من أكثر الكتب مبيعًا في العالم

الأداة التي قلبت حياة الملايين

نظرية التغافل

THE LET THEM THEORY

ميل روبينز

وسوير روبينز

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

الغلاف الأمامي

من أكثر الكتب مبيعًا في العالم

الأداة التي قلبت حياة الملايين

نظرية التغافل

THE LET THEM THEORY

ميل روبينز

وسوير روبينز

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

حقوق الطبع والنشر

نظرية التغافل

THE LET THEM THEORY

الأداة التي قلبت حياة الملايين

ميل روبينز

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

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناتجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونُخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمّل أي مسئولية 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.

حقوق النشر

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 بأية وسيلة أخرى .

إن المسح الضوئي أو التحميل أو التوزيع لهذا الكتاب من خلال الإنترنت أو أية وسيلة أخرى بدون موافقة صريحة من الناشر هو عمل غير قانوني. رجاءً 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.

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

لا يقدم مؤلف هذا الكتاب نصائح طبية ولا يصف استخدام أي تقنية كشكل من أشكال العلاج للمشكلات الجسدية أو العاطفية أو الطبية دون استشارة طبيب، سواء بشكل مباشر أو غير مباشر. إن هدف المؤلف هو فقط تقديم معلومات عامة لمساعدتك في سعيك نحو الصحة العاطفية والجسدية والروحية. وفي حال استخدمت أيًّا من المعلومات الواردة في هذا الكتاب بنفسك، فإن المؤلف والناشر لا يتحملان أي مسئولية عن أفعالك.

الطبعة الأولى 2025

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE.
Copyright © 2025. All rights reserved.

Copyright © 2024 by Mel Robbins

This translation published by arrangement with Hodgman Literary LLC
Published in the Unlted States by: Hay House LLC: www.hayhouse.com
Published in Australia by: Hay House Australia Publishing Pty Ltd: www.hayhouse.com.au
Published in the United Kingdom by: Hay House UK Ltd: www.hayhouse.co.uk
Published in India by: Hay House Publishers (India) Pvt Ltd: www.hayhouse.co.in

Lines from "The Summer Day" by Mary Oliver reprinted by the permission of The Charlotte Sheedy Literary Agency as agent for the author. Copyright © 1990, 2006, 2008, 2017 by Mary Oliver with permission of Bill Reichblum.
All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any mechanical,...
...reviews-without prior written permission of the publisher.

للتعرف على فروعنا نرجو زيارة www.jarir.com

إذا كانت لديكم أي ملاحظات حول الترجمة أو الكتاب، أو اقتراحات لترجمة كتب أخرى، فالرجاء مراسلتنا على:

jbpublications@jarirbookstore.com

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

THE LET THEM THEORY

A Life-Changing Tool That Millions of People Can't Stop Talking About

Mel Robbins

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

الأغلفة الداخلية

إشادات

القراء بهذا الكتاب

"أصبح التفاؤل شعاري الجديد في الحياة.

في أسبوع واحد أصبحت حياتي أسهل بكثير".

"لقد غير هذا الكتاب

حياتي تغييرًا جذريًّا".

"لقد حفرتُ كلمة التفاؤل

في عقلي لأنني أرفض أن أعيش بطريقة مختلفة".

"لقد منحني هذا الكتاب

حرية لا حدود لها في علاقاتي".

"هذا الكتاب غيّر حياتي،

فقد مثّل نقطة تحول حقيقية".

ميل روبينز هي مؤلفة الكتب الأكثر مبيعًا وخبيرة مشهورة عالميًّا في مجالات التفكير التحفيزي، والدافع الشخصي، وتغيير السلوك، وقد تُرجم أعمالها إلى 41 لغة. مع ملايين النسخ المبيعة، والعديد من العناوين الأولى على أوديبل، ومليارات المشاهدات للفيديوهات، أصبح تأثير ميل عالميًّا بحق. وبما أنها مقدمة لبرنامج بودكاست ميل روبينز، أحد أفضل المدونات الصوتية تصنيفًا في العالم، تعمل ميل على تمكين مستمعيها في 194 دولة يوميًّا، كما تنتج شركتها الإعلامية 143 إستوديوز، محتوى جريئًا حائزًا على جوائز، وفعاليات تحولية، وبرامج تدريب أصلية لشركات مثل ستاربكس، جيه. بي. مورجان تشيس، ولينكدإن، وهيدسبيس، وألتا بيوتي. معروفة بقدرتها على تبسيط المواضيع المعقدة وتحويلها إلى إجراءات يومية عملية، تقدِّم ميل روبينز من خلال نظرية التغافل أكثر أعمالها قوةً وعمقًا حتى الآن.

أيضًا من تأليف "ميل روبينز"

الكتب:

The High 5 Habit: Take Control of Your Life with One Simple Habit*

The 5 Second Rule: Transform Your Life, Work and Confidence with Everyday Courage

****The High 5 Daily Journal***

الكتب الصوتية

Here's Exactly What to Do: Simple Tools for a Happier You

Kick Ass: Life-Changing Advice fromthe author of the 5 Second Rule

Reinvent Your Life

Start Here: Pep Talks for Life

Take Control of Your Life: How to Silence Fearand Win the Mental Game

Work It Out: The New Rules for Women to Get Ahead at Work

إهداء

إلى ابنتي "سوير"،التي شاركتني في كتابة هذا الكتاب.

لقد استمتعتُ بكل لحظة قضيناها معًا في هذه التجربة،حتى عندما مرّت لحظات تمنيتِ فيها قتلي!

وكما يقولون، تغافلي عنهم.

المقدمة: قصتي

في عمر الواحد والأربعين، وجدت نفسي غارقة في ديون بلغت 800,000 دولار، بلا عمل، وأشاهد انهيار عمل زوجي في مجال المطاعم أمام عيني. بدت حياتنا كأنها انهارت تمامًا، ولم تكن هناك أي بارقة أمل تلوح في الأفق تُمكِّننا من الخروج من فخ الديون.

كانت إستراتيجيتي الرئيسية في مواجهة القلق والشكوك الذاتية تقوم على التجاهل والهروب. كنت أتجنب الاستيقاظ بالضغط المتكرر على زر الغفوة في المنبه؛ وحاولت تخدير الألم باللجوء إلى المواد الإدمانية؛ وألقيت بالمسئولية على عاتق زوجي بدلًا من تَحمُّلها؛ وماطلتُ في البحث عن عمل بطرق كثيرة لا حصر لها.

كنت أتابع بحسد شديد نجاح أصدقائي المستمر في وظائفهم، بينما كنا بالكاد نستطيع تحصيل ما يكفي لشراء الطعام. كنت قد فقدت وظيفتي للتوّ ولم تكن لديَّ فكرة واضحة عمَّا يمكنني فعله بحياتي. لقد جرّبت بالفعل عدَّة وظائف وأدوار؛ عملت محامية عامة في جمعية المساعدة القانونية بمدينة نيويورك، ومحامية في شركة كبيرة ببوسطن، وشاركت في عدد من المشاريع الناشئة، ومتخصصة في تطوير الأعمال بوكالة إعلانات، ومدربة حياة، ومقدمة برنامج إذاعي عبر الهاتف، حتى إنني افتتحت إستوديو صغيرًا للرسم على الفخار. وبالرغم من كل ذلك، شعرت بأنني ضائعة تمامًا.

إذا كنتَ قد مررتَ بموقف مشابه، فإنك تفهم بالتأكيد كيف تبدو أبسط المهام وكأنها مهام كبيرة مستحيلة: النهوض من السرير، وتفقد الفواتير، والتواجد مع العائلة بشكل حقيقي، وطهي وجبة لائقة، والتقدم لوظيفة جديدة، والذهاب لنزهة قصيرة، وإلغاء اشتراك خدمات لا داعي لها، أو حتى مجرد التصالح مع نفسك والاعتراف بحجم الصعوبات التي تواجهها. كل شيء كان يبدو بعيد المنال.

كنت أقوم بالأشياء فقط من باب أداء الواجب دون إحساس حقيقي بالحياة، محاوِلةً البقاء حية حتى نهاية اليوم. كلَّ صباح كان القلق يسري كالدم في عروقي، متسائلةً بداخلي: هل هكذا ستسير بقية حياتي حقًّا؟

ومع ذلك، كان الأمر الغريب في هذا الشعور بالشلل وانعدام المَخرج، هو أنني كنت أعرف تمامًا ما كان يجب عليَّ فعله. كنت أعلم أن عليّ الاستيقاظ باكرًا، ومواجهة الفواتير المتراكمة، وإعداد أطفالي للمدرسة، وإرغام نفسي على المشي يوميًّا، وطلب المساعدة من أصدقائي، وإعداد ميزانية منزلية وإيجاد وظيفة جديدة. لكن على الرغم من هذا الوعي التام بما يجب القيام به، لم أكن قادرة على تحريك ساكن.

كيف غيَّرت حياتي؟

إذا كنتَ على دراية بأعمالي، فقد تعرف أنني خلال هذه الفترة السوداء المحورية في حياتي ابتدعت شيئًا غيّر مسار حياتي إلى الأبد: قاعدة الخمس ثوانٍ. كانت فكرتها بسيطة وعملية للغاية؛ مجرد عدٍّ تنازليٍّ يشبه ما يحدث في إطلاق الصواريخ لدى وكالة ناسا.
عندما يرن المنبه في الصباح، بدلًا من الغرق في أفكار الكسل والقلق، كنتُ أبدأ العد التنازلي: 5-4-3-2-1، ثم أقفز من السرير فورًا كأنني صاروخ ينطلق نحو الفضاء.

كانت تلك التقنية تعتمد على السرعة؛ حيث لا تسمح لنفسك بوقتٍ كافٍ لتتغلغل الأفكار السلبية أو مشاعر الخوف والتردد داخلك. حتى إنك لا تمنح نفسك فرصة للضغط على زر الغفوة في المنبه. بمجرد انتهاء العدّ التنازلي، تتحرك من دون تفكير إضافي.

في تلك المرحلة من حياتي، كنتُ معتادةً تمامًا على حالة الشلل الذهني التي سببها التفكير المفرط والخوف الدائم. لذا كان مفهوم القيام بشيء ما على الرغم من الشعور السيئ يبدو كأنه كشف جديد بالنسبة لي. أتذكر تمامًا اللحظة التي خاطبت فيها نفسي قائلة: هل يمكنني أن أشعر بالسوء ومع ذلك أفعل ما يجب عليَّ فعله؟ الإجابة كانت: نعم يا "ميل"، تستطيعين ذلك. وكانت تلك التقنية فعالة للغاية.

أطلقت على تلك الفكرة اسم "قاعدة الثواني الخمس"؛ عندما أدركت أن هذا بالضبط هو الوقت الذي يحتاج إليه عقلي لتلويث أي فكرة تخطر في بالي. تمامًا كما أن ترك الطعام على الأرض لفترة طويلة يجعله غير آمن للأكل، فإن ترك الأفكار السلبية تطفو في ذهنك لفترة أطول يعرضك للخطر. لكن إذا تصرفت خلال خمس ثوانٍ فقط، فلن يكون هناك وقت للشك أو للتسويف أو للاعتذارات. 5-4-3-2-1... تحرّك.

بدأت الفكرة كوسيلة لإجباري على النهوض من السرير صباحًا، ولكن سرعان ما أصبحت الطريقة التي أعيش بها يومي.

5-4-3-2-1 انهض عندما يرن المنبّه.

5-4-3-2-1 التقط الهاتف وابدأ باتصالات العمل بحثًا عن وظيفة.

5-4-3-2-1 تفقد تلك الفواتير المتراكمة منذ شهور على الطاولة.

خطوة بخطوة وباستخدام قاعدة الخمس ثوانٍ، استطعت دفع نفسي إلى الأمام رويدًا رويدًا، وبدأت أسيطر على حياتي. لا أريدك أن تتوهم أن الأمر كان سهلًا. الحقيقة هي أن السنوات التي تلت ذلك كانت من أصعب الفترات التي مررت بها.

فليس من السهل أن تخرج من دوامة الديون، أو تواجه المشكلات المؤلمة في علاقتك الزوجية. ليس سهلًا أن تتغلب على القلق أو تدفع نفسك لتجاوز الشكوك التي تساورك بشأن قيمتك الذاتية. إنها معركة؛ عندما تضطر لتحديث سيرتك الذاتية والبحث عن وظيفة، بينما تشك في جدارتك. بل إنها غاية الصعوبة أن تجبر نفسك على العودة لحياة صحية وعادات أفضل بعد أن أهملت نفسك.

وليس بالأمر المُمتع أن تقضي يومك كاملًا في العمل، ثم تعود إلى المنزل لتعتني بثلاثة أطفال، تقضي بضع دقائق مع زوجك، ثم تبقى مستيقظًا حتى وقت متأخر كل ليلة؛ تحاول إيجاد طرق تحقق دخلًا إضافيًا.

لكن هذا ما كنت أفعله كل يوم.

ما علمتني إياه قاعدة الخمس ثوانٍ هو أن الحل يكمن في اتخاذ الخطوات العملية. التفكير المفرط في مشكلاتك لن يحلها أبدًا، والانتظار حتى تشعر برغبة في التصرف يعني أنك قد لا تتصرف أبدًا. هذه القاعدة علمتني أنه لن يأتي أحد لإنقاذك؛ بل عليك إنقاذ نفسك بنفسك. عليك أن تجبر نفسك على التحرك والقيام بخطوات بسيطة إلى الأمام، كلَّ يوم، حتى إن شعرت بعدم الرغبة في ذلك.

باستخدام قاعدة 5-4-3-2-1، استطعت تجاوز الأعذار والقلق والإرهاق والخوف، وخطوةً بخطوة، يومًا بعد يوم وأسبوعًا بعد أسبوع، استطعت اتخاذ الإجراءات التي أعادت لي الاتزان في حياتي ومسيرتي المهنية. وحتى زوجي بدأ استخدام هذه القاعدة ليواجه تحديات عمله مباشرةً، وقد نجحت معه أيضًا. لكن الأمر استغرق ثلاث سنوات كاملة قبل أن أشارك هذه القاعدة مع أيِّ شخص آخر. كنتُ مترددة؛ أولًا لأنني لم أكن أعرف سبب فاعليتها بشكل علمي؛ وثانيًا لأنني لم أكن أشعر بأنني وصلت إلى مرحلة تؤهلني لإعطاء نصائح للآخرين.

لكن الأمور تغيرت بشكل جذري ذات يوم؛ عندما رشحتني صديقة قديمة لأكون المتحدثة المثالية لإعطاء نصائح حول التغيير المهني خلال فعالية صغيرة. ربما فكرت بي لأنها كانت تعلم كم مرة غيرت مساري المهني حتى أصبحت عاجزة عن إحصائها. كان العرض مغريًا؛ ويوفر رحلة لي ولزوجي إلى سان فرانسيسكو مع إقامة مجانية في فندق. وعندما تكون أمورك المالية في وضع متأزم، يبدو هذا كأنه عطلة مجانية؛ لذا وافقت على الفور. كانت تلك المرة الأولى التي أُلقي فيها خطابًا أمام جمهور كبير على خشبة المسرح خلال فعالية عامة. وبمجرد أن استقلت الطائرة، بدأت موجة الذعر تجتاحني: ما الذي فعلته؟ فيمَ ورطت نفسي؟

وعندما صعدت إلى المسرح ورأيت 700 شخص يُحدِّقون بي من بين الجمهور، فرغ عقلي تمامًا من أيِّ فكرة، وبدأت أشعر بوجهي وعنقي يتحولان إلى اللون الأحمر من شدة

الارتباك.

ثم وجدت نفسي أعاني نوبة قلق استمرت 21 دقيقة على المسرح. وفي الدقيقة التاسعة عشرة تقريبًا، فقدت تمامًا أفكاري حول كيفية إنهاء حديثي عن تغيير المسار المهني. لذا، بطريقة عفوية، تطرقت إلى قاعدة الخمس ثوانٍ وتطبيقها في حياتي؛ لأنني ببساطة لم أستطع التفكير في شيء آخر أقوله. غاب عني وعيي بالكامل في تلك اللحظة، حتى إنني لا أذكر كيف قمت بإعطاء بريدي الإلكتروني لجميع الحاضرين. وعند مغادرتي المنصة، تملكني شعور بأن ذلك كان أسوأ موقف مررت به في حياتي على الإطلاق. كنت ممتنة فقط لأنه قد انتهى.

لكن المفاجأة الكبرى جاءت لاحقًا؛ فقد اتضح أن هذا الحدث كان أحد أول مؤتمرات تيد إكس التي تم تنظيمها على الإطلاق. تم توثيق حديثي بالفيديو، وبعد عام نُشر على الإنترنت، ليتحول إلى ظاهرة واسعة الانتشار. لم يكن الأمر مجرد انتشار عادي؛ بل أصبح واحدًا من أكثر محاضرات تيد إكس مشاهدة في التاريخ. وانتشرت قاعدة الخمس ثوانٍ مع العد التنازلي 5-4-3-2-1 من شخص لآخر حول العالم. ومع هذا الانتشار، بدأ الناس يراسلونني عبر البريد الإلكتروني الذي ذكرته من دون وعي أثناء الحديث، وشاركوا معي قصصهم حول كيفية تغيير هذه القاعدة حياتَهم بشكل جذري. كانت رسائلهم ملهمة للغاية لدرجة أنني كنت أسهر ليالي طويلة، بعد أن يخلد أطفالي الثلاثة إلى النوم؛ لأرد على هذه الرسائل واحدة تلو الأخرى.

حين كنت أفقد القدرة على التعامل مع مشكلاتي اليومية، اعتقدت أنني وحدي من يعاني صعوبة في أداء المهام الضرورية. لكن الحقيقة كانت مختلفة تمامًا؛ إننا جميعًا نواجه تحديات تتعلق بالدوافع والتحفيز. ويبدو أن قاعدة الخمس ثوانٍ لم تكن فقط حلًّا بالنسبة لي شخصيًّا، بل تحولت إلى أداة فعّالة يطبّقها الناس حول العالم للتغلب على العديد من الصعوبات.

كانت القصص التي تلقيتها مدهشة للغاية؛ حيث استخدم الناس آلية العد التنازلي 5-4-3-2-1؛ لتجاوز مخاوفهم والتغلب على التسويف والتبريرات؛ لإحداث تغييرات كبيرة في حياتهم مثل: الحصول على وظائف جديدة، أو فقدان الوزن بقدر يصل إلى 45 كيلوجرامًا، أو الإقلاع عن الإدمان، أو إطلاق مشاريع تجارية وبيعها بنجاح، أو تحقيق تحسينات جوهرية في صحتهم وعلاقاتهم الزوجية. أما الاستخدامات الطبية والعلاجية فقد كانت مذهلة للغاية. فقد لجأ الأطباء والمعالجون النفسيون لهذه القاعدة لمعالجة حالات مثل: اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، والوسواس القهري (OCD)، والاكتئاب. والأمر الأكثر استثنائية هو ما وصل إلينا من قصص تتعلق بأشخاص استخدموا هذه القاعدة؛ لمنع أنفسهم من محاولة الانتحار والحصول على المساعدة المناسبة.

ومع زيادة شهرة محاضرتي على منصة تيد إكس على الإنترنت، بدأت أتلقى دعوات لإلقاء المزيد من المحاضرات في فعاليات صغيرة. أذكر دعوتي ذات مرة للتحدث إلى مجموعة من الوسطاء العقاريين في مقهى. كان الأمر محرجًا للغاية، وأنا أتحدث بينما أمسك بكأس من الشراب وسط الضوضاء والمحادثات الجانبية. ولكنني تجاوزت هذا المشهد بصعوبة. تحدثت أيضًا في قاعات دور العبادة، وفي صفوف المدارس الثانوية، وأثناء لقاء غداء عمل مع صديق. ومن هناك، بدأ الأمر يتطور شيئًا فشيئًا.

كنت أشعر بالتوتر في كل مرة أمسك فيها بالميكروفون، وأحيانا كنت أصاب بحكة جلدية بسبب القلق، كما أنني لم أكن أتلقى أي مقابل مادي عن كل هذه الجهود. ولكن مع مرور الوقت، ومع رؤية الأثر العميق الذي أحدثته هذه القاعدة البسيطة لدى من جربها، ازداد فضولي بصورة ملحوظة لفهم السبب العلمي وراء فاعليتها.

بدأت في البحث بشكل منهجي؛ بصفتي محامية سابقة وأعتمد على الأسلوب القانوني في التحليل. درست العادات البشرية، وسلوكيات الأفراد، وعلم النفس المرتبط بالدوافع. كنت أرغب في أن أبني حجة قائمة على أدلة علمية: لماذا يعمل العد التنازلي 5-4-3-2-1 بكفاءة؟ استعنت بتجارب الأشخاص الذين طبقوها ووثَّقوا تأثيرها في حياتهم اليومية.

وحصلت على أدلة دامغة من إفادات المعالجين، وأخصائي الإدمان والأطباء، وأطباء الأطفال الذين بدأوا يوصون بها لمرضاهم، وجميع الأدلة أشارات إلى شرح بسيط:

الإجراءات الصغيرة والمتواصلة تغير كل شيء.

في الوقت نفسه، لم يكن أصدقائي وأفراد عائلتي الممتدة يعلمون شيئًا عمَّا كنت أقوم به. كنت خائفة جدًّا من إخبارهم. "ميل" تُقدم النصح؟ مستحيل. إنها بالكاد تمكنت من إدارة حياتها وضبط مسارها.

في هذه المرحلة من مسيرة حياتي، كان زوجي قد ترك مجال العمل في المطاعم وكان يعاني الاكتئاب. كنا لا نزال غارقين في الديون، لذلك كنت أعمل بدوام كامل في محاولة لدعم أسرتنا المكونة من خمسة أفراد، بينما كنت أخصص الليالي وعطلات نهاية الأسبوع لإلقاء المحاضرات في فعاليات صغيرة، وكنت، بجانب ذلك، أكتب أطروحة حول علم التحفيز.

كنت أعلم أنني أرغب في تكريس حياتي لتعليم "قاعدة الخمس ثوانٍ" كمهنة دائمة، لكن لم تكن لديَّ فكرة واضحة عن الخطوات اللازمة لتحقيق ذلك. واليوم، عندما أنظر إلى تلك اللحظة، أستطيع أن أدرك مدى الشلل الذي سببته لي متلازمة المحتال. فقد تساءلت: بأيِّ حق يمكنني أن أسمح لنفسي بأن أُعتَبر خبيرة في أيِّ مجال؟ يبدو أنني كنت أنتظر نوعًا من الإذن الخارجي أو الاعتراف لأظهر للعالم ما أريد فعله.

ربما تكون تفعل الشيء ذاته الآن. تنتظر اللحظة المناسبة. تنتظر الشعور بالجهوزية أو التغلب على الخوف. تنتظر قدوم شخص ما ليخبرك بأن اليوم هو اليوم المناسب للبدء. المشكلة في الانتظار هي أنه لن يأتي أحد ليمنحك تلك الإشارة. الإذن الوحيد الذي تحتاج إليه هو ذاك الذي تمنحه لنفسك.

اتخاذي قرارًا جادًا بمحاولة تحقيق دخل، كمحاضِرة تحفيزية، كان أحد أفضل القرارات التي اتخذتها في حياتي. سأشارك معك في صفحات هذا الكتاب المزيد عن العوامل التي قادتني إلى هذا التحول المهم.

بعد أن بدأت أتلقَّى أجرًا مقابل المحاضرات التي أقدمها، خصصت كل دولار حصلت عليه لسداد ديوننا المتراكمة. في العام الأول قدّمت 17 محاضرة مدفوعة الأجر. وفي العام التالي تمكنت من زيادة عدد المحاضرات إلى 47، مما سمح لي بترك عملي النهاري. لم أصدق ما كان يحدث. بحلول العام الثالث، قدمت 99 محاضرة بالإضافة إلى جولة في 24 مدينة مع بنك جيه بي مورجان تشيس. وأصبحت المحاضِرة النسائية الأكثر طلبًا في العالم، وبدأتُ التعاقد مع شركات طالما كانت مثار إعجابي.

كيف تَحقَّق ذلك؟ ببساطة من خلال إجباري نفسي على النهوض من السرير، في تلك الصباحات التي لم أشعر فيها بالرغبة في المواصلة. إنَّ تعلم كيفية دفع نفسك لاتخاذ خطوات فعلية، رغم الشعور بالخوف أو الشك الذاتي أو الغرق في الأعذار، هو مهارة حياتية يمكن تَعلُّمها. وعندما تتقنها، ستدرك أنك قادر على تحقيق أي شيء عبر خطوات صغيرة ومتَّسقة.

وجدت نفسي أسافر على مدار 150 يومًا في السنة، وألقي المحاضرات عن قاعدة الخمس ثوانٍ وعلم التحفيز على المنصات؛ في حين بقي زوجي في المنزل يعتني بأطفالنا الثلاثة. ازداد انتشار الحديث عن القاعدة، وزادت شهرتي بفضل مهاراتي على خشبة المسرح. وتجاوز الحضور في بعض الفعاليات 27,000 شخص من الجمهور. وبدأ المديرون التنفيذيون لكبرى العلامات التجارية العالمية، والرياضيون المحترفون، والأطباء النفسيون، والمؤلفون الأكثر مبيعًا، يوصون بعملي للآخرين.وأنشأت رسالة ردٍّ جاهزة؛ لأنني لم أعد قادرة على الرد على رسائل البريد الإلكتروني التي تصلني بشكل شخصي؛ نظرًا لكثرتها. وفي مرحلة لاحقة، تواصلت مع فريق تنظيم تيد إكس؛ لطلب إزالة بريدي الإلكتروني من مقطع الفيديو المنشور عبر الإنترنت.

وعندما كان يسألني البعض عمًّا إذا كنتُ حاصلة على درجة الدكتوراه، أو إذا كنت معالجة نفسية، كنت أجيب: "لا، تعلمت كل شيء بالطريقة الصعبة؛ أن أخطئ في حياتي ومن ثمَّ أصلح تلك الأخطاء بنفسي".

بعد سنوات من الخبرة العملية، وجمع الأدلة، والبحث، والاستماع لشهادات الآخرين، كنت أخيرًا مستعدة لعرض تجربتي في كتاب. وفي عام 2017، قمت بنشر كتاب *The 5 Second Rule* بنفسي.

وتحوّل هذا الكتاب إلى أنجح الكتب الصوتية المنشورة ذاتيًا في التاريخ، وحقق الترتيب السادس بين أكثر الكتب قراءة على منصة أمازون لتلك السنة. وقد تم ترجمة هذا الكتاب إلى 41 لغة، وقرأه ملايين الأشخاص حول العالم.

خلال السنوات التي قضيتُها متنقلةً في أرجاء البلاد، مخاطبةً الجمهور على المنصات، تمكنت من التوصل إلى ثلاث رؤى أساسية. أولًا، معظم الناس يحاولون ببساطة بذل أقصى جهدهم لتحسين حياتهم: سواء بسداد الفواتير، أو رعاية أسرهم، أو السعي لتحقيق الحب والسعادة، أو حتى اكتشاف إمكاناتهم الحقيقية. الجميع يبحث عن أدوات بسيطة تحقق لهم القليل من السعادة وتجعل حياتهم أفضل، ليس فقط لأنفسهم، بل أيضًا لأولئك الذين يحبونهم.

ثانيًا، أخبرني كثيرون بأن إحدى مواهبي تكمن في قدرتي الفريدة على تبسيط الأفكار المعقدة والبحوث العلمية، وتجريدها إلى نصائح عملية وسهلة التطبيق؛ بحيث يمكن لأي شخص استخدامها لتحسين حياته.

ثالثًا، لا شيء يجلب لي الفرح أكثر من مشاركة ما أتعلمه مع الآخرين.

ولهذا السبب جعلت مهمتي تتمثل في البحث، ومشاركة أكبر عدد ممكن من الأدوات البسيطة التي تساعد الأفراد على تحسين حياتهم. وكلمة بسيطة هي مفتاح الأمر؛ لأنك إذا

تذكرتها، ستستخدمها. على سبيل المثال، هل كنت تعلم أن منح نفسك تصفيقة عالية أمام المرآة يمكن أن يكون إحدى أسرع الوسائل لإعادة برمجة عقلية الثقة بالنفس؟ لم أكن أعلم ذلك أيضًا، ولكن بعد أن اكتشفت الأمر، تعمقتُ في دراسة البحث العلمي وراء هذه الحقيقة، وحولته إلى موضوع كتابي الأكثر مبيعًا، وفق قائمة نيويورك تايمز، بعنوان *The High 5 Habit*.

مع مرور الوقت وتحقيق الناس نتائج مذهلة باستخدام *The 5 Second Rule* و*The High 5 Habit*، بدأت المؤسسات والشركات الإعلامية والبرامج التجارية دعوتي لتطوير محتوى وبرامج لتثقيف فرقها وجماهيرها.

ومن هنا جاءت فكرة تأسيس 143 إستوديوز؛ وهي شركة إنتاج مقرها بوسطن متخصصة في تقديم المحتوى الحائز جوائزَ مثل: الفعاليات، وسلاسل الصوتيات، والدورات التدريبية عبر الإنترنت، والمجلات، والكتب، وبرامج التطوير المهني لشركاء مثل: ستاربكس، وأوديبل، وألتا بيوتي، وجيه. بي. مورجان تشيس، ولينكدإن، وهيدسبيس.

كما أطلقنا وأنتجنا "بودكاست ميل روبينز"، الذي يبث في 194 دولةً، ويُعدّ أحد أكثر البرامج الصوتية شهرة عالميًا. بالإضافة إلى ذلك، أنشأنا دورات مجانية اشترك فيها أكثر من مليون طالب عبر الإنترنت. أما النشرة الإخبارية البسيطة التي بدأتُ كتابتها منذ سنوات، فقد أصبحت تُقرأ مرتين أسبوعيًا من قبل مليون ونصف مليون قارئ. يمكنك معرفة المزيد عن شركتي للإنتاج الإعلامي والبودكاست والنشرة الإخبارية والدورات التعليمية عبر الموقع الإلكتروني www.melrobbins.com.

الجدير بالذكر؛ أنني لم أكن أمتلك الخبرة اللازمة أو المؤهلات الأكاديمية المطلوبة لتحقيق هذه الإنجازات. لقد فعلت ذلك ببساطة؛ لأنني أجبرت نفسي على المحاولة.

كنت في الحادية والأربعين عندما تعرضت لنوبة قلق على خشبة مسرح تيد إكس. كنت في السادسة والأربعين عندما تقاضيت أول أجر لقاء خطاب ألقيته. وفي التاسعة

والأربعين نشرت أول كتاب لي بنفسي. وأسست شركتي للإنتاج الإعلامي عندما بلغت الخمسين. أما عندما أطلقت واحدًا من أسرع البودكاست نموًّا عالميًّا من دون أي خبرة سابقة، فكنت قد بلغت الرابعة والخمسين.

لم تتغير حياتي بسبب خطوة واحدة قمت بها؛ بل تغيرت بفعل آلاف الصباحات التي استيقظت فيها بالرغم من شعوري بالإرهاق، وعدم الرغبة في النهوض من السرير. غير أنني ببساطة استخدمت قاعدة العد التنازلي 5-4-3-2-1، وأجبرت نفسي على القيام بذلك.

تغيير حياتي لم يكن أمرًا سهلًا؛ بل كان شاقًّا ومليئًا بالتحديات

لم أحقق النجاح أو الحرية المالية بسبب سرٍّ غامض؛ بل وصلت إلى ما أنا عليه لأنني كنت مستعدة لفعل ما لا يفعله معظم الناس. كنت أستيقظ كلَّ يوم، وبغض النظر عن شعوري، أواصل وأستمر في العمل على تحقيق أهدافي خطوة بخطوة على مدار أكثر من عقد، في عملية طويلة وشاقة للغاية.

في بعض الأيام كنت أركز فقط على أن أكون أفضل قليلًا مما كنت عليه في اليوم السابق. وغالبًا، هذا كل ما تحتاج إليه. أنا لست شخصًا استثنائيًّا، ولا مختلفة، ولا موهوبة، ولا محظوظة؛ فقط اكتشفت الأدوات التي تناسبني واستخدمتُها. واليوم، أصبح مسار حياتي وهدفي هو أن أشاركك هذه الأدوات.

لا أقول هذا لأتباهى؛ بل أقوله لأنك ربما لا تدرك ما أنت قادر على تحقيقه، وكذلك أنا. من خلال الأفعال، حققتُ أشياء تبدو مذهلة، ويمكنك أنت أيضًا القيام بالمثل.

لن تشعر أبدًا بأنك مستعد لتغيير حياتك. سيأتي يوم وتتعب فيه من اختلاق الأعذار وتجبر نفسك على البدء. لن تشعر أبدًا بالرغبة في الذهاب إلى صالة الرياضة، ولكن في لحظة ما ستدفع نفسك للذهاب. لن تشعر أبدًا بالراحة لخوض محادثة صعبة، إلى أن يأتي يوم تمل

من تجنبها وتبدأها بالرغم من كل شيء. لن تشعر بالحافز للبحث عن وظيفة أفضل حتى تصل إلى نقطة تُجبر نفسك فيها على المحاولة.

تقنية العد التنازلي 1-2-3-4-5 ستساعدك في تخطي العقبات الداخلية، واتخاذ الخطوة الأولى عندما لا تكون لديك الدافعية للقيام بذلك. ومع الاستمرار في استخدامها لفترة طويلة، ستُدهشك الإنجازات التي يمكنك تحقيقها.

قاعدة "الخمسة ثوانٍ" فعَّالة؛ لأنها تُعينك على كسب المعركة الداخلية التي تخوضها مع ذاتك. لكنها ليست عصا سحرية تُزيل العقبات الخارجية التي تواجهها يوميًّا؛ مثل زحمة المرور، أو الأشخاص غير اللطفاء، أو المدير المتطلب، أو لوم العائلة ونقدهم وتعليقاتهم المعتادة والمتكررة. والشيء الذي أدركته بمرور الوقت، أنه كلما استخدمتَ تقنية 5-4-3-2-1 لدفع نفسك نحو التغيير، ستتمنى أكثر لو أن الآخرين يُغيرون أنفسهم أيضًا.

يقودنا ذلك إلى هذا الكتاب

على مدار العقد الماضي، انشغلت باكتشاف وابتكار وتعليم ومشاركة طرق بسيطة لتحسين أنفسنا. ولكن خلال كل هذا الوقت، لم أتناول العامل الأهم الذي يحدد ما إذا كنا سنعيش حياة سعيدة وصحية أم لا؛ ألا وهو العلاقات الإنسانية. حان الوقت للحديث عن كيفية التعامل بفاعلية مع الآخرين، وكشف السر المفاجئ لبناء علاقات أفضل مع جميع من في حياتك.

هنا يأتي دور "نظرية التغافل". قبل عامين، وجدت نفسي أمام هذه الكلمة: "التغافل"، وكان الأمر أشبه بإشعال مصباح أضاء حياتي.

قاعدة "الخمس ثوانٍ" غيرت علاقتي مع نفسي. ونظريّة "التغافل" غيرت علاقتي مع الآخرين.

دعني أوضح.

قاعدة "الخمس ثوانٍ" تتعلق بتحسين الذات. إنها تمنحك القوة لدفع نفسك من السرير في الأيام الصعبة، أو الذهاب لصالة الرياضة، أو الجلوس للكتابة، أو مواجهة جبال من الفواتير، أو أخذ المخاطرة التي كنت تؤجلها، أو الالتحاق بالدورة التدريبية التي تعرف أنك بحاجة إليها.

كل مرة تعد فيها 5-4-3-2-1، يساعدك هذا على مواجهة التردد والتسويف والتفكير المفرط والشك الذاتي. إنها تعلّمك كيفية الفعل مهما كانت مشاعرك لحظتها. وهذا هو سبب فاعليتها.

لكن مع مرور الوقت كنت أتساءل: لماذا أحتاج دائمًا إلى دفع نفسي للأمام بهذا الأسلوب؟ لماذا أخشى الفشل؟ لماذا أشعر بالتوتر عندما أخاطر؟ ولماذا يصعب عليَّ طلب ما أحتاج إليه؟ ما الذي يعترض طريقي حقًّا؟

هل توقفتَ يومًا لتسأل نفسك هذه الأسئلة: لماذا تتردد؟ ما الذي يجعلك تماطل؟ لماذا تبدو مرهقًا بلا سبب واضح؟ أو تشعر بالإرهاق عند التفكير بأيِّ قرار؟ ما ذلك الشك الذي يقف في طريقك؟ ماذا تخشى؟ وما الذي يمنعك من فعل ما يجب أن تفعله، أو العيش بالطريقة التي تريدها حقًّا؟

لقد صُدِمتُ عندما اكتشفت الحقيقة بنفسي: المشكلة كانت الآخرين. أو بالأحرى، الطريقة التي كنت أسمح للآخرين بأن يؤثروا بها عليّ. لقد كنت أستهلك الكثير من الوقت والجهد في إدارة الآخرين أو القلق بشأنهم. ما يفعلونه، وما يقولونه، وما يفكرون به، وكيف يشعرون، وما يتوقعون مني. الحقيقة هي أنه بغض النظر عن مدى محاولتك، أو ما تقوم به، فلا يمكنك التحكم في الآخرين. ومع ذلك، تعيش حياتك وكأنك تستطيع ذلك.

بل تتصرف كما لو أن قول الأشياء الصحيحة سيجعل الناس يحبونك. وكأن قبول المزيد من العمل سيجعل رئيسك يحترمك. تتصرف بما يُرضي والدتك، وتُبقي أصدقاءك سعداء على أمل الوصول إلى السلام الداخلي. لكن هذا مجرد وهم؛ لن تصل إلى ذلك.

في هذا الكتاب ستتعلم كيف يُمكن لكلمات بسيطة - "نظرية التغافل" - أن تمنحك الحرية. حرية من آراء الآخرين ودراما حياتهم وأحكامهم المسبقة. حرية من الدورة المرهقة المتمثلة في محاولة إدارة كل شيء وكل شخص مِن حولك.

هناك طريقة أفضل للعيش.

تقدم لك نظرية "التغافل" أسلوبًا أثبتَ صحته، يتيح لك حماية وقتك وطاقتك، والتركيز على ما يهمك حقًّا. لقد قضيتَ وقتًا طويلًا تسعى للحصول على قبول الآخرين، وتحاول تحقيق سعادتهم، وتسمح لآرائهم بأن تعوق تقدمك. حان الوقت الآن لتتعلم كيف تتوقف عن التنازل عن قوتك الداخلية، لتبدأ في بناء حياة حيث تكون أولويتك فيها هي نفسك: أحلامك، أهدافك، وسعادتك.

الفوائد التي ستجنيها من هذا الكتاب

يتناول هذا الكتاب مفهوم نظرية "التغافل"، فما هذه النظرية؟ ولماذا تعمل بشكل فعّال؟ وكيف يمكنك تطبيقها في ثمانية مجالات رئيسية في حياتك؛ حيث كنت تحاول السيطرة على أشياء لا يمكنك التحكم بها؟ يحتوي الكتاب على أدلة بحثية وقصص عملية توضح لك كيف يمكن تطبيق هذه النظرية. ستكتشف أيضًا كيف أن هذا المنهج مدعوم بفلسفات قديمة وطرائق علاجية، وتعاليم أساسية للأديان والممارسات الروحية الكبرى حول العالم.

وبالرغم من أن الكثير مما ستتعلمه مدعوم بالأدلة العلمية، فإن هذا الكتاب ليس مرجعًا أكاديميًّا أو ورقة بحثية. إنه دليل عملي لتطبيق نظرية "التغافل" ومبادئها على أهم جوانب حياتك. ولهذا السبب كُتب بلغة ميسرة، ويتميز بأسلوب ممتع مليء بالقصص القريبة من واقع الحياة والنصائح العملية. أضف إلى ذلك ملخصات في نهاية كل قسم؛ لتكون لديك المفاهيم الأساسية جاهزة للتطبيق الفوري.

لا أستطيع الانتظار حتى تقرأ هذا الكتاب وتطبق كل ما تتعلمه فيه. ستكتشف سريعًا كيف أنك كنت تربط سعادتك بسلوك وآراء ومشاعر الآخرين. النتيجة؟ كنتَ تُدمِّر من دون قصد قدرتك على أن تكون أكثر سعادة وصحة وتحقيقًا لما تريده. ولكن هذا سينتهي مع هذا الكتاب.

والخبر السار؟ يمكنك تغيير ذلك وستلاحظ التحسن تقريبًا على الفور. والأفضل من ذلك؟ أن نظرية "التغافل" لا تُغير حياتك فقط للأفضل، بل تُحدث أيضًا تحولًا إيجابيًا في حياة كل من حولك.

إذا استطعت أن تُعد نفسك بقراءة هذا الكتاب، واستيعاب محتواه، وبدء التنفيذ الفوري لما تتعلمه، أضمن لك أن حياتك ستصبح أكثر بساطة وستتحسن علاقاتك بشكل كبير.

ستكون تلك واحدة من أكثر التجارب تحررًا وتمكينًا التي ستمر بها في حياتك. وكل ذلك يبدأ بكلمات بسيطة: نظرية التغافل.

نظرية "التغافل"

تغافل عنهم

تغافل عني

الفصل 1: توقَّفْ عن إهدار حياتك على أشياء لا يمكنك التحكم بها

إذا كنت تجد صعوبة في تغيير حياتك، أو تحقيق أهدافك، أو الشعور بالسعادة، أريدك أن تستمع لهذه الرسالة: المشكلة ليست أنت؛ المشكلة تكمن في القوة التي تمنحها للآخرين من دون وعي.

نحن نقع جميعًا في هذا الفخ، وغالبًا من دون أن ندرك ذلك؛ فنعتقد خطأ أنه إذا قلنا الشيء الصحيح، سيرضى الجميع. إذا بذلنا قصارى الجهد، ربما لن يَشعر شريك حياتنا بخيبة الأمل. إذا كنا ودودين بما فيه الكفاية؛ قد يحبنا زملاؤنا أكثر. وإذا تجنبنا الصراع؛ ربما يتوقف أفراد العائلة عن الحكم على خياراتنا.

أقول هذا لأنني عشت هذه التجربة؛ فقد قضيت سنوات أحاول أن أكون كل شيء للجميع، ظنًّا مني أنني إذا عملت بما يكفي وقلت الأشياء الصحيحة وأسعدت الجميع، سأشعر أخيرًا بالرضا عن نفسي.

لكن ما الذي يحدث فعلًا؟ إنك تبذل المزيد من الجهد، وتنحني أكثر، وتُقلِّص نفسك حتى تختفي تقريبًا، ومع ذلك يظل هناك من يشعر بخيبة الأمل. ما زال هناك من ينتقدك، وما زلت تشعر بالرغم من كل محاولاتك بأنها لم تكن كافية أبدًا.

ولكن الحياة يجب ألا تكون بهذه الطريقة. هذا الكتاب موجود لمساعدتك على استعادة قوتك؛ لتتوقف عن إهدار وقتك وطاقتك وسعادتك محاولًا التحكم في أشياء لا يمكنك التحكم بها؛ مثل آراء الآخرين أو مزاجهم أو تصرفاتهم، وبدلًا من ذلك، تركز على الشيء الوحيد الذي يمكنك التحكم فيه: نفسك.

وهذا هو الأمر المدهش: عندما تتوقف عن إدارة الآخرين، ستدرك أنك تملك كل الوقت والطاقة التي كنت تحتاج إليها، والتي كنت فقط تمنحها للآخرين من دون دراية منك.

دعني أقدم لك فكرة بسيطة؛ ولكنها قادرة على تغيير حياتك تمامًا: نظرية "التغافل".

ما نظرية "التغافل"؟

نظرية "التغافل" تتمحور حول الحرية. مجرد كلمة؛ "التغافل"، يمكن أن تحررك من عبء محاولة إدارة الآخرين. عندما تتوقف عن الهوس بما يفعله الآخرون أو يقولونه أو يظنونه، ستجد أنك تملك الطاقة أخيرًا للتركيز على حياتك الخاصة. وستتوقف عن ردود الأفعال المرهِقة وتبدأ في الحياة حقًّا.

تَعلُّمي كيف أدع الآخرين يتصرفون كبالغين كان نقطة تحول في حياتي، وستكون كذلك في حياتك أيضًا. فبدلًا من أن تدفع نفسك إلى الجنون محاولًا إدارة الآخرين أو إرضاءهم، ستتعلم ببساطة أن "تتغافل عنهم".

كيف يتم ذلك في الحياة اليومية؟ تخيل أنك في العمل وزميلك في حالة مزاجية سيئة، وبدلًا من أن تتأثر بطاقته السلبية، قل لنفسك "دعه وشأنه". دعه يكُن مزاجه سيئًا، فهذا ليس مشكلتك. ركز على عملك وكيف تشعر أنت.

أو ربما قام والدك مجددًا بالتعليق على خيارات حياتك، بشكل يثقل كاهلك كالحجر. فبدلًا من السماح لهذا التعليق بالتأثير في يومك، قل لنفسك "دعه وشأنه". دعه يحتفظ برأيه؛ فهو لا يُغير من حقيقتك أو إنجازاتك أو حقك في اتخاذ قرارات تُسعدك.

الحقيقة هي أن الآخرين لا يمتلكون أيَّ سلطة حقيقية عليك، إلا إذا منحتهم إياها بنفسك.

ما سرُّ فاعلية هذه النظرية؟ عندما تتوقف عن محاولة السيطرة على الأشياء الخارجة عن سيطرتك، ستتوقف عن تبديد طاقتك. وتستعيد بذلك سلامك الداخلي، وتركيزك على

حياتك الخاصة. وتدرك أن سعادتك تعتمد على أفعالك أنت وليس على تصرفات أو آراء أو حالات الآخرين المزاجية.

قد يبدو ذلك بسيطًا وهو كذلك بالفعل. لكن أؤكد لك، هذا التحول سيغير كل شيء في حياتك. وعلى الرغم من أنها تُدعَى نظرية "التغافل"، فإن هذا الكتاب يدور حولك أنت؛ وقتك وطاقتك لأنهما أغلى ما تملك.

تهدف نظرية "التغافل" إلى تعليمك أنك كلما سمحت للآخرين بأن يعيشوا حياتهم بحرية، أصبحت حياتك أفضل. وكلما تركت الناس يكونون على ما هم عليه، أو يشعرون بما يشعرون به، أو يفكرون بما يدور في أذهانهم، تحسنت علاقاتك معهم.

وعندما تتوقف أخيرًا عن تفويض قوتك للآخرين، ستكتشف مقدار القوة الحقيقية الكامنة في داخلك.

ولكن، ربما يكون أكثر ما يثير الدهشة بشأن نظرية "التغافل" هو الطريقة التي اكتشفتُها بها لأول مرة.

أكاد أشعر بالحرج من رواية القصة.

لكنها تحمل درسًا غيَّر حياتي بأكملها. فالغريب أنني عثرت على هذا الدرس المهم... في حفل تخرج ثانوية. (وهأنا أكتب جملة لم أتوقع أن أكتبها أبدًا).

حفل التخرج الذي غيَّر حياتي

هناك شيء ما في حفلات التخرج يجعلها مُفعمة بالتوتر. على الرغم من أنني مررت بأربع حفلات مع ابنتينا، إلا أنني كنت أعتقد أن حفل تخرج ابننا "أوكلي" سيكون أقل تعقيدًا. لكنني كنت مخطئة.

كانت ابنتانا مهووستين بكل تفصيلة، بدءًا من الفساتين والمواعيد، مرورًا بـ"دعوات الحفل المبتكرة"، وتسريحات الشعر، ورذاذ السمرة، والمكياج، والأكاليل، وحتى حجز الحافلات وتنظيم الحفلات التي تلي الحفل. لم يكن هناك نهاية لتلك الاستعدادات، وكنت سعيدة عندما انتهت حفلاتهما أخيرًا.

أما "أوكلي" فلم يكن متأكدًا أنه هو وأصدقاءه سيذهبون إلى الحفل في الأساس. وبالرغم من محاولاتي المستمرة لدفعه لتحديد خططه وتفاصيل الحفل، إلا أنه لم يخبرنا بأي شيء. ويمكنني أن أتصوّر أن كثيرًا من الأمهات اللاتي لديهن أبناء ذكور مررن بالموقف نفسه.

وبالطبع، قبل أسبوع واحد فقط من الحفل، قرر "أوكلي" فجأة أنه يريد الذهاب. ومن هنا بدأت الفوضى: استئجار البدلة الرسمية، والبحث عن الحذاء الرياضي المحدد الذي أراد ارتداءه، وترتيب الخطط اللوجستية. وحتى إيجاد مرافقة للحفل، وهو الأمر الذي قضت فيه ابنتانا شهورًا في التفكير والتوتر، وتم تأجيله حتى آخر 48 ساعة قبل المناسبة الكبرى.

وعندما وصل أخيرًا يوم الحفل، نجحنا بطريقة ما في تجهيز كل شيء: البدلة الرسمية، والحذاء الرياضي، والمرافقة، وحتى موقع التصوير قبيل الحفل. بل الأكثر من ذلك، وافقنا على استضافة حفل ما بعد التخرج في منزلنا. يا لَلإرهاق!

قبل خروجنا بلحظات قليلة، كان والده "كريس" يُعدّل ربطة العنق لـ"أوكلي" مرة أخيرة. وبينما كانت "كندال"، ابنتنا الكبرى التي عادت من الكلية، تنظر إليه قالت: "تبدو رائعًا جدًّا يا أوكلي".

وقفت في تلك اللحظة لأتأمل المشهد. يا له من شاب وسيم. وشعرت بالدهشة كيف مرّت السنوات الثماني عشرة بهذه السرعة. لم أستوعب كيف أن "كندال" أوشكت على إنهاء دراستها الجامعية، و"سوير" قد تخرّجت بالفعل وتعمل الآن في شركة تقنية كبرى في بوسطن.

وأثناء وقوفي في المطبخ، غمرني هذا الشعور: يمضي الوقت، وأتمنى لو أنه يتباطأ قليلًا. لكن هذه هي قسوة الزمن؛ فهو مستمر في المضي قُدمًا بغض النظر عن رغبتنا. والوقت الذي نقضيه مع أحبائنا يشبه مكعبًا ثلجيًا يذوب.

دقيقة يكون موجودًا... وفي الدقيقة التالية يختفي.

والحقيقة المؤلمة هي أننا لا نستطيع إيقاف مكعب الثلج عن الذوبان. الشيء الوحيد الذي يمكننا القيام به هو الاستفادة القصوى من الوقت الذي لدينا مع أحبائنا، بينما لا يزال لدينا الفرصة لذلك. وفي مثل هذه اللحظات، عندما أسمح لنفسي بالتوقف والتأمل، دائمًا ما أشعر بشيء من الحزن.

لا أدري إن كنتَ تشعر بذلك أيضًا، ولكنني أعتقد أنني أُسابق الزمن من دون أن أتيح لنفسي فرصة الاستمتاع بالحياة فعليًا. وغالبًا ما أجد نفسي منشغلة بأمور بسيطة لا تستحق العناء، لدرجة أنها تُفسد فرصي القليلة مع مَن أحب.

هل حقًا كان عليّ أن أتوتر بسبب اللحظات الأخيرة التي قضيناها في تجهيز "أوكلي"؟ وهل كان يجب أن أعكس هذا التوتر عليه؟ بالطبع لا.

أعتقد أنك تستطيع أن تتفهم ذلك، حتى لو لم يكن لديك ابن أو ابنة يستعدان لحضور حفل التخرج. ربما تركت يومًا تعليقات من العائلة تفسد عطلتك بأكملها، أو انشغلت بالعمل أو الدراسة لدرجة أنك ألغيت مرة أخرى خططًا مع أصدقائك. قد تضيع سنوات من حياتك في الانشغال بأمور لا قيمة لها، أو بقضاء ليالٍ طويلة في العمل. من السهل أن تغرق في مشاغل الحياة إلى الحد الذي يجعلك تنسى أن الهدف الأساسي من الحياة هو أن تعيشها حقًا.

بينما كنت أقف في المطبخ أشاهد "كريس" يُعدّ ربطة العنق الخاصة بـ "أوكلي"، حاولت أن أستوعب اللحظة بكل تفاصيلها. أخذت نفسًا عميقًا، ثم اقتربت من "أوكلي" وعانقته.

نظرت إليه وهمست: "تبدو وسيمًا جدًّا". رد بابتسامة: "شكرًا يا أمي". لكنه سرعان ما لاحظ الوقت وقال: "يا للهول، علينا أن نغادر حالًا!".

وهكذا، تبددت اللحظة في طرفة عين، وعادت عجلة الزمن للتحرك. تحمل الحياة دائمًا هذه المفارقة العجيبة: في لحظة تجد نفسك منغمسًا في التأمل بشأن مرور الزمن وكبر الأطفال، وفي اللحظة التالية تندفع بجنون تبحث عن المفاتيح وتشعر بالضيق؛ لأن شخصًا ما ترك الأطباق في الحوض مرة أخرى.

وأنا في الطريق إلى الباب، فتحت الثلاجة وأخرجت الزينة الجميلة التي طلبتها من متجر الزهور المحلي لأجل رفيقة "أوكلي". ألقى الشاب نظرة واحدة عليها، وقال: "أمي، إنها لا تريد زينة. لا تحضريها".

حدّقت فيه بدهشة وقلت: "لكنها جميلة جدًّا. هل أنت متأكد؟" أجابني: "لقد قلت لك، إنها لا ترغب في ذلك".

فتوسلت إليه قائلة: "حسنًا، ماذا لو أحضرتها معنا فقط؟ إن أرادت أن ترتديها، فهي موجودة. وإن لم ترد، فلا بأس". لكن صوته ارتفع بنبرة نفاد صبر: "أمي، أرجوكِ. لا أريدك أن تحضريها".

تحولت عيناي تلقائيًّا باحثةً عن دعم من ابنتنا "كيندال"، لكنها هزّت رأسها بطريقة حاسمة وقالت: "أمي، دعكِ من الأمر، إنه متوتر، فهو بالكاد يعرف الفتاة التي دعاها. لا تضغطي عليه".

أعترف أنني شعرت بالانزعاج، وربما حتى بشيء من الألم. لقد قضيت وقتًا أتصفح المواقع الإلكترونية للبحث عن اتجاهات الزهور المخصصة لحفلات التخرج، وطلبت باقة جميلة جدًّا لزميلته، وأجهدت نفسي في الذهاب لإحضارها ودفع تكلفتها. كنت أحاول أن أكون

لطيفة معه، لكنه بدلًا من إظهار الامتنان، أظهر ضجره مني. علاوة على ذلك، كان هذا أول حفل تخرج يحضره؛ فماذا يعرف عنه أصلًا؟

وضعت الزهور في حقيبتي، واتجهنا نحو المكان الذي كان الجميع يلتقطون الصور فيه قبل الحفل. وعندما وصلنا، قدّمنا "أوكلي" إلى رفيقته التي أخرجت من جيبها دبوسًا لطية البدلة، وسألت زوجي "كريس" عمًّا إذا كان يمكنه مساعدتها في تثبيته، وهنا لم أتمكن من كبح نفسي.

فأخرجت باقة الزهور من حقيبتي، كما لو أنها جائزة كبرى، وقلت لها: "أوكلي قال إنكِ لا تودين شيئًا، ولكنني أعددت هذا لكِ فقط من قبيل الاحتياط".

وجه "أوكلي" نحوي نظرة امتعاض، وفي لحظة تمنيت لو أنني التزمت الصمت. ثم التفتَ إلى رفيقته وخاطبها معتذرًا: "لستِ مضطرة لارتدائه".

لكنها ردّت بلطف: "لا بأس... سأرتديه".

وهنا لاحظت أنها كانت ترتدي بالفعل زهرة صنعتها بنفسها على إحدى يديها. استدارت "كيندال" بنفاد صبر، وتحرك "كريس" بارتباك أيضًا. تمنيت حينها لو أن الأرض انشقت وابتلعتني.

أخذ "أوكلي" علبة الزهور البلاستيكية مني، ووضع الزهرة على معصمها الآخر الذي مدّته بلطف. وبعد ذلك، ساعد "كريس" "أوكلي" في تثبيت الدبوس على بدلته. والتقطنا بضع صور معًا، ثم فجأة بدأ المطر يهطل بشدة وبشكل غير متوقع. لم يكن المطر ضمن التوقعات الجوية؛ لذا لم يكن بحوزة أحدٍ من العشرين شابًّا وشابة الذين كانوا يرتدون ملابس رسمية، أو آبائهم، أي معاطف واقية من المطر أو حتى مظلة واحدة.

فكرت في داخلي: "سَيبتلُّ" هؤلاء الشباب بالكامل! لكن الأمر لم يبدُ مُقلقًا بالنسبة لهم؛ ظلوا يتحدثون مع بعضهم البعض في جماعة من دون اكترات. هنا سمعت أحدهم يقول:

"حسنًا، ماذا سنفعل بشأن العشاء؟"

اقتربت من "أوكلي" وهمست: "أوكلي، هل لديكم حجز لعشاء قبل الحفل؟"

ابتسم من دون اكتراث وأجاب: "لا".

نظرت إلى زوجي، وقلت بدهشة: "ليس لديهم حجز للعشاء؟!"

هز رأسه بهدوء قائلًا: "على ما يبدو، لا".

لم يكن هذا الأمر مزعجًا بالنسبة لزوجي أو ابني؛ لكنه أزعجني بشدة. كيف يُعقل أن عشرين شابًّا وشابة لا يملكون أي خطة أو حجز لتناول الطعام قبل حفل التخرج؟ ابنتانا كانتا تستعدان لهذه الأمور منذ أشهر!

استمرت المجموعة في مناقشة خياراتهم للعشاء، فسألتهم مجددًا: إذًا، ماذا ستفعلون بشأن العشاء؟

استدار "أوكلي" نحوي، وأجاب بالطريقة التي لا يتقنها سوى المراهقين: "أعتقد أننا سنذهب إلى مطعم أميجوز".

مطعم أميجوز تاكيريا هو مكان صغير يقدم وجبات التاكو الشهيرة في وسط المدينة... ولكنه بالكاد يسع لنحو أربع طاولات فقط. المكان بأسره قد لا يتجاوز حجم كوخ صغير. تجمدت جميع الأمهات في مكانهن، بينما بدأ الآباء يتساءلون عن جدوى تلك الخطة أيضًا. عشرون شابًّا يرتدون الملابس الرسمية يخططون للذهاب تحت المطر الغزير، من دون مظلات، إلى مطعم صغير بالكاد يتسع لعشرة منهم... قبل حفل التخرج؟ لم أستطع منع نفسي من التدخل.

هل تدرك ذلك الشعور عندما يكون جسدك يسبق تفكيرك بخطوتين، ولا تستطيع أن تمنع نفسك من قول شيء، أو القيام بشيء غير عقلاني؟ لكني لم أكن الوحيدة التي تدخلت.

فقد كان العديد من الآباء يحاولون إقناع أبنائهم وبناتهم بالعدول عن تلك الفكرة. أخرجت هاتفي وبدأت البحث عن مطاعم متاحة تتسع لعشرين شخصًا.

لا شيء... لم يكن هناك شيء على الإطلاق. وشعرت بنظرات "كيندال" تتابعني.

ولكنها وقفت هناك بينما كنت أصرخ باتجاه بقية الأهالي: "لا أجد أي حجز في أي مكان. سأبحث عن مطعم بيتزا يقوم بالتوصيل إلى هنا".

في تلك اللحظة، مدت "كيندال" يدها وأمسكت بذراعي، وجذبتني نحوها، ثم نظرت مباشرة في عيني:

"أمي، إذا كان ‘أوكلي’ وأصدقاؤه يريدون الذهاب إلى مطعم تاكو قبل حفل التخرج، دعيهم يفعلوا ذلك".

أجبتها: "لكن المطعم صغير جدًا ولن يتسع لهم جميعًا... وسوف يتبللون بالكامل".

"أمي، دعيهم يتبللوا".

"لكن أحذيته الرياضية الجديدة ستتلف".

"دعيها تتلف"

"كيندال، إنها جديدة!"

"أمي! أنتِ تزعجينهم. دعيهم يذهبوا إلى الحفل ببدلات وفساتين مبللة. دعيهم يذهبوا ليأكلوا حيث يريدون. هذا حفلهم، ليس حفلكِ. توقفي عن التدخل".

دعيهم وشأنهم.

كان تأثير كلماتها فوريًّا. فقد شعرت بشيء داخلي قد لان فجأة. وبدأت التوترات تزول، وتوقف عقلي عن التشتت، وكل الضغط الناتج عن محاولتي السيطرة على الموقف تبخر لحظيًّا. لماذا أشعر بأنني مضطرة للتدخل؟ لماذا أحتاج إلى إدارة هذا الوضع؟ لماذا لا أركز على ما أتناوله للعشاء بدلًا مما سيأكلونه؟ لماذا أهتم بكل هذا أصلًا؟

دعيهم وشأنهم. هذا حفلهم وليس حفلكِ. توقفي عن السيطرة عليه أو الحكم عليه أو حتى التدخل فيه.

لذا فعلتُ ذلك. وبينما كان بقية الأهالي يحاولون فرض آرائهم على الشباب، توجهت إلى "أوكلي" بابتسامة، فنظر إليّ وقال: "ما الأمر الآن؟"، فناولته أربعين دولارًا قائلة: "هذا من أجل مطعم أميجوس. استمتع بالحفل".

فابتسم ابتسامة عريضة، وضمني بقوة وقال: "شكرًا يا أمي. سنستمتع بكل تأكيد".

شاهدتهم وهم يخرجون إلى المطر الهاطل بغزارة. ورأيت "أوكلي" ورفيقته يركضان وسط العاصفة، يتناثر الوحل على فستانها، ويُفسِد الأحذية الجديدة... ولكن لم أعبأ بذلك. بل، كان للمشهد جمالية مُحببة نوعًا ما.

لم أدرك أن هذه اللحظة بالذات كانت ستغير طريقتي في التعامل مع الحياة كليًّا.

دعيهم وشأنهم... يا لها من فكرة مذهلة!

خلال أسبوع واحد فقط، لم أستطع تصديق كيف تغيرت حالتي النفسية بهذه السرعة. بدأت تطبيق هذه الفلسفة في كل موقف جعلني أشعر بالتوتر، أو الغضب، أو الإحباط... والغريب أنني اكتشفت أن معظم هذه الضغوط كانت نابعة من الآخرين.

دعهم يواجهوا نفاد الكعك في المخبز.

دعي "أوكلي" يغضب لأنني رفضت السماح له بالبقاء حتى وقت متأخر الليلة.

دعي الجدة تقرأ الأخبار بصوت عالٍ وتقول: "هل سمعتِ عن هذا الخبر؟".

دعيهم يبدأوا أعمال البناء أثناء زحمة صباح الاثنين.

دعي الصحون تتكدس في الحوض بلا غسيل.

دعي كلب الجيران ينبح طوال اليوم.

دعي عائلتي تتأخر على كل مناسبة نحضرها دائمًا.

دعي أقاربي ينتقدوا مهنتي من دون توقف.

دعي الناس لا يحبوا الصورة التي قمت بنشرها عبر الإنترنت.

ودعي حماتي تختلف مع أساليب تربيتي لأطفالي.

كلما قلت "دعيهم"، كان الأمر فعالًا، وشعرت بروحي تهدأ، وبدا الأمر وكأنني لا أكترث على الإطلاق. والأمور التي كانت تقلقني سابقًا... لم تعد تقلقني، والأشخاص الذين كانوا يزعجونني... لم أشعر بالانزعاج منهم. وبدأت قبضتي المحكمة على الحياة في الارتخاء. ومواقف العمل التي كانت ترهقني أو تدفعني للعودة إلى المنزل والشكوى إلى عائلتي لم تعد تؤثر بي. والمساحة الذهنية التي كانت مليئة يومًا بالهموم التافهة والمضايقات والدراما أصبحت الآن متفرغة لأمور أكثر أهمية.

كلما قلت " دعيهم"، وجدت نفسي أمتلك المزيد من الوقت لنفسي. وقتًا للتفكير. وقتًا لالتقاط الأنفاس. وقتًا للاستمتاع. وقتًا لأكرّسه لما يعنيني حقًا. ووقتًا للاعتناء بذاتي.

شعرت بالطمأنينة والسعادة والاتزان، وكان التأثير لا يمكن إنكاره. حتى زوجي، "كريس"، لاحظ ذلك قائلًا: "يبدو أنك مختلفة". والحقيقة أنني شعرت بالفعل بهذا التغيير. كنت بحالٍ جيدة لدرجة دفعتني لمشاركة نظرية "التغافل" عبر الإنترنت. لذا قمت بنشر فيديو مدته 60 ثانية على وسائل التواصل الاجتماعي للتحدث عن هذه النظرية. وكان هذا ما قلته:

"إذا لم يدعك أصدقاؤك إلى الإفطار هذا الأسبوع، تغافل عنهم. إذا لم يكن الشخص الذي تنجذب إليه على استعداد للالتزام، دعه. إذا لم يرغب أطفالك في الذهاب معك إلى ذلك الحدث هذا الأسبوع، دعهم. نحن نهدر الكثير من الوقت والطاقة في محاولة إجبار الآخرين على أن يتوافقوا مع توقعاتنا. والحقيقة هي أنه إذا لم يَظهر شخص ما، سواء كان شخصًا ترتبط به عاطفيًا، أو شريكًا في العمل، أو فردًا من أفراد العائلة، بالطريقة التي تحتاج إليها، فلا تحاول إجباره على التغيير. دعهم يكونوا على طبيعتهم؛ لأنهم يكشفون عن حقيقتهم لك. فقط تغافل عنهم، وسيكون لديك بعد ذلك حرية اختيار الخطوة التالية".

في غضون 24 ساعة فقط، شاهد الفيديو أكثر من 15 مليون شخص. وفي غضون أسبوع، وصل العدد إلى 60 مليون مشاهدة، مع عشرات الآلاف من التعليقات على الفيديو. بدأت وسائل الإعلام في كتابة مقالات عن النظرية ومدى فاعليتها. وانهالت الرسائل المباشرة ورسائل البريد الإلكتروني من كل أنحاء العالم، غامرة بالأسئلة والقصص والأمثلة حول كيفية تطبيق الناس هذه النظرية في حياتهم. كما بدأ علماء النفس والمعالجون النفسيون كتابة تدوينات عنها.

لقد أذهلتني هذه الاستجابة السريعة، فقمت بتسجيل حلقة بودكاست للتحدث عن النظرية وتجربتي الشخصية معها. ولدهشتي، انتشرت الحلقة بشكل واسع جدًّا، لدرجة أن شركة أبل صنفتها سادس أكثر حلقات البودكاست مشاركة على مستوى العالم خلال العام.

ولكنها كانت مجرد البداية، لأن الأمور بلغت حدًّا غير متوقع؛ عندما بدأ الناس تصميم وحمل شعار "التغافل".

"التغافل" من أقوى المفاهيم التي اكتشفتُها على الإطلاق

لقد ألهمتني كثيرًا رؤيةُ أشخاص، من جميع أنحاء العالم، يختارون رسم هذه العبارة "التغافل" بشكل دائم على أجسادهم. دفعني هذا الفضول للتعمق وفهم السبب وراء هذا التأثير الفوري والعميق والشامل الذي تركته هاتان الكلمتان في حياة الكثيرين.

البحث في النظرية

على مدار العامين الماضيين، قضيت وقتي في دراسة نظرية "التغافل"، وتحليل كيفية عملها، وكيف يمكن تطبيقها لتحويل حياتك وتحسين علاقاتك مع الآخرين.

وخلال كتابتي هذا الكتاب، أجريت لقاءات مع بعض أهم الخبراء في مجالات علم النفس، وعلوم الأعصاب، والسلوك البشري، والعلاقات، والتوتر، والسعادة. ستتعرف عليهم أثناء قراءتك الكتاب، وستساعدك أبحاثهم على تطبيق النظرية في مختلف مباحث حياتك. وكما سترى قريبًا، فإن العلم واضح: هذه الطريقة فعالة جدًّا، وتحقق نتائج مذهلة.

لكن هذا الكتاب لا يتوقف عند تقديم نظرية "التغافل"، بل يتناول قضية أعمق وأكثر إلحاحًا: هي السيطرة.

تعتمد النظرية على قانون أساسي من قوانين الطبيعة البشرية؛ وهو أن جميع البشر لديهم حاجة ملحة للسيطرة.

كلٌّ منا لديه رغبة فطرية للسيطرة على كل ما يتعلق بحياته: وقتنا، وأفكارنا، وتصرفاتنا، وبيئتنا، وخططنا، ومستقبلنا، وقراراتنا، وكل ما يحيط بنا. الشعور بالسيطرة يمنحنا الراحة والأمان، ولذلك نحاول بطبيعتنا التحكم في كل شيء وكل شخص؛ غالبًا من دون أن ندرك ذلك.

ولكن الأمر الواقع يقول إن هناك شيئًا واحدًا لن تكون قادرًا على التحكم فيه أبدًا. مهما حاولت بشدة، لن تستطيع السيطرة على أو تغيير شخص آخر. الشخص الوحيد الذي يمكنك التحكم فيه هو أنت: أفكارك، وأفعالك، ومشاعرك.

لوقت طويل، كنا نعمل ضد هذا القانون الأساسي للطبيعة البشرية. نحاول تغيير الآخرين والسيطرة على المواقف، ونقلق بشأن ما يقوله أو يفكر فيه الآخرون أو ما يفعلونه. وفي هذا الصراع، نصنع لأنفسنا ضغوطًا غير ضرورية وتوترًا واحتكاكات في علاقاتنا. وكنت مثل الجميع؛ فقد فعلت ذلك أيضًا.

لكن بعد أن تعرفت على نظرية "التغافل"، تغيرت نظرتي للحياة وكيف أتعامل مع من حولي تمامًا. وبدلًا من مقاومة التدفق الطبيعي للطبيعة البشرية، تعلمت كيفية استيعابها والتجاوب معها بوعي. وبدلًا من هدر طاقتي على محاولة التحكم في الآخرين وما يفعلونه أو يفكرون فيه، ركزت طاقتي على ما يمكنني التحكم فيه بالفعل: وهو نفسي.

وكانت النتيجة تحريرًا غير مُتوقَّع. أصبحت لديَّ سيطرة أكبر على حياتي مما كان لديَّ في أي وقت مضى. شعرت بالحرية، وتوقفت عن جعل الآخرين محور مشكلاتي، وبدأت ألاحظ تحسنًا ملموسًا في علاقاتي بطرق لم أكن أتصورها. وكأنني فتحت بابًا كان مغلقًا لسنوات، وخلفه وجدت حياة خفيفة بلا أعباء إدارة الآخرين ومتطلباتهم.

في الصفحات المقبلة ستتعرف على النظرية بصورة أشمل، وستتعلم الطريقة الأسهل لتطبيقها وكيف ستغير شعورك وتجربتك اليومية عند فعل ذلك.

لكن هنا المفاجأة! اكتشفت في بداية البحث أن نظرية "التغافل" لا تنحصر في هذه الكلمة فقط. نعم، البداية بنظرية "التغافل" أمر ضروري، لكنها ليست كل الحكاية. فهذه النظرية فقط النصف الأول من المعادلة.

هناك خطوة ثانية أكثر أهمية وأعمق: هي "تغافل عني". في الفصل التالي، سنتناول كلتا الخطوتين بالشرح الكامل، وسنفكك العلم والنفسية البشرية خلف كلٍّ منهما.

ومن ثم سنستعرض تأثير هذه النظرية في مجالات رئيسية في حياتك: علاقاتك الشخصية، وعملك، وعواطفك، وآرائك، ومستويات التوتر لديك، وحياتك العاطفية، وصراعاتك، ومقارنتك المستمرة بالآخرين، وصداقاتك، والأهم من ذلك كله: علاقتك مع نفسك.

ستدرك مرارًا وتكرارًا أنك كنت تحاول السيطرة على أشياء ليست تحت سيطرتك، ومن دون وعي منك، جعلت الآخرين مشكلة في حياتك. الحقيقة هي أن الآخرين يجب أن يكونوا أحد أعظم مصادر السعادة والدعم والحب في حياتك. لكن هذا لن يحدث إذا واصلت محاولة التحكم بما يشعرون به أو يقولونه أو يفعلونه. وهذا ما سيتغير ابتداءً من قراءة هذا الكتاب.

عن طريق تطبيق نظرية "التغافل"، ستتوقف عن استنزاف نفسك بمحاولة السيطرة على ما لا يمكن التحكم فيه. الأمر لا يتعلق فقط بالشعور بالتحسن؛ بل هو إعادة تصميم شاملة للطريقة التي تعيش بها حياتك. لا أطيق الانتظار لتكتشف المساحة والحرية التي تحتاج إليها لبناء الحياة التي لطالما رغبت فيها، على طريقتك الخاصة.

لنبدأ الآن.

الفصل 2: البداية: تغافل عنهم، وتغافل عني

لم يمض وقت طويل بعد أن اكتشفت "نظرية التغافل"، حيث كنت أجلس على الأريكة، أتجول بين منشورات وسائل التواصل الاجتماعي، حينما صادفت صورة لصديقة قديمة لي. بدت رائعة. نظرتُ إلى الأسفل لقراءة التعليق، حيث كانت تصف عطلة نهاية أسبوع مذهلة قضتها مع صديقاتها. ومن الطريقة التي كُتبت بها، كان واضحًا أنها تعني كل كلمة.

وبينما تمعّنت في الصورة، لم أملك إلا أن أُعجب بمدى إشراقتها وسعادتها واسترخائها. وتسللت إلى رأسي فكرة: يا إلهي، كم أحتاج إلى عطلة نهاية أسبوع كتلك! بل حتى رشّة من سمرة اصطناعية ستفي بالغرض. بدأت بتصفح صور المنشور؛ لأُدرك أنني كنت أشاهد سلسلة متواصلة من الصور لعطلة نهاية أسبوع فتيات مُلهمة.

فطور شهي، ورقص، وتسوق، وضحك، وسباحة، وكوكتيلات.

ثم قمت بتقريب الصورة الجماعية باستخدام أصابعي؛ لأرى أقرب وأوضح؛ لأكتشف أنني كنت أعرف جميع النساء اللواتي يظهرن في الصورة ويبتسمن لي عبر الشاشة. شعرت بثقل في قلبي. صديقاتي قد ذهبن في هذه الرحلة معًا.

أتعرف ذلك الشعور المزعج في معدتك؟ ذلك الذي يضربك عندما تكتشف أنك قد تم استبعادك؟ وكأنك تعرضت لصفعة قوية. تحاول أن تُقلل من الأمر، وتخبر نفسك بأنه ليس بالأمر الجلل، لكن الألم يبقى حقيقيًا.

كان يجب عليّ أن أضع الهاتف جانبًا، لكنني لم أفعل.

تابعت تصفح تلك الصور واحدة تلو الأخرى، وشاهدت رحلة الفتيات من زاوية النسوة ذواتهن اللواتي شاركن معًا تربية الأطفال في بلدتنا الصغيرة. حاولت ألا أدع الموضوع يؤثر

فيَّ... لكن ذلك حدث.

بدأت الأفكار تتسلل إلى ذهني، وتملأ التفاصيل المفقودة. تصورت مدى استمتاعهن ومدى الترابط الذي نما بينهن. كنت أعرف هؤلاء النساء منذ سنوات. جمعتنا حفلات الشواء، ومشاوير السيارات، ومباريات كرة القدم، والخروجات المشتركة مع الأزواج، والأحاديث العميقة حول تحديات الأمومة. وكان من الطبيعي أن أبدأ الانزلاق في دوامة التفكير.

أنا لا أبالغ حين أقول إنني صرت أتعقبهن بشكل مهووس. وجلست في المكان نفسه على الأريكة حتى شعرت بأنها باتت جزءًا مني، وأنا أنتقل بين كل حساباتهن على وسائل التواصل الاجتماعي بلا هوادة. قبل خمس دقائق فقط كنت بخير تمامًا. لكن الآن! وجدت نفسي غارقة في دوامة مألوفة من المشاعر، والرفض، وانعدام الأمان، والارتباك. متى خططن لهذه الرحلة؟ لماذا لم يتم دعوتي؟ لماذا لا يتم دعوتي أبدًا؟ ما آخر مرة ذهبت فيها في رحلة مع صديقات؟

استمررتُ في التنقل بين صورهنَّ بينما تتكرر تلك الأسئلة نفسها في رأسي مرارًا وتكرارًا، إلى أن دخل "كريس" الغرفة ونظر إليّ وسأل: "ماذا بكِ؟"

تنهدت وأخبرته بالحقيقة: "اكتشفت للتو أن مجموعة من صديقاتي قضين عطلة نهاية أسبوع ممتعة معًا. وببساطة لم تتم دعوتي..."

فقال: "هذا أمر سيئ"

أجبت: "ربما فعلت شيئًا خطأ... ربما يكنَّ غاضبات مني"

ضم ذراعيه أمام صدره وسألني: "لماذا تهتمين بذلك إلى هذا الحد؟"

نظرت إليه.

فاستطرد: "لم تعودي على علاقة وثيقة بهن كما كنتِ سابقًا، يا 'ميل'".

لقد كان محقًّا. كنت أعلم ذلك جيدًا. لكن رغم ذلك، شعرت بحاجة ملحة للتواصل وتصفية الأمور. أعتقد أنكَ مررت بهذا الشعور حيث تكتشف أنك لم تُشمَل في أمر ما، وكل ما تريده هو نوع من الطمأنينة بأنك لم تفعل شيئًا خطأً.

بصراحة، لم أكن أعرف السبب. وإذا كنت تشبهني، فعندما يحدث ذلك، فإن أول ما تفكر به هو أنك السبب في الأمر. جلست على الأريكة أبحث في ذاكرتي عن أي دليل على سبب استبعادي، لكنني لم أجد شيئًا؛ وجعلني هذا أكثر توترًا.

بالطبع، كنا نعرف بعضنا البعض منذ سنوات طويلة. تشاركنا سنوات الأمومة المبكرة، وحظينا بالكثير من اللحظات المشتركة، وكنت معجبة بالجميع ممن شاركوا في تلك الرحلة. لكن، في الوقت نفسه، لم أكن قد قضيت وقتًا معهم كفريق واحد منذ فترة طويلة جدًّا. رأيتهم من حين لآخر في التجمعات الكبيرة في البلدة، لكني لم أكن أستثمر في تلك الصداقات الفردية، ولم أنظم أي أنشطة ممتعة معهن أو أمد يدي بالتواصل مؤخرًا. وعلى المستوى العقلي، كنت مدركة لذلك. لكن على المستوى العاطفي؟ كنت محطمة. شعرت بأنني عدت إلى مرحلة المدرسة المتوسطة مرة أخرى: تلك المرحلة التي تُستبعَد فيها من حفلات النوم في بيوت الأصدقاء، أو التي لا يتم فيها إشراكك في الفريق، أو في النكات بين الأصدقاء.

تطبيق النظرية على أرض الواقع

أردتُ أن أصلح الأمر بأي طريقة؛ مكالمة، رسالة نصية... أي شيء يخفف من قلقي. وهنا تدخلت كلمتان وأنقذتا الموقف: دعيهن وشأنهن.

كانت النسخة القديمة مني ستجعل هذا الموضوع هاجسًا يستمر لأيام... ولأسابيع حتى. مشاعري كانت ستغلبني تمامًا. كنت سأحاول التظاهر أن الأمر لا يزعجني؛ بينما هو يمزقني داخليًّا. كنت سأحاول إقناع نفسي بأنني لا أكترث، وأعيد تحليل الموقف بلا توقف. ربما حتى أختلق أعذارًا تجعلهن يظهرن بمظهر السيئين؛ فقط لأشعر بشيء من الراحة المؤقتة،

الأمر الذي لن يؤدي سوى إلى تفاقم المشكلة وزيادة بعدي عن هؤلاء الأشخاص الذين أحبهم بالفعل.

لكن هذا لم يحدث. شعرت بالضيق لمدة عشر دقائق فقط. ومع قولي "دعيهن وشأنهن" لأول مرة، شعرت ببعض الراحة. وفي المرات الثانية والثالثة والرابعة وحتى السادسة عشرة، كان الشعور بالتحسن يتزايد ببطء لكن بوتيرة ثابتة.

سأكون صريحة معكِ: في مواقف كهذه، ستحتاجين إلى تكرار هاتين الكلمتين مرارًا وتكرارًا. فالألم لا يتلاشى فورًا لأنه يظهر مجددًا بين الحين والآخر ليذكركِ بنفسك.

لذلك لا تتفاجئي إذا وجدتِ نفسك ترددين "دعيهنَّ وشأنهنَّ" بشكل مستمر.

دعيهنَّ يذهبن في الرحلة. دعيهنَّ يقضين عطلة نهاية الأسبوع معًا. دعيهنَّ يستمتعن بوقتهنَّ من دونك.

في البداية، شعرت بأن هذه الكلمات بمثابة استسلام؛ وكأنني أتنازل عن حقي أو شيء من هذا القبيل. ولكن مع الوقت أدركت أمرًا مهمًّا للغاية: "دعيهنَّ" لم تعن الاستسلام بل التحرر من محاولة السيطرة على أمور لم أملك السيطرة عليها من الأساس. لأن الحقيقة هي: بغض النظر عن مدى محاولاتي لتحليل الموقف، أو التحكم فيه أو إصلاحه، لم يكن قرارهنَّ يتعلق بي شخصيًا بل بهن. قرارهنَّ بالذهاب بعيدًا لم يكن يجب أن يجعلني أشعر بالسوء، لكن محاولتي المستميتة للتحكم بالموقف جعلتني أشعر بأسوأ حالاتي.

دعيهنَّ وشأنهنَّ.

وفجأة بدأت العقدة في صدري تتفكك تدريجيًا. الضغط الناتج عن محاولة "إصلاح" الأمور تلاشى، وفهمت شيئًا غيَّر كل شيء: عطلتهن ليست عني. لم يكن الأمر شخصيًّا. لم يكن ذلك محاولة لإبعادي أو مؤامرة ضدي. وحتى لو كان الأمر كذلك؟ دعيهنَّ وشأنهن.

ما الذي نحاول السيطرة عليه حقًّا؟

كلنا نمر بلحظات نحاول فيها السيطرة على العالم من حولنا، خصوصًا عندما نشعر بالألم أو التهميش أو الإحباط أو الخوف، ربما وجدت نفسك تحاول التحكم في كل تفاصيل خطة جماعية لضمان شمول الجميع، أو تقلق بشأن مشاعر الآخرين إذا لم يردوا على رسائلك فورًا. الأمر مرهق، أليس كذلك؟

أنا بطبيعتي شخص يحب "الإصلاح". أمضيت أغلب حياتي معتقدةً أن عدم تدخلي يعني انهيار الأمور، وأنني الوحيدة القادرة على إبقاء كل شيء متماسكًا، سواء كان ذلك في العلاقات، أو العمل، أو الصداقات، أو حتى مشاعر الأشخاص الذين أحبهم. وعندما لا تسير الأمور كما توقعت، كنت أعتبر ذلك انعكاسًا لفشلي الشخصي. إذا كان أحدهم مستاءً، أو إذا لم تنجح خطة ما، أو إذا تم استبعادي، كنت أعتقد أن عليَّ إصلاح الأمر، وتغييره، والسيطرة عليه.

خلال حديثي مع العديد من علماء النفس، أثناء البحث الذي أجريته لإنجاز هذا الكتاب، أدركت أن الرغبة في السيطرة تنبع من شعور بدائيٍّ جدًّا: الخوف. الخوف من التهميش، الخوف من عدم القبول، الخوف من سقوط الأمور إذا لم نكن نحن من يدير السفينة. وهذه الرغبة تظهر بأشكال مختلفة. نتدخل في تفاصيل حياة أطفالنا لضمان اتخاذهم "القرارات الصحيحة". نحاول التأثير في عادات شركائنا خشية أن يُخطئوا إذا لم نتدخل. نفرض آراءنا على أصدقائنا معتقدين أننا نعرف مصلحتهم أكثر منهم.

لقد شعرت بهذا الخوف مرات كثيرة في حياتي؛ الخوف من أنني إذا لم أتحكم بالأمور، سأُنسى. الخوف من الرفض أو عدم القبول. الخوف من الفوضى التي قد تحدث إن لم أكن أنا القائد. ولنعترف بالحقيقة؛ السيطرة تمنحنا وهم الأمان. عندما نشعر بأننا مسيطرون، نظن أننا محصنون ضد الألم وخيبة الأمل والرفض.

لكنها مجرد وهم لا أكثر. فالحقيقة هي أننا مهما حاولنا السيطرة على الأشخاص أو الظروف، لن ننجح. فالناس في نهاية المطاف يفعلون ما يريدون. يتخذون قراراتهم الخاصة ويعيشون حياتهم بالطريقة التي يختارونها.

والأمر الذي ربما يبدو صادمًا هو أن هذه "السيطرة" لا تجعلنا نشعر بتحسن إطلاقًا. بل على العكس، تزيد من مخاوفنا وتؤجج القلق والتوتر. أيُّ مختص في علم النفس سيخبرك بأن محاولة التحكم في أمر لا يمكن السيطرة عليه، تزيد فقط من شعورك بالضغط النفسي.

