

"يا لها من مقاربة جديدة ومثيرة للتحدي! أنصح كل الأزواج
بقراءة هذا الكتاب".
- "هارفيل هندريكس"

الكلام وحده لا يكفي

**** معرفتي ****

www.ibtesama.com/vb

منتديات مجلة الإبتسامه


أفعال لطيفة ستغير من
حياتك الزوجية

سوازان بيدج

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... ليست مجرد مكتبة ... not just a Bookstore

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

الكلام وحده
لا يكفي



**** معرفتي ****
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

الكلام وحده

لا يكفي



8 أفعال لطيفة ستغير
من حياتك الزوجية

سوزان بيدج

مطبعة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...
... ليست مجرد مكتبة ...

للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublishations@jarirbookstore.com

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والنتيجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسئولية عن أي خسائر هي الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى ٢٠١٠

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Copyright © 2006 Susan Page.
All rights reserved.

تحديد/إخلاء المسئولية: بينما لم يألُ أي من الناشر أو المؤلف جهداً لإعداد هذا الكتاب، فإنهما لا يقدمان أية تأكيدات أو ضمانات فيما يتعلق بدقة أو كمال محتويات هذا الكتاب. كما أنهما يخليان مسئوليتهم عن أي تعويض ضمنى يبيع هذا الكتاب أو بحق الانتفاع به في أي غرض من الأغراض. ولا يجوز الحصول على تعويضات أو تراخيص - سواء من خلال مندوبي المبيعات أو من خلال الأوراق الخاصة - بمعملية البيع. كذلك، فإن النصائح والاستراتيجيات الواردة في هذا الكتاب قد لا تكون ملائمة للوضع الذي أنت عليه - ينبغي أن تحصل على استشارة من أحد المتخصصين عند الضرورة. والناشر والمؤلف لهما مسئوليتان عن أي أرباح أو أية خسائر تجارية ناجمة عن الكتاب، بما يشمل، ولا يقتصر على، الخسائر الخاصة أو العارضة أو المترتبة أو أي نوع آخر من الخسائر. وينبغي أن يكون القراء على وعير بأن مواقع الإنترنت الواردة هنا - في سياق الاستشهاد بها و/أو كمصادر للمزيد من المعلومات، ربما تتغير أو تختفي بين الفترة التي كتب فيها هذا الكتاب والفترة التي يقرأ فيها.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE.

Copyright © 2010. All rights reserved.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including scanning, photocopying, recording or by any information storage retrieval system.

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون +٩٦٦١٤٦٣٦٠٠٠ - فاكس +٩٦٦١٤٦٥٦٣٦٣

Why Talking Is Not Enough



Eight Loving Actions
That Will Transform
Your Marriage

Susan Page



**** معرفتي ****
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

مزيد من الثناء على هذا الكتاب

"يمثل هذا الكتاب عرضاً عملياً للكيفية التي يمكن من خلالها استحضار المبادئ الروحية في العلاقات اليومية. إن "سوزان بيدج" تقدم المعلومات الضرورية لمساعدة كل الأزواج على خلق المزيد من الحب والتناغم في حياتهم".

- "باربيرا دي أنجيليس"، مؤلفة كتاب *How Did I Get Here?*

"إنني أحب هذا الكتاب! فهو كثر حقيقياً؛ فقد أوضحت فيه "سوزان"، بجرأة، السبب في أننا يجب أن نكف عن الحديث عن مشكلاتنا، وأن نبدأ في اتخاذ خطوات نحو الحب في حياتنا، وهي تصف بكل وضوح الأفعال التي يجب أن نقوم بها لبناء علاقات ودية متنامية روحياً. فإذا ما كنتم تعانون من مشكلات في علاقاتكم، أو أردتم حتى أن تطوروا من علاقاتكم معاً، فاقروا هذا الكتاب".

- "مارجريت بول"، أحد مؤلفي كتاب *Do I Have to Give Up Me to Be Loved by You?*

و *Healing Your Aloneness*. ومؤلفة كتاب *Inner Bonding*

Do I Have to Give Up Me to Be Loved by God?

"يمد هذا الكتاب الجديد الشيق جوهرة ثمينة. إنه واحد من أفضل الكتب التي رأيتها في شرح كيفية استحضار المبادئ الروحية في العلاقات اليومية. إن "بيدج" لا تتكلم عن التوسط لجعل اثنين يقضيان معاً عطلة نهاية الأسبوع، ولكنها تتكلم عن الكيفية التي تعيش بها قيمك الروحية يومياً. وهذا الكتاب المدهش يقدم أسلوباً مغايراً في الوعي بالعالم، بما يساعد الزوجين على إقامة علاقات رائعة طوال الحياة. إنني أنصح بشدة كل الأزواج والعزاب - الذين يريدون أن يقيموا أفضل علاقة ممكنة مع شريك حياتهم الآن وفي المستقبل - بقراءة هذا الكتاب".

- "هاوارد جي. ماركمان"، أحد مؤلفي كتاب

12 Hours to a Great Marriage

و *Fighting for Your Marriage*

"يصف هذا الكتاب طريقة جديدة تماماً لكي يقيم الزوجان علاقة تستند إلى المبادئ الروحية؛ فتقدم لنا "سوزان بيدج" مفاهيم وتجارب عملية يمكن أن تحسن من مستوى علاقاتك في وقت قصير للغاية".

- "كاثلين وجي. هيندركس"، مؤلفة كتاب *Conscious Loving*

و *Spirit-Centered Relationships*

"يشبه هذا الكتاب الاستشارات التي كانت تقدمها "آن لاندرز" (واعتباري مقدم استشارات، فقد قمت بإعطاء نسخ من هذا الكتاب لأولئك الذين يسعون إلى إقامة علاقات زوجية قوية - وأقمتُ زواجي على ما ورد فيه. هناك الكثير من الحكم الكلاسيكية الروحية الخاصة بإقامة علاقات زوجية قوية، إلى جانب الكتب التي وضعت، بالتفصيل، طرقاً للوصول إلى ذلك الهدف - ولقد جمعت

"سوزان بيدج" فى هذا الكتاب بين هذين الأمرين؛ فقد استقلت موهبتها فى قدرتها على ترجمة الأفكار الروحية وتحويلها إلى أهداف مفهومة وقابلة للتحقيق إلى حد كبير، لكى يحيا الإنسان كل أيامه فى إطار من الشراكة الروحية. اقرءوا هذا الكتاب وطبقوا ما فيه من دروس، وبدلوا مسار حياتكم وعلاقاتكم".

- "فريد سمول"، خبير استشارات اجتماعية، ليتلتاون، ماساشوستس.

المحتويات

مقدمة ١

الجزء الأول

ماذا يعنى مفهوم الشراكة الروحية؟

١. تقديم مفهوم الشراكة الروحية ١١
٢. الفعل اللطيف ١: كن حسن النية ٤٧
٣. الفعل اللطيف ٢: التوقف عن محاولة حل المشاكل ٥٥
٤. الفعل اللطيف ٣: تصرف كما لو أن... ٧١
٥. الفعل اللطيف ٤: ممارسة ضبط النفس ٨٩
٦. الفعل اللطيف ٥: التوازن بين العطاء والأخذ ١١٣
٧. الفعل اللطيف ٦: تصرف بمفردك ١٢٧
٨. الفعل اللطيف ٧: ممارسة التقبل ١٥٥
٩. الفعل اللطيف ٨: ممارسة التعاطف ١٨١

الجزء الثانى

وضع الشراكة موضع التطبيق فى علاقتك

١٠. الطريقة المثلى لاستخدام الأفعال اللطيفة الثمانية ٢٠٧
١١. الأسئلة الأكثر تكرارًا ٢١٩
١٢. التواصل داخل الشراكة الروحية ٢٢٩
١٣. اتخاذ قرارات ناضجة ٢٣٩

الجزء الثالث

النظر إلى الشراكة الروحية فى سياق أوسع

١٤. تعريف مدلول "الروحىة" فى الشراكة الروحية ٢٤٧

١٥. مستقبل الشراكة الروحية ٢٧٧

ثبت المراجع ٢٨٩

نبذة عن المؤلفة ٢٩٣

إلى كل من كاثى وستيفن،
جواديلوب،
تيم،
وأورورا -
الذين غيروا حياتى

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

مقدمة

"قد تكون التغييرات البسيطة في الخيال أكثر قدرة على التأثير في الحياة من الجهود الكبيرة التي تبذل لإحداث التغيير".
- "توماس مور"

- مرحبًا بكم في رحلة استكشافية - والأهم: مرحبًا بكم في رحلة التعرف على الأفعال اللطيفة الثمانية، والتي سوف تحسن مستوى كل من علاقاتكم ورحلتكم الروحية، بغض النظر عن انتماءاتكم الدينية.
- وسواء كنتم جميعًا متزوجين أم لا، فإن هذه الأفعال اللطيفة سوف تفيدكم.
- فإذا ما كنتم زوجين سعيدين ومتوائمين، فسوف يقدم لكم هذا الكتاب لغة جديدة، توضح لكم طبيعة الأسلوب الذي تحبان به بعضكما البعض الآن، إلى جانب تقديم أفكار جديدة أكثر فعالية من الأفكار التي تتبنيانها حاليًا.
 - وإذا ما كانت علاقتهما الزوجية مضطربة وتجدان صعوبة في التواصل مع بعضكما البعض - حتى إن كان هناك تفكير لديكما أو لدى أي منكما في إنهاء العلاقة - فسوف تجدان في هذا الكتاب رؤى عميقة، يمكنها أن تحدث تغييرًا دائمًا - وسريعًا.
 - إذا ما كنتَ أعزب، فسوف تساعدك الأفعال اللطيفة الثمانية في أية علاقة جديدة قد تبدوها، وفي جميع علاقات حياتك: العائلة أو الأصدقاء أو في العمل.

يقدم لكم الفصل الأول رؤية شاملة لما أطلق عليه "الشراكة الروحية"، والتي تختلف في أمرين رئيسيين عن الأفكار التقليدية عن الزواج، وأول هذين الأمرين، أن الشراكة الروحية تستخدم الأفعال اللطيفة باعتبارها أداة أولية لحل الصراعات وزيادة الحب بدلاً من التواصل. والأمر الثاني، أن الشراكة الروحية تنقل تركيزك من طلب التغيير في شريك حياتك أو علاقتك (وهما الأمران اللذان لا تسيطر عليهما إلا قليلاً)، إلى التغيير من نفسك (وهو الشيء الذي تسيطر عليه تمامًا).

أما الفصول من الثاني إلى التاسع فتقدم لك الأفعال اللطيفة الثمانية، والتي تمثل طرقاً جديدة في "إقامة" علاقاتك. وتتضمن تلك الفصول أفكاراً حول كيفية تحرير نفسك من الخرافة القائلة بضرورة حلك لمشكلات علاقتك إذا أردت أن تكون سعيداً. كذلك، فإن تلك السلوكيات تساعدك في التعامل مع المشاعر السلبية، والتقدم نحو المزيد من السرور والسعادة، كما أنها تمنحك طريقة لتحقيق التوازن بين العطاء والأخذ في علاقاتك، وذلك بصورة أكبر مما كنت تتخيل أنك تستطيع أن تحققها بمفردك، وتعطيك هذه الأفعال اللطيفة الطاقة لكي تجعل حياتك أكثر تناغمًا ومحبة، حتى وإن لم تكن مشكلاتك قد حُلَّت بعد. كذلك فإنها تقدم لك وسائل واضحة لكي تصبح أكثر قبولاً وتعاطفًا مع شريك حياتك، بما يجعله يعاملك بالمثل. وأيضًا، فهي تقوم بذلك، دون أن تطلب منك أن تتعلم مهارات تواصل جديدة.

أما فصول الجزء الثاني فتقدم لك "برنامجًا" اختياريًا، لكي تقوم بتطبيق الأفعال اللطيفة، كما أنها تجيب عن الأسئلة الشائعة، وتقدم لك العديد من الاستراتيجيات العملية. بينما يقدم لك الجزء الثالث تعريفًا عميقًا لمفهوم "الروحية"، ويصف أصول الشراكة الروحية، ويضعها في سياقها التاريخي.

دعوة لاستخدام "التجارب" في هذا الكتاب

وطوال هذا الكتاب، سوف أقدم لك بدائل عديدة من "التجارب". وبالتأكيد، فإنه ليس من المطلوب منك أن تقوم بها لكي تفهم وتستخدم الشراكة الروحية في علاقاتك، لكن تلك التجارب تمنحك فرصة العمل خطوة بخطوة مع المادة التي

تقرأ عنها بالإضافة إلى تطبيقها عملياً. وسوف تستفيد من تلك التجارب، إذا ما طبقت تلك المواد مع شريك حياتك أو مع صديق لك أو باعتبارك فرداً من أفراد فريق دعم. وغالباً تمثل هذه المواد ما يشبه الملخص لما سبق أن اطلعت عليه من مواد.

إذا ما اخترت أن تتعامل مع هذا الكتاب باعتباره كتاب وصفات اجتماعية تقوم بتطبيقها بنفسك، فإن تلك التجارب تقدم لك عملية ذات منظومة ومنهجية لدمج المواد الواردة في هذا الكتاب، لتصير جزءاً من حياتك.

إننى أدعوك لأن تستخدم مفكرة أو دفتر يوميات لكى تضع كل التجارب معاً، وعندما تمارس تجربة ما منها، اكتب بجوارها تاريخ قيامك بها. ومن أوجه قيمة تلك التجارب أنك تستطيع أن تكررهما بعد أشهر عديدة وتقارن النتائج بما حققته من نتائج فى المرة الأولى. وفى الواقع، حاول ألا تسجل فقط تاريخ قيامك بالتجربة، بل حاول أيضاً أن تسجل بعض الملاحظات عما كان يدور فى حياتك فى تلك الفترة.

لقد استخدمتُ تعبير "التجربة" عن عمد؛ لأننى لا أقصد أبداً تحقيق أى نتيجة بعينها من أى تمرين أوردته فى الكتاب. وهذا يتفق مع فلسفتى العامة فى الحياة: إذا ما تعاملت مع كل شيء باعتباره تجربة، فلن تقشَل أبداً؛ لأن كل ما تهدف إليه هو جمع البيانات وأن تتعلم شيئاً جديداً. وبغض النظر عن نتيجة التجربة - حتى وإن وجدت نفسك أنك لم تُرد أو لم تستطع أن تقوم بها - فسوف تجد نفسك وقد علمت شيئاً مهماً عن نفسك وكل المطلوب منك أن تقوم بالتجربة وتأمل، ولو حتى لوقت قصير - فيما تعلمته من التجربة. وبذلك، فأنت تتعلم ليس فقط من خلال القيام بشيء جديد، ولكن أيضاً بمراجعة ما فعلت وما تعلمت. وبدون تفكير أو تأمل، سيتضاءل أثر كل ما تعلمته، بل وسيتلاشى.

الخطوة الأولى، علاقتك فى الوقت الحالى

ولكى نبدأ رحلتنا معاً من البداية، أدعوك لأن تستهل دفتر يومياتك بتلك التجربة، وهى تقييم عام لمستوى علاقتك: فإذا ما قررت أن تطبق التجارب أثناء رحلتنا، فيجب عليك أن تقوم بتلك التجربة فى البداية؛ لأن التجارب المستقبلية سوف تستند إليها.

التجربة ١

قيّم علاقتك

١. في الصفحة الأولى من دفتر يومياتك، اكتب فقرة، لكي تكمل هذه الجملة. على مقياس مدرج من ١ إلى ١٠، فإن تقيمي لمستوى علاقتي _____ لأن.... (تذكر أن تحدد تاريخ قيامك بالتجربة، وأن تكتب بعض الملاحظات عن واقع حياتك في الوقت الحالي).
 ٢. ارسم خطاً من اليمين إلى اليسار في وسط إحدى صفحات دفتر يومياتك. وضع فوق الخط قائمة بأسباب إحساسك بالسعادة وأنت مع شريك حياتك، ونقاط القوة في علاقتكما، والصفات التي تحبها في شريك حياتك وفي علاقتك معه، والأشياء التي تلاثمكما جيداً. ما الذي يجعلك سعيداً؟ وأسفل الخط، اكتب الصعوبات التي تعانيها علاقتكما، والأوجه غير الجيدة في تلك العلاقة، والمشكلات والتحديات ونقاط الاختلاف، والنقاط التي تحتاج إلى تطوير في العلاقة بينكما - باختصار، كل شيء يمكن أن يؤدي إلى خلاف أو شعور بعدم السعادة.
 - كم من الوقت قضيته في الكتابة أعلى الخط، وكم قضيت أسفل الخط؟ اكتب النسبة على اليمين، أعلى وأسفل الخط مباشرة.
- اهتم للغاية بهذه القوائم؛ لأننا سوف نستخدمها فيما بعد في الكتاب.

لا تقلق بشأن التقييم الذى وضعته لعلاقاتك؛ فمهما يكن ذلك التقييم، ومهما يكن مستوى إخلاصك لشريك حياتك، فإن استخدام الأفعال اللطيفة سوف يساعدك.

إن الأفعال اللطيفة الثمانية - والتي تمثل جوهر الشراكة الروحية - تعمل بأفضل ما يكون عندما تشعر بالالتزام الكامل تجاه شريك حياتك، وتبذل قصارى جهدك فى جعل العلاقة على أفضل الصور الممكنة؛ فأخلاقك لشريك حياتك سيعزز من التزامك بالعمل على إنجاح الأفعال الثمانية اللطيفة فى حياتك. أما إذا ما كنتَ متردداً بشأن علاقتك وغير واثق من مستوى إخلاصك لها، فإن تجربة الأفعال اللطيفة تمثل وسيلة فعالة لكى تحصل على المزيد من المعلومات بشأنك وبشأن شريك حياتك، والطريقة التى تسير بها علاقتكما الزوجية. كذلك، فإن ملاحظة ما يحدث عندما تطبق تلك الأفعال، سيساعدك فى اتخاذ قرارك بشأن الاستمرار فى العلاقة من عدمه. وفيما يتعلق بغالبية الأزواج الذين تعاملتُ معهم، فقد أدى تطبيق الأفعال اللطيفة إلى زيادة تقييمهم لعلاقاتهم، حتى وإن كان التقييم ١٠ بالفعل، فقد زاد التقييم بعد تطبيق التصرفات اللطيفة ليصبح ١٠+. فإذا ما طبقتَ تلك السلوكيات بإخلاص وانخفض مستوى تقييمك لعلاقتك الزوجية، فإن هذا قد يعنى أن الطرف الآخر فى العلاقة الزوجية ليس الشريك الروحى المناسب لك - وهذا ما يمثل معلومة مفيدة لك.

ما آمله لك

كما سيرد بصورة أكثر تفصيلاً فى الفصل الخامس عشر، لقد قمتُ بإعداد وتطوير هذه الأفعال اللطيفة خلال سنوات عديدة من العمل مع أزواج فى ورش عمل ودورات تدريبية فى مختلف أنحاء العالم. ولقد قابلتُ أزواجاً تراوحت مستويات التغييرات التى جرت فى علاقاتهم من التغييرات بالغة البساطة إلى تحولات بدت كالمعجزات. والشئ الوحيد الذى آسفُ له أنتى لا أستطيع أن أكون معك، أثناء قراءتك هذا الكتاب، وذلك لكى أعرف مباشرة ما يجرى عندما تبدأ فى تجربة أى من تلك الأفعال اللطيفة، بهدف تشجيعك فى مواقف الإحباط التى قد تواجهها، ولتهنئتك عندما تقوم بتغيير يُحدث فارقاً فى علاقتك.

إننى أدعوك إلى التواصل معى عبر البريد الإلكتروني (susan@susa)- (page.com)، فأنا أحب أن أعرف منك الكيفية التى أثر بها استخدامك للأفعال اللطيفة على علاقتك الزوجية، والأفكار الجديدة التى أفادتك أكثر من غيرها. ولسوف أرد على رسالتك.

وتذكر أن الأفعال اللطيفة لا تتطلب وقتاً إضافياً منك؛ فهى مجرد طرق جديدة للقيام بنفس الأشياء التى تقوم بها، والأمر الرائع بالفعل أنها لا تتطلب تعاوناً ولا حتى مشاركة من جانب الطرف الآخر فى العلاقة الزوجية! ولكنها تتطلب إخلاصاً وتركيزاً. فقط، اعلم أنتى إلى جوارك بروحى، وأنتى أبتهج لأجلك فى كل خطوة تخطوها على الطريق.

أفضل تمنياتى لك! أتمنى أن تجد هذا الكتاب ممتعاً عند قراءته كما وجدته أنا ممتعاً عند كتابته، وأتمنى أن يحدث تغييرات تتشدها فى مختلف جوانب حياتك اليومية، من سرور وعاطفة والتزام ومشاعر حب.

شكر وتقدير

أول من أدين له بالفضل هم الأزواج الكثيرون الذين أقص حكاياتهم فى هذا الكتاب، والذين كانت لديهم الرغبة فى تجربة شىء ما مختلف، والتمسك به حتى يحدث الاختلاف. شكراً لكم على التكرم بالاستمرار فى التواصل، ولتقاسم نجاحكم مع الآخرين، ولكل تلك المقابلات التى أجريناها من أجل متابعة التطور. - إن ما أغراني بكتابة هذا الكتاب هو سروركم واستحسانكم لهذه التجربة.

كما أن عرفانى لمحبرى "آلان رينزل" لا يُقدَّر؛ فقد رأى الفائدة الكامنة فى هذا المشروع، وكانت رؤيته وإخلاصه هما السبب وراء خروج ذلك المشروع للنور. أما "ساندرا ديكسترا" - شريكى المهنية والأدبية لعشرين عاماً - فقد كانت عنصر دعم ومهارة ومثابرة لدرجة لا يمكننى تخيلها.

كذلك، فقد تكرمت كل من "جليندا روبنسون" و"سوزان هارو"، وشاركتنا بخبرتهما وتعاطفهما فى اللحظات الفارقة.

كذلك فإن الدعم الشامل والمشاركة الرائعة اللذين قدمهما "ريتشارد ماريسون" يعنيان الكثير لى.

كذلك قدم لي كل من ويندى بيتشل وكاثيلين كمنجز وكريستين ديهنر وليا فيلدون وديفيد جارفينكل ومايكل وجين جيربر ومالكوم لوبلاينر ومونيكا ماس وكاثلين ماكليري وأدم ميتشل وداوج روبنسون وجيري روتمان ولولو توربي وستيفاني وجي فوجت وباتريس وين مشاعر الصداقة والدعم.

كذلك أتوجه بالشكر إلى كل من جولدا جلينديين ويوب ديفيدسون ويوني ديفيز وناعومي إيبيل وأنيتا جولدشتاين وسوزان جولدشتاين وبول وجان هاموك وميليندا هيننج وكارولين وميتشل هيلمان وفرانك ماي وفيكتوريا نيرينبرج وروزين باكرد وأمانيتا روزنبلش وهاريت سيدج وسوزان شوارتز ونيل تيكوسكي ودوروثي وول والين فايز وجوردون وايتننج، لكل مساهماتهم التي أصبحت جزءاً من هذا الكتاب، وإلى جيني ديفيز وبيفرلي نيلسون وريتشارد ترومبول على الدعم، الذي قدموه بعد قراءة مسودة الكتاب.

أما زوجي وشريكي الروحي ماير فهو يقدم الدعم لي ولكتاباتي يومياً، وبوسائل أكثر من أن أستطيع أن أحصيها هنا. لقد جعل هذا الكتاب ممكناً، وأنا أحبه!

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة



الجزء الأول

ماذا يعنى

مفهوم

الشراكة الروحية؟



**** معرفتي ****
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

تقديم مفهوم الشراكة الروحية



يمثل مفهوم الشراكة الروحية نمطًا جديدًا بالنسبة للأزواج؛ فهو يقدم مفهومًا آخر للفرض من العلاقات العاطفية والكيفية التي تسير بها تلك العلاقات، ولا يتطلب منك تبني هذا المفهوم أن تكون إنسانًا متدينًا أو عضوًا في تنظيم ديني، أو أن تكون ممن يمارسون بعض الطقوس الروحية. وكما سترى، فإن المفهوم الروحي يختلف عن الديني، فتعبير "الروحي" يعنى أن تتسق مع القيم الروحية، التي سنورد تعريفها بعد ذلك.

تزيد الشراكة الروحية من احتمالات ما يمكن أن يواجهه الزوجان معا من خبرات. وبغض النظر عما كانت عليه العلاقة بينهما قبل أن يبدأ في تطبيق مبادئ الشراكة الروحية، فإن كثيرا من الأزواج الذين بدءوا ممارسة هذا النوع من العلاقة، أخبروا عن وجود قدر أكبر من الارتياح بينهما؛ فقد استطاعوا أن يتعاملوا مع بعضهم البعض بحرية وحب أكبر، كما صاروا أقل تركيزا على نقاط الخلاف، والأهم من ذلك أنهم يعايشون مزيدًا من القوة الروحية والسلام النفسى والسعادة.

على سبيل المثال، كانت "جان" ساخطة؛ لأن زوجها، "تيرى"، كان مسيطرًا تمامًا عندما يتعلق الأمر بأموالهما؛ فقد كان يضج بالشكوى في كل مرة تشتري

فيها "جان" شيئاً ما، حتى وإن كان من الضروريات. وقد جربت "جان" كل مهارات الاتصال التي استطاعت الوصول إليها، وعبرت عن إحباطها، واقترحت الحلول الوسط الممكنة، كما وجهت له إنذاراً أخيراً وحاولت أن تفهم ما يكمن وراء قلق "تيري"، لكن تصاعدت حدة شجارهما، كما تصاعد التوتر في منزلهما. ولقد تعلمت "جان" مبادئ الشراكة الروحية، وبدأت في استخدام الأفعال اللطيفة، وتوقفت عن محاولة حل المشكلة، واتجهت مباشرة نحو بناء جو لطيف في منزلهما؛ فقد وجدت طرقاً لتلبية احتياجات الأسرة دون أن تثير ضيق "تيري"، كذلك، وجدت وسائل جعلت "تيري" يشعر أنها تراعى مخاوفه، بدلاً من أن تحاول عبثاً أن تقوم بتغييرها.

وخلال أسبوع من التغيير، شعرت "جان" بأنها مسئولة عن حياتها مرة أخرى، وبدأت تلمس قوة في نفسها، لم تحس بها منذ فترة. كما تغير المناخ في منزلهما؛ فقد ذاب التوتر بينهما. واستمر "تيري" في مخاوفه وتحكمه بشأن المال، إلا أن "جان" وجدت من الوسائل ما يجعلها تحتوى هذه الصفات، بدلاً من الشجار عليها.

إن التغييرات التي قامت بها "جان" هي التغييرات التي سوف نتعلمها بدقة وبالتفصيل على مدار هذا الكتاب. وبدايةً، من هذا الفصل، سوف نضع أساساً تقوم عليه الأفعال اللطيفة التي تكوّن الشراكة الروحية، كما أننا سنتعلم:

- السياق التاريخي للشراكة الروحية.
- ما الذي نقصده بـ"الروحي"؟
- لماذا كان التواصل عاملاً حاسماً في انهيار الكثير من الزيجات؟
- المعنى الدقيق لـ"الفعل اللطيف".
- الطريقة الجديدة التي يحدث بها التغيير في الشراكة الروحية؟
- كيف تجعل من علاقتك طقساً روحياً؟

كيفية ملائمة مفهوم الشراكة الروحية تاريخياً

إذا كان لنا أن نقسم العلاقات الحديثة إلى مراحل تاريخية ثلاث؛ فينبغي أن تكون الزوجة - باعتبارها ربة أسرة - والزوج - باعتباره عائلاً - هما النموذج للفترة الأولى، والتي تتمثل في خمسينات القرن الماضي، وتكون المرحلة الثانية هي ثورتنا على جوانب القصور في ذلك النموذج. وخلال المرحلة الثانية، كافحنا لتحقيق العدالة بين الزوجين وإيجاد مساحة أكبر من أنماط العلاقات المقبولة. وخلال الأربعين عاماً الماضية، أولينا الكثير من الاهتمام إلى المساواة والعدالة في علاقاتنا، وإلى أساليب أفضل للتواصل وحل الصراعات. وعلى الرغم من أنه لم تصل كل الزوجات إلى تلك النماذج المثالية، فإن نموذج المساواة والعدالة في العلاقات لا يزال يحظى بالكثير من القبول، ويتم تطبيقه بصورة واسعة.

لقد صرنا الآن مستعدين للمرحلة الثالثة، والتي سوف نبني فيها على أساس المساواة والعدالة اللتين وصلنا إليهما في المرحلة الثانية، بالإضافة إلى استخدام هذين المفهومين، والانتقال إلى ما بعدهما - وفي المرحلة الثالثة، سيكون التركيز على الحب والعمق الروحي.

وعندما كان يقوم زوجي بتعليم فن الخزف، اعتاد أن يرسم على السبورة ساعة رملياً، ويقول إن الجزء السفلي من الساعة الرملية يمثل تعلم الأساسيات. ولكي تصل إلى الكفاءة في تصميم ما، فإن عليك أن تتبع كل القواعد بدقة. بعد ذلك، كان زوجي يشير إلى الجزء الأوسط من الساعة، ويقول: "هنا، ذروة إجابة الشخص المتوسط لمهنته"، وهذا يعني أن قدورك الخزفية جيدة، إلا أنها تخلو من الخيال والطابع الفردي والسحر؛ فلم تتجاوز هذه القدور، بعد المستوى العادي، إلا أنه يأتقنك للمبادئ الأساسية وتحقيقك لهذا المستوى المتوسط، يمكنك أن تتطرق نحو المستويات الأعلى، بما يجعلك تعبر عن مهارتك الفردية.

وفي التاريخ القصير للعلاقات، نتأرجح حالياً في وسط الساعة الرملية، وهي المرحلة التي تمثل ذروة "المساواة والعدالة والعلاقات المنفتحة والمهارات الجيدة لحل الصراعات". إن كل ما سبق قيم مهمة، لكن إذا ما توقفنا عندها، فإننا نخاطر بتحديد علاقاتنا في إطار المرحلة العادية، وحالياً، تقدم السعى الإنساني حتى وصل إلى مرحلة يتزايد فيها الوعي الروحي، وبدأنا نفهم أن الحب لا ينحصر

فى العاطفة والتواصل وحدهما، ولكن يمكن أن يتضمن البعد الروحى أيضاً. إنه البعد الروحى الذى سوف نسبر أغواره فى ذلك الكتاب، ولهذا السبب، اخترتُ أن أطلق على أزواج المرحلة الثالثة مسمى "الشركاء الروحيين". لا تعتبر الشراكة الروحية نسخة معدلة أكبر وأفضل من العلاقات التى تتسم بالعدالة والمساواة - والتى قدرناها لسنوات - فالشراكة الروحية تختلف فى كيفية تطبيقها عن هذا النمط من العلاقات. والآن، أنتم على أعتاب اكتشاف مجموعة من المناهج والأساليب الخاصة بالتغلب على الخلافات، وأشك بقوة فى أنكم جربتموها من قبل. لن أطلب منك الجلوس مع شريك حياتك لكى تناقشا ما بينكما من خلافات - فبدلاً من ذلك، سوف يكون التركيز على معنى الحب وعلى طرق شديدة التحديد لوضع الحب - سواء كان حبك لنفسك أم لشريك حياتك - موضع التطبيق.

ما الذى نعبه بالروحى؟

الروحانية تعبير شائع الاستخدام، إلا أننا لا نعرف معناه معرفة واضحة، ومع ذلك، يجب أن أتحدى بالدقة؛ لأن فهمى لما يعنيه تعبير "الروحانية" يحدد كل شىء فى هذا الكتاب.

لقد قدمتُ تعريفاً شاملاً وعميقاً للروحانية فى الفصل الرابع عشر، إلا أننى لا أريد أن أعوق تناولنا للجوانب التطبيقية الخاصة بالأفعال اللطيفة الثمانية بتقديم التعريف الكامل هنا. لذلك، سأقدم هنا تعريفاً مختصراً يمكننا أن نستخدمه للدخول مباشرة فى جوهر الشراكة الروحية، وكيف يمكن أن تغير من طبيعة علاقاتك. ويمكنكم الرجوع إلى الفصل الرابع عشر، إذا ما شعرتم بالحاجة إلى الاطلاع على التعريف الكامل.

فى البداية، أعتقد أن الروحانية عنصر طبيعى وكونى فى حياتنا - نختار أن نمضى باتجاهه أو أن نتجاهله، وهذا يعنى أنه من الممكن أن نكون أكثر روحانية، أو أقل روحانية، أو غير روحانيين على الإطلاق. ويمكننا أن نوضح الأمر بالقول إنه طالما أننا جميعاً مكونون من عقل وجسد وروح، فإن لدى كل منا بعداً روحانياً؛ وهذا يعنى أنه ليس من الممكن أن نكون "لا روحانيين". إلا إننى اخترتُ أن

أستخدم تعبير "روحاني" ليعنى "الاستقامة والتوازي مع الروح" أو "اختيار القيم الروحية". ويمكنك، مثلاً، أن تختار منهجاً روحانياً لعلاقتك، أو أن تختار منهجاً غير روحاني. وهذا يعنى أن الروحانية ليست جزءاً يتولد آلياً من أية علاقة، ولكنها بمثابة التزام، فعل إرادى.

التجربة ٢

ما الروحانية؟

قبل أن تتعمق فى الكتاب، ربما يكون من الأفضل أن تحدد لنفسك تعريفاً للروحانية. أجب عن الأسئلة التالية - سواء فى دفتر ملاحظاتك أو فى حوارك مع أحد الأصدقاء:

١. ما الذى تعنيه عندما تستخدم تعبير روحاني؟
٢. هل تعتبر نفسك شخصاً روحانياً؟ اشرح إجابتك.

أعتقد أنه لكى تكون روحانياً فيجب أن تعترف بصلتك بالكون وبكل شخص وبكل شىء فيه، وأن تسعى جاهداً، فى كل لحظة، لكى تصل إلى الأفكار والأفعال التى تزيد ولا تقلل من مستوى هذا الارتباط، إن رحلتك الروحانية هى نفسها رحلتك الشخصية.

- من العزلة إلى الارتباط. نحن لسنا منفصلين عن بعضنا البعض، لكن المرء منا يعيش مع الكون، والذى يضم كل الأشياء الأخرى فى ثناياه. وكل شىء يحركك نحو الارتباط بالآخرين هو شىء روحى، وكل ما يقودك إلى الانفصال أو العزلة ليس روحياً.
- من شخصيتك المكتسبة إلى ذاتك الحقيقية. كل منا يتكون من طبقات من المعتقدات والسلوك، والتى تحجب ذاتنا النقية الحقيقية. وكلمة "روحى"

تعنى التقدم نحو الأصل، ونحو ما نحن عليه بالفعل.

- من الخوف إلى الحب. الحب قوة رقيقة قاهرة، وغالباً ما يسيطر عليها الخوف، والذي يتخفى في الكثير من الأشكال، ومهمتنا الروحية أن نتعرف على الكيفية التي يوقفنا الخوف بها، وأن نخترق جدار الخوف بما يجعل الحب يتحرك بحرية في حياتنا.
- من النوم إلى اليقظة والوعي. إن السجن الحقيقي هو السجن الذي نخلقه من خلال الوعي المحدود؛ فأن نكون روحانيين يعنى أن نكون على وعى بالمواطن التي نفقد فيها بصيرتنا وإدراكنا، أو نكون فيها محدودى الرؤية أو لا نتحلى بالدقة فيها، وأن نكون مستعدين لتقبل مدارك جديدة.
- من التحكم إلى الاستسلام. لا يمكنك التحكم في الكون - وبدلاً من ذلك، تعامل بانفتاح معه، واقبل ما يمنحك إياه.
- من التملل إلى السلام الداخلى. كلما ازددنا ارتباطاً بالعالم وواقعيةً ومحبةً ووعياً وقبولاً، شعرنا بالمزيد من القوة الداخلية واتقادنا بالبهجة.

إذا كان الشخص الروحانى هو الشخص الذى يمضى قدماً نحو الارتباط والحقيقة والبهجة والوعي والقبول والسلام الداخلى، فإن التجربة الروحية - مثل علاقتك - تضعك فى حالة متزايدة من المواءمة مع "نفسك" التى تجمع هذه الصفات. بمعنى آخر: الروحانية هى أن تضع نفسك أكثر وأكثر فى حالة من المواءمة مع ذاتك العليا.

مدى اختلاف الشراكة الروحية

هناك أمران رئيسيان تختلف فيهما الشراكة الروحية عن علاقات المرحلة الثانية:

فى الشراكة الروحية،

١. تحل الأفعال اللطيفة محل التواصل باعتبارها الوسيلة الرئيسية لحل

المشكلات واثراء العلاقات.

٢. تتحول بؤرة تركيزك من شريك حياتك وعلاقتك معه إلى طريقك الروحي نفسه.

والآن، دعنا نلق نظرة عميقة على هذين الاختلافين البارزين.

الاختلاف ١ : تحل الأفعال اللطيفة محل التواصل، باعتبارها الوسيلة الوحيدة لحل المشكلات واثراء العلاقات.

تعتمد علاقات المرحلة الثانية على مبدأ أساسى - أصبحنا الآن مستعدين للتسامى عليه وتخطيه، وهو: أن المهارات التى نتبعها فى السوق - مثل التفاوض والمساومة والوصول إلى اتفاقات - تؤتى ثمارها وقتياً، ولكن تلك المهارات لا تصلح لعلاقات الحب الدائمة، إن الغرض من السوق أن تكسب، وأن تحصل على ميزة تجعلك متفوقا على الآخرين، أما الغرض من الحب فهو مجرد الحب - وهما عالمان مختلفان تماما.

لقد كنا نعتمد لعقود على قواعد مفصلة مدروسة لتبادل المشاعر والتفاوض، بل وحتى الشجار "اللطيف" الذى تناقش من خلاله مشكلاتنا ونعمل على حلها. فعندما تدخل فى صراع، ماذا تفعل؟ اجلس مع شريكك وتكلم عن موضوع الصراع معاً، وناقشاه وتباحثا بشأنه. ماذا أيضاً؟ أخبر شريك حياتك أنك فى حاجة إلى أن تشعر بأنه يحبك، واستمع إلى أعمق مشاعر شريكك فى الحياة الزوجية.

أريد أن أوضح أنتى لست ضد مهارات الاتصال! فالأزواج الذين يجيدون تلك المهارات ويستخدمونها تكون لديهم فرص لإقامة علاقات أفضل من أولئك الذين يفتقرون إلى تلك المهارات، أو لا يجيدون استخدامها؛ فأن تعرف أن شريك حياتك قد فهم وأقر بالفعل بشيء مؤلم أو سار أو حساس تشعر به فى أعماقك، يمثل عنصر تقدم وربط بين الزوجين، كما أن حل الصراع باستخدام مهارات التواصل يمكن أن يكون أمراً مبهجاً أكثر منه مؤلماً. وفى الواقع، إذا ما كنت تقرأ هذا الكتاب وأنت لا تعرف كيف تستخدم "الاستماع النشط" أو ما تعنيه جملة تبدأ بـ"أنا"، فإن أفضل تمهيد أعرفه يساعدك فى حيازة مهارات الاتصال الأساسية

المهمة هو الكتاب الذى ابتكر هذه المصطلحات التى ذكرتها على حد معرفتى، وهو كتاب *Parent Effectiveness Training* لمؤلفه "توماس جوردون" - فعلى الرغم من أن الكتاب موجه للأبوين، فإن الفصلين الثانى والسادس يحويان شرحاً رائعاً لمهارات التواصل الأساسية، وهى المهارات التى تصلح لكل العلاقات فى الحياة، وتقوم الشراكة الروحية على هذه المهارات.

إن التواصل يمكن أيضاً أن يخلق المشكلات - ولأن مهارات الاتصال عبارة عن أداة محدودة، فإن الاعتماد عليها يمكن أن يحد من مقدار القوة الكامنة التى تتمتعان بها كزوجين، بينما تفتح الأفعال اللطيفة كل الحدود الجديدة أمام علاقتكما.

سبب عدم كفاية الكلام

هناك أربع حالات يمكن أن يكون فيها الكلام - كأداة لتعزيز مستوى العلاقة الزوجية - مثيراً للمشاكل أو مقيداً:

١. عدم رغبة شريك حياتك فى الحديث أو عدم قدرته عليه. وإذا كان كلاكما يعتمد بصورة كلية على التواصل، وليست لديكما أية وسيلة أخرى، ويرفض شريكك الحديث أو الاستماع، فقد تشعر بالعجز، وربما الإحباط الكامل، فى ظل عدم توافر أى وسيلة بديلة أخرى لحل الخلاف.
٢. فى كثير من حالات الزواج، يكون أحد الزوجين أفضل من الآخر فيما يتعلق بمهارات التواصل. لذلك، فعندما تستخدمان التواصل، فإنكما تعتمدان بذلك على مهارة تضعكما فى موضوع غير متزن منذ البداية، كما أنها تحرم أحدكما تلقائياً من ميزة فى الحوار، وتتسبب فى حالة من الإحباط للطرف الآخر - أى أن الاعتماد على التواصل سيؤدى إلى تضخيم المشكلة، ولن يحلها، وسيبدو الأمر كما لو كنتما تحاولان إخراج أصابعكما من أحد أفخاخ الأصابع المصنوعة من النسيج، كلما شددت يدك منه بعنف، ازداد التفاف النسيج على أصابعك وازداد الأمر سوءاً.
٣. مشكلة ثالثة قد تنشأ فقط من جراء الاعتماد بشكل قهري على التواصل

لحل المشكلات والتقريب بين الزوجين، وهى أن مهارات الاتصال مرتفعة المستوى وصعبة إلى درجة تجعل كثيرًا من الناس لا يميلون إلى إتقانها؛ فمهارات الاتصال ليست من الصفات التى يكتسبها الإنسان بالفطرة وبصورة طبيعية. وفى الواقع، فإن ما يبدو عليه الأمر أن ما وُلِدْنَا به هو الميل لاستخدام مهارات الاتصال الضعيفة:

- اتخاذ موقف دفاعى عند التعرض للهجوم.
- تقديم حلول فورية عندما يصيح أحد الأشخاص أو يشتكى.
- إلقاء اللوم على الآخرين بدلًا من مراجعة تصرفاتنا الشخصية.
- إخفاء المشاعر بدلًا من الإقرار بها.
- أن نطلب ما نريد بصورة غير مباشرة.
- انتقاد الآخرين أكثر من مساندتنا لهم.

كل ما سبق بالتأكيد من أنماط غير فعالة للتواصل موجودة لدى الجميع. وعدم اكتسابها واستبدال المهارات الفعالة بها هو أمر لا يتاح لغالبية الأفراد فرصة القيام به، أو لا يهتمون بالقيام به.

عندما يتم التواصل بصورة سيئة، يؤدي ذلك إلى تفاقم المشكلة الرئيسية، مما يتسبب فى حالة من الارتباك، والإحباط والغضب أكثر من السابق؛ فالتواصل السيئ لا يحل المشكلات، ولكنه يتسبب فيها!

٤. أخطر مشكلة متعلقة بالتواصل تلك الأجندة الخفية التى تصعبه غالبًا؛ فعندما يجلس شخصان ويناقشان مشكلة ما، فإن ما يحاول كل طرف منهما أن يقوم به هو دفع الطرف الآخر لأن يرى المشكلة من منظوره الخاص، وأن يغير رؤيته وفق ذلك المنظور.

وتعتبر محاولة حل المشكلات من خلال دفع الطرف الآخر للتغيير أسوأ الطرق الشائعة المستخدمة لحل المشكلات - بل إنها أسوأ الوسائل الممكنة! فهى طريقة غير فعالة وغير روحية لأنها (١) لا تستمر و(٢) لا تحفظ للطرف الآخر احترامه.

وكما نرى، تؤتى الأفعال اللطيفة ثمارها وتستمر في فعاليتها، وتحفظ للطرف الآخر احترامه.

وكما قلنا، فإن التواصل الجيد بين شخصين يحبان بعضهما البعض، ويتعاملان مع بعضهما البعض بطريقة ناضجة روحياً، يمثل أداة قيمة ويوفر متعة كبيرة. ومن الاختلافات الرئيسية بين علاقات المرحلة الثانية والشراكة الروحية أنه: في الشراكة الروحية، يمثل التواصل الجيد هدفاً يستحق أن نتأبر من أجل الوصول إليه، وليس أداة تستخدمها للتقدم إلى الأمام في علاقتك. ويسير التواصل الجيد بسلاسة عندما تصبحان شريكين روحيين، من خلال استخدام الأفعال اللطيفة. وكما سنرى تفصيلاً في الفصل الثاني عشر، يمثل التواصل الجيد نتيجة طبيعية للعلاقة الزوجية المتطورة المزدهرة المليئة بالدفء.

الأفعال اللطيفة

إذا كنا بصدد استبدال أداة التواصل بمنهجية جديدة، دعنا نتعرف على المزيد بشأن هذه المنهجية. ما هي الأفعال اللطيفة؟
التصرف اللطيف سلوك مقصود، يتسم بأنه:

- يكون الحافز وراءه الرغبة في النمو الروحي.
- من طرف واحد.
- يتطلب انضباطاً وينبع من إرادة الفرد.
- تجريبي.

والأمر الجيد أن اتخاذ القرار باستخدام الأفعال اللطيفة لا يتطلب منك تغيير مشاعرك؛ فمن غير الممكن أن تقوم بترتيب المشاعر أو الأحاسيس. وكل ما يجب عليك أن تفعله كشريك روحى هو أن تحاول القيام بتجربة أو فعل جديد أو سلوك جديد - حتى إن كنت لا ترغب في ذلك. وإذا كنت تأمل أن تتغير مشاعرك أو أن تنتظر حتى تشعر بأنك ترغب في التغيير من سلوكك فإن ذلك ليس إلا وسيلة لكى تغمس نفسك أكثر في مشاعرك السيئة. إن تغييرك سلوكك عبارة عن تجربة -

حتى وإن كنت لا ترغب فى ذلك - يمكن أن يقود بالفعل إلى تغيير فى مشاعرك. بمعنى آخر: لن تقودك مشاعرك أبداً إلى تصرفات جديدة، ولكن أى تصرف تقوم به قد يولد لديك مشاعر جديدة.

ويمكننا أن نفهم كلاً من الخصائص الأربع التى يتسم بها الفعل اللطيف من خلال التأمل فى مثال يشرح ذلك:

بذل لايل مجهوداً كبيراً لكى يعد مفاجأة لزوجته ويندى؛ فقد كانت إحدى صديقات ويندى القديمات - وتدعى ديب - ستأتى للبلدة، وأعد لايل العدة لكى تقابله "ويندى" فى أحد المطاعم فى السادسة؛ بحيث تكون "ديب" حاضرة أيضاً.

وفى السادسة إلا الربع، اتصلت ويندى بلايل على هاتفه المحمول، وأخبرته أنها لن تستطيع أن تحضر.

كان التأخر فى العمل، بصورة مفاجئة عادة وبدون سابق إنذار، من سمات ويندى مع زوجها، وهو الأمر الذى أدى إلى الكثير من الاحتكاك بينهما. وفى الماضى، كان لايل يتكلم بأسلوب يستحضر القيم الأخلاقية، كما كان يعنف ويندى بسبب عدم اكتراثها بالآخرين، مشيراً إلى أن هذا الأسلوب لا يمكن أن يستمر. واستمر يبحث عن وسائل يستطيع أن يقنعها من خلالها أنها تتصرف بأنانية، وأنه أيضاً لديه احتياجات ينبغى أن تلبىها، ومن ثم تصاعد إحباطه لأنه شعر أن ويندى لن تغير من طريقته.

شعرت ويندى بالاشمئزاز من الطريقة التى كان لايل يتعامل بها معها، لأنها أصبحت طريقة أبوية، وشعرت بأنه لا يقدرها حق قدرها وأنه لا يساندها فى الحياة؛ فلم تكن تستطيع أن تمنع المشكلات التى تقع فى العمل، كما أن عملها نفسه كان مهماً، بالنظر إلى أنه يشكل جزءاً كبيراً من دخل الأسرة، وشعرت بأنها تحتاج لبعض الاسترخاء.

بدأ لايل مؤخراً فى حضور جلسات مجموعة شراكة روحية، وقرر أن يبدأ تجربة الفعل اللطيف رقم ٣، بأن يتصرف كما لو كان يشعر بالفعل بما يعبر عنه، وهو السلوك الذى سوف نتعلمه فى الفصل الرابع. كان لايل متضايقاً، إلا أنه استمر بإصرار فى التعامل وكأنه زوج متفهم يحب زوجته، وذلك على سبيل التجربة؛ فقد

سأل ويندى فى اهتمام عن شئون عملها. وأثناء كلامها، سنحت له الفرصة لكى يستجمع أفكاره، وأدرك أن المفاجأة كانت ستصبح أكثر مدعاة للمرح إذا ما كان قد انتظر هو وديب حتى عادت ويندى للمنزل. بعد ذلك تمنى لایل لويندى التوفيق فى مشروعها، وقال لها: "أحبك"، وأخبرها بأنه سيراها لاحقًا.

أمضى لایل وديب وقتًا طيبًا تعرفا فيه على بعضهما البعض بصورة أفضل، وفيما بعد فى المنزل، أمضى الجميع وقتًا لطيفًا بسبب هذه المفاجأة.

إذن، ما الطرق التى أظهرت سلوك لایل على أنه أحد التصرفات اللطيفة؟ لنر ذلك:

١. كان لایل مدفوعًا برغبته فى أن يصبح شريكًا روحياً. ولقد علم لایل - من ممارسة التأمل ومن الشرائط والكتب والمحاضرين فى المجال الروحى، أن الطريق الروحى يعنى أن يعود المرء إلى صفاء الذهن وأن يسمح لهدهوئه الداخلى بأن يسود سلوكياته، بدلا من أن يتعامل مع هذا الموقف كما اعتاد أن يتعامل من قبل.

سمع لایل صوتًا فى ذهنه يقول له: "ليس المهم ما يحدث لك، ولكن المهم الكيفية التى ستعامل بها مع ما يحدث لك"، واستحضر فى ذهنه صورة أبرز القادة الروحيين فى العالم، مدركًا أنهم لم يكونوا ليصابوا بالغضب واليأس ويتركوا نفوسهم تتمزق جراء سلوك مشابه لسلوك ويندى. كان يريد أن يكون شخصًا قويًا على المستوى الروحى، وأن يصبح أكثر محبة وقبولًا، وأن يفعل شيئًا ما يضعه على طريق التواصل مع ويندى لا على طريق الانفصال عنها. وأدرك أنه حتى إذا لم يشعر بالرغبة فى ذلك، فإنه يستطيع أن يتصرف بهذه الطريقة.

٢. كان سلوك لایل أحاديًا؛ فهو لم يخبر ويندى بقراره ولم يطلب مساعدتها، كذلك لم يشغل باله بما إذا كان تصرفه "عادلاً" أم لا، بل انطلق بكامل طاقته إلى ما وراء فكرة من على صواب ومن على خطأ، ليصل إلى عالم آخر مختلف تمامًا، وذلك من خلال السؤال: "بغض النظر عن من هو على صواب ومن على خطأ، ما الذى يمكننى فعله لكى أحدث فرقًا فى علاقتى؟".

إن الجزء الأصعب فى مسألة اتخاذ تصرف فردي أنك يجب أن تقوم بكل

شئ بمفردك، إلا أن الجزء الرائع في الأمر هو أن تتمكن من أن تقوم بالأمر بمفردك! فبالصرف بصورة فردية، يمكنك أن تتجاهل تماما الخطوة بالغة الصعوبة الممثلة في نيل تعاون شريك حياتك! وبذلك، تصبح فجأة كل الأوراق في يدك، ولن تصبح مضطرا إلى أن تنتظر حتى "يستطيع" شريكك أن يفعل المثل، أو يتعاون معك، أو يوافق على ما يجري، أو حتى يتغير. عندما تكون قادرا على أن تؤثر في الموقف كله بمفردك فإن ذلك يعطيك حرية هائلة - يقويك! يمنحك القوة، لا على الآخرين، ولكنها قوة داخلية، عزيمة داخلية: إنه يحركك من السجن المتمثل في أن تكون تحت رحمة شخص آخر.

إن كل التصرفات اللطيفة فردية، وتبدو تلك السلوكيات كما لو كان فيها سر ما، بحيث تبدو وأنت تطبقها كما لو كنت جنيا أو ملاكا يفعل الخيرات، ولكنه لا يعلن عن نفسه على الإطلاق. في بعض الأحيان، قد لا تكشف على الإطلاق أنك قمتَ بفعل لطيف، ولكنك بالطبع يمكنك ذلك، ولربما أردتَ ذلك إذا ما كنتَ عضوا في إحدى مجموعات الدعم الروحي، أو إذا ما كنتَ أنت وشريك حياتك تقومان برحلة روحية معاً.

إن الفكرة تتمثل في أن الفعل الفردي يحمل لك مكافأة في ثيابه. فلم يكن "لايل" في حاجة إلى أن يخبر "ويندى" بما فعله لكي ينقذ أمسيتهما، ويستجدي منها عبارات المديح، أو حتى لينظر إلى نفسه بصورة أفضل؛ فقد كان يعرف في قرارة نفسه أنه كانت لديه الشجاعة والقدرة على ضبط النفس لكي يقوم بسلوك لطيف، وأن هذا السلوك حقق له كل ما كان يحمله من وعود: أصبح "لايل" أقوى في حياته الروحية، وأدى تعامله المنفرد مع الأمر إلى أن يتحول الأمر من شجار محتمل إلى أمسية لطيفة.

٣. *تطلب سلوك "لايل" انضباطا، وقد نبع من إرادة حرة. ويمثل ذلك دليلا على أن الأفعال اللطيفة "ممارسة" روحية، وليست نظرية "روحية"؛ فالنمو الروحي يتعلق باتخاذ الخيارات الصعبة، وبعد ذلك ممارستها مرة بعد أخرى. كذلك، فإن النمو الروحي يتعلق بصد تيار العادة والتكيف - إنه يتعلق بالتغلب على الخمول واللامبالاة.*

عندما تتسلق جبلاً، فإنك لن تصل إلى القمة إذا ما استسلمت للصوت الذي

يقول: "يا هذا، لا يستحق الأمر كل هذا العناء - استدر وعد من حيث أتيت: فما الذى سيحدث إذا لم تستطع الوصول إلى القمة؟". إن جزءاً من العمل الروحي أن تبقى على انضباطك وأن تبقى نفسك على دافعها؛ لأن العمل صعب، وتبدو النتائج أحياناً غامضة وضعيفة وبعيدة (على الرغم من أن ذلك لا يبدو صحيحاً بدرجة كبيرة، عندما تكون علاقتك هي طريقك الروحي؛ لأنه فيما يخص العلاقات، تكون النتائج أحياناً فورية أكثر، مثلما كانت الأمور مع لایل).

٤. كان سلوك لایل تجربة. لم يكن الناتج محددًا مسبقًا، ولكنه كان ذا نهايات محتملة متعددة؛ فقد حاول لایل أن يتصرف كما لو كان يؤمن شعورياً بما يقوم به، إلا أنه لم تكن لديه أية فكرة عما ستكون عليه نتيجة فعله، فقد كان الأمر تجربة - كان هدف سلوكه - بكل بساطة - أن يرى ما الذى سيجرى.

لم يقل لایل: "سوف أتعامل كما لو لم أكن أشعر بالغضب، بما يجعل "ويندى" تشعر بالذنب"، أو "سأتصرف كما لو كنتُ أشعر بالفعل أنتى لستُ غاضبًا، وبذلك نستطيع أن نمضى أمسية سعيدة"، كذلك لم يقل: "سأتصرف كما لو كنتُ أشعر بالفعل أنتى لستُ غاضبًا، وبذلك، سوف تشعر ويندى بالمزيد من التقدير تجاهى، وربما ترى أنها أخطأت فى سلوكها". لقد قام بتنفيذ التجربة دون أن يعرف نيتها، مثل العالم الذى يعمل فى معمل - فقد يكون لديه فرض بشأن ما قد يحدث، ولكن حتى يتم التجربة، لن يكون قادرًا على معرفة ما إذا كان ذلك الفرض صحيحًا أم لا. لقد تصرف كما لو كان هذا هو الفرض الصحيح، لأنه أيقن أن هذا اختيار روحي وحيد استطاع أن يقوم به - والآن، عليه أن يراقب بدقة ما الذى سيحدث.

لا يمكن أن يفشل أى من الأفعال اللطيفة، وذلك لأنها عبارة عن تجربة، وأن هدف أية تجربة هو الحصول على معلومات جديدة. وعندما تقوم بتجربة سلوك لطيف فى علاقة ما، فقد تشعر بأن أحاسيسك الداخلية اختلفت؛ وربما يتعامل معك شريكك بأسلوب أكثر دفئًا، وربما يصبح أكثر غضبًا وعدوانية، وربما يزداد شعورك سوءًا عن ذى قبل، ومهما يحدث ومهما تكن النتيجة، ستجد أنك قد تعلمت شيئًا. وكلما انخرطت فى تجاربك أصبحت أكثر دقة فى متابعة النتائج، وازدادت حصيلة ما ستكتسبه - إن التعلم جوهر النمو الروحي.

لذلك، فمن جديد: إن الفعل اللطيف عبارة عن تصرف أحادى الطرف نابع من إرادة حرة، تحركه الرغبة للنمو الروحي، ويتم التعامل معه باعتباره تجربة تخضع نتائجها للمراقبة الدقيقة، ويمكن استخدامه فى التجارب المستقبلية. وللأفعال اللطيفة وظيفتان: الأولى، أنها تعطيك مذاق أن تكون شخصاً روحانياً كامل النضج، أما الوظيفة الثانية، فتتمثل فى أن الأفعال اللطيفة تساعد الزوجين على أن يصبحا شخصاً واحداً؛ فقد كان الشخص الناضج روحياً سيتعامل فى موقف لايلى، بهدوء داخلى وصفاء ذهنى كاملين، بما يجعل من غير الممكن أن يخرج عن توازنه بسبب سلوك ويندى.

لم يصل لايلى إلى هذه المرحلة بعد، إلا أنه من خلال العمل بإصرار على تبنى السلوك الروحانى باعتباره تجربة، فقد قاده ذلك إلى أن يجرب شيئاً ما من الممكن أن يجعله يبدو شخصاً ناضجاً روحياً. كذلك، فقد مضى قدماً فى رحلته الروحية؛ لأن الفعل اللطيف يمثل محاولة أخرى للانخراط فى الممارسة الروحية. وبعد سنوات من التصرف كما لو كان يشعر بما يقوم به من سلوك ومن تصرف، ومن الانخراط فى الجهود الروحية الأخرى التى يمارسها، سوف يحوز لايلى الاستقرار ذهنى والقوة الداخلية: وهما هدفا الممارسة الروحية.

الفعل اللطيف يتطلب القيادة

عندما تقوم بفعل لطيف فأنت بذلك تجعل، طوعاً، القيادة أحد العناصر فى علاقتك.

القائد هو شخص يوافق على أن يراعى ليس فقط احتياجاته، ولكن احتياجات كل شخص فى المجموعة، واحتياجات المجموعة نفسها؛ فالقائد الجيد يقوم بتطوير أهداف المجموعة بأكملها، وليس فقط أهدافه الشخصية، ويريد أن تنجح المجموعة كلها. وفوق ذلك - وفى المقام الأول - يأخذ القائد المبادرات لكى يحقق تلك الأهداف، وذلك من خلال تقديم النموذج الجيد ودعم كل فرد من أفراد المجموعة.

أعد قراءة الفقرة الأخيرة، مع تطبيقها بصورة كاملة على علاقتك. فإذا ما كنت قائداً بالفطرة، فسيكون الأمر سهلاً بالنسبة لك، وإذا لم تكن

كذلك، فستتاح لك فرصة ذهبية لكي تتقدم بنفسك ولكي تصل إلى ما هو أبعد من متوسط مهاراتك، ولكي تزيد من مهاراتك وثقتك بذاتك. وسوف تقدم لك الأفعال اللطيفة الثمانية طرقاً واضحة لكي تصبح قائداً. وفيما يتعلق بالفترة الحالية، فمن المهم أن تفهم أن استخدام الأفعال اللطيفة الثمانية عبارة عن أحد نماذج القيادة، وهو النموذج الذي يعد، بمفرده، إضافة جوهرية لعلاقتك.

والقيادة ليست بالأمر العادل؛ ففي الغالب، يتعين على القائد أن يقوم بمهام إضافية - إلا أن القائد أيضاً ينال الشعور بالإشباع الناجم عن قيادة المجموعة نحو النجاح. كم من المرات كنتَ جزءاً من إدارة أو فصل أو لجنة وانتابك الشعور القائل بـ: "كان من الممكن أن أقود أنا الأمر بصورة أفضل من ذلك!"؟ والآن، حانت لك الفرصة لكي تمارس مهام القيادة - في علاقتك أنت وحدك.

إذا ما كنتَ أنت وشريك حياتك في شراكة روحية، فسيتوجب عليكما ممارسة القيادة في أوقات مختلفة، ولكن غالباً ما يحدث أن يكون أحد الطرفين أكثر ميلاً لإظهار السمات القيادية من الآخر، فإذا ما كنتَ أنت الشخص الذي يبدو أنه يهتم أكثر بجودة علاقتكما، أو من يعاني أكثر من مشكلات، فسوف تكون لديك الفرصة لكي تتولى طواعية الدور القيادي في العلاقة. أما إذا ما كنتَ تمارس الشراكة الروحية بمفردك دون إشراك الطرف الآخر في الزواج، فسوف تستمتع بدور القيادة الطوعي الذي لا ينازحك فيه أحد.

ومن بين الطرق الأخرى للحديث عن الشراكة الروحية أن نقول إن القائد الروحي يمثل الشخص "الأكبر" في أي تفاعل. ولكي تكون الشخص "الأكبر" فذلك يعني أن تكون لديك اليد العليا في كل أمر؛ فأنت الشخص الذي يقوم بالتضحيات، وأنت الشخص الذي يقول لنفسه: "العلاقة أكثر أهمية من أن أفعل ما أريد، هذه المرة"، وتتخلى ذاتك جانباً، ولا تشغل بالك بشأن مسألة نيل الاعتراف والتقدير على ما تقوم به - فكونك الشخص "الأكبر" قد يعني أن تتوقف عن أن ترى نفسك دائماً على صواب، أو أن تجعل شريك حياتك يقر بذلك، أو أن تهتم بالنتائج الإيجابية في علاقتك أكثر من اهتمامك بـ "الفوز" أو نيل المديح.

كانت صديقتي إيرين وكيلة عقارية، تعمل مع عائلة وجدت منزل أحلامها المثالي، إلا أنهم اكتشفوا أن سعره يفوق إمكانياتهم. وكانت إيرين تعلم أنه نظراً

لأن سوق العقارات فى الوقت الحالى متسارع الخطى، فسوف يشعرون خلال عام بأنهم عقدوا صفقة العمر إذا ما اشتروا المنزل، لذلك شجعتهم على أن يزيدوا من المبلغ الذى يعرضونه. وأخبرتني بأنها تنازلت عن عمولتها، على الرغم من أن العائلة لم تلحظ ذلك.

وقالت لى: "لم أكن بحاجة إلى المال، لكنهم كانوا بالفعل فى حاجة إلى المنزل".

كانت إيرين الشخص "الأكبر" هنا - لقد ضحت، وتصرفت بإيثار، ولقد شعرت بالرضا عما فعلته، ولم تطلب أى تقدير لهذا الفعل. وفى كل مرة تتبنى هذا الأسلوب فى حياتك - وسوف تساعدك الأفعال اللطيفة على ذلك - سوف تجنى ثماراً ضخمة.

لكى تكون الشخص "الأكبر" فذلك يعنى أن تتجنب الوقوع فى شرك ردود الفعل الآنية، وأن ترجع خطوة للخلف، بحيث ترى صورة كلية لـ "اللعبة" التى أنت جزء منها. بعدها، سيكون لديك الخيار: إما ألا تلعب اللعبة بكل بساطة، وإما أن تبتكر لعبة أخرى مختلفة تماماً. إن القيادة عبارة عن انتقال من: "لماذا لا نتكلم معى بهذا الشأن؟ أشعر بالفعل أننا لا نستطيع إنفاق هذا المبلغ!" إلى: "انظرى، ها نحن نتناقش بشأن المال من جديد، لنتناول بعض المثلجات، وأنا متأكد من أن هذا الأمر سيحل نفسه تلقائياً".

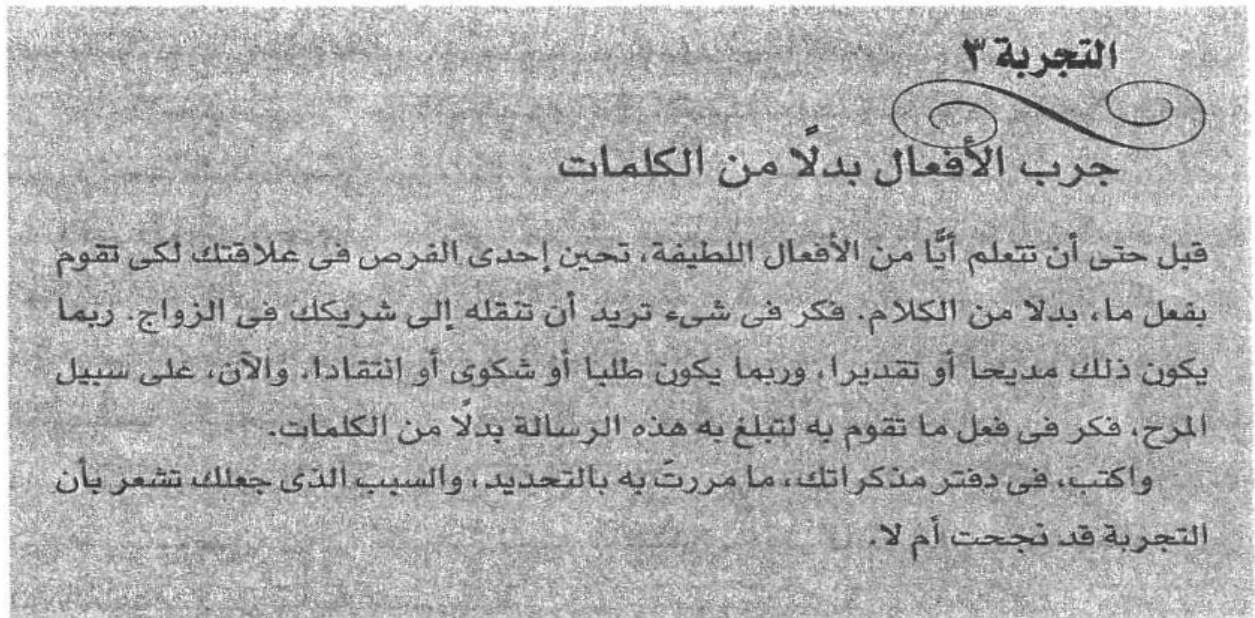
لقد كان لايل يجرب القيادة ويمارسها، كما جرب أن يكون الشخص "الأكبر" عندما قرر بإرادته أن يتصرف كما لو كان غير غاضب، على الرغم من أنه فى داخله كان يشعر بالغضب والإحباط.

والشئ الرائع فى قرارك بممارسة القيادة فى علاقتك أنك تتال القوة - ليست القوة الممثلة فى السيطرة على شريكك، ولكن العزيمة الداخلية والثقة؛ فسوف تلاحظ فجأة أنك بدأت تصبح أكثر سيطرة على حياتك، فيما يخص علاقتك مع شريك حياتك، أكثر مما كنت تتخيل.

هدف الحب هو الحب

لم تعلمنا ثقافتنا أن نحب بطلاقة وحرية، وبالتالي، تصبح فكرة القيام بسلوكيات

عاطفية أحادية الجانب ساذجة وغير عادلة، ولأن معظمنا قد تربى بصورة غير كاملة أو غير مثالية، ومر بتجارب "حب" مؤلمة في شبابه، فلا يتوافر لدينا إلا نماذج قليلة من الحب الروحي. وبدلاً من أن نتبع تلك النماذج، فإننا نلجأ إلى النماذج التي تعلمناها في الحياة الرأسمالية، ونفكر في علاقاتنا باعتبارها عقداً يجب أن يتسم بالعدالة ويحتوى على الضمانات اللازمة - فندخل في مساومة مع بعضنا البعض للوصول إلى نتائج أفضل لأنفسنا.



إن الزواج بكل بساطة لا يتعلق بالريح أو الفوز، هذا بالإضافة إلى أن قواعد الحياة التجارية لن تطبق ولن تفلح معه بالطبع؛ فالزواج والعلاقات العاطفية تمثل شيئاً مختلفاً تماماً، فهما يتعلقان بكيفية منح الحب ونيته. والأفعال اللطيفة ليست شيئاً يخضع للمقايضة التجارية، وعندما تقوم بها بحرية، لا يهم طبيعة استجابة الطرف الآخر؛ لأنك سوف تشعر بذاتك القوية المحبة.

لنفترض أنك تصرفت بلطف وحب، ولم يكن رد فعل شريك حياتك بنفس القدر - في هذه الحالة يجب عليك أن تستمر في التعامل بلطف وحب، بما يتماشى مع ممارستك الروحية، وسيكون سلوكك العطوف المحب هو مكافأتك وجزائك. لكي تعيش في تناسق مع قيمك الروحية فذلك يعنى أن تعيش بالاختيار والوعي أكثر من أن تكون دائماً في موقع رد الفعل تجاه سلوكيات الآخرين المحيطين بك.

ونادرا ما تحقق قواعد التفاوض والتواصل المعمول بها في الحياة العملية النتائج المطلوبة في علاقتك الزوجية. قف وفكر لدقيقة: ما أكبر مصدر من مصادر الصراع في علاقتكما؟ وما المدى الذي قطعته لكي تحل هذا الصراع من خلال التواصل؟

إذا ما اخترت أن تجعل ممارستك الروحية جزءا من علاقتك، فسيكون السؤال: "إلى أي مدى يمكنني أن أحب ذلك الشخص؟"، فأنت لا تحب في إطار استراتيجية للحصول على نتائج محددة، إلا أن من المرجح أن "ثمار" الحب تكون أكثر وفرة.

إن التعامل بحب مع شريك حياتك لا يشكل أى مفهوم غامض، وسوف يوضح لك هذا الكتاب الكيفية التي يمكنك أن تفعل ذلك بها؛ فالأفعال اللطيفة أكثر سهولة في تعلمها بالنسبة لمعظم الناس من مهارات التواصل المعقدة، كما أنك يمكنك أن تحقق بها الكثير، إلى جانب أن آثارها طويلة الأمد، كما أن النتائج الإيجابية من الحب تحقق أكثر مما يمكنك أن تحققه باستخدام القواعد العتيقة. لقد كان الأزواج الذين درست حالتهم - من أجل الإعداد الكتابي الثاني *The Eight Essential Traits of Couple Who Thrive* - يتمتعون بعلاقات مزدهرة؛ لأنهم ركزوا على حب كل منهم الآخر، مع إخلاص النية، وليس بنية: "هل القسمة عادلة؟". وبينما كان الأزواج الآخرون المحيطون بهم منشغلين بالنقاش مع بعضهم البعض، كان هؤلاء الأزواج يتعلمون كيف يحبون بصورة أفضل وأفضل، وهو تماما ما ستعلمه من هذا الكتاب.

إن التركيز على الحب، أكثر من النقاش، يؤدي إلى اختلاف كبير؛ حيث ستتغير كل الافتراضات، وستتغير كل القواعد، وستتغير كل طرق قياس النتائج. ربما تشعر ببعض المقاومة إزاء هذه الفكرة الجديدة، لكنني سوف أناقش الأمور المثيرة للحيرة والأسئلة الخاصة بذلك، في الفصل الحادى عشر - وستتعرف على الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كان من المناسب لك أن تجرب هذه الشراكة الروحية أم لا.

لذلك، فإن أول اختلاف رئيسي بين العلاقات في المرحلة الثانية وبين الشراكة الروحية هو الانتقال من مرحلة التواصل إلى مرحلة الأفعال اللطيفة، باعتبارها

الوسيلة الرئيسية لإثراء العلاقة وحل المشكلات، والآن، لننظر فى الاختلاف الرئيسى الثانى.

الاختلاف ٢ : تنتقل بؤرة تركيزك من شريكك وعلاقتكما إلى طريقك الروحى

إن الكثير منا يحاول حل المشكلات التى تعترى علاقاتهم باستخدام كل الوسائل الممكنة لإقناع الطرف الآخر بالتغيير، وذلك على النحو التالى:

أه لو ترتب أشياءك قبل أن ترحل! هذا طلب منطقى وليس به شىء من الجور، ويسهل عليك تنفيذه.

انظر، أريد فقط مجاملة واحدة فى الأسبوع. هل هذا كثير؟ فقط مرة واحدة، قل لى إننى أبدو جميلة، أو أنك قد استمتعت بالوجبة التى أعدتها.

ليس من العدل أن تتكلم فى الهاتف كثيرًا كل ليلة؛ فهذا لا يترك لنا أية مساحة للتواصل. يجب أن تجد وسيلة للتقليل من تلك الاتصالات. هذا مطلب عادل.

ها أنت تبدأ بانتقادى من جديد. أكره ذلك. ألن تتعلم أبدا أن انتقاداتك تؤذيني؟ لن تؤدى الانتقادات إلى تغييرى. توقف عن مضايقتى!

أن تطلب من شريكك أن يتغير فتلك هى أكثر الطرق شيوعًا لحل المشكلات التى تعترى العلاقات الزوجية فى العالم - وأقلها فعالية.

سوف يحدث التغيير فى حياتكما عندما تستخدمان مقاربة روحية، لا عندما تقومان بتخطيطها؛ فلسوف يحدث التغيير بصورة طبيعية، وسوف يستمر. وعندما تحاول أن تغير شريكك، فإنك تكون بذلك قد طرحت الروحانية بعيدا عن علاقتكما، وتذكر ما قاله "توماس مور": "للتغيرات البسيطة فى الخيال قدرة على التأثير فى الحياة أكثر من الجهود الكبيرة التى تبذل لإحداث التغيير".

وفى الفصل الثامن - وهو الفصل الذى سنناقش فيه قوة القبول - سوف نرى بالتفصيل كيف أن التغيير لا يحدث فى الشراكات الروحية. والآن، يجب أن نفهم

أن التغيير يحدث عندما يكون تركيزك على شريك حياتك ومشكلاتك. وهناك عائقان أمام التقنية بالغة القدم والمثلة في محاولة تغيير شريكك: (١) لا تحفظ كرامة شريكك، و(٢) تعتقد أن ذلك قد يؤدي إلى خلق حل سريع، إلا أنه لن يصلح في الواقع على الإطلاق.

محاولة تغيير شريك حياتك لا تمثل احتراماً له

كل منا لديه في نفسه عاطفة متوهجة تشبه اللهب، وكل ما نفعله في حياتنا هو محاولة زيادة تألق واتقاد هذه العاطفة، وتتمثل هذه العاطفة في حبنا لذواتنا وقوتنا الداخلية وسعادتنا وإحساسنا بالرفاهية. وفي كل مرة نتعامل فيها مع شريك حياتك، إما أن تطفى هذه العاطفة المتقدة - أو تنفخ فيها الأوكسجين النقي لكي تزداد تألقاً وتوهجاً. وعلاقة الحب يجب أن تتمحور في محاولة زيادة تألق هذا اللهب في داخل الشخص الذي نحب. لقد أصبحنا، بشكل ما، أسرى الوهم القائل بأننا إذا ما ألقينا ما يكفى من رمال وماء على لهب شريك حياتنا - وذلك في محاولة منا لأن نبو "منصفين" أو تقديم "اقتراحات" (غالبا ما تكون نقداً)، أو الإصرار على التغيير - فسوف ينتهى بنا الأمر إلى السعادة.

إن محاولة دفع شريك حياتك إلى التغيير دائماً ما تكون الطريق نحو إطفاء توهج لهب عاطفته، ولا تعتبر هذه التقنية داعمة أو لطيفة، كما أنها تنتقص من قدر الشخص الغالى، الذى سعى شريكك لأن يكون عليه طيلة تلك السنوات، ولا يزال يسعى لأن يكونه.

من حق شريكك أن يكون مهملاً أو متحكماً أو شارداً الذهن أو مدمناً على العمل أو أنانياً أو يعتاد التأخر عن مواعيده أو يتعامل مع والديه بمرح زائد على الحد. وعلى الرغم من أن هذه كلها صفات فى شخصيته قد لا تسعدك، فإن شريك حياتك غير مضطر لأن يغيرها لأجلك.

فبالتأكيد، كان شريكك يعانى من تلك "الأخطاء" عندما أحببته، وكان هو كذلك، وبالتالي، فإما أن الحب قد أعماك عنها، وإما أن نفس الصفة التى أحببتها يوماً ما، قد تغيرت طبيعتها فى عينيك - فما رأيته فى البداية على أنه

كرم، تراه الآن على أنه إسراف، وما رأيت في البداية على أنه قوة، تراه الآن تكبراً وخطراً، كما أن ما أعجبت به من هجوم على التقاليد العتيقة، يبدو لك الآن غريباً، كما أن الطموح الذي أحببته، تحول في نظرك إلى إدمان على العمل، أو أن اللامبالاة وعدم الاكتراث التي عشقتها يوماً ما، أصبحت فقداناً للطموح.

لشريكك ميول شخصية وتاريخ أسرى وتجارب سابقة صعبة، ولم يتم تفصيله لك يوافق تصوراتك عن الحب؛ فلشريكك أيضاً تصورات، كما أنه محق بشأنها أيضاً.

غالباً ما تحتاج النساء لسماع عبارات التعبير عن الحب والتمسك بهن أكثر من الرجال، كما أنهن يحتجن إلى أن يشعرن بأنهن محبوبات، إلى جانب رغبتهم في أن يعشن الكثير من اللحظات الحميمة.

أما النموذج المثالي عند الرجال فهو النقيض التام من ذلك - فالرجال يحبون أن يسترخوا في العلاقة، ولا يحبون أن يشعروا بأنهم يجب أن يعتنوا بهذه العلاقة، فهم يحبون "الهدوء في العلاقة"، والاسترخاء معاً أثناء قيامهما بالقراءة، أو أن يقوموا باللهو في مرآب السيارات مدركين أن زوجاتهم يجلسن الآن إلى الحاسب الآلي.

لديك الحق في أن تعتقد ما تريد، ولكن أيضاً لشريك حياتك الحق في أن يعتقد ما يريد، لذلك لا يمكنك أن تحقق كل ما تريد. وهذه ليست مشكلة، بل إنها واحدة من حقائق الحياة! فدفع شريك حياتك بصورة ملحة إلى التغيير لا يؤدي إلا إلى زرع الخلاف والضيق والمباعدة بينكما، وذلك عكس تقديم الحب والشرف والكرامة والدعم لمن تحب.

لن تنجح أبداً محاولة تغيير شريك حياتك

عندما لا تكف عن القول إن شريك حياتك معتاد على التأخير أو مهمل أو غير مبال لشعور الآخرين، أو حتى إذا ما تناقشت معه بصورة بناءة ولطيفة لدفعه إلى التغيير، فستكون الرسالة التي تبعث بها إلى شريك حياتك هي: "بوضعك الحالي، أنت لست جيداً بما يكفي، وسوف أحبك أكثر إذا ما تغيرت" - وبالتالي يصل إلى شريكك شعور يقول: "لقد تعرضت للإهانة، لقد تعرضت للنقد".

وفى الواقع - بل سيكون من الإيجابي - أن يكون رد فعل شريك حياتك: "أنا لستُ شخصًا سيئًا، بل أنا جيد بما أنا عليه، وأنا أحب نفسي، حتى إن لم تتمكن من أن تحبني كما أنا".

عندما تنتقد شخصًا يتمتع إلى حد ما بشخصية جيدة، فإنك بهذا، تطلق بالفعل كل الفرائز الدفاعية لدى ذلك الشخص، ومن المحتمل أن يتصرف ذلك الشخص بالطريقة التي لا تحبها، سواء كان رد الفعل هذا عن عمد أم لا، فإذا كان شريك حياتك يذعن لكل رغباتك ولا يصر على رأيه، فستكون مشكلتك أعمق، وسيكون عليك وقتها أن تواجه شخصًا يحاول أن يحفظ كرامته أمام الانتقادات التي توجهها له أو أمام مطالبتك له بالتغيير.

ولكن ربما تقول: "لكنني أحاول أن أقتع شريك حياتي بأن يكون أكثر تنظيمًا أو أكثر مراعاة للمشاعر أو أكثر ملاءمة؛ لأنني أعرف أن ذلك في صالحه، إلى جانب أنه أفضل لصالح العلاقة - أنا فقط أحاول أن أقدم له المساعدة".

إن المساعدة لا تعتبر مساعدة، إلا عندما تُفهم على أنها مساعدة. فأى فرد لن يكون مستعدًا لتغيير أى من سماته الشخصية المتأصلة لأجلك. وإذا ما كانت هذه السمة لا تلقى قبولا لدى شريك حياتك نفسه، فإنه كلما عبرت أكثر عن حبك وخلقيت جوا من القبول، فسوف يشعر شريك حياتك بإمكانية الإقبال على مخاطرة التغيير. ويحدث التغيير عندما تقبل شريك حياتك وتدعمه، لا عندما تنتقده، وسوف نرى الكثير من أمثلة التغيير تحدث في مناخ من الدعم، وذلك عند مناقشة بعض الأفعال اللطيفة ذات الصلة بذلك.

وأكرر، لا تؤدي محاولتك تغيير شريك حياتك إلى الانتقاص منه، ولا تفلح هذه المحاولة. ومع ذلك، يحاول الكثير من الأزواج أن يقوموا بتغيير بعضهم البعض لسنوات وسنوات؛ لأن ذلك هو الشيء الوحيد الذى يستطيعون أن يفكروا فيه. وتدعوك الشراكة الروحية إلى أن تجرب شيئًا مختلفًا تمامًا.

تقدم الشراكة الروحية أمورًا أخرى للتركيز عليها

فى الشراكة الروحية، تتوقف عن تركيز الانتباه على شريك حياتك، وتبدأ فى التركيز على نفسك. وتتبع أفعالك من رغبتك الخاصة فى أن تكون شخصًا أكثر

نضوجًا على المستوى الروحي؛ فالعمل الذى تقوم به فى الشراكة الروحية للتطوير من علاقتك يتم على المستوى الداخلى.

انظر دوماً إلى علاقتك على أنها فرصة لتحقيق التقدم نحو الشخص الروحي الذى ترغب فى أن تكونه: أن تكون أكثر ارتباطاً مع ذاتك الحقيقية ومع شريك حياتك وأن تكون أكثر مصداقية وحباً.

وفى الشراكة الروحية، لا ينبغى أن يكون سؤالك: "كيف يمكننى أن أحل هذه المشكلة؟ كيف يمكننى أن ألبى احتياجاتى فى هذا الموقف؟"، ولكن ليكن سؤالك: "إذا كنتُ سأصرف وفقاً لذاتى الروحية العليا، فما الذى سأفعله الآن؟". ستقدم لك الأفعال اللطيفة الثمانية بعض الإجابات المحددة لهذا السؤال.

ومن غير المهم، فى الشراكة الروحية، الصورة التى أنت عليها مع شريك حياتك، وكيف تسير الأمور بينكما، وما يهم فقط هو الكيفية التى تتعامل بها مع ما يجرى بينك وبين شريك حياتك، بل ينبغى أن يكون شغلك الشاغل هو أن تتبته لنفسك، وأن تعلم ما يمكنك فعله إزاء نفسك، وبعدها تمارس القيادة الروحية اللطيفة - وعندما تستخدم هذه المقاربة، سوف تدفع بنفسك وعلاقتك للأمام.

" هذا الأمر يتعلق بى "

فى واحدة من مجموعاتى ثمانية الأعضاء، كانت شارون متضايقه للغاية من تيم، وهو رجل فى المجموعة لم يكن زوجها. كان تيم دارساً متقدماً لليوجا، وكان يتكلم عن اليوجا طوال الوقت، حتى إنه كان يجلس فى مجموعتنا فى أحد أوضاع اليوجا. وكانت شارون تشعر بأنه يستعرض مهاراته، وكان سلوكه المتمركز حول الذات هذا يؤثر سلباً على المجموعة، وكانت تريد أن تجعله يراجع سلوكه غير الملائم، وقالت إن المجموعة كلها ينبغى أن تتضمن لها فيما تريد أن تفعل.

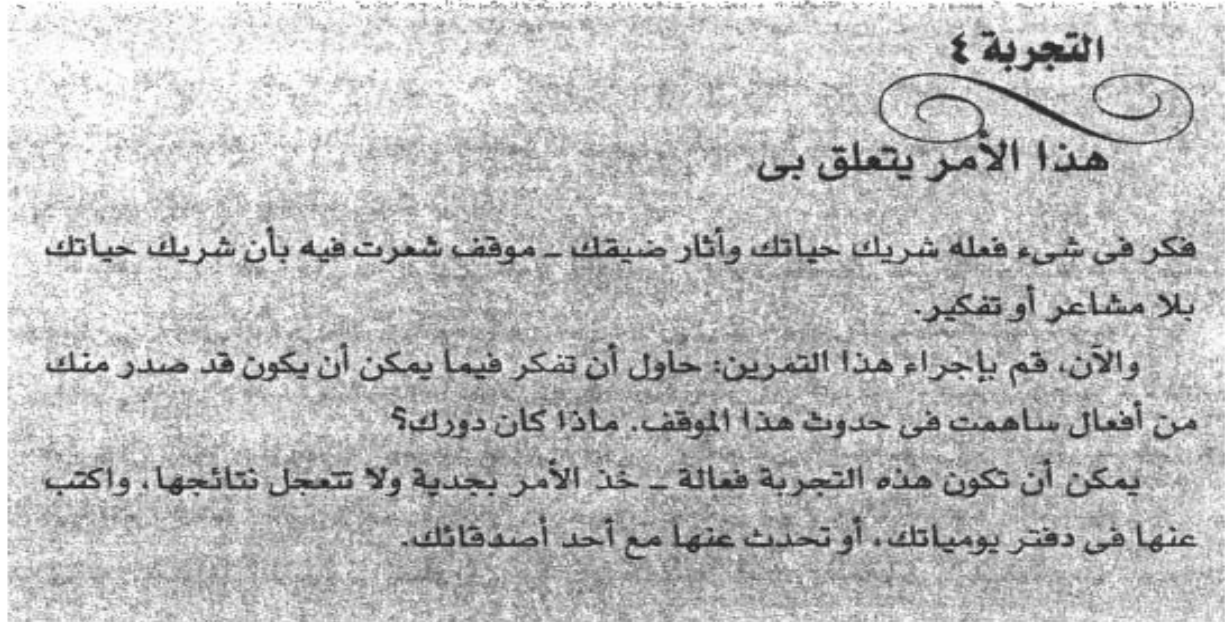
ومع ذلك، كانت شارون فى كل مرة تتكلم فيها مع تيم عن اليوجا، كنتُ أقول لها: "من أين أتيت بكل هذه الشحنة الانفعالية ضد ذلك الأمر يا شارون؟" - كنتُ أريد أن أدعوها إلى أن تحدد بدقة من أين تتبع مشاعر الضيق لديها، وأن ترى ما يمكنها أن تعرفه عن نفسها من هذا التوتر، إلا أن شارون لم ترض عن تدخلى هذا؛ فقد كانت تريدنى وباقى المجموعة أن ندعمها فى أن نجعل تيم يفهم أنه غير

حساس وأنه متعجرف - إلا أننا جميعاً ساعدناها في أن ترى أن تيم لديه الحق في أن يكون على ما هو عليه، وأن مشاعرها تجاهه تعطيها الفرصة لكي تتعلم شيئاً جديداً عن نفسها. لماذا وجدت سلوكه مثيراً للضيق؟ وأخبرتُ شارون بأن: "الأمر لا يتعلق بـ تيم"، ولكنه "يتعلق بك".

