

سارينا اليكسيس بندوري

« لا تفرطي في التفكير »

كوني على طبيعتك
لتجدي حب حياتك! ♥

BY: HAMDAN

ترجمة:
علا دبوب



٢٧٠٩٨٥٩٤٢٦

ART_OF_BOOK



@ART_OF_BOOK


لا تفرط في التفكير
YOU'RE OVER THINKING IT


سابرينا أليكسيس بندوري
Sabrina Alexis Bendory

ترجمة: علا ديوب

آي كاريزما

I Carisma

 icarismabooks

 icarismabooks

الموقع الإلكتروني: www.icarisma.com

البريد الإلكتروني: Info@icarisma.com

الكويت - المرقاب - ق 1 - ش عبدالله المبارك - برج NBT - دور 9

Copyright © 2023 by Sabrina Alexis Bendory

جميع الحقوق محفوظة للناشر: لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو
أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل
من الأشكال، دون إذن خطي مسبق من الناشر.

ردمك: 978-9921-809-39-8

طبع في مطابع الخط - الكويت

لا تفرطي في التفكير

You're Over Thinking It

كوني على طبيعتك لتجدي حب حياتك!

Find Lifelong Love By Being Your True Self

سابرينا أليكسيس بندوري

Sabrina Alexis Bendory

ترجمة: علا ديوب

2024



ICARISMA

المقدمة

هل تجددين موضوعات الحب والارتباط معقدة؟

هل سبق أن عانيت وأنت تبحثين عن الحب؟

هل مررت بتجارب مؤلمة؟

هل أصبحت في النهاية مُحِبطة وفقدت الأمل في العثور على حب حياتك، وتلومين نفسك وتشككين في قدرتك على إيجاد شريك حياة مُناسب؟ هل تسألين نفسك: لماذا لا أستطيع العثور على الحب؟ ولماذا الأمر صعب جدًا؟

أفهم مشاعرك، فقد كنت مكانك.

لكن رحلتي لفهم حياتي العاطفية ومحاولة السيطرة عليها تحولت إلى مهنة ناجحة أساعد من خلالها النساء على إيجاد حب حياتهن على مدى ثلاثة عشر عامًا، لذا ستكونين بعد قراءة هذا الكتاب على بُعد خطوات قليلة من تحقيق حلمك في إيجاد الحب الذي تستحقينه.

هذا الكتاب ليس ممتلئًا بالحيل والخدع، لكنه سيكشف لك حقيقة العلاقات وحقيقة نفسك، ستتعلمين لماذا كان الحب بعيدًا عنك، وما الذي يتطلبه الأمر لتجذبي حبًا حقيقيًا دائمًا.

وستحررين أخيرًا من دورة التحليل المستمر والقلق بشأن علاقتكما. ستصلين إلى أرض جميلة

تسمى الوضوح، حيث ستدركين أخطاء الماضي،
وما يمكنك فعله اليوم لتصبحي الفتاة التي طالما
أردت أن تكونيها، وتحظي بالعلاقة التي طالما
أردتها.

https://t.me/art_of_book

من أنا؟

ولماذا يجب عليك الاستماع لي؟

ببساطة أنا أنت.

كنت في الأساس أكتب لنفسي، أكتب ما كنت أتمنى أن أعرفه.

بدأ الأمر بموقع على شبكة الإنترنت، ثم كانت هناك قائمة بريدية، وكتب إلكترونية، ومدونات صوتية، ثم قناة على يوتيوب، وكل وسائل التواصل الاجتماعي تلك. بغض النظر عن المنصة، وجدت ملايين النساء من جميع أنحاء العالم الحكمة والبصيرة والتمكين والحب الدائم باتباع نصائحي.

كانت تجربتي العاطفية قاسية لكنها غنية بالحكمة، وأصبحت مُفرمةً بدراسة العلاقات وفهمها، وتبين لي أن قليلين يحصلون على التعليم اللازم لبناء علاقات سعيدة وناجحة.

يمكن أن يكون الرفض تجربة محطمة ومؤلمة، ورغم وجود آلام أكبر في العالم ورغم أنني بالتأكيد لست الفتاة الوحيدة التي كُسر قلبها، فإنني في ذلك الوقت شعرت بأن لا يمكن لأحد على هذا الكوكب أن يتصور ما أمر به.

أنت تفرطين في التفكير

كتبت على مر السنين كثيرًا من مقالات ورسائل

إلكترونية وكتب وفيديوهات على يوتيوب وبرامج صوتية، وها أنا ذي أقدم لك أفضل ما كتبته لأساعدك على تغيير نظرتك وتفكيرك.

الحقيقة هي أن الحصول على ما تريدينه في الحياة ليس بعيد المنال كما قد يبدو، إنه ليس جبلاً شاهقاً عليك تسلقه. أنت بحاجة فقط إلى الأدوات الصحيحة وتعلم كيفية استخدامها استخداماً صحيحاً، لديك بالفعل كل ما تحتاجين إليه... أنا هنا فقط لأعلمك كيف تستخدمين هذه الأدوات.

عادة ما تبدأ المشكلة في ذهنك، إنها الأفكار والقصص التي نرويها لأنفسنا، والخبر السار هو أنك تتحكمين تماماً في ذهنك! وعندما تتعلمين كيفية السيطرة على طريقة تفكيرك، سيتغير كل شيء بالنسبة إليك.

هنا يكمن الخطأ الذي ترتكبه كثيرات منا.

يفتقر معظم الناس إلى معرفة ما يجعل العلاقة صحية وما يضع الأساس لعلاقة صحية، ولتحقيق ذلك عليك السيطرة على ذهنك وتعلم إدارة أفكارك ووجهات نظرك وعدم الاستسلام للأفكار التي تشعرك بالسوء.

نخلق كثيراً من القصص عن أنفسنا بناءً على ما يحدث، على سبيل المثال: يتركك شريك حياتك من أجل فتاة أخرى فتخبرين نفسك: «هذا لأنني غير جديرة بالحب وغير مستحقة إياه، وأي رجل

قد أهتم به حقًا سيجد فتاة أفضل مني». تصبح هذه القصة راسخة في نفسك، وتؤثر في علاقاتك المستقبلية حتى إن لم تكوني واعية لذلك.

ولكن عندما تتعلمين كيف تتحكمين في القصص التي ترويها لنفسك، ستحصلين على العلاقة التي تريدينها، بل ستحصلين على أي شيء تريدينه في الحياة.

لديك قوة كبيرة في داخلك أكبر مما تدركين، وفي هذا الكتاب سأريك كيف تستخدمين هذه القوة.

يُرَكِّزُ هذا الكتابُ على الحبِّ والارتباط. ستساعدك الأفكار التي أطرحها على جذب الحب الدائم، وبناء علاقة أفضل مع نفسك، ستتعلمين كيفية زيادة شعورك بقيمتك واحترامك لذاتك، فلا يمكن أن تجدي الحب من الخارج إلا عندما تشعرين به من الداخل.

ما أشاركه في الكتاب يمكن أن يساعدك في جميع مجالات حياتك، وسيمكنك من الحصول على ما تريدينه في الحياة وأن تصبحي الفتاة التي تريدين أن تكونيها.

لقد رتبت هذا الكتاب بطريقة تجعله واضحًا للغاية، فلا يبقى لديك مزيد من الأسئلة ولا مزيد من القلق، ولا مزيد من الإفراط في التفكير، يبقى الوضوح فقط!

لذا لنغض في الموضوع ونلق نظرة على ما

تحتاجين إلى معرفته بالضبط للحصول على الحب
(والحياة) التي طالما أردتها.

https://t.me/art_of_book

الفصل الأول

اختيار الشريك المناسب

«على النساء أن يتوقفن عن التذمر من الرجال إلى أن يمتلكن ذائقة أفضل في اختيارهم!».

- بيل ماهر -

لن تحدث جميع نصائح العلاقات في العالم فرقاً إذا اخترت الشريك الخاطئ. هذه هي الخطوة التي نغفل عنها أو نتجاهلها في كثير من الأحيان. نصر على الاستمرار في محاولة الانسجام مع ما لا يناسبنا، كأننا نريد أن ندخل مسمازاً مربغاً في فتحة دائرية، ثم نتساءل عما فعلناه بشكل خاطئ، ولماذا لا يمكننا الانسجام، ولماذا لا يمكننا الحصول على الحب الذي نتوق إليه. في الواقع، لا يمكنك تحويل الخسارة إلى ربح، ولا يمكنك أن تجبري أحداً على التغيير، وأن يرغب فيما ترغبين فيه وأن يشعر تجاهك بمشاعر معينة.

أمضيت وقتاً طويلاً في السعي وراء الأشخاص الذين لا يريدون إعطائي ما أريد أو لا يستطيعون؛ وبعد ذلك تساءلت ما الخطأ في حتى لم أستطع إيجاد الحب الأبدي! كانت المشكلة واضحة: كنت أختار الرجل الخطأ. قد يبدو هذا أمراً بدهياً، ومع ذلك فإنه معقد جداً. نقع في حب هؤلاء الأشخاص لأن الأمر يبدو خيائاً صائباً جداً، لأننا نغرق في

العاطفة والكيمياء والسحر الخاطف للرجل الذي لا يمكننا الحصول عليه بسهولة، نتوق إليه لأنه يخلق فراغًا عندما يكون بعيدًا عنا. نقنع أنفسنا بأن هذا من نبحت عنه، وأنه الشخص المناسب، وأنا بحاجة فقط إلى جعله يرى ذلك.

وهنا تبدأ المشكلات، وتبدأ جميع الأسئلة والدموع والشكوك والضبابية والمخاوف باستنزافك. تظنين أن ما تشعرين به هو الحب الحقيقي، وهذا ربما لأنك لم تعيشي هذه المشاعر قبلاً، وتظنين أن ما تشعرين به هو بسبب أن هذا الشخص مميز وعلاقتكما ينبغي أن تستمر.

هذه لمحة عن التخبط الذي يحدث عندما تختارين الشريك الخطأ. إذا كنت متشبثة بشخص لا يستطيع الالتزام، أو لا يرغب في الالتزام، أو يعاملك بلؤم أو طباعه لئيمة عمومًا، أو بشخص ما زالت مشكلات معينة في ماضيه تؤثر فيه، أو بشخص تعتقدين أنه سيصبح مثاليًا «إذا فقط» تغير في كذا وكذا، فأنت تحكمين على نفسك بالفشل قبل أن تبدئي، كما أنك تحرمين نفسك من العثور على الحب الذي تريدينه.

من أين تبدأ العلاقات السليمة؟

قبل أن نتحدث عما يجب البحث عنه في الشريك، من المهم أن ننظر إلى كيفية بدء العلاقات. في بداية العلاقة، نرى الأشياء في كثير من الأحيان بعين الإعجاب ونتجاهل العلامات التحذيرية، ما

يجعلنا نسلك طريقًا خاطئًا وندخل في علاقة سامة.
إليك موقفًا قد يبدو مألوفًا لك: تلتقيين بشخص ما،
وتشعرين بالإعجاب به، لدرجة أنك تشعرين فجأة
بأن قوة خارجية تجذبك إليه. بعد هذا اللقاء، لا
تستطيعين إخراج هذا الرجل من رأسك. تحاولين
التفكير في أشياء أخرى ولكن عبثًا. تسترجعين كل
تفاصيل لقاءكما: ما قاله، ما قلته، دلالات لغة جسده،
تفكرين في الأشياء التي تتمنين لو قلتها.

تتفقدين هاتفك باستمرار لترين إذا ما كان قد
اتصل أو أرسل رسالة. فإذا وجدت شيئًا منه،
تنقبض معدتك، ويتسارع قلبك، وترغبين في
القفز من مقعدك والصياع فرحًا، ثم بالطبع تفكرين
فيما ينبغي أن تقولي له وكيف تجيبين بالطريقة
الصحيحة لتظهري له أنكما مخلوق بعضكما لبعض.

تبلغ سعادتك أوجها عندما تتعرفين إليه أكثر، مع
أنك لا تعرفين تمامًا مكانتك لديه. تبقيك الشكوك
متحفزة، تنتظرين دائمًا شيئًا يشير إلى علامة سيئة
أو نذير شؤم. هذا التأرجح العاطفي مرهق بقدر ما
هو مثير، إذ أصبحت متعلقة به وأسوأ ما تخشين
حدوثه هو أن يرحل. إنه خوف يلزمك دومًا مهما
كان الأمل قائمًا، وهو خوف يحرك كل كلماتك
وأفعالك.

وإليك سيناريو آخر:

تتعرفين إلى رجل وتشعرين بأنه لطيف ومناسب،

ويدور بينكما حديث لطيف وتجديده راغبًا في التعرف إليك أكثر. إنك سعيدة ولكنك لست مبهورة. تتصفح حساباته على وسائل التواصل الاجتماعي ولكن بضع دقائق فقط. يسعدك أن تسمعيه إذا اتصل أو أرسل لك رسالة، لكنك لا تمضين الوقت منتظرة رسالة منه. تجلسين معه للتعرف أكثر بضع مرات دون أن تتوقعي كثيرًا، ولكن سرعان ما يبدأ اهتمامك به وانجذابك إليه بالازدياد. تسير الأمور بهدوء، لا توجد دراما، ولا خفقان في القلب، وتشعرين بمشاعر جميلة حقًا.

ما العلاقة التي تعتقدين أن لديها فرصة أقوى للاستمرار؟

تلقائيًا، ستقولين الثانية. ولكن في الحياة الحقيقية، سوف تقعين في شبك العلاقة الأولى، وذلك لأن السيناريو الأول يعكس كل ما قيل لنا عن الحب.

ففي الأفلام والروايات الرومانسية، الحب هو القوة الهائلة والمستنزفة التي تسيطر عليك بأكثر الطرائق درامية. هناك عقبات كبيرة يجب التغلب عليها، لكن لا مشكلة لأن الحب ينتصر على كل شيء! أعني، هل كنا سنهتم بفيلم «دفتر الملاحظات» (The Notebook) لو كانت آلي ونوح من الطبقة الاجتماعية نفسها، وخرجا في بعض المواعد الفاترة القليلة، ثم تعرف بعضهما إلى بعض وأصبحت علاقتهما أكثر عمقًا مع مرور

الوقت؟ لا أعتقد ذلك!

تبدأ العلاقات غير السليمة بالافتتان

لا تدوم عادةً العلاقات التي تنشأ من العاطفة وحدها فقط، إلا إذا كانت تحمل بعض القيم المشتركة والتواصل العميق اللذين يمنحانها الثبات. فالكيمياء المتفجرة بينكما ليست كافية لخلق علاقة سليمة على المدى الطويل. قد تخلق الكيمياء مشاعر رائعة، وقد تفهمين لماذا يقولون إن الحب مثل الإدمان، ولكن مهما كانت مشاعرك عنيفة وقوية فإن هذا النوع من العلاقات نادرًا ما يستمر على المدى الطويل.

عندما تشعرين بأنك مفتونة بشخص ما، افتتانًا من النوع الذي يجعلك لا تتعاملين معه بوصفه شخصًا عاديًا وإنما ترفعينه عن مصاف البشر، حينها هناك أمر ما يحدث، وقد لا يكون بالضرورة ما تطلقين عليه مسمى رومانسية. في الواقع هناك بعض الأسباب الوجيهة التي قد تجعلنا ننجذب بشكل غير مفهوم إلى شخص غير مناسب لنا.

نظرية إيماجو

تفترض هذه النظرية، التي وضعها الخبير النفسي الدكتور هارفيل هندريكس، أن افتتاننا بشخص آخر ينبع من رغبتنا اللا واعية في تصحيح بعض الأمور العالقة من ماضينا. إيماجو هي كلمة لاتينية تعني الصورة، وتنص النظرية بشكل أساسي على أننا

نبحث دون وعي عن شركاء يعكسون صورة مربينا خلال الطفولة لنحاول شفاء الجروح التي تركوها فينا، وذلك بالعمل على حل تلك المشكلات مع شخص يحمل صورتهم. تمنحنا هذه العلاقات فرصة لشفاء أنفسنا واستعادة شعورنا بكياننا، لكنها أيضًا تحمل خطر الاستمرار في نثر الملح فوق الجروح المفتوحة.

هكذا تسير الأمور: إذا كان والداك لا يشعرا أنك بأنك جيدة كفاية دائمًا، فقد تبحثين عن أشخاص لا يشعرونك بأنك جيدة بما فيه الكفاية، ثم تحاولين كسب إعجابهم في محاولة لتصحيح تلك المشاعر المؤلمة من ماضيك.

وإذا كان والداك شديد الانتقاد، فقد تنجذبين إلى رجل شديد الانتقاد، وتحاولين نيل مودته واستحسانه من أجل الشفاء من ألم رفض والداك. هذه القرارات ليست واعية، فهي تحدث في أعماق النفس في مناطق لا يمكننا الوصول إليها بسهولة. عندما نلتقي بأحدهم، فإننا نشعر على الفور بكل ما يتعلق به، خصوصًا المشاعر التي يثيرها فينا (مرة أخرى، يحدث هذا دون وعي).

قد تبحثين دون وعي عن شريك لديه بعض الصفات التي تفتقدينها. على سبيل المثال: إذا كنت تدمنين العمل وتتمنين دائمًا لو تتمكنين من الاسترخاء، فقد تنجذبين إلى شريك يميل إلى الهدوء والاسترخاء. ربما يبدو هذا من إبداعات

جيل الألفية، أو ربما لا ينطبق عليك على الإطلاق، لكنه مفهوم مهم، وقد لقي ثناء وتقديراً كبيرين في مجال علم النفس لذلك فهو يستحق النظر بأمره.

الوله

قد تعتقد أن الوله شيء رومانسي جميل، لكنه قد يكون في الواقع سبباً للمشكلات. مشكلة الوله هي أنه لا يقوم على أساس حقيقي. إنه يجعلك تحبين الصورة التي رسمتها للشخص في خيالك بدلاً من الشخص الفعلي. يجعلك ترفعين شخصاً ما إلى مصاف الأبطال وتتغاضين عن عيوبه. وعندما يكون «مثاليًا» جدًا، فإنك تخشين أن تكوني على طبيعتك معه، إذ كيف يمكن لذاتك الحقيقية أساساً أن تتنافس مع الكمال؟

في هذه الحالة لا تريد أن تقولي شيئاً خاطئاً وتزعجيه، لذلك لا تتعاملين معه بصدق. تعتمدين على رضاه بشكل مفرط لدرجة أنك تصبحين متعلقة به أيضاً. ربما لا تبدين متعلقة، لكن هذا الشعور موجود في داخلك وسوف يلاحظه، فالناس يلاحظون دائماً. ثم تفقدين إحساسك بقيمة نفسك لأن هذه القيمة أصبحت مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بما يشعر به شخص ما نحوك.

أكبر دليل على أنك في حالة وله هي عدم قدرتك على رؤية أي عيب في الطرف الآخر. في الواقع، ينشأ الوله عادة لأن لديك فجوة في حياتك يملؤها

الشخص الآخر، فأنت لا تشعرين برضا كاف عن نفسك.

ولكن هذا الشخص الرائع يأتي ليهتم بك، ما يجعلك تشعرين بأنك مرغوبة وجديرة، وهكذا تتشبثين به للحصول على مزيد من هذا الشعور.

عندما تكونين في حالة وله، فإن حبيبك يجسد عادة شيئاً ذا معنى لديك. ربما يكون هذا الشخص وسيفاً جذاً، ولم تحظي بمودة الأشخاص الوسيمين في حياتك قط، واعتقدت أنك إذا أحبك شخص جميل حقاً، فهذا يعني أنك تستحقين الحب (هذا ما تفعله الصدمات النفسية بك خلال مرحلة المدرسة!)، لذلك تصبحين مهووسة بهذا الشخص، وتشعرين بأنك بحاجة إليه، وإذا فشلت العلاقة، فسوف تفرقين في أعماق اليأس دون أي مخرج. لكنك فعلاً لست بحاجة إليه، بل ما تحتاجين إليه هو شفاء هذا الجرح القديم داخل نفسك. إنك ترين في هذا الشخص حلاً لمشكلة لا يمكن في الواقع معالجتها إلا بمواجهتها والغوص في أعماق نفسك وحل المشكلة العالقة هناك.

حل المشكلات الداخلية صعب، إذ لا أحد يريد الغوص في الأعماق المظلمة من نفسه، حيث توجد صدماته النفسية، لأنه يخشى أن يضل الطريق في الأعماق ولا يجد الطريق للخروج. لذا أن تظني أن كل ما عليك فعله هو أن تحبك هذا الشخص المذهل أسهل بكثير، وعندها ستستعيدين إحساسك بكيانك

وتتعافين.

العلاقات السليمة تبني ببطء

تبدأ العلاقات السليمة عادة بالاهتمام المتبادل والجاذبية اللذين يزدادان مع مرور الوقت. هذا يختلف تمامًا عن العلاقات غير السليمة التي تبدأ عادة بألعاب نارية باهرة سرعان ما تتحول إلى رماد. أخبرني أحد علماء النفس في العلاقات ذات مرة أن العلاقة الصحيحة تشعرك بأنك في المنزل ولست في هوليوود. إذا تمكنت الفتيات من فهم هذا، فسوف يغيرن طريقة اختيارهن شريك حياتهن إلى الأبد.

أهم صفة يجب أن تنميها هي الموضوعية. لا أحد يهتم بها حقًا لأنها ليست مغرية، ولكن إذا كنت ترغبين في العثور على حب دائم وحماية نفسك من الجروح، فستحتاجين إلى تعلم كيف تستخدمين عقلك أكثر من قلبك، على الأقل في البداية. فقلبك قد يقودك إلى أماكن خاطئة. إنه قلبك الذي يجعلك تعتقدين أن علاقتك مع الشاب السيئ الوسيم فكرة عظيمة، حتى إن كان خارجًا للتو من السجن يافراج مشروط، أو يعاني الإدمان، أو إن أخبرك أنه لا يريد الزواج إطلاقًا. قد يقنعك قلبك أنه يعرف ما يريد، ومن أنت لتنكري قلبك؟ لا يعمل قلبك وفقًا للعقل أو المنطق وقد يجعلك تفعلين أشياء تدمرين عليها لاحقًا وتتسائلين: بم كنت أفكر؟ في الواقع، كنت لا تفكرين، لأن هذه ليست مهمة القلب. حسنًا، أعلم

أنني أتصرف بلؤم مع القلب، للقلب منفعه ولكن ذلك يأتي لاحقًا. من الأفضل أن تظلي موضوعية قدر الإمكان في بداية العلاقة وأن تحاولي السيطرة على عواطفك.

وأفضل طريقة لفعل ذلك محاولة التقدم ببطء وهدوء في العلاقة بدلاً من الاندفاع الأعمى فيها دون تفكير. سيخلق هذا بيئة تسمح لك أن يزداد مستوى اهتمامك وانجذابك تدريجيًا مع مرور الوقت، بدلاً من أن تغرق في تسونامي المشاعر الجياشة دفعة واحدة.

من الضروري أن يكون أساس العلاقة التوافق ووجود أهداف واهتمامات وقيم مشتركة. بعض الأمور لا تقبل المساومة، لذلك قبل أن تربطي قلبك بأحدهم، من الحكمة أن تتأكدي أنك متفقة معه في الأساسيات، وأفضل طريقة لفعل ذلك هي أن تتقدمي ببطء.

لماذا يعد هذا الأمر مهمًا؟

عندما تفكرين في الأمر، قد تقنعين نفسك بأن أمرًا مثل رغبتك في السكن فقط في الريف ورغبتك في السكن فقط في المدينة ليس بالأمر الجلل. ولكن إنسانة ذات نظرة موضوعية أكثر ستدرك بأنها لن تكون سعيدة عندما تسكن في الريف، ولأن هذا الرجل لا يوافق على السكن في أي مكان آخر، تقرر عدم الارتباط به.

لقد رأيت (وجربت شخصيًا) كثيرًا من المواقف التي ينفصل فيها الزوجان بعد مدة طويلة من الزمن بسبب بعض أمور كانت واضحة منذ البداية، فهما مثلًا من ديانتين مختلفتين، أو يريدان العيش في منطقتين مختلفتين، أو أن أحدهما لا يريد أطفالًا. في كل موقف من هذه المواقف، اعتقد الزوجان أن الأمور ستحل بطريقة سحرية. تخيل كم من الوقت والجهد كانا سيوفران، ومقدار مشاعر الخيبة التي كان الممكن تجنبها لو اعتمدا على العقل أكثر من القلب منذ البداية!

الطاقة الذكورية والطاقة الأنثوية

قبل أن نتقدم في هذا الكتاب، أريد أن أوضح نقطة مهمة.

أشرح في هذا الكتاب كيف يتصرف الرجال والنساء في العلاقات، وأتحدث خصوصًا إلى النساء اللواتي يفكرن في الارتباط. ومع ذلك، فإن المفاهيم قابلة للتطبيق على الرجال أيضًا.

يوجد في داخلنا جميعًا توازن بين الطاقة الذكورية والطاقة الأنثوية. لذلك عندما أقول «الرجال» أعني عادة «الطاقة الذكورية». على سبيل المثال: في فصل لاحق من الكتاب أتحدث عن حقيقة أن الرجل عندما يشعر بالاضطراب العاطفي فإنه يرغب عادة في الانسحاب ومعالجة ذلك بمفرده، وهذه أيضًا هي الطريقة التي أتعامل بها مع

شعوري بالضغط. رد الفعل «الأنثوي» النموذجي هو اللجوء إلى أقرب الناس لهن للحصول على الدعم. إذن في هذه الحالة، أنا أستخدم طاقتي الذكورية أكثر (وزوجي في الحقيقة يبحث عن الآخرين للحصول على الدعم، فهو يستغل طاقته الأنثوية أكثر في هذه الناحية).

لدينا جميعنا نسب مختلفة من الطاقة الذكورية والطاقة الأنثوية، هناك رجال قد تكون لديهم درجة أعلى من الطاقة «الأنثوية»، والعكس بالعكس.

نادرًا ما ترى الطاقة الذكورية والأنثوية نفسها في أي زوجين، بل عادة ما يكون هناك توازن بين الطرفين، هذا هو تأثير الين واليانغ (هما قوتان متعارضتان لكنهما متكاملتان).

تكون الطاقة الذكورية عادة مركزة وموجهة نحو تحقيق الهدف (وهذا أمر منطقي، إذ كان الرجال تاريخيًا يضطرون إلى الخروج للصيد، وتشتت انتباههم قد يعني أن يلتهمهم أسد ما). عندما يتصرف الرجل وفقًا لطاقته الذكورية، فحينها لا يهتم بشيء سوى تحقيق الهدف الذي يسعى إليه. لا يكون تفكيره في بناء العلاقة، ولا يفكر في المهمات التي عليه أداؤها، إذ لا شيء موجود خارج دائرة الهدف الذي يسعى إليه.

وحيالًا تواجه الطاقة الذكورية صعوبة في تغيير الوتيرة أو التعامل مع مهمات متنوعة للأسباب

نفسها مرة أخرى.

تتسم الطاقة الأنثوية بمرونة أكبر والقدرة على التعامل مع أشياء متعددة في الوقت نفسه. تتمتع الطاقة الأنثوية بالقدرة على أداء المهمات في العمل بشكل مثالي، وفي الوقت نفسه ترسل الرسائل النصية إلى زوجها، وتطلب البقالة عبر الإنترنت، وتهتم بالفواتير، وما إلى ذلك.

الطاقة الذكورية هي العطاء والإعالة. وإذا فكرت في الأمر، فإن الرجال «يعطون» والنساء «يتلقين».

ولذلك يحتاج رجال كثيرون إلى أن يشعروا بأنهم يستطيعون إسعاد المرأة قبل أن يقرروا الارتباط بها. فإذا شعر بأنها لا تقبل ما يقدمه، فلن يرغب في أن يكون معها.

الطاقة الذكورية مركزة وقوية وموجهة نحو الهدف، وتحتاج إلى الاحترام والحرية. أما الطاقة الأنثوية فمرنة، ومحبة للتواصل، ومغذية للعلاقات، ويمكنها تحقيق الإمكانيات.

وفقًا لكتابي، قد يتصرف الرجل بالطريقة التي أصف بها المرأة، أو قد تتصرف المرأة بالطريقة التي أصف بها الرجال، وهذا أمر طبيعي!

السبب في أنني أستخدم مصطلحي الرجال والنساء هو أن لدى معظم الرجال طاقة ذكورية أكثر ولدى معظم النساء طاقة أنثوية أكثر.

الصفات التي تجعله الشخص المناسب

لا أقصد أن أحطم آمالك وأحلامك، ولكن الزواج ليس سوى مشاركة الحياة مع شخص آخر. والحياة طويلة ومرهقة وممتلئة بالتحديات، إنها أيضًا جميلة وممتلئة بالمعنى وكل تلك الأشياء الجيدة، لكن عليك العمل لتحقيق الأمور الإيجابية، أما الأمور السلبية فتأتي بسهولة للأسف. الشريك الأفضل هو من تتحدين معه الصعاب. في بداية العلاقة يبدو كل شيء سهلاً ويأتي بلا عناء، لكن البداية ما هي إلا هدية وليست واقع الحال على الدوام.

من السهل أن تكون الشريك المثالي عندما يسير كل شيء على ما يرام والعلاقة جديدة وممتلئة بالإثارة، بالطريقة نفسها التي تجعل من السهل أن تكون الوالد المثالي عندما يتصرف أطفالك كالملائكة الصغار. لكن هذا ليس واقعًا، وإنما الواقع هو ما تواجهه عندما تتعقد الأمور، عندما لا يتصرف شريكك بالطريقة التي تريدينها تمامًا، عندما تضطران إلى مناقشة أمور شائكة، عندما تتصادم شخصيتكما، عندما لا تتفقان على الأمور المهمة، حينها كيف تتعاملان مع ذلك؟ كيف تتواصلان؟ كيف تعملان بوصفكما فريقًا؟

هذا ما يجب أن نهتم به، إذ ليس منطقيًا أن تتوقعي تغير شريكك في المستقبل، بل يجب أن تتقبليه كما سيكون حينها.

تراسلني نساء كثيرات متسائلات بشدة: لماذا تفشل علاقاتهن دائماً؟ لماذا يعاملهن الرجال معاملة سيئة؟ لماذا يتأذين دائماً؟ لماذا لا يمكنهن دفع رجل ما للزواج بهن؟ من الواضح أن القاسم المشترك في معظم هذه الحالات هو أن هؤلاء النساء يخترن رجالاً لا يصلحون للزواج، ويأملن أن يتحولوا فجأة إلى فرسان ذوي دروع لامعة يحلمن بهم. لا يوجد هذا النوع من التوقعات إلا في الأفلام الكوميديّة الرومانسية التافهة. إذا اخترت الاستمرار في التأمل في رجل من الواضح أنه لا يريد الزواج، فأنت تحكمين على الموضوع بالفشل قبل أن يبدأ.

ثقي بي، أنا أعرف جيداً مدى جاذبية تلك الحالات المدمرة. الحالة المدمرة هي مصطلح يعبر عن الرجل الذي لديه صفات جيدة كثيرة مدفونة تحت كومة من المشكلات، وأنت تجعلين مهمتك إزالة الأنقاض للكشف عن الرجل الرائع الذي يكمن تحتها. بالتأكيد، لديه مشكلات عاطفية، إنه متعب، ويواجه صعوبات في عمله، ليس لديه هدف، ويبدو أنه لم يدرك أن أيام المراهقة والهروب من المسؤوليات قد ولت منذ سنوات، ومع ذلك هناك رجل عظيم حقاً وراء كل ذلك، وبمجرد أن نتغلب على كل هذه العوائق، ستكون لدينا علاقة مذهلة. أنا آسفة، ولكن هذا غير صحيح.

المشكلة مع هذه الحالات المدمرة أنها تضم عادة صفات كثيرة نتمناها، ولكنها لا توفر الصفات التي

نحتاج إليها بالفعل. هناك فرق كبير بين الرغبات والاحتياجات في العلاقات، ولكن التفريق بينهما ليس سهلاً دائماً. قد تتمنين رجلاً طويلاً وجذاباً وذا شخصية لطيفة ومديراً تنفيذياً لشركة كبرى، لكن الرجل الذي يتمتع بهذه المؤهلات قد تكون لديه مجموعة من الصفات الأخرى غير المناسبة لك التي لا تلبى احتياجاتك العاطفية الأساسية. زوجي نقيض «الرجل المثالي» الذي كنت أحلم به، ولكن على الرغم من عدم امتلاكه صفات معينة كنت أعدها ضرورية، فإنه يمتلك بالضبط ما أحتاج إليه. كان ذلك واضحاً لي وللجميع حولي في وقت مبكر جداً من علاقتنا.

عندما بلغت تلك المرحلة في حياتي التي أدركت فيها أنني يجب أن أفكر في الزواج جدياً وأردت الاستقرار وإيجاد «الشخص المناسب»، عرفت أن أنواع الرجال الذين كنت أود لو أرتبط بهم لم يكونوا مناسبين للزواج من الأساس، وكان عليّ حقاً أن أراجع قائمة رغباتي واحتياجاتي وأفهم الاختلافات بينهما، وقد أحدث ذلك فرقاً كبيراً، فجأة لم تعد الحالات المدمرة التي كانت مغرية جداً تؤثر في.

وإليك أهم الصفات التي تحتاجين إلى البحث عنها في الشريك، تلك التي تخبرك بما لا يدع مجالاً للشك أنه الشخص المناسب الذي تبحثين عنه:

• يقدر صفاتك الحميدة ويتقبل عيوبك ويحتويها دون أن يلومك عليها. لست بحاجة إلى إخفاء

شخصيتك الحقيقية عنه والتظاهر بأنك الإنسانية التي يحلم بها. يمكنك أن تكشف شخصيتك الحقيقية وأن تبدي ضعفك وتشعري بالأمان عند فعل ذلك لأنك تعلمين أنه سيظل قريباً منك مهما حدث.

• يقف بجانبك عندما تحتاجين إليه، حتى لو كان ذلك غير ملائم له. تستلزم العلاقة أحياناً إيجاد التسويات والتضحية. الحياة غير مضمونة وغير متوقعة. لا يمكنك التنبؤ بما سيحدث ولن يسير كل شيء كما خططت له بنسبة 100 % طوال الوقت. الرجل الذي يصلح للزواج سيكون معك عندما تحتاجين إليه. سيبقى بجانبك، سيكون شريكك في كل ما يحدث وسيواجه العاصفة معك، على الرغم من أنه قد يفضل البقاء تحت أشعة الشمس.

• يضعك في حساباته عند اتخاذ القرارات سواء أكانت صغيرة أم كانت كبيرة. العلاقة هي شراكة وليست استبداداً. إن إشراكك في القرارات يدل على أنه يحترمك وأنه يسعى إلى بناء حياة معك، ولا يتوقع منك أن تتخلي تماماً عن أسلوب حياتك وتتبعي أسلوب حياته ببساطة. قد تكون حياتنا مريحة عندما لا نضطر إلى إيجاد التسويات، لذلك من الصعب أحياناً أن نفكر في الشريك ونراعي رغباته واحتياجاته وتفضيلاته، ولكن هذه هي العلاقة!

• يرغب في تطوير نفسه. لا أحد مثالي، لدينا

جميعًا عيوب. وهذه العيوب ليست صوابًا بالمطلق أو خطأ بالمطلق، إذ عادة ما ترتبط أعظم قوة للشخص بأكبر ضعف له. في العلاقة يؤثر سلوكه فيك (والعكس بالعكس) وأحيانًا يكون لصفاته غير الجيدة تأثير سلبي فيك. سيرغب «الرجل الذي يرغب في تطوير نفسه» في العمل على تطوير شخصيته، وسيقول الرجل الذي لا يهتم بالتطور إنها مشكلتك وإن هذه هي طبيعته وعليك أن تتقبلها.

• لديه معتقدات وقيم مماثلة. يبدو هذا الأمر بدهيًا، لكنه يُهمل في كثير من الأحيان. في الواقع لا ينتصر الحب على كل شيء. إذا لم تكونا متفقين في الأساس، فستواجهان عقبات كبيرة في المستقبل. إذا كان سيصبح شريك حياتك، فعليك التأكد أن لديكما وجهات نظر متوافقة في القضايا المهمة. وإذا لم تكونا على وفاق، فتأكد أنه يحترم وجهة نظرك (والعكس بالعكس) وأنكما على استعداد للتعاون للوصول إلى فهم متبادل مُرضٍ لكليهما حول اختلافاتكما.

• ينظر إليك بوصفك شريكة له، إذ لا تقوم العلاقة على كل منكما بشكل مستقل عن الآخر، فأنتمأ تشكلان معًا فريقًا، وكلاكما في هذا الفريق يشعر بأنه أقوى مما يمكن أن يكون عليه بشكل منفصل. إنه يراك مساوية إياه، إنسانة ذات قيمة عالية، إنسانة يمكنه تطوير نفسه معها. ولست امرأة موجودة لإشباع غروره أو تأكيد ذاته أو دعمه

عاطفياً أو تلبية رغباته فقط.

إنه يحترم كل ما يخصك؛ أفكارك وطموحاتك وآراءك وعملك والآراء التي تطرحينها والأصدقاء الذين تختارينهم. ولا يجعلك تشعرين بالسوء حيال ظروف حياتك، ويقدر شخصيتك والخيارات التي تتخذينها.

• يريد أن يجعلك سعيدة. أحد احتياجات الرجل الأساسية في العلاقة هو أن يرى زوجته سعيدة. قد لا يُظهر الأمر دائماً، لكنه صحيح. من أجل الارتباط الحقيقي مع المرأة، يحتاج الرجل إلى الشعور بأنه قادر على إسعادها. وعندما يهتم الرجل حقاً بامرأة، فإنه يريد أن يفعل كل ما في وسعه لجعلها سعيدة. الحب إثارة. إذا كنت تحب الناس لأنهم يجعلونك تشعر بالرضا عن نفسك، فهذا ليس حباً حقيقياً. عندما يبدي الرجل اهتماماً بك وبسعادتك بصدق، حتى إن كان ذلك أحياناً على حساب سعادته الخاصة، عندها تعلمين أن مشاعره حقيقية.

• يتواصل معك حول القضايا الشائكة، وإن كان أحدكما منزعجاً من الآخر. مع الرجل المناسب، لن تخافي طرح أي شيء خوف تعكير الجو، فأنت تعلمين أنه يحترمك ويرى آراءك سليمة ومهمة. ستواجهه كل علاقة نصيبها من العقبات. سيكون هناك خلافات وسوء تفاهم وجدالات، وأيضاً أوقات يشعر فيها أحد الشركاء بأنه ليس محبوباً ولكن الطريقة الوحيدة لتجاوز الأوقات الصعبة بشكل

أفضل وأقوى هي العمل عليها معًا، وهذا يبدأ بالتواصل الصريح.

• يشاركك مقدار الرغبة نفسه في الالتزام. قد يتمتع الرجل بجميع الصفات في هذه القائمة، ولكن إذا كان لا يريد الزواج بك، أو ربما لا يريد أن يتزوج أصلًا، فهو ليس لك. عندما يكون الرجل مستعدًا للزواج ويلتقي بفتاة يود لو يقضي حياته معها، فإنه يعرف ذلك في وقت مبكر جدًا. هذا لا يعني أنه سيتقدم لخطبتك على الفور، لكنه يعرف أن هذا هو الهدف وهي تعرف ذلك أيضًا. ربما يخبرها أو ربما يكون هذا واضحًا فلا يحتاج إلى ذلك. قد يكون الوقت غير مناسب، ربما يريد الانتظار حتى يثبت نفسه في حياته المهنية أو يحقق استقرارًا ماليًا، لكنه سيظل يظهر مدى التزامه، ولن تكوني في حيرة وشك وتساؤل.

ولكن الصفة الأكثر أهمية على الإطلاق هي:

رغبته في إنجاح العلاقة، واستعداده لبذل أي قدر من الجهد. إذا كانت هناك مشكلة، فهو يريد إيجاد طريقة لحلها. يريد أن يعمل بجد، أن يكون أفضل ما يمكنه. النقطة المهمة التي يجب أخذها في الحسبان هو أن لدى الناس أفكارًا مختلفة حول ما يعنيه بذل الجهد في العلاقة. قد يعتقد أن العمل الجاد والنجاح في وظيفته هو بذل للجهد، لأنه يريد أن يكون معيلاً ويوفر لك حياة مريحة.

(ذكرت هذا المثال لأنه مصدر شائع للخلاف بين الرجال والنساء، إذ عادة ما تنظر المرأة إلى الرجل عندما يعمل كثيرًا على أنه لا يضع أي جهد في العلاقة وأنه متزوج بعمله).

أذكر اللحظة التي أدركت فيها أن زوجي هو الشخص المناسب لي. بعد نحو شهر من السعادة الكاملة (كما هي الحال عادة في البداية)، خضنا نزاعنا الأول. لم يكن أمرًا جسيقًا، كل ما في الأمر أننا كنا بدأنا للتو نكتشف النقاط التي تختلف فيها شخصياتنا، ونرى كيف أننا نعالج الأمور بطرائق متباينة.

أنا أميل إلى التفكير بعقلانية ووضوح، وهو أكثر عاطفة وحماسة في تفكيره. كنت أفقد صبري مع هذا، وكان نفاذ صبري يجرحه. التفاصيل لا تهم حقًا، ما يهم هو أنني أتذكر الطريقة التي طرح بها القضية وكيف ناقشها بصراحة، وكيف وصلنا إلى مرحلة أفضل من التفاهم.

لقد رأيت حالات لا حصر لها من هذا النوع من السيناريوهات: تبدأ فتاة بالتعرف إلى رجل، وتسير الأمور بشكل رائع (أيضًا كما تكون الحال عادة في البداية)، لكنهما بعد ذلك يصلان إلى نقطة النزاع الحتمية هذه. ربما تصبح متطلبة وتطلب اهتمامًا أكبر أو ربما يبتعد هو، ولكن مهما حدث، فإن الأمور فجأة لا تعود سلسلة كما كانت في الأسبوع السابق. ثم يقرر أنه لا يريد مواصلة العلاقة ويخبرها أنه

«ليس لديه وقت للتعارف»، أو أنه لا يستطيع أن يعطيها ما تحتاج إليه. تعصر الفتاة دماغها في محاولة لمعرفة الخطأ الذي ارتكبته، وما الذي كان بإمكانها فعله بشكل مختلف.

تعتقد أنها لو لم تكن متطلبة كثيرًا، لو كانت أكثر هدوءًا، لو لم تفعل هذا وبدلاً من ذلك فعلت ذلك، لكان كل شيء على ما يرام. حقًا الطريقة الوحيدة التي كانت ستغير الأمور هي لو أنها تصرفت وفقًا لمعاييره بالضبط، لو لم تعارضه أو تشك منه قط، لو كانت متوافقة تمامًا مع أفكاره وما يريد منها. حسنًا هذا يبدو منطقيًا، أليس كذلك؟ (هذا استهزاء في حال لم تلاحظي!).

إذا غادر الرجل عندما تصبح الأمور صعبة بعض الشيء، فهذا يعني أنه يفتقر إلى أهم خصلة تحتاجين إليها في الشريك، وهي الالتزام ليس فقط تجاهك، بل في إنجاح العلاقة. من السهل أن تكوني في علاقة عندما تكون الظروف مواتية والأجواء مريحة. تظهر الحقيقة مع مرور الوقت، عندما تتخليان عن حذركما، عندما تعبران عن نفسيكما بحرية. حتى أفضل الأزواج لا ينسجمون بسلاسة. هناك دائمًا درجة معينة من الجهد مطلوبة لبناء التواصل العميق والهادف، ويجب أن يشارك فيه كلا الطرفين.

عندما يكون الرجل مستعدًا للاستقرار ويرى فيك شريكة مستقبلية جيدة، فإنه سيسعى إلى إنجاح

العلاقة وسيريد التغلب على الاختلافات للوصول إلى مستوى أعلى من التفاهم. أنا وزوجي مختلفان جدًا. الطريقة التي نفكر بها ونشعر بها مختلفة، والطريقة التي نتواصل بها مختلفة. في بداية علاقتنا، كان هذا سببًا للمشكلات بالتأكيد، ولكن الآن بعد الالتزام الجاد بالعمل على ذلك، وصلنا إلى هذا المستوى المذهل من التفاهم وأصبحنا أكثر انسجامًا. لا تزال الاختلافات موجودة، لكننا تمكنا من الالتقاء في المنتصف. حتى عندما واجهنا تحديات، لم أشك أقط في أنه الرجل المناسب لي بسبب التزامه العميق بإنجاح العلاقة.

الخطأ الكبير الذي أرى أن النساء يرتكبنه هو إلقاء اللوم على أنفسهن عندما تفشل العلاقة. يعذبن أنفسهن بالتفكير فيما كان يجب عليهن فعله. كان يجب أن أكون أقل تطلبًا، وكان يجب أن أكون أكثر تقبلًا، وكان يمكن أن أكون أكثر دعمًا، وغير ذلك. نعم، كان بإمكانك فعل كل ذلك، لكن هذا لا يهم إذا لم يكن الرجل ملتزمًا بإنجاح العلاقة.

ستكون هناك دائمًا اختلافات، وستكون هناك دائمًا مشكلات، ولن تتصرفي دائمًا بالطريقة التي يريدها الشريك أن تتصرفي (سيحدث معه الأمر نفسه).

لا تتعلق العلاقة بإيجاد التطابق المثالي، بل تتعلق بإيجاد شخص يمكنك تكوين شراكة بناة ودائمة معه. إنها عملية تتطلب الجهد والتعاون بشكل مستمر، وليست شيئًا مفروغًا منه. يتعلق الأمر

بالعمل معًا، وأن تكونا فريقًا، وتتغلبا على التحديات.
لدى بعض الناس خطوط حمراء لا يتجاوزونها
إطلاقًا، مثل الدين، أو مكان السكن، أو تفضيلات
تتعلق بأسلوب الحياة. لكن باقي الأمور، مثل صفاتك
الشخصية الغريبة، أو طبيعتك، أو طريقة تعاملك مع
الآخرين، أو خصالك الأساسية.. فإما أن يقبلها وإما
لا، وإن لم يفعل، فلا شيء تستطيعين فعله.

العلامات التحذيرية التي يجب ألا تتجاهلها أبدًا

كل علاقة مختلفة، وتتميز بظروفها الخاصة
الفريدة. ومع ذلك هناك بعض المعايير العالمية التي
تشير إلى أن الشخص ليس مناسبًا لك، وهناك بعض
العلامات التحذيرية التي لا ينبغي إهمالها أبدًا رغم
أننا نتجاهلها عادة.

لا تثقين به

من دون ثقة لا وجود للعلاقة أساسًا، نقطة انتهى.
في العلاقة الجيدة والقوية والسليمة تشعرين
بالراحة، وتشعرين بالأمان، وتشعرين بأنك محمية،
ولا تشعرين بالذعر والعصبية باستمرار، ولا تترقبين
حدوث الأسوأ.

إذا كنت لا تصدقين الأشياء التي يخبرك بها أو
تتساءلين دائمًا عن دوافعه ومكان وجوده، فهناك
شيء خاطئ بشكل كبير. لا يمكنك أن تعيشي
حياتك في حالة مراقبة، هذا أمر منهك.

في بعض الأحيان ينشأ انعدام الثقة بسبب شيء مملوس. ربما خانك، وربما ضبطته يقول بعض الأكاذيب. وأحياناً يكون ذلك حدثاً تشعرين به، فعلى الرغم من أنك لا تستطيعين تحديد السبب، فإنك تشعرين بأنك لا تستطيعين الوثوق بهذا الشخص. في كلتا الحالتين، إنها علامة تحذيرية كبيرة وإشارة مهمة إلى أن علاقتكما لن تستمر.

إذا خانك أو كذب عليك، فعليك أن تكوني صادقة مع نفسك عندما تقررين إذا ما كان يمكنك حقاً تجاوز الأمر وإذا كنت تعتقدين حقاً أنه لن يكرر ذلك. إذا لم تتمكني من مسامحته والثقة به مجدداً، فليس هناك فائدة من التمسك به. لأنك فقط ستعيشين حياة تشعرين فيها دائماً بالارتياح وعدم الاستقرار النفسي. من المفترض أن تظهر العلاقات أفضل ما لديك، وليس أسوأ ما لديك.

إذا لم تتمكني من تحديد سبب مشكلات الثقة لديك بدقة، فيجب عليك الاستماع إلى حدسك. يمكن أن تكون حواسنا الداخلية قوية بشكل لا يصدق. فقط تأكدي أنك لا تسقطين مشاعر عدم استقرارك النفسي عليه، وأنك لا تجعلينه يدفع ثمن أخطاء شريكك السابق من خيانة أو كذب.

لا يوجد تواصل عميق

وجود الكيمياء أو الانجذاب بينكما أمر رائع ومهم بالتأكيد، لكنه غير كاف وحده للحفاظ على

العلاقة. أعرف نساء كثيرات ركزن فقط على الشعور بالانجذاب إلى شريكهن لدرجة أنهن تغاضين عن كل الإشارات التي تدل بوضوح على أنه لم يكن الشخص المناسب، بل ربما ليس شخصاً رائعاً حتى.

لكي تدوم العلاقة، يجب أن يكون لديك تواصل عميق مع شريكك. تحتاجين إلى معرفة شريكك بشكل وثيق. عليك أن تعرفي من هو، وماذا يريد من الحياة، وما آماله وأحلامه ومخاوفه. تحتاجان إلى أن يتواصل بعضكما مع بعض بصدق وصراحة.

يتكون كل شخص من طبقات عدة. في حياتنا نظهر للناس طبقتنا الخارجية، ونسمح لبعض الأشخاص بالنظر إلى ما دونها، ونفتح قلوبنا لعدد قليل جداً من الأشخاص فقط. يجب أن يكون شريك حياتك من هؤلاء القلة.

معرفة الأمور الأساسية عن شخص لا يعني أنك تعرفينه حقاً. إذا كان ما تعرفينه عن شريكك هو ما يعرفه معظم الناس في حياته نفسه، إذن أنت لا تتواصلين معه بعمق.

يمكن إصلاح هذه المشكلة لحسن الحظ. حاولي أن تبذلي جهداً للتواصل معه بطريقة حقيقية. إذا رفض التجاوب، أو بقيت تشعرين بأنكما لا تتواصلان كما يجب، فهذا يعني أنه لا يهتم بك أو بالعلاقة، أو ربما لا يناسب بعضكما بعضاً.

عدم الاحترام

الاحترام هو العنصر الأكثر تجاهلاً عندما يتعلق الأمر بإنجاح العلاقة، لكنه أحد العناصر الأساسية. إذا كنت ترغبين في إقامة علاقة دائمة وسليمة، فيجب أن تحترمي شريكك ويجب أن يحترمك.

الاحترام مهم جدًا للرجال. في الواقع أود لو أقول إنه الشيء الأول الذي يريده الرجال من علاقاتهم. كما تحتاج معظم النساء إلى الشعور بالحب والعشق، يحتاج الرجال إلى الشعور بالاحترام والتقدير. يحتاج الرجل إلى أن يشعر بأنه الرجل، يحتاج إلى أن يشعر بأنك تحترمينه. إذا كنت لا تحترمينه أولاً تحترمين طريقته في الحياة، فسوف يستاء منك ولن يرغب في أن يكون معك على المدى الطويل.

وبالمثل، يجب أن تكوني مع شريك يحترمك. هذا يعني أنه يحترمك بوصفك إنسانة؛ يحترم معتقداتك، وطموحك، خصوصاً حدودك.

حدد الباحث الشهير جون غوتمان السلوكيات الأربعة السلبية التي تنبئ بالطلاق: النقد، والازدراء، والأسلوب الدفاعي، والانسحاب الصامت.

من بين الأربعة حدد الازدراء على أنه الأكثر تدميرًا للعلاقة. تشير الأبحاث التي أجريت على مدار أربعة عقود إلى أن التعابير الجسدية، مثل تدوير العينين، والاستهزاء، والتقليد، والتناوب بالأسماء هي من أقوى الدلائل على قرب حدوث الطلاق.

الازدراء نقيض الاحترام. يقول الشخص المزدرى:

«أنا أفضل منك، وأنت أقل مني».

يخرج أسوأ ما لديك

وكما ذكرت قبلاً، من المفترض أن تظهر العلاقات أفضل ما لديك، لكن الحقيقة المحزنة هي أن نساء كثيرات ينتهي بهن المطاف مرتبطات بشخص يخرج أسوأ ما لديهن.

في بعض الأحيان قد لا تتعرفين إلى نفسك بعد أن تغيرت بسبب علاقتك. هذا ما حدث لي بالتأكيد منذ سنوات عديدة قبل أن أعرف الأمور بشكل أفضل. لقد ارتكبت الخطأ نفسه الذي ترتكبه نساء لا حصر لهن. لقد انغمست في مشاعري نحو شريك حياتي آنذاك، وغفلت عن فكرة أنني لا أحب نفسي عندما أكون معه.

لم أكن سعيدة معه، لكنني لم أستطع التخلي عنه بسبب مشاعري القوية نحوه. أحكمت تلك المشاعر قبضتها علي، ولم أستطع حقاً رؤية مدى سمية العلاقة التي كنت أعيشها إلا عندما انفجرت الأمور.

لم يكن الأمر أنه رجل سيئ بالمطلق، كان سيئاً بالنسبة إلي فقط، لو أدركت هذه الحقيقة باكراً لتجنبتي سنوات من انفطار القلب، ومع أن الانفصال في تلك العلاقة بدأ مستحيلاً، فإن النهاية كانت حتمية دائماً لأن كلينا كان يخرج الأسوأ لدى الآخر.

النقطة المهمة هي أن العلاقة يجب أن ترفعك إلى مستوى أعلى، لا أن تجررك إلى الأسفل في تحقيق

طموحاتك، وأن تساهم في تطوير شخصيتك. بالطبع لا يمكن أن تكون العلاقات مثالية طوال الوقت. تحتاج العلاقات إلى الصبر والجهد. لكن هذا الجهد يجب أن يكون مثمراً، ويسهم في تعزيز تطوير الذات والتفاهم والحب والتواصل. العلاقات السيئة هي تلك التي تضيع الطاقة في المشاحنات والنزاعات ومحاولة الانتصار على الطرف الآخر. لن تكون العلاقة مثالية وممتعة دائماً، ولكنها ستساعدك بشكل عام على تطوير نفسك لتصبحي إنسانة أفضل ما دمت مع رجل صالح ملتزم بإنجاحها، ويحبك ويقدرك على ما أنت عليه.

لا يتحمل مسؤولية تصرفاته

واحدة من أكبر العلامات التحذيرية في العلاقة هي عدم تحمل الشريك مسؤولية تصرفاته، وبدلاً من ذلك يلومك ويستخدم مبررات مثل: «حسناً، لو لم تكوني مزعجة جداً لما صرخت عليك». فبدلاً من الاعتراف بخطئه، يبحث عن أعذار ومبررات لسلوكه وأسباب لإلقاء اللوم عليك.

عدم القدرة على تحمل مسؤولية التصرفات هو دليل كبير على وجود الاضطرابات النفسية أو الاجتماعية لدى الشخص، لأن ما يحول دون قدرته على فهم وجهات نظر الآخرين هو نقص جوهري في التعاطف. ربما لا يبدأ الأمر دائماً بهذه الطريقة، فقد يكون في البداية مبتهجاً بك ويرى كل ما تفعلينه صحيحاً، ثم فجأة يصبح مستاءً ويلومك على

جميع الأخطاء. إذا أخطأت واعتقدت أنك المشكلة فهنا أنت تدعمين عقليته تلك (أو طريقة تفكيره) وتصبح كل الأمور متعلقة بك، فأنت لا تلهمينه جدًا، ولا تعطينه ما يحتاج إليه، ولا تدعمينه كفاية، وأنت سلبية دومًا. المشكلة دائمًا أنت، وهو ليس المشكلة.

أنا لا أقول إن كل رجل لا يستطيع تحمل المسؤولية مريض نفسي. ربما يكون غير واضح فقط، لكنه شيء يجب أخذه في الحسبان، لأن هناك أشخاصًا نرجسيين وتلك إحدى خصالهم الرئيسية.

أناني

لدي صديقة كانت ترى رجلًا تحبه كثيرًا، واستمرت في مواعدهته على الرغم من أنه كان غير واضح وأنانيا وغير مستعد للاستقرار، وكان هذا واضحًا. كانت هناك علامات على وجود مشكلات في العلاقة، لكن معظمها كانت أشياء صغيرة ولهذا السبب كان تجاهلها سهلًا.

فمثلًا، اقترحت في إحدى الليالي أن يذهبوا إلى مطعم هندي نباتي تحبه، فانفجر في وجهها قائلاً إنه لا جدوى من تناول الطعام الهندي إذا لم يستطع تناول اللحوم. بغض النظر عن حقيقة أنه دائمًا من يختار المطاعم، وأنهما يفعلان دائمًا ما يريد، بالإضافة إلى حقيقة أنه هو من طلب منها أن تختار مكانًا لتناول العشاء وكانت المرة الوحيدة التي استطاعت فيها أن تقرر شيئًا، لكنه رفض اقتراحها

لأنه لم يناسبه.

قد يبدو هذا مثلاً سخيّاً، لكنه يوضح وجود الأناية، وهو موقف يتكرر كثيراً عند التعامل مع شخص أناني. وفي تلك العلاقة، حدث ذلك مراراً وتكراراً حتى أصبحت أخيراً غير قادرة على تحمله وانفصلت عنه. وبعد ذلك دخلت في دوامة من العودة والانفصال، لأن هذا ما يحدث عندما تبقيين في علاقة مع الرجل الخطأ، لكنهما في النهاية انفصلا إلى الأبد.

يميل الأشخاص الأنانيون أيضاً إلى الانخراط في الحب الأناني. أي أنهم يحبونك عندما تجعلينهم يشعرون بالرضا. عندما تتصرفين بالطريقة التي يريدونها منك، فإنهم أفضل شركاء على الإطلاق، ولكن عندما تخالفينهم، فإنهم ينسحبون ولا يفعلون أي شيء من أجلك ويكون ذلك نوعاً من الانتقام المتبادل.

ليست هذه آلية عمل العلاقات. ليس الهدف من العلاقة خدمة شخص واحد، إنها شراكة وهي قائمة على التعاون المشترك وليس على عمل طرف من أجل الطرف الآخر.

ليكن حدسك دليلك

لقد ذكرت أهمية الاستماع إلى حدسك قبلاً، وأريد الخوض فيه بشكل أعمق قليلاً لأنها مهارة أساسية، مهارة يمكن أن تبقيك بعيدة عن المواقف الصعبة.

لقد عملت كاتبة ومرشدة في مجال العلاقات مدة طويلة، وفي معظم الأحيان عندما تسألني امرأة عن مشكلة في العلاقة التي تعيشها، فهي تعلم الإجابة مسبقاً، ولكنها تتمنى أن تكون مخطئة، لأن الإجابة لا تتماشى مع ما ترغب فيه. عادة ما يأتي الناس إليّ على أمل أنهم مخطئون، لكنهم يعرفون بالفعل ما سأقوله قبل أن أقوله، لأنك في أعماقك تعرفين الحقيقة بالفعل.

قد تساعدك القائمة التي قدمتها من الصفات التي يجب البحث عنها والعلامات التحذيرية التي يجب الانتباه لها على رؤية الأمور بشكل أكثر وضوحاً، وربما تجعل الاختباء مما هو أمامك صعباً، ولكن في كثير من الأحيان أنت تعرفين بالفعل، أنت تعرفين عندما يكون الرجل غير جدير بك، عندما يضيع وقتك، عندما لا يعاملك بالطريقة التي تريدين أن تعاملي بها أو بالطريقة التي تعرفين أنك تستحقين أن تعاملي بها، ولكنك تتجاهلين هذه المعرفة لأنك لا تريدين مواجهة الحقيقة، ولا تريدين التعامل مع الانفصال، أو البحث عن شريك جديد، أو التعرف إلى رجل آخر، أو خوف المجهول عند محاولة العثور على رجل يهتم بك، لا تريدين ذلك لأنه منهك! إذ يبدو الاستمرار في العلاقة السامة ومحاولة إصلاح الوضع بطريقة أو بأخرى أسهل.

في العلاقة الجيدة والمتينة والسليمة تشعرين بالحب والأمان. لا تشكين في أن شريكك يستغلك،

ولا تشكين في صدق كلامه، تشعرين بالاطمئنان التام، أما الشعور بالقلق والترقب لما سيحدث، فهو عادة علامة على أن هناك شيئاً ما خاطئاً وأن حدسك يحاول فتح عينيك على حقيقة لا تريد رؤيتها.

حدسك هو أداة قوية في العلاقات. إنه هبة نملكها جميعاً ويمكننا ضبطه ليعمل على النحو الأمثل. طريقة التواصل مع حدسك هي أن تستمعي إلى ما يخبرك به. استمعي إلى ذلك الصوت الصغير الهادي الذي يخبرك بلطف: «أنت تستحقين أكثر من هذا، لست بحاجة إلى هذا الرجل». وتخبرك الأنا بصوت عالٍ وقوي: «بالطبع هو الرجل المناسب لك! ما الضير لو اختفى أياً ما عدة كل مدة، إنه يقول إنك أروع امرأة قابلها على الإطلاق، لذلك، بالطبع! إنه يحبك».

تصرخ الأنا مسكتة الأصوات الأخرى وتقنعك بأن ما تريدينه هو الواقع، لأنها تخشى الخسارة إذا لم يكن الأمر كذلك.

يسمح معظم الناس للأنا بالتورط في علاقاتهم حتى أن العلاقة عندما تنهار، تنهار الأنا معها ويصبحون في بؤس مطلق.

يملك عقلنا اللاواعي ترسانة كاملة من المعلومات التي لا يستطيع عقلنا الواعي الوصول إليها بسهولة. فهو يخزن تقريباً كل ما حدث معنا ويتخذ القرارات

وفقًا لذلك.

هل سبق لك أن قابلت شخصًا وأحببته على الفور على الرغم من أنك بالكاد تعرفينه؟ أو ربما قابلت فتاة تبدو لطيفة كثيرًا، لكنك لم تطيقها؟ هذا هو دور العقل اللاواعي في العلاقات، فهو يجذبنا في كثير من الأحيان إلى الأشخاص الذين يشبهون أشخاصًا كانت لنا معهم تجارب جيدة في الماضي، وكذلك الحال مع الأشخاص الذين لا نطيقهم من اللقاء الأول.

عقلك اللاواعي قادر على الإحساس بالأمور دون أن تدركي ذلك، فتشعرين بشعور لا يمكنك تحديده أو شرحه بدقة.

النقطة المهمة هي أنك في معظم الأوقات تعرفين الإجابة بالفعل. المشكلة هي أنك تتمنين أن تكون الإجابة مختلفة، لذلك بدلاً من تقبلها، تقللين من أهمية ما تعرفينه بإيجاد الأعذار والمبررات.

إليك بعض النصائح لمساعدتك على التعرف إلى حدسك بشكل أفضل:

اسألي نفسك سؤالاً واستمعي إلى الجواب الفوري. على سبيل المثال: إذا كنت تناقشين إذا ما كنت ستهجرين شريكك أم لا، فاسألي نفسك: «هل يجب أن أنفصل عنه؟»، واستمعي إلى ما يخطر على بالك أولاً. غالبًا ما تأتي الإجابة الحقيقية أولاً، ثم تتراكم الأعذار والمبررات بعدها.

اتخذي القرار ثم أصغي إلى إحساسك. إذا كان قرارًا سيئًا، فستشعرين عادة بإحساس داخلي بالنفور منه.

استشيرى صديقًا. يمكن أن يساعدك في النظر إلى الأمور بموضوعية لأننا نخلط أحيانًا بين حدسنا ورغباتنا، تحدثي إلى صديق موثوق للتفكير بموضوعية أكبر.

مارسي اليقظة الذهنية. يعيش معظم الناس حياتهم في الانتقال من مهمة إلى أخرى من العمل، إلى المهمات اليومية، إلى النادي، والتسلية في وقت الفراغ. نادرًا ما يكون لدينا وقت كثير للاستماع إلى أفكارنا الشخصية، حاولي أن تبقى يقظة وواعية لأفكارك خلال اليوم وراقبي نفسك لمعرفة ما تفكرين فيه وتشعرين به، ويمكن أن يساعدك أيضًا تخصيص بعض الوقت للتفكير العميق. يمكنك خلال هذا الوقت التأمل، أو ممارسة اليوغا، أو كتابة اليوميات، أو التنزه في الحديقة. يمكنك فعل أي شيء من شأنه أن يمنحك مساحة للتواصل مع نفسك.

تذكري هذا: الاختيار كل شيء. سيحدد خيارك إلى حد كبير نجاح علاقتك واستمرارها أو فشلها وتحطم قلبك. والخبر السار هو أن لديك القدرة على اختيار الرجل الذي ستدخلينه في حياتك. فلتختاري بحكمة!

الفصل الثاني

ما الحب على أي حال؟

«نحن نؤمن دائمًا بأن حبنا الأول هو الأخير، وحبنا الأخير هو الأول».

-جورج جون وايت ميلفيل-

عندما كنت أصغر سنًا، كنت متلهفة للوقوع في الحب، أذكر بوضوح ذلك اليوم حين كنت أتناول الزبادي المثلج مع صديقاتي في المدرسة الإعدادية، وقالت إحداهن: «يا بنات هل تتشوقن إلى الوقوع في الحب؟». لم نستطع أن نمنع أنفسنا من الضحك من سخر السؤال، لكن هذه الفكرة أشعلت فينا جميعًا حماسة لا يمكن إنكارها، وأومأنا برؤوسنا موافقات.

دعيني أخبرك عن حبيبي السابق الذي أحببته من أعماقي والذي لم تكن قصتي معه مثل قصص الأفلام. مع أنه كان يحبني كثيرًا، كانت هناك عقبات كثيرة تقف في طريقنا، وكانت العلاقة متوترة دائمًا وعلى حافة الانهيار، ربما أمضينا شهرًا من الوداع ثم ما يقرب من عام من الألم والمشكلات.

لم أفهم ماذا حدث، فمن المفترض ألا يكون الأمر كذلك، وألا تكون التحديات والاختلافات ذات أهمية كبيرة، بل يفترض أن تتحسن الأمور وحدها ثم نتعاهد على البقاء معًا إلى الأبد ونفي بهذا العهد،

وبالطبع فإن المكافأة المتوقعة والمستحقة لأننا تجاوزنا هذه العاصفة هي أن نعيش معًا بسعادة وهناء بقية حياتنا.

كان آخر شيء توقعته في العالم هو أن يتوقف «حبي الحقيقي الوحيد» فجأة عن حبي ويحب فتاة أخرى. لقد تركني محطمة ومنهكة ومشوشة تمامًا. ألم نكن في حالة حب؟ بالتأكيد شعرت بأننا كنا في حالة حب، لكن الحب الحقيقي يفترض أن يدوم إلى الأبد، أليس كذلك؟

السبب في أن كثيرات منا يجدن صعوبة في التعرف إلى الحب الحقيقي والحفاظ على العلاقة هي أن معظمنا لم نتلق تعليقًا رسميًا في هذه المجالات، بدلاً من ذلك نستمد معتقداتنا وأفكارنا عن الحب من وسائل الإعلام المعروفة، وهي ليست مصدرًا موثوقًا على الإطلاق! وإن تجاهلنا كل ذلك، فإن كثيرات منا تعلمن مفاهيم خاطئة وغير موثوقة عن الحب من الأهل والأقارب، قد نصح في النهاية قدرات على التعرف إلى السلوكيات غير الصحية أو المضطربة، لكن هذا لا يعني أننا نعرف الشكل الصحي والسليم للعلاقة!

لذلك لنحلل ذلك ونكشف حقيقة الحب والعلاقات بحلوها ومرها.

أكثر خمسة مفاهيم خاطئة

شيوعًا عن الحب

أعتقد أن كل شخص على هذا الكوكب يبحث عن حب حياته ويحاول الحفاظ عليه. المشكلة هي أن لدى معظمنا أفكارًا غير واقعية بشكل كبير وراسخة منذ مدة طويلة حول ما يفترض أن يكون عليه الحب، لذا نشعر بالإحباط عندما لا يتطابق الواقع معها.

لا أحد ينكر أن الحب تجربة تحويلية جميلة، ولكن في الوقت نفسه من المهم أن يكون لديك فهم واقعي لما هو الحب بالفعل.

إليك بعض أكثر الخرافات شيوعًا عن ماهية الحب:

المفهوم الخاطئ # 1

لا بد أن يكون الحب صعبًا

الصورة السائدة عن الحب في الأفلام وعلى شاشات التلفزيون هي أنه ينبغي أن يكون تحديًا، وأنه شيء تقاتلين من أجله بأي ثمن ولا تتخلين عنه أبدًا، ومع أن هذا ممتع للمشاهدة بالتأكيد، فإنه ليس تصويرًا واقعيًا للحب.

تتطلب العلاقات بذل الجهد، لكن الوقوع في الحب (بطريقة سليمة) هو عملية سهلة نسبيًا، لا تتضمن ساعات من تحليل ما قاله، أو الشعور بالخوف والقلق طوال الوقت، أو تقديم تضحيات كبيرة والتنازل عن طبيعتك من أجل من تحبين، فعندما يحبك شخص ما حقًا لن تضطري إلى تغيير نفسك لتناسبه، وإنما ستتناغمان بشكل طبيعي.

تحدث الدراما المرتبطة بالحب عادة في العلاقات غير السليمة فقط، تلك التي تنتج من الوله أو الهوس أو التوقعات غير الواقعية وعدم التواصل الحقيقي، العلاقة السليمة والممتلئة بالمحبة هي العلاقة التي يعبر فيها الشخصان عن ذاتهما الحقيقية وينظران إلى ما يمكنهما أن يقدماه في العلاقة بدلاً مما يمكنهما أخذه منها. يكمل أحد الشخصين الآخر ويستطيع أن يقدم كل منهما ما يحتاج إليه الآخر ويستقبل بسعادة ما يقدمه الشريك، يجب ألا تحاربي من أجل حب أحدهم أبداً، وألا تخططي لكسب حب أحدهم، إذ إن الحب عندما يكون حقيقياً وصادقاً سوف يحدث بسهولة دون عناء.

المفهوم الخاطئ # 2

الحب يتغلب على كل الصعاب

من الأغاني، إلى الأفلام، إلى الروايات، إلى كل مكان في وسائل الإعلام التقليدية، تسمعين أن الحب هو كل ما تحتاجين إليه، وأن الحب يتغلب على الصعاب، وأن الحب يرتقي بنا إلى حيث ننتمي، يمكنني أن أستمر في الوصف إلى ما لا نهاية. الحب بالتأكيد شيء جميل وضروري لكي تدوم العلاقة لكنه ليس كافياً، فأحياناً لا يكون الطرفان متوافقين، وهذا أمر مؤسف لكنه حقيقي.

هناك فكرة مفادها أنك إذا أحببت شخصاً ما بشدة

فسوف تسير الأمور على ما يرام معه، ولكن أحياناً لا يحدث ذلك، هذا لا يعني أن حبك لم يكن حقيقياً، بل يعني فقط أن هناك عوامل أخرى تؤدي دوراً في علاقتكما، ونتيجة ذلك لم تستمر على المدى الطويل.

ومع أن الحب قوي جداً ويمكنه التغلب على بعض المصاعب، فإنه ليس قوياً دائماً بما يكفي للتغلب على أمور أخرى، مثل اختلاف الثقافات والقيم والأهداف والتطلعات إلى المستقبل على سبيل المثال، والأهم من ذلك كله لا يمكن للحب ببساطة التغلب على عدم التوافق.

المفهوم الخاطئ # 3

الحب الحقيقي يدوم

علينا أن ندرك حقيقة مهمة هي أن الحب لا يفترض أن يدوم، وأحياناً يكون مجرد محطة في الطريق، فحبك أحدهم لا يعني أنه الشخص المثالي لك، فذلك لا يضمن لك سعادة أبدية. أحياناً يؤدي الحب إلى انفطار القلب أكثر مما يؤدي إلى الزواج. لكن انفطار القلب يمكن أن يكون فرصة للتطوره وهذا التطور يمكن أن يؤدي إلى الوقوع في حب آخر، حب يمكن أن يؤدي إلى زواج ناجح.

الحقيقة المحزنة هي أن علاقات كثيرة تنتهي بالمرارة والكراهية، يخرج أحد الشخصين أو كلاهما من العلاقة معتقدين أنهما لم يحصلوا على حقهما،

ويتهم كل منهما الطرف الآخر بخيانة وعده غير المكتوب. إذا استطعنا جميعًا أن ندرك أن الحب ليس ضمانًا لنهاية سعيدة، فسنكون قادرين على المضي قدمًا بسهولة أكبر وبدء علاقة جديدة بقلب مفتوح بدلاً من قلب مثقل بالألم وخيبة الأمل.

المفهوم الخاطئ # 4

«ستعرفين فوزًا» عندما يكون الشخص المناسب

أحد أكبر المفاهيم الخاطئة عن الحب هو أنك «ستعرفين فوزًا» أنك عثرت على «الشخص المناسب»، هذه العقلية تحركك من كل المسؤولية عن حياتك العاطفية، فلا تحتاجين إلى تحسين نفسك أو الاستعداد للحب، وتجعلك تظنين أن كل ما عليك فعله هو مواصلة حياتك، وفي يوم من الأيام سيظهر الشخص المناسب في حياتك وستعرفين ذلك.

لكي تحبي الشخص المناسب، عليك أن تكوني في الحالة العاطفية المناسبة، لأنك إن لم تجدي الحب من الداخل فلن تستطيعي استقباله من الخارج أبدًا، ولكن لا أحد يحب التحدث عن هذا لأنه يتطلب مجهودًا، ولأن فكرة دخول شخص مثالي إلى حياتك ليكون نصفك الآخر -الين المكمل لليانغ الخاص بك- أسهل وأكثر رومانسية بكثير.

لكنك في الواقع تحتاجين إلى معرفة من أنت من أجل تحديد الشخص المناسب لك بشكل صحيح،

وتحتاجين إلى معرفة قيمك وحدودك واحتياجاتك الأساسية ورغباتك وما يمكنك التنازل عنه والأمور التي لا تستطيعين تجاوزها أبداً. عندما تكونين في هذه الحالة ويأتي الشخص المناسب، الشخص الذي يفهمك ويقدرك ويتواصل معك ويمكنه أن يمنحك ما تحتاجين إليه في العلاقة، ستشعرين بأنه يفهمك وستعرفين فوزاً، ولكن فقط لأنك أعددت نفسك للحب ولأنك في الحالة العاطفية المناسبة.

تجدر الإشارة أيضًا إلى أن الحب شيء يمكن أن ينمو بمرور الوقت، إذ ليس من الضروري أن تشتعل شرارة الحب بمجرد أن تلتقي عيناكما، كثيرًا ما ترفض النساء الرجال الجيدين بعد بضعة لقاءات لأنهن «لم يشعرن بالانجذاب». لا أقول إن عليك أن تقبلي بأقل مما تستحقين، لكنني أقول إن عليك أن تراجعني تصورك عن الحب، أعرف كثيرًا من النساء المتزوجات والسعيدات اللواتي ترددن في التعرف إلى أزواجهن الحاليين، لا أقول إن الحب من النظرة الأولى مستحيل أو إنه لا يحدث على الإطلاق، إنه وارد الحدوث ولقد شهدت ذلك، لكنه لا يضمن لك علاقة أكثر سعادة ورضا، إنه مجرد وسيلة أخرى للوصول إلى الوجهة نفسها، وهي وجهة يمكن الوصول إليها بسرعة أبطأ، (ملاحظة جانبية: ما نسميه «الحب من النظرة الأولى» هو في الواقع شغف ورغبة شديدة تصاحب الشعور بإمكانية حدوث شيء ذي معنى مع الشخص الآخر، إذ لا

يمكنك أن تعرفي أن هذا الشخص جيد بما يكفي للارتباط به من اللقاء الأول، ولكن يمكنك التعرف إلى إمكانية أن تعيشا قصة حب مغا.

عادة ما نرفض الرجال المناسبين لنا الذين سيعاملوننا بشكل جيد لأننا لسنا مستعدات بعد لتلقي الحب الحقيقي، ما يؤدي إلى الشعور بالانجذاب إلى الرجال غير المهتمين بنا، والانشغال في محاولة إثبات أنفسنا أمامهم وإظهار أننا جيدات بما فيه الكفاية. تلجأ المرأة إلى أسلوب التعارف السام هذا عندما تشعر بأنها لا تستحق الحب على مستوى ما، والسعي وراء هذا النوع من الرجال يصادق على صحة هذه الفكرة.

الشيء العجيب في العقل البشري -سواء أدركت ذلك أم لم تدركيه- هو أنه يسعى دائما إلى المصادقة على صحة المعتقدات مهما كانت مؤذية، فإذا كنت تعتقدين أن لا أحد يحبك فسوف يتجاهل عقلك جميع الأدلة التي تثبت أنك محبوبة وسيُنصب تركيزه فقط على تلك الحوادث المحددة عندما رفضك أحدهم.

جزء كبير من إعداد نفسك للحب هو التخلي عن مشاعر الاستياء من الماضي سواء أنجمت عن مشكلات مع شريك حياة سابق أم نجمت عن والديك أم نجمت عن أصدقائك، ابذلي جهدك للتخلي عن أي استياء متبقي تشعرين به لأن الحقيقة هي أن التمسك بهذه السلبية يؤذيك أكثر من أي

شخص آخر. عندما تتمسكين بمعتقدات خاطئة مثل: «لدى كل الرجال فوبيا من الالتزام»، أو «الرجال الذين أحبهم يتخلون عني دائمًا»، فإنك تزرعين البذور لهذه النبوءات لتحقيق ذاتها.

على سبيل المثال: عندما تقتنعين بفكرة أن جميع الرجال يخافون الالتزام، ستضعين بشكل غريزي الحواجز ولن تتمكني من الوثوق بالرجل الذي تتعرفين إليه، ونتيجة ذلك لن تتمكني أبدًا من الوصول إلى مستوى الانفتاح والثقة الضروري لبناء نوع التواصل الذي يوصلك إلى حالة الحب، هذا لا ينطبق فقط على العلاقات، بل ينطبق على كل مجال من مجالات حياتك، فالأفكار تصنع الواقع.

المفهوم الخاطئ # 5

الحب هو كل ما تحتاجين إليه

عندما نفكر في متطلبات العلاقة الدائمة والسعيدة، فإننا نقول بالطبع إن الحب هو العنصر الأكثر أهمية، يأتي بعده عادة التواصل الجيد والأهداف المشتركة وما شابه ذلك، لكن لا أحد يتحدث أبدًا عن الرغبة الخاصة.

يُصوّر الحب والرغبة عادة بوصفهما نقيضين، فبينما يكون الأول نقيًا وساميًا تكون الثانية دونية. يقولون إن الحب يعطي والرغبة تأخذ، الحب غير أناني والرغبة أنانية. وعندما تكون علاقتك مبنية على الحب، يكون هناك مستوى من الراحة والألفة.

يعرف المتزوجون هذه الحالة، فأنت تحبين شريكك كثيرًا وتشعرين بالراحة الكاملة معه، ومع ذلك تصبح الأمور مملة أحيانًا وتفقدين الشغف الذي كان موجودًا في السابق، وهذا ليس نتيجة نقص الحب بل بسبب نقص في الرغبة الخاصة.

عندما تكونين في علاقة متينة، يجب ألا تجلسي غارقة في الرضا عن النفس، وتفترضى أنه سيحبك دون قيد أو شرط، هذا صحيح إلى حد ما ولكن إذا كنت ترغبين في الحفاظ على نيران الحب مشتعلة، فعليك العمل على الحفاظ على مستوى من الرغبة الخاصة بينكما، من أكثر الأسباب شيوعًا للانفصال هو المثل القديم:

«أحبك، ولكني لا أشعر بالانجذاب نحوك فقط»، ما يعنيه هذا عادة هو «لم أعد أشعر بتلك الرغبة الخاصة نحوك، أحبك، ولكن بالطريقة نفسها التي أحب بها عائلتي وأصدقائي المقربين».

في العلاقة الرومانسية سيمنحك الحب الاستقرار والشراكة والقبول، لكن الرغبة الخاصة ستمنحك العاطفة والنار والرضا الجسدي.

هناك طرائق كثيرة لإحياء الرغبة الخاصة في علاقتكما، ربما تكتشفينها كلها إذا فكرت كيف كانت الأمور في بداية علاقتكما عندما كانت الرغبة الخاصة قوية ومؤثرة، حاولي خلق تلك الدرجة من الإثارة مجددًا عندما تستطيعين واستعيدي شعورك

بالرغبة الخاصة، فبدلاً من الجلوس في المنزل
بملابس عادية اهتمي بأناقتك قليلاً، وعندما تعرفين
أنه عائد إلى المنزل من العمل غيري ملابسك
وارتدي شيئاً جذاباً. ليس الأمر سهلاً أعرف ذلك،
لدي ثلاثة أطفال صغار ودائماً ما أكون مرهقة، هذا
هو الواقع أحياناً، ولكن عندما أبذل جهدي للاهتمام
بالجانب الخاص من علاقتنا كما كنت قبل ولادة
أطفالي، أجد فرقاً ملحوظاً في طبيعة علاقتي مع
زوجي.

هناك طرائق لا حصر لها لإعادة الشرارة إلى
العلاقة، لذلك فقط جربي واكتشفي ما يجدي نفعا
معك!

الحقيقة المرة عن العلاقات

عندما تكونين عازبة، قد تنخدعين بالفكرة
الخيالية أن الحياة ستكون مثالية عندما تجدين
الرجل المناسب، أعترف أنني فكرت قبلاً بهذه
العقلية، قد يبدو الارتباط هو ما ينقص حياتك،
وعندما ترتبطين ستحصلين أخيراً على كل ما
تريدين. قد تقابلين رجلاً وتشعرين بالانسجام
معه، وتبدئين بالتعرف إليه، ويبدو كل شيء يسير
بسلاسة حتى تظهر بعض الحقائق المزعجة في
علاقتكما إما تدريجياً ببطء وإما بسرعة دفعة
واحدة.

تتطلب العلاقات بذل الجهد، ولا مفر من ذلك،

فقد تكونان متوافقين تمامًا ويحب بعضكما بعضًا
بجنون، وقد تشعران بانجذاب شديد، وربما تكونان
توأمي روح لكن سيظل عليكما بذل الجهد لإنجاح
علاقتكما. عندما تكونين مرتبطة، لا يتعلق الأمر
بك وحدك، إذ إن خياراتك وأفعالك وسلوكك ونبرة
صوتك ومزاجك وما إلى ذلك كلها تؤثر في الشخص
الآخر (والعكس بالعكس). الزواج هو شراكة ووجود
شريك حياة أمر رائع من نواح كثيرة، لكنه يعني
أيضًا أن هناك شخصًا آخر مهمًا في حياتك، وهو
مثلك تمامًا، لديه نصيبه من التحديات والمشكلات
وآلام الماضي التي لم ينته تأثيرها بعد.

عندما تصبح العلاقة جدية، يمكن أن تربكك
وتستنزفك. قد تتساءلين عن إذا ما كنت ارتكبت
خطأ ما، وإذا ما كنت قد ارتبطت بالشخص
المناسب، قد تشعرين بالظلم لأن الأمور لا يفترض
أن تسير بهذه الطريقة. كل العلاقات تمر بمراحل
توجد فيها الخلافات، وفي الواقع فإن الخلافات
أمر جيد، فعند التعامل معها بشكل صحيح يمكن
أن تجعلكما أقوى بوصفكما شريكين، ولكن عندما
تتعاملان معها بشكل خاطئ، يمكن أن تسبب ضررًا
لا يمكن إصلاحه (لكما ولعلاقتكما).

إليك خمس حقائق مزعجة عليك مواجهتها حول
كونك مرتبطة:

1. الخلافات حتمية:

الخلاف مع الشخص الذي تحبينه مؤلم جدًا، لكنه أمر حتمي وأحيانًا يكون ضروريًا، يمكن أن يكون أيضًا اختبارًا قاسيًا للواقع. في بداية العلاقة أعتقد أن كل امرأة تفكر أحيانًا: «واو، هذا الرجل مذهل. إنه يفهمني وأنا أحبه كثيرًا، ما الذي يمكن أن نتشاجر حوله؟ ربما يتشاجر الأزواج الآخرون، لكن هذه لن تكون حالنا أبدًا»، وقد تصدقين ذلك حقًا، قد تتساءلين عما يمكن أن تتشاجرا حوله، ولكن مع مرور الوقت تتحطم هذه الصورة الوردية وتضطرين إلى مواجهة بعض الحقائق المريرة عن الارتباط.

من المهم أن ندرك أن أكثر الأزواج تفاهًا لا يتفقون في بعض الأحيان، ويمكن أن تتصاعد هذه الخلافات إلى جدالات وشجارات حادة.

لا ينبغي أن يكون هدفك ألا تتشاجرا مطلقًا، بل أن تتشاجرا بطريقة أفضل. تعلمي كيف تتشاجران بطريقة تؤدي إلى إيجاد الحلول بدلًا من تفاقم المشكلة، فالخلاف يجب ألا يشمل الصراخ وإغلاق الأبواب وإلقاء الشتائم ومحاولة جعل الشخص الآخر يشعر بالسوء الذي جعلك تشعرين به، من الصعب جدًا الوصول إلى حل للمشكلة عندما تسيطر المشاعر المتأججة، لذا من أفضل النصائح لتحسين طريقتك في الشجار هي تأجيل مناقشة المشكلة حتى تهدأ أعصابكما وتعود الأمور إلى وضعها الطبيعي. من المفيد أيضًا عند كل نزاع تذكير نفسك وتذكير الطرف الآخر بأنكما في الفريق

نفسه وأن عليكما محاولة عمل بعضكما مع بعض بدلاً من عمل بعضكما ضد بعض.

2. من يعتذر أولاً هو الأقوى فعلياً:

تبدأ هذه النقطة من حيث توقفت في النقطة الأولى، أنت وهو في الفريق نفسه، وتسعيان إلى الهدف نفسه، وهو أن تحظيا بعلاقة صحية وممتلئة بالسعادة والحب والرضا، ولكن عندما تجعلين نفسك الضحية وهو الجلد، فإنك لا تبقيين معه في الفريق نفسه، بل تصبحين خصمه في معركة لإثبات أنك محقة وأنه مخطئ، وهذا يضع الشخص الآخر في موقف دفاعي، وربما يرد بالهجوم فتقتنعين أكثر بأنه مخطئ كلياً، وهكذا يتفاقم الخلاف حتى تصلا إلى وضع مؤسف.

قد تكونين محقة وربما تريدين «الفوز» في الجدل، ولكن إذا انتهى بك الأمر إلى تمزيق بعضكما بعضاً لفعل ذلك، فيخسر كلاكما.

تحتاجين في بعض الأحيان إلى تحمل الأمر فقط وقول: «أنا آسفة لأننا تشاجرنا»، أو «أنا آسفة لما شعرت به من ألم». ربما تعتقدين أنه يتصرف بطريقة غير عقلانية وأن شعوره بالضيق غير مبرر، وربما تكونين محقة ولكن لا يهم من على حق، ما يجب أن يكون أكثر أهمية هو حقيقة أن الشخص الذي تحبينه يشعر بالألم، ويمكنك أن تأسفي على إيلامه حتى لو لم تفهمي سبب ذلك تماماً.

إذا فعل شيئًا أزعجك فحاولي أن تشرحي له مشاعرك بطريقة لا تجعله يشعر بالهجوم، يمكن تحقيق ذلك تمامًا إذا كنت ترغبين حقًا في أن تنجح العلاقة وترغبين في التواصل ومشاركة مشاعرك معه حتى تتحسن العلاقة، وليس إذا كنت تحاولين أن تكوني المنتصرة.

قد يفعل شيئًا يجرحك في بعض الأحيان، وتعتقدين أنه كان مخطئًا تمامًا، ويعتقد أنك أنت المخطئة لأنك انزعجت، لا أقصد الخطايا الواضحة، مثل الخيانة، ولكن شيئًا مثل أنك مررت بيوم سيئ وتريديين قضاء بعض الوقت معه وحدكما، لكنه كان مرتبظًا بالتزامات أخرى ولم يرغب في إلغائها، قد تشعرين بأنه يجب أن يعطيك الأولوية ويلغي تلك الالتزامات، لكنه لا يحب أن يكون من النوع الذي يخلف وعده، هنا لا يهم من على صواب ومن على خطأ، وفي الواقع عادة ما يكون كلا الطرفين صائبًا ومخطئًا جزئيًا، والإصرار على إثبات وجهة نظرك لن يؤدي إلى نتيجة.

3. ستشعرين بالسخط:

السخط هو بالتأكيد قاتل العلاقات الأول. السخط هو ما يجعل الأزواج يتوقفون عن الحب، وتنتهي الرغبة بينهم، ويتشاجرون باستمرار على كل شيء، إذ يزداد عدد المرات التي جرحت فيها مشاعرك بسبب أمور صغيرة مع مضي الزمن على علاقتكما؛ في تلك المرة خرج للتسكع مع أصدقائه.. في تلك

المرّة نسي موعدًا مهمًا.. في تلك المرّة قال شيئًا جارحًا.. في تلك المرّة تشاجرتما ولم يعتذر.

سواء أستمريت علاقتكما وازدهرت أم تدهورت وانهارت، فالمهم هو كيف تتعاملين مع جرح مشاعرك. عندما تكونين في علاقة سذجرح مشاعرك أحيانًا حتى لو كنت مع أطف رجل في العالم، وعادة لا يكون قاصدًا أن يجرحك، بل إنه ربما لا يعي حتى أن ما قاله أو فعله كان قاسيًا أو مؤلفًا. حينها قد تتكلمين عن الأمر وقد تصمتين، في بعض الأحيان يكون بإمكانك تجاوز الأمر بنفسك (خاصة إذا كان تصرفًا بريئًا بالغت في رد فعلك بشأنه بسبب شعورك بعدم الأمان)، وأحيانًا يكون الاعتذار ضروريًا، وأحيانًا تكون هناك حاجة إلى «حوار جاد بين الطرفين».

إذا لم تتعاملتي مع جرح مشاعرك بشكل صحيح، فسوف تتراكم المشاعر السلبية في داخلك وتتحوّل إلى سخط، وعندما تزرع بذور السخط في داخلك فإن أي شيء بسيط يفعله سيرونها ويجعلها تنمو، حتى الأمور التي تعرفين يقينًا أنها ليست ذات أهمية كبيرة، وكلما زاد السخط زادت السقمة في العلاقة.

قد تختارين أن تعاقبيه بشكل صامت انتقامًا، ما سيجعله ساخطًا عليك، الأمر الذي سيزيد سخطك عليه أيضًا، وهكذا تدخلان في حلقة مفرغة وقبيحة ويمكن أن تصبح الأمور معقدة جدًا بسرعة.

في بعض الأحيان قد تُجرح مشاعرك بشدة، حتى لو اعتذر بأصدق طريقة لا تستطيعين أن تغفري له تمامًا، وتكونين غير قادرة على النسيان بكل تأكيد. قد تقبلين اعتذاره وتقديره ولكن في قرارة نفسك قد تفكرين: «ما زلت لا أصدق أنه قال هذا! كيف استطاع قول ذلك؟!». وهكذا لا ينتهي شعورك بالألم وتحملينه في قلبك، وفي أي خلاف جديد تستخدمينه ذخيرةً ضده.

عندما تُجرح مشاعرك يكون لديك أحد خيارين، إما التمسك بها والبقاء مجروحة وإما تجاوز الأمر. ربما يعتقد جزء منك أنه لا يستحق أن تغفري له تمامًا، وربما تعتقدين أنه لا يستحق حبك وعاطفتك، وربما لا تزالين مجروحة. سيحدث ذلك في بعض الأحيان، لكن عليك أن تدركي أن التمسك بهذه المشاعر السيئة لا يساعدك أو يساعد علاقتكما، بل يبقيك عالقة في حالة من السلبية بدلاً من المضي قدماً، وإذا لم تتمكني من تجاوز النزاع فستظلين عالقة فيه إلى الأبد، ومن يريد ذلك؟ حتى إن كان لا «يستحق» أن يُغفر له بالكامل فاختاري تجاوز الأمر، واعلمي أن العمل على تحسين الأمور في المستقبل أفضل بكثير من البقاء غاضبة مما حدث في الماضي.

مرة أخرى، يجب أن أشير إلى أن هناك أمورًا لا تُغفَر وأنا لا أتحدث عن هذه الأشياء، أنا لا أتحدث عن الخيانة أو العنف أو شيء يفعل عن قصد

وضغينة، إنني أتحدث عن المشاعر السلبية التي تتراكم بمرور الوقت، عن درجات الرمادي وليس الأسود والأبيض.

4. ستواجهان التحديات في بعض الأحيان:

الزواج شراكة، إنه اتحاد بين شخصين ليعيشا حياة مشتركة، لكن على أي حال كانت لكل من هذين الشخصين في السابق حياة فردية مستقلة تمامًا مع إعجابات وتفضيلات مختلفة وطرائق مختلفة للتعامل مع الأمور واحتياجات مختلفة ووجهات نظر وقيم مختلفة. في بعض الأحيان يكون الشخصان متفقين جدًا ولديهما الآراء نفسها حول مكان العيش وكيفية إنفاق المال وما إلى ذلك، وقد يحتاج الأزواج الآخرون إلى بذل جهد أكبر لسد الفجوة.

تتلاشى الجوانب الصعبة للعلاقة عندما يتعلم كلا الشخصين أهمية إيجاد الحلول الوسط بينهما، ويتعلم كل منهما رؤية العالم من خلال عيون الشريك الآخر. لن تكوني قادرة على النظر إلى الأمور من منظوره أبدًا، ولكن يمكنك محاولة فهم وجهة نظره والمصادقة عليها، وهكذا تُبنى الوحدة المتناسكة من خلال تصدي الشخصين للتحديات معًا بدلاً من اتخاذ مواقف متضادة.

5. أنت المشكلة أحيانًا:

ربما هذه هي الحقيقة الأصعب التي يجب

مواجهتها، فلا أحد يريد أن يكون المشكلة، إذ يعدّ إلقاء اللوم على غيرك بدلاً من أن تعترفي بأن لديك مشكلات تتعاملين معها أسهل بكثير، لأن حل المشكلات أمر مزعج ويتطلب عملاً شاقاً، إلقاء اللوم على غيرك لأنه جعلك تشعرين بالسوء سهل، ولكن الحقيقة هي أنه في كثير من الأحيان، كنت تشعرين بهذه المشاعر بالفعل، إذا كنت تلومين شريكك لأنه أشعرك بعدم الاستقرار النفسي، فمن المحتمل أنك تشعرين بالفعل بعدم الاستقرار النفسي، ولذلك فسرت شيئاً بريئاً قاله أو فعله على أنه انتقاد.

لدينا جميعاً قدرًا من تجارب الماضي التي تؤثر فينا، وستظهر معظم مشكلاتنا على السطح في العلاقة، لأن الحب يلمس أعماق أجزاء كياننا التي نادرًا ما نصل إليها، في بعض الأحيان يمكن أن يكون هذا جميلاً ومبهجاً وأحياناً أخرى يمكن أن يكون مؤلماً جداً لأنه يثير فينا مشاعر ومشكلات لا نفضل التعامل معها، وهكذا في بعض الأحيان بدلاً من التعامل معها، نلوم شريكنا لأنه جعلنا نشعر بها.

لست أقول إنه لا يخطئ أبداً، في بعض الأحيان قد يكون عديم الإحساس أو جارحاً (نأمل أن يكون ذلك عن غير قصد)، النقطة التي أوضحها هي أهمية محاولة تحديد مصدر المشكلة الحقيقي، أهو منه أم منك؟ أحقاً لا يجعلك تشعرين بالاستقرار في العلاقة أم أن لديك بعض المشكلات العميقة التي عليك التعامل معها؟ أحقاً لا يجعلك تشعرين بالحب أم أنك

لا تحبين نفسك، ونتيجة ذلك فإنك غير قادرة على السماح للحب بالدخول من الخارج؟

الخطوة الأولى لبناء علاقة سليمة هي العمل المستمر على تحسين الذات، وهذا يتضمن الصدق مع النفس، والتفكير في من أنت ومن تريد أن تكوني، ومواجهة أي عقبات تعترض طريقك. يمكن لشريكك مساعدتك على تحقيق ذلك، لكنه لا يستطيع القيام بذلك نيابة عنك، فأنت وحدك من تتحكمين في صحتك العاطفية.

قد تكون العلاقات صعبة أحيانًا، ولكن عندما تكونين مع الشريك المناسب فإنها تستحق الجهد، يمكن للعلاقة الصحية والممتلئة بالحب أن تغني حياتك كثيرًا وتساعدك على أن تصبحي أفضل ما يمكن، الطريق إلى هناك ليس سهلًا دائمًا لكنه يستحق العناء بلا شك.

عندما يسير الحب في الاتجاه الخاطيء:

العلاقات السامة

نعرف أنا ونساء عديدات ما العلاقات السامة. المادة السامة هي شيء يسبب لك الضرر ويستنزفك وينهكك. تعمل العلاقة السامة تمامًا على نحو مشابه ويمكن أن تلحق الضرر بإحساسك بكيانك إلى درجة يصعب الشفاء منها.

لكن المشكلة في العلاقات السامة هي أن تمييزها عندما تكونين فيها صعب أحيانًا، وأحيانًا قد

تشعرين بأنك تبالغين عندما تصفينها بالـ«سامة»، ربما تعتقدين أنك تمرين بالتقلبات العادية التي تمر بها أي علاقة، أو ربما توجهين اللوم لعامل خارجي وتعتقدين أن الأمور ستتحسن بمجرد حله.

هذه المشكلة لا تقتصر على العلاقات الرومانسية، إذ يمكن أن يكون لديك أصدقاء وعائلة وزملاء عمل ومديرون ساقون.

امتلاكك القدرة على رؤية الوضع على حقيقته وتقبل أنه لن يتغير يمنحك القوة على التعامل معه، ويمكنك من النظر إلى الأمور بموضوعية واتخاذ قرار يصب في مصلحتك، أحياناً قد يعني ذلك إنهاء علاقة رومانسية أو صداقة، وربما تجددين القوة لترك وظيفتك والعثور على وظيفة جديدة، أو تدركين أنك بحاجة إلى وضع حدود أقوى مع بعض أفراد عائلتك، إذ إن معرفة ما يجري هي الخطوة الأولى للتعامل معه.

لمساعدتك على بلوغ ذلك حددت أكبر خمس علامات تدل على أنك في علاقة سامة عاطفياً:

1. لا تشعرين بأنك جيدة بما فيه الكفاية:

تشعرين بأنك لا تفعلين أي شيء بشكل صحيح وتحاولين دائماً إثبات قيمتك، تصبحين مهووسة بالحصول على مصادقته على ما تفعلين، فإذا فعلت شيئاً وأبدى أي نوع من الرضا عنه تشعرين بالارتياح وتستمرين في المحاولة، وتحاولين بكل

جهدك للحصول على مزيد من هذا الشعور، ثم تشعرين بالفشل عندما لا يحدث ذلك. مهما بذلت من جهد لا تشعرين أبداً بأنك جيدة بما فيه الكفاية أو أنك تفعلين الأشياء بشكل صحيح، فتستمرين في العيش في حالة من عدم الارتياح والشك في نفسك والسعي إلى التحسن لتصبحي جيدة بما فيه الكفاية.

2. لا تستطيعين أن تكوني على طبيعتك:

علامة واحدة على أنك في علاقة سليمة ومحبة هي الشعور بأنك تستطيعين أن تكوني على طبيعتك، أما إذا كنت تشعرين بعكس ذلك فهذا علامة كبيرة على أنك في علاقة غير سليمة وسامة. بدلاً من ذلك تشعرين بأن عليك أن تكوني حذرة فيما تقولينه أو تفعلينه، وتشعرين بأنك بحاجة إلى التفكير مرتين قبل أن تتحدثي وأن بعض الموضوعات محظورة، وأن عليك التصرف بطريقة محددة. تخافين أن تناقشي معه أي شيء لأنك لا تعرفين ما قد يكون رد فعله، ولذا تفضلين الصمت على قول شيء قد يجعله يغضب. لذلك أنت تعانين في صمت وتأملين أن تتغير الأمور وأن تتحول هذه العلاقة بطريقة سحرية إلى علاقة سليمة وسعيدة.

حتى أنك قد لا تتعرفين إلى الإنسانية التي تحولت إليها بسبب هذه العلاقة، وتتساءلين لماذا لم تعودي المرأة الرائعة والمرحة والواثقة نفسها كما كنت من قبل، وربما يلاحظ أصدقاؤك وعائلتك ذلك، لكنك

تحبيته وقد استثمرت في هذه العلاقة، وتأملين أنك بمجرد أن تمر هذه المرحلة الصعبة ستعودين تلك الفتاة مرة أخرى.

3. يحبطك:

هذه إحدى أبرز علامات العلاقة السامة التي قد يبدو أنها يجب أن تكون واضحة وضوح الشمس في السماء، لكنك أحياناً قد لا تدركين جميع الوسائل التي يستخدمها لإحباطك لأنها قد تكون خفية وليست انتقادات صريحة، وإذا كان قد مضى على علاقتكما وقت كثير فإنك ستكونين قد فقدت ثققتك بنفسك وتشعرين بعدم الرضا عن ذاتك، لذلك فإنك قد توافقين على الأشياء السلبية التي يقولها لك وعنك.

العلاقات هي فرصة للتطور الشخصي الهائل، وقد تُظهر أحياناً صفاتنا السلبية ويكون علينا التعامل معها. ومع ذلك، هناك فرق كبير بين الشريك الذي يشير إلى عيوبك بطريقة محبة تشجعك على التطور، والشريك الذي يفعل ذلك من منطلق ازدراء. في العلاقة السليمة سيقبلك شريك حياتك كما أنت، سيحب صفاتك الجيدة ويقبل صفاتك السيئة لأننا جميعاً بشر وجميعنا لدينا عيوب، والعيوب جزء لا يتجزأ منا.

في العلاقة السليمة سترغبين في التحسن لأنك تريدين حقاً أن تكوني أفضل ما يمكنك من

أجلك ومن أجله ومن أجل العلاقة، ستشعرين بأنك محبوبة ومقبولة كما أنت، وكلاكما يفهم أن التغيير يستغرق وقتًا لذلك لن تشعري بالسوء حيال الاستسلام لبعض صفاتكما السلبية من وقت إلى آخر.

في العلاقة السامة لن تشعري بالقبول ولن يتسامح شريكك مع صفاتك السلبية، وقد يهينك ويقلل من شأنك بسببها.

4. تنشاجران بدناءة:

يتشاجر الأزواج -حتى السعداء منهم- فذلك أمر طبيعي وهو جزء من أي علاقة. تنشأ المشاجرات حول مختلف الأمور المهمة منها والتافهة، والأزواج السعداء ليسوا أولئك الذين لا يتشاجرون أبدًا، بل إنهم أولئك الذين يستفيدون من المشاجرات والخلافات لإيجاد حلول للمشكلة، وإذا تعذر حل شيء ما فإنهم يتعلمون كيفية التواصل بشكل أفضل ويصلون إلى مستوى أعمق من التفاهم.

يتشاجر الأزواج السامون عادة من أجل الربح، ويرون في المشاجرات فرصة لإيذاء الطرف الآخر وإهانته وإخراج كل الغضب والسخط الكامنين. التشاجر بدناءة دليل على أن مستوى السخط في العلاقة قد بلغ ذروته، وتكون هذه المشاجرات ممتلئة بالعداوة والازدراء، وكل شخص تغلب عليه الرغبة في «الربح» وإثبات موقفه بدلاً من العمل معًا

لحل المشكلة بمحبة.

5. غير مستعد للعمل على إنجاح العلاقة:

إنه لا يتحمل المسؤولية وبدلاً من ذلك يلومك ويجعل الأمر كله يبدو كأنه خطؤك، (يقول أشياء مثل: «حسناً، لم أكن لأغضب بشدة لو تركتني وشأني»). في العلاقة السامة تشعرين بأنك المشكلة، ولا يقدر مشاعرك أو احتياجاتك، فإذا كنت منزعة فذلك لأنك «حساسة» أو «عاطفية» أو «غير عقلانية». قد يعتذر لكنه لا يقر بأي خطأ ويعتقد أنه إذا كانت لديك مشكلة في العلاقة فإنها مشكلتك، ولا يريد التحدث عن أي مشكلة أو العمل عليها أو محاولة التغيير.

وقد يحاول أيضًا التلاعب بعقلك حتى لا تعودى قادرة على معرفة الحقائق من الأكاذيب، أو الصح من الخطأ. أصبح مصطلح التلاعب العقلي Gaslighting شائعاً جداً هذه الأيام، وهو يعني باختصار أن الشخص الآخر يجعلك تشعرين بأنك مجنونة لأنك تحسّين بتلك المشاعر وأن تفسيرك للواقع مغلوط.

أهم صفة يجب البحث عنها في الشريك هي استعداده للعمل على إنجاح العلاقة، حتى العلاقات السامة يمكن إصلاحها إذا كان الطرفان ملتزمين بالعمل على تحسينها. لكن إذا رفض الشخص الآخر التغيير أو محاولة فهم مشاعرك واحتياجاتك فلا

يوجد شيء يمكنك فعله، وخيارك الوحيد هو الرحيل.

ما يصعب الأمر كثيرًا هو أن الرجل الذي يتمتع بصفات سامة عادة ما تكون لديه أيضًا صفات جيدة كثيرة، ونظن أننا إذا بذلنا جهدنا يمكننا إظهار هذه الصفات الإيجابية أكثر وإلهامه ليتغير ويصبح رجلاً أفضل، ولكن نادرًا ما ينجح ذلك لأن الطريقة الوحيدة التي يتغير بها الناس هي عندما يدركون أن هناك مشكلة ويرغبون في إصلاحها، وبغض النظر عن عدد الصفات الإيجابية التي يتمتع بها، فإن الشيء الوحيد المهم هو الرغبة في إنجاح العلاقة، فإذا لم تكن لديه هذه الرغبة فكل شيء آخر لا قيمة له.

أمر آخر

يجب أن نأخذ أمرًا آخر في الحسبان، وهو أن الطرف الآخر قد لا يكون الشخص الوحيد الذي يتحمل المسؤولية دومًا. فإذا كنت مغرمة بشخص سام فهناك احتمال أنك أنت نفسك شخصية سامة إلى حد ما، فالحقيقة هي أن الأشخاص المتشابهين ينجذبون، فالشخص السليم عاطفيًا يجذب شخصًا آخر سليقًا عاطفيًا، وسيجذب الشخص السام شخصًا ساقًا آخر، لذا اسألي نفسك: هل أنا أسهم في هذه السمية؟

النضج العاطفي يعني تحمل المسؤوليات عن

أنفسنا وعن خياراتنا وما تقدمه في العلاقة، وفي بعض الأحيان يتطلب الأمر شخصين لصنع علاقة سامة.

تذكري هذا: لدى معظمنا أفكار خاطئة عن الحب تنبع من الرسائل التي نلقاها من وسائل الإعلام أو حياتنا الأسرية أو تجاربنا السابقة، (في بعض الأحيان يكون مزيجًا من الثلاثة!). الحب الحقيقي ليس ما يعتقده معظم الناس، يمكن أن يكون الأمر مدهشًا وتحوليًا، ولكن ذلك يحدث فقط عندما يكون كلا الشخصين سليقًا عاطفيًا ومستعدًا وراغبًا في العمل على إنجاح العلاقة.

الفصل الثالث

ما الذي يمنعك من العثور على الحب؟

«لا تستطيعين أن تجعلي شخصًا ما يحبك،
تستطيعين فقط أن تجعلي نفسك فتاة جديدة
بالحب».

- ديريك غامبا

قد يتساءل الجميع في مرحلة ما من حياتهم:
لماذا لا يحبني أحد؟ هل المشكلة في؟ وقد تتساءل
الفتيات اللواتي يشعرن دائمًا بالإحباط في علاقاتهن
عن إذا ما كان الحب الذي يتمنونه موجودًا حقًا أم
أنهن واهمات.

والحقيقة هي أن العثور على الرجل المناسب
يتطلب أن تكوني الفتاة المناسبة، فقد تشعرين
بالوحدة (أو حتى بالوحشة) في الزواج كما تشعرين
بها عندما تكونين عازبة، تقضي معظم النساء وقتًا
طويلاً في البحث ليس فقط عن الحب بل عن
الحب المناسب لهن، ويعتقدن أنهن سيعرفنه عندما
يرينه (أو يشعرن به)، لكنهن لا يعرفن تمامًا كيفية
الحصول عليه.

في هذا الفصل سنلقي نظرة على بعض العقبات
الشائعة التي تمنعك من الحصول على الحب الذي
تريدينه، وبعضها مضلة أكثر مما تظنين. هذا الفصل
ليس موجهًا فقط للعازبات والمحبطات، حتى إن

كنت متزوجة فسوف يوسع مداركك حول كيفية
جعل علاقتكما أفضل.

الأسباب الحقيقية

وراء عدم قدرتك على إيجاد الحب

أن تكوني عازبة مدةً معينة من الوقت له فوائده،
لقد مررت شخصيًا بأكثر قدر من النمو الشخصي
والوعي الذاتي خلال السنوات التي كنت فيها
فتاة عازبة، ورغم أنني عانيت الألم والوحدة في
بعض الأوقات فإن ذلك ساعدني على تجاوز بعض
مشكلاتي الداخلية وفهم نفسي على نحو أفضل.

وفي الوقت نفسه، لا يرغب معظم الناس في
البقاء عازبين طوال حياتهم، فمعظمنا يريد أن يقع
في الحب ويعيش مع شريك حياة، ولكننا نسعى
بطرائق خاطئة إلى تحقيق هذا الشيء الذي نتوق
إليه كثيرًا. نستمر في حياتنا بالأسلوب نفسه ونأمل
أن يؤدي بطريقة ما إلى نتائج مختلفة، نحن نعلم أن
لا معنى لهذا حقًا، ومع ذلك نواصل التصرف وفقًا
لعقليتنا المعتادة.

العزوبية ليست نقمة، والارتباط ليس علاجًا شافيًا.
بغض النظر عن المرحلة الحياتية التي تمرين بها، من
المهم إجراء تقييم ذاتي لمعرفة العادات والخيارات
المفيدة لك وتلك التي تضرك. لا يتعلق الأمر بإظهار
نفسك أكثر في المجتمع لأن العثور على علاقة
مذهلة وسليمة يتوقف كثيرًا على الاستعداد لمثل

هذه العلاقة، يتعلق الأمر بتحديد الأفكار المغلوطة وأنماط التفكير التي قد تحول دون الحصول على ما تريدين.

لحل مشكلة تحتاجين إلى فهمها، لننظر إلى بعض الأسباب الرئيسية التي تجعلك تبقين عازبة وأنت لا تريدين ذلك، وما الذي تفعلينه دون قصد ويبعد الحب عنك. وقبل أن نبدأ أريد فقط أن أقول إن هدفي ليس الإحراج أو إلقاء اللوم. لا أحاول إلقاء كل اللوم عليك. أنا فقط سأناقش بعض الأخطاء الشائعة التي رأيت النساء يرتكبنها في أثناء سعيهن إلى الحب.

السبب الأول:

أنت بحاجة إليه للغاية

أسرع طريقة لإبعاد الرجل هي الحاجة إليه، فإن ترغبي في وجود رجل في حياتك أمر مختلف عن أنك بحاجة إلى رجل ما.

الاحتياج هو حالة ذهنية تشعرين فيها بالنقص والفراغ العاطفي، وتحاولين ملء هذه المساحة الفارغة بالارتباط والحصول على تقدير شريكك وثنائه، تخلط كثير من النساء بين نفور الرجال من الاحتياج والنفور المزعوم للرجال من الالتزام، فالرجال ليسوا كارهين الالتزام (على الأقل معظمهم ليس كذلك). سيرتبط الرجل بسعادة بالمرأة التي تعرف قيمته وتقدره على ما هو عليه، وعلى العكس

من ذلك سيفز الرجل من المرأة التي تراه فرصة للشعور بالرضا عن نفسها أو ملء بعض الفراغ.

يريد الرجل أن يشعر بأن المرأة اختارته لأنه كسب قلبها، ولا يريد أن يشعر بأنه يملا مكانًا كان يمكن أن يشغله أي رجل آخر ييدي اهتمامًا بها.

الحل: ينشأ الاحتياج عادة من عدم احترام الذات أو نقص الشعور بالقيمة، فتشعرين بفراغ داخلي أو نقص في حياتك وتعتقدين واهمة أن الارتباط سيكون العلاج، ولكن إن لم تكوني سعيدة قبل العلاقة فلن تكوني سعيدة فيها، فبدلاً من الشعور بالشفقة على نفسك، كونك عازبة، اعلمي على تحسين علاقتك مع نفسك والشعور بأفضل ما لديك والظهور في أفضل حالاتك، فعندما تكونين في أفضل حالاتك لن تتمكني من إبعاد المعجبين عنك!

السبب الثاني:

أنت انتقائية جدًا

تكون معظم النساء عادة في أحد الطرفين، إما يائسات ومستعدات لقبول أي شيء، وإما انتقائيات جداً ولا يقبلن بشخص «أقل» من رجل أحلامهن.

نحن مشبعات بقصص الحب غير الواقعية في هذه الأيام، وقد شكلنا فكرة عما يجب أن يكون الحب وليس عما هو الحب فعلاً، كما ناقشت في الفصل الثاني. قيل لنا إن الحب يتغلب على المشاق ولكن في الحقيقة فإن الحب وحده لا يخلق علاقة جيدة

وسليمة (فقد أحب كل زوجين، تطلقا لاحقاً، بعضهما بعضاً في مرحلة ما). وتجدنا نرغب في أن تغمرنا البهجة العارمة والانسجام، وإذا لم نشعر بالانجذاب من اللقاء الأول فسوف نرفض الارتباط بهذا الرجل ونقول: لم تكن هناك «شرارة».

تبرز مشكلة أخرى حين تتبنى معظم النساء فكرة جامدة مفادها أن «البقاء وحيدة أفضل من التنازل»، واتباع هذه العقلية بشدة يؤدي بنساء كثيرات إلى أن يغلقن أبوابهن في وجوه رجال يتمتعون بصفات مذهلة لمجرد وجود بعض العيوب البسيطة التي لا تتناسب مع صورة فارس أحلامهن، وكلما طالت مدة العزوبة يصبح الأمر أسوأ لأن الفتاة تبدأ بالتفكير: «حسناً، لقد انتظرت كل هذا الوقت حتى أجد الشخص المناسب، لن أتنازل عن أي شيء، وأستحق أن أحصل على ما أريد تماماً».

قد يكون السبب وراء هذا المستوى العالي من الانتقائية هو آلية دفاعية وهي أن ترفض قبل أن تُرفض، وهذا ينبع من الخوف، خوف التعرض للألم، خوف أن تكوني غير محبوبة أو غير جديرة، هذا هو السبب في أن العمل على تحسين شعورك بقيمة ذاتك أمر حاسم (سنتحدث أكثر عن هذا في الفصل السادس).

أو ربما تريد أن يكون لكل الألم الذي مررت به معنى، وتعتقد أنك ستحصلين على مكافأة تعويضية عن كل معاناتك على هيئة الرجل المثالي

الذي سيحقق كل أحلامك.

من الجيد أن تكون لديك معايير، وأن تكون لديك فكرة عن نوع الرجل الذي ترغبين في الارتباط به، لكن من المهم أيضًا أن تكوني مرنة بعض الشيء، وأن تدركي أنك قد لا تحصلين على كل ما ترغبين فيه، وهذا لا يعني أنك تتنازلين.

ربما لا تحبين وظيفته ولا تحبين طريقة لبسه، ولربما تعتقدين أن هواياته سخيفة، وقد يكون كل هذا صحيحًا، ولكن من المهم أن ندرك أن هذه الأمور لا تعكس حقيقة من يكون، فقد يكون شخصًا رائعًا ولطيفًا ومحبًا حقًا.

الحل: ضعي قائمة بثلاث صفات جوهرية لا تقبلين التنازل عنها في شريك الحياة، وثلاث صفات أخرى غير مقبولة إطلاقًا. هذا لا يشمل أشياء مثل مقدار المال الذي يجنيه أو كثافة شعره، إذ لن يصنع المال زواجًا سعيدًا وكذلك لن يفعل الشعر الكثيف أو الفك المنحوت أو عضلات البطن المشدودة، بالطبع تريد أن تشعرى بالانجذاب إلى شريك حياتك ولكن لا تجعلي التفاصيل الجسدية محور اهتمامك؛ سيمنحك تدوين ثلاث صفات لا يمكنك تقبلها الوضوح والنظرة العميقة، ويحول دون الوقوع في فخ قائمة المعايير الطويلة التي ربما وضعتها في عقلك.

بعد ذلك، إذا تعرفت إلى رجل ولم تشعرى

بالانجذاب الشديد نحوه فلا ترفضه مباشرة. ما لم يكن هناك ما يثير نفورك بشكل قاطع، أعطه فرصة أخرى. تستعجل نساء كثيرات في رفض الرجل قبل إعطائه فرصة عادلة. لا يسعني حصر القصص التي سمعتها عن النساء اللواتي ترددن في البداية في التعرف إلى الرجل الذي تزوجنه لاحقًا، من يدري أين كان سينتهي بهن الأمر لو لم يمنحن أزواجهن المستقبليين تلك الفرصة الثانية.

لا يمتلك زوجي بعض الصفات الرئيسة التي كنت أقسم يمينًا مغلظة أنني لا أستطيع العيش دونها. ومع مرور الوقت في علاقتنا يمكنني الآن أن أرى أنني لو ارتبطت بنوع الرجل الذي أردته لكان الوضع مأساويًا، إذا ما أخذنا صفاتي الشخصية في الحسبان. اعتقدت مثل معظم الناس أنني أعرف نفسي أفضل بكثير مما أعرفها في حقيقة الأمر، والآن كل يوم أدرك -بدهشة متزايدة- كم كنت مخطئة بشأن ما اعتقدت أنني بحاجة إليه، لأنني مع شخص هو الأنسب لي على الإطلاق. عندما تكونين منفتحة الذهن قليلاً قد تحظين بمفاجآت سارة!

السبب الثالث:

لم تعلمي على زرع الخصال التي تبحثين عنها في نفسك

الطريقة الأولى لجذب الحب هي أن تجعلي نفسك إناءً يستوعبه، فالعلاقة الناجحة تتلخص في أمرين:

الشخص المناسب والوقت المناسب. والقاعدة الأولى التي يجب أن تحتفظي بها في ذهنك في العلاقات هي أن الأشخاص المتشابهين ينجذب عادة بعضهم إلى بعض، أي أنك ستجذبين شخصاً يشبهك أو يشبه صورتك الداخلية عن نفسك.

إذا كنت لا تقدرين نفسك فستختارين شخصاً لا يعاملك جيداً، وسترضين بذلك لأنه يصادق على ما تشعرين به تجاه نفسك، وإذا كنت غير متاحة عاطفياً فستجذبين شخصاً غير متاح عاطفياً، وقد تتمنين أن ترتبني دون أن تكوني متاحة بطريقة أو بأخرى، وإذا كنت تخافين الشعور بالألم أو تشعرين بأن الرجال الذين تريدينهم يتخلون عنك دائماً فقد تبين جدراناً لحماية نفسك دون وعي.

حتى تجذبي علاقة حقيقية يجب أن تتأكدي أولاً أنك في الحالة العاطفية المناسبة، تأكدي أنك تريدين العلاقة لأسباب صحيحة وليس فقط لملء الفراغ أو الشعور بالرضا عن نفسك، يجب عليك أيضاً أن تعرفي نفسك جيداً وتتعلمي كيفية الشعور بالسعادة وأنت غير مرتبطة.

قد تظنين أن وجود رجل رائع يحبك ويبقى معك -والآخرون لا يستطيعون أو لا يريدون- سوف يمحوا أثر الرفض الذي عشته من قبل، لكن الأمر لا يسير بهذه الطريقة، فإذا كنت لا تزالين تشعرين بالآلم من الماضي فسوف ينعكس ذلك على علاقتك الحالية.

امتلاكك مستوى جيدًا من احترام الذات سيجعلك
تجذبين ليس فقط شخصًا قادرًا على التواصل
السليم، ولكن أيضًا شخصًا قادرًا على أن يحبك لما
أنت عليه، إذا كانت ثقتك بنفسك ضعيفة فسوف
تبحثين عن المصادقة من الآخرين.

الحل: لدي صديقة تسأل نفسها كل يوم: «هل أود
لو أرتبط بي اليوم؟». أعتقد أنه تمرين مذهل جدًا
وسيساعدك على معرفة نقاط الضعف لديك وما
تحتاجين إلى العمل عليه.

إذا كنت تريدين رجلًا سليماً عاطفياً وواثقاً
وناضجاً فعليك أن تكوني مثله في هذه الصفات،
أعني لماذا يريد رجل كهذا أن يرتبط مع فتاة
تعيش في عالم من الفوضى وعدم الأمان العاطفي؟
إذا كنت تريدين هذا الصنف من الرجال فعليك
أن تكوني من هذا الصنف من الفتيات، وعندما
تصبحين في تلك الحالة التي تكونين فيها أفضل ما
لديك وتعكسين الصفات التي تتمنينها، ستلاحظين
تغيرًا فوريًا في حياتك العاطفية، وستتمكنين بيسر
من إيجاد شريك الحياة المناسب والعلاقة التي
كنت تحلمين بها دائمًا. لكل امرأة مسارها الخاص،
فحاولي قدر الإمكان اكتشاف أفضل مسار لك.

السبب الرابع:

تجربين خلف الرجال غير المتاحين عاطفياً

واحدة من أكبر العقبات التي تقف في طريقك

وتمنعك من الحصول على الحب الحقيقي هي الرغبة في رجل لا يريدك، هذه الظاهرة شائعة، يمتلئ بريدي الإلكتروني كل يوم بأسئلة من نساء يخططن ويضعن استراتيجيات لكسب قلب رجل لا يبدو أنه يريد أن يهب قلبه لأحد، على الأقل ليس لها.

الحل: تذكرني أن وضع نفسك في مواقف مدمرة للذات هو مضيعة للوقت والطاقة، فالرغبة في رجل لا يريدك مأساة، والوقت كنز ثمين يجب ألا نهدره، لذا ابدئي بالانتصار لنفسك واقطعي صلتك بذلك الرجل الذي لا يقدرك.

والفكرة الأكثر أهمية على الإطلاق أن السبيل لإيجاد حب حياتك هو أن تجعل نفسك إناء لاستقبال الحب، إذا كنت تريدين فقط الرجل الذي لا يريدك فأنتِ بذلك تحرمين نفسك من الحصول على الحب، لذلك اتخذني قرارك هنا والآن لتحرري نفسك وتزيلي جميع العقبات التي تمنعك من الحصول على ما تريدينه حقًا.

السبب الخامس:

أنظمة الفلترة الفاشلة

يهيئك نظام الفلترة السيئ للفشل قبل أن تتمكني من تعزيز علاقتك بالشخص الذي تريدينه، هذا إذا بدأت من الأساس، لكل شخص نظام فلترة معين متأصل فيه، يرجع هذا النظام جزئيًا إلى التوصيلات

العصبية الجينية لكنه يتشكل إلى حد كبير من خلال تجاربنا، غالبًا ما يقوم هذا النظام بناء على اهتماماتنا ورغباتنا ومخاوفنا، على سبيل المثال: إذا كنت تخافين الرفض فكل ما ستريه هو الرفض. قد يخبرك مئة شخص كم أنت رائعة ومذهلة لكنك لن تقنعي بذلك، كل ما ستريه الشخص الوحيد الذي لا يبدو أنه مهتم بك.

إذا وضعت عشرة أشخاص في غرفة وجعلتهم يستمعون لمحاضرة، ثم سألتهم في النهاية عن موضوعها فستحصلين على عشر إجابات مختلفة، نحن نركز على ما يلائم أهواءنا ويتمشى مع اهتماماتنا ونتجاهل ما عداه، وما نركز عليه وما نتجاهله يختلف من شخص إلى آخر.

فكيف يؤثر ذلك في العلاقات؟

يشكل نظام الفلترة الخاص بك جزءًا كبيرًا من واقعك، إذا كنت تعتقدين أن الرجل الذي تريدينه لن يريدك أبدًا، فستجدين مبررات لهذا الخوف حتى إن كانت غير واقعية، وعندما تتوقعين تصرفًا معينًا، فإنك تخلقين نبوءة تحقق ذاتها.

سواء أكنت واعية بذلك أم لم تكوني، ستبدئين بالتصرف بطريقة تبعد الرجل. قد يكون هذا السلوك خفيًا وغير ملحوظ في أفعالك أو أقوالك، إلا أنه يغذي مشاعر الخوف الأصلية. إذا كنت تخشين ألا يتزوجك الشخص الذي تودين الارتباط به،

فستهملين كل ما يدل على التزامه بك وستركزين فقط على ما يوحي بعكس ذلك. سيتجلى خوفك في سلوكيات، مثل التشبث بالعلاقة أكثر أو ترقب لحظة نهايتها الحتمية، ما سيؤدي بدوره إلى انهيار العلاقة. لا أتحدث عن المواقف الواضحة التي تظهر عدم التزام الرجل بك، كأن يمتنع عن القيام بخطوة جدية بعد مدة طويلة من الزمن معًا، بل أتحدث عن علامات خفية أكثر.

إذا كنت تعتقدين أنك غير جذابة، فسوف ترفضين كل مديح لمظهرك وتظنين أنه مجرد مجاملة، وعندما يلمح أحدهم إلى أنه لا يجدهم جذابة فستتشبهين بهذا الكلام وتعدينه دليلاً على صحة اعتقادك الأصلي إذ إن لدينا حاجة فطرية لنبرر لأنفسنا طرائق تفكيرنا حتى لو كانت تضرنا.

إننا جميعًا مبرمجون لننظر إلى العالم من منظور شخصي، فالواقع ليس موضوعيًا، بل إنه يتشكل مما يحدث لنا وتفسيرنا لما حدث، لذا فإن تغيير طريقة تفكيرك يمكن أن يغير حياتك حرفيًا، وذلك يحتاج إلى تدريب وصبر ويقظة، ولكن بالالتزام به ستصنعين واقعًا جديدًا لنفسك.

الحل: لتحقيق النجاح المنشود في الحب والعلاقات، تحتاجين إلى ضبط نظام الفلترة الخاص بك حتى تري كل الأمور الجيدة في حياتك، ويجب أن تكوني قادرة على الاعتراف بالأمور الجيدة لديك وفي علاقتكما وتقديرها، إذا سمحت لمخاوفك بأن

تسيطر عليك فأنت تعدين نفسك للفشل.

أولاً، عليك التخلص من أنماط التفكير الخاطئة، كلما خطرت على بالك فكرة سلبية مثل: لن يحبني أحد، سأبقى وحيدة، لا يمكن أن أجد شريك حياة مناسب، اجتثيها من جذورها وأخبري نفسك العكس، لا ينطبق هذا على العلاقات فحسب، بل ينطبق أيضًا على جميع مجالات حياتك، ويمكن استخدامه لجعل حياتك أفضل لأن لأفكارنا تأثيرًا كبيرًا في الطريقة التي نشعر بها، ولأننا نستطيع التحكم في أفكارنا، تصبح لدينا أداة قوية جدًا بمجرد أن نبدأ باستخدامها.

أنا أيضًا من أشد المعجبات بفكرة أن تكون لديك مفكرة للامتنان، دوّني شيئًا أو شيئين تشعرين بالامتنان لوجودهما كل يوم (اختاري أشياء مختلفة كل يوم)، هذا سيجعلك تدربين عقلك على التركيز على الأمور الإيجابية، قد يبدو هذا سخيفًا لكنني جربت هذا التمرين وأوصي به القراء طوال الوقت لأن نتائجه تحويلية حقًا.

السبب السادس:

تأثير الشريك السابق

معظمنا لا يعي كيف يمكن لماضيها أن يتداخل مع حاضرها وحتى مستقبلها إذا لم ننتبه للأمر. لقد تأذيت كثيرًا على مر السنين، وأنا ممتنة لذلك. لقد خدمني الألم جيدًا لأنه منحني فهما عميقًا للعلاقات

(والهمني موضوعات كثيرة لأكتب عنها)، لكنني وصلت أيضًا إلى نقطة أدركت فيها أنني لم أتغلب على بعض الأمور السلبية ولم أتجاوزها بعد.

يقولون إن الوقت يشفي جميع الجروح لكنني أرى أن هذا صحيح جزئيًا فقط، فالوقت يجعلك تنسين ويبعد الذكريات أكثر، لكنه لا يشفي الجروح التي تركتها دون علاج. لا يحدث التعافي من الانفصال المرير (أو أي صدمة نفسية) وحده مع مرور الوقت، بل عليك أن تبذلي الجهد للتعافي.

تتطور العلاقة بإحدى طريقتين فقط: إما أن تستمر طوال الحياة وإما تنهار. ولتحصلي على العلاقة التي تستمر، عليك أن تتصالحي مع كل العلاقات التي انتهت.

على الرغم من ثقتي بنيات زوجي الحالي في بداية التعارف، واجهت صعوبة كبيرة في الثقة الكاملة به وبعلاقتنا، والأهم من ذلك أنني عانيت عدم الثقة بنفسي وقدرتي على اتخاذ القرار الصحيح. وعلى الرغم من أنني كنت أعرف أن لا علاقة له شخصيًا بمخاوفي على الإطلاق، فإنني لم أستطع التغلب عليها. كنت أعلم أن هذه المشاعر نابعة من داخلي، إذ لم يُظهر أي علامة تدل على عدم الالتزام، وكان ملتزمًا كليًا بإنجاح العلاقة، لكن في بعض الأحيان كانت الأمور الصغيرة والعفوية تثير في القلق والشك، فمثلًا؛ كلما قال لي مطمئنًا: «لن أتخلى عنك أبدًا»، كنت أشعر بالريبة، وأصبح

أكثر ابتعادًا وانسحابًا وانزعاجًا، كان ذلك طبقًا
يؤلمه ويظن أنني لا أصدقه أو لا أثق به، ولكن
الحقيقة لم تكن كذلك.

بعد ممارسة بعض التأمل الذاتي عرفت ما كان
يثير هذه المشاعر بالضبط، فقد كان خطيبي السابق
يقول لي هذه الجملة كلما شعرت بعدم الأمان. كنت
أصدقه وكانت كلماته تمنحني الراحة والطمأنينة (لم
تدم علاقتنا طويلًا لأنها كانت علاقة خاطئة تمامًا)،
وكانت تخفف من مخاوفي مؤقتًا، وعلى الرغم من
أن العلاقة كانت بعيدة عن المثالية، فإنني اعتقدت
أنه لن يفارقني أبدًا، اعتقدت أنه لا يستطيع العيش
دونني تمامًا كما لا أستطيع العيش دونه أو تخيل
العالم دونه.

كانت العلاقة متقلبة، وعلى الرغم من أن الأوقات
السيئة أصبحت أكثر تواترًا وأطول زمنًا، فإنني
اعتقدت أننا سنتمكن من تجاوز الأمر، آمنت أننا
يدعم بعضنا بعضًا وأنا سنتمكن من إنجاحها، لكننا
لم نفعل، وبدلاً من ذلك تحقق أكثر ما كنت أخشاه.
تخلي عني لأجل امرأة أخرى وأمطرها بكل الحب
الذي لم يكن قادرًا على منحني إياه.

قول إنني شعرت بالمرارة لا يصف كما يجب الحالة
التي كنت فيها، وبدلاً من معالجة ما حدث انغمست
في الحياة إلى أقصى درجة، تأكدت من عدم ترك
مجال للألم ليتسلل إلى داخلي، واستمررت في
السير دون توقف، ودون تفكير، والأسوأ من ذلك

دون مشاعر.

في السنوات التي تلت ذلك أصبحت متحجرة المشاعر، وأصبح قلبي الذي كان مفتوحاً في السابق غير قادر على الشعور بالحب، فقد زرعت علاقتي الأخيرة في نفسي فكرة أنني لا أستحق الحب، وأنني لن أحصل أبداً على الرجل الذي أريده، وأن لا أحد سيحبني كما أنا، وأصبحت أتعلق فقط بالرجال غير المتاحين عاطفياً. للأسف هذه هي طبيعة العقل الباطن، فهو يسعى دائماً إلى المصادقة على ما يعتقد حتى لو أتى ذلك على هيئة واقع مؤلم.

ما حدث لي هو شيء يحدث لكثيرين بعد علاقة سامة وانفصال مروع. لقد تقبلت معتقدات خاطئة عن نفسي ولم أشكك فيها قط.

بعد مرور نحو عقد من الزمن على العلاقة التي حطمتني، أدركت مدى عمق الندوب التي خلفتها، أدركت أنني اعتنقت مجموعة من المعتقدات عن نفسي كانت تقوض جهودي دائماً في العثور على الحب الذي كنت أريده، لذلك قررت أن أغوص في أعماق نفسي لتطهيرها من هذه المعتقدات. نظرت إلى تلك العلاقة بموضوعية وأدركت أن النهاية التي وصلت إليها تلك العلاقة لا علاقة لها على الإطلاق بأمور جوهرية تتعلق بشخصيتي.

ظننت حينها أنه تخلى عني لأنني لم أكن جيدة بما يكفي، لأنني لا يمكن أن أكون محبوبة، لأنني غير

جديرة بالحب، وفقدت الثقة بحكمي على الأمور، فقد بقيت معه رغم أنه كان يعاملني بشكل سيئ بوضوح. لقد وثقت به بناءً على كلمات الطمأنة القليلة التي كان يقدمها عندما كنت أشعر بعدم الأمان، وتجاهلت كل علامات التحذير الواضحة، كيف يمكنني أن أثق بنفسي مجددًا كي لا أقع في الخطأ ثانية؟ وهكذا أصبحت امرأة تظن أنها لا تستطيع الوثوق بحدسها، ولا تستطيع الوثوق بالرجال، ولا تستطيع أن تفتح قلبها وتكون هشة مجددًا وتسمح لأحد آخر بالدخول إلى حياتها.

تجعل العلاقات الجيدة كل مشكلاتك غير المحلولة تطفو على السطح، وعلى الرغم من أنني عملت كثيرًا على نفسي قبل أن أبدأ بالتعرف إلى زوجي، لكن كان هناك كثير يجب فعله. لقد بدأت العلاقة مع زوجي الحالي بإدراك أن هذه العلاقة هي نقيض السابقة تمامًا، وأني فتاة مختلفة تمامًا الآن لذلك من السخف الاعتقاد أنني سأكرر الأخطاء نفسها.

لا يعمل العقل الا واعي بعقلانية ومنطقية بل بعاطفية. ما كنت بحاجة إلى استيعابه في العلاقة مع زوجي الحالي هو أن بعض الأمور وإن بدت واقعية (مثل أنه كان سيتركني فجأة في يوم من الأيام، وأني بحاجة إلى أن أبقى دومًا على أهبة الاستعداد كي لا أغفل بعض العلامات التحذيرية) فإنها لم تكن حقيقية. المشاعر ليست حقائق، وعندما تنظرين إلى الموقف بموضوعية عادة ما

ترين مدى سخافة معتقداتك وعدم وجود ما يبررها حقًا.

عندما أدركت ما كان يحدث، تمكنت من إنكار بعض تلك المعتقدات الخاطئة القديمة واستبدلت بها حقائق أحدث وأكثر إيجابية، وتمكنت أخيرًا من الاسترخاء والسماح للحب بالدخول إلى حياتي، لاحظ شريكي وقتها التغيير على الفور وتحسنت علاقتنا بشكل كبير.

الحل: إذا كنت قد تألمت من علاقة سابقة فحاولي تحديد أي جروح قديمة لا تزال آثارها باقية، فكري في كيفية تفسيرك الموقف في ذلك الوقت، واكتشفي أي معتقدات خاطئة كونتها عن نفسك بسبب ما حدث، ثم افعلي ما يلزم لتصحيحها، الأمر ليس سهلاً دائماً لكنه يستحق العناء.

والآن لتتحدث أكثر قليلاً عن تأثير الشريك السابق.

الأسباب الحقيقية التي تجعلك تظلمين

متعلقة بالشريك السابق

بغض النظر عن مدى سمية (وعدم جدوى) الشوق إلى شريك حياتك السابق، فإن معظم النساء يجدن صعوبة في تجاوز الأمر والانتقال إلى حياة جديدة، إنها مشكلة كبيرة وموضوع مهم أريد أن أتعمق فيه قليلاً، وأنظر إلى الأسباب الحقيقية التي تجعل النساء يجدن صعوبة في التجاوز.

لنفترض أنك تعملين في وظيفة تشعرين فيها بالتوتر والقلق والبؤس على الدوام، ولقد بذلت كل ما في وسعك حتى إن كان ذلك على حساب كرامتك وصحتك العقلية أحيانًا، ولنفترض أنك طردت من تلك الوظيفة.

نعم كونك عاطلة عن العمل أمر مخيف، لذلك في البداية ستشعرين بالضيق والقلق، ولكن من المحتمل أيضًا أنك ستشعرين بالارتياح. ستدركين أن ذلك كان لخيرك، وستشعرين بالامتنان لأنك الآن حرة في البحث عن وظيفة أنسب لك، ووظيفة تشعرين فيها بالقيمة والتقدير. لن تقضي ليالي ساهرة تشتاقين إلى تلك الوظيفة القديمة، متسائلة ما الخطأ فيما حدث وما الذي كان بإمكانك فعله، ستدركين بوضوح تام أنها لم تكن الوظيفة المناسبة لك.

لنفترض الآن أنك في علاقة تشعرين فيها بالضغط والقلق والتوتر والبؤس على الدوام، لقد اجتهدت لإنجاح هذه العلاقة وبذلت أقصى جهدك حتى على حساب كرامتك وعافيتك العاطفية، لقد قدمت كل ما في وسعك لكن ذلك لم يكن كافيًا وانفصل عنك. كنت بائسة معه والآن أنت أكثر بؤسًا منه، وقد أمضيت شهورًا وربما حتى سنوات في الشوق إليه.

لسوء الحظ، من الصعب أن تنظري إلى العلاقة بالموضوعية نفسها التي تنظرين فيها إلى العمل، ففي العلاقات لا تتورط مشاعرنا فحسب، بل أيضًا

كبرياؤنا وآلام الماضي والصدمات النفسية من طفولتنا ومشاعرنا بعدم الأمان ومخاوفنا، كل شيء يتفاعل! وعندما تنفجر القنبلة قد يستغرق الأمر شهورًا أو سنوات لإزالة الحطام.

نتيجة ذلك، عندما تنتهي العلاقة فالمشكلة ليست أنك تفتقدين الشخص الآخر فقط، بل أن عليك استجماع شتات نفسك أيضًا. يخطئ كثيرون في الاعتقاد أن سبب حزنهم العميق بعد الانفصال هو أنهم بالأساس يفتقدون شريكهم السابق، هذا صحيح إلى حد ما لكنه لا يشكل الصورة الكاملة، إذ ينبع الألم الذي نشعر به من مصادر متعددة، ومعظمها لا يتعلق بالحبيب السابق نفسه.

إليك الأسباب الحقيقية لصعوبة تجاوز شريك حياتك السابق:

السبب #1: تعتقدن أنك لن تجدي شخصًا مذهبًا مثله

هذه أشهر خرافة في مرحلة ما بعد الانفصال عن الحب الأول، والسبب في أن معظم الناس يجدون صعوبة كبيرة في تجاوزه أنهم يتمسكون بالاعتقاد أنهم ما داموا لم يعيشوا شعورًا كهذا من قبل، فلن يعيشوه مرة أخرى أبدًا.

إنك تقنعين نفسك بعدم وجود رجل آخر على هذا الكوكب لديه صفاته نفسها، وبهذا لديك خياران: إما أن تستعيديه وإما أن ترضي بشخص لا يرقى

إلى مستواه أبدًا، أمل أن تتمكني من إدراك سخافة
الفكرة!

هل ستقابلين شخصًا آخر مثله تمامًا؟ لا، إذ لا
يوجد شخصان متشابهان تمامًا، ولكن الأهم أنك لا
تريدين ذلك، فقد انفصلتما، ما يثبت أن شخصًا مثله
تمامًا هو بالضبط آخر ما تحتاجين إليه. أجل، لن
تجدي شخصًا يتمتع بصفاته نفسها، وإنما ستجدين
شخصًا أفضل وأكثر توافقًا معك.

السبب #2: لقد أنكرت ذاتك

في العلاقات غير السليمة غالبًا ما «ننكر ذاتنا»
أو نحط من قدرنا في محاولة لإنجاحها. هذا يعني
السماح له بتجاوز الحدود التي وضعتها، ويعني
الموافقة على سلوك كنت في حالة أخرى ستعدينه
غير مقبول، أو محاولة أن تكوني شخصًا آخر، ربما
توقفت عن التعبير عن آرائك، أو ربما لم تعودي
الفتاة نفسها الممتلئة حيوية التي كنت عليها
من قبل، أو ربما تضعين رغباته واحتياجاته فوق
احتياجاتك دون تردد.

عادة ما يكون الشعور بالمرارة الذي تشعرين به
بعد الانفصال متكافئًا مع درجة إنكارك لذاتك. عندما
تنتهي هذه العلاقة ستشعرين أحيانًا بأن جزءًا منك
مفقود كأنك لست كاملة، إنه شعور بانس كأنك
مريضة، وقد تشعرين بأن استعادته هي العلاج
الوحيد، لكن هذا غير صحيح، أنت بحاجة إلى

استجماع شتات نفسك.

ما عليك فعله هو النظر إلى داخلك ومحاولة فهم سبب قبولك هذه المعاملة السيئة مدة طويلة، والخطوات التي يمكنك اتخاذها لتجنب الوقوع في مثل هذا الموقف مرة أخرى. لقد بقيت لسبب ما، وكنت تحصلين على شيء ما من وجودك في العلاقة، ما هذا الشيء؟ وما الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتجنب الوقوع في الموقف نفسه مرة أخرى؟

السبب #3: تفتقدين الشعور الذي منحك إياه

في معظم الأحيان لا تفتقدين الشخص بقدر ما تفتقدين الشعور الذي عشته عندما كنت معه. تفتقدين الشعور بالحميمية والتقارب، والشعور بأنك مرغوبة ومثيرة للإعجاب. في الواقع أنت تفتقدين الشعور الذي منحك إياه أكثر من الشخص نفسه. والسبب في أنك لا تستطيعين تجاوز الأمر هو أنك ربطت هذه الاحتياجات بشخص واحد فقط، وأن عقلك يخدعك بالاعتقاد أنك لن تشعرى بتلك المشاعر مرة أخرى ما لم تستعيديه.

هناك دائمًا مرحلة من الحزن والعزلة بعد غياب شخص مهم من حياتك، سواء أكان إخراجك من حياتك قرارك أم لم يكن قرارك، فهناك فراغ فجأة، وقد تشعرين بعدم التوازن وأنت تحاولين التأقلم دون الشيء الذي كان يمدك بالطاقة. إنه مثل الإقلاع

عن القهوة أو السجائر، في البداية تظنين أنك لن تتمكني أبداً من تخطي يومك دون «جرعة الطاقة»، سيكون الأمر صعباً بالتأكيد في البداية، ولكن عندما تتجاوزين الشعور الأولي بالانزعاج، ستجدين أنك تستطيعين العمل بشكل جيد أو أفضل حتى!

كلما وجدت نفسك تحنين وتشتاقين إليه توقفي واسألها: ما الذي أحن إليه حقاً؟ ربما تكون الإجابة: أحن إلى التواصل الذي كان بيننا. الآن سوف تعملين على تحويل الأمر وتستخدمينه بوصفه معلومة عنك: أنا فتاة تتوق إلى التواصل. عندما تفعلين هذا، فإنك تفصلين الحاجة إلى التواصل عن الشخص نفسه، وهذا سيجعل تخطي الأمر أسهل، بعد ذلك اسألني نفسك: ما الذي يمكنني فعله اليوم لزيادة شعوري بالتواصل؟ ربما تتواصلين مع الأصدقاء المقربين أو العائلة أو ربما تفعلين شيئاً يربطك بنفسك وبجوهرك.

ركزي على إعادة بناء حياتك بطريقة تجعلك تشعرين بالرضا والطمأنينة، لعلك كنت تعتمدين عليه لمنحك شعوراً بالقيمة. أما الآن، فقد حان الوقت لتتخذي زمام المبادرة وتحملي مسؤولية منح نفسك هذا الشعور.

السبب #4: لقد ضيعت نفسك

بدل أن يكون حبيبك جزءاً من حياتك قد يتحول بسرعة إلى حياتك كلها، فتقللين رؤية أصدقائك

كثيرًا، وتتوقفين عن ممارسة الهوايات التي تحبينها،
وتتخلين عن اتباع ما يثير شغفك. أنت تريدين
أن تقضي كل وقت فراغك معه وتجدين صعوبة
في الابتعاد عنه، وتشعرين بأنه كل عالمك، لأنه
كذلك! وعندما يغادر «كل شيء» لا يبقى لك شيء،
وتشعرين بالفراغ كأن قطعة منك قد فقدت.

عندما تضيعين نفسك في علاقة، يصبح إحساسك
بقيمة ذاتك يعتمد على هذه العلاقة كثيرًا، لأنك
تحتاجين إليه لتشعري بكيانك. وإذا لم تحسلي
على ما يكفي تشعرين بفراغ كبير، لذلك ستصبحين
بالطبع في حالة فوضى عارمة عندما تنتهي العلاقة،
لأنه لم يغادر فحسب، بل أخذ إحساسك بقيمتك
الذاتية بأكملها معه.

الحقيقة هي أنك فقدت أجزاء كثيرة من نفسك
وتحتاجين إلى استعادتها، وهو ليس القطعة
السحرية الأخيرة التي تكملك. تبدأ عملية استعادة
تلك الأجزاء المفقودة من نفسك بإعادة بناء حياتك
لتصبح كاملة ومرتزة دونه. عندما تهملين مقومات
حياتك الأخرى وتسمحين له بملء هذه المساحة
سيترك فراغًا كبيرًا حين يغادر حياتك، يجب أن
تدركي أن هذا الفراغ ليس لأنه كان نصفك الآخر،
ولكن لأنك تخليت عن عناصر مهمة عديدة في
حياتك من أجله.

السبب #5: لقد بالغت في أخذ الأمر على محمل

شخصي

يكون الألم الذي نشعر به بعد الانفصال في كثير من الأحيان صدى الأنا المجروحة. الرفض مؤلم حتى لو كان ذلك فقط بسبب عدم التوافق، فإنه لا يزال يمكن أن يؤلمك ويجعلك تشعرين بأنك بطريقة ما لست جيدة كفاية، لكن في بعض الأحيان لا يتوافق شخصان، ويكون الأمر بهذه البساطة حقًا، أحيانًا يمكن لكلا الشخصين رؤية هذا بوضوح تام، وأحيانًا يمكن لشخص واحد فقط رؤية ذلك.

قد تكون العزوبية صعبة وقد يكون التعارف مرهقًا، لكن لا شيء يضاهي سوء البقاء في علاقة غير سليمة. كل شخص لديه ما يريد أن يقدمه ويتلقاه من العلاقة، فإذا كان ما تقدمينه يتناغم مع ما يستطيع الآخر استقباله والعكس بالعكس، فهذا هو التوافق، أما إذا لم يكن الأمر كذلك فهذا لا يعني أن أيًا منكما سيئ أو فيه عيب أو غير جيد كفاية، بل يعني فقط أنكما لستم متوافقين، وهذا أمر لا بأس فيه.

حاولي ألا تأخذي الأمر على محمل شخصي أكثر من اللازم، وبدلاً من ذلك أدركي أن هذه قد لا تكون العلاقة المناسبة لك، لكن العلاقة التالية قد تكون كذلك، لهذا فإن أفضل خيار لك هو تجاوز هذه العلاقة ذهنيًا وعاطفيًا حتى تتمكني من فتح الباب لشخص أفضل.

في كثير من الأحيان يكون الألم الذي نشعر به

بسبب القصة التي نرويها لأنفسنا حول ما حدث. نجد نساء كثيرات يقلن لأنفسهن بعد الانفصال إنه لم يكن يهتم بهن فعلاً قط، وقد يشعرن بالخيانة منه أو من عقولهن لأنهن رأين الواقع على نحو ما وهو في الحقيقة على نحو آخر.

لكن الحقيقة أنه يمكن لأمرين متناقضين أن يكونا صحيحين في الوقت نفسه. يمكن أن يكون صحيحاً أنه أحبك من كل قلبه، ولكنه لم يَزِ مستقبله معك، وهذا لا يعني بالضرورة أنه كان يتلاعب بك أو يخدعك طوال هذا الوقت.

تحب عقولنا الأمور الواضحة والمحددة، ونربط بين السبب والنتيجة بشكل مباشر. إذا لم ينجح الأمر، فهذا يعني أنه لم يحبني قط، ولكن يمكن لأمرين متعارضين ظاهرياً أن يكونا صحيحين في الوقت نفسه، قد يكون صحيحاً أن العلاقة لم تنجح، ولكنه أيضاً أحبك حقاً وما زال يحبك!

المهم ألا تنسجي قصة من هذا الأمر تجعلك تنظرين لنفسك بطريقة سلبية (أنا لست جديرة.. لا يمكن أن يحبني أحد.. سأبقى وحيدة). ولا تهاجمي جميع الرجال (جميعهم أنانيون.. جميعهم كاذبون.. جميعهم سيفطرون قلبي)، لا شيء من هذه الأمور صحيح، وببساطة التفكير بهذه الطريقة لا يفيدك بل سيجرحك ويمنعك من الحصول على ما تريدينه حقاً.

حاولي أن تنظري إلى ما حدث على أنه درس استفدت منه وليس أمراً يعبر عن شخصيتك، إن امتلاك عقلية نامية هو ما سيسلحك ضد ألم الرفض وسيجعل كل تحدٍ تواجهينه في الحياة أقل رهبة.

نشرت كارول دويك ولورين هاو دراسة في مجلة علم النفس الشخصي والاجتماعي بعنوان «تغيّر تعريف الذات يعوق التعافي من الرفض» بحثًا فيها سبب تمكن بعض الأشخاص من تجاوز الرفض بسرعة وعجز البعض الآخر عن التخلص من الألم لشهور أو سنوات. لقد وجدنا أن المشاركين الذين لديهم عقلية ثابتة ولا تتغير (بافتراض أن شخصيتك وذكاءك وقدرتك الإبداعية هي معطيات ثابتة ولا يمكن أن تتغير بأي طريقة تغيّرًا ذا أهمية) يسمحون للرفض الرومانسي بالسيطرة عليهم، إذ يرون الرفض بسبب شخصيتهم ما يجعلهم أكثر حذرًا في العلاقات المستقبلية.

في المقابل كان المشاركون الذين لديهم عقلية نامية (تستمتع بالتحدي وترى الفشل فرصة للتطور)، قادرين على تجاوز الأمر رغم أنهم تأذوا أيضًا من الرفض، وقادرين على رؤية مستقبل مشرق لأنفسهم، كانت النتائج واضحة: إذا أخذت الرفض على محمل شخصي وفكرت فيه على أنه يعبر عن خلل فيك فستظلين عالقة في هذا الألم وتحملينه معك إلى مستقبلك.

السبب 6 # أنت تمجدين الماضي

يبدو أن معظم الناس يصابون بفقدان الذاكرة الانتقائي بعد انتهاء العلاقة، إذ يتذكرون الأوقات الجيدة فقط، ويتجاهلون تمامًا كل ما حدث بقية الوقت. لا أنكر أنك عشت معه كثيرًا من الأوقات الجيدة والذكريات السعيدة، لكن لو كانت تلك اللحظات هي كل ما حدث لما انتهت العلاقة.

كوني واقعية وصريحة مع نفسك بشأن تلك العلاقة، ذكرى نفسك بأسباب فشلها بدلاً من مراجعة ما كان بوسعك فعله أو تغييره من أجل إنجاحها. من المرجح أن النتيجة ستكون نفسها مهما فعلت، لا يحدث الانفصال بسبب التفاصيل الصغيرة، بل يحدث ببساطة بسبب أن الشخصين في مجملهما لم يكونا متوافقين، لن يغير التفكير المتكرر هذا الأمر، لذلك من الأفضل قبوله والمضي قدماً.

يمكن أن يبدو الانفصال كأنه موت، وهو كذلك بمعنى ما. إنه موت الإمكانيات، موت كل الاحتمالات التي كانت ممكنة، في البداية كنت مفعمة بالأمل والتفاؤل وهما أكثر المشاعر إثارة وتحفيزًا، والآن تجددين صعوبة في الانفصال عن تلك المشاعر وكل ما كنت تأملينه، وصعوبة في قبول أن ما تشاركتماه معًا كان جيدًا ولكن ليس بالقدر الكافي. لكن لا تقلقي! ليس لكل علاقة أن تصمد أمام اختبار الزمن، لذلك لا تفكري فيها أنها النهاية، بل فكري فيها أنها مجرد بداية رحلتك نحو العثور على الشخص المناسب.

عندما تكونين مخيفة جدًا

هناك فرق بين أن يخافك الآخرون دون أن تقصدي ذلك وأن تخيفهم عمدًا. إذا كنت تشعرين بأن الرجل الذي تربدينه يخاف أو يهرب دائمًا، فأنا أفهمك جيدًا فقد كنت في موقفك، وأنا أكسب عيشي من الكتابة عن العلاقات، لذا عندما كنت أتعرف إلى رجل كان يخاف ذلك!

من السهل أن تبرري حظك العاثر في الحب بالقول: «لقد كان مرعوبًا مني فقط»، هذا يرفع عنك اللوم ويجعلك في الحقيقة تشعرين بالرضا عن نفسك لأنك كنت أفضل منه. ولكن علينا أن نتذكر إحدى مقولات تاي الشهيرة في فيلم Clueless: «إذا كنت أفضل منه، فلماذا لست معه؟».

حسنًا قد يكون السبب هو أنك تستخدمين الطاقة الخاطئة معه، وتقدمين نفسك بصورة غير صحيحة. لا، هذا لا يعني أنك بحاجة إلى التظاهر أو تغيير شخصيتك لإثارة إعجاب الشخص الذي تربدينه، إنما تحتاجين فقط إلى أن تكوني على دراية بالجوانب التي تظهرينها من شخصيتك ومتى تظهرينها.

حسنًا، أولًا في كثير من الأحيان يتظاهر الأشخاص الذين يدعون أن شخصياتهم من نمط ألفا-مصطلح يشير إلى الشخصية القوية والمؤثرة والتمتيزة بالقيادة والثقة بالنفس- يفعلون ذلك للتغطية على

نقاط ضعفهم، إنهم يدعون أنهم أقوياء ومستقلون ومن نمط ألفا، وكل هذا رائع، لكنهم يستخدمونه درغا لصذ الناس، ويجدون صعوبة في الانفتاح وإظهار الهشاشة والسماح للناس بالدخول إلى حياتهم، ويبررون ذلك بأنهم مستقلون جدًا ولا يحتاجون إلى أي شخص، ولكن في بعض الأحيان هذه الصفات تنبع من الخوف، إنهم يخشون الاقتراب أكثر من اللازم ويخشون الاعتماد على شخص آخر.

إنهم يرغبون في التواصل بعمق ويتوقون إلى الارتباط، ولكن خوفهم أكبر من السماح لهم بذلك.

إنن، هل تتمتعين بشخصية قوية ومسيطرة حقًا، أم أنك تتظاهرين بذلك فقط لأن ذلك أسهل من مواجهة ما يختبئ داخلك؟ ربما تخافين جدًا السماح للناس بالاقتراب لأنك تألمت في الماضي، ربما لا تثقين بالناس لأنك خُذلت مرات عديدة، لذا أولاً كوني صادقة حول ما يجعلك تخيفين من يرغب في الارتباط بك.

تواصلي معه بوصفه شخصًا مستقلًا

كثيرًا ما ننظر إلى الناس على أنهم انعكاسات لأنفسنا، ونفكر فيهم من خلال ما يعكسونه لنا، فلا نراهم إلا كما ينظرون إلينا، هل يظن أنني كنت لطيفة؟ جميلة؟ مهذبة؟ ذكية؟ نفعل ذلك مع الأحباء وكذلك مع الغرباء. عندما تطلبين قهوة في المقهى

مثلاً وتلاحظين عبوس النادلة تتساءلين: «هل تعتقد أنني كنت فظة؟ هل كان طلبي معقداً جداً؟ هل تحسبني إنسانة وضيعة؟ ترين عبوسها انعكاساً لأمر يتعلق بك، وقد يكون الأمر في الحقيقة أنها تمر بيوم سيئ! إنها كائن مستقل عنك، ولها حياتها الخاصة، وليس كل تعبير على وجه أحدهم يتعلق بنا!

توقفي عن ربط نظرتك لنفسك بكيف يراك الرجل (أو الناس عموماً)، بمعنى أنه إذا أعجب بي فأنا مثيرة للإعجاب! بدلاً من ذلك انظري إليه بوصفه شخصاً آخر له قصته الخاصة، وعالمه الخاص، ومشكلاته الخاصة.

توقفي عن التخطيط والتحليل

هذا يأتي بأشكال مختلفة، بعض النساء يشعرن بالتوتر بسبب عدم استقرارهن النفسي، أي يتوترن لأنهن يحمين أنفسهن من التعرض للألم لأنهن في أعماق أنفسهن يعتقدن أن التعرض للألم أمر لا مفر منه.

ولدى بعضهن شخصيات ألفا وينشغلن بتحليل كل التفاصيل والتحكم الدقيق والتخطيط للمستقبل مع الرجل منذ الدقائق الأولى للتعرف. لدي صديقة هي مثال تقليدي لذلك، تعمل منظمة للفعاليات وناجحة جداً في مهنتها، ساعدها الاهتمام بالتفاصيل وقدرتها على التفكير والتخطيط للمستقبل على

تحقيق النجاح في حياتها المهنية، لكن استخدام الاستراتيجيات نفسها في حياتها العاطفية كان يسبب لها المشكلات.

بعد أن تعرفت إلى رجل أعجبت به كثيرًا، اتصلت بي بعد لقائهما وقالت: «حسنًا، إنه رائع، لكنه يبدأ مشروعًا تجاريًا جديدًا، وهذا يعني أنه لن يكون قادرًا على توفير المال مدة من الوقت، ما يعني أنني يجب أن أكون المعيلة، وأنا لا أمانع في ذلك لكنني أصبحت في منتصف الثلاثينيات من عمري ولا أريد أن أتأخر في إنجاب الأطفال، ولكن كيف سنعمل على حل مشكلتنا المالية؟ لذلك علي الانتظار حتى يصبح في وضع مالي أكثر استقرارًا قبل أن ننجب أطفالًا، لكن وظيفته الجديدة في المدينة ويجب أن يسكن هناك، وأنا أريد حقًا الانتقال إلى الضواحي عندما يكون لدي طفل...».

يا فتاة، صه صه صه! قابلت هذا الشخص مرة واحدة، ووضعت سلفًا ميزانية لمنزل في الضواحي وروضات الأطفال الذين لم يأتوا بعد؟! هذا السلوك يخلق طاقة سلبية حولك، هذه طاقة مخيفة تجعله يشعر بأنك لا تتواصلين معه بل تقيمينه، ولا أحد يحب هذا الشعور، تبدو كأنها مقابلة عمل ولا أحد يحب أن يكون في مقابلة عمل، إنه شيء نتحمله لأننا مضطرون فقط.

إنك هنا تتبعين عقلية التقييم. لدى نساء عديدات قائمة ذهنية بالصفات التي يردنها، ونقارن بها صفات

الرجل الذي نتعرف إليه. نحن لا نتواصل مع جوهره، نحن ننظر إلى مدى توافقه مع نوع الشخص الذي نعتقد أنه يجب أن نكون معه. مرة أخرى هذا يرسل طاقة مخيفة. فكري في المرات التي شعرت فيها بأن شخصاً ما يقيمك ويطلق الأحكام عليك وشعرت بذلك، بالتأكيد لم تشعري بمشاعر إيجابية حينها! لذلك بدلاً من سؤال نفسك فوراً: «هل أريد أن أتزوج بهذا الشخص؟»، فقط اسألي: «هل أريد أن أتعرف إلى هذا الشخص أكثر؟». حاولي أن تعيشي اللحظة الحالية دون أي خطط أو تكتيكات.

لا تؤدي كل العمل

هناك مشكلة أخرى وقعت فيها صديقتي وهي أنها كانت تؤدي كل العمل، كانت تخطط للقاءات وتضع الخطط وتتولى القيادة، مرة أخرى هذا رائع في مكان العمل وليس في أثناء التعارف!

نعم، اطرحي الخطط واقترحي أفكاراً للقاء، لكن لا تؤدي كل العمل. الاستثمار في العلاقة يجب أن يكون متبادلاً، هكذا ينمو الحب، إذا كنت تفعلين كل شيء وتضعين كل الخطط وترسلين الرسائل النصية أولاً، وتبادرين دوماً بالكلام، وتفكرين دائماً في شيء ممتع وذكي لتقوليه، فلن يكون هناك مجال للطرف الآخر ليستثمر في العلاقة، وستكونين أنت الوحيدة التي لديها أسهم فيها!

كوني قائدة لينة

أنت لا تريدان التقليل من قيمتك، ولكن في الوقت نفسه من المفيد أن تكوني أكثر ليونة. كوني متعاطفة، ودودة، لطيفة، متعاونة. ليست هذه الصفات من أجل جذب الرجل، وإنما هي إجمالاً ذات طاقة أكثر جاذبية، وتجعلك فتاة جذابة للجميع، وهذه الجاذبية هي ما تجعلك محور الاهتمام وتجذب الناس إليك.

لا تسعي إلى إثارة الإعجاب بل اسعي إلى التواصل. وقبل كل شيء كوني على طبيعتك، لا تعدلي نفسك أبداً لتناسب توقعات الآخرين. يمكنك قيادة الأمور بليونة دون التخلي عن شخصيتك الحقيقية ذات النمط ألفا، فأنت فقط تريدين أن يري شخصيتك الحقيقية، وهذا أمر يصعب فعله عندما تكون شخصيتك مسيطرة جداً.

سر الحصول على الحب الأبدي

إليك اقتباساً يمكن أن تنشره على الإنستغرام لتذكريه دائماً: «لا يتعلق الأمر بالعثور على الرجل المناسب، بل يتعلق بأن تكوني الفتاة المناسبة».

إذا أردت أن تجدي الحب الذي تتوقين إليه، ركزي على بناء أساس متين من حب الذات، ركزي على العمل على تطوير نفسك، وأن تتخطي تلك الجدران التي تحجبك وتعوقك. المشاعر مخيفة وأن تسمحني لنفسك بأن تكوني هشة يمكن أن يكون أمراً مرعباً تماماً، لكن مواجهة هذه المشاعر وجهاً لوجه أفضل

من أن تعيش حياتك وأنت تتجنبين الإفصاح عنها
كمن يعيش خلف زجاج يحميه.

التنمية الشخصية هي التزام مدى الحياة، يجب
ألا نتوقف أبدًا عن محاولة أن نكون أفضل نسخة
من أنفسنا، وألا نتوقف عن العمل على تحسين نقاط
ضعفنا، لا يتعلق الأمر فقط بالعلاقة مع الرجل، بل
يتعلق أيضًا بالعيش بسعادة ورضا في كل جوانب
الحياة.

إن وجود شريك مذهل في حياتك أمر رائع يسهم
بالتأكيد في زيادة سعادتك، لكنه ليس المصدر
الوحيد لها، فالسعادة هي حالة داخلية تتطلب وقتًا
وجهدًا، لا تأتي مصادفةً ولا تطرق بابك بلا موعد.

تذكري هذا: أن تكوني عازبة أمر له مزاياه، ولكن
إذا كنت ترغبين في الاستقرار، فأنت بحاجة إلى
إلقاء نظرة فاحصة على ما يعوقك، وبذل جهود
حيثية للتعامل مع هذا الأمر!

الفصل الرابع

العلاقات ذات الطريق المسدود

«لا يمكن أن يكون الطريق المسدود ذا اتجاه واحد فقط، بإمكانك دومًا أن تتراجع وتسلك طريقًا آخر».

- بو بينيت

إن القبول بأقل مما ترغبين فيه طريق مؤكد لعدم تحقيق ما تريدين، الطاقة الأثوية خلّاقة، نحن نحول الإمكانيات إلى حقيقة وهذا شيء جميل. لكن الجانب السلبي أن نساء كثيرات يجدن أنفسهن في علاقات مع رجال يُمثلون مجرد إمكانيات لم تتحقق، فقد تجد المرأة نفسها مُلتزمة برجل لا يُريد أو لا يستطيع منحها ما تصبو إليه بسبب مقدار الإمكانيات الموجودة لديه، وتُبرر لنفسها ذلك بأنه ربما إذا التزمت به مدة كافية، ربما حين يستقر في عمله، ربما حين يزول اكتنابه، ربما عندما تنتهي الضغوط في وظيفته، ربما حين يدرك كم هما مثاليان معًا، ربما يحتاج فقط إلى مزيد من الوقت ومزيد من الصبر ومزيد من الحب، وهكذا تشق طريقها إلى علاقة مسدودة تستمر أشهرًا أو سنوات أو عقودًا! إنها مضيعة كبيرة للوقت والطاقة، وهي تؤثر في إحساسك بكيانك بشكل كبير.

علامات تدل أنه لن يلتزم أبدًا

أهو جاد معي؟ أهو معجب بي حقاً؟ هل سيرتبط بي؟

بعد تفكير عميق في هذا الموضوع وإجراء مقابلات كثيرة مع الرجال، توصلت إلى خمس علامات واضحة تدل على أنه لن يلتزم بك لا في الوقت الحالي ولا في المستقبل.

1. لا تعرفينه من الداخل:

قد تتحدثين مع أحدهم ساعات وساعات يومياً دون أن تعرفيه من الداخل، قد تعرفين تفاصيل عن حياته لكنك لا تعرفين من هو حقاً، ولا تعرفين ذاته الحقيقية الكامنة تحت كل تلك الأمور السطحية.

هناك فرق كبير بين أن تظني أنك تعرفين أحدهم وبين أن تعرفيه حقاً، عندما يفتح الرجل قلبه لك ويشاركك أحلامه ومخاوفه وآماله ورغباته ودوافعه فإنه يستثمر في علاقته بك، من خلال هذا الاستثمار يُظهر التزامه تجاهك، حتى لو لم تكن الأمور رسمية بعد، وحتى لو لم يقل «أحبك» أو يطلب يدك للزواج بعد فإن هذا الانفتاح يدل على التزامه الضمني تجاهك.

إننا لا نفتح قلوبنا لأي شخص، فمعظمنا تعرض لعدد كافٍ من الخيبات التي علمتنا أن نكون حذرين في اختيار الأشخاص الذين نفتح قلوبنا لهم، فالانفتاح ينطوي على أخطار كبيرة، نصبح أكثر هشاشة ونشعر أيضاً بأننا أكثر قرباً وارتباطاً

بالشخص الذي كشفنا ذاتنا الحقيقية له.

إذا لم يفصح الرجل أمامك عن شخصيته الحقيقية، وإذا لم يسمح لك برؤية من هو في جوهره، فإن احتمالية عدم رؤيته مستقبلًا معك تكون عالية جدًا، أو ربما لديه مشكلات جدية في الالتزام ولا يمكنه الانفتاح ببساطة، وعلى الرغم من أن هذا أمر محزن جدًا لكن ليس من واجبك إصلاحه، لكن للأسف هذا ما تحاول معظم النساء فعله وتكون العواقب مريرة.

إذا كنت غير متأكدة من مدى جدية الرجل معك، فانظري إلى ما تعرفينه عنه واسألي نفسك إذا ما كنت تعرفين من هو حقًا. لا شعري بالذعر إن اكتشفت أنك لا تعرفينه من الداخل بعد، ستتحدث لاحقًا عن كيفية خلق ارتباط عاطفي عميق.

2. يختفي أيا ما أو أسابيع، ثم يتصرف كأن شيئًا لم يكن:

إذا كان الرجل يهتم بك حقًا فسوف يرغب في إيجاد مكان لك في حياته، حتى لو كانت لديه أمور كثيرة طارئة تحول دون تواصله المعتاد معك بضعة أيام، سيرسل رسالة نصية أو بريدًا إلكترونيًا لتعرفي أنه يفكر فيك.

أما أخذ إجازات من التواصل معك دون سابق إنذار فإنه يشير إلى عدم خشية خسارتك، وهو دليل سلبي بجميع المقاييس. إن كان الرجل واثقًا

بأنك ستبقيين في انتظاره دائما أيًا كانت تصرفاته السيئة، فلن يحترمك أو يلتزم بك بالتأكيد، لم قد يفعل ما دام غير مضطر إلى ذلك؟ سيشعر بأن لا منفعة من وراء ذلك إطلاقًا.

اختفاؤه المتكرر ما هو إلا وسيلة ليبلغك أن هذه العلاقة ليست جادة، وأنه لا يزال حزينًا في فعل ما يريد، إنها طريقته لإخبارك أنك لست العامل الحاسم في تحديد أين يذهب وماذا يفعل، يتواصل الرجال عادة عبر أفعالهم أكثر من كلماتهم، لذا فإن تصرفاته تعكس بالضبط موقفه منك ومن العلاقة.

3. يخبرك أنه لا يريد الارتباط:

قد يبدو هذا واضحًا لكنه للأسف ليس كذلك!

الحقيقة البسيطة: عندما يقول الرجل إنه لا يريد الارتباط، فما يعنيه حقيقة أنه لا يريد الارتباط بك تحديدًا. أعلم أنك تظنين أنك استثناء وأن وضعك مختلف، لقد مررت بذلك وأخبرك: لست كذلك وليس الوضع مختلفًا، أنت كأي فتاة أخرى في مرحلة التعارف إلى الشاب، أنت فتاة رائعة لكنك سمحت لنفسك بأن تكوني في علاقة يتحكم فيها الرجل، ويأخذك معه في رحلة تجلسين فيها بصبر في المقعد الخلفي منتظرة أن يقرر إذا ما كنت «مناسبة» له أم لا.

إذا صرّح لك أنه لا يريد الارتباط أو أنه يعاني «مشكلات في الالتزام» أو لا يؤمن بالزواج، فتقبلي

الأمر كما هو وافعلي لنفسك معروفًا وانسحبي
وابحثي عن شريك حياة آخر يناسبك. صدقيني إذا
كان جاذبًا معك حقًا فلن يسمح لك بالرحيل بسهولة،
وإذا سمح لك بالرحيل، فهذا يعني ببساطة أنه لم
يكن مهتمًا بك بما يكفي منذ البداية، وهذه ليست
خسارة لك.

4. لا يشاركك الأمور التي يحبها:

عندما يهتم الرجل بامرأة ويرى فيها شريكة
المستقبل يسعى إلى إشراكها في حياته قدر
الإمكان، ويريد أن يُعرفها بالأشياء التي يحبها:
الأفلام، الموسيقى، الكتب، الهوايات، هذه الأمور
لا تتطلب مبالغ مالية كبيرة لكنها تعبر بوضوح عن
عمق الارتباط الروحي الذي يمكنه لك.

إذا كنت أنت فقط من تبذلين الجهد لإبقاء الشرارة
متقدة وأنت فقط من يفعل الأمور المميزة، فهذا
دليل على أن اهتمامه بك ليس بالقدر الكافي.

5. لا يعزفك إلى عائلته:

مقابلة عائلة الرجل تُعدُّ دليلًا جليًا على صدق نياته
وتطلعه إلى مستقبل مشترك معك، إذا كان يتجنب
الحديث عن عائلته أو يغير الموضوع كلما ذكرتهم،
فهذه إشارة واضحة إلى أنه لا ينوي تعريفهم
بك، وهذا ينذر بأنه لا يخطط لإدخالك في حياته
الأسرية ولا يرى لك مكانًا في عالمه وحياته على
المدى البعيد، حتى لو عرفك إليهم في النهاية

لكن دون اهتمام حقيقي أو حماسة من جانبه، فهذا يشير إلى أنه ليس مهتمًا بشكل كامل في بناء مستقبل معك، لأنه إذا كان جادًا فسيكون قلقًا قليلًا لأنه يريد أن يعجبوا بك وأن تعجبي بهم أنت أيضًا.

العلاقة المزيفة أو الوقتية

يمكن أن تأخذ العلاقة المزيفة أشكالًا عديدة، لكنها في جوهرها علاقة فيها بعض الاهتمام والجاذبية المتبادلة دون التزام حقيقي، وعادة ما يكون عدم الالتزام بسبب تفاوت مستويات الاهتمام والتفاني بين الطرفين.

تلتقي الفتاة بالشاب وتشتعل الشرارة بينهما، ويدخلان «مرحلة التحدث»، ثم يبدأان بالتواصل. يبدو كل شيء يسير على ما يرام، يبدو مهتمًا بها كثيرًا لدرجة أن حواجزها تتلاشى وتبدأ حقًا بالإعجاب به، وتبدأ برؤيته شريكًا لها، وترفع آمالها. ولكن بعد ذلك تتحطم آمالها عندما يخبرها أنه يفضل الأمور كما هي وأنه لا يفكر في الارتباط وأنه ليس مستعدًا للالتزام.

تجد نفسها عالقة قليلًا، أسبابه تبدو منطقية. فحياته تعج بكثير من المشاغل لذا من المنطقي أنه غير مستعد للالتزام، أليس كذلك؟ والأمور رائعة كما هي، فلم تغييرها؟ تمنحه الحرية ليعيش حياته وتظل هناك تنتظر دائمًا، ينعم بحريته لكن

على حساب حاجتها إلى الاستقرار، وتبقى عالقة في موقف الانتظار ليختارها، هي تريده وهو يعرف ذلك، وهو معجب بها لكنه لا يزال يترك الباب مفتوحاً لاحتمالات أخرى وهذا مؤلم، كيف لا يسبب ذلك الألم؟

تستمر في الاستثمار فيه على أمل أن يقابل حبها بالمثل لكن العكس يحدث، يبدأ بأخذها أمراً مسلماً به فتزداد يأساً من نيل حبه وعاطفته.

لماذا يحدث هذا؟

حسناً قد يكون الوقت غير مناسب، والشخص المناسب في الوقت الخطأ هو الشخص الخطأ، إذا لم يكن مستعداً للارتباط فهذا جائز، لكنها ليست مشكلتك ويجب ألا تضعي نفسك أبداً في موقف الانتظار حتى يكون مستعداً ويختارك، ثم من الممكن أنه رغم حبه لك، فإنه ليس مقتنعاً بك.

عندما يحبك رجل، ولكن لا يقتنع بك

إن أكبر المشكلات في عالم العلاقات العاطفية هي عندما يحبك الرجل ولكنه لا يقتنع بك. في الحقيقة عندما يحبك الرجل، يكون الأمر واضحاً كالنهار لألبس فيه ولا علامات للتأويل أو رسائل لاكتشافها، فلم إذن تكون أكثر الأسئلة طرخا هي: هل يحبني؟

إن استثمار وقتك ومشاعرك مع شخص لست متأكدة من مشاعره تجاهك شعور مُحبَّب، فمع الخبرة والنضج تتعلمين أنك عندما تضطرين إلى

التساؤل عما يشعر به، فقد حصلت بالفعل على إجابتك. إنه يحبك لكن ليس بما يكفي.

المشكلة هي أن كثيرات منا تقعن في فخ محاولة معرفة السبب، لا نستطيع أن نفهم كيف يمكنه أن يقول كل هذه الأمور الجميلة، وكيف يمكنه أن يكون منفتحًا جدًا وحاضرًا معنا، كيف يمكن أن يبدو كل شيء صحيحًا عندما نكون معه، ومع ذلك لا نستطيع منحنا ما نريده حقًا وهو الخطبة والزواج.

قد تكون لديه أسباب وجيهة، ربما يكون تحت ضغط كبير في العمل، ربما طلاق والديه عندما كان طفلاً جعله يتوقف عن الإيمان بالوفاء، ربما تجاربه السابقة دمرت قدرته على الثقة، ربما كان يخاف الالتزام. الأسباب لا تهم بل الحقائق هي التي تهم، وإذا قال رجل إنه لا يريد أن يكون في علاقة معك فهو يقصد ذلك.

ربما يهتم لأمرك ويستمتع بقضاء الوقت معك ويحبك. لكنه ببساطة لا يحبك بما يكفي، ربما لأنه غير قادر على الإعجاب بفتاة بعد نقطة معينة (نقطة تؤدي إلى الارتباط)، أو ربما لا يرى نفسه مع فتاة مثلك لأسباب خارجة عن إرادتك، لا يهم!

• إذا كان يستمتع بصحبتك لكنه لا يريد أن تكون العلاقة رسمية، فإنه يحبك ولكن ليس بما يكفي.

• إذا كنتما تتعارفان منذ مدة ويرفض أن يتقدم لك رسميًا، فإنه يحبك ولكن ليس بما يكفي.

• إذا لم يمنحك الالتزام الذي تريدونه، فهو يحبك، ولكن ليس بما يكفي.

للأسف تتوهم معظم النساء أن «عدم إعجاب الرجل بها بما يكفي» هو بسببها وتجعل ذلك مشكلتها، تحسب أنها لو بذلت مزيدًا من الجهد معه، ولو كانت أجمل منظرًا، ولو ساعدته على استعادة الثقة من جديد، ولو لم تنطق بتلك الكلمة وقالت كلمة أخرى عوضاً عنها، لكان الأمر مختلفًا، لكن هذا ليس صحيحًا! إن كانت تلك مشاعره فلن يغير ما تقولينه أو تفعلينه شيئًا، إنما تلك مشكلاته وإنك تمهدين السبيل لألم لا ضرورة له عندما تجعلينها مشكلتك.

هل تذكرين ما قلته قبلاً إن أمرين مُتناقضين يُمكن أن يكونا صحيحين في الوقت ذاته؟ حسنًا ينطبق ذلك هنا أيضًا، يمكنه أن يحبك ويعذك مدهشة وجذابة ورائعة وكل هذه الأشياء. لكنه ببساطة لا يريد أن يكون معك، لم لا يريد أن يكون معك؟ ليس ضروريًا أن يرتبط كل شخصين متناسبين، وهذا أمر جائز!

عندما يظهر الرجل اهتمامًا حقيقيًا بشخصيتك وما تُحبهه فهو مُعجب بك. وعندما يستخدم المعلومات التي جمعها حول ما تحبين ويبذل أقصى جهده لإعطائه لك فهو يحبك، لذا توقفي عن تعذيب نفسك بألعاب التخمين التي لن تمنحك معلومات إلا بقدر ما يمنحه قطف بتلات الورود،

وتوقفي عن انتظار سماع الكلمات، بدلاً من ذلك انظري إلى الأفعال، انظري إلى ما يفعله وكيف يعاملك وكيف يحاول إسعادك، ربما لا ينجح دائماً لكن هذا ليس ما يهم، ما يهم هو النية.

عندما يتعلق الأمر بالحب، فالقاعدة التي يجب العيش بها هي ألا تسمحى لنفسك أبداً بالاهتمام بشخص لا يظهر اهتمامه بإسعادك، لهذا السبب فمن الأفضل الحفاظ على بقاء العلاقات واستقرارها في البداية، فهذا سيمنحك فكرة أفضل عن الرجل الذي تتعاملين معه.

الصديق الذي يبدو أكثر من ذلك

تلقى عليّ أسئلة كثيرة حول «منطقة الصداقة» خاصةً من نساء يحاولن الخروج منها والدخول في منطقة الارتباط، أعتقد أن هذه المشكلة، من بين جميع مشكلات العلاقات، هي الأسهل في التعامل.

أولاً سأقول إنني أتفهم هذا الموقف المربك، إذ تقع نساء كثيرات في الفخ عندما يستخدم الرجل الذريعة القديمة «لا أريد أن أفسد الصداقة»، نأخذ ذلك على أنه حقيقة ونعتقد أنه لولا ذلك لكان تقدم للارتباط بنا، وكنا نعيش بسعادة إلى الأبد.

لست أقول إنك لا يمكنك أبداً الخروج من منطقة الصداقة مع رجل لأن هذا ممكن في بعض الحالات، لكنني أقول إن محاولة ذلك بكل طاقتك هو مضيعة للوقت. إن معاينة «العلامات» لمحاولة معرفة إذا

ما كان يحبك أكثر من صديقة مضيعة للوقت، إذ لا يوجد رجل يقلق حقًا من إفساد الصداقة! إذا أعجب الرجل حقًا بالفتاة، فأخر ما سيخطر على باله خوف إفساد الصداقة، لقد طرحت هذا السؤال على رجال عديدين والإجابة كانت دائمًا واحدة: لا يوجد رجل يخشى إفساد صداقته بفتاة يُعجب بها حقًا.

إذا قال رجل إنه لا يريد التقدم لك كي لا يفسد الصداقة أو يجعل الأمور غريبة مع أصدقائكما المشتركين، فربما يحاول تجنب جرح مشاعرك، والسبب الحقيقي على الأرجح أنه لا يشعر بجاذبية رومانسية كافية للمضي قدمًا في العلاقة مع أنه يستمتع برفقتك.

قد يكون هناك سبب آخر لتردد الرجل في مصارحة صديقتة بمشاعره وهو خوف الرفض. معظم الرجال يخافون الرفض خوفًا شديدًا ويفعلون أي شيء لتجنبه، لكن التغلب على هذا الأمر سهل جدًا، ما عليك سوى إظهار اهتمامك به دون الحاجة إلى التصريح المباشر، فقط أعطيه شيئاً ليبيني عليه، أي شيء يدل على أنه لن يرفض إن صارحك، إذا علم أنك مهتمة ولن ترفضيه وكانت لديه مشاعر تجاهك فسيصارحك، ولن يكون هناك أي حديث عن إفساد الصداقة، فمن طبيعة الرجل أن يفتنم الفرصة للحصول على ما يرغب فيه.

ماذا إن أظهرت له اهتمامك وبادلك المشاعر، ثم أخبرك بعدها أنه لا يمكنه الارتباط الآن؟ حسنًا إذن

انسيه، إذا كان ما تريدينه هو الارتباط فلا تضيعي وقتك مع شخص لا يمكنه أو لا يريد أن يمنحك ذلك، في مثل هذه الحالات لن يغير أي شيء تفعليه رأيه، لذا من الأفضل أن تظلا صديقين وتواصلوا اكتشاف خياراتك.

لم نبقى في العلاقات السيئة؟

أعلم جيدًا مدى صعوبة تحرير نفسك من علاقة سيئة، فقد استثمرت فيها كثيرًا من الوقت والجهد، لذلك ترفضين قبول الأمور كما هي حقيقةً، وتُصغين إلى ما تشتهين سماعه متجاهلةً كل العلامات التحذيرية، لأنك تريدين لهذه العلاقة أن تكون ذات مغزى، ولا تستطيعين قبول أنه لا يبادلك المشاعر، فتتشبهين باعتقاد أن الأمور ستكون مختلفة إذا ما حلّت هذه المشكلة أو تلك.

عندما تكون الأمور جيدة، تكون العلاقة رائعة حقًا، ولكن عندما تسوء، فإنك تتشبّهين بالذكريات الجيدة وتبحثين عن مبررات البقاء، وتستمرين فيها حتى يغادر ويتركك محطمة، ثم يغمرك الألم.

ربما تظنين أن سبب هذا الألم الشديد أنه كان الرجل المثالي لك وأنت تركته يفلت من يديك، لكن ليس هذا هو السبب، بل لأنك تحاولين فهم كيف لامرأة ذكية ولماحة مثلك أن تتجاهل جميع العلامات التحذيرية الواضحة وتبقى مع رجل لم يعاملها بشكل جيد، تشعرين بأنك قصرت في حق

نفسك، وأنت تنازلت عن قيمك، وتصرفت بشكل يتناقض مع قناعاتك، وهذا شعور بائس! تشعرين بأنه أخذ شيئاً منك، وأن هناك فراغاً تحتاجين إلى ملئه.

عندما نشعر بأننا تنازلنا عن قيمنا وحكمنا السليم على الأمور فإن ذلك يؤلمنا، لا نريد الاعتقاد أننا يمكن أن نكون حمقى لهذه الدرجة، لذلك نحاول إيجاد سبب آخر وتفسير آخر يجعلنا أقل عرضة للامانة.

فلم نفعل ذلك؟ لم نبقى في علاقات لا نحترم فيها، ونهمل احتياجاتنا العاطفية، ونشعر فيها بالسوء تجاه أنفسنا، ونشعر بالإهانة فيها، ونعامل معاملة سيئة؟ لن نحتمل مثل هذه الأمور في وظيفة أو صداقة وسنرحل. لكننا في العلاقات الرومانسية نبقى، وهذه بعض الأسباب الجوهرية لذلك:

1. لا تريدين أن تصدقي أنك مستمرة مع من يعاملك بشكل سيئ:

لذا تقنعين نفسك بأن ما يحدث ليس سيئاً. أذكر عندما كنت في علاقة سيئة جداً، اقتربت مني صديقة وأبدت مخاوفها، قالت إنها لا تعتقد أنه يعاملني بشكل جيد وينبغي لي الخروج من هذه العلاقة. كان ذلك في وقت مبكر ولو استمعت لها لكنت وفرت على نفسي كثيراً من الألم لكنني

لم أستمع، بدلاً من ذلك دافعت عن نفسي بشدة وقلت لها حرفياً: «إنك لا تعرفين عما تتحدثين، إنه يعاملني كالذهب!». وكنت حقاً أصدق ذلك، لقد أقنعت نفسي بأن الأمور اللطيفة التي يفعلها تعادل الذهب، ويمكن تجاهل كل ما عداها لأن الذهب يلمع أكثر من تلك الأشياء الأخرى على أي حال!

لقد اهتممت به حقاً، ولم أكن أريد أن أصدق أن شخصاً أهتم به يمكن أن يعاملني بشكل سيئ، لذلك اختلقت قصة مختلفة. في قصتي لم يكن هناك ما هو سيئ إلى تلك الدرجة، ربما كنت فقط أبالغ في تقدير سوء تصرفه، ربما لم يقصد تلك الأشياء السيئة التي قالها، كان متوتراً وحزيناً ودائماً لا يستطيع السيطرة على غضبه، لذلك لم تكن تلك الأمور السيئة محسوبة، بل الأمور الجيدة هي ما تحسب!

يتمتع العقل البشري بقدرة استثنائية على كتابة نسخته الخاصة من الواقع، وهذا ما فعله عقلي، بدأ الأمر أسهل من قبول احتمال أنني ربما كنت في علاقة سيئة.

2. لا تعتقدين أنك تستحقين الأفضل:

ربما لا تقولين لنفسك إنك لا تستحقين الأفضل، لكن هذا ما تشعرين به في أعماقك. لا تقللي من قوة العقل اللاواعي، فهو يتحكم بشكل خفي في كل ما نفعله تقريباً. إذا كانت فكرة أنك لست

جديرة بالحب راسخة لديك، فلن تجذبي حبا صحيا وسعيذا، وستبقين في علاقات سيئة، لأنك تعتقدين أن هذا ما تستحقينه وأنه أمر طبيعي، وإذا كانت كل علاقاتك سيئة فلن يكون لديك معيار للمقارنة، ولأن كل ما تعرفينه هو المعاملة السيئة فإن هذا ما ستوقعينه.

في النهاية قد تعتقدين أن البقاء في هذا النوع من العلاقات أفضل من عدم وجود علاقة على الإطلاق، قد تبدئين بالاعتقاد أن القدر قد حتم عليك هذا النوع من العلاقات، من الواضح أن هذا الاعتقاد خطر جدًا، ويمكن أن يؤدي إلى اتخاذ قرارات غير صائبة، ومع أن تغيير معتقداتك فجأة لتؤمنى بأنك تستحقين الحب سيكون رائعًا، فإن تبديل الأفكار الراسخة عن الذات يحتاج إلى بذل جهد أكبر لكنه ممكن، والبعض قادرون على فعل ذلك بأنفسهم، والعمل مع معالج متمرس يمكن أن يسرع هذه العملية.

3. لديك تعاطف المفرط:

التعاطف المفرط هو مصطلح ابتكرته لشرح الميل الأنثوي إلى تبرير تصرفات الرجل بناءً على ما يمكن أن يصبح عليه في المستقبل بدلاً من سلوكه الحالي، تبدأ المرأة بالتعاطف عندما ترى الرجل يتصرف بشكل سيئ لكنها في الوقت نفسه ترى الرجل الصالح الذي يمكن أن يكونه لو تغلب على مشكلاته.

ولذلك تبررين تصرفاته: لقد عانى طفولة قاسية،
مر بانفصال صعب، يعاني الاكتئاب، يكره وظيفته،
مثقل بالديون. أيا كان السبب، فإنك ترين هذا الأمر
سببًا لسوء تصرفه وتعتقدين أن هذا ليس خطأه،
وتفترضين أنه بمجرد تغلبه على تلك المشكلة
سيكون كل شيء مختلفًا.

لست أقول إنه لا ينبغي لك أبدًا إعطاء الفرصة
للآخرين، لكن عليك محاسبة الناس على سوء
تصرفهم حتى لو كنت تتفهمين الأسباب وراء
ذلك وتتعاطفين معهم، كما يجب أن تدركي أنك
لا تستطيعين تغيير شخص آخر، ولا التغلب على
مشكلاته من أجله، ولا حل مشكلاته ولا إصلاح
حياته، يمكنك أن تشجعيه على التغيير وتدعميه،
لكن لا يمكنك فعل ذلك نيابة عنه، فهو الوحيد
الذي يستطيع مساعدة نفسه، وعندما تأخذين على
عاتقك إصلاح مشكلاته، فإنك تخاطرين بتكوين
علاقة انكالية غير سليمة.

إذا لم يكن يعمل بجد على تطوير نفسه ويحاول
أن يكون رجلاً أفضل فلا شيء يمكنك فعله،
التعاطف فضيلة رائعة لكنه يحتاج إلى حدود، وإلا
فإنك تخاطرين حقًا بكسر قلبك.

إذا كنت في علاقة تشعرين فيها بالسوء نحو
نفسك، وتعاملين فيها دون احترام، وتجدين نفسك
دائمًا تبررين تصرفاته، وكان الآخرون في حياتك

يبدون قلقهم، ولا تشعرين بأنك على طبيعتك، فقد حان الوقت لأخذ بعض المسافة والتفكير جديًا في إذا ما كانت هذه العلاقة شيئًا تحتاجين إليه في حياتك.

إذا كنت قد تعرفت إلى رجل عاملك بشكل سيئ في الماضي، أو إذا كنت الآن مرتبطة برجل تعلمين أنه لا يعاملك بالطريقة التي تستحقينها، فاسألي نفسك الأسئلة الآتية:

ما الأفكار والسلوكيات والمعتقدات التي قادتك إلى هذه العلاقة؟

ما الأمور الإيجابية التي قدمتها في هذه العلاقة وترغبين في تكرارها في المستقبل؟

ما الأمور السلبية التي فعلتها ولا تريد تكرارها؟
لماذا بقيت في هذه العلاقة مع أنها لم تكن جيدة؟
ماذا كنت تستفيدين منها؟

أي حاجة كانت تشبعها لك؟

سأتطرق إلى هذا المفهوم بمزيد من التفصيل في الفصل التالي حول ما يدمر العلاقات، لذا تابعي القراءة!

تذكري هذا: الناس ليسوا معقدين إلى هذه الدرجة، إذا قال شخص إنه لا يريد الارتباط بك فهو يقصد ذلك، إذا لم يتخذ خطوات جدية للارتباط بك فهذا لأنه لا يريد ذلك، إذا لم تستطعي معرفة ما يشعر به

تجاهك فأنت بالفعل تعرفين كيف يشعر.

الفصل الخامس:

كيفية التوقف عن التدمير الذاتي

وتدمير علاقاتك

«لكي تجذبي الحب... املئي نفسك به حتى
تصبحي مغناطيسًا له».

- تشارلز ف. هانيل

قد نكون أحيانًا أسوأ أعداء لأنفسنا، نقف حجر
عثرة في طريق سعادتنا، ونفسد بيدنا ما نصبو
إليه بشدة. يتربص بنا شبح التدمير الذاتي عند
كل منعطف في علاقاتنا وفي مساعينا المهنية.
إنها حقيقة مُرّة يصعب تقبلها، عندما نشير بأصابع
الاتهام إلى أنفسنا، ولا نجد كبش فداء نلقي عليه
وزر إخفاقاتنا.

أمضيت سنواتٍ أدقق في خبايا العلاقات
الإنسانية، وقد لاحظت أنماطًا متكررة من الأخطاء
التي تقع فيها النساء. ليس هذا اتهامًا لأحد، فما
من امرأة تُريد عن قصد إلحاق الضرر بعلاقتها أو
التفريط فيها. بل على العكس، تتوق كل امرأة إلى
علاقة قوية وسعيدة، علاقة تدوم إلى الأبد ولكن
في كثير من الأحيان ينتهي بهن المطاف إلى ارتكاب
أفعال تُبعد الرجل وتضعض أركان العلاقة.

من بين تلك الأخطاء الشائعة، إهمال تطوير الذات

والتسامح مع الصفات الشخصية غير المرغوب فيها. فنحن نُصرّ على أن هذه طبيعتنا التي ينبغي لشريكنا قبولها أو رفضها، مع أننا ندرك في قرارة أنفسنا أن هذا الموقف ليس صحيحًا، خصوصًا عندما يتعلق الأمر بصفات سلبية، مثل عدم الاستقرار النفسي، والتعلق المرضي، والاحتياج، والغيرة، والانتقام، والعدوانية.

صحيح أن هذه السلوكيات قد تكون جزءًا منك، لكنها تمثل أسوأ ما فيك. فلم لا تبذلين جهدًا لتطوير نقاط ضعفك وتُظهرين أفضل ما لديك؟ هكذا تفوزين بقلب من تحبين.

تغفل نساءٌ كثيرات عن فهم كيفية تفكير الرجال، أو كيف يؤثر سلوكهن في ديناميكية العلاقة عمومًا. أعلم أنك قد تُسرعين في الغضب مني وتتهمينني بلوم النساء، لكنني لست كذلك. يمكنني أن أجعل الأمور وأقول إنك على حق وإن الرجال دائمًا على خطأ، لكن هذا لن يُفيدك ولن يكون صادقًا معك.

انظري، كل ما يمكننا فعله في الحياة هو التركيز على ما هو تحت سيطرتنا. وأنت لا تملكين سوى السيطرة على نفسك. لا يمكنك التحكم في مشاعر الآخرين تجاهك. كل ما يمكنك فعله هو تقديم أفضل ما لديك والثقة بأن الأمور ستسير كما هو مقدر لها.

لماذا لا يتقدم لخطبتك الرجال الذين تُعجبين بهم؟

من أكثر أغاز العلاقات تعقيدًا وإحباطًا هو ذلك السؤال الذي يطاردنا: لماذا لا يريدنا الرجال الذين نريدهم؟

قد تقعين في حب رجل يثير إعجابك، لكن مشاعره تجاهك لا تبدو بالقوة نفسها. هو معجب بك، ويقضي معك وقتًا ممتعًا، لكنه لم يصل بعد إلى تلك المرحلة من الحب والالتزام التي وصلت إليها أنت. هذا التفاوت في المشاعر يتركك في حالة من عدم الارتياح المستمر.

إذا تكرر هذا السيناريو معك مرارًا، فقد تتساءلين عن إذا ما كان الخلل يكمن فيك، أو إذا كنت ترتكبين خطأ ما. ولكن كيف يكون ذلك ممكنًا، ورجال آخرون، لا ترغبين فيهم، يتمنون لو أنهم معك؟ لماذا يأتي الحب والتفاني من الرجال الذين لا نريدينهم، ويظل الرجال الذين نريدينهم بعيدي المنال؟

إليك بعض الأسباب المحتملة:

1. أنت تريدينه:

قد يكمن السر في عزوف الرجال الذين نريدينهم عنك في رغبتك الشديدة فيهم لأسباب تتعدى حدود الإعجاب بمزاياهم الشخصية. إن الرغبة العارمة في شيء ما تحوله إلى معيار لتقييم الذات. فإذا حصلنا عليه، يعني أننا جديرات بالحب وناجحات. أما إذا لم نستطع، فهذا يعني أن هناك خللاً فينا.

لا يقتصر ذلك على العلاقات العاطفية فحسب، بل يمتد ليشمل جوانب أخرى من حياتنا. إن الاعتماد على مقاييس خارجية لتقدير القيمة الذاتية يؤدي إلى مسار محفوف بالإحباط وعدم الرضا.

2. القلق حول ما يشعر به:

عندما تقعين في حب رجل دون أن تعرفي مشاعره نحوك، يُشغل عقلك بتحليل كل إشارة تدل على إعجابه بك. تُراجعين كل تفاعل وتبحثين عن دلالات خفية في كل رسالة نصية. هذا الهاجس ينقل إحساسنا باليأس والحاجة، وهو ما يشعر به الآخرون.

عندما تسعين إلى اكتشاف مشاعره، تنشط مخاوفك وعدم شعورك بالاستقرار النفسي، وهذا سينعكس عليك. فالرجل (والناس إجمالاً) يمكنهم دائماً التقاط هذه الطاقة أو الإحساس.

ليس المهم ما تفعلينه، بل النية الكامنة وراءه. إذا كنت تتصرفين لجعله يشعر بطريقة محددة تجاهك، فسيتحسس عدم صدقك ويشعر بأنك تحاولين الحصول على شيء منه، وسيرفع حواجزه بينكما؛ فهذا رد فعل طبيعي عندما يشعر الآخر بوجود دوافع خفية.

ذلك يشبه بائع السيارات الذي يستقبلك بلطف واهتمام ومرح، لن تصدقيه لأنك تعلمين أنه مع لطفه، فإنه في الواقع يحاول فقط بيع شيء لك،

وهذا هو الدافع وراء تصرفاته.

3. الضغط المفرط:

حتى لو لم تطلبي صراحة من الرجل ارتباطًا أو تسأليه عن مشاعره، فإن رغبتك فيه وتوقعاتك منه ستجعله يشعر بالضغط. الرجال يقعون في الحب بناءً على شعورهم عندما يكونون مع المرأة، في حين تبحث النساء عن رجل يلبي معايير محددة. أي شكل من أشكال الضغط سيمنع الرجل من الشعور بالاهتمام نحوك، لذا عادةً يكون الرجال الذين لا ترغبين فيهم مفتونين بك لأنهم لا يشعرون بأي ضغط، ومع من تريدينه فإنك تطالبينه بأن يختارك، الأمر الذي يشعره بالضغط ولا يترك له مجالاً لشعور آخر، ويتسبب في فقدانه أي اهتمام كان يكنه لك.

4. لا تُقيمين معه رابطًا حقيقيًا:

عندما تكون لديك غاية معينة، قد تجددين نفسك غارقة في محاولة تحقيقها بدلاً من التواصل مع الشخص الذي أمامك. لا يريد الرجل أن يشعر بأنه يملأ فراغًا يمكن لأي شخص آخر أن يشغله. يريد أن تختاربه لجوهره، وليس لأنه يستوفي الحد الأدنى من الصفات التي ترغبين فيها. قد لا يبادلك الرجل الذي تسعى وراءه الشعور لأنه يشعر بأنك لا تسعى إلى التواصل معه بوصفه إنسانًا فريدًا، بل تنظرين إليه بوصفه وسيلة لتحقيق غاية، وفرصة لتعزيز شعورك بأنك تستحقين الحب، دون أن تمنحي

نفسك الوقت الكافي للتعرف إليه.

5. تختارين الرجال الذين لا يستطيعون إعطاءك ما
تريدين:

أخيرًا، قد يكون اختيارك الرجال الذين لا يقدر
على منحك ما تتمنيه سببًا في تحفظهم نحوك.
تميلين إلى الانجذاب إلى أولئك الذين لا يستطيعون
الالتزام، سواء أكانوا أنانيين، أم كانوا يمرون بأوقات
عصبية، أم كانوا مترددين، أم كانوا غير مستعدين
لعلاقة جادة. السعي وراء مثل هؤلاء قد يكون
تعبيرًا عن تقليك لذاتك وشعورك بالنقص، وهي
مشاعر تتبع عادة من صدمات الطفولة. يسعى عقلك
الباطن إلى تأكيد معتقداتك الذاتية، فإذا رأيت
نفسك غير مستحقة للحب، ستنجذبين إلى شركاء
يعززون هذا الإحساس في داخلك، وقد تتجنبين
الرجل الذي يبدي اهتمامًا صادقًا لأنه لا يتوافق مع
صورتك الذاتية عن نفسك. أنت لا تحبين نفسك
حقًا، وتعتقدين على نحو غير واع أن أي شخص
يُعجب بك يجب أن يكون مصابًا بخلل فادح.

سنتحدث أكثر حول الشفاء وكيف تكونين أفضل
ما لديك في الفصل السادس، إذ سأقدم لك كثيرًا
من النصائح والأدوات. لكن قبل ذلك، لنكتشف أكثر
حول كيف تكونين مخطئة في بعض الأمور.

كيف تُطفئين شرارة الحب

قبل أن تشتعل؟

ثُشبه بداية العلاقة رحلة في أرض مجهولة، حيث كل شيء غريب وغموض. لا تعرفين إلى أين ستقودك هذه المسارات الجديدة، إن كانت ستفضي إلى واحة غناء أم إلى صحراء قاحلة.

الرجال والنساء كوكبان مختلفان في مدارهما، يتعاملون مع العلاقات بطرائق متباينة. فالرجل يعيش في اللحظة الراهنة، أسير سحرها. إذا كانت العلاقة ممتعة في الحاضر، فهو سعيد مستمتع. أما إذا غابت عنها بهجة اللحظة، فإما يبتعد عنها وإما ينسحب منها بهدوء.

أما المرأة، فتميل إلى التحليق في فضاء المستقبل، تبحث عن «إشارات» خفية، حقيقية أو متخيلة، لتقرأ فيها مستقبل علاقتها. وفي خضم هذا السعي المحموم لفهم ما يجري، قد تغفل عن جوهر العلاقة وجمالها في الحاضر.

إليك سبعة أخطاء قد تقعين فيها دون قصد، فططفئين شرارة الحب قبل أن تشتعل:

1. التسرع:

هل سبق أن وقعت في حبال الحب السريع؟ هل سبق أن شعرت بتناغم فوري مع رجل، وسرعان ما تخيلت مستقبلك الوردي معه؟ تحاولين مقاومة أفكارك الجارفة، لكئلك واثقة بأنه «حب حياتك». كل شيء يبدو مثاليًا، باستثناء أنكما في عالمين مختلفين!

قد لا يعرف فعلاً أنك تخيلت فستان الزفاف الذي ستألقين به إلى جانبه، لكنه يلتقط طاقتك ومشاعرك. وعندما يحس بالإلحاح، سينسحب بهدوء. ستذعرين وتتشبثن به أكثر، خوف أن تفقدي «حب حياتك». ولكن كلما ضغطت أكثر، ابتعد أكثر!

2. الإفراط في التحليل:

يولد الإفراط في التحليل من رحم الخوف، شأنه شأن التسرع. تلتقين برجل رائع، لكنك لا تستطيعين كبح جماح قلقك من عدم مبادلته مشاعرك بالمثل. تحاولين فك رموز كل كلمة ونظرة، وتحللين رسائله، وتناقشين كل تفصيل مع صديقاتك. يا له من إرهاق مضمّن!

الحقيقة هي أن 90% من مشكلات العلاقات ما هي إلا أوهام نسجتها مخاوفنا. فالإفراط في التفكير هو الذي يخلق المشكلات من العدم. وكلما غرقت في دوامة التفكير، زاد استثمارك العاطفي ومعاناتك إذا انتهت العلاقة. تذكري أن الرجل يحب البساطة. والمرأة الأكثر جاذبية هي تلك التي تسير مع التيار، وتستمتع بالعلاقة دون ضغوط كبيرة.

نصيحة: كوني سعيدة معه، لكن كوني قادرة على أن تكوني بخير دونه. قولي لنفسك: «سأكون بخير مهما حدث». لا تُضيّعي وقتك في محاولة فك رموز مشاعره، بل كوني واثقة بأنك جديرة بالحب. فالثقة

بالنفس تجذب الآخرين. عندما تؤمنين بأن شخصاً ما يُحبك، ستكونين مرتاحة ومرحبة معه، وهذا يزيد فرص إعجابه بك.

3. التصرف كأن العلاقة رسمية قبل أن تصبح كذلك:

يُعد هذا الخطأ من أكبر مُدمرات العلاقات. تقطع الفتاة كل الجسور مع الآخرين وتركز كل اهتمامها عليه، مع أن علاقتهما لم تتخذ شكلاً رسمياً بعد. وعادةً ما ينتهي الأمر برفض الفتى الالتزام، فتنهار الفتاة لكنها تُصرّ على البقاء في العلاقة على أمل أن يُغير رأيه.

من الصعب الحفاظ على خياراتك مفتوحة عندما تجددين شخصاً يضيء حياتك، لكن التصرف بوصفك خطيبة قبل الأوان يُمكن أن يُدمر العلاقة. لماذا؟ لأن معظم الناس لا يُقدمون على الالتزام طواعيةً ما لم يشعروا بدافع إلى ذلك.

تذكّري أن استثمارك فيه قبل أن يختارك ويستثمر فيك سيضعف موقفك ويُقلل رغبته في الالتزام.

كوني قويّة وواثقة، ودعي الحب ينمو بشكل طبيعي دون ضغوط أو تسرع.

4. التخلّي عن حياتك من أجله:

تقع نساء كثيرات في هذا الفخ، إذ يصبح الشاب محور حياتك، تتخلّين عن صديقاتك، وتهملين

اهتماماتك، وكل ما كان يُشكل حياتك قبل لقائه.
تذكرني أن السبب الذي جذبته إليك في المقام الأول
هو حياتك المتوازنة والفرضية. فلا تتوقّعي أن
يُحافظ على مستوى الجاذبية والإثارة نفسه تجاهك
بعد أن تتخلي عن كل ما يجعلك أنت.

التخلي عن حياتك من أجله لا يجعلك أقل جاذبية
فحسب، بل يخلق لديه توقّعات بأنه سيملا الفراغ
ويكون مصدر سعادتك الوحيد. وهذا ضغط كبير
على أي شاب!

نصيحة: لا تتوقّفي عن كونك من كنت قبل التعرف
إليه. حافظي على حياتك متوازنة وممتعة ومرضية،
مع مصادر سعادة عديدة.

5. عدم رؤية الأمر على حقيقته:

يكمن الخطر الحقيقي في العلاقات في الأوهام.
فنحن نميل إلى رؤية ما نريد رؤيته فقط، ونتجاهل
الحقيقة الفزة أمامنا.

قد يقول رجل إنه لا يريد الارتباط بك، لكنك
تُصرّين على البقاء معه، مُقتنعة بأنه سيغيّر رأيه.
تُفنعين نفسك بأنه لا يقصد ما قاله، وتُفسرين كل
لفتة لطيفة منه بوصفها دليلاً على اهتمامه الحقيقي
بك. وتتجاهلين كل ما يشير إلى عدم جدّيته،
متمسكة بالأمل والتفاؤل.

اعرفي ما تريدين، واعلمي أنك تستحقين الحصول
عليه. ولا تقبلي بنسخة ناقصة. كوني صادقة مع

نفسك ومعه، ولا تُضيّعي وقتك في علاقة لا تُلبّي احتياجاتك ورغباتك.

6. عدم قبول الشخص كما هو:

تركز نساء كثيرات على ما يمكن أن يصبح عليه الرجل في المستقبل بدلاً من قبول شخصيته الراهنة. مساعدة الرجل على تطوير نفسه أمرٌ جميل، لكنه قد يصبح سلاحاً ذا حدين إذا سيطر عليك هذا الهدف.

فقد تعلقين في علاقة سامة ولكنك تعجزين عن الانفصال لأنك ترين فيه بذرة خير، وتُصرّين على البقاء معه على أمل تحويله إلى الشخص الذي تحلمين به، متجاهلةً حقيقة الفُرّة.

القدرة على رؤية الإمكانيات الإيجابية في الشاب هي هبة إلهية نحن النساء مباركاتٌ بها، لكن يجب ضبطها. الإيمان بالشريك ودعمه شيء، والبقاء في علاقة غير متكافئة تجرّك إلى الأسفل شيء آخر.

ستشعرين بالإحباط لعدم قدرتك على تغيير شريك حياتك، وسيشعر هو بالفشل لعدم تلبية توقعاتك.

عندما تقررين الارتباط بشخص تقبليه كما هو، وافترضيه أنه لن يتغيّر. تبرز العلاقة السليمة أفضل ما في الطرفين، والعلاقة غير السليمة تُدمرهما، لذا لا تُضيّعي حياتك في محاولة تغيير الآخرين.

7. عدم التوافق العاطفي:

عدم توافرك العاطفي قد يكون عائلاً كبيراً أيضاً.
تفضل نساء مستقلات كثيرات في تجاوز بضعة
لقاءات بسبب احتفاظهنّ بمشاعرهنّ وانغلاقهنّ،
عادة نتيجة جروح عاطفية سابقة.

يشعر الرجال الذين يتعرفون إلى هؤلاء النساء
بنقص ما، يجدون المرأة جذابة ولكنها منغلقة
عاطفياً، ما يمنع تكوين ارتباط حقيقي.

كما تُفرط هؤلاء النساء في تحليل شركائهنّ، بحثاً
عن أسباب لرفضهم قبل أن يُرفضن، وهذا الشعور بـ
«التقييم» يُشعر الرجل بعدم الارتياح ويدفعه إلى
الابتعاد.

بالإضافة إلى ذلك، يشعر الرجال بأنّ هؤلاء النساء
مستقلات لدرجة تجعلهم يشعرون بعدم لزومهم.
فالرجل يريد أن يشعر بأنه يُضيف شيئاً إلى حياة
المرأة، وأنّ له دوراً فيها. وإذا كنتِ تديرين كل شيء
بنفسك، فلمَ يريد أن يكون معك؟

إذا كنتِ تبحثين عن عيوبٍ في شركائك ولا
تتجاوز علاقاتك نقطة معينة، فمن المحتمل أن
تكون لديكِ عوائق عاطفية تحتاجين إلى تجاوزها.

نصيحة: افتحي قلبك للحب، وتخلصي من
الجدران التي تحول بينك وبين الارتباط الحقيقي.
عبّري عن مشاعرك، فالرجل يُقدّر المرأة التي
تستطيع ذلك. تذكّري أنّ المشاعر ليست ضعفاً، بل
هي قوّة. لا تُضيّعي فرصة الحبّ بسبب مخاوف

الماضي، فالرجل المناسب سيقدر توافرك العاطفي
ويساعدك على الشفاء.

الفصل السادس

العلاقة الجيدة تبدأ من عندك

«الحب الذي تشعرين به في الحياة هو انعكاس
للحب الموجود داخلك».

- ديباك شوبرا

نجاح أي علاقة يرتكز على ركيزتين أساسيتين:
الرجل المناسب والوقت المناسب، ولعل أول ما
ينبغي تذكره في عالم العلاقات هو أن المرء يجذب
نظيره عمومًا، أي أنك ستجذبين من يشبهك أو من
تظنين أنه يشبهك، فإن لم تقدري نفسك، فستميلين
إلى شخص لا يعاملك معاملة حسنة، وسترضين
بذلك لأنه يصادق على ما تشعرين به نحو نفسك.
هذه الحقيقة تنطبق على جميع جوانب حياتك: فإن
لم تؤمني بأنك تستحقين شيئًا فلن تناليه، وإذا نلته
فستعيشين دائمًا في خوف فقده.

وكما ناقشنا في الفصول السابقة، إن كنت غير
متاحة عاطفيًا فستجذبين رجلًا غير متاح عاطفيًا،
لذلك من المهم جدًا أن تتحلي بالصفات التي ترغبين
في إيجادها في شريكك، البداية تكون منك بأن
تسعي لتكوني أروع نسخة من نفسك.

حب الذات وزيادة الثقة بالنفس

يجذب احترام الذات الإيجابي رجلًا قادرًا على

التواصل والتفاهم بشكل سليم وقادراً على حبك لذاتك أيضاً، ولكن إذا كنت تفتقرين إلى الثقة الداخلية، فستظلين تبحثين عن المصادقة من الآخرين على أفعالك وأقوالك.

قد يحجب تدني تقدير الذات عنك الحب الذي تتوقين إليه بل قد يُدمر الحب الذي تعيشينه، صحيح أن الشريك يُمكن أن يمنحك الرضا لكنه يجب ألا يكون المصدر الوحيد لاحترامك لذاتك، فإذا لم تكوني راضية عن نفسك أولاً، فلن يكون لإطرائه أو ملاحظته أو حبه أي أثر، ولن تتمكني من تصديقه، وهذا الأمر منطقي فعلاً، إذ كيف يمكنك قبول أن شخصاً آخر يحبك إذا كنت لا تحبين نفسك؟

أريد فقط توضيح ما أقصده بـ«حب نفسك» خشية أن أتهم بنشر الإيجابية السامة، لا أقصد أن تحبي كل جانب في شخصيتك، فذلك -وإن كان ممكناً- ليس هدفاً واقعياً، كما أن حب الذات ليس له نهاية محددة، فهو ليس خط النهاية في سباق ما، بل هو رحلة متعرجة ممتلئة بالصعود والهبوط تستمر مدى الحياة. ما أعنيه عندما أقول إن عليك أن تحبي نفسك هو أن تعترفي بأنك تستحقين الحب وأنت أهله، وأن تحتفي بالجوانب الإيجابية فيك وتتقبلي السلبيات دون خجل أو لوم، أي أن تتقبلي أنها جزء من كيائك كله، وأن تُحبي الصورة الكاملة بكل ما فيها.

في الحقيقة، إن استقبال الحب من الخارج يتناسب طرديًا مع مقدار الحب الذي تحمله في داخلك، فإذا كنت غير معجبة بنفسك، فلن تصدق أبدًا أن شخصًا آخر يمكن أن يعجب بك، ستظلم متوجسة في انتظار وقوع الأمور السلبية أو مغادرة الرجل الذي تهتمين به لتصادقني على «حقيقة» أنك لا تستحقين الحب.

تأثير احترام الذات واسع يمتد ليطال كل جوانب حياتنا، صحيح أن بناء الثقة وتقدير الذات ليس بالأمر الهين ولكنه كفيل بتغيير حياتك جذريًا نحو الأفضل، إليك بعض النصائح لتحقيق ذلك:

1. أوقف الأفكار السلبية:

ورود أفكار سلبية في الذهن أمر حتمي، أحيانًا نحتفظ بها لأنفسنا وأحيانًا نشاركها مع الآخرين على أمل الحصول على بعض التطمينات: «أنا بدينة جدًا»، «أنا قبيحة جدًا»، «لن أنجح أبدًا»، أنت تعرفين هذه النغمة جيدًا، ولكن من الآن فصاعدًا توقفي عن تغذية هذه الأفكار السلبية!

ابدئي بمراقبة أفكارك، كوني شاهدة عليها دون إطلاق الأحكام على نفسك بسببها، لاحظيها فقط، ثم تساءلي: هل هذه الأفكار تفيدني؟ لنفترض أنك تفكرين: «لن أجد الحب أبدًا، سأظل وحيدة»، أسألي نفسك: هل هذه الفكرة تفيدني؟ والإجابة: لا! إذا لم تشعرك الفكرة بالراحة فتوقفي عن التفكير فيها، قد

يبدو ذلك بسيطًا، لكنني أخبرك عندما تتقنين هذه المهارة، ستتغير حياتك.

عندما تظهر أفكار لا تفيدك، حوّلي تركيزك إلى شيء آخر إيجابي ومنتج، فكري في شيء يثير حماسك أو يجلب لك الفرح أو يشعرك بالتواصل والرضا. يمكنك أيضًا محاولة أن تستبدلي بالفكرة نقيضها تمامًا، فإذا فكرت: «سأظل وحيدة»، قولي لنفسك: «سأجد الشخص المناسب عندما يحين الوقت المناسب»، طبقي هذا الأسلوب على كل شيء، إذا شعرت بالإرهاق وفكرت: «أنا متعبة جدًا»، فاستبدلي بالفكرة الآتية: «أشعر بأني مفعمة بالطاقة!». (أنا شخصيًا أفعل هذا كثيرًا بوصفي أمًا لثلاثة أطفال صغار!).

الأفكار قوى حقيقية ولديها تأثير كبير في مزاجك وعقليتك، عندما تفكرين في أفكار سلبية فإنك تخلقين نبوءة تحقق نفسها، والأخبار السارة هي أنك تستطيعين التحكم في الأفكار التي تدخل عقلك، ولا داعي للتعاطي مع السلبية منها، كل فكرة تتردد في عقلك وجسديك تخلق طاقة تحول تلك الأفكار إلى واقع، إذا كنت لا تريدن يومًا سيئًا أو أن تشعرين بالسوء حيال نفسك فأبدئي بالتفكير بأفكار رائعة!

2. حدي كيف تبدو الثقة:

لا يهم كيف يفكر الآخرون بك، لأن أفكارك عن نفسك هي ما يحدث الفارق الحقيقي. إذا كنت

تريدين أن تكوني أكثر ثقة بنفسك، ضعي قائمة بينود واضحة تحدد ما تعنيه الثقة بالنفس بالنسبة إليك وتصرفي بناءً عليها، إذا أردت تجربة إطلالة مختلفة عن إطلالتك السابقة لكنك مترددة قولي لنفسك: «الفتاة الواثقة بنفسها لا تهتم بما يفكر به الآخرون، وأنا فتاة واثقة بنفسها وأحب هذا الذي لذا سأرتديه!».

إذا كنت تخافين التعرف إلى شاب لأنك تخشين رفضه، قولي لنفسك: «الفتاة الواثقة بنفسها لا تخشى الرفض فهي تعرف أنها رائعة ومحظوظ من يحظى بها، وكل من لا يرى ذلك هو الخاسر، أنا فتاة واثقة وسأكون سعيدة إذا حظيت باستحسان هذا الشاب، ولكن رفضه لن يؤثر سلبيًا في».

وإذا طال انتظارك رده على رسالتك وبدأ القلق يتسلل إليك، قولي لنفسك: «الفتاة الواثقة بنفسها لا تتوتر من تأخر رد الشاب، إنها تفترض أنه سيرد ولم لا يفعل؟ ولا يهمها إن لم يتواصل مجددًا، لأنه إن لم يفعل فهو الخاسر». لا بد أنك أدركت المقصود. ربما يبدو الأمر غريبًا في البداية أو تشعرين بأنك تخدعين نفسك، ولكن ثقي بي مع مرور الوقت لن تتصرفي فقط كفتاة واثقة بنفسها بل ستصبحين واثقة بنفسك حقًا.

3. اعثري على سعادتك:

وجود شريك حياة أمر رائع ولكنه ليس كل شيء،

فهو بالتأكيد لا يجعلك كاملة أو يمنحك السعادة، وإذا لم يكن لديك شخص مميز في حياتك فلا بأس في ذلك، بل قد يكون هذا في الواقع رائعاً لأنك تستطيعين التركيز على نفسك تمامًا والعيش لنفسك فقط، فلتكن هذه المرحلة موسماً، الآن أنت في موسم العزوبية، والمواسم لا تدوم إلى الأبد، لذا استفيدي منها إلى أقصى حد، لأنها عندما تنتهي لن تستطيعي استرداد هذا الوقت مرة أخرى.

قبل أن تجدي السعادة مع شخص آخر عليك حقاً أن تجدي السعادة في داخلك أولاً. كلنا رائعات ومدهشات ومن المؤكد أننا لسنا بحاجة إلى رجل ليثبت لنا ذلك. السعادة لا تأتي من تلقاء نفسها بل هي خيار تتخذه، وأمر يجب أن تعمل على تحقيقه كل يوم، فأن يشغلك كل ما هو سلبي في حياتك سهل جداً، وقد يتطلب الأمر بعض الممارسة لتدريب نفسك على رؤية الجوانب الإيجابية.

لا تأتي الأفكار السلبية فُرادى، ففي اللحظة التي تبدئين فيها التركيز على شيء واحد لا يسير على ما يرام، ستجدين نفسك محاطة بكل الأمور التي لا تسير على ما يرام. وإذا كنتِ إحدى النساء الكثيرات اللواتي يعتقدن أن السعادة ستأتي عندما يرتبطن، توقفي! فالارتباط لا يؤدي إلى السعادة والعزوبية لا تقودك إلى حياة بائسة، بالتأكيد يمكن للعلاقة الصحيحة تعزيز سعادتك بشكل عام، ولكنها لن تملأ فراغك الداخلي، فالسعادة تنبع دائماً من الداخل.

لأصارك القول، لسث من النوع الذي يفيض
سعادة بشكل طبيعي، فالحزن يبدو أكثر راحة
وطبيعية بالنسبة إلي، وانزلاقي إليه مرة أخرى
في اللحظة التي يحدث فيها شيء سلبي ولو كان
بسيطا سهل جدًا، لذا يجب أن أناضل من أجل
سعادتي كل يوم، إنه خيار يجب اتخاذه، خيار
مكون من مجموعة من الخيارات الصغيرة التي
تشكل يومك، لذا اختاري السعادة، اختاري موعد
استيقاظك في الصباح، وماذا ستفعلين أولاً،
وأين ستذهبين، ومع من ستقضين وقتك، وكيف
سننظمين يومك، وما الذي سثعطينه الأولوية، في
هذه الخيارات الصغيرة يكمن سر سعادتك.

صدقيني بإمكانك فعل ذلك، يمكنك الوصول
إلى السعادة التي تنشدونها بدلاً من إهدار طاقتك
الذهنية في التساؤل عن سبب عدم حصولك على
ما تريدين، ركزي على صنع الحياة التي تحبينها
الآن، ركزي على ما يمكنك فعله اليوم لتعزيز مشاعر
السعادة لديك.

4. ابقى على اتصال بجوهرك:

لدى كل واحد منا ذلك الشيء الذي يشعرون بأننا
مفعمون بالحياة وبأننا على تواصل مع جوهرننا.
بالنسبة إلي هذا الشيء هو الكتابة، مع أن الإمساك
بالقلم يكون صعباً أحياناً، ولكن عندما أبدأ لا شيء
يُضاهي تلك الحالة، أشعر بتركيز عميق وكل ما
حولي يتلاشى، أشعر بشعور رائع في الأيام التي

أكرس نفسي فيها للكتابة وأنتج كثيرًا، أشعر بأنني على قمة العالم، أشعر بأنني مفعمة بالطاقة والإلهام والحماسة، ويمتد هذا إلى بقية يومي ويجعلني أكثر إنتاجية في جميع المجالات، أشعر أيضًا بأنني أكثر سعادة وفي مزاج أفضل.

أعرف أشخاصًا يشعرون بالطريقة نفسها عندما يرسمون أو يمارسون الرياضة أو يطبخون أو يسافرون، فلدى كل منا ذلك الشيء الذي يمنحه الشعور بالإنجاز والمعنى، مهما كان هذا الأمر اسعي وراءه، لن يكون ذلك سهلًا دائمًا، ستكون هناك أوقات تشعرين فيها بالتوتر أو الإرهاق أو الانشغال الشديد، ولكن حاولي أن تجدي الوقت لذلك حتى لو كان عشر دقائق فقط يوميًا.

من التمرينات الجيدة لمساعدتك على التواصل مع ذاتك هو تخيل يومك المثالي، تخيليه من البداية إلى النهاية، في أي وقت تستيقظين؟ ماذا تفعلين أولاً؟ مع من تقضين وقتك؟ إلى أين تذهبين؟ ماذا تفعلين؟

بعد تصورك هذا اليوم المثالي، حاولي دمج جوانب منه في حياتك اليومية، للأسف لا يمكن لمعظمنا أن يعيش يومه المثالي كل يوم ولكن يمكنك إدخال بعض عناصره في يومك، قد يعني هذا الاستيقاظ قبل ساعة للتأمل أو ممارسة اليوغا، أو الخروج من منطقة راحتك وتجربة شيء جديد، مهما كان خصصي وقتًا له، هذه عملية تحتاج إلى بذل الجهد،

عليك أن تخصصي وقتًا لذلك لأنه لن يتوفر من تلقاء نفسه.

5. جربي تمرين حب الذات هذا:

لا يدرك معظم الناس الأمور بالعقل فقط بل بالقلب أيضًا، ولعل هذا ما يُفسر عجز كثيرين عن الإقلاع عن التدخين، فنحن جميعاً نعي مخاطر التدخين على المستوى العقلي (بل إنها مكتوبة بوضوح على علبة السجائر: التدخين قاتل!)، ومع ذلك فإن إخبار المدخنين بالحقائق لا يُجدي نفعًا عادة، بل يجب الوصول إلى جوهر مشاعرهم وأسباب تدخينهم الحقيقية.

الأمر ذاته ينطبق على العلاقات، لماذا تحتاجين إلى أن يُردد شريك حياتك أنه يحبك باستمرار؟ لقد علمت بحبه منذ أن قالها لك أول مرة، فنحن لا نكتشف شيئًا جديدًا في كل مرة يقول فيها الشخص الآخر «أحبك»، تخيلي لو أن حبيبك قالها لك مرة واحدة فقط، ثم قال: «حسنًا لقد حسمنا هذا الأمر، أنا أحبك وسأخبرك إن طرأ أي تغيير»، لا أعتقد أنك ستكونين سعيدة بذلك، أليس كذلك؟ فنحن لا نريد سماع كلمات الحب بغرض المعرفة فحسب، وإنما لنشعر بها أيضًا، في كل مرة يقولها فيها تتجدد المشاعر، وسبب ذلك أن كلمة «أحبك» ترتبط بكل ما قدّمه لك لت شعري بالحب خلال علاقتكما.

لكي تعرفي شيئًا حقًا يجب أن تشعرى به، هذا ينطبق على كل شيء تقريننا في الحياة، فعندما يتعلق الأمر بتطوير الثقة بالنفس وحب الذات لن يكفي تكرار «أنا أحب نفسي» ولا حتى تدوين قائمة بصفاتك الإيجابية أو إرسال قبلات إلى نفسك وأنت تنظرين في المرآة. بالتأكيد من الجميل أن تكوني مدركة كل الصفات الرائعة التي تجعلك ما أنت عليه، لكن قولك لنفسك «أنا ذكية»، «أنا جميلة»، «أنا حنون»، «أنا مرحة» لا يكفي لترسيخ هذه المعتقدات في نفسك.

وإذا لم تكوني مُقتنعة بهذه المعتقدات فستكونين عرضة للشك في نفسك عندما يحدث شيء لا يتماشى مع هذه الأفكار (مثل عدم تلقي الاهتمام الذي تريدينه من الشخص الآخر، أو تصرف غريب من صديقة، أو عندما يحاول شخص إهانتك... وغير ذلك)، ولكي تُجربي الشعور بالرضا وعدم الشعور بالنقص تحتاجين إلى الشعور بالأشياء التي تعرفينها بالفعل.

تعلمت هذا التمرين من معلمة خبيرة في علم النفس، وأضفت عليه لمستى الخاصة. جربت قارئات كميرات هذا التمرين وشهدن تغييرات ملحوظة في حياتهن، إليك الطريقة:

خذي ورقة واكتبي «حب الذات» في المنتصف، ثم دوني 5-10 مواقف شعرت فيها بالحب، قد تكون هذه المواقف شيئًا لطيفًا فعلته لشخص آخر،

أو لحظات شعرت فيها بالفخر بنفسك، أو أوقات شعرت فيها بالرضا التام والطمأنينة مع ذاتك، أو أي وقت قدمت فيه الحب أو تلقيته. يمكنك أيضًا تدوين اقتباسات أو كلمات أغاني عن الحب تلمس قلبك، أو اللحظات التي شهدت فيها الحب الخالص غير المشروط في أنقى صورة. عندما تنتهين من كتابة القائمة، تأملي في هذه الذكريات، أغمضي عينيك واسمحي لعقلك بالتفكير في كل ذكرى أو فكرة، ارسمي صورة للمشهد وشاهدي نفسك كيف كنت تشعرين في تلك اللحظة، إذا كانت الذكرى اقتباسًا أو كلمات أغنية فكري في معنى الكلمات وحاولي رسم صورة لما قد تبدو عليه تلك الكلمات، عندما تجدين ذهنك بدأ يتشتت انتقلي إلى الذكرى التالية في قائمتك، واصلِي هذا التمرين حتى تعيشي كل ذكرى (يستغرق الأمر نحو 5-10 دقائق لفعل ذلك).

الذهن شيء يصعب التعامل معه لأنه لا يحب التركيز على موضوع واحد أكثر من بضع ثوان، بإنشاء صور ذهنية والانتقال من حالة إلى أخرى، ستحافظين على تركيزك وستجنبين التشتت، كلما تعمقت أكثر ستشعرين بالمشاعر الإيجابية فعليًا، عند تطبيق هذا التمرين بشكل صحيح ستجدينه فعالًا وتحوليا إلى درجة لا تصدق.

لا يمكن لأقوال أي شخص وأفعاله في الواقع أن تؤثر في مزاجك أو رأيك في نفسك بشكل عام إلا

إذا سمحت أنت بذلك. عندما تكونين غير واثقة من نفسك فاحتمال أن تسمحى للأفكار السلبية بالتأثير فيك أكثر. ولكن عندما تبينين وتؤسسين لحب ذاتك لن يكون بمقدور أي عامل خارجي أن يحبطك. عندما تعرفين وتشعرين بروعتك بكل جزء من كيائك، لن تكوني مرة أخرى تحت رحمة شخص آخر. إذا تصرف شريك حياتك أو أي شخص آخر بطريقة لا تفهمينها أو لا تقدرينها لن تشعرى بالإحباط، ستدركين أن تصرفاته أمر متعلق به وليست انعكاساً لقيمتك الحقيقية أو أهميتك.

لماذا الثقة بالنفس مهمة في العلاقات؟

لقد ناقشنا قبلاً سبل زيادة ثقتك بنفسك، لنلق الآن نظرة على سبب أهميتها وكيف تحدث فرقاً في علاقاتك، فاحترام الذات السليم أمر أساسي لا غنى عنه للعلاقات السليمة، ومن خلال خبراتي الشخصية وسنواتي التي قضيتها كاتبة محتوى ومدربة في عالم العلاقات، تعلمت أن قلة احترام الذات هي السبب الرئيس للعلاقات غير السليمة وأكبر مدمر للعلاقات (ناهيك بتدميرها الحياة بشكل عام).

قد لا يكون تقدير الذات حاجة أساسية مثل الطعام والشراب، ولكنه بمنزلة فيتامين تناوله يُغذي حياتك ويرتقي بها ونقصه قد يعوقها ويُغرقها في دوامة من عدم الرضا والجمود.

تدمر قلة احترام الذات العلاقات الناشئة، وتوقعنا في شرك العلاقات السيئة، وتركنا في حالة من الدمار والانهيار عندما تنتهي العلاقة، إنها تسمم جوانب حياتنا كلها، فمن الصعب أن تستمتعي فعلاً بأي شيء وأنت ممتلئة بالمشاعر السلبية تجاه نفسك.

صحيح أن امتلاك احترام عالي للذات لا يضمن علاقة سعيدة بالضرورة، لكنه يزودك بالمهارات لتحديد ما تريدينه ويُشعرك بأنك تستحقين الحصول عليه، كما يمنحك القوة اللازمة للابتعاد إذا ساءت الأمور، إليك تسعة أشياء تفعلها من لديهن احترام عالي لذاتهن في علاقاتهن بشكل مختلف:

1. المرأة الواثقة لا تحلل إذا ما كان الرجل معجباً بها أم لا، بل تتصرف من منطلق أنه معجب بها:

تعتقد المرأة ذات الاحترام العالي لنفسها أنها تستحق الحب، ولا تناقش كيف يشعر الآخرون تجاهها، فهي تدرك أنها جميلة وذكية وأهل للحب، وتثق بأن الشخص المناسب لها سيبصر ذلك. لا تعلق قيمتها على نظرة الرجل إليها، وبهذا لا تشعر بالتوتر والقلق إذا كانت مشاعره غير واضحة، وبدلاً من ذلك تنطلق من مبدأ أنه معجب بها وتكون قادرة على التعامل معه دون أن تثقل كاهلها الشكوك والمخاوف.

2. الأشخاص الواثقون بأنفسهم يعرفون أن انتهاء

العلاقة لا يعني بالضرورة وجود خطأ أو خلل فيها، بل قد يكون ببساطة نتيجة عدم التوافق:

ليس كل شخصين متناسبين، وأحياناً يكون عدم التوافق هو السبب الوحيد، ولا يعني ذلك أن أي طرف منهما سيئ أو معيب، لا تأخذ الفتاة الوثيقة الأمر على محمل شخصي عندما لا يريد الرجل أن يرتبط بها، فهي تدرك أن لا توافق بينهما وتواصل حياتها دون أن يتزعزع احترامها لذاتها.

لكن عندما تكون الفتاة غير واثقة ويتركها الشخص الآخر تدخل في دوامة، قد تتوجس وتحلل وتراجع كل موقف في محاولة لاكتشاف أين أخطأت، قد تعرف على مستوى واعٍ أنه ببساطة لم يكن هناك توافق، لكن في أعماقها تتمسك باعتقاد مدمر مفاده أنها كانت المشكلة، أنها ليست جديرة بالحب وأن هذا الشخص وأي شخص آخر مستقبلي لن يرغب في الارتباط بها أبداً.

3. الأشخاص الواصلون بأنفسهم يضعون حدوداً سليمة:

الحدود الشخصية السليمة واحترام الذات العالي يسيران جنباً إلى جنب، فوجود حدود قوية يعني أنك تعطين احتياجاتك وعواطفك الأولوية، ولا تفترضين أنك مسؤولة عن احتياجات الشخص الآخر وعواطفه.

تعرف المرأة الوثيقة بنفسها ما الذي ستقبله وما

لن تقبل به أبداً، ولا تسمح لأحد أن يضغط عليها أو أن يشعرها بالذنب لتفعل أموراً لا ترغب في فعلها، تتصرف وفقاً لما هي عليه وما تؤمن به، ولا تتصرف وفقاً لما يرغب فيه الشاب، أو تجعل كل تصرفاتها تدور حول الاهتمام به وإسعاده، فعندما تكون حدودك ضعيفة قد تفرطين في تقديم التنازلات في العلاقة وتتحملين معاملة تدركين منطقياً أنها غير مقبولة.

لا تفقد المرأة ذات الحدود السليمة نفسها في العلاقة ولا تسمح بأن تكون هويتها متوقفة على كيفية رؤية الرجل لها، بل تواصل الحفاظ على حياتها الخاصة خارج العلاقة دون التخلي عن أصدقائها أو هواياتها أو وقتها الخاص، لا تتخلى عن أجزاء مهمة من نفسها أو حياتها من أجل العلاقة، وإنما تدخل بشخصيتها الكاملة، وإذا أراد الرجل شيئاً آخر أو شيئاً أكثر مما لديها استعداد لتقديمه فإنها تغادر.

4. المرأة الواثقة تثق بنفسها وبقراراتها:

أحد العناصر الرئيسية لاحترام الذات العالي هو الثقة بنفسك وبأنك قادرة على اتخاذ الخيارات الصحيحة، مع إدراك أنك مستعدة جيداً للتعامل مع الأمور إذا لم تسر على ما يرام. الناس ذوو الاحترام العالي للنفس لا يشككون باستمرار في تصرفاتهم أو يكونون مضطربين حيال الشيء الصحيح الذي يجب قوله أو فعله، بل يتصرفون بتلقائية ويشعرون

بالراحة كونهم على طبيعتهم.

أما الناس الذين يعانون تدني احترام الذات، فلا يثقون بأحكامهم ولا بحدسهم، ويخشون أن يكونوا على خطأ. ونتيجة ذلك إما أنهم يعيشون حياتهم في حالة قلق مستمر، وإما يعتمدون بشكل كامل على الآخرين لإرشادهم نحو الطريق الصحيح، وهذا لا يساعد كثيرًا على الشعور بالاستقلالية التي هي عنصر رئيس من عناصر احترام الذات السليم أيضًا.

5. الأشخاص الواثقون لا يتباهون أو يمدحون أنفسهم:

لا يحتاج الأشخاص الواثقون بأنفسهم إلى إخبار العالم كم هم رائعون. الأشخاص غير المستقرين نفسياً فقط هم من يشعرون بأنهم غير جديرين ويشعرون بالحاجة إلى إخفاء ذلك بالتفاخر بإنجازاتهم أو مدح أنفسهم.

المرأة التي تكشف خفاياها تدريجيًا تكون أكثر جاذبية بكثير من المرأة التي تضع كل شيء على الطاولة دفعة واحدة. فعندما تشعرين بأنك جديرة لا تحتاجين إلى إخبار الناس لأنهم سيعرفون من تلقاء أنفسهم، من هنا يأتي الخطأ الكبير الذي ترتكبه المرأة غير الواثقة في المراحل المبكرة من التعارف وهو محاولتها الترويج لنفسها أمام الرجل، يمكن أن يكون هذا بريئًا تمامًا لكنه نابع من شعور عميق بعدم الاستقرار النفسي وبالنقص. وعلى النقيض، فإن

المرأة الواثقة بنفسها لا تحتاج إلى الترويج لها، وإنما ترى التعارف وسيلةً لتحديد الرجل الذي يستحق وقتها ومودتها.

6. الأشخاص الواثقون بأنفسهم يتحملون المسؤولية:

تتحمل المرأة الواثقة مسؤولية أفعالها ومشاعرها، فهي لا تلوم الآخرين إذا شعرت بالتعاسة، ولا تتهمهم بـ«جعلها» تشعر بطريقة معينة، كما أنها لا تلوم الرجل كونه وُغداً، ولا تعدّ نفسها ضحية للآخرين أو الظروف. إنها تدرك أن وقتها هو مسؤوليتها، الأمر الذي يجعلها لا تنتظر في علاقات ذات طريق مسدود آملّة حدوث تغيير سحري، ولا تلوم شريكها السابق على إضاعة وقتها، بل تتحمل مسؤولية خياراتها جيدة كانت أم سيئة، وتستخدم الأخطاء فرصةً للتطور والتحسّن أكثر.

7. لا يبقى الأشخاص الواثقون بأنفسهم في علاقات سيئة:

لا تبقى المرأة الواثقة بنفسها في علاقة لا تشعر فيها بالاحترام والتقدير وبالقيمة العالية، ولا تلقي بكل اللوم على نفسها إذا لم تكن العلاقة ناجحة وتحاول حل المشكلة من خلال مزيد من العطاء والتضحية. إنها لا تخشى الرحيل، ولا يخطر على بالها أنها لن تجد شخصاً أفضل أو أنه سينتهي بها المطاف وحيدة، بل تستطيع رؤية الحالات المدمرة

بسرعة وتخلص نفسها منها على الفور.

إن الأشخاص غير المستقرين نفسيًا هم فقط من يتحملون معاملة غير مقبولة، ويعود السبب في جزء كبير منه إلى أنهم يشعرون في قرارة أنفسهم بأن هذا هو ما يستحقونه. فعندما تتعلمين تقدير نفسك ستجتئين من حياتك أي شخص لا يقدرك حقًا.

8. المرأة الواثقة لا تسعى جاهدة إلى الحصول على التطمينات:

المرأة ذات الاحترام العالي للنفس تعرف أنها محبوبة وجديرة بالحب، فهي لا تحتاج إلى رجل يذكرها بذلك يوميًا، فذلك شيء تشعر به وتعرفه ببساطة. أما عندما تكونين غير مستقرة نفسيًا فإنك تحتاجين إلى المصادقة المستمرة على ما تقولينه وتفعلينه، وقد تشعرين بالسخط إذا لم يقدم لك شريكك ذلك، قد تلومينه على «جعلك» تشعرين بعدم الاستقرار النفسي أو عدم الحب في العلاقة، وقد تعملين بجد لإرضائه وكسب حبه، أو قد تتراجعين عن إظهار حبك ومودتك لتعادي الكفة، يظهر هذا النقص في الثقة في صورة حاجة ماسة إلى التطمين المستمر، وإذا لم تحسلي عليه تنفجرين وتلومين شريكك لعدم تقديمه.

الحقيقة أنه إذا لم تشعري بالرضا عن نفسك فلن يكون ما يفعله كافيًا أبدًا أيًا كان، إذا لم تؤمني حقًا

بأنك تستحقين الحب فلن تقتنعي أن أحداً يمكن أن يحبك، وعندها تتحول العلاقة إلى صراع إرادات، تبحثين عن التطمين المستمر، فينسحب لأنه يشعر بالضغط والاختناق، ثم تنظرين إلى انسحابه بوصفه دليلاً على عدم حبه فتقعين في اليأس. يزعجه أن ما يفعله ليس كافياً ويشعر بالضيق لأنك لا تثقين بمشاعره لذا يتوقف عن المحاولة، فتربن ذلك دليلاً إضافياً على عدم اهتمامه، ويؤدي ذلك إلى نهاية العلاقة أو استمرارها في جو من التعاسة إلى أجل غير مسمى.

مرة أخرى هذا ليس مقتصرًا على العلاقات فحسب، إذا كنت غير مستقرة نفسيًا فستسعين إلى الحصول على التطمينات في كل مكان، ستحتاجين إليها من مديرك وزملائك في العمل، ستحتاجين إليها كل مرة تنشرين شيئًا على وسائل التواصل الاجتماعي وستحتاجين إليها من أصدقائك، لن تشعرى بالارتياح أو الجدارة أو الذكاء أو الجاذبية أو أي شيء آخر ما لم يؤكد لك الآخرون ذلك باستمرار.

9. الأشخاص الواثقون بأنفسهم يختارون بحكمة:

الأشخاص الواثقون بأنفسهم يستخدمون عقولهم وقلوبهم عند اختيار شريك الحياة. المرأة الواثقة بنفسها قادرة على أن تحكم بسرعة إذا ما كان الرجل سليقًا عاطفيًا وقادرًا على تلبية ما تبحث عنه عند الارتباط، ولا تدع الأنا الخاصة بها تتداخل مع مشاعرها، وتتأكد أن هناك توافقًا في الأمور

الأساسية بينها وبين الرجل قبل الارتباط رسميًا.

كما ناقشنا: المرء يجذب نظيره، فالمرأة الواثقة بنفسها ستجذب رجلًا واثقًا بنفسه مثلها، وتميل المرأة غير المستقرة نفسيًا دون وعي إلى إقامة علاقة مع رجل غير مستقر نفسيًا أكثر منها يزيد شعورها بعدم الاستقرار النفسي، وتختار الرجل غير المتاح عاطفيًا الذي لا يستطيع الالتزام والذي يضع الحواجز، تصبح مولهة بهذا الرجل وليس بمن يظهر اهتمامًا حقيقيًا صادقًا بها، وغالبًا ما يحدث هذا لأنه على مستوى العقل اللا واعي تشعر الفتاة بأنها إذا تمكنت من اختراق كل الحواجز التي يضعها حوله، وتمكنت من جعله يغير أسلوبه فإنها ستكون جديرة وقديرة. لكن هذا النهج لا يؤدي -ولم يؤد قط- إلا إلى الفشل، بدلاً من ذلك تجد نفسها تتنازل عن مزيد من كرامتها في سعيها إلى إصلاح هذه العلاقة.

إذا لم تقدرى نفسك فستنجذبين دائمًا إلى أشخاص لا يقدرونك أيضًا، فالمرأة الواثقة بنفسها تعرف قيمتها وتقبل نفسها كما هي، وتحتفي بالجوانب الإيجابية وتتقبل السلبية، ونتيجة ذلك تجذب شريك حياة صالحًا يكون أصيلاً وصادقًا بمشاعره معها، الأمر الذي يقود إلى علاقة سليمة ومفعمة بالعاطفة.

لماذا يجب أن تكون المرأة

هي من يتغير لإنجاح العلاقة؟

قد تفكر القارنات الآن: لم المرأة دائماً هي
المخطئة؟ لم يجب علي بذل الجهد لأحصل على
علاقة ممتلئة بالمحبة؟

على مر السنين، قالت قارنات كثيرات أموزاً مثل:
«لماذا لا يقبلني كما أنا؟ لماذا يجب أن أتغير؟».

«لماذا لا تخبري الرجال أشياء كهذه؟».

«لماذا يجب أن أغير أي شيء؟ هو من ينبغي له أن
يتغير!».

«هذا ليس عدلاً، هو يتصرف مثل الأحمق، وأنا
يجب أن أكون الطرف الذي يعمل على تحسين
نفسه؟».

أسهل إجابة عن هذه الأسئلة هي: أنت الشخص
الوحيد الذي يمكنك السيطرة عليه كلياً، وهذا
لا يخص النساء فقط فأنا أقدم النصيحة نفسها
للرجال.

يمكنك محاولة إجبار شريكك على التغيير لكنني
أضمن لك أن ذلك لن ينجح، بل من المرجح جداً أن
تجدي نفسك وحيدة بدلاً من ذلك.

الحقيقة هي أن لطريقة تصرفك تأثيراً كبيراً في
طريقة استجابة الشخص الآخر، ونتيجة ذلك فإن
تعلم كيفية تعديل سلوكك - وهذا لا يعني التحول
إلى شخص آخر بل الارتقاء بأنفسنا نحو أفضل ما
يمكننا أن نكونه - يمكن أن يؤدي إلى علاقة أفضل

وأسعد ومفرضية أكثر.. أليس هذا هو الهدف النهائي هنا؟ ويجب أن تكوني قد اخترت بالفعل شريكًا جيدًا ومستقزًا وسليماً عاطفياً كما ناقشنا في الفصل الأول.

الفكرة هي ألا نلجأ إلى إلقاء اللوم بل أن نتحمل المسؤولية عما تؤدي إليه طريقتنا في التواصل سواء أكان ذلك في العلاقات العاطفية أم كان في الصداقات أم كان في علاقات العمل أم كان مع الأسرة. أركز كثيرًا على أهمية تغيير عقليتك التي بدورها تغير سلوكك- لأن هذه الأشياء يمكن في نهاية المطاف أن تغير حياتك وعلاقاتك نحو الأفضل، ما دمت قادرة على فهم الصورة الكاملة دون أن تشعري بالإحباط من الجهد المطلوب.

إن الطريقة التي تفكرين بها لا تؤثر فيك وفي احترامك لذاتك فحسب، بل يمكن أن يكون لها تأثير كبير في الأشخاص حولك، انظري فقط إلى حياتك الخاصة للحصول على دليل، فعندما تكونين في حالة جيدة تسير الأمور بسلاسة، أما عندما تكونين في حالة سيئة فإن الأمور تتدهور عادة من سيئ إلى أسوأ: تتشاجرين مع أصدقائك، وتشعرين بالتشتت في المدرسة أو العمل، ولا تلتزمين بالموعد المحدد، وتصرخين على شريك حياتك لسبب تافه، وتتعثرين بالباب وتجرحين إصبع قدمك.

عندما نشكو، فإننا نغفل عادة كيف نسبب المشكلات بأنفسنا، يبدأ الأمر بالنظر إلى داخلك

وفهم من أين ينبع كل ذلك، وطرح أصعب سؤال على الإطلاق: أين تقع علي المسؤولية فيما يحدث لي؟ فالمسؤولية الشخصية ليست لضعفاء القلوب، إذ إن لوم الآخرين ولوم ظروفنا ولوم أي شيء ما عدا أنفسنا أسهل بكثير.

علينا تحمل مسؤولية ما نقدمه في علاقاتنا.

عندما نتصرفين تحت تأثير الأنا وعدم الاستقرار النفسي والخوف، يمكن أن يسبب ذلك شعور الشخص الآخر بأنه مهاجم، وعندما يشعر الناس بالهجوم فإنهم سيتخذون موقف الدفاع على الفور.

لنأخذ مثالاً: إذا شكوت لشريك حياتك غياب دعمه أو تصرفه ببرود وشعورك بأنه بعيد فقد يتخذ موقفاً دفاعياً. سيشعر بأنك لا تقدرينه وسيبتعد أكثر، وإذا شعر أيضاً بأنك تلومينه أو تهجمينه فسيشكل هذا حاجزاً بينه وبين أن يكون الشريك الرائع الذي يمكن أن يكونه.

أما عندما تكونين في حالة نفسية جيدة فيسهل عليك التواصل بمراعاة وتعاطف أكبر، وهذا عادة يلهم الآخرين ليتحلوا بالقيم نفسها ويزيد احتمالية استجابتهم لطلباتك. لدينا جميعاً كبرياؤنا الذي لا نريد له أن يجرح، لذا عندما تنتقدين بقسوة فنادرًا ما يلهم ذلك الناس ليكونوا أفضل، إنه فقط يضعهم في موقف دفاعي ويجعلهم يشيرون إلى أخطائك أيضاً.

الخبر السار هو أن لدينا جميعًا رغبة فطرية في أن نكون أفضل ما يمكننا، لذا عندما تتحلين بالثقة والتفهم والقدر المناسب من التعاطف، ستلهمين الشخص الآخر ليقدّم أفضل ما لديه أيضًا، ويصبح هو الطرف الذي يريد أن يكون صالحًا ويفعل أفضل ما يمكنه.

عندما تنظرين إلى مدى تأثرك بالنقد اللاذع، تدركين نعمة أن تلهمي شخصًا ليكون أفضل ما لديه بدلًا من محاولة إجباره على ذلك بالنقد والتجريح.

كيف يتجلى هذا في العلاقات؟ يتلخص الأمر في التعرف إلى الشخص الآخر وتقديره لذاته دون أن تفرضي عليه متطلبات تنبع من عدم ثقتك بنفسك، يتضمن ذلك أن تكوني مستقرة عاطفيًا، فعندما تقدمين أفضل ما لديك للعلاقة فإن معظم مشكلات العلاقة تحل تلقائيًا، أسوأ ما يمكنك فعله عندما تكونين غير سعيدة في علاقتك هو لوم الشخص الآخر على شعورك بالتعاسة، قد يكون الخيار الأسهل لكنه بالتأكيد ليس خيارًا جيدًا.

عندما تواجهين مشكلات، فإن أفضل ما يمكنك فعله هو مراجعة نفسك ورؤية كيف يمكنك أن تكوني أفضل في هذه العلاقة وفي حياتك بشكل عام، إذا بذلت أقصى جهدك واستمرت المشكلات، فقد حان الوقت لتقييم إذا ما كنتِ ترغبين في الاستمرار في هذه العلاقة.

مرة أخرى، لست أقول إن شريكك مُعفى من المسؤولية، يحتاج كلاكما إلى بذل الجهد لتكونا أفضل ما لديكما حتى تتمكننا من الحصول على أفضل علاقة ممكنة، السبب في أنني أوجه نصيحتي لك وليس له، هو لأنك أنت من تقرئين هذا الكتاب!

لماذا تشعرين بالفراغ؟

أصبحت الآن تعرفين السر: السعادة في العلاقات والحياة تكمن في الرضا عن النفس، فهو ما يجعلك لافتة وجذابة ويجذب الناس إليك، لكن ماذا إن عجزت عن تحقيق ذلك؟ ماذا إن لازمك شعور الفراغ؟ لا تقلقي لست وحدك في هذا الشعور، معظم الناس يكافحون مع مشاعر الفراغ وفقدان الإحساس والعزلة التي لا يمكنهم التخلص منها، قد تكون هذه المشاعر مؤقتة بالنسبة إلى البعض ودائمة بالنسبة إلى الآخرين.

يلعب كثيرون لعبة «لو»: سأشعر بالرضا لو حصلت على مبلغ X من المال، لو فقدت مقدار X من وزني، لو حصلت على وظيفة أحلامي، لو اشتريت منزلاً، لو كان لدي صديق، وهكذا دواليك يمكننا قضاء العمر في مطاردة «لو».

لذلك لنلق نظرة على الأسباب الشائعة التي قد تجعلك تشعرين بالوحدة أو الفراغ لأنك لا تستطيعين حل مشكلة ما لم تعرفيها.

1 - حياتك غير متوازنة:

التوازن هو المفتاح لحياة ممتلئة بالسعادة والرضا، هذا يعني أن تُخصي وقتًا لمختلف المجالات المهمة في حياتك: وقتًا لرعاية نفسك، ووقتًا لقضائه مع الأصدقاء، ووقتًا لفعل شيء ذي مغزى أو متابعة شغفك.

يشعر معظم الناس بالفراغ عندما تنحرف حياتهم كثيرًا في اتجاه واحد كمن يفرق في العمل حتى الإنهاك، أو ربة المنزل التي تركز كل وقتها لأطفالها دون فسحة للأصدقاء أو حتى لنفسها، أو من تهمل كل جوانب حياتها الأخرى عندما تدخل في علاقة عاطفية.

مع وجود أمور كثيرة نفعلها في يوم واحد والوقت الذي يبدو دائمًا غير كافٍ، يجب أن تكوني مبدعة وذكية في إعادة ترتيب الأمور، لديك حياة واحدة فقط فاستغليها حتى الحد الأقصى الممكن!

2 - لا تعرفين من أنت حقًا:

لا يمكنك حقًا معرفة ما يُرضيك إذا لم تكن لديك فكرة عن من أنت، فكثيرون لا يملكون فهماً واضحاً لذاتهم، نحن نعيش في زمن غريب من العزلة الاجتماعية والتواصل المفرط عبر وسائل التواصل الاجتماعي، ومن الصعب معرفة من نحن حقًا في أعماقنا، وحتى الأشخاص الذين يعرفون من هم يمكن أن يفقدوا الصلة بأنفسهم من وقت إلى آخر.

يواصل معظم الناس مسيرتهم في الحياة دون توقف للتفكير والتأمل، ولكن معرفة ذاتك ترسخك في الحياة، فعندما لا تعرفين من أنت قد تشعرين بغياب الهدف كأنك تعملين بصورة آلية، أو ربما تقعين في فخ تعريف نفسك وفقاً لوظيفتك أو مركزك أو علاقتك، بل قد تفقدين ذاتك تماماً في علاقتك وتشكلين نفسك وفقاً لما تعتقدن أن الطرف الآخر يريده، أرى أن هذا يحدث كثيراً، وهو أمر مدمر عندما تنهار هذه العلاقة، إذ تفقدن الذات الحقيقية التي تعتمدين عليها.

ولكن هناك طرائق مُذهلة لاكتشاف الذات منها كتابة اليوميات، تأملي الأشياء التي تحدث في حياتك واكتبي مشاعرك، لا داعي لأن تكون كتابتك سردياً بليغاً فأنت لست بصدد النشر، اتركي قلمك ينساب بحرية على الورق وتأملي ما يظهر لك، وتواصلي مع نفسك.

اسألي نفسك: بم جعلتني تلك التجربة أشعر؟ هل أرغب في تكرارها مرة أخرى؟ انظري إلى ما يُثير حماسك، ويمنحك الإحساس بأنك مفعمة بالحياة ويشعرك التواصل، واستزيدي منه!

3 - لديك صدمة نفسية لم تتخلصي منها بعد:

قد تكون صدمة من طفولة قاسية أو انفصال مؤلم وأي شيء آخر، الهروب من الألم أو تخديره بدلاً من مواجهته والتعامل معه أسهل بكثير.

لكن الألم لا يزول لمجرد تجاهله، يمكنك تجاهل مشاعرك تلك قدر ما تشائين، لكنها ستظل موجودة داخلك، وستنفجر فجأة من العدم، ربما يقول أحدهم شيئاً بريئاً وتشعرين بغضب غير منطقي، في الحقيقة لست غاضبة من ذلك الشخص، ولكن تلك المشاعر تظهر لأن ذلك الشخص لمس جرحاً لم يلتئم بعد.

مررنا كلنا بتلك اللحظات التي نغضب فيها بلا مبرر بسبب شيء صغير، نعرف أن المشاعر حقيقية ونشعر بها، لكننا لسنا متأكدين من سبب ظهورها بتلك الحدة الهائلة. حسناً، عادةً ما تكون تلك صدماتك التي تتحدث، وستظل تلك المشاعر مدفونة داخلك وتسبب ذلك الشعور بالفراغ الذي ينهش داخلك حتى تواجهه.

4 - لا تتابعين شغفك:

ربما لا تعرفين ما شغفك، وهذا مرتبط بعدم معرفتك من أنت، من المهم حقاً أن يكون لديك شغف وأهداف ذات مغزى، والجميع لديهم ذلك.

أتذكر أنني وجدت شغفي عندما كتبت كتابي الأول، لم أشعر قط بمثل هذا الارتباط أو بهذه الدرجة من كوني مفعمة بالحياة.

لذا اعتري على شغفك، ربما تكون مهنتك هي شغفك أيضاً، أو ربما لا تحبين وظيفتك وشغفك هو شيء آخر، قد يكون الطبخ أو الرسم أو التطوع أو

تعلم آلة موسيقية أو تعلم لغة جديدة أو الانخراط في قضية هادفة، ابحتي عن ذلك الشيء الذي يمنحك الشعور بالقيمة والشغف.

5- ليست لديك علاقات عميقة:

عندما يتعلق الأمر بالتواصل مع الناس فإن النوع أكثر أهمية بكثير من الكم، من الضروري إحاطة نفسك بأشخاص جيدين يحبونك لما أنت عليه، وانتبهي أن عليك أن تعلمي على تغذية تلك العلاقات، لأن الانشغال بروتين الحياة اليومية سهل جدًا، والعلاقات تتطلب جهدًا.

إذا كانت جميع علاقاتك سطحية فستشعرين بالفراغ لأننا مخلوقات اجتماعية بطبيعتها، نحب التجمع ونحتاج إلى تعزيز روابطنا الاجتماعية.

قد تسعين أيضًا بشكل يائس إلى الحصول على علاقة رومانسية لسد هذه الفجوة ثم تعتمدين كثيرًا على علاقتك لملء احتياجاتك الاجتماعية، أو ربما ترتكبين الخطيئة الكبرى بالتخلي عن صداقاتك بمجرد التعرف إلى شريك جديد، فعلت هذا قبلاً وأتذكر عندما انتهت العلاقة، لم يكن لدي أحد لأتجه إليه، وكان ذلك أشد شعور بالفراغ مررت به على الإطلاق، بالإضافة إلى العمل على تجاوز هذا الانفصال، كان علي أيضًا إعادة بناء صداقاتي من البداية.

6 - قضاء كثير من الوقت على مواقع التواصل

الاجتماعي:

يمكن أن تكون مواقع التواصل الاجتماعي أحيانًا (حسنًا، ربما في كثير من الأحيان) سامة تمامًا لصحتنا الذهنية، من ناحية نعلم أنها ليست حقيقية، ومن ناحية أخرى من الصعب ألا ننظر إلى هؤلاء الأشخاص الآخرين بحياتهم المثالية ظاهريًا دون الشعور بأننا نفتقد شيئًا أو أننا نفعل شيئًا خاطئًا أو أننا غير جيّادات كافية.

هذا هو السبب الذي يجعلني شخصيًا لا أحب متابعة أي حسابات مصممة لتكون مثالية. أجل أحب متابعة الأشخاص الذين يلهمونني، لكنني أتابع فقط أولئك الواقعيين الذين لا يعرضون دائمًا الواجهة المثالية. حاولي أن تتابعي فقط الحسابات التي تشعرك بالإلهام لا تلك التي تشعرك بالحزن أو الغيرة والحسد والغضب، وحاولي تقليل وقتك على مواقع التواصل الاجتماعي إن أمكن، وافعلي أشياء أخرى تعطيك مشاعر إيجابية.

أود أيضًا لو أضيف أن الشعور بالفراغ قد يكون عرضًا لأمراض نفسية عدة مثل الاكتئاب والقلق واضطراب ثنائي القطب واضطراب ما بعد الصدمة، إذا كنت تشكين في أنك مصابة بأي منها فأنصحك بشدة برؤية متخصص بالصحة النفسية للحصول على تشخيص صحيح حتى تتعلمي كيفية التعامل مع ما تمرين به، إذ كما يقول الدكتور فيل: «لا يمكنك تغيير ما لا تعترفين به».

العثور على سعادتك الخاصة

لقد ذكرت هذا مرات عدة بالفعل، لكنه يستحق التكرار: سعادتك ضرورية لعافيتك بالمجمل أو لحياتك العاطفية. السعادة واحترام الذات يسيران جنبًا إلى جنب، لذلك فإن إيجاد طرائق لعيش حياة أكثر سعادة سيزيد شعورك بقيمة نفسك.

أحد الأخطاء الكبيرة التي يرتكبها كثيرون في العلاقات هو توقع أن يجعلهم الطرف الآخر سعداء، لا تأتي السعادة بهذه الطريقة!

لكي تجدي السعادة الحقيقية في الحياة، تحتاجين إلى العمل على نفسك وإجراء بعض التعديلات على طريقة حياتك، إذا لم تفعلي ذلك فستجدين نفسك تكرر الأخطاء نفسها مرارًا وتكرارًا، كما يقول الاقتباس الشهير لبينا تشودرون: «لا يغادرنا شيء حتى نعلمنا ما نحتاج إلى معرفته».

هذه التعديلات بسيطة جدًا في الواقع، وإذا فعلتها بشكل صحيح فستحققين السعادة الحقيقية التي يسعى معظم الناس طوال حياتهم إلى الحصول عليها.

1. لا تعتمد على الآخرين لإسعادك:

الاعتماد على الآخرين لإسعادك سيتركك خائبة الأمل باستمرار، السبب الرئيس الذي يجعل معظم

الناس يشعرون بعدم السعادة في حياتهم هو أنهم يتوقعون من الآخرين منحهم أشياء لا يمكن أن يمنحها لهم أحد إلا أنفسهم، فكري في ذلك، إذا واصلت تفويض مهمة ملء الفراغ داخلك وإيجاد السعادة للآخرين، فلن تشعر بالرضا التام أبداً، وبدلاً من ذلك ستكون تحت رحمة كل من تقابله. أنت فقط من يمكنك التحكم في مدى سعادتك وشعورك تجاه نفسك، توقفي عن لوم الآخرين على «جعلك» تشعرين بطريقة معينة، خذي زمام المبادرة وتحمل مسؤولية سعادتك وشعورك بقيمة نفسك. يجب أن تتخذي خيار أنك تريدين الشعور بالسعادة، إنها عملية مستمرة.

2. تغلبي على الغيرة:

الغيرة هي إحدى أكثر الصفات تمييزاً التي يمكن أن يتحلى بها المرء، في الحياة ستصادفين حتماً فتيات أجمل وأكثر نجاحاً وأكثر مرحاً وأغنى وما إلى ذلك، ولكن لم تكثرئين لذلك؟ أنا متأكدة أنك تمتلكين صفات يفتقرون إليها، لا يمكن أن يأتي خير من الغيرة مما لدى الآخرين، ولن تجلب لك إلا الشعور بالمرارة والسأم.

في الماضي كانت دوائرنا الاجتماعية محدودة بالأهل والأصدقاء، كنت ترين ما يرتدونه، وكيف تبدو منازلهم، وكنت تعرفين أين يذهبون في إجازاتهم، وهذا كل ما في الأمر. ربما لم تكوني

تعرفين أشياء مثل روتينهم اليومي للعناية بالبشرة، وما يأكلونه في كل وجبة من وجبات اليوم، ومدى ترتيب خزانهم، ونظامهم في تناول المكملات الغذائية، وتقنياتهم في وضع المكياج، وإذا كنت تعرفين هذه الأشياء فكان ذلك على مستوى «واقعي»، أما الآن فنحن نعرف كل هذه الأشياء عن أعداد لا تحصى من الغرباء على الإنترنت ونراها معروضة بأبهى صورة مفلترة ومعدة بشكل مثالي.

كيف لا تشعرين بالغيرة وعدم الاستقرار؟ كيف لا تقارنين نفسك بهم؟ إنه أمر صعب حقًا، ونحن جميعًا نعلم أنها «لقطات مجتزأة» من حياتهم، لكن هذا لا يهم فهذا ليس ما نشعر به عندما نرى الصور وقصص إنستغرام.

نصيحتي الأولى هي أن تنتبهي لمن تتابعينهم على مواقع التواصل الاجتماعي، إذا جعلك حساب تشعرين بالسوء فلا تتابعيه! حاولي فقط متابعة الحسابات التي تجعلك تشعرين بمشاعر إيجابية وبالإلهام.

عندما تشعرين بالغيرة أو الحسد، حاولي الغوص في أعماق نفسك لاكتشاف جذور هذا الشعور. ما الذي يزعجك بالضبط؟

لنقل إنك رأيت خطوبة صديقة لك أو مجرد فتاة تتابعينها وشعرتِ بالغيرة، أسألي نفسك لماذا، وقد تكون الإجابة: «أنا خائفة ألا يحدث معي ذلك»، الآن

حولى هذا الشعور إلى شيء إيجابي: «لقد وجدت شريكها المناسب وسأجد شريكي المناسب ذات يوم».

تذكري هذا أيضًا: لا أحد ينال كل شيء، ربما ترغبين في جسم إحدى مؤثرات الإنترنت أو خزانة ملابسها، ولكن هل تريدين كل ظروف حياتها الأخرى؟ هل تريدين التخلي عن كل ما لديك مقابل كل ما لديها؟ على الأرجح لا، فلا أحد ينال كل شيء! لا أحد لديه الجسم المثالي والشريك المثالي والأطفال المثاليون والصحة الجسدية والذهنية المثالية والعائلة المثالية والتنشئة المثالية والقدرة المثالية على التأقلم مع كل الظروف. لا أحد، ولا حتى شخص واحد. تذكري ذلك.

3. كوني سعيدة حقًا لأجل الآخرين:

أعلم.. أعلم.. إنه صعب جدًا، لكن تذكري: لم يسلبوا منك شيئًا. لم تقلل خطوبة صديقتك فرصك في أن تخطبي يومًا، ولا يعني حصول شخص ما على زيادة في الراتب أن راتبك لن يزداد أيضًا. ناضل أولئك الأشخاص مثل معظم الناس في سعيهم إلى الحصول على ما يريدون، وإذا لم يناضلوا في بعض المجالات -ربما تزوجت صديقتك المقربة أول شخص تقدم لها- فدعيني أؤكد لك أنهم ناضلوا في مجالات أخرى لأن لا أحد ينال كل شيء.

لقد بذلوا الجهد اللازم وحصدوا المكافأة، ويمكن

أن يحدث لك الشيء نفسه. حاولي ألا تجعلي قسمة الآخرين الجيدة تصبح شقاءك، بدلاً من ذلك حولي عقلك لتري ذلك دافعا وإلهاما لتحصلي على ما تريدين في الحياة.

4. كوني لطيفة مع الناس:

هل تعلمين من الأشخاص اللثيمون؟ إنهم الأشخاص غير السعداء. يشعر السعداء بمشاعر إيجابية حيال أنفسهم وحياتهم ويريدون أن يشعر الآخرون بمشاعر إيجابية أيضًا. تسبب الأعمال اللطيفة تفاعلاً كيميائياً يشعرك بمشاعر إيجابية، يمكنك فعل أشياء صغيرة مثل الابتسام للناس أو إعطاء مقعدك في المترو لسيدة عجوز أو أشياء كبيرة مثل العمل التطوعي. وللحصول على راحة إضافية، تجنبني الغيبة والنميمة، فمع أنها تبدو ممتعة ولكن في الحقيقة لا أحد يشعر بالراحة عند الإساءة للآخرين.

5. كوني ممتنة:

هناك مقولة تقول: السعادة ليست في امتلاك ما تريدين بل في أن تريدي ما تمتلكين. معظمنا معتاد النظر إلى ما هو خاطئ في حياتنا بدلاً مما هو صحيح، نحن نتوق إلى وظيفة أفضل وعلاقة أفضل وأصدقاء أفضل وجسد أفضل. نحن نركز على ما ينقصنا ونتجاهل ما هو موجود أمامنا. حاولي تغيير نظرتك للأمور وركزي على

الأشياء التي يجب أن تكوني ممتنة لها، أعدك أنك ستجدينها إذا بحثت عنها. أضمن لك أيضًا أن كثيرين يصلون للحصول على أشياء تعزينها أمرًا مفروغًا منه كل يوم.

6. اقبلي ما لا يمكنك تغييره:

هناك بعض الأشياء التي لا يمكنك تغييرها، لا يمكنك تغيير نشأتك أو طولك أو مظهرك العام، كما لا يمكنك تغيير الماضي، كل ما يمكنك فعله هو المضي قدمًا ومحاولة عدم تكرار الأخطاء نفسها، لا تبدي طاقتك في التفكير في مدى سوء نصيبك في الحياة، بدلاً من ذلك ركزي على ما لديك وعلى كيفية تطوير الصفات التي ستمكنك من استثمار إمكاناتك كاملة، فما مررت به مخصص لك ولديك الأدوات التي تحتاجين إليها لشق طريقك الخاص.

7. افعلي شيئًا حيال ما يمكنك تغييره:

إذا كنت بحاجة إلى خسارة الوزن أو تكرهين صديقاتك أو تعيسة في عملك فافعلي شيئًا حيال ذلك! أضمن طريقة للشعور بالرضا عن نفسك هي دفع نفسك لتفعلي أكثر مما تعتقدين أنك قادرة على فعله. التغيير ليس سهلاً لكنك تعيشين مرة واحدة فقط ولن يعيش أحد حياتك نيابة عنك. يتوقف الأمر عليك لإيجاد القوة والدافع لاتخاذ الخطوات للحصول على ما تريدين، فالعمل نحو هدف يشعرك بالارتياح، عندما تشعرين بتلك الشرارة من المشاعر

الإيجابية والشعور بالإنجاز، ستريدين فعل مزيد من الأشياء التي تجعلك تشعرين كذلك.

8. تخلصي من الأحقاد:

نعلم جميعًا المثل القائل: «الحقد على أحدهم هو السماح له بالعيش في رأسك مجانًا»، عندما تحقدين على أحد فأنت تؤذين نفسك فقط، أنت تسمحين للسلبية بالتدفق من خلالك، وأنت تبقين نفسك عالقة في ماضٍ مؤلم، اغفري للأشخاص الذين أسأؤوا إليك واتركي الأمر يمضي، ربما تعتقدين أنهم لا يستحقون المغفرة، أتفق معك ولكن صدقيني أن احتضان مشاعر الغضب والحقد يعاقبك أنت أكثر مما يعاقبهم، فما الفائدة؟

9. اتركي الأمور تأخذ مجراها الطبيعي:

استغرق الأمر مني وقتًا طويلًا لأدرك أن العالم لن ينهار إن لم أكن أشرف عليه شخصيًا، وهذا درس غير حياتي! معظم الناس لا يستطيعون الاستمتاع بحياتهم لأنهم مشغولون جدًا بالتدقيق في كل تفصيل، بالتأكيد هناك أوقات يجب فيها التحكم في الأمور، ولكن هناك أوقات أخرى يجب فيها السماح للأمور بأن تحدث تلقائيًا. خذي نفسًا عميقًا، وأرخي قبضتك عن الحياة وتبني إلى حد ما موقف عدم التدخل، وثقي بأن كل شيء سيكون على ما يرام.

10. انتبهي من تصاحبين:

قالت أوبرا ذات مرة: «أحيطي نفسك فقط بمن

يرفعك إلى الأعلى»، وهذا مبدأ أعتنقه بقوة،
الأشخاص في حياتك سيؤثرون لا محالة فيك، في
عالم الصداقات تظل النوعية أفضل من الكمية،
تخلصي من الأشخاص السلبيين في حياتك الذين
يسحبونك إلى الأسفل، واقضي مزيدًا من الوقت
مع الأشخاص الإيجابيين والمتفائلين الذين يرون
الجانب الجيد فيك ويشجعونك على أن تكوني
أفضل ما يمكنك.

11. حركي جسمك:

أعلم أنك سمعت هذا من قبل، لكن تحركي!
اخرجي وامشي كل يوم، مارسي التمرينات
الرياضية وحفزي إفراز الأندورفين فهذا سيجعلك
سعيدة، وسيجعلك تشعرين بمشاعر إيجابية
وبالإنجاز، عندما تشعرين بمشاعر إيجابية ستكونين
متحمسة لفعل مزيد من الأشياء التي تمنحك هذا
الشعور، فالعادات الجيدة تجذب مزيدًا من العادات
الجيدة، وهذا ما يُعرف بتراكم العادات، وهو أمر
يمكن أن يغير الحياة.

12. آمني بنفسك:

أنا متأكدة أنك سمعت هذا أيضًا لكنك بحاجة إلى
سماحه مرة أخرى! آمني بنفسك وآمني بقدرتك
على فعل ذلك، وآمني بأنك تستطيعين وستحققين
الحياة التي تريدينها، آمني بأن كل شيء سيحدث
في الوقت المناسب. كل الألم والمشكلات التي

تحملتها هي جزء من الرحلة لتأخذك إلى حيث ينبغي أن تكوني.

هل تعلمين العامل الأول الذي يحدد النجاح؟ إنه ليس ذكاءك بل هو العزيمة، فالعزيمة تأتي من الشغف والمثابرة لتحقيق أهدافك، وتتلخص أساساً في الإيمان بقدرتك، ربما تفشلين بضع مرات ولكن عندما تمتلكين العزيمة لن تستسلمي.

13. نامي مدة أطول:

إنه أمر بسيط جدًا لكن تطبيقه صعب! لدينا برامج نحضرها، ومنصات وسائل التواصل الاجتماعي نتصفحها، ولا نريد أن ينتهي اليوم ويبدأ من جديد، لكن إذا بدأت بإعطاء النوم الأولوية حتى لو كان ذلك بالذهاب إلى الفراش ولو مدة نصف ساعة كل ليلة، فسيغير ذلك حياتك! كما ثبت علميًا أيضًا أن الأشخاص الذين ينامون مدة كافية أكثر سعادة بكثير، لذا اجعلي هذا أولوية!

14. أحيطي نفسك بالإلهام:

اقرأ كتبًا أو مقالات ملهمة، وتابعي حسابات ملهمة على وسائل التواصل الاجتماعي، واستمعي لبودكاست ملهم، هناك كثير من المصادر المتاحة، حاولي تخصيص بعض الوقت كل يوم حتى لو كان عشر دقائق في الصباح في أثناء تحضير قهوتك لتغذية روحك بما هو ملهم ومحفز.

تذكري هذا: لديك سلطة على حياتك أكبر بكثير

مما تدركين، تبدأ العلاقة الجيدة والمحبة والصحية
والسعيدة منك، وكلما كنت في مكان أفضل
عاطفياً كانت علاقتك (وحياتك) أفضل، لذا اتخذي
الخطوات اللازمة لتحقيق ذلك!

الفصل السابع

كيف تكونين ناجحة في العلاقات

ولا تقلقين بشأنها؟

«الحب هو تلك الحالة التي تصبح فيها سعادة
الآخر أمراً جوهرياً لتشعر بالسعادة».

- روبرت هاينلين

إن العلاقات أمر في غاية البساطة مع أنها قد تبدو
عكس ذلك، فبنساء كثيرات ينظرن إلى العلاقات
العاطفية بوصفها لعبة الشطرنج، يخططن ويضعن
الاستراتيجيات ويقلقن من أن أي خطأ قد يدمر كل
شيء ويجعلهن يخسرن اللعبة، ولكن لا حاجة إلى
أن تتبعي كتيب قواعد صارماً للحصول على علاقة
ممتلئة بالحب، وليس عليك أن تصبحي شخصاً
آخر أو تتصرفي بطريقة لا تنسجم مع طبيعتك
الحقيقية.

يتلخص الأمر في أن تصبحي أفضل ما يمكنك مع
تطوير وعي وفهم لما يلزم لبناء علاقة رائعة ممتلئة
بالحب ومرضية للطرفين.

أربع قواعد أساسية للحصول على الحب

الذي لم تتصورى يوماً أنك ستحصلين عليه

إذا تمكنت من إتقان بعض المبادئ الأساسية حول

العلاقات وما يلزم لامتلاك العلاقة «الصححة»،
فستتغلبين على الحيرة وخيبة الأمل وستحصلين
بسهولة على العلاقة التي حلمت بها دائماً.

سواء أكنت في علاقة أم كنت غير مرتبطة، إليك
أربع قواعد يجب الالتزام بها للحصول على الحب
الذي تريدينه:

1. لا ترغبي في من لا يرغب فيك:

يبدو هذا أمراً واضحاً، ولكنه للأسف ليس كذلك!
ففي العلاقات يمكن أن نخدع أنفسنا بطرائق
مذهلة، نجد علامات لإثبات أن الأمور تسير كما
نريد، وأن الطرف الآخر يشعر بما نريد له أن يشعر.

والحقيقة هي أنه إذا قال رجل أو أشار إلى أنه
يريد أن يكون معك، لكنه في الواقع ليس معك
لأي سبب من الأسباب (لا أحب الالتزام.. خطيبتني
السابقة كانت شريرة.. أنا متوتر بشأن وظيفتي..
وغير ذلك) فلا تضيعي وقتك، لا تتعاطفي معه
بتبرير أذاره وتعليلها (لكنه مشغول حقاً! وخطيبته
السابقة مأساة حقيقية).

عندما يعطيك شخص أذاراً لعدم قدرته على
فعل شيء ما، فإنه في الواقع يخبرك أنه لا يريد
فعله، قد تبدو هذه الأذار مقنعة وقد تحمل بعض
الصدق، لكن في النهاية إذا كان يريد أن يكون معك
فسيكون. أهنئك استثناءات؟ نعم ولكنها نادرة جداً،
حتى إن كان هناك عائق يمنع الرجل من الالتزام،

سيحرص على إظهار اهتمامه بك بشكل صادق وعميق.

إذا لم يُظهر الرجل التزامه ورغبته في أن يكون معك وحدك فتوقفي عن الرغبة في ذلك، قد لا يكون الأمر سهلاً، ولكنه خيار أفضل بكثير من إضاعة أشهر أو حتى سنوات من حياتك في انتظار أن يصلح أمره، ألا توافقيني الرأي؟

2. اختاري شخصاً يُخرج أفضل ما فيك:

لا ينبغي أن يكون الارتباط هدفك النهائي، بل ينبغي أن يكون الهدف النهائي هو الارتباط بالشخص «المناسب».

عندما يكون شخصان في علاقة ينبغي أن يخرج كل منهما الأفضل في الآخر، ينبغي أن يحفز بعضهما بعضاً للتطور حتى تتعزز صفاتهما الجيدة ويصبحا أفضل ما يمكن، استخراج أفضل ما فيك لا يعني أنك ستكونين في أفضل حالاتك في جميع الأوقات، فذلك ليس واقعياً، وإنما يعني أنك مقدره ومُتقبلة كما أنت، هكذا علاقة تمنحك المساحة للتطور بطريقة ملموسة.

عندما تدمرك العلاقة وتجعلك تشعرين بالشك والقلق وعدم الاستقرار والنقص والقلق الدائم بشأن ما سيحدث، فأنت تحرمين نفسك من الفوائد الهائلة التي يمكن أن توفرها العلاقة الجيدة.

في نهاية اليوم، أنتِ كل ما تملكين. يجب أن

تكوني أفضل حليفة لنفسك في هذا العالم. يجب أن تفعلي ما هو أفضل لك وما يجعلك سعيدة ويساعدك على تحقيق إمكاناتك. إذا كانت علاقتك تقودك في الاتجاه المعاكس، فتوقفي عن هدر قوتك وطاقتك في محاولة إنجاحها، واستخدمي تلك الطاقة بدلاً من ذلك للرحيل.

3. تحملي المسؤولية:

نحن جميعًا بحاجة إلى تحمل المسؤولية عن كيفية تصرفنا في العلاقة، وهنا شيء أريد أن أؤكد عليه: وقتك هو مسؤوليتك.

إذا كنت تتعرفين إلى شخص غير مناسب للارتباط فلا يمكنك حقًا أن تكوني غاضبة عندما لا تنجح الأمور، إذا اخترت البقاء مع رجل لا يريد أن يلتزم فلا يمكنك حقًا لومه عندما تستيقظين ذات يوم وتدركين أنك عشت في علاقة لا مستقبل لها خلال الأشهر أو السنوات الماضية.

يجب أن تتحملي مسؤولية خياراتك ودورك في العلاقة وحياتك، ما دورك؟ هل أنت الضحية المظلومة ودائمًا تحت رحمة الآخرين، أم أنت البطلة المنتصرة؟ عليك أن تقرري.

لن يساعدك الشعور بالمرارة والغضب والتعب. نعم أعرف شعور الخيانة والألم وخيبة الأمل، أعرف جميع المشاعر السلبية، عشت معها في ألم مبرح مدة طويلة جدًا من حياتي، ولكن ليس عليك

الاستمرار في ذلك، يمكنك تغيير قصتك، ويمكنك أن تكوني البطلة، عليك التوقف عن لوم الآخرين وانظري إلى نفسك.

إذا كنت في علاقة سامة، أسألي نفسك: كيف ساهمت أنا أيضًا في هذه السمية؟ انظري إلى داخلك، هكذا تتطورين، فبدلاً من السؤال: لماذا فعل هذا بي، أسألي نفسك: لماذا فعلت هذا بنفسني؟ لماذا بقيت عندما كنت أعرف أنني أستحق الأفضل؟

مواجهة نفسك ليست سهلة، لكن عندما تفعلين ذلك، تبدأ تلك العقد بالتفكك، وعندها تبدئين بالشفاء وتكونين جاهزة لعلاقة سليمة.

4. كوني من يختار:

هذا تغيير مهم جدًا في العقلية يجب اتباعه عند التعرف إلى شاب، يجب أن تمارسي حقك في الاختيار، معظم النساء لا يفعلن هذا مع الرجل الذي يعجبن به، بل يشغلن التخطيط والتدبير لكل خطوة في محاولة لإثبات أنهن جديرات به. هذه أسوأ طريقة للبدء بالعلاقة، فهي من ناحية تفوح بعدم الاستقرار والحاجة، كما أنها تضع الرجل في موقع القيادة وتخبره بشكل ضمني بأنه يمكنه تحديد شروط العلاقة. عندما يحدث هذا ستجدين نفسك في موقف مع رجل سيفعل أي شيء يريد لأنه يعرف أنه يستطيع فعل ما يريد وستبقين في انتظاره.

أن تكوني من يختار ليس مجموعة من السلوكيات بقدر ما هو حالة ذهنية، هذه العقلية تسأل: «هل هو مناسب كفاية لي؟ هل أختار هذا الشخص من بين جميع الرجال الذين يمكن أن يتقدموا لي؟». النقيض لذلك هو التفكير: «إنه فوق مستواي، أمل ألا يفقد اهتمامه بي، ماذا يمكنني أن أفعل لإقناعه بأن يختارني؟».

ماذا عن المطاردة؟

نعلم الآن أن الحصول على علاقة رائعة يتلخص في الأساس في أن تكوني أفضل نسخة من نفسك (واختيار شريكك بحكمة بالطبع!). ولكن قد تنساءلين عن المطاردة.. ألم يقولوا لنا دائمًا إنها ضرورية؟ أسأل عن ذلك باستمرار لأنه شيء زسخ في أذهاننا بشدة.

النساء الجيدات في المطاردة لسن بالضرورة جيدات في العلاقات، إنهن جيدات فقط في جعل الرجال يطاردونهن، فتعلم كيفية النجاح في العلاقات يتعدى بكثير تعلم كيفية جعل الرجل يطاردك، (على الرغم من أهمية هذا إلى حد ما، كما ستلاحظين).

إذن ما الأمر؟ هل تحتاجين إلى لعب الألعاب للفوز بالرجل؟

إذا كانت الفتاة واثقة بنفسها وتحب حياتها وتحترم نفسها فلن تحتاج أبدًا إلى لعب أي لعبة،

ولن تتظاهر بأنها لا تملك وقتًا لرجل لا يضعها في أولوياته، ستشغل نفسها بطبيعة الحال بأشياء أخرى وتتجاوزها.

لن تكون مهووسة بمحاولة كسب رجل ما لا يعاملها بشكل صحيح في البداية، ستعطيه فرصة أخرى بشكل حذر (و فقط إذا أثبت أنه يستحق ذلك) ثم ستقيمه لتقرر إذا ما كان يستحق وقتها، ولن تراه فجأة بمجرد أن يقرر أنه يريد رؤيتها، ستدرك أن لديها سلطة الاختيار ولن تنزل إلى مستوى انتظار أن تُختار، إنها ترى الصورة الكبرى ولا يحكمها ما تريده في الوقت الحاضر.

على سبيل المثال: مع أنها قد تريد حقًا رجلاً ما وهي مهتمة به بصدق، فإنها تدرك أن الاستسلام وقبول أقل مما تستحقه لن يمنحها ما تريده في النهاية (الخطبة والزواج)، سيمنحها ذلك فقط الرضا المؤقت كونها معه في الوقت الحالي، لكن يفسح المجال لمزيد من الارتباك والشكوك في اليوم التالي.

يمكنها أن تكبح جماح نفسها دون أن تخشى أن يرحل الرجل لأنها لا تستحق المطاردة. عندما نصحت إحدى صديقاتي أن تترث ولا ترد، كانت تقول عادةً: «ولكن ماذا إن لم يعد؟». وكانت تقول ذلك بخوف في صوتها، كأنها أسوأ نتيجة ممكنة يمكن أن تتخيلها، لم تكن تعتقد أنها يجب أن تحارب من أجل ذاتها. للأسف هذه عقلية خاطئة قد تكون لدى كثيرات منا دون وعي. النبوءات تحقق

ذاتها وهي حقيقية وقوية، إذا كنت لا تعتقد أنك جديرة فلن تكوني كذلك. أعني، كيف يمكنك أن تتوقعي من الآخرين أن يصدقوا شيئاً عنك لا تصدقينه أنت عن نفسك؟

الحقيقة أن كثيرًا من النساء يفتقرن إلى الثقة والقوة، وهذا شيء لا يمكن اكتسابه بين عشية وضحاها، الأمر يتطلب وقتًا ويتطلب جهدًا، في غضون ذلك عليك أن تتصرفي كأنك الشخص الذي تريدين أن تكونيه. وهنا يأتي دور «الأعيب».

من الناحية المثالية، فإن التصرف بوصفك امرأة واثقة وأمنة سيجعلك كذلك. إليك كيف يتصرف البشر (ينطبق هذا على جميع مجالات الحياة، وليس العلاقات فقط)، عندما نعمل من أجل شيء ما نبدأ بتقدير قيمته ونستثمر فيه أكثر، كلما استثمرنا أكثر في شيء ما زاد اهتمامنا به، وكلما زاد اهتمامنا به عملنا بجد للاحتفاظ به.

قابلت صديقة لي مؤخرًا رجلًا رائعًا، اتصل بها بعد يومين طالبا التعرف إليها، وجاءت إلي مذعورة في اللحظة التي أنهيا فيها المكالمة، قائلة: «ماذا أفعل؟ كيف يجب أن أتصرف؟ هناك أي قواعد من المفترض أن أتبعها؟ أنا معجبة به حقًا ولا أريد أن أفسد الأمر!».

هذه هي أسوأ عقلية على الإطلاق قبل التعارف. في هذا السيناريو، إنها تجعل الرجل الجائزة التي

على الفتاة الفوز بها، إنها قلقة من قول شيء أو فعل شيء قد يثنيه ويجعله يدرك ما تعتقده بالفعل.. أنها ليست جيدة بما يكفي.

عندما تتصرفين كذلك، فإن الرسالة التي ترسلينها إلى الرجل هي: أنا لا أستحقك، لكنني أمل أنك -إن حاولت جاهدة بما يكفي لإرضائك- سوف تتغاضى عن هذه الحقيقة وتختارني على أي حال، هل هذا ما تريدين أن تكونيه؟ الفتاة التي تتوسل «من فضلك اخترني»؟ لا أعتقد ذلك.

أعرف أن قول هذا أسهل من فعله، لكن عليك قلب الطاولة ورؤية نفسك على أنك الصيد الثمين، الفتاة التي لديها القدرة على الاختيار، إذا تمكنت من التصرف بصدق من هذا المنطلق، فلن تضطري أبداً إلى وضع استراتيجية في العلاقة، لذا توقفي عن القلق كثيراً بشأن شعوره، وتوقفي عن تحليل سلوكه، وكوني على طبيعتك فقط، هذا كل شيء! ركزي أكثر على ما تريدينه وإذا ما كان مناسباً لك.

من الناحية المثالية، يجب أن تكوني سعيدة جداً بنفسك وواثقة جداً بأنك ستحصلين على العلاقة التي تريدينها وتستحقينها لدرجة أنك لن تقبلي بأي شيء أقل من ذلك، إذا لم تصلي إلى تلك الحالة بعد فتجاهلي بعض المكالمات، وألغي بعض المواعيد، واتبعي «القواعد» حتى تصلي إلى الحالة التي يأتي فيها كل هذا بشكل طبيعي إليك.

الشيء الغريب في «الأعيب» هو أنها يمكن أن تساعدك على تحسين ثقتك بنفسك من خلال وضعك أخيرًا في موقف قوة في علاقتك. عندما تكونين أكثر ثقة، سيظهر ذلك في القرارات التي تتخذينها والطريقة التي تتصرفين بها، وسيؤدي هذا إلى مزيد من الثقة واتخاذ قرارات أفضل.

لا يتعلق الأمر بالأفعال بل بالعقلية، إذا ساعدتك الأفعال على الوصول إلى العقلية الصحيحة فهذا رائع، لكن الأفعال وحدها لن تفعل شيئًا، إذ لا يمكنك الاستمرار في التمثيل مدة طويلة فستظهر حقيقتك في النهاية.

عندما تنتهي المطاردة

أتلقي رسائل مذعورة كثيرة تقول: «كان كل شيء يسير على ما يرام، ولكنه الآن لا يبدو مهتمًا كما كان من قبل. ماذا أفعل؟ كيف أجعله يطاردي مرة أخرى؟». ذلك جزء لا مفر منه في العلاقة، وكيفية التعامل مع هذا الأمر تتعلق بك أكثر من تعلقها به.

لن تنزعج المرأة الواثقة بنفسها وذات القيمة العالية عندما يتوقف الرجل عن مطاردتها لأنها تعرف أنها تستحق الحب وأنها محبوبة، إنها لا ترى أن هذا التراجع يعني أي شيء لأنها لا تبني قيمتها الذاتية على كيفية معاملته إياها واستجابته لها.

أما المرأة التي تعاني ضعف احترام الذات، فقد تجد نفسها في حالة من الضياع عندما يتوقف

الرجل عن متابعتها والاهتمام بها، ستشغل نفسها به وستقلق بشأنه وستحاول إصلاحه ما يؤدي إلى خلل في ديناميكية العلاقة.

إذن لماