

فيليبيا بيرري

مؤلفة
«الكتاب الذي
تتمنى لو
قرأه أبواك»

الكتاب الذي تتمنى أن يقرأه كل من تحب*

ضياء
t.me/twinkling4

الهدايا
الرائعة

*وبعض ممن لا تحب

هذا الكتاب مُجاز لمتعتك الشخصية فقط لا يمكن إعادة بيعه أو إعطاؤه لأشخاص آخرين. إذا كنت مهتماً بمشاركة هذا الكتاب مع شخص آخر، الرجاء شراء نسخة إضافية لكل شخص. وإذا كنت تقرأ هذا الكتاب ولم تشتريه، أو إذا لم تشتريه لاستخدامك الشخصي، الرجاء شراء نسختك الخاصة. شكراً لاحترامك عمل المؤلف الشاقي.

Philippa Perry, *The Book You Want Everyone* You Love To Read *(and maybe a few you don't)*, Cornestone Press 2023

© Philip Perry, 2023

First published as *The Book You Want Everyone* You Love To Read *(and maybe a few you don't)* in 2023 by Cornerstone Press, an imprint of Cornerstone, Cornerstone is part of the Penguin Random House group of companies.

الطبعة العربية

دار الشاقي

جميع الحقوق محفوظة

الطبعة الورقية، 2024

الطبعة الإلكترونية، 2024

ISBN 9786140303348

Published 2023 by Dar Al Saqi

Dar Al Saqi

Gable House, 18-24 Turnham Green Terrace, London W4 1QP

T: +44 (0) 20 7221 9347

e-mail: info@daralsaqi.com

يمكنكم شراء كتبنا عبر موقعنا الإلكتروني

www.daralsaqi.com

www.saqibooks.com



@DarAlSaqi



دار الشاقي



Dar AlSaqi



Dar AlSaqi

٢٧٠٦٠٩٠٢٩٤



صدر للمؤلفة عن دار الساقية:

● الكتاب الذي تتمنى لو قرأه أبواك وسيكون أطفالك
سعداء لأنك قرأته



صدر للمؤلفة عن دار الساقية:

- الكتاب الذي تتمنى لو قرأه أبواك وسيكون أطفالك سعداء لأنك قرأته



مقدمة

أمارس مهنة العلاج النفسي منذ سنوات عديدة، ولطالما اعتقدت أنه من المؤسف أن المعالجين النفسيين غالباً ما يتحدثون عن النظريات فيما بينهم، خلف الأبواب المغلقة. أتحمس لدى التفكير في فائدة هذه المبادئ للناس. بالاستعانة بكل المعضلات والأسئلة التي تصلني، أبنى تصوّراً لما يريد الناس معرفته حول كيفية عيش حياتهم وأحاول التوصل إلى إجابات. لذلك تتلخّص مهمتي في نشر هذه المفاهيم والأفكار في العالم الواسع، وهدفي من كتابتها مشاركة هذه الحكمة ضمن أجزاء سهلة الاستيعاب لعلها تنفع مزيداً من الناس.

استخرج هذا الكتاب من إجابات عديدة عن الأسئلة التي طرحها الناس عليّ على مرّ السنين خلال عملي في العلاج النفسي وكتابة عمود النصائح، ومن الحوارات والفعاليات والتفاعلات اليومية. أحب أسئلتكم لأنها تعلّمني حول ثغرات الناس. ورغم أن الناس متفردون وأن الأسئلة التي تُطرح عليّ عادةً ما تكون محددة للغاية، أرى أنماطاً وقواسم مشتركة ما بين هذه الثغرات، وبالإمكان تطبيق القليل من الحكمة والتقنيات العامة عليها. لقد تعلمتُ من كل الأسئلة، ولعلني ساعدتكم بدوري أحياناً في التوصل إلى لحظات التجلي الخاصة



بكم.

نطوّر جميعنا في طفولتنا منظومات اعتقاد وآليات تكيف تساعدنا على التأقلم في بيئتنا الأولى. قد لا ندرك في كثير من الأحيان أننا نعيش خارج هذه المنظومات، ونتخذ قرارات ونعامل الناس وفقاً لهذه الطرق الأوليّة للنظر إلى العالم. مع تقدمنا بالعمر وتعرفنا إلى أشخاص جدد وتراكم تجاربنا في العالم، قد لا تعود منظومات الاعتقاد والاستجابات نافعة لنا كما في صغرنا، بل تتركنا عالقين في أنماط تفكير وسلوك قديمة. ما آمل أن يقدمه لكم هذا الكتاب هو مساعدتكم على فهم آليات التكيف ومنظومات الاعتقاد الأوليّة، وتوسيع وعيكم حول أين قد تنفعكم هذه الأمور وأين قد تحتاج إلى التحديث. فلنتصوّر أن الوعي الذاتي أشبه بمعرفة مكاننا على الخريطة. إذا كنا لا نعرف النقطة التي ننطلق منها، فلن نستطيع إيجاد طريقنا إلى وجهتنا. من المهم أن نتعلم كيف نتعامل مع العالم، كيف نغضب وكيف نبني افتراضات حول الآخرين وكيف نحدث أنفسنا، لأننا لن نعرف ما الذي يحتاج إلى التغيير قبل أن نعرف ما الذي نفعله وكيف نفعله.

في بداية رحلتهم في العلاج النفسي، غالباً ما يريد الناس أن يتحدثوا عن أشخاص آخرين وحسب. أقول لهم



إننا لا نستطيع فعل أي شيء حيال الآخرين، بينما نملك القدرة على التحكم في أنفسنا. لا يدرك الكثير منا أننا نملك هذه القدرة: يمكننا تغيير ردود أفعالنا وطرقنا في الاستجابة. يمكننا تغيير أولوياتنا ومنظومات اعتقادنا واستجاباتنا المعتادة. يستغرق التغيير وقتاً ولا تكون العادات الجديدة بين ليلة وضحاها. لكن يمكننا الخوض في تجربة التغيير مع العلم أننا قادرون على التحكم في حياتنا أكثر مما نظن. يمكننا بالأخص التحكم في أذهاننا وتوجيهها، كما يمكننا اختيار طريقة تفكيرنا وتنظيمنا لأجسادنا وعلاقتنا بالآخرين حتى في أقسى لحظات عجزنا. وأقصد بتنظيم الجسد الوعي لمكانن التوتر والاسترخاء فيه. على سبيل المثال، إن ركزتم وعيكم في فككم، فهل العضلات مسترخية أم مشدودة؟ وإن نقلتم تركيزكم إلى تنفسكم، فهل أنفاسكم عميقة أم سطحية؟

نطرح على أنفسنا أسئلة خاطئة أحياناً، فنظّل نسأل "لماذا؟" لأننا كائنات تصنع المعنى (meaning-making creatures) وتتوق إلى السرد. "لماذا انفصل عني فلان الفلاني؟"، و"لماذا يسيء طفلي التصرف؟"، و"لماذا أشعر بالحزن الشديد؟".

تزخر الشحنة العاطفية بسؤال "لماذا؟" لأننا نحب الحكايات ونحب التفسيرات، لكن طرح هذا السؤال نادراً ما ينفع، وعادة ما يكمن الحل في سؤال



”كيف؟“. ما يهمني هو كيف تجعلون أنفسكم تشعرين
بما تشعرين به: كيف تحبون وتجادلون وتتغيرين وتجدون
الرضا. ولهذا ينقسم هذا الكتاب إلى أربعة أجزاء تناقش
سؤال ”كيف“. وهي أجزاء منفصلة قد نظمتها قضايا
مستقلة إلا أن جميعها مترابطة.

تعلمت من كوني معالجة نفسية أن الناس يتطورون
بطرقهم الخاصة ويستغرقون وقتاً مختلفاً، وضمن بيئة
تتيح لهم أن يكونوا أنفسهم وتسمح لهم بالخوض في
تجربة ما يمكن أن يكونوه، دون أن يشغلهم ما ينبغي
أن يكونوه سواء كان ذلك عبر كلامهم مع أنفسهم أو
كلام الآخرين. وأعتمد هذا عموماً في منهجي. أرى أن
النصيحة الجيدة هي ما يقوله الآخرون ليعبروا عن شيء
لطالما خبرناه إنما لم نعبر عنه بالكلمات بعد. لا أحد
يصيب الحق على الدوام، وأنا لا أصيبه دائماً. إذا قابلتم
شخصاً يظن أنه يفعل، فاحذروا منه لأن من يدعون أنهم
محققون دائماً يجدون طريقة لجعلنا نشعر أننا مخطئون
دائماً، وهذا ليس مثالياً.

وأقتبس نصيحتي الأولى من عميدة المساعدة الذاتية،
الدكتورة سوزان جيفرز Susan Jeffers: ”أنت جيد بما
يكفي كما أنت، وأنت إنسان قوي ومُحب يتعلم ويتطور
مع كل خطوة“. بعبارة أخرى، أنتم جديرون بالقبول كما



أنتم تماماً في هذه اللحظة. حين تسير أمورنا على ما يرام، قد لا نعرف السبب وراء ذلك وقد ينفعنا أن نعرف ذلك أيضاً. نتعب أنفسنا أحياناً بحق، وهذا أمر عادي. أسمع كل أسبوع أشياء مثل "لست ماهراً في العلاقات" و"أنا صديق سيئ" و"لست شخصاً ذكياً" و"أنا خجول جداً"، وإلى ما هنالك. ليس علينا أن نطلق الأحكام على أنفسنا بهذه الطريقة. نعم، كلنا نرتكب الأخطاء لكنّ أخطاءنا لا تعبّر عن هويتنا، بل نتعلم منها حتى نمضي قدماً ونرتكب أخطاء جديدة. نبني خيالات حول ما نريده وما نحتاج إليه، وحين نحقق حلمنا، من المحتمل أن يعلمنا الواقع أن ذلك كان خطأً. لذلك نصوّب هذا الخطأ ونتعلم منه، ثم نمضي قدماً ونتخذ قراراً آخر، وتسير الأمور على ما يرام لفترة، وبعد ذلك نضطر إلى إجراء تعديل آخر. ولا تنتهي هذه الحلقة إلا بانتهاء حياتنا، وحتى يحصل ذلك، نواصل المحاولة والخوض في التجارب. ما من فائدة تُرجى لأنفسنا أو للآخرين في إطلاق أحكام قاطعة حول أنفسنا أو في لعب دور القضاة والضرب بالمطرقة وإصدار أحكام نهائية ندين فيها أنفسنا. من الأفضل تعليق الحكم معظم الأحيان. القواسم المشتركة بين الناس كثيرة، كلنا بشرٌ هشون وعلينا أن نتعلم أن الإقرار بهشاشتنا يمنحنا قوة أكبر من محاولة التثبيت بقناع من القوة الزائفة.



وأخيراً، آمل أن تقرؤوا هذا الكتاب بهدف المتعة. قد يبدو هذا بديهياً، لكن ينبغي أن يكون الاستمتاع بالحياة من أولوياتنا. وإلى جانب المتعة، سيكون من الرائع أن تجدوا في هذا الكتاب ما ينطبق عليكم وعلى تجربتكم فتضح لكم الأمور ولو قليلاً. هذا بالطبع ما أتمنى أن أحققه من خلال هذا الكتاب، لكن تجربتكم ستحكم إن كنتُ نجحت في ذلك أم لا.



الفصل الأول

كيف نحب

بناء روابط متينة وذات مغزى مع الآخرين ومع الذات

في المجتمع الغربي، توصلنا إلى الاعتقاد بأهمية أن يكون المرء مستقلاً، وقد شاعت قصص عن رواد الأعمال العصاميّين المزعومين والصور النمطية لـ "المرأة المستقلة المعاصرة". لكنني أعتقد أننا لم نكن مستقلين يوماً بالفعل، ونكاد نعتمد على الآخرين في كل جانب من جوانب حياتنا، بدءاً من حصاد طعامنا وإيصاله إلى المتاجر وصولاً إلى مدّنا بالمياه الجارية وبناء المنازل التي نسكنها. لا أساس للاعتقاد بوجود شيء مثل الاستقلال التام، فمثلما نحتاج إلى الآخرين لمدّنا بمياه الشرب، نحتاج إليهم أيضاً من أجل الرفقة حتى لو حاول بعضنا التدرّب على الاستغناء عن هذه الحاجة.

على عكس بعض الحيوانات الأخرى، نحن البشر لا نتطوّر بالولادة، بل في ظل العلاقة مع مقدّمي الرعاية الأوائل لدينا، ويتشكل إحساسنا بذاتنا وهويتنا واحتياجاتنا وسماتنا الشخصية بناءً على طريقة رعايتنا. قال المحلل النفسي وطبيب الأطفال دونالد وينيكوت Donald Winnicott: "لا يوجد شيء اسمه طفل، بل



فقط طفل وأم". تنشأ حاجتنا إلى الترابط طوال حياتنا لنشعر بأننا جزء من العالم الواسع. وعادة ما يكون هذا الترابط مع الناس لكن قد نرتبط بالأفكار والأماكن والأشياء.

عندما أفكر في عملاء العلاج النفسي السابقين خاصتي، على اختلاف شكواهم الرئيسية، أجد أن مشكلتهم كانت متجذرة غالباً في علاقاتهم، أي تأثير علاقاتهم السابقة على منظومات اعتقادهم أو علاقاتهم مع أنفسهم أو تقييد علاقاتهم لهم. قررت أن أبدأ هذا الكتاب بكيفية تشكيل روابط مع الآخرين لأنه الجزء الأكثر أهمية في حياتنا. عندما يحتضر الناس يقولون إن أهم ما بقي في حياتهم هو علاقاتهم، وهي عادة ما تكون علاقات مع أشخاص آخرين.

يمكن للعلاقات أن تكون مربكة نظراً إلى تعقيدنا واختلاف ثقافاتنا، ما يشمل العادات العامة وديناميكيات الأسرة واللغات وطرق القيام بالأشياء، فتختلف منظومات اعتقادنا وطرقنا في التعاون. ورغم أنه من الضروري إيجاد طريقة لتسيير علاقاتنا بما فيه منفعتنا ومنفعة الأشخاص حولنا، فالأمر ليس مباشراً بلا شك. هذا ما أمل أن يقدمه إليكم هذا الفصل.

السبب وراء توقنا إلى الترابط



يمثل الشعور بالترابط مع الآخرين جزءاً من كوننا بشراً. نحتاج إلى رابطة تجمعنا بالآخرين وكذلك بالأفكار والأشياء وبيئتنا. نريد أن نشعر أننا جزء من شيء ما، سواء كان مصدر ذلك محادثات ذات مغزى، أو حديثاً قصيراً في محطة الحافلات، أو قراءة كتاب أو مشاهدة شيء ما على التلفاز. وهذا أحد أسباب إدماننا لهواتفنا: فهي تمنحنا إحساساً بالترابط الذي يطلق مستويات منخفضة من الدوبامين (هرمون "الشعور الطيب").

لكن إذا كانت الشاشة طريقتنا الوحيدة لإيجاد نوع من الترابط، فمن المحتمل أن يغلبنا الشعور بالاكئاب لأننا بحاجة إلى طرق ترابط أكثر واقعية نجد فيها تأثيراً متبادلاً بيننا وبين شخص آخر. ويحمل عدم حصولنا على جرعتنا الكافية من الترابط عواقب على صحتنا النفسية. نريد أشخاصاً في حياتنا يمنحوننا شعوراً طيباً، ونحتاج إلى أشخاص يدعمون نظرتنا الحالية إلى أنفسنا لتأكيد هويتنا. الترابط مهم لأن الناس في حياتنا أشبه بمرايا نرى أنفسنا من خلالها. وتشكل طرق الآخرين في الاستجابة لنا نوعاً من نظام الضوابط والتوازنات لصحتنا النفسية.

وبالمقابل، للإفراط في الترابط خطورةٌ بدوره، ولإيضاح



ذلك يمكننا تصوّر شناكل تغطي جسم الإنسان. لا يمكن للآخرين أن يرتبطوا بنا دون أن نبرز شناكلنا ولا يمكننا الارتباط بأي شخص، فنشعر بالعزلة والوحدة. ولكن إذا أبرزنا شناكلنا كلها نحو الخارج، فسنظلّ مرتبطين بالجميع وبكل شيء طوال الوقت، ولن يعود لهذه الروابط الفردية معنى أو أهمية. فنتنقل من شخص إلى آخر ومن فكرة إلى فكرة، ونتخبّط من أجل التمسك بأحد الروابط بطريقة بناءة. عند الارتباط بكل شيء، نكتشف أننا في الواقع غير مرتبطين بأي شيء. ولعلنا جميعاً قد قابلنا شخصاً مشتتاً مبعثر الانتباه ووجدنا صعوبة في فهمه أو التعامل معه كما ينبغي بسبب شعورنا بأننا لا نحظى بتركيزه الكامل. هذا ما يعرف بالسلوك الهوسيّ (manic). لا بأس في الشعور بأن سلوكنا هوسيّ في بعض الأحيان - وقد يجد كثيرون في ذلك طريقة للإبداع - إلا أنها حالة غير مستدامة على المدى الطويل.

كما هي الحال مع أشياء كثيرة، ينبغي العثور على معادلة متوازنة. إذا أبرزنا عدّة شناكل، بعضاً منها لا كلها، يمكننا إيجاد رابط بيننا وبين الأشخاص الذين يهمنا أمرهم والأشياء التي تثير اهتمامنا ويمكننا أن نستوعب ذلك. ونستطيع استخدام وقت فراغنا للقيام بما يرضينا والانفتاح على الأشخاص الجدد الذين يدخلون حياتنا وأخذ الوقت الكافي حتى نقيّم قيمهم وما إذا كانت



تتوافق مع قيمنا. من الجيد أن نكون محاطين بأشخاص يجعلوننا نحس بمشاعر إيجابية تجاه أنفسنا. أشخاص إذا تحدونا، يفعلون ذلك بطريقة تجعلنا نشعر أننا تعلمنا بدل أن نشعر بالسوء، أشخاص يقفون إلى جانبنا.

الحكمة اليومية

يحتاج كل فرد إلى أن يشعر بالانتماء إلى عائلة أو مشروع أو مجتمع أو شخص آخر. نحن كائنات تميل إلى الترابط، وإنكار ذلك يحمل عواقب علينا.

تشكل المجموعات الفرعية بشكل طبيعي ضمن أي مجموعة من الناس، في المدارس أو أماكن العمل أو الدوائر الاجتماعية أو الأسر كبيرة. وهذا ليس أمراً سيئاً ولا جيداً، إنه مجرد سلوك بشري طبيعي. ينتج عن الاقتراب من شخص أو شخصين تشكُّل مجموعة فرعية، وقد يساعد إيجاد مكان داخل مجموعة على إنشاء شعورنا بالهوية والانتماء. تدلّ ديناميكيات المجموعات على أننا نحاكي من حولنا لبناء إحساس بهويتنا، وكذلك نناقض من هم خارج مجموعتنا لتحديد ما لا يمثل هويتنا.

وهذا ما يجعل انتماءنا إلى المجموعات أمراً في غاية الأهمية، وما يجعلنا نعاني إذا وجدنا أنفسنا مهملين. كتبت إليّ امرأة تشكو معاناتها بسبب هذه المعادلة



ووجدت نفسها غير قادرة على إقامة صداقات مع أشخاص باستثناء زوجها وطفلها وأصدقاء زوجها.

أبلغ من العمر 32 عاماً وأنا والدة لطفل سعيد أحبه وأستمتع بكوني في إجازة أمومة. وزوجي رجل طيب يحب كونه أباً.

لدينا أصدقاء لطيفون، لكنها صداقات كوّنها زوجي. أذهب إلى مجموعات مخصصة للأهالي والأطفال وأدردش مع الناس، لكن كيف أكون صداقات معهم؟ كنت آمل أن تكون مجموعة الحوامل خاصتنا مكاناً مناسباً لتكوين صداقات جديدة، لكن هذه المجموعات منغلقة قليلاً، مما جعلني أشعر أنني في المدرسة مجدداً. شعرتُ أن الأجواء تنافسية وليس لدينا ما يكفي من المال من أجل كل مستلزمات الأطفال تلك والنشاطات والدروس. أقمنا حفلة شواء في منزل إحدى الأمهات وكان قصراً وشعرت بالحرج لأن منزلنا مستأجر وصغير.

أخبرني أشخاص من قبل أنهم لا يعرفونني أو أنه من المؤسف أن الفرصة لم تسنح لي عرفوني. ركزتُ في الجامعة على العمل الأكاديمي بدل التسكع مع الناس. أخشى أنني إن لم أصبح جزءاً من مجموعة أمهات، فسيؤثر ذلك في طفلي لأنه لن يحظى برفاق أو يخرج



لي لعب وأنا أريد أن أوفر له كل فرص السعادة.

بدايةً، هذه المرأة يمكنها تكوين علاقات لأن لديها علاقاتين متينتين مع ابنها وزوجها. ما فعلته أمرٌ نفعله كلنا من وقت إلى آخر: اختلاق الأعذار عند إيجاد صعوبة في إنشاء الروابط. لقد دُعيت إلى منازل الآخرين لكنها ترى المجموعات والمجموعات المتفرعة عنها "منغلقة" وتعتقد أنها تنافسية جميعها بالتأكيد. بتحليلها سلوك الآخرين بدل سلوكها، وجدت عذراً يفسر عجزها عن فعل أي شيء لتحسين روابطها. وعلى كل حال، نظراً إلى أننا لا نستطيع التحكم في سلوك الآخرين إنما يمكننا التحكم في سلوكنا، أجد أن أفضل نقطة نبدأ منها هي التفكير في دورنا في المشكلة. كيف نساهم في الموقف إذا لم تكن لدينا مجموعة ننتمي إليها؟ ما الذي يجعلنا نشعر أننا أكبر أو أقل شأنًا من الانضمام؟

بصراحة، لا أعتقد أن هذه المرأة كانت تريد تكوين صداقات جديدة، فقد كانت راضية عن العلاقات التي كانت لديها بالفعل، وسبب معاناتها كان أنها تريد تكوين صداقات من أجل ابنها وليس من أجلها. يختلف عدد الروابط التي نحتاج إليها، فبعض الأشخاص يمكنهم أن يكتفوا بعدد قليل جداً وهذه المرأة مثال على ذلك. لا أدري إن كان من الممكن تكوين روابط وتحالفات



حقيقية إذا لم نفعَل ذلك من أجل متعتنا وإحساسنا بالقرب.

من أجل التواصل مع الناس، نحتاج إلى الاستعانة بشجاعتنا لنفتح ونشارك نقاط ضعفنا ونعتني بالآخرين عندما يفعلون ذلك. لا يشترط أن نكون متماثلين حتى نفهم شخصاً آخر بحق ويفهمنا. لا يشترط أن تكون لدينا المشاعر ذاتها، أو أن تغيب لدينا المشاعر ذاتها، أو أن نندرج تحت الخانة ذاتها، أو حتى أن نتشارك الآراء ذاتها. إنما علينا أن نكون مستعدين لأن نُظهر هشاشتنا، وأن نشارك طريقتنا في العيش مع أنفسنا وفي عالِمنا، واستجاباتنا ومشاعرنا وأفكارنا، وعلينا أن نفتح للتأثر بالآخرين أيضاً. ما يهم هو أن نفهم أكثر ما يحسّ به الآخرون، وأن نحسّ بهم، وأن يحسّوا بنا بدورهم.

للتواصل مع الآخرين بحق، علينا ألا نكون ما نعتقد أنه من المفترض أن نكون، أو من نعتقد أنهم يريدوننا أن نكون، إنما أن نكون أنفسنا بحق. إذا لم نخاطر بأن ينفر الآخر منا، فلن نمنح أنفسنا أبداً فرصة أن يعرفنا أحد. يجب أن نرى من أجل أن نُعرف، ولن يرانا أحد يوماً إذا كنا مختبئين. القلق بشأن نظرة الآخرين لنا يعيق الترابط، ويمكن التغلب على هذا الشعور عبر استبداله باهتمامنا بالشخص الذي نقابله. أي تحويل تركيزنا



من الوعي الذاتي إلى الفضول نحو الشخص الآخر.
عندما نتمكن من فعل هذا، يصبح من الأسهل أن نسعد
بشخص ما بدلاً من أن يستنزفنا.

بالإمكان زيادة الحكمة والترابط من خلال الكلام في
اللحظة ذاتها والعمل على توضيح الأمور أثناء المحادثة
بدلاً من التفكير في أنه يجب تحضير كل شيء قبل أن
نتحدث، أي عدم تصفية كل الأفكار: أن نقول لشخص
ما "أريدك أن تعرف"، أو نحاول التعبير عن أفكار
أخرى مخيفة لنفصح عن ذاتنا دون أن نكون واثقين بشأن
صياغتها. يمكننا معرفة ما نشعر به بالاستعانة بعلاقتنا
مع شخص آخر لكن هذا قد لا ينجح دائماً عندما نفكر
لوجدنا. أنصح بقول الأشياء عفويّاً، والتدرب على أن
نكون على طبيعتنا من دون أن نثق بكيف سيلاقينا الآخر
وبالجرأة على المشاركة. هل هذه النصيحة مضمونة
النجاح؟ لا، إنها مخاطرة. لكنها مخاطرة مستحقة. إذا
عشنا علاقتنا مع الآخرين في مخيلتنا فقط، مفترضين
أننا نعرف كيف سيستجيبون لنا، فنحن لا نعيش علاقة
معهم بحق. عندما تحدثت مراسلتي عن كون الآخرين
منغلقين أو تنافسين، لم يكن كلامها متعلقاً بهم بل
بتصوّرها عنهم، وهذه ليست طريقة لإنشاء الروابط.

وقد يكمن الحل بالبحث عن قبيلتنا في مكان آخر إذا



واجهنا صعوبة في العثور على مجموعة رغم مشاركة حقيقتنا. أفكر في الراحة التي تغمر حياتي في لندن، حيث أنا جزء من العديد من المجموعات التي بعضها رسمي مثل جوقة انضمت إليها، وبعضها غير رسمي مثل مجموعات الأصدقاء. قبل أن أنتقل إلى هنا، أتذكر أن حيرة تشبه حيرة المغتربين تملكني دائماً. أعتقد أن ذلك يعود إلى أنني لم أكن قد عثرت على جماعتي بعد. إيجاد جماعتنا بعد الانتقال من بلدة صغيرة إلى مدينة كبيرة صورةً نمطية منطقية لأن وجود عدد كبير من أشخاص نختار من بينهم يزيد احتمال مقابلة أشخاص يشبهوننا في التفكير يمكننا إنشاء روابط معهم. ومن المحتمل أنني لم أعر على جماعتي لأنني لم أكن أعرف من أنا أيضاً. لا يمكننا أن نتصرف على طبيعتنا دون أن نعرف من نحن أصلاً. والتواصل التلقائي مع الآخرين أحد أفضل الطرق لنكتشف من نحن.

العلاقات صعبة أحياناً

على مرّ السنوات، راسلني الناس ليخبروني عن شركاء يعتقدون أنهم دائماً على حق، وأصدقاء يزعجونهم، وآباء يسيرون حياتهم حتى بعد أن يصبحوا بالغين، ومديرين لا ينصتون، ومتنمرين متخفين يحطمون ثقتهم عبر آلاف الاعتداءات الصغيرة حتى يكادون يفقدون توازنهم. نبتعد



أحياناً لأن العلاقات تبدو صعبة للغاية.

أفكر في امرأة راسلتي بعد انتهاء الحجر الصحي لأنها كانت تواجه صعوبة في التواصل بعد فترة من العزلة.

عدت إلى المجتمع للتو بعد 20 شهراً من العزلة الإجبارية. تلقيت التطعيم مؤخراً بسبب مضاعفات طبية، وكنت منعزلة تماماً خوفاً من التعامل مع جائحة كوفيد. كنت مصابة بعدوى مهددة للحياة في مرحلة ما أثناء الحجر الصحي وقد تعافيت منها لحسن الحظ، لكنها أظهرت لي مدى وحدتي وضعفي.

فقدت عملي أيضاً، وأتقدم بطلبات للحصول على وظائف وأذهب إلى المقابلات. يتم رفضي بالطبع، وحتى عندما لا أرفض، يتم التشكيك في قيمتي والتفاوض بشأنها حتى تنقص.

أشعر بخذلان شديد بسبب ما كنت أظنها صداقات قوية. زملائي وأصدقائي تخلوا عني عندما لم أتمكن من تقديم أي شيء لهم بسبب فقدان عملي. الإنسان وحيد كلياً في حياته والعلاقات كلها بلا طائل.

أنا في التاسعة والثلاثين وقد تخلت عن فكرة العلاقة الرومانسية وتكوين أسرة. يريد الرجال أن يعرفوا في



الموعد الأول ما إذا كنت منجذبة إليهم، ويتطلب الأمر وقتاً أطول لأعرف. يبدو أنه ما من قيمة تُرجى لإنشاء العلاقات. أنا لا أبحث عن أي شيء خارق، مجرد رد بالنفي أو الإيجاب على رسالة نصية تحوي اقتراحاً للقاء وتمشية، أو التوفر من أجل الضحك والدردشة من وقت لآخر، أو الذهاب في موعد دون توقعات.

لعل باب العالم قد فُتح من جديد الآن ولكنني أعاني في عبوره.

تجعلنا العزلة والشعور بالوحدة حذرين من الآخرين ومرتابين. وإذا حدث شيء ما مرة أو مرتين فقد نخبره على أنه نمط، ونسحب لحماية أنفسنا من حدوثه مرة أخرى. نحذر من هشاشتنا حتى نحمي أنفسنا من المزيد من الرفض. يُعد البشر حيوانات اجتماعية، وعندما يُفصل حيوان اجتماعي عن جماعته ويُعزل ثم يُعاد إليها، فهو لا يعود إلى مركزها بل يبقى على الهامش ولا يخاطر ويظل معزولاً نسبياً. أجريت هذه التجربة على الفئران وذباب الفاكهة، ولا أعتقد أن البشر يختلفون كثيراً فيما يتعلق بغرائزهم.

قد نمرّ ببضع تجارب سيئة في المواعدة أو مع أشخاص اعتقدنا أنهم أصدقاء، ومن الطبيعي أن نعتقد أن هذا نمط وأن جميع التجارب ستكون على هذا النحو بطريقة



أو بأخرى، فيثبت لنا أن البشر سيئون إلى حد ما، وأنه ما من طائل للعلاقات. يمكننا تقديم أعذار تبدو معقولة جداً، تماماً مثل المرأة أعلاه التي قدمت لي أدلتها. يمكن أن يصبح استخلاص النتائج عدونا عندما نستخدمه لدعم غريزتنا لنبتعد عن الأشخاص الجدد بعد فترة من العزلة.

يمكن فعل شيئين تجاه مشاعر الخوف وانعدام الثقة هذه: يمكن أن تسيطر علينا هذه المشاعر ونبقى مختبئين، أو يمكننا أن نشعر بالخوف وندمج إلى جماعة على أي حال. باختبائنا، نواصل تغذية مخاوفنا، أما عند جرأتنا على الشعور بها والتصرف رغم ذلك، ستتضاءل تدريجياً عندما نقيم علاقات ونعاود الدخول في المعركة، حتى عندما نعتقد أننا لن نفعل ذلك.

أحياناً نفكر بطريقة الـ "كل أو اللاشيء" غير النافعة. ونقول لأنفسنا عبارات مثل: "لا أحد يهتم بأي أحد" و "الجميع لا يباليون بسوى أنفسهم" و "لا فائدة من أي صداقة". القاسم المشترك بين هذه العبارات هو أنها لا تترك مجالاً للاستثناءات، وتزعم أن الحياة هي إما واحد وإما عشرة ولا تسمح لنا بتجربة جميع التبديلات المختلفة من اثنين إلى تسعة، والتي غالباً ما تكون موجودة. إحدى الطرائق المفيدة لاكتشاف عبارات الكل



أو اللاشيء هي أننا عندما نقول "كل" و"جميع" و"مئة" في المئة و"لا أحد" و"أبداً"، يُرجح أن يكون هذا خيالاً أو نظرية أو اعتقاداً سائداً يجب تحديه أو تغييره. وكما أقول دائماً: ينبغي ألا نخلط بين الألفة والحقيقي. يمكننا أن نتخيل أشياء مختلفة بدلاً من ذلك. يمكننا أن نقول "الجميع جذابون وأذكيا ومهتمون بي". وهذا ليس صحيحاً أيضاً بالطبع لكن كما أقول دائماً: إذا كنا سنسرح في خيالنا، فلنتخيل أشياء لطيفة. أيّاً يكن الخيال الذي ندرّب أنفسنا على تصديقه، سيؤثر في شكل طاقتنا مع الآخرين وما سوف يشعرون به عندما يكونون برفقتنا.

أيُّ افتراض نبنيه حول الآخرين يمكن أن يصبح نبوءة ذاتية التحقق. عندما نذهب إلى تجمع ونفكر أثناء دخولنا إلى المكان: "لا أحد يحبني، لا أحد يريد التحدث معي، لا طائل من العلاقات لا معنى لها"، فكيف سيظهر ذلك في لغة جسدنا؟ ما الانطباع الذي نتركه لدى الناس؟ من المحتمل أن نظل متوترين ونتجنب التواصل البصري ونتحفظ في أي محادثة. فلنفترض الآن أننا، بدلاً من ذلك، سنقول لأنفسنا: "الجميع مثيرون للاهتمام وجذابون وتسرههم رؤيتي، وأنا مثيرة للاهتمام ومهمّة وجذابة". أريد أن أتحدث معهم



حول ما أفكر فيه، وأريد معرفة ما يفكرون فيه". كيف سيظهر ذلك في وجهنا ولغة جسدنا وتواصلنا البصري والانطباع الذي نتركه؟ سيُسَهِّل التقرب منا ومؤالفتنا والتواصل معنا.

التحدي الذي نواجهه يكمن في ألا نفقد إيماننا بالخير المتأصل في معظم الناس. ليس كل البشر أشراراً، وبعضهم رائعون حقاً ونكتشف لاحقاً أنهم مسلّون بالفعل ومثيرون للاهتمام. يمكننا التعود على إقامة علاقات مع الآخرين في عقولنا فقط، وتخيل أن دوافعهم وأفكارهم ومشاعرهم هي الأسوأ. ولا نتحقق من ذلك أبداً معهم في الواقع، لذلك نتحوّل إلى مضطهدين لأنفسنا ولكننا نلوم الآخر على ذلك. نحن السبب وراء كل هذا، ويمكننا التوقف عن فعله. فلنتفاءل بشأن الناس ونخرج على مهل من منطقة الراحة الخاصة بنا، حتى يمكننا استرجاع الاسترخاء وتخفيف القلق. لدينا أفضلية على ذبابة الفاكهة، فيمكننا أن نقرر الإقرار بغرائزنا وفهمها واختيار تجاوزها. يمكننا أن ندع أدمغتنا تسيطر بدلاً من غرائزنا.

الحكمة اليومية

لا يسعنا إلا أن نتخيل مواقف الآخرين تجاهنا. لكنني أرى أنه إذا كنا سنتخيل رأي شخص آخر بنا، فلنتخيل



رأياً جيداً. قد لا يغير ذلك أي شيء، لكننا سنكون أكثر هدوءاً.

أتحمس كثيراً لتغيير منظومات الاعتقاد وتكمن الحيلة في أن نعرف متى تراودنا خيالات حول شخص أو جماعة، ويحصل ذلك عندما نقوم باختيار الأدلة لتأييد نفسنا بدلاً من النظر إلى الأمر بالكامل، وعندما نستخدم عبارات الكل أو اللاشيء. إذا قمنا بتغيير الخيال السلبي عن الآخرين إلى إيجابية ستظهر في وجوهنا وسيغير ذلك حياتنا بالفعل. لقد جربت ذلك وجربه عملائي ولهذا أبدو تبشيرية حيال ذلك على الأرجح. إعادة برمجة نفسنا من "الجميع فظيعون" إلى "الجميع لطيفون" يمكن أن تحدث أكبر فرق في حياتنا. قد تجدون الأمر سهلاً أو قد يتطلب الأمر كل شجاعتكم للقيام بهذا التغيير. ستحتاجون إلى توجيه انتباهكم نحو الأمل والأدلة على أن بعض البذور تنبت (لكنها لن تنبت إذا لم تزرعوها).

الآن، كرروا بعدي: "الجميع مثيرون للاهتمام وجذابون بمن فيهم أنت وأنا وكلنا سعداء جداً برؤية بعضنا بعضاً". سوف يتطلب الأمر تدريباً إذا كنتم قد تأقلمتم على "لا أحد يستحق الجهد" لأنكم لقد اعتدتم ذلك. حان الوقت للقيام بتحديث إلى النبوءة ذاتية التحقق



التالية. لدينا حياة واحدة فقط (على ما يبدو)، لا تكونوا ذبابة فاكهة.

كيف نشكل الروابط

غالباً ما تتأثر الطريقة التي نشكل بها الروابط في الحاضر بالطريقة التي كنا نحب بها في الماضي. نحن نبحث عن شركاء يجعلوننا نحس بالمشاعر ذاتها التي كانت تغمرنا عندما كنا بالقرب من الأشخاص الذين قاموا بتربيتنا. يقول الناس أحياناً إن الحب يشبه "العودة إلى المنزل"، مثل العودة إلى المؤلف، من قبل حتى أن نستطيع تفسير هذه الألفة بالكلمات. مشكلة المؤلف بهذه الطريقة هو أنه يبدو صائباً. عندما نلتقي بشخص يثير هذه المشاعر، يمكن أن نشعر بشرارة لأننا نخلط بين ما يبدو انسجاماً جيداً وما نألفه. كانت هذه الحال بالنسبة إلى رجل كتب لي عن مشكلة في علاقته.

كنت مغرماً بحق بصديقي السابق خلال السنوات الثلاث الأولى من علاقتنا. بدأت المشاكل عندما طلب مني الزواج. شعرت أن التواصل بيننا قد انقطع وطلبت أن نرى مستشار علاقات، ولم يساعد ذلك. قال في الجلسات أفكاراً ما تزال مؤلمة حتى الآن. على سبيل المثال، قال إن شراكتنا كانت أشبه بطفل متدمر يريد أن يهرب منه، وتزايد اضطرابي بشأن تدهور العلاقة بينما



تزايد بعده.

تعثرت خطط حفل الزفاف، والقشة التي قصمت ظهر البعير كانت ترتيبه لإجازة معتبرة مع صديقه دون استشارتي أو دعوتي. كنت يائساً، وبعد يوم من إهانتني قلت له إنني أريد أن أنهي ما بيننا. وبمجرد استعادتي لهدوئي، حاولت أن أتراجع عن قولي لكنه لم يقبل، ولم أراه مرة أخرى.

أنا أبلي بلاءً حسناً الآن شخصياً ومهنيًا. لكن الفجيرة لا تفارقني، وأخشى ألا أتمكن من تجاوز الأذية. أريده أن يبادر ويقول إنه يفتقد صداقتي. لقد حظيت بعلاقات أخرى بعد تلك العلاقة، لكن يلازميني دائماً شعور بأنني لن أتعافى تماماً ولن أكون حاضراً تماماً في حياتي.

أظن أن الحبيب السابق لهذا الرجل لديه ما نسميه في مهنتي "نمط التعلق المتجنب" (avoidant attachment style). هذا يعني أنه لا يحب الاقتراب كثيراً، قد يعتقد أنه يقترب لكنه لا يفعل. من عادة ذوي نمط التعلق المتجنب أن يتحرّجوا من العلاقة عندما تتطلب التزاماً أكبر، حتى لو كانوا قد بادروا بالالتزام. يطور الناس هذا النمط عندما يتعلمون في طفولتهم أنهم لا يستطيعون الاعتماد على الآخرين لطمانتهم. يحلون هذه المشكلة عن طريق اتخاذ قرار غير واعٍ (حتى قبل



أن يستطيعوا الكلام) بأنهم لن يحتاجوا إلى أي شخص أبداً. تصبح الدفاعات التي ساعدتنا في بيئاتنا الأولى عائقاً يردعنا في المواقف الجديدة: ما كان دفاعاً عن الذات يمكن أن يصبح هدماً لها. أفترض أن الحبيب السابق لهذا الرجل قد وجد حاجة الإنسان إلى التواصل مخيفة و/ أو مثيرة للاشمئزاز إلى حد ما.

من ناحية أخرى، قد يكون لدى الرجل الذي كتب الرسالة ما يسميه المعالجون "نمط التعلق غير الآمن" (insecure attachment style). واحدة من المشاعر الرئيسية التي يشعر بها ذوو نمط التعلق غير الآمن عندما يكبرون هو الحنين، فقد كانوا يتوقون إلى اهتمام أحد الوالدين ويخبرون الحنين الآن على أنه حب. ويبدو الشعور صائباً لأنه مألوف، فلعل مقدمي الرعاية الأوائل قد أثاروا مشاعر الحنين أكثر من الآمن. قد يبدو هذا مبالغاً به، لكننا نجد كل هذا عند النظر إلى الطريقة التي يطلب فيها الطفل والدته، وملاحظة التعلق واليأس والحنين. لعل ذوي أسلوب التعلق غير الآمن مُطاردون من قبل شبح داخلهم للطفل أو الرضيع الذي تاق وحنّ وجرب نشوة أن يُحضن فترات متقطعة بطريقة عززت الحنين وزادته.

غالباً ما ينجذب الأشخاص من نمط التعلق هذا إلى



المتجنبيين والشركاء المتجنبيين. الأشخاص المتعلقون بشكل غير آمن يجيدون الحنين، والأحباء الذي يحتمل أن يثيروهم هم أشخاص يتفادون الالتزام، وبعبارة أخرى، أشخاص لديهم نمط التعلق المتجنب. إذا لم نحصل على كفايتنا من مقدمي الرعاية الأوائل لدينا، فقد يعكس هذا على حالتنا النفسية شعوراً يوحى بأن ثمة عملاً غير مكتمل، لذلك نبحث عن شركاء لا يمنحوننا كفايتنا، مع الرغبة في أن ننجح هذه المرة حتى نستطيع أن ننهي ذلك العمل غير المكتمل. شخص ساحر لا يمكنه أبداً أن يقف بجانبنا تماماً سيشعل تلك النار. إن ما يسبب الإدمان على حب الناس للتعلق غير الآمن هو لحظات قمة السعادة، وما كانت لتتحقق لولا وجود لحظات تعيسة.

جدير بالذكر أنه ما من أحد يختار نمطه في التعلق، فطريقتنا في تشكيل الروابط عملية غير واعية. ولا يظل الأشخاص على نمطهم إلى الأبد، فعند إدراك الأمر، يمكننا اختيار ألا نظل تحت رحمته. أو من أن الرجل الذي راسلني وأمثاله قادرون على التعافي. إذا وجد كلامه صدى لديكم، فأقترح أن تفكروا في أولى علاقاتكم مع الأشخاص الذين تولّوا رعايتكم، أو مع من كان ينبغي أن يفعلوا ذلك ولم يفعلوا، وراقبوا كيف يمكن أن تحفز العلاقات في حياتكم الحالية ردود أفعال قديمة. هل كان عليكم العمل بجد للحصول على رضا أحد الوالدين؟



هل كان المعلم الذي أُغرمت به يمتنع عن المديح؟ هل من عادتكم الوقوع في حب الأشخاص غير المتاحين، أشخاص يعيشون في بلد آخر أو متزوجين؟

الحكمة اليومية

كثيراً ما نخطئ بين الألفة والحقيقة. مجرد اعتيادنا التفكير أو الشعور بطريقة معينة لا يضيفي الصواب على تجاربنا.

إذا كان من عادتكم أن تقعوا في الحب غير المتبادل، أريدكم أن تفكروا في حينكم. عندما تعيشونه تصبحون الحنين ويصبح الحنين أنتم. تراجعوا خطوة وابتعدوا عنه. انظروا إليه على أنه منفصل عنكم. ما عليكم فعله للمضي قدماً هو إدراك أن ما تفضلونه في الشريك ليس ما تفضلونه. نوعكم المفضل من الشركاء ليس المتجنبيين الذي يمنحونكم قمة السعادة، متبوعة باللحظات التعيسة، بل أشخاص موثوقون وحاضرون ويمكن الاعتماد عليهم، وهذا ما نطلق عليه نمط "التعلق الآمن". ولن يكون حباً من النظرة الأولى لأنهم لن يبدوا مألوفين كما المتجنبيين، لكنهم موثوقون. لن تعيشوا لحظات قمة السعادة، لكنكم لن تصلوا إلى الحضيض أيضاً، وبمرور الوقت، مع تزايد الألفة بينكم وبينهم، ستصعدون ببطء إلى مستوى سعادة ثابت، مبني



على الرضا النابع عن وجودكم برفقة بعضكم بعضاً، بدلاً من الإثارة القوية للتعزيزات الإيجابية المتقطعة.

طريقتان مختلفتان لتكوين الصداقات

لكل فرد أهواؤه وعاداته ومعتقداته عندما يتعلق الأمر بطريقة إنشاء الروابط والمحافظة عليها وتحديد ما ندين به للناس في حياتنا وطريقة التعامل معهم والمقبول وغير المقبول والإخلاص والخيانة، نختلف في ذلك. إذا افترضنا أن للآخرين طرقنا نفسها، فمن المرجح أن افتراضاتنا وتوقعاتنا هي ما ستسبب لنا الأذى، لا أفعال الآخرين المقصودة لرفضنا.

أتلقي العديد من الرسائل حول صديقين مقربين يقرر أحدهما أن يتخلى عن الصداقة. وهذا البريد الإلكتروني من امرأة تُسهب في الكلام عن انتقال صديقتها إلى أمريكا مثالاً على ذلك.

لقد فقدت الاتصال بالمرأة التي كنت أظن أنها صديقتي المقربة. التقينا في المدرسة عندما أتت عبر تبادل دراسي من بلدها الأم. لمدة 10 سنوات كانت أهم شخص في العالم بالنسبة إليّ وتشاركنا الكثير.

سافرت إلى أمريكا للحصول على وظيفة قبل نحو خمس سنوات، وزارتنى قبل مغادرتها وكان ذلك رائعاً.



كنا نكافح من أجل البقاء على اتصال، فقد كنا قد بدأنا العمل وبناء حياتنا كل منا في بلد، لكنني كنت على ثقة من أن انتقالها إلى الجانب الآخر من العالم سيعني مزيداً من المواضيع التي سنتشاركها.

لقد كتبت لي بطاقة بريدية واحدة من أمريكا وظللت أسأل والديها عن عنوانها حتى أتمكن من الكتابة إليها هناك، لأن عنوان بريدها الإلكتروني لم يعد يعمل، لكنه لم يصلني قط. من خلال وسائل التواصل الاجتماعي (عبر شقيقها، لأنها غير نشطة على الإنترنت)، أرى أنها تزوجت الآن من صديقها الذي تبعها إلى الولايات المتحدة، وأنها تعيش في وطنها مرة أخرى وقد رزقت بطفل.

يؤلمني للغاية أن تعيش مثل هذه الأحداث الكبيرة في الحياة دون أن تفكر بي حتى. لقد كتبت رسالة لأرسلها إليها أذكر فيها مدى إحباطي (إلى عنوان منزل والديها الذي ما زلت أحفظه عن ظهر قلب). لا يمكنني حمل نفسي على إرسالها خوفاً من ألا ترد أو أن تخبرني بحقائق مروعة ما. هل أرسلها؟

تختلف أهواء الناس عندما يتعلق الأمر بالصدقات. يظل البعض أصدقاء مقربين مع الأشخاص الذين لعبوا معهم في المدرسة الابتدائية، بينما يميل آخرون - على



الرغم من أنه قد يكون من دواعي سرورهم أن يصادفوا شخصاً كانوا مقربين منه من قبل - أكثر نحو تكوين روابط أوثق مع الأشخاص الذين يشاركونهم حياتهم الحالية. لا أقول إن إحدى الطرق أفضل من الأخرى، أو أن إحداها أخلاقية والأخرى لا، بل إن هذه الطرق المختلفة للوجود في العالم طبيعية بالنسبة إلى كل منا.

إن كنتم أصدقاء طويلي الأمد بطبيعتكم، فقد يجعلكم صديق ينتقل بعيداً وينقطع عن الاتصال بكم تشعرون بالحيرة والأسى، مثل المرأة التي راسلتني. إذا كنتم قد فعلتم، فهذا يعني وجود إساءة أو سوء فهم. وإن لم تستطيعوا فهم الأمر، فقد تفترضون أنهم يتصرفون بقسوة أو أنكم غير مثيرين للإعجاب بطريقة ما. من المحتمل أيضاً أن يكون نمط صداقتهم مختلفاً عن نمطكم. إن كان أصدقاؤكم يميلون إلى بناء صداقات وفقاً للحاضر لا الماضي، فقد يقعون في الحيرة عندما يعرفون أنهم قد آذوكم بعدم تواصلهم معكم. قد تختلف افتراضاتهم حول الصداقة عموماً عن افتراضاتكم.