عندما كنت أجلس على الأريكة أحد الأيام، سارحة أمام هاتفي، أدركت أن محاولتي التحكم فيما قد يعتقده أصدقائي عني لم تكن سوى محاولة للسيطرة على انزعاجي الداخلي. كرهت شعور الرفض؛ لدرجة أن ردة فعلي المباشرة كانت محاولة إصلاح الوضع قبل أن أضطر لمواجهة هذا الشعور المزعج.

وهنا بدأت فكرة "التغافل" تتبلور لديَّ بمستوى أعمق وأعمق.

حرية "التغافل"

"التغافل" لا يعني مجرد ترك الأمور تجري كما هي؛ إنه اختيار واعٍ لتحرير النفس من هذا الحافز البدائي للتحكم.

تدور الفكرة حول فهم أن قرارات الآخرين - سواء دعوك في رحلة أم لا، سواء اتبعوا نصيحتك أو تجاهلوها، سواء عاشوا حياتهم بأسلوب لا تفهمه أنت أو لا - ليست مسئوليتك، ولا تدخل ضمن صلاحياتك. "التغافل" يعني السماح للناس باتخاذ خياراتهم الخاصة، وعيش حياتهم بطريقتهم الفريدة، والاستكشاف بطريقتهم الخاصة، حتى لو كانت تلك الطريقة لا تضمك أو لا تسير وفق ما تراه مناسبًا لهم.

عندما أقول "التغافل"، لا أعني مجرد "تجاوز الأمر". التجاوز هو فعل سلبي يعني الابتعاد عن شيء يزعجك من دون معالجة حقيقية لما تشعر به، وغالبًا يتركك بشعور غير مكتمل وكأنك فقط كبتّ مشاعرك وتقدمت للأمام. بالنسبة لي، لم أستطع يومًا أن أتجاوز الأمور بهذه البساطة؛ لأن ذلك لا يشعرني بالقوة أو التحرر.

"التغافل" أمر مختلف تمامًا. إنه خيار فعّال وقوي يسمح للآخرين بأن يكونوا كما هم.

عندما أقول "التغافل"، فإنني أختار أن أترك الناس يتخذون قراراتهم، ويعيشون حياتهم كما يشاءون، وبهذا أستعيد قوتي وصلاحيتي. إنه بمثابة تحرّر من وهم السيطرة التي لم تكن لديك حقًّا منذ البداية.

عندما تقول "التغافل"، فأنت لا تستسلم أو تبتعد عن المواجهة، بل تحرر نفسك. إنك تترك القبضة التي تحكم بها كيف ينبغي أن تسير الأمور، وتسمح لها بالانسياب كما هو مقدّر لها.

نظرية "التغافل" تستند إلى كلٍّ من الفلسفات القديمة؛ مثل الرواقية والبوذية، بالإضافة إلى أحدث العلوم النفسية.

أحد المبادئ الأساسية للرواقية - وهي فلسفة قديمة تهدف إلى مساعدة الناس في مواجهة تحديات الحياة - يتمثل في أننا نستطيع فقط التحكم في أفعالنا وأفكارنا، وليس في أفعال أو أفكار الآخرين. الرواقية ليست لامبالاة، بل هي حرية؛ حرية من الدوامة اللانهائية لمحاولة السيطرة على ما هو خارج عن إرادتك، ويتماشى هذا تمامًا مع مبدأ "التغافل".

علاوة على ذلك، عندما تقول "التغافل"، فأنت تمارس شكلًا من القبول الجذري، وهو مفهوم يُستخدم في علم النفس الحديث، وله جذوره في الفلسفة البوذية. يتمثل أحد مبادئ هذا المفهوم في أن معاناتنا تنبع من رغبتنا في أن تكون الأشياء خلاف ما هي عليه.

لكن جمال مفهوم "التغافل" أنه يأخذ هذا الفهم خطوة أبعد. فأنت لا تكتفي بقبول تصرفات الآخرين، بل تعترف أيضًا بأن ما يفعلونه لا يتعلق بك أو بقيمتك الذاتية.

سمعت أحدهم يقول لي ذات مرة: كأنك "تسمح بذلك"، من دون أن تسمح فعليًا.

عندما تستخدم نظرية "التغافل" كأداة، فإنك تستعيد قوتك ليس من خلال التحكم في الآخرين، بل من خلال التحكم في كيفية استجابتك لهم. وغالبًا ستختار ألا تستجيب من الأساس، لأنك ستدرك مرارًا وتكرارًا أن الأمر لا يستحق وقتك أو طاقتك. فقط تغافل عما يفعلون.

سبب آخر يجعل نظرية "التغافل" فعالة؛ هو أنها تشجع على الانفصال العاطفي. وفقًا للخبراء النفسيين الذين تحدثت معهم، فإن "التغافل" يساعدك على خلق لحظة من التباعد بين مشاعرك والموقف الذي تواجهه. هذا الفاصل القصير يسمح لك بالتراجع، ومراقبة ما يحدث بموضوعية، بدلًا من أن تتحكم بك عواطفك.

قبل التعرف على نظرية "التغافل"، كانت ردود أفعالي العاطفية تشكل لي مشكلة كبيرة. وإذا صدقت القول مع نفسك، فقد تكون مشكلة بالنسبة لك أيضًا. تأمل المشاكل التي قد تسببها التصرفات المتهورة بدافع العاطفة: إرسال رسالة بريد إلكتروني غاضبة تندم عليها لاحقًا، رفع صوتك على شريك حياتك في خضم جدال، أو اتخاذ قرارات متهورة لم تكن لتتخذها لو كنت أكثر هدوءًا.

متى قادتك ردود الفعل العاطفية إلى اتخاذ قرار جيد؟ متى حصلت من خلالها على النتيجة التي ترغب فيها حقًا؟ على الأرجح، الإجابة هي: نادرًا. ففي أغلب الأحيان، تؤدي فقط إلى تفاقم الأمور وزيادة توترك.

عندما تُهيمن عليك المشاعر، فإنك تتيح للموقف التحكم فيك بدلًا من أن تتحكم أنت فيه. لكن عبر الانفصال العاطفي، يمكنك أن تكون شاهدًا على ما يجري، من دون أن تتوه في

دوامة المشاعر. هذا لا يعني قمع مشاعرك أو تجاهلها؛ بل يتعلق بالاعتراف بها من دون السماح لها بتوجيه ردود أفعالك. بهذه الطريقة، تساعدك نظرية "التغافل" على البقاء هادئًا، والتفكير بوضوح، والتحكم في تصرفاتك مهما كانت الظروف المحيطة بك.

كيف يعمل هذا المفهوم في الحياة الواقعية؟

فكِّر كيف يمكن أن ينطبق هذا النهج على مختلف جوانب حياتك؟ تخيل أنك في اجتماع عمل، ولديك فكرة تشعر بالحماس بشأنها. لقد فكرت بها جيدًا، وأنت مؤمن بأنها تنطوي على إمكانات حقيقية. تُقدم فكرتك بثقة، ولكن فجأة يصمت الجميع. يهزون رءوسهم بأدب ثم ينتقلون إلى مناقشة فكرة شخص آخر، وسرعان ما تحظى فكرته بكل الاهتمام. في هذه اللحظة، تشعر بأنك غير مرئي. تبدأ الشك في نفسك، وتتساءل إن كنت قد عبَّرت بشكل خطأ أو لم تبذل جهدًا كافيًا لإيصال فكرتك.

هنا، لديك خياران: إما أن تترك هذا التجاهل يحطمك؛ أو أن تتوقف للحظة وتقول: تغافل. دعهم يتجاهلوا فكرتك. دعهم يركزوا على فكرة أخرى. رد فعلهم لا يغير من قيمة فكرتك. لا يحدد قيمتك كمساهم. ربما اختاروا إستراتيجية مختلفة، لكن هذا لا يعني أن فكرتك لم تكن رائعة. أنت ما زلت الشخص نفسه، بالمواهب والقدرة بنفسها على النجاح، وابتكارك فكرة وطرحها دليل على تلك القدرات.

الأمر نفسه ينطبق على العلاقات العاطفية. ربما كنت تراسل شخصًا وتشعر بأن الأمور تسير بشكل جيد. ولكن فجأة، يتوقف عن التواصل من دون أي تفسير. إنه شعور مؤلم، أليس كذلك؟ تبدأ في التفكير بما يمكن أن تكون قد فعلته خطأ، تعيد كل محادثة في بالك محاولًا فهم ما حصل. قد تشعر برغبة قوية في الاتصال به مرة أخرى؛ للحصول على تفسير أو إغلاق لهذا الموقف. كلنا مررنا بذلك.

ولكن هنا يظهر معنى التغافل. دعهم يُظهروا لك من أنت. تصرفهم هذا لا يعكس أي شيء عنك. ما يحدد قيمتك هو كيف تختار أن تستجيب. والسؤال ليس لماذا فعلوا ذلك بك،

وإنما لماذا تريد البقاء مع شخص يتصرف بهذه الطريقة؟ الإجابة بسيطة: أنت لا تريد ذلك. لا تهدر طاقتك في ملاحقة شخص اختار المغادرة بالفعل. ركز على ما يمكنك التحكم فيه: تعامل مع مشاعرك وذكّر نفسك بأنك تستحق أن تُعامل بكرامة واحترام.

في كلا الموقفين - سواء في العمل أو العلاقات أو أي شيء آخر - عندما تقول "تغافل"، فأنت تدرك جيدًا ما الذي يمكنك التحكم فيه، وما الذي لا يمكنك تغييره. وبدلًا من الاستسلام للفوضى ذهنيًا وعاطفيًا، تختار أن تستقر وأن تفصل نفسك عن الأحداث التي لا تستطيع السيطرة عليها. كما قلت سابقًا، الآخرون لا يملكون قوة حقيقية عليك إلا إذا سمحت لهم بذلك. وفي كل مرة تقول فيها "تغافل"، تستعيد تلك القوة.

خذ مثالًا مني وموقفي على الأريكة عندما كنت أتصفح الصور عبر الإنترنت، واكتشفت أن صديقاتي ذهبن في رحلة معًا دون أن يُخبرنني. بمجرد أن رأيت الصور، كانت ردة فعلي فورية؛ وسيطرت عليّ مشاعري. شعرت بعدم الأمان، وكأنني مُستبعَدة، وأنني أقل من البقية. بل أخذت الأمر إلى مستوى أبعد، وأقنعت نفسي بأن هناك خطأ وقعت فيه تسبب في استبعادهنّ لي. وزاد هذا من شعوري بالسوء.

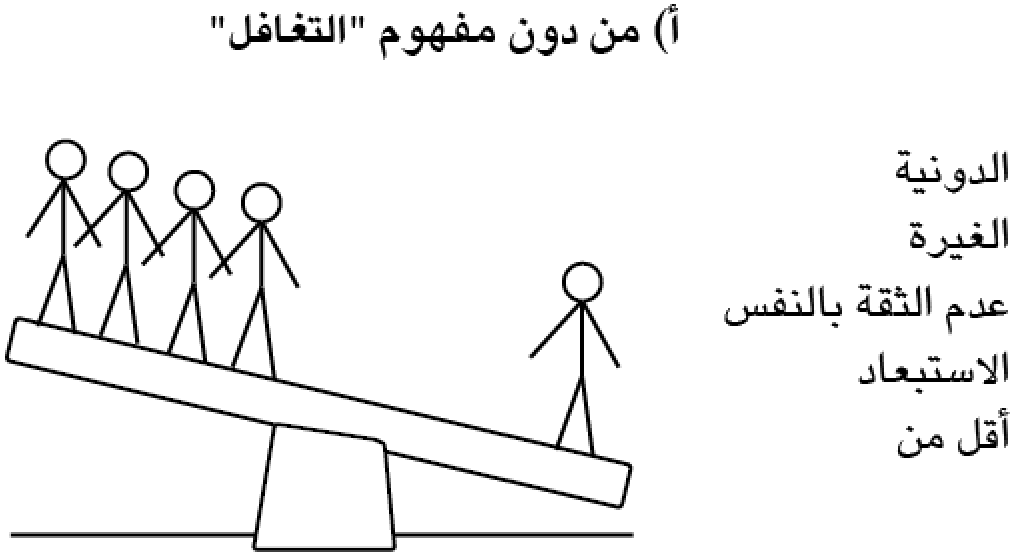
لكن الحقيقة هي أنني فعلت هذا بنفسي. فصديقاتي لم يفعلن شيئًا لي. إنهنّ فقط يعشن حياتهنّ بالطريقة التي تناسبهنّ. ولهنّ كل الحق في الذهاب بنزهة وقضاء عطلة مع من يرغبن. الطريقة التي استجبت بها لما فعلن هي التي آذتني.

من المهم جدًّا أن نفهم ذلك. دعنا نتعمق أكثر لفهم هذا المفهوم باستخدام مثال بسيط؛ هو الأرجوحة في ملعب الأطفال؛ لتوضيح كيف تتغير الديناميكية والقوة بينك وبين الآخرين في المواقف المختلفة، وكيف يمكن استخدام نظرية "التغافل" عند حدوث ذلك.

عندما يقوم شخص ما بفعل معين (كالخروج مع مجموعة من دون إشراكك)، ستبدأ بالرد إمَّا بشكل إيجابي أو سلبي. إذا كان رد فعلك سلبيًّا؛ مثل التفكير التدميري للذات أو

الانغماس في مشاعر ثقيلة، فهذا ما يجعلك تشعر بالسوء ويفاقم الموقف بالنسبة لك. رد فعلك هو الذي يُرجح الكفة ويغير ديناميكية العلاقة بينك وبين الآخرين.

يوضح الرسم التالي ما شعرتُ به تمامًا عندما رأيت تلك الصورة عبر الإنترنت.



ما الذي جعلني أسقط؟ لقد كنت أنا.

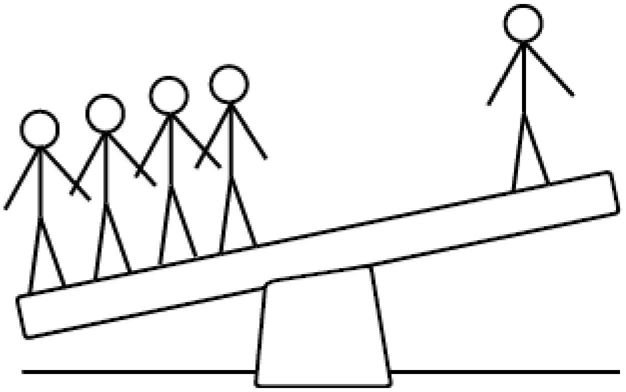
في كل مرة تستوعب أفكار الآخرين أو أفعالهم أو مشاعرهم، كدليل على أنك شخص سيئ أو ارتكبت خطأ ما، فإنك تمنحهم القوة على نفسك. ويؤدي هذا إلى تغيير ديناميكية العلاقة وتوازنها. تشعر بأنك أقل منهم،

وهذا بالضبط ما حدث عندما أقنعت نفسي بأنني ارتكبت خطأ. شعرت بالدونية، والغيرة، وانعدام الثقة، والتجاهل، وكأنني أقل قيمة.

هذه الأفكار والمشاعر ثقيلة جدًّا وتثقل القلب والروح. ولكن عندما تقول "تغافل"، فإنك تتحرر من عبء كل تلك السلبية التي جعلتك تغرق. الأمر يشبه أن تدفع الأرض بقدميك

وأنت على الأرجوحة لتصعد إلى الأعلى، بينما ينخفض الجانب الآخر. فيتغير توازن القوى ويبدأ التحول بداخلك.

ب) عند قول "تغافل"



التفوق
الانعزال
التحكم الوهمي
إصدار الأحكام

من المُجدي أحيانًا أن نسمو فوق الآخرين وفوق المواقف التي تُزعجنا، إذ يولّد ذلك إحساسًا يمزج بين التفوق والثقة الزائفة. يمرّ المرء في هذه الحالات بمراحل من التغلّب على المشاعر الثقيلة والنهوض منها، مما يمنحه شعورًا بالارتفاع فوق غيره، ويعطيه انطباعًا وهميًّا بالحكمة والتفوق. وحينئذ، يصبح من السهل عليه أن ينفصل عن الموقف ويتعامل معه من منظور مختلف.

في الواقع، حتى جرعة صغيرة من هذا الشعور بالتفوق قد تكون ذات فائدة في سياقات معينة، خاصة عندما يجد المرء نفسه غارقًا في دوامة من المشاعر السلبية. هذا الإحساس المؤقت بالقوة على الآخرين يمكن أن يساعد البعض على تجاوز الموقف، وقبول ما يحدث، ومعالجة المشاعر المؤلمة المرتبطة بتجارب الحياة المزعجة.

قد يبدو الأمر مريحًا؛ أن تشعر بأنك أعلى مكانة من الصديق الذي يتجاهل مكالماتك، أو من زميل الغرفة الكسول الذي لا يغسل الصحون، أو حتى من السائق الذي يقطع عليك الطريق في ساعة الذروة.

ولكن بعد ذلك، تنتهي لحظة "التغافل".

ويبدأ سؤال جديد يلوح في الأفق: ماذا بعد؟ ستجد نفسك الأعلى مكانة، تنظر إلى الآخرين من تلك القمة الخيالية، لكنك ستشعر تدريجيًا بشيء أشبه بالعزلة في هذا التفوق المُختَلق. عندما بدأت أنا نفسي باستخدام هذه العقلية أول مرة وقلت "تغافلي"، لم أكن أعرف بدقة ما يجب عليّ فعله لاحقًا. شعور التفوق الذي ولّدته تلك العبارة كان لافتًا للنظر، والانفصال العاطفي الناتج كان مريحًا للغاية. ولكن كانت هذه هي المرحلة الأسهل فقط. وكانت المشكلة تكمن فيما يلي.

إذ سرعان ما اكتشفت أن الاكتفاء بقول تغافل كنهج وحيد قد يدفعك نحو مزيد من العزلة. قد يُفضي بك ذلك إلى الانسحاب والانغلاق بدلًا من التصرف بطريقة بناءة.

كانت هذه الأنماط هي ما كنت سأقع فيه في الماضي، لو اعتمدت فقط على هذه العبارة. تخيلتُ نفسي حينها أجلس في مكاني، وأستمتع بشعور التفوق، لكن من دون أي محاولة حقيقية للتواصل. كنت سأكون عرضة للحديث عن الآخرين في غيابهم، واللجوء إلى أصدقاء آخرين لطلب الطمأنينة، مع شعوري بحرج شديد كلما التقيت بأولئك الأشخاص لاحقًا. وهذا رغم أنهم أفراد أستمتع بصحبتهم وأرغب في الحفاظ على صداقتي معهم.

أدعوك الآن للتوقّف قليلًا، والتفكير مليًا في موقف شعرت فيه بأن أصدقاء لك خرجوا وقضوا وقتهم من دون دعوتك. هذه التجارب تُحدث أثرها؛ فهي تؤلم. ومن الطبيعي أن ترغب في أن تكون شريكًا في تلك اللحظات: أن يتم دعوتك للرحلات والمناسبات، أن تجلس مع الآخرين لمشاهدة مباراة أو تبادل الحوارات الشيقة مع زملاء ممتعين بعد العمل. كلنا نرغب في وجود صداقات إيجابية مليئة بالمتعة.

لكن السؤال هنا: كيف يمكن للإحساس بالتفوق الأخلاقي أن يساعدك في بناء تلك الصداقات المثالية؟ بصراحة وواقعية، لن يفيدك هذا الشعور إطلاقًا.

إن قول "تغافل" ببساطة يخفف عنك الشعور بالألم والمعاناة، ولكنه يظل تأثيرًا مؤقتًا. في البداية، قد يبدو من المريح إلقاء اللوم على الآخرين والشعور بتفوق زائف.

لكنني، كصديق ينصحك، أشعر بأنه من واجبي أن أحذرك: إذا اقتصر رد فعلك على تكرار هذه العبارة "تغافل عنهم"، فقد تجد نفسك في النهاية معزولًا عن الكثير من الأصدقاء، بعيدًا عن العديد من المناسبات الاجتماعية، ومحتارًا بشأن سبب عدم نجاح هذه النظرية معك.

وهنا أود التطرق إلى اكتشافٍ مهم، أدركته خلال بحثي الأوَّلي في هذه النظرية. "التغافل" لا يمثل سوى نصف المعادلة. لا يمكنك التوقف عند هذا الحد؛ لأن هناك جزءًا ثانيًا ضروريًّا لاستكمال النظرية، هو "تغافل عني".

مصدر قوتك الحقيقية لا يكمن في محاولة التحكم في سلوك الآخرين، وإنما يكمن في كيفية استجابتك لما يحدث. عندما تقول "تغافل عني"، تبدأ في الاستفادة من تلك القوة، إذ تصبح مسئولًا عن أفعالك وأفكارك وكلماتك التالية. "تغافل عني" تجعلك تدرك أنك المتحكم الفعلي فيما سيحدث بعد ذلك، وأن الحياة تصبح أكثر متعة وإشباعًا عندما تتحرر من العزلة التي يفرضها الشعور بالتفوق المضلل.

جوهر السلطة هنا يكمن في عبارة "تغافل عني"

لهذا السبب، تعمل النظرية فقط عندما تُطبق كلا الجزأين معًا. عند قولك "تغافل عنهم"، تكون قد اتخذت قرارًا واعيًا بعدم السماح لسلوك الآخرين بإزعاجك. وعندما تضيف عبارة "تغافل عني"، تتحمل مسئولية رد فعلك التالي.

ما يميز عبارة "تغافل عني" هو أنها تسلط الضوء مباشرة على ما يمكنك التحكم فيه فعليًا. وهناك أمور كثيرة يمكن أن تكون تحت سيطرتك: موقفك، وسلوكك، وقيمك، واحتياجاتك، ورغباتك، بالإضافة إلى كيفية تعاملك مع الأحداث التي تواجهها.

تعارض النظرية في جوهرها أحكام الآخرين، حيث تركز عبارة "تغافل عني" على إدراك الذات، والتعاطف، والتمكين الشخصي، وتحمل المسئولية الفردية.

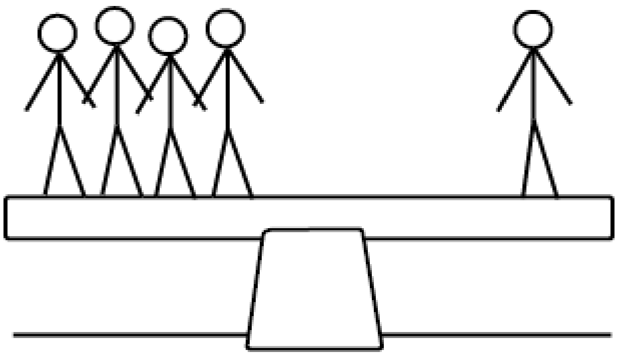
فالأصدقاء الذين ابتعدوا عن حياتك ليسوا أفضل منك، وكذلك أنت لست أفضل منهم.

هذا هو جوهر نظرية "التغافل": تغافل عنهم وتغافل عني.

وكلما منحت الآخرين الحرية ليعيشوا حياتهم من دون قيود، أصبحت حياتك أنت أفضل بدورها. وكلما تخليت عن سعيك الدائم للسيطرة، زادت سيطرتك الفعلية على حياتك.

إن نظرية "التغافل" ليست تعبيرًا عن التفوق مطلقًا بقدر ما هي مسألة توازن. إنها تدور حول إتاحة مساحة متبادلة لكل طرف. إنها عن منح الآخرين المساحة والقدر الكافي من التسامح ليعيشوا حياتهم بطريقتهم، وتقديم الفرصة نفسها لنفسك تباعًا.

ج) قول: "تغافل عني"



القبول
الفهم
التعاطف
المسئولية
السيطرة الحقيقية

على سبيل المثال، عندما عشتُ تلك الدوامة العاطفية، بعد عطلة نهاية الأسبوع التي قضتها صديقاتي، بدأت أقول لنفسي "دعيهنَّ وشأنهنَّ"، مما ساعدني على التحرر من الموقف والمشاعر السلبية التي كنت أشعر بها. لقد ساعدني هذا النهج على الفصل بين

ذاتي وتلك العواطف، وكانت تلك خطوة أولى أساسية. لأن الانجراف وراء المشاعر أو لوم الآخرين أو حتى انتقاد نفسي لن يحسن صداقاتي فجأة.

هذا الإحساس بالتفوق العاطفي منحني مساحة ذهنية للنظر إلى الوضع من منظور مختلف. وكلما كررت لنفسي عبارة "دعيهنَّ وشأنهنَّ"، منحت نفسي مجالًا أكبر للتفكير في دوري الحقيقي في هذا الموقف، وما أريد فعلًا أن أفعله بشأنه.

وعندما توقفت ونظرت إلى المرآة، اكتشفت الكثير.

فقد كنت مشغولة جدًّا بالعمل خلال السنوات الأخيرة، لدرجة أنني بالكاد كنت أرى صديقاتي. لم أقم بدعوة أحد لفعل أي شيء منذ وقت طويل. ربما لم أكن مُستبعَدة، بل ربما لم أخطر على بالهنَّ أبدًا. وإذا كنت لا أبذل جهدًا أو أمد يدي إليهنَّ، أو حتى ألتقي بهنَّ مصادفة في الحي، فلماذا قد يفكرن فيّ؟ إضافة إلى ذلك، وبصراحة مطلقة، كنت منشغلة جدًّا بحياتي الشخصية وعملي وأطفالي، لدرجة أنني لم أفكر كثيرًا في صديقاتي القديمات إلا عندما رأيت منشوراتهنَّ عبر الإنترنت.

الحقيقة هي: لا أحد مدين لي بدعوة أو مكالمة. نعم، الشعور بوجود تواصل يكون جميلًا، وبالطبع يحق لي أن أمتلك صداقات تسعى نحوي. لكن على من تقع مسئولية بناء هذه الصداقات؟ والأهم من ذلك هو أن أكون صادقة مع نفسي: هل كنت أقوم بدوري؟ والإجابة كانت "لا".

في مرحلة النضج، تصبح حياتك الاجتماعية مسئوليتك بالكامل. إذا أردت المزيد من المرح، عليك أن تنهض من مكانك، وتخلق لنفسك حياة اجتماعية رائعة (وأنا أوجه هذا الكلام لنفسي أيضًا).

عليَّ أن أتوقف عن توقع أن يبادر الآخرون دائمًا بإشراكي في حياتهم. عليَّ أن أتولى مسئولية ما أريد تحقيقه في الحياة. وعليَّ أن أفكر بشكل أكبر في الجوانب العميقة لهذه

المشكلة التي تحتاج مني إلى معالجة. عليَّ أن أصبح أكثر نشاطًا وأبادر إلى التواصل مع الآخرين. عليَّ أن أدعو الناس لفعل شيء خلال عطلة نهاية الأسبوع المقبلة. ربما عليَّ إقامة حفل للمرة الأولى منذ فترة طويلة. عليَّ أن أضع حدودًا أنسب للعمل ليصبح لديَّ وقت للصداقة. عليَّ أن أعطي الأولوية لحياتي الاجتماعية لأنها شيء مهم بالنسبة لي، ومسئوليتي هي بناؤها.

أحتاج إلى التواصل مع عدد من هؤلاء النساء لإعادة إحياء العلاقات، ليس بطريقة سطحية أو فقط لتجاوز الخلافات الأخيرة؛ وليس بهدف الحصول على دعوة لرحلتهنَّ القادمة. بل لأنني عندما طبقت مبدأ "التغافل" وابتعدت عن مشاعري السلبية، ربطتني الحقيقة الأعمق برغبة حقيقية: إنني بالفعل أفتقد بعض هؤلاء النساء. ورؤية منشورهنَّ جعلتني أدرك أنني أغرق نفسي بالعمل كثيرًا جدًّا، وأنني أرغب في بذل جهد لإحياء صداقتي معهنَّ... ومع عدد آخر من الأشخاص حين أفكر بذلك.

من دون وجود مفهوم "تغافل عني"، لا يمكن لمفهوم "تغافل عنهم" أن يكون له أي وجود.

ويقودني هذا إلى تحذير: خلال بحثي لإعداد هذا الكتاب، لاحظت أن بعض الأشخاص يستخدمون جزء "تغافل عنهم"، من نظرية "تغافل عنهم، وتغافل عني" ثم يصرحون بأنهم يشعرون بالوحدة كنتيجة لذلك. يحدث هذا لأنهم يطبقون النظرية بطريقة خطأ. تتألف هذه النظرية من مرحلتين أساسيتين: دعهم ودعني. لا يمكن تحقيق إحداها من دون الأخرى.

وبوصفي صديقة حريصة عليك، أشعر بأنه من واجبي أن أنبهك: إذا اكتفيت بقول "تغافل عنهم" فقط، ستجد نفسك تفتقر إلى الأصدقاء، من دون خطط اجتماعية كافية، وستكون في حيرة من أمرك حول سبب عدم فاعلية النظرية لصالحك. قد يبدو مريحًا أن تقول "تغافل عنهم"؛ لأننا غالبًا نميل إلى إلقاء اللوم على الآخرين. ولكن كما ذكرنا سابقًا، فإن شعور التفوق اللحظي قد يكون مفيدًا حين تكون في لحظات ضعف، لكنه ليس الغرض الأساسي من النظرية.

نظرية "التغافل" ليست مبررًا لتجاهل مكالمات الهاتف، أو للهروب من مسئولية الحوار مع صديق أو فرد من العائلة يشعر بالأذى، أو للبقاء في وضع يسبب لك الأذى، أو لتجاهل التمييز أو السلوك الخطير. هي ليست رخصة لمقاطعة الآخرين، أو تجاهلهم، أو تفادي المحادثات الصعبة، أو الانسحاب من علاقاتك.

الغرض من النظرية ليس أن تُترك وحيدًا وتشعر بعدم الوجود، بل أن تكون أكثر ارتباطًا ورضًا في جميع جوانب علاقاتك. لذا، إذا شعرت بأن استخدامك هذه النظرية يزيد من وحدتك، عليك أن تراجع نفسك؛ فأنت تطبقها بشكل غير صحيح. الغرض من هذه النظرية هو تحسين حياتك، وليس إلحاق الأذى بها. لذا، أؤكد عليك: تذكر دائمًا أن تقول "تغافل عني"؛ لأن هذا الجزء هو ما سيحمل التغيير الحقيقي لحياتك.

عند تبنِّي نظرية "التغافل"، وجدت كيف كنت أقيد نفسي وألقي باللوم على الآخرين حين كنت أجلس وحيدة على الأريكة، أو لا أجني المال الذي أرغب فيه، أو أقول "نعم" بدافع الشعور بالذنب، أو أتخذ قرارات لمجرد أنني لا أريد خذلان الآخرين. حتى أعذاري المتكررة بأنني متعبة جدًّا؛ لتخصيص وقت لصحة جسدي أو الاستمتاع بحياتي، أصبحت واضحة.

لا شك أن تصرفات الآخرين تؤثر عليك يوميًّا، لكن الطريقة التي تختار بها التعامل مع تلك التصرفات هي ما يمنحك السيطرة الحقيقية.

عندما تصبح بالغًا مسئولًا، تصبح حياتك وسعادتك وصحتك وشئونك الاجتماعية وحدودك واحتياجاتك ونجاحك - كلها تحت مسئوليتك الشخصية. إذا كنت تنتظر أن يأتي أحد ما لإنقاذك أو لحل مشكلاتك، أو لسداد ديونك أو لبناء حياتك الاجتماعية، أو لشفاء جروحك، أو ليصبح شريك أحلامك أو ليحفزك لتكون أفضل - فهذا التفكير لن يؤدي إلى شيء.

لن يأتي أحد لإنقاذك. وكل لحظة تقضيها في إلقاء اللوم على الآخرين، أو في انتظار الإذن أو الدعوة، هي لحظات ضائعة بلا جدوى. هذه الأيام انتهت؛ الآن تبدأ حقبة "تغافل عني" الجديدة في حياتك.

أنت قادر على تحقيق أي شيء تريده، إذا كنت على استعداد لبذل الوقت والجهد لتحقيقه. لكن ذلك يتطلب منك التوقف عن إهدار وقتك وطاقتك على أمور تافهة وغير مجدية. كما يعني ضرورة التوقف عن محاولة التحكم في شيء واحد لا يمكنك تغييره: الأشخاص الآخرون.

بهذا نكون قد غطينا أساسيات نظرية "التغافل". قل "تغافل عنهم" ثم قل "تغافل عني".

الآن أصبحت جاهزًا لاستخدام هذه النظرية لتحسين حياتك وعلاقاتك. في القسم التالي من الكتاب، ستتعلم كيفية تطبيق هذه النظرية على أربعة مجالات رئيسية، تحقق أكبر تأثير إيجابي فوري في حياتك اليومية. ستتعلم كيف تتوقف عن السماح لسلوكيات وآراء وردود أفعال الآخرين بالتحكم في سعادتك وقدرتك على تحقيق ما تريد. وليس هناك طريقة أسرع للشعور بقوة نظرية "التغافل" من استخدامها لإدارة التوتر وحماية سلامتك النفسية.

أنت ونظرية "التغافل"

إدارة التوتر

الخوف من آراء الآخرين

التعامل مع ردود فعل الآخرين السلبية

التغلب على المقارنة المُزمِنة

كلما سمحت للآخرين بأن يعيشوا حياتهم بطريقتهم، تحسنت حياتك بشكل أفضل.

— ميل روبينز

إدارة التوتر

الفصل 3: الحقيقة الصادمة: الحياة مليئة بالتوتر

أسرع وأكثر الطرق فاعلية لتطبيق نظرية "التغافل"، هي تجاوز تلك الضغوط الصغيرة التي تواجهها يوميًا.

أنت تعرف تمامًا ما أقصده: الإشعارات التي لا تنتهي على هاتفك، وبطء الاتصال بالإنترنت، والتغييرات غير المتوقعة في الخطط، والاجتماعات التي لا تنتهي في العمل، والتصرفات غير المراعيِة من الآخرين، والطوابير الطويلة، وبطء تحرك الآخرين. قد تبدو هذه الإزعاجات الصغيرة تافهة، لكنها ليست كذلك.

أتفهم أن الناس يمكن أن يكونوا مزعجين، وأتفهم أيضًا أن لديك الكثير من المسئوليات. يمكن أن يبدو أسلوب الحياة الحديثة كأنه موت بطيء عبر ألف جرح صغير، كل موقف يأتي بعد الآخر ليسرق طاقتك ويزيد من توترك. ولكن السماح لهذه الأشياء بالتأثير فيك ليس فقط سهلًا، بل هو أمر غير منطقي أيضًا.

أول ما يجب عليك معالجته هو: كيف سمحت للآخرين بالتسبب في توتر غير ضروري في حياتك؟

لا يمكنك التحكم في سلوك الآخرين، والانشغال بالتوتر الناتج عنهم يقلل من قوتك. لن تتمكن أبدًا من بلوغ إمكانات حياتك الكاملة إذا استمررت في السماح للأمور التافهة باستنزاف طاقتك.

وقتك وطاقتك هما أثمن ما تملك. ومن خلال تطبيق نظرية "التغافل"، ستتعلم كيف تحمي نفسك من الضغوط غير الضرورية التي يسببها الآخرون حاليًا في حياتك.

توقف واسأل نفسك: لماذا يجب أن تسمح لطابور طويل في مقهى أن يفسد يومك؟ لماذا يدفعك زحام المرور إلى الشعور بالسوء؟ لماذا تشعر بالإرهاق عندما يقاطعك أحدهم أثناء إنجاز مهمة؟ لماذا يزعجك شخص يتحدث بصوت عالٍ في مكان عام؟ لماذا تبدو نصيحة غير مرغوب فيها من أحد أفراد العائلة كأنها هجوم شخصي؟ ولماذا يجعلك الإيقاع البطيء لشخص ما أثناء السير في ممر مزدحم تشعر بالتوتر؟

يحدث لي هذا أيضًا. قبل أيام قليلة، ذهبت إلى متجر النباتات المفضل لديَّ لشراء بعض الشتلات. وجدت أن أمين الصندوق يعمل ببطء شديد. كان هناك صفّان فقط مفتوحان، وكل صف يحتوي على خمسة أشخاص ينتظرون دورهم.

"بيب. بيب. بيب"...

شعرت بالغضب يتصاعد بداخلي، خصوصًا أن لديَّ اجتماعًا يتوجب عليَّ العودة سريعًا لحضوره. كنت على وشك أن ألتفت للشخص الذي يقف خلفي وأقول: "هل يمكنك تصديق هذا الوضع؟".

ولكني ترددت. وبدلًا من ذلك، قلت لنفسي: "دعيهم وشأنهم". كانت النتيجة فورية، حيث شعرت بالهدوء. هل أدى ذلك إلى تسريع عمل أمين الصندوق؟ لا. لكنه فعل شيئًا أفضل: حماني من تلك العادة التي تجعلني أضخم الأمور الصغيرة لتتحول إلى أعباء كبيرة في حياتي اليومية. الدقائق العشر الإضافية التي استغرقتها الطوابير لن تؤثر سلبًا على بقية يومي، لكن إذا سمحت لنفسي بالغضب والانزعاج، بسبب موقف خارج عن سيطرتي، كان بالتأكيد سيضرني نفسيًا. فلماذا نجعل الأمور الصغيرة تؤثر علينا بهذا الشكل الكبير؟

عندما تسمح لما يحدث حولك بأن يعكر صفو حالتك العاطفية وسلامك الداخلي، فإنك تسلم التحكم بسلامك الداخلي لهذه الضغوط الخارجية. وتصبح أسيرًا لهذه القوى التافهة التي تتحكم بمزاجك، وتستنزف طاقتك، وتشتت تركيزك. وكما قال الفيلسوف اليوناني

"إبيكتيتوس": "ما يحدث لك ليس هو المهم، بل الطريقة التي ترد بها". إذن، ماذا يعني هذا؟ يعني أن قوتك الحقيقية تكمن في ردود فعلك، وليس في الأحداث المحيطة بك.

عندما تتعلم كيف تستجيب بشكل مختلف للمواقف المزعجة والضاغطة يوميًا، ستتغير حياتك بشكل جذري. الآن، قد تكون تُضحي بطاقتك الداخلية؛ لأنك تهدر وقتك وجهدك على أمور تافهة، أو تغضب من أشياء لا تستطيع التحكم فيها. ربما لا تدرك مدى تأثير هذا السلوك فيك، وأنا لم أكن أدركه أيضًا في البداية.

ترجع صعوبة إدارة التوتر إلى ردود أفعالك التلقائية تجاه ما يحدث من حولك؛ إذ تشعر بجسدك يتوتر بالكامل وكأن المشاعر تجرفك معها. وفجأة، قد تُرسل رسالة نصية تندم عليها لاحقًا. أو تقول أشياء في لحظة انفعال لا تقصدها فعلًا. أو تقف في طابور طويل وتترك الغضب والإزعاج يتراكم بداخلك، رغم أنك تتمنى ألا يحدث ذلك.

كل هذه أمثلة على كيفية تحوّل ردود أفعالك تجاه المواقف المزعجة والضاغطة إلى مشكلات يومية حقيقية. في الوقت نفسه، لا يمكنك التحكم في الأحداث المحيطة بك، لكن يمكنك دائمًا التحكم في الكيفية التي تستجيب بها لها. لا يوجد مكان يظهر فيه هذا بشكل أكثر وضوحًا من المطار. إذا كنت تريد الشعور بالتوتر، فقط اذهب إلى المطار!

اختبار توتُّر المطار

من لحظة تسجيل الدخول، إلى الوقوف في طوابير الأمن، مرورًا بمعاناة الأشخاص مع تأخير الرحلات بسبب الطقس أو فقدان الأمتعة، أو الازدحام عند بوابة الصعود قبل البدء بالإجراءات، أو الترحيل بسبب ضيق الوقت بين الرحلات المتصلة، أو نفاد المساحة المخصصة للأمتعة عند الصعود... كل شيء في المطار يبدو كأنه صُمم ليجعل تجربتك مليئة بالتوتر والإزعاج.

دعونا نأخذ هذا الموقف كمثال؛ يساعدك على فهم ما يمكنك التحكم فيه، وما لا يمكنك التحكم فيه. تذكَّر القاعدة الأساسية للطبيعة البشرية: لا يمكنك السيطرة على ما يقوله الآخرون أو يفكرون فيه أو يفعلونه. وفي كل مرة تحاول ذلك، تفقد قوتك. عليك أن تتعلم التركيز على ما تقوله أو تفكر فيه أو تفعله أنت. هذه هي الطريقة التي تبقى بها مسيطرًا.

لأنك، بغض النظر عن الظروف المحيطة، سواء على متن طائرة أو في المطار، تحتفظ دائمًا بالقوة.

قبل بضعة أشهر، كنت في إحدى الرحلات الجوية، وكان الرجل الجالس خلفي يسعل وكأنه يعيش يومه الأخير. أتعرِف ذلك السعال العميق الحاد الذي يجعلك متيقنًا أن الجميع حوله قد يصابون بالعدوى؟

في البداية لم أُعِره اهتمامًا لبضع دقائق، لكن مع استمرار الأمر وتكراره، ومع سعلاته المتكررة وتنظيف حنجرته من دون انقطاع، بدأت أشعر بالانزعاج.

كنت متوجهة إلى مناسبة حيث كنت بحاجة إلى إلقاء خطاب، وخلال الأسابيع التالية، كنت أستعد لإلقاء كلمات في عدد من الفعاليات الكبيرة. لم أكن قادرة على تحمل فكرة الإصابة بالمرض وخسارة صوتي.

فاستدرت ونظرت من خلال الفراغات بين المقاعد خلفي، ورأيته يسعل مفتوح الفم وكأن الطائرة فارغة من الركاب. فكرت للحظة: هل حقًا سيُمرضني هذا الرجل؟ كم هو أناني وغير مُهذّب. لا أستطيع تحمل الإصابة الآن. وبدأت التفكير في الخيارات المتاحة لي.

أن أكون عدوانية بشكل سلبي لن يجدي نفعًا. وبالرغم من محاولة إصدار أصوات الغضب والتململ في مقعدي، أو تبادل نظرات غاضبة معه من خلال الفراغات بين المقاعد، إلا أنه إما لم يفهم إيحاءاتي أو لم يعرها اهتمامًا بكل بساطة.

فكرت في استدعاء المضيفة وتقديم شكوى، ولكنه كان جالسًا بالقرب مني، ما يعني أنه سوف يسمع الأمر، وهذا بالنسبة لي بدا غريبًا وغير مريح. لذلك قررت التعامل مع الأمر مثل شخص ناضج وطلبت منه بأدب: "سيدي، هل يمكنك رجاءً تغطية فمك أثناء السعال؟".

حدثت لحظة من التوتر والصمت.

لكنه أومأ برأسه، ثم استمر بالسعال مفتوح الفم طوال بقية الرحلة. كنت أتحقق منه باستمرار من خلال الفجوة بين المقاعد، ولاحظت أنه لم يغير شيئًا من تصرفه. بالطبع ستشعر بالشفقة عليه في موقف كهذا؛ لأنه بالتأكيد لا يرغب في أن يكون مريضًا ومعذبًا بهذا الشكل. عندما تحتاج إلى السعال، فإنك تسعل. هذا أمر طبيعي.

لكن في هذه اللحظة، كنت أشعر بازدياد التوتر والانزعاج. لم أشعر فقط بالإحباط الشديد بسبب الموقف، بل أثَّر ذلك أيضًا في حالتي النفسية، وجعل من المستحيل أن أنجز أي أعمال خلال الرحلة.

هذا مجرد مثال على كيف يمكن للأحداث المحيطة بك أن تسبب لك التوتر، وتؤثر سلبًا في جسدك وعقلك.

عقلك تحت تأثير التوتر

أحد الخبراء الذين أجريت معهم مقابلات، أثناء إعداد هذا الكتاب، هي الدكتورة " أديتي نيوروكار"، طبيبة من كلية الطب بجامعة هارفارد، ومؤلفة كتاب *The 5 Resets: Rewire Your Brain and Body for Less Stress and More Resilience*. كانت الدكتورة "أديتي" مديرة برنامج الطب التكاملي بمستشفى بيث ديكونس التابع لهارفارد، حيث طوّرت ممارسة سريرية واسعة النطاق؛ تركز على إدارة التوتر باستخدام منهجيات تكاملية تستند إلى الأدلة لمساعدة مرضاها على الشعور بالتحسن.

تشير الدكتورة " أديتي " إلى أن "التوتر يمثل مشكلة أكبر بكثير في حياتك مما تدركه".

كما أوضحت لي أنه إذا كان صوت الناقد الداخلي لديك أعلى من أي وقت مضى، أو كنتَ تعاني من التسويف المفرط، أو تشعر بالإرهاق المستمر، أو لا تستطيع التوقف عن تصفح هاتفك، أو تجد صعوبة في الانفصال عن العمل، فإن السبب الأساسي وراء ذلك كله هو التوتر.

وفقًا لما أشارت إليه الدكتورة "أديتي"، يُعتبر التوتر أحد العوامل الرئيسية التي تؤدي إلى الشك بالنفس، والتأخر في إنجاز المهام، واستنزاف الطاقة النفسية والجسدية، والانغماس في التصفح المُفرط للأخبار السلبية، وكذلك المعاناة من المقارنة مع الآخرين. إذا كنت تواجه صعوبة في التركيز، أو تكافح لتحقيق شعور بالسعادة، أو تجد أن العناية بنفسك أصبحت تحديًا كبيرًا، فإن السبب الأساسي وراء ذلك قد يكون التوتر.

شرحت لي الدكتورة "أديتي" أن التوتر ليس مجرد شعور بالتشنج أو الضغط داخل جسمك، بل هو حالة فسيولوجية معقّدة تنشأ في الدماغ. هذه المعلومة مهمة للغاية لأنها توضّح كيف يسيطر التوتر على وظائف دماغك. في الحالة الطبيعية، تكون قشرة الدماغ الأمامية هي المسيطرة.

هذه المنطقة من الدماغ هي التي تنظّم حياتك اليومية؛ فهي تساعدك على التخطيط، والتنظيم، وتذكّر المهام، واتخاذ القرارات بوعي. وللوصول إلى أفضل نسخة منك، من الضروري الاستفادة من هذا الجزء من الدماغ.

ولكن المشكلة تظهر فورًا عندما تواجه موقفًا يثير توترك، كالسعال المزعج لشخص ما بجانبك في الطائرة، أو تأخر طابور الانتظار، أو القلق بشأن نتائج اختبار تنتظرها. في تلك اللحظة، يدخل دماغك في رد فعل توتري، ويتوقف دور قشرة الدماغ الأمامية التي كانت مسئولة عن توجيه أفعالك المنطقية. في هذه الحالة، تُسيطر منطقة أخرى من الدماغ تُسمى "اللوزة الدماغية" على الأمور.

وصفت الدكتورة "أديتي" اللوزة الدماغية بأنها بنية صغيرة على شكل لوزة تقع في عمق دماغك بين أذنيك. وتُعد واحدًا من أقدم أجزاء الدماغ البشري، ويُطلق عليها البعض مصطلح "الدماغ البدائي". هذه المنطقة هي التي تُخزن استجابتك للتوتر.

عندما تسمع عن مصطلح "استجابة القتال أو الهروب أو التجمد"، فهذا يشير بالضبط إلى "استجابة التوتر" التي تتحفّز فيها اللوزة الدماغية لتصبح المحرك الرئيسي لأفعالك.

عندما تكون أمور حياتك مستقرة وتشعر بالراحة، تكون قشرة الدماغ الأمامية في مقعد القيادة، مما يسمح لك بالتفكير المنطقي، والدراسة المتأنية للخيارات، واتخاذ قرارات مدروسة. في هذه المرحلة تكون قادرًا على اختيار ردود فعلك بشكل واعٍ ومدروس.

لكن المشكلة تظهر فور تعرّضك لأي ضغوط تجعلك تشعر بالتوتر؛ حيث يبدأ جهازك العصبي، تلقائيًا، تفعيل استجابة التوتر من دون استئذان اللوزة الدماغية للسيطرة الكاملة. وتوضح الدكتورة "أديتي" أن الهدف الوحيد لهذا الجزء من الدماغ هو البقاء على قيد الحياة وحماية الجسم بأي ثمن.

تدخل أنت، من دون أن تعي، في حالة القتال أو الهروب، لكن الحقيقة هي أن هذه الحالة لا يُفترض بها أن تدوم سوى فترات قصيرة جدًا. بعد انتهاء الموقف الضاغط، يُفترض أن يعود دماغك وجسمك إلى حالتهما الطبيعية؛ حيث تستعيد قشرة دماغك الأمامية السيطرة وتشعر مجددًا بالهدوء والثقة.

السبب الحقيقي وراء شعورك الدائم بالإرهاق

لكن الواقع المؤسف الذي كشفته الدكتورة "أديتي"؛ هو أن سبعة من كل عشرة أشخاص يعيشون حاليًا تحت سيطرة التوتر المزمن. لقد كنتُ واحدة منهم. عندما تعيش في هذه الحالة بشكل دائم، تدخل في وضعية "غريزة البقاء" المستمرة؛ حيث تبقى اللوزة الدماغية نشطة طوال الوقت وعلى أهبة الاستعداد.

لا يقتصر ذلك على مجرد شعور بالبقاء في وضع الطوارئ، بل إن دماغك بالفعل يعيش في هذه الحالة من الناحية العصبية. أهدافك، وأحلامك، ونسختك الأفضل، وقدرتك على التحلي بالصبر ورد الفعل الحسن، كل ذلك يختفي تحت سيطرة التوتر المتواصل.

لهذا السبب عليك أن تُعالج هذه المشكلة فورًا.

لا يمكنك السماح للأشخاص الآخرين أو الظروف الخارجية بخلق مستويات لا داعي لها من التوتر في حياتك. هناك أشياء كثيرة على المحك. فأنت تستحق أن تعيش حياة جيدة، لكن هذا لن يتحقق أبدًا إذا بقيت عالقًا في وضع غريزة البقاء.

قد تخطط لإنجاز مشروع مهم هذا الأسبوع، لكن إذا استمررت في التأجيل بسبب التوتر، فلن تحقق شيئًا.

فأنت تحتاج إلى قضاء وقت ممتع والاستمتاع بحياتك، لكن لن تفعل ذلك إذا كنت غير قادر على الانفصال عن العمل وضغوطه.

ينبغي أن تكون أكثر حضورًا وتواصلًا مع شريك حياتك، لكن هذا مستحيل إذا كنت تعيش دائمًا تحت مظلة التوتر المزمن.

الحياة التي طالما حلمت بها أقرب إليك مما تتصور، لكنها تبقى بعيدة المنال إذا استمر صوتك الداخلي في إقناعك بعدم السعي لتحقيقها. يُعد التوتر مشكلة كبيرة، وحان الوقت للتعامل معه.

فهم استجابتك للتوتر

سألتُ الدكتورة "أديتي": كيف يمكننا إعادة أدمغتنا إلى طبيعتها ووظائفها الاعتيادية؟

فأجابت أن الخطوة الأولى هي فهم ماهية التوتر حقًّا؛ لأنه من خلال هذا الفهم ستدرك أنك تملك السيطرة في هذه المواقف.

بالنسبة لي، كانت مفاجأة أن أكتشف أن التوتر ليس سوى عملية انتقال بين وظيفتين يقوم بها الجسم والعقل. كان شعورًا منعشًا أن أتعلم أن بإمكاني العودة إلى وظيفة الدماغ الطبيعية بسهولة باستخدام ما يسمى نظرية "التغافل".

كم هو رائع أن تدرك أنك لست مضطرًّا للعيش تحت ضغط الأحداث التي تدور من حولك! وكم هو مذهل أن تفهم أن تصرفات الآخرين لا ينبغي أن تكون مصدر معاناة دائمة بالنسبة لك!

الخطوة التالية هي استخدام نظرية "التغافل" لإعادة ضبط استجابتك للتوتر. تخيل وجود مفتاح تشغيل وإيقاف داخل عقلك؛ رافعة صغيرة يمكنك تحريكها في كل مرة تواجه فيها ضغطًا يثير قلقك.

بمجرد أن تقول "تغافل عنهم"، ترسل إشارة لعقلك أن الأمر ليس بهذه الأهمية، وأنه لا يستحق التوتر. أنت تخاطب اللوزة الدماغية لإيقاف تفاعلها، وتفصل نفسك عن المشاعر السلبية التي تشعر بها.

كيف تُطبق ذلك؟ عندما يحدث أي شيء يثير توترك، توقف فورًا وقل: "تغافل عنهم". امنح نفسك فرصة للتوقف. ثم أضف: "تغافل عني" وخذ نفسًا عميقًا.

خذ نفسًا آخر. هدئ استجابتك للتوتر. استرجع هدوء جسمك وعقلك. تولّ السيطرة واستعِد قوتك الداخلية.

ربما يبدو هذا كأنه أمر بسيط، لكنه سيُحدث تغييرًا عميقًا في حياتك. فمن خلال إدراك استجابتك للتوتر باستخدام "تغافل عنهم" و"تغافل عني"، ستكتسب القدرة على التحكم في كلماتك وأفكارك وأفعالك، ولن تسمح لعواطفك بالسيطرة على ردود أفعالك بعد الآن. لا

مزيد من الرسائل الغاضبة أو الانفجار على أحبائك، أو إهدار ساعات في كتابة بريد إلكتروني غير ضروري خلال العمل.

الحقيقة هي أن ليست كل رسالة إلكترونية تستحق الرد، وليست كل محادثة تتطلب منك المشاركة، وأنت لست مضطرًا دائمًا لأن تُلقي الكلمة الأخيرة.

ستكتشف، بمرور الوقت، أن الكثير مما كان يُعيدك إلى حالة التوتر سابقًا لم يكن يستحق وقتك أو طاقتك. وكلّما استخدمت عبارة "تغافل عني"، بدلًا من الانفعال تجاه الأشياء من حولك، شعرت بمزيد من السيطرة.

أشارت الدكتورة "أديتي" إلى أن أخذ أنفاس عميقة يساعد علميًا في تقليل استجابة التوتر. فالشهيق العميق الذي يجعل الهواء يملأ معدتك يحفّز العصب المبهم، ويرسل إشارة مباشرة إلى دماغك تقول: "نعم، يمكننا أن نهدأ".

من خلال القول "تغافل عني" وإعادة ضبط استجابة التوتر لديك، فأنت الآن المسيطر، ويمكنك اختيار كيفية الرد بوعي وإرادة.

تحكّم في ردود أفعالك واستعِد قوتك

على سبيل المثال: تخيل نفسك جالسًا في طائرة، وهناك شخص خلفك يسعل بلا توقف وتشعر بالتوتر يتزايد بداخلك، بينما تستطيع بالكاد التركيز على العمل الذي عليك إتمامه، وتشعر بأنك حيوان محاصر في مكانه.

كيف يمكنك استخدام نظرية "التغافل" لجعل هذا الشخص يتوقف عن السعال؟

الإجابة ببساطة: لا يمكنك. عليك أن "تدعهم" يسعلوا. تغافل عنهم.

أعلم ذلك... اسمعني. نعم، لقد كان الوضع يسبب لي التوتر. نعم، شعرت بأنه كان فظًّا لأنه لم يغطِ فمه. ونعم، كنت قلقة بشأن الإصابة بالمرض.

لكن دعونا نعُد إلى مسألة التحكم: ما الأمور التي يمكنني التحكم بها في مثل هذا الموقف؟ لا أستطيع التحكم فيما إذا كان شخص آخر يسعل أم لا. لكن ما أستطيع التحكم فيه هو كيفية استجابتي لهذا السعال.

التركيز على الأشياء التي لا تستطيع التحكم فيها يجعلك تتوتر. أما التركيز على ما تستطيع التحكم فيه فيجعلك تشعر بالقوة. وهنا أصل إلى نقطة مهمة أخرى: من المسئول عن حمايتي من الإصابة؟

أنا أم هذا الشخص الغريب في الطائرة؟

أنا. أنا المسئولة عن صحتي. ليس من واجب هذا الشخص أن يتوقف عن السعال لأنني أريد ذلك. بل من واجبي أن أتصرف بطريقة تلبّي احتياجاتي. أعرف ما الذي تفكر فيه الآن.

ألا ينبغي على الجميع تغطية أفواههم؟ أليس من المفترض أن يغسل الجميع أيديهم؟ وهل يجب أن يتبع الناس قواعد بسيطة من حسن التصرف؟ بالطبع يجب، لكن الكثير من الناس لا يفعلون ذلك.

النقطة التي أريد إيصالها هي أن محاولتك السيطرة على أشخاص آخرين، أو على مواقف خارج نطاق سيطرتك، لن تؤدي إلا إلى زيادة توترك. كان بإمكاني أن أغضب، أو أن أستمر بالنظر وراء ظهري باستنكار، أو أن أشتكي للمضيفة، أو حتى أن أصرخ في وجه ذلك الرجل. لكن إلى ماذا ستؤدي كل هذه التصرفات؟ ألم تكن هناك طريقة أوضح وأكثر فاعلية أمام عيني مباشرة؟

ما أقترحه هو منهج واقعي وإستراتيجي للتعامل مع الحياة.

بدلًا من أن أغرق في الغضب وأنا في مقعدي، قررت أن "أتركه يسعل"، و"أترك نفسي" أركز على الخطوات البسيطة التي يمكنني اتخاذها لحماية نفسي.

فكرت: سأغطي أنفي وفمي بالوشاح الذي أحمله معي، وسأضع سماعات الأذن لتحجب صوت السعال. وهذا ما فعلته بالضبط. ومع الوشاح الذي يغطي وجهي والموسيقى التي تعلو في أذنيَّ.

انتهت المشكلة بالنسبة لي.

في كل مرة تقول فيها "لنتغافل عنهم"، تقرّ بعدم قدرتك على التحكم في الموقف الذي يسبب لك التوتر. لكن عندما تقول "تغافل عني"، فإنك تطبق نصيحة الدكتورة "أدِيتِي"، وتصب تركيزك على ما يمكنك التحكم به، وهو استجابتك لهذه المواقف الضاغطة.

أكدت الدكتورة أن نظرية "التغافل" هي بمثابة شاطئ النجاة لعقلك المرهَق. فهي تساعدك على استعادة السيطرة على أفكارك القلقة، مما يسمح لعقلك وجسدك بالتخلص من حالة الصراع من أجل البقاء والعودة إلى حالة الازدهار.

دعني أشرح أهمية هذا الأمر. إذا سمحت لنفسك بالتوتر المفرط فإنك تمنح الآخرين السيطرة الكاملة على حياتك ومشاعرك.

كنت في الماضي سأسمح لهذا الرجل بأن يُحبطني بالكامل. لم أكن لأنجز أي عمل أثناء الرحلة، كنت سأصل مرهقة تمامًا عند الهبوط، وأتصل بزوجي لأشكو له من هذا "الأحمق" الذي دمر رحلتي بأكملها. وربما كنت سأروي القصة كاملة خلال عشاء العمل مع العملاء الذين دعوني للتحدث في الفعالية التي كنت قد حضرت من أجلها. كنت سأستمر في التذمر والشكوى لدرجة تجعلني أشعر بالمزيد من التوتر والإجهاد والاستنزاف.

أنا أشير إلى هذه التفاصيل لأنني أريدك أن تدرك حجم المشكلة. عندما تدع الآخرين يتحكمون في توترك، فإنك تسلم زمام الأمور لأشياء إما أنها لا تهم، أو أنها فوق قدرتك

على التغيير. وغالبًا ما يمتد تأثير ذلك إلى مجالات أخرى في حياتك لساعات، أو أسابيع، أو حتى سنوات.

إذا كنت ترغب في تحقيق أهدافك، والتمتع بحضور أقوى، والشعور بالثقة والسعادة، فعليك أن تتوقف عن السماح للآخرين بالتسبب في توترك. في هذه الحياة، هناك أمور يمكنك التحكم فيها وأخرى لا يمكنك السيطرة عليها. هناك مواقف عادلة ومواقف غير عادلة. لكن القرار النهائي بشأن ما سيفقدك أعصابك، وإلى متى سيؤثر عليك، يبقى دائمًا قرارك أنت وحدك.

ما أثبتته أبحاث الدكتورة "أديتي" هو أن تعلُّم كيفية حماية طاقتك يُسهم بشكل مباشر في تحسين حالتك المزاجية، وطريقة تفكيرك، وصحتك البدنية والنفسية، وقدرتك على التركيز، بل حتى على الانفصال عن ضغوط الحياة اليومية. ربما يكون هذا أحد الأسباب التي تدفع الكثيرين إلى حمل شعار تغافل عنهم بعد فترة وجيزة من تعرُّفهم على هذه النظرية.

تبرز هذه العبارة كذكرى ماثلة أمام أعينهم بأن السلام الداخلي يستحق الحماية، وأن هناك قوة وثقة خاصتين تنبعان من إدراك أن الآخرين لا يمكنهم زعزعة هذا السلام.

لكن هل يمكننا الارتقاء بهذا المفهوم إلى مستوى أعمق؟

خذ على سبيل المثال موقفًا بسيطًا مثل تواجد شخص غريب يعاني السعال أثناء رحلة جوية. في النهاية، ستنتهي الرحلة الجوية وستعاود روتين حياتك، مما يجعل تطبيق نظرية "ليدعوا الأمور تمضي" أمرًا يسيرًا في مثل هذه الحالات.

لكن ماذا عن المواقف الأكثر تعقيدًا؟ تلك التي تفتقر إلى الوضوح حيث يصبح من الصعب تحديد كيفية التصرف أو الحكم على ما ينبغي فعله. كيف يمكن تطبيق هذه النظرية عند مواجهة ضغوط مرتبطة بقضايا جوهرية أكبر... كضغوط العمل مثلًا؟

الفصل 4: دعوهم يُجهدوكم

ماذا عن تطبيق نظرية "تغافل عنهم" و"تغافل عني" عندما يتعلق الأمر بشخص أو شيء يثير استجابتك للتوتر بشكل يومي؟ وفقًا للأبحاث، العمل هو السبب الأول للتوتر في الحياة بالنسبة لمعظم الناس، ومديرك في العمل له تأثير على صحتك النفسية يوازي تأثير شريك حياتك.

ليس من الضروري أن أشرح ذلك لك؛ لأنك على الأرجح قد عشته بنفسك. فكما يمكن للعمل أن يكون مجزيًا، إلا أنه مليء بالتحديات والضغوط؛ بدءًا من الاجتماعات في الساعة الرابعة مساء يوم الجمعة إلى التعامل مع العملاء الوقحين، والرسائل السلبية المستترة، والمدير الدقيق المزعج، والقيام بمهام لا تستمتع بها، والشعور بعدم التقدير، وعدم وجود فرصة للتقدم، والوعود الكاذبة، وتسريحات العمل المفاجئة، أو نقص الموظفين والتكليف بأعباء إضافية، إنها حلقة تتكرر كثيرًا.

وإذا كنت مثلي، وقد بدأت عملك الخاص، أو تحاول أن تكون مديرًا جيدًا، فإن القائمة تتضاعف.

إذن، كيف يمكنك استخدام نظرية "التغافل" للبقاء بعيدًا عن تأثير ضغوطات العمل فيك؟ على سبيل المثال، ماذا لو كنت تقوم بعمل رائع، وتحقق جميع أهدافك، وتتجاوز التوقعات باستمرار، لكن مديرك لا يقدرك أو لا يقرر ترقيتك؟

حين تطلب زيادة راتبك، تتلقى الإجابات النمطية نفسها: "أرباح الشركة انخفضت هذا العام"، و"يداي مكبلتان"، لكنهم يضيفون على سبيل المجاملة: "لكنك تضيف قيمة كبيرة للفريق". هذا الكلام الفارغ قد يجعلك تكره الموقف. تبدأ الشعور بالإحباط، واليأس، والعجز، والعدائية، وربما تدمير روحك المعنوية.

تقول الدكتورة "أديتي" إن هذا هو السبب الذي يجعلها ترى معدلات قياسية من الإرهاق حاليًا: الناس عالقون في حالة من الضغط المزمن داخل بيئة العمل. وتضيف أن الضغط في وظيفتك لن يتغير، لذلك عليك أن تغير طريقتك في التعامل معه.

عندما أجد نفسي في هذا الموقف، يكون هذا بالضبط شعوري. والإحساس بأنك تعتمد على راتبك لدفع فواتيرك يجعل الضغط والعجز يبدوان أكبر وأثقل.

لكن، وعلى الرغم من أن العمل يبدو ضاغطًا الآن، فأنت لست عاجزًا تمامًا. كيف يمكنك استخدام نظرية "التغافل" للحصول على الترقية التي تستحقها من مديرك؟ الجواب هو: أنت لا تستطيع. دعهم يماطلوا.

أعلم أن الحقيقة صعبة، لكن الأمر كذلك بالفعل. نعم، إنه ليس عدلًا. نعم، لقد استحققت الترقية. ونعم، لديك الحق في الغضب. لكن اسأل نفسك هذا السؤال: من المسئول عن مسيرتك المهنية؟ الإجابة واضحة: أنت.

علاوة على ذلك، لا يمكنك التحكم فيما إذا كان مديرك سيمنحك ترقية، أو زيادة في الراتب أو حتى مكتبًا بالقرب من النافذة. مهما كان العمل الذي قمت به عظيمًا أو عدد الإطراءات التي تلقيتها، القرار في النهاية ليس بيدك.

إذا وجدت نفسك في وضع بذلت فيه كل ما في وسعك وتحدثت مع المدير، وطلبت زيادة الراتب، وحققت أهدافك ومع ذلك لا تزال تنتظر التقدير أو الترقية من دون نتيجة، فمن الأفضل أن تتوقف عن الغضب وتفكر في الخطوة التالية بعقلانية.

لأنك، إن تركت المشاعر السلبية تتحكم فيك، فسوف تجعلك تشعر بأنك تفقد عقلك. إذا سمحت للضغط بأن يسيطر عليك، فلن تتمكن أبدًا من التفكير بحكمة بشأن ما يجب فعله لاحقًا.

لا ينبغي أن يتسبب هذا الضغط في إرباك عقلك. كن ذكيًا في طريقة تعاملك مع الموقف.

إذا كان هناك شيء ما في العمل خارج عن سيطرتك، وقد فعلت كل ما بوسعك لتغييره من دون جدوى، فإن إضاعة الوقت أكثر في محاولة تغييره هي غباء في حد ذاتها. والأسوأ من ذلك أن تدع نفسك تختنق باستمرار بسبب توتر الموقف. حياتك وفرصك دائمًا أكبر من مجرد وظيفة واحدة.

أنت لست عالقًا. هذا كذب تقنع به نفسك. يمكنك دائمًا مغادرة وظيفة، أو علاقة، أو وضع معيشي، أو حتى مقابلة أو محادثة، عندما تريد ذلك.

لكن بدلًا من ذلك، تجد نفسك جالسًا مع مديرك "ستيف"، الذي ربما تشتمه في صمت مع انتهاء كل اجتماع زووم.

ليست هناك حاجة للبقاء في أي وظيفة تجعلك تشعر بالإحباط أو تدمير روحك أو ضغط غير محتمل. بل عليك ألا تفعل ذلك من الأساس. دعهم يماطلوا كما يشاءون.

الأهم هنا هو "تغافل عني": توقف عن التركيز على الوضع الراهن، وركز انتباهك على البحث عن فرصة أفضل. هناك حاليًا وظيفة رائعة مع مدير محترم وراتب أفضل ومكتب بجانب الشباك تنتظرك لتكتشفها. شركتك الحالية ليست الوحيدة على وجه الأرض. هناك عدد لا يحصى من المديرين الذين سيشعرون بالسعادة لدعم تطورك المهني.

دعني أذهب وأحصل عليها.

هل البحث عن وظيفة صعب؟ نعم. هل يستغرق وقتًا طويلًا؟ نعم. هل فكرة تحديث سيرتك الذاتية مرهقة؟ نعم. وهل يُعد التوسع في الشبكات الاجتماعية فكرة مخيفة؟ أيضًا نعم. لكن مهنتك مسئوليتك وحدك، ولديك قوة أكبر مما تعتقد. حان الآن وقت التصرف بناءً على ذلك.

دعني أختر قضاء عطلات نهاية الأسبوع بطريقة مختلفة. بدلًا من قضاء الوقت في الحانات مع الأصدقاء والتذمر من العمل، لماذا لا تستثمر وقتك وجهودك في البحث عن

الوظيفة التي تستحقها حقًّا؟ نعم، قد يستغرق الأمر منك ستة أشهر للحصول على وظيفة رائعة، لكن هذه الأشهر الستة ستمر، سواء عملت لتحقيق أحلامك أو جلست مكتوف الأيدي.

فكر في هذا: إذا قررت البقاء في وظيفتك الحالية، من الذي يتحكّم في مستقبلك؟ صحيح، مديرك "ستيف". ولكن إذا قررت تحديث سيرتك الذاتية، وبناء شبكة علاقات، والتقديم لوظائف، من سيصبح صاحب القرار وقتها؟ صحيح، أنت.

قد تتصرف كطفل صغير وتلقي باللوم على مديرك أو تصفه بأسوأ الصفات، لكن الحقيقة المُرّة هي أنك المسئول الوحيد؛ لأنك أنت من اخترت البقاء في وظيفة لا تسعدك.

وهذا خطؤك. أتعلم ما الخطأ الآخر الذي تتحمله؟ أعذارك السخيفة التي تمنعك من البحث عن وظيفة أخرى. لديك قوة أكبر بكثير مما تعتقد. حان الوقت لتبدأ في التصرف وفقًا لذلك.

أنت المتحكم في خطوتك التالية

هناك جانب أود مناقشته بتفصيل أكبر، وهو كيفية تحديد الاستجابة الصحيحة عندما تقول "تغافل عني". الجزء الذي يتعلق بـ "تغافل عنهم" سهل الفهم.

أنت ببساطة تتوقف عن محاولة التحكم فيما يفعله الآخرون. أما "تغافل عني" فهي دعوة لتحمّل المسئولية عن طريقة استجابتك لهذه الأمور، وهو أمر ليس دائمًا واضحًا.

كل موقف مختلف، وكيف تختار ما يستحق استجابتك وطاقتك وما لا يستحق، يمكنه أن يغير حياتك تمامًا. سأشاركك قصة تساعدك على فهم كيفية اختيار الاستجابة المناسبة.

قبل أيام، كنت آخذ كلابي في نزهة بأحد المتنزهات المحلية الشهيرة. وعندما وصلت إلى موقف السيارات، توقف حارس الحديقة لتحية كلابي والدردشة معي. وخلال الحديث،

أشار إلى ضرورة إبقاء الكلاب مقيدة وجمع مخلفاتها؛ لأن هناك شكاوى كثيرة من كلاب تتجول بحرية وأصحابها لا يهتمون بتنظيف ما تتركه خلفها. وقال إن الأمر قد يؤدي إلى منع دخول الكلاب إلى المتنزهات نهائيًا.

شكرته على تنبيهه وأكدت له أنني "لست من هؤلاء الأشخاص" وأنني سألتزم بالقواعد. لكن بينما كنت أسير على الطريق، لاحظت سيدة تسبقني بحوالي 30 مترًا وكلبها يتجول بحرية ويركض في كل مكان بل ويقفز على الناس.

بدأ مستوى انزعاجي يرتفع تدريجيًا. وشعرت بتوتر واضح وكأن جسدي أصبح مسلحًا للتدخل. لم أعد أستمتع بالمشي بين الأشجار، بل أصبحت أركز بالكامل على تصرفات هذا الكلب وصاحبته. وكلما تذكرت تحذيرات حارس الحديقة، زادت حدة استيائي من هذا التصرف الأحمق الذي قد يتسبب في حرماننا جميعًا من التنزه مع كلابنا هنا.

حاولت تهدئة نفسي وكررت في داخلي "دعيهم وشأنهم"، وقد نجحت هذه العبارة في تهدئتي لبضع مرات. لكن عندما رأيت الكلب يتوقف في منتصف الطريق ليترك فضلاته، وصاحبته ببساطة تغطيها ببعض الأوراق بدلًا من تنظيفها بالطريقة المناسبة، وصلت إلى أقصى حدود انزعاجي.

لم أعد قادرة على التحمل، وشعرت فجأة بأنني يجب أن أتدخل وأحاول تصحيح هذا السلوك. وهنا تكمن نقطة مهمة: كل استجابة لكل موقف ستكون فريدة ومختلفة في كل مرة.

هناك أيام لا أملك فيها طاقة لملاحقة أحدهم، ولا لتقديم كيس مخصص لتلك الفضلات، أو مناقشته حول التبعات المحتملة لعدم التزامه بالقواعد.

وهناك أيام أخرى قد أتحول فيها إلى عداءة أولمبية لمواجهة الموقف بحزم، وتوضيح الخطأ وإلزام الشخص بتحمل مسئوليته.

ستكون هناك لحظات أجد فيها نفسي أكتفي بهز كتفيّ وأقول "دعيهم وشأنهم"، مدركة أنه ليس من المفيد إهدار وقتي وطاقتي. وحين أصل إلى النقطة التي أجد فيها أن الكلب قد أحدث فوضى، سأقول "تغافل عني" وأكون الشخص الأفضل، وأقوم بالتقاط ما تركه باستخدام كيس وألطخ به سيارة صاحبة هذا الكلب. (إنها مجرد مزحة بالطبع).

رغم أنني لا أحب أن أُنظّف وراء الآخرين، إلا أنني أحب كوني شخصًا يهتم بالحفاظ على الأماكن العامة في حالة جيدة ليستمتع بها الجميع. يسعدني أن أعلم أنني أترك الأماكن أفضل مما وجدتها عليه، وأشعر بالرضا عندما أتصرف كقائد حتى إن لم يكن ذلك جزءًا من واجباتي.

في أيام أخرى، قد أشعر بأن الخيار الأفضل هو أن أعود إلى موقف السيارات، وأجد أحد موظفي الحديقة، وأنتظر معه حتى تعود تلك المرأة، ثم أُعطي بلاغًا رسميًّا للحارس المختص ليقوم باتخاذ الإجراء المناسب.

كل هذه الخيارات التي تعتمد على قول "تغافل عني" متاحة لي ولك. وحتى أثناء قراءتك هذه الأفكار، قد تكون فكرت في خيارات أخرى مناسبة. الفكرة هي أن لكل موقف خصوصيته، لكن يبقى شيء واحد ثابتًا: لديك دائمًا حرية الاختيار في كيفية استجابتك.

لا أستطيع منع تلك المرأة من ترك كلبها يتسبب في الفوضى وسط المتنزه، لكن يمكنني اختيار ما سأفعله كردة فعل لذلك. يمكنني أن أختار من أريد أن أكون، وكيف سأظهر في هذا الموقف، وهذا شعور قوي للغاية.

متى نقرر أن نتغافل عنهم ومتى نقاوم؟

كل موقف سيكون مختلفًا، بناء على مشاعرك في تلك اللحظة، وما تمر به حاليًّا في حياتك، ومدى أهمية الموضوع بالنسبة لك، وما قيمك الشخصية، وما الطريقة الأكثر فاعلية للتعامل مع الوضع.

"تغافل عني" هي فرصة لتضع وقتك وطاقتك وقيمك في مركز حياتك. إنها اللحظة التي تختار فيها ما يستحق انتباهك وما لا يستحق. لكن كيف تقرر ما هو مناسب لك، خصوصًا عندما تكون في موقف مفعم بالتوتر؟ سؤال مهم جدًّا.

بالنسبة لي، أجد أنه من المفيد في مثل هذه اللحظات المليئة بالإجهاد أن أتوقف قليلًا وأقول "تغافل عنهم"، ثم أسأل نفسي: هل هذا الأمر سيزعجني بعد ساعة؟ هل سيزعجني بعد أسبوع؟ أم أنه مجرد أمر يزعجني الآن فقط؟

إذا ظللت أفكر فيه بعد ساعة، فهذا يعني أن عليّ فعل شيء حياله. وإذا كان سيظل مهمًّا بعد أسبوع أو عام، فهذا يعني بالتأكيد أنه يستحق العمل. في حالة المرأة مع كلبها، كنت أعلم أن الأمر سيزعجني في كل مرة أزور فيها الحديقة مع كلبي.

في معظم الحالات، ستعرف ما الأنسب لك. وهذا يقودنا إلى المثال التالي الذي يبدو مثاليًّا بعد الحديث عن الفوضى؛ وهو السياسة.

تُشير الأبحاث الحديثة إلى أن معظم الناس يشعرون بتوتر شديد بسبب الوضع السياسي العالمي الحالي. وأنا أفهم ذلك تمامًا، ومن منا لا يشعر بذلك؟

نحن نعيش في وقت يُعاني فيه العالم استقطابًا متزايدًا، حيث تبدو التحديات هائلة جدًّا، والجميع يشعر إما بالغضب أو بالخوف بشأن الوضع الراهن، أو بكليهما.

لقد أصبح من الصعب إجراء محادثة حضارية مع شخص يحمل وجهة نظر مختلفة؛ لأننا ببساطة لا نرغب في بذل الجهد لفهم وجهة نظر الآخر.

في خضم هذا التوتر السياسي المتصاعد، على المستويات المحلية والوطنية والعالمية، قد يبدو من السهل رفع الأيدي تعبيرًا عن اليأس، والانفصال عن المشهد تمامًا، والشعور بالعجز أمام التيارات السياسية القوية.

لكن كيف يمكن استخدام مبدأ "التغافل" في التعامل مع السياسة، على المستوى المحلي أو الوطني أو العالمي؟

الإجابة بسيطة: لا يمكنك. القرارات قد اتُخذت بالفعل. مجلس التعليم أصدر قراره. المجلس التشريعي انتهى من التصويت. هذان هما المرشحان المتنافسان. الانتخابات انتهت. القضية أصبحت معلقة في المحاكم. تغافل عنهم. لا يمكنك تغيير ما حدث بالفعل.

لكنني لم أقل أبدًا إنه لا يمكنك تغيير المستقبل. هل يبدو الأمر مرهقًا؟ نعم. هل تشعر أنه لن يُحدث فرقًا؟ نعم.

لكن افعلها على أية حال. دعني أظل ملتزمًا ومشاركًا بصوت واضح فيما يهمني، وأقوم بشيء يمكنه تغيير مستقبل السياسة المحلية والوطنية والعالمية. لا تجلس منتظرًا أن يأتي أحد آخر وينظف الفوضى التي تراها.

إذا كان الأمر مُهمًّا، كن الشخص الذي ينتظره الجميع. اصنع التغيير الذي تريد أن تراه. هذه هي قوة "تغافل عني".

أحب أن أذكّر نفسي باستمرار بمقولة البروفيسورة "مارجريت ميد": "لا تشك أبدًا في أن مجموعة صغيرة من المواطنين الواعين والمخلصين يمكنها تغيير العالم؛ في الواقع، هذا هو الشيء الوحيد الذي حدث بالفعل".

كل ما يتطلبه الأمر هو شخص واحد يقوم بالشيء الصحيح. وإذا كان الأمر يزعجك كثيرًا، فربما تكون ذلك الشخص. دائمًا ما يمكن فعل شيء ما. يمكنك أن تحدث فرقًا. وإذا لم يكن يهمك ذلك بما فيه الكفاية لتتدخل، فتوقف عن التذمر بشأنه؛ لأنه سيجعلك تشعر بالتوتر بلا داعٍ، وهذا أمر سخيف كما ستكتشف الآن. الكلمات سهلة ورخيصة. إذا كان الأمر يضايقك حقًّا، فخصص بعض الوقت والطاقة لتغييره.

ومن خلال التكرار، ستتعلم من خلال تجربة نظرية "التغافل" أنه بغض النظر عن حجم المشكلة أو مدى شعورك بالإجهاد بسببها، هناك دائمًا شيء يمكنك القيام به من خلال أفعالك وموقفك لتحسين الوضع.

هذه هي قوة "تغافل عني". لا يمكنك التحكم في كل من حولك أو في العالم بشكل عام، أو في تصرفات الناس في الحديقة، لكن يمكنك دائمًا التحكم فيما تقول أو تفكر أو تفعل كرد فعل، وهنالك تجد القوة الحقيقية.

وكلما استثمرت أكثر في هذه القوة، سترى بشكل أوضح الطرق العديدة التي كنت تُضعف بها سعادتك من دون قصد وتتنازل عن قوتك. ربما لم تكن تدرك ذلك مثلي تمامًا، لكن وقتك وطاقة حياتك لا يُقدَّران بثمن. لذلك تسلط نظرية "التغافل" الضوء على هذا الأمر، وتمكّنك من اتخاذ قرارات أفضل بشأن الأشياء التي تستحق وقتك وجهدك وما لا يستحق.

هذا لا يعني تجنب المحادثات الصعبة أو البقاء صامتًا. ولا يعني أن تكون بلا موقف حاسم وتسمح للآخرين بدهسك؛ كما لا يتطلب منك أن تجمع كل الفوضى التي يخلفها الآخرون خلفهم أو أن تترشح لمنصب سياسي.

بل يعني ببساطة أنك أنت من يختار مدى تأثير الأمور فيك. أنت من يقرر ما تشارك فيه وما تتجنبه. أنت من تختار متى يكون الجدال أو العلاقة أو القضية مهمة بما يكفي للنضال من أجلها، ومتى يحين الوقت للمضي قُدمًا. القرار بيدك، ولهذا السبب أنت دائمًا في موضع سيطرة على ما يحدث لاحقًا.

إذن، دعنا نلخّص ما تعلمته حول إدارة التوتر. أنت الآن تسمح للآخرين بأن يخلقوا توترًا غير ضروري في حياتك. تعلمك نظرية "التغافل" أن تحمي طاقتك عبر عدم السماح للمضايقات الصغيرة بالسيطرة على حياتك، حتى تتمكن من التركيز على ما هو مهم فعلًا:

1.**المشكلة**: يتصرف الناس طوال اليوم بطرق قد تزعجك أو تضايقك أو تسبب لك التوتر. هذا أمر حتمي ولا يمكنك التحكم فيه. وعندما تسمح لسلوك الآخرين بأن يصيبك بالتوتر، فأنت تمنحهم السلطة عليك. سيتركك هذا منهكًا بلا وقت أو طاقة لنفسك.

2.**الحقيقة**: استجابة جسمك للتوتر تلقائية. ستشعر بالإزعاج وستشعر بالغضب والإحباط يتسلل إليك. هذه المشاعر التي تتصاعد بداخلك خارجة عن سيطرتك. لكن يمكنك تعلم كيفية إعادة ضبط استجابتك للتوتر لتمنع مشاعرك من استغلالك.

3.**الحل**: من خلال تطبيق النظرية، يمكنك حماية نفسك من الضغوط التي يتسبب فيها الآخرون. تكمن قوتك في قدرتك على التحكم ببردة فعلك تجاه سلوك الشخص الآخر، والمواقف المزعجة التي تواجهها، والمشاعر التي تنتابك في تلك اللحظات.

عندما تقول "تغافل عنهم"، فإنك تتخذ قرارًا بعدم السماح لتصرفات الآخرين بأن تسبب لك التوتر أو تُزعجك. وعندما تقول "تغافل عني"، فإنك تعيد ضبط استجابتك للتوتر وتتحمل المسئولية عن كيفية تفاعلك معه.

حان الوقت لاستعادة كل وقتك وطاقتك وتوجيههما إلى ما يهمك حقًا.

الخوف من آراء الآخرين

الفصل 5: دعهم يفكروا أفكارًا سيئة عنك

طرحت الشاعرة "ماري أوليفر" سؤالًا مليئًا بالتحدي، في قصيدتها الشهيرة *The Summer Day*: "أخبرني، ما الذي تخطط لفعله بحياتك الفريدة والمميزة؟"

لا أعلم ما هي إجابتك على سؤال "ماري"، لكني أعلم هذا: مهما كان ما تخطط لفعله، فإن للآخرين رأيًا فيه.

لنتحدث الآن عن مدى تأثير خوفك من آراء الآخرين فيك وفي قراراتك.

هذا هو جوهر الفصول القادمة: كيف يقيدك خوفك من آراء الناس كالأغلال، ويمنعك من السعي نحو ما تريده حقًّا، ويحدّ من تحقيق الإمكانات الهائلة لحياتك الفريدة والمميزة.

ربما لا تدرك مدى ضخامة هذه المشكلة، تمامًا كما لم أكن أدركها. قد يكون من السهل أن تظهر بمظهر الشخص الذي "لا يهتم بما يقوله الآخرون"، لكن الحقيقة هي أننا جميعًا نهتم بذلك إلى حدٍّ ما.

آراء الناس السلبية عنك أمر حتمي. ليس لديك القدرة على تغيير هذه الحقيقة، ولا يمكنك السيطرة عليها. لكن عندما تسمح لخوفك من هذه الآراء بأن يمنعك عن فعل ما تريد، فإنك تصبح سجينًا لآراء الآخرين.

هذا الخوف يتغلغل في جميع جوانب حياتك. يجعلك تماطل، ويجعلك تشك في نفسك، ويصيبك بالشلل بسبب مفهوم الكمال الزائف. إنه السبب وراء تحليلك المفرط لكل خطوة.

هذا هو الحدّ الذي يجب أن تتوقف عنده. لقد حان الوقت لمنح الآخرين الحرية في التفكير كما يشاءون. تغافل عنهم. لقد حان الوقت لتحرر نفسك وتوجه تركيزك نحو اتخاذ خطوات صغيرة بكل جرأة وثقة، وهي الخطوات التي بمرور الوقت ستغيّر حياتك بالكامل.

"نظرية التغافل" كانت بالنسبة لي صرخة إيقاظ كبيرة.

كنت أعلم أنني أقلق بشأن آراء الآخرين، لكني لم أكن أدرك مدى تأثير ذلك في حياتي إلا عندما بدأت تطبيق هذه النظرية. دعهم يحكموا. دعهم يعترضوا. دعهم يُكوِّنوا آراءهم الخاصة. دعهم يفكروا أفكارًا سيئة عني. دعهم يتحدثوا عني من وراء ظهري.

أطلقَ هذا الشعار شرارة تغيير جذري في حياتي؛ لأن التحرر من هذا العبء أمر مُغيِّر للحياة بالفعل.

قد تكون تتحرك في حياتك حاليًّا باستخدام آراء الناس كخارطة طريق. تأخذ هذا المنعطف أو ذاك بناءً على ما تتوقعه من أحكامهم وكلماتهم، بدلًا من اتخاذ المنعطف الذي تريده أنت حقًّا. عندما تحاول التنبؤ بكل ما يمكن أن يفكر فيه الآخرون عنك، فإنك تتخلى عن قوتك وتصب اهتمامك في المكان الخطأ.

تخيل لو أنك توقفت عن إضاعة وقتك في التفكير العميق، حول كل خطوة، فقط لأنك تخاف من آرائهم. تخيّل لو سمحت للآخرين بالتفكير فيما يريدونه، دون أن يؤثر ذلك عليك. تذكّر القاعدة الأساسية للطبيعة البشرية: لا يمكنك التحكم في ما يقوله أو يفعله أو يفكر فيه أي شخص آخر. وإذا حاولت ذلك، فستندم عاجلًا أو آجلًا. كلما تركت الآخرين يفكرون كما يشاءون، أصبحت حياتك أفضل.

ماذا لو منحت نفسك الإذن بأن تعيش حياتك كما تريد؟ وماذا لو منحتهم الإذن ليأخذوا حريتهم كاملة في إصدار أحكامهم من دون أن تزعج نفسك بهم؟

ماذا لو استخدمت طاقتك ووقتك لبناء عادات مفيدة، والاستمتاع بهواياتك، والتركيز على سعادتك؟

أي تغيير ستجرؤ على اتخاذه إذا توقفت عن القلق بشأن أن يتم الحكم عليك؟ وما الشيء الذي تخاف الإفصاح عنه لأنك تخشى نظرة الآخرين إليه؟ ما القناعة التي تخشى التعبير

عنها بصراحة؟ ما الشيء الذي تتردد في تجربته لأنك لم تفعل ذلك من قبل؟ ما التحدي أو السباق أو المغامرة التي تحلم بها سرًّا منذ مدة طويلة؟ ما الشيء الذي تتمنى أن يحدث في عملك، ولكنك تخاف طلبه؟ ما الحوار الذي تفضل تجنبه؟ ما الصورة التي تؤجل نشرها مع أن جزءًا منك يرغب في ذلك؟

هذه الأسئلة تمس الوتر الحساس لدى كثير منا، بمن فيهم أنا.

مرحبًا بك في مواجهة العائق الأكبر في حياتك

منذ عشر سنوات، بدأت رحلتي كمتحدثة تحفيزية. كنت حينها جديدة تمامًا في هذا المجال، وكحال أي مشروع ناشئ، كانت البداية صعبة ماليًّا. لم تكن هناك أموال تُذكر، لذلك قررت أن أبدأ محاولة التواصل مع مؤتمرات نسائية صغيرة، وأعرض نفسي للتحدث مجانًا كطريقة للدخول إلى هذا العالم.

إذا كنت تبدأ مشروعًا جديدًا، أو تعمل في وظيفة جانبية، أو تحاول كسب المال من خلال وسائل التواصل الاجتماعي، فأنت بالتأكيد تفهم ذلك الإحباط. في البداية، تبذل جهدًا كبيرًا من دون أي عائد يُذكر.

بالنسبة لي، استمر هذا الحال لعام كامل. كنت ألاحظ التطور في مهاراتي على المسرح وحجم الجمهور الذي كان ينمو تدريجيًّا، لكن حسابي البنكي كان يتراجع. لماذا؟ لأنني كنت أعمل دوامًا كاملًا خلال الأسبوع، وأقدّم المحاضرات مجانًا في عطلات نهاية الأسبوع.

خلال هذه الفترة، كما ذكرت في مقدمة الكتاب، كنت أنا وزوجي نحاول التغلب على ديون مالية كبيرة جدًّا، مما دفعني بشدة للبحث عن طريقة لتحويل التحدث التحفيزي إلى مصدر دخل.

لجأت إلى المتحدثين الأكثر خبرة للحصول على نصائح حول كيفية تحقيق الربح من هذا المجال. وكان هذا من بين أفضل القرارات التي اتخذتها. أنصحك بأن تفعل الشيء نفسه إذا كنت تفكر في إطلاق مشروع أو عمل جديد.

كل مجال لديه "وصفة نجاح" أو صيغة يمكن اتباعها. لا داعي للتفكير المفرط وتخيل أنك بحاجة إلى التميز بكل شيء منذ البداية؛ لمجرد الخوف من أن الناس سيعتقدون أنك تقلد الآخرين. الحقيقة هي أن الأشخاص الناجحين يتبعون صيغًا معروفة أثبتت فاعليتها مرارًا وتكرارًا. حتى أولئك الذين تعتقد أنهم مبتكرون هم في الواقع استلهموا أفكارهم من آخرين سبقوهم. من المهم أن تدرك أن التميز يأتي من إحساسك الشخصي، وطريقتك الخاصة في تنفيذ الأمور. لذا، لا تُعِد اختراع العجلة؛ وبدلًا من ذلك، تعلم من الموجود واستفد منه بذكاء.

وهذا بالضبط ما أخبرني به المتحدثون المتمرسون. كل متحدث متمكن يتبع الخطوات الثلاث نفسها. وما لم تلتزم بهذه الخطوات، فإنك لست منخرطًا فعليًا في عالم التحدث:

1.أنشئ موقعًا إلكترونيًا بسيطًا يعرض صورًا لك أثناء التحدث على المسرح، مع وصف لعنوان محاضرتك والنقاط الرئيسية التي تغطيها.

2.اجمع تقييمات وشهادات من منسقي الفعاليات السابقة التي شاركت بها، وأضفها إلى موقعك.

والأهم:

3.ابدأ بالنشر عن عملك على وسائل التواصل الاجتماعي. اجعل منصات التواصل الاجتماعي أداتك التسويقية. انشر صورًا من فعاليات حضرتها، ومحتوًى ذا صلة بخطاباتك، وصورًا مع المنظمين الذين يوظفونك. وسائل التواصل الاجتماعي هي الطريقة المثالية

لعرض نفسك كمتخصص ولاعب أساسي في هذا المجال، وهي بوابتك لجذب الأشخاص لموقعك الإلكتروني لإتمام حجوزاتهم.

هذه هي الخطوات الأساسية للانطلاق وتحقيق النجاح. إذا كنت تحلم بشيء كبير، حان الوقت لتبدأ العمل عليه الآن!

هذه هي الوصفة. اتبعها، وستبدأ في تحقيق الأرباح. بعد سماعي هذه النصيحة، كنت على يقين مما يجب عليّ فعله. بالإضافة إلى ذلك، كانت المخاطر كبيرة للغاية؛ كنت بحاجة ماسة إلى المال لكي أتمكن من إخراج أسرتي من الديون. لقد كان الهدف واضحًا بالنسبة لي.

لكن، هل التزمت بتلك الوصفة؟ ليس تمامًا. نعم، أنشأت موقعًا إلكترونيًا. نعم، طلبت تقييمات لوظيفتي ونشرتها على الموقع. لكن، هل قمت بالنشر على وسائل التواصل الاجتماعي؟ لا، لم أفعل.

في ذلك الوقت، كانت حساباتي على وسائل التواصل الاجتماعي شخصية بحتة. كانت مليئة بصور أطفالي، ولحظات من الرحلات العائلية وصور شخصية مع أصدقائي. كل متابعيّ كانوا إما أصدقاء أو زملاء دراسة سابقين أو أفرادًا من العائلة. ولم يسبق لي أن شاركت شيئًا عن رغبتي في أن أصبح متحدثة تحفيزية، أو حقيقة أنني كنت أقوم بذلك مجانًا لمدة تجاوزت السنة.

وأي شخص فكر يومًا في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي؛ لإطلاق مشروع تجاري أو للترويج لجانب جديد من حياته، أو حتى لمشاركة إبداعه الفني، يعلم جيدًا مدى صعوبة اتخاذ قرار تحويل حساب مليء بصور خاصة من حياتك الشخصية إلى وسيلة للترويج والتسويق.

استغرقني الأمر حوالي عامين كاملين، قبل أن أبدأ النشر عن عملي على وسائل التواصل الاجتماعي. لماذا؟

بسبب خوفي من آراء الناس

وممن كنت أخشى تحديدًا؟ من أصدقائي.

كنت قلقة من أنني إذا توقفت عن نشر صور أطفالي، أو لقطات من الاحتفالات العائلية والشواء مع الأقارب، وبدأت نشر صور لي وأنا ألقي كلمات في مؤتمرات، فإن الناس سيحكمون عليّ.

كيف تجرؤ على فعل ذلك؟ من تظن نفسها؟ لماذا يتم توظيفها أصلًا للتحدث؟ ماذا يمكن أن تقول؟ إنها زائفة بكل تأكيد!

حاولت مرارًا أن أشارك شيئًا على وسائل التواصل، لكنني كنت دائمًا أتصفح صوري من الفعالية وأختار صورة أو اثنتين. وبعد ذلك، يبدأ الخوف يتسلل إلى داخلي. أثناء كتابتي التعليق، كنت أشعر بالقلق من آراء الآخرين السلبية: هل يبدو هذا التعليق مغرورًا؟ هل هو احترافي بما يكفي؟ إذا نشرت هذا، هل سيتوقف البعض عن متابعتي؟ هل سيعتقد أصدقائي أنني متكبرة؟ هل يجب أن أبدأ حسابًا جديدًا من الصفر؟

وفي النهاية، كنت أقنع نفسي بأنه ليس جديرًا بالنشر. أتود معرفة السبب؟ لأنني كنت أستنزف كل طاقتي في محاولة صياغة الصورة والتعليق المثاليين. شيء يُروِّج لي بصورة جيدة ويمنع الناس من التفكير بسلبية تجاهي. النتيجة؟ كانت الإجهاد التام.

أنشأت مئات المنشورات، لكنها قبعت هناك في ملفاتي لسنوات. وحينما كانت تأتيني دفعة ثقة لأشارك شيئًا أخيرًا، كنت أضع المنشور لمدة خمس دقائق فقط، ثم أعود لأتفقده

باستمرار. وإذا لم أحصل على عدد الإعجابات الذي كنت أتوقعه، أو لم تكن التعليقات تُرضيني، كنت أحذفه فورًا.

هذا الخوف الغبي منعني من التسويق لعملي الذي كنت أرغب في جعله مهنة بدوام كامل لسنوات طويلة. كنت أعطي آراء الآخرين وزنًا وأهمية أكبر من قدرتي على تحقيق أهدافي والتقدم في حياتي. تخيَّل كم هو غريب أن تتخلى عن قوتك بهذه الطريقة!.

وعندما أنظر إلى الماضي الآن، أشعر بالحزن.

لقد منعت نفسي من اتخاذ خطوات كانت ستساعدني على تحقيق أهدافي بسرعة أكبر، وكسب المزيد من المال، والتخلص من الديون، وتوفير حياة أفضل لأولادي، وجذب عدد أكبر من العملاء في وقت أقل. أليس ذلك غباءً؟ بالطبع هو كذلك. ومع ذلك، أنا على يقين أنك تُعاني الخوف نفسه عندما يتعلق الأمر بـ "عرض نفسك على الآخرين".

سواء كان ذلك في عملك أو فنك أو موسيقاك أو فيديوهاتك، أو حتى صورة لك بملابس السباحة (أو باستخدام فلتر)، ستجد نفسك مشلولًا بسبب خوفك من آراء الآخرين. ولهذا تغطي عيوب بشرتك وتصر على الوقوف "من جانبك الأفضل" في كل صورة. وهو السبب ذاته الذي يمنعك من الحديث في الاجتماعات أو المشاركة في الصفوف الدراسية. تخاف مما سيظنه الآخرون إذا رأوا حقيقتك.

كل مرة تعدّل ما تنشره، أو تبقى صامتًا في العمل أو الفصل، أو تختبئ خلف الآخرين في صورة جماعية، فإنك تمارس نوعًا من الرفض الذاتي. أنت من يقول لنفسه إنك لست جيدًا بما يكفي. كل هذا التساؤل والبحث والتعديل والحذف المفرط وطلب رأي الآخرين: "هل يبدو هذا جيدًا؟"، إنه يزيد فقط من شكوكك في نفسك. أتعلم ما الجزء المجنون؟ أنت، تفعل هذا بنفسك. لقد فعلت أنا ذلك أيضًا.

معظم النصائح المتعلقة بهذا الموضوع غير مجدية. كثيرون سيطلبون منك ببساطة أن "تتوقف عن الاهتمام" بما يظنه الآخرون، لكن لا أحد يخبرك كيف تقوم بذلك فعلًا. حان الوقت لتجربة نهج جديد. باستخدام نظرية "التغافل"، ستتعلم طريقة ثورية للتغلب على هذا الخوف مرة واحدة وإلى الأبد: امنح الآخرين الحرية ليكون لديهم أفكار سلبية عنك.

إنها فكرة جوهرية جميلة ستفتح باب الثقة لديك، وتحرر تعبيرك عن ذاتك، وتدفعك نحو فصل جديد تمامًا من حياتك. دعهم يفكروا كما يريدون.

تغافل عنهم. ولن تصدق النتائج. إنها حقيقة مثبتة بالعلم.

ليس لديك أي سيطرة على رأي الآخرين فيك

الحقيقة هي أنه من المستحيل أن تتحكم في أفكار شخص آخر؛ لذلك فالخوف مما يعتقد الناس بك أو محاولتك التحكم في أفكارهم هو إهدار للوقت والطاقة.

لن تشعر أبدًا بالسيطرة على حياتك وأفكارك وأفعالك حتى تتوقف عن الانشغال بما يعتقده الآخرون، ومحاولة فرض سيطرتك على آرائهم.

سأقولها مرة أخرى: سيحمل الناس آراءً سلبية عنك، بغض النظر عمَّا تفعله. لماذا؟ لأن من حقهم أن يفكروا كيفما يشاءون.

ليس بمقدورك جسديًّا أو عصبيًّا السيطرة على تفكير الآخرين. الإنسان العادي يمر بحوالي 70,000 فكرة يوميًّا، الغالبية منها عشوائية وغير قابلة للتحكم. وهذا بالضبط ما يجعل من السخيف أن تهدر طاقتك في القلق بشأن ما يظنه الآخرون أو محاولة تغيير أفكارهم.

إذا كنت لا تستطيع التحكم حتى في نصف الأفكار التي تراودك، فلماذا تعتقد أنك قادر على التحكم فيما يخطر في عقول الآخرين؟ ببساطة، هذا مستحيل علميًّا. وهنا تأتي نظرية "التغافل" لتحدث ثورة في هذا السياق.

بدلًا من الخوف من آراء الآخرين، دعهم يفكروا كما يحلو لهم. بل أوصي بأن تفترض مسبقًا أن الناس سيحملون أفكارًا سلبية عنك، لأن هذا يحدث بالفعل. الناس بطبيعتهم لديهم أفكار سلبية عن الآخرين.

وهذا طبيعي.

حتى الأشخاص الذين يحبونك تراودهم أحيانًا أفكار سيئة عنك، وهو شعور متبادل. أنا شخصيًّا تراودني أفكار سلبية عن أحب الناس إلى قلبي بشكل يومي! وهذا طبيعي تمامًا. دعني أوضح بمثال.

عندما يستيقظ زوجي صباحًا، يطلق عادة ريحًا بصوت عالٍ، وأول فكرة تخطر في بالي هي: "أنت مقزز". مع أنني أحب "كريس" أكثر من أي إنسان آخر في هذا العالم، إلا أنني مع ذلك أحمل أفكارًا وآراءً سلبية عنه من وقت لآخر.

الأمر ذاته مع كلبي "هوومي". عند الساعة الخامسة مساءً، يصبح مزعجًا للغاية لأنه ينتظر موعد طعامه، فيتبعني أينما ذهبت، ويلهث بلا توقف، ويقفز على قدميّ، وأفكر حينها: "إنه مزعج للغاية ويحتاج إلى التهدئة". لكنني ما زلت أحبه.

ابنتي الكبرى، "سوير"، التي شاركتني كتابة هذا الكتاب، مهووسة بالسيطرة. عندما لا تكون الأمور مثالية كما تريدها، تصبح مفرطة التوتر وتدخل في دوامة تنظيف قهرية تجعلنا نحن من حولها نشعر بالإرهاق. ومع ذلك، أحبها.

أما ابنتي الوسطى "كيندال"، ففي كل مرة تتصل بي عبر الفيديو من لوس أنجلوس ألاحظ أنها ترتدي زيًّا جديدًا، وأفكر بأنها تسيء استخدام أموالها وأن آخر ما تحتاج إليه هو ملابس جديدة. لكن بالطبع ما زلت أحبها.

أما ابننا "أوكلي"، فهو مثالي - أنا أمزح فقط - في الساعة الأولى بعد استيقاظه، يرفض التواصل البصري والكلام مع أي شخص، وأجد هذا التصرف وقحًا. لكنني أستمر في حبه.

الغريب في الأمر أنني عندما سألت أولادي عن الصفات التي يرونها فيّ جاءت الإجابات كالتالي: فوضوية، وغير منظمة، وصاخبة، ومفرطة في الودية، ومشتتة دائمًا، ومسيطرة، ودائمًا متأخرة، وتظن نفسها تعرف كل شيء. ومع أنهم قدموا لي نقدًا لاذعًا، إلا أنهم ما زالوا يحبونني. (بالمناسبة، "سوير" أرادت أن أخبركم بأن العمل معي على هذا الكتاب كاد يدفعها لطلب قطع صلتها بي رسميًا بسبب عدد المرات التي أعدت فيها صياغة النصوص - هذه النسخة رقم 11 للمخطوطة).

لماذا أشارككم كل هذا؟ لأننا جميعًا نحمل آراء نقدية سواء عن الغرباء أو عن أقرب الناس إلينا. هذه حقيقة واقعية.

يجب عليكم تقبلها بدلًا من محاربتها. استغلوا الأمر لصالحكم. تغافلوا عنهم.

وهناك حقيقة أخرى: مجرد أن شخصًا لديه رأي سلبي عن تصرف معين لا يعني أنه يحمل مشاعر سلبية تجاهك بشكل عام.

أنا قادرة على التفكير بأفكار سلبية عن زوجي ومع ذلك أحبه وأتعامل معه باحترام ولطف كبيرين. فالأمر بسيط: يمكن أن يكون لديك انزعاج من تصرف معين، وفي الوقت نفسه مشاعر حب عميقة تجاه الشخص.

هذا بالضبط: كيف تشعر تجاه الأشخاص الذين تحبهم؟ لديك آراء عن أصدقائهم، وتسخر أحيانًا من مبالغاتهم... ومع ذلك تحبهم بضراوة! تعتقد أن صديقهم يعاملهم بشكل سيئ. ترى أن فكرتهم التجارية مصيرها الفشل. تعتقد أنهم أنانيون للغاية. ومع ذلك، تحبهم.

الفكرة بسيطة: الناس دائمًا لديهم آراء سلبية عنك وعن كل ما تفعله. تغافل عنهم. اتركهم يحكموا، وينتقدوا، ويشكّوا، ويتساءلوا عن اختياراتك. اتركهم يخطئوا بشأنك. اتركهم يستنكروا عندما تبدأ نشر الفيديوهات على الإنترنت، أو عندما تقرر إعادة كتابة مخطوطتك للمرة الثانية عشرة.

وبدلًا من أن تهدر وقتك في القلق بشأن آرائهم، عشّ حياتك بالطريقة التي تُشعرك بالفخر تجاه ذاتك. امنحني الحرية لأفعل ما أريد مع هذه الحياة الفريدة والمميزة التي أمتلكها.

هذا المنهج سيُشعرك بالتحرر، لأنك الآن تعيش حياتك وتتخذ قراراتك محاولًا توقع ما قد يعتقده الآخرون. وعندما تدع الخوف من آراء الآخرين يُسيطر على اختياراتك، فإنك تحدّ من إمكاناتك وتمنع نفسك من السعي وراء ما تريده حقًّا.

إنه السبب الذي يجعلك تماطل، وتشك في نفسك، وتُصاب بالشلل بسبب السعي نحو الكمال، والأهم، تستيقظ كل يوم وتتجنب العمل الذي يمكن أن يُساعدك فعليًّا على التقدم إلى الأمام.

إن خوفك من الأحكام يمنعك من المخاطرة نهائيًّا. أليس هذا هو ما تخشاه؟ أن يتم الحكم عليك؟

إذا انفصلت، أو تركت العمل في العقارات، أو رجعت للدراسة، أو قصصت شعرك، أو حاولت الانضمام إلى فريق كرة القدم ولم تُقبل... ألن يكون لدى الجميع رأي في ذلك؟ بالطبع سيكون لديهم! إذن، لماذا تُبالي؟

هذا الخوف السخيف يُبعدك عن التجربة، والمخاطرة، والظهور بشخصيتك الحقيقية، واتخاذ الخطوات البسيطة التي ستُغير حياتك مع مرور الوقت. كم هو مؤسف!.

نظرية "التغافل" ستُساعدك على الشجاعة أكثر. ألا يبدو الأمر أكثر ذكاءً أن تُواجه الواقع وتمنح الناس الحرية في الحكم عليك؟ لماذا يجب أن تخاف مما لا يمكنك السيطرة عليه؟ وهم أيضًا أحرار في الرأي مثلك تمامًا.

وقتك أهم من ذلك بكثير؛ هناك أشياء قيّمة تنتظرك لتنجزها في هذه الحياة الفريدة المميزة التي تمتلكها.

ابدأ من اليوم، وامنح الآخرين الحرية في التفكير بالسلبية تجاهك. تغافل عنهم.

"لكني لا أريدهم أن يفكروا بسلبية عني"

أعرف ما تفكر فيه الآن: "لكنني لا أريد أن يكوّن الآخرون أفكارًا سلبية عني".

أعلم أنك لا تريد ذلك؛ ولم أُرِده لنفسي أيضًا؛ لأن الخوف مما قد يعتقده الآخرون هو مصدر كبير للشكّ في النفس.

أنا لست جيدًا بما يكفي. (بالنسبة لمن؟)

لست ذكيًا بما فيه الكفاية. (بالنسبة لمن؟)

سيغضبون مني. (من هم هؤلاء الذين سيغضبون؟)

والداي لن يوافقا. (وما المشكلة؟)

إذا فعلت ذلك، لن يحبني أحد. (من هو "أحد" هذا؟)

ماذا سيعتقد أصدقائي؟ (أي شيء يريدونه)

هل هذا يجعلني أبدو سيئًا؟ (بالنسبة لمن؟)

كل هذا الخوف يتعلق بالآخرين لا بك. ولهذا السبب أكرر هذه الحقيقة مرارًا وتكرارًا: سيظل الناس دائمًا يكوّنون آراء سلبية عنك؛ وعن ملابسك، وعن كلامك، وعما فعلته الأسبوع الماضي، وحتى عن خططك المستقبلية.

تغافل عنهم.

الناس مسموح لهم التفكير كما يحلو لهم... وكذلك أنت. لهذا نظرية "التغافل" تمنحك الحرية؛ بدلًا من أن تعيش حياتك بأسلوب دفاعي، ستبدأ في الهجوم. ستلعب لعبة الحياة بالطريقة التي تختارها أنت.

إليك حقيقة عميقة: أنت أقوى بكثير من أن تُحدّد قيمتَك آراءُ الآخرين عنك. توقف عن منح الآخرين السيطرة على قوتك، وابدأ السير نحو تحقيق إمكاناتك الحقيقية.

اسمح لنفسك بأن تعيش حياة تجعلك فخورًا بذاتك. اتخذ القرارات التي تتماشى مع قيمك. اخْتَر المخاطرة لأنك ترغب في ذلك، واتبع المسار الذي تشعر بأن روحك تقودك نحوه.

السعي وراء ما يجعلك سعيدًا، والتحلي بالشجاعة، وتقبل المخاطر، وسلوك الطريق الذي اخترته لنفسك، ستظل دائمًا أكثر أهمية من نظرة الآخرين لك. هذه حياتك، فلا تسمح لآراء الآخرين بأن تدمرها.

اكتب الكتاب الذي أردت كتابته. اطرح السؤال الذي تخاف طرحه. ارتد الملابس التي تحبها. اقضِ يومك في ركوب الأمواج. عد إلى مقاعد الدراسة إذا أردت أو اتركها إذا شعرت بذلك. انتقل إلى مكان جديد. اقتنِ كلبًا. احجز الرحلة التي تحلم بها. توقف عن العادات التي تضرّك. عبّر عن هويتك الحقيقية من دون خوف. اسلك الطريق الذي لطالما ترددت في السير فيه.

كلما اعتمدت نظرية "التغافل"، أدركت أن ما خلف الخوف هو صوت داخلي يقودك باستمرار نحو المسار الذي كُتب لك. وكلما قلت "تغافل عنهم"، أزلت أصوات التشتيت السطحية، وخلقت مساحة لما هو أعمق لـ: صوتك الداخلي، وحدسك، وحقيقتك، وطريقك الفريد في هذه الحياة.

هذه الأمور كانت دائمًا موجودة داخلك، لكنها دُفنت تحت ركام الخوف والقلق. ومع تبنيك نظرية "التغافل" لتحرّر نفسك من ثقل آراء الآخرين، ستلاحظ أنك بدأت تسير في الحياة

وأنت تسترشد بقيمك الخاصة واحتياجاتك وأهدافك كخريطتك الأساسية. عوضًا عن محاولة التوافق مع ما قد يفكر فيه الآخرون، ستصبح قادرًا على المضيّ قُدمًا بقرارات تجعلك فخورًا بنفسك.

وهنا يكمن السر: عندما تكون فخورًا بنفسك، تُمسك بزمام القوة كلها.

اتخذ قرارات تجعلك فخورًا بنفسك

ينقلنا هذا إلى نقطة بالغة الأهمية؛ تتعلق بموازنة احتياجاتك مع الحفاظ على علاقات داعمة ومفعمة بالمحبة مع الآخرين. الهدف هنا ليس العيش بشخصية أنانية أو نرجسية لا تُلقي بالًا لما يشعر به الآخرون.

بل الهدف هو تعلم كيفية إعطاء الأولوية لاحتياجاتك مع تحقيق توازن بين ما يناسبك وتوقعات ومشاعر الأشخاص من حولك. ففي الحياة، لا ينبغي أن تكون خاضعًا أو متخليًا عن حقوقك، ولكن في الوقت نفسه، يجب ألا تكون شخصًا متهورًا يتجاهل احتياجات الآخرين. فالأمر مداره التوازن.

لنتخيل سيناريو: لديك عطلة نهاية أسبوع مكدسة بالالتزامات. فمن جهة، هناك صديق مقرب يحتفل بإنجاز كبير، وهو أمر يتضمن عطلة مليئة بالمرح مع الأصدقاء للاحتفال بهذه المناسبة.

لكن هذا يعني السفر لمسافة تستغرق أربع ساعات بالسيارة للوصول إلى مكان الاحتفال. وتعلم أيضًا أن القرار الصحيح بالنسبة لك هو المشاركة في هذه الفرحة. ومن جهة أخرى، كنت قد وعدت والديك منذ أشهر بزيارة منزل العائلة نهاية هذا الأسبوع، حيث سيكون أجدادك موجودين في زيارة هم كذلك.

في هذه اللحظة، تريد أن تكون صديقًا داعمًا، وأن تكون ابنًا مسئولًا، وأن تكون حفيدًا ملتزمًا بعلاقاته العائلية؛ لذا تختار بذل الجهد وتقطع مسافة أربع ساعات شمال المدينة لحضور ليلة الجمعة مع أصدقائك والمشاركة في احتفال صديقك.

تشعر بالسعادة لأنك فعلت ذلك.

وتقضي وقتًا ممتعًا وتشارك ضحكات الأصدقاء، وتمضي سهرة رائعة تستمر حتى ساعات متأخرة. لكن مع شروق صباح يوم السبت عند الساعة السابعة صباحًا، تنهض من سريرك متغلبًا على التعب، وترتدي ملابسك الرياضية المريحة، وتترك رسالة اعتذار عن عدم قدرتك على استكمال عطلة نهاية الأسبوع مع أصدقائك، ثم تتجه مجددًا بسيارتك في رحلة تستغرق أربع ساعات أخرى للوصول إلى منزل عائلتك والاستمتاع ببقية الوقت مع أجدادك.

وبينما تقود سيارتك على الطريق، تشعر بالفخر لأنك بذلت جهدًا.

لكن ما لا تعرفة الآن (وسوف تكتشفه لاحقًا) هو أن صاحب الحفل شعر بالاستياء لأنك غادرت، وقال فيما بعد: "لا أعلم لماذا جاء من الأساس إذا كان سيبقى ليلة واحدة فقط".

دعه وشأنه.

بعد أربع ساعات، تكون في منزل والديك، وتشعر ببعض الإرهاق وشيء من آثار السهرة. تنزل من السيارة بملابس مريحة، وتعانق جدتك التي تغمرها السعادة حدّ البكاء.

ثم تعانق والدتك، فتهمس في أذنك قائلة: "جدتك كانت حزينة لأنك لم تكن هنا عندما وصلت الليلة الماضية". وتضيف: "علينا أن نغادر لتناول الغداء بعد عشر دقائق، لذا عليك أن تغيّر ملابسك".

دَعها وشأنها.

أروي لك هذه القصة كي أثبت نقطتين:

أولًا، حتى عندما تبذل قصارى جهدك لإرضاء الجميع وتحقيق التوازن بينهم، فلن يضمن هذا أبدًا ردود أفعال إيجابية من الآخرين. تغافل عنهم.

ثانيًا - وهذا هو الأهم - لا تكن ذلك الشخص الذي يستنزف نفسه محاولًا إسعاد الآخرين. كنتُ هذا الشخص سابقًا. وترك هذا التصرف في داخلي شعورًا مستمرًّا بالإنهاك وعدم الكفاية، وكأن أي شيء أفعله لم يكن يكفي أبدًا.

لكن بعد أن فهمت نظرية "التغافل"، بدأت أغيّر سلوكي؛ لأركز على إسعاد نفسي أولًا. اسمح لي أن أوضح:

السبب في بذل جهد كبير لحضور حفل عيد ميلاد صديقك، ثم الذهاب لرؤية أجدادك؛ ليس لإثبات أنك صديق جيد أو حفيد مثالي لهم؛ بل لأن القيام بذلك يجعلك أنت فخورًا بنفسك. لا تحضر حفل عيد ميلاد صديقك لتظهر بمظهر الصديق الرائع أمام الآخرين؛ بل لأن حضورك يمنحك شعورًا داخليًا بأنك كذلك حقًّا.

ولا تذهب إلى أهلك لزيارة أجدادك فقط لإسعاد والدتك؛ بل زُرهم لأن ترتيب أولويات عائلتك يمنحك السعادة وراحة الضمير تجاه ذاتك.

عندما تتصرف بطريقة تجعلك تشعر بالفخر بنفسك، لن يُهمّك ما يعتقده الآخرون بعد الآن. ستجد دائمًا من يشعر بالاستياء: البعض لن يعجبه أنك غادرت مبكرًا، وآخرون سينزعجون لأنك وصلت متأخرًا. ولكن ما يجب ألا يحدث أبدًا هو أن تكون الشخص المخيب لآماله الذاتية. لا تسمح للذنب بأن يسيطر على قراراتك.

عندما تزور والديك بدافع "الشعور بالذنب"، فإنك تُحوّل والديك إلى مصدر إحساسك بالذنب، وكأنهما مخطئان بحقّك. أما إذا اخترت زيارتهما لأنك ستشعر بالإحباط تجاه نفسك إن لم تفعل، فإنك بذلك تمتلك السيطرة الكاملة على قراراتك.

هذا مثال بسيط على كيفية التوقف عن القلق بشأن آراء الآخرين، وبدلًا من ذلك ترك قيمك تتحكم في خياراتك.

لكن ماذا عن اللحظات التي تتعارض فيها قيمك فعلًا مع قيم الآخرين؟ كأن تكون والدتك مثلًا غير راضية عن من تنوي الزواج منها؟ ماذا تفعل حينها؟

لقد مررت بهذا الموقف من قبل.

الفصل 6: كيفية التعامل مع الشخصيات الصعبة

في رأيي، يكون استخدام نظرية "التغافل" أكثر سهولة مع الغرباء وزملاء العمل وحتى الأصدقاء؛ وذلك لأن هناك عادةً مسافة كافية بينك وبينهم، تتيح لك إعادة شحن طاقتك بعد تطبيقها. يمكنك دخول غرفتك وإغلاق الباب، أو العودة إلى منزلك بعد العمل، أو الابتعاد ببساطة بعد انتهاء الموقف.

في أغلب الأحيان، لن تعلم حتى بما إذا كان لدى أحدهم نظرة سلبية تجاهك. أما العائلة؟ فإن الأمر مختلف تمامًا. العائلة ترافقك مدى الحياة.

تميل العائلة إلى أن تكون أكثر صراحة ومباشرة في التعبير عن آرائها معك. قد يغضبون إذا لم تخطط للعودة إلى المنزل في الإجازات، أو يتساءلون باستمرار لماذا لم تتزوج بعد. ربما يرون أنك اتخذت قرارًا خطأً بترك الدراسة، أو يبدون استياءهم من أصدقائك. قد يعارضون طريقتك في الحياة أو يصرحون بعدم رضاهم عن شريك حياتك. ربما لا يتقبلون فكرة تركك لوظيفتك لبدء مشروعك الخاص، ويودون لو أنك تهتم بنفسك بشكل أفضل، ولا يترددون في تصعيد هذه الرسائل بصوت عالٍ.

عادةً ما تكون انتقادات العائلة أكثر حدة؛ لأنها تنبع من اهتمامهم بسعادتك ونجاحك. ورغم أن نواياهم قد تكون حسنة، فإن هذا الاهتمام يظهر أحيانًا بصورة ضغوط مستمرة ودائمة. عندما ينتقدون أصدقاءك أو يعتقدون أنك تتبع مسارًا خطأً في حياتك، أو يحثونك على العناية بنفسك بشكل أفضل، فإن ذلك يكون عادةً مدفوعًا برغبتهم في مساعدتك وتحفيزك لتحقيق الأفضل. لكن هذا القلق والاهتمام يمكن بسهولة أن يتجاوزا حدود الرعاية ليصبحا شكلًا من أشكال التحكم.

العائلة لديها آراء حول حياتك منذ يوم ميلادك. يعرفونك منذ زمن طويل، ويشعرون بأنهم يمتلكون الحق في طرح آرائهم؛ لأنهم يعتقدون أنهم يعرفون ما هو الأفضل لك (وغالبًا ما يكون هذا الأفضل هو ما يشعرهم بالراحة كذلك). بالإضافة إلى ذلك، كل فرد في العائلة لديه توقعات محددة تجاه الآخرين، والطريقة التي يفترض أن تعمل بها الأسرة ككل.

هذه العلاقات الأسرية أعمق وأعقد من غيرها؛ لأنها جزء لا يتجزأ من نسيج حياتك منذ ولادتك. وهي تشكل نظامًا مترابطًا يكون لأي تغيير داخله تأثير واسع النطاق في الجميع، سلبًا أو إيجابًا. لذلك عندما تقوم بأي تغيير جوهري في حياتك - مهما كان صغيرًا - فإنه يُحدث موجات اهتزازية تؤثر على جميع أفراد الأسرة.

فهْم هذا السياق الأوسع يمكن أن يساعدك في التعامل مع هذه التحديات بذكاء أكبر. ليس بالضرورة أن تكون تلك التوقعات أو الأنظمة صحيحة أو مبررة، لكنها تمثل الواقع الذي تعيشه. ومعرفة هذه الخلفية تسهل عليك التحكم في استجابتك، وكيفية التعاطي مع أسرتك.

على سبيل المثال، إذا اتخذت قرارًا بالانفصال عن شريك حياتك، أو تخليت عن بعض التقاليد التي كنت تتبعها لسنوات، أو تزوجت شخصًا من عقيدة مختلفة عن عقيدة عائلتك، أو اخترت مسارًا مهنيًا غير تقليدي، أو اختلفت توجهاتك السياسية عنهم، فإن مثل هذه الخطوات تثير رد فعل قويًا داخل النظام العائلي بأكمله. ذلك أن أي تغيير من هذا النوع يهز توقعاتهم المسبقة، ويعيد تشكيل فهمهم لمن تكون وطبيعة حياتك التي يرونها مناسبة لك.

ليس هناك مثال أوضح على تعقيد العلاقات داخل الأسرة من التحديات التي تنشأ عند دخول أبناء الزوج أو الزوجة في نسيج الأسرة المتشابك. إن هذا التحوّل يشكّل صدمة كبيرة للنظام العائلي، ويمكن أن يؤدي إما إلى تعزيز تماسك الأسرة أو تفككها، سلبًا أو إيجابًا. ومع انضمام أفراد جدد إلى الأسرة، تصبح التوقعات السابقة حول كيفية إدارة المنزل غير قابلة للتطبيق. قبول التغيير يمثل تحديًا كبيرًا، خاصة بالنسبة للأطفال الذين يُطلب منهم تقبّل هذا الواقع الجديد، والعمل كجزء من أسرة متماسكة ومتناغمة.

في هذا السياق، تشكّل نظرية "التغافل" منهجًا فعّالًا يمكن أن يكون نقطة تحوُّل في دورك كزوج أو زوجة جديدة. من الضروري أن تتذكر دائمًا أن أبناء الزوج أو الزوجة يحتاجون منك إلى التفهُّم، والتسامح، والتعاطف. فهم لا يواجهون فقط التحدي المتمثل في قبول شخص بالغ جديد في حياتهم، بل يعيشون أيضًا حالة من الحزن على الأسرة التي كانوا يتمنونها. هذا الأمر طبيعي تمامًا.

وبوصفك الشخص البالغ في هذه العلاقة، تتحمل مسئولية السماح لهم بالتعبير عن حزنهم. اسمح لهم بأن يروا فيك (وفي أطفالك إن وُجدوا) تهديدًا لمكانتهم؛ لأنك بالفعل تمثل تهديدًا بالنسبة لهم، مهما كانت نواياك حسنة. فهم يشعرون بأنهم يتنافسون معك على وقت واهتمام أحد الوالدين. لذا دعهم للشعور بهذا التنافس، ودعهم يعبروا عن مشاعرهم. اترك لهم الوقت الذي يحتاجون إليه ليكونوا بمفردهم مع والدهم أو والدتهم. وإذا لم يحبّوك، فتغافل عنهم في ذلك أيضًا.

فهْم السياق العام يساعدك في التركيز على الجزء الخاص بـ "تغافل عني" من النظرية، والتصرّف بحكمة ورحمة كشخص بالغ مسئول. كلما أظهرت مزيدًا من اللطف والصبر، زادت المساحة التي تمنحها لتغيّر الديناميكيات داخل الأسرة بشكل سلس. ورغم صعوبة العلاقات بين أبناء الزوج أو الزوجة والزوجين الجديدين، فإنها تحمل أيضًا إمكانيات لجمال أكبر إذا ما طُبّقت نظرية "التغافل"، واستخدمت الأدوات التي ستتعلمها في هذا الفصل.

سمعتُ مرةً مقولة لمعالج نفسي في مؤتمر: "لولا وجود الأسر، لما كان لديَّ عمل". هذه المقولة تلقي الضوء على حقيقة واحدة: العلاقات الأسرية تحمل تعقيداتها الخاصة دائمًا. ومع ذلك، فإن لأفراد أسرتك الحق في آرائهم، لكن هذا لا يعني أنهم يملكون الحق في إنكار حقك في العيش بطريقة تتناسب مع رؤيتك لحياتك، أو أن تكون الشخص الذي ترغب في أن تكونه، أو أن تحب الشخص الذي اخترته. سواء أكانت آراؤهم صوابًا أو خطأ ليس هذا هو الجوهر؛ وإنما الكيفية التي تتعامل بها مع تلك الآراء هي الأهم.

إذن، ماذا تفعل عندما لا يتفق أحباؤك مع أسلوب حياتك أو هويتك كشخص؟ الجواب بسيط: تغافل عنهم.

لا تحاول تغيير آرائهم؛ بل دع لهم الحرية الكاملة لتكوين ما يرونه من آراء. سواء كانوا أبناء الزوج أو الزوجة، أو شقيقتك، أو جدتك، أو شقيقك، فلديهم الحق في التفكير بما يشاءون. بل حتى في ألا يحبّوك أنت أو الشخص الذي اخترته شريكًا. اسمح لهم بذلك، ثم قُل لنفسك: اسمح لي أنا باختيار كيفية الرد عليهم.

الإطار المرجعي

قد تعلمت مفهوم "الإطار المرجعي" من إحدى صديقاتي، "ليزا بليو"، وهي مؤسسة مشاركة في شركة كويست نيوتريشن ذات القيمة المليارية.

يُعد هذا المفهوم أداة متميزة للتعامل مع المواقف التي يَرفض فيها الآخرون هويتك أو خيارات حياتك، سواء على مستوى من تحبّ، أو على مستوى معتقداتك وأسلوب حياتك.

لقد مررت بتلك التجربة وربما أنت أيضًا.

أبدى جمهورنا العالمي إعجابًا هائلًا بمفهوم "الإطار المرجعي"، وهو يشير ببساطة إلى استيعاب الطريقة التي يرى بها الآخرون الأمور من منظورهم الخاص.

سأقدم لك مثالًا من حياتي الشخصية. عندما التقيت بزوجي "كريس"، كنت في غاية السعادة ومغرمة بشدة به. وعندما عرض عليَّ الزواج، شعرت بأنني أطير من شدة الفرح. ومع ذلك، أذكر أن والدتي وقتها لم تُبدِ الحماسة التي كنت أتوقعها منها لهذا الحدث.

كان لي حديث معها أخبرتها فيه بأنني أريدها أن تشعر بالسعادة من أجلي، وطلبت منها أن تتصرف كأنها هي من اختارت هذا الشخص لي. لكن ردها كان واضحًا وصريحًا: "لكنني لم أختره لك، ولو كان القرار بيدي لما كنت اخترته، لذلك لن أتظاهر بذلك".

في تلك اللحظة، استبد بي الغضب، ولم أعرف كيف أتعامل مع الموقف. لم أكن أرغب في إقصائها عن حياتي، لكنني شعرت بالعجز التام أمام ما قالته. كنت أعشق "كريس" بجنون، ومتيقنة تمامًا أنه توأم روحي، ثم تأتي أمي لتقول لي مباشرة: "ما كنت سأختاره لك أبدًا"، وترفض تمامًا أن تُظهر أي حماس تجاهه.

رغم ذلك، أصررت وتزوجت "كريس"، لكن كانت هناك توترات مستمرة وشعور بعدم الرضا يخيم على علاقتي مع أمي لسنوات طويلة. لم أستطع نسيان كلماتها أو التغلب على ما قالته. مع مرور الوقت، بدأت تلك التوترات تتبدد تدريجيًا، والآن بعد 30 عامًا، تعشق أمي "كريس". بل أصبحت تمزح معه وتقول: "كريس، أنت صهري المفضل" (مع العلم أنه صهرها الوحيد).

ولكن كيف استطعتُ التعامل مع هذا الوضع؟ لم أفهم الأسباب الحقيقية وراء موقف أمي حتى وقت قريب، عندما تعرفت على نظرية "التغافل" وأداة "الإطار المرجعي". لقد غير ذلك فهمي لعلاقتي مع أمي، والقدرة على تقبل وجهات نظرها حتى عندما لا أتفق معها.

عندما وضعت نفسي مكان أمي، واستوعبت ما مرت به في حياتها، بدأت أفهم موقفها. لماذا؟ لأن "كريس" من الساحل الشرقي، وزواجي منه يعني أنني سأستقر هناك وأبتعد عن مكان نشأتي في الغرب الأوسط، وربما لن أعيش بالقرب من والدتي مرة أخرى.

إن الإطار المرجعي لأمي يتشكل من تجربتها الشخصية؛ فقد غادرت منزل عائلتها عندما كانت في السابعة عشرة من عمرها؛ لتنتقل إلى شمال نيويورك حيث التقت والدي أثناء دراستهما الجامعية في كانساس. ثم تزوجا وهي في التاسعة عشرة من عمرها وأنجبتني.

لم يكن ذلك ضمن خططهما، لكنه أصبح واقعهما. عندما اكتشف جدي وجدتي أن أمي حامل بي، قالت جدتي لأمي الشابة: "آمل ألا تكوني قد دمرت حياة ابننا".

مجرد التفكير في هذا يجعلني أشعر بحزن عميق، بالنظر إلى عمر والديّ وظروفهما وقتها، خاصةً أنهما كانا في كانساس بعيدين تمامًا عن أي دعم أسري.

تلك التجربة تركت أثرًا كبيرًا في والدتي، وشكلت مفهومها حول تكوين الأسرة بعيدًا عن الأهل.

استقر والداي في النهاية في ميشيجان بعد أن أنهى والدي فترة الإقامة وكلية الطب، وخلال نشأتي لم أكن أرى أجدادي أو أقاربي البعيدين إلا نادرًا؛ لأنهم كانوا يعيشون بعيدًا جدًّا، وكنت أعيش مع أمي وأبي وأخي فقط؛ عائلتنا الصغيرة المكونة من أربعة أفراد في عالم وحدنا.

وعندما انتقلت إلى الجامعة على الساحل الشرقي والتقيت "كريس"، الذي هو أيضًا من المنطقة نفسها، شعرت أمي بأن مخاوفها القديمة تتحقق. لم تكن تريدني أن أعيش تجربتها.

وبالفعل، تحققت تلك المخاوف. استقررت بعيدًا عن مسقط رأسي في الغرب الأوسط تمامًا كما توقعت أمي. عندما أعود بذاكرتي إلى تلك الأيام، أفهم الآن أنها ربما كانت تفضل لو تزوجت من شخص من ميشيجان لكي أبقى قريبة منها.

قبل 30 عامًا، لم أدرك إطار مرجعية والدتي؛ كنت غارقة في إحساسي بالإهانة والغضب، واستنتجت بسرعة أنها "لا تدعمني"، لكنني الآن، وقد فهمت منظورها وتجربتها الحياتية، أصبحت أكثر قدرة على احتواء مشاعرها ووجهات نظرها، حتى لو كانت مختلفة عن رؤيتي الخاصة.

أدركت الآن أنها كانت تدعمني، لكن الخوف كان يسيطر عليها. كانت تخشى خسارة ابنتها. لقد أحبتني، ولم تكن تريد أن أعيش بعيدًا عنها. من خلال نظرية "التغافل"، أستطيع الآن

أن أمنحها حرية تمنّي أن تأخذ حياتي مسارًا مختلفًا، وفي الوقت ذاته أفهم بعمق وجهة نظرها.

أنا أتعاطف معها؛ لأنني أدرك مدى صعوبة أن ترى ابنتك تتزوج شخصًا يأخذها بعيدًا عنك. لن أختار ذلك لأطفالي أيضًا، سواء لابنتيَّ أو لابني.

لا أريد لابنتي، "سوير"، مثلًا أن تتزوج شخصًا من أوروبا وتستقر للعيش في باريس. إذا كان هذا يسعدها، فهي حرة، لكنه لن يكون خياري. قد يبدو هذا سلوكًا غير داعم، أو متحكمًا، لكنه شعور يمكن أن تتفهمه كل أم. أنا لا أعبر عن ذلك بدافع التحكم، بل بدافع الشعور الإنساني الطبيعي كأم. رأيي قد يكون سلبيًا، لكن من حقي أن أحتفظ به، حتى وإن رأت ابنتي أنه ينتقص من دعمي لها.

وبالنسبة لابنتي "كيندال"، فهي تعيش حاليًا في لوس أنجلوس. قد تلتقي شخصًا هناك وتقرر الاستقرار وتكوين أسرة في كاليفورنيا. هذا يعني أنني لن أراها أو أطفالها كثيرًا كما لو كانت تعيش هنا على الساحل الشرقي.

وهذا أيضًا رأي لي الحق في التعبير عنه، مثلما يحق لابنتي "سوير" الانتقال إلى باريس أو يحق لأختها "كيندال" اختيار العيش بعيدًا.

بالعودة إلى والدتي، كان لديها الرأي نفسه؛ لم تكن لتختار لي شريك حياة من الساحل الشرقي. ومع ذلك، أنا ممتنة لأنها لم توقفني عن الزواج من "كريس" والاستقرار في المكان الذي اخترناه لتكوين أسرتنا.

واليوم، أشكر نظرية "التغافل" لأنها ساعدتني على فهم مشاعر والدتي بشكل أفضل. فما بدا أنه حكم أو معارضة قبل 30 عامًا كان في جوهره حزنًا وخوفًا من الفقدان. لم تكن مخطئة في شعورها، وكذلك لم أكن أنا مخطئة في قراري.

في الواقع، كلانا كان على حق. لقد كنا نرى الأمور من منظورين مختلفين تمامًا.

ومن خلال النظر إلى الأمور بعينيها، استطعت إعادة التوازن لعلاقتنا. لم يعد هناك صراع على السلطة؛ بل أصبح هناك تفاهم.

تكمن صعوبة مثل هذه المواقف في حقيقة أن كلا الطرفين يعتقد أنه على صواب. فمن خلال تجربتهم الحياتية ومنظورهم الخاص، يعتقدون أن آراءهم صحيحة. وأنت أيضًا من خلال تجربتك الحياتية ومنظورك الخاص ترى رأيك صحيحًا.

نظرية "التغافل" تخلق مساحة لقبول وفهم أن كليكما قد يكون محقًّا بطريقته الخاصة. ومن خلال هذه المساحة، يظهر اتصال أعمق قائم على الصدق والمحبة.

يتطلب الأمر نضجًا استثنائيًّا للابتعاد عن مشاعرك الشخصية ومحاولة فهم مشاعر الآخرين. وفهم أن الشخص الذي يحبك قد يحمل آراءً مؤلمة أو حتى تحمل شيئًا من التعصب.

عندما تصادف مواقف كهذه في حياتك، فإن كيفية الاستجابة لها تبقى خيارًا شخصيًّا جدًّا. لا يمكنني أن أملي عليك كيفية التعامل مع حكم الآخرين أو آرائهم عنك، لكن يمكنني أن أمنحك أدوات تساعدك على تحديد الشكل الذي تريده لعلاقتك معهم.

هل تريد هذا الشخص في حياتك؟ إذا كانت الإجابة نعم، فإن نظرية "التغافل" ستمنحك المساحة اللازمة لذلك. ومن خلال تجربتي الشخصية والأبحاث التي أجريتها لهذا الكتاب وسماع قصص العديد من الناس، وجدت أن منح الآخرين المساحة للوصول إلى استنتاجاتهم الخاصة - مع الاستمرار في إظهار ذاتك الحقيقية بطريقة محبة ومتسامحة - يمكن بمرور الوقت أن يدفعهم لتغيير آرائهم بأنفسهم.

من الصعب أحيانًا، بطبيعة الحال، أن نترك الأمور تسير كما هي، من دون أن نحاول تغييرها، لكن التركيز على طريقة استجابتك هو ما يصنع الفارق. إن ما يثير إعجابي في فكرة التوغل في منظور الآخرين لفهم موقفهم، هو أنه بالرغم من أن هذه الخطوة قد لا

تغير رأيك أو رأيهم، فإنها تعزز الروابط العاطفية والإنسانية أثناء تعاملك معهم وعلاقتك بهم.

هذه الممارسة تساعد على خلق مساحة تتيح تقبل حقيقتين متناقضتين في الوقت نفسه، وتلك المساحة، كما أؤمن، هي حيث يمكن للحب الحقيقي أن ينمو. وأنا أدرك تمامًا مدى السهولة التي قد تجعلنا نشعر بالإحباط أو الغضب تجاه والدينا، ومن السهل أيضًا إلقاء اللوم عليهما.

ومن السهل الشعور بالإزعاج بسبب التوترات في علاقتنا مع إخوتنا أو مع والدينا المطلقين، أو أهل زوجنا، أو زوجة الأب، أو حتى أطفالنا البالغين. ومن الأسهل دائمًا أن نختار عدم فهم وجهات نظرهم.

لكن القرار النهائي يقع عليك: هل ستتقبل الآخرين كما هم، وخاصة عائلتك أو عائلتك الممتدة أم ستختار بناء المسافة التي تحتاج إليها؟ يمكن لشخص واحد فقط أن يبدأ في تغيير طريقة حضوره داخل العائلة ليحدث تغييرًا إيجابيًا على النظام بأكمله. وهذا الشخص هو أنت.

من المفاهيم التي أحبها حقًا في نظرية "التغافل"، أنها تؤكد حقيقة أن أي تحسين في الذات ينعكس تلقائيًا على جودة علاقاتك، خاصة داخل الأسرة. لقد شعرت بهذا الأثر بنفسي في عائلتي.

فالأمور التي كانت تزعجني سابقًا لم تعد تؤثر عليّ. لست مضطرة للدخول في دوامة الدراما العائلية، وأصبحت مركزة تمامًا على كيفية الظهور بحياة تجعلني أشعر بالفخر بذاتي.

واحدة من القناعات التي توصلت إليها أن الحفاظ على علاقة وثيقة مع عائلتي أمر ضروري بالنسبة لي. فلا جدوى من إهدار وقتي وطاقتي في السماح لهم بإزعاجي أو

محاولة السيطرة على أمور خارج نطاق سيطرتي.

الحقيقة أن الوقت مع أحبائنا محدود. وفي مرحلة ما سندرك أن آباءنا وأمهاتنا لن يبقوا هنا إلى الأبد، وأنهم بدورهم كانوا يخوضون رحلتهم الأولى كبشر.

الناس لا يمكنهم التفاعل معك بشكل أعمق مما وصلوا إليه من فهم لأنفسهم. أغلب الناس لم يلجأوا يومًا للعلاج النفسي، ولم ينقّبوا في مشكلاتهم الشخصية، ولا يرغبون حتى في القيام بذلك.

تغافل عنهم. اسمح لوالديك بأن يكونا أقل مما تستحق. اسمح لعائلتك بأن تكون بعيدة عن صورة الحكايات المثالية. لقد فعلوا ما بوسعهم وفقًا للموارد والخبرات الحياتية المتاحة لهم.

لا أقول هذا لتبرير أي أذى قد تكون تعرضت له، أو للتقليل من استحقاقك لتقدير أفضل. الجميع يستحق الفهم، والدعم، والحب، خاصة من قِبل الأسرة. لكن الحقيقة هي أن معظم البشر لم يعملوا على فهم ذواتهم، أو معالجة جروح الماضي أو إدارة عواطفهم بشكل واعٍ. وإذا لم يكونوا قادرين على ذلك لأنفسهم، فلن يتمكنوا من القيام بذلك من أجلك.

تغافل عنهم. حين تدرك هذا، تصبح لديك حرية الاختيار. اسمح لعائلتك بأن تكون كما هي. والدك لن يتغير. والدتك لن تتغير. إخوتك وشركاء حياتك ليسوا في طريقهم للتغيير.

عندما تقول "تغافل عنهم"، فإنك ترى الآخرين كما هم بالفعل، لأول مرة ربما في حياتك: بشر لهم قدراتهم وحدودهم. ليس لديك أي سيطرة على ما حدث في الماضي أو على تكوين شخصياتهم الحالية. ما تتحكم فيه هو كيف ستتصرف من هذه اللحظة فصاعدًا.

قبول الواقع لا يعني الاستسلام له؛ بل إنه خطوة نحو استعادة قوتك لتشكيل مستقبلك. تعلَّم كيف تسمح للبالغين بأن يكونوا بالغين، وكيف تقبل الناس كما هم. ثم قرر كيف تجعل الأمور أفضل، وأعدك بأن ديناميكيات أسرتك ستتحسن تدريجيًّا.

هذا القبول يمنحك القدرة على النظر إلى عائلتك بعين الرحمة، والأهم من ذلك، يمنحك الفرصة لترى نفسك كشخص مستقل، يمتلك منظوره الخاص ومساره الفريد في الحياة. بعد ذلك، تنتقل إلى الجزء الثاني: "تغافل عني". دعني أكتشف نوع العلاقة التي أرغب في بنائها، بناءً على الشخص الذي أطمح أن أكونه، والقيم التي أحملها.

قد يعني هذا قضاء الوقت مع عائلتك ليس بدافع الشعور بالذنب؛ بل لأن ذلك مهم بالنسبة لك. وربما يعني إنشاء عاداتك الخاصة حتى إن أغضب ذلك عائلتك. وقد يعني أن تصبح الشخص الذي يبادر دائمًا، حتى حين لا تتلقى ردًّا للجميل. ربما يعني ذلك أيضًا إجراء المحادثات الصعبة التي تجنبتها خوفًا من آرائهم أو أحكامهم. وربما يتطلب منك التحرر من الشعور بالذنب واتخاذ بعض التغييرات الجذرية. وقد يعني الانفصال عنهم عندما تدرك أنك لم تعد تقبل بأقل مما تستحق.

لنتأمل الآن ما تعلمته عن الخوف من آراء الآخرين. أنت الآن تدع هذا الخوف يسيطر عليك. لكن نظرية "التغافل" تعلمك كيف تتوقف عن منح آراء الآخرين القوة للتحكم في حياتك، وتساعدك على العيش بطريقة تشعرك بالفخر تجاه نفسك.

1.**المشكلة**: أنت تمنح آراء الآخرين قوة مفرطة تؤثر سلبًا فيك. حين تسمح للخوف مما قد يظنه الناس بإملاء اختياراتك، فإنك تقيّد إمكاناتك وتمنع نفسك من السعي وراء ما ترغب فيه بصدق. هذا الخوف يؤدي إلى المماطلة، والشك في الذات، والتوتر بسبب السعي للكمال، والأخطر من ذلك، التخلي عن أحلامك.

2.**الحقيقة**: سيظل لدى الناس آراء سلبية عنك مهما فعلت. هذا أمر لا مفر منه. تغافل عنهم. لا يمكنك التحكم في هذا الأمر. عندما تسمح لآراء الآخرين بأن تستهلكك، فإنك تمنحهم القوة على حسابك أنت. ويتركك هذا منهكًا بلا وقت أو طاقة لنفسك.

3.**الحل**: عندما تقول "تغافل عنهم" ليفكروا كما يريدون، فإنك تمنح نفسك حرية الفعل بما يناسبك. وعندما تتوافق أفكارك وأفعالك مع قيمك، ستشعر بالفخر تجاه نفسك. وعندما

تكون فخورًا بنفسك، لن تهتم بما يظنه الآخرون.

عندما تقول "تغافل عنهم"، فإنك تتخذ قرارًا بعدم الاكتراث لآراء الآخرين. وعندما تقول "تغافل عني"، تبدأ في التصرف بطريقة تجعلك فخورًا بنفسك.

أنت أقوى بكثير من أن تؤثر فيك آراء الآخرين. تخلَّ عن منح القوة لآراء الغير، واستثمر في إمكاناتك الحقيقية.

التعامل مع ردود فعل الآخرين السلبية

الفصل 7: عندما تَجتاح الكبارَ نوباتُ غضب

لِنغُص الآن في كيفية سماحك بتأثير ردود أفعال الآخرين العاطفية في قراراتك. الحقيقة هي أن البالغين عاطفيون تمامًا كالأطفال، وأنت لست مسئولًا عن إدارة مشاعر الآخرين أو التحكم فيها. وما دمت أنك تترك سلوكياتهم ومشاعرهم غير الناضجة تؤثر في خياراتك، ستظل دائمًا تأتي في آخر أولويات حياتك.

قد لا تدرك مدى تأثير هذا الأمر فيك، كما لم أكن أدركه شخصيًا. فأنت تتحمل عبء المواجهة مع محاولات التحكم من خلال الشعور بالذنب، والخوف من خيبة أمل الآخرين، والقلق حيال ردود فعلهم، أو التساؤل حول إذا ما كان الوقت "مناسبًا"، وصولًا إلى الحذر الزائد بسبب مزاج شخص ما. وبهذه الطريقة تسمح لسلوكيات وردود أفعال الآخرين باستنزاف طاقتك باستمرار.

لكن القصة تتخطى ذلك بكثير. فالتصرفات السلبية؛ مثل التلميحات العدوانية، والتعليقات المحملة بالذنب، والانفعالات العاطفية، تصوغ قراراتك من دون وعي منك. هذا هو السبب وراء قولك "نعم" عندما تريد بشدة أن تقول "لا". إنه السبب نفسه الذي يجعلك تتراجع بدلًا من أن تلتزم بموقفك، وهو كذلك السبب في أنك تجد صعوبة في وضع حدود واضحة. هذا ما يجعلك تتعامل بحذر مفرط عندما يصادف أن يكون أحدهم بمزاج سيئ.

صحيح أن الاستسلام لشعور أختك بالذنب يبدو أسهل في اللحظة الحالية، لكن على المدى البعيد، تخسر جزءًا مهمًا من ذاتك أمام هذا الاستسلام. إذا كنت تشعر بأن كل تفاعل مع شريك حياتك يتركك مستنزفًا عاطفيًا، اسأل نفسك: لماذا يجب أن تكون أنت دائمًا الشخص الذي يتكيف؟ لماذا تتحمل مسئولية إسعاد الآخرين على حساب نفسك؟

إذا سمحت لعدم نضج الآخرين العاطفي بالسيطرة عليك، ستجد نفسك دائمًا في الخلف. عوضًا عن تحمل أعباء إحباط أو غضب أو شعور أحدهم بالذنب، هناك نهج جديد أكثر

تحررًا عليك تعلمه: دعه يشعر بما يشاء.

عندما تقول "تغافل عنهم"، فإنك تمنح الآخرين مساحة للتعبير عن مشاعرهم من دون أن تشعر أنك ملزم بإصلاح أجوائهم. وعندما تقول "تغافل عني"، فإنك تختار القيام بما يناسبك، حتى إن كان ذلك يُغضب الآخر. بهذا الشكل، تتحمل المسئولية عن حياتك وقراراتك.

لقد حان الوقت لتتوقف عن السماح للآخرين بالتلاعب بك، من خلال إشعارك بالذنب أو غضبهم أو خيبة أملهم. فلا تقع على عاتقك مسئولية إدارة ردود أفعالهم العاطفية. لقد تعلمت هذا الدرس القيم من معالجتي النفسية خلال حديث حول أحد أفراد عائلتي.

كنت أقول لها: الأمر ليس أنني أريد أن يؤثروا فيّ. لكنهم دائمًا ما يجعلون الأمر يدور حولهم بطريقة ما. ربما لديك أحد أفراد العائلة مثل هذا الشخص. أنت تعرف أنك بمجرد قضاء أمسية معه ستشعر بأنك قد استُنزفت بالكامل. إذا لم يكن اهتمام الحضور منصبًّا عليه، فسيستخدم وسائل مختلفة لإعادته إليه بطريقة إيجابية أو سلبية.

ولكن ماذا لو كنا جميعًا مجرد أطفال بعمر ثماني سنوات؟

بينما كنت أسأل معالِجتي عن كيفية وضع حدود شخصية، قالت شيئًا غيّر رؤيتي تمامًا:

"اعلمي يا 'ميل'، أن معظم البالغين هم مجرد أطفال في عمر الثامنة يسكنون أجسادًا كبيرة. المرة المقبلة التي تكونين فيها مع هذا الشخص وتشعرين بأنك على وشك أن تتأثري بكلماته أو بأسلوب تصرفه، تخيلي النسخة التي كانت في الصف الرابع الابتدائي منه حاضرة أمامك؛ لأن ما تصفينه يشير إلى شخص يمتلك النضج العاطفي لطفل بعمر الثمانية أعوام. والحقيقة المزعجة هي أن هذا الوصف ينطبق على أغلب البالغين".

بينما كنت أجلس وأستوعب كلماتها، أدركت كم كانت محقة في شرحها. إنه واقع مأساوي نوعًا ما، لكنه صحيح. معظم الناس لا يعرفون كيف يتعاملون مع مشاعرهم بطرق صحية، ولا يستطيعون غالبًا التعبير عن احتياجاتهم بطريقة واضحة ومحترمة

فكر في الأمر: لماذا تتخذ والدتك موقف الصمت بدلًا من التعبير عمًّا يزعجها؟ لماذا يُقدم صديقك على معاقبتك بالصمت؟ لماذا يرسل شريك حياتك رسائل مبطنة ومليئة بالسخرية عندما تخرج مع أصدقائك؟ ولماذا تنفعل أختك بشكل كبير ثم تتصرف كأن شيئًا لم يكن بعد ساعة فقط؟

السبب بسيط: الكبار، في جوهرهم، عاطفيون تمامًا مثلهم مثل الأطفال. الفرق الوحيد أنهم يتقنون إخفاء ذلك... في معظم الأحيان.

لكن ما يجعل نظرية "التغافل" مذهلة هو أنها لا تُحولك إلى شخص أكثر حكمًا على الآخرين، بل تجعلك أكثر تعاطفًا. وبدلًا من الإحباط والغضب، تبدأ فهم أن معظم الناس يفتقرون إلى الأدوات اللازمة للتعامل مع مشاعرهم بنضج.

الحقيقة هي أن أحدًا لم يتم تعليمه كيف يفعل ذلك. لكي تتعامل مع مشاعرك، عليك أن تفهمها، وأن تعرف كيف تعالجها بطريقة صحية. ومن واقع تجربتي، معظم الناس لا يعرفون كيف يقومون بهذا، وأنا شخصيًا لم أكن أعلم ذلك أيضًا.

النضج العاطفي ليس موهبة نولد بها، أو شيء يحدث تلقائيًا. إنه مهارة تحتاج إلى وقت وممارسة ورغبة حقيقية في التعلم. كما قالت لي معالجتي النفسية: "معظم الناس الذين نقابلهم لا يزالون يتصرفون كأنهم أطفال، في الثامنة من عمرهم، عندما لا يحصلون على ما يريدون، أو عندما يجدون أنفسهم في مواجهة مشاعر غير مريحة".

لكن الآن، مع نظرية "التغافل"، ستتعلم كيف تُبدي التعاطف، وترسم حدودك، وتتوقف عن السماح لعدم نضج الآخرين العاطفي بأن يتحكم في حياتك. وهذا التمرس ضروري؛ لأن

العلاقة بين الكبار والسلوك الطفولي أمر لا يمكن إنكاره.

سلوك الأطفال = سلوك البالغين

الأطفال يهربون منك	البالغون يتجنبون المواجهة
الأطفال يعبسون أو يجلسون في الزاوية	البالغون يستخدمون أسلوب التجاهل
الأطفال ينغلقون على أنفسهم	البالغون يتصرفون بجمود
الأطفال يرمون نوبات غضب	البالغون ينفجرون غضبًا أو يرسلون رسائل غاضبة أو يفرغون انفعالاتهم
الأطفال يغلقون الأبواب بعنف	البالغون يفعلون ذلك أيضًا
الأطفال يكذبون	البالغون يكذبون أيضًا

إذا قرأت تلك القائمة وظهر في ذهنك شخصٌ على الفور لكل سيناريو منها، فهذا تحديدًا ما حدث لي عندما بدأت أفكك هذه الأفكار مع معالِجتي النفسية. السبب وراء تصرف الأطفال بهذه الطريقة أنهم ببساطة لا يستطيعون التحكم في مشاعرهم بأنفسهم.

دعني أوضح بمثال. لنفترض أننا أمام طفل في قسم الألعاب وقد اختار مجموعة من مكعبات الليجو ويريدها بشدة. بمجرد أن يُقال له إنه لا يمكنه الحصول عليها، ماذا يحدث؟

تمتلئ مشاعره الصغيرة بموجة من الأحاسيس: الحزن، وخيبة الأمل، والمفاجأة، والغضب. ولهذا السبب غالبًا ما تكون استجابته العاطفية درامية وغير متناسبة، فيبدأ البكاء أو ينسحب كليًّا، أو حتى ينطرح على الأرض في نوبة غضب كاملة.

الحل ليس في شراء اللعبة أو المكعبات. الحل يكمن في أن يساعد الوالد أو الوالدة الطفل على التعامل مع تلك المشاعر بطريقة هادئة ومتفهمة ومتعاطفة.

قد يكون ذلك بأن تنزل إلى مستواه وتقول له: "أعلم أن الأمر صعب عليك. أعلم أنك تريد الحصول على مكعبات الليجو. من حقك أن تشعر بالضيق. أنا أيضًا أشعر بخيبة الأمل أحيانًا عندما لا أحصل على ما أريده. الأمر ليس عادلًا، وأنا أتفهم ذلك".

دع الطفل يعبر عن مشاعره: يبكي، أو يتوسل، أو يفعل ما يحتاج إليه لفترة مناسبة طالما أنها لا تؤذيه أو تؤذي غيره.

فإذا لم يُسمح للأطفال باختبار مشاعرهم بالكامل (من دون تدخل الكبار بعبارات مثل "اهدأ" أو "هذا سخيف" أو "أنت تبالغ")، فإنهم لن يتعلموا أبدًا كيفية التعامل مع المشاعر الطبيعية للبشر بطريقة صحية. بدلًا من ذلك، سيصبحون راشدين غير ناضجين عاطفيًا، ويصبون إحباطاتهم على الآخرين من حولهم.

لهذا السبب أفترض أن معظم البالغين اليوم لم يتعلموا مطلقًا كيفية التعامل مع مشاعرهم بشكل صحي؛ لأن آباءهم لم يعرفوا كيف يعلمونهم ذلك أيضًا. وإذا كنت من المحظوظين الذين نشأوا مع والدين يعرفان كيفية القيام بذلك، فأنت حقًّا شخص محظوظ. الطفل لا يمكنه أن يتعلم هذا وحده. كما ذكرت سابقًا، إنها مهارة تحتاج إلى الوقت والممارسة والرغبة في تعلمها.

لكن خلال بحثي في هذا الموضوع، من أجل إنجاز هذا الكتاب، اكتشفت أنني كأم قد أخطأت تمامًا في هذا المجال. فقد كنت سأشتري لطفلي مكعبات الليجو مباشرةً. أو كنت سأفقد أعصابي وأصرخ: "توقف عن البكاء!"، أو ربما كنت سأتركه على الأرض وأبتعد عنه متجهة إلى ممر آخر، أملًا في أن يشعر بالفزع عندما يلاحظ اختفائي ويتوقف فجأة عن البكاء... وهذا يفسر لماذا يحتاج أبنائي الثلاثة الآن إلى العلاج النفسي.

أتمنى لو كنت أمزح. لقد أخفقت لأنني لم أعرف كيف أتحكم في مشاعري. لم يُعلمني أحد ذلك حين كنت طفلة. لقد نشأت في عائلة لا نتحدث فيها أبدًا عن مشاعرنا. وعندما يتعرض أحدنا للضغط النفسي الشديد، كان يُعبر عن ذلك بالغضب ثم يتصرف كأن شيئًا لم يحدث بعدها.

وهذا يقودني إلى نقطة بالغة الأهمية حول نظرية "التغافل"، وهي نقطة يجب أن تكون واضحة للغاية: البالغون يتحملون المسئولية الكاملة عن تلبية الاحتياجات الجسدية والعاطفية للأطفال. فالأطفال غير قادرين على تلبية تلك الاحتياجات بأنفسهم.

لذلك تقع عليك مسئولية مساعدة الطفل على تنظيم استجاباته العاطفية بطريقة صحية. وكذلك تقع عليك مسئولية تعليمه أن المشاعر جزء طبيعي من الحياة، وطريقة سليمة للتعامل معها ومعالجتها.

في سياق البحث الذي أجريته، بغرض كتابة هذا الكتاب، أوضحت الدكتورة "ليزا دامور" أن مواجهة مشاعر الخيبة بسبب عدم الحصول على ما يرغب فيه الشخص، أو الشعور بالحزن نتيجة لفقدان أمر ما، هي ردود فعل نفسية صحية تجاه تجارب الحياة. مثل هذه المشاعر من حزن وخيبة أمل تُعد علامات على سلامة الصحة النفسية.

هل تتناسب المشاعر مع الظرف؟

عندما يكون الطفل في عمر الثامنة، فمن الطبيعي أن يشعر بالغضب عندما لا يحصل على مكعبات "الليجو" التي يريدها. وعندما يقول صديق له في المدرسة شيئًا يجرح مشاعره، فالحزن يعد استجابة صحية. وكذلك عندما يرغب في مشاهدة التلفاز، فيُطلب منه الذهاب للنوم؛ الغضب هنا رد فعل طبيعي.

الأمر ذاته ينطبق على خبرات البالغين. فعندما يخسر البالغ وظيفته، يُعد الشعور بالإحباط والانهيار النفسي من ردود الفعل الطبيعية. وعند المرور بتجربة انفصال رومانسية، فإن المرور بحالة اكتئاب أمر عادي ومتوقع. وفقًا لرأي الدكتورة "دامور"، فإن هذه المشاعر استجابات عاطفية مناسبة وطبيعية، وتشير إلى أن العقل يعمل بصورة سليمة.

ومع ذلك، قد يكبر الأشخاص وهم يواجهون تعليمات مستمرة تكبت تعبيراتهم العاطفية. فعندما يُطلب من الطفل أن "يتجاوز الأمر" أو "يتوقف عن البكاء" أو "يهدأ"، يتم تدريبه على قمع مشاعره. ومن ثم يتعلم تجاهل هذه المشاعر البشرية الطبيعية أو الهروب منها أو تخديرها.

توضح الدكتورة "دامور" أن هذا الأمر يؤدي إلى معاناة العديد من الناس من القلق والاكتئاب والإدمان أو الألم المزمن. والسبب في ذلك تراكم هذه المشاعر المكبوتة على مر السنين من دون وجود منفذ صحي للتعبير عنها.

ومن هنا تأتي مسئوليتك في دعم الطفل؛ بخلق مساحة آمنة تتيح له معالجة طيفه العاطفي. ومع ذلك، **فأنت غير مسئول عن إدارة ردود الفعل العاطفية لشخص بالغ آخر**.

هذه النقطة شديدة الأهمية وتحتاج إلى تفصيل إضافي.

سلوك طفولي بين البالغين

لنأخذ تجربة شائعة كثيرًا: عندما يقوم شخص في حياتك باستخدام "التجاهل العقابي" أو "الصمت العقابي". وهو سلوك يرتبط بنقص النضج العاطفي لدى البالغين الذين يشعرون بالاستياء، لكنهم يجهلون كيفية التعامل مع مشاعرهم بطريقة صحية ومحترمة.

فبدلًا من أن يتحدثوا بصراحة، يتوقفون عن الكلام، ويتظاهرون بعدم وجود مشكلة، وغالبًا ما يتجاهلون الطرف الآخر. وإذا كنت يومًا ما في مواجهة مثل هذا التصرف، من صديق أو فرد من العائلة أو زميل عمل، فأنت تعرف كم هو أمر مؤلم. وغالبًا ما يكون ردّ فعلك الفوري هو محاولة فهم ما ارتكبته من خطأ.

وهذا بالضبط ما يصبو إليه من يصدر عنهم هذا السلوك. هم يسعون لجذب انتباهك، تمامًا كما يسعى الطفل الذي يجلس في زاوية متجهّمًا لجذب اهتمام والديه ودفعهما لطمأنته. وبالمثل، الشخص الناضج الذي يستخدم الصمت العقابي ينتظر منك أن تقول: "هل أنت بخير؟"، أو "هل يمكنني أن أساعدك؟"، أو "ما الخطأ الذي ارتكبته؟".

هذا الأسلوب يعكس عجزهم عن التعامل مع مشاعرهم الذاتية، ومحاولتهم دفعك لتحمل عبء المشكلة عوضًا عن العمل عليها بأنفسهم.

أتذكر أنه كان لديَّ صديقة في مرحلة الثانوية، كانت تلجأ لهذا السلوك باستمرار. في لحظة ما نكون على وفاق تام، وفي اللحظة التالية تتجاهلني تمامًا من دون سابق إنذار. لم أكن أعلم مطلقًا ما السبب. كنت أحاول الاتصال بها أو قول مرحبًا في الممرات، وأحيانًا أطلب مسامحتها بالرغم من أنني لم أكن أعرف ما الخطأ الذي قمت به.

كانت تتجنب الحديث المباشر معي بشأن ما يؤرقها، ثم، فجأة، تعود الأمور إلى طبيعتها وكأن شيئًا لم يكن. وكنت دائمًا أشعر بالارتياح بمجرد عودتها للكلام معي؛ لذا كنت أتجاهل المشكلة وأتصرف كأنها لم تحدث.

لكن ما أدركه الآن هو أن الصمت العقابي كان بالنسبة لها أسهل من أن تفتح حوارًا صادقًا وتخبرني بما كانت تشعر به. وكانت ببساطة لا تعرف كيفية القيام بذلك.

هناك أمر آخر يجب أن تدركه: هذا الأمر لا يتعلق بك على الإطلاق. عندما يعاملك شخص ما بأسلوب "المعاملة الصامتة"، فإن ذلك يكون نابعًا من عدم قدرته على فهم مشاعره أو مواجهة وساوسه الداخلية. دعهم يفعلوا ذلك. ففي كل مرة يتصرف فيها شخص بالغ كطفل يبلغ من العمر ثماني سنوات، اسمح له بذلك.

هذه الإستراتيجية ستغير حياتك. ربما يكون هذا الشخص بالنسبة لك أحد الوالدين الذي يغضب ويغادر الغرفة، ويرفض التحدث إلى أي شخص لعدة أيام أو حتى نهاية الأسبوع.

أو ربما، كما هو الحال مع صديقة مقربة لي، توقفت والدتها فجأة عن الحديث معها لشهر كامل، ثم نزلت ذات صباح كأن شيئًا لم يحدث.

باستخدام نظرية "التغافل"، لن تكون مجددًا ضحية لنقص النضج العاطفي لشخص آخر أو إساءته العاطفية؛ لأنك ستدرك أن هذا ليس له علاقة بك.

كما أنه ليس من مسئوليتك أن تدير هذه الحالة. عندما يلجأ شخص ما إلى "المعاملة الصامتة" معك، دعه يفعل ذلك. وتخيل أنه كطفل صغير محاصر داخل جسد شخص بالغ. عندما تفعل ذلك، يحدث شيء مثير. لن تشعر بالخوف منه بعد الآن؛ بل ستشفق عليه. وستشعر بالرحمة بدلًا من الازدراء.

ستدرك أيضًا أن عدم قدرة هؤلاء الأشخاص على التعامل مع المشاعر الإنسانية الطبيعية؛ مثل الحزن، أو انعدام الأمان، أو خيبة الأمل، أو الغضب، أو الخوف، أو الرفض - ليس مشكلتك أو خطأك. لقد كانت هذه حالهم منذ أن كانوا أطفالًا. مسئوليتك هي حماية نفسك من دوَّامتهم العاطفية، ورؤية الأمر على حقيقته: شخص ليس لديه أدنى فكرة عن كيفية التعامل مع مشاعره، أو التعبير عنها بطريقة صحية.

دعهم يلتزموا الصمت. دعهم ينفجروا. دعهم يلعبوا دور الضحية. دعهم يكظموا غيظهم. دعهم ينكروا ما حدث. دعهم يجعلوا كل شيء يدور حولهم فقط. ثم قل لنفسك: "اسمح لي". اسمح لي بأن أكون بالغًا ناضجًا وحكيمًا ومحبًا في هذا الموقف. اسمح لي بأن أقرر إذا كنت أرغب في معالجة الموقف بشكل مباشر أو لا أتعامل معه إطلاقًا. اسمح لي بأن أذكّر نفسي بأن إدارة مشاعر الآخرين ليست وظيفتي. اسمح لي بأن أبتعد عن أي رسائل نصية جماعية، أو مائدة عشاء، أو محادثة، أو علاقة، أو مجموعة أصدقاء حيث يحدث هذا النوع من التصرفات.

وبدلًا من توقع تغيير الآخرين، طالب بالتغيير في نفسك. ارفع معاييرك الشخصية، وتوقف عن السماح لهذا النوع من السلوك غير الناضج بأن يصبح عبئًا عليك إدارته.

توقف عن البقاء في مواقف تتكرر فيها هذه الأنماط غير الناضجة حتى تصبح أشبه بالإساءة العاطفية. توقف عن الشعور بالأسف تجاه الأشخاص الذين يلعبون دور الضحية دائمًا. توقف عن محاولة تبرير أنماط سلوك واضحة تنتمي إلى شخصية نرجسية.

كلما قضيت المزيد من الوقت والطاقة في علاقة مع شخص يتصرف كطفل صغير، شعرت أكثر كأنك والد لهذا الطفل. عندما تدرك أنك تتعامل مع شخص يحتاج للكثير من العمل الداخلي للتطور عاطفيًا، يمكنك وضع حدود صحية لحجم الوقت والطاقة الذي تمنحه له.

لأن هذا الشخص لن يتوقف عن استخدام "المعاملة الصامتة" معك حتى يبذل الجهد اللازم لتطوير ذكائه العاطفي. إنها ليست مجرد صفة شخصية؛ إنها نمط متكرر.

ولكن ماذا لو كنت أنت المشكلة؟

ماذا إذا كنت تقرأ هذا الآن وتدرك أن هناك أوقاتًا في حياتك كنت أنت من يتصرف فيها بعدم نضوج عاطفي؟

قد ترهقك مشاعرك فتعزل نفسك؟ قد تُبقي الآخرين في صمت؟ قد تُرسل رسائل غاضبة ومندفعة؟ قد تلعب دور الضحية؟ قد تفقد أعصابك سريعًا وتُحول كل شيء ليتمحور حولك؟

إذا كنت تدرك ذلك الآن، فهناك شيء أود أن أقوله لك: أنت لست وحدك. لقد مررتُ بهذه اللحظة الإدراكية عن نفسي أيضًا.

كم هو سهل أن نرى هذا السلوك الطفولي في الآخرين، لكن أن تمتلك الشجاعة والوعي العاطفي لتراه في نفسك فهذا أمر مختلف تمامًا. بالنسبة لي، لم يكن نضجي العاطفي حتى بمستوى طفل عمره ثماني سنوات في بعض الأحيان. بصراحة، كنت أقرب إلى مستوى طفل يبلغ من العمر خمس سنوات.

كانت مشاعري تطغى عليّ بسهولة لدرجة أنني كنت أتصرف بطريقة طائشة. سواء كان ذلك بتفريغ غضبي أمام زوجي أو بالانفجار في وجه أطفالي بسبب أمور تافهة. لقد مررت بفترات كان فيها كل شيء يدور حولي فقط. أفسد هذا الأمر العديد من الصداقات في حياتي. حتى إنني ألاحظ اليوم أنه عندما تزداد ضغوط العمل بشكل كبير، أميل إلى إرسال رسائل نصية غاضبة مليئة بالإحباط لشريكي في العمل. وأنا أعلم جيدًا أن هذا ليس مقبولًا.

حتى وأنا أكتب هذا الكتاب حول نظرية "التغافل" وأطبقها في حياتي، ما زلت أتعلم كيف أخلق مساحة لمعالجة طيف المشاعر الذي أمر به. هذا الجزء هو بالفعل الأصعب: أن أتعلم مواجهة مشاعري من دون ردود فعل فورية. إنه تحدٍّ حقيقي. ما زلت أجد نفسي أرغب في التفاعل الغاضب أو محاولة السيطرة الفورية على الموقف... يحدث ذلك طيلة الوقت. وبالطبع، أشعر بالإحباط عندما أخطئ في ذلك. لكن الفكرة ليست السعي للكمال، بل أن تكون رحيمًا مع نفسك وأن تستمر في النمو.

إنها عملية مستمرة مدى الحياة، وفي كثير من الأيام، أشعر بأنني أبدأ من جديد. أنا أدرك تمامًا أنها مهارة سأظل أعمل على تحسينها لبقية حياتي، وسيكون الأمر كذلك بالنسبة لك أيضًا.

نظرية "التغافل" كانت نقطة تحول هائلة بالنسبة لي؛ لأنها ساعدتني على أن أكون أكثر تعاطفًا مع نفسي. كما أنها منحتني فهمًا أعمق لكيفية التعامل مع مشاعري بطريقة صحية.

تطبيق هذه النظرية يبدو بسيطًا عندما يتعلق الأمر بشخص آخر يمر بنوبة غضب. لكن تعلُّم استخدامها لمعالجة مشاعرك الخاصة يرتقي بك إلى مستوى عالٍ من النضج العاطفي. ببساطة لا يمكنني التعبير عن مدى التحسن الذي طرأ على حياتي: لقد أصبحت أكسب المزيد من المال، وأصبحت أكثر ذكاءً عاطفيًا، وأصبحت أمًّا وزوجة وصديقة أفضل، بفضل تمكني من التعامل مع مشاعري. ولأول مرة في حياتي، بدأت أشعر بأنني أخيرًا أصبحت راشدة بحق.

إليك كيف يمكنك استخدام نظرية "التغافل" لمعالجة مشاعرك بطريقة صحية: عندما تشعر بأن مشاعرك تتصاعد بداخلك، دعها تتصاعد. اسمح للمشاعر المختلفة كالغضب والإحباط والألم وخيبة الأمل والحزن والدموع، وحتى الإحساس بالفشل، بالظهور. دعها تظهر بكل صدق.

ثم قاوم الرغبة في التفاعل المباشر معها. لا تمسك بهاتفك. لا تشغل التلفاز. لا تصب لنفسك شرابًا ولا تفتح الثلاجة. والأهم من ذلك، لا ترسل أي رسائل نصية لأي شخص. فقط لاحظ هذه المشاعر ودعها تأخذ مجراها الطبيعي وهي تصعد إلى السطح.

السبب وراء ضرورة السماح لهذه المشاعر بالظهور هو أنها بمجرد أن تظهر، تبدأ في التلاشي أيضًا.

هل تعرف ما المشاعر حقًّا؟

إنها مجرد تيار كيميائي في دماغك، ينتقل ويمتصه جسمك خلال ست ثوانٍ فقط. لذا، فإن ردود أفعالك العاطفية تحدث بسرعة كبيرة، وغالبًا ما تكون غير واعية بالكامل. قد تلاحظ مشاعرك أولًا من خلال الأحاسيس الجسدية التي تصاحبها؛ كالعرق أو توتر العضلات أو تسارع ضربات القلب.

توضح الأبحاث أن معظم المشاعر تخمد تلقائيًّا خلال 90 ثانية، إذا لم تتفاعل معها بشكل مباشر.

لا يمكنك السيطرة على مشاعرك ومنعها من الظهور. إن محاولة القيام بذلك ليست سوى مضيعة للوقت. بل تكمن الإستراتيجية الأفضل في تعلم كيفية السماح لتلك المشاعر بالظهور ثم تلاشيها من دون الانسياق خلفها. وبالمثل، ليس هناك أي شيء يمكنك فعله لفرض السيطرة على ردود الفعل العاطفية لشخص آخر، بغض النظر عن مدى اجتهادك في ذلك.

المشاعر هي جسر أيضًا. فمشاهدة شخص آخر، وهو يشعر بالحزن أو الخوف أو الاشمئزاز أو الغضب، يمكن أن تدفعك إلى اختبار تلك المشاعر ذاتها في جسدك. يفسر ذلك لماذا يمكن لنبرة صوت الآخرين، أو تغير طاقاتهم، أو مزاجهم السيئ، أو لغتهم الجسدية، أن تُحفّزك مباشرةً تجاه الشعور بالتوتر أو القلق.

وفي سياق مشابه، يجب أن نُدرك أنه عندما تكون أنت أو شخص آخر في حالة جوع، أو إرهاق، أو توتر، أو تأثر بالمؤثرات الخارجية، أو وحدة، أو غضب، أو ألم، فإن مستوى المشاعر يصبح أكثر حدَّة. أقول هذا لأن أغلب المرات التي أجد فيها نفسي أفعل أو أقول شيئًا أندم عليه لاحقًا، ترتبط بعوامل مثل التوتر أو الجوع. استيعاب هذه الحقيقة يساعدني على إدخال تغييرات تمكّنني من إدارة مشاعري بشكل أفضل، والبقاء متحكمًا في ما أقوله وأفعله وأفكر فيه.

أحد أهم الدروس المستفادة من تطبيق نظرية "التغافل"، أنك لن تتمكن يومًا من السيطرة على ما يحدث من حولك. ولن تستطيع أيضًا التحكم في استجاباتك العاطفية؛ لأنها تأتي كردّ فعل تلقائي؛ تمامًا كما يحدث مع استجابة جسمك التلقائية للتوتر.

لكنك دائمًا ما يكون لديك الخيار فيما تفكر فيه، أو تقوله، أو تفعله كرد فعل تجاه الآخرين، والعالم المحيط بك، أو المشاعر التي تعتمل داخلك. هذا هو مصدر قوتك الحقيقية. تَعلُّمك كيف تدع البالغين الآخرين يديرون مشاعرهم بأنفسهم، سيُحدث تغييرًا جذريًّا في حياتك.

كذلك، فإن تعلُّم كيفية السماح لمشاعرك بالظهور والاختفاء، مع الحفاظ على القدرة على التعبير عمَّا تحتاج إليه، حتى عندما يكون ذلك مؤلمًا للغاية - سيُحدث فرقًا كبيرًا كذلك. وهناك مواقف في الحياة ستكون فيها القرارات الصحيحة بالنسبة لك من بين أصعب القرارات التي يتعين عليك اتخاذها.

الفصل 8: القرار الصَّائب غالبًا ما يبدو خطأً

كتب لي مؤخرًا أحد مستمعي بودكاست ميل روبينز هذا السؤال:

"'ميل'، أنا خاطب وسأتزوج قريبًا. الزفاف على بُعد أسابيع قليلة، وأعلم أنه من المفترض أن يكون هذا إحدى أسعد لحظات حياتي. لكنه ليس كذلك. فكلما اقترب موعد الزفاف، ازدادت المشاحنات بيني وبين خطيبتي. أشعر بقلق شديد يتملكني، وكأنني ربما أرتكب خطأً فادحًا. لا أعرف ماذا أفعل. الدعوات قد تم إرسالها بالفعل، ووالدَاي ووالداها قد دفعوا المقدمات لكل شيء. لا أريد أن أخيِّب آمال عائلتي. لا أريد أن يخسر والداي أموالهما، ولا أريد أن أكسر قلب خطيبتي. ولا أريد أن يغضب مني أهلها وكل من يعرفنا. كيف يمكنني الانسحاب من هذا الوضع؟".

مجرد قراءة السؤال جعلت قلبي ينقبض. ربما شعرت أنت بالإحساس نفسه. عندما تكون الرهانات بهذا المستوى من الأهمية، غالبًا ما يبدو القرار الصائب كأنه خطأ.

ظاهريًّا، تبدو الإجابة واضحة وسهلة، بالرغم من أنها لا تبدو كذلك بالنسبة لصاحب الموقف. عليه أن يُلغِي الزواج. إذا كنت تشعر بالرهبة من الزفاف ولا تستطيع التغلب على تلك الفكرة، فأنت تسير نحو خطأ كبير.

لكن مجرد وضوح الحل لا يعني أن اتخاذ القرار أمر بسيط؛ ذلك لأن تجربتنا البشرية متأثرة بدرجة كبيرة بعواطفنا.

فما يبدو منطقيًا على السطح قد لا يبدو كذلك أبدًا عندما تفكر في الألم الذي سيسببه للآخرين.

وغالبًا، عندما تجد نفسك في مثل هذا المأزق، تختار أن توجه الأذى لنفسك بدلًا من اتخاذ القرار الذي تعتقد أنه صحيح لك؛ ولكنه قد يؤلم الآخرين من حولك.

العريس الذي كتب لي يعرف، على المستوى العقلي، ما يجب عليه فعله. تكمن مشكلته في عواطفه. لقد لجأ إليّ لأنه يبحث عن طمأنينة ودعم عاطفي. فهو ليس لديه أي فكرة عن كيفية التعامل مع مشاعره أو مع العواقب العاطفية التي قد يسببها للآخرين.

التردد أمام قرار صعب كهذا هو رد فعل صحي تمامًا تجاه موقف صعب للغاية. كونه قلقًا بشأن الآخرين يُظهِر أنه إنسان طيب القلب ومراعٍ لمشاعر من حوله.

لكن عليك أن تدرك أنه في مراحل كثيرة من حياتك، سيكون هناك أشخاص يشعرون بالغضب أو الخيبة أو حتى الكسر؛ بسبب ما تقوله أو تفعله. هذا أمر لا مفر منه. لذا، يجب أن تتعلم كيف تفصل نفسك عن مشاعرك، وردود أفعال الآخرين عند اتخاذ قرار ما.

لا يمكن السماح للعواطف بأن تتحكم في قراراتك؛ لأنها كثيرًا ما ستعوقك عن القيام بما هو صحيح بالنسبة لك.

قد يبدو اتخاذ القرارات الصعبة أمرًا يفوق التوقعات في تعقيده، وقد يكون تأثيره مدمِّرًا على المستوى الشخصي. إن اتخاذ الخيار الصائب قد يتطلب قدرًا هائلًا من الشجاعة، خصوصًا حين تكون الصراحة مع الآخرين مؤلمة للغاية، ويزداد الأمر صعوبة عندما تكون عواقب اختيارك مؤذية لشخص تحبه.

تأمل حالة هذا الرجل الذي يرغب في إلغاء حفل زفافه، ولا يعلم كيف يمضي في ذلك القرار. من المحتمل أنك شعرت بشيء من القلق وأنت تقرأ عن موقفه، على الرغم من أنك مثلي لا تعرفه شخصيًا.

هذه هي قوة العواطف وتأثيرها الكبير.

يمكنك تخيل أثر قراره: اللحظة التي يجلس فيها مع خطيبته ليخبرها بأنه يريد التحدث عن موضوع مهم. أو تصوُّر المكالمة التي يُعلم من خلالها والديه بقراره. يمكنك سماع صوت البكاء حين تغطي خطيبته وجهها بيديها، وتخيل الألم الذي يتجمد في حلقها عندما تخبر والديها بما حدث. تخيل الغضب الذي قد يملأ قلب والدها وهو يشعر بطعم الألم؛ نتيجة لإلغاء زواج ابنته المرتقب: "انتهى كل شيء. لقد ألغى حفل الزفاف".

العجيب أننا نعاني استجابات عاطفية قوية بالرغم من أننا مجرد متابعين من بعد لهذه القصة. وهذا خير دليل على مدى صعوبة مواجهة مشاعر الآخرين وإلحاق الخيبة بهم، لذلك يُعد كسر قلوب الناس أحد أصعب ما يمكن أن يواجهه الإنسان في حياته.

لا شك أن للأشخاص البالغين الحق في التعبير بحرية عن مشاعرهم، سواء كانت غضبًا أو انكسارًا أو إحباطًا أو حتى استياءً عميقًا منك. لكن رغم كل هذا، لا يمكنك السيطرة على كيفية استجابتهم، ولا على طبيعة مشاعرهم.

ومع ذلك، يحاول البعض التحكُّم في المشهد من خلال تجنب قول الحقيقة أو مواجهة الواقع، وهو ما اختبرناه جميعًا على مستوى ما. فنجد أنفسنا نبقى في العلاقات الخطأ أو الوظائف غير المناسبة، أو أنماط الحياة غير الصحية سنوات طويلة لأننا نخشى المواجهة. هذا هو السبب أيضًا وراء عدم مواجهتنا صديقًا يتحدث عنا من خلف ظهورنا، أو مصارحة والدتنا بموقف معين، أو أخذ استراحة من العمل لفترة، أو حتى الاعتراف لصديق مقرب بمشاعر الحب تجاهه.

نحن نعتقد أحيانًا أن الهروب أكثر سهولة؛ لأنه يعفينا مؤقتًا من حمل المعاناة التي ترافق المواجهة. لكن هذه الراحة المؤقتة تتحول لاحقًا إلى معاناة أكبر وأثقل. إن تجنب الحوارات الصعبة الآن لا يعني أبدًا أنها ستصبح أقل إيلامًا في المستقبل؛ بل على العكس تمامًا.

من واقع الخبرة، يمكن القول إن تأجيل القرارات الصعبة يجعلها أكثر وجعًا وتعقيدًا مع مرور الوقت. إذ إن القبول بالواقع الذي لا يناسبك يسبب في نهاية المطاف معاناة طويلة الأمد.

وعن قصة الرجل والخطبة... هل ألغَى الزفاف؟ لا نعلم تحديدًا. لكن نأمل أن يكون قد اتخذ القرار المناسب لنفسه ولخطيبته؛ فكل شخص يستحق أن يكون مع شريك يؤمن ويرغب فيه بصدق.

من جهة أخرى، فإن الشجاعة الحقيقية تكمن أحيانًا في مصارحة الآخرين بأنك لا ترى مستقبلك إلى جانبهم. نعم، هذا أمر صعب للغاية ويتطلب قوة استثنائية، خصوصًا حين تتعامل مع أشخاص يعجزون عن إدارة عواطفهم بوعي، مما يجعلهم يستخدمون التلاعب العاطفي كسلاح ضدك لتجنب فقدانك.

الخوف من التعامل مع مشاعر الآخرين، مثل الشعور بالذنب أو الغضب أو حتى سلوكهم المزاجي، يدفع البعض إلى الابتعاد أو تجنب الصراحة. لكن المشكلة هنا ليست في مواجهة الأشخاص أنفسهم، بقدر ما هي صراع داخلي يتعلق بكيفية تأثير قراراتك عليهم، وما سيشعرون به نتيجة لذلك.

هذه هي الأسباب ذاتها التي تجعل الناس يبقون في زيجات يشعرون بانتهائها منذ سنوات، أو يستمرون في وظائف لم تعد تناسب طموحاتهم، أو إلى جانب مسارات دراسية ومهنية فقدت معناها بالنسبة لهم. كل هذا خوفًا من إحداث تغييرات تثير مشاعر الآخرين. ولكن إذا أدركت أن المشاعر جزء طبيعي من دورة حياة الإنسان، وأن كل شخص بالغ مسئول عن خوض تقلباتها والتعافي منها، ستجد أن التحلي بالشجاعة يصبح أسهل.

في بعض الأحيان، اتخاذ القرارات الصعبة قد يؤذي من نُحبهم. قد يسبب خيبة أمل لهم، أو ألمًا، أو حتى كسر قلب. قد يكون من المؤلم جدًّا مواجهة حقيقة أن خيارك الأفضل لك

يمكن أن يكون ضارًا لشخص آخر. هذه حقيقة من أصعب الحقائق التي قد نواجهها في الحياة.

من حق الآخرين أن يشعروا بالحزن عندما تغير رأيك. من حقهم أن يشعروا بخيبة الأمل أو بكسر القلب في حال انتهاء علاقة ما. من حقهم أن يمروا بالاكتئاب إذا فقدوا وظيفتهم.

لكن كيف تتعامل مع هذه المواقف؟ وكيف يمكن أن تتحمل ذلك الذنب المؤلم وتلك المشاعر المزعجة التي ستشعر بها عندما تتخذ قرارًا صعبًا تعلم أنه هو الصواب بالنسبة لك؟

تعلَّم ركوب موجة المشاعر

أنا أُفضِّل التفكير في المشاعر كالأمواج في المحيط. ففي جوهرها، ترتفع المشاعر وتنخفض كالموجة تمامًا. في بعض الأيام، تكون حياتك هادئة ومستقرة مثل البحر الساكن. وفي أيام أخرى، قد تضربك عاصفة تُضيق عليك التنفس، فتشعر كما لو أنك تغرق. لكن الحقيقة هي أنك لن تغرق.

نعم، قد يكون مؤلمًا للغاية إلغاء زفاف أو اتخاذ قرار مشابه. سيكون إحدى أصعب التجارب التي تمر بها. ربما يغضب والد العروس لفترة طويلة. ربما تخسر عائلتك المبلغ المدفوع للحجز ويشعرون بالغضب. ربما تنكسر قلوبهم لأنهم كانوا يرون في خطيبتك جزءًا من العائلة.

لكن الناس لديهم الحق في الحزن على ما فقدوه أو ما كانوا يأملونه. يحتاج الجميع إلى وقت للتكيف مع الواقع الجديد والتعامل مع المشاعر المصاحبة له، سواء كانت خيبة أمل أو غضبًا أو حزنًا. والحل هنا هو: دعهم يشعروا بما يحتاجون إلى الشعور به.

وبالمثل، امنح نفسك الفرصة للشعور بكل ما تحتاج إليه. لا تحاول التحكم في مشاعرك أو تجنبها أو تغييرها. الحياة ستجد طريقها تدريجيًا للعودة إلى نوع جديد من التوازن.

مع الوقت، سيفهم والداك، وربما يكونان فخورَين بك لشجاعتك في اتخاذ القرار الذي كنت تعلم بقلبك أنه القرار الصائب لك. دعهم يشعروا.

أما بالنسبة لجزء "تغافل عني"، فهو اللحظة التي تُذكر فيها نفسك بأن هذه المرحلة ستمر. أنت أقوى من ردود فعل الآخرين العاطفية. دعهم يعبروا عن آرائهم وانفعالاتهم كيفما أرادوا، ودع مشاعرك ترتفع أيضًا، لكن لا تسمح أبدًا لمشاعر الآخرين بأن تعوقك عن اتخاذ القرار الصائب.

"تغافل عني" تعني أن أكون صادقًا مع نفسي ومع الآخرين. "تغافل عني" تعني أن أتحمل مسئولية اتخاذ القرارات الصعبة الآن؛ لإنقاذ نفسي من ألم أكبر لاحقًا. "تغافل عني" تعني أن أتيح لنفسي الفرصة لأعيش الحياة التي أستحقها.

لنُلخِّص ما تعلمتَه عن التعامل مع ردود الفعل السلبية للآخرين:

1.**المشكلة**: أنت تمنح ردود الفعل العاطفية للآخرين قوةً غير مُستحقة لتسيير حياتك. الاستمرار في محاولة إرضائهم يجعل احتياجاتهم العاطفية دائمًا أولوية على حساب سعادتك الشخصية.

2.**الحقيقة**: لا يمكنك التحكم في مشاعر الآخرين أو ردود أفعالهم؛ ولا يمكنك إصلاح مشكلاتهم العاطفية العميقة. كثير من الناس، رغم بلوغهم النضج الجسدي، لا تزال لديهم مرونة عاطفية محدودة، وقد تتساوى قدراتهم العاطفية مع طفل يبلغ ثماني سنوات من العمر.

3.**الحل**: باستخدام نظرية "التغافل"، ستحافظ على سيطرتك حتى في مواجهة انفعالات الآخرين. قم باتخاذ القرارات التي تتوافق مع قيمك وأولوياتك الشخصية، حتى إن أغضب

ذلك من حولك. عندما تتوقف عن تحميل نفسك عبء مشاعر الآخرين، وتركز على ما يناسبك أنت، ستكتشف أنك تمتلك السلطة الكاملة على حياتك وعلى خياراتك.

عندما تقول "تغافل عنهم"، فإنك تمنح الآخرين المساحة الكافية للتعبير عن مشاعرهم من دون أن تجعل من ذلك عبئًا عليك لإدارتها أو تصحيحها. وعندما تقول "تغافل عني"، فإنك تتخذ الخطوات التي تهمك وتتماشى مع ذاتك، حتى إن كانت هذه الخطوات قد تسبب إزعاجًا للآخرين.

لقد حان الوقت للحفاظ على سلامك النفسي وحمايته.

التغلب على المقارنة المُزمِنة

الفصل 9: أجل... الحياة ليست عادلة

الحقيقة البسيطة هي أن الحياة ليست عادلة. لكن في مرحلة ما، يجب أن تستيقظ، وتقبل هذه الحقيقة، وتتوقف عن الهوس بما يملكه الآخرون، وكيف يبدون، وماذا حققوا.

لنتحدث الآن عن أمر يعاني منه كل إنسان على هذا الكوكب: أن تترك نجاح الآخرين يشلك ويعوق تقدمك.

الواقع أنك لا تستطيع التحكم في نجاح شخص آخر، أو حظه، أو توقيته في الحياة. الشيء الوحيد الذي يمكنك التحكم فيه هو كيفية استجابتك لما يقدمه الآخرون من أمثلة إيجابية، والخطوات التي تتخذها بناءً على ذلك.

عندما ترى نجاح الآخرين أو حياتهم دليلًا على أنك فاشل، أو غير جذاب، أو غير كفء، فإنك تصبح العائق الأكبر أمام نفسك. التتبع العشوائي لوسائل التواصل الاجتماعي، والشعور بالدونية مقارنة بغيرك يجعل الأمر يبدو كأنك عالق، وعديم الأمل، ومتأخر دائمًا. أنت بذلك تعذب نفسك بلا سبب واضح. أنت تسمح للآخرين بإعاقة تقدمك، مما يؤدي إلى التسويف وانتقادك المستمر لنفسك.

كلما ركزت على مدى ظلم الحياة بمقارنة نفسك بالآخرين، استنزفت دافعك ومنعت نفسك من المضي قدمًا. حينها ستجد أن الأمر يتحول إلى نبوءة تحقق نفسها بنفسها. أنت تخسر لأنك لم تتوقف عن عادة المقارنة المزمنة.

المشكلة الحقيقية هي أنت. والخطوة الأولى هي تقبل الحقيقة: الحياة ليست عادلة. ولن تكون كذلك أبدًا.

ليس من العدل أنك غارق في الديون؛ لأنك لم تكن قادرًا على تحمل نفقات التعليم.

ليس من العدل أن تبدو شقيقتكِ كأنها عارضة أزياء والجميع يلتفون حولها في الحانات، بينما تجلسين أنتِ وحدكِ تشترين مشروباتك بنفسك.

ليس من العدل أن مديرك يضعك دائمًا في أسوأ ورديات العمل.

ليس من العدل أن بلادكِ تغرق في الحروب والمآسي.

ليس من العدل أنك وُلدت مصابًا بالسكري، وتضطر إلى إدارة احتياجاتك من الإنسولين طوال حياتك.

ليس من العدل أن صديقك لديه منزل جميل؛ لأن والديه اشترياه له.

ليس من العدل أن زميلك تم ترقيته ولم يتم اختيارك أنت.

ليس من العدل أن يتم تشخيص إصابتك بسرطان الثدي فجأة ومن دون سابق إنذار.

ليس من العدل أن صديقك يعيش حياته مع عائلة مثالية؛ بينما عائلتك بالكاد تصلح لتُعرض في برنامج تليفزيون الواقع.

ليس من العدل أن تتمتع صديقتك بسرعة أيض وتأكل ما تريد من دون التفكير مرتين.

ليس من العدل أنك تعاني الربو؛ لأنك نشأت في منطقة مليئة بالتلوث.

ليس من العدل أن تكاليف المعيشة وأسعار الوقود تستمر في الارتفاع بلا هوادة.

ليس من العدل أن وجهكِ مليء بحَب الشباب، وأنتِ تتساءلين لماذا يحدث ذلك لكِ دائمًا.

أنت محقٌّ تمامًا: الأمر ليس عادلًا، ولن يكون كذلك أبدًا.

الحقيقة هي أن كل إنسان يولد مع مجموعة مختلفة من الأوراق في لعبة الحياة، ولا يمكنك التحكم بما يحصل عليه الآخرون. كلما قضيت وقتك متأملًا أوراق الآخرين، ضيّعت المغزى الحقيقي من اللعبة بالكامل.

في الحياة، لا تلعب ضد أي أحد؛ أنت تشاركهم اللعب فقط. سيظل هناك دائمًا من يحمل أوراقًا أفضل منك. لكن المسألة ليست في الأوراق التي تم توزيعها عليك؛ بل تكمن في كيفية لعبك بها.

بينما كنت مشغولًا بمقارنة نفسك بالآخرين، فاتك واحد من أعظم أسرار الحياة. فالآخرون ليسوا أعداء في رحلتك؛ بل هم مُعلِّمون يعينونك على تحسين أدائك، وهذا هو السبيل الحقيقي لتحقيق النجاح. بالفعل، هناك أشخاص حصلوا على فرص "أوفر حظًّا" أو "أكثر نجاحًا". تغافل عنهم.

هؤلاء الأشخاص قد يحققون إنجازاتهم بسرعة أكبر، وربما يمتلكون مزايا إضافية مثل الموارد الوفيرة أو الدعم القوي. هذه الحقائق خارجة عن سيطرتك. القلق بشأنها أو السماح لها بإضعاف روحك هو مضيعة للوقت ومهزلة للعقل. بدلًا من ذلك، ركز على بناء ذاتك، ابدأ بما لديك، واستثمره في تحقيق الرؤية التي ترغبها لحياتك.

لكنك لن تكون قادرًا على تحقيق شيء إذا استمررت في الانغماس في المقارنات السامة، وغير المجدية مع الآخرين. التخلي عن هذه العادة ليس مجرد خيار، بل هو ضرورة. حسد الآخرين على تلقيهم الاهتمام في مناسبة اجتماعية، أو أنهم يسافرون إلى أماكن جميلة، أو يمتلكون طلة شرفة أجمل، أو وظائف أفضل، أو زيجات سعيدة أكثر منك، لن يؤدي إلى حصولك على تلك الأمور. كل ما ستحصده هو تآكل ثقتك بنفسك.

إن الخبراء في أي لعبة يقرون بأن الفوز لا يعتمد على الأوراق الموزعة عليك، بل على كيفية استخدامك لها. الفوز في لعبة الحياة يتطلب منك التركيز على أوراقك الحاليَّة، واختيار الطريقة المثلى لاستثمارها.

قد يبدو الأمر مُستفزًّا عندما تشعر بأن الأوراق التي بحوزتك هي الأسوأ. من السهل أن تتذمر: "لماذا أنا؟"، ومن السهل أن تستسلم للشعور بالشفقة أو الحسد تجاه من يمتلكون المظهر الحسن، أو الحساب المصرفي الممتلئ، أو العلاقات العاطفية المثالية، أو الصحة الكاملة، أو حتى الظروف العائلية الداعمة. قد تبدو هذه الأمور غير عادلة تمامًا. لكنها الحقيقة: الحياة ليست عادلة ولن تصبح كذلك.

هناك بالفعل أشخاص يتمتعون بحظ استثنائي. ربما تعرف صديقًا أو زميلًا يبدو كأنه وُلد وكل شيء يسير لصالحه، من العائلة إلى العلاقات إلى فرص العمل. لا يتعرض هؤلاء الأشخاص لما يبدو أنه تحديات أو مشكلات - كالاكتئاب والقلق - قد يعانيها آخرون. ولكن هل ستفيد المقارنة هنا في شيء سوى أنها تُضيف شعورًا بالمرارة؟

عندما تصبح المقارنة عذابًا

"لكن يا 'ميل'، لا أستطيع التوقف عن التفكير في مدى جاذبية الآخرين مقارنة بي، أو تمنياتي لو كنت أطول قامة، أو لو لم يكن لديَّ ربو، أو لو لم ينفصل والداي وكانت حياتي الأسرية أفضل".

المقارنة مع الآخرين أمر لا مفر منه. فمن طبيعة البشر أن ينظروا حولهم ليعرفوا ما الذي يفعله الآخرون، وكيف يقيسون أنفسهم مقارنة بهم. المشكلة ليست في الميل الفطري للمقارنة، بل تكمن المشكلة في كيفية تعاملك مع هذه المقارنة.

لذا اسأل نفسك: ماذا تفعل عندما تقارن؟ هل تستخدم المقارنة لتعذيب نفسك، أم أنها تُعلِّمك شيئًا مفيدًا؟

الواقع يشير إلى وجود نوعين من المقارنة التي ينخرط فيها الناس؛ المقارنة التي تتحول إلى عذاب، أو المقارنة التي تصبح درسًا. ولكي تستفيد من المقارنة لصالحك، عليك أولًا تحديد نوع المقارنة الذي تمارسه، ومن السهل جدًّا التمييز بينهما.

النوع الأول من المقارنة يشبه العذاب. يحدث ذلك عندما تجد نفسك مهووسًا بأمر ما، أو مستغرقًا في التفكير فيه بشكل يُفقدك سلامك الداخلي، خاصة إذا كان شيئًا لا يمكن تغييره بأي شكل من الأشكال. تصبح هذه المقارنة بمثابة تعذيب نفسي، عندما تركز على أمور ثابتة في حياة الآخرين لا تستطيع تعديلها أو تبديلها. من أمثلة ذلك؛ الجمال الطبيعي، وشكل الجسم، والتاريخ العائلي، والطول، وسرعة الأيض، وأصول الوالدين، وبلد المنشأ، والتجارب الماضية، أو المهارات الفطرية المميزة مثل القدرة الرياضية، والصوت المثالي، والذكاء الخارق، وسهولة تعلم اللغات، والذاكرة التصويرية، والمواهب الفنية. الفكرة واضحة، أليس كذلك؟

قد تشعر بالغيرة من هذه الخصائص الثابتة التي يتمتع بها الآخرون، لكن عليك أن تدرك أن هذه الصفات ليست من اختيارهم، ولم يحصلوا عليها نتيجة تعب أو اجتهاد شخصي. هي ببساطة أوراقهم الموزَّعة في لعبة الحياة، تمامًا كما لديك أوراقك الخاصة. لا أوراقهم ستتغير، ولا أوراقك كذلك.

السؤال الأهم هنا: هل هناك شيء يمكنك القيام به خلال الثلاثين ثانية المقبلة لتغيير هذا الوضع؟ إن لم يكن هناك، فالجواب واضح: هذه الأشياء خارج دائرة قدرتك على التغيير.

من المهم للغاية أن تميز بين ما يمكنك تغييره وما لا يمكنك تغييره؛ لأن الانشغال بمقارنة نفسك بجوانب ثابتة في حياة الآخرين أشبه بعقاب تختاره لنفسك. مقارنة كهذه لن تسهم في نموك الشخصي، بل ستكون عبئًا على سعادتك. إذا كنت لا تستطيع تغييرها، عليك أن تتعلم كيف تتقبلها. الأمر بهذه البساطة: دعهم يتميزوا بما لديهم.

لكن هل هذا سهل؟ أبدًا. لقد رأيت ابنتي الكبرى، "سوير"، تعاني مع هذا النوع من المقارنة لسنوات طويلة، فتُعذب نفسها بلا جدوى. فهي تركز بشدة على مقارنة نفسها بشقيقتها الصغرى "كيندال" التي تتمتع بخصائص جسدية وبنية عظمية وأيض مختلفة تمامًا عنها. لم يتوقف الأمر عند ذلك؛ "كيندال" ولدت بموهبة صوتية مذهلة ونغمة مثالية.

هذه الحقائق لا يمكن لـ"سوير" تغييرها. ولا لـ"كيندال" إمكانية التحكم فيها. ولا أنا أستطيع فعل أي شيء حيالها.

ومع ذلك، شاهدت "سوير" لسنوات وهي تجعل نفسها تعيسة، وتستهلك الكثير من طاقتها في مقارنة نفسها غير المنصفة. ونتيجة لذلك، أصبحت تكره جسدها وتلوم نفسها بسبب طبيعة أيضها. وتتذمر باستمرار من صعوبة فقدان الوزن وسهولة اكتسابه. وتشعر بالغضب لأنه بإمكان "كيندال" ارتداء ملابسها؛ بينما هي تعجز عن ارتداء ملابس "كيندال".

أتعلمون؟ إنها مُحقة. هذا غير عادل. لكن مهما مارست الرياضة، أو تناولت المكملات الغذائية، أو حتى التحقت بدروس لتطوير صوتها، لن تتمكن "سوير" من تغيير حقيقة واحدة: "كيندال" لديها شيء لا تمتلكه "سوير"، وهذه الحقيقة تؤلمها.

إن ما يجري هنا هو ما يُطلق عليه علم النفس عنوان "المقارنة التصاعدية". وهي ميل الإنسان لقياس نفسه على أساس صفات يرى أنها أفضل مما لديه. وتُظهر الأبحاث أن هذه العادة تحطم تقدير الذات.

نادرًا ما نفكر في "المقارنة النزولية"؛ أي رؤية مدى تميز حياتنا مقارنة بالكثيرين حول العالم الذين ربما يفتقدون الأمور الأساسية كالطاقة الكهربائية أو المياه الجارية. إذا كنت تقرأ هذا النص الآن، فأنت بالفعل أفضل حالًا من معظم الناس في العالم! ولكن كم مرة نتوقف للتفكير في ذلك؟ نادرًا ما يحدث ذلك.

وهنا نعود لفكرة المقارنة المؤلمة تلك، والتركيز على الجوانب التي لا يمكننا التحكم بها أو تعديلها في حياتنا.

شاهدتُ بكل أسف كيف أدت هذه المقارنات إلى جعل "سوير" تعيسة للغاية، وأنا عاجزة عن إنقاذها.

لا أستطيع أن أمنعها من التورط في هذا النوع من المقارنات. ولا تستطيع أي كمية من الإطراء أو الطمأنة تغيير سلوكها. عليها أن تختار التغيير بنفسها.

لأنه حتى تتوقف عن تعذيب نفسها، لن تتمكن أبدًا من رؤية الحياة الكبيرة، والجميلة، والمذهلة التي تنتظرها هناك لتحتضنها. لن تتمكن أبدًا من تقدير جمال جسدها الخاص. وستظل دائمًا ترى ما تفتقر إليه، بدلًا من روعة ما تمتلكه.

وبينما هي مشغولة بمقارنة نفسها بشقيقتها، فإنها تغفل ما يراه بقية الناس فيها: مواهبها الفريدة، وذكاءها، ولياقتها الرياضية.

عندما تكبر، عليك أن تتعامل مع الأوراق التي وُزعت عليك، وتتوقف عن الهوس بما حصل عليه الآخرون. فالحياة ليست عادلة. وسيكون هناك دائمًا من يحملون أوراقًا أفضل منك، ومقارنة نفسك بهم ستجعلك تخسر بلا شك. لا تركّز على اللاعبين الآخرين؛ هذا ليس الأسلوب الذي تربح به لعبة الحياة. تعلّم اللعب بتعاوُن، لا بمنافسة.

المؤسف أنني شاهدت كثيرين يستنزفون أنفسهم، ليصلوا للإصابة باضطرابات الأكل أو مشكلات الصحة النفسية، أو حتى يعانوا من الإدمان أو الشعور العميق بالخجل؛ بسبب الطبيعة المؤلمة لهذا النوع من المقارنة. ولا أقول هذا الأمر باستخفاف؛ فأنا واعية تمامًا بالمصاعب والتحديات التي قد يؤدي إليها هذا السلوك، خاصةً مع أشخاص أعزهم بشدة.

يخبرنا علماء النفس بأن السبب الجذري للعديد من الاضطرابات هو الحاجة المهووسة للسيطرة. وكما تعلم من هذا الكتاب، كلما حاولت السيطرة على شيء لا تستطيع التحكم به، زاد شعورك بعدم السيطرة والعجز.

لهذا، من الضروري أن تدرك متى تنخرط في هذا النوع الأول من المقارنة. قف. دعهم يعيشوا حياتهم، ودعني أركز على حياتي.

أنت أذكى من أن تهدر حياتك في تعذيب نفسك. حافظ على قوتك الداخلية؛ لأنك ستحتاج إليها لتطلق العنان لإمكانات حياتك الفريدة الخاصة بك. ما أدركته هو أن السعادة لا تأتي إلا عندما تمنح نفسك الإذن كي تكون سعيدًا.

من المستحيل تحسين حياتك وأنت منشغل بجلد ذاتك في الوقت نفسه.

لذا دعنا ننتقل إلى النوع الثاني من المقارنات؛ هذا النوع يحمل كنزًا لك إذا أحسنت استثماره.

الفصل 10: اجعل المقارنة مُعلِّمك

لقد تعلّمت للتو عن النوع الأول من المقارنة، ذلك الذي يبدو كأنه تعذيب للذات. الآن، دعنا نتحدث عن النوع الثاني: المقارنة التي تعلّمك شيئًا. وهنا تعرف أن المقارنة جيدة: عندما تركز على جوانب من حياة شخص آخر أو نجاحه يمكنك أن تعمل على تحقيقها لنفسك.

ومع مرور الوقت وتكرار الجهد بانتظام، يمكن لتلك الجوانب في حياتك، سواء في العمل أو الصحة أو غيرها، أن تتغير بشكل جذري.

وقائمة الأمور التي يمكنك تحسينها لا حدود لها: بدءًا من تغيير وظيفتك، إلى تكوين مجموعة أصدقاء أفضل، إلى العثور على غايتك في الحياة، أو قضاء المزيد من الوقت مع أطفالك، أو الاستمتاع بالإجازات، أو تحقيق الحرية المالية. يمكنك أيضًا الاستيقاظ مبكرًا، أو السعي لعيش قصة الحب الأعظم، أو تعلم الطهي بإتقان، أو تحسين لياقتك البدنية والوصول لأفضل شكل ممكن لجسدك، أو شراء خاتم ضخم، أو ساعة فاخرة، أو سيارة رياضية، أو تجديد مطبخك، أو بناء منزل ثانٍ، أو تحسين علاقتك مع والديك بالتبني، أو تبني عادات صحية أفضل، أو كتابة كتاب، أو شفاء جروحك النفسية، أو كسب المزيد من المتابعين على وسائل التواصل الاجتماعي، أو وضع حدود صحية بحياتك وإيجاد وقت أكبر لنفسك، أو إطلاق مشروع تجاري جديد، أو تطوير سمعة أفضل.

لقد تعمدت كتابة هذه القائمة الطويلة. فالحقيقة هي أن 95% من الأشياء التي تطمح إليها قابلة للتحقيق، إذا كنت مستعدًّا للالتزام بالاجتهاد والانضباط والصبر. وقليل فقط مما يحدث في حياتك ثابت لا يتغير.

وإذا كان هناك أحد قد حقق إنجازًا أكبر وأروع مما كنت تتخيله لنفسك، اتركه يفعل ذلك. دعهم ينجحوا. دعهم يسبقوك. دعهم يقوموا بذلك بطريقة مميزة وذكية. نجاحهم يمكن أن يكون خريطة الطريق التي تحتاج إليها للوصول لما تريد. تذكّر القصة التي ذكرتها سابقًا

عن عدم النشر على وسائل التواصل الاجتماعي. مهما كان هدفك، يمكن لشخص آخر أن يقدم لك الصيغة الصائبة لتحقيقه. دَع هذا الشخص يقُد الطريق.

لوقت طويل من حياتي، لم أفهم هذا المفهوم. إذا حقق شخص ما، ما كنت أطمح إليه، كنت أشعر بأنه سبقني، وكأن إنجازاته كانت على حسابي. كنت أنظر حولي وأرى نجاحات الآخرين وكأنها خسارة لي. وعندما ترى انتصارات الآخرين على أنها هزائم لك، ستشعر بالانهزام قبل حتى أن تبدأ.

إذا لم تكن حذرًا، يمكن للمقارنة أن تصبح سببًا لتشكيكك بنفسك، وتسويف أهدافك، وبقائك عالقًا في مكانك. أنت تمتلك القدرة لتحقيق النجاح نفسه الذي تطمح إليه، ولكن بدلًا من السعي وراء تحقيقه، تقضي وقتك في المجادلة ضد ما تريد. هذا مثال على كيفية جعل الآخرين مشكلة في حياتك رغم أنهم ليسوا كذلك.

السعادة والنجاح والمال متوافرة بكميات غير محدودة للجميع بما في ذلك أنت.

لا أحد يسرق منك أي شيء. السعادة والنجاح والمال تنتظر منك أن تأخذها بجدية، وتسعى لتحقيقها في حياتك. سأكررها مرة أخرى: انتصارات الآخرين ليست خسائرك. ولذا عليك تغيير الطريقة التي ترى بها نجاحات الآخرين؛ كي تصبح بوابتك للتميز بدلًا من عائق يمنعك عنه.

الحقيقة هي أن هناك أكثر من ثمانية مليارات شخص على هذا الكوكب. إذا كنت تبحث عن أدلة على أن هناك من يكسب أموالًا أكثر منك، أو لديه خزانة ملابس أروع، أو أفضل مجموعة من الأصدقاء، أو شهادة أكاديمية أرقى، أو جسد مثالي، أو قد باع شركته بنجاح واكتسب شهرة ككاتب على قائمة نيويورك تايمز للأكثر مبيعًا، أو سافر حول العالم... ستجد ذلك بكل سهولة.

المشكلة ليست في الميل الفطري للمقارنة، بل في عدم استخدام المقارنة لصالحك. باستخدام نظرية "التغافل"، يمكنك تحويل المقارنة من عقبة كبيرة في حياتك إلى أعظم معلم يمنحك الأدوات لتحقيق ما تطمح إليه

لقد كانوا دائمًا معلميك

في الآونة الأخيرة، كنت أتحدث مع صديقة لي تُدعى "مولي". مصممة ديكورات داخلية موهوبة للغاية، وقد أسست مشروعًا ناجحًا يديره فريق من الموظفين وتنجز أعمالًا رائعة لعملائها.

لكن في المرات القليلة الأخيرة التي تواصلنا فيها، كانت "مولي" تسألني دائمًا عن نصائح تتعلق بوسائل التواصل الاجتماعي. كانت تسأل قائلة: "'ميل'، كيف يمكنني أن أبرز نفسي؟ أدرك أنني بحاجة إلى القيام بمزيد من الجهود على وسائل التواصل الاجتماعي؛ لتحسين تسويق مشروعي وأعمالي عبر الإنترنت، ولكنني لا أعرف من أين أبدأ".

ولأن لكل عمل تجاري معادلة واضحة للنجاح، قدمت لها قائمة بسيطة من الخطوات التي يمكن اتباعها: النشر يوميًّا، وإنشاء مقاطع فيديو توضح مشاريعها، ونشر صور، قبل وبعد، للعمل المنجَز، وتعيين متدرب يقوم بإنشاء مكتبة من مقاطع الفيديو القصيرة، وأخذ دورة مجانية عبر الإنترنت للتعلم أكثر عن المنصات الاجتماعية، مع التركيز على واحدة منها لإتقانها.

تمامًا كما في المثال الذي شاركته سابقًا، عندما أردت بناء عملي في مجال إلقاء المحاضرات منذ سنوات، فإن الخطوات المطلوبة غالبًا ما تكون بسيطة للغاية. المشكلة ليست في معرفة ما يجب فعله، بل في الالتزام بتنفيذه.

اتصلت "مولي" بي مؤخرًا، ومن نبرة صوتها شعرت على الفور بأن هناك شيئًا خطأ. سألتها: "مولي، أنتِ لا تبدين على طبيعتك. هل كل شيء بخير مع أطفالك؟"

ردت قائلة: "نعم، نعم، الأطفال بخير. أنا من لست بخير".

فسألتها: "حسنًا، ما الذي حدث؟"

قالت: "رأيت شيئًا ليلة أمس جعلني أتدهور نفسيًا. ومنذ ذلك الحين وأنا أشعر بالقلق الشديد".

بينما كنت أستمع إليها كنت أفكر: ما الذي قد يكون حدث؟ بدا الأمر خطيرًا للغاية.

اتضح أن هناك سيدة ما في الحي الذي تعيش فيه "مولي"، تعرفها منذ فترة طويلة. هذه السيدة ليست بالضبط ضمن دائرة أحبائها؛ فهي من النوع الذي يتعمد لفت الأنظار، وقد تكون طاقتها مزعجة بالنسبة لـ"مولي". ولم تكن العلاقة بينهما سلسة أبدًا.

هذه السيدة لا تمتلك أي خبرة أو خلفية في التصميم الداخلي، لكنها دخلت فجأة في مجال التصميم، وبدأت في النشر على وسائل التواصل الاجتماعي، وبسرعة كبيرة أصبحت منشوراتها تحصد آلاف الإعجابات. ما أثار استياء "مولي" أن سكان الحي بدأوا يتحدثون عن مدى "موهبة" هذه السيدة.

واصلت "مولي" حديثها بغضب: "إنها فقط تنشر صورًا لمنزلها الخاص، ولكنها لم تصممه أصلًا!"

في الليلة السابقة، وبعد يوم طويل قضته في العمل مع عملائها، قامت "مولي" بوضع أطفالها في الفراش وجلست على الأريكة تتصفح حساباتها. وشاءت المصادفة أن يمتلئ موجز المنشورات على صفحتها بمنشورات هذه السيدة المزعجة.

لم تستطع "مولي" مقاومة الفضول. قرأت كل تعليق على المنشورات، وزارت موقعها الإلكتروني. كان الموقع يبدو عصريًا ومنظمًا بطريقة محترفة، بينما موقع "مولي" لم يتم تحديثه منذ ثلاث سنوات. الأسلوب الذي كانت تستخدمه هذه السيدة في تسويق نفسها

كان فعّالًا للغاية، مما جعلها تبدو كأنها محترفة تعمل منذ سنوات طويلة. وهذا الأمر دفع "مولي" إلى حالة من الإحباط الشديد.

إنها ستسرق عملائي! الجميع سيعتقد أنها أفضل مني. كيف تعلمت القيام بكل ذلك؟ لماذا لم أقم بذلك من قبل؟ يا لحظي العثر!

ثم التقطت أنفاسها وسألت: "ميل، ماذا برأيك ينبغي أن أفعل؟"

ما سأقوله لك هو ما قلته لصديقتي "مولي"، وأريدك أن تتذكريه في المرة المقبلة، التي تجدين فيها نفسك تحترقين من مقارنة الآخرين، أو الغضب مما يفعلونه.

لا ينبغي لأحد أن يشعر بالشفقة تجاهك. إذا كنت تشعرين بالغيرة الآن من نجاح شخص آخر، فهذا شيء جيد. أنا سعيدة من أجلك. الغيرة هي دعوة من ذاتك المستقبلية. إنها تدعوك للنظر من كثب إلى شخص آخر، ليس لتشعري بالنقص، بل لتري ما يمكن تحقيقه.

هذه المرأة لم تكن تسرق النجاح من "مولي". لم تكن تمنعها من تحسين موقعها الإلكتروني أو التركيز على وسائل التواصل الاجتماعي. نجاحات هذه المرأة عبر الإنترنت لم تكن تعني خسائر لـ"مولي". لأن الآخرين لن يستطيعوا أبدًا منعك من تحقيق ما هو مقدر لك. هم لا يستطيعون؛ فقط أنت قادرة على تعطيل ذاتك عن تحقيقه.

هذه المرأة كانت تَذكِرة لـ"مولي" بأن وسائل التواصل الاجتماعي تهمُّ. إنها معلمة تقود الطريق نحو التغيير.

اسمحي لهم أن يوقظوكِ. اسمحي لهم أن ينجحوا. اسمحي لهم أن يبهروكِ بتصميم مواقعهم الجميلة. اسمحي لهم أن يُظهروا لك أنه بالإمكان تحقيق النجاح.

ربما كنت مشغولة جدًّا بالحياة اليومية، لدرجة أنكِ أغفلتِ ما هو أمام عينيك مباشرة. ربما كنتِ تلعبين دورًا صغيرًا لدرجة أنكِ لم تتمكني من رؤية مدى روعة وإمكانات حياتك

الحقيقية. ربما كنتِ متمسكة بطرائقك المعتادة وترفضين تجربة أساليب جديدة.

الآخرون يظهرون لنا ما هو ممكن. عندما ترين المقارنة كمعلم، ستدركين أن الآخرين لا يأخذون منك شيئًا؛ بل يمنحونك شيئًا. ولديهم قدرة رائعة على إظهار أجزاء من مستقبلك قد تكون غائبة عنك، أو لم تصدقي بعد أنك قادرة على الوصول إليها.

أي شيء، أو أي شخص، يجعلكِ تشعرين بالغيرة، هذا شيء جيد. نجاحهم وانتصاراتهم لا تقلل من فرصتك في خلق ما ترغبين فيه. بل على العكس، تُوسّع هذه الفرص وتفتح آفاقًا جديدة أمامك. اسمحي لهم بأن يقودوا الطريق. حولي غيرتك إلى إلهام، واحرصي على رؤية الإمكانيات من خلال مثالهم.

الأشخاص الذين تقارنين نفسك بهم يعملون كمرآة تعكس إمكانيات أكبر، أو في حالة "مولي"، الصيغة والعمل اللذين كانت تتجنبهما.

وهذا ما قلته لها: اسمحي لهم بأن يقودوا الطريق.

إلى هنا أود التطرق إلى نقطة بالغة الأهمية: هناك سبب وجيه يجعل هذه المرأة بالتحديد تثير استياء "مولي". الحقيقة هي أنه كان لا بد أن يتواجد هذا الشخص المزعج. في الحياة، إذا لم تكوني متحمسة لفعل شيء ما، فإن الأمر سيحتاج إلى قوة دافعة مؤلمة لتحفيزك على التغيير.

بالنسبة لـ"مولي"، فهي كانت تتابع مصممي الديكور المشاهير لسنوات، وكانت تتحدث عن "العمل على وسائل التواصل الاجتماعي" لسنوات من دون نتيجة فعلية. وكل مرة كانت تملك الأعذار التي تبرر بها عدم إعطائها الأولوية للأمر.

حتى جاءت فجأة هذه المرأة المزعجة والتي ليس لديها خلفية في التصميم، وبدأت "مولي" تراها تفعل كل ما كانت تعرف في أعماقها أنها تحتاج إلى فعله منذ سنوات.

تدرك "مولي" أن هذه المرأة في الحي ليس لديها ميزة خاصة، أو قدرات فريدة أو موارد استثنائية. ولهذا السبب تحديدًا شعرت بالغضب. تلك المرأة المزعجة تضع حقيقة بسيطة أمام "مولي": إذا استطعتُ أنا أن أفعل ذلك، فأنتِ أيضًا تستطيعين.

وهنا يصبح الأمر مثيرًا للاهتمام. مثل هؤلاء الأشخاص في حياتك، يجبرونكِ على النظر إلى نفسك في المرآة ومواجهة واقعك. لذا، دعهم يغضبوك!. عليك أن تشكر ذلك الشخص الذي يجعلك تشعر بالغضب؛ لأن الحقيقة أنك لست غاضبًا منه بالفعل. الغضب المتأجج بداخلك يوجّه نفسك إلى حقيقة واحدة: أنت غاضب من نفسك لأنك تعلم أنك كان بإمكانك التصرف بشكل أفضل، تعلم أنك قادر على مواجهة هذا التحدي وحله، لكنك لم تفعل. كنتُ في مكان مماثل عندما بدأت مسيرتي في مجال الخطابة والتحدث أمام الجمهور. لهذا السبب أقول إن المقارنة يمكن أن تكون أعظم معلم لنا. ليس لأنها تخبرك بما يجب عليك فعله؛ بل لأنها تشحذ قوتك وتوقظ غضبك الداخلي. ذلك الغضب الذي تحتاج إليه كمحرك يدفعك للأمام.

فأيًّا كان الشخص الذي يثير غضبك، دع الأمر يحدث. دعهم يزعجوك. دعهم يحرقوا داخلك لتتمكن من رؤية الطريق الذي تحتاج إلى سلوكه لتحقيق ما تطمح إليه.

الآن دعنا نتحدث عنك

كيف يمكنك تحويل لحظات الغيرة والإحباط هذه إلى فرصة إيجابية؟ كيف يمكنك تحويل الشعور بالمقارنة إلى مصدر إلهام؟ الأمر بسيط: قل "فلأبدأ الآن"، وركز على البيانات والدروس التي تقدمها نجاحات الآخرين. كلما وجدت نفسك تقارن ذاتك بالآخرين، فهذا يعني أن هناك شيئًا مهمًّا يحدث في حياتك.

المقارنة تسلط الضوء على المجالات التي تحتاج إلى المزيد من اهتمامك وتركيزك.

لا وقت الآن للتفكير المفرط أو الأعذار الواهية. فقد حان وقت العمل. حان وقت الالتزام. وكما يقول صديقي المؤلف الأكثر مبيعًا "جيف ووكر": النجاح، هو ببساطة استمرارية الجهد المتكرر. ما معنى ذلك؟ لتحقيق النجاح - سواء في خسارة الوزن، أو تأليف كتاب، أو أن تصبح منشئ محتوى ناجحًا على يوتيوب - عليك أن تظهر يوميًا وتقوم بالأعمال البسيطة والمملة، والتي قد تكون مزعجة أحيانًا. عليك فقط أن تبذل الجهد مرة تلو الأخرى.

خذ على سبيل المثال أي تغيير تود تحقيقه في حياتك؛ كالذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية. كيف تقوم ببناء عضلات؟ بالالتزام اليومي وبذل الجهد المستمر. الرياضي الشهير "توم برادي" قال مؤخرًا عن النجاح: "الحقيقة أنك لست بحاجة لأن تكون مميزًا. عليك فقط أن تكون ما لا يكونه أغلب الناس: شخصًا متسقًا، وعازمًا، ومستعدًّا للعمل الجاد".

هؤلاء الأشخاص الذين يثيرون غيرتك ليسوا سحرة أو خارقين للطبيعة؛ هم فقط بذلوا الجهد من دون توقف، بينما كنت مشغولًا بوضع الأعذار أو القيام بأشياء أقل أهمية. هذا هو السر العظيم للنجاح: المثابرة والاجتهاد.

أعود الآن إلى صديقتي "مولي". لقد كانت تعلم في أعماق قلبها أنها بحاجة إلى التركيز على أمور معينة قبل سنوات. السبب في الشعور المؤلم الذي يداهمها الآن هو أنها ترى نتائج جهود الآخرين، بينما ظلت هي على حالها. وسيستمر هذا في الحدوث إذا لم تبدأ العمل على الأشياء التي تريدها بصدق.

ذلك الموقع المذهل الذي أثار غضب "مولي" لم يظهر فجأة بين ليلة وضحاها. تلك المرأة التي تمتلكه عملت عليه لعدة أشهر. والإستراتيجية المميزة على وسائل التواصل الاجتماعي التي أشعلت غضب "مولي" لم تكن مجرد ضربة حظ؛ بل كانت تتحقق بينما كانت الأخرى تدرس وتبحث وتتعلم وتنفذ أفكارها.

إن سبب غضب "مولي" الحقيقي هو إدراكها الداخلي أنها أيضًا كانت قادرة على القيام بتلك الأمور بسهولة، لو أنها بدأت قبل فترة طويلة. لكن الغيرة وحدها ليست مُحفزًا كافيًا للبدء بالعمل الفعلي.

لهذا السبب يعد الغضب أحيانًا عنصرًا ضروريًّا؛ فهو قادر على إخراجك من منطقة الراحة الخاصة بك وتحفيزك للبدء. وبهذه الطريقة تكون المقارنة أقوى أداة تعليمية متاحة لك، وغالبًا ما يكون الشخص الذي يشحذ هذه المشاعر في داخلك قريبًا منك أكثر مما تتوقع؛ ربما يكون جارًا أو زميل عمل أو صديقًا قرَّبَته الأقدار ليضيء شعلة الحماس داخلك.

الأمر يعود إليك الآن: هل ستدع هذه المشاعر تُحبطك؟ أم ستسمح لها بأن تدفعك للبدء، والعمل الجاد، وتحقيق أحلام طالما سعيت إليها؟

لهذا السبب تشعر بالغيرة عندما ترى هذا الشخص يغادر المكان. لأن رحيله، مثلما يحدث مع الأشخاص الذين تعرفهم، يجعلك تدرك أنه لم يعد بإمكانك تقديم الأعذار لعدم القيام بالشيء نفسه. إذا كنت تعمل بجوار شخص مثل "آرون" لمدة عام، فأنت تعلم أنه لا يملك قوة خارقة أو ثروة ورثها أو أي ميزة استثنائية. هو فقط بدأ العمل بجد واجتهاد، والآن هو ينتقل إلى خطوة جديدة في حياته. ولذلك تشعر بالغيرة لأنه أصبح يمثل أمامك حقيقة أنك قادر أيضًا، لكنك لم تبدأ بعد.

من الطبيعي تمامًا أن تشعر بالضيق عندما ترى موقعًا إلكترونيًا رائعًا يديره شخص آخر، أو عندما ترقب زميلًا يغادر عمله نحو حياة جديدة، أو حتى عندما تزور منزل صديقك الجديد والمبهر. لكن إذا كنت جادًا في النجاح، سواء كان ذلك من أجل صحتك أو تحقيق أهدافك، فإنه لا مجال لديك للاضطراب أو لإهدار طاقتك في مشاعر الغيرة. أنت بحاجة إلى هذه الطاقة لأن لديك عملًا يجب أن تقوم به.

هذه اللحظات تكون مؤلمة جدًا، وستتكرر كثيرًا في حياتك، لذا عليك أن تستعد لها. من خلال اتباع فكرة "التغافل"، يمكنك إدراك أن مشاعر المقارنة التي تنتابك تحمل رسالة ما.

الغيرة ليست سوى نافذة صغيرة نحو مستقبلك؛ والمطلوب منك هو أن تتعرف على الأبواب المفتوحة أمامك، وتدفعها بقوة لتمرق من خلالها.

عندما تسمح للآخرين بأن يكونوا قدوة لك، ستكتشف أن خلف كل المخاوف والأعذار والوقت المهدور، يكمن الطريق إلى الحياة التي طالما رغبت فيها. الآن، الشيء الوحيد الذي يمنعك من السيطرة على حياتك هو تلك الأعذار والمشاعر السلبية التي تَحدثنا عنها طوال هذا الكتاب.

هذا هو الوقت الذي تتوقف فيه عن محاولة التحكم في أفكار ومشاعر وأفعال الآخرين، وتبدأ استخدام وقتك وطاقتك في كتابة الفصل الأفضل في حياتك. ولأوضح لك أهمية ذلك، سأشارك معك مثالًا آخر من حياتي.

أتذكر أنه في الأربعينيات من عمري، عندما كنا نمر بأزمة مالية ولم أكن قد حققت أي شيء يُذكر في مسيرتي المهنية، كانت لديَّ صديقة تقوم بتجديد بيتها بالكامل. كنتُ متحمسة لسماع تفاصيل التجديد ورؤية الصور كل مرة نلتقي فيها. كان من الممتع متابعة الأمر. لكن في كل مرة أعود إلى منزلي بعد لقائها، كنت أشعر بالإحباط والحزن.

لن أنسى ذلك اليوم الذي ذهبنا فيه أنا وزوجي "كريس" لزيارة منزلها بعد أن انتهت من تجديده. عندما دخلت الممر الطويل المؤدي إلى بيتها الجديد، فجأة توقفت أمام الأبواب الكبيرة التي تقود إلى الداخل، وشعرت بصدمة. فالمنزل كان مذهلًا.

وبينما كانت صديقتي تأخذنا بجولة لاستعراض كل غرفة وزاوية، بدأت أغرق في مقارنة مؤلمة: كيف تمكنوا من تحقيق كل هذا؟ كانت تلك الأفكار تدور في ذهني بسرعة.

بالطبع كنت سعيدة لأجلها، فهي وزوجها عملا بجد لسنوات طويلة واستحقا كل ذلك بجدارة. لكني شعرت بغيرة شديدة ممزوجة بانعدام الثقة بالنفس.

عندما أخذتنا إلى العليَّة المخصصة للأطفال، حيث توجد طاولة البلياردو ومساحة للعب والاسترخاء، شعرت بالقليل من الانهيار الداخلي. قالت بابتسامة: "هذه المساحة للأطفال الآن... لكن لاحقًا سيستخدمونها بطريقة مسئولة عندما يكبرون". وضحك الجميع حينها.

ثم فتحت باب غرفة نوم ضخمة، مليئة بالأسرَّة المخصصة للنوم الجماعي للأطفال وأصدقائهم، وقالت بسعادة: "هنا مكان تجمُّع الصغار للنوم الجماعي مع أصدقائهم. وأطفالي يحبونه لدرجة أنهم لا يريدون النوم في غرفهم الخاصة!"

حينها أدركت السبب وراء رغبة أطفالي الدائمة في قضاء الوقت عندها، بدلًا من استضافة أصدقائهم في منزلنا. أسِرّة بطابقين بمقاس كبير؟ غرفة ألعاب فوق الجراج؟ مرحبًا... كان هذا حلم أي طفل، وقد كان حلمي منذ زمن بعيد أن أمتلك "المنزل" الذي يتجمع فيه جميع الأطفال.

في تلك اللحظة أثناء الجولة، كنت على وشك الهروب إلى الطابق السفلي، وسرقة زجاجة شراب، والزحف إلى أحد الأسرّة ذات الطابقين. هذا هو مدى شعوري بالأسى على نفسي. شعرت بأنني شخص مريع لأن غيرتي أفسدت سعادتي الحقيقية لها. صديقتي ليست فقط شخصية مذهلة، ومحبوبة من الجميع، وجميلة من الداخل والخارج، بل أصبحت الآن تمتلك المنزل الذي لطالما حلمتُ به.

وبينما مضت الليلة، حاولت دفن الشعور المشحون في معدتي. تصرفت كأنني غير متأثرة بكل ذلك. لكن بمجرد أن ركبت السيارة بجانب "كريس" في طريقنا إلى المنزل، لم أعد مضطرة إلى كبت مشاعري... فأطلقت العنان لها عليه.

وكأنني طفلة في الثامنة من العمر، انفجرت في نوبة غضب كاملة أمامه.

"لن نحصل أبدًا على منزل مثل ذلك"، قلت بحدة. "لماذا اخترت العمل في مجال المطاعم؟"

لم يعرف "كريس" ماذا يقول، فقضينا رحلتنا في صمت مشحون بالتوتر.

أستطيع سرد هذه القصة بهذا التفصيل؛ لأننا ناقشنا هذا الموقف مرات عديدة في جلسات استشارات الزواج. من السهل أن يظن المرء أن هذه القصة تتمحور حول منزل. لكنها لم تكن كذلك. الحقيقة التي كان عليَّ اكتشافها كانت أعمق بكثير. مقارنتي لنفسي بصديقتي والغضب الذي شعرت به كانا يحملان درسًا غيَّر حياتي.

لم أكن غاضبة منها. لم أكن حتى غاضبة من زوجي. كنت غاضبة من نفسي لأنني تخليت عن طموحي. اعتمدتُ على نجاح زوجي في تأمين دعمي المالي للحصول على الأشياء التي أريدها في الحياة. الحقيقة هي أن حياتك هي مسئوليتك. إذا أردت النجاح المالي، فإن تحقيق ذلك يقع على عاتقك أنت. إذا أردتِ منزلًا بأسِرّة كبيرة بطابقين، ومطبخًا مُجدَّدًا، فعليك أن تعملي بجد لتحقيق ذلك.

لقد تهربت من تلك المسئولية لعقد كامل من الزمن. ولكن هذا الموقف أجبرني على النظر في المرآة ومواجهة حقيقة رغباتي. الغيرة لم تكن سوى رسالة من نفسي المستقبلية. رؤية نجاح صديقتي أعطتني فرصة لرؤية إمكانيات أكبر لتحقيق النجاح في حياتي أيضًا.

فتحت الباب على مصراعيه وبدأت العمل بجد. أنا لست شخصًا مميزًا. كل ما فعلته هو التغلب على ما كنت أرفض مواجهته من قبل. أصبحت أكثر التزامًا، وعزيمةً، واستعدادًا للعمل من أجل ما أريد تحقيقه. بدأت بخطوات ثابتة ومتواصلة. استغرق الأمر خمسة عشر عامًا من العمل الشاق؛ لأحصل على أسِرّتي الكبيرة ذات الطابقين. لكنني فعلتها، وأنتِ أيضًا تستطيعين.

نظرية "التغافل" ستساعدك على السبر عميقًا، واكتشاف الحقيقة وراء مشاعر الغيرة وما الذي جعلك تخذلين نفسك. إذا بقيتِ دائمًا على السطح تضيّعين وقتك وطاقتك على الآخرين، أو على أمور خارجة عن سيطرتك، فلن تكتشفي أبدًا المعاني الأعمق والإمكانيات الحقيقية في حياتك.

لديكِ حياة جميلة ومدهشة تعيشينها. لديكِ إمكانيات تفوق خيالك. أنتِ لستِ محدودة بالمكان الذي تعيشين فيه، أو بالظروف التي تواجهينها أو العوائق التي تعتقدين أنها تقيدك.

إذا استطعتِ أن تكوني صادقة مع نفسك بشأن ما تريدينه حقًّا، وأخذتِ زمام المسئولية لبنائه، فستتمكنين من تحقيقه. فأنت لا تحتاجين أن تكوني مميزة أو خارقة. كل ما عليكِ فعله هو النهوض كل يوم، وأن تضعي قدمًا أمام الأخرى، وتعملي بجد لتصبحي أفضل قليلًا مما كنتِ عليه بالأمس. وذات يوم ستستيقظين لتدركي أنكِ لم تغيري نفسك فقط، بل أصبحتِ تعيشين الحياة التي كنت تشعرين بالغيرة منها ذات يوم. لنُلخص ما تعلمته حول التغلب على مشكلة المقارنة المزمنة. ربما كنتَ حتى الآن تسمحين لنجاحات الآخرين بأن تعوق تقدمك. لكن نظرية "التغافل" تدعوك إلى السماح للآخرين بالنجاح، واستخدام نجاحهم كمصدر إلهام لبناء الحياة التي تطمحين إليها.

1.**المشكلة**: عندما تركز على مدى عدم إنصاف الحياة، وتقارن نفسك بالآخرين، فإنك تهدر وقتك الثمين وطاقتك على الأمور الخارجة عن سيطرتك. هذا السلوك يعرقل حركتك، ويبقيك عالقًا في إحساس التأخر والإحباط. كما تغذي هذه العقلية الميل نحو التسويف والكمال، مما يمنعك من اتخاذ خطوات ملموسة لتحقيق النجاح الخاص بك.

2.**الحقيقة**: سيظل هناك دائمًا من هو أكثر حظًّا منك، ومن يمتلك ما تريد، ومن يتقدم عليك أو يحقّق النجاح بسرعة أكبر. المقارنة مع الآخرين شعور طبيعي، لكنها تصبح هدامة عندما تستهلك أفكارك وتضعف ثقتك بنفسك ودافعك للاستمرار. لا يمكنك التحكم في نجاح الآخرين، لكن بإمكانك أن تتحكم في كيفية استجابتك لهذا النجاح.

3.**الحل**: بناءً على نظرية "التغافل"، يمكن أن تتحول المقارنة المؤذية إلى درس ملهم. وبدلًا من أن تسمح للمقارنة بأن تعذبك، اجعلها مصدر إلهام وبداية جديدة. اسمح للآخرين بتحقيق نجاحاتهم، ولا تدع مشاعر الغيرة أو الإحباط تسيطر عليك. استخدم إنجازاتهم كدليل عملي على إمكانية تحقيقك نجاحًا مماثلًا. إن تحويل الإلهام إلى أفعال ملموسة يقودك نحو بناء الحياة الاستثنائية التي تستحقها.

عندما تقول "تغافل عنهم"، فإنك بذلك تعترف بنجاحات الآخرين وتقبل بها، وتتخذها كمصدر إرشاد لتتعلم منهم. وعندما تقول "تغافل عني"، فإنك توجه تركيزك نحو إمكانياتك، وتحول الإلهام إلى خطوات تطبيقية، وتتعلم كيفية التعاون مع الآخرين بدلًا من التنافس غير الضروري معهم.

حان الوقت للعب ورقتك والفوز بلعبة الحياة.

عندما تتوقف عن محاولة التحكم فيمن حولك، تبدأ في الوقت ذاته في تحرير مساحة عقلية، وطاقة حسية، ووقت لم تكن تعلم أنك تمتلكه. ومع هذه الحرية يمكنك أن تظهر بمظهر مختلف في علاقاتك.

الواقع أنك تمتلك الحرية في تحديد الدور الذي تلعبه العلاقات في حياتك. ولا أحد سيأتي لتغيير علاقاتك من أجلك. لكنك لست بحاجة إلى ذلك، فالقوة كلها بين يديك. عندما تغيّر الطريقة التي تتعامل بها مع علاقاتك، يتغير كل شيء تباعًا.

في القسم القادم، ستتعرّف على كيفية استخدام نظرية "التغافل" للتعامل مع الديناميكيات الدقيقة للعلاقات البشرية في مرحلة البلوغ؛ سواء كانت صداقة، أو تغييرات حياتية، أو أسئلة عائلية، أو تحديات، أو مواعدة، أو انفصالًا، أو حبًّا، أو شفاء. ستتعلم كيفية التوقف عن السيطرة على الآخرين، أو توقع أفعالهم أو محاولة إنقاذهم أو ملاحقتهم. تقدم لك نظرية "التغافل" دليلًا تدريجيًا يقودك إلى التواصل بقوة تأثيرك، واعتماد نهج أكثر مرونة واستباقية، واختيار الحب والاحترام الذي تستحقه.

لقد حان الوقت لتمضي قدمًا وتربح في لعبة الحياة. عندما تكف عن محاولة السيطرة على المحيطين بك، تجد نفسك قد تحررت من أعباء ذهنية وطاقة عاطفية كنت تستهلكها في غير محلها، مما يفتح أمامك آفاقًا جديدة لم تكن تدرك وجودها. ومع هذا التحرر الداخلي، تتمكن من إعادة تشكيل علاقاتك مع الآخر بأسلوب مختلف، وأكثر إيجابية واستقرارًا.

قد تشعر الآن بالوحدة، وكأنه لا يوجد لديك أصدقاء، أو أنك لن تجد الحب الذي تتمنى، أو ربما تشعر بالإحباط والألم بسبب أشخاص في حياتك يرفضون التغيير. لكن الحقيقة هي أن أفضل العلاقات في حياتك لم تأتِ بعد. أعظم صداقاتك، وأروع قصص الحب، وأعمق الروابط مع أفراد عائلتك، لا تزال في انتظارك، إذا استطعت تقبّل الآخرين كما هم وتوقفت عن محاولة فرض شكل معين على علاقاتك.

كلما تخليت عن توقعاتك، وعن حاجتك للتحكم أو تغيير الآخرين، ازدهرت علاقاتك بشكل طبيعي. لم يفت الأوان أبدًا لتكوين أصدقاء رائعين، أو تصحيح خلاف قديم، أو تعزيز روابط العائلة، أو بناء الحب الذي طالما حلمت به.

كم هو مشوق أن يكون لديك كل يوم فرصة جديدة للتواصل بعمق، والحب بصدق، والانطلاق نحو علاقات تستحقها حقًّا. كيف ستتقدم في حياتك إذا كنت تعلم أن أعظم لحظات الحب وأهم الروابط تنتظرك قريبًا؟

والأجمل أنك ستتمكن من تحقيق ذلك إذا فهمت كيفية تطبيق نظرية "التغافل". فلنبدأ معًا!

علاقاتك ونظرية "التغافل"

إتقان فن الصداقة في مرحلة البلوغ

تحفيز الآخرين على التغيير

مساعدة شخص يُعاني

اختيار الحب الذي تستحقه

كلما منحت الآخرين الفرصة ليكونوا على طبيعتهم، ازدادت جودة علاقاتك بهم.

— ميل روبينز

إتقان فن الصداقة في مرحلة البلوغ

الفصل 11: الحقيقة التي لم يخبرك بها أحد عن الصداقات في مرحلة البلوغ

لنكن واقعيين: إقامة الصداقات في مرحلة البلوغ أمر معقد. كل شخص أعرفه يواجه صعوبة في التعامل مع صداقات البالغين، سواء كان ذلك في تكوينها، أو فقدانها، أو حتى مجرد إيجاد الوقت للحفاظ عليها.

إذا كنت قد وصلت إلى مرحلة في حياتك تسأل فيها "أين ذهب جميع أصدقائي؟"، فأنت لست وحدك. ربما تشعر بأنك تفتقر إلى وجود أصدقاء، أو أن حياتك أصبحت في مرحلة مختلفة عن أولئك الذين كنت قريبًا منهم في الماضي. ربما تجد نفسك عالقًا في مشاكل درامية، تنتظر أن يتواصل الآخرون معك أولًا، أو تشعر بعدم اليقين بشأن مكانتك في علاقتك مع أصدقائك. قد تشعر أيضًا بأن حياة الجميع تبدو كأنها حفلة كبيرة تُستثنَى منها. قد ترغب في الحصول على أصدقاء أفضل، لكنك لا تعرف من أين تبدأ بالبحث عنهم.

لقد واجهتُ هذا التحدي شخصيًا أيضًا.

في هذا القسم، سنناقش قضية الصداقات في مرحلة البلوغ، والتي ربما تعاملت معها حتى الآن بالطريقة نفسها التي كنت تتعامل بها كطفل؛ كنت تتوقع فقط أن تحدث الصداقات تلقائيًا. ونتيجة لذلك، فإن صداقاتك الحاليَّة ليست بالمستوى الذي يمكن أن تكون عليه.

والحقيقة هي أن الصداقات تمر بتحوّل جذري عندما تتحول إلى مرحلة البلوغ، وهو تحول لا يلاحظه أحد غالبًا. ولهذا، تحتاج إلى تطبيق نظرية "التغافل" لتستعيد زمام التحكم في هذا الجانب من حياتك.

لك الحق في أن تحظى بصداقات رائعة تسهم في تحسين حياتك. الأصدقاء لا يضيفون المرح فقط، بل يمكن أن يصبحوا العائلة التي تختارها لنفسك، حيث تمثل الصداقة واحدًا

من أعظم وأعمق جوانب التجربة الإنسانية.

الانقسام الكبير

الصعوبات التي تواجهها في تكوين وإدارة الصداقات، عندما تصبح بالغًا، تكمن أساسًا في التغييرات التي تحدث بعد بلوغك سن العشرينيات، إذ تتحول الصداقة من نشاط جماعي إلى مسئولية فردية وهذا تغيير قلّ من يفهمه أو يستوعبه.

إذا لم تعِ هذا التغيير (وغالبًا لا يدركه أحد)، فقد تجد نفسك مستمرًا بالأسلوب السابق نفسه من دون أن تعدّل نهجك بما يناسب طبيعة الصداقة في مرحلة البلوغ، مما يؤدي في النهاية إلى شعورك بالوحدة. وقد يصبح من الصعب أيضًا الحفاظ على العلاقات الوثيقة مع الأشخاص الذين تحبهم وسط عالم يزداد انشغالًا وتشتتًا.

مع نمو وتغيّر حياتك وانتقالك بين الوظائف والمدن والعلاقات المختلفة، ستجد نفسك أمام تحدٍّ مستمر؛ يتمثل في البحث عمّن يمثل "أصدقاءك" الجدد في كل مكان وفي كل فصل جديد من حياتك.

نظرية "التغافل" ستساعدك في فهم ديناميات الصداقات في مرحلة البلوغ بعمق أكبر، وستمنحك الأدوات اللازمة لتعزيز صداقاتك الحاليَّة، وتكوين روابط جديدة مع أشخاص يمكن أن يصبحوا الأهم في حياتك مستقبلًا، وربما لم تقابلهم بعد.

ما الذي تغيّر؟

لنبدأ بمناقشة الفرق بين مفهوم وتكوين الصداقة عندما كنت طفلًا، مقارنة بالتحولات الكبرى التي تشهدها العلاقات عند البلوغ.

عندما كنت طفلًا، كنت أنت وأصدقاؤك وزملاؤك في الفصل كأنكم فريق واحد، تسيرون في دروب الحياة بخطوات متناغمة وفي المكان ذاته. من الروضة إلى المرحلة الثانوية،

كانت يومياتكم متشابهة حدَّ التطابق. استقللتم الحافلات نفسها، وقرأتم الكتب نفسها، ودرستم المواد الدراسية نفسها. كنتم ترون أقرانكم طوال الوقت: داخل الفصول الدراسية، وفي الممرات، وعلى ملاعب الرياضة، وحتى في أحيائكم.

حتى محطات الحياة الكبرى، كنتم تعيشونها معًا: من أعياد الميلاد، إلى حفلات التخرج، وإجازاتكم التي كانت تتطابق في توقيتها. شاركتم في الأندية والأنشطة الرياضية والصفوف الدراسية نفسها، الأمر الذي جعلكم تشعرون بلا وعي بأنكم تنتمون إلى مجموعة كبيرة تتحرك في الحياة مجتمعة وأنكم جزء منها.

لهذا السبب كان شعور الصداقة أشبه بلعبة جماعية. لماذا؟ لأن الجميع كان يسير في مجموعات، وكانت هذه طبيعة الحياة الاجتماعية في طفولتكم.

طوال السنوات العشرين الأولى من حياتكم، كان إطار الصداقات مُعدًّا مسبقًا لكم. الأهل والمدارس والفرق الرياضية ومساكن الطلبة والجمعيات الطلابية والنشاطات اللامنهجية وفرت بيئة جاهزة لتكونوا حول أشخاص من أعماركم نفسها، يمرون بتجارب مماثلة في اللحظات نفسها. لذا، لم يكن فقط من السهل صنع صداقات، بل كثرة الوقت الذي قضيتموه محاطين بأصدقاء وتجارب مشتركة، جعلت من السهل بناء علاقات عميقة ومتينة.

وكانت الصداقة الجماعية جزءًا رئيسيًّا من هذه البنية. إذا كنتم جزءًا من فريق أو مجموعة أصدقاء أو نادٍ معين، كان من المتوقع أن تُدعَوا تلقائيًّا لكل حدث أو نشاط يتم تنظيمه. طفولتكم غَرَست فيكم توقُّع أن الصداقة ستكون سهلة دائمًا، وأنكم سترون أصدقاءكم باستمرار، وأن هناك دائمًا أمرًا ممتعًا سيحدث.

ثم فجأة، يدخل معظم الناس مرحلة العشرينيات ليصطدموا بمرحلة أعتبرها "الانفصال العظيم".

الانفصال العظيم يحدث عندما تنتهي المرحلة الثانوية أو الجامعة، وحينها يذهب كل صديق في اتجاه مختلف. فجأة تجد أن الجميع يعيش في أماكن متباعدة ومتنوعة، وسرعان ما يجد أصدقاؤك أنفسهم على جداول زمنية مختلفة، يعملون في وظائف مغايرة، ويختلطون بأشخاص جدد، ويحققون إنجازاتهم الخاصة بوتيرة لا تتماشى مع توقعاتك أو تتزامن مع حياتك.

ينهار الهيكل الذي كان يدعم تلك الصداقات هكذا ببساطة. هذا هو السبب في شعورك بفقدان السيطرة على نواحٍ كثيرة من حياتك. لم تعد هناك مسارات واضحة، أو قوالب جاهزة للأشياء التي يجب أن تفعلها، ومتى يُتوقع منك إنجازها. كلٌّ يعتمد الآن عليك وحدك.

بمعنى آخر، تبدأ مرحلة النضج الحقيقي. ولأول مرة تجد نفسك معتمدًا على ذاتك بالكامل لتحديد أين تقضي وقتك، وفي أي مدينة ترغب بالسكن، ومع من تبني العلاقات الاجتماعية الجديدة، وما الشكل الذي تريده لحياتك.

ومع مرور الوقت، يبدأ أصدقاؤك المقربون، الذين انتقلوا إلى مدن مختلفة، الشعور كأنهم أبعد وأبعد. لم يعد لدى أحد وقت فراغ كافٍ. ومحاولة التوفيق بين جداول الجميع للاجتماع تصبح أشبه بمهمة مستحيلة. وتجد أن المجموعة التي كانت تجمعكم يرتبط مصيرها الآن بسلسلة رسائل نصية، والتي تتناقص تفاعلاتها شيئًا فشيئًا حتى تكاد تختفي. وكلٌّ ينشغل في حياته الخاصة، ويركز على الناس المحيطين به وجهًا لوجه.

وهنا يبدأ الشعور الحقيقي بالوحدة التسلل إليك. في هذه المرحلة تحديدًا تصبح الصداقة أكثر تعقيدًا مما كانت عليه من قبل. الهيكل الذي كان يجعل رؤية أصدقائك يوميًا أمرًا سهلًا يختفي تمامًا، والتوقعات بأن كل شيء سيظل كما كان تصبح غير واقعية. فتبدأ التساؤل: "أين ذهب جميع أصدقائي؟". تشعر بأنك فقدت السيطرة. فتتشبث أكثر بالذكريات أو بالأشخاص الذين تسمح لك الظروف بالبقاء على تواصل معهم. وتشعر بالضيق والقلق.

الحقيقة هي أن صداقات البالغين تأتي وتذهب. والتمسك بتوقعات ثابتة تجاه الصداقة قد يؤدي إلى إفسادها. عليك أن تتبنى نهجًا أكثر مرونة وإيجابية. ولهذا السبب ستجد نفسك تردد عبارة "دعهم" باستمرار.

دعهم يبتعدوا. دعهم يعطوا الأولوية لأصدقائهم الجدد. دعهم لا يجدوا وقتًا لي. دعهم لا يرسلوا لي الرسائل. دعهم لا يشملوني. دعهم يذهبوا لتناول الفطور المتأخر من دوني.

كلنا نمر بذلك، لكنه يظل مربكًا ومحيرًا للغاية. وما يحدث الآن وسيحدث دائمًا هو أنك بحاجة إلى إعادة النظر في طريقة تفكيرك وتعاطيك مع مفهوم الصداقة عندما تصبح بالغًا. "الانقسام الكبير" قد وقع بالفعل، وستمر بنسخ مختلفة منه مرارًا وتكرارًا مع تقدم العمر:

عندما يتزوج أصدقاؤك العزاب، يتفرقون. عندما يبدأون في إنجاب الأطفال، يتفرقون. عندما ينتقل أحدهم من المدينة إلى الضواحي، يتفرقون. عندما يصبح الناس بلا أطفال في المنزل، أو ينفصلون، يتفرقون. وعندما يكبرون في السن، أو يقلصون أحجام منازلهم، أو يتقاعدون، أو يواجهون خسارة ما، فإنهم يتفرقون أيضًا.

هذا أمر متكرر في الحياة ومع الأصدقاء، وهو أمر طبيعي. ولهذا السبب تحتاج إلى نظرية "التغافل". فستعلمك هذه النظرية كيف تكون أكثر مرونة في التعامل مع الصداقة، وستوضح لك كيفية استخدام وقتك بحكمة لتكوين بعض أفضل العلاقات في حياتك.

الركائز الأساسية الثلاث للصداقة

هناك ثلاث ركائز أساسية للصداقة الناجحة، يجب أن تفهمها جيدًا: القرب المكاني، والتوقيت، والطاقة. هذه الركائز هي الأساس غير المرئي الذي تُبنى عليه جميع الصداقات. عندما ينحسر الأصدقاء أو تفقد التواصل معهم أو تنقطع العلاقة بهم، يكون السبب غالبًا غياب واحدة أو أكثر من هذه الركائز الثلاث الضرورية. فالعديد من الصداقات في مرحلة

البلوغ يتلاشى ليس لأسباب شخصية، وإنما بسبب نقص في القرب المكاني، أو عدم توافق التوقيت، أو نفاد الطاقة اللازمة للحفاظ عليها.

فهْم دور هذه العوامل الثلاثة سيجعلك أكثر مرونة وتفهمًا وإيجابية، في بناء الصداقات والحفاظ عليها، عند تطبيقك نظرية "التغافل".

الركيزة الأولى للصداقة هي القرب المكاني.

القرب المكاني يعني: كم مرة تكون بالقرب من أصدقائك بشكل حسِّي؟ هذا مهم جدًّا لأنه عندما تكون بجانب شخص ما بشكل منتظم، فستقضي معه المزيد من الوقت بشكل طبيعي. إذا كنت تعيش بعيدًا عن أصدقائك، فسيكون من الصعب رؤيتهم كثيرًا؛ مما يتطلب جهدًا أكبر للحفاظ على الاتصال معهم.

بالطبع يمكن تحقيق ذلك، لكنه سيكون أصعب مقارنة بالأشخاص الذين تراهم باستمرار. فمن الأسهل أن تنشئ روابط قوية مع الأشخاص الذين تتواجد بقربهم طوال الوقت. وليس هذا مجرد حدس بشري بل هو حقيقة مثبتة علميًّا.

تشير الدراسات إلى أن القرب المكاني يؤثر بشكل كبير على من تكوّن معهم صداقات ومن لا تفعل ذلك. وهذا أمر مهم؛ لأنه كلما تكررت المقابلات الشخصية مع شخص ما زادت فرصتك للتعرف عليه أكثر، وقضاء لحظات معه، ومشاركة مختلف التجارب وخلق رابطة أعمق وأوثق معه.

وفقًا لدراسة أجرتها جامعة كانساس، يحتاج الإنسان إلى قضاء 74 ساعة مع شخص ما ليصبحا "صديقين عاديين"، وأكثر من 200 ساعة ليصبحا "صديقين مقرَّبين". والآن لنتأمل هذه الدراسة في سياق صداقاتك حين كنت أصغر سنًّا وكيف تغيرت عندما أصبحت بالغًا.

أثناء المدرسة الثانوية كنت تقضي حوالي 200 ساعة مع أصدقائك، كل خمسة إلى ستة أسابيع. وفي الجامعة كنت تقضي وقتًا أطول بكثير معهم لأنك كنت تعيش معهم. تناولت كل وجبة تقريبًا معهم، قضيت عطلات نهاية الأسبوع برفقتهم، وكان هذا القرب المكاني يتيح لك فرصة لتعزيز روابطك، وتكوين ذكريات لا تُنسى تعمق الثقة بينكم.

إذا وجدت نفسك بالقرب من شخص ما - سواء كنت تسكن عبر الشارع، أو في السكن الجامعي نفسه، أو المكتب المجاور له، أو تشاهد مباريات أطفالكما معًا كل أسبوع - فإن الطبيعة البشرية ستدفعك لقضاء الوقت معه بكل تلقائية؛ نتيجة لهذا القرب المكاني.

هذا الموضوع مهم للغاية وله تأثير كبير. كما يفسّر السبب وراء سهولة تكوين الصداقات في سنوات الطفولة مقارنة بمرحلة البلوغ. عندما كنت صغيرًا، كنت تقضي أغلب وقتك بجانب أشخاص من الفئة العمرية نفسها، مما يسهل بناء علاقات قوية. أما في مرحلة البلوغ، ومع تشتت الناس في مسارات حياتهم المختلفة وجداول أعمالهم المتباينة، تصبح مهمة تكوين صداقات جديدة أكثر صعوبة، إذ إن قضاء حوالي 200 ساعة مع شخص جديد لبناء صداقة حقيقية يُعدّ تحديًا كبيرًا.

علاوة على ذلك، فإن ضغوط الحياة العملية في مرحلة البلوغ تحدّ من الوقت المخصص لتشكيل هذه الروابط الاجتماعية. وفقًا لدراسة أمريكية عن الوقت، وجد العلماء أن الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 21 و60 عامًا يمضون وقتًا أطول مع زملاء العمل، مقارنة بأسرهم وأصدقائهم مجتمعين. وبالتالي، تكون الفرصة الوحيدة للقاء الأصدقاء خارج ساعات العمل أو خلال عطلة نهاية الأسبوع. وهذا يقودنا إلى التساؤل: إذا كان القرب الجغرافي للناس ضروريًا لتكوين الصداقات، فلماذا لا نصبح أفضل الأصدقاء مع زملاء العمل، على الرغم من أننا نقضي أغلب وقتنا معهم؟

الإجابة تكمن في الركن الثاني من تكوين الصداقة وهو "التوقيت".

يشير التوقيت إلى المرحلة التي تعيشها حاليًا في حياتك. إذا كنتَ لا تمر بالمرحلة نفسها التي يمر بها الشخص الآخر، يصبح التواصل مشوشًا لقلة الاهتمامات المشتركة.

وتبرز أهمية أثر التوقيت بوضوح فيما يتعلق بالصداقة بين زملاء العمل. كما أشرنا، بين سن 21-60 عامًا، يقضي الأشخاص وقتًا أطول مع زملائهم مقارنةً بأصدقائهم وأسرهم. لكن هنا تكمن الإشكالية: معظم زملاء العمل يمرون بمراحل حياتية مختلفة عنك. فعلى سبيل المثال، إذا كان زملاؤك يكبرونك بعقود، قد تجد صعوبة في إيجاد أرضية مشتركة للنقاش أو الاهتمامات.

تجربة إحدى بناتي تعكس هذه المشكلة؛ فقد كانت تتحدث عن الاجتماعات التي يحضرها فريق عملها، حيث تطرح أسئلة مثل "أين تزوجت؟" أو "ما خططك للتقاعد؟" على أنها كسر للجليد. بيد أنها شعرت بأنها مضطرة لتزييف حياتها الأسبوعية؛ إذ كانت تقضي عطلات نهاية الأسبوع في الخروج مع صديقاتها والاحتفال بطريقة لا تتماشى مع نمط حياة زملائها الأكبر سنًّا.

هذا هو السبب وراء أن توقيت المراحل الحياتية يؤثر بشدة على الصداقات. فبالرغم من أنها كانت تقضي وقتًا طويلًا مع زملاء العمل وكانت لطيفة معهم، إلا أنهم كانوا في مراحل حياتية مختلفة تمامًا، مما جعل العلاقات خارج بيئة العمل محدودة للغاية.

ومن الأمثلة الأخرى التي توضح تأثير التوقيت على الصداقة، علاقتنا مع أصدقاء للعائلة نحبهم كثيرًا. وبالرغم من السمات الرائعة التي يتمتعون بها، وشعورنا بالمرح معهم، إلا أن فارق العمر الكبير - فهم أجداد بينما نحن أصغر سنًّا - يجعل التواصل معهم محصورًا في حدود معينة. فنحن أكثر من أصدقاء، لكن من دون القرب المكاني أو التشابه في المرحلة الحياتية، يصعب تعميق العلاقة.

هذا الفهم لأركان الصداقة الثلاثة - القرب الجغرافي، والتوقيت، والمصالح المشتركة - يجعلنا ندرك أن الصداقات بطبيعتها تتغير مع مرور الوقت. الصداقات ليست دائمًا ثابتة؛ بل

يمكن أن تقترب وتبتعد وفق الظروف والتغيرات الحياتية. وهذا ليس أمرًا شخصيًّا؛ إنه ببساطة انعكاس لعوامل القرب والتوقيت وظروف الحياة.

نظرية "التغافل" أسهمت بشكل ملحوظ في تخفيف حدة التعلق بعلاقات الصداقة بين البالغين، وهي قادرة على إحداث التأثير نفسه لدى الآخرين، إذ تتزايد وتيرة دخول الأفراد وخروجهم من حياتك مع نموك الشخصي. دعهم يفعلوا ذلك.

عندما تتوقف عن توقع أن يكون الجميع أفضل أصدقائك، أو عن توقع أن تتم دعوتك إلى كل مناسبة، أو أن تشعر بالتوافق مع الجميع، ستصبح علاقات الصداقة أقل تعقيدًا بكثير. تقدم نظرية "التغافل" منظورًا مختلفًا تمامًا للتعامل مع صداقات البالغين، وتعد بتحقيق حياة أكثر إشباعًا وصحة وسعادة.

يقودنا هذا إلى الركيزة الثالثة للصداقة، وهي الطاقة.

ببساطة، إما أن تشعر بتوافق طبيعي مع بعض الأشخاص أو لا تشعر بذلك. لا يمكن تفسير ذلك علميًّا؛ الأمر يتجاوز التفسير المنطقي. عليك فقط الوثوق في هذا الشعور، لأنه يكون حاضرًا دائمًا.

وهنا حقيقة صعبة أخرى: الطاقة ليست ثابتة، بل تتغير مع مرور الوقت. أحيانًا تتحسن العلاقة وأحيانًا تسوء، وهذا أمر طبيعي؛ لأنه يعكس النمو الشخصي وتطور الذات لك وللآخرين من حولك. قد تكون على سبيل المثال قد عشت تجربة رائعة مع خمسة أصدقاء خلال المرحلة الجامعية، حيث شعرتم بأنكم متوافقون تمامًا، ولكن بعد التخرج وانتقال اثنين منكم للعيش معًا، قد تبدأ الأمور في التحول خلال بضعة أشهر فقط. قد يبدو هذا مربكًا، لكنه يشير إلى أنكما في طور النمو والتغيير، وليس بالضرورة أن تضع نهاية للصداقة.

الخطأ الذي نقترفه غالبًا هو الاستغراق في التفكير في ما ينقص العلاقة، أو ما الخطأ الذي حدث، بدلًا من التركيز على القبول واللطف وتقدير الطرف الآخر. حقيقة أنكما كنتما أفضل أصدقاء في مرحلة معينة من حياتك، لا تعني أنه عليكما أن تكونا كذلك في كل مراحل حياتك.

إن مفهوم "الصديق الأفضل" ليس مستحبًّا من وجهة نظري، إذ يضع عبئًا من التوقعات والضغوط على علاقة تحتاج دائمًا إلى مساحة للنمو والتطور. عندما يأتي الناس إلى حياتك أو يخرجون منها، دعهم يفعلوا ذلك، ووثِّقْ بتوقيت الأحداث في حياتك.

من الطبيعي أن يكون هناك أشخاص يظهرون في حياتك لفترة محدودة، وآخرون يكونون جزءًا منها لأسباب معينة فقط. وهناك أيضًا من يبقون معك مدى الحياة. عندما تنتهي هذه العلاقات أو تتغير الطاقة المحيطة بها، لا تجعل من الأطراف الأخرى أعداءً لك. فمن السهل ملاحظة متى تتحول الصداقة لتصبح غير متجانسة أو مصطنعة. ستشعر بأن التفاعلات تصبح مرهقة والمحادثات متوترة. ثق بذلك الإحساس.

لقد تعلمت بالطريقة الصعبة أن محاولة التشبث القسري بعلاقة ما يجعل الأمور أسوأ بكثير. نحن غالبًا نتمسك بشيء ما بالرغم من علمنا داخليًّا بأنه لم يعد يناسبنا؛ لأننا ندرك أنه بمجرد أن نتوقف عن محاولة الحفاظ عليه بالقوة، ستتلاشى العلاقة تدريجيًّا. وهذا بالضبط ما حدث معي. وجدت نفسي فجأة على الهامش بالنسبة لمجموعة الأصدقاء التي كنت أراها الأقرب إليّ. لم أعرف كيف أتعامل مع الأمر حينها، وربما لم أفعل ذلك بالطريقة الصائبة.

الفصل 12: لماذا تتلاشى بعض الصداقات بشكل طبيعي؟

في فترة ما من حياتي، كنت أعيش واحدة من أجمل المراحل، عندما كنت أمًّا شابة لأطفال ثلاثة. كنا نسكن في حي يضم مجموعة كبيرة من الأصدقاء، وكنا جميعًا نربي أطفالنا معًا، ونقضي أوقاتًا ممتعة، ونتشارك الحياة اليومية في إطار مجتمع مترابط ومليء بالدفء والمرح.

كان أطفالنا في المرحلة العمرية نفسها، ويدرسون في المدرسة الابتدائية العامة نفسها، مما جعل هذه المرحلة من أكثر الأوقات حيوية واجتماعية بالنسبة لي. كان يومي مليئًا باللقاءات العفوية مع الأصدقاء بسبب تداخل أنشطة أطفالنا وجداولهم الدراسية. شعرت بأنني أعيش حياة المدرسة الثانوية مجددًا، حيث الخطط المستمرة والدعوات، والاجتماعات مع مجموعات الأصدقاء كانت جزءًا متكررًا من يومياتي.

كان هناك زوجان على وجه الخصوص أصبحت علاقتنا بهما وثيقة للغاية، وشاركنا معهما الكثير من الأنشطة. كنا نقضي عطلات نهاية الأسبوع معًا، ونحتفل معًا في الأعياد، وندرب أطفالنا في كرة القدم صباح السبت، ونلتقي على وجبات الإفطار في أيام الأحد، فضلًا عن حفلات الشواء والمباريات والحفلات التي كانت تجمعنا في كل مناسبة تقريبًا.

شعرت أنا و"كريس" بسعادة حقيقية وقتها. وبدا الأمر كأنه ضرب من الحظ البحت أن ننتقل إلى مدينة صغيرة، حيث لم نكن نعرف أحدًا، ثم نتعرف على أزواج مذهلين وأصدقاء مقربين، كان من الممتع جدًّا قضاء الوقت معهم، بالإضافة إلى أن أطفالنا كانوا يحبون اللعب مع أطفالهم أيضًا! بدا لنا هذا كأنه حلم لا يمكن تصديقه.

في الوقت نفسه، كان أحد أقرب أصدقائنا يعيش في مدينة أتلانتا، ودائمًا ما كان يعرب عن غبطته بوجود مجتمع قوي ومتين مثل مجتمعنا، وعن رغبته في وجود حلقة اجتماعية كبيرة وممتعة كتلك التي نعيشها. لذا بدأنا أنا و"كريس" نشجعه: "عليك أن تنتقل إلى هنا!"

وبالفعل قرر الانتقال، واشترى بيتًا يقع تمامًا قبالة المنزلين الخاصين بالزوجين الآخرين اللذين كنا نمضي معهما معظم أوقاتنا. في البداية كنت غارقة في الحماس. كيف لا؟ تخيل أن أحد أقرب أصدقائك ينتقل للسكن بجوارك مباشرة، ليصبح جارًا لاثنين من أفضل أصدقائك العائليين! منزلي لم يكن بعيدًا سوى خمس دقائق بالسيارة؛ بدا الأمر مثاليًا!

وبطبيعتي توقعت أن تتحول حياتنا إلى سلسلة من الحفلات المشتركة، والأنشطة الاجتماعية المستمرة بين العائلات الأربع. وفي البداية، بدا الأمر كما كنت أتمنى تمامًا. كانوا يدعوننا للعشاء في أمسيات عشوائية خلال أيام الأسبوع. لكن مع مرور الوقت، بدأ الأمر يتغير بشكل غير متوقع. الدعوات أصبحت أقل تكرارًا. ما لاحظته هو أن العائلات الثلاث الأخرى كانت تلتقي باستمرار من دون دعوتنا.

عندما أسترجع الأحداث الآن، أستطيع تفهّم ما حدث. الأمر ببساطة لم يكن شخصيًا على الإطلاق. كان للأمر علاقة بالتقارب المكاني بينهم. فهم يعيشون مقابل بعضهم البعض. يستطيعون رؤية بعضهم البعض من أبواب منازلهم. أطفالهم كانوا في الأعمار نفسها ويذهبون معًا بالحافلة المدرسية، أو يتشاركون في التنقل إلى تدريبات الرياضة يوميًا تقريبًا.

مع الوقت استطعت تقبّل الأمر بوضوح أكبر. فوجود الجيران بالقرب من بعضهم البعض يجعل الأشياء أكثر سهولة وعفوية. فعندما تلتقي أحدًا أثناء انتظار عودة الأطفال من المدرسة، يصبح من الطبيعي أن تسأل: "ما خططكم لهذا المساء؟ أتودون المجيء لتناول العشاء؟"

من الطبيعي جدًّا أن يصبحوا جميعًا أصدقاء مقربين! ومن حقهم تمامًا أن يفعلوا ذلك! لكن بالنسبة لي، شعرت بأن تجربتي كانت مختلفة تمامًا. كنت أشاهد هذين الزوجين القادمين من أتلانتا، وهما بلا خجل يأخذان ما كنت أظن أنه مكاننا في المجموعة. ولم أتعامل مع الأمر بشكل جيد. كنت سيئة للغاية.

تصرفت بالطريقة التي يتصرف بها الكثير من الأشخاص عندما يشعرون بالتهديد أو الاستبعاد. لم أكن أفهم معنى الصداقة بين البالغين بعد. وجدت نفسي غارقة في الغيرة والغضب. كنت أفكر: كان هذا مكاننا، لقد أخذوا مجموعتنا. وبمجرد أن تغيّرت طاقتي تجاههم، تغيّر كل شيء من حولي.

في البداية، حاولت أن أكون مرحة لطيفة خالية من الهموم معهم، على أمل أن تعود الأمور إلى ما كانت عليه. لكن كلما فكرت في الأمر أو رأيتهم، كان كأن شيطانًا استولى على عقلي وجسدي وروحي.

لم أتمكن من السيطرة على مشاعري. أصبحت باردة ومُحبَطة، وكانت طاقتي سلبية يشعر بها الجميع: "كريس" شعر بها، والأزواج الثلاثة شعروا بها، وحتى الأصدقاء الآخرون في المجموعة الكبرى من الأسر كانوا يشعرون بها أيضًا. كنت شخصًا لا يطاق، حتى إن لم أُرِد أن أكون كذلك. حاولت تجاهل الأمر، لكن في كل ليلة من الأسبوع، بينما كنا نأكل المعكرونة على مائدة العشاء في المنزل، كانوا هم يلتقون جميعًا يشوون الطعام في الحديقة الخلفية. وكان هذا يشعل نار الغضب بداخلي.

عندما أنظر إلى الماضي الآن، أشعر بالخجل من مشاعري وتصرفاتي، ومن مدى صغري وضحالتي آنذاك. لكن في تلك المرحلة من حياتي، لم أكن أدرك كيف أتعامل مع مشاعري أو حتى أفهمها. لم أكن قد تبنيت بعد نظرية "التغافل" التي غيرت حياتي لاحقًا. كنت بمثابة إشارة حمراء تمشي بين الأصدقاء.

إذا صادفت أيًّا منهم في مباراة كرة قدم صباح السبت، أو اجتماع مدرسي، أو حفلة كوكتيل، أو حتى في السوبرماركت، كنت أشعر بتوتر شديد. كنت أرغب في أن أكون طبيعية. كنت أحب هؤلاء الأشخاص وأريد أن تتحسن الأمور معهم، لكنني لم أكن أعرف كيف أترك الأمور تمضي. لم أستطع السيطرة على نفسي. كان صوتي يتغير، وكنت أعقد ذراعيّ، وعلى الرغم من أنني لم أُرِد الشعور على هذا النحو، لم أكن أعرف كيف أتغير. لا أعتقد أنهم تعمدوا استبعادي أو استبعاد "كريس".

والآن حين أتأمل الوضع بأكمله، أستطيع أن أراه على حقيقته. أستطيع إدراك مدى غضبي وغيرتي حينها. لو كنت مكانهم لما أردت دعوة شخص يحمل هذه الطاقة السلبية لحضور حفل شواء أيضًا! إنها معجزة أننا كنا نتلقى دعوات في تلك المرحلة من حياتي!

زوجي المسكين... لم يكن يزعجه أن الديناميكيات داخل المجموعة قد تغيّرت. لم يأخذ أي شيء بشكل شخصي. لكنني ببساطة لم أستطع تجاوز مشاعري. الحديث عن هذه الفترة لا يزال مؤلمًا وشخصيًّا للغاية حتى الآن، وأنا أتحمل المسئولية الكاملة عن عدم نضجي، وسلوكي السام في تلك الفترة. كنت أتصرف بطفولية بحتة: في دقيقة واحدة أبكي وأشكو، والدقيقة التي تليها أدّعي عدم الاهتمام، وغالبًا ما كنت أدخل في نوبات غضب خلال لحظاتنا الخاصة أمام "كريس" المسكين.

لو كانت لديَّ نظرية "التغافل" آنذاك، لكنت استطعت أن أتركهم يعيشون حياتهم ويُكوِّنون صداقاتهم. لكنت استطعت الارتقاء فوق الموقف بأكمله. كنت سأتحمل مسئولية فهمي لمشاعري، وإدارتها بطريقة صحية كشخص بالغ ناضج. لكن في ذلك الوقت، لم أكن أعرف حتى كيف أتعامل مع مشاعري أو كيف أفهمها. كنت آخذ كل شيء كتحدٍّ شخصي، وصنعت منهم الشرير في قصتي.

لماذا؟ سأخبرك: من الأسهل أن تلقي اللوم على الآخرين، وتغرق في غضبك بدلًا من أن تتحمل المسئولية عن نفسك. لقد كنت أرتكب أكبر خطأ يمكن أن ترتكبه في صداقات

البالغين: كنت أتوقع أن تدوم الصداقة إلى الأبد، وأن أكون دائمًا جزءًا منها، وأن تكون تلك الصداقة سهلة بلا تعقيد.

هذه القصة تسلط الضوء على الدور الكبير الذي يلعبه القرب الجغرافي في تكوين صداقات البالغين والحفاظ عليها، وهو عامل غالبًا لا يكون تحت سيطرتك. كما تظهر القصة كيف يمكن للطاقة السلبية أن تهدم علاقة الصداقة، وهو أمر يمكنك التحكم فيه. وقعت هذه الحادثة عندما كنت في أواخر الثلاثينيات وأوائل الأربعينيات من عمري، لكنها يمكن أن تحدث في أي مرحلة من مراحل الحياة. في وقت من الأوقات، ستجد نفسك تتحول من الشعور بأنك جزء من مجموعة أصدقاء إلى الإحساس بأنك خارج هذه الدائرة. وهذا أمر طبيعي.

ذلك لأن الناس يأتون ويرحلون، وتتفرق بهم السبل، وتتغير حياتهم، وينضجون إلى ما كتب لهم أن يكونوا. ونتيجة لذلك، تتغير أركان الصداقة الثلاثة جميعها: القرب الجغرافي، والتوقيت، والطاقة. وهنا يأتي سر العلاقات الراسخة بين البالغين: المرونة. ولهذا السبب، فإن مغادرة الأشخاص حياتك أو دخولهم إليها لا يكون عادة أمرًا شخصيًّا.

تغافل عنهم.

"لقد تركتهم... لكنني الآن ليس لديّ أصدقاء"

من خلال البحث لإنجاز هذا الكتاب، وتحليل تجارب آلاف الناس حول العالم الذين تبنوا هذه النظرية، كان من أصعب التحديات التي يواجهها الفرد اكتشاف أن الأشخاص الذين ظننتهم أصدقاءك لم يكونوا كذلك على الإطلاق. عندما تقول "تغافل عنهم"، ستجد أن الناس يكشفون عن حقيقتهم، ويظهرون موقعك الحقيقي في حياتهم. ستستخدم نظرية "التغافل" كثيرًا مع أصدقائك، وستبدأ بملاحظة العديد من العلاقات التي يتضح أنها أحادية الجهد.

سترى أنك دائمًا الشخص الذي يبادر بالاتصال، وعندما تتوقف عن الاتصال لا تأتيك أي مكالمة. أنت من يخطط دائمًا ويستدعي الجميع، وعندما تتوقف عن ذلك لن تجد أحدًا يدعوك أو يبادر نحوك. سيكون مؤلمًا أن تدرك أنك الطرف الوحيد الذي يبذل الجهد للحفاظ على العلاقة. عندما تواجه هذا الأمر وهو بالطبع سيحدث تذكر العودة إلى أركان الصداقة الثلاثة: القرب الجغرافي، والتوقيت، والطاقة.

عندما تضعف أواصر الصداقة، أو عندما يكشف أحدهم عن جانب من شخصيته لم تكن تعرفه من قبل، فإن أحد الأعمدة الثلاثة التي تدعم العلاقة قد يكون قد اختلّ، وربما أكثر من عمود. قبل أن تسمح لنفسك بالشعور بالأسى أو تبدأ بالعزلة أو الغضب، من المهم أن تلقي نظرة موضوعية على الحقائق.

هل تغيرت أنت أو صديقك أو تطورتما بطرق جديدة؟ هل تبدلت أنماط حياتكما أو جداولكما؟ هل أصبحت اللقاءات العفوية بينكما أقل مما كانت عليه؟ هل لا تزال توقيتات حياتكما متوافقة أم أنك انتقلت إلى مراحل مختلفة في الحياة؟ هل حدث تغيير كبير في حياة أحدكما أثر في ديناميكية العلاقة بينكما؟

طرح هذه الأسئلة على نفسك يُعد أمرًا بالغ الأهمية؛ لأننا نميل دائمًا إما إلى لوم أنفسنا أو إلقاء اللوم على الطرف الآخر، ثم نتخذ قرارًا بإنهاء الصداقة.

قبل أن تقرر الابتعاد عن صديقك، حاول أن تفترض حسن النية. في بعض الأحيان، قد تكون صديقًا لشخص لا يبادر بتنظيم اللقاءات، أو شخص انطوائي للغاية، أو يمر بظروف صعبة أو ضغوط هائلة في حياته. قد لا يكون ابتعادهم عنك شخصيًا، بل قد يكون بسبب الإرهاق النفسي أو المرحلة الصعبة التي يعيشونها. وقد يكون استمرار محاولتك للتواصل معهم هو الحبل الذي يربطهم ببعض الأمل والدعم خلال تلك المرحلة.

خلال البحث الذي أجريته أثناء إعداد هذا الكتاب، لاحظت الكثير من التعليقات من أشخاص مستائين لأن أصدقاءهم لا يردون على رسائلهم النصية. لكني لا أريدك أن

تستخدم هذه النظرية كذريعة لتدمير صداقاتك بسبب قلة الردود التي تتلقاها.

الصداقات لا تُبنى على مبدأ "المعاملة بالمثل" ولا يجب عليك تتبع الحسابات. تواصل مع الأشخاص لأنك ترغب في ذلك، وليس لأنك تنتظر ردًّا منهم. مقدار سرعة الردود أو مدى تكرارها ليس معيارًا لمدى اهتمام الشخص بك، بل غالبًا ما يُعبر عن مدى انشغالهم أو الضغوط التي تواجههم. يمر الجميع بالكثير من التحديات، وفي كثير من الأحيان نحن لا ندرك تمامًا ما يعيشه الآخرون. لذلك، لا تحكم على أصدقائك عند عدم سماع الرد منهم. حتى في حالة الصمت، افترض حسن النية.

دعهم يبتعدوا عن الردود

أستطيع أن أتحدث عن هذا الموضوع من تجربة شخصية؛ فالسنوات الأربع الماضية كانت الأكثر ازدحامًا وإرهاقًا في حياتي، وكان لذلك تأثير واضح على علاقاتي مع أصدقائي. بعد أن عشت لمدة 26 عامًا بالقرب من مدينة بوسطن، انتقلت مع أسرتي إلى بلدة صغيرة وريفية في ولاية أخرى، حيث لم أكن أعرف أي شخص من عمري.

في الوقت نفسه، كانت شركتي تمر بفترة توسع كبير وشامل، لم أشهد مثيله من قبل على المستوى المهني. وكان التزامي الأول هو قضاء الوقت مع عائلتي الكبيرة والتأقلم مع مجتمعنا الجديد. لذا خصصت كل وقت فراغ لديَّ للسفر لرؤية الأسرة، ومحاولة بناء صداقات جديدة في هذه البلدة الصغيرة.

بالتالي، أعتقد أن العديد من أصدقائي القدامى ربما يشعرون بأني قد اختفيت فجأة، أو تجاوزت علاقتنا، أو ربما يعتبرونني صديقة سيئة. ومن منظورهم، يمكن أن يكونوا محقين.

لكن الأمر ليس أنني لم أعد أهتم بهم، وإنما الأولويات تغيرت وانصب معظم تركيزي وطاقتي على التزامات وتحولات أخرى مررت بها خلال السنوات القليلة الماضية. وتقبُّلي

لهذا الأمر يجعلني أقل قسوة على نفسي، وأكثر تفهمًا لحقيقة أن الإنسان قد يعيد ترتيب أولوياته من دون أن يعني ذلك بالضرورة قطع علاقاته.

عندما يفقد شخص ما التواصل المنتظم معك، فهذا لا يعني أنك فقدت صداقته بشكل كامل. أحزن كثيرًا من المفهوم السائد بأن الشخص البعيد هو بالضرورة خصم لك، وهذا تصنيف غير منصف. دعهم يكونوا بعيدين كما هم عليه الآن؛ فعدم وجودهم أمام عينيك لا يعني أنهم ضدك.

اجعل تشجيع الآخرين والابتهاج بنجاحاتهم عادة لديك، حتى إن كانوا بعيدين عن محيطك الحالي، فقط تمنَّ لهم الخير والسلام الداخلي دائمًا.

لقد اكتشفت من خلال بعض صداقاتي، أن هناك أحيانًا أشخاصًا "يختفون" لعدة سنوات. ثم يتضح أنهم كانوا منشغلين برعاية أحد الوالدين المُسنّين، أو التعامل مع مشكلات أحد أطفالهم، أو أنهم كانوا غارقين في علاقة غير صحية. الموضوع ليس له أي علاقة بك. إنهم يظلون أصدقاءك. أقول هذا لأنني لا أريدك أن تستخدم نظرية "التغافل" لتكوّن افتراضات مخطئة تُفسد بها علاقات رائعة؛ فقط لأنك لم تكن مرنًا ولم تسمح للناس بالدخول والخروج من حياتك بناءً على ظروف حياتهم وحياتك. أحيانًا يكفي إرسال رسالة نصية أو إجراء مكالمة هاتفية لتعود الأمور إلى نصابها.

بعد بضع سنوات مزدحمة للغاية في حياتي، وأنا الآن مستقرة في منزلنا الجديد، وإستوديوهاتنا في بوسطن أصبحت جاهزة للتشغيل، وقضيت وقتًا أطول مع والديّ المسنين، إلى جانب أننا أصبحنا "أعشاشًا فارغة" بعد مغادرة أبنائنا، بدأت فصلًا جديدًا من حياتي. في هذا الفصل الجديد، قررت أن إعادة ترتيب أولويات الصداقات ستكون في مقدمة اهتماماتي.

إذا تلقيت يومًا مكالمة أو رسالة من شخص انقطعت علاقتك به منذ فترة طويلة، فسيكون ذلك من أعظم المفاجآت في العالم. هناك أشخاص في حياتي لم أتحدث معهم منذ سنوات،

لكنني على يقين أنه لو اجتمعت معهم لتناول القهوة، سنعود مباشرةً إلى تلك الصلة العميقة والمليئة بالمحبة وكأن لا شيء قد تغيّر. أنا متحمسة الآن لخلق هذه اللحظات مجددًا في حياتي. اسمح لي بذلك.

العلاقة التي تربطك بشخص آخر لا تنقطع فعليًا أبدًا. الذي يتغير هو القرب الجسدي وظروف الوقت التي تجعلكما تفقدان الاتصال. لذلك، لم يتأخر الوقت لإعادة التواصل مع الأصدقاء القدامى، وهذا أمر تستطيع التحكم فيه تمامًا.

نظرية "التغافل" ستساعدك على التحلي بالمرونة والتعاطف، والسماح للناس بالدخول والخروج من حياتك من دون قلق أو لوم. أما نظرية "تغافل عني" فستذكّرك بأنه يجب أن تتوقف عن الجلوس لانتظار الدعوات أو افتراض النوايا السيئة لدى الآخرين. بل ستحفزك على أخذ زمام المبادرة للتواصل مع الأصدقاء القدامى وبذل الجهد للتعرف على أصدقاء جدد.

نظرية "التغافل" ستساعدك في العثور على الأشخاص الذين يشبهونك ويرغبون في مشاركتك الحياة، حتى لو كنت تبدأ من الصفر. وباستخدامها، ستخلق بعضًا من أجمل الصداقات في حياتك. وستكتشف أنك لم تلتقِ بعضًا من أحب الأشخاص إلى قلبك بعد. ألا يبدو ذلك مثيرًا؟ أن تعيش حياتك وأنت تعرف أن هناك الكثير من الأشخاص الرائعين والعلاقات المدهشة والتجارب البديعة بانتظارك لتأخذ الخطوة الأولى وتقول "مرحبًا"؟

فلنستخدم النظرية للبحث عنهم. لقد قمت بهذه الخطوة شخصيًا في سن الرابعة والخمسين، عندما انتقلنا إلى مجتمع جديد. سأشاركك القصة الكاملة، وسنركز معًا على جانب "تغافل عني" في مفهوم الصداقة.

الفصل 13: كيف تبني أفضل صداقات في حياتك؟

عندما انتقلنا إلى مدينتنا الجديدة، شعرت بعزلة قاتلة. كنت غريبة تمامًا عن المنطقة، ولم أعرف أحدًا في سني، وكانت تجربة صعبة جدًّا بالنسبة لي.

في مرحلة ما من حياتك، ستواجه موقفًا مشابهًا. كل تغيير كبير في الحياة يرافقه تغيّر في علاقاتك الاجتماعية. ستشعر بذلك إذا مررت بانفصال أو طلاق؛ حيث يأخذ الناس مواقف مختلفة. ستشعر به إذا واجهت أنت أو أحد أحبّائك تحديًا كبيرًا، وحين لا يعرف الآخرون كيف يدعمونك أو يختارون الابتعاد؛ لأن الموقف يجعلهم غير مرتاحين. ستواجه هذا الوضع أيضًا إذا اضطررت للانتقال بسبب العمل أو الدراسة.

حتى لو كنت متحمسًا جدًّا للتغيير - كأن تنتقل إلى جامعتك المفضلة أو مدينتك التي تحلم بها - فإن الحقيقة أنه عندما تصل إلى هناك، لن تعرف أي أحد. أول مرة ربما شعرت بهذا كانت عند دخولك الجامعة. الجميع يتوقع أن يصنع صداقات عميقة فور وصوله، لكن هذا لا يحدث مباشرة. الجميع يشعر بالتوتر، ويتمسك بالشخص الأول الذي يقابله ويحاول تشكيل مجموعة اجتماعية بسرعة.

بعد أسبوع واحد فقط، يبدو كأن الجميع أصبح لديهم مجموعة أصدقاء بالفعل.

وإذا فكرت في مجموعة أصدقائك أيام المدرسة الثانوية أو الجامعة، ستدرك أنها تغيرت كثيرًا قبل أن تتخرج.

امنح نفسك عامًا كاملًا

عندما التحقت ابنتي بالجامعة، كانت تتصل بي وهي تبكي باستمرار قائلة: "أنا في الجامعة الخطأ. هؤلاء ليسوا الناس الذين أشعر بالانتماء إليهم. أعتقد أنني بحاجة إلى الانتقال". وكنت أكرر لها النصيحة نفسها: أغلقي الهاتف، اذهبي إلى المقهى، وحاولي الجلوس مع شخص يبدو مثيرًا للاهتمام.

عليك أن تبادر وتخرج من منطقتك المريحة، وأهم شيء هو أن تمنح نفسك عامًا كاملًا.

كانت تكره هذه النصيحة. وكانت تتصل بي طوال العام وهي تشعر بالوحدة والإحباط. وحتى الصديقتان الوحيدتان اللتان تعرفت عليهما في البداية، كانتا تشعران تمامًا بما تشعر به. (مرحبًا، "ليكسي" و"ميكيلا"!) لكن الفضل يعود لهن جميعًا لأنهن لم يتوقفن عن المحاولة طوال عامهن الأول.

ابنتي، "سوير"، كانت تبذل جهدًا كبيرًا: تطلب الجلوس مع أشخاص جدد، ترسل رسائل خاصة على الإنترنت لتحديد موعد غداء، تنضم إلى النوادي المختلفة، تحاول التسجيل في فريق اللاكروس الجامعي (وتم استبعادها)، تحضر الفعاليات داخل الحرم الجامعي، لكن لم يحدث شيء كبير في البداية. استغرق الأمر منها سنة كاملة من المحاولات حتى النهاية. وفي آخر أسابيع السنة الدراسية، تعرفت على إحدى أقرب صديقاتها الآن، ماري مارجريت، والتي قدمتها (هي وصديقتيها) إلى مجموعة من سبع فتيات أخريات، أصبحن إلى يومنا هذا جزءًا من دائرتها المقربة. حقًّا كانت بحاجة لعام كامل.

عندما انتقلتُ أنا أيضًا إلى مدينتي الجديدة، بطريقة ما نسيت نصيحتي الخاصة. كنت بحاجة لأن أُذكِّر نفسي بأن الأمر سيستغرق عامًا كاملًا... من المحاولة المستمرة. في الأسبوع الأول من الانتقال، كنت مقتنعة بأنني ارتكبت خطًا فادحًا. شعرت بالأسى على نفسي لمدة عام كامل. كنت أبكي دائمًا وأعتقد أنني لن أجد أي شخص يمكنني التواصل معه بشكل حقيقي أو أشعر بالارتباط به. لكن ماذا كنت أفعل خلال ذلك العام الأول؟

لا شيء سوى الجلوس في منزلي والشعور بالوحدة.

لم أكن أنفتح على الآخرين على الإطلاق. لم أكن أبحث عن فرص للتواصل. كنت أستمع إلى الموسيقى الحزينة وأشفق على نفسي. بكيت واشتكيت لزوجي. كنت مُغلقة على نفسي تمامًا، وارتكبت خطأً كبيرًا عندما توقعت أن الصداقة ستسقط من السماء وتطرق بابي. الأمور ببساطة لا تسير بهذه الطريقة.

أنا متأكدة أنك مررت بتجربة مشابهة. عندما انتقلت إلى مكان جديد، أو بدأت وظيفة جديدة، أو انفصلت عمَّن تحب، أو كنت تحاول رعاية أحد أفراد العائلة الذي يمر بظروف صعبة، أو حتى عندما يصبح البيت خاليًا بعد مغادرة الأبناء. في تلك اللحظات، تشعر بأنك تبدأ من الصفر. وتشعر بالوحدة. هذا أمر طبيعي.

حتى لو كنت تمتلك أصدقاء رائعين يعيشون بعيدًا عنك، فإن غياب الأصدقاء القريبين يجعلك تشعر بالعزلة. وصلت بي الحال إلى نقطة صعبة جدًّا؛ ففي أحد الأيام خرجت للمشي بصحبة ابنتيّ البالغتين وأنا أبكي بحرقة، أشكو كيف أنني بلا أصدقاء، وكيف أنني أكره المكان الذي نعيش فيه.

وأثناء المشي، مررنا بمنزل تعيش فيه امرأة كنت قد تعرفت عليها بشكل عابر قبل ستة أشهر. أخبرت ابنتيَّ عنها وقلت إنها بدت لطيفة وربما شخصية ممتعة. فأصرت ابنتاي أن أصعد مباشرة إلى منزلها وأطرق بابها وألقي التحية.

لم أكن أرغب في ذلك إطلاقًا. كنت مرعوبة وأنا أتقدم نحو مدخل المنزل. شعرت وبأنني إنسانة بائسة. هل هذا ما وصلت إليه فعلًا؟

نعم. وبعد تفكير عميق، أدركت أن هذا بالضبط ما كنت أقول لابنتي "سوير" أن تفعله، عندما اتصلت بي وهي تبكي في سنتها الجامعية الأولى، تشعر بالوحدة أيضًا.

كان من المحرج جدًّا أن أطرق الباب. قلبي كان ينبض بسرعة عندما سمعت صوت الكلاب تنبح ثم خطوات تقترب. وعندما فُتح الباب، لم تكن السيدة التي قابلتها سابقًا، بل كان

زوجها.

بصوت مهتز قلت: هل "دافني" هنا؟ ثم تابعت باندفاع: لقد التقيتها منذ فترة، أنا جديدة في الحي، وأشعر بالوحدة، فقررت أن أمرَّ وأقول أهلًا... وتدخلت ابنتاي ممازحتين: "أمنا بحاجة لأصدقاء. لقد ظننت أن زوجتك لطيفة، ولهذا أجبرناها على القدوم".

كان الزوج ودودًا جدًّا، دعانا للدخول، وقدم لنا جولة تعريفية في المنزل. قابلنا الكلاب، وكانت "دافني" سعيدة حقًّا بزيارتنا. تبادلنا الأرقام، وبعد أسبوع فقط ذهبنا أنا وهي لمسار المشي نفسه معًا. كانت تلك اللحظة بمثابة بداية لتغيير هذا الجزء من حياتي بالكامل. تعلمت أن صداقات البالغين ليست أمرًا يحدث بالصدفة، بل هي شيء نصنعه بأنفسنا.

أصبحتُ أتمتع الآن بمجتمع صغير خاص بي، بفضل طرق بسيطة لكنها مليئة بالتحدي: تقديم نفسي لشخص ما في مقهى، التوقف قرب مزرعة زهور محلية فقط لأثني على جمال زهورها، أو حتى البدء بمحادثة مع شخص بجواري في صف التمارين الرياضية. خطوة بعد خطوة، ومحادثة محرجة تلو الأخرى، تمكنت من بناء شبكة من العلاقات الجديدة.

خلال عام واحد، أصبحت أشعر بأنني أعرف الوجوه المألوفة في هذا المجتمع الصغير. وبالتعرف عليهم أكثر، وجدت "مجموعتي"؛ الأشخاص الذين أصبحوا حقًّا جزءًا من حياتي.

عادة المبادرة

وهذا هو السبب الذي يجعل "المبادرة أولًا" عادة مهمة جدًّا. كن أنت الشخص الذي يبادر بالتعريف عن نفسه: "مرحبًا، أنا جديدة هنا. منذ متى تعيش هنا؟". كن أنت الشخص الذي يعرض رقمه قائلًا: "إذا أردت الذهاب في نزهة يومًا ما، أخبرني". بهذه الطريقة، وبمرور

الوقت، لن تجد فقط معارف جديدة، بل قد تلتقي بعض الأشخاص الأكثر قربًا وروعة في حياتك.

إذا استطعت تكوين صداقات رائعة في الخمسينيات من عمري، فأنت قادر أيضًا على تكوين صداقات مميزة بغض النظر عن مكان سكنك أو عمرك.

لم يفتْ أوان السعي لبناء الصداقات؛ لأن الجميع يحتاجون إلى وجود علاقات ودّية في حياتهم. حتى إذا كان الأفراد يمتلكون بالفعل مجموعة من الأصدقاء، فإن هناك دائمًا مساحة لشخص جديد يتوافق معهم بشكل كبير.

يكمن السر في المبادرة واتخاذ الخطوة الأولى.

كن الشخص الذي يبدأ بتحية من حولك. قد يبدو الأمر بسيطًا، لكنه يحدث فرقًا كبيرًا في الواقع. لقد فاتني هذا الدرس لفترة طويلة من الزمن. خلال العام الذي قضيته محبوسة في منزلي أبكي، كنت حتى عندما أخرج إلى الأماكن العامة أبقى منعزلة. أدخل مقهى، أرى الوجوه ذاتها يوميًّا، لكنني لم أتعرف على أي شخص. لماذا؟ لأنني ببساطة لم أسأل. كنت أعيش في عزلة ولم أتحدث مع أحد.

عندما قررت أخيرًا أن أكون المبادِرة، دخلت المقهى نفسه حيث اعتدت الذهاب طوال العام. وعندما كنت أدفع للحساب، قلت لموظف الكاشير: "أنا ‘ميل’. ما اسمك؟" أجابني قائلًا: "كيفن". وعندما أعطاني القهوة، قلت له: "شكرًا يا كيفن".

جلست بعدها وأخرجت هاتفي فورًا. أنشأت جهة اتصال جديدة وكتبت في الملاحظات: "كيفن - عامل الحانة الطويل ذو اللحية". كنت أخشى أن أنسى اسمه إن انتظرت.

ثم التفتُّ نحو الزوجين الشابين اللذين اعتدت رؤيتهما كل صباح في المقهى ولم أتحدث معهما قط. قلت: "مرحبًا، أراكما هنا كثيرًا! لقد انتقلت للتو للمنطقة، ووددت أن أعرّف نفسي. أنا‘ميل’، ما اسماكما؟".

أجاباني: "مارك وكلير"، وكانا ودودين للغاية. وعلى الفور، أضفت اسميهما إلى جهة الاتصال نفسها التي سجلت فيها اسم "كيفن"، مع وصف قصير: "زوجان لطيفان، انتقلا من بروكلين، لديهما طفل جميل". ومن خلال الحديث معهما عرفت أنهما أيضًا انتقلا إلى المنطقة منذ عام.

تابعت حديثي وسألتهما عمَّا يعملان. هل تعرفون ما حدث؟ "مارك" يعمل في مجال البودكاست و"كلير" طبيبة نفسية! كمُّ الاحتمالات مثير للدهشة! تخيلوا أنني أمضيت عامًا كاملًا في المكان نفسه من دون أن أتعرف على شخصين أشعر بأن لديَّ الكثير من القواسم المشتركة معهما.

ما كنت أفعله في المقهى تجاوز مجرد تبادل كلمات صغيرة. كنت أبدأ في بناء مجتمع خاص بي. الدفء الذي تبثّه للآخرين دائمًا يعود إليك بطريقة أو بأخرى. معرفة أسماء الأشخاص الذين تراهم باستمرار تُشعرك بالاتصال والانتماء أكثر حيث تعيش. وبالتأكيد، كلما زاد عدد الأشخاص الذين تلتقي بهم، زادت فرصك في العثور على من تربطك بهم علاقة عميقة.

هناك جانب آخر لهذا الأمر. عندما تتخذ الخطوة الأولى للمبادرة، فإنك تخلق روابط تسهم بشكل كبير في سعادتك ورفاهيتك العامة. ويشير الباحثون إلى أن الأشخاص الذين تراهم يوميًا في سياقات عابرة، كالذين تجلس بجانبهم في المقهى أو تصادفهم في المصعد، ليسوا غرباء بالكامل، بل يُعرَفون باسم "العلاقات الضعيفة".

هذه العلاقات لها تأثير قوي وأهمية كبيرة في حياتك اليومية. فهي تُشكل أساسًا صغيرًا من الروابط التي ترفع من معنوياتك من دون أن تلاحظ ذلك. لذا، تعلم أسماءهم، تحادث معهم، تأمل حيواناتهم الأليفة إن وُجدت، ودوّن ملاحظات عنهم لكي تتذكر التفاصيل الصغيرة لاحقًا.

شيئًا فشيئًا، من خلال المحادثات البسيطة التي بدأت بها، كنت أبني شبكة اجتماعية صغيرة تملأ الفراغ حولي. شبكة من الأشخاص الذين بدأت أعرفهم بأسمائهم، مثل: "مرحبًا يا كيفن"، "صباح الخير يا مارك"، "مرحبًا كلير"، وهذه الشبكة أبعدت عني الشعور بالوحدة تدريجيًا.

من خلال هذا النهج ذاته، تعرفت أيضًا على ديفيد، الذي أصبح الآن من أقرب الأصدقاء لي. كنا نعيش على بُعد ميل واحد فقط من بعضنا البعض لعام كامل من دون أن نلتقي؛ لأن كلًّا منا كان جالسًا في منزله يشعر بالوحدة. البداية كانت مجرد "مرحبا"، والآن أصبح هو وزوجه بمثابة عائلتي.

إذا كنتُ أستطيع فعل ذلك، فأنت تستطيع أيضًا. نظرية "التغافل" ستساعدك على تحقيق هذا الهدف.

هل سيكون البعض غريب الأطوار أو محرجًا قليلًا؟ نعم، دعهم. هل سيكون معظم الناس ودودين ومتقبلين؟ نعم، دعهم.

بناء الصداقة يعتمد حقًّا على الجزء الذي أبدأ فيه بنفسي. وهذه بعض الخطوات البسيطة التي قمت بها لكي أبادر أولًا:

1. امدح الناس أينما ذهبت

إذا أحببت لون أظافرهم، فأخبرهم بذلك. إذا أعجبتك ملابسهم، فعبّر عن إعجابك. إذا كان لديك تعليق إيجابي على جواربهم، قله! الجميع يحب أن يُثنى عليهم لأن ذلك يجعلهم يشعرون بالاهتمام والتقدير. كما أن هذا يعد وسيلة مثالية وأنيقة لكسر الجليد مع الآخرين من دون الشعور بالإحراج.

2. كن فضوليًا

اسألهم عن الكتاب الذي يقرأونه، أو عن الطعام الذي طلبوه. غالبية الناس يحبون الحديث عن أنفسهم. وحتى لو لم تزد المحادثة على رد بسيط كـ "شكرًا"، فإنك ستحصل على نقاط إيجابية بمجرد كونك الشخص الذي بادر أولًا.

3. أو ببساطة، قل مرحبًا

أن تكون شخصًا دافئًا وسهل الاقتراب مهارة تستحق التطوير. ومع الممارسة، ستجد أن الأمر يتحول إلى أسلوب حياة جديد وممتع.

4. افعل ذلك من دون توقعات مسبقة

الهدف من أن تكون لطيفًا مع الغرباء هو بناء جسور من التواصل ستُحسِّن من جودة حياتك. تلك الطاقة الإيجابية التي تُقدمها للآخرين ستعود إليك بشكلٍ ما دائمًا. امنح الفكرة ثقتك؛ فكلما فعلت ذلك من دون انتظار أي مقابل، كتغيير سريع أو دعوة للخروج لتناول عشاء، ازدادت سرعة التقائك بالأشخاص المناسبين الذين يُشبهون طاقتك ويتماشون معك بشكل طبيعي.

الشعور بالوحدة أمر حقيقي وجدِّي، لكنك لست عالقًا فيه إلى الأبد. نعم، قد يكون صعبًا أن تبادر وتخرج للقاء الآخرين، لكنه بالتأكيد أصعب من البقاء خلف الجدران والشعور بالانعزال. بالنسبة لي، أفضّل أن أعيش موقفًا محرجًا على أن أستمر في الشعور بالوحدة. وأنا على يقين أنك كذلك أيضًا.

وفي النهاية، امنح التجربة عامًا كاملًا.

بناء شبكة من العلاقات الدافئة التي تعزز شعورك بالانتماء إلى مجتمع، هو عنصر أساسي في الصداقات خلال مرحلة البلوغ. لقد كانت مفاجأة بالنسبة لي؛ أن أبسط خطوات التواصل مع أشخاص حولي جعلتني أدرك أنني كنت أنا من يعوق نفسه عن إيجاد الصداقات المحتمَلة.

•

خلق مجتمع من حولك في أي مكان

اكتشفت أنني كنت السبب في عزلتي عن المجتمع الذي كان بالقرب مني طوال الوقت. كنت أنا من أغلق الأبواب على نفسه، بينما كانت هناك فرص وصداقات محتملة تنتظرني بفارغ الصبر. ربما يكون الشخص الأقرب إلى قلبك، أو أفضل صديق لك في المستقبل، يجلس الآن على الطاولة المجاورة لك في أحد المقاهي.

لا تنتظر أن يجدك ذلك الشخص؛ كن أنت المبادر وستجده بنفسك. وإذا كنت فعلًا ترغب في تسريع عملية العثور على الأشخاص الذين يتناغمون مع شخصيتك، جَرِّب الإستراتيجيات التالية التي قمت بها مع شريكي:

1. ابحث عن فعاليات ودروس جماعية تثير اهتمامك.

يمكن أن تكون أي شيء يناسب ميولك، كالكروس فيت، اليوجا، الجري، المشي، الطبخ، الرسم، التمثيل الارتجالي، أو حتى ورش ترميم الأثاث القديم. هذه الأنشطة تجعلك قريبًا من الأشخاص الذين يشاركونك شغفهم بتلك المجالات، مما يزيد احتمالات العثور على أشخاص تتقاسم معهم أوجه التشابه والاهتمامات.

2. إذا شعرت بانسجام مع أحدهم، انقل العلاقة إلى مستوى أبعد من النشاط نفسه.

كن المبادر وادعُهم لتناول كوب قهوة أو للتنزه معًا. كلما قمت بذلك مع عدد أكبر من الأشخاص، أصبحت أكثر راحة في دعوة أشخاص جدد للقيام بأنشطة معك؛ الأمر الذي سيسرّع في بناء دائرة الأشخاص الذين سيصبحون "مجتمعك".

3. مع مرور الوقت وازدياد عدد الأشخاص الذين تتعرف عليهم، حاول البحث عن فعاليات تثير اهتمامك، وتواصل مع الأصدقاء الذين تتعامل معهم. اسألهم إن كانوا يرغبون في الخروج معًا كجماعة. قد تكون هذه الفعالية حفلة موسيقية، أو محاضرة، أو يومًا تطوعيًا.

على سبيل المثال، بدأت بمجموعة للمشي مع امرأة التقيت بها في صالون التجميل. وبعد ذلك جاءت بصديقتها في يوم ما، وبالتدريج بدأت بإضافة أشخاص آخرين تعرفت عليهم. أصبحنا الآن نجتمع كل أربعاء الساعة 6:30 صباحًا للسير في مسار معين في الحي. وبعد مرور ثلاث سنوات، ما زال هذا النشاط مستمرًا بقوة، بل أصبح عدد المشاركين أكبر من أن تتم إضافتهم جميعًا إلى مجموعة الرسائل النصية. ولا يزال أشخاص جدد يظهرون طوال الوقت.

هذا مثال واحد فحسب. نظمت أيضًا تجمعات لحضور عروض موسيقى الجاز في فندق محلي، والاشتراك في ورشة صنع أكاليل الزهور، والمشاركة في فعاليات مثل تنظيم مسابقات ملكات الجمال، والتطوع لمساعدة مزارع محلي في جمع زهور الداليا.

زوجي، "كريس"، اتبع أسلوبًا مشابهًا. انضم إلى صالة رياضية، والتحق بدوري الجولف، وشارك في دروس تعلم رياضة البادل. وشارك كذلك في الأنشطة المحلية؛ حيث بدأ بالتطوع في برامج رعاية المسنين. وعبر هذه الأنشطة، تعرَّف على أشخاص يشاركونه الاهتمامات نفسها.

بحث "كريس" بدوره عن فعاليات ممتعة تحدث بالقرب منا، ودعا أصدقاء جددًا للمشاركة فيها معه. انضم إلى فريق للمنافسة في سباقات التزلج على الجليد. كما أسس مجموعة صباحية تتقابل يوم الثلاثاء عند شروق الشمس لتسلق الجبل ثم التزلج لأسفله. يتكون الفريق الآن من 15 إلى 20 شخصًا من مختلف الأعمار ومن البلدات المجاورة.

ما الذي نستنتجه من كل ذلك؟

ببطء لكن بثبات، يمكنك تكوين صداقات جديدة. ندرك جميعنا أننا نبحث عن فرص للتواصل وبناء صداقات جديدة.

وبدلًا من انتظار أن يبدأ شخص ما مجموعة للتنزه أو قراءة الكتب أو القيام بأي نشاط آخر، بادر أنت أولًا.

نظرية "التغافل" تمنحك فرصة لتكوين صداقات أعمق وأفضل، كما تجعلك صديقًا أفضل أيضًا. هذا شيء مهم لأن علاقاتك تسهم كثيرًا في حياتك السعيدة والمُرضية. الأصدقاء الجيدون يجعلونك أكثر سعادة وصحة، ويضفون معنى لحياتك، وهم أحد الأشياء التي ستظل ممتنًّا لها طوال حياتك.

هذه النظرية تساعدك على بناء صداقات تستحقها، لكنها تتطلب منك المرونة. عليك أن تفهم أن الأصدقاء قد يأتون ويذهبون في حياتك. توقف عن توقع الدعوات أو التمسك بالأمور عندما تبدأ بالتغير. خذ زمام المبادرة لتُظهر أفضل ما لديك.

سيمنحك مفهوم "التغافل" القدرة على التحلي بمزيد من المرونة، وتجنب أخذ الأمور بشكل شخصي. ستمنحك هذه النظرية راحة نفسية للتعامل مع تلك الفترات الحرجة التي تحاول فيها تكوين صداقات جديدة.

إن قابلت شخصًا في مقهى ولم يكن ودودًا جدًّا، دعه وشأنه. إن كان لديهم جدول مزدحم ولا يجدون وقتًا للمشي معك، دعهم. إن ألغوا خططًا لأنهم كانوا مرهقين من العمل، تغافل عنهم. إن وقعوا في الحب أو أنجبوا طفلًا ولم تعد تمثل أولوية لهم، تغافل عنهم. إن انتقلوا إلى مكان آخر لبدء فصل جديد من حياتهم، تغافل عنهم. وإن توقفوا عن الرد على مكالماتك، أو بدأوا تفضيل صداقات أو مشاغل أخرى، تغافل عنهم.

سيأتي الناس ويذهبون في حياتك. وكلما كنت أكثر مرونة معهم، ازداد جمال العلاقات التي تحافظ عليها أو تنشئها. لذلك دع الآخرين يعيشوا حياتهم بطريقة تتناسب معهم، وركز على نفسك فقط، لأن هذا هو الشيء الوحيد الذي تستطيع التحكم به.

دعني أكُن أكثر تفهمًا. دعني أبذل الجهد. دعني أتواصل مع الآخرين لا بدافع التوقع، بل لأنني أهتم. دعني أضع الخطط. دعني أثق حتى عندما أشعر بأن الطاقة المحيطة ليست كما ينبغي. دعني أتصل أو أرسل رسالة إذا خطر أحدهم ببالي. دعني أتصرف بإيمان بأن بعض أصدقائي الأعزّاء لم أتعرف عليهم بعد.

دعني أبدأ أولًا.

فلنُلخِّص كيف نتقن بناء صداقات في مرحلة البلوغ. ربما كنت تتعامل مع الصداقة في حياتك كشخص بالغ بالطريقة نفسها التي كنت تتعامل بها كطفل، وتعتقد أنها ستأتي من تلقاء نفسها. نظرية "التغافل" تُتيح لك التخلص من هذا التوقع العشوائي، وتجعل منك مسئولًا عن خلق تلك العلاقات.

1.**المشكلة**: لقد حدث الانقسام الكبير وأنت لم تلاحظ. ومع ذلك تستمر في السعي نحو إنشاء الصداقات بنهج الطفولة نفسه، وتتوقع أن تكون شاملًا ومشمولًا. كنت تتوقع أن تكون محاطًا بأصدقائك طوال الوقت، وأن يتواصلوا معك دائمًا، وأن يتجاوبوا مع رسائلك من دون تأخير. لكن هذه التوقعات خلقت شعورًا بالعزلة وعدم القدرة على مد جسور جديدة أو تقوية القائم منها.

2.**الحقيقة**: هناك ثلاثة أعمدة رئيسية لصداقات البالغين: القرب الجغرافي، والتوقيت، والطاقة. ومسئوليتك أن تدرك هذه الأعمدة الثلاثة وتتبنَّى عقلية مرنة، ونهجًا استباقيًّا تجاه صداقاتك. لديك الكثير من القوة في علاقاتك، وبعض أعظم الأشخاص الذين يمكن أن يصبحوا أصدقاءك المفضلين ينتظرون منك فقط أن تبدأ.

3.**الحل**: عبر استخدام نظرية "التغافل"، ابدأ في إنشاء الروابط بعيدًا عن كل التوقعات. كن المبادر. قل مرحبًا للأشخاص من حولك، وابدأ في بناء شعور بالمجتمع أينما كنت الآن. اشترك في تلك الدورة. ابدأ نادي الكتاب الذي تخطط له. أرسل الرسالة التي ترددت في كتابتها. خطوة خجول تلو الأخرى ستصل إلى "أصدقائك". هذه الطريقة تمنحك القوة

لتنشئ مجتمعًا مذهلًا من حولك، مليئًا بالصداقات التي تُضيف المعنى والدعم والتوافق مع شخصيتك.

عندما تقول " تغافل عنهم"، تتخلى عن التمسك بالصداقة التي لم تعد تضيف قيمة إلى حياتك، مما يفتح المجال لعلاقات ترتكز على الأهمية الحقيقية. وعندما تقول "تغافل عني"، تأخذ زمام المبادرة في حياتك الاجتماعية، وتبادر، وتبني نوع الصداقات التي تعكس قيمك وتجلب السعادة إلى حياتك.

لقد حان وقت التوقف عن الانتظار والبدء في البناء، وإقامة أفضل صداقات في حياتك، وإحاطة نفسك بمجتمع يرفع من شأنك ويدعمك. هناك الكثير من الضحكات والذكريات والمغامرات الرائعة بانتظارك.

كل ذلك ينتظرك فقط لتبدأ خطوتك الأولى.

تحفيز الآخرين على التغيير

الفصل 14: دع البالغين يتصرفوا كبالغين

أحد أكثر الأسئلة شيوعًا التي طُرحت على مرّ السنين هو: "كيف يمكنني تحفيز شخص آخر على التغيير؟"

الحقيقة المؤلمة هي أنك لا تستطيع. فالأشخاص لا يتغيرون إلا إذا شعروا برغبة حقيقية في التغيير. لا يهم مقدار رغبتك في أن يتغير الآخرون، ولا قوة اقتناعك بصحة رأيك بأن عليهم التغيير. ولا حتى ضخامة النتائج المترتبة على رفضهم القيام بذلك. إذا لم يشعر الشخص بأنه في حاجة إلى التغيير، فلن يفعل. والأسوأ من ذلك، أن الضغط الممارَس على الآخرين لإجبارهم على التغيير يؤدي غالبًا إلى خلق توتر أكبر، واستياء، وتباعد في العلاقات. ودعني أبرهن لك هذا الأمر.

حاول أن تفكر في شخص يهمك في حياتك تتمنى أن يتغير. ربما يكون أي شخص: والدتك، ابنة أختك، زميلك في السكن، شقيقك، زوجك، حبيبك السابق، أطفالك، زوجة أخيك، أفضل أصدقائك، أو شريك حياتك.

قد تكون رغبتك أن يحصل هذا الشخص على عمل أفضل، أو يخسر الوزن، أو يصبح أكثر تحفيزًا، أو يستيقظ مبكرًا، أو يلتزم بميزانية معينة، أو ينظف المكان بعد استخدامه، أو يتوقف عن اختيار شركاء حياة غير مناسبين، أو يصبح أكثر إيجابية، أو يقلل من شرب المشروبات الضارة، أو يساعد في رعاية الكلب، أو يعيد النظر في آرائه السياسية، أو يكون أكثر تقديرًا، أو يقلع عن التدخين، أو يعزز دوره كوالد، أو يكف عن ترك الأواني في الحوض.

وربما يثير ذلك قلقك، أو يجعلك تشعر بعدم الفهم تجاه أسباب عدم إدراك هؤلاء الأشخاص للمشكلة، أو عدم تحفيزهم للتغيير. وقد تجد نفسك تقول في داخلك: لماذا لا يمكنهم فقط أن... يفعلوا الشيء الذي أطلبه منهم؟ أعرف تمامًا شعورك.

لكن الحقيقة هي أن طريقتك تؤدي إلى نتائج عكسية؛ فأنت تواجه قانونًا أساسيًّا من قوانين الطبيعة البشرية. يحتاج الناس إلى الشعور بأنهم يملكون السيطرة على قراراتهم وحياتهم. كلما دفعتَ شخصًا ما نحو التغيير، زاد دفاعه وتمسكه بموقفه.

إن الضغط الذي تمارسه عندما تحاول تغيير الآخرين قد يكون مدفوعًا بأفضل النيات؛ لكن النتائج غالبًا ما تكون الأسوأ. فمحاولة الوقوف ضد الطبيعة البشرية معركة خاسرة لا محالة.

من خلال تطبيق نظرية "التغافل"، ستتعلم مقاربة مختلفة تمامًا للتعامل مع المواقف التي ترغب فيها أن يغيّر الآخرون سلوكهم. قد تكون غير قادر على إجبار أحد على التغيير، لكن هذا لا يعني أنك عاجز عن التأثير فيه.

في هذا السياق، سأساعدك خطوة بخطوة على فهم كيفية استخدام نظرية "التغافل" للتأثير بفاعلية، وتحقيق تغيير هادف لدى الآخرين. أتمنى أثناء هذه الرحلة أن تضع علاقاتك والأشخاص الذين يشكلون مصدر إحباط لك أمام عينيك، بينما أشارك معك أمثلة مستمدة من حياتي الخاصة.

تمنّي تغيير الآخر

"كم أتمنى لو كنت تهتم بنفسك بشكل أفضل".

إحدى صديقاتي المقربات متزوجة من رجل (ولديها حب عميق له)، لكنه يحتاج بوضوح إلى تحسين حالته الصحية. وإذا كنتَ قد واجهت موقفًا مشابهًا مع أحد تحبه، فهذا المثال قد يبدو مألوفًا للغاية.

على مرّ السنوات، بذلت صديقتي كل جهد ممكن لإقناع زوجها بالاعتناء بصحته. حاولت الحديث معه مباشرةً وطلبت منه ذلك بأسلوب سلس، لكنها أيضًا ألحت عليه بشكل متكرر،

وأحيانًا انهمرت دموعها أمامه من شدّة القلق عليه وعلى مستقبله. فهي قلقة عليه... للغاية.

والآن أصبحت غاضبة منه، وأخذت تُطلِق عليه تعليقات مليئة بالسخرية. اشتركتْ له في عضويات النوادي الرياضية، واشترت له أحذية رياضية جديدة، وجهّزت له وجبات عشاء صحية، بل حتى قامت بشراء جهاز "بيليتون" ليمارسا الرياضة معًا في المنزل. ومع ذلك، لم يُثمِر كل ذلك أي نتيجة. في هذه المرحلة، بات كل شيء يثير غضبها؛ سواء كان الأمر متعلقًا بما يختاره من قائمة الطعام، أو رفضه ممارسة الرياضة، أو تناوله للحلويات بعد العشاء، أو الساعات الطويلة التي يقضيها أمام التلفاز كل ليلة، فإن ما يفعله يبدو كأنه يُغضبها بشكل دائم.

ومع ذلك، وللإنصاف، حاول هو بدوره إجراء تغييرات. فبدأ باتباع حميات غذائية محدودة، وذهب إلى الصالة الرياضية بين الحين والآخر، وأخذ بعض دروس "بيليتون"، لكن لم يدُم أيٌّ من هذه الجهود طويلًا. وهكذا بقي هو وزوجته عالقين في هذا الجمود المستمر فيما يتعلق بصحته.

هي غاضبة لأنه لا يتغير، وهو مستاء لأنها لا تكف عن الإلحاح عليه. هل يبدو هذا مألوفًا لك؟ من المؤكد أن هذه الحالة قد مرّت عليك من قبل، عندما فكرت في شخص في حياتك تودّ أن يتحسن ويُغيّر نمط حياته نحو الأفضل.

إن مشاعرك تجاه هذا الشخص مفهومة؛ فكونك تتمنى له خيرًا ورغبتك في تحقيق الأفضل له ينبعان من حبك له. فأنت تحب هذا الشخص لدرجة أنك تشعر بالتوتر حيال وضعه، وترغب في رؤيته أكثر صحة وسعادة. تريد له أن يحصل على وظيفة أفضل، أو أن يدرس بجدية أكثر، أو أن يلجأ إلى العلاج النفسي، أو أن يتجاوز تجربة الطلاق ويبدأ حياة جديدة، أو حتى مجرد الخروج من المنزل والتواصل مع الآخرين. من الطبيعي أن نتمنى الأفضل لمن نحب؛ فمشاهدة إمكانيات أكبر لشخص تحبه، وإيمانك بقدرته على تحسين حياته وتحقيق أهدافه، مشاعر نبيلة ومحمودة.

لكن المشكلة لا تكمن في الرغبة في تغيير هذا الشخص، بل في الطريقة التي تتبعها في طرح هذا الموضوع، وفي أثر هذه المقاربة على علاقتك بهذا الشخص. قد تلاحظ وأنت تقرأ هذه الكلمات، أن هناك شخصًا آخر في حياتك يمارس ضغطًا عليك لتُغيّر شيئًا ما في نفسك أو حياتك. قد لا يقول ذلك صراحةً، لكن تصرفاته تشير بوضوح إلى عدم قبوله لك بطريقتك الحاليَّة.

يريدونك أن تعيش حياتك بطريقة مختلفة، وهذا الأمر مزعج بلا شك. إنه شعور مزعج يدفعك بشكل طبيعي إلى التمرد أو المقاومة. هنا يأتي دور نظرية "التغافل"، التي دفعتني إلى التفكير بعمق حول هذا التفاعل التلقائي بين الضغط على الآخرين وصعوبة تقبل فكرة التغيير.

لماذا يكون التغيير صعبًا جدًّا؟

عندما ترغب في أن يغيّر شخصٌ ما سلوكًا أو نمطًا في حياته، ألا تفترض تلقائيًّا أنه أمر بسيط بالنسبة له؟ فقط يقرر... وينفذ. أعترف بأنني فكرت بذلك من قبل. كل ما عليك فعله هو الإشارة إلى ما هو بديهي، أليس كذلك؟ تخبره فقط كم سيكون شعوره أفضل إذا اعتاد ممارسة الرياضة. أو تستمر في تذكيره بقدرته على الحصول على وظيفة أفضل، وأن راتبًا أعلى سيحل كل مشكلاته المالية الحاليَّة. أو تلفت نظره إلى أنه لن يلتقي شخصًا رائعًا وهو جالس على الأريكة طوال عطلة نهاية الأسبوع يلعب ألعاب الفيديو.

وكأن هذه الخيارات لم تخطر بباله أبدًا.

والآن، ماذا لو قلبنا الطاولة؟ كم مرةً قام شخص آخر بتذكيرك بما هو واضح؟ كما لو أنك لا تدرك أن الرياضة ستساعدك في فقدان الوزن. أو أن البكاء بمفردك في غرفتك لن يعيد حبيبك السابق. أو أن التقدم إلى مدرسة التمريض هو شرط أساسي، بل ضروري، للالتحاق بها فعليًّا.

يكاد يكون مهينًا عندما يقوم شخص آخر بفعل هذا معك. تشعر بأنك تحت الهجوم. والأسوأ من ذلك، هو أن يأتي أحدهم ويتصرف بتعالٍ، وكأن الأمر بسيط مثل فرقعة الأصابع؛ ليحدث تغييرًا جذريًّا في حياتك. كيف يجرؤون على الاعتقاد بأنهم يعرفون مصلحتك أكثر منك؟

الحقيقة هي أن التغيير صعب على الجميع، بما في ذلك أنت. لا أحد يحب الشعور بالضغط من الآخرين، خاصةً عندما يكون هذا الشعور مصحوبًا بضغط داخلي أصلًا.

لنأخذ مثال صديقتي وزوجها. بالطبع، يريد الرجل تحسين لياقته البدنية! ويرغب في إنقاص الوزن، فالتعايش مع خمسين رطلًا إضافيًا ليس سهلًا. يزعجه كونه الأكثر وزنًا في مجموعته من الأصدقاء. وهو يدرك أضرار ذلك على صحته، خاصةً قلبه. إنه ليس غافلًا عن كل هذا، لكنه أيضًا ليس جاهلًا بالمجهود المرهِق الذي يتطلبه التغيير.

الاستيقاظ مبكرًا، وتقليل المشروبات الضارة، ومواجهة الإحراج داخل صالة الألعاب الرياضية، والبدء بنظام غذائي جديد... كل هذه أمور صعبة ومؤلمة. وهذا أمر طبيعي. تماما مثلما يصعب على المدخن الإقلاع عن التدخين، أو على شخص مسرف تعلم ضبط ميزانيته. حتى البقاء في علاقة غير صحية أحيانًا يبدو أسهل من الوحدة. كما أن إعادة الثقة في النفس للعثور على وظيفة جيدة بعد التعرض للفصل، ليست مهمة سهلة.

التغيير لم يكن يومًا خيارًا سهلًا أو ممتعًا. لو كان كذلك، لكان الجميع فعلوه من دون تفكير.

كل ما يمكنك فعله ببساطة هو التوقف وإعطاؤهم المساحة. دع البالغين يتصرفوا كالبالغين. أكثر تصرف محب وداعم قد تقوم به هو تجنب الضغط عليهم. امنحهم الحرية ليكونوا كما هم. توقّعاتك غير الواقعية تُفاقم الفشل وتعطل العلاقة.

نظرية "التغافل" تدفعك لإعادة تقييم الواقع، والتعامل مع علاقاتك بمزيد من التعاطف والتواضع وبأسلوب أكثر فاعلية. الأمر يبدأ بفهم علم التغيير والدوافع النفسية خلفه، مما

يساعدك على تطوير نهج أكثر تأثيرًا وإيجابية.

الحقيقة الأولى: البالغون لا يُغيرون أنفسهم إلا إذا شعروا برغبة حقيقية في ذلك.

توقف عن محاولاتك لتحفيز الآخرين عنوةً، فهذا لن ينجح أبدًا. تشير الدراسات إلى أن الدافع الحقيقي للتغيير يجب أن ينبع من داخل الشخص نفسه، وليس من أي ضغط خارجي.

الناس مغرمون بكلمة "الدافع"، وربما أنت أيضًا كذلك. صديقتي دائمًا ما تشتكي من أن زوجها ليس لديه "دافع" للاعتناء بنفسه بشكل أفضل. وربما تجد نفسك محبطًا بالشكل نفسه تجاه شخص قريب منك لأنك ترى فيه نقص الحماس لتحقيق التغيير الذي تتوقعه منه.

لكن الأمور ليست بهذه البساطة إطلاقًا. لفهم هذه الفكرة، دعنا نتأمل معنى "الدافع": الشعور بالرغبة في عمل شيء معين. ومن الواضح أن الكبار لا يفعلون إلا ما يرغبون فيه حقًّا.

زوجك لا يشعر برغبة في ممارسة الرياضة الآن، وهذا هو السبب في غياب "الدافع". هو ببساطة لا يريد ذلك! ولا يمكن لأي أحد - ولا حتى أنت - زرع هذا الإحساس بداخله؛ لأن الشعور بالرغبة لا يمكن أن يُفرض من الخارج.

المشكلة مع التحفيز تكمن في أنه غالبًا يغيب عندما تكون في أمسّ الحاجة إليه. لو كان التحفيز تلقائيًا، لكان الجميع يتمتعون بعضلات مثالية، وحسابات مصرفية بملايين الدولارات، وأفضل مشروعات العمل الجانبية في العالم. علاوة على ذلك، لو كنت تملك القدرة على جعل الناس يشعرون بالحماس للقيام بما تريده منهم ببساطة، فسيكون ذلك أشبه بالتحكم في العقول... وليس التحفيز الحقيقي.

وبصراحة، حتى أنا أخفقت في هذا الأمر مرات عدة.

على سبيل المثال، قضيت سنوات وأنا أحاول "تحفيز" الآخرين على التغيير بالطريقة التي نجحت معي: من خلال الضغط عليهم. حاولت الضغط على صديقي المقرب ليبدأ البحث مجددًا عن شريكة لحياته، وأهديت أخي مدربًا شخصيًّا، وحاولت إجبار أمي على الذهاب إلى العلاج النفسي. كانت النتيجة كارثية.

بالطبع كان الفشل متوقعًا؛ لأن الضغط على الآخرين يجعلهم ببساطة يقاومون بمزيد من العناد.

الحقيقة الثانية: البشر مُبرمَجون للسعي نحو ما يُشعِرهم بالراحة.

لماذا لا تنجح الضغوط في تحفيز الآخرين؟ لأن الطبيعة الإنسانية ترتبط بالسعي وراء كل ما يُشعر الإنسان بالراحة الفورية، والهروب مما يبدو صعبًا أو مُجهِدًا في اللحظة الحاليَّة.

هذا ليس مجرد افتراض؛ إنها حقيقة تدعمها علوم الأعصاب. أثناء تحضيري لهذا الكتاب، تحدثت مع الدكتور "ألوك كانوجيا"، طبيب نفسي تلقى تدريبه في جامعة هارفارد، والمعروف على نطاق واسع بلقب دكتور "كيه" بين الملايين ممن يتابعونه عبر الإنترنت في منصة *The Healthy Gamer*. يُعتبر الدكتور "كيه" واحدًا من الأصوات البارزة في مجال التحفيز وتغيير السلوك. وقد أكد لي بوضوح أن الضغط على الآخرين غالبًا ما يأتي بنتائج عكسية، لأننا "لا نفهم الكيفية التي بُرمجنا بها ككائنات بشرية".

وفقًا للدكتور "كيه"، يميل الناس دائمًا لاختيار ما يمنحهم شعورًا بالمتعة الفورية؛ وتجنب ما يسبب الألم أو المشقة في اللحظة الراهنة. فأي تغيير يتطلب جهدًا هو أمر مُتعب وصعب في البداية. ولهذا السبب، لا يشعر الناس بالدافع لتغيير أنفسهم، حتى لو كانوا يدركون أن التغيير سيكون مفيدًا لهم على المدى الطويل.

خذ زوج صديقتي، على سبيل المثال. إنه يعلم جيدًا أن تحسين صحته يتطلب زيارة متكررة لصالات الرياضة، وإجراء تغييرات جذرية في نمط حياته. لكنه في اللحظة الحاليَّة

يجلس على أريكة مريحة، ويأكل رقائق البطاطس اللذيذة التي تمنحه شعورًا جيدًا الآن، ويستمتع بمشاهدة المباراة التي ترفهه الآن. رغم أن هناك وعيًا داخليًا بأن الجري على جهاز المشي أو رفع الأوزان سيحقق نتائج إيجابية في المستقبل، إلا أنه يعرف أيضًا أن البداية ستتطلب مجهودًا شاقًا قد يظهر بشكل ألم فوري.

من الطبيعي أن يختار هذا الشخص استمرار الجلوس على الأريكة وتناول رقائق البطاطس عوضًا عن مواجهة ذلك الألم. لهذا السبب لا يتغير. إنه ببساطة "لا يشعر برغبة" في التغيير.

الدكتور "كيه" قال لي إننا عند الضغط على الآخرين من أجل التغيير، نجد أنفسنا وكأننا "نسبح عكس التيار". نبدد الوقت والطاقة في محاولة التغلب على ما يتمحور حوله تصميم العقل البشري، بدلًا من فهمه والعمل بذكاء مع هذا التصميم. فالناس يبحثون دائمًا عمًّا هو مريح وممتع الآن، وهذا جزء جوهري من طبيعتنا.

لإحداث التغيير، يجب على الشخص نفسه أن يفصل بين الإحساس بالألم الذي يسببه الفعل المطلوب والتصرف الذي يجب اتخاذه. بمعنى آخر، عليه أن يقول وهو جالس على الأريكة: "سيكون هذا شاقًّا ومؤلمًا ولكنني سأفعله على أية حال". لا يمكن لأي شخص آخر القيام بذلك نيابةً عنه. التحفيز الحقيقي يبدأ عندما يقرر الإنسان بنفسه تجاوز آلام اللحظة والتقدم.

وليس هذا فقط؛ هناك أسباب نفسية إضافية تشكّل عوائق أمام عملية الضغط.

الحقيقة الثالثة: كل شخص على هذا الكوكب يعتقد أنه استثناء.

خلال بحثي للكتاب أيضًا، التقيت الدكتورة "تالي شروت"، عالمة الأعصاب السلوكية ومديرة مختبر الدماغ العاطفي في كلٍّ من كلية لندن الجامعية ومعهد ماساتشوستس

للتكنولوجيا (MIT). تجمع أبحاثها بين علم الأعصاب والاقتصاد السلوكي وعلم النفس؛ لفهم كيفية تأثير العواطف والسلوكيات على معتقدات الناس وقراراتهم.

وقد اكتشفت من خلال أبحاثها أمرًا مثيرًا؛ هو أن البشر غالبًا ما يعتقدون أن المخاطر والتحذيرات لا تنطبق عليهم شخصيًا. هذه الحالة الذهنية الشائعة تُبرز سبب عدم استجابة العديد من الأشخاص للتهديدات، أو الملاحظات التي تستند إلى تحذيرات واضحة أو مخاطر مؤكدة.

لهذا السبب يظن زوج صديقتي أنه الشخص الوحيد على وجه الأرض الذي يمكنه أن يكون زائد الوزن وغير نشيط من دون أن يتعرض لنوبة قلبية. إنه يعتقد بقدرته على البقاء على الحال نفسها من دون مواجهة عواقب سلبية.

لهذا السبب أيضًا تعتقد صديقتك أنها الوحيدة التي يمكنها التدخين الإلكتروني عدة مرات يوميًا من دون أن تتأثر رئتاها. وهو السبب ذاته الذي يحملك على الاعتقاد بأن "الانسحاب الصامت" من وظيفتك، من خلال الوصول المتأخر والمغادرة المبكرة والعمل بحد أدنى من الجهد، سيظل أمرًا غير ملاحظ. وينطبق الأمر ذاته على شريك حياتك الذي لا يصدقك عندما تقول "إذا لم يتغير هذا الوضع، فسأرحل".

الجميع يعتقدون أنهم استثناء من وقوع العواقب السيئة عليهم. وهذا يفسر لماذا الدموع والتوسلات والإنذارات قد تفشل في إحداث أي تغيير. عقولنا ببساطة تلغي احتمال حدوث أسوأ السيناريوهات؛ ولهذا فإن التنهدات المليئة بالازدراء لا تؤدي إلى أي شيء.

يظن الآخرون أنهم الاستثناء، وبالمناسبة، أنت أيضًا تعتقد ذلك عندما يتعلق الأمر بالتغييرات التي تقاومها في حياتك. إن اللجوء إلى السلوك السلبي العدواني أو الإلحاح المستمر أو التهديدات كوسيلة لدفع شخص ما للتغيير سيؤدي في الغالب إلى نتائج عكسية.

وإليك معلومة: وفقًا للدكتورة "شاروت"، أوضحت دراسات تصوير الدماغ أن الجزء المسئول عن الاستماع إلى المعلومات السلبية في الدماغ يتوقف عن العمل عندما تُواجه بمعلومات لا ترغب في سماعها، مثل "سأتركك إذا لم تتوقف عن الشرب" أو "الشخص الذي تواعده نرجسي".

هذا يعني أن التهديدات والسيناريوهات السلبية والتعليقات العدوانية أو المليئة بالاستهزاء وحتى التكتيكات القائمة على التخويف، لا تسجَّل أصلًا على مستوى الدماغ لدى الشخص الآخر. وعليه، أنت تهدر وقتك وكلماتك ونَفَسك بلا جدوى. ليس من المستغرب إذن أنك تشعر بالإحباط والتوتر من هذه المواقف!

لهذا تحتاج إلى نهج مختلف. نظرية "التغافل" ستساعدك على استخدام هذا العلم لصالحك، بحيث يمكنك توجيه طاقتك ووقتك بشكل أكثر فاعلية وبطريقة تُظهر التعاطف. وإذا قمت بتطبيقها بطريقة صحيحة، فقد تُلهم الشخص الآخر الذي تحبه لتبني التغيير بدافع ذاتي.

فلنعُد إلى مثال صديقتي وزوجها: تخيلي نفسك في وضعها. لنفترض أنك عدتِ للمنزل بعد يوم طويل في العمل، ووجدت شريك حياتك مستلقيًا بسعادة على الأريكة، يشاهد مباراة كرة السلة بينما يأكل رقائق البطاطس.

إنه في حالة جيدة تمامًا وسعيد بما يفعله، حيث يستقبلك بابتسامة عريضة "مرحبًا يا حبيبتي!". أما أنتِ، فتشعرين بضغط متصاعد لحظة رؤيته هكذا. الأميجدالا تنشط على الفور داخلك، وتبدأ مشاعر الغضب تغلي بداخلك، وتزفرين بوضوح "آه، مرحبًا".

في مثل هذه الحالة، لا تفكرين بما تعلمتِه لتوك بشأن أدمغة البشر، وعلم الدوافع أو أي شيء ناقشناه سابقًا. بل كل ما يخطر بذهنك هو أنه بإمكانه بكل بساطة النهوض والقيام بشيء غير الجلوس بهذه الطريقة.

وبما أن رد فعلك ينبع من الحكم وليس القبول، فأنت تتجاهلين تمامًا كل تلك الخطوات الصغيرة التي يحتاج إليها للشروع في الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية. لا تفكرين في حقيقة أنه عليه الدخول إلى غرفة النوم وتبديل ملابسه والتجهز بزجاجة ماء والبحث عن مفاتيحه وقيادة السيارة إلى النادي الرياضي، ثم الشروع أخيرًا في بذل الجهد الفعلي داخل الصالة.

فبدلًا من مواجهة الواقع، والعلم، والحقيقة المتعلقة بالصعوبات التي ترافق التغيير على الجميع، انتقلت مباشرة إلى الغضب بسبب عدم استجابة الآخرين لما تريدين، وفي الوقت الذي تريدينه تحديدًا.

الحقيقة هي أن مثل هذه المواقف تتطلب التعاطف، لا الاحتقار. وتنهُّدك الذي ينم عن الاشمئزاز، ومزاجك السيئ لن يُحفِّز الشخص الآخر على النهوض من الأريكة. بل على العكس، فإن تعابير الازدراء تلك ستُبقي شريكك مستلقيًا على الأريكة حتى يضيع جهاز التحكم في التلفاز بين الوسائد.

مهما كانت نواياك المفعمة بالحب وراء تلك التنهدات المسموعة، فإن شريكك يشعر بأنك تحاول إصلاحه، وهو ما يبدو بالنسبة له غير مريح ومؤلم. هذا الشعور المؤذي سيدفعه للابتعاد عنك. إنه يمنحه إحساسًا بالدفاعية ويغلق الباب أمام أي رغبة لديه في التغيير.

ومن هنا يبدأ ما يمكن تسميته بحالة "الجمود المتبادل".

الضغط لا يخلق التغيير، بل يولِّد مقاومة تجاهه. عندما تحاول فرض السيطرة على سلوك شخص آخر، فإنه يقاوم بشكل غريزي محاولتك لتوجيهه.

وبدلًا من الإلهام لتحفيزه على التغيير، يتحول الضغط إلى صراع من أجل السيطرة.

تُشير دراسات أجرتها الدكتورة "شاروت" إلى أن الإنسان يمتلك احتياجًا فطريًا للشعور بالسيطرة كآلية للبقاء. الإحساس بالتحكم هو ما يمنح الشخص شعورًا بالأمان. وينطبق الأمر نفسه على شريك حياتك، ورفيق السكن، ووالدتك، ورئيسك في العمل، وأصدقائك؛ فجميعهم لديهم الغريزة الأساسية نفسها للشعور بأنهم يتحكمون في حياتهم الخاصة.

الأشخاص الذين تحبهم لا يشعرون بالأمان إلا عندما يشعرون بأنهم يتحكمون في مجريات حياتهم وقراراتهم وأفعالهم.

عندما تبدأ بممارسة الضغط عليهم أو توجيههم أو محاولة تغيير سلوكهم، فإنك تهدد ذلك الشعور الأساسي بالسيطرة الذي يملكونه على حياتهم. إنك تتدخل في مفهوم "الوكالة الذاتية" لديهم، وهو الشعور بأن لهم الحق في التحكم في ذواتهم وأفكارهم وسلوكياتهم.

حتى الإيحاء البسيط أو النصيحة العفوية مثل: "الأجواء مناسبة لممارسة الرياضة في الخارج"، يمكن أن يُفسَّر كتهديد إذا لم يكن الطرف الآخر راغبًا حقًا في الجري. مهما كنت تعمل على تقديم النصيحة بروح إيجابية، فإنها تبدو كأنك تسلب ذلك الشخص حقه في التصرف بحرية وفقًا لإرادته الشخصية.

لهذا السبب يجب عليك أن تدَع البالغين يتصرفون كبالغين. اترك لهم المساحة الكافية ليعيشوا حياتهم كما يريدون. إن قبول الآخرين كما هم هو الركيزة الأساسية لعلاقة صحية ومليئة بالمودة. عندما يشعر الشخص بأنه يُقبَل على حاله من دون شروط، فإنه يشعر بالأمان معك.

على العكس من ذلك، الضغط أو الانتقاد أو طلب تغيير سلوك الشخص الآخر يؤدي إلى صراع دائم لتحقيق السيطرة والتناغم بينكما. هذه الضغوط قد تبدو كأنها نوع من الألم، مما يؤدي إلى نفوره منك بصورة كبرى. وفق ما توضح دراسات الدكتور "كيه" حول عمل الدماغ، فإن البشر مبرمجون للسعي نحو المتعة وتجنب الألم. وبالتالي، فإن الشعور

بالضغط والانتقاد يبتعد بهم عنك أكثر فأكثر، بينما يدفعك ذلك إلى زيادة الضغط بشكل أكبر، مما يؤدي إلى دورة مستمرة من التوتر والجمود.

إذا أردت إنهاء هذا الجمود المستمر، عليك أن تترك لهم الخيار ليأخذوا قرار البقاء كما هم إذا أرادوا ذلك.

مثال ذلك حالة صديقتي وزوجها؛ فمن يتحكم الآن؟ إنه الزوج. طالما أنه يتجاهل رغبات زوجته ولا يتجاوب معها، فهو يحتفظ بحق اتخاذ قراراته الخاصة ونمط حياته وسلوكياته. واللحظة التي يستجيب فيها لما تطلبه تفقده شعوره بـ"وكالته الذاتية"، بينما ترتفع معنوياتها لأنها "تفوز" بكسب السيطرة. وهكذا تتحول القضية من مجرد ممارسة التمارين الرياضية إلى صراع عاطفي حول من يملك القوة في العلاقة.

ومن هذا المنطلق نفهم لماذا لا تستطيع التوقف. قلقها بشأن صحته يستنزفها ويجعلها تشعر بأنها فقدت السيطرة على جزء مهم من حياتها؛ لذلك تستمر في محاولاتها للسيطرة عليه، لتستعيد إحساسها بالسيطرة على هذا الجانب من حياتها.

لكن هذا يدفعه للشعور بأنه مهدد، لذلك يقاوم ليحافظ على نفسه. وكلما أصبح أكثر عنادًا، زاد إصرارها. هل ترى كيف تُنتج هذه الديناميكية نوعًا من الجمود الذي يزداد سوءًا باستمرار؟

قد ترى هذا الجمود نفسه بينك وبين أحد أطفالك، أو أحد والديك المسنّين، أو بينك وبين شريك حياتك. وربما تشعر بهذا الجمود لأن أحدهم يضغط عليك.

الحقيقة أن لا أحد يريد أن يشعر بأنه تحت ضغط من أصدقائه أو عائلته أو أحبائه. ما يرغب فيه الجميع هو الحب غير المشروط، والقبول، واللطف، والرحمة. لا أحد يريد أن يُسيطر عليه أحد؛ الجميع يريد أن يشعر بالقبول العميق لما هو عليه وللمرحلة التي يعيشها في حياته.

هذا هو ما يسمح لنا بأن نكون على حقيقتنا ونشعر بالأمان في علاقاتنا. بالطبع، أنت أيضًا لا تريد أن يملي عليك صديقك المقرّب رأيه في شريك حياتك، أو أن يفرض عليك شريكك عضوية في صالة رياضية وشراء جهاز رياضي وخيارات طعام عضوي.

وهذا يقودنا إلى حقيقة أخرى. غالبًا، الشخص الذي يحتاج إلى التغيير يرغب بالفعل في التغيير من داخله. الدكتور "كيه" تحدث كثيرًا عن هذا الصراع الداخلي الذي يشعر به الناس، عندما يدركون أن سلوكياتهم ليست مفيدة لهم على المدى الطويل. وهذا بالضبط ما يشعر به زوج صديقتي. لهذا السبب يتوقف ويبدأ من جديد. لهذا السبب يحاول مرارًا وتكرارًا. ولهذا السبب يكافح.

التغيير صعبٌ للجميع. ويصبح أشد صعوبة عندما يكون هناك شخص يضغط عليك، فتضطر لمواجهة ضغطه وفي الوقت نفسه الاعتراف بأنه كان على حق عندما تُقرر أخيرًا القيام بما يجب.

شدد الدكتور "كيه" كثيرًا على أهمية أن يكون التغيير قرار الشخص نفسه وليس قرار غيره. الزوج يحتاج إلى دافع يدفعه للقيام بالعمل الشاق بخلاف مجرد إرضاء زوجته وإسكاتها. وإلا فإن هذا التغيير لن يدوم، وستزداد المشاعر العدائية بينهما.

الكبار يفعلون فقط ما يحبون أن يفعلوه.

لا يتغير الناس إلا عندما يكونون مستعدين لذلك التغيير لأنفسهم. توقف عن معاقبتهم لعدم التزامهم بالجدول الزمني الخاص بك، وتوقف عن محاولة "تحفيزهم" لفعل شيء هم ببساطة لا يريدون فعله.

إنه هدر لوقتك، ويسبب لك الإجهاد، ويدمر علاقتكما. والأسوأ من ذلك، أنه يخلق فجوة بينكما.

حب الآخرين يعني قبولهم كيفما كانوا وفي أي مرحلة يمرّون بها. عليك أن تتعلم كيف تدع البالغين يكونون بالغين. لهذا السبب نظرية "التغافل" فعّالة للغاية.

عندما تدعهم يكونون كما هم، فإنك تقبلهم على حالتهم الحاليَّة. دعهم يعيشوا وفق توقيتهم الخاص. دعهم يفشلوا في وظائفهم. دعهم يدخنوا السجائر الإلكترونية. دعهم يستسلموا. دعهم يبقوا في علاقات بائسة. دعهم يطلقوا الوعود من دون الوفاء بها. دعهم يعيشوا حياتهم كما هي، بفوضويتها وأخطائها ومشكلاتها.

إنه أمر بسيط لكنه ليس سهلًا على الإطلاق. أعلم أنك ربما تقرأ هذا وتقول: "إذن، لا يوجد أي شيء يمكنني فعله؟"، ولكن دائمًا هناك شيء يمكن القيام به.

لأن هناك دائمًا شيئًا يمكن التحكم فيه: إنه أنت.

السلوك الوحيد الذي يمكنك تغييره والسيطرة عليه هو سلوكك الخاص، وهذه هي قوتك الحقيقية.

أول خطوة لتغيير سلوكك هي أن تتوقف عن ممارسة الضغط، وأن تبدأ بتقبل الآخرين كما هم. دعهم يكونوا أنفسهم. عندما تقبلهم على طبيعتهم تنتهي المعركة المرهقة وغير المجدية للسيطرة، وتهيئ نفسك لربح معركة التغيير الإيجابي.

هذا ليس مجرد كلام، إنه علم.

لكن ربما تتساءل الآن... إذا كان الضغط لا يجدي نفعًا، فما الذي يجدي؟ حسنًا، قلت إنه لا يمكنك التحكم في سلوك الآخرين، ولكن لم أقل إنك لا تستطيع التأثير فيهم. وهنا يأتي دور مفهوم "تغافل عني" ليكشف لك كيفية إطلاق قوة تأثيرك.

عقود من الأبحاث في مجالات علوم الأعصاب وعلم النفس تؤكد أنه لا يمكنك دفع أحد بصورة مباشرة للتغيير، ولكن يمكنك "إلهامه" للتغيير بحيث يظن أن الفكرة كانت فكرته

من البداية.

في الفصل المقبل، سأوضح لك كيف يمكنك استثمار الرغبة الفطرية لدى الآخرين في التغيير ببساطة؛ عبر الامتناع عن الضغط عليهم: تغافل عنهم. وبدلًا من ذلك، استخدم تأثيرك بالقول والفعل الصَّائبين في اللحظة المناسبة، بناءً على ما أثبته العلم والأبحاث.

الفصل 15: قوة تأثيرك

عندما تتوقف عن محاولة الضغط على الآخرين لتغيير سلوكهم، وتتركهم يكونون كما هم، يحدث شيء مذهل. ستجد نفسك تملك وقتًا وطاقة لاستخدام قوة تأثيرك الإيجابي.

الناس كائنات اجتماعية، يتأثرون بشكل كبير بمن حولهم ويستلهمون منهم. هذا أمر أثبتته عقود من الأبحاث في السلوك البشري. ولهذا السبب، عندما ترى شخصًا عبر الإنترنت يتحدث بحماس عن مسحوق بروتين جديد، أو نمط حديث من الجينز، أو لاعب جولف محترف يحمل عصا يدَّعي أنها حسّنت لعبه، تجد نفسك فجأة مائلًا لشراء ما يُروِّج له.

عندما ترى شيئًا يحقق نتائج إيجابية لشخص آخر، قد تشعر تلقائيًا بالاهتمام به أيضًا. سواء كنت تدرك ذلك أم لا، فعندما ترى شخصًا آخر يستمتع بشيء، أو يحقق النتائج التي تريدها، أو يجعل أمرًا ما يبدو سهلًا وممتعًا، فإنك مبرمج فطريًا للانجذاب إليه. لهذا السبب عندما تسمع صديقًا يشيد بكتاب ما، تشعر برغبة طبيعية في قراءته.

إذا بدأ أحدهم في تناول تفاحة حمراء مقرمشة في القطار، تظهر الأبحاث أن الأشخاص حوله يبدأون الشعور برغبة في تناول واحدة أيضًا. وإذا قرر زميل لك في العمل المشي خارج المكتب أثناء استراحة الغداء، ستجد نفسك فجأة ترغب في القيام بالمثل.

قوة التأثير هذه مدعومة بأبحاث تمتد لعقود في السلوك الاجتماعي. نحن كائنات اجتماعية للغاية ونتأثر بسهولة بمن حولنا. أطلقت الدكتورة "شاروت" على هذا المفهوم اسم "العدوى الاجتماعية"، وهو مصطلح علمي يشير ببساطة إلى أن سلوك الأشخاص معدٍ.

استخدام هذا المفهوم مع الناس في حياتك بسيط للغاية: قدم النموذج للسلوك الذي تريد رؤيته، واجعل أفعالك تتحدث بدلًا من كلماتك. إذا كنت تأمل أن تؤثر في الآخرين لاتخاذ تغيير معين، فإن الخطوة الأولى هي أن تظهر لهم كيف يمكن تحقيق ذلك بسهولة. فلا

يمكنك أن تطلب من أحدهم أن يتناول طعامًا صحيًا بينما تتحدث بحماس عن الكرواسون الذي تناولته للتو. لكن يمكنك التأثير فيهم إذا كنت دائمًا تختار وجبات صحية بنفسك.

لا يمكنك أن تطلب من شخص ما أن يتوقف عن التحديق في هاتفه؛ بينما تحمل هاتفك بيدك طوال الوقت. ولكن إذا قمت بنقل هاتفك إلى غرفة أخرى، ومنحت نفسك حدودًا أفضل مع الأجهزة الإلكترونية، ستصبح مثالًا يُحتذى به.

قدم النموذج للسلوك الذي تريد أن تراه. الشيء الرائع بشأن هذه السلوكيات هو أنها تقدم طريقة ذكية لجعل الآخرين يغيرون تصرفاتهم من دون إدراكهم أنهم كانوا مدفوعين بذلك.

فلنأخذ مثال زميل العمل الذي يخرج للمشي يوميًا. إذا استمر هذا الزميل يفعل ذلك لبضعة أسابيع متتالية، فإنه يبدأ التأثير فيك على مستوى اللاوعي.

تشاهدهم يوميًا يغادرون وقت الغداء، ثم تراهم يعودون بعد نزهة قصيرة، مفعمين بالحيوية، ومبتسمين، وفي حالة مزاجية أفضل. وفي أثناء ذلك، تجد نفسك في مكانك ذاته، جالسًا أمام مكتبك، تتناول شطيرة بسرعة بينما تواصل العمل خلال استراحة الغداء.

بعد نصف ساعة تقريبًا، يعودون إلى المكتب بنشاط واضح وحالاتهم النفسية منعشة. وطوال الوقت، تشعر بأن مثالهم يؤثر فيك من دون أن تدرك ذلك بشكل واعٍ. ثم في يوم ما، وتحت تأثير هذا المشهد المتكرر، تنظر من النافذة وترى أن الطقس جميل للغاية، فتجد نفسك بشكل غير متوقع تميل للقيام بنزهة خلال استراحة الغداء بدلًا من الاستمرار في العمل كما اعتدت.

ما أحبه في قوة التأثير هو أنك حين تقرر فجأة الخروج والتمتع بالطقس، تخال أن الفكرة جاءت منك وحدك، لكنها في الواقع كانت نتيجة تأثير زملائك فيك من دون أن يقصدوا ذلك! لقد خرجوا ببساطة للتنزه ووجدوا متعة في ذلك. ألا يبدو الأمر منطقيًا؟

هذه هي قوة التأثير التي يمكنك استغلالها لتحفيز أي شخص في حياتك على التغيير. وإليك الطريقة:

أولًا، تغافل عنهم.

توقف عن الضغط عليهم للتغيير. عليك أن تدرك أنك لا تستطيع التحكم بسلوكهم أو تصرفاتهم. البشر البالغون يفعلون ما يشعرون بالرغبة في القيام به فقط. وظيفتك هي قبولهم كما هم وبالمرحلة التي يمرون بها.

دعهم وشأنهم.

دعني أترك أثرًا

دعني إذن!

دعني أركز على الأمور التي أستطيع التحكم بها: سلوكي الخاص. سأقوم بنمذجة التغيير من خلال تقديم مثال حي ومبسط. أجعل التغيير يبدو ممتعًا وسهلًا.

أبحاث الدكتورة "تالي شروت" تشير إلى أن هذا النهج فعّال لكنه يحتاج إلى صبر كبير؛ لأنه يتطلب وقتًا حتى يبدأ تأثيرك الإيجابي في جذبهم إليه والتغلغل داخل عقولهم.

ركز على ذاتك، واسعَ إلى أن تعكس نمط الحياة الذي ترغب فيه، لكن من دون توقعات مبالغ فيها أن الآخرين سيتغيرون من أجلك. السبب مهم: إذا قمت بهذا التمرين وأنت تنتظر منهم التغيير، قد تشعر بالغضب أو الإحباط إن لم يفعلوا. لذا دع الأمر يصل إليهم تدريجيًا.

استمر في التركيز على نفسك واتبع هذا النمط لأنه يفيدك قبل أي شيء آخر، وتذكر دائمًا أن تأثيرك الإيجابي قد يُحدث فرقًا معهم مع مرور الوقت. كن مستعدًا لمنحهم مساحة تصل إلى ستة أشهر أو أكثر. أعرف ما يدور الآن في ذهنك!

ستة أشهر؟!

نعم، ستة أشهر. من الممكن تمامًا أن يستغرق الأمر ستة أشهر أو أكثر من الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، والتصرف كأن الأمر سهل، وتحقيق نتائج مذهلة تُلهم الشخص الذي تهتم به ليشعر فجأةً بالدافع لممارسة الرياضة من تلقاء نفسه. إذا كنت لا تريد الانتظار كل هذه الفترة، أو إذا كنت بالفعل في مواجهة محبطة مع هذا الشخص الذي يهمك أمره، فقد حان الوقت لتطبيق تقنيات متقدمة مستندة إلى علم التأثير.

لقد قمت بتطوير أداة أطلق عليها اسم "حلقة أ-ب-ج"؛ تعتمد على دمج أفضل ما توصل إليه الخبراء وتقديمه في صيغة بسيطة يمكنك اتباعها مع أي شخص في حياتك.

تتكون "حلقة أ-ب-ج" من ثلاث خطوات:

أ: الاعتذار ثم طرح أسئلة مفتوحة.

ب: التراجع ومراقبة السلوك.

ج: الاحتفاء بالتقدم مع الاستمرار في تقديم نموذج للتغيير.

دعنا نقُم بتحليل كل خطوة من هذه الخطوات بشكل تفصيلي، ونشرح لك لماذا تعمل هذه الطريقة استنادًا إلى العلم ونظرية "التغافل".

ولكن قبل ذلك، هناك بعض القواعد الأساسية والخطوات التحضيرية التي يجب الالتزام بها.

القواعد الأساسية:

"حلقة أ-ب-ج" تبدأ بحوار يستند إلى تقنيات مثبتة علميًا. ستحتاج إلى إجراء محادثة مختلفة عن أي نقاشات سابقة كنت قد أجريتها حول هذا الموضوع. ستعتمد على منهج

مدروس يستخدمه المتخصصون الطبيون في المواقف السريرية. ومن أجل نجاح هذا النقاش، عليك أن تأخذ الأمر بجدية وتجهز نفسك جيدًا مسبقًا.

إذا كان هذا الموضوع قائمًا منذ فترة طويلة، فمن المحتمل أنك تحمل الكثير من مشاعر الإحباط والغضب بداخلك. وهذه المشاعر نفسها أحد أسباب المشكلة وأساس المواجهة الحاليَّة. لذلك، فإن التحضير لهذه المحادثة بالشكل الصَّائب سيسهم في تخفيف حدة مشاعرك ويجعل تواصلك أكثر تأثيرًا.

يجب أن يكون الحوار وجهًا لوجه، بعيدًا عن أي ضغط زمني لإتمام الحديث بسرعة. تجنب إجراء النقاش في أماكن عشوائية أو خلال مكالمة هاتفية قصيرة مدتها 20 دقيقة؛ فهذا الأسلوب غير مجدٍ. المطلوب هنا هو الوصول إلى مستوى أعمق من التواصل لم تتطرق إليه من قبل عند تناول المشكلة.

الهدف الأساسي:

حان وقت إظهار التعاطف وحب الاستطلاع. المقصود ليس التنفيس عن إحباطك أو الشكوى بشأن قلقك وانزعاجك. الغاية ليست إثبات أنك "على حق". بل الهدف هو التحدث بطريق تخفف أي توتر وتفتح المجال أمام تغيير إيجابي.

أفضل طريقة لتحقيق ذلك هي أن تُهيئ نفسك للاستماع للآخر تمامًا، من دون مقاطعة مهما كانت الظروف.

إذا التزمت بالخطوات:

لا داعي للقلق؛ لأنك بهذه الطريقة تبدأ من موقع مفعم بالحب والعلم. فلديك كل الأدوات التي تحتاج إليها.

الخطوات التحضيرية:

قبل الدخول في المحادثة، عليك أن تكون واضحًا تمامًا بشأن ما يزعجك تحديدًا، ولماذا ترغب في أن يتغير الطرف الآخر.

الحوار الذي ستجريه مع نموذج "حلقة أ-ب-ج" يجب أن يكون قائمًا على الصدق. ولذلك، قبل أن تكون صادقًا مع الآخرين، عليك أن تكون صريحًا جدًا مع نفسك أولًا. وللوصول إلى هذه المرحلة من الصدق الداخلي، يمكن اتباع خطوات محددة.

ابدأ بإحضار ورقة فارغة، أو فتح دفتر يومياتك، أو استخدم تطبيق الملاحظات على هاتفك. الهدف هنا هو تجاوز المشاعر السطحية، والبحث بعمق للوصول إلى الأسباب الحقيقية التي تجعلك تشعر بالضيق تجاه موقف معين. لتحقيق ذلك، يمكن الاستفادة من تقنية مثبتة تُعرف باسم "طريقة الخمس لماذا"، التي صممها "ساكيتشي تويودا"، المخترع ومؤسس شركات تويوتا. تم تطوير هذه الطريقة لمساعدة المهندسين في تحديد الجذور الحقيقية للمشكلات التقنية، وهي الآن تُدرَّس في برامج الأعمال والهندسة حول العالم.

"طريقة الخمس لماذا" هي صيغة استخدمتُها شخصيًا في حياتي الشخصية، وفي العمل، وحتى في الزواج، لمساعدتي على تجاوز حالات الجمود واكتساب رؤى عميقة عند مواجهة مشكلات تبدو عصية على الحل. في هذه الطريقة، تطرح سؤال "لماذا؟" على نفسك خمس مرات متتالية حتى تصل إلى إجابة أكثر عمقًا تُفسر سبب شعورك بالضيق حيال الموقف.

إليك كيفية تطبيق هذه الطريقة:

اسأل نفسك: لماذا يزعجني سلوك هذا الشخص (أو هذا الموقف) كثيرًا؟ خذ وقتك للتفكير وأجب كتابةً أو شفويًا.

بعد الإجابة، اسأل السؤال مرة أخرى:

لماذا يزعجني ذلك؟

كرر السؤال: ولماذا يزعجني ذلك؟ واسأل مجددًا: لماذا يزعجني ذلك؟ وأخيرًا: لماذا يزعجني ذلك؟

لنأخذ مثالًا عمليًا لتوضيح الطريقة: صديقة لي منزعجة من صحة زوجها وسلوكه تجاهها. عندما طُبِّقت عليها الطريقة جاءت الإجابات كالتالي:

لماذا يزعجك هذا السلوك أو الموقف؟ يزعجني لأنه يبدو كأنه لا يهتم بصحته.

لماذا يزعجك ذلك؟ يزعجني لأنه يقدم نموذجًا غير صحي لأطفالنا.

لماذا يزعجك ذلك؟ يزعجني لأنه يتجاهل الأمور المهمة مقابل بضع دقائق إضافية أمام التلفاز، مما يجعله أقل جاذبية.

لماذا يزعجك ذلك؟ يزعجني لأنه حب حياتي وأشعر بأنه أناني، ولا أريد أن أفقده بسبب أزمة قلبية كان يمكن تجنبها إذا اعتنى بنفسه.

لماذا يزعجك ذلك؟ لأنني خائفة جدًا من فقدانه قبل الأوان.

تلاحظ في هذا المثال أنه وبعد خمس مرات من طرح السؤال، ظهر السبب العميق خلف هذا الانزعاج. المسألة أعمق من مجرد ضيق ظاهر؛ إنها تعبر عن خوف وجودي حقيقي وشعور بفقدان الأمان العاطفي. وهذا ما يجعلها مُرهَقة نفسيًا بهذا الشكل.

لاحظ أن الإجابات في هذا التمرين ستنعكس بشكل شخصي للغاية على مشاعرك وأفكارك. اسمح لنفسك بالوصول إلى جذور المشكلة، حتى إن أظهرت شيئًا قد يكون مؤلمًا أو قاسيًا في حقك. فعلى سبيل المثال، قد تكشف أنك تحكم على شخص آخر لأن تصرفاته تُسبب شعورًا بالخجل أو الإحراج لديك (أو هكذا تعتقد).

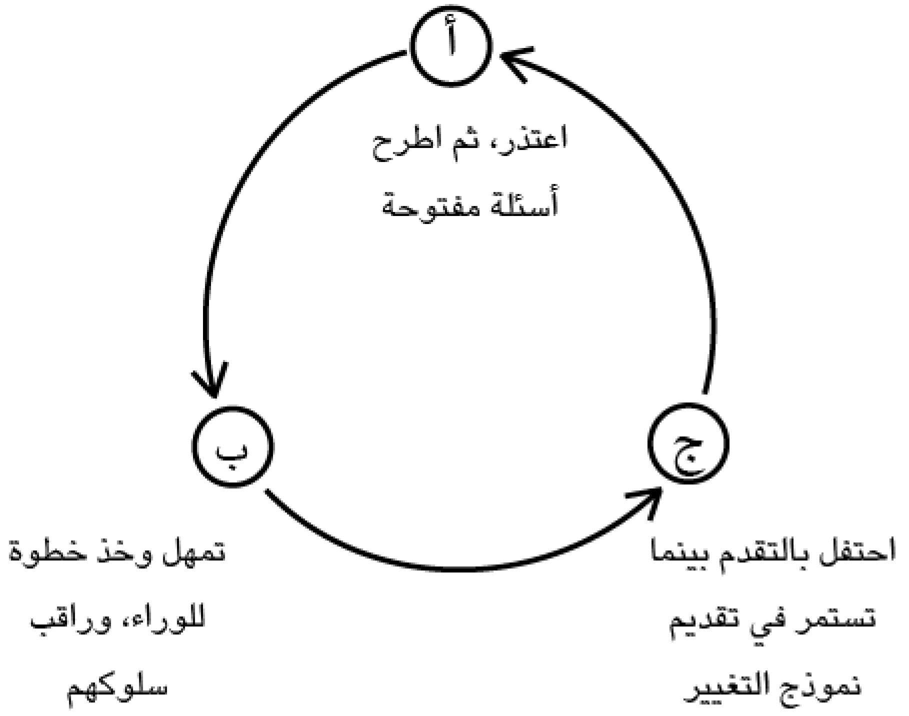
قد تدرك من خلال "طريقة الخمس لماذا" أنك مستاء لأنك تخجل من وجود ابن يعاني مشكلة شرب الكحوليات، أو لأنك تشعر بالإحباط لكونك متزوجًا من شخص غير ناجح.

المهم أن النتائج التي تصل إليها عبر هذه الطريقة هي نتائج شخصية للغاية، ولا يتوجب عليك مشاركتها مع أي شخص ما لم ترَ فائدة في ذلك، مثل تقديم اعتذار عن الضغط الذي قد تكون فرضته على أحد الأشخاص. فالأمر الأساسي هنا هو أن تصل إلى جذر المشكلة لفهم الإحباط الذي تشعر به، والذي يرتبط غالبًا بشعورك بفقدان السيطرة بسبب سلوك الشخص الآخر.

اسمح لنفسك بأن تكون صادقًا. عندما تدرك أن الأمر كان يتمحور حولك طوال الوقت، وحول حاجتك للسيطرة، يصبح التخلي عن الضغط أكثر سهولة، وتسمح للآخرين بأن يكونوا على طبيعتهم. هذا الفهم يمنحك شعورًا بالاتزان عندما تبدأ الانخراط في حوار "حلقة أ-ب-ج".

حيث يبدأ بـ:

حلقة أ-ب-ج



الخطوة (أ): اعتذر، ثم اطرح أسئلة مفتوحة.

تعتمد هذه الخطوة على تقنية مثبتة تُعرف بـ"المقابلة التحفيزية"، التي تعلمتها من الدكتور "كيه". أوضح الدكتور "كيه" أن هذه واحدة من أكثر الطرق فاعلية لمساعدتك على التأثير في حافز شخص آخر للتغيير. إنها التقنية التي يستخدمها مع مرضاه الذين يعانون صعوبة العثور على الدافع لإحداث التغيير.

الجزء الذي أحبّه في هذه التقنية هو تركيزها على طرح الأسئلة المفتوحة. الفكرة وراء هذه المقاربة هي أن حث الشخص الآخر للتحدث عن شعوره الشخصي سيشجعه على التفكير في التناقض بين ما يريد تحقيقه وسلوكه الحالي.

هذه التقنية تمثل النقيض للضغط؛ فبدلًا من أن تفترض أنك تعرف ما الذي يجب أن يفعله الشخص الآخر، عليك أن تطرح أسئلة مفتوحة لأنك بالفعل مهتم بفهم موقفه من سلوكه.

وأفضل طريقة لبدء هذا النوع من المحادثات هي بالاعتذار أولًا. يمكنك أن تقول شيئًا مثل: "أريد أن أعتذر لك عن الحكم عليك أو ممارسة الضغط عليك. لقد أدركت أنني لم أسألك أبدًا كيف تشعر بشأن..."

صحتك.

عملك.

وضعك الوظيفي.

كونك أعزب.

وضعك المالي.

البدء باعتذار يضع أساسًا لمحادثة مليئة بالتعاطف والدعم. استمع جيدًا، وأظهر اهتمامك، وحاول أن تفهم بصدق مشاعر الشخص تجاه الموضوع.

مهما كان ما سيقولونه، استمر في طرح أسئلة مفتوحة تعكس الإجابات التي قدّموها.

على سبيل المثال بالنسبة لصديق، يمكنك أن تسأله: "كيف تشعر حاليًّا بشأن حالتك الصحية؟".

وفقًا للدكتور "كيه"، فإن هذا النوع من الأسئلة يساعد الشخص على استيعاب التوتر بين إحساسه الحقيقي بحالته الحاليَّة وحقيقة أنه لا يتخذ إجراءات حيال ذلك.

يقول الدكتور "كيه": "كل تصرف تأخذه في حياتك هو قرار فردي. وفي إطار المقابلة التحفيزية، نسعى لمساعدة الأشخاص على فهم هذا المبدأ. هدفنا هو تشجيع الأشخاص على التفكير في أوضاعهم الشخصية".

ثمّ، بغض النظر عن الإجابة الأولى التي يقدمونها، لا تشارك مشاعرك حيال الموضوع. فقط قم بتكرار ما قالوه بأسلوب يبين لهم أنك تستمع بالفعل: "يبدو لي أنك تشعر بأن..."

يبدو لي أنك تشعر بأن صحتك جيدة بما يكفي؟

وإذا كانت الإجابة قصيرة مثل "جيدة"، فهذه ليست مشكلة. فقط قم بتحويل ردهم إلى سؤال مفتوح جديد:

ما الذي يجعلك تشعر بأنها جيدة؟ استمر في التعاطف والقبول، واستجب فقط بأسئلة مفتوحة تعكس إجاباتهم السابقة:

يبدو أنك توافق على حالتك الصحية لأنك اعتدت عليها من وقت طويل.

هنا بعض الأسئلة التي أوصى بها الدكتور "كيه" لطرحها على أي موضوع تقريبًا:

كيف تشعر بهذا الشأن؟

يبدو لي أنك قد تأقلمت مع الوضع.

عندما تقول إنك مرتاح، يبدو كأن الأمر أشبه بالاستسلام. هل ترى أن التغيير يتطلب مجهودًا كبيرًا؟

ما الذي يجعله صعبًا؟

لا بد أن يكون محبِطًا جدًّا بالنسبة لك أن أظل أزعجك باستمرار وأتوقع منك المزيد.

هل يمكنك أن تخبرني قليلًا منذ متى وأنت تشعر بهذه الطريقة؟

إذن ما أفهمه هو أنك لا تحتاج مني إلى القيام بأي شيء؟

يجب أن أؤكد مرة أخرى: دورك يقتصر على طرح الأسئلة. آراؤك الشخصية ليست ذات صلة بهذا السياق، ولا يجب إدخالها في هذه المحادثة. إذا أدليت برأيك، فإنك تضع ضغطًا غير مباشر على الشخص الآخر، مما يؤدي إلى تقويض فاعلية هذه التقنية.

تثبت الأبحاث والدراسات السريرية كفاءة هذه الطريقة في مساعدة الأشخاص على الاعتراف داخليًّا بوجود فجوة كبيرة بين ما يتطلعون إليه وما يمارسونه فعليًّا في حياتهم اليومية. هدفك الأساسي هو خلق شعور بالتوتر الداخلي لدى الطرف الآخر بين ما يرغب فيه حقًّا وما يقوم به حاليًّا.

من المهم جدًّا أن تظل هادئًا، حتى إذا استجاب الشخص بإجابات مختصرة أو حاول تحويل النقاش إلى موضوعات أخرى. الهدف من هذه التقنية ليس أن يستسلم الطرف الآخر للاعتراف بشكل فوري، بل أن يشعر بعدم الراحة داخليًّا بسبب هذا التناقض. قد لا يفصح لك عن هذا التوتر مباشرة، لكن هذا الشعور هو العامل الأساسي الذي سيحفزه على

التغيير لاحقًا. رؤية الفجوة بين أهدافه وسلوكياته الحاليَّة هي الدافع الرئيسي الذي سيقوده لاتخاذ خطوات نحو التحسين.

لذلك، لا يجب أن تنخرط بشكل علني في العملية. أنت لست سوى أداة تساعدهم على استيعاب هذا التناقض بطريقة تتسم بالحب والتعاطف والفضول. ما عليك فعله هو ببساطة السعي لفهم مشاعرهم تجاه الموضوع المطروح.

هذه المحادثة تمثل عنصرًا حاسمًا في تحفيز الشخص لاستلهام الدافع للتغيير. لذا، أفسح لهم المجال للتعبير بحرية، واترك نفسك مستمعًا هادئًا ومراقبًا حذرًا.

الخطوة (ب): تمهل وخذ خطوة للوراء، وراقب سلوكهم.

بعد أن تطرح أسئلتك المفتوحة، عليك أن تتراجع وتتوقف عن وضع مزيد من الضغوط. لا تتوقع تصرفات فورية أو تحولًا سريعًا في سلوكهم. الأمر يتطلب وقتًا للتفكير والتأمل. وهنا يكمن دورك في تقديم نموذج إيجابي للتغيير، يتمثل في ممارسة السلوك الصحي أو الإيجابي بنفسك بطريقة تجعل التغيير يبدو سهلًا ومحببًا. اترك لهم الحرية ليستنتجوا بأنفسهم أهمية الموضوع بالنسبة إليهم.

لنأخذ مثال الموظف الذي يذهب للمشي أثناء استراحة الغداء. يمكن أن يتطلب الإلهام الناتج عن هذا النموذج وقتًا طويلًا، وربما يشاهد زميله هذا السلوك لشهور قبل أن يفكر في تجربته بنفسه. ومع كل مرة يراه فيها يخرج للمشي بينما يظل هو جالسًا منغمسًا في العمل، يبدأ في الشعور بشيء من التوتر الداخلي الذي يتحول تدريجيًا إلى دافع قوي يجعله يقرر التصرف.

لذلك أعيدُ التأكيد: العملية تحتاج إلى وقت. التوتر الداخلي لن يتحول إلى دافع بين ليلة وضحاها. امنحهم الفرصة ليشعروا بالاستقلالية والحرية لاتخاذ القرار الخاص بهم من دون ضغط منك.

لا تسعَ لتغيير سلوكهم بشكل مباشر بعد طرح الأسئلة المفتوحة. فدورك يقتصر على المراقبة فقط. إذا لاحظت أي تغيير إيجابي لديهم، فهذا أمر رائع. أما إذا لم يحدث شيء حتى الآن، فامنحهم مساحة إضافية ووقتًا كافيًا للوصول إلى القرار بأنفسهم.

الخطوة (ج): احتفل بالتقدم بينما تستمر في تقديم نموذج التغيير.

بعد طرح الأسئلة المفتوحة والتراجع عن التدخل المباشر، تأتي خطوة دعم أي تقدم يُظهرونه مهما بدا بسيطًا. عزز لديهم الشعور بالإيجابية واحتفل بأي خطوة يتخذونها نحو تغيير السلوك.

تشير أبحاث الدكتورة "شاروت" إلى أهمية التعزيز الإيجابي الفوري في تحفيز التغيير السلوكي. على سبيل المثال، إذا قرر شريك حياتك يومًا ما استخدام الدراجة الرياضية في المنزل للمرة الأولى، فعبّر عن فرحتك بذلك. قدّم له كلمات تشجيعية مثل "أنا فخور بك" أو "هذا رائع". هذه اللحظات تمثل محركات فعالة لاستمرار التغيير وتحقيق تقدم أكبر على المدى الطويل.

تقول الدكتورة "شاروت" إن من أكثر الطرق فاعلية لتحفيز الآخرين، هي أن تُظهر لهم التقدير فور انتهائهم من القيام بمهمة صعبة. على سبيل المثال، يمكنك أن تمدح مظهرهم أو تمنحهم قبلة على الخد بعد إنهاء تمرينهم أو تحقيق ما ترغب أن يفعلوه. قد يبدو الأمر بسيطًا أو حتى ساذجًا، لكنه فعال حقًا.

البساطة تكمن في أن الناس يحبون الشعور بالرضا.

تشير الأبحاث إلى أن تقديم مكافآت إيجابية فورية لشخص قام بشيء صعب يُعزز دافعيته الداخلية ورغبته في تكرار ما فعله. عندما تعترف بمجهوده، تعمل هذه الإشادة كوقود يدفعه إلى الاستمرار.

يتجاوز الأمر التحفيز البسيط، حيث يتم ربط العمل الصعب بشيء ممتع ومجزٍ؛ مثل الإحساس بالتقدير أو الحافز الذي تقدمه لهم. فوفقًا لما تعلمناه من علم الأعصاب، يُبرمج الدماغ البشري للتحرك نحو الأشياء التي تمنحنا الشعور بالسعادة والراحة.

خذ مثال الزوجة التي تُكثر من الإطراء على زوجها بعد انتهاء تمارينه الرياضية، وتثني على جهوده وجاذبيته. تدريجيًّا، سيبدأ زوجها في ربط التمارين بشعور المتعة الذي يقدمه اهتمامها وإعجابها، وهو الشيء الذي كان غائبًا طيلة الوقت. انتباهها الإيجابي هنا يصبح الحافز الذي يحثه على الاستمرار.

هذا ليس مجرد حدس أو قاعدة عامة؛ إنه علم. يبحث البشر بشكل طبيعي عن النتائج الإيجابية الفورية واللحظات التي تجلب لهم السعادة. النهج الذي يتمثل في "التغافل" يعزز الروابط ويقوي العلاقة بين الطرفين، بينما "دعني أستخدم العلم" يُحفز تغيير السلوك بشكل إيجابي لدى الآخرين.

غالبًا ما نتعامل مع التغيير باستخدام وسائل التهديد أو الضغط والمشاعر السلبية، لكن الحقيقة تكمن في أن النجاح يعتمد على القبول والتعاطف وتقديم الدعم بشكل حقيقي وفعال. هذا الأسلوب ليس منطقيًّا فحسب، بل مألوف كذلك لأن البالغين يفعلون فقط ما يشعرون برغبة في فعله. قوتك تكمن في تأثيرك الإيجابي وكونك مصدر إلهام دائم للتغيير.

لكن يجب أن ندرك أن التغيير قد يحدث فورًا، أو في غضون أسبوع، أو بعد شهور، وربما يحتاج إلى سنوات. وفي بعض الأحيان، قد لا يحدث التغيير على الإطلاق، وهذا أيضًا مقبول.

إذا لم تتمكن من تقبل شخص كما هو، عليك أن تقرر ما إذا كان ذلك يشكل عائقًا في علاقتك أم لا. ليس من العدل أن تبقى في علاقة حيث تستمر في الشكوى من شريك حياتك من دون تغيير واقعك. فلديك القدرة دومًا لتحسين الأمور أو تقبلها كما هي.

أهم تغيير يمكنك تحقيقه في أي علاقة هو ما تستطيع التحكم فيه: ذاتك. غيّر طريقتك في التعامل مع الآخرين. توقف عن ممارسة الضغط على أحبائك وكن أكثر حبًّا وتعاطفًا.

هذا ما يجعلك مؤثرًا ويُحسّن علاقاتك على المدى الطويل. إذا قمت بذلك بالشكل الصَّائب، فإنك لن تقلل فقط من التوتر بينك وبين الشخص الذي تحبه بل ستُحسن العلاقة بشكل عام أثناء هذه العملية.

لكن ماذا لو كان الوضع أكثر تعقيدًا؟ ماذا لو كانت المشكلة تتعلق بحياة من تحب؟ ماذا لو كانوا غارقين في الإدمان أو الاكتئاب أو التدهور التدريجي؟ هل تتركهم يستمرون في شرب الكحول؟ هل تتركهم منعزلين ومكتئبين؟

لقد ظهرت هذه الأسئلة مرات عديدة أثناء إعداد هذا الكتاب. في الفصل المقبل، سنتعلم نهجًا جديدًا بالكامل لدعم الأشخاص الذين يعانون؛ باستخدام نظرية "اسمح لهم"، وأحدث الأبحاث المتخصصة في هذا الشأن.

لنلخص ما تعلمناه حتى الآن: نعم، تريد أن يتغير الأشخاص في حياتك، لكن الضغط عليهم عادةً ما يؤدي إلى مقاومة التغيير. الطريقة الأكثر فاعلية تكمن في التأثير الإيجابي ودعم أحبائك بقبول وتعاطف صادقَين.

نظرية "التغافل" تشجعك على تقبّل الآخرين، والتركيز على نموّك الذاتي، وإلهام التغيير من خلال التأثير الإيجابي بدلًا من استخدام الضغط.

1.**المشكلة**: الضغط لا يخلق التغيير، بل يُنتج مقاومة تجاهه. قد تكون نواياك طيبة وتطمح إلى تحقيق الأفضل، لكن النتيجة تأتي عكسية. ففي كل مرة تُمارس فيها الضغط على شخص ما، فإنك تدفعه بعيدًا عنك. ليس هذا فحسب، بل تؤدي أيضًا إلى توتير العلاقات بينكما، وتقف في وجه الطبيعة البيولوجية للعقل والجسد البشري. قد تعتقد أن التوتر

والإحباط ناتجان عن رفض الطرف الآخر تلبية رغباتك، لكن هذا ليس صحيحًا. التوتر والانفصال يحدثان بسبب ضغطك المتواصل.

2.**الحقيقة**: البالغون لا يتغيرون إلا إذا أرادوا التغيير. البشر مبرمَجون بفطرتهم للحفاظ على السيطرة على حياتهم وأفكارهم واختياراتهم. وكلما شعر أحدهم بأنه مُجبَر على فعل شيء ما، سيقاوم ذلك بشدة. هذه المعركة الدائمة على السيطرة تؤدي فقط إلى المزيد من الصراع. ما يحتاج إليه البشر فعلًا هو الشعور بالقبول والحب، وأن يكونوا أحرارًا في اتخاذ قراراتهم بأنفسهم. فقوتك تكمن في تأثيرك وليس في فرض إرادتك.

3.**الحل**: باستخدام نظرية "التغافل"، ستتمكن من تسخير قوانين التأثير لتحفيز الدافع الداخلي لدى الآخرين؛ ليتغيروا بمحض إرادتهم. وعن طريق تطبيق خطوات "حلقة أ-ب-ج"، التي تشمل طرح الأسئلة المفتوحة، ونمذجة السلوك الإيجابي، والاحتفاء بالتقدم الملموس، تتحول قدرتك إلى أداة تغيير حقيقية. والمفتاح هو توفير المساحة الكافية للطرف الآخر ليؤمن بأن التغيير فكرة جاءت منه وليست مفروضة عليه.

عندما تقول "تغافل عنهم"، فإنك بذلك تتقبل الآخرين كما هم، وتخفف من حدة التوتر والضغط، وتتيح لهم السيطرة على حياتهم كما يرغبون. وعندما تقول "تغافل عني"، فأنت تعتمد على المعرفة العلمية في علم الأعصاب لتفعيل قوة تأثيرك وتحفيز الآخرين على التغيير بطرق تفيد الجميع.

دع البالغين يكونوا بالغين.

مساعدة شخص يُعاني

الفصل 16: كلما ساعدتَه غرق أكثر

قد تفكر في بداية الأمر: كيف أترك الكبار يتصرفون ككبار؟ ولكن ماذا لو كان الشخص الذي أحاول تغييره يواجه مشكلة خطيرة؟ هل من المفترض أن أتركه يتدهور؟ أتركه يقود السيارة تحت تأثير الكحول؟

بالطبع لا.

إذا كان شخص ما يقوم بتصرف خطير أو مدمر للذات أمامك، فإنك لا تكتفي بتجاهله. بل تتدخل، تأخذ المفاتيح، أو تتخذ الإجراءات اللازمة لحمايته؛ لأن ردك قد يُسهم في إنقاذ حياته سواء كان ذلك عن طريق طلب المساعدة، أو الاتصال بالشرطة، أو نقله إلى مركز إعادة التأهيل، أو البقاء بجانبه حتى يصل لمكان آمن.

لكن المشكلة تكمن في أن غالبية الأشخاص الذين يعانون لا يظهرون ذلك بشكل مباشر. لا يتعاطون المخدرات أمامك، بل يكذبون بشأن ذلك. يظهرون تماسكًا ظاهريًا، لكنهم في الخفاء يعانون اكتئابًا عميقًا.

جزء من التحدي في التعامل مع أولئك الذين يعانون، هو أنك غالبًا لا تدرك مدى أزمتهم إلا عندما يكون الوضع شديد الخطورة، أو في بعض الأحيان عندما يكون الأوان قد فات للأسف. ويمكنني أن أؤكد لك أن هناك شخصًا واحدًا على الأقل في حياتك يعاني بشدة من دون أن تكون على علم بذلك.

غالبًا ما يشعر الأشخاص الذين يعانون بالخجل من مشكلاتهم، وغالبًا ما يكونون في حالة إنكار لما يحدث. يشعرون بثقل الحمل الذي يضعونه على الآخرين، ويقنعون أنفسهم بأنهم خذلوا الجميع، وهو أحد الأسباب التي تجعلهم يترددون في طلب المساعدة أو التحدث عمَّا يمرون به.

مشاهدة شخص تحبه يعاني مشكلات نفسية، أو حزنًا ثقيلًا، أو إدمانًا، هي واحدة من أصعب التجارب التي قد تواجهها في حياتك. والحقيقة الأصعب هي: ليس الجميع مستعدين للتغيير، للإقلاع عن الإدمان، لمواجهة تحدياتهم، أو للتحسن بشكل عام. وفي بعض الحالات، قد يكون الأمر ببساطة خارج نطاق قدراتهم.

مهما كان حبك لشخص ما قويًّا، ومهما كنت تؤمن به، لا يمكنك أن ترغب في تحسن حالته النفسية أو صحته أكثر مما يرغب هو في ذلك بنفسه. يمكن أن تبدو هذه الحقيقة قاسية، لكنها واقعية.

في هذا الفصل من الكتاب سنستعرض كيف يمكنك، بغير وعي، أن تمنع الآخرين البالغين من مواجهة صعوباتهم بأنفسهم. كلما حاولت إنقاذ شخص من مشكلاته، زادت احتمالية استمراره في الوقوع فيها، بدلًا من تمكينه من مواجهتها. السماح للشخص بمواجهة تبعات اختياراته بشكل طبيعي يُعتبر جزءًا أساسيًا من عملية التعافي. والحقيقة هي أن البالغين يتحسنون فقط عندما يكونون مستعدين لبذل الجهد اللازم لذلك، وغالبًا ما تكون أنت مستعدًّا قبلهم بفترة طويلة. قد يبدو هذا قاسيًا لكنه حقيقة لا غنى عن فهمها.

سنأخذ كل ما تعلمته حتى الآن عن العلاقات والصداقة والطبيعة البشرية ونبني عليه؛ لنوضح لك كيف يمكن لتلك الحقائق أن تنطبق حتى في أصعب المواقف وأكثرها تعقيدًا.

كما ستتعلم منهجية جديدة تمامًا لدعم شخص يمر بصعوبات نفسية أو حياتية، منهجية تتأسس على الإيمان بقدرة الفرد على الشفاء وتحقيق التحسن إذا ما قرر ذلك بنفسه وتحمّل المسئولية تجاه حياته.

وقبل أن نستكمل التفاصيل، هناك ملاحظة مهمة جدًّا: هناك فرق كبير بين دعم شخص بالغ يمر بصعوبات ودعم طفل يواجه المشكلات. في حالة الطفل، تتحمل أنت مسئوليتك الكاملة عن دعمه العاطفي، والمادي، والجسدي. لكن عندما يتعلق الأمر بشخص بالغ، فإن

الأمر مختلف تمامًا. أنت غير مسئول عن قراراته أو أفعاله، مهما بدت مؤلمة لك مشاهدته يعاني.

الحقيقة القاسية عن الشفاء

الضغط على شخص ما للتغيير، كما تعلم، يولّد مقاومة لهذا التغيير. إحباطك وحكمك على الشخص الذي يعاني لن يؤدي إلا إلى تفاقم الوضع. وكلما زادت أهمية الموضوع، زادت المشاعر المرتبطة بالذنب والعجز لدى الطرف الآخر.

لا يُشفى الناس إلا عندما يكونون مستعدين لذلك. وإذا لم يحدث هذا، فإن السبب بسيط: لأنهم غير جاهزين بعد. عندما يمر شخص تحبه بصراع داخلي، فلن يتحسن لأجلك، أو من أجل أطفاله، أو حتى عائلته. يجب أن يريد التحسن لنفسه أولًا وقبل كل شيء.

قد لا تفهم ذلك. قد تعتقد أنك كنت ستتصرف بشكل مختلف لو كنت في موقف مشابه. لكن الواقع يقول إن كل هذه الأفكار لا تهم. آراؤك هنا ليست سوى أحكام. وحكمك على الشخص وما ترى أنه "يجب" أن يفعله يُعتبر جزءًا من المشكلة؛ لأنه يتحول بمرور الوقت إلى ضغط عليه.

تحتاج إلى مخرج لهذه الأحكام ربما معالج نفسي أو صديق تثق به؛ لأن توجيهها نحو الشخص الآخر غير مجدٍ. في أوقات المعاناة، ما يحتاج إليه الآخر هو القبول فقط. دعه يواجه ما يمر به؛ لأن الشفاء رحلة شخصية صعبة جدًّا ولا يمكن لأحد غيره أن يخوضها عندما يكون مستعدًّا لذلك. لا يمكنك إجباره على الكفاح، ولا يمكنك أن تجبره على الإقلاع عن الإدمان، ولا يمكنك أن تجعل شخصًا مسئولًا ماليًّا، أو تدفعه للشفاء من جروحه العميقة.

نعم، حبك ودعمك مهمان جدًّا. لكن الجزء الصعب هو إدراك أن هؤلاء الأشخاص لا يحتاجون إلى "إنقاذ". إن محاولاتك لإنقاذهم يمكن أن تؤدي إلى تعميق مشكلاتهم أكثر

فأكثر. كلما زاد حكمك عليهم وعلى تصرفاتهم، أصبحوا أفضل في حال إخفاء الحقيقة عنك.

منّ الأهمية بمكان أن تدرك أن إنقاذ الآخرين ليس دعمًا لهم، وتمكين سلوكهم المدمر ليس حبًّا حقيقيًّا لهم. هناك خيط رفيع يفصل بين الدعم الحقيقي وتمكين التصرفات التي تُلحق الضرر بهم وبك أيضًا.

التمكين؛ هو عندما تبرر أو تدعم سلوكيات شخص بسبب اعتقادك أنك تساعده. يمكن أن يظهر هذا مثلًا في إعطاء المال لشخص بالغ لا يستخدمه بشكل مسئول ولا يبحث عن عمل، أو تغطية أخطائه بعد قضاء ليلة في شرب الكحول، أو التبرير المستمر لغضب زوجك، أو حتى تجاهل المشكلة كليًّا لتجنب الصدام.

غالبًا ما ينطوي الحب الحقيقي على السماح للشخص بتعلم الدروس بالطريقة الصعبة. استعادة قوتك الشخصية قد تتطلب منك التوقف عن إصلاح مشكلات الآخرين، أو إيجاد الأعذار لتصرفاتهم غير الصَّائبة.

عندما تُمكِّن شخصًا آخر من خلال أموالك وكلماتك وتصرفاتك، فإنك لا تقوده نحو الاستقلالية والاستشفاء. بل تؤخر شفاءه وتزيد معاناته ومعاناتك أنت أيضًا في الوقت نفسه. قد تعتقد أنك تسهل الأمور عليه، لكن في الحقيقة، أنت تعوق تقدمه وتمنعه من رؤية أهمية التغيير الذاتي أو تحسين حياته.

السماح للبالغين بمواجهة نتائج أفعالهم يُعد خطوة جوهرية وأساسية في الشفاء والنمو الشخصي. نظرية "التغافل" تدفعنا لفهم أن المساعدة الحقيقية للآخرين ليست في حمل مشكلاتهم عنهم بل في منحهم المساحة والأدوات للتعامل معها بمفردهم.

فكِّر في الشفاء وكأنه لعبة يجب أن يقرر الشخص الذي تحبه خوضها بنفسه. دعمك يشبه إلقاء الكرة لهم، لكن عليهم أن يختاروا التقاطها والجري بها نحو الهدف بأنفسهم. التمكين؛

هو عندما تأخذ الكرة وتبدأ بالركض بها كل مرة يرفضون هم ذلك.

دعه يفشل. دعني أتوقف عن رمي الكرة مرارًا وتكرارًا. دعني أقاوم الرغبة في التقاطها والركض بها بدلًا منه. دعني أقبل حقيقة أن الشخص الآخر قد لا يكون جاهزًا للتغيير بعد.

أتفهم تمامًا أن واحدًا من أصعب الأمور في الحياة هو مشاهدة شخص تحبه يعاني. فأنا لست شخصًا بلا قلب. لقد فقدت الكثير من الأحباب بسبب أمراض اليأس والإدمان، وكم تمنيت أن يتمكنوا من التقاط الفرصة لتغيير حياتهم. لكن التمني وحده لا يكفي لجعل الآخرين يقومون بالعمل اللازم للتعافي.

كل ما يمكنك فعله هو أن تدرك الوضع الذي تعيش فيه. إذا كانوا غير مستعدين للقبول بالمساعدة، فعليك التوقف عن المحاولة. لكننا نعلم جميعًا أنك ستنتظر اللحظة التي يصبحون فيها مستعدين للتغيير، وستكون أول من يمد لهم يد العون.

البالغون يتعافون عندما يكونون مستعدين لتحمل المسئولية والقيام بالعمل الشاق

لا يمكنك أن ترغب في شفائهم، أو صمودهم المالي، أو سعادتهم، أو طموحهم أكثر مما يرغبون هم. وهذا ما يجعل الأمر صعبًا، لأنك ستكون جاهزًا ليروا التحسن قبل وقت طويل من استعدادهم الفعلي. لذا عليك أن تحافظ على التحكم في رد فعلك تجاه الموقف، لأنك غالبًا ما تتعامل مع أشخاص غير قادرين على التفكير العقلاني أو اتخاذ قرارات صحية.

هذا الأمر ينطبق دائمًا على التعامل مع الأطفال؛ لأن أدمغتهم لم تُكمل تطورها بعد. ولهذا السبب لا يمكن السماح لطفل بقيادة عمليته العلاجية بنفسه. بحسب الخبراء، فإن دماغ الإنسان لا يكتمل نموه تمامًا إلا عند سن الخامسة والعشرين. قانونيًّا تُعتبر بالغًا في سن الثامنة عشرة، ولكن من منظور علوم الأعصاب، يبقى الأشخاص بين 18 و25 بحاجة للكثير من التوجيه والدعم.

مع ذلك، عندما نتحدث عن البالغين الأكبر من 25 سنة، يصبح الوضع مختلفًا. البالغون مسئولون عن التعافي الخاص بهم، وهم أيضًا قادرون عليه. ولكن بغض النظر عن أعمار الأشخاص الذين يعانون، فإنهم غالبًا يكونون في وضع البقاء على قيد الحياة من منظور عصبي. خاصة إذا كانوا يمرون بحلقات من الاكتئاب أو الإدمان أو يواجهون مآسي كبيرة، ستجدهم في حالة دائمة من القتال أو الهروب أو الجمود.

هذا بالتحديد يجعل الأمور مؤلمة ومعقدة. لا يمكنك إخراجهم من هذا الوضع المزمن. يمكنك مساعدتهم بتهدئتهم مؤقتًا عبر حضن مطمئن، أو الجلوس بجانبهم أثناء بكائهم، أو الاستماع إليهم حتى يشعروا بالسكينة لبعض الوقت، لكنك لن تستطيع إنهاء حالتهم من الإجهاد المزمن. عليهم بأنفسهم أن يقوموا بالعمل للخروج من تلك الحالة.

كل ما تعلمته عن إدارة التوتر، وتأثير الآخرين في التغيير، وآلية عمل الدماغ ينطبق في هذا السياق. يُعلّمنا الخبراء أن البشر مبرمجون بيولوجيًا للتوجه نحو ما يبدو سهلًا وممتعًا في اللحظة الراهنة، وتجنب ما هو مؤلم وصعب.

فعندما تكون مكتئبًا، يبدو البقاء في السرير الخيار الأسهل. وعندما تسيطر عليك مشاعر الحزن والفقدان، من السهل أن تعتقد أنك لن تتجاوز هذه المرحلة أبدًا. وعندما تعاني، قد تلجأ إلى أية وسيلة ممكنة متاحة أمامك لتسكين آلامك مؤقتًا، حتى وإن كانت تضر بك.

هذا هو السبب في أن من تحبهم قد يجدون أنفسهم يعانون التحديات نفسها لسنوات طويلة. إنهم يريدون التحسن بلا شك، لكنهم ربما يشكون في قدرتهم على تحقيق ذلك. وفي أوقات كنت أعاني فيها اكتئاب ما بعد الولادة أو القلق الحاد الذي شلّ حياتي، كان واحدًا من مخاوفي أنني قد لا أتمكن أبدًا من الخروج من تلك الحفرة.

ولهذا السبب تحديدًا تبدو عملية التعافي أسوأ في بدايتها. وهذا هو السبب الذي يجعل الكثيرين يتجنبونها ويظهرون تصرفات غير مفهومة للآخرين. سمعت يومًا أحد المتخصصين في الإدمان يقول: "لا يصل المرء إلى مرحلة التعافي إلا حين تصبح حالة

الإدمان أشد ألمًا مما يهرب منه". هذا التصريح كان بمثابة كشف لي وساعدني على التحول من موقف الحكم على الآخرين إلى فهم أعمق ورؤية مليئة بالتعاطف معهم.

يحتاج بعض الأشخاص أحيانًا إلى الشعور بالألم لتحفيز إرادتهم وإحداث تغيير حقيقي في حياتهم. هذه الحقيقة تنطبق على أي صراع بشري. لا يمكن لشخص أن يتعافى من اضطراب الأكل، على سبيل المثال، إلا عندما يصبح ألم التقييد أشد من مواجهة الأسباب العميقة التي يحاول الهروب منها. وبالمثل، لا يواجه أحد إدمان الجنس حتى يصبح الألم الناتج عن إخفاء الحقيقة أكبر من مواجهة الواقع.

أحد الأمور التي اتفق عليها الخبراء الذين تواصلت معهم، أثناء كتابة هذا الكتاب، هو أن المعاناة تمثل جزءًا جوهريًّا من التجربة الإنسانية، بل إنها عنصر ضروري لدفع الفرد نحو اتخاذ قرار بالشفاء. وهنا تأتي أهمية كلمة "اتخاذ القرار". عندما يعاني الشخص، فإنه غالبًا ما يهرب من مشكلاته ويلجأ إلى تخدير آلامه. لكن الشفاء خيار وإرادة. هذه الحقيقة تخلق معضلة لأولئك المحيطين بالمصابين: ستشعر دائمًا بتوتر بين السماح للشخص بالمعاناة ليستخلص دروسًا، ورغبتك الشديدة في تخفيف ألمه.

لقد ارتكبت هذا الخطأ سابقًا. كنت أظن أن تسهيل حياة الشخص سيجعل تغييره أسهل. لكن الأمر ليس بهذه البساطة. هناك فارق شاسع بين محاولة إزالة ألم الشخص وتقديم الدعم الذي يتيح له معالجة المشكلة بنفسه. ومع الأسف، ليس هناك حل موحد يناسب كل حالة، وكل موقف يتطلب تقييمًا مختلفًا لتحديد نوع الدعم المناسب.

تحدثت أيضًا مع الدكتور "كيه"، الذي أشار إلى أن هذه التجارب المؤلمة جزء أساسي من النظام التحفيزي للدماغ. فإذا كان الهروب من المشكلة أسهل من مواجهتها، فلن يتحرك الشخص نحو الحل. من هنا تأتي نصيحة الدكتور "والدينجر"، وهو طبيب نفسي من جامعة هارفارد، والتي تُلخصها العبارة:

"دع الناس يتعلموا من الحياة"

الدكتور "والدينجر" شدد على أهمية عدم حماية الأشخاص من نتائج قراراتهم.

على سبيل المثال، إذا قال أحدهم: "لا أرغب حقًا في العثور على وظيفة"، فالسؤال الذي يجب طرحه ببساطة: "حسنًا، كيف ستدفع إيجار مسكنك؟". عندما نسمح للأشخاص بمواجهة عواقب اختياراتهم، سواء كانت فقدان وظيفة أو شريك أو حتى مواجهة خسائر أكبر بسبب الإدمان أو غيره، فإنهم يتعلمون الدروس التي تحملها تلك التجارب.

قد يحتاج البعض إلى قضاء ليلة في السجن للتعلم.

قد يحتاجون إلى فقدان وظيفتهم أو عائلتهم.

ربما يتطلب الأمر إخراجهم من الكلية.

أو استضافتهم في منزلك لتوفير بيئة أسرية داعمة.

وفي بعض الحالات المتطرفة، قد ينتهي بهم الأمر مشردين.

لكن هذه المبادئ لا تنطبق فقط على الإدمان أو الأمراض النفسية الشديدة. بل إنها تمتد إلى نواحٍ أخرى، عندما يواجه الشخص مشاعر مثل الاشتياق للوطن أو القلق أو الشك الذاتي.

بحسب الدكتورة "لوانا ماركيز"، وهي اختصاصية نفسية ومحاضرة في كلية الطب بجامعة هارفارد، فإن التجنب عادة وآلية شائعة يستخدمها الأفراد للهروب من المواقف الصعبة.

أحباؤك سيحاولون غالبًا الهروب من المحادثات أو التغييرات السلوكية التي تبدو لهم عسيرة. هذا جزء طبيعي من الطبيعة البشرية، الميل للسير في الطريق الأسهل والابتعاد عن المواجهة الصعبة. لذا من المهم التعامل مع هذه الحقائق بنهج عقلاني يستند إلى العلم.

توقف عن التهرب من المشكلة

سأتشارك معكم مثالًا من حياتي الشخصية حول هذا الموضوع. عندما كان أحد أطفالي يعاني مشكلة ما، لم أتعامل معها بالطريقة الصَّائبة. كنت أحاول تقليل قلق ابنتي وأخفف ما يمكنها مواجهته، لكن انتهى بي الأمر بجعل الوضع أسوأ بكثير مما كان عليه.

مع أن هذا الكتاب يتناول العلاقات بين البالغين، إلا أن قوانين الطبيعة البشرية تنطبق أيضًا على تربية الأبناء الذين يمرون بمرحلة الشباب. فقط تذكر أن كونك والدًا يعني أنك مسئول عن تلبية الاحتياجات الجسدية والعقلية والعاطفية لطفلك.

عندما كانت ابنتنا في المرحلة الإعدادية، عانت نوبة مخيفة من القلق، حيث كان يتفاقم نهارًا ويصل ذروته ليلًا باضطراب نومها وخوفها من البقاء وحدها في غرفتها. كانت تأتي إلى غرفتنا، وفي البداية ارتكبت خطأ بأن سمحت لها بالنوم في سريرنا لبضع ليالٍ.

كنت أظن أنني أسهل عليها الأمور بتخفيف شعورها بالقلق، عبر السماح لها بتجنب مواجهة ما يزعجها. لكن ما لم أدركه أنني كنت أزيد الأمر صعوبة عليها؛ بمساعدتها على التهرب بدلًا من مواجهة مشاعرها. كل ليلة، كانت تستيقظ قبل منتصف الليل مباشرة وتأتي إلى غرفتنا. حاولت طمأنتها وإعادتها إلى غرفتها، لكنها كانت ترفض العودة بمفردها. ومع مرور الوقت، استسلمتُ وبدأت بإعداد سرير صغير لها على أرضية غرفتنا.

استمر هذا الوضع لمدة ستة أشهر كل ليلة، وهو مثال عملي لما تعنيه الدكتورة "لوانا ماركيز" حين أوضحت أن "التجنب هو آلية تكيف عندما يعاني الشخص". كانت ابنتي تخاف النوم في غرفتها، وكانت تتجنب ذلك. وبسماحي لها بالنوم على أرضية غرفتنا، كنت أعزز قلقها من دون أن أدري. كان ذلك كأني أقول لها بأفعالي: "لا أعتقد أنكِ قوية بما يكفي لمواجهة هذا الخوف".

قد يبدو الأمر بسيطًا، لكنه كان له تأثير كبير. في السنوات التالية، تفاقم قلقها أكثر لأنني علمتها الاستجابة له بالهرب منه. صار القلق يمتد إلى كل جانب من حياتها: الذهاب إلى

المدرسة، الجلوس وحدها في السيارة، النوم عند أصدقائها، أو حتى الذهاب لتعلم العزف على الجيتار. أصغر لحظة من التوتر الطبيعي كانت تتصاعد إلى نوبة قلق تحتاج فيها إليّ.

في إحدى المرات، عدت على عجلٍ من إجازة مع زوجي لأن ابنتنا كانت لا تُحتمل من شدة انزعاجها، ولم تكن المربية تعرف كيف تتعامل معها ولا أنا أيضًا. أشعر بالمسئولية الكاملة. أنا الأم، وقد سمحتُ بتجنب التعامل مع هذا الوضع الصعب مباشرة. كنت أهرب معها، في حين أن الحقيقة هي أنها كانت تمتلك القوة والقدرة لتجاوز مخاوفها وقلقها، وكانت تستطيع تعلم كيفية التأقلم مع تلك الأحاسيس المضطربة.

لم نفعل شيئًا جديًّا حيال ذلك إلا بعد أن نفد صبر "كريس" تمامًا. أخذناها إلى معالج نفسي لتعلم أن السبيل الوحيد لتصبح أقوى هو مواجهة الأمور التي تشعر بأنها غير قادرة على التصدي لها. وهذا تحديدًا ما يساعدك مفهوم نظرية "التغافل" على فعله.

الحقيقة هي أن الاستيقاظ في منتصف الليل والشعور بالقلق شيء طبيعي، ولا يجب أن يتحول إلى أزمة تمتد لشهور. لم يكن للقلق أن يصبح محور حياتها لعقد كامل.

أنت أقوى بكثير مما تعتقد، وكذلك الشخص الذي تحبه. لا يمكنك التحكم فيما إذا كان شخص آخر يشعر بالقلق أو لا. لا يمكنك منعه من النهوض في منتصف الليل والمجيء إلى غرفتك. لكن ما يمكنك دائمًا التحكم فيه هو أفكارك وأفعالك وكلماتك عند الاستجابة لهم.

عندما يمر شخص تحبه بصعوبة ما، تخيل نفسك تضع ذراعك حول كتفيه لتمنحه الدعم وتشجعه على مواجهة ما يحاول تجنبه.

لا يمكنك التحكم في ردود أفعاله المليئة بالقلق، ولكن قوتك تكمن في طريقة استجابتك. إليك كيف يمكنك استخدام "تغافل عني" لتقديم هذا الدعم:

دعني أُظهر تفهّمي لما يشعرون به: "يا عزيزي، أنا آسف لأنك تشعر بهذا القدر من الخوف".

دعني أفصل مشاعري عن مشاعرهم: "ليس سهلًا عليَّ أيضًا أن أراك حزينًا بهذا الشكل".

دعني أواسِ الشخص الذي أحبه وهو يكافح: "العناق دائمًا يصنع المعجزات".

ثم دعني أدعمهم وأؤكد لهم أنهم يمتلكون بداخلهم القدرة على مواجهة ما يبدو صعبًا.

في النهاية، قف بجانبهم حينما يواجهون تلك الصعوبات، وهو ما يعني بالنسبة لي أن أستيقظ كل ليلة، في منتصف الليل، وأعيد ابنتي إلى غرفتها وأضعها في سريرها مرة أخرى.

ولا أنكر أن الأيام الأولى كانت قاسية جدًّا. كنت أشعر بأنني قاسية بينما تبكي وتتوسل. فكرت في التراجع عن الخطة وطرد المعالج النفسي والسماح لها بالنوم على الأرض مجددًا. ففي نهاية المطاف، ألن ترغب هي بنفسها في النوم بسريرها يومًا ما؟

لكنني لم أستسلم. استغرق الأمر حوالي خمسة أيام وكانت تجربة صعبة للغاية. لم يكن الأمر هينًا أن أستمع إلى بكائها وتوسلاتها، وأن أضعها في سريرها وأنتظر خلف الباب حتى أسمع أنفاسها الهادئة وهي تنام من جديد. بعض الليالي كانت تستيقظ مرة أخرى وتنزل مجددًا، ليس مرة واحدة بل عدة مرات، وكنت أعيدها بصبر كل مرة. كنت أواسيها، أضع ذراعي حولها، وأرافقها صعودًا على الدرج لمساعدتها في مواجهة مخاوفها.

تعامل مع صراعات الناس كفرصة لدعمهم في اكتشاف قوتهم الكامنة. إذا تعلم أحدهم أنه ضعيف وغير قادر على مواجهة مشكلاته، فلن يتمكن يومًا من معرفة مدى إمكانياته الحقيقية. وإذا كنت دومًا تتدخل لإنقاذ الشخص، فسيتوقع منك أن تكون ذلك الجسر كلما واجهته الحياة بمشكلة ما. لكن عندما يرون أنفسهم يواجهون تلك الأمور الصعبة والمخيفة خطوة بخطوة، يومًا بعد يوم، وبوجودك بجانبهم، تعلمهم أنهم قادرون على تجاوز ما يعتقدون أنه مستحيل.

توقف عن إنقاذ الناس من مشكلاتهم، وابدأ التصرف كأنك تؤمن بقدرتهم على مواجهتها. أفعالك هي أقوى وسائل التعبير وأكثرها صدقًا. وعندما تتصرف بشكل يدعمهم في مواجهة مخاوفهم، فإن تصرفك يقول: "أنا أثق بك. يمكنك القيام بهذا. وسأكون هنا بجانبك طوال الطريق".

دعم الناس خلال صراعاتهم أمر صعب للغاية. إنه مرهق ويحتاج إلى الكثير من الوقت والصبر، وأحيانًا يكون محبِطًا للغاية. لذلك يلجأ الكثير منا إلى الأساليب الأسهل كالتساهل معهم أو إنقاذهم سريعًا من دون علاج المشكلة من جذورها. فمن الأسهل أن تدعهم ينامون على الأرض، أو يغيرون المدارس، أو يستقيلون من وظائفهم، أو يتجاهلون الأمر بالكامل على أمل زواله من تلقاء نفسه. الطريقة الأكثر شيوعًا؟ استخدام المال لحل المشكلة مؤقتًا.

ومن هنا يصبح السؤال: كيف تدعم شخصًا ما بطريقة فعالة؟

الفصل 17: كيفية تقديم الدعم بالطريقة الصَّائبة

مع تزايد الأسئلة حولّ كيفية تحقيق التوازن بين تقديم الدعم لشخص ما من دون التدخل لإنقاذه بشكل يضرُّه، أود أن أتشارك معكم توصية محددة للغاية أشار إليها تقريبًا كل خبير تحدثت إليه.

عندما تقدم الدعم لشخص بالغ يمُر بأوقات صعبة، فإن أحد أكبر العوامل التي يمكنك التحكم فيها هو المال: أين تصرفه وأين تمتنِع عن ذلك.

إذا كنت تقدم دعمًا ماليًا لمساعدة شخص ما على تجاوز فترة صعبة، فإن الوضوح بشأن الشروط المرتبطة بهذا الدعم أمر بالغ الأهمية.

تقديم المال بلا شروط سيؤدي في النهاية إلى شعورك بالاستياء والضغينة. المال ليس هدية. والحب غير المشروط لا يعني الدعم المالي غير المشروط.

في حالات كثيرة، قد يتطلب الحب الحقيقي التوقف عن تقديم أي دعم مالي. هذه خطوة صعبة جدًا، خاصة للآباء الذين يكافح أولادهم البالغون، وغالبًا ما تكون الخطوة الأخيرة.

هناك مصطلح في رحلة العلاج يُدعى "القاع"، وهو يشير إلى اللحظة التي يصل فيها الشخص الذي يعاني إلى أسوأ نقطة. لكن الذي لا نتحدث عنه بما يكفي هو أن الأحباء أنفسهم قد يصلون إلى قاعهم الخاص أيضًا.

هذه اللحظة قد تأتي عندما تشعر بأنك "جرّبت كل شيء" ولم ينجح شيء. تعاني أنت نفسيًا، وفجأة تواجه هذه الحقيقة: هناك شيء واحد لم أحاوله بعد؛ التوقف عن تمويل حياتهم بالكامل. عندها تدرك أن بدفعكَ إيجارهم أو فواتيرهم أو رسوم تعليمهم، أو حتى

منحهم مكانًا للإقامة من دون شروط، فإنك تُسهم بشكل فعّال في استمرار سلوكياتهم المدمرة.

كما قال الدكتور "والدينجر": "لا تحمِهم من نتائج اختياراتهم". في لحظة ما، ستصل إلى قرار التوقف عن تمويل حياة شخص يرفض القيام بالعمل اللازم للتغيير أو طلب المساعدة المهنية للشفاء.

كل خبير تحدثت معه كان واضحًا بشأن هذا الأمر: عليك أن تمنح الناس الحب والقبول والرحمة، ولكنك لا تدين لهم بأي أموال. لأن تقديم المال لشخص يرفض العلاج أو الامتناع عن العمل أو الالتزام بالمواعيد الدراسية، أو الذي يستمر في الكذب أو السرقة أو الانخراط في سلوكيات تجنّبية خاطئة - يعني أنك أصبحت جزءًا من المشكلة.

الدعم المالي المشروط يُعتبر شكلًا من أشكال المساندة الحقيقية وقد يبدو هكذا: يمكنك العيش هنا إذا كنت ملتزمًا بالابتعاد عن المخدرات أو الخمر. سأدفع تكاليف العلاج إذا كنت أنت ومعالجك توافقان على إطلاعي شهريًّا على مدى التقدم الذي أحرزته في العلاج. سأدفع رسوم التعليم الجامعي ما دام معدلك سيبقى 3.0. سأغطي فواتير الإيجار والهاتف والسيارة إذا دخلت برنامجًا علاجيًّا داخليًّا لاضطرابك الغذائي.

لكن أصعب جزء يأتي عندما يرفض الآخرون الالتزام بالشروط. إذا اختاروا عدم الذهاب إلى برامج العلاج أو رفضوا العمل، ستكون مضطرًّا لسحب كل أشكال الدعم المالي، مما يعني أنك ستتوقف عن دفع الإيجار أو حتى تضطر لطردهم من المنزل.

وهذا يشمل كل شيء: لن يكونوا على فاتورة هاتفك، ولن تدفع إيجارهم، ولن تمنحهم صلاحية الدخول إلى حساباتك في منصات البث الإلكترونية، ولن تشتري طعامهم أو تغطي تكاليف مواصلاتهم. وقد يصل الأمر إلى تضرر سمعتك المالية إذا كنت ضامنًا لعقد الإيجار الخاص بهم. لكن عليك أن تكون مستعدًّا لمواجهة ذلك.

قد يكرهونك. وقد يواجهون مرحلة انهيار في البداية، لكن عندما يرفضون الالتزام بالشروط التي بموجبها قدمت لهم دعمك، عليك أن تكون الشخص الراشد في الموقف. إنني مذهولة من عدد الآباء الذين يعانون من التعامل مع أبناء بالغين يجدون صعوبة في إدارة حياتهم، رغم أن هؤلاء الأبناء يتلقون دعمًا ماليًّا منهم.

اسمح لهم بأن يواجهوا الصعوبات. اسمح لهم بانتهاك شروط الدعم الذي تقدمه. وبعد ذلك، قم بقطع المساعدة المالية عنهم.

قلة من الناس يملكون الجرأة لاتخاذ مثل هذا القرار لأنه يبدو قاسيًا. ولهذا السبب يلجأ البعض إلى إنفاق المال لمعالجة المواقف الصعبة بدلًا من اتخاذ قرارات صعبة. ولكن الحقيقة أن سحب الدعم المالي هو الأمر الوحيد الذي يمكن أن يحدث تغييرًا حقيقيًّا؛ لأنه آخر ما تملك من أدوات عندما تفشل كل الأساليب الأخرى. لديك القوة لاتخاذ هذا القرار، وربما يكون هذا هو الإنذار الذي يحتاج إليه أحباؤك ليُفيقوا.

أما إذا كنت تقرأ هذه السطور وأهلك هم الذين يدفعون تكاليف علاجك النفسي أو إيجار منزلك أو تعليمك أو فاتورة هاتفك أو أي جانب من جوانب حياتك، فإليك الحقيقة: هم يملكون الحق في إبداء رأيهم عن الكيفية التي تدير بها حياتك ما دمت تعتمد على أموالهم.

لا يمكنك أن تترك شخصًا آخر يُمول حياتك ثم تنزعج عندما يبدي رأيًا حول كيفية استخدامك هذا المال. على سبيل المثال، إذا كان أهلك يدفعون تكاليف علاجك النفسي وترفض أنه يحق لهم الحديث مع معالجك، فهذا نوع من الخداع النفسي.

لو كنت تشعر بالضيق من تدخلات أهلك وآرائهم، فتوقف عن الاعتماد عليهم ماليًّا. ما دام هناك ارتباط مالي بينكم، فإن أموالهم تمنحهم حق الوصول إلى حياتك شئت أو أبيت. إذا كنت تريد الاستقلال، أثبِت نفسك وابدأ بتحقيق الاستقلال المالي بصورتك الحقيقية.

وإذا طرحنا الأمر بصراحة: السبب الحقيقي وراء انزعاجك من تدخلات أهلك يعود إلى حاجتك لأموالهم، وأنت تعرف ذلك جيدًا. لذا، الغضب ليس موجهًا إليهم بقدر ما هو موجه لنفسك بسبب عدم قدرتك على الاستقلال المالي.

توقف عن إنقاذ الآخرين البالغين من أزماتهم المالية

يمكنني أن أعطيكم مثالًا شخصيًا يوضح أهمية التوقف عن مساعدة الآخرين من دون شروط واضحة. في إحدى مراحل حياتي خلال الأربعينيات، كنت أنا وزوجي "كريس" نغرق في ديون مالية خانقة.

تراكمت علينا الرهون العقارية، وبلغت ديوننا 800,000 دولار. وكان مشروع المطعم الذي يديره "كريس" يعاني بشدة. الرواتب كانت متأخرة، و"كريس" لم يكن يتقاضى راتبه منذ أشهر. أما أنا، فقد خسرت وظيفتي وكنا نجد صعوبة في تغطية احتياجات بسيطة كالمواد الغذائية أو حتى ملء خزان الوقود للسيارة.

كانت تلك فترة شديدة الصعوبة والخوف. "كريس" وشريكه في العمل كانا يبذلان جهدًا يائسًا لجمع الأموال لإنقاذ المشروع. أتذكر كيف طلب "كريس" قرضًا من شقيقه لدعم عمله.

لكن شقيقه رفض وقال: "أعتذر إن كان رفضي لتقديم المال هو السبب الذي يؤدي لفشل المشروع وإعلان إفلاسك، ولكني لن أكون الحل لمشكلتك. عليك أن تجد طريقة لحل هذا بنفسك".

كان ذلك الكلام قاسيًا؟ لا، بل كان صادقًا. أخوه لم يكن مسئولًا عن مشكلات عمل "كريس" ولا عن استمرارية مشروع يعاني الفشل. كان هذا درسًا مؤلمًا له ولكنه درس مهم. وبعد أسابيع فقط، وصل "كريس" إلى القاع.

المشروع لم يكن يسدد الرواتب منذ ستة أشهر، وكان بالكاد يستمر بالحد الأدنى. "كريس" وشريكه كانا يعملان من دون توقف طوال سنوات لإنجاح هذا المشروع، لكن المحادثة مع شقيقه جعلته يدرك أنه بحاجة إلى الخروج من هذا الوضع.

لم يكن المشروع قادرًا على دعم مالكين اثنين، بالإضافة إلى أن "كريس" كان يعاني مشكلات خطيرة مع الكحول. كان يستخدم الشراب كوسيلة للهروب من التوتر، والانخراط في سلوكيات مدمرة أخرى. حينها أدرك أنه بحاجة لتغيير جذري، وهذا ما أشعل شرارة التغيير في حياته عند وصوله إلى نقطة الانهيار التام.

لو أن أخاه أعطاه المال كقرض، لكان ذلك مجرد تأجيل للمأساة التي يعيشها. ولكن عندما رفض الأخ تقديم المال، لم يكن أمامه خيار آخر سوى إنقاذ نفسه. تلك اللحظة كانت القاع بالنسبة له، والنزول للقاع غالبًا ما يكون نقطة التحول التي تغير حياتك للأفضل. لأنه عندما تصل إلى تلك النقطة، تجد بداخل نفسك شيئًا صلبًا: العزيمة على التغيير.

جدير بالذكر أن رفض شقيق "كريس" منحه المال لا يعني أنه لم يكن داعمًا له. بل استمع إليه، وأظهر له تفهُّمًا لمشاعره، وعبّر عن تعاطفه معه. وبامتناعه عن تقديم المال، كان يقول له بشكل غير مباشر: "أنا أؤمن بقدرتك على إيجاد الحل بنفسك".

وفعلًا، نجح "كريس" في إيجاد الحل. الحل لم يكن دعم المطعم المتعثر أو الهروب من المشكلة. بل الحل جاء عندما قال: "لن أستمر في هذا الأمر بعد الآن. أنا أستقيل".

الخطوة الأولى لتغيير حياتك هي الاعتراف بأن حياتك ليست على ما يُرام. ولهذا يجب ألا تجعل الأشخاص الذين تحبهم يهربون من الواقع. دورك هو أن تحبهم، وأن تؤمن بقدرتهم على مواجهة التحديات، وأن تدعمهم من مسافة آمنة. وهذا بالضبط ما فعله شقيق "كريس". لأنه كما توجد ملايين الطرق لحل مشكلة ما، توجد أيضًا ملايين الطرق لتقديم الدعم.

كيف تُنشئ أفضل بيئة ممكنة للتعافي؟

أحد أساليبي المفضلة لدعم الآخرين هو التفكير في كيفية خلق بيئة تساعد الشخص على التحسن. لكن ماذا يعني ذلك؟ أثبتت الدراسات أن هناك علاقة وثيقة بين البيئة المحيطة وتأثيرها على الصحة النفسية، والروحية، والجسدية. كل شيء يدخل في هذا الإطار: المكان الذي تعيش فيه، والفوضى من حولك، والطعام الموجود في ثلاجتك، والأشخاص الذين تقابلهم، والخطط التي تضعها في جدولك.

اسأل نفسك: كيف يمكنني خلق بيئة تجعل التغيير والتحسن أسهل؟ توجد آلاف الطرق لفعل ذلك، وسأبدأ بمشاركة مثال من حياتي.

عندما وُلدت ابنتنا الأولى، عانيت ولادة معقدة وخسرت الكثير من الدم. وبعد الخروج من المستشفى، كنت منهكة جسديًا ومصابة باكتئاب ما بعد الولادة بشكل حاد.

كانت حالتي سيئة لدرجة أنني لم أستطع البقاء وحدي مع الطفلة خلال الأشهر الأربعة الأولى من حياتها. كنت عاجزة عن إرضاعها بسبب الأدوية التي كنت أتناولها، ومتعبة لدرجة أن يومي كان ينحصر بين النوم والجلوس بلا حركة وكأنني في حالة غيبوبة.

ما أذكره جيدًا هو أن أحدًا لم يسألني كيف يمكنه المساعدة. بل إن الجميع حضروا وخلقوا بيئة داعمة لأتعافى من تلقاء نفسي.

ابنة عمي جاءت لتنظيف المنزل. والداي قادا السيارة لمسافة طويلة وظلّا بجانبي لأسابيع. صديقة جديدة تدعى "جوني"، وكانت حاملًا حينها، كانت تأتي لتبقى معي كي يتمكن زوجي "كريس" من الذهاب إلى العمل. وخلال زيارتها، كانت أحيانًا تضع الغسيل في الغسالة أو تحضر لي غداءً بسيطًا بينما كنت أغفو.

عائلة زوجي زارونا لأسبوع، وكل يوم كانوا يخططون لنشاط مختلف. من دون حتى أن يسألوني، كانوا يقولون: "هيا بنا، اليوم سنذهب إلى معرض الأزهار في بوسطن". كانوا

يحملونني أنا والطفلة ويأخذوننا للخارج. ورغم أنني كنت في تلك الفترة ما زلت مكتئبة وغائبة عن العالم من حولي كالشبح، إلا أنهم خلقوا بيئة ساعدتني على الخروج من المنزل والعودة تدريجيًّا إلى الحياة.

لم يسألني أحد: "ما نوع المساعدة التي تحتاجين إليها؟"، لم يقل لي أحد: "هل تودين أن أهتم بالغسيل؟"، أو "هل تريدين أن أحضر لك العشاء الليلة؟"، لقد تصرفوا ببساطة ومن دون انتظار إذن أو توجيه مني. وهذه لفتة مهمة عند التعامل مع الأشخاص الذين يمرون بظروف صعبة.

"تغافل عنهم" لا يعني أن تتركهم وحيدين.

عندما تمر بأوقات عصيبة، قد لا تعرف ما الذي تريده أو تحتاج إليه، وأحيانًا لا تعرف حتى ما اليوم. هل لاحظتَ يومًا عندما تسأل صديقًا فقد شخصًا عزيزًا عليه، يمر بفترة انفصال، أو خرج لتوه من المستشفى عمّا إذا كنت تستطيع المساعدة، يكون الجواب: "لا بأس، سأكون بخير"، أو "لا شيء"، أو "لا أحتاج إلى شيء"؟

عندما يعاني أحدهم، فإنه لا يرغب غالبًا في أن يُحمل الآخرين عبء مشكلاته؛ فهو يشعر مسبقًا بأنه عبء. لذلك، ساعده بتهيئة بيئة تساعده على الشعور بالراحة والتعافي.

إليك بعض الأفكار لما يمكنك فعله: توجه إلى بيتهم وقم بزيارتهم، احمل معك وجبة عشاء، ساعد في تنظيف شقتهم، املأ ثلاجتهم بالطعام الصحي، أو ادخُل إلى غرفهم وافتح الستائر والنوافذ ليدخل الضوء والهواء النقي. اغسل ملابسهم، اصنع قائمة موسيقية رائعة، أو أرسل لهم حلقات بودكاست تمنحهم الأمل. يمكنك إعداد صندوق للعناية يحتوي على أشياء مدروسة تُشعرهم بالاهتمام، أو شراء إطار رقمي لتحميل صور سعيدة تذكرهم بمن يحبونهم وبالأوقات الجميلة.

من الأشياء المفضلة لديّ، خاصة للأمهات الجدد، فكرة ابتكرتها المعالجة "كيه سي ديفيس" وهي توصيل مجموعة من الأطباق والأكواب الورقية إليهم؛ حتى لا يضطروا للقيام بالأعمال المنزلية بينما يعتنون بالمولود الجديد.

وفي سياق الحديث عن المساعدة، اطلب من صديقك تخصيص وقت في نهاية الأسبوع وقل: "سآتي يوم السبت لأخذ الأطفال أو الكلب للحديقة كي تستريح".

رافقي زميلتك في السكن لعمل جلسة عناية بالأظافر، أو لزيارة معرض جديد بعد مرورها بتجربة انفصال مؤلمة. أرسل رسالة نصية أسبوعية إلى أحدهم وقل فيها: "أفكر بك، لن تواجه هذه الفترة وحدك، لا داعي لأن ترد عليّ، أردت فقط أن أذكرك بأنني دائمًا هنا من أجلك". ادعُ صديقك الذي خرج لتوه من برنامج علاجي لجلسة يوجا صباح كل أربعاء، وكن أنت من يأخذ زمام المبادرة لاصطحابه.

بيئة التغيير الإيجابي يمكن صنعها بطرق بسيطة؛ مثل توفير دعم نفسي (مثل العلاج)، طهي وجبات صحية لمن تحبهم، إجراء محادثات بنّاءة برفقة أسئلة تكون مفتوحة الإجابات لتشجيع النقاش والتعبير. هل ترى كيف تختلف هذه الأفعال عن مجرد تقديم مساعدة مادية سطحية، أو محاولة حماية الشخص من مشكلاته بالكامل؟ جوهر الأمر هو أنه بفضل هذه الأفعال يمكن للشخص الشعور بقوة أكبر للعودة تدريجيًا إلى الحياة.

تذكر دائمًا أنك لا تعلم ما يمر به الآخرون، ومن خلال موقفك ومساعدتك يمكنك اختيار نوع الشخص الذي تريد أن تكونه كصديق أو فرد من الأسرة أو محب.

لقد ناقشنا في هذا النص أهمية أن تكون حاضرًا في حياة الآخرين، بالطريقة التي تجعلك تشعر بالفخر وأنك تقدم الأفضل.

وعندما تساعد أحدًا ما، افعل ذلك بلا انتظار مقابل. افعله لأن العطاء ذاته يجعلك تشعر بالسعادة ويشجعك على التواصل الفعلي مع أحبائك. وعندما توصل العشاء لشخص رزق

بطفل جديد على سبيل المثال، اجعل هدفك فرحه وراحته، وليس تلقّي الشكر.

تذكر دائمًا أن الشخص الذي يمر بظروف صعبة قد يكون مرهقًا جدًّا لدرجة أنه لا يستطيع إخطارك بما يشعر به أو الرد على جميلك بالشكر المباشر، لكن ثق تمامًا بأن مبادرتك تحدث تغييرًا عظيمًا سواء علمت ذلك أو لا.

دورك هو أن تكون بجوارهم وتحمل الشعلة عاليًا، أن تكون رمزًا للأمل ونموذجًا للتفاؤل. ثق بقدرتهم على التعافي والنهوض من جديد.

يتجنب الناس الشفاء لأنهم لا يعتقدون أنهم قادرون على مواجهة الألم الذي يهربون منه. لذا، امنحهم إيمانك ليستمدوا منه قوتهم. عندما يشعر الإنسان بأنه مقبول ومحبوب ومدعوم، يصبح من الأسهل عليه أن يؤمن بقدرته على العودة إلى الحياة وإلى ذاته.

لنختصر كيفية مساعدة شخص يواجه معاناة. ربما تعلمت في هذا السياق أنك، من دون قصد، تمنع بعض البالغين من مجابهة تحدياتهم الخاصة. إن نظرية "التغافل" تُبين لك أن المساعدة لا تعني حل مشكلاتهم بالكامل بدلًا منهم، بل تتعلق بمنحهم المساحة والأدوات التي يحتاجون إليها ليقوموا بذلك بأنفسهم.

1.**المشكلة**: إنقاذ الآخرين من مشكلاتهم يجعلهم يغرقون فيها أكثر. عندما تُمكّن الآخرين باستخدام مالك، أو كلماتك، أو أفعالك، فإنك لا تعزز استقلاليتهم بل تعوق عملية شفائهم ونموهم. وهكذا، تستمر معاناتهم، أو ديونهم أو أزماتهم، مما يؤثر بدوره عليك أيضًا.

2.**الحقيقة**: لا يبدأ الناس في الشفاء إلا عندما يكونون مستعدين لذلك. قد تكون لديك الرغبة في شفائهم قبل أن تكون لديهم هم هذه الرغبة. وعلى الرغم من نواياك الطيبة، فإن التدخل المستمر لحل مشكلاتهم يؤدي إلى خلق التبعية والإحباط، ويمنعهم من تحمل مسئولية حياتهم وقراراتهم. لا يمكنك أن ترغب في شفاء أحد أكثر مما يرغب هو في ذلك.

3.**الحل**: اعتمادًا على نظرية "التغافل"، يجب عليك التراجع والسماح للبالغين بمواجهة عواقب أفعالهم الطبيعية والشعور بها. قدم لهم الدعم بطريقة فعالة ومنتجة، بحيث يتمكنون من تحمل مسئولية نموهم وشفائهم بأنفسهم. بدلًا من أن تكون المنقذ، ساعدهم من خلال الإيمان بقدرتهم على التغلب على تحديات الحياة بمفردهم.

عندما تقول "تغافل عنهم"، فإنك تمنح الآخرين القوة للتعامل مع صعوبات حياتهم، مع فهم أن مواجهة المِحن جزء أساسي من النمو. وعندما تقول "تغافل عني"، فإنك تركز على تقديم الدعم من دون الهيمنة، مما يمنح الآخرين مساحة لتحمل مسئولية حياتهم واتخاذ قراراتهم.

كن شعاع الأمل الذي يلهم الآخرين للنهوض مرة أخرى.

اختيار الحب الذي تستحقه

الفصل 18: دعهم يُظهِروا لك حقيقتهم

في نهاية حياتك، ما الكلمات الأخيرة التي تأمل أن يقولها لك شخص ما؟

"أحبك".

الحب هو أعظم قوة في العالم. يحق لك أن تشعر بالحب، أن تُحَبّ، أن تقع في الحب، أن تُعبِّر عن الحب، وأن تختبر واحدة من أعظم متع الحياة: أن تكون في علاقة مليئة بالحب.

سواء كنت أعزب، أو مطلقًا، أو في مرحلة التعارف، أو مخطوبًا، أو في علاقة معقدة، أو متزوجًا لفترة طويلة جدًّا، أؤمن بأن أعظم قصص الحب في حياتك ما زالت في انتظارك. فحتى أفضل العلاقات يمكن أن تصبح أعمق وأكثر معنى مع الوقت، ويمكن دائمًا توسيع مساحة الارتباط العاطفي مع شريكك.

إذا كنت أعزب، فلا تعتقد أن قصة حبك قد انتهت. شريك حياتك المثالي ليس في الماضي؛ بل ينتظرك في المستقبل. كل ما مررت به وكل علاقة خضتها كانت جزءًا من الإعداد لما سيأتي بعد ذلك.

أثناء قيامي بجمع البيانات لهذا الكتاب، وردني العديد من التساؤلات حول تطبيق نظرية "التغافل" على الحب والعلاقات. لذا، سنناقش في الفصول الثلاثة المقبلة موضوعات مثل التعارف، والالتزام، وكيفية معرفة ما إذا كانت العلاقة مناسبة لك، والحفاظ على استمرارية الحب، والنجاة من ألم الانفصال.

وفي النهاية، سنتحدث عن الطريقة التي قد تكون بها قد قَبِلت بأقل مما تستحق من الحب، من دون أن تدرك ذلك.

الواقع هو أن البالغين يختارون كيف ومن يحبون. وأحيانًا قد لا يكون اختيارهم أنت. فعندما يتعلق الأمر بالحب، تكون تصرفات الناس انعكاسًا حقيقيًا لما يشعرون به تجاهك. كثيرًا ما تجد نفسك تطارد الحب أو الإمكانيات التي تتخيلها فيه، وفي النهاية تكتفي بأقل مما تستحق من المشاعر.

على الرغم من روعة الحب وجماله، إلا أنه يمكن أن يكون مصدرًا كبيرًا للألم أيضًا. يمكن لسعيك بحثًا عن الحب أن يجعلك تتنازل عن قَدْرٍ كبيرٍ من السيطرة على حياتك للطرف الآخر.

على سبيل المثال، قد تصبح حالتك المزاجية مرتبطة بتصرفات شخص غريب تعرفت عليه عبر الإنترنت. أو قد يؤدي تجاهل شخص ما لك فجأة إلى تدمير تقديرك لذاتك. ربما تجد شريك حياتك الحالي يعاملك كأنك مجرد زميل سكن وليس كشريك محب، وقد تكون تعلمت التعايش مع ذلك.

في حياتك العاطفية، قد تجد نفسك مستسلمًا لتأثير الآخرين، بما في ذلك أوجاعهم النفسية وقضاياهم الشخصية، مما يجعلك تتنازل عن معاييرك وتقبل بعلاقات لا ترتقي إلى مستوى توقعاتك واحتياجاتك العاطفية.

عندما ينخرط القلب في الأمر، فإن المنطق غالبًا ما يغيب عن المشهد. قد تجد نفسك تُبرر تصرفات غير مقبولة للطرف الآخر، أو تخلق صورة مثالية لهم في مخيلتك بدلًا من تقبّل الواقع كما هو. يمكنك أيضًا أن تقنع نفسك بالبقاء في علاقة غير ناجحة فقط لأنها تبدو أقل إيلامًا من مواجهة المجهول والانفصال.

أنت تستحق قصة حب رائعة، وينبغي ألا تقبل بأقل مما تستحقه من الحب النقي والحقيقي.

باستخدام نظرية "التغافل" ستتعلم الفرق بين المطاردة العاطفية والاختيار الواعي للحب. ستتمكن من التمييز بين الأشخاص الذين يستحقون التزامك ومن لا يستحقون ذلك. كما ستتعلم كيف تستخدم النظرية لبناء شراكة عاطفية قائمة على الحب والدعم والالتزام أكثر من أي وقت مضى.

الحقيقة هي أن أفضل العلاقات تتطور مع الوقت، وعليك تعديل الطريقة التي تُظهر بها حُبّك لنفسك وللآخرين لخلق الحب الذي تستحقه حقًّا.

لنبدأ من البداية... كيف تجد الحب؟

أصبح التعارف اليوم أمرًا غاية في الصعوبة. فلم أقابل شخصًا واحدًا يقول إنه يستمتع بالتعارف أو يجده سهلًا وممتعًا.

الجميع تقريبًا يشعر بالرهبة من فكرة "تعريض أنفسهم للتجربة"، سواء كان ذلك عبر استخدام تطبيقات المواعدة أو الدخول في عالم يبدو مليئًا بالسلبية والسطحية والمتعة المؤقتة. لذلك، إذا كنت تشعر بالإحباط أو عدم الأمان بشأن كونك أعزب، فأنت لست وحدك. هذا شعور طبيعي، ويرتبط إلى حد كبير بحقيقة أن تطبيقات المواعدة ووسائل التواصل الاجتماعي قد حولت الحب والعلاقات إلى لعبة، وصناعة، ومنافسة.

السبب الآخر للإحباط في هذا السياق هو أن كثيرًا من النصائح المقدمة تبدو أشبه بخدع ونصائح وقواعد تهدف إلى إرضاء شخص ما، أو ضمان موعد لاحق، أو جذب أكبر عدد ممكن من الإعجابات على التطبيقات. هذا هو ما أعنيه عندما أقول إن التعارف في العالم الحديث يبدو كأنه منافسة. وهو أسوأ منظور يمكن اعتماده عند التعامل مع موضوع الحب والشراكات الجادة. فالحب ليس لعبة، ولا ينبغي أن يكون هدفك خداع شخص ما ليحبك، كما أنه ليس من الطبيعي اتباع قواعد تحدد ما يمكنك قوله أو متى يمكنك إرسال رسالة.

ما ينبغي فعله هو أن تكون صادقًا مع نفسك، وأن تثق بأنك إذا ظهرت أمام الآخرين بشخصيتك الحقيقية والكاملة، فإن الشخص الذي يبحث عن شخص رائع مثلك سيجدك. وأي نصيحة تُروج للحِيَل "للحصول" على طرف آخر تَصرفك عن ذاتك الحقيقية، وتقودك نحو علاقات سطحية لن تحقق لك الرضا. بدلًا من محاولة تغيير ذاتك أو البحث عن قواعد جديدة لتطبيقها، سأعلمك ما يجب عليك التوقف عن فعله.

العثور على الحب هو، في جوهره، مسألة قول "لا" أكثر من قول "نعم". عندما تحدد معايير عالية لنفسك ولنوع العلاقة التي ترغب فيها، تصبح عملية التعارف أشبه بعملية تصفية واختيار. فتساعدك نظرية "التغافل" على أن تكون صادقًا مع نفسك، وشجاعًا بما يكفي لتسمح للآخرين بإظهار حقيقتهم بينما تظل أنت مخلصًا لقيمك.

عندما تكون شجاعًا في البقاء كما أنت بالفعل، فإنك تمتلك زمام الأمور بالكامل. لأنك تصبح أنت من يقرر من يستحق وقتك وطاقتك ومن لا يستحق. يتطلب الأمر أيضًا شجاعة للاعتراف بأن شخصًا ما قد لا يكون مهتمًّا بك. ويحتاج ذلك إلى ثقة بالنفس لتذكير نفسك بأن إرسال الرسائل النصية أمر سهل، لكن لو كانوا يريدون حقًّا رؤيتك، لأظهروا استثمارًا حقيقيًّا ولخططوا لذلك بوضوح.

في اللحظة التي تبدأ فيها اختلاق الأعذار أو السيناريوهات في ذهنك، فإنك تفقد السيطرة وتعطي قوتك للطرف الآخر. في التعارف، يجب أن تكون حاسمًا تجاه سلوكيات الآخرين. هذه هي التحديات التي تواجهها. ومن خلال نظرية "التغافل"، ستتعلم كيفية اختيار العلاقة الصَّائبة بدلًا من مطاردة العلاقات السيئة بشكل دائم.

الغرض من التعارف ليس مجرد العثور على "الشريك المثالي".

أحد أسباب التعقيد الذي يكتنف مسألة التعارف هو أننا نفشل أحيانًا في فهم الغاية الحقيقية منه. الهدف ليس فقط العثور على الشريك المثالي؛ فالتعارف يساعدك في

استكشاف ذاتك وفهم احتياجاتك وتحديد ما تريده وما لا تريده. من خلال التعرف على الأشخاص واحدًا تلو الآخر، تتعلم مع مرور الوقت ما يعجبك وما لا يعجبك.

حتى التجارب السيئة تعلمنا أشياء ثمينة عن أنفسنا. وربما يكون أهم هذه الدروس قدرتنا على فهم السلوك الذي لا يمكننا تقبله، والشخصية التي نرغب فعلًا في الارتباط بها. إذا أصبحت مهووسًا بفكرة العثور على الشريك المثالي، فإنك ستغفل عن كل الدروس التي تحاول التجارب أن تعلمك إياها عن قيمة الحب في حياتك.

لم تُخلق على هذه الأرض فقط لتكون زوجًا أو زوجةً لأحدهم. بل جئت لتحقيق أحلامك، ومشاركة قصتك، وبناء حياة رائعة وكبيرة ومليئة بالبهجة. لا أحد غيرك سيكون قادرًا على خلق تلك الحياة المذهلة. الشخص الذي تختار أن تحبه هو فقط من سيشاركك هذه الحياة.

لذلك عليك أن تكون انتقائيًا بعناية. عندما تُقرر الدخول إلى عالم التعارف، استمتع بمقابلة الكثير من الأشخاص، لكن لا تنسَ الصورة الكبرى: أنك تبحث عن شخص قادر على مساعدتك في تحقيق أفضل نسخة من ذاتك، والمشاركة في بناء حياة جميلة ومشتركة.

لذلك، الإجابة هي: لا، الغرض من التعارف ليس مجرد العثور على "الشريك المثالي"، بل إنه وسيلة لاستكشاف الذات والتعلم من خلال الانفتاح على تجارب متنوعة. وفي النهاية، ستقودك هذه التجارب إلى اختيار شخص رائع يبادلك الاختيار ذاته.

الجزء الصعب في العلاقات هو أنك لا تستطيع التحكم في قرار الشخص الآخر بشأن اختياره أو عدم اختياره لك. لا يمكنك التحكم في ما إذا كان توقيت حياتك سيتزامن مع توقيت حياة شخص آخر. يختار الناس من يحبون وكيف يحبون، وفي بعض الأحيان لن تكون أنت ذلك الشخص المفضل لهم. لكن لا تنس أبدًا: لديك الحق أيضًا في اختيار من تحب وكيف تحب. يمكنك أن تختار الأشخاص الذين يستحقون وقتك وطاقتك، والطريقة التي تريد أن تُعامل بها. في كثير من الأحيان، عندما يتعلق الأمر بالتعارف، يكون اختيارك هو أن تبتعد إذا لم يعاملك الشخص الآخر كما تستحق.

وهنا حقيقة مهمة: تصرفات الناس تخبرك بالضبط كيف يشعرون نحوك.

دورك ليس تفسير هذه التصرفات أو الشك فيها؛ دورك هو أن تدع الناس يكشفون عن حقيقتهم وعن مشاعرهم الحقيقية تجاهك وأن تقبل ذلك كما هو. وبالمناسبة، هذا ينطبق على كل مراحل العلاقة.

البدايات الأولى

بمجرد أن تبدأ في الانفتاح والتعرف على أشخاص جدد، قد تجد أنك تُعجب بالكثير من الأشخاص وتشعر بالاهتمام تجاههم؛ لأن هناك الكثير من الأشخاص الجذابين والممتعين في العالم.

البدايات الأولى غالبًا ما تكون مشحونة بالطاقة والحماس، ولهذا السبب قد تجد نفسك تقول "نعم" للكثير من الأشخاص الذين قد لا يكونون مناسبين لك. من السهل أن تقول "نعم" عندما يكون الشخص الآخر جذابًا، أو عندما تشعر بتلك الاندفاعة العاطفية، أو لأنك لا تملك خططًا أخرى لعطلة نهاية الأسبوع، أو بسبب شعورك بالملل من الوحدة، أو خوفك من أنك قد لا تجد شخصًا يناسبك أبدًا.

التعارف صعب لأن الجميع يخشون الوحدة، ولأن هناك بحثًا مستمرًا عن شريك يعيشون معه قصة الحب المثالية. ولذلك، قد لا تكون آراؤنا دقيقة بحيث تتوافق مع واقع الموقف الذي نحن فيه مع شخص معين.

كم مرة أقنعت نفسك بأن العلاقة تسير نحو شيء جدّي بينما هي ليست كذلك؟ أو اعتقدت أن اللقاءات العابرة تدل على شعور متبادل وهو ليس كذلك؟ أو توهمت بمستقبل مشترك لمجرد أنك غارق في مشاعرك ولا ترى الأمور كما هي؟

هناك مقولة شهيرة تقول: "إذا أحبك شخص ستعرف، وإذا لم يحبك ستشعر بالحيرة". الحيرة مكان خطر جدًّا عندما تكون في مرحلة التعرف على أحدهم. إن كنت معجبًا بأحدهم، سيكون رد فعلك الغريزي هو إقناع نفسك بأنهم معجبون بك أيضًا. لا تفعل ذلك. دعهم يُربكوك.

هل لاحظت من قبل أن الأشخاص الوحيدين الذين يجعلونك تشعر بالحيرة هم الذين لا يبادلونك المشاعر نفسها؟ هذه الحيرة التي تشعر بها هي انعكاس حقيقي لواقع مشاعرهم تجاهك. إذا شعرت بالارتباك والإبهام، اعلم أن ذلك يعني أنهم لا يكنّون لك المشاعر نفسها التي تريد منهم أن يشعروا بها. عندما تقنع نفسك بشيء غير موجود وتحاول فرض واقع على علاقة غير موجودة أصلًا، فإنك بذلك تطارد الحب بشكل مخطئ. ولكن ملاحقة الحب بهذا الشكل تدفعه بعيدًا عنك أكثر فأكثر. مطاردة الشخص الخطأ دائمًا تقود إلى أماكن خطأ. مطاردة "الاحتمالات" تعني أنك تعلم داخليًا أن هناك شيئًا غير صحيح لكنك تتجاهل تلك الحقيقة.

كيف تعرف أنك تطارد الوهم؟

أنت الشخص الذي يبادر دائمًا بالاتصال والرسائل والتواصل. تظن أن اللقاءات العابرة التي تحدث تعني شيئًا أكبر. تسعى دائمًا لتكون بجوارهم على أمل أن يقعوا في حبك. تصدق كلماتهم حتى إن كانت تصرفاتهم تناقض ذلك. تقنع نفسك بأن الأمور ستتحسن بمرور الوقت. تظن أنك الخيار الأفضل لهم وكأنهم عاجزون عن إدراك ما هو الأفضل لأنفسهم. تراهم فقط في أجواء الحفلات أو الأماكن الاجتماعية المسطّحة. تعتقد أنك قادر على إصلاحهم ومساعدتهم ليصبحوا كما تريد. تؤمن بفكرة أن رسالة نصية معينة يمكنها تغيير كل شيء وجعلهم يعودون إليك.

كل هذه أمثلة على مطاردة الاحتمالات بدلًا من مواجهة الواقع. لا يمكنك أن تتمسك بفكرة "إنجاح الأمور" لدرجة تدفعك إلى الركض وراء شيء تعرف في قرارة نفسك أنه ليس مناسبًا لك. الأمر يشبه تمامًا محاولة إدخال قدمك في حذاء تجد تصميمه جميلًا، لكنه

أصغر بمقاسين. قدمك لن تصغر فجأة، كما أن الحذاء لن يتسع ليلائمك، تمامًا مثلما لن يتحول الشخص الذي تراهن عليه إلى النسخة المثالية التي تأملها. لهذا السبب عليك أن تتوقف عن المطاردة.

كلما أضعت المزيد من الوقت في مطاردة الأشخاص الخطأ، زادت المدة التي ستستغرقها للعثور على الشخص المناسب. دعهم يختفوا من حياتك. دعهم يمضوا في طريقهم.

توقف عن مطاردة الاحتمالات التي قد يكون عليها شخص ما في المستقبل. توقف عن استنزاف وقتك وطاقتك في أشخاص لا يبادلونك الاهتمام نفسه. توقف عن تبرير سلوكهم غير المحترم. توقف عن تقديم حبك لأشخاص لا يبادلونك الحب. توقف عن اختلاق الأعذار لأشخاص وضعوا أنفسهم بوضوح خارج دائرة اهتمامهم بك. توقف عن الركض وراء أشخاص اختاروا عدم حبك. توقف عن لعب هذا الدور.

نعم، التعارف صعب. نعم، عواطفك في حالة من الفوضى. نعم، الرفض مؤلم.

نعم، هم مرحون وساحرون. نعم، الابتعاد عن الشعور بأنك الوحيد الأعزب بين أصدقائك شعور مريح. نعم، وجود شخص يبدو مهتمًّا بك شعور جميل. نعم، سيكون لديك خطط لعطلة نهاية الأسبوع وما تتطلع إليه. نعم، أحيانًا يبدو الشخص مناسبًا ولكن التوقيت خطأ.

ومع ذلك، تذكر: الوصول إلى العلاقة المناسبة يتحقق فقط عندما تقول "لا" للعلاقات الخطأ. وكلما قلت "لا" أسرع، اقتربت أكثر من قول "نعم" للشخص المناسب في حياتك. نظرية "التغافل" ستكون ثورية عندما يتعلق الأمر بالعثور على الحب الذي تستحقه، لأنها تجبرك على مواجهة الواقع بصدق قاسٍ حول الشخص الذي تتعامل معه وكيفية شعوره الحقيقي تجاهك.

هم لا يحبونك. استيقظ وواجه الحقيقة.

الطريقة الوحيدة لمعرفة حقيقة موقفك في حياة شخص ما، هي عبر مراقبة تصرفاته وليس أقواله. راقب ما يفعله وليس ما يقوله. وهذا قد يكون أمرًا صعبًا؛ لأن مشاعرك وهرموناتك غالبًا ما تكون في ذروتها في البداية، مما يحجب رؤيتك للواقع وطريقة تعامله معك.

يمكنك دائمًا أن تسأل نفسك سؤالًا بسيطًا لإخراج نفسك من الضباب: لو كان أفضل أصدقائك يتعرض لمثل هذا الموقف، بماذا كنت ستنصحه؟

واحد من المبادئ الأساسية لنظرية "التغافل" هو أن تصرفات الأشخاص تكشف مكانتك الفعلية في حياتهم. الأمر بغاية الوضوح: إما أن تكون أولوية لديهم أو لا تكون. لا يوجد حل وسط.

دعهم يظهروا حقيقتهم لك.

إذا كنت مشغولًا بمطاردة أحدهم، فلن تمنح نفسك فرصة لرؤية الواقع كما هو: هذا الشخص لا يحبك بالشكل الذي تأمله. إذا أرسل لك شخص ما إشارات متناقضة، فهذا يعني أن مشاعره تجاهك متناقضة أيضًا. وهذا معناه أنك لست أولوية، بل مجرد خيار متاح له.

على سبيل المثال، إذا كانوا يرسلون لك رسائل طوال الوقت لكنهم لا يقترحون أبدًا مقابلتك وجهًا لوجه، فهم غير جادين. دعهم يرسلوا الرسائل باستمرار. وإذا كانوا يرغبون في لقائك فقط عندما يعودون إلى المدينة ولا يتابعون ذلك بشيء أو رسالة عند المغادرة، فهم ليسوا مهتمين بشيء أكثر من علاقة سطحية. دعهم يفعلوا ذلك. المشكلة ليست فيهم بل فيك أنت. أنت لا تقدر وقتك بما يكفي لإدراك أن هذا الوضع لن يؤدي إلى أي مكان.

أحتاج إلى جزء "تغافل عني" من النظرية: دعني أستيقظ وأكُن صادقًا مع نفسي. كلما لاحقت هذا الشخص، وكلما قضيت وقتي في مراسلته، وكلما غرقت في خيالاتي بأن

الأمور ستتغير وأنه سيدرك في النهاية أننا خُلقنا لبعضنا البعض - قلَّت فرصتي في مقابلة شخص يريد علاقة حقيقية.

دعني أحترم نفسي بما يكفي لأعترف بأن هذا المسار بلا طائل. إذا قام أحدهم بالتسويف وتركك معلقًا، اتركه يفعل ذلك. لكن تذكر أنك لديك دائمًا القدرة على قطع الحبل. أنت شريك في هذه الدوامة لأنك تسمح لهم بذلك. ولو كنت في علاقة محبة وإيجابية الآن، لربما استهزأت برسائلهم التي لا تهدف إلا لمجرد لقاء سريع بلا معنى. لذا، اعترف بدورك فيما يحدث، واستعِد قوتك.

دعني أذكّر نفسي أنني لا أريد البقاء مع شخص لا يختارني بالقدر نفسه الذي أختاره. إحدى أهم علامات العلاقة الصحية هي: التبادل.

جهد متبادل. احترام متبادل. مشاعر متبادلة. انجذاب متبادل. اهتمام متبادل.

إذا كنت تجد نفسك تلتمس الأعذار لتصرفات الآخرين، توقف. دعهم يكشفوا لك حقيقتهم. دعهم يُظهروا إذا كانوا يبذلون جهدًا أو لا. دعهم يُظهروا إذا كانوا يكترثون أصلًا أو لا.

أكثر ما يجعل مرحلة التعارف مشوشة هو رفضك لرؤية الحقيقة: أنهم ببساطة لا يهتمون بك بالطريقة نفسها التي تتمنى أن يهتموا بها. كلنا مررنا بذلك. إنه شعور مؤلم عندما تنجذب لشخص ولا تُقابل مشاعرك بالمثل، لكن لا يمكنك التحكم فيمن يختار الآخر أن يحبه.

لا تهدر وقتك وأنت تحاول تقليص شخصيتك، أو تغيير نفسك فقط لتناسب شخصًا لا يحبك كما أنت. لا تفعل ذلك.

في بداية أي علاقة، من السهل الوقوع في هذا الفخ. من السهل القفز إلى استنتاجات بأن هذا الشخص قد يكون "الشخص الصَّواب" لك (حتى لو كانت تحذيرات داخلك تنبهك بأنه

ليس كذلك). من السهل أن تأمل بأن مشاعرك ستكون متبادلة بالحماسة نفسها. من السهل أن تظن أن الحب يمكن أن يتحقق إذا قمت فقط بتغيير شيء صغير في نفسك.

من السهل جدًّا التمسك بفكرة أن تكون محبوبًا، حتى لو لم تكن العلاقة بالسحر الذي كنت تأمله. من السهل إقناع نفسك بأنهم لن يقابلوا أحدًا آخر حتى إن لم يقدّموا التزامًا واضحًا أو رفضوا فكرة "التسميات" للعلاقة. من السهل الوقوع في علاقة غير مرضية فقط للهروب من لقب "الصديق الأعزب". قد تسهل الأمور في البداية، لكنها ستتحطم على المدى الطويل.

الألم العاطفي، خسارة الذات، التساؤلات المستمرة حول وضعك لديهم، الألم الناجم عن أنهم لن يقدموا التزامًا حقيقيًّا... كل ذلك لا يستحق العناء أبدًا. سأكررها: إذا كانوا يحبونك، ستعرف. وإذا لم يفعلوا، ستشعر بالارتباك.

دعهم لا يردوا على رسائلك أو يطلقوا وعودًا وهم تحت تأثير النشوة. دعهم يغادروا فجأة في الصباح من دون اكتراث للكلمات التي قالوها مثل "أود رؤيتك مرة أخرى". دعهم يربكوك ويغضبوك ويرسلوا الإشارات المختلطة.

دع سلوكهم يكُن الرسالة الواضحة. السماح لهم هو الجزء السهل، لكن الجزء الصعب هو دعني: دعني أقرر بوعي أنني سأرى الحقيقة حتى لو كانت مؤلمة. دعني أعرفهم على حقيقتهم، وأتوقف عن ملاحقة أشخاص لا يريدون الوجود معي بوضوح.

إذا كانوا لا يبذلون الجهد، فهم ببساطة لا يستحقون جهدي.

الفصل 19: كيف ترتقي بعلاقتك إلى المستوى التالي؟

لكن يا "ميل"... إنهم يمنحونني الاهتمام الذي أستحقه. أعلم أنهم يحبونني لأنهم قالوا ذلك لي، وتصرفاتهم تشير إلى كل شيء صحيح... باستثناء أهم جانب. إنهم فقط لا يريدون الالتزام معي.

هذا السيناريو شائع للغاية، ويمكن أن يظهر بطرق متعددة: ربما لا يرغبون في تسمية العلاقة، أو أن يكونوا حصريين لك، أو الدخول في علاقة رسمية، أو الخطوبة، أو الزواج.

أولًا، عليك أن تسأل نفسك: هل هذا نمط متكرر لديَّ؟ هل أميل إلى ملاحقة أشخاص لا يرغبون في الالتزام؟ أم هي مشكلة مع شخص واحد فقط؟ سأتعامل مع هذه المسائل بشكل منفصل لأنها تمثل مشكلتين مختلفتين تمامًا.

إذا كنت دائمًا تختار الأشخاص الخطأ

إذا كنت تجد نفسك دائمًا تسعى خلف الأشخاص الذين لا يستطيعون الالتزام أو ليسوا متاحين عاطفيًا، فهذا ليس مجرد مصادفة. ربما تجد نفسك منجذبًا إلى أشخاص تعتقد أنك تستطيع تغييرهم أو كسبهم، أو أنهم غير متاحين لأنهم مرتبطون بأشخاص آخرين أو يعانون عدم الاستقرار العاطفي.

اسألي نفسك: هل تواعدين دائمًا أشخاصًا لا يلتزمون؟ هل تكونين "الشريكة المؤقتة" التي تسبق الزوجة؟ هل تدخلين في علاقات مع أشخاص لا تثقين بهم بالكامل؟ هل ترتبطين بأشخاص يشعرون بالغيرة أو يميلون إلى السيطرة؟ هل تميلين للارتباط بأشخاص يواجهون صعوبات جدية وتعتقدين أنه يمكنك إنقاذهم؟ هل ترتبطين بأشخاص خانوا

شركاء آخرين أو تعرفت عليهم أثناء خيانة؟ هل تستمرين بإرسال رسائل في أوقات متأخرة لأشخاص لا يردون عليكِ؟

إذا رأيتِ نفسك في هذه الحالات، فقد حان وقت الصدق مع نفسك: أنتِ تحبين المطاردة. هذا هو نمط حياتك وهذه مشكلة حقيقية. العلاقة بالنسبة لك غالبًا ما تكون مبنية على الخيال في عقلك فقط، حيث تعيشين في احتمالات ما يمكن أن يكون، وليس فيما هو واقع فعلًا.

هذا النمط سيظل يتكرر في حياتك ما لم تكسري هذه الحلقة. تُظهر الأبحاث أن الناس غالبًا ما يختارون النوع نفسه من الأشخاص بناءً على تجارب علاقاتهم السابقة وتجارب طفولتهم.

أثبتت دراسة من جامعة ألبرتا أنه بعد انتهاء "مرحلة شهر العسل" لأي علاقة جديدة، تعود العلاقة غالبًا لتكرار الديناميكيات السابقة نفسها للعلاقات الماضية. الدراسة التي استمرت ثماني سنوات بينت أن الأشخاص يميلون إلى تكرار أنماطهم القديمة، ويعيدون ديناميكياتهم السابقة إلى تجاربهم الجديدة، ويتجنبون التعامل مع مشكلاتهم الأساسية؛ مما يؤدي في النهاية إلى إعادة خلق العلاقات المكسورة نفسها مرارًا وتكرارًا.

إذا شعرتَ بأن هذا ينطبق عليك، فعليك حقًّا مراجعة معالج نفسي للتعرف على ماضيك والوصول إلى جذور المشكلات؛ لأن هذه المشكلات لن تُحل بالدخول في علاقة جديدة مع شخص آخر. في الواقع، إذا سعيت وراء علاقة أخرى، ستظل تستمر في إبعاد الحب عنك.

من المهم أن تفهم أن العلاقة الجديدة ليست الحل. بل بالعكس، أي علاقة جديدة الآن ستجعل المشكلة أكثر تعقيدًا.

يجب أن تكون أعزب لفترة من الوقت. أكرر، يجب أن تكون أعزب.

إذا كنت جادًّا بالفعل في إصلاح الأمور والبحث عن الحب الذي تستحقه، يجب أن تكون مستعدًّا للعيش بمفردك لمدة سنة على الأقل، وأن تركز على فهم ما يجعلك سعيدًا والعمل على شفائك الذاتي.

لكن يا "ميل"... لا أريد أن أكون أعزب، ولا أعتقد أن الوضع بهذا السوء. أنا فقط قابلت الأشخاص الخطأ. المشكلة ليست فيَّ؛ إنها فيهم. عليَّ فقط أن أختار شخصًا مختلفًا.

لا! المشكلة الأساسية فيك. وبينما أقول ذلك لك الآن، أدرك أنك قد تعتبر نفسك استثناءً لهذه الحقيقة.

تذكَّر في بداية الكتاب عندما قابلت الدكتورة "شاروت" من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، وقد شرحت لك لماذا لا يمكنك إجبار الآخرين على التغيير؟ لأن الجميع يعتقدون أنهم الاستثناء، وهذا ما يحدث لك الآن.

إذا كنت تستمر في نمط مطاردة الحب من دون الوصول إلى التزام صحي، فأنت لست الاستثناء. التحدي الأكبر الذي ستواجهه هو الاعتراف بإنكارك بأن هذا النمط هو مشكلة تحتاج إلى حل، وأن الدخول في علاقة جديدة لن يحل هذه المشكلة.

أنت تستحق قصة حب مذهلة، لكن لن تتمكن من خلقها إلا عندما تكتشف السبب الجذري وراء اختيارك المتكرر لأشخاص غير مناسبين أو غير ملتزمين. وأنا أقول ذلك بمحبة.

دعنا نتحدث الآن عن كيفية تطبيق نظرية "التغافل" في المواقف التي تكون فيها مع شخص وترغب في الانتقال إلى مستوى أعمق من العلاقة، ولكنك غير متأكد من موقف الطرف الآخر، أو كيفية التطرق لموضوع الالتزام الأكبر من دون فقدان قوتك.

محادثة الالتزام

في جميع العلاقات، تأتي مرحلة تسأل فيها نفسك: إلى أين تتجه هذه العلاقة؟ هل نحن على الصفحة نفسها بشأن ما نريد؟ عندما تبدأ في الشعور بذلك، فهذا هو الوقت المناسب لإجراء محادثة. لا تشعر بالسوء أبدًا حيال طلب ما تستحقه. لا تستخدم الإشارات أو التلميحات فيما يتعلق بأمر مهم مثل الالتزام. العلاقات الصحية والمليئة بالمحبة تعتمد على الصراحة والوضوح.

لهذا عليك أن تتقبل هذه المحادثة بدلًا من الخوف منها. إذا كانت العلاقة مقدّرًا لها النجاح، فإن هذه المناقشة ستقويها. أي حديث حقيقي لن يدمر إلا ما هو زائف بالفعل.

الإطار الذي ستتبعه لهذه المحادثة يأتي من صديقي "ماثيو هاسي"، وهو مؤلف حقق مبيعات كبيرة ضمن قائمة نيويورك تايمز للكتب الأكثر مبيعًا، ويمتلك خبرة تزيد على 17 عامًا في مساعدة الناس على الشعور بمزيد من الثقة والسيطرة في علاقاتهم. قناته على يوتيوب تعتبر الأولى عالميًا في نصائح الحب مع أكثر من نصف مليار مشاهدة.

بينما كنت أجري أبحاثًا لهذا الكتاب، تحدثت مع "ماثيو" عن الأخطاء التي يرتكبها الناس عندما يرغبون في أخذ العلاقة إلى المستوى التالي. وشارك معي قصة شخصية مؤثرة للغاية. قال إنه عندما التقى زوجته "أودري"، كان يواعد العديد من الأشخاص، وكانت علاقته معها غير جدية، خاصة أنهما كانا يعيشان في مدينتين مختلفتين. واعترف لي (و"أودري" كانت بجواره) أنه كان يماطل معها. ولكنها جلست معه وأجرت محادثة بترتيب معين فاجأه تمامًا.

لم تجعله يشعر بالذنب. لم تطل في الحديث عن إعجابها به أو وقوعها في حبه. في الحقيقة، لم تجعله محور الحديث على الإطلاق. ركزت فقط على قيمة وقتها الخاص وما تبحث عنه في حياتها.

وأوضح "ماثيو" أن الخطأ الأكبر الذي يقع فيه الكثيرون عندما يريدون رفع مستوى العلاقة هو التركيز على ما يريده الطرف الآخر، بدلًا من التركيز على قيمة وقتهم الخاص

وما يريدونه هم من الحياة. وقد نجحت إستراتيجيتها؛ لأنه فور انتهاء تلك المحادثة، توقف عن مواعدة أي شخص آخر والتزم بعلاقة جادة معها، واليوم هما متزوجان وشريكان في العمل.

قام "ماثيو" بتوضيح كيفية صياغة هذه المحادثة، وأنت بدورك ستقوم بالتالي:

خطوات إجراء المحادثة

على غرار " حلقة أ-ب-ج"، تجنب إجراء هذه المحادثة في مكان مزدحم؛ مثل الحانات، أو عبر الهاتف، أو أثناء انشغالكما بأي أمر آخر. ولا تفكر أبدًا في خوض هذا النقاش عبر الرسائل النصية. كما يجب أن تدخل المحادثة من دون أي توقع بأن يكون الطرف الآخر على الرغبة نفسها التي تحملها. هدفك هنا هو الحصول على الوضوح لأنك وصلت إلى مرحلة تدرك فيها أنه إن لم تكن العلاقة تسير نحو اتجاه واضح، فمن الأفضل أن تحرر وقتك لما تستحقه فعلًا.

الأمر هنا ليس متعلقًا بالحصول على الإجابة التي ترغب فيها. بل يتعلق بمعرفة الحقيقة عن مكانتك وما تستحقه. هذه المحادثة ليست عاطفية بالدرجة الأولى، بل هي قائمة على التعامل مع الحقائق، لتحديد ما يستحق وقتك وما لا يستحقه. كان هذا ما أوصى به "ماثيو"، لكن اجعل الأمر يعكس شخصيتك:

لقد استمتعت حقًا بقضاء الوقت معك، وأنا أعرف نفسي جيدًا وأعلم أنني أبحث عن علاقة جدية. أردت التحدث معك لأرى إن كنا نتشارك الرؤية نفسها حول مستقبلنا معًا. أنا أقدر وقتي وطاقتي، ولا أرغب في استثمار نفسي في علاقة إذا لم يكن الأمر متجهًا لمستوى أعمق. وقد وصلت الآن إلى هذه النقطة معك. بصراحة، لقد كان الأمر ممتعًا جدًّا وأحب قضاء الوقت معك، ولكنني لن أستثمر المزيد من الوقت والطاقة إلا إذا كان لدينا هدف مشترك للمضي قدمًا. وإذا كنت لا ترى ذلك بالطريقة نفسها، فلا بأس؛ هذه الفترة كانت

مميزة بالنسبة لي. ولكنني أعلم نفسي وأحتاج إلى التركيز على العلاقات التي تعكس ما أريده فعلًا.

كم أتمنى لو كنت قد عرفت هذا عندما كنت في مرحلة التعارف! أكثر ما يثير الإعجاب في أسلوب "أودري" هنا هو بساطته وواقعيته. عند قراءتك لها، ألا تشعر بالاحترام تجاه شخصية من يقول ذلك؟ ألا تقدّر أنهم يقدرون وقتهم وطاقتهم؟ والأجمل أنهم عبّروا عن إعجابهم بالطرف الآخر من دون الشعور بالندم أو اللوم أو الإسقاط.

لا دراما، لا اتهامات، لا قصص حزينة. مجرد محادثة ناضجة بين شخصين يقضيان وقتًا لطيفًا معًا، وأحدهما يوضح بصدق ما يريد من العلاقة. ألا تدفعك هذه الشفافية للإعجاب؟ بالطبع هي كذلك. ألا تريد أن تمنح وقتك القيمة ذاتها؟ بلا شك! ثم ألا ترغب في أن تكون مع شخص يقدّر ذاته ووقته لدرجة أن يكون بهذه القوة والوضوح؟

وهل لاحظت غياب أي توقعات؟ الباب مفتوح تمامًا للطرف الآخر ليقول: لا.

وهنا تأتي الصعوبة: أحيانًا الأشخاص الذين تختارهم لن يختاروك بالمقابل. سيكون الأمر مؤلمًا، وربما تشعر بالإحباط. ولكنك ستكون بخير.

والمهم هنا: حتى إن قالوا "لا"، لديك دائمًا حق الاختيار في كيفية التصرف بعد ذلك.

إذا أخبروك: لا أريد أن أكون شريك حياتك. لا أريد علاقة عن بُعد. لا أريد الزواج مطلقًا. لا أرغب في إنجاب الأطفال. لن أعود إلى مدينتك. فلقد أعطوك كل ما لديهم، وهذا هو الأمر بكل بساطة.

دعهم يعبّروا عن حقيقتهم.

كما قالت صديقتي "سارة جيكس روبرتس" مرة: هل تقبل فتات المائدة، أم أنك تبحث عن وجبة "خمس نجوم"؟

إذا اخترت البقاء في علاقة بعد أن أخبروك بأنهم لن يلتزموا معك بالطريقة التي تريدها، فالقرار في تلك الحالة تمامًا مسئوليتك. وإذا بقيت فيها، فإن الخطوة التالية يجب أن تكون مع معالجك النفسي، لأن هناك أمورًا أعمق تحتاج للمواجهة.

لماذا ترغب في البقاء مع شخص يرفض الالتزام تجاهك؟ لماذا تريد أن تكون مع شخص لا يريد ما تريده أنت؟

نعم، يمكن أن يكون الشعور بالوحدة مخيفًا. نعم، قد يصيبك إحباط حين يمضي نصف عام آخر من دون تقدم. نعم، قد يبدو مغريًا أن تبقى مع الفتات بدلًا من العودة إلى سوق التعارف مرة أخرى.

لكن الحقيقة هي: أنك لن تخسر الحب الحقيقي للأبد. ولن يكون الطرف الآخر هو الشخص الوحيد الذي يحمل الصفات التي أعجبتك فيه.

لا تقبل فتات المائدة.

لهذا السبب يتطلب الحب الجرأة في التعارف. لهذا السبب يشكل قول "لا" للمواقف الخطأ الطريق إلى العثور على الشخص المناسب لك.

امنحهم الفرصة ليكشفوا حقيقتهم، وليظهروا لك مكانتك في حياتهم. ثم يجب أن تركز على الجزء الثاني من نظرية "التغافل": وهو "تغافل عني".

دعني أُنهِ علاقة مع شخص لا يعتزم الالتزام.

دعني أثق أن هذه مجرد خطوة أخرى نحو اختيار الحب الذي أستحقه.

دعني أتوقف عن مطاردة الاحتمالات وأرى الواقع كما هو.

دعني أؤمن بأنني اقتربت خطوة نحو الشخص المناسب لي.

دعني أستعدْ قوتي؛ لأن حب حياتي ينتظرني عند المنعطف القادم.

الفصل 20: كيف يمكن لكل نهاية أن تكون بداية جميلة؟

من أكثر الموضوعات التي ظهرت، خلال بحثي لإعداد هذا الكتاب، كيفية التمييز بين المشكلات التي يمكن حلها في علاقة ما، والمشكلات التي يجب قبولها كما هي.

متى يكون التفكير المفرط والجدال والإحباط أمرًا طبيعيًّا، ومتى يكون ذلك علامة على أن هناك خللًا عميقًا؟ متى يجب عليّ تقبل الشخص كما هو، ومتى أحتاج إلى مواجهة الحقيقة المؤلمة بأن هذه العلاقة لم تعد مناسبة بالنسبة لي؟

بعد زواجي الذي امتد لما يقارب ثلاثين عامًا، يمكنني أن أقول بكل ثقة إن التفاهم المتبادل والتنازل وتقديم التضحيات هي أسس النجاح في أي علاقة. لا يوجد شخص كامل ولا علاقة مثالية، وكل علاقة تمر بمرحلة تغير مع مرور الوقت.

في العلاقات طويلة الأمد، ستعيش لحظات رائعة، لكنك ستواجه أيضًا فترات صعبة للغاية. الأزواج الذين نجحوا في الحفاظ على علاقتهم يتشاركون عاملين أساسيين: الأول، كلا الشخصين يرغبان بصدق في جعل العلاقة تنجح، ومستعدان لبذل الجهد لتحسينها. والثاني، أن المشكلات التي تنشأ بينهما لا تتطلب من أيٍّ منهما التخلي عن أحلامه أو التنازل عن قيمه الأساسية.

إذا كنت الآن تتساءل عمَّا إذا كنت في العلاقة الصَّائبة، فهذا في حد ذاته أمر إيجابي. هذا يعني أنك تريد أن تكون مع شخص يستخرج أفضل ما لديك ويشاركك في بناء حياة سعيدة ومستقرة.

لقد مررتُ بتجربة شخصية صعبة حيث كنت مع شخص طيب للغاية، لكنني شعرت في أعماقي بأنه ليس الشخص المناسب لي. وفي بعض الحالات الأخرى، كنتُ أنا الشخص الذي

لم يكن جاهزًا للعلاقة، حيث كنتُ في حالة ذهنية تجعلني غير مناسب للطرف الآخر. فكرت كثيرًا في الاعتذارات التي ربما أحتاج لتقديمها للأشخاص الذين ارتبطت بهم خلال فترة الجامعة والدراسات العليا.

الاعتراف بأن العلاقة غير مجدية من أصعب القرارات التي يمكن اتخاذها، خصوصًا إذا كنت تحب هذا الشخص بصدق. وغالبًا لا يكون السبب واضحًا أو محددًا؛ هناك فقط شعور داخلي بأن شيئًا ما ليس في مكانه الصَّواب، رغم الروتين اليومي المريح والأوقات المشتركة بينكما.

أَحِب الشخص كما هو، وليس كما تتمنى أن يكون

كلما وجدت نفسك تتساءل عمَّا إذا كانت هذه العلاقة مناسبة لك أم لا، اسأل نفسك: هل يمكنك قبول هذا الشخص كما هو الآن؟ هل تستطيع حبه بما هو عليه اليوم، من دون أن تربط حبك له بالماضي الذي كان عليه أو المستقبل الذي قد يصبح عليه؟

الحب الحقيقي يعني أن تحب شريك حياتك بكل ما فيه في اللحظة الراهنة. لكن إذا كنت تجد نفسك متعلقًا فقط بما كان عليه سابقًا أو بما تأمل أن يتغير فيه، فقد تواجه مشكلة أعمق.

صحيح أن هناك أمورًا قد تزعجك في شريكك لكنها ليست دائمًا أسبابًا كافية لإنهاء العلاقة. في بعض الأحيان، عليك تقبل هذه الأشياء والعمل على تطوير العلاقة بالرغم من ذلك.

تقبل الأمور كما هي

على سبيل المثال، قد لا يعجبك أنه بدأ بتدخين السجائر الإلكترونية، أو أنه لا يعتني بصحته كما ينبغي، أو أنه فوضوي لدرجة تثير جنونك. ربما يفتقر إلى المبادرة في

التخطيط للأمور، أو تشعر بأن حياتكما الحميمية أصبحت مملة، أو أنه لا يرغب في السفر أو الانتقال إلى مدينة جديدة رغم رغبتك العارمة في ذلك.

السؤال هنا: هل يمكنك أن تحب هذا الشخص بكل هذه العيوب؟ لأن الواقع هو... قد لا يتغير أي شيء من هذه الأشياء مطلقًا. الأكثر من ذلك، أن احتمال عدم تغيّرهم كبير جدًّا.

ضع في اعتبارك أن الأشخاص البالغين عادةً لا يُغيرون تصرفاتهم إلا إذا شعروا بضرورة القيام بذلك بأنفسهم. نعم، يمكنك التأثير فيهم بشكل طفيف، ولكن إذا استمررت في توقع تغييرات منهم ولم تحدث، فإن ذلك لن يؤدي فقط إلى إضعاف حبك لهم، بل سيزرع بذور الحقد والضغينة بينكما.

ما لاحظته في العلاقات الزوجية أنه كلما طالت مدة ارتباطكما، زاد ميلك إلى الرغبة في أن يصبح شريكك أكثر شبهًا بك. لكن هذا غير عادل. كن صادقًا مع نفسك: هل ترغب فعلًا في أن يصبحوا نسخة منك، أم أن هناك حاجة أساسية لك في العلاقة لا يتم تلبيتها؟ هذا سؤال مهم للغاية؛ لأن قوانين الطبيعة البشرية تفترض أن الشخص الآخر لن يتغير.

اترك شريكك على طبيعته. بدلًا من أن تجلس بصمت مشحونًا بالغضب تجاههم أو تنتقدهم خلف ظهورهم، كن الطرف المحب والناضج في العلاقة. لديك خياران: إما أن تتوقف عن محاولة تغييرهم وتقبلهم كما هم، أو أن تفتح حوارًا ناضجًا ومحبًّا حول احتياجاتك ولماذا تشعر بالانزعاج.

ربما لا يدركون أنك مستاء، أو لا يعرفون مدى أهمية القضية بالنسبة لك، أو ربما يدركون ذلك، لكنك قمت بخلق حالة من الجمود بينكما.

لذا، قبل أن تقضي عامًا آخر في التفكير الزائد وتتساءل ما إذا كان هذا هو الشخص المناسب لك، افتح الحوار المناسب وطبق الأساليب الصَّائبة ثم انتظر. يمكنك استخدام "حلقة أ-ب-ج" المبتكرة لتعزيز تأثيرك:

أ: اعتذر، ثم اطرح أسئلة مفتوحة.

ب: تمهل وخذ خطوة للوراء، وراقب سلوكهم.

ج: احتفل بالتقدم بينما تستمر في تقديم نموذج التغيير.

عندما تحاول التأثير على شريكك بهذا الأسلوب، قم بذلك بدافع الحب والرغبة في تحسين العلاقة لأن ما يحدث يهمك. لكن لا تقترب من الأمر بتوقع أن عليهم التغيير حتمًا. حتى لو استخدمت المنهجيات المثبتة للتأثير فيهم، فالقرار النهائي يظل بأيديهم. هم أحرار في التفكير والتصرف كما يشاءون.

امنح العملية ثلاثة أشهر على الأقل من دون بث أي طاقة سلبية. استمر في تقديم النموذج الإيجابي، واحتفل بأي تحسن يظهر منهم.

لماذا ثلاثة أشهر؟ لأنها فترة كافية لتغيير طاقتك، ولإلهام الطرف الآخر لإجراء التغيير بطريقة يشعر من خلالها بأنه قرارٌ صادر منه.

تذكر مثال صديقتي وزوجها. كانت هناك مشكلة تقلقها بشأن صحته؛ فهي تحبه لكنها كانت تتساءل باستمرار: هل هو الشخص المناسب لي؟ هل يمكنني البقاء مع شخص لا يعتني بنفسه؟ لقد بدأت باستخدام نظرية "التغافل" لتجيب عن هذه التساؤلات. وخلال ذلك الوقت:

- بدأت تمارس رياضة المشي كل صباح.

- تصرفت بإيجابية وسعادة.

- قدمت له المجاملات والأحضان.

- أظهرت الكثير من المودة عندما يمارس الرياضة.

وبقي عليها الآن الانتظار. واحد من أصعب التحديات أثناء فترة الانتظار عندما يبدأ أحباؤك بالتذمر من العواقب الطبيعية لتصرفاتهم السيئة:

مثل شكاوى زوجها المستمرة حول المال الذي أضاعه على التدخين الإلكتروني (ومع ذلك لم يقلع عنه)، أو التعاسة التي يشعر بها تجاه وظيفته (مع أنه لم يحاول تغييرها)، أو معاناته من الاكتئاب (ومع هذا يرفض زيارة معالج نفسي).

ومؤخرًا شاركتني صديقتي شكوى جديدة منه؛ قال إنه استنفد طاقته أثناء لعب مباراة كرة مضرب مع أصدقائه، واضطر للخروج بسبب التعب.

في تلك اللحظات يميل أحدنا إلى محاولة الطمأنة أو تقديم النصيحة، لكن لا تفعل ذلك. دع شكواهم تبقَ في الهواء معلقة من دون تدخل منك. لا ترد. اتركهم يواجهوا مشاعرهم بأنفسهم ويدركوا عواقب أفعالهم. الصمت هنا هو العامل الأقوى الذي يمكن أن يُحدث تغييرًا.

دعهم يعبروا عمَّا بداخلهم وحدهم. دعهم يتحملوا الخيارات التي اتخذوها. فقط دعهم يكونوا كما هم.

ثم دعني أستخدم العلم. واطرح عليهم سؤالًا مفتوحًا.

هل يبدو أن هذا الأمر يزعجك؟ هل هناك شيء ترغب في القيام به حيال ذلك؟

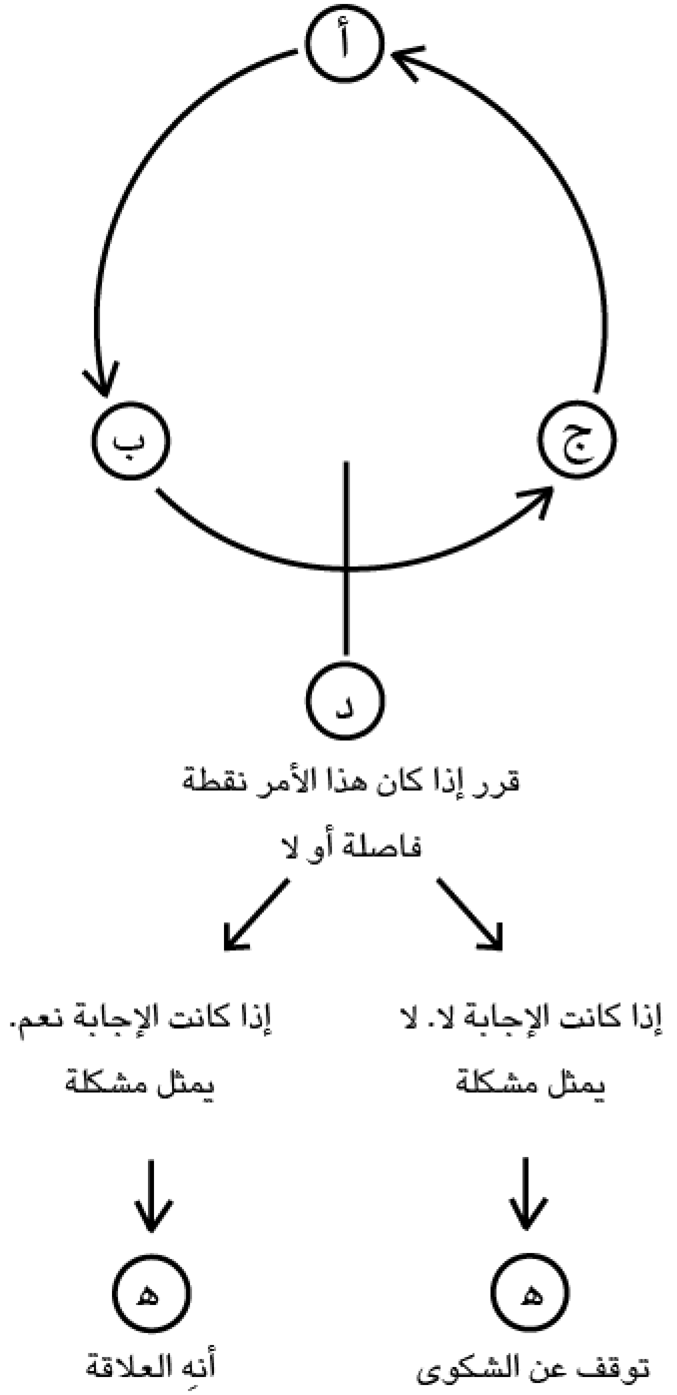
كما تعلمت بالفعل من الدكتور "كيه"، تُعرف هذه الأسئلة المفتوحة بما يسميه الباحثون المقابلة التحفيزية. هذا الأسلوب يجعل شريكك يتأمل التناقض بين ما يريد فعلًا تغييره في حياته وسلوكه الحالي، والأمور التي لا يرغب في تغييرها.

قرار إنهاء العلاقة

ولكن... ماذا سيحدث إذا اتبعت "حلقة أ-ب-ج" وصبرت لمدة ثلاثة أشهر من دون أن يتغير شيء؟

هذا يعني أن شريكك لا يشعر بالرغبة في التغيير، وسلوكه يعكس ذلك. حينها سيكون لديك خيار؛ لأنك دائمًا تتمتع بالقوة إذا ركزت على استجابتك. لقد اتبعت "حلقة أ-ب-ج"، والآن حان الوقت للانتقال إلى الجزأين التاليين: "د" و"هـ".

حلقة أ-ب-ج (د-هـ)


أ
ب
ج
د
قرر إذا كان هذا الأمر نقطة
فاصلة أو لا
إذا كانت الإجابة لا. لا
يمثل مشكلة
إذا كانت الإجابة نعم.
يمثل مشكلة
هـ
توقف عن الشكوى
هـ
أنهِ العلاقة

الخطوة (د): قرر إذا كان هذا الأمر نقطة فاصلة أو لا

إذا مرّت ثلاثة أشهر ولم يتغير الشخص، أو لم يحاول التغيير، عليك أن تفترض أنه لن يتغير. وأعلم أن قول هذا لربما يكون صعبًا عليك، لكن الحقيقة أن هذا الشخص ليس مستعدًّا للتغيير. ربما لا يريد ذلك ببساطة. القيام بهذا التغيير من أجلك وحدك غير كافٍ، لأنه ليس من أولوياته. وقد تكون هناك أمور أعمق تمنعه من التغيير، وربما هو غير قادر على ذلك.

أو ربما هو ببساطة على طبيعته، وهذا أمر ينبغي قبوله كما هو. سلوكه يكون بمثابة الإجابة الواضحة؛ قد اختار طريقه وأوضح موقفه.

اتركه على حاله. لا يرغب الجميع في التغيير، وفي بعض الأحيان يمكن أن يكون أفضل تصرف محب منك هو أن تتوقف عن محاولة الإصلاح، وتبدأ في القبول، وتظهر المزيد من الحب، وتوجه تركيزك إلى ما يمكنك التحكم به.

وما يمكنك التحكم به بالفعل هو اختيارك أن تحب هذا الشخص كما هو. أعلم أنه قد يبدو غير عادل أو مخيبًا للآمال، بل ربما محبطًا أو موجعًا عندما تجد أن شخصًا ما لن يتغير لأجلك. اتركه يكُن كما يريد.

حان الآن وقت الجزء الثاني من النظرية: "تغافل عني". عليك أن تقرر إذا كان هذا الوضع يشكّل نقطة فاصلة بالنسبة لك. تذكّر دائمًا أنك تملك الحق في اختيار من وكيف تحب.

يمكنك أن تختار إذا كان هذا الأمر لا يمكنك التعايش معه، أي نقطة فاصلة. والنقطة الفاصلة هنا تشير إلى شيء لا يمكنك تحمله طوال العمر.

إليك كيف تعرف ذلك. اسأل نفسك:

هل يمكنك قضاء بقية حياتك مع هذا الشخص إذا لم يتغير أبدًا؟

إذا كانت الإجابة نعم أو لا، انتقل إلى الخطوة (هـ)؛ لأن أحد الأمور بحاجة إلى التوقف لتحسين العلاقة.

الخطوة (ه): توقف عن الشكوى أو أنهِ العلاقة

أنت الآن عند نقطة حيث لا تغيير يحدث؛ العلاقة وصلت إلى حائط مسدود بخصوص هذه المشكلة، وعليك أن تقرر: إما أن تتعايش مع الأمر وتتوقف عن الشكاوى بشأنه، أو تنهي العلاقة نفسها.

هل يمكنك حقًّا التوقف عن التذمر حول الأمر؟ هل تستطيع أن تتوقف عن لومه داخليًا أو المبالغة في التضايق ونقل الإحباط إلى أصدقائك؟

إذا اخترت الاستمرار في العلاقة مع هذا الشخص، فأنت مدين له ولنفسك بقبوله كما هو تمامًا بكل إخلاص.

خذ زواجي على سبيل المثال. قضية اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة لديَّ تجعل زوجي "كريس" يشعر بالجنون أحيانًا، وأنا أتفهم ذلك تمامًا. حياتي مليئة بالفوضى: أترك الأطباق تملأ الحوض أو على مكتبي، أفقد مفاتيحي باستمرار، وأحيانًا أغرق جانبي من الحمام بالفوضى. وكل مرة نذهب إلى مكان ما أجد نفسي متأخرة لأنني أركض في المنزل كالمجنونة أبحث عن شيء لا أجده... وهذا مجرد غيض من فيض الفوضى التي تعكس شخصيتي.

على مر الأعوام، جلس معي "كريس" مرارًا وتحدثنا عن الأمر في نقاشات عديدة. تكلم عن كيف أترك المناديل الورقية المتسخة على الطاولة بدلًا من إلقائها في القمامة ("هذا مقرف يا ميل"). أو عن امتعاضه من تشتتي عندما أكون منشغلة بتمرير شاشة إنستجرام بدلًا من الإصغاء له ("هل تستمعين لي الآن؟").

وأعلم أن تصرفاتي أحيانًا تجعله يشعر بأنني لا أحترم وقته، أو لا أقدّر تأثير ارتباكي فيه.

حاولت التغيير بالفعل، وأريد التغيير، وأعمل على ذلك... لكن الأمر لم يتحقق تمامًا حتى الآن. ما زلت أتأخر، أفقد الأشياء باستمرار، وأترك الفوضى ورائي في كل مكان. أنا أكره هذا الأمر في نفسي وأتمنى لو كان بإمكاني تغييره بلمسة إصبع.

أما "كريس" فهو دائم الالتزام بالوقت، منظم، هادئ، ومتوقع التصرفات. هكذا كان دائمًا وسيظل كذلك. بالطبع يتمنى أن أصبح أكثر شبهًا به؛ فهذا سيجعل حياته أسهل وسيشعر بمزيد من الدعم والاحترام مني.

العلاقات تتعلق بتعلم كيفية حب الشخص كما هو، وليس كما تتمنى أن يكون. عندما تبدأ تطبيق نظرية "التغافل"، ستتعلم رؤية الآخرين على حقيقتهم، وستدرك حينها أن القرار يعود لك لتحدد ما يمكنك تقبله وما لا يمكنك تقبله. بهذه الطريقة تحتفظ بسيطرتك؛ فالاستجابة دائمًا تكون في يديك.

في الوقت نفسه، عندما تبدأ التخلي عن الأمور السطحية التي لن تتغير أبدًا، ستلاحظ ربما الجوانب العميقة التي كنت تأخذها كأمر مسلم به. على سبيل المثال، رغم أن هناك الكثير من الأمور التي كانت تُزعجني بشأن "كريس"، إلا أن إحدى الصفات التي أقدّرها كثيرًا في زوجي هي طيبته واعتماديته وهدوؤه. لم أكن أعلم أنني "بحاجة" لهذه الصفات في العلاقة. بالمقابل، هو يقدّر حماستي العارمة، وولائي الشديد، وحس الفكاهة لديَّ.

ولهذا، مهما كانت تصرفاتي تثير إحباطه، فهي لا تُعتبر سببًا قاطعًا لإنهاء العلاقة. "كريس" قرر أن كل ما أقدمه كشريكة يتفوق على الإزعاجات الناتجة عن اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه الذي أعانيه منه.

لقد تقبل "كريس" حقيقة أنني سأبقى هكذا لبقية حياتي، وتعلم كيف يضحك ويعيش مع الأمر. دع "ميل" تكُن... "ميل".

ولهذا السبب، جعلتني نظرية "التغافل" أقوى في زواجي. علمتني كيف أقبل "كريس" كما هو وأتوقف عن التذمر حول ما ليس عليه... والعكس صحيح.

ستجد الوضوح نفسه في علاقاتك الخاصة. بالنسبة لصديقتي وزوجها، قد يعني هذا أنه عندما تستيقظ لممارسة الرياضة على جهاز البيليتون في القبو، تدعه يواصل النوم. وهذا يعني أنها تحاول أن تكون هادئة للغاية عند ارتداء ملابسها بدلًا من إغلاق باب غرفة النوم بقوة كما كانت تفعل سابقًا.

أشارك هذه القصة؛ لأن حب الشخص كما هو يتجاوز مجرد التوقف عن التذمر. أنت تُظهر ذلك من خلال سلوكك، بأنك تحبهم كما هم. تُظهر اللطف والاعتبار في التعامل.

هل أنت متوافق فعلًا مع شريك حياتك؟

سألتك في وقت سابق: هل يمكنك أن تبقى مع هذا الشخص لبقية حياتك إن لم يتغير أبدًا؟

ماذا لو كان جوابك "لا أعلم" أو حتى "لا"؟

إذا لم تستطع التوقف حقًا عن التذمر، فإنك لم تقبل الآخر ولم تحبه كما هو. وهذا أبعد ما يكون عن اللطف أو الحب الحقيقي. وإذا لم تتمكن من التوقف عن إغلاق الباب بقوة في الصباح، أو التصرف بسلبية عندما يتأخر مرة أخرى، فهذا أيضًا ليس تصرفًا لطيفًا.

إن قرار إنهاء العلاقة من عدمه هو قرار شخصي جدًا لا يمكن لأحد غيرك اتخاذه. بالنسبة لصديقتي وزوجها، الخيار ليس صعبًا. عاداته غير الصحية ليست سببًا قاطعًا لإنهاء العلاقة. ليست حتى قريبة من ذلك. إنها تحبه.

هي تعلم أنه لكي تنجح العلاقة، عليها أن تبذل جهدًا أكبر لتقبل زوجها، وتغيير طريقة تعاملها داخل العلاقة. عليها إضافة مزيد من التعاطف واللطف في ديناميكية العلاقة

بينهما. يمكنها أن تستمر في محاولة التأثير عليه، لكن عليها التخلي عن التوقعات والشكاوى. الموضوع يتعلق بها هي، وليس به.

وبما أنه لن يغير نفسه، عليها أن تغير الشكل الذي كانت تظهر به كطرف في العلاقة؛ لتصبح العلاقة أفضل.

لكن ما يعانيه معظم الناس، عندما يسألون عن استخدام نظرية "التغافل" لتحديد ما إذا كانوا مع الشريك المناسب - هو قضايا التوافق. هناك فرق بين الالتزام تجاه شخص ما والتوافق معه.

من الشائع جدًّا أن تقع في حب شخص ما وتشعر بأنه يجسد العلاقة الأروع التي مررت بها في حياتك... ومع مرور الوقت يبدأ كل منكما التوجه في اتجاهين مختلفين، أو الرغبة في أشياء مختلفة، أو إدراك أنكما قد أصبحتما شخصين مختلفين تمامًا.

هذا الوضع مؤلم للغاية عندما يحدث؛ ليس لأنك توقفت عن الحب، بل لأنكما لم تعودا تتناغمان كما كنتما من قبل. بغض النظر عن الحب الذي تشعران به، أحيانًا لا تكون العلاقة قابلة للاستمرار على المدى البعيد إذا لم تكن هناك مقومات أساسية تدعمها. ذكرتُ مسبقًا أن هناك عاملين أساسيين تحتاج إليهما أي علاقة لتبقى قوية:

1.أن يرغب كلا الشريكين في إنجاح العلاقة، وأن يكون كل منهما مستعدًّا لبذل الجهد لتحسينها.

2.أن تكون المشكلات التي تواجه العلاقة لا تتطلب من أي طرف التخلي عن أحلامه، أو التنازل عن قيمه الأساسية.

قد تجد نفسك في موقف حيث كلاكما متحمس لجعل العلاقة تنجح ومستعدٌّ للعمل على حل الصعوبات. ومع ذلك، حين تكون المشكلة في التوافق الأساسي بينكما، فإن الجهد

المبذول قد لا يكون كافيًا لضمان النجاح. وهذه واحدة من أصعب الحقائق التي يمكن أن تواجهها، حيث يكون القرار عاطفيًا وشخصيًّا للغاية.

لنأخذ مثالين شائعين. شخص تحبّه ويريد العودة إلى وطنه في لندن، بينما كنت دائمًا ترى مستقبلك مرتبطًا بأسرتك في أتلانتا. أو ربما يواجه أحدكما رغبة قوية في الحصول على أطفال، بينما الآخر لا يريدهم على الإطلاق. الحديث والنقاش هنا قد يتكرر مرارًا وتكرارًا، وقد تكون تجنبت اتخاذ القرار قائلًا: "ليس علينا البتّ في هذا الآن". ولكن يأتي الوقت الذي يصبح فيه القرار لا مفر منه، حيث تقفان أمام طريق مسدود.

يرغب شريكك في الانتقال/ أنت لا ترغب في ذلك.

تريد الإنجاب/ هو لا يريد.

أنتما ملتزمان بعلاقتكما تمامًا، ولكن قد لا تكونان متوافقين في الفترة الحاليَّة.

كيف تعرف أن هذه الاختلافات تُعَد صفقة خاسرة؟

الإجابة تكمن في طرح الأسئلة الكبرى على نفسك. لنفترض أنك تحب شخصًا يرغب في الانتقال دائمًا إلى لندن، بينما تتوق لرؤية نفسك قريبًا من عائلتك وأصدقائك في الولايات المتحدة. تسأل نفسك: هل سأشعر بالندم أكثر إذا انتهت علاقتنا، أم إذا انتقلت إلى لندن وتخلّيت عن حلمي بالبقاء قريبًا؟ وإن انتقلت، هل سأشعر بالغضب تجاه شريكي لأنني اضطررت للتخلي عمًّا أحب؟

كل قرار يحمل في حد ذاته ألمًا. الأول يتطلب منك التخلي عن حلم حياتك بالبقاء قرب عائلتك. والثاني يتطلب ترك حب حياتك والمضي قدمًا بمفردك.

وهناك جانب آخر يجب مراعاته: شريكك أيضًا يعاني هذا الألم نفسه؛ لأن لديه أحلامه التي لن يتراجع عنها. هو - أو هي - لن يتغير. والمسألة ببساطة أنهم يرغبون في الانتقال إلى

لندن... سواء كنتَ معهم أو لا. مهمتك هنا هي الإجابة عن سؤال أساسي: هل أنا مستعد للتنازل لأجل استمرار هذه العلاقة؟

الحقيقة هي أن 69% من المشكلات التي تواجهها العلاقات ليست قابلة للحل. هذا ليس رأيًا شخصيًّا فقط، بل نتيجة 40 عامًا من الأبحاث العلمية التي أجراها العالمان "جون وجولي جوتمان"، وهما أبرز الباحثين في العلاقات الزوجية (واللذان هما أيضًا زوجان). وجدوا أن السبب الأول للنزاعات هو أمور لن تتغير أبدًا: مثل التأخر الدائم، ونقص الطموح، وقضاء عطلة نهاية الأسبوع أمام التلفاز، واختلاف الهوايات، والفوضى، وعدم الرغبة في الخروج من المنزل، أو حتى الاختلافات السياسية.

هذه كلها أمثلة للمشكلات غير القابلة للحل في العلاقة، وهذا يعيدنا إلى نقطة جوهرية: عليك أن تحدد ما الذي تعتبره ذا قيمة عميقة بالنسبة لك. هل تستطيع التكيف مع هذه المشكلة إذا رفض شريكك تقديم أي تنازل؟

بالنسبة لبعض الناس، التنقل ليس بالأمر الكبير؛ بل يرونه مع حب حياتهم فرصة رائعة.

وفقًا لأبحاث الدكتور "جون جوتمان"، إذا كنت تجد نفسك في صراع دائم مع شريك حياتك حول الموضوعات نفسها مرارًا وتكرارًا من دون حل، فمن المحتمل أن يكون السبب هو وجود اختلاف جوهري بين شخصيتيكما وأحلامكما العميقة. بمعنى آخر، لكل منكما قيم مختلفة ورؤية متباينة لكيفية العيش يومًا بيوم، والأشياء التي تودان تحقيقها في الحياة. يشير الدكتور "جوتمان " إلى أن معظم حالات الجمود في العلاقات تعود إلى "الأحلام غير المحققة".

خذ كمثال؛ الزوجين اللذين يتجادلان حول الانتقال إلى لندن، أو أولئك المختلفين حول قرار إنجاب الأطفال. هذه قضايا كبيرة وصعبة، ولذا يصعب تجاوزها. الأمر متعلق برؤية أعمق لديك عن حياتك، وهو قرار شديد الخصوصية تحتاج إلى اتخاذه. فقد يبدو الانتقال إلى لندن أمرًا يمكن التنازل عنه، ولكن إن كنت تحلم دائمًا بإنجاب أطفال، فمن المحتمل أن

تندم على قضاء عقد من حياتك مع شخص لا يشاركك هذا الهدف، لتنتهي في الأربعينيات وتدرك أن الوقت قد فات لتحقيق هذا الحلم.

اسأل نفسك: هل يتطلب هذا الأمر التخلي عن حلم مهم لي؟ لأنه، وفقًا لـ"جوتمان"، إذا كان الجواب نعم، فهذا ينذر بمشكلة.

هل هناك شريك أفضل لي؟

ألاحظ أيضًا، من خلال بحثي، أن العديد من الأشخاص في علاقات طويلة الأمد يتساءلون: هل هناك شخص أفضل قد أكون معه؟

الإجابة هي: لن تعرف أبدًا.

هذا القلق غالبًا ما يكون نتاجًا للثقافة الحديثة ووسائل التواصل الاجتماعي، وحتى الأفلام الرومانسية التي تعزز فكرة الشخص المثالي. الحقيقة هي أنه لا يوجد شخص مثالي. كل شخص لديه ماضٍ وعدد من التجارب غير المحسومة. وكلما تقدمنا في العمر، كبرت تلك التجارب.

لكن السؤال الحقيقي هو: هل تقدّر بالفعل ما لديك؟ أم أنك ترى كل شيء في حياتك من منظور نصف الكوب الفارغ؟ قد تعتقد أن العشب أكثر اخضرارًا في أماكن أخرى، لكن الحقيقة هي أن العشب يكون أكثر خضرة حيث تعتني به وتسقيه.

عندما نعود إلى ما يجعل العلاقات طويلة الأمد ناجحة، نجد عاملين أساسيين:

3.استعداد كلا الطرفين للعمل على العلاقة وتحسينها.

4.أن المشكلات الأساسية بينهما لا تستدعي التخلي عن الأحلام أو التنازل عن القيم.

في نهاية المطاف، يجب على كل شخص اتخاذ قراره. وهذا القرار قد يكون اختيار ما هو موجود أمامك الآن.

بصفتي شخصًا متزوجًا منذ ما يقرب من ثلاثين عامًا، أؤكد لك أن جميع الأزواج يمرون بفترات صعبة ومخيفة في علاقتهم. ولكن الأزواج الذين يختارون مواجهة التحديات والعمل معًا لحلها لا يندمون أبدًا على ذلك.

في المقابل، أعرف العديد ممن اختاروا الطلاق ويتملكهم شعور بالندم لأنهم لم يبذلوا مجهودًا أكبر لإنجاح العلاقة، أو لم يتحلوا بالشجاعة لمواجهة القضايا مبكرًا. ربما لو خاضوا المحادثات الصعبة وطلبوا المساعدة من خلال العلاج النفسي، لكانت النتائج مختلفة، حتى لو لم يبقوا معًا في النهاية. لأن التعامل مع عملية الانفصال - خاصة في وجود أطفال - كان سيكون أسهل بكثير وأكثر احترامًا للطرفين.

إنهاء العلاقة قرار صعب جدًّا وشخصي للغاية، خاصة إذا كنت تتمنى أن تنجح العلاقة. ولكنه قد يعني أيضًا أن تختار تصديق إحساس داخلي عميق يخبرك بأن الأمور لا تسير على ما يرام. أنت تعرف ذلك بالفعل، لكنك تخشى الاعتراف بذلك لنفسك.

أحيانًا يجب أن تنهي الأمور قبل أن تنهيك هي. وإذا كنت تعلم ما هو حلمك الحقيقي وما تريد تحقيقه في حياتك، فأنت تستحق علاقات تدعم أحلامك وتساعدك على الوصول إليها. إذا كنت تبقى مع شخص لا يشاركك الأحلام والطموحات نفسها، فإنكما ستعيشان في تعاسة متبادلة. وربما يبدو أن كتابة ذلك على الورق أمر سهل بالنسبة لي، بل حتى أن أقول لك "دعهم يرحلوا". لكن لا شيء سهل فيما يتعلق بانفصالك عن شخص لا تزال تحبه.

هنا، ستحتاج أكثر من أي وقت مضى إلى نظرية "التغافل" لتساعدك على تجاوز هذا الألم.

تجاوز ألم الانفصال

أرغب في أن أتحدث إليك مباشرة، أو إلى أي شخص قريب منك يعاني ألم الانفصال.

سيكون هذا واحدًا من أصعب الأمور التي قد تمر بها في حياتك. ومع ذلك، ستتمكن من تجاوزه.

أسوأ نصيحة قد يقدمها أحد لك بعد انتهاء علاقة هي "عليك أن تركز على حب نفسك". تلك العبارة هي الأسوأ على الإطلاق؛ لأنك عندما تمر بصدمة عاطفية، غالبًا ما تكره نفسك. وتبدأ في الشك بكل شيء. وتتساءل إن كنت ستجد الحب مجددًا. وتتمنى لو بإمكانك استعادة حياتك كما كانت.

تشعر بأن قلبك يتحطم؛ لأن هذا هو ما يحدث بالفعل.

الألم الذي تشعر به الآن هو ألم الفقدان. الحياة التي كنت تتخيل أنك ستعيشها مع هذا الشخص قد انتهت. وكحال فقدان عزيز، سوف تمر بكل مراحل الحزن. وسوف يستهلكك هذا الألم تمامًا. لأيام، وربما أسابيع أو أشهر، سيظل ذهنك مشغولًا بالشخص الذي رحل.

ستقاوم رغبتك اليومية وبشكل دائم في إرسال رسالة نصية لهم أو الاتصال بهم. سترغب في سماع ملاحظاتهم الصوتية أو رؤية صورهم، وربما حتى التحقق من مواقعهم أو متابعة قصصهم عبر الإنترنت.

كنت أتحدث مع معالجتي النفسية، "آن"، وأوضحت لي أن الألم عميق لأن كل شيء يتعلق بهذا الشخص متداخل مع جهازك العصبي. لقد أصبحوا جزءًا منك وأنت أصبحت جزءًا منهم لفترة طويلة. لهذا السبب، ستظل تشعر بحضورهم وكأن صوتهم لا يزال واضحًا في ذهنك.

اعتدت التحدث معهم كل يوم، ومن الطبيعي أن ترغب في التواصل معهم مجددًا.

وأثناء سيرك في الشارع أو قيادتك السيارة، ستتخيل أنهم بجانبك. ستشعر بوجودهم أثناء أفكارك وتظن كيف كانوا سيستجيبون لك لو أخبرتهم بما يجول بخاطرك. إذا حدث أمرٌ جيد، سترغب تلقائيًا في مشاركتهم الفرحة. وإذا طرأ تغيير في حياتك العائلية، ستتمنى لو كان بإمكانك إخبارهم.

إنه ليس مجرد ألم في القلب؛ إنه خلل كامل في العادات التي كونتها معهم. يتعلق الأمر بأنماط حياتك اليومية، واستجابات جهازك العصبي، وأفكار عقلك وصورهم التي تحتل قلبك. حتى الأغاني التي كنت تستمع إليها معهم ستحمل ذكريات ثقيلة عليك.

ستفكر بهم عند ارتداء ملابسك للذهاب إلى العمل، وأنت تتسلق السرير وحيدًا ليلًا أو تستيقظ صباحًا بشكل مختلف تمامًا عن المعتاد.

ستعيش مزيجًا من الخوف والأمل بأن تصادفهم فجأة؛ والخوف الأكبر يأتي في اليوم الذي تكتشف فيه أنهم وجدوا شخصًا آخر.

أصعب مرحلة تأتي بعد الانفصال، ويجب أن تمر بها، لا يمكن التهرب منها. سيكون الألم متجذرًا في كل خلية من جسدك؛ لأنك بحاجة إلى إعادة تعلم حياتك من دون وجود هذا الشخص فيها.

أما السبب الذي يجعل الكثيرين يتمسكون لفترات طويلة فهو أنهم لا يريدون هذه العملية الشاقة.

نظرية "التغافل" لن تجعل العملية سهلة، ولن تزيل الألم، ولكنها خطوة لازمة.

تملك "آن" قاعدة ذهبية للتعامل مع ألم الانفصال: لا تواصل لمدة 30 يومًا. السبب بسيط: أي نوع من التواصل سواء النظر إلى صورة، أو سماع صوتهم سيؤدي إلى تنشيط الأنماط القديمة في جهازك العصبي، ويعيدك خطوات للوراء في رحلة نسيان هذه العلاقة وتعلم كيفية المضي قدمًا من دونهم.

هذا هو الجزء الصعب، وستجد نفسك تقضي فيه ما لا يقل عن ثلاثة أشهر. تشير الأبحاث إلى أن هذه الفترة عادة ما تكون مطلوبة للتعامل مع ألم الانفصال والبدء في الشعور بتحسن طفيف. بحلول الأسبوع الحادي عشر، يشعر 71% من الأشخاص بأنهم في حال أفضل. أذكر ذلك كي يمنحك نوعًا من الطمأنينة بأن الأمور فعلًا ستتحسن، سواء استغرق الأمر 11 يومًا، أو 11 أسبوعًا، أو حتى أطول قليلًا. ما يهم هو أنك ستتحسن.

نظرية "التغافل" يمكن أن تكون دليلك لتجاوز هذه الفترة، والتعلم منها، والخروج منها أقوى وأكثر اتصالًا مع نفسك وما تستحقّه في حياتك. لكن في هذه المرحلة الأولى، عليك أن تسمح لنفسك بتقبل مشاعرك وأن تحتضنها.

تغافل عني. دعني أحزن. دعني أبكِ على سريري لأيام. دعني أروِ القصة مرارًا وتكرارًا عن كيفية انتهائها. دعني أقاوم الرغبة في التواصل. دعني أكُن في حالة أشبه بالاكتئاب. كل هذا الحزن يعتبر استجابة نفسية طبيعية وصحية تجاه ألم الفقد.

وعندما تشعر بأنك مستعد، هناك أمور معينة، وفقًا لما تقوله الدراسات، يمكن أن تساعدك في تقبل انتهاء العلاقة والبدء بجمع شتات حياتك والسير قدمًا. الوقت وحده ليس العلاج، بل ما تفعله خلال هذا الوقت هو الذي يحدث الفرق.

إليك بعض التوصيات التي يمكن أن تساعدك على تهدئة أعصابك، والتعامل مع الانفصال بطريقة أكثر صحة:

1. التخلص من كل المثيرات البيئية

قم بإبعاد كل التذكارات المرئية والقطع الصغيرة، والملابس، والصور وضعها بعيدًا عن ناظريك. بصمتُهم محفورة بعمق في جسدك وعقلك لدرجة أن رؤيتك هذه الأشياء قد تعوق تقدمك إلى الأمام. لا تحتاج إلى التخلص منها بالكامل؛ فقط ضعها في صندوق وعد إليها عندما تحظى بمساحة كافية من المشاعر والزمن.

2. منح غرفة النوم تجديدًا بسيطًا

من المحتمل أنكما قضيتما الكثير من الوقت معًا هناك. تحسين شكل غرفة نومك يساعد جدًّا في الإيحاء ببداية جديدة. قم بطلاء جدار بلون جديد أو استخدم ورق حائط مؤقتًّا مميزًا. احصل على مفارش جديدة ووسادات مريحة. أو حتى غيّر ترتيب الأثاث. ستشعر مباشرة بتغيير إيجابي.

3. التواصل مع الأصدقاء والعائلة وزملاء العمل

هناك فراغ خلَّفه هذا الشخص، ويحتاج إلى من يملؤه بالدعم والحب. لا تخجل من طلب المساعدة. الجميع مروا بانفصالات ويدركون مدى صعوبتها. اطلب من الآخرين التواصل معك بين الحين والآخر، أو دعوتك للنزهات أو العشاء كوسيلة للخروج من المنزل واستعادة جزء من حياتك الاجتماعية.

4. ملء جدول أعمالك

ابحث عن فعاليات في منطقتك واشترِ تذاكر للالتزام بحضورها، سواء كان معرضًا أو رحلة لرؤية صديق بعيد. خطط لنشاطات تجعل جدولك مليئًا بدلًا من الفراغ الذي يُشعرك بالوحدة. الانشغال سيشتت انتباهك عن الأفكار المستمرة حول علاقتك السابقة.

5. اختر تحديًا لطالما رغبت في تحقيقه

سواء كان جبلًا طالما رغبت في تسلقه، أو مسابقة رياضية تحتاج إلى تدريب طويل، أو درسًا كنت تؤجل حضوره، أو حتى تعلم العزف على آلة موسيقية جديدة، هذا هو الوقت المناسب لتحقيق حلم لطالما تمنيته لنفسك فقط. اختيار تحدٍّ يجعلك تشعر بالفخر بنفسك سيكون أفضل شعور يمكنك تجربته.

التعافي عملية تحتاج منك إلى صبر ولطف مع ذاتك، وأفعال تعزز قوتك الداخلية. ستصل إلى الجانب الآخر من هذه المرحلة بحياة جديدة ومعانٍ أعمق.

6. تأمل دائمًا الإجابة عن هذا السؤال:

إذا كنت تعلم أن حب حياتك ينتظرك قريبًا، وأن هذه التجربة المؤلمة هي مجرد خطوة نحو اللقاء به، فكيف كنت ستقضي لياليك وعطلات نهاية الأسبوع في فترة عزوبيتك؟ أحد أكبر المخاوف التي تعتري الأشخاص بعد الانفصال، هو التفكير بأنهم سيظلون وحدهم إلى الأبد ولن يجدوا شخصًا أفضل من الحبيب الذي رحل. لكن هذا ليس واقعيًا، وما تقوم به من استغلال واعٍ لوقتك أثناء فترة العزوبية يرسل إشارات إيجابية لعقلك بأنك تؤمن حقًّا بأنك لن تبقى عازبًا للأبد، وأن هذه الفترات هي فرصة ثمينة يجب أن تستفيد منها بأفضل شكل ممكن.

وأمر آخر يجب الانتباه إليه: تجنب السعي وراء "الانتقام".

من الأخطاء الكبرى أن تستخدم ألم الانفصال كذريعة لفقدان الوزن، أو تكريس وقتك في صالات الرياضة لتحسين مظهرك على أمل استعادة شريكك السابق، أو إبهاره بمظهرك الجديد. لا تفعل ذلك؛ لأن هذا يعني أنك لا تزال متمسكًا به، وأنه لا يزال جزءًا محوريًا من حافزك اليومي.

إذا كنت تريد ممارسة الرياضة أو العودة إلى اللياقة البدنية من أجل ذاتك فقط، فهذا أمر رائع. وإذا كنت ترغب في العناية بنفسك واعتماد عادات صحية أفضل، فهذا ممتاز أيضًا. لكن احرص على أن يكون هدفك الأول والأخير هو نفسك وليس أي شخص آخر.

وأخيرًا، امنح نفسك الوقت الكافي.

صحيح أن الوقت وحده ليس كفيلًا بشفاء جميع الجروح، لكن كيفية استثمارك له هي ما يصنع الفرق الحقيقي. لن تستطيع تجاوز كل شيء بمجرد الانشغال أو الشعور بالتحسن

التدريجي؛ بل تحتاج إلى وقت متأنٍّ لمعالجة ما حدث واستيعاب الأمور بعمق. دع الأمر يأخذ ما يتطلبه من وقت... لأنه بالفعل يحتاج إلى وقت. وغالبًا ما يستغرق وقتًا طويلًا للغاية. ولكن إذا استمررت في الاستيقاظ كل يوم وأخذ خطوة واحدة للأمام، مهما كانت بسيطة، فسوف يأتي اليوم الذي ستدرك فيه أنك لم تعد فقط تشعر بالتحسن؛ بل أصبحت فعلًا بخير وعلى ما يرام.

أنت حب حياتك

مع كل ما مررت به من تحديات تتعلق بالحب، وانكسار القلب، وكل ما بينهما، من المهم أن تأخذ لحظة للتأمل وتدرك حقيقة أساسية: العلاقة مع الآخرين لا تمنحك قيمة الحب، وجودك هو الذي يفعل ذلك. عليك أن تُعلِّم نفسك كيف تحب ذاتك لأنك، ببساطة، حب حياتك. ستقضي عمرك كله، منذ ولادتك حتى آخر يوم في حياتك، بصحبة شخص واحد فقط: نفسك. أنت الحب الوحيد والدائم في حياتك.

خلال هذا الكتاب، ركزنا على علاقاتك مع الآخرين. كيف تتوقف عن اعتبار الآخرين مشكلة، وكيف تحول علاقاتك إلى مصادر للسعادة والمعنى والاتصال العميق. لكن هناك علاقة واحدة تُعتبر الأساس الذي يقوم عليه كل شيء، وهي العلاقة التي تجمعك بنفسك.

سواء كنت أعزب، أو في علاقة حب، أو متزوجًا، أو ما زلت تتعافى من جرح عاطفي، القوة لخلق علاقات رائعة تبدأ بداخلك. نظرية "التغافل" علمتك كيفية التعامل مع تعقيدات التفاعلات الإنسانية، وكيف تترك الآخرين ليكونوا كما هم، وكيف تستعيد قوتك من خلال اختيار الطريقة التي تظهر بها في حياتك. لكن الآن حان وقت تطبيق كل ما تعلمته على أهم علاقة ستحظى بها في حياتك: العلاقة مع نفسك.

دع الآخرين يكونوا كما هم، حتى تتمكن أخيرًا من أن تكون أنت على حقيقتك.

لقد تعلمت أن الآخرين يمكن أن يكونوا أحد أعظم مصادر السعادة، والصحة الأفضل، والدعم، والحب، والاتصال. أنت تستحق كل هذا وأكثر. أنت تستحق علاقات ترتقي بك، وتغذي روحك، وتعكس الحب والاحترام اللذين تمنحهما لنفسك. لكن المفتاح هو أن أساس تلك العلاقات الرائعة يعتمد على طريقة تعاملك مع نفسك.

هل تحترم حدودك الخاصة؟ هل تظهر لنفسك الرحمة واللطف اللذين تقدمهما للآخرين؟ هل تتيح لنفسك متابعة أحلامك من دون انتظار موافقة أحد؟

أنت الشخص الوحيد الذي تضمن أنك ستكون معه لبقية حياتك. هذه ليست مجرد عبارة مبتذلة؛ إنها الحقيقة بعينها. لذا، أي نوع من العلاقة تريد أن تبنيه مع نفسك؟ لن أطلب منك أن تحب نفسك بطريقة سطحية زائفة. لكنني سأخبرك بأن لديك خيارًا؛ خيارًا لتضع احتياجاتك ورغباتك وسعادتك في الأولوية.

هذا ليس دعوة للأنانية أو لإغلاق قلبك أمام الآخرين. بل هو اعتراف بأن الحب والاحترام والرعاية التي تقدمها لنفسك تضع المعيار لكل علاقة أخرى في حياتك. عندما تتوقف عن اللهاث خلف تكريم الآخرين وتبدأ باختيار تكريم ذاتك، فإنك ترسل رسالة قوية للعالم عن كيفية استحقاقك المعاملة.

أنت لست بحاجة إلى إذن من أحد لتكون سعيدًا، لتتابع شغفك، لتعبر عن نفسك بحرية أكبر، أو لتعيش الحياة التي لطالما حلمت بها. الإذن الوحيد الذي تحتاج إليه هو إذنك الخاص. لقد قضيت ما يكفي من الوقت تنتظر من يمنحك الحب أو القبول أو التصديق الذي تبحث عنه. لكن الحقيقة هي أن كل ما تبحث عنه يبدأ بداخلك.

نظرية "التغافل" ليست مجرد أداة للتعامل مع العلاقات مع الآخرين؛ إنها دليل يوجهك نحو معاملة نفسك بالحب والاحترام واللطف الذي تستحقه. دع الآخرين يكونوا على حقيقتهم. لكن الأهم من ذلك: اسمح لنفسك بأن تكون أنت كما أنت.

دعني أضع سعادتي أولًا.

دعني أتبع أحلامي بحماس وثقة.

دعني أضع حدودًا تحمي راحة بالي وسلامي الداخلي.

دعني أختر علاقات ترتقي بي وتلهمني.

دعني أحب نفسي بما يكفي للابتعاد عندما لا يعود الأمر يناسبني.

هذا النص لا يتعلق بانتظار الشريك المناسب، أو الصديق المثالي، أو الفرصة الملائمة التي قد تظهر في حياتك فجأة. بل يكمن المعنى الأعمق في إدراك أن مصدر سعادتك واكتمالك وفرحك ينبع من داخلك. عندما تتقن استيعاب هذه الحقيقة، ستجد أن كل شيء آخر يتخذ مكانه الصَّواب بطريقة طبيعية. لذلك، وأنت تمضي قدمًا وتفتح صفحة جديدة في حياتك، تذكَّر دائمًا أنك الحب الأعظم في حياتك. الحياة التي تصنعها مليئةً بالعلاقات ذات المعنى، والفرح، والاكتفاء، تبدأ بخيارك الواعي لحب ذاتك بالطريقة التي تستحقها.

والآن، لنختتم هذا الجزء بمراجعة الرحلة العميقة التي خضتها. لقد تعلمت ونضجت واكتشفت أن القوة اللازمة لخلق الحياة والحب الذي تستحقه كانت دائمًا كامنة بداخلك. خلال هذه المرحلة، أدركت كيف تقدم الأفضل لنفسك وتختار الحب الذي تستحقه من دون مساومة.

حتى هذا اليوم، كنت ربما تقبل بحب أقل مما تستحق. تساعدك نظرية "التغافل" على إدراك قيمتك الحقيقية، والتخلي عن أولئك الذين لا يقدرونك أو يعاملونك بما يتناسب مع ما تستحقه، والتركيز على بناء علاقات مع الأشخاص الذين يستحقون وجودك معهم.

5.**المشكلة**: ربما كنت تقبل أقل مما تستحق في الحب. قد تكون تطارد أشخاصًا لا يلتزمون بك عاطفيًّا، أو تستنزف وقتك وجهودك مع من لا يبادلونك المشاعر، أو ترفض تقبل

شريكك كما هو من دون محاولة تغييره. لكن الحقيقة هي أن الآخرين لا يتحكمون في جودة علاقاتك، أنت من يحمل هذا المفتاح. حان الوقت لتغيير طريقتك في التعامل مع العلاقات.

6.**الحقيقة**: العلاقات الحقيقية تتطلب منك تعلم كيفية حب الآخرين لما هم عليه، بصرف النظر عن توقعاتك لما قد يكونون عليه. في عالم المواعدة، هذا يعني أن تتيح للناس فرصة لإظهار حقيقتهم عبر أفعالهم. وفي العلاقات طويلة الأمد، هذا يتطلب منك قبول الشريك كما هو، من دون معاقبته على عدم تلبيته لتصوراتك المثالية عنه. ولكنه أيضًا يدعو إلى إجراء المحادثات الصعبة واتخاذ القرارات الشجاعة إن لم يستطع الآخر أن يكون كما تطمح.

7.**الحل**: باستخدام نظرية "التغافل"، ستدرك أن بناء علاقات حب قوية هو مسئولية شخصية تقع على عاتقك. يتمثل الأمر في قبول سلوك الآخرين كما هو، واتخاذ خطوات ملموسة لتغيير منهجيتك الشخصية في العلاقات. عندها فقط يمكنك فتح المجال لجذب الحب الذي تستحقه حقًّا، وللظهور بشكل مختلف وأكثر إيجابية في علاقاتك الحاليَّة، مما يُمكّن من خلق عمق جديد لهذه العلاقات. هكذا تبدأ رحلتك للتحول الحقيقي.

عندما تقول "تغافل عنهم"، فإنك تقبل الآخرين كما هم بأفعالهم وقراراتهم، وتعترف بهذه التصرفات كحقيقة لا مفر منها. أما عندما تقول "تغافل عني"، فإنك تصنع خيارًا واعيًا لطريقة ظهور الحب في حياتك.

توقف عن مطاردة الحب؛ وابدأ باختياره بوعي وإرادة.

الخاتمة: عصر "تغافل عني" (لا تفكر حتى في تجاهل هذا الجزء!)

لقد خصصنا الكثير من هذا الكتاب في الحديث عن الآخرين: آرائهم، مشاعرهم، وطريقة تصرفاتهم التي تزعجك أو تغضبك أو تخذلك. لكن الحقيقة أنه ليس كتابًا عن الآخرين. **بل هو كتاب عنك أنت**.

إذا كنت تظن أنه يتمحور حولهم، فقد فاتتك الفكرة تمامًا. وإذا كنت تعتقد أن الآخرين هم المشكلة، فمن الأفضل أن تعيد قراءة الكتاب من البداية. الحقيقة بسيطة: أنت تمتلك القوة. **ولكنك أنت من منح تلك القوة للآخرين وللظروف التي تواجهك في حياتك.**

تخيّل أنك تقف تحت سماء تتغير باستمرار؛ أحيانًا صافية وزرقاء، وأحيانًا أخرى مليئة بالغيوم، أو تزأر بعواصف رعدية. لقد قضيت وقتًا طويلًا تبذل فيه طاقتك محاولًا الحفاظ على صفاء السماء، تتمنى زوال الغيوم، وتطلب شمسًا لا تغيب أبدًا. لكن السماء لا تهتم بما تريده؛ ستستمر في فعل ما تفعله، سواء أعجبك ذلك أو لا.

النقطة المحورية تحدث عندما تدرك هذه الحقيقة: جمال السماء لا يقلّ بسبب وجود الغيوم أو العواصف. بل على العكس، التنوع وعدم التوقع هو ما يجعلها رائعة بحق. العواصف تبرز جمال الهدوء، والغيوم تجعل الشمس أكثر جمالًا عندما تظهر.

وينطبق هذا تمامًا على حياتك.

لقد أمضيت وقتًا طويلًا تحاول التحكم في الأمور التي لا يمكن التحكم بها، محاولًا إجبار العالم على التماشي مع توقعاتك. لكن ماذا لو بدلًا من ذلك ركزت على كيفية تعاملك مع أي شيء يلقيه العالم في طريقك؟ أنت لا تستطيع تغيير الطقس، لكن بإمكانك تغيير كيف يؤثّر عليك وكيف تستجيب له.

مهما حدث حولك، القرار يعود إليك بشأن تأثيره فيك.

أنت من تقرر إن كان تعليق قريب سيهدم احترامك لذاتك أو يتلاشى كالريح. أنت من تقرر إن كانت المواعدات الفاشلة ستجعلك تخفض معاييرك أو تصبح أكثر انتقائية. أنت من تقرر إن كان نجاح الآخرين سيحبطك أو يلهمك للعمل بجد أكثر.

الأمر بهذه البساطة: أنت تمتلك القوة.

هذا الإدراك يشبه فهم الطبيعة الحقيقية للسماء كما هي لأول مرة. الغيوم التي كانت تزعجك سابقًا تُصبح الآن جزءًا من لوحة فنية متغيرة باستمرار. العواصف التي كانت تخيفك تتحول إلى لحظات جمال وقوة، تعلمك الصمود والصلابة. تبدأ برؤية أن عدم التوقع هو ما يجعل السماء ساحرة، ومليئة بالأسرار المشوّقة التي تأسر القلوب.

فكر في ذلك للحظة. السماء ستستمر في فعل ما تفعله، الغيوم ستتجمع، العواصف ستأتي، والشمس ستسطع متى شاءت. لا يمكنك التحكم فيها، ولكن يمكنك دائمًا التحكم في كيفية التحرك والوصول تحتها. يمكنك حمل مظلة، يمكنك الرقص تحت المطر، ويمكنك مطاردة الشمس عندما تحتاج إلى نورها.

الناس والمواقف من حولك يشبهون الطقس، لا يمكنك أبدًا التحكم في الآخرين: كيف يفكرون، كيف يتصرفون، سواء أحبّوك أو لا، أو حتى مدى سرعتهم في إنهاء معاملاتك عند صندوق السوبرماركت.

إذن، لماذا تمنحهم هذا القدر الكبير من السيطرة على حياتك كما كنت تفعل؟ لماذا تضع أمورًا ثمينة مثل ثقتك بنفسك، وراحة بالك، وسعادتك، وأحلامك تحت رحمة نزوات ومزاج من حولك؟

إذا لم تطبق فكرة "التغافل"، فأنت بذلك تسمح لنفسك بأن تكون ضحية قلق الآخرين وأفعالهم وانعدام أمانهم وآرائهم. وإذا لم تطبق مبدأ "تغافل عني"، فأنت تترك ما تريد

تحقيقه في الحياة لقسوة الصدفة. لذا اسأل نفسك بجدية: إذا كنت تخصص كل الطاقة والوقت اللذين تضيعهما في مقاومة الواقع؛ مثل الرغبة في تسريع الطوابير، أو انتظار الرد على رسائلك النصّية، أو رغبتك في أن يقدّر رئيسك قيمتك، أو أن تحصل على المزيد من الأصدقاء، أو رضا عائلتك عن تغييرك المهني. إذا وجهت كل هذه الأفكار والمشاعر الثمينة نحو شيء يُحدث فارقًا حقيقيًا في حياتك، فأين ستكون الآن؟ ومن ستكون؟ وما الذي ستنجزه؟

هذا هو الثمن الذي تدفعه لعدم تبنِّي مفهوم "تغافل عنهم".

والآن فكّر في الفرص الضائعة: الأشخاص الذين تمنيت أن تتحدث معهم، والمهنة التي ترددت في السعي إليها، والموسيقى التي تخليت عن عزفها، والكتاب الذي لم تكتبه، والصور التي احتفظت بها بدلًا من نشرها، والرحلات التي أجلتها، والكلمات التي خشيت التفوه بها، والشخص الذي خفت أن تحبه.

هذا هو الثمن الذي تدفعه لعدم تبنِّي مفهوم "تغافل عني".

هل حقًا تستطيع تحمل هذا الثمن؟ أنا أعلم أنني لا أستطيع.

غالبًا ما نحاول إقناع أنفسنا بوجود أعذار للآخرين الذين حققوا ما نحلم به: أنهم وُلدوا في بيئة مكّنتهم ماديًا، أو أنهم أكثر جاذبية، أو أن حياتهم كانت أسهل مقارنة بحياتنا. لكن الحقيقة أن هذا مجرد تبرير للهروب من مسئولية أنفسنا.

لا يوجد فرق جوهري بينك وبين الأشخاص الذين تراهم يحققون الإنجازات العظيمة. هم ليسوا "مميزين".

لكنهم اكتشفوا شيئًا بالغ الأهمية: أنهم لا يَسمحون للعالم الخارجي بإخراج أحلامهم عن مسارها. لقد تعلموا كيف يتعاملون مع "الطقس"، كيف يتقبلونه كما هو، ويواصلون المسير

نحو أهدافهم بغض النظر عن المعيقات. وفي لحظة ما، قرروا أنهم قد اكتفوا من التردد والخوف مما يظنه الآخرون، وبدأوا العمل الجاد بلا تراجع.

هؤلاء الأشخاص يركزون بشكل استثنائي على الاستيقاظ كل يوم، وإثبات جدارتهم بأفعالٍ مستمرة تؤكد استحقاقهم للرؤية التي رسموها لحياتهم.

وفي كل يوم تسمح فيه لخوفك من آراء الآخرين، أو توترك بسبب العلاقات الاجتماعية، أن يمنعك من اتخاذ خطوة نحو أهدافك، مهما كانت صغيرة، مثل إجراء مكالمة هاتفية، أو التقدم لوظيفة، أو العمل على خطة مشروعك، أو بدء نظام غذائي - فإنك تعرقل نفسك. أنت تحرم ذاتك من تحقيق إمكانياتك الحقيقية، بينما تمضي الحياة من دون انتظار.

توقف عن إهدار وقتك وانشغال عقلك بأمور صغيرة تافهة لا قيمة لها. حان الوقت لاستغلال كل ثانية في يومك لتحقيق تلك الأمور العظيمة التي تعلم أنك قادر عليها.

توقف عن ترك الخوف - مما قد يفكر فيه الناس - يشل حركتك. حان الوقت للسعي وراء أحلامك بشجاعة ومن دون اعتذار.

توقف عن المبالغة في مراعاة مشاعر الآخرين على حساب راحة بالك. حان الوقت للدفاع بشراسة عن سلامك الداخلي.

توقف عن الشعور بالإحباط بسبب نجاح الآخرين. حان الوقت للتركيز على العمل وتحقيق نجاحاتك الخاصة.

توقف عن تحميل الآخرين مسئولية حياتك الاجتماعية. لقد حان الوقت لتبني علاقات صداقة مذهلة لم يسبق لها مثيل.

توقف عن محاولة تغيير الأشخاص الذين لا يرغبون في التغيير. حان الوقت لترك البالغين يتحملون مسئولية أنفسهم.

توقف عن محاولة إنقاذ من يعانون. فقد حان الوقت للسماح للآخرين بالشفاء بالطريقة التي تناسبهم.

توقف عن إهدار وقتك في السعي للحصول على حب الآخرين. هذا هو الوقت لاختيار الحب الذي تستحقه.

حان الوقت أخيرًا لاستعادة قوتك واستعادة حياتك. نظرية "التغافل" هي المفتاح الذي سيعيد لك هذا التحكم. يمكنك أن تحيا الحياة التي حلمت بها دائمًا، يمكنك أن تصبح مليونيرًا، يمكنك أن تعيش قصة الحب المثالية التي لطالما تمنيتها، ويمكنك بناء مسار مهني يتحداك ويمنحك الإشباع الذي تطمح إليه.

السؤال الوحيد هو: هل ستسمح لنفسك بذلك؟

لأنه ببساطة، لا أحد يمكنه إيقافك إلا نفسك. كل شيء يعتمد عليك.

الجزء الأهم من نظرية "التغافل" يتمثل في إدراكك الكامل أن سعادتك هي مسئوليتك وحدك. أنت المسئول عن الطاقة التي تُضفيها في جميع مناحي حياتك، وعن الطريقة التي تظهر بها للعالم. أنت المسئول عن الاستيقاظ كل يوم والعمل لتحقق التقدم فيما يهمك. أنت المسئول عن تحديد ما هو ذو قيمة بالنسبة لك وعن قول الحقيقة، حتى عندما يكون ذلك صعبًا للغاية. أنت أيضًا المسئول عن تأمين احتياجات حياتك. لا أحد يدين لك بشيء، لكنك تدين لنفسك بكل شيء.

إذا كنت لا تجد نفسك حيث تريد أن تكون، فإن الأخبار الجيدة هي أن المشكلة تكمن في اختياراتك السابقة. أما الأخبار الأفضل فهي أنك تملك القدرة على تغيير ذلك بمجرد اتخاذ القرار بذلك.

لقد أضعت الكثير من السنوات في الانشغال بما يخص الآخرين: مشاعرهم، وأفكارهم، وما يفعلونه بحياتهم. لذا دع هذه السطور تكُن بمثابة نداء استيقاظ: أنت الشخص الوحيد الذي

يتحكم في مستقبلك.

هذه الحقيقة ليست إدانة، بل تحرير كامل لذاتك. أليس من المدهش أن تدرك أن الآخرين ليسوا قادرين على التأثير فيك ما لم تسمح لهم بذلك؟ أليس شعورًا بالحرية أن تعرف أن لهم الحق في قول وفعل ما يشاءون، أن يسخروا، أن يشكّوا بقدراتك، أو أن يكونوا الأكثر نجاحًا في العالم، ومع ذلك تظل غير مبالٍ؟

كم هو رائع أنك تُمسك بزمام السيطرة على أفكارك وأفعالك وقراراتك؟ كم هو مدهش أن يكون لديك الحق الكامل في اختيار ما تخصص له وقتك وجهدك، وفيما توافق وما لا توافق عليه؟

استعادة قوتك تعني استعادة المسئولية الكاملة عن حياتك. إنها تعني مطالبة نفسك بالمزيد لأن الوقت يمر بسرعة، ولقد أهدرت ما يكفي منه في أمور لا تستحق التفاتك.

إنها تعني التركيز الحاد على الأمور التي بإمكانك السيطرة عليها، وتجاهل تمامًا تلك التي لا يمكنك تغييرها. تخيل السماء مرة أخرى: بغض النظر عما تحمل من تقلبات؛ سواء كانت أمطارًا غزيرة أو شمسًا مشرقة، أنت وحدك من يقرر كيفية الإبحار تحتها. أنت الشخص الذي يتحكم في ردود أفعالك، وأفعالك وطريق حياتك بأسرها. السحب والعواصف والشمس كلها جزء طبيعي من المشهد لكنها لا تحدد هويتك؛ بل أنت من تحدد نفسك.

لن أخدعك: الأمر لن يكون سهلًا. عندما تبدأ باتباع مبدأ "التغافل"، لن يتحقق كل شيء ترغب به فجأة وبسلاسة. وأي شخص يدّعي خلاف ذلك فهو ليس صادقًا معك.

لكن بمجرد أن تستعيد قوتك، ستستمد الراحة من العلم بأن الأمر لم يعد إلا مسألة وقت حتى تحقق أهدافك جميعها. الوظيفة، الشريك المثالي، الأصدقاء، الجسد الذي تحلم به، الطموحات جميعها الآن ضمن نطاق السيطرة التي تملكها.

والآن بعد أن وصلنا إلى هنا، يسعدني جدًّا أن أرحب بك شخصيًّا في مرحلتك الجديدة: مرحلة "تغافل عني".

دعني أبدأ الآن.

دعني أغامر وأتحمل المخاطر.

دعني أكتب كتابي الخاص!

دعني أكُن صادقًا مع نفسي بشأن ما أريده.

دعني أعمل على أن أكون في أفضل صورة لذاتي.

دعني أتقدم للحصول على الوظيفة التي طالما حلمت بها.

دعني أتوقف عن منح الحب لمن لا يبادلني إياه.

دعني أبنِ حياة أفضل؛ حياة تجعلني فخورًا، حياة تمنحني السعادة، حياة أستثمر فيها طاقتي الثمينة للاستمتاع بكل لحظة أعيشها.

هذا الكتاب أظهر لك أنك دائمًا كنت تملك السيطرة. كنت دائمًا أنت القائد. القوة كانت وما زالت بيديك. والآن حان وقت استعادتها.

أريدك أن تعلم أن أحلامك الكبيرة، مهما بدت مجنونة أو بعيدة المنال أو غير منطقية، أنا أراها أمامي تتحقق لأجلك. إذا كنت لا تؤمن بنفسك، دعني أؤمن بك. وإذا كنت لا تعرف أنك تستطيع، دعني أكُن يقينك بأنك قادر.

وإذا كنت لا تعرف من أين تبدأ، اسمح لي بمساعدتك على اتخاذ الخطوة الأولى. وفي حال لم يخبرك أحد بذلك من قبل، سأكون أنا من يخبرك: أنا أحبك، وأؤمن بك، وأثق تمامًا

بقدرتك على استكشاف السحر والفرح الذي تحمله حياتك الرائعة في طياتها.

كل ما يتطلبه الأمر هو كلمتان بسيطتان:

تغافل عني.

الملحق: كيفية تطبيق نظرية "التغافل" في تربية الأطفال

من أكثر الأسئلة التي أسمعها، سؤال: كيف يمكن أن نستخدم نظرية "التغافل" في تربية الأطفال؟ لنكن واقعيين؛ إذا تركنا الأطفال يفعلون ما يحلو لهم طوال الوقت، فقد ينتهي الأمر بهم وهم يتناولون الآيس كريم في كل وجبة، يتجنبون أداء واجباتهم المدرسية، ويتهربون من القيام بالأعمال المنزلية. ولكن كأم لثلاثة أطفال، اكتشفت أنه عندما تترك أطفالك يكونون على سجيتهم وتعطيهم مساحة ليكونوا أنفسهم، تتحسن علاقتك بهم وتتعمق بشكل لم تكن تتوقعه.

ورغم أن هذا الكتاب يركز في المقام الأول على البالغين، إلا أن نظرية "التغافل" تمتلك قوة هائلة عندما يتعلق الأمر بتربية الأطفال من مختلف الأعمار. الفكرة تكمن في التواصل معهم ودعمهم وتوجيههم، وليس التحكم فيهم. في النهاية، مهمتك كوالد أو كوالدة هي أن ترشد أطفالك ليصبحوا ما قُدِّر لهم أن يكونوا بكلمات أخرى: تغافل عنهم.

وللمساعدة في تعزيز روابطك مع أطفالك (وأيضًا للحفاظ على سلامتك العقلية)، أعددت فصلًا إضافيًا مليئًا بنصائح عملية حول كيفية استخدام نظرية "التغافل" في التربية؛ فمن لا يريد بناء علاقة استثنائية مع أطفاله؟

يمكنك تنزيل الفصل من موقع melrobbins.com/parenting والبدء فورًا.

كيفية تطبيق نظرية "التغافل" في فِرق العمل

على مدار السنوات، أتيحت لي الفرصة للعمل مع بعض كبرى الشركات العالمية، بما في ذلك ستاربكس، جيه. بي مورجان تشيس، هيدسبيس، أوديبل، ولتا بيوتي، وغيرها.

وأحد أكثر الأسئلة شيوعًا التي يتم طرحها عليّ هو: كيف أستطيع تحفيز فريقي؟

الأبحاث توضح أن الحصول على مدير جيد هو العامل الأساسي لوجود فرق عمل جيدة. إذن، ما الذي يجعل المدير جيدًا؟ هنا تظهر أهمية نظرية "التغافل". قد تظن أنه لا يمكن ترك فريقك يفعل ما يشاء تمامًا فهم بحاجة إلى قيادة وتنظيم. وهذا صحيح، ولكن عندما تلجأ إلى الإدارة التفصيلية والمبالغة في السيطرة، تخاطر بخنق الإبداع، وإضعاف العلاقات، وخلق بيئة عمل سامة.

بمعنى آخر، المدير المسيطر هو مدير سيئ.

تساعدك نظرية "التغافل" في إيجاد التوازن الملائم. فهي تمكن فريقك من الازدهار من خلال منحهم الفرصة للعمل بحرية، ضمن إطار من الهيكلية الواضحة والدعم المطلوب. فالمديرون السيئون يقتلون إمكانيات الفرق الجيدة، بينما المديرون الجيدون يصنعون فرقًا عظيمة.

في هذا الفصل الإضافي الخاص، ستتعلم كيف تستخدم نظرية "التغافل" لتصبح أفضل مدير ممكن.

قم بتنزيل الدليل من موقع melrobbins.com/goodboss وابدأ رحلتك الآن.

دعوني أعبر عن امتناني

إلى الملايين من متابعي برنامج بودكاست ميل روبينز، وكل فرد من الذين يتابعونني على وسائل التواصل الاجتماعي أو يشاركون محتوى "السيدة ذات النظارات"، شكرًا لكم!
لولاكم لما تمكنتُ من ممارسة ما أحبُّه بشغف كبير. أنتم السبب في وجود هذا الكتاب. دعمكم، حماسكم، محبتكم، ألهمتني للقيام بشيء كنت قد أقسمت ألا أفعله مجددًا: كتابة كتاب آخر. شكرًا لكم لكونكم جزءًا من هذه الرحلة الرائعة. شكرًا لمساعدتكم لي في خلق ما أؤمن به كأهم عمل قمت به على الإطلاق. أمر واحد مؤكد: هذا الكتاب كتبته من أجلكم، وهو لكم بقدر ما هو لي. لا أستطيع الانتظار لرؤية كيف سيساعدكم هذا الكتاب في تحسين حياتكم وعلاقاتكم. أنتم تستحقون المزيد من الحب والمعنى والسعادة والسلام في حياتكم، ونظرية التغافل سوف تساعدكم على تحقيق ذلك.

إلى جميع الخبراء الذين ظهروا في برنامج بودكاست ميل روبينز، ووردت أبحاثهم في صفحات هذا الكتاب، شكرًا لكم على ركوب الطائرات والتوجه إلى بوسطن لقضاء الوقت معي. لقد تعلمتُ الكثير من كل واحد منكم. سواء ذُكِرت أبحاثكم في هذا الكتاب ومراجعه أو لا، اعلموا أن لقاءكم والتحدث معكم والاستماع إليكم قد أثر في كل كلمة وطور حياتي بشكل كبير. وباسم الجميع الذين سيقرأون هذا الكتاب، وكل مستمع للبرنامج من 194 دولة، شكرًا لكم. شكرًا لأعمالكم، وشكرًا لمشاركتنا حكمتكم ومعرفتكم.

"**سوير**" ابنتي الرائعة، زميلتي وشريكتي في البحث والكتابة، والطيار المشترك لهذه الرحلة؛ قلتِ إنك لن تعملي معي أبدًا، وها نحن هنا! أستيقظ كل يوم ممتنة لأنك وافقتِ حين طلبت منك المساعدة في "مشروع بحث صغير" يُدعى نظرية "التغافل". غصتِ فيه بكل طاقتك ولم تخرجي قطّ إلى السطح. كانت إحدى أكثر التجارب إشباعًا في حياتي أن أكون أمك، وأن أتعرّف عليك الآن كزميلة عمل. أحبكِ بعمق، وأحب كل لحظة نعمل فيها معًا، حتى إن كنت أعلم أنك ترددين طوال الوقت: "دعهم، دعهم، دعهم" عني أنا!

"**تريسي**" يدي اليمنى، وعقلي المنظم، ومُنهي جُملي المتعثرة، والمنتجة التنفيذية الرائعة، أين كنت سأكون من دونك؟ تائهة وسط أمواج البحر. أنتِ التي تُبقين هذه السفينة بأكملها طافية. أفضل صفة لديك أنك لم تُظهري يومًا التذمر أو السلبية. شكرًا لأنك دائمًا تجلبين الضوء والإيجابية. بعد ثماني سنوات، أنا ممتنة للغاية ليدك الثابتة التي توجه هذه المغامرة البرية بطريقة رائعة.

"**سوزي**" شكرًا لإضافة المرح ولمسات السرد إلى عملية الكتابة. لقد جعلتِ مني كاتبة أفضل. أضفتِ الكثير من العمق والروح لهذا المشروع، وعملك جزء لا يتجزأ من قلب هذا الكتاب. أنتِ من دعائم هذا المشروع، ولم يكن الكتاب ليصل إلى هنا من دونك. أنا سعيدة لأننا تقاطعنا عند هذا المشروع ومتحمسة لأن شراكتنا بدأت للتو.

"**جونا**" جئت إلى العمل كعاصفة عاتية، مدهشة إياي يوميًا بمهاراتك الكتابية المذهلة. قدرتك على صياغة اللغة ووضع القوة والرؤية المناسبة لهذا الكتاب كانت استثنائية. كنت عنصرًا أساسيًا في تشكيل هذه القصة لتصبح عملًا ذا قوة وتأثير. أعشق أسلوب تفكيرك!

"**لين**" تعرفين ذلك الشعور حين يظهر شخص في حياتك فتدركين ما كنت تفتقدينه طوال الوقت؟ هذا هو ما شعرت به معك يا "لين". ملأتِ في حياتي مكانًا كان فارغًا، وعبر العمل معك أدركتُ شكل الدعم الحقيقي ومعنى التميز والإتقان. لقد وضعت السقف في مكان يصعب الوصول إليه. لا أعتقد أنني كنتُ لأتمكن من أداء هذا العمل من دونك. لذا، أرجوكِ، ضعي هاتفكِ جانبًا وأغلقي حاسوبك... توقفي عن العمل... واستمتعي بعطلة نهاية الأسبوع! أنا لستُ موجودة في أي مكان، وأنتِ كذلك، فاحصلي على قسط من الراحة حينما تستطيعين.

"**سيندي**"، نجمتنا الساطعة بالقبقاب الوردي وأحمر الشفاه المميز وبلهجة بوسطن الساحرة، أحبك من أعماق قلبي. منذ اللحظة التي دخلت فيها حياتنا، جلبتِ معك الفرح والضحك. لم أكن أتخيل عند هذا العمر (56 عامًا) أن أجد "أمًّا منزلية" حقيقية، الشخص الرائع الذي يعتني بجميع أفراد الأسرة كما لو كنا في أخوية جامعية. هذا أنت! من الممكن أن تُسمّي

نفسك "سيندي روبينز"، وبصراحة، أصبحت "يولو" و"هومي" أكثر حماسة منكِ عند رؤيتك عندما أكون أنا في الجوار.

"**إيمي**" و"**جيسي**"، الشريكتان الرائدتان هنا في فيرمونت. هل تصدقان ما أنجزناه؟ لقد جمعنا الشعور المشترك بالكره الكبير للعيش في هذه البلدة الريفية الصغيرة، ولم يكن لدينا أدنى فكرة عما سنفعله هنا. لكن الانتقال إلى هذا المكان لم يكن مصادفة؛ لقد كان انسجامًا مدهشًا. على مدار السنوات الأربع الماضية، ضحكنا وبكينا وتغلبنا على كل عقبة واجهتنا بالغوص تحت الماء البارد أو بلعب البطاقات (أحسنتِ يا إيمي!). وفي خضم كل ذلك، قمنا بإطلاق أسرع بودكاست نموًّا على الكوكب من فوق مرآبنا في قلب اللامكان. هناك شيء ساحر في لقاء بعض الأشخاص الأعزاء في مراحل متأخرة من حياتك، وأنتما اثنتان من هؤلاء بالنسبة لي. لديَّ شعور بأن الفصل المقبل سيكون فصلًا مذهلًا وإلهاميًّا أكثر مما تخيلنا. الأمر الأكثر إثارة للدهشة هو أننا نحب العيش هنا الآن.

"**ميلودي**"، محررتنا الأسطورية وسيدة التصحيح التحريري الأنيقة، ورفيقة الذوق المتميز في النظارات. شكرًا لإدارتك الرائعة لتأخيري المتكرر في اللحظات الأخيرة أثناء الليل. كنتِ دائمًا حاضرة بابتسامتك وحرصت على أن يكون هذا الكتاب مصقولًا ومثاليًّا. لك مني جبل من القهوة وامتناني الذي لا نهاية له.

"**مارك**"، أنت تعلم مسبقًا كم أحبك. لم تجعل فقط هذا الكتاب حقيقة، بل أيضًا أوصلت رسالته إلى القرّاء حول العالم، عبر ترجمات تخطت الحدود الأمريكية بمراحل. أنت الأفضل، عبقري في عقد الصفقات، وشريك رائع في تنفيذ أفكارنا الفريدة (والسرية للغاية). أنا ممتنة لك بلا حدود.

"**كريستين**"، صهرتي وشريكتي في العمل، وعاشقة كلاب الراعي الأسترالية المميزة، وصديقتي المفضلة. شكرًا لكونك الحائط الذي أستند إليه. أعتذر عن الانهيارات النفسية التي مررت بها بسبب هذا الكتاب، وعن الرسائل المليئة بالعواطف والتفريغ العاطفي في وقت متأخر من الليل. أدرك أنني أكثر إنسان بحاجة إلى تعلم التحكم بالعواطف كما هو

مذكور في هذا الكتاب. شكرًا لتحليك بقدر هائل من الصبر والإرشاد، أثناء تحول شركتنا من مجرد شركة ناشئة مُربِكة إلى مؤسسة عالمية رائدة في تطوير الذات. أشعر بالفخر لكوني شريكتك ولما بنيناه معًا. كل يوم أفكر وأقول لنفسي: هل تصدقين أن هذا هو عملنا؟ دائمًا ما أسمع صوتك يردد داخلي: نحن ساحرات خارقات.

"**كريس**"، شكرًا لأنك كنت دائمًا تختار التخييم، خلال أسابيع الكتابة المكثّفة لهذا الكتاب. الكتاب لا يمكنه أن يكتمل من دون عمود فقري يجمعه ويثبت صفحاته معًا، وأنت تمامًا كذلك بالنسبة لي؛ العمود الفقري لعائلتنا. الشيء الذي أحبه أكثر من أي شيء في حياتي هو أنني أقضيها معك.

"**كيندال**" و"**أوكلي**"، استنادًا إلى ما سمعتماه عن مدى المشقة التي ترافق عملية تأليف هذا الكتاب، يمكنني أن أتخيل مدى امتنانكما لأنكما كنتما في الكلية وفي لوس أنجلوس بعيدين بينما كنت أنا و"سوير" نخوض هذه المعركة. لقد وقفتما دائمًا بجانبي لدعمي في تحقيق أحلامي، واعلما هذا: مهما كان القرار الذي ستتخذانه في حياتكما، سأكون دائمًا بجانبكما، أشجعكما في كل خطوة تخطيانها.

أمي وأبي. أمي تحديدًا أعتقد أنك تستحقين الإشادة لغرسك فيّ روح مبدأ "تغافل عني"، منذ كنت صغيرة. بينما كنت أكتب هذا الكتاب، كنت أسترجع ذكريات الوسادة المطرزة التي صنعتها بنفسك، وحفرت عليها العبارة: "ارتدي ملابسك كشخص ناضج وتعاملي مع الموقف". شكرًا لكما على دعمي من دون شروط ووقوفكما بجانبي دائمًا عندما احتجت إليكما. أعلم أنكما فخوران بي، وأود أن أخبركما بأنني أيضًا أفخر بكما، وبزواجكما، وبالحياة التي بنيتماها معًا.

"**آن**" شكرًا لكِ على تعليمك لي كيف أصير امرأة مكتملة. لا كلمات تكفي لوصف تأثيرك العميق في حياتي، وفي زواجي، وفي قدرتي على تحقيق إمكانياتي الكاملة. أحبك.

"**ديفيد**" حين أحتاج إلى نصيحة، أو منظور جديد، أو تدريب، أو حتى ضحكة، أو كوكتيل جين وتونيك مميز، دائمًا ما أجدك على الخط السريع. أشكرك على تعليمك لي كيف أكون رئيسة جيدة وصديقة أفضل. أنا و"كريستين" لم نكن لنستطيع فعل ذلك من دونك، وبصدق لا نرغب بذلك أيضًا! أحبك.

"**بيت**" لقد أتقنت تصميم الغلاف الخاص بالكتاب. التصميم تجاوز كل أحلامي. أعلم أنني ربما كنت مصدر إزعاج كبير أثناء العمل بسبب الفوضى اللحظية، ولكنني أقدر صبرك وتحملك. شكرًا لإبداعك، الغلاف مبهر للغاية وأنا آمل أنك فخور به بقدر فخري أنا.

"**جولي**" ماذا عساي أن أقول؟ التصميم الداخلي للكتاب يبدو نظيفًا ومنسجمًا على نحو مذهل. لقد جعلتِ كل شيء يبدو مثاليًا، وأنا سعيدة جدًّا بالنتيجة. شكرًا لجهودكِ وإخلاصكِ في العمل!

"**ليندسي**" يصعب وصف مدى امتناني لدعمكِ لي، حتى في الأوقات التي لم أكن أصدر فيها كتبًا جديدة. لقد كنتِ دائمًا تسجلين لي الفرص الإعلامية، وتجعلينني أظهر في برامج مثل "توداي شو". أنت شخص ذكي ومتفانٍ ومتألق، وأنا متحمسة لمواصلة هذه الرحلة معكِ!

إلى فريقي كله شكرًا لكم على توفير المساحة لي ولـ"سوير" لنتمكن من كتابة هذا الكتاب، مع العلم أنكم كنتم تديرون العديد من المهام الأخرى كإنتاج حلقتين من البودكاست أسبوعيًا، وبرنامج تدريب إلكتروني مدته 6 أشهر، وخطابات رئيسية، وإنتاجيات لشركائنا في أوديبل وألتا بيوتي والمزيد! أنتم بالفعل أفضل فريق على هذا الكوكب. من دون تفانيكم وروح الفريق لما تمكنت من تحقيق هذا العمل.

إلى فناني الشعارات والذين شاركوني قصصهم عبر فنكم أنتم الإلهام الحقيقي لهذا الكتاب. رؤية مفهوم التغافل وهو ينطلق كان شعورًا مليئًا بالتواضع والإثارة. كل شيء بدأ بكم، وأنا شاكرة لكم إلى الأبد على الفرصة لمشاركة تصاميمكم الرائعة والمعبرة مع العالم.

إلى فريق "هاي هاوس" أحب الشراكة معكم. هناك الكثير مما تفعلونه خلف الكواليس بحيث لا أعلم حتى من أين أبدأ في الحديث عنه! لذا لكل من أسهم ودعم وسوَّق وقرأ هذا الكتاب، حقًّا يتطلب الأمر فريقًا مميزًا، وإنه لشرف لي أن أكون جزءًا من منظومتكم.

إلى شركائنا في "أوديبل" ياللعجب! لقد عملنا معًا لمدة 7 سنوات مذهلة. لا أصدق حجم المشروعات التي أنجزناها حتى الآن. وبينما أكتب هذا التقديم، نحن نبحث بالفعل موضوع الإنتاج السابع الأصلي لنا في "أوديبل" معًا! يشرفني جدًّا المشاركة في هذه المهمة العالمية التي تغير الحياة. أنتظر المزيد من الإنتاجات الرائعة المقبلة معكم! أحبكم جميعًا!

وكالة "**ألاين بي آر**" أنتم أول وكالة علاقات عامة أستعين بها في حياتي، وكانت هذه التجربة جديرة بكل تقدير. أنا مندهشة بعمق من نهجكم الفريد، وكفاءتكم العالية، والتفوق الذي تحققونه في مجالات اختصاصكم. أشعر بالفخر للعمل مع الأفضل، وأنتم بالتأكيد الأفضل. أود أن أوجه شكري لفريق العمل الرائع:

باتي، ريد، ديان، ليزي، وجميع أفراد فريق هاي هاوس المتميزين.

المراجع

لقد بذلت كل ما في وسعي في هذا الكتاب - قلبي، وروحي، وسنوات من التعلم من أفضل الخبراء حول العالم. نظرية التغافل مستندة إلى أبحاث تتطور باستمرار، شأنها شأننا نحن. ما أقدمه هنا هو بداية قوية، ولكن دائمًا هناك المزيد لاستكشافه. السلوك البشري والعلاقات الإنسانية مليئة بالأسرار التي لا تنتهي، ومع ظهور رؤى جديدة، سيزداد فهمنا عمقًا. السبب الذي دفعني إلى ترتيب جميع المصادر ترتيبًا أبجديًّا بسيط: أريدك أن تركز على الصورة الأكبر بدلًا من أن تضيع في بحر من الإحالات والمراجع.

هذه النظرية ليست عن التشبث بدراسة واحدة فقط؛ بل تدور حول دمج أبرز الأفكار الواعدة من علم النفس وعلوم الأعصاب وفهم السلوك البشري، لتقديم شيء يمكنه تغيير حياتك نحو الأفضل. كما ذكرت في المقدمة، هذا الكتاب ليس كتابًا دراسيًّا أو ورقة أكاديمية، بل دليل موجه لك. المصادر الواردة في الصفحات التالية ليست سوى نافذة صغيرة على الأعمال الرائعة التي أسهمت في صياغة نظرية "التغافل". رحلتك لا تنتهي مع هذا الكتاب، بل إنها قد بدأت للتو.

Abbott, Alison. “New Theory of Dopamine’s Role in Learning Could Help Explain Addiction.” Nature, August 9, 2018. .https://www.nature.com/articles/d41586-018-05902-7

Alter, Adam. Anatomy of a Breakthrough: How to Get Unstuck When It .Matters Most. New York: Simon & Schuster, 2023

Amabile, Teresa, and Steven Kramer. The Progress Principle: Using Small Wins to Ignite Joy, Engagement, and Creativity at Work. Boston, MA: .Harvard Business Review Press, 2011

Amati, Valeria, et al. “Social Relations and Life Satisfaction: The Role of .Friends.” Genus 74, no. 1 (2018): 1-18

Aron, Arthur, and Elaine N. Aron. “The Importance of Love and Commitment in Close Relationships.” Psychology of Relationships 45 .(2012): 150-172

Aurelius, Marcus. Meditations. Translated by Gregory Hays. New York: .Penguin Classics, 2006

Bandura, Albert. “On the Functional Properties of Perceived Self-Efficacy .Revisited.” Journal of Management 38, no. 1 (2012): 9-44

Barron, Helen C., et al. “Unmasking Latent Inhibitory Connections in Human Cortex to Reveal Dormant Cortical Memories.” Neuron 107, no. 2 (2020): 338-348. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0896627320303470? .dg-cid=author

Baumeister, Roy F., and Mark R. Leary. “The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation.” .Psychological Bulletin 117, no. 3 (1995): 497-529

Ben-Shahar, Tal. Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting .Fulfillment. New York: McGraw-Hill, 2007

Bilyeu, Lisa. Radical Confidence: 11 Lessons on How to Get the Relationship, Career, and Life You Want. New York: Simon and Schuster,

.2024

Bolte, Annette, Thomas Goschke, and Julius Kuhl. "Emotion and Intuition." Psychological Science 14, no. 5 (2003): 416-21. .https://doi.org/10.1111/1467-9280.01456

Bolte Taylor, Jill. My Stroke of Insight: A Brain Scientist's Personal .Journey. New York: Viking, 2008

Bolte Taylor, Jill. Whole Brain Living: The Anatomy of Choice and the Four .Characters That Drive Our Life. New York: Hay House, 2021

Brach, Tara. Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a .Buddha. New York: Bantam, 2004

Brehm, Jack W., and Elizabeth A. Self. "The Intensity of Motivation." .Annual Review of Psychology 40, no. 1 (2009): 109-131

Brown, Brené. Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead. New York: Gotham, .2012

Brown, Brené. I Thought It Was Just Me (but It Isn't): Telling the Truth About Perfectionism, Inadequacy, and Power. New York: Gotham Books, .2008

Bryant, Erin. "Dopamine Affects How Brain Decides Whether Goal Is Worth Effort." NIH Research Matters, April 17, 2017.

https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/dopamine-affects-how-brain-decides-whether-goal-worth-effort.

Buunk, Bram P., and Frederick X. Gibbons. "Social Comparison: The End of a Theory and the Emergence of a Field." Organizational Behavior and Human Decision Processes 102, no. 1 (2007): 3-21.

Buunk, Bram P., and Frederick X. Gibbons. "Social Comparison: The End of a Theory and the Emergence of a Field." Perspectives on Psychological Science 9, no. 3 (2014): 234-252.

Christakis, Nicholas A., and James H. Fowler. Connected: The Surprising Power of Our Social Networks and How They Shape Our Lives. New York, NY: Little, Brown, 2011.

Clark, C., and J. Greenberg. "Fear of Rejection and Sensitivity to Social Feedback: Implications for Mental Health." Clinical Psychology Review 84 (2021): 101945.

Clark, Margaret S., and Edward P. Lemay. "Close Relationships and Well-Being: The Role of Compassionate Goals." Social and Personality Psychology Compass 4, no. 5 (2010): 289-301.

Collins, R. L. "For Better or Worse: The Impact of Upward Social Comparison on Self-Evaluations." Psychological Bulletin 119, no. 1 (1996): 51-69.

Conti, Paul. Trauma: The Invisible Epidemic: How Trauma Works and How .We Can Heal from It. New York: Sounds True, 2021

Corcoran, Katja, and Thomas Mussweiler. “Social Comparison and Rumination: Insights into the Motivational Impact of Others’ Success.” .Journal of Personality and Social Psychology 103, no. 4 (2012): 712-727

Crum, Alia J., and Derek J. Phillips. “Self-Fulfilling Prophecies, Placebo Effects, and the Social-Psychological Creation of Reality.” In Handbook of .Social Psychology, 2nd ed. Springer, 2015

Crum, Alia J., and Ellen J. Langer. “Mindset Matters: Exercise and the .Placebo Effect.” Psychological Science 18, no. 2 (2010): 165-171

Csikszentmihalyi, Mihaly. Flow: The Psychology of Optimal Experience. .New York: Harper & Row, 1990

Damasio, Antonio R. Descartes’ Error: Emotion, Reason, and the Human .Brain. New York: Penguin Books, 1994

Damour, Lisa. The Emotional Lives of Teenagers: Raising Connected, .Capable, and Compassionate Adolescents. London: Atlantic Books, 2023

Damour, Lisa. Under Pressure: Confronting the Epidemic of Stress and .Anxiety in Girls. London: Atlantic Books, 2019

Damour, Lisa. Untangled: Guiding Teenage Girls Through the Seven .Transitions into Adulthood. London: Atlantic Books Ltd, 2016

Davidson, Richard J., and Sharon Begley. The Emotional Life of Your .Brain. New York: Plume, 2012

Day, Kristen, Corinne Carreon, and Caitlin Stump. “The Influence of the Physical Environment on Health Behavior: Implications for Cancer .Survivorship.” Public Health Reports 126 (2011): 112-121

Demir, Melikşah, et al. “Friendships, Psychological Well-Being, and Happiness: A Study on the Role of Socialization Goals in Emerging .Adulthood.” Journal of Happiness Studies 16, no. 6 (2015): 1559-1574

Dijksterhuis, Ap, et al. “The Mechanisms of Social Comparison in Success and Failure Contexts.” Journal of Experimental Social Psychology 46, no. 6 .(2010): 923-929

Duhigg, Charles. The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and .Business. New York, NY: Random House, 2014

Dunbar, Robin I. M. How Many Friends Does One Person Need? Dunbar’s Number and Other Evolutionary Quirks. Cambridge: Harvard University .Press, 2010

Dunning, David. “The Dunning-Kruger Effect: On Being Ignorant of One’s Own Ignorance.” In Advances in Experimental Social Psychology, vol. 44, .edited by Mark P. Zanna, 247-296. Elsevier, 2011

.Durvasula, Ramani. It’s Not You. New York: Post Hill Press, 2024

Durvasula, Ramani. Should I Stay or Should I Go?: Surviving a Relationship .with a Narcissist. New York: Post Hill Press, 2015

Dweck, Carol S. Mindset: The New Psychology of Success. New York: .Random House, 2006

Eagleman, David. Livewired: The Inside Story of the Ever-Changing Brain. .New York: Pantheon Books, 2020

Ekman, Paul. "What Scientists Who Study Emotion Agree About." .Perspectives on Psychological Science 11, no. 1 (2016): 31-34

Epstein, Mark. Thoughts Without a Thinker: Psychotherapy from a Buddhist .Perspective. New York: Basic Books, 1995

Evans, Gary W. "The Built Environment and Mental Health." Annual .Review of Public Health 29, no. 1 (2011): 403-416

Exercising to Relax." Harvard Health Publishing, February 2011." .https://www. health.harvard.edu/staying-healthy/exercising-to-relax

Ferriss, Timothy. Tools of Titans: The Tactics, Routines, and Habits of Billionaires, Icons, and World-Class Performers. Boston: Houghton Mifflin .Harcourt, 2017

Festinger, Leon. "A Theory of Social Comparison Processes: Retrospective and Contemporary Perspectives." Organizational Behavior and Human .Decision Processes 123, no. 2 (2012): 100-121

Finkel, Eli J., and Roy F. Baumeister. "Attachment and Marriage: New Developments in the Science of Close Relationships." Advances in .Experimental Social Psychology 42 (2010): 1-50

Fiori, Katherine L., et al. "Friendship Quality in Late Adulthood: The Role of Positive and Negative Social Exchanges in Well-Being." Journal of Aging .and Health 32, no. 3-4 (2020): 163-176

Fishbach, Ayelet, and Stacey R. Finkelstein. "How Positive and Negative Feedback Motivate Goal Pursuit." Social and Personality Psychology .Compass 6, no. 5 (2012): 359-366

Fogg, B.J. Tiny Habits: The Small Changes That Change Everything. .Boston: Mariner Books, Houghton Mifflin Harcourt, 2020

Ford, Michael E., and Clyde W. Nichols. "A Framework for Explaining Social Cognitive Influences on Behavior." In Advances in Experimental Social Psychology, vol. 52, edited by Mark P. Zanna, 193-246. Elsevier, .2015

Frankl, Viktor E. Man's Search for Meaning. New York: Washington Square .Press, 1985

Gallagher, Winifred. Rapt: Attention and the Focused Life. New York: .Penguin Books, 2009

Gallo, Amy, Shawn Achor, Michelle Gielan, and Monique Valcour. "How Your Morning Mood Affects Your Whole Workday." Harvard Business

Review. Harvard Business School Publishing, October 5, 2016. https://hbr.org/2016/07/how-your-morning-mood-affects-your-whole- .workday

Garrett, Neil, and Tali Sharot. “Updating Beliefs Under Perceived Threat.” Affective Brain Lab, August 2018. https://affectivebrain.com/wp- .content/uploads/2018/08/Updating-Beliefs-Under-Perceived-Threat.pdf

Garrett, Neil, et al. “Updating Beliefs Under Perceived Threat.” Nature Neuroscience 22, no. 12 (2019): 2066-2074. https://affectivebrain.com/wp-content/uploads/2019/12/s41593-019- .0549-2.pdf

Grant, Heidi, and Carol S. Dweck. “Clarifying Achievement Goals and Their Impact.” Journal of Personality and Social Psychology 85, no. 3 .(2009): 541-553

Greitemeyer, Tobias. “Effects of Exposure to Others’ Opinions on Social Influence: Mechanisms of Conformity, Compliance, and Obedience.” .Psychological Bulletin 135, no. 6 (2009): 895-915

Gilbert, Paul. The Compassionate Mind: A New Approach to Facing .Challenges. London: Constable & Robinson, 2009

Gilbert, Paul. The Compassionate Mind Workbook. London: Robinson, .2010

Goldstein, Joseph. One Dharma: The Emerging Western Buddhism. New York: HarperCollins, 2003.

Gottman, John M. The Relationship Cure: A 5 Step Guide to Strengthening Your Marriage, Family, and Friendships. New York: Harmony Books, 2002.

Gottman, John, Julie Gottman, and Doug Abrams. Eight Dates: Essential Conversations for a Lifetime of Love. New York: Workman Publishing, 2019.

Gottman, John M., and Nan Silver. The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert. New York: Harmony Books, 2015.

Greenfieldboyce, Nell. "The Human Brain Never Stops Growing Neurons, a New Study Claims." PBS NewsHour, March 25, 2019. https://www.pbs.org/newshour/ science/the-human-brain-never-stops-growing-neurons-a-new-study-claims.

Grenny, Joseph. "4 Things to Do Before a Tough Conversation." Harvard Business Review, January 22, 2019. https://hbr.org/2019/01/4-things-to-do-before-a-tough-conversation.

Gross, James J., and Ross A. Thompson. "Emotion Regulation: Conceptual Foundations." In Handbook of Emotion Regulation, 2nd ed., edited by James J. Gross, 3-24. New York: Guilford Press, 2014.

Guell, Xavier, A. David G. Leslie, and Jeremy D. Schmahmann. "Functional Topography of the Human Cerebellum: A Meta-Analysis of Neuroimaging Studies." NeuroImage 124 (2016): 107-118. ./https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/ PMC5789790

Hall, Jeffrey A. "How Many Hours Does It Take to Make a Friend?" Journal .of Social and Personal Relationships 36, no. 4 (2019): 1278-1296

Hamm, Jill V., and Beverly S. Faircloth. "The Role of Friendship in Adolescents' Sense of School Belonging." New Directions for Child and .Adolescent Development 2015, no. 148 (2015): 61-78

Hartup, Willard W., and Nancy Stevens. "Friendships and Adaptation Across the Life Span." Current Directions in Psychological Science 8, no. 3 .(2011): 76-79

Hayes, Steven C., Kirk D. Strosahl, and Kelly G. Wilson. Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change. New .York: Guilford Press, 1999

Heckhausen, Jutta. "Developmental Regulation in Adulthood: Age-Normative and Sociocultural Constraints as Adaptive Challenges." .Psychology and Aging 27, no. 4 (2012): 937-950

Heckhausen, Jutta, and Heinz Heckhausen, eds. Motivation and Action. .Cambridge: Cambridge University Press, 2009

Hill, Sarah E., and David M. Buss. “Envy and Status in Social Groups: An Evolutionary Perspective on Competition and Collaboration.” Evolutionary .Psychology 8, no. 3 (2010): 345-368

How to Strengthen Relationships Between Parents and Adult Children.”“ American Psychological Association, May 18, 2023. https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/parent-adult-.children-relationships

Hussey, Matthew. Love Life: How to Raise Your Standards, Find Your Person, and Live Happily (No Matter What). London: HarperCollins UK, .2024

Hyun, Jinshil, Martin J. Sliwinski, and Joshua M. Smyth. “Waking Up on the Wrong Side of the Bed: The Effects of Stress Anticipation on Working Memory in Daily Life.” The Journals of Gerontology: Series B, 2018. .https://doi.org/10.1093/geronb/gby042

Insel, Thomas R. “The NIMH Research Domain Criteria (RDoC) Project: Precision Medicine for Psychiatry.” American Journal of Psychiatry 171, no. 4 (2014): 395-97. ./https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5854216

Kabat-Zinn, Jon. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York: Delacorte Press, .1990

Johnson, M. D., and Franz J. Neyer. “(Eventual) Stability and Change Across Partnerships.” Journal of Family Psychology 33, no. 6 (2019): 711- .721. https:// doi.org/10.1037/fam0000523

Johnson, Colleen L., and Lillian E. Troll. “Friends and Aging: The Interplay .of Intimacy and Distance.” Generations 36, no. 1 (2012): 32-39

Kabat-Zinn, Jon. Wherever You Go, There You Are: Mindfulness .Meditation in Everyday Life. New York: Hachette Books, 2013

Kahneman, Daniel. Thinking, Fast and Slow. New York: Farrar, Straus and .Giroux, 2011

Kanfer, Ruth, and Gilad Chen. “Motivation in Organizational Behavior: Insights and Directions.” Organizational Behavior and Human Decision .Processes 136 (2016): 121-133

Kanojia, Alok. How to Raise a Healthy Gamer: Break Bad Screen Habits, End Power Struggles, and Transform Your Relationship with Your Kids. .London: Pan Macmillan, 2024

Kaplan, Rachel, and Stephen Kaplan. The Experience of Nature: A .Psychological Perspective. Ann Arbor: University of Michigan Press, 2011

Koob, George F., and Nora D. Volkow. “Neurobiology of Addiction: A .Neurocircuitry Analysis.” The Lancet Psychiatry 3, no. 8 (2016): 760-773

Kross, Ethan, and Ozlem Ayduk. "Self-Distancing: Theory, Research, and Current Directions." Advances in Experimental Social Psychology 55 .(2017): 81-136

Kurth-Nelson, Zeb, et al. "Computational Approaches to Neuroscience: Modeling Belief Updating Under Threat." PLoS Computational Biology 15, no. 2 (2019). https://journals.plos.org/ploscompbiol/article? .id=10.1371/journal. pcbi.1007089#ack

La Guardia, Jennifer G., and Richard M. Ryan. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. New .York: Guilford Press, 2013

Lavy, Shiri, and Hadassah Littman-Ovadia. "The Effect of Love on Personal Growth and Self-Perception in Relationships." Journal of Positive .Psychology 6, no. 3 (2011): 209-216

Leary, Mark R., and Roy F. Baumeister. "The Nature and Function of Self-Esteem: Sociometer Theory." In Advances in Experimental Social .Psychology, vol. 32, edited by Mark P. Zanna, 1-62. Elsevier, 2012

Leary, Mark R., and Roy F. Baumeister. "The Nature and Function of Self-Esteem: Sociometer Theory." In Advances in Experimental Social Psychology, Vol. 32, edited by Mark P. Zanna, 1-62. New York: Academic .Press, 1995

LeDoux, Joseph. The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of .Emotional Life. New York: Simon & Schuster, 1996

Levine, Peter A., and Gabor Maté. In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness. Berkeley, CA: North Atlantic .Books, 2010

Levitt, Mary J., et al. "Close Relationships Across the Life Span." Wiley .Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science 2, no. 1 (2011): 1-12

LeWine, Howard E., M. D."Understanding the Stress Response." Harvard Health. Harvard Medical School, July 6, 2020. https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress- .response

Luthar, Suniya S., and Natasha L. Kumar. "Friendship Quality, Social Skills, and Resilience in Adolescence." Child Development 89, no. 3 .(2018): 876-890

Lyons, Scott. Addicted to Drama: Healing Dependency on Crisis and Chaos .in Yourself and Others. New York: Hachette Go, 2023

Lyubomirsky, Sonja, et al. "Why Are Some People Happier Than Others? The Role of Cognitive and Motivational Processes in Well-Being." .American Psychologist 56, no. 3 (2011): 239-249

Maddux, James E. Self-Efficacy, Adaptation, and Adjustment: Theory, .Research, and Application. Springer, 2013

Margaret Mead, quoted in The World Ahead: An Anthropologist Anticipates the Future, edited by Ruth Nanda Anshen, 24. New York: Berghahn Books, .2000

Marsh, Herbert W., and John W. Parker. “Determinants of Student Self-Concept: Is It Better to Be a Relatively Large Fish in a Small Pond Even If You Don’t Learn to Swim as Well?” Journal of Personality and Social .Psychology 47, no. 1 (1984): 213-231

Marques, Luana. Bold Move: A 3-Step Plan to Transform Anxiety into .Power. London: Hachette UK, 2023

.McGonigal, Kelly. The Willpower Instinct. New York: Avery, 2012

McPherson, Miller, Lynn Smith-Lovin, and Matthew E. Brashears. “Social Isolation in America: Changes in Core Discussion Networks Over Two .Decades.” American Sociological Review 74, no. 3 (2009): 353-375

Miller, William R., and Stephen Rollnick. Motivational Interviewing: .Helping People Change. 3rd ed. New York: Guilford Press, 2012

Mikulincer, Mario, and Phillip R. Shaver. Attachment in Adulthood: .Structure, Dynamics, and Change. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2016

Mineo, Liz. “Over Nearly 80 Years, Harvard Study Has Been Showing How to Live a Healthy and Happy Life.” Harvard Gazette, April 11, 2017. https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-./harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life

Mora, Florentina, Sergio Segovia, and José R. Del Arco. “Aging, Stress, and the Hippocampus.” Aging Research Reviews 11, no. 2 (April 2012): 123-./129. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23403892

Morin, Alexandre J. S., and Christophe Maïano. “The Social Comparison Process and Its Implications for Goal Pursuit and Achievement Motivation.” .Social and Personality Psychology Compass 5, no. 6 (2011): 359-374

Murray, Sandra L., and John G. Holmes. Interdependent Minds: The .Dynamics of Close Relationships. New York: Guilford Press, 2013

Murray, Sandra L., and Jennifer L. Derrick. “The Power of Reassurance: How Emotional Security Impacts Commitment in Relationships.” Journal of .Personality and Social Psychology 100, no. 4 (2011): 575-592

Mussweiler, Thomas. “Comparison Processes in Social Judgment: Mechanisms and Consequences.” Psychological Review 109, no. 3 (2012): .472-489

Neff, Kristin D. Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to .Yourself. New York: HarperCollins, 2011

Nerurkar, Aditi. The 5 Resets: Rewire Your Brain and Body for Less Stress .and More Resilience. London: HarperCollins UK, 2024

Norbury, Agnes, and Raymond J. Dolan. “Anticipatory Neural Activity Predicts Attenuated Learning in Perceived Threat.” Nature Neuroscience

22, no. 3 (2019): 437-448. https://affectivebrain.com/wp-content/ .uploads/2020/01/41562_2019_793_OnlinePDF_2.pdf

Oettingen, Gabriele, Doris Mayer, A. Timur Sevincer, Elizabeth J. Stephens, Hyeon-ju Pak, and Meike Hagenah. "Mental Contrasting and Goal Commitment: The Mediating Role of Energization." Personality and Social Psychology Bulletin 35, no. 5 (2009): 608-22. .https://doi.org/10.1177/0146167208330856

Oettingen, Gabriele, Hyeon-ju Pak, and Karoline Schnetter. "Self-Regulation of Goal-Setting: Turning Free Fantasies about the Future into Binding Goals." Journal of Personality and Social Psychology 80, no. 5 .(2001): 736-53. https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.736

Oliver, Mary. "The Summer Day." In New and Selected Poems, 94. Boston: .Beacon Press, 1992

Oswald, Debra L., and Elizabeth M. Clark. "Best Friends Forever? High School Best Friendships and Adult Friendship Development." Journal of .Adolescence 84 (2020): 153-165

Pilat, Dan, and Krastev, Sekoul M.D., "Why Do We Take Mental Shortcuts?" The Decision Lab. The Decision Lab, January 27, 2021. ./https://thedecisionlab.com/ biases/heuristics

Platt, Michael L., et al. "Beyond Utility: Social and Biological Roots of Decision-Making in the Brain." Nature Neuroscience 19, no. 10 (2016):

.1303-1310

Porges, Stephen W. The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation. New York: .W. W. Norton & Company, 2011

Reeve, Johnmarshall. Understanding Motivation and Emotion. 7th ed. New .York: John Wiley & Sons, 2018

Reis, Harry T., and Susan L. Gable. "Social Support and the Regulation of Personal Relationships." Advances in Experimental Social Psychology 52 .(2015): 201-245

Roberts, Sarah Jakes. Power Moves: Ignite Your Confidence and Become a .Force. Nashville: Thomas Nelson, 2024

Robbins, Mel. Interview with Aditi Nerurkar. The Mel Robbins Podcast, podcast audio, May 23, 2024. https://podcasts.apple.com/us/podcast/1-stress-doctor-5-tools-to-protect-your-brain-from/id1646101002? .i=1000656467802

Robbins, Mel. Interview with Alok Kanojia. The Mel Robbins Podcast, podcast audio, June 5, 2024. https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-.mel-robbins-podcast/id1646101002?i=1000657879202

Robbins, Mel. Interview with Alok Kanojia. The Mel Robbins Podcast, podcast audio, September 2, 2024.

https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbins-
.podcast/id1646101002?i=1000668009088

Robbins, Mel. Interview with Lisa Bilyeu. The Mel Robbins Podcast, podcast audio, March 28, 2024. https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-
.mel-robbins-podcast/id1646101002?i=1000650685813

Robbins, Mel. Interview with Lisa Damour. The Mel Robbins Podcast, podcast audio, May 18, 2023. https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-
.mel-robbins-podcast/id1646101002?i=1000613472370

Robbins, Mel. Interview with Luana Marques. The Mel Robbins Podcast, podcast audio, July 20, 2023. https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-
.mel-robbins-podcast/id1646101002?i=1000621712441

Robbins, Mel. Interview with Matthew Hussey. The Mel Robbins Podcast, podcast audio, May 27, 2024. https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-
.mel-robbins-podcast/id1646101002?i=1000656851968

Robbins, Mel. Interview with Robert Waldinger. The Mel Robbins Podcast, podcast audio, April 4, 2024. https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-
.mel-robbins-podcast/id1646101002?i=1000651381441

Robbins, Mel. Interview with Sarah Jakes Roberts. The Mel Robbins Podcast, podcast audio, July 25, 2024.
https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbins-
.podcast/id1646101002?i=1000663279637

Robbins, Mel. The 5 Second Rule: Transform Your Life, Work, and Confidence with Everyday Courage. Brentwood, TN: Savio Republic, .2017

.Robbins, Mel. The High 5 Habit. Carlsbad, CA: Hay House, 2021

Rusbult, Caryl E., and Paul A. M. Van Lange. "Why Do Relationships Persist? The Role of Investment in Long-Term Commitment." Psychological .Science 22, no. 7 (2010): 135-140

Ryan, Richard M., and Edward L. Deci. "Promoting Self-Determined Relationships and Well-Being." Educational Psychologist 44, no. 2 (2009): .73-85

Sangwan, Neha. Powered by Me: From Burned Out to Fully Charged at .Work and in Life. New York: Simon & Schuster, 2023

Sapolsky, Robert M. Why Zebras Don't Get Ulcers. New York: Henry Holt .and Co., 2004

Schore, Allan N. Affect Regulation and the Repair of the Self. New York: .W. W. Norton & Company, 2003

Schwartz, Barry. The Paradox of Choice: Why More Is Less. New York: .Harper Perennial, 2004

Seligman, Martin. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. New York: Atria

.Paperback, 2013

Siegel, Daniel J. The Developing Mind: How Relationships and the Brain .Interact to Shape Who We Are. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2012

Seligman, Martin E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of .Happiness and Well-Being. New York: Free Press, 2011

Self-Acceptance Could Be the Key to a Happier Life, Yet It's the Happy" Habit Many People Practice the Least." ScienceDaily. University of Hertfordshire, March 7, 2014. .https://www.sciencedaily.com/releases/2014/03/140307111016.htm

Seneca. Letters from a Stoic. Translated by Robin Campbell. New York: .Penguin Classics, 2004

Shapiro, Ron. "How to Have Difficult Conversations Without Burning Bridges." Harvard Business Review, May 15, 2023. https://hbr.org/2023/05/how-to-have-difficult-conversations-without-.burning-bridges

Sharot, Tali. The Influential Mind: What the Brain Reveals About Our .Power to Change Others. London: Hachette UK, 2017

Sharot, Tali. The Optimism Bias: A Tour of the Irrationally Positive Brain. .New York: Vintage, 2011

Sharot, Tali, and Cass R. Sunstein. Look Again: The Power of Noticing .What Was Always There. New York: Simon and Schuster, 2024

Smith, James M., and Nicholas A. Christakis. "Social Networks and .Health." Annual Review of Sociology 36 (2010): 435-457

Sprecher, Susan, and Pamela C. Regan. "The Importance of Friendship in Romantic Relationships." Social and Personality Psychology Compass 8, .no. 8 (2014): 412-425

Sprecher, Susan, and Pamela C. Regan. "The Importance of Reciprocity and Self-Respect in Romantic Relationships." Personal Relationships 8, no. 4 .(2014): 419-435

Swart, Tara B. "Impact of Cortisol on Social Stress and Health." Journal of .Neuroscience Research 129, no. 2 (2023): 304-15

Swart Bieber, Tara. The Source: The Secrets of the Universe, the Science of .the Brain. London: Vermilion, 2019

Tannen, Deborah. You Just Don't Understand: Women and Men in .Conversation. New York: HarperCollins, 2011

Tesser, Abraham, and Richard H. Smith. "The Meaning of Success: The Social Psychology of Competition and Achievement." Annual Review of .Psychology 65 (2014): 519-546

Tolle, Eckhart. The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment. .Vancouver: New World Library, 2004

Tsabary, Shefali. The Conscious Parent: Transforming Ourselves, .Empowering Our Children. Vancouver: Namaste Publishing, 2010

Ulrich, Roger S. "Evidence-Based Health-Care Architecture." The Lancet .370, no. 9597 (2011): 139-140

Updegraff, John A., and Shelley E. Taylor. "From Vulnerability to Growth: The Influence of Successful Others on Personal Growth in the Face of Challenge." Journal of Personality and Social Psychology 102, no. 5 .(2013): 936-948

Vaillant, George E. "Involuntary Coping Mechanisms: A Psychodynamic .Perspective." Harvard Review of Psychiatry 19, no. 3 (2011): 148-152

Van Bavel, Jay J., and Dominic J. Packer. "The Power of Us: Intergroup Situations and Group-Based Persuasion." Social and Personality Psychology .Compass 10, no. 8 (2016): 409-420

van der Kolk, Bessel. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in .the Healing of Trauma. New York: Viking, 2014

van der Kolk, Bessel, Alexander C. McFarlane, and Lars Weisæth, eds. Traumatic Stress: The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body, .and Society. New York: Guilford Press, 2007

Van Dijk, Wilco W., and Marcel Zeelenberg. "The Paradox of Envy: Comparing Ourselves with Better-Off Others May Cause Personal Growth." Journal of Personality and Social Psychology 86, no. 2 (2014): 192-203.

Vogel, E. A., J. P. Rose, L. R. Roberts, and K. Eckles. "Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem." Psychology of Popular Media Culture 3, no. 4 (2014): 206-222. https://doi.org/10.1037/ppm0000047.

Vohs, Kathleen D., et al. "Decision Fatigue Exhausts Self-Regulatory Resources— But So Does Accommodating to Unrealistic Social Expectations." Journal of Personality and Social Psychology 104, no. 6 (2014): 940-950.

Vohs, Kathleen D., and Roy F. Baumeister, eds. Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications. 2nd ed. New York: Guilford Publications, 2016.

Waldinger, Robert, and Marc Schulz. The Good Life: Lessons from the World's Longest Study on Happiness. New York: Random House, 2023.

White, Katherine, and Darrin R. Lehman. "Culture and Social Comparison Seeking: The Role of Self-Motives." Personality and Social Psychology Bulletin 31, no. 2 (2005): 232-242. https://doi.org/10.1177/0146167204271326.

Willis, Judy. "The Neuroscience behind Stress and Learning." Nature Partner Journal Science of Learning. Nature Publishing Group, October 16,

2016. https:// npjscilearncommunity.nature.com/posts/12735-the-neuroscience-behind-stress-and-learning.

Willis, Judy. “What You Should Know About Your Brain.” Educational Leadership 67, no. 4 (January 2010).

Wiseman, Richard. The Luck Factor. New York: Miramax Books, 2003.

Wood, Alex M., et al. “The Role of Gratitude in the Development of Social Support, Stress, and Depression: Two Longitudinal Studies.” Journal of Research in Personality 45, no. 4 (2011): 466-474.

Wood, Joanne V., and Abraham Tesser. “Ruminating on Unchangeable Success: Downward Social Comparison and Self-Improvement Strategies.” European Journal of Social Psychology 41, no. 4 (2011): 387-396.

Wrzus, Cornelia, et al. “Social Network Changes and Life Events Across the Life Span: A Meta-Analysis.” Psychological Bulletin 139, no. 1 (2013): 53-80.

Zaki, Jamil. “Empathy: A Motivated Account.” Psychological Bulletin 140, no. 6 (2014): 1608-1647.

Zaki, Jamil. The War for Kindness: Building Empathy in a Fractured World. New York: Crown Publishing, 2019.

عن الكاتبة

"ميل روبينز" هي مؤلفة حائزة لقب الأكثر مبيعًا لدى صحيفة نيويورك تايمز، وخبيرة عالمية مرموقة في مجالات التفكير الإيجابي، والتحفيز، وتغيير السلوك. تُرجمت أعمالها إلى 41 لغة حول العالم.

مع بيع ملايين النسخ من كتبها وسبعة عناوين حصدت المركز الأول على منصة "أوديبل"، بالإضافة إلى مليارات المشاهدات لفيديوهاتها، إن التأثير الذي تتركه ميل عالمي بكل المقاييس. من خلال تقديمها لبرنامج بودكاست ميل روبينز، الذي يُعَدُّ البرنامج التعليمي رقم واحد الحائز جوائز "ويبي" و"سيجنال"، تصل ميل برسائلها إلى مستمعين في 194 دولة يوميًّا.

تدير ميل شركتها الإعلامية "143 إستوديوز إنك"، التي تنتج محتوًى مبتكرًا ومثيرًا حصل على جوائز مرموقة، بجانب تنظيم أحداث ملهمة وتطوير برامج تدريبية فريدة تقدمها لشركات عملاقة؛ مثل ستاربكس، جيه. بي مورجان تشيس، لينكدإن، هيدسبيس، وألتا بيوتي. أدرجت فوربس اسمها ضمن قائمة "50 سيدة فوق الخمسين" وتعمل كعضوة في مجلس إدارة "أمبليفاي ببلشينج".

تتميز "ميل روبينز" بقدرتها على تبسيط الأفكار المعقدة، وتحويلها إلى خطوات يومية بسيطة قابلة للتطبيق. ويُعتبر كتابها الأحدث نظرية التغافل أكثر أعمالها تأثيرًا وعمقًا حتى الآن.

للمزيد من المعلومات، يمكن زيارة الموقع melrobbins.com.

كيفية التواصل معي

انضم إلى ما يقرب من مليوني شخص يتلقون رسائل شخصية مني مرتين أسبوعيًّا عبر بريدهم الإلكتروني. يمكنك إدخال بريدك الإلكتروني والاشتراك مجانًا الآن من خلال زيارة الموقع melrobbins.com

melrobbins.com/podcast

youtube.com/melrobbins

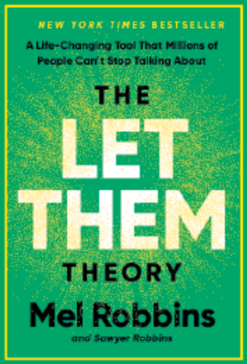
@melrobbins

@melrobbins

facebook.com/melrobbins

linkedin.com/in/melrobbins

الغلاف الخلفي



كلمتان بسيطتان ستغيران طريقة تفكيرك في حياتك بالكامل

إذا كنت تواجه الكثير من المعاناة في سبيل تحقيق أهدافك أو الشعور بسعادة أكبر، فالمشكلة ليست فيك. المشكلة تكمن في القوة التي تمنحها للآخرين.

في هذا الكتاب، ستتعلم كيف أن "التغافل" من شأنه أن يحررك من آراء الآخرين ومبالغاتهم وانتقاداتهم، كما يحررك من الدورة المرهقة لمحاولة التعامل مع كل شيء وكل شخص من حولك.

هناك طريقة أفضل للعيش.

نظرية التغافل هي طريقة مثبتة تعلمك كيف تحمي وقتك وطاقتك، وتركز على ما يهمك حقًّا. لقد قضيت وقتًا طويلًا في السعي وراء رضا الآخرين، وتحقيق سعادتهم، والسماح لآرائهم أن تعيقك. تعلم كيفية التوقف عن منح قوتك للآخرين والبدء في خلق حياة تكون الأولوية فيها لك؛ أحلامك، وأهدافك، وسعادتك.

هذا الكتاب أشبه بأداة بسيطة تحدث عنها الملايين حول العالم لأنها فعالة، فأسرع طريقة للارتقاء بحياتك هي أن تتوقف عن محاولة التحكم في الآخرين وتركز بدلًا من ذلك على ما يمكنك التحكم فيه: نفسك.

من خلال السماح للآخرين بأن يعيشوا حياتهم، تتمكن أخيرًا من عيش حياتك.

امســح الكود للنســخــة الإلكترونيــة

ISBN 628-1072-17-942-7
6 281072 179427
282210663

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

1. الغلاف
2. الغلاف الأمامي
3. حقوق الطبع والنشر
4. الأغلفة الداخلية
5. أيضًا من تأليف "ميل روبينز"
6. إهداء
7. المقدمة: قصتي
8. نظرية "التغافل"
9. الفصل 1: توقَّفْ عن إهدار حياتك على أشياء لا يمكنك التحكم بها
10. الفصل 2: البداية: تغافل عنهم، وتغافل عني
11. أنت ونظرية "التغافل"
12. إدارة التوتر
13. الفصل 3: الحقيقة الصادمة: الحياة مليئة بالتوتر
14. الفصل 4: دعوهم يُجهدوكم
15. الخوف من آراء الآخرين
16. الفصل 5: دعهم يفكروا أفكارًا سيئة عنك
17. الفصل 6: كيفية التعامل مع الشخصيات الصعبة
18. التعامل مع ردود فعل الآخرين السلبية
19. الفصل 7: عندما تَحتاج الكبارَ نوباتُ غضب
20. الفصل 8: القرار الصَّائب غالبًا ما يبدو خطأً
21. التغلب على المقارنة المُزمِنة
22. الفصل 9: أجل... الحياة ليست عادلة
23. الفصل 10: اجعل المقارنة مُعلِّمك
24. علاقاتك ونظرية "التغافل"

25. إتقان فن الصداقة في مرحلة البلوغ
26. الفصل 11: الحقيقة التي لم يخبرك بها أحد عن الصداقات في مرحلة البلوغ
27. الفصل 12: لماذا تتلاشى بعض الصداقات بشكل طبيعي؟
28. الفصل 13: كيف تبني أفضل صداقات في حياتك؟
29. تحفيز الآخرين على التغيير
30. الفصل 14: دع البالغين يتصرفوا كبالغين
31. الفصل 15: قوة تأثيرك
32. مساعدة شخص يُعاني
33. الفصل 16: كلما ساعدتَه غرق أكثر
34. الفصل 17: كيفية تقديم الدعم بالطريقة الصَّائبة
35. اختيار الحب الذي تستحقه
36. الفصل 18: دعهم يُظهِروا لك حقيقتهم
37. الفصل 19: كيف ترتقي بعلاقتك إلى المستوى التالي؟
38. الفصل 20: كيف يمكن لكل نهاية أن تكون بداية جميلة؟
39. الخاتمة: عصر "تغافل عني" (لا تفكر حتى في تجاهل هذا الجزء!)
40. الملحق: كيفية تطبيق نظرية "التغافل" في تربية الأطفال
41. كيفية تطبيق نظرية "التغافل" في فِرق العمل
42. دعوني أعبر عن امتناني
43. المراجع
44. عن الكاتبة
45. كيفية التواصل معي
46. الغلاف الخلفي