استغرق الأمر من شارون عدة أسابيع حتى فَهِمَتَ ما أعنيه عندما قلت: "شارون، يتعلق الأمر بك"؛ فقد كان تيم - من وجهة نظرها - شخصاً مزعجاً جداً. وتدرجياً، بعد أن أصبحت شارون قادرة على أن تعرف سبب ضيقها - تكشف الأمر عن أنها مارست اليوجا لفترة من الوقت في السابق، إلا أنها أهملت في تدرجاتها، وهو ما أورثها شعوراً بالندم، وكان تيم يوقظ هذا الشعور بالندم لديها، وعندما اكتشفت شارون مقدار عظم حجم ندمها، استطاعت أن تجد وسيلة لتجعل اليوجا ضمن برنامج أنشطتها.

وعندما تجد نفسك في ضيق من شريك حياتك، تذكر عبارة "يتعلق الأمر بي". وكشريك روحى، ما يجب أن تسأله ليس "لماذا يقوم شريك حياتى بهذا السلوك الأخرق؟"، ولكن "لماذا أشعر بالضيق مما يفعله شريك حياتى؟ من أين تأتي كل تلك "الشحنة الانفعالية" التى أشعر بها؟ وما الذى يمكن أن أعرفه عن نفسى من هذا الموقف؟".

إن الوسيلة التى تستطيع بها أن "تصلح" ما لا يعجبك فى العلاقة مع شريك حياتك هى أن تكف عن أن تشغل بالك بما يفعل أو بما لا يفعل شريكك فى الحياة، وأن تتعايش مع الأمر. ولا يمكن حل كل ما تعانیه من صراعات وتشعر به من أشواق وحالات من عدم الرضا فى شخص آخر أو موقف آخر، ولكن كل ما تحتاج إليه لتحصل على الهدوء والسعادة يكمن فى داخلك، وهنا يجب أن تبدأ عملاً لتحسين علاقتك مع شريك حياتك.



لقد سألتني أحد الأشخاص ذات مرة قائلاً: "ألا يعد من الأنانية والتمركز حول الذات أن يفكر الإنسان في نفسه طوال الوقت؟".

إن الاهتمام الروحي بالذات - والذي يقودك نحو التواصل مع نفسك ومع الآخرين ويوصلك للحقيقة - يختلف تمامًا عن الأنانية التي لا محل لها في السلوك الإنساني، وعن التمركز حول الذات أو النرجسية، وهي كلها أمور تضعف علاقاتك بالآخرين وتقلل من مصداقية تصرفاتك. عندما تهتم بنفسك على المستوى الروحي، فلا ينبغي أن يبدو ذلك للآخرين. إن تركيزك الانتباه على رحلتك الروحية يقودك نحو الحب، مما يعني أن تظل على وعيك بطموحاتك الروحية العليا، وتعامل بناء عليها.

....إذا اعتيت بنفسك العناية الملائمة فأنت بذلك تساعد كل الناس؛ حيث ستكف وقتها عن أن تكون مصدر معاناة للعالم الخارجي، وستصبح مصدر سعادة وحيوية. انظر حولك، فستجد هنا وهناك أناسا يحرصون على الاهتمام بأنفسهم جيدًا، ويعيشون في بهجة وسعادة، إنهم أكبر دعامة لنا؛ فكل ما يفعلونه، إنما يفعلونه لصالح الجميع.

- "معلم روحاني"

ومن المعتقدات الراسخة في هذا المجتمع أن تكوين العلاقات يعد أمرًا عسيرًا. وهناك العديد من الأشخاص الذين مروا بتجارب أكدت ذلك بالفعل! والمحزن في الأمر أن يقضى الكثير من الناس حياتهم بأكملها باذلين أقصى جهدهم في الاتجاه الخاطئ؛ حيث يحاولون إما تغيير شركاء حياتهم أو تحمل نتائج أفعالهم، وهو اتجاه عقيم مثير للإحباط وللإرهاق؛ فإن تسير في الطريق الروحي، وأن تعي ذاتك الحقيقية وأعمق رغباتك، وأن تتعلم كيف تتطلق في سلوكك من الحب والتعاطف مع الآخرين، فهذا هو العمل الشاق، إلا أنه يحدد لك طريقًا ما وهذا الطريق سيأخذك إلى ما هو أبعد من العمل الشاق! إنه عمل شاق من ذلك النوع الذي يعطيك إحساسًا كبيرًا بالرضا، ويجعل علاقتك تأخذ الاهتمام الأكثر في حياة شريك حياتك.

إن الشراكة الروحية تعلمك كيف تؤدي ذلك النوع الصحيح من العمل الشاق! و"العمل" يجب أن ينصبَّ على طريقك الروحي، ورحلتك الذاتية نحو التواصل والمصادقية والحب والسلام الداخلي، وكمكسب إضافي، سيؤدي مجهودك في هذه الرحلة إلى تعزيز علاقاتك أكثر من أي شيء آخر يمكن أن تفعله.

علاقتك كطقس روحي

إننا لم نعتد على التفكير في علاقاتنا على أنها طقوس روحية، فعندما نتكلم عن طقس روحي، فإننا عادة ما نقصد شيئًا كالتأمل، أو الصلاة، أو الممارسات الدينية، أو قراءة الكتب الدينية أو الجرائد أو الأعمال الخيالية أو بناء علاقة مع مدرب روحي.

إن الفرضية السائدة في هذا الكتاب تدور حول قدرتك على أن تجعل علاقاتك نفسها جزءًا فعالاً من ممارساتك الروحية - فإن كان لديك بالفعل أحد السلوكيات الروحية، فينبغي عليك أن تضيف علاقتك لهذا السلوك؛ وإن لم يكن لديك، فإن علاقتك تعد بيئة مناسبة للبدء في ممارسة السلوكيات الروحية، فالأمر يشبه ما إذا تعلمت كيفية التأمل ومن ثم تنغمس في "سلوك" التأمل لعدة سنوات؛ فعند ذلك سوف تتعلم مفهوم الشراكة الروحية وستكون مدفوعًا لممارسته للعديد من السنوات. ومع التأمل والشراكة الروحية - أو أية ممارسة أخرى روحية - سوف

تدرك الكثير عن ذاتك وعن علاقتك بالأمر الروحية على طول هذا الطريق، كما أنك سوف تكتشف أيضاً وجود مقاومة للنمو الروحي تنشأ في داخلك، لكنك سوف تواجهها، لتصبح في النهاية شخصاً أكثر سعادة وحباً.

التجربة ٥

عن تغيير شريك حياتك

١. راجع النظر في القائمة التي كتبتها تحت الخط في التجربة الأولى، واختر واحدة من بين المشكلات التي دونتها في تلك القائمة.
٢. في البداية، اكتب في دفتر يومياتك جملة أو اثنتين عن كيفية التخلص من هذه المشكلة في حالة ما إذا كان شريك حياتك يرغب في التغيير.
٣. على مقياس مدرج من ١ - ١٠، بحيث يعنى رقم ١ "لن يحدث أبداً" بينما يعنى رقم ١٠ "من المرجح للغاية"، أعط لما كتبت في النقطة الثانية رقماً يعبر عن مدى إمكانية تغيير شريك حياتك في حالة تطبيقه.
٤. والآن، فيما يتعلق بهذه المشكلة، اكتب: "إن السبب وراء رد فعلى القاسى إزاء سلوك "شريك حياتى""
٥. افترض أن شريك حياتك لن يغير أبداً هذا السلوك، فهل تعتقد أن بإمكانك تغيير رد فعلك نحو هذا السلوك؟ اشرح إجابتك بالتفصيل.

"تعد العلاقة، على الأرجح، الطريقة الأكثر قوة بين الطرق الروحية المعروفة في عالمنا اليوم، فهي أعظم أداة لدينا. كذلك، فإن علاقاتنا يمكن أن تصبح الطريق الأسرع والأكثر قوة نحو الحقيقة، وذلك إذا أدركنا كيفية استخدامها".

- "شاكتى جوين"

تقوم بعض المجموعات الروحية بإيجاد ظروف خاصة لمساعدتهم على التركيز في ممارساتهم الروحية، فعلى سبيل المثال، يمثل مركز "زن" سان فرانسيسكو أحد أكبر مراكز الإيواء، ويذهب إليه التلاميذ لكي ينضموا إلى العاملين فيه. وأثناء قيامهم بتنظيف الحجرات والحدائق وإعداد الوجبات ووضع الزهور النضرة في كل مكان، فإنهم "يمارسون" التأمل وتهذيب النفس، إنني أعرف أن أعضاء مجموعة "جيردجيف" الدراسية، يتطوعون للقيام بـ"الممارسة" في مطبخ تحت ضغط عال أو لساعات طويلة، وذلك في عطلات نهاية الأسبوع، وذلك لكي يتمكنوا من إدراك المشاعر والسلوكيات التي يثيرها هذا الضغط.

تمارس الكثير من العائلات سلوكا روحيا شائعا يتمثل في السكون لمدة دقيقة قبيل تناول الطعام للتعبير عن الشكر، وقد أخبرتني إحدى السيدات أنها تطلب من كل طفل في فريق كرة القدم في منطقتها، أن يقول ماذا تعلم خلال التمرين هذا اليوم، وما الذي يريد أن يتحسن في أدائه في التمرينات القادمة، وهذه طريقة تحويل لعبة كرة القدم إلى شكل من أشكال "الممارسة الروحية" _____ أي لعب كرة القدم بنية المضي قدما نحو التطور الذاتي.

إن الشراكة الروحية، ببساطة، تتعامل مع علاقاتك على أنها مختبر حقيقي للممارسة الروحية؛ فعلاقتك تستثير عواطف وسلوكيات بعينها، يمكنك التنبه بها والتعلم منها. وبتحسين جهودك كي "تؤسس" علاقاتك طبقا للقيم الروحية، فسوف تتحسن علاقاتك بصورة تلقائية.

يصبح لمصطلح *الممارسة* معنى مزدوج عندما يستخدم في جملة *ممارسة روحية*؛ فقد يعنى هذا المصطلح مهنة أو طريقا للحياة - الطريقة التي يمارس بها الطبيب مهنة الطب - لكنه يعنى أيضا التعلم عن طريق العمل، فعندما تمارس سلوك أن تكون محبا، وغير ناقد، ومتقبلا ومتسامحا في حياتك كلها، فمن المحتمل أن تستجيب بطريقة روحية عندما تواجه موقفاً عسيراً؛ لأنك ستكون متمرسا بالفعل.

ومن بين مميزات استخدامك لعلاقتك كممارسة روحية، أنها لا تتطلب وقتاً إضافياً، بل تعنى القيام ببعض التغييرات البسيطة - كل على حدة - في الأنشطة التي تمارسها يوميا بالفعل؛ فلن تحتاج لقضاء ساعات طويلة مع شريك حياتك

لممارسة التمرينات المختلقة، ولن توجد استبيانات طويلة أو اختبارات ذاتية بعد الآن، باستثناء ما سأقترحه عليك من وقت لآخر من القليل من التجارب - والتي قد تتضمن التأمل أو كتابة في دفتر اليوميات - لن تحتاج لقضاء وقت إضافي كل يوم، بل سوف تحتاج الالتزام، لكن ليس الالتزام الذي يتطلب وقتاً إضافياً.

يمكن للشراكة الروحية أن تبدل علاقتك بسرعة كبيرة؛ فالعديد من الأزواج يشعرون بحدوث تغيرات إيجابية بمجرد البدء في تطبيق الشراكة الروحية بطريقة مدروسة. وقد تتحقق الأهداف الروحية في رحلتك - مثل المعرفة العميقة بالذات أو زيادة القدرة على التسامح والتعاطف - تدريجياً خلال العديد من الشهور والأعوام، لكن من المحتمل أن تظهر التغيرات الرائعة في علاقتك بصورة فورية.

الشراكة الروحية في العمل، كارين وآل

كان كل من كارين وآل يحبان بعضهما البعض، وكان زواجهما متماسكا، إلا أنه لاحت مشكلة كبيرة، بدأت في تحطيم كل ذلك: فمنذ أن تم تعيين شخص مزعج كمدير لكارين أخذ آل يحاول إقناعها بترك وظيفتها.

وعندما عادت كارين للمنزل ذات ليلة وهي ثائرة، وأرادت أن تخبر آل بالأشياء الفظيعة، التي ارتكبها هذا الرئيس الجديد، لم يستمع إليها آل، بل انتقدها هي شخصياً.

وكان يقول لها: "أنت تفتقدين الشجاعة على القيام بالتغيير. لا تكوني على هذه الدرجة من الخوف، فقط اتركي الوظيفة فأنت لست ملكا لهذه الشركة. استريحى لبعض الوقت، ثم عودي للكتابة، التي تلهفين عليها".

لم توافق كارين على اقتراح آل: لأنها كانت تعلم أنهما لن يستطيعا أن يعيشا دون دخلها ولو حتى لفترة قصيرة، إلى جانب أنه كانت هناك الكثير من الأشياء التي تراها ذات قيمة في وظيفتها. في البداية، حاول كل من آل وكارين استخدام جميع أساليب الاتصال التي كانا قد تعلمها، غير أن كارين كانت أفضل تطبيقاً لها من آل، مما كان يجعلها تستشيط غضبا عندما كان لا يستمع لما تقوله، على الرغم من أنه كان يبذل أقصى جهده لذلك، ولا يستطيع أن يفكر فيما تقول، إلى جانب مقاطعته إياها واستخدامه جملاً تبدأ بـ "أنت" دائماً بدلاً من الجمل التي

تبدأ بـ"أنا". والآن، صار الجدل القائم بينهما لا يدور فقط حول وظيفتها، بل حول طريقة التواصل بينهما! وبدا كلاهما وقد أصبح أكثر تشددًا في التمسك بموقفه.

وكان آل قد سمع عن مجموعاتى المستمرة، وقرر أن يتعلم الشراكة الروحية. وعندما التحق بالمجموعة الأولى شعر بالفضب والارتباك؛ فقد كان يعتقد أنه يدعم كارين، ولم تكن لديه فكرة عن كيفية الاستمرار فى هذا. ولقد اقترحتُ على آل أن يبدأ التجربة باستخدام السلوك الروحى المسمى بـ "ضبط النفس"، والذي يمثل السلوك الرابع من الأفعال اللطيفة - والتي سوف نتعلمها فى الفصل الخامس - فأخذ عهدًا على نفسه بأن يكف، لمدة أسبوعين، عن التلطف بالتعليقات السلبية أو الناقدة أو الملحة لـ كارين. وبعد أسبوع واحد، عاد إلى المجموعة ومعه هذا التقرير:

لقد تغير الجو تمامًا فى منزلنا بين عشية وضحاها؛ ففى البداية، كنا فقط هادئين، وفى اليوم الثالث تقريبًا، صدمت عندما أدركتُ أنتى بينما كنت أوجه اللوم لـ "كارين" على كل مشكلاتنا الحالية، وجدت أنتى - فى الحقيقة - السبب الرئيسى لكل الضيق الذى نمر به؛ فبكل بساطة، اختفت خلافاتنا عندما توقفتُ عن قول ما كنتُ أقوله من قبل. كنت لا أزال أعتقد أنها المخطئة، إلا أننا استعدنا ما كان بيننا من علاقات لطيفة، وأحب كلانا هذا الوضع.

وخلال الأسابيع التالية، عندما بدأ آل فى استخدام الأفعال اللطيفة الأخرى، مثل الفعل "كما لو كان"، بالإضافة إلى تطبيق مبدأى "تقبل الآخرين" و"التعاطف"، تشكل لديه منظور رائع آخر: لـ كارين الحق فى أن تتمسك بموقفها - وتحول من التفكير فى أن "كارين" كانت مخطئة، إلى التفكير فى أنه ربما تكون وجهتا نظر كل منهما على شىء من الصواب، وهذا أمر لم يكتشفه من قبل. وبينما راح آل يمارس "التعاطف" (الفعل اللطيف الثامن)، ثانيةً لعدة أسابيع، بدأ ينظر إلى ما هو أبعد من موقف كارين؛ حيث بدأ ينظر إلى شخص كارين: لقد اكتشف أن والد كارين كان قد ترك وظيفته فى يوم من الأيام، فسقطت العائلة فى

دوامه الفقر والفوضى، وبالتالي أدرك أن عنصر الأمن يعد أولوية عظمى بالنسبة لـ كارين، وبدأ يشعر بالتعاطف معها ويقبل فكرة أنها كانت تفعل ما في صالحها، وتوقف عن تقديم أية مقترحات لها بخصوص حياتها المهنية.

وكخاتمة لهذه القصة، تمت ترقية كارين، بعد مرور ثمانية عشر شهرا، لتحتل منصب رئيسها في العمل الذي سبب لها الكثير من الإزعاج. وبدأت في تطبيق برنامج ساعات العمل المرنة لكل العاملين في إدارتها، مما سمح لها بالعمل ٤ أيام بدلاً من ٥، كما استأجرت حجرة صغيرة لكي تمارس فيها الكتابة، وهي الحجرة التي داومت فيها على قضاء اليوم الخامس فيه كل أسبوع. عندما بدأ آل يركز على سلوكه الروحي، وتوقف عن محاولته حل المشكلة، تلاشت الفجوة التي كانت تهدد سعادة آل وكارين.

أيهما أولاً، النمو الروحي أم العلاقة؟

غالباً ما يُطرح على هذا السؤال: في العلاقة الروحية، أيهما أكثر أهمية: النمو الروحي للفرد، أم العلاقة؟ وأيها يأتي أولاً؟ والإجابة هي أن الاثنين متضافران لدرجة لا يهم معها الترتيب.

فمثلاً، من بين الأفعال اللطيفة التي سنتعلمها ممارسة ضبط النفس، مثلما فعل آل. فإذا قام شريك حياتك بالصراخ في وجهك، وكان في إمكانك التفكير بسرعة كافية لتصبح هادئاً وتؤجل رد فعلك لترد بعد ذلك بأسلوب غير دفاعي، فستكون بذلك قد وضعت قيمة روحية في حيز التطبيق، وفي الوقت نفسه سوف ستكون قد أوصلت علاقتك إلى مستوى أكثر سعادة. تعطيك علاقتك الفرصة ليكون سلوكك روحياً، بما سيؤدي إلى تغذية روحك، كذلك فإن روحانياتك تعطيك الفرصة لتطوير علاقتك - وكلا الأمرين يتم في نفس الوقت.

لذا، انظر إلى علاقتك - داخل عقلك - على أنها وسيلة لتحسين حياتك الروحية، أو فكر في حياتك الروحية على أنها وسيلة للعمل على تحسين علاقتك، أيهما أفضل لك، سوف تجد أنه في الشراكة الروحية، يدعم كل من الحب والنمو الروحي بعضهما البعض.

لماذا تعد العلاقة مكانًا مناسبًا للممارسة الروحية؟

في عرض تقديمي مثير - حظيتُ بفرصة حضوره - قالت لنا الكاتبة الروحية "إيانلا فانزانت": "إذا ما كنتم تريدون اختبار روحيتم، أجبوا فطالما أنك بمفردك قد تظن أنك الأكثر روحية في العالم".

تعد العلاقة مجالًا ممتازًا لممارسة القيم الروحية؛ حيث يمكنك أن تتأكد من أن تلك القيم ستعرض للاختبار في تلك العلاقة. وفي علاقتك، يتزايد احتمال شعورك بالانعزالية وعودتك إلى أسوأ جوانب شخصيتك، وتجربتك للفضب والخوف والقلق. لذا، ستتاح لك على الفور فرصة التعامل مع هذه التحديات الروحية. تميل العلاقات الودية إلى تضخيم كل من نقاط قوتك وضعفك، لذا يمكنك التوصل إلى رؤية جيدة لنفسك إذا ما انتبهت لذلك، كما أنك تستطيع مراقبة "تجاربك" الروحية حينها وتذكر أنها تتسبب في تغيير حقيقي.

لا تتمثل الروحية في المزيد والمزيد من المبادئ التي يجب أن تتعلمها؛ بل إنها منزلة تصل إليها تدريجياً، ولا يوجد مجال أكثر إرضاء لتصل لهذه المنزلة من علاقاتك مع الأشخاص الذين تحبهم.

كيفية تعميق الممارسة الروحية للروابط

إذا كانت العلاقة تعطيك فرصة رائعة للممارسة الروحية، فإن العكس صحيح أيضاً: فكلما تمكنت من الممارسة الروحية، كانت علاقاتك في أفضل حالاتها، وسوف تصبح لروحك قدرة أكبر على الحب - أكبر مما يمكن لشخصيتك أن تفعل. وكلما أوليت المزيد من الاهتمام لروحك - أي أنه كلما أصبحت مدفوعاً أكثر بمشاعرك الداخلية العميقة، وكلما أصبحت ذاتك الحقيقية - أصبح ارتباطك بشريك حياتك أكثر عمقاً.

غالباً ما تكون العلاقة نفسها هي ما يجعلك على صلة بذاتك الحقيقية، وعندما تستثمر كل طاقاتك في شخص ما وتعلق الآمال والأحلام على علاقة ما، فإنك تتحول آلياً إلى شخص ضعيف - إنها طبيعة الحب التي تجعلك معتمداً على حبيبك في أحوال معينة. ورغم أن قدراً معيناً من الاعتماد على الآخرين يعتبر صحيحاً وطبيعياً إلى حد كبير، فإنه قد يكون مخيفاً، وهذا الخوف جزء من ذاتك

الحقيقية، فلا تحاول الهروب منه نتيجة للشعور بالغرابة وعدم السعادة، بل رحب به، فغياب الحذر دائماً ما يعطيك الفرصة للنمو الروحي.

دائماً ما يشعر الفرد الأكثر واقعية والأقل "تكيفاً" بالخطر عندما يظهر ذلك الشعور للمرة الأولى بعد الاختفاء لفترة طويلة. في البداية تشعر بأنك عرضة لكل ما هو سيئ، كما تشعر بالخوف والخجل والحزن - لكنك إذا ما كنتَ طرفاً في أية علاقة تشعر فيها بأنك مقبول ومحبيبٍ لما أنت عليه بالفعل ولحساسيتك ولكل صفاتك، فسوف تشعر باللذة الشديدة للاسترخاء في ذاتك الحقيقية الطبيعية، وستصبح في هذه الحالة محبوباً تماماً، ومن المحتمل أن يجذب نحوك الآخرون، ويحبوك ويشعروا بالارتباط التام بك.

والآن، تخيل أنك خضتَ مثل هذه التجربة مع الشخص الذي تحبه بالفعل. إن تحديد ثم مشاركة أعمق مشاعر الخوف أو الندم أو التقدير المتدنى للذات أو الخجل يتطلب الشجاعة، إلا أن ذلك يحركك في اتجاه مصداقية أعلى وارتباط أكثر عمقاً بالشخص الذي تحب.

وبالتالي، تعد العلاقات من المجالات المناسبة لتركز فيها على رحلتك الروحية، لأن العلاقات تعطيك فرصاً قوية لكي تكون أكثر مصداقية إلى جانب أن العلاقة، التي سوف تصنعها نتيجة لعملك الروحي، سوف تصبح أكثر عمقاً وصدقاً.

ملخص سريع

لنقم بمراجعة ما ذكرناه في هذه النظرة الشاملة على مفهوم الشراكة الروحية:

١. العديد من الأزواج مستعدون للتقدم إلى مستوى جديد من الشراكة الحميمة؛ لأن الإنسانية قد تقدمت إلى درجة صرنا فيها على وعى بالقيم الروحية، ولدينا الخيار للتصرف من منطلقها (ولا تغير مشاركة الكثيرين في الثورة على التطور الروحي من حقيقة أن تلك الحدود العلمية قد فُتحت، وأن هناك الكثير من الذين قاموا باستكشافها). إن معظم الأزواج مستعدون للانخراط في علاقات المستوى الثالث، أو الشراكة الروحية.

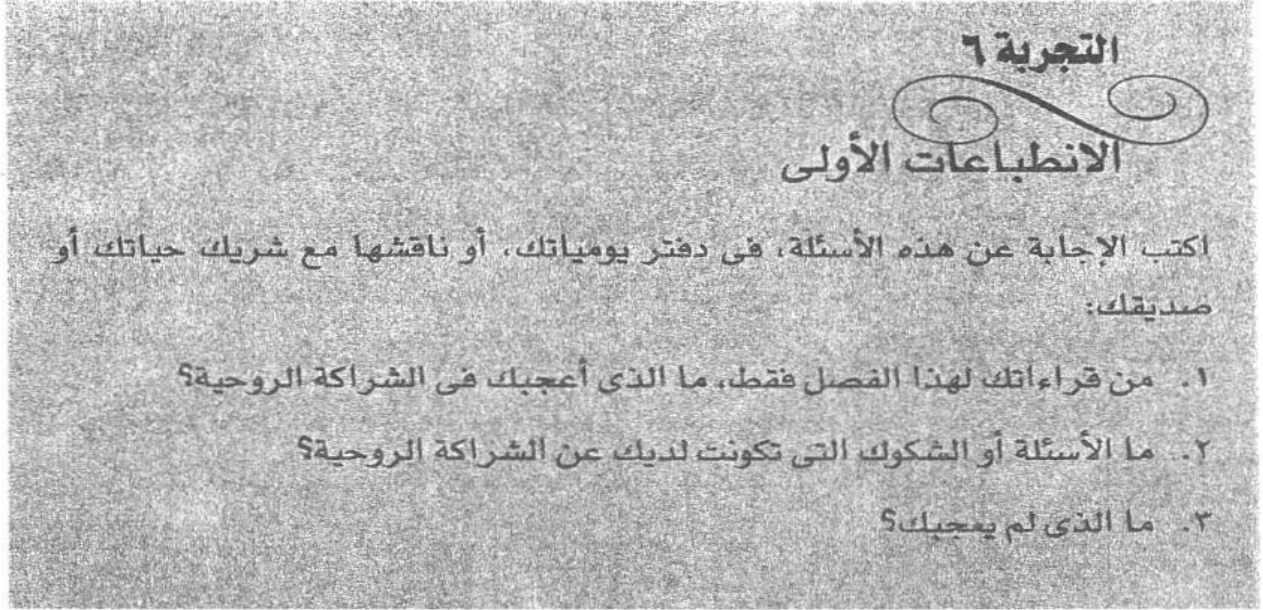
٢. سوف تعمل الشراكة الروحية على استكمال رسالتها معتمدة على العدل والمساواة والتواصل الجيد وكذلك سوف تعمل على توسيع هذه المفاهيم، والتي تعتبر المفاهيم المثالية فى المرحلة الثانية من العلاقات.

٣. هناك اختلافان أساسيان يميزان بين المرحلة الثانية من العلاقات وبين الشراكة الروحية.

٤. يتمثل الاختلاف الأول فى التقدم من مرحلة التواصل إلى مرحلة الأفعال اللطيفة، كأداة أولية لحل الصراعات ونمو العلاقات. كذلك، فقد طالعنا أربعة قيود على التواصل كوسيلة وحيدة متاحة أمام الأزواج. كما تعلمنا أن الأفعال اللطيفة تعد تصرفات أحادية الجانب تتبع من إرادة حرة، وتقف وراءها الرغبة فى النمو الروحى، ويتم تطبيقها كتجربة، كذلك فإن استخدام الأفعال اللطيفة يتطلب الرغبة فى قيادة العلاقة. كذلك، فقد رأينا أسباب أهمية التقدم لما بعد التواصل والتفاوض فى علاقاتنا العاطفية؛ لأن هذا النوع يرتكز على القيم التى تحكم السوق، بينما يمثل الحب عالماً مختلفاً تماماً. إن الغرض من الحب أن تتعلم بصورة أفضل كيفية منح ونيل الحب، فالحب يحمل فى ثناياه ثماره.

٥. يتمثل الاختلاف الثانى - الذى يفرق بين علاقات المرحلة الثانية وبين الشراكة الروحية - فى الانتقال من التركيز على محاولة تغيير شريك حياتك وعلاقتك إلى أن تدفع نفسك برفق نحو التغيير، عن طريق تركيز الاهتمام على طموحاتك الروحية وكشريك روحى، ينبغى أن تنظر إلى علاقتك على أنها ممارسة روحية أو فرصة لكى تضع قيمك الروحية موضع التطبيق لحظة بلحظة ويوما بيوم؛ واسأل نفسك دائماً: "إذا كنت أتعامل وفقاً لقيمى الروحية العليا، فماذا على أن أفعل الآن؟" إن هذه القيم الروحية تتضمن نبذ الشقاق،

والروتين، والخوف، ومحدودية الإدراك، والسيطرة، ونفاد الصبر، والتقدم نحو الترابط، والقدرة على الاختيار، والمصداقية، والحب، والوعي، والتنازل، والسلام الداخلي.



والآن، نحن مستعدون لتعلم الأفعال اللطيفة الثمانية، والتي سوف تقدم لك تجارب شديدة الدقة وسهلة التطبيق، وترشدك مباشرة إلى أن تسلك طريقك وفق القيم الروحية، ولنبدأ الرحلة!

الفصل ٢

الفعل اللطيف ١

كن حسن النية



خلال المقابلات المكثفة، التي أجريتها مع العديد من الأزواج الناجحين في حياتهم الزوجية - في أثناء التحضير لكتاىى الثانى *The Eight Essential Traits of Couples Who Thrive* - اكتشفت مرارًا وتكرارًا صفة بارزة تميز الزوجات الناجحة عن غير الناجحة.

لم يكن الأمر أن كل الأزواج السعداء قد جاءوا من عائلات مستقرة ودودة، كذلك لم يكن كل الأزواج السعداء يتمتعون بمهارات اتصال وتواصل - بل إن ما كان يتميز به الأزواج السعداء عن غيرهم هو تمتعهم بحسن النية.

ما النية الحسنة فى علاقتك؟

حسن النية إحساس عام بالكرم تجاه شريك حياتك، ويتمثل ذلك فى التوجه، الذى تلخصه هذه العبارة: "أنا بجانبك مهما كلفنى الأمر، وأنا حليفك وليس خصمك". وعندما تتعامل مع موقف بنية حسنة يعنى أنك تقدر العلاقة بما يفوق أية مشكلات قد تنتج عن هذا الموقف الصغير، كما أن هذا يعنى أنك تستطيع الاعتراف بأن العادة أو وجهة النظر التى تضايقتك فى شريك حياتك قد تعنى شيئًا لشريك حياتك، حتى وإن كنتَ لا توافقه عليها. وحسن النية يعنى أيضًا أن تدرك أن التصرفات البسيطة التلقائية التى تراعى فيها مشاعره تمثل أساليب

مهمة للتعبير عن الحب، ويعنى أن تفهم أن الحب لا علاقة له بالعدالة؛ فالحب هو الحب: تقال منه بقدر ما تعطيه)

ما الهدف من علاقتك؟

اسأل نفسك: "ما الهدف من هذه العلاقة؟ ما الأهداف التي أرمى إلى تحقيقها من هذه العلاقة؟".

هل تهدف إلى أن تجعل شريك حياتك أكثر مراعاة لشعورك، أم أقل تحكماً وسيطرة؟

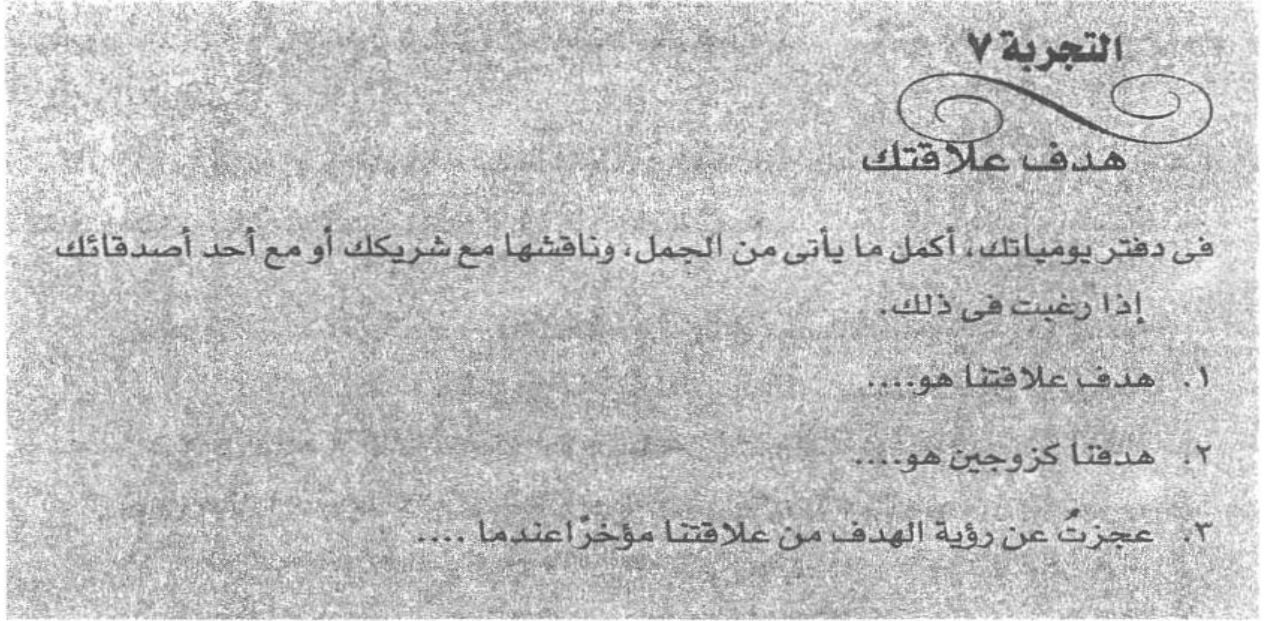
هل تريد أن تجعل لون طلاء حجرة المعيشة أخضر فاتحاً، عندما تكون رغبة شريك حياتك أن يبقى الطلاء أبيض؟

هل تريد تقسيم مسئوليات المنزل بالتساوى بينك وبين شريك حياتك؟ على الأرجح لا، والأكثر ترجيحاً أن هدفك العام أن تخلق علاقة داعمة لكليهما، وتجعل أحمال المعيشة أخف؛ لأنه ليس من الواجب عليك أن تحملها بمفردك. على الأرجح أنك تهدف إلى أن تستمتعا بحياتكما معاً، وأن تبقيا على حيوية مشاعر الحب والانفعالات التي دفعت بكما إلى الارتباط في بادئ الأمر. ربما يكون هدفك أن تزيد من فعالية حبك بما يجعله يفمر حياتكما - الأمر الذي يمكنكما من مساعدة أولئك الذين يحتاجون إليكما، ومساعدة أطفالكما وكل أولئك الذين تهتمان بأمرهم في العالم.

إن الانطلاق من قاعدة حسن النية يعنى أن تجعل هدف علاقتك دوماً في ذهنك، وخاصة في مواقف التوتر والصراع - وهذا يعنى أن تضع الصعوبات التي تواجهها نصب عينيك. في المنظور الأكبر للأشياء، ما الحجم الحقيقي لأهمية تلك الصعوبات؟ إن ذلك يعنى أنك قادر على أن تتخطى أصعب التحديات التي تواجهها، وعندما تتجاوز الضغوط الراهنة التي تتعرض لها حالياً أو العقبات التي تعترض طريقك وتتركها وراء ظهرك، فهل يعنى ذلك أنها قد زادت من قوة حبك أم أنه ضعف تحت وطأتها؟

توقف إجابتك على قدرتك على التمتع بنية حسنة تجاه شريك حياتك، بدلاً من التعامل معه من منطلق: "هل سأتمكن من تحقيق أهدافي؟ هل سأكون قادراً

على التمتع بحقوقى فى علاقتنا؟" (بالطبع، يجب عليك أن تهتم بتحقيق هذه الأمور أيضا، كما سنرى لاحقا، ولكن يجب أن يتم ذلك فى إطار عام من حسن النية).



حسن النية يتجاوز جملة ، "أنا على حق"

عندما تهض علاقتكما على أساس من النية الحسنة المتبادلة، فإن ذلك يعنى أنه عندما تشعر بالفضب وتكون متأكدا من أنك على حق، يمكنك أن تتعامل بعقلانية ويمكنك أن تكون "لطيفا".

كان كل من جيل وجيف يشعران بالإرهاق ذات ليلة، ودخلا فى نقاش حاد. فقد حدث أن تأخر جيف، وعند لامته جيل، ما كان منه إلا أن غادر المنزل وأغلق الباب وراءه بقوة، فاستشاطت "جيل" غضبا، وشعرت بالتجاهل وبأن "جيف" قد هجرها، فانخرطت فى البكاء.

وبعد خمس دقائق من رحيل جيف، أوقف سيارته على جانب الطريق، والتقط هاتفه المحمول واتصل بها قائلا: "لا أزال غاضبا، لكننى أحبك، وآسف على رحيلى فجأة، وسنتكلم عند عودتى إلى المنزل، وأنا واثق من أننا سوف نتجاوز تلك المشكلة، فلا تقلقى".

لم يشغل جيف باله بمن منهما على صواب ومن على خطأ فى هذا الموقف، فقد تقلبت مشاعر النية الحسنة عليه فى هذا الموقف - حتى وقت شعوره بالغضب. فإذا ما حدث هذا الموقف بين زوجين بينهما القليل من حسن النية، فيمكننى أن أتخيل المدى الذى كان سيصل إليه شجارهما، بالإضافة إلى الجو الذى كان سيسود بينهما لأيام من تبادل الحديث بأسلوب غير لائق، وتبادل اللوم وسيادة المشاعر السلبية.

قالت لى أليس - وهى واحدة من المشاركات فى إحدى مجموعاتي - إن مجرد فكرة حسن النية غيرت من حياتها الزوجية تماماً.

بمجرد أن سمعتُ بالفكرة، اكتشفتُ على الفور أننى لا أتمتع بأى نوايا حسنة على الإطلاق. فإذا ما أردتُ أن أفتح النافذة ليلاً، بينما أراد بيتر أن يفلقها - فإن كل ما كنتُ أفكر فيه حماية مصالحي. لقد قضيتُ سنوات طوالياً أتعلم كيف أتعامل بحزم، و"كيف أحقق رغباتى". وكنتُ ألوم بيتر على كل شيء، إلا أن الحقيقة كانت أننى لم أتعامل معه بكرم ولا بلطف - ولم أكن حتى أهتم لأمره - فلا عجب فى أنه لم يتعامل معى بصورة لطيفة!

والآن، فى موقف مثل هذا، بدأتُ أفكر فى فكرة النية الحسنة بصورة أكثر إيجابية، وهى الفكرة التى لم أكن أفكر فيها على الإطلاق. وتحولت حياتى، إلى درجة أن الأمور التى كانت تسبب المشكلات فى حياتى لم تعد تمثل أية مشكلة على الإطلاق. لقد صرتُ لا أعبأ بالكثير من الأمور، وأنا الآن أكثر عطفاً فى التعامل مع بيتر، وأخذتُ النتائج الإيجابية الناجمة عن تطبيق فكرة حسن النية تتوالى كل يوم بصورة لا تصدق. لم نعد نلقى بالاً أو نهتم بما إذا كان كل منا يتحمل نصيباً عادلاً من المسؤوليات فى الحياة أم لا، لقد غيرت فكرة حسن النية من علاقتنا.

حسن النية يدعمك كما يدعم شريك حياتك

تبدو فكرة حسن النية كما لو كانت مصممة بحيث تساعد شريك حياتك فقط، ولكن فى الواقع، يمثل التعامل مع شخص آخر بحسن نية أحد أكثر الأشياء اللطيفة التى يمكنك أن تقوم بها تجاه نفسك؛ فالتعامل بحنان أو كرم مع شخص آخر

يضعك فى موقع السيطرة فى هذا الموقف، كما أنه يقضى على الصراع، ويجعلك تجرب الإحساس بمتعة ممارسة العطاء إزاء شخص تحبه - فإقامة العلاقة استناداً إلى النية الحسنة تمثل واحدة من وسائل القيادة المحبة لعائلتك. ويمكن للنوايا الحسنة أن تحل المشكلات.

على الرغم من أن جوليا كانت تعرف أن هذا الأمر تافه مقارنة بأشياء أخرى، إلا أنها حاولت بلا طائل أن تجعل مايك يقوم بترتيب الجرائد والمجلات ويضعها فى مكانها بعد أن ينتهى من قراءتها؛ فقد كانت مائدة الطعام والأريكة على الدوام مكتظتين بالجرائد والمجلات المبعثرة، مهما فعلت. وكان رأى مايك أنه لم يشعر على الإطلاق أنه أنهى قراءة جريدة أو مجلة من التى يمسك بها، كذلك أنه لا يمكن أن يعتبر الجرائد والمجلات أشياء مثيرة للفوضى. وكان مايك يبذل بعض الجهد الفاتر بعد أن تطلب منه ذلك، إلا أنه كان يعود لعاداته القديمة بعد فترة، مما أصاب جوليا بالإحباط.

وذات يوم، تحدثت حديثاً طويلاً مع سيدة كانت تشعر بالفضب الشديد لأن زوجها كان يلعب الورق بصورة متزايدة، وشعرت جوليا كم هى محظوظة لكونها مع مايك! وكم هى كثيرة تلك الأشياء التى تعشقها فيه! وقررت بينها وبين نفسها أن ترى الجرائد والمجلات المبعثرة على أنها تذكار بسيط لمقدار حبها لـ مايك، وأن ترى ترتيبها على أنه تعبير بسيط عن الحب، ومنحة سرية لنفسها.

وبالتحلى بروح النية الحسنة، استسلمت جوليا، وتلاشت المشكلة. ويفطى مصطلح "النية الحسنة" مجموعة من السلوكيات المحددة، مثل:

- أن تكون شاكراً على ما تحظى به بين يديك.
- التأكيد على السمات الإيجابية فى شريك الحياة.
- قبول شريك الحياة على ما هو عليه.
- تحمُّل الجوانب التى تتمنى إذا تغيرت فى شريك حياتك.
- التعامل بصورة تحترم المشاعر وتتسم بالكرم.

وسيعطيك الفعل اللطيف بعض الأساليب المعينة لجعل كل تلك الصفات جزءاً من علاقتك.

النية الحسنة لا تعنى الدعم المفرط

تسير النية الحسنة فى اتجاه مخالف للكثير مما تعلمناه؛ فقد تأسست الكثير من البلدان على الفردية الفظة الخشنة، والبحث عن المصالح الذاتية فقط، كذلك، فإنه فى العقود العديدة الأخيرة، شجعتنا الحركات النسائية والحركات الإصلاحية على الاهتمام باحتياجاتنا الخاصة - وفوق كل ذلك، أن نتجنب "الدعم المفرط".

حان الآن الوقت لإعادة عقارب الساعة للوراء؛ فيجب أن نوازن ما بين الاهتمام بالذات والاستقلالية المفرطين وأن تكون لدينا الرغبة فى أن نراعى مشاعر الآخرين وأن نتسم بالكرم.

ولكى نكون واضحين، فإن حسن النية لا علاقة له بالدعم المفرط للآخرين؛ فالدعم المفرط للآخرين يعنى القيام نيابة عن الآخرين بأفعال يجب أن يقوموا هم بها - كأن "تساعد" أحد الأشخاص فى الشفاء من الإدمان - أو قد يتمثل "الدعم المفرط" فى تشجيع شخص آخر على الاستمرار فى سلوك غير ملائم - كأن تطلب إجازة مرضية لأحد زملائك الذى سهر لساعة متأخرة من الليل فى اللهو، لدرجة جعلته غير قادر على الذهاب للعمل - ولكن هناك مساحة واسعة من سلوكيات الكرم والحب والعطف ومراعاة مشاعر الآخرين والعطاء، لا علاقة لها بمسألة الدعم المفرط للآخرين.

والنية الحسنة لا تعنى "الاستسلام"، أو فقدان السيطرة، ولا تعنى أن تكون ممسحة للأقدام وتترك شريك حياتك يتحكم فى كل شىء، ولكن الأمر على العكس تماماً؛ فالكرم ينبع من النفس وهو على درجة من القوة والاكتمال بما يجعلها قادرة على التسامح والتحمل وليس التفكير فيما يتفق مع مصالحها فقط. إن القرار المدروس بالقيام بفعل لطيف هو أمر يعطى الإنسان قوة.

حتى فى الأوقات التى لا تشعر فيها بالقوة، يؤدى القيام بأفعال كريمة إلى مساعدتك فى بناء القوة الداخلية، كما أنه يساعدك فى تطوير ذاتك المتنامية

روحياً؛ فعندما تفكر بطريقة تنطلق من النوايا الحسنة، فسوف تبدأ فى الشعور بالمزيد من التعاطف مع شريك حياتك، وسوف تصبح أكثر تسامحاً وقادراً على أن تنظر إلى الأمور من زاوية مختلفة، كما أنك ستبدأ فى إدراك أن شريك حياتك يفعل ما فى وسعه، وأن حبك ودعمك - بما يعنى عدم مضايقتك له أو سعيك لتحقيق مصالحك الخاصة - يزيدان من قدرة شريك حياتك على أن يتصرف بصورة أفضل، وأن يبادلِكَ الحب.

لا شك فى أن النية الحسنة جزء أساسى من المقاربة الروحية للحب، كما أنها تحتل مكانة عالية فى قائمة الاستراتيجيات التى تهدف إلى بناء العلاقات الطيبة الجيدة. ويدعو "جون جوتمان" - الذى درس الزواج بأسلوب معملى - الأزواج إلى التحلى بالنية الحسنة.

ويقول: "استدر نحو شريكك، بدلا من أن تستدير بعيدا عنه"، كما يقول: "دع شريك حياتك يؤثر عليك".

يا له من فكرة! دع احتياجات ورغبات شريك حياتك تؤثر عليك - إنها نصيحة عظيمة! خاصة أنها تنتمى إلى عقود كان كل التركيز فيها على تحقيق المصالح الشخصية.

هل يجب أن أكون ملاكا

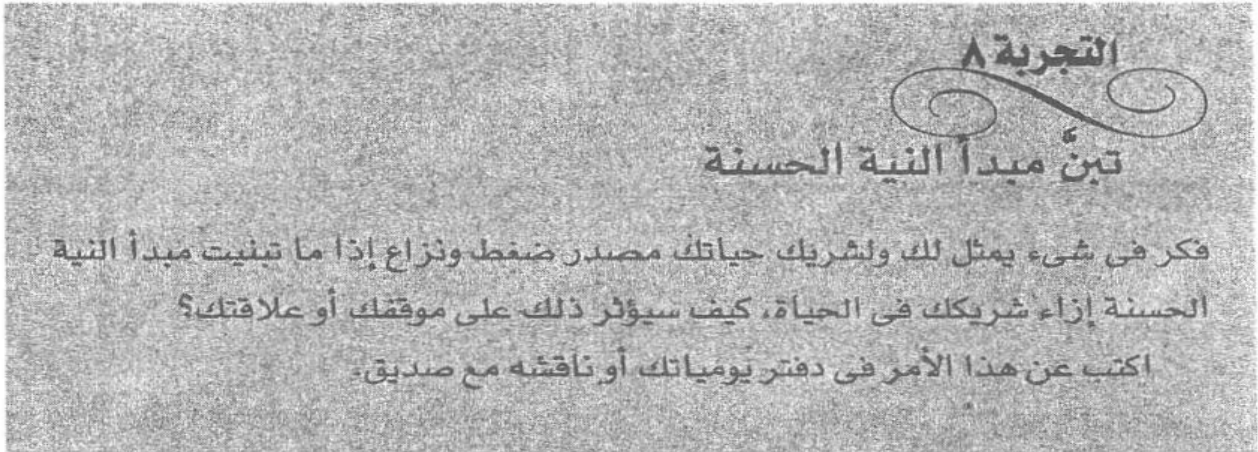
ربما تفكر فى نفسك قائلاً الآن: "لن يصلح هذا الأسلوب للتطبيق فى علاقتى الزوجية؛ فقد قدمت الكثير من التنازلات، ولم تكن هناك نتيجة. وإلى جانب ذلك، لا يبدو ذلك عادلاً. فإذا ما أبديتُ "حسن النية" سوف يسيطر شريك حياتى علىّ. لا أعتقد أنه يمكننى القيام بذلك على أية حال؛ فأنا لستُ ملاكا".

تقدم لك الأفعال اللطيفة الثمانية طرقاً شديدة التميز لتطبيق حسن النية. وسوف ترى أن هذا المفهوم ليس مفهوماً غامضاً، كذلك فإن النية الحسنة تجسد كل الأفعال اللطيفة الأخرى، والتى سوف نناقشها لاحقاً.

فى كتابه Treatise of Human Nature يقول "ديفيد هيوم"، فيلسوف القرن الثامن عشر - بشأن الحب:

"إن هذا الشعور في صورته الطبيعية واضح، كما أنه ينبع من اتحاد ثلاثة انطباعات أو عواطف مختلفة، تتمثل في الإحساس اللطيف النابع من الجمال، والرغبة العارمة في البعث، وحسن الخلق الكريم أو حسن النية".

كم استغرق منا تعلم هذه الحكمة؟ فلتمسك بها ولا تضيعها.



يمكنك الآن أن ترى أن الفعل اللطيف رقم ١ لا يتطلب منك تخصيص وقت معين له؛ فهو مجرد فكرة قد تؤدي إلى تغيير ما في سلوكك أو في مقاربتك لموقف معين - إنه سلوك. وتذكر أن ما يميز الأزواج السعداء عن غيرهم - إلى حد كبير - هو قدرة الأزواج السعداء على بناء علاقتهم على أساس من النية الحسنة؛ فكل واحد من هؤلاء الأزواج يرى شريك حياته على أنه حليف له، وليس خصماً، كما أن الأزواج الناجحين يتمتعون بروح من النية الحسنة إزاء بعضهم البعض، بينما لا يتمتع الأزواج الذين يعانون من مشكلات بهذه الميزة المهمة.

وسوف تساعدك الأفعال اللطيفة السبعة الأخرى على بناء روح من النية الحسنة.

الفعل اللطيف ٢

التوقف عن محاولة حل المشاكل



يؤمن الكثير من الأزواج بمقولة: "آه لو نستطيع حل مشكلاتنا حينها سوف نستطيع أن نعيش سعادة معا"، إلا أن العكس هو الصحيح، فإذا ما بدأتما كزوجين بالتركيز على أن تصيرا سعيدين معا، فسوف تتلاشى مشكلاتكما. غالبا ما كنت أسمع الناس يقولون: "إننا نعاني من مشكلات، وبالتالي لا نشعر بالسعادة معا" - إلا أن الأكثر صحة أن تقول: "إننا لا نشعر بالسعادة معا، لذلك نعاني من مشكلات"؛ فالمشكلات لا تمثل سببا لعدم السعادة، ولكنها من أعراض الزواج غير السعيد.

وتتبلور المقاربة التقليدية لحل مشكلات الزواج في السعي لإنهاء الخلافات وتجاوز الاختلافات، وفي التركيز على حل المشكلات، كما لو أن الطريق إلى السعادة يمر عبر أشواك المشكلات، وللأسف، فقد أدت هذه الاستراتيجية إلى ترك كثير من الأزواج عالقين في طريق الأشواك.

ويدعوك الفعل اللطيف الثاني إلى استخدام المقاربة المعاكسة: جعل التركيز دائما ينصب في البداية على خلق مناخ متناغم وروح من النية الحسنة بين الزوجين. عندها فقط، وفي هذا المناخ المتناغم، ابدأ في إنهاء الصراعات وحل المشكلات.

في كتابه *Divorce Is Not The Answer*، يستخدم عالم النفس "جورج برانسكي" الصورة المجازية التالية: إذا كنت تعاني من جرح في ذراعك، فإن آخر شيء ينبغي أن تفعله هو الضغط على ذلك الجرح أو أن تعبت في المنطقة المحيطة به أو تفحصه بصورة أكثر دقة؛ فبذلك، ستزيد الأمر سوءاً ولكن بدلاً من ذلك، ينبغي عليك أن توفر للجرح بيئة لطيفة صحية، وأن تتركه يشفى من تلقاء نفسه. وينبغي أن يتم التعامل مع المشكلات التي تعترى العلاقات بنفس الطريقة.

كثير من المشكلات لا يمكن حلها

عادة ما يقود "العمل" على حل المشكلات إلى عدم التمكن من حلها لماذا؟ لأن كثيراً من المشكلات التي تعترى الحياة الزوجية لا يمكن "حلها"؛ فعندما تنشأ المشكلات من خلافات أساسية في الشخصية أو القيم فلا يوجد "حل"، وسوف يزيد البحث عن حل من شعورك بالإحباط، وسوف يبعد بينكما.

أعظم المشكلات وأكثرها أهمية في حياتنا غير قابلة للحل، فلا يمكن حلها، ولكن يمكن التخلص منها مع الزمن. ويتطلب هذا "التخلص" مستوى أعلى من الوعي، كذلك، يلوح نطاق أعلى أو أوسع من الاهتمام في الأفق... وتفقد المشكلة غير القابلة للحل إلحاحها، فلا يتم حلها وفق المفهوم المنطقي للحل، ولكنها تتلاشى عندما تتم مواجهتها بصورة جديدة وأكثر قوة.

– كارل ينج

كان لدى "ينج" أسلوب لطيف لوصف المفهوم الجوهرى للعلاقة الروحية: اجعل تركيزك بالدرجة الأولى على نموك الروحي، وسيؤدي "المستوى الجديد من الوعي" الذي سوف تحققه إلى تغيير كل شيء، بما في ذلك الأمور التي اعتقدت أنها تمثل مشكلات في علاقتك.

المشكلات من حقائق الحياة

كثير من المشكلات التي تعترى العلاقات لا تعتبر "مشكلات" على الإطلاق؛ فهي فقط من حقائق الحياة، وإذا ما صنفت شيئاً على أنه "مشكلة"، فهذا يعني أن

هذه المشكلة لها حل، أما إذا ما صنفتها على أنها من حقائق الحياة، فسوف تفهم أن ما تحتاج إليه، بكل بساطة، هو أن تتعلم التعايش معها، أى أن "تقبل الأشياء التى لا تستطيع أن تغيرها"، كما تقول الحكمة السائدة.

إن تعلم أن تتقبل الأشياء التى لا تستطيع تغييرها يمثل أحد الجوانب المهمة فى النمو الروحى؛ فلن يخلق فقط حالة من التناغم فى علاقتك، ولكنه سيزيد من مستوى إدراكك ويفتح عينيك على آفاق جديدة من الاحتمالات. وكما يقول "أحد عظماء الروحانية": "إذا ما نويت أن تكون علاقتك مع زوجك أو زوجتك متناغمة وودية، فإن هذه النية سوف تضع أمامك مدركات جديدة". وهذه عبارة فى منتهى العمق. وتذكر أن "المدركات الجديدة" - والإدراك المتزايد والمستوى الأعلى من الوعى كلها نقاط أساسية فى النمو الروحى أيضا.

ودائما ما تمثل المشكلة أو الصراع فى علاقتك فرصة للنمو الروحى، لا فرصة لحل المشكلة. درب نفسك على التفكير وفق السؤال التالى: "ما الذى يمكننى أن أتعلمه عن نفسى وعنا ككل من هذا الصراع؟".

لا أقصد أن تتعامل مع الصراع فى علاقاتك بعفوية، فالصراع فى وقت حدوثه قد يبدو لك غير قابل للحل ولا للتجاوز، وفكرتى هنا أن مقارنة الشراكة الروحية لحل الصراعات تختلف تماما عن النموذج التقليدى المتمثل فى "حل الصراعات"، إلى جانب أن المقاربة الروحية ليست فقط أكثر فائدة، ولكنها أكثر فعالية. إن الشراكة الروحية هى ما عناه "توماس مور" عندما قال إن التغيير يحدث نتيجة لـ "التغيرات البسيطة فى الخيال" أكثر من حدوثه "بسبب بذل جهود كبيرة من أجل التغيير".

كل الأزواج يعانون من مشكلات فى علاقاتهم، ولكن عندما تضع كل تركيزك على المشكلات - لأنك تخضع للوهم القائل إنك إذا ركزت على هذه المشكلات فسوف تتمكن من حلها - حينها ستتحول حياتك كلها إلى مشكلات، وسوف تستهلك تركيزك فى الاهتمام بالتوافه فى علاقتك، بما لن يترك لك إلا وقتا محدودا للمرح والعاطفة والدعم المتبادل. ويقول العالم النفسى "جورج برانسكى": "المشكلات تشبه السمك الذهبى، كلما أطعمتها ازداد حجمها".

كتب لى أحد الأشخاص - بعد أسابيع من ورشة عمل جمعتنا معاً - السطور التالية:

إن أكثر ما لفت انتباهي كانت الفكرة القائلة بأن المنهج الذي يؤدي إلى تحسين علاقتي مع زوجتي لا يتضمن "الجلوس والتواصل معا بشأن ذلك". لا يمكنني أن أصف لك مدى الارتياح الذي أحسست به عندما علمت ذلك. لقد اكتشفت أملا وثقة جديدين، واستمتعتُ بأكثر فترات النوم هدوءاً منذ سنوات.

إذا ما توليتُ المهمة التي لا أُحسد عليها - والمتمثلة في اختيار واحدة فقط من بين وسائل وطرق التفكير التي تقدمها (الشراكة الروحية) - فسوف تكون: "تستطيع أن تكون سعيداً، حتى إن لم تتمكن من حل كل مشكلاتك". ومن جديد، يا له من شعور بالارتياح! فقد ساعدتني (هذه الأفكار) على أن أستمر في تجربة أشياء جديدة، وأن أتمتع بروح التجريب وأن أتعامل دون تحفظ مع النتائج... والآن، عندما تنشأ مشكلة مزعجة جديدة فإنني أذكرُ نفسي بأهدافي الحقيقية في هذه العلاقة - والتي تتمثل في التقارب والدعم والسرور.

المقاربة الروحية لحل المشكلات

فكر في مشكلة قائمة تؤثر بالسلب على علاقتك، أو في مشكلة تعمل على حلها في الوقت الراهن. هل تعاني من صراع قوة في أمر من الأمور؟ هل شريك حياتك شديد التحكم؟ هل تختلفان حول شيء ما؟ هل يتسم شريك حياتك بصفات تبدو لك مثيرة للضيق، بل وغير محتملة؟

هل يدهشك أن تسمع أن أفضل وسائل "حل" المشكلات هو أن تتجاهلها؟ من المرجح أنه يدهشك ذلك؛ لأن أغلب ما سمعته كان يركز على الكيفية التي تتكلم بها، بحيث تضمن أن يسمعك الآخرون، وكيف تتفاوض مع شريك حياتك، وكيف "تجلسان معاً لتناقشا في مشكلاتكما"، كيف تعمل على تحقيق التفاهم مع شريك حياتك، وكيف تجد وقتاً للجلوس والتكلم معه.

لكن الشراكة الروحية لها أسلوب آخر: فهي تقترح عليك أن تقوم بإعداد وجبة خاصة لشريك حياتك الليلة، أو أن تأخذه لتناول الطعام في أحد المطاعم المريحة، حتى إن لم تكن تحب ذلك ولكن على سبيل التجربة.

ابتكر وسيلة غير تقليدية لتقول: "أحبك"، كأن تكتب الجملة بمعجون الحلاقة على مرآة الحمام، أو تقوم بإعداد كعكة على شكل قلب. اكتب لحبيبتك، أو قم بشراء أسطوانة مدمجة أو كتاب تعلم أنه سيبهج شريك حياتك، امنح شريك حياتك مجاملة صادقة، أو رتب لأمسية عاطفية مفاجئة، أو لقضاء عطلة نهاية الأسبوع في أحد الأماكن الريفية. ادعُ الأصدقاء المقربين لشريك حياتك على الغداء في العطلة الأسبوعية. أبهر شريك حياتك بتقديم "تنازل" في أحد الخلافات القائمة بينكما دون أن يبدو عليك الغضب أو الرغبة في الظهور بمظهر الضحية، ولكن بطريقة تجعل الآخر يشعر أنك تقدم له هدية لأنك ترغب في ذلك.

وإن لم تجد أفكاراً، فاشترِ كتاب "١٠٠١ نصيحة رومانسية" لمؤلفه "جريج كوديك"، وأوجد شيئاً جميلاً تقدمه لشريك حياتك يومياً. وسوف يلهمك الكتاب بالأفكار، بعد مرور ١٠ دقائق من القراءة فيه.

وإذا ما كنت تشعر بالحرمان في علاقتك، فسيكون أفضل ما تفعله أن تقوم بشيء مدهش لنفسك: خذ إجازة من العمل، وانطلق في رحلة تسلق جبال أو قم بالتسوق أو اذهب لأحد المنتجعات. تناول الغداء مع أحد الأصدقاء المقربين، واستأجر شخصاً ليقوم بالأعمال المنزلية الروتينية.

هذا هو كل شيء، وهذه هي المقاربة الروحية لحل المشكلات في العلاقة الزوجية: أن تخلق جواً من التناغم بينكما، حتى إن لم يكن قد تم حل كل المشكلات العالقة. فقط تأنّ وفكر في أنكما لا يجب أن تحل كل المشكلات القائمة بينكما لكي تشعرنا بالسعادة!

وفوق كل شيء، لا يجب أن تركز كل اهتمامك على المشكلة القائمة بينك وبين شريك حياتك، ولا تناقشها، ولا تحاول حلها، ولا تركز على مدى شعورك بالإحباط حيالها. وعندما تبدأ في التفكير بشأنها أو في الشعور بالقلق والألم، حاول أن تفكر في أشياء لطيفة بدلاً من تلك الأفكار. وإذا ما بدأ شريكك في مناقشتها، قم بتغيير الموضوع بلطف وبصورة غير مباشرة، وتذكر أن تركيزك على مشكلاتك لن يؤدي في الغالب إلى حلها - فإذا ما كان لديك حل للمشكلة التي تمر بها، فما كان هناك وجود لهذه المشكلة من الأساس!

ماذا إذا كنت تشعر بالغضب العارم؟

إذا ما كانت مشكلاتكما مألوفة، ولا تمثل إلا مجرد خدوش عابرة في نسيج علاقتكما القائمة على الحب، فسوف يؤدي هذا الفعل اللطيف إلى إشعاركما بالحرية وسيكون من الأفعال التي يسهل القيام بها.

ولكن لنفترض أنك الآن تتناكب مشاعر البرود والغضب أو الشعور بالخيانة إزاء الطرف الآخر. إنه أمر مؤلم! فقد مررتُ بهذا الموقف أيضا، وكذلك مر به - بصورة أو بأخرى - كل شخص كان طرفا في علاقة زوجية. أنا لا أقول إنه أمر سهل، ولكن هذا الموقف يمثل الوقت الذي يجب أن تستجمع فيه شجاعتك وتقوم بتجربة ما، حتى إن كنت تشعر بأنك لا ترغب في ذلك.

في العلاقة الروحية، لا تقع تحت سيطرة مشاعرك؛ فمشاعرك وانفعالاتك لن تتغير على الإطلاق إذا كان كل ما تفعله هو أن تجلس وتفكر فيها، ولكن إذا ما كنت قادرا على أن تقوم بتجربة سلوك ما، فربما تتغير مشاعرك - وذلك بصورة لن تستطيع أن تتخيلها إذا جربت ممارسة ذلك السلوك بالفعل، وفي كل الأحوال، سوف تتعلم شيئا جديداً عن نفسك وعن شريك حياتك.

تتسم الرحلة الروحية بالصعوبة، هل تذكر ذلك؟ إن الأمر يشبه أن تتسلق جبلا غاية في الانحدار وسط طقس سيئ، ولا يشبه السير على حافة حمام سباحة غير عميق في وقت الصيف. ولذلك يجب أن تهتم بنموك الروحي، ويجب أن ترغب - من داخلك - في أن تجرب شيئا لم تجربه من قبل، حتى إن بدا ذلك مستحيلا، أو حتى سخيفا.

ما أعذارك؟

فقط لا يمكنني أن أجبر نفسي على القيام بشيء لطيف الآن، فأنا أشعر بأننى مجروح بشدة.

لن يلحظ شريك حياتي أى شيء أقوم به.

يبدو الأمر ميتزلا جدا.

ستكون هناك نتائج عكسية لأى شيء أقوم به.

هذا ليس عدلاً: فأنا دوماً من يقوم بالعتاء.

أقوم بالفعل بكل تلك الأشياء الطيبة. لقد تجاوزنا هذا المستوى.

ربما تؤمن بالفعل بصدق أعدارك - ولا مشكلة في ذلك، ولكن تخلّ عن هذا الشعور من أجل هذه التجربة؛ فكلما زاد قدر الصعوبة التي يبدو لك عليها هذا التحدي - المتمثل في "خلق جو من الانسجام" - زادت أهمية محاولة القيام به. فإذا ما كنت في قلب موقف شديد الإزعاج والألم في علاقتك الزوجية، ويبدو "التقدم نحو السرور" أمراً عبثياً وساذجاً، فكر في الآتي: ما البدائل المتاحة أمامكما؟ يمكنكما الانفصال أو حتى إنهاء العلاقة - ولكن هل أنتما على استعداد للقيام بذلك؟ فإذا كان الأمر كذلك، أمعن النظر جيداً في هذا الرأي، وقم بخطوة في هذا الاتجاه. وإذا لم يكن الأمر كذلك، فإنه يمكنك أن تظل بعيداً وتستمر في مشاعر التوتر والحزن والفضب والألم التي تتتابك - قد ينجح ذلك لفترة. أو يمكنك أن تحدد لهذه المشكلة وقتاً تحلها فيه، فعندما تظهر تلك المشكلة، قم بتأجيلها إلى حين، وتحلّ بالشجاعة الكافية لأن تقوم بشيء كريم ولطيف، وتعرف أنه سيرسم الابتسامة على وجه شريك حياتك - أو ربما يحدث الأفضل، فيضحك - ومن الممكن أن يؤدي ذلك إلى أن تشعرنا بتيار من الطاقة الدافئة يسرى بينكما. وعندما تظهر المشكلة من جديد، فسوف تشعران بأنكما قد تخلصتما من هذه المشكلة.

وتذكر أن هذه تجربة، وأنه لا يمكن "أن تكون نتيجتها هي "الفضل"؛ لأنه مهما تكن طبيعة ما يحدث، فسوف تكون قد تعلمت منه. لا يوجد لتلك التجربة أي مردود سلبي، فقط جرب القيام بما تعرف الآن أنه البديل الروحي، وراقب النتائج بدقة، وانتبه.

تذكر أن التركيز على مشكلاتك القائمة ومحاولة حلها، لن يزيلها ولن يجعل كليكما يشعر بالسعادة؛ فالتوقف عن محاولة حل المشكلات سيجعل هناك الكثير من الوقت في علاقتكما، كما أنه سيحول الطاقة السلبية بينكما إلى حيوية ودفء وحب. ولا تقلق بشأن المشكلات التي تدعها جانبا الآن، وثق في أنك خلال تركيز انتباهك على القيام بالأفعال اللطيفة سوف تعتني المشكلات بنفسها. وبينما

تزيد من مستوى وعيك بعلاقتك وتخلق خبرات جديدة لكليكما، فسوف تتبدل "مشكلاتكما" وسوف تتخطيانها.
وخلال ذلك، سيمثل قراركما بإسعاد كل منكما الآخر المكافأة على قيامكما بهذا الفعل اللطيف.

توقف عن تبني مبدأ أنك على صواب

وبالإضافة إلى التوقف عن حل المشكلات، فإن الفعل اللطيف الثانى يدعوك لأن تتوقف عن شيء آخر قد يكون من مسببات المشكلات فى علاقتكما. أدعوك إلى التوقف عن حمل ذلك العبء الثقيل المتمثل فى أن تشعر بأنك على حق. فى علاقات المرحلة الثانية، يوجد الكثير من التركيز على مَنْ هو على حق ومن هو على خطأ، وأنه إذا ما كان الشريك المخطئ قادراً على الاعتراف بذلك وعلى التغيير، فإن المشكلة تُحل ويكون الانسجام هو الناتج. ولكن فى الشراكة الروحية، نؤمن بأن الشعور بأن المرء على حق شعور يسبب الخلاف ولا يرتبط بالأمر؛ فبدلاً من السؤال عمن هو على حق ومن على خطأ ينبغى أن يبادر الشريك الروحى بالسؤال التالى: "بفض النظر عمن هو على حق ومن على خطأ، ما الذى يمكننى فعله للتخفيف من حدة هذا الموقف؟".

كونك على صواب لا يقودك لآى تقدم

فى موقف ما، قد تكون بالفعل على حق فيما يتعلق بوجهة نظرك؛ فعلى سبيل المثال، ينبغى أن يكون شريك حياتك أكثر تعاوناً فيما يتعلق بأعمال المنزل، وأى شخص عاقل سيتفق معك فى هذا الأمر - ولكن كشريك روحى، يجب أن تفهم أن كونك على صواب لن يؤدى بك إلى أى تقدم؛ فقد تكون وجهة نظرك صحيحة، ولكن ليست لها أى فائدة.

حدد مشكلة قائمة فى علاقتك.

التجربة ٩

توقف عن حل المشكلات

١. قم بإعداد قائمة تتضمن كل ما يمكن أن يشكل مشكلة أو أحد الجوانب المضطربة في علاقتك مع شريك حياتك.
٢. اكتب بجوار كل بند إما "ص" اختصاراً لـ "صبور"، أو "خ" اختصاراً لـ "يخرق الاتفاقات".
٣. والآن، لا تقم بالتفكير في أي من هذه المشكلات ولا تناقشها أو تعمل على حلها، طوال الأسبوعين القادمين.
٤. وخلال المرحلة الراهنة، اعقد اتفاقية مع نفسك بأنك لن تناقش أيًا من تلك المشكلات لمدة يوم واحد.
٥. فكر في تصرف واحد يمكنك أن تفعله ليضفي طابع الانسجام على علاقتكما: كأن تقدم خدمة لشريك حياتك، أو مفاجأة، أو تعامله بأسلوب خاص. قم بذلك، حتى إن كنت لا ترغب في القيام بذلك - فقط على سبيل التجربة.
٦. اكتب ملاحظة في دفتر يومياتك عما فعلته ومدى أثره. وتذكر أن تتجنب توقع أي مردود معين - فقط راقب ما يجري بالفعل.

سوف أقدم كبرى المشكلات التي مر بها كل من إيلي وجاك كمثال على ذلك، ولكن خلال مناقشة تلك المشكلة، سأقترح عليك أن تضع مشكلتك محل مشكلتهما.

يقول جاك: إيلي مشغولة في عدد كبير من الأنشطة: فهي تخرج كل مساء تقريباً، أما أنا فأحب الأمسيات الدافئة التي نقضيها في المنزل، ولا أعتقد أنه من العدل أن تتركني وحيداً أغلب الوقت - كل ما أطلبه هو بعض الاعتدال.

تقول إيلي: أشعر كما لو أن جاك يريدني أن أتوقف عن ممارسة أى شىء آخر فى حياتي. ينبغى أن يدرك ما تعنيه هذه النشاطات لى. فمتى يمكننى أن ألتقى مع صديقاتي؟ إنه لا يقدر ما أتخلى عنه لكى أبقى فى المنزل أطول فترة ممكنة، ومهما فعلتُ، لا يعتبره كافياً أبداً.

جاك على حق، وكذلك إيلي. وتمثل الطريقة التى ظللا يتعاملان بها مع المشكلة طوال تلك السنوات هى أحد الطرق المستخدمة فى المرحلة الثانية؛ فهما يستمعان إلى بعضهما البعض، ويناقدشان المشكلة، ويتجادلان بشأنها، ويتفاوضان حولها - بل إن كلا منهما يرى الأمر بمنظور الآخر؛ فإيلي معجبة نوعاً ما برغبة جاك فى أن تبقى فى المنزل أطول فترة ممكنة، كما أن جاك يعترف بأنه يحب طبيعة إيلي الاجتماعية، ويعجب بانغماسها فى الأنشطة الاجتماعية. بعد ذلك، قدم جاك بعض التنازلات وقدمت إيلي بعض التنازلات أيضاً، إلا أن المشكلة استمرت؛ لأن جاك لا يزال يشعر - فى أعماق نفسه - بأنه على حق، كما أن إيلي لا تزال تشعر فى أعماق نفسها بأنها على حق، وكل منهما غير قادر على إقناع الآخر.

فى علاقتك، ما الأمر الذى تعتقد أنك محق بشأنه تماماً؟ هل هو أن يكون شريك حياتك أكثر رقة وحناناً، وأن يكون أكثر تعاوناً فى أعمال المنزل، وأن يتوقف عن التذمر منك وتوجيه الانتقادات إليك، وأن يكون أقل تحكماً؟ تمهل الآن، واختر نقطة واحدة تشعر فيها بأنك على حق. هل تفكر فى شىء بعينه؟

فى البداية، افهم ما يلى: لا أقول إنك لست على حق. فلنفترض أنك على حق فى تحليلك للمشكلة، فمن المرجح أن يتفق معك أى شخص عاقل.

ولكن كشريك روحى، فإن ما يجب أن تفهمه هو أنه على الرغم من أن كونك على حق قد يجعلك تشعر بمشاعر إيجابية، إلا أنه يؤدي إلى مردود عكسى على علاقتك؛ ففى الواقع، سوف يؤدي إصرارك على أنك على حق إلى نتيجة عكسية على علاقتك بأربعة طرق:

١. فاعتقادك أنك على حق يمثل طريقاً مسدوداً يحول تماماً دون تقدمك.

٢. اعتقادك أنك على حق يمنعك من توسيع أفقك.

٣. اعتقادك أنك على حق يجعلك عاجزاً.

٤. اعتقادك أنك على حق يقلل من شأن شريك حياتك.

اعتقادك أنك على حق يضعك في طريق مسدود

اعتقادك أنك على حق يعد دليلاً على فشلك في الحياة؛ لأن نتيجة هذا الأمر أنك تصبح على حق، ولكن هذا هو كل ما سوف تحصل عليه.

- لن تنال الشعور بأنك أصبحت أقرب لشريك حياتك.
- لن تحظى بالقدرة على السماح بأن تجعل شريك حياتك يشعر بأنه أصبح أقرب إليك.
- لن تتمكن من حل مشكلتك.
- لن تتمكن من تقليل مستوى الصراع والضيق القائمين في حياتك.

إذا كان كل ما تحصل عليه هو أن تكون على حق، فيالها من نهاية عقيمة! وعندما تصر على أنك على حق، فإنك تضع بذلك نفسك في دائرة مفرغة. إلى أي مدى تفكر في أن شريكك في يوم من الأيام سوف يأتي فجأة إليك، ويقول: "حسنا يا حبيبي. لقد فهمتُ وجهة نظرك، وأعتقد أنك كنتَ على صواب طوال تلك السنوات، بينما كنتُ أنا المخطئُ"؟ وهذا معناه أن تعتقد أنك على حق بلا فائدة.

إصرارك على أنك على حق يمنعك من توسيع أفقك

ماذا سيحدث إذا كان هناك احتمال، ولو ضئيلاً، لأن تكتشف أن تشخيصك للمشكلة كان خاطئاً، أو أن هناك بُعداً ما لم تره؟ إن ما حدث لـ دون وسارة مثال على ذلك.

كانت سارة غاضبة من دون؛ لأنه نادراً ما يتحدث إليها: فعندما التقيا معا لأول مرة، تكلمتا كثيراً، وأحبت سارة ذلك - ولكن الآن، أصبح دون إما يقرأ أو يشاهد التلفاز، وصار لا يريد أن يتكلم عن الأفلام التي شاهدتها، ولا عن الأصدقاء ولا

العائلة، ولا حتى عن عمله ، وصار يجيب عن أسئلتها بإجابات قصيرة جداً. تعاملت سارة مع هذه المشكلة من خلال محاولة إقناع دون بأنها على حق، فما الزواج إلا أن يبقى الزوجان فى تواصل مع بعضهما البعض بشكل يومى وأن يتشاركا الأفكار وأن يستمتعا بالأحاديث الاعتيادية! لم يختلف معها دون، ولكنه شعر بالضيق لأن ذلك بدا له أنه شكوى ضده وانتقاد له، وكان يبذل القليل من المجهود بالدخول فى بعض الحوارات معها من حين إلى آخر، ولكنه كان يفعل ذلك فقط لإرضاء سارة.

وبعد عدة سنوات لم يطرأ خلالها على الأمر إلا تغيير بسيط، حدث أن زار كل من سارة ودون شقيقة دون فى إحدى المناسبات - والتي كانت تعيش فى مكان يبعد ألفى ميل عنهما، وكان الاثنان قد تزوجا، إلا أنه لم يحدث أن التقت سارة مع شقيقة دون قط.

كان المنزل فى حالة مزرية من الفوضى؛ فقد كان صوت المذياع والتليفزيون عاليًا، وكان هناك اثنان من المراهقين وأصدقائهما يستحوذان على كثير من غرف الجلوس، بينما كانت الكلاب تتبح، ولم يستطع أى من دون أو سارة احتمال الموقف طويلاً، وقال دون لـ سارة: "هذا المنزل يشبه منزلى، الذى تربيتُ فيه". تسببت هذه الحادثة فى أن تدرك سارة أشياء كثيرة، وعرفت أيضا أن والدته دون - وكانت قد توفيت حينها - شديدة التطفل والافتحامية. وعندما وضعت سارة تلك الحقائق بجوار بعضها، بدأت تدرك أن هدوء دون كان وسيلة لحماية نفسه من الفوضى، وخلق بعض الخصوصية له، وبدأت تدرك قيمة الخصوصية بالنسبة له، بل إنها بدأت ترى نفسها خيالاً لأم دون شديدة التطفل، وتغير شئ ما بداخلها، وبدأت ترى أن تعاملها مع تحفظ دون على أنه ضدها بصورة شخصية كان أسلوباً غير ملائم، وبدأت تشعر برغبة فى نفسها فى أن تكفل هدوءه.

لم تتخل عن موقفها تماماً، إلا أنها هدأت، وبدأت رؤيتها تتسع. وبعد فترة قصيرة من الزيارة، ذكرت سارة لـ دون أنها تقدر أهمية الهدوء بالنسبة له، وتوقفت عن الحديث عن هذا الموضوع بالطريقة التى كانت ترى بها أن رؤيتها للموقف هى وحدها الصحيحة. وبدأت تستمتع بمفردها بما يتوافر لها من وقت فراغ عندما تنتهى من الأعمال المنزلية. وبدأت ترى قضاء الأمسيات

فى المنزل ملاذًا صغيرًا لنفسها، وفترة راحة مطلوبة للتخلص من هموم أيامها المشحونة بالقلق.

واكتشفت سارة بعد فترة من الزمن، أن دون بدأ يتكلم أكثر بعد أن أصبحت هى أكثر هدوءًا.

وهناك مشكلة أخرى تتعلق بإصرارك أنك على حق - وهى أن هناك غالباً "طرقاً صحيحة" كثيرة للحكم على موقف ما، وأن طريقتك الصحيحة ما هى إلا واحدة من تلك الطرق، وأن إصرارك على أنك على حق قد يمنعك من أن توسع من مجال رؤيتك.

كونك على حق يجعلك عاجزاً

عادة ما تتخلص رؤيتك "السليمة" للموقف فى أن المشكلة ناجمة عن خطأ من جانب شريك حياتك. وعندما تفكر فى المشكلة التى تعترى علاقتك، فإنك تبدأ على الأرجح بالقول: "إن شريكى لن... أو "شريكى... جداً" أو "شريكى ليس...".

فإذا ما كان الحل الوحيد للمشكلة أن شريك حياتك يجب أن يقوم بتغيير ما، فقد وضعت نفسك فى موقف ضعيف للغاية؛ لأنه لا سيطرة لك على ما يفعله أو لا يفعله شريك حياتك! يمكنك أن تلوم شريك حياتك أو تنتقده بحدة أو تفعل ما يحلو لك، ولكن ذلك لن يعود عليك بأية فائدة. أو يمكنك أن تفرق فى الصمت وتشعر بالخيانة والخداع والفضب - تلك فقط الخيارات المتاحة أمامك، ولا شئ منها سوف يحقق لك أياً مما تريد.

إلا أنك لا تزال لديك تلك الجائزة الثمينة - التافهة فى الوقت ذاته: أن تعتقد أنك على حق. وعندما تناقش ذلك مع زملائك فسوف يوافقونك. مسكين أنت: شريك حياتك غاية فى السيطرة، ولا يراعى شعور الآخرين، ولا يبالي بك. إن جميع زملائك متفقون على أنك محق، إلا أنك عاجز عن فعل أى شئ يتعلق بالمشكلة.

كونك على حق ينتقص من شأن شريك حياتك

بينما تحاول - ومحاولاتك دائماً ما تذهب هباءً - أن تجعل شريك حياتك يعترف بأنه مخطئ، فإنك توجه له باستمرار رسالة مفادها: "أنت لست جيداً بالدرجة

التي تبدو عليها. أنت لستَ على ما يرام". بالفعل، أنت تحط من قيمة شريك حياتك طوال الوقت، بدلاً من أن تقدم له الدعم والحب؛ فإصرارك على وجهة نظرك، تعطى لشريكك مبرراً لكي يبتعد عنك في الوقت الذي يتمثل كل ما تريده في تحقيق المزيد من القرب. يؤدي سلوكك هذا إلى خلق الانفصال - الذي يمثل الطريق غير الروحي، بدلاً من التواصل - الذي يمثل الطريق الروحي. قد تنظر إلى المشكلة على أنها خطأ شريك حياتك، ولكن عزفك على ذلك الوتر طيلة الوقت يعنى أنك أنت من يتسبب في هذا التباعد!

إن إصرارك أنك على حق يمثل الجائزة التافهة التي تقدمها الحياة، إلا أن الأمر يتجاوز في الواقع مجرد جائزة غبية؛ فالأمر قريب الشبه أكثر بمخلب القرد؛ لأنه لا يسبب لك إلا الألم.

ما الذي تفعله عندما تكون واثقاً من أنك على حق؟

إذا كنت على حق. إذن، كيف يمكنك أن تتخلى عن ذلك؟ إليك السر: لا أحد يقصد - ولو للحظة - أن يقول إنك لستَ على حق، فأنت على الأرجح كذلك. ولكن كل ما نقوله إن كون الإنسان على حق لا يصنع أي فارق، فهو أمر ليس علاقة بالمشكلة التي نعالجها، ومن بين الأشياء الأقل فاعلية والأقل روحية - والتي يمكنك أن تقوم بها في علاقتك - هو أن تصر على أنك على حق وأن شريك حياتك على خطأ.

وفي الشراكة الروحية، بدلاً من أن تسأل من هو على حق ومن على خطأ، اسأل: "بفض النظر عن المخطئ والمصيب، ما الذي يمكنني أن أفعله لكي أصنع فارقاً؟". ما الذي يمكنك فعله؟

هناك دائماً فعل لطيف مناسب لكل موقف، ولقد رأينا بالفعل أنه يمكنك أن تبني مبدأ حسن النية، وأنه يمكنك أن تتوقف عن محاولة حل المشكلة، ويمكنك أن تقوم بشيء لطيف تجاه شريك حياتك. وسوف نتعلم عما قريب ستة من الأفعال اللطيفة الأخرى، والتي تمثل سلوكيات محتملة أمامك. إن اختيارك القيام بالفعل اللطيف يعطيك نتائج أفضل بالكثير من الإصرار على أنك على حق.

أسلوب "كونك على حق" باعتباره حيلة دفاعية

هناك بعض الناس - الذين يكون أسلوب "كونهم على حق" هو وسيلتهم الدفاعية والسمة الشخصية التي اختاروها لكي يحموا بها أنفسهم من الشعور بأنهم أغبياء أو ليسوا محل اعتبار أو مُهمَلون؛ فأن تكون على حق طيلة الوقت يمثل أسلوبًا واضحًا وكأنك تقول لنفسك وللآخرين: "انظروا، أنا إنسان عظيم، وعلى قدر كبير من المعرفة، ودائمًا ما أقدم الإجابات الصحيحة. ألسْتُ ماهرًا؟ ألا تشعرون بالانبهار؟".

التجربة ١٠

التخلي عن "كونك على حق"

١. اختر مشكلة من القائمة التي أعدتها في التجربة الأولى، أو اختر صراعًا قائمًا الآن بينك وبين شريك حياتك.
٢. من على حق ومن على خطأ فيما يتعلق بهذه المشكلة؟ اكتب في دفتر يومياتك: "... على خطأ فيما يتعلق...".
٣. والآن اكتب: "بغض النظر عن على حق، فإن الطريقة التي يمكنني أن أصنع بها فارقًا إيجابيًا من خلال التخلي بحسن النية هي...".
٤. إذا كان ما كتبتَه في النقطة الثالثة شيئًا تعزم على القيام به، فافعله. اكتب ملاحظة في دفتر يومياتك بشأن ما جربت القيام به، ونتائجه.

وعندما تستخدم "كونك على حق" باعتباره حيلة دفاعية، فإنك لا تتوقف عن أن تكون على حق فيما يتعلق بمشكلاتك مع شريك حياتك، وستبني مبدأ أنك على حق فيما يتعلق بالدين والسياسة والأحداث الجارية وتاريخ العائلة - كل شيء. سوف تعارض الآخرين وتضيف المعلومة الصحيحة في كل محادثة، بل وسوف تخرج على الإطار لتوضح للآخرين المواضيع التي كانوا فيها على خطأ.

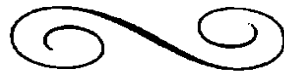
إذا ما لاحظتَ (أو لاحظ الآخرون) هذه النزعات في نفسك، فافعل ما تفعله مع أية سمة أخرى من سمات الشخصية - وهو أن تنتبه لها. ابدأ في إدراك المواضع التي تقوم فيها بهذا الأمر، وراقب مشاعرك بعد أن تقوم بتصحيح الخطأ لشخص آخر أو تضيف معلومة جديدة صحيحة لشخص ما. راقب ما إذا كنتَ تستطيع أن تضبط نفسك قبل أن تبدأ في تصحيح معلومات شخص آخر، وحاول ألا تفعل ذلك هذه المرة، ثم راقب ما تشعر به - هذا كل ما تتطلبه الشراكة الروحية منك. انتبه بشدة وراقب ما يحدث؛ فهذا هو الطريق لذاتك الحقيقية، ولحب الذات وللارتباط بدلاً من الانفصال.