ثمة أيضاً صداقات مقربة تشبه إلى حد ما شراكة الحياة، ثم يأتي شريك حياة حقيقي وحبیب، وتبدو الصداقة المقربة كأنها كانت تدريباً من أجل علاقة جنسية مكتملة. وأكرر، لا بأس بهذا إن كانت هذه هي



الحال بالنسبة للطرفين، لكن إن كان أحدهما يفترض أن الصداقة بينكما كانت رباطاً سيجمعكما طيلة الحياة، والآخر يفترض أن الحب الرومانسي يحل محل تلك الصداقات، فمن المحتمل أن تحصل أذية. قد يشكّل كوننا الشخص الأهم في حياة غيرنا ثقلًا يجهدنا، وحياة الناس تتحرك وتتغير وتتغير معها الأولويات.

وبالأخص مع تقدمنا في السن، قد نشعر أن الحياة الاجتماعية خارج المنزل تتطلب جهداً أكبر، وقد نصبح أكثر تمسكاً بأساليبنا ونخسر القليل من مرونة مواقفنا. عندما نكون أصغر سنًا، من الأرجح أن نجرب أشياء جديدة ونتعرف إلى أشخاص جدد لأن لدينا طاقة أكبر. مقابلة الناس في سن أكبر قد تجعل عملية بناء الروابط أكثر تعقيداً بسبب تشكل الشخصية والعادات. تنتظرنا الكثير من الصلات المحتملة والجميع في فضاءات نفسية مختلفة، يدخلون المعركة بمجموعة مختلفة من التوجهات ويريدون أشياء مختلفة. أعتقد أنه قد يكون بناء روابط قوية أصعب بالنسبة إلى الناس الأكبر سنًا، فالشباب يمكنهم أن ينضجوا معاً، لكنه بالطبع ليس مستحيلًا.

خرافة الكمال

تقول الكاتبة ناعومي ألدرمان Naomi Alderman



إن الهدف من وجود شريك هو أن يكون لدينا شاهد على حياتنا. ورغم أن الكثير من الأشخاص يمكنهم العيش بسعادة ونجاح دون شريك رومانسي، فالقيام بذلك تجربة مختلفة. أخبرتني صوفي هيوود Sophie Heawood، وهي أم عازبة منذ سنوات ومؤلفة *The Hungover Games* [مباريات الخُمَار]، أنها أدركت مؤخراً أن الهدف من الشريك الرومانسي مرتبط بما نعيشه معه خارج المنزل وداخله بالقدر ذاته. وأردفت أن تجاربها خارج المنزل قد تحسنت منذ عرفت أن في المنزل شخصاً يحبها مهما يكن. "الأمر أشبه بلبس رداء مَطْرِي بعد سنوات عديدة من أمطار تصل إلينا بسهولة".

ثمة الكثير من الأبحاث حول الصحة والعافية وتكاليف إقامة علاقة طويلة الأمد، ويمكن قضاء عدة ساعات في البحث عبر غوغل عن كل ذلك. بالنسبة إليّ، أحد أسباب وجود شريك هو أن يكون لدينا علاقة متبادلة ومتساوية مع شخص نحبه يتقبلنا تماماً كما نحن ويحبنا ويحب نقائصنا وكل ما فينا. من المستبعد ألا نزهر في ظل هذه الظروف، وألا نتحلى بمزيد من الشجاعة والكرم وحب العطاء، تجاه شريكنا وكل شخص في حياتنا. أتصور أن العثور على شريك محب أشبه بإضافات نضعها على كعكة شهية، أي إذا كنتم تفضلون كعكتكم دون إضافات، فلا بأس بذلك أيضاً.



لعل معظم رسائل البريد الإلكتروني التي تصلني تتمحور حول كيفية العثور على الشريك المثالي، لا سيما في عالم المواعدة عبر الإنترنت اليوم. هذا الرجل واحد من كثيرين راسلونني في خضمّ معاناتهم وسخطهم.

لقد خضت في بعض العلاقات القصيرة، وخرجت في العديد من المواعيد، وكانت لدي علاقة طويلة الأمد (مضى عليها وقت طويل) وهُجرت في اليوم السابق لليوم الذي خططنا ليكون يوم زفافنا. بذلت الكثير من الجهد في المواعدة عبر الإنترنت، لكن القشة التي قصمت ظهر البعير كانت حين بعثتُ برسائل شخصية عالية الجودة إلى 47 امرأة مختلفة على مدار ستة أشهر ولم أتلّق أي ردود إيجابية. أنا في أواخر الخمسينات من عمري ونحيل ورشيق وطويل ومظهري تقليدي ومقبول وواضح ومرح وذكي.

بالإضافة إلى المواعدة عبر الإنترنت، أنتمي إلى مجموعة اجتماعية محلية للتجمعات والنزهات للقاء الناس. وباستبعاد من هن أكبر من اللازم وأولئك اللواتي لن أدخل في علاقة متأرجحة معهن، والنساء غير الجديات بشأن العلاقات، نادراً ما يتبقى أي شخص.

لقد واعدت مؤخراً امرأة ناقشتني بخصوص علاقة طويلة الأمد، لكنها أنهت ما بيننا فجأة دون إبداء سبب،



وقد كان هذا مدمراً. لقد تعانقنا فقط، لكن ذلك ذكرني بما تفتقد إليه حياتي الباردة.

لقد دحضت تماماً القول المأثور "لكل شخص شريك مناسب". من الواضح أن هذا غير صحيح. هل أستسلم وأظل وحيداً بقية أيامي؟ أم أستمر في المحاولة وآمل أن أقابل شخصاً مناسباً، مدركاً أن الفشل المتكرر يضر بتقديري لذاتي وصحتي النفسية؟

أحد الأخطاء التي أرى الناس يرتكبونها هي أنهم يتعاملون مع المواعيد عبر الإنترنت مثل التسوق: يتنقلون بين الخيارات للعثور على الشخص المثالي، كأنهم يبحثون عن بنطال جينز مثالي. يؤسفني أن أقول إن الشخص المثالي ليس موجوداً. لقد نصحت الرجل المحترم أعلاه بأن يحاول أن يكون متفتحاً، وأن يقول لنفسه "لا أعرف" بدلاً من الوثوق بما يبدو الأشخاص عليه وما إذا كان سينسجم معهم. فلنبتعد عن إطلاق الأحكام على الناس (يمكن للناس أن يشموا رائحة "الحكم" عن بعد)، ولنتجنب وضع الأشخاص في قوالب، وعلى أي حال، قد لا يكون نوعكم المفضل من الأشخاص نوعكم المفضل بالفعل.

من الصعب الالتزام في عصر المواعيد عبر الإنترنت لأن لدينا قدراً غير محدود من الخيارات. عندما نقرر



شيئاً ما، فإننا ننهي شيئاً أيضاً (كلمة "cide(1)" مشتقة من الكلمة اللاتينية caedere، والتي تعني قتل أو أردى) والالتزام بشخص ما يعني استبعاد إمكانية الخيارات الأخرى. من الطبيعي أن نريد كل شيء، لكن أن تكون لدينا علاقة يمكن أن تنمو إلى شيء فهذا يعني أن نلغي إمكانية خيارات أخرى. بطبيعة الحال، لا يريد الناس اتخاذ قرار خاطئ، ولكن هذا الخوف من ارتكاب خطأ قد يعني البقاء على الحياد.

(1) decide باللغة الإنكليزية تعني "قرر". (الترجمة)

أجرى عالم النفس باري شوارتز Barry Schwartz تجارب حول مدى تأثير خياراتنا على شعورنا حيال القرارات التي نتخذها. أظهر البحث أنه عندما يكون أمام الناس ستة أنواع شوكولاتا ليختاروا من بينها، فإنهم يقررون بسرعة ويسعدون باختيارهم. أما عندما يكون لديهم مئة للاختيار من بينها، فإن معظم الناس لا يختارون أول نوع من المحتمل أن يستمتعوا به، بل يعانون في التفكير فيها كلها، وبعد ذلك عندما يختارون في النهاية واحداً يكونون أقل رضا من الأشخاص الذين وُضعوا أمام ستة خيارات فقط. وجد شوارتز أيضاً أن الناس يميلون إلى أن يكونوا ما يسميه إما باحثين عن نتائج مثالية (maximizers) وإما



مكتفين بالنتائج المرضية (satisficers) (مزيج بين "راضٍ" (satisfied) و"كافٍ" (suffice)، أي "يفي بالغرض"). يتمسك الباحثون عن نتائج مثالية بالكمال ويتصرف المكتفون بالنتائج المرضية وفق ما يرون أنه يسد الحاجة. خمّنوا من الأكثر سعادة عموماً؟ نعم، المكتفون بالنتائج المرضية. من الطبيعي أن يقلقنا احتمال وجود خيار أفضل وأن نجد بالتالي صعوبة في الالتزام. ومع ذلك، الخيار الذي نلتزم به يمنحنا القدر الأكبر من الرضا لأن الالتزام بحد ذاته يحدد إن كان خيارنا صائباً بقدر ما يفعل موضع الاختيار، إن لم يكن أكثر. نزع البحت عن النتائج المثالية تُعدّ تدميراً للذات وليست في مصلحتنا.

الحكمة اليومية

يحاول الناس أحياناً تجنب الأخطاء من خلال عدم اتخاذ القرار، ولكن عدم اتخاذ القرار بحد ذاته خيار يحمل العواقب.

إذا كنتم في خضم المواعدة وتعانون من ضغط إيجاد الشخص المثالي، أشجعكم على الاكتفاء بشخص يقارب توقعاتكم مبدئياً. ينبغي النظر إلى الحب على أنه شيء نفعله لا شيئاً نقع فيه. لا تعتبروا أنكم من يختار فقط واسمحوا لأنفسكم بأن يُعثر عليكم أيضاً. عليكم



أن تتعايشوا مع عدم اليقين هذا، ابدلوا مجهوداً أقل، واذهبوا في مواعيد ونزهات بهدف التسلية، ولا تعاملوا المواعدة على أنها مقابلة أو مهمّة. حافظوا على انفتاح ذهنكم وتصرفوا على طبيعتكم وضعوا الاستمتاع ضمن أولوياتكم.

الخوف من إلى الأبد

تلقيت رسالة من محاسب يبلغ من العمر 24 عاماً يدرس من أجل الحصول على درجة الماجستير ويعمل بدوام جزئي لدى شركة استشارية إدارية. قال لي:

لقد قابلت مؤخراً امرأة على تطبيق مواعدة بعد أن كنت عازباً لمدة عام منذ بداية الوباء. هي في سني ومنتواعد منذ شهرين. جذابة ولطيفة للغاية، ونقضي وقتاً طيباً معاً، ويمكنها أن تضحكني.

ومع ذلك، ثمة إشارات تشير إلى الإشكال (red flags). على الرغم من أنها في منتصف العشرينات من عمرها، ما تزال تعيش في منزل والديها ويبدو أنها لا تملك أي خطط أو طموحات لتنتقل وتعيش مستقلة. بالإضافة إلى ذلك، لا تساهم في دفع فواتير المنزل رغم أنها تعمل بدوام جزئي. وأدرك أن الإيجار مرتفع وأن الناس يقيمون مع والديهم لفترة أطول، لكنها لا تخطط حتى للالتحاق بالجامعة أو التقدم أكثر في حياتها المهنية.



تنفق معظم أموالها على الخروج مع الأصدقاء والعطلات والهوايات.

يقول أصدقائي وعائلتي إنها مبذرة وسوف تستنفد ما لدي من المال إذا انتقلنا للعيش معاً لأنها لم تعش قط حياة البالغين، ولم تضطر إلى إنشاء الميزانية أو التفكير في الفواتير، وأنه يجب أن أتخلى عنها. يمكنني أن أفهم وجهة نظرهم، لكنني أستمتع بوقتي معها. من الصعب معرفة ما ينبغي فعله. بم تنصحينني؟

أعتقد أن الكثير منا يمكن أن يجدوا أنفسهم مكانه: نلتقي بشخص نستمع برفقته حالياً، دون أن نكون متأكدين مما إذا كان الشخص الذي نريد أن نقضي معه حياتنا إلى الأبد. يمكن للمجتمع في كثير من الأحيان أن يثقل كاهلنا بلعبة معقدة من الأهداف والإنجازات التي ينبغي أن نصل إليها في أعمار معينة. وقد تكون هذه هي أفضل طريقة للعيش بالنسبة إلى كثير من الناس، لكنها ليست الطريقة الصحيحة الوحيدة للتعامل مع الوجود على هذه الأرض. لا بأس بالاستمتاع في الوقت الحاضر، بدلاً من التنبؤ باحتمالية البقاء أو عدم البقاء برفقة شخص ما في المستقبل. من غير العادل إنما من السهل الوقوع في خيالات حول ما قد يحدث أو لا يحدث، وما قد نريده أو لا نريده، وما قد يفعله أو لا



يفعله الشخص الآخر.

إذا كان أصدقاءكم وعائلتكم مضطربين بسبب اختياراتكم بشأن موقف ما، أريدكم أن تعلموا أنه من الجيد الاستماع وأخذ تحدي المقربين منا لنا بجدية، والتوافق مهم، ولكن الاستمتاع باللحظة جيد أيضاً. خذوا الوقت الكافي حتى تسير الأشياء في مسارها وتكتشفوا إلى أين تتجهون.

من المهم أن نتذكر أن الشخص ليس مجرد آفاق أو مظهر، الإنسان روح. وامتلاك القدرة على أن يكون المرء سعيداً، ويعرف كيفية تكوين اهتمامات وأصدقاء، والتواصل مع شخص آخر، أمورٌ تستحق الإقرار بأهميتها. ما نحب القيام به يعبر عنا أكثر من مؤهلاتنا. لا يمكننا أن نعلم طبيعة شخص ما أو كيف سيؤثر على حياتنا فقط من خلال إنجازاته الموثقة بالأوراق الرسمية. ومع ذلك، يمكننا معرفة ما إذا كنا معجبين بشخص أم لا من خلال طبيعة مشاعرنا عندما نكون برفقته. لذلك أشجعكم على الإحساس والإنصات إلى ما هو حقيقي وما يناسبكم في الوقت الحاضر، بدلاً من التضيق على أنفسكم بناءً على مستقبل افتراضي.

إذا لم ننصت إلى ذلك والتزمنا فقط بما نعتقد أنه ينبغي لنا القيام به، فقد نسبب لأنفسنا المتاعب.



وتحضرني الآن رواية *Persuasion* [إقناع] لكاتبها جين أوستن Jane Austen. وفيها تقتنع البطلة، آن، بنصيحة شخص ذكي عاقل تحترمه فترفض شاباً نبيلاً آفاقه غير مؤكدة. (والدُّ شاب معجب بأوستن نفسها أقنعه أن يختار امرأة غير فقيرة، وربما كان لذلك أثرٌ على الرواية). رواية إقناع قصة جميلة ذات عبرة جميلة حول عاقبة اتباع النصائح المتعلّقة التي تعارض أهواء القلب.

الهوس ليس حباً

الخلط بين الهوس والتواصل أحد الأخطاء الشائعة التي أرى أن الناس يرتكبونها. ألقى اللوم جزئياً على هوليوود لاحتفائها بكليشيه "الوقوع في الحب" الذي نراه في الأفلام: الحب الذي ننحرف فيه بطريقة سلبية، ويحصل لنا، حقاً، مثل ما يحصل لطفل أو رضيع. الطفل الصغير لا يفعل شيئاً، يقع في الحنين.

هذه الرسالة الإلكترونية من امرأة شعرت بـ "شرارة" مفقودة في علاقتها هي مثال جيد على ذلك.

أنا وشريكي نبلغ من العمر 33 عاماً، والتقينا منذ قرابة عامين. إنه شخص لطيف وجذاب، وغمرني منذ البداية بمشاعر الأمان والاسترخاء والراحة، إنما لم أشعر بأي شرارة. ولم يتغير هذا حتى الآن. مع ذلك، كلما زاد تعارفنا، تحسنت بعض الأشياء. على عكس بعض



شركائي السابقين، فهو حساس وذكي ولطيف ومهتم
وكريم على الدوام، وهي صفات أقدّرها حقاً، ويمكنني
أن أقدّرها بعد أن عشت العديد من التجارب السلبية في
الماضي.

المشكلة هي أن جزءاً منّي غير متأكد ولا أعرف
السبب. أعتقد أنني أريد شخصاً يبادر أكثر في
المحادثات أو المغامرات. أنا أحبه وأهتم به كثيراً.
أستمتع برفقته وأشعر بالحب وعلاقتنا الجنسية جيدة.
يبدو أن كل شيء مثالي، لكنني أريد أن تشعرني العلاقة
بمزيد من الحماسة والشغف. لعل إحساس الشغف
والإثارة الذي كنت أحس به في العلاقات السابقة كان
نابعاً من ديناميكية غير صحية لأنني لم أعرف مكانتي
بالنسبة إليهم أبداً.

لذا، لا أعرف ماذا أفعل وهذا يقلقني. أشعر أنني أغير
رأيي كل دقيقة. أنا أهتم به ولا أريد أن أؤذيه، لذلك
لا أريد أن أتحدث معه عن ذلك، وهو يقول إن العلاقة
رائعة.

من المحتمل أن نكون مهووسين عندما لا نكون
متأكدين من مكانتنا لدى شخص ما، ثم ننتشي عندما
يعطوننا أخيراً بعض الاهتمام الإيجابي. من ناحية أخرى،
عندما يكون كل ما نحصل عليه هو الاهتمام الإيجابي،



فمن السهل أن نعتبر ذلك أمراً مسلماً به. كما سبق أن قلت، لن نعيش لحظات التعاسة التي تؤدي إلى لحظات قمة السعادة تلك. إنما بدلاً من ذلك، نجد أنفسنا أمام تراكم ثابت وبطيء لنشوة طويلة الأمد.

الحكمة اليومية

يخطئ الناس حين يظنون أننا نقع في الحب، فهو أكثر من ذلك بكثير. الحب فعل نقوم به، لا مجرد سلبية.

كثيراً ما يذكرني مدمنو هذا النوع من الحب الغارق بالأدرينالين بالأشخاص العازمين على الإقلاع عن التدخين أو التوقف عن الشرب. عادة ما ينقسم المدمن إلى قسمين: جزء متزن يميّز الأشياء المؤذية، وجزء مندفع لا يفكر ويمد يده إلى السيجارة أو الكحول أو المخدرات أو، في هذه الحالة، الحبيب. يعرف المدمنون أنّ الأمر مضرّ لهم، ولصحتهم، ولكن حتى دون إيجاد كلمات تعبر عن ذلك، يجدون أنفسهم يشعلون سيجارة أخرى، يفعلون ذلك فقط دون عملية لاتخاذ القرار. عندما نكون مدمنين على الكحول، نفكر في المشاعر التي يغمرنا بها المشروب الأول أو الثاني، مما يغذي التوق. لا نفكر في ما نشعر به في الصباح التالي، لا نتطرق إلى عدم قدرتنا على التوقف بمجرد أن نبدأ، نتذكر الأشياء الجيدة فقط، ونتستر على التعاسة القاتلة



والعواطف المتأرجحة. غالباً ما أخبر الأشخاص المدمنين على الحب الغارق بالأدرينالين أن نوعهم المفضل للشريك الرومانسي ليس نوعهم. اختيار الشريك لا يشبه اختيار الستائر. تبدو الستائر رائعة في البداية ثم تتلاشى مشاعرنا تجاهها، أما العلاقات فتواصل نموها وتشكلها. الحب الناضج يتمحور حول تبادل الرعاية والأفعال التي تصبّ في مصلحة الآخر لا مجرد مرحلة أولية تفيض بالنشوة والافتتان. وهذا يعني أيضاً أن يدعم واحدنا الآخر لتحقيق الرضا. حب من هذا القبيل؟ يا للهول! إنه نوع مختلف تماماً من الحب، غير سلبي ويعبر عن الحب بصفته فعلاً وبصفته سلوكاً، وهو نوع اللطف الثابت والملتزم والمتاح والمتسق الذي يمثل الحب الذي نحتاجه، لا الحب الذي قد نزن أننا نريده. ليس نشوة وهوساً وجنون "قصة حبنا غير مسبوقه"، ليس بحراً هائجاً، بل بحيرة هادئة أعمق مما يمكن أن نتخيل. وسوف تلتئم الندبة القديمة التي تشكلت منذ الطفولة وستصبح - فوق الشفاء - ذكرى تتلوها ذكرى حول صنائع الحب، بدلاً من الحب الذي يقع في حفرة مألوفة مرة أخرى. لا تقعوا في فخ الشوق، كونوا محبين بدلاً من ذلك. هذا أفضل بكثير على المدى الطويل ويؤدي إلى شيء مستدام أكثر.

تخيل أريستوفانيس Aristophanes، في وصفه



لأصول الحب، أن الآلهة تقسم البشر إلى نصفين وأن لكل شخص نصفاً آخر مثالياً وكل ما علينا فعله هو إيجاد، ويتحمل أريستوفانيس مسؤولية الكثير من المشاكل لأننا لم نُقسّم يوماً إلى قسمين وما من توافق كامل. لكن قد تساعد في ذلك ثلاثة حلول. الأول هو الالتزام: من غير المرجح أن تعمل العلاقة من دونه، فولاها لهرينا بدلاً من أن نتعامل مع المشاكل. ثانياً، تحمل مسؤولية مشاعرنا بدلاً من التفكير في أن الشريك مسؤول عنها. الحل الثالث هو الوقت. قالت كاتبة الرسالة: "كلما زاد تعارفنا، تحسنت بعض الجوانب". هذا محور الحب طويل الأمد، وليس عدم اليقين الشائق حول "يحبني أم لا يحبني".

الجنس ليس أهم ما في العلاقات

تلقيت مؤخراً رسالة من امرأة في السبعينات من عمرها تخوض في علاقة منذ ما يقرب من عامين، وكل ما فيها يسير على ما يرام وترى إمكانيات طويلة الأمد في شريكها الجديد، باستثناء أمر واحد.

أنا شخص متقد جنسياً بحق. يمثل الجنس متعة كبيرة بالنسبة إليّ. بأفعاله الجسدية الصريحة والمشاركة واللعب والمقدار الهائل من انفتاح الذهن وسعة الصدر. شريكي مطلق وأظن أنه لم يحظ بالكثير من الخبرة



الجنسية. أعتقد أنه مكبوت جنسياً. لطالما كنت صريحة معه بشأن رغبتني في أن تصبح علاقتنا جنسية بالكامل. لم يسبق أن كانت كذلك.

إنه يعاني من حالة قلبية خطيرة ويرغب في أن نعيش كل جوانب علاقتنا، باستثناء العلاقة الجنسية الكاملة، خوفاً على قلبه، رغم أن طبيبه قد أعطاه الضوء الأخضر وسمح له باستخدام الفياجرا. يزعجني أن يستجيب شريكى لحديثي عن الرغبة في علاقة جنسية كاملة بلا مبالاة أو اهتمام باحتياجاتي ورغباتي، ومن كل النواحي الأخرى، هو الشخص الذي كنت أنتظره.

يبدو الأمر بديهياً: يجب أن أنهي العلاقة. لكننا متوافقان في كل شيء بخلاف هذا، بما في ذلك فكراً. كلانا في أوائل السبعينات من العمر وهذا يجعل العثور على شريك ملائم غير سهل. سأكون في بالغ الأسى إن لم أمارس الجنس مرة أخرى، بالإضافة إلى أن الضغينة التي سأضمهرها تجاهه قد تفسد نظرتي إليه. تراودني خيالات حول العثور على حبيب بدوام جزئي، لأعيش هذا الجزء من نفسي، بينما ألتزم مع شريكى لبقية حياتي في كل النواحي الأخرى. هل سيوافق؟

ربما، لكنني أشك في ذلك.

يمكن تقسيم العلاقات مع الشركاء إلى مراحل قد تبدو



هكذا:

1. مرحلة قبل جنسية دون مساكنة

2. مرحلة جنسية دون مساكنة

3. مرحلة جنسية مع مساكنة

4. مرحلة ما بعد جنسية مع مساكنة

بالطبع، بعض الناس لا يمارسون الجنس أبداً، لكننا لا نكون نشطين جنسياً في الشيخوخة كما في أيام الشباب، وهذا الانخفاض يحدث أحياناً بشكل تدريجي وأحياناً بخطوات أكبر، مثل ولادة طفل أو مرض. يمكن أن يتزعزع شعورنا بالأمان عندما يخرج الجنس من المعادلة، ففي كثير من الأحيان يكون الاهتمام الجسدي المتبادل القوي ما أوصلنا إلى العلاقة في المقام الأول. لا ينبغي الخلط بين هذا النوع من الانقطاع الذي يحدث بشكل طبيعي مع مرور الوقت وبين الانقطاع الذي يحدث عند وجود اختلاف لا مجال لتسويته.

الحكمة اليومية

حصول الانخفاض في التردد الجنسي قد يحدث إذا تباعد الزوجان، ولا يعني هذا أنهما ينموان منفصلين إذا مارسا الجنس بشكل أقل. المهم هو احترام دعوات الاهتمام، سواء أكانت جنسية أم لا.



يمكن أن تكون العلاقة الجنسية في كثير من الأحيان حول الوضع بطريقة أو بأخرى. ما أعنيه هو أن العلاقة يمكن أن تقع في دائرة مدمرة وتصبح متمحورة حول من يمتلك قوة أكثر لا حول التبادلية والدعم والمتعة. إذا لم نكن حذرين، فإن العلاقة الوثيقة يمكن أن تنحدر إلى "من هو الأفضل" بطريقة ما. غالباً لا يتم الحديث عن هذه الأشياء أو الاعتراف بها ما لم يكن لدينا توجه لعلم النفس، وقد يكون الأمر معقداً للغاية لدى المرتبطين رومانسيّاً.

غالباً ما يتعين علينا العمل على الحدود التي يحتاج إليها كل شخص وأين يجب أن يتراضى الطرفان. أعتقد أنه لا ينبغي أن يتعرض الشخص الذي لا يريد ممارسة الجنس للضغط حتى يفعل. لا يمكننا مجادلة شخص ما لنغير رأيه حول عدم الرغبة في ممارسة الجنس. نعم، قد يكون هذا مفاجئاً ومحبطاً للشريك، لكن كل منا مسؤول عن رعاية جسده واكتشاف ما نحتاج إليه.

يفترض البعض منا أن الجنس يعني لشركائنا ما يعنيه لنا. لا يتم ذلك بوعي بل باعتباره من المسلمات، ولا نتحدث حول هذا غالباً. لهذا قد يصدمننا وجود اختلافات في كيفية تعامل شخص آخر مع الحميمة والجنس والاستمناء. ما يجب أن نبقية في الحسبان هو أن كلاً



منا يشكل مواقف مختلفة تجاه الجنس، وقد يكون من الصعب شرح هذا أو الحديث عنه لأن الكثير منا لم يعتد التكلم عن الافتراضات غير الواعية حول الجنس (ربما ليس حتى مع أنفسنا). لكنني أعتقد أنه من المهم أن نفهم حقاً ما في بال كل منا وأن نتعاطف مع وجهات نظر بعضنا بعضاً. ينبغي أن نتفادى رؤية القضايا من منظور الصواب والخطأ، وأن نبقي الحوار مفتوحاً.

أجسادنا تصل إلى ذروة حالة الشباب للأسف، ومع تقدمنا في العمر، لا بأس بالحزن على فقدان الجسد المشدود، تماماً كما لا بأس بالحزن على حقيقة أننا ما عدنا نمارس الجنس مرتين يومياً. إلا أن هذا لن يضعف قدرتنا على حب وتقدير شريكنا بقدر ما كنا نفعل في أي وقت مضى. وفي بعض الأحيان، سيكون هذا الجسم، بانتفاخاته وأوجاعه، وسيلة أيضاً لنستمتع بالجنس الرائع، ليس بذات التكرار ربما. ما يحافظ على الزواج ليس الجنس المنتظم الرائع، بل إكرام دعوات الاهتمام. ما أعنيه بهذا هو أنه عندما يدلي أحد الطرفين بملاحظة (لا يلزم أن يكون الأمر متعلقاً بالجنس، قد يكون الأمر عادياً مثل التعليق على القطة)، أو يبدو أنه يطلب رداً، أن يُردّ على هذا التواصل - الدعوة - أو بعبارة أخرى، أن يُكرم. الإكرام لا يعني بالضرورة فعل ما يريده الشخص الآخر، إنما الاستماع وإبلاغ أننا قد فهمناه.



أظهرت الأبحاث التي أجراها معهد Gottman أنه عندما يتم إكرام سبعة من كل عشر دعوات في الزواج من كلا الطرفين، فإن الزواج سيكون ناجحاً، وتكريم أقل من ثلاث دعوات للانتباه يعني أن الزواج في مآزق غالباً.

اللمسة المُحبة مؤشر آخر على الزواج الناجح، وهي ليست بالضرورة لمسة جنسية. الشعور بالاسترخاء مع بعضنا بعضاً يعني أنه يمكننا مشاركة الأفكار والمشاعر. عدم الشعور بالتنافسية مع بعضنا بعضاً أكثر مما ينبغي وعدم الدخول في صراعات متكررة للحصول على أرضية أخلاقية عالية يساعد أيضاً على تكوين رابطة طويلة الأمد وداعمة للطرفين. بمرور الوقت، يتشارك الزوجان جوانب كثيرة، مثل الذكريات وتربية الأطفال، فتقل احتمالية التعبير عن حبهما من خلال الجنس. يمكن لأشياء أخرى أن تحل محل الجنس تدريجياً وتشكل عوامل ترابط. تلك الأشياء الأخرى التي تحدث في العلاقة هي التي تحافظ على تماسكها، مثل الاستمتاع بصحبة بعضنا بعضاً. الرفقة، في النهاية، هي ما يحتاج إليه معظم الناس على الأرجح أكثر من الجنس. وينبغي تقدير رفيق مناسب.

وفي النهاية، قررت صاحبة الرسالة أن الجنس أهم من أن تتخلى عنه. في ملاحظة لاحقة، أخبرتني أنها تركت



شريكها لأنه لم يُرد أن يشاركها مع حبيب، وهي تبحث الآن عن شريك جديد. سيحدد الوقت ما إذا كان ذلك خياراً جيداً. فأنا لست على حق دائماً.

قوة الاستسلام

ظلّ أحد عملائي يخبرني عن حادثة تلو الأخرى عن مواقف كان فيها على حق وأخطأ شخص آخر بحقه. في البداية كنت متعاطفة، لكن عندما استمعت إلى العديد من القصص المماثلة، أدركت أن ثمة مشكلة ما.

كان يمانع إخباري بماضيه وطفولته، مقتنعاً بأن مشاكله موجودة في الوقت الحاضر، وتحديدًا في "الأشخاص الآخرين". أخبرته أنني كنت أخشى أن أصبح قريباً أحد هؤلاء الأشخاص الآخرين، وقد حدث ذلك بالفعل. في إحدى المرات، أخطأت في موعد جلستنا، وقد كان ذلك تصرفاً خاطئاً وإهمالاً مؤسفاً من جهتي، لكن عميلي أراد أن يرى فيّ وحشاً بسبب ذلك. وأرهقني إخباره لي على مدار أربع جلسات كم أنا سيئة. في النهاية نفذ زخمه وعاد إلى قصص الأشخاص المخطئين الآخرين في حياته، وشجعتة على إخباري عن أول فرد أخطأ معه.

في تلك المرحلة، تحدث عن والدته التي لم تصدقه عندما أخبرها أنه يتعرض للانتهاك الجنسي. فشلت



والدته في حمايته وعرضته للخطر مراراً وتكراراً، حتى بلغ في النهاية سناً يمكنه من الانسحاب من الوضع. ذلك كان الموقف غير العادل في حياته، وكانت مواجهته مؤلمة لعميلي. شعر بالخوف والغضب والضعف والعجز والألم كما شعر أثناء حدوث الإساءة. لا عجب أنه كان يمانع التذكر، ولكن عندما فعل، عندما تجاوز الإساءة التي عانى منها وأدرك أنه أصبح الآن بالغاً ومسيطرًا على حياته، بدأت الحاجة إلى إلقاء اللوم على الآخرين بخصوص كل شيء تتلاشى. بدأ يتمتع بعلاقات أفضل، ونزاع أقل، وحياة مهنية أفضل. حتى إنه سمح لي أن ارتكب أخطاء من حين إلى آخر من دون أن أتحول إلى الشيطان.

لقد فعل عميلي ما قد نفعه جميعاً: العيش في الحاضر بديناميكية الماضي. عندما تعلم أن يترك تلك الديناميكية خلفه، أصبح قادراً على السماح بتأثير الآخرين وأثرهم، وأصبح قادراً على التخلي عن الاعتزاز بكونه على حق دائماً وتعلم كيف يثق ويستسلم. كان لديه فطنة بالطبع - لن يستسلم لأي شخص - ولكن لعدد كافٍ من الناس ليفسح مجالاً للحب في حياته.

نحن مميزون بالنسبة إلى أولئك الذين يعرفوننا ويحبوننا، لكن هذا لا يجعلنا أكثر خصوصية من أي



روح بشرية أخرى. عندما جاء أحد عملائي لرؤيتي لأول مرة، كان لديه إيمان لا يتزعزع بمدى تميزه، مما جعله دائماً على حق. وقد تم التعرف على هذه السمة غير المرغوب فيها في البشر منذ عدة قرون. قديماً كانت تسمى "خطيئة الفخر" وبالفعل أقامت جامعة أكسفورد خطبة سنوية حول هذه الخطيئة منذ أن ترك طالب سابق إرثاً لتمويلها في عام 1684، لذا فأنا لا أقول لكم شيئاً جديداً.

عندما طُلب مني إلقاء هذه العظة في عام 2022، قبلتُ لا لأن الحكمة تغلي في أحشائي وعليّ أن أفشيها، ولا لأنني أردت المساعدة، إنما من أجل الانتقام. طوال معظم حياتي، كنت أعاني من عسر القراءة غير المشخص، وينبع عسر القراءة من شيء يسمى اضطراب المعالجة السمعية. هذا يعني أنه يمكنني سماع جميع الأصوات بوضوح ولكن أفهمها بعد تأخير طفيف. قبل رواج كل هذه التشخيصات الفاخرة، صُنفت على أنني "غير لامعة الذكاء". كنت بطيئة في القراءة وكان لقبى السيدة مالابروب (2) Malaprop ولم أستطيع أن أهجئ. بالطبع لم أكن تلميذة ذات قدرات تؤهل للوصول إلى الجامعة وبالتأكيد ليس أكسفورد. اعتقد والداي أنه من الجيد تزويجي من شخص يمتلك تلك الميزات، لذلك أرسلتُ إلى كلية أكسفورد للسكرتاريا في سانت



غايلز. إن إرسال شخص يعاني من عسر القراءة إلى دورة اختزال وطباعة قبل اختراع التدقيق الإملائي يندرج، في تقديري، ضمن فئة "الذكاء غير اللامع"، وقد رسبت فيها.

(2) شخصية السيدة مالابروب في مسرحية ريتشارد برينسلي

شيريدان Richard Brinsley Sheridan بعنوان The Rivals [الغرماء]. تُعرف السيدة مالابروب بسوء استخدام الكلمات، وقد استوحى مصطلح سوء استخدام الألفاظ (malapropism) منها. اسم الشخصية مأخوذ عن الفرنسية mal à propos أي "غير الملائم". (م.)

رغم القصور في تعليمي، فقد شغلت وظائف وأصبحت معالجة نفسية وكتبت أوراقاً وكتباً أكاديمية وقدمت أفلاماً وثائقية ومدونات صوتية وبرامج إذاعية ولدي عمود أسبوعي في صحيفة وطنية. أكتسب معاشي من الكلمات التي كانت مصدر عذابي. ولكن على الرغم من هذا النجاح الظاهر، فإن كبريائي لا يزال مجروحاً من تلك التسمية الأولى "غير لامعة الذكاء". لذلك عندما دُعيت لإلقاء تلك الخطبة، أردت أن أظهر لمعلمي المدرسة الابتدائية الذين ماتوا الآن أنني قد أكون ذكية قليلاً إذا تم تكريمي بإلقاء خطبة في جامعة أكسفورد. المفارقة الكامنة في أنها كانت خطبة عن خطيئة الفخر لم تفتني.



لقد فسرت خطيئة الفخر بأنها تتقاطع كثيراً مع ما نشير إليه هذه الأيام بالنرجسية. لا أحد يولد نرجسياً أو فخوراً، نتدرب على هذه الفنون من خلال تنشئتنا. غالباً ما يحدث ذلك حين نرى أنفسنا أو عائلتنا نُعامل على أننا متفوقون خلال طفولتنا، أو حين نُعامل كأننا بلا قيمة، مما يدفعنا للتعويض (compensate). النرجسيون يرون أنفسهم إما "الأفضل" وإما "الأبرز" ويريدون أن يعاملوا على أنهم مميزون. وتُعد المبالغة في تمكين الصورة الذاتية أحد أعراض النرجسية. وقد أصبحت النرجسية مبدأً مجتمعا، أصبح اقتناء المزيد من الأشياء المادية مقياساً للتقدم، وتحتل الثروة مكانة أعلى من الحكمة والشهرة أكثر إثارة للإعجاب من الكرامة. سياسيون ومؤسساتنا وثقافتنا تنضح بالنرجسية، ثقافتنا تبالغ في تقدير الصورة على حساب الحقيقة.

ومع ذلك، فليس كل افتخار نرجسياً: يمكننا أن نفخر بأطفالنا وأصدقائنا وإنجازاتنا. لكن لا ينبغي أن يصبح من طبعنا الاعتقاد بأن موظفينا أو إنجازاتنا أفضل من إنجازات الآخرين، فعندها لا يعود فخرنا صحيحاً، ويصبح على حساب شخص آخر.

الاستسلام ترياق للتفاخر أو الميول النرجسية. صاغ آر دي لينغ R. D. Laing مصطلح "رهاب



الموافة" (diaphobia)، الذي عرّفه على أنه الخوف من الحوار الحقيقي، بمعنى آخر، الخوف من التأثير في شخص آخر أو التأثير به. الاستسلام هو التخلي عن هذا الخوف. على سبيل المثال، التنازل عن السيطرة على محادثة ما يعني عدم محاولة التلاعب بالشخص الآخر، إنما الانفتاح على تأثيره علينا. ويعني الاستسلام أيضاً أن نقدم شيئاً ما من أنفسنا للآخر دون أن نعرف كيف سيتلقاه. هذا يعني خفض مستوى الحذر، والسماح لأنفسنا بأن نكون عرضة للخطر. هذا يعني الاستسلام لحتمية ألا يرانا الآخرون كما نريد أن نرى. هذا يعني عدم مطالبتهم برؤيتنا على هذا النحو أو ذاك، وعدم التركيز على ردودنا التالية بينما يتكلم شخص ما. في حين أن الاستسلام يكمن في سعة الصدر لتأثير كلماتهم وتغييرها لنا. عندما نستسلم للمحادثة، لا نعرف إلى أين ستقودنا لأننا نرحّب بأي نتيجة. وهذا يعني أيضاً السماح للآخرين بأن يتصرفوا على طبيعتهم والوثوق بهم ليفعلوا ذلك.

الاستسلام لشخص آخر هو مخاطرة وفعل حب. الاستسلام يعني فقدان الأنا، والتخلي عن السلوك المسيطر والإيمان بأن ما سيحدث مقدّر. عندما نستسلم لعملية جماعية، قد نشعر بالارتياح لأننا نختبر أن نكون جزءاً من شيء أكبر منا. الاستسلام للآخرين هو



أن نمنح أنفسنا الفرصة لنصبح شيئاً أعظم من النفس الواحدة. ليس أن يهزمننا شخص أكثر قوة، بل أن نتخلى عن الجمود الذي يمنعنا من النمو من خلال علاقتنا بالآخرين. بالطبع، لا يخلو فعل الاستسلام هذا من الخطر. فالاستسلام لسماك القرش يعني أن نكون عشاء لسماك القرش. ولكن إذا لم نجازف بالاستسلام، فإننا نجازف بالبقاء غير متصلين وغير قادرين على المساهمة التامة في العالم الأوسع.

عندما نعرّف شخصاً آخر بأنه نرجسي، أو بكونه أي شيء آخر، فإننا نضع أنفسنا في موقع أعلى منه. ماذا ينبغي أن نفعل إذا؟ نعرّف أنفسنا بدلاً من تعريف الشخص الآخر. بدلاً من قول "إنه متمر"، يمكننا أن نكون أكثر خصوصية وتحديداً في ملاحظتنا ونقول "يُشعرنى بالخوف". يمكننا فعل هذا بطريقة أخرى تكمن في وضع الحكم جانباً، فبدلاً من قول "أوه، كان ذلك ممتازاً" - مما يضعنا أيضاً في موقع متفوق نطلق منه الأحكام - يمكننا التعبير عن تجربتنا بالكلمات، مثل "لقد تعلمت الكثير من هذه التجربة" أو حتى "لقد استمتعت بذلك" أو "كنت غير مرتاح أثناء ذلك". بدلاً من الحكم على شيء ما بأنه جيد أو سيئ - مما يجعل تجربتنا الذاتية تبدو كأنها أحكام موضوعية - أعتقد أننا نحتاج إلى وصف رد فعلنا الشخصي وحسب،



فهذان أمران مختلفان. قد لا ننجح في القيام بذلك طوال الوقت، لكن هذا لا يعني أننا لا نستطيع أن نسعى إليه. أتوخى الحذر أيضاً من نوع التفاخر الذي ينبع عن نقيضه: الخزي. هذا عندما يغمرنا الفخر بسبب إصابة سابقة، مثل اعتزازي بتأليف الكتب والكتابة في عمود صحفي لأنني فشلت ذات مرة في اجتياز امتحان كتابة. فيها مسحة من الانتقام والغضب حتى. كأنني أريد أن يشعر أساتذتي الذين ماتوا الآن بالخزي الذي شعرت به. هذا ليس تواضعاً. تتمحور ردود أفعالنا تلقائياً لتقليل الخزي الكامن فينا، كأن هلاكنا سيكون على يد العار. ولكن إذا - بدلاً من مجرد الرد - فكرنا ملياً وبصدق في المواقف ودورنا فيها، سنجد أن هلاكنا ليس في الخزي. التفاخر النابع من الخزي لا يختلف عن النرجسية النابعة من سوء معاملة الطفولة. إن التخلي عن التفاخر والاحتفاء بالتواضع يشبه إلى حد ما استبدال المزيد من الاستسلام بالسيطرة والحكم.

الحكمة اليومية

حتى لو فقدنا الاتصال بالشخص الذي آذانا لفترة طويلة، عندما نعتاد على وجود عدو، سنبحث عن آخر. وهذه عقبة يجب التغلب عليها إذا أردنا بناء علاقات متينة مع الآخرين.



الحفاظ على إحساس قوي بالذات

رغم أن التواصل مع الآخرين رغبة إنسانية أساسية، من المهم أيضاً أن تكون لدينا اهتماماتنا الخاصة حتى نتمكن من تكوين إحساسنا بأنفسنا بناءً على الأشياء التي نستمتع بها وليس فقط من نظرة الآخرين إلينا. ويبرز هذا بالأخص مع الوالدين. كون المرء والداً - أو شقيقاً أو عاشقاً أو صديقاً - ليس مجرد نوع واحد من الأشخاص. لسنا حجراً، البشر مرنون ومتغيرون.

أي علاقة بين شخصين بالغين تعني أن يدعم أحدهما الآخر لتحقيق الرضا خارج العلاقة. إذا كان مسير الرعاية والدعم في اتجاه واحد فقط، لن يبدو أنهما في علاقة حب متبادل، بل إن أحد طرفي العلاقة يضحى برغباته. وأؤكد أنه لا ينبغي لكم أن تؤدّوا دور الشهيد المضحي بالبرغبات. يمكنكم أن تكونوا طموحين وتسعوا جاهدين لتحقيق ما يرضيكم، ويمكنكم أن تفعلوا ذلك وتحافظوا على شراكة سعيدة في الوقت نفسه.

تلقيت بريداً إلكترونياً من امرأة تزوجت في سن صغيرة وسرعة بعد صيف جامع. كانت قد بلغت للتو السابعة عشرة فيما كان في الحادية والعشرين. بدت أعظم علاقة حب في حياتها وفتحت عالماً من الحرية مكّنها من اكتشاف نفسها من خلال الحفلات والتنقل والعديد من



الأشخاص المذهلين والمثيرين للاهتمام.

بعد أكثر من 20 عاماً وطفلين، أجلس هنا وأنظر إلى حياتي، وأتوق إلى صيف الحب ذاك مرة أخرى، إلى العودة إلى ذلك الوقت الأكثر سعادة. بدلاً من ذلك، أجد الندم يملؤني والاستياء يغلي في أحشائي.

نعيش في عزلة بلا أصدقاء. الحياة الاجتماعية باهظة الثمن، ولأنني مصدر الدخل المادي الوحيد على مدار الخمسة عشر عاماً الماضية، فهذه إحدى التضحيات التي قدمناها. كان العمل مهرباً لي وفرصة لأكون مع أشخاص آخرين، ولكنني أعمل من المنزل منذ انتشار الوباء، وصار هذا دائماً الآن.

خلال هذا الوقت، اكتشفت أنني لا أستطيع تحمل زوجي. ما زلت أحبه وأهتم به بشدة، لكن لا يمكنني أن أتحمل الوجود بقربه. أنا طموحة وأريد حرية القيام بالأشياء، وهو يريدني أن أظل حبيسة المنزل وأن أخدمه.

لدينا تصوّر مختلف تماماً حول ما ينبغي أن تكون عليه شراكتنا، ولا يبدو أن أي قدر من الكلام أو شرح لما أشعر به أو تقدير لمشاعره قد يغير أي شيء.

أخشى أننا لم نعد متوافقين. لا أريد أن أفقده، لكن إلى متى أظل تعيسة؟ لقد كرست كل حياتي البالغة له



ولاحتياجاته ولجعله سعيداً. متى يتسنى لي أن أكون سعيدة؟

غالباً ما يحدث ذلك في العلاقة، خاصةً إذا بدأت باتخاذ أحد الطرفين دور الـ "أنا أكبر سناً وأكثر حكمة"، ويتلوى الطرف الآخر ليتخذ أي شكل محاولاً إرضاء الشريك، ويضيق نفسه ورغباته واحتياجاته في السعي لتحقيق ذلك. أستطيع أن أفهم أن الروابط قيّمة، وأن الشعور بالقرابة لا يقدر بثمن. لكن خسارة أنفسنا حتى ننصر في قالب الشخص الذي يعتقد الآخرون أنهم يريدوننا أن نكونه قد تؤدي إلى الشعور بالوحدة والاكئاب. نحن بحاجة إلى أن نكون ذواتنا الحقيقية مع الآخرين في معظم الأوقات، وليس الشخص الذي نشعر أنه ينبغي أن نكونه، وإلا نخاطر بالشعور بغياب الدعم والعزلة والانفصال. عندما نتعلم أن نتأمل أكثر، يمكننا التخلي عن الشعور بالذنب. عندما نصبح أكثر وعياً بأنفسنا، نتعلم كيفية التعرف على احتياجاتنا الخاصة.

أشجع الجميع عموماً على التأمل في حياتهم بعيداً عن أي علاقة فردية، التأمل في الصداقات والعمل والاهتمامات الأخرى، وما إذا كان قد سُمح لهم بمعرفة ما يريدون. غالباً ما نتحدث عن العثور على الشريك الرومانسي المناسب أو العثور على "الشريك المنشود"



- ومجتمعنا قائم على فكرة الشراكة هذه - لكنني أتساءل كثيراً إذا كان من الأسهل العثور على السعادة في مجموعات. من الصعب أن يلبي شخص واحد جميع احتياجاتنا كما قد تفعل الروابط المتعددة، ويمكن أن يؤدي استثمار كل طاقتنا في علاقة واحدة إلى الاعتماد المفرط على هذا الشخص.

التكيف مع الآخرين مهارة، ويحتاج بعض الأشخاص إلى تعلم كيفية التكيف وزيادته، في حين يحتاج آخرون إلى تقليله. إذا كنتم تتكيفون تماماً مع الطرف الآخر، وتبدلون جهداً أكبر لفهم مشاعره بدلاً من التركيز على فهم مشاعركم، فلن يبقى من أنفسكم شيء لتكوين علاقة معه، وسيصبح من الصعب حتى أن تكونوا علاقة مع أنفسكم. يعدّ وضع الحدود مع الآخرين أمراً أساسياً من أجل علاقة قوية مع نفسنا. إذا كان لدى الأشخاص إحساس جيد بحدودنا وبدلوا قصارى جهدهم لكيلا يتجاوزوها، فما من حاجة كبيرة إلى تعريف أنفسنا من خلال قول ما نريد وما لن نتسامح معه. لا نحدد عادة أحكاماً وشروطاً للعلاقات سواء كانت رومانسية أو غير ذلك. عادة ما نفهم غريزياً كيف لا نتعدى على بعضنا بعضاً، لكننا نحتاج أحياناً إلى توضيح الحدود.

يجب أن نقرر أين سنرسم الحدود وأن نكون واضحين



بشأنها. عندما نضع حدوداً مع أي شخص، نحن بحاجة إلى معرفة الحد الخاص بنا. وعندما نرسم حداً ما، ينبغي ألا نكون قساة حياله، يمكننا وضعه بلطف وتوضيح سبب حاجتنا إليه، ولكن يجب أن نكون مصممين بما يكفي للحفاظ على هذه الحدود. قد يكون رسم هذا الخط أمراً صعباً، خاصة إذا لم نحظ بالكثير من التدريب، فلدينا جميعاً الكثير من الظروف لتغلب عليها. خلال تنشئتنا، لم يتسنّ للكثير منا فعل أي شيء سوى ملزمين. هذا جيد إذا كان الجميع يتبادلون الاحترام، أما نقص الاحترام، فيمنح أولئك الذين يقللون الاحترام ميزة غير عادلة. من نحتاج حقاً إلى أن نكون لطيفين معه هو نحن، وليس الشخص الذي يبدو عازماً على تجاهل رغباتنا. لقد ترك أحد قراء عمودي تعليقاً يقول إنه إذا كان علينا الاختيار بين الشعور بالذنب أو الاستياء، فينبغي أن نختار الشعور بالذنب. كلمات حكيمة. وهذا ما أحثكم على فعله: اختيار الشعور بالذنب.

عندما نقع في حب شخص ما، فإننا نثق به ونسلم أمرنا له إلى حد ما. وذلك طبيعي، فهذا تعريف الوقوع في الحب. يجب أن يكون عادلاً ومتبادلاً وجميلاً بشكل عام. لكن عندما يكون الاستسلام من جانب واحد، فإنه يعرضنا لخطر السيطرة القسرية. تصف الجمعيات



الخيرية لمساعدة المرأة السيطرة القسرية على أنها فعل أو نمط من أعمال الاعتداء والتهديد والإذلال والترهيب أو غيرها من الإساءات التي تُستخدم لإيذاء أو معاقبة أو تخويف الضحايا. نحتاج إلى أن نكون قادرين على كشف مؤشرات الإساءة هذه، لكن الإساءة تحدث بوصفها ديناميكية في العلاقة وليست قائمة من السلوكيات المحتملة. إنها نمط من الأذى الذي يُرتكب بقصد التحكم في سلوك شخص آخر ويمكن أن يتخذ العديد من الأشكال، مثل عدم ارتداء شيء ما لأنك تخشى أن تثير غضب شريكك مرة أخرى. من المهم أيضاً ملاحظة أن العلاقات المتحكمة مثل هذه لا تقتصر على الأزواج بل تظهر داخل العائلات والصدقات أيضاً.

تتداعى عافيتنا العاطفية عندما يتحكم فينا شخص آخر ونصبح محاصرين. يصبح الشخص الذي نراه كثيراً مثل مرآة بشرية بالنسبة إلينا، والصورة التي تعكسها لنا مشوهة، فتتداعى ثقتنا وعافيتنا أكثر. إنه أمر صعب، وكلما طالت المدة، زادت صعوبة المغادرة. السيطرة القسرية أمر خطير، وإذا كان هذا يبدو مألوفاً بالنسبة إليكم، فاطلبوا المساعدة. أقترح وضع خطة وتنفيذ خطوة واحدة من تلك الخطة مرة تلو الأخرى. لا تجربوا الشخص الآخر بما تفعلونه حتى تصبحوا في أمان.



تذكروا أننا لم نولد من أجل أن نخدم الآخرين ونحرص على راحتهم وحسب، يمكننا أن نكون أنفسنا ونحرص على راحتنا أيضاً. عندما نضع حدوداً، ونجد طريقة لتلبية المزيد من احتياجاتنا وللوصول إلى أهدافنا، عندما نتعرف على نفسنا ونحترمها ونحبها، قد يتغير الناس بفعل ذلك ويتعلمون أن يحبونا ويحترمونا بدورهم. إذا سمحنا لأنفسنا بأن نعيش الحياة التي نريدها دون موافقة أحد، وعشناها، فمن المحتمل جداً أن نجد قدراً أكبر من الرضا والقرب في علاقاتنا أيضاً، قد نجد أن علاقاتنا أصبحت أقوى وأكثر صدقاً نتيجةً لذلك.

الحكمة اليومية

إذا كان علينا الاختيار بين الذنب والاستياء، ينبغي أن نختار الشعور بالذنب، وسنكتشف أن عالمنا لن يتداعى. بالعودة إلى المرأة التي كتبت إليّ، يمكنها أن تمنح نفسها الحرية في أن تعيش الحياة التي تريدها، دون مباركة زوجها حتى. في الواقع، من خلال القيام بذلك، من المحتمل جداً أن تجده أقل إزعاجاً مما تفعل الآن، وقد تشعر بمشاعر طيبة تجاهه مرة أخرى. قد تكتشف أيضاً أن عالمها لن يتداعى عندما تُلبّي احتياجاتها. التواصل مهم ويجب أن نكون على تواصل مع أكثر من شخص واحد. أعتقد أننا بحاجة إلى أشخاص آخرين



ونحتاج إلى العالم الواسع.

إذا كان شخص ما في حياتنا يجبرنا على عدم تغيير الأشياء أبداً أو يجبرنا على عيش حياة لا نرغب في أن نعيشها، فنحن بحاجة إلى إيجاد مخرج. لكن إذا كنا ننتظر فقط أن يتفق الناس معنا، فعلينا أن نفعل كل ما نريد القيام به. هؤلاء الناس لديهم خيار البقاء معنا أو المغادرة. لن أقترح طرقاً لتقريبهم، ليس هذا جوهر الحديث، المهم هو أنه يجب أن نفعل ما نحتاج إليه حتى نعيش حياتنا بدلاً من أن يغلي الاستياء في أحشائنا. الحاضر هو الوقت المُنتظر لنكون سعداء.

أود أن أوضح أنه ما من طريقة صحيحة لـ "بناء" العلاقات، فثمة العديد من الطرق لبناء روابط متينة وذات مغزى بعدد توليفات الناس في العالم. لكن آمل أن تكون الأمثلة الواردة في هذا الفصل قد أعطتكم نظرة جديدة حول كيفية تكوين العلاقات، وكيف تكونونها الآن، وربما بعض القرارات لإجراء بعض التغييرات.

عندما يكون لدى شخص ما مشكلة شخصية، حتى لو لم تكن في البداية متعلقة بكيفية بناء علاقاته بالآخرين، تعمقوا قليلاً وستجدون أن مشكلاته الشخصية عادة ما تكون مشكلات في العلاقات. هذا ينطبق على القلق والاكتئاب والبارانويا، لأن علاقاتنا مع الآخرين تشكلنا.



فلنجعل علاقاتنا أكثر فاعلية وتوازناً، وسنصبح أكثر فاعلية.

قد يكون من السهل تصديق أن المشكلة تكمن في الآخرين عندما نتفاوض بشأن علاقاتنا، لكنها تكمن معظم الأحيان فينا وفي الآخرين في آن معاً، مما يعني أن علاقاتنا ليست بالقوة التي نأملها. ليس من السهل التفاوض بشأن الصراع في العلاقات على الإطلاق. لكنه جزء من امتلاك المنطق، وهذه هي الفكرة التالية التي أود أن نناقشها.



الفصل الثاني

كيف نجادل

التعامل مع الصراع في حياتنا الشخصية والمهنية

مهما حاولنا جاهدين تحسين علاقتنا مع الآخرين وأنفسنا، لا تخلو العلاقات من التحديات والجدالات. تعلم كيفية التصرف مع تلك اللحظات الصعبة لا يعني أننا سنتجنب الاختلاف مع الأشخاص من حولنا. كل العلاقات في الواقع مترافقة بالصراعات لأننا جميعاً نختبر الأشياء بشكل مختلف. ومهما تشابه شخصان، فكل منا لديه تاريخ فريد وطريقة خاصة للقيام بالأشياء. سيعيش كل شخص تجربة فردية في الموقف نفسه، واختلافنا لا يعني بالضرورة أن وجهة نظر أي شخص صحيحة أكثر أو أقل من وجهات نظر الآخرين.

وعلى كل حال، يمكننا إدارة حالات الصراع وسوء الفهم مع شركائنا وأصدقائنا وعائلتنا وزملائنا بطرق عدة، حتى لا يشعروا بالعذاب. من خلال فهم طريقتنا في الجدل أو الإفراط في التكيف، ومن خلال وعي أكثر حول منابع الشحنة العاطفية في حالات الصراع، يمكننا أن نحاول أن نصبح أكثر تعاطفاً وانفتاحاً، وأن نتوصل إلى قرارات أقوى في النهاية.



يتجادل الناس المختلفون بطرق مختلفة وحول أشياء مختلفة، ولكنني قد لاحظت بعض الأنماط العامة. بينما تقرأون هذا الفصل، آمل أن تبحثوا عن أنواع الجدل التي تشعرون أنها مألوفة بالنسبة إليكم. هل تجدون أنفسكم عالقين في طريق مسدود لأنكم تعتقدون أن أحد الطرفين على حق، وبالتالي فإن الآخر على خطأ؟ هل تتجنبون الصراع وتميلون إلى تجاوز الأمور، حتى الأشياء التي تهمكم حقاً؟ هل تلجؤون إلى الجدل حول الحقائق والمنطق على حساب الاستماع إلى المشاعر؟ بالطبع، تتقاطع أنواع الجدل العديدة، وعادة ما يتضمن الجدل الواحد مزيجاً من هذه الأنماط، لكنني آمل أن يمنحكم استكشافها بهذه الطريقة المزيد من الوعي الذاتي.

الجدال رقم 1: التفكير والعاطفة والفعل

لعله من الأسهل فهم تجربة شخص آخر إذا استطعنا رؤية أن لكل منا طريقة رئيسية - أو مفضلة - للتكيف. عادة ما تتضمن هذه الطرق التفكير والعاطفة والفعل. يحب بعضنا التفكير لإيجاد طريق للخروج من المتاعب، في حين يحتاج آخرون إلى استكشاف مشاعرهم أولاً، ويدخل آخرون مباشرة إلى وضع العمل. أتخيل هذه الطرق الثلاثة على أنها بمثابة أبواب، وما نحتاج إلى معرفته هو أي منها مفتوح، وأيها مغلق وأيها مقفل.



إذا كان لدى شخصين طرق مختلفة رئيسية في التأقلم، فقد يجدان صعوبة في معالجة المشكلات معاً دون الجدل أو الاختلاف. تلقيت الرسالة أدناه من امرأة كتبت لي بعد إصابة زوجها بسكتة دماغية.

زوجي عالم في الستين من عمره وقد اعتاد على حل كل شيء بعقله، لكن كان عليه أن يعمل بجد جسدياً لاستعادة قدرته على المشي. انتقل من كرسي متحرك في المستشفى إلى مشاية في المنزل ويستخدم الآن عصاً، لكنه يشعر بالإحباط بسبب تقدمه البطيء لأنه يريد أن يفكر في طريقة للخروج من هذا عوضاً عن ممارسة التمارين حتى يسترجع صحته.

أشعر أنني كنت ألحّ عليه للقيام بالتمارين وأشعر بأنني أشبه بوالدته من زوجته هذه الأيام. أجد نفسي أشعر بالغضب والاستياء في بعض الأحيان، لأنه لا يشاركني أي شيء عاطفياً (لم يكن ماهراً في ذلك من قبل، لذلك لا أعرف لماذا أتوقع ذلك الآن) وأشعر أنني بعيدة جداً عنه.

لقد حاولت التحدث معه حول التعبير عن مشاعره، لكنه غير مهتم. أشعر بالذنب بعدها لأنني كنت أكنّ مشاعر سيئة تجاهه، فهو من يعاني. هذا وقت مرهق لكلينا. يبدو أنه سيتعافى تماماً، لكن الأمر يستغرق



وقتاً.

بعد قراءة رسالتها، أعتقد أن باب التفكير لدى زوجها مفتوح، وباب الفعل مغلق وباب العاطفة مقفل. من ناحية أخرى، يبدو أن بابي العاطفة والفعل لديها مفتوحان، لكن باب تفكيرها مغلق. الصراع بينها وبين زوجها - الاستياء والغضب الذي تصفه - هو نتيجة لأنهما يفتحان أبواباً مختلفة. بعبارة أخرى، لديهما طرق مختلفة للتأقلم.

عندما نجد أنفسنا في مواقف صعبة، نريد من نحبهم أن يكونوا أكثر شبهاً بنا، وأن يستجيبوا للأمور كما نفعل. لكن زوج هذه المرأة يكفيه ما فيه ولا يمكنه القيام بأكثر من التعامل مع نفسه في الوقت الحالي، ناهيك عن اتخاذ قرار هائل والإقبال على حياته والتعافي بالطريقة التي تريدها. تذكروا أننا مختلفون وغالباً ما تجذبنا هذه الاختلافات إلى الآخرين. نميل إلى أن نرغب أو نُعجب بصفات الآخرين التي تكون متخلفة عنا، لكننا نهتاج في وقت الأزمات لأنهم لا يشبهوننا. من الطبيعي أن نصبح أقل مرونة وأكثر حزمًا عند ظهور مشاكل الحياة، مثل مرض في الأسرة أو صعوبات في العمل. كما لو أننا ندخل في وضع طوارئ ونصبح أكثر صرامة وتترسخ عقلياتنا المعتادة أكثر، ونصبح أقل قدرة



على رؤية الموقف من وجهة نظر الآخرين. بالعودة إلى مثالنا، بمجرد أن فهمت المرأة طريقة زوجها الرئيسية في التكيف، صارت قادرة على إيجاد طريقة "تفكير" لفتح باب "الفعل" الخاص به: جعلت متخصصاً طبيّاً يشرح كيفية تشكيل مسارات عصبية جديدة من خلال التمارين الموصوفة له، حتى يتمكن من "التفكير" في طريقة للقيام بها.

عندما يعاني شخص ما من مرض أو مشكلة، قد نميل إلى تقديم النصيحة له وإخباره بما نشعر أنه يجب عليه فعله. قد نعتقد أنه إذا فعل الشخص الآخر ما نقوله فقط أو رأى ما نراه، ستتحسن حاله. غالباً ما ينبع دافعنا لفعل ذلك من عدم الرغبة في التعاطف معهم كثيراً، فعجزهم وضعفهم وألمهم وإحباطهم يمكن أن يذكرنا بأنفسنا. لا نود أن نشعر بهذه الأشياء الصعبة معهم فنقدم النصيحة بدلاً من ذلك. إلا أن تلقي النصائح غير المرغوب فيها يمكن أن يُشعر العديد من الأشخاص بأن حكماً ما يُطلق عليهم أو أنهم يُرفضون. بدلاً من ذلك، نريد عادةً أن نشعر بتعاطف الآخرين وتفهمهم. فكروا في الأمر: إذا دُهِس كلبكم، فستفضلون أن يتعاطف شخص ما مع حزنكم بدلاً من أن ينصحكم بكيفية إمساك مقود الكلب. لا يعني التعاطف محاولة إزاحة مشاعر الشخص الآخر أو إصلاحها، بل الإحساس



بما يشعر به. هذا ليس بالأمر السهل دائماً، خاصةً إذا كانت طريقتهم في الإحساس بمشاعرهم مختلفة عن طريقتنا. في مثالنا، كان المريض يعاني في مشاركة مشاعره في حين كان يستطيع مشاركة أفكاره، وبمجرد أن فهمت زوجته هذا الصراع وتعاطفت معه، تمكنت من حل نزاعهما.

الحكمة اليومية

ينقسم التكيف إلى ثلاثة أنماط رئيسية: التفكير والعاطفة والفعل. إذا كان من تحبونهم يمرون في وقت عصيب، فحاولوا أن تفهموا أسلوبهم في التكيف ومن ثم تعاطفوا معهم بدلاً من محاولة التعامل مع ذلك عن بعد.

لقد وجدت أنه غالباً ما يكون أنين الطفل أو بكائه ما يثير نفاذ الصبر أو حتى الغضب لدى أحد الوالدين. واللجوء إلى الغضب أسهل من السماح لمشاعر الطفل بإيقاظ ذكريات ضعفنا في طفولتنا، أو الاعتراف بالخزي من الشعور بالعجز في وضع لا نستطيع تحسينه. قد يكون الاضطهاد أو التعالي أهون علينا من التعاطف أو القبول، لكن هذا لن يساعد الطفل على التعامل مع ما يمر به. ويمكن أن نفعّل الشيء نفسه مع البالغين. لهذا عندما نعلن أننا مصابون بنزلة برد ونشعر أن حالنا



تعيسة، فمن المرجح أن نحصل على نصائح حول شاي الإشنسا وفيتامين C والعسل والليمون وغسل الأنف أكثر من التعاطف الذي كنا نسعى إليه، وينتهي بنا الأمر مغمورين بالتعالي لا بالمواساة.

لا أقصد أننا مسؤولون بنسبة مئة في المئة عما نشعر به. بالطبع يؤثر الآخرون علينا ونستجيب عبر مشاعرنا التي قد لا نستحسن بعضها. إنما أقصد أن الآخرين ليسوا مسؤولين بصورة كاملة عما نشعر به أيضاً. الاعتراف بالدور المشترك في الصعوبات والصراعات وقبول أن الآخرين قد يكون لديهم طريقة مختلفة في التكيف يمثل الخطوة الأساسية الأولى في فهم المشكلة والعمل على حلها.

الجدال رقم 2: أنت المشكلة لا أنا

لقد لاحظت أن الكثير منا يتعامل مع المشكلات في علاقتنا كأن الشخص الآخر لديه مشكلة ونحن مجرد متفرجين. فالتفكير في أن الآخرين مروعون أهون علينا من النظر في مساهمتنا في مشاعرنا. بالتركيز على الآخر، نتجنب أنفسنا ومشاعرنا واحتياجاتنا. أفكر في هذا عند معاينة المشكلة التالية من رجل في منتصف العمر كتب لي رسالة مدروسة للغاية عن زواجه.

أنا وزوجتي نبلغ من العمر 51 عاماً ونحن معاً منذ



30 عاماً. إنها تعاني من أعراض مرحلة ما قبل انقطاع الطمث وأحاول دعمها قدر الإمكان. لطالما كنت حساساً تجاه احتياجاتها، آلام الدورة الشهرية والمخاض واكتئاب ما بعد الولادة وثلاث سنوات من فقدان الشهية، وقد بحثت قدر استطاعتي حول ما قبل انقطاع الطمث. أعشق زوجتي وأجدها مثيرة، لكنني أعلم أن الحميمة ليست شيئاً تريده في الوقت الحالي وأنا أحترم ذلك.

لم تكن حياتنا الجنسية منتظمة أبداً أثناء زواجنا، لكنني ما زلت أرغب فيها وأتمنى نوعاً من العلاقة الحميمة عندما تكون جاهزة. لا أريد أي شخص آخر والمتعة الذاتية مُتنفّسي عند الحاجة، على الرغم من أن الشعور بالذنب الذي يرافق ذلك لدى المراهقين ما يزال حاضراً! هل الأمل في مواصلةنا للعلاقة الجنسية عندما يحين الوقت ما يزال قائماً؟ لا أريد أن أسلم بأن علاقتنا الجسدية قد انتهت.

هذا الرجل هو من يعاني من مشكلة في رأيي - دون جنس - لكنه يرى أن زوجته تعاني من مشكلة رغم أنها لا تمنع على افتقارهما إلى الحميمة وضوحاً. في الواقع، يبدو أنه معتاد على رؤية زوجته على أنها سلسلة طويلة من المشاكل، بينما لا يعترف بمشكلاته الخاصة. أتساءل ما الذي جرى في نشأته وسبب له إشكالاً بشأن



العادة السرية استمر حتى سن الحادية والخمسين، على سبيل المثال. وفي محاولاته لإصلاح زوجته ما يوحي بأنه يفعل ذلك من أجل مصلحته، وأظن أن زوجته قد استشعرت ذلك. قد تشعر أنه يعاملها معاملة الطفلة باهتمامه بالبحث وبأن يصبح خبيراً فيها كأنها عينة يجب تحليلها - كأنها قضية يمكنه أن يكون محققاً بشأنها لا شخص يرتبط به - وهذا يمكن أن يضعف انجذابها الجنسي تجاهه. من النادر أن يرغب المرء في أن يُصلح ويمكن أن يؤدي هذا الطريق إلى خلق مسافة بين الأشخاص.

الحكمة اليومية

لأننا مسؤولون عن أنفسنا لا عن الآخرين، إذا أردنا تغيير شيء ما، فنحن مسؤولون عن تغيير أنفسنا. قد يستجيب الآخرون لهذا التغيير أو لا، وهذا ليس في يدينا. عندما نحاول أن نشرح لشخص ما مشاعرنا حيال مشكلة، ينبغي تجنب إخباره برأينا بشأنه. لا أريد أن ألقنكم ما تقولونه، استخدموا كلماتكم الخاصة، لكن ركزوا على ما تشعرون به حين تكونون بقرب هذا الشخص وكيف تريدون أن تتحسن علاقتكم. لذا استعيضوا عن "إنها مزعجة" أو "إنه لا يستمع إلي" بملاحظات مثل "أشعر بالغضب" أو "أشعر أنني غير



مسموع" ، وبالتالي تتحملون مسؤولية ردود أفعالكم وتدركون أنه لمجرد أن شخصاً ما لا يفعل ما تريدونه، فهذا لا يعني أنه قد أخطأ. ستساعدكم هذه العادة على تحمل مسؤولية استجاباتكم بدلاً من لوم الشخص الآخر.

قد يكون من الأسهل بكثير معرفة ما يحتاج إلى الإصلاح في شخص مقارنة بإدراك الأشياء الكامنة فينا والتي تعيق علاقاتنا. يجب أن ندرك أنه إذا ظلت المشاعر ذاتها تراودنا تجاه مجموعات مختلفة من الناس، فمن المحتمل أن المشكلة تكمن فينا لا فيهم. حسناً، لعل المشكلة لا تكمن فينا، بل فيهم، ولكن إذا كنتم ترون أن المشكلة تكمن في الآخرين دائماً وأنكم لا تخطئون أبداً، فأنت المخطئون غالباً. دعونا نلقي نظرة على هذا المثال التالي من امرأة لا تستطيع الحفاظ على صداقاتها مع النساء.

كل امرأة صادقتها منذ الطفولة تقطع علاقتها بي دون تفسير في النهاية.

يشغل بالي سبب تلاشي هذه الصداقات الأنثوية دائماً. لا أعتقد أنني ارتكبت أي خطأ يبرر التخلي عني. في الواقع، لقد دعمت هؤلاء النساء على مر السنين عندما مررن في مواقف صعبة. لدي الكثير من الأصدقاء الذكور. النساء فقط من يقطعن علاقتهن بي دون



تفسير.

أطمح إلى تطوير نفسي ولدي آراء حول استقلال المرأة، لكنني لم أعلق قط تعليقاً سلبياً على حياة صديقاتي. لقد سعت لتشجيعهن وأخبرتكن كم هن ذكيات وجذابات ومضحكات. هل من المحتمل أن أكون قد أثرت غيرتهن؟ لا أعرف ماذا قد أغير في ما أفعله.

نظراً إلى استمرار حدوث ذلك، أعتقد أن المشكلة غالباً تكمن فيها. إنه نمط: شيء ما يحدث ويحدث دون وعي منها. إنها لا تفعل شيئاً خاطئاً عن قصد، وإذا كنتم تجدون أنفسكم في هذا الموقف بدوركم، قد يلزم القيام ببعض التحريات. كثير من الناس، مثل هذه المرأة، يجدون العلاقات مع أحد الجنسين أكثر صعوبة من العلاقات مع الجنس الآخر. في العلاج، أطلب دائماً من هؤلاء العملاء أن يخبروني بالتفصيل عن تجربتهم في علاقتهم مع والديهم، إذا كانت مشكلتهم مع النساء، أو مع والدهم، إذا كانت مع الرجال. في بعض الأحيان يمكننا أن نتبين من هذا ما إذا كانت هذه العلاقة هيأت للتفاعلات اللاحقة.

في هذا المثال، أعتقد أن المرأة التي كتبت إليّ قد تكون ضحية الفلكلور المبتذل الذي يقول إن النساء يثرثن ويتصرفن بلؤم وأنهن ضعيفات. وفي المقابل،



تُغذّي إشاعة مفادها أن الرجال صريحون وأقوياء. تصبح هذه الأفكار التي يتشربها وعي النساء والرجال. يبدو أن المجتمع يقدر الرجال أكثر، فإذا قيل للمرأة إنها "واحدة من الرفاق الشباب"، قد تعتبرها مجاملة تشعرها أنها متفوقة على الفتيات الأخريات. الطريقة التي وصفت بها المرأة التي كتبت لي مساعدة صديقاتها لم توح لي بأنها كانت تبادلاً معتاداً للدعم. لعل الانطباع الذي كانت تتركه لدى نساء أخريات يوحي بأنها تقول بطريقة أو بأخرى: "كوني مثلي، تحلي بسلوكي، وستحصلين على ما أتمتع به". قد يتلقى الآخرون هذا على أنه "لا تكوني أنت، كوني أنا". لعلها تستطيع أن تقبل الرجال كما هم، لكن يبدو أنها تعتقد أن النساء بحاجة إلى التغيير؟ أو ربما تبحث، تلقائياً ودون معرفة، عن صديقات يشعرنها بأنها متفوقة؟ لعل الآخرين أحسوا بدرجة من كراهية النساء المضمرة.

أياً كان ما يسبب مشكلتها، من المحتمل أن يكون ناتجاً عن بيئتها الأولى. الخبر السار هو أنه رغم عجزنا عن تغيير الآخرين، لدينا القدرة على تغيير طريقة تفاعلنا واستجابتنا، وهذا يمكن أن يغير المواقف التي نجد أنفسنا فيها. لا يمكننا التحكم في الآخرين، يمكننا فقط التحكم في أنفسنا، وإذا أردنا التخلص مما يقيد علاقاتنا، فنحن بحاجة إلى تغيير أفعالنا وسلوكياتنا.



التركيز على كيفية إزعاج الآخرين لنا أسهل وأقل نفعاً من إدراك أفعالنا التي تسبب مشاكل في علاقتنا. بمجرد أن نفعل ذلك، يمكننا أن نجد نمطاً مختلفاً: نمطاً أكثر نفعاً ولطفاً.

الجدال رقم 3: الطرف الخير والطرف الشرير

في خضمّ الجدال، من السهل أن نرى أنفسنا على أننا الطرف الجيد وأن الآخر هو الشرير، ثم نختار بشكل طبيعي الدليل الذي يلائم ذلك. ونعزز شعورنا بالنفور من خلال انتقاء الأدلة التي تدعم حدسنا ونشكو غاضبين للأشخاص الذين يؤيدون وجهة نظرنا. هذا يجعلنا نشعر أننا على حق، أو حتى بالتفوق الأخلاقي، وبالتالي نصنع عدسة سلبية نرى الآخرين من خلالها فنحولهم إلى الطرف الشرير. ألاحظ لعبة "أنا على حق وأنت مخطئ" في مختلف المواقف، مثل الآباء الذين يمرون بالطلاق والصراعات بين زملاء العمل والأزواج الذين يوزعون الأعمال المنزلية والصدقات التي تسوء. الرغبة في أن نكون على حق سلوك بشري طبيعي، فكوننا مخطئين أمر يحمل معه الخزي والحكم والذنب، وهي مشاعر نفضل أن نتجنبها. لكن هذه الرغبة في أن نكون على صواب والتفكير في أننا الطرف الخير قد يؤديان غالباً إلى الوقوع في حلقة نزاع بدلاً من الانفتاح بشأن



الحلول. يتراكم الاستياء ويعلق الطرفان داخل أفكارهما، فلا يتغيران ولا يتباعدان. كما قال شخص حكيم ذات مرة، يمكنك أن تكون على حق أو أن تتزوج، لكن لا يمكنك أن تفعل كلا الأمرين. أعتقد أن هذا ينطبق على أي نوع من العلاقات.

تلقيت مؤخراً هذه الرسالة من شاب دخل في جدال مع أسرته حول محادثة غير لائقة.

أثناء تناول وجبة عائلية، ألقى أختي الكبرى نكتة فيها رهاب من الأجانب (xenophobic). قلت إنها عنصرية وإني أشعر برغبة في المغادرة. اعترافها الغضب وشعرت بالإهانة ونفت أن تكون عنصرية وقالت إن مزحتها كانت مجرد تلاعب ذكي بالكلمات. على الرغم من أنني كنت مستاءً، فقد اقتنعت بالبقاء لأنني لم أرد أن يفسد اليوم، لكن لم نتحدث أنا وأختي منذ ذلك الحين. اقترحت والدي أن أبتعد عن التجمعات العائلية مؤقتاً.

كنا منسجمين في طفولتنا، لذا ليس هذا جزءاً من ديناميكية تنافسية مستمرة أو أي شيء آخر، ولكن في هذه الأيام تفرّق اختلافات أساسية بيني وبين أمي وأختي، ويمكنني تلخيصها بالقول التالي: أقرأ صحيفة *The Guardian* وأعيش في مدينة، بينما تقرأ صحيفة *Daily Mail* وتعيشان في الريف. ننسجم جيداً في



العادة رغم ذلك، وأرغب بشدة في رأب الصدع لكنني لا أعرف كيف.

نحتاج إلى دعم بعضنا بعضاً في المجتمع، في المواقف العلنية وفي حياتنا الشخصية وهي الأهم. المجتمع موجود مهما أعلنت Thatcher، واستنكارُ التعصب علناً عندما نراه مقاومةً للكراهية ويمكن أن يساعد المجتمع. لذا فقد أحسن هذا الرجل صنعاً.

النكتة التي لن أهين أحداً بتكرارها هنا كانت عنصرية، لكن مشكلة الشاب لا تتعلق بما إذا كانت تلك النكتة مسيئة أم كيسة. المشكلة الحقيقية لا تكمن في أنه استنكر تصرف أخته علناً، بل في طريقته في فعل ذلك. عندما نعرف أننا على حق ونعلم أن ملايين الأشخاص يتفقون مع موقفنا، من السهل جداً أن نشعر أننا نتمتع بالتفوق الأخلاقي والتفوق. قد نرغب بشكل غير واع في إثبات أننا الطرف الأكثر ذكاءً، خاصة ربما لأخت أكبر لعلها كانت تُعتبر أكثر حكمة كما يجري العرف، بغض النظر عن مدى انسجامهما في نشأتهما. كان هذا الرجل يثبت مؤهلاته الليبرالية وسقط في فخ رؤية نفسه وأخته من خلال عدسة سياسة اليسار واليمين الواهية، لكننا جميعاً أكثر تعقيداً من ذلك.



تشير رحلته إلى هذه النقطة إلى أنه في مرحلة ما تعلم التفكير بطريقة مختلفة عن الطريقة التي نشأ عليها، مما يشير إلى أنه يمكن أن يفهم لماذا قد لا تستوعب أخته ما يجعل "النكته" مسيئة. فبدلاً من افتراض أنها تقصد أي أذى أو شعرت بالحقد تجاه الأشخاص الذين بدا أنها تسخر منهم، ربما لم تفكر في الأمر ملياً. لكونها تعيش في فقاعتها، ربما لم تفكر قط في شعور أن ينتمي المرء إلى أقلية ويسأم من التصوير النمطي والسخرية وكونه ضحية.

ينبغي أن نحاول رؤية الأشياء من وجهة نظر الشخص الآخر. عندما لا نأخذ هذا في الاعتبار ونتعجل في القفز إلى الأرضية الأخلاقية العالية ونطلق نعتاً على شخص ما، فهذا أيضاً سلوك يجعلنا "الطرف الخير" ويجعل الآخر "الطرف الشرير". فلنطلق النعوت على النكات لا الأشخاص. سيهان أي شخص إذا أُطلق عليه نعت واستنكر علناً، وإذا شعرنا بالإهانة، فمن غير المرجح أن نستمع إلى انطباع الآخرين ونأخذه على محمل الجد، إنما سنلجأ غالباً إلى الإنكار أو محاولة الدفاع عن أنفسنا. في حالة هذا الرجل، ضاعت تلك الفرصة للتعلم، وهذه خسارة.

الحكمة اليومية



للمفارقة، عندما نعبر عن رأينا بمزيد من التواضع،
سنجد ثقة أكبر لا أقل، مما يعني أننا لن نبدو مختالين
للاغاية عند توضيح نقاطنا.

أنصح به بأن يخبرها بمشاعره حيال النكتة بدلاً من
ذلك. كان يمكنه أن يقول شيئاً مثل: "هذا تلاعب
رائع بالكلمات، لكن لو كانت عائلتي تنتمي إلى مكان
مختلف من العالم، فقد تجعلني هذه الدعابة أشعر
بالحزن أو الغضب أو عدم الترحيب، ولهذا لا يمكنني أن
ألقيها أبداً. قد تبدو النكتة غير مؤذية، مثل جرح صغير،
لكنها مؤلمة بالنسبة إلى من لديه مئة جرح صغير".
كان بإمكانه أن يقول: "أعلم أنك طيبة ولكن إذا سمعك
شخص آخر تلقين تلك النكتة، فقد يظن أنك عنصرية".

النكات العنصرية غير مقبولة، ومهاجمة أخت لم
تفكر في الأمور جيداً غير مقبول، فلا يمكن أن نعالج
الخطأ بالخطأ. عندما نشعر بأننا عالقون في حلقة نزاع،
فإن مهمتنا الأولى هي تجنب ديناميكية أن يكون أحد
الطرفين خيراً والآخر سيئاً.

لتوضيح هذا أكثر، فلننتقل إلى هذه الشابة التي كتبت
لي أثناء خطوبتها قبل الزواج. حماسة حفلات الزفاف
الوشيقة وفكرة الحياة الزوجية مع شريكها تشوبهما
علاقة شائكة مع عائلة شريكها. قصتها ليست فريدة



وكثيراً ما أتلقى رسائل من أشخاص يحاولون التغلب على النزاعات مع أصهارهم.

والدة شريكي شخصية سامة. لقد خربت كل قرار اتخذته بخصوص حفل زفافي. اخترنا مكاناً كئيباً فقط لإرضائها. أردت أنا وشريكي استئجار شاحنة طعام من أجل وجبة مسائية خفيفة، لكنها ردت بأنها "تكره" الطعام الأجنبي. والحل الذي اقترحتَه؟ طعام طبخه طاهٍ من المدرسة الداخلية المحلية (الطعام سيئ: شطائر لحم خنزير جافة).

جائحة كوفيد منعتنا من إقامة حفل زفاننا كما خططنا أصلاً. كنت ممتنةً لأنني لن أضطر إلى تحمل عائلته. يريد شريكي الآن أن نتزوج، لكنني لا أريد ذلك إذا كان والدانا سيحضران. أريد أن أهرب معه: أحبه كثيراً وأريد الزواج به، لكنه يرفض الزواج من دون حضور والديه. اتهمتني والدته وشقيقته بسرقة منهما، هذا مؤلم ولن أسامحهما أبداً، فأنا لم أمنع خطيبي أبداً من حضور حدث عائلي أو أي شيء من هذا القبيل. قال لي إنني لا أستطيع تغييرهما، وعليّ أن أتقبل ذلك وأن أكون لطيفة معهما. أعتذر لكنني لا أوافق. يبدو أن أحداً لا يهتم بما يهمني وأنا العروس. أشعر أنني عالقة بحق.

نحتاج إلى أعداء عندما لا نشعر بالأمان، فنجدهم



لنحاول استعادة الشعور بالسيطرة. كأن هذه الشحنة العاطفية بداخلنا تحتاج إلى أشخاص يمكننا اعتبارهم المخطئين فيمنحونا الشعور بأننا على حق. قبول الآخرين ومحاولة فهمهم بدلاً من الحكم عليهم يمكن أن يبدو لنا على أنه خسارة أو إذعان، لكنني أؤكد لكم أنه ليس كذلك.

تصبح هذه المهمة أسهل عندما نعي طريقتنا في تفسير سلوك الآخر. في خضم الجدل، حاولوا إلقاء نظرة شاملة على الموقف: انظروا إلى أنفسكم تحاولون خوض تلك المعركة، ولا تنحازوا إلى أحد الطرفين. ماذا تلاحظون؟ انظروا ما إذا كان يمكنكم القيام بذلك دون التفكير في الطرف المخطئ والطرف المحق، اكتفوا بالمراقبة البعيدة. عن بعد، يمكنكم رؤية الدور الذي تلعبونه في هذا المشهد. كيف يبدو؟ ما هي مخاوف الجميع؟ كيف يتعامل كل شخص معها؟ ما أوجه الاختلاف في ما يخشونه؟ وما أوجه التشابه؟ أرى أن كل شخص لديه مشاعر يتعامل معها بالطريقة الوحيدة التي يعرفها. فليحركنا الفضول بشأن مشاعر الآخرين ومشاعرنا.

وقد تتساءلون: "لماذا ينبغي أن أكون أنا من يأخذ مشاعر الطرف الآخر بعين الاعتبار؟ لماذا لا تهمهم مشاعري؟" ينبغي أن تفعلوا ذلك دائماً لأنكم لا



تستطيعون السيطرة على أحد سوى أنفسكم. قد يتغير سلوك الآخرين عندما يتغير سلوكنا ولكن ما من ضمانات. ما من منفعة نرجوها لأنفسنا في أن نفسر كل ما يقوله الطرف الآخر على أنه هجوم علينا، لأننا سنرغب حينها في شنّ هجوم مضاد. بالعودة إلى العروس الشابة، أود أن أقترح عليها الاستعاضة عن أن تقول لنفسها "لم أمنعه من الحضور إلى أي مناسبة عائلية"، بأن تقول: "يمكنني أن أفهم أنه من المخيف لعائلته أن يشعروا بأنهم ما عادوا يرون هذا الرجل الرائع كما من قبل، وهو مهم بالنسبة إليهم كثيراً. سأحاول أن أتشاركه معهم".

الحكمة اليومية

في كثير من الأحيان، قد نقع في فخ تفسير السلوك بما يعنيه إذا قابلنا ما يفعله الشخص الآخر بالمثل. سلوك شخص آخر قد يحمل معنىً مختلفاً عما قد يعنيه إذا صدر منا.

إذا نظرت إلى تصرفات الآخرين بإيجابية لا سلبية، يمكننا أن نجد فيها معاني مختلفة. على سبيل المثال، كتبت إليّ عروس أخرى حول مشكلة مماثلة، باستثناء أنه في هذه الحالة، لم تعرض حماتها المستقبلية المساعدة في حفل الزفاف، واعتبرت الشابة ذلك على



أنه تصرف أناني. ولكن يمكن تفسير الانسحاب على أنه عدم الرغبة في التدخل لا أنانية. بمعنى آخر، فلنبحث عن المشاعر الكامنة وراء ما يقوله لنا الآخرون ولنحاول التعاطف مع تلك المشاعر.

إحدى الطرائق العملية للقيام بذلك هي في التآني من أجل تخيل أن نكون في موقع الشخص الآخر بحياته وتربيته، وأن نقدر ما وصل إليه انطلاقاً من ذلك. اجلسوا على كرسي كما يفعل الشخص الذي تتجادلون معه، وحاولوا تخيل نفسكم في جسده. ما المشاعر التي تتبع عن الجلوس مثله؟ ثم تخيلوا أنكم تجلسون معه. يمكن أن يساعد في لبس الدور قول: "أنا [اسم الشخص الآخر]، أجلس مع [اسمك]، كيف أعيش في جسدي؟" تخيلوا تجربته والمشاعر التي تفترضون أنها تراوده، ثم اشعروا بها معه.

عندما يتخذ شخصان طرفين مستقطبين، يحتاج كلاهما إلى ممارسة بعض الأخذ والعطاء للتوصل إلى تسوية. ليس الأمر سهلاً دائماً، فتقبل الناس ليس سهلاً دائماً، لكنه الطريقة الوحيدة إلى التقدم نحو الأمام.

الجدال رقم 4: بين الحقائق والمشاعر

عادة ما تكون النزاعات حول ما يشعر به كل منا لا حول الحقائق. هذا جوهر الطريقة التي نتجادل بها



ويتطلب بالنسبة إلى الكثيرين تحولاً كبيراً في نظرتهم لأنفسهم وللآخرين. مقدار المنطق في أفكارنا أقل بكثير مما نود أن نصدّق، ونادراً ما يحل المنطق الصراعات. من الأسهل بكثير التوصل إلى حل عند توفر تفاهم متبادل للمشاعر. بالطبع، أحياناً تكون للحقائق الأسبقية على المشاعر، ولكن إذا لم يتم الاعتراف بالمشاعر، فمن غير المرجح أن تُحترم الحقائق. هذا يعني أنه بدلاً من محاولة "الفوز" باستخدام المنطق، ينبغي أن نحاول أن نفهم من خلال الاستماع إلى المشاعر، تلك التي تراودنا والتي تراود الآخرين، لأنها الطريقة المنشودة لحلّ المشاكل الشائكة.

عندما نركز على المنطق بدلاً من المشاعر، يمكننا أن نقع في لعبة أحب أن أسميها لعبة تنس الحقيقة. في تنس الحقيقة، يتبادل المتجادلان إلقاء الأسباب والحقائق من فوق شبكة، ويجدان المزيد والمزيد ليرميها أحدهما إلى الآخر، فيصبح الهدف تسجيل النقاط لا إيجاد حل عملي.

لنأخذ على سبيل المثال هذه الحجة الشائعة، عندما يستغرق شخص وقتاً أطول للاستعداد لمغادرة المنزل أكثر من الآخر. هذا ما يحدث عندما تصبح العملية لعبة تنس حقيقة:



المرسل: تستغرق وقتاً طويلاً للاستعداد، وإذا لم تبدأ
في الاستعداد الآن، فسوف نتأخر على زيارة والدي. 15
نقطة- الحب

المستقبل: هذا ليس صحيحاً، أستغرق نصف ساعة
فقط للاستعداد وعشرين دقيقة لأصل إلى هناك
بالسيارة، لذا لدينا متسع من الوقت. 15 النتيجة الكلية

المرسل: في الأسبوع الماضي، استغرقت 45 دقيقة
للاستعداد عندما ذهبنا إلى المطعم مع أصدقائي. 30-
15

المستقبل: في الأسبوع الماضي كنت بحاجة إلى غسل
شعري ولا أحتاج إلى غسل شعري هذه المرة. 30 الكل
المرسل: ولكن إذا ماطلنا، فقد يؤخرنا الزحام. وقد
تأخرنا آخر مرة زرناهم فيها. 30-40

المستقبل: لقد راجعت تقرير حركة المرور وما من زحام
اليوم. تعادل

وهكذا دواليك. في نهاية المطاف، ستنفد أسباب أحد
الطرفين، وبالتالي سيعتبر أنه "خسر". رغم أن الجدل
قد يبدو للعيان على أنه قد انحلّ، إلا أن الانزعاج
والاستياء لن يفارق الطرفين. وإذا شعر "الفائز"
بالرضا، فسيكون ذلك على حساب شريكه.



إذا وضعنا المنطق جانباً وركزنا بدلاً من ذلك على المشاعر، فمن المرجح أن تجري المحادثة ذاتها على النحو التالي:

الشخص الأول: أتوتر عندما نماطل في مغادرة المنزل لزيارة والديّ. أعلم أن والدي يزعج عندما يتأخر الناس ويصبح مزاجه سيئاً.

الشخص الثاني: أوه، آسف يا عزيزي، لا أحب أن تتوتر ويمكنني أن أرى أن التأخير في نظر والديك تصرف غير لطيف بحقهما. أريد أن أنهي هذا العمل حتى يمكنني أن أكون مع عائلتك لاحقاً.

الشخص الأول: نعم، لديك الكثير من العمل بالفعل. ما رأيك في أن أساعدك بكّي فستانك حتى يكون جاهزاً عندما تنتهين فيمكنك الاستعداد بسرعة أكبر؟

الاستماع إلى الاختلافات ومعالجتها يتمحوران حول التفاهم والتسوية لا الفوز. بدلاً من إطلاق الأحكام على الآخرين، أعتقد أن حياتنا ستكون أفضل إذا حافظنا على سعة صدرنا وفضولنا. من أجل أفضل النتائج، فلنسع إلى التفاهم والتعاطف بدلاً من الانتصار وإطلاق الأحكام. من الأفضل أن نرى في الاختلافات فرصة من أجل اكتساب فهم لوجهة نظر الآخر وإيصال ما نشعر به تجاه وجهة نظرنا، بدلاً من أن نفكر في أننا الطرف



المحق والآخر مخطئ أو في الفوز والخسارة. فلنضع الصواب والخطأ جانباً، ولنتجنب السعي إلى إلقاء اللوم و/ أو الحصول على اعتذار، ولنحاول بدلاً من ذلك أن نتفهم. كون المرء على حق أمر مبالغ في تقديره.

الحكمة اليومية

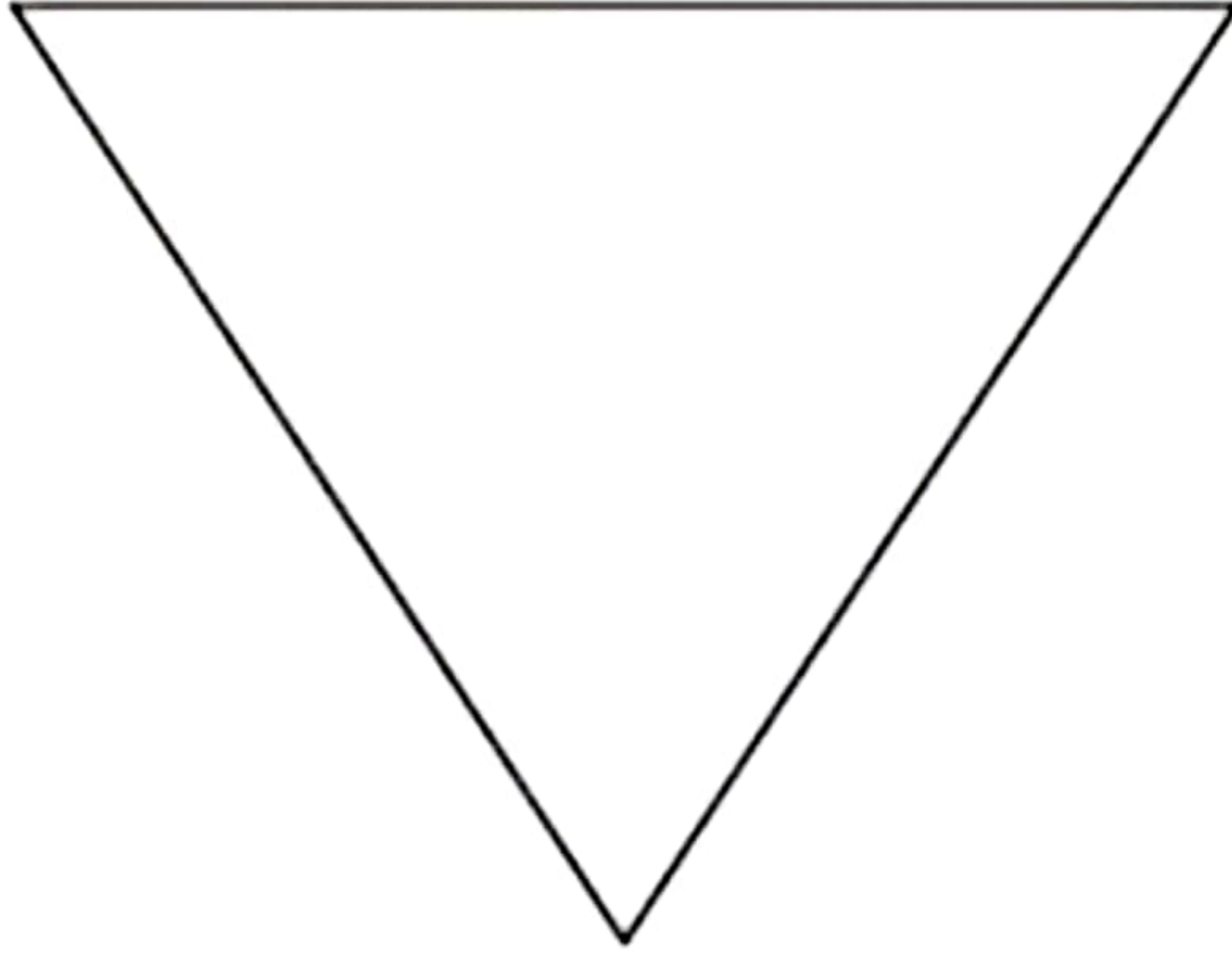
ما من منفعة تُرجى من محاولة "كسب" الجدالات من خلال الحقائق والمنطق، فهذا يوقع الجميع في لعبة مؤذية من الصواب والخطأ. بدلاً من الانتصار وإطلاق الأحكام، فلنحاول بناء التفاهم والتعاطف.

الجدال رقم 5: مثلث دراما كاريمان

يستخدم العديد من المستشارين أداة تسمى مثلث دراما كاريمان لفهم ما يحدث في العلاقة. الهدف من ذلك هو أن نضع جانباً ما تتجادل الأطراف حوله ونعاين أنماطهم في الارتباط ببعضهم بعضاً بدلاً من ذلك. تخيل مثلثاً: يمثل الجزء المدبب في الأسفل الضحية، وتمثل الزاويتان الأخريان المضطهد والمنقذ.



المضطهد



المنقذ

الضحية

الهدف من مثلث دراما كاريمان هو الوصول إلى جذر الصراع وإدراك أن الجدالات نادراً ما تكون حول القضية الفعلية التي تُناقش، إنما حول المشاعر التي تراودنا جراء تعامل الآخر معنا. لهذا يمكن أن تتحول الجدالات حول الأشياء الصغيرة والسخيفة إلى مواقف محتدمة.

لتوضيح كيفية عمل المثلث، دعونا نلقي نظرة على القصة التالية. شريكة هذا الشخص تعاني من الاكتئاب لكنها ترفض طلب المساعدة أو تناول الدواء. راسلني الزوج محبطاً ويائساً.

لقد عانت زوجتي من الاكتئاب لعقود، لكنها لم تقابل الطبيب إلا مرة واحدة، وتوقفت عن تناول الدواء بعد بضعة أشهر، وترفض إعادة الكرة.

ترفض التحدث مع أي شخص أو طلب المساعدة من اختصاصي أو من عائلتها أو حتى مني.

في العامين الماضيين، حملت جائحة كوفيد تأثيراً كبيراً



على صحتها النفسية، وعلاوة على ذلك، سلوكها يؤثر عليّ الآن تأثيراً كبيراً. في الماضي، قيل لي إنني إيجابي وسعيد للغاية، وبالتأكيد لست كذلك الآن.

أحاول جاهداً تصحيح الأمور، ولست مثالياً، لكن لا شيء أفعله يكفيها. تتحدث معي كأنني غبي. ليس من طبيعتي أن أكون عدوانياً، لكن في بعض الأحيان يجب أن أدافع عن نفسي. تشعرني بالذنب كأنني الملام على كل شيء.

ليس لديها أي أصدقاء مقربين أو أي هوايات، ويبدو أنها تستاء مني عندما أقوم بنشاطات، لكنها ترفض أن تقوم بها معي.

في الوقت الحالي، يرقص كلاهما حول المثلث من المنقذ إلى المضطهد إلى الضحية وهكذا. الرجل الذي كتب إليّ يدخل في دور المنقذ من خلال محاولة إقناع زوجته بالحصول على مساعدة لتعالج اكتئابها، فترى في هذا اضطهاداً وتتخذ موقفاً دفاعياً وتضطهده، فيشعر أنه ضحية. هذه دورة شائعة يقع فيها كثير من الناس - الأزواج وأفراد الأسرة والأصدقاء - عند الاختلاف في الرأي.

كيف نهرب من هذه الأدوار الثلاثة غير المفيدة إذاً؟ يمكننا تغيير طريقة تفاعلنا مع الآخرين ومعرفة ما



سيحدث أو يمكننا المغادرة. إذا اخترنا الخيار الأول، فعلينا أولاً أن نتعلم كيف لا نضطهد، يمكننا منع أنفسنا من استخدام عبارات معينة، مثل "أنت تفعل كذا كل مرة" أو "أنت كذا" أو "ينبغي لك أن تفعل كذا".
بعبارة أخرى، يمكننا التحدث بعبارات تبدأ بـ "أنا" لتحديد تجربتنا الخاصة، لا عبارات تبدأ بـ "أنت".
لنتجنب استخدام كلمات مثل "ينبغي"، ولنقل ما المشاعر التي نحس بها تجاه الأشياء، ولنقل ما السلوك الذي نفضله بدلاً من ذلك. تساعدنا هذه العادة على تحمل مسؤولية استجابتنا بدلاً من لوم الآخر وتؤدي إلى محادثة أقل عدوانية.

الحكمة اليومية

فلننتبه إلى اللغة التي نستخدمها مع الآخرين.
إحدى الطرائق الجيدة لبدء ذلك هي التحدث بعبارات تبدأ بـ "أنا" لتحديد تجربتنا الخاصة، لا عبارات تبدأ بـ "أنت" فهي تمثل حكماً على الشخص الآخر.
طريقتنا في قول الأشياء لا تقل أهمية عما نقوله.
لنؤجل إصدار الأحكام تماماً ولنكن فضوليين تجاه الآخرين وتجاه أنفسنا بدلاً من ذلك. ليس من الضروري لعن أي شخص أو الثناء عليه، يمكننا الاكتفاء بأن نكون مهتمين بهم، ألا نحدد لهم وألا نقدم نصيحة لم يطلبها



أحد، لأن هذه الأنواع من الملاحظات من المحتمل أن تُشعر الآخرين بالاضطهاد، بغض النظر عن النية الحسنة للمشاعر الكامنة وراءها. إذا استطعنا أن نقول ما يزعجنا بطريقة بعيدة عن الأحكام، يستطيع الآخرون سماعنا دون أن يعتبروا ذلك هجوماً، ويمكن العمل معاً للوصول إلى حل دون تصعيد الموقف.

ثانياً، ندخل دور المنقذين عندما نبذل جهدنا للحرص على راحة الآخرين. ندخل في وضع الإنقاذ عندما نفعل من أجل الناس ما يمكنهم فعله لأنفسهم. قد يشعرهم هذا بأنهم كالأطفال وأنا نعزلهم نبعدهم لا أننا نقربهم. أرى هذا السلوك لدى الرجال خاصة. في ثقافتنا، نمدح الرجال والفتيان قائلين إنهم فرسان ذوو دروع لامعة ونقلل من أهمية الفتيات والنساء فنصورهن على أنهن فتيات في محنة، لذلك من السهل جداً اعتبار أن دور الذكور حل للمشكلات. لكنها الأمر ليس كذلك. لا تحاولوا أن تكونوا مثاليين، فكونكم أنفسكم كافٍ.

ثالثاً، نتخلى عن قوتنا عندما نلعب دور الضحية. فلنتعرّف على المواقف التي نلعب فيها دور الشهيد ولنضع حدّاً لها. إذا سمحنا لأنفسنا بأن يثبّطنا شخص آخر، فسوف يثير سخطنا بسبب ذلك، ولن نفعل إن لم نسمح لأنفسنا بأن تُثبّط. وهل تعرفون ماذا قيل عن



السخط؟ "السخط أشبه بشرب السم وتوقع موت العدو". الضحايا الحقيقيون لا حول لهم ولا قوة ولا يمكنهم تحمل مسؤولية محنتهم. لعب دور الضحية مختلف، ففيه اختيار لعدم تحمل المسؤولية.

حتى عندما يستخف بنا شخص آخر، ليس علينا أن نلعب دور ضحية اضطهاده. عندما أتعرض للإهانة، يمكنني استخدام الطريقة التالية لتهدئة الموقف بدلاً من أن ألجأ إلى العدوانية. على سبيل المثال، رداً على الإهانة "أنت غبية"، يمكنني أن أقول: "أوه، أنت تعتقد أنني غبية، شكراً لإخباري". بعبارة أخرى، لا أتفق أو أختلف مع القائل، بل أظهر له أنني سمعته، ويؤدي تكرار ما سمعته وتجنب التجاهل إلى تهدئة الأمور. أشعر أيضاً أنني أعيدها لهم بطريقة ما حين أكررها لهم. أعتقد أن السبب في ذلك هو أنني أشعر أن قولهم يخصهم ولا يخصني بالضرورة.

الاعتراف بمشاعر الآخرين، مهما كانت مزعجة بالنسبة إلينا، يُعد خطوة مهمة نحو تحديد موضع الاختلافات. بدلاً من معارضة شخص ما، فلنقف في صفه ونعبر عن أفعاله وسلوكه عبر الكلمات. عندما نشعر أننا قد سُمعنا، لا نضطر إلى الصراخ بصوت أعلى. بالعودة إلى مثالنا، ليس على الزوج أن يجادل إذا قالت الزوجة شيئاً



مثل: "الأطباء لا يمكنهم مساعدتي". من المرجح أن تؤدي معارضتها على الفور إلى إثارة انفعالهما وتضائل فرص حل المشكلة. عوضاً عن ذلك، يمكنه الرد بـ "آه، أنت تشعرين أن الأطباء لا يمكنهم مساعدتك". سيسيران في الاتجاه ذاته، ويشعران أنهما مرئيان ومفهومان، ويمكنهما البدء في طرح الحلول. بعد أن يتفقا على أنها تعتقد أن الأطباء لا يمكنهم المساعدة، قد يقول: "سأكون أقل قلقاً بكثير إذا أعطيت الأطباء فرصة أخرى". ستجد زوجته هذا مختلفاً عن العنف الجمل التي تبدأ بـ "ينبغي لك" لأنه بذلك يتكلم عن نفسه ويتحمل مسؤولية استجابته بدلاً من إلقاء اللوم على زوجته. عندما يتخذ أحد الطرفين خطوة يظهر فيها ضعفه وانفتاحه للعلاقة، غالباً ما يتبعه الآخر.

الجدال رقم 6: تجنب الصراع

لا تقتصر التسوية على الاتفاق مع الآخرين تماماً، فهذا يؤدي إلى السخط والانفصال. إذا تم تجنب الصراع تماماً، ولم يتم الحديث عنه والإفصاح عنه مطلقاً، يمكن أن تتقلص العلاقة لأن تحوّل الموضوعات إلى محرمات يعني تقليل الأحاديث التي يمكن طرحها ويزحف الشعور بالوحدة مشكلاً منطقة يظل كل شخص غير مرئي فيها. تزول العلاقة إن لم نصح عن الاختلافات بيننا وبين



الآخر. لا أقصد أنه لا ينبغي تجنب بعض الصراعات - إذا كنتم تشعرون بسخط أو ضغينة، فمن الأفضل تجنبها - ولكن فلنأخذ المتزوجين على سبيل المثال. إذا تركت المرأة كل ما يفعله زوجها ويقول له لها داخلها وكبتت مشاعرهما، فقد يكون المنزل هادئاً ولكن في النهاية ستشعر أنها معزولة وغير مسموعة. الخوف من الجدال يمكن أن يؤدي إلى حميمية أقل وقد يترك المرارة في قلوبنا ولا يداويها. يتضمن جزء من هذا العمل وضع حدود مثل تلك التي نوقشت في الفصل الأول، ولكن هناك عنصر حاسم آخر وهو أن نسمح لأنفسنا بالإحساس بمشاعرنا إحساساً كاملاً، حتى لو لم نتصرف وفقاً لها بالضرورة.

دعونا نلقي نظرة على هذا المثال التالي لرجل كتب إليّ بعد أن اكتشف أن زوجته كانت على علاقة غرامية.

انتهى زواجي الذي دام ست سنوات بعد أن بدأت زوجتي السابقة علاقة غرامية. أثناء جلسة مشورة الأزواج، علمت أنه عندما بدأ أكبر أولادنا المدرسة، بدأت زوجتي تحظى باهتمام عدد من الآباء في المدرسة. وأثار ذلك حماسها لكنها جعلها تدرك أيضاً أنها لا تستطيع مقابلة مشاعرهم بالمثل لأنها كانت في علاقة زواج أحادية. بدأت تستاء مني ومن زواجنا، ولم تكن



تريد علاقة أخرى بل أن تختبر طيش وانفعالات علاقة جديدة. أصبحت مفتونة بأب معين وبدأ علاقة غرامية. خضنا في مشورة الأزواج ومشورات فردية لكلينا. سرعان ما شعرت طليقتي أن "أحكاماً تُطلق عليها" وتوقفت عن الحضور. عندما شعرت بالضيق من انهيار زواجنا، قالت إنها تتعاطف، لكنها أخبرتني بعد ذلك أنني كنت أستخدم "الابتزاز العاطفي" فقط.

لقد أبقينا الأمور متحضرة من أجل الأطفال. لا أريد أن أكون طليقاً ناقماً. لكنني أكن الكثير من الغضب، فسلوكتها وأفعالها تسببت بالكثير من الصدمات ليس فقط لي، إنما للمرأة التي صارت طليقة شريكها الآن ولوالديها وأطفالنا وأصدقائنا. مع ذلك أكبته وأشعر بالذنب لأنني أحس به. لقد تحداني مستشاري في هذا الأمر، بل إنه قال: "كل ما نسمعه هو أنك متفهم، لكن لماذا لست غاضباً؟". تقول طليقتي إن عليها أن تعيش حقيقتها وأن تكون صادقة مع مشاعرها، إنها حاولت جاهدة لكنها بشرية في النهاية.

الغضب الذي أشعر به هو في الأساس نوبة غضب (tantrum) لأن الأمور لم تسر وفق إرادتي. وترعبني هذه الفكرة، لذلك أقوم بقمعه. كيف نتعامل مع الغضب الذي لم تتم معالجته والذي نشعر بالذنب لإحساسنا به،



ناهيك عن إظهاره؟

بالنسبة إلى كثير من الناس، بمن فيهم هذا الرجل، الغضب يساوي "الشر". غالباً ما نربطه بـ "نوبات الغضب"، والتي تساوي الغضب بالطفولة، والافتقار إلى السيطرة على الاندفاع أو المبالغة في الاستحقاق. نخاف في الغالب عندما يصرخ أحد في وجهنا. لا نسمع الكلمات التي تُصرخ في وجهنا إنما نلاحظ فقط أنها صاخبة ومفزعة. تغمرنا مشاعر الصدمة والأدرينالين كأننا تعرضنا للعنف الجسدي لا العنف اللفظي فقط. لا أحد يشعر بالأمان إذا صُرخ عليه وبالتالي لا يمكنه الانفتاح للحديث. ومن الطبيعي جداً أن نرد عندما نشعر أننا نتعرض للهجوم.

للغضب سمعة سيئة، لكن الشعور بحد ذاته ليس سيئاً. في حين أن السلوك الذي يترافق أحياناً مع هذا الشعور يمكن أن يكون مدمراً أو مخيفاً. غالباً ما يجعل الكبار الأطفال يشعرون بأنهم مخطئون لشعورهم بالغضب أو الحزن أو أي مشاعر سلبية. ما يعترض عليه البالغون حقاً هو السلوك الذي يظهره الأطفال عندما يكونون غاضبين: الصراخ والضرب والعبوس. الرضع والأطفال الصغار، كما يعلم أي شخص عاش على مقربة من شخص ما، لا يجيدون دائماً التعبير بالكلام عما



يشعرون به، لكنهم بارعون جداً في التعبير عن مشاعرهم بالعض والصراخ والاستلقاء على الأرض والضرب بالقبضات ويحاولون الخروج عموماً من المواقف التي لا تروقهم. ما من خلاف حول أنه حين يرمي الطفل أعباءه من عربة الأطفال، يبذل في الواقع قصارى جهده ليُظهر مشاعره.

أحياناً يكون شعور أطفالنا غير مريح لنا، لكن يجب ألا نعد إلى مجادلتهم بشأن ما يشعرون به أو إعلان أنهم سخيون لأنهم يشعرون به. لأننا نريد أن يكون أطفالنا سعداء، قد يخيب أملنا إذا لم يكونوا كذلك. وهذا يعني أنه من الصعب عليهم التحدث إلينا إذا اعتقدوا أننا لن نأخذهم بجدية. اندفاعنا لاستعادة التوازن قد يجعلهم يشعرون بأنهم غير مقبولين إذا كانت لديهم مشاعر مزعجة أو أفكار غريبة وأنا لا نتيح لهم مساحة لمعالجتها. ونعرضهم للخطر بإلغائنا مشاعرهم وتعليمهم بالتالي التغلب على هذه المشاعر. ليس القصد أنه علينا ألا نحتوي مشاعرهم أو أن نطمئنهم، ولا أقول إن أفعالنا يجب أن يحددها ما يشعرون به، بل أننا بحاجة إلى الاعتراف بهم وأخذهم على محمل الجد. علاوة على ذلك، تصديق الأطفال يُعلمهم القدرة على التعاطف مع التجربة الشخصية للآخرين أيضاً، حتى يتعلموا قبول فكرة أن شعور شخص ما قد يكون مختلفاً عن شعور



آخر.

إذا لم يحظَ الأطفال بذلك، فقد يكبرون وهم لا يعرفون كيف يعبرون عما يشعرون به، لأنهم تعلموا - كما يبدو أن الرجل في المثال أعلاه قد تعلم - أنهم غير مقبولين وطفوليين لأن تلك المشاعر راودتهم. لو حصل هذا الرجل على المساعدة في إيجاد طرق مقبولة للتعبير عن غضبه أثناء نشأته، لما كان في وضع لا يعرف فيه ما يجب فعله بمشاعره الآن.

إذا لم يُطلعنا أحد على كيفية التعامل مع الغضب، فلم يفت الأوان بعد للبدء. المهم هو ألا نعبر عن غضبنا بالصراخ أو تعنيف الشخص أو الشيء الذي جعلنا نغضب، بل أن نعبر عن الغضب باستخدام الكلمات. التعبير عن المشاعر بالكلمات هو ما نسميه في العلاج النفسي "معالجة المشاعر". عندما نستطيع التحدث بهدوء عن شعورنا، نتحكم في الشعور ولا يتحكم بنا. إذا لم نعتد فعل ذلك، سنظل نتصرف بعنف بناءً على الشعور أو نكبته فيؤذينا.

عادة ما تكون شحنة الغضب الكهربائية متجذرة في الماضي لا في الحاضر، ووعينا لهذا جزء من احترام مشاعرنا في أي حالة من حالات الصراع. لعلكم تغضبون عندما يخبركم أحد أنكم مخطئون، وهذا الغضب



هو رد فعل تراكم بسبب المرات الكثيرة التي تم فيها
التعالي عليكم أو التلاعب بكم، وليس فقط بسبب
موقف وحيد. في المثال، يضع ذلك الرجل غضبه في
صندوق مجازيٍّ ويجلس بثبات على الغطاء. لعله يخشى
أن ينفجر إذا نزع الغطاء عنه، لكنه ليس مرتاحاً - كأن
الأمر يغلي في داخله - وهذه الحالة غير مستدامة.
سيضطر إلى مساعدة نفسه من خلال السماح للتنفيس
عن غضبه قليلاً مرة تلو الأخرى.

إدارة الغضب تعني القدرة على التعبير عنه والتحكم
فيه. يتعلم الكثير منا تخدير المشاعر لأن الإحساس بها
مؤلم غالباً في مرحلة ما. المشكلة هي أننا لا نستطيع
الاكتفاء بتخدير الأذى والألم دون تخدير الفرح أيضاً.
إخفاء شعور واحد يعني إخفاء كل المشاعر. لا بأس في
أن ننزعج عندما لا تسير الأمور وفق إرادتنا. يحق لنا أن
نحس بمشاعرنا، لا يحق لنا إيذاء أي شخص بسببها،
لكن هذا لا يعني أننا بحاجة إلى إخفائها داخلنا حيث
تؤذينا. لا داعي لإضافة الشعور بالذنب إلى الغضب بأن
نقول لأنفسنا إنه لا يحق لنا أن نغضب. كل ما سيفعله
هذا هو أن يُضيف إلى العبء الذي نحمله على كاهلنا.

إذا اعترانا الغضب من موقف أو من شخص وشعرنا
بعدم القدرة على التحدث عنه بهدوء، علينا بالاستعانة



بوسادة نضربها أو نصرخ فيها ولنصرخ بحق. اصرخوا!
قد نحتاج إلى الصراخ والصياح في مكان آمن بوجود
شاهد متعاطف ومشجع. ذهبْتُ إلى حقل وصحْتُ على
شجرة بريئة ذات مرة: لم تمنع الشجرة وساعدني ذلك
حقاً. يمكنكم أيضاً كتابة خطاب حول سبب غضبكم.
اكتبوا قائمة بكل المظالم، وفسّروا ما يجعلها ظالمة،
ولماذا لم يكن الذنب ذنبكم، وعبروا عن مدى غضبكم،
ولكن لا تنشروها على الإنترنت. أحرقوها وشاهدوها
تتوهج وتطير مبتعدةً. قد تضطرون إلى كتابة واحدة أخرى
كل يوم لمدة شهر، ولكن من الجيد تحويل المشاعر إلى
كلمات. جربوا الملاكمة وصبوا جماً غضبكم على كيس
الملاكمة. احظوا بنوبة غضب في مكان آمن، ثم نوبة
أخرى، لا بأس، سوف تسيطرون على الأمر، يمكنكم
التنفيس عن غضبكم قليلاً مرة تلو أخرى.

لن نستطيع أن نصف بهدوء للآخرين مقدار غضبنا
وسببه أو أن نفتح على رؤية الأشياء من وجهة نظر
أخرى إلا بعد أن نمنح أنفسنا المساحة لنحسّ بمشاعرنا
لأقصى مداها. كان لهذا الرجل الحق في التعبير عن
مدى غضبه كما اعتقدت زوجته السابقة أنها تستحق
مشاعرها. أرجو أنني قد أقنعت أن الغضب ليس طفولياً
وأننا نستطيع التعبير عنه بطريقة غير مخيفة إنما حازمة.



الجدال رقم 7: عندما يسيطر الاندفاع

لعلنا نجيد التعامل مع مشاعرنا وإدارتها، ولكن في بعض الأحيان يتولى الاندفاع زمام الأمور ونتصرف بطرق نندم عليها أو نقول أشياء لا نقصدها. أصغر من راسلني حتى الآن كان صبياً في التاسعة من عمره كتب لي جنباً إلى جنب مع والدته. أعجبتني حقاً الطريقة التي كتب بها إليّ كلاهما وأنها لم تتصرف دون أي علم منه. يتطلب ذلك صدقاً وانفتاحاً.

مؤخراً قام ابني بإيذاء صديق في المدرسة جسدياً. توقف عندما نهره المعلم. لقد تجاوز الصديق الأمر وسامحه بل دعاه إلى حفلة عيد ميلاده، لكن ذلك لا يفارق ابني لأنه ما يزال يشعر بالضيق والقلق الشديد حياله. ما حدث كان غريباً للغاية بالنسبة إلى شخصيته ولا يمكنه شرح سبب قيامه بذلك.

إليك رسالة ابني: أنا فتى في التاسعة من العمر. قبل شهرين، آذيت صديقي بالضغط على رقبتة بقوة. لا أعرف لماذا. ربما كنت مرهقاً. الآن أشعر بالندم الشديد وبالذنب كل يوم تقريباً منذ ذلك الحين. لقد اعتذرت وما زلت أعتذر. الصبي الذي آذيته سامحني بسرعة، لكن يبدو أنني لا أستطيع أن أسامح نفسي. ما لا يساعد هو أنني لست متديناً لذلك لا أستطيع التحدث إلى الله وأن



أطلب منه المغفرة. بعد حدوث ذلك، شعرت بالضييق والسكون، لكن تلك المشاعر كانت مكبوتة بداخلي. في بعض الأحيان عندما أفكر في الأمر تؤلمني معدتي. أكتب على أمل أن تعلميني كيفية المضي قدماً.

نعم، وجود إله كلي القدرة يتمتع بقدرات مغفرة، سيسهل الأمور، لكن الكثير منا غير متدينين، لذلك نحن بحاجة إلى إيجاد المزيد من الأفكار. ما قلته له، وما قلته للعديد من الآخرين الذين يأتون إليّ مع مشاكل مماثلة، هو أنه ما من أحد طيّب طوال الوقت. الخجل والشعور بالذنب غير مريحين لكنهما مشاعر جيدة جداً لأنها تذكرنا بالأنا نكرر ما فعلناه. في بعض الأحيان نجرب، وتكون التجربة كارثية، فتتعلم أن هذه ليست طريقة جيدة لفعل الأشياء.

على الرغم من أننا نملك دماغاً واحداً فقط، فيمكن اعتبار أن لدينا دماغين: دماغاً حيوانياً ودماغاً عقلياً. في حالات الطوارئ، مثل أن نخطو إلى الطريق دون أن ننظر، فإن دماغنا الحيواني هو ما يجعلنا نعود إلى الرصيف قبل أن تصطدم بنا الحافلة. نحن بحاجة إلى دماغنا الحيواني حين نحتاج أحياناً إلى التصرف قبل أن نفكر. عندما نكون رضعاً وأطفالاً، نكون مجرد دماغ حيواني تقريباً، ثم نتعلم عندما نكبر متى نكون في وضع



حيواني ومتى نكون في وضع التفكير العقلاني. أحياناً يسيطر علينا دماغنا الحيواني فنخلط بين حاجتنا إلى إجراءات طارئة فورية للبقاء على قيد الحياة وحاجتنا إلى استجابة أكثر عقلانية. ويُسمح للأطفال بارتكاب هذه الأخطاء، فالأخطاء تساعدنا على التعلم. لهذا عندما نكون أصغر سناً، يعتني بنا بالغون لأنهم يتوقعون منا أن نقع في زلات. كان هذا الصبي وصديقه بخير لوجود معلم يوقف ما يجري، وقد توقف عندما فعل. عرف على الفور -عندما ذكره المعلم - أنه لم يكن مضطراً لإيذاء صديقه. أرى أن هذا انتصار. لست قلقة بشأن هذا الصبي: أعتقد أن معلمه وأمه سيستمران في مساعدته على التعلم متى يكون من غير اللائق أن يتولى الدماغ الحيواني زمام الأمور ومتى يكون لائقاً.

عندما يقول الصبي إنه "مرهق"، أظن أنه تفسير قاله شخص بالغ. يحب البالغون هذا التفسير عندما يحدث شيء معقد. هل كان يتعرض للمضايقات؟ أو ربما شعر بالضغط وكانت الطريقة الوحيدة التي استطاع من خلالها التعبير عن ذلك أو إيجاد منفس وقتها هو تطبيق ضغط مماثل على رقبة صديقه. من الجيد تحويل المشاعر إلى كلمات قبل أن يغلبنا الشعور بوجود حالة طارئة في الدماغ الحيواني. قد يكون الأمر صعباً، لكن الحديث ينفس الضغط.



الحكمة اليومية

ليس من الضروري أن نفهم كل شيء قبل أن نبدأ في الحديث، أحياناً لا نكتشف ما نشعر به، أو ما نعرفه، إلا أثناء المحادثة مع الآخرين.

تبين قصة هذا الصبي أيضاً أنه قد يكون من الصعب جداً أن نسامح أنفسنا عندما نفعل شيئاً نندم عليه لاحقاً. نحن بشر والبشر يرتكبون الأخطاء وبهذه الطريقة نتعلم. حتى البالغون يسيطر عليهم الدماغ الحيواني في غير أوانه أحياناً، فتعلم التحكم في الاندفاع ليس أمراً فطرياً بالنسبة إلى الجميع. أهم ما يمكن فعله لتحقيق ذلك هو التركيز على تطوير المهارات المطلوبة في المجالات التالية: تحمّل الإحباط والمرونة وحل المشكلات وتعلم رؤية الأشياء والشعور بها من وجهات نظر الآخرين. يكتسب بعض الأشخاص هذه المهارات بشكل طبيعي عندما يكبرون ويحتاج الآخرون إلى تعلمها في مرحلة البلوغ. وتعلم كيفية التفكير قبل الاستجابة، بدلاً من مجرد الرد، عملية بطيئة تتطلب الممارسة والصبر وأحياناً مساعدة مختص أيضاً. يستغرق بناء المسارات الجديدة الضرورية في الدماغ وقتاً تماماً مثل بناء عضلات جديدة في الصالة الرياضية. إذا لاحظتم أنكم تشعرون بالهم والحرق بعد جدال، لا تستسلموا للهموم بل اتركوا



جزءاً من أنفسكم يراقبكم وأنتم مهمومون. يمكن أن يقول الجزء الذي يراقبكم - دماغكم العقلاني - للجزء المهموم منكم إنه لا بأس في الحنق والشعور بالذنب إذا شئتم، لكنكم لستم بحاجة إلى ذلك. ولا بأس في أن تبكوا و/ أو أن تصرخوا وتنفسوا عن تلك المشاعر (لشجرة أو لفرد متفهم أعطى موافقته على ذلك).

وفي ملاحظة أخرى بخصوص الهم والحنق: الأفكار والتفكير أمران مختلفان. ففي حين تراودنا آلاف الأفكار يومياً، إلا أن التمسك بفكرة يحولها إلى تفكير، كأننا نخصبها. لذا، فلنتمسك بأفضلها ولنضع البقية تمرّ. هكذا يمكننا بدء التحكم في القلق.

السعي إلى الحزم

عبارة "القول ليس بأهمية طريقة قوله" ليست شائعة عن عبث، وذلك لأنها واقعية بحق. ما يجعل مراعاة كيفية تواصلنا أمراً رائعاً هو أنه في نطاق قدرتنا. لا نتحكم في تصرفات الناس أو سلوكهم في حين نتحكم في اختيارنا لطريقتنا في التحدث معهم حول ذلك.

السؤال حول كيفية تحقيق توازن بين المبالغة في الصرامة والشراسة وبين المبالغة في التساهل والتراخي يطرح نفسه بالأخصّ عندما يتعلق الأمر بالمحادثات والعلاقات المهنية. ثمة فرق بين تحمل مسؤولية



استجابتنا وإدراك دورنا في الديناميكية، وبين أن نصبح باحثين عن رضا الآخرين. دعونا نلقي نظرة على هذا المثال لمديرة تنفيذية تعاني من رهاب الصراع.

أحتاج إلى مساعدة في مسيرتي المهنية. يوجعني قلبي كل صباح وأشعر بالإرهاق وقلة الحيلة. كل شيء يبدو أشبه بمعركة ضارية وأنا أحاول أن أستم وأقبل، ثم عليّ أن أواجه الأمر مرة أخرى في اليوم التالي، وأكرر ذلك إلى حد الغثيان.

أشعر أنني حصلت على ترقية لا أستحقها بسبب علاقةٍ أسريةٍ غالباً. أدير منظمة كبيرة. وأشعر بوجود احتيال وليس لدي أي فكرة عن كيفية جعل الناس يفعلون الأشياء، فأنا لست قائدة بالفطرة في هذا المجال. أريد أن "أعجب" الناس حتى يقوموا بالأشياء. لا "أمر" أبداً، أكاد أتوسّل دائماً بجمل مثل: "من فضلك، من فضلك، إذا كنت تستطيع" على طريقة الجراء. وهو أمر مرهق. لست سيئة من الناحية الإستراتيجية، على هذا المستوى أعتقد أنني أبلّي بلاءً لا بأس به، تكمن المشكلة في كل شيء آخر.

أقضي نصف وقتي قلقة بشأن ما إذا كنت قد أزعجت شخصاً ما أو قلت شيئاً خاطئاً أو أسيء فهمي، وما إذا كان بإمكانني إقناع هذا الشخص أو ذاك بأن يُعجب بي.



كل هذا مرهق للغاية. أفترض أن هذه كانت فلسفتي طوال حياتي. ولا أعتقد أنها إستراتيجية جيدة للحياة أيضاً، لكن لا خيار آخر لدي. أشعر أنني لم أكبر قط. جريت التدريب التنفيذي، لكنه لم ينفع.

إذا بالغنا في السعي إلى إرضاء الناس، فمن المحتمل أن يكون لذلك تأثير معاكس لما نتمناه لأن المبالغة في الإطراء قد تكون مزعجة. غالباً ما نفقد مكانتنا وحكمتنا عندما ننسى راحتنا في سبيل الحرص على راحة الآخرين. وفي المقابل، الشخص الذي لا يضع مشاعر أو أفكار الآخرين في الحسبان أو لا يستطيع فعل ذلك ليس رائعاً بدوره.

ثمة طريقة بسيطة لإيجاد تلك المسافة بين الأمر والتوسّل تكمن في التفكير في الطريقة التي نود أن يُطلب منا فعل شيء ما. لن نرغب في أن نُسأل بهذه الطريقة واهنة الشخصية التي لا تُعلمنا ما إذا كان الأمر مهماً أم لا. كما أننا لا نرغب في أن نتلقى الأوامر كأننا آليون أو عبيد لا نملك خياراً أو عقلاً. جربوا المزيد من التواصل المباشر. للقيام بذلك، عليكم مرة أخرى بعبارات تبدأ بـ "أنا". لذا بدلاً من أن تقولوا: "دائماً ما تتأخرون عن الاجتماعات"، جربوا أن تقولوا: "قد نفقد العملاء إذا أبقيناهم منتظرين. أريدكم أن تحضروا قبل



خمس دقائق من هذه الاجتماعات". القاعدة العامة هي تحديد نتيجة سلوكهم ثم تحديد السلوك الذي تريدونه بدلاً من ذلك.

إذا كنتم بحاجة إلى أن تطلبوا من الآخرين فعل شيء ما، فامنحهم القليل من الاختيار دون المبالغة. هذا مفيد خارج العمل أيضاً. نحصل على نتائج أفضل إذا قلنا للموظف "نحتاج إلى التحدث عن هذا قبل نهاية اليوم، هل تفضل التحدث شخصياً أم عبر الهاتف؟" بدلاً من أن نقول لهم "سأتحدث معك عن كذا" أو أن نتوسل إليهم بجملة مثل "ربما يمكننا أن نتحدث عندما يتسنى لك الوقت". لا نترك مجالاً للتساؤل حول ما إذا كانت المحادثة ستجري أم لا، إنما نمنحهم خيار كيفية إجرائها حتى يكونوا أكثر راحة.

تعاني النساء من مشكلة تكمن في أن خلفيتنا وثقافتنا غالباً ما تدرباننا لنكون محبوبين أكثر من كوننا حازمين. الطريقة الأولى التي يظهر بها ذلك تكمن في طريقتنا في التحدث عن أنفسنا ومع أنفسنا ومع الآخرين. بالعودة إلى مثالنا، أن نكون حازمين يعني تغيير عبارات مثل "لست سيئة من الناحية الإستراتيجية، على هذا المستوى أعتقد أنني أبلي بلاءً لا بأس به، تكمن المشكلة في كل شيء آخر" إلى "تكمن قوتي



في القدرة على وضع إستراتيجيات". عندما نتدرب على حلّ وسط بين الأمر والتوسل، سنشعر أننا بالغون. إذا كنتم تعانون من متلازمة المحتال مثل مراسلتي، فسيساعد ذلك في تخفيفها. السعي إلى الاحترام المتبادل مع الآخرين بدل الاكتفاء بإعجابهم بنا سيكون مريحاً لنا وللآخرين أيضاً. أفضل القادة ليسوا أولئك الذين يهيمنون، إنما الذين يستمعون ويحترمون ويأخذون بعين الاعتبار آراء الآخرين عند اتخاذ القرار.

تماماً مثل جميع النصائح الأخرى في هذا الفصل، استخدموا عبارات تبدأ بـ "أنا" لا "أنت"، وتجنبوا كلمات مثل "يجب" و "ينبغي"، وانظروا إلى ما وراء عبارة "أنا على حق وأنت على خطأ". الكثير مما ينطبق على التعامل مع الصراع مع زملائك في العمل قابلٌ للتطبيق على كيفية التحدث إلى الحماية والزوج والصديق المقرب والحفيد، فالبشر يظنون بشراً في النهاية. وتعلم التصرف بحزم يساعدنا في جميع مجالات حياتنا.

حوّل وانتهى

حتى هذه النقطة، تمحور هذا الفصل حول مساعدة العلاقات على تخطي اللحظات الصعبة. ولكن أحياناً ما من منفعة في حل النزاع لأن العلاقة لا تستحق الإنقاذ ومن الأفضل إنهاؤها. نادراً ما يكون قطع العلاقات



مدمراً كما يتخيل الكثير منا وقد يكون أفضل طريق للمضي قدماً (ما لم تكن عادةنا قطع العلاقات دائماً، فعندها قد نفكر في معاينة هذا النمط). يعرف معظمنا هذا فيما يتعلق بالانفصال عن شريك رومانسي، لكنني أعتقد أنه من المهم أن نتذكر أن الانفصال لا يقتصر فقط على العلاقات الرومانسية، ويمكننا إعطاء الأولوية لسعادتنا الخاصة في أي علاقة حتى لو كان ذلك يعني إنهاءها. قد تخيب آمال الشخص الآخر، لكن الاختلافات غير القابلة للتسوية قد تعني أن العلاقة لا يمكن أن تستمر. ليس من المفترض أن يبقى الجميع في حياتنا إلى الأبد، ولا بأس في الاعتراف بذلك والتصرف بناءً عليه.

أفكر في هذا فيما يتعلق بالقصة التالية من امرأة شابة طلبت منها صديقة أن تكون إشبينتها.

لقد كانت مخطوبة منذ خمس سنوات. كان لا بد من إعادة ترتيب الأمر برمته مرتين بسبب الوباء، والزفاف الآن في العام المقبل.

عندما خُطبت، كنت أحد رفاقها الوحيدين. كنا صديقتين مراهقتين ونخرج لتناول المشروب والاحتفال. بدأت العمل وأصبحت عاقلة وطموحة، والتقت بخطيبها واستقرت. ذهبتُ إلى الكلية، والتقيت بمجموعة من



الأشخاص الذين توطدت علاقتي بهم وصرنا نتباعد. طلبت مني أن أكون إشبينتها قبل أكثر من أربع سنوات، وأعتقد أن السبب هو أنه في ذلك الوقت لم يكن ثمة الكثير من الأشخاص الذين يمكنها أن تطلب ذلك منهم. منذ ذلك الحين، استمرت صداقتنا في التقلص. لقد رفضت كلياً أن نلتقي في ليالي الأسبوع بسبب العمل ولم تعد ترغب في الخروج في عطلة نهاية الأسبوع بعد الآن. أذهب إلى منزلها لتناول فنجان نحو مرتين في السنة. نتحدث عن خطط الزفاف ونتبادل أخباراً سطحية ثم أغادر. لا نتحدث لمدة شهر في كل مرة ولا نتشارك أي اهتمامات وليس لدينا أي أصدقاء آخرين مشتركين ولم أقابل خطيبها حتى الآن. لم تبذل أي منا حقاً أي وقت أو جهد في صداقتنا. للأسف، تهتم بشدة بحفل الزفاف المثالي، وهو شيء آخر لا نتفق عليه. مشكلتي هي أنني أعمل في وظيفة منخفضة الأجر ولا أستطيع تحمل تكلفة السفر خارج البلاد من أجل حفل توديع عزوبية لمدة أربعة أيام. أريد أن أتصل من هذه المسؤولية. لا أريد أن أذهب إلى حفل توديع العزوبية أو أن أكون إشبينتها أو حتى أن أذهب إلى حفل الزفاف. أصدقائي نصحوني بأن أبتسم وأتحمل فهي بضعة أيام فقط، لكنني أرغب في الهروب من موقف بهذه الشدة من قبل.



كلنا قابلنا في حياتنا هؤلاء الأشخاص الذين لا يريدون قضاء الوقت معنا إلا وفق شروطهم، في الأوقات والمواقع التي تناسبهم. والجهد الذي يبذلونه في العلاقة لا يضاوي الجهد الذي نبذله، ومع ذلك يتوقعون منا أن نواصل بذل قصارى جهدنا من أجلهم. في هذه الحالة، من المتوقع أن تفي بطلتنا بوعدها بأن تكون الإشبينة المثالية، مما يكدر حياتها بالتخوف. إذا انسحبت من هذا الموقف، فستسترجع ما هو أكثر من المال المدخر وبضعة أيام: ستحرر نفسها أيضاً من شهور من هذا الهلع. سيكون من المروع أن تكون "الشخص السيئ" وعملية الانسحاب ستكون مزعجة، لكن الراحة النابعة عن عدم الاضطرار إلى عيش هذه المسرحية سوف تعوض عن ذلك.

لو كنت مكانها، إليكم الرسالة التي كنت لأكتبها إلى العروس:

عزيزتي س، أنا آسفة حقاً، أعلم أنني وعدت طوال تلك السنوات بأن أكون إشبينتك وأن الشخص الطيب يفي بوعده. ولكن مع اقتراب موعد حفل زفافك، أجد أنني لا أرغب في أن أكون إشبينة ولا أرغب في الانضمام إلى حفل العزوبية ولا أرغب حقاً في الذهاب إلى حفل الزفاف حتى. أدرك أنني بانسحابي لا أكون صديقة جيدة



لك وأنا آسفة. ليس أنني لا أستطيع تحمل تكلفة الأمر وحسب، لكنني لا أريد أن أكون موجودة. لا يمكنني أن أدعي ولا أريد أن أفسد يومك بالأنا أكون متحمسة. أتمنى لك يوماً رائعاً وأنا آسفة. مع حبي، ع.

قد يكون من الصعب تصديق أن تتناقص الأشياء المشتركة بيننا وبين شخص كان مهماً بالنسبة إلينا ولكن هذا قد يحدث. إذا كنتم بحاجة إلى إذن للإبعاد شخص ما عن حياتكم لأنه يملؤها بالتخوف، فأنا أمنحكم إياه. لستم بحاجة إلى أعذار، فتخوفكم سبب كاف. من المحتمل للغاية ألا يروا الأمر على هذا النحو وسيصابون بأذى شديد. لكن أحد الطرفين سيعاني، إما أنتم بسبب التخوف وإما هم بسبب الأذى. حرروا أنفسكم وابتعدوا عن كل من يسبب لكم هذا التخوف من كونكم رهينة في حياته.

الحكمة اليومية

في بعض الأحيان، كوننا صادقين يعني ألا نكون طبيين كما نرغب في أن نكون. إذا كان هذا يشعركم بالذنب، فتذكروا أن الشعور بالذنب أفضل من السخط.

تمزق ورأب

إذا شعرتم بالخيانة أو تحطمت ثقتكم، فقد يكون من



الصعب مسامحة الشخص الذي أساء إليكم وتجاوز الاستياء المتراكم نتيجة لذلك. القصة التالية مثال على ذلك، المرأة التي راسلتي تعيش مع زوجها منذ مدة أربعين عاماً، لكنها صُدمت عندما اكتشفت أنه على علاقة غرامية مدة ثلاثين عاماً.

أمسكتُ هاتفه معتقدةً أنه هاتفي ولاحظت رسالة نصية من امرأة غريبة. كان يتبادل الرسائل النصية ويقوم بترتيبات ويفعل كل ذلك بلغة حنونة ومحبة. عندما واجهته أخبرني أنهما كانا على علاقة غرامية استمرت خمس سنوات قبل نحو 30 عاماً. قال إن الذنب جعله ينهي الأمر رغم أن ذلك أثار انفعالها. يقسم أنه لم يشأ أن يتركني أبداً. وبقياً على اتصال إنما بصفتها صديقين من دون علاقة جنسية.

كان يزورها، لكنه ينفي حدوث أي شيء جسديّ ويصر على عدم رغبة أي منهما في تعريض زواجنا للخطر. تغمرني خيبة أمل كبيرة. لقد رأيت جانباً منه لم أعرفه يوماً. هو يصرّ على أنها مجرد صداقة لكنه يقول لها في الرسائل إنه يحبها، وهو ما لم يقله لي منذ سنوات.

زواجنا لم يتضمن أي لمسة جسدية لفترة طويلة. لطالما ظننت أنه ليس شخصاً حنوناً جسدياً وحسب، ولكن حتى خلال الصدمة القاسية في الأسابيع الماضية، لم



يعانقني. لقد أخبرته أنني أجد اللمس مريحاً لكن يبدو أن ذلك مستحيل.

أشعر أن علاقتهما قد سلبت الكثير من علاقتنا، وقد وافق على ذلك واعتذر. نحن في أوائل السبعينات ولدينا أبناء وأحفاد. تبدو فكرة إنهاء الزواج وتسبب الكرب لعائلتنا مدمرة. لقد اتفقنا على محاولة إصلاح الأمور، لكن جزءاً مني يتساءل إذا كنت مخبولة لبقائي مع شخص ظل غير مخلص جنسياً وعاطفياً لفترة طويلة. أنا في حالة صدمة. هل أنا غبية وضعيفة ومثيرة للشفقة؟ هل يمكن للأزواج التعافي من مواقف كهذه؟

من المهم أن نلاحظ أن السؤال الذي طرحته عليّ لم يكن ما إذا كان ينبغي لهما إنهاء الأمر، بل ما إذا كان التعافي ممكناً لهما. بدايةً، أود أن أوضح أنها ليست غبية أو ضعيفة أو مثيرة للشفقة. ونعم، يتعافى بعض الأزواج من مواقف مثل موقفهما، ولكن قد يبدو فعل ذلك أشبه بتسلق جبل إيفرست. في بعض الأحيان، يعاني الشريك الذي تعرض للخيانة من اضطراب ما بعد الصدمة فتعرض سلامته العاطفية للتهديد ويتعرض إحساسه بالأمان للخطر.

سيكون من الصعب البتّ في أمر خيانة كهذه دون معاينة كل شيء، وربما بوجود معالج للأزواج. بصفاتها



من تعرضت للخيانة، ستحتاج هذه المرأة إلى معالجة صدمة الخيانة وكل الأوقات التي كانت تشك فيها في غرائزها وإحساسها بالواقع. ستحتاج إلى الكثير من الوقت لهذا الجزء من العملية، في حين أنه بالنسبة إلى زوجها، سيكون شيئاً لن يحدث بالسرعة الكافية، لكن من المهم أن يلتزم كلاهما. يمكنهما أن يعزلا المحادثات ويحرصا حدوثها أثناء الاستشارة فقط وفي أوقات محددة أخرى حتى لا تصبح فوق طاقتهما ويحظى كلاهما بالبنية والدعم من أجل هذه المحادثات الضرورية.

عندما تتعرض علاقة طرفين - سواء أكانت شراكة رومانسية أو صداقة أو أحد أفراد الأسرة المقربين - إلى موقف يمزقها، فمن المحتمل أنه سيتعين عليهما تعلم طرق جديدة للتواصل والعيش معاً إذا أرادا إصلاح الأذية. وسيتعين عليهما غالباً إيجاد طرق جديدة للتعامل مع الصراع وبناء الثقة. والأهم من ذلك أنهما سيحتاجان إلى أن يكونا استباقيين بشأن الانفتاح ومشاركة المشاعر، بما في ذلك الغضب والرغبات والأفكار، حتى يسمحا ببناء تقارب ودفء جديدين. سيحتاجان إلى إيجاد طرق لتحويل تركيزهما من المشاكل في علاقتهما إلى محاسنها، إلى بقايا الحب هذه. سيحتاجان إلى التعود على هذه السلوكيات المحبة قبل أن يبدأ في معالجة أي شكاوى لإعادة بناء الثقة. ومن المدهش أننا



عندما نقرر التصرف بمحبة وتسامح، قد نشعر بمزيد من الحب أيضاً، فالمشاعر تلي السلوك. سوف يتطلب الأمر ممارسة، وتؤدي المحادثة الحميمة إلى الانسجام العاطفي، وهذا أساس أي علاقة.

قد يكون من الصعب بنفس القدر أن نكون الشخص الذي تسبب في تمزق العلاقة. هذه الرسالة التالية من رجل انتقل إلى خارج البلاد وانقطعت علاقته بابنته.

أنا رجل مطلق أبلغ من العمر 68 عاماً. قبل خمسة عشر عاماً، غادرت المملكة المتحدة لأعيش خارجها. كانت ابنتي تبلغ من العمر 21 عاماً في ذلك الوقت، وكانت قد تركت الجامعة وتعيش في سكنٍ مشترك بالقرب من المكان الذي تعيش فيه والدتها. لقد كانت الخطوة الملائمة بالنسبة إليّ، وحققت لي الكثير من النجاح في حياتي المهنية. أنشأت العديد من الأعمال التجارية المزدهرة وجمعية خيرية دولية أديرها الآن. لقد ازدهرت حياتي الشخصية أيضاً منذ غادرت المملكة المتحدة وتزوجت مرة أخرى.

عندما غادرت، لم أكن أنا وابنتي على وفاق لأنها وقفت في صفّ والدتها ضدي. كنت أعاني من الاكتئاب لأن الحياة في المملكة المتحدة لم تسر لصالحني، وكانت والدتها تعاني أيضاً من صعوبات في الصحة



النفسية مما يعني أنها لم تكن موجودة من أجل ابنتنا في بعض الأحيان. لذا بدلاً من إخبارها عند اتخاذ قرار الانتقال، أعلنت ذلك لها في الأسبوع السابق للمغادرة، عندما كان كل شيء موضباً ومرتبباً مسبقاً. أنظر إلى الوراء الآن ويغمرني ندم مرير بسبب طريقي في إخبارها بالأمر. يؤسفني أن أقول إننا لم نتصالح قط وهذا أكبر ندم في حياتي.

أعتقد أن انتقالي إلى خارج البلاد ليس سبب القطيعة بل أنني لم أخبرها من قبل. لقد أسأت التعامل مع الأمر فأذيتها وأذيت نفسي وكانت العواقب وخيمة. يمكنني أن أتصور أنها شعرت بأنني تخليت عنها ربما، لكنها لم تردّ أبداً على اتصالاتي، لذلك لا أعرف.

أنا أحب حياتي الآن، لكنني نادم على عدم وجود ابنتي فيها. أحببتها بشدة. لا أعرف كيف أتعامل مع القطيعة وهذا يستنزفني. أشعر أنها ألغتني. تعتقد شريكتي أنه عليّ أن أحاول استرجاع العلاقة، لكن ليس لدي أي فكرة عن كيفية فعل ذلك، ومع مرور كل عام، يبدو الأمر أكثر استحالة.

إنه لأمر محزن أن هذا الرجل لا يرى ابنته. على الرغم من حياته الناجحة، فمن الواضح أنه يرى في انقطاع التواصل بينهما خسارة كبيرة.



ما من أسلوب معين للتواصل أو نوع معين من الصراع يؤدي إلى القطيعة. في حالات التمزق، غالباً ما تعتقد الأطراف المتعددة أن السبب في ذلك يعود إلى أسباب مختلفة تماماً. على سبيل المثال، عادة ما يقول الوالدان إنه لا بد أن السبب كان الطلاق أو الاتهامات غير العادلة التي وجهها إليهم شريكهم السابق، لكن الأولاد البالغين عادة ما يشيرون إلى سوء المعاملة مثل الإساءة أو الإهمال أو الشعور بأنهم غير مرئيين أو مقبولين أو مهمين بالنسبة إلى والديهم.

رغم أنه من المحتمل أن ابنة هذا الرجل لم تعجبها الطريقة التي أعلن بها عن الانتقال (ربما كانت تفضل معرفة ما حدث تماماً، أو ربما أرادت أن يكون أكثر اهتماماً بها وبحياتها)، من غير المحتمل أن يكون ذلك سبب عدم رغبتها في التعامل معه الآن. نظراً لأن القطيعة تحدث عادةً بعد حدث ما، مثل الإعلان عن الطلاق - أو في حالة هذا الرجل الإعلان عن الانتقال إلى الخارج - فإننا نميل إلى الاعتقاد بأن هذه الحادثة هي التي تسببت في تمزق العلاقة، ولكن نادراً ما تكون حادثة واحدة السبب الرئيسي. عادة ما يكون تراكم الأشياء، وكيف اختبر الآخر هذه الأشياء وفسرها وأدركها.



لو مررت بموقف هذا الرجل - أو بأي موقف يقرر فيه الأشخاص الذين أحبهم قطع علاقتهم معي - فسأكتب أو أتحدث مع ابنتي عن حزني بشأن القطيعة. كنت لأقول إنني أود محاولة فهم الأمر من وجهة نظرها، وأطلب منها أن تساعدني في فهم تجربتها وكيفية تفسيرها لتلك التجربة. وإن أجابت، أحاول النظر إلى كل الأحداث والمشاعر التي دفعتها إلى هذه النقطة. ثم كنت لأكرر لها ما قالت لي، حتى أحرص على أنها تعلم أنني استمعت ولم أتخذ موقفاً دفاعياً. أي دفاعية من شأنها أن تشعل غضبها ولن يكون ذلك في مصلحة هذا الرجل.

كوننا على حق ليس أفضل طريقة لإصلاح تمزق العلاقات. أفضل طريقة هي الاستماع والفهم وإظهار أننا قد فهمنا. عندما يشعر الشخص الذي نحاول التواصل معه بأنه مفهوم، عندئذٍ - وعندئذٍ فقط، فقط إذا أراد أن يعرف - أحكي عن تجربتي، ما ندمت عليه وما لم أندم عليه. سواء استجاب الطرف الآخر إلى مبادراتي أم لا، أؤكد له أنه دائماً في بالي. إذا كان من المحتمل أن أموت قبله وكان مهماً جداً بالنسبة إليّ، كما حال ابنة هذا الرجل وضوحاً، أترك لهم سرداً لحياتي وأموالي وتذكراً في وصيتي.



لا يفوت الأوان أبداً على محاولة رأب علاقة متمزقة.
لا يمكن أن نضمن نجاح أي إجراء ولكن يمكننا
المحاولة، يمكننا فتح الباب. قد لا يحدث شيء، لكن
من المرجح أكثر ألا يحدث شيء إذا بقينا خلف باب
مغلق.

ثمة أساليب جدال بعدد الناس، ولا يُقصد من دراسات
الحالة الواردة في هذا الفصل أن تؤخذ على أنها نماذج،
لأن العلاقات تختلف وكذلك الجدالات.

ومع ذلك، آمل أن تحديد بعض الأنماط الشائعة لطرقنا
في الجدل يساعدكم على التعرف حول ما إذا كانت
الطريقة التي تتواصلون بها وتبنون الروابط مع الآخرين
تنفعكم أم لا. إذا لم يكن الأمر كذلك، آمل أن يكون
هذا الفصل قد أعطاكم بعض الأفكار حول كيفية تغيير
طريقتكم. ليس الهدف تجنب الجدل أو كسب كل جدال:
الهدف هو إحراز تقدم والتوصل إلى تفاهم متبادل وحلول
وسط وفي النهاية تكوين علاقات أشد متانة وصدقاً.



الفصل الثالث

كيف نتغير

استكشاف الجديد بخُلوه ومرّه

قد نخدع أنفسنا من خلال الروتين الخاص بنا فنرى أن الحياة يمكن أن تقف ثابتة، أو أن هناك شيئاً مثل "إلى الأبد"، ولكن في الواقع، ما من ثابت في الحياة سوى التغيير. يصبح الرضع أطفالاً يصبحون بالغين ثم يشيخون ثم تنتهي حياتهم. بغض النظر عن المسار المتعرج الذي تأخذه حياتنا، التغيير هو القاعدة الكليّة الوحيدة التي ما من استثناءات لها.

أولئك الذين يتمتعون بالصحة النفسية هم الذين يقبلون هذا ويتكيفون وفقاً لمسيرة حياتهم وحياة من حولهم. لكن هذا لا يجعل التغيير أمراً من السهل دائماً قبوله أو تنفيذه ببساطة. أحياناً نخشى التغيير ولا يمكننا إيقاف حدوثه، وأحياناً نتوق إليه ولكن لا نعرف كيف نحققه. ربما نشعر أننا عالقون في حياتنا أو قد نرغب في التخلص من العادات القديمة وبناء عادات جديدة.

يهدف هذا الفصل إلى مساعدتكم على النظر في عيني التغيير وفهم موقفكم تجاهه. قد يساعدكم ذلك في اكتشاف ما إذا كنتم تريدون تغيير طريقتكم ومن أي



ناحية، ويعطيكم بعض الاقتراحات حول كيفية تطبيق ذلك. والأهم، أتمنى أن يمنحكم الثقة والطمأنينة في التعامل مع الجديد والمجهول.

كيف نتحرر من القيود

أتلقي الكثير من رسائل البريد الإلكتروني حول كم يسيء الآخرون التصرف وكم يروّع ذلك حياتنا، وتسالني حول ما يمكننا فعله لحلّ مسألة هؤلاء الآخرين المرعبين. غالباً ما تكون إجابتي مخيبة لآمال من يكتبون إليّ لأنني أجيب بأننا لو أردنا تغيير الأشياء، فعلينا أن نبدأ بأنفسنا. علينا أن نتزوّد بقدر معين من الوعي الذاتي عندما يتعلق الأمر بالمشاعر التي نجلبها لأنفسنا حتى نتصرف كما نفعّل.

وخير مثال على ذلك هو أن نتأني لنلاحظ أنفاسنا. عندما نتنفس بوعي، غالباً ما تتباطأ أنفاسنا، وعندما تتباطأ أنفاسنا، نصبح أكثر هدوءاً. هذا المبدأ ينطبق على ما يتجاوز الأنفاس بكثير. لا يمكننا إجراء أي تغيير حتى نعي كيف ننظم جسدنا وأفكارنا ومنظومات اعتقادنا، وكيف نؤثر على الآخرين وبنينا روابطنا بهم. يستغرق الأمر وقتاً وتفكيراً وممارسة لتحقيق تقدّم يحسّن حياتنا.

عندما نرغب في أن تتبدّل حالّ ما، غالباً ما نريد أن يكون هذا التغيير خارج أنفسنا، أن يكون على شكل



مُنقذ، مثل أمير يأتي على صهوة حصان أو مثل الفوز باليانصيب أو أن يطرأ تحوّل في شخصية شريكنا. وهذا عادي، ولكن مجرد أن السلبية أمر عادي، فهذا لا يعني أنها حلّ حيويّ. تلقيت هذه الرسالة من رجل يشعر أنه عالق في الماضي ومهووس بشعلة قديمة وغير قادر على المضي قدماً. وجد أنه من الأسهل إلقاء اللوم على الآخرين لما يشعر به بدلاً من أن يساوره الفضول بشأن دوره في تلك المشاعر.

قبل أربعين عاماً، مع نهاية المدرسة وبداية الجامعة، عشت علاقة طويلة الأمد مع شابة، وأنهتها بطريقة مطوّلة ومماطلة مما حطمني. وأصابني انهيار لم يحظّ باعتراف من أحد. تعطلت دراستي لفترة ثم استمرت الحياة رغم أن صدمة فقدانها لم تفارقني يوماً. لقد فقدت ما كان يبدو مهنة أكاديمية جيدة موعودة ولطالما لازمني هاجس "ما كان يمكن أن يكون". وبالمناسبة، واصلت حبيتي المفقودة حياتها وحصلت على مهنة أكاديمية رائعة. ومنذ عقود أخضع لجلسات علاج نفسي بسبب الاكتئاب ثم انسحب منها.

قبل ثلاثين عاماً، التقيت بالمرأة التي صارت زوجتي. نعيش معاً سعادة غامرة ولدينا طفلان رائعان، وهي أم عظيمة. قبل عام، تواصلت معي حبيتي المفقودة، ما



سبب لي أزمة هائلة. لقد حافظت على الاتصال، لكننا لم نلتق. ومع ذلك، فقد سمح لي هذا بالتعامل مع قضايا عمرها 40 عاماً، وأنا الآن في مكان أكثر سعادة.

زوجتي، من ناحية أخرى، مقتنعة بأنها في المرتبة الثانية. لقد وعدت بإخبارها كلما جرى اتصال عن طريق الرسائل النصية أو البريد الإلكتروني، وهو ما قمت به، على الرغم من صعوبته كل مرة. يشير أي اتصال استيائها وأشعر أنها تتجسس علي. نادراً ما أبادر في التواصل. ولم تُظهر حبيبي القديمة أي رغبة في أخذ الأمور إلى أبعد من ذلك، إنها عازية ومصممة على أنها لا تريد أن تكون غاوية رجال. أريد الحفاظ على الصداقة، فهي الشخص الوحيد الذي ما زلت أعرفه من تلك الفترة من حياتي. لقد كان التعامل مع صدمة الماضي وتكوين علاقة جديدة معها أمراً جيداً للغاية بالنسبة إليّ، لكن ردود فعل زوجتي لا تطاق. إذا قطعت العلاقة، فسأفقد مرة أخرى شخصاً ما زلت شغوفاً به.

لو كنت زوجة هذا الرجل، ما كنت لأطمئن إلى إشارته إلى صديقتي القديمة على أنها "حبيبته المفقودة". ولكن بغض النظر عن ذلك، يبدو أنه لا يتحمل مسؤولية ما وصل إليه في حياته، أو أيّاً من أفعاله. يبدو أنه يلوم من حوله على ما يشعر به وما يحدث له، كأن الأشياء



تحدث معه وحسب. وكلّ ما لديه ليؤكد أنه لن يستأنف علاقته الغرامية هي أنها لا تريد أن يُنظر إليها على أنها غاوية رجال. كأنه يرى أنه بلا حيلة. يحتاج إلى أن يسأل نفسه كيف وصلت حياته إلى هذا المآل، بدلاً من أن ينظر إلى نفسه على أنه كرة مفرّغة تتبادلها صديقه القديمة وزوجته.

عندما تقيّد العلاقات الناس، غالباً ما أجد أنهم لا يعرفون أن لديهم خياراً بشأن كيفية استجابتهم لعالمهم. كأن الحياة تحدث لهم ببساطة دون أن يضطروا إلى تحمل مسؤولية أفعالهم أو تقاعسهم عن العمل أو العواقب اللاحقة. أو كأنهم عالقون في المقعد الخلفي في حياتهم، غير سعداء لأن السائق لا يأخذهم إلى حيث يريدون الذهاب. صحيح أنه في بعض الأحيان تحدث أشياء عظيمة: الناس يربحون اليانصيب بالفعل (إذا اشتروا تذكرة) أو يصادف أن يكونوا في المكان المناسب في الوقت المناسب. يمكن أن نعزو بعض الأشياء إلى الحظ، مثل أن نولد في بلد من بلدان العالم الأول أو أن نتلقى تعليماً من الدرجة الأولى، لكن على الرغم من أن الحظ يساعد دون شك، لا يمكننا الاعتماد على الحظ وحده.

يمكن أن تدفعنا بعض التجارب إلى تطوير عقلية



الضحية، ثم قد يبدو ذلك جزءاً من هويتنا لكنه تكيف مع بيئتنا ويمكن تغييره. يمكن أن تجعلنا التجارب السابقة المفرطي اليقظة (hypervigilant) فنفترض أننا محور كل موقف، مما يعزز نظرتنا السلبية للآخرين ولحياتنا.

أحد مؤشرات وضع الضحية هو إعطاء قائمة بالأسباب التي تجعل أي حل يُعرض علينا غير نافع، لذلك ينتهي الأمر بالأشخاص الذين يحاولون المساعدة مرتبكين أو محبطين. ما من مزايا لكون المرء ضحية، ولكن مزايا البقاء في وضع الضحية تتضمن عدم الاضطرار إلى تحمل مسؤولية الأشياء التي تحدث في حياتنا وإلقاء اللوم على تصرفات الآخرين. في هذه اللحظات، يمكننا تذكر أنه رغم أننا غير مسؤولين عن سلوك الآخرين، فنحن مسؤولون عن ردة فعلنا تجاهه. يمكننا تغيير استجاباتنا وأولوياتنا ومنظومات اعتقادنا. أفكر في الطبيب النفسي النمساوي فيكتور فرانكل Viktor Frankl الذي قيد إلى معسكر اعتقال خلال الحرب العالمية الثانية. حتى في أشد حالاته ضعفاً، أدرك أن لديه سلطة على عقله وتوجيه أفكاره، أن لديه القدرة على إيجاد معنى في حياته، والتحكم في الأفكار التي يقبل بها، بدلاً من أن يسمح لمعتقليه بغزو دماغه.



إذا اكتفينا بلوم الآخرين على ما نشعر به أو بسبب ما يحدث في حياتنا وإذا واصلنا إلقاء اللوم على سوء الحظ، فهذا يعني أننا لا نواجه ما نفعله لنبقي أنفسنا عالقين وأننا ما زلنا منغلقيين على ما يمكننا القيام به لتحرر. علينا أن نستمر في التعلم والتكيف والتعامل مع مد وجزر ظروف الحياة بدلاً من أن نشعر بخيبة أمل عندما لا تتغير الثوابت من أجلنا. وأقتبس عن المتحدث التحفيزي إد فورمان Ed Foreman: "إذا ظللنا نفعل ما طالما فعلناه، فسنحصل على النتائج التي طالما حصلنا عليها". تبني هذه العادات يحمل الوعي والإرادة على التغيير.

الحكمة اليومية

باختصار، يمكننا التحرر عندما نتحمل مسؤولية أفعالنا وأنظمة معتقداتنا. حددوا أنماط سلوككم، ولاحظوا ما إذا كانت هذه استجابة للماضي، ثم عليكم بالاستجابة لظروفكم الحالية.

كلنا نبني أنماطاً من السلوك استجابةً لبيئتنا الأولى. دون وعي منا، قد نتوصل إلى بعض الإستراتيجيات الجيدة التي تساعدنا على البقاء على قيد الحياة أو حتى الازدهار في تلك البيئات، لكن هذه الدفاعات يمكن أن تصبح قديمة مع تقدمنا في حياتنا، مثل الانتقال من



المنزل إلى المدرسة، أو من الجامعة إلى العمل. على سبيل المثال، لعلكم نجوتم من طفولتكم بالحفاظ على هدوءكم والبقاء بعيداً عن الأنظار، لأنكم تعلمتم مبكراً أنكم بهذه الطريقة تتجنبون الضرب أو الصراخ. والآن هذه الإستراتيجية المتمثلة في الاحتجاب عن الأنظار والاكتفاء بالقليل من الكلام قد تعيقكم عن لفت الانتباه في العمل وقد لا تحصلون على الترقية التي تريدونها، وهي ليست أفضل إستراتيجية للعثور على أصدقاء أو الحصول على شريك. أو ربما كانت آلية دفاعكم الأولى هي إلقاء الدعابات بشأن كل شيء لأن ذلك جعلكم تتمتعون بالشعبية وستر مشاعركم الحقيقية. هناك وقت ومكان للدعابات، ولكن إذا كانت هذه طريقتكم الوحيدة للتواصل، فستضيع عليكم جوانب من العلاقات.

الخطوة الأولى للتحرر من العوائق تكمن في اكتساب وعي أكبر بخصوص تلك الأنماط التي تعيقنا. قد يكون من الصعب تحديدها لأنها أصبحت جزءاً منا، وقد لا ندرك حتى أننا نعول عليها، لكننا نحتاج إلى تغييرها من أجل النمو والتكيف مع الحياة المتقلبة. إذا كنا محظوظين، قد يكون لدينا أصدقاء جيدون يمكنهم أن يخبرونا عنها بلطف. بمجرد تحديد هذه الأنماط، يمكننا البدء في الاستجابة لحاضرنا كما هو، بدلاً من الاستجابة له كأنه الماضي.



بالعودة إلى الرجل الذي كتب لي، أعتقد أن الوقت قد حان للتفكير في كيفية مساهمة أنماطه وعاداته في كونه عالماً. إنه بحاجة إلى تحدي عقلية الضحية التي تسيطر عليه والتحرر من ذلك الأذى الداخلي، الفتى المراهق غير الواقعي الذي كان يحتجزه خلال الأربعين عاماً الماضية. الشخص الوحيد الذي يمكنه إطلاق سراحه من ذلك السجن هو نفسه. يمكنه التوقف عن كونه كرة تتبادلها "حببته المفقودة" وزوجته، ويقرر بدلاً من ذلك ما يريد لنفسه. سواء مع زوجته أو مع "حببته المفقودة" أو دون أي منهما، يمكنه أن يضع نفسه في مقعد السائق ويتولى القيادة إلى الوجهة التي يريدتها. بالطبع، مساوئ هذا تكمن في أنه عليه تحمل مسؤولية عواقب قراراته، بدلاً من العودة إلى نمط لوم الآخرين الذي اعتاده.

يمكننا التعرف على المواقف التي نكون فيها عالقين في نمط قديم، بطريقة أخرى حين تبقىنا تعويذة هزيمة الذات خائفين. الخوف هو ما يمنعنا من التحدث عندما نتأقلم على الصمت، أو ما يمنعنا من أن نكون على طبيعتنا بدلاً من الاختباء وراء دعابة، فنخشى التخلي عن دفاعاتنا ونختلق الأعذار للاحتفاظ بها. أخبرني أحد العملاء ذات مرة أن تجربة استجابة جديدة تبدو له كأنه



يحاول عبور الأخدود العظيم Grand Canyon بخطوة واحدة. بالنسبة إليه، بدا وضع قدمه على الحافة وكأنه يقبل على وفاته. لكن أخبرني أنه في الواقع، بمجرد أن رفع قدمه أخيراً، اقتربت الضفة الأخرى وخطّ على أرض صلبة.

يمكننا السعي وراء ما نحتاجه ونريده من خلال فهم ما يمنعنا من المضي قدماً وتحمل مسؤولية أنفسنا وأفعالنا. هذا ليس بالأمر السهل، لكن الشيء العظيم في مرور السنوات هو أننا نتعلم كيفية اكتساب المزيد من السيطرة على حياتنا في الوقت الحاضر، بدلاً من الاستمرار في أن نظلّ محكومين بماضينا.

التغيير قد يحمل معه الحرية

قد يكون التغيير صعباً، لكن قد يحمل معه الحرية أيضاً، فرصة للابتعاد عن كل ما اعتدناه من "ما ينبغي"، والاستعاضة عنه بالإنصات إلى مشاعرنا وإجراء التعديلات التي نحتاجها. أحياناً يكون التغيير صعباً، لكن هذا لا يعني بالضرورة أنه غير مرغوب فيه، فنحن بحاجة إلى التحفيز. يمكننا الحفاظ على لياقتنا العاطفية بفضل قدرتنا على الاستجابة بطرق جديدة مع تغير ظروفنا وبيئتنا وأجسامنا.

عندما نساfer لاستكشاف مكان جديد، تنعشنا المشاهد



والروائح والثقافة جديدة. يمكن للبيئات الثرية والمثيرة أن تعزز تقديرنا لذاتنا. أُجريت تجارب مجحفة بحق الفئران، أظهرت قدرتها على تحمل تأثيرات السم أكثر في بيئة محفزة، على عكس الفئران المسكينة العالقة في وضع مألوف. لا يمكننا تكرار التجربة مع البشر، لكنها تظهر أن ما نشعر به عاطفياً قد يحمل نتائج جسدية أيضاً. وهذا لا يتعلق بالسفر في العطلة إلى أماكن أجنبية وحسب. نُنشئ بيئة داخلية من خلال الأشخاص الذين يؤثرون علينا وما نقرأه والقصص التي نسمعها وطريقتنا في الحديث مع أنفسنا. حتى عندما لا نسيطر على بيئتنا الخارجية - هل تتذكرون فيكتور فرانكل؟ - نملك حرية استخدام عقولنا لصالحنا أو على حسابنا.

يكتب إليّ الكثيرون ليحكوا عن القلق والتوتر أو عدم الرضا، ويمكن أن يكون هذا مؤشراً على أن التغيير يتخذ مجراه أو أنه يجب أن يفعل. قد يكون أيضاً نمطاً قديماً لعدم القدرة على التمسك بأي شيء - سأناقش ذلك بعد قليل. هذه المرأة التي تصف أنها فقدت أي إحساس بالحماسة أو الإثارة هي مثال لشخص قد يستفيد من إمكانية التغيير.

أبلغ من العمر 37 عاماً، ولدي زوج جميل وطفل رائع،



وأعمل في الصناعات الإبداعية. المشكلة هي أنني لم أكن سعيدة في مسيرتي المهنية منذ فترة طويلة وأشعر أنني عالقة تماماً، وأجد نفسي أبكي بين الحين والآخر لأنني لا أعرف ماذا أفعل في حياتي. لقد كنت متفوقة في الإنجازات المدرسية (عملت بجد وحصلت على درجات عالية ودرست في جامعة جيدة) لكنني الآن في منصب لا تقدم يُذكر فيه، ولست متأكدة من أنني أريد الاستمرار في هذه المهنة حتى.

بدأت أدرك أنني قضيت الكثير من الوقت في محاولة القيام بما هو متوقع مني لدرجة أنني لا أملك أدنى فكرة عما أريد أن أفعله. وأنكمش متقززة من مقدار ما احتملته في العشرينات من عمري. لقد طاردت رجالاً كنت أعرف في أعماقي أنني لا أحبهم حقاً وتوليت الكثير من المهام الإضافية في العمل موعودةً بأنها ستدعم سيرتي الذاتية، لكنني بالكاد حصلت على ترقية.

أشعر بالارتياح لأنني أدركت هذا السلوك أخيراً على الأقل، لكن يروعي أن الوقت قد فات. لقد تقدمت بطلبات للحصول على وظائف، ولكن الشركات التي تريد توظيف أم تناهز الـ 40 عاماً ليست كثيرة. وكما أقول، لست متأكدة من أنني أريد البقاء في هذا المجال حتى. أرجو أن تساعدني.



غالباً ما نتلقى مجموعة راسخة من القواعد التي تبدأ مع بداية حياتنا، قد يكون مصدرها أهلنا أو ثقافتنا، وتقول إنه ينبغي أن نعيش الحياة بطريقة معينة. من خلال تشرب كل هذه الرسائل الخارجية، يفترض الكثير منا أنه ينبغي لنا أن نعمل بجد في المدرسة وينبغي أن ندرس في الجامعة وينبغي أن نعمل في مجال تنافسي وينبغي أن نرتقي إلى القمة. قد يناسب هذا المسار الإجباري العديد من الأشخاص، لكنه لا يناسب الجميع بأي حال من الأحوال. بطريقة ما، سرق شيء ما أو شخص ما عجلة القيادة من حياة هذه المرأة، ووظيفتها هي استعادتها.

أعتقد أن استيائها نبع من وجودها في ما يشبه اللعبة التي تضع الأعوام والإنجازات في الحسبان، أي إنجاز ينبغي تحقيقه بحلول أي عام. حتى الآن، فيما يتعلق بالعمل، كانت تركز على أن يُنظر إليها على أنها تسير في الطريق الصحيح، أو تعمل من أجل سيرتها الذاتية بدلاً من أن تكون راضية في الوقت الحاضر. أتساءل كم منا يشغل وظائف مسؤولة ومهنية في حين يفضلون، على سبيل المثال، العمل في الرعاية اليومية للكلاب. من المحتمل أننا نعمل في وظائف لا نجد فيها الرضا ليس فقط لأسباب مالية، بل لأننا قلقون بشأن ما نظرة الناس. فنحقق المهام التي من المتوقع أن نحققها،



المبنية على كل ما "ينبغي" فعله وفق الأفكار التي تشرّبناها. ليست لعبة مفيدة ولكن من السهل الانهماك فيها.

نعتاد أن يقول لنا الآخرون ما نريده وما نحتاجه وما ينبغي أن نفعله. لقد لاحظت أنه عندما يكون شخص ما صارماً للغاية ولا يمكنه السماح لأي شخص جديد بالتقرب، أو على الأقل ليس لفترة طويلة، فإنه يواصل تقريب معتقداته القديمة أو الأشخاص الذين غرسوها فيه أصلاً. وهذا يجعل تغيير المسار صعباً إنما غير مستحيل. ماذا سيحدث إذا قللت هذه المرأة من تأثير تجاربها الأولى وسمحت لنفسها بأن تكون أكثر حضوراً في الحاضر؟

إذا كنتم مضطربين وتعانون لمعرفة ما الذي تريدون تغييره، فلا تجهدوا أنفسكم من أجل أن تعرفوا. بدلاً من ذلك، جربوا هذا التمرين. ما الذي يتبادر إلى ذهنكم عندما تفكرون في "الاندماج والإثارة"؟ فكروا في كلمة "مكافأة" أو "إنجاز"، ما الذي يتبادر إلى ذهنكم؟ اكتبوا هذه الكلمات وفكروا فيها وشاهدوا ما سيحدث لكم. تعاملوا مع هذا باعتباره نوعاً من العصف الذهني التأملي. لا ترفضوا أي فكرة، فقد يجعل ذلك الأفكار الأخرى تهرب. لا يمكنكم التسرع في هذا.



سجّلوا الصور أو الكلمات التي تراودكم عند القيام بهذا التمرين. ثم أعيدوا النظر إليها وحددوا ما يلائمكم. أعتقد أنه من الجيد تدوين الأحلام ومعرفة المشاعر والصور التي تتكرر فيها أيضاً. يمكن أن تزودنا الأحلام باستعارات مفيدة قد تساعدنا في تحديد ما نحتاج إليه. من المهم أن تنصتوا إلى مشاعركم أثناء القيام بهذا التمرين، حتى تشعروا بالحافز لإحداث التغييرات التي ستساعدكم على تحقيق أقصى استفادة من حياتكم. فمن المستحيل أن تعرفوا ماذا تريدون إذا كنتم لا تشعرون، وإذا كنتم لا تعرفون ما تريدون، فكيف يمكنكم أن تسعوا إليه؟

الحكمة اليومية

نحتاج إلى تحديد ما نشعر به حتى نعرف الوجهة التي علينا أن نلتفت إليها في حياتنا. وانطلاقاً من فهمنا لمشاعرنا، يمكننا تحديد ماذا نريد، وعندما نعرف ماذا نريد، يمكننا أن نسعى إليه.

نتجمّد أحياناً لأننا نخشى اتخاذ القرار الخاطئ عندما نكون على مفترق طرق، كأننا قد نتجنب الأخطاء إذا لم نتخذ قرارات. لكن عدم اتخاذ القرار يظلّ اختياراً وقد يكون، مثل الخيارات الأخرى، القرار الخطأ. أعتقد أنه من المستحيل معرفة ما إذا كان الاختيار هو الخيار



الصحيح دون الإدراك المتأخر، ولا أحد منا يتمتع بهذه القدرة. الأخطاء والإخفاقات ضرورية من أجل التطور، نسميها أحياناً في العلاج النفسي "فرصة تعلم لعينة أخرى".

أتذكر وقتاً في حياتي كنت فيه مشوشة للغاية لدرجة أنني تخلّيت عن وظيفتي بصفتي مساعدة قانونية وانتقلت إلى مدرسة الفنون. كنت آمل أن ألتقي بأشخاص أكثر إبداعاً هناك من شأنهم أن يمنحوني الدفعة التي أحتاجها، لكن كل ما وجدته أن العاملين في القانون الذين تركتهم ورائي كانوا أكثر اطلاعاً وعمقاً في التفكير وإثارة للاهتمام من طلاب الفنون. وسجلت في الدورات المسائية لأوسع بحثي عن شيء ما أو شخص ما. لم يغيرني التسجيل في دورة التذوق السينمائي، لكن التسجيل في دورة الكتابة الإبداعية حمل تأثيرات بعيدة المدى.

لا بد أن الدورة كانت فعالة لأنني في النهاية أصبحت كاتبة وصحفية ومذيعة. مما أدى بدوره إلى كتبي، بما فيها هذا الكتاب. أميل إلى أن نسيان جميع الدورات الأخرى التي جربتها والتي كانت أقل تأثيراً بالنسبة إليّ، لكنني سعيدة جداً لأنني لم أتخلّ عن محاولة العثور على الدورة التي تناسبني لمجرد أن الكثيرين لم يفعلوا.



من السهل جداً الاستسلام بسرعة. واصلت الذهاب حتى وجدت الدورة التي ألهمتنى، وبفعل هذا كنت أواصل الذهاب أيضاً حتى أجد الشريك الذي أردت أن أكون معه أيضاً.

من الطبيعي بعد ست محاولات في أي شيء، إذا كانت كل ست محاولات تجارب سيئة - سواء في مقابلات عمل أو مواعيد غرامية عبر الإنترنت - أن نقول لأنفسنا: "لا أستطيع القيام بهذا ولا يناسبني وضوحاً". لكن تغيير هذه العقلية قد يكون مفيداً لنا. إذا أدت مكالمة واحدة إلى عملية بيع من بين كل خمسين مكالمة لا يرون تجاوباً فيها، فإن إحدى الحيل التي يقوم بها مندوبو المبيعات الناجحون هي التفكير في أنهم يقتربون من عملية البيع مع كل مكالمة فاشلة، وبمرور الوقت تزيد حماسهم وتزيد الهمة التي يظهرونها مما يزيد من احتمالية نجاحهم. وكما سيخبركم أي مندوب مبيعات لهذا العام، فهذه خطة ناجحة. كونوا أقل تشاؤماً، واقتدوا بمندوبي المبيعات.

لا نعرف أبداً ما ستؤول إليه الأمور. نصيحتي هي أن تجربوا أشياء كافية عسى الحياة بعدها تصبح مغامرة استكشاف هائلة ومثيرة. ويمكنكم دائماً بدء عمل تجاري جديد أو التدريب مجدداً من أجل وظيفة أو مهنة مختلفة،



وإذا كنتم تستطيعون، خذوا قسطاً من الراحة لتجربة أشياء أخرى لمعرفة ما إذا كانت ستعجبكم. شارك صديق لي في تأسيس شركة صناعة إبداعية جديدة في عمر الثمانين، لذلك لا أعتقد أن بلوغ عمر معين دون تحقيق إنجاز معين يمثل خسارة. لسنا مضطرين للعب تلك اللعبة. ابتعدوا عن ذلك المسار الإجباري وابتعدوا عن لعبة أخرى.

الحكمة اليومية

عليكم بتشاؤم أقل بشأن تجربة أشياء جديدة. حتى لو لم تنجح محاولتكم، ستكونون على بعد خطوة واحدة من المكان الذي تريدون أن تكونوا فيه.

أعتقد أن المخاطرة الكبرى تتمثل في البقاء في مكان يجعلنا غير سعداء أو يشعرنا أننا مُبتدلون. وفي المقابل، بالنسبة إلى شخص يغير وظيفته أو شريكه أو منزله كل أسبوعين، التجربة الجديدة هي معرفة ما يمكن تعلمه إذا جرب شيئاً ما والتزم به. ما من حلّ واحد يناسب الجميع، ولكن الحل الذي يناسبكم يكمن غالباً في الإجابة عن الأسئلة "ما هي مخاوفي؟" و"كيف تعيطني مخاوفي؟" وماذا يمكن أن يحدث إذا شعرت بالخوف وقمتم بالأمر على أي حال؟ فلنتقبل لحظات التغيير باعتبارها فرصة لاستكشاف رغباتنا



والسعي إليها لا على أنها مجهولة مخيفة. في البداية سنشعر كأننا نفلت حبلاً ولا نعرف كم تبعد الأرض. يمكن أن يكون هذا مخيفاً، لكن في غالبية الأحيان تكون الأرض الصلبة على بعد بوصتين فقط تحت أقدامنا.

كيف نغير العادات القديمة

في بعض الأحيان، يتأخر أحد زبائني في العلاج النفسي. "لقد علق مترو الأنفاق، أعتذر بشدة". ولا ألقى بالاً للأمر إذا حدث مرة واحدة، لكن بعض العملاء يتأخرون دائماً ويصلون لاهثين إلى الباب، ربما خمس أو عشر دقائق لا أكثر، إنما في كل مرة. ثم يراودني الفضول لمعرفة ما وراء نمط التأخير ومعناه والغرض منه.

لعل أسباب عدم الالتزام بالمواعيد بعدد الناس الذين من عاداتهم أن يتأخروا. وذكر أحد العملاء أن والدته كانت دائماً تقضي وقتاً طويلاً في الحمام مما كان يؤخره عن المدرسة. أخبرته أن الأمر لا يهم، وأن الأشخاص الذين يصلون باكراً متزمتون أصلاً. اختلط في لاوعيه الحضور في الوقت المناسب مع عقوق أمه مما جعله أمراً سيئاً. وقد توقف عن تأخيره القهريّ حالما اكتشف هذه السردية. أو قد يكون تفأؤلهم غير واقعي بشأن



عدد الأشياء التي يمكنهم إقحامها في مخططهم الزمني والمدة التي يستغرقها الانتقال من المكتب إلى المطعم، على سبيل المثال، خاصةً إذا كان قريباً. غالباً ما أتناول الغداء مع محررة كتابي في مقهى قريب من مكتبها وتتأخر سبع دقائق دائماً لأنها تغادر الساعة 1 ظهراً. أعتقد أنها تظن أنها تمتلك جهاز انتقال آني، ولكنها ستتأخر سبع دقائق بمجرد أن تتحدث مع زميل لها في الردهة وتنتظر المصعد.

يختار بعض الأشخاص المتأخرين قبول أن قدرتهم على تقدير الوقت سيئة وأنهم لا يستطيعون فعل أي شيء حيال ذلك. غالباً ما نتحدث إلى أنفسنا بطريقة انهازامية بالقول "هذا أنا وحسب"، أو "لا يمكنني تغيير ذلك"، ولكن يمكننا ملاحظة مثل هذه الأعذار ونقرر إجراء التجارب على الرغم منها. نحن لا نبلغ سن الرشد ونتوقف عن التطور. الدماغ لدين وبالتالي يمكننا تغييره، ونغيره من خلال ملاحظة ما نقوم به عادة، وضبط رد فعلنا الطبيعي والعمل على تكوين استجابة بديلة، وتطوير عادة جديدة بالتالي.

يمكن تخيل طريق سريع يمر عبر الدماغ، يمثل هذا الطريق السريع طريقتنا القديمة للاستجابة لموقف ما. من ناحية أخرى، فإن العادة أو السلوك الجديد تشبه



شق مسار مجهول عبر الغابة باستخدام منجل. الطريق القديم سهل وتلقائي، نترك الوضع الآلي يقودنا فيه. لكن الطريق الجديد يتطلب عملاً شاقاً، ويحتاج إلى التفكير في المكان الذي نتجه إليه وما نفعله، ويتطلب ذلك جهداً وقوة. وبالعودة إلى مثال الالتزام بالمواعيد، لا يتغير المتأخرون إلا حين يتخذون قراراً بأن يتغيروا. يجب أن يكون قراراً واعياً، أما إذا قاموا فقط بمحاولة مبهمة لـ "محاولة" الحضور في الوقت المحدد، فلن يفعلوا. سيعود دماغهم إلى الطريق السريع، وسيستمرون في التأخر.

احذروا من أن تعودوا إلى الطريق السريع عندما تتعرضون للإجهاد أو الضغط، فمن الطبيعي أن نعود إلى الطريق السهل والمألوف عندما يستولي أمر آخر على طاقتنا. أعتقد أن هذا يحدث مع الآباء. قد يصرون على أنهم لن يتصرفوا أبداً كما تصرف آباؤهم، ولكن عندما يتعرضون للضغط يجدون أنفسهم يعودون إلى الطرق التي نشؤوا عليها.

وفي مثال آخر حول شخص يريد تغيير عادة معينة، دعونا نلقي نظرة على هذه الرسالة من امرأة تجد صعوبة في التوقف عن النسيمة في العمل.

لا أستطيع التوقف عن النسيمة والشكوى من الناس



من حولي. يحدث هذا بشكل أساسي في العمل، ولست الوحيدة التي تقوم بذلك، إنها بيئة سامة حيث اللؤم هو القاعدة، لذلك من الصعب مقاومة الأمر. أقول لنفسي كل يوم إنني لن أقول كلمة سيئة عن شخص ما وكل يوم أغوص في القيل والقال أو ينتهي بي الأمر بقول شيء لئيم. هذه أكثر سمة أستهجنها في نفسي، وبدأت أعتقد أنني في أعماقي شخص فظيع لا يستحق أي أصدقاء. كنت من قبل أفتخر بقدرتي على أن أكون صادقة وأمينه وصريحة، لكن رجحت كفة المرارة والتذمر والنميمة الاندفاعية. أسوأ جزء هو أنني عندما أتعامل مع شخص ما، لا أشعر في أعماقي بالسلبية تجاهه، ويحيرني سبب قولي أشياء فظيعة كتلك.

لقد عملت بجد على نفسي في السنوات القليلة الماضية (تعافيت من الإدمان وأخضع إلى جلسات علاج نفسي) وأخجل من أنني لم أتطور لأصبح شخصاً أفضل. لا أريد أن أكون ضيقة الأفق بأن أجد إثارة في الحطّ من الآخرين. أنا أحترم وأقدر بشدة الأشخاص الإيجابيين منفتحي الذهن الذين يمكنهم التحكم في أفكارهم وعواطفهم مع الآخرين، كيف أصبح ذلك الشخص وأتخلص مرة واحدة وإلى الأبد من هذا الجزء السام مني؟



من خلال التعرف على مشكلتها والتعبير عنها، تكون هذه المرأة بالفعل في طريقها لتغيير مسارها. من الصعب التوقف عن النميمة، خاصة إذا شعرنا بعدم الأمان في بيئتنا. إنها طريقة مناسبة للتواصل مع شخص ما عند وجود طرف ثالث يتفق طرفان على أنه سيئ إلى حد ما. كما قالت الخبيرة الاجتماعية والذكاء أليس روزفلت لونغورث Alice Roosevelt Longworth ذات مرة: "إذا لم يكن لديك شيء لطيف لتقوله... تعال واجلس بجانبني". يمكن أن تشكل النميمة غراءً، فهي تتدفق بين الأشخاص الذين يشعرون بالود المتبادل وهي علامة على وجود ثقة بينهم. يمكن أن تخفف من مشاعر التوتر أو العدائية التي قد تراودنا تجاه الناس لأنها تنفّس عن الضغط الذي نشعر به، لكن لها جوانب سلبية أيضاً. فسماع نميمة سلبية عن شخص ما قد يغير الطريقة التي نفكر بها، وقد يكون هذا ظالماً وقاسياً. بالإضافة إلى من غير الرائع أن نكون موضوع النميمة. بالطبع، إيجاد طريقة لبقة لتحقيق التواصل المباشر أفضل للجميع.

عندما نجرب شيئاً جديداً، من الطبيعي أن نكون مترددين بشأنه. وأحياناً تتناسب طردأ المنفعة التي يجلبها لنا شيء ما مع مدى الرهبة التي نشعر بها عند التفكير فيه، مثل التفكير في إجراء ماراثون عندما لا



نركض إلا للحاق بالحافلة، أو الإقلاع عن الكحول تماماً بعد قضاء الوباء برفقة كأس النبيذ. غريب كم يصعب تبني التغييرات. جرعة واحدة من الدوبامين تعزز العادات سيئة وقد نقول لأنفسنا أي كذبة واهية لنحصل على جرعة أخرى. ولعل هذا ما تواجهه هذه المرأة في محاولتها الإقلاع عن النسيمة.

لكن التغييرات التي تحدث فرقاً إيجابياً ليست بالضرورة دراماتيكية، فقد تكون تعديلات صغيرة ومضبوطة بدقة، مثل اتخاذ قرار بزراعة أنواع مختلفة من النباتات أو تعلم كلمة جديدة في اليوم. أود أن أقترح على هذه المرأة أن تحاول أن تعتاد استخدام الجمل التي تبدأ بـ "أنا". أي بدلاً من قول "إنه مزعج"، فلتنتقل إلى قول "أنا مزعجة"، وبالتالي تتحمل مسؤولية ردود أفعالها وتذكر أنه لمجرد أن شخصاً ما يزعجنا، فهذا لا يعني أنه مخطئ بطريقة ما. ستساعدنا هذه العادة على تحمل مسؤولية استجاباتها بدلاً من إلقاء اللوم على الآخر. قد لا يكون هذا بقدر متعة الشكوى لصديقنا المفضل في المكتب، ولكنه قد يكون أكثر فائدة. حتى عندما نحدث فرقاً بسيطاً جداً في روتيننا أو نظرتنا، يمكن أن يكون لذلك تأثير كبير على إحساسنا بالعافية. لاحظت أيضاً أنها تقسو على نفسها كثيراً بسبب



نميتها. يمكنها بالفعل التعبير عن مشكلتها وهي في مرحلة اكتشاف فعلتها بعد أن تقوم بها، لذا فهي على المسار الصحيح. يذكرني هذا بقصيدة بورتيا نيلسون Portia Nelson، "سيرة ذاتية من خمسة فصول"، التي تحكي عن السير في طريق والسقوط في حفرة. تقع، وليست المُلامة، ثم ترى الحفرة، تعلم أنها ستقع فيها، وتسقط فيها وما تزال غير ملامة. ثم ترى الحفرة وتسقط فيها وتكون الملامة، ثم ترى الحفرة وتتجاوزها ثم تمشي في شارع آخر تماماً. تعني استعارتها أننا بحاجة إلى التسامح مع أنفسنا عندما نتعلم عادة جديدة، فتغيير السلوك يستغرق وقتاً. لذا بدلاً من جلد أنفسنا عندما نقع في العادات السيئة، يمكننا أن نهني أنفسنا على وعينا: "آها! هذا ما لا أريد أن أفعله بعد الآن!". ابتعدوا عن إطلاق الأحكام تماماً ودعوا الفضول بشأن أنفسكم يقودكم. لاحظوا التقدم الذي تحرزونه، ولاحظوا الإغراءات وافخروا بأنفسكم عندما لا تدعونها تتحكم بتصرفاتكم.

إذا كنتم مستعدين لتغيير عادة قديمة أو تجربة شيء جديد، فإليكم نصيحتي، ارسموا دائرة منتصف ورقة فارغة. اكتبوا داخل الدائرة أمثلة للأنشطة التي تمنحكم راحة كلية. في دائرتي، قد أكتب شيئاً مثل الذهاب في نزهة قصيرة مشياً على الأقدام. وخارج تلك الدائرة



اكتبوا أمثلة للأنشطة التي يمكنكم القيام بها إنما عليكم أن تحثوا أنفسكم قليلاً على ذلك. على سبيل المثال، التسلق إلى قمة معلم أو تل. وارسموا دائرة أكبر حول دائرة الأنشطة هذه. في النطاق التالي اكتبوا الأنشطة التي تودون القيام بها ولكن تتخوفون ذلك قليلاً، مثل المشي لمدة سبعة أيام أو المبادرة في الحديث مع شخص حول فكرة عمل جديدة أو إنشاء جمعية خيرية. ارسموا دائرة أخرى حول حلقة الأنشطة هذه. وكتبوا الأشياء التي تخشون بشدة أن تجربوها رغم طموحاتكم حولها، مثل أن ترشّحوا أنفسكم لمنصب عام. ارسموا دوائر بالعدد الذي تريدونه.

بمرور الوقت، نعتاد الأنشطة خارج دائرتنا الداخلية وتتوسع منطقة الراحة الخاصة بنا. ما قد يكون في إحدى دوائرتنا الخارجية قد يكون في الدائرة الداخلية لشخص آخر، لكن ينبغي أن نتذكر أن كل ما نحاوله هو لأنفسنا وحدنا ولا يهم ما قد يظنه أي شخص آخر. خوضوا تجارب جديدة وإذا لم تمنحكم التجربة مزيداً من التحفيز والترابط والحيوية، فما من مشكلة ويمكنكم أن تتوقفوا. المهم هو التوسع من خلال خطوات صغيرة. من واقع خبرتي، وجدت أننا إذا لم نضع حدودنا تحت الاختبار من وقت لآخر، فمن الممكن أن تقلص منطقة راحتنا.



وأهم ما علينا تذكره هو أن التغيير يتطلب ممارسة. قد لا نشعر أننا نقوم بالفعل الصائب في البداية لأننا سنفتقد إلى الألفة، ونحن نربط الألفة بالصواب. المؤلف والمريح يبدو صائباً حتى لو كان مؤذياً.

لذا تقدّموا واكتشفوا طرقكم في الغابة واتخذوا مسارات جديدة. وبمشيها مرة تلو الأخرى، سيزداد شعوركم بأنها طبيعية، حتى تصبح تلقائية كما الطريق السريع.

التغيير يرافقه فقدان

أحياناً نكون من ينفذ التغيير وتكون هذه التغييرات مرغوبة، لكن في أحيان أخرى يُفرض التغيير علينا دون أن نرغب فيه بالضرورة. كيف يمكننا التعامل مع ذلك؟ من المهم أن ندرك أن فقدان غالباً ما يرافق التغيير، خاصةً عندما لا نكون مستعدين لتغيير الأشياء. عندما تتحول العلاقة - من عشاق إلى رفقاء ومن أصدقاء إلى معارف ومن مقدمي رعاية إلى مُعتنى بهم - سنفقد أشياء وسنقيم الجِداد عليها، سواء أكانت أسلوب حياة قديماً أو كيف كانت علاقة قديمة أو كيف كنا ضمن تلك العلاقة.

حتى لو توقعنا التغيير ووافقنا عليه، يظل من الممكن



أن يخلق فراغاً بداخلنا ستحاول نفوسنا ملأه. أحد الأمثلة الشائعة هو أن يعاني أحد الوالدين من انفصال طفله عنه لأول مرة. يمكن أن يتألم الوالدان عندما يتمرد المراهقون، أو يرفضونه، أو يرفضون الانضمام إليهما بأدب أو يرفضون اقتراحاتهما أو نصائحهما المحبة. يكون هذا أقل إيلاماً إذا تمكن الوالدان من النظر إليه على أنه جزء من أن يكون المراهق نفسه.

هذا هو السبب أيضاً في أن الانفصال في علاقة رومانسية يمكن أن يكون مفاجئاً: نعاني من فقدان. نفتقد الطرف الآخر ونفتقد ما كنا عليه عندما كنا معهم. ونقلق بشأن تدبّر أمرنا وسنستاء من القلق بشأن ذلك، لأنه لو لم يحدث هذا الانفصال، لما اضطررنا إلى تعريض أنفسنا إلى هذه الظروف الجديدة. قد نتخوف لابتعادنا عن المألوف ودخولنا في المجهول. وقد تراودنا مخاوف أكثر فلسفية أيضاً، ونتساءل: "من أنا الآن في حالي المنفردة الجديدة؟ وكيف غير ذلك هويتي الفردية؟". أفكر في هذه الأسئلة فيما يتعلق برسالة تلقيتها من امرأة في منتصف الثلاثينات من عمرها، وانهارت علاقتها بينما كانت تخضع لعلاج الخصوبة في الوقت نفسه.

كنت على علاقة لمدة 10 سنوات مع امرأة أحبها بشدة



وظننت أنني سأشيخ معها. بدأنا مؤخراً بتلقي المساعدة الطبية في التلقيح داخل الرحم باستخدام حيوانات منوية من متبرّع (نحن مثليتان)، ثم تركتني شريكتي قبل يومين من محاولتنا الأولى. اكتشفت أنها كانت على علاقة مع صديقة مشتركة. لقد عادت لفترة، وعشنا الكثير من الحب والألفة، لكنها غادرت مرة أخرى.

أذهب إلى عيادتنا منذ ثلاثة أسابيع، وأشعر بالحزن الشديد كأنني لا أستطيع التخلي عما اعتقدت أنه سيكون طفلنا. كما أشعر أنه ما من لغة تعبر عن هذا لأن علاج الخصوبة للمثليات ليس حقاً أمراً يمكن التحدث عنه في المجتمع، لذلك أعاني حتى في تعريف ما حدث لي. أدرك أيضاً أن الخيانة من أعراض مشاكل أوسع، وأريد أن أتحمل مسؤولية الجزء الخاص بي في انهيار العلاقة. تداعى التواصل بيننا تماماً حين قالت شريكتي إنها ما عادت تريد طفلنا.

أدرك الآن أن شريكتي كانت تنسحب ببطء على مدار عامين من التخطيط (اخترنا الأسماء والمدارس وأماكن السكن ووفرنا المال وتحدثنا عن كيف ومتى سنحظى بطفلنا الثاني)، وعندما حاولت التحدث معها، رفضت التجاوب بشدة، حتى إنني في النهاية غضبتُ واحتجت إلى نوع من التواصل حتى لو كان سلبياً.



كيف يمكنني استيعاب كل هذا وقبوله بحق الجحيم وكيف لي أن أمضي قدماً وأكون بخير؟ لا أستطيع أن أتجاوز الشعور بأنني فاشلة وأني قد قصرت كثيراً. أعرف أن هذا أمر غير منطقي، لكنني مصعوقة تماماً. ولست متأكدة أيضاً مما إذا كان عليّ متابعة الأمومة بمفردي. هل سأكون كافية لطفلي؟ يبدو هذا معذباً، وغامراً بالوحدة.

عندما يتركنا شخص ما، قد نشعر أننا نفقد أيضاً جزءاً من أنفسنا عندما كنا معاً والمستقبل الذي تخيلناه لأنفسنا مع هذا الشخص. هذه الثغرة فينا يمكن أن تشعرنا أنها جرح خام. بالطبع هذه المرأة محطمة. لقد فقدت شريكها وحلمها بالتشارك معها. الشخص الآخر الذي تركها هو ذلك الطفل الذي حلمت به، والشخص الذي كان سيكبر هذا الطفل ليكونه. سواء كان الحلم طفلاً أو منزلاً جديداً أو علاقة جديدة أو بلداً جديداً فهناك فترة حداد يجب المرور بها عندما لا تتحقق. إذا كانت لدينا رؤية كادت أن تصبح في متناول أيدينا ثم انثرت منّا، فإن الكثير من المشاعر التي تراودنا من المحتمل أن تكون مشابهة لفقدان شخص مهم بالنسبة إلينا. ومثل الحداد على وفاة أحد أفراد الأسرة، لا يمكن تسريع هذه العملية، إنما يلتئم الجرح في الوقت المناسب، أو نعتاده، أو نكبر ويتراجع أكثر ليصبح خلفية



في حياتنا.

أتلقي العديد من الرسائل حول تجاوز الانفصال أو أي تغييرات أخرى غير متوقعة وغير مرغوب فيها في الحياة، وأهم نصيحة لدي هي فتح المجال للتنفيس عن المشاعر، وإلا فسوف يتراكم الضغط. ويمكن أن يصبح أشبه بهوس يلون كل جانب من جوانب حياتنا. إذا شعرت أنكم عالقون في مرحلة الهوس، فيمكنكم تجاوزها من خلال التحكم في مكان وزمان التنفيس عنه. يمكنكم القيام بذلك عن طريق تحديد جدول زمني للأمر. ابكوا واغضبوا واندبوا في الوقت نفسه كل يوم لمدة نصف ساعة. في الواقع، يجب أن تحزنوا وتعلنوا الحداد حينها، حتى لو لم تشعروا بالرغبة في ذلك. تذكروا كيف كانت حياتكم. يمكنكم إنشاء ضريح وإضاءة شمعة والبكاء وكتابة رسالة حب لن ترسلوها يوماً - أي شيء - ولكن ليس أكثر من نصف ساعة في اليوم وفي الوقت المخصص لكم فقط. كونوا صارمين واضبطوا منبهاً. وبهذه الطريقة، في حين تغمركم مشاعركم وتعالجونها، تتحكمون فيها أيضاً. سوف يتطلب الأمر تصميماً وقوة إرادة، ولكن مثل أي مهارة سوف تتحسنون بممارستها. وقد تدعون في بعض أنصاف ساعات حدادكم صديقاً أو أحد أفراد أسرتكم يحتضنكم أثناء البكاء. لستم مضطرين للقيام بذلك بمفردكم. لكن لا تنسوا ضبط المؤقت.



الحكمة اليومية

قد يبدو من الجنوني أن نضبط مؤقتاً من أجل الهوس،
لكنه يعلمنا أن نتحكم في أفكارنا بدلاً من أن نتحكم
أفكارنا فينا.

أودّ أن أقدم النصيحة ذاتها لهذه الشابة التي تخطط
لإجراء عملية جراحية لتقليل خطر الإصابة بسرطان
الثدي.

أنا امرأة أبلغ من العمر 26 عاماً، وقد ثبتت إصابتي
بالطفرة الجينية BRCA منذ خمس سنوات. هذا يعني
أنّ احتمال إصابتي بسرطان الثدي عالٍ جداً على مدار
حياتي، لأن جسدي (دون أن أدخل في التفاصيل التقنية
كثيراً) ليس لديه القدرة على التعرف على خلايا سرطانية
معينة ومكافحتها.

كنت أعرف في وقت حصولي على نتائجي أنني أرغب
في إجراء عملية استئصال ثدي لتقليل المخاطر والآن في
هذه المرحلة من حياتي (في حياتي المهنية وعلاقتي)
أشعر أنني مستعدة للقيام بذلك. رغم أن الأطباء أخبروني
أن متوسط عمري المتوقع هو نفسه سواء أجريت الجراحة
أم لا، من المحتمل جداً أن أصاب بالسرطان إذا لم
أجرها، ولكن نظراً لأنني سأخضع لفحوصات منتظمة،



فمن المحتمل جداً أيضاً أن يتم الكشف عنه، وأعرف أن الجراحة هي الخيار الصحيح بالنسبة إليّ. التفكير في الذهاب إلى الفحوصات كل عام، مدركةً أنها في يوم من الأيام ستأتي بنتائج إيجابية، ليس شيئاً أريده لنفسي. أفضل إجراء الجراحة الآن والعيش بسلام.

كانت أمي مصابة بسرطان الثدي وتوفيت بعد تلقي العلاج لسنوات، وكانت معي حين تلقيت نتائج اختبار BRCA الخاص بي (كانت نتائجها إيجابية أيضاً). أتذكر شعورها الشديد بالذنب والأسى عليّ، لكنني كنت بخير. كان ذلك بمثابة حكم بالإعدام في سابق الزمن، ولكنني الآن أمام الكثير من الخيارات المتاحة، وأشعر أنني محظوظة جداً لأنني حصلت على التشخيص فلدي خيارات لم تُتَحْ لأمي مطلقاً. لقد قررت أن هذا مجرد شيء آخر يجب أن أفعله الآن بعد أن صرت بالغةً، وما دام يمكنني التخطيط لذلك، فسيكون الأمر على ما يرام. ثدياي صغيران ولا يشكّلان جزءاً كبيراً من صورتي الذاتية، لذلك لم أفكر مطلقاً في أنني سأفتقدتهما كثيراً.

ولكن الآن بعد أن اقتربت من الجراحة، أشعر بالذعر والارتباك في كثير من الأحيان. أجد صعوبة في التركيز على أي شيء آخر، لكنني لا أريد أن أزعج أصدقائي وعائلتي بالحديث عن ذلك باستمرار. أعرف أن الجراحة



شيء أريده، وأعرف أيضاً أن الآن هو الوقت المناسب لذلك، فلماذا تراودني هذه المشاعر؟

نفكر في الفجيعة عندما نفقد شخصاً قريباً منا. عندما نفقد أحد الوالدين أو شريكاً أو حيواناً أليفاً أو صديقاً، يتوقع منا كل من حولنا أن نكون حزينين أو غاضبين أو حيارى أو في حالة إنكار أو خامدين ببساطة لفترة من الوقت. أينما أخذتنا رحلة الحداد، حتى لو كانت رحلة شاقة، فنحن نعلم أننا لن نستعيد توازننا ما لم نسمح لأنفسنا بالحزن. ما من سبيل لتجاوز فقدان إلا عبر المرور فيه.

ويصعب فهم فقدان أكثر عندما لا يكون ما فقدناه روحاً أخرى كانت مقربة إلينا. في كثير من الأحيان لا يلاحظها أحد أو يسميها، ولا يتوقع أحد أنه علينا المرور بعملية الحداد. ما تعانيه هذه الشابة بعد خسارة أمها يمثل خسارة أخرى، فقدان ثدييها، وهما جزء من أنوثتها، ومن كون جسدها كاملاً وخالياً من الجروح.

إنها تشعر بالامتنان لأن خطر الإصابة بالسرطان قد ينخفض انخفاضاً كبيراً من خلال إجراء عملية جراحية، ولكن يمكننا أن نشعر بالامتنان والحزن والذعر في الوقت نفسه. لماذا قد لا يصاب المرء بالذعر إذا كانت المنطقة التي تخضع لفحص طبي دقيق في جسمه هي



الجزء ذاته الذي قتل والدته؟ لماذا لا يقلق إذا كانت الأنسجة السليمة ستم إزالتها جراحياً في عملية؟

التحدث عن المشاعر الصعبة شائك بما يكفي لكن إذا لُمنّا أنفسنا على وجود هذه المشاعر فيستحيل التعامل معها. وبدلاً من إيجاد الدعم المحب من أجل عملية الحداد، قد نحبس أنفسنا في عالم صامت مؤلم يتزايد فيه شعورنا بالعزلة. عندما لا نقوم بمهمة معالجة فقدان، يمكن أن يسيطر على عالمنا بأكمله ويكدر كل شيء آخر. قد نشعر أننا إذا تحملنا مسؤولية خيبة الأمل وحددنا الثغرات، ستصبح مشاعرنا أكثر شدة ونفقد السيطرة عليها، لكن العكس هو الصحيح. الحديث عن فقدان يمثل بداية معالجة تلك المشاعر والخطوة الأولى للشفاء.

الحكمة اليومية

قبول حاجة جزء منّا إلى الحداد جزءاً من عملية التغيير. يمكننا أن نكون ممتنين للتغيير بينما نحزن أيضاً على ما كانت عليه الأمور.

ما نعتقد أنه يجعلنا أكثر غرابة أو عزلة أو وحدة هو غالباً ما يجعلنا نشعر بأننا أكثر ارتباطاً عندما نشاركه مع الآخرين. أعتقد أن هذا قد يرجع إلى أننا عندما نتكمن من التعبير عن المشاعر التي لا يتم التعبير عنها



في كثير من الأحيان بصراحة ووصف ما نشعر به بصدق، يحدث شيئان. أولاً، من خلال التعبير عن الشعور، فإننا ندركه ونفهمه أكثر ونفهم أنفسنا أكثر. وثانياً، إذا تمكنا من إيصال ذلك إلى شخص آخر، فقد تساعده كلماتنا على فهم بعض من مشاعره أيضاً. عندما نشارك أفكارنا ومشاعرنا وحقيقتنا الفعلية، ويستطيع شخص ما أن يفهمنا، هذه هي النقطة التي ينشأ فيها الارتباط، وهذا الارتباط علاجيٌّ. لا بأس في أن نكون ضعفاء وحزينين، وأن نقيم الحداد ونشعر بالفقدان ونمنح أنفسنا الوقت لتجاوز الصدمة والتكيف مع جسم مختلف.

تقبّل التقدم في السن

إن فكرة وجود أشياء مثل الأطفال والبالغين ليست سوى ابتكار من صنعنا. لا نتحول بشكل سحري إلى شخص بالغ في الحادية والعشرين أو أيّاً كان السن الذي من المفترض أن يحدد البلوغ. قضيت أواخر سن المراهقة والعشرينات من العمر في انتظار معجزة تحول عندما لم أعد أشعر أنني أشبه نفسي التي كنت أعرف أنها تتصرف بطفولية، وأصبحت شيئاً أكثر عقلانية، وهو ما يُسمّى شخصاً بالغاً.

لذا لا يحدث هذا التحول المفاجئ إلى مرحلة البلوغ، إنما تتغير مع مرور الوقت. تؤثر الحياة علينا، وتغيرنا



وقد تطوّرتنا حتى نصبح اليوم أكثر نضجاً مما كنا عليه بالأمس. ومع ذلك، فإن ما يتغير في الغالب هو المحتوى الخاص بنا، وليس عملياتنا. اسمحوا لي أن أشرح، "المحتوى" هو القصة و"العملية" هي نمط الأفعال. على سبيل المثال، إذا كنا قلقين، فإن ما نقلق بشأنه - القصة - سيتغير، لكن حقيقة أننا قلقون دائماً لا تتغير. قد يقلق الأطفال الصغار بشأن موت الأوراق وسقوطها من على الشجرة. وقد لا يهتمون بأوراق الشجر عندما يكبرون، لكن سترأودهم مشاعر القلق ذاتها بشأن قصة أخرى، مثل القلق بشأن إلى من سيرسلون بطاقة عيد الميلاد. لا يعني تقدمنا في السن أننا نتحول إلى أشخاص مختلفين تماماً، ومن المهم أن نتذكر ذلك. بالنسبة إليّ، فإن التغيير الرئيسي هو أنني أشعر بالإرهاق أكثر.

التقدم في السن أمر علينا جميعاً مواجهته، ومع ذلك قد يكون من الصعب قبوله والتمعّن فيه. تطراً تغييراتٌ مادية على أجسامنا وهذا ليس بالأمر السهل. يمكن أن تعني الشيخوخة فقدان القدرة على الحركة والحاجة إلى مزيد من الراحة وعدم القدرة على فعل ما كنا نعتبره في السابق أمراً مسلماً به. كيفما فلسفنا هذه التغييرات، إذا فكرنا فيها، فإنها تنطوي على فقدان أيضاً.



لا بأس في التفجع على ما كانت عليه الأمور، والاعتراف بالتأثير الذي يمكن أن يحدثه التغيير علينا. من الطبيعي أن نحن إلى فترة في حياتنا كنا فيها أصغر سناً وأكثر حيوية.

لقد تدرينا منذ سن مبكرة على الاعتقاد بأن الشباب هو الجمال على عكس التقدم في السن، خاصة بالنسبة للنساء. أتذكر والدتي وهي تنظر إلى نفسها وتتحسر على فقدانها للشباب وتقول لي أشياء مثل "كل شيء على ما يرام بالنسبة إليك". لكن لم يكن كل شيء على ما يرام بالنسبة إليّ لأنها كانت تورثني عادة كراهية الجسد والعار. تنهال علينا صور شابات في مقتبل عمرهن مع رسائل مفادها أن هذا ما يجب أن تبدو عليه جميعاً. وبسبب هذه الصورة النمطية يظن المرء أن هؤلاء الفتيات الصغيرات هنّ مثال الأنوثة، لكنهنّ لسن كذلك.

مثال على شخص يكافح من أجل قبول جسده المتقدم في السن هو امرأة كتبت إليّ تطلب النصيحة حول كيفية الشعور بمزيد من الثقة بشأن بشرتها.

كيف يمكنني أن أكون أقل حياءً وغرقاً بكراهية الذات بخصوص جسدي غير المكتنز، متوسط العمر، المترهل عندما أكون عارية؟ يردعني هذا عن أشياء كثيرة وأتجنب الأنشطة التي أحتاج فيها إلى إظهار ذراعيّ، والأسوأ من



ذلك، ساقِيّ أو بطني. أخشى أن أرتدي زي السباحة رغم أنني أستمتع بالسباحة. هذا يعني أيضاً أنني لا أشعر بالراحة لكوني عارية مع شريكي أثناء ممارسة الجنس. حتى إنه يؤثر على الوضعيات التي نتخذها، لا أستطيع أن أكون في الأعلى لأنني أشعر بالخجل الشديد من بطني وِثديّ المترهلين.

أمشي كثيراً وأمارس اليوغا والبيلاتس ودورات أخرى عدة مرات في الأسبوع، وأحب ما يمكن أن يحققه جسدي في هذه الدورات. أبلغ من العمر 60 عاماً تقريباً وأتبع نظاماً غذائياً جيداً (الكثير من الأسماك والبقول والفاكهة والكثير من الخضراوات المتنوعة). أعاني من زيادة الوزن بمقدار 10 كيلوغرامات وقد عانيت من هذا معظم حياتي. وقد يكون التالي متعلقاً بمشكلتي: في سن مبكرة، كبر ثدياي وجذبا انتباه الذكور غير المرغوب فيه عندما كنت ما أزال طفلة عملياً. أتذكر أنني كنت أختار ملابس تخفي جسدي الأنثوي بدلاً من الاحتفاء به.

أعلم أننا جميعاً أكثر بكثير من مجرد مظهرنا الجسدي وأشعر بالعار لأنني أشعر بالعار. أنا لا أنظر إلى أصدقائي باشمئزاز، إنهم رائعون رغم أن أجسادهم ليست مثالية، فلماذا أنظر إلى نفسي بهذه الطريقة؟

بشرتنا تترهل مع التقدم في السن، وقد تم تكييفنا



لنرى أنها غير جميلة. لقد أملى علينا الأشخاص الذين يحاولون بيع مستحضرات الترطيب القوية والكريمات والأزياء المضادة للشيخوخة كيف يفترض أن يكون مظهرنا. هدفهم هو ملؤنا بالخوف من أننا سنكون غير محبوبين لأننا لا نبدو كأننا في العشرين، ويغذون اشمئزنا حتى نشترى المزيد من المنتجات، وينجحون في ذلك. رغم أن تكتيكاتهم لجعلنا نشترى المنتجات فعالة؛ لكن المنتجات ليست كذلك، ليست فعالة، ويظل توزيع الجلد والدهون بما يلائم لعمرنا.

يمكننا أن ننظر إلى الجلد الشبيه بورق الكريب الذي كان من قبل لحمًا أملس ذات يوم، ويتضح لنا أنه قد تم تدريبنا على الاعتقاد بأن أحدهما جيد والآخر سيئ. يتضح لنا أيضاً أن لدينا خياراً بشأن طريقة تفكيرنا في هذا الأمر. من هن أكثر النساء المتدمات في السن جاذبية حقاً؟ لسن النحيفات ولا اللواتي يبدون الأصغر سناً، بل النساء الفخورات بأنفسهن، اللواتي لا يختبئن ويرفعن رؤوسهن ويضحكن، لا يهتمن ما قد يتدلى، اللواتي يتنفسن لأنهن لا يحسن أنفاسهن وهن يحاولن إخفاء معدتهن. الثقة جذابة. يجب أن نحاول بناءها. لا النحافة ولا الاكتناز، الثقة هي مفتاح الشعور بالجمال.

هذه مسألة عامة وبالطبع الرجال عرضة للشيخوخة



أيضاً، والرجال المثليون على وجه الخصوص يخضعون
لنظرة انتقادية من الآخرين. ولكن تعاني المرأة من
ضغط إضافي لتبدو شابة لأننا دائماً ما كنا نتعرض
للنظرة الذكورية (male gaze) - مجلات النساء
التي تطلب منا أن نبدو بمظهر معين، وصفير الذئب
(wolf- whistling)، والتحرش اللفظي، والقبض
على المؤخرات في محطات الحافلات وفي النوادي -
وبالنسبة للكثيرات منا أصبحت النظرة الذكورية نظرتنا
الخاصة.

تساءلت المرأة التي راسلتني إذا كان تلقيها اهتماماً
غير مرغوب فيه من الذكور عندما كانت طفلة متعلقاً
بمشكلتها، وأعتقد أنه وثيق الصلة. هذا الاهتمام كان
مروعاً بالنسبة إليها، وظننت أن جسدها كان سبب
شعورها المروع لأنها شعرت بالانتهاك والخوف والنفور
عندما استهدفتها تعليقات جنسية غير لائقة. وفسّر
لاوعيها التعليقات كالتالي: "لو لم يكن جسدي هكذا،
ما كنت لأشعر بالاشمئزاز والخوف". الاهتمام غير
المرغوب فيه يزيد حياءنا من مظهرنا الجسدي، لذلك
قد يحيرنا تغير أجسامنا مع تقدم العمر. أعرف أن بعض
الرجال يعانون أيضاً من قلة الثقة في أجسادهم، لكنني
أعتقد أن الرجال عموماً أمهر في التربيت على بطونهم
والابتسام. في حين يختلف مستوى القلق الذي تشعر به



النساء حيال تغير أجسادهن .

كما قلت من قبل، من السهل الخلط بين المؤلف والحقيقي. من الذي يقرر ما الجميل وما ليس جميلاً؟ إذا وجد كلام المرأة التي كتبت الرسالة صدى لديكم، أريدكم أن تفخروا بأنفسكم. أنتم أجساد مثيرة مذهلة، تدريبوا على أن تفخروا بها. لا تضيعوا يوماً آخر من عدم الاستمتاع بمدى روعتكم. قد لا تشعررون بالثقة لكن تظاهروا بها واعتادوا عليها. يمكنكم أن تدعوها حتى تصبح جزءاً منكم.

رسالة أخرى أعتقد أنها تصف جيداً تجربة التقدم في السن هي رسالة من امرأة متقاعدة شعرت أنها قد تخلّفت عن الركب بسبب التقدم التكنولوجي في العالم الحديث.

بصفتي امرأة متقاعدة تعيش بمفردها، شعرت بالعزلة أثناء أوقات الحجر المختلفة. وبداً أن الحل يكمن في الاعتماد على التكنولوجيا التي كانت مفيدة حين تعمل، لكنها غالباً ما جعلتني أشعر بمزيد من الانعزال عن العالم. على سبيل المثال، عندما لم أعرف كيفية إلغاء كتم الصوت في مكالمة فيديو شعرت بما يشبه متلازمة الانغلاق. بعد انتهاء الوباء، أصبحت الأمور أفضل، إلا أن جائحة كوفيد أكّدت أن التكنولوجيا هي السبيل إلى



المستقبل ولا أنجح دائماً في التعامل معها.

لقد ذهبت إلى حانة اضطررت فيها إلى التخلي عن تناول الغداء لأنني لم أتمكن من الطلب عبر التطبيق. لدي هاتف جوال أعاني في التعامل معه معظم الأحيان، لأشهر لم أكن أعرف كيفية الرد على مكالمات، لذلك كنت أضطر إلى انتظار أن يرن الناس حتى ينهوا الاتصال وأعود الاتصال بهم.

إذا اشتريت جهازاً جديداً، فلن يأتي مع دليل يشرح لي كيفية عمله. أنا أبتعد عن الأشخاص الذين يستخدمون هواتفهم وساعاتهم (ساعات؟!) في كل شيء. لا أشعر أنني أنتمي إلى هذا العالم. ومن غير المرجح أن يتحسن هذا.

سأعترف بدايةً بأنني أجد صعوبة بدوري في اعتمادنا المتزايد على التكنولوجيا. لا يمكنني حتى تشغيل نظام التدفئة المركزية الخاص بي ولا يمكنني دفع ضريبة البلدية دون الحاجة إلى تذكر كلمة مرور. كنت ماهرة في بداية انتشار الإنترنت، لكن لا شيء يبقى ثابتاً. كلمة "تحديث" تجعلني أرتجف. حالما يتعود المرء على تطبيق معين لعقد مؤتمرات الفيديو، يقومون بتحديثه أو تبدأ المجموعة في استخدام برنامج مختلف يجب أن نتعلمه من جديد. لقد مللت من مشاهدة مقاطع فيديو



يوتيوب لأحاول تحديث معرفتي. يبدو أن الأشخاص الأصغر سناً يعيشون بها ويتعاملون معها بشكل حدسي، فقد نشؤوا معها في حين لم نفعّل. بغض النظر عن التذمر، تعلّم شيء جديد مفيد لأدمغتنا المتقدمة في السن. يمكننا أن نتعلم أكثر مما تسمح لنا ثقتنا بأنفسنا أن نتصور. اذهبوا إلى متاجر التكنولوجيا واطلبوا المساعدة. وجدت أنه عليّ أن أطلب المساعدة أكثر من مرة لأنني بحاجة إلى التوجيه عدة مرات وأن أطبّق الأمر قبل أن أتعلمه.

الشيء العظيم بشأن التقدم في السن هو أنه يمكننا أن نقول ما نشعر به تماماً وما نريده وعادة ما يمرّ ذلك دون مشاكل. وإن أراد المرء أن يهتئنا على شيء ما، فسيكون تعلمنا عدم الاهتمام كثيراً بما بنظرة الآخرين إلينا. (لاحظوا أنني قلت "كثيراً". نميل إلى السيكوباتية إذا لم نهتم بالآخرين على الإطلاق). سألت جدتي، عندما كانت في سن المئة، ما هي ميزة أن يكون المرء في تلك السن، وقالت: "الآن، أخيراً، يمكنني أن أقول بالضبط ما أريده دون عواقب". أوافقك الرأي يا جدتي.

لكن هناك شأن آخر هنا. يشعر معظم الناس أنهم ليسوا في مركز المجموعة، وأنهم على الهامش. جزء من هذه



المرأة (ومنكم أيها القراء ومني ومنا جميعاً) مقدر له أن يبقى وحيداً غير مرئي. لذا، إذا جعلكم التقدم في السن تشعرون أنكم متخلفون وأن الوحدة قدركم، أريدكم أن تعرفوا أنكم لستم وحيدين، ثمة جزء غير مرئي وغير معروف منا جميعاً. أنتم تنتمون إلى هذا العالم، حتى لو شعر جزء منكم أحياناً أنكم لا تفعلون.

التكيف مع الفجيرة

لحظة موت شخص نحبه تغير حياتنا تغييراً بالغاً. الرسائل التي أتلقاها عن الفجيرة مؤثرة وعميقة. أحياناً أقول إن الفجيرة ثمن الحب وفي كثير من هذه الرسائل يمكن الإحساس بعمق وثقل الحب الذي يواصلون حمله. هذه الرسالة من أم مفجوعة هي واحدة من العديد من الرسائل التي لامستني.

أنا أم لثلاثة أولاد، لكن أحد أولادي مات وهو رضيع. الاثنان الآخران الآن يبلغان من العمر 34 و29 عاماً، ولأنني كنت أحاول دون وعي إبقاءهما على قيد الحياة منذ ذلك الحين كما أظن، فقد أصبحت ركيزة الدعم العاطفي بالنسبة إليهما (العلاقات والعمل والصدقات وأي شيء حقاً) والمادي والجسدي (أترك كل شيء لأكون إلى جانبهما كلما لزم الأمر).

يؤثر هذا أيضاً على زوجي الذي يوفر التمويل، وعلى



الرغم من كرمه البالغ، لا يستطيع فهم العلاقة التي تربطني بهما ولماذا يلجآن إليّ كثيراً (ليس لديه أولاد وما كان ليحلم بالاتصال بوالديه في مثل الظروف التي يتصل بي ولداي بها). من الواضح أن المشكلة تكمن فيّ. أشعر بالقلق ليل نهار وأعاني من نوبات الذعر الليلي بانتظام وكذلك الأرق ولدي شعور غامر بفشلي في دور الأم مقروناً بضغط إسعادهما بطريقة ما. لقد تناولت مضادات الاكتئاب قبل ولادة توأمي لأنني كنت أعاني من طفولة صعبة وفقدت كلا والديّ في سن مبكرة جداً، لكنني لاحقاً قررت التغلب على الاكتئاب دون استخدام الأدوية بسبب الآثار الجانبية. الآن أشعر أنني محطمة تماماً. كيف يمكنني أن أتغير وأتعامل مع هذا الأمر؟

أتعاطف كثيراً مع تلك الفتاة الصغيرة التي فقدت والديها، ويبدو أن هذا الجزء الصغير الضعيف منها كامن داخلها. لا بد أن أي نوع من الإحساس الطبيعي بالأمان قد سُرق منها في ذلك الوقت. ومن الطبيعي أن تخشى أن تحدث أشياء سيئة للأشخاص المهمين في حياتها بعد ذلك. وحتى لو بدأت في التعافي، فإن فقدان طفلها كان ليعيد فتح جرح فقدان والديها القديم. مخاوفها مفهومة.



عندما تُدفن الصدمة القديمة في أعماقنا، فإنها لا تظهر نفسها في الكثير من الكلمات، بل تكمن في القلق العائم أو القلق المستمر البدائي، ولا يمكننا التخلص من هذا بالمنطق. ليست علامة على أننا محطمون إنما على أننا أصبحنا أكثر حساسية لهشاشة الحياة. يمنعنا فقدان الهائل من ألا نرى ببساطة أن الناس من حولنا لن يتركونا أيضاً، وغالباً ما يُستبدل بنهج الحياة السعيدة المنتعشة والمرنة طريقة أقل مرونة وأكثر خوفاً من التواجد في العالم. واحدة من مشاكل هذا هو أنه عندما يسير كل شيء على ما يرام، بدلاً من الاستمتاع بذلك، قد نخاف من أن يُسلب منا. أشجّع الأشخاص الذين يكافحون مع هذا، مثل المرأة التي كتبت هذه الرسالة، لمحاولة العيش في الحاضر أكثر من الماضي أو المستقبل. يمكننا القيام بذلك، خاصة عند النوم، عن طريق استبدال الأفكار المقلقة والتركيز على أصوات وأحاسيس أنفاسنا.

أحياناً نتغلب على الفجيرة لكنها تظل موجودة. تأتي أحياناً على شكل موجات وتكون بالقسوة ذاتها التي شعرنا بها أول مرة. ثمة نظريات، مثل وجود مراحل للفجيرة نمر بها ثم نخرج من الجانب الآخر. تجربتي مع الحياة والموت علّمتني أن هذه النظريات تنطبق على قلة قليلة من الناس. للفجيرة رحلتها الخاصة ويعيشها



الناس بطرقهم الخاصة. هذه الرسالة من امرأة ما زالت مفعوعة على والدتها بعد عقود من وفاتها هي تذكير بأنه ما من خطة محددة للفجيرة.

أبلغ من العمر 50 عاماً، وأعيش حياة موسرة مع زوجي وولدينا ولا ينقصني شيء حقاً. ماتت والدتي فجأة عندما كنت في الخامسة والعشرين من عمري وكانت هي في الواحدة والستين، بسبب نوبة قلبية. لم نتوقع على الإطلاق أنها كانت مريضة للغاية. توفي والدي بسرطان الأمعاء عن عمر يناهز 81 عاماً.

وفي حين كان من المحزن للغاية أن أرى تدهور والدي، شعرت بالقدرة على التكيف مع مرضه والموت اللاحق. ومع ذلك - وهذا سبب سعبي للحصول على توجيه - لا أعتقد أنني تعلمت حقاً كيفية التعامل مع وفاة أمي. حتى الآن، تنهمر الدموع وتتساقط من عيني وأنا أكتب هذا. كيف يمكن أن يكون هذا بعد 25 عاماً؟ يجب أن أتجاوز الأمر.

رأيت لفترة وجيزة مستشاراً اقترح أن أغمر نفسي في أمي، أن أستمع إلى أغانيها المفضلة وما إلى ذلك. لم يساعد ذلك. ما زلت أشعر أنني لم أتعامل مع موتها. سأكون ممتنة لأي رؤية حول كيفية التعامل مع الأمر.

ما هو واضح بالنسبة إليّ هو أن هذه المرأة فقدت



والدتها في سن صغيرة جداً، كانت صدمة مروعة وكانت ما تزال تتطور في ظل علاقتها معها في تلك المرحلة.

يستطيع بعض الأشخاص سد الفجوة التي خلفتها وفاة شخص مهم في أنفسهم، ولكن من الصعب القيام بذلك عندما لا تنتهي من التعرف عليهم، وأعتقد أن هذا ينطبق بشكل خاص على الوفاة المبكرة لأحد الوالدين.

أسس فريتز Fritz ولورا بيرلز Laura Perls مدرسة في العلاج النفسي تُدعى العلاج الغشتالتي (Gestalt). وأحد التدخلات العلاجية الغشتالتي شائعة الاستخدام تتمثل في وضع كرسيين، أحدهما للطرف المفجوع والآخر يظل فارغاً من أجل الشخص الذي لم نعالج علاقتنا به. ورغم أن هذا يبدو عابثاً، يخبر الطرف الأول الكرسي الذي يمثل الشخص المفقود بكل ما يريد أن يقوله له بصوت عالٍ. ثم - وهذا هو الجزء الذكي - يجلس على الكرسي الفارغ ويمثل دوره الطرف الآخر، ويرد مخاطباً مقعده الفارغ بما يتخيله أن الشخص المفقود كان ليقوله. إذا كنتم مفجوعين، فقد يساعدكم هذا التمرين على التنفيس عن دموعكم بطريقة مريحة، وهو ما قد تحتاجون إلى القيام به ليساعدكم إذا كنتم تشعررون أنكم عالقون في فجيعتكم.

مثل هذه المرأة، قد يرغب الكثير منا في "التعامل"



مع حزننا. إذا كنتم تشعررون بمثل إحباطها، أريدكم أن
تغيروا "التعامل مع" إلى "الإحساس ب". أخشى أن
المشاعر لا يتم التعامل معها وأنها لا تعمل على هذا
النحو. لا يمكننا تأنيب طفل ليخرج من نوبة غضب ولا
تأنيب أنفسنا لنتخطى الشعور بالفجيرة. لا تموت أجزاء
من أنفسنا لمجرد أننا نمضي قدماً، فهي تظل كامنة حتى
يعاود شيء ما إشعالها. كبار السن على فراش الموت
ينادون أمهاتهم ولا يسعنا إلا أن نتعاطف معهم بشدة.
أشجع أي شخص يعاني من فجيرة على ألا يستاء من
فجيعته أو يرغب في التخلص منها. قد يبدو هذا غريباً،
فأحياناً تظل الفجيرة مؤلمة وقاسية، وها أنا أنصح بعدم
تجنبها. ولكن إذا تمكنا من تجربة ألا نشعر بالخرج أو
الغضب عندما تنهمر الدموع، واستعضنا عن ذلك بتقبلنا
أنها ستفعل وأنها جزء من طريقتنا في الحب، فقد يسهل
التعايش معها.

قال بنجامين فرانكلين Benjamin Franklin: ما
من ثوابت في الحياة سوى الموت والضرائب. لا
يمكننا إعادة أحبائنا. ما يمكننا فعله هو تغيير علاقتنا
بالفجيرة. تعود الفجيرة بقسوة أكبر عندما نحاول
إزاحتها، وعندما نرحب بها ونعتني بها ونعاملها بلطف
ونتوقف عن الخوف منها، لن تختفي إنما سيكون من
الأسهل العيش معها. نتألم بسبب فقدان شخص أحببناه



وستظل لدينا دائماً مشاعر بالغة حيال هذا، ولكن يمكننا تكوين صداقات مع الحزن دون أن يقل شعورنا به بالضرورة لكنه لن يظل محور اهتمامنا.

الحكمة اليومية

فكروا في الفجيرة على أنها شيء "نحسّ به" عوضاً عن "التعامل معه". حاولوا ألا تستأؤوا من فجيعةكم أو ترفضوها، بل صادقوا الألم والحزن.

في كتابي *How to Stay Sane* [كيف تحافظ على عقل سليم] تحدثت حول سلامة العقل باعتبارها المسار بين المبالغة في التزمّت والمبالغة في الفوضى. يتعلق هذا المسار بالمرونة، أي القدرة على قبول التغيير وإحداث التغيير عند الضرورة وحتى قبوله. الرغبة في الانتماء جزء من إنسانيتنا، والشعور بأن لدينا دوراً ومكاناً في المجتمع. لعل أكثر التغييرات التي نحدثها أهمية هي تلك التي تزيد إحساسنا بالانتماء، أن نكون جزءاً من عائلة أو نختار بيئة عملنا أو حتى الانضمام إلى مجموعة عبر الإنترنت. الانتماء أساس مهم للرضا، وهذا ما سيتناوله الفصل التالي.



الفصل الرابع

كيف نجد الرضا

العثور على السلام الداخلي وتحقيق الإنجاز والمعنى

أعتقد أن الأهميّة التي نوليها بشكل جماعي لكوننا سعداء تشكل أحد العوائق في سبيل الرضا. السعادة هي الشعور بالمتعة، وهي حالة متصاعدة. فكروا في الأمر على أنه ذروة تسببها مفاجأة سارة عندما نتلقّى رسالة نصية من صديق يسعدنا تواصله معنا، أو عندما نستطيع إنهاء العمل مبكراً ويتسنى لنا وقت للمشي في الشمس. أرى أن السعادة شعور قصير الأمد، ومن المستحيل أن نظل سعداء طوال الوقت.

بدلاً من ذلك، أود أن يركز هذا الفصل الأخير على تعريف الرضا بالنسبة إليكم. الرضا هو القناعة بحياتنا، إنها حالة افتراضية كامنة يمكننا أن نسعى إليها على المدى الطويل. إذا استطعنا قبول كل مشاعرنا - الصعبة منها والتمتعة على حد سواء - يمكننا استخدامها لترشدنا في حياتنا. يهدف هذا الفصل إلى مساعدتكم على فهم كل هذه المشاعر المختلفة وإدارتها، من أجل مساعدتكم على تطوير قدرتكم على السعادة وبناء قاعدة من الرضا الكامن.



إدارة الإجهاد والقلق

لكل عمر جوانبه المجهدة: اجتياز الاختبارات أو الحصول على الوظيفة التي نريدها أو الالتزام بوظيفة نكرهها أو الصراع أو الرغبة في إيجاد شريك أو القحط أو الرغبة في إنجاب أطفال أو فخ سجن الأطفال أو المخاوف المالية أو مخاوف السكن أو الوحدة أو الطلاق أو الارتباط بالواقع أو المعنى أو السعي لتحقيق إنجازات أكبر أو المزيد من المال أو المزيد من الأطفال أو أجساد أقوى أو جنس أفضل أو بشرة أنعم أو التعلم متى علينا أن نتمهّل أو التخطيط للسنوات الأخيرة من حياتنا أو التعامل مع زيادة الشيخوخة. من المرهق أن نبذل قصارى جهدنا في أمر لم نفعله من قبل وقد لا ينجح. أو، الأسوأ من ذلك، أن نحقق ما كنا نخطط له دون أن نشعر بالراحة التي كنا نتخيلها. قد نواجه تحدي الاضطرار إلى التوفيق بين صورتنا الداخلية عن أنفسنا وواقعنا الخارجي في أي سنّ.

نشعر بالإجهاد والقلق لأسباب تعد ولا تحصى، ويمكن أن يكون ذلك مؤقتاً أو طويل الأمد. لكن ليس كل الإجهاد سيئاً، فإجهاد أنفسنا وسيلة للحفاظ على صحة عقولنا. لن نمارس التمارين الذهنية دون أي إجهاد على الإطلاق. يمثل الإجهاد النافع تحفيزاً إيجابياً، ويدفعنا



إلى أن نتعلم أشياء جديدة وأن نكون مبدعين، دون أن نكون مرهقين لدرجة تدفعنا إلى الذعر. ويساعد التعلم في تكوين روابط عصبية جديدة، وازدياد عدد هذه الروابط يصبّ في مصلحتنا. إذا مات جزء من الدماغ، فإن وجود المزيد من الروابط العصبية يعني أن أجزاء أخرى من الدماغ يمكنها أن تترابط بسرعة أكبر لتعوض الجزء التالف.

ومع ذلك، ما نفع وزاد عن حده انقلب إلى ضده. تؤدي المستويات العالية المستمرة من الإجهاد إلى الذعر والتفارق (dissociation). التفارق انفصالٌ بين أفكارنا وأحاسيسنا ومشاعرنا وأفعالنا، ويتم اختباره بما يشبه شرود الذهن. يمكن أن يؤدي الذعر والتفارق إلى الإرهاق، فما الذي يمكن فعله لتجنبهما؟

تلقيت رسالة من شاب يعاني من الإجهاد والقلق لدرجة تعيق حياته اليومية.

أنا رجل أبلغ من العمر 32 عاماً ولدي مسيرة مهنية ناجحة وصديقة محبّة. لقد عانيت من الصدمة في طفولتي وحياتي البالغة ولدي بعض المشكلات الصحية. المشكلة التي أعاني منها الآن هي أن مستويات القلق لدي مرتفعة للغاية لدرجة أن الخوف يجمدني كل صباح. أعاني حتى أغتسل وأرتدي ملابسني وليس لدي أي دافع



لأنهض وأبدأ يومي.

لكن الأمر لا ينتهي هنا. أشعر بالسقم في جسدي عند التفكير في مغادرة حدود غرفة نومي الآمنة. أميل إلى مشاهدة البرامج التلفزيونية نفسها مراراً وتكراراً للهروب من الواقع. الوقت الوحيد الذي أشعر فيه بالأمان حقاً هو في الليل عندما يكون الجميع نائمين وأكون وحيداً، ويكون العالم هادئاً وما من أحد سواي.

أخشى أن تحصل كارثة وأخشى توقعات الناس. أخاف من أن أكون محاصراً في توقعاتهم وألا أكون قادراً على الوفاء بها. أنا محبط للغاية في العمل وأجد صعوبة في الأداء المطلوب. لدي وظيفة كثيرة الضغوطات وأشعر بعدم الأمان الشديد طوال الوقت. ماذا يمكنني أن أفعل؟

الوقت الذي يقضيه هذه الرجل مع نفسه هو وسيلته لاستعادة التوازن. إعادة مشاهدة برنامج تلفزيوني يعرف بالضبط ما سيحدث فيه يعني أنه يتحكم في المستقبل لأنه يستطيع التنبؤ بالنتائج بدقة. من المفهوم أنه يجد هذا مطمئناً لأنه تعرض لصدمة في حياته. سوف نستكشف الصدمة بمزيد من التفصيل لاحقاً في هذا الفصل، ولكن غالباً ما يعني ذلك أنه قد تعرض لمواقف هزّته. وكأن جسد هذا الرجل في حالة استعداد دائم، تتوق عضلاته المتوترة إلى إعداده حتى لا يصيبه ما يهزه



عندما يحدث "الأمر" مجدداً، مهما كان "الأمر".
مثله، يمكننا أن نقع في فخ تنظيم أجسادنا وفقاً لماضيها
لا حاضرها. يمكننا التعلق بالتوجس بهذه الطريقة وهذا
لا ينفعنا كما نفترض دون وعي منا.

نطور آليات تأقلم (coping mechanisms) معينة
بهدف التعامل مع الإجهاد. قد يستخدم البعض الحديث
علانية في حين يستخدم الآخرون التأمل أو العلاج
النفسي أو الدين أو ممارسة التمارين الرياضية. وبعض
إستراتيجيات المسايرة الأخرى غير مفيدة بالقدر نفسه،
مثل إدمان الكحول والإفراط في العمل والهوس بمظهر
الأشياء على حساب المشاعر التي تولدها. الانشغال
طوال الليل والهوس بشأن العمل وإهمال الاحتياجات
الجسدية وعدم التمتع بحياة شخصية أو اجتماعية أمور
لا بأس بها إذا كانت في الحالات الطارئة، ما دام وضع
الطوارئ هذا لا يصبح القاعدة. أحياناً تصبح الطرق غير
الصحية للتأقلم غير مستدامة وتحفز أزمة عندما يتعب
الجسد أو يثور بشأن طريقة استخدامه. كتبت لي امرأة
بسبب عودة اضطراب قديم في الأكل بعد عقود من
اعتقادها أنها تعافت منه، بسبب الوباء ووفاة زوجها.
فقدان الشهية العُصابي (anorexia) كان آلية تأقلم
قديمة ولا عجب أنها عادت إليها عندما عانت من إجهاد
شديد. وهي ليست وحيدة في ذلك، فقد عاد



الكثير منا إلى سلوك التدمير الذاتي أثناء الوباء لأنه كان وقتاً مجهداً ومرهقاً. لا عيب في أن نعاني من كثرة ما علينا التأقلم معه أحياناً. قوتنا ليست في مرونتنا، بل في إدراك والإقرار بضعفنا. آخر ما يحتاج إليه أي شخص في موقف صعب هو الشعور بالعار، نحتاج إلى المساعدة والتعاطف، بدءاً من التعاطف مع الذات.

إذا كنتم بحاجة إلى إيقاف تسارع أفكاركم، فسوف أذكركم مرة أخرى بالانتباه إلى تنفسكم. جربوا هذا الآن، توقفوا عن القراءة لمدة عشر ثوانٍ تقريباً ولاحظوا أنفاسكم. والآن لمدة عشرين ثانية، ولا يهم إذا فعلتم ذلك مدةً أطول أو أقصر، أريدكم حقاً أن تلاحظوا شهيقكم ثم أن تلاحظوا زفيركم. بهذه الطريقة تشكّلون اتصالاً مع أنفسكم في الحاضر. هل تتباطأ أنفاسكم عندما تنتبهون إليها؟ قبل أن تنهضوا صباحاً، استلقوا في السرير ووجهوا انتباهكم إلى أنفاسكم لمدة دقيقة أو دقيقتين. سيحيد انتباهكم، أعيدوه إلى أنفاسكم. لا أعرف ماذا بشأنكم، لكنني توقفت عن الكتابة للحظة وقمت بهذا التمرين وشعرت بالقليل من السكون، وأي مقدار من السكون يساعدنا. خمس دقائق في اليوم من التركيز على أنفاسكم قادرة على أن تحدث فرقاً إيجابياً.

وبالمثل، إذا كنتم تشعررون بالقلق، فمن المفيد التدرّب



على فحص جسمكم لملاحظة أي من عضلاتك مشدودة وأيها مرتخية. أحب استخدام مثال كلب الإنقاذ. تخيلوا أنكم مسؤولون عن كلب إنقاذ يجفل إذا رفعتم يديكم لمداعبته لأنه يخشى أن يُضرب. تعتمد ردة الفعل هذه على التجارب السابقة، ولكنها أصبحت طريقة الكلب الغريزية لتنظيم جسده في الحاضر. نحن نشبهه في ذلك. إذا عانينا من التنبه المفرط في ماضينا لأي سبب من الأسباب، فإن أجسامنا تظل متوترة في الوقت الحاضر وهذا بدوره يؤثر على ما نشعر به. تُحبس العاطفة في أجسادنا. لكن يمكننا ملاحظة طريقتنا في تنظيم أجسادنا عندما تراودنا أفكار أو مشاعر معينة، ومن ثم يمكننا أن نبدأ في إلغاء ذلك. جربوا أن تشدوا المناطق المشدودة بالفعل وأن تسترخوا حيث المناطق رخوة، قليلاً كل مرة، ولاحظوا مشاعركم وأنتم تفعلون هذا. هل يجعلكم هذا تشعرين بقلق أكثر أم أقل؟ هل يهدئكم أم يجهدكم؟ زيادة التوتر أسهل من مجرد الاسترخاء، وعندما نصبح أكثر وعياً بكيفية جعل أنفسنا متوترين، يمكننا البدء في تعلم كيفية تفكيك هذا النظام. سيساعدكم هذا التمرين أيضاً على الانتقال من عقلكم إلى حواسكم.

تدوين المخاوف على الورق في قائمة مرقمة طريقة أخرى أوصي بها لإيقاف القلق الذي يطوف في رؤوسكم.



اجعلوها محددة بقدر استطاعتكم. ثم غيِّروا كل "ماذا إذا" إلى "ماذا يهم إذا" ولاحظوا تأثير تغيير لغتكم على مشاعركم. أعتقد أن كل شخص يحتاج إلى تطوير مراقب داخلي ورعايته. ملاحظة ما نشعر به عندما نكون مجهدين أو قلقين أو مشغولين للغاية قد لا يكون في أعلى قائمة أولوياتنا، ولكن يجب أن يكون كذلك لأن مشاعرنا مثل الأضواء على لوحة القيادة في السيارة. التخلص من ضوء مؤشر عداد الوقود في السيارة ليس أفضل إستراتيجية للقيادة، وبالطريقة نفسها، نحتاج إلى مراقبة مشاعرنا بدلاً من كتبها. إنها موجودة لتخبرنا متى نحتاج إلى الراحة واللعب والتواصل مع الآخرين. تصيح المشاعر بصوت أعلى عندما نتجاهلها، بمعنى آخر، تجعلنا نشعر بسوء أكبر. ويؤدي تجاهل المشاعر وعدم أخذها في عين الاعتبار إلى المخاطرة بتمردنا. المشاعر مثل الموظفين: تجاهلها أو قمعها يجعلها تتمرد. أنصح بالاستماع إليها ومراعاة تقاريرها عند اتخاذ القرارات وتسخيرها للمساعدة. علينا ألا نتجاهلها وألا ندعها تتولى السيطرة. كما الحال مع معظم الأشياء، نريد حلاً وسطاً، مما يعني اتخاذ قراراتنا بعد استشارة كل من العقل والقلب.

عندما نراقب عواطفنا، يمكننا أن نستخدمها بدلاً من أن تستهلكنا. هذا يعني ملاحظة الشعور عندما يبدأ



والاستماع إليه قبل اتخاذ أي إجراء. عندما نلاحظ شعوراً ما، تقل فرصتنا في أن نصبح هذا الشعور. بالعودة إلى الرجل الذي راسلني، ثمة فرق بين قول "أنا خائف" و"أشعر بالخوف". "أنا خائف" تحدد هوية الشخص بأكمله، بينما في حالة "الشعور بالخوف"، جزء من الشخص يجلس يراقب بهدوء، وبالتالي يظل قادراً على اتخاذ قرار. يمكننا أن نأخذ مشاعرنا في الاعتبار دون أن نكون مجرد رد فعل لتلك المشاعر.

الحكمة اليومية

راقبوا مشاعركم لكن لا تدعوها تستولي عليكم. هذا يعني أن تدعوا جزءاً صغيراً منكم على الحياد من أجل المراقبة، بدلاً من السماح لمشاعركم بأن تطفئ عليكم تماماً.

كيف يمكننا تطوير الجزء المراقب فينا إذاً؟ أوصي بالاحتفاظ بدفتر يوميات من أجل الحالات المزاجية والأحاسيس والملاحظات. وهذا الجزء منكم يراقب ببساطة المشاعر والأحاسيس المختلفة التي تراودكم، وليس متعلقاً بامتنانكم أو قلقكم أو حبكم أو خوفكم. دعوا هذا الجزء يتحدث. أي بدلاً من قول "أنا قلق" ستقولون "ألاحظ أنني أشعر بالقلق". أنشئوا إحساساً بالمسافة بينكم وبين مشاعرك السلبية. يمكنكم أيضاً



الانفصال أكثر من خلال إعطائها شخصية، أو تسميتها "السيد/ السيدة قلق" أو أي شيء يناسبكم. إنه تعديل صغير ولكنكم ستجدون أنه يحدث فرقاً. عندما أعطيت هذه النصيحة للرجل الذي راسلني، قال في ردّه إن تعريف قلقه وإعطاءه اسماً قد أحدث فرقاً أكثر مما كان يظن أنه ممكن. من المحتمل أيضاً أن مشاركة ما شعر به، حتى في رسالة بريد إلكتروني إلى شخص غريب، قللت من عبئه لأن كتابة كل ذلك أعطته فرصة ليراقب نفسه بدلاً من أن يستهلكه قلقه بالكامل.

يراسلني كثير من الناس بشأن الإجهاد والإرهاق في العمل على وجه التحديد. نعلم جميعاً أنه ثمة إحصائيات حول إرهاق العمل، لكن ما يمكننا فعله للاعتناء بأنفسنا فردياً محدود، فالثقافة مذنبه أيضاً. وإذا ساهمنا في ثقافة تسمح بإظهار القوة لا الضعف، نكون جزءاً من المشكلة. وإذا كنا نقدر الأرباح أكثر من الأشخاص الذين يصنعونها، نكون جزءاً من المشكلة. أعتقد أن اللاأخلاقية المتمثلة في الحصول على أكبر قدر ممكن من الموظفين والمقاولين لقاء أقل قدر مسموح يجب ألا تُخفى خلف واجهة عروض جلسات الاستشارة وورشات التأمل الواعي. تجاهل عمالنا أمرٌ بخطورة تجاهل مشاعرنا، ونحتاج إلى بيئات عمل ننصت فيها إلى بعضنا بعضاً ونفكر في بعضنا بعضاً ونعمل مع لا ضد



بعضنا بعضاً.

التغلب على الناقد الداخلي

في داخلنا جميعاً ناقدون لكنهم متفاوتون في شدة الصوت. نتبنى منظومات اعتقاد الأشخاص الذين كانوا محيطين بنا خلال نشأتنا. إذا تم التعامل معنا كأننا بلا قيمة أو غير جيدين إلا إذا كنا مثلهم، فإن طريقة التفكير هذه ستصبح مألوفة. يمكن أن يؤدي القبول غير الكافي إلى الاعتقاد بأننا بطريقة ما غير كافين. يمكن أن يتجلى هذا في الرغبة في إثبات أنفسنا والتوق إلى أن نبرهن لأولئك الذين لم يؤمنوا بنا قط أننا قادرون على تحقيق الأشياء. ومع ذلك، حتى عندما نحقق كل ما نخطط لإثباته، لا يبدو ذلك كافياً أبداً. بالنسبة إلى الكثيرين منا، هذا أساس نقدنا الذاتي، أي ناقدنا الداخلي الذي لا يرضى أبداً.

هذه الرسالة هي مثال لامرأة لديها ناقد داخلي صاحب على نحو خاص.

أنا امرأة تبلغ من العمر 40 عاماً تقريباً وقد أدركت مؤخراً أنه ليس لدي أي فكرة عما يمكن أن يجعلني سعيدة. أنا متزوجة ولدي أطفال ومهنة جيدة. نحن مرتاحون من الناحية المالية. ليس لدي ما أشكو منه. ومع ذلك، فإن الشيء الوحيد الذي لطالما أردته في



الحياة هو أن أكون كاتبة. لدي ثلاثة كتب أصدرها ناشر كبير لكنها لم تحقق نجاحاً. لذلك، ورغم أن الناس يقولون إنني يجب أن أكون فخورة، أرى نفسي فاشلة. أظنّ أقول لنفسي ألا أستسلم لكن إيجاد سبب لمواصلة المحاولة يتزايد صعوبة. أتشبّث بحلمي القديم بدافع العادة فقط، ولأنه شرارة أمل متلاشية في مشهد رماديّ.

كيف أتعلم أن أسعد بما لديّ وأتخلص من الشعور بالفراغ الشديد؟

أرادت هذه المرأة أن تكون كاتبة وهي الآن كاتبة، لكن لديها صوت داخلي يقول لها إنها فاشلة في الكتابة. في كثير من الأحيان، لا يكون هذا الصوت بالنتف الذي يظنه. إذا كانت تراودكم أفكار شبيهة ولديكم أيضاً صوتٌ يقول لكم إنكم لستم جيدين بما يكفي أو أذكفاء بما يكفي أو أياً كان بما يكفي، من أجل أن تسعوا إلى ما تريدونه، أود أن تسألوا أنفسكم ما مصدر هذا الصوت؟ بمن يذكركم؟ بوالد كان خائفاً جداً من الفشل لدرجة أنه لم يجرب أي شيء قط؟ بمدرس شديد الانتقاد؟ بشخص ما أخبركم أن النجاح الخارجي هو كل ما يهم وأن القيام بشيء ما لأنكم تريد ذلك لا يهم؟ أياً كان، لعلهم يحاولون المساعدة لكنهم يفعلون عكس



ذلك. تأكدوا من أنكم لا تجهدون أنفسكم في الاعتقاد أنه على نجمكم أن يسطع أكثر وأكثر من أجل أن تثبتوا أنهم مخطئون.

مهمتنا هي التعرف على هذا الناقد الداخلي. يمكننا أن نتعلم مراقبته بدلاً من افتراض أنه محق. ليس صائباً بل مألوف. ثمة فرق. لن نتمكن من إسكاته وسوف يواصل كلامه، ولكن يمكننا مراقبته وفصله وإدخاله إلى زنزانة صغيرة عازلة للصوت وإقفالها. سيجد مفتاحاً للخروج بين الحين والآخر، ولكن يمكننا أن نكتفي بأن نقول له: "أوه مرحباً، لقد عدت، ليس اليوم، شكراً". لا تجروا حواراً معه أو تتفاعلوا معه. انتبهوا إلى الأوقات التي تصفون أنفسكم فيها بسلبية واعزلوا أنفسكم عن أفكار النقد الذاتي هذه. ليست صحيحة بل معتادة، وسوف تحبطكم.

بالطبع يمكننا أن نخطئ، لكن الأخطاء هي ما يجب أن نرتكبه إذا أردنا أن نتعلم أي شيء. ارتكابنا خطأ ما شيءٌ محدد يمكن عادةً تصحيحه. من ناحية أخرى، يوجه الصوت الناقد انتقادات حادة وعامة. لا يقول أشياء مفيدة مثل: "لقد وضعت الكثير من أكسيد النحاس في طبقة الطلاء هذه، لذا فقد صار اللون أسود لا أخضر"، بل يقول: "أنت عديم الفائدة، ولن تكون ماهراً في



صناعة الفخار أبداً". بهذه الطريقة نعرف أن من يتحدث هو ناقدنا الداخلي وأنا بحاجة إلى عزل نفسنا عنه.

بدلاً من الإنصات إلى ناقدك الداخلي، أو الأسوأ، طاعته، وجهوا طاقتكم إلى الأشياء التي تجلب لكم السعادة. ومهما يكن ما تفعلونه في حياتكم، فليكن بحسب رغباتكم وآمالكم وأحلامكم. أحياناً نخطئ في اعتقاد أننا يجب أن نكون ماهرين في شيء حتى نفعله. لحسن الحظ لم يكن هذا هو رأي جوقة الغناء المجتمعية التي انضمت إليها. لم يتحسن غنائي تحسناً كبيراً، لكنني أحببت أن أكون جزءاً من جهد مشترك وكوّنت صداقات جيدة. الحكم على أنفسنا بكوننا إما جيدين وإما سيئين ليس الهدف حقاً. إذا كنتم تعتقدون أن شيئاً ما يجب أن يكون رائعاً تماماً وإلا لا يكون جيداً على الإطلاق، فمن المحتمل أيضاً أنكم لا تنظرون إليه نظرة واقعية. الهدف هو أن تفعلوا ما أردتم دائماً أن تفعلوه. يمكن أن يحررنا إدراك هذا للغاية.

يظهر ناقدنا الداخلي بطريقة أخرى هي الشعور بالذنب. ينقسم الذنب إلى نوعين: شعور نافع بالذنب وشعور عصابي بالذنب. الشعور بالذنب يشبه ضوء مؤشر عداد الوقود في لوحة القيادة. إنه شعور لا ينبغي تجاهله. يمكننا أن نتأكد من أن الشعور بالذنب نافع إذا تمكنا



من ربطه بسلوك معين نفعله أو لا نفعله، وهذه إشارة إلى أن شيئاً ما يحتاج إلى التغيير. ولكن إذا كنا نبذل قصارى جهدنا ونظل نشعر بالذنب، فمن المحتمل أن الذنب يراودنا ليس لأننا لا نبذل قصارى جهدنا، بل لأن ناقدنا الداخلي قد حملنا ذنباً. قد يكون هذا شبيهاً بالقلق الذي لا يمكن تحديد مصدره.

إذا كنتم ترون أنكم فاشلون رغم كل هذا، ولا تستطيعون إسكات الناقد الداخلي بشأن ذلك، فغيروا موقفكم بشأن الفشل. لا بأس في أن نفشل. من الضروري أن نفشل. من لم يفشل يوماً لم يحقق شيئاً. إن نجاحنا أو سواه متعلق بطريقتنا في الحديث مع أنفسنا بقدر ما يتعلق بالعوامل الخارجية. أفكر في هذا فيما يتعلق برجل كتب لي عن شعوره بالغيرة.

لقد أدركت مؤخراً أنني شخص غيور للغاية، مما يسبب لي تعاسة كبيرة. أحسد كل أصدقائي وحببتي وكل الأشخاص الذين أراهم عبر وسائل التواصل الاجتماعي خاصتي وأي شخص أرى أن لديه أقل قدر من "النجاح" أو الموهبة. أي سمة إيجابية أراها في شخص آخر تصبح سمة لا أمتلكها وبالتالي علامة سلبية في بطاقة النقاط خاصتي.

أقضي أيامي في مقارنة نفسي وعملي بأي شخص آخر



أصادفه، لأعرف ما إذا كنت أكثر "نجاحاً" أو أحظى بوقت أطيب. لا يمكنني أن أنزل إلى الشارع دون أن أرى أشخاصاً موهوبين أكثر مني، أعمالاً فنية لن أستطيع ابتكارها يوماً أو مهارات لن أستطيع إتقانها يوماً.

أقضي كل وقتي في الهوس بشأن أن عملي ليس بجودة عمل الآخرين. أنا صحافي مستقل في صناعة إبداعية وأعمال الجميع متاحة للمقارنة. وقد أدى ذلك إلى تدهور حالتي المزاجية والاكتئاب. كيف أقتل الوحش ذا العيون الخضراء (3)؟

(3) يستخدم شكسبير Shakespeare في مسرحية Othello [عطيل] تعبير "الوحش ذي العينين الخضراوين" لوصف الغيرة.
(.م)

لا يمكننا قتل الوحش ذي العينين الخضراوين، لكن يمكننا إعادة تطهيره. فلنفصل الحسد عن الغيرة. الغيرة تشبه ألا نرغب في مشاركة والدتنا مع أخ، أو أن نتمنى الشر لمن نعتبرهم منافسين لنا. والحسد أن يكون لدى شخص ما شيئاً نريده. بدلاً من النظر إلى هذا على أنه أمر سيئ، فلننظر إليه على أنه معلومات. قد يكون من الصعب معرفة ما نريده في الحياة، والحسد شعور يمكن أن يساعدنا على تحديد تطلعاتنا. لا تنظروا إليه على أنه حالة مرضية، بل بوصفه جزءاً طبيعياً من المعالجة



العقلية التي تساعدنا على تحقيق ما نريده وتحفزنا على السعي إليه.

الحكمة اليومية

فلنرَ في الحسد معلومات تنبهنا إلى ما نريده. يمكن أن يكون الحسد حافزاً يساعدنا على تحديد الطموح وتحفيزه.

ومع ذلك، يمكن للحسد أن يضخم صوت ناقدنا الداخلي. ربما، عندما نشأنا، اعتدنا أن نرى أننا إما أقل شأنًا من أخ وإما أعلى منه. إذا كان الأمر كذلك، فمن المحتمل أننا ننقل هذا الآن إلى جميع علاقاتنا ونقارن أنفسنا باستمرار. أخذنا نجاح الآخرين على محمل شخصي، كأنه ينعكس علينا ولا يتعلق بهم فقط، يعني أن نقارن نجاحاتهم الخارجية بمشاعرنا الداخلية بالنقص. بعبارة أخرى، نقارن المظهر الخارجي للأشخاص بعالمنا الداخلي. وأنصح بالتعرف إلى المزيد عن العوالم الداخلية للآخرين. تحدثوا عن الحسد مع الأصدقاء والشركاء والزملاء. تعرفوا إلى تجربتهم معه أيضاً. كبتُ مشاعر الحسد هذه في أنفسنا يزيد سلطة ناقدنا الداخلي علينا.

سيظل هناك أشخاص أكثر موهبة منا، فلنتعلم منهم ولنعمل معهم بدلاً من أن نرى فيهم منافسين أو مصادر



محتملة للألم. إذا كان لدى شخص ما ميزة نشعر أنه ليس من طبعنا اكتسابها حتى، فلماذا لا نتعاون مع هذا الشخص؟ هذا هو السبب وراء عملنا في فرق، لدينا جميعاً صفات مختلفة نقدمها لحل المشكلات. ليس علينا القيام بكل شيء بمفردنا.

إذا كنتم تنصتون إلى المونولوج داخلكم، فهل هو عالق في نمط مألوف؟ استفسروا عن حديثكم مع أنفسكم في مواجهة الرفض. هل تتمثل أفكاركم في:

أ) هؤلاء الناس يفتقرون إلى الرؤية. لن أغير شيئاً وسأستمر.

ب) كانوا على حق، سأستسلم.

ج) كان من الصعب استيعاب هذه التعليقات. ومع ذلك، كان بعضها مفيداً وسأجري بعض التغييرات وسأواصل المحاولة.

تفكيرنا في أ أو ب أو ج يتعلق بجميع خبراتنا التراكمية السابقة لا باختيار الطريقة الأكثر إنتاجية للتقدم في الوقت الحاضر. إذا وجدتم أنفسكم تلعبون لعبة المقارنة، هتئوا أنفسكم على ملاحظة ذلك وتوقفوا عن منحه تركيزكم. لن تتحسنوا بين عشية وضحاها، ولكن مع الممارسة، يمكنكم تغيير هذا بمرور الوقت. إنها مجرد



عادة قد تشكّلت، ويمكننا تشكيل عادات جديدة.

كباش الفداء

يمكن لناقنا الداخلي أيضاً أن يعترض طريق معالجة مشاكلنا معالجة مباشرة، فيجعل مشكلة واحدة كبش فداء لجزء مختلف من حياتنا. كتبت إليّ امرأة في السبعينات من عمرها تقول لي إنها تشعر بالندم وخيبة الأمل. وأوضحت أنه في حين أنها قد تبدو ظاهرياً سعيدة وهادئة ومنفتحة ولديها الكثير من الأصدقاء والاهتمامات، إلا أن هذه الواجهة تخفي ما في داخلها من عدم رضا. تأسف على الزواج في سن مبكرة جداً وتشعر أنها لم تحب زوجها قط. أحياناً تتمنى أن يختفي، ويخجلها هذا الشعور ويتفاقم بعد ذلك بدعمه الثابت لها ورسوخ حبه حتى بعد أن أقامت علاقة غرامية في بداية زواجهما.

بعد هذه العلاقة، عادت إليه بعد بضعة أشهر من الانفصال لأنها شعرت بالوحدة، وهما الآن معاً منذ أكثر من خمسين عاماً. لديهما أطفال وأحفاد، وهي تعلم أن لديها الكثير مما يجب أن تكون شاكرة له، ومع ذلك فهي ما تزال نادمة لأنها لم تختَر شريك حياة تشعر تجاهه بانجذاب أكبر ويتلاءم معها أكثر. وتشعر بالمثل حيال حياتها المهنية التي تشغلها وتبدو ناجحة في الظاهر



لكنها لا ترضيها. كتبت إليّ لأنها أرادت أن تتخلص من هذه الأفكار العدوانية السئمة والنادمة وتعثر على القناعة.

التفكير في أن ثمة دائماً خياراً مثالياً يجب اتخاذه يمثل منظومة اعتقاد، وهي منظومة يمكن تغييرها. ويراودني شك في أن الأمر لا يتعلق بأن هذه المرأة قد أخطأت اتخاذ القرار فيما يتعلق بزوجها، بل مهما كانت الخيارات التي تتخذها، فهي تفترض أنها الخيارات الخاطئة. لهذا تشعر بالشيء نفسه تجاه حياتها المهنية، على الرغم من مواصلتها انخراطها فيها. بالطبع، كلنا نفكر في لحظات "الأبواب المنزلقة(4)" ومن الطبيعي أن نشعر ببعض الندم في الحياة، لكن أعتقد أن جزءاً منها يعرف أن عدم الرضا هذا مشكلة داخلية. في النهاية، لم تطلب مساعدتي في إيجاد زوج آخر أو مهنة أخرى. لقد أصابت في تعريف مشكلتها على أنها الأفكار الاجتياحية (invasive)، لذلك فهي تعرف في أعماقها أن المشكلة ليست في اختياراتها، بل أفكارها بشأنها هي التي تفسد عليها الأشياء.

(4) نشأ مصطلح "لحظات الأبواب المنزلقة" (Sliding doors)

(moment) من فيلم Sliding Doors [الأبواب المنزلقة] من تأليف وإخراج بيتر هويت Peter Howitt وبطولة غوينيث بالترو Gwyneth Paltrow، ويشير المصطلح إلى اللحظات التي لا



يبدو أنه يترتب عليها أي تبعات مهمة، إنما تغير مسار الأحداث المستقبلية. (م.)

شعور هذه المرأة الافتراضي هو عدم الرضا وطريقتها في تغذية عدم الرضا هذا وإبقائه على قيد الحياة هي من خلال لعب لعبة الندم. الندم على زواجها وحياتها المهنية. ولن أتفاجأ إذا كانت نادمة على خياراتها في الدراسة أو أعربت عن أسفها بشأن المنزل الذي قررا العيش فيه. فما الذي يحدث هنا؟

تلعب هذه المرأة لعبة الندم، ويمكن أن نبلي أنفسنا بالعديد من الألعاب الأخرى أو طرق التفكير الافتراضية. فالبعض منا متحيز للعبة القلق، وبمجرد أن نتخلص من أحد المخاوف، يظهر آخر. من خلال لعب هذه الألعاب، نتجنب الاضطرار إلى مواجهة أنفسنا لأننا نعتقد أن سبب مزاجنا المعتاد خارجي لا داخلي. ولا أقصد أن المواقف والأحداث الخارجية يجب ألا تؤثر على ما نشعر به أو أنها لن تفعل، لكن ما أتحدث عنه هنا هو الوضع الافتراضي أو الكامن أو الحالة المعتادة أو الحالة المزاجية وكيف قد نحس أنفسنا فيها حتى لو لم تكن هذه الحالة ممتعة. والخبر السار هو أن تغيير ذلك يقع ضمن حدود قدرتنا.

الحكمة اليومية



من الأسهل بكثير أن نلقي اللوم على سوانا حين نساء
بدلاً من البحث داخل أنفسنا عن السبب.

في الستينيات من القرن الماضي، كانت إحدى الطرائق
القليلة المتبعة للسيطرة على الصرع الحاد هي قطع
المسارات العصبية بين نصفي الكرة المخية الأيمن
والأيسر. ويهدف إخضاع هذا للمزيد من الاختبار،
أجرى عالم الأعصاب روجر سبيري Roger Sperry
وفريقه بعض التجارب لمعرفة ما يحدث عندما لا
يتمكن الدماغ الأيمن والأيسر من التواصل مع بعضهما
بعضاً. ما وجدوه هو أن البشر دائماً ما يتوصلون إلى
سبب لشعورهم بما يشعرون به، وغالباً ما يكون هذا
هراءً خالصاً. ننسج قصصاً وأسباباً مختلقة بالكامل
حول مشاعرنا. عندما عرض العلماء الأمر "امش" في
المجال البصري لدماغ المشاركين الأيمن فقط (من
خلال تغطية العين اليمنى، فالعين اليسرى متصلة
بنصف الكرة المخية الأيمن، والعكس صحيح)، نهض
المشاركون ومشوا. عندما سئلوا عن السبب، توصلوا
دائماً إلى سبب. لم يقولوا "لا أعرف" أو "شعرت
بالحاجة للقيام بذلك" أو "عرض لي القائمون على
التجربة علامة". لا، ما نفعله في هذا الموقف هو
إيجاد سردية، ويبدو أننا لا نستطيع تغيير ذلك. يقول
المشاركون أشياء مثل "كنت بحاجة إلى شرب الكولا"



أو "شعرت بالقليل من التيبس واحتجت إلى التجول".
بعبارة أخرى، الجزء المسؤول عن المنطق في الدماغ،
والذي تم إقصاؤه في التجربة عن الجزء المسؤول عن
الشعور في الدماغ، ابتكر قصة.

نتوصل إلى أسباب لمشاعرنا وسلوكياتنا حتى دون
الفصل بين نصفي الدماغ. وعندما لا يجد الدماغ
أسباباً، من المألوف أن نلجأ إلى أقرب شيء أو شخص
ونفكر في أنه سبب عدم سعادتنا. بالنظر إلى دراسة
الحالة خاصتنا، السبب المفترض لعدم رضا البطلة هو
أنها تزوجت من الرجل الخطأ أو تزوجته في سن صغيرة.
رغم أن ابتعادها عنه كان أسوأ بالنسبة إليها من العيش
معه، ما زالت تتمسك بهذه الرواية عن كونه غير مناسب
لها باعتبار ذلك سبباً لعدم الرضا. يرجع هذا إلى أنه
من الصعب التحقق من مشاعرنا الحقيقية، واستعادة
ذكرياتنا الأولى وفصل أسبابنا عن تجربتنا. من الصعب
أن نحس بمشاعرنا دون الأفكار والأسباب التي نفسرها
بها.

من واقع خبرتي في العمل في العلاج النفسي، كلما
زادت الشحنة العاطفية التي نضيفها على روايتنا، قلّ
احتمال أن تثبت أنها السبب الحقيقي. عند التفكير في
الأمر، نرى أننا محايدون عاطفياً بشأن الحقائق. إذا قلتُ



إن العشب أخضر، فلن يغضبني الرأي المختلف حتى لو كان يقول إنه أزرق. من ناحية أخرى، إذا تلقيت اعتراضاً على رأيي الذي أحب أن أعتقد أنه حقيقة ولكنه مجرد فكرة، فسيمدني هذا بالطاقة وستتصاعد مشاعري عندما أردّ. على سبيل المثال، إن قلت لي إن الكلاب حيوانات أليفة أفضل من القطط في كل الأحوال، فسنخوض معركة حامية. أعتقد أن هذه السيدة تكنّ عاطفة مشحونة عند التفكير في زوجها لدعم عملية تفكيرها المعتادة بأن سبب تعاستها هو اتخاذها القرار الخاطئ. لعلها لم تفعل. لعله ما من عيب في زوجها، ولعلني أرضى بكلب ليكون حيواني الأليف. نحمل أفكارنا وتفكيرنا، لكنها عادات وليست الحقيقة.

في بعض الأحيان، بدلاً من لوم الأشخاص أو الأشياء الأخرى على المشاكل الأخرى، ننقّس عن مشاعرنا وخبراتنا السلبية بأنفسنا وبأجسادنا. تشوّه صورة الجسم (body dysmorphia) حالة نفسية لا يمكننا فيها التوقف عن التفكير في عيب ظاهر في أجسامنا. ولا يختلف الأمر إذا اعتقد الآخرون أنه عيب أم لا، نظل نشعر بالعار والقلق حياله ويؤثر سلباً على حياتنا. يمكن أن ينتج تشوّه صورة الجسم عن المضايقة أو التنمر أو الانتقاد المفرط أو الإساءة في الطفولة. التحدث عن أجسادنا مجاهرةً ليس بالأمر السهل دائماً، ولكن إذا



كنا نعاني في الاطمئنان إلى شكلنا المادي، فهذه خطوة أولى مهمة.

على سبيل المثال، تلقيت هذه الرسالة من رجل في منتصف العمر يبدو أنه يعاني من تشوه صورة الجسم.

لديّ قضيب صغير. عندما كان عمري 14 عاماً أو نحو ذلك، هتف صبي في غرفة تغيير الملابس في المدرسة أنّ لديّ "عضواً صغيراً". شعرت بالإهانة. لم يخطر على بالي قطّ حتى تلك اللحظة أن ذلك يهم.

وفقاً لوسائل الإعلام، يبدو أن ذلك مثير للضحك ويجعلني أقل رجولة. تُستخدم كلمة "الرجولة" بمثابة تلطيف لغوي يساوي الصفات الذكورية المرغوبة بالقضيب الكبير.

أبلغ من العمر 55 عاماً، وأنا أب لثلاثة أولاد ولدي علاقة سعيدة ومحبة وحياة جنسية رائعة. لا شك أنك ستقولين لي إنه ينبغي أن أتغلب على انعدام الأمان لديّ إذا كانت شريكتي راضية. أعيش في نعم كثيرة. ليس من المتوقع أن أكون في "ملعب" العلاقات العاطفية بعد الآن. لكن هذا يغمرنني بالهمّ والسخط والاكتئاب كما يفعل منذ 40 عاماً.

في نشأتي كان من المتوقع أن "أفشل" وقد تجذّرت



لدي بالفعل قيمة ذاتٍ متدنية وشعورٌ بالعار لأنني لست
شخصاً كافياً. لذا فإن "دليلاً" مثل هذا على "عدم
الكفاية" يعزز شعوري بالنقص. تلقيت استشارة نفسية،
لكن لم أشعر أنني أخذت على محمل الجد. ما زلت
حزيناً جداً لأنني لست بـ "القياس" النموذجي الذي أريده
لنفسي. أشعر بغضب حقيقي لأنه من المقبول على نطاق
واسع السخرية من نصف الرجال ذوي القضيبي أصغر من
المتوسط. "أوه، لديه سيارة كبيرة بغطاء محرك طويل،
ما الذي يحاول تعويضه؟ [ضحك]" كيف أتعلم أن أحب
نفسي بغض النظر عن هذه السمة الجسدية التي تبدو
لي بالغة الأهمية (وهي وصمة عار بالنسبة إلى معظم
الناس) وتجبرني على إخفاء عاري؟

من رسالته، يبدو أنه كان متوقفاً منه أن يفشل في
نشأته مما أدى إلى اعتقاده أنه ناقص. لا أعتقد أن حجم
قضيبي هو الدليل بل أنه صار رمزاً للطريقة التي عومل
بها كل الوقت خلال نشأته. أصبح قضيبي بمثابة كبش
فداء لجميع المشاكل الأخرى في حياته. عندما تعرض
للإذلال حول مظهر جزء منه في غرفة تغيير الملابس
في الرابعة عشرة من عمره، أنشأ دماغه روابط بين
ذلك وكل الأوقات التي شعر فيها بأنه ناقص. الإهانات
المؤلمة اليومية التي عانى منها حتى ذلك الحين
تراكمت كلها في هذا الجزء البريء من جسمه. ثم في



كل مرة يسمع فيها أي شيء عن القضيبي الصغير، في الأماكن العامة أو الخاصة، تتفاقم إصابته.

يتجلى تشوه صورة الجسم بطرق عديدة: في أجزاء معينة من الجسم، مثل قضيبي هذا الرجل، أو الوزن والطول أو الجنس أو ملامح الوجه أو الأمراض الجلدية، وتطول القائمة. التفاصيل ليست بنفس أهمية حقيقة أن ذلك يصبح رمزاً لألمنا النفسي. بالنسبة إلى شخص يعاني من تشوه صورة الجسم، يصل الأمر إلى حد أن يشعر بالغم والقلق بشأن هذا الجانب من جسده، طوال الوقت ربما، وتقع في خلفية أفكاره أحياناً إنما في مقدمتها معظم الأحيان.

قد يعتقد الكثيرون أنهم يُشفون لو وُجد إجراء جراحي تجميلي آمن "لإصلاح" الجزء الذي لا يحبونه. لكن الأمر ليس بهذه البساطة، لأنهم لن يكونوا راضين عن النتيجة أبداً: بالنسبة إلى الذين يعانون من تشوه صورة الجسم، لا تكمن المشكلة في جزء من الجسم، بل يُلام جزء الجسم على الإصابات النفسية التي تعرضوا لها في نشأتهم. قد يبدو أن اللوم يقع على هذا الجزء من الجسم، أو أن على المجتمع، ولكنه في الحقيقة يقع على ما حُمِلوا على أن يشعروا به تجاه أنفسهم كليّةً في نشأتهم.



رغم من أنه يبدو من المستحيل إسكات هذا الصوت الناقد، يمكننا بناء علاقة مختلفة معه. سواء وجدتم أنفسكم تلقون اللوم على الآخرين أو على اختياراتكم أو على أجسامكم أو على مشاعركم السلبية، للسيطرة على الأفكار الاجتياحية، ابدؤوا بمراقبتها. تقبلوا أنه لا يمكنكم إيقافها تماماً لكن توقفوا عن أخذها على محمل الجد. لا تضعوا أنفسكم تحت رحمة أفكاركم، راقبوها بدل أن تدعوها تسلبكم وسيكون من الأسهل ألا تتأثروا بها. يتطلب الأمر ممارسة يومية. خصصوا وقتاً لذلك. هذا الصوت الناقد فيكم يرسل إليكم رسائل سلبية حول أنفسكم منذ سنوات، لكن هذا الصوت الناقد لا يقول الحقيقة، إنه مألوف لا أكثر.

عندما تصبحون متمرسين على الملاحظة، تتضح مشاعركم وتستطيعون فصلها عن الأسباب التي كنتم تنسجونها. ليس لدينا تفسيرات دائماً لمشاعرنا. إذا كنتم لا تستطيعون تحمل الفراغ الذي يخلقه هذا (كما لا يستطيع الكثير منا، فنحن كائنات تصنع المعنى في النهاية)، فتوصلوا إلى قصة أفضل. العظيم في القصص التي نرويها لأنفسنا هو أننا نستطيع التحكم فيها. اجعلوها قصة متفائلة. لن يجعلها هذا حقيقية، ولكن كما قلت في الفصل الأول، إذا كنا سنعيش في الخيال، فلتكن خيالات جيدة. إذا استطعنا التركيز أكثر على



الإيجابيات وأقل على السلبيات، نستطيع توجيه أفكارنا الخاصة.

تشوه صورة الجسم الشديد لا يتحسن من تلقاء نفسه في العادة. وقد يزداد سوءاً بمرور الوقت إذا ظلّ من دون علاج. العلاجات القياسية لذلك هي العلاج الإدراكي السلوكي و/ أو الأدوية المضادة للاكتئاب. إذا كان هذا الوصف لتشوه صورة الجسم مألوفاً لديكم، أوصي بأن تسألوا طبيبكم العام عن ذلك. أنا شخصياً، على الرغم من أنه ليس العلاج القياسي، أفضل استخدام التنويم المغناطيسي لعلاج تشوه صورة الجسم، لأن من يعاني منه يحتاج إلى قطع الارتباط الذي كونه بين الأذى النفسي والجسم.

الحكمة اليومية

ليس علينا أن نأخذ الأفكار الاجتياحية على محمل الجد، يمكننا الاكتفاء بمراقبتها من دون أن تستولي علينا، وهذا غالباً ما يكون المفتاح للرضا في حياتنا.

معالجة الصدمة

أصبحت تأثيرات الصدمة (trauma) في الطفولة مفهومة أكثر بكثير الآن مما كانت عليه من قبل. لقد سمعت للأسف العديد من القصص عن الصدمة والتأثير



الذي يمكن أن تحدثه، وكلها تلامس قلبي. كتب لي أحد الرجال رسالة مؤثرة للغاية عن طفولته الصعبة ومرافقتها له حتى الآن.

لا أستطيع أن أكلف نفسي عناء الوجود بعد الآن. لدي وظيفة مستقرة، لكنني استغرقت وقتاً طويلاً وقدرراً هائلاً من الجهد لإثبات جدارتي. لدي أيضاً زوجة رائعة وطفل رائع وآخر في الطريق. لكن أنا موجود فقط. الحادثة العفوية الوحيدة هذا العام كانت إصابة الأسرة بأكملها بعدوى كوفيد. نعم، أدرك أن الحياة صعبة، وأنه عليّ أن أعاني بصمت.

تراودني هذه المشاعر منذ طفولتي. لقد عشت أمراً لا بد أنك سمعته مئات المرات، أب غائب وزوج أم يسيء إلى الأسرة بأكملها وأم تتحول إلى زومبي وأنا وأختي نعاني من عزلة. تستحوذ عليّ أفكار تتمحور إما حول الاختفاء الكليّ (أرض قاحلة، باردة، أقطع الخشب، دون هاتف) وإما حول شيء عنيف بشكل رهيب (أن تصدمني سيارة أو إلخ). والانتحار هاجس آخر يراودني منذ الطفولة لكنه تراجع بوجود معالين ماليين.

أتمنى لو كنت غير موجود، ولو لم أوجد يوماً. حياتي كلها نتنة وباطلة. أنا متأكد من أنني لن أنهي حياتي الآن بعد أن أنجبت أطفالاً، لذلك أنا عالق. تقترح زوجتي



العلاج النفسي. أشعر أن إطار العلاج محدود. أشك في أن العلاج قد يقلل الرتبة في حياتي لتصبح مجزية أكثر. هل سيمنحني مهارات لقبول الرتبة؟ وتقبل أنه علي أن أظل موجوداً، متعللاً بطمأنينة أنني سأموت يوماً ما؟

أدرك أن كل هذا يبدو أنانياً - الأطفال هم الأولوية! - لكن إذا لم أشعر بأي شيء على الإطلاق، فكيف يمكنني وضعهم في أعلى قائمة الأولويات، مهما أردت ذلك؟ أشعر أنني أقتل الوقت وحسب.

على فرض أنني سمعت تجارب مثل تلك التي مر بها من قبل، فإن هذا الرجل يستخف بصدمته لأنها تصيب الكثير من الناس. لا يجب أن يكون الحدث نادراً أو استثنائياً حتى يكون مؤلماً. إصابتنا بالصدمة تؤدي إلى ما يشبه ألا يستطيع الجزء العقلاني من الدماغ أن يتحدث مع الجانب العاطفي ليخرجه من واقعه. لا يمكننا تغيير مشاعرنا عبر أن نحدث أنفسنا حول ما "ينبغي" أن نشعر به، وليس من الأنانية أن نتأثر بشيء مؤذٍ للغاية. ما كنا لنقول لشخص مصاب بكسر في الساق إن عليه أن يعاني بصمت، كما لا ينبغي أن نفعل مع شخص يعاني من الآثار اللاحقة للصدمة.

من خلال وصف والدته بأنها أصبحت شبيهة بـ "الزومبي"، يبدو لي أنها كانت تعاني من اضطراب



تفريقيّ وأتساءل إن كان الأمر كذلك بالنسبة إليه. عندما تكون الحياة مخيفة ويصعب التأقلم معها، فيعمد الجسم إلى التفارقية كما لو ليفصل العقل عن الجسم حتى لا نشهد حياتنا. يُحظر الجزء العاطفي من دماغنا لأنه يعمل باستمرار على منع الأحاسيس والذكريات المؤلمة من الظهور إلى السطح. يمكن للجزء العقلاني منا الذهاب إلى العمل وكسب المال وبناء ارتباطات وعلاقات ناجحة دون أن نشعر أو نقدر ذلك. يشكّل حجب المشاعر طريقة للنجاة من الهجر والإساءة، إنه رد فعل جسدي. يسمح للذهن بالغياب عندما يكون الجسم محاصراً. تكمن مشكلة التفارقية أو الكبت (repression) في أننا لا نستطيع إبطال حساسيتنا لنوع واحد فقط من المشاعر دون حجب كل المشاعر، وللأسف يستمر ذلك في كثير من الأحيان طويلاً بعد انتهاء التهديد. من الصعب أو المستحيل السيطرة على التفارق قبل أن نعرف ماهيته وطريقة التعرف على أوقات حدوثه.

يتفارق الجسم بطرق عديدة وتتوفر أنواع عديدة للعلاج. خطة العلاج التي يوصى بها أحياناً هي الاستشارة الثنائية لحركة العين (EMDR) التي تعني إبطال الحساسية وإعادة المعالجة لحركة العين، وتعمل على إعادة توصيل الأجزاء العاطفية والعقلانية من دماغنا، مما



يساعدنا على معالجة الذكريات والأحاسيس حتى نتمكن من التحكم فيها، بدلاً من أن تسيطر تلك الأحاسيس علينا. عندما نكبت تجربة ما ولا نعبر عنها بالكلمات (أو الصور)، عندما يذكرنا شيء لاحق بذلك الوقت، تراودنا المشاعر ذاتها التي راودتنا عندها. أو نشعر أننا مهددون بخطر إعادة الخوض في تلك المشاعر، وقد نعاني من ومضات ارتجاعية (flashback) كأن الصدمة تحدث الآن، في الوقت الحاضر. إذا كانت مشاعرنا ناتجة عن حزن أو عار أو خوف، يكون الانتقال إلى الغضب أهون بالنسبة إلى البعض من التجروء على العودة إلى الضعف.

من المهم وضع الصدمة في الماضي وإلا قد نشعر أن الحدث ما يزال جارياً. على سبيل المثال، إذا أصيب المرء في انفجار قبله أثناء الحرب لأنه خرج من المنزل، ثم كبت التجربة في ذهنه بعدها، فقد يظل خائفاً جداً من مغادرة المنزل رغم انتهاء الحرب وأمان الشوارع. قد ينسى سبب خوفه من الخروج من المنزل لكنه سيمنع نفسه على كل حال. من المحتمل أن يصبح مهووساً بالأسباب الأخرى التي تجعل الخروج من المنزل غير آمن. معالجة التجربة بطريقة تضع مسافة بين الماضي والحاضر يسمح بعيش حياة أكمل في الحاضر وبالتحرر من الماضي.



تحلينا بالشجاعة الكافية لمواصلة ترجمة الأشياء الشائكة إلى كلمات يمكننا من التحكم فيها تدريجياً. وإخراج الشياطين من صندوقها والنظر إليها يجعلها أقل إخافة مثلما ينثلم قلم الرصاص مع الاستخدام المتواصل. ومع ذلك، يفصل خط رفيع بين معالجة تجربة مؤلمة للتعامل معها وبين إعادة إحيائها وصدمة أنفسنا مجدداً. اكتشف عالم النفس والتر ميشيل Walter Mischel أن الحديث عن صدماتنا لا يقلل بالضرورة من الآثار السيئة، كما يُنصح عادةً، ولكنه في الواقع قد يزيدنا سوءاً إذا تم بطريقة مؤذية.

عندما يتذكر شخص ما شيئاً مروعاً، أشجعه على الحفاظ على التواصل البصري معي حتى لا يعود إلى الكابوس. يساعد ذلك على إدراك أن لديه القدرة للسيطرة على الموقف هذه المرة. بمجرد أن يتم التعبير عن الصدمة بالكلمات، يمكن أن ترحل إلى الماضي بدلاً من أن نعيد إحيائها كأنها ما تزال تحدث. تسهيل هذه العملية فنٌ وليس علماً دقيقاً، وما من شيء يضمن أنها ستنجح في كل مرة. ابتكر ميشيل تقنية جيدة لهذا الغرض. قال إن تأثير الصدمة يتضاءل حين يكتب الخاضعون للتجربة سرداً للتجربة السيئة مع فصل أنفسهم عن الحدث مشيرين إلى أنفسهم بصيغة الغائب.



يبعدهم هذا عن الحدث المؤلم، مما يمكنهم من التأمل أكثر بشأن ما حدث دون أن يتصرفوا بطريقة مدمرة للذات.

ثمة نوع من الحديث عن حدث صادم، عادةً ما يكون انفصال علاقة رومانسية أو موقفاً يشعر فيه الشخص بأنه قد تعرض للظلم وهو متأكد من أنه كان على حق، يبدو هوسياً للمستمع. قد يبدو أن الهوس في التحدث عن أذية يغذيها عوضاً عن أن يقللها. عندما نشعر بالملل من قيام أصدقائنا بذلك، قد نقول إنهم "يحبون الأمر". هذا هو المعادل النفسي لحكّ لدغة البعوض، فالحكة تستمر إذا لم نتوقف عن حكها وقد تصاب بالعدوى. علاج هذا هو تطوير الوعي الذاتي حتى تتمكن من توجيه الأفكار بدلاً من أن نكون تحت رحمتها، ويمكننا المضي قدماً بدلاً من أن نبقى عالقين. الحديث عن مشكلة ليس بالأمر السيئ. في معظم الحالات من الجيد، إن لم يكن أساسياً، القيام به. ولكن من غير المفيد مواصلة عيش الصدمة مرة تلو الأخرى دون تعلم إبعاد أنفسنا عنها ودون اكتساب السيطرة على الذاكرة.

أُتفق مع ميشيل في أن التفكير في الصدمة قد يضر أكثر مما ينفع. لكن التّجاهل لن يساعد أيضاً في التغلب عليها. الأمر معقد. أوصي بشدة بكتاب *The Body*



Keeps the Score [الجسد لا ينسى] لكاتبه بيسيل فان دير كولك Bessel van der Kolk لأي شخص مهتم بمعرفة المزيد عن الصدمات. يشرح كيف تؤثر الصدمة على الجسم، ويتتبع تاريخ علاج الصدمات ويصف العلاجات المستخدمة، بما في ذلك الأدوية والكلام وعلاجات الجسم. إنه كتاب سهل القراءة يحتوي على قصص شخصية ودراسات حالة. إذا كنا قد تعرضنا لصدمة نفسية وما نزال نعيش مع التأثير اللاحق لها، فمن المفيد التعرف على جميع العلاجات المختلفة ومزاياها وعيوبها مما قد يمنحنا القدرة على التحكم في خياراتنا.

إذا كنتم مثل الرجل في الرسالة أعلاه، لا تشعرون بأي شيء ولا يمكنكم رؤية الهدف من الماضي قدماً، أريدكم أن تعرفوا أنكم لن تظلوا هكذا إلى الأبد. إن كانت المساعدة التي تلقيتموها في الماضي لم تنفع، فهذا لا يعني أنه ميؤوس منكم بل أنكم تلقيتم النوع الخاطئ من المساعدة. نتجاوز المشاعر مهما كانت يائسة وسوداوية، وأحياناً دون أن نفعل أي شيء.

تبادلت مؤخراً رسائل البريد الإلكتروني مع رجل كان على وشك الانتحار لأن زوجته خططت لتركه، ولم يستطع أن يلومها على ذلك لأنه كان يشعر بأنه جامد للغاية.



كان قد حدد موعداً لإرسال بريد إلكتروني إليّ وخطط لأن يصل بعد أن ينهي حياته. عندما استلمته، كتبت إليه فقط قائلةً "الرجاء الاتصال بالسامريين (5)".

لحسن الحظ، كان قد أخطأ في تحديد وقت إرسال البريد الإلكتروني المجدول ووصل ردي في الوقت المناسب. حقيقة أنني كتبت ردّاً له غيرت مزاجه، ثم لاحظ مزلاج نافذة مكسوراً وقضى فترة بعد الظهر في إصلاحه. بحلول وقت رده عليّ، لم يعد يشعر برغبة في الانتحار. لم يتلاشَ اكتئابه، ولكن يبدو أن رسالة بريد إلكتروني بسيطة أعطته ما يكفي ليستطيع على العثور على الهدف والمعنى بعد ظهر ذلك اليوم في إصلاح مزلاج النافذة المكسور، مما أبعدته عن المسار الذي كان يسلكه.

(5) السامريون (Samaritans) مؤسسة خيرية مسجلة تقدم

الدعم العاطفي لمن يحتاج إليه وللمقدمين على الانتحار في جميع أنحاء المملكة المتحدة وأيرلندا وعادة ما يتم ذلك من خلال خدمة الهاتف. (م.)

كتبت إليه مرة أخرى، وطلبت منه أن يسدي لي معروفاً ويحدد موعداً لدى طبيب يخبره بما يشعر به وبشأن محاولته الانتحار. طلبت منه أيضاً إخباري بما يقوله، ويسعدني أن أقول إنني سمعت منه بعد ذلك بقليل. ذهب إلى أول موعد له مع طبيب عام، حيث



تمت إحالته إلى خط الرعاية العاجلة المحلي التابع إلى
هيئة الخدمات الصحية الوطنية وإلى منظمة Healthy
.Minds

يوضح هذا أن اللحظة تمرّ. لا أقصد أن مراسلي
قد خرج من دائرة الخطر، ولكن لأنه أرسل البريد
الإلكتروني في وقت أبكر مما خطط له ولأنني قمت
بالرد عليه على الفور (حدث نادر جداً بالنسبة إليّ)،
فهو ما يزال على قيد الحياة اليوم. ولم يكن في ما
فعلته شيء مميز، أخبرته أن يتصل بالسامريين - وهو
ما لم يفعله في النهاية - أي أن المغزى لم يكن في
النصيحة. لقد أحدث رابط صغير عبر تبادل رسائل
البريد الإلكتروني فرقاً، وليس ما قلته فيه، والنقطة
الرئيسية هي أن اللحظات تمرّ. إذا وجدتم أنفسكم في
لحظة سوداوية بحق، أرجوا أن تتواصلوا مع السامريين،
فهم موجودون على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع،
وستمرّ اللحظة.

تحقيق الإنجاز

نتخذ القرارات في الحياة بناءً على ناحيتين رئيسيتين:
المشاعر التي تحركها الأشياء داخلنا، وفي المقابل،
المظهر الخارجي للأشياء بالنسبة إلى أنفسنا والآخرين.
أسميها المراجع الداخلية والخارجية، وقد يتعارض هذان



الدافعان أحياناً. لتحقيق الإنجاز، نحتاج إلى مرجع داخلي إلى ما نشعر به أكثر مما نحتاج إلى مرجع خارجي إلى مظهر الأشياء فقط، حتى لو كانت تبدو جديرة بالاهتمام. تلقيت رسالة من مدرّسة تكافح في التوفيق بين الاثنين.

لماذا نحدد الناس وفق مهنتهم؟ أتساءل إن كان هذا يحد من حياتي. عندما نلتقي بشخص ما، يتحول الحديث الصغير حتماً إلى "وما عملك؟". في الوقت الحالي، أنا مستعدة لهذا السؤال. أنا مدرّسة.

رغم الرضا الذي يمنحني إياه عملي، أعاني أيضاً من عبء ذهني للإشراف على تعليم التلاميذ وبشكل متزايد على عافيتهم، وأكافح من أجل التوفيق بين مسؤوليات الأسرة والعمل. أفكر كثيراً في أن أستبدل به مهنة لا تشغل البال كثيراً. كوني مدرّسة هو الطريقة التي عرفت بها نفسي لمدة 20 عاماً. كيف يمكنني أن أنسجم مع نفسي إذا كان عليّ أن أعرف عن نفسي بوظيفة غير مهنية؟ لا أستطيع أن أتخيل قول "أرتب الرفوف في متجر" أو "أعمل في مركز رعاية الكلاب". عندما أحاول مناقشة الأمر مع والدي، يقول إنه سيكون "محبطاً لأنني أحب إخبار الناس أنكِ مدرّسة". أعلم أنني سألت أطفالاً عما يرغبون في القيام به عندما



يكبرون، وربما أبديت عن غير قصد مزيداً من الموافقة عندما يميلون إلى شيء مهنيّ، لكنني أدرك الآن أن كل ما أريده هو أن يكونوا سعداء. لذا، كيف أجد الشجاعة لأكون أنا فقط، دون تسمية؟ وكيف أرسخ هذا في ذهن بناتي؟

يعمل الكثير منا بجد من أجل الظهور بمظهر من يفعل الشيء الصحيح، ونقوم بأشياء من أجل سيرتنا الذاتية بدلاً من الرضا في الوقت الحاضر. إذا كنا في وضع يسمح لنا باختيار نوع العمل الذي سنقوم به، فمن المهم أن نحس ما نشعر به عندما ننهمك في العمل. أعتقد أن هذا أهم من مجرد الإعجاب بفكرة العمل. يجب أن يكون مرضياً ليس فقط لأنه يبدو جيداً لنا وللآخرين، بل لأنه يمنحنا شعوراً طيباً أيضاً.

أنصح من يجدون ما يشبههم في رسالة هذه المدرسة أن يتعلموا الاستعانة بالمرجع الداخلي، أي معرفة المشاعر التي تمنحنا إياها الأشياء، وتقليل الاستناد إلى المراجع الخارجية، أي كيف تبدو الأشياء للآخرين. لا أقول إن كل المراجع الخارجية سيئة، يمكن أن نبالغ بطريقة أخرى أيضاً: إذا كنا لا نهتم على الإطلاق بالانطباع الذي نتركه لدى الآخرين ونرضي أنفسنا فقط، قد نفقد قدرتنا على القيام بالتكيفات الضرورية من أجل الثقافات التي نجد



أنفسنا فيها. ومع ذلك، بشكل عام، يجب أن تستند قراراتنا إلى مظهرها بنسبة أقل وإلى المشاعر التي تمنحنا إياها بنسبة أكبر. قد يبدو هذا فطرياً، لكنني أفصله لأن صياغة هذه الأشياء بالكلمات تسهل التعامل معها.

رموز المكانة التي نتمسك بها غير معترف بها على مستوى العالم. كون المرء قاضياً محلياً أو قاضي محكمة عليا أو قاضي استئناف لا يعني الكثير لأي شخص خارج العالم القانوني لأن معظم الناس يسمعون كلمة "قاضي" فقط. قلةٌ قد يقلّ احترامهم لشخص لامتلاكه مسمىً وظيفياً أو يحترمون عقد عمل أكثر من آخر، كما لا نكون أقل جدارة إذا كنا في الفترة بين عقدي عمل. لا تبدو هذه الفروق مهمة للناس خارج تلك العوالم.

أرى أن هذا ينطبق على العلاقات كما على الوظائف، فالناس يبقون في علاقات غير سعيدة لأن كل شيء على ما يرام إذا بدت في الظاهر كذلك. أتذكر أنني تلقيت رسالة من امرأة شابة محبطة لأن صديقها السابق قد انفصل عنها، لكنها وصفت في الرسالة نفسها علاقتها بالباردة والزاهرة بإطلاق الأحكام، وحياتها الجنسية بأنها "لطالما كانت سيئة". ومع ذلك، كانت عائلتها



تعلق دائماً على "كم يبدو ان سعيدين". لم يكفي هذا؟
لا أعتقد أنه يجب أن يفعل. بشكل عام، يُقال للمرأة
إن الإنجاز يكمن في الزوج والأولاد، وإنها لن تجد
السعادة الحقيقية في أماكن أخرى. أعتقد أن كثيرات
منا يؤمنن بهذه الفكرة القابعة عميقاً ولا شعورياً في
داخلنا، أن هذه هي السعادة. لا ألوم أي امرأة على تبني
فكرة أن أحلام الفتيات تُباع، أنه في يوم من الأيام،
سيأتي أميرهن ويحملهن إلى قلعة سحرية. لكن مثل
هذه الفكرة تشكل استدماجاً (introjection) لا أكثر
(الاستدماج هو تبني موقف ثقافي أو موقف يتخذه
الآخرون دون وعي معتقدين أنه موقفنا الشخصي).

للتحرر من هذا وتحقيق الإنجاز، نحتاج إلى تفكيك كل
الأفكار التي تشرّبناها أو قيلت لنا حول المظهر المفروض
للسعادة، وعدم القبول إلا ما يناسب فرديتنا. العظيم
في هذا هو أنه رحلة مثيرة ملؤها الغموض والفضول.
قد نتفاجأ بما نكتشفه. أفكر في هذا عند قراءة رسالة
تلقيتها من طبيب مقبل.

أحب دراسة الطب لأنني أرغب في مساعدة الناس
والتأثير في حياتهم وإحداث تغيير. أعتقد أن كون المرء
طبيباً يمنحه الكثير من الفرص ليكون عضواً مفيداً في
المجتمع. الطب على رأس قائمة الأشياء التي أجدها



مهمة في حياتي لأنه سيكون مهنتي. وهذا شأن عظيم لأنه يؤثر في حياة الناس تأثيراً كبيراً. لكنني أشعر أنني أبتعد عن الطب وهذا ما لا أفهمه لأنني أجده في غاية الأهمية.

أشعر أنني قد أخفق بسهولة. سأبدأ دوراتي السريرية في الخريف وكنت أرغب في تعلم بعض الفيزيولوجيا المرضية خلال الصيف. لقد علمت نفسي الكثير من الأشياء: اللغة الإنكليزية والألمانية والفرنسية والهندسة وعلم الأحياء ولطالما استمتعت بالرحلة. لكن لا يمكنني البقاء في مكثبي لدراسة الطب. أشعر بالرغبة ولكن... حسناً، لا أفعل ذلك وحسب. أشعر أنني لن أعرف كل شيء أبداً. سأفتقر دائماً إلى المعلومات.

كل شيء يبدو مهماً للغاية ولا يمكنني الاستمتاع به عندما يكون الأمر فادحاً للغاية، عندما يبدو الأمر مسألة حياة أو موت. هل من طريقة للنظر إلى الطب على أنه أقل أهمية وفداحةً وخطورةً وثقلاً؟ مهنة مسلية وسليسة وممتعة؟

معظمنا لديه شخصية فرعية تتحلّى بقوة الإرادة ومتمرد داخلي. قوة الإرادة لديها الكلمات في حين لدى المتمرد الداخلي الأفعال. في كثير من الأحيان، نكون على دراية بما نرغب فيه قوة إرادتنا، ونعرف ما لا يريده المتمرد



الداخلي - أياً كان ما نجده مضجراً أو مملاً مهما كان "مفيداً لنا" - ولكن ما الذي يريده؟ نحتاج إلى فهم المتمرد داخلنا أكثر وإلا فكل ما سيفعله هو اختلاق أعذار للتهرب مما لا يريد القيام به.

أُجريت العديد من التجارب التي توضح أن كبار السن أكثر رضاً عموماً من الشباب. نتحلى بالمزيد من الرضا لأننا عندما تقارب حياتنا نهايتها، لا نركز على المستقبل كما نفعل في صغرنا حين كان أمامنا مستقبل طويل نفكر فيه. نعيش في الوقت الحاضر ونحقق أقصى استفادة من كل يوم، لأننا نعلم أن تلك الأيام محدودة. هذا درس لنا جميعاً، أن نعيش أكثر في اللحظة الحالية بدلاً مما حدث بالفعل أو لم يحدث بعد. كنا نتداول عبارة في تدريبي للعلاج النفسي تقول: "عندما نضع قدماً في الماضي وقدماً في المستقبل، نكون في وضعية ملائمة للتبول على الحاضر".

وبالتأكيد ما من حلٍّ واحد يناسب الجميع. إذا لم نقم بأي تخطيط على الإطلاق، فلن نكون منظمين ونذهب لشراء البقالة ولن يكون لدينا شيء في الثلاجة لناكله. من الجيد أن نجبر أنفسنا على أداء واجبات منزلية بالاستعانة بقوة الإرادة عندما نكون طلاباً حتى نتمكن من الحصول على نمط حياة أفضل في مستقبل. لكنني



أعتقد أنه من المهم التخلص من عادة التخطيط الدائم والقلق بشأن المستقبل، وأرى أن الاستمتاع باليوم الحالي يمكن أن يكون سبيلاً إلى الرضا. يتيح لنا التقدم في السن والضعف أن نرى ما الذي يجلب لنا البهجة والرضا، ويكمن ذلك عموماً في علاقاتنا، العلاقات مع العائلة والأصدقاء والجيران وأصحاب المتاجر، وأيضاً مع الكتب القديمة واللوحات والممتلكات والأفكار.

لعل المتمرّد داخلنا يريد بعض المرح أو القليل من الإثارة الرومانسية أو ترفيهاً من نوع ما. فلنكتشف ماذا يريد ولنعدّد صفقة معه. إذا لم نفعل ذلك، سيتمرّد جسدنا. قد يعني هذا أن نولي جدولة المرح القدر نفس من الاهتمام الذي نوليه لجدولة عملنا. كما قال يهودي مينوهين Yehudi Menuhin: "أياً كان ما يريد المرء أن يفعله حقاً ويحب القيام به، يجب أن يفعله كل يوم. يجب أن يكون سهلاً وطبيعياً مثل الطيران للطائر. ولا يمكننا أن نتخيل طائراً يقول إنه متعب اليوم ولن يطير".

نحن أكثر من مجرد دور، طبيياً أو مدرساً أو حبيبةً أو أباً أو أي شيء آخر. لا تدعوا فكرة الدور والمعاني المصاغة حول هذا الدور تمحو شخصيتكم. الناس من حولنا لا يريدون من يلعب دوراً فقط، إنهم بحاجة إلى شخص حقيقي يجدون فيه ما يمثلهم. تزودوا بالفضول



حول ما إذا كانت رغباتكم تستند إلى مراجع داخلية أم خارجية. ابحثوا في ما تريده الشخصية الفرعية التي تتحلّى بقوة الإرادة ولماذا، وما يريده المتمرّد الداخلي فيكم أيضاً.

الحكمة اليومية

تعلموا الاستناد إلى مرجع داخلي بنسبة أكبر وإلى المراجع الخارجية بنسبة أقل. فالرغبة في القيام بشيء ما - الإعجاب به والاستمتاع به - سبب كافٍ لنستثمر وقتنا فيه.

لسنا مضطرين للاختيار بين العقل والقلب، يمكننا الحصول عليهما كليهما. يمكن لعقلنا الاستماع إلى قلوبنا وأخذها في الاعتبار عند اتخاذ القرارات أو عدم اتخاذها. لاكتشاف ما نرغب فيه، أعتقد أنه يجب علينا الاستماع إلى كل من عقلنا وقلبنا. سيتعيّن علينا القيام بالقليل الاكتشافات والعيش في الحاضر وسؤال أنفسنا عن شعورنا حيال تجاربنا والسماح لتلك المشاعر بأن تكون دليلاً، عوضاً عما نعتقد أنه يجب أن يجعلنا سعداء.

تحقيق الإنجاز يعني التوصل إلى حل وسط بين هذين الجزأين من أنفسنا. وإذا وجدتم أنفسكم عالقين في مهنة أو موقف يبدو جيداً في الظاهر فقط، فارجعوا إلى



الفصل الثالث وتذكروا أن ميعاد التغيير لا يفوت أبداً.

بحثنا عن المعنى

في كتاب فيكتور فرانكل الصادر عام 1946، *Man's Search for Meaning* [الإنسان يبحث عن المعنى]، يحكي عن رجل جاء لزيارته ولم يستطع تحمل البقاء على قيد الحياة بعد وفاة زوجته. سأله فرانكل عما كان سيحدث إذا مات أولاً وكان عليها البقاء على قيد الحياة. أجاب الرجل أن الأمر سيكون فظيماً بالنسبة إليها وأنها كانت لتعاني كثيراً. أشار فرانكل إلى أن معاناته تعني أنها نجت من هذا الألم إنما على حساب بقاءه على قيد الحياة وفجيئته. تتوقف المعاناة عن كونها معاناة عندما نجد المعنى. لم يستطع فرانكل إحياء زوجة الرجل لكنه نجح في تغيير موقفه تجاه معاناته.

يقتبس فرانكل أيضاً من نيتشه Nietzsche: "من لديه سبب يعيش من أجله يمكنه تحمل أي شيء تقريباً". يجادل الفلاسفة الوجوديون بأنه ما من معنى للحياة وأن مهمتنا هي أن نتصالح مع ذلك. نحاول عادة حل مشكلة اللامعنى عبر خلق معنى من خلال الموت لتخفيف رعب الفناء وكآبة النقص. قد يقدم الدين التناسخ أو الحياة الأبدية أو سحباً منفوشة نجلس عليها أثناء العزف على



القيثارة، وقد يحاول البعض منا تجربة حظه مع الإنكار. "لا أخاف الموت". حقاً؟ "أوه لا، عندما أرحل، أكون قد رحلت، وهذا كل ما في الأمر". حقاً؟ "بالطبع، إذا كنت آخر شخص على قيد الحياة، إذا توفي كل من في عائلتي أولاً، سأخاف من أن أكون وحدي، لكن الموت، أوه لا، لا أخاف الموت". وقد يسأل المرء: "لماذا إذاً تصرخ عندما تتعطل فرامل سيارتك أو عندما تكون في عربة القطار الأفعوانية؟". نصرخ لأننا نخاف بالفطرة من الموت، ومع ذلك نحاول تهدئة أنفسنا من خلال تجنب التفكير فيه عبر إيجاد منطق ما أو إنكار وجوده حقاً.

الشيء الوحيد الذي يمكننا القيام به هو استخلاص المعنى من الموت، أن نأخذ أحد المعاني الجاهزة من الفلسفة أو الدين أو أن نصنع معنى جديداً خاصاً بنا. أشعر أنني عندما أموت، سوف يعيش القليل مني في الآخرين لأنني أحببتهم، وآمل أن يحملوا هذا الحب معهم. هذا كله صناعة للمعنى. اختلقته بناءً على مشاعري، إنما اختلقته من لا شيء لتهدئة نفسي. أتردد عندما أتكلم حول هذا، فهو مجرد محاولة واهية للنجاة وصناعة للهشاشة وصوت مبتذل وبعيد الاحتمال، ولكن، مثل العديد من الأشخاص ممن لديهم معتقدات غير قابلة للإثبات، أتخذ موقفاً دفاعياً غير عقلاني حياله.



إذا نظرنا إلى هذه الرسالة من كيت Kate، وهي امرأة تحتضر، يمكننا أن نرى ما المهم بالنسبة إليها.

أنا بحاجة إلى مساعدتك. على وجه التحديد، مساعدة معالجة أنثى في الواقع. رغم أنه لدي معالج جيد يساعدني بحق، وقد ساعدني كثيراً في السنوات الثلاث منذ تشخيص إصابتي بالسرطان الأحمق في سن 43، إلا أنني أجد أن الشيء الذي أريد القيام به هو على الأرجح أنثويّ تماماً وعندما أخبرته بالأمر قال: "هذا ما تفعله النساء".

باختصار، أنا متزوجة زيجة سعيدة من رجل رائع. لا أطفال لدي، وأنا زوجة أب شريرة لشابة تبلغ 24 عاماً. كنت مشغولة مشغولة مشغولة في العمل عندما شُخصت بحالي بسرطان فظيع. الكثير من العلاج الكيماوي، الكثير من البكاء. تكهنات كئيبة. ومع ذلك، ها أنا أكتب بحماسة رسالة إلى لندن من فندق وأنا مبتهجة. في سلام تام مع الموت، رغم أنني آسفة بالطبع لأنه سيأتي قريباً جداً. العيش حتى النهاية هو ما يقتلني.

تراودني رغبة في إدارة حياتي التي ستصبح قريباً حياتي السابقة من وراء القبر. أتخيل موسيقى الجنازة وكيف يمكن أن يقضي فيها الجميع وقتاً طيباً كأنني أفكر في حفل زفاف. أشعر أنني أُجبر على الخروج من منزلي



وترك الباب مفتوحاً دون أن أهتم بما سيحدث بعد ذلك.
ستهرب القطة بدايةً لأن زوجي الحبيب لا يغلق الباب
أبداً.

مشاهدة زوجي الحساس وهو يشاهدني أموت أمر مؤلم
للمغاية ولا أريد أن أغادر الحفلة، نحن نقضي وقتاً رائعاً.
أعتقد أنه سيحب أن أظل "في الجوار" بطريقة ما
بعد وفاتي، وأود أن أفعل ذلك أيضاً. لعلمي أجبت عن
سؤالي.

هل أطلب من صديق أن يرسل له بطاقة عيد ميلاد
من 40 بطاقة كل عام؟ هل أترك له صندوقاً من الكتب
المفيدة؟ ورسائل حلوة وأحاديث حماسية من وراء القبر؟
كيف ستشعر أي سيدة مستقبلية حيال هذا؟ قد يساعدها
كُتيب إرشادات، إنه معقد.

كيف يمكنني أن أتخلى عن حياتي بكياسة؟ هل قابلت
أي شخص يدير حياته إدارة تفصيلية من الآخرة؟ يا
إلهي، هذا جنون بحق.

أود أن أشكرها على كتابتها مثل هذا البريد الإلكتروني
الرقيق الذي يوضح كيف نتخلى عن حياتنا بكياسة. هذا
ليس جنوناً، إنه جميل. لقد أجابت عن سؤالها بالفعل
وأنا أحفظ درسها بعيداً من أجل نفسي أيضاً. أحب
فكرتها حول الكتب وكتيب الإرشادات والرسائل



وبطاقات أعياد الميلاد من وراء القبر. أعتقد أن النتائج تمثل فنها وإرثها من الحب. في تلك اللحظات الأخيرة اتضح لها أن علاقاتها أهم شيء في حياتها وما يمنح معنى لحياتها ولموتها أيضاً. حبها لزوجها وحبها لابنة زوجها وحبها لقطتهم. مع التأمل في الأمر أقتنع أكثر أن العلاقات أهم شيء في حياتي أنا الأخرى. في هذه الرغبة في إدارة وفاتها إدارة تفصيلية، تعز كيت بهذه الروابط وتُظهر الامتنان تجاهها.

ماذا يمكن أن نتعلم من كيت؟ سيكون وقع موتها مروعاً على زوجها، لكن الجنازة الجميلة ستجعل تحمّل ذلك أسهل، وكذلك وجود ورق الحمام المألوف. بعد وفاة والدتي، أراد والدي معرفة نوع ورق الحمام الذي كانت والدتي تشتريه حتى لا يضطر إلى المكافحة مع أي تغيير إضافي غير ضروري. مثل هذه الأشياء التي تبدو صغيرة لا تبدو صغيرة للغاية بالنسبة إلى فجيعتنا. "السيطرة" والتخطيط ليسا سيئين دائماً. قوائم كيت وكتيب إرشاداتها وكتبها سترشد زوجها وابنة زوجها كما ستمنحهما أيضاً شيئاً يتمسكان به. وصف المحلل النفسي دونالد وينيكوت الدمية التي نتركها مع طفلنا بأنها شيء انتقالي. شيء يذكرهم بوجودنا عندما لا نستطيع أن نكون إلى جانبهم.



للأسف، لم تنجُ كيت من السرطان. راسلتُ أرملةا بعد وفاتها ولم يعثر بعد على أي بطاقات كتبتها لكنه اكتشف مخبأً آخر للأشياء التي تركتها له: كتبٌ عن التأقلم وملاحظات حول ما شعرت به تجاهه. هذه الهدايا من وراء القبر هي أشياء الانتقالية وأنا متأكدة من أنه يعتز بها ويقدرها. أتصور أن كل هذا كان تمريناً انتقالياً لها أيضاً وحتى لا تشعر أنها تموت دفعة واحدة عندما كانت على قيد الحياة، وأن شيئاً ملموساً قد تبقى منها الآن بعد أن رحلت. نحتاج جميعاً إلى بذل كل ما في وسعنا لجعل العيش حتى النهاية أكثر احتمالاً وإعطاء معنى لموتنا.

يمكن أن يغلبنا اليأس عندما لا نجد معنىً. أقارن رسالة كيت برسالة أخرى تلقيتها.

أرى معالجاً مرة في الأسبوع، لكن يغمرني شعور مخزٍ ومتواصل باليأس. أنا عالق في حياة بائسة وعقيمة. لا أحب عملي. أكره أن أكون محاصراً في جدول شخص آخر وإرسال رسائل بريد إلكتروني بلا فائدة وحضور اجتماعات لا طائل منها. أكره العمل من التاسعة إلى الخامسة والطريق الطويل إليه وطلب الإذن لأخذ إجازة. حياتي مجرد نوم وعمل ونوم وعمل.

ليس لدي حديقة وجيراني صاخبون. لن أجوع أو أخسر



سكني، لكن لا يمكنني تحمل تكلفة الذهاب في عطلة أو تناول العشاء في الخارج أو شراء الملابس والكتب.

عائلي وأصدقائي رائعون. لدي شريكة تحبني. لكنني فقط تعيس للغاية. كيف يمكنني أن أقول أياً من هذا بصوت عالٍ إلى الناس المقربين إليّ؟ أشعر كأنني طفل نزق، عالق ومنتحب. لا أعرف كيف أعيش في هذا العالم وأكون سعيداً.

بعض التعاسة أمر لا مفرّ منه. كوننا غير سعداء مشكلة كافية وليس علينا أن نعاني من ضربة مزدوجة وتخزيننا تعاستنا. لا يستطيع العديد من الآباء تحمل أن يكون أطفالهم غير سعداء، لذلك في حين أنهم لا يقصدون أن يشعر أطفالهم أنهم غير مقبولين عندما يحزنون، فقد يكبرون ويصدقون أنهم كذلك. إذا لم يؤخذ حزننا على محمل الجد في نشأتنا، أو إذا شعرنا بالخزي بسبب ذلك، سيصعب علينا أن نتعلم كيف نحزن عندما نكون بالغين.

أعتقد أنه يجب الاحتفاء بالمشاعر الصعبة لأنها تنبيه لحاجتنا إلى المعنى في حياتنا. المعاني التي كانت منطقية بالنسبة إلينا عندما كنا أصغر سناً تحتاج إلى المراجعة مع تقدمنا في السن. من الشائع حدوث نوع من الأزمات أو المشاعر التي يصعب تحملها للتعبيل



بمثل هذه المراجعة. يختلف الآخرون معي ويرون أنه ينبغي تهدئة المشاعر الصعبة. أعتقد أن ثمة حاجة إلى الأدوية النفسية، لكن دون أن تكون ملجأنا الأول. من المهم الاستماع إلى مشاعرنا حتى نشعر بالحافز لتحديد التغييرات التي يمكننا من تحقيق أقصى استفادة من حياتنا.

يعتقد فرانكل أنه لجعل الحياة تستحق العيش، نحتاج إلى إيجاد معنى خاص بفردانيتنا. كيف يمكننا معرفة ما يجلب لنا المعنى؟ أفكر في رسالة تلقيتها من شاب في المكسيك.

أنا على وشك أن أبلغ 33 عاماً. أعيش في قرية صغيرة جداً في المكسيك وحيداً في منزل مستأجر. أنا أعزب وليس لدي أطفال. أعمل من المنزل مقابل راتب يغطي فواتيري وديوني فقط. عملي سهل لكنني أكرهه.

تمحور العقد الأخير من حياتي حول البقاء. كنت أركز على اكتشاف كيفية ترك عائلتي السامة وحيي العنيف. تأزمت صحتي وغصت أيامي باليأس. أحظى الآن بمزيد من الهدوء والمساحة والصحة والوقت لنفسني، لكنني ما زلت لا أشعر أنني أنتمي، وأتساءل عما إذا كنت قد أفعل يوماً.

لم أفعل أي شيء عظيم في حياتي. لم أسافر قط ولا



أملك سيارة أو منزلاً. لم أستطع تحمّل تكاليف الالتحاق بالجامعة. ليس لدي أصدقاء ولا حياة عاطفية. أقرأ لكنني لست قارئاً "جاداً". أنا أستمع إلى الموسيقى لكنني لا أعرف أي شيء عنها. لا أتقن أي تخصص. لا أجيد أي شيء.

أرى زملاء الدراسة السابقين الذين لم يكونوا قط بارزي الذكاء، لكنهم يبدوون راضين عن حياتهم البسيطة. بعضهم يمتلك شركة صغيرة ولديه أطفال لكن ليس لديه تطلعات. أجد نفسي أتذكر طفولتي والسنتين اللتين عشت فيهما مع جدتي. لم أحظ بسعادة أكبر بعدهما. شعرت بالأمان والحب وكان كل يوم مغامرة. أريد أن أشعر أنني على قيد الحياة، وأن حياتي لها معنى. لا أحب أنني أبلغ من العمر 33 عاماً دون أي ثمار أجنبيها.

يبدو أن هذا الرجل قد اعتاد على مستويات عالية من الإجهاد الداخلي معظم طفولته. توقّف مصدر الإجهاد قد يخلق القلق والملل والشعور باللامعنى. ما يمر به أمر متوقع وطبيعي. عندما نتمهّل وندرك حقيقة الأمور، قد نجد أنفسنا أمام فجوة. فلنسمّ الفجوة فراغاً وجودياً ويمكن أن يشعر الكثيرون بالقليل من الذعر. لا نسمح لهذا الضيق الطفيف الذي قد يترافق مع هذا الفراغ الوجودي بأن يغمرنا، لذلك نبدأ في التقلب في



هواتفنا أو تشغيل التلفزيون أو فتح الكمبيوتر المحمول والعودة إلى العمل. لكن بدلاً من الخوف، أشجعكم على الاحتفاء بذلك. إذا فعلنا ذلك، إذا جلسنا مع الفراغ فقط، فقد تراودنا فكرة بشأن شيء نودّ قراءته أو صنعه أو أشخاص نودّ مقابلتهم.

الحكمة اليومية

يبدو الفراغ الوجودي أشبه بالنزول من إحدى الحافلات، وانتظار الحافلة التالية من دون أن نعرف ما إذا كانت ستأتي أو إلى أين ستذهب. لا تدعوا الذعر يغلبكم، تأتي الحافلة دائماً في النهاية.

قد يكون من المفيد للغاية أن نسمح لأنفسنا بالشعور بهذا النوع من الفراغ، ولكن بدلاً من ملئه بالإشباع الفوري (نادراً ما يكون هذا مرضياً على المدى الطويل) يمكننا منح أنفسنا الفرصة للتفكير في أفكار جديدة أو ابتكار أشياء أو تقوية علاقاتنا مع الآخرين. أود أن تقوموا ببعض أعمال البستنة المجازية، احرصوا على خلوّ الفراغ الوجودي من الأعشاب الضارة لكن ترقبوا ما يظهر فيه. انظروا إليها على أنها بقعة جديدة من الأرض يمكنكم أن تزرعوا فيها شيئاً جديداً. وإذا زرعتم شيئاً ولم تجدوا أي نتيجة، فلا بأس، ازرعوا شيئاً آخر. خلال استكشاف من نحن وما نحتاج إليه - وهي مهمة تستمر



مدى الحياة - التجربة مسموحة.

لسنا مضطرين لتبرير وجودنا عبر التجوال في عالم نحلّ فيه المشكلات. نحن جيدون بما يكفي لنوجد وحسب. يجد بعضنا صعوبة في تقدير الذات بما يتجاوز الإنجازات والأفعال، خاصةً إذا قيل لنا في نشأتنا إن هذا ما يهم. قد نكون معتادين على المسار السريع ونساوي بين السكون والركود وعدم الجدارة. أو ربما نجد صعوبة في الشعور بأننا على قيد الحياة تماماً دون الأدرينالين. غالباً ما يشعر مدمنو الأدرينالين أنهم مسطحون عندما لا يستطيعون القيام بما اعتادوا عليه، لكن عندما يتعلمون ملاحظة مشاعرهم أثناء التنفس واللمس والتذوق والشم، يدركون ببطء أنه ليس من الضروري أن يكونوا على أهبة الاستعداد للأخطار حتى يعيشوا. لعنا كنا لنعيش وضعاً يشبه وضع أصدقاء المدرسة القدامى الذين عرفهم هذا الرجل، القانعين بقليل من العمل والعيش لتوريث الحب الذي تلقوه في طفولتهم، إذا كان حب الجدة هو النوع الوحيد من الرعاية التي عشناها يوماً.

”بين العمل والنوم وقت يخصصنا، ماذا نفعل به؟“

يسأل لوري لي Laurie Lee في بداية فيلم من إخراج همفري جينينغز Humphry Jennings عام 1939،



بعنوان Spare Time [وقت الفراغ]. تنوع الأنشطة التي نقوم بها ضخمة. نجمع كل شيء من زجاج فيينا إلى قوائم التسوق ونعلم أنفسنا أشياء متنوعة مثل الزحف الأمامي وفن الخط الصيني. نحيك ونصطاد ونمشي في الأماكن المرتفعة (fell walk) ونمارس التمثيل المسرحي للهواة ونتدرب ويتحسن أداءنا. من النافع لنا أن نتحسن في شيء ما وأن نتعلم أشياء جديدة، يجعلنا هذا نشعر أننا أكثر انسجاماً مع أجسادنا، وأكثر اتحاداً بعقولنا وأكثر ارتباطاً بعالمنا. وأعتقد أن أهم ما نجنيه من هذه الأشياء التي نحب القيام بها دون الاضطرار لذلك هو الغاية والمعنى. من الصعب أن يصيبنا الاكتئاب عندما نملك هذين الشيئين في حياتنا.

عام 1938 بدأت دراسة جامعة هارفارد الطولية بتتبع صحة 268 طالباً جامعياً في جامعة هارفارد، تسعة منهم ما زالوا على قيد الحياة وقت كتابتي، لمعرفة المكونات التي نحتاج إليها في الحياة لنكون أصحاء وراضين. تتابع الدراسة المشتركين حتى الآن لمدة خمسة وثمانين عاماً وتم تمديدتها لتشمل أولاد الطلاب الأصليين. يبلغ عدد المشتركين الآن 1300 شخص معظمهم في الستينات والسبعينات من العمر. لقد جمعوا وفرة من البيانات حول الصحة البدنية والنفسية، وكانت إحدى النتائج التي توصلوا إليها أن الأشخاص الذين يشعرون



بالقناعة والرضا حيال علاقاتهم يتمتعون أيضاً بصحة أفضل بالفعل. يساعدنا التآلف مع المجتمع على العيش لفترة أطول والعثور على الرضا. في حين أن الاهتمام بأجسادنا أمر مهم، الاهتمام بعلاقاتنا دوره جزءٌ جوهري من رعاية الذات. نواجه جميعاً إخفاقات في العلاقات خلال حياتنا. من المهم ألا نحكم على أنفسنا أو نياس من أنفسنا بسببها، بل أن نتعلم ونحاول مرة أخرى.

لقد روّجت وسائل الإعلام وشركات الإعلان التي تحاول غسل دماغنا لفكرة هوائية تقول إن النجاح في حياتنا المهنية وتكديس الأشياء والمال يمنحنا السعادة. أجد نفسي أتمنى في بعض الأحيان لو كان لدي جزيرة المطبخ المثالية... رغم أنني أعلم أن المطبخ العصري الفخم ليس ما يحدد سعادتنا، وأهم ما قد يوجد في المطبخ هو الناس. ما نحتاج إلى التركيز عليه هو بناء علاقات جيدة مع العائلة والأصدقاء وتحسينها. أخبرت الرجل سابق الذكر من المكسيك أن ما عليه فعله هو العثور على مجتمع والانتماء إليه.



خاتمة

سأعترف لكم بشيء: عنوان هذا الكتاب خدعة. نعم، هذا هو الكتاب الذي تتمنون أن يقرأه كل من تحبونهم لأن العلاقات لا يبنها شخص واحد فقط. يتطلب التواصل والمناقشة شخصين. لا نتكيف بمفردنا وعلينا أن نكون مستعدين للتأثر بالأشخاص الذين نحبهم (والذين لا نحبهم). وبالمقابل، لتغيرنا وتحوّلنا تأثير على الآخرين، ومن المحتمل أن يصبح من نحبهم أكثر رضىً حين نكون كذلك. علاقتنا مع أنفسنا تؤثر في علاقاتنا مع الآخرين. لكن لا يمكننا فعل أي شيء حيال أي شخص آخر. في حين يمكننا التأثير على الآخرين والتأثير المتبادل ضروري للنمو، إنهم المسؤولون في النهاية عن خياراتهم وسلوكهم. الشخص الوحيد الذي نملك قدرة حقيقية لتحسينه هو ذاتنا. أنتم من أردت أن يقرأوا هذا الكتاب.

رغم أننا لا نتحكم في جميع ظروف حياتنا - لا يد لنا في اختيار العائلة التي نولد فيها أو في تخلي شخص مقرب عنا أو موته أو وقوع زلزال - علاقتنا مع أنفسنا تظل ما يمكننا التحكم فيه دائماً. هذا يعني أننا قادرون على التحكم في طريقة اعتنائنا بأجسادنا وفي حوارنا الداخلي. نختار طريقة تعاملنا مع الآخرين ونختار رد



فعلنا اللحظي أو كيف نتأمل ونستجيب.

تحدثتُ في هذا الكتاب عن أهمية العلاقات والصعوبات المرافقة لها. ما من علاقة تسير بسلاسة أبداً، ولا أتحدث عن العلاقات الرومانسية فقط، لأن أي علاقة صادقة ستواجهها اختلافات علينا التعامل معها. مهما كانت العلاقات صعبة، فجميعنا بحاجة إليها. نحن بحاجة إلى آخرين ليكونوا مرايا بشرية لنا ويعكسوا لنا كيف يجدوننا، مما يساعدنا في إحساسنا بذواتنا. لعل آراءكم تغيرت حول الأشخاص الذين كنتم تعتقدون أنكم لا تحبونهم كثيراً عندما فتحتم هذا الكتاب لأنكم فكرتم أكثر في طرقهم في الوجود في العالم. أحياناً يكون الآخرون مزعجين وفضيعين وأحياناً يملكون وجهة نظر مختلفة حول الحياة. إذا لم نتعلم كيف نتعامل مع الاختلاف، فإما أن نحارب طوال الوقت وإما ننهار ونفقد إحساسنا بأنفسنا ويستهلكنا ما يريده الآخرون منا. التغيير أمر لا مفر منه ولذا آمل أن يكون الفصل المتعلق به قد هياكم له أكثر. ورغم أننا لا نستطيع أن نكون سعداء طوال الوقت، إذا سمحنا لأنفسنا بالإحساس بعواطفنا واحتوائها، آمل أن يجلب هذا بعض الرضا إلى حياتنا جميعاً.

من المؤلف في الوقت الحالي أن يبحث الجميع عن



صندوق يضعون فيه مشاعرهم، "لدي نمط التعلق كذا وكذا" أو "جرح طفلي الداخلي هو كذا وكذا" والخطر في ذلك هو أنهم يستبقون معاينة مشاعرهم. تصبح هذه الكلمات الطنانة والمختصرات جزءاً من هويتهم مما يغلق مجال البحث. لا يتحسن الناس لأنهم يطالبون بتعريف فوري قبل أخذ الوقت الكافي لفهم أنفسهم بشكل صحيح. نختلف جميعاً على نطاق واسع في فهم أنفسنا والآخرين وعالمنا، ووضع أنفسنا في هذه الصناديق يمكن أن يكون مبالغة. ينفع التشخيص أحياناً لكنه في أحيان أخرى تحديداً للذات. لعلكم لاحظتم أنه في هذا الكتاب لا ألبأ إلى تشخيص الناس، وأعتقد أنه من المهم أن تتجنبوا بدوركم تشخيص أنفسكم في النهاية.

أن نزيد وعينا بذاتنا وننتهياً للتعامل مع الحياة لا يعني قضاء كل ساعة من يومنا في التأمل. يتعلق الأمر بتحمل المسؤولية من طرفنا في المشاعر التي نسبها لأنفسنا وكيف نؤثر في الآخرين. علينا بالتأكيد أن نحرص على راحتنا أولاً، لكن هذا لا يمنع من الاستماع للتجارب الأخرى ووجهات النظر وفهمها. إذا قادكم تأملكم الداخلي إلى المزيد من الريبة وإلى إطلاق الأحكام على الآخرين والمزيد من العزلة، فمن المحتمل أن يكون ضاراً. وإذا كان تفكيركم في ذاتكم يؤدي إلى



روابط أمتن وتواصل أفضل و حياة أكثر هدوءاً وأكثر تشويقاً، ويجعلكم تشعررون بالقرب من الآخرين، فعندئذ أمل أن تواصلوا المضي قدماً. من المهم أن نعمل على أنفسنا. ليس في هذا أنانية أو انغماس في الذات لأنه يساعد على التخلص من جميع الحواجز التي تمنعنا عن التقرب من شخص آخر.

كلنا أعمالٌ قيد التنفيذ لا تكتمل أبداً ومن المفيد أن ننظر إلى نظريات مختلفة ونرى ما يمكننا تطبيقه على أنفسنا في مرحلة معينة. ستفعلكم بعض النظريات في هذا الكتاب. سيخاطبكم بعضها حقاً، ستخبركم بأشياء لطالما عرفتموها في أعماقكم دون أن تعبروا عنها بالكلمات. وبعضها قد لا تكونون جاهزين له بعد. أو قد لا تكون مناسبة لكم أبداً، ولا بأس بذلك أيضاً.

لا أعد بأن إنهاء هذا الكتاب سوف "يغير حياتكم". هذا شيء أردت أن أكون واضحة جداً بشأنه منذ البداية. ما آمله هو أن ينفعلكم بعضه، لكن لا يمكن أن ينفعل إلا إذا اعتدتم على ممارسة طرق جديدة للتصرف والتواصل. أمل أن يكون قد شجعكم على النظر في منظومات اعتقادكم واستجاباتكم للحياة وساعدكم على تحديد ما تريدون الحفاظ عليه - والذي أظن أنه ذاتكم بمعظمها - وأعطاكم بعض الأفكار بشأن العادات الجديدة التي قد



تجدون أن تعلمها مفيد. أنا شخصياً أعمل على القبول
وقبول حدودي. وأطلب العفو لتقبلوا حدودي أنا الأخرى.

عندما كنت أكتب خاتمة *The Book You Wish*
Your Parents Had Read [الكتاب الذي تتمنى لو
قرأه أبواك]، كانت لدي رسالة مهمّة للغاية تحرّقتُ شوقاً
لإيصالها من أجل مصلحة البشرية. الرسالة الوحيدة التي
أرغب في إيصالها الآن هي أن تتسامحوا مع أخطائكم
وأخطاء الآخرين. وإذا لم أقم بتغطية سؤالكم الملح،
راسلوني عبر البريد الإلكتروني وسأبذل قصارى جهدي
للرد عليكم إما في عمودي وإما في كتاب آخر.



شكر وعرfan

لدي عرفان كثير أتقدم به. من Cornerstone Press،
يجب أن أشكر أنا أرغينيو Anna Argenio وفنيشيا
باترفيلد Venetia Butterfield اللتين ما كان ليُنشر
هذا الكتاب لولاهما. أحب هاتين المحررتين لكرمهما
ودفعتهما، ولأنهما تعبران عن آرائهما دائماً وتثقان بي
رغم شدة افتقاري إلى الإيمان. إلى وكيلاتي كارولينا
ساتون Karolina Sutton لتقديمها الكثير إليّ، وأليس
لوتينز Alice Lutyens وستيفاني ثويتس Stephanie
Thwaites لمساعدتي حتى النهاية.

شكراً لابنتي الحبيبة التي لطالما كانت قارئة
مبكرة سخية، ولقارئة مبكرة أخرى، جوليان أبيل أوبر
Julianne Appel Opper، زميلتي العزيزة في العلاج
النفسي التي شاركتني بعضاً من أفكارها التي صارت
جزءاً من هذا الكتاب. شكراً لجيمس ألبريشت James
Albrecht وأليكس فين Alex Fane على تنظيم جولة
كتابي المذهلة. إلى الأستاذة جين شو Jane Shaw
والقسيصة الدكتورة كلير ماكدونالد Claire McDonald
لإقناعهما نائب رئيس جامعة أكسفورد لدعوتي لإلقاء
محاضرة أكسفورد "خطيئة الفخر"، والتي كتبت أجزاء
منها في هذا الكتاب. شكراً جزيلاً لصديقتي العزيزة



ناتالي هاينز Natalie Haynes، التي اقترحت أن يكون عنوان هذا الكتاب “*The Book You Want*...”.
بدلاً من “*The Book You Wish*...”. والحب والشكر لكل من: يولاندا فاسكيز Yolanda Vazquez وجوني فيليبس Jonny Phillips وإيليد بروكر Eilidh Brooker وريتشارد أنسيت Richard Ansett وجانيت لي Janet Lee وسوزان مور Suzanne Moore ولورنا غرادين Lorna Gradden وريتشارد كولز Richard Coles وهيلين باغنال Helen Bagnall وجميع أصدقائي في الواقع، حبكم وتشجيعكم يعني لي الكثير.

إلى زملائي في *The Observer Magazine* – هاريت غرين Harriet Green وستيف تشامبرلين Steve Chamberlin ومارتن لوف Martin Love – الذين يحررون أعمالاً تحريراً جميلاً كل أسبوع. ولجميع الجميلين الذين يجرؤون على أن يكونوا هشّين بما يكفي ليرسلوا مشاكلهم إليّ، والتي تساعدني كثيراً على التفكير في الحياة والتعامل معها.

أخيراً، يجب أن أشكر زوجي العزيز الحبيب، غرايسون Grayson، على حبه ودعمه.

فيليبيا بيرى

15 أيار/ مايو 2023



حول الكتاب

نبذة

كيف نجد الحبّ ونحافظ عليه؟

نجتاز أكبر المشكلات في علاقاتنا بسهولة؟

نتأقلم مع التغيير والخسارة؟

حياتنا تدور حول العلاقات: العائلة والأصدقاء والزّملاء والحبّيب وحتىّ علاقتنا مع نفسنا. لو تمكّنا من تحقيق التوازن فيها، تصبح حياتنا أسهل.

في هذا الكتاب الدافئ والعمليّ، تعلّمنا المعالجة النفسية الأكثر مبيعاً فيليبيا بيرى كيف نحقق هذا التوازن ونبلغ السّلام الداخليّ.

نصائح ووصفات فعّالة لحياة أكثر سعادةً ورضاً.

عن المؤلّف

فيليبيا بيرى معالجة نفسية بريطانية منذ 20 عاماً. عملت في الإذاعة والتلفزيون ونشرت مقالاتها في صحف عدّة أبرزها The Guardian. صدر لها عن دار الساقى «الكتاب الذي تتمنى لو قرأه أبواك» وقد تصدر قائمة صحيفة Sunday Times للكتب الأكثر مبيعاً.



جميع الحقوق محفوظة لدا: مكتبة ضاد، الإلكترونية. ©

تمّ تجهيز هذه النسخة بواسطة:

أشرف غالب.

تأكد من أنك تقرأ هذه الرواية من قناة ضاد الرسمية على
تطبيق تيليجرام:

تمّ تجهيز هذا الكتاب الإلكتروني
بواسطة:

مكتبة ضاد
t.me/twinkling4

لجميع الكتب، المجانية والمدفوعة،
وكل ما تشتميه قريحتك الثقافية.



نصائح ذكية لنعيد النظر في علاقاتنا

Stylist Magazine

كتاب عملي وذكي

Foyles

كيف

الحبّ ونحافظ عليه؟

نجتاز أكبر المشكلات في علاقاتنا بسهولة؟

نتأقلم مع التغيير والخسارة؟

حياتنا تدور حول العلاقات: العائلة والأصدقاء والزّملاء

والحبيب وحتىّ علاقتنا مع نفسنا. لو تمكّنا من تحقيق

التوازن فيها، تصبح حياتنا أسهل.

في هذا الكتاب الدافئ والعملي، تعلّمنا المعالجة النفسية

الأكثر مبيعاً فيليبيا بيرى كيف نحقّق هذا التوازن ونبلغ

السّلام الداخلي.

نصائح ووصفات فعّالة لحياة أكثر سعادة ورضاً.

فيليبيا بيرى معالجة نفسية بريطانية منذ 20 عاماً. عملت في الإذاعة والتلفزيون ونشرت مقالاتها في صحف عدة أبرزها The Guardian. صدر لها عن دار الساقى "الكتاب الذى تتمنى لو قرأه أبواك" وقد تصدر قائمة صحيفة Sunday Times للكتب الأكثر مبيعاً.

DAR
AL SAQI



دار الساقى

www.daralsaqi.com

ISBN 978-614-03-2262-2



9 786140 321335 >

ضالمة

t.me/twinkling4

