

"لا يوجد أحد - ولا حتى فرويد ذاته - لديه تأثير أكبر على
العلاج النفسي الحديث" - سيكولوجي توداي

كيف

تتوقف عن تدمير علاقاتك

دليلك لعلاقات صحية وسعيدة

د. ألبرت إليس

مع تقديم جديد بقلم
د. آن فيرنون

مطبعة جرير
JARIR BOOKSTORE
...for you & tomorrow...
...لغالبكم ولغد...
...for you & tomorrow...
...لغالبكم ولغد...

كيف تتوقف عن
تدمير علاقاتك

د. ألبرت إليس





للتعرف على فروعنا

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarir.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublications@jarirbookstore.com

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

الطبعة الأولى ٢٠٢١

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير
ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE.
Copyright © 2021. All rights reserved.

لا يجوز إعادة إنتاج أو تخزين هذا الكتاب أو أي جزء منه بأي نظام لتخزين المعلومات أو استرجاعها أو نقله بأية وسيلة إلكترونية أو آلية أو من خلال التصوير أو التسجيل أو أية وسيلة أخرى.

إن المصحح الضمني أو التكميل أو التوزيع لهذا الكتاب من خلال الإنترنت أو أية وسيلة أخرى دون موافقة صريحة من الناشر هو عمل غير قانوني. رجاء شراء النسخ الإلكترونية المعتمدة فقط لهذا العمل. وعدم المشاركة في قرصنة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف سواء بوسيلة إلكترونية أو بأية وسيلة أخرى أو التشجيع على ذلك. ونحن نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

رجاء عدم المشاركة في سرقة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف أو التشجيع على ذلك.
نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

How To Stop Destroying Your Relationships
Copyright © 2001, 2003 Albert Ellis Institute
Foreword Copyright © 2016 Albert Ellis Institute
All rights reserved.

How to Stop Destroying your Relationships

Albert Ellis, Ph.D.



كتب أخرى من تأليف د. ألبرت إليس
وترجمة مكتبة جرير

كيف ترفض بعناد أن تجعل نفسك بائسًا
حيال أي شيء (نعم، أي شيء)

كيف تتحكم في غضبك قبل أن يتحكم فيك
كيف تسيطر على غضبك

إلى جانيت إل. وولف، وميمي هاربر،
اللتين تحملتانا بعقلانية كزوجين لهما،
ويا للعجب، لهذه السنوات الطوال.

بكل عاطفة وحب،

ألبرت إليس

روبرت إيه. هاربر

تقديم

عندما كتب د. إليس ود. هاربر كتاب How to Stop Destroying Your Relationships، الصادر عام 2001، كان هدفهما ببساطة هو إعادة تنقيح كتابهما الصادر عام 1961 بعنوان، A Guide to Successful Marriage. مع ذلك، نتيجة للتغيرات العديدة التي طرأت على العلاقات الحميمة منذ الستينيات، ارتأى الكاتبان بحكمتهما أن يحجما عن التنقيح، واختارا بدلاً منه أن يؤلفا كتاباً جديداً يعكس تطور العلاقات. كانت العلاقات في الستينيات تتم بالطرق التقليدية وتنتهي غالباً إلى زواج مخطط له من قبل الأهل والذي غالباً ما كان يدوم أطول من زيجات هذه الأيام. في الوقت الذي تمت فيه كتابة A Guide to Successful Marriage، كان لكل جنس دوره الواضح والمحدد، كانت النساء تُربى على الإيمان بأن "وظيفتهن" هي أن يكنّ زوجات وأمّهات ولسن موظفات أو شريكات في العمل، وإذا حادت إحداهن عن ذلك الدور كانت تتعرض لرفض قاسٍ من المجتمع. فاتضحت الحاجة إلى وضع كتاب جديد يعكس التغيرات الهائلة التي جرت منذ الستينيات -وقد حقق هذا الكتاب ذلك بالفعل- ويحافظ في الوقت ذاته على المفاهيم الجوهرية للعلاج السلوكي العاطفي العقلاني التي تساعد بشكل بارز على تحقيق الخطبة والزواج الناجحين.

التقى ألبرت إليس مع روبرت هاربر عام 1950 في الرابطة الأمريكية لعلاج الزواج والعائلة ودامت

علاقتهم حتى وفاة هاربر عام 2004. أصبح هاربر واحدًا من أوائل المتعاونين مع إليس وداعمًا راسخًا له لأمد طويل. عمل كلاهما في مجال العلاقات والزواج لسنوات عديدة وكتب الكثير من الكتب معًا؛ وما لا يقل أهمية عن ذلك هو أن كليهما كان "ثائرًا" على تقاليد المجتمع، خاصةً في مجال عملهما. وعندما جمعا سنوات خبرتهما الممتدة كمعالجين ومُحاضرين كانا أكثر من مؤهلين لنشر كتاب في المساعدة الذاتية للأزواج الذين يرغبون في تعلم كيفية الارتباط معًا بطريقة أكثر فعالية. صرح المؤلفان بأن هدفهما هو مساعدة الأزواج على الترابط بشكل "أكثر تشويقًا" و"أكثر إمتاعًا"، وأي زوجين لا يرغبان في ذلك؟ بأسلوبهما الواقعي والبعيد عن الهراء، يصف لنا الكاتبان بشكل منهجي، من خلال النقل الحرفي للسجلات، ودراسات الحالات، والعديد من التدريبات، كيف يمكن للزوجين أن يعملوا على تحسين نفسيهما ليؤثرا تأثيرًا إيجابيًا على علاقتهما.

لقد أعدت حديثًا قراءة *How to Stop Destroying Your Relationships*، وانبهرت بملاءمة المفاهيم للأزواج المعاصرين "بكل أنماطهم ومشكلاتهم". بما أنني عملت بشكل شخصي مع الأزواج في عيادتي الخاصة لعدة سنوات، لاحظت عادة ما يؤكد عليه إليس وهاربر في هذا الكتاب، وهو أن بناء علاقة زوجية يتطلب فردين. لكن عندما يواجه الزوجان المشكلات، يميلان إلى لوم العلاقة نفسها أو الشريك الآخر بدلًا من النظر إلى جميع العوامل المكونة للوضع. أفضل مثال على ذلك عندما لا يرغب الزوجان في التغيير أو يفشل المعالج

في مساعدتهما على "الاعتراف بمسئوليتهما" عن مشكلاتهما: عندما لا يعترف الزوجان بمساهمة كل منهما في مشكلات العلاقة، تنتقل هذه المشكلات معهما إلى علاقاتهما اللاحقة. على سبيل المثال، إذا فشل كلاهما في إدراك أن مطالبته بوجوب أن يتصرف الآخر بطريقة معينة تسهم في مشكلات العلاقة وبالتالي تؤدي إلى إنهاء العلاقة، فقد يدخل كل منهما في علاقة جديدة ليقع مجددًا في نفس النمط ويفرض متطلبات على الشريك الجديد. كما يوضح إليس وهاربر في كتابهما، لوم الآخرين أسهل بكثير من النظر إلى عيوب المرء نفسه. إذا كان هذا المثال ينطبق عليك، فسيساعدك هذا الكتاب على كسر أنماطك القديمة والسير على طريق جديد أكثر تحسُّنًا.

عندما تنظر إلى محتويات هذا الكتاب، تجد أن إليس وهاربر يحددان بدقة شديدة المشكلات وثيقة الصلة التي يواجهها جميع أنواع الأزواج في مسار العلاقة. إذا لم يكن لدى الزوجين مشاكل في التواصل، أو العلاقة الزوجية الخاصة، أو المال، أو الأنسباء، أو ربما الإنجاب فإنهما إذاً زوجان نادران لكن محظوظان. إن تركيز الكتاب على بناء علاقة عميقة ودائمة يمثل بلا شك قيمة كبيرة لأي زوجين، لذلك فهو يلائم هذا الوقت كما يلائم كل وقت. بالرغم من التحديات الجديدة التي ظهرت منذ 2001، فإن ما يؤكد عليه إليس وهاربر ما زال ينطبق، وهو: مفتاح العلاقة الناجحة هو إدراك أنها لا يمكن أن تتغير إلا عندما يدرك الأفراد تأثير أفكارهم على عواطفهم وسلوكياتهم، وبالتالي على العلاقة. هذا

المفهوم هو حجر الزاوية في العلاج السلوكي العاطفي العقلاني ولم يتغير منذ نشأة النظرية في الخمسينيات؛ إنه يتجدد مع الزمن ويحافظ على ملاءمته.

بصفتي مُعالِجة، سُررت بشكل خاص بملاحظة أن الفصل 3 يؤكد على أهمية الرؤى الواقعية للعلاقة. في معظم الأحيان، يؤدي الزوجان بنفسيهما إلى خيبة الأمل وربما الفشل عن طريق التعلق بأسطورة الحب الرومانسي باعتبارها "مفتاح" النجاح. إذا آمنا بهذه الأسطورة، فإنهما يعتقدان أن "الحب يهزم كل شيء"، وأنهما يجب عليهما "إشباع حاجات بعضهما البعض دائماً"، وأنهما "لو أحبا بعضهما البعض، فلن يختلفا أبداً" (لأن الاختلاف يعني وجود خطأ فادح في العلاقة). إذا كان هدفك كقارئ هو الوصول إلى توقعات واقعية بخصوص علاقتك والارتباط مع شريكك بنجاح أكبر، فستفيدك التدريبات الموجودة بنهاية هذا الفصل فائدة كبيرة.

القراء الذين يرغبون في استخدام هذا الكتاب المُساعد للذات في تحسين علاقاتهم سيجدونه ناجحاً في عدة نواحٍ. أولاً، الكتاب سهل ومشوق في قراءته. من الواضح أن إليس وهاربر كانا يتمتعان بحس فكاهي عالٍ، وكانا معالجين أصيلين، وكانا يعلمان ما يتحدثان عنه. ثانيًا، فإنهما يستخدمان أمثلة مختصرة لبعض الحالات وبعض السجلات من الجلسات لمساعدة القارئ على إدراك المفاهيم. لا يوجد الكثير من المصطلحات العلمية المتحذقة أو "اللغو النفسي" الذي يطفئ شغف

القارئ؛ إنها قراءة مباشرة بأفكار منطقية. ثالثًا، كما ذكرت آنفًا، التدريبات الموجودة في نهاية كل فصل مثيرة للتفكير وتنويرية. يمكن لكلا الزوجين القيام بهذه التدريبات بشكل منفرد، ثم مناقشة ردتَي فعليهما معًا، كوسيلة للتواصل ومعالجة المسائل الإشكالية أو التي قد تؤدي إلى المشكلات.

إذا رغبت في تحسين علاقاتك، قد يمثل هذا الكتاب الشامل أداة مهمة لتمكينك من ذلك. عليك أولاً قبول تأكيد إليس وهاربر على أن ادعاءك بأن سلوك شخص آخر يزعجك هو ادعاء صحيح جزئيًا فقط، وعليك أن تدرك أنك تسبب لنفسك الاضطراب الشديد بخصوص تصرفات شريكك. عندما تحقق ذلك، قد تبدأ في إدراك أنك بالرغم من أنك لا تستطيع تغيير الشخص الآخر، فإنك تستطيع تغيير تفكيرك عن سلوك الآخر وبذلك تحد من المشاعر والسلوكيات السلبية القوية التي تعوق التواصل الجيد وحل المشكلات. إذا أدت التدريبات الموجودة في نهاية كل فصل بعناية، فستتعلم المفاهيم الأساسية للعلاج السلوكي العاطفي العقلاني وتتمكن من تمييز سلوكياتك التي تساهم في تحسين العلاقة أو تخريبها. لقد شارك إليس وهاربر المعلومات التي يعلمان من واقع خبرتهما أنها ستنجح! الأمر يرجع إليك في تطبيق هذه المفاهيم على علاقتك. النجاح في هذا التحدي قد يتطلب بعض المثابرة، لكن قلَّ ما يمكن إنجازه في الحياة دونما جهد، وهذا ينطبق بكل تأكيد على العلاقات. هل من المنطقي اعتقاد أن العلاقة يمكن أن تزدهر دون رعاية منك؟ بالطبع لا! سيزودك هذا

الكتاب المُساعد للذات بقدر كبير من التبصر في كيفية
التوقف عن تدمير علاقاتك. لذا فابدأ بالقراءة، وتطبيق
الأفكار، واستمتع بزواجك "الجديد والأكثر تحسُّناً".

الدكتورة آن فيرنون

رئيسة معهد ألبرت إليس

مقدمة

هل يحق لنا أن نخط كتابًا جديدًا عن الخطبة، والزواج، والارتباط؟ حسنًا، نعم، في الواقع، يحق لنا. عمل كلانا لعقود في مجال العلاقة الزوجية الخاصة/الزواج/العائلة تدريسيًا، واستشارة، وكتابة، وخطابة. كلانا رائد في مفاهيم حل مشاكل العلاقات والزواج والعائلة، بشكل يضر بنا أحيانًا. نتيجة لعملنا طبييين نفسيين بدوام كامل، لم يتسنَّ لنا أبدًا تنقيح كتابنا الصادر عام 1961 بعنوان A Guide to Successful Marriage "دليل الزواج الناجح". نتيجة لجدوى هذا الكتاب وشعبيته المتواصلة، بدا من غير المناسب إجراء أي تعديلات عليه بسبب التغيرات التي حدثت طوال الأربعة عقود التي مرت على إصداره. فقررنا بدلًا من ذلك أن نصدر كتابًا جديدًا ومختلفًا يناقش كيف يمكن لشخصين أن ينخرطا في علاقة زواج، ويستمتعا بها تمامًا، بالرغم من أن ذلك قد يبدو غريبًا لبعض الناس.

في هذا الكتاب، سوف نستخدم كلمة "حميمية" للإشارة ببساطة إلى "العلاقة الشخصية الوثيقة"، وليس للدلالة على الجماع الزوجي. فقد تربط بينك وبين شريكة حياتك علاقة وثيقة بالرغم من عدم حدوث ممارسات زوجية بينكما، بينما قد يفشل زوجان آخران في بناء الحميمية الصادقة حتى لو كانا يكثران من الممارسة الزوجية. سوف نركز على تحقيقك للحميمية وحفاظك عليها في زواجك. سوف نبين لك أن السبب الكلي وراء تعثر علاقتك بشريكة الحياة أو فشلها نادرًا ما يرجع إلى

العلاقة نفسها. لن نستكشف فقط طبيعة مشاكلك، بل سنعمل على الحد منها.

سنفعل في هذا الكتاب نفس ما نحاول فعله في عملنا كمعالجي علاقات، سنكافح للحفاظ على النهج الحيادي وغير الانتقادي. سوف نناقش أنماطًا متعددة من العلاقات الزوجية، وسنوضح التشابه بين التغلب على الصعوبات التي تواجه العلاقات الشخصية وبين التعامل مع المشاكل الفردية. ولذا فعليك أن تحاول التعلم من أنماط العلاقات المذكورة. لا تحاول تخطي تلك التي تبدو غير مألوفة لك، فقد تكون تلك العلاقة ومشاكلها أقرب إلى علاقتك مما تتخيل.

ما نؤكد عليه أولاً وقبل كل شيء هو الاختيار. مهمتنا هي مساعدة الزوجين على جعل علاقتهما أكثر تشويقًا وإمتاعًا؛ لكننا نفعل ذلك فقط إذا اختارنا ذلك. أنت حر في أن تختار الدخول في علاقة مع آخرين أو عدم الدخول في أي علاقة على الإطلاق. لا أحد مجبر على تعلم حسن الأداء في الارتباط، لكننا وجدنا أن الغالبية العظمى من الناس راغبون في تعلم ذلك.

بالرغم من أن الأزواج والعائلات يعيشون بالطبع بين أشخاص آخرين، فإننا سنركز في هذا الكتاب على الأزواج. ولذا فقد أدرجنا فصولاً عن كيفية تماشي الزوجين مع بعضهما البعض ومع الآخرين، بما فيهم الأصدقاء، والأنسباء، والأطفال. نحن نمنع النظر إلى الأزواج، واضعين في اعتبارنا أننا لا نتعامل مع "علاقة" غامضة بل مع فردين متفاعلين. الفرد عامل رئيسي في

العلاقة، لأنه لن يتمكن من تحسين طريقة تفاعله إلا بتحسين نفسه، سواء كان ذكرًا أم أنثى.

المرح مكون رائع في أي علاقة وثيقة، ولذا فنحن نحاول أن نحصل نحن أيضًا على بعض المرح أثناء تصديقنا على هذا المفهوم. في فلسفتنا للعلاج السلوكي العاطفي العقلاني، التمتع بالحياة على المدى الطويل هو ما يبدو منطقيًا. ونأمل أثناء ذلك أن تجد الرضا طویل الأمد والعلاقة المتألئة بالسعادة.

تحياتنا،

د. ألبرت إليس

مؤسسة ألبرت إليس

مدينة نيويورك

د. روبرت إيه. هاربر

واشنطن العاصمة

استجمع شتات نفسك لتستجمع شتات علاقاتك

غالبًا ما يفزع الأطفال حديثو الولادة عند سماع صوت حفيف جريدة أو كيس ورقي بالقرب من آذانهم. نتيجة لخبرتهم شبه المعدومة بالعالم الموجود خارج الرحم، أي تغير في الرسائل المؤثرة على حواسهم قد يعدونه خطرًا عظيمًا بالنسبة لهم. وكلما زادت الخبرات زادت المخاطر، الواقعية منها والخيالية. بعض المخاطر تهدأ حدتها أو تختفي، بينما تزداد أخرى. ليس بالضرورة أن تعلم الخبرة المرء كيف يتعامل مع الخوف، بدليل ما يفعله طفل الثامنة عندما يختبئ في الخزانة عند سماع صوت الرعد.

كيف يمكن لك أن تتعلم عيش حياة خالية من الذعر إلى حد ما؟ كيف يمكن لك أن تتقبل إحباطات الارتباط؟ ليس بسهولة! معظمنا يتعلم مواجهة خشخشات الورق بل وفرقعات الرعد حتى دونما خوف، لكننا نميل إلى انتقاء اضطرابات أخرى تقض سعادتنا الفردية وتجعلنا لا نشعر بالرضا تجاه أشخاص يريدون الاستمرار في الارتباط الوثيق بنا.

قبل أن تفكر وتدخل في ارتباط، من الأفضل لك أن تحتفظ بشيئين داخل عقلك. أولاً، يجب أن تحرز تقدمًا كبيرًا في تقبل حياتك الخاصة والتأقلم عليها. ثانيًا،

تأكد من أنك تبحث عن الرضا طويل الأمد، وليس
الإرضاء الفوري فقط.

نحن نؤكد على أهمية الارتباط عندما يتعلق الأمر
بالبحث عن السعادة، ليس لأننا نؤمن بأن الفرد لا
يستطيع الوصول إلى السعادة الحقيقية والدائمة
بمفرده، فشواهد الماضي والحاضر تثبتان إمكانية ذلك،
لكن لأن البشر يحاولون دائماً التواجد في علاقات
سعيدة. وأيضاً خبرتنا الطويلة كعلماء، ومعلمين،
ومعالجين، تشير إلى أن معظمنا يحتاج إلى كل الدعم
الممكن للتمكن من تعلم كيفية الارتباط بسعادة.

لقد وضعنا نظرية العلاج السلوكي العاطفي العقلاني في
منتصف الخمسينيات من القرن العشرين. تنص هذه
النظرية على أن البشر يولدون ولديهم ميول قوية نحو
التصرف بطريقة جيدة (مساعدة الذات) وبطريقة سيئة
(هزيمة الذات)، لكنهم يملكون أيضاً خياراً لا بأس به في
الطريقة التي يتعاملون بها. أنت كإنسان مولود
وبداخلك ميلان متعارضان: ميل إلى جعل نفسك
مضطرباً دون داعٍ (وبالتالي جعل أعصابك مضطربة)،
وميل إلى أن تنشد الأفكار والمشاعر والسلوكيات
المتعة وغير المضطربة. يساعدك العلاج السلوكي
العاطفي العقلاني على تعزيز الميل الإيجابي الثاني
وتقليل حدة وإلحاح الميل الأول، والذي غالباً ما تعززه
أنت نفسك ويعززه الآخرون.

قبل أن نتعرض للمبادئ الرئيسية للعلاج السلوكي
العاطفي العقلاني وكيفية تطبيقها على حياتك، دعنا

نعرض بعض الحقائق الأساسية عن البشر والسلوك البشري.

أولاً، كل السلوك البشري (التفكير، الملاحظة، الشعور، الفعل) مستمد من الأفراد. لم يُكشف عن أي دليل على اللاوعي الجماعي، ناهيك عن الوعي الجماعي. كما أنه لا وجود لشيء اسمه زوجان خرافيان يندمجان في كيان واحد. لذا عليك بذل الجهود لتغيير العلاقة داخل نفسك أولاً. ثم عليك أن تتفق مع شريكك على أنك ستفعل أو لن تفعل أشياء معينة لتحسين علاقتكما، والعكس بالعكس. لكن أيًا كان الحل الوسط الذي ستتفقان عليه كزوجين، ستبقى تصرفاتكما أو تكاسلاتكما (والتوجهات الذهنية التي أدت إليها) تنتمي إليك (الفرد أ) وإلى شريكك (الفرد ب) بشكل منفصل.

مع احتفاظك بذلك داخل عقلك، اعلم أنك تستطيع أن تغير من نفسك أنت فقط بشكل مباشر. حتى لو كنت معالجًا نفسيًا، فكل ما تستطيع فعله هو محاولة جعل التغيير يبدو جذابًا ومشوقًا وممكنًا لشخص آخر، الأمر يرجع إلى الشخص الآخر إذا ما كان سيقوم بالتغيير أم لا، ذكرًا كان أم أنثى. إذا كنت تعتقد أنك تستطيع تغيير الفرد ب أو أنه ينبغي أن يتغير بشكل تلقائي (لأنه، وبالرغم من كل شيء، انظر كيف تغيرت أنت بشكل رائع)، فمن المحتمل أن يجلب ذلك المتاعب!

يعمل الأفراد بكفاءة ومنتعة أكبر عندما يتعلمون الحد من ميلهم إلى تقييم أنفسهم، سواء كان هذا الميل فطريًا أو انغرس فيهم في مرحلة مبكرة. على عكس

العديد من المعالجين النفسيين والمعلمين الآخرين، اتفقنا نحن منذ وقت طويل على أن تقدير الذات هو شيء ينبغي تجنبه وليس تقبله أو تعزيزه. اشعر بالرضا عن سلوكك -أفكارك، ومشاعرك، وملاحظاتك، وأفعالك- بكل الوسائل وقيّمه أو اجعل الآخرين يقيمونه على أنه "جيد" أو "سيئ". لكن تقييم شخصيتك، مجملك، ذاتك سيكون ولا بد ناقصًا وغير دقيق. هل "الشخص الجيد" دائمًا "جيد" وبذلك يكون لاعب هوكي "جيدًا" وخطيبًا "جيدًا" ومستكشف أخطاء إلكترونية "جيدًا" في وقت واحد؟ يمكن أن يكون لتقييم الذات تأثيرات مشوشة ومثيرة للاضطراب. إذا ركزت على "كيف أبدو كشخص؟" أو "هل أنا فعلاً مثلما يقيمني الآخرون؟"، فأنت في الغالب تقلل من فعالية ما تقوم به إلى هذه الدرجة. تقييم الذات يؤدي إلى حرق الذات.

المبدأ التالي عصي على الفهم ويصعب العمل به في حياتك اليومية، بما أن معظمنا منغمسون منذ الطفولة في عملية تقييم الشخص ككل (أنفسنا والآخرين). "هي طفلة جيدة". "أنا شخص سيئ". العديد من جهود العلاج السلوكي العاطفي العقلاني موجهة نحو مساعدة الأشخاص في التغلب على ميولهم إلى تقييم أنفسهم والآخرين كأشخاص، وتقييم أفعالهم فقط بدلاً من ذلك. عندما نقيم أفعال الناس، بشكل منفصل عن شخصياتهم، يمكننا أن نتعلم العيش بسعادة أكبر.

دعونا نتراجع خطوة للخلف للحظة واحدة لنفحص المكونات الثلاثة للعلاج السلوكي العاطفي العقلاني

(والتي تختصر في الإنجليزية إلى The ABCs of المكون الأول هو الأحداث أو الأزمات المنشطة (REBT). في حياتك: جرس الهاتف يدق، أو حدث ثقب في قارب نجاةك. والمكون الثاني هو معتقداتك أو نظام الاعتقاد لديك، أو كيف تقوم بتصفية المكون الأول. والمكون الثالث هو التبعات (العاطفية والسلوكية) وهي نتيجة لكيفية استخدامك للمكون الثاني في التعامل مع المكون الأول. من المحتمل أنك، مثل معظم الناس، كنت تعتقد أن المكون الأول (الأزمات) ينتج المكون الثالث (التبعات) مباشرة وتلقائيًا. لكن ليس بالضرورة أن يكون الحال هكذا. يعلمك العلاج السلوكي العاطفي العقلاني أن تفهم أن مكونك الثاني (معتقداتك) يؤثر بشدة على مكونك الثالث. دعونا نوضح.

تشارلين فتاة ذكية ونشيطة في الثامنة عشر من عمرها، سعت إلى العلاج النفسي لأنها، طبقًا لكلامها: "أنا واقعة في حب شخص خرج لتوه من السجن، وهذا بالطبع شيء يكاد أن يفقدني صوابي. يا لي من إنسانة سيئة، لأنني سمحت ل نفسي بالانجذاب إلى سجين سابق. لقد تأكدت من هذا الشعور منذ وقت طويل، لكنني ظللت أقنع نفسي بأنه سيزول من تلقاء نفسه، وأنها مجرد مرحلة أمر بها. والآن أنا أواجه نفسي؛ أنا إنسانة غبية كليًا. والأمر فظيع، وأنا أكره ذلك! أنا تعيسة. ونظرًا لتعاستي، فقد جعلتني أُمي أحضر لمقابلتك، رغم أنها لا تعلم ما مشكلتي. أنا أعلم أن هذه المقابلة لن تجدي أي نفع يذكر. أنا أريد أن أبتعد عن هذه المدينة". عقد د. هاربر عدة جلسات علاج سلوكي عاطفي عقلاني مع

تشارلين. إليكم ملخصًا لإحدى هذه الجلسات.

د. هاربر: تشارلين، لديك الحق في تمني الابتعاد عن المدينة، لكنه قرار ربما لا طائل من ورائه. بما أنك أتعبت نفسك وجئت إلى هنا، فلننظر إذاً إلى بعض الافتراضات التي تفترضينها. هناك احتمال ألا تكوني واقعة في الحب بالفعل، لكن دعينا نفترض في الوقت الراهن أنك كذلك. لماذا تعتقدين أن وقوعك في حب سجين سابق يجعل منك فتاة سيئة؟

تشارلين: حسنًا، أليس هذا هو الحال؟ أي فتاة طبيعية تريد أن تتزوج وتنجب أطفالاً ويكون لها مكانة في المجتمع ثم ينتهي بها الحال إلى حب سجين سابق تتحطم جميع أحلامها. اسأل أي شخص، ما عدا المتزوجات من سجناء سابقين بالطبع.

د. هاربر: استثناؤك ينبئني بأنك لا تعتقدين بالضرورة أن الفتاة التي تحب سجينًا سابقًا يجب أن تكون ويجب أن تشعر بأنها سيئة. إذا أنت تؤمنين باحتمالية أن الفتاة التي تحب سجينًا سابقًا ليست مجبرة على تقييم نفسها بشكل سلبي والشعور بالتعاسة طوال الوقت.

تشارلين: نعم، لكن هذا مجرد هراء نظري. الواقع هو أنني أحب سجينًا سابقًا وأنا لا أريد أن أكون كذلك، وأنا أعتقد أنني سيئة، وأنا أفضل مغادرة البلاد كلها على الاستمرار في هذا الطريق.

د. هاربر: أرجو أن تتفهمي أنني أتقبلك كشخص لديه حق لا ينكر في الشعور كيفما يختار أن يشعر. هذا هو

المفهوم: الاختيار. وأنا أعني بهذا اختيارًا عمليًا، وليس مجرد اختيار نظري للهروب.

تشارلين: هل تعني أنني يمكنني الاختيار ما إذا كنت أشعر بالحب أم لا؟

د. هاربر: ما يمكنك اختياره هو الاستجابة لهذا الشعور أم لا. لكن دعينا في الوقت الراهن نفترض أنك واقعة في حب هذا الشخص بالفعل، ونحن نتحدى افتراضك أن هذا يجعل منك فتاة سيئة. لأنني أتفهم حاجتك في هذه المرحلة إلى نتائج وليس مناقشة فلسفية، أغمضي عينيك من فضلك. والآن فكري، "أنا أحب سجينًا سابقًا" وأخبريني كيف تشعرين.

تشارلين: ما أخبرتك به بالفعل: سيئة، فظيعة، تعيسة، وأريد مغادرة المدينة.

د. هاربر: حسنًا. أبقى عينيك مغلقتين وفكري: "أنا أحب سجينًا سابقًا"، لكن انظري إذا ما كنت تستطيعين الشعور بأي اختلاف حول هذا الأمر.

تشارلين: أوه، أرجوك. أنت تعاملني كطفلة غبية.

د. هاربر: ربما يبدو لك الأمر كذلك، لكن أنا أعتقد أنني أتقبلك كإنسانة كاملة لديها طريقة قاسية في تحقيق ذاتها ويمكنها الاستفادة من بعض المساعدة لتخفف الأمر عن نفسها. لذا ماذا ستخسرين؟ من فضلك أغلقي عينيك ثانية وفكري: "أنا أحب سجينًا سابقًا". والآن انظري إذا ما كان يمكنك أن تشعري بتعاسة أقل حول

هذا الأمر.

تشارلين (بعد بضع دقائق من الصمت وبعينين لا زالتا مغمضتين): حسناً، ربما أشعر الآن كالتالي "نعم، أنا أحب سجيناً سابقاً، لكن ربما لا تكون هذه نهاية العالم. أفترض أنني لا يتوجب علي مغادرة المدينة، لكنني لا زلت أرى أمامي حياة سيئة مقارنة بما ظننت أنني سأكون عليه: طيبة جميلة ولامعة وفي نفس الوقت زوجة وأم مثالية لثلاثة أطفال رائعين. لنقل على الأقل، أنا أشعر بخيبة الأمل (تفتح عينيها وتبتسم ابتسامة واهنة).

د. هاربر: رائع! لقد انتقلت بسرعة من اليأس إلى الشعور بخيبة الأمل. وهناك فارق شاسع بينهما: ففي اليأس، كما تعلمين، لا يوجد أي بارقة أمل؛ لكن في خيبة الأمل، بغض النظر عن مدى شعورك بالانكسار والتثبيط، يزحف الأمل عائداً. أخبريني، كيف حولت مشاعرك؟

تشارلين: لست متأكدة، لكنني أعتقد أن ردة فعلك تجاهي أظهرت لي أن الأمر يستحق على الأقل محاولة أن أشعر شعوراً مختلفاً تجاه كوني واقعة في حب سجين سابق. وبينما أنا أحاول ذلك فكرت كيف أنك أنت لم تعاملني على أنني سيئة، لذا ربما لا أكون سيئة كلياً. لكنني فكرت أيضاً في عدد من النساء المتزوجات من سجناء سابقين واللواتي لا يشعرن باليأس بسبب ذلك. إنهن لا يقمن بتفجير أدمغتهن أو القفز أمام القطارات.

د. هاربر: رائعة ثانية! أنت تدركين أن قبولي غير المشروط لك كإنسانة شجعك على قبولك لنفسك، لكن هذا ليس السبب الوحيد وراء تغيير مشاعرك الذاتية. لقد بدأت تفكرين في أشخاص آخرين وفي سلوكهم، مما ألقى بظلال الشك على قناعتك السابقة بأن الوقوع في حب سجين سابق يعني مما لا شك فيه أنك سيئة. هل بدأت تدركين أيضًا كيف أن ما تفكرين فيه وما تشعرين به مختلطان ببعضهما البعض حتى إنه ليصعب تمييز أحدهما عن الآخر؟

تشارلين: نعم، أفترض أنني لو فكرت أنني سيئة بسبب حبي لسجين سابق، سوف أشعر أنني سيئة. والذي، بالمناسبة، لا زلت أشعر به. أنا فقط أشعر بأنني لم أحسر كل شيء بعد.

د. هاربر: هذا تقدم. لا أحد منا يغير سلوكه تمامًا بعد جلسة قصيرة واحدة. إن تغيير أبسط الأفكار، والمشاعر، والأفعال عادة ما يتطلب مجهودًا طويلاً، وشاقًا، ومثابراً. لكن هذه هي الحياة، وهي ليست مريحة.

كانت تعليقات تشارلين عن التفكير والشعور تدل على أنها بدأت بالفعل في تفهم أساسيات مكونات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني: وتحديدًا، أن معتقداتها عن الوقوع في حب سجين سابق هي التي أدت إلى مشاعرها (التبعات) وليس الحدث المنشط، وهو "اكتشافها" أنها واقعة في حب سجين سابق. لكن د. هاربر أوضح لها على أية حال أن هذه البداية الجيدة لا

تنفي أن تشارلين أمامها عملية تعلم طويلة وصعبة. بالرغم من إدراكها لذلك، فإنها أدركت أيضًا احتمالية نجاح الأمر، لذلك استمررنا في تعديل مكونات مشاعرنا وتعديل تفهمها وتحدي عملية تقييمها لنفسها.

بتعلمها التدريجي أن تصدر أحكامًا أفضل على أفكارها، ومشاعرها، وأفعالها، وملاحظاتها -أي على سلوكها- بدلًا من إصدار الأحكام على ذاتها أو شخصيتها ككل، اختارت تشارلين هذا الحل لمشكلة تحقيق الذات. لا يمكن تأكيد كون شخص ما جيدًا أو سيئًا، كشخص. كلاهما مجرد افتراض لا يمكن إثباته. مع ذلك، سوف تشعر بالتعاسة إن افترضت أنك سيئ (لا يوجد أي ذرة خير بداخلك)، وسيكون شعورك أفضل بكثير إن افترضت أنك لا بأس بك، أي أنك كائن بشري يستحق الرضا. فلم لا تفترض ما يجعل شعورك أفضل؟

قالت تشارلين في البداية (كما يقول معظم عملائنا): "لكن كوني إنسانة سيئة ليس مجرد افتراض. أنا سيئة بالفعل". وكان علينا مساعدتها مرة وأخرى على إدراك أنها تتقبل حكمًا عشوائيًا لا برهان عليه على أنه غير قابل للنقاش أو التبديل، وأن هذا اختيار تقوم به. وأنه يمكن لها، كما أوضحت مرارًا وتكرارًا، أن تتعلم مناقشة هذا الحكم غير المنطقي والمدمر الذي حكمته على نفسها وتستبدله تدريجيًا (بالإصرار والمثابرة) بتقييم نفس أكثر إيجابية.

بصفتنا معالجين نفسيين نعتمد أسلوب العلاج السلوكي العاطفي العقلاني نحن لا نشعر أبدًا بالرضا الكامل عن

الحل الذي اختارته تشارلين، والذي نطلق عليه نحن حلاً فعالاً لكنه غير أنيق. لماذا؟ لأننا مدركون إلى حد كبير أن تقييمات النفس الإيجابية قابلة للانعكاس بسرعة كبيرة. إذا اقتنعت أنك شخص جيد لأي سبب آخر خلاف "كونك موجوداً"، يمكن لهذا السبب أن ينتزع منك وتعود ثانية لقناعتك السابقة أنك عاجز، أو غير مقبول، أو غير مرغوب فيك، أو أقل من غيرك، أو "سيئ" بشكل ما، فقط لأنك لم تستطع تحقيق الشيء الذي قررت أن عليك تحقيقه لتكون "جيداً".

لكننا مع ذلك نؤمن بأنك إذا اجتهدت في تحدي أحكامك المحقرة لك، مستخدماً أحكاماً إيجابية بدلاً منها، وقررت "أنت جيد فقط لأنك تحيا في هذه الدنيا وليس لأنك تفعل أشياء قيّمة"، فربما تقترب في نهاية الأمر مما نطلق عليه الحل العلاجي الأنيق. هذا الحل (مثله مثل كل شيء بشري، يوجد قصور في صياغته وقصور في تنفيذه من قبل أي شخص) هو ألا تقوم بتقييم نفسك، أو جوهرك، أو شخصيتك على الإطلاق. بدلاً من ذلك، عليك أن تتعلم تقييم ما تفكر فيه، وتشعر به، وتفعله فقط. أنت مسئول عن أفعالك بالطبع. لكن نظرياً عليك تقييم أفعالك فقط وليس كينونتك أو ذاتك.

عندما تتعلم ألا تقييم نفسك كشخص يعني ذلك بالتالي أن تتعلم ألا تقييم شخصية الآخرين. لأن هذا المفهوم يخالف الطريقة التي نشأ بها معظمكم، وربما يخالف طبيعتكم البيولوجية، فمن المحتمل ألا يتقن أي منكم

عدم الحكم على الآخرين كأشخاص تمامًا مثلما لن يقدر أن يتغلب على ميوله لتقييم ذاته الكلية. لكن عندما تصبح أكثر وعيًا بكيفية تقييمك لنفسك وللآخرين، يمكنك أن تحرز تقدمًا كبيرًا، تقدمًا سيساعدك بكل تأكيد في أمور الارتباط.

هل هذا هو كل ما يتوجب عليك معرفته عن العلاج السلوكي العاطفي العقلاني وكيفية استجماع شتات كل شيء للاستمتاع باتحاد سعيد وفعال؟ بالطبع لا! لكنها ليست بداية سيئة. ما كشفنا عنه حتى الآن ليس سهلًا. سيتطلب الأمر منك مجهودًا شاقًا حتى تستطيع تطبيق هذا الفصل بنجاح.

لكن هذا المجهود الشاق سيؤتي ثماره سواء كنت مرتبطًا أم غير ذلك. لك أن تختار الأخذ بنصيحتنا أو تركها، لكن لو أخذت بها، ربما تتعلم أن تحيا بكفاءة ومنتعة أكبر. في نهاية هذا الفصل ستجد بضعة تدريبات تضع قدمك على بداية المجهود الشاق - لكنه مثمر للغاية - للوصول إلى قبول الذات غير المشروط وغيره من الأفكار، والمشاعر، والسلوكيات التي ستساعدك في الوصول لأهدافك في الخطبة، والزواج، والارتباط.

تدريبات للحفاظ على لياقتك العاطفية

من السهل أن تقرأ عما لا تجيد فعله، أو حتى أن تفكر فيه. قمنا بوضع هذا الكتاب لنعطيك أفكارًا عميقة عن الطريقة التي تتسبب بها أنت وشريكك في هزيمة نفسيكما وعما يمكنكما فعله لتغييرا. مع ذلك، فالأفكار

العميقة غير كافية. يمكن لبعض أفكارك التي تؤمن بها، وتداوم غالبًا على ترديدها، أن تبدو عظيمة. وحقيقية تمامًا. ومقنعة إلى حد كبير. لكن، مثلما اكتشفت أنا د. إليس عندما كنت محللاً نفسيًا منتسبًا، يمكن لبعض هذه الأفكار العميقة أن تكون بلا جدوى إلى حد كبير.

أصرت إحدى عميلاتي، وهي معلمة في الخامسة والعشرين من عمرها واسمها كارول، قابلتها في الخمسينيات من القرن العشرين، على أن لديها "علاقات جيدة وصحية" مع أمها، وأبيها، وأخيها الأصغر، وأنها لا تستطيع فهم السبب وراء عدائيتها الشديدة تجاه خطيبها "دون". وسرعان ما اكتشفت أنا أنها كانت تغار بشدة من أمها، ومجروحة بشدة من تفضيل أبيها لأخيها الأصغر، وغاضبة بشكل استثنائي تجاه خطيبها بسبب تجاهله لمطالباتها إياه بمزيد من المودة. كانت كارول مأخوذة بهذه الأفكار المهمة وكانت واثقة بأن هذا هو التفسير وراء عدائيتها. ظنت أن هذه الاكتشافات ستشفيها. حسنًا، لم يحدث ذلك. على مدار الأشهر القليلة التالية تصاعد غضب كارول تجاه "دون" وهددها بالانفصال عنها. شعرت كارول بالاضطراب نتيجة لذلك، ونتيجة للفشل الذريع لتبصراتها عن مشاعرها الدفينة في مساعدتها.

لحسن الحظ، كنت في ذلك الوقت قد بدأت أتشكك في مزايا الاكتشافات التحليلية النفسية. لذا فقد عدت إلى تفاصيل علاقة كارول مع "دون" والتي بدأت منذ عامين، وسرعان ما ساعدتها على اكتساب تبصر من نوع

مختلف. كان يحكم علاقة كارول مع "دون" -نفس ما كان يحكم علاقاتها طوال حياتها مع أقارب وأصدقاء آخرين- معتقد لا عقلاني مهيمن. "أنا أحتاج بكل تأكيد إلى تقبل الأشخاص المهمين في حياتي لي. دونه، أنا إنسانة غير محبوبة ولا قيمة لي على الإطلاق!". بالرغم من أن ذلك قد زعزع كارول بشدة، فإنه لم يغيرها كثيرًا.

العلاج السلوكي العاطفي العقلاني -الذي كنت أقوم بصياغته حينها لكن لم أكن قد انتهيت من تطويره كليًا- يحاول مساعدة الناس بواسطة عدد من التبصرات البعيدة عن التحليل النفسي. فلنأخذ بضع لحظات لمراجعة تلك التبصرات وعلاقتها بوضع كارول.

كما سبق ولاحظنا بالفعل، من النادر أن ينزعج الناس عاطفيًا هكذا وفقط. بل إنهم يقومون وبشكل فعال بجعل أنفسهم قلقين، ومحبطين، وعدائيين بواسطة معتقداتهم (المكون الثاني) عن الأزمات المؤسفة (المكون الأول) التي تحدث لهم. إذًا فكارول كانت تعتقد: "أنا أحتاج بكل تأكيد إلى مودة أكثر من التي يظهرها لي 'دون' عادة، وإلا فأنا إنسانة غير محبوبة، ولا قيمة لي على الإطلاق!". وعندما لم تحصل على ما "تحتاج" إليه من "دون" -أو تخيلت أنها لم تحصل عليه- شعرت بأنها بلا قيمة. عندما لاحظت هذا الشعور واعتقدت أن إهمال "دون" لها تسبب في شعورها بعدم الكفاءة (وهو اعتقاد عام لدى الأشخاص الذين يعانون من تحقير الذات)، قامت كارول بشكل دفاعي بتحويل بعض من كراهيتها لنفسها نحو "دون". لا يهم متى بدأت

كارول في تصديق معتقدها اللاعقلاني عن كونها في حاجة ملحة إلى مودة الناس، المهم هو أنها لا زالت متمسكة به في الحاضر، بالرغم من أنه على ما يبدو قد تشكل لديها في طفولتها ومراهقتها. لكنها لا زالت تعتقد ذلك بشدة، بشكل واعٍ ولا واعٍ على حد سواء. كان من الممكن أن تتمسك بهذا المعتقد في البداية ثم تتخلي عنه فيما بعد، مما كان سيعني توقفها عن التأثير به في ذاك الوقت الذي تأثرت فيه. لكن هذا لم يكن هو الحال.

لذا وبمساعدي بدأت كارول في تكوين تبصرات عن حاجتها السابقة والحالية إلى تعبير الأشخاص المهمين في حياتها عن مودتهم. الشيء الذي لم تكن تدركه بعد -والذي استغرقني عامًا آخر لجعلها تدركه بينما كنت مستمرًا في تطوير العلاج السلوكي العاطفي العقلاني- هو أن التبصر وحده لم يكن كافيًا. الطريقة الوحيدة لتصحيح عدائيتها نحو "دون" هي العمل والتدريب الجادان والمستمران، نعم، العمل، ونعم، التدريب. كان عليها أن تغير معتقداتها اللاعقلانية. عندما بدأت في فعل ذلك، بدأت مشاعر غضبها تقل ومشاعر حبها تزيد تجاه "دون". في الواقع، عندما تخلت عن حاجتها الملحة إلى مودة "دون"، أدركت أنه ربما لن يرقى إلى ما تفضله من مودة، لذا فقد انفصلت عنه دون غضب. وفي نهاية الأمر، عثرت على شريك آخر -أكثر حبًا- وتزوجته في النهاية.

يتعرض هذا الكتاب إلى مبادئ وممارسات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني المتعلقة بالخطبة، والزواج،

والارتباط. لكننا أضفنا أيضًا عددًا من التدريبات كفروض منزلية متعلقة بالموضوع. كما أكد دانييل جولمان وغيره من علماء النفس، يملك البشر ذكاءً أكاديميًا أو فكريًا، لكنهم يملكون أيضًا ذكاءً عاطفيًا وعمليًا. بمصطلحات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني، يمكنهم أن يفكروا، ويمكنهم أن يفكروا في تفكيرهم، ويفكروا في التفكير في تفكيرهم. يساعد هذا على الملاحظة، والتحليل، وتغيير معتقداتهم اللاعقلانية، ومشاعرهم المضطربة، وسلوكياتهم غير الفعالة. العلاج السلوكي العاطفي العقلاني يوضح لهم كيفية ذلك.

كإنسان، أنت تملك الذكاء العاطفي الذي يشمل الوعي الذاتي، وضبط النفس، والمثابرة، والتحفيز الذاتي، والمهارة الاجتماعية. كما يمكنك أن ترى، الوعي الذاتي يتضمن قدرًا لا بأس به من التفكير والتفكير في التفكير، وكذلك المظاهر الأخرى للذكاء العاطفي. لكن العلاج السلوكي يتطلب كمية لا بأس بها من العمل والتدريب؛ من دفع نفسك، ودفع نفسك، ودفع نفسك. وهو يتضمن أيضًا الكثير من الوقت والجهد عندما لا تكون "على الأريكة" -الكثير من الفروض المنزلية- للوصول إلى نتائج. إذا أردت أن تستخدمه لتغيير نفسك أثناء ذلك وجعل نفسك -نعم، جعل نفسك- أقل اضطرابًا وأكثر رضا، فمن الأفضل لك أن تؤدي فروضك المنزلية.

تذكر، أنت لست مجبرًا على أداء الفروض المنزلية. أنت لست مجبرًا على فعل أي شيء. أنت لست مجبرًا على أن تتغير ولست مجبرًا بالضرورة على أن تعمل من أجل

أن تتغير. لكن يفضل أن تفعل ذلك. ليس من أجلنا نحن، لكن من أجلك أنت ومن أجل من تريد أن ترتبط بها.

صممت تدريبات هذا الفصل لتجعلك على تواصل مع مشاعرك. مشاعرك تبقى حيًا وسعيًا، بما فيها مشاعرك السلبية. عندما يسير شيء في حياتك على غير ما يرام -أزمة (المكون الأول)، مثل الفشل، أو الرفض، أو عدم الراحة- تميل إلى أن تشعر شعورًا سيئًا، ليس سعيًا ولا محايدًا. إذا خسرت شريكًا، أو وظيفة جيدة، أو مباراة تنس، يمكنك محاولة التفاؤل وإخبار نفسك، "هذا رائع! يا لها من فرصة جيدة للتعلم من أخطائي! هذا يعطيني سببًا للحياة!" وهو شيء جيد. تعلم من أخطائك قدر المستطاع ولا تقس على نفسك. لكن انتبه. ماذا عن الاعتراف بمشاعرك الصحية السيئة، مثل الحسرة والندم؟ مثل الإحباط والامتناع؟ مثل العزم الحقيقي على التصرف بشكل أفضل في المستقبل؟ هذه المشاعر الصحية السلبية تحفزك للتأمل في عيوبك، والعمل على تصحيحها، ودفع نفسك إلى التحسن. إنها تنشطك وتوسع مداركك. إنها ليست مشاعر مبهجة، لكنها تساعد.

العلاج السلوكي العاطفي العقلاني، بالرغم من كونه معرفيًا، يولي أهمية كبيرة للمشاعر: المشاعر المبهجة التي تضيف إلى حياتك والمشاعر غير المبهجة التي تضيف أيضًا إلى حياتك. لكنه لا يتعرض إلى جميع المشاعر. ولا حتى جميع مشاعر "التعالى"، مثل النرجسية أو العظمة. بينما لهذه المشاعر مكانها

-باعتدال- إلا أنها تستطيع تخريبك. على سبيل المثال، عندما تصر على أنك تدير هذا الكون ولذا يمكنك الحصول على كل ما تريد. أنت تعلم إلى أين سيؤدي بك ذلك.

لكن الأسوأ من هذه المشاعر هي مشاعرك السلبية غير الصحية القوية. أن تفشل في الحب، أو العمل، أو التنس وتختار أن تشعر بالفزع، والاكتئاب، والغضب. تختار؟ نعم، لديك قدر هائل من الاختيار هنا. الفزع، والاكتئاب، والغضب لن تؤدي بك إلى أي شيء. هل ستجلب لك مزيداً من الحب، أو عملاً أفضل، أو انتصارات أعظم في التنس؟ بالكاد.

العلاج السلوكي العاطفي العقلاني، مثله مثل العلاجات الرائدة الأخرى، يتعامل مع مشاعرك: جيدة، أو سيئة، أو لا مبالية. لكنه مع ذلك متفرد بكونه يساعدك على التمييز بين المشاعر السلبية الصحية وغير الصحية. عندما يسير شيء ما على غير ما يرام -أو تتسبب أنت في جعله على غير ما يرام- في شراكتك وفي حياتك، من الصحي أن تشعر بالأسف، أو الندم، أو الإحباط، أو عدم الرضا بشكل صحي. تساعدك هذه المشاعر على الاعتراف بالآزمات (المكون الأول)، والتأقلم معها، وتغييرها إن استطعت، أو قبولها على أقل تقدير إن لم تتمكن من تغييرها في الوقت الراهن. يمكن للمشاعر السلبية الصحية أن تكون منفرة وغير ودودة، لكنها ليست مخربة للنفس عادة.

عينة تدريبية 1أ: إدراك مشاعرك السلبية

الصحية وغير الصحية

قائمة ببعض أهدافي، ومقاصدي، وقيمي الرئيسية

أهدافي العامة في الارتباط والزواج	أهدافي المحددة
إيجاد شريكة حياة مناسبة.	اكتشاف المزيد عن شريكتي.
الفوز برضاها.	مقابلتها أكثر.
بناء علاقة مستمرة معها.	الإخلاص لها.
الحفاظ على هذه العلاقة المستقرة.	الوصول إلى علاقة مشبعة معها.
	العثور على أنشطة ممتعة نمارسها معاً.
	مناقشة المسائل المهمة معها.
	الاتفاق على أن نختلف مع بعضنا أحياناً.
	حل بعض خلافاتي الرئيسية معها.
	التعايش بنجاح مع ما تبقى من خلافات بيننا.
	التوقف عن انتقادها.
	إنهاء عدائيتي تجاهها.
	التوافق مع والدي شريكتي بشكل جيد.
	التوافق مع أصدقاء شريكتي بشكل جيد.

تدريب 1أ

الأزمات المحتملة	المشاعر السلبية الصحية التي قد أمر بها	المشاعر السلبية غير الصحية التي قد أمر بها
أستمر في البحث لكن لا يمكنني العثور على شريكة مناسبة.	خيبة الأمل	الاكتئاب؛ الرعب
أجد شريكة مناسبة لكنها ترفضني.	الحسرة؛ الندم	الفرع؛ الاكتئاب
أدخل في علاقة جيدة لكننا ننفصل.	الحزن الحقيقي؛ الغم	الفرع؛ الاكتئاب؛ الوحدة الشديدة
شريكتي تختلف معي حول مسألة مهمة.	خيبة الأمل؛ العزم على الوصول لاتفاق	الغيظ؛ لوم شريكتي؛ الفرع
شريكتي تنتقدني بشدة.	خيبة الأمل الشديدة؛ الندم	لعن الذات؛ الغضب على الشريكة
والدة شريكتي لا تطاق.	الإحباط؛ خيبة الأمل	نفاد الصبر؛ عدم تحمل الإحباط؛ الغيظ من الشريكة لإصرارها على زيارتي لوالدتها
تداوم شريكتي على تجنب العلاقة الخاصة معي.	الإحباط؛ خيبة الأمل	الشعور بعدم الكفاءة؛ الغضب تجاه الشريكة؛ تجنب مناقشة هذه المسألة

تدريب 1ب

الأزمات المحتملة	المشاعر الصحية التي قد أمر بها	المشاعر السلبية الصحية التي قد أمر بها

عينة تدريبية 1ج: ما يمكنني فعله لتغيير
مشاعري السلبية غير الصحية إلى مشاعر
سلبية صحية عندما يواجه ارتباطي
وزواجي بالمعوقات والأزمات (المكون
الأول)

المشاعر السلبية غير الصحية التي قد أمر بها	كيف يمكنني تغيير مشاعري السلبية غير الصحية إلى مشاعر سلبية صحية
الاكتئاب والرعب عندما لا أستطيع العثور على شريكة مناسبة.	أستطيع تحويل اكتئابي إلى خيبة أمل شديدة عن طريق إقناع نفسي بأنه من الصعب وليس من المستحيل العثور على شريكة مناسبة، وأنني إذا استمررت في البحث بلا اكتئاب، فمن المحتمل أن أعرّض على واحدة. يمكنني قبول الحقيقة السيئة وغير المريحة بأنني حتى لو لم أتمكن من العثور على شريكة مناسبة، فما زال يمكنني الشعور بالسعادة إلى حد معقول.
الفرع والاكتئاب عندما أعرّض على شريكة مناسبة لكنها ترفضني.	يمكنني أن أجعل نفسي أشعر بالحسرة والندم فقط عن طريق الإثبات لنفسي أنني يمكنني العثور على شريكة مناسبة أخرى والنجاح معها. يمكنني إقناع نفسي بأنني قد يكون بي عيوب من وجهة نظر هذه الشريكة المحتملة لكنني لست فاشلاً تمامًا. يمكنني أن أثبت لنفسي أن الرفض سيئ لكنه ليس نهاية العالم.
الفرع، والاكتئاب،	أستطيع أن أجعل نفسي أشعر بالجزن الحقيقي والغم فقط عن طريق إقناع نفسي بأن الوحدة غير
والوحدة الشديدة عندما أدخل في علاقة جيدة لكننا ننفصل.	مريحة لكنها ليست رهيبية؛ وأن هناك احتمالاً كبيراً جداً أن تكون مؤقتة وغير دائمة؛ وأنني ربما يمكنني التعلم من هذا الانفصال ويكون أدائي أفضل فيما بعد عندما أدخل في علاقة مع شريكة أكثر توافقاً معي.

تدريب 1ج

المشاعر السلبية غير الصحية التي قد
أمر بها

كيف يمكنني تغيير مشاعري السلبية
غير الصحية إلى مشاعر سلبية صحية

[illegible]

استجمعنا شتات علاقاتكما كزوجين: استخدما مكونات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني في علاقتهما

المشاكل الزوجية، والمسببات التي تؤدي إليها، عادة ما تكون أكثر تعقيداً من مشاكل الشخص الأعزب الذي يحاول العثور على شريك حياة مناسب، مثل حالة تشارلين. إليكم حالة "سيد" و"جو"، وهما زوجان قدما لزيارتي أنا د. إليس لأنهما، على حد قولهما، يحبان بعضهما البعض حباً عميقاً لكنهما يتشاجران بلا توقف. مكونات "سيد" الأولية كانت بسيطة. لقد قال إن "جو" قلما تمارس معه العلاقة الزوجية، لكنها بالرغم من ذلك لديها الجرأة على أن تكذب وتدعي أنها غالباً ما تمارسها. دعونا نرسم مخططاً لمكونات "سيد"، وسنبداً بالمكونات الأولى والثالثة.

الأزمات: "سيد" يدعي أن "جو" تمارس العلاقة الزوجية الخاصة معه حوالي مرة واحدة في الشهر. والأسوأ، أنها تصر على أنهما يمارسان العلاقة الزوجية الخاصة على الأقل مرة في الأسبوع. "سيد" يعتبر نفسه يعاني من الحرمان، و"جو" تنكر ذلك.

التبعات: "سيد" مغتاظ من "جو" ويصر على أنها كاذبة. و"جو" ترد عليه الهجوم، ولا يتوصلان إلى أي حل.

"سيد"، كما يمكنك التخمين بكل تأكيد، معترف بغيظه تمامًا لكنه يصر: "جو" تداوم على قول إنها تحبني، لكنها قلما تمارس معي العلاقة الزوجية، ثم تكذب حيال هذا الأمر وهذا يغيظني بشدة!".

اعترضت أنا خلال جلستي الأولى مع هذين الزوجين قائلاً: "أوه، كلا، هي لا تستطيع أن تغيظك. أنت فقط تستطيع ذلك".

سيد: "حسنًا، هي تفعل ذلك. هذا هو الحال!".

دعنا نفترض أنك محق بخصوص سلوك "جو". هي قلما تمارس معك العلاقة الزوجية الخاصة لكنها تصر على أنها تعطيك أكثر مما تعطيك فعلاً في الواقع. هذا هو المكون الأول من مكونات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني، أزماتك.

" هذا صحيح بكل تأكيد!".

حاولت "جو" مقاطعة الحديث عند هذه النقطة لتؤكد خطأ "سيد"، لكنني منعتها. أوضحت لهما باختصار أنه حتى لو كان "سيد" مخطئًا، فهو لا زال يزعج نفسه بهذا الأمر دون داعٍ وأنا أريد أن أبين له مدى خطئه بخصوص "صحة" قوله بأن "جو" تسبب له الانزعاج. لذا وافقت "جو" على السكوت وأكملتُ أنا حديثي، متوجهًا به نحو "سيد" بشكل أساسي.

"إذًا، 'جو' تتسبب لك في مكونات الأول، أزماتك. لكن من الواضح أنها لا تستطيع جعلك مغتاظًا. هذه هي التبعات

التي تتسبب أنت بها".

"إنها تستطيع بكل تأكيد، بل وتفعل ذلك!".

"كلا. لأنه لو قامت مائة 'جو' بحرمان مائة 'سيد' من العلاقة الزوجية الخاصة، كما تفعل زوجتك لو افترضنا صحة كلامك، هل سيفتاز كل 'سيد' كما تفتاز أنت؟ فكر، والآن: هل سيفتازون؟".

"معظمهم سيفتازون!".

"نعم، من المحتمل أنهم سيفتازون. لكن هل سيفتازون جميعهم، المائة كلهم؟".

"حسنًا، لا. لا أعتقد ذلك".

"كيف ذلك؟ ما الذي سيفعله هؤلاء القليلون الذين لم يفتازوا، أو سيخبرون به أنفسهم، ليتوقفوا عن إزعاج أنفسهم بخصوص سلوك زوجاتهم البغيض؟".

"أوه، أنا لا أعلم. أعتقد أنه شيء يشبه: 'من السيئ أن تكون 'جو' بهذه الطباع فيما يتعلق بالعلاقة الزوجية، وفيما يتعلق بالكذب بشأنها. لكن لديها العديد من المميزات الأخرى أيضًا. وأنا لا زلت أحبها بسبب تلك المميزات".

"جيد! أترى، لقد اكتشفت الأمر بصورة لطيفة. لقد اكتشفت أن الأشخاص غير المغتازين يمكنهم أن يخبروا أنفسهم بمعتقدات (المكون الثاني) لا تسبب الغيظ، ومهدئة للنفس عن 'جو' وعن الأزمات (المكون

الأول) التي تخلقها لهم. حسنًا! لقد أثبتت بكل وضوح أن الأحداث المؤسفة (المكون الأول)، بمفردها، لا تنشئ تبعات مضطربة (المكون الثالث) مثل الغيظ. إنها معتقداتك (المكون الثاني)، جنبًا إلى جنب مع أزماتك (المكون الأول)، هي التي تؤدي أساسًا إلى التبعات المضطربة (المكون الثالث). هل تدرك ذلك؟".

قال "سيد" بتردد: "حسنًا، نعم. أظن ذلك".

عظيم! قلت في نفسي. فزنا بنصف المعركة.

كنت لا زلت أتحدث إلى "سيد" لكن على أمل أن "جو" تستمع، ثم حاولت أن أوضح له أن غضبه تجاه زوجته، مكونه الثالث، نابع إلى حد كبير من نوعين مختلفين من المعتقدات (المكون الثاني). كان لديه أساسًا معتقدات لا عقلانية: "جو" قلما تمارس معي العلاقة الزوجية؛ ثم تكذب بشأن ذلك. ولذا، 'جو' لا تحبني". لكن في نهاية الأمر، وعن طريق التراجع خطوة للخلف وإعادة التفكير في الوضع، تمكن من تكوين معتقدات عقلانية صحية: "أنا لا يعجبني حرمان 'جو' لي من العلاقة الزوجية الخاصة؛ ولا يعجبني كذبها بشأن ذلك أيضًا! أتمنى أن تعاملني بطريقة أفضل! لكن إن لم تفعل ذلك، فسيكون شيئًا سيئًا. لكنها ليست نهاية العالم، وما زال يمكنني العيش معها والتمتع بمميزاتها الأخرى. لكنني ما زلت أتمنى أن تتغير وتمارس معي مزيدًا من العلاقة الزوجية".

فقط لو كان لدى "سيد" هذه المعتقدات العقلانية

بخصوص أزماته في المقام الأول، لكن من المحتمل -كما حاولت أن أوضح له- أن يمتلك مشاعر سلبية قوية بخصوص كونه محرومًا، مثل مشاعر صحية بخيبة الأمل والإحباط، لكن لم يكن ليمتلك مشاعر غير صحية مثل الغضب. في العلاج السلوكي العاطفي العقلاني، نطلق على ذلك "تبعات صحية". ولماذا هي صحية؟ لأنها، خلافًا للتبعات غير الصحية، يمكنها مساعدة "سيد" على التأقلم مع حرمانه، وبدلاً من التشاجر مع "جو" حول هذا الأمر، يمكنه إيجاد طريقة غير قتالية لتشجيعها على المزيد من العلاقة الزوجية الخاصة معه.

لكنني كنت أعلم أنا و "سيد"، على أية حال، أنه لم يكن فقط خائب الأمل ومحبطًا بسبب سلوك "جو" بخصوص العلاقة الزوجية الخاصة لكنه كان أيضًا غاضبًا منها لتصرفها بهذه الطريقة "الفظيعة". سألته إذا ما كان يستطيع اكتشاف المعتقدات اللاعقلانية الإضافية التي أدت إلى غضبه، تبعاته.

قال: "جو" لا يحق لها أن تعاملني بهذا السوء، ثم تزيد على ذلك وتكذب بخصوص عدم فعلها ذلك! لا ينبغي لها أن تكون ظالمة هكذا! يا لها من فظيعة! إنها إنسانة بغيضة، كاذبة!".

"سيد" كان على حق. كانت هذه هي معتقداته اللاعقلانية الأساسية، بشكل شبه أكيد. وبشكل نموذجي، كانت تتضمن، أولاً، المطلق الأساسي المحدد ينبغي أو يجب: "يجب ألا تتصرف 'جو' بهذه الطريقة مطلقًا!". ثانيًا، جنبًا إلى جنب مع مطلب "سيد" المتعاظم

والجازم كانت استنتاجاته "المنطقية": "لأنها تتصرف بطريقة محبطة بخصوص العلاقة الزوجية الخاصة بينما يجب ألا تفعل ذلك، إذًا، هذا أمر فظيع (خاطئ تمامًا ولا يصح) وهي إنسانة بغيضة، وكاذبة (غير قادرة على التعامل نهائيًا بشكل ودي ومراعٍ للغير)".

دعونا نأخذ لحظات قليلة للنظر في المعتقدات اللاعقلانية في العلاج السلوكي العاطفي العقلاني. عندما طورت (أنا د. إليس) العلاج السلوكي العاطفي العقلاني في منتصف الخمسينيات، وبعد استخدامه لبرهة، اكتشفت أنماطًا متعددة من المعتقدات اللاعقلانية. شملت هذه الأنماط ما يلي:

1- مطلقات مثل يجب، ينبغي، يتوجب، ومطالب مثل "يجب أن أنجز كل المهمات الضرورية بشكل جيد" و"يجب أن أحصل بكل تأكيد على تقبل أو حب الأشخاص الذين أهتم بهم!"، والمعروفة أيضًا باسم "المعتقدات الإلزامية".

2- استنتاجات أساسية مسببة للاضطراب، والتي تنبع عادة "بشكل منطقي" من هذه المتطلبات المتعاضمة أو تصاحبها، مثل، "إذا لم أنفذ المهمة الضرورية بشكل جيد، كما يجب أن أفعل بكل تأكيد، فأنا شخص عاجز وغير كفء!"، "إذا لم تكن الظروف في صالحني كما ينبغي أن تكون وتعرضت لإحباطات أكثر مما يجب أن أتعرض له، فالحياة إذًا مريعة ورهيبة ولن أكون قادرًا على الاستمتاع بها مطلقًا!".

3- أفكار آلية وملاحظات غير واقعية، والتي تنبع عادة من وجوبيات الناس الصارمة واستنتاجاتهم الأساسية المزعجة مثل: "لأنني وبكل تأكيد يجب أن أنجز كل المهمات الضرورية بشكل جيد، وسأكون شخصًا عاجزًا وغير كفء إذا لم أفعل ذلك، فأنا واثق بأن البحث الذي كتبتَه للتو هو واحد من أسوأ البحوث التي كتبت على الإطلاق وأنا سأسب في المادة التي كتبت هذا البحث من أجلها" و"لأنني يتوجب علي أن أفوز بحب 'جو' وسأكون غير محبوب كليًا إذا لم أفز بحبها، فأنا واثق بأنني تصرفت معها بغباوة وأنها لن تريد أن تربطها بي أي صلة بعد الآن!".

ما تعلمته على مدار السنين هو أن هذه المعتقدات شائعة، لكنها تعمل على مستويات مختلفة. المعتقدات اللاعقلانية في العلاج السلوكي العاطفي العقلاني تغيرت وتطورت عبر العقود التالية، ليتضح بشكل أساسي أن الوجوبيات المطلقة للناس -وللأزواج- تأتي في المقام الأول. على الأقل في حالة العصاب. والآن أنا أفترض -ويتفق معي معظم متابعي العلاج السلوكي العاطفي العقلاني- أنك عندما تكون لديك فقط تفضيلات وأمنيات -بما فيها التفضيلات والأمنيات القوية التي تميل إلى إنجازها بكفاءة- أن يعاملك الآخرون عادة بلطف وإنصاف، وأن تكون الظروف التي تعيش فيها جيدة، نادرًا ما ستضايق نفسك إذا لم يتحقق لك ما تفضله. نعم، نادرًا ما ستفكر، أو تشعر، أو تتصرف حينها بطريقة عصابية.

ومع ذلك، عندما تفكر وتشعر بقوة أنك يجب وبشكل مطلق أن يكون أداؤك جيدًا، وأن الآخرين يجب أن يعاملوك بلطف، وأنك تحتاج تمامًا إلى أن تكون ظروف حياتك مرضية، فاحترس؛ أنت في خطر.

عندما تصر بشكل واعٍ أو لا واعٍ، بشكل صريح أو ضمني (خفي) على أي من الوجوبيات الأساسية الثلاثة، "يجب أن يكون أداؤني جيدًا!" و"يجب أن يعاملني الآخرون بلطف!" و"يجب أن تكون الظروف مريحة وممتعة!"; فأنت حينها تخلق واحدًا أو أكثر من المعتقدات اللاعقلانية الأساسية المصاحبة التي تضيف بشكل كبير إلى وجوبياتك الملحة. تتضمن هذه المعتقدات:

1- معتقد "هذا مريع". "لأن أداؤني لم يكن جيدًا كما يجب، فهذا مريع (تقريبًا أسوأ ما يمكن أن يحدث)!" و "لأنك لا تعاملني باللطف الذي ينبغي عليك بكل تأكيد أن تعاملني به، فهذا فظيع (سيئ تمامًا)!" و "لأن الظروف التي أعيش فيها ليست جيدة كما يجب أن تكون، فهذا رهيب (غير صالح للحياة نهائيًا)!".

2- معتقد "لا أستطيع تحمل ذلك". "لأن أداؤني كان سيئًا، أو لأنك عاملتني بشكل سيئ، أو لأن ظروفني كانت سيئة - وكلها أشياء لا يجب أن تحدث- فأنا لا أستطيع تحمل ذلك، لا أطيقه (لا أستطيع الشعور بالسعادة مطلقًا)!".

3- معتقد "اللعن". "لأنني دائمًا ما أفشل في الأشياء المهمة، وهو ما لا يجب أن أفعله، فأنا لا فائدة مني ولا

أستحق حياة لائقة!" و"لأنك لا تعاملني جيدًا كما ينبغي عليك، فأنت إنسان بغيض ولعين!".

4- معتقد "دائمًا وأبدًا". "لأنني فشلت في الفوز بحبك، وهو ما كان يجب أن يحدث بكل تأكيد، فأنا لن أفوز أبدًا بحب أي شخص لائق!" و"لأنك فشلت في معاملتي كما ينبغي، وهو ما كان يجب عليك قطعًا، فإن سلوكك سيكون دائمًا سيئًا ولن تكون محبوبًا أبدًا!".

على مدار جلساتنا ساعدت "سيد" على إدراك أن "جو" ربما كانت تحرمه من "العلاقة الزوجية الخاصة" بالفعل -أزمته (المكون الأول)- وربما كانت تبالغ أيضًا أو تكذب فيما يتعلق بعدد مرات الممارسة. لكنه كان يقوم إلى حد كبير بجعل نفسه غاضبًا عليها -تبعاته (المكون الثالث)- وذلك بسبب نظام معتقداته (المكون الثاني) الذي يجعله يصر على أنها لا ينبغي، ولا يجب أبدًا أن تتصرف بتلك الطريقة التي يفترض هو أنها كانت تتصرف بها. لذا فإنها لم تكن تفضيلاته في المكون الثاني ("أتمنى لو تمارس معي 'جو' مزيدًا من العلاقة الزوجية الخاصة") لكن مطلبه المتعاضم في المكون الثاني ("لذا فإنها يجب عليها أن تمارس معي العلاقة الزوجية الخاصة كما أفضل أنا") هو الذي تسبب بشكل كبير في غضبه تجاه "جو"، تبعاته (المكون الثالث).

كان من الرائع أن يعترف "سيد" بأنه كان يغيظ نفسه إلى حد كبير. لذا فقد أوضحت له باختصار أن معتقداته المزعجة للنفس يمكن في الواقع مجادلتها (المكون الرابع) وتحويلها ثانية إلى تفضيلات صحية. عندما

تشكك في معتقداته اللاعقلانية وتحداها، طرح هذه
الجدالات والردود:

جدال: "لم لا يحق 'جو' أن تعاملني بهذه الطريقة
السيئة ثم تكذب حيال ذلك؟".

رد: "لديها كل الحق، بما أنها بشر معرض للخطأ، أن تفعل
أي شيء؛ بما فيه حرمانني من العلاقة الزوجية الخاصة
ثم رفض الاعتراف بسلوكها السيئ. مثلها مثل جميع
البشر، لديها الحق في أن تخطئ؛ ولو في حق!"

جدال: "لماذا لا ينبغي على 'جو' أن تكون غير منصفة
هكذا تجاهي؟".

رد: "لا يوجد سبب في الواقع. ينبغي أن تكون غير
منصفة الآن، لأنها هكذا فعلاً في الوقت الراهن. إذا
كانت فعلاً تتصرف بطريقة غير منصفة -وأنا واثق أنها
كذلك- فعليها أن تتصرف بتلك الطريقة. كيف يمكن أن
تكون منصفة بينما هي في الواقع غير منصفة؟ لا
يمكن!"

جدال: "هل من الفظيع فعلاً أن 'جو' تعاملني بغير
إنصاف؟".

رد: "لا؛ إنه أمر سيئ جداً وغير ملائم بالنسبة لي. لكنه
ليس سيئاً كلياً. يمكن أن يكون الأمر أسوأ من ذلك، أسوأ
بكثير.

جدال: "كيف يجعل منها سلوكها البغيض، إذا كنت أفهم
الأمر بشكل صحيح، إنسانة بذينة وكاذبة وبغيضة؟".

رد: "إنه لا يجعلها كذلك. هي لا تتصرف دائمًا بطريقة بذيئة وكاذبة وبغيضة، كما يفعل الشخص البغيض كليًا. حتى عندما تتصرف بشكل لعين لا تكون إنسانة لعينة. إنها غالبًا ما تتصرف بشكل سيئ، لكنها ليست سلوكها السيئ؛ لأنها تفعل أيضًا الكثير من الأشياء الجيدة والعادية. لذا فمن حقي أن أبغض بعض الأشياء التي تقوم بها، لكن لا ألوم شخصيتها ككل على القيام بتلك الأشياء."

ساعدت "سيد" في هذه الجدالات والردود وأشرت "جو" في الأمر أيضًا، كما أفعل عادة. وطرحت "جو" فكرة أنها حتى لو قامت دائمًا بأشياء سيئة تجاه "سيد" وكل الآخرين فستظل أيضًا ليست إنسانة بغيضة كليًا؛ لأنها من الممكن أن تتغير في المستقبل وتقوم بأشياء عادية أو جيدة. ساعدتهما وجهة نظرها على إدراك عدم وجود أشخاص جيدين أو أشخاص سيئين في الواقع، لكن يوجد فقط أشخاص قاموا بعدد من التصرفات السيئة حتى الآن والذين من الممكن أن يتغيروا في المستقبل.

كما قالت "جو": "أنا عملية ولست جمادًا، وبما أنني عملية فيمكنني دائمًا أن أتغير."

أضاف "سيد" مازحًا: "نعم، يمكنك حتى أن تصبحي مهتمة للغاية بشكل أكبر مما يمكنني التماشي معه وتصرين على أن نمارس العلاقة الزوجية الخاصة بشكل يفوق كثيرًا ما نقوم به حاليًا."

قالت "جو": "احتمال بعيد!" وضحكنا جميعًا.

قضيت حوالي عشرين دقيقة من أول جلسة استشارة زوجية لهما في مساعدة "سيد" على إدراك أنه مهما كانت "جو" مخطئة وغير منصفة فيما يتعلق بحرمانه من العلاقة الزوجية الخاصة، فإن غضبه تجاهها بسبب ذلك يظل من صنعه هو ويمكنه إزالته سريعًا. وافق "سيد" على ذلك، وهذا الجزء تحديدًا من جلستنا أسعد "جو" للغاية. لأنها شعرت بتهديد أقل عندما كنا نتحدث عن مشكلات "سيد" العاطفية، ولم تقاوم إدراك أنه هو المسئول عن خلق هذه المشكلات إلى حد كبير، وتمكنت من الإدراك ولو بشكل مبهم أن معظم النقاط التي كنت أثيرها حوله يمكن أن تنطبق عليها أيضًا بشكل كبير. بينما كنا نتحدث عن "سيد" بدأت "جو" في إدراك أنها كانت تضايق نفسها أيضًا.

كانت مشكلة "جو" الرئيسية -تبعاتها المضطربة (المكون الثالث)- عبارة عن اكتئاب يخالطه شعور بالذنب. كانت أزمته الرئيسية هي شعور "سيد" بالغضب منها (مكونه الثالث). كانت معتقداتها العقلانية هي: "أنا أكره غضب 'سيد' مني. يا له من ثقل! خاصة وأنا أفعل كل ما في وسعي لإرضائه". هذه المعتقدات العقلانية أدت إلى تبعاتها الصحية، وهي الشعور بخيبة الأمل والإحباط.

أما معتقدات "جو" اللاعقلانية، والتي سرعان ما ساعدتها على إدراكها خاصة وأنها تعلمت بعض مكونات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني بالفعل عن طريق الاستماع والمشاركة في حل مشكلات "سيد" المتعلقة

بالغضب، فقد كانت كالتالي: "سيد" لا يجب له إطلاقاً أن ينتقدي بهذا الشكل الغاضب! أنا يجب عليّ أن أرضيه وأنا لا أفعل ما يجب عليّ فعله! يا له من شيء مريع! إنه محق في اتهامي بخذلانه، وهذا يجعل مني فاشلة ميئوساً منها!". وكتبت لهذه المعتقدات اللاعقلانية (المكون الثالث)، شعرت "جو" بالذنب والاكتئاب.

وكما فعلت مع "سيد"، ساعدت "جو" على مجادلة (المكون الرابع) معتقداتها اللاعقلانية بفعالية وبقوة وأن تثبت لنفسها أن: (1) لا يوجد سبب يمنع "سيد" إطلاقاً أن ينتقدها بهذا الشكل الغاضب، (2) هي ليست مجبرة أن ترضيه، لكن ذلك سيكون أمراً مفضلاً، (3) ربما هي كانت تخذل "سيد" لكن هذا لا يجعل منها فاشلة. عندما بدأت في إدراك ذلك، شعرت بخيبة أمل شديدة تجاه بعض سلوكياتها، خاصة كذبها على "سيد". لكنها كانت مذنبه فقط فيما يتعلق بأفعالها أو تكاسلاتها ولم تعد تحتقر ذاتها لأنها تصرفت بهذه الطريقة. وبذلك تخلصت من معظم اكتئابها.

على أية حال، أنا أستبق أحداث قصتي لأنني حقاً أرغب في هذا الفصل أن أوضح مدى تعقيد بعض الاضطرابات المتعلقة بالزواج؛ وكيف تتداخل مع انزعاجات الشريك الآخر.

استغرقنا الأمر عدة جلسات لاكتشاف العلاقات المتداخلة التالية بين اضطرابات "سيد" واضطرابات "جو"؛ لكن عندما تمكنا من ذلك أوضحت هذه الاكتشافات الكثير من الأمور لكليهما. وأوضحت أيضاً

كيف تنشأ هذه الأنواع من المشكلات في الزواج عادة
وتؤدي إلى المزيد والمزيد من المشكلات.

غالبًا ما يتأثر شركاء الحياة بالتبعات المختلة للشريك
الآخر. إذا جعل "سيد" نفسه مغتاظًا من "جو"، ستجعل
نفسها تشعر بالذنب بسهولة لأنها "تسببت" في غيظه.
إذا جعل "سيد" نفسه انتقاديًا تجاه "جو"، فربما تحقر
نفسها بسهولة لأنها "جعلته" انتقاديًا. وبنفس الطريقة،
إذا جعلت "جو" نفسها مغتاظة من "سيد"، فربما
يستخدم غيظها بسهولة كمكون أول (ينشط حدثًا أو
أزمة) ويجعل نفسه مغتاظًا منها، أو ربما يلوم نفسه لأنه
"تسبب" في غيظها. كل شريك، ذكرًا كان أم أنثى، عادة
ما يسبب لنفسه الاضطراب بسبب ردود الفعل
المضطربة للشريك الآخر.

مع ذلك، لحسن الحظ أن المشاعر والتصرفات
المضطربة لأحد شركاء الحياة تساهم بشكل مهم، لكنها
لا تجعل بالفعل، الشريك الآخر "كالمجنون". وبالتالي، لو
تعلم أحدهما أو كلاهما مكونات الاضطراب البشري
الموصوفة في العلاج السلوكي العاطفي العقلاني
واستخدمها، سوف يتمكنان بعد فترة من ألا يشعر
أحدهما بالاضطراب نتيجة اضطراب الشخص الآخر.
وبعد فترة زمنية أطول، يمكنهما أن يجيدا ذلك بشدة
لدرجة أن يصبح أحدهما أو كلاهما أصعب كثيرًا أن يُثار
اضطرابه، وربما يرفض أن يبالغ في ردة فعله تجاه
ردات فعل الشريك الآخر المبالغ فيها.

هذا هو ما حدث في البداية في حالة "جو". بالرغم من

أن لديها تاريخًا طويلًا من جعل نفسها عصابية فيما يتعلق بعلاقاتها والأزمات الأخرى في حياتها، وبالرغم من أنها في البداية كانت أكثر اضطرابًا -واكتئابًا- من "سيد"، فإنها سرعان ما بدأت في فعل شيئين: لقد أقرت بأنها هي، وليس "سيد" فقط، جعلت نفسها منزوعة بخصوص الأشياء المؤسفة التي حدثت في زواجهما؛ وثانيًا، لقد أدركت أن "سيد" أيضًا لديه العديد من الميول لإثارة اضطراب نفسه، لدرجة أنه جعل نفسه منزعًا دونما داعٍ بسبب سلوكياتها "السيئة" وأنها هي أيضًا سببت لنفسها الاضطراب أكثر من اللازم بسبب انزعاجه. عندما اجتهدت في معالجة هذه المشكلات -بما فيها مشكلات مشابهة نوعًا ما تعرضت لها أثناء عملها كمعلمة- بدأت في تقبل نفسها كما هي دونما شروط، لكي تتقبل "سيد" أيضًا دونما شروط، ولكي تتقبل بعض الظروف البغيضة -خاصة تلك المتعلقة بنظام المدرسة التي كانت تعمل بها- دونما عويل ونحيب.

بعد حضور "جو" ثماني جلسات من العلاج السلوكي العاطفي العقلاني مع زوجها، واجهتها الحقيقة المرة أن والدي "سيد"، اللذين كرها دائمًا أخذها لابنهما العزيز بعيدًا عنهما، قد ساهما بمبلغ كبير من المال -مبلغ أكبر من قدرتهما في الواقع- لمساعدة أخت "سيد" وزوجها على شراء بيت فخم نوعًا ما، بينما يرفضان مساعدتها هي و"سيد" بأي شكل من الأشكال عندما يرغبان في اقتراض مبلغ متواضع من المال لتسديد عربون بيتهما الجديد. في العادة، كانت "جو" ستجعل نفسها مغتازة

بشكل استثنائي من والديّ "سيد" لكونهما غير منصفين إلى هذا الحد، وكذلك مكتئبة لحقيقة كونهما لا يباليان بها بالشكل الكافي وربما ظنت أنها "إنسانة بلا قيمة" ولا تستحق الحياة في بيت لطيف إلى حد مقبول بينما أخت "سيد" وزوجها "شخصان جيدان" يستحقان أفضل نوع من البيوت. ثم كانت ستعمل على معالجة مشاعر الغيظ والاكتئاب هذه، وتسامح والديّ "سيد" تمامًا، وتمضي قدمًا في حياتها.

لكنها شعرت هذه المرة على أية حال بخيبة أمل معتدلة تجاه ما حدث. لقد استخدمت العلاج السلوكي العاطفي العقلاني في محاربة مشاعر الغيظ والاكتئاب تجاه "سيد"، ونجحت في فعل ذلك في مرات عديدة. لذلك عندما علمت بتصرفات حمويها "غير المنصفة"، قالت لنفسها بشكل شبه آلي: "عجبًا، ماذا سأستفيد من إغاضة نفسي بخصوص هذا الأمر؟ لطالما عاملاني بهذه الطريقة؛ ربما لأنني أخذت ابنتهما "اللطيف" بعيدًا عنهما. لا يهم. إنها طبيعتهم وهما يقومان فقط بإظهارها مرة ثانية. أتمنى بشدة لو لم يكونا هكذا؛ لكن تبًا، إنهما هكذا. بئس الحظ! سنضطر أنا و"سيد" فقط إلى إيجاد طريقة أخرى لسداد العربون الكبير للبيت الذي نريده حقًا، ومن حسن الحظ أننا لن نكون مدينين لهما لمساعدتنا في الحصول عليه. هذا لا يعيبنني ولا يعيب "سيد!".

إذًا، فإن استخدام "جو" للعلاج السلوكي العاطفي العقلاني قد أتى ثماره حقًا. تحسن زواجهما هي و"سيد"

بشكل ملحوظ، بما فيه استعدادها لإرضائه في أمور العلاقة الزوجية الخاصة حتى إذا لم تشعر هي بالرغبة فيها. وكما أثارت تبعاته معتقداتها اللاعقلانية وتبعاتها غير الصحية، شجعت معتقداتها العقلانية وتبعاتها الصحية زوجها على اتخاذ ردود فعل صحية عند حدوث الأزمات المؤسفة. لقد توقفا عن الشجار إلى حد كبير واستمتعا بكونهما معًا أكثر بكثير من حالهما قبل أن يبدأ في فهم واستخدام مكونات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني.

تدريبات على الفصل 2

في هذا الفصل، أوضحنا كيف تمكن "سيد" و"جو" من اكتشاف بعض معتقداتهما اللاعقلانية الرئيسية، والاعتراف بها، والعمل على مجادلتهما؛ خاصة متطلباتهما الهازمة للذات والتي أدت إلى شعورهما بالغضب تجاه أحدهما الآخر وبالذنب تجاه مشاعرهما وسلوكياتهما. والآن فلنقم ببعض التدريبات التي ستساعدك على اكتشاف الأمور اللاعقلانية المتعلقة بخطبتك وارتباطك وزواجك، وتبين لك كيف تجادلها وتخرج بفلسفات جديدة فعالة.

عينة تدريبية 2أ: قائمة بالأحداث أو

الأزمات (المكون الأول) المنشطة المؤسفة
الرئيسية في حياتي -خاصة تلك المتعلقة
بمشكلات خطبتي وارتباطي وزواجي -

ومشاعري وسلوكياتي غير الصحية

الرئيسية التي تصاحبها

الأحداث الأزمات المنشطة المؤسفة في حياتي الآن	أو المشاعر والسلوكيات غير الصحية التي تصاحب هذه الأحداث غالبًا
عدم القدرة على إيجاد شريكة مناسبة.	الاكتئاب. الرعب. الانسحاب واليأس من البحث. الاستمرار بحماقة مع شريكة غير مناسبة.
ترفضني الشريكة المناسبة.	الفرع. الاكتئاب. رفض الخطبة أو التعلق بأحد ثانية.
انفصال حديث العهد من علاقة سابقة جيدة.	الاكتئاب. قلق حاد. البحث عن شريكة جديدة بشكل قهري. الاستقرار على شريكة غير مناسبة.
الشريكة الحالية تختلف معي حول أمر مهمة.	الغيظ منها. انتقادها بشدة.
الشريكة الحالية تنتقدني بشدة.	التقليل من نفسي بشدة. أصبح دفاعيًا للاغاية ولا أقر بعيوبي. أكره شريكتي.
الشريكة الحالية لا تستجيب لي في العلاقة الزوجية الخاصة.	أشعر بعدم الكفاءة بشدة. أزعج شريكتي بطلب المزيد من العلاقة الزوجية الخاصة. أجنب مناقشة الأسباب الكامنة وراء تجنب شريكتي لي.

تدريب 2أ

الأحداث أو الأزمات المنشطة المؤسسة في حياتي الآن

عينة تدريبية 2ب: قائمة بالمعتقدات
اللاعقلانية أو المختلة التي أكونها والتي
تنتج مشاعري وسلوكياتي (المكون الثالث)
غير الصحية التي تصاحب أزماتي (المكون
الأول) في الخطبة والارتباط والزواج

مشاعر وسلوكيات غير صحية	معتقداتي اللاعقلانية التي تكون هذه المشاعر والسلوكيات غير الصحية
الاكتئاب والانسحاب إذا لم أعثر على شريكة مناسبة.	يجب أن أعثر على شريكة مناسبة وإلا فأنا لا أصلح لشيء! أنا غير قادر على إيجاد شريكة مناسبة! ما فائدة البحث. يستحسن أن أستسلم.
الفرع والاكتئاب بعد التعرض للرفض من قبل شريكة مناسبة. الانسحاب.	أنا لا يجب أن أتعرض للرفض مطلقاً! وإلا فأنا لا أصلح لشيء. لن تقبل بي أي إنسانة مناسبة أبداً! يستحسن أن أعيش عازباً للأبد.
الاكتئاب والقلق والاستقرار على شريكة غير مناسبة عند انفصال علاقة جيدة سابقة.	لا أستطيع الحفاظ على علاقة جيدة! من الصعب جداً العثور على شريكة مناسبة! لا يجب أن يكون الأمر بهذه الصعوبة!
الغيظ من الشريكة بسبب انتقادها	لا يجب لها أن تنتقديني بغير

"غير المنصف". انتقاد شديد للشريكة في المقابل.	إنصاف بعد كل ما أفعله من أجلها! سوف أثبت لها كم هي سيئة!
الغيظ من الشريكة لاختلافها معي حول أمر مهم. الانتقاد الشديد للشريكة.	بما أنني محق بشأن هذا الأمر، يجب عليها أن تتفق معي بشكل مطلق. يا لها من غبية لتختلف معي هكذا!
تحقير الذات عند تجنب الشريكة للعلاقة الزوجية الخاصة. تجنب مناقشة الأسباب الكامنة وراء تجنب الشريكة لكن مع الاستمرار في إزعاجها بطلب المزيد من العلاقة الزوجية الخاصة.	لا بد أنني منفر في العلاقة الزوجية الخاصة ولذلك تتجنبني شريكتي. ينبغي عليها أن تفسر سبب استمرارها في تجنبني. يجب عليها أن تحاول إرضائي.

تدريب 2ب

مشاعر وسلوكيات غير صحية أمر بها
بالفعل

معتقدات لاعقلانية أكونها أنا وتنتج
مشاعري وسلوكياتي غير الصحية
(المكون الثالث)

عينية تدريبية 2ج: طرق مجادلة
المعتقدات اللاعقلانية التي أكونها والتي
تنتج مشاعري وسلوكياتي (المكون الثالث)
غير الصحية التي تصاحب أزماتي (المكون
الأول) في الخطبة والارتباط والزواج

معتقداتي اللاعقلانية المتعلقة بالارتباط والزواج	مجادلة معتقداتي اللاعقلانية	ردود عقلانية على مجادلاتي لمعتقداتي اللاعقلانية
يجب أن أعثر على شريكة مناسبة وإلا فأنا لا أصلح لشيء!	لماذا يجب أن أعثر على شريكة مناسبة، بغض النظر عن مدى تفضيلي لذلك؟ وكيف أن فشلي في العثور على واحدة يجعل مني فاشلًا لأنني وحيد؟	لا يجب عليّ أن أعثر على ما هو مفضل. فشلي في العثور على شريكة لا يجعل مني أبدًا فاشلًا في كل شيء.
لا يجب أن أعرض للرفض بعد عثوري على شريكة مناسبة في المقام الأول! إذا حدث ذلك، فلن أتمكن أبدًا من الاحتفاظ بأي شريكة!	ما الدليل على أنني يجب ألا أعرض للرفض أبدًا ولن أستطيع أبدًا الاحتفاظ بشريكة مناسبة؟	في رأسي المخبول فقط! ربما أجد الاحتفاظ بشريكة مناسبة صعبًا لكنه ليس مستحيلًا.

لا أستطيع الحفاظ على علاقة جيدة. لا يجب أن يكون الأمر بهذه الصعوبة! ومن المريع أنه كذلك!	أثبت أنني لا أستطيع الحفاظ على علاقة جيدة. ولماذا يجب ألا يكون الأمر بهذه الصعوبة؟ وكيف يكون من المريع صعوبة العثور على شريكة مناسبة؟	يمكنني فقط أن أثبت أنني لم أحافظ على علاقة جيدة بعد، وليس أنني لا أستطيع. لا بد أنه من الصعب العثور على واحدة طالما الأمر صعب بالفعل! وهذا أمر غير مريح بالمرّة لكنه ليس مريعًا.
لا يجب أن تنتقدي شريكتي بطريقة غير منصفة! هذا يثبت كم هي بغیضة تمامًا.	لماذا لا يجب على شريكتي أن تنتقدي بشكل غير منصف؟ وكيف يجعل منها سلوكها البغیض إنسانة بغیضة كليًا؟	سيكون من الرائع ألا تنتقدي شريكتي بغیر إنصاف. إذا كانت شريكتي تتصرف بشكل سيئ، فمن الواضح أنها ليست إنسانة بغیضة كليًا.

عينة تدريبية 2 ج (مستمر)

معتقداتي اللاعقلانية المتعلقة بالارتباط والزواج	مجادلة معتقداتي اللاعقلانية	ردود عقلانية على مجادلاتي لمعتقداتي اللاعقلانية
بما أنني محق فيما يتعلق بهذا الأمر المهم الذي أختلف مع شريكتي بخصوصه، يجب عليها تمامًا أن تتفق معي. إنها بلهاء لأنها تعارضني!	هل أنا على حق تمامًا بخصوص هذا الأمر؟ وحتى لو كنت على حق، هل يجب على شريكتي أن تتفق معي تمامًا؟ وإذا لم تتفق معي، كيف يجعل ذلك منها بلهاء؟	حتى إذا كنت محقًا، ومن الواضح أنني من الممكن أن أكون مخطئًا، يمكن لها أن تختلف معي بكل سهولة. ربما يكون ذلك خطأ، لكنه لا يجعل منها بلهاء كليًا.
لا بد أنني منفر في العلاقة الزوجية الخاصة ولذلك تتجنبني شريكتي. ينبغي عليها	كيف يثبت تجنب شريكتي لي في العلاقة الزوجية الخاصة أنني شخص منفر؟ هل يجب على شريكتي أن توضح أسباب تجنبها لي وهل يجب عليها	ربما تتجنبني شريكتي في العلاقة الزوجية الخاصة لعدة أسباب مختلفة. حتى إذا كانت تجدني منفرًا، فهذا لا يثبت أنني شخص منفر لجميع. سيكون من الرائع لو فسرت أسباب تجنبها لي في العلاقة
أن توضح السبب ويجب أن تحاول إرضائي!	إرضائي العلاقة الزوجية الخاصة؟	الزوجية الخاصة وحاولت أن ترضيني!

تدريب 2ج

معتقداتي المتعلقة والزواج	معتقداتي بالارتباط اللاعقلانية	مجادلة معتقداتي اللاعقلانية	ردود عقلانية على مجادلاتي لمعتقداتي اللاعقلانية

ابدأ علاقتك برؤى واقعية عن الارتباط

لقد علمتم من قراءتكم للمقدمة أننا نستخدم كلمة "حميمية" في هذا الكتاب للإشارة إلى العلاقة الوثيقة بين الزوجين. بالرغم من أننا ننوي بكل تأكيد أن نحلل مكون الإثارة في الحميمية، فإننا لن نقصر الحميمية على الجماع الزوجي. ومستشار العلاقات طرف ثالث مهم للغاية، لأنه يبدو أن معظم المرتبطين يحاولون تطوير علاقات شخصية وثيقة بمفردهم، وسوف نركز على مساعدتهم على تطويرها بطرق أكثر إرضاءً.

الجلسة الأولى التي عقدتها (أنا د. هاربر) مع هيدر وجورج منذ عدة سنوات أبرزت عدة أشياء يمكنك وضعها في اعتبارك عند التفكير في ارتباط محتمل. كانت هيدر في العشرين من عمرها بينما كان جورج في الحادية والعشرين.

هيدر: نحن نخطط للزواج، وفكرنا أنه سيكون من الجيد التحدث مع أحد الخبراء حول هذا الأمر. أفترض أنني ينبغي عليّ القول بأنني فكرت هكذا لأنني أخشى أن جورج لا زال يعتقد أن اللجوء إلى خبير فكرة غبية.

جورج: ليست غبية، فقط غير ضرورية. نحن حتى لم نبدأ حياتنا معًا في بيت واحد بعد. لذا كيف يعقل أن نناقش مشكلاتنا مع مستشار علاقات بينما لم يحدث

بيننا أي مشكلات بالفعل؟ ربما تحدث أو لا تحدث بيننا مشكلات نستطيع حلها بأنفسنا. إن لم نستطع حلها، ربما يكون من المفيد وقتها أن نراجع مستشار علاقات.

هيدر: أوه، يا جورج، أنت لا تتحدث بصدق. لقد قلت ليلة أمس بأن مستشاري العلاقات هؤلاء يتقاضون أتعابًا باهظة ليخبروا الناس إما بأشياء يعرفونها بالفعل أو بأشياء لا تفيدهم معرفتها.

جورج: صحيح أنني سمعت مثل هذه التعليقات من أشخاص آخرين وأميل إلى تصديقها. لكنني هنا الآن، فلماذا لا يزال الأمر يمثل مشكلة؟

د. هاربر: في الواقع، كلاكما محق. هيدر حكيمة في رغبتها في الاستعداد وتقليل المشكلات التي ربما تواجهكما أثناء حياتكما معًا وفي تصديقها أن شخصًا تخصص في العمل مع الأزواج ربما يكون مفيدًا. ومن الناحية الأخرى، جورج محق في اعتقاده بأن كثيرًا من الكلام التافه يقدم بطريقة أو بأخرى في هذا النوع وغيره من أنواع العلاج النفسي. أنا أعتقد أنني أتقاضى أقل الأتعاب مقابل التفاهات التي أقدمها، لكن الأمر متروك لكما لتقررنا بينما نمضي قدمًا.

بالاعتماد على ما قلتماه للتو، أحب أن أوضح عدة نقاط. أولاً، من الواضح أن بينكما علاقة وثيقة بالفعل، لذا فإن موقف "فلننتظر وسنرى" الذي يتخذه جورج لا يناسب الواقع تمامًا. معيشتكما معًا قد تجلب لكما مباحج وأحزانًا إضافية، لكن أغلب نمط الحميمية بينكما قد تم

تحديده بالفعل (نأمل أنه لم يتم تحديده بما لا يقبل التغيير، لأن مهمتنا هي إعادة تحديد أو إلغاء تحديد أو حتى إزعاج بعض الأنماط التي تسبب مشكلات أو التي تبدو وكأنها ستؤدي إلى صعوبات مستقبلية). ثانيًا، لديكما مشكلات بالفعل كمرتبطتين. ربما يجوز لنا القول بأن جميع المرتبطتين لديهم مشكلات (وجميع الأشخاص، في الحقيقة). السؤال هو: "ما مشكلاتنا، وكيف يمكننا التعامل معها بكفاءة؟". إحدى المشكلات التي أوضحتهاها بشكل رائع في البداية هي أن خبرتكما معدومة نسبيًا فيما يتعلق بحل المشكلات الشخصية. مع ذلك، فانطلاقًا مما قلتماه حتى الآن أنا أعتقد بوجود اختلاف مهم بين مفهوميكما في حل المشكلات، ألا وهو أن هيزر تبدو مستعدة لإخضاع نفسها لتجربة الاستشارة التي قد تحسن مهاراتها في هذا المجال إلى حد كبير، بينما يبدو جورج أكثر ترددًا في فعل ذلك.

جورج: إنني هنا، ما المشكلة؟

د. هاربر: نعم، أنت هنا، ووجودك مرغوب فيه وربما ضروري لنا بما أننا نحاول التعامل مع ارتباط من طرفين. أنا لا أقسو عليك، أنا فقط أريد أن أوضح أن التردد في النظر بموضوعية إلى وضع ما في حضور طرف ثالث خبير ومدرّب قد يعوق عملية التفكير أو حل المشكلات. هل ترغب في أن تستكشف معي أنا وهيزر بعض الأشياء التي تعتقد أنت أنها ربما تكمن وراء ترددك؟

جورج: حسناً، أنا لست واثقًا. أنت تقول بأن أتعابك

ليست باهظة، لكنها باهظة بالنسبة لي أنا وهيدر. وكل ما سمعته منك حتى الآن يبدو نظريًا للغاية. في الواقع، إنه يبدو وكأنه هراء.

د. هاربر: ربما يكون هراء بالفعل. ومن ناحية أخرى، ربما يبدو لك نظريًا لأنك ربما تنكر وجود مشكلات في علاقتك أنت وهيدر. إذا كان هذا هو الحال، فإن محاولة التعامل مع المشكلات التي تنكر وجودها يمكن أن يبدو فكريًا أو نظريًا أكثر مما يبدو واقعيًا، وشخصيًا، وعمليًا، وجريئًا. رأيت ذات مرة مصاب حرب في مستشفى المحاربين القدامى كان ينكر أنه فقد إحدى ساقيه. لذلك كان كل ما أسأله عنه أو أقترحه عليه بخصوص التكيف مع الحياة كشخص ذي ساق واحدة يبدو له نظريًا إلى حد مقزز (حتى تغلبنا على بعض الإنكار وبدأ في مواجهة حقيقة كونه قد فقد إحدى ساقيه).

والآن فإن إنكارك يا جورج ليس عميقًا، أو كاملاً، أو شديدًا مثل هذا المحارب القديم. وإلا كنت سترفض القدوم إلى هنا ولو لمرة واحدة على ما أعتقد. إذا كنت تتجنب الأمر، فسيصعب علينا مناقشة أو معالجة ما نعتبره أنا أو هيدر مشكلات. وصدقني نحن لن نرى الأشياء دائمًا من نفس المنظور، ولن "أتحيز" لهيدر. في الواقع، أنا "متحيز" لهيدر الآن فقط من ناحية أنني مؤمن بوجود مشكلات بين المرتبطين عادة، وفي رأيي أنكما أبديتما بعضًا من هذه المشكلات بالفعل أثناء تواصلكما المختصر هنا. أما جهودي النظرية المزعومة فقد كانت موجهة حتى الآن نحو تقدير إذا ما كان

يمكننا البدء في مناقشة ومعالجة بعض من صعوبات التواصل بينكما وتحسين مهاراتكما أثناء ذلك.

جورج: نعم، حسنًا، بينما لا زلت أعتقد أنك تتكلم كثيرًا وبشكل نظري جدًا، إلا أنني مستعد لتصديق فكرة أنني وهيدر نحتاج إلى تحسين مهارتنا في حل المشكلات وأننا في حالة إذا ما واجهنا مشكلات ربما نصبح من أفضل حلالي المشكلات. ولن أذهب أبعد من ذلك.

ابتسم جورج لي أنا وهيدر عند هذه النقطة، وتوجهت هيدر نحو مقعد جورج لتشكره وتخبره بأنه كان مرئيًا بشكل رائع وأنه نور حياتها وما إلى ذلك من الكلمات. كان هذا تطورًا ممتازًا؛ قرار جورج أنه يرغب في أن يصبح حلال مشكلات أفضل ومكافأة هيدر الفورية له، سواء كان هذا مقصودًا من جانبها لأنه غيّر، أو على الأقل قلل، من إنكاره للمشكلات وأظهر رغبة في التعلم أم لا. لم يتحسن الخطيبان فقط في قدرتهما على مناقشة ومعالجة صعوباتهما، لكن ازدادت أيضًا مشاعرهما الإيجابية تجاه بعضهما البعض وتجاه الالتزام بحل المشكلات.

ليس الحظ ولا السحر بالطبع هو التفسير الأفضل لكيفية وسبب وصول جورج وهيدر إلى مرحلة يستطيعان فيها البدء في تعلم الارتباط بكفاءة أكبر. مثلما يحدث في أي نوع آخر من المفاوضات (إدارة العمل، المعاهدات الدولية، أو أيًا ما كان)، يحتاج المرتبطان إلى تطوير وسائل للتفاوض حول طرق فتح حوار صادق (لكن ليس جارحًا). سوف يساعدهما ذلك

على ملاحظة المشكلات التي تحتاج إلى مناقشة.

ما بعض النقاط المهمة في هذا اللقاء مع هيدر وجورج؟ وكيف تستطيع استخدامها في جهود الارتباط الخاصة بك؟ دعونا نفصل ذلك.

اللا دفاعية

يميل الناس عادة إلى الإصرار والتمسك بقوة بوجهة نظرهم التي توصلوا إليها (غالبًا دون تفكير)؛ خاصة وجهات النظر المتعلقة بالشعور بالذات، لأن هذا يؤثر على معظم سلوكهم. وهكذا، ارتبط إحساس جورج بقيمة ذاته بالفرضيات الآتية: (1) هو ليس لديه مشكلات (ولا هو وهيدر كخطيين)، (2) أنه هو (وليس مستشار علاقات ذو رأس مشوش) سوف يتعامل بشكل رائع مع أي مشكلات يواجهها هو وهيدر في حياتهما معًا. كان شعوره بالعظمة على أشده.

الهجوم المباشر والفوري على دفاعات جورج الإنكارية قد يعززها بالطبع. وبما أننا نحاول أن نحيا باستخدام العلاج السلوكي العاطفي العقلاني وليس فقط نشره، فلم أربط إحساسي بقيمة ذاتي بمهنتي. حاولت مساعدة جورج (وهيدر) عن طريق التحاور معه بشكل غير دفاعي، وتضمن ذلك أن أقابل تحقيراته المستمرة بالكياسة. ساعد هذا جورج على إعادة النظر في إنكاره. واستطاع حتى أن يسترخي قليلًا، و"يستجيب" فيما بعد لفرضيتي عن حل المشكلات. ولا يقل أهمية عن ذلك أنني قدمت لهيدر وجورج نموذجًا عن اللا دفاعية

يستطيعان الاقتداء به (ربما بشكل لا واعٍ) في حواراتهما الخاصة.

من المستحب جدًا لمعالج العلاقات أن يساهم في تقليل الدفاعية. لا يوجد في الارتباط نسخة رسمية متعلقة بالدفاعية، ومع ذلك تميل العلاقات الوثيقة إلى إبراز وتضخيم العديد من الروابط المدمرة بين السلوك وتقدير الذات.

ينبغي لنا قول المزيد عن استحباب أن يطور الزوجان اللا دفاعية وعن أهمية تعلم ألا تقيم ذاتك أو شخصيتك، لكن تقيم فقط سلوكياتك وسلوكيات الآخرين، لأن الانغماس في عملية تقييم الشخصية متغلغل بعمق وغالبًا ما يسبب ضررًا بالغًا للعلاقات الإنسانية.

أصالة المعالج النفسي

في الكثير من الأحيان يتم تلقين المعالجين النفسيين أن يكونوا "أصيلين" وأن يكونوا "على طبيعتهم الأصيل" (أيًا كان ما يعنيه ذلك). نود أن نؤكد على أهمية سلوكي التوافقي (أفكاري، ومشاعري، وملاحظاتي، وأفعالي) في علاقتي مع هيذر وجورج. سأتمكن بالكاد من أن أعلمهما وأن أمثل لهما نموذجًا للحوار المستحب إذا ما داومت أفكاري، ومشاعري، وملاحظاتي، وأفعالي على الركض في اتجاهات مختلفة. على سبيل المثال، إذا أطلقت على نفسي لقب "الخبير المحترف" (تقييم الشخصية)، كنت سأصدق

حينها أنني أستحق التميز، والذي كان من المحتمل أن يجعلني أعتبر جورج مغرورًا صغيرًا بشعًا (المزيد من تقييم الشخصية) لأنه أطلق على حكمتي الجميلة والراقية "هراء". لو كنت متركزًا جدًا حول ذاتي، مهما اجتهدت في محاولة التحكم في التعبير عن مشاعري أو في نغمة صوتي، لربما بدوت مزيقًا في نظر جورج وهيدر (بالرغم من أنهما ربما ما كانا ليدركا على الفور أنهما يعتبراني هكذا). بما أن العلاقات الشخصية الوثيقة تتطلب الثقة، وبما أن حل المشكلات يتخرب تمامًا عندما تلوث الأفكار، والمشاعر، والأفعال الزائفة وعاء المشكلات المحتمدة، لذلك فأصالة المعالج النفسي مهمة للتواصل مع الزوجين ومساعدتهما على تعزيز علاقتهما.

مكافحة الكمالية

الكمالية هي واحدة من أعظم بلايا الوجود البشري، خاصة إذا كنت تحاول الوصول إلى علاقة ممتعة. مما يثير السخرية أن تجد الوالدين، والمعلمين، وغيرهم من الأشخاص المؤثرين (بمن فيهم، للأسف، بعض المعالجين النفسيين) يميلون إلى الثناء على مساعي الكمال داخل نفوس الصغار والقابلين للتأثر. "إن مواظبتنا على السعي وراء الأهداف العالية أو حتى بعيدة المنال وعدم رضانا بما هو أقل من ذلك يخرج أفضل ما لدينا"، هكذا يقول المثل.

العكس هو الصحيح. الأطفال يتعلمون سريعًا أن الوفاء بالمعايير المثالية للكبار هو شيء مستحيل ("لم لا

تحصل على العلامات النهائية بكل المواد؟"، لذا يقومون بمواءمات متعددة. إحداها هي أن ينكروا فشلهم في الوفاء بالمعايير الصارمة؛ وهناك أيضًا تجنب الأنشطة المطلوب فيها معايير مثالية. (يميل الساعون إلى الكمال إلى التعامل مع الأهداف "المهمة" التي تستحق السعي من أجلها فقط، لكن تباينهم أمر شائع). هناك رد فعل آخر، ألا وهو أن تتبنى توقعات الشخص الكمالي وأن تحكم على نفسك بأنك كائن بشري غير مُرضٍ إذا ما فشلت (وهو أمر حتمي) في تحقيق الأداء المثالي (تذكر تشارلين في الفصل الأول، التي اعتقدت أنها إنسانة سيئة، لأنها خالفت المعايير المثالية لهذا العالم؟). أنت تعتقد أنك إن لم تكن مثاليًا فيما تخطط له باعتباره جوانب مهمة في الحياة، فأنت شخص وضع بلا شك. كل جهودك في إنكار قصورك أو إنكار أهمية إخفاقاتك التي لا تنكر لن تؤتي ثمارها على المدى الطويل، لأنك لا زلت تخضع للمعتقد عميق الجذور بداخلك أنه من الفظيع ألا تكون مثاليًا، وأنت إن لم تعمل بطريقة مثالية فلا نفع منك.

عند تطبيق الكمال في علاقة شخصية وثيقة، لن تداوم فقط على المعاناة من صعوباتك الخاصة، بل ستمدها غالبًا إلى شريكك وإلى العلاقة نفسها. يجب أن يرقى كل شيء إلى معايير مثالية مستحيلة. سواء كنت شريكًا في عمل أو في علاقة شخصية، تطالب بأن يكون كل شيء على أكمل وجه لأنك تعتبر ذلك مهمًا للغاية. "أنا لست جيدًا أبدًا إذا كانت أي من علاقاتي المهمة أقل من الأفضل! لذا، يجب أن أضمن أنني،

وشريكتي، وعلاقتنا نعمل جميعًا بشكل مثالي؛ أو على الأقل نبدو وكأننا نعمل بشكل مثالي". وبما أنك شخص كمالي فستعجز غالبًا عن إخفاء قصورك "الرهيبة" عن نفسك، وربما تحاول إخفاءه عن الآخرين وتعتبر نفسك أكثر استحقاقًا للتوبيخ بسبب جهودك في الإخفاء. إذا ما ارتبطت بإنسانة كمالية أيضًا، ربما تتضاعف الصعوبات (وربما لا). نادرًا ما نجد زوجين تنسجم معاييرهما المثالية الصارمة مع بعضهما البعض وتساعدهما على العمل معًا بشكل مُرضٍ.

فلنعد إلى هيدر وجورج. كان إنكار جورج لوجود أية مشكلات مهمة لا يمكن معالجتها في الحال نابغًا من نظرتة الكمالية إلى نفسه وإلى امتدادات نفسه (هيدر والعلاقة). إذا اعترف باحتمالية المشكلات -وخاصة بالحاجة إلى المساعدة في مواجهتها ومعالجتها- فستنهار صورة جورج المثالي ولا يتبقى سوى جورج الضعيف. هذا التفكير المتطرف يميز الكماليين. على سبيل المثال، لو كانوا يولون أهمية كبيرة لعلاماتهم المدرسية، فسوف يستوي لديهم نقصان علامة أو اثنتين مع الرسوب. إن الانتصار الذي حققناه عند موافقة جورج على أن يحاول تعلم تحسين مهاراته في حل المشكلات يعد أول خطوة على الطريق الشاق والطويل للتغلب على الكمالية. تمكن جورج من فعل ذلك في الأجواء المحيية لجلسة العلاج النفسي، لأن دفاعه الإنكاري لم يتعرض للهجوم المباشر. لقد طُلب منه ببساطة أن يشارك في إجراء نظري (بالنسبة له) لتعزيز مهارات حل المشكلات لديه في علاقته مع هيدر.

وبما أننا بدأنا نتعرض لبعض المشكلات حتى في جلستنا الأولى، وبما أن جورج لم يكن غيبًا بأية حال، فقد بدأ (كما اعترف لاحقًا) في السماح لبعض إنكاره بالتسلل بعيدًا.

أما هيدر فقد كانت قصة مختلفة إلى حد ما. لأنني فضلت أن أركز أولاً على وضع جورج، فقد كان هناك خطر أن تبدأ هيدر في التفكير بأنها مجرد متفرج بريء ونزيه. على الرغم من تبين وجود بعض الميول المضطربة لديها (معظمنا كذلك)، فإنها كانت ملتزمة بمواجهة الصعوبات في نفسها وفي علاقتها مع جورج ومحاولة معالجتها. ومع ذلك، فحتى مثل هذا الالتزام قد يخفي وراءه أحيانًا ميولًا كمالية تتطلب بحثها. تحديدًا: "إذا عملت أنا (هيدر) وجورج بجدية وفعلنا كل ما يخبرنا به المعالج النفسي، فلن تكون لدينا أي مشكلات بعد ذلك وسنحيا بسعادة إلى الأبد. بعد الانتهاء من هذه المهمة الإصلاحية السحرية، سنحقق الكمال".

كلا. ليس بالضرورة أن تصبح العلاقة الشخصية الوثيقة ساحرة وممتعة عندما تختفي المشكلات. ربما تتحسن المشكلات، لكنها تظل باقية. الزوجان اللذان يتعلمان أن يتكيفوا مع المشكلات بكفاءة وثبات لديهما احتمال أكبر أن يحققوا الرضا.

تدريبات على الفصل 3

للارتباط عديد من المباهج والعيوب، مثله مثل أي نوع

آخر من العلاقات. تكمن بعض متاعب الزواج الرئيسية، خاصة في مثل ثقافتنا التي تبرز فيها المعايير الرومانسية المثالية في الحب والزواج، في التوقعات غير الواقعية التي ينتظرها الشريكان من بعضهما البعض. ثم يتبع الوهم انكشاف الوهم. وكما يقول العلاج السلوكي العاطفي العقلاني، الطريق إلى الجحيم ممهد غالبًا بتوقعات زائفة أو مبالغ فيها. ليست متاعب الزواج -الأزمات (المكون الأول)- فقط هي التي تؤدي إلى الانفصال والطلاق -التبعات (المكون الثالث)- لكن المعتقدات (المكون الثاني) الفاضلة والكمالية عن صعوبات الزواج الناجح.

ما بعض المعتقدات غير الواقعية واللامنطقية التي قد تفرضها أنت -مثلك مثل الملايين من الشركاء الآخرين- على علاقتك مع شريكك؟ وما بعض المعتقدات الواقعية العقلانية التي تستطيع أن تستبدلها بها؟ دعونا نكمل هذا التدريب عن طريق سرد قائمة ببعض المعتقدات اللاعقلانية الرئيسية التي قد تمتصها من ثقافتك وتمزجها بنفسك والتي قد تشوش علاقتك، ثم استبدالها ببعض المعتقدات العقلانية الواقعية التي تستطيع إحلالها مكانها.

تدريب 3أ: بعض المعتقدات والتوقعات اللاعقلانية وغير الواقعية الشائعة التي قد أوّمن بها فيما يتعلق بالزواج

ضع دائرة على مقدار إيمانك بالمعتقدات التالية: ق

(قوي)، م (متوسط)، ض (ضعيف).

بعض المعتقدات والتوقعات اللاعقلانية وغير الواقعية الشائعة التي قد أؤمن بها فيما يتعلق بالزواج	
لأنني أنا وشريكتي نحب بعضنا حقًا، فنادرًا ما سنختلف بقوة مع بعضنا البعض.	ق م ض
عندما نختلف أنا وشريكتي بقوة مع بعضنا البعض، فسوف نتحدث دائمًا لحل خلافاتنا ونسعى جاهدين للوصول إلى حلول وسط.	ق م ض
يمكنني أن أتوقع من شريكتي إرضائي دائمًا في العلاقة الزوجية الخاصة عندما أرغب في ذلك حتى لو لم تكن في مزاج يسمح لها بذلك.	ق م ض
لأنني أحب شريكتي بوجه عام، فسوف أقع في غرامها بجنون وسأكون متحمسًا لرفقتها طوال الوقت.	ق م ض
لأن شريكتي تحبني بوجه عام، فسوف تقع في غرامي بجنون وتتحمس لرفقتي طوال الوقت.	ق م ض

ق م ض	كوني مع شريكتي يعني حدوث بعض المشاكل، لكنه سيعني أيضًا الحصول على الكثير من المتع والمزايا لدرجة أنني لن أزعج نفسي أبدًا بصعوبات الزواج ولن أفكر أبدًا في الانفصال عنها.
ق م ض	لأنني أحب شريكتي حقًا، فلن أفكر أبدًا في الانجذاب بشدة نحو أي إنسانة أخرى.
ق م ض	إذا رزقنا بأطفال أنا وشريكتي، فلن أشعر نحوهم سوى بالحب والرعاية ولن أتضايق أو أغتاظ منهم أبدًا.

تدريب 3أ (مستمر)

بعض المعتقدات والتوقعات اللاعقلانية وغير الواقعية الشائعة التي قد أؤمن بها فيما يتعلق بالزواج	
إذا رزقنا بأطفال أنا وشريكتي، فسوف نضع مصلحتهم أولاً ولن نتشاجر مع بعضنا البعض أبدًا لجعلهم يفعلون ما هو "صواب".	ق م ض
ينبغي عليّ أن أتعاون دائمًا فيما يتعلق بعلاقة شريكتي مع عائلتها، وأحاول ألا أجعل نفسي مغتاظًا منها أو من أفراد عائلتها أبدًا.	ق م ض
معتقدات لاعقلانية غير واقعية أخرى أؤمن بها فيما يتعلق بالزواج (حددها):	ق م ض

تدريب 3ب: بعض المعتقدات والتوقعات العقلانية والواقعية التي سأحاول التمسك بها والمحافظة عليها فيما يتعلق بالزواج

ضع دائرة على مقدار الجهد الذي ستبذله للتمسك بالمعتقدات العقلانية التالية: ق (قوي)، م (متوسط)، ض (ضعيف).

معتقدات وتوقعات عقلانية وواقعية سأعمل على التمسك بها والمحافظة عليها	
بالرغم من أنني وشريكتي نحب بعضنا جدًا، فإنه يمكننا وبسهولة أن نختلف بشدة مع بعضنا البعض.	ق م ض
عندما نختلف أنا وشريكتي مع بعضنا بشدة، ربما ننزلق غالبًا وبسهولة، ونجعل نفسينا مغتاظين، ونفشل في التفاوض حول خلافاتنا، وبذلك نفشل في العمل على التوصل إلى حلول وسط فعالة.	ق م ض
ينبغي عليّ أن أكون واقعيًا ولا أتوقع من شريكتي أن ترغب دائمًا في العلاقة الزوجية الخاصة كلما رغبت أنا في ذلك بالفعل.	ق م ض
ينبغي عليّ أن أكون واقعيًا ولا أتوقع من شريكتي أن ترضيني في العلاقة الزوجية الخاصة حتى وإن لم تكن في مزاج يسمح لها بذلك.	ق م ض
بالرغم من أنني أحب شريكتي بوجه عام، فإنني سأكون واقعيًا ولا أتوقع أن أكون مجنونًا بحبها أو متحمسًا لرفقتها طوال الوقت.	ق م ض
بالرغم من أنني وشريكتي تحبني بوجه عام، فإنني سأكون واقعيًا ولا أتوقع منها أن تكون مجنونة بحبي أو متحمسة لرفقتي طوال الوقت.	ق م ض
بالرغم من أنني أحب شريكتي بوجه عام، فإنني سأكون واقعيًا وأتوقع من نفسي أن أكون أحيانًا غير مراعي لشعورها وأنائيًا.	ق م ض

تدريب 3ب (مستمر)

معتقدات وتوقعات عقلانية وواقعية سأعمل على التمسك بها والمحافظة عليها	
بالرغم من أن شريكتي تحبني بوجه عام، فإنني سأكون واقعياً وأتوقع منها أن تكون أحياناً غير مراعية لشعوري وأناانية.	ق م ض
بالرغم من أن وجودي مع شريكتي به العديد من المتع والمزايا، فإنني سأكون واقعياً وأتوقع أنني سأجعل نفسي مغتاضاً أحياناً بخصوص صعوبات الزواج حتى إنني ربما أفكر أحياناً في الانفصال عنها.	ق م ض
بالرغم من أنني أحب شريكتي حقاً، فإنني سأكون واقعياً وأتوقع أنني قد أنجذب بشدة إلى إنسانة أخرى.	ق م ض
إذا رزقنا بأطفال أنا وشريكتي، فإنني سأكون واقعياً وأتوقع أن أتضايق أو أغتاض منهم بالرغم من حبي لهم.	ق م ض
إذا رزقنا بأطفال أنا وشريكتي، فإنني سأكون واقعياً وأتوقع أن نقدم مصلحتنا على مصلحتهم أحياناً ونتشاجر مع بعضنا البعض لجعل الأطفال يفعلون ما أراه أنا أو هي "صواباً".	ق م ض
سأكون واقعياً ولا أتوقع أن أتعاون دائماً فيما يتعلق بعلاقة شريكتي مع عائلتها وسأجعل نفسي مغتاضاً أحياناً من أفراد عائلتها.	ق م ض
معتقدات عقلانية وواقعية أخرى سأعمل على اكتسابها والمحافظة عليها في علاقة زواجي (حددها):	ق م ض

سوف نعطيكم الآن التدريب 3ج، تدريب مهاجمة الخجل الشهير في العلاج السلوكي العاطفي العقلاني

وغيره من التدريبات المثيرة للعواطف. لكن أولاً، دعونا نخبركم بالمزيد عن قبول الذات غير المشروط الذي تعتمد عليه هذه التدريبات.

لقد اجتهد المعالجون النفسيون -والفلاسفة من قبلهم- لسنوات لإيجاد وعلاج المشكلة الأساسية أو الجوهرية للأشخاص المضطربين. لماذا؟ جزئياً لأن الناس يميلون إلى تبسيط الأشياء المعقدة؛ وإلى اكتشاف إجابة حاسمة، ويفترض كونها نهائية، لحالة البشرية الصعبة. يحتمل ألا نجد هذه المشكلة الجوهرية أبداً، لأن الناس معقدون بالفعل؛ وكذلك ويلاتهم.

من بين طرق العلاج النفسي الحديثة والمتعددة، يُعتبر العلاج السلوكي العاطفي العقلاني واحداً من أبسطها وأكثرها تماسكاً. إنه يخبرنا بأن أي عصاب - وليس اضطراب الشخصية الحاد أو الذهان - يصيب الناس ينطوي على أو ينبع أساساً من مطلقاتهم، مثل ينبغي، ويتوجب، ويجب، ومتطلباتهم. والعلاج السلوكي العاطفي العقلاني لديه سجل حافل بمساعدة الآلاف من العملاء، وكذلك الملايين من القراء، على إدراك تفكيرهم، وشعورهم، وسلوكهم الإلزامي، وتغييره إلى تفضيل قوي، وهكذا يتحسنون بشكل كبير.

لكن العلاج السلوكي العاطفي العقلاني يتضمن أيضاً المزيد من النظريات المعقدة ذات الصلة. على سبيل المثال: (1) الوجوبيات والمتطلبات ليست فقط معرفية لكنها أيضاً عاطفية وكذلك سلوكية، (2) نحن لا نتعلمها أو نكونها بالفطرة فقط لكننا أيضاً نمتصها، ونمارسها،

وكذلك نصنعها، (3) نحن لا نشعر بها ونتبعها فقط في الطفولة والمراهقة، لكن أيضًا نعيد تكييفها ونعيد بناءها بفعالية في الحاضر، (4) إنها لا تتغير ببساطة إلى تفضيلات نافعة عن طريق قيام الناس بإحداث تغيير فلسفي عميق، لكنها أيضًا تتعدل عن طريق استخدامهم لعدد هائل من التدريبات والأساليب المعرفية، والعاطفية، والسلوكية، (5) تفكير وتجارب الناس المطلقة والجازمة فردية ومدمرة للنفس إلى حد ما لكنها تنبع أيضًا من التعاليم الثقافية الأساسية والفرعية ويمكن لها أن تكون مؤذية، (6) أهداف البشر، وأغراضهم، وتجاربهم، وشخصياتهم هي أشياء شخصية وفردية لكنها أيضًا اجتماعية وثقافية بشكل مذهل.

إذًا فالعلاج السلوكي العاطفي العقلاني بسيط؛ وله تعقيداته. إنه بنائي وينتمي إلى ما بعد الحداثة؛ وهو أيضًا (آمل ذلك) علمي، وعملي، وفعال. اقرأ النسخة المنقحة والمطورة من كتاب Reason and Emotion in Psychotherapy لـ "د. إليس" واحكم بنفسك Psychotherapy.

عودة إلى أسس مساعدة الذات. يضع العلاج السلوكي العاطفي العقلاني نظرية أنك تميل إلى الإيمان بمعتقدين لاعقلانيين رئيسيين عندما تفكر، وتشعر، وتتصرف بشكل هازم للذات: (1) استنكار الذات، وتحقير الذات، ولعن الذات؛ "يجب وبشكل مطلق أن يكون أدائي جيدًا وأحظى بتقبل الأشخاص المميزين في حياتي لي وإلا فأنا، كشخص، عاجز ولا قيمة لي!"

و(2) عدم تحمل الإحباط أو عدم الارتياح، والقلق، والغضب، والاكتئاب؛ "الظروف والناس الآخرون يجب بشكل مطلق أن يكونوا متساهلين، ومريحين، وممتعين، ويجب بشكل مطلق ألا يكونوا محبطين ومسبيين للحرمان، وإلا فالناس و/أو العالم ليسوا جيدين على الإطلاق. أنا لا أستطيع تحمل ذلك، وحياتي مريعة!". هذان المعتقدان اللاعقلانيان غالبًا ما يتداخلان، ويعززان، ويعقدان بعضهما البعض ويؤديان إلى "الرعب" والألم العقلي والجسدي. وفوق ذلك، عندما يساعدان على إحداث اضطراب جسدي وعاطفي، فغالبًا ما نميل نحن البشر -بما فينا أنت- إلى تحقير الذات وتحمل الإحباط بدرجة منخفضة فيما يتعلق باضطراباتنا. النتيجة: مزيد من الاضطرابات.

اطلعنا في هذا الفصل على دفاعية هيذر وجورج، ونقص الأصالة لديهما، وكما ليتهما. لكن أليست جميع هذه الاضطرابات متصلة بتحقير الذات؟ بشكل وثيق! إنها تعد بطريقة ما منتجات، أو ما نطلق عليه بالفعل في العلاج السلوكي العاطفي العقلاني مشتقات من استنكار الذات. فلو لم تكن هيذر وجورج وسائر الجنس البشري محقرين لذواتهم، فكيف لهم أن يكونوا دفاعيين، أو غير أصيلين، أو كماليين؟ ليس بسهولة كبيرة.

عندما تكون دفاعيًا -يعني ذلك، عندما تنكر عيوبك أمام نفسك والآخرين وتفشل في أن تكون "على طبيعتك"- تكون مذعورًا من أن يروا عيوبك و(بالطبع) يحقروك بسببها. أنت خائف من الانتقاد الحاد. لذا فالدفاعية،

عندما تستطيع أن تكون صادقًا لكن يحتمل أن تتعرض لعقوبة قاسية، تكون في جزء كبير منها قبولًا للذات مشروطًا للغاية وليست قبولًا للذات غير مشروط.

أليس نقص الأصالة مشابهًا للغاية؟ في الواقع، نعم. عندما لا تكون أصيلاً فأنت تتظاهر، وتدعي، وتباهي، وتتصنع. مرة أخرى، أنت ترفض أن تكون "على طبيعتك"، لأنك إن فعلت ذلك سيقوم الآخرون كما تفترض بتحقيق ذاتك "الحقيقية"؛ سيقومون بتحقيقك. والأهم من ذلك، أنك سوف تتفق معهم على أنك لا فائدة منك بالفعل.

تقع الكمالية في نفس الفئة؛ لكنها أعلى وأعمق. اتباعك لها يجعلك تصدق أن عليك أداء المهمات الضرورية بشكل كامل؛ وأن تحظى بتقبل الأشخاص المميزين في حياتك لك بشكل كامل. وإذا لم يحدث ذلك، تعود إلى تحقيق الذات. يشهد الآخرون قصورك، وكما هو مفترض يقللون منك، كشخص. ومرة ثانية، تتفق معهم تمامًا.

يوضح كل ما سبق ما تصدينا له في الفصل الأول. ما لم تقرر أن تلتزم وتسعى جاهدًا لتحقيق قبول الذات غير المشروط، ستجني تحقيق الذات؛ وتصبح على استعداد لأن تكون ضحية لهجمات شريكك وغيرها من الناس على شخصيتك. وفوق ذلك، عندما تكشف شريكك عن عيوبها وجوانبها غير اللطيفة كما سيحدث ولا بد، هل ستقاوم ذمها حقًا؟ احتمال بعيد.

إذًا، كيف يمكن لك أن تتجنب بقوة، وبثبات، وبإصرار

فخاخ تعظيم الذات المتغطرس من ناحية، وتوبيخ الذات من الناحية الأخرى؟ الإجابة: فكر حتى تجد مخرجك عبر فلسفة قبول الذات غير المشروط، خاصة في علاقتك الحميمة. كن مصممًا على قبول نفسك دائمًا باعتبارك شخصًا "مستحقًا للتقدير" أو "جيدًا" سواء كان أداؤك جيدًا في مهماتك الضرورية وعلاقاتك أم لا؛ وسواء تقبلتك الأشخاص المميزون في حياتك أم لا. أو حتى بشكل أفضل، استخدم الحل الفريد الذي وضعه العلاج السلوكي العاطفي العقلاني لمشكلة تقييم الذات عن طريق وضع أهداف وأغراض مهمة وتقييم أفكارك، ومشاعرك، وأفعالك فقط طبقًا لهذه الأهداف، وليس تقييم نفسك، أو كيائك، أو وجودك، أو شخصيتك عمومًا على الإطلاق. سوف نداوم على العودة إلى هذه النقطة فيما بعد. لكن دعونا نتوقف هنا لنقوم بالمزيد من التدريبات ونصبح أكثر تحديدًا.

تدريب 3ج: تدريب مهاجمة الخجل الشهير في العلاج السلوكي العاطفي العقلاني

أدركت أنا (د. إليس) بشكل غامض عندما مارست التحليل النفسي في أواخر الأربعينيات وأوائل الخمسينيات أن مشاعر الخجل، والإحراج، والمهانة كانت أساس الكثير -كلا، ليس الكل- من الاضطراب البشري. عندما تخجل حقًا من شيء فعلته "بحماقة" أو من شيء "جيد" فكرت في فعله لكن أحجمت "بجبن" عن تنفيذه، فأنت تنتقد سلوكك "السيئ" بشكل شبه دائم. ربما تكون على حق. أن ترتدي ملابس "سخيفة"

وأنت مع شريكك أو أن تفشل "بغاوة" في تقديم الدعم لها عندما وقعت في المتاعب سيجلب غالبًا اللوم، والعقوبات، والخصام إلى علاقتكما. لذا، إذا ما وضعنا هذا في اعتبارنا، فمن الأفضل لك أن تشعر بالخزي بشكل معقول وتدفع نفسك إلى التصرف بشكل مختلف في المرة القادمة. بصفتك مخلوقًا اجتماعيًا وشريكًا مستقبليًا، عليك توخي الحذر واليقظة.

مع ذلك، فالخجل أو المهانة عميقة الجذور عادة ما تضيف بعض المعتقدات اللاعقلانية التي تسبب الاضطرابات التي ذكرناها سابقًا. أولاً، خاصة عندما تنتقد شريكك ملبسك "السخيف" أو قلة دعمك لها، تشعر بالخجل من ذلك؛ من سلوكك "الخاطئ" و"المكروه". جيد. لكن، في الوقت ذاته، تحقر ذاتك بسبب أفعالك "الحمقاء" أو "السيئة" وتشعر بالخجل من ذاتك. يا لها من قفزة! في الواقع، ربما تكون شريكك تنتقد فقط تصرفك. لكنك تأخذ الأمر على أنه انتقاد لك وتوافق على أنك "سيئ" لأنك فعلت ذلك. تعميم مفرط عصابي للغاية. قاتل.

ثانيًا، ترهب نفسك غالبًا بخصوص شعورك بعدم الارتياح الناتج عن الوضع "المخجل". أنت تكره المشاحنات الناجمة عن دفاعك عن نفسك، وعن جدالك مع شريكك، وعن احتقارها لك، وعن تصحيح سلوكك، وهلم جرا. أنت تصنف هذه المشاحنات على أنها صعبة للغاية، وتخبر نفسك أنك لا تستطيع تحملها، وتصر على أنها مريضة. لذا، بالإضافة إلى جعل نفسك تشعر بقلق

الأنا، فأنت تخلق أيضًا قدرًا لا بأس به من قلق عدم الارتياح أو عدم تحمل الإحباط.

بوضع ذلك في الاعتبار، عندما أخضعت العلاج السلوكي العاطفي العقلاني لاختبارات تحمل جماعية في الستينيات، ابتكرت بعضًا من تدريبات مهاجمة الخجل التي يمكن لأعضاء المجموعة المخاطرة بفعلها، والتجروا على التعرض للتحقير بسبب أداؤها، أثناء اختبار التحمل. على سبيل المثال، طلب معروف شخصي من عضو آخر، أو إزالة بعض الأشياء الشخصية من مكانها، أو المخاطرة بانتقاد مشاركة عضو آخر في سباق التحمل.

نجحت تدريباتي لمهاجمة الخجل في سباقات التحمل الخاصة بالعلاج السلوكي العاطفي العقلاني لدرجة أنني أضفتها إلى إجراءات العلاج الجماعي الأسبوعية المنتظمة، وكذلك إلى جلسات العلاج الفردية الخاصة بي. أنا أعطيها عادة كتدريبات منزلية وأراجعها فيما بعد لأرى إذا ما تم تنفيذها بالفعل، وما النتائج التي شعر بها الشخص أثناء وبعد القيام بها، وما إذا شعر المشاركون بأنهم أصبحوا أقل خجلًا في حياتهم الواقعية بشكل ملحوظ. وحتى الآن، أدى عدة ألاف من متبعي العلاج السلوكي العاطفي العقلاني تدريبات مهاجمة الخجل هذه في جميع أنحاء العالم؛ وتم تسجيل الكثير من النتائج المحببة حتى إنه تم إدراج هذه التدريبات على نطاق واسع في العلاج السلوكي المعرفي وفي عدة أنواع أخرى من العلاج التوجيهي النشط للقلق،

والخجل، والحياء المربك، والمظاهر الأخرى لتحقيق الذات وعدم تحمل الإحباط.

إليك خطوات إرشادية لتجريب بعض تدريبات مهاجمة الخجل:

اختر أحد الأفعال التي ستخجل من فعلها، وخاصة أن ينتبه إليك الآخرون وأنت تفعلها. تأكد من أنك لا تؤذي شخصًا آخر بهذا الفعل "المخجل". على سبيل المثال، لا تصفع أحدًا على وجهه أو تتطفل حقًا على خصوصيته. وأيضًا، لا تقم بشيء سيسبب لك الأذى أنت شخصيًا؛ مثل السير بملابس فاضحة في مكان عام أو العراك مع شخص ما.

فكر في موضوع الخجل تفكيرًا عميقًا ولاحظ أنه يتكون عادة من فعل شيء أحمق أو غبي في العلن، والنظر إليك بانتقاد وأنت تفعله، وتحقير نفسك، كشخص، بسبب سلوكك السيئ. لذا فلديك الاختيار بين أن تشعر بالخجل بعقلانية فقط -بمعنى، تشعر بالأسف أو خيبة الأمل- نحو سلوكك "الأحمق" أو "المخجل" أو تتفق مع منتقديك على أنك شخص غير جدير بالاحترام لأنك تصرفت "بطريقة مخجلة". قرر أنك ستتعمد فعل التصرف الذي تعتبره الآن "مخجلًا" وأنت لا تحقر نفسك، كشخص، بسبب فعل ذلك.

عندما يتضح لك الفرق بين انتقاد تصرفك "المخجل" وتوبيخ نفسك على فعله، أجبر نفسك على فعل هذا التصرف؛ ويستحسن أن تفعل ذلك بشكل استفزازي،

عدة مرات في فترة قصيرة. إذا أدت التصرف "المحرج"، فانظر كيف تشعر، وإذا شعرت بالخجل في البداية، فاعمل على أفكارك ومشاعرك لتقليل أو إزالة الخجل. وإذا فشلت في فعل ذلك، فاعمل على ألا تشعر بالخجل من نفسك لفشلك.

قبل، وأثناء، وبعد تصرفك "المخجل" يمكنك التفكير في عبارات ذاتية عقلانية تساعدك على التأقلم وافعل ما في وسعك لتصديقها. مثل:

"يمكنني دائمًا أن أتقبل نفسي تمامًا حتى عندما أتصرف بحماقة ويحقرني الآخرون".

"لا يعجبني انتقاد الآخرين لي ووصفهم لي بالأحمق. لكن ليس عليّ أبدًا أن أتفق معهم. أنا لا أحتاج إلى تقبلهم لي".

"تصرفي ليس سيئًا بالمعنى الأخلاقي، لكن حتى لو كان كذلك، أو يعتبره الآخرون كذلك، سيجعل هذا مني شخصًا يتصرف بشكل لا أخلاقي ومن الأفضل له أن يتوقف عن ذلك. إنه لا يجعل مني شخصًا خبيثًا وشريرًا".

"هناك احتمال كبير أن أتعرض لقدر بسيط من أعمال الانتقام بسبب هذا التصرف "المخجل"، ويمكنني الاستفادة كثيرًا من تقبلي لذاتي بشكل غير مشروط".

من المستحسن أن تقوم بعدد من التصرفات "المخجلة" إلى أن تبدأ بشكل ثابت في الشعور-قبل، وأثناء، وبعد

القيام بها- بالأسف، والندم، وخيبة الأمل بسبب اللوم المحتمل أن تتعرض له، لكن ليس بالخجل، أو المهانة، أو الإحراج، أو الاكتئاب. يمكنك أن تشعر شعورًا جيدًا بكونك تقوم حقًا بهذه التدريبات وتهزم تحقيرك لذاتك أثناء القيام بها لأنك تقوم بها لمساعدة نفسك. لكن، على أسوأ تقدير، اسمح لنفسك بالشعور بالاستياء من بعض الانتقاد الموجه لك، لكن لا تشعر بخيبة الأمل أو الاستياء منك.

تدريب 3د: الصور الذهنية العاطفية العقلانية

منذ بدايته في عام 1955، تضمن العلاج السلوكي العاطفي العقلاني عددًا من التدريبات المعرفية بالإضافة إلى تدريباته التوجيهية النشطة: مجادلة (المكون الرابع) معتقدات الناس اللاعقلانية. أحد هذه التدريبات هو أساليب الصور الذهنية، مثل الصورة الذهنية الإيجابية أو التصور الإيجابي.

ماكسي سي مولتسبي، الابن، هو طبيب نفسي مبدع درس معي العلاج السلوكي العاطفي العقلاني لمدة شهر في نيويورك عام 1968. قام هذا الطبيب في عام 1971 بدمج استخدام الصور الذهنية في العلاج السلوكي العاطفي العقلاني مع إجراء عاطفي للغاية وأطلق على المزيج اسم الصور الذهنية العاطفية العقلانية. أدركت في الحال أن الصور الذهنية العاطفية العقلانية هي إضافة قيمة إلى العلاج السلوكي العاطفي العقلاني، لكن

بسبب التداخل الشديد بين استخدام ماكسي الأساسي لها ومجادلة العلاج السلوكي العاطفي العقلاني للمعتقدات اللاعقلانية، اكتفيت بالصور الذهنية وبالجوانب العاطفية لها ولم أركز كثيرًا، في الوقت نفسه، على أن أوضح لعملائي كيفية مجادلة معتقداتهم اللاعقلانية مثلما فعل هو. أنا أقوم بهذا بشكل منفصل، عادة قبل استخدام الصور الذهنية العاطفية العقلانية.

لقد استخدمت الصور الذهنية العاطفية العقلانية آلاف المرات مع عملائي ومع المشاركين في ورش العمل الخاصة بي. سأعرض لك النسخة الخاصة بي بعد قليل، وربما تجدها مفيدة لمساعدتك أنت وشريكك في العمل على اكتساب قبول الذات غير المشروط. إليك مجموعة من التعليمات التي أعطيها عادة لعملائي في ورش عمل ليلة الجمعة الشهيرة وفي مناسبات أخرى.

أغلق عينيك وتخيل بحيوية أحد أسوأ الأشياء التي تخشى أن تحدث لك؛ مثل أن تخبرك شريكك بكونك مستحيلًا في عدة جوانب مهمة، ولن تستمر أي زوجة جيدة في الحياة معك أبدًا، وأنت سرعان ما سينتهي بك الحال وحيدًا تمامًا للأبد. تخيل بحيوية أن هذا الحدث المقيت يحدث لك بالفعل واترك نفسك تشعر بسلبية شديدة حياله. اشعر بأي شعور كان؛ بالفزع، أو الاكتئاب، أو الغضب.

هل يمكنك أن تتخيل بحيوية أن هذا الحدث السيئ جدًا يحدث بالفعل؟ أنا واثق بأنك يمكنك ذلك. حسنًا، أرى أنك قلت: "نعم". جيد! ما شعورك الآن بالفعل وأنت

تتخيل بحيوية هذا الحدث المؤسف؟ ما شعورك
التلقائي؟

(تقريبًا دائمًا ما يجيب الشخص قائلًا: "أشعر بقلق
شديد." أو "أشعر بكثير من الاكتئاب." أو "أشعر بالغضب
الشديد").

جيد. تواصل مع مشاعرك. اشعر بها حقًا. اشعر بها
بأقصى ما تستطيع من قوة. اشعر بها، اشعر بها، اشعر
بها. هل تشعر بها بقوة الآن؟

(تقريبًا دائمًا ما يجيب الشخص قائلًا: "نعم، أنا أشعر
هكذا تمامًا. أشعر بأنني منزعج كثيرًا").

جيد. الآن أريد منك أن تحتفظ بنفس الصورة الذهنية؛
لا تغير فيها أي شيء. احتفظ بنفس الصورة الذهنية
في عقلك. لكن الآن عليك العمل على مشاعرك
المضطربة وتغييرها، وأنت قادر على فعل ذلك بكل
تأكيد، إلى شعور سلبي صحي؛ مثل الحسرة الشديدة أو
الندم. يمكنك التحكم في عواطفك، بالرغم من عدم
تمكنك غالبًا من التحكم فيما يحدث لك. لذا فاجعل
نفسك، اجعل نفسك حقًا، تشعر بالأسف الشديد، والندم
الشديد حيال الأشياء السيئة التي تتخيل أنها تحدث
لك. اشعر فقط بالأسف والندم حيال ما يحدث؛ وليس
الاكتئاب ولا كراهية الذات. اشعر فقط بالأسف والندم؛
وهو ما يمكنك فعله بكل تأكيد.

(عادة ما أنتظر بضع دقائق حتى يغير الشخص مشاعره
من عاطفة سلبية غير صحية إلى عاطفة سلبية صحية.

يمكنك أن تنتظر نفسك حتى تفعل ذلك).

حسنًا! والآن ماذا فعلت لتغير شعورك؟ كيف قمت بتغييره؟

(أنا أتعمد ألا أسأل الشخص: "ما الذي أخبرت نفسك به لتغير شعورك؟ فربما لا يكون قد غيره حقًا لكنه اكتشف، من سؤالي الدال على ذلك، أنه يفترض به أن يخبر نفسه شيئًا ما لتغييره. هذا يسهل عليه كثيرًا إعطائي الإجابة "الصحيحة"، وإن لم يصدقها فعليًا. يجعل ذلك أيضًا أسلوب الصور الذهنية العاطفية العقلانية يشبه كثيرًا المجادلة والرد بعبارات ذاتية عقلانية تساعد على التأقلم. وربما يفقد حينها خاصيته العاطفية).

يمكنني من خلال إجابة الشخص معرفة ما إذا كان غير شعوره السلبي غير الصحي إلى شعور سلبي صحي. لو حدث ذلك، فإنه يقوم بإعطائي عبارة ذاتية عقلانية تساعد على التأقلم اكتشفها بنفسه، مثل: "إنني أكره خسارتي لشريكتي لكنني لا أكره نفسي لخسارتها". "شيء سيئ للغاية أن تحقرني شريكتي دون وجه حق، لكن هذه طريققتها؛ وأنا لا أتفق معها. إنها إنسانة قابلة للخطأ تتصرف بغير إنصاف لكنها ليست إنسانة بغيضة".

عندما تتبع أسلوب الصور الذهنية العاطفية العقلانية وتصل إلى عبارة ذاتية عقلانية تساعد على التأقلم تؤدي بك إلى شعور سلبي صحي بدلاً من الشعور السلبي غير الصحي، عليك تكرار ذلك على الأقل مرة واحدة يوميًا لمدة ثلاثين يومًا، باستخدام نفس العبارة

أو المزيد من عبارات التأقلم لتغيير شعورك المضطرب. إذا فعلت ذلك بشكل صحيح وثابت، فسرعان ما ستدرب نفسك على الوصول إلى مشاعر سلبية صحية آلية وتلقائية، بدلاً من المشاعر الهازمة للذات، عندما تتخيل أحداثاً منشطة سيئة للغاية أو عندما تحدث بالفعل.

ربما يصعب عليك هذا التدريب في البداية. لكن إن داومت على فعله، فستبدأ في إدراك أن مشاعرك السلبية غير الصحية تنبع أساساً من معتقداتك اللاعقلانية؛ من العبارات الهازمة للذات التي تخبر نفسك بها؛ وأنتك تستطيع تغييرها دائماً إلى مشاعر سلبية صحية عن طريق استخدام عبارات ذاتية عقلانية تساعد على التأقلم. حينها لن تتحكم تماماً في مشاعرك المخربة للنفس، لكنك ستعطي نفسك قدرة أكبر بكثير على ممارسة سلطتك عليها!

علاقات تدوم أطول

مع بداية هذا الفصل، دعونا نراجع ما ناقشناه حتى الآن من طرق الارتباط مع شخص آخر بنجاح. بالرغم من وجود أنواع متعددة من العلاقات (مثل علاقات العمل أو الصداقة)، فإن معظم الناس يطلبون المساعدة في العلاقات الرومانسية وتلك المتعلقة بجانب الإثارة في الزواج. لماذا؟ لأن ثقافتنا تعظم من شأن الرومانسية وأيضًا لأن الكثيرين يفترضون (بشكل خاطئ غالبًا) أن في استطاعتهم تولي أمر العلاقات غير الرومانسية بكفاءة. إذا كنت تدخل في شراكة عمل، فأنت تهتم بشدة بالتأكد من معرفة ومهارات شريكك المحتمل في هذا المجال، لكنك ربما تستخف بالمشكلات التي ستنتج عن التعامل معه على المستوى الشخصي. عندما تسوء الأمور في هذا الوضع غير الرومانسي، يحتمل أن تلجأ إلى الخبراء في مجالك لمعرفة مكن الخطأ بدلًا من دراسة سبب سوء العلاقة بينك وبين شريكك.

لذا، بينما يركز معظمكم على العلاقات الرومانسية وتلك المتعلقة بجانب الإثارة في الزواج، فإننا سنركز مع ذلك على تلك المشكلات التي تنبع من أمور أخرى بخلاف الرومانسية والعلاقة الزوجية الخاصة. إن الطرق التي سنقترحها لتحسين العلاقات الشخصية الوثيقة يمكن تطبيقها كلها تقريبًا على أي اثنين مرتبطين بعلاقة

سواء كانت رومانسية أم غير ذلك.

أكبر عقبة تواجه التعامل بكفاءة عند الارتباط هي الميل السخيف لدى كل شخص تقريبًا إلى تقييم مجمل شخصيته وشخصية الآخرين. يكافح ممارسو العلاج السلوكي العاطفي العقلاني ببسالة لمساعدة الأفراد والأزواج على تحسين سلوكياتهم بدلًا من تقييم أنفسهم أو الآخرين. يعلمنا العلاج السلوكي العاطفي العقلاني أن الرضا طويل الأمد وليس قصير الأمد هو أفضل وسيلة للتحسن؛ ويؤكد على أهمية المعتقدات في مساعدتك على تغيير أدائك الذي يمتد أثره إلى الآخرين.

في الفصل 3، بمساعدة جلسة علاج هيذر وجورج، رأينا كيف يمكن لشخصين أن يبدأوا في مواجهة، وفهم، والتعامل مع بعض مشكلات الارتباط شبه الحتمية، مثل جعل نفسيهما لا دفاعيين، وأصيلين، ولا كماليين.

والآن سوف نستكشف بعض الطرق التي يمكن بها للأشخاص الذين يعيشون تحت سقف واحد أن يحسنوا من علاقتهم ويجعلوا ارتباطهم طويل الأمد، سواء كان هذا الارتباط رومانسيًا (علاقة زواج) أم غير ذلك (أفراد عائلة واحدة أو زملاء في سكن العاملين أو غير ذلك من الأسباب التي قد تجبر الناس على العيش مع بعضهم البعض).

عند التوجه بالحديث إلى الأشخاص الذين يعيشون معًا، غالبًا ما نشدد على النقاط التالية. أولاً: "الحب

يتغلب على جميع الصعوبات". كم منكم لا زال يصدق ذلك؟ بلا شك، عدد أقل من الجيل السابق، لكنها ليست فكرة بلهاء تمامًا إذا ما استبعدنا بعض الحكم المطلق. ماذا عن "الحب يساعد كثيرًا"؟ قد يساعدك الاهتمام العميق بشخص آخر (وهو ما يعنيه "الحب" بالنسبة لنا) على التغلب على بعض صعوبات الزواج. نحن نقول "صعوبات" لأن معظمنا لم يتعلم أبدًا، حتى في عائلاتنا الأصلية، كيفية الترابط بدفء وتفهم مع الآخرين. معظمنا ينشأ في ظروف يتظاهر فيها أفراد العائلة بالدفء والتفهم ثم يتظاهرون بأنهم لا يتظاهرون. هذا التظاهر المزدوج قد يشكل إنكارًا عميق الجذور، لأن المتظاهر غالبًا ما يكون غير واعٍ لمشاعره الحقيقية.

كيف تعرف إذا ما كان أفراد العائلة غير واعين لمشاعرهم الحقيقية؟ وإذا تحققت من وجود الإنكار المزدوج بالفعل، فما علاقة ذلك بموضوعنا عن العيش معًا؟ نحن نميل إلى الخروج من عائلاتنا الأصلية وقدرتنا على الحب مقيدة، بنوع من القيد المزدوج المصنوع من الإنكار المزدوج. وحتى نفك قيودنا، علينا أولاً أن نتقبل احتمال كوننا مقيدين.

حتى نكشف تظاهرها بحب هؤلاء الأشخاص الذين نفترض بكل اطمئنان أننا نحبهم، علينا أن نتشكك في مشاعرنا المزعومة ونسبر غورها لنرى مدى واقعيتها. يمكننا أيضًا أن نفتش عن ومضات الوعي العارضة التي تخترق حُجب إنكارنا لتظاهرها. في العمل الإكلينيكي، غالبًا ما يكون الدليل على التظاهر والتظاهر المزدوج،

خاصة في أمور الحب، غامضًا. لكن يمكننا غالبًا أن نقبل التظاهر على أنه افتراض فعال ومفيد ونحاول تغييره إلى عدم التظاهر عندما نكتشفه.

السؤال هو، كيف يخرج الناس من التظاهر مزدوج القيد ويبدءون في العيش في ارتباط متحاب مع أشخاص آخرين قد يكونون غير واعين أيضًا لكونهم يتظاهرون؟ الإجابة هي أنهم عادة لا يفعلون ذلك. لكن لأنهم تعلموا أن يجيدوا التظاهر للغاية، ربما يستمرون معًا لفترة طويلة جدًا. اعتاد معظمهم على أن يتزوجوا ويورثوا نفس أنماط التظاهر إلى نسلهم، جيلًا بعد جيل. على الأقل بعضكم من أبناء هذا الجيل لديكم فرصة قراءة هذا الكتاب وتصحيح ذلك.

قد تضطر ظروف الحياة بعض الناس إلى العيش معًا تحت سقف واحد. وبالتالي، يطور هؤلاء الناس علاقات فيما بينهم. قد تتضمن هذه العلاقات ممارسات زوجية (إذا كانت علاقة زواج) أو لا تتضمنها (في أنواع العلاقات الأخرى كأفراد العائلة الواحدة وغيرها).

تلعب العلاقة الزوجية الخاصة عمومًا دورًا في التفاعل البشري عندما يتعلق الأمر بالحب، وبالرغم من أن الحب والعلاقة الزوجية الخاصة ليسا تبادليين فإن أحدهما يمكنه التأثير على الآخر عندما يتعلق الأمر بالعلاقات. نحن نستخدم لفظ "حب" للإشارة إلى الاهتمام العميق بشخص آخر. غالبًا ما تتعارض العلاقة الزوجية الخاصة (الرغبة والممارسة) مع الحب العميق أو تشتت الزوجين عنه. كيف؟ أحيانًا عندما تركز حقًا على مدى اهتمامك

العميق بزوجتك -أو زوجك إذا كنت امرأة- ربما تتعارض مع -ولا تعزز- رضاها عن تلك العلاقة. إذا كان الأمر كذلك، ربما تركز بشدة على رضا زوجتك ولا تركز كفاية على رضاك أنت؛ أو ربما تكون حنونًا و"لطيفًا" للغاية مما يجعلك تحجم عن بعض الأفعال التي قد تساعد على إثارتها.

عندما نتعامل مع زوجين يحاولان تحقيق علاقة شخصية وثيقة، وكلاهما ينتمي لنفس الخلفية العائلية الشائعة من الاهتمام الزائف، غالبًا ما نقول: "لستما مجبرين على حب بعضكما البعض، لكن إذا تعلمتما أن تفعل ذلك يحتمل أن يساعدكما ذلك كثيرًا". ويقولان: "نعم، يبدو الأمر جميلًا. كيف نفعل ذلك؟"، كيف نجيبهما حينها؟

نحن نبين للناس كيف يتصرفون بطريقة أكثر حبًا مع بعضهم البعض وكيف يتوقفون عن تقييم مجمل شخصية بعضهم البعض. نحن نحاول مساعدة كل شخص على إدراك كيفية التعامل بعاطفية أكثر مع شريك حياته وعدم التركيز على كونه "جيدًا" أم "سيئًا". هذا هو جوهر نظرة العلاج السلوكي العاطفي العقلاني للقبول غير المشروط وبالتالي للقدرة على حب بعضنا البعض بشكل أفضل.

نحن نشجع الناس على التصرف بطريقة أكثر حبًا تجاه شركائهم في الحياة بدلًا من السؤال: "كيف أكون حبيبًا رائعًا؟" أو "لمّ لدي شريكة تفشل في تلبية جميع رغباتي؟" أو "لو كانت عاطفة والدي أكثر صدقًا أما كنت

لأصبح شخصًا محبًا بحق؟". لو تمكن الناس من التركيز على إدراك كيفية تحسينهم لسلوكهم المحب، غالبًا ما سيحرزون تقدمًا حقيقيًا.

في العائلة المعتادة يعيش الطفل مع والدين غاضبين، أو مكتئبين، أو لا مباليين يقولان بأنهما مهتمان ومحبان. إنهما يوجهان طفلهما، أو طفلهما، قائلين: "كن ألطف من ذلك. الطفل السيئ فقط هو من يأكل كل الكعك. لذا فأنت تعرف ما أنت عليه!". يتعلم الكثير من الأطفال أن يتظاهروا بعدم وجود رغبات داخلية مروعة، مثل الرغبة في التهام كل ما تقع عليه أعينهم من أطايب. لكن من أجل أن يقنعوا أنفسهم بأنهم ليسوا "أطفالًا سيئين"، فإنهم يقومون بالتظاهر المزدوج، أي أنهم يتظاهرون بأنهم لا يتظاهرون. وإلا سيعتبرون أنفسهم "أشخاصًا سيئين" ما بقي من حياتهم.

عندما نقول لشخص ما في علاج الأزواج "حاول أن تتصرف بشكل أكثر حبًا تجاه شريكك"، فنحن لا نكرر الخلل الموجود في هذا النوع من المشاهد العائلية. إليكم السبب. أولاً، نطلب من كل شريك أن يصف أفكاره، ومشاعره، وملاحظاته، وأفعاله عند حدوث وضع إشكالي في زواجهما. ثانيًا، ربما نطلب من كليهما أن يغلقا أعينهما ويركزا على هذا الوضع "المريع" وأن يسمحا بصمت لردود أفعالهما أن يكون لها كامل التأثير. بعد ذلك، وبينما أعينهما لا تزال مغلقة، نشجعهما على ملاحظة ما إذا كان كل منهما يستطيع تخيل طرق للتصرف بمحبة أكبر تجاه الطرف الآخر إذا ما حدث

وضع مشابه في المستقبل. وأخيرًا، نطلب من كليهما وصف الكيفية التي عدلا بها التغير الخيالي في سلوكهما مع أقل إشارة ممكنة إلى تصورهما لرد فعل الطرف الآخر تجاه هذا التغير.

هل لا يزال هذا التغير الخيالي زائفًا وسطحيًا إلى حد ما؟ ربما، لكنه لا يزال مختلفًا للغاية عما عانى منه معظم الناس من القيام بسلوكيات غير مرغوبة وغير محبة في مواقف سابقة. يبقى هناك جزء زائف وهو احتمال قيام كلا الزوجين بتغييرات خيالية لإبهار الطرف الآخر. لكن استخدام العلاج السلوكي العاطفي العقلاني للأزواج يساعد الكثيرين منهم على القضاء على المحفزات الأخرى والتركيز بشدة على طرق تحسين سلوكهم الخاص. وعندما يروي كل طرف أمام الآخر كيف سيتصرف بحب أكبر، غالبًا ما يكون لذلك تأثير معزز بشكل إيجابي للغاية. إنهما يتذكران ما قالاه؛ ويتذكران أنهما اختلقاه بنفسيهما دون ضغط من أي شخص آخر؛ ويحتمل أن يبذلا قصارى جهديهما للتصرف بهذه الطريقة بالفعل.

على أية حال، يذهب العلاج السلوكي العاطفي العقلاني أبعد من ذلك. إنه يوضح أيضًا الطبيعة المؤذية للكمالية. إنه يصف الصعوبة الكبيرة التي يواجهها الزوجان في تغيير عاداتهما. إنه يساعد الناس على التخلي عن توقعاتهم غير الواقعية والاحتفاء حتى بأقل النجاحات في التصرف بحب أكبر.

هل يمكن استخدام هذه الإجراءات التي تنجح مع

الأزواج في إحداث تغيرات سلوكية غير متعلقة بالحب أيضًا؟ نعم، غالبًا ما يمكن ذلك. كما لاحظ العلاج السلوكي العاطفي العقلاني منذ الخمسينيات، لا يتعلم الناس في عائلاتهم الأصلية فقط أن يكونوا غير محبين، لكن كل الناس تقريبًا لديهم ميول فطرية أو بيولوجية قوية لجعل أنفسهم مضطربين، وبالتالي جعل علاقاتهم مضطربة.

ما يحتاج الناس إلى النظر إليه وفعل شيء حياله هو التأثير الجيد أو السيئ لسلوكهم على تحقيق الغرض المطلوب من العلاقة. ما هو هذا الغرض؟ مجرد المرح؟ أفترض أنه أكثر من ذلك وإلا ما كانوا ليفكروا في الزواج .

الوقوع في حب شخص ما يؤدي إلى تعديلات في حياتك، وبالتالي، على كليكما التفكير مليًا وجدّيًا في الغرض الذي تسعى إلى تحقيقه من هذا الزواج. الزواج ليس حبًا دون قيود. لذا فعليك النظر في سلوكك لمعرفة ما إذا كان ملائمًا لغرضك. ثم اعمل على تحسين مهاراتك في التواصل وحل المشكلات.

هل يبدو الأمر صعبًا؟ ليس بالضبط، لكن لتحيا بطريقة العلاج السلوكي العاطفي العقلاني سوف يتطلب ذلك مجهودًا إضافيًا. مع ذلك، فالأمر يستحق طالما سيؤدي إلى ازدياد الرضا عن الحياة. إنه يؤدي إلى المزيد من الحب والمرح للأفراد والأزواج على حد سواء. هل ستكون مقيدًا؟ نعم، وسيتطلب الأمر الكثير من التخطيط وحل المشكلات. يحطم هذا أسطورة أن

المرح شيء يحدث من تلقاء نفسه وأن أكبر سعادة هي ألا تتحمل أي مسؤوليات تجاه أي شيء على الإطلاق. حتى عندما تمر بتجارب مشوقة وممتعة نتيجة جهودك الخاصة، فربما تستمر في تصديق أن "الوضع المثالي" هو عدم القيام بأي شيء. إحدى منافع العلاقة الشخصية الوثيقة هي أنك وشريكك تدعمان بعضكما البعض في عيش حياة أكثر عقلانية، وواقعية، ورضا.

تدريبات

حتى الآن، كنا نركز أساسًا على كيف تكون صادقًا مع نفسك ومع شريكك، أي كيف تتوقف عن التظاهر بأنك تهتم حقًا وبأنك لا تتظاهر. كلام عظيم! لكن غالبًا ما تعترض بعض العقبات طريق صدقك وهي حاجتك الملحة، بدلًا من رغبتك الصحية، إلى الفوز بتقبل شريكك (والآخرين) لك وربطك لقيمتك كشخص بمقدار ما تحظى به من تقبل.

مرة أخرى، التظاهر بأنك لا تتظاهر يسير جنبًا إلى جنب مع الدفاعية، وعدم الأصالة، والكمالية. والترياق؟ قبول الذات غير المشروط، والذي يمكن له أن يكون رائعًا إن عملت على اكتسابه.

إدراك عدم صدقك وعدم صدق شريكك المحتمل يتطلب غالبًا أن تقوموا بالأشياء بالطريقة الصعبة: أن تتزوجا وتعيشا معًا لتعرفا ردة فعلكما الواقعية تجاه مصاعب الحياة اليومية كزوجين.

دعونا نأخذ الأمر خطوة إضافية. فلنفترض أنكما

تزوجتما وتمكنتما من التعرف على بعضكما البعض
جيدًا ووجدتما، أولاً، أن كليكما متظاهر موهوب، وثانيًا،
أن ردود فعلكما سيئة تجاه شذائ الارتباط. شيء
مزعج للغاية. تقريبًا مثير للغضب. والآن، ماذا تفعل
حيال ذلك؟

الرد: اكتشف وجادل المجموعة الرئيسية الثانية من
المعتقدات اللاعقلانية التي تؤدي إلى السخط من عدم
صدق شريكك ومن المصاعب وإلى الشعور بعدم تحمل
الإحباط، وبأن "هذا مريع"، وبأنك "لا تستطيع تحمل
ذلك" تجاه المشقات "الرهيبة" للحياة الحميمة. حتى
الآن، أعطيناكم تدريبات تهدف أساسًا إلى محاربة
شعورك بالدونية. والآن حان وقت التدريبات التي
تجتث غضبك ثم، فيما بعد، تدريبات تقلل من عدم
تحملك للإحباط.

تدريب 4أ: الاعتراف بقبولك المشروط للغاية لشريكك

أنت تحب زوجتك بالطبع، وتستمتع بكونك معها، وتفعل
العديد من الأشياء التي تعبر عن الاهتمام لتظهر بها
حبك. لكن أهذا كل شيء؟ إذا كنت بشرًا، فأنت تكره
زوجتك أحيانًا، بل وحتى ترغب في بعض الأحيان في
الابتعاد عنها. كيف يمكن لك أن تعترف بذلك بصدق؟
افحص ورقة العينة التدريبية 4أ، وفكر فيها تفكيرًا
عميقًا، ثم تعامل بإكراه وربما بألم مع ورقة التدريب
الفعلي 4أ. كن صادقًا تجاه ما تراه!

عينة تدريبية 4أ: الاعتراف بقبولك المشروط للغاية لشريكك

عيوب شريكتي وسوء معاملتها لي	مشاعري وتصرفاتي المضطربة تجاه عيوب شريكتي وسوء معاملتها لي
شريكتي غير مُرتبة بالمرة.	متضايق. استمر في التذمر إليها لتكون أكثر ترتيبًا.
شريكتي بشدة. تنتقدي	الثناء على نفسي وتحقير ذاتي. الدفاعية. البحث عن أشياء لأتهجم عليها بخصوصها.
شريكتي طائشة فيما يتعلق بالمال وتنفق كثيرًا.	أشعر أنني مضغوط عند رؤية الفواتير. أداوم على تأنيب شريكتي بخصوص ذلك. أتهمها بأنها طفلة مدللة.
غالبًا ما تتأخر شريكتي المواعيد وتتسبب في تأخيري.	أداوم على الصياح في وجهها. أغادر غاضبًا من دونها. أستشيط غضبًا دائمًا بخصوص هذا الأمر وأفسد نزهاتنا.
تمارس شريكتي معي العلاقة الزوجية الخاصة بتكرار أقل بكثير مما أرغب فيه.	أرفض غاضبًا أن أمارس العلاقة الزوجية الخاصة نهائيًا. أخبر شريكتي بأنها في حالة يرثى لها لأنها باردة. أشعر بأن مشاعري مجروحة بشدة.
تكذب شريكتي عليّ بخصوص أشياء مهمة.	أرغي وأزيد وأتهمها بأنها تكذب دائمًا. أرفض مناقشة أسباب الكذب، وأشعر بأنه لا يوجد عذر لذلك.

تدريب 4أ

مشاعري وتصرفاتي المضطربة تجاه
عيوب شريكتي وسوء معاملتها لي

عيوب شريكتي وسوء معاملتها لي

عينة تدريبية 4ب: معتقدات لاعقلانية
تشجع مشاعري وأفعالي المضطربة تجاه
عيوب شريكتي وسوء معاملتها لي

مشاعري وأفعالي المضطربة تجاه عيوب شريكتي وسوء معاملتها لي	معتقداتي اللاعقلانية التي تشجع مشاعري وأفعالي المضطربة تجاه عيوب شريكتي وسوء معاملتها لي
متضايق من كونها غير مُرتبة. أستمر في التذمر إليها طوال الوقت.	لا يجب أن تكون غير مُرتبة هكذا! هذا يعوقني حقًا وهذا غير عادل. يجب عليها أن تكون عادلة!
الرثاء على نفسي وتحقير ذاتي عندما تنتقدني شريكتي.	يا ويلتاه! بعد كل ما أفعله من أجلها! لا بد أنني شخص عاجز إذا كان هذا الانتقاد صحيحًا. لو كانت شريكتي تحبني حقًا لما كانت شديدة الانتقاد هكذا أبدًا.
أشعر بأنني مصعوق عندما تتفق شريكتي أكثر مما نملك. أؤنبها على كونها طفلة مدللة.	إنها غير أمينة كليًا لأنها تعاملني بتلك الطريقة! يا لها من بلهاء بشكل لا يصدق! إنها طفلة لا تواجه الواقع أبدًا! بعد كل ما بذلته من جهد للدخار، لا يحق لشريكتي أن تورطنا في هذه الديون!
أداوم على الصياح في وجه	كيف لها أن تكون هكذا! من
شريكتي لتأخرها الدائم عن المواعيد. أستشيط غضبًا دائمًا وأفسد نزهاتنا.	السهل عليها أن تخطط لتكون جاهزة في الموعد المحدد ولا يوجد عذر لها لعدم فعل ذلك! إنها إنسانة غير منظمة تمامًا!
أرفض غاضبًا أن أمارس العلاقة الزوجية الخاصة نهائيًا وأخبر شريكتي بأنها حالة يرثى لها عندما تمارس معني العلاقة الزوجية الخاصة بشكل أقل بكثير مما أرغب فيه.	سأرد لها الصاع صاعين! يمكن لها بسهولة أن تمارس معني العلاقة الزوجية الخاصة أكثر من ذلك، لكنها إنسانة غير مراعية لغيرها، وغير محبة، لأنها ترفض ذلك!

عينة تدريبية 4ب (مستمر)

مشاعري وأفعالي المضطربة تجاه عيوب شريكتي وسوء معاملتها لي	معتقداتي اللاعقلانية التي تشجع مشاعري وأفعالي المضطربة تجاه عيوب شريكتي وسوء معاملتها لي
أرغي وأزبد عندما تكذب عليّ شريكتي بخصوص أشياء مهمة. وأشعر بأنه لا يوجد عذر لذلك.	يا لها من كاذبة محترفة! كاذبة ميئوس منها لا يمكنها قول الحقيقة أبدًا وتخدعني تمامًا، وهو ما لا ينبغي أن تفعله الشريكة المحبة أبدًا!

تدريب 4ب

مشاعري وأفعالي المضطربة تجاه عيوب
شريكتي وسوء معاملتها لي

معتقداتي اللاعقلانية التي تشجع
مشاعري وأفعالي المضطربة تجاه عيوب
شريكتي وسوء معاملتها لي

معتقداتي اللاعقلانية تجاه عيوب شريكتي وسوء معاملتها لي	تعبيرات ذاتية عقلانية تساعد على التأقلم يمكنني استخدامها للحد من معتقداتي اللاعقلانية
يجب على شريكتي ألا تكون غير مُرتبة! هذا يعوقني حقًا وهذا غير عادل. يجب عليها أن تكون عادلة وأن تكون مُرتبة!	شريكتي إنسانة معرضة للخطأ ولديها كل الحق في أن تكون غير مُرتبة. نعم، عدم ترتيبها قد يعوقني حقًا وقد يكون غير عادل. لكن الظلم موجود أحيانًا وعدم الترتيب هو عيب كبير لكنه ليس رهيبًا. فلأنظر إذا ما كان يمكنني دون غضب أن أساعدها على التغيير.
يا ويلتاه! بعد كل ما أفعله من أجل شريكتي يجب عليها ألا تنتقدني بشدة. لا بد أنني شخص عاجز إذا كان هذا الانتقاد صحيحًا. لو كانت شريكتي تحبني حقًا لما حدث هذا أبدًا. إنها غير صادقة وبغيضة تمامًا لأنها تعاملني هكذا!	مهما عاملت شريكتي جيدًا لا زال يمكنها أن تنتقدي بسهولة. ربما كانت هذه طبيعتها! هذا الانتقاد لا يجعل مني أبدًا شخصًا عاجزًا! حتى وإن كان صحيحًا. مجرد شخص يتصرف أحيانًا بطريقة عاجزة. حتى وإن كانت شريكتي تحبني حقًا لا زال يمكنها أن تكون كثيرة الانتقاد وصادقة عادةً بخصوص عيوبي. ربما يكون هذا بغيضًا لكنها ليست بغيضة.
يا له من تصرف أبله أن تنفق شريكتي	الإسراف الأحق شيء غير مقبول، لكنه في الواقع شائع إلى حد كبير. شريكتي
المال بهذا الإسراف! إنها طفلة لا تواجه الواقع أبدًا! بعد كل ما بذلته من جهد للادخار، يجب على شريكتي ألا تورطنا في هذه الديون أبدًا!	تتصرف بطريقة طفولية في هذا الشأن لكنها ليست طفلة مدللة كليًا ولا تواجه الواقع أبدًا. إنها تكون غير واقعية في بعض الأحيان فقط. من الجيد أنني أبذل جهدًا كبيرًا في الادخار، لكن هذا لا يجعل منها إنسانة عاقلة في إنفاقها ولا تورطنا في الديون أبدًا. شيء مؤسف للغاية! لكنها تتمتع بالعديد من المزايا الجيدة الأخرى.

عينة تدريبية 4ج (مستمر)

تعبيرات ذاتية عقلانية تساعد على التأقلم يمكنني استخدامها للحد من معتقداتي اللاعقلانية	معتقداتي اللاعقلانية تجاه عيوب شريكتي وسوء معاملتها لي
لا مشكلة لدى شريكتي -للأسف!- في التصرف بتلك الطريقة البغيضة. هذه هي الطريقة التي تتصرف بها غالبًا. بالرغم من أنني أجد أنه من السهل عليّ أن أخطط لأكون جاهزًا في الموعد المحدد، فإنه يبدو أن شريكتي تجد صعوبة كبيرة في ترتيب ذلك. إنها غير منظمة فيما يتعلق بهذا الأمر، لكنها تقوم بالعديد من الأشياء الأخرى بطريقة جيدة ومن الواضح أنها ليست إنسانة غير منظمة.	كيف لها أن تكون بغيضة هكذا؛ دائمًا ما تتأخر عن المواعيد؟ لأنه من السهل عليها أن تخطط لتكون جاهزة في الموعد المحدد ولا يوجد عذر لها لعدم فعل ذلك! إن شريكتي إنسانة غير منظمة تمامًا!
شيء سخيف حقًا أن أحاول بعدائية أن أurd الصاع صاعين لشريكتي، لأنني حينها سأحصل على علاقة زوجية أقل! لا يمكن لها بسهولة أن تمارس معي المزيد من العلاقة الزوجية الخاصة، وإلا لكان من المحتمل أن تفعل ذلك. لا زال من الممكن أن تكون مراعية لغيرها ومحبة لكن لديها عدة أسباب جيدة للإحجام عن ذلك. ربما هي تتصرف بطريقة بغيضة في هذا الشأن، لكنها ليست إنسانة بغيضة بكل تأكيد.	سأرد لشريكتي الصاع صاعين عندما تمارس معي العلاقة الزوجية الخاصة بشكل أقل مما أرغب فيه. يمكن لها بسهولة أن تمارس معي العلاقة الزوجية الخاصة أكثر من ذلك، وهي إنسانة غير مراعية لغيرها، وغير محبة، وحقيرة لأنها ترفض ذلك!
تكذب شريكتي بخصوص بعض الأشياء المهمة لكن من الواضح أنها ليست كاذبة محترفة تكذب بخصوص كل شيء. محتمل جدًا ألا تكون كاذبة مئوس منها ويمكنها قول الحقيقة؛ لكن لأسباب معينة تختار عدم فعل ذلك أحيانًا. إنها تعوقني إلى حد ما بكذبها لكن يصعب القول بأنها تخدعني تمامًا. إنها تكذب أحيانًا لأن هذا هو أسلوبها وليس لأنها لا تحبني، وعليّ أن أنصحها وأحاول مساعدتها للتغلب على ذلك.	شريكتي كاذبة محترفة عندما تكذب عليّ بخصوص أشياء مهمة، كاذبة مئوس منها لا يمكنها قول الحقيقة أبدًا! وهي تخدعني تمامًا، وهو ما لا ينبغي أن تفعله الشريكة المحبة أبدًا!

تدريب 4ج

معتقداتي اللاعقلانية تجاه عيوب
شريكتي وسوء معاملتها لي

تعبيرات ذاتية عقلانية تساعد على التأقلم
يمكنني استخدامها للحد من معتقداتي
اللاعقلانية

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper appears to be a standard notebook or worksheet page.

التواصل وحل المشكلات كزوجين

حتى الآن لم نوضح كيف يمكن لك ولشريكك أن تعلمنا نفسيكما التركيز على السلوكيات التي تظهر حبكما. يمكنكما أن تفعل ذلك، تمامًا مثل الكثير من الإجراءات الأخرى في العلاج السلوكي العاطفي العقلاني، بكفاءة أكبر عندما تكونان خارج جلسات العلاج النفسي، أثناء وقت الفروض المنزلية. في هذا الفصل سنحاول إعطاء أمثلة واضحة على كيفية تحسين الزوجين لمهارات التواصل وحل المشكلات لديهما داخل وخارج جلسات العلاج النفسي.

لقد وجدنا أنه مهما كانت خبرة الزوجين في فن التواصل، عليهما افتراض أنهما غالبًا لا ينجحان في توصيل الرسائل التي يعتقدان أنهما يوصلانها لبعضهما البعض. إذا كنتم افتراضان ذلك بالفعل، فقد تبدو بعض التدريبات التي نقدمها طفولية قليلًا في البداية. كان هذا هو الحال مع جان و إد اللذين عقدت معهما أنا د. هاربر جلسات لعلاج الأزواج، واللذين حاولت أن أجعلهما يستمعان إلى بعضهما البعض:

إد: هل تعني أنني يفترض بي أن أكرر وراء جان ما قالته للتو؟ ثم يفترض بها أن تقول لي: "يا إد، هل أسمعك بشكل صحيح وأنت تقول بأنك تريد مني أن أكرر إليك الرُّبْد؟".

د. هاربر: إذا كان تمرير الزُّبد موضوعًا يصعب فيه أن تتفاهما مع بعضكما البعض، فربما يمكننا أن نبدأ به. كما فهمت من كليكما، مشكلاتكما مختلفة إلى حد ما، لذلك أود البدء بهذا التدريب لأعرف المزيد عن وضعكما. فلنطلب من جان أن تبدأ بشيء يكدرها حقًا، ثم يمكن لكل منكما أن يكرر طلبات الآخر بالتناوب.

جان: حسناً، إن أكثر شيء يكدرني هو: يا إد، لا أعتقد أنك تحترمني بما فيه الكفاية.

إد: يا للهراء! حسناً، سوف ألعب اللعبة. يا جان، أسمعك تقولين بأنني لا أحترمك بما فيه الكفاية.

جان: نعم، هذا هو ما قلته. لكنني أسمعك تفسر ما يكدرني على أنه كثير من الهراء وأن هذه لعبة بلهاء.

إد: لقد سمعتني جيداً، يا كعكتي الحلوة.

جان: الدفاع يكتفي بهذا القدر! (تستدير إليّ) من الواضح أنه لا يفهم أنه أثبت للتو صحة ما يكدرني. (قاطعت جان لأخبرها أن تتحدث إلى إد). حسناً، ألا ترى أنك عندما تصف ما يكدرني بأنه هراء، وعندما لا تتعامل بجدية مع ما وصفه لنا المعالج النفسي كتدريب لمساعدة كل منا على فهم ما يحاول الشخص الآخر توصيله بطريقة أفضل، وأيضاً عندما تناديني يا كعكتي الحلوة، فأنت تثبت لي صحة أكثر شيء يكدرني، تحديداً -أيها الوغد الغبي الذي أحبه لسوء حظي- أنك لا تحترمني بما يكفي؟

د. هاربر: قبل أن يعطينا إد إجابته، دعونا نفحص السبب وراء احتمال أن تكون استجابة سلبية. بالرغم من كون تحليل جان التلخيصي رائعًا، فإنها أولاً وصفت إد بالوغد الغبي (حتى لو كان على سبيل المزاح)، ثم أكدت أنها تحبه لسوء حظها. وبذلك جعلت تشتت إد عن رسالتها الأساسية أمرًا شبه مؤكد. من فضلك، يا جان، أوصلي رسالتك الأساسية ثانية بنفس الألفاظ التي استخدمتها في المرة السابقة قدر المستطاع. (جان تفعل ذلك).

إد: لقد سمعت رسالتك الأساسية بكل وضوح. أنت متكدرة بشكل جدي أنني لا أحترمك بما يكفي. لا أعتقد أنك محقة، لكنني أرغب في حل هذا الأمر معك حتى تشعري بأنني أعاملك باحترام كافٍ.

د. هاربر: رائع! يا إد، لقد أدركت أنك لا تحتاج إلى أن تتفق مع جان حتى تفهم ما يكدرها بوضوح. لكنك أظهرت أيضًا موقفًا إيجابيًا للغاية برغبتك في التعاون مع جان حتى لا تشعر بأنها متكدرة بشكل جدي. يمكننا هنا أن نعمم مبدأً مهمًا: عندما يواجه أحد طرفي العلاقة الحميمة مشكلة، إذا (وبغض النظر عن وجهة النظر المختلفة للطرف الآخر) فهناك مشكلة موجودة بالفعل وحل المشكلة مطلوب بشدة. من السهل على أي طرف في علاقة زوجية أن يقرر، "أنا محق، والطرف الآخر مجنون". هذا يجعل حل المشكلة أكثر تعقيدًا.

لكن دعونا لا نغفل الآن عن هذا التدريب البسيط. خطواتكما الأولى هي إقناع بعضكما البعض بأن كلا

منكما يفهم مشكلات شريكه. أود من كليكما تجربة محاولة تحديد ثلاث مشكلات، وهو أول فرض منزلي لكما، وتطبيق هذه الخطوة الأولى على كل مشكلة منها، للتأكد من فهم كل منكما لمشكلة الآخر. وفي الجلسة التالية، ستخبراني بما حدث. ومن منطلق العدل، سأقترح أن يطرح إد مشكلة إضافية، بما أن جان قد طرحت مشكلة بالفعل.

في الوقت المتبقي من هذه الجلسة، دعونا نتناول مشكلة جان ونرى إن كان يمكننا تجاوز الخطوة الأولى. سأجعل كليكما يجرب تدريبين مختصرين نستخدمهما عادة في علاج الأزواج على طريقة العلاج السلوكي العاطفي العقلاني. من فضلكما أغلقا أعينكما. والآن، يا جان، هل تتخيلين ما يمكنك (ليس إد، بل أنت) فعله لتغيير أي من أفكارك، أو ملاحظاتك، أو مشاعرك، أو أفعالك لجعل علاقتك أكثر احترامًا؟ في نفس الوقت، يا إد، ركز على كيف يمكن لك أن تغير أيًا من أفكارك، أو ملاحظاتك، أو مشاعرك، أو أفعالك لتساعد جان على الشعور باحترام أكبر في علاقتها معك؟ على كل منكما أن يركز على سلوكه الخاص (مع إبقاء أعينكما مغلقة).

(بعد ثلاث دقائق). حسناً، فلنسمع من جان أولاً. من فضلكما أبقيا أعينكما مغلقة حتى ينتهي كلاكما من ذكر ما فكر فيه وشعر به في الثلاث دقائق الماضية. والآن سننتقل إلى التدريب الثاني. تأكدا من أنكما لا زلتما تذكران لبعضكما البعض كل ما فكرتما فيه وشعرتما به كما فعلتما في التدريب السابق.

جان: نعم، حسناً، أنا أتفهم نوعاً ما لمَ يعتقد إد أن هذه التدريبات طفولية، لكنها تؤثر عليّ حقاً. لقد ركزت على سلوكي بالطريقة التي طلبتها منا وأدركت وشعرت أن ما كنت أرغب في قوله حقاً من خلال ردود أفعالي تجاه إد هو أنني أشعر بعدم الأمان في هذه العلاقة. لذا فالطريقة التي يمكنني بها أن أساعد على اكتساب الاحترام هي أن أشعر بأمان أكثر، والطريقة التي أفعل بها ذلك هي أن أتوقف عن الإصرار على أنني يجب وبشكل مطلق أن أتحكم في طريقة سير الأمور. إما أن نستكمل مشوارنا معاً، أو لا نستكمله. إما أن يعاملني باحترام، أو لا يفعل ذلك. وفي حكمي غير الآمن (إن كان لهذه الكلمة معنى)، إن لم يفعل ذلك، فتبّاً له، لقد انتهى مشوارنا، وسوف أستكمل حياتي في زواج جديد. إد كان محقاً نوعاً ما عندما قال بأن حديثي عن الاحترام هراء، لأنني أداوم على التفكير بأن عليه أن يعاملني باحترام وعليه أن يشعر شعوراً معيناً تجاهي، وأن على العلاقة أن تنجح وإلا سينتهي عالمي. والآن، وبعد ثلاث دقائق من التأمل في ردود أفعالي، أنا، أيضاً، أقول بأن كل ذلك هراء. لذا فسوف أعمل على متطلباتي وعلى عدم الأمان الذي أخلقه بسببها وسأحاول أن أوجه سلوكي نحو الاستمتاع بهذه العلاقة.

إد: واو! أنا أسحب كل ما قلته عن كون هذه التدريبات بلهاء. لقد كافحت حتى لا أفتح عيني للتأكد من أن هذه جان التي تتحدث بالفعل. من الصعب عليّ الآن أن ألتزم بما كنت أنوي قوله ولا أتجاوب مع ما قالته جان، والذي

أعتقد أنه كان رائعًا. لكن تركيزي على طول الخط كان على أنني كنت أتصرف بطريقة دفاعية حقيرة وأنني لم أكن راغبًا في وضع هذه التدريبات البسيطة والقيمة في اعتباري؛ لأنها لم تتوافق مع مخططي الصارم. مساهمتي في مساعدة جان على التفكير والشعور بأنني أعاملها باحترام ستتمثل في عدم تجاهلي لأي شيء تقوله أو اعتباره هراء. أولاً، سأستمع إليها وأطلب التأكيد: "هل هذا هو ما سمعتك تقولينه؟" ثم سأقول: "من فضلك، يا جان، اعذريني لبضع دقائق ريثما آخذ جرعة أو جرعتين من التدريب الأول". بعد ذلك سوف أركز بكل ضمير على سلوكي الخاص عندما تعاني جان من مشكلة معي، تمامًا كما حاولت أن أفعل في هذه المرة. ثم سأنتقل إلى التدريب الثاني وأخبر جان بما فكرت فيه وشعرت بأنني أستطيع فعله بالضبط عندما قمت بالتدريب الأول لتغيير مشاعري وسلوكياتي التي أرادت مني تغييرها.

د. هاربر: جيد! لقد أوضحتمًا للتو كيف يمكنكما القيام بهذين التدريبيين كفرضين منزليين. وقد أوضحتمًا أيضًا كيف يمكنكما الحصول على بعض المرح من هذه التدريبات عن طريق عدم النظر إليها كفروض مقبلة فقط، لكن كوسيلة لتواصل أفضل، كوسيلة لحل المشكلات والمتعة الحقيقية.

مع ذلك، فدعوني أتأكد من أنكما تفهمان أن كل واحد منكما حر في إظهار ردة فعله تجاه ما يذكره الطرف الآخر في التدريب الثاني. لكن من الأفضل، كما أدرك

كلاكما، الانتظار حتى ينتهي الطرف الآخر من حديثه. ساعتها ستقل فرصة أن تتسبب ردود الفعل العاطفية لأحكما تجاه كلام الآخر في تشويش تركيزه الخاص على التغيير الذاتي. الغرض من كلا التدريبين هو تحسين تواصلكما ومساندة قدرتكما على حل المشكلات. ردود أفعالكما تجاه مساهمات بعضكما البعض مطلوبة إلى حد كبير.

بما أن وقتنا قد انتهى لهذا اليوم، فإن ردود فعل كل منكما تجاه ما قاله الآخر سيتوجب عليكما القيام بها في المنزل أو مناقشتها هنا في الأسبوع القادم. دعاني أحذركما من أن المساعي البشرية -بما فيها هذه التدريبات- تميل إلى القصور، لذلك فقد تجدان نفسيكما بعد تدريبكما الأول لا تزالان تشعران بعدم الثقة في تفهم كل منكما لمشكلات الآخر. وقد يفشل التدريب الثاني غالبًا في سرعة إحداث السلوكيات الجديدة التي تؤدي إلى حل المشكلة الذي توصلتما إليه اليوم.

بعض المشكلات يصعب التغلب عليها، لذلك إن توقعتما أن يأتي النجاح دائمًا سريعًا وسهلاً فربما تستسلمان. إيجاد الحلول غالبًا ما يتطلب الكثير من العمل الشاق، لكن بالإصرار، يمكن حل معظم المشكلات. مع ذلك، فقد تنتهيان أحيانًا إلى "القرار" غير المرغوب فيه، ألا وهو قرار "وداعًا أيتها العلاقة". لكن حتى ذلك، بالرغم من كونه ليس مفضلًا، لا داعي للنظر إليه على أنه "رهيب" و"مريع". لأن كليكما تبدوان اليوم وقد قطعتما شوطًا لا بأس به في طريق حل المشكلات. وإذا كان لدى كليكما

الرغبة في الاجتهاد في ذلك، فهناك احتمال كبير أن تحققا علاقة وثيقة ممتعة؛ ونعم، حتى لو كان لديكما بعض الخلافات الكبيرة دائماً.

حاولت تحذير جان و إد من الثقة الزائدة، التي قد تنشأ بسهولة من النجاح المبكر وتؤدي إلى الاستسلام عند حدوث مشكلات صعبة. بالعكس، غالباً ما يشعر الزوجان بالتثبيط عندما لا تثمر جهودهما الأولية في حل المشكلة. أحياناً ما ينكر أحد الطرفين أو كلاهما وجود مشكلة (أنت تتذكر جورج في الفصل الثاني). وهناك آخرون يعتقدون بكل تشاؤم وعناد ألا شيء يمكن فعله لتحسين وضعهما.

تحتاج هذه المشكلات التوجيهية والعاطفية إلى معالجتها قبل التمكن من حسم أوجه الخلاف. حتى في حالة منكري المشكلات والمتشائمين العصائيين، يمكن أن تؤدي المثابرة على التدريب اللذين أداهما جان و إد إلى نتائج جيدة.

في تلك الحالة، فإن موافقة جان و إد على أن في إمكانهما حل مشكلاتهما وأن كليهما يستطيعان تغيير أفكارهما، ومشاعرهما، وملاحظاتهم، وأفعالهما قد ساعدتهما بشكل هائل. بالرغم من أن بعض القراء قد لا يتفقون مع المفهوم الذي سأذكره الآن، إلا أن هذا المفهوم لا يزال متأسلاً -حتى في دوائر العلاج النفسي- وهو أن الناس قادرون على تنظيم حياتهم بدلاً من ترك القوى العضوية، أو اللاواعية، أو الاجتماعية، أو الكونية تسوقهم حيثما شاءت. "يجب أن تتقبلني كما أنا" و

"هذا ما أنا عليه ولا شيء غَيْرَه" (وبالتالي، فلن أغير) هي معتقدات يتمسك بها معظم شركاء الحياة. التدريب اللذان وضحتهما للتو أظهر إمكانية تحقيق نتائج جيدة عندما لا يتمسك أي من الطرفين بقوة بالمعتقد الشائع أن الأشخاص أو الأحداث الخارجية تفرض عليه التعاسة. يمكن لنفس هذين التدريبين أن يساعد شريكي الحياة بقوة على التغلب على معتقداتهما اللاعقلانية بخصوص نفسيهما وبخصوص بعضهما البعض.

التأكد من فهم كلا الطرفين لتصور الآخر عن المشكلات وتركيزه على تغيير جميع سلوكياته في التعامل مع المشكلات، ليس فقط سلوكيات الطرف الآخر في التعامل مع المشكلات، يساعد في التغلب على صعوبات الزواج. لكن فعل ذلك لن يؤدي دائمًا وبشكل آلي إلى تمتع الزوجين بعلاقة بديعة. تمامًا كما لاحظنا في الفصل الرابع أنه ليس بالضرورة أن يتغلب الحب على جميع الصعوبات، لذا يمكننا أن نعترف بأن نفس الشيء ينطبق على تدريبي العلاج السلوكي العاطفي العقلاني للتواصل وحل المشكلات. ما الذي يمكن فعله أيضًا لتحسين العلاقات غير البديعة؟ فلنعد إلى إد و جان في منتصف جلستهما الثانية.

جان: أكره إثارة هذا الأمر -خاصة وأننا نحاول حل مشكلتنا بخصوص الاحترام وأن كلينا متحمس بسبب نجاح التدريبين اللذين علمتهما لنا- لكن أهذا هو كل ما في الأمر؟ أهذا هو كل ما علينا فعله؟

د. هاربر: لو لم تثيري هذا الأمر بنفسك، لذكرته أنا قريبًا. كلا، هذه ليست نهاية مثالية، ليست كذلك بالنسبة لعلاقتكما ولا بالنسبة للعلاج. ما فعلناه حتى الآن هو وضع القطار (أعني، العلاقة) على القضبان واكتشاف طرق لإبقائه عليها. حبكما لبعضكما البعض -وأنا أعني بذلك اهتمامكما العميق ببعضكما البعض وليس شحنات الإثارة الزوجية التي تتبادلانها- سيساهم بشدة في إبقائكما على القضبان أيضًا. عندما وبختُ جان نوعًا ما في جلستنا الماضية على قولها بأنها تحبك، يا إيد، كان سبب ذلك أننا كنا نحاول التركيز على نوع مختلف من التواصل. الحب ليس فقط شيئًا مهمًا في التواصل مع بعضكما البعض، لكن يمكن له أن يساعد أيضًا في إبقائكما مهتمين ومشاركين للحلول المتعلقة بمشكلاتكما. نادرًا ما يوجد شيء أفضل لأي علاقة من الكثير من الاهتمام العميق.

إيد: عندما سألت جان إذا ما كان هذا هو كل ما في الأمر، أعتقد أنها كانت تفكر في أننا كنا نقوم بالتدريبيين ونتحسن للغاية في حل المشكلات. لكننا كنا نتساءل ما إذا كان التطبيق طويل المدى لهذه الأمور سيؤدي بنا إلى الملل الشديد.

د. هاربر: قد يصبح كذلك بالنسبة للكثير من الناس! يمكنكما أن تركنا هذين التدريبيين، بما أنكما استخدمتماهما لمدة أسبوع كامل كإجراءات لحل المشكلات، على الرف حتى تواجهكما صعوبة جديدة أخرى في التواصل. سيكون من المفيد أن تتدربا قليلًا

على الأساليب فقط للتأكد من كونها جاهزة لمواجهة أي متاعب محتملة. لكن حتى العمل على التخلص من المتاعب يمكن تلطيفه بالفكاهة والمرح؛ اللذين يسهلان حل المشكلات كثيرًا.

التدريب الثالث أشمل وأعمق، ويمكن متابعته كنوع من الفروض المنزلية الثابتة؛ التي لا يمكن ركنها على الرف أبدًا بشكل عملي. وهو عبارة عن أن يسأل كل منكما نفسه وأن تناقشا مع بعضكما البعض: "كيف يمكن لنا أن نجعل الحياة أكثر تشويقًا وإمتاعًا؟".

جان: يبدو رائعًا لكن يمكن المبالغة فيه أيضًا. - "كيف يمكن لنا أن نستمتع بالحياة بحيوية أكثر ولا نلقي بالآخريين؟"

د. هاربر: هذا تفسير قصير المدى. فقط إذا كان يغريك الحل السهل والسريع - الإشباع الفوري. إذا ركزتما على إصلاح نفسيكما بسرعة، فستغفلان غالبًا عن حقوق ومتع الآخرين. لكن عليكما إدراك أن العثور على طرق لجعل الحياة أكثر تشويقًا وإمتاعًا يتطلب التفكير، وحل المشكلات، والمناقشة، والتخطيط، والتجريب، وإعادة التفكير، وإعادة المناقشة، وإعادة التخطيط، وإعادة التجريب. هذا مدى أطول، وهو عمل شاق، وليس حلًا سريعًا. الاجتهاد في جعل الحياة أكثر تشويقًا وإمتاعًا هو تدريب يندمج في فلسفتكما الخاصة في الحياة. غالبًا ما تصبح العملية نفسها مشوقة وممتعة بل ومثيرة للغاية. لكنها تتطلب الصبر والمثابرة في محاولة فهم العادات القديمة في التفكير، والشعور، والملاحظة،

والفعل والتعامل معها لتحويلها إلى عادات أكثر فعالية. هذا التدريب الثالث هو تدريب لا ينتهي - إنه أسلوب حياة - وأقولها ثانية، إنه عمل شاق. لكنك ستجد غالبًا أنه يجلب لك مزيدًا من الرضا أكثر من أي أسلوب حياة آخر سمعت عنه من قبل.

إد: يمكنني أن أقول لك بأنني وغان سوف نعيش التدريب الثالث ولسنا فقط سنتبناه. أعتقد أن عملنا الجاد أنا وغان لمدة أسبوع على التدريبين السابقين يجعل الأمر أسهل بالنسبة لنا أن ندرك أن التركيز على كيفية جعل الحياة أكثر تشويقًا وإمتاعًا لن يكون صعبًا جدًا علينا. لكنني لا زلت أتفق مع غان أن الأمر يبدو أنانيًا بقدر كبير.

د. هاربر: كل ما يمكنني فعله هو أن أؤكد لكما على أن الأمور لا تحسب عادة بتلك الطريقة. أولاً، لقد اكتشفت على مر السنين أن الكثيرين منا يميلون إلى إطلاق صفة "الأنانية" على الآخرين عندما لا يفعلون ما نريد منهم أن يفعلوه. نحن نطلق عليهم صفة "الأنانية" عندما نعتقد أن عليهم أن يتصرفوا بطريقة مختلفة عما يتصرفون به. وثانيًا، إذا قررتما القيام بالأشياء على طريقة العلاج السلوكي العاطفي العقلاني (وهذا يعني، الاعتماد على التشويق طويل المدى وليس الإشباع الفوري)، فأنتما في الواقع تضعان في اعتباركما وجهات نظر الآخرين. أنتما لا تدعان مشاعر الآخرين تهيمن عليكما، لكنكما تضعان في اعتباركما ردود أفعالهم المحتملة على قراراتكما على المدى القريب والبعيد على حد سواء. إذا

استرشدتما بالمصلحة الشخصية ذات المدى الأبعد
سيقل احتمال أن تؤذيا نفسيكما بالتدخين مثلاً أو
إزعاج الجيران بالأصوات العالية في الثانية صباحاً.
ومن المحتمل أن يكون تطفلكما على حياة الآخرين أقل
من أي مُصلح قويم يحاول "بطريقة غير أنانية" أن يمنع
الآخرين من إيذاء أنفسهم بالأفعال الحمقاء.

إد: هل يعني ذلك أنك ضد الإصلاح؟

د. هاربر: كلا، بالتأكيد لا! ثلاثتنا نعمل الآن على "إصلاح"
حياتكما وعلاقتكما ببعضكما البعض. لكنكما هنا برضاكما
وليس بالأمر أو التحكم. نحن نحاول أن نساعدكما على
القيام بتغييرات يتفق ثلاثتنا على كونها مرغوب فيها.
يمكن استخدام نفس الطريقة التعاونية على نطاق
مجتمعي أوسع. إن أردت استخدام أساليب تعليمية
لمحاولة إقناع الآخرين بعدم إيذاء أنفسهم بالأفعال
الحمقاء، فهذا أمر مختلف تمامًا عن محاولة منعهم
بطريقة عنيفة من فعل ذلك. لكن فلنعد إليكما أنتما
الاثنان. لمَ سيكون من الأفضل أن نساعدكما على
تخطي مشاكلكما العاطفية مع العمل في الوقت نفسه
على تدريبات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني
الخاصة بكما؟

جان: أظن أن السبب في ذلك هو أننا ينبغي أن نتعامل
مع شكوكنا، ومخاوفنا، وارتيابنا قبل أن نتمكن من
الحياة على طريقة العلاج السلوكي العاطفي العقلاني
بكل إخلاص.

إد: نعم، بل يمكنني أن أضيف أيضًا أننا لم نكن فقط نزيل بعض العقبات، كما وضحت جان، لكننا بدأنا نشعر بالتشويق والمتعة المتزايدة الناتجة عن تجريب هذا المفهوم.

د. هاربر: حسناً. سأسأل ثانية، ما الذي يمكن أن أعطيه لكما كفرض منزلي جيد للأسبوع المقبل؟

إد: ولمايين الأسابيع المقبلة، إن كنت فهمت الهدف من التدريب الثالث بشكل صحيح: تحديدًا، أن نبحث بشكل فردي وثنائي عن طرق لتحسين تشويقنا واستمتاعنا بحياتنا.

جان: صحيح. ولا تنس، يا إد، يمكننا التركيز على ما هو مشوق وممتع على المدى البعيد؛ ونحاول الحصول على أطنان من المرح أثناء فعل كل هذه الأشياء! يمكننا استخدام التدريبين الأول والثاني في حال واجهتنا أية مشكلات. لكن يمكننا أن نضحك كثيرًا حتى في وجود مشكلات. أليس هذا صحيحًا؟

د. هاربر: صحيح جدًا! أنا أؤيد وبشدة ميلك إلى السعي وراء المرح. قدمت جان ملخصًا أنيقًا ودقيقًا للغاية عن وضعنا الحالي وعن الوضع الذي نحاول الوصول إليه. أعتقد أنكما لم تكونا تستمعان فقط، بل كنتما تحاولان أيضًا تطبيق ما تتعلمانه. على أية حال، ليس مطلوبًا منكما أن تتسع أعينكما انبهارًا وتتصرفا بشكل جيد طوال الوقت كبطلين في رواية. كما قلت من قبل، هذا أمر شاق وليس حلًا وخفيًا. من الأفضل لكما أن

إد: أنا أأفق معك. كنت أفكر، حتى قبل أن تتحدث جان: "ما الذي أقحمت نفسي فيه من أمور العلاج السلوكي العاطفي العقلاني هذه؟ كانت الحياة سهلة من قبل". لكنها لم تكن كذلك، حقًا، وإلا لما جئنا إلى هنا. كما أعتقد أنني قلت منذ قليل -أو ربما فكرت فيه فقط، لست واثقًا- لقد بدأت في الاستمتاع بهذا المفهوم ككل وأنا أنوي الاستمرار في الاجتهاد في التدريبات الثلاثة، خاصة التدريب الثالث.

جان: وأنا، أيضًا. ربما لا أكون سهلة الإقناع، كما سبق وقلت يا إد، لكن يبدو أنني من عشاق العلاج السلوكي العاطفي العقلاني.

د. هاربر: يبدو أن كليكما ملتزم ببذل أقصى ما يستطيع في هذا الأمر. حاولا تجنب الكمالية وسهولة التثبيط، لكن نفذا التدريبين الأول والثاني إن تكاسلتما. في الوقت نفسه، تدريب ثالث سعيد! أراكما الأسبوع المقبل.

لأبين لكم كيف يمكن استخدام التدريبات الأول والثاني والثالث بفعالية في أنواع أخرى من علاج العلاقات، دعوني أنا د. إليس أصف لكم حالة خوسيه وماريلا، اللذين كانا على خلاف مستمر حول مقدار الصرامة الواجب عليهما استخدامه مع ابنهما خوان ذي الأعوام الثمانية. خوسيه، الذي تربى في عائلة مكسيكية محافظة، كان يعتقد أنه ينبغي عليهما أن يكونا صارمين

للاغاية، خاصة عندما يهمل خوان أعماله المنزلية الروتينية أو يتهرب من حل فروضه المدرسية. ماريللا كانت أكثر تساهلاً وتسامحاً بكثير.

أثناء الجلسة الأولى لهذين الزوجين معي، شرحت بعض مبادئ العلاج السلوكي العاطفي العقلاني وبينت لهما أن ماريللا كانت مغتابة من خوسيه لأنه صارم للغاية مع خوان -وهو لا يجب أن يكون كذلك بكل تأكيد- وأن خوسيه كان مغتآباً من ماريللا لأنها تترك خوان "يفلت بفعلته" ولا يلتزم بأداء أعماله المنزلية الروتينية وفروضه المدرسية كما ينبغي عليه أن يفعل بكل تأكيد. لقد كانت، هكذا اعتقد خوسيه، تحوله إلى "بلطجي"؛ وهي لا يجب أن تفعل ذلك بكل تأكيد. لقد اتفقا معي على أنهما كانا يطالبان، ليس فقط يتمنيان، أن يربي الطرف الآخر خوان "بطريقة صحيحة". كان خوسيه يصر أيضاً على أن يكون ابنهما "رجلاً حقيقياً ومنضبطاً"، وكان غالباً ما يغضب منه لعدم تحقيق هذا الهدف "الضروري". لقد اتفقا على أن كلا منهما كان إلزامياً، لكن أمكنني أن أرى أنهما لا يفعلا سوى الكلام الشفهي لإيقاف ذلك.

جعلتهما يبدآن بالتدريب الأول، الاستماع إلى بعضهما البعض. طلبت من خوسيه أن يعرض وجهة نظره في تربية خوان على ماريللا. لقد قال: "أريد أن يكبر خوان ليكون رجلاً حقيقياً، وليس تافهاً غير منضبط كما تريد له أن يكون. أنا مغتآب لأنك تدليلينه وتحولينه إلى شقي فاسد!".

استفزت هذه الكلمات ماريللا -بالطبع- وبدأت فوراً في الرد بأن خوسيه كان يحاول تحويل خوان إلى حيوان متعصب ضد النساء؛ مثله تماماً! أوقفتها عن الحديث وأصررت أن تكرر فقط ما سمعت خوسيه يقوله. وبعد بضع محاولات خاطئة، تمكنت من قول: "أنا أسمعك تقول بأنك تريد أن يكبر خوان ليكون رجلاً حقيقياً وليس تافهاً مثلما أريد له أن يكون. أنت مفتاظ مني لتدليله وتحويله، كما تفترض أنت، إلى شقي فاسد".

اتفقنا على أن هذا الكلام قريب للغاية مما صرح به خوسيه عن مشاعره. "والآن صرحي بما تشعرين به" قلت لماريللا، "وعليك يا خوسيه أن تستمع بإنصات وتكرر وجهة نظرها". بدأت ماريللا قائلة: "يا خوسيه، أنت صارم للغاية مع خوان. برغم كل شيء، هو لا يزال في الثامنة من عمره فقط وسيكبر ليكره نفسه إذا ما استمرت في ملاحظته مثلما تفعل. ربما تريد منه أن يكون ولدًا رجولياً. لكن، تبًا، إنه لا يزال طفلًا! رويدك عليه!".

استمع خوسيه بإنصات ثم كرر تصريح ماريللا بشكل شبه حرفي. ثم أضاف: "لكن من الأفضل له أن يكون ولدًا صغيرًا، وليس تافهاً، الآن!".

حذرت خوسيه قائلاً: "لا تضيف كلامًا من عندك! فقط كرر ما سمعت ماريللا تقوله دون قول أي شيء إضافي، على الأقل الآن". قام بذلك بالفعل. ثم أعطيت ماريللا وخوسيه الفرض المنزلي الذي يخبر فيه كل منهما الآخر بثلاث مشكلات مختلفة في علاقتهما، ويكرر الآخر ما

سمعه حتى يتفق كلاهما على أنه سمع بالفعل ما يشعر به الآخر تجاه مشكلاتهما.

ثم أعطيت خوسيه وماريلا التدريب الثاني: "أغلقا أعينكما. والآن هل تتخيلين، يا ماريلا، ما يمكن لك (ليس خوسيه، لكن أنت) فعله لكبح غيظك من خوسيه حتى لو استمر في كونه صارمًا مع خوان؟ كيف يمكن لك أن تتقبلي خوسيه بموقفه الحالي، والذي تعتبرينه خاطئًا للغاية، وماذا يمكنك أن تخبري به نفسك للحد من غيظك منه؟ بينما تقومين بذلك، هل يمكنك، يا خوسيه، ألا تركز على أفكار ماريلا، ومشاعرها، وأفعالها تجاه خوان وتجاهك، لكن تركز فقط على ما يمكنك أن تخبر نفسك بفعله لتقبلها بموقفها الحالي، الذي تعتبره خاطئًا للغاية؟ ماذا يمكن لك أن تفعل للحد من غيظك منها؟ على كليكما في الدقائق القليلة القادمة الاجتهاد في تغيير مواقفكما ومشاعركما الخاصة تجاه سلوك الآخر الذي تدعيان كونه سيئًا. أبقيا أعينكما مغلقة الآن واستغلا الدقائق الثلاث القادمة في التركيز على كيفية تغيير نفسيكما فيما يتعلق بهذه المشكلة الموجودة بينكما".

بعد أن تركت لهما ثلاث دقائق قالت ماريلا: "كان هذا صعبًا! استغرقني الأمر حوالي دقيقة للتركيز على نفسي، لأنني استمررت في التفكير في خوسيه وكيف يجب أن يتغير هو. لكنني داومت على المحاولة، وأخيرًا فكرت في أنني، أولاً، يمكنني أن أبذل جهدًا حقيقيًا لإدراك أن لديه وجهة نظر صادقة، صادقة بالنسبة له،

حتى لو كنت أعارضها بشدة. وثانيًا، أدركت -كما بينت لنا أثناء تدريبنا الأول- أنني عندما كنت مغتظة من خوسيه كان لدي متوجب قوي يساعد على جعلي مغتظة. لم تكن القضية فيه هو، بل في المتوجب الخاص بي. لذلك وجدته: "خوسيه لا يجب أن يعارضني على الإطلاق بخصوص خوان، طالما أنا محقة تمامًا وهو مخطئ تمامًا!". ثم بدأت أدرك أن عدم معارضة خوسيه لي بخصوص خوان هو أمر مفضل للغاية، لكن لا يوجد أي سبب يجبره على التصرف بالشكل المفضل. وبمجرد أن أخبرت نفسي بذلك، تلاشى الكثير من غيظي. حتى أنني أدركت أن نوايا خوسيه كانت جيدة، بالرغم من عدم موافقتي عليها".

استمع خوسيه إلى ماريللا باندهاش، ثم تكلم عن دقائقه الثلاث: "مثلما حدث مع ماريللا، في البداية واجهت صعوبة في التركيز على نفسي لأنني كنت لا زلت غاضبًا منها حتى أنني فكرت أنها تتعمد معاملة خوان برفق لتزعجني فقط. لكنني أدركت أنني لا زلت أركز عليها وتذكرت توجيهاتك، لذلك أجبرت نفسي على التركيز عليّ أنا. أدركت أنني عندما أكون غاضبًا، فأنا أؤذي نفسي، وأدمر علاقتي بماريللا، بل وربما أكون غير منصف تجاه خوان؛ وهو طفل رائع فعلاً وأنا أحبه كثيرًا. أدركت كم أن الغضب يرفع من ضغط دمي بشدة، الذي هو مرتفع جدًا بالفعل. لذلك سرعان ما قلت لنفسي: 'هذا غباء! يستحسن أن أتوقف عن ذلك! حتى لو كنت محقًا بخصوص الصرامة تجاه خوان، فلا يجب عليّ أن أكون صارمًا بغضب! لذلك جعلت نفسي

أسترخي باستخدام تمارين التنفس، وقررت أنني من الآن فصاعدًا سأقضي المزيد والمزيد من الوقت في جعل نفسي غير مغتاظ بدلاً من جعل نفسي مغتاظًا. هذا القرار هدأني في الحال؛ ثم بدأت أفكر في أن ماريللا ربما لديها وجهات نظر جيدة برغم كل شيء. لكنني فكرت فيها في النهاية فقط، كما أخبرتنا أن نفعل، فكرت أولاً في كيفية تغيير نفسي".

كان خوسيه وماريللا مبتهجين بتنفيذ كل منهما للتدريب الثاني، واتفقا تمامًا على أن يحاولا القيام به، كفرض منزلي، مع ثلاث مشكلات جديدة في علاقتهما. وبالفعل قاما بذلك وحظيا بأسبوع جيد بشكل غير عادي تعاملًا فيه مع غيظهما بخصوص عدة مشكلات أخرى متعلقة بالمنزل، والإنفاق، والأنسباء. لم يتم حل هذه المشكلات تمامًا، لكنهما توصلا إلى التبصر بأن غيظهما نابع أساسًا من نفسيهما، وليس من "خطأ" الطرف الآخر، لذلك يمكنهما بشكل شبه دائم الحد منه عن طريق أخذ بضع دقائق لإدراك ما يمكن لكل منهما فعله، بمساعدة الطرف الآخر أو دونه، لمعالجته.

بمشاركة خوسيه وماريللا لما قام به كل منهما من التعامل مع نفسه في التدريب الثاني، حصلًا على أفكار إضافية عن كيفية كبح غضبهما (وكذلك اكتئابهما) وأضافا إلى مخزونهما من أساليب العلاج السلوكي العاطفي العقلاني المفيدة. ثم ساعدتهما على المواصلة إلى التدريب الثالث: سؤال نفسيهما والمناقشة مع بعضهما البعض حول: "كيف يمكننا أن نجعل الحياة أكثر

بالرغم من أنهما أتيا للعلاج في البداية فقط للتغلب على غيظهما ومشاحناتهما بخصوص كيفية التعامل مع خوان، فإنهما وجدا أنه بعد أن هدأت هذه المشاحنات بشكل كبير، فقد زاد استمتاعهما بالعديد من أنشطتهما السابقة -مثل مشاهدة التلفاز- بشكل تلقائي. لكن بعد تحفيزي لهما على استكشاف تشويقات ومتع أكبر، قاما ببعض الاستكشاف والتجريب، وأضافا الحفلات، والأوبرا، والمناقشات الجماعية المنتظمة إلى مشاركتهما الفعالة. في آخر مرة تواصلنا معي، كانا يفكران في مراقبة الطيور!

نكرر القول، لا توجد علاقة مثالية. إلى أن أصبح ابنهما خوان بالغًا واستقل بحياته، استمر خوسيه وماريللا في الاختلاف حول مدى الصرامة المطلوبة في تربيته. الاختلاف، وليس الشجار بخصوص الأمر. لقد تقبل كل منهما بإرادة جزئية، وليس بإعجاب، تصورات الآخر عن تربية الأطفال وبذلك توصلا إلى حلول وسط مناسبة.

تدريبات على الفصل 5

أظهر هذا الفصل كيف أن العلاج السلوكي العاطفي العقلاني مصمم خصيصًا غالبًا لعلاج الأزواج (والعائلة). في هذا الفصل، كان لدى جان و إد مشكلة في التواصل - بينهما. لذا أوضحنا ل كليهما معًا كيفية القيام بتدريبين للمساعدة على حل مشكلتهما.

مع ذلك، من الغريب أن التدريب الأول الذي تعلماه ركز

على كيف يمكن لكل منهما الاجتهاد في تغيير نفسه أثناء عملهما معًا. هذا ما يقوم به علاج الأزواج الفعال بشكل شبه دائم على ما يبدو. يقوم شريكا الحياة، بالطبع، بالحديث مع بعضهما البعض و، بمساعدة المعالج، العمل على تحسين علاقتهما. أليس هذا ما جاء من أجله؟ بالفعل!

مع ذلك، ما لم يكن أحدهما على الأقل -ويفضل كلاهما- يعتبر نفسه مخطئًا إلى حد ما ومضطربًا إلى حد ما، فليس من المحتمل أن يتم إحراز أي تقدم. عادة ما توجد لديهما مشكلات فردية وثنائية على حد سواء؛ وليس نوعًا واحدًا فقط. لذا يميل العلاج السلوكي العاطفي العقلاني أولاً إلى مساعدة كل منهما على الاعتراف بمشكلاته -خاصة الاضطرابات- التي ربما يجلبانها إلى العلاقة، وفهماها، والعمل على تغييرها.

كما أخبر أنا (د. إليس) المحترفين الذين يحضرون إلى ورش عملي المتعلقة بعلاج الزواج والعائلة، بافتراض أن الناس من أمثال جان و إد لديهم ردود أفعال عصابية خاصة بهم وهي موجودة لديهم قبل أن يلتقوا ببعضهم بكثير. ليس بالضرورة أن تجعلهم ردود الأفعال هذه غير منسجمين؛ لكنها بالتأكيد تساعد على ذلك!

لذلك فإن استشارات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني الزوجية عادة ما تلقي الضوء أولاً على بعض الصعوبات الخاصة لدى كل فرد؛ كما فعل د. هاربر بلطف مع جان و إد. قبل أن يحاول مساعدة أحدهما على التواصل مع الآخر (كما فعل في تدريب العلاج السلوكي العاطفي

العقلاني الثاني الذي أعطاه لهما)، وجه كلاً منهما للدخول إلى أفكاره والتواصل بحرص مع نفسه. لقد فعلا ذلك أولاً عن طريق الاعتراف بأن في إمكانهما أن يتصرفا مع بعضهما البعض بطريقة أفضل من ذلك، وثانيًا، عن طريق تخيل بعض وسائل القيام بذلك بالفعل.

لاحظ التداخل الحتمي هنا بين التركيز الذاتي لجان و إد والتركيز على الآخر. كان هدفهما هو اكتشاف كيفية تحسين علاقتهما. لذا، وبشكل شبه خاطئ، دخلا أولاً إلى أفكارهما ومشاعرهما الخاصة. لكن - آه! - كلاهما فكر وشعر بما يمكن فعله لمساعدة الآخر. لقد كان كلاهما يعمل في الوقت نفسه كأفراد وأيضًا كمخلوقات اجتماعية.

يتماشى هذا مع مبادئ العلاج السلوكي العاطفي العقلاني ويؤكد أنها أيضًا، والتي تتبنى فكرة أن الأفراد يعيشون في مساحتهم الخاصة الفريدة وأيضًا كجزء من مجموعتهم الاجتماعية. يبدو أن كلاً من الفردية والاجتماعية غريزي وضروري للبقاء الادمي. وكلاهما يشجعه أيضًا التعلم الاجتماعي؛ بالرغم من تفاوت درجاته بتفاوت الثقافات. جاء إد و جان إلى العلاج بغرض زيادة سعادتهما الشخصية؛ وحتى يعملًا معًا بسعادة أكبر. غالبًا ما يبدأ العلاج السلوكي العاطفي العقلاني بالالتفاف للوصول إلى مشكلاتهما وحلولهما الفردية؛ حتى يتمكنوا من التواصل معًا بشكل أفضل.

التدريب الثالث الذي قدمه هاربر إلى إد و جان كان

عبارة عن سؤال نفسيهما والمناقشة مع بعضهما البعض بخصوص: "كيف يمكن أن نجعل الحياة أكثر تشويقًا وإمتاعًا؟". كلام هاربر كان يتضمن، بالطبع، أن تكون أكثر تشويقًا وإمتاعًا معًا. لكن، ثانيةً، أليس على كليهما أن يقوموا بالاستمتاع بشكل فردي؟ يأمل المرء ذلك!

لقد أوضح عدد من علماء النفس -مثل إدوارد سامبسون وكينيث جرجن- مخاطر ومحدودية مفاهيمنا الغربية عن الفردية ومزايا تشديد بعض الثقافات الشرقية بشكل أكبر على التضحية الاجتماعية. لديهم وجهة نظر جيدة. لكن الثقافات التي تدرب أفرادها على وضع الآخرين في المرتبة الأولى وأنفسهم في المرتبة الثانية عليها أن توجه نفسها نحو الاستمتاع بهذه النظرة الجماعية. ألا يتضمن ذلك أن يستمتعوا بها بشكل فردي؟

أعطى د. هاربر إد و جان تدريبات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني كفرض منزلي. ماذا عن إعطاء نفسك بعض التدريبات لمساعدتك على استخدام الدروس التي تضمنها هذا الفصل؟ كما لاحظنا، حتى جعل حياتك وحياة شريكك أكثر تشويقًا وإمتاعًا يتطلب التفكير، وحل المشكلات، والمناقشة، والتخطيط، والتجريب، وإعادة التفكير، وإعادة المناقشة، وإعادة التخطيط، وإعادة التجريب. وكما أخبر هاربر جان و إد: "هذا عمل شاق، وليس حلًا سريعًا". وكذلك الزواج بوجه عام!

دعونا الآن نقوم ببعض التدريبات لمساعدتكم على

مناسبات تجنب
فيها فعل ما هو
مفيد لي أو فعلت
ما هو ضار لي

معتقدات لا عقلانية شجعتني على تجنب
فعل ما هو مفيد لي أو على فعل ما هو
ضار لي

أنفقت أموالاً لم
يكن في مقدوري
إنفاقها، مع علمي
بأن هذا سيزعج
شريكتي.

أنا أحتاج بكل تأكيد إلى الأشياء التي
سيشتريها هذا المال حتى لو لم يكن في
مقدوري تحمل نفقتها. لا أستطيع تحمل
الحرمان وعدم الحصول على ما أرغب
فيه بشدة.

انتقدت شريكتي
بشدة بالرغم من
علمي بأنها لا
تستطيع تحمل
انتقادي. أخبرت
نفسي بأن أغلق
فمي الكبير لكنني
فتحته بغباء
وأسمعت شريكتي
كلاماً هجومياً.

شريكتي تتصرف بحماقة ويجب عليّ أن
أقومها. لا أتحمل الاحتفاظ بمشاعري
لنفسي. من المريع أن أضطر إلى
السكوت طالما أنا محق بخصوص هذا
الأمر. يجب أن أجعل شريكتي تتغير.

رفضت بذل المزيد
من الجهد لتلبية
احتياجات شريكتي
لمزيد من المودة
والعلاقة الزوجية

لا ينبغي عليّ أن أكون أكثر مودة
وممارسة للعلاقة الزوجية الخاصة طالما
لا أشعر بالميل إلى ذلك. من الصعب
جدّاً أن أضغط على نفسي هكذا! أنا غير
قادر على تقديم أي شيء أكثر مما أقدمه

الآن. شريكتي غير منصفة وغير جيدة أبدًا لأنها تطالبني بأكثر مما أرغب في تقديمه بطبيعتي!	الخاصة.
شريكتي مدققة ومتطلبة للغاية؛ وهي لا ينبغي أن تكون هكذا! لماذا يجب عليّ أن أعمل بشكل شاق وأقوم بالكثير من الأشياء غير المبهجة؟ هذا ليس عدلاً! الحياة أقصر من أن أضيعها على الأشياء التي تريد مني شريكتي أن أقوم بها. لم أفعل هذه الأشياء أبدًا عندما كنت أعيش بمفردي، لذا فلا ينبغي عليّ فعلها الآن!	لم أساعد شريكتي في الحفاظ على نظافة وترتيب البيت. ساعدتها فقط في مناسبات قليلة شعرت فيها بالرغبة حقًا في فعل ذلك وكان من السهل عليّ أن أتعاون.

عينة تدريبية 5أ (مستمر)

مناسبات تجنب فيها فعل ما هو مفيد لي أو فعلت ما هو ضار لي	معقّدات لا عقلانية شجعتني على تجنب فعل ما هو مفيد لي أو على فعل ما هو ضار لي
داومت على إلغاء المواعيد مع شريكتي أو الحضور متأخرًا عندما لا ألغي الموعد.	يجب أن أفعل ما يحلو لي أولًا، قبل محافظتي على مواعيدي مع شريكتي وقبل المغادرة باكراً للوصول في الموعد المحدد. لدي الكثير والكثير لأفعله، وبما أن شريكتي ستسامحني، فسوف أهتم بنفسي أولاً وأضعها هي في المرتبة الثانية. يجب أن يتمدد الوقت ويسمح لي بفعل كل ما يحلو لي قبل أن أحافظ على مواعيدي مع شريكتي. أحتاج إلى الحب والمزايا التي أحصل عليها من شريكتي لكن اتباع قواعدها بخصوص المواعيد شاق للغاية، وأنا لا أستطيع القيام به!
داومت على تجنب لقاء أقارب شريكتي وكنت بذئناً معهم غالبًا	أنا لم أتزوج أقارب شريكتي وينبغي عليها أن تفهم ذلك! إنهم أغبياء، ويستحقون مقاطعتي لهم وإبعادهم عني! شريكتي لا تراعي مشاعري عندما تطلب مني زيارة أقارب مميلين. ينبغي عليها أن تتحدى بالحكمة الكافية وتقاطعهم أيضًا!

	بالرغم من انزعاج شريكتي للاغاية من ذلك.
يمكنني الإفلات بفعلتي! يمكنني المداومة على الأكل وعدم تدمير صحتي. ينبغي على شريكتي أن تتركني لحالي ويجب أن تتوقف عن الإلحاح عليّ بخصوص طعامي. إنها تلاحقني بشدة ولا يمكنني احتمال ذلك! الأكل هو متعتي الرئيسية، ولا يجب حرمانني من الطعام الشهوي. إن الحرمان شيء رهيب!	داومت على الإكثار من الأكل بالرغم من سوء صحتي وانزعاج شريكتي من طريقي الهزيمة للذات في تناول الطعام.

تدريب 5أ

معتقدات لا عقلانية تشجعني على تجنب فعل ما هو مفيد لي أو على فعل ما هو ضار لي مجادلة معتقداتي اللاعقلانية والوصول إلى معتقدات عقلانية تساعدني على الحد من عدم تحملي للإحباط	
جدال: لماذا أحتاج بكل تأكيد إلى الأشياء التي سيشتريها هذا المال حتى لو لم يكن في مقدوري تحمل نفقتها؟ رد: أنا لا أحتاج إلى الأشياء التي أرغب فيها، بالمناسبة! جدال: هل أنا حقًا لا أستطيع تحمل الحرمان الآن وعدم الحصول على ما أرغب فيه بشدة؟ رد: بالطبع أستطيع تحمل ذلك ولن أموت من الحرمان! لا زال في إمكاني إيجاد الكثير من السعادة في أمور أخرى؛ ويمكنني الترتيب لأمر مبهج لاحقًا إذا حرمت نفسي الآن.	أنا أحتاج بكل تأكيد إلى الأشياء التي سيشتريها هذا المال حتى لو لم يكن في مقدوري تحمل نفقتها. لا أستطيع تحمل الحرمان الآن وعدم الحصول على ما أرغب فيه بشدة.
جدال: لم لا أستطيع تحمل الاحتفاظ بمشاعري لنفسي؟ رد: فقط لأنني أبالغ في اعتقاد أنني لا أستطيع تحمل ذلك، ولأنني أصف الانزعاج الناتج عن هذا الفعل بأنه مرعب؛ أو بأنه أسوأ مما ينبغي أن يكون عليه. جدال: هل كوني محققًا بخصوص أخطاء شريكتي يعني أنني يجب أن أجعلها تتغير؟ رد: لا! يمكنها أن تخطئ لأنها بشر؛ والواجب عليّ أن أنصحها بلباقة وأحاول معها بصبر.	شريكتي تتصرف بحماقة ويجب عليّ أن أقومها. لا أتحمل الاحتفاظ بمشاعري لنفسي. من المرعب أن أضطر للسكوت طالما
	أنا محق بخصوص هذا الأمر. يجب أن أجعل شريكتي تتغير.

عينة تدريبية 5ب (مستم)

معتقدات لا عقلانية تشجعني على تجنب فعل ما هو مفيد لي أو على فعل ما هو ضار لي مجادلة معتقداتي اللاعقلانية والوصول إلى معتقدات عقلانية تساعدني على الحد من عدم تحملي للإحباط	
جدال: من الأفضل ألا أضطر إلى أن أكون أكثر مودة وممارسة للعلاقة الزوجية الخاصة طالما لا أشعر بالميل إلى ذلك. لكن هل يجب بكل تأكيد أن تتم الأمور بالشكل الذي أفضله؟ رد: لا؛ فقط إذا اخترت أن أنفر شريكتي مني وربما أخسرها. ما أفضله وأرغب فيه ليس من الواجب أن ينفذ. جدال: هل أنا حقًا غير قادر على تقديم المزيد من الحب والعلاقة الزوجية الخاصة أكثر مما أقدمه الآن؟ رد: نعم، إذا جعلت نفسي غير قادر. وإلا، فأنا أستطيع تقديم المزيد. جدال: هل شريكتي غير منصفة وغير جيدة أبدًا، لأنها تطالبني بالمزيد من الحب والعلاقة الزوجية الخاصة أكثر مما أرغب في تقديمه بطبيعتي؟ رد: لا! ألسنت أنا غير منصف لأنني أمتنع عنها ما يمكنني تقديمه وما يمكن له أن يجعل علاقتنا أفضل؟	لا ينبغي علي أن أكون أكثر مودة وممارسة للعلاقة الزوجية الخاصة طالما لا أشعر بالميل إلى ذلك. من الصعب جدًا أن أضغط على نفسي هكذا! أنا غير قادر على تقديم أي شيء أكثر مما أقدمه الآن. شريكتي غير منصفة وغير جيدة أبدًا لأنها تطالبني بأكثر مما أرغب في تقديمه بطبيعتي!
جدال: لم شريكتي مدققة ومتطلبة للغاية بخصوص عدم مساعدتي لها في الحفاظ على نظافة البيت؟ رد: ربما تكون حقًا	شريكتي مدققة ومتطلبة للغاية، وهي لا ينبغي أن

تكون هكذا! لماذا
يجب عليّ أن
أعمل بشكل
شاق وأقوم
بالكثير من
الأشياء غير
المبهجة؟ هذا
ليس عدلاً! الحياة
أقصر من أن
أضيعها على
الأشياء التي تريد
مني شريكتي أن
أقوم بها. لم أفعل
هذه الأشياء أبدًا
عندما كنت أعيش
بمفردي، لذا فلا
ينبغي عليّ فعلها
الآن!

مدققة، لكن اعتقادي بخصوص كونها
مدققة للغاية يتماشى مع مطلبي بأنها لا
يجب أن تكون متطلبة هكذا. لكنها يجب أن
تكون مدققة هكذا، لأن هذه هي طبيعتها.
شيء مؤسف! لكن من الأفضل لي أن
أقبل بكل واقعية كونها مدققة إذا كان

عينة تدريبية 5ب (مستمر)

مجادلة معتقداتي اللاعقلانية والوصول إلى معتقدات عقلانية تساعدني على الحد من عدم تحملي للإحباط	معتقدات لا عقلانية تشجعني على تجنب فعل ما هو مفيد لي أو على فعل ما هو ضار لي
اختياري هو الاستمرار مع هذه الشريكة. جدال: هل من غير المنصف حقًا أن أضطر للعمل بشكل شاق والقيام بالكثير من الأشياء غير المبهجة لإسعاد شريكتي؟ رد: لا، الأمر قاسي، لكن ليس بالضرورة أن يكون غير منصف. وحتى لو كان غير منصف، فمن الأجدر بي أن أفعل تلك الأشياء، أو أن أترك شريكتي بكل هدوء. جدال: هل يشترط بما أنني لم أحافظ على نظافة وترتيب شقتي أبدًا عندما كنت أعيش بمفردي أنني لا ينبغي علي أن أفعل ذلك الآن؟ رد: لا، هذا ليس شرطًا على الإطلاق! في هذه العلاقة الجديدة يجدر بي فعل الكثير من الأشياء التي لم أفعلها أبدًا من قبل.	
جدال: إلام سيؤدي بي اعتقادي أنني يجب أن أفعل ما يحلو لي أولًا قبل محافظتي على مواعيدي مع شريكتي وقبل مغادرتي باكراً	يجب أن أفعل ما يحلو لي أولًا، قبل محافظتي على مواعيدي مع شريكتي وقبل المغادرة باكراً

للوصول في الموعد المحدد. لدي الكثير والكثير لأفعله، وبما أن شريكتي ستسامحني، فسوف أهتم بنفسي أولاً وأضعها هي في المرتبة الثانية. يجب أن يتمدد الوقت ويسمح لي بفعل كل ما يحلو لي قبل أن أحافظ على مواعيدي مع شريكتي. أحتاج إلى الحب والمزايا التي أحصل عليها من شريكتي لكن اتباع قواعدها بخصوص المواعيد شاق للغاية، وأنا لا أستطيع القيام به!

للوصول في الموعد المحدد؟ رد: (1) سأصبح بلا شريكة! (2) سأظل هذا الطفل المماطل الذي أنا عليه الآن! جدال: هل حقاً لدي الكثير والكثير لأفعله قبل خروجي في الوقت الذي يسمح لي بالوصول مبكراً إلى مواعيدي مع شريكتي؟ رد: لا، الكثير لكن ليس الكثير جداً لأفعله. بعض هذه الأمور يمكنني ألا أفعلها، أو يمكنني تأجيلها لوقت لاحق إذا كان لدي بعض الإحساس. جدال: هل يجب أن يتمدد الوقت ويسمح لي بفعل كل ما يحلو لي حتى أتمكن من المحافظة على

تدريب 5ب (مستمر)

معتقدات عقلانية لا تشجعني على تجنب فعل ما هو مفيد لي أو على فعل ما هو ضار لي	مجادلة معتقداتي اللاعقلانية والوصول إلى معتقدات عقلانية تساعدني على الحد من عدم تحملي للإحباط
	مواعيدي مع شريكتي بكل دقة؟ رد: هيهات! لن يحدث ذلك. جدال: أصبح أنني لا أستطيع اتباع قواعد شريكتي وبالتالي الفوز برضاها الذي أحتاج إليه؟ رد: لا أستطيع؟ يا للهراء! أنا بكل حماقة لا أفعل. أنا لا أحتاج إلى حبها ومزاياها لكنني أفضلها. ولذلك يجدر بي أن أضغط على نفسي.
أنا لم أتزوج أقارب شريكتي الملاعين وينبغي عليها أن تفهم ذلك! إنهم أغبياء، ويستحقون مقاطعتي لهم وإبعادهم عني! شريكتي لا تراعي مشاعري عندما تطلب مني	جدال: هل يجب على شريكتي أن تفهم أنني لم أتزوج أقاربها الملاعين ولذلك لا تحاول أبدًا إقناعي بمقابلتهم؟ رد: خطأ سعيًا في ذلك! إلى حد ما أقارب زوجتي هم جزء من زواجي. زيارتهم بالكاد ستقتلني! جدال: هل أقاربها حقًا بهذا الغباء والبغض؟ رد: فقط من وجهة نظري المتحاملة. حتى لو كانوا كذلك، فهم بالكاد يستحقون مقاطعتي لهم وإبعادهم عني. هذا لن يجعلهم أقل غباءً وأقل بغضًا! جدال: هل شريكتي لا تراعي مشاعري حقًا عندما تطلب مني زيارة أقاربها المملين؟ رد: كلا، إنها فقط تتبع رغبتها وتطلب مني مساعدتها في تحقيقها. ينبغي على شريكتي
زيارة أقارب مملين ينبغي عليها أن تتحلى بالحكمة الكافية وتقاطعهم أيضًا!	أن تتحمل أقاربها المملين، بل

عينة تدريبية 5ب (مستمر)

مجادلة معتقداتي اللاعقلانية والوصول إلى معتقدات عقلانية تساعدني على الحد من عدم تحملي للإحباط	معتقدات لا عقلانية تشجعني على تجنب فعل ما هو مفيد لي أو على فعل ما هو ضار لي
وتسعد معهم أيضًا. لا يمكن أن تكون كل الأشياء مشتركة بيننا، بما فيها هذا الموضوع.	
جدال: هل يمكنني حقًا الإفلات بالإكثار من تناول الطعام وعدم تدمير صحتي؟ رد: احتمال ضعيف للغاية! سأكون استثناءً لم يسبق له مثيل للقاعدة. جدال: من قال بأن شريكتي يجب أن تتوقف عن الإلحاح عليّ بخصوص طعامي؟ رد: أنا أقول ذلك؛ لذلك سأجعل نفسي مغتاظًا وأساعد في تدمير علاقتنا. جدال: هل شريكتي تلاحقني بشدة؟ ألا يمكنني تحمل إلحاحها؟ رد: أنا أعتبرها تلاحقني بشدة، لكنها تلاحقني كثيرًا فقط. حتى لو كانت تفعل ذلك أكثر بكثير مما يفعل الشركاء عادةً، فإنها تفعل ذلك فقط من أجل مصلحتي. ربما يجدر بي أن ألح على نفسي!	يمكنني الإفلات بفعلتي! يمكنني المداومة على الأكل وعدم تدمير صحتي. ينبغي على شريكتي أن تتركني لحالي ويجب أن تتوقف عن الإلحاح عليّ بخصوص طعامي. إنها تلاحقني بشدة ولا يمكنني احتمال ذلك! الأكل هو متعتي الرئيسية، ولا يجب حرمانني من الطعام الشهوي. إن الحرمان شيء رهيب!

تدريب 5ب

[illegible]

عينة تدريبية 5ج: مهمات يمكنني أن أجبر نفسي على القيام بها بالرغم من شعوري بعدم الارتياح للحد من عدم تحملي للإحباط

مهمات يمكنني أن أجبر نفسي على القيام بها بالرغم من شعوري بعدم الارتياح للحد من عدم تحملي للإحباط	تعبيرات ذاتية عقلانية تساعد على التأقلم يمكنني استخدامها لمساعدة نفسي على القيام بهذه المهمات غير المريحة
أعبر عن رأيي بالرغم من خشيتي أن تنتقدي شريكتي أو غيرها من الناس.	إذا لم أجبر نفسي على التعبير عن رأيي، فسأساعد على زيادة خوفي من فعل ذلك. سأدرب نفسي على التعبير عن رأيي بصورة أقل وربما أخطب علاقتنا المنفتحة والصادقة.
أذهب لخطبة امرأة أشعر بأنها سترفضني.	خسارتي عندما أتعرض للرفض أقل بكثير من خسارتي إذا لم أذهب على الإطلاق. يمكنني التعلم من التجربة حتى لو لم تنتهِ على خير. الرفض لا يجعل مني شخصًا سيئًا.
أذهب في رحلة إلى دولة أجنبية بمفردي.	الذهاب بمفردي لن يتسبب في قتلي. يمكنني تعلم أن أكون أكثر اكتفاءً بذاتي. إذا واجهتني أي صعوبة، فسيكون الأمر مزعجًا فقط؛ لن تكون نهاية العالم بالتأكيد.
أتمرن بانتظام، بالرغم من كراهيتي لذلك.	سيعطيني ذلك فوائد صحية جيدة. ألم التمرين سيكون قصيرًا، أما ألم عدم القيام به ربما يدوم للأبد!
أتناول طعامًا أقل لذة بكثير مما أفضل تناوله.	متعة الأكل ستكون قصيرة؛ لكن ألم الإفراط في تناول الطعام ربما يكون طويلًا! سأستمتع بحقيقة كوني منضبطًا للغاية! سأمثل قدوة جيدة لشريكتي.
أواصل حياتي مع شريكة بذيئة وانتقادية عندما يكون الانفصال عن هذه الشريكة غير ملائم.	لا يمكنني الاستمتاع ببذاءة شريكتي لكن يمكنني الاستمتاع بعدم أخذ الأمر بجدية شديدة. يمكنني مواصلة الحياة، دون أن أنزعج، حتى أجد حلًا أكثر ملاءمة.

عينة تدريبية 5ج (مستمر)

مهمات يمكنني أن أجبر نفسي على القيام بها بالرغم من شعوري بعدم الارتياح للحد من عدم تحملي للإحباط	تعبيرات ذاتية عقلانية تساعد على التأقلم يمكنني استخدامها لمساعدة نفسي على القيام بهذه المهمات غير المريحة
أغلق فمي الكبير عندما تحثني تصرفات شريكتي على توبيخها.	السعادة التي سأجنيها من توبيخ شريكتي لا تستحق الألم الذي سيتبع هذا الفعل بشكل شبه أكيد. يمكنني أن أصنع لنفسي معروفاً وأغلق فمي، وأواصل الحياة في الوقت الراهن، وأرفض إزعاج نفسي بتصرفات شريكتي.
أجبر نفسي على مساعدة شريكتي حتى مع اعتقادي بأنها تطلب مني تصرفاً أحمق.	المساعدة التي سأقدمها لشريكتي لن تستغرق وقتاً طويلاً بينما من الممكن لاستيائها وغضبها إذا لم أساعدها أن يدوم للأبد! يمكنني في الواقع الاستمتاع بلذة إرضاء شريكتي حتى إن لم تعجبني هذه الطريقة في إرضائها.
أوافق مسايرة نفقات شريكتي الحمقاء بالرغم من أننا نستطيع استعمال	بالرغم من موافقتي على الإنفاق بحماقة مع شريكتي، فإنني أتمكن من تحسين علاقتنا. ربما يمكنني أن أبين لها لاحقاً مدى حماقة نفقاتنا السابقة. حتى عندما ننفق المال على أشياء حمقاء، يمكنني
المال في أشياء أكثر نفعاً.	الاستمتاع غالباً بهذه الأشياء.

تدريب 5ج

مهمات يمكنني أن أجبر نفسي على القيام بها بالرغم من شعوري بعدم الارتياح للحد من عدم تحملي للإحباط

تعبيرات ذاتية عقلانية تساعد على التأقلم يمكنني استخدامها لمساعدة نفسي على القيام بهذه المهمات غير المريحة

علاقة حميمية أفضل من أجل زواج أفضل

عندما كتبنا A Guide to Successful Marriage، كنا في أوائل الستينيات. بالرغم من أن كلاً منا كان خبيراً "راسخاً" بالفعل في أمور العلاقة الزوجية والعائلة، فإننا كنا ثائرين على كل ما هو راسخ وحاولنا أن ندعو إلى توجهات ذهنية جديدة نحو العلاقة الزوجية والعائلة تخالف ما كان سائداً في هذا العصر. لكن العصر تغير. وبطريقة ما، تغير مفهوم الصواب الذي كان معتمداً من الجميع في عام 1961. لكن الثقافة لم تتغير، ما زلنا نحافظ على تقاليدنا لكن بالشكل الذي يتناسب مع العصر الحديث.

استخدامنا للعلاج السلوكي العاطفي العقلاني منذ 1955 وحتى الآن جعلنا ندرك عدة جوانب مهمة في علاج العلاقة الزوجية: (1) مشكلات هذه العلاقة ترتبط عادة بالمشكلات الأخرى الخارجة عنها؛ (2) يمكن لشريكي الحياة أن يتأكدا بنفسيهما إذا ما كان كل منهما يحرز تقدماً في العلاج؛ (3) كل شريك يستطيع مساعدة الآخر على تعلم واستخدام مبادئ العلاج السلوكي العاطفي العقلاني؛ (4) يقدم العلاج السلوكي العاطفي العقلاني، خاصة من خلال تدريبات الفروض المنزلية التي يُكَلَّف بها الزوجان، أساليب لحل المشكلات وخبرة فيها. يصبح العلاج في حد ذاته تجربة تأقلم فعالة.

بينما من المهم للمعالجين أن يعلموا عملاءهم الأساليب والمهارات المتخصصة في العلاقة الزوجية، فإنه ينبغي عليهم أيضًا مساعدة هؤلاء العملاء على أن يصبحوا بارعين في العلاقات الإنسانية. يركز العلاج السلوكي العاطفي العقلاني، بالرغم من عدم إهماله للتأقلم في العلاقة الزوجية، على تدريس الأساليب العامة للعلاقات.

عندما نستخدم العلاج السلوكي العاطفي العقلاني في علاج العلاقة الزوجية، يقدم الزوجان مصدر معلومات جيدًا عن تفاعلاتهما مع بعضهما البعض، ويقدمان لنا وضعًا يشبه ورشة عمل ثابتة نختبر فيها (ويختبران هما أيضًا) مهارات حل المشكلات التي اكتسبها خلال ساعات العلاج ونحسنها. وإذا سارت الأمور بشكل جيد، فسرعان ما سيحل الزوجان مشكلاتهما بمفردهما، مستخدمين المعرفة والمهارات التي تعلموها من العلاج.

هل يعني ذلك أن نهمل أساليب علاج المشكلات الصعبة في العلاقة الزوجية التي طورناها نحن وغيرنا من معالجي العلاقات الزوجية الخاصة؛ مثل ماسترز وجونسون، وجوزيف لوبيكولو، وهيلين كابلان، ولوني بارباش، وبيرني زيلبرجيلد؟ بالطبع لا. لكننا الآن ننظر بشكل أكثر وضوحًا إلى مشكلات العلاقة الزوجية على أنها جزء من الصعوبات العاطفية العامة وعلى أنها تفاعلية وكذلك فردية. لذا فنحن نتعامل مع مسائل العلاقة الزوجية الخاصة بطريقة عقلانية، وعاطفية، وسلوكية، تمامًا كما نتعامل مع المشكلات الأخرى التي

تنشأ عادة، بل وأكثر من عادة، في التفاعلات البشرية.

لتوضيح كيفية تطبيق العلاج السلوكي العاطفي العقلاني في تعديل العلاقة الزوجية، دعونا نرجع إلى جان و إد. إليكم بعض المقتطفات من جلستهما العلاجية السادسة.

جان: حسناً، لقد كان أداؤنا عظيمًا في الأمور المتعلقة بحل المشكلات، وأنا أعني عظيمًا بحق! لكن ربما يكون الثمن غاليًا جدًا. كان هذا الرجل مفتونًا بي، وكنت أحب ذلك. والآن صرنا نمارس العلاقة الزوجية الخاصة طبقًا للقواعد، ويبدو علينا وعلى تصرفاتنا الملل الشديد. ما هذا الثمن الذي ندفعه مقابل كل تلك العقلانية؟

د. هاربر: نعم، لكن أنت و إد تتذكran أن التدريب الثالث، الذي ذكرناه من قبل، يتضمن مجهودات لجعل الحياة أكثر تشويقًا وإمتاعًا. العقلانية تساعدكم في التغلب على المشكلات، لكنها ليست غاية في حد ذاتها؛ وبكل تأكيد هي ليست بديلًا لمتعة العلاقة الزوجية الخاصة. عند استخدامنا للعلاج السلوكي العاطفي العقلاني، نتعامل مع مشكلات العلاقة الزوجية الخاصة بنفس الطريقة التي نتعامل بها مع الصعوبات الأخرى بشكل أساسي. لم تخبراني بوجود أية مشكلة في العلاقة الزوجية الخاصة من قبل، لكن جان تقول بأن اهتمامكما وحماسكما للعلاقة الزوجية الخاصة صار أقل الآن. هل تؤيد هذا الكلام، يا إد؟ (أيده بالفعل) حسناً، نحن لا نحتاج إلى التدريبين الأول والثاني، لكن فلنقم بالتدريب الثالث مرة ثانية، الذي استخدمتماه أنتما

الاثنان من قبل (أغلقا أعينهما، وركز كل منهما على الطريقة التي يمكنه بها أن يغير من سلوكه ليجعل العلاقة الزوجية الخاصة ممتعة).

إد: هذه المهمة صعبة لأنني أعتقد أن بها بعض التناقضات. يمكنني أن أفكر في طرق أخرى بها طرق تفكيري، وشعوري، وملاحظتي، وتصرفي، والتي قد تشعل نيران رغبتنا، لكنني أعتقد أنني سأكون زائغًا. وهذا ليس طريقًا للتشويق والمتعة طويلة الأمد. لكن، من ناحية أخرى، أنا ما زلت منجذبًا إلى جان في العلاقة الزوجية الخاصة وكذلك في عدة نواحٍ أخرى.

جان: حسنًا، لقد توصلت إلى تغيير سلوكي مرغوب فيه للغاية من ناحيتي. بعد أربعة أو خمسة أسابيع عظيمة حقًا، كنت أفكر خلال الأيام القليلة الماضية فيما يلي: "كيف لا تشتعل رغبة تجاهي، أيها الرجل؟". وكنت آخذ الأمر على محمل شخصي أن إد لا يرغب في كما هو واضح. لكنني أدركت الآن للتو أنني لا يمكنني بأمانة أن أغير ملاحظتي لما يحدث. بما أن إد لم يعد مفتونًا بي طوال الوقت فربما يعني ذلك أنه أصبح أكثر احترامًا لي كشخص، وهو ما كنت أصرخ مطالبة به منذ بضعة أسابيع مضت. وأيضًا، بما أنني أصبحت منجذبة إلى إد في الكثير من النواحي الأخرى خلاف فحولته، فربما قلت رسائل "أنا مستعدة" التي كنت أرسلها له.

إد: نعم، ما قالتها جان يتماشى مع ما كنت سأقوله. يبدو أن انجذابي المتزايد نحو جان كشخص يتعارض بطريقة ما مع انجذابي إليها كامرأة فاتنة. وما زال هذا

هو تفكيرى وشعورى. ربما كان السبب هو ما قالته جان من أننى صرت أنظر إليها كشخص أكثر مما أنظر إليها كأداة للمتعة.

د. هاربر: أعتقد أننى أستطيع المساعدة فى هذا الأمر. أولاً، أعتقد أن كليكما قد طور شعوراً بالقلق تجاه انجذابكما الجسدى المتناقض. بما أنكما كنتما تشعران بالخطر وبما أنكما كنتما أيضاً مخلصين بشدة لبرنامج العلاج السلوكى العاطفى العقلانى الخاص بجعل الحياة أكثر تشويقاً وإمتاعاً، فقد أجبرتما نفسيكما بوعى ذاتى (طبقاً للقواعد، كما قالت جان) على أن يظهر كل منكما لنفسه وللآخر مدى شوقه الغامر إليه. كلما حاولتما بجهد أكبر -لأنكما تعتقدان أنكما يجب بكل تأكيد أن تنجحا، لنقل فى تنس الطاولة مثلاً- ولدتما قلقاً يحتمل أن يفسد لعبتكما. يتضاعف هذا الأمر عدة مرات فى العلاقة الزوجية الخاصة، التى يسهل أن يسيطر عليها القلق. دعانى أعرض بعض النقاط التى ربما تكون مفيدة. أولاً، من المعتاد والطبيعى عندما يركز الناس على عدة أشياء أخرى -فى حالتكما، على القيام ببعض التغييرات السلوكية الصعبة- أن تفتت شهورتهم لهذه العلاقة بشكل مؤقت. ثانياً، من الشائع أيضاً بالنسبة لهم -خاصة هؤلاء الذين لم يعانون من أية مشكلات أبداً فى تلك العلاقة- أن يفزعوا عند ظهور أية مشكلة بشكل فجائى. ثالثاً، أنتما الآن مسلحان جيداً بإجراءات العلاج السلوكى العاطفى العقلانى التى يمكنكما تطبيقها فى هذا الوضع، وهو ما قمتما به بالفعل فى تجاربكما مع التدريب الثانى. إحدى استجابات العلاج السلوكى

العاطفي العقلاني التي أود أن أذكركما بها هي أن الأمر لن يكون فظيعةً، ولا مريعًا، ولا كارثيًا حتى لو أصبحت هذه العلاقة بشكل ما أقل إثارة بالنسبة لكما عما كانت في السابق. فأنتما، كما أشرتما، لديكما تشويق ومنتعة متزايدان في العديد من نواحي حياتكما الأخرى. لذلك فمن المحتمل ألا يقل استمتاعكما بهذه العلاقة. لكن حتى لو حدث ذلك، فلن تكون الأمور فظيعة. خلاصة الكلام: استرخيا، فربما تكون مشكلة علاقتكما الزوجية الخاصة في طريقها إلى الزوال بالفعل.

على فرض أن إد وجان كان لديهما مشكلة حقيقية في العلاقة الزوجية الخاصة، ما الذي كان يمكننا فعله، كمعالجين بطريقة العلاج السلوكي العاطفي العقلاني، لمساعدتهما فيها؟ في الواقع، مشكلتهما كانت حقيقية للغاية، ومثلها مثل معظم مشكلات هذه العلاقة (وغيرها من المشكلات) كانت مشتقة من القلق أو من الإلزام بضرورة النجاح. كان قلقهما يزداد عمقًا كلما فكرا أن على كل منهما إسعاد الآخر والشعور بحبه التام، وهذا القلق أدى إلى الألم والشك. ومع ذلك، فجزئيًا بسبب إثارة جان السريعة للأمر أثناء العلاج، وجزئيًا بسبب أن كلاً من جان وإد كان قد اكتسب خبرة بالفعل في تدريبات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني الخاصة بالأزواج، تم التعامل سريعًا مع مشكلة علاقتكما الزوجية الخاصة لدرجة أنها بدت تقريبًا "غير حقيقية". وباستخدام التدريب الثالث على مدار الأسابيع القليلة التالية، ركزا على كيفية تغييرهما لسلوكهما الخاص حتى يتمكن كل منهما من الاستمتاع بالعلاقة الزوجية

أكثر. ركزت جان على أن تبدو أكثر إثارة في ملابسها، ورائحتها، وإيحاءاتها اللفظية والجسدية إلى إد. استخدمت أيضًا الصور الذهنية لتتذكر كيف كان إد مثيرًا في بداية زواجهما. نفذ إد التحدي أيضًا بشكل فعال وركز على جان ككل أثناء العلاقة، كما ركز أيضًا على إعطاء نفسه وإعطائها متعة حسية متزايدة. لقد عمل على التأكد من أنه هو -وجان- يحصلان على متعة حسية أطول. وأصبح يركز للغاية على هذا الجانب من علاقتهما الزوجية الخاصة لدرجة أن الجوانب الأخرى أصبحت أقل ملأً إلى حد كبير. جان دفعت نفسها للتركيز على الحسية الجسدية كذلك. وحتى في الليالي التي كان الزوجان فيها لا يشعران بإثارة كبيرة، كان الحال ينتهي بهما إلى أن يشعرا بالإثارة ويستمتعا بمستوى الحسية المحسن لديهما الآن.

تتشابه إجراءات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني في علاج الأزواج، حتى لو كانت مشكلة العلاقة الزوجية الخاصة بينهما أكثر تعقيدًا، ولا يسهل تحديدها، وتعود لفترة زمنية أقدم، ومن الواضح أن جذورها أعمق. التدريب الأول (الذي يتأكدان فيه من فهمهما لوجهة نظر بعضهما البعض تجاه المشكلة) قد يتطلب جهدًا أكبر في جلسات العلاج وأيضًا في الفروض المنزلية، بدلًا من الانتهاء منه سريعًا، كما حدث في حالة جان و إد. التدريب الثاني (التركيز على كيف يمكن لكل شريك أن يتغير لجعل الأمور أفضل) قد يتم بخطوات أبطأ وتقدم أقل. التدريب الثالث (ما يمكن لكلينا فعله للاستمتاع بعلاقتنا أكثر) قد يكون أصعب على أحد

الشريكين أو كليهما، لكن يمكن له أيضًا أن يمثل تجربة مجزية.

لا يؤدي الحب دومًا إلى حل مشكلات التوافق في العلاقة الزوجية الخاصة، كما في حالة جان و إد. الكثير من الأزواج -مثل "سيد" و "جو" اللذين كتبت عنهما أنا (د. إيس) في الفصل الثاني- يحبان بعضهما البعض بكل تأكيد لكنهما بالفعل غير متوافقين في العلاقة الزوجية الخاصة إلى حد ما، وفي مثل هذه الحالة قد تؤدي مشاكل هذه العلاقة إلى تقويض حبهما.

تنشأ مشكلات العلاقة الزوجية الخاصة نتيجة لعدد من الأسباب. على سبيل المثال:

1- أحد الشريكين -كما في حالة "جو"- قد لا يميل إلى الإكثار من الممارسة الزوجية بينما الآخر -كما في حالة "سيد"- يميل إلى الإكثار منها.

الحل المقترح: أن يتفق الطرفان على طرق لإشباع الطرف الأكثر رغبة دون إرهاق للطرف الآخر. وبهذا يشبع الطرف الأول رغبته ويظل الطرف الثاني معبرًا عن حبه واهتمامه.

2- أحد الشريكين، لأسباب جسدية مختلفة -مثل العجز الجسدي، أو الألم، أو ألم الظهر الحاد- قد لا يستطيع ممارسة العلاقة الزوجية الخاصة بشكل "طبيعي".

الحل المقترح: مرة ثانية، يمكن للطرف العاجز عن ممارسة العلاقة بشكل طبيعي أن يبحث عن طرق أخرى

3- أحد الشريكين، لأسباب عصابية مختلفة، قد يكون لديه فوبيا من ممارسة العلاقة الزوجية الخاصة. في إحدى الحالات التي قمت بعلاجها (أنا د. إليس) كانت الزوجة تعاني من صدمة نفسية بسبب ظروف مرت بها من قبل، لذلك كانت تعاني دائماً من ألم رهيب أثناء الممارسة الزوجية. كان الحل أن تستخدم هي وزوجها بشكل مؤقت طرقاً إبداعية أخرى للوصول إلى النشوة، إلى أن ينجح طبيبها النفسي في علاجها من هذه الصدمة.

4- أحد الشريكين يستغرق وقتاً طويلاً للوصول إلى النشوة بينما الآخر لا يستطيع الاستمرار كل هذا الوقت أو قد يعاني من الألم إذا طالت فترة الممارسة الزوجية.

الحل المقترح: يمارس الزوجان العلاقة بشكل طبيعي حتى يصل الطرف الأسرع إلى النشوة ثم يستمر في إثارة الطرف الأبطأ بوسائل أخرى حتى يصل إلى النشوة أيضاً.

5- أحد الشريكين قد يميل إلى ممارسات شديدة لا يستمتع بها الآخر.

الحل المقترح: الطرف الذي لا يستمتع بالممارسات الشديدة قد يسمح بها من وقت لآخر، شريطة أن تكون الممارسة "غير عنيفة" في معظم الأوقات. أو يمكنه أن يسمح بها مقابل تحقيق أي رغبة خاصة أخرى سواء كانت متعلقة بالممارسة أو غيرها من الأمور.

هناك أسباب عدة تجعل الزوجين يهتمان ببعضهما البعض بدفء ومودة بالرغم من قلة توافقهما في العلاقة الزوجية الخاصة. والعكس صحيح، فقد رأيت أنا (د. إليس) الكثير من الأزواج المتوافقين في العلاقة الزوجية الخاصة فقط وليس في أي جانب آخر حرفيًا. وحتى بعد حصولهما على الطلاق، لا يفتنان يتذكران هذه العلاقة ومدى استمتاعهما بها.

ليس شرطًا أن يتمكن كل زوجين غير متوافقين في العلاقة الزوجية الخاصة من التوصل إلى ترتيبات مناسبة لإشباعهما معًا؛ والعديد يستمرون معًا، ويكون زواجهم ناجحًا، بالرغم من قلة الممارسة الزوجية. إن قصر العلاقة الزوجية الخاصة على عملية الجماع هو خطأ جسيم يقع فيه العديد من الأزواج. في الواقع، عندما يحدث ذلك تتأثر العلاقة الزوجية بشدة وأحيانًا تنهار.

لذلك، نوضح أنا ود. هاربر بسرعة وصراحة للعديد من عملائنا أن العلاقة الزوجية الخاصة تعني علاقة زوجية خاصة وليس مجرد جماع؛ وأن هناك العديد من العلاقات الزوجية الخاصة التي يمكن للأزواج ممارستها مع بعضهما البعض والتي قد تتضمن الجماع أو لا تتضمنه إذا كان هناك سبب يمنع ذلك.

يمكن للواجبات، بالطبع، أن تكون ممتعة أحيانًا -مثل واجب الشخص في مساعدة أطفاله- ويمكن للمتعة أيضًا أن تتحول إلى واجبات. لذلك، لا يوجد تعارض بي

واجبات العلاقة الزوجية الخاصة ومتعتها. مثلما نرغب في مراعاة رغباتنا، يجدر بنا مراعاة رغبات الآخرين، سواء في الفراش أو في الحياة عامة. لذلك إذا اتفقت مع زوجتك على أن تكونا أكثر انفتاحًا في العلاقة الزوجية الخاصة وأن تقوموا بما ترغبان فيه وليس فقط بما تعتقدان أنه واجب عليكما، وإذا تجنبتما تحويل متعتكما إلى واجب حتمي، فأنتما تتبعان بذلك مفاهيم العلاج السلوكي العاطفي العقلاني في إزالة العقبات والعصايبات غير الضرورية وتحقيق أقصى متعة ممكنة في علاقتهما.

تدريبات على الفصل 6

كما أوضحنا في هذا الفصل، تنبع مشكلات العلاقة الزوجية الخاصة بشكل شبه دائم من المشكلات العاطفية العامة وليس -كما ظن فرويد بالخطأ- من الاضطرابات العاطفية التي تسببها صعوبات العلاقة الزوجية الخاصة. حتى عندما يبدو أن العصايبات المتعلقة بالممارسة الزوجية هي التي تحرك الأمور، سنجد بشكل شبه دائم أن هناك مسألتين رئيسيتين تكمنان وراء هذه العصايبات، وهما المسألتان اللتان مررنا بهما باستمرار في هذا الكتاب: (1) تحقير الذات؛ (2) عدم تحمل الإحباط والغيظ.

خذ، على سبيل المثال، عقدتي فرويد الشهيرتين بعقدة أوديب وعقدة إلكترا. عندما مارست أنا (د. إليس) التحليل النفسي، بحثت عن هذه العقد وقلما وجدتتها. في قليل من الحالات، اكتشفت أن آباء عملائي كانوا

يشعرون بالغيرة الشديدة من تعلق أبنائهم بأمهاتهم، وكانوا يظهرون الغضب تجاههم، مما ساعد على خوف الأبناء من ممارسة العلاقة الزوجية الخاصة. لكن الغالبية العظمى من عملائي الذين كان لديهم آباء غيورون لم يكونوا خائفين، وكانوا يمارسون العلاقة الزوجية الخاصة بكفاءة عالية، وكانت علاقاتهم بزوجاتهم جيدة إلى حد كبير.

هؤلاء القليلون من العملاء الذكور الذين كانوا خائفين من معاقبة ذكور آخرين لهم كانوا يحقرون من أنفسهم بشكل شبه دائم لعدم قدرتهم على المنافسة وكانوا يخبرون أنفسهم بأن المنافسة أصعب مما ينبغي أن تكون عليه، لذلك كانوا يتهربون من المحاولة.

من بين آلاف الناس الذين يعانون من مشكلات العلاقة الزوجية الخاصة وأخضعناهم للعلاج على مدار سنوات، وجدنا أن كلهم حرفيًا كانوا يشعرون بعدم الكفاءة في هذه العلاقة نتيجة اعتقادهم القوي بأنهم ينبغي عليهم أن يكونوا أكثر كفاءة مما هم عليه بالفعل. بالإضافة إلى ذلك، كثير منهم كانوا يعلمون أن عليهم القيام ببعض التعديلات أو التغييرات لممارسة علاقة زوجية مشبعة مع زوجاتهم -يعني ذلك القيام بما تريده زوجاتهم في هذه العلاقة أو غيرها- لكنهم وجدوا القيام بذلك "صعبًا للغاية"، وشعروا بأنه لا ينبغي أن يكون الأمر بهذه الصعوبة، لذلك رفضوا القيام بالترتيبات اللازمة للحصول على الإشباع الذي يرغبون فيه.

لذلك سنصل إلى نفس النقطة ثانية! إذا كنت تعاني أنت

أو زوجتك من وقت عصيب في العلاقة الزوجية الخاصة، عليكما دون شك أن تطلبا المساعدة وتكتشفا ما يعوقكما. معلومة صغيرة مفيدة قد تحل مشكلتكما. لكن ابحثا، أيضًا، عن تحقير الذات وعدم تحمل الإحباط المحتملين اللذين قد يكمنان وراء مشكلتكما. إذا وجدتما أحدهما أو كليهما، فإليكما بعض التدريبات التي تستطيعان استخدامها للتقليل من هذه الاضطرابات.

عينية تدريبية 6أ: اكتشاف معتقداتي اللا عقلانية المرتبطة على الأرجح بمشكلاتي في العلاقة الزوجية الخاصة

مشكلة
العلاقة
الزوجية
الخاصة بيني
وبين
شريكتي
هي...

معتقداتي اللا عقلانية التي تؤدي إلى أو تنبع من
هذه المشكلة قد تكون...

رغبتني
ممارسة
العلاقة
الزوجية
الخاصة مع
شريكتي
ضعيفة.

لا ينبغي عليّ فعل أي شيء لإثارة رغبتني في
شريكتي. يجب على شريكتي دائمًا أن ترغب
في العلاقة الزوجية الخاصة عندما أرغب فيها
أنا فقط ويجب أن تجتهد لإرضائي. ينبغي أن
أشعر دائمًا بالإثارة الشديدة تجاه شريكتي وإذا
لم أشعر بذلك فهناك خطب ما بي. ربما لا أحب
شريكتي حقًا.

رغبتني
ممارسة
العلاقة
الزوجية
الخاصة مع
شريكتي
قوية للغاية
بينما
رغبة
شريكتي
أقل.

لا بد أن هناك خطبًا ما بي. لو أحببت شريكتي
أكثر من ذلك، ما كنت لأزعجها دائمًا بطلب
المزيد من العلاقة الزوجية الخاصة. ينبغي أن
تكون شريكتي أكثر رغبة في مما هي عليه الآن!

لا يجب أن أستغرق كل هذا الوقت. لا بد أنني أعاني من ضعف خطير! سوف تكرهني شريكتي لأنني أستغرق كل هذا الوقت!	أستغرق وقتًا طويلاً للوصول للنشوة.
إن لم أستطع الوصول للنشوة سيكون هذا فظيعة! من الواضح أنني لا أجيد العلاقة الزوجية الخاصة. تدبير الوصول للنشوة يحتاج إلى الكثير من الجهد!	نادرًا ما أصل للنشوة أو لا أصل إليها على الإطلاق.
لا بد أن يكون الجماع عظيمًا وإلا فأنا لست جيدًا في الفراش! الجماع هو الطريقة الصحيحة الوحيدة للاستمتاع بالعلاقة الزوجية الخاصة مع شريكتي. إن لم أستطع إرضاء زوجي/زوجتي في الجماع فأنا لست امرأة/رجلًا حقيقيًا.	لدي صعوبة في إتمام الجماع بنجاح أو في الاستمتاع به.

عينة تدريبية 6أ (مستمر)

معتقداتي اللا عقلانية التي تؤدي إلى أو تنبع من هذه المشكلة قد تكون...	مشكلة العلاقة الزوجية الخاصة بيني وبين شريكتي هي...
لا يجب أن تكون لدي رغبة في استخدام هذه الكلمات! أنا غير طبيعي! إذا استخدمت هذه الكلمات، فأنا شخص شرير!	لدي رغبة شديدة في النطق بكلمات معينة.
هناك خطب ما بي! ينبغي أن أكون قادرًا على إيصالها للنشوة أثناء الجماع. أنا فاشل!	زوجتي لا تصل إلى النشوة عند الجماع.
يا إلهي، هذا مريع! أنا غير جيد في العلاقة الزوجية الخاصة ولن أكون جيدًا أبدًا! الأشخاص الطبيعيون يستغرقون فترة أطول من ذلك، لذا ينبغي عليّ ذلك، أيضًا!	لا أستطيع ممارسة العلاقة الزوجية الخاصة لفترة طويلة وأصل إلى النشوة سريعًا جدًا.

نختلف في نواحٍ مهمة وربما لا نستمتع دائماً بالعلاقة الزوجية الخاصة معاً في الوقت نفسه.

إذا كانت شريكتي تحب ممارسة العلاقة الزوجية الخاصة أكثر أو أقل مني، يمكننا أن نتكيف سوياً ونظل نرضي بعضنا البعض.

أنا أفضل أن أحظى بنشوة قوية وأن أصل إليها بسرعة معقولة، لكن إن لم أتمكن من ذلك، فلا زال يمكننا الاستمتاع بالعلاقة الزوجية الخاصة وإرضاء بعضنا البعض.

أنا أفضل أن أكون قادراً على جعل شريكتي تصل إلى نشوة قوية بسرعة معقولة، لكن إن لم أتمكن من ذلك، فلا زال يمكننا الاستمتاع بالعلاقة الزوجية الخاصة وإرضاء بعضنا البعض.

إذا كان لديّ أو لدى شريكتي مشكلات في العلاقة الزوجية الخاصة، فالأمر ليس مخجلاً. يمكننا التحدث عن هذه المشكلات بكل وضوح والتعاون في بذل أقصى ما نستطيع لحلها.

إذا لم تكن علاقتي الزوجية الخاصة مع شريكتي رائعة بكل سهولة وعفوية، يمكننا أن نعمل على إيجاد طرق لتحسينها.

الكلمات التي أميل إلى استخدامها ليست سيئة ولا شريرة طالما يستمتع كلانا بها ولا نجرح بعضنا البعض.

لو كنت أنا أو شريكتي نصل إلى النشوة بسرعة كبيرة،

يمكننا أن نعمل على إبطاء نفسينا ويمكننا إيجاد طرق متعددة، ليس بالضرورة أن تشتمل على الجماع، لإمتاع نفسينا.

حتى لو لم أحصل أنا وشريكتي على علاقة زوجية خاصة رائعة أبدًا، فلا زال يمكننا أن نحب بعضنا البعض ونستمتع بعلاقة جيدة.

تدريب 6ب

عبارات تأقلم عقلانية يمكنني استخدامها إذا كانت لدي مشكلة في العلاقة الزوجية الخاصة مع شريكتي

**عينة تدريبية 6ج: أشياء يمكنني فعلها
للتقليل من عدم تحملي للإحباط إذا
حدثت مشكلات في العلاقة الزوجية
الخاصة بيني وبين شريكتي**

أشياء يمكنني فعلها للتقليل من عدم تحملي للإحباط
بخصوص علاقتي الزوجية الخاصة مع شريكتي

أتحلى بالصبر مع شريكتي وأستكشف مشكلاتها أو
أسباب عدم رضاها بخصوص العلاقة الزوجية الخاصة.

أوضح لشريكتي الأشياء التي أفضلها في العلاقة
الزوجية الخاصة وأساعدها في فعلها.

أناقش الاختلافات الموجودة بيني وبين شريكتي في
العلاقة الزوجية الخاصة ونتفق على بعض الحلول

الوسط إذا استمرت الخلافات.

إذا كان هذا ضروريًا لجعل علاقتي بشريكتي أفضل، فسوف أسعى لتقليل الإحباط الناجم عن العلاقة الزوجية الخاصة وأعمل على تحسين حياتنا في الأمور الأخرى.

أحصل على بعض التدريب في العلاقة الزوجية الخاصة حتى أستطيع إرضاء شريكتي أكثر بالطرق التي تفضلها.

تجربة أساليب جديدة في العلاقة الزوجية الخاصة مع شريكتي إذا كانت الأساليب المعتادة ترضيني ولا ترضيها.

إذا كنت أشعر بالحرمان في العلاقة الزوجية الخاصة مع شريكتي، أقنع نفسي بشدة أن هذا شيء غير مناسب فقط، وليس مريعًا، وأننا لا زال من الممكن أن نحظى بعلاقة ممتعة.

تدريب 6ج

أشياء يمكنني فعلها للتقليل من عدم تحملي للإحباط بخصوص علاقتي الزوجية الخاصة مع شريكتي

توفير الوقت والمال والاستمتاع بالحياة أكثر

في بداية عملنا في البحث، والتدريس، والكتابة، والاستشارة فيما يتعلق بالعلاقات الإنسانية، كان الناس قلقين للغاية ومضطربين غالبًا بخصوص العلاقة الزوجية الخاصة. لكن حتى في هذا العصر وبعد أن أصبحت مشكلات هذه العلاقة تناقش ويكتب عنها بحرية أكبر، إلا أن الخلافات بين الأزواج بالكاد اختفت. ومع ذلك، توفر البيئة الاجتماعية الموجودة حاليًا فرصة للزوجين لاكتشاف طرق للترباط مع بعضهما البعض بطريقة أفضل بكثير مما كان يحدث في الماضي.

لا ينطبق هذا القول تمامًا على الشؤون الاقتصادية. غالبًا ما يكون الطريق محدودًا والحرية الغالية المتاحة للزوجين لتحقيق حياة مُرضية في العلاقة الزوجية الخاصة لا تتاح غالبًا في الأمور المتعلقة بالمال ووقت الفراغ. بالرغم من الأساطير الاجتماعية والأوهام الشخصية التي لا تزال سائدة ("يمكنك أن تصنع من نفسك ما تشاء")، فإن معظم الأفراد لديهم خيار محدود فيما يتعلق بكيفية كسب قوتهم، ومقدار المال الذي سيدخلونه من هذا الكسب، ومقدار الوقت والموارد التي ستبقى للأنشطة الترفيهية.

عندما يتعلق الأمر بالأزواج، تكون الأمور عادة أسوأ.

أولاً، حتى الأفراد الذين كانت لديهم فرصة اختيار المستقبل المهني ذات مرة فقد مارسوا هذا الاختيار غالباً بالفعل وأصبحوا الآن مقيدين للغاية. ثانيًا، هؤلاء الذين لم يختاروا مستقبلهم المهني بعد غالباً ما تكون مواردهم المالية هزيلة. ثالثاً، لا تقدم لهم مجتمعاتهم غالباً أي مساعدة تذكر لحل مشكلاتهم المالية.

كيف يدخل العلاج السلوكي العاطفي العقلاني إلى هذا المشهد القاسي ليساعد الأزواج؟ دوره الرئيسي هو أن يوضح لهم كيف يتقبلون الحقائق "المُرّة" المتعلقة بالعمل والدخل، مع عدم الشعور بالتشاؤم أو الهروب من تلك الحقائق بطريقة متعجرفة. وبذلك، إذا كان الزوجان ما زالا يصدقان الأساطير الخرافية عن الحرية الاقتصادية أو الرفاهية للجميع، يمكننا أن نبين لهم أن العالم اليوم يلزم كلا الزوجين بالعمل، والمشاركة في مسؤوليات تربية الأطفال، والتأقلم مع المهمات غير الترفيهية من تسوق، وتنظيف، ودفع فواتير. وأيضاً، بما أن كلا الزوجين قد يكون لديهما عمل وأطفال عليهما رعايتهما، فقد يؤدي ذلك إلى زيادة نفقاتهما (مثل سيارتين أو وسيلتين للتنقل بين البيت والعمل) وتقليص الوقت المتاح لهما للحميمية والترفيه، مما يعني احتمالية وجود المزيد من المشكلات الفعلية الواجب حلها في علاقتهما.

فلننظر مرة ثانية إلى حالة فعلية لزوجين لديهما بعض من هذه المشكلات. إليكم كيف استخدمت أنا (د. هاربر) العلاج السلوكي العاطفي العقلاني في العمل معهما.

رونا: أنا وبيل نعتقد أننا دخلنا في هذه العلاقة بحذر شديد. هذه هي أول تجربة زواج لي، لكن بيل سبق له الزواج.

بيل: كنت متزوجًا لمدة سنتين. ليس لدي أطفال، لحسن الحظ. لم يخطر ببالي قط أن أقدم على الطلاق بالرغم من كثرة المشاكل بيني وبين زوجتي السابقة. إلى أن قابلت رونا، التي كانت مترددة هي الأخرى في البداية، وقررنا أننا لم يعد في إمكاننا الحياة بعيدًا عن بعضنا البعض. أجرينا فحوصات ما قبل الزواج وجاءت كلها جيدة لحسن حظنا، وتزوجنا بالفعل.

رونا: لذا، كما كنت أقول، أعتقد أننا رتبنا أمورنا جيدًا. لقد قرأنا عن العلاج السلوكي العاطفي العقلاني واستمعنا إلى بعض التسجيلات أنا وبيل كل على حدة. ثم قررنا أن نخوض تجربة الزواج. نواجه بعض المتاعب مع عائلتي، وأصدقائي. متاعب على شاكلة، "أنتما الاثنان لا يمكنكما أن تتخذا مثل هذا القرار ببساطة هكذا. أنت لم يسبق لك الزواج من قبل. لست مضطرة للقبول برجل سبق له الزواج. وما إلى ذلك من هذا الكلام". لكن الجميع اعتاد هذا الأمر تدريجيًا.

بيل: انتهى بي الحال مطرودًا من العمل بسبب انقطاعي بضعة أيام بعد زواجي، لكنني سرعان ما حصلت على وظيفة أفضل. أنا أعني أنها أفضل من حيث الأجر، لكنها أسوأ من ناحية الوقت والمجهود الذي تتطلبه للحصول على هذا الدخل الأفضل. ربما يمكنني الحصول على المزيد من المال عن طريق مقاضاة مديري السابق

لطردي بشكل تعسفي (أخبرني أحد المحامين بأنها ستكون قضية رابحة). لكن المال ليس مشكلتنا في الواقع. والعلاقة الزوجية الخاصة ليست مشكلتنا أيضًا. يقولون دائمًا بأن المشكلة إن لم تكن في المال، فهي في العلاقة الزوجية الخاصة؛ وإن لم تكن في العلاقة الزوجية الخاصة، فهي في المال. لكن مشكلتنا ليست في أي منهما. مشكلتنا هي الوقت. الوقت لإمتاع أنفسينا. الوقت للاستمتاع بعلاقتنا. الوقت لنحيا.

رونا: لا تتحدث بهذه الشاعرية المتناهية، يا بيل، وإلا اعتقد الطبيب أن مشكلتنا الرئيسية هي أننا نريد بعضنا بشدة ولا نبالي بأي شيء آخر. في الواقع، كل من يعرفوننا يتهموننا بذلك طوال الوقت تقريبًا. إنهم يقولون لنا بلسان حالهم، "ما الذي يمكن أن يشتكي منه زوج من الأنانيين مثلكم؟". يلمح هذا الكلام إلى أننا لا يحق لنا أن نسعى إلى علاقة سعيدة. حتى إن بيل قد قرأ بعض الهراء في التحليل النفسي من قبل يدّعي أن شعورنا العميق بالذنب تجاه خذلان الأهل والأصدقاء هو ما يمنعنا من الإحساس بالرضا التام عن حياتنا معًا.

د. هاربر: أرى بيل يستعد لمجادلة هذا الكلام. لكن من فضلكما دعاني أتدخل هنا. مشكلة الوقت التي تعانيان منها هي مشكلة أساسية تقريبًا في الحياة المعاصرة. إنها مشكلة مشتركة إلى حد ما لدى الكثير منا. قد تؤدي بعض العوامل إلى تفاقمها، لكنها تبقى نفس المشكلة في الأساس. مشكلة الوقت ليست بعيدة الصلة عن المشاكل المالية كما كان يلمح بيل على ما أعتقد. إذا توافر

لديكما الكثير من المال، يمكنكما شراء الكثير من الوقت عادة؛ وإذا شح المال في أيديكما، فلن تتمكننا من الاستمتاع بوقت الفراغ الطويل. أما بخصوص شعوركما العميق بالذنب الذي يدعيه البعض، فلاحتمال الأكبر هو أنكما لا تمتعان نفسيكما، ولذلك تبحثان عن شعوركما بالذنب تجاه الأهل والأصدقاء وتجدان (بما أنه يمثل شماعه مناسبة تعلقان عليها شعوركما بعدم الاستمتاع). قد يكون لديكما بعض المشكلات المتعلقة بوضعكما بالفعل، لكن دعونا ننظر إلى مشكلة "الوقت لإمتاع نفسيكما" من المنظور الصحيح.

إمتاع نفسيكما يتضمن، أولاً، أن تتعلما العمل بكفاءة، وثانياً، أن تعرفا ما هو ممتع بالنسبة لكما ومفيد لدائرتكما الاجتماعية. ولتحقيق ذلك، من الأفضل لكما أن تتعلما أيضاً الانشغال بالمهمات بكفاءة وحماس. حاولا عدم إنفاق المال أو الوقت دون الحصول على متعة أثناء ذلك. إن الحل الذي يقدمه العلاج السلوكي العاطفي العقلاني هو أن ندقق فيما نفعله من حيث مدى كفاءتنا واستمتاعنا بفعله.

رونا: فيما يتعلق بالكفاءة، فقد قمنا ببعض الجهود بالفعل. على سبيل المثال، عندما نذهب للسوبرماركت نقوم بإعداد قائمة المشتريات مسبقاً، بالاعتماد على ما خططنا لتناوله على الغداء والعشاء طوال الأسبوع المقبل، ونحن نقسم الأعمال المنزلية الروتينية فيما بيننا بعدل وكفاءة. لدينا جدول بهذه الأعمال المنزلية مثبت في المطبخ. لكن أداء الأعمال بكفاءة ليس ممتعاً

بالمرة؛ نحن نجد الأمر مرهقًا للغاية.

د. هاربر: على أية حال، أنتما متفوقان على الكثير من الأزواج بالفعل في محاولة تنظيم مهماتكما. الكثير من الناس يرفضون مجرد التفكير في التخطيط بعناية عند استخدامهم للوقت أو للمال. بالنسبة لمعظمنا، سواء كنا نرغب في قضاء شهر في تسلق جبال الهيمالايا أو يوم على الشاطئ، سنعمل على ذلك بشكل أفضل إذا ما خططنا له من حيث الوقت والمال.

بيل: نعم، لكن ها أنت قد أصبت كبذ الأمر، يا رجل: العمل. نحن نقصم ظهورنا عملاً في وظيفتين. نحن نعمل على إيجاد طرق لتوفير متطلبات الحياة القاسية. نحن نعمل على وضع جدول زمني ومالي يشمل غسل الملابس، وكيها، وقص الشعر، وشراء ملابس جديدة. نحن نعمل على التوافق مع الآخرين في العمل وفي المجتمع. نحن نعمل على تحسين علاقتنا واستخدام العلاج السلوكي العاطفي العقلاني. هناك الكثير من العمل، يا دكتور، لكن أين المرح الذي اعتدنا عليه؟ أليس هذا صحيحًا، يا روني العقلانية؟

رونا: صحيح، يا بيلي المجنون اللطيف.

د. هاربر: حتى طريقة سرد بيل لمتاعبكما في العمل، يا رونا، وطريقة ردك عليه يوضحان أنكما أحرزتما تقدمًا أكبر مما ظننت في البداية. أنتما لم تحرزا سبقًا لا بأس به في تنظيم حياتكما معًا فقط، لكنكما تظهران علامات تدل على أنكما بدأتما في تقبل طريقة الحياة هذه

وبدأتما في أخذها ببساطة إلى حد ما.

رونا: أعتقد أن لدينا طريقتنا في تبسيط الأمور، لكن حتى تبسيط الأمور لا يرقى إلى الحصول على الكثير من المرح، أليس كذلك؟

د. هاربر: نعم، أخشى أن عليكما القيام بالمزيد من العمل (بيل ورونا يزمجران)؛ العمل الذي يركز على كيفية استخلاص المزيد من المرح من عملكما. كلاكما قد وضع قدمه على الطريق بالفعل. لقد قمتما بالخطوة الأولى: مواجهة حقيقة أن من الأفضل للزوجين في العصر الحديث أن ينظما نفسيهما وإلا فلن يتمكنوا من التأقلم والبدء في اتخاذ خطوات فعلية في إمتاع نفسيهما. كما أشرت من قبل، يجد الكثير من الناس صعوبة في مجرد مواجهة الخطوة الثانية: إدراك أن العمل الجاد هو عملية دائمة ومتواصلة؛ أسلوب حياة. بصفتك بشريًا، عليك أن تنظم نفسك، ثم تبقى منظمًا، وهو ما يتطلب حل المشكلات بشكل متواصل.

يثور الكثيرون منا على الخطوة الثانية. غالبًا ما نعتقد ونشعر بأنه بعد الخطوة الأولى، يجب أن تكون الأمور أسهل؛ يجب أن نحيا بمنتهى الرفاهية دون أي جهد كبير من جانبنا. هذا الميل ليس فقط موجودًا بداخلنا بشكل غريزي بصفتنا بشريًا، بل إننا نعززه أيضًا لدى بعضنا البعض كأزواج. نحن نقول لبعضنا البعض: "لقد جززنا العشب ونظفنا الحمام. لم لا يمكننا فقط أن نرتاح ونحيا ببساطة ما بقي من أعمارنا؟ كنت أعتقد أن الناس الطيبين يفترض لهم أن يحيوا بسعادة إلى الأبد".

مع ذلك، يبدو أن كلاً منكما قد تقبل الخطوة الثانية بشكل جيد أيضًا. أعتقد أنكما تنظران إلى الأمر بالشكل التالي: "يالاه من أمر قاسٍ! تلك هي الحياة". لا بأس أن تشعر بالضيق من أن الحياة تسير بهذه الطريقة، لكن من الحماسة أن تسمح لامتعاضك من المتاعب أن يقف في وجه تأقلمك. هذا لا يمت إلى الكفاءة بصلة. والآن جاء دور الخطوة الثالثة الصعبة: الاستمتاع. فلنر كيف يمكننا أن نعمل على ذلك بشكل أفضل.

رونا: آسفة للمقاطعة، لكن الأمر بدأ يبدو أكاديميًا ومزيّفًا بالنسبة لي. في الحياة الواقعية تختلط هذه الخطوات الثلاث معًا، ولا يمكننا حقًا أن نخطو الخطوة الأولى ثم الثانية حتى نستعد للخطوة الثالثة، "الاستمتاع".

د. هاربر: أنت على حق. لن تخطوا! في إجراءات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني التي نتبعها نحاول أولاً أن نوضح للناس بعض طرق هزيمة الذات التي يقومون بها حاليًا. وفي الوقت نفسه، نحاول أن نوضح لهم كيف يكتشفون وأيضًا يشعرون بالفعل بالمزيد من السعادة وتحقيق الذات. نحن نشجعهم أيضًا على مواصلة جهودهم وتوسيع نطاقها عند تحقيق أقل تغيير ممكن. من الممكن حدوث تعقيدات بل وغالبًا ما تحدث. بعض الناس، على سبيل المثال، يتقدمون جيدًا في تعلم الاستمتاع بالحياة ثم يسقطون فريسة الشعور بالتعاسة لقيامهم بذلك؛ لأنهم يفترضون أنهم "مخلوقون للقيام بأشياء أعظم وأنبل من الاستمتاع بالحياة"، مثل المحافظة على شرف العائلة، وخدمة الوطن، وتربية

الأبناء بشكل "رائع". لا بأس، لكن عليهم أن يفهموا أن هذا لا يتعارض مع استمتاعهم بالحياة. يمكنهم القيام بكل ذلك والاستمتاع بالحياة أثناء القيام به. وسيسهل عليهم ذلك إذا ما رغبوا في الأمر حقًا ولم يتعاملوا معه كمجرد واجب مفروض عليهم.

بيل: هذا يعود بنا إلى نظرية العلاج السلوكي العاطفي العقلاني المضادة لكلمة ينبغي ويجب. أليس كذلك؟

د. هاربر: نعم، يعود بنا إلى "لا للمعتقدات الإلزامية"! لذا أؤكد ثانية على صعوبة أن تجعل نفسيكما تدركان أين أنتما، وأين تريدان الذهاب حقًا، وكيف يمكنكما أن تحاولا الوصول إلى هناك بشكل عقلاني. عن طريق تعاملكما، وأنا أعرف أنه يمكنكما تخمين ما سأقول، مع المعوقات الراسخة بقوة إلى أن تدمجا فيها التغييرات المرجوة بشكل دائم. ثم تخطوان الخطوة الثالثة.

رونا: أن نستمتع حتى بالعمل من أجل تحقيق الذات؟

د. هاربر: بالضبط. العمل من أجل المال، أو الصحة العقلية، أو أي شيء آخر ليس بالضرورة أن يكون مملاً كما تتصوران. يمكنكما أن تجدا الرضا بشكل منفصل في مهنتيكما؛ كل بمفرده وأيضًا مع زملائكما في العمل. نعم، يمكنكما أن تجدا طرقًا -باستخدامكما للخيال والتجريب- لتجعلوا عملكما أكثر إمتاعًا.

بيل: وحياتنا كزوجين، أيضًا؟ أكثر إمتاعًا حقًا؟

د. هاربر: نعم؛ بشكل شبه دائم، بكل تأكيد نعم.

رونا: في كلمة واحدة؛ كيف؟

د. هاربر: في كلمات قليلة للغاية، بزيادة وقت فراغكما واستغلاله جيدًا. لكن هذا، ويا للغرابة، يعني أولاً أن تتفقا على مسؤولياتكما وتقوموا بها. ويشمل هذا مسؤولياتكما تجاه نفسيكما، وتجاه بعضكما البعض، بل وتجاه دائرتكما الاجتماعية؛ الدائرة التي تختاران أن تعيشا فيها. سواء أحببتما ذلك أم لا، حياتكما كزوجين (مثلكما مثل معظم الناس) مليئة بالالتزامات. سواء أطلقتما عليها "واجبات" أم لا، هذه الالتزامات تضاف إلى عملكما لتترك لكما القليل من وقت "الحرية" التامة. اللعنة على وقت الفراغ القليل! لكن، بالطبع، وقت الفراغ هذا يمنحكما المزيد من الاختيار بخصوص توقيت وكيفية إمتاع نفسيكما.

رونا: أعتقد أنني فهمت وجهة نظرك. هل تقول بأننا لو عملنا بكفاءة على وضع جدول زمني لالتزاماتنا وصممنا على الاستمتاع بالالتزام بهذا الجدول الزمني ستتحول حياتنا معًا إلى حفلة ممتعة؟

د. هاربر: ليس تمامًا، بالطبع. لكن لديكما أنت وبيل بعض الاختيار فيما يختص بالالتزامات الاجتماعية التي ستقومان بها، ومدى الكفاءة التي ستتبعانها في تنفيذها. لو اخترتما بمنطقية، فسيمكنكما القيام بالمزيد من المهام غير الإلزامية معًا وبشكل منفصل. لكن، أقولها ثانية، سيكون عليكما الكفاح من أجل ذلك.

بيل: شيء مؤسف للغاية، كما تقولون عادة في العلاج

السلوكي العاطفي العقلاني. لكن لا أعتقد أن ذلك سيطفئ حماستنا. بالرغم من أننا نكثر من الشكوى حيال هذا الأمر، فإننا نؤمن بالعمل من أجل متعة أكبر.

رونا: أعتقد أن بيل يتحدث بلساني، أيضًا. هل ستكون فروضنا المنزلية حتى الجلسة القادمة عن تقسيم وقتنا معًا ووضع بعض الخطط المحكمة لجعله أكثر كفاءة ومتعة؟

د. هاربر: لا بأس! لكن اجعلا المتعة أول أولوياتكما. الطريقة الأكثر كفاءة لفعل شيء ما لا تكون دائمًا هي الطريقة الأكثر متعة. على سبيل المثال، إذا قام أحدكما بتنظيف المطبخ بينما الآخر يقوم بالتسوق الأسبوعي، ربما يكون ذلك أكثر كفاءة من تسوقكما معًا، لكن الخيار الأخير ربما يكون أكثر إمتاعًا لكما.

بيل: أفهم ما تعنيه.

رونا: نعم، فلنحاول.

ألقينا في هذا الفصل نظرة مختصرة وربما مبسطة للغاية على وضع "المال مقابل وقت الفراغ" الذي يجده العديد من الأزواج المعاصرين مفروضًا عليهم. تعمدنا ألا نحاول التطرق إلى العديد من المشكلات الاجتماعية الخطيرة التي يكون فيها المال، على سبيل المثال، غير كافٍ وموارد المجتمع غير ملائمة ولا حتى للحد الأدنى من معايير الصحة والاحترام والتي يفتقر فيها الأزواج تقريبًا إلى كل الموارد اللازمة لإمتاع نفسيهما. ولم نناقش أيضًا العلاقات الزوجية التي تعوقها بعض

الأمراض أو العوامل الأخرى بشكل خطير. على أية حال، ما نوهنا إليه هو أنه حتى في الأوضاع "الجيدة"، قد يجد الزوجان نفسيهما مضغوطين بشدة في أمور الوقت والمال، وركزنا على عامل الوقت لنبين كيف يمكن للعلاج السلوكي العاطفي العقلاني أن يساعد الزوجين على زيادة وقت فراغهما وبذلك يعملان على تحقيق متعة أكبر.

تدريبات على الفصل 7

توفير الوقت والمال يتضمن أن تطور من التحمل العالي للإحباط وقبول الذات غير المشروط لديك. وهذا هو ما تتضمنه معظم جوانب الانضباط الذاتي! أنت -مثلثك مثل معظم البشر- تسرف في الإنفاق لأنك تعتقد أنك تحتاج إلى أشياء لا يمكنك حقًا تديرها ولأنك يجب أن تظهر للآخرين أنك لا تقل غنى عنهم. وربما تدخر الكثير من المال بشكل غير عملي لأنك تعتقد أنك لا تستطيع الإنفاق بشكل طبيعي وأنت يجب أن تدخر بشكل هائل لتثبت أن قيمتك المالية تساوي قيمتك كشخص.

يشدد العلاج السلوكي العاطفي العقلاني على التعقل المالي، وقد كتبنا أنا (د. إليس) وباتريشيا هنتر كتابًا كاملاً عن العلاج السلوكي العاطفي العقلاني والمال:

Why Am I Always Broke? How to Be Sane About

Money. التدريبات التالية تبرز بعض النقاط المهمة في

هذا الكتاب؛ تحديدًا، كيف توفر الوقت والمال لتستمتع بالحياة أكثر.

عينة تدريبية 7أ: مشكلات شائعة قد تكون موجودة بيني وبين شريكتي بخصوص إنفاق المال والوقت والاستمتاع بالحياة أكثر

مشكلات شائعة قد تكون موجودة بيني وبين شريكتي	معتقدات لا عقلانية قد أبتدعها بخصوص هذه المشكلة	معتقدات عقلانية يمكنني استخدامها لتهدئة المشكلة
إهدار وقتنا بلا كفاءة.	من الصعب جدًا تقسيم وقتنا بكفاءة. يجب ألا أكون مضطرًا لفعل ذلك! يمكننا أن نمتع أنفسنا أكثر إذا فكرنا فقط في متع اللحظة. لا أستطيع تحمل أن أجثم نفسي العناء لأكون أكثر كفاءة.	نعم، قد يكون من الصعب تقسيم وقتنا بكفاءة، لكن سيكون الأمر أصعب إن لم نفعل ذلك! لدينا مجرد حياة واحدة لنحياها ونتمتع بها؛ لذا من الأفضل أن نخطط، وندير، وندفع أنفسنا للاستمتاع بها. الشيء الذي لا نستطيع استعادته أبدًا هو الوقت الضائع.
التذمر عندما يشح المال في أيدينا؛ والاستمرار في الإسراف.	من المريع أن يشح المال في أيدينا. أنا وشريكتي يجب ألا نحرم من الأشياء التي نرغبها بشدة! الآخرون لديهم	من المزعج للغاية أن يشح المال في أيدينا، لكن الأمر ليس مزعجًا تمامًا ولا مريعًا. أنا وشريكتي يجب أن نحرم من الأشياء التي نرغبها بشدة عندما يشح المال في أيدينا. حتى إذا كان الآخرون يملكون أموالًا أكثر منا

أموال أكثر منا وهذا ليس عدلاً. لا ينبغي أن نعاني من هذا الظلم!	بشكل "غير عادل"، فالظلم موجود في الحياة أحياناً. شيء مؤسف للغاية!	
أنا أكره الأعمال المنزلية المملة ولا ينبغي أن أضطر لفعلها. يسهل على شريكتي القيام بالأعمال المنزلية أكثر مني ولذلك ينبغي أن تقوم هي بالمزيد منها. سأنتظر لأرى إن كانت تقوم هي	بغض النظر عن مدى كراهيتي للأعمال المنزلية يجدر بي أن أقوم بها! حتى لو كان من الأسهل على شريكتي القيام بالأعمال المنزلية أكثر مني، إلا أنني يمكنني القيام بنصيب منها والاستمتاع بأداء بعض من هذه الأعمال مع شريكتي	التعامل مع مشكلات الأعمال المنزلية كفريق.

عينة تدريبية 7أ (مستمر)

مشكلات شائعة قد تكون موجودة بيني وبين شريكتي	معتقدات لا عقلانية قد أبتدعها بخصوص المشكلة	معتقدات عقلانية يمكنني استخدامها لتهدئة المشكلة
	بها. وربما أبدأ حينها بنشاط أنا أيضًا. بعد كل ما أقوم به من أجل إسعاد شريكتي في العلاقة الزوجية الخاصة، عليها حقًا القيام بمعظم الأعمال المنزلية.	كفريق. سوف أبدأ في أدائها على الفور وأقدم لشريكتي نموذجًا يحتذى به. إسعادي لشريكتي في العلاقة الزوجية الخاصة وغيرها من الأمور لا يعني عدم قيامي بنصبي من الأعمال المنزلية. سيساعدنا هذا على تجنب المشاحنات وبالتالي يساعد علاقتنا.
التعامل مع أطفالنا، خاصة عندما يكونون مرضى أو غيبدين.	أنا لا أجيد التعامل مع أطفالنا لذلك ينبغي شريكتي أن تقوم بذلك عادة. عليّ القيام بالكثير من الأمور الأخرى، لذا ينبغي أن تكون هذه مهمتها	إن لم أكن أجيد التعامل مع الأطفال كشريكتي، يمكنني أن أتعلم وأتحسن. نعم، عليّ القيام بالكثير من الأمور، لكن الحال كذلك بالنسبة لشريكتي أيضًا؛ فلاكن عادةً! لماذا ينبغي على شريكتي أن تهتم بي بشدة وتحمل عني أغلب عبء التعامل مع الأطفال؟ وماذا
	من الأساس. ينبغي شريكتي أن تهتم بي بشدة وتحمل عني أغلب عبء التعامل مع الأطفال.	عن إظهارها لها مدى اهتمامي بها والقيام بنصبي من تحمل عبء الأطفال؟ وماذا يمنعني من أن أرتب لاستمتاعنا برعايتهم معًا؟

عينة تدريبية 7أ (مستمر)

مشكلات شائعة قد تكون موجودة بين وبين شريكتي	معتقدات لا عقلانية قد أبدعها بخصوص المشكلة	معتقدات عقلانية يمكنني استخدامها لتهدئة المشكلة
وضع ميزانية وإخضاع نفقاتنا لهذه الميزانية.	إذا كان هناك ما أكرهه، فهو وضع الميزانية، لهذا فلا ينبغي عليّ أن أضطر لذلك! شريكتي تتخطى ميزانيتنا بحماقة، لذلك يمكنني أن أتصرف بطيش أنا أيضًا. لقد أخطأنا عندما اتفقنا على دفع كل هذا الإيجار، والآن علينا الاقتصاد في كل شيء. يا له من أمر مريع! كان يجب على شريكتي أن تمنعنا من دفع كل هذا الإيجار!	بغض النظر عن مدى كراهيتي لوضع الميزانية، سنقع أنا وشريكتي في المزيد من المتاعب المالية إن لم نفعل ذلك! بالرغم من تخطي شريكتي لميزانيتنا بحماقة، من الأفضل أن أساعدها على الالتزام بها لا أن أتصرف بنفس الحماقة! نعم، لقد أخطأنا عندما اتفقنا على دفع كل هذا الإيجار، لكن الاقتصاد في الأمور الأخرى لن يقتلنا. ربما كان ينبغي على شريكتي أن تمنعنا من دفع كل هذا الإيجار، لكن كان ينبغي على كلينا منعنا من الوقوع في هذا الخطأ! نحن بشر معرضون للخطأ!
انتقاد شريكتي بشدة لأنها تهدر الوقت، أو المال بغير كفاءة، أو تقترب خلاف ذلك من قلة التنظيم	ينبغي على شريكتي أن تكون أكثر كفاءة! لأنني هكذا، ينبغي عليها هي أيضًا أن تكون هكذا. عدم كفاءتها وإهدارها يضيعان حياتنا! يا لها من إنسانة لا قيمة لها!	شريكتي لديها مشكلات في أن تصبح أكثر كفاءة ويجدر بي أن أساعدها على تخطيها دونما انتقاد، أو حتى التعويض عن بعض ما تهدره. من الجيد أنني أكثر كفاءة، لكن هذا لا يعني

عينة تدريبية 7أ (مستمر)

مشكلات شائعة قد تكون موجودة بيني وبين شريكتي	معتقدات لا عقلانية أبتدعها بخصوص هذه المشكلة	معتقدات عقلانية يمكنني استخدامها لتهدئة المشكلة
		أبدًا أن عليها أن تكون كذلك أيضًا. عدم كفاءتها يعرفلنا لكنه لا يرقى لتدمير حياتنا كليًا. إن تصرفها سيئ في هذا الخصوص، لكن لديها الكثير من الخصال الجيدة الأخرى، وهي ليست إنسانة سيئة.
بذل القليل من الجهد الحقيقي للحصول على المرح والمتعة مع شريكتي.	من المزعج للغاية أن أخلق المرح وأعمل من أجل المتعة. ينبغي أن يحدث ذلك بطريقة تلقائية وطبيعية. يجب أن تحبني شريكتي لشخصي وليس لأنني أسليها أو أبذل	ربما أجد الأمر مزعجًا أن أخلق المرح وأعمل من أجل المتعة مع شريكتي، لكنه ليس مزعجًا للغاية. يمكنني أن أساعد علاقتنا بشكل ملحوظ. ليس شرطًا أن يحدث ذلك بطريقة تلقائية بل ربما من الأفضل أن أخطط له. لا يوجد سبب يجعل شريكتي تحبني لشخصي إن لم أبذل جهودًا لإسعادها وتحقيق المتعة لها. إذا سمحت بأن تكون حياتنا كئيبة، فسوف تعتبرني شخصًا كئيبيًا!
	الجهد لأحقق لها المتعة.	

تدريب 17

مشكلات شائعة قد تكون موجودة بيني وبين شريكتي	معتقدات لا عقلانية أبتدعها بخصوص هذه المشكلة	معتقدات عقلانية يمكنني استخدامها لتهدئة المشكلة
إهدار وقتنا بلا كفاءة.		
التذمر عندما يشح المال في أيدينا؛ والاستمرار في الإسراف.		
التعامل مع مشكلات الأعمال المنزلية كفريق.		
التعامل مع أطفالنا، خاصة عندما يكونون مرضى أو غنيين.		
وضع ميزانية وإخضاع نفقاتنا لهذه الميزانية.		
انتقاد شريكتي بشدة لأنها تهدر الوقت، أو المال بغير كفاءة، أو تقترب خلاف ذلك من قلة التنظيم.		
بذل القليل من الجهد الحقيقي للحصول على المرح والمتعة مع شريكتي.		

تدريب 7أ (مستمر)

مشكلات شائعة قد تكون موجودة بيني وبين شريكتي	معتقدات لا عقلانية قد أبتدعها بخصوص هذه المشكلة	معتقدات عقلانية يمكنني استخدامها لتهدئة المشكلة
مشكلات شائعة أخرى قد تكون موجودة بيني وبين شريكتي (حددها)		

تدريب 7ب: كيف يمكن أن أتعدل أنا وشريكتي في إنفاق المال؟

السؤال 1: ما الذي يمكننا فعله أنا وشريكتي إذا أنفقنا المال بحماقة ثم أنبنا أنفسنا بلا رحمة لأننا أحمقان مريعان؟

الجواب:

اقلب الصفحة للحصول على إجابات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني

إجابات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني عن
السؤال 1

1- يمكننا تقييم سلوكنا، إنفاقنا الأحمق، على أنه سيئ، أو أحمق، أو سخي، أو هازم للذات. لكننا لا يجب أن نقيم أنفسنا، كينونتنا، مُجملنا طبقاً لهذا السلوك؛ في الواقع، نحن لا يجب أن نقيم أنفسنا على الإطلاق، بالرغم من أننا ارتكبنا هذا السلوك ونحن مسئولون عن

2- يمكننا دائمًا أن نختار تقبل أنفسنا كأشخاص جيدين أو لا بأس بنا، لمجرد أننا على قيد الحياة. عندما نختار أن نرى أنفسنا كأشخاص سيئين، أو بغيضين، أو عديمي الكفاءة، فنحن نختار فعل ذلك حقًا، ويمكننا دائمًا أن نختار عدم فعل ذلك، وأن نقول لأنفسنا: "أنا بشر. أنا حي. وطالما أنا بشر وحي، يمكنني أن أرى نفسي كشخص جيد. نقطة".

3- نعم، نحن أشخاص يقومون بهذا الفعل الأحمق، إنفاق الكثير جدًا من المال. لكننا نقوم بالكثير من الأشياء الجيدة الأخرى (مثل العطف على الآخرين) والكثير من الأشياء المحايدة (مثل مشاهدة التلفاز). لذا فنحن مجرد أشخاص ينفقون الكثير جدًا من المال، ولسنا أبدًا أشخاصًا جيدين أو أشخاصًا بغيضين!

السؤال 2: هل نحتاج أنا وشريكتي إلى أن يحترمنا الناس لأننا ننفق الكثير من المال مثلهم، أم لأننا ننفق ببذخ، أم لأننا ندخر المال بكثرة؟

الجواب:

اقلب الصفحة للحصول على إجابات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني

إجابات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني عن
السؤال 2

1- لا، نحن لا نحتاج إلى أن يحترمنا الناس لأي سبب؛ لا

لأننا ننفق الكثير من المال مثلهم، ولا لأننا ننفق ببذخ،
ولا لأننا ندخر المال بكثرة. نحن نرغب في أن يحبنا
الناس ويحترمونا، لكن نحن لا نحتاج إلى أن يفعلوا ذلك
أبدًا. إن لم يفعلوا ذلك وحتى إن فعلنا نحن ما هو خطأ
من وجهة نظرهم ونظرنا، يمكننا دومًا أن نقرر أن ما
فعلناه هو شيء خاطئ وغبي لكننا نحن، الفاعلون، لسنا
أشخاصًا خاطئين، ولا بغيضين، ولا أغبياء.

2- لأننا نفضل أن يحبنا الناس، ولأنهم يقدمون لنا
الأفعال الطيبة والجمائل عندما يحبوننا، قد نقرر أن
ننفق على هواهم. لكننا لسنا مضطرين إلى موافقتهم
والتماشي معهم ويمكننا أن نشعر بالسعادة حتى وإن لم
تعجبهم تصرفاتنا.

3- لو شعر الناس بالكراهية نحونا نحن، بدلًا من كراهية
سلوكنا، عندما نسرف أو نقتر، فهم إذاً يستخدمون معنا
التعميم المفرط وهناك مشكلة فيهم هم. شيء مؤسف
ل للغاية أن يكون لديهم مثل هذه المشكلة، لكننا نستطيع
أن نحيا بالرغم من استهجانهم.

السؤال 3: هل أنا وشريكتي فاشلان حقيقيان لأننا لا
نكسب المزيد من المال أو لأننا نفشل في ادخار المزيد
من المال؟

الجواب:

اقلب الصفحة للحصول على إجابات العلاج
السلوكي العاطفي العقلاني

إجابات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني عن

السؤال 3

1- لا. إذا لم تكن لدينا أموال أكثر مما لدينا الآن بالفعل، فنحن نفشل في الحصول على المال وادخاره بالمقدار الذي نرغب في فعله، لكننا نفشل فقط في هذا الصدد، وننجح في العديد من الجوانب الأخرى في حياتنا. "الفاشل" هو من يفشل دومًا؛ ونحن لسنا كذلك.

2- الفشل في اكتساب وادخار المزيد من المال أكثر مما نفعله الآن هو شيء مزعج للغاية، إذا كنا حقًا نرغب في المزيد من المال، لكن هذا هو كل ما في الأمر. هذا لا يجعلنا نحن، كأشخاص، سيئين؛ ما لم نفكر بحماقة أنه يجعلنا كذلك.

3- قد يكون اكتساب وامتلاك المال بشكل أكبر مما لدينا الآن شيئًا مهمًا للغاية لنا. لكنه ليس فائق الأهمية، وليس ضروريًا، وليس مقدسًا.

4- حتى لو فشلت أنا وشريكتي في كل ما فعلناه في الحياة -وهو احتمال ضعيف للغاية- فلن نكون "فاشلين حقيقيين"، بمعنى أن نكون لعيّنين ولا نستحق أي شيء جيد في الحياة. سنكون مجرد شخصين لديهما معوقات حقيقية وسنظل نستحق أن نحيا ويساعدنا الآخرون ممن يفشلون بشكل أقل.

السؤال 4: عندما ننفق أنا وشريكتي الكثير جدًا من المال، فهل نفعل ذلك لأننا نشعر حقًا بالكثير من القلق، أو الاكتئاب، أو كراهية الذات، وبدلاً من مواجهة هذه

المشاعر، نحاول تشتيت أنفسنا عن طريق الإنفاق، عن طريق الحصول على الرضا الفوري من خلال ذلك، وعن طريق الشعور بتحسن مؤقت خلاف ما نشعر به فعلاً من داخلنا؟

الجواب:

اقلب الصفحة للحصول على إجابات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني

إجابات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني عن السؤال 4

1- من المحتمل أننا ننفق لتشتيت أنفسنا عن مشاعر القلق، أو الاكتئاب، أو كراهية الذات. فلندقق في شعورنا قبل الإنفاق الزائد مباشرة، وشعورنا بعده مباشرة.

2- إذا كنا فعلاً ننفق المال للتغطية على مشاعرنا السلبية، فنحن بذلك سوف نجعل أنفسنا نشعر بالتحسن بشكل مؤقت لكننا لن نتحسن بالفعل. في الواقع، عندما ننكر أننا نعاني من هذه المشاعر السلبية، فنحن نضيع فرصنا في التعامل معها والتخلص منها.

3- عندما ننكر مشاعر القلق والاكتئاب لدينا، فنحن فعلاً نقول لأنفسنا: "من المخجل أن نشعر بمثل هذه المشاعر! سنكون سيئين إن شعرنا بها!". وبالتالي نخلق أعراضاً بخصوص أعراضنا؛ نجعل أنفسنا مكتئبين بخصوص اكتئابنا، أو مفزوعين بخصوص قلقنا. ليس مخجلاً، لكنه فقط هازم للذات، أن يكون لديك أعراض عصابية. لذا

فمن الأفضل لنا أن نعترف بها تمامًا؛ ثم نستخدم العلاج السلوكي العاطفي العقلاني في التقليل منها بدلاً من التغطية عليها أو تشتيت أنفسنا عنها بشكل مؤقت.

تدريب 7ج: هل أنفق أنا وشريكتي الكثير جداً من المال؛ وكيف يمكننا التوقف عن ذلك؟

السؤال 1: هل إسرافي أنا وشريكتي يثبت أننا أشخاص ضعاف أو أغبياء؟ إذا كان الجواب لا، فلم لا؟

الجواب:

اقلب الصفحة للحصول على إجابات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني

إجابات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني عن السؤال 1

1- لا. إنه يثبت فقط، على أسوأ تقدير، أننا نتصرف بضعف وغباء في هذا الجانب من حياتنا.

2- في الأمور الأخرى، ربما نتصرف بقوة وذكاء كبيرين.

3- حتى إذا تصرفنا دومًا بضعف وغباء -وهو احتمال ضعيف للغاية- فستكون تصرفاتنا حمقاء، لكننا مع ذلك لن نكون أشخاصًا عديمي القيمة وبغيضين، بل أشخاصًا لديهم معوقات كبيرة. سنظل نستحق أن نحيا ونمتع أنفسنا ببساطة؛ لأننا بشر ولأننا نختار أن نحيا ونستمتع

بالحياة.

السؤال 2: هل طريقة تنشئتنا المبكرة مسئولة عن جعلني أنا أو شريكتي مسرفين؟ إذا كان الجواب لا، فلم لا؟

الجواب:

اقلب الصفحة للحصول على إجابات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني

إجابات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني عن السؤال 2

لا، طريقة تنشئتنا المبكرة قد لا تكون مسئولة عن جعلني أنا أو شريكتي مسرفين بدليل:

1- حتى لو كان والدا كل منا مسرفين وشجعانا على اتباع نفس النهج، فنحن لم نكن مضطرين إلى موافقتهم والتماشي معهم.

2- عندما كنا أطفالاً، رأينا بلا شك أشخاصاً مقتصدين بل وحتى بخلاء. فلم لم نتبع نهجهم؟

3- لو كان والدا كل منا لصين أو قاتلين، فهل سيكون علينا تقليد سلوكهما؟ بالطبع لا!

4- لو كان والدا كل منا مسرفين، لأمكننا ملاحظة المتاعب والسلبيات الناتجة عن ذلك ولأمكننا اختيار تجنب هذه المتاعب عن طريق التصرف بطريقة مغايرة.

5- إذا اتبع كل منا نهج والديه وأسرفنا لأنهما كانا

مسرقيّن، لأنّنا نرى فيما بعد كيف أدى بنا إسرافنا إلى المتاعب وبالتالي لتوقفنا عنه.

6- حتى لو تبنيّا نفس تفضيلات والديّ كل منا للإسراف، لم نكن مضطرين إلى تحويل هذه التفضيلات إلى موجبات مطلقة، ولم نكن مضطرين إلى جعل أنفسنا مسرقيّن قهريين.

7- بغض النظر عن الأهداف والمعايير التي تبنيها من والديّ كل منا في حياتنا المبكرة، لدينا القدرة على اختيار تبني أهداف ومعايير مختلفة في الوقت الحاضر. لذلك، فيما يتعلق بالإسراف، من الأفضل لنا أن نضع معاييرنا وسلوكنا الخاصين الحاليين!

السؤال 3: ما هو عدم تحمل الإحباط؟ وكيف يمكنني تغييره إذا كنت أعاني منه؟

الجواب:

أقلب الصفحة للحصول على إجابات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني

إجابات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني عن السؤال 3

عدم تحمل الإحباط يعني البحث عن الإشباع الفوري حتى لو جلب لي نتائج سيئة فيما بعد (على سبيل المثال، يعرض المدخنون أنفسهم لخطر الإصابة بالثفاخ الرئوي وسرطان الرئة)؛ رفض القيام بالمهام الشاقة حتى لو كانت ستجلب نتائج جيدة (على سبيل المثال،

رفض القيام بالحمية الغذائية والتمارين لإنقاص وزني وبالتالي خفض ضغط دمي؛ وصف مهمة أو مشروع ما بأنه صعب للغاية والمطالبة بأنه يجب ألا يكون بهذه الصعوبة؛ اختيار تصديق أنني أستطيع الحصول على نتائج جيدة عن طريق المماثلة في مهمة ما أو تجنبها بينما الاحتمال الأكبر هو الحصول على نتائج سيئة (على سبيل المثال، أن أخبر نفسي بأنني في حاجة إلى المزيد من الوقت لأجمع بيانات أفضل من أجل المقال الذي أكتبه، بينما هناك احتمال كبير أن يؤدي تأخير كتابته إلى أن أكتبه في اللحظة الأخيرة بهلع وبشكل سيئ).

يمكنني التغلب على عدم تحمل الإحباط بعدة طرق:

1- يمكنني إقناع نفسي بقوة أنني لا أحتاج إلى الإشباع الفوري الذي سيؤدي إلى الإضرار بي لاحقًا، حتى لو كنت أحب الحصول عليه بكل تأكيد.

2- يمكنني إقناع نفسي بقوة أن أداء المهام الشاقة صعب لكنه ليس صعبًا للغاية، وأن من الأفضل أن أنتهي منهم سريعًا، وأن القيام بها (على سبيل المثال، التمرين) لن يقتلني لكن عدم القيام بها قد يقتلني بالفعل!

3- يمكنني أن أوضح لنفسي أنه مهما كانت بعض المهام صعبة (مثل الانتهاء من كتابة إحدى المقالات)، سيكون الأمر أصعب إن لم أقم بها.

4- يمكنني كتابة قائمة بسليبيات المماثلة في بعض المهام الضرورية أو تجنبها وقراءة هذه السليبيات

والتفكير فيها عدة مرات يوميًا لتستقر في رأسي الفكرة العقلانية أنني لن أكسب أي شيء من التأجيل والتجنب.

5- يمكنني تعزيز نفسي بشيء أعتبره أنا مكافأة-مثل الموسيقى، أو القراءة، أو التواصل الاجتماعي- في كل مرة أجعل نفسي فيها أقوم بأشياء مرهقة ستؤدي فيما بعد إلى نتائج جيدة وفي كل مرة أتجنب الإشباع الفوري الذي سيؤدي إلى نتائج سيئة لاحقًا.

6- يمكنني معاقبة نفسي بطريقة ذات مغزى-عن طريق القيام بشيء أعتبره مزعجًا حقًا- في كل مرة أنغمس فيها في الإشباع الفوري المؤذي وفي كل مرة أتجنب فيها القيام بالأشياء المرهقة التي ستؤدي فيما بعد إلى نتائج جيدة.

السؤال 4: لماذا من الأفضل أن يكون لديّ أنا وشريكتي بعض الأهداف والخطط المالية طويلة المدى بدلاً من اتباع أهداف قصيرة الأمد؟

الجواب:

اقلب الصفحة للحصول على إجابات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني

إجابات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني عن
السؤال 4

1- خططي قصيرة المدى سرعان ما سأنجزها أو سيثبت قصورها، وسأضطر حينها إلى إهدار الوقت والجهد في

مراجعتها.

2- أهدافي المالية قصيرة الأمد -على سبيل المثال، استئجار منزل أوسع- ربما تخرب أهدافي الأهم والأطول في المدى؛ مثل ادخار المال لشراء منزل.

3- الأهداف طويلة المدى تعطيني مصلحة حيوية قد تدوم وأستمتع بها لفترة زمنية طويلة وتساعدني على التأسيس الجيد لجزء كبير من حياتي.

4- أهدافي المالية طويلة المدى احتمال إنجازها أكبر لأن لدي فترة زمنية أطول للتخطيط لها وربما مراجعتها.

5- أهدافي المالية طويلة المدى قد تساعدني جدًا على إعالة نفسي جيدًا في سنواتي الأخيرة، بينما المزيد من الأهداف المالية قصيرة المدى قد لا تساعد على ذلك بأية وسيلة.

السؤال 5: إذا كنت أعاني من رهاب التخطيط المالي وأرفض بعناد أن أقوم به، ما المعتقدات اللاعقلانية التي ربما أخبر نفسي بها؟

الجواب:

أقلب الصفحة للحصول على إجابات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني

إجابات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني عن

السؤال 5

1- "أنا غير قادر على التخطيط. شخص عاجز مثلي سيفسد الخطط بكل تأكيد!".

2- "افتراض أن خططي المالية لم تنجح. سأكون أحمق ميئوسًا منه!".

3- "يصر أقاربي وأصدقائي على قيامي بالتخطيط المالي بينما أنا لا أرغب حقًا في ذلك. تبًا لهم!".

4- "التخطيط يستغرق الكثير من الوقت والجهد. الأمر لا يستحق ذلك!".

5- "مهما خططت جيدًا، سيتغير النظام المالي للدولة كله بلا شك ويمكن أن تفشل خططي بكل سهولة. فما فائدة التخطيط إذن؟".

السؤال 6: ما الذي يمكنني أن أخبر به نفسي حيال الإعلانات التي قد تؤثر عليّ في التلفاز، والمجلات، والراديو، وغيرها لأمنع نفسي من الإسراف؟

الجواب:

أقلب الصفحة للحصول على إجابات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني

إجابات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني عن
السؤال 6

1- "من الواضح أن المعلن مهتم بالحصول على المال، وليس برفاهيتي!".

2- "مهما جعلوا هذا المنتج يبدو جيدًا، أنا لا أحتاج إليه!"

3- "يمكنني أن أفكر لنفسى ولا يجب أن أكون سهل الإقناع هكذا!"

4- "حتى لو كان المنتج المعلن عنه جذابًا، فهو بالكاد يستحق المال الذي سيتوجب عليّ دفعه لشرائه. إنفاق المال على هذا المنتج سيحرمني من الادخار أو من شراء شيء آخر أكثر فائدة".

السؤال 7: ما الذي يمكنني قوله لشريكتي أو لأصدقائي إذا كانوا يحثونني على إنفاق المال بشكل أكبر مما يناسب مصلحتي؟

الجواب:

اقلب الصفحة للحصول على إجابات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني

إجابات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني عن
السؤال 7

1- "يسعدني أن أتماشى معكم، لكن بصراحة لا يمكنني تدبر المال اللازم".

2- "أستطيع أن أتفهم رغبتكم في إنفاق المال على هذا الشيء، لكنه ببساطة ليس من نوع الأشياء التي أريها".

3- "ربما تعتقدون أنني بخيل لأنني لا أنفق هذا المقدار

من المال، لكنني أفضل أن تظنوني بخيلاً على أن أفعل
ما لا أرغب في فعله حقاً".

4- "ربما أتمكن من التماشي مع النفقات التي تقترحونها،
لكنه ببساطة ليس نوع الأشياء التي أود إنفاق أموالي
عليها".

التوافق مع بعضكما البعض ومع الآخرين

لقد ركزنا حتى الآن على كيفية ترابط الشريكين الحميمين مع بعضهما البعض بطريقة أكثر فعالية وإمتاعًا. مع ذلك، فإن معظم الأزواج لا يعيشون بمعزل عن الآخرين، ويمكن لعلاقتهم مع الأصدقاء، والأقارب، والجيران، وغيرهم أن تؤثر عليهم بشكل بالغ كأفراد وكأزواج. باستخدام بعض مبادئ العلاج السلوكي العاطفي العقلاني المشابهة لما ذكرناه في تحسين العلاقة الزوجية، يمكن لك أيضًا أن تجعل علاقتك بالآخرين أفضل.

قبل أن نناقش علاقتنا بالآخرين، فلنسأل أنفسنا إذا ما كان التوافق مع الآخرين هدفًا منطقيًا. ألن يكون الحال أفضل لو قررنا جميعًا أننا نرغب في تعلم أن نكون أشخاصًا رائعين وأن نصبح قادة في المجتمع وأن يُعجب الجميع بنا ويحترمونا لحسن قيادتنا؟ ليس تمامًا. بينما قد تكون هذه الأهداف وغيرها مرغوبة للبعض منا، إلا أنه من الأفضل لنا أن نتعلم أولاً كيف نتوافق مع الناس. بعد أن تحقق التوافق، إذا كان لديك الاهتمام، والمهارات، والوقت، والطاقة لتصبح قائدًا مجتمعيًا، فهذا رائع.

حتى هدفك في الترابط مع الآخرين لا يمكنك غالبًا

تحقيقه بشكل مباشر كما قد ترغب. والسبب الرئيسي في هذا بسيط: كما رأينا في مناقشتنا للأزواج، الشخص أ-وليكن أنت- لا يمكنه تغيير سلوك أي شخص عدا نفسه. كلا، ولا حتى سلوك شريكته، الشخص ب. إذًا، إلى أين سيصل بك الأمر لو حاولت إخبار الشخصين ج و د، جارئك المتعجرفين النكدين، أن يغيرا من سلوكهما لمساعدتك على الاستمتاع بعلاقتك معهما أكثر؟ لن يصل بك إلى أي مكان! بالإضافة إلى ذلك، إذا ركزت على كيفية تغيير سلوكك الخاص بهدف (على أمل) تغيير باقي الأشخاص من الشخص ج وحتى الشخص ي، قد تجد الأمر مستهلكًا لوقتك وطاقتك؛ بلا أي ضمان للنجاح!

ماذا يمكنك أن تفعل لتعزيز علاقتك بالآخرين؟ أولاً، عليك أن تقرر كيف يمكن لك أن تستمتع بوجودك مع الآخرين حتى إذا كان سلوكهم سيئًا. يمكنك، بالطبع، أن تحاول تغيير الآخرين (حظًا سعيدًا في ذلك!). ويمكنك أن تحاول تغيير نفسك عندما تكون بصحبته لمساعدتهم على التصرف بطريقة أقل بغضًا مما هم عليه عادة. لكن بدلًا من أن تعتمد على تغييرهم لسلوكهم، حاول أن تستمتع أكثر دون هذه التغييرات.

ثانيًا، اتفق مع شريكك أن كليكما سيتابع مجهودات الآخر في الاستمتاع بصحبة الآخرين أكثر (وكذلك بصحبة بعضكما البعض). هذه المتابعة المتبادلة ستساعدكما في إدراك مدى "صحة" رؤيتكما للآخرين وقد تزيد من استمتاعكما بصحبته.

القوام الأساسي في العمل على تحسين علاقتك بالآخرين هو كفاحك للتغلب على أفكارك اللاعقلانية الغالبة. بصفتك إنسانًا، قد تكون لديك ميول موروثة للتفكير بطريقة غير صحيحة أو قد تكون هذه الميول غرست بداخلك في سن مبكرة. بعض من لاعقلانيتك قد تنبع، أيضًا، من أفكارك الحديثة الناتجة عن التجارب السيئة التي أدت إلى تكوينك لأفكار، ومشاعر، وأفعال مدمرة وتعلقك بها بشدة. أيًا ما كان السبب الذي أدى إلى "كونك على هذه الحال"، أنت الوحيد الذي تستطيع أن تجعل نفسك تتصرف بطريقة أكثر واقعية وإمتاعًا في الوقت الراهن.

يمكن لعلاقاتك بالآخرين أن تكون معملك الرئيسي لإجراء تجاربك، واختباراتك، وتنقيحاتك لمعتقداتك اللاعقلانية. وكما قلنا سابقًا، أنت محظوظ بشكل خاص إذا حصلت على ميزة ومنتعة معمل الحياة الزوجية.

اجعل معتقداتك أكثر عقلانية. نحن لا نحاول أن نفكر بالنيابة عنك (لن يفيدك الأمر في شيء حتى لو حاولنا ذلك)، لكننا نعطيك أنماط تفكير أكثر واقعية وأقل لاعقلانية لتديرها في عقلك وتناقشها مع شريكك. ربما تفيدك بعض المعتقدات الأكثر عقلانية التي نقدمها لك (بعد أن تعيد تشكيلها طبقًا لشخصيتك وعلاقتك الزوجية). وربما تلقي بها أنت وشريكك بعيدًا وتتوصلان إلى معتقدات أكثر عقلانية تحمل طابعكما الخاص.

تغيير معتقداتك اللاعقلانية عن

الآخرين

فيما يلي بعض المعتقدات اللاعقلانية المهمة التي يمكنك استكشافها والعمل على تغييرها.

معتقد لاعقلاني: "يجب أن يتقبلني الجميع كشخص بغض النظر عن سلوكي".

معتقد أكثر عقلانية: "سأكافح لأفعل ما أعتبره ممتعًا ومرغوبًا فيه. عادة ما يتضمن ذلك تقبلي لبعض الناس الذين يظهرون إعجابهم بي أو تقبلهم لي كشخص. لكن بما أن الناس يميلون في ردود أفعالهم إلى القفز من تقييم سلوكي المحدد إلى تقييم مُجملي كشخص، فإنهم يفرطون في التعميم ولن يقيموني عمومًا بدقة. حتى لو تمكنت بطريقة ما من جعل الناس يتفاعلون مع 'شخصيتي الحقيقية' (وهو تجريد غير دقيق)، ما احتمالات أن يتفاعلوا مع 'شخصيتي الحقيقية' هذه باعتبارها محبوبة تمامًا؟ احتمالات ضئيلة للغاية! قد أتعلم شيئًا مفيدًا من نظرة الناس إليّ، لكن يجب الموازنة بين ما تعلمته منهم وما تعلمته من مصادر أخرى".

معتقد لاعقلاني: "حتى أكون شخصًا جديرًا بالاحترام يجب أن أثبت للآخرين أنني متفوق فيما أفعله أيًا ما كان. إذا فشلت في فعل ذلك، فأنا شخص فاشل أو غير كفء ولا أستحق تقبل الناس لي".

معتقد أكثر عقلانية: "من اللطيف أن يكون أدائي جيدًا وأحصل على تقبل الآخرين لي؛ لطيف لكن ليس

ضروريًا. وأدائي لا علاقة له بقيمتي كشخص".

معتقد لاعتقائي: "يجب أن أحكم على الناس بظواهرهم؛ كأفراد جيدين أو سيئين. وإذا حكمت عليهم بأنهم مخطئون، أو سيئون، أو أشرار، فهم يستحقون اللعنة والعقاب".

معتقد أكثر عقلانية: "بما أن كل الناس بشر، وبالتالي خطاءون، فلا بد أن أسيء التصرف أنا وغيري أحيانًا. لا أحد منا يكون جيدًا ولا سيئًا، بالرغم من أننا كلنا نفعل أشياء "جيدة" و"سيئة". يمكنني أن أقدم للناس قبول الآخر غير المشروط وأن أقيم أفعالهم فقط وليس أنفسهم. سوف أحاول مساعدتهم على التصرف بشكل أفضل لكنني أرفض لعنهم إذا لم يفعلوا ذلك".

معتقد لاعتقائي: "بما أن العلاج السلوكي العاطفي العقلاني يخبرني بالأقلق بشأن ما يعتقد الآخرون وما يخبرونني بأن علي فعله، فسوف أفعل دائمًا ما يحلو لي وقتما يحلو لي. اليوم يحلو لي أن أتغيب عن العمل وأن أقضي وقتي على الشاطئ أدخن السجائر. لذا فبغض النظر عما يتوقعه مني الآخرون، سوف أتجنب العمل. المرح لا يعوض، يا رجل".

معتقد أكثر عقلانية: "لأواجه الأمر. الانغماس في الرضا الفوري الذي سيؤدي لعواقب وخيمة لاحقًا (مثل الإصابة بسرطان الرئة نتيجة التدخين) بالكاد يُعد مرحًا. يمكنني الاستمتاع بالحياة أكثر إن لم أتهرب من المسؤولية بل أقوم بالمهام الصعبة وغير الممتعة

الموكلة لي سريعًا ودون تمرد. يمكنني محاولة التمييز بتيقظ بين مذهب المتعة قصيرة الأمد والمتعة طويلة الأمد. لن أتجنب المرح الفوري دائمًا، لكن إذا كان يشتنني بشكل جدي عن التزاماتي، فيجدر بي أن أكون مسؤولاً تجاه نفسي وتجاه الآخرين وأن أوجل 'المرح' لوقت لاحق. لا يخبرني العلاج السلوكي العاطفي العقلاني أبدًا بالأهتمام إطلاقًا بما يعتقدونه الآخرون عني وعن سلوكي، لكن فقط ألا أفرط في الاهتمام والقلق كثيرًا بخصوص ما يعتقدونه."

معتقد لعقلاني: "يجب أن تتقبلني شريكتي كما أنا. لقد تشكلت في قالب هذا الشخص الذي أنا عليه. لا يمكن تغيير الماضي، وعليّ أن أستمر في التصرف من داخل أعماقي بنفس الطريقة التي أتصرف بها دائمًا."

معتقد أكثر عقلانية: "ماضيّ ليس بهذه الأهمية. إذا أعدت التفكير في افتراضاتي ونقحت عاداتي القديمة (وتابعت مع شريكتي من وقت لآخر مدى تغيُّري)، يمكنني الحد من تأثيرات الطفولة والمراهقة غير المرغوب فيها. يمكنني تعلم دروس مهمة من خلال دراستي لماضيّ، لكن لا حاجة بي إلى اعتبار نفسي عبدًا له. اليوم ماضي الغد: فلأرى ما يمكنني فعله لجعله أفضل. آمل أن تتقبلني شريكتي بعيوبي. لكن لمساعدة نفسي ولتحسين علاقتنا، يجدر بي أن أعمل على التخلص من بعض هذه العيوب!"

معتقد لعقلاني: "بما أن هدف العلاج السلوكي العاطفي العقلاني هو إمتاع نفسي قدر المستطاع، فسوف أجعل

التزاماتي في أضيق الحدود وأرتب فقط لوقت الفراغ، حيث لا شيء يُنتظر مني ولا مسؤوليات مُلقاة على عاتقي. تلك هي السعادة الحقيقية!"

معتقد أكثر عقلانية: "لقد قضيت أسعد أوقاتي عندما كنت ملتزمًا تمامًا تجاه فعل ما ومنهمكًا فيه. عليّ أن أبحث عن أنشطة تثير فيّ روح التحدي وتمدني باهتمام وتطور متزايد طويل المدى وأن أجدها وأطورها. عليّ أيضًا أن أحاول مساعدة شريكتي، بشكل فردي وأيضًا كزوجين، على أن تكون ملتزمة ومسئولة، وبذلك نحسن من علاقتنا ومن حياتنا".

التوافق مع الآخرين كزوجين

كما لاحظنا في هذا الفصل، التوافق مع الآخرين -وخاصة مع شريكتك- يؤدي إلى تناقص الاضطراب وتزايد السعادة داخل وخارج زواجك. يشمل ذلك، في عدة حالات، توافقك أنت وشريكتك مع الآخرين؛ خاصة مع أفراد عائلتيكما، وأصدقائكما المقربين، وزملائكما في العمل.

يمكنك تجنب هذه المشكلة، بالطبع، عن طريق تقليل احتكاكك بعائلة شريكتك، أو أصدقائها، أو زملائها في العمل. لكن هل هذا حل عملي؛ أو مرغوب فيه؟ سترغب أنت أو هي عادة في بعض من هذه الاحتكاكات. قد يرغب أي منكما في أن يكون الآخر ودودًا بالقدر المعقول تجاهه، فلنقل، أقاربه، وأصدقائه القدامى، والمعارف المقربين. ربما يتفق كلاكما "ذهنيًا" على أن

ذلك سيكون أمرًا مرغوبًا فيه، لكن تجدان على أرض الواقع أن المقربين من الشريك الآخر هم في غاية الملل، أو الغباء، أو العدائية، أو التعلق، أو حتى البغض. وربما تتجنبناهم حينها، أو تكرهناهم، أو تتشاجران معهم، أو تنتقدناهم بشدة. وإذا حدث ذلك، قد تقع مشكلة بينكما كزوجين!

على سبيل المثال، كانت ليان عادة ودودة ولطيفة تجاه أقارب زوجها جايك وأصدقائه لكنها كانت تنفر من أمه، المدعوة دوريس، وتعتبرها (كما يعتبرها الكثيرون) شديدة الانتقادية، ووضيعة، ومعمدة كليًا على جايك. بالرغم من اعترافه بـ"عيوب" أمه، فإنه كان يحبها بشدة، ويشفق عليها، ويعتني بها جيدًا، خاصة بعد وفاة والده. كانت ليان تستخدم ملايين الأعذار حتى لا ترى دوريس إلا نادرًا، وعندما تجبر فعليًا على القيام بذلك، كانت تفيض بالاحتقار وتتصرف تجاهها بوقاحة غالبًا. حاول جايك مساعدة ليان على تقبل دوريس حتى، لكنه فشل في ذلك، وكان ممزقًا بين ولائه لزوجته وولائه لأمه. لقد أجبر ليان فعليًا على رؤيتي (أنا د. إليس) من أجل العلاج.

كما هو شائع في الحالات المشابهة لحالة ليان، ميزت على الفور تفضيلاتها العقلانية تجاه دوريس؛ وهي تجنبها قدر المستطاع وتشجيع جايك على أن يكون أقل إخلاصًا لها. لكن سرعان ما اكتشفت أنا وليان العديد من المعتقدات اللاعقلانية التي تتمسك بها بقوة لجعل نفسها غاضبة، ومكتئبة، وكارهة لنفسها: (1)

"يجب ألا تكون دوريس مزعجة وبغيضة هكذا!"، (2) "لا يمكنني تحمل التواجد معها أو الحديث معها على الهاتف ولا حتى لبضع دقائق!"، (3) "على جايك أن يرى حقيقتها جيدًا ويتوقف عن رعايتها بهذه السذاجة!"، (4) "أنا غاضبة من جايك وأدمر علاقتي معه؛ وهو ما لا يجب أن أفعله على الإطلاق!"، (5) "يجب أن يدرك طفلانا كم أن جدتهما دوريس كريهة وألا يحباها بهذه الطريقة!".

وجدت أن مساعدة ليان على التخلي عن هذه المعتقدات اللاعقلانية هي مهمة شاقة، واعتقدتُ لعدة أسابيع أنني لن أتمكن أبدًا من بلوغها. كانت تعتبر دوريس "منافقة" بشكل مثير للغثيان؛ تتعمد إبداء الحب، واللفف، والتسامح تجاه جايك وحفيديها، والوضاعة والبذاءة تجاه ليان وكل شخص آخر تقريبًا. لذا فقد استنتجتُ أن دوريس قادرة على التحكم في مشاعرها وسلوكها والتصرف بأدب على طول الخط، لكنها تتعمد رفض ذلك. هذا "النفاق" كان يثير غيظ ليان.

استطعت على الأقل أن أضع قدمي في فرجة باب مناقشة معتقدات ليان اللاعقلانية عندما بينتُ لها أنها هي أيضًا كانت قادرة "بكل نفاق" على التصرف بلطف تجاه العديد من الناس لكنها تفترض كونها غير قادرة على تغيير أو قمع عدائيتها تجاه دوريس. بالإضافة إلى ذلك، فهي تدع نفسها "بكل نفاق" تحب وتكره زوجها جايك.

عندما أوضحت تناقضات ليان "المنافقة" لها، وقدرتها على التحكم في كراهيتها إذا ما حاولت ذلك بالفعل، تمكنت أخيرًا من إقناعها، وبدأت في التخلي عن نفورها العميق عن طريق تغيير متطلباتها اللاعقلانية بأن يتصرف جايك ودوريس جيدًا إلى تفضيلات قوية. لقد أقنعت نفسها بما يلي: "أنا أتمنى حقًا لو كانت دوريس أقل وضاعة وانتقادًا لي، لكن ليس عليها أن تكون كذلك. فلتظل -وستظل بكل تأكيد- مزعجة كما هي في هذا الشأن".

عندما غيرت ليان بعضًا من معتقداتها المسببة للغيظ، بينت لها كيف تخطط وتدبر، ثم كيف تتصرف، هي وجايك معًا، عند زيارة دوريس لهما. ليان، مثلاً، سوف تعمل على التحكم في عدائيتها الأولية وتتعمد إبداء الاتفاق مع دوريس حول لطفها الشديد تجاه حفيديها؛ وسيرفض جايك بكل حزم بعضًا من متطلبات دوريس غير المراعية له، مع العمل على التخلص من شعوره بالذنب تجاه رفضه لها. لقد أجاد جايك وليان تمثيل دوريهما تجاه دوريس في عدة مناسبات مخطط لها مسبقًا لدرجة أن ليان شعرت في الغالب بتسامح أكثر وعدائية أقل تجاه حماتها وشعر جايك بذنب أقل وحزم أكثر عند مقاومة متطلبات أمه غير المراعية له.

توضح هذه الحالة الإجراء العام الذي يتبعه العلاج السلوكي العاطفي العقلاني لمساعدتك أنت وشريكك على الترابط بشكل أفضل مع نفسيكما، وبعضكما البعض، والمعارف المقربين لكل منكما. عليك أولاً أن

تبحث عن معتقداتك اللاعقلانية التي تتداخل مع هذا الترابط، وتجدها، وتجادلها بشكل فعال. وعليك ثانيًا أن تستبدل بهذه المعتقدات اللاعقلانية معتقدات عقلانية وتفضيلات. وعليك ثالثًا أن تناقش مع شريكك المتطلبات المختلفة لدى كل منكما والتي تتداخل مع علاقاتكما ببعضكما البعض وبمعارفكما المقربين. وعليك رابعًا أن تخطط للتصرف بانسجام ومتعة عندما تكون بصحبته هي ومعارفها المقربين، وأن تفعل ذلك هي أيضًا.

عندما تلتقيان بالفعل مع المعارف المقربين لكل منكما، إليكما بعض الأسئلة للنظر فيها وبعض القواعد التي ستفيدكما معرفتها:

1- ما مدى قرب معارفكما من الناس الآخرين؟ عادي، أم وثيق إلى حد معقول، أم حميمي للغاية؟

2- ما الشعور الذي ترغب في أن تشعر به شريكك تجاه معارفك المقربين وما الطريقة التي تريد منها أن تتصرف بها تجاههم؛ سواء كان ذلك شعورًا حقيقيًا أو مجرد تظاهر؟

3- ما الشعور الذي ترغب شريكك في أن تشعر أنت به تجاه معارفها المقربين، وما الطريقة التي تريد منك أن تتصرف بها تجاههم؛ أقولها ثانية، سواء كان ذلك شعورًا حقيقيًا أو مجرد تظاهر؟

4- هل يمكنك أن تشعر أنت وشريكك بالراحة لرؤية معارفكما المقربين معًا دائمًا، أم أحيانًا، أم قليلًا، أم أبدًا؟

- مجرد كونك أنت أو هي مقربان من أفراد العائلة أو الأشخاص الآخرين لا يعني أن عليكما دائماً رؤيتهم معاً.
- 5- في الحالات الحساسة -على سبيل المثال، عندما ترغب أنت أو شريكك في لقاء زوج سابق أو شخص ينفر منه الآخر على انفراد- عليكما الاتفاق بشكل كلي على القواعد الخاصة بعدد المرات، وطول المدة، وأين ومتى، والشروط الأخرى المتعلقة بلقاء هذا الشخص أو هؤلاء الأشخاص.
- 6- عندما تلتقيان بمعارفكما المقربين معاً، عليكما التخطيط للطريقة التي ستتصرفان بها معهم عادة. وأين ومتى؟ وما الذي ستقومون به مع بعضكم عادة؟ وما الذي ستجنبان قوله أو فعله بشكل خاص؟ عليكما مناقشة هذه الأشياء معاً قبل اللقاء.
- 7- حاولا أن تكتشفا كيف يمكن لأقاربكما وأصدقائكما أن يساعدوا أو يحسنوا من علاقتهما بالفعل. ما الدور الذي يمكن لهم أن يلعبوه لمساعدة علاقتهما وتقريبكما من بعضكما البعض؟
- 8- عليكما تجريب أهدافكما المتبادلة التي توصلتما إليها في هذه الأمور. انظرا إذا ما كانت ناجحة؛ وغيرها إن لم تكن كذلك!
- 9- إذا بدأت مشاعركما أو علاقاتكما مع معارفكما المقربين تصبح عقبة في طريق علاقتهما ببعضكما البعض، عليكما مناقشة ذلك بصدق، مهما كان الأمر صعباً. انظرا ما يمكنكما فعله لإزالة هذه "العقبات".

10- اتفقا على طرق مقبولة لإدارة علاقاتكما مع معارفكما المقربين، جرباها لفترة، وراجعها من وقت لآخر لتحديد ما إذا كانت لا تزال تؤتي ثمارها بشكل مُرضٍ. إن لم يكن الحال كذلك، فعليكما العودة إلى مرحلة التخطيط!

هل ما تعرضنا له للتو من معتقدات لاعقلانية وأفعال هازمة للذات هي الطرق الوحيدة التي قد تُضعع بها نفسك، وعلاقتك بشريكتك، وعلاقاتكما بالآخرين؟ هيهات! بسبب قصورك كإنسان، قد يكون لديك، تمامًا مثل غيرك من البشر، قدرة غير محدودة على اختلاق طرق لهزيمة، وتحقيق، بل وحتى تدمير نفسك وعلاقاتك. فاحترس!

هل تضمن لك معتقداتك الصحية الأكثر عقلانية أن تتخلص من معتقداتك اللاعقلانية إلى الأبد؟ نأمل أنك لم تقم فقط بالقراءة عن العلاج السلوكي العاطفي العقلاني لكنك مارسته بما يكفي لتكون معلوماتك أفضل من ذلك. واجه الأمر: التيقظ والعمل الجاد سيجعلانك تستمر في الأداء بشكل صحي وممتع أكثر؛ لكن ليس بشكل مثالي.

ولن تتوافق بشكل مثالي، بمجرد قراءتك وإصغائك لهذا الفصل، مع شريكتك وغيرها من الناس. نأمل أنك ستفعل ذلك ومتأكدون إلى حد كبير من قدرتك على فعله، لكننا لا نعطيك أية ضمانات؛ فقط درجة كبيرة للغاية من الاحتمالية.

تدريبات على الفصل 8

أكد هذا الفصل على تقليص معتقداتك اللاعقلانية الهازمة للذات وتغييرها إلى معتقدات أكثر عقلانية مساعدة للذات. وبينما يبدو ذلك واضحًا وجليًا، إلا أن تطبيقه ليس بالسهولة التي يبدو بها عادة. سرعان ما فهم العديد من عملائنا على مدى أربعة عقود حتى الآن "حقيقة" إدراك معتقداتهم اللاعقلانية واستخدام المعتقدات العقلانية بدلًا منها والموافقة عليها. لقد فهموها بسهولة وسرعة. لقد وافقوا عليها بسهولة وسرعة. لكنهم لم يحققوها بسهولة!

بعضهم، بالطبع، لم يحاولوا حقًا تغيير معتقداتهم اللاعقلانية. "أوه، نعم، أنت على حق. اعتقادي أنني أحتاج بكل تأكيد إلى تقبل الآخرين لي هو اعتقاد خاطئ جدًّا؛ ولن يصل بي إلى أي شيء، لا معهم ولا مع نفسي." "صحيح! لا يمكن حقًا أن يحبني شريكي حبًّا جمًّا طوال الوقت. لا أحد يمكنه ذلك! يجدر بي التوقف عن الاعتقاد في هذه الترهات؛ وإلا سأكون قلقًا ومغتاظًا باستمرار. يا له من شيء بغيض!"

اتفاق جيد؛ لكن التغيير لا يزال ضئيلًا. أنت تخبر نفسك بشكل جميل بفلسفات منطقية عن الخطبة، والزواج، والارتباط. لكنك ما زلت لا تؤمن بها حقًا. فقط بعض المعتقدات المنطقية القوية؛ على أقصى تقدير!

افترض إذا أنك توافق على المعتقدات الأكثر عقلانية الموصوفة في هذا الفصل. كيف يمكنك حقًا أن تقنع

نفسك بها؟ كيف تجعل نفسك تتبعها بشكل كبير؟

في عام 1962، أوضح عالم النفس الاجتماعي، روبرت أيبلسون، أن الناس يمتلكون نوعين من الإدراك، الإدراك البارد والإدراك الحار. سرعان ما رأيت أنا (د. إليس) أنه على المسار الصحيح، وأضفت أن الناس يمتلكون أيضًا معتقدات دافئة، بالإضافة إلى معتقداتهم الباردة والحارة. دعونا نوضح.

المعتقدات الباردة هي وصفك للناس والأشياء، دونما تقييم إيجابي أو سلبي لهم. على سبيل المثال: "هذه طاولة. أرى أنها مستديرة." أو "تقدم بيتر لخطبتي. لا بد أنه معجب بي."

المعتقدات الدافئة هي تقييماتك لملاحظاتك وأوصافك، مثل "أنا لا أحب هذه الطاولة المستديرة. أتمنى لو كانت مربعة." أو "يسعدني أن بيتر تقدم لخطبتي. هذا جيد!".

المعتقدات الحارة تعطيك تقييمات قوية للغاية لملاحظاتك وأوصافك. على سبيل المثال: "أنا حقًا أكره هذه الطاولة المستديرة. سأبذل قصارى جهدي للتخلص منها واستبدالها بأخرى مربعة." أو "أكاد أطيّر فرحًا لأن بيتر تقدم لخطبتي. هذا أفضل شيء حدث لي في هذا العام كله!".

المعتقدات الحارة المُلحة تعطيك تقييمات قوية ومتطلبة للغاية لملاحظاتك وأوصافك، مثل "هذه الطاولة المستديرة مقززة بحق! يجب ألا تبقى هنا! لا يمكنني تحملها. سأحضر فأسًا وأقطعها إربًا." أو "إنَّ

تقدّم بيتر لخطبتي أمر محمود للغاية. أنا أرغب في إتمام هذه الخطبة، لذا فعليه أن يستجيب لكل طلباتي! يجب ألا يحرمني من أي شيء أرغب فيه. سيكون الأمر مريعًا إن فعل ذلك. لن يمكنني التحمل!"

تبعًا لأبيلسون، يفترض العلاج السلوكي العاطفي العقلاني أنه عندما تشجعك معتقداتك اللاعقلانية على تكوين مشاعر وسلوكيات غير صحية، وعندما تفعل ذلك باستمرار وتجد صعوبة في تغيير معتقداتك إلى تفضيلات، وبالتالي تجد صعوبة في تكوين مشاعر وسلوكيات أكثر صحة، تميل حينها إلى التمسك بمعتقداتك اللاعقلانية بحرارة شديدة؛ تتعلق بها بتشدد، وحماس، وقوة (بشكل واعٍ و/أو لاواعٍ). لذلك، إذا جادلت هذه المعتقدات اللاعقلانية بتوسط واعتدال فقط، فربما تحتفظ بها جنبًا إلى جنب مع المعتقدات العقلانية أو الفلسفات الجديدة الفعالة التي تدعي أنك تؤمن بها حاليًا.

عندما تجادل معتقداتك اللاعقلانية وتخرج بعبارات ذاتية عقلانية تساعد على التأقلم تُحلها محل معتقداتك اللاعقلانية، تتمكن حينها بسهولة من "رؤية" مدى "صحة" و"فائدة" هذه المعتقدات العقلانية، لكنك قد تؤمن بها بشكل طفيف وغير فعال. وبذلك، يمكنك "بشكل ذهني" أن ترى أن التدخين ضار، لكنك تؤمن "عاطفيًا" بأن "التدخين لن يضرني أنا حقًا" أو "يمكنني الإفلات بفعليتي"، أو "مهما حاولت بجدية، لا أستطيع الإقلاع عن التدخين!". قد تستمر حينها في التدخين

في التدريبين 8أ و 8ب، سوف تستنتج بعض العبارات الذاتية العقلانية التي تساعد على التأقلم، وربما تكتبها على بطاقة فهرسة قياس 5×3 لتبين لنفسك الأسباب المتعددة وراء كونها منطقية ومفيدة لك. أخبر نفسك بها من خمس إلى عشر مرات يوميًا وكررها بقوة ونشاط في كل مرة حتى تشعر بأنك تفهمها حقًا وتؤمن بها باقتناع. أخبر نفسك بها بقوة مع التفكير بحزم في السبب وراء كونها دقيقة ومفيدة. ستميل حينها إلى تحقيق التبصر "الذهني" و"العاطفي" في معتقداتك العقلانية.

عينة تدريبية 8أ: استخدام عبارات ذاتية عقلانية تساعد على التأقلم قوية ومُلحة

عبارات ذاتية عقلانية تساعد على التأقلم
عن التوافق مع شريكتي يمكنني أن أخبر نفسي بها بقوة وإقناع حتى أؤمن بها بحزم وأتصرف وفقًا لها

أود حقًا العثور على شريكة مناسبة، لكنني لست مضطرًا إلى ذلك بكل تأكيد. لن أكون بنفس السعادة بمفردي لكن يمكنني دائمًا إيجاد قدر كبير من السعادة حتى وإن بقيت بلا زواج. إن لم أتزوج، فسأحاول بأقصى استطاعتي أن أمتع نفسي وأعيش حياة مُبهجة.

أنا أدرك تمامًا صعوبة الحصول على شريكة مناسبة تستمر معي للأبد. شيء صعب للغاية؛ لكن ليس مستحيلًا! هناك الآلاف حرفيًا -أو حتى الملايين!- من الشريكات الجيدات لي في هذا العالم. ويمكنني -إذا استمررت في البحث والتجربة- العثور على واحدة. أنا أستطيع، أنا أستطيع! لذا سأستمر في البحث، والبحث، والبحث بلا جزع!

نعم، قد تكون شريكتي غير منصفة تجاهي غالبًا. قد تنتقدي دون وجه حق، أو تكذب عليّ بخصوص أمر ما، أو تنفق الكثير من أموالنا على أشياء حمقاء وتحرمني دون عدل. شيء مؤسف للغاية! ستكون شريكتي في أغلب الأحيان أبعد ما يكون عن العدل! تلك هي الطبيعة البشرية! أمر صعب! لكن لديها الكثير من المميزات أيضًا. الكثير! يمكنني التمتع بصحبتها بالرغم من عدم عدلها. لن يقتلني الأمر! يمكنني قبولها بعيوبها. لأن الأمر يستحق ذلك؛ يستحق ذلك حقًا!

يمكنني تحمل الخلافات في الرأي مع شريكتي حول الأمور المهمة. قد لا أحب موقفها أبدًا، وقد لا نتفق أبدًا، لكن يمكننا أن نتفق على ألا نتفق! لست مضطرًا أبدًا لجعلها تتفق معي؛ بالرغم من أن ذلك سيكون رائعًا! الخلافات في الرأي مشوقة. يمكنني التعلم منها. ويمكنها ذلك هي أيضًا. يمكننا التمتع بخلافاتنا في الرأي. ونتمتع حقًا بصدقنا تجاه بعضنا البعض في كوننا مختلفين ونسمح لبعضنا البعض بتبني رأي مغاير؛ يمكن أن يكون ذلك رائعًا!

عينة تدريبية 8أ (مستمر)

نعم، أنا لا أحب حقًا القيام بالأمر المزعجة أو المملة مع شريكتي. لكن يجدر بي القيام بها أحيانًا، دون تهرب وصياح. دون التمرد ببذاءة. بعض هذه الأشياء جزء من العلاقة الجيدة. قد تستمتع بها شريكتي ويمكنني أن أستمتع باستمتاعها! يمكنني بكل تأكيد الإفلات من الأمر بالاعتراض والقيام بالسخافات. لكن هل يستحق الأمر ذلك؟ بالكاد! لذا فأنا على الأغلب سأفعل ما لا أحب فعله لإسعاد شريكتي. لتعزيز علاقتنا. أنا أستطيع! أنا سأفعل ذلك!

تدريب 8أ: بعض العبارات الذاتية العقلانية التي تساعد على التأقلم مع التوافق مع شريكتي والتي يمكنني أن أقنع نفسي بها بقوة حتى أؤمن بها بحزم وأتصرف وفقًا لها

عينة تدريبية 8ب: استخدام عبارات ذاتية عقلانية تساعد على التأقلم قوية ومُلحة عن التوافق مع المعارف المقربين والحميمين لشريكتي يمكنني أن أخبر نفسي بها حتى أؤمن بها بحزم وأتصرف وفقًا لها

أنا لست مضطراً أن أحب معارف شريكتي المقربين والحميمين. لديهم كل الحق في أن يكونوا غير محبوبين كما هم بالفعل. يحتمل ألا أتمكن من منعهم من التصرف بشكل بغيض. لكن يمكنني تحمل ذلك. أنا أجعل نفسي مغتاضاً منهم وألعنهم بسبب سلوكهم المؤسف. يمكنني بكل تأكيد أن أتوقف عن اللعن ثم أبدأ في تحملهم بشكل أفضل.

شريكتي حرة في أن تحب معارفي المقربين والحميمين أو لا تحبهم. إنها مخطئة لو كرهتهم هم وليس سلوكهم، لكن لديها الحق في أن تخطئ! من الواضح أنني سأفضل أن تشعر وتتصرف بشكل جيد عند مقابلتها لهم. لكنها ليست مضطرة لفعل ذلك!

أنا أضرب نفسي وعلاقتي مع شريكتي بحماقة عندما أتجاهل معارفها المقربين والحميمين أو أتعامل معهم بشكل سيئ. لكنني لست أحمق لأنني أفعل ذلك؛ أنا مجرد شخص يتصرف بحماقة. فلأجتهد مع نفسي حتى أشعر وأتصرف بطريقة أقل غضباً، ولأبذل قصارى جهدي لتقبل أصدقائها حتى لو لم أحبهم كثيراً أبداً. سأستفيد أنا من ذلك وتستفيد علاقتنا أيضاً!

لا توجد ضرورة لكي تتصرف شريكتي بشكل جيد مع أصدقائي ومعارفي المقربين، بالرغم من أن ذلك سيكون مفضلاً. حتى لو تحيّزت ضدهم، يمكنني أن أتقبلها وأهتم بها بسبب مميزات الكثير الأخرى. يمكنني أن أكره العديد من أفعالها، لكن لو كرهتها هي لأنها تفعل ذلك، فسوف أساعد على تدمير علاقتنا.

يمكنني أن أتعب نفسي وأحاول اكتشاف السبب وراء شعور شريكتي وتصرفها تجاه معارفي المقربين والحميمين، وسوف أفعل ذلك! الأمر يستحق أن أناقشه معها وأن نخطط لطريقة تصرفنا عندما نكون مع معارفنا الحميمين معًا. إذا كان أحدنا أو كلانا لديه معتقدات لاعتقالية تشجعه على الشعور والتصرف بشكل سيئ في هذا الصدد، يمكننا العمل معًا على اكتشافها وتغييرها.

عينة تدريبية 8ب (مستمر)

إذا كنت أنا أو شريكتي مفرطي التعلق ببعض من معارفنا المقربين والحميمين، بشكل يؤثر على علاقتنا، يمكنني مناقشة ذلك معها بصدق والاتفاق على كيف، وأين، وتحت أي ظروف سأستمر أنا أو هي في التواصل مع هؤلاء الأشخاص الآخرين.

عندما أتفق أنا وشريكتي على طريقة إدارتنا لعلاقتنا مع معارفنا المقربين والحميمين، بحيث لا تؤثر بشكل جدي على قربنا من بعضنا البعض، علينا مراجعة مشاعرنا وتصرفاتنا في هذا الصدد من وقت لآخر والعمل على تغيير سلوكياتنا المخربة لعلاقتنا.

تدريب 8ب: عبارات ذاتية عقلانية تساعد على التأقلم قوية ومُلحة عن التوافق مع المعارف المقربين والحميمين لشريكتي

يمكنني أن أخبر نفسي بها حتى أؤمن بها بحزم وأتصرف وفقًا لها

كما بيّن أيسوب منذ آلاف السنين في كتابه "الثعلب والعنب"، نحن بارعون في اختلاق المبررات والأعذار. نحن نحاول عادة خداع الآخرين، لكننا -وهذا أكثر أهمية- نحاول خداع أنفسنا، خاصة بعباراتنا الذاتية العقلانية التي تساعد على التأقلم. حتى عندما تقولها بقوة وإلحاح -كما بيّنًا في التدريب 8أ- يمكنك أن ترددها بسهولة كاللبغاء ويكون لديك، صدقًا وحقًا، اعتراضات وتعليقات خفية مهمة عليها.

توصلت ويندي درايدن، واحدة من أغزر الكتاب إنتاجًا وأكثرهم تمكّنًا في مجال العلاج السلوكي العاطفي العقلاني، إلى طريقة قوية للتغلب على هذا النوع من التردد كاللبغاء دون إخلاص؛ عن طريق التوضيح لك كيف تخرج عن مسارك وتجادل عباراتك الذاتية العقلانية التي تساعد على التأقلم حتى تجيب عن اعتراضاتك الخفية عليها وتعيد التأكيد عليها بقوة بأسلوب أكثر إقناعًا للذات.

عينة تدريبية 8ج: مجادلة العبارات الذاتية العقلانية التي تساعد على التأقلم وإعادة التأكيد عليها

مجادلتي لعباراتي الذاتية العقلانية التي تساعد على التأقلم	عبارات ذاتية عقلانية تساعد على التأقلم قد أؤمن بها بشكل طفيف
إجاباتي الحازمة عن مجادلتي لعباراتي الذاتية العقلانية التي تساعد على التأقلم والتي أؤمن بها بشكل طفيف	مجادلتي لعباراتي الذاتية العقلانية التي تساعد على التأقلم
(1) هل يتوجب عليّ أن أكون أقل سعادة بكثير؟ قد أكون أكثر سعادة حتى! يمكنني تجنب مصاعب وقيود الزواج والتحرر منها. (2) حتى لو كنت أقل سعادة دون شريكة، لا زال يمكنني أن أكون سعيدًا بقدر معقول. حتى لو كنت غير سعيد، فلن أضطر أبدًا إلى جعل نفسي مكتئبًا بخصوص هذا الأمر. يمكنني أن أكون حزينًا ومحبطًا فقط.	نعم، لن أموت إن لم أعثر على شريكة مناسبة، لكنني سأكون أقل سعادة بكثير وبالتالي مكتئبًا.
(1) احتمال ألا أعثر على شريكة أبدًا هو احتمال بعيد للغاية، خاصة إن لم أطالب بالعثور على أفضل شريكة ممكنة. (2) إذا لم أعثر على واحدة أبدًا، وهو احتمال بعيد	نعم، لكن افتراض أنني بحثت
بالرغم من أن العثور على شريكة مناسبة قد يكون صعبًا إلى حد ما	بالرغم من أن العثور على شريكة مناسبة قد يكون صعبًا إلى حد ما
بالنسبة لي، فإنه ليس مستحيلًا. إذا استمررت في البحث والبحث قد أتمكن من العثور على واحدة.	وبحثت ولم أجد واحدة بالفعل؟ سيكون هذا مريبًا حقًا!
جدًا، فلا زال يمكنني، يمكنني حقًا أن أجد السعادة بمفردي، إذا فكرت أنني أستطيع إيجادها ورببت لذلك!	وبحثت ولم أجد واحدة بالفعل؟ سيكون هذا مريبًا حقًا!

تدريب 8 ج (مستمر)

عبارات ذاتية عقلانية تساعد على التأقلم قد أؤمن بها بشكل طفيف	مجادلتي لعباراتي الذاتية العقلانية التي تساعد على التأقلم	إجاباتي الحازمة على مجادلتي لعباراتي الذاتية العقلانية التي تساعد على التأقلم والتي أؤمن بها بشكل طفيف
من المؤسف للغاية أن تكون شريكتي غير منصفة! لا زال يمكنني التمتع بالكثير من مزاياها الأخرى. الأمر يستحق البقاء معها واستكمال علاقتنا.	نعم، لكن لو كانت غير منصفة بحق، فسيجعل هذا أي شخص، بما فيه أنا، مغتاطًا. لا يمكنني أبدًا تحمل ذلك.	(1) إن عدم إنصافها الذي يجاوز الحد سيسبب لي السخط الشديد. لكنني لا زلت غير مضطر إلى المطالبة بالعدل وجعل نفسي مغتاطًا. (2) يمكنني دائمًا أن أختار الانفصال عن شريكتي دون غيظ. (3) إذا تعاملت بحب بالرغم من عدم الإنصاف، فربما أشجعها على أن تكون منصفة. (4) على أسوأ تقدير، يمكنني تحمل عدم الإنصاف والاستمرار في الاستفادة من وجودي بصحبة شريكتي.
بالرغم من أنني بطبيعة الحال لا أحب الخلافات المهمة في الرأي مع شريكتي، فإننا يمكننا أن نتفق على ألا نتفق. يمكن لخلافات الرأي أن تكون مشوقة للغاية.	نعم، لكننا غالبًا ما	(1) لا يهم أننا نختلف في الرأي بكثرة، يكون الأمر مريبًا فقط إذا
الحال لا أحب الخلافات المهمة في الرأي مع شريكتي، فإننا يمكننا أن نتفق على ألا نتفق. يمكن لخلافات الرأي أن تكون مشوقة للغاية.	نختلف في الرأي بكثرة حتى أصبح الأمر مريبًا بحق! وخلافاتنا متكررة جدًا لدرجة أن الأمر أصبح مملاً للغاية. لا يمكنني تحمل هذه الخلافات.	تعاملت معه بجدية شديدة؛ وهو ما لست مضطرًا إليه أبدًا! (2) حتى مع كون خلافاتنا متكررة، إذا قبلتها فعلاً ولم أجعل منها مشكلة، فسوف تتعامل معها بسرعة ودون ملل. وإن لم يحدث ذلك، فلا زال يمكنني تحمل هذه الخلافات.

عينة تدريبية 8ج (مستمر)

إجاباتي الحازمة عن مجادلتي لعباراتي الذاتية العقلانية التي تساعد على التأقلم والتي أوّمن بها بشكل طفيف	مجادلتي لعباراتي الذاتية العقلانية التي تساعد على التأقلم	عبارات ذاتية عقلانية تساعد على التأقلم قد أوّمن بها بشكل طفيف
تحتوي كل العلاقات تقريبًا على العديد من الأشياء المزعجة والمملة. هل أرغب حقًا في أن أكون وحيدًا؟ كم سيكون ذلك مزعجًا ومملًا!	نعم، لكن أي نوع من العلاقات هذه إذا كانت لا تفتأ تجعلني أقوم بالعديد من الأشياء المزعجة والمملة؟ لا يختلف الأمر عن الزواج من قنفذ.	بالرغم من أنني لا أحب القيام بالأشياء المزعجة أو المملة مع شريكتي، فإنني لا أزال أقوم بها وأستطيع تعزيز علاقتنا.

تدريب 8ج

إجاباتي الحازمة عن مجادلتي لعباراتي الذاتية العقلانية التي تساعد على التأقلم والتي أوّمن بها بشكل طفيف	مجادلتي لعباراتي الذاتية العقلانية التي تساعد على التأقلم	عبارات ذاتية عقلانية تساعد على التأقلم قد أوّمن بها بشكل طفيف
---	--	--

تدريب 8د: لعب الدور المعكوس بخصوص

انزعاجي من علاقة شريكتي بأقاربها

لاستخدم هذا الأسلوب المثير للعواطف من العلاج
السلوكي العاطفي العقلاني، عليك اختيار أحد

معتقداتك اللاعقلانية التي تتمسك بها بقوة وتقاوم تغييرها. أحضر أحد أصدقائك ليلعب دور المتمسك بهذا المعتقد اللاعقلاني بحزم وصرامة، بينما أنت -القائم بدور الشخص العاقل- تثار على محاولة التحدث إليه وإقناعه بالعدول عنه. ربما يدور أحد حوارات دورك المعكوس كالتالي:

صديقك (متمسكًا بمعتقداتك اللاعقلانية): أنا فقط لن أسمح بذلك. لن أسمح لخطيبتني ماي بالاستمرار في مقابلة ابن خالتها جايك. ليس فقط لأنه مخبول، لكن أيضًا لأنني سأصبح متسببًا ضعيفًا إن سمحت لها برؤيته.

أنت: كيف يجعل منك سماحك لماي بمقابلة جايك متسببًا ضعيفًا؟ حتى لو كان مخبولًا، كيف يؤثر رؤيتها له عليك أنت؟

صديقك: لقد كانا مخطوبين من قبل. من الواضح أنه لا زال يسعى وراءها؛ وسيحاول إعادتها له. أي نوع من الرجال أنا إن سمحت بذلك؟

أنت: ما علاقة ذلك برجولتك بالله عليك؟ دعنا نفترض أنه يرغب في إعادة ماي إليه. ألا يمكنها المقاومة؟ هل هي ضعيفة؟

صديقك: إنها مخاطرة كبيرة! أنا أحقق إن تركت له الفرصة. لن أسامح نفسي أبدًا إن استسلمت له ماي. وسيرى الجميع كم أنا غبي وضعيف!

أنت: فلنفترض الأسوأ: ماي تختار العودة إلى جايك.
الأمر مؤسف إذًا. أنت وثقت فيها أكثر مما يجب وكنت
مخطئًا في ذلك. كيف يجعل ذلك منك شخصًا غيبًا
تمامًا؟ حتى لو ظن الناس أنك غبي، هل يجعلك هذا
غيبًا؟

صديقك: لكن يا له من خطأ! كان يجب أن أتوقع ذلك!
سيكون الناس على حق بشأنني!

أنت: ربما يكونون محقين بخصوص أفعالك الحمقاء.
لكن ليس بخصوصك أنت. أنت لست أفعالك.

صديقك: بل أنت أفعالك بكل تأكيد! وخاصة في هذه
الحالة؛ فلنواجه الأمر!

أنت: الآن أنت تفرط في التعميم. أنت تقوم بملايين
الأفعال. معظمها جيد جدًا في الواقع. إذًا حتى لو كان
هذا الفعل أحمق، كيف يجعل ذلك منك أحمق تمامًا؟

صديقك: سيظن الكثير من الناس أنني كذلك!

تدريب 8د (مستمر)

أنت: فليظنوا ذلك! إنهم مخطئون! لن يعجبك ما
يظنونه. لكن إذا كنت ذا عزم قوي، فسوف تتقبل نفسك
دائمًا، بغض النظر عما تفعله.

صديقك: هذا عظيم حقًا. إذا فعلت ذلك سأكون قادرًا
على التخلي عن غيرتي المجنونة. مهما كان تصرف
خطيبتني، سأظل قادرًا على تقبل نفسي. أفعالها لا

تضفي عليّ أنا أي صفة، تمامًا مثل أفعالك أنت.

أنت: أعتقد أنك محق في ذلك. نعم؛ اجتهد في هذا الشأن.

أيًا ما كانت المشكلة العاطفية الموجودة بينك وبين شريكك، سواء كانت متعلقة بأنك تغيظ نفسك بخصوص علاقاتها مع أصدقائها أو أقاربها، أو كانت بخصوص أي شيء آخر، يمكنك أن تحضر أحد أصدقائك للعب دورك المغتاض، والتمسك بغيظه بشدة، وتحدث أنت إلى نفسك (متمثلة في صديقك) حتى تعدل عن اضطرابك. جرب وسترى!

كيف تكون سعيدًا رغم أنف أنسابك

كما لاحظنا بالفعل، هذا الكتاب ليس مجرد طبعة منقحة من كتابنا الصادر عام 1961 بعنوان A Guide to Successful Marriage. هذا الكتاب يركز على الزواج والعلاقات بمختلف أنواعها ويشتمل على أفكار وممارسات جديدة في العلاج السلوكي العاطفي العقلاني تم تطويرها منذ الستينيات.

على أية حال، حتى نوضح لك إلى أي مدى استمرت بعض مبادئ العلاج السلوكي العاطفي العقلاني في تقديم النفع للكثير من الأفراد والأزواج منذ بدأنا ممارستها، أخذنا أحد الفصول من كتابنا السابق ووضعه هنا مع إجراء القليل من التعديلات الطفيفة عليه.

قد يبدو الأمر مخجلًا أن نفسد مثل هذا الكتاب التطلعي الجميل عن العلاقات بموضوع بغيض مثل العلاقات مع الأنساء، لكن أي علاقة بالكاد ستكون جميلة أو تطلعية لو أهملنا هذا الموضوع. من المدهش أن نسبة كبيرة من الأزواج الذين التقينا معهم سنويًا لاستشارات الزواج كانوا يعانون من صعوبات، قلَّت أو كثرت، ترجع جزئيًا أو كليًا إلى مشكلات الأنساء الجديدة.

وتقريبًا في جميع الحالات لم يكن هناك سبب وجيه لذلك. ليس معنى كلامي أن الأنساء لا يمكن أن يكونوا

صعابًا للغاية، أو مغفلين، أو حتى خطيرين. يمكنهم أن يكونوا كذلك. وليس معنى كلامي أيضًا أن الزوجات والأزواج لا يمكن أن يكونوا متعلقين بذويهم بطريقة طفولية ومبالغ فيها. يمكنهم أن يكونوا كذلك. مع ذلك، وطبقًا للمبادئ الأساسية للعلاج السلوكي العاطفي العقلاني، معظم التعاسة الشديدة والممتدة غير الناجمة تحديدًا عن الألم الجسدي أو الحرمان تكون غير مبررة وغير عادلة. وينطبق هذا على التعاسة بسبب الأنسباء أيضًا.

خذ، على سبيل الإيضاح، حالة آل ميم. عندما أتى السيد والسيدة ميم لرؤيتي أنا (د. إليس) لأول مرة، أصر كلاهما على أنهما يعانيان من أسوأ مشكلة أنسباء في العالم وأنهما يفكران جدًّا في الطلاق كحل للمشكلة. ادعى السيد ميم أن زوجته مخلصة تمامًا لأمها وأن أمها تكرهه بشدة وتفعل كل ما في وسعها لإنهاء زواجهما. وقال بأن حماته تتظاهر بجميع أنواع الأمراض بهدف إبقاء ابنتها بجوارها دائمًا، وبدلًا من محاولة التوافق مع السيد ميم، قالت هذه الحماة صراحة بأن وجوده يمرضها وأنّها لا ترغب في رؤيته أبدًا، إن أمكن ذلك. وزعم أنها حاولت أيضًا تنفير ابنته ذات الثلاثة عشر عامًا منه بإخبار الطفلة كم أنه شخص فظيع.

عندما سمعت القصة من زاوية السيدة ميم، لم تدّعي أبدًا أن زوجها شديد الارتباط بوالديه؛ لقد قالت، في الواقع، بأنه لا يبدو عليه حقًا أنه يبالي بهما على الإطلاق. لكن، لأنه تشرب منهما بقوة شعورًا بالالتزام

العائلي، أصر على زيارتهما على الأقل مرة كل أسبوع (مع أنهما يعيشان على مسافة كبيرة منهما). بالإضافة إلى ذلك لم يرغب أبدًا في تفويت أية مناسبة تجتمع فيها عائلته الكبيرة جدًا. واستمرت السيدة ميم في الشكوى قائلة بأنها كانت ستنظر إلى الأمر بطريقة مختلفة لو كان زوجها يحب أفراد عائلته حقًا ويرغب في التواجد بصحبته في أعياد الميلاد، والزواج، والمناسبات الأخرى، لكنه كان يذهب فقط، في زعمها، إلى أنه يشعر بأنه ملزم بذلك. وقالت السيدة ميم بأن مثل هذه الطاعة الخائفة لبرتوكول العائلة تشعرها بالتقزز الشديد، وهي لا تستطيع أن تفهم لم يتوجب عليها أن تعاني من جرّها إلى الكثير من تجمعات عائلة زوجها لمجرد أنه جبان فيما يتعلق بالتقاليد.

لقد بدأت بالعمل مع السيد ميم أثناء الأسابيع القليلة الأولى التي التقيته فيها، لأن زوجته كانت مشغولة بالعناية بأمها، التي عانت لتوها مما تطلق عليه أزمتهما القلبية الثالثة في هذا العام (والتي أصر السيد ميم على كونها مزيفة تمامًا). لم يكن لديها الوقت لتحضر إلى جلسات العلاج المشترك معه ومعني. وكما هو معتاد في مثل هذه الحالات، بدأت في افتراض أن قصته عن زوجته وأمها كانت دستورًا فعليًا، وأنه لم يكن يبالغ أبدًا في الحقائق التي قام بسردها. كنت متأكدًا أنني عندما ألتقي بالسيدة ميم سأسمع منها قصة مختلفة تمامًا؛ لكنني تعمدت افتراض صحة قصة الزوج بخصوص صعوبة أنسابه.

قلتُ للسيد ميم: "لنفترض أنك تصف الوضع مع حماتك بدقة شديدة، وأنها بالفعل سيدة من النوع الذي تتهمها به. لمَ تشعر بكل هذا الانزعاج حيال الأمر؟".

"ماذا تعني بلمَ أشعر بالانزعاج؟" قالها بما يشبه الصراخ في وجهي. "ألن تشعر أنت بذلك؟ ألن يشعر أي شخص بذلك إذا حدث مثل هذا الشيء في بيته، واستمر في الحدوث على مدار الخمسة عشر عامًا الماضية، لمعلوماتك! أليس هذا سببًا جيدًا لشعوري بالانزعاج؟".

"لا، ليس سببًا جيدًا لذلك". أجبت به بكل هدوء ناظرًا في عينيه مباشرة.

"ليس سببًا جيدًا لذلك؟ إذاً ماذا قد يكون؟ ما السبب الجيد للشعور بالانزعاج؟".

"لا شيء"، أجبت بنفسي الهدوء. "لم أسمع أبدًا سببًا جيدًا لأي شخص يزعج نفسه بشدة بخصوص أي شيء".

"يا للعبث! أنت لا تعني ذلك حقًا. أنت تقول ذلك فقط؛ حسنًا، أنا لا أدري لمَ تقول ذلك، لكنك تقوله فقط لهذا السبب الذي لا أعلمه".

"لا، أنا جاد جدًا. لم أسمع أبدًا عن سبب جيد لأي شخص يجعل نفسه منزعجًا بخصوص أي شيء. ولا حتى الألم الجسدي. أنا لا أرى سببًا لشعور نفسك بالاكئاب. إذا كان لديك ألم بالأسنان، فأنا بكل تأكيد لا أنتظر منك أن تحب ذلك أو تشعر بسعادة بالغة حياله. لكن إغضاب

نفسك بالكاد سيشفي الألم أو يجعله يتحسن. إذا ما جدوى أن تدفع بنفسك إلى اليأس؟".

"لكن كيف أستطيع؛ كيف أستطيع منع نفسي، بالله عليك؟ كيف أستطيع منع نفسي من الشعور بالانزعاج؟".

"ببساطة شديدة: توقف عن إخبار نفسك بالهراء الذي تخبر نفسك به لتجعل نفسك تعيشًا".

"هراء؟ أي هراء؟".

"أنت تعلم. هراء على شاكلة: 'أوه، يا إلهي، كيف يمكنها أن تفعل هذا بي'. و: 'حماتي القذرة الساقطة هذه، أتمنى أن تسقط ميتة!'. و: 'أنا فقط لا يمكنني تحمل الاستمرار على هذه الحال، وزوجتي تتصرف بهذا الأسلوب الأبله والقصي تمامًا!' وما إلى ذلك، وهكذا دواليك".

"لا أرى أي هراء في ذلك". قالها السيد ميم بعبوس: "إنها بالفعل قذرة ساقطة، حماتي هذه، وأنا أتمنى أن تسقط ميتة بالفعل. لا، أنا لا أرى أي هراء في ذلك على الإطلاق".

"من الواضح أنك لا ترى ذلك، وإلا لما استمررت في ترديد هذا الهراء لنفسك. لكن بعدما أقنعك، وهو ما أنوي فعله، بأن الاستمرار في تنغيص نفسك بهذا الكلام الجالب للتعاسة هو محض هراء، ثمرة فارغة بحق، من المحتمل أن تتوقف عن فعل ذلك. ثم ويا للدهشة! سيتلاشى رعبك".

"ستكون حيلة كبيرة؛ إن تمكنت من فعلها!".

"نعم. لكنها حيلة أكبر مما تظن. لأنني في الواقع أنوي أن أقنعك أنت بفعلها؛ أن أجعلك أنت تغير تفكيرك وتتوقف عن إخبار نفسك بهذا الهراء. لأنني لا يمكنني بالطبع أن أفعل ذلك نيابة عنك. ربما أتمكن من إقناعك بأن ما تخبر به نفسك هو كلام فارغ. لكن ما لم أتمكن في النهاية من جعلك أنت تكف عن تغذية نفسك بهذه التفاهات وأجعلك، بدلاً من ذلك، تخبر نفسك بأشياء منطقية، فستضيع كل جلساتي معك سدى".

"لا زلت أقول بأنها ستكون حيلة كبيرة؛ إن تمكنت من فعلها!".

"كبيرة بالفعل. لكن فلنعد إلى المشكلة. أنا أصر على أنك لست غاضبًا بسبب تصرفات حماتك؛ وأنا آخذ بكلامك في أنها على هذه الشاكلة، لمعلوماتك؛ لكن بسبب الهراء الذي تخبر نفسك به بخصوص تصرفاتها. بدلاً من أن تخبر نفسك بالحقيقة صراحة، وهي: 'تلك هي طريقة السيدة العجوز. شيء مؤسف للغاية، لكن لا أستطيع فعل أي شيء لتغييرها في سنّها هذه، لذا فمن الأجدر بي أن أتقبلها كما هي وأتوقف عن إغصاب نفسي بهذا الشأن"، أنت تخبر نفسك بأشياء مزيفة: 'كيف يمكن لها أن تكون على هذه الشاكلة؟ يجب عليها ألا تكون كذلك! يجب عليها بكل تأكيد ألا تكون غير منصفة بهذه الطريقة التي هي عليها بلا شك!' وما يشبه ذلك من هراء".

"ما زلت لا أستطيع رؤية السبب في كون ذلك هراء".

"الأمر بسيط للغاية حقًا، إن تأملت فيه (وهو ما لا تقوم به حقًا). عندما تسأل كيف يمكن لامرأة أن تكون على هذه الشاكلة بينما هي، بكل وضوح، على هذه الشاكلة بالفعل هو أسوأ هراء على وجه الأرض. وعندما تقول بأن امرأة عجوزًا مثل حماتك، التي ولدت ونشأت على هذه الشاكلة، يجب ألا تكون على هذه الشاكلة فهذا يعادل تمامًا قولك بأن السماء يجب ألا تمطر بينما هي تمطر بالفعل. وأيضًا عندما تقول بأنها يجب ألا تكون غير منصفة بينما هي غير منصفة بالفعل يشبه قولك بأن السماء يجب ألا تكون زرقاء لأنك تفضل أن تكون بلون آخر. من سوء الحظ أن حماتك لا تتصرف بالطريقة التي تحب أنت أن تتصرف بها. لكنك لست مضطرًا إلى خلق أجواء من الرعب بسبب سوء الحظ هذا".

"إذا أنت تعتقد أنني يجب عليّ فقط أن أتقبل حماتي كما هي، مهما كان الضرر الذي تجلبه إلى زوجتي، وابنتي، وإليّ، وأترك الأمر يمر هكذا؟".

"لا، أنا لا أعتقد أي شيء من هذا النوع. أنا أعتقد أن عليك أولاً أن تتقبلها كما هي؛ وأنا أعني بذلك أن تتوقف عن لعن المرأة المسكينة دون وجه حق بسبب كونها بهذا الاضطراب. ثم وبعد أن تتمكن من تقبلها والذي أعني به أن تتوقف عن لعنها، يمكنك طبعًا أن تحاول تغييرها؛ أو أن تقوم بما هو عملي أكثر، وهو أن تحاول تغيير موقف زوجتك تجاه أمها، وبذلك لن يهتم كثيرًا كيف تتصرف حماتك".

"بالطريقة التي تتعامل بها مع الأمر الآن -وهي جعل نفسك تشعر بانزعاج بالغ تجاه حماتك والطريقة التي تتصرف بها لسوء حظك- لن يكون لديك أي فرصة لتغييرها (سوى إلى الأسوأ). الشيء الذي قد يكون أكثر أهمية، هو أنك تعادي زوجتك باستمرار، وتدمر أي فرصة لتغيير موقفها تجاه أمها أيضًا؛ سوى إلى الأسوأ، ثانية. والآن أي نفع يجلبه إليك هذا النوع من السلوك؟".

"لا يبدو أنه يجلب لي أي نفع على الإطلاق، أليس كذلك؟" اعترف السيد ميم بقليل من الخجل.

"نعم، لا يجلب أي نفع بكل تأكيد. إذا أنا لا أهتم بأن تحب السيدة العجوز أبدًا، ولا أهتم بها على الإطلاق. لكن طالما تضيع وقتك وجهدك على كرهها، كما كنت تفعل طوال خمسة عشر عامًا، فلا بد وأنك ستجعل الأمور أسوأ بكثير. والأكثر، وربما الأهم من ذلك، هو أنك ولا بد ستظل مُصرًا على أن تُشعر نفسك بالانزعاج. وما نسبة نجاح العلاج في هذه الحالة؟".

"ضئيلة للغاية. عليّ أن أعترف".

"منتهى الصواب. ضئيلة للغاية. لذا فأنا ما زلت أوضح: سبب انزعاجك ليس، كلا، سبب انزعاجك بكل تأكيد ليس، ما تفعله حماتك أو زوجتك؛ إن موقفك السخيف، والطفولي، وغير الواقعي تجاه ما يفعلونه هو فقط ما يجعلك تعيشًا. وإذا تمكنت من النظر إلى موقفك بصدق وشمولية ثم تشككت فيه وتحديثه وسددت إليه لکمتك -وهو ما أنت قادر عليه بكل تأكيد، بما أنك الشخص

الذي تبناه من الأساس وحافظ عليه من حينها- فلن تتمكن حماتك أو زوجتك حرفيًا من فعل أي شيء يزعجك بشكل جدي. أنت لن تحب الكثير من تصرفاتهم بالطبع؛ لكنك وبكل تأكيد لن تزعج نفسك بشكل جدي، دون داعٍ ودون مقابل، بإخبار نفسك -زورًا، ما زلت أقول زورًا- بأن أي شيء لا يعجبك هو شيء فظيع، ورهيب، ومريع".

بالطبع لم أتمكن من إقناع السيد ميم، في هذه الجلسة الواحدة، بأن كل عدائته وأكله في نفسه بخصوص حماته وزوجته هو أمر لا طائل منه، وأنه هو المسؤول الأساسي عن إزعاج نفسه في هذا الشأن، وأن في إمكانه ومن الأفضل له أن يتوقف عن فعل ذلك. لكن بعد عدة جلسات من نفس نوع التدريس الفعال للعلاج السلوكي العاطفي العقلاني، بدأت أنا والمنطق في الفوز، ودخل علي السيد ميم ذات يوم قائلاً:

"أتعلم، يبدو أن هذه الجلسات تفيدني بالفعل. منذ أيام لم أكن لأصدق ذلك منذ أسابيع مضت- تظاهرت حماتي بوحدة من أسوأ نوباتها. لم تقم فقط بجر زوجتي إلى جانبها ثانية، كالعادة، بل وبدأت نوبتها في الرابعة صباحًا، بينما نحن نغط في نوم عميق. قالت بأنها تعاني ثانية من واحدة من تلك الأزمات القلبية التي تدعيها. وبالطبع، كالعادة، انخدعت زوجتي بالأمر كله، وأصرت على الإسراع فورًا لرؤيتها وعلى إيقاظي أنا أيضًا لأقلها إلى هناك، بالرغم من علمها بأنني أعاني من نزلة برد وبالكاد أقدر على الخروج في هذا الوقت، بعد منتصف

الليل. في العادة، كنت سأستشيط غضبًا، وربما كنت سأخوض مشاجرة عنيفة مع زوجتي، وينتهي بي الأمر وأنا أرغي وأزبد لأيام بخصوص هذا الشأن.

لكن، ولدهشتي الشديدة، قلت -وأنا أعني أنني قلت لنفسني هذه المرة وليس لزوجتي- "حسنًا، ها هو الأمر يتكرر. بالضبط كما كنت أعلم أنه سيحدث، وكما كنت أتنبأ مع نفسي في الليلة الفائتة. ها هي الحيزبون تمارس ألاعيبها، كالعادة، وبالطبع لا تستطيع زوجتي، ذات الروح المسكينة المخدوعة، أن تقاومها بعد. حسنًا، لا شيء بيدي الآن. شيء مؤسف للغاية، لكن لا شيء بيدي. بما أنني مضطر للذهاب على أية حال، يمكنني أن أفعل ذلك بأقصى ما أستطيع عن طيب خاطر، كما كان يخبرني د. إليس، وعلى الأقل لا أسبب لنفسني الانزعاج أثناء ذلك".

"وصدق أو لا تصدق، لم أسبب لنفسني الانزعاج. بالرغم من أنني لم أستمتع بكل تأكيد بأن أقلّ زوجتي مارثا لرؤية أمها، فإنني لم أشعر بالكثير من التعاسة حيال الأمر أيضًا. وعندما رأت الحيزبون أي شخص هادئ أنا، بدا أنها تتقبل الأمور بشكل أفضل على غير عاداتها ولم تكن سلبية للغاية تجاهي. أتعلم، أنت محق فعلاً: يمكن فعل ذلك. يمكن لتفكيرك أن يخرجك من الغضب تمامًا مثلما يمكنه أن يدخلك فيه، كما تخبرني دائمًا. تلك الليلة فتّحت عيني على الحقيقة!".

ومن حينها وطوال الأسابيع القليلة التالية من العلاج النفسي، استمر السيد ميم في الاجتهاد مع نفسه

وتحسنت مواقفه تجاه زوجته وحماته بشكل ملحوظ. كان التغيير الذي بدأ يُحدثه في نفسه ملحوظًا للغاية، في الواقع، لدرجة أن حماته نفسها لاحظت ذلك، وبدأت لأول مرة منذ خمسة عشر عامًا في النظر إليه بطريقة مختلفة، وفي تقبله، وفي التوقف عن الشكوى منه إلى زوجته. وللمصادفة العجيبة، بدأت أيضًا نوبات مرضها الخطير في الانحسار.

وفي الوقت نفسه، وبينما كان السيد ميم يتحسن، بدأت في إجراء الجلسات العلاجية لزوجته بانتظام. كان الأمر أسهل معها بكثير، بما أنها كانت منذ البداية تشعر بالامتنان الشديد لما فعلته لمساعدة زوجها على تقبلها هي وأمها. اعترفت بأن أمها كانت صعبة وأنها حتى هي نفسها كانت تضيق بنوباتها. لكنها شعرت بأنها مضطرة إلى الاستمرار في تلبية أغلب نزواتها وأنها الآن سعيدة للغاية أن زوجها بدأ، جزئيًا على الأقل، في رؤية الأشياء من زاويتها والمساعدة في تهدئة الوضع المتوتر.

أما عن ولاء السيد ميم لعائلته، فهي لا زالت تعتقد أنه مبالغ فيه. ومرة ثانية، مثلما أفعل عادة مع عملائي في استشارات الزواج، افترضت أنها محقة تمامًا بخصوص التزامه التقليدي بالمناسبات الاجتماعية لعائلته، بالرغم من علمي من خلال حديثي مع السيد ميم بأنه ليس محافظًا على التقاليد إلى هذا الحد، لكنه يحافظ على الروابط الاجتماعية الجيدة مع عائلته لأنه يرغب في ضمان إمكانية حصوله على إرث جيد منهم. وكما فعلت مع زوجها، بينت للسيدة ميم أنه مهما كان السيد ميم

مخطئًا في تعاملاته مع عائلته، فإن تلك مشكلته هو في الأساس، ولا جدوى من أن تسبب لنفسها الاضطراب الشديد بخصوص هذا الأمر.

اعترضت قائلة: "لكن أليست مشكلته تشملني أيضًا؟ ألسْتُ مضطرة للذهاب إلى هذه المناسبات الاجتماعية اللعينة معه؟".

اعترفْتُ قائلاً: "بكل تأكيد، مشكلته تشملك إلى حد ما. لكن ليس بالقدر الذي تتخيلينه. في المقام الأول، أنتِ لا يتوجب عليك الذهاب إلى جميع المناسبات العائلية التي يحضرها، بل يمكنك الاتفاق معه بوضوح على حد أقصى من المناسبات تحضرينها سنويًا، وتلتزمين بهذا الحد. هذا يجعل الأمر يمثل مشكلة له هو فقط إن أصر على الذهاب إلى عدد من المناسبات أكبر مما تلتزمين أنتِ به. ثانيًا، إذا هدأتِ وتوقفتِ عن إزعاج نفسك بسبب مشكلة زوجك الافتراضية في هذا الشأن، فربما تتمكنان، بما أن كليكما ذكي، من حل الأمر بالشكل الذي يحد من تأثير مشكلته عليك. لكن إذا استمررتِ في الصراخ والهذيان، كما كنتِ تفعلين، بدلًا من الجلوس ومناقشة ما ستفعلانه حيال هذه المشكلة، ستؤول الأمور إلى الأسوأ والأسوأ؛ كما كان يحدث".

"هذا مؤكد!".

"صحيح. إذًا أنا لا أعدك بأي حل مثالي للمشكلة إذا ما هدأتِ ونظرتِ إليها باعتبارها مشكلة. لكن على الأقل، تحت هذه الظروف ستتوافر فرصة جيدة لتتوصلا إلى

نوع من أنواع الحلول الوسط. أما الطريقة التي تسير بها الأمور الآن فلن تصل بكما إلى أي حل، بل ستؤدي إلى تدهور الوضع بشكل مستمر".

"لكن أليس من الظلم أن يتوجب عليّ أن أتعرض للانزعاج لحقيقة كونه لديه هذه المشكلة وأن يتوجب عليّ أن أناقشها معه وأتوصل لجميع أنواع الحلول الوسط، بينما ينبغي عليه، في الواقع، أن يواجه المشكلة بنفسه ويتغلب عليها؟".

"فلنفترض، على سبيل المناقشة، أن في الأمر ظلم بالفعل (بالرغم من أنه، في الواقع، يمكنه أن يقول لي بأن من الظلم أنك أنت لا ترين الأمور من زاويته وأنه عليه هو أن يتجشم عناء التوصل لحلول وسط). فلنفترض أن في الأمر ظلم لك بنسبة مائة بالمائة أن يكون الوضع هكذا. حسناً: في الأمر ظلم إذاً. العالم مليء بكل أشكال الظلم؛ سياسات ملتوية، أشخاص يموتون من الجوع بينما يرفل غيرهم في الترف، وهلم جرا. ومجرد البكاء والشكوى من ظلم العالم بالكاد سيساعد على تغيير الأمور، أليس كذلك؟ لذا إذا كان زوجك ظالماً في كونه يعاني من هذه المشكلة -وهو ما يبدو سخيلاً لمجرد قوله، أليس كذلك، بما أنه لم يرب نفسه ليعاني منها- فهذا شيء قاسٍ. كما قلت من قبل: إذاً في الأمر 'ظلم'".

"لكن ما عليك أنت فعله عندما تواجهين وضع ظالم هو: (1) محاولة تغييره دون تذمر، أو (2) قبوله مؤقتاً طالما لا يمكن تغييره في الوقت الراهن. أما بكاؤك وتذمرك

لمدى ظلم الوضع، فلن يساعدك بكل تأكيد على القيام
لا بالخطوة (1) ولا بالخطوة (2). أليس كذلك؟".

"هذا صحيح. أعتقد أنهما لن يساعداني".

قلتُ: "حسنًا. إذا متى ستتوقفين عن الهراء؛ وأنا أعني
الهراء الذي تغذين به نفسك؟ إذا جزمنا أن زوجك قد
يكون لديه، كما تدعين، مشكلة جدية متعلقة بعائلته، إلا
أن مشكلتك أنك تأخذين مشكلته بجدية كبيرة. بدلًا من
تفهمه ومحاولة مساعدته على ألا يكون مفرط التعلق
بالتقاليد، تقومين بتوبيخه على تعلقه؛ كما لو كنت
تضربينه على رأسه لكونه شديد الامتثال للعادات
والتقاليد. هل سيساعده ذلك على أن يصبح أقل
امتثالًا؟ حتى لو كان ممتثلًا بطريقة عصابية، فمن
المحتمل أنه أصبح على هذه الشاكلة لتعرضه للانتقاد
الشديد من الآخرين وتأثر مشاعره تأثرًا شديدًا بهذا
الانتقاد. إذا، أفلن يساعد جلدك له على أن يصبح أكثر
اضطرابًا، ليس إلا؟".

"أفهم ما تعنيه. إذا ماذا علي أن أفعل بالتحديد؟".

"نفس ما كان سيفعله أي شخص بالتحديد في حالة
ك هذه، عندما يتصرف أحد معارفه الحميمين بطريقة
سيئة نتيجة لقلقه وعدائيته. أولاً، يمكنك التوقف عن
إخبار نفسك بمدى فظاعة أفعاله. ثانيًا، يمكنك تقبله،
في الوقت الراهن، فقط لأن هذه هي طبيعته. ثالثًا،
عندما تتقبلين أفعال زوجك بكل هدوء على أنها غير
مرغوب فيها وليست فظيعة، يمكنك حينها سؤال نفسك

عن الذي يمكنك فعله لمساعدته على الشعور بأمان أكبر، فلا يضطر إلى القلق أو العدائية. كما قلنا من قبل، يمكنك التوصل إلى العديد من الحلول الوسط، حتى لا تضطرين أنت إلى التأثير بشكل بالغ السوء حتى لو استمر هو، في الوقت الراهن، في التصرف بنفس الأسلوب. بعبارة أخرى: كلما كنت أهدأ وأقل تعذيباً لنفسك بشأن سلوك زوجك، زادت فرصتك في مساعدته على تغيير هذا السلوك وحماية نفسك من أسوأ التأثيرات إذا استمر على نفس المنوال. هل يعطيك هذا فكرة أكثر تحديداً عما يمكنك فعله لمحاولة تحسين الوضع الحالي؟".

"نعم، أعتقد ذلك".

ومثلما فعل زوجها، تحدثت السيدة ميم مع نفسها حديثاً مطولاً. جعلت نفسها أقل اضطراباً بشأن مشاركة زوجها في المناسبات العائلية، وتمكنت من إظهار التفهم والمساعدة له بدلاً من الشكوى والانتقاد. ونتيجة لذلك، بالرغم من أنه استمر في الشعور بالرغبة في المداومة على رؤية عائلته لأسباب اقتصادية، فإنه تمكن من التوصل لحلول وسط عن طريق رؤيتهم بشكل أقل والترتيب لحدوث ذلك غالباً أثناء غياب زوجته. وما كان يمثل خلافاً عنيفاً بين السيد والسيدة ميم في السابق سرعان ما أصبح غير ذي شأن وتمكنا من قضاء المزيد من وقتهما في التخطيط والمشاركة في أمور حياتية أكثر إمتاعاً.

هل يمكن علاج مشاكل الأنسباء، بنفس هذه الطريقة،

في حالات أخرى؟ نعم، إلى حد كبير. بشكل شبه دائم إذا ما كانت هناك خلافات كبيرة بين الأنساب، ينزعج الزوجان لأن أنسابهما لا يتصرفون بالطريقة التي يعتقدان أن عليهم أن يتصرفوا بها، أو لأن الطرف الآخر من العلاقة الزوجية لا يتصرف تجاه هؤلاء الأنساب بالشكل الذي يعتقد شريكه أن عليه أن يتصرف به. بمجرد أن يبدأ الزوجان المنزعجان للغاية في التشكيك في وجوبياتهما -وليس في سلوك الطرف الآخر أو الأنساب- وتحديها، سيبدآن بشكل شبه فوري في الشعور بتحسن أكبر، وغضب أقل. وكلما شعرا بتحسن أكبر وغضب أقل، زادت فرصهما، بشكل شبه دائم، في فعل شيء ما لتحسين الوضع الذي يمقتانه.

ليس معنى ذلك أن أي زوج/زوجة، لا يحق له ألا تُعجبه أفكار أو أفعال الطرف الآخر أو الأنساب. لا تُعجبه، نعم؛ هذا صحي في العادة. لكن عندما يرتفع عدم الإعجاب إلى مرتبة الكراهية الشديدة والغيبة المستمرة، فإنه يضيف بحماقة إلى المعتقد العقلاني، "أتمنى لو لم يوجد هذا النوع من السلوك، ينبغي ألا يوجد، يجب ألا يوجد!". هذا المعتقد الثاني خطير. ومعالجته -بدلاً من معالجة الطرف الآخر أو الأنساب- ستمثل حلاً أفضل بكثير لهذا النوع من المشكلات.

إذاً بوجه عام، قد يكون المسار الذي يمكنك اتباعه لحل الخلافات الخطيرة الناجمة عن مصاعب الأنساب كالتالي:

1- تقبل عيوب أنسابك و/أو مواقف زوجتك "غير

المنطقية" تجاه أنسابك على أنها مشكلة أو إزعاج غير مرغوب فيه لكن لا يمكن تغييره في الوقت الراهن.

2- توقع أن تتصرف زوجتك وأنسابك بنفس الطريقة التي يتصرفون بها، وأن يستمروا على نفس المنوال في الوقت الراهن، وتوقف عن إخبار نفسك بأن تصرفهم بهذا الشكل هو شيء مريع، وفظيع، ومرعب.

3- لا تأخذ تصرفات أنسابك تجاهك على محمل شخصي. حتى لو كانوا أشرارًا، وغير منصفين، وغير منطقيين البتة، فلك مشكلتهم هم ولا تتعلق بك بشكل جوهري. إذا كانوا يكرهونك، فذلك لا يجعل منك شخصًا كريهًا. إذا كانوا مشاكسين أو متدخلين في حياتكم، فذلك لا يجعل منك شخصًا ضعيفًا. ازرع حديقتك بنفسك، واعتنِ بأفكارك ومشاعرك، ولن يتبقى لهم الكثير مما يستطيعون فعله لجعلك مضطربًا.

4- بشتى الطرق، إن كان ذلك قابلاً للتنفيذ، لا تعش على مقربة من أنسابك. يمكن الترتيب لرؤيتهم من حين لآخر، وتجنب العيش معهم في نفس المبنى، أو حتى نفس الحي، إذا كان ذلك في مقدورك. لكن إذا اضطرت لرؤيتهم كثيرًا، لسبب أو لآخر، لا تعتقد أن تواجدك معهم في حد ذاته يجب أن يسبب الأذى. إن أسوأ ما يمكنهم فعله عادة هو التصرف ببذاءة تجاهك أو حتى توجيه الشتائم لك. شيء مؤسف للغاية! هل سيشكل ذلك فارقًا كبيرًا؟ ماذا يمكنهم حقًا أن يفعلوا لك؟

5- بمجرد أن تفهم أنسابك ومشاكلهم، عليك مساعدتهم

بشتى الطرق على التغير للأحسن، إن استطعت. لكن لا تتوقع منهم أن يتغيروا لأنك ترغب في ذلك. وحاول أن تتفهم وجهة نظرهم بصدق، وأن تكون في صفهم، وأن تساعدك من أجلهم ومن أجل نفسك أيضًا. لا تحاول تغييرهم بالانتقاد، أو الشكوى، أو الصمت المكفهر، أو الاضطهاد. حاول أن تساعدك على التغير، ولا تبتزهم أو تجبرهم على التغير.

6- لا تسمح لأنسابك باستغلالك، لا جسديًا ولا عاطفيًا، لمجرد كونك على صلة بهم. واجبك تجاههم هو: (1) التهذيب الإنساني الطبيعي، (2) الاعتراف بحقيقة كونهما والدي زوجتك، وأنتك لخاطرهما ستحاول أن تكون ودودًا تجاههما قدر المستطاع. لكنك لست مضطرًا إلى تقديم ولائك التام لهما، أو القيام بتضحيات بالغة بذاتك من أجلهما، أو مخالفة مبادئك بشكل دراماتيكي. إن لم تستطع التوافق معهما بشكل جيد يمكنك، دون أي إهانات صريحة، أن تفصل نفسك عنهما عاطفيًا بهدوء لكن بحزم؛ وبذلك يمكنك حتى أن تمثل لزوجتك نموذجًا يحتذى به. لكن إن كنت لا تزال ترغب في الترابط الوثيق مع أنسابك، يمكنك أن تتقبل هذه الروابط بهدوء، في الوقت الراهن، وتحاول التعامل معها بذكاء وحب.

7- إن أصر أنسابك، بالرغم من كل جهودك، على البقاء شوكة في جانبك وكانوا بغيضين بالفعل، وإن لم تستطع منعهم من التأثير أكثر من اللازم على زوجتك، عليك أن تتقبل فلسفيًا حقيقة أن الظروف سيئة في هذا الشأن؛

لكن ليس بالضرورة، ثانية، أن تكون فظيعة ومريعة. ربما لا تتمكن من تقليل امتعاضك من سلوكهم، لكن يمكنك على الأقل منع نفسك من الشعور بالتعاسة التامة حيال الأمر دون داعٍ.

8- لا يوجد قانون يمنع إعجابك بأنسبائك والتوافق معهم بشكل جيد بالفعل. تحديدًا، إن لم تأخذ تصرفاتهم بجدية شديدة، وتقبلت عيوبهم بشكل واقعي، ولم تنتظر منهم أن يكونوا مثاليين أو يتصرفوا تجاهك جيدًا بشكل استثنائي، قد تجد أنهم أشخاص محترمون إلى حد كبير، ويحبون مساعدة الغير، ولطفاء بما يكفي لتجد بينك وبينهم بعض الأشياء المشتركة وتستطيع التوافق معهم بمودة على أكثر من صعيد. فبرغم كل شيء، هم المسؤولون عن إنجاب زوجتك وتربيتها، والتي يفترض أنها تتميز بصفات لطيفة بالفعل، ومن غير المحتمل أن يكونوا وحوشًا مفترسين. كلما تقبلت نفسك بشكل أفضل، قل احتمال أن تأخذ تصرفاتهم تجاهك على محمل شخصي، وكلما أصبحت أكثر فلسفة تجاه الكثير من مضايقات وإزعاجات الحياة، زاد احتمال ملاحظتك للصفات الممتازة في أنسبائك وقدرتك على الاستمتاع بصحبتهم في الأمور المهمة.

أقولها ثانية، كما أقولها دائمًا، نحن نُعلِّم شيئًا واحدًا مهمًا في هذا الكتاب: أن جميع مشاكلك العاطفية الحادة تقريبًا هي من صنعك أنت. لذلك فأنت تملك القدرة على أن تسبب أو لا تسبب الاضطراب لنفسك؛ أيًا كانت المشكلات التي يبدو أن أنسباءك وعلاقتهم بزواجك

يسببونها. موقفك تجاه هذه المتاعب، وليست المصاعب نفسها، هو الذي سيحدد ما إذا كنت تعيشًا أم راضيًا في زواجك وحياتك كلها.

تدريبات على الفصل 9

ربما تكون محظوظًا بما يكفي لتكون لديك زوجة لكن ليس لديك أنسباء أو أي أقارب وثيقين لهذه الزوجة. ربما ماتوا جميعهم، أو يعيشون في الأسكا، أو يكرهون التواصل الاجتماعي. جيد! أو ربما يكونون لطفاء للغاية ويسعدك التواجد معهم. رائع!

إن لم يكن الحال كذلك، إليك بعض التدريبات التي يمكنك استخدامها لمساعدتك على التأقلم مع الأقارب الوثيقين لزوجتك. وإن لم يمثلوا مشكلة لك، ربما يمكنك استخدام هذه التدريبات لتحمل إجهاد التعامل مع المزعجين من أصدقاء زوجتك أو زملائها في العمل. ربما تجدي هذه التدريبات، إلى حد ما، مع القيود والمصاعب المتعددة المتعلقة بالزواج والارتباط. إن لم تكن تعاني من أي من تلك الأشياء، فاشكر الله على نعمته العظيمة عليك وتخطّ هذه التدريبات!

واحد من أنفع أساليب العلاج السلوكي العاطفي العقلاني المثيرة للعواطف، والذي طورته أنا د. إليس في السبعينيات، هو مجادلة الناس لمعتقداتهم اللاعقلانية بقوة وشدة. اكتشفت أن عددًا من عملائي المقاومين كانوا يجادلون معتقداتهم اللاعقلانية ببراعة ويتوصلون إلى فلسفات جديدة فعالة منطقية وعقلانية

لكنهم يؤمنون بها بدرجة متوسطة أو طفيفة فقط،
وينتهي بهم الأمر بفلسفات جديدة فعالة بدرجة
متوسطة. وللأسف تفوز معتقداتهم اللاعقلانية القوية
والشديدة، التي لا زالوا يتمسكون بها؛ ويا لها من خسارة
عاطفية لهم!

لذا أعطيت الكثير من عملائي فروضاً منزلية تتمثل في
تسجيل بعض من معتقداتهم اللاعقلانية على مُسجل
شرائط، ثم تسجيل مجادلتهم لها بقوة شديدة، ثم
السماح لأصدقائهم أو أعضاء مجموعتهم بسماع هذه
التسجيلات، ثم مراجعة مناقشتهم، إذا تطلب الأمر،
وجعلها أكثر قوة وإقناعاً. نحن نرى أن طريقة المجادلة
هذه هي طريقة نافعة. يمكنك استخدامها كما يلي.

عينة تدريبية 9أ: مجادلة معتقداتي اللاعقلانية المتعلقة بالتعامل مع أقارب زوجتي بقوة وشدة

معتقداتي اللاعقلانية التي يمكنني مجادلتها بقوة	المجادلة القوية لمعتقداتي اللاعقلانية	فلسفات جديدة فعالة قوية
بعض أقارب زوجتي كريهون للغاية لدرجة تجعلني بكل تأكيد غير مضطرب إلى التواصل الاجتماعي معهم.	هل هم فعلاً كريهون إلى هذا الحد أم أنني أبالغ بشدة؟ حتى لو كنت محققاً بشأنهم، فهل يوجد أي سبب حقاً يجعلني غير مضطرب بكل تأكيد للتواصل الاجتماعي معهم؟	نعم، أنا أبالغ بشدة في مدى كونهم كريهين. لا يهم! مهما كانوا سيئين، فهذه هي طبيعتهم! أنا مضطر إلى التواصل الاجتماعي معهم ما دمت أرغب في علاقة جيدة مع زوجتي! التواجد معهم سيئ؛ لكن الحياة دون زوجتي أسوأ وأأسوأ! من المؤسف أنهم يشعرونني بالملل! يمكنني تحمل ذلك!
والدا زوجتي شخصان بغيضان بالفعل! لا أجد فيهما أي شيء	هل هما شخصان بغيضان تماماً أم أنهما يقومان ببعض الأفعال البغيضة؟ أليس غضبي عليهم	لا أحد بغيض تماماً، ولا حتى والدي زوجتي أو هتلر! أنا بمنتهى البلاهة أصب لعنتي عليهم هم وليس على سلوكهم! نعم، أنا بمنتهى السخافة أغضب نفسي منهم وأفقع مرارتي أنا. يا لي من
جيد. القتل سيصنع بهما معروفاً!	شيء سخيفاً وبغيضاً أيضاً؟	أبله!

عينة تدريبية 9أ (مستمر)

معتقداتي اللاعقلانية التي يمكنني مجادلتها بقوة	المجادلة القوية لمعتقداتي اللاعقلانية	فلسفات جديدة فعالة قوية
لا بد أن زوجتي تعاني من الاحتياج العاطفي، حتى تتماشى مع أقارب حقيرين كهؤلاء. إنها تحتاج إلى التزلف إليهم للحصول على تأييدهم. يا له من شيء مقزز! سوف أثبت لها كم أن هذا مثير للاشمئزاز!	هل زوجتي تعاني من الاحتياج العاطفي أم أنها تقدر أقاربها حقًا؟ حتى لو كانت تعاني من الاحتياج العاطفي، فهل الأمر مقزز تمامًا؟ هل يجب عليّ أن أثبت لها كم أن هذا مثير للاشمئزاز؟	ماذا عن احتياجي أنا العاطفي؟ مطالبتي بأن يكون أقارب زوجتي "مناسبين"؟ من الجيد أنها تستطيع تقدير الناس الذين أتعامل أنا عليهم وأدينهم تمامًا. أنا أثير اشمئزاز نفسي بكل حماقة. وأنا الشخص الذي أسبب لنفسي المعاناة وأدمر علاقتي بكل غباء! كم أن ذلك مثير للاشمئزاز!

تدريب 9ب: مجادلة معتقداتي اللاعقلانية المتعلقة بالتعامل مع أقارب زوجتي بقوة وشدة

"الفضاء". ستلعب دور نفسك في هذا التدريب ويمكن لصديقك أن يلعب دور زوجتك. دورك هو التدريب على التحدث إلى زوجتك بشكل تأكيدى لكن دون غيظ. وهكذا قد يجري الحوار بينكما في تبادل الأدوار كالتالى:

أنت: أعلم أنه عيد ميلاد والدك، يا عزيزتي، لكنك تعلمين أنه ليس الشخص المفضل لدى. لذا يمكنك رؤيته وقتما شئت، لكن هل يتوجب عليّ حقًا الحضور أنا أيضًا؟

زوجتك: أوه! لكنه سينجرح هو وأمي بشدة إن لم تأتِ معي. سيعلمان أنك تكرهه حقًا.

أنت: ربما أنت على حق، يا عزيزتي. لكنني لا أكرهه حقًا. أنا فقط أكره بعض تصرفاته.

زوجتك: لكنهما سيتأكدان من كرهك له. وسيعتقدان أنك لا تحترمني أيضًا.

أنت: بالطبع أنا أحترمك وأحبك. وأنا لا أريد منعك من رؤية والدك إن رغبت في ذلك حقًا.

زوجتك: لو كنت تحبني حقًا، لما وضعتني في ذلك الموقف. كنت ستذهب، وإن لم يعجبك ذلك.

أنت: يمكنني تفهم الزاوية التي تنظرين منها للأمر. لكنني أحبك حقًا. أنا فقط أكره سماعه يتحدث دون توقف كما يفعل دائمًا. لا يستطيع أحد منا التحدث ولا حتى حديث جانبي!

زوجتك: إنه ليس بهذا السوء! وأنت ستفعل ذلك من أجلي. أنت تعلم كم سيجرحني أن أذهب وحيدة.

أنت: نعم، وأنا أرغب في تجنب ذلك. والآن ألا يمكننا التوصل إلى حل وسط؟ ألا يمكنني الذهاب لفترة وجيزة فقط ثم أتعلل بموعد عمل مهم؟ يمكننا حتى أن نتصل بهم مسبقًا ونعلمهم إن زيارتي ستكون قصيرة.

زوجتك: ونكذب بهذه الطريقة؟ أنا أكره اختلاق كذبة كتلك.

تدريب 9 ج (مستمر)

أنت: نعم، وأنا أكره ذلك أيضًا. لكن، يا عزيزتي، أليس هذا أخف الضررين؟ ولتحسين الأمر يمكنني شراء هدية غالية له -مثل عصا جولف مميزة سيعجب بها- لأثبت له أنني أحبه حقًا.

زوجتك: حسنًا - ؟

في تبادل أدوار مثل هذا، أنت تعمل على عدم إغاضة نفسك من زوجتك وعلى التوصل إلى نوع من أنواع الحلول الوسط. يقوم صديقك الذي يلعب معك -وغيره من المشاهدين المحتملين- بنقد أدائك، وتوجيهك إلى كيفية تحسينه، وجعلك تعيد لعب دورك حتى تتحسن. إذا ظهر عليك الغيظ، أو الاكتئاب، أو القلق، أو أي شكل من أشكال الاضطراب أثناء تبادل الأدوار، توقف بضع دقائق لإدراك ما تخبر به نفسك لتغيظها والطريقة التي يمكنك بها أن تغير حديث ذاتك للحد من اضطرابك.

وبذلك، في الحوار السابق، إذا قالت زوجتك: "ونكذب بهذه الطريقة؟ أنا أكره اختلاق كذبة كتلك"، وشعرت حينها بالقلق، ستتوقفان -ويتوقف المشاهدون المحتملون- للسؤال: "ما الذي تخبر به نفسك لتسبب لها القلق؟".

قد تجيب: "زوجتي تحقر من شأني لأنني اقترحت أن نكذب. هي محقة! أنا كاذب حقير؛ ولست إنسانًا صالحًا!"

ستجادل أنت وزوجتك هذا المعتقد اللاعقلاني وقد تتوصلان إلى الفلسفة الجديدة الفعالة أن الكذب سيئ بالفعل لكن ليس معناه أنك شخص سيئ كليًا. ثم يمكنكما استكمال تبادل الأدوار.

لذا أقولها ثانية: إذا كنت حقًا منزعًا من كون أقارب زوجتك، أو أصدقاءها، أو معارفها أشخاصًا "حقيرين"، يمكنك استخدام هذا النموذج من العلاج السلوكي العاطفي العقلاني الخاص بتبادل الأدوار للاحتفاظ باستهجانك مع الحد من انزعاجك والتعامل بشكل أفضل مع زوجتك و/أو معارفها "البغيضين".

أنظم الإنجاب أم لا أنظمه، تلك هي المسألة

بينما يندر من يعتقد أن في إمكانه، دون الكثير من الإعداد والتدريب، أن يقود طائرة، أو يُدرّس دورة في الفيزياء النووية، أو يعيد برمجة مجموعة من الحواسيب المعقدة، إلا أن الكثير والكثير من البشر يعتقدون أنهم قد خُلِقوا آباء ممتازين بالفطرة، بل ويعتقدون أيضًا أن الآخرين ممن لم يحظوا بمثل هذه النعمة التي حظوا هم بها يمكنهم بكل سهولة وآلية أن يحققوا أمجاد الأبوة وينشئوا أطفالاً لا مثيل لهم. إنهم يصرون أن كل ما عليك فعله للتفوق في أبوتك هو أن تتزوج بشكل لائق وقانوني، لأن كل الأزواج والزوجات -بالطبع- قد ولدوا بمهارات خارقة في تربية الأطفال ولديهم القدرة على إنجاب نسل فائق الروعة. وإن كنت تفتقر إلى هذه المهارات بشدة، حسناً، خُض التجربة، على أية حال. ماذا ستخسر أنت وأطفالك الأشقياء؟

هل نحن نستخدم الأسلوب الساخر؟ باختصار، نعم. فنحن نود أن نلقي الضوء على بعض اللا عقلانيات الشائعة في مجتمعاتنا الغربية بخصوص الأطفال والأبوة. هناك أطنان من هذه المعتقدات اللاعقلانية. بالرغم من تمسك أعداد هائلة من البشر بالادعاء أن تربية الأطفال عملية لا تتطلب معرفة أو مهارة عظيمة، إلا أن من يرغبون في رعاية أطفال غيرهم يخضعون

لمعايير صارمة للغاية. غالبًا ما يصعب مضاهاة هذه المعايير و/أو الوفاء بها. على سبيل المثال، يجب على الزوجين أن يضمنوا بطريقة ما تحقيق السعادة الحالية والمستقبلية والاستقرار العاطفي والمادي. أما الزوجان الأكبر أو الأصغر سنًا مما يجب، أو اللذان يعانيان من مشكلات من أي نوع، أو يختلفان بشكل أو بآخر عن الفلسفات الاجتماعية "المرغوبة" التعسفية والمحددة مسبقًا، فيُرفض طلبهما للرعاية على الأغلب.

يبدو أن المقياس الذي يحكم به المجتمع الغربي على الزوجين اللذين يرغبان في الأطفال هو: إن حصلتما على الأطفال بالتناسل، "فلديكما مطلق الحرية في ذلك". وإن طلبتما رعاية أطفال غيركما، "فانتظرا لحظة، نحن قلقون للغاية بشأن أي نوع من الآباء أنتم وأي نوع من البيئة سيحيا فيه هذا الطفل". يمكننا سرد المزيد والمزيد من التوجهات الذهنية السائدة بخصوص إنجاب الأطفال، لكن نأمل أننا قلنا ما يكفي أو على الأقل ما يشكك في عقلانية وواقعية ما يبدو عليه الوضع في المجتمعات الغربية.

ليس غرض هذا الفصل الانضمام إلى المجتمع الغربي في محاولة إقناع "زوجين صغيرين لطيفين" بالإنجاب على وجه السرعة أو تأجيل ذلك. لكل زوجين الحق في اختيار -بعقلانية أو بلا عقلانية- تأجيل الإنجاب من عدمه تمامًا كما لديهم الحق في اختيار العمل الحكومي أو الخاص، أو الحياة في المدينة الكبيرة أو في الريف، أو شراء سيارة أو استخدام المواصلات. بمساعدة هذا

الفصل، ستحسب العوامل المهمة في وضعك الخاص لتحديد تأجيل الإنجاب من عدمه. فلنسأل بعض الأسئلة ونحذر بعض الإجابات "العقلانية" أو "الصحية"؛ لبعض قرائنا أحياناً!

سؤال: هل من الضروري لسعادتنا ورخائنا أن ننجب على الفور؟

جواب: ربما نعم، وربما لا. هل أنت واثق من قدرتك على تربية الأطفال بشكل جيد في وضعك الحالي أم من الأفضل الانتظار حتى تثقف نفسك في هذا المجال؟ هل كل أقاربك سعداء حقاً مع أطفالهم؟ وماذا عن أطفالهم، هل جميعهم ذوو أخلاق لا غبار عليها؟ ماذا عن الخلفية، والمهارات، والتوجهات الذهنية لديك أنت وزوجتك في هذا الشأن؟ أليس هذا نوع الأسئلة الذي يجدر بكما أن تناقشاه أنت وزوجتك بإسهاب؟

سؤال: ما أهم الأشياء الواجب مراعاتها عند اتخاذ قرار الإنجاب أو تأجيله؟ هل علينا الإنجاب فقط لأننا سعيدين مع بعضنا البعض؟

جواب: لا يُحتمل ذلك. سعادتكما معاً علامة جيدة لكنها بالكاد تفرض عليكما الإنجاب فوراً. هل الإنجاب في الوقت الحالي سيساعد علاقتكما أم يعوقها؟ هممم... هل وضع زواجكما يسمح بإنجاب طفل وتوفير السعادة له (ناهيك عن سعادتكما أنتما به)؟ أم أن علاقتكما من النوع الذي تنشغلان فيه ببعضكما البعض بحيث لا يوجد مكان لأي شخص آخر؟

سؤال: ماذا عن حبي أنا وزوجتي للأطفال وإجاداتنا للتعامل معهم؟

جواب: سؤال جيد. نحن نتذكر مدرس لعلم النباتات قال بأنه يحب أولاده وأنهم يحبونه. لكنه يحب الأمر أكثر عندما يتمكن من الابتعاد وترك مسؤوليتهم لزوجته وغيرها من الناس. اعتدنا على اعتقاد أنه رجل مُضحك ليس لكلماته أهمية كبيرة. لكن ألم يكن لها أهمية كبيرة حقًا؟ ألا يجدر بك أنت وزوجتك أن تفكرا في طرق لاختبار ما إذا كنتما تحبان الأطفال ومستعدين للتوافق معهم بشكل جيد في الوقت الراهن؟ أم أنكما تفضلان تقديم تجربة الرعاية البديلة لأطفال الغير أولاً حتى تتدربا جيدًا على التعامل مع الأطفال؟ وماذا ستفعلان إذا كان أحكما يفضل تأجيل الإنجاب قليلاً؟

سؤال: هل لدينا ما يكفي من الوقت لنقضيه معًا إلى الحد الذي يسمح لنا بتربية الأطفال بالشكل اللائق؟

جواب: ربما. لكن لا تنس أن في الوقت الحالي، حيث يعمل كلا الزوجين على الأغلب خارج المنزل، لا يتوافر وقت لمعظم الأزواج ليقضياه معًا دون أطفال. فكر جيدًا! ما تفعله الآن ستضطر إلى الحد منه بشكل كبير لتتمكن من تربية الأطفال بالشكل اللائق.

سؤال: هل ستتغير أفكارنا واهتماماتنا المتعلقة بإنجاب الأطفال بعد إنجابهم بالفعل؟

جواب: ربما يحدث ذلك بالفعل! كان جيم متحمسًا للغاية أن يصبح سمسارًا بالبورصة، وذاكر باجتهاد

شديد، ونجح في جميع الاختبارات، وكان سجل مبيعاته هو الأعلى على مدى عدة أشهر. ثم خبا حماسه. وفكر فيما يلي: "إذا أنا أجنبي الكثير من المال. إذا أنا أساعد الأغبياء الآخرين على جني الكثير من الأموال. إذا من يُبالي؟ الأمر ممل". كانت ماري تحب التدريس للصف الثالث لثلاث سنوات؛ ثم كرهت الأمر وأصبحت مساعدة محامٍ سعيدة. كيف لك أن تعلم أنت وزوجتك حقًا إلى أي مدى ستحبان أطفالكما بعد برهة؟ ليس بسهولة!

سؤال: والآن نتيجة لكل شكوكنا وحيرتنا، هل نؤجل إنجاب الأطفال؟

جواب: ليس بالضرورة. أمامكما بعض التفكير قبل أن تقررا أنكما جاهزان لإنجاب الأطفال. ويجدر بكما التخلي عن فكرة أن إنجاب الأطفال على الفور هو واجب على كل زوجين وأن تبديا في العمل على اتخاذ القرار الذي تظنانه صائبًا. نعم، العمل على اتخاذ القرار.

هذه الأسئلة والأجوبة هي خلاصة مناقشات خضناها مع أفراد وأزواج على مدى سنوات بخصوص الأمور المتعلقة بالإنجاب. بصفتنا معالجين، نحن لا نحاول أبدًا إقناع عملائنا بهذا أو بذاك. لكن بما أن المجتمع يدفع الزوجين إلى الإنجاب الفوري، نحن نشجع على دراسة مسؤوليات الأبوة دراسة متعمقة. وإذا قرر الزوجان الإنجاب، نحاول مساعدتهما على التعامل مع الأبوة بواقعية والاستمتاع بها تمامًا.

عندما يقرر الزوجان إنجاب طفل، نقوم بتوضيح ما يلي من نقاط. لكن هذه النقاط، تمامًا مثل كل ما ورد في هذا الكتاب، تخضع للمناقشة والمراجعة من قبل كل زوجين حسب ظروفهما.

1- بينما الحب ليس "كل ما يهم" بكل تأكيد، ولا يحتاج بالطبع إلى التوافق مع أشكال معينة من التعبير، فمن الأجدر بالزوجين أ و ب الاهتمام ببعضهما البعض وبأطفالهما بعمق واستمرارية.

2- عليهما أن يكافحا من أجل استمتاعهما على المديين القصير والطويل (على وجه الخصوص). من الأجدر بهما أيضًا أن يجعلا استمتاعهما يشمل العمل على تحسين التواصل والمسئوليات في عائلتهما.

3- يجدر بهما أن يتوقعا ويتقبلا أخطاءهما وعيوبهما وكذلك أخطاء وعيوب أبنائهما. إن نظرتهما اللاكمالية ستحد كثيرًا من غيظهما، وقلقهما، وغيرهما من العواطف المدمرة القوية التي تتطور غالبًا في العلاقات الإنسانية الوثيقة.

4- يجدر بهما أن يعلما أبناءهما كيفية الحد من أخطائهم والتعلم منها.

5- يجدر بهما الاعتراف بأن معرفة ومهارات الناس في مجال الأبوة تحتاج إلى الكثير والكثير من التحسن. كما لاحظنا في الفصول السابقة، لا يمكن عادة تحقيق التحسن في الأداء العائلي سوى عن طريق التقييم الدقيق، والمناقشة المخطط لها، والعمل الجاد على

تحسين العادات المضطربة لدى أفراد العائلة في التفكير، والشعور، والتصرف.

6- يجدر بالزوجين مراعاة الاستقلالية الفردية لأبنائهما. يعني ذلك أن يخففا تدريجيًا من قبضتهما على أبنائهما ويشجعاهم على المشاركة المتزايدة في القرارات التي تؤثر على العائلة ككل.

تدريبات على الفصل 10

تشمل المشاكل الرئيسية المتعلقة بالأطفال والتي نواجهها دائمًا مع عملائنا ما يلي:

خلافات جدية حول تنظيم الإنجاب أم عدم تنظيمه.

خلافات حول إنجاب المزيد من الأطفال.

خلافات حول طريقة تربية الأطفال الذين أنجبهم الزوجان بالفعل.

خلافات حول الاستمرار في الإنفاق على الأبناء الذين بلغوا سن الرشد بالفعل.

ومثلما نؤكد دائمًا في أي خلافات أخرى تواجهها في علاقتكما كزوجين، مشكلتكما ليست في أن تتفقا بقدر ما هي في أن تتفقا على ألا تتفقا؛ مع الاحتفاظ بالود حتى في حالة عدم الاتفاق. كالعادة، العقبة الرئيسية هنا، أولاً، هي الكبرياء الشديد، الذي يؤدي إلى تحقير الذات.

جانيس، على سبيل المثال، خاضت صراعًا مريعًا مع

جيم حول إنجاب المزيد من الأطفال، بالرغم من أنها كانت مترددة للغاية في إنجاب طفل وهي في التاسعة والثلاثين من عمرها وكان هو متأكد من أن إنجاب طفل آخر سيمثل "غلطة فادحة". لكنها شعرت بأنه إن لم يَصْغَ حتى في اعتباره رغبتها المتوسطة في إنجاب طفل، فإنه إذا لا يحترمها كشخص. لقد اعتبرت أن استسلامها له، حتى مع اقتناعها بأنه على حق، سيمثل "ضعفًا فظيغًا". لذا فقد استمرت في الصراع معه "بقوة" حتى فازت بمرادها. وبعد أن حملت، ظلت مستاءة من "عناده" السابق وظلت تتهمة بالعناد حتى في الأمور التي لم يكن عنيدًا فيها بالفعل.

سيفيدك التدريب 10أ إذا كنت تختلف دائمًا مع زوجتك خلافًا عنيفًا حول الأطفال أو غير ذلك من الأمور لأن أحدهما أو كليهما لا يحتمل التنازل حتى لا يبدو "ضعيفًا". سيفيدك هذا التدريب أيضًا إذا كان السبب الرئيسي في خلافاتكما هو عدم تحمل الإحباط. وهكذا، استمر جيم في الصراع مع جانيس من أجل عدم إنجاب الطفل، لأنه كان يعلم أنه سيستمتع بالطفل لاحقًا لكنه كان يخشى الحرمان من النوم وغيره من الصعوبات التي سيواجهها هو وجانيس في أول سنة أو سنتين من عمر الطفل. عندما عمل على التخلص من عدم تحمل الإحباط وقرر تقبل هذه الفترة الصعبة، سعد سعادة بالغة فيما بقي من عمره بحصوله على هذه الابنة الجميلة المرحلة.

في التدريب التالي، ستضع قائمة بسميزات وعبوب

الجدال مع زوجتك لإثبات أنك لست شخصًا ضعيفًا أو للتمسك بعدم تحملك للإحباط. قيّم أو قدّر كلاً من هذه المميزات على مقياس من واحد إلى عشرة، خاصة من منظور تعزيز أو تخريب علاقتك.

**عينة تدريبية 10أ: وضع مخطط لنسبة
الضرر مقابل النفع المتعلقة بالجدال مع
زوجتك لإثبات أنك لست "شخصًا ضعيفًا"
أو للتمسك بعدم تحملك للإحباط**

مميزات الاستمرار في الجدال بقوة مع زوجتك	تقييم المميزات	عيوب الاستمرار في الجدال بقوة مع زوجتك	تقييم العيوب
أشعر بأنني شخص قوي عندما أتمسك بموقفي بعناد.	7	ربما أجادل بقوة لكن ألست ضعيفًا حقًا لأنني أشعر بحاجتي إلى الفوز؟	10
سيعجب بي أصدقائي وأقاربي عندما أتمسك بموقفي بقوة.	3	ستكون قوتي أكبر إن لم أكن في حاجة إلى تأييد أصدقائي وأقاربي.	8
إن لم أوافق على إنجاب طفل آخر، فسنوفر الكثير من المال.	8	إن لم أوافق على إنجاب طفل، فسأخسر الإثارة، والحب، والمتعة التي يجلبها الطفل	8
		لوالديه.	
سيحتقرني الناس إن لم أنجب الأطفال بمجرد زواجي، لذا عليّ الاستمرار في الصراع مع زوجتي لإنجاب طفل فورًا وربما اثنين أو ثلاثة. لا يجب أن أعرض نفسي لانتقاد الناس بشأن الإنجاب.	5	إذا اتفقت مع شريكتي على تأجيل الإنجاب وانتقدنا الناس لذلك، فلا زال يمكننا أن نتقبل نفسنا تمامًا بغض النظر عن رأي الناس.	9

تدريب 10أ

مميزات الاستمرار في الجدل بقوة مع زوجتك	تقييم المميزات	عيوب الاستمرار في الجدل بقوة مع زوجتك	تقييم العيوب
---	-------------------	---	-----------------

يمكن لك، إن رغبت في ذلك، أن تجمع حاصل تقييماتك لمميزات ولعيوب الاستمرار في الجدل بقوة مع زوجتك؛ ونأمل أن تجد أن العيوب أكثر وبذلك تحفز نفسك على التوصل لحلول وسط ومقاومة الجدل المستمر.

عينة تدريبية 10ب: العيوب والمميزات المحتمل تواجدها عند تربيتي أنا وزوجتي للأطفال

كما فعلنا في التدريب السابق، يمكنك تقييم كل ميزة وكل عيب تتوقع تواجده عند تربيته أنت وزوجتك للأطفال على مقياس من واحد إلى عشرة وتنظر أي الجانبين له حاصل تقييم أعلى. هذا النوع من تقييم الضرر مقابل النفع -أو مقياس التفضيل- قد يشكل عاملاً مهماً في قرارك أنت وزوجتك أن تسرعا بالإنجاب أو تؤجلاه.

المميزات التي قد نحصل عليها أنا وزوجتي عند تربية الأطفال	تقييم المميزات	العيوب التي قد نعاني منها أنا وزوجتي عند تربية الأطفال	تقييم العيوب
مميزات مالية، مثل أن نصبح مجبرين على وضع ميزانية وادخار المال.		النفقات التي ستنفقها على أطفالك.	
الانضباط الذاتي الذي قد تحققه عند تربيتك لطفل.		الوقت والجهد الذي قد تنفقه على تربية الأطفال.	
الحب الذي ستشعر به تجاه أطفالك.		الغضب وعدم تحمل الإحباط الذي قد تشعر به مع أطفالك.	
الحب الذي سيشعر به		الأناية التي قد يبديها أطفالك تجاهك أنت	

	أطفالك تجاهك أنت وزوجتك.		وزوجتك.
	الصُّحبة الجميلة التي ستمتع بها مع أطفالك.		افتقاد الصُّحبة الذي قد تعاني منه مع أطفالك أو المسؤوليات الضخمة التي قد تلقى على عاتقك بسببهم.
	الخبرات المثيرة التي قد تمر بها مع أطفالك.		الملل الذي قد تشعر به مع أطفالك.

تدريب 10ب

المميزات التي قد نحصل عليها أنا وزوجتي عند تربية الأطفال	تقييم المميزات	العيوب التي قد نعاني منها أنا وزوجتي عند تربية الأطفال	تقييم العيوب
---	-------------------	---	-----------------

ارتباط سعيد: بناء علاقة عميقة ودائمة

لقد أصررنا طوال هذا الكتاب على أنك إن ثابرت أنت وشريكك على تطبيق مبادئ العلاج السلوكي العاطفي العقلاني الأساسية، فستساعدان نفسيكما على التمتع طويل المدى بحياتكما. أوضحنا أيضًا المميزات التي ستحصلان عليها كزوجين من تطبيق وتجريب طرق العلاج السلوكي العاطفي العقلاني في التفكير، والشعور، والفعل. بالإضافة إلى ذلك، هذا التطبيق يمكن خلطه بالمرح بشكل جميل. طريق العلاج السلوكي العاطفي العقلاني نحو الارتباط السعيد والدائم هو طريق يتطلب العمل الجاد، بما أنه طريق مختلف، لكن العمل الجاد في حد ذاته قد يكون عملية ممتعة، والمتعة ذاتها يمكن تعزيزها عندما تكون لديك شريكة تعمل وتلعب معك.

نرغب في هذا الفصل الأخير أن نساعد في إلقاء الضوء على بعض النقاط العامة المتعلقة بالارتباط، ولحسن الحظ سنحظى بمساعدة صديقة قديمة. هل تتذكرون تشارلين، ذات الثمانية عشر عامًا التي كانت تشعر بالأسى بسبب حبها لسجين سابق؟ فلنتعمق أكثر في ملحماتها عن طريق تناول بعض من اللقاءات التي تمت مع تشارلين وشريكها، ناش، بعد ثماني سنوات من محادثاتي معها الوارد ذكرها في الفصل 1.

تشارلين: نعم، لقد مرت ثماني سنوات تقريبًا منذ آخر لقاء بيننا. أنا في السادسة والعشرين الآن، وعلى وشك الحصول على الدكتوراه في علم النفس من جامعة (وذكرت اسم جامعة إقليمية). أنت المسئول عن ذلك: أنت لم تعالجني فقط من الشعور بتحقير الذات، لكنك جعلتني مسحورة بعلم النفس الإكلينيكي. لقد حاولت نسيان الشخص الذي أحببته، بالمناسبة. في الواقع يمكنك القول بأنني بذلت فوق طاقتي في محاولة نسيانه، لكنني لم أشعر أبدًا بأنني على طبيعتي مع أي شخص آخر ولم أر أي سبب يقنعني بالتخلي عن الشخص الوحيد الذي أشعر معه بأنني على طبيعتي. إن ناش هو الشخص الوحيد الذي شعرت بالرغبة في الزواج منه وبناء علاقة دائمة معه. وهو شعر تجاهي بنفس الشعور. أنا لا أريد إفساد هذه العلاقة، ولهذا جئنا إليك. أعتقد أنني أدركت حياتي بعقلانية بمفردي، لكن يمكنني الاستفادة من العلاج السلوكي العاطفي العقلاني في إدارة علاقة زوجية دائمة.

د. هاربر: إذا كنت تطبقين العلاج السلوكي العاطفي العقلاني في الجوانب الأخرى من حياتك، فلن تجدي اختلافًا كبيرًا عند تطبيقه في علاقة شخصية وثيقة. في الواقع، هناك العديد من المميزات، شريطة أن يرغب كلا الشخصين في العمل بمبادئ العلاج السلوكي العاطفي العقلاني. ماذا عنك، يا ناش؟

ناش: نعم، حسنًا، تتجاذبني الكثير من مشاعر القلق في الواقع؛ أولاً لأن تشارلين لديها خبرة أكبر بالأمر. لقد

خضعت للعديد من الجلسات معك من قبل. هذه أول تجربة لي أنا في هذا الموضوع. وتشارلين ليست فقط متخصصة في العلاج النفسي، لكنها أيضًا حيوية للغاية. لقد سحبتني تقريبًا إلى هنا لمقابلتك بعد أن استمرت في الحديث عنك لشهور كما لو كنت معجزة. أشعر وكأنني كومبارس يتناول الغداء مع بطلي المسرحية. لكن فلنستمر.

تشارلين: لا يحق لك الشعور بالقلق على الإطلاق. لم أكن لأحضرُك إلى هنا لو لم أكن أعتقد أنك رائع!

د. هاربر: لقد انبثقت للتو بعض الأمور المهمة التي أود أن أقترح عليكما النظر إليها: (1) ناش لديه شعور بعدم الراحة في هذا الوضع، وهو ما يمكن تفهّمه بالطبع، وقد اختار طريقته في التعبير عنه، (2) بدلًا من ترك ناش يتعامل مع شعوره بالقلق (بمساعدي إذا لزم الأمر)، قمت، يا تشارلين، بإخباره أن لا حق له في الشعور بهذا "القلق"، (3) من المثير للاهتمام أنك حاولت، يا تشارلين، أن تطمئني ناش أنني شخص لا بأس بي بدلًا من توضيح ما يبدو أنه أكثر صلة بالموضوع؛ وهو أنك، يا تشارلين، تتقبلين ناش وشعوره بصعوبة الوضع. يبدو أن كليكما يعلم مدى حلاوة التقبل لكنكما تعانيان من صعوبة في التعبير عنه. فلنجرب أحد تدريبات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني. هل تغلقان أعينكما أنتما الاثنان من فضلكما؟ والآن فليتأمل كل منكما بصراحة، مع إبقاء أعينكما مغلقة، في المشاعر السلبية التي يشعر بها تجاه الآخر. لا تفكرا من منظور ما يعتقد كل منكما

أن الآخر سيذكره، لكن ليتواصل كل منكما مع مشاعره الخاصة. ركزا على ما تشعران به وليس على المبررات التي ستقدمانها لشعوركما بهذا الشعور.

(بعد دقيقة أو نحو ذلك) حسناً، فليبدأ ناش. ماذا لاحظت من مشاعر سلبية لديك تجاه تشارلين؟ من فضلكما أبقيا أعينكما مغلقة أثناء حديث ناش. ستتاح لك فرصة الحديث فيما بعد، يا تشارلين.

ناش: أشعر بأن تشارلين تعتقد أنني أدنى منها. شخص لطيف، لكن غبي. وأنا أكرهها بسبب ذلك. لكنني أعتقد أيضًا أنها تخدع نفسها بظن أنها ترغب في علاقة طويلة الأمد (ولهذا نحن هنا)، بينما ما تريده حقًا هو التباهي بوسامتي أمام صديقاتها وإيهام نفسها بأنها غارقة في الحب الجميل. أنا أكره هذا أكثر، لكن كرهني لتشارلين بسبب ذلك أقل من كرهني لها بسبب موضوع "لطيف لكن غبي". أنا أشعر أيضًا بالعدائية تجاه نفسي وبالتالي تجاه تشارلين، لأنني ضعيف أمامها وأنظر إليها باعتبارها ملكة الروعة. وعدائتي تجاه تشارلين وتجاه نفسي تتعزز أكثر عندما تخبرني ملكة الروعة، حتى ونحن هنا، بما يفترض بي أن أفكر فيه وأشعر به.

د. هاربر: لا بأس. والآن استمرا في إغلاق أعينكما، وانظر يا ناش إذا ما كنت تستطيع تغيير هذه المشاعر إلى مشاعر أقل اضطرابًا وأكثر إيجابية. من فضلكما لا تتحدثا، وارفع يديك يا ناش عندما تكون جاهزًا لإخبارنا بمشاعرك. وأثناء ذلك الوقت، تحلي بالصبر يا تشارلين من فضلك. (بعد ثلاث دقائق يرفع ناش يده). حسناً،

استمرنا في إغلاق أعينكما من فضلكما، وأخبرنا يا ناش
بما تشعر به الآن وكيف قمت بتغيير مشاعرك، إن كانت
تغيرت؟

ناش: الأمر غريب، لكنني أشعر بالتغير بالفعل. حتى الآن
كنت أعتقد أن العلاج السلوكي العاطفي العقلاني هو
محض هراء، خاصة الجزء المتعلق بقدرتي على تغيير
مشاعري عن طريق تغيير تفكيري. كنت أعتقد أن
مشاعري هي جوهرية؛ أنني أشعر بهذه المشاعر لأن هذا
هو أنا. دائمًا ما أخبرتني تشارلين بأن كلامي هذا
سخيف، لكنني كنت أتخذ رد فعل دفاعيًا لأنها تخبرني
بأن أغير شعوري. والآن فقط، عندما شعرت بأن في
إمكانني أن أشعر بأي شعور عدائي أرغب فيه ولأنني
ببساطة حصلت على فرصة للتغير في حالة ما إذا
رغبت أنا في ذلك، وجدت أنني أرغب في ذلك بالفعل.

د. هاربر: كيف فعلت ذلك؟ وكيف تعلم أنك لا تخبر
نفسك بالهراء فقط بطريقة جديدة؟

ناش: أعتقد أن السبب الرئيسي وراء تغير مشاعري هو
أنني رغبت في تأمل ما أشعر به حقًا وسبب شعوري به.
عندما بدأت في التأمل، بدأت في التفكير، وعندما بدأت
في التفكير توصلت إلى الفكرة، التي تحولت تدريجيًا
إلى شعور: حسنا يا ناش، ألق بكل هذه الدفاعية
والعدائية إلى القمامة. وتوصلت بعدها إلى فكرة أنني
لست مضطرًا للوفاء بمعايير معينة أعتقد أن تشارلين
وضعتها لي. لدي مشاكل علي حلها، لكنني شخص لا
بأس بي حتى وإن لم أحل هذه المشاكل. والأكثر من

ذلك، أن الأمر لن يكون فظيعةً إن لم تصبح علاقتي أنا وتشارلين تلك العلاقة الجميلة والدائمة التي تحدثنا عنها. وكيف أعلم أنني لا أخبر نفسي بالهراء فقط بطريقة جديدة؟ أعتقد أنني لا أعلم، لكنني أعتقد أن الاحتمالية الأكبر هي أنني أفكر بشكل أوضح وأني بكل تأكيد أشعر شعورًا أفضل. إنه على الأقل هراء ذو جودة أعلى!

د. هاربر: نعم، يبدو أنك اعتنقت على الأقل فكرتين مهمتين. أولاً، أنت لست مضطراً للوفاء بمعايير موضوعة لك مسبقاً حتى تصبح شخصاً مقبولاً. ثانياً، حتى إن لم تحل مشاكلك أو تحقق العلاقة المرجوة مع تشارلين، بالرغم من أنني أفترض أنك لا زلت تفضل هذا (قال ناش: نعم!)، فلن تكون الحياة فظيعة. هذا تقدم لا بأس به. فلننقطع تشارلين فرصتها. استمرا في إغلاق أعينكما من فضلكما حتى تستمرا في التركيز. لديك بلا شك ردود فعل تجاه ما قاله ناش، يا تشارلين. لذا هل يمكنك محاولة إخبارنا قدر المستطاع بما فكرت فيه وشعرت به أنت؟

تشارلين: كان من الجيد سماع كلمة "نعم" التي قالها ناش عن أنه لا زال يرغب في إنجاح علاقتنا. اعتقدت أنني أفسدت الأمر تماماً. وبالرغم من أنني كنت أستمع بالطبع إلى ما كنتم تقولانه أنت وناش، فإنني تأملت بالفعل في أفكاري ومشاعري وكوني أحتاج إلى تغييرها؛ أوه، آسفة، الكلمة المناسبة ليست أحتاج، بل أفضل أن أغيرها. أترى، أنا أتذكر الكثير من الدروس

التي تعلمتها منك في جلسات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني منذ عدة سنوات. ولقد تمرنت على هذه الأشياء، وساعدتني على الأداء بشكل أفضل في عدة نواحٍ وعلى إمتاع نفسي أثناء فعل ذلك. لكن ناش محق بكل تأكيد. لقد بدأت أفكر في نفسي باعتباري ملكة الروعة التي لا تخطئ أبدًا والتي لديها دائمًا وجهة النظر الصحيحة. كل من اختلف معي إما اعتبرته شخصًا مزعجًا وطرده من حياتي؛ وإما اعتبرته شخصًا جيدًا، وناش أكبر مثال على ذلك، يحتاج إلى ملكة الروعة، التي هي أنا، لترشده إلى الطريق الصحيح. الآن أنا أرى أنني كنت أتصرف بوضاعة، لكن لا زال هناك الكثير من العلاج السلوكي العاطفي العقلاني بداخلي لأعرف أن هذا لا يعني أنني وضيعة. أنا إنسانة لا بأس بها كانت تتصرف بوضاعة! وأنا سأتوقف بكل تأكيد عن التصرف بتلك الطريقة!

د. هاربر: هل يمكنك مساعدتي أنا و ناش على فهم السبب الذي حاد بك عن مسار العلاج السلوكي العاطفي العقلاني؟ بالمناسبة، تستطيعان فتح أعينكما الآن.

تشارلين: حسنًا، النجاح على الأغلب. أتذكر شيئًا سمعته في إحدى ندوات التحليل النفسي يقول بأن الشخص العصابي قد يفشل لأنه يخشى النجاح. لكن تجربتي الشخصية أنك تفشل لأنك تفسد نجاحك. كلما حققت المزيد من النجاحات، اعتقدت أنني شخص لا يمكن أن يفشل. اعتقدت أن ما أكدته لي منذ سنوات، أن العلاج السلوكي العاطفي العقلاني ينجح فقط إذا اجتهدنا في

إنجاحه، ينطبق فقط على الأشخاص العاديين وليس على ملكة الروعة التي هي أنا. وكما تعلم، خبرتي في التدريب على العلاج وكذا نجاحي المذهل في الدراسة عززا اعتقادي بأن في استطاعتي المشي على الماء. الكثير من العملاء يشعرون بالامتنان لحصولهم على أدنى قدر من المساعدة لدرجة أنهم يعاملون المعالج ضئيل الخبرة وكأنه أستاذ الأساتذة وكان من السهل عليّ أن أظن نفسي معالجة جيدة. على أية حال، من السهل أن أنضح بالعلاج السلوكي العاطفي العقلاني على العملاء وأنسى أن أمارسه أنا. ثم هناك كل هذه الأنواع الأخرى من العلاجات التي تسببت في تشتيتي عن المداومة على الاجتهاد في العلاج السلوكي العاطفي العقلاني. على أية حال، بالرغم من أنني كنت أنضح بالعلاج السلوكي العاطفي العقلاني على الجميع، بمن فيهم ناش، فإنني كنت أضل أكثر وأكثر عن مسار ممارسته. أعتقد أنني الآن جاهزة للحصول على المزيد من المساعدة الشخصية وكذلك القيام بدوري في علاج الأزواج.

د. هاربر: لا يوجد اختلاف كبير بين القيام بدورك في علاج الأزواج والحصول على بعض المساعدة الشخصية. أنت تصفين بشكل جيد المخاطر التي تواجه بعض المعالجين في الحياد عن الممارسة الشخصية للعلاج السلوكي العاطفي العقلاني. لهذا، كما تتذكرين، داومتُ منذ سنوات على التأكيد على أن الحياة بطريقة العلاج السلوكي العاطفي العقلاني تتطلب الحذر الدائم والعمل الجاد المتواصل.

تشارلين: نعم، أنا أتذكر، ولقد اجتهدتُ في ذلك لفترة طويلة. لكنني أعتقد أنني بدأت تدريجيًا في تصديق أن الأمر يسير معي بطريقة آلية، وأنني سأفعل بكل تلقائية ما هو عقلائي وصحي. وامتد غروري إلى ناش وعلاقتي معه، وافترضت أنني رائعة للغاية لدرجة أن مجرد وجودي في هذه العلاقة التي تربط بيننا لا بد وأن يجعلها علاقة عظيمة وجميلة. وعندما لم ينجح الأمر بتلك الطريقة، ألقيت باللوم على ناش. كنت أفكر دائمًا وأقول كثيرًا بأنه عنيد أو غبي أو ناكر للجميل أو أي شيء لعين آخر. لذا، فإنه محق. لقد قررت جره إلى هنا لتصلحه سريعًا.

د. هاربر: إلقاء اللوم على الطرف الآخر عند حدوث أية مصاعب هو أمر شائع -لكن غير مُثمر- في أي علاقة وثيقة. اللوم ليس مجرد عدم تقبل للطرف الآخر، بل إنه يثير فيه الدفاعية، واللوم، وعدم التقبل. وهذا بالتالي يستثير المزيد من ذلك، وهلم جرا. عندما تظنان أنكما تقعان في هذا النوع من النمط، جربا استخدام تدريب العيون المغلقة الذي جربتماه هنا للتو. يمكنكما إعطاء نفسيكما تعليمات كهذه: "لدينا مشكلة. فليركز كل منا على ما يمكنه فعله (هو وليس الطرف الآخر) للحد منها". يمكن لكل منكما، فيما بعد، أن يصف للآخر "التقصير" الذي وجدته في نفسه وماذا يمكنه أن يفعل لتصحيحه.

ناش: هل الأمر بتلك السهولة؟ تدريب صغير بعيون مغلقة ثم نصل أنا وتشارلين إلى النعمة العظيمة؟

د. هاربر: لا، يا ناش، لقد أظهرت للتو افتراضين خاطئين شائعين عن العلاج السلوكي العاطفي العقلاني. أولاً، افترضت أن بساطة بعض تعليمات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني تجعل منه علاجاً سهلاً. على سبيل المثال، إذا قلتُ: "إذا رغبت في احترام فهم وتحدث اللغة الأليوتية، فقد يتوجب عليك البحث عن شخص أليوتي ومشاركته الدراسة"، لا يعني هذا أنني أظن أن فعل ذلك أمر سهل. ثانيًا، أنت افترضت أن استخدام العلاج السلوكي العاطفي العقلاني في الحد من المشاكل يشبه قول: "كل مشاكلي سوف تُحل. النعمة العظيمة في تناول يدي". لكن لدينا الكثير لنفعله في العلاج السلوكي العاطفي العقلاني بخلاف تدريبات العيون المغلقة. لقد قلتُ في البداية، يا تشارلين، بأنك كنت تحاولين الحياة على طريقة العلاج السلوكي العاطفي العقلاني بمفردك، لكن معلوماتك ضحلة فيما يتعلق بتطبيقه في علاقة زوجية. هل ترغبين في قول أي شيء بخصوص ذلك الآن؟

تشارلين: بكل جدية، بالرغم من أنني أفسدت الأمر لتوي مع ناش، فإنني كنت أحيًا بالعلاج السلوكي العاطفي العقلاني حقًا. كنت أقدم مواعظ العلاج السلوكي العاطفي العقلاني إلى ناش طوال الوقت بينما أخالفها أنا في تقييمي لنفسي كشخص. لقد واجهت اليوم شيئًا مهمًا، وهو أنني عندما أقيم نفسي كشخص رائع، بدلاً من تقييم سلوكي الجيد، فهذا يبعدني عن طريقة الحياة بالعلاج السلوكي العاطفي العقلاني تمامًا مثلما حدث عندما قيمت نفسي سابقًا كحثة. إذا فقدت كنت

أتجاهل العلاج السلوكي العاطفي العقلاني في علاقتي مع ناش. لكنني كنت أنطق بالهراء عندما قلت بأنني لا أعلم كيفية تطبيقه في علاقة شخصية وثيقة. كانت هذه مجرد حجة لي لأحضر أنا وناش إلى هنا. لكن كان لدينا بالفعل سبب وجيه للقدوم إلى هنا، لأنني أنا، على الأقل، كنت متحيرة.

ناش: (إلى تشارلين) مجرد اعترافك أنك متحيرة يمثل تجربة جديدة لي، والأمر يعجبني. تبدين أكثر قابلية لحل المشاكل بطريقة ديمقراطية من أي وقت مضى. (إليّ أنا) بدأت أرى ما يمكن للتركيز أن يفعله. أعتقد أن ملاحظاتي الساخرة السابقة نبعت جزئيًا من أن تشارلين كانت تخبرني بما يتوجب عليّ فعله. جعلت نفسي أبالغ في ردة فعلي على ذلك.

د. هاربر: أنا سعيد لأنك تدرك أن الأمر يرجع لمبالغتك أنت في ردة فعلك وليس فقط لمحاولة تشارلين أن تخبرك بما يتوجب عليك فعله. آمل أنكما تستطيعان الآن أن تفهما أن تدريب العيون المغلقة يساعدكما في التركيز بانتباه أكبر على إدراك أفكاركما ومشاعركما وتغييرها (أحيانًا). لكن لا يوجد سبب يفرض الوصول للإدراك بهذه الطريقة فقط. إذا عادت تشارلين إلى عاداتها الدكتاتورية القديمة من وقت لآخر، يمكنك إدراك أنها تجتهد في الحد من هذا الميل، ويمكنك الاجتهاد في الحد من شعورك بالحساسية تجاه ذلك. أليس هذا صحيحًا؟

استمررنا في مناقشة بعض النقاط السابقة طوال هذه

الجلسة الأولى من علاج الأزواج مع تشارلين وناش، لكن لتوضيح هذه النقاط بشكل أكبر، قمت بحذف الكثير من الكلام المكرر. على أية حال، من المهم ألا تنسى أثناء مناقشاتك مع زوجتك -وربما مع معالجك أيضًا- أنك بالكاد ستحدث تغييرًا مالم تذكر مرارًا وتكرارًا نفس الأمور "البسيطة والسهلة" بطريقة شبه مملة! تعليقاتي، وتعليقات تشارلين وناش المذكورة فيما بقي من هذا الفصل مستخلصة من ثماني جلسات لاحقة.

ناش: تجري الأمور في المنزل بسلاسة أكبر مما يحدث في هذه الجلسات. لكن أفضل ما ينجح معنا هو أن يقول أحدهنا أو كلانا كلامًا مثل: "يبدو أن لدينا مشكلة هنا. فلنتوقف، ونغمض أعيننا، ونحاول فهم ما يفكر فيه كل منا ويشعر به وكيف يمكن لنا أن نحسن منه". يبدو أن التوقف والتركيز الذاتي كليهما يساعدان.

تشارلين: لقد استأذنتنا في استخدام بعض من حديثنا نحن الثلاثة أثناء هذه الجلسات في كتاب عن مساعدة الأزواج تقوم بكتابته. هل تعتقد حقًا أن مشاكل الأزواج تتشابه أيًا كان وضعهم أو ظروفهم الاجتماعية؟

د. هاربر: جزئيًا. سيختلف محتوى المشكلات وجديتها تبعًا لصفات وظروف كل من الزوجين. من الواضح أن بتر إحدى الساقين يمثل مشكلة جدية للاعب هوكي محترف أكثر مما يمثله لمحاسب، وبالتالي سيكون أكثر جدية لزوجته لاعب الهوكي أيضًا. ومع ذلك، فطريقة استيعاب كل زوجين لمشكلاتهما والتعامل معها قد تجعل لاعب الهوكي وزوجته يحافظان على علاقة

طويلة الأمد أكثر من المحاسب وزوجته. يحاول العلاج السلوكي العاطفي العقلاني أن يقدم للأزواج (والأفراد) طرقًا أكثر فعالية للتعامل مع المشكلات التي يواجهونها أيًا ما كانت. لذا فبالرغم من عدم تشابه مشكلات جميع الأزواج، يمكن لمعظمهم أن يتعلموا التعامل مع صعوباتهم واختلافاتهم بمزيد من الحكمة. على سبيل المثال، أنا أعتقد أن أي زوجين لم يسبق لأحدهما المرور بتجربة السجن من قبل قد يستفيدان مثلكما تمامًا مما ناقشناه في جلساتنا.

ناش: اسمح لي بتوجيه سؤال في هذا الشأن. أعلم أنك ساعدت تشارلين منذ ثماني سنوات على تخطي مشكلتها المتعلقة بهذا الأمر، لكن لا زال لديها بعض الشكوك حتى الآن، وأنا كذلك. ألسنا في الواقع نضيف إلى مشاكل حياتنا الأخرى عندما نصر على استكمال هذه العلاقة؟ نحن نعلم جيدًا نظرة المجتمع لأمثالي وأنهم لا يتسامحون معهم ولا مع من يرتبط بهم. ألسنا نسيء إلى أنفسنا عندما نتحدى عادات وتقاليد المجتمع بهذا الشكل؟

د. هاربر: نعم، ليس بالضرورة. ثقافة مجتمعاتنا متحيزة للغاية، وهذا فقط يضيف إلى المصاعب التي يتوجب عليكما التعامل معها بواقعية بالرغم من أن المجتمع بدأ يسير ببطء في اتجاه أكثر انفتاحًا في مثل هذه الأمور. يمكن لكما تحقيق السعادة بالرغم من جميع المشاكل الزوجية التي تواجهكما، العادية منها وغير العادية. لقد عملت مع أشخاص لديهم جميع أنواع المعوقات

والمشكلات لكنهم تعلموا من خلال العلاج السلوكي العاطفي العقلاني أن يتماشوا معها. الكثيرون غيرهم يتعاملون مع أمور مثل تأخر القطار أو الطائرة، أو غيرة زملائهم في العمل، أو غير ذلك من الأشياء "التافهة" التي لا حصر لها باعتبارها كوارث.

بالرغم من شكوككما، أنت وتشارلين تمكنتما من اتخاذ القرار العملي بالزواج. هل يمكنكما العدول عن هذا القرار إذا رغبتما في ذلك حقًا؟ ربما، لكن تشارلين كانت مصممة في سن الثامنة عشرة ألا تعدل عن ذلك ولا يبدو على أي منكما الآن عزمكما على ذلك. أنتما فقط تتشككان من حين لآخر، ولا يُحتمل أن يصل بكما ذلك إلى أي شيء. لذا فلنفعل ما هو عملي، فلنركز على ما يمكنكما القيام به من عمل جاد للتعامل مع بعضكما بفعالية واستمتاع.

تشارلين: كم مرة علينا تكرار ما علمتنا إياه من تدريبات الأزواج المتنوعة؟ وما مقدار اختلاف هذه الإجراءات عن تلك التي تستخدمها مع الأزواج الآخرين؟ الأمر يثير اهتمامي باعتباري معالجة ناشئة ترغب في القيام بمعالجة الأزواج يوميًا ما.

د. هاربر: اسمحي لي بأن أعطيك إجابة غير دقيقة. ممارسو العلاج السلوكي العاطفي العقلاني يؤدون أداءً أفضل عندما يتجنبون الإجراءات الثابتة والآلية. إنهم يحاولون تكييف أساليبهم على الشخصيات والأوضاع المحددة. ويطلبون المساعدة من الزوجين نفسيهما. يعرف الزوجان بعضهما البعض جيدًا ويمكنهما المساعدة

عادة بعفوية وإبداع أكثر مما يحدث عندما يتعامل عميل منفرد مع معالج. علاج الأزواج والأفراد المتبني لأسلوب العلاج السلوكي العاطفي العقلاني مختلف عن ذلك؛ ومُشابه أيضًا! كلاهما رائع.

تشارلين: هل هذه إذًا هي النهاية؟ هل سترسلني أنا وناش إلى العالم العدائي اللعين؟

د. هاربر: في الوقت الراهن، أنتما لحالكما؛ يمكنكما استخدام العلاج السلوكي العاطفي العقلاني أو عدم استخدامه كيفما يحلو لكما. إذا أفسدتما الأمور، قدما لنفسيكما قبول الذات غير المشروط وقدما لبعضكما البعض قبول الآخر غير المشروط وعودا إلى مرحلة حل المشكلات معًا. وإذا ما استصعب الأمر، تذكرنا حينها كلمات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني الشهيرة: "أمر مؤسف!"، حظًا سعيدًا، وعملاً جادًا، لكليكما!

ملخص: كيف تستخدم العلاج السلوكي العاطفي العقلاني في بناء علاقة صحية

قدمنا في هذا الكتاب العديد من مبادئ وممارسات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني، وكذلك مقترحات حول طريقة استخدامها في علاقتك. فلنلخص مقترحاتنا الرئيسية بشكل مختصر.

أولاً، خلص نفسك من الفكرة شبه الشائعة على مستوى العالم كله أن شريكك تزعجك، عن طريق سلوكها "السيئ". هذا صحيح جزئياً فقط! في الأساس، يمكن لك أن تأخذ أفكار شريكك، ومشاعرها، وتصرفاتها غير المرغوب فيها وتغيب نفسك حيالها بشكل واعٍ أو لاواعٍ. كما نقول في العلاج السلوكي العاطفي العقلاني، أزمات حياتك، المكون الأول، قد تساهم بشكل كبير في إحداث تبعاتك المضطربة، المكون الثالث، لكنك تضيف مكوناً مهماً وهو معتقداتك المحددة، المكون الثاني، بخصوص أفعالك وأفعال شريكك "الخاطئة" لتجعل نفسك تنتهي إلى مشاعر منزعجة وسلوكيات مختلة. حاصل ضرب المكون الأول في المكون الثاني يساوي المكون الثالث!

هذا حظ حسن. لأنك أنت وزوجتك بصفتهما البنائين، لديكما القدرة على بناء وإعادة بناء ردود أفعالكما تجاه الأحداث "السيئة" التي تحدث في حياتكما. لذا يمكنكما

أحيانًا تغيير الأزمات الخطيرة نفسها، ويمكنكما بشكل شبه دائم تغيير رد فعلكما (الجيد أو السيئ) تجاهها. يمكنكما، فيما يتعلق بالمكون الثاني، بناء معتقدات عقلانية مساعدة للذات أو معتقدات لاعقلانية هازمة للذات تجاه المصاعب التي تواجه علاقاتكما. تتشكل المعتقدات العقلانية، على عكس المعتقدات اللاعقلانية، على هيئة تفضيلات أن تقل الأزمات؛ على سبيل المثال: "أنا لا أعجبني سلوك زوجتي وأتمنى أن تغيره. لكن إن لم يحدث ذلك، فلا يزال يمكننا التمتع بعلاقة مُرضية". تتشكل المعتقدات اللاعقلانية على هيئة مطلقات، ومتطلبات صارمة لديك أنت و/أو زوجتك؛ مثال: "لأنني لا أعجبني سلوك زوجتي، فلا يجب عليها مطلقًا أن تفكر، أو تشعر، أو تتصرف بتلك الطريقة! وإذا حدث ذلك، فسيكون أمرًا مريعًا (سيئًا تمامًا) وتكون إنسانة بغیضة!".

يساعدك استخدام العلاج السلوكي العاطفي العقلاني على أن ترى بوضوح متطلباتك اللاعقلانية تجاه نفسك، وشريكك، والعالم أجمع، وتغييرها إلى تفضيلات عقلانية. ويعطيك أيضًا، كما هو واضح في هذا الكتاب، عدة أساليب معرفية، وأخرى متعلقة بالخبرة العاطفية، وأخرى سلوكية للقيام بذلك. إنه يؤكد على أنك وشريكك تتمسكان غالبًا بالمعتقدات اللاعقلانية بقوة (عاطفيًا) وبنشاط (سلوكيًا)، ولذلك فإنه يساعدكما عاطفيًا وسلوكيًا، ومعرفيًا كذلك، على رؤية معتقداتكما اللاعقلانية والخلل الناتج عنها والتخلي عنها.

معظم الأزواج الذين يوقعون أنفسهم في متاعب مع بعضهم البعض ومع الآخرين يكون لديهم واحد، أو اثنان، أو ثلاثة من المتطلبات اللاعقلانية المختلة الرئيسية. إذا كنت تسبب لنفسك الاضطراب غالبًا وتساهم في جعل زوجتك مضطربة، يبين لك العلاج السلوكي العاطفي العقلاني طرق التفكير، والشعور، والتصرف ضد هذه المتطلبات واكتساب ثلاث فلسفات بنائية مهمة يمكنها مساعدتك بشكل هائل على التوقف عن تحطيم علاقتك وعلى بناء علاقة ودودة ودائمة. هذه الفلسفات هي:

قبول الآخر غير المشروط. قبول، واحترام، وتوقير، وحب زوجتك (وغيرها من الناس) حتى مع عيوبها وتقصيرها. أن تأخذ بقوة بمبدأ "سامح المخطئ ولا تقبل الخطأ". بالرغم من كل شيء!

قبول الذات غير المشروط. قبول ذاتك، وجوهرك، ومجملك، وكينونتك سواء كنت تتصرف بشكل جيد أم لا وسواء أيدك الناس المهمون في حياتك أم لا. في جميع الظروف!

قبول الحياة غير المشروط أو التحمل العالي للإحباط. قبول الحياة بمصاعبها، ومشاكلها، ومتاعبها، وصعوباتها، وخلق المتع لك ولزوجتك في هذه الحياة. ليس دائمًا، لكن إلى حد كبير!

هذه هي مقترحات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني الرئيسية. لديك الحرية لتفكر فيها وتجربها بشكل مرن.

أنت وزوجتك فردان مميزان. لكما أن تجربا بنفسيكما
أساليب العلاج السلوكي العاطفي العقلاني هذه، كفردين
وكزوجين، بشكل مميز. أقولها ثانية: حظًا سعيدًا -
وعملًا جادًا - لكليكما!

مقترحات للقراءة

تشتمل المراجع التالية على عدد من المنشورات في مجال العلاج السلوكي العاطفي العقلاني والعلاج السلوكي المعرفي والتي قد تفيد في أغراض مساعدة الذات. يمكن الحصول على الكثير من هذه المنشورات من مؤسسة ألبرت إليس، 145 شرق شارع 32، نيويورك؛ عن طريق الهاتف (0822-535-212)، أو عن طريق الفاكس (3582-249-212)، أو عن طريق البريد الإلكتروني (orders@rebt.org). راجع المنشورات على موقع ألبرت إليس، www.AlbertEllis.org.

- Alberti, R. and Emmons, R. (1995). *Your Perfect Right*. 7th ed. San Luis Obispo, Cal.: Impact Publishers. Original ed., 1970.
- Barlow, D. H., and Craske, N. G. (1994). *Mastery of Your Anxiety and Panic*. Albany, New York: Graywind Publications.
- Beck, A. T. (1988). *Love Is Not Enough*. New York: Harper & Row.
- Broder, M. (2002). *Can your relationship be saved? How to know whether to stay or go*. Atascadero, CA: Impact.
- Burns, D. D. (1999). *Feeling Good*. New York: Morrow.
- Dryden, W. (1994). *Overcoming Guilt!* London: Sheldon Press.
- Dryden, W., and Gordon, J. (1991). *Think Your Way to Happiness*. London: Sheldon Press.
- Ellis, A. (2001). *How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable About Anything—Yes, Anything!* New York: Citadel Press.
- . (2000). *How to Control Your Anxiety Before It Controls You*. New York: Kensington Publishing.
- . (1999). *How to Make Yourself Happy and Remarkably Less Disturbable*. Atascadero, Cal.: Impact Publishers.
- . (2001). *Feeling Better, Getting Better, and Staying Better*. Atascadero, Cal.: Impact Publishers.
- . (2001). *Overcoming Destructive Beliefs, Feelings, and Behaviors*. Amherst, N.Y.: Prometheus Books.

Ellis, A., and Becker, I. (1982). *A Guide to Personal Happiness*. North Hollywood, Cal.: Melvin Powers.

Ellis, A., and Crawford, T. (2002). *Making Intimate Connections*. Atascadero, Cal.: Impact Publishers.

Ellis, A., and Harper, R. A. (1997). *A Guide to Rational Living*. North Hollywood, Cal.: Melvin Powers.

———. (1961). *A Guide to Successful Marriage*. North Hollywood, Cal.: Melvin Powers, Inc.

Ellis, A., and Knaus, W. (1977). *Overcoming Procrastination*. New York: New American Library.

Ellis, A., and Lange, A. (1994). *How to Keep People from Pushing Your Buttons*. New York: Carol Publishing Group.

Ellis, A. and Powers, M. G. (2000). *The Secret of Overcoming Verbal Abuse*. North Hollywood, Cal.: Melvin Powers.

Ellis, A., and Tafrate, R. C. (2000). *How to Control Your Anger Before It Controls You*. New York, N.Y.: Citadel Press.

Ellis A., and Velten, E. (1998). *Optimal Aging: Get Over Getting Older*. Chicago: Open Court Publishing.

———. (1992). *When AA Doesn't Work for You: Rational Steps for Quitting Alcohol*. New York: Barricade Books.

FitzMaurice, K. E. (1997). *Attitude Is All You Need*. Omaha, Neb.: Palm Tree Publishers.

Freeman, A., and DeWolf, R. (1989). *Woulda, Coulda, Shoulda*. New York: Morrow.

Glasser, W. (1999). *Choice Theory*. New York: Harper Perennial.

Hauck, P. A. (1991). *Overcoming the Rating Game: Beyond Self-Love—Beyond Self-Esteem*. Louisville, K.Y.: Westminster/John Knox.

Lazarus, A. (2001). Marital myths revisited: *A fresh look at two dozen mistaken beliefs about marriage*. Atascadero, CA: Impact.

Lazarus, A., and Lazarus, C. N. (1997). *The 60-Second Shrink*. Atascadero, Cal.: Impact Publishers.

Lazarus, A., Lazarus, C., and Fay, A. (1993). *Don't Believe It for a Minute: Forty Toxic Ideas That Are Driving You Crazy*. Atascadero, Cal.: Impact Publishers.

Low, A. A. (1952). *Mental Health Through Will Training*. Boston: Christopher.

Miller, T. (1986). *The Unfair Advantage*. Manlius, N.Y.: Horsesense, Inc.

Mills, D. (1993). *Overcoming Self-Esteem*. New York: Albert Ellis Institute.

Russell, B. (1950). *The Conquest of Happiness*. New York: New American Library.

Seligman, M. E. P. (1991). *Learned Optimism*. New York: Knopf.

Vernon, Ann (Ed.) (2002). *Cognitive and rational-emotive behavior therapy with couples: Theory and practice*. New York: Springer.

Wolfe, J. L. (1992). *What to Do When He Has a Headache*. New York: Hyperion.

Young, H. S. (1974). *A Rational Counseling Primer*. New York: Albert Ellis Institute.

عن المؤلفين

د. ألبرت إليس، حاصل على الدكتوراه، ومؤسس العلاج السلوكي العاطفي العقلاني (REBT)، النموذج الرائد للعلاجات السلوكية الإدراكية الحديثة. في استطلاع مهني عام 1982، صنف الدكتور إليس كثاني أكثر المعالجين النفسيين تأثيرًا في التاريخ. ظل اسمه مشهورًا بين علماء النفس، والطلاب، والمؤرخين حول العالم. نشر ما يزيد على سبعمائة مقالة وأكثر من ستين كتابًا في العلاج النفسي، والعلاج الزوجي والعائلي، والعلاج الجنسي. حتى وافته المنية عام 2007، عمل الدكتور إليس كرئيس فخري لمعهد ألبرت إليس في نيويورك، والذي يقدم برامج تدريب احترافية وعلاجًا نفسيًا للأفراد والعائلات والمجموعات. لمعرفة المزيد، زر www.albertellis.org.

د. روبرت إيه هاربر قام بتدريس علم النفس والاجتماع في جامعة فاجنر من 1943 وحتى 1945. كان هاربر مهتمًا بالاتساق في السلوك الاجتماعي كما أشار في رسالة الدكتوراه الخاصة به *An exploratory questionnaire study of conforming and nonconforming behavior* التي حصل عليها عام 1942 من جامعة أوهايو. كانت أعماله متعددة الاختصاصات، مستمّدة من أعمال فلويد ألبورت، الذي يعدّه البعض مؤسس علم النفس الاجتماعي الحديث، وأعمال والتر ريكلس، عالم الاجتماع الذي أشرف على رسالة هاربر.

قبل مجيئه إلى جامعة واجنر، قام هاربر بالتدريس في جامعتي أوهايو و كنت، وكان محلل منطقة في أوهايو يعمل لصالح لجنة القوى العاملة الحربية (التي أنشأها الرئيس روزفلت عام 1942). طبقًا لسجلات جامعة واجنر عن الفترة 1945-46، قام هاربر بـ "تقديم استقالته للانضمام إلى العمل الحربي". وعمل لمدة عام كامل كأخصائي نفسي اجتماعي في الجيش الأمريكي. بعد مغادرته لجامعة واجنر وكذلك الجيش، أصبح مستشارًا زواجيًا وعائليًا بارزًا. كتب عدة كتب مع ألبرت إليس، مؤسس العلاج السلوكي العاطفي العقلاني من بينها (1961) Creative marriage و (A Guide To Successful Marriage) (1975 و (A Guide To Rational Living) (1961، الذي تم تنقيحه مرة في عام 1975، وأخرى في عام 1998)، وغيرها. وضع كتابًا في التحليل والعلاج النفسي بعنوان (1959) 36 Systems والذي كان واحدًا من أكثر كتبه تأثيرًا. تم نشر نعيه في عام 2004 (مجلد 59، رقم 6 American Psychologist، صفحة 562).

د. آن فيرنون، دكتوراه في العلوم، هي رئيسة مجلس الأمناء بمؤسسة ألبرت إليس، وواحدة من أوائل الدبلوماسيين بها، وأحد أعضاء لجنة المراجعة ومعايير التدريب الدولية بمؤسسة المشاريع الأمريكية AEI، وأحد أعضاء مجلس المستشارين بصحيفة العلاج العاطفي العقلاني والسلوكي المعرفي RE&CBT، ومديرة سابقة لمركز الغرب الأوسط للعلاج السلوكي

العاطفي العقلاني. بالإضافة إلى ذلك، اختارتها رابطة علم النفس الأمريكية لعمل فيديو استشاري توضيحي بعنوان Rational Emotive Behavior Therapy Over Time: Psychotherapy in Six Sessions "العلاج السلوكي العاطفي العقلاني على مر الزمن: العلاج النفسي في ست جلسات".

تعد الدكتورة آن فيرنون خبيرة دولية بارزة في تطبيق على الأطفال والمراهقين ولها العديد من RE&CBT الكتب، والفصول، والمقالات عن تقديم الاستشارات إليهم، من بينها Thinking, Feeling, Behaving: An Emotional Education Curriculum, What Works When With Children and Adolescents: A Handbook of Individual Counseling Techniques, The Passport Program, More What Works When With Children and Adolescents.

الدكتورة فيرنون هي أستاذة فخريّة بجامعة أيوا الشمالية، ولديها عيادة خاصة تمارس فيها عملها منذ عدة سنوات. وهي حاليًا تعقد برامج تدريبية في الولايات المتحدة وفي عدة أنحاء أخرى RE&CBT من العالم. تعيش آن فيرنون في تاكسون، أريزونا، من أكتوبر وحتى منتصف مايو؛ وتعيش في ويسكونسن من منتصف مايو وحتى أوائل أكتوبر.

كتب د. ألبرت إليس من ترجمة مكتبة جرير

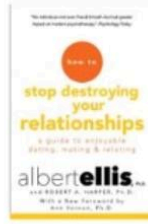


د. ألبرت إليس، مؤسس العلاج السلوكي الانفعالي-العقلاني (REBT)، النموذج الرائد للعلاجات السلوكية المعرفية الحديثة (CBT). في استطلاع مهني عام 1982، صنف دكتور إليس كثاني أكثر المعالجين النفسيين تأثيراً في التاريخ. ظل اسمه مشهوراً بين علماء النفس، والطلاب، والمؤرخين حول العالم. نشر ما يزيد على سبعمئة مقالة وأكثر من ستين كتاباً في العلاج النفسي، والعلاج الزوجي والعائلي، والعلاج الجنسي. حتى وافته المنية عام 2007، عمل دكتور إليس كرئيس فخري لمعهد ألبرت إليس في نيويورك، والذي يقدم برامج تدريب احترافية وعلاجاً نفسياً للأفراد والعائلات والمجموعات. لمعرفة المزيد، زر www.albertellis.org.

د. روبرت إيه هاربر بروفيسور في علم النفس والاجتماع، وأخصائي نفسي اجتماعي في الجيش الأمريكي، ومستشار زوجي وعائلي بارز. كتب عدة كتب مع ألبرت إليس، من بينها *Cre A Guide To Rational Living* و *ative marriage, A Guide To Successful Marriage*، وغيرها. وضع كتاباً في التحليل والعلاج النفسي بعنوان *36 Systems* والذي كان واحداً من أكثر كتبه تأثيراً. عاش ومارس مهنته في واشنطن العاصمة حتى وافته المنية عام 2004.

د. آن فيرنون، دكتوراه في العلوم، هي رئيسة مجلس الأمناء بمؤسسة ألبرت إليس، وولادة من أوائل الدبلوماسيين بها، وأحد أعضاء لجنة المراجعة ومعايير التدريب الدولية بمؤسسة المشاريع الأمريكية AEI، وأحد أعضاء مجلس المستشارين بصحيفة العلاج العاطفي العقلاني والسلوكي المعرفي RE&CBT. تعد الدكتورة آن فيرنون خبيرة دولية بارزة في تطبيق RE&CBT على الأطفال والمراهقين ولها العديد من الكتب، والفصول، والمقالات عن تقديم الاستشارات إليهم، من بينها *Thinking, Feeling, Behaving: An Emotional Education Curriculum*، *What Works When With Children and Adolescents: A Handbook of Individual Counseling Techniques*، *The Passport Program*، *More What Works When With Children and Adolescents*. الدكتورة فيرنون هي أستاذة فخريّة بجامعة أيوا الشمالية. وهي حالياً تعقد برامج تدريبية في RE&CBT في كل أنحاء العالم، وفي أمريكا أيضاً. تنتقل في إقامتها بين تاكسون، أريزونا، ويسكونسن.

كتاب مساعدة الذات الكلاسيكي من رائد العلاج النفسي الشهير



هل فقدت من الحب ما يكفي لثلاثة أعمار فوق عمرك؟ هل تريد أن تتوقف عن عاداتك السيئة وتستبدلها بعادات جيدة تدوم طويلاً؟ سواء كنت رجلاً أم امرأة، أعزب أم متزوجاً، يمكن للعلاج السلوكي العاطفي العقلاني REBT، الذي وضعه المعالج العالمي الشهير دكتور ألبرت إيليس، أن يساعد أي شخص - أياً كان عمره - أن يتعلم المحافظة على علاقات دائمة وصحية. أساليب العلاج السلوكي العاطفي العقلاني البسيطة والفعالة المثبتة في هذا الكتاب البارز تبين لك كيفية الاحتفاظ بعلاقات صحية تمتد لأمد طويل.

باستخدام مفهوم غير انتقادي، يقدم هذا الكتاب ما هو أكثر من مجرد دليل للتماشي مع "نصفك الآخر" بشكل أفضل. ستجد أيضاً المساعدة على تحسين علاقاتك مع أصدقائك، وأولادك، وحتى أنسابك. اكتشف معلومات عملية عن:

- استجمع شتات نفسك لتستجمع شتات علاقاتك
- رؤى واقعية عن الارتباط
- التواصل وحل المشكلات
- علاقة زوجية أفضل من أجل زواج أفضل
- توفير الوقت والمال والاستمتاع بالحياة أكثر
- بناء علاقة عميقة ودائمة
- تعبيرات وتدريبات للتأقلم الذاتي للحفاظ على لياقتك العاطفية

والمزيد مما يساعدك على الإمساك بزمام الأمور بيدك - وقلبك - والتوقف عن تدمير العلاقة. بجرعات شافية من الحكمة والفكاهة، يضعك دكتور إيليس بثبات على الطريق نحو حياة يغمرها الحب.



لشراء النسخة
الإلكترونية
الطبعة الأولى
JARRI READER

مكتبة جرير
JARRI BOOKSTORE
www.jarri.com



CITADEL
PRESS