لذلك جرب القيام بهذا: توقف عن أن تحاول حل المشكلات التي تعترض طريق علاقتك، ولا تناقشها مع أحد. وبدلاً من ذلك، ركز على خلق مناخ من الانسجام في منزلك، وذلك بأي من الطرق الخلاقة التي يمكنك أن تفكر فيها، حتى إن كنتَ لا ترغب في القيام بذلك. وعندما تضبط نفسك في موطن من المواطن التي تصر فيها على أنك على حق، فاسأل نفسك: "بغض النظر عن من هو على حق ومن على خطأ، ما الذي يمكنني فعله للتخفيف من حدة هذا الموقف؟". هناك مقاربات روحية، تجعلك تمضي قدماً نحو التواصل وتساعدك على اكتشاف جانب جديد في نفسك، وقد تلاحظ تغييرات فورية في علاقتك.

الفعل اللطيف ٣

تصرف كما لو أن ...



يمثل التعامل وفق قاعدة "تصرف كما لو أن" واحدًا من أقوى الأفعال اللطيفة التي سوف نتعلمها. لنقل إن زوجتك "جانيس" قد جاءت متأخرة عن أحد المواعيد، وذلك للمرة الرابعة على التوالي، فتشعر بالغضب والإحباط، وبالطبع سوف تخبر "جانيس" بذلك: "كيف يمكن أن تفعل بي ذلك مرة أخرى؟ يمكن أن يفسد ذلك اليوم كله. لقد اتصلت بك لكي أذكرك. لا أستطيع أن أفهم سبب عدم قدرتك على الوفاء بمواعيدك؟ اللعنة، إن هذا التصرف يصيبني بالضيق!".

وهنا أحد الأسرار العظيمة للنجاح في الحياة، وهو سر مصون بشدة ولا يعرفه إلا القليل: لا يجب أن تتصرف وفق ما تشعر به.

لديك خيار: يمكنك أن تشعر بالغضب والإحباط بداخلك وتتعترف لنفسك بأحقيتك في الشعور بذلك، ولكن تصرف بصورة ودودة ولطيفة - ليس كقناع خفيف، وليس كاستراتيجية عدوانية سلبية (أن تتعامل بلطف بينما تخفي سلاحًا فتاكًا خلف ابتسامتك)، وليس كأسلوب استحواذي، ولكن كتمرين روحي مدروس.

ما الذي كان سيفعله أكبر الزعماء الروحيين في العالم في هذا الموقف؟ لو كان في هذا الموقف لتحلّى بسلام داخلي يكمن في نفسه، وبمنظور "أوعي" أوسع، يجعله قادرًا على أن يدرك ضالة هذه الحادثة مقارنة بالسياق الأكبر للحياة. وبدلاً من الرغبة في أن يكون على حق ("لقد جئتُ في موعدى!)

وأنت الشخص السيئ هنا: أنت من تسبب في المشكلة!"، كان سيتعامل ببعض التعاطف مع جانيس، وربما فكر قائلاً: "لقد فعلتُ أنا نفسى أشياء مثل ذلك. أعلم كم يبدو ذلك سيئاً، وربما كانت تشعر بالضيق من نفسها أيضاً. أعلم أنها تحاول أن تحل هذه المشكلة، وأنها تحب أن تأتي في موعدها بالفعل".

إن القادة الروحيين يعلمون أن التحرك نحو الارتباط والتواصل يمثل الخيار الروحي، ويفهمون أن العلاقة أكثر أهمية من هذه الحادثة، أو من تغيير جانيس لتصبح شخصاً يلتزم بمواعيده. ربما يعطون جانيس موعداً مبكراً في المرة القادمة، أو يحضرون معهم كتاباً، ويتقبلون مجيء جانيس متأخرة.

من المؤكد أن غالبيتنا لم يصلوا إلى تلك المنطقة؛ فلم نمض الثلاثين سنة الأخيرة في الصوم والتأمل، حتى لا نجعل أى شىء يثير ضيقنا. ولكننا يمكننا أن نتعلم من خلال التقليد المدروس لما نعتقد أنه يمثل الاستجابة الروحية، حتى إن كنا لا نرغب في القيام بذلك. وإذا ما فرضت السلوك الروحي على أحد المواقف - على سبيل التجربة الواعية - فسوف تمنح نفسك الفرصة لتتذوق ما يبدو عليه الحال عندما تكون أكثر روحية، وبمرور الوقت، سوف تساعد نفسك على الوصول إلى تلك المنطقة.

وعلى سبيل المثال، لنقل إنك تحب أن تشعر بأنك لا تنتقد الآخرين، ولكنك لست كذلك؛ حيث إنك تميل إلى ذلك بشدة. هل يجب عليك أن تنتظر حتى تتصاعد المشاعر الخاصة بعدم انتقاد الآخرين بصورة تلقائية؟ لا. تصرف بطريقة تبعد عن إصدار الأحكام، وراقب ما إذا كانت المشاعر التي ترغب فيها سوف تتلو ذلك أم لا.

تطبيق أسلوب "تصرف كما لو أن ... على علاقتك"

بالطبع، ومثل كل الأطر الروحية، ليس من السهل التصرف وفق أسلوب "تصرف كما لو أن ...": فهذا الأسلوب يتطلب مجهوداً كبيراً خاصة في البداية، وبخاصة إذا كانت مشاعرك قوية جداً - ولكن كلما مارسته، أصبح أكثر سهولة. وسوف تحب الشعور بأنك تتحكم في الأمور، بدلا من شعورك بأنك تحت رحمة كل شىء يدور حولك، ولسوف تُعجب بالنتائج.

من الانفصال إلى الارتباط

إن التصرف وفق أسلوب "تصرف كما لو أن" يمثل فعلاً لطيفاً؛ لأنه يُحدث اختلافاً في علاقتك. كذلك، فإنه تمرين يساعدك على أن تنموروحياً من خلال انتباهك إلى الكيفية التي تشعر بها عندما تقوم به، كما أن هذا الأسلوب سيوسع من وعيك ويساعدك على فصل شخصيتك عن ذاتك الحقيقية، كما أنه سيساعدك على أن تصبح أكثر مودة ويزيد من سعادتك. إن أسلوب "تصرف كما لو أن" يمثل نقلة إلى التواصل وبأخذك بعيداً عن الانفصال. وكلما أصبحت أكثر خبرة، ازدادت سعادتك أغلب الوقت؛ لأنك لن تكون تحت رحمة سلوك الآخرين.

فالتصرف وفق ما تشعر به دوماً لا يمثل أسلوباً واعياً ولا مدروساً، بل على العكس، إنه رد فعل منعكس غير مدروس، مثل شريط تسجيل قديم لا يكف عن الدوران. وبمجرد أن تبدأ في التصرف بهذه الطريقة، فإنك لا تعد جزءاً من التجربة، بل تصبح جزءاً من شريط تسجيل قديم يعيد تشغيل نفسه.

من المرجح أنك تفضب في كل مرة تأتي فيها "جانيس" متأخراً، أو عندما _____ (ضع المشكلة القائمة حالياً في علاقتك).

ولقد أصبحنا الآن نعرف ما الذي يؤدي إليه ذلك، وهو أن تصدر حكماً بأنك على حق وأن "جانيس" على خطأ، وتبدأ في أن الشعور بالنفور من "جانيس" وبالفضب منها. كذلك، تجعل من الصعب على "جانيس" أن تشعر بالدفء والقرب منك. ربما يستمر الإحباط الذي تشعر به (لأنك لا تستطيع أن تجعل "جانيس" تتغير) لأيام قليلة. بعدها سوف تتحسن مشاعرك، وبعدها تتأخر هي من جديد، وتبدأ الدورة كلها في تكرار نفسها - وربما يستمر هذا لسنوات.

فكر في مشكلة تعترض طريق علاقتك، ولا شك في أنك جربت نفس الأسلوب مراراً وتكراراً (على الأرجح حاولت أن تجعل شريك حياتك يصبح مختلفاً)، وفي كل مرة تكرر فيها نفس السلوك فأنت تتمنى بالفعل لو أن شيئاً ما تغير! ولكن ذلك لم يحدث قط؛ لأنه من المعروف دوماً أنك ستحصل على نفس النتائج إذا ما استمررت في القيام بنفس الأشياء.

تجربة شيء جديد

إن التعامل بأسلوب "تصرف كما لو أن ... " يمنحك شيئاً جديداً تماماً لتجربه - شيئاً ربما لم يخطر على بالك من قبل.

وعندما تجرب شيئاً جديداً، ربما تحصل على نتائج جديدة! لا توجد ضمانات هنا، وتذكر أنه في كل مرة تتبع فيها أسلوب "كما لو أن ..."، فإنك بذلك تجرى تجربة، ليست لها أية نتائج محددة، فلا تركز على ما سيحدث. فقط، انتبه جيداً للنتائج.

من بين الاحتمالات الممكنة أن يتغير أسلوب تعامل شريك حياتك معك، فلا تتصرف على أساس أن أسلوب "تصرف كما لو أن" عبارة عن استحواذ، ولكن فقط راقب النتائج. إذا ما أبقيت على جو الدفاء بينك وبين جانيس وتوقفت عن توجيه اللوم لها، فسوف تزيد إمكانية تغييرها السلوك المزمع في التأخر عن المواعيد، بصورة أكبر مما لو استمررت في توجيه اللوم لها كلما تأخرت - كما اعتدت أن تفعل دائماً؛ فإمكانية تغيير الناس تزداد في جو من الحب والدعم عما هو الحال إذا ما كانوا يتعرضون للانتقاد ويصبحون هدفاً لمشاعر الغضب. ومن خلال التعامل بأسلوب "تصرف كما لو أن..."، تقدم الدعم وتبدأ في القيام بأحد سلوكيات الحب الإبداعية.

الإمكانية الثانية أن مشاعرك أنت قد تتغير بالفعل، وهو ما حدث لـ كارين. لم يكن كل من كارين وتشاد يتشاجران كثيراً، ولكن عندما كانا يفعلان ذلك، كان الأمر يستغرق أياماً من كارين حتى تهدأ من جديد؛ فقد كانت جولات الجدل تتركها وهي تشعر بالدونية والإحباط والعجز.

وبعدما علمت بأسلوب "تصرف كما لو أن..."، قررت "كارين" أن تطبقه في نقاشها القادم مع تشاد. فقد تجادلا ذات صباح حول شراء سجادة جديدة. ومن جديد، شعرت كارين أن تشاد يصر على أن يتصرف كما لو كان هو صاحب الحق، دون أدنى اعتبار لآرائها ومشاعرها. وبدأت مشاعر الغضب والإحباط المعتادة تغزو نفسها، والمؤسف أنهما كانا قد خططا لقضاء اليوم معا واصطحبا ابن أختها إلى حديقة الحيوان.

قررت كارين أن تتصرف هذه المرة كما لو أنها على ما يرام، على الرغم

من أنها كانت على وشك البكاء، وبعد فترة قصيرة ومجهود كبير، قالت لـ تشاد بصوت مبهتج عادى النبرات: "أرى أنه من الأفضل أن آخذ هذه البطانية، وذلك تحسبا لرغبتنا فى الجلوس بجوار البحيرة بعد الخروج من حديقة الحيوان".
أجاب تشاد: "نعم، هذه فكرة جيدة".

وبعد أن غالبت دموعها واستمرت فى محادثة تبدو طبيعية لمدة خمس دقائق أخرى، وجدت كارين نفسها تشعر بتحسن حقيقى فى داخلها. وكلما طال زمن تجربتها ازدادت مشاعرها تحسناً. وتبدل مزاجها، وخمد غضبها بالفعل، واستمرا فى الاستمتاع بوقتتهما، وقضيا فترة جميلة عصر ذلك اليوم.
إن التصرف وفق أسلوب " تصرف كما لو أن " ليس جديدا، ولكنه موجود منذ فترة طويلة، إلا أننا لم نكن نستخدمه كثيرا، وأخفقنا فى تحديد أهميته باعتباره إحدى الممارسات الروحية. هل تتذكر "أنا" فى فيلم " الملك وأنا "؟ عندما شعرت بالخوف، أطلقت صفيرا لكى تخدع المحيطين بها، إلا أنها استمرت تقنى: "عندما أخدع الآخرين، أشعر بالخوف من أن أخدع نفسى أيضا". لقد تصرفت كما لو كانت شجاعة ولا تخشى شيئا على الإطلاق، وتحولت مشاعرها إلى ذلك الاتجاه. وتمثل استراتيجية تغيير مشاعرك - من خلال التصرف بالطريقة التى تتمنى أن تشعر بها - مبدأ أساسياً من مبادئ العلم الجديد المسمى "البرمجة العصبية اللغوية"؛ فلكى تغير مشاعرك أو "حالتك" قم بتغيير نفسيتك - إنه نفس المبدأ الذى يتم استخدامه عندما تشعر بالاكئاب وتذهب للجري أو تركب دراجة، وبعدها تشعر بأن مزاجك قد تغير.

قصص عن أسلوب "تصرف كما لو أن..."

لنرَ الكيفية التى حقق فيها أسلوب "تصرف كما لو أن ... " نتائج فى مواقف من الحياة الفعلية.

عندما ذهب إد ونانسى فى رحلة لأسبوعين إلى إيطاليا، كان إد قد تم تسريحه مؤخراً من وظيفة فى شركة ضمن الشركات الخمسمائة الأكثر ربحاً فى العالم، وكان يفكر فى الالتحاق بوظيفة فى وكالة غير ربحية تعمل فى مجال بحوث الإيدز، وكانت نانسى ترى أن هذه غلطة كبيرة، وساد بينهما التوتر لهذا السبب

فى الكثير من اللحظات، كما تشاجرا كثيرا، وطوال رحلة الطيران إلى إيطاليا، ظل كل منهما يقرأ وتخاصما، وقالت لى نانسى:

فى البداية، شعرتُ بأننا ينبغي أن نتكلم عن الوظيفة والحقيقة المتمثلة فى أننا تشاجرنا كثيرا فى الفترة الأخيرة، واما إذا كان بإمكاننا أن نصل بعلاقتنا إلى مستوى أفضل. لم أكن أريد أن أمضى الإجازة وأنا أشعر تجاهه بمشاعر سلبية، إلا أنه لم تبد هذه الرحلة هى اللحظة المناسبة للحديث عن ذلك، لذا أجلت الحديث عن المشكلة. بعدها، تذكرتُ أسلوب "تصرف كما لو أن..."، وبمجرد أن تذكرته شعرتُ بارتياح كبير، وبدأتُ فى الاسترخاء والتركيز على قضاء وقت ممتع. وعندما وصلنا إلى فيلينا الفاخرة فى توسكانا، شعر كلانا بالتأثر من روعة المكان، وساد بيننا شعور بالمرح واللهو ونحن نفرغ حقائبنا، وبدا أن التوتر الذى ساد بيننا قد أخذ فى التلاشى. لقد تخليت عن التفكير فى المشكلة كلها، وأخذت فى التركيز على قضاء وقت ممتع، وعلى كل الأشياء التى أحبها فى إد. وشعرتُ بالدهشة جراء السرعة والسهولة التى نجح بها ذلك. وعلى العشاء، بدأتُ أشعر بأننى أحبه جدا. وفى اليوم التالى، شعرنا بأننا أقرب ما نكون من بعضنا البعض، وأمضينا وقتًا رائعًا.

لم أناقش قضية الوظيفة مرة أخرى، وتسلم الوظيفة، وقد كنتُ أفكر فى أنه سوف يتركها خلال ستة أشهر، إلا أنه قد قضى فيها عامين إلى الآن، كما أنه يحبها كثيرا.

وقالت لى تشارلين - وهى امرأة أجريتُ معها مقابلة - ما يلى:

لقد حقق لى أسلوب "تصرف كما لو أن..." نجاحًا باهرًا فى العلاقة الحميمة مع زوجى، فلم أكن أشعر بأننى فى حالة مزاجية تسمح لى بإقامة العلاقة الحميمة، فى أغلب المرات التى كان مايكل يريد فيها تلك العلاقة: حيث كنتُ أرفض كثيرا، وكان يفضب، ويتحول الأمر إلى مشكلة كبيرة. والآن، أصبحت أتعامل مع الأمر كما لو أننى فى حالة مزاجية تسمح لى بذلك، ولم يعد الأمر يستغرق منى الكثير من الوقت حتى أشعر بأننى فى

الحالة المزاجية المناسبة، لقد اتبعتُ أسلوب "تصرف كما لو أن..." بروح من حسن النية تجاه مايكل، لأننى أريد بالفعل أن أمنحه ما يريد. والآن - وأنا أعلم أنه أمر فعال - لم يعد من الصعب على أن أطبقه. وبالفعل، لم أعد أرفض ذلك ثانية، وصار "مايكل" يشعر بالسعادة إزاء التغيير - وأنا أيضًا!

لقد أجريت مقابلة مع زوجين موظفين لديهما طفلان تحضيرا لإصدار كتابي الثانى، وكان لهذين الزوجين - تَوَجُّه مشابه، وكانا يطلقان على هذا التوجه اسم "الحالة المزاجية التخيلية"، وهذا يعنى أنهما إذا ما انتظرا أن تأتيهما الحالة المزاجية المناسبة لكى يقيما علاقة حميمة، فربما لن يفعلها على الإطلاق، ولذلك كانا يتصرفان كما لو أنهما فى الحالة المزاجية الملائمة، وهو الأمر الذى سرعان ما اعتادا عليه.

وكان لدى بيتر أيضا ما يقوله بشأن علاقته الحميمة، عندما بدأ فى اتباع أسلوب "تصرف كما لو أن...":

كان لدى دائما تصور خيالى واضح عما أردته فى العلاقة الحميمة، وعندما تزوجتُ من كيلي، اعتقدتُ أن هذه العلاقة هى كل ما أبحث عنه - لكننا سرعان ما أنجبنا طفلا، وتغيرت الأمور بالفعل، وشعرتُ بالكثير من الحزن لذلك، وتحدثت معها مرارا عن هذا الأمر، إلا أن الحديث معها فى ذلك تسبب فى أن تشعر بمشاعر سيئة، وكانت تقول لى: "لا يمكننى أن أكون ما لستُ عليه"، وفقدتُ اهتمامى أنا أيضا. كنتُ أنظر بكثير من الشك إلى أسلوب "تصرف كما لو أن..." (ظل بيتر يعارض اقتراحنا باستخدام ذلك الأسلوب طوال مدة ورشة العمل) - ولكن فى النهاية، قررتُ أن أتصرف كما لو كانت النموذج الذى تخيلته عن العلاقة الحميمة، وأحبت زوجتى التغيير الذى طرأ عليّ. وكان الاختلاف الكبير أننى لم أعد أنتقدها، فقد كنتُ أنانيا لأقصى الدرجات، وصارت أكثر وأكثر استجابة. ورأيتُ أن كل ما كنتُ أحتاج إليه هو أن أتخلى عن أفكارى الخاصة بما ينبغى أن تكون عليه، وأن أكون ما أردتُ أن أكونه. إننى أشعر بالامتنان الشديد لأننا استعدنا علاقتنا الحميمة كما كانت. إن الصواب هو أن نكون ما نحن عليه بالفعل، لا الخيالات التى ملأت رأسى. وأشعر الآن أن العلاقة الحميمة تعبير صادق عن حبنا لبعضنا البعض.

إننى أشعر بالدهشة لأن هذه التجربة نجحت فى تغيير شىء ما، فقد وجدتُ أن التفكير فى فعل شىء ما يختلف تماما عن فعل الشىء نفسه، لقد كنتُ متأكدا من أن شيئا لن يتغير بعد هذه التجربة، إلا أننى كنتُ مخطئاً للغاية.

يمكن لأسلوب "تصرف كما لو أن..." أن يصبح شديد الفاعلية عندما تقوم بتطبيقه على حالتك المزاجية، حتى وإن كنتَ وحدك. فى هذا الصدد قالت لى "أن" الآتى:

عندما أستيقظ شاعرةً بالاكتئاب، أو أعود من العمل وأنا أعانى من الإرهاق أو فقدان التركيز، فإننى تعلمتُ ألا أتكلم عن ذلك أو أن "أستغل هذا الأمر". فعندما أسمع نفسى أقول تعبيراً فجأ، فإننى أعود وأقول تعبيراً لطيفاً - أتصرف كما لو كنتُ فى حالة مزاجية جيدة. بعد ذلك، إما أن تستمر حالتى المزاجية السيئة - ولكن دون أن أجبر أولئك المحيطين بى على أن يعانون بسببها - أو تتلاشى حالتى المزاجية السيئة وأبدأ فى التحسن.

إننى لم أكن أو من بأسلوب "تصرف كما لو أن..." فى البداية، لأنه بدا متعارضاً مع الفلسفة التى تربيئتُ عليها، وهى الفلسفة التى تقول إنه من الصحى أن تعبر عن مشاعرك وأن تفحصها بدقة ولا تخفيها. وأنا لا أزال أفعل ذلك عندما أرى أنها الوسيلة المناسبة، ولكن الآن لدى الخيار، ولقد أصبحتُ قادرة على أن أضفى بهاءً على الكثير من أيامى.

من المؤكد أن فحص المشاعر أمر مناسب فى بعض الأحيان، وأن تسمح لنفسك بالاكتئاب؛ فجوانبنا المظلمة دائماً ما تعلمنا الكثير والكثير - ولكن عندما يصبح أسلوب "تصرف كما لو أن..." من بين الوسائل التى تستخدمها، حينها سيكون لديك الخيار عندما تريد أن تنظر بصورة أعمق فى داخل نفسك، وعندما تريد - على الأقل - أن تتصرف بصورة أكثر بهاءً لترى كيف ستسير الأمور.

خطوط عريضة لأسلوب "تصرف كما لو أن..."

يعنى أسلوب "تصرف كما لو أن" أن تختار السلوك "اللطيف"، حتى عندما لا ترغب فى القيام بذلك. وهذا الأسلوب يعنى ألا تسمح لمشاعرك بأن تملى عليك سلوكك، ولكنه على العكس من ذلك، فهو ممارسة تتبع من الانضباط الذاتى والإرادة، مدفوعة برغبتك فى أن تصبح شخصاً أكثر روحية، وتصبح قادراً على اختيار سلوكك. وعندما تتبع أسلوب "تصرف كما لو أن..."، لا تصبح تحت رحمة مشاعرك أو حالتك المزاجية. وإليك بعض الأفكار:

١. ابدأ على مستوى محدود. يمكنك أن تبدأ بالتصرف كما لو كنت تحب وتمشق شريك حياتك - حتى إن كنت لا تشعر بذلك بالفعل - وذلك لمدة خمس دقائق، أو لنصف ساعة أو لمساء كامل كل أسبوع.

وفى المرة التالية التى يزعجك فيها شيء ما أو يفضبك، فكر فى أسلوب "تصرف كما لو أن"، وحاول أن تطبقه لدقيقة.

منذ فترة قصيرة، عندما عدتُ إلى سيارتى؛ لأننى أدركتُ أن فترة الانتظار المحددة لسيارتى فى المرآب قد شارفت على الانتهاء - وجدتُ شرطية المرور تكتب إيصالاً بغرامة.

فصحتُ فيها: "انتظري! أنا هنا. لقد انتهت الفترة منذ مدة بسيطة للغاية!"

إلا أنها لم تمزق الإيصال. إننى لا أتصرف جيداً فى المواقف التى لا أستطيع فيها أن أسيطر عليها، وتبدولى هذه المواقف غبية. لقد احمر وجهى وبدأت دقائق قلبى فى التسارع، إلا أنه بسبب كتابتى أكتب الآن يومياً عن السلوك الروحى، فقد غزت رأسى فكرة "التعامل بروحانية"، فأخذتُ نفساً عميقاً، وبعدها ابتسمتُ - لم تكن ابتسامة ساخرة، ولكنها كانت ابتسامة تتبنى مبدأ "كما لو أن..."، ولم أستطع أن أجبر نفسى على أن ألتفظ بعبارات لطيفة لشرطية المرور، ولكننى على الأقل لم ألتفظ بألفاظ سخيفة تجاهها، واستمررتُ فى الابتسام. وفى الوقت الذى كنتُ أقود فيه سيارتى بعيداً، رحّتُ أقول: "إيصال غرامة انتظاراً ياله من أمر مهم!"

٢. يمكنك أن تتبع أسلوب " تصرف كما لو أن..."، ليس كرد فعل فى أحد المواقف، ولكن كأسلوب استباقي لأخذ المبادرة أو تولى القيادة. حاول بصورة مباشرة أن تخلق المشاعر، التي تريد أن تشعر بها فى علاقتك الزوجية: ما الذي تريده من شريك حياتك؟ هل تريد منه أن يكون أكثر تعبيراً عن العواطف؟ هل تريد أن تنال معه قدراً أكبر من المرح؟ هل تريد قدراً أكبر من مراعاة المشاعر ومن الرومانسية؟

قم بخلق تلك النشاطات بنفسك، واسأل نفسك: "ما الكيفية التي يمكن أن يكون سلوكي عليها إذا ما كنتُ زوجاً لطيفاً تماماً؟ من الممكن أن تقدم بعض الخدمات إلى قرينك، أو أن تحييه بحماس عندما تلتقيان بعد يوم عمل طويل، كذلك يمكن أن تقوم بإعداد شراب ما وتجلسا للحظة تستمتعان به.

ما الذي تأمل في أن تكون قادراً على فعله مع شريك حياتك؟ لا تنتظر. وكما قال لنا أحد المشاركين فى ورشة عمل بعد أسبوعين من تجربة أسلوب "تصرف كما لو أن...": "من السهل للغاية نيل الحنان - فقط قم بمنحه".

٣. لا تدع عزيمتك تضعف إذا لم تتغير مشاعرك أو ردود أفعال شريك حياتك بسرعة أو بصورة كبيرة، بل واصل التصرف فى صبر كزوج محب، حتى إن كان ذلك لدقائق فى المرة الواحدة، وحتى لو لم تكن ترى أية نتائج أو تغييرات مباشرة - انتبه لما يجرى فى داخلك.

تذكر أنه فى غمرة أحد المواقف الصعبة أو فى وقت تتناوب فيه أحاسيس بالغة السوء، لا يمكنك أن تغير من أحاسيسك؛ فهى ببساطة فى داخلك: فأنت تشعر بالجوع، أو بالخوف، ولا يمكنك أن تصرف مشاعرك بعيداً عنك بفعل إرادى. كما أنه لا يمكنك أن تغير من الشخص الآخر الذى هو جزء من الموقف، كما سبق أن ناقشنا.

ولكنك تملك السيطرة على سلوكك الشخصى، وتستطيع أن تتخذ قراراً إرادياً بأن تتصرف كما لو كنتَ تشعر بمشاعر جيدة. وعندما تفعل ذلك، فإنك تفتح لنفسك حيزاً كاملاً من الإمكانيات الجديدة.

٤. كن مستعداً لمجابهة الأصوات المقاومة داخلك، وهى:

شريك حياتي لا يستحق هذا السلوك اللطيف.

هذا سلوك أحادي الاتجاه بصورة شديدة، ولا ينبغي علي أن أتعامل بلطف.

هذا أمر مصطنع. لا أستطيع أن أظاهر بأنني لطيف - لا أستطيع!

لا توجد مشكلة في سماع تلك الأصوات، ولكن لا تدعها تكسب. تكلم إلى نفسك، وكن ذلك الجزء السعيد في نفسك.

يمكنك أن تفعلها.

تذكر، أن ذلك من أجل نموك الروحي.

إذا لم تجرب، فلن تتقدم إلى الأمام.

وكما علق "دان ميلمان" في كتابه *The Way of the Peaceful Warrior* "سوف تستمر الدوافع القديمة في الظهور، ربما لسنوات. لكن الدوافع لا تهم، فالمهم هو الأفعال".

٥. الفعل هو المهم. عندما تحاول أن تضي مناخا سعيدا آمنا على حياتك الزوجية، فإن الأفعال هي ما يجعل ذلك يحدث بالفعل؛ فالفتور لن يساعذك، وكذلك لن يؤدي الكلام إلى أي فارق، أما اللوم فسيجعلك أسير الموقف لسنوات، لكن السلوك الجديد - حتى ولو كنت لا تشعر بالرغبة في أن تقوم به - سيجعل التغيرات تبدأ في الحدوث. وكما قلنا من قبل، لن تشعر بطريقك نحو أسلوب جديد في التعامل، ولكن يمكنك بالفعل أن تسير في طريقك نحو أسلوب جديد من الشعور.

ماذا إذا جعلك أسلوب "تصرف كما لو أن ..." تشعر بالقلق

قالت لي إحدى النساء:

إن الصعوبة التي أعانيها مع أسلوب "تصرف كما لو أن ..." تتمثل في أنه أحيانا يجعلني أشعر بالقلق من أن أقوم بتصرفات تسير في عكس اتجاه

أحاسيسي. إن اتباع أسلوب " تصرف كما لو أن... " يجعلنى أشعر كما لو
أننى أتخلى عن نفسى.

إذا ما شعرتَ بالقلق، فلاحظ أن قلقك - أو أيًا من مشاعر المقاومة لأسلوب
" تصرف كما لو أن... " - هدية لك؛ لأنه نافذة على ذاتك الحقيقية. وبدلاً من أن
تقر من قلقك، اسمح له بأن يظهر برفق، وانظر إلى أى قدر تستطيع أن تتحملة
منه. ما الذى يخبرك به قلقك عن نفسك؟ إن كل هذا جزء أساسى من تجربتك،
بل إنه بالضبط سبب إجراء التجربة - أن تعرف أكثر عن نفسك. لذلك، استمر
فى الانتباه، ودع النتائج تتكشف.

التجربة: حاول أن تعود لتتصرف وفق مشاعرك الحقيقية. هل هذا أفضل
لك؟ هل هذا أقل تسبباً فى القلق؟ ما النتائج؟ لا ينبغى عليك أن تتبع دائماً أسلوب
" تصرف كما لو أن... "، فقد لا يكون فى بعض الأحيان مناسباً لك.

ولكن قطعاً، حاول أن تتبع أسلوب " تصرف كما لو أن... " من جديد فى الأيام
القليلة القادمة، حتى إن كان ذلك لمدة قصيرة. واستمر فى الانتباه لمشاعرك.
يمكنك أيضاً أن تكتب فى دفتر يومياتك عن مشاعرك القلقة، وأن تصفها.
ما المواقف الأخرى التى تؤدى إلى شعورك بالقلق؟ هل يوجد أى تشابه؟ ادخل فى
حوار مع قلقك، واسأله عن الفائدة التى يحققها لك، وانظر بماذا سيرد عليك.

عندما يقوم زوجان يعانيان من مشكلات كبيرة بتطبيق أسلوب " تصرف كما لو أن... "

لقد رأيتُ أن هذه الوسيلة الروحية " تصرف كما لو أن... " تؤدى إلى تغيير حتى أسوأ
أنواع العلاقات. والقصة التالية تمثل واحدة من بين تلك القصص العديدة:
بيكى وجون متزوجان منذ عشر سنوات، إلا أنهما كانا يمران بمشكلة تهدد
استمرار زواجهما. وحضرت بيكى إلى واحدة من مجموعاتي، وهى تعتقد أنها
سوف تجد الدعم فى رغبتها للطلاق من جون، وكانت لديها قائمة طويلة جداً
للصفات التى لا تحبها فى جون - ومنها أنه كان شديد التحكم، ولم يكن يناقشها
فى أى أمر من الأمور. كذلك كان يتعامل بخشونة مع الأطفال. وبالفعل، لم تكن
تحبه على الإطلاق. إلا أن ما أثار حيرتنا فى المجموعة هو أن آخرين أحبوا جون

كثيراً؛ بحيث لم يبدو لهم أنه يمثل السوء الذي تصوره لنا بيكى. اقترحتُ على بيكى أن تتصرف كما لو كانت تشعر بالحب تجاه جون، لمدة خمس دقائق فى إحدى الأمسيات. ولأسابيع عديدة، أخبرتني بأنها لم تستطع أن تقوم بذلك، وقدمت لى الكثير من الأعذار التى حالت بينها وبين القيام بذلك. وفى محاولة لتسهيل الأمر عليها، اقترحتُ عليها أن تقدم له مجاملة حقيقية واحدة. وفى الأسبوع التالى، أخبرتني بما يلى:

فى صباح يوم السبت، وعندما عاد من أحد لقاءات كرة القدم مع ابنه، قلتُ له: "شكراً لك لأنك اصطحبتَ سام معك إلى المباراة. إنتى أقدرُ فيك الأب العظيم الذى تمثله، وكذلك أقدر لك كل الاهتمام الذى تبديه إزاء ما يتعلق بكرة القدم". وبالطبع، شعر بالدهشة من سماع ذلك، ونظر إليّ مبتسماً ابتسامة غير ساخرة. وفى هذه الليلة، وبينما كنا نشاهد التليفزيون، اقترب منى، وأعطانى قبلةً صغيرةً على وجنتى، وهو الأمر الذى استرعى انتباهى بالفعل.

وخلال الأسبوعين التالين، بدأت بيكى ترى أنها كانت تمثل جزءاً كبيراً من المشكلات التى كانا يواجهانها، بنفس القدر الذى كان يمثلها جون - وكان هذا اكتشافاً مذهلاً بالنسبة لها.

لقد كان متحكماً وكان فى منتهى الشدة فى التعامل مع الأولاد وأناانياً، إلا أنني لم أكن زوجة محبة على الإطلاق. فلماذا إذن سيتعامل معى بود؟

بدأت بيكى تطبق أسلوب "تصرف كما لو أن..." بانتظام، وتوقفت عن الاعتقاد بأن جون مخطئ فى كل شىء، وبدأت تتعامل بروح من حسن النية أكثر من السابق. وشعرتُ بالدهشة من حجم الاختلافات التى بدأت تلاحظها فى جون، بل وشعرتُ بالذهول من المشاعر التى بدأت تشعر بها فى داخلها. وقد اعترفت بأن تلك التغييرات الصعبة كانت تتطلب منها الكثير من الشجاعة، وقد قدمنا إليها قدرًا هائلاً من الدعم.

عندما بدأت بيكى فى التصرف كزوجة محبة وراحت تركز على نقاط القوة فى جون بدلاً من التركيز على نقاط ضعفه، شعر بالسرور، وبدأ فى الاستجابة بالمثل. كذلك، بدأت بيكى تولى قدراً أكبر من الاهتمام لدورها فى الحياة الزوجية، وتوقفت عن الاعتماد على جون فى القيام بأشياء، لن يقوم بها أبداً. وعندما تكلمتُ معهما بعد عام، كانا غاية فى السعادة معاً، وقالت بيكى:

لم أكن أعتقد إطلاقاً أن مشاعرى تجاه جون سوف تتغير، إنه لم يتغير كثيراً، فلا يزال متحكماً - وأنا لا أحب ذلك - ولكننى أواجهه أكثر من السابق بكثير، وفهمتُ أنتى يجب أن أهتم بنفسى، وقد أحدث ذلك فارقاً كبيراً. إننى أحب جون، وأشعر بالامتنان لعلاقتنا. وقد صرنا، أغلب الأوقات، نستمتع بحياتنا، وصار الأبناء أكثر سعادة مما مضى!

وها هو زواج آخر تبدل حاله بعدما قامت الزوجة بالتصرف كما لو كانت تحب زوجها، بينما كانت لا تشعر هى بذلك بالفعل.

جاءت أليسون إلى مكتبى وهى غاية فى اليأس؛ فقد كان كين زوجها عضواً فى مجموعة من أربعة رجال يقومون بالتخييم معاً منذ سنوات؛ فكانوا يذهبون للتخييم مرتين سنوياً لـ ١٠ أيام فى المرة الواحدة. كانت أليسون قد أصيبت بشلل الأطفال وهى فى الثالثة من عمرها، وهو ما أصابها بضعف حاد فى إحدى قدميها. كانت تستطيع أن تمشى، ولكن بعرج حاد ولفترات قصيرة من الوقت، وظلت أليسون تتحمل تلك الرحلات لسنوات، ولكنها الآن - بعد أن أصبح لديهما ثلاثة أطفال - لم تعد تحتمل.

قالت لى: "هذا ليس عدلاً لا يمكنك أن تتخيلى مقدار صعوبة تحمل عبء الحياة بدونه طوال هذه الأيام العشرة. ولكنه لا يهتم، وكل ما يقوله: "لقد كنت تعلمين بذلك عندما تزوجنا". ولم يكن الرجال الثلاثة الآخرون متزوجين! أى أن موقفه مختلف، وشعرتُ أنه يجب أن يتوقف عن تلك الرحلات لسنوات قليلة، أو يأخذ الأطفال معه أو شيئاً من هذا القبيل. ولكن فى كل مرة يخرج فيها فى واحدة من تلك الرحلات، أصاب بالغضب الشديد، وأشعر بالرغبة فى أن أتركه. إنه حتى لا يريد أن يتكلم أو يناقش معى هذا الشأن. أين روح التعاون والعطف فى

سلوكه؟ إن هذه الروح لم تحقق فائدة لأى منا".

كانت أليسون تبذل قصارى جهدها ولكن وفق الأساليب المتبعة فى المرحلة الثانية من العلاقات: لقد أصرت على أنها على حق، ومن المرجح أن معظمنا سيوافقونها على أن كين لا يراعى مشاعرها ويظلمها، إلا أن كونها على حق لم يحقق لها شيئاً سوى أنه جعلها أكثر شعوراً بالإحباط، لقد حاولت أليسون بلا جدوى - أن تتواصل مع كين، وركزت تماماً على المشكلة، معتقدةً أنه إذا ما ساعدها كين، فسوف يتوصلان إلى حل. ومن بين الحلول التى جربا القيام بها كان استئجار شخص لمساعدتها فى الفترة التى يخرج فيها كين للرحلات، إلا أن كليهما لم يقبل الحل بسبب تكلفته المالية، إلى جانب عدم استطاعتهما العثور على شخص يُعتمد عليه. تسمرت أليسون عند الحل الوحيد الذى استطاعت أن تفكر فيه، والذى يتمثل فى أنه يجب على كين أن يتغير، ويجب أن يعدل من أسلوبه فى تلك الرحلات أو يتوقف عن المشاركة فيها!

وبعد فترة من العمل مع أليسون، اقترحتُ عليها أن تقوم بتجربة: أن تتعامل كما لو كانت تحب كين، حتى وإن لم تكن كذلك، وانطلقنا فى إعداد تفاصيل ما يجب أن تفعله، وما قد يجب عليها أن تحاول القيام به.

وقبل أسابيع عديدة من رحلة التخيم التالية، بدأت أليسون تسأل كين عن الرحلة: المكان الذى يخططون للذهاب إليه، وعدد الجبال التى سوف يقومون بتسلقها، ونوعية الطعام الذى سوف يحملونه معهم.

شعر كين بالسرور، وأحضر الخرائط وبدأ يحدد لها طريقهم. وذات ليلة، أعد لها واحدة من وجباتهم المفضلة فى رحلات التخيم. وشعرت أليسون بالاهتمام مما تتعلمه، وبكثير من الدهشة من قلة ما تعلمه عما يفعلونه فى الرحلات، لدرجة أنها وجدت أن لديها الكثير والكثير من الأسئلة. وفجأة، صارا يتكلمان أكثر مما كانا يفعلان فى السابق، مع استمتاعهما بذلك. ولم يقل كين شيئاً عن التغيرات التى طرأت على سلوك أليسون، إلا أن إعجابه بهذه التغيرات كان واضحاً، بل إنه صار يعاملها بحنان أكثر، وهو أمر افتقدها طيلة السنين الأخيرة.

وفى صباح خروج كين فى رحلته، استيقظت أليسون فى الرابعة فجراً، وقامت بإعداد إفطار خاص، واحتضنت كين بشدة، وتمنت له رحلة سعيدة. لقد كان

هناك كثير من التناقض بين هذا السلوك وبين ما كان يحدث في رحلاته السابقة من شجار في ليلة الرحلة ورحيل كين في الصباح - وحده.

لقد أخذتُ أحت أليسون على أن تقوم بالمزيد من المبادرات للاهتمام باحتياجاتها أيضا، كانت لها صديقة لديها أولاد ورحل عنها زوجها، وكان لدى تلك الصديقة منزل كبير، وقررا أن تقيما حفلا كبيرا - حفلا منزليا - لعدة أيام. أخذت صديقتها إجازة من العمل لعدة أيام، واستأجرتا فتاة من المدرسة الثانوية للترفيه عن الأولاد في فترة ما بعد الظهر، وابتعدتا عن كل عاداتهما الروتينية، واكتفتا بالبقاء معا. واصطحبتا الأولاد إلى حديقة الحيوان ذات يوم، وإلى البحيرة في يوم آخر.

بعدها، حدث شيء مذهل: اتصل كين، وقال إنه سيعود للمنزل مبكرا، وأنه يريد أن يأخذ الأسرة كلها في رحلة تخييم بالسيارة، إذا لم تمنع أليسون، لم تظن أليسون أنها تحب التخييم، إلا أنها لم تكن قد مارسته لسنوات، وقررت أن تخوض التجربة. وقد انتهى الأمر إلى أنها أمضت وقتا رائعا، وشعرا بالإثارة لأن تلك الرحلة كانت النشاط الأول الذي يقومون به كمائلة منذ وقت طويل جداً.

بالطبع، لا تسير كل التجارب بنفس الدقة، ولكن هذه القصة ليست غريبة. فعندما يرغب الزوجان - أو أحدهما - أو في تجربة شيء جديد، فإنه مهما كان ذلك الشيء الجديد غريبا أو صعبا بالفعل، فإن أشياء جديدة دائما ما تحدث!



إن سلوك " تصرف كما لو أن... " يمثل واحداً من الأساليب القوية في التعبير عن روح حسن النية. كذلك، فإنه أيضا طريقة جيدة للتوقف عن التركيز على مشكلة ما أو مصدر ضغط، والمضى قدما نحو السرور. ويمكننا أن نطبق هذا الأسلوب لثلاثين ثانية أو لأسابيع عديدة. ويمكنك أن تتبع أسلوب " تصرف كما لو أن... " في التعامل مع مشكلة محددة في علاقاتك أو يمكنك أن تتصرف كما لو كنت زوجا محبا، بصفة عامة، وأن تصل إلى شكل العلاقة الذي تريده.

التجربة ١١

التصرف كما لو أن ...

١. في دفتر يومياتك، اكتب الإجابة عن هذا السؤال: إذا ما كنت غارقاً في الحب تماماً مع شريك حياتك، وتذوب فيها عشقاً - ما الصورة التي سيكون عليها سلوكك معها؟ ربما تكتب فقرة أو تكتب قائمة. أطلق العنان لخيالك.
٢. عد إلى الأهداف التي وضعتها لعلاقتك في التجربة السابعة: ما الذي يجب أن يحدث لكي تحقق هذه الأهداف؟ هل تعتقد أنك يجب أن تحل مشكلات معينة قبل غيرها؟ هل يمكنك أن تتخيل ما الذي تريده من علاقتك الآن، من خلال التصرف بأسلوب "تصرف كما لو أن..."؟
٣. حدد وقتاً معيناً - يتراوح ما بين خمس دقائق إلى أمسية إلى يوم بأكمله - لتتجى جانباً أية توترات قائمة بينك وبين شريك حياتك، وتصرف كما لو كنت تحب وتعشق شريك حياتك.
٤. في المرة القادمة التي تشعر فيها بالفضب أو بأنك قد جُرِحْتَ أو تشتبك في صراع مع شريكك، فكر في أن تتبع أسلوب "تصرف كما لو أن...". ابحث عن الفرصة المناسبة وانتهزها. لا تنكر أنك على صواب في مشاعرك، ولكن اعلم أنك لا ينبغي أن تتصرف على أساسها. لديك الخيار، فجرب أن تقوم بشيء مختلف هذه المرة.
٥. سجل ما فعلته في دفتر يومياتك، وسجل نتائجه أيضاً.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

الفعل اللطيف ٤

ممارسة ضبط النفس



وفقا للمعاجم، فإن هناك بعض المرادفات لمصطلح "ضبط النفس" وهي الاعتدال والتعقل والحصافة ورباطة الجأش والسيطرة على الذات والتوازن وسرعة البديهة والرزانة والذوق السليم والتميز والرقّة والأدب.

هذه هي السمات التي تكافح من أجل أن تسود في حياتنا الزوجية وعلاقتنا: رباطة الجأش، الهدوء عند التعرض للضغط، الاتزان العقلي، السلام الداخلي.

ويتطلب السعى لنيل تلك السمات الانضباط الداخلي، ولكنه في بعض الأحيان لا يكون من الواضح تماما الكيفية التي يتحول بها "الانضباط الروحي" إلى ممارسة في الحياة اليومية. ويقدم الفعل اللطيف الرابع فرصا شديدة التحديد لممارسة ضبط النفس، وكل مرادفاته الرائعة. سوف نتعلم ثلاث طرق محددة لممارسة ضبط النفس: تجنب التعليقات السلبية، وتجنب الاستجابات الدفاعية، وتجنب الشجار.

تجنب التعليقات السلبية والانتقادية والأمرّة

يتسم الفعل اللطيف الرابع بأنه مميز جدًا: اعقد اتفاقا مع نفسك بأنك - وطوال أسبوعين - سوف تكف عن توجيه تعليقات سلبية أو انتقادية أو أمرّة لشريك حياتك.

إن هذا التكليف سهل التنفيذ وبسيط ومباشر.
وتعلمى بدرجة كبيرة.

وفى الواقع، فدائمًا ما يكون أول شيء يذكره لى الأشخاص - الذين طلبتُ منهم القيام بهذه التجربة وإعداد تقرير عنها - هو حجم دهشتهم عندما يدركون مقدار التعليقات السلبية أو النقدية أو الإلحاحية التى غالبًا ما يوجهونها إلى شركائهم فى الحياة الزوجية.
إننى أشجعك بشدة على القيام بهذه التجربة. ابدأ الآن ولدة أسبوعين كاملين، وحدد الفترة فى مفكرتك، واعقد فقط اتفاقًا مع نفسك بالألا توجه تعليقات سلبية وانتقادية وأمره لشريك حياتك.
لقد حذرتك! هناك منحنى تعليمى.

المنحنى التعليمى

إذا كنتَ مثل غالبية الذين تعاملتُ معهم، فسيكون أول ما تدركه أنك قلتَ شيئًا سلبيًا أو نقديًا أو إلحاحيًا، مباشرة بعد أن تتلفظ به، وهذا تقدم كبير؛ فأنت تنتبه وتدرك ما تقول! وأنت تبدى اهتمامًا وأنت توسع من دائرة وعيك بنفسك.
فى المرحلة التالية، ستلاحظ أنك تقول شيئًا سلبيًا أو انتقاديًا أو أمرًا أثناء قولك إياه. إننى أهنئك! لقد انتقلتَ إلى المستوى الثانى، فإلى المزيد من التقدم.
وبعد ذلك، أمل أن تصل إلى مرحلة رائعة عندما تكون على وشك أن تقول شيئًا سلبيًا أو انتقاديًا أو أمرًا، وتقرر بالفعل ألا تقوله. أنت بذلك تمارس ضبط النفس.
يمثل ذلك نضجًا روحيًا، فهو يعنى أنك مارستِ فعلى الإرادة والانضباط، بدلا من أن تعيش وأنت تمارس سلوكك التقليدى بصورة آلية دون وعى؛ لقد كنت فى تصرفك هذا "روحياً" لقد قمتَ بتطبيق الاعتدال والتوازن والرزانة، وفى نفس الوقت، صنعتَ المعجزات فى علاقتك الزوجية وعلاقاتك العادية.

انطلق من قوتك الداخلية

بعد أن تتجح فى ممارسة ضبط النفس مرات عدة، ربما تبدأ فى الشعور بحس الإنجاز مع زيادة فى مقدار قوتك الداخلية، ولسوف يزداد تحكملك فى سلوكك الخاص.

وخلال انتباهك لنفسك عندما توشك على أن توجه تعليقًا سلبيًا أو انتقاديًا أو أمرًا - سوف تعرف أيضًا أي نوع من التعليقات التي تميل إلى توجيهها. وسوف يؤدي ذلك إلى زيادة كبيرة جدًا في وعيك الذاتي ونموك الروحي. ما الذي كان يدفعك لأن تقول ما كنت توشك على قوله؟ ما الذي كان سيثمر عنه تعليقك؟ هل تعليقاتك السلبية على الدوام تتسم بأنها انتقادية وتحكمية وبها نبرة الإلحاح وتتسم بالتهكمية والعدوانية؟ هل تشبه والدك أو والدتك؟ ما الذي يمكنك تعلمه من الملاحظة المتعمقة لسلوكك، لكي تقوم بعد ذلك بتعديله؟ لا يمكنني أن أعبر عن مقدار أهمية ما ستتعلمه، عندما تأخذ هذه التجربة على محمل الجد. بنهاية الأسبوعين، سوف تشعر بالقوة الداخلية التي تتبع من الإحساس بالإنجاز، إلى جانب المعرفة المتزايدة بالذات والاختلاف الذي يحدث في حياتك العائلية وعلاقاتك.

انتبه لتعليقاتك العنوية

قد تبدو الكثير من التعليقات السلبية والانتقادية والملحة في حد ذاتها غير مضرّة إلى حد ما، بل إنك قد تعتقد أنك تقدم المساعدة عندما توجهها:

حبيبتي، إنك تتعاملين بفضاظة شديدة مع "جونى". (انتقادي)

لم أر أن ملاحظتك كانت مرحلة بل كانت وقحة! (سلبى، انتقادي)

من فضلك، هلا توقفت عن الحديث عن ذلك! (أمر)

لا تقاطعنى! (انتقادي، أمر)

إذا ما أمسكت العجين بهذه الطريقة، فسيكون من الأسهل كثيرًا أن يُقطع إلى شرائح.

(تحكمية، اقتحامية)

لا تسرّ بالقرب من تلك السيارة! (أمر)

ولكن الأمر لا يتطلب أن توجه لشريك حياتك الكثير من التعليقات المتتالية لكي يشعر بأنك تنتهكه، كما أن التعليقات، في غالبيتها، بلا أية فائدة على الإطلاق؛ فلن تؤذى زوجتك جونى، كما أنها لن تتوقف عن الإدلاء بالتعليقات أو النكات

المبتدلة، كما أن العجين سوف يقطع إلى شرائح، إلى جانب أنه طوال العديد من السنوات فإن شريك حياتك يصل إلى الوجهة التي يزيد بها في الموعد، دون أن تكونى معه فى السيارة.

ولكن حتى عندما لا تكون التعليقات سلبية، وعندما تكون قليلة، فإن ذلك النوع من العبارات يقلل من حيوية علاقتكما، حتى لو قليلا. انتبه. سوف ترى.

إبطال السلبية، مثال

بالطبع، فإن هناك كثيرًا من الأزواج لا يعتقدون أن التعليقات السلبية والانتقادية والآمرة غير ضارة، وتشكل تلك التعليقات النسبة الغالبة من أى حوار. جاءنى "دينيس" وهو على وشك الانفصال عن زوجته "مارى".

ليست حنونة، ولا تتعامل معى بدفء ولا باحتواء. إنها شديدة الانغماس فى عملها، وتأتى دوما مرهقة ليلاً. أعنى، لماذا تزوّجت؟ من المفترض أن تُقبّلنى عندما نعود للمنزل، ونجلس جلسة عائلية أمام المدفأة. إنها دوما ما تكون بعيدة لكى تقوم بالمزيد من العمل.

كان "دينيس" متفتحًا ومتقبلًا للنصائح؛ لأنه كان يريد إحداث تغيير إذا كان يستطيع ذلك. لذا، طلبتُ منه أن يجرى التجربة التى وصفتها هنا. وبعد أسبوعين، عاد مندهشًا.

لقد كنتُ أمضى الكثير من الوقت فى انتقادها، ولم أكن منتبها لذلك. ولكننى كنتُ على الدوام أحاول أن أبرهن لها كم هى غير حنونة، وبالطبع، كان ذلك يأتى فى صورة انتقاد وأوامر وبصورة سلبية! لقد كنتُ شديد السلبية، ولقد تطلب الأمر منى الكثير حتى توقفتُ عن ذلك بالفعل، ولكن بنهاية هذا الأسبوع، صارت حياتنا المنزلية أكثر هدوءًا، واكتشفتُ شيئًا: لقد رأيتُ شيئًا فى داخلى لم أراه من قبل.

هذا هو الاكتشاف الذى توصل إليه دينيس: فى عقله، كان يتصور أن المشكلات كلها ما هى إلا نتيجة أخطاء زوجته، والتى كانت لا تتعامل معه بحنان ورفقة وحب،

لكنه وجد أنه كان هو السبب وراء كل الضيق الذي ساد علاقتهما؛ فبالإفراط في انتقادها، جعل حياتهما الزوجية شيئاً لا يطاق. لقد كان يدفع ماري بعيداً عنه، رغم أنه كان يرغب في أن يقربها إليه أكثر - لقد كان هو من يحتاج إلى تغيير وليس "ماري".

بعد أن اكتشف دينيس حجم القيود التي تحرر منها بعد أن توقف عن انتقاداته، شجعتُه على أن يبدأ في التصرف كما لو كان يشعر بالحب والعشق تجاه زوجته، بحيث يسلك نفس السلوك الذي يريد لزوجته أن تطبقه في التعامل معه، حتى في الأوقات التي كان لا يحس فيها بالمشاعر التي تدفعه لذلك السلوك. ولم تكن نتيجة تجربة دينيس مفاجئة، فقد أصبحت ماري أكثر حناناً وتقبلاً لحنان دينيس.

لم يكن هذا هو سبب قيام دينيس بالتغيير، فقد توقف عن توجيه الانتقادات؛ لأن ذلك السلوك كان هو الشيء الروحي الذي يمكن القيام به، لقد قام بالتجربة. وقد شعر بالذهول من نتيجة التجربة؛ حيث لم تتحول ماري بطريقة سحرية إلى شخص آخر مختلف تماماً؛ لأنها نشأت في بيئة من الكبت، ولم يكن من الممكن توقع حدوث تغيير فيما يتعلق بالعلاقة الحميمة، إلا أنها بدأت تعامل دينيس بأسلوب أكثر دفئاً. وقد تمثلت نقطة القوة التي تمتعت بها ماري في طاقتها العالية وشخصيتها المتفائلة السعيدة ومرحها الطفولي، وكانت تلك الصفات المدهشة قد توارت تقريباً وراء الهجوم الذي كان يشنه عليها دينيس.

والآن، عاد الزوجان لزيارتي، وصار كل منهما يستمتع بصحبة الآخر، أكثر من ذي قبل.

لا يزال دينيس يأمل في أن تصبح ماري أكثر احتواءً وجاذبية، إلا أنه يعشق مرحها، وقد غير من اتجاه علاقتهما بمفرده، فقط من خلال ممارسة ضبط النفس.

ومن المهم أن نلاحظ أنه قبل هذه التجربة، لم يكن دينيس يرى نفسه سلبياً، ولا انتقادياً ولا آمراً؛ فلم يكن يستطيع أن يرى أبعد من الحقيقة الواضحة له والتي تتمثل في أنه "على حق" وكان يقول لي: "ينبغي أن تكون النساء أكثر حناناً، وينبغي أن تصبح ماري أكثر مودة - فإذا ما استمر في محاولة إقناعها بذلك،

لكان انتهى بهما الأمر فى ساحات محاكم الطلاق. وربما كان قد نال الجائزة التافهة المتمثلة فى إثبات أنه على حق (ينبغى أن تكون النساء أكثر حناناً)، إلا أنه كان سيخسر زواجه إذا ما فعل ذلك.

يمكن للانتباه إلى تعليقاتك السلبية والانتقادية والآمرة أن يفتح أمامك أبواباً سحرية للنمو الروحى فى كل من مستوى شخصيتك ومستوى علاقاتك. ويتطلب ذلك قدرًا كبيرًا من التركيز والانتباه، لكن ثمار ذلك قد تكون ضخمة.

بدلاً من الانتقاد، فكر بطريقة "عنقود"!

قبل سنوات عديدة، قضيت يوماً فى مساعدة بعض أصدقائى فى الانتقال إلى منزلهم الجديد. كنا نقوم - ميريديث وأنا - بترتيب المطبخ، فيما كان زوجها كليف يردد سلسلة من التعليقات الانتقادية والتحكمية، كلها موجهة لـ ميريديث: "لا تقضى الكثير من الوقت فى ترتيب تلك الأشياء، فلن ننتهى أبداً. لقد أصبحت منمقة بصورة زائدة على اللازم. من غير المهم أين تضعين هذه الأشياء. ضعيتها فى أى مكان، فأنت فوضوية للغاية وغير منظمة على الإطلاق، ومهما كان الترتيب الذى تقومين به اليوم فلن يظل على حاله إلى الغد".

إن كليف إنسان لطيف جداً وذكى للغاية، ولذلك انتظرتُ حتى غادرت ميريديث لتحضر لنا بعض الغداء، وبعدها سألتها عما إذا كان يمانع فى أن أقدم له اقتراحاً أو اثنين، فتقبل منى ذلك. ولخمس عشرة دقيقة، شرحتُ له معنى أن يتحلى بروح النية الطيبة، واقترحْتُ عليه أنه من الممكن أن تصبح ميريديث أكثر انفتاحاً معه إذا ما وجه لها ملاحظات داعمة بدلاً من الملاحظات الانتقادية. وقد حاولتُ أن أوضح له مقدار السلبية التى يخلقها فى العلاقة بينهما، كما شرحتُ له مقدار الدعم الذى تحتاج إليه فى ظل كل الضغوط التى تقع على عاتقها. كذلك، حاولتُ أن أوضح له أنه لن ينجح، على الأرجح، فى تغييرها، ولكنه يجب أن يراها كما هى، ويقبلها كما هى. بعد ذلك، بدا وكأنه يفكر فيما قلته، وشكرنى (بالمناسبة، لقد قضيتُ أيضاً وقتاً مماثلاً أقدم نصائح لـ ميريديث، طالبتها فيها بترك تعليقاته تمر دون أن تلقى لها بالاً، وأن تتعامل كما لو أنها تشعر بالدفء والحنان تجاهه

بخاصة من خلال التحلى بحس الفكاهة المحبب لديها ومن خلال إضفاء جو من المرح فى تعاملاتها معه).

بعد أسبوع، كلمتنى ميريدىث، وقالت لى: "لقد تبدلت الأمور بيننا بالفعل: لقد قام كليف بإعداد صيغة يتذكر بها ما قلته - ألا وهى: حروف كلمة: "عنقود": عطاء، انفتاح، قبول، ود، دعم"، وأصبحنا نقول لبعضنا: "عنقود" طوال الوقت. لقد صار الأمر نوعاً من الدعاية، إلا أنه يطبقه بالفعل، وكذلك أنا. إننى لا أستطيع أن أوفيك حقلك من الشكر على حوارك القصير معي؛ فلقد تسبب ذلك فى إحداث تغيير بالفعل".

من المرجح أن كليف لا يزال ينظر بعين الانتقاد إلى بعض الجوانب فى شخصية ميريدىث، إلا أنه رأى بالفعل قيمة التصرف بصورة أكثر إيجابية تجاهها، وقيمة ضبط انتقاداته والتعامل كما لو أنه يقدم لها الدعم الكامل والآن، صارت تشعر بالدعم، وهو ما جعلها أكثر دفئاً تجاهه. إنهما لم يكونا لينجحا قط فى "حل مشكلتهما" الخاصة بكونها غير منظمة أو برغبته فى التحكم فى كل شىء، ولكنهما صارا أكثر سعادة معاً؛ فقد تعلمتا كيف يتعاملان مع هذه الاختلافات. ما الأهداف الحقيقية فى علاقتك؟ هل تتمثل فى أن تحل مشكلة أو أخرى؟ أو أن تغير من شريك حياتك؟ أو أن تزيد من حميمية العلاقة بينكما والدعم والسرور المتبادلين؟ إذا كانت هذه هى أهدافك، فلن يجد الانتقاد والسلبية مكاناً فى العلاقة على الإطلاق. وبدلاً من ذلك، فكر بأسلوب "عنقود" فهذا الأسلوب يلخص كل ما تعلمته فى أول أربعة من الأفعال اللطيفة.

إلقاء الأوامر

أليكس شخص آخر من الذين عرفوا أشياء جديدة عن أنفسهم من خلال استخدام الفعل اللطيف الرابع؛ فعندما سمع لأول مرة بضبط النفس، أدرك أنه كان يطلب الكثير من زوجته. ومن جانبه، بدأ فى التقليل من طلباته، وبدلاً من أن يزعجها - بأن يطلب منها أن تجد وقتاً لتقص له شعره - بدأ يذهب إلى الحلاق ليقصه. وعلى الرغم من أنه لم يكن يشعر بأنه يجيد شراء ملابس لنفسه، فإنه قرر أن يبدأ فى تولى الأمر بنفسه، ووجد محالاً كان البائعون فيها متعاونين. لقد تسببت

مبادرته هذه فى إزالة اثنين من عوامل نشوء الطاقة السلبية فى علاقتهما. لم يذكر "أليكس" أبداً أنه قام بفعل لطيف، ومر شهران ولم تلاحظ زوجته التغييرات. ولكن بعد أن رأت طريقة جديدة لتصفيف شعره لم تقم هى بها، ولاحظت وجود عدد من القمصان الجديدة، عبرت عن شعورها بالمفاجأة - والامتنان، كما شعر "أليكس" بالسرور، ليس فقط لأن اثنين من عوامل التوتر فى علاقتهما قد زالا، ولكن أيضاً لأن ازدياد كفاءته الذاتية بث فى نفسه شعوراً رائعاً.

اقتراحان يمكن أن يكونا مفيدين

لا يعتبر ضبط النفس من خلال التوقف عن توجيه التعليقات السلبية والانتقادية والأمره مهمة بسيطة، بل إنه أمر يتطلب الكثير من التيقظ والانتباه. وقد يكون من المفيد لك أن تبدأ بتطبيقه فى مساحة زمنية محدودة، لمدة أمسية واحدة أو فى أحد أيام العطلات. واليك اقتراحين إضافيين يمكن أن يكونا مفيدين.

١. قبل أن تبدأ تجربة التوقف المقصود عن كل التعليقات السلبية والانتقادية والأمره فى علاقتك، ربما تجد أنه من المفيد أن تسأل نفسك السؤال التالى:

"ما الذى يمثله لشريك حياتى أن أحبه؟"

تكلم بالفعل مع أحد أصدقائك عن هذه الفكرة، أو خذ نصف ساعة واكتب إجاباتك فى دفتر يومياتك.

ضع نفسك فى مكان شريك حياتك: فكر فى الأفعال التى قمتما بها خلال الأيام أو الأسابيع الأخيرة - ما الصورة التى كنتَ عليها فى العلاقة؟ كيف ترى مشاعر شريكك تجاهك؟ ما الإسهامات التى تقدمها للعلاقة بصفة عامة؟ هل هناك وسائل يمكن من خلالها جعل حياة حبيبك تتألق؟ هل هناك سلوكيات يمكن أن تتخلص منها لكى تصبح شخصاً أسهل فى التعامل؟ ما الذى يمثله لشريك حياتك أن يشعر بأنك تحبه؟

إذا ما فكرتَ فى أن شريكك ينبغى أن يتعامل بانفتاح معك، اطرح عليه هذا السؤال عندما تكونا فى وضع مسترخ أو فى حالة مزاجية ملائمة للحديث. ربما تصبح أكثر وعياً بوجود صفة فىك يحبها شريكك أو لا يحبها - شيئاً لم تكن على وعى به من قبل. وإذا ما زادت هذه المناقشة "من وعيك"، فهذا يمثل نمواً روحياً.

٢. هناك "شعار" بسيط يمكن أن يكون مفيداً لأولئك الذين يمارسون ضبط النفس، وهذا الشعار هو: "العلاقة أهم من هذا الموقف الفردى"، أو العلاقة أكثر أهمية من (إلقاء الجوارب على الأرض، أو غسيل الأطباق، أو تلك الملاحظة الجافة، أو ما إلى ذلك)، ولقد قالت لى إحدى النساء:

ترد هذه العبارة فى بالى كثيرا، ودائماً ما تكون نتيجة العمل بها هى النجاح. ففى كثير من الأحوال؛ تكون الأمور التى أعلق عليها أموراً تافهة، كما أن تعليقى لن يغير من الأمر شيئاً فى كل الأحوال! إنتى أقول لنفسى: "العلاقة أهم من...". عشر مرات يومياً، وهذا الأمر يثبت نجاحاً مع أطفالى أيضاً. وما هو أكثر أهمية أن الجميع يشعر بالسعادة؛ ف"المساعدة" المزعجة أو التعديلية التى أقدمها تسيء إلى المشاعر الإيجابية - لقد كان لهذه الجملة تأثير كبير على عائلتى!

عندما تلاحظ أنك على وشك توجيه تعليق سلبي أو انتقادي - إذا كان بإمكانك أن تسيطر على نفسك - ردد ذلك الشعار بينك وبين نفسك بدلاً منها. إذا كنت، يا قارئى العزيز، لا تمارس أياً من التجارب الواردة فى هذا الكتاب، فأنا أحثك على أن تمارس ضبط النفس؛ فأنا لا أعرف أحداً مارس هذه التجربة بجدية، ولم يتعلم منها.

كن منفتحاً بدلاً من أن تكون دفاعياً

والآن، سوف ننتقل إلى مستوى أعلى من ممارسة ضبط النفس: تعلم التوقف عن تقديم ردود فعل منعكسة دفاعية، عندما يتعامل معك أحد الأشخاص بأسلوب سلبي أو انتقادي أو بنبرة أمر. يمثل الامتناع عن توجيه التعليقات السلبية أو الانتقادية أو الأمرة شيئاً أسهل قليلاً من ذلك؛ لأنك أنت من بيده المبادرة، أما تجنب الاستجابات الدفاعية فهو أمر أكثر صعوبة، لأنك عادةً ما تؤخذ على غرة، ولكن بمجرد أن تقرأ هنا عن بدائل للتعامل بصورة دفاعية، فسوف تتمكن من ضبط نفسك فى بعض الأحيان وأنت تبدي ردود فعل دفاعية - وهذه خطوة

أولى مهمة، وبعد ذلك، ستكون قادرًا على أن تتصرف بنفس الطريقة في مواقف أخرى، كما أقترح عليك هنا. أن تكون دفاعيًا، فذلك أمر طبيعي وعادى.

"أعتقد أن ما قلته لزوجتي السيد "توماس" كان ملاحظةً وقحة منك".
"لم تكن وقاحة، فقد أرادت أن تعرف الحقيقة، وكنت فقط أمينًا".

"أنت لا تقوم بأى شيء من الأعمال المنزلية".
"بل أفعل! لقد كنتُ الرواق الليلة الماضية. إنتى أعود للمنزل مرهقا كل ليلة، وأقوم ببعض الأعمال فى الإجازات الأسبوعية".

"هل أطلب منك شيئًا أريدك أن تفعله فى علاقتنا الحميمة؟"
"هل يعنى ذلك أنك لا تحبين ما أقوم به الآن؟".

إن سلوك الدفاعية قديم قديم البشريّة. عندما يكون هناك شخص يقذفك بحجر، فإنك تضع يدك أمام وجهك لحماية نفسك، وربما تلقى حجراً عليه - وهذا ما فعله بالكلمات أيضاً: هجوم لفظى، ودفاع لفظى عن الذات. إنها غريزة البقاء!

ولكن، كما نعلم، فإن جزءاً من المقاربة الروحية لتحسين مستوى زواجنا وعلاقتنا هو أن نصبح واعين بسلوكياتنا المعتادة واتخاذ قرار بتغييرها، إذا كانت هذه السلوكيات ذات نتائج سلبية. وعادة ما تكون النزعة الدفاعية جزءاً من شخصيتنا المتخيلة لا ذاتنا الحقيقية؛ فالنزعة الدفاعية ليست أمراً طيباً، ولا تؤدي إلا إلى التباعد وعدم الارتباط. وعندما تصبح دفاعياً - حتى وإن كان الطرف الآخر هو من أثارها فى نفسك وكنت قد تعرضت لاتهامات ظالمة وكنت "على حق"، فتزيد بذلك من مستوى العداوة. وتتطلب الممارسة الروحية منك أن تكون أنت القائد والشخص "الأكبر"، وتتطلب منك أن تمارس إرادتك وانضباطك الذاتى لكى تمضى قدما نحو الارتباط والتغلب على العادات السلبية.

التجربة ١٢

احذر التعليقات السلبية

١. حدد أسبوعين في تقويمك، وعد نفسك أنه خلال هذين الأسبوعين، لن توجه أى تعليق سلبي أو انتقادي أو أمر لشريك حياتك. لا تتوقع الكمال، بل انتبه لما تقوم به - هذا كل شيء.
٢. قبل أن تبدأ، تأمل هذا السؤال: "ما الذى يمثله لشريك حياتى أن يشعر بأنى أحبه؟". اكتب إجابتك فى دفتر يومياتك.
٣. وطيلة الأسبوعين - مدة التجربة - انتبه جيداً. استمع إلى نفسك، وعندما تحقق إنجازاً بسيطاً أو تكتشف شيئاً جديداً فى نفسك، اكتب ملاحظة فى دفترك.
٤. احفظ هذه الجملة: "علاقتنا أهم من _____ عندما تكون على وشك أن تقول شيئاً سلبياً، وقل هذه الجملة لنفسك، بدلا مما كنت تنوى قوله.
٥. إذا ما وجدت كلمة التذکر "عنقود" (عطاء، انفتاح، قبول، ود، دعم) مفيدة، فجرب أن تفكر فيها كل صباح، بعدما تصبح مستعداً لمزاولة نشاطك، وعندما تجد نفسك تفكر فى شيء انتقادي أو سلبي، فكر بأسلوب "عنقود" بدلاً منها، وتصرف وفقاً للمبادئ الواردة فى هذا الأسلوب.

وعندما تدخل فى تفاعل ما مع شريك حياتك - سواء كنت قد تعرضت للهجوم أو كنتما تديران حواراً أو تفاعلاً من نوع ما - فلن يكون أمامك إلا نموذجان فقط: هل قلبك مفتوح أم مغلق؟ الفكرة فى الممارسة الروحية أن تصبح قادراً على أن تبقى قلبك مفتوحاً لشريك حياتك قدر المستطاع. هل يمكنك أن تستسلم لشريك حياتك، وتتحرك وفقاً لحالته المزاجية وتعليقاته وآرائه؟ أم أنك ستقاومه وتجادله وتصبح دفاعياً وتمارس مبدأ الدفاع عن نفسك؟

العبارة السحرية، "أشعر أنتى دفاعى"

من بين الطرق التى يمكنك أن تتغلب بها على العادة السلبية - المتمثلة فى أن تكون دفاعياً ومنغلق القلب، وبخاصة إذا ما كان شريك حياتك يشن عليك هجوماً لفظياً بصورة ما - هو أن تتذكر عبارة "أشعر أنتى دفاعى". عندئذ، سوف تمتلئ نفسك بقوة بالرغبة فى أن توجه تعليقا دفاعيا، ومن الصعب أن تمسك نفسك قبل أن تقوله. ولكن إذا كانت عبارة "أشعر أنتى دفاعى" دائماً ما تكون على طرف لسانك، فربما خرجت قبل أن تخرج الاستجابة المنعكسة التى قد تتمثل فى: "نعم، أفعل ذلك" أو "لا، لم أفعل" أو "أنت نفسك لست رائعا".

إن عبارة "أشعر أنتى دفاعى" تعليق غير استفزازى، وتوفر لك الوقت لكى تهدأ وتقرر ما ستقوله بعد ذلك؛ فهى تحدد ما يجرى دون أن تحل محل اللوم بأى حال - فأنت تقول الحقيقة.

بالجملة السحرية، يمكن أن تتحول أمثلتنا التى سبق أن أشرنا إليها من خلال شىء مثل:

"أعتقد أن ما قلته لزوجة السيد "توماس" كان ملاحظةً وقحة".

"أشعر أنتى دفاعية. (وقفه). لنر، هل تعتقد أن ذلك كان وقحاً؟

"أنت لا تقوم بأى شىء من الأعمال المنزلية".

"أشعر أنتى دفاعى. (وقفه). هل تعتقد ذلك بالفعل؟ لنتكلم عن ذلك. أنا

على استعداد لمناقشة الأمر".

وتذكر، أنه من غير المهم تحديد من هو على صواب ومن على خطأ فى ذلك، بل ربما تشعر أن شريك حياتك مخطئ بصورة فادحة. إلا أن السؤال هو: هل يمكنك أن تستخدم مهاراتك القيادية هنا؟ هل يمكنك أن تضع رغبتك فى النمو الروحى وفى نشوء علاقة تملؤها المودة فوق العادة اللاإرادية المتمثلة فى الدفاع عن نفسك؟ هل يمكنك أن تستخدم الفعل اللطيف الخاص بضبط النفس؛ بما يمثل هدية لك ولشريك حياتك؟

استجابة "الفنون القتالية"

يتمثل المستوى الثانى من الاستجابة غير الدفاعية والملاطفة للجوايزاء هجوم لفظى فى استخدام نموذج الفنون القتالية! فكما قد تعلم، فى الفنون القتالية، عندما يضربك أحدهم بقبضته، بدلا من أن تصد الضربة بذراعك - وهو الإجراء الذى من المرجح أنه، سيؤذيكما معا (التحرك الدفاعى)، يمكنك أن تمسك بقبضته وتجذبها فى نفس اتجاه اندفاع خصمك، بما سيؤدى لجذبه ويفقده اتزانه. وفى الحوارات، تتمثل الاستجابة القتالية، أو الاستمرار فى نفس اتجاه ملاحظة خصمك، فى أن تكرر الملاحظة أو تتساءل عنها، مثال ذلك:

"أعتقد أن ما قلته لزوجة السيد توماس كان ملاحظة وقحة".

"هل تعتقد أن ذلك كان وقحا؟".

"لم نعد نخرج مطلقاً".

"هل تعتقد أننا لم نعد نخرج مطلقاً؟".

من البدائل الأخرى أن تستجيب بطريقة تبدو، وكأنك توافق على الملاحظة، حتى وإن كنت بالفعل لا توافق عليها. فيما بعد - فى مناسبة أخرى - يمكنك أن تطرح الموضوع للنقاش وتعبّر عن رأيك المخالف، ولكن عندما يشعر شخص بالفضب منك ويعتقد تماما أنه على حق فلن تؤدى محاولتك لمخالفة رأيه إلا إلى زيادة مستوى السلبية والمشاعر السيئة، وسوف تقوت فرصة لإبراز القيادة الروحية للتقليل من مستوى العدائية - ويمكنك تجنب إبراز وجهة نظرك المغايرة، وأيضا دون أن تعبّر عن موافقتك. على سبيل المثال:

"أنت لا تقوم بأى شىء من الأعمال المنزلية!".

"أعلم أن الأمر يبدو كذلك، فأنت تقومين بالكثير من العمل. هذا صحيح!".

"لم نعد نخرج مطلقاً!".

(استجابة دفاعية تقليدية) "بل نخرج! لقد ذهبنا إلى السينما ليلة أمس،

وذهبنا للعشاء الأسبوع الماضى!".

(استجابات غير دفاعية وملطفة للجو)

"تشعر وكأننا لم نعد نخرج؟"، أو:

"يبدو الأمر وكأننا لم نعد نخرج على الإطلاق"، أو:

"نحن نستمتع بالفعل عندما نخرج. أحب الخروج أنا أيضا".

كانت تينا ورون يقومان بزيارتنا مؤخرا لعدة أيام خارج البلدة، عندما وقع بينهما سوء تفاهم خطير. لقد اعتقد رون أن تينا سوف تستيقظ مبكرا وتذهب لممارسة الجري، واعتقدت تينا أن رون سوف يذهب معها. وعندما نزل رون إلى الطابق السفلي متمهلا في التاسعة والنصف صباحا، كانت تينا تستشيط غضبا. ثم كان الحوار الذي دار بينهما قريبا مما يلي:

رون: يا إلهي، أشعر بالرغبة في النوم. هل ذهبت للجري؟

تينا: الآن، عرفتُ ما يعنيه أن تعيش مع شخص لا يحترم اتفاقاته!

رون: اتفاقاته؟

تينا: لقد اعتقدتُ أننا سوف نستيقظ مبكرا! لقد فَوَّتَ الجري في هذا

الصباح.

رون: هل كان عليّ أن أستيقظ مبكرا أنا أيضا؟

تينا: أنت تعلم أنك لم تلتزم بما قلت، فلا تتظاهر بالبراءة؛ فأنت فقط

إنسان أناني، ولا تفكر إلا في نفسك، أنت فقط تتعامل بدفاعية؛ لأنك

تعلم أنك على خطأ.

وأدركتُ، من مكاني في الركن، أن الموقف وصل إلى نقطة حرجة، واعتقدتُ أن رون سيرد بشيء مثل: "أنا لم أخرق اتفاقا! فنحن لم نتفق قط على أنني سوف أستيقظ مبكرا. لقد كان آخر شيء قلته بالأمس..."، وكان الشجار بصدد التوهج.

إلا أن رون كان ذكيا، واليك ما قاله:

رون: يتسم سلوكي بالدفاعية لأنني أشعر بأنني أتعرض للهجوم. (وقفة)
وأنا آسف لأنني أسأتُ فهم ذلك الأمر، لا بد أنك مليئة بمشاعر
الغضب السلبية بسبب انتظاري، ولا أستطيع أن ألومك إذا ما غضبتِ.
حبيبتي، أشعر بالأسف لأنك لم تتمكني من الجري، إن ذلك يجعلني
أشعر بالحزن حقاً".

لم يلتقط رون الطعم الذي قدمته تينا، فلم يحتج إلى الدفاع عن نفسه، وكان
يشعر بتعاطف حقيقي مع تينا، على الرغم من هجومها عليه، ولقد قرر بالفعل
أن يعبر عن مشاعره تلك، فهدأ غضب تينا، وخططا معا وسيلة لاستعادة فرصة
الاستمتاع بالصباح.

أحيانا يستغرق الوقت أسابيع لكي يتوقف المرء عن استخدام الاستجابات
الدفاعية الأولية، وأتذكر ذات مرة أن إحدى صديقاتي غضبت مني؛ لأنني لم
ألتزم بموعد بيننا. في البداية، شعرتُ أنني مجروحة، ولتتها على أنها لم تتمتع
بالقدر الكافي من المرونة، وشعرتُ أنها كانت تحاول عامدة أن تجعلني أشعر
بالذنب. ولكن بعد عدة أيام، وعندما هدأتُ، استطعتُ أن أرى أنها كانت على
حق، وقلتُ لنفسي: "لا يهم من على حق ومن على خطأ، فالعلاقة أهم عندي من
هذا الموقف". وأرسلتُ إليها بالبريد الإلكتروني رسالة اعتذار، كانت محل تقدير
عندها. ومن خلال التوقف عن اتباع الأساليب الدفاعية، قمت بإصلاح صداقتي
الغالية.

عندما يكون شريك حياتك متحكماً أو انتقادياً

من بين كل المهام الروحية الأكثر تحدياً أن تتعلم كيفية ممارسة ضبط النفس،
عندما يكون شريك حياتك شديد التذمر أو انتقادياً أو متحكماً. فإذا ما كان
لديك شريك يتسم بواحدة من هذه الصفات، فاعتبر الأمر أن الكون قد منحك
فرصة أكثر من رائعة لتعلم الفعل اللطيف الممثل في ضبط النفس.

عندما ينتقدك شريك حياتك أو يشتكى باستمرار أو يعزف على نغمة الهجوم
عليك، يعتبر الأمر مثيراً للإغراء لكي ترد عليه وتتشاجرا، ولكي تتبنى السلوك

الدفاعى، وفى الواقع، تعمل جاهدا على دفع شريك حياتك للتوقف عن ذلك السلوك، سوف تشعر أن شريك حياتك "على خطأ"؛ لأنه يتصيد لك الأخطاء طيلة الوقت.

إذا ما فشل أسلوب دفعك شريك حياتك لكى يتغير، إليك إستراتيجية جديدة لا تتضمن الأساليب التى تعتبر فيها شريك حياتك على خطأ أو محاولة دفعك إياه للتغيير.

تعلم جملة "هذا لا علاقة له بى"، والآن، عندما يبدأ شريك حياتك فى الهجوم عليك، كرر هذه الجملة لنفسك مرات ومرات.

الحقيقة أن سلوك شريك حياتك لا علاقة له بك، فهو لديه ميل طبيعى للإكثار من الشكوى والانتقاد والتحكم، وبالتأكيد يتعامل مع الآخرين المحيطين بكما، بنفس الطريقة. وينبع هذا السلوك من مخاوف شريك حياتك أو من رغبته فى الكمال أو عدم شعوره بالأمان، ولا علاقة له، إلى حد كبير، بأى شيء تفعله أو لا تفعله، فإذا ما كانت شريكة حياتك تلح عليك لكى تخفض من وزنك، فإذا ما قمت بتخفيض وزنك، فليسوف تبدأ فى الشكوى مُطالِبَةً إياك بشيء آخر. أما إذا كان شريك حياتك يشرح لك باستمرار كيفية القيادة، فليسوف يستمر فى ذلك، دون النظر إلى مستواك فى القيادة.

فإذا ما كانت التعليقات الشاكية أو الانتقادية أو التحكمية تمثل عادة لدى شريك حياتك، فلا علاقة لك بذلك. ربما تتضايق منها، ولكن لا تشعر بأنه يجب أن تدافع عن نفسك أو تتغير بأية شكل من الأشكال. دع انتقادات شريك حياتك تمر دون أن تعلق عليها إطلاقاً.

يمثل شيرى وآرثر نموذجا لزوجين حققت معهما قاعدة "لا علاقة لى بذلك" نتيجة جيدة. حيث كانت شيرى سائقة غير جيدة، إلا أنها لم توفر مجهودها لكى تجيد القيادة؛ حيث حولت جهدها إلى إعطاء آرثر نصائح لم يطلبها فى كل ما يقوم به. وكان آرثر يشعر بالإحباط الشديد عندما انضم إلى إحدى مجموعاتي. ولم تحقق المحاولات، التى قام بها لكى يقنع شيرى بأن تكف عن هذا السلوك، أية نتيجة، بل كان ينتهى بهما الأمر إلى شجار كبير؛ وكان ما قاله لى: "إذا كانت تشعر أنتى عاجز، فلماذا تزوجتنى؟".

طلبتُ من آرثر أن يلاحظ سلوك شيرى مع الآخرين، وبدأ يدرك تمامًا أن شيرى تتبع نفس الأسلوب مع الآخرين، وغالبًا ما كانت النصائح التي تقدمها لأصدقائها جيدة، ولم يكونوا يمانعون في القيام بها، وذلك لأن مثل هذه النصائح لم تكن تتكرر كثيرًا معهم، وبدأ آرثر يستوعب أن أسلوب شيرى لم يكن مقتصرًا عليه، وأنها تعطيه النصيحة ليس لأنه عاجز ولكن لأنها كانت بذلك تشعر بالكثير من التحكم والسيطرة، وكان تقديمها النصيحة للآخرين يجعلها تشعر بإحساس جيد، فقد كان يجعلها تشعر بالرضا (أو الوهم) الناجم عن مساعدة الآخرين. لم يكن الأمر له علاقة به! وعندما توقف عن أخذ تعليقاتها على محمل شخصي، أصبح أكثر قدرة على أن يتجاهلها، ويغير الموضوع ويستمر في الحديث معها. لم تتغير تعليقات شيرى التحكمية، إلا أن جو علاقتهما تغير لأن آرثر توقف عن خلق الأزمات مع كل تعليق أو ملاحظة تقال.

كذلك، فإن إستراتيجية الفنون القتالية، التي ناقشناها في وقت سابق، والتي تتبلور في أن تبدو موافقًا على الرغم من أنك لست كذلك بالفعل، يمكن أن تفيدك في التعامل مع الأشخاص المنتقدين ومحبي إعطاء النصائح. يمكنك أن ترد بأن تقول شيئًا ما مثل: "أنت على حق، وأتمنى أن أصبح أفضل من ذلك"، أو "هذه فكرة جيدة، شكرًا لك"، وبعدها واصل طريقك دون مشكلات، ومن جانبك، فكر في النصيحة التي قدمها إليك شريك حياتك، وحاول أن ترى الإيجابيات التي تحويها. فإذا كنتَ تستطيع أن تتبعها أو تغير من الأمر الذي انتقده شريك حياتك دون أن يتعارض ذلك مع رغباتك الخاصة، قم بذلك. ولكن من المناسب تمامًا أن تمارس حياتك كما ترى، إذا كان ذلك يريحك، طالما كان أسلوبك في الحياة عقلانياً. ولكن لا تدافع عن نفسك. بكل بساطة، لا تشتبك مع شريك حياتك، واستمر في أن تقول لنفسك: "هذا الأمر لا علاقة له بي". إنها طريقة أخرى لممارسة ضبط النفس وتولى القيادة وأن تكون أنت الشخص "الأكبر"، الأمر الذي يتيح لك المزيد من إمكانيات التقارب والتواصل والاستمتاع المشترك وهي الأشياء تمثل الهدف الحقيقي لعلاقتك.



السلوك الدفاعي يمثل سلوكًا غير مهذب تقليدي لا يراعى شعور الآخرين، وتعلم عدم الرد بأسلوب دفاعي يمثل ممارسة روحية.

إذا ما فكرت بجدية في المعنى الحقيقي للممارسة الروحية، فستجد أن هذا المعنى يتعلق بتنمية وتدريب حالتك الذهنية وتوجهاتك وحالتك الروحية والانفعالية وسعادتك... فعلى سبيل المثال، إذا ما وجدت نفسك في موقف تشعر فيه بشيء ما يدفعك لأن تهين شخصًا ما، بعدها أخذت حذرك فوراً ومنعت نفسك من أن تفعل ذلك. وبالمثل، إذا ما واجهت موقفًا يمكن أن تقعد فيه أعصابك تحل فوراً بالعقلانية، وقل: "لا. ليست هذه الطريقة الملائمة"، فهذا بالفعل سلوك روحي".

- "مفكر روحاني كبير"

تجنب الشجار

يمثل الجانب الثالث من جوانب ضبط النفس أن تتجنب الشجار الهدام. كل الأزواج، في الواقع، يتجادلون، ويفقدون أعصابهم، ويفضبون من بعضهم البعض من وقت إلى آخر. إلا أن الشجار أمر طبيعي، وبالتأكيد لا يدل على وجود علاقة "سيئة".

بل إن بعض المشاجرات أحياناً ما تكون مفيدة، وتساعد على النمو الروحي، وتؤدي إلى تقدم العلاقة، فيما أن بعض المشاجرات قد لا تكون مفيدة، إلا أنها ليست ضارة في الوقت ذاته.

التجربة ١٣

عن الدفاعية

١. في دفتر يومياتك، قم بإعداد قائمة بالمواقف أو الأوقات، التي تتذكر أنك تعاملت فيها بدفاعية. ربما يكون ما سوف تتذكره شجاراً تقليدياً حدث في وقت ما، أو مواقف بسيطة جرت من أسبوعين. إذا لم تستطع أن تتذكر شيئاً، ابدأ في التركيز على سلوكك، حتى تضبط نفسك وأنت تتعامل بدفاعية. بعدها، عد إلى ذلك التمرين.
٢. بجوار كل موقف دفاعي تتذكره، اكتب استجابة غير دفاعية كان من الممكن أن تقدمها.
٣. تذكر عبارة "أشعر أنني دفاعي"، ولدة أسبوعين، قم بربط تلك العبارة بنشاط تقوم به يومياً، مثل غسيل الأسنان أو ركوب سيارتك أو تشغيل غسالة الأطباق. في كل مرة تقوم فيها بهذا النشاط، أغلق عينيك لثوان ثلاث فقط، وردد في عقلك الجملة من ثلاث إلى أربع مرات، والمراد من ذلك أن تجعل الجملة حاضرة في ذهنك، لذلك عندما يحدث موقف ما قد تفيد فيه هذه الجملة، فسوف تتذكرها.
٤. عندما تدرك أن شخصاً آخر بدأ يتعامل بدفاعية، سواء كان معك أو مع طرف ثالث، فقل لنفسك جملة غير دفاعية. ولتكن هذه الجملة: "أشعر أنني دفاعي" أو "نعم، ربما تكون محقاً" و"هذه فكرة".
٥. في أول مرة تضبط نفسك فيها قبل أن تقول ردّاً دفاعياً وتستطيع أن تقول رداً غير دفاعي بدلاً منه، هنيئ نفسك. سجل هذا الموقف في دفتر يومياتك.

المشاجرة المفيدة أو الضارة

تعتبر المشاجرة مفيدة عندما تساعد فى توضيح ونقل المشاعر الحقيقية. ربما تشعر بعدم الراحة إلا أنك لا تعرف السبب، أو أنك تعرف مشاعرك الحقيقية، إلا أنك ترفض أن تعبر عنها لشريك حياتك. من خلال السماح للمشاعر بالانطلاق، يمكنك أن تعرف ما الذى يضايقك بالفعل، ومن المهم أيضاً أن يرى شريك حياتك مشاعرك الدفينة.

على سبيل المثال، كان مايكل محامياً، وكانت لديه قضية صعبة، حيث كان يجب عليه أن يعمل إلى وقت متأخر، حتى تنتهى، ولقد حاولت جيل أن تبدو متفهمة، إلا أنها وجدت نفسها تشتكى من ذلك بين الحين والآخر. وفى النهاية، وفى إحدى الليالى انفجرت ثورة غضبها. وبعدها انفجرت فى غضب عارم وراحت دموعها تتدفق لبعض الوقت، اكتشفت ما الذى كان يضايقها،: لقد كانت تخشى كثيراً أن يصبح العمل ليلاً من عادات مايكل، ويستمر فى ذلك إلى الأبد. وما هو أكثر من ذلك، فقد كانت تشعر بقدر من الإجهاد فى الأمسيات، التى تقضيها وحيدة، أكثر مما تخيلت. لقد كان من المهم لكليهما أن يرى كل تلك المشاعر الكامنة، ويعرف تحديداً ما الذى يتعاملان معه، لقد كانت مشاعر جيل العميقة هى ذاتها الحقيقية التى تكلمت.

وفى هذه الحالة، جعل مايكل الشجار أمراً مفيداً لكليهما؛ لأنه لم يصبح دفاعياً. لقد استمع إلى جيل، واستطاع أن يفهم أنها لا تلومه؛ لكنها تعبر فقط عن مشاعرها، كما أدرك مايكل أنه ليس فى حاجة إلى أن يصلح المشكلة، على الفور. لقد أخبر جيل أنه لم تكن لديه أية فكرة عن تلك الفترة العصبية التى تعيشها، وأنه فى منتهى الأسف. كما طمأنها أيضاً بأنه ليست لديه أية نية لأن يجعل من العمل فى وقت متأخر عادة له، لقد كان هذا الشجار، بكل المقاييس، خطوة قام بها كلاهما نحو التواصل والارتباط.

فالشجار المفيد، بما فيه من تعبيرات عن الحنق والغضب، يمثل وسيلة يفرغ بها الجسد طاقته المتراكمة وأحياناً يؤدي إلى الشعور بالراحة، وحتى عندما يكون أحد الزوجين أو كلاهما فى حالة شديدة من الغضب، فكلاهما يصل، فى مرحلة ما، إلى إدراك أن ما يحدث، بكل بساطة، مجرد تفريغ لشحنة انفعالية، وسيمر.

إن المشاجرات غير المؤذية تحدث عندما يكون كلا الزوجين يشعر بالإجهاد ويعانى من الضغوط أو يشعر بالإحباط. قد يتشاجر الزوجان أو يشكوان، وقد يصلان إلى حالة يشعران فيها بالغضب العارم أو التوتر الشديد، ولكن فى اليوم التالي، عندما يشعران بأنهما فى حالٍ أفضل، ينتهى كل شيء.

المشاجرات المدمرة

الأغلبية الكاسحة من المشاجرات بين الأزواج غير بناءة، فلا توجد لها أية فائدة. فهذه المشاجرات تؤدى إلى طاقة سلبية وتسلم الحياة الزوجية إلى حالة من الكآبة الحادة، وقد يقول الزوجان أشياء مؤذية وسيئة بالفعل. ولا يسلك أطراف هذه المشاجرات وفق ما تمليه عليهم ذواتهم الحقيقية، ولكن يتصرفون بحكم العادة؛ حيث لا يمارسون أى نوع من السيطرة على مشاعرهم، وغالبًا ما يكون الشجار له علاقة ضعيفة أو غير متعلق من الأصل بموضوع الصراع بينهما. ولا تؤدى المشاجرة إلى حل أى من المشكلات؛ ولأن الزوجين لا يلتفتان إلى ذلك، فلا يحققان تقدمًا فى نموها الروحى.

ومن الوسائل البسيطة التى يمكن أن نعرف من خلالها ما إذا كان الشجار مفيداً أم غير بناء أن المشاجرات المفيدة لا تحدث إلا مرة واحدة، أو مرة واحدة كل فترة طويلة. أو أن المشاجرة المفيدة قد تحدث على مراحل متعددة طويلة أسابيع. إنها نفس المشاجرة، ولكن كل جزء منها يستند إلى سابقه، وهناك تقدم هى كل مرة. أيضاً، فإنه فى المشاجرات المفيدة ستتكلم عن مشاعرك لا عن سلوك شريكك. قد يكون سلوك شريكك من العوامل التى ساهمت فى تشكيل مشاعرك، إلا أن ما تتكلم عنه هو مشاعرك.

أما المشاجرات غير البناءة، فهى تلك المشاجرة التى تحدث مرارا وتكرارا دون أى تقدم. ولا يلاحظ أطراف المشاجرة سلوكهم، ولا يقومون بأية محاولة لأن يموا سلوكهم أو يتخذوا أى قرار. وتتسم المشاجرات غير البناءة بأنها نابعة من حكم العادة وتشهد سلوكيات لا تراعى الطرف الآخر: اللوم والدفاعية والانتقادات والانتقاد والسخرية والإساءة اللفظية والإصرار على أنك على حق، فيما أن شريك حياتك على خطأ، وتجعل من نفسك ضحية لا حيلة لها.

الحل

يتمثل الحل الروحي للمشاجرات غير البناءة في تجنبها تمامًا. وهذا الأمر ليس سهلاً؛ لأن الشجار يمكن أن يكون إدماناً، فعندما تدخل في حالة من الغضب الشديد ويرتفع مستوى الأدرينالين في جسدك، يصبح من الصعب تجنب الحافز الإدماني وتدفق الأدرينالين ومقاومة إظهار أنك على حق وكيف أن شريك حياتك هو من تسبب في انفجار الموقف من جديد.

ولكن السلوك الروحي هو أن تبتعد عن الشجار. لديك الخيار. لست بحاجة إلى أن تتصرف وفق مشاعرك. وانتبه، اجعل الوعي والإدراك حاضرين في الموقف، واضبط نفسك على القيام بشيء صعب، وكن قادراً على القيام بتجربة.

كما أن الطريقة التي تبتعد بها عن الشجار غاية في الأهمية، فإذا ما أقيمت الكلمة الأخيرة واندفعت في غضب صافعاً الباب خلفك، فلا يمثل ذلك سلوكاً روحانياً. أما التصرف المثالي فهو أن تقول بصوت هادئ قدر الإمكان: "إنني أستشيط غضباً من ذلك، وأريد أن أتكلم عن ذلك الأمر، ولكن ليس في وقت نكون نحن الاثنان خلاله منغلين. سوف أرحل الآن وسوف نتكلم عن هذا الأمر عندما يكون كل منا أكثر هدوءاً".

وبعد ذلك اترك المكان وابتعدا عن بعضكما. إذا ما كنت في حالة شديدة من الانفعال، فجدّ طريقة للتخلص من هذه المشاعر، ولكن ليس في حضور شريك حياتك، اذهب للجري أو السير النشط. اضرب سريرك: مد ذراعيك فوق رأسك، وأنت تطلق الشهيق، اضغط بقبضتيك بشدة على الفراش، وزد من قوة قبضتيك. أو اتصل بصديق وعبر عن غضبك لطرف ثالث. بل إن ذلك يمكن أن يكون مفيداً، حتى إن كان من رد عليك هو آلة الرد على المكالمات - هذا إذا كان صديقك شخصاً شديد التفهم. سوف تشعر بأنك أفضل إذا ما تركت جسدك يطلق طاقته الزائدة.

ومن بين أفضل الوسائل التي يمكنك أن تهدي بها نفسك أن تجعل الوقت يمر. فإذا قابلت شيئاً أثار غضبك في الصباح، فإنك قد تشعر بأنك أقل "انفعالاً"، بحلول وقت الظهيرة. لذلك، بعد أن تفرغ طاقة الغضب التي في داخلك، ابحث

عن طريقة لتلهى نفسك بها.

وفى النهاية، ربما تقرر أو لا تقرر أن تتكلم عن المشكلة مرة ثانية. فإذا ما كان الشجار بشأن شيء يجب أن يتم اتخاذ قرار فيه كالمكان الذى سوف تقضيان فى إجازتكما أو من سيمكث مع الأطفال مساء الخميس أو مسألة الإنجاب، عليك أن تحلها فيما بعد. أما إذا كان الشجار بشأن من لديه القدر الأكبر من القوة فى العلاقة بينكما، مثلا، فستكون الاستجابة الأمثل لتلك المشكلة باستخدام أحد الأفعال اللطيفة أحادية الجانب، وهو الأسلوب الذى سيكون أكثر فاعلية من المناقشات الطويلة. فلن تستطيع أبداً أن تحل مشكلات السيطرة والقوة من خلال مناقشتها؛ بل على الأرجح لن تستطيعا الاتفاق على مضمون المشكلة؛ لأن كلا منكما يراها من وجهة نظر مختلفة. ولذلك، بدلا من مناقشتها، اختر أحد الأفعال اللطيفة، وقم بتطبيقه، وحدد ما الذى تحتاجه، وكيف يمكنك أن تلبى هذه الحاجة بمفردك، ودع شريك حياتك يستمر فى سلوكه على نفس المنوال، ويحيا كما يحب.

ذات مرة، حضرتُ محاضرة حول العلاج النفسى، وطرح أحد الحاضرين على المحاضر هذا السؤال: "هل ستساعدنا هذه الطريقة على التوقف عن الشجار؟"، فرد عليه المحاضر قائلاً: "الطريقة التى يتوقف بها الشجار هى أن تتوقف عن الشجار".

أتفق معه فى ذلك، كما أن تجنب المشاجرات هو الطريق الروحى، أيضاً. لا تطلق العنان لدوافعك غير الناضجة بحيث تعاقب شريك حياتك أو تستمر فى طريقته. أخرج غضبك بضرب وسادة أو الحديث لأحد الأصدقاء المتفهمين، ولكن لا تفرغ هذه الطاقة فى شريك حياتك. إن مهمتك أن تزيد من وهج اللهب الداخلى فى نفسك ونفس شريك حياتك، والشجار لن يعمل إلا على إطفاء هذا اللهب داخل كل منكما.

ممارسة ضبط النفس والنمو الروحى

يساعدك ضبط النفس فى أن تتعلم كيف تتبته للأمور، كما أنه يساعدك على التمييز بين شخصيتك وبين ذاتك الحقيقية، كما أنه يحركك باتجاه الحب والترابط.

كل ما عليك فعله هو أن تتبّه. حينها، سوف ترى نفسك وأنت سلبى وانتقادى ولحوى ودفاعى وميال للشجار. وعندما تفعل ذلك، فإنه يمثل خطوة أولى رئيسية. فقط لاحظ ما قلته، ولاحظ طبيعة المشاعر التى يجعلك تعليقك تمر بها، ولاحظ مقدار تأثير تعليقك على أولئك الذين يحيطون بك. إذا لم تستطع أن توقف نفسك على الفور، فلا تملق، فقط انتبه وتحل بالوعى وأنت تفعل ذلك، وتدرجياً، سوف تسمع نفسك، وربما تكتشف أنك أصبحت أقل سلبية ودفاعية، وذلك بصورة طبيعية؛ لأنك أنت نفسك ستجد أن السلبية شيء غير لطيف. عندما تبدأ فى الانتباه بالفعل، يحدث التغيير تدريجياً، دون الحاجة إلى أن تكون مجبراً أو مبرمجاً عليه.

لن يصل غالبيتنا إلى الكمال دون تطبيق أى من هذه الأفعال اللطيفة، إن الكمال ليس الهدف، ولكن التعلم هو الهدف، المضى قدما على الدوام فى اتجاه ترابط ومصداقية وحب ووعى واستجابة وسعادة أكثر من ذى قبل. فممارسة ضبط النفس وسيلة جيدة لتحقيق الوعى الذاتى والتحكم الذاتى والنمو الروحى. فى هذه الأثناء، سوف تبنى حياة زوجية أكثر تناغماً وسروراً.

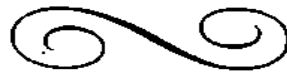
التجربة ١٤

كف عن المشاجرات غير البناءة

١. فى دفتر يومياتك، اكتب قائمة بأخر المشاجرات التى خضتها مع شريك حياتك. وباستخدام المعايير التى ناقشناها، ضع تصنيفاً لكل شجار ما بين "مفيد" و"غير بناء".
٢. فى المرة التالية التى تجد نفسك فيها تبدأ فى أن تتخرط فى إحدى المشاجرات غير البناءة، جرب الطريقة الروحية الممثلة فى ترك الشجار.

الفعل اللطيف ٥

التوازن بين العطاء والأخذ



تمثل العدالة والمساواة حجر الأساس في المرحلة الثانية من العلاقات، وفي المرحلة الثانية، يمثل الزواج علاقة تقوم على قاعدة ٥٠٪ - ٥٠٪. فيجب أن يمارس كلا الزوجين الأخذ والعطاء بشكل متساوٍ، وذلك لكي يشعر أن الحياة الزوجية تسير على ما يرام. وكانت النقاشات تجري في المرحلة الثانية من العلاقات حول من الذي يتولى الجزء الأكبر من المسؤوليات في الحياة الزوجية، وهناك أيضًا قوائم تحوى الواجبات المفروض القيام بها، وكثير من المساومات مثل "إذا أخذت "أليسون" إلى مباراة كرة القدم، فسأقوم أنا بغسيل الأطباق"، وأنت تقوم بالطهي ٣ مرات وأنا أقوم بالطهي ٤ مرات".

وكانت مثل هذه الصفقات تسير بشكل ناجح، بالنظر إلى أن كلا الزوجين كانا يتفقان على تقسيم العمل ويبديان روح النية الحسنة.

إلا أنه عندما يشعر أحد الزوجين بأنه تساء معاملته ويعجز عن التفاوض بنجاح لإحداث التغيير، لا تجد المرحلة الثانية من العلاقات أية بدائل للنظام القائم.

تخيل ميزانًا عملاقًا، يحمل في إحدى كفتيه مساهمات شريك حياتك في حياتكما، ويحمل مساهماتك في الحياة في كفته الأخرى. ولكن، ماذا تفعل عندما تشعر بأن كفتي الميزان تفتقران إلى التوازن، وأنت تعطى أكثر من المفترض؟ في المستوى الثاني من العلاقات، تنحصر البدائل المتاحة أمامك في إما أنك تكف

عما تقدمه فى حياتك الزوجية، أو أن تتفاوض مع شريك حياتك لكى يعطى المزيد. إلا أن أياً من هذين الحلين ليس مرضياً. فتوقفك عن العطاء فى العلاقة سيشعرك بالندم، كما أنه تصرف لا ينبع من روح النية الحسنة. وكما أدركنا فإن الإلحاح المتواصل على شريك حياتك لكى يقوم ببعض التغيير يكون خارج إطار الأسلوب الروحى الخاص بالتعامل مع العلاقات، والذي يستند إلى حسن النية.

فهم جديد للتوازن

تفتح الشراكة الروحىة أمامك فرص جديدة، وهى الفرص التى تعطيك التحكم الكامل فى الإبقاء على التوازن والعدالة اللذين تسعى إليهما. ففى الشراكة الروحىة، سيكون عليك أن تتخلى عن صورة الميزان بكفتيه، اللتين تحمل إحداهما مساهمات شريك حياتك والأخرى مساهماتك، وتستبدل به ميزانا آخر. وهذا الميزان الجديد بين يديك، ولك السيطرة الكاملة عليه. وإليك صورة الميزان الجديد فى الشراكة الروحىة حيث يحمل الميزان الجديد فى إحدى كفتيه ما تعطيه لشريك حياتك ولعلاقتك الزوجية، ويحمل فى الكفة الثانية ما تحصل عليه لنفسك ومقدار الاهتمام الذى توليه لاحتياجاتك فى العلاقة. والسؤال الذى ينبغى أن تسأله كشريك روحى ليس هو:

"هل أقدم ١٠٠٪؟ وهل يقدم شريك حياتى ١٠٠٪؟".

ولكن بدلاً من ذلك، اسأل:

"هل أقدم ١٠٠٪؟ وهل أحصل على ١٠٠٪؟".

فى الشراكة الروحىة، لديك مهمتان رئيسيتان: يجب أن تقدم الدعم والرعاية لشريك حياتك، ويجب أن تقدم الدعم والرعاية لنفسك، فمهما تكن طبيعة ما يقدمه شريك حياتك وما يحصل عليه، فإن مهمتك الروحىة أن تقبل ذلك. وفى هذه الحالة، يعتبر شريك حياتك فى هذا الموقف أقرب إلى المنحة. وما يقع داخل

نطاق سيطرتك: (١) ما حجم الاهتمام الذى توليه لشريك حياتك وما عدد المناسبات التى تُظهر فيها هذا الاهتمام، حتى إن كان هذا فيه نوع من الظلم لك و(٢) ما حجم الاهتمام الذى توليه لنفسك وما عدد المناسبات التى تظهر فيها هذا الاهتمام رغم أن هذا فيه نوع من الظلم لشريك حياتك.

تقييم التوازن فى علاقتك

تمثل مراقبة وحماية التوازن، بين ما تقدمه لشريك حياتك وبين الاهتمام الذى توليه لاحتياجاتك، تحديًا مستمرًا.

كل واحد منا دائمًا ما يقوم بأحد نصفي المهمة بصورة أكثر كفاءة من الآخر. فهل أنت الطرف الذى دائمًا ما يعتنى بنفسه ويلبى احتياجاته؟ هل تشعر بالرضا والحسم فيما يتعلق بتحديد ما تريد؟ إذا كان الأمر كذلك، فبالتالى، ستصبح مهمتك أن تقدم المزيد من العناية والاهتمام لشريك حياتك، وأن تضى الكرم ومراعاة الشعور على سلوكك، حتى إن كان ذلك فيه نوع من الظلم لك فى بعض الأحيان.

أم أنك شخص تجيد الاعتناء بالآخرين والحفاظ على الهدوء وذلك فى إطار من مراعاة الشعور والكرم، على الرغم من أن ذلك قد يكون فيه نوع من الظلم لك؟ إذا كان الأمر كذلك، فبالتالى، ستصبح مهمتك أن تقدم الدعم لذاتك أكثر من ذلك، وأن تصبح أكثر حزمًا وأن تتولى المبادرة وأن تعمل بمفردك، حتى إن كان ذلك فيه نوع من الظلم لشريك حياتك فى بعض الأحيان.

لننظر فى مثال على كلٍ من هذين النمطين السابقين من الأشخاص:

الاعتناء بنفسك

كانت ٥ أعوام قد مرت على زواج كل من جيرى وسابرينا، عندما انضمت سابرينا إلى إحدى مجموعات دعم الشراكة الروحية. كانا سعيدين بصفة عامة، وكانا بهشقان طفليهما. إلا أن شكوى سابرينا الرئيسية كانت أن جيرى لا يقوم إلا بالقليل من الأعمال المنزلية. وجاءت إلى الدورة وقد حملت معها كتاب *The Second Shift*، وهو عبارة عن دراسة رائعة أعدها "آرلى هوتشايلد" إخصائى مام الاجتماع فى بيركلى، والتي أثبتت أنه على الرغم من أن أزواج الطبقة

الوسطى العاملين يؤمنون بالعدالة والمساواة، إلا أن المرأة العاملة لا تزال تقوم بأغلب مهام رعاية الأطفال والأعمال المنزلية.

قالت لنا سابرينا: "لقد تعبت من النقاش معه، إنه راغب في التغير، إلا أن رغبته لا تُترجمُ إلى أفعال. وعندما لا يقوم بمهامه، يعتذر. إلا أن المشكلة تبقى قائمة؛ لأنه يجب عليّ أن أقوم أنا بها".

طلبنا من سابرينا أن ترسم على قطعة من الورق ميزان الشراكة الروحية. وفي أحد الجوانب، كتبت كل ما تقدمه للعلاقة، وكانت قائمة طويلة من المهام والتوجهات، مثل الكرم وحسن النية. وعلى الجانب الآخر، الذى يتوجب عليها أن تكتب فيه ما تحصل عليه من علاقتهما، لم تكتب إلا القليل. لقد كانت تشعر أن زوجها كان يبذل مجهودًا لكى يمضى معها بعض الوقت، وكانت تشعر أن الجزء الذى يساهم به فى دخلهما سندا لها ولكن طيلة حياتهما الزوجية، كانت إسهاماته فى رعاية الأطفال والحياة المنزلية وتعبيره لها عن الامتنان نادرة، وبدا لها ميزانها يفتقر تماما إلى التوازن.

وساعدناها على القيام بعصف ذهنى لتفكر فى طرق يمكنها أن تعيد بها الميزان إلى حالة التوازن. وكانت جلسة طويلة مرحة مليئة بالأفكار. وبعد عدة أسابيع، أبلغتنا سابرينا أنها طلبت من مديرة المنزل، التى تأتى إليهما يوماً واحداً فى الأسبوع، أن تحضر لثلاثة أيام وأن تطهو الطعام للأسرة. وحضرت مديرة المنزل وطهت طعاماً إضافياً يكفى لبعض الأيام الأخرى كذلك، فقد أبلغت سابرينا عائلتها أنها لن تمضى معهم الأمسية ليوم الثلاثاء واحد كل أسبوعين، لأنها ستكون فى زيارة لصديقاتها. ومع أن جيرى لم يتقبل ذلك، إلا أننا كنا قد أوضحنا لسابرينا أنه لا مشكلة من تلبية احتياجاتها ولو كان ذلك على حساب "جيرى" فى بعض الأحيان، طالما تشعر بأن ميزان الأخذ والعطاء الخاص بها ليس فى حالة توازن.

وفى نهاية الأسبوع الثانى عشر من الدورة، كانت سابرينا فى حالة من النشوة البالغة، فقد قالت إنها حددت الأماكن التى ستقوم بزيارتها خلال أيام الثلاثاء التى ستمضيها مع صديقاتها وقد شعرت بأن حملاً ثقيلاً قد انزاح من على عاتقها بعدما استراحت من طهو الطعام، كما وجدت الطاقة لأن تطهو لصديقاتها وجبات

خاصة، أكثر من السابق. كذلك، اندهش جبرى بالتغيير أيضا؛ لأن شكاواها وإلحاحها وشعورها بالغضب قد انتهى. وصارت الليالى التى يمضيها مع الطفلين شيئاً مميزاً لثلاثتهم. وكانت المكافأة الكبرى من قرار سابرينا أن تمضى ليلة بمفردها، أن قرر جبرى أن يقوما بتطبيق الفكرة عليهما، وذلك بأن يخصصا ليلة واحدة كل أسبوعين يقضيانها بمفردهما!

كانت سابرينا شخصية معطاءة بطبيعتها، وكانت بحاجة إلى أن تعرف كيف تهتم بنفسها أكثر.

الاعتناء بشريك الحياة

فى مجموعة أخرى، وبعد أن قمنا كلنا برسم موازين الأخذ والعطاء، وجد بارى أنه لم يكتب شيئاً تقريباً فى كفة العطاء فى ميزانه. كان رساما، وهب نفسه لعمله كفنانه، لذلك لم تكن زوجته تعتنى بشئون المنزل والأطفال والوجبات فقط، بل كانت تساهم أيضا بالجزء الأكبر من دخل الأسرة. وكان بارى قد انضم إلى مجموعتنا لسبب مختلف تماما، وهو أنه كان قلقا بشأن علاقتهما الحميمية.

وعندما قمنا معه بعملية العصف الذهني، حددنا فى البداية كل وسائل العطاء المعروفة: الزهور وتناول العشاء فى الخارج ورسالة حب وعطلة يقضيانها فى الخارج. إلا أن بارى كان يعلم ما الذى يهيم زوجته أكثر من غيره: ألا وهو ابنها من زواجها الأول. ولقد قرر العمل بكل اقتراحاتنا واقتراحه، وبينما كان يكتب لنا كل أسبوع، كنا نقرأ بعض الأعدار، وكان أغلبها يدور حول أنه لم يكن لديه الوقت الكافى لكى يفى بما كتبه فى كفة العطاء فى ميزانه. كان يحتاج إلى تعلم أنه أحيانا يعنى العطاء شيئاً من التضحية، ولقد قمنا بتشجيعه. وفى نهاية الدورة، قام بارى بتنفيذ كل ما كتبه فى خانة عطائه، بما فى ذلك تخصيص وقت كل أسبوع لابن زوجته.

شعر بارى بإحساس جيد إزاء كل التغييرات التى قام بها، وكان ما أدهشه أن المشكلة، التى كان يمر بها مع زوجته فى علاقته الحميمية تلاشت بصورة كبيرة. أى أنه غالباً ما يكون التوتر فى العلاقة الحميمية انعكاساً لما يحدث فى باقى مسارات العلاقة.

هل تشعر بأن علاقتك لا تتسم بالعدالة ولا تسير على قدم المساواة؟ فكر في إمكانية أن تعثر على وسيلة لتحقيق التوازن بصورة أفضل دون أن تعتمد على شريك حياتك أو على التغيير.

إيجاد التوازن في الصراع على القوة

من أكثر المراحل صعوبة بالنسبة لمسألة التوازن في ميزان الأخذ والعطاء هي عندما تختلف أنت وشريك حياتك حول قرار مصيري لا يبدو أن هناك إمكانية للتوصل إلى حل وسط بشأنه. وقتها قد يبدو الأمر وكأنكما تمران بصراع قوة. هل ينبغي أن تنتقل إلى العيش في شيكاغو أم لا؟ هل ينبغي أن نتجب طفلاً آخر أم لا؟ هل ينبغي أن أعود إلى الدراسة أم لا؟ يبدو الأمر وكأنك ينبغي إما أن تعطى أو تأخذ، ويصبح من الصعب أن تجد طريقة لتحقيق التوازن.

ولكن حتى في هذه المواقف، فمن الممكن الوصول إلى التوازن، وسوف تنتهي محاولاتك لإيجاد التوازن بأن تخرجك من هذا الطريق المسدود.

أتذكر موقفاً حدث قبل سنوات انتهيت فيه إلى الفكرة المؤسفة الممتلئة في أنني يجب أن أختار ما بين أن أصبح نحيفة وأمتنع عن تناول الطعام بما في ذلك من إثارة لمشاعر الحرمان والغضب في نفسي، أو أظل على بدانتى وأمتنع بتناول الطعام. وكلا الخيارين جعلنى أشعر بالتعاسة، لكننى لم أر بديلاً، فقط تراءى لى خيارين لا ثالث لهما.

وبعد ذلك، قرأت مقالة غيرت من طريقة تفكيرى السابقة ثنائية القطبين، وقدمت إليّ حلاً ثالثاً: يمكننى أن أتناول أى طعام أحبه، طالما كنتُ أتناول هذا الطعام؛ لأننى أحجاجة، وليس لأننى أشعر بالإرهاق أو الوحدة أو لأن الكل يفرض فى تناول الطعام أو أن موعد تناول الطعام قد حان. يجب أن يبدو الطعام وكأنه "لحن" لا أستطيع أن أبعد عن تفكيرى، لا أن يبدو كـ"إغراء"، ممثلاً فى نافذة مخبز أو رائحة بيتزا تقرينى بصورة مباشرة. أتذكر هذه الرؤية الجديدة كما لو كانت إعادة ميلاد دراماتيكية ترفع عنى القيود. لقد مثلت تلك الرؤية طريقاً ثالثاً، لم أكن أتخيل أنه موجود، عندما سقطتُ فى شرك التفكير ثنائى القطبية. ولقد أتى هذا الأسلوب ثماره، ولا أزال أتبعه للآن، وطيلة تلك السنوات التى تلت

اختياري - وذلك عندما مرنتُ نفسي على استخدامه. وعندما اتبعتُ هذه الفكرة، فإننى فقدت ١٠ أرطال من وزنى!

وبنفس الطريقة التى كنتُ أهزم بها نفسى عندما أوقعتها فى شرك التفكير ثنائى القطبية، فإن الصراع ذا الأقطاب يهزمك عندما تواجه أنت وشريك حياتك ما يبدو أنه مشكلة لا يوجد لها إلا حل وحيد. فكلما اقتربت نظرتك للمشكلة من منظور الأبيض والأسود فقط، ازداد تمسكك بموقفك أنت وشريك حياتك وصار من الأصعب أن يظهر حل للمشكلة. تجنب أن تدخل المشكلة فى طريق "إما فكرتى أو فكرتك"، وابحث عن حل يرضى جميع الأطراف، فلا أحد منكما محق ولا مخطئ. فأنتما تبحثان معاً عن الحل المناسب لكليكما ولعائلتكما.

ولكن كيف تصل إلى الرؤية التى تطلق قدراتك وتجعلك تعثر على البديل الثالث، إذا لم يعطك أحد مقالة فى الوقت المناسب؟ وكيف يمكنك أن تحل مشكلة يبدو وكأنه ليس لها إلا حلان فقط، أحدهما لصالحك والآخر لصالح شريك حياتك؟

الدهش أن هناك طريقة لحل هذه المشكلة.

بينك وبين نفسك، بادر بإخراج نفسك من إطار مفهوم ثنائى القطبية. فكر فى ميزان الأخذ والعطاء الخاص بك، وهو الشيء الذى تسيطر عليه بصورة كاملة حيث إنك فى جانب العطاء، تقوم بكل ما فى وسعك لكى تظهر تفهمك لوجهة نظر شريك حياتك. وفى جانب الأخذ، تقدم لنفسك معروفاً يتمثل فى أنك تزيج عن كاهلك هم ضرورة حل المشكلة. وكلتا الإستراتيجيتين ستؤدى إلى التقليل من القلق، وخلق الظروف المناسبة الكفيلة بخلق حل للمشكلة. وبصفة عامة، إذا ما كنتَ قادرًا على إخراج نفسك من هذه الحالة ثنائية القطبية، حرر نفسك من وهم الرغبة فى التحكم فى النتيجة، وثق فى العملية التى تتبعها، فمثل هذه القرارات تصنع نفسها. وتظهر حيث تصبح الإجابة واضحة. ولكن لن يحدث ذلك إلا إذا خففتَ من حدة معارضتك، وخلقْتَ الظروف المناسبة لكى يظهر المزيد من الحلول البديلة.

لننظر بمزيد من الدقة فى الخطوات التى تؤدى إلى إخراجنا من هذا الطريق

المسدود.

بدء التفهم لوجهة النظر الأخرى

ابدأ ببذل المجهود لكي تفهم وجهة نظر شريك حياتك، والسبب في تمسكه بها - حتى إن كانت هذه الفكرة تخيفك، أو تفضبك، وحدد الموقف بدقة في كلامك مع أحد الأصدقاء أو في دفتر يومياتك، وبعدها لخص أفكار شريك حياتك بشأن هذا الموقف. ثم اسأل نفسك عما قد يكون في البيئة التي تربى فيها شريك حياتك أو في حياته الراهنة ما يجعله يتبنى هذا الموقف. هل يمكنك أن تقبل تمسك شريك حياتك برأيه على الرغم من أنك لا تقبل بهذا الرأي؟ وتذكر أنك تريد - أكثر من أي شيء آخر - أن يفهم شريك حياتك موقفك ويتقبله، وهو الأمر الذي تحاول القيام بمثله لشريك حياتك.

وكلما حققت تقدماً فيما يتعلق بتفهم وجهة نظر شريك حياتك، حاول أن تجعله يشعر بذلك. إلا أن ذلك لا يعنى أنك تقبل بالحل، ولكن يعنى أنك تبدي روح حسن النية، وتخفف من حدة التوتر، الذي يسود المشكلة، وأنتك تتيح المجال أمام شريك حياتك لكي يقوم بالمثل. وعندما يشعر الطرف الآخر بأنه لم يعد مضطراً للدفاع عن وجهة نظره (لأنك جعلته يشعر بأنك تفهمتها)، يزيح عن كاهله ضرورة بشأن تطبيق حله، ويبدأ في الحديث بحرية عن الرأيين المتعلقين بالموضوع.

تخلُّ عن ضرورة الدفاع عن موقفك

لاحظ أنه لم يُطلب منك هنا أن تتخلى عن موقفك. فالتخفيف من الإلحاحية أو عدم تبني الموقف بشيء من التوتر لا يعنى أنك تتخلى عنه، ولكنه يعنى أن تتخلص من حدة قلقك بشأن القضية.

يمثل المقصد رغبة لا ترتبط بالعائد، فلا يزال لديك مقصدك، وهو الذي يمثل طاقة قوية، ولا تزال لديك رغبتك. ولكنك أيضاً تثق في أفضل النتائج التي سوف تظهر من تلقاء نفسها، ولا يتطلب منك الأمر أن تجبرها على الظهور أو تتلاعب لكي تظهر. استمر في تبني مقصدك، واسترخ.

وكلما ارتبطت بنتائج معين، ازدادت خشية مما قد يحدث، إذا لم يتحقق هذا الناتج، فالخوف يؤدي إلى إحباط قدراتك، فعندما تشعر بالخوف، تبدأ في اتباع

سياسة حماية الذات، وتصبح أقل قدرة على الانفتاح والمرونة والإبداعية. كما أنك تتسبب في أن يتحول الأمر إلى صراع قوة، عندما تصبح متأكداً من أن رؤيتك للموقف تمثل الرؤية الوحيدة الصحيحة، وتبدأ في التشبث بها بحماس. ولكي تساعد نفسك في التخلي عن ضرورة الدفاع عن وجهه نظرك، تكلم مع صديق لك أو اكتب في دفتر يومياتك. واسأل نفسك الأسئلة التالية:

١. بخصوص النقاش الدائر بيننا، هل لدى صراع داخلي أنا أيضاً؟
٢. هل هناك أي ملمح في رأي شريك حياتي يمكن أن أراه مناسباً لي إن كنت في مكانه؟
٣. هل أنا بالفعل متردد وأناقض نفسي إلى حد ما؟
٤. في أي جزء من أجزاء هذا الصراع نتفق؟ (مثلاً، فغالباً ما نتفق على الأهداف ولكننا نختلف في طريقة تحقيقنا إياها. فعلى سبيل المثال، كلاكما يريد أن يستمتع بعطلة مرحة لطيفة، ولكنك تريد أن تتسلق الجبال، وشريك حياتك يريد أن يسبح في المحيط).

آخر خطوة يجب أن تقوم بها لكي تخرج نفسك من هذا الطريق المسدود، تتمثل في أن تتحلى بالصبر وتنتظر؛ لأنك تحتاج الحلول لفترة من الوقت حتى تظهر أمامك، وبينما تنتظر، ينبغي عليك أن تتمكن من العيش لفترة مؤقتة في نطاق عدم الوضوح، وهو ما يسميه عالم النفس الجشطالتي "فريتز بيرلز" بـ"الفراغ الخصب". ربما تشعر بعدم الراحة والارتباك، ولكن تذكر أن هذا الفراغ خصب.. فإذا ما كنت قادراً على أن تتحمل الفراغ لفترة من الوقت، فاسمح للفرص الجديدة بأن تظهر وتملأ الفراغ.

ميزان الأخذ والعطاء تطبيقياً

حصل تيموثي على ترقية في العمل كان يتطلع إليها منذ زمن، ولكن كان ذلك يعني أن تنتقل أسرته من دينفر إلى سان فرانسيسكو، وكانت زوجته لاي ترفض تماماً هذه الخطوة، فقد كانت تعمل مصممة جرافيك وكانت تعشق هذه المهنة،

كما أن الأطفال كانوا فى مدارس جيدة، وكان للأسرة أصدقاء ومجتمع وبيت رائع، وكانت لاي تشارك فى واحدة من دوراتى، عندما أتت تيموثى هذه الفرصة. كانت متشدة جداً ضد الانتقال، وكانت تشعر أن كل الآراء فى صفها. ومن خلال المجموعة معاً، أخذنا لاي إلى طريق الخروج من هذا الطريق المسدود.

فقد تمكنت لاي من وضع أساس للتفاهم مع تيموثى، فقد كانت تعرف مدى أهمية الترقية بالنسبة له، وعندما تكلمت معه بهذا الشأن، شعر بالتقدير تجاهها، وبدا أمامه أنه من الواضح أنها لم تتخل عن موقفها، إلا أن تفهمها أثر فيه. حاولت لاي أن تتخلى عن مبدأ ضرورة تحقيق وجهة نظرها. هل كانت تعاني من صراع داخلى هى أيضاً؟ هل كانت تعاني من التردد داخلها؟

لقد اتضح أنها كذلك، فقد كانت تحب سان فرانسيسكو ورغم كل شيء فقد كانت المدينة تبدو مكاناً مثيراً ومختلفاً للعيش فيه. كانت تريد لتيموثى أن ينال الترقية، فقد كانت الأسرة فى حاجة إلى الزيادة فى راتبه. هذا بالإضافة إلى أنها كانت تطمح أن تعمل ذات يوم مصممة جرافيك حرة، وبالتالي وجدت فى الظروف الجديدة فرصة لتحقيق هذه الرغبة. بل إن ابنها كان يؤيد هذه الخطوة، فقد أمضى العديد من إجازات الصيف هناك فى زيارة أحد أقاربه. وانتظرت لاي أسابيع طويلة لترى ما الذى سيحدث، وشجعناها على ألا نقرط فى الحديث عن الأمر، وألا تشعر بأنها مضطرة لأن تأخذ القرار، ووافق تيموثى على أن يشترك فى الخطة.

وفى المرة التالية التى ناقشنا فيها قرار لاي فى مجموعتنا، أخبرتنا أنها أصبحت أكثر وعياً بالصراع فى داخلها، حيث كان جزء منها يشعر بالإثارة بسبب الانتقال، وقالت لنا: "أعرف كيف تسير الحياة فى ديفنر، ويمكننى الاستمرار فى الحياة على نفس تلك الوتيرة، كما يمكننى أن أضيف مغامرة جديدة تماماً لحياتى. إنها فكرة جذابة. أما الجانب الآخر من الأمر فهو كالاتى: أعلم حجم الخسائر التى ستلحق بي: الأصدقاء والعادات الروتينية ومنزلى الحبيب ونادى المدينة، الذى أتمتع بعضويته منذ ١٥ عاماً. ولكننى أعلم أنه مع كل تغيير أو

مخاطرة، هناك خسائر. ويمكنني أن أعود إلى دينفر متى أردتُ. وفي النهاية، قرر الزوجان أن ينتقلا، والآن، لَكُمْ تعشق لاي سان فرانسيسكو. وهي الآن تعود إلى دينفر لزيارة أصدقائها، ولا تزال قادرة على مواصلة نشاطها في نادي المدينة.

الموازنة بين حُسن المعاملة والاهتمام بالذات

تمثل الموازنة بين حُسن المعاملة والاهتمام بالذات روح الشراكة الروحية، فهذه الموازنة تمثل وسيلة من وسائل ممارسة القيادة في العلاقة، كما أنها من وسائل حل المشكلات دون الحديث عنها، إلى جانب أنها وسيلة من وسائل التعبير عن حسن النية. إنها مهمة مستمرة لا تنتهى، وذلك لأنك سوف تجد نفسك أحيانا تميل إلى العودة لعاداتك القديمة، سواء بالاستسلام طيلة الوقت أو الإصرار على طريقة تفكيرك طيلة الوقت. وكلما قويت من نقطة ضعفك، قدرت قوتها، وأصبح من السهل الوصول إلى التوازن. وكلما بادرت بأن تعطى لنفسك المزيد من الاهتمام، فسوف تحصد مكاسب عظيمة في علاقتك.

ومن بين الأسرار التي من الممكن أن توصلك إلى السعادة في علاقتك هي أن تقلع عن الأفكار القديمة المتزمتة الخاصة بالعدالة والمساواة، فقد يقودك ذلك إلى فخ البحث عن هو على صواب ومن على خطأ، الأمر الذي يقود إلى الصراع، هذا إلى جانب أن الإصرار على الوصول إلى العدالة الكاملة يمكن أن يمثل أيضا فخًا.

وتذكر أن قدرات وميول الناس مختلفة. فعلى سبيل المثال، يمكن أن يبذل كلاهما ١٠٠٪ من مجهوده لكي يعبر عن مشاعره، ولكن ١٠٠٪ من قدراتك على التعبير عن مشاعرك قد تعنى قدرًا كبيرًا، بينما قد تبدو ١٠٠٪ من قدرات شريك حياتك قدرًا قليلًا جدًا، فهل هذه مساواة؟ تميل النساء إلى أن يكن أكثر تعبيرًا عن مشاعرهن بحماسة وتأكيدات لفظية أكثر، بينما يعبر الرجال عن مشاعرهم من خلال التقانى في العمل والقيام بالأعمال المنزلية. كيف يمكنك قياس أى من الطرفين يقدم أكثر؟ فهذا الأمر لا معنى من القيام به ولا هدف يرجى من ورائه إلا أنه سوف يجعلك تعيشًا.

كيف يمكنك قياس "العدالة" في المهام التي تتطلب مستويات مختلفة من الوقت والطاقة؟ على سبيل المثال، تقوم "باربرا" بـ ٨٠٪ من الأعمال المنزلية استناداً إلى الوقت المستهلك في تلك المهام وعددها، إلا أن المهام التي يقوم بها زوجها من التسوق والتنزه مع الأطفال في يوم الإجازة الأسبوعية تفوق في نظرها نسبة الـ ٢٠٪ المتبقية وبالنسبة لها فإن باقى المهام المنزلية تبدو لها سهلة، بل وممتعة، وهى تعرف أن تلك المهام ستشكل عبئاً على زوجها، فوفقاً للمقاييس الصارمة للوقت، قد تبدو عملية تقسيم الأعباء غير عادلة. ولكن إذا ما كانت لدينا طريقة لقياس الرضا، لربما بدأ الأمر "عادلاً ومتساوياً". فمسألة المقاييس تعد مسألة نسبية وتستند إلى وجهة النظر بين الزوجين.

فمن خلال المعنى الاجتماعى والسياسى، تبقى المساواة محور صراع كبير، فلا تزال بعض عناصر عدم المساواة بين الرجل والمرأة معيقة لتقدم الحياة، كما أن المساواة التي تحققت بين الرجل والمرأة قد أحدثت فارقاً في الحياة الزوجية بين الرجل والمرأة. ومع ذلك، فإننا، في الشراكة الروحية، لا نقوم بالتركيز على التعريفات الصارمة للمساواة والعدالة، ولكننا نركز على حُسن النية، إذ إن ما نريد قياسه ليس: "هل نقوم بالعطاء بقدر متساوٍ؟"، ولكن: "هل نشعر بالارتياح؟ هل هذا الارتباط يزيد من نضجنا كأفراد؟".

ما تحتاج إلى أن تسأله لنفسك: "هل أشعر بالراحة إزاء ما أعطيه وما أحصل عليه في هذه العلاقة؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، ما الذى يمكننى أن أقوم به لتعديل ما أفعله بحيث يشعرنى بالسعادة؟".

كما سبق أن قلنا، يتطلب إحداث التوازن في ميزان الأخذ والعطاء إلى أن تبنى مهارتين لديك: دعم شريك الحياة، حتى إن كان ذلك فيه نوع من الظلم لك، والثانية دعم نفسك وإن كان ذلك فيه نوع من عدم المساواة لشريك حياتك. لننظر إلى مثالين آخرين على كلتا المهارتين.

الاهتمام بشريك حياتك

في هذه القصة، اتخذت ديانا قراراً بأن تكيف نفسها وفقاً لاحتياج زوجها، فقد كان ريتشارد يرغب بشدة في دراسة الفلسفة، وكانت ديانا تعارض ذلك بشدة،

فقد كان لديهما طفلان صغيران وكانا بحاجة إلى دخلهما لإعالة الطفلين. وإلى جانب ذلك، كانت ديانا ترى أن هذه الدرجة العلمية لن تكون ذات فعالية فيما يتعلق بزيادة دخلهما، ولقد دعوت الطرفين لكي ننظر بدقة في الخطة المقترحة، ولكي نقوم برسم تفاصيلها. وأثناء حديثنا، استطعتُ أن ألحظ تغييراً في موقف ديانا، فقد رأت مقدار رغبة ريتشارد وتخيلت شكله عندما يتكلم عن الأمر، وبدأت تقدم اقتراحات لكي تصبح الخطة فعالة، كما تكلمت عن مقدار صعوبة الأمر عليها، وكانت خائفة جداً. لقد بادرت بالأمر، ورويدا رويدا، أصبحت قادرة على التقدم فيه. ولقد قدر لها ريتشارد ذلك كثيراً.

الاهتمام بنفسك

مؤخراً، كانت إحدى صديقاتي، وتدعى تامي حزينة جداً، وذلك لأنها فشلت وزوجها في توفير تكاليف سفرها إلى شرق البلاد لحضور حفل زفاف أفضل صديقاتها. وعندما رأيتها وهي تبكي، استفسرتُ منها أكثر عن القرار "المشترك"، واقترحتُ عليها أنه ربما حان الوقت لكي تهتم بنفسها قليلاً، حتى إن كان ذلك على حساب زوجها. وفكرنا فيما قد يكون عليه الأمر، إذا ما قالت لزوجها توم إنها سوف تذهب لحضور الحفل.

لم تخطر هذه الفكرة ببالها، وقررت أن تحاول القيام بها كنوع من التجربة. وعندما فعلت ذلك، شعر توم بدهشة شديدة، وشعر بالغضب في البداية، ولكن في اليوم التالي، أدرك الطرفان أن القرار كان الأفضل. وشعرت تامي بشعور رائع، فقد رأت أن هذا نضوج روحي لها؛ لأن ذلك أجج من رغبتها الداخلية. كما أنه زاد من مستوى وعيها بشأن ما يمكن أن تقوم به. ولأن الأمر انتهى بتوم إلى احترامها لإصرارها، واستطاع أن يدرك أنها أصبحت تتصرف وفق ذاتها الحقيقية بصورة أكبر بعد هذا الموقف، كما أصبحت أكثر استرخاء وسعادة وقوة - لقد انتهى الأمر إلى أن هذا القرار قد جعل كليهما على درجة كبيرة من القرب للآخر والتواصل.

التجربة ١٥

الموازنة بين الأخذ والعطاء

١. هي دفتر يومياتك، أكمل الجمل التالية بالكلمات المناسبة:
في علاقتنا، أنا أجيد الاهتمام أكثر (بنفسي) (بشريك حياتي).
أحتاج إلى أن أيدل المزيد من المجهود فيما يتعلق بالاهتمام (بنفسي) (بشريك حياتي)
٢. قم بإعداد عمودين، في العمود الأول، اكتب قائمة بالوسائل التي عبرت بها عن الاهتمام بنفسك طيلة الشهر الماضي. وفي العمود الثاني، اكتب الوسائل التي عبرت بها عن الاهتمام بشريك حياتك.
٣. قم بإعداد قائمة بوسائل محددة يمكن أن تساعدك في الاهتمام بنفسك بصورة أفضل في علاقتك الزوجية.
٤. قم بإعداد قائمة بوسائل محددة يمكن أن تساعدك في الاهتمام بشريك حياتك بصورة أفضل في علاقتك الزوجية.
٥. من القائمة التي تمثل "نقاط ضعفك" أكثر: اختر نموذجين، وضع خطة محددة للقيام بهما في اليومين القادمين.
٦. اكتب ملاحظة في دفتر يومياتك بشأن ما جربت القيام به، وكيف كانت النتيجة.

الفعل اللطيف ٦

تصرف بمفردك



قد يبدو من المدهش بالنسبة لك أن تعرف أنه ليس من الضروري أن تحصل على موافقة شريك حياتك على كل ما تقوم به، ولكن بعد سنوات من العمل مع الأفراد والأزواج، فقد وجدتُ في بعض الأحيان أن التصرف من تلقاء نفسك هو أروع هدية يمكن أن تقدمها لكليهما - أنت وشريك حياتك.

فعلى سبيل المثال، كانت روندا ترغب بشدة في أن تشتري بطاقة اشتراك موسمية تتمكن من خلالها من حضور كل عروض الباليه في هذا الموسم، إلا أنها لم تستطع قط أن تدفع زوجها بيل لأن يوافق على ذلك، وكان يقول لها: "لا أحب الباليه كثيراً. لنشتري تذكرة عرض واحد فقط". وظل هذا هو حالهما طيلة العديد من السنوات، وقد وجدت روندا أن ذلك كان حلاً وسطاً بينهما، إلا أنها كانت تشعر بالألم في كل مرة تقرأ فيها النشرات النقدية الخاصة بالعروض التي كانت تقوتها.

وفي إحدى السنوات، وبينما كانت تتعذب بسبب التفكير في اختيار أي من العروض سوف تحضره هذا العام، خطرت ببالها فكرة أنها يجب أن توجه لتشتري بطاقة اشتراك لها! ولقد قالت لي عن هذه الفكرة: "لم يكن هناك فاصل تقريباً بين اللحظة التي جاءتني فيها هذه الفكرة، وبين اللحظة التي رفعتُ فيها سماعة الهاتف لكي أطلب شراء التذكرة. لم أستطع أن أصدق الفكرة، ولم تخطر لي من قبل". وقد استمتعت روندا بالعروض استمتاعاً رائعاً. وفي السنة التالية،

طلبت من إحدى صديقاتها أن تشتري بطاقة اشتراك لتحضر معها العروض. وشعر بيل بالسعادة لوصولها إلى مثل هذا الحل؛ لأنه لبي مطالب الطرفين بكل بساطة.

واليك مثالاً آخر: اشترى كل من ماكس وتينا سيارة جديدة كانا في أشد الحاجة إليها: فقد كانت سيارتها الأخرى قديمة ومزعجة، كما كانت تفتقر إلى وسائل الراحة المختلفة مثل الأقفال الكهربائية، بل إنها كانت تفتقر أيضاً إلى عجلة القيادة الهيدروليكية. وبشكل ما، ومنذ البداية، كان هناك توقع بدهي بأن السيارة الجديدة ستكون خاصة بماكس. وبصفة عامة، إذا كانت تينا تحتاج السيارة لسبب ضروري - كأن يكون لديها حفل غداء - فمن الممكن أن تسأل ماكس عما إذا كان من الممكن أن تأخذ السيارة الجديدة أم لا.

وذات يوم، وجدت تينا نفسها تطلب السيارة من ماكس، وشعرت بأنها في موقف غبي وسخيف، وقالت لنفسها: "إن السيارة ملكنا، لماذا يستأثر ماكس بها ويتحكم في أمورها؟".

وبعد التفكير في الأمر طيلة اليوم، قالت تينا لماكس في المساء: "تعرف يا حبيبي! لقد ظللت أفكر في الأمر. كلانا يحب قيادة السيارة الجديدة، وسيكون من الرائع أن أذهب بها إلى العمل. ولذا من اليوم فصاعداً، سوف نغير النظام: أنا أخذها يوماً، وأنت تأخذها يوماً".

في البداية، اعترض ماكس قليلاً، ولكن بعد أن تذكرت تينا الفعلين اللطيفين الثاني والرابع - والخاصين بحل المشكلات وضبط النفس - تصرفت بحكمة وفقاً لمبدأ: "فكر في الأمر"، وأغلقت الموضوع كله.

وفي اليوم التالي، قالت تينا: "سأخذ السيارة الجديدة اليوم، ما رأيك؟". قال ماكس: "لقد فكرت في الأمر، ووجدت أن المناسب لي أكثر أن تكون الدورة بيننا أسبوعية. فمن خلال التمتع بالسيارة لأسبوع كامل يمكننا أن نشعر بشعور أفضل.

قالت تينا: "هذه فكرة أفضل من فكرتي. سوف أبدأ اليوم، إن لم تكن هناك مشكلة"، وأعطته قبلة لطيفة، قبل أن تقفز في السيارة، وتتطلق بها. لاحظ: لم تبدأ تينا بأن اعتبرت أن ماكس مخطئ، من خلال الإشارة إلى

أنه لم يكن يتعامل بعدالة أو أنه لم يكن يهتم بمشاعرها ولا يراعيها، كما أنها لم تطلق حتى "صراع القوة"، باعتبار أن ماكس كانت له الكلمة الأخيرة فيما يتعلق بالسيارة الجديدة. لقد قامت بتغيير آليات القوة بهدوء وحسم؛ فلم تطلب "القوة"، التي كانت تحتاج إليها في هذا الموقف، بل أخذتها. ومن خلال وضع حل قابل للتطبيق، استخدمت تينا كل الأفعال اللطيفة الستة، التي تعلمناها.

١. لقد بادرت بحسن التعامل، ولم تلق باللوم على ماكس.
٢. لم تحاول حل المشكلة من خلال الحديث عنها. وعندما كان ماكس يفتح النقاش بشأنها، كانت على دراية بأن الاحتفاظ بالتواؤم بينهما أكثر أهمية من موضوع السيارة، وقامت بتغيير الموضوع.
٣. لم تكن تهتم بمن على حق ومن المخطئ، ولكن بدلاً من ذلك، سألت نفسها عما يمكنها القيام به من أجل تغيير وجهة نظر ماكس أو إقناعه بأنه على خطأ.
٤. مارست ضبط النفس من خلال الامتناع عن الإدلاء بتعليقات ناقدة أو لحوحة أو سلبية، وكذلك من خلال التوقف عن السلوك الدفاعي أو العدواني.
٥. لقد شعرت أن ميزانها الداخلي فقد اتزانه في هذا الموضوع؛ فقد كانت تمارس العطاء، ولكن دون الاهتمام بحاجاتها الخاصة. لذلك، وجدت طريقة للاهتمام بحاجاتها بصورة أكبر.
٦. لقد وجدت وسيلة للتصرف بمفرداها، دون أن تشعر بأنها في حاجة إلى قبول ماكس أو موافقته.

وسائل للتصرف بمفردك

إذا كانت لديك حاجة تشعر بأنه لا تتم تلبيةها في علاقتك، فإن هناك فرصاً

كبيرة فى أن تجد وسيلة تلبى بها تلك الحاجة من خلال التصرف بمفردك. وهناك الكثير من المشكلات التى يمكن حلها من خلال هذا الفعل اللطيف:

- إذا لم يقم زوجك بتهديب سياج الحشائش، فقومى بتأجير أحد الأشخاص ليفعل ذلك.
- إذا كانت زوجتك لا تحب نقد الأفلام بعد رؤيتها، قم بالاتصال بأحد الأصدقاء وتكلم معه فى هذا الشأن.
- إذا كان زوجك لا يجلس معك ويظل منشغلاً بعد أن يعود إلى المنزل، فاتصلى بإحدى الصديقات وتكلمى معها عن يومك.
- إذا كانت زوجتك تضى وقتاً أكثر من اللازم فى الاتصالات الهاتفية فى الأمسيات، فاصطحبها بين فترة وأخرى إلى العشاء خارج المنزل، أو ضع أى خطط أخرى تستطيع أن تجذب بها انتباهها.
- إذا ما كان شريك حياتك يمضى وقتاً أطول من اللازم على الإنترنت، فإما أن تهتم بما يفعل - بحيث تقومان بنفس الشئ معاً - وإما أن تمضى الوقت فى ممارسة إحدى هواياتك.

عندما تتمكن من أن تجد وسيلة لطيفة للتعامل مع مشكلتك، فإن ذلك يكون أفضل كثيراً ولقد أخبرتنى إحدى السيدات أن زوجها ظل يؤجل إصلاح صنبور حوض الاستحمام فى الحمام الإضافى، لذلك وضعت السدادة فى حوض الاستحمام! وعندما رأى الماء يملأ حوض الاستحمام، أدرك أن عليه إصلاحه فى الحال.

وهناك شخص آخر أخبرنى بأنه لم يستطع أن يمنع زوجته من التوقف عن جذب الخيوط المنسولة من سترته، لذلك وضع خيطاً صغيراً على طية صدر السترة - وقد كان هذا الخيط متصللاً بكرة خيوط فى جيبه، وقد ضحك أطفالهما كثيراً عندما حاولت أن تزيل القطعة الظاهرة من الخيط! من المستحيل أن نصف بالتفصيل الكيفية التى يمكن أن تتصرف بها بمفردك، لأن الأمر يتطلب شيئاً مختلفاً فى كل مرة. فى بعض الأحيان، يكون الجزء الأبرز

فى الأمر فقط أن تدرك أن لديك الخيار فى أن تعمل بمفردك؛ وقتها سيكون الفعل المطلوب واضحاً. ولكن فى بعض الأحيان الأخرى لا يكون الحل واضحاً، وبالتالي يجب عليك أن تستخدم كل طاقاتك الإبداعية، وأن تتمتع بالجرأة وأن تفعل كل ما هو مدهش.

لقد جعلتنا سوزى همفري - الشخصية البارزة فى إذاعة دالاس - نضحك كثيراً، عندما أخبرتنا أنها نظمت حفلاً مفاجئاً لها. فبعد ١٥ عاماً من التلميح، اكتشفت أن زوجها لم يكن ليفهم ما كانت تريده، وهو أنها تريد أن يقيموا لها حفلاً تكريمياً مفاجئاً. لذلك، قالت فى جمع من الأصدقاء فى إحدى الليالى، إنها سوف تقيم حفلاً تفاجئ به نفسها، وطلبت من الجميع أن يتذكر الموعد ولقد ضحك الجميع - حتى تسلموا بطاقات الدعوة عبر البريد الإلكتروني، وأدرجت سوزى فى بطاقات الدعوة خريطة صغيرة وطلبت من المدعوين أن يركنوا سياراتهم حول أحد الأركان وذلك حتى لا تشك فى أنهم قد حضروا، وملأت منزلها ببالونات مملوءة بغاز الهيليوم، كتبت عليها: "نحبك يا سوزى!"، كما طلبت من اثنتين من أعز صديقاتها أن تقوما بدعوتها خارج المنزل بحيث يتجمع الجميع معاً. وعندما وصلت، كان المنزل غارقاً فى ظلام دامس، وعندما عادت الكهرباء مرة أخرى، صاح الجميع: "مفاجأة!"، وصرخت "سوزى!"

إذا لم تهتم بنفسك، فمن سيفعل؟

أنت الشخص الوحيد الذى يعرف ما تريد، ويشعر بما أنت محروم منه، وأى التغييرات ستجعلك أكثر سعادة. لا يمكن لأى شخص آخر أن يقفز داخلك، ويجد ما تريده بالفعل، وما تشتاق إلى تحقيقه لنفسك من آمال وأحلام، ولا يمكن لأى شخص آخر أن يحقق هذه الأحلام.

لا يمكن أن يقوم أحد بالنوم وقت القيلولة بدلاً منك - لا يمكن! وما هو أكثر من ذلك، أنه لا أحد يمكن أن يلاحظ احتياجاتك التى لم تُلبَّ حتى الآن.

إذا ما نسيت موعداً أو نسيت إعداد العشاء لأطفالك، فهناك من سيهتم بالقيام بذلك! لكن إذا ما كنت تريد أن تأخذ دروساً فى اليوجا، وأجلت الأمر لشهور ثم لسنين، فأنت فقط من سيخسر الأمر، وإذا ما كان ذلك على وشك

الحدوث، يجب أن تجعل ذلك يحدث لك.
لا أحد يهتم بطبيعة حياتك أكثر منك.

فى أى جانب تتجاهل نفسك؟ هل هذا التجاهل يمثل نوعاً من التنازل ترغب فى القيام به من أجل القيام بهدف آخر، له قيمة أكبر لديك؟ أو هل ستشعر بإحساس أفضل، إذا ما تصرفت بمفردك، لكى تملأ هذا الفراغ فى حياتك، وتصحح من حالة عدم التوازن؟

حل جوليا الروحي

استمع إلى الكيفية التى قفزت بها جوليا فوق مشكلاتها، من خلال التصرف بمفردها، بدلاً من أن تحاول حل المشكلة، من خلال إقناع الطرف الآخر بالتغيير.

كانت جوليا مندوبة مبيعات لشركة تعمل فى مجال مرتبط ببرمجيات الحاسب الآلى، وكانت تحقق دخلاً جيداً، كما كانت متزوجة من رجل يدعى ريك، والذي كان يواجه صعوبات فى حياته الوظيفية. كان ريك لا يتحمل البيروقراطية والقواعد ولم يكن من أولئك الذين يمكنهم العمل فى شركة، كما أن مشروعه الذى أسسه كان يواجه بعض الصعوبات، ولكنه كان فخوراً بإصراره على القيام بشيء مفيد وذى معنى، وكانت لديه ثقة فى قدراته، وكان يخبر جوليا بأن كل ما يحتاج إليه هو الوقت لكى يصل إلى الصيغة المطلوبة فى عمله.

ولقد اتفقت جوليا مع ريك فى القيم التى يتبناها، وأحبت روحه الاستقلالية، إلا أنه كان لديهما ٤ أطفال، وكانا يحتاجان إلى دخلين، واكتشفت أنها لا تستطيع أن تتوقف عن منح ريك الوقت الكافى لكى يصل إلى الصيغة المطلوبة. وأخذت تصوغ بعض الاقتراحات، ولكنها كانت تعلم أن هذه المشكلة كانت مشكلة ريك، وأن عليه أن يقوم بحلها بنفسه، إلا أنها صبرت وكانت تقدم الدعم لريك؛ فقد كانت لديهما بعض المدخرات، وكان بالإمكان أن تسير الأمور على ما يرام لفترة من الوقت.

ولما امتدت المشكلة من عام إلى اثنين، بدأت جوليا تشعر بالقلق أكثر فأكثر، وتعددت مشاجراتها مع ريك، وهو الأمر الذى لم يكن معتاداً بينهما، ووجدت جوليا

نفسها لا تنام الليالى، وهى تفكر فى وسائل لجمع أكبر قدر من المال بنفسها. وكان من بين تلك الأفكار فكرة بدأت تثيرها: لقد كانت جوليا تعمل مصممة حُلَى منذ سنوات، وفكرت فى أنها تستطيع أن تصمم عقداً يمكن أن يجذب اهتمام المحال عالية المستوى. وفى إحدى إجازات نهاية الأسبوع، جمعت كل المواد التى تحتاج إليها، وبدأت فى العمل، واهتمت إحدى بناتها بالعمل معها. وفى ستة أسابيع، رأتا أنهما قد أصبح لديهما مجموعة كافية من النماذج لكى تبدأ فى عرضها على المحال. وطلب منهما أول محلين - عرضتا عليهما التصميمات - طلبية.

وبعد أشهر أخرى، أخذت جوليا وابنتها التصميمات إلى محل هدايا؛ نالتا منه طلبيات يستغرق الانتهاء منها عامًا، كما أنها ستصبح مصدر دخل للأسرة. إذا ما كانت هذه الأسرة قد قامت بالسير وفق أسلوب العلاقات فى المرحلة الثانية، لكنا قد وجدنا جوليا قد غضبت أكثر وأكثر من ريك، وأخذت تلومه على تلك المشكلة وراحت توضح له كم كان غير عادل فى التعامل مع مشكلات حياتهما، إلى جانب محاولة إقناعه بأنه ينبغى أن يحصل على وظيفة، مع التركيز أكثر فأكثر على المشكلة. كانت جوليا ستكون وقتها محقة، إلا أن هذا الأسلوب كان سيقود الأسرة إلى أن تصبح أسرة حزينة تعيسة.

فمن خلال التصرف بمفردها، وبحس من حسن النية، جعلت جوليا من عائلتها عائلة سعيدة، وأصبحت العلاقة بينها وبين ابنتها أقرب، كما وجد ريك المساحة الكافية من الوقت ليحقق ما يصبو إليه، وانتهت مشكلة الدخل.

ولكن لاحظ: لم يستند الحل إلى ما وجدته جوليا عادلاً أو عقلاً؛ فهى لم تسأل: "من على حق ومن على خطأ؟"، ولكن كان سؤالها: "ما الذى يمكننى أن أفعله إزاء هذا الموقف؟"، ولم تحل المشكلة من خلال الحديث أكثر وأكثر عنها مع ريك، ولم تلح عليه لكى يتغير. لقد آمنت بأنه يفعل أقصى ما يستطيع وأن دعمها له سيكون أكثر فاعلية من الضغط عليه، ولقد وضعت جوليا نفسها أمام مسئولية أن تلبى احتياجاتها، وكان حس الكرم لديها هدية لكليهما.

جوهر الشراكة الروحية

يمثل الانتقال من تمنى أن يقوم شريك حياتك بتلبية احتياجاتك إلى أن تصبح

قادرًا على الاهتمام بنفسك، جوهر الشراكة الروحية. عندما تحصل على ما تريد - حتى وإن كان عليك أن تقوم بذلك بنفسك - سوف تشعر بالمزيد من القوة الداخلية وحب الذات، وبينما يزداد احترامك لنفسك وإحساسك بأنك على ما يرام، سيصبح التعامل بكرم وسخاء مع شريك حياتك أمرًا لطيفًا أيضًا، وسوف تصبح قادرًا على العطاء دون أن تشعر بالضعيفة.

يمثل التصرف بمفردك ممارسة روحية، بالنظر إلى أنك عندما تتصرف بمفردك فإنك بذلك تتحرك نحو الارتباط لا نحو الانفصال، كما أنك ستسمح لذاتك الحقيقية بأن تظهر، إلى جانب أنك بذلك تسمح لوعيك بأن يعي مقدار قدراتك - وفى النهاية، سوف تتحرك بالتأكيد باتجاه السعادة والرفاهية الذاتية.

إطاران عامان للتصرف بمفردك

لقد وجدت، خلال عملى مع الأفراد والأزواج طيلة سنين، أن الإطارين العامين التاليين جوهريان عند أخذ المبادرة فى التصرف بصورة فردية.

كن حذرًا عندما تشعر بالتردد

من الأفضل ألا تتصرف بمفردك عندما تشعر بالتردد، خاصة إذا كان تصرفك سيؤثر على شخص آخر أو إذا ما كنت تتعامل مع اعتراض لدى أحد الأشخاص على سلوك ما لك. ادخر هذا الفعل اللطيف لأحد المواقف التى تشعر أنها بالفعل "غير قابلة للنقاش"، بالنسبة لك. وعندما لا تعرف بالفعل ماذا تفعل، فإن ذلك قد يكون الوقت المناسب لكى تتكلم مع شريك حياتك وتعبّر عن رغباتك بصورة أوضح؛ وإذا ما تصرفت بحزم، ولاحظت فيما بعد أنك قد ارتكبت خطأ، فسيكون من السهل جدًا على شريك حياتك أن يأتى ويقول لك: "لقد أخبرتك بذلك". كذلك، فإن التصرف بمفردك سيكون له تأثير كبير، إذا ما ادخرته لموقف ذى أهمية لك بالفعل.

كن متعاطفًا وحازمًا

عندما تتصرف بمفردك للقيام بشيء تعرف أنه قد يحزن شريك حياتك، تكتسب الطريقة التي تخبر بها شريك حياتك بهذا الأمر أهمية بالغة. ويجب دوماً أن تستخدم خطوتين: الأولى أن تعبر عن تفهمك لموقف شريك حياتك، والثانية، أن تُظهر بوضوح أنك لن تعدل عن موقفك، بمعنى آخر، كن متعاطفاً وحازماً؛ فعندما تكون متعاطفاً، سوف تهتم بحاجات شريك حياتك بأقصى ما تستطيع، وعندما تكون حازماً، فسوف تهتم بنفسك.

فعلى سبيل المثال، عندما توجهتُ في رحلة إلى نيويورك اعترض عليها زوجي، قلت شيئاً مثل: "أوافقك على أن ذلك يشكل ضغطاً على ميزانيتنا، وأدرك أن تحملك لتكاليف رحلتى يجعلك لا تشعر بالراحة، وأنا آسفة لذلك (تعاطف)، إلا أنني واضحة جداً في أنني سوف أشعر بالصدمة إذا ما فاتتني تلك الرحلة. إنها تبدو بالنسبة لي واحدة من أكثر الفرص أهمية في حياتي، ولقد قررتُ أنني سأقوم بها (الحزم)".

ولأن إبراز التعاطف لا يأتي بصورة طبيعية بالنسبة إلى أغلبنا، فإنه سيكون من المفيد أن تتذكر عددًا من الجمل أو أن تضع علامة على تلك الصفحة، عندما تبدأ في التصرف بمفردك وتحتاج إلى أن تبرز تعاطفك وتعامل بحسم، فستجد هذه الكلمات جاهزة؛ وفيما يلي مجموعة من العبارات التعاطفية والقاطعة:

لا ألومك على شعورك ----؛ لأننى كنت سأشعر به أيضًا، إذا ما كنتُ مكانك، إلا أنني أشعر بوضوح برغبة في القيام بذلك.

أعلم أنك غير مرتاح لهذا الأمر، وأشعر بالأسف لذلك حقًا. وليس هذا سبب قيامي بذلك الأمر، إلا أنني متأكد من أنني أريد القيام بذلك.

أوافقك على أن ----، وأشعر بالأسف؛ لأن ذلك يجعلك تبدو غير سعيد، ولكننى أعرف في داخلي أنني لن أستطيع أن أتعايش مع نفسى إذا لم أقم بذلك، إن هذا الأمر مهم للغاية بالنسبة لي ويتعلق بنموى الروحى.

وتذكر، لا يجب عليك أن تقنع شريك حياتك بأنك على حق، وإذا ما غضب شريك حياتك، أو حاول أن يقنعك بأن تغير رأيك، فلا تتناقش معه - فقط استمر

فى تعاطفك معه وتعاملك بحزم: "لا ألومك على أنك تشعر بالضيق، ولا أفهم لماذا ينتابك هذا الشعور، ولكن هذا الأمر شديد الأهمية لى، وسوف أقوم به، إننى أشعر بالأسف الشديد لأنك لا تحب ذلك، لكنى أريد أن أتعامل باحترام مع احتياجاتى الداخلية القوية".

استجابة شريك حياتك

عندما تتصرف بمفردك، سوف يكون لدى شريك حياتك رد فعل. فى الغالب، تكون الاستجابة إيجابية، وهو الأمر المثير للدهشة؛ فكل الناس يريدون أن يتزوجوا من شخص راشد، قادر، مستقل، يتصرف بأسلوب جيد، ويريدون أن يروا الشخص الذى يحبونه يتحمل المسئولية. وينبع وضوح الحاسم من أن جوهرك الروحى ينجذب بصورة متزايدة إلى شريك حياتك، وحتى إذا كان ما تقوم به يؤدى إلى إغضاب شريك حياتك فى وقت الحدث، فإنه بمرور الوقت من المرجح أن ينجذب إلى الهدوء والسعادة الداخلىين اللذين تولدهما من خلال تعاملك بوضوح مع ما تريد، ورغبتك فى أن تتولى زمام أمورك. فى بعض الحالات، يصاب شريك حياتك بالضيق جراء استقلاليتك المتصاعدة؛ فالتصرف الفردى يمثل بالنسبة لشريك حياتك تغييراً لم يكن يتوقعه ولا يعرف كيف يفهمه أو يستجيب له. وقد يبدو تصرفك الأحادى ذا طابع تهديدى بصورة خاصة فى الحالات التى يكون فيها شريك حياتك هو صاحب السلطة فى علاقتكما، أو إذا كان من عادتك الإذعان على الدوام؛ ولأنك تعرض أحد الأنماط الثابتة فى علاقتكما للقلق، فقد تشعر بالارتباك وعدم الراحة لبعض الوقت. لا تدع ذلك يوقفك، وتجنب الجدال مع شريك حياتك، وتذكر ما قالته تينا عندما بدأ ماكس يجادلها بشأن السيارة الجديدة. فقد قالت له: "فقط فكر فى الأمر". تناسّ الموضوع بدلاً من "أن تناقشه"، وابق ثابتاً على اعتقادك؛ فمن المرجح أن يحترم شريك حياتك ذلك فىك، بمرور الوقت، إلى أن يعتاد كلاكما هذا النمط الجديد فى العلاقة بينكما. وقد يغضب شريك حياتك أو يحاول أن يتحكم فىك، ولكنك لست فى موضع الاستجابة لأفعال شريك حياتك، ولا يجب عليك أن تقوم بضبطها أو تجعل من شريكك يشعر بالسعادة تجاه قرارك - فقط،

استمر في تعاملك بتعاطف وحسم.

وفي غالبية المواقف التي تتصرف فيها بمفردك، قم بإزالة مشكلة كانت تمثل صعوبة بالنسبة لكليهما، ولسوف يحب شريكك ذلك. وفي غالبية الأوقات، يمكنك أن تلبى حاجاتك الخاصة دون أن تززع شريك حياتك على الإطلاق، وفي الواقع، ستكون بذلك قد قدمت الدعم لشريك حياتك أيضا.

وعندما حضر رجل ورشة عمل من الورش التي أنظمتها ليوم كامل، ولم تتصل بي زوجته بعد ذلك بأشهر، أخذت في التساؤل عن الكمية التي استوعبها من رسالة الشراكة الروحية. وأخبرني بهذه القصة:

كنت وزوجتي نعاني من الكثير من المشكلات بشأن النادي الاجتماعي حيث كانت تريدني أن أذهب معها إلى هناك مرة كل أسبوع، وقد كنت قد اتخذتُ قرارا بأنني لا أريد أن أذهب لهذا النادي على الإطلاق. وكنا عالقين في مسألة ما إذا كنا نستطيع أن نجلس ونتناقش بحيث نصل إلى حل، حتى أعيثنا المحاولات.

وعندما سمعتك تتكلمين عن أنك لا تستطيعين حل مشكلاتك من خلال الحديث عنها، وأنت لا يجب أن تحلى كل مشكلاتك لكي تشعرى بالسعادة، مازلتُ أتذكر الارتياح الكبير الذي غمرني، فهناك قدر كبير من الصحة في هذه الفكرة، جعلنى أشعر باسترخاء هائل.

لقد قررت أن أتصرف بمفردى، وأن أكون حازمًا بشأن اختياري. ولذلك - بدلا من الجدل في صباح كل يوم من عطلة نهاية الأسبوع، والذي أشعر خلاله بأنني يجب أن أذهب معها هذه المرة - قمتُ بالتخطيط لكل يوم من نهاية الأسبوع بمفردى: سأذهب في نزهة طويلة سيراً على الأقدام، أو أى شيء آخر.

كنتُ أعلم أنني سأشعر بالراحة، إلا أن ما أدهشنى تأثير أفعالي عليها؛ فقد توقفتنا عن الجدل، وبالتالي لم نناقش الموضوع مرة أخرى، واختفت المشكلة. وفجأة، لم تعد هناك مشكلة على الإطلاق، بل أصبحت حقيقة من حقائق الحياة، وتأقلم كلانا مع ذلك.

لم أخبر زوجتى على الإطلاق أن لدى "إستراتيجية"، ولم أخبرها على

الإطلاق بما تعلمته فى الورشة، ولقد أدى ذلك إلى إكساب الأمر طابع المرح. والمؤكد أننا أصبحنا أكثر سعادة معا عن ذى قبل، ولكننا لم نتكلم كثيرا عن السبب.

التصرف بمفردك يحل أكثر المشكلات الزوجية شيوعاً

هناك اثنتان من أكثر المشكلات شيوعاً بين الأزواج، وهما (١) "شريك حياتى ليس عاطفياً ولا ودوداً بما يكفى؛ فنحن لا نتبادل اللمسات الرقيقة بصورة كافية"، و(٢) "شريك حياتى لا يقدرنى، فلا يجاملنى أو يمدحنى أو يشكرنى بما يكفى. أحياناً أشعر كما لو أن زوجى لا يلاحظ ما أفعله". كل من هاتين المشكلتين ستختفى عندما تتصرف بمفردك.

الرضا فى المزيد من التعاطف

لنقل إن شريك حياتك لا يتعامل معك بالعاطفية الكافية، فإنه يمكنك حل هذه المشكلة من خلال المبادرة بالعاطفة من جانبك. ولقد أخبرتنى إحدى المشاركات فى ورشة عمل بذلك بعد أكثر من سنة فى تلك الورشة:

لسنوات، أشعر بالحزن لأننا لم نكن زوجين أكثر قرباً على المستوى الجسدى. كانت علاقتنا الحميمة جيدة، لكننى كنتُ متزوجة من قبل، ولكننى كنتُ أحب الطريقة التى كان زوجى السابق يعانقنى بها. كانت أيدىنا تتلامس ونحن نسير، أو كنا نجلس قريبين من بعضنا البعض ونحن نشاهد التلفزيون. ولكن للأسف كان مدمناً للشراب، ولم يكن من الممكن استمرار الحياة الزوجية، لكننى أفتقد هذه الأمور فى زواجى الحالى.

ولكن، عملاً بنصيحتك، بدأت فى المبادرة باللمسات العاطفية مع زوجى، ولقد كانت استجابة "بوب" رائعة، فالآن أستطيع أن أقول إننا زوجان محبان للغاية. وبمجرد أن أقلعت عن فكرة أنه لا معنى لأى شىء أقوم به ما لم يتول هو المبادرة، بدأت فى نيل كل ما أريد. ولقد أصبحنا أكثر اعتياداً على أن يحتضن كل منا الآخر قبل أن نمترق فى الصباح، وقبل أن ننام فى المساء، بل إنه أصبح يطلب منى أن أحتضنه إذا ما نسيته!

الفكرة الرئيسية فى ذلك أن هذه المرأة "أقلعت عن فكرة أنه لا معنى لأى شىء أقوم به ما لم يتولَّ هو المبادرة"؛ فعندما لمست زوجها أو احتضنته، لم يكن هناك حكم فى تصرفها ولا ضغينة ولا سخرية، وهذا الأمر مهم للغاية عندما تقدم العاطفة للآخرين، ويجب أن تقوم بذلك بلطف وكرم كهديه بلا شروط مسبقة ولا لوم ولا توقعات بأن شريك حياتك سوف يتغير.

ومن بين الوسائل الأكثر فاعلية والأقل استخدامًا للتعبير عن العاطفة ابتسامه مجانية بلا مقابل فى أى وقت تكونان معًا، فقط انظر إلى شريك حياتك وابتسم وانظر بعيدًا، فأنت لا تطلب شيئًا ولا تضع شرطًا لأن تبتسم؛ فمن الممكن أن تكون ابتسامه صغيرة أو ابتسامه مفادها "أشعر بالسعادة لوجودى معك" أو ابتسامه كبيرة أو مجرد ابتسامه صغيرة جدًا، كما أنها قد تحوى غمزة صغيرة أو لا. والآن، وأنت تقرأ ذلك، طبق أنواعًا مختلفة من الابتسام.

يمكنك أن تعطى لشريك حياتك ابتسامه صغيرة كهديه بين كل فترة وأخرى، أو فى أثناء إحدى المحادثات بينكما، أو أثناء وجودكما فى المطبخ، أو وأنتما على وشك ركوب السيارة، أو تلعبان مع الأطفال، أو تقفان فى انتظار مترو الأنفاق. ويمكنك أن تبتسم وأنت تشعر بأنك بخير، وذلك لكى تبت فى الابتسامه ذلك الشعور، أو يمكنك أن تبتسم وأنت تشعر بالحزن أو الضغط، وذلك تعبير تمثلى عن أنك تبتسم - إنها هديه لشريك حياتك، وسوف يجعلك ذلك تشعر بأنك بحاله جيدة، وهى تصرف مجانى شرعى ورفيق ولا يسمم العلاقات بينكما ولا يتطلب المزيد من الوقت.

إن ابتسامه دافئة تلقائية بلا سبب محدد تمثل خطوة روحية صغيرة باتجاه الترابط، وهى أنها واحدة من أسهل الطرق وأكثرها تأثيرًا لخلق التناغم من خلال العمل بمفردك، بغض النظر عن طبيعة ما يجرى حولك.

لا تكتفِ بكلماتى فقط، ولكن جرب القيام بالأمر - خض التجربة. وقد يحدث أنك إذا ما تعاملت بعاطفيه مع شريك حياتك، فإن استجابته لا تكون على نفس القدر من الدفاء، وعلى الرغم من أن ذلك يمثل لك تحديًا، لا تأخذ عدم استجابة شريك حياتك لك بصورة شخصية؛ فشريك حياتك يتعامل بطبيعته، حاول ألا تصدر حكمًا على هذا السلوك، واستمر فى إظهار

العاطفة برقة، ولكن اجعلها فى مستوى يشعر معها شريك حياتك بالراحة، إن وظيفتك كمقائد روحى أن تهتم بحاجاتك وحاجات شريك حياتك فى نفس الوقت. وبخوضك المزيد من التجارب مع الوقت، سوف تصل إلى مستوى يجعل كليكما يشعر بالراحة. ويمكن أن تكون مع شخص لا يمكن أن يصبح على الإطلاق الشخص الودود اللطيف الذى تخيلته، إلا أن هذا الشخص لديه صفات مدهشة ستحبها. فكر فى هذه الصفات، واسمح للتعاطف الذى تظهره - فى كل مرة تأخذ فيها زمام مبادرة تقديم العواطف - بأن يصل إلى مستوى جيد. حيث لا يمكنك تغيير الواقع، تأقلم معه، ولكن استمر فى المبادرة بإظهار العاطفة إذا كان ذلك ما تحب.

الرغبة فى التقدير والإطراء والمدح

يساعد أيضا التصرف بمفردك على أن تتال التعبيرات العاطفية التى تتوق لسماعها. ودائماً ما يتشكك المشاركون فى ورش العمل فى فاعلية هذه التقنية، ويمضون المزيد من الوقت فى تمثيل القيام بذلك، كما لو كان ما يقومون به عبثياً، لكن كل ما عليك أن تفعله أن تأخذ الفكرة بجدية، وتجربها مرة واحدة، وسوف تستحوذ عليك. وأنا أستخدم هذه الإستراتيجية فى علاقاتى طوال الوقت.

لنفترض أن شريك حياتك لم يعلق إطلاقاً على مظهرك، ولا على طريقة طهوك ولا على طريقة تربيته للأطفال ولا على كرمك، أو أى شىء مما تعرف أنك تجيده، وباختصار، لا يقدم شريك حياتك التقدير لأى من السمات الجيدة التى تتمتع بها، ولا يفكر على الإطلاق فى أن يذكرها.

حل هذه المشكلة بسيط بصورة مدهشة: انتظر حتى تصبحا وحدكما، واذكر إحدى عبارات توكيد الذات مثل هذه:

لقد غيرت الزيت فى كلتا السيارتين فى عطلة نهاية الأسبوع، إن قيامى دائماً بهذا يجعلنى أشعر بالارتياح.

أشعر بالسعادة بسبب الطريقة التى سار بها هذا الحفل. لقد أحببت الشموع، وأشعر أن المائدة كانت تبدو جميلة للغاية.

لقد أحببت الفستان الذى ارتديته؛ فقد كان اللون رائعاً، وكان يجعلنى أبدو ممشوقة القوام، ألا تمتد ذلك؟

ولا يجب أن تنهى كل تعليق بسؤال، ومن المرجح أن يقول شريك حياتك شيئاً مثل: "نعم، هذا صحيح. لقد كانت المائدة لطيفة بالفعل"، أو "هذا فستان جميل. لقد بدا شكلك رائعاً فيه"، ولكن حتى إن لم يُبدِ شريك حياتك أية استجابة، فقد حققت هدفك: لقد دفعت شريك حياتك إلى أن يعبر عن رأيه فى شيء تشعر بالارتياح تجاهه.

ومن بين الاستراتيجيات الأخرى أن تخبر شريك حياتك عن المجاملات التى نلتها من الآخرين: "أتعلم! لقد عبر كثيرون عن إعجابهم بالشكل الذى كانت عليه المائدة هذه الليلة. وقد جعلنى ذلك أشعر بالسعادة؛ لأننى أمضيت وقتاً طويلاً فى إعدادها. إننى بالفعل أجيد القيام بهذه الأشياء". وسيجيب شريك حياتك: "هذا هو الواقع يا حياتى. أنت كذلك بالفعل".

وأحياناً نرى أنه من خصائص الرجال عدم الإدلاء إلا بقدر ضئيل من الحديث أو عدم الحديث على الإطلاق. ويخبرنا المختصون بالاختلافات بين الأجناس بأن الجزء الذى يشعر بالعواطف فى رأس الرجل لا يتكلم. لقد اكتشفت ذلك عندما سألت زوجى ماير عما إذا كان ينظر بتقدير إلى شيء فعلته أم لا؛ فقد أخبرنى بأنه يشعر بذلك، واندعش لأننى لم أنتبه إلى ذلك. لقد كان بالفعل يشعر بالتقدير تجاه ما فعلت، إلا أن هذه الفكرة لم تصل إلى الجزء المختص بالكلام فى مخه. ولكن من خبرتى، أشعر أن النساء لا يقدمن التقدير اللفظى بالقدر الكافى، فعندما يقوم الزوج بشيء من مسؤولياته، لا نفكر فى أن نقول شيئاً. فعلى أية حال، هذا ما يفترض به أن يفعله.

يعتمد الرجال فى الغالب على كفاءتهم ومراعاتهم لمشاعر الآخرين كوسيلة للتعبير عن حبهم، ويريدون أن يتم النظر بعين التقدير إلى هذه السمات؛ فهم يستمتعون بسماع المديح لمجرد قيامهم بالروتين اليومي المطلوب منهم، وخاصة إذا ما كان هذا الروتين يساهم فى تحسين حالة الأسرة.

لذلك، فمن المهم لكم، كرجال ونساء، أن تتعلموا تقدير إنجازاتكم فى حضور

شركاء حياتكم، كما يمكنكم أن تناووا كل عبارات المديح التي تتوقون إلى سماعها، من خلال التصرف بمفردكم بهذا الأسلوب المهم. ولقد أخبرني أحد الرجال بما يلي:

أنت والدة دونا فى زيارة، ولقد عانيت لتعديل جدول عملى لكى تمر الزيارة فى أحسن صورة. إلا أن دونا لم تقل أى شىء عما فعلته. فى السابق، كنتُ سأشعر بالضغينة وعدم التقدير، ولكننى جربتُ أسلوب "التصرف بمفردى"؛ فقد أخبرتها بصورة عارضة بما فعلت، وكانت فى الواقع شديدة التقدير، ولكننى أعتقد أنها لم تكن لتعبر عن تقديرها من نفسها، فقد كانت شديدة الانشغال بالتفاصيل الأخرى للزيارة.

يؤدى قيام شخص بتقديرك وإطرائك بصورة تلقائية إلى شعور رائع، ولكن عندما لا يحدث ذلك، هل ستعيب وتشعر بالحزن وتشتكى إلى صديق وتستمر فى الشعور بالحرمان؟ أم أنك ستتصرف بمفردك وتجد وسيلة لتلبية احتياجاتك بما يجعل حياتك وحياة الآخرين تتألق؟ إن الشعور بالحرمان من العاطفة والتقدير اللفظى سيدوب عندما تتصرف بمفردك لتلبى هذه الاحتياجات - جرب هذه الطريقة وسوف ترى.

لا تتجاهل احتياجاتك العاطفية

لدى صديقة تعمل فى إعداد اللوحات الكبيرة لواجهات المحال والمعارض التجارية. إنها مبدعة وتحب عملها كثيراً. ويمثل الفنان خريستو شخصاً بارزاً فى حياتها، وهو يقوم بإعداد لوحات كبيرة الحجم، قد تصل إلى حجم بناية أو قطاع ريفى بأكمله أو جزيرة. وذات يوم، سمعت أن خريستو يريد متطوعين لمساعدته فى تغطية مبنى البرلمان الألمانى "البوندستاغ" فى برلين. لقد كان الأمر فكرة خيالية أبعد من أن تتصورها، فقد كانت تعتقد أنه أمر بعيد حتى عن تناول التفكير فيه، وبكل حماس، أرادت أن تتطوع. ولكن زوجها عارض ذلك.

لقد باعت جزءًا من حُلِيِّها لكي توفر مصاريف الرحلة، ورتبت مع عمته لكي ترعى الأطفال، وقامت بالرحلة. وعادت من الرحلة للمنزل مبهجة، وكانت شخصا آخر، فقد حققت أحد أحلامها.

وفى النهاية، رأى زوجها أن ما فعلته كان أفضل شيء بالنسبة لها، وشاركها بهجتها بالرحلة.

وعلى العكس من ذلك، أعرف إحدى النساء تبلغ الآن الحادية والتسعين من العمر، كانت قد أقامت مشروع تجارة حُلِي في منزلها، عندما كانت في العشرين من عمرها. وتعلمت أشياء عن الماس، وأخذت تذهب إلى نيويورك في رحلات لشرائها. وعندما تزوجت في سن السابعة والعشرين، تولى زوجها المشروع، وقرر أن يعمل في بيع المجوهرات الأرخص ثمنًا. لم تعمل صديقتي في ذلك المشروع ثانية، وصارت وظيفتها أن تجلس في المنزل وتربي الأولاد، وظلت طيلة حياتها تشعر بالغضب؛ لأنها لم تسع وراء حلمها. وكلنا نتساءل الآن: "لماذا لم تتطلق وتبدأ مشروعها الخاص في مجال المجوهرات؟" أو "لماذا لم تستحوذ على جزء من مشروع العائلة، وتنشئ فرعًا للمجوهرات الفاخرة؟"، والمؤكد أنه، طيلة السنين التي كان ذلك يحدث فيها، لم يكن هناك أي دعم للنساء اللواتي كنَّ يردن أن يتصرفن بمفردهن، ومن المحتمل إلى حد ما، أنها لم تلحظ أن أيًا مما سبق كان خيارًا متاحًا لها. لقد سممت زواجها كل تلك السنين بالضعيفة التي حملتها، ولم تقم على الإطلاق بتحديد طريقة للتصرف بنفسها، بما يحقق أحلامها الخاصة.

في إحدى المقابلات، أخبرتني المعالجة النفسية روزين باكارد أنه لا يوجد ما يشبه السرطان أكثر من الندم، وأطلقت على الرغبات المحمومة تعبير "مفردات أجندة حياة"، وقالت: "لا ينبغي أن يعوقك الزواج عن تلبية حلم عمرك، لا تتخل عن أكثر طموحاتك بساطة؛ لأنك تزوجت".

إذا ما كانت لديك "أجندة حياة"، تريد بالفعل أن تحققها، فتصرف بمفردك، ولا تنتظر دعمًا واخلق دعمك الذاتي؛ فمن الجيد دومًا أن تعرف ما تريد، وأن تفعله، وألا تحول حياتك إلى مأساة.

ويقف على قدم المساواة كل من رغباتك البسيطة واليومية وكذلك مفردات أجندة الحياة. قم بممارسة مبدأ التصرف بمفردك مع الرغبات الصغيرة، وكن

قادرًا على أن تتصرف بمفردك فيما يتعلق بأحلام حياتك ذات الأهمية الحقيقية إن التصرف بمفردك فعل لطيف قوى.

التصرف بمفردك يخلق التوازن في حياتك

في اللحظة التي تتولى فيها مسئولية موقف ولا تعتمد فيه على شريك حياتك، للحصول على النتائج التي تريدها - سواء كانت صغيرة أم كبيرة - فإن ذلك يعنى أنك تمارس المزيد من السيطرة على حياتك.

كما أنك بذلك تقدم هدية لشريك حياتك، من خلال تحرير مساحة من حياتكما المشتركة، ظلت مرتبكة لفترة طويلة. وعادة ما يشعر شريك حياتك بالسعادة الغامرة عندما يراك أكثر سعادة واستقلالية، بل وربما حتى إذا كنت تحقق أحد أحلام حياتك.

فكر في طريقة يمكنك من خلالها أن تتصرف بحسم بشأن شيء تريده بشدة، أو طريقة ما يمكنك من خلالها أن تتولى المبادرة وأن تكون قياديا وتلبى احتياجاتك دون الاعتماد على شريك حياتك. وكما قال جوته: "ابدأ الآن".

اتخذ موقفًا عندما تنتهك حدودك

كما رأينا، يمكنك أن تحل مشكلة من خلال إقناع شريك حياتك بأن يتغير، ولكن هذه الإستراتيجية لا تعطى الاحترام الكافي لشريك حياتك ولا تؤتي ثمارها على الإطلاق. ولكن هناك أوقاتًا تحتاج فيها إلى أن تجعل شريك حياتك يعلم أنه تجاوز حدودك بسلوكه. وعندما يفعل شريك حياتك شيئًا ينتهك حدودك، فيجب أن تتخذ موقفًا؛ فلا يمكن أن تصرخ شريك حياتك في وجهك ولا أن يتحكم فيك ولا أن يتجاهلك ولا أن يعاملك بوقاحة ولا أن يعاملك بصورة خشنة للغاية أمام الأطفال، ولا أن يوجه لك إساءة إلا بتواطئك. ربما لا تستطيع أن تغير من شريك حياتك، ولكن يمكنك الاعتماد على نفسك. بالفعل، إذا ما أردت أن تتموروحياً، يجب عليك أن تعتنى بنفسك.

التجربة ١٦

التصرف من تلقاء نفسك

١. راجع قائمة المشكلات التي قمت بإعدادها في التجربة ١. وفيما يتعلق بكل واحدة، سل نفسك: "هل توجد طريقة يمكنني بها أن أؤثر في المشكلة من خلال التصرف من تلقاء نفسي؟"، فإذا كانت هناك طريقة، جربها.
 ٢. إذا لم تكن تفعل ذلك بالفعل، جرب هذه مع المبادرة بالتصرف بصورة عاطفية مع شريك حياتك، وفيما بعد، اكتب ملاحظات في دفتر مذكراتك عن الكيفية التي يسير بها هذا النظام.
 ٣. فكر في شيء تريد أن يلاحظه ويقدره شريك حياتك، وفي أول مرة تراه فيها بعد ذلك، قم بهذا الشيء الذي سبق أن اقترحته. وفيما بعد، قم بكتابة ملاحظات في دفتر مذكراتك بشأن المشاعر التي انتابتك جراء هذه التجربة.
 ٤. في مرة من المرات - سواء اليوم أو غدًا - ايتسم في وجه شريك حياتك ابتسامة لا غرض من ورائها ولا مبرر وبعدها انظر بعيدًا. إذا ما أعجبتك هذه الخطوة، فلا تنسها، وكررها بين الفينة والأخرى.
 ٥. في دفتر مذكراتك، قم بإعداد قائمة أمنيات تتضمن رغباتك وأهدافك، ويمكن أن تكون مقدرات تلك القائمة أهدافًا محدودة مقارنة بالأهداف الكبيرة التي تسعى لتحقيقها في حياتك. ضع نجمة على الأهداف الكبيرة، أو اكتبها في قائمة منفصلة.
- وبالنسبة لكل عنصر من عناصر القائمة (القوائم)، سل نفسك عما هو مطلوب لكي يتم تحقيق هذه الرغبة أو هذا الهدف، فإذا ما اكتشفت شيئًا لا تستطيع الانتظار عليه، هل هناك وسيلة يمكنك بها أن تقوم بضرية البداية؟
- وتذكر أنك إذا لم تهتم بنفسك، فمن سيهتم؟

التعامل مع العصبية والغضب والعنف

كان فرانك، زوج كريستا رجلاً ذكياً، وكان يدير محلاً يملكه للمعدات البحرية، وكان يقرأ بنهم لدرجة أنه تغلب ذات مرة على فريق مكون من ٥ رجال في لعبة المعلومات العامة Trivial Pursuit. ولقد أحببت كريستا هذه الخصال فيه، ولكن... كان فرانك عنيف المزاج، وأحياناً يوجه الانتقادات القاسية، ويعتد كثيراً بنفسه أمام كريستا وابنتيهما، واللتين كانت تبلغ الصغرى منهما ٩ أعوام والكبرى ١٢ عاماً، وذلك عندما قابلتهما. كانت فترات ثورة فرانك تضايق كريستا، وكثيراً ما كانت ترد عليه، إلا أنها لم تشعر في أية لحظة أنها على قدم المساواة معه في هذا الصراع؛ فقد كان فرانك دائماً "يفوز". وأحياناً، وبعد كل ثورة، كانا لا يتبادلان الحديث لثلاثة أيام أو أربعة. وفي النهاية، تقوم كريستا ببادرة سلام، وتسير الحياة بهدوء بعد ذلك، حتى الانفجار الجديد.

كانت كريستا قمة في اليأس عندما انضمت إلى واحدة من مجموعاتي، وقالت لي: "أريد أن أفعل شيئاً إزاء ذلك، ولكن لا فكرة لدي عما أفعل".

على مستوى ما، كانت كريستا تسمح لهذه الثورات بالاستمرار؛ لأنها لم تستطع أن تجد وسيلة توضح لفرانك أنها لا تستطيع احتمال هذه الثورات. ونتيجة لذلك، لم تستمر فقط ثورات الغضب لتسبب الحزن الدائم للأسرة، ولكنها أثرت بالسلب أيضاً على تقدير كريستا لنفسها؛ فقد بدأت تشعر بأنها "بلا حول ولا قوة"، فمن الصعب جداً أن تشعر بأنك إنسان جيد، بينما تشعر، يوماً بعد يوم، بأنك ضحية لموقف لا يمكن احتمالها.

إذن، كيف يمكن لكريستا أن تتخذ موقفاً في هذه الحالة؟

فيما يلي مجموعة من الخطوط العريضة لكيفية اتخاذ موقف، لتوضح لشريك حياتك أنك وصلت إلى أقصى حدود طاقتك على الاحتمال، وأنت لن تسمح لنفسك بأن تُعامل بهذه الطريقة مرة أخرى.

الخطوات الأولى: التحضير لاتخاذ الموقف

١. إذا ما شعرت بالخوف أو النفور من الفعل، فاطلب مساعدة صديق أو شخص يقدم لك الدعم، ولا تحاول أن تقوم بذلك بمفردك، وابق على اتصال

بصديقك طيلة قيامك بهذه الخطوات.

٢. اعترف لنفسك بأن ما أنت على وشك القيام به أمر صعب، وربما تشعر بالخوف: الخوف من طريقة رد فعل شريك حياتك، أو الخوف من عدم قدرتك على إنجاز المهمة بنجاح، أو الخوف من التداعيات. هذا طبيعي. فقط كن واضحاً في أنك لن تنتظر حتى تختفى مخاوفك قبل أن تبدأ في اتخاذ هذه الخطوات. اشعر بالخوف، ولكن اتخذ الموقف في كل الأحوال؛ فالشجاعة لا تعنى غياب الخوف، وإنما تعنى القدرة على التصرف في وجود الخوف.

٣. حدد بدقة ما تريد أن تعبر عنه لشريك حياتك. فعندما تتخذ موقفاً، فأنت لا تطلب من شريك حياتك أن يتغير، ولست راغباً في التفاوض، لذلك يتطلب الأمر منك أن تكون خطتك واضحة في ذهنك.

إذا ما كنت تعلن تغييراً في سلوكك، فإن مهمتك ستكون أسهل. فعلى سبيل المثال، قام أحد الرجال في مجموعة من مجموعاتنا بإبلاغ زوجته بكل بساطة أنه سيتوقف عن حضور تمرينات الفناء معها مساء كل خميس؛ فقد شعر بأنه تحت السيطرة وذلك في مسألة ذهابه إلى هذه التمرينات، وأنه لا يريد الاستمرار؛ وقد اتخذ قراره ذلك بعد أن تحلى بالتعاطف والحسم وتصرف بمفرده.

ما أصعب موقف تتخذه تجاه شيء يقوم به شريك حياتك؟ في هذه الحالة، سيتكون "موقفك" من شقين: (١) التحديد الدقيق للسلوك الذي لم تعد قادراً على احتمالها، و(٢) التحديد الدقيق لما ستفعله إذا ما استمر ذلك السلوك.

خلق العواقب

أصعب جزء في عملية اتخاذ الموقف هو أن تحدد أي عواقب سوف تقوم بها إذا ما تكرر السلوك في المستقبل.

هذا هو المكان الذي يجب أن تكون فيه مبدعاً، فقم بعصف ذهني مع مجموعة من الأصدقاء للوصول إلى أفكار، فإذا لم تكن قادراً على أن تأخذ هذا الموقف من شريك حياتك، فإن التفكير في التداعيات سيمثل لك تحدياً.

كانت حدود كريستا هي غضب قرانك، وعنفه تجاه ابنتيه. ولكي تظهر له عاقبة سلوكه، قالت له إنه إذا ما تعامل معهن بعنف مرة أخرى، فسوف تطلب

موظف خدمات حماية لكى يأتى ويتكلم معهما (سوف أقول لك ما الذى آلت إليه هذه الإستراتيجية فيما بعد).

كان سووريك زوجين آخرين ممن تكلمتُ معهما، وكانا يتشاحنان لأنها لم تكن تريد أن تعمل. كان الاثنان متفقين على أنهما فى حاجة إلى دخلها، إلا أنها منذ عامين بدأت مشروعًا للنقل البريدى. وعلى الرغم من أنه تحول لوسيلة استنزاف لمواردهما، إلا أنها لم تشأ التخلّى عنه والعودة إلى وظيفة منتظمة، وقال ريك لسو إنها إذا لم تعثر على وظيفة خلال ٣ أشهر، فسيعمل فى وظيفة أخرى ستجعله يغيب عن المنزل كل ليلة. كانت سو تستمتع بالأمسيات التى يقضيانها معًا، وكانت فى حاجة ماسة إلى مجهوده فى رعاية الأطفال، وكانت تعرف أن ذنبها لن يفتقر إن عمل ريك فى وظيفة ثانية - لقد أتت العواقب التى هدد بها بالأثر المناسب. فيما يلى مجموعة من العواقب التى حددها الأزواج:

- لمن يترك الصحف متناثرة فى كل أنحاء المنزل: سأتوقف عن الاشتراك فى الجريدة اليومية.
- لعدم وضع الغسيل المتسخ فى سلة الغسيل: سأتوقف عن غسيل ثيابك المتسخة.
- بالنسبة للحديث فى الهاتف لما يزيد على الـ ٤٥ دقيقة بعد العشاء: سأفصل خط الهاتف (تم الاتفاق على ذلك من قبل).
- فيما يتعلق بتوجيه ملاحظات انتقادية: سأخرج فى سهرة مع أصدقائى فى نهاية الأسبوع، لعشرة أسابيع متتالية.
- لعدم القيام بوضع الشبكات بعد أن يبدأ الطقس الحار بستة أسابيع: سأقوم بتأجير أحد الأشخاص ليضعها.
- فيما يتعلق بالصياح فى وجه شريك الحياة: سوف أبدأ فى الذهاب إلى طبيب نفسى (حتى إن كان الاثنان يعرفان أنهما لا يستطيعان تحمل تكاليف ذلك).

اتخاذك للموقف

٤. حدد ما إذا كنت تريد أن تكتب خطاباً لشريك حياتك أم لا، مع الوضع في الاعتبار أنه سوف يقرؤه في حضورك وسوف تتناقش معه في ذلك، أو أنك ستتكلم بصورة مباشرة مع شريك حياتك. وتتمثل ميزة أن تكتب حدودك في خطاب في أنك سوف تعطى إشارة إلى أن هذا الاعتبار مختلف وخاص وأنت تعنى ما تقول بشأنه، كذلك فأنت تتجنب إمكانية فقدان أعصابك أو تشوش تفكيرك أثناء المحادثة، ولكن كلتا الطريقتين قد تكون فعالة.

٥. وسواء كتبت خطاباً أو خصصت بعض الوقت لكى تعلن عن موقفك، فابدأ بشيء إيجابى، حتى إن كان مجرد عبارة على شاكلة: "حبيبى، أنت تعلم كم أحبك، وهناك شيء أريد أن أخبرك به"، وهذا الأسلوب يحدث فارقا، ومن الأفضل أن تكون محددًا: "حبيبى، الحديقة تبدو بهية، ولقد سعدت كثيرا بمرآها هكذا، أنت رائع بالفعل"، أو "شكرا لأنك أخذت الأولاد إلى السينما، بالأمس، كان هذا لطفًا منك، وأنا أقدر لك ذلك!"; وتأكد من أنك فى الفترة الأخيرة قد تعاملت بصورة جيدة أو قلت شيئًا دافئًا وودودًا لشريك حياتك. ويمكن أن تسير المحادثات الصعبة بصورة أكثر سلاسة إذا ما خلقت جوًا من الود فى البداية عن عمد.

يمكن للأشخاص أن يتقبلوا الأخبار السيئة بصورة أكثر سهولة إذا ما سمعوا الأخبار الجيدة فى البداية؛ لذلك، لا تتجاوز هذه النقطة، واجعلها جوهرية فى خطتك.

٦. اكتب أو قل جملاً يكون الفاعل فيها "أنا"، وتجنب الجمل التى يكون الفاعل فيها "أنت"، فلا تقل على الإطلاق: "أنت تتعامل مع الأطفال بغلظة"، ولكن قل: "لا يمكننى بأى حال أن أقف بجوارك وأنت تضرب أحد الأطفال؛ فأنا أشعر بالذعر عندما يحدث ذلك، ولقد وصلت لأقصى حدود ضبط النفس".

٧. وضع موقفك بكل بساطة، بحيث لا تعطى تفسيرات أو توضيحات مراوغة ولا تستحضر أحداثاً ماضية، ولا تبرر موقفك؛ فقد يبدأ شريك حياتك فى الجدل بشأن الأسباب والتوضيحات، ويخرج بالموضوع بعيداً عن السياق. فعلى سبيل المثال، إذا كانت كريستا قد قالت: "إن ثورات غضبك صعبة على الأطفال"،

فإن فرانك يستطيع أن يقول: "لا، ليست كذلك؛ فالنظام مهم بالنسبة لهم"، وهذا بعيد عن النقطة الأصلية للحوار. فما كان فرانك في حاجة إلى أن يفهمه هو أن كريستا لم تعد قادرة على تحمل ثورات غضبه - فمهما يكن السبب، فأنت لا تدين لشريك حياتك بأى تبرير، ولديك الحق في موقفك. وكلما أوضحت موقفك ببساطة، كان ذلك أقوى. ويجب أن يكون خطابك أو حديثك قصيرًا في المعتاد؛ فعدد قليل من الجمل يكفي، أو حتى جملة واحدة.

٨. عندما تتخذ موقفًا، سيكون لشريك حياتك رد فعل بشكل ما - ومن المرجح أن يكون هذا الرد ممثلًا في الغضب أو الدفاعية أو التوسل أو الصمت. وتذكر أنك لست مسئولاً عن ردود فعل شريك حياتك، ولا يجب عليك أن تجعله يشعر بأنه في حالة جيدة - فأنت لا تدفعه لأن يشعر بالمشاعر السلبية؛ أنت فقط تفعل ما هو جيد بالنسبة لك، ركز على ذلك، وكن من جديد متعاطفًا وحاسمًا يمكنك أن تعبر عن التفهم والاهتمام الأصليين بقولك: "أشعر بالأسف الحقيقي إذا كان ذلك قد ضايقك"، أو "لا ألومك إن كنت قد شعرت بالضيق من ذلك"، ولكن يجب عليك ألا تحاول أن "تصلح" من المشاعر السلبية لدى شريك حياتك، ولا أن تلوم نفسك على ذلك؛ فلا يمكن أن تكون كلا من الداء والدواء في الوقت نفسه. وأكثر شيء لطيف يمكن أن تفعله لشريك حياتك هو أن تكون حاسمًا وثابتًا بشأن موقفك، ومتفهمًا بشأن مشاعر شريك حياتك.

٩. إذا كنت في حاجة إلى أن تتخذ موقفًا من شريك حياتك في أمر مهم أو خطير أو يمثل تهديدًا، فكر في طلب دعم المتخصصين. وإذا ما كانت هناك إساءة جسدية أو تدمير للممتلكات، يمكنك أن تطلب من ضابط شرطة "أن يقف بجوارك"، بينما تقوم بإخبار شريك حياتك أنك لم تعد تحتل هذا السلوك المسيء المدمر. وإذا ما كنت امرأة وتخشين من أن يعاملك زوجك بعنف عندما تتخذين موقفًا، فاتصلي بجمعية للنساء ضحايا العنف، وهنا سيقدم لك شخص ذو خبرة الإرشاد والدعم.

زيارة جديدة لكريستا وفرانك

لنعد إلى كريستا وفرانك، ولنر ما حدث عندما أعلنت كريستا أنها قد تتصل

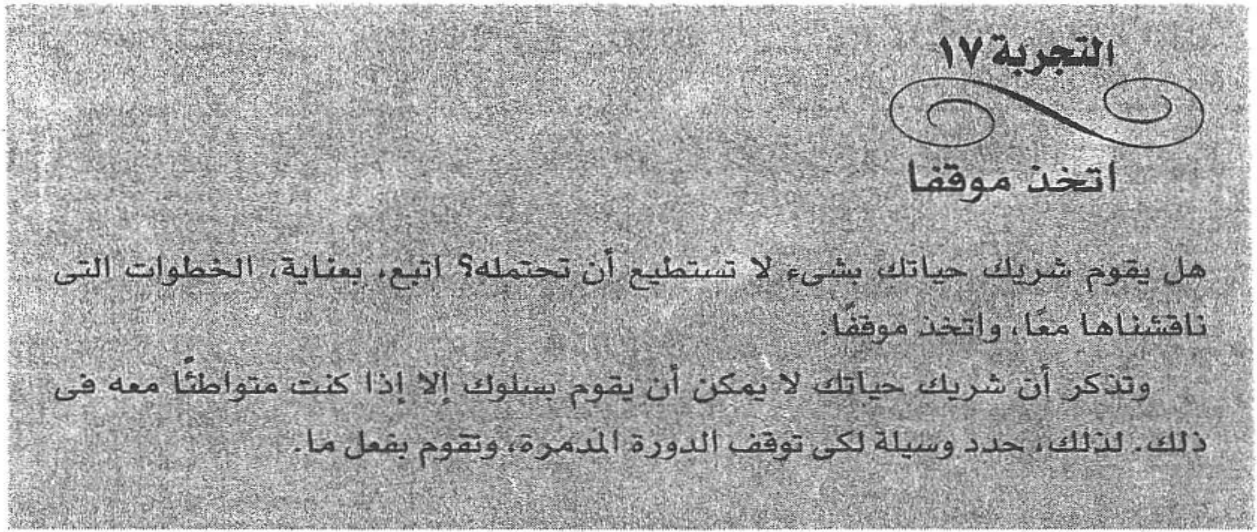
بموظف خدمة الحماية، إذا ما تعامل فرانك بعنف مع الأطفال. ولأن كريستا لم تتخذ موقفاً من فرانك من قبل بخصوص هذا الموضوع، فقد صاحت وبعدت عنه وأوضحت أنها غير سعيدة - وقد أثارت العواقب التي هددت بها كريستا دهشة فرانك، وجعلته يلاحظ أنها جادة. ولفترة من الوقت، بدا أن تهديدها قد أحدث الأثر المطلوب، ولكن حدث ما لا يمكن تفاديه، حيث عاد لفرانك مزاجه الملتهب مرة أخرى، وطلبت كريستا دون تردد موظف الخدمات الاجتماعية، وقد ساعدها أنها كانت عضواً في إحدى مجموعات الدعم الأسبوعية، وكانت تتلقى توجيهات أسبوعية تذكرها بما تحتاج إلى أن تفعله.

حدد موظف الخدمات الاجتماعية موعداً لزيارة فرانك وكريستا في منزلها. لكن فرانك اختلق عذراً ولم يحضر للمنزل في الموعد المحدد، إلا أن كريستا تعلمت الكثير من موظف الخدمة الاجتماعية بشأن البدائل المتاحة لحماية أطفالها من عنف فرانك. بعدها، توجه الموظف لفرانك في مكان عمله، وبعد فترة من الوقت، وافق فرانك على حضور ورشة عمل حول التحكم في الغضب، تديرها الدولة.



بمجرد أن تضع خطة، يجب أن تكون العواقب التي تضعها فورية ولا يمكن تفاديها في المرة التالية التي يتكرر فيها الموقف؛ لأنك إذا ما ترددت للحظة أو وافق شريك حياتك على أن يحاول إصلاح السلوك السلبي الذي تعيبه عليه واستسلمت لذلك، فهذا يعنى أنك لم تتخذ موقفاً، وهذا جيد؛ لأن اتخاذ المواقف شيء جديد بالنسبة لك، وربما يستغرق الأمر وقتاً منك لكي تعتاد عليه. وتذكر أنه في العمل الروحي، دوماً نهتم أكثر بالرحلة وليس بالوجهة - فإذا ما "جَبُنْتَ" في تنفيذ ما هددت به من عواقب، لأي سبب من الأسباب، عليك أن تتذكر أن التمرين كله عبارة عن تجربة. انظر في سلوكك الماضي، ولا تطلق أحكاماً على نفسك، فقد فعلت أقصى ما تستطيع! ولكن، هل ترى ما يمكنك أن تعلمه عن نفسك من هذه الحادثة. سوف

تعلم، ليس فقط من خلال التجربة، ولكن من خلال المرور بالتجربة، وبعدها، من التفكير فيها. اكتب عنها في دفتر يومياتك، وتكلم مع صديق، بعدها ابدأ من جديد وخذ الموقف مرة أخرى.



إن التصرف بمفردك وأخذ موقف يمثلان وسيلة أساسية للاهتمام بنفسك في علاقتك. وإذا ما كنتَ غير قادر على أن تهتم باحتياجاتك، سوف ينهار نظام الشراكة الروحية؛ لأنك لا تستطيع أن تعطي على الدوام دون أن تملأ فتجانك أيضاً. ويمثل التصرف بمفردك الطريقة الأكثر مباشرة في تحديد ما تفتقده في علاقتك، ولكي تجد طريقة تملأ بها هذا الجزء الناقص بنفسك. وكلما أصبحت شريك حياة أقوى وأكثر اكتفاءً ذاتياً، ازدادت مساهمتك في صحة علاقتك.
إذا لم تكن شخصاً قوياً وحاسماً، أو أتيت من أسرة كان أحد الوالدين فيها خجولاً وغير حاسم، فسيمثل لك التصرف بمفردك منحني تعلم شديد التقوس، وقد لا يحدث أن تعرف كيف تتصرف بمفردك بصورة طبيعية أو سهلة.
لا بأس بذلك، فالمهم في المسألة الروحية التقدم في الاتجاه الصحيح، لا أن تكون في هذا المكان بالفعل؛ فتقديمك الدعم لنفسك هو ما تحتاج إليه لكي تتطلق. سر بخطوات بسيطة مثل خطوات الطفل، وحدد طريقة بسيطة لكي تقدم

بها الدعم لنفسك، وفعلاً واحداً يمكنك من خلاله أن تتصرف بمفردك، ويمثل هذا حافة نموك الروحي، ولن تصدق روعة المشاعر التي سوف تتأبك عندما تتوقف عن نوم شريك حياتك وتتخذ موقفاً إيجابياً، لنفسك. سوف تريد المزيد من الشعور بالقوة الداخلية، وتصبح في طريقك نحو الشراكة الروحية الكاملة.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

الفعل اللطيف ٧

ممارسة التقبل



عندما تواجه شيئاً لا يعجبك في شريك حياتك، فإن أمامك خيارين: (١) أن تشعر بالضيق إزاء هذا الشيء، وتبدأ في دفع شريك حياتك للتغيير، أو (٢) أن تقبل ذلك الشيء، وتكتشف أشياء يمكن القيام بتغييرها في نفسك وفي شريك حياتك، وهي التغييرات التي قد تدهشك. يمثل البديل الثاني الاختيار الروحي.

كذلك، فإنه أيضاً الخيار الأكثر فاعلية إذا ما كنت تسعى لإحداث التغيير في علاقتك، وذلك لأن الأشخاص يتغيرون ليس في مناخ من النقد والشكوى والإلحاح، ولكن في مناخ من الحب والدعم.

التقبل هو نقطة البدء في التغيير

حاولت أماندا لعدة سنوات أن تدفع زوجها لممارسة العلاقة الحميمة بصورة غير روتينية. وكلما تكلمت عن التغييرات التي تريدها، يطبق زوجها تلك التغييرات مرة أو اثنتين، وبعدها يعود لأساليبه السابقة. كانت أماندا أسيرة وهم أنها إذا ما عبرت عن التغييرات التي تسعى إليها بصورة سليمة وفي الوقت المناسب، فسوف تجعله يفهم مقدار أفضلية طريقتها على طريقتة. واستمرت في اتباع هذه الإستراتيجية، برفق وبصبر، ولكن دون انقطاع.

وذات يوم، قالت لها إحدى صديقاتها: "حسنًا، لقد تزوجت كاتبًا قصصيًا رائعًا وراقصًا أسطوريًا وإنسانًا ساحرًا، يعمل في وظيفة مربحة، لكنني أخمن أن الصفقة لم تتضمن أن يكون كازانوفًا أيضًا".

أضاعت هذه الملاحظة العابرة مصباحًا صغيرًا في رأس أماندا؛ فقد مثلت رؤية صادمة، وأدركت فجأة أنه ربما كان عليها أن تنسى رغبتها في نيل شيء أكثر رومانسية في العلاقة الحميمة مع زوجها - فربما كان عليها أن تقبل زوجها كما هو. ولاحظت أن بعضًا من الحزن قد أصابها جراء ذلك، إلا أن الشعور بالارتياح الذي انتابها جراء عدم اضطرارها للعمل على تحسين علاقتها الحميمة بزوجها، تغلب كثيرًا على شعورها بالخسارة.

إن هذا الأمر لا يمثل مشكلة، ولكنه من حقائق الحياة.

وكان التغيير الذي طرأ على علاقة أماندا الحميمة مع زوجها ملحوظًا: فمن خلال تركها نفسها تستمتع بما هو موجود بالفعل - بدلا من تحميل نفسها أكثر مما تطيق بتصديقتها لفكرة أن ما تمر به ليس كافيًا - لمست نوعًا جديدًا من الحرية والسعادة. لقد بدا لها الأمر مدهشًا عندما اكتشفت أنها هي من كانت تشوش حياتهما الحميمة - فقط من خلال إطلاق الأحكام ومحاولة تحسين الواقع، بدلاً من تقبله كما هو.

وتقبل الشيء لا يعنى أن تحبه، ولكن يعنى أن تتوقف عن محاربتة، وأن تتوقف عن الرغبة في الحصول على ناتج مختلف. ويحدث التغيير بصورة أكبر عندما تستخدم قدرتك الخاصة على أن تسلك طريقًا أخرى بصورة ودودة تتسم بالتقبل تجاه شريك حياتك، بفض النظر عن طبيعة ذلك السلوك، بدلاً من استخدام أية إستراتيجيات أو التعبير عن الأفكار.

فكر في صراع قائم في علاقتك، على سبيل المثال، تشعر مارشيا أن زوجها تود مفرط في التشاؤم والسلبية (ضع مشكلتك بدلا من هذه المشكلة).

كان أمام مارشيا خياران لكي تحل هذه المشكلة: (١) يمكنها أن تؤثر على تود لكي تساعد في أن يصبح شخصًا أقل سلبية، و(٢) يمكنها أن تقبل تود بالحالة التي هو عليها وأن تجد وسيلة للتعامل مع سلبيته.

"التأثير على" شريك حياتك

لقد ناقشنا الخيار الأول بالفعل بصورة مستفيضة. فإذا ما حاولت مارشيا، ولو بلطف، أن تتفاوض مع تود لكي يصبح أقل سلبية:

- سوف تضع نفسها في موضع صاحبة الحق وتضع تود في موقع المخطئ.
- سوف تخلق صراعاً واضطراباً وليس انسجاماً.
- سوف تعطى تود الرسالة الكامنة بين السطور بأنه ليس على ما يرام، وأنها ستحبه أكثر إذا ما تغير.
- سوف تثير، بصورة عفوية، في تود النزعة الدفاعية بدلا من التعاون، ومن المرجح للغاية أن يرجع استمرار سلبية تود تحديداً إلى أنها تنتقده.
- ليس من المرجح أن تحل المشكلة.

وعلى الرغم من كل العوائق التي تعترض طريقه، يبقى الاختيار الأول هو أكثر طرق حل المشكلات تجريبياً في العالم؛ فهو إستراتيجية المرحلة الثانية للعلاقات.

تقبل شريك حياتك

يوصى الخيار الثانى بتقبل شريك حياتك تماماً بالحالة التي يكون عليها، وتقبل السلوك الذي لا تحبه أو السمة الشخصية التي كنت ستغيرها لو كانت معك عصا سحرية، وأن تدرك أنك بحبك لهذا الشخص، فإنك تحب مجموعة السمات التي يمثلها، ولا يمكنك اختيار البعض منها لكي تغيره من أحد المتاجر. ولتقبل شريك حياتك الكثير من نقاط التفوق على محاولة تغييره؛ فعندما تعمل على تقبل شريك حياتك:

- سوف تركز على نموك الروحي، وتنظر إلى "المشكلة" باعتبارها فرصة لتطوير سلامك الداخلي، وقدرتك على الحب والتحمل.

- سوف تخلق السلام فى داخلك (بينما يودى الضيق من شريك حياتك إلى التسبب فى معاناة مستمرة لك).
- سوف تدعم شريك حياتك من خلال تقديم أهم هدية يمكن أن يقدمها شخص لآخر: الرسالة التى تقول: "أنت مقبول لدى، ولا داعى لأن تتغير كى تصبح شخصاً جيداً".
- سوف تخلق الانسجام فى علاقتك مع تجنب الاضطراب.
- سوف تتجاوز هذه المشكلة، من خلال تطوير مستوى جديد من الوعى بدلا من افتراض أنك تستطيع حل المشكلة من خلال أساليبك الذكية.
- الأهم من ذلك هو أنك قد تخلق جوا يكون من المحتمل فيه حدوث التحول الحقيقى (على سبيل المثال، فى سلبية تود).

ومرة أخرى، فإن تقبل شىء لا يعنى أنك تحبه، ولا يعنى موافقتك عليه، أو أنك تحترم هذا الشىء - إنه بكل بساطة يعنى أن تتوقف عن محاربته، وتتوقف عن إهدار الوقت من خلال التصرف بإرادتك الشخصية. وبكل سخاء، ينبغى أن تترك كل شىء يمر، وتدع الكون يستمر بالطريقة التى هو عليها؛ فليس من المرجح أن يقوم شريك حياتك بتغيير الصفات الراسخة فى شخصيته، ولكن إذا ما قبلت هذه السمات، فستكف الصفات التى لا تحبها، بمرور الوقت، عن أن تمثل مشكلة. وسوف يتطور شريك حياتك ويصبح لتقبلك إياه تأثير.

لننظر فى نموذج آخر أدى فيه التقبل إلى إحداث التغيير الذى فشلت سنوات من الإلحاح فى إحداثه، ولقد تزوج سام وميريديث منذ ٥ سنوات، وكانا سعيدين للغاية معاً، إلا أن ميريديث كانت شديدة التوتر عندما جاءت لتقابلنى: فهما كان الموضوع الذى يتكلمان فيه خلال مقابلاتهما مع أصدقائهما - والتى كانت تحدث كثيراً - كان سام يقاطع الآخرين بما تعتبره ميريديث مزاحاً مبتذلاً. ولقد تكلمت مع سام كثيراً فى ذلك، وكان يوافق على أن يتوقف على ذلك، إلا أنه لم يتوقف على الإطلاق، وكان من الواضح أن ميريديث واقعة تحت تأثير وهم أنه لو كانت تستطيع أن تختار الكلمات المناسبة أو لو كانت تستطيع أن تختار الوسيلة

المناسبة لكي تعبر لسام عن مقدار ضيقها من عادته تلك، فسوف يتفهم وجهة نظرها ويتوقف، وكانت تريد منى أن أساعدها في إيجاد وسيلة لكي تناقش سام في هذا الموضوع.

ولكن بدلا من ذلك، قلتُ لها: "وماذا سيحدث إذا لم يفهم سام على الإطلاق وجهة نظرك؟ ما الحل لو لم يتوقف عن مقاطعة الآخرين بالمزاح المبتذل؟ ربما لن يصبح على الإطلاق شخصاً اجتماعياً من الطراز الرفيع الذي تأملينه".

كانت هذه الفكرة بمثابة الصدمة لميريديث، وناقشناها لفترة، وأدركت خلال المناقشة أن هذه الفكرة كانت جديدة تماما عليها. وأمام عيني، كان باستطاعتي أن أرى تغيراً يحدث فيها؛ فقد استرخت، بل ضحكت، وقالت: "يا إلهي، ربما لن يكون هذا الأمر بذلك السوء"، يا له من مفهوم!

وعندما تكلمتُ معها بعد أسابيع، قالت لي إن حملاً ثقيلاً قد انزاح عن كتفيها، وقالت إنه في مناسبات اجتماعية مختلفة، لم يعتبر الآخرون سام مثيراً للضيق. وحتى إن لاحظوا، فماذا سيحدث؟ إنها ليست مشكلتها، وقد أخبرتني قائلة: "إنني أستمتع كثيراً بهذه اللقاءات، ولكنني كنتُ أعذب نفسي بتحميل سام هذا المعيار الاجتماعي الصعب. ولكن الآن، تلاشى كل ذلك، وتركتُ سام يتصرف بالطريقة التي يحبها، بل إنني أحيانا أضحك للنكات التي يقولها، وهو يحب ذلك، بل إنه أخبرني بأمر استمتعاه هذا، وصار يضحكني كثيراً في المنزل. لقد كنتُ بالفعل عقبه في طريق استمتاعنا بالمزيد من المرح! ولو كنتُ فكرت ملايين السنين، ما كنت لأتخيل أنني أنا من يمثل المشكلة".

ما لا يلاحظه أغلب الناس أنه فقط عندما تقبل ما هو قائم، سيحدث التغيير، وما ستقاومه سيستمر، لأن بقاءه يستفيد من مقاومتك إياه؛ فتقبلك شيئاً ما يمثل الطريقة الوحيدة التي تهين بها الظروف، إما لتغير أنت أو ليتغير هذا الشيء لننظر بشيء من التفصيل لهذه الحقيقة من حقائق الحياة، والتي لا يفهمها الكثيرون. وبعدها، سوف نتكلم عن الكيفية التي يمكنك أن تمارس بها التقبل في علاقتك.

كيف يحدث التغيير فى العلاقة الروحية؟

لا يعنى تقبل الشخص كما هو أن هذا الشخص لن يتغير على الإطلاق، بل العكس هو الصحيح؛ فتقبلك لما لا يمكن تغييره يمثل نقطة البداية لتغيير عميق وأصيل، على الرغم مما قد يبدو فى هذه العبارة من تناقض.

ولكى نفهم كيف يمثل التقبل نقطة انطلاق نحو التغيير، لنبدأ بالنظر إلى الناحية العكسية.

تأثير النقد

كما سبق أن رأينا، عندما تحاول أن تقنع شخصاً ما بأن يتغير، فمن المحتمل أن يقاوم هذا الشخص مجهودك، ومن غير المرجح أن يتغير. ولسوف ننظر الآن بالتفصيل فى سبب صحة ذلك.

لنعد إلى واحد من الأمثلة التى افترضنا بها هذا الفصل، والذى ظلت فيه مارشيا تحاول فيه أن تقنع تود بأن يصبح أقل سلبية.

تود سلبى بطبيعته، ويمثل كل من "السلبية" والتشاؤم فتاعاً أو حيلة دفاعية تبناها فى مرحلة مبكرة من حياته، لكى يمنح نفسه شعوراً بالسيطرة؛ فالسلبية وسيلة من وسائل البقاء آمناً. وفى مستوى عميق من مستويات اللاوعى، يؤمن تود بأن الرؤية السلبية للعالم ضرورية لبقائه، وتهديد سلبيته يمثل تهديداً لوجوده ذاته - وربما لا يبدو ذلك صحيحاً لنا، إلا أنه كان صحيحاً فى أعماق تود.

وبالتالى، كان من الطبيعى لتود أن يكافح من أجل المحافظة على سلبيته. وعندما هددت مارشيا سلبيته، كان رد فعله أن يزيد من قوتها بأقصى ما يستطيع! فقد كان يؤمن بأن بقاءه يستند إليها.

كانت لدى تجربة فى هذا الأمر فى بداية نضوجى الروحى، وكان يجب على كطفلة أن أبتسم ابتسامة كبيرة وأتبع السلوك القويم. لذلك، كانت الرسالة التى وصلتني أن الابتسام يساوى البقاء؛ ففى لحظات الشك كنت أبتسم، وفى الأزمات كنت أبتسم، وعند الشعور بالضعف كنت أبتسم. وعندما وصلت إلى مرحلة النضوج، قال لى الناس إن ابتسامتى الدائمة زائفة، وقد أصابنى ذلك بالصدمة والضيق! والآن أرى أنه فى بعض الوقت، كان العيش بدون ابتسامة أمراً يورثنى

شعورًا بالخوف، إلا أن مستوى الخوف كان خرافيًا، وشعرت كما لو أنني سأختفى. وأتذكر وقت أن كنت أحاول تقديم العروض التقديمية بدون ابتسامة، كتجربة - وهي التجربة التي وجدت نفسي فيها مذعورة إلى درجة منعتني من الاستمرار. لذلك عدت للابتسام بإصرار أكثر من السابق.

لقد كانت ابتسامتي المصطنعة تكافح من أجل وجودها. وإلى حد ما، كنت أعتقد أن ابتسامتي مفتاح بقائي، وأنه بدون قدرتي على الابتسام للتغلب على مخاوفي، فإنني سأموت.

ربما يبدو ذلك شيئًا ميلودراميًا، إلا أنني أؤكد لكم أنه حقيقي.

ويشرح عالم النفس هارفي هندريكس الجانب النفسي لغرائز البقاء، ويقول في كتابه *Getting the Love You Want*، إن المخ ينقسم إلى جزأين أساسيين، واللذين يطلق عليهما "المخ القديم" و"المخ الجديد". يربطنا المخ القديم بالكائنات الأخرى التي تعيش على كوكب الأرض؛ لأن كل الفقاريات من الزواحف حتى الثدييات تشترك في هذا الجزء التشريحي، وفي تاريخ تطور الحياة على كوكب الأرض.

أنتم لا تدرون شيئًا عن الكثير من وظائف مخكم القديم.... ويخبرنا العلماء أن الغرض الرئيسي يتمثل في مراقبة الذات؛ ولأنه دوماً في حالة تيقظ، فالمخ القديم يسأل الجزء البدائي في المخ: "هل هذا آمن؟" ... ولأن وظيفة المخ القديم تتمحور في تأمينك، فإنه يميل بطريقة تختلف بصورة جوهرية عن طريقة عمل مخك الجديد، ومن بين الاختلافات الجوهرية أن المخ القديم لديه وعى مشوش بالعالم الخارجي.

إذن، هذا ما يحدث بداخلي: أشعر بأنني غير محصن أو أنني عرضة للهجوم أو غير متأكد من نفسي، فيقول المخ القديم، الذي لا يرتبط منطقيًا بالأحداث الجارية في العالم الحقيقي: "هذا ليس آمنًا الجأ إلى حيلة البقاء الكامنة في المخ القديم: ابتسم!".

بنفس الفكرة، اندفعت غريزة البقاء فى نفس تود عندما انتقدت مارشيا سلبيته، وصارت السلبية - جراء محاولات المخ القديم توفير الحماية - أقوى من أى وقت مضى.

وهذا ما يحدث عندما ننتقد الصفات التى لا نحبها فى شركاء حياتنا، بدلا من أن نتقبلها.

تأثير التقبل

لنفترض أن تود توقع شيئا من وجهة نظره السلبية. فى السابق، كانت مارشيا ستقول: "ها أنت تعود إلى سلبيتك من جديد، فكر فى الجانب الإيجابى، أنت على الدوام متشائم"، أو أى شىء من هذا القبيل.

ولكن لأنها الآن قبلت التعليقات السلبية كجزء من تركيبة تود، فقد أصبحت تقول أشياء مثل: "نعم، من المحتمل ألا تتحقق نتائج جيدة من ذلك"، أو "قد تكون محقاً"، وهذا كل شىء - لا ضيق ولا تقرع. وفى مكان ما، التقط عقل تود الباطن أنه تم تقديره، ونتيجة لشعور تود المتزايد بالتقدير والحب والتقبل من جانب مارشيا، فربما تتقلص حاجته لسلوك الحماية الممثل فى السلبية.

لن يتحول تود إلى شخص متفائل، ولكنه إذا ما شعر بحب ودعم طاغيين فى حياته الزوجية، ربما يفتقد الحاجة إلى السلبية، التى تصبح أقل سيطرة على سلوكه. ومن الممكن ألا تحب مارشيا هذه الصفة فى تود، إلا أنها تمحو منطقة كاملة من مناطق الصراعات المحتملة بينهما، وذلك من خلال قبول هذه الصفة فيه.

تغيير "النظام"

لاحظ أنه عندما تقبلت مارشيا سلبية تود، قامت بتغيير استجابتها إزاء هذه السلبية، وقد أدى ذلك إلى تغيير الآليات التى تحكم العلاقة بين الطرفين فورا. ولأن مارشيا تغيرت، فمن الممكن أن يتغير تود فى النهاية أيضا.

وإليك السبب: كل علاقة عبارة عن نظام، وحدة، ولكل جزء داخل النظام تأثير على كل جزء آخر من أجزاء النظام، لذلك، فإذا ما قام أى منكما بتغيير، فإنه سيؤثر على الطرف الآخر.

وهنا يكمن السبب في أن المقاربة الروحية للعلاقات الإنسانية تتطلب مجهودًا أقل مما يتطلبه نموذج المرحلة الثانية من العلاقات، والذي يجب أن يبذل فيه شريك الحياة مجهودًا. فإذا ما قمتَ بتغيير الوسيلة التي تستجيب بها لسلوك شريك حياتك، فسوف تكون قد بدأتَ تغييرًا ما في العلاقة.

لقد مثلت نظرية النظام الخاصة بعلاج مشكلات الأسرة طفرة تجديدية، عندما انتشرت في الخمسينات والستينات من القرن العشرين. ولكن قبل ذلك، كانت الإستراتيجية الوحيدة المتاحة أمامنا تتمثل في العلاج النفسي، والذي كان يتم فيه تشخيص كل الأمراض على أنها نفسية. ويتكون العلاج من تحديد الشخص الذي يمثل المشكلة في العائلة، و"ضبط" سلوك هذا الشخص. وأدرك معالجو مشكلات الأسرة أن الأمراض العضوية لم تكن من بين الأسباب التي تؤدي إلى المشكلات العائلية، ولكنها تكمن في التفاعلات القائمة في الأسرة؛ فربما ينشأ الولد غضوبًا وانسحابيًا، ولكن ذلك لا يرجع لأنه مصاب بمرض نفسي، ولكن لأن والدته كانت تتدخل في شئون الآخرين وأنها متسلطة. وما اكتشفه معالجو مشكلات الأسرة أن تغييرًا بسيطًا في النظام يؤدي إلى تغيير كامل في الأشخاص الموجودين فيه.

وتوضح هذه النظرية السبب وراء إحداث التقبل للتغيير في علاقتك. لنقل إن مشكلتك تتمثل في أن شريك حياتك يكثر من انتقاده لك، وأؤيدك في أن هذا الأمر من الصعب تقبله انطلاقًا من روح النية الحسنة، ولكن إذا ما استطعتَ أن تكون الشخص "الأكبر نضجًا" في العلاقة الزوجية وتمارس ضبط النفس وتمتنع عن النظر إلى النقد على أنه مشكلة كبيرة، فسيصبح ذلك جزءًا من الإطار العام للحياة. إذا لم يكن شريك حياتك يجد أي نوع من اللذة في انتقادك، فسوف يوجهه إلى أي مكان آخر، ولا يتبقى منه إلا جزء يسير في العلاقة الزوجية، ولن يعود النظام للعمل بنفس الأسلوب القديم، إذا ما توقفت عن الاستجابة بنفس أسلوبك القديم المعتاد.

ولقد رأيتُ نفس هذه الظاهرة مؤخرًا تحدث لصديقة سأسميها كريس، والتي تزوجت من شخص يدعى وارين، وأمضيا معًا ٦ أشهر، عاشا فيها معًا بانسجام وسعادة، إلا أنه كانت هناك مشكلة: لم يكن وارين قادرًا على أن يتخلص من

علاقة زواج سابقة مع امرأة تدعى مارن، والتي كانت تعيش على بعد ألفى ميل في كليفلاند. وكان وارين أسير الاعتقاد المضلل بأنه إذا ما تكلم عنها كثيرًا، مع التمسك بكريس، والتعبير عن مقدار حبه لها، فسوف يتخلص من استحواذ مارن عليه، في البداية، تحملت كريس هذه المحادثات، ولكنها أدركت في النهاية أنها مستمع متحيز وغير موضوعي لأن لها دخلا بالنتائج النهائية من تلك المشكلة، كما أنها شعرت أنه من غير المناسب لها أن تعمل معالجة نفسية لوارين. لذلك، فقد اتخذت قرارًا بمفردها، وبكل تعاطف وحسم حيث: أخبرته بأنها لن تعود جزءًا من أي حوار مقبل عن مارن.

وقد أدى هذا القرار إلى بعض التوتر؛ ففي كل مرة يأتي اسم مارن، تتحفظ كريس وتقول له: "لا أحب سماع ذلك"، وأصرت على موقفها، إلا أنها لاحظت أن ذلك قد خلق توترًا لم يكن موجودًا من قبل، وأن ما كانت تقاومه استمر. لذلك غيرت تكتيكاتها من جديد.

فقط أقول له: "اذهب إلى كليفلاند، وزرها وقم بإصلاح العلاقة معها"، ولا أقول له ذلك سخريه منه، ولكن بإخلاص. وبدأ يتضح له أنه لا يريد ذلك، وأن الأمر انتهى بالفعل. لقد استخدمت أسلوب الفنون القتالية، فقد استمررت في الاتجاه الذي يسير فيه بالفعل - لا أقاوم ما يفعله، وإنما أتقبل أن هذا موقفه وأننى لا أستطيع تغييره؛ فهو جزء من شخصيته".

ذكرتني تعليقات كريس بهذه القصيدة التي ألفها لاو تسو:
مثلما يشق تيار الماء الناعم الحجر القاسي
كذلك فإن اللين في الحياة يحل المشكلات.

وما حدث معي ومع ابتسامتي غير الملائمة هو أنني بدأت أوليها اهتماماً، ولم أحاول أن أتخلى عنها بإرادتي؛ ففي أحد الأيام، كنت أتكلم في إحدى المجموعات الصغيرة عن موضوع غير سار، ولاحظت أنني أبتسم! وقد شعرت بغرابة في تصرفي، وبينما أنا مستمرة في المحاضرة، سمحت لنفسى بالأبتسم وشعرت باختلاف كبير داخلي - شعرت بالاسترخاء وبأننى أكثر ارتباطاً بما كنت أقول،

وبالأشخاص الذين يحضرون جلسات المجموعة. بعد هذه التجربة، بدأت أنتبه أكثر، وتدرجياً، اختفت الابتسامة غير الملائمة، ليس لأننى دفعتها إلى الرحيل بفعل إرادى، ولكن لأننى تقبلتها. وعندما سمحت لها بأن تظهر، وبدأت أركز المزيد من الاهتمام عليها، بدأت أشعر كم هى مسمومة تلك الابتسامة غير الملائمة، وبدأت العادة فى التلاشى من تلقاء نفسها؛ لأننى كنت أدفع نفسى لأن أكون أكثر أصالة - لقد حدث التغيير وحده، ليس لأننى هندسته، بل لأن كل ما فعلته أنتى أوليت اهتماماً أكبر لما يحدث داخلى.

يحدث التغيير عندما تتوقف عن التحكم

بالطبع، يريد الكثير منا إحداث تغييرات معينة فى شريك حياته، والطريق لإحداث هذه التغييرات يتمثل فى البدء بمعرفة المشكلة، وقبولها، ويحدث التغيير عندما تتوقف عن محاولة السيطرة على كل شىء بنفسك، وعندما تسمح للأشياء بأن تتحرك بالشكل الذى هى عليه، وعندما تتوقف عن التدخلات، تسير العمليات الطبيعية فى الاتجاه الصحيح، وحتى التدخلات العلاجية المتخصصة تبدأ بالتقبل الكامل لما هو قائم - وهذا هو المكان الذى يجب أن يبدأ التغيير منه.

لقد قال الأديب الإنجليزي جى. كيه. تشسترتون: "الإيمان يعنى إما تصديق ما لا يمكن تصديقه أو أنه لا يوجد إيمان على الإطلاق"، والإيمان بأن ممارسة التقبل ستؤدى إلى التغيير هو تماماً ذلك النوع من التأثير، إنه يعنى الإيمان بما لا يمكن تصديقه؛ فالآن، لا يمكنك حتى تصديق أن صفة ما من الصفات غير اللطيفة فى شريك حياتك سوف تتغير، ولكننى أعتقد أنك الآن تفهم أن الإلحاح عليه لكى يتغير لن يكون له التأثير المرغوب على الإطلاق. إذن، فالبديل المتاح أمامك هو أن تقبل الصفة غير اللطيفة، وأن تجد وسائل إبداعية للتعايش مع تلك الصفة.

إن التقبل الحقيقى يمثل طريقة للوصول إلى منظور أفضل ومستوى جديد من الوعى، الأمر الذى يجعلك قادراً على أن "تتجاوز" مشكلاتك.

أطر عامة للتحرك تجاه التقبل

إليك مجموعة من الإستراتيجيات الخاصة، التي سوف تدعم سعيك للتخلص من السيطرة، وتقبل الوضع كما هو قائم، وتعلم كيف يحدث التغيير حقيقةً.

حدد ما إذا كانت هذه الصفة "مدمرة للعلاقة" أم لا

قد تصل إلى أن صفة ما أو سلوكًا ما في شريك حياتك يمثل شيئًا قررت ألا تتعايش معه.

- شريك حياتك يسئ إليك جسديًا أو لفظيًا، أو يعاني من إدمان المخدرات أو الكحوليات.
- شريك حياتك ليس مخلصًا لك.
- تريد إنجاب الأطفال وشريك حياتك لا يريد.
- لا يستطيع شريك حياتك أن يسيطر على حدة طباعه.
- ترى أن بقاءك مع شريك حياتك لا يساهم في نموك الروحي.

كل منا يرسم حدوده في مكان مختلف عن الآخرين، ولك الحق في أن ترسمها في المكان الذي تريد، وبخاصة إذا لم تكن قد تزوجت بالفعل من هذا الشخص، الذي سيصبح شريك حياتك؛ لذلك، أبقِ عينيك مفتوحتين دومًا، انتبه - تقبل الشخص الحقيقي الذي تعيش معه، وليس الصورة الخيالية التي تريد أن يكون عليها شريك حياتك.

وإذا ما كانت تلك الصفة شيئًا اخترت ألا تتعايش معه، إذن، عليك اتخاذ القرار: هل تريد أن تنهى العلاقة؟ أم تريد ممارسة التقبل؟ فعلى سبيل المثال، إذا ما كان شريك حياتك مدمنًا للكحول، فسيكون عليك أن تنضم إلى جماعة دعم لدمني الكحول، وأن تتبنى إستراتيجية واضحة بشأن ما يجب أن تفعله عندما يسبب شريك حياتك أذى للعائلة بسبب إدمانه.

في كتابه، *Seat of the Soul*، يقول الكاتب جاري زوكاف، بكل وضوح، إن

النمو الروحي له أولوية على أية تعهدات قطعها المرء على نفسه:

إن كل التعهدات التي قطعها الإنسان على نفسه لا يمكن أن تمنع الطريق الروحي من خرق وكسر هذه التعهدات، وذلك إذا كان على الروح أن تتحرك ومن الملائم بالنسبة للأنماط الروحية أن تبقى معاً، طالما كانت تنمو معاً.

وبالطبع، يجب عليك أن تفكر في استقرار الأطفال، الذين سيتأثرون بقراراتك.

وإذا ما كنت تعاني من مشكلة في تحديد ما إذا كانت صفة ما تمثل أحد عوامل إفشال العلاقة أم لا - بغض النظر عما إذا كنت متزوجاً أم لا - فإنه قد يكون من المفيد أن تقرأ الفصل العاشر من كتابي *How One of You Can Bring the Two of You Together*؛ ففي هذا الفصل، شرحت بالتحديد كيف يمكنك أن تحدد ما إذا كنت ستبقى على هذه العلاقة أم لا.

وكثير من التغييرات التي تأمل في إحداثها في شريك حياتك ليست من مسببات إنهاء العلاقة على الإطلاق، ولكنها تقع في النطاق الواسع من الصفات الكبيرة أو البسيطة، والتي كنت تأمل في أن تكون مختلفة عن ذلك، إلا أنك تستطيع، في النهاية، أن تقبلها.

انظر إلى توجهات شريك حياتك الطبيعية

ومن بين إيجابيات نظم الشخصية، التي أصبحت اليوم شائعة - مثل التقسيم التساعي (Enneagram)، أو قائمة "مايرز - بريجز" للشخصية - أن كل هذه المعلومات ساعدتنا على أن نصبح أكثر تقبلاً لبعضنا البعض.

فعلى سبيل المثال، يمثل التقسيم التساعي نظاماً قديماً يقسم كلاً منا إلى تسعة أنماط أساسية من أنماط الشخصية: النمط الأول، الأشخاص الذين يطمحون إلى الكمال، والنمط الثاني، الأشخاص الذين يقدمون الدعم، والنمط السادس الذي يميل إلى القلق والتوتر. وكل من هذه السمات الشخصية تتبع من أعماق أنفسنا وبصفة أساسية من ذلك الجزء غير المتغير في ذواتنا، كما تقول هذه النظرية.

والتأثير الذى تتركه دراسة التقسيم التساعى على كل من يقوم بها هو أنها تجعل الإنسان يتقبل، فوراً، الآخرين كما هم. وقد أخبرنى أحد المتخرجين فى دورة فى التقسيم التساعى قائلاً: "أوه، الآن أستطيع أن أفهم مديرى بشكل كامل. هناك شىء فى أعماق نفسه يشعره بالتوتر والقلق بشأن كل شىء، الآن، فهمت أن كل المراجعات التى كان يقوم بها على عملى وكل النصائح التى كان يقولها لى لا علاقة لها بى، بل إنه يحتاج إلى ذلك بسبب مخاوفه غير العقلانية؛ فهو من النمط السادس - إنه فقط يتعامل بنفس الطريقة التى يتعامل بها أصحاب النمط السادس".

كذلك يتعلم دارسو التقسيم التساعى كيفية الاستجابة بصورة أكثر فاعلية للأنماط المتعددة من الشخصية، وقد قالت لى إحدى معلمات التقسيم التساعى: "من وسائل التواصل الجيد مع طالبى الكمال أن تقدرهم على دقتهم"، وأردفت قائلة:

على سبيل المثال، كانت إحدى صديقاتى تساعدنى فى التحضير لحفلة، ولكن لأنها كانت تقضى الكثير من الوقت فى الاهتمام بالتفاصيل الدقيقة، فلم يكن من المتوقع أن تنتهى فى الموعد المحدد، فى البداية قلت لها: "اتركى ذلك. انسى البالونات. اكتبى تلك اللافتات الصغيرة كيفما يتفق، فالدقة ليست مطلوبة، إلا أن كلماتى لم تكن ذات فاعلية على الإطلاق. بعد ذلك، أدركت أنها تنتمى إلى النوع الأول - إنها من طلاب الكمال، لذلك، قمت بتقدير سعيها نحو الكمال، ووقفت إلى جوارها، وقلت شيئاً ما مثل: "تبدو هذه اللافتات جميلة، لقد أنجزتها بصورة رائعة، هل تمانعين فى استكمالها فيما بعد، على أن تأتى معى الآن لنقوم بإعداد المائدة؟".

والتقسيم التساعى نظام مفيد، ويمكن أن تساعدك معرفته على أن تفهم وتتقبل السمات الشخصية الصعبة، فى الآخرين (وفى نفسك). ومع ذلك، لست مضطراً لأن تتعلم التقسيم التساعى لكى تستفيد من الدرس الذى يقدمه مع غيره من النظم الرئيسية للشخصيات، بل الدرس يتمثل فى: السمات الرئيسية لشخصيات الأفراد لن تتغير على الإطلاق. لذلك، من خلال

دعم الآخرين بروح من الحب والنية الحسنة ومن خلال التعامل معهم بصورة أفضل، يمكننا (١) أن نلتفت إلى السمات الأساسية للشخص، و(٢) أن نقبل ونكيف هذه السمات.

والآن، فكر لدقيقة في هذا الأمر، وضع قائمة ببعض السمات التي تصف أساسيات شخصية شريك حياتك.

والآن، فكر في مشكلة وقعت حديثاً وأثارت ضيقك! هل كان شريك حياتك خلال تلك المشكلة يتصرف حسب طبيعته الحقيقية؟ هل يمكنك أن تتعامل بالمزيد من التقبل والتحمل، مع أنك تدرك أن شريك حياتك كان يعبر عن صفة عميقة متأصلة في نفسه؟

بعد أحد دروس التقسيم التساعي، لاحظ جيري أن زوجته سيلفيا لديها ميل طبيعي متأصل لأن تساعد الآخرين وتهتم بشؤونهم وتتواصل معهم وتدعمهم، ولم تكن تشعر بالسعادة ولا الأمان إلا عندما تعبر بطريقة أو بأخرى عن هذه الحاجة. في السابق، كان جيري يرى رغبتها في المساعدة على أنها مفرطة، وعندما توفيت إحدى جاراتهما وقضت سيلفيا يومين في منزل تلك الجارة ترد على المكالمات الهاتفية وتقوم بإعداد الطعام لأهل ذلك المنزل، وتدير الأزمة بصفة عامة متجاهلة متطلبات منزلها هي، ولقد شعر زوجها بالغضب العارم. إلا أنه بعد أن أعاد النظر الآن إلى الموقف، أدرك أن المساعدة وقت الأزمات طبيعة متأصلة في نفس سيلفيا، وكانت عودتها إلى منزلها واهتمامها بحاجاتها هي (حاجات أسرتها) - بينما هناك شخص ما يعاني من كارثة تتعارض تماما مع جوهر طبيعتها.

أنا وزوجي ماير نقف على طرفي النقيض فيما يتعلق بأسلوب التخطيط التلقائي للتصرفات. فمن زاوية، عندما أحاول ترتيب القيام بشيء ما بعد أسبوعين، يشعر زوجي بالقلق، ويقول: "لا أدري ما إذا كنت سأتمكن من القيام بذلك أم لا في ذلك الوقت". ومن زاوية أخرى، إذا لم نقم بتخطيط أي شيء، فإنني أشعر بالقلق؛ لأنني أخشى ألا نفعل أي شيء على الإطلاق.

وذات مرة، أجرى كلانا نفس اختبار الشخصية، ومن بين الرسوم البيانية التي تلقيناها، كان هناك جدول يوضح الدرجة التي حصلنا عليها في هذه السمة.

لقد كان التباعد بيننا إلى أكبر حد ممكن، وضحكنا كثيرا لذلك. والآن، بعد أن تعرفنا على طبيعة هذه الصفة فينا وقمنا بقياسها، صار من الأسهل علينا قبولها في بعضنا البعض. وقد أصبح الخلاف بيننا مثاراً للكثير من الدعابات، وبات من الواضح لكلينا أن علينا أن نجد طريقة ليتوافق بها كل منا مع احتياجات الآخر، دون أن يهمل احتياجاته الخاصة.

ومثل العديد من الرسوم البيانية الخاصة بالشخصية، فإن المعلومات الخاصة بالنوع قد ساعدت الزوجين على أن يصبحا أكثر تقبلاً لبعضهما البعض. وعلى الرغم من أن الصحافة الشعبية قلصت من قيمة دراسات مهمة من خلال المبالغة في تبسيطها، فإن بعض الأفكار العامة يمكن أن تصبح مفيدة: النساء يردن العاطفة والقرب، والرجال يريدون الأمن، كما أن الرجال يميلون إلى الانسحاب من المشكلات، أما النساء فيرغبين في التواصل للحديث حول الأمور مثار الخلاف؛ وبينما يميل الرجال إلى إجراء محاورات لاتخاذ القرارات وحل المشكلات، تستخدم النساء المحاورات للتعبير عن مشاعرهن وتأسيس الروابط. إن مجرد الوعي بهذه الميول يساعدنا في تقبلها عندما نقابلها، وبدلاً من أن نحاول عبثاً تغيير الجنس الآخر، علينا أن نتكيف مع الوضع القائم؛ فعلى سبيل المثال، إذا ما حاولت أن أتكلم عن شيء ما لمجرد التعبير فقط عن مشاعري، ولأرى ما إذا كنت أستطيع أن أصل إلى مستوى أكبر من الوضوح، فيما يشغل ماير نفسه بمحاولة حل مشكلاتي، أقول له: "شكراً على اقتراحاتك، ولكنني فقط أريد أن أتكلم عن هذا الموضوع الآن" - وعندئذ يفهم ماير ما أقصده، ولا يشعر بالإهانة، إن تقبل وتصنيف ميولنا الطبيعية المختلفة بمرور الوقت يساعدنا في التعامل معها.

إذن، انظر إلى الميول الطبيعية في شريك حياتك، ولسوف يساعدك ذلك في تقبل تلك الميول باعتبارها جزءاً من مجموعة الصفات التي تحبها.

تخيل أن الصفة التي لا تحبها عبارة عن ندبة

لنفترض أن الشخص الذي تحبه تعرض لحادث، نجم عنه لسوء الحظ ندبة ظاهرة، فإنك لن تحب ذلك، إلا أنك لن تتخلى عن علاقتك بشريك حياتك

بسببها. سوف تقدم الدعم، وسوف تساعد شريك حياتك على تقبل ما لا يمكن تقبله. تخيل أن الأمر كان إعاقة جسدية أو مرضاً - فهل ستنتقد شريك حياتك وتطالبه بالتغيير؟

إن السمات العميقة في شخصياتنا تشبه الندوب؛ فهي صعبة التغيير إن لم تكن مستحيلة. إذن، فما "الندبة" الموجودة في شريك حياتك، والتي يمكنك أن تتعلم تقبلها كلما تقدمت في رحلتك الروحانية نحو الارتباط والحب والتنازل؟

تصرف كما لو أن

ربما يكون من الصعب أن تتقبل شيئاً يضايقك بشدة في شريك حياتك: شهوته الجنسية مرتفعة بشدة، إنها تقاطعنى باستمرار، لا يذهب معى على الإطلاق لعرض الخيول المفضل لدى، إنها غارقة في العمل، ولا أجدها بجوارى على الإطلاق، إنه يدمن الإنترنت، إنه متزوج من حاسبه الآلى، لقد خرجت حدة مزاجها عن السيطرة وباتت تفقد أعصابها كثيراً، إنه يضع احتياجاته في المقام الأول.

إنك تريد التغيير؛ لأن من الصعب عليك تقبل التعايش مع تلك الصفات. لذلك، ابدأ باستخدام إستراتيجيتنا المفيدة دائماً: "التصرف اللطيف رقم ٣: تصرف كما لو أن"، وتعامل كما لو كنت تتقبل الصفة المزعجة في شريك حياتك، وفي النهاية، فإن سلوكك هو الذى سيحدث تغييراً. فإذا ما تصرفت على أنك تتقبل - حتى إن كنت لا تشعر بذلك - فسوف تشعر بما يعنيه الأمر. وقد يؤثر سلوكك بالفعل على مشاعرك، وقد تصبح أكثر تقبلاً. والأكثر من ذلك، سوف تقوم بتغيير الآليات القائمة بينك وبين شريك حياتك، الأمر الذى يجعل من المحتمل حدوث شيء ما.

كان جيم يشعر بالأسى الشديد من زوجته، التى راحت تنشط في اجتماعات جمعيتها المهنية، وهى الاجتماعات التى تعقد كل يوم سبت، وكان يرغب بشدة فى أن يقضيا اليوم كله معاً، بحيث يمكنهما أن يخرجوا فى نزهة قصيرة، أو مجرد أن يمضيا اليوم معاً فى استرخاء، وكان يناقش الموضوع معها كل يوم سبت، ويحاول دائماً أن يقنعها بأن الجمعية جزء من حياتها السابقة لا الحالية، وأنها لا تحصل

إلا على القليل من الإيجابيات من حضورها، وأن علاقتهما أهم من الاجتماعات. ومع الوقت، كان غضب جيم يزداد، وكانت دايان تذهب إلى الاجتماعات وهي تشعر بالضيق والغضب وبأنها مجروحة.

وبعد أن تكلمت مع جيم حول موضوع التقبل، انقلب موقفه. على الرغم من أنه لم يكن في الحالة المزاجية الملائمة لتقبل سلوك دايان، فقد قرر أن يتصرف كما لو أنه يتقبله بالفعل، وكانت خطوته الأولى أن خطط لنزهة على الأقدام يقوم بها بمفرده، وبالتالي، عندما كانت دايان ترحل لحضور اجتماعاتها، كان يذهب إلى الغابات في نزهة، وفي السبت التالي، قام بنفس الشيء. وفجأة، توقفا عن الشجار، ولا يزال جيم يأمل في أن تأتي دايان معه، إلا أنه وجد أنه يتقبل فكرة أن هذا الاحتمال قد لا يتحقق، ومن خلال التصرف كما لو كان قد تقبل قرارها، وجد أنه قد تقبله بالفعل.

قال لي جيم بانفعال: "لقد اكتشفت اكتشافاً مهماً، وهو أنني أنا من كان سبب المشكلة، وذلك لأنني لم أكن أقبل دايان كما هي".

إن اكتشاف جيم مهم للغاية، ويستحق أن نكرره: عندما تكون هناك مشكلة، لا يكون سببها الشخص الذي لن يتغير، ولكن الشخص الذي لا يتقبل الوضع القائم!

لذلك، ابدأ بالتصرف كما لو كنت تقبل الشيء الذي يضايقك، وانظر ماذا سيحدث.

قل لنفسك: "هذه ليست مشكلة، إنها من حقائق الحياة"

كما ناقشنا في السابق، عندما تنظر إلى شيء على أنه مشكلة، فإنك بذلك تفترض أنه يجب أن يكون هناك حل، وعندما تنظر إلى شيء على أنه إحدى حقائق الحياة، تدرك أن مهمتك، بكل بساطة، هي أن تتعامل معه، وتكيف معه - بمعنى آخر، أن تتقبله.

وهذا هو الانقلاب الذي أحدثه جيم عندما بدأ في تقبل الاجتماعات التي تعقدها دايان أيام السبت. وقد قال لي جيم:

لقد أدركت أنني كنت أبذل الكثير من الجهود لحل هذه المشكلة. لقد كنت أتخيل أن دايان ستقتنع بكلامي، وسوف تتخلى عن اجتماع منظمها المهنية. وكنت كلما فشلت في إقناع دايان، شعرتُ بأنني لا أسيطر على حياتي. لقد استمررت في تخيل أن الحادثة المثالية معها هي الحادثة التي إذا قلت فيها الشيء الصحيح بالطريقة الصحيحة، فسوف نكون قادرين على الوصول إلى حل وسط، وعندما أدركت أنه لا توجد مشكلة حتى أسمى إلى حلها، تغير الأمر تماما بالنسبة لي. وعندما بدأت التفكير في أن أتكيف مع هذه الحقيقة من حقائق الحياة، بدأت تتوارد إلي أفكار مختلفة. ومن بين تلك الأفكار: أنني بدأت أتكلم مع دايان أكثر حول المؤسسة، وأسألها عن وجه أهميتها بالنسبة لها، وعن أكثر ما يعجبها في تلك المؤسسة. ولقد شعرت بالمفاجأة عندما قالت لي إن العلاقات الاجتماعية التي تقيمها في المؤسسة على نفس قدر أهمية النواحي المهنية للاجتماعات، وبالطبع، أخذت المبادرة، وبدأت أخطط لقضاء وقتي، حتى لا أشعر أنني أهدر أيام السبت.

وقد أخبرتني دايان أن الجزء الأصعب في ضيقي منها لم يكن شكاوى المتكررة بسبب أيام السبت، ولكنني كنت أصيبها بالإحباط إزاء شيء تحبه. لقد كنت أقلل من شأنها ومن شأن هوايتها المفضلة. والآن، أدرك أن لديها الحق في أن تهتم بشيء لا يهمني. وجزء من حيك للشخص الذي تحبه أن تحب فيه الأشياء التي لا تسرك فيه.

عندما تحاول أن تحل مشكلة بإقناع شريك حياتك بأن يتغير، سوف تظل - كما فعل جيم وكما فعلت ميريديث - تحمل الاعتقاد بأنك إذا ما استطعت فقط أن تعبر عن طلبك بالأسلوب الصحيح، وأن تجد الكلمات المناسبة بشكل ما، فسوف تنجح. ربما تعتقد أن المشكلة تتمثل في أنك لم تتكلم بالقدر الكافي مع شريك حياتك، وربما يكون نوعاً من الراحة أن تعلم أنك تستطيع التخلي عن البحث عن الكلمات المثالية أو التوقيت المثالي، وربما تكون الإجابة هي أنك لن تحقق التغيير على الإطلاق، أو على الأقل ذلك التغيير الذي تشتاق إلى تحقيقه في شريك حياتك.

ربما يشعرك هذا بالحزن، بل بالحنق أو الحرمان، لا بأس بذلك؛ فهذه هي المشاعر الطبيعية التي تتتاب المرء عندما يتخلى عن حلم أثير، وتدرك أنك قد لا تنال على الإطلاق ما تريد، ولكن ينبغي أيضا أن تشعر بالارتياح، ويمكنك التوقف عن محاولة تحريك هذا الجبل، والبدء في حياتك.

قل لنفسك "ليس للأمر علاقة بي"

إن الجملة التي تعلمناها في الفعل اللطيف رقم ٤، "ليس للأمر علاقة بي"، لها فائدة هنا أيضا، ولنراجع هذه الجملة بإيجاز.

من الصعب أن تمارس التقبل بسماحة نفس بينما تكون العادة التي تضايقتك في شريك حياتك موجهة إليك مباشرة. فعلى سبيل المثال، إذا ما حاول شريك حياتك أن يسيطر عليك، أو أنه كثيرا ما كان يضايقتك أو ينصحك أو يتجاهلك أو لا يصبر عليك أو حتى يصرخ في وجهك، قد يبدو لك الأمر كما لو كنت تعيش مع حشرة تثر حول رأسك، وقد يكون من الصعوبة بمكان أن تتقبلها.

وهذا الأمر يمثل تحديا، ولكن تذكر أن شريك حياتك قد يعامل الآخرين أيضا بنفس الأسلوب الذي تكرهه، فهذا السلوك ليس موجهاً خصيصاً ضدك، فقد حدث أنك كنت واحداً من الذين يقفون في طريق شريك حياتك عندما يبدأ في ممارسة هذا السلوك.

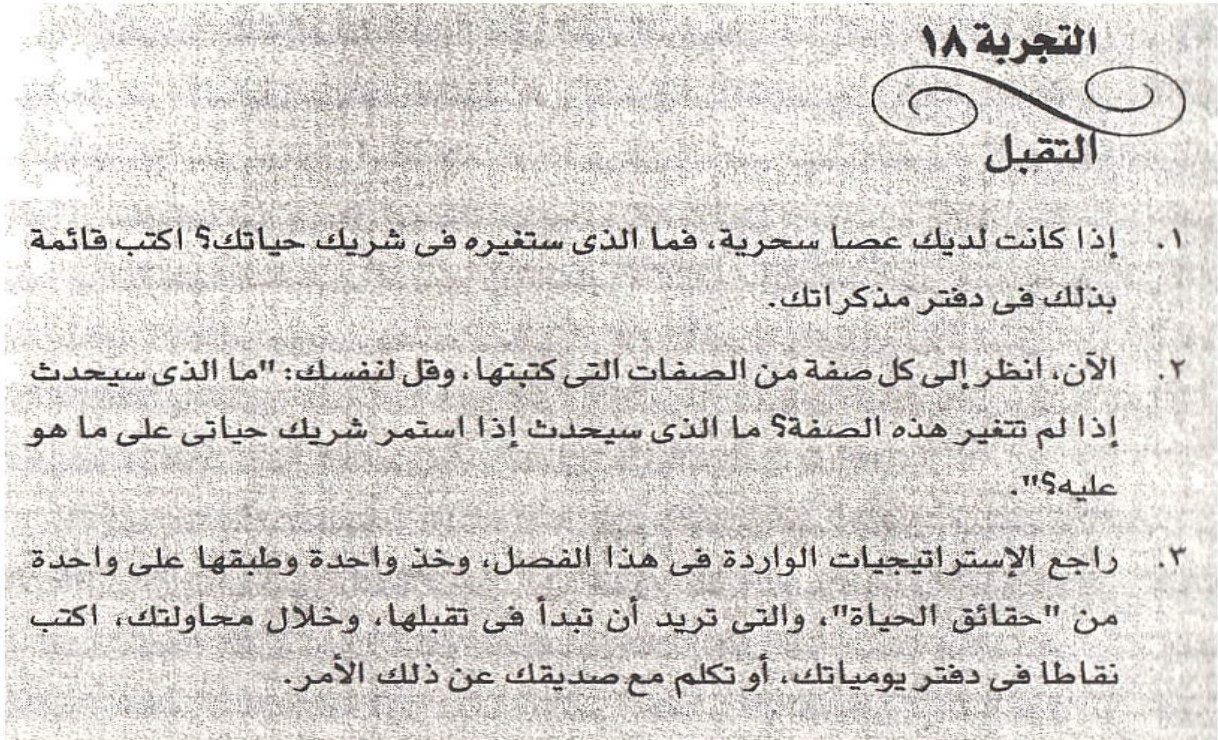
عندما تقول لنفسك: "ليس للأمر علاقة بي"، فسوف يساعدك ذلك على تذكر أن هذا السلوك الذي يقوم به شريك حياتي مثل ندبة، ولكنك تستطيع أن تتعلم التعايش معه، بسماحة نفس وهدوء ودون ردود أفعال".

تقبل الذات

وخلال سعيك لتقبل ما لا يعجبك في شريك حياتك، انتهاز الفرصة لتفعل نفس الشيء مع نفسك.

يمثل تقبل الذات أقصى أنواع المشاعر الرائعة، وعندما تعرف وتحب ذاتك الحقيقية، وتشعر بالراحة مع كل الصفات الإيجابية والسلبية سوف يصبح من السهل أن يتواصل معك الآخرون ويحبوك.

ويمكن القول إن تقدير الذات يمثل الهدف النهائي لكل الممارسات الروحية. وفي كتابه *A Path with Heart*، يقول المعلم الروحي والمؤلف جاك كورنفيلد: "يمثل تقبل الذات الجزء الغالب من الممارسة الروحية، بل قد يكون كل الممارسة الروحية".



كما أن كل الأديان السماوية على اختلافها تعلم تقبل الذات، فإنها أيضاً تعلمك أن تحب من حولك كحبك لنفسك. وتعلمنا الفلسفات الكبرى أننا نخلق معاناتنا الكبرى من خلال التعلق والغضب والكراهية؛ فالغضب والكراهية إزاء شريك حياتك يسببان للإنسان معاناة لا حدود لها. وعندما تقبل ما أنت عليه وتنبذ فكرة أنك تحتاج إلى أن تكون شخصاً آخر أو يكون لديك شيء آخر.

أنت رائع بالطريقة التي أنت عليها

إنك بخير كما أنت الآن، حتى إن كنت لا تمارس التمارين الرياضية بشكل كافٍ، وحتى إن لم يكن لديك الممتلكات أو الوضع الاجتماعي أو الوظيفة التي ترغب فيه،

وحتى إن كانت لديك هواجس إزاء زواجك، وحتى إن كنت قد آذيت أو خذلت أحد الأشخاص، فإنه لا يمكنك تغيير الحقيقة، وليس أمامك إلا أن تحاربها أو تقبلها؛ لأن تقبل ذاتك - حتى وإن كنت تراها غير جيدة - يمثل الطريق الوحيد نحو السلام الداخلى، وعندما ترفض أن تتقبل أى جزء من ذاتك الحقيقية، فأنت بذلك تصعب على نفسك الحياة؛ فما ترفض تقبله سيستمر.

ولا يعنى تقبلك لذاتك أن تعمل على الوصول بها إلى حالة الكمال، بل إلى ما يجعل من السهل عليك تقبلها. فى البداية، أنقص من وزنك، واكسب جائزة اليانصيب وأسس منزل أحلامك، واغرق فى الحب مع شخص مثالى، واصعد إلى أعلى المستويات فى مجال مهنتك، وبعد ذلك تتقبل نفسك - كلا، إن تقبل النفس يعنى أن تتقبلها كما هى الآن، وأن تتقبل الأشياء بحالتها التى تبدو عليها فى تلك اللحظات: "هذا وجودى، وهذه حياتى"، إن الأمر لا يتعلق بأن تحسن من حالتك، ولكنه يتعلق بتقبل ذاتك كما هى الآن؛ لأنك إذا ما قررت أن تصبح شخصاً آخر لكى تحب ذاتك، فلن تستطيع أن تصل أبداً إلى حب الذات.

هل يعنى تقبلك لنفسك أنك لا تستطيع تحقيق أهدافك وأحلامك؟ كلا، على الإطلاق، بل إنه يعنى أنك لا يجب أن تحقق تلك الأهداف أو الأحلام لكى تصبح شخصاً جيداً؛ فأن يكون لديك أهداف وأحلام هو جزء مما تقبله باعتباره ذاتك. إنه جزء مما أنت عليه الآن. ربما تعاني الحسد أو الغضب أو الإخفاق فى الفترة الحالية - هذا ما تمر به الآن. لا بأس بذلك؛ فلا حاجة بك لأن تكون شخصاً آخر.

إن البحث المستمر عن الأفضل - فى ذاتك وفى علاقاتك - يجعلك تعيش فى حالة من عدم الرضا. وفى المسيرة الروحية، يمثل عدم الرضا مشكلة كبيرة، وإذا ما استطعت فى كل لحظة أن تقبل فكرة "هذا ما يحدث الآن، هذا الواقع، هذا كيانى"، فهذا يكفى لإزالة حالة عدم الرضا، ولتقريبك أكثر من أهدافك، التى ترغب فى تحقيقها. وبعد أن تتقبل نفسك، قد يظل لديك الشعور بالضيق، ولكنك لن تنظر إلى نفسك نظرة دونية، جراء هذا الشعور بالضيق. وحتى إذا كانت حالتك الآن هى الشعور بالإحباط، أو أن شريك حياتك غاضب منك، أو أنك تعاني القلق أو التوتر، فسوف تتجاوز تلك الحالة بصورة أسرع، وسوف تصبح

أهدأ، كلما سرتَ بقدر ما تستطيع فى طريق تقبل نفسك "، هذا ما يحدث الآن إنه ليس سارًا، ولكننى أتقبله، وأعلم أنه سيمر. هذه ليست مشكلة، بل هى حقيقة من حقائق الحياة".

وعندما تشعر بأنك تبذل ما فى وسعك، مع الأخذ فى الاعتبار الظروف الخاصة التى تحيط بك، فإن هذا كل ما يمكن أن تطالب به نفسك؛ فقيامك بأقصى ما تستطيع القيام به يمثل نجاحًا كاملاً، وقد تشعر بأنك تستطيع القيام بأفضل مما قمتَ به - وهذا أمر جيد! وإن أحسست بأنك لم تصل إلى الكمال بعد، فتقبل ذلك أيضا.

تقبل الأجزاء التى لا تحبها فى نفسك

إن تحقير الذات أو كراهيتها هو النقيض لتقبل الذات. وتحقير الذات هو الجزء الذى يسير فى عكس اتجاه ذاتك التى أنت عليها، والطريق الذى تسير فيه حياتك الآن، وهو أشبه بالسباحة ضد التيار، أو محاولة ركوب حصان بشكل معكوس، إن إصدار الأحكام على الذات يستهلك جزءًا كبيرًا للغاية من طاقتك فى شىء لا يفيدك على الإطلاق.

تذكر أن تقبل شىء ما لا يعنى بالضرورة أنك تحبه؛ ففى الواقع، يدور مصطلح تقبل الذات تحديدًا حول النقاط التى لا تحبها فى نفسك - فتقبل النقاط التى تحبها فى نفسك لا يشكل تحديًا.

ويمنحك تقبل الذات الطاقة والقوة الداخليتين، وإذا ما تقبلت ذاتك غير الكاملة - بدلا من أن تحاربها - فإنه يمكنك أن تحب نفسك تمامًا. وعندما ينتابك ذلك الشعور، سوف تشعر بنفسك قويا فى هذا العالم، وسوف تصبح قادرًا على أن تتوقف عن الصراع - إن تقبل الذات حرية.

من الممكن أن "تعمل على" أن تكون أكثر تقبلا لنفسك، ويتبلور جزء كبير من الجهود الذى ستبذله فى أن تعرف نفسك أكثر؛ لأنك لا تستطيع أن تحب أو تقبل أشياء فى ذاتك لا تعرفها. يتعلق الجهود الروحى باكتشاف جوانب فى نفسك ظلت مخفية عنك - وهو ما يرجع فى العادة إلى أنها شديدة الإيلام أو الذعر - بهدف نهائى هو تعلم كيف تتقبل، بل وتحب الأجزاء الصعبة فى نفسك،

إن مصادر الألم القديمة تلك أو حملات التقليل من شأن الذات هي ما هي عليه، ويؤدي تجاهلها أو إنكارها أو مقاومتها إلى تأخير تقبل الذات.

على سبيل المثال، عندما بدأت أدرك المشكلة المتعلقة بابتسامي في أوقات غير ملائمة، أخذت أنظر فيما وراء سلوكي هذا لكي أعرف ما السبب وراء قيامي به. ولقد سألت خبراء من مرشدين ومعالجين ومعلمين روحيين لكي يساعدوني، ولقد استغرق الأمر وقتًا، إلا أنني بدأت أدرك أنني أبتسم لأنني أخشى أن ذاتي الحقيقية - تلك الجمرة المتوهجة داخل الابتسامة المصرة على التواجد - لن تكون محبوبة، ولا حتى مرغوبة. وبدأت أكتشف في نفسي جوانب لا أحبها على الإطلاق وأحاول بحماس أن أخفيها عن العالم حيث كان يجب على أن أعرف على هذه النقاط في نفسي - لحظات الندم المؤلمة والنقاط التي تثير الإحساس بعدم الأمان والمخاوف. وعندما اكتشفت ما يكمن في الجانب الخفي من نفسي، استطعت أن أتقبل هذه النقاط في نفسي. وتدرجيًا، بدأت أدرك أن كل تلك الأمور السيئة لم تكن على ذلك القدر من السوء الذي كنت أعتقد، واستطعت التعايش معها. لقد استهلك إنكار وجود تلك النقاط طاقة أكثر من اللازم، كما جعلني أشعر أنني نصف إنسان، وبدأت أدرك أنني لست الأجزاء الجيدة فقط من نفسي، وأدركت أنني أنا كل ذاتي، وأن كل ما بي لا بأس به.

لذلك، يمكنك السعي للوصول إلى تقبل الذات.

ومع ذلك، من الصحيح أيضًا أنك لا تستطيع أن تصل إلى تقبل الذات بنفس الأسلوب الذي تتبعه في اكتساب المعرفة في المدرسة للحصول على الدرجات العلمية؛ لأن تقبل الذات هبة تأتي في لحظات غير متوقعة - إنها تهبط فوقك، في لحظة نشوة لطيفة، وتأتي دون سابق إخطار كالنعم الإلهية.

أكثر القصص تأثيراً عن تقبل الذات

عندما كنتُ أعمل مستشارة في أحد المستشفيات، قضيت الكثير من الساعات مع ديفيد، وهو بطل رياضي شاب، كسرت عنقه في إحدى حوادث الغطس، وكان يعاني من شلل شبه كامل، وكان غضبه وإحساسه بضالة شأنه بلا حدود. كان يشعر بأنه كان ينبغي أن يعرف عن الغطس في مكان الحادثة أكثر مما كان يعرف

بالفعل، وحمل نفسه مسئولية هذه الحادثة، وكان كثيرًا ما يقول لى إنه يتمنى لو كانت الحادثة قد قتلته، ولذلك شعر بالكراهية تجاه الشخص الغريب الذى أنقذه. كذلك، كان يتكلم بإفراط عن جده الذى كان يعشقه، والذى مات قبل الحادث بأشهر ثلاثة فقط.

وفى أحد الأيام، لم يستطع الانتظار لى يحدثنى؛ فقد حلم أن ذلك الرجل الغريب الذى أنقذه جاء إليه وعرض عليه أن يقتله، وكانا على وشك أن يفعلا ذلك، إلا أن جده دخل الحجرة، ونظر إليه وهو كسير القلب ومحبط. لذلك توقف عما كان يفعله.

لم يستطع ديفيد أن يتكلم عن شيء إلا عن ذلك الحلم، وبدأنا نكتب خطابات إلى جده. وذات صباح، أخبرنى أن جده زاره مجددًا فى الليل، وطلب منه أن يساهم فى مساعدة غيره من المرضى، فى المستشفى. لذلك، بدأ ديفيد فى مساعدة مرضى غرفة التأهيل، وراح يتكلم معهم حول كيفية قضائهم أيامهم. وذات يوم، التقى مع رجل أصيب فى حادث سيارة وقع له وهو فى طريقه إلى حفل زفافه. وقد أثرت هذه القصة فى ديفيد كثيرًا، إلى درجة أنه عندما عاد إلى حجرته، لم يستطع التوقف عن البكاء، وظل يبكى لأسبوعين فى كل مرة أراه فيها.

بعد ذلك، بدأ مزاجه يهدأ، وراح يتكلم عن عائلته، بل وبدأ يتكلم بشكل عام عن خطته فى المستقبل.

وذات يوم، دخلت إلى حجرته، فأصبت بالدهشة مما رأيت! فقد بدا ديفيد بهيأ، وكانت تلمع فى وجهه طاقة جديدة - حالة استرخاء لم أراه فيها من قبل، ومن المستحيل أن أنسى كلماته التالية:

"أنا مصاب بشلل رباعى، أى أنتى على أعتاب حياة جديدة".

لقد جاءه هذا الإلهام فى مكالمة هاتفية مع أمه؛ فقد كانت تحاول أن ترتب له لى ينضم إلى فريق المنطقة فى كرة القدم، عندما يعود للمنزل فى العيد وقال لى ديفيد: "لا تزال أمى تأمل فى أن هذه الحادثة لم تقع - لم تتقبلها، لكننى تقبلتها".

التجربة ١٩

تقبل الذات

١. إذا كانت لديك عصا سحرية، ما الذى ستغيره فى ذاتك الآن، وفى ماضيك أيضا؟ اكتب قائمة بذلك فى دفتر مذكراتك.
٢. الآن، انظر إلى كل صفة من الصفات التى كتبتها، وقل لنفسك: "ما الذى سيحدث إذا لم تتغير هذه الصفة؟ ما الذى سيحدث إذا ظللت على هذه الحال؟ هذه هى شخصيتى الحقيقية".
٣. اكتب خطاب حب لنفسك، وتحدث فيه بحرية عن الجوانب التى لا تعجبك فى ذاتك، وانظر ما إذا كان بمقدورك أن تتحول من الكراهية إلى القبول أم لا، حتى إذا كان ذلك القبول مجرد تمرين فى ذلك الخطاب.

كان ديفيد يتمتع بنعمة تقبل الذات، ولم أر فى حياتى نموذجا أوضح منه على ذلك، لا قبل أن ألقاه ولا بعد ذلك.

إن كل ما ستفعله فى الأفعال اللطيفة الثمانية سيقودك أيضا فى الاتجاه إلى المزيد من تقبل الذات. إنها رحلة عمر. وفى بعض الأحيان، نشعر بقدر أكبر من تقبل الذات، وفى أحيان أخرى بقدر أقل، ولكن كلما انغمسنا أكثر فى الممارسة الروحية، استطعنا أن نتقبل أنفسنا أكثر - حتى عندما نكون غير متقبلين لذواتنا!

الفعل اللطيف ١

ممارسة التعاطف



"إذا كنت تريد أن تعيش سعيداً، فاشعر بالتعاطف
إذا أردت أن يسعد الآخرون، فاشعر بالتعاطف".

– حكيم صيني

التعاطف هو القدرة على تخيل نفسك في مكان شخص آخر، والتعامل وفق هذا السياق، إن هذا يعني أنك تفهم بعمق أن هناك شخصاً آخر يمر بمأزق، وأنتك تتحرك للمساعدة. إن الأصل اللاتيني لكلمة "التعاطف" بالإنجليزية Compassion مشتق من كلمتين هما Com = "الشعور"، و Passion = "المعاناة"، أى أنه يعنى الشعور بالمعاناة. ويرى حكيم صيني أن التعاطف "توجه عقلى يستند إلى الأمل فى أن يتخلص الآخرون من معاناتهم، وهو التوجه المرتبط بحس من الالتزام والمسئولية والاحترام تجاه الآخرين".
إذن، ماذا يعنى أن تقول إن ممارسة التعاطف هو فعل لطيف تطبقه فى علاقتك؟

إن هذا يعنى أنه عندما يصرخ فيك زوجك؛ لأنك تتفقين الكثير من المال على الثياب، فإنك تأخذين نفساً عميقاً، وتقولين لنفسك: "إن هذا الفتى المسكين تربي فى عائلة فقيرة، وكان أبوه مهموماً للغاية بشأن الحصول على المال طيلة الوقت.

لذلك، من الصعب عليه أن يرى كل هذه الأموال تتفق؛ فأسفل هذا الغضب، يختفى خوفه. لذلك يمكنني أن أحترم وجهة نظره، ويجب أن أجد طريقة لتلبية احتياجاتي واحتياجاته أيضا - يمكنني القيام بذلك".

ربما لا تفعلين ذلك فورا، ولكن مع مرور الوقت، يصبح ذلك هو الاتجاه الذى تسيرين فيه. ضع نفسك فى مكان شريك حياتك، وحاول أن تفهم أسباب تصرفه بهذه الطريقة التى تثير ضيقك، وتذكر أن لشريك حياتك الحق فى أن يتصرف بهذه الطريقة، وأنه توجد مبررات لهذا السلوك فى خلفيته. وليست القضية أنك على صواب وأن شريك حياتك هو المخطئ؛ فرؤيتك للأمور تختلف، وكلاكما على صواب فى آرائه.

هذا هو التعاطف، وهذا هو تطبيق القيادة الروحية فى علاقتك والكيفية التى تكون بها "أكثر نضجًا".

وعندما توبخك زوجتك للمرة المليون وتطلب منك أن تصبح أكثر تنظيماً، قل لنفسك: "إن لديها الحق فى أن ترغب فى أن أكون أكثر تنظيماً، وهى تمارس أسلوبها فى السيطرة مرة أخرى؛ لأنها يجب أن تكون مسيطرة لكى تستطيع الحياة وسط أسرتها، إلا أنها تحقق تقدماً، ويمكنني أن أدمج ذلك التقدم من خلال تشجيعها بلطف، ويمكن بعدها إيجاد وسيلة لكى أجعلها لا تغضب عندما لا أبدو منظماً، وليس هذا فحسب، ولكنها محقة أيضاً؛ فالزيد من التنظيم سيكون مفيداً لى".

قد يبدو ذلك كسلسلة طويلة من الإجراءات، ولكن هذا ما يعنيه التعاطف؛ فعندما ترى شريك حياتك غاضباً - حتى إن كان منك - فإن هذا يؤلمك أيضاً، وتشعر بالرغبة فى المساعدة.

سوف نعود إلى هذه الأمثلة فيما بعد فى هذا الفصل، لكى نرى بالتحديد ما تستطيع فعله عندما تشعر بالتعاطف فى المواقف التالية:

التعاطف فى الحياة اليومية

من السهل أن تتعاطف مع شخص ما عندما لا تكون أنت السبب وراء أحزانه؛ فعلى سبيل المثال، إذا ما أخبرتك زوجتك بأنها لم تتل الترقية التى كانت تأمل فيها،

أو عندما يعلم زوجك أن والدته مصابة بالسرطان، سيؤدي سماعك ذلك إلى إحساسك بالحزن، كما أنك ستستطيعين أن تتخيلي شعورك إذا ما كنت في هذا الموقف، وستشعرين بالرغبة في أن تفعل كل ما يمكنك فعله لتقديم المساعدة. ربما تحتضن شريك حياتك أثناء بكائه، وقد تعرض القيام بتجهيز العشاء في تلك الليلة، أو تقوم بالترتيب لرحلة، أو قد تقوم بالمزيد من الواجبات المنزلية، وسوف تتمنى بالفعل لو أنك استطعت إزالة الحزن - هذا هو التعاطف.

التعاطف مقابل اللوم

إن التعاطف هو نقيض اللوم.

يتبع الكثيرون في الحياة أسلوب لوم آبائهم على المشكلات التي يعانونها، ولوم شركاء حياتهم على اللحظات الصعبة، التي يمرون بها في علاقاتهم، ولوم مدراءهم على شقائهم في العمل، ولوم الكون على عدم إحساسهم بالعدالة بصفة عامة.

"لقد فضل والداي شقيقى وتجاهلانى"، "شريك حياتى شديد ... (التحكم، الإلحاح، الأنانية)"، "زميلى فى العمل... (يتكلم كثيرا، لا يتكلم إقايلا، لا يستمع إلى، يعمل طيلة الوقت، لا يراعى مشاعر الآخرين)"، "مديرى غير منطقى فى طلباته".

قد تكون محقاً في أن ما فعله والداك كان خطأ، أو في أن شريك حياتك يمكن أن يصبح أفضل، أو في أن مديرك يمكن أن يصبح أكثر فاعلية، إلا أن بقاءك عالقاً في مستنقع لومهم لن يدفعك للأمام.

عندما تلقى باللوم على شخص آخر لأى شىء في حياتك، يحدث شيئان:

١. ستنتشر حولك مشاعر وأفكاراً سامة سلبية غاضبة.
٢. سوف تمنع نفسك من النظر في دورك أنت شخصياً في المشكلة، وهو الأمر الوحيد الذى يمكنك أن تفعل فيه شيئاً ما.

لنقل إن شريك حياتك غارق في أسلوبه الأناني، وقد قام بإعداد شطيرة لنفسه، دون أن يكلف نفسه حتى عناء سؤالك عما إذا كنت تريد واحدة أم لا.

إذا لمته، فسوف تبت "سم اللوم" في داخلك: "انظر كم كان ذلك تصرفاً أنانياً! لقد أغضبني بشدة! لا أستطيع أن أصدق أن هناك شخصاً منغمساً في ذاته وأناى بهذا المستوى!". وفي هذه الأثناء، يستمتع شريك حياتك بشطيرته؛ فقد قام بشيء أطلق في نفسك مشاعر الضيق، إلا أنك من يصنع الضيق داخل نفسك.

لكن يمكنك، بدلا من ذلك أن تبني مقاربة متعاطفة؛ كأن تقول لنفسك شيئاً مثل: "زوجي المسكين العزيز. لقد تربى في عائلة أنانية؛ لا يقومون فيها بخدمات لبعضهم البعض. ربما لم يفكر في أن يعد شطيرة لى. تخيلوا!".
والآن ينبغي أن تتصرف بمفردك، فتعد شطيرة لنفسك، وتشاركه وجبة لطيفة، دون مشاعر مسمومة داخلك، وقد وجدت طريقة لإصلاح الموقف لنفسك، من خلال تصرف لطيف (التصرف بمفردك). أنت تعلم أنه من المحتمل ألا يقوم شريك حياتك بتغيير هذا الجانب الأنانى في شخصيته بشكل كامل؛ لذلك، لا يستلزم الأمر منك أن تقوم بتعديل هذا السلوك. فقط تعامل بأسلوب الشخص "الأكثر نضجاً"، من خلال فهم أنه مقيد في هذه المنطقة بقيود من طفولته، وانس الأمر.

التعاطف والصفح

لا يتعلق التعاطف بمن هو محق ومن هو مخطئ، ولكنه يتعلق بالاتجاه الذى تقرر أن تضخ طاقتك فيه، خلال المواقف المختلفة. هل يمكن أن تغف عن شخص ارتكب خطأ ما؟ لأنه قام بشيء آلمك؟ لكونه أقل من توقعاتك؟
قالت الكاتبة والمعلمة "كارولان ميس" ذات مرة في محاضرة إن عدم مسامحة شخص ما يشبه تناولك سم الفئران وأنت تتمنى وفاة الشخص الذى لا تريد أن تسامحه، فإذا ما استمررت على غضبك وعلى عنادك بشأن نسيان شريك حياتك أن يقوم بإعداد شطيرة لك، سوف يستمتع هو بشطيرته فيما تسمم أنت نفسك بالغضب؛ فالغضب واللوم والعناد، كلها أشياء تدمر نوعية حياتك، ولا تساعد بأى شيء في تغيير الموقف الذى أدى إلى غضبك.

كان والد جوردون عنيفاً وغير لطيف، وقد انفصلت عنه والدة جوردون عندما

كان جوردون فى التاسعة. وطيلة الأعوام الثلاثة التالية، أولت والدة جوردون اهتمامًا كبيرًا لـ جوردون، فكانا لا ينفصلان، وكانا يذهبان إلى كل مكان معًا. وفى النهاية شعر جوردون بالحب وتأكيد الذات. بعد ذلك، وقعت أم جوردون فى الحب وتزوجت مرة أخرى من رجل، أحب جوردون وفعل كل ما بوسعه لكى يقيم علاقة طيبة معه، إلا أن جوردون لم يكن يفكر فى شىء من هذا، وشعر بالسخط تجاه زوج أمه لأنه أصبح عائقًا بينه وبينها.

الآن، صار جوردون فى الثانية والثلاثين من العمر، وأنجب ولدا، ولا يزال يشعر بالبرود تجاه زوج أمه وبالفضب تجاه أمه؛ فقد كان يشعر أن والدته كان ينبغى عليها أن تقدم له المزيد من الحماية من والده فى سنوات طفولته المبكرة، وأنها ما كان ينبغى لها "أن تتخلى عنه"، عندما تزوجت من شخص جديد. والآن، يقوم والداه بكل ما فى وسعهما لبناء جسور الألفة مع جوردون، إلا أنه لا يتقبل ذلك؛ فهو يريد هما أن يدركا ما فعلاه به وأن يعترفا بأنهما كانا مخطئين. ولما أصبح جوردون الآن يرى كم يحب ولده، فقد راح يشعر بالارتياح حول أسباب معاملة والديه له، عندما كان طفلاً صغيرًا. لماذا لم يحباه ويعشقا ويحميا، بنفس الطريقة التى يحب بها طفله؟

جوردون محق، إلا أنه يتجرع سم الفئران ويأمل أن يموت والداه، أو يشعر بأنهما نالا عقابهما. إن جوردون هو من يشعر بالتعاسة والارتباك والفضب وعدم التسامح. ويشعر الآن والداه بالحزن لما حدث فى الماضى، إلا أنهما يدركان أنه ليس بمقدورهما فعل شىء لتغييره، وراحا يراقبان جوردون فى معاناته وكفاحه دون أن يكونا قادرين على فعل شىء إزاء ذلك.

إن الخيار خيار جوردون: إذ يمكنه أن يستمر فى إلقاء اللوم على والديه لسنوات قادمة، أو يمكنه أن يتعاطف معهما، ويدرك أنهما فعلا ما بوسعهما فى ذلك الوقت، أخذا فى الاعتبار طبيعتهما وما توافر لديهما، ويتخلى عن الشعور بالألم، الذى اختار أن يحمله ويبثه من حوله.

تذكر ما قلناه بشأن اللوم: فبلومه والديه، يقوم جوردون بـ (١) نشر الأفكار والمشاعر المسمومة والسلبية والغاضبة و (٢) منع نفسه من رؤية دوره فى المشاكل. إن جوردون فقط هو من يستطيع تحرير نفسه من هذه الطاقة السامة للوم

والغضب، التي لا يزال يحملها. ولا يزال والداه يتعاملان معه بصبر، ويتقبلانه كما هو، ويأملان أن يتعاطف يوماً معهما ويصفح عنهما، ولكن بعيداً عن قبولهما المستمر له، فإنهما لا يستطيعان القيام بشيء لمساعدته في تحقيق ما يأملانه. والانتقال من اللوم إلى التعاطف ليس سهلاً؛ فعندما يكون الألم شديد العمق، لا يأتي التعاطف بين يوم وليلة، ولن يأتي لمجرد أنك قرأت عنه، بل إنه يتطلب مجهوداً، ويتطلب وقتاً.

شعرت دوريس بعاطفة تجاه أحد الأشخاص لمدة شهرين، وفي النهاية أخبرت زوجها فريد بشأن هذه العلاقة، وقد امتلأت بمشاعر الندم وتأنيب الضمير، وأخذت تتوسل إليه لكي يسامحها، وراحت تطمئنه مراراً وتكراراً بأنه هو من تريده حقاً، وأنها ترغب في عودة علاقتهما الرائعة السابقة، فقال لها فريد إنه يريد أن يسامحها وأنه صدق شعورها بتأنيب الضمير، إلا أنه كان بالفعل مجروحاً، واكتشف أنه بقدر ما يريد أن يأخذ خطوة باتجاهها إلا أنه لا يستطيع. كان قلبه مغلقاً، وكان على دوريس أن تتحلى بالصبر. لقد استمرت تعامله بطريقة رقيقة، وانتظرت، وانتظرت. وتكلما. كان كلاهما يريد أن يعود الحب بينهما ثانية، وحاول فريد أن يصفح عنها.

وبعد عام تقريباً أعدت دوريس مفاجأة غير معتادة لزوجها فريد ورتبت لقيام أحد أصدقاء فريد القدامى من أيام الدراسة في زيارة غير متوقعة، وقد تأثر فريد للغاية عندما أدرك كل ما قامت به دوريس في إعدادها لهذه الزيارة، وتبدل شيء ما داخله، وبدأ قلبه يفتح من جديد.

كان كل من فريد ودوريس يتعاطف تجاه الآخر طيلة هذا العام من الكفاح، إلا أن الشفاء تطلب وقتاً.

يقود التعاطف في النهاية إلى التسامح، فعندما تعفو عن شخص ما بصدق وإخلاص، سوف تصبح شخصاً أكثر حرية وسعادة، أما التعلق بمشاعر الألم والفشل في الصفح فإنه يؤدي إلى وضع سم الفئران داخلك لا داخل الشخص الذي تسبب في إيلاكم - يمثل الصفح رحلة صعبة، إلا أنه سيجعلك حراً؛ فالمكافأة تتناسب مع الألم.

ويمكن أن تبدأ الرحلة نحو الصفح الحقيقي بالتصرف كما لو كنت قد سامحت، وهو الأمر الذى فعله فريد بالأساس. فقد سامح دوريس عقلياً؛ كان يريد أن يسامحها، وحاول أن يتعامل معها كما لو كان قد سامحها، إلا أن الجرح العميق تطلب وقتاً حتى يشفى، ومثل مشاعر الحزن يمر العفو عن شخص ما بمراحل ويتطلب وقتاً، وبخاصة إذا ما كان الجرح عميقاً.

فبينما كان فريد يتجاوز جرحه، كانت دوريس تتعاطف معه؛ فقد فهمت أنه يحتاج وقتاً، وكانت قادرة على الصبر وعلى أن تمنحه إياه - لقد كان ذلك العام مؤلماً للغاية لكليهما، إلا أنهما نالا المكافأة على صبرهما وتعاطفهما.

ولا يكفى الوقت وحده لمداداة الجراح والوصول إلى الغفران، فقد أراد كل من دوريس وفريد أن يعيشا فى حب من جديد، وكانت إرادتهما قوية، لذا لم يكتفيا بالانتظار؛ فبينما كانا يدعان الوقت يمر، كان كلاهما يعمل على إظهار التعاطف للآخر، وكانا يريان قلبيهما وقد انفتحا لبعضهما البعض مرة أخرى. وفوق كل شيء، كانا يوليان الأمر انتباههما.

تعلم التعاطف

يمكنك البدء فى تنمية التعاطف من خلال الوعى بمشاعرك الفطرية بالتعاطف تجاه الآخرين. فعلى سبيل المثال، عندما تسمع عن قصة مؤلمة فى الأخبار، ويبدأ قلبك فى الامتلاء بالتعاطف التلقائى تجاه أشخاصها - انتبه لذلك جيداً. فهذا شعور جيد وصحى وروحى، وابدأ فى ممارسة الشعور بالتعاطف تجاه الآخرين فى الأخبار، فسواء كنت تسمع عن ضحايا إحدى المجاعات أو الأهوال البشعة للحروب، أو عن عائلة فقدت طفلها فى حادث مرعب، دع نفسك تشعر بالحزن مع الرغبة فى المساعدة، وقد تشعر بأنك ستفعل أى شيء، إذا كان ذلك بمقدورك أن يزيل عنهم الألم - هذا هو التعاطف.

ولا يجب عليك أن تعبر عن كل التعاطف الذى تشعر به - فلن تستطيع التعبير عن كل التعاطف فى داخلك، ما لم تكن أحد كبار الرموز الروحية فى العالم - ولكن عبر عن التعاطف عندما تستطيع، وعندما تكون فى وضع يمكنك من تقديم المساعدة، أو إذا كنت من بين الأطراف المعنية بالموقف.

عاشت ميلودي تشافيز، مؤلفة الكتاب الرائع *Altars in the Streets*، فى منطقة مليئة بالعنف وتجارة المخدرات والعصابات، وتهدت بأن تبقى هناك كى تصبح جزءاً من عملية تغيير المنطقة فى مواجهة ما تبين أنه تناقضات مدهشة. وذات يوم، وبعد عدة سنوات، قرأت خبيراً فى الصحف حول امرأة اتصلت بالشرطة للإبلاغ عن صفقة متعلقة بالمخدرات تجرى أمام منزلها، وفى اليوم التالى، اشتعلت النيران فى منزل المرأة واحترق تماماً، ولم تتردد ميلودي للحظة، عندما قرأت الخبر: اندفعت فى سيارتها وانطلقت لتزور المرأة لكى تعبر لها عن تعاطفها وترى ما يمكن أن تساعد بها.

تنمية التعاطف تجاه نفسك

سيساعدك تطوير التعاطف تجاه نفسك على أن تشعر به تجاه الآخرين، والعكس صحيح، أحيانا يمكن أن تشعر به نحو الآخرين بشكل أسهل مما تشعر به نحو نفسك، ولكن ابدأ فى الانتباه للأمرين، فإذا كنت مليئاً بكراهية الذات والاضطرابات والتقييم المنخفض للذات، وإذا لم تكن تحب نفسك، فستكون مهمتك الأولى أن تفهم بعمق ما تمر به ذاتك وتتحرك للمساعدة، بل وقد يكون من الأسهل أن تخفف من آلام شخص آخر عندما تكون أنت نفسك تعاني - أو عانيت - من ألم.

الحياة صعبة والألم والخسارة حتميان، وسيحدث أن تظهر مشاعر الحسد والتقييم المنخفض للذات والخوف والخيانة والغيرة وانكسار القلب فى قلبك فى وقت أو آخر، والخطأ أن تفر من الألم وأن تحاول أن تهرب منه وأن تتجاهله وأن تخفيه؛ فالألم يمثل قناة مباشرة نحو ذاتك الحقيقية وروحك، كما أن الانسجام مع روحك يمثل مصدر البهجة. تقبل ألمك، وبعدها قم باللازم لكى تداويه، وعندها يبدأ التعاطف.

إذا كنت تستطيع أن تبقى مع ألمك، ولو لدقائق معدودة، يمكنك التعلم منه والبدء فى مداواته.

كانت ريتشيل طالبة فى السنة النهائية من الجامعة عندما انضمت إلى واحدة من مجموعات الدعم التى أنظمتها. لقد كانت نجمة فى المرحلة الثانوية

وكانت تنتزع الأهات من القلوب، وكانت قائدة فريق فصلها ورئيسة النادي الفرنسي - إلا أن المدرسة الثانوية كانت مدرسة صغيرة تقع في إحدى القرى، وعندما التحقت بالجامعة الكبيرة القاسية، كان عليها أن تكافح طيلة الوقت، لقد تخرجت وقد احتلت مركزاً متوسطاً بين زملائها، وعلى الرغم من كل المحاولات الجادة التي بذلتها، إلا أنها لم تجد مطلقاً مكاناً يلائمها طيلة السنوات الأربع. كانت تحاول أن تبدو في حالة طيبة، إلا أننا استطعنا أن نشعر باليأس يلوح خلف مظهرها المشرق.

لقد شجعناها على استكشاف أسها، وشيئاً فشيئاً - طيلة أسابيع - راحت تجرى المناقشات بشأنه، حتى أخذت تبكى في إحدى الجلسات، قائلة: "أشعر أنتى ضائعة. لم أعد أعرف من أنا، وأشعر أنه ليس لدي ما أقدمه في أى من علاقاتى". وعندما بدأت مشاعرهما في الظهور، أخبرتنا بمقدار المشاعر الإيجابية التي أحست بها عندما عبرت عن أسها وشعرت بتعاطفنا نحوها. بعدها، شجعنا ريتشيل على أن تكون الصديقة التي ترغبها وأن تتحدث مع نفسها. طلبنا منها أن تبدأ بالقول: "ريتشيل، أفهم ما تعانينه، وأنا هنا لأساعدك".

كانت ريتشيل نموذجاً للتعاطف، وقالت شيئاً من قبيل:

يا لك من مسكينة! لقد مررت بوقت صعب في الدراسة، ولقد مررت بالكثير من الانكسارات الحادة والخسائر الفادحة. يبدو الأمر كما لو كان الجميع قد تأمروا عليك، أليس كذلك؟ لا عجب على الإطلاق في أنك تشعرين بالوحدة الشديدة وفي أنك لا تتظرين بإيجابية إلى أسلوب الحياة الذي عشته في المرحلة الثانوية. لقد تحليت بالشجاعة الشديدة في التحاقك بهذه الجامعة الضخمة وفي التزامك بالدراسة فيها، وأعدك أن الأمور سوف تتحسن؛ فأنت لا تزالين نفس ريتشيل التي كنتها في المرحلة الثانوية، وكل ما جرى أنك صرت أكثر حكمة. سوف تصبحين على ما يرام، وسوف تلاقين قريباً تطوراً سعيداً في حياتك. لقد كان انضمامك لهذه المجموعة خطوة رائعة قمت بها. فقط ابقى مع نفسك، واستمرى في الإيمان بنفسك. أنا هنا معك، ولن أبتعد عنك.

إن ريتشيل نموذج لنا جميعاً. من الصعب أن تتعاطف مع أى شخص آخر، إذا لم تتعاطف مع نفسك؛ إلا أنه من الصحيح أيضاً أن تعاطفك الحقيقي مع الآخرين سوف يساعدك فى تطوير قدراتك على التعاطف مع نفسك. إذا كنت تشعر بأن حالتك المعنوية منخفضة، قم بنفس التجربة التى قامت بها ريتشيل: كن أفضل أصدقائك واكتب خطاباً لنفسك.

فكلما شعرت بالتعاطف مع نفسك، استطعت أن تشعر به نحو الآخرين. ولن يكون عليك أن تتخيل نفسك فى موقع أحد الأشخاص؛ لأنك بالفعل فى هذا المكان، بعدها تصبح "مداوى للجراح"، بأكثر الوسائل فاعلية.

مداوى الجراح

فى الطراز الطبى القديم للشفاء، يعانى شخص ما من جرح أو مرض، بينما الشخص الآخر يتمتع بالصحة ويعمل كمداو للجراح عليم بكل شئ، وفى مقابل ذلك، تغيرت نظرية مداوى الجراح لتفترض أن كلا الشخصين مصاب؛ حيث يقوم المداوى بالعلاج، ليس بنقل المعرفة السامية، ولكن من خلال استحضار المداوى الداخلى فى الشخص "المصاب"، كلنا معا فى نفس المركب. فكلنا نعانى من الجراح والآلام، وما يساعدنا على علاج كل منا الآخر هو طبيعتنا المشتركة. ودورى كـ"مداوية"، ببساطة، أن أذكرك بأنك تستطيع أن تداوى نفسك والعكس، وتمتلى البرامج ذات الخطوات الاثنتى عشرة بالمعالجين الذين يتعاطفون بشكل عميق مع الآخرين فى البرنامج؛ لأنهم تعلموا كيفية التعاطف مع أنفسهم؛ فالتعاطف مع نفسك يساعدك على أن تشعر به إزاء الآخرين - بمن فيهم شريك حياتك.

تنمية التعاطف تجاه شريك حياتك

لتحويل السخط أو اللوم إلى تعاطف، ينبغى عليك أن تنظر إلى ما وراء الموقف الراهن، لتصل إلى الشخص الكامن خلفه.

ما مصدر سلوك شريك حياتك؟ ما الذى أدى إلى وجود هذه السمة التى تكرهها فى شخصيته؟ قد يكون شريك حياتك يفعل أقصى ما يمكن أن يتوقعه الآخرون منه، فى ظل الظروف المحيطة؛ فمثلاً، إذا ما نشأ شريك حياتك فى عائلة يتعامل فيها الجميع ببرود ولا يبرزون مشاعرهم، وحيث لا يحتضن أحد الآخر ولا يقول: "أحبك"، فربما يمثل ذلك جزءاً كبيراً من السر وراء عدم رومانسية شريك حياتك معك.

وفيما يلى أربعة اقتراحات ستساعدك على الشعور بالتعاطف نحو شريك حياتك، فإذا ما كنت تستطيع أن تضيف شيئاً إلى هذه الاقتراحات أو تصل إلى شىء أفضل منها، فاكتب هذه الأفكار، وسوف تساعدك فى بناء قدرتك على التعاطف فى تفاصيل حياتك اليومية مع شريك حياتك.

انظر خلف الشخص

انظر فى خلفية شريك حياتك واسأل نفسك: كيف يمكنك أن تسهم فيما هو عليه اليوم.

فى ورش عملنا، نستخدم الأسئلة التالية كمرشد. وأقترح عليك أن تقوم بـ (١) كتابة إجاباتك أو (٢) مناقشة الأسئلة مع صديق أو (٣) استخدام الأسئلة كدليل فى نقاشاتك داخل مجموعة الدعم، إذا كنت فى إحداها أو إذا ما كنت تبنى أنت وشريك حياتك حياتكما الروحية وعلاقتكما الروحية معاً، فلا مفر من الجلوس والحوار. فقد تكون مثل هذه المناقشة ممتعة لكما ويحتمل أن تدفعكما للأمام، وبالتأكيد ستكون تعليمية، ولكننى، فى قراءة الأسئلة، أقترح عليك أن تقوم بمفردك بأداء التمرين.

الخلفية العائلية

١. كيف يشعر شريك حياتك تجاه نشأته فى تلك العائلة التى ينتمى إليها؟
٢. ما مقدار إعجاب شريك حياتك بتوجهات وسلوكيات ومعتقدات والدته؟
٣. ما مقدار إعجاب شريك حياتك بتوجهات وسلوكيات ومعتقدات والده؟
٤. هل شريك حياتك شديد التأثير بزملائه، أو بعلاقته مع أى من زملائه؟

٥. ما شعور شريك حياتك تجاه عائلته الآن؟

الخبرات السابقة

١. ما الذى تعرفه عن الخبرات السابقة لشريك حياتك، والتي قد تؤثر على الموقف أو السلوك الذى يضايقك؟
٢. ما مقدار تأثير هذه الخبرات السابقة عليك؟

النمط العام للشخصية

١. ما أكثر صفتين أو ثلاث صفات تسيطر على شريك حياتك؟
٢. أكمل هذه الجملة بقدر ما تراه مناسباً من الصفات: لدى شريك حياتى ميل قوى لأن يكون.... مثلاً، قد يميل شريك حياتك نحو الكمال أو تقديم المساعدة أو الإنجاز أو السوداوية أو الانغماس المفرط فى العمل أو التشاؤم أو سرعة الغضب أو الطبيعة الخيرة أو التنظيم أو استخدام نصف مخه الأيسر، وما إلى ذلك.
٣. ما العلامات النفسية لشريك حياتك؟ ما درجة اختلافه أو اتفاهه مع الصفات المرتبطة تقليدياً بهذا النوع من أنماط الشخصية؟ إذا كنت تعتقد أن استكشاف الأنماط الشخصية سخي، فكر فيه باعتباره شيئاً مجازياً أو وسيلة مفيدة لوصف أنماط الشخصية التى يمكن أن تتفق معها أو تختلف.
٤. بصفة عامة، يميل الرجال إلى عدم تقدير أو تجاهل المشاعر ويتجهون بصورة أكثر مباشرة نحو الحلول، كذلك يميلون نحو التعامل مع الضغوط من خلال الصمت أو الانسحاب، ونحو إظهار حبه من خلال إجابة ما يقومون به أو القيام بخدمات كبيرة مبهرة، فيما تميل النساء إلى تقدير المشاعر والتعبير عنها، وإلى التعامل مع الضغوط من خلال طلب الدعم والحديث عن تلك الضغوط، كما يملن إلى إظهار حبهن من خلال القيام بخدمات صغيرة ولفترات مؤثرة.

ما الذى اكتشفته من خلال إلقاءك هذه الأسئلة؟ قد يكون شريك حياتك خبيثاً أو قاسى المشاعر أو ناكراً للجميل أو يعتمد تجاهلك، وربما تنظر إلى شريك حياتك على أنه لن يكون أفضل مما هو عليه الآن.

ابحث عن القصص المؤثرة

فكر فى القصص التى سمعتها حول طفولة شريك حياتك - هل هناك قصة تنطبق تماماً على صفاته؟

فمثلاً، كان أحد المشاركين فى ورشتى، ويدعى مات، غاضباً من زوجته لأنه شعر أنها تُقرط فى تقديم الهدايا لصديقاتها بشكل مثير للضحك؛ فقد كانت دوماً تقدم هدايا صغيرة لصديقاتها لأتفه الأسباب، كما كانت تقدم هدايا فاخرة لأحفادها وحفيداتها فى أعياد ميلادهم، وكان التسوق لشراء لوازم الاحتفال بمقدم السنة الجديدة يبدأ من فبراير فى السنة التى تسبقها. وعندما وصلنا إلى هذا التمرين أخبرنا مات بهذه القصة التى تكررت مع زوجته مرات عدة:

كان على مزينة زوجتى تمثال صغير من البورسلين يمثل عائلة صغيرة تجلس حول المائدة، القصة هى أنه عندما كانت زوجتى فى حوالى التاسعة من العمر، كانت تقوم بمساعدة الجيران فى إزالة أوراق الأشجار المتساقطة فى الخريف، وعندما حلت الذكرى السنوية لزواج والديها، أخذت كل ما ادخرته من مال طيلة عامين واتجهت نحو محلها المفضل بمفردها وقضت وقتاً طويلاً فى الاختيار حتى انتقت التمثال الصغير (وفقاً لنصيحة صاحب المتجر الذى كان صديقاً لها)، وقدمت التمثال بفخر لوالديها.

عندما حكى لنا مات هذه القصة اغرورقت عيون الكثيرين منا وهم يتخيلون فتاة لطيفة فى التاسعة من عمرها تختار هدية وتتفق كل أموالها عليها بسعادة وفخر. لقد ساعدنا مات على أن يدرك أن العطاء والكرم يمثلان جزءاً من جوهر نيكول الحقيقى، كما يمثلان جزءاً مما يجعلها تشعر بالسعادة والإشباع.

لا يمس الكثير من القصص التى نسمعها شفاف القلوب بهذه الطريقة؛ فهى مؤلمة - فهناك الكثير من القصص عن أطفال تعرضوا للتجاهل والضرب،

بل والإساءة، كذلك هناك قصص عن آباء شديدي الانشغال أو لا يحضرون اللحظات المهمة في حياة أولادهم أو ينسون الذهاب إليهم في الموعد المناسب. مهما تكن طبيعة القصة التي تختارها لكى تفهم طبيعة الشخص الذى تحب، فتذكر أن ذلك الطفل الصغير لا يزال يعيش داخل شريك حياتك الناضج، وعندما ترى هذا السلوك الذى لا يعجبك يصدر منه، اربطه بصورة مباشرة بذلك الطفل الصغير.

تذكر "الشعار"

يتكون التعاون فى جزء منه من رفعك شريك حياتك إلى المستوى الذى يريده، وليس المستوى التعسفى أو الخيالى الذى يملأ رأسك.

تذكر هذا "الشعار": "إنها تقوم بأفضل ما يمكنها" أو "إنه يفعل أفضل ما يستطيع"، وعندما تواجه مشكلة فى الشعور بالتعاطف مع شريك حياتك، ردد هذا الشعار مرات ومرات لنفسك.

يضيف الناس روافد جديدة لحياتهم الزوجية، فمثلا، فيما يتعلق بمراعاة مشاعر الآخرين، عندما تعطى بنسبة ١٠٠٪، قد يتمثل ما تعطيه فى هدايا لطيفة أو ترك ملاحظات مرحة أو غسيل الأطباق بدلا من شريك حياتك أو شراء كتاب أو معطف جديد له، كمفاجأة، ولكن عندما يعطى شريكك بنسبة ١٠٠٪، فقد يكون كل ما يعنيه ذلك هو أن يفتح لك باب المرآب، كالمعتاد. قد لا تكون مراعاة شعور الآخرين جزءًا من طبيعة العائلة التى نشأ فيها شريك حياتك، وتتسم خبراته بالمحدودية فى هذا المجال، ولكن يمكنك أن تختار عن وعى الشعور بالتعاطف مع شريك حياتك، بدلا من أن تشعر بخيبة الأمل.

عندما تشعر بالغضب إزاء شريك حياتك وتعجز عن التعاطف معه، من المرجح أن تفكر فى أن ذلك بسبب عدم عقلانية سلوك شريك حياتك - ولكنك، فى الواقع، أصبحت فى مواجهة قيودك، لا قيود شريك حياتك، والتحدى الروحى أن تحدث اختلافاً. اجتهد ولو للحظة فى أن تضع نفسك مكان شريك حياتك وفكر فى التعاطف. قل لنفسك: "إنه يقوم بأفضل ما يستطيع" أو "إنها تفعل أقصى ما يمكنها"، ومهما تكن الجراح التى دفعت شريك حياتك للقيام بسلوكيات معينة، قد

تبدأ مقاربتك المتعاطفة تجاهه فى مداواة هذه الجراح. وكما قلنا من قبل مرات ومرات، لكى نداوى الآخرين، نحتاج إلى التعاطف والحب، لا إلى النقد واللوم.

قم بتنمية أحلام شريك حياتك

قم بجهد حقيقى للتعرف على أحلام شريك حياتك، وبعدها ضع نفسك فى مكانه، وانظر ما إذا كنت قد بدأت فى دعم هذه الأحلام أم لا، وعندما تجد نفسك تركز على ما تعتبره أخطاء أو عثرات شريك حياتك، فبدلاً من ذلك فكر بوعى فى الشخص الذى يريد أن يكون عليه شريك حياتك. وعندما تنظر إلى شريك حياتك، لا تفكر على هذا النحو: "ما الذى يمكنك أن تقدمه لى؟"، ولكن فكر كالتى: "كيف يمكننى أن أدمك؟ ما رغباتك العميقة التى يمكننى أن أحققها؟ ما الجرح الذى تعانیه، والذى يمكننى أن أساعد فى مداواته".

من السهل أن تحب الناس عندما يكونون سعداء وتسير حياتهم على ما يرام ويتسمون بالكرم وبيادلونك الحب، ولكن الوقت الذى يحتاجون فيه إلى حبك هو عندما لا تسير حياتهم على ما يرام، ويشعرون بانخفاض فى روحهم المعنوية، ولا يثقون بأنفسهم وتواجههم العقبات فى حياتهم.

فى النهاية، تذكر أن المنفعة الحقيقية من التعاطف – مثل كل المثل الروحية – أن تجعل نفسك شخصاً أكثر سعادة وسلاماً وإشباعاً، يبدو الأمر كما لو أن التعاطف يتعلق بمساعدة الآخرين، ولكن، كلما وجدت المزيد من التعاطف فى قلبك، استطعت تقديم المزيد من الحنان والود للمحيطين بك، وشعرت بمزيد من البهجة فى نفسك.

وضع التعاطف موضع التطبيق فى علاقتك

لنعد الآن إلى النموذج، الذى يصاب فيه زوجك بالضيق جراء المبالغ المالية التى تنفقينها على الملابس. وكما رأينا الكيفية التى يتصرف بها الشريك الروحى فى هذا الموقف، سنراجع أيضاً بعضاً من المبادئ الروحية الأخرى التى تعلمناها سابقاً.

لقد رحمت بكل فخر وحماس تُرِين زوجك الثياب التي اشتريتها لتوك من أجل مناسبة خاصة، فأصيب زوجك بالضيق والقلق، وبدأ يحاول إقناعك بإعادة الملابس. بالطبع، ستصدر منك استجابة دفاعية لا شعورية ممثلة في قولك: "لم تتكلف الثياب قدرًا كبيرًا من المال؛ ومن الواضح أنه لا توجد لديك فكرة عن أسعار الثياب، كما أنك أنفقت كل تلك الأموال على أحذية الجري! حسنا، كف عن ذلك وانظر كيف تبدو هذه الثياب عليّ! أنت شديد القلق بشأن المال، ويومًا ما سيقتلك ذلك القلق. الحياة في منتهى القصر"، أو أى شيء من هذا القبيل.

طريقة أخرى للرد

ولكنك، كشريك روى، ستستخدمين في البداية المهارات المتعددة التي تعلمناها، بدلا من إلقاء فاصل التقريرع هذا، قد تستخدمين تقنية ضبط النفس، من خلال القول: "أشعر أنتى دفاعية"، وسيمنحك هذا وقتًا كي تلتقطى أنفاسك وتفكرى فى الموقف. بعد ذلك، يمكنك أن تصبحى توكيدية وحاسمة، فى نفس الوقت. ويمكنك أن تقولى شيئًا مثل: "أعلم أن هذا مبلغ كبير من المال لإنفاقه على الثياب. إنه مبلغ كبير، لا أخالفك الرأى فى ذلك، وأسفة لأن إنفاق هذه الأموال على الثياب قد أثار ضيقك. صدقتى، لم أكن أقصد ذلك!"; ويمثل هذا الجزء التوكيدى، وهو ما قد يكون كافيًا فى ذلك الوقت. دعى شريك حياتك يتكلم واستمرى على تفهمك. والآن، أين دور التعاطف؟ التعاطف يعنى أن تكونى غير سعيدة؛ لأن شريك حياتك يشعر بالضيق الشديد، وأن تملأك الرغبة لفعل أى شيء يساعده. أنت فى موقف صعب، وهذا هو الوقت المناسب لكى تتمسكى بالتزامك التوازن، معتنية بنفسك وبشريك حياتك، وهو ما يمثل الفعل اللطيف رقم (٥). ولكى تمنحى نفسك بعض الوقت، قد تقولين: "عزيزى، دعنى أفكر فى الأمر! لقد أنفقت الكثير من المال، وربما يكون هناك ما يمكن أن أعيده، امنحنى بعض الوقت للتفكير فى الأمر".

جيدا فقد توقفت عن محاولة التوصل إلى نتيجة ما من خلال المزيد من التواصل، وقد امتنعت عن لوم زوجك وجعله يشعر بالخطأ، وسألت نفسك: "ماذا يمكن أن أفعل؟". لقد أحللت الانسجام محل الضيق، وذلك بروح حسن النية التي

تحليت بها وبالموافقة على مراجعة مشترياتك. لم تطلبى من شريك حياتك أن يتغير، بل أخذت على عاتقك عبء الموقف وقوة الحفاظ على التوازن بين الأخذ والعطاء.

لا توجد معادلة لتخبرك ماذا تقررین؛ فأنت الوحيدة التى تعلم ما إذا كان هناك فى الواقع شيء يمكنك إرجاعه - وهو ما سيسعد زوجك ولا يجعلك تشعرين بالسخط تجاهه - أم لا، كما أنك الوحيدة، التى تعرف، ما إذا كان المبلغ الذى أنفقته كان مناسباً، أم لا. كذلك فإن عليك أن تشرحي له وجهة نظرك بكل وضوح دون أن تضعيه فى موضع المخطئ، كما تعلمنا فى القفل اللطيف رقم ٦، والخاص بالتصرف بمفردك، ليست مهمتك أن تقنعيه بأن يوافقك الرأى، ولكن مهمتك أن تكونى متفهمة وتعززي من مشاعره وآرائه، وفى نفس الوقت، توضحى له أنك ستمضين قدماً فى تنفيذ ما ترين أنه فى صالحك.

يتعلق هذا النموذج كثيراً بمنزلى، عندما ذهبت للتسوق مع مستشارة الصور الخاصة بى، فى جولة من أجل كتابى الأول، كان هذا موقع الحدث؛ حيث لم أكن نموذجاً للتعاطف وحسن النية - بل فى الواقع، أصبحت دفاعية ودخلت فى مشاجرة مع ماير؛ فقد شعر كل منا بعدم الدعم والخيانة، وعندما انتهينا من الشجار، لم ينظر أى منا بشكل إيجابى لما حدث، وتوجه كل منا إلى ركن بعيد عن الآخر.

بعد ساعتين، نظرت مجدداً إلى كل الثياب التى اشتريتها، وقررت أن هناك حلة باهظة الثمن يمكننى أن أعيدها، وأن هذا سيجعلنى أنا أيضاً أشعر بالارتياح. كان المال الذى سأستعيده من الحلة كثيراً، ولكن قبل أن أنزل السلالم لأخبر ماير بقرارى، وجدته يقول لى: "يا عزيزتى، عودى وضعى كل شيء فى مكانه؛ فأنا أريدك أن تشعرى بالسعادة كاملة إزاء جولة الكتاب هذه - يمكننا أن ننفق المال، فهذا ليس أمراً ذا شأن".

لقد أظهر كل منا روح حسن النية، والتى نبعت من التعاطف، وكان كلانا حزيناً لأن الطرف الآخر شعر بالضيق، وشعر كلانا بالدافع للقيام بشيء ما.



إذا ما فكرت في أنه من الصعب، بل ومن غير الواقعي، أن تشعر بالتعاطف إزاء شريك حياتك، عندما تكون أنت الشخص الذي يشعر بالإساءة أو الحرمان أو عدم الدعم، فكر في كيار الرموز الروحية حول العالم، فعندما كان أحدهم سيتم إعدامه بصورة غير مبررة، كانت لا تزال به القدرة على أن يقول: "اصفح عنهم يا إلهي؛ لأنهم لا يعلمون ما يفعلون"، لقد كان هذا الرمز الروحي يرى أن الشر جاء فقط نتيجة لجهلهم ولمستوى وعيهم المتدني، وشعر بالتعاطف إزاءهم. وقد أعجبنى ما قاله الفيلسوف الفيتنامي ثيك نات هان عن الرموز الروحية في العالم:

عندما كنت صغيراً، لم أستطع أن أفهم السر في أن أعلام الرموز الروحية يبتسمون ابتسامة جميلة، بينما العالم يمتلئ بالمعاناة، لماذا لم ينزعجوا لكل هذه المعاناة؟ فيما بعد، اكتشفت أنه كان لديهم ما يكفى من الفهم والهدوء والقوة؛ وهذا ما يفسر عدم ارتباكهم إزاء كل تلك المعاناة. لقد كانوا قادرين على الابتسام أمام المعاناة؛ لأنهم كانوا قادرين على مواجهتها، والمساعدة في تغييرها.

عالم بلا تعاطف

نحن نعيش في ثقافة تسخر من فكرة التعاطف، وعلى الرغم من أن غالبية المعلمين الروحيين يعتبرونها مكوناً أساسياً من مكونات الحياة الروحية، إلا أن مفهوم التعاطف لا يزال غير مألوف في حياتنا على المستويين: العام والخاص. إن المبدأ السائد في حياتنا هو الانتقام: شخص يلقي اللوم، والآخر يدفع الثمن، كما أن نظام سجوننا أكثر النماذج دلالة على الافتقار إلى التعاطف بشكل كامل وتام، فخلال السنوات العديدة الماضية، نجد أنه حتى مصطلح المؤسسات الإصلاحية - والذي أولى بعض الاهتمام بعملية إعادة التأهيل - سقط من الأجندة الحكومية. والآن، لا يعير نظام سجوننا حتى أدنى اهتمام بمساعدة أو دعم المساجين، لقد ارتكبوا شيئاً ما خطأ، وهم يدفعون الثمن، هذا ليس عدلاً؛ فعلى المستوى الفردي ارتكب كل منهم خطأ يستوجب اللوم (كما لو أنهم لم

يظهروا من ثقافة فرعية أو عائلة تعاني من الخلل، أو نتجت عن نقائص اجتماعية واقتصادية شاملة)، وعندما تتحرى الأمر، تجد هذه التدايعيات صورة أكثر سوءاً لمجتمع عاجز بشكل مرعب (السجن)، وهو المجتمع الذي ندعمه بأموالنا من خلال الضرائب. تحمل عملتنا شعار "بالله نثق"، وليس ثقتنا في نظام السجون، إلا أننا نخالف ذلك، ولا نثق إلا في قدرتنا على القسوة والانتقام بقدر قدرتنا على الثقة.

وتتبع الرغبة في الانتقام من العناد والكرهية والمعتقدات المماثلة ل: "أنا على حق وأنت مخطئ، أنا الشخص الجيد وأنت الشخص السيئ. أنا لا أفعل أية أشياء مؤذية. يجب أن تلقى العقاب"، بل وفي بعض الأحيان: "أنا جيد للغاية وأنت سيئ للغاية. ينبغي على أن أقول إنك يجب أن تموت".

يبدو هذا شديد التطرف، إلا أنني سمعت بعض السياسيين يقولون أشياء مثل هذه وبنبرة شديدة الورك، وهذا هو النموذج الذي يعدنا وطننا له - إنه نموذج غاية في عدم التعاطف.

تجنب تأثير عالم اللوم على حياتنا الشخصية

يتغلغل هذا التوجه العام بسهولة في حياتنا الشخصية، ولقد أخبرتني إحدى المعالجات أنه خلال الجلسة الثالثة مع زوجين، استشاطت الزوجة غضباً وصاحت قائلة: "لماذا لا تقولين له إنه مخطئ؟"، وتناست تماماً أنه من الممكن أن يكون زوجها يفعل كل ما بوسعه، أو أن لها دوراً في المشكلات القائمة بينهما، أو أنه حتى ربما كانت قادرة على إظهار درجة ما من التعاطف الغائب عنها. لقد كانت مؤمنة بفكرة أنه من أجل حل المشكلة، لا بد من معاقبة الشخص المخطئ!

هل تتعجبون من أن كبار الشخصيات الروحية يعلقون قائلين إن الولايات المتحدة أكثر البلدان التي زاروها افتقاراً إلى الحب؟ وبالطبع، ومع التقدم المتسارع في الاقتصاد العالمي نقوم بتصدير قيمنا في كل أنحاء العالم، وكأشخاص روحيين، أمامنا مهمة جسيمة، ويجب أن نتحرك بسرعة.

وقد تسأل: أليس من المنطق أن نشعر بالغضب أو الرضا عن الذات في وجود نية واضحة الخبث والسوء؟ كيف يمكننا أن نحدث تغييراً إذا لم نشعر بغليان في

رؤوسنا عندما نرى سلوكًا مدمرًا؟ ماذا عن الإبادة الجماعية؟ ماذا عن تدمير الكوكب لمنفعة قصيرة المدى؟

يعتبر الغضب من المشاعر الإنسانية الطبيعية (عندما لا يكون مخفّفًا بالممارسة الروحية)، إلا أن إصدار الأحكام والقاء اللوم يمثلان صفتين تتناقضان مع التعاطف، وليستا من الصفات الروحية - أي أنهما ليستا من أنماط السلوك التي تجعلك في انسجام أعمق وأعمق مع ذاتك العليا.

عندما يقوم شخص ما بفعل شيء متدنّ روحياً أو قاس، فإن هذا الشخص يمر بحالة من الافتقار داخل نفسه؛ فالشخص غير الروحي لن يرى إلا الأفعال القاسية أو الخالية من المشاعر، بينما الشخص الروحي سيشعر بالألم الكامل في نفس الشخص غير الروحي، وسيشعر بالحاجة للاقتراب منه ومساعدته.

يمثل كل من الشر وعدم مراعاة الآخرين والقسوة، بكل بساطة، الجهل وهذا ملخص هذا كل شيء؛ فالأشرار لم يكونوا ليصبحوا أشراراً إذا كانوا واعين على المستوى الروحي وكانوا يسيرون تحت إرشاد اشتياق أرواحهم للسلام الداخلي، وإذا حركهم الحب، إنهم أشرار لأن وعيهم الروحي لم ينضج، فهم ليسوا مدفوعين بالمعتقدات الداخلية العميقة، وليسوا قادرين على التعامل مع العالم المحيط بهم إلا بأسلوب التعامل مع اللحظة. إنهم يعيشون وفق العادة برؤية محدودة للعالم، وهذا هو الجهل والحرمان - يجب أن نتال منا هذه الحالة الإشفاق، لا اللوم.

إذا ما تعاملت بمزيد من الكراهية مع شخص ما يتسم بالقسوة، سوف تستحضر الظلام مبعداً كلا منكما أكثر وأكثر عن النور، وأكثر عن الوعي. وعندما تشعر بالكراهية ولا تحس بتأنيب الضمير تجاه الشر، فإنك بذلك لا تقلل من مستوى الشر، ولكن تزيده! وبذلك، نجد أنه أصبح لدينا شخصان يبتعدان عن النور باتجاه الظلام!

لا يؤدي إلقاء اللوم والكراهية إلى تهدئة المشكلة التي نواجهها، وكل ما يؤديان إليه هو إنقاص قدر الشخص، الذي يكره ويلوم، وتتمثل الاستجابة الروحية لأي شيء سلبي في التعاطف.

لا يحول التعاطف دون القيام بأي فعل بناء للتقليل من أضرار الأشخاص الأنانيين والطماعين وذوى القدرة الروحية المنخفضة، كان غاندى يشعر بالتعاطف

إزاء جلاديه البريطانيين، إلا أنه - بعيداً عن تعاطفه - راح يتصرف بمفرده لينال الاستقلال لشعبه، فالتعاطف يزيد من الوعي والحب والارتباط في نفس كل من الشخص الذي يشعر بالتعاطف والشخص الذي هو هدف التعاطف، أما الغضب وإصدار الأحكام واللوم، فكلها أشياء تقلل هذه الصفات الروحية لأطراف المشكلة.

من إطلاق الأحكام على الآخرين إلى التعاطف

كانت لديّ تجربة شخصية علمتني هذا الدرس: كانت حادثة بسيطة، لكي نكون محددين، إلا أنها أوضحت لي الفارق الكبير، في داخلي، بين إصدار الأحكام والتعاطف.

لقد اتصلت بإحدى صديقاتي، وأنا شديدة الانفعال؛ لأنني أردت أن أعرفها على شخص اعتقدت أنها معجبة به. كان لديّ إحساس داخلي بأنهما يمكن أن يكونا زوجين ناجحين، فتركت لها رسالة صوتية على بريدها الإلكتروني، وفي اليوم التالي، تلقيت رداً على بريدي الصوتي كان سلبياً بشكل غير متوقع حيث قالت صديقتي: "لا أعرف، لكل منا ذوقها المختلف بشأن الرجال. فمن وصفك، أنا شديدة التأكد من أنه لا يصلح لي، سأقابله إذا ما أصررت، لكنني متشككة في جدوى الأمر".

شعرت بالذهول من الرد، ويمرور الوقت، وجدت أنني أشعر بالغضب؛ فقد شعرت كما لو أنني قد أهديتها هدية جميلة في غلاف جميل، وألقتها هي في القمامة، دون حتى أن تفتحها. وخطر ببالي ألا أتصل بها لعدة أيام، بينما كل ما كان يتدفق في رأسي من الأفكار كان عبارة عن ردود أفعال لاذعة وسيئة.

شعرت أنها لم تقدر الجميل وتعاملت بوقاحة، ولكنني بذلك كنت أزيد من حجم "الظلام"، من خلال لومها والغضب منها. كنت أشعر أنني على حق، وأنها كانت مخطئة. وشعرت بالإهانة والازدراء - وكان ذلك كل ما استطعت أن أفكر فيه. ذكرت ما حدث لصديقة أخرى، والتي قالت من فورها: "لا بد أنها فقط تخشى من مقابلة أي شخص يناسبها حقاً". وفي لحظة، تلاشى غضبي، وشعرت فجأة بالحزن إزاء صديقتي، وانتقل تركيزي مني إليها؛ فمهما كان ما أعاقها عن لقاء

هذا الرجل اللطيف، فقد كان شيئاً يضيق حياتها، ويقلل من خياراتها. ربما كان الخوف، أو ربما كان حاجتها للبقاء في موقع السيطرة، أو ربما كان حسها الداخلى أكثر دقة من حسى أنا! وأدركت أنها "لديها حق فى أن تكون ما تريد؛ فأنا لا أدرى ما يدور بداخلها - أريد أن أقدم لها الدعم لا أن أفرض عليها أجندتى الخاصة". عندما نقلت تركيزى من على مقدار تأثير الموقف على ما يمكن أن يكون الدافع وراء سلوكها، شعرت بالتعاطف وتناسيت شعورى بالجرح".

ويقول الفيلسوف توماس ميرتون:

"يتم تعلم الحب الحقيقى والدعاء فى اللحظة التى يصبح فيها الدعاء مستحيلاً، ويتحول القلب إلى حجر".

عندما تشعر بالغضب فإنك تملئ بالرغبة فى اللوم، وعندما يتحول قلبك إلى حجر وعندما يصبح من الصعب حتى تخيل التعاطف - هذه هى اللحظات، التى يصبح فيها التعاطف تحدياً، وسيقودك بالفعل إلى النضج الروحى.



نحن لا نعيش فى عالم يموج بالتعاطف، بل العكس هو الصحيح، وهذا هو السبب فى أن الذين يسيرون على الطريق الروحى، والذين يكافحون لكى يصبحوا أكثر انسجاماً مع قدراتنا الكامنة العليا، فى حاجة إلى زيادة مستوى التعاطف؛ لذلك ابدأ بشريك حياتك.

تتسم قوة التعاطف بأنها غير محدودة، وكان لدى كل الأمثلة العظيمة للقيادة الروحىة فى التاريخ - مثل غاندى ومارتن لوثر كينج - تعاطف حقيقى إزاء أعدائهم. ويبدأ التعاطف بكل منا، داخل أنفسنا وإزاء كل شىء حولنا. وكلما أظهرنا المزيد من التعاطف فى المنزل والعمل، انتشر حولنا التعاطف حتى يتمكن، بالتبعية، من أن يؤثر على الشعور العام بالطمع والفقر والمجاعة وخراب كوكب الأرض، بل وحتى الحرب. وسأترك الكلمة الأخيرة فى هذا الموضوع للمعلم الروحى الفيتنامى نيك نات هان؛ عندما تقرأ ما كتبه، فكر ليس فقط فى كوكبنا، ولكن فى علاقتك:

التجربة ٢٠ التعاطف

١. في دفتر يومياتك اكتب إجابات عن الأسئلة التالية:
بأى شكل لا أتعاطف مع شريك حياتي؟
ما الشكل الذي يكون عليه سلوكي إذا ما شعرت بالتعاطف؟
٢. ابدأ في العمل تدريجياً على قائمة الأسئلة الواردة في قسم تنمية التعاطف مع شريك حياتك. وعندما يتاح لك الوقت، اكتب الإجابات في يومياتك أو ناقشها مع صديق.
٣. إلى أي مدى تتجه نحو الظلام أكثر من الاتجاه إلى النور؟ بأسلوب آخر، ما الذي تشعر إزاءه بالغضب أو التكبر أو حتى الكراهية؟ ما الذي سيصبح عليه الحال إذا ما غيرت مشاعر الغضب هذه إلى التعاطف، كما فعلت مع صديقتي عندما نقلت تركيزي إليها بدلاً مني؟

يمكن لكلمة أو فعل أو فكرة مليئة بالتعاطف أن تقلل من معاناة شخص وتضفي عليه البهجة، ويمكن لكلمة واحدة أن تعطي الراحة والثقة وإزالة الشك، وأن تساعد شخصاً على تجنب الخطأ وعلى حل خلاف أو فتح الباب للتحرر، ويمكن لفعل واحد أن ينقذ حياة إنسان أو أن يساعده في اغتنام فرصة، ويمكن لفكرة واحدة أن تفعل المثل؛ لأن الأفكار دائماً ما تقود إلى الكلمات والأفعال؛ فمع وجود التعاطف داخل قلوبنا يمكن أن تؤدي كل كلمة وفكرة وفعل إلى معجزة.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامه



الجزء الثانى

وضع الشراكة
موضع التطبيق فى
علاقتك



**** معرفتي ****
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

الطريقة المثلى لاستخدام الأفعال اللطيفة الثمانية



قد تؤدي القراءة حول مفهوم الشراكة الروحية والأفعال اللطيفة، لدى بعض القراء، إلى تغير داخلي كافٍ، كما أن قراءة كتاب مثل هذا قد تقوم بكل ما يلزم لإحداث اختلاف في علاقتك، وأنا متأكدة من أنه بقراءة هذا الكتاب، سوف تفهم بالفعل أن لديك خيارات متاحة، كتبنى حسن النية، والتخلي عن حل المشكلات، ونسيان مبدأ من على صواب ومن على خطأ، والتعامل "كما لو كنت" بدلا من ردود الأفعال الآلية، وممارسة ضبط النفس، والموازنة بين الأخذ والعطاء، والتصرف بمفردك، وممارسة القبول والتعاطف. لقد رأيت أن هناك تناغماً بين الأفعال اللطيفة الثمانية، وأنها كلها يمكن تلخيصها تحت المفهوم العام لحسن النية وكرم الروح إزاء شريك حياتك، كما أدركت الآن أنك تستطيع دوماً أن تسأل نفسك: "ما دورى فى هذا الصراع؟ بغض النظر عن من هو على صواب ومن هو على خطأ، ما التغيير الذى يمكننى أن أحدثه، والذى يمكن أن يخفف من حدة الموقف؟ ما الذى سأفعله إذا ما تصرفت بما يتفق مع قيمى الروحية العليا فى هذه اللحظة؟".

ومع أن العادات القديمة لا تموت بسهولة، فإن ممارسة الأفعال اللطيفة بصورة منهجية ستساعدك على تعلمها بشكل جيد بما يجعلها متأصلة فى أعماقك، كما

أن التجارب المقصودة ستساعدك على تغيير العادات القديمة غير المثمرة من المرحلة الثانية في العلاقات بشكل أسرع.

إذا كنت تريد ممارسة الأفعال اللطيفة بطريقة منهجية مليئة بالتركيز، فإن البنية البسيطة، التي أقترحها عليك هنا، ستساعدك على القيام بذلك. وربما يكون هذا "البرنامج" هو الأسهل بين البرامج المخصصة للأزواج، والتي سبق لك تجربتها. لا يوجد تحضير (عدا الفصول التي قرأتها)، كما أنه لم تعد هناك استطلاعات للرأي لكي تملأها، كما لا ينبغي عليك أن تخصص فترات كبيرة من الوقت لأداء هذه التمارين أو أن تقنع شريك حياتك بأن يجلس معك لكي تمارسها معاً. إن الشراكة الروحية مجرد وسيلة جديدة لأن تكون ولأن تفكر ولأن تقوم بما تقوم به من فعل في علاقتك.

لكن الشيء الوحيد الذي ينبغي عليك أن تحضره معك عند البدء في هذا البرنامج هو القليل من الإرادة. وحتى ولو كان ذلك القليل ضئيلاً للغاية. فلا يهم إذا ما شعرت بالشك أم التشاؤم، ولا يهم إذا لم تشعر بأنك تفعل شيئاً ما - فقط، نفذ البرنامج لفترة من الوقت، وهذا كل شيء. وتذكر أن تغييراً واحداً فقط في سلوكك سيملؤك بمشاعر جديدة ويجعلك ترحب بالتغييرات في علاقتك.

فيما يلي مقترح لاستخدام الأفعال اللطيفة، كبرنامج بسيط لتحسين علاقتك. يتكون البرنامج من خمس خطوات:

الاستعداد

١. قم بتقييم علاقتك
٢. قم بالالتزام تجاه علاقتك
٣. قم بالالتزام تجاه البرنامج

التأهب

٤. حدد مواعيد لجلسات تلقي الدعم

الانطلاق

٥. ابدأ تجربة الأفعال اللطيفة الثمانية.

الخطوة الأولى : قم بتقييم علاقتك

على مقياس من ١ إلى ١٠ - بحيث يمثل الرقم ١ مجرد الاكتفاء بالاتصال بمحامي الطلاق، وأن يمثل الرقم ١٠ تعاملك بصورة شديدة الروعة - أين تضع مستوى رضاك وسعادتك في علاقتك الزوجية الآن؟ هيا، اختر رقما.

اطمئن، فكما قلنا في مقدمة هذا الكتاب، ستقوم الأفعال اللطيفة الثمانية بتطوير علاقتك، مهما كان مستواك وفق هذا المقياس. لقد رأيت بالفعل حالات كانت في المستوى الثانى أو الثالث وانتقلت إلى المستوى العاشر، كما رأيت حالات في المستوى العاشر حققت اكتشافات في علاقاتها، نقلتها إلى مستويات أقوى من الحميمية - وأكثر مما كانوا يعتقدون أو يتخيلون.

والآن، قم بإعداد قائمة بما ترى أنه أبرز المشكلات في علاقاتك وأبرز العقبات أمام تحقيق سعادتك، إذا لم تكن قد قمت بذلك أثناء قراءتك الأجزاء الأولى من الكتاب وبعد ذلك، قم بإعداد قائمة بما ترى أنه أبرز نقاط القوة في علاقتك: ما الذى تعشقه فى شريك حياتك؟ ما الذى تفعلانه معاً؟

اقترح عليك أن تكتب هاتين القائمتين فى دفتر يومياتك، خذ وقتك معها، وكن أميناً مع نفسك تماماً.

الخطوة الثانية : قم بالالتزام تجاه علاقتك

يفترض هذا البرنامج - الذى يستند إلى الأفعال اللطيفة الثمانية - أنك تريد تحسين علاقتك وأنت تحب شريك حياتك، وأنت ملتزم بجعل علاقتك جيدة وتسير على ما يرام بالنسبة لكليهما، إذا ما كنت تشعر بأنك ملتزم بالفعل، انتقل للخطوة الثالثة.

أما إذا لم تكن متأكداً من أنك تشعر بذلك الالتزام، فسيكون هذا البرنامج شديد الإفادة لك. واليك الكيفية التى سيساعدك بها:

إذا كانت علاقتك شديدة السوء، لدرجة أنك تفكر فى مفارقة شريك حياتك، إلا أنك لم تقم بعد بذلك، فهذا لأنك إما لا تزال مرتبكاً بالفعل أو أنك لم تستجمع بعد الشجاعة لكى تقوم بما تعرف أنك ينبغى أن تقوم به: الابتعاد. وفى كلتا الحالتين، سيقدم لك هذا البرنامج مساعدة رائعة.

إذا ما كنت متردداً، فما تحتاجه هو المزيد من المعلومات - وهذا بالضبط ما سيقدمه لك قيامك بالأفعال اللطيفة الثمانية: المزيد من المعلومات. قم بأحد الأفعال اللطيفة، واهتم بكتابة الملاحظات حول ما يحدث، ولاحظ المشاعر التى تبعثها فيك. هل أصبحت أكثر غضباً؟ أكثر مرونة وتفهماً؟ خذ حتى المشاعر البسيطة فى الحسبان: كيف استجاب لك شريك حياتك؟ لاحظ، واكتب كل شيء. من المسلمات المعروفة أنك إذا ما استمررت فى فعل نفس الأشياء، سوف تستمر فى الحصول على نفس النتائج؛ وهذا على الأرجح ما كان يحدث فى علاقتك لسنوات، وإنما ستقدم لك الأفعال اللطيفة الثمانية شيئاً جديداً لتجربه، وأنت شديد التأكد من أنك ستحصل على نتائج مختلفة، ولن تكون لديك أية فكرة حول طبيعة هذه النتائج الجديدة حتى تقوم بالتجارب، وبنهاية هذا البرنامج، سوف تتوصل إلى المعرفة اليقينية بأنك تريد أن تفارق شريك حياتك، أو إلى أن تصبح واضحاً، أو إلى أن يتضح لك أن توجهك الجديد أدى إلى تغيرات إيجابية، تثير إعجابك.

ومن أجل هذا البرنامج، إذا لم تستطع أن تلتزم بشكل صادق إزاء علاقتك، فالتزم بأن تحدد على وجه الدقة درجة التزامك.

استثناء

إذا كان شريك حياتك يسئ إليك، سواء على المستوى البدنى أو الشعورى، فلا تستخدم هذا البرنامج، وإذا كان شريك حياتك مدمناً المخدرات أو الكحول، لا تستخدم هذا البرنامج، وبدلاً من ذلك، قم بالاتصال ببعض الأشخاص واطلب المساعدة: ابحث عن أحد رجال الدين فى منطقتك، حتى إن كنت لا تعرفه، أو ابحث فى دفتر أرقام الهواتف عن أرقام هواتف المعالجين النفسيين، أو برامج الإساءة المنزلية، أو برامج الإساءة المادية. إذا لم تستطع أن تعثر على أى شخص

آخر، فاتصل بقسم البوليس فى منطقتك، واطلب تحويلك إلى إدارة الشكاوى المنزلية أو أحد المستشارين - يجب أن تعتنى بنفسك؛ لأنك إذا لم تفعل ذلك فلن يفعل أحد غيرك ذلك. لا تدع الخوف يمنعك من طلب المساعدة، التى تحتاج إليها؛ لأنك لن تستطيع التعامل مع هذه المشكلة بمفردك، ولا أحد آخر يستطيع ذلك؛ لذلك يجب أن تطلب شخصاً ما وتكون فى منتهى الأمانة أثناء رواية ما يحدث.

تحذير خاص للعزاب

لا تستخدم هذا البرنامج للاستمرار فى علاقة ارتباط، عندما تعرف أنك تمهد الطريق أمام نفسك للوصول لشيء أقل مما تريد أو تستحق بالفعل؛ وبينما لا تزال أمامك الفرصة لاختيار الشخص، الذى سيصبح شريك عمرك، اختر بدقة لا ترتكب خطأ بالاستمرار فى علاقة ارتباط أنت غير متحمس لها أو تواجه فيها مشكلات كبيرة، وذلك لمجرد أنك لا تدرك خطورة ذلك.

من بين أكثر الأخطاء شيوعاً، التى يرتكبها العزاب، أن يقضوا شهوراً وسنين فيما أسميه "علاقات (أ.م.ل)": أفضل من لا شيء؛ فهذا النوع من العلاقات، يبقيك خارج نطاق البحث عن حب حياتك الحقيقى، كما أنه يقلل من تقييمك لذاتك، ولقد كتبت كثيراً عن هذا النوع من العلاقات فى كتابى، *If I'm So Wonderful, Why Am I Still Single?* وتحديدًا عن كيفية الإبقاء على معاييرك - وروحك المعنوية - مرتفعة، خلال بحثك عن شريك روحك؛ ففى هذا المقام، يكفى أن نقول: إذا كنت بالفعل ترغب فى علاقة قائمة على الالتزام، ولكنك لم تجدها بعد، فهذا فى حد ذاته قد يكون سبباً لإنهاء علاقتك. تقدم وابتح عما تريد بالفعل؛ وعندها فقط ستكون لديك الفرصة للحصول عليه. وفر مهاراتك كقائد روحى لعلاقة أنت متأكد من أنك تريد بشدة أن تصبح طرفاً فيها.

وكما تقول الحكمة، التى وردت على لسان بنيامين فرانكلين: "افتح عينيك جيداً قبل الزواج، وأغمضهما قليلاً بعده" (أنا متأكدة من أنه كان يعنى "كن متقبلاً" عندما قال "أغمض عينيك قليلاً"، ولم يكن يعنى "غب عن الوعى" - إذ هناك فارق كبير).

الخطوة الثالثة : قم بالالتزام تجاه البرنامج

أقترح أن تعطى هذا البرنامج على الأقل ثمانية أسابيع، بحيث تلتزم من الآن تجاه نفسك بأنك سوف تقوم بتجربة الأفعال اللطيفة الثمانية لمدة ثمانية أسابيع، بأفضل ما تستطيع.

إذا ما أعطيت مستوى علاقتك من سبع إلى عشر درجات، فقد تكون قراءة هذا الكتاب كل ما تحتاج إليه للقيام بذلك؛ فسوف يرفع أى تغير يحدث فى توجهك إزاء العلاقة - مع القيام بعدد من الأفعال اللطيفة عندما تتناسب مع هذا الموقف أو ذاك، من مستوى علاقتك الناجحة بالفعل، بحيث لا تكون فى حاجة إلى هذا البرنامج.

إذا ما أعطيت علاقتك درجة من واحد إلى ستة، فإننى أشجعك على أن تتصرف بمنتهى الانتباه: ضع برنامجاً محدداً، واتبعه بدقة، اجعل هذا البرنامج أولوية لك فى الأسابيع الثمانية القادمة؛ فمن المستحيل أن تنفذ هذا البرنامج بشكل جدى، ولا ترى تغيرات!

إذا كنت ستنفذ برنامجاً دقيقاً ومخططاً طيلة الأسابيع الثمانية القادمة، فستحتاج إلى ثلاثة حلفاء: دفتر يوميات، وتقويم، وشخص أو جماعة دعم. إذا لم تكن قد فعلت ذلك بالفعل، فأحضر دفترًا أو كراسة خالية جذابة الشكل، لتستخدمها كدفتر يوميات، وأحضر تقويمًا وضعه مع دفتر اليوميات.

نح مشكلاتك جانباً

لا تناقش مشكلاتك مع شريك حياتك طيلة الأسابيع الثمانية، مدة البرنامج. وتذكر أن هدف البرنامج ليس حل المشكلات، ولكن خلق "مستوى جديد من الوعي" و"اهتمام أعلى وأوسع" بحيث "تفقد المشكلات، التى لم تصل إلى حل لها، إلحاحها، من خلال عملية توسيع المنظور"، وذلك على حد تعبير كارل ينج. فإذا ما وجدت نفسك تناقش مشكلاتك مع شريك حياتك، أو تدخل فى نقاش قديم مألوف أو حتى تمر بالمشكلة نفسها (انتقاد شريك حياتك لك، أو قيامك بكل الأعمال المنزلية، أو غرق شريك حياتك فى النوم خلال حديثكما، أو عدم

إنصات شريك حياتك لك، أو ما شابه)، قم على الفور بشيء إيجابي بنفسك: إما أن تعتنى بنفسك بشكل ما أو تفعل شيئاً لشريك حياتك يعبر عن مراعاتك لمشاعره، أو كرمك معه. قم بخلق جو إيجابي، وتذكر أن علاقتك أكثر أهمية من هذا الحادث المثير للضيق.

اجعل توقعاتك مفتوحة

تجنب الخيال أو الأمل في الحصول على نتائج معينة من تجاربك، ولا تربط نفسك بأي نتيجة محددة.

إن ذلك ليس مسألة سهلة الإنجاز؛ لأنه يمثل قيمة مهمة لكل إنسان على الطريق الروحي. (سوف نناقش ذلك بصورة أكثر عمقاً في الفصل الرابع عشر، عندما نتكلم عن الروحية)، وسوف تمنحك الأفعال اللطيفة الثمانية فرصة رائعة لتطبيق هذه القيمة.

وهناك سببان لأهمية جعل توقعاتك مفتوحة: الأول، أن ذلك سوف يساعدك على تجنب الألم وخيبة الأمل، إذا ما أملت في شيء لم يتحقق، والثاني، أنه إذا ما ربطت نفسك بنتيجة معينة، سوف تفقد فرصة الحصول على النتائج التلقائية الرائعة، والتي لم تتخيل إطلاقاً أنها قد تحدث.

كانت وينيفريد فنانة شعبية من البلقان تعشق فنّها، وكان أكثر ما تريده في الدنيا أن يشاركها زوجها جوناثان نفس الهواية أيضاً، وكان جوناثان معجباً بالأمر إلى حد ما، ولكن لكي يستمتع به بشكل كامل كان عليه أن يؤدي هذه الفنون الشعبية كل أسبوع، حتى يجيد عدداً منها، وهو الأمر الذي لم يكن يرغب فيه على الإطلاق.

ولقد جربت وينيفريد الفعل اللطيف رقم (٦) وتصرفت بمفردها، وقامت باستئجار معلمة فنون شعبية، لكي تحضر إلى منزلها مساء كل خميس، لتعطيها دروساً، وأخبرت جوناثان أنها سوف تفعل ذلك، لكنها طلبت منه الانضمام إليها، وقد التحق جوناثان بالدروس، إلا أنه لا يزال غير قادر على أداء الفنون معها، إلا بين حين وآخر.

استمتع كلاهما بأداء المعلمة، ووجدوا نفسيهما يدخلان معها فى حوارات طويلة بعد انتهاء الدروس، واقترح جوناثان أن تحضر المعلمة زوجها فى المرة القادمة معها بحيث يخرجون جميعاً لتناول العشاء بعد الدرس. وخلال العشاء، تكلمت معلمة الفنون وزوجها عن مقدار اشتياقهما للعب الورق، لأنه لا أحد من أصدقائهما يلعبانه. ولأن جوناثان ووينيفريد يلعبان الورق؛ فقد قاما بإعداد مائدة لعب، واستمتع الجميع بأمسية رائعة. والآن، يلعب الجميع الورق بانتظام، ولا تزال وينيفريد تأخذ دروس الفنون بمفردها، إلا أنها لم تعد تهتم لأنهما وجدا هوية أخرى يستمتعان بها معاً.

هذه هى المصادفة: لقد حصدت وينيفريد ثمار التصرف بمفردها، إلا أن تلك الثمار جاءت فى شكل لم تتوقعه أو تأمل فى حدوثه.

الخطوة الرابعة : حدد مواعيد لقاءات الدعم أو جلسات مجموعة الدعم

كلما ازداد حجم الدعم الخارجى الذى يمكن أن تخطط للحصول عليه، ازداد نجاح برنامجك، وأقل ما تحتاج إليه هو شريك داعم. وحتى إذا كنت أنت وشريك حياتك تنفذان البرنامج معاً، أوجد شخصاً آخر؛ فالشخص الآخر ضرورى لمساعدتك فى الانتباه للبرنامج وفى الحفاظ على تركيزك خلاله؛ فعندما تتكلم عن تجربة قمت بها، سوف تتعلم منها المزيد، ولأنك سوف تكون مسئولاً أمام هذا الشخص، فسوف تصبح أكثر التزاماً بالمسار المحدد.

ويتمثل الشخص الداعم المثالى فى صديق يطبق هذا البرنامج فى نفس الوقت الذى تطبقه فيه، بحيث يكون من المفيد لكليهما أن تنفذه معاً.

عندما تجد الشخص الداعم، حدد موعداً معه لى تتحدث إليه كل أسبوع فى نفس التوقيت. وينبغى أن تبلغه بدقة بالتجربة أو التجارب، التى قمت بها خلال الأسبوع وبناتجها، وبالتجربة أو التجارب، التى سوف تقوم بها الأسبوع التالى.

وتعتبر مجموعة الدعم أفضل من شخص واحد فقط يقدم الدعم. إذا ما استطعت جمع من شخصين إلى خمسة أشخاص غيرك، ممن يريدون ممارسة

الشراكة الروحية، وشكلتم معاً جماعة دعم تلتقى فى نفس الموعد كل أسبوع، سوف تحصل على مساعدة هائلة؛ فسماع نجاحات الآخرين سيعزز من دافعيتك، كما أنه سيكون لدى الآخرين أفكار لك، ربما لم تكن لتفكر فيها بمفردك على الإطلاق.

ويمكن أن تكون بنية المجموعة غاية فى البساطة، وتأكد أن لديك ساعة ميقاتية، وقم بتقسيم الوقت بالتساوى بين جميع الأعضاء. وعلى كل عضو أن يخبر المجموعة بما جرى خلال أسبوع، بعدها يقرر بدقة، بمساعدة أفراد المجموعة، أى تجربة سيقوم بها فى الأسبوع المقبل.

وللحصول على معلومات حول المعالجين والمدربين الموجودين فى منطقة سكنك والمؤهلين لتكوين مجموعات دعم الشراكة الروحية، قم بزيارة موقعنا على الإنترنت www.susanpage.com.

الخطوة الخامسة، انطلق!

إذا كنت قد قرأت ما سبق، فقد بدأت بالفعل فى تطبيق فلسفة الشراكة الروحية. فإذا حدث ذات مرة أن تجنبت الدخول فى جدال من خلال تغيير الموضوع بشكل خفى، وإذا ما شعرت بالضيق ولكنك اخترت ألا تعبر عن ذلك، وتعاملت ببساطة، وإذا ما وجدت حلاً لأحد الصراعات من خلال التصرف بمفردك والتخلى بالحسم والتوكيد، وإذا امتنعت عن إلقاء التعليقات الانتقادية، وإذا ما وافقت بشكل واع على شيء ما لا تفضله فى الحقيقة، وذلك بروح من حسن النية، وإذا ما تلافيت كل المناقشات الخاصة بأحد الصراعات القائمة؛ لأنك أصبحت تدرك أن المزيد من النقاش لن يحله وإذا ما تحولت إلى تقبل إحدى الصفات الشخصية الصعبة فى شريك حياتك والتعاطف معه بشأنها، بدلاً من الاستمرار فى محاولة تغييرها، فإنك بذلك قد بدأت الشعور بالقوة الشخصية وبالإمكانات الجديدة التى تتيحها الشراكة الروحية.

لتكن أولى أولوياتك أن تتقدم مباشرة نحو خلق مناخ متناغم فى علاقتك، بحيث يمكنك أن تحقق تحولاً رائعاً وسريعاً من خلال التخلى عن فكرة حل المشكلات، والتعامل بأسلوب ودود، بغض النظر عن حقيقة مشاعرك، وكبح جماح

التعليقات الانتقادية. واعلم أنك من خلال التركيز على الكرم وحسن النية، وعلى إيجاد حلول إبداعية للمشكلات التي تؤرقك، سوف تتضح روحياً وبدنياً في الوقت نفسه، وستزيد من وهج علاقتك.

ومع ذلك، وعلى الرغم من أنك بدأت في الشعور بالشراكة الروحية، قد تصل إلى المزيد من العمق، وتقوم بتغييرات إضافية من خلال القيام بالتجارب المدروسة وفق جدول ثابت، وسوف يؤدي اتباعك مقاربة منهجية إلى تقوية تعلمك، وبخاصة إذا ما كنت تعمل مع شريك دعم، أو كنت عضواً في جماعة دعم.

اختر أحد الأفعال اللطيفة - والذي يبدو لك مفيداً في الموقف الذي تواجهه - وركز عليه بمفردك لفترة معينة. وغالباً ما سوف يكون أسلوباً فعالاً أن تبدأ بتطبيق ضبط النفس، ولكن قد تفضل أن تبدأ بفعل آخر. خذ عهداً على نفسك أنك لن تلقى بأية تعليقات سلبية أو انتقادية أو إلحاحية على شريك حياتك طيلة أسبوع كامل (أو أن تتصرف بأسلوب "كما لو كنت"، أو أى فعل لطيف تختار أن تبدأ به). من المرجح ألا تصل إلى الكمال في الأسبوع الأول، لكنك ستدرك الكثير من الأشياء عن نفسك، وسوف تزيد التجربة من وعيك وتزودك برؤى عميقة جديدة.

وحتى إذا لم يكن لديك دفتر يوميات، فسوف تصبح تجاربك أكثر إنتاجية بشكل كبير من خلال الدقائق القليلة التي تسجل فيها تمهذك بالقيام بتجربة معينة في إطار زمني معين، وبعدها تدون ما تعلمته من القيام بها، حدد بدقة في يومياتك التجربة التي خططت لها، ومدتها، وما حدث فيها بالضبط، راصداً كل حدث، ومشاعرك خلالها، وكيفية استجابة شريك حياتك. فعلى سبيل المثال: قد تبدأ بكتابة شيء مثل النموذج التالي:

٣ يوليو، ٢٠٠٦

التجربة: من الثامنة صباح الاثنين إلى الحادية عشرة ليل الأربعاء، سوف أمتنع عن إلقاء أية تعليقات سلبية أو انتقادية أو إلحاحية على زوجي إد. الحادية عشرة من مساء الاثنين: انتصار صغير: كنت سأذكر إد بأن يأخذ صندوق القمامة ليفرغه، ولكنني تركته يواصل القراءة، وقبل أن يذهب إلى الفراش، أخذه وأفرغه! شكرته، فقبلني. التجربة نجحت! أشعر

بالفخر بنفسى وبالسعادة.

التاسعة من صباح الثلاثاء: أوه، قلت لـ إدي إننى لا أعتقد أنه ارتدى الثياب الملائمة للمقابلة المهمة اليوم، لكنه لم يبدل ثيابه، وبالتالي، لم تفعل ملاحظتى شيئاً، إلا أنها جعلتنا كلينا نشعر بالحزن. وودعته بمشاجرة خفيفة بدلا من تحفيزه. يا له من أمر سيئ! لقد أدركت حجم الخلاف بين الموقفين! أشعر بالأسى لهذه الحادثة، إلا أنتى أشعر بالسعادة لتوصلى لهذه الرؤية!

وهكذا، تكلم عن كل مدخل مع شخص الدعم أو مجموعة الدعم، وركز على توضيح أفضل رؤاك الداخلية.

وفى كل مرة تحاول فيها تطبيق فعل لطيف جديد، اكتب التجارب المرتبطة بهذا الفعل، والتي ذكرتها فى الكتاب.

عندما تنتهى من تجربة تصرف لطيف، جرب القيام بفعل آخر، ودائما ما سيبدو الأمر تجربة، ودائما سيكون هناك إطار زمنى محدد ببداية معينة ونهاية معينة. وتتراوح الفترة الزمنية المخصصة لكل تجربة ما بين خمس دقائق إلى أسبوع كامل. ومن المناسب دوما أن تكرر التجربة الأولى مرات ومرات، أو ربما تحتاج إلى الدخول فى تجربة جديدة - فقط، استمر فى التجريب والانتباه وتسجيل خبراتك، وقم بتطبيق كل من التصرفات اللطيفة الثمانية مرة واحدة على الأقل.

ومن بين الأشياء التى قد تحدث، أنك ستجد طريقة تبعدك عن القيام بالتجربة، وهذا أمر مألوف للغاية: قد يكون لديك مبرر مثل أن يزورك أحد الأشخاص أو أن يخرج شريك حياتك فى المساء، أو ربما لأنك فقط غير قادر على القيام بالتجربة أو غير راغب فى ذلك - إنها مجرد فترة.

تذكر أنه مع التجربة، لا يوجد شئ اسمه الفشل؛ فبفض النظر عما حدث أو ما لم يحدث، فقد تعلمت شيئاً، وهذا كل ما نطمح إليه من التجربة. سجل ما تعلمته فى دفتر يومياتك.

لقد عملت مع امرأة، انتظمت فى مجموعة دعم لمدة ثمانية أسابيع، إلا أنها لم تنفذ أى تجربة حتى اليوم الأخير من الأسبوع الأخير، بل وكانت فاترة الحماس:

ولقد حضرت عشاء عمل مع زوجها، إلا أنها غادرت مبكرًا. وبعد ثمانية أسابيع، ومن خلال انتباهها لعدم رغبتها في الدخول في تجارب على الإطلاق، بدأت هذه المرأة تدرك حجم العقبة التي يمثلها غضبها، وأنها الشخص الوحيد الذي يستطيع تغيير هذا الأمر - كان هذا درسًا كبيرًا لها.

ومن بين الاحتمالات الأخرى، أنك قد تقوم بتجربة ولا تظفر بأى استجابة من شريك حياتك، وهذا أيضًا أمر معتاد، فعدم صدور استجابة ملحوظة يمثل في حد ذاته استجابة. (اكتب ذلك)، أو أن كل ما يمكن أن تلاحظه، التفاتة بسيطة أو ملاحظة وحيدة. خذ كل شيء في اعتبارك. انتبه. لاحظ كل شيء، وقم بتدوينه.



هذا هو كل شيء: هذا كل ما عليك فعله، والباقي سيأتي تلقائيًا. لا ترتكب الخطأ المتمثل في أن تقول لنفسك: "سأفعل كل ذلك في وقت ما، بعد _____". لا تؤجل هذا البرنامج دقيقة أخرى، فهو لا يستلزم أى وقت إضافي. ابدأ من الآن، بطريقة منهجية أو اعتباطية، كما يحلو لك، واستمتع بالوقت، الذى تمضيه في تجاربك. أتمنى لك رؤية شخصية جديدة تحقق لك القوة الداخلية، كما أتمنى زوال خبراتك المكتسبة من مشكلاتك القديمة، وفوق كل شيء، أتمنى لك انسجامًا وعاطفة جديدين في علاقتك!

الأسئلة الأكثر تكرارًا



يشعر كثير من الناس بالشك، عندما يسمعون في بادئ الأمر عن مثل هذا الحل "السحري" لأعمق المشاكل جذورًا وأكثرها صعوبة في العلاقات بينهم، وقد ينتابك نفس الإحساس، وأنت تقرأ هذا الكتاب. لذا، دعني أوضح مجموعة من أكثر النقاط، التي يشعر الناس بالتردد إزاءها عندما يسمعون لأول مرة عن الشراكة الروحية.

س: هل يمكن لهذه التصرفات اللطيفة الثمانية أن تحدث تغيرات تستمر فترة طويلة؟

ج: يعتبر التغير الداخلي العميق نحو تبني طريقة جديدة لرؤية الحياة من بين الأشياء التي لا يمكن أن تفقدها. بالطبع، يلجأ الناس إلى السلوكيات الاعتيادية القديمة، ولكن بمجرد أن تبدأ في رؤية احتمال جديد، لا يمكنك أن تستمر في العيش في الظلام، أو تتظاهر بأنك لم تر الضوء. والشراكة الروحية ليست شيئاً سهلاً أو بسيطاً، ولكنها وسيلة تضع قرونًا من حكمة التقاليد الروحية العظيمة السائدة على هذا الكوكب موضع التطبيق، إذ يوجد في داخل كل منا عوائق تحول بينه وبين الحب، وما يختلف فقط بين كل شخص وآخر هو طبيعة تلك العوائق - ولكن روحك تعرف كيف تزيل كل أنواع العوائق.

ومثل أى جانب آخر من جوانب رحلاتنا الروحية، لا تنتهى عملية التضج والتعلم فى العلاقات، ولكن يمكن توقع حدوث عمليات تراجع، إلا أن الشراكة الروحية تساعدك على النهوض من السقوط على الطريق الروحى، وذلك بدلاً من الطرق الأخرى المعروفة لتقنيات العلاقات، والتي لا تجعلك تصل إلى معرفة ما تريده بالفعل. وبينما تقترح عليك غالبية الاستراتيجيات أن تحقق تغييرات صغيرة فى نظم التواصل والعدالة القديمة، تدعوك الشراكة الروحية للانتقال إلى نظام جديد تمامًا.

ولا تعتبر الشراكة الروحية وجهة، ولكنها طريق، ورحلة. ومنذ بداية الرحلة، ينتاب الكثير من الناس الشعور الرائع الناشئ عن الوقوف على الطريق الصحيح. ويبدو ذلك الشعور "سحريًا" لأنه، بالنسبة لكثير من الناس، شعور لم يسبق لهم أن جربوه، فهو يحدث فارقًا سريعًا، ومع ذلك فإن نتائج تلك التغييرات تستمر.

س، لا يمكن أن تحقق الشراكة الروحية المعجزات للجميع، ألا يوجد زوجان من الواضح أنهما لا يصلحان لبعضهما البعض؟

ج، بلى، من المؤكد أن هناك بعض الأزواج لن يكونوا سعداء حقًا معًا، لكن قد يساعدهم تطبيق الشراكة الروحية على اتخاذ قرار بعدم الاستمرار معًا، كما أن تطبيق الشراكة قد يعطيك المعلومات التى تبحث عنها لكى تقرر ما ينبغى فعله. ولا ينبغى أن تكون العلاقات "جيدة" لكى تكون روحية؛ فغالبًا ما نتعلم الدروس الروحية المهمة من العلاقات التى تعانى مشكلات أو التى لا تستمر. بذلك، إذا ما كنت على الطريق الروحى، فإن كل ما يحدث يتيح لك الفرصة لكى تمارس المبادئ الروحية وتتضج. وليس ما يحدث هو ما يجعل شيئًا ما روحياً أو غير روحى، ولكن ما يحدث فارقًا هو ما تتعلمه مما يحدث.

وتساعدك الشراكة الروحية على اكتشاف ما إذا كنت أنت وشريك حياتك ستعيشان فى سعادة أم لا، كما تقدم لك الخطوط العامة لاتخاذ القرار بشأن علاقتكما.

وعندما تقوم بتجربة التصرفات اللطيفة سوف تستطيع أن تحدد سريعًا ما إذا كان سلوكك الجديد سيؤدى إلى تغييرات - سواء فىك أو فى شريك حياتك -

أم لا. وعلى الأرجح، ستحدث التغييرات التي لم تتوقعها إطلاقًا، وهذه التغييرات لم تحدث من قبل؛ لأنك لم تحاول من قبل القيام بهذا السلوك الجديد - ويرجع السبب في ذلك غالبًا إلى أنك ببساطة لم تفكر فيه إطلاقًا. إذا لم تحدث أية تغيرات بعد عشرة أو اثني عشر أسبوعًا من التجارب الجادة، فقد خرجت بمعلومات ثمينة جديدة. فعلى سبيل المثال، قد تكتشف أنك لا تشعر بالارتياح إزاء ممارسة التصرف اللطيف الخاص بالتعاطف تجاه شريك حياتك، أو أن شريك حياتك قد لا يستجيب إلى كل مشاعر الحب والتعاطف التي تقوم بها، فإذا ما حدث أى من هذين الأمرين أو كلاهما، قد تكون استجابتك الروحية فردية.

(كلمة تحذير هنا: قد تفكر في أنك تعرف مسبقًا ما الذى سيحدث عندما تجرب القيام بتصرف لطيف، إلا أنك لا تعرف ما إذا كان هذا الافتراض صحيحًا أم خاطئًا، حتى تقوم بالتجربة فعليًا. ستتعلم وتتضح وتتغير ليس من التفكير في القيام بتصرف روحى، ولكن من التطبيق الحقيقى للتصرف الروحى، وقد أصيب الكثير والكثير من الأزواج - الذين لم يتوقعوا حدوث أى شيء عندما قاموا بتجربة الشراكة الروحية - بالدهشة جراء التغييرات الإيجابية التي وقعت).

في ألعاب الورق، هناك تقنية ذكية يتم استخدامها في بعض المواقف، ويتوقف نجاح أو فشل هذه التقنية على طبيعة الأوراق التي يلعبها كل لاعب، وحتى إذا فشلت هذه الحيلة، فإنها ستكون أفضل شيء كان يمكن القيام به في هذا الموقف. بنفس الطريقة، إذا ما ركزت على أن تكون شخصًا روحياً بأقصى ما تستطيع - وفق المبادئ العامة الواردة في هذا الكتاب - قد تؤدي جهودك إلى الحفاظ على العلاقة أو مساعدتك في إنهائها. وسواء حدث هذا أو ذلك، فسيكون قرارك هو القرار الصحيح؛ لأنك تصرفت وفقاً لقيمك الروحية.

س، لماذا تتعاملين دومًا مع أحد الزوجين؟ ألا يمكن للشراكة الروحية أن تطبق من جانب الزوجين معًا؟

ج، تتطلب الكثير من الاستراتيجيات الموجهة للزوجين تعاونًا فعالًا من كليهما؛ فمعًا تتعلمان الاستماع لبعضكما البعض، ودعم كل منكما الآخر، والوصول إلى حلول وسط لإنهاء الصراعات.

وتدعوك الشراكة الروحية للتصرف بمفردك من خلال جعل ممارستك الروحية الشخصية في مركز علاقتك، وهى أيضًا تدعوك لأن تطرح السؤال التالى: "إذا ما كنت سأعمل بأسلوب روحى الآن، فماذا على أن أفعل؟".

لذلك، فإن الشراكة الروحية فى الواقع عبارة عن شىء ما تقوم به بنفسك، ولا يتطلب أى شىء مما اقترحتة فى هذا الكتاب التعاون بين الزوجين، وهذا، بالتحديد، هو السبب فى أن الشراكة الروحية أسهل وأكثر فاعلية من الطرق التقليدية القائمة على التواصل.

فكر فى حالة ماريا ودوج، كان دوج يعمل فى وظيفة ثانية - مصمم مناظر طبيعية - وهى الوظيفة التى كانت تبقى بعيدًا عن أسرته فى عطلات نهاية الأسبوع وفى مختلف الأمسيات، كان يحب عمله، إلا أن ماريا شعرت أنهما لا يحتاجان إلى الدخل الإضافى وأن العائلة فى حاجة إلى وجود دوج فى المنزل أكثر، وبعد عامين من التوسل والتفاوض من جانب ماريا لم يحدث أى تغيير.

عندما تعرفت ماريا على الشراكة الروحية، بدأت تقوم بمبادرة من جانبها، وبكل انتباه - بتقبل ما عرفته من أنها لا يمكن أن تتغير، ليس من منطلق استسلام، ولكن بروح من الحب وحسن النية، وهو ما يمثل أحد المبادئ الروحية الأساسية، وقد أدى هذا التحول فى السلوك إلى تغير مناخ العلاقة، وبعدها، بدأت فى إيجاد وسائل لجعل دوج ينخرط فى الحياة الأسرية أكثر عندما يكون موجودا فى المنزل، وأقنعت دوج بأن يجعل أولاده المراهقين "يتلمذون" على يديه فى مهنته. فأحب دوج ذلك. والآن صارت ماريا أكثر سعادة وهدوءا، وصار الوقت الذى تقضيه معه أكثر لطفًا. وفى وقت قصير قرر دوج أن يقتطع جزءا من وقت عمله ويخصص فترة ما بعد الظهر من أيام السبت لماريا، وبدءا يعشقان هذه الفترة من أيام السبت ويخصصانها للنزهات الخاصة أو للجلوس مع الأصدقاء.

طالما كان شريك حياتك يستجيب بإيجابية تجاه النية الحسنة والتعاطف، اللذين تبديهما، لن يكون مطلوبًا منكما أن تتعلما كيفية إبداء ذلك. لا تقلق، فسوف يؤتى كل من روح حسن النية والحب، اللذين تمارسهما، ثمارهما (إذا لم يحدث ذلك على الإطلاق، قد يكون عليك أن تعيد تقييم مسألة الاستمرار في هذه العلاقة). وفي الواقع - ومن خلال التحرك إلى ما هو أبعد من التصنيفات التقليدية المتعلقة بما صحيح وعادل ومنصف - فإن الشراكة ستحقق نتائج تفوق ما تعتبره صحيحًا وعادلًا ومنصفًا.

لقد لاحظت أن فكرة "العمل على إصلاح علاقتك" بمفردك فكرة مبالغ فيها، وقد لا تبدو لك جذابة أو حتى ممكنة، ومن الطبيعي أن تشعر ببعض الخوف أو القلق إزاء القيام بالتجارب الموجودة في هذا الكتاب - بمفردك، ولكن قبل كل شيء، قد تحاول القيام بشيء ما يسير عكس اتجاه عملية التكيف المستمرة طيلة حياتك. كل ما أمله ألا تترك مخاوفك تمنعك من التجربة، ترفق مع نفسك واسمح لها بأن تجرب شيئًا جديدًا، حتى وإن كنت تشعر بالخوف. كل ما نقترحه في الشراكة الروحية، أن تأخذ المبادرة، وأن تبدي بعض القيادة. فإذا وجدت نفسك مترددًا في التجربة - لأنك تشعر بفراية الأمر، أو يرتابك الخوف مما قد يحدث - تكلم مع شخص داعم، تكون قد حددته، حدد تجربة صغيرة تشعر أنك راغب في القيام بها، وابدأ فيها، ولا تحسب أنه يجب أن تغير كل شيء في لحظة واحدة.

وبالنسبة لبعض الناس، تمثل القدرة على العمل بمفردهم سمة تميز الشراكة الروحية عن غيرها من الأساليب، لأنهم لم يكونوا قادرين من قبل على تجاوز الخطوة الأولى الخاصة بمحاولة إقناع شريك حياتهم بالتعاون. إذا ما كنت ستعبر عن مشكلتك بجملة "شريك حياتي لا يريد الذهاب إلى أحد المستشارين"، أو "شريكى لا يرغب في الحديث عن المشكلة"، عندئذ ستكون الاقتراحات الواردة في الكتاب مناسبة تمامًا لك، كما ستلاشى حاجتك لهذا "الحديث" المراوغ.

إذا ما أردت أنت وشريك حياتك أن تتطلقا في مسيرة الشراكة الروحية معًا، فسوف تستمتعان بوقتكما؛ فالشراكة الروحية تحقق أفضل نتائجها عندما يطبقها الزوجان معًا. ولكن، إذا لم يكن شريك حياتك على استعداد لذلك، فلا

تقلق؛ فلشريك حياتك الحق فى ألا يكون مهتما بالأمر أو غير راغب فيه، ومهما يكن السبب، فإن شريك حياتك يراه كافيًا. احترم هذه النقطة؛ حيث يمكنك أن تحقق التقدم فى رحلتك الروحية باستخدام الشراكة الروحية بمفردك، وسوف تحصد علاقتك نتائج رائعة.

س، أخشى أن تكون الشراكة الروحية مجرد وسيلة مستترة لإجبار النساء على أن يتنازلن ويخضعن للرجال. هل ستدفع الشراكة الروحية النساء إلى الوراء؟

ج، لنعد من جديد إلى مثال، ماريا، ودوج. عندما بدأت ماريا فى النهاية فى قبول عشق دوج للمشاهد الطبيعية، فقد يبدو ذلك بالنسبة لمن يتابع الأمر، أن "ماريا" استسلمت أخيرا، وتركت دوج يفعل ما يريد، أو أنها خسرت. ومرة أخرى، وكالعادة، تهاوت المرأة، واستمر الرجل فى طريقه.

ولكن ألق نظرة أكثر قربًا: فقد كان الاستسلام هو فعلا ما تقوم به ماريا طيلة عامين، تحت النظام القديم المسمى "التفاوض"، ولم يؤد التفاوض إلى تحقيق أية نتيجة إلا الشعور بالسخط، ولم يتغير دوج أمام السخط الذى تشعر به، ولم يكن أمام ماريا بالفعل سوى خيار الاستسلام، وشعرت بالغضب والسخط.

وعندما تخلت ماريا عن الشجار وبدأت تتعامل بلطف مع مسألة المناظر الطبيعية، فى سياق تصرف روى مدروس وبمبادرة من جانبها، تغير كل شىء. ولاحظ أن دوج طرأت عليه بعض التغيرات أيضا؛ لقد قام بهذه التغيرات فى مناخ من الحب، صنعه ماريا، وليس فى مناخ السلبية وتوجيه أصابع الاتهام، الذى كانت تعيشه فى السابق.

لم تصبح ماريا متقبلة وحنونة، باعتبار ذلك تقنية لدفع دوج إلى التغير، ولكنها أصبحت كذلك لكى تجرب وضع الشراكة الروحية موضع التطبيق، ولم تبدأ التغيرات الحقيقية فى الحدوث، إلا بعد أن بدأت ماريا فى إظهار سمات القيادة الروحية فى علاقتها.

هل خسرت ماريا؟ هل استمر دوج فى طريقه؟ فى الشراكة الروحية، لا نلقى حتى هذه الأسئلة، والتى تعتبر من الوسائل القديمة لرؤية الأمور. لقد نجحت ماريا فى التعامل وفق قيمها الروحية؛ فقد أصبحت أكثر تقبلا لـ دوج بصفاته

الحقيقية، وتوقفت عن محاولة تغييره، وبدأت تعامله من منطلق الحب - حب الذات وحب دوج. بعدها، حدث ما حدث.

استدع ذلك اللهب، الذى يتألق فى أعماقنا جميعًا؛ فكل الحياة عبارة عن جهد للإبقاء على هذا اللهب متألقًا. فمن خلال التفاوض اللانهائى مع دوج لكى يتوقف عن رسم المناظر الطبيعية، كانت ماريا ترسل له الرسالة الآتية دون أن تقصد: "أنت شخص سيئ، ولا تتعامل بعدل، ولا تراعى مشاعرى". وبينما كان اللهب فى نفس دوج يتطلع إلى الحب والدعم، لم يكن يتلقى إلا الانتقاد، وكان من المناسب له أن يستجيب للإساءات - التى توجهها له ماريا بتبنى السلوك الدفاعى - بحماية لهيبه الداخلى بدلا من أن يسمح لـ ماريا بأن تطفئه. يمكن لأساليب التواصل، التى كانت سائدة فى المرحلة الثانية من العلاقات أن تؤدى إلى خلق هذا الموقف ذى الطرفين المتصارعين، ونجد أنفسنا عالقين فى هذا الفخ لسنوات.

كما رأينا، ترتفع احتمالات قيام شريك حياتك بالتغييرات، التى تريدها، إذا ما بادرت بأن تخلق جوًا من الحب والدعم، وإذا بحثت بشكل مدروس عن الوسائل التى تذكى بها اللهب الداخلى فى نفس شريك حياتك، وساعدته على التوهج. من النظرة الأولى، قد تبدو الشراكة الروحية أشبه بدعوة أحد الأشخاص لأن يستسلم، وأن يخسر وأن يضحى، ولكن فى الواقع، لا توجد هذه التصنيفات فى الشراكة الروحية - والتى تكون مهمتك فيها أن تجد الوسائل لتحقيق التوازن بين حبك لذاتك وحبك لشريك حياتك.

وأنت دائمًا من يسيطر على ذلك التوازن.

ونتعلم فى الشراكة الروحية وسائل معينة لصب المزيد من التركيز على منح الحب أكثر من تلقيه، وعلى أن نفهم أكثر من أن يفهمنا الآخرون. ولقد أدرك الآن آلاف الأزواج أنهم عندما يتعلمون منح الحب بصورة أكثر حرية وانفتاحا - مع الاستمرار فى الاعتناء بأنفسهم - سيتدفق الحب بينهم من جديد، وغالبا بوفرة أكثر مما كانوا يحلمون.

س، ما العلاقة بين الشراكة الروحية وبين علم النفس؟

ج: لقد مررنا بالعديد من العقود التى سيطر فيها نموذج نفسى على علاقاتنا، ولقد سمعنا عن مقدار صعوبة الفرار من البرمجة التى يتعرض لها الإنسان فى طفولته المبكرة، وكيفية إسقاط مشاكلنا - التى لم نصل إلى تسوية لها - على شركاء حياتنا، وسمعنا عن الكيفية التى نختار بها دون وعى شركاء حياتنا، والذين سيساعدوننا على حل المشكلات العالقة بيننا وبين آبائنا، وعن الكيفية التى يؤثر بها نمط شخصيتنا على سلوكنا، وكيفية فهم والتعامل مع الاختلافات فى النوع. لقد تعلمنا كيف نستمع إلى بعضنا البعض، ونطلب ما نريد، كما اكتشفنا أهمية رؤية العائلة كنظام يلعب فيه كل شخص، دون أن يدري، دوراً فى الحفاظ على الأنماط الاجتماعية التى تعانى من الاختلال الوظيفى.

ومن بين الجوانب المهمة فى الشراكة الروحية التحرك نحو زيادة الوعى؛ فالوعى بكل الآليات النفسية - التى تؤثر على علاقاتك، يمثل جزءاً مهماً من الشراكة الروحية، كما أن فهم نمط الشخصية الخاص بك ونمط شخصية شريك حياتك، والبرمجة التى تعرضت لها فى فترة الطفولة المبكرة، والسلوكيات الاعتيادية، وأنماط "الاختلال الوظيفى"، قد يكون كل ذلك ذا نفع كبير فى المرور بتجربة التقبل والتعاطف، وفى تطبيق ضبط النفس والتصرف بمفردك. وتستخدم الشراكة الروحية الحكمة النفسية المكتسبة ذاتياً، وتبنى فوقها. وبالفعل، لم تكن لنصبح مستعدين الآن للمضى قدماً نحو الشراكة الروحية دون كل ذلك الجهد المهم، الذى تم بذله فى السابق.

ويمكن أن يقدم لك تعاملك مع أحد المعالجين أو مستشارى الأزواج أو الجماعات العلاجية مساعدة كبيرة فى العمل الروحى، وعندما تنغمس تماماً فى العمل النفسى، سوف تزيد، لا محالة، من وعيك الذاتى، وسوف تتلقى المساعدة التى تستطيع بها التمييز بين ذاتك "المتكيفة" وذاتك الحقيقية؛ ولأن العلاقات العلاجية والمجموعات العلاجية تتسم بالحميمية، سوف تشعر بالتواصل، بل ربما مستوى أو نوع جديد من التواصل؛ وهو ما يمثل جانباً مهماً من الجوانب الروحية.

كانت النظرة التقليدية إلى التحليل النفسى تعتبر أنه شىء مختلف عن العمل

الروحي، وكان الاعتقاد السائد هو أن "علم النفس يساعدك على بناء شخصية قوية، بينما يهدف العمل الروحي إلى الإقلال من قيمة الذات"، إن الهدف النهائي من بعض الممارسات الروحية أن تنهى التعامل مع الذات باعتبارها ذاتا، ولكنني أعتقد أنه في المستويات الأقل "تقدمًا" من الممارسة الروحية - وهي المستويات التي يقف غالبيتنا فيها - تتشابه أهداف علم النفس والممارسة الروحية: أن نصبح أكثر وعياً بذواتنا وأكثر أصالة وحبًا وقدرة على إقامة العلاقات الإيجابية مع أولئك المحيطين بنا، وأكثر سعادة في حياتنا.

في كتابه *A Path with Heart*، يرى المعلم الروحي جاك كورنفيلد أن علم النفس والعمل الروحي يتبادلان الدعم:

وجد الكثير من طلبة ومعلمي الطريق الروحي في الغرب أنه من الضروري أو المفيد أن يتحولوا إلى العلاج النفسي، لتلقى المساعدة في حياتهم الروحية، كما أن الكثيرين ممن لم يتحولوا إلى العلاج النفسي استفادوا منه كثيرا... وما اعترف به معلمو الممارسة (الروحية) الأمريكية أن كثيرا من القضايا العميقة - التي نكتشفها خلال رحلتنا الروحية - لا يمكن أن تتم تسويتها بالتأمل فقط... وأفضل أنواع العلاج الحديث أسلوب يشبه عملية من التأمل المشترك، يقوم فيها المعالج والعميل بالجلوس معًا، ويتعلمان كيفية الانتباه الشديد لتلك الجوانب والأبعاد في الذات، والتي قد يكون العميل غير قادر على الوصول إليها بمفرده.

ولقد أمضى آلان ليو عشر سنوات في ممارسة مكثفة لفلسفة التأمل المعروفة بالفلسفة الروحية، وبعدها أصبح أحد المصلحين الاجتماعيين. وفي مذكراته، يوضح الدمار النفسي، الذي أصابه، جراء عدم قدرته على اتخاذ قرار بشأن الاستمرار مع زوجته الأولى أم لا، واكتشافه أن التأمل لم يساعده. وفي النهاية، قرر أن يطلب الدعم من أحد المعالجين. وفي جلسات قليلة، أصبح قادرا على أن يصوغ بعض الرؤى الداخلية بشأن بصمات عائلته على نفسيته، وهو ما أورثه وضوحا كبيرا وراحة بال كبيرة.

في حياتي الخاصة، خلال مرحلة مهمة من مراحل رحلتي الروحية، كان

معلمي ومرشديّ معالجين نفسيين، فقد أسقطني انهيار زواجى الأول فى ظلام ليل اليأس، وكنت أشعر بالارتباك، وأسير على غير هدى، وأمتلئ بازدياء الذات والخجل، وسرعان ما وجدت نفسى أنضم إلى مجموعة من المجموعات العلاجية، والتي أصبحت ملاذًا آمنًا لى، أستطيع فيه أن أعبر عن كل ما أشعر تجاهه بالحساسية.

وما هو أكثر أهمية هو أن المعالج وأعضاء المجموعة ظلوا يوضحون لى، بكل حب، الأنماط التى لم تكن تساعدنى، والأكاذيب التى كنت أرددها لنفسى، والسلوكيات التى كانت تبعدنى عن الآخرين، فى الوقت الذى كنت أريد فيه أن أقرب منهم. لقد كانوا قادرين على أن ينفذوا ببصيرتهم خلال دفاعاتى، وفى كل مرة كانوا يلمحون فيها شيئًا من قوتى الداخلية الأصيلة، كانوا يقومون بتقويته. وكم لاحظوا مرة بعد أخرى أنتى أخفى مشاعرى العميقة بابتسامة زائفة، وأوضحوا لى ذلك، حتى شعرت أن صبرهم سينفذ.

وتدريجياً، ومدعومة بحبهم، بدأت فى الحديث عن الأمور المؤلمة التى أندم عليها، وتدريجياً أيضاً، بدأت الأمانة فى الحلول محل العادات التى ظللت أنميها وأكتسبها طيلة السنوات، لحماية ذاتى. وعلى الرغم من أن ذلك كان يحدث فى سياق "نفسى"، فإنه كان عملاً روحياً متميزاً؛ فقد كان يدفعنى باتجاه الارتباط والأصالة.

وباختصار، هناك ملاحظتان نصل إليهما: (١) غالباً ما تقترب الأهداف النفسية والروحية وتتصل ببعضها البعض، و(٢) يمكن أن تقدم الأدوات النفسية مساعدة كبيرة فى رحلة النضوج الروحى.

التواصل داخل الشراكة الروحية



كما أوضحنا عبر هذا الكتاب، ليس من الضروري أن يكون التواصل أفضل وسائل بناء العلاقات الصحية. فإذا ما كانت علاقتك تمر بمشكلات بشكل ما، فستعبدك التصرفات اللطيفة إلى الحب والبهجة المشتركة بشكل أسرع وأكثر فاعلية مما يمكن أن تحققه محاولة التعبير عن رؤيتك للزواج الناجح.

إن الأفعال اللطيفة سوف تصل بك إلى ما هو أبعد من مجرد علاقة ناجحة، بل إنها ستأخذ بيدك إلى علاقة تنعم فيها بالرفقة الممتعة والمرح المشترك والحب العميق والاحترام المتبادل، ولن تتوقف بعدها عن الاستمتاع بكل تلك المميزات ما إن تكتشف السحر الخاص بكل منها.

وبعد أن تساعدك التصرفات اللطيفة في بناء أساس قوى من الحب، لا يزال بإمكان التواصل أن يلعب الدور المناسب وهو تعميق الرابطة بينك وبين شريك حياتك؛ فقد لا يكون الحديث هو الطريق الأفضل إلى العلاقة الرائعة، لكن التواصل الممتاز يعتبر من بين المكافآت الرائعة الناجمة عن الحب - إشارة إلى وجود علاقة رائعة، لا وسيلة لبناء تلك العلاقة. كما أن الحب يؤدي إلى إحياء الكثير من وسائل التعبير عن العاطفة، ويعد الكلام من بين هذه الوسائل.

التواصل باعتباره قلب الحميمية

لكي نفهم الدور الملائم للتواصل اللفظي في الحب، علينا أن نراجع أولاً معنى الحميمية، وهو التعبير الذي كثيراً ما يساء فهم معناه، إذ لا تتمثل الحميمية في السير الرومانسي على الشاطئ، ولا في الأمسيات المملوءة بالحب أمام المدفأة، ولا في عشاء فاخر - وكذلك فإن الحميمية ليست العلاقة الزوجية الخاصة. قد تحدث هذه التصرفات بين زوجين من المفترض أنهما حميمان، إلا أنهما ليسا "حميمين". وفي الحقيقة، عندما تقع هذه التصرفات بين زوجين ليسا حميمين بشكل أصيل، فإن ما هما عليه يمثل ما أطلق عليه حميمية زائفة أو حميمية السلوكيات النمطية.

فالحميمية، بشكل أكثر بساطة، عبارة عن نزع كل الوسائل الخارجية والأكثر عمومية في مقاسمة حياتك الداخلية مع شخص آخر. إنها تعبير أمين عن الذات، وعن الثقة في شخص آخر بما يكفى أن تتقاسم معه أعرق مخاوفك وأكثر ما تخشاه: أي أن الحميمية تتعلق بالكشف عن حقيقتك والتعبير عنها. ويتضمن قول الحقيقة خطوتين: الأولى، أن عليك اكتشاف ماهية حقيقتك، والثانية، أن عليك الثقة في شخص آخر بما يكفى لأن تشركه في هذه الحقيقة. ويشكل التواصل اللفظي جزءاً من الخطوتين.

اكتشاف حقيقتك كفرد

كان بإمكان جيسিকা أن تشعر بأنها متوترة؛ فبعد تناول الطعام جيداً طيلة أشهر، اكتشفت فجأة أنها تتناول الأطعمة الخفيفة عديمة القيمة الغذائية، وأنها، كذلك، لم تعد تنام بصورة جيدة. وعندما سألتها إحدى صديقاتها عن حالها، اكتشفت أنها لم تكن مرتاحة وهي تقول: "كل شيء على ما يرام"، إلا أنها لم تعرف السبب، فقد بدا كل شيء في حياتها يسير بشكل جيد.

ولقد تصرفت صديقتها بشكل حكيم، ودعتها لتناول الشراب في الخارج، وبدأت تسألها عدة أسئلة مثل: "أخبريني كيف حال وظيفتك الجديدة".

فاندفعت جيسিকা قائلة: "أوه، إنني أحبها. أشعر أنني محظوظة للغاية؛ فالأشخاص الذين أعمل معهم رائعون للغاية".

واستغرق الأمر من جيسिका ثلاثين أو أربعين دقيقة من سرد القصص عن العمل ووصف الموظفين فيه حتى اكتشفت، لدهشتها، أنها تشعر بالضعف وعدم الدعم في العمل؛ لأنها لم تكن تشعر بالاطمئنان إزاء أحد جوانبه؛ فقد أدركت أنها شديدة الغضب - في الغالب من نفسها - لأنها لا تتصدى لاثنتين من الموظفين، أصبحت على وعى بهما الآن وهما يدمران موقعها الوظيفي.

لقد ساعد التواصل جيسिका على أن تكتشف حقيقتها - وهذه الخطوة الأولى. شعرت جيسिका بالامتنان لصديقتها؛ لأنها لاحظت قلقها، وساعدتها في استكشافه. وما أثار ذعرها أنها أدركت أنه دون تلك الفرصة للتفكير بصوت مرتفع فيما يحدث في العمل، كان يمكن أن تمضى شهورا دون أن تفهم سر قلقها، ودون أن تعرف أنه يجب عليها أن تتوقف عن أن تكون "لطيفة" للغاية، في العمل، وأن تصبح أكثر حزمًا بدلا من ذلك.

إنها واحدة من الحقائق المحزنة في الحياة هذه الأيام، أن كثيرا من الناس لديهم فرص محدودة لاكتشاف ما يدور بالفعل داخلهم، ومثل هذه الفرص لا تظهر تلقائياً، ولكن يجب علينا أن نخلقها، وغالباً ما لا نخصص جزءاً من وقتنا للقيام بذلك.

والمطلوب هو وقت مفتوح، لا تكون فيه منشغلاً بشيء، تتكلم فيه بشكل مدروس مع شخص آخر حول حياتك ومشاعرك وطموحاتك وإحباطاتك وما تقلق منه. يمكن أن يكون هذا الشخص الآخر أحد الأصدقاء أو الأقرباء أو مجموعة حميمة أو اختصاصياً مدفوع الأجر أو معالجاً أو استشارياً أو شريك حياتك.

ويمكن أيضاً أن تكون حلقات أو ورش العمل الخاصة بالنضج الشخصي عوامل مساعدة ممتازة في اكتشاف الحقائق المخفية عنك، كذلك، نال الكثير من الأشخاص رؤى عميقة قيمة من انخراطهم في مجموعات نساء ومجموعات رجال. ويجب عليك أن تلتقى كثيراً مع من ستتكلم معه، وذلك لبناء الثقة بين بعضكما البعض. بعد ذلك، يتم تخصيص نصف ساعة على الأقل لكل فرد لكي يتكلم حول قضية تثير قلقه. ويمكن أن تستمتع مجموعات التنبيه لما يقال، وذلك لكي تعثر على مفاتيح لما ينبغي أن يتم استكشافه على نحو أعمق.

على سبيل المثال، في إحدى المقابلات - التي جرت مؤخراً مع مجموعة النساء

- والخاصة بي، قالت واحدة سأطلق عليها بريندا: "أعتقد أنتى أشعر بأننى قمت بما ينبغى إزاء وفاة والدى. لا شىء ينقص الترتيبات الخاصة بذلك". إلا أن إحدى السيدات أدركت ما هو كامن خلف كلماتها، وقالت: "أخبرينا بالمزيد عن ذلك". وطيلة الست والأربعين دقيقة التالية، راحت بريندا تتكلم عن والدها، وفى النهاية قالت لنا شيئاً تشعر بالندم إزاءه، وهو الشىء الذى كان من الصعب للغاية عليها أن تتكلم عنه. لقد جاءت دموعها من مكان عميق للغاية فى نفسها.

استخدمت كل من بريندا وجيسيكا التواصل لاكتشاف ما هو حقيقى بالنسبة لهما، ويحتاج كل منا للقيام بذلك؛ فالحقائق، التى تتسم بصعوبة الحديث عنها، تريد أن تبقى مختفية، ولكن عندما تبقى كذلك، ستخونك وتكشف عن نفسها؛ فلأجزاء التى لا تعرفها فى نفسك، تأثير هائل عليك، بل إنها فى الواقع تتولى زمام الأمور، ويمثل الحديث عن مشاعرك وسيلة من بين وسائل قليلة لاكتشاف المزيد عن حقائقك المختفية.

ومن بين الوسائل الأخرى أن تتواصل مع نفسك كتابياً. وبغض النظر عن الطريقة التى تختارها، ينبغى عليك دائماً أن تجد طريقة استباقية للتنقيب داخل نفسك، لكى تكتشف ما هو حقيقى بالنسبة لك الآن، وما هو غير ذلك. ويقضى الكثير منا حياتهم دون القيام بذلك، ويتسم الأشخاص الذين لم يبذلوا إلا القليل من الجهود للتنقيب عن حقائقهم الدفينة بالوضوح أمام الآخرين. فكر فى المدير الذى يهين موظفيه بقسوة طيلة الوقت، كطريقة لجعل نفسه يبدو أعلى مقاماً وأكثر قوة. فبالنسبة لكل المحيطين به، تبدو مخاوفه واضحة، إلا أنه لم يكتشفها مطلقاً بنفسه، وقد لا يعطى لنفسه الفرصة لكى يفحص سلوكه ويلقى نظرة على مشاعره ويخبر أحد الأشخاص بالشىء الذى يجعله يشعر بالحساسية تجاهه، ويخشاه أكثر من غيره، بالتأكيد، هناك الكثير عن نفسه مما لا يعرفه، وما لم يبدأ بشكل مدروس فى استكشاف مشاعره، فلن ينجح فى العثور على هذه الأشياء.

اكتشاف حقيقتكما كنزجين

أحياناً، يتجنب الزوجان الحديث عن الحقائق المؤلمة لأعوام. ويدركان أنهما

يشعران بالتباعد بينهما، وقد يشتاقان إلى عودة الشاعر التي كانت سائدة بينهما في السابق، من قرب وحب. ولكن ما لم يحدث شيء أو يتقدم شخص ليساعدهما في الحديث عما يجرى بينهما، قد يستغرق الأمر منهما سنوات حتى يكتشفا المواضيع المؤلمة، أو قد لا يتكلمان بشأنها على الإطلاق. يا لها من مضيعة مأساوية للوقت!

كان كل من ميتش وأوبال يحبان البقاء مع بعضهما البعض، ويوجد الكثير من النقاط المشتركة بينهما. وبعد مجيء طفلهما الثاني، بدأ اهتمام أوبال بالعلاقة الحميمية الزوجية يخفت بشكل درامي. وبينما تلاشت تقريبا حياتهما الحميمية الممتعة، كان كلاهما يشعر بالخوف من الحديث عن ذلك، ولكن كلما امتنعا عن الكلام عن هذا الموضوع المحرم أصبح مثيرا للخوف، وكان كل منهما يخشى أنه إذا ما ناقشا الموضوع فسيدمران علاقتهما بشكل كامل.

وبعد عشر سنوات من عدم القيام بالعلاقة الحميمية تقريبا، قرأت أوبال موضوعاً في مجلة عن سيدات في مثل حالتها، وشعرت أن الموضوع يتكلم عنها هي؛ لأنه كان دقيقاً فيما يتعلق بما يحدث لها، ووجدت الشجاعة الكافية لتعرض على ميتش الموضوع، على الرغم من أنها كانت خائفة من القيام بذلك. واستمرا طيلة الليل واليوم التالي (فقد أخذوا إجازة مرضية من العمل؛ لأنهما كانا بالفعل يعملان على مداواة مشكلتهما)، يتكلمان ويتكلمان وبيكيان ويضمان بعضهما البعض، ويتحدثان من جديد، وفي النهاية قاما بممارسة العلاقة الحميمية. لم تحل المشكلة نفسها على الفور، ولكن الوضع تغير الآن؛ لقد أصبحت هناك مشكلة يعملان معا على حلها بحب وصبر، ولم يعودا يلومان بعضهما البعض على تلك المشكلة ولقد طلبا المساعدة من أحد الاختصاصيين، وعادا من جديد إلى حياتهما الطبيعية، والفضل يعود بالدرجة الأولى في ذلك إلى استعادتهما الرابطة الروحية بينهما.

وقالت لي "أوبال": "لو كنا أجرينا هذا الحوار قبل عشرة أعوام، أعتقد أننا لم نكن نعرف. لم نكن مستعدين. ولكنني شديدة الامتنان لأننا لم ننتظر عشر سنوات أخرى".

إذا كانت هناك "طاقة" حول الموضوع، فتكلمى بشأنه

فى مجموعة النساء الخاصة بى، هناك مقولة متداولة: "إذا كانت هناك طاقة حول موضوع ما، فتكلمى بشأنه". ونعنى أنه إذا ما شعرت بأن هناك طاقة تحيط بموضوع معين، وبخاصة إذا ما شعرت أنك لا تريدين الحديث عنه، فتكلمى عنه. والأكثر صعوبة أن تسلطى عليه الضوء أو أن تفكرى فيه، إلا أن الأكثر أهمية أن تناقشيه.

ولدينا فهم معين أنه من الجيد للغاية - بل فى الواقع من المطلوب - أن تبدأ بالتوضيح: "لا أعرف على وجه التحديد ماذا أريد أن أناقش اليوم"، أو "أعتقد أننى أريد أن أتكلم عن علاقتى، لكننى لا أعلم ماذا أقول"، وغالباً ما تكون هذه الجلسات هى الأكثر إنتاجية. وبينما يكشف كلام المرأة عن مشاعر مركبة، فإننا نستمع، وندعمها تماماً، ونراقبها وهى تصوغ فهماً جديداً لنفسها.

لاحظ أن مقاومة الحديث عن شىء ما غالباً ما تأتى فى صورة عذر مثل: "هذا ليس مهماً" أو "أعتقد أننى ينبغى أن أفكر فى ذلك، إلا أننى لا أجد شيئاً لأقوله". ضع فى اعتبارك استخدام هذه العبارات لبدء حوار مع شريك حياتك أو مع صديق، ومن الأفضل أن تبدأ حديثك بعبارة مثل: "هل تمانع فى الاستماع لفترة؛ بحيث أستطيع أن أحاول توضيح ما أشعر به؟".

أعتقد أن مقولة: "إذا كانت هناك طاقة حول الموضوع، فتكلمى عنه"، واحد من أهم الخطوط العريضة فى الحياة. فى بعض الأحيان، يستغرق الأمر فترة من الوقت، حتى تتشكل طاقة (شعورية) حول موضوع معين، ولكن عندما تلاحظ أن هناك شيئاً مهماً، لا تتكلمان - أنت وشريك حياتك - بشأنه، فأوجد شخصاً أو مؤسسة ما، تستطيع أن تناقش معها الموضوع بأسلوب مفتوح. ويعتبر ذلك من بين أكثر الطرق مباشرة للوصول إلى ذاتك الحقيقية - والوعى والارتباط - باختصار، لنضوجك الروحى.

مشاركة حقيقتك

يمكن أن يؤدى الدخول فى حوار "استكشافى" مع شريك حياتك إلى تجربة جميلة،

ويمكن أن يبني التقارب بينكما. ولكن، كما رأينا، غالباً ما تحدث هذه النقاشات فى سياقات مختلفة، مع أشخاص آخرين. إلا أن المهم بالنسبة للحميمية أن تتقاسم مع شريك حياتك ما اكتشفته، حتى إن كنت قد اكتشفته بعيداً عنه. هذه هى الخطوة الثانية: عندما تتشارك أعماق حقائقك مع شخص ما، فيتلقاها بحب ودون إصدار أحكام، فهذه الحميمية الحقيقية.

التخطيط للتواصل

من السهل أن يتوه زوجان فى زحام الحياة، وينسيا تقاسم الأفكار والمشاعر والكلام بطريقة حميمية. ويمكن لبعض الوسائل غير الرسمية أو التخطيط المدرس أن تحدث فرقاً كبيراً. وفى الواقع، فإن عدم وجود بنية محددة يمثل فى حد ذاته بنية من أفضل "بنى" التواصل، الذى يهدف لبناء الحميمية. ولكن بالنسبة لغالبيتنا، وفى ظل زحام الحياة، نحتاج إلى ترتيب وتنسيق الوقت غير المنسق.

إننى أومن بأن كل زوجين يريدان أن يخلقا وقتاً "غير محدد الهدف"، ليمضياه معاً. فعندما تقودان السيارة معاً، أو تذهبان لتناول طعام الإفطار فى عطلة نهاية الأسبوع دون أن يكون هناك ما يشغلكما فيما بعد أو تستمتعان بحمام دافئ قبل النوم، أو التنزه - فهذه هى الأوقات التى تطفو فيها، على السطح، الموضوعات التى ينبغى أن تناقش.

أنا وزوجى ماير ندين بالفضل إلى كلابنا، التى تدفعنا إلى التنزه سيرا على الأقدام كل مساء. فبغض النظر عن الوقت المتأخر وعن مقدار إرهاقتنا، فإن علينا أن نأخذ الكلاب فى نزهة على الأرجل، ونستمتع بها دائماً. وفى الكثير من الأمسيات، لم نقرر من أنفسنا أن نخرج ونتنزه سيراً على الأقدام. ولكن فى كل مساء، ها نحن أولاء، نستمتع بهواء المساء، وبهدوء المنطقة، وبالسماة اللامعة، ونشاهد صعود القمر والكواكب، ونتكلم، ونقوم بعصف ذهنى معاً بشأن عمل كل منا - نتكلم عما يحدث فى عائلتنا: نتأمل ونحلم بشأن المستقبل، ونتقاسم المشاعر بشأن الأفلام والأحداث الجارية. وغالباً ما أفكر بعد كل شىء يقال فى أنه لم يكن ليقال لو أننا كنا قد دخلنا فى حوار راكد. وكثير من هذه الأشياء غير

محورى فى الحياة، إلا أننا فى بعض الأحيان، قمنا بتوليد أفكار وتقاسمنا مشاعر ظهرت أهميتها بعد ذلك.

إن الاستمتاع بحمام دافئ والتتره مع الأصدقاء بعد العشاء، والذهاب فى رحلات خارجية فى عطلات نهاية الأسبوع، والجلوس فى كسل فترة العصر فى نهاية الأسبوع، والانطلاق بالسيارة فى الريف - أنت تعرف أفضل كيفية لترتيب هذه الأوقات غير المنسقة فى أسرتك لى تسمح بانطلاق المحادثات التلقائية - إلى جانب أوقات الاسترخاء، والتي يتم فيها البقاء معا دون تبادل حديث؛ هذا هو "التواصل" ذو الأهمية الفاصلة فى الشراكة الروحية.

التواصل اللفظى فى الشراكة الروحية

والآن، أصبحت لدينا صورة كاملة عن دور التواصل فى الشراكة الروحية. فعندما تعمل على أن تطبق قيمك الروحية فى علاقتك - تحاول أن تصبح أكثر ارتباطاً وانسجاماً مع طبيعتك الأساسية وأكثر وعياً ودافعية بالحب - لن تستخدم "مهارات التواصل" لتحاول تغيير حياتك لى يصبح أكثر اتساقاً مع احتياجاتك، أو تقنع شريك حياتك بأنك على صواب وأنه على خطأ. وبدلاً من أن تحاول أن تحل المشكلات من خلال التناقش والجدال بصورة لا نهائية حولها، سوف تتعامل بحب لى تحقق التغيير، وسوف تستخدم ضبط النفس، وتتصرف بطرق لطيفة سخية، حتى عندما لا تشعر بهذه المشاعر، وستقوم بمبادرات خلاقة للعثور على وسائل للعمل مع التناقضات والصراعات، وسوف تكون متقبلاً ومتعاطفاً بقدر ما تستطيع.

إن ما ستستخدم فيه التواصل اللفظى، أنت وشريك حياتك، هو امتاع كل منكما الآخر وتقاسم اهتماماتكما وحياتكما اليومية وحكى القصص وزيادة مستوى النضج الروحى لديك ولدى شريك حياتك، من خلال المشاركة الحميمة العميقة. ولأن المشاعر هى طريق الوعى المتزايد، فستستخدم التواصل لاكتشاف واستكشاف المشاعر الكامنة فى أعماقك، وهى المشاعر التى قد تكون صعبة ومفاجئة ومثيرة للاشمئزاز - لكن فى الحضان اللطيف الدافئ للشراكة الروحية، سوف تستمر فى رحلة اكتشاف الذات وتحقيق انسجام أكبر بين نفسك وبين ذاتك العليا.

التجربة ٢١

الوقت غير محدد المهام

١. إذا لم تكن تقوم بالفعل بذلك، فقم بتخصيص وقت استرخاء مع شريك الروحي خلال الأسابيع العديدة المقبلة، وهو الوقت الذي تكونان فيه بمفردكما، دون أجندة محددة. اذهب في رحلة بالسيارة أو في نزهة راجلة، واصطحب الأطفال إلى جدتهم في زيارة مدتها يوم، وابق معهم أنت وشريك حياتك - أو أي شيء يناسبك.
٢. اجلس مع شريك حياتك لدقيقة، وفكر: هل هناك موضوع شهد تغيراً ولكنك لاتزال تتجنب الكلام عنه؟ أين تقع طاقتك الشعورية في حياتك الآن؟ هل تشعر بأن هناك شيئاً لم تتم تسويته في حياتك؟ إذا كان الأمر كذلك، أوجد وقت استرخاء لمناقشة هذا الموضوع مع شريك حياتك، أو مع شخص تثق فيه. وتذكر أنك تستطيع البدء بالقول: "لست أدري ماذا أقول".

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

اتخاذ قرارات ناضجة



فى نهاية الأمر، ستصل الأفعال اللطيفة والخطوط العريضة والقواعد - وحتى قواعد كسر القواعد - إلى أقصى مدى لها. وهى أدوات تعلم مفيدة، إلا أن العالم بالطبع لا يتكيف مع التصنيفات الدقيقة التى نضعها لتبسيط عملية التربية. ولما كنا قد وصلنا إلى النضج الروحى، فسنواجه مواقف لا تصبح فيها التصرفات اللطيفة وغيرها من الخطوط العامة التى ناقشناها كافية.

القاء الأسئلة المناسبة

كان قد مضى واحد وأربعون عامًا على زواج ماريان وبيرت، عندما أصيب بيرت بجلطة ألحقت به أضرارًا فادحة على المستويين العقلى والجسدى، فعاش فى مؤسسة للرعاية الصحية، وكانت ماريان تزوره كل يوم خلال العام الأول لوجوده هناك، إلا أنه لم يكن يعرفها ولم تصدر منه أى استجابة خلال وجودها. وتدرجياً، بدأت ماريان تزوره على فترات أكثر تباعدًا، ولكنها كانت دائمًا تزوره مرتين أو ثلاثًا فى الأسبوع. كانت تحب بيرت، وكانت تعلم أن زيارتها مهمة له. تعرفت على رجل ونشأت بينهما صداقة بريئة، وكانت زوجته قد توفيت منذ خمسة أعوام، لتصبح صحبة كل منهما رائعة للآخر، إلى أن طلب منها الزواج، لذا، راحت تفكر فى الطلاق من بيرت، هل يمثل ذلك تصرفًا غير أمين بشكل ما؟ هل طلبها الطلاق من بيرت يمثل نوعًا من الأنانية أو الخيانة؟

على الرغم من أن بعض المجتمعات تفرض قواعد غير مرنة على مثل هذا الموقف، فإن المقاربة الروحية ستطرح هذه الأسئلة: "ما التصرفات الأكثر أصالة لكل منا؟ ما الذى سيقودنا نحو الارتباط وبعيدا عن الانفصال؟ ما الذى يتطلبه الحب؟ إلى أين يقودنا وعينا؟ كيف يمكننا أن نستسلم للإيقاعات الطبيعية للكون؟".

ستختلف هذه الإجابات عن هذه الأسئلة باختلاف الأفراد؛ فلا توجد أطر عامة سابقة التجهيز أو تصرفات لطيفة يمكنها أن تغطي هذا الموقف، فقد انتقلنا الآن إلى النطاق الواسع الذى لا تضع له القيم الروحية أسلوبا للتعامل، ولكنها بدلا من ذلك تضع مجموعة من الأسئلة. والآن، وباعتبارك ساعيا للوصول إلى الروحية، ينبغى عليك أن تعتمد على الجهود التى تضاعفت فى الممارسة الروحية، وعلى الإجابات التى ستلتقاها عندما تصل إلى أعماق أكثر أجزاء نفسك أصالة. ما الذى يتطلبه الحب؟ ما الفعل الذى سيسبب أقل قدر من الألم والأذى؟ ما الذى سيحقق أقصى مستوى ممكن من الحب والسعادة؟ وبغض النظر عما سنقرر فعله، هل سيتم فعلنا بالرحمة؟ هل سيتوافق مع تعاطفنا؟ هل سيتسبب فى مشاعر إيجابية؟

خيارات صعبة

كانت مارشا فى الخامسة والعشرين من العمر، وكانت على وشك الالتحاق بكلية الحقوق، عندما علمت أنها حامل، وعندئذ شعرت بالذهول، لأنها كانت حريصة على استخدام موانع الحمل. وعلى الرغم من أنها كانت تعشق زوجها، فإنها كانت تدرك أنه لم يصل بعد إلى المرحلة التى يمكنه فيها أن يقوم بكامل المهام الأبوية. وصارت الآن، تتمنى لو أنها لم تهمل فى استخدام وسائل منع الحمل، وشعرت أنها تعلمت درسًا روحياً، وهو أنه كان يجب عليها أن تتخذ قرارا بعدم الزواج منه قبل أن يصبح قادراً على تحمل أعباء الزواج والأبوة، على أن يكون اتخاذ هذا القرار نابعاً من أكثر أجزاء نفسها عمقاً وأصالة، بدلا من أن ينبع من ذاتها "العامة" الراغبة فى الشعور بالحب.

والآن، صار ما تشعر به مارشا واضحا للغاية، وينبع من أكثر أجزاء نفسها

أصالة: إنها غير راغبة في استمرار الحمل؛ فهي لا تريد أن يكبر طفلها في ظل وجود أم بلا أب قادر، كما أنها لم تكن تريد أن تعرقل خططها لحياتها أو التزامها باستخدام مهاراتها وتعليمها لمساعدة الآخرين، كذلك لم تكن تريد أن تكون هي المسئولة عن تربية الطفل أثناء سعيها للتفوق في كلية الحقوق - إلا أنها كانت شديدة التأثر بفكرة وجود حياة جديدة داخلها.

سألت نفسها: "ما الذى يتطلبه الحب؟ ما الفعل الذى سيسبب أقل قدر من الألم والأذى؟ ما الذى سيحقق أقصى مستوى ممكن من الحب والسعادة؟ وبغض النظر عما سنقرر فعله، فهل سيتسم فعلنا بالرحمة؟ هل سيتوافق مع تعاطفنا؟ هل سيتسبب فى مشاعر إيجابية؟ ما الفعل الذى سيجعلنى أكثر انسجاماً مع ذاتى العليا؟".

على الرغم من أن ماريان وبيرت ومارشا أشخاص حقيقيون، إلا أننى لن أخبرك ماذا قرر كل منهم، وذلك لأن ما يهم هنا الكيفية التى ستتخذ بها قرارك إذا كنت مكانهم.

قد يكون قرارك واضحاً تماماً لك وقد يمثل صراعاً رهيباً، ولكن ما سيجعل قرارك روحياً ليس طبيعة القرار ولكن كيفية اتخاذه. هل يحركك قرارك نحو الارتباط والأصالة والحب؟ لا تعد الروحية طريقاً سهلاً، ولكنها "الطريق الأقل استخداماً".

غموض الحقيقة

لننظر إلى مجالات قول الحقيقة، والتى قد تتسم أحياناً بالغموض. تقول الحكمة المعروفة إنه عندما تكون قريباً من شخص ما، تكون أميناً مع هذا الشخص طيلة العمر. وعندما تصبح غاضباً وتخفى غضبك، يأكلك الغضب، وسيظهر بشكل غير مباشر فى مجال آخر. وعندما تشعر بالخداع، تكون مسئولاً عن طلب ما تريد. وعندما تفعل شيئاً تندم عليه، يجب أن تعترف به فوراً؛ فكتب الشاعر ليس شيئاً صحيحاً لك ولشريك حياتك.

قد تصلح هذه العبارات فى بعض المواقف، ولكن فى المقاربة الروحية لا يتسم الطريق دوماً بالوضوح والاستقامة؛ فالضغط الواقع عليك لكى تكون أميناً طيلة

الوقت يحرمك من ححك فى اتخاذ قرارات تختلف باختلاف الموقف، ففى بعض الأحيان يكون القرار الأكثر حكمة واستنارة بنور الروحية أن تحجب معلومات مؤلمة أو أن تحتفظ بمشاعرك لنفسك ولا تظهرها لشريك حياتك؛ فأحكام مثل هذه يجب أن يتم اتخاذها بالتشاور مع ذاتك العليا، بعد أن تسأل نفسك ليس فقط عما هو صادق، ولكن أيضا عما هو مفيد ولطيف.

تتمثل مهمتك الروحية فى أن تكون أميناً تماماً مع نفسك طيلة الوقت - هذه مهمة أساسية. وبعدها، عندما تكون مع شريك حياتك، أخضع ما تقوله وتوقيت قوله للدراسة.

الحب أم الخداع

لدى صديقة تقوم أحياناً بتوزيع أثمان مشترياتها بين بطاقة الائتمان ودفتر الشيكات، وقد شرحت لى سر ذلك بقولها: "يرى زوجى فاتورة بطاقة الائتمان، إلا أن دفتر شيكاتى خاص بى. إنه لا يفهم فى أسعار الملابس، لكننى أعرف تماماً ما الذى يمكننا أن نوفره من ميزانية مشترياتى. لا أريد أن أدخل معه فى نقاشات بعد كل رحلة تسوق، أو أبرر له مشترياتى. لماذا إذن لا أوفر على نفسى وعليه متاعب النقاش؟".

هل صديقتى مخادعة؟ إذا كانت قد وعدت زوجها بأنها لن تتجاوز مبلغاً معيناً، أو أنها لن تشتري شيئاً معيناً، ثم فعلت ذلك بشكل ما - مخفية مشترياتها من خلال الدفع النقدي - فمن الممكن اعتبار ذلك نوعاً من الخداع. ولكن إذا لم تعده بشيء، فهل هى بذلك قد تصرفت بمفردها، لتقلل من حدة الصراعات فى علاقتها به ولكى تهتم بنفسها؟ أم أن تصرفها كان سيصبح تصرفاً لطيفاً إذا تكلمت بصراحة تامة مع زوجها حول مشترياتها؟

ما الذى يتطلبه الحب؟ ما الفعل الذى سيسبب أقل قدر من الألم والأذى؟ ما الذى سيحقق أقصى مستوى ممكن من الحب والسعادة؟ هل كان تصرف صديقتى متسقاً مع تعاطفها؟ هل جعلها أكثر انسجاماً مع ذاتها العليا؟

قرر أنت.

تقليل الألم أو الصراحة التامة

الفكرة فى إخفاء شىء عن شريك حياتك كى "تجنبه الألم" هى أن تكتشف ما إذا كنت تخدع نفسك لكى تحقق السلام الداخلى أم لا. هل تتجاهل التأثير الحقيقى لأفعالك عليكما معاً؟

لقد استخدمت إحدى السيدات فى مجموعتى نفس الفكرة لتبرر خيانة زوجية قامت بها. كانت بينها وبين زوجها علاقة ممتازة، دون مشاكل بارزة، وكان كلاهما مندمجاً فى حياة الآخر بشكل رائع، وكانا يشعران بالأمان وكانا يعرفان أن لا شىء ولا أحد يمكن أن يدمر ما بينهما. كانت باربرا (وهذا ليس اسمها الحقيقى)، تحضر أحد المؤتمرات فى مكان يبعد خمسة وعشرين ميلاً عن منزلها، وانتهى بها الأمر فى المؤتمر إلى أن توجهت لتناول العشاء مع روى، وهو صديق وزميل لها، وبنهاية الأمسية انتهى بها الحال إلى علاقة محرمة.

كان هذا شخصاً أعرفه جيداً وأثق فيه تماماً، وأعرف أن سرنا لن يتسرب. لم أستطع أن أتخيل أن أحداً قد يصاب بالأذى لأننى سمحت لنفسى بالدخول فى هذه التجربة. ومع ذلك، سأقول إننى لا أريد أن أكررها ثانية. لا أشعر أنها ستحدث بنفس الطريقة، إذا ما كان مخططاً لها. والآن، لا أريد أن أحتفظ بهذا السر المظلم العميق، ولا أريد أن أخبر زوجى به. إلا أننى سأظل أشعر أن ما فعلته كان من وحي اللحظة ودون تخطيط منى أو منه.

حكيت قصة باربرا فى الكثير من مجموعاتي، ولم ألقَ إجماعاً على الإطلاق؛ فقد رأى البعض أن الخداع الذى قامت به باربرا قد أذى زوجها بوضوح، ولوث للأبد العلاقة الروحية بينهما، ورأى البعض أن الروحية تدعوها لأن تخبره بالحقيقة دون تزيينها. بينما عارض البعض الآخر قائلاً: "إن إخبار زوجها بالحقيقة فى هذا الموقف سيؤدى لألم غير ضرورى، وسيمثل ظلماً من باربرا لنفسها".

ماذا ترى؟

تدعوك العلاقة الروحية إلى أن تلقى الأسئلة المناسبة، إلا أنها لا تملى عليك الإجابات الصحيحة، أو الإجابات المناسبة - لك؛ فما سيساعدك على أن تتخذ

قرارات ناضجة وروحية هو ممارستك الروحية. وكلما ألزمت نفسك بالتصرفات اللطيفة للشراكة الروحية، زاد شعورك بقوة الحب والتعاطف والقبول، وأصبح استعدادك أفضل لاتخاذ القرارات الصعبة على أساس المبادئ الروحية. وعندما تتسجم مع نفسك وتشعر بالسلام معها، فستتق هي الرسائل التي تتدفق عليك من ذاتك الحقيقية – وهذه الحالة تمثل الهدف النهائي للممارسة الروحية، بما تشمله من شراكة روحية.



الجزء الثالث

النظر إلى الشراكة الروحية
في سياق أوسع



**** معرفتي ****
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

تعريف مدلول "الروحية" فى الشراكة الروحفة



كنا نعتمد، طيلة هذا الكتاب، على التعريف المختصر للروحفة، والذى قدمته فى الفصل الأول. والآن، حان الوقت لاستكشاف المصطلح بمزفد من التفاصيل.

ما الذى تعنفة عندما تستخدم مصطلح الروحفة؟

لقد اهتمت لفترة طويلة من الوقت بالإجابات المختلفة التى يثيرها هذا السؤال، وقضيت سنوات طويلة فى محاولة صياغة تعريفى للمصطلح، وما أنا أقدمه لتشجيع الحوار، وأيضاً لتوضيح الطريق الذى تتدمج فىه الرحلة الروحفة مع رحلة العلاقة.

وتكراراً لما قلناه فى الفصل الأول، فإنه لكى تكون روحياً ينبى أن تتعرف على الصلة بينك وبين الكون، وبينك وبين كل إنسان وكل شىء، وأن تجاهد فى كل لحظة للوصول إلى الأفكار والتصرفات التى تزيد ولا تقلل من مستوى هذه الرابطة – وتعنى الروحفة أن تربط نفسك بصورة أكثر وأكثر انسجاماً مع ذاتك العليا.

إن رحلتك الروحفة هى رحلتك الشخصية

- من العزلة إلى الارتباط
- من الشخصية المتبلدة إلى الشخصية الحقيقية
- من الخوف إلى الحب
- من النوم إلى الوعي واليقظة
- من السيطرة إلى التسليم
- من الاضطراب إلى السلام الداخلى

سوف نستكشف بعمق كل جانب من هذه الجوانب الخاصة بالرحلة الروحية. لكن لتتظر، فى البداية إلى فكرة الروحية فى المجتمعات.

المجتمعات الروحية

تتواجد مكونات الروحية، التى أشرت إليها لتوى، فى قلب الكثير من الجماعات الدينية أو الفلسفية - مهما كبر حجمها أو صغر، ولكل هذه الجماعات تاريخ طويل وقصص وطقوس وممارسات وكتب، وهى الأشياء، التى تدخل فى إطار تاريخ وثقافة معينين، وتتقيد كل جماعة بتقاليد تربطها بمهمتها، وتربط أعضائها ببعضهم البعض.

ومن بين المخاطر الموروثة فى الجماعات الروحية فكرة تعظيمها لبعض "المعتقدات"، بهدف حماية استمرار هذه الجماعة. ومن الطبيعى والمهم أن تكون هناك معتقدات، إلا أن المعتقد الذى تعتقه دون أن تفحصه، قد يكون له تأثير يقيد من روحيتك ولا يزيدها.

والمعرفة تختلف عن الاعتقاد، وتعتبر عملية تحديدك لما هو حقيقى بالفعل هى جوهر البحث عن الروحية؛ فذاتك الحقيقية لا تحتاج إلى "أن تعتقد" فى أى شىء، فهى تعرف الحقيقة. ويقودنا عظماء المعلمين الروحيين، لا إلى إخبارنا بمعلومات، ولكن إلى تغييرنا، وإلى مساعدتنا على اكتشاف ما نعرفه بالفعل، ويجب على كل منا أن يفعل ذلك بنفسه.

إنك عندما تؤمن بشيء يجب أن تسعى للعمل وفقاً له. قد يكون جسدك متيبساً وروحك صلدة، لكن يجب عليك أن تتبته لإبعاد كل شيء لا يتفق مع ما تؤمن به. وفى مستوى معين، قد تشعر بالقلق، نتيجة معلومة جديدة يمكنها أن تدمر ما تعتقده.

أما المعرفة، فلديها قوة تتبع من أعماق النفس الداخلية. وعندما تتصرف انطلاقاً من ذاتك الحقيقية، فسيشعر كل من ذاتك وجسدك وعقلك بالاسترخاء، ولن تشعر بأن عليك الدفاع عن نفسك؛ فالحقيقة لها القوة اللطيفة التى تتسم بها شجرة الصنوبر العملاقة، والتى تعيش فى هدوء على هذا الكوكب لعدة قرون. إذا ما كنت عضواً فى إحدى هذه الجماعات، فعليك أن تحترم سلامة تقاليدك الروحانية، وأن تشارك فيها بصورة كاملة وبكل إخلاص، طالما كانت تدفعك فى اتجاه تحرير نفسك، لا فى اتجاه تقييد قدراتك أو تصفيتها. وتذكر أن كبار المعلمين الروحيين كافحوا ضد العادات التى كانت سائدة فى مجتمعاتهم طوال حياتهم.

الممارسة الروحانية

تمثل الممارسة الروحانية طقساً أو منظومة أو روتيناً، يربط - بشكل ما - الشخص الذى يمارسه بطريقه الروحية نحو الحقائق الروحانية العظيمة.

ولمساعدة الراغبين فى الوصول إلى حالة الارتباط والحب والوعى والتقبل والسلام الداخلى، تستخدم الجماعات الروحانية مجموعة مختلفة من الممارسات: فهناك من يدرس فى كتب معتقداته ومن يمارس الفنون الإيقاعية ومن يتأمل، ومن يدعو. ومن المعلوم أن تنمية راحة البال والاستقرار الداخلى تعتبر عاملاً مساعداً كبيراً فى الاكتساب التدريجى للسمات الروحانية، وأن التبعية والاشتغال والانشغال بالرغبات كلها أشياء تحول دون الوصول للروحانية.

وتعلمنا غالبية التقاليد والأعراف أن الألم جزء من الحياة، لكن المعاناة لا تأتى إلا عندما نتعامل مع الألم باعتباره شيئاً غير مرحب به، وتتسم الكثير من التعاليم بالتحديد فيما يتعلق بعوائق الوصول للنضوج الروحى: الجهل والاشتغال واللامبالاة والخوف والطمع. وبالطبع تعلمنا غالبية التقاليد والأعراف السلوكيات

الأخلاقية، وتساعدنا كل التعاليم والطقوس والممارسات والقصص - التي تزودنا بها هذه الأعراف والتقاليد - في السير على طريق الحقائق الروحية العظمى، ونحو انسجام أفضل مع ذواتنا العليا.

وليس من الضروري لكي تكون روحياً أن تتبنى اتجاهًا اجتماعياً معيناً، ومن النادر حقاً أن ينجح أحد الأشخاص في الوصول إلى النضوج الروحي دون أن ينال دعماً من أحد المعلمين أو المرشدين، إلا أن هناك الكثير من الطرق الروحية على قدر الساعين للوصول إلى الروحية. فكل منا يأخذ طريقه شديد الخصوصية في رحلته الروحية، مسلحاً بنظم دعمه وأطره الزمنية الخاصة به لمواصلتها. ولنستكشف الآن، بمزيد من التفاصيل، الجوانب الستة للروحية.

الصلة

لسنا منفصلين عن بعضنا البعض، ولا عن الكون، ولا عن أى شىء فيه؛ فتحن، ببساطة، شكل أو آخر من الكائنات.

في فترة ما، لم تكن هناك كائنات منفصلة، ولم يكن هناك إلا الكون نفسه. وبعد أحقاب طويلة، بدأت الحياة وأخذت في الإعلان عن نفسها في أشكال مختلفة. بعدها جاء الوقت - بشكل تدريجي للغاية - الذى أدركنا فيه أن لنا حياة، وبدأنا فى اكتساب خبراتنا. وفى لحظة ما من هذه المرحلة، بدأنا ندرك أن ذواتنا مختلفة عن بعضها البعض.

والآن، ندرك أن ذواتنا مختلفة، إلا أننا ندرك - فى مكان شديد العمق فى أنفسنا وفى نفسنا الكلية - أنها لم تكن دائماً كذلك؛ فكل منا جزء من الكون، تماماً كقطرة فى محيط.

وتدعونا الروحية إلى أن نتذكر الوقت - الذى لم يكن فيه شىء إلا الكون نفسه، الوقت الذى كان الكون فيه نعيماً لأنه لم يكن هناك انفصال ولا تقسيمات، ولكن فقط وحدة متحدة مهيبة.

وتعتبر الممارسة الروحية محاولة لتذكر، بل وللشعور والإحساس بهذا الوعى المفقود بالوحدة وبالكون نفسه، وبالطبيعة الأساسية، التى نتقاسمها جميعاً. إن الوحدة الرمزية بالكون كله هى الهدف النهائى للساعين نحو الروحية، ولن تثمر

أية محاولة للتعبير عن هذه التجربة بالكلمات؛ لأنها ستكون محاولة لوصف شيء لا يمكن التعامل به إلا من خلال الإحساس والتجربة. إلا أن الكتاب الروحيين يستخدمون الكلمات والمجاز في محاولة لوصف ما لا يمكن وصفه.

نحن لا "نأتى إلى" هذا العالم، ولكننا نخرج منه، كالأوراق تنبثق من الشجر. وكما في البحر "أمواج" فإن في الكون "الناس". فكل شخص يمثل مظهرا من مظاهر المدى الكامل للطبيعة، أو فعل متفرد للكون كله.
- "ألان واتس"

وهناك، بالتأكيد، مراحل لبزوغ فجر الوعي بذاتك كجزء من كل ما تراه. وخلال ممارستك الشراكة الروحية، ستلتقط لمحات سريعة، من الطبيعة الأساسية التي تتقاسمها مع شريك حياتك، أو حتى من خبرات الوحدة الرمزية.

الروح التي تربطنا ببعضنا البعض

سوبونفو سوميه سيدة أفريقية من قبيلة داجارا، تركت جماعتها، وتوجهت لى تشارك الغرب الرسالة الروحية لقبيلة داجارا. وهى تقول فى كتابها
The Spirit of Intimacy:

عندما يتكلم أفراد قبيلتى عن الروح، فهم بذلك يشيرون إلى قوة الحياة فى كل شيء. فعلى سبيل المثال، قد تشير إلى الروح فى حيوان، وهذه هى قوة الحياة فى ذلك الحيوان الذى يساعدنا على إتمام حاجات حياتنا والحفاظ على ارتباطنا بعالم الروح.

ويمكن الحديث عن روح الإنسان بنفس الطريقة. ففى تقاليدنا، ينظر إلى كل منا على أنه روح أخذت شكل إنسان لى تقوم بفرض معين، فالروح هى الطاقة التى تساعدنا على الارتباط، وتساعدنا على أن ننظر وراء مفاهيمنا المحدودة عرقيا، كما أنها أيضا تساعدنا فى طقوسنا وكذلك فى الارتباط بالأجداد.

وكغيرها من الساعين للوصول إلى الروحية من الكثير من الجماعات، ترى سوبونفو سوميه مشكلات مجتمعا؛ باعتبارها نتيجة مباشرة لفقداننا التواصل مع الروح ومع الجماعة ومع بعضنا البعض، وهي تشعر بالهلع من الطريقة التي نعيش بها حياتنا منفصلين عن أسرنا وبعيدين عن أى تواصل مع الروح. لذلك، فأول ما نعينه بالروحية هو أى شىء يحركنا للأمام نحو التواصل: التواصل مع بعضنا البعض، ومع البعد الروحى لحياتنا، وفى النهاية، مع كل إنسان وكل شىء فى الكون. وتساعدنا الممارسة الروحية على اكتشاف أنه فى جوهرنا الأكثر نقاء، نكون جزءاً من نفس الخبرة الإنسانية، ونحن نتخذ أشكالاً خارجية مختلفة، إلا أننا نتقاسم نفس الحياة؛ فالانفصال والاختلاف كلها أوهاام، تسعى الممارسة الروحية إلى السمو فوقها. وعندما تشعر بالتعاطف مع شريك حياتك أو تمتلئ بمشاعر التعاطف أو تشعر بالحب تجاه طفل صغير أو حيوان أو بالتأكيد تجاه شريك حياتك الروحى أو تشعر بالامتنان تجاه جمال الطبيعة، فإنك تمر بتعبيرات مختلفة عن تواصلك العميق مع بقية عناصر الحياة وكل أجزاء الكون.

الأصالة

الجنس البشرى عبارة عن قبيلة من حَمَلَة الأقتعة. خذ جو كمثال: عندما كان جو فى السادسة من العمر، كان يلعب مع قطة صغيرة، وجاء شخص ما ووصفه بالفتاة المدللة، وعندئذ انتابت جو مشاعر سلبية، وشعر أنه غير محبوب، وأراد أن يزيل ذلك الشعور المؤلم، لذلك صاغ لنفسه قناعاً صغيراً: قناع الفتى العنيف. لقد اكتشف أنه إذا ما وضع هذا القناع، فإنه يمكنه أن يتعامل بشكل أفضل مع الفتيان، وكان هذا القناع يغطى كلاً من ألم الرفض والطفل اللطيف النقى الذى كان يلهو مع القطة.

فكر فى جو على أساس أن له ٣ طبقات: فى الخارج، الطبقة الدفاعية الحمائية الممثلة فى الفتى العنيف، والتي يمكن أن نطلق عليها أيضاً شخصيته المتكيفة، أو القناع الذى يضعه ليقدم نفسه به إلى العالم. ويسمى علماء النفس هذه الطبقة بالحيلة الدفاعية. أسفل تلك الطبقة يوجد الخجل الذى شعر به،

عندما أطلق عليه لقب "فتاة مدللة"، إن الخوف من ألا يكون محبوبًا، هو سبب حاجته إلى القناع، ومدفونا أسفل هذا الخوف، يوجد جو الصفير المثالي، تمامًا كما هو بالفعل، المحب للقطط الصغيرة والمرح والواثق والمحبوب.

عندما كانت أنى فى مرحلة النضج، كان والدها يسافر طيلة الوقت، وكانت أمها تعمل أيضا فى وظيفة تجعلها لا تعود للمنزل على الإطلاق، فتحمّلت أنى الكثير من الأعباء المنزلية فى سن صغيرة. وكان والدها كثيرًا ما ينفذها ولا يمدحانها، ولم يحتضنهما أو يقبلها إلا قليلًا.

وكانت أنى تتوق إلى أن تحظى من والديها بتعبيرات عن حبهما، وكان أمها إزاء لامبالتهما غير محتمل، وسرى الألم فى قلبها، وبكى جسدها رغبة فى احتضان أبويها له.

لذلك، صاغت أنى قناعًا، وهو الاكتفاء بالذات: فبدلاً من أن تشعر بالألم الرهيب جراء افتقارها إلى حب والديها، خدعت نفسها ودفعتها، بشكل غير واع، إلى الاعتقاد بأنها لا تريد ولا تحتاج لحبهما، وتعلمت ألا تطلبه منهما وألا تتوقعه.

أتى القناع ثماره، ولم تعد أنى تشعر بألم الاشتياق للحب أو ألم عدم تلقى أى شىء منهما. وغطى قناعها كلاً من اشتياقها أحادى الطرف وشخصيتها النقية الأصلية التى تعيش فى داخلها، والتى تريد بالفعل الحب - لقد اختفى كل من أمها وذاتها الحقيقية أسفل حيلتها الدفاعية وشخصيتها التى خلقتها لكى تحمى نفسها من الألم.

الأقنعة كالمسجون

يعتبر صنع الأقنعة أمراً طبيعياً، بل وأحياناً يمثل استجابة صحية؛ فالأقنعة، أو الحيل الدفاعية، تمثل وسيلة من وسائل الجنس البشرى لحماية نفسه من العناصر المعادية فى البيئة. ويمثل قناعك ذاتك العامة، وشخصيتك التى تقدمها للآخرين.

تحمينا أقنعتنا فى البداية، ولكن بعد فترة، تقلل من قيمتنا. وبعد فترة طويلة من انتهاء الفائدة المرجوة من حيلنا الدفاعية، نجعلها عادات غير منطقية. فقد

أصبح جو الآن معروفا بالفتى الذى لا يمكن أن يبكى، فيما لم تدخل أنى فى أية علاقة ارتباط. ولم يعد جو ولا أنى يعيان السجن الذى بيناه بيديهما.

تشوه الحيل الدفاعية رؤيتنا للعالم، فكل ما نراه أو نسمعه يمر عبر مرشح سلوكنا الاعتيادى، لذا فإن ما نراه يكون متحيزاً: فـ "جو" يعتقد أن كل ما حققه يعود إلى قدرته على التعامل بخشونة، وترى أنى الجميع من خلال رؤيتها الأحادية، وباتت مقتنعة بأنه لا أحد يتسم بالدفء والود.

إن رحلتك الشعورية هى رحلتك عبر الطبقة الخارجية الوقائية والألم، الذى نشأت هذه الطبقة لتخفيه عن كل من نفسك والآخرين، باتجاه ذاتك النقية الحقيقية المتحررة من الخوف، والتي تشعر معك بالراحة لدرجة أنك لا تريد إخفاءها.

تدور هذه الأيام نقاشات واسعة عن الجوهر الباطنى، وهو ما أرى أنه وسيلة أخرى من وسائل الحديث عن ذاتك الحقيقية. فعندما تُعرف بذاتك العامة وتفقد الاتصال برغباتك وسماطك الحقيقية، فإنك تبتعد عن الانسجام مع جوهرك الباطنى؛ فجوهرك الباطنى يعرف ما هو الأفضل لك ويهفو إلى أن يعيدك إلى ذاتك الحقيقية، إن جوهرك الباطنى يمثل ذاتك الأصيلة والتي تتادى عليك وترشدك إلى طريق العودة لأكمل تعبير عن ذاتك الحقيقية.

والحقيقة هى أنك متفرد فى هذا الكون، وبالتالي لك أهمية حيوية. وعندما تبقى خلف قناعك فإنك تبدو وتتصرف مثل الكثير من الآخرين الذين اصطنعوا لأنفسهم أقتعة مماثلة، بدلاً من الطلعة اللامعة المنتعشة - التى تمثل ذاتك الأصيلة. ويتشكل الجزء الأكبر من العالم من أناس مقنَّعين، يسعون إلى الارتباط بآخرين مقنَّعين، ويعبرون عن ذاتهم المقنَّعة بكل جدية، وينغمسون فى القيام بالعمل، الذى ينبغى أن ينجزه شخص آخر، ويشاركون فى العلاقات الاجتماعية، المليئة بالحيل الدفاعية، ويعلمون أطفالهم، دون أن يدروا، كيفية بناء أقتعة مماثلة يرتدونها فى حياتهم. إنهم لم ينطلقوا على الإطلاق فى رحلة بحث روحية، وعاشوا كل هذا العمر دون أن يكتشفوا من هم بالفعل - وهذا هو الفارق بين الأشخاص الروحيين والأشخاص غير الروحيين.

رحلتك الخاصة نحو ذاتك الحقيقية

ما سمتك الشخصية الأساسية؟ هل تستخدمها فى أوقات ما لكى تغطى مشاعر قوية، سواء كانت تلك المشاعر سعيدة أم حزينة؟ هذان السؤالان يكفيان للبدء فى رحلة روحية – رحلة يمكن أن تخلق بداية جديدة لحياة تملؤها المنافع. ولا يهم الوسيلة التى تجيب بها عن هذه الأسئلة، بل يمكنك البدء بحوار مع صديق لك، أو بالتأمل، أو بالكتابة فى دفتر يوميات، أو بحضور جلسات أو دورات تنمية شخصية. إذا لم تلق على نفسك هذين السؤالين، فتوقع أن يأخذ البحث وقتاً أطول، وأن يقودك ذلك إلى أسئلة وإجابات أخرى. إلا أن هذين السؤالين ليسا المدخل الوحيد، بل إنهما بوابة من رحلة استكشاف روحية تستمر العمر كله.

إن أساس عدم الإخلاص يكمن فى الصورة التى نجعلها مثالية عن أنفسنا، ونفرضها على الآخرين.

- بابلو بيكاسو

نفسك وحياتك العاطفية

كما رأينا، فإنه من بين مفاتيح السعادة فى الحياة هو الارتباط الانفعالى اللطيف بشخص آخر. ولكن عندما تشعر أحياناً بالاشتياق إلى الارتباط بعمق بشخص آخر – سواء كنت مرتبطاً به أم لا – فقد يكون بالفعل هذا الاشتياق العميق لنفسك؛ فمن المستحيل أن تبني ارتباطاً بشخص آخر ما لم تبني ارتباطاً بنفسك فى البداية.

عندما ترتبط بذاتك الحقيقية سوف تتناكب مشاعر عميقة، وسوف تشبع أشواقك، وما هو أكثر من ذلك: لن تشعر بالإشباع فيما يتعلق بالارتباط بشخص آخر طالما لم ترتبط بذاتك؛ فذاتك العامة ليست قادرة على تحقيق الحميمية الحقيقية، فهى لا تستطيع إلا أن تقيم علاقات تمثيلية زائفة – وذاتك الصادقة هى فقط التى تستطيع إقامة ارتباط حقيقى.

إن ما قد تكون فى اشتياق إليه هو شخص يدعمك لتجاوز ذاتك العامة لتصل

إلى المشاعر الكامنة وراءها. وفى إحدى الورش، أوضح أحد المشاركين ذلك بقوله: "إننى أشتاق إلى شخص يستطيع أن يكسر القشرة التى تحيط بى. أشعر أننى مثل "هامتى دامتى" - الشخصية الكارتونية التى تتخذ شكل بيضة - وأريد شخصاً يحبنى بما يكفى لكى يصدمنى بالحائط".

كيف تعمق ذاتك الحقيقية من خلال الارتباط؟

تعتبر رحلتك نحو ذاتك الحقيقية والمعرفة العميقة بها وقبول الذات طريقاً مباشراً نحو الوصول لعلاقة حب عميقة بالإشباع. ولجوهرك الباطنى القدرة على الحب بشكل أبعد مما يمكن أن تقدر عليه شخصيتك. وكلما أوليت اهتماماً لجوهرك الباطنى - بمعنى آخر، كلما أصبحت مدفوعاً أكثر لمثيراتك الداخلية الأعمق، وكلما أصبحت ذاتك الحقيقية أكثر حضوراً - أصبحت أكثر قدرة على الارتباط بشريك حياتك على مستوى أعمق.

لقد قدمت لنا إحدى النساء - والتى كانت عضواً فى مجموعتى النسائية لسنوات عدة - نموذجاً صارخاً للاختلاف بين الشخصية وبين الذات الحقيقية، أو التأثير الذى يمكن أن يتركه الانتقال إلى الذات الحقيقية على العلاقات حيث كانت تعامل الجميع بدفء غير معتاد وهى مبتسمة ومشجعة للجميع طيلة الوقت، فبدأنا نطلق عليها العندليب "فلورانس"، وذلك بأكثر الطرق لطفاً، لمساعدتها على أن تعى أنها غالباً ما تندفع فى مساعدة، بل وإنقاذ الآخرين فى المجموعة. أحياناً كانت تعليقاتها المواسية غير مناسبة؛ لأنها تمنعها من الحديث عن مشكلتها بصورة أكثر عمقا، وهو ما يفترض أن يحدث لكى تتاح لها الفرصة لاكتشاف شىء جديد عن نفسها.

وفى أحد الأسابيع، جاءت فلورانس إلى المجموعة وقد اعترأها ألم شديد، فقد تبين لها أن والدتها مصابة بالسرطان. وبينما كنا نساعدتها فى التعبير عن أعمق مخاوفها، لاحظنا تحولاً شديداً فيها: كانت تبكى من أعماق أعماقها، واكتسى وجهها بهدوء كبير. وبعد أن بكت وتحدثت لفترة من الوقت، بدأ وجهها، الذى كان دوماً يتسم بالسعادة الطفولية، يشرق بجمال مشع لم نره فيها من قبل؛ لأنها تعاملت معنا "بذاتها الحقيقية" من خلال مقاسمتها لنا أعمق مخاوفها، وهو

الفعل الذى يتطلب شجاعة وثقة هائلتين من جانبها، فشعرنا كلنا بالارتباط بها، وبأنها مست شفاف قلوبنا. يمكننى أن أسترجع اللحظات التى شعرت فيها بأن حبها تغلب علىّ، بينما كنت من قبل أجدها مثيرة للضييق قليلاً - وكان شعورها مشابها لشعورنا؛ فقد شعرت بمزيد من الاقتراب منا!

وبعد انتهاء جلسة المجموعة، أمضت هذه المرأة المزيد من وقتها معنا بذاتها الحقيقية، والتى كانت لا تزال دافئة ومتعاطفة، ولكن ليست شديدة الخوف ولا شديدة الجرح، ولا تتمسك بسلوكها الاعتيادى التابع من الخوف. وعلقنا جميعاً على مدى القرب الذى أصبحنا نشعر به إزاءها، وعن الثقة المتزايدة التى أصبحنا نشعر بها - لقد تعمق ارتباطنا بها؛ لأنها تعلمت كيف تكون بشخصيتها الحقيقية معنا.

غالباً ما تكون العلاقة نفسها هى ما تجعلك على اتصال بذاتك الحقيقية؛ فعندما تشغل نفسك بشخص ما، وتعلق الآمال والأحلام على علاقة معينة، تجعل نفسك بصورة آلية عرضة لأى صدمة. إن طبيعة الحب أن تصبح معتمداً على شريك حياتك فى كثير من الأمور، وحتى إذا كان الاعتماد على الآخرين بشكل معين أمراً صحيحاً وطبيعياً تماماً فإنه يمكن أن يصبح مخيفاً؛ فهذا الخوف جزء من ذاتك الحقيقية، فلا تفر منه لمجرد أنه يبدو غريباً وغير لطيف، ولكن رحب به؛ فإمكانية التعرض للصدمات دائماً أن تمنحك الفرص للنضج الروحى.

إن شخصيتك الأكثر حقيقية والأقل "تكيفاً"، دائماً ما تشعر بأنك عرضة للصدمات، عندما تعود للظهور بعد فترة طويلة من الاختفاء. فى البداية، تشعر بأنك عرضة للصدمات وبالخوف وبالخجل وبالحزن. ولكن إذا ما كنت طرفاً فى أية علاقة تشعر فيها بأنك مقبول ومحبوب تماماً لما أنت عليه بالفعل، بإيجابياتك وسلبياتك بما فيها إمكانية تعرضك للصدمات. سوف تشعر بسعادة عميقة جراء الاسترخاء فى ذاتك الحقيقية غير المزخرفة، تماماً كما حدث مع صديقتى فلورانس. وفى تلك الحالة، سوف تصبح محبوباً تماماً، وسينجذب إليك الآخرون على الأرجح، وسيشعرون بالحب إزاءك، وسيقيمون ارتباطاً عميقاً معك. والآن، تخيل وجود هذا النوع من العلاقات بينك وبين شخص تحبه بالفعل.

اخلع قناعك

فى كثير من مواقف حياتنا، يكون من المناسب إظهار ذاتنا العامة، إلا أن كلاً منا يجب أن يجد على الأقل شخصاً واحداً يشعر معه بالأمان الكافى لكى يبدو على طبيعته - هذه مهمة روحية أولى. وهذا الشخص يمكن أن يكون حبيباً أو صديقاً أو فرداً من العائلة أو اختصاصى مساعدة. بعدها، ننضج من خلال العثور على المزيد والمزيد من مثل هذه اللحظات فى حياتنا، والتي نخلع فيها أقتعتنا العامة، ونصبح فيها على حقيقتنا، وبالتالي نلهم الآخرين بفعل المثل؛ وهذا هو السبب فى أن البحث عن الروحية أحياناً ما يقود الناس إلى ترك وظائف ذات سلطة عالية - حيث سيتعرضون للسخرية جراء كونهم على حقيقتهم - أو يتركوا علاقات يتضح فيها أن اكتشاف ذواتهم الأصلية سيجعل هذه الذات تمثل تهديداً أو تبدو شيئاً عديم المذاق للآخرين.

إذن، فسوف تتداخل رحلتك الروحية نحو ذاتك الحقيقية مع رحلتك للعثور على السعادة مع شخص آخر؛ فكلاهما وجهان لنفس الرحلة - حيث تعد الشراكة الروحية بمثابة التزام بدعم البحث عن سماتك الحقيقية فى نفسك وفى شريك حياتك.

الحب

إذا كانت الروحية تكمن فى أن تكون حقيقياً وتشعر بالارتباط، فإن الحب هو التعبير عن هذه الخصائص، ويمكن أن يسمى "سلوكاً روحياً"؛ فالحب ليس مجرد غياب وتجنب الصراع، ولكنه وسيلة مميزة لأن تعيش فى العالم. والحب يصل إلى الآخرين، ويرفع من مستوى سلامتهم - إنه يسمى للانسجام، ويخلق البهجة والنشوة والسعادة.

إن عكس الحب ليس الكراهية، بل الخوف، والخوف الأولى هو أن أشعر بالضعف والدونية وبالسوء، فى أعماق نفسى، بحيث لا أريد لأحد آخر أن يرى ذلك. والخوف طاقة تقلص من قدر الإنسان وتفرق نفسه، أو تتفجر. كما أن الخوف طاقة استحواذية طماعة. إلا أن الحب طاقة توسع وتفتح وتدفع للتقاسم مع الآخرين وتسعى لمداواة الجراح.

حب الذات

يتلخص حب الذات، في أن تكون حقيقياً؛ لأن معرفة ذاتك الحقيقية تعنى أن تحب ذاتك. فإذا كنت لا تستطيع الوصول إلا إلى ذاتك العامة، ولا تعرف ذاتك الحقيقية، فستجد أنه من الصعب الشعور بحب الذات؛ لأنك لا تستطيع أن تحب ما لا تعرفه، ولكن يمكن فقط أن تخاف منه.

هناك فارق بين الحب الأصيل للذات - والذي هو نتاج لاستكشاف الذات - وما أسميه "الحب الزائف للذات"؛ الذي يظهر بعض الأشخاص على أنهم يحبون أنفسهم لأنهم يتكلمون عن مقدار موهبتهم ونجاحهم - على أسوأ التقديرات يمكن أن يكونوا متعجرفين ومتمركزين حول ذواتهم ومهتمين أكثر برواية قصص عن أنفسهم أكثر من الاستماع لأي شخص آخر. ويستخدم هؤلاء غطاء "ألست رائعاً"، وذلك للتغطية على مخاوف عميقة في أنفسهم، والتي غالباً ما تكون واضحة لمن حولهم بشكل أكبر من وضوحها لهم أنفسهم. أما الأشخاص الذين يحبون أنفسهم بصورة حقيقية، وينطلقون من نقطة قوة ثابتة ومستقرة تتبع من أعماقهم، فلا حاجة لديهم لأن يوضحوها للآخرين.

ولدى كثير من الناس سوء فهم عميق بشأن حب الذات؛ فهم يعتقدون أن الأشخاص الذين يحبون أنفسهم يفعلون ذلك؛ لأنهم أشخاص جيدون - فقد جاءوا من أسر جيدة ويتسمون بالذكاء وبحسن الطلعة وبالنجاح، وبصفة عامة يحولون كل ما يلمسونه ذهباً، ولم تعد لديهم مخاوف ولا أخطاء ولا مواطن قلق. إنهم يحبون أنفسهم؛ لأن "المنظومة" التي يملكونها من السهل أن تحب. وكل هذا خطأ.

كثير من الأشخاص الذين يحبون أنفسهم مروا بنقاط صعبة أثناء نضجهم، تماماً مثلهم مثل أي شخص آخر. ولا يزال لديهم ما يندمون عليه، لديهم تقييم منخفض للذات، ومواطن قلق، وأشياء يحسدون الآخرين عليها. إلا أنهم تعلموا كيف يحبون السيئ مع الجيد؛ فحب الذات لا يعنى حب الأجزاء التي يسهل حبها في النفس، فهذا لا يمثل تحدياً. ولكن حب الذات يتعلق بحب كل النفس، بما فيها الأجزاء التي لا تحبها أو التي لا تريد أن تنظر إليها. ولقد أصبح الأشخاص الذين يحبون أنفسهم على معرفة كافية بمخاوفهم ومواطن قلقهم واضطرابات المزاج

والآلام والخجل والأفعال التي يندمون عليها، وتعلموا أن يحبوا كل هذه المنظومة. أنت من أنت عليه، ولقد فعلت ما فعلت، وكان لديك الأيون اللذان كانا لديك، وهناك أشياء تستطيع تغييرها، وهناك أشياء لا تستطيع تغييرها؛ لذلك، لديك الخيار: إما أن تكبت ماضيك والأجزاء التي لا تحبها في نفسك وتكرها وتبقى ضحية لها، وإما أن تقبلها بكل مودة: يمكنك أن تقود الحصان في الاتجاه الذي يذهب إليه - هذا هو حب الذات.

اصطحبت مؤخرًا إحدى صديقاتي لتناول الغداء بمناسبة عيد ميلادها الأربعين، وسألتها: "ما الذي يعنيه لك أن تصبحي في الأربعين؟" قالت لي: "أحب ذلك بالفعل، وأشعر أخيرًا أنني سأستمتع بما وصلت إليه، وأصبح سعيدة به؛ فلو لم أكن قد حققت كل أهداف تطوير نفسي للآن، أعتقد أنني لم أكن لأنجح في ذلك على الإطلاق، وهذا، في حد ذاته، أمر جيد. سأتوقف عن لوم نفسي؛ لأنني لم أصبح أكثر تنظيمًا وأكتب مزيدًا من الخطابات، وأعد المزيد من الطعام لأولادي... وكل هذه الأشياء. أنا لست كاملة، بل إنني لم أصل إلى ما كنت أتوقع أن أكون عليه عندما أبلغ الأربعين؛ إلا أنني سعيدة للغاية؛ فبشكل ما يبدو بلوغ الأربعين وكأنه تصريح لي بأن أترك كل الصراعات وأمتع نفسي". هذا حب الذات.

حب الآخرين

إذا وضعنا الحب في سلسلة، فقد يكون عن يساره السلوك المتسم بالطمع والأنانية والإساءة للآخرين - الافتقار الكامل للحب، بينما عن يمينه قد يكون نموذج التضحيات العظيمة للأشخاص الذين وهبوا حياتهم كاملة لتخفيف معاناة الآخرين. كذلك يمكننا أن نضع على اليمين جوني أبلسيد - الذي أنهى معسكره الخلوي؛ لأنه اكتشف وجود البعوض - أو صديقي الذي يمنح دولارًا لكل متسول يلقاه في الشوارع، أو المعلم الذي يشجع ويدعم تلاميذه كل يوم. تدعونا الروحانية إلى أن نتجه أكثر ناحية اليمين، قليلًا قليلًا، بقدر الإمكان - لكي نزيد من قدرتنا على الحب.

ويمثل التحرك نحو الحب تحديًا - لأن قيمنا الثقافية لا تكمن في الحب، ولكن

فى المال، ونظاما هاتين القيمتين غير متلائمين. عندما تقوم شركة باستغلال العمال الأطفال فى الدول النامية لزيادة أرباحها، فهذا يمثل تطبيق نظام قيمة المال، كذلك الشخص الذى يعمل ١٢ ساعة يومياً، متجاهلاً باستمرار عائلته. إن نظام قيمة المال قوى للغاية فى هذا المجتمع، ويمكن للبعض أن يقول إن مجتمعا يقود أفرادَه نحو الإنتاج والإنجاز لمراكمة الأرباح والاستهلاك هو مجتمع يدمر "بصورة منهجية ومدروسة" قدرة أفرادَه على الحب؛ ذلك أن الدافع الذى لا تحده حدود نحو النمو وتحقيق الأرباح يحول دون الحب.

لكن الحب هو الخيار الروحى.

ما الذى يتطلبه الحب؟

تختلف تعبيرات كل منا عن الحب، فنحن لن نعمل جميعاً فى خدمة المرضى أو نتطوع للعمل فى ملاجئ المشردين، لكن الفكرة أن تقوم بما تتطلبه منك الحياة بأكبر قدر تستطيعه من الحب.

ما المشكلة فى أن يلقي كل منا على نفسه السؤال التالى: "ما الذى يتطلبه الحب؟"، وذلك فيما يتعلق بكل قرار علينا أن نتخذه. فى عالمنا المركب، قد لا تكون الإجابة واضحة دائماً، إلا أنه بالتأكيد يمكننا أن نقوم سريعاً بحذف الكثير من الخيارات التى لا تعبر عن الحب من قائمة الاختيارات.

وتمدنا التصرفات اللطيفة التى تعلمناها فى هذا الكتاب ببعض الخيارات للإجابة عن هذا السؤال: "ما الذى يتطلبه الحب؟". إنه ليس سؤالاً نسأله لأنفسنا غالباً، ولكنه ما تتطلبه الحياة الروحية منا، يا له من تغير، ذلك الذى سيحدث فى العالم إذا ما عملت الشركات وفقاً لهذا السؤال! ولكن بالنسبة لهم، فإن السؤال: "ما الذى يتطلبه الربح؟".

إن الحب ليس عبارة عن عطف فقط، ولكنه تعبير فعلى عن ذاتك الحقيقية. وفى جوهريها النقى، فإن كلاً منا يحب. ونحن لا نتصرف بطرق لا تستند إلى الحب إلا عندما نتخلى عن ذاتنا الحقيقية لمصلحة الذات التى تتلاءم أكثر مع مجتمعنا الموجه بالمال والقائم على الخوف.

الوعى

"إذا ما ظل أغلبنا جاهلاً بنفسه، فالسبب هو أن المعرفة مؤلمة، ونحن نفضل متعة الوهم".

- ألدوس هكسلى

يمثل الوعى، أو الانتباه، أداة روحية نستخدمها لتحقيق الجوانب الثلاثة الأولى للروحية: الصلة والحقيقة والحب، وليس من الكافى فقط أن نعيش حياتنا. وكشخص روحى، ينبغى عليك أن تلتزم أمام نفسك بعيش حياتك والتفكير فيها والتحول إلى عنصر فاعل فى كيانك.

فكونك واعياً يشبه أن تتسلق جبلاً ذا قمة شديدة الانحدار: فى كل مستوى من مستويات الجبل، تفترض أنك ترى كل شىء يمكن أن تراه، وبعدها يدفعك شىء ما إلى أن تتسلق لمستوى أعلى، وعندما تفعل ذلك ترى مقدار محدودية رؤيتك السابقة؛ حيث لا يمكنك أن ترى ما يعلوك على الجبل، ولكنك تعرف كل ما هو أسفل منك، وطالما كنت لا تزال فى منتصف الجبل، فسوف تستمر فى الحياة بكل الأوهام والمفاهيم الخاطئة، وستظل رؤيتك للعالم محدودة.

والتحدى فى أن تصبح أكثر وعياً، أو أن تزيد من مساحة يقظتك، يتمثل فى أنك قد لا تعرف أين بالضبط تتسبب فى تحديد نطاق أفكارك أو قدرتك على تجربة شىء جديد، وحتى إذا فعلت ذلك، فقد تحب المحطة التى توقفت فيها على الجبل وتبقى هناك، ويكون من المخاطرة أن تستمر فى التسلق؛ فمن يعرف ما قد يهدد رؤيتك المريحة للعالم؟ ومن يعلم أياً من الحقائق الراسخة فىك قد تتبدد؟ كلما تسلقت باتجاه قمة الوعى الكامل، تعلمت أشياء جديدة، ليس فقط عن العالم الواقعى ولكن أيضاً عن نفسك؛ فالقمة - الهدف الروحى النهائى - تمثل رؤية دقيقة لنفسك ولكل شىء ولكل شخص آخر، وأغلبنا لا يصل إلى القمة مطلقاً، ولكننا نعرف من معلمينا الروحيين من قد وصل.

وتختلف خبرة اكتساب الوعى المتزايد من شخص إلى آخر، إلا أنه يمكن القول أنها تتكون من جزأين: (١) اكتساب معلومات جديدة عن الذات، و(٢) توجيه الاهتمام نحو المعلومات الجديدة؛ فالمعلومات الجديدة وحدها ليست كافية.

اكتساب المعلومات الجديدة

هناك طرق لا نهائية لاكتساب معلومات جديدة عن نفسك: فكتابة اليوميات أو الحديث إلى الأصدقاء أو تسجيل أحلامك أو التأمل أو الانضمام إلى فصول أو مجموعات نمو روحي أو شخصى أو العمل مع معلم أو معالج روحي، كلها نماذج قليلة، وأحياناً تتلقى معلومات جديدة أو رؤى عميقة من خلال الجهد المدروس، إلا أننا غالباً ما نعثر على هذه المعلومات مصادفة.

وفى هذا الكتاب، نركز على علاقاتك كمصدر للمعلومات الجديدة، وبالتأكيد لا تعد العلاقات المصدر الوحيد، ولكنها مصدر جيد؛ لأنها جزء فعلى من حياتك.

الانتباه

فى الجزيرة الفاضلة التى صورها ألدوس هكسلى فى أحد كتبه، تطير الفريان طيلة الوقت صائحة: "انتبه، انتبه، انتبه"، لذا ينبغى علينا طيلة الوقت أن نحمل هذه الطيور فى رؤوسنا؛ فتوجيه الاهتمام يمثل الجانب الأساسى الثانى من جوانب زيادة وعيك بنفسك، إذ لا يكفى فقط أن تكتسب معلومات جديدة، ولكن عليك أن تفكر فيها وتضعها فى كل متكامل.

انتبه: هل هناك مشاعر فى داخلك الآن لا تعترف بها؟ وبعد أن صرحت لشريك حياتك بتلك الملاحظة، ما الذى تشعر به فى داخلك؟ وماذا كان يمكن أن تقول بدلا مما قلت؟ هل تقوم بالاختيار فى علاقتك، أم إنك تكرر أمورا روتينية فقط؟ هل تفعل أكثر شىء تريد أن تفعله الآن؟ هل اكتسبت مؤخرا رؤى عميقة جديدة بشأن نفسك؟

قد يعطيك الانتباه لنفسك معلومات جديدة يمكن أن تغير حياتك. كانت بوبى واحدة من أعضاء مجموعات دعم الشراكة الروحية التى أديرها، وكانت غالباً ما يقال إنها تتكلم كثيراً، وإنها تقاطع الآخرين. وكانت تشعر دوماً بالصدمة عندما يقال لها ذلك، وكانت لا توافق على أن لها طبيعة هجومية. وقد كان رد فعل بوبى أن تحجم عن هذا السلوك بشكل متعمد وغاضب، لذا، قررت أنها ستبقى فمها مغلقاً فى المجموعة القادمة. لقد استمرت فى اتباع هذا الأسلوب؛ وكانت غالباً

تستمر لنصف ساعة فقط فى اتباع هذا الأسلوب، لأنها كانت تشعر بالسخط، وإلى جانب ذلك، كانت لديها مساهمات قيمة تضيفها للحوار. اقترحت على بوبى ألا تبذل أى مجهود فى تغيير سلوكها، وأن تبدأ فى الاهتمام بنفسها بدلا من ذلك. فى البداية، لم يتغير شئ، ولكن بعد ذلك قالت لنا بوبى: "لقد ضبطت نفسى أقاطع الآخرين هذا الأسبوع! وقد شعرت بالدهشة، ولم أشعر بالراحة إزاء ذلك". وبمرور الوقت، وبينما أولت بوبى المزيد من الاهتمام للطريقة التى تتصرف بها خلال الحوارات، رأت ما كان الآخرون يحاولون أن يخبروها به.

وما هو أكثر أهمية، بدأت بوبى فى الإحساس بالمشاعر المصاحبة لأن تكون هادئة وأن تستمع دون أن تضيف تعليقاتها فى كل مرة. ولدهشتها، كانت أحيانا تشعر بالحزن الشديد، بل وتدمع عيناها. وبينما كنا نحاول معرفة سبب هذا البكاء، اكتشفنا أنها كانت تخشى أن تتعرض للإهمال؛ فقد كان لديها خوف عميق من ألا يشعر بها أحد، وتسبب هذا الخوف فى قدر كبير من الألم لـ بوبى، وراحت تبكى بحرارة، واكتشفنا أنها كانت تشعر بأنها مهمة من عائلتها وهى طفلة، وكانت عودة هذا الألم القديم لها شديدة القسوة عليها. ولكن هل ترى أن رغبتها فى الشعور بذلك الألم ساعدتها على "تحديث" مخاوفها، وعلى أن ترى ألمها صار ألما قديما، وأنها لم تعد فى حاجة إلى أن تعيش الخوف منه؟ يقول العالم النفسى كارل ينج إن العصاب هو بديل الألم الحقيقى، وقد كانت مقاطعة بوبى للآخرين - والتى تمثل عصابها - بديلا عن ألمها الحقيقى الناتج عن شعورها بالإهمال. و فقط من خلال الإحساس بالألم الحقيقى، ستتوقف عن الفرار منه.

ومع الوقت، استمرت بوبى فى الانتباه لنفسها فى الحوارات. وفى النهاية، اكتشفت أنها أصبحت تستطيع التعامل بصورة مناسبة، وهى أن تترك الآخرين يتكلمون وتدلى بالتعليقات فقط بشكل عارض، وهو ما جعلها الآن تشعر بأنها أكثر "حضوراً" وقبولا ومحبة من ذى قبل.

من السهل علينا أن نلاحظ أن مقاطعة بوبى المفترطة كانت صفة وقائية فى شخصيتها، التى اخترعتها لكيلا تشعر بألم التجاهل. وصارت مقاطعة الآخرين

عادة لدى بوبى، لدرجة أنها لم تعد تلاحظها بالمعنى الحرفى للكلمة. والمثير للسخرية - وهو ما تتسم به هذه الحالة غالبًا - هو أن سلوكها الاعتيادى قد زاد من حجم المشكلة التى كانت تتمنى حلها، لكنه ساعدها فى إخفاء الألم المريع الناجم عن الشعور بالإهمال من الآخرين. لقد أخفت ذلك الألم عن نفسها وعن الآخرين لسنوات طويلة، وكانت المتعة العميقة التى شعرت بها عندما اختارت أن تتوقف عن عاداتها المزعجة - مع الاستمرار فى شعورها بالقبول - هى متعة اكتشاف ذاتها الحقيقية، لقد زادت بوبى من مستوى وعيها، وهذا جانب مهم من جوانب النضج الروحى.

لاحظ أن رحلة بوبى الروحية باتجاه الذات الحقيقية ساعدتها أيضا على المضى قدما نحو الارتباط، وسيتحقق لك ذلك أيضا فى علاقتك. ويكمن السر فى ذلك أن الشراكة الروحية تساعد فى مداواة جراح الحب بشكل أكثر فاعلية مما يفعله نموذج المرحلة الثانية من العلاقات، والذى يستند إلى التواصل وحل المشكلات.

والنقطة التى من المهم أن ندركها هنا هى أن هذه السلسلة الكاملة من الاكتشاف، والتى تماثل تسلق جبل الوعى، قد بدأتها بوبى فقط؛ لأنها بدأت تولى انتباها أكثر لنفسها، وبخاصة للمعلومات الممثلة فى أن الآخرين شعروا بأنها تفرط فى مقاطعتها من يتكلم. لقد (١) تلقت معلومات، و(٢) أولتها انتباهاها. ربما ليس من المغالاة أن نقول إن كل ما فى الروحية يرجع إلى إيلاء الانتباه؛ فالانتباه يمثل الوسيلة التى تصبح من خلالها واعيا بعزلك، كما أنه الوسيلة التى تكتشف بها ما هو حقيقى لك وما هو سلوك حمائى اعتيادى - إنها الطريقة التى تكتشف بها الألم القديم المدفون فى أعماقك، وكذلك يمثل الانتباه الوسيلة التى تدرك بها أنك - رغم كل شئ - تستطيع أن تحب الشخص الحقيقى الذى أنت عليه، وليس فقط الشخص العام الذى تبدو عليه.

النفس الرقيبة

قد نطلق على قدرتك على الانتباه مصطلح "نفسك الرقيبة" - إنها ذلك الشئ الذى يبدو كما لو أنه جزء منك، والذى يستطيع دائمًا أن يتراجع بعيدًا عن دراما

حياتك ويراقب هذه الدارما وهي تحدث. هناك الآن جزءان منك: الجزء الأول منغمس، لنقل، فى الجدال ويدافع عن وجهة نظرك، ويتحمس لأهمية دوافعك، وغارق تماما فى اللحظة. والجزء الثانى يستطيع أن ينسحب بعيداً عن هذا المشهد الصغير ويراقبك وأنت تجادل. ونفسك الرقيقة قد تفكر بالطريقة التالية: "يا صديقى، أشعر بالحماس الشديد إزاء ذلك". أو "آخر ما قلته لم يكن دقيقاً على الإطلاق".

التجربة ٢٢

الانتباه

حدد واحدة من سماتك الشخصية، أو واحدة من العادات التى تقوم بها: هل تبالغ؟ هل تعطى النصائح للآخرين بإفراط؟ هل تصحح للناس أو تعارضهم؟ هل أنت تقسم بالهدوء أو حب العطاء أو السيطرة أو السلبية أو الخجل أو عدم الانتباه أو الانتقاد أو المرح؟ هل تستهزئ بالآخرين؟
والآن: لا تفعل أى شىء لتغير من هذه الصفة، ولكن ابدأ فى إعطاء المزيد من الاهتمام لها. فقط اضبط نفسك وأنت تقوم بها. لاحظها، وقل ما الذى حدث عندما بدأت تصبح أكثر إدراكاً لهذه الصفة، بمرور الوقت.

عندما تقوم بتشيط ذاتك الرقيقة - وأقصد عندما تصبح واعياً - يمكنك أن تقوم باختيارات فيما يتعلق بما تفعله. وعلى العكس، إذا ما كنت منغمساً تماماً فى ذاتك، فسوف تقوم بتشغيل التوجيه الآلى لنفسك، دون الاهتمام بالإطار الأشمل للحياة، ودون إعطاء أى اهتمام لنتائج أفعالك أو لتأثيرها على الآخرين، وكذلك بدون فهم سبب قيامك بما تقوم به، وبلا وعى بالكيفية التى يتلاءم بها سلوكك مع الإطار العام لحياتك.

وعندما تبدأ فى تطوير ذاتك الرقيقة، سيصبح عدم قدرتك على أن ترى ما لست واعياً به إحدى العقبات الأولى التى ستواجهها. هذا أمر مثير للإحباط،

ولكن لا يهم! فما يهم فعلا هو أنك أصبحت واعياً بأنك لا ترى ما لست واعياً به، وبأنك تفتح باب الكثير من الفرص والاحتمالات أمام نفسك. وكما يقول الكاتب الروحي جون ويلود: "إن وعيي بأننى ضائع أو مرتبك أو عالق فى مشكلة، لا يجعلنى ضائعاً ولا مرتبكاً ولا عالقاً فى مشكلة قط". فإذا ما كنت ترى أنك ضائع، فهذا يعنى بالطبع أنك أقل ضياعاً مما تعتقد - أنت على الطريق، فابق عليه، واستمر فى الانتباه.

المعتقدات

من المهم أن تولى اهتمامك لما تؤمن به؛ لأن معتقداتك تؤثر على كل شيء فى حياتك، كما أنها قد تتغير ما بين لحظة وأخرى.

أخبرتني أنى بقصة مثيرة: كانت شقيقتها فىكى عضواً فى مجلس الشيوخ عن إحدى الولايات، وكانت غاية فى النشاط ومعروفة فى مجتمعها، وكانت شديدة التألق والنجاح، أما أنى نفسها فكانت بستانية، وكانت تشعر بأنها محظوظة لأنها تعمل فى الوظيفة التى تحبها. كانت أنى تحب فىكى وكانت علاقتهما جيدة، إلا أن أنى كانت تشعر دائماً بأنها أقل من شقيقتها المتألقة الحيوية الناجحة - كانت هذه هى الطريقة التى تفكر بها أنى.

وفى أحد الحوارات العارضة، قالت إحدى الصديقات لـ أنى: "ألم يخطر ببالك يوماً ما أنك قد تكونين فى نفس ذكاء وتألق شقيقتك؟".

أذهلت هذه الملاحظة أنى؛ فالحقيقة أن ذلك لم يخطر ببالها على الإطلاق، فقد كانت العائلة كلها تسلم بأن أنى هى الفتاة الذكية. ولكن فى لحظة، أدركت أنى أنها يمكن أن تغير هذا المعتقد وتبنى معتقداً جديداً: أنا فى نفس ذكاء شقيقتى. لقد كان ذلك بمثابة زلزال فى حياتها؛ فقد بدأت فى البحث عن دليل كبير لدعم معتقدها الجديد، واكتسب تصورهما عن نفسها قوة دفع هائلة.

لم يتغير شيء إلا ما تعتقده هى!

قد تكون القناعات مقيدة للإنسان؛ فقد يمثل أحد القناعات نقطة فى حياتك تقرر فيها أن تتوقف عن النمو، على الأقل فى الوقت الراهن. من الطبيعى والمهم

أن تكون لك قناعات، إلا أن كونك منفتحًا على توسيع مجال وعيك يعنى أن تكون منفتحًا على إعادة فحص قناعاتك، عندما تسمع شيئًا ما يأخذك بعيدًا عما تعتقده الآن.

وقد يكون للقناعات تأثير في اللحظة؛ فخلال عملي مع الرجال والسيدات غير المرتبطين، والذين يبحثون عن الحب - غالبًا ما أطلب منهم تحديد قناعاتهم التي تقيدهم. وقد كانوا يقولون أشياء مثل هذا:

أعتقد أنه ليس بإمكانى أن أصبح الشخص الذي أريده، ولا يمكن أن أدخل في علاقة زواج.

أعتقد أن ما يمكننى أن أحصل عليه من دخولى في علاقة ارتباط لا يستحق ما سأتنازل عنه مقابل ذلك.

أعتقد أن هناك نقصًا حقيقيًا في الرجال المناسبين، وأن حظوظى في العثور على الرجل المناسب ضئيلة للغاية.

ولسوف يكون لدى هؤلاء الرجال والنساء غير المرتبطين تجربة مغايرة لما مرت به السيدة التي قالت لى الآتى:

أعتقد أنه لا توجد إمكانية في أننى سأنهى حياتى بلا زواج؛ فأنا أعلم أننى لا محالة سأجد شخصًا رائعًا، وأومن، كحقيقة راسخة في أعماقى، أننا سنعيش زواجًا رائعًا.

دائمًا ما نتصرف بسلوك يتفق مع ما نؤمن به، لذلك فإن السيدة التي تؤمن بأنها ستجد الحب تكون أكثر فرصًا في العثور عليه من أولئك الذين يعتقدون أن الحب بعيد عن متناول يدهم؛ فهؤلاء الأشخاص سيرون العالم كله باعتباره دليلًا على صحة ما يعتقدونه. فإذا كانوا قادرين على تغيير قناعاتهم، فسوف يجدون الكثير من الأدلة التي تثبت خطأ قناعاتهم؛ فمعتقداتك تصبغ الطريقة التي ترى بها العالم.

إذن، ما المعتقدات التي تحكم حياتك؟ هل تُرقى معتقداتك حياتك، أم تنتقص منها؟ هل تشكل هذه المعتقدات جزءًا من ذاتك المتكيفة، أم أنها تأتي من

أعماقك، من ذاتك الحقيقية؟
وخلال انتباهك، قد تظهر المعتقدات التى تسلم بها، على السطح وترجوك أن
تعيد فحصها.

المقاومة

كثير منا يقاوم زيادة وعيه، وتاماً مثل أنه لم يكن أحد يريد أن يسمع من
كوبرنيكوس أن الشمس لا تدور حول الأرض، فإننا لا نريد أن نسمع أن موقعنا على
الجبل ليس جيداً.

تمثل المقاومة جزءاً طبيعياً ومعتاداً من الرحلة الروحية، والسر هو أن ترى
مقاومتك كفرصة جديدة للانتباه. والآن انتبه إلى مشاعر المقاومة فيك - هذا هو
كل ما تحتاج إلى فعله، وقد عبر آلان ليو بصورة رائعة عن هذه الفكرة:

ينبع الفكر الحقيقى، ليس من ممارسة العنف ضد وعينا، ولا من القوة، ولا
من محاولة التحكم فى وعينا، ولكن، على العكس، ينبع من نوع من التعاطف
المباشر ومن محاولة تلطيف تيقظنا، ومن الاحتضان اللطيف لحياتنا، ومن
التخلى اللطيف عن قناعاتنا.

التعاطف والوعى

إذا فهمنا الروحية على أنها تسلق لجبل الوعى، فإن كل خطوة تمنحنا رؤية أكثر
دقة للعالم، وتسمح لنا بأن نصبح أكثر حقيقة وارتباطاً، وعليه فسوف تصبح بعد
ذلك مشكلة الشر سهلة الفهم.

لا يمثل الشر قوة مستقلة، مثل الشرير الذى يحيا حياة منفصلة ويخوض
معركة مع قوى الخير؛ فالشر، ببساطة، هو الجهل والافتقار إلى الوعى. ويعيش
"الأشخاص الأشرار" أسفل سفح الجبل بوعى محدود ورؤية ضيقة. إنهم لم
يقوموا باستخدام قدرتهم على الانتباه لأنفسهم، حتى ولو بمقدار ضئيل، وهم
مرتبطون تماماً بعاداتهم الدفاعية، ويبدلون مجهوداً كبيراً للبقاء بعيداً عن
المهم الداخلى، ويمثل سلوكهم الشرير ذواتهم العامة، وعصابهم، والسلوك الذى
يتبنونه لمنع الألم والتواؤم مع بيئتهم.

لذلك يجب ألا تكون الاستجابة الروحية للشر هي الكراهية، ولكن التعاطف؛ فالكراهية والغضب خطوتان نحو الانفصال، لا الارتباط. فعندما تشعر بالكراهية أو الغضب، تنقص من قدر ذاتك، وتسمح لمشاعرك الاعتيادية بأن تغمر قيمك الروحية الممثلة في الفهم والتعاطف. وما هو أبعد من ذلك، فإن الكراهية لن تؤثر على الشخص الذي تكرهه، كما أنك لن تستطيع أن تساعد في تعديل رؤية شخص آخر يتسم بالمحبوبة، إذا ما كنت عالقا في مشاعر الغضب أو الكراهية. إذا لم يكن هناك تعاطف في قلبك، فستصبح مثل الأشخاص الذين تكرههم - الأشخاص "الأشرار" الذين لا وعى لديهم، والذين يتعاملون انطلاقاً من العادة، وسوف تدخل نطاقهم الواقع أسفل سفح الجبل.

عندما تفكر في الأشياء التي لا ترضى عنها في زواجك، قد لا تفكر في شريك حياتك على أنه شخص شرير، ولكن الأرجح أنك تشعر بالغضب أو حتى بالكراهية. فإذا ما أمكنك أن تنظر إلى شريك حياتك بتعاطف بدلاً من تلك المشاعر الغاضبة، وأن تنظر إليه كرفيق إنساني يبذل أقصى ما بوسعه تحت ظروف معينة، فسوف تزيد من وعيك وتتقدم نحو الارتباط، وتقع مشاعر الكراهية والغضب والحسد والإيذاء في مستوى معين من الجبل، وإذا ما انتبهت إليها وإلى طبيعتها والنتائج المترتبة عليها، سوف تبدأ تدريجياً في الارتقاء فوقها، لكي تجد مستوى أعلى من الوعي يضع التعاطف محلها.

التسليم

"من يظن أن قلقه وحرصه

سيزيد في عمره ساعة هو أحمق أو مجنون"

- حكمة قديمة

إن الدعوة للثقة وللتخلي عن السيطرة تمثل قولاً معروفاً في التعاليم الروحية، لذا، لا تحاول أن تفرض إرادتك على الحياة، وذلك بدلاً من أن تكون متقبلاً؛ لأن الحياة قد لا تسير وفق تخطيطك أو توقعاتك.

والمثير للاهتمام أن الكثير من "المعتقدات" أو المذاهب الفكرية المختلفة تقود

إلى نفس هذا الاستنتاج. فبعض الفلسفات والمذاهب الروحية تقول إن مصيرك محدد سلفاً، وأنه لا شىء يمكنك القيام به لتغييره. والبعض الآخر يقول إنك لا تصل إلى حب الذات والحقيقية إلا من خلال الفضيلة؛ وأن "الخلاص" نعمة، ولا شىء تفعله سيؤثر عليها.

يقول المفكر هارولد كوشنر إن الأشياء السيئة تحدث للأشخاص الجيدين، لذا، لا تبحث عن سبب، ولكن انظر إلى ما يمكن لهذه الأحداث العشوائية أن تعلمه لك، ويرى البعض أن العالم عبارة عن مدرسة روحية عظيمة، ينبغى أن تدرك كل ما يحدث فيها على أنه درس معين يجب أن تتعلمه.

كل هذه الرؤى للعالم تنتهى إلى نفس النتيجة: الاسترخاء والانصراف عما يزعجك. كن منفتحاً على ما يحدث بالفعل، وعلى ما تعتقد أنه ينبغى أن يحدث، أو ما تتمنى أن يحدث - لا تحاول أن تتحكم فى النهر؛ ولكن سر مع تياره.

التخلى

إن التخلى لا يعنى أنك لم تعد راغباً فى الأشياء التى تريدها أو أنه لم يعد لديك أهداف ولا رغبات، بل يعنى أنك لم تعد قلقاً بشأن تحقيق تلك الأهداف أو إشباع تلك الرغبات؛ فإذا لم تتحقق هذه الأهداف أو الرغبات، فلن يتعرض سلامك الداخلى للانهايار، إن التخلى يعنى أن تقوم بكل ما فى وسعك لكى تحقق ما تريد، مع الاستمرار فى الاعتقاد بأن كل ما يأتى به القدر جيد.

وصلت ذات مرة للتصفيات النهائية للحصول على وظيفة كبيرة مرموقة فى جامعة كاليفورنيا. وعندما اختاروا شخصاً آخر شعرت بالانكسار، ولكننى الآن أرى أننى لو كنت قد حصلت على الوظيفة، كنت سأصبح بيروقراطية عتيقة، ولم أكن لأؤلف أياً من كتبى - كنت سأتجنب الكثير من المعاناة فى ذلك الوقت إذا ما كنت قد تحليت بالمزيد من الثقة وأصبحت أكثر قدرة على التسليم، وأقل تبعية لرغبتى المحمومة.

تسم بعض حوادث الحياة بأن قبولها أصعب بمراحل من غيرها؛ فبعض الأشياء تكون صعبة للغاية على التقبل، إلا أن الروحية ليست للأوقات البسيطة فقط.

ويمثل التخلي ثقة عميقة؛ لأنه حتى بدون تدخلك، ستمضى الأمور. إن التخلي يعنى الإقرار بأن محاولة إجبار الآخرين أو الأحداث على أن تسير وفق هواك ستسبب لك الضغط، وأن التشبث الشديد بحدوث نتيجة معينة سيتسبب لك فى المعاناة، وأن الكون سيمضى فى كل الأحوال. كذلك يعنى التخلي أن ترى أنك قليل الحيلة بمفردك، وأنك لن تصبح قوياً إلا عندما تسلم للقوة الإلهية العظيمة ولإيقاع الحياة وللأسلوب الذى تسير به. يمكنك أن تعمل مع تلك القوى المتواجدة فى الكون، والتي تجعل الأشياء تحدث، ولكن ليس عليك أن تجعل بنفسك كل شيء يحدث.

إن التسليم عبارة عن شيء يمكنك أن تمارسه، إلا أنه يظهر أيضاً بشكل طبيعى عندما ترتبط مع ذاتك الحقيقية. عندما يكون حبك لذاتك قوياً، كشجرة بلوط عملاقة، فلن تنجح حتى أعتى العواصف فى تدميرك - ويمثل القلق وسلوك السيطرة بديلين للسلام الداخلى.

فكر فى خيبة الأمل، والأهداف التى لم تتحقق، والخسارة التى منيت بها فى حياتك؛ فمن الطبيعى بالنسبة لك أن تمر بمشاعر: الحزن والألم والفضب، ولكن أن تتطور روحياً يعنى أن تطور قدرتك على التقدم للأمام بما لا يجعل خسارتك تدمرك، ولكن تجعلك أقوى، ويعتبر الممثل كريستوفر ريف نموذجاً رائعاً للشخص الذى استطاع أن يتقبل ما لا يمكن تقبله ويمضى قدماً فى حياته.

وتقول جوليا بترفلاى - المرأة الشجاعة التى عاشت فى أعلى إحدى الأشجار الحمراء لمدة عامين لحمايتها من الاجتثاث، فى كتابها *The Legacy of Luna*، واصفة الوقت الذى كانت تعيش فيه فى قبضة عاصفة قوية لرياح عاتية: "كنت أحاول التشبث بالحياة بشدة، لدرجة أن أسنانى كانت تصطدم ببعضها، وكان فكاي يصطكان، وعضلاتى تنقبض على بعضها، وقبضتاي تتيبسان، وكان كل شيء فى جسدى منقبضاً ومضغوطاً تماماً".

ثم قالت لها الشجرة، (وفق ما تقول هى): "جوليا، فكرى فى الأشجار التى فى العاصفة".

وبينما أخذت أتصور الأشجار فى العاصفة، جاءتنى الإجابة: لا تحاول

الأشجار التي تعاني من العاصفة أن تقف بثبات مستقيمة ومنتصبة، بل إنها تميل وتتحرك مع الريح - إنها تفهم قوة التخلي.

الامتنان

سمعت ذات مرة أحد المعلمين الروحيين يقول إن كل دعاء ينبغى أن يكون دعاء امتنان. وجذبتني الفكرة.

وبعدها في ذلك اليوم، وجدت نفسي أبحث عن أول نجمة استطعت أن أراها في السماء؛ فمنذ طفولتي وأنا دوما أرى أول نجمة كفرصة للتأمل والدخول في حالة روحية، ثم الابتهاال. وبصورة آلية، يقوم ذهني بتلاوة الأدعية التي تعلمتها وأنا أجلس في حجر أمي، ثم أتمنى بعدها أمنية، إلا أنني أفعل ذلك في إطار أكثر إحكامًا.

وفي تلك الأمسية، دعوت من أجل شفاء إحدى صديقاتي التي كانت تعالج من السرطان، ولكنني تذكرت مقولة "اجعل كل دعاء، دعاء امتنان"، لذلك غيرت دعائي، ودعوت بشيء مثل: "شكرا يا ربي على هذه الصديقة الرائعة، وعلى كل ما أضافته إلى حياتي. وشكراً على أنك جعلتها تكتشف السرطان مبكراً، وشكراً على كل أنواع العلاج التي أتحتها لها. شكرا لك على كل الأطباء الذين يساعدونها، شكرا لك على أنها تتمتع بمثل هذه الحالة المعنوية الإيجابية إزاء كل ذلك، وهو ما أعلم أنه سيساعدها على الشفاء".

وعلى الرغم من أن المشهد كله دار في رأسي ولم يستغرق إلا ثواني، فقد أثر بشكل كبير على حالتي النفسية؛ فبعد دعائي الأول، شعرت بالحزن واليأس، وكانت هناك حاجة ماسة إلى الدعاء، وسرى فيّ شعور بالعجز، وجعلني أدعو قائلة: "أرجوك، ياربي، ساعد صديقتي على الشفاء واجعلها تتحسن" - ولكن بعد دعاء الامتنان، شعرت بأنني قوية وواثقة.

يمثل الامتنان نوعاً من التسليم ونوعاً من الانحناء للريح. وتذكر أن الشعور بالامتنان يمثل وسيلة لتذكر أنك لا يجب عليك أن تتحكم في الكون.

السعادة

السعادة هي نتيجة الحياة الروحية.

فكلما أدركت توحدك مع الطبيعة الأساسية لكل شيء صرت أكثر تواصلًا مع ذاتك الحقيقية، وزادت قدرتك على الحب، وأصبحت أقدر على توسيع نطاق وعيك، وأكثر ميلاً مع الريح، وأكثر شعوراً بالسعادة.

كما أنك بالسعادة ستتحرك في الحياة نحو القوة الداخلية، بتصميم وحماس؛ سوف تعرف ما تقوم به أفضل من غيره، وسوف تكتشف طريقاً للقيام به؛ سوف تشعر بالحماس والتلذذ بالحياة، وسوف تحب الناس اللطفاء وتلقى منهم الحب ومهما يكن ما يخبئه الكون لك، سوف تقبله بكل امتنان، حتى وإن لم يكن ما تفكر فيه. ولأنك تتعاطف مع نفسك وتحبها، سوف تشعر بهذين الشعورين إزاء الآخرين؛ سوف تمتلئ بروح من السخاء وحسن النية، وستختار أن تساعد وتدعم الآخرين.

سوف تجلب لك علاقتك المتعة، وسوف تشع بطاقة من الحب والتفاؤل على كل علاقة ومجموعة أنت طرف فيها، خصوصاً مع تعلمك ممارسة الشراكة الروحية، وسوف تقبل مجموعة متنوعة من الأشخاص وسلوكياتهم. ولأنك تعرف كيف تتعامل مع الصراعات بطريقة روحية، سيرحب الأشخاص بقيادتك وتأثيرك، كما ستصبح قادراً على التخلي عن أية محاولة للتحكم في الكون، وسوف تتطلق من ثقة عميقة - سوف تمتلئ بالامتنان.

بالطبع لن يكون هذا شعورك طيلة الوقت.

أن تكون في رحلة روحية فذلك يشبه أن تكون آلة فيولين جيدة الضبط: الأوتار مضبوطة وموزونة، ولكنها تستطيع عزف تشكيلة مختلفة من الأغاني: أغان حزينة أو أغان مليئة بالحيوية أو أغان مليئة بالعاطفة، أو أغان تمتلئ بالشجن، أو موسيقى مليئة بالانطلاق أو موسيقى هادئة أو موسيقى راكدة تقريباً. وقد تجد نفسك في قبضة حالة شديدة من خيبة الأمل أو الحسد أو الحيرة أو الحزن، وقد تشعر بالإحباط أو الوحدة، ولكن كلما طورت من قدراتك الروحية أصبحت قادراً على الميل مع هذه التجارب.

لا تقاومها، ولكن فكر فيها بدلاً من المقاومة: فكر بالأساليب التالية: "كشخص

روحى، ينبغى ألا أشعر بذلك. كشخص روحى، ينبغى أن أقبل أن هذا ما أشعر به الآن، وأن هذا هو الحقيقى بالنسبة لى الآن. إن هذا مؤلم، وإننى سأدعه يحدث، ويأخذ مجراه. سأرى ما يمكن أن أتعلمه من هذه التجربة. سأقبل هذه التجربة، وسأنتبه".

أن تكون روحيا يعنى أن تقوم بالشىء الصحيح بقدر ما تستطيع - إنه أمر يشبه الأبوة؛ فقد تتعلم مهارات الأبوة الجيدة، مثل الاستماع لأطفالك بدلا من معارضتهم. ولكنك حينها، ستضبط نفسك تعارض أطفالك! بعدها ستقول: "هذه هى الوسيلة التى كان من الممكن أن أدير بها الموضوع بشكل أفضل".

التجربة ٢٣
روحيتك

أجب عن هذه الأسئلة فى دفتر يومياتك، أو ناقشها مع شريك حياتك، أو ناقشها مع صديق.

١. هل توافق على أن المكونات الستة للروحية، والتي ذكرت فى هذا الفصل، تمثل تعريفا ملائما للروحية؟ ما الذى ستضيفه أو تحذفه أو تغيره لتصوغ تعريفك الخاص؟

٢. أى مكون أو مكونين من المكونات الستة يمثل أكبر تحد لك؟ فى أى مجال تشعر أنك بحاجة لتركيز عملك الروحى الآن؟

هكذا هو الوضع مع الروحية: أن تعرف الطريق الصحيح الذى تسير فيه وتمارس القواعد التى تحتاج إليها، وأن ترى كل تحدٍ باعتباره فرصة للتعلم، ومع ذلك تتصرف بالشكل الأمثل فى كل مرة.

إن ما يجعلك سعيدا ليس أن تكون مثالياً، بل أن تكون على الطريق الروحى.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

مستقبل الشراكة الروحية



إن الأفكار المتمثلة في رؤية علاقتك باعتبارها رحلة روحية، وفي تقوية كل من حياتك الداخلية وعلاقتك في نفس الوقت، وخاصة فكرة "العمل" على تحسين علاقتك بنفسك - كلها أفكار جديدة، بل صادمة لكثير من الناس.

وبالتأكيد، فإن الأفكار الخاصة بتجاوز التواصل كوسيلة من وسائل حل الصراعات والتحرك مباشرة باتجاه السعادة والمتعة التي تسعى إليها، تعتبر أفكارًا مفاجئة.

وغالبًا ما أتلقى سؤالاً عن الكيفية التي توصلت بها إلى تلك الطريقة المبتكرة للتعامل مع الأزواج، والكيفية التي تتفق بها هذه الوسيلة مع كل الاختلافات القائمة بين كل علاقة زوجية وأخرى الآن، وما إذا كان من المحتمل أن تنجح أم لا، وهذا الفصل يمثل إجابتي عن هذه الأسئلة.

تنمية "الشراكة الروحية"

طيلة العشرين عامًا الماضية أو ما يزيد، كانت توجد ثلاثة خيوط منفصلة في حياتي تتشابك معًا لتشكل النسيج الذي أسميه الآن "الشراكة الروحية": زواجي، وعملتي مع الأزواج، ورحلتي الروحية.

منذ بداية علاقتنا أنا وماير في عام ١٩٨١، شعرت بأن هناك شيئًا مختلفًا بشأننا - لم يكن ذلك لأننا لا نعانى من صراعات أو اختلافات أقل من الأزواج

الآخرين، كما أن ذلك لم يكن بسبب أننا نحب بعضنا البعض أكثر من أى زوجين آخرين، أو أننا نتمتع بمهارات تواصل أفضل من الآخرين، أو أننا نعالج مشكلاتنا بشكل أفضل من الآخرين، ولكن كان ذلك بسبب عامل مراوغ على ما تراءى لى، وهو أننا لم نسمح لخلافاتنا بأن تفرق بيننا، كما يفعل الأزواج الآخرون؛ فقد كنا نتجاوز نقاشاتنا بسرعة، وكان حبنا وعاطفتنا المتبادلان دائماً ظاهرين لكل منا، ولم ندقتهما فى أعماقنا على الإطلاق.

لقد كان بحثى عن ذلك "العامل المراوغ" هو الذى قادنى إلى تأليف كتابى الثانى *The Eight Essential Traits of Couples who Thrive*. فقد التقيت مع أزواج سعداء آخرين لأرى ما إذا كنت أستطيع أن أستنبط عناصر أخرى يشترك فيها الأزواج السعداء فى مختلف أنحاء العالم. ولم يكن من الصعب الحصول على ذلك العامل: كل الأزواج السعداء كانوا يتعاملون مع علاقاتهم بروح من حسن النية، وكان كل منهم يمثل للآخر حليفاً لا خصماً، وكانت أرواحهم منفتحة على بعضهم البعض، وكان حسن نيتهم يتجاوز خلافاتهم - وتعتبر هذه صفة غائبة بشكل ملحوظ بين الأزواج غير السعداء.

عندما لاحظت روح حسن النية هذه فى الأزواج، وجدت أنها عادة ما تأتى مع صفات أخرى أيضاً: لا يختلف الزوجان السعيدان إلا قليلاً فى رؤيتهما للجلوس معاً؛ فهما يريدان أن يسعدا معاً، ويؤمنان بأنهما يستطيعان الشعور بالسعادة معاً (هذه نقطة حساسة، فغالبية الأزواج يتبنون الثقافة السلبية السائدة بشأن الزواج، ولا يعتقدون أن السعادة الحقيقية ممكنة)، ويلتزمان بأن يكونا سعيدين معاً. وهما أيضاً يبذلان جهداً مدروساً لقضاء الوقت معاً، ويتقاسمان المشاعر المتفائلة وحس المغامرة بشأن الحياة، ويتبنيان رؤية طويلة المدى، ويهتمان بعلاقتهم الزوجية الحميمة.

تعليم الصفات الأساسية

بعد ذلك، توصلت إلى ملاحظة مذهلة وهى: لا تؤدى الدراسات بشأن الزواج التقليدى إلى تعليم الزوجين هذه السمات الأساسية إطلاقاً، ولكنها تشجعهما، بدلاً من ذلك، على الاستمرار فى مشكلاتهما؛ فالاستراتيجيات الخاصة بالحياة

الزوجية تطورت على يد علماء النفس الذين تدربوا على علم أمراض العلاقات واهتموا به، بدلاً من صحة العلاقات. وراحوا يمضون كل وقتهم مع الأزواج الذين يعانون من مستويات مرتفعة من عدم الرضا، وبعدها يكتبون الكتب حول كيفية مساعدة أولئك الأزواج. قد يكون ذلك منهجاً متحيزاً، حسبما أعتقد. هل سنصل إلى استراتيجيات مغايرة تماماً إذا علمنا الأزواج ما تعلمناه من الأزواج السعداء، وليس ما تعلمناه من التمساء؟

لذلك، بدأت أقيم ورش العمل للأزواج الذين تجاوزوا مشكلاتهم، ورحت أعلم الأزواج كيفية العيش معاً بسعادة، بدلاً من الاستراتيجيات السابقة. كانت النتائج رائعة. واستمع إلى ما قالته جوون - وهي عضو في إحدى ورشي، في إحدى المقابلات الإذاعية.

كانت مشكلتنا هي المال، وكنا نتشاجر طيلة الوقت لهذا السبب، وبدأ علاجنا وكأنه يزيد كلا منا تمسكاً بموقفه؛ فلم يتغير أي منا، وشعرنا باليأس. جعلتنا سوزان نتفق على ألا نناقش مسألة المال على الإطلاق لمدة ثلاثة أسابيع. في بداية الأسابيع الثلاثة، كان علينا أن نخطط لثلاثة أنشطة كل أسبوع تسمح لنا بقضاء وقت لطيف معاً، وكان يجب أن نشعرنا هذه الأنشطة بالراحة فيما يتعلق بالمال، بل إننا رتبنا لأن نتبادل رعاية الأطفال مع زوجين آخرين كانا معنا في المجموعة، ويقومان بشيء مشابه، ورتبنا للقيام بكثير من الأشياء التي تتسم بالانطلاق وانخفاض التكلفة: تسلق الجبال، وتأجير شرائط الفيديو، واللعب بالطائرات الورقية، وبالأطباق الطائرة، والنزهات الراجلة، والاستمتاع بالحمامات الساخنة في منزل الجيران عندما يتركون لنا المنزل، والذهاب لمعارض المنحوتات، والتوجه بالسيارة إلى الريف. وقد أعطينا لهذه الأنشطة وقتاً أطول من المعتاد؛ لأننا جعلنا من علاقتنا أولوية في ذلك الوقت.

لقد كنا أكثر سعادة طيلة هذه الأسابيع الثلاثة مما كنا طيلة أعوام، ولم نكن نريد أن نتوقف عن هذه الحياة. بعدها شرحت لنا سوزان مفهوم حسن النية، وهو المفهوم الذي غالباً ما نستدعيه الآن، كما أوضحت لنا ضرورة إفساح الوقت لممارسة العلاقة الحميمة، وهو ما أحدث فرقاً كبيراً.

لكن ماذا عن مشكلة المال؟ حسناً، لقد كففنا عن الشعور بضرورة أن نكون "على حق". لقد صرت الآن أنفق المزيد من المال على نفسي، دون أن أخبره في كل مرة. كما توقف هو عن التحكم فيّ بتلك الطريقة المفرطة. وأصبحت أحترم حدوده، فالآن مثلاً، قررت أن أتنازل عن فكرة بناء نافورة في ساحة منزلنا الخلفية؛ فقد كان ذلك شيئاً فوق قدراته، إلا أنني أعتقد أننا نعرف أننا سوف نمتلك واحدة إن أجلاً أو عاجلاً. لقد تعلمنا الآن كيفية إسقاط المشكلات بدلاً من التشاجر بشأنها - وهو أسلوب دائماً ما ينجح في النهاية.

أن تكون عادلاً وعلى حق هما جائزتان وهما مهمتان: عندما تتالهما لا تحصل على أى شيء آخر - لا حب ولا تعاطف ولا مرح.

رحلتي الروحية

الخيوط الثالث في حياتي، والذي قادني إلى الشراكة الروحية - بالإضافة إلى زواجي وعملي مع الأزواج - كان رحلتي الروحية.

خلال تعليمي الفني (في المعهد الاتحادي التكنولوجي في نيويورك، ومعهد سان فرانسيسكو التكنولوجي في مارين كاونت)، وخلال عملي في الإرشاد الاجتماعي سواء في الكلية أو في التجمعات العامة - أصبحت أكثر اهتماماً بالعلاقة بين السلوك والمعتقدات. ففي كثير من الحالات، رأيت نوعاً من الارتباط، وبدت لي الروحية على أنها طريقة لمقاربة الحياة، لا مجموعة من المعتقدات.

وبينما وجدت نفسي أختلف مع الكثير من القيم السائدة في مجتمعنا، وجدتني في قلب كل حركة روحية نسائية نامية، ومجموعة من الأشخاص الملتزمين بالقيم الاجتماعية الراقية، فرحت أبحث بكل شغف في مبادئ المجتمعات المختلفة، وتنقلت كثيراً بين هذه المبادئ، وعلى الرغم من أنني أعلم مخاطر التنقل بين القيم الاجتماعية المختلفة وعدم الاستقرار على منظومة اجتماعية واحدة، إلا أن هذه الاستكشافات الروحية ساهمت في نموي بشكل كبير.

ندرة الأطر العامة الروحية للأزواج

أعلم أن عملي مع الأزواج - تعليم الأزواج كيف يكونون سعداء، أو كيف يحسنون من المجالات، التي يشعرون فيها بعدم الرضا بمفردهم - كان روحياً، إلا أنني خلال قراءتي سعيًا لتدعيم وجهة نظري، أصبت بإحباط متزايد نتيجة افتقار أكثر التقاليد روحية إلى أطر عامة محددة تقدمها للزوجين الحميمين، فعلى سبيل المثال، استمتعت بكتاب *The Art of Happiness*، وتطلعت بشغف إلى الفصل المعنون: *A New Model for Intimacy*، ولم أسمح لنفسي بأن أقفز إلى هذا الفصل، على الرغم من أنني كنت لا أستطيع الانتظار حتى أصل إليه.

وقد اتضح أنه فصل ثري، لكنه لم يكن عن العلاقات الحميمة، ولكنه كان عن "إدراك أهمية التعاطف وتنميته" باعتباره تريباً ضد الوحدة؛ يهدف إلى بناء اعتماد صحي على الآخرين (في مقابل فكرة الاكتفاء الذاتي المتطرفة التي تعمل ثقافتنا على تعزيزها)، وتوسيع تعريفنا للحميمية لكي يشمل كل الأشكال الأخرى (غير المتعلقة بالعلاقة مع شخص واحد متميز)، التي نقابلها يومياً، إن كل ما قاله أحد حكماء الصين عن "علاقة تتسم بمستوى عميق من الحميمية بين شخصين"، كان كالاتي: "نعم، أعتقد أن هذا النوع من الحميمية يمكن أن يُنظر إليه على أنه شيء إيجابي. أعتقد أنه إذا ما حرم شخص ما من هذا النوع من الحميمية، فقد يؤدي ذلك إلى مشكلات".

وهكذا يستمر الحديث في أدبيات الروحية. بلا خطوط عامة محددة لذا فإننا نتساءل: ما هو تحديد الشكل الذي ينبغي أن تظهر عليه الروحية في علاقة حب؟

كتب المعلم الروحي الفيتنامي ثيك نات هان كتاباً بعنوان *Teachings on Love*، وهو كتاب ملهم، وكل ما أودعه فيه الكاتب من الحكمة يمكن أن يفيد زوجين يقومان ببناء رابطة حميمية. إلا أنه يحوي إشارات عامة؛ فهو يقدم صورة لحياة قائمة على الحب، ولكن مع القليل من النقاط المفصلة عن الكيفية التي يفعل بها الحب فعله في التعاملات اليومية لأحد الزوجين، وذلك في لحظات الصراع أو فترات عدم الرضا.

إذا ما كنت شخصاً روحياً، فكيف ستؤثر ممارستك الروحية على علاقتك؟

لقد شعرت بحاجة شديدة لأن أضع إجابات لنفسي، وجاء هذا الكتاب نتيجة لذلك. إنه يفترض أن المقاربة المستندة تماما لعلم النفس قد وصلت إلى أقصى ما يمكن أن تعلمه لنا؛ فلم يعد علم النفس وحده - بتركيزه على علم الأمراض وعلى مهارات التواصل المركبة - قادرا على أن يدفعنا للأمام. ويجب علينا أن نتحول إلى الروحية، وذلك لاكتشاف مستويات جديدة من الوعي، ولزيادة المدركات التي يستطيع أي زوجين يحبان بعضهما البعض أن يصلا إليها معا.

العلاقة السليمة أو العلاقة الروحية

طيلة سنين عديدة، وخلال تعليمي للأزواج كيفية قيادة حياتهم - لا بالعدالة والمساواة، ولكن بالمبادئ الروحية - بحثت، بلا طائل، عن مصطلح يصف هذه المقاربة شديدة الاختلاف. وذات يوم، وفي واحدة من حالات "وجدتها" الشهيرة، خطرت إلى ذهني فكرة العلاقة السليمة، واعتقدت أن هذا المصطلح مثالي. فإذا ما كان الفلاسفة يقولون إن الحياة السليمة تعنى أن تعيش بطريقة تدعم الآخرين والكوكب الذي تعيش عليه، ولا تؤذى أو تستغل أحدا، فإن مصطلح العلاقة السليمة سيقود علاقات الإنسان بطريقة تدعم الآخرين، ولا تؤذى أو تستغل أحدا. وسيكون السؤال دائما: "كيف يمكنني أن أتعامل بسلوك يتفق مع العلاقة السليمة؟"، وذلك بدلا من أن يكون: "كيف يمكنني أن ألبى احتياجاتي؟"، أو أن يكون: "كيف يمكنني أن أوصول إلى هذا الشخص ما أقصده أو أريده؟".

في النهاية، قررت أنني لا أستطيع أن أستخدم هذا المصطلح؛ لأن ما أصفه - على الرغم من أنه لا يتعارض مع الفلسفات المعروفة - ليس فلسفيا، إلى جانب أن المفاهيم الفلسفية الخاصة بالحياة السليمة والفهم السليم، وغيرهما من المصطلحات، ليست معروفة خارج الدوائر الفلسفية.

وعلى الرغم من أنني كنت أقوم بتطوير الأفكار الواردة في هذا الكتاب لسنوات، إلا أن التعبير الدال على المفاهيم المنتشرة في عملي لم يطرأ إلى ذهني إلا بعد أن قرأت هذه الفقرة في كتاب *The Seat of the Soul* لمؤلفه جاري زوكاف، والتي يقول فيها:

لم يعد النموذج المثالي للزواج وظيفياً، ولكن حل محله نموذج جديد تم تصميمه للمساعدة فى النضج الروحى - إنه نموذج العلاقة الروحية أو المقدسة.

يقول زوكاف إن الزوجين يقومان بعقد التزام مقدس تجاه بعضهما البعض، من أجل مساعدة كل منهما الآخر فى النضج الروحى، ويبدو ذلك ملائماً تماماً لفلسفتى!

والمثير للاهتمام أن إم. سكوت بيك أعطانا نفس التعريف تقريباً لوسائل استعادة الحب، وذلك فى كتابه *The Road Less Traveled*، الصادر فى عام ١٩٧٧، والذى قال فيه: "الحب يمثل الرغبة فى بسط ذات الإنسان بفرض دعم نضجه الروحى أو النضج الروحى لشخص آخر"، إن ذلك يماثل ما يحاول الكثير منا القيام به دون أن نلاحظ أننا نشارك فى صياغة نموذج جديد مناسب للأوقات الروحية. أمل أن تقدم الأطر المحددة الواردة فى هذا الكتاب دفعة جديدة لهذا النموذج الصاعد، وأن تساعد المزيد من الأزواج على أن يصبحوا شركاء روحيين.

مستقبل الشراكة الروحية

عندما يكون العالم مستعداً لفكرة ما، غالباً ما ستظهر الفكرة من مصادر مختلفة فى الوقت نفسه.

فعندما بدأت أقترح على الأزواج أن يتوقفوا عن التواصل، ويبدءوا فى التعامل مع بعضهم البعض بشكل أكثر حناناً، لم أكن سمعت عن أى شخص يستخدم نفس تلك المقاربة، باستثناء وحيد هو عالم النفس جورج برانسكى. فى عام ١٩٩٠، بدأت أقدم مجموعاتى الزوجية المبتكرة، والتي أصررت على أن يشارك فيها أحد الزوجين فقط، إننى، إلى الآن، لا أعرف علماء نفس آخرين يستخدمون نفس الأسلوب، إلا الممارسين الذين قمت بتدريبهم، لكنه من المثير أن ترى تلك الأعمال الأخيرة لعلماء النفس - وهى الأعمال التى على الرغم من أنها لا تقدم أطراً محددة، مثل الشراكة الروحية والتصرفات اللطيفة، إلا أنها تعزز من هذه

المفاهيم، وتتحرك في نفس الاتجاه.

ويقول جون جوتمان، الذي درس علاقات الأزواج في إطار معملي: "إن الحل الناجح للصراعات ليس هو ما يجعل الزيجات تتجح، وسيقوم الزوجان بشيء أفضل إذا ما رعيا إعجابهما ببعضهما البعض وحبهما لبعضها البعض". وهذه هي تماما الاستراتيجيات التي تقترحها المقاربة الروحية للعلاقات.

وفي رافد مشابه، قام المعالجان المخضرمان المختصان بالزواج، أندرو كريستينسن والراحل نيل جاكوبسون، بتطوير مقاربة أسماها "علاج القبول". فقد وجدا أن الزوجين يعيشان حياة زوجية سعيدة عندما يعملان على قبول كل منهما للآخر، دون أن يحاولا تغيير بعضهما البعض، وهو أيضا مبدأ مهم في الشراكة الروحية.

وفي كتابه *Relation Rescue*، يتحاشى عالم النفس فيليب ماكجرو اللفة المنمقة للعلاج التقليدي للمشاكل الزوجية، ويصر على أن إعادة الارتباط بشريك حياتك لا يمكن أن يحدث، ولن يحدث، إذا لم ترتبط مع نفسك أولاً. ويقول إنها خرافة أن تفترض أن عليك ضبط سلوك شريك حياتك أولاً. وهذه الأفكار - وكذلك أيضا رسالة كتابي السابق *How One of You Can Bring the Two of You Together* كلها انقلابات جذرية على الأساليب التقليدية لعلاج المشكلات الزوجية، وكلها تمثل جوهر الشراكة الروحية.

في كتابه *Soul Mates*، يصيغ توماس مور أفكاره التي سبق أن ناقشناها: "أعتقد أن أبسط التغيرات في الخيال يمكنها أن تؤثر على الحياة أكثر من المحاولات البارزة للتغيير". هذه العبارة ساخطة، وبخاصة عندما ينظر إليها في ضوء كل الإستراتيجيات العميقة التي تستند إلى أفكار التواصل والتغيير، وهي الأفكار التي طورها علماء النفس في العقود الأخيرة - إلا أن هذه العبارة تحمل تماما الفلسفة الكامنة خلف الشراكة الروحية.

تغير داخلي وتغير في القلب وفهم جديد - حتى إن كان من ناحية طرف واحد في الحياة الزوجية - سيكون له تأثير عليك وعلى شريك حياتك وعلى علاقاتك أكبر من أية محاولة للتواصل أو التغيير. هذه فكرة جديدة، وقد حان وقتها الآن، وأتوقع أنها سوف تسود قريباً جداً في مجال علاج العلاقات، كما أنها تبدو

كفكرة واضحة، نعرفها جميعاً. إلا أنها، حتى كتابة هذه الأسطر، لا تزال مقارنة جديدة، تمثل أحدث الأفكار في مجال معالجة الحياة الزوجية؛ فلا تزال معظم إستراتيجيات العلاقات اليوم تهدف إلى التواصل وإقناع شريك الحياة بالتغيير. وكما رأينا، لا تقول الشراكة الروحية إن التغيير يحدث أو ينبغي أن يحدث في العلاقات، ولكن الأرجح أن ذلك التغيير سيحدث جراء "تغير في الخيال" لا نتيجة لـ "جهد يرمى للتغيير"، ومن المرجح أن تصل إلى النتيجة، التي تريدها من خلال خلق مناخ من الحب والتقبل، باستخدام التصرفات اللطيفة. من دون شك، نحن نعيش في زمان تكتسب فيه القيم الروحية أهمية في حياتنا الفردية والعامّة. وبكل بساطة، كان يجب على مقاربتنا للعلاقات أن تتغير لكي تتواءم مع الحقيقة الآخذة في الوضوح. ومن المرجح أنه ليس من قبيل المصادفة أن هذا النموذج المثالي من الشراكة الروحية قد ظهر في بداية ألفية جديدة، بما يرمز إلى أنه فرصة للتجديد وإعادة الإحياء.

دلالات أوسع للشراكة الروحية

عندما تمارس الشراكة الروحية، فسوف تجد أنها تتناسب في كل مناحي حياتك؛ فمن خلال الشراكة الروحية في علاقتك، وبينما تصبح أكثر انسجاماً مع ذاتك العليا، لن تسعد أنت وشريك حياتك بمقاسمة عاطفتكما مع بعضكما البعض فقط، ولكنكما ستصبحان مدفوعين كذلك لمشاركتها كل من حولكما. لن تمضيا الوقت في مواجهة بعضكما البعض، ولكن جنباً إلى جنب، ناظرين إلى العالم معا لكي تريا أين يمكنكما أن تستخدمما عاطفتكما الناشئة من ممارستكما الروحية معا، لكي تفيدا الآخرين بشكل أفضل.

تمثل الشراكة الروحية مستودعاً تغذيه تيارات وأنهار الحب والدعم المتبادل والنية الحسنة والتعاطف. وعندما يمتلئ، يتدفق فائضاً بوفرة على الآخرين ممن يحتاجون إليه، فإذا ما كان الحب يركز فقط على الذات فسيجف سريعاً، أما طبيعة الشراكة الروحية فهي أنها توسع وتنمي وتفيض وتدفع، مثل نهر وفير، إلى العالم المحيط، باعثة الحياة في كل ما يقابلها، إن السلام والسعادة، اللذين

يجدهما الشريكان الروحيان مع بعضهما، ليسا شيئاً يحتفظ به الشريكان لنفسيهما.

وخلال ممارستك الشراكة الروحية مع شريك حياتك، من المحتمل أن تغير التصرفات اللطيفة التي تقوم بها كل شيء في حياتك، وسوف تجد نفسك تتعامل بمبدأ "تصرف كما لو كنت"، مستخدماً ضبط النفس، ومتخلياً عن حل المشكلات، ومقتربا بروح حسن النية من الآخرين: من أولادك وأفراد عائلتك وأصدقائك، والناس في عملك أو حياتك المهنية، وفي كل أنشطتك الخيرية.

التأثير على حياتك العامة

يمكن أن ترى الشراكة الروحية كنوع من الفعل السياسي، لأن (١) سلوكنا الخاص يؤثر، ليس فقط علينا وعلى عائلتنا وأصدقائنا، ولكن أيضا على مجتمعنا ومنظومتنا السياسية والاجتماعية الأوسع، و(٢) الشراكة الروحية نموذج لذلك النوع من الأفعال السياسية الذي يزيد من الفرص أمام الإنسان، ولا يقلل منها. وعندما تتصرف وفق قيمك الروحية في حياتك الخاصة، ستسهم في تحويل ذلك العالم المدمر لنفسه إلى عالم مليء بالحب والنور. قد لا يكون كافياً لنا جميعاً أن نتعامل بصورة روحية في حياتنا اليومية، ولكن من المستحيل أن نتخيل تحولاً روحياً واسع النطاق، إذا لم نكن نكلنا نموذجاً للحب والحقيقية والارتباط والوعي والتسليم في حياتنا اليومية. إن مداواة جراح عالمنا تبدأ من كل منا في ممارسته الروحية اليومية.

من المذهل أن نتخيل ما الذي يمكن أن يكون عليه عالمنا، إذا ما تأثر الاقتصاد والحكومة بالقيم الروحية. فإذا ما تعامل كل إنسان انطلاقاً من الحب، لن يكون هناك فقر ولا مجاعة ولا تلوث بيئي أو تعليم غير ملائم ولا إمكانيات محدودة للرعاية الصحية ولا مروجو مخدرات ولا تمييز ضد "الأقليات" ولا رأسمالية متوحشة ولا حروب. وفي عالم العمل، لن يكون هناك مدراء غير عقلانيين ولا متعسفون، ولا مشرفون غير أكفاء ولا سياسات عمل لا إنسانية ولا تراعى حقوق أسر العاملين، ولا رواتب غير عادلة ولا تمييز وظيفي.

كل هذه المشكلات ناجمة عن شخص ما، فى مكان معا، يعمل انطلاقا من مبادئ غير مرتبطة بالحب؛ لأن الخوف والطمع والنهم للسلطة والربح كلها تمثل البدائل الأكثر شيوعا للحب فى ثقافتنا، فقادة الاقتصاد والحكومة، والذين يتخذون قرارات تؤثر على حياتنا - لا يتسمون بالروحية، بنفس المعنى المستخدم فى هذا الكتاب. قد يكون البعض منهم ذوى أخلاقيات، ولكنهم لو كانوا رويين، ما كانوا ليقدروا على اتخاذ قرارات تزدري الحاجات الإنسانية لصالح مكسب مالى قصير المدى. إنهم ليسوا فى انسجام مع ذواتهم العليا، وليسوا واعين، ولا محفوزين بارتباطهم مع الكون ومع كل إنسان وكل شىء فيه، إن قراراتهم تدفعنا نحو الانفصال، لا الارتباط.

إن الرؤية العلمية الغربية للكون الميكانيكى خلقت عزلة تفصلنا عن طبيعتنا الروحية الفطرية. ولقد تميز ذلك فى حياتنا اليومية من خلال الانسجام المتزايد لمؤسساتنا مع قيم السوق المادية. وكلما أصبح المال مسيطرا بشكل أكبر فى حياتنا، ضاقت المساحة المتاحة أمام أى شعور بالرابطة الروحية التى تمثل أساس المجتمع، والعلاقة المتوازنة مع الطبيعة. إن السعى نحو الإشباع الروحى يتبدل بشكل متزايد باستحواذ السعى وراء المادة، وهو الاستحواذ المستهلك والمدمر للذات بصورة متزايدة - إنه شىء مفيد، ولكنه خاوى المضمون تمامًا، ويمثل فى حد ذاته أكلوبة إنسانية لا قيمة لها.

- ديفيد كورتين

خلال تجاربك مع الشراكة الروحية والتصرفات اللطيفة فى عائلتك ومع أصدقائك وفى عملك، تخيل كل فعل تقوم به جزءًا صغيرًا فى حركة كبيرة، تنقلنا تدريجيًا وبشكل مؤكد طيلة الوقت، إلى زمن يسود فيه الحب، فى بيوتنا وعلى كوكبنا.

كل تمنياتى الطيبة لك ولشريكك الروحى. بأن نقوم جميعًا بمزج أرواحنا الحقيقية المحبة الواعية، لكى نساعد فى دفع كل إنسان على هذا الكوكب نحو الارتباط وبعيدًا عن الانفصال.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

ثبت المراجع

- Blanton, Brad. *Radical Honesty*. New York: DTP, 1994.
- Boorstein, Sylvia. *It's Easier Than You Think*. San Francisco: Harper SanFrancisco, 1995.
- Campbell, Susan M. *The Couple's journey*. San Luis Obispo, Calif.: Impact, 1980.
- Chavis, Melodie. *Altars in the Street*. New York: Harmony Books, 1993. Chopra, Deepak. *The Path to Love*. New York: Harmony Books, 1997. Christensen, Andres, and Neil S. Jacobson. *Reconcilable Differences*. New York: Guilford Press, 2000.
- Dalai Lama, His Holiness, and Howard C. Cutler. *The Art of Happiness*. New York: Riverhead Books, 1998.
- Gawain, Shakti. *Living in the Light*. Novato, Calif.: New World Library, 1998.
- Godek, Greg. *1001 Ways to Be Romantic*. Naperville, Ill.: Casablanca Press, 1991.
- Gordon, Thomas. *Parent Effectiveness Training*. New York: Three Rivers Press, 1970, 2000.
- Gottman, John M., and Nan Silver. *The Seven Principles for Making Marriage Work*. New York: Crown, 1999.
- Hanh, Thich Nhat. *Teachings on Love*. Berkeley, Calif.: Parallax Press, 1997.
- Hendrix, Harville. *Getting the Love You Want*. New York:

- Henry Holt, 1988.*
- Hill, Julia Butterfly. *The Legacy of Luna*. New York: HarperCollins Publishers, 2000.
- Hochschild, Arlie. *The Second Shift*. New York: Penguin Books, 2003. Jung, Carl. *The Portable Jung*. New York: Penguin Books, 1971.
- Kasl, Charlotte. *If the Buddha Dated*. New York: Penguin/Arkana, 1999. Keen, Sam. *The Passionate Life: Stages of Loving*. San Francisco: Harper-San Francisco, 1983.
- Kornfield, Jack. *A Path with Heart*. New York: Bantam Books, 1993. Korten, David. *When Corporations Rule the World*. San Francisco: BerrettKoehler, 1995.
- Kushner, Harold S. *When Bad Things Happen to Good People*. New York: Avon Books, 1981.
- Lamott, Anne. *Traveling Mercies*. New York: Pantheon Books, 1999. Levine, Stephen, and Ondrea Levine. *Embracing the Beloved*. New York: Doubleday, 1995.
- Lew, Alan, with Sherril Jaffe. *One God Clapping*. New York: Kodansha International, 1999.
- McGraw, Phillip C. *Relationship Rescue*. New York: Hyperion, 2000. Merton, Thomas. *The Intimate Merton*. New York: HarperCollins, 1999. Millman, Dan. *The Way of the Peaceful Warrior*. Novato, Calif.: New World Library, 1980.
- Moore, Thomas. *Soul Mates*. New York: HarperCollins, 1994.
- Moore, Thomas. *The Re-Enchantment of Everyday Life*. New York: Harper-Collins, 1996.
- Peck, M. Scott. *The Road Less Traveled*. New York: Touchstone, 1978. Pransky, George. *Divorce Is Not the Answer*. San

* صدر عن مكتبة جرير بعنوان "كيف تحصل على الحب الذي تريده"

- Francisco: Tab Books, 1990.
- Psaris, Jett, and Marlena S. Lyons. *Undefended Love*. Oakland, Calif.: New Harbinger, 2000.
- Quick, Barbara. *Still Friends*. Berkeley, Calif.: Wildcat Canyon Press, 1999.
- Some, Sobonfu E. *The Spirit of Intimacy*. New York: Morrow, 1999. Walsch, Neale Donald. *Conversations with God: An Uncommon Dialogue (Book 1)*. New York: Putnam, 1996.
- Watts, Alan. *The Book: On the Taboo Against Knowing Who You Are*. New York: Random House, 1966.
- Weiner-Davis, Michele. *Divorce Busting*. New York: Fireside/Simon & Schuster, 1992.
- Welwood, John. *Journey of the Heart*. New York: HarperCollins, 1990. Welwood, John. *Love and Awakening*. New York: HarperCollins, 1996. Williamson, Marianne. *Enchanted Love*. New York: Simon & Schuster, 1999.
- Zukav, Gary. *The Seat of the Soul*. New York: Fireside, 1989.
- Zukav, Gary. *Soul Stories*. New York: Simon & Schuster, 2000.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

نبذة عن المؤلفة

تقوم سوزان بيدج بتنظيم ورش العمل لكل من العزاب والأزواج - على المستويين المحلى والدولى - وذلك منذ عام ١٩٨٠. وقد سافرت لإلقاء محاضراتها الدولية وأحاديثها الإعلامية إلى ٢٦ ولاية وإلى كندا وكوريا وأستراليا والمكسيك. كما ظهرت فى برامج "أوبرا وينفرى" و"جود مورنينج أميركا" وعلى شبكتى "سى إن إن" و"سى إن بى سى"، وكذلك ظهرت كتاباتها فى صحف ومجلات "بيبول" و"يو إس توداى" و"كوزموبوليتان" و"ريدبوك" و"جليمر" و"ماكولز".

بدأت "سوزان بيدج" مسيرتها كمرشدة اجتماعية فى جامعة واشنطن، فى سانت لويس وفى جامعة كولومبيا، فى نيويورك. وكانت مديرة برنامج الفتيات فى جامعة كاليفورنيا، فى بيركلى؛ حيث ساعدت فى تأسيس أول برنامج جامعى يتناول الحياة العاطفية للإنسان.

وقائمة كتبها السابقة هي: *How One of You Can Bring the Two of You Together, The Eight Essential Traits of the Couples Who Thrive, If I'm So Wonderful, Why Am I Still Single? and The Shortest Distance Between You and a Published Book?*

وبعد خمسة وثلاثين عاما فى بيركلى بكاليفورنيا، تعيش الآن فى سان ميغيل فى أليندى، بالمكسيك، مع زوجها ماير شاكر، الذى تزوجته قبل ٢٥ عاما.

توجيه شخصى للعزاب والمتزوجين من خلال الهاتف من أى مكان فى العالم
تقدم مؤسسة سوزان بيدج وشركاؤها دعماً شخصياً لتعلم وممارسة الأفعال اللطيفة، المقدمة فى هذا الكتاب. انظر إلى موجهك على أنه مدرب شخصى لك فيما يتعلق بالعلاقات. وسوف تتقك العلاقة المنهجية المنتظمة مع موجه محترف

سريعاً إلى ما وراء المناطق المرتبكة فى علاقتك، وسوف تقودك إلى عملية تحقيق الدفاء والتقارب بينك وبين شريك حياتك، وتُبقى على تركيزك منصباً على نضجك الروحى. وسيؤدى التوجيه إلى إنجاز منحنى تعلمك، وينقلك بشكل أسرع نحو الشراكة الروحىة التى تتطلع إليها، مع من تحب.

ويتسم موجهو العلاقات فى مؤسسة سوزان بيدج وشركائها بأنهم جميعاً من المعالجين أصحاب خبرة لا تقل عن ١٥ عاماً مع العمل مع الأزواج. وقد تلقوا تدريباً وتأهيلاً من أجل التعامل مع المبادئ المذكورة فى هذا الكتاب. ولمزيد من المعلومات حول كيفية الحصول على خدمات موجه علاقات شخصى، اتصل برقم 2111 - 843 - 510 - 1

مجموعات دعم الشراكة الروحىة

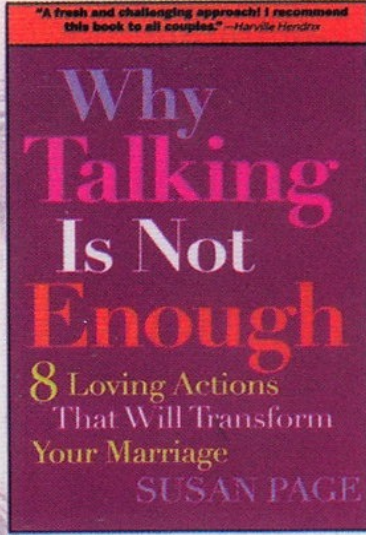
تقوم سوزان بيدج بتدريب كل من المعالجين والمبتدئين على قيادة مجموعات دعم الشراكة الروحىة. كذلك تتوافر وحدات التعليم المستمر للمعالجين، ولمزيد من المعلومات بشأن التدريبات أو الانضمام إلى واحدة من مجموعات الدعم، قم بزيارة موقع الكاتبة على الإنترنت، على الموقع التالى:

www.susanpage.com



مزيد من الثناء على هذا الكتاب

"لقد فعلتها سوزان بيدج مجدداً . وهذه المرة بمنتهى الروعة! لم أكن يوماً بمثل هذا الاقتناع بأن الأفعال تتحدث بصوت أعلى من الأقوال. فكر في هذا الأمر المثير للعجب . شراكة روحية تتطلب شخصاً واحداً فقط لإنجاحها".
- ستيفن آر. كوفي، مؤلف كتاب العادات السبع للناس الأكثر فعالية.



"كتاب مهم بالفعل! تقدم فيه سوزان بيدج نموذجاً جديداً للأزواج تطلق عليه الشراكة الروحية، فهي تدعو الزوجين إلى اعتبار أن علاقتهما الزوجية بمثابة ممارسة روحية، وذلك من خلال تناول القضية من زاوية العلاج المستقى من الحياة الزوجية نفسها والقائم على التواصل وتسوية الصراعات وحل المشكلات. يا لها من مقاربة جديدة ومثيرة للتحدي! أنصح كل الأزواج بقراءة هذا الكتاب".

- هارفيل هندريكس، مؤلف كتاب كيف تحصل على الحب الذي تريده؟.

"كتاب رائع"

- كريستين نورثروب، طبيبة بشرية، مؤلفة كتاب *Mother-Daughter Wisdom*, *The Wisdom of Menopause* و *Women's Bodies, Women's Wisdom*.

"إذا ما قلت: لقد تكلمت حتى اختنقت أنفاسي وازرق وجهي، أو لقد قلت لك قبل ذلك، لقد قلت لك مليون مرة، فقد حان الوقت لكي تكف عن التلطف بتلك الصيغ القديمة، ولتقرأ هذا الكتاب! فهو يقدم طرقاً غير قابلة للفشل وموجهة بالحب للنفاذ إلى أعماق شريك حياتك، وبناء المزيد من الصلة والحميمية، وسوف تدرك ذلك بالفعل عندما تبدأ علاقتك الزوجية في التغيير، من خلال الطرق الواقعية سهلة التطبيق التي تقدمها بيدج؛ فهذه الطرق، يصبح القيام بالتغيير أسهل من الكلام عنه".

- ميشيل فاينر - ديفيز، مؤلفة كتاب *Divorce Busting*

"تقدم لنا سوزان بيدج حالة مهمة تتكلم فيها الأفعال بصوت أعلى من الكلمات. فإذا ما علمت بالأفكار التي تقدمها بيدج، فلن يصبح من الصعب تنفيذها، ولكن سيصبح من الصعب عدم تنفيذها. أنصحكم بشدة أن تقرأوا هذا الكتاب!".
- أنتوني روبينز، مؤلف كتابي أيقظ قواك الخفية وقدرات غير محدودة.

يمكنك التواصل مع سوزان بيدج، عبر موقع www.susanpage.com

** معرفتي **

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ... ليست مجرد مكتبة ...



A festive Christmas-themed background featuring a large red ribbon bow, several red and gold Christmas ornaments, and a gold star. The scene is set against a deep red background. A piece of aged, yellowish parchment paper is placed over the ornaments, serving as a backdrop for the text.

**Exclusive
For**

www.ibtesama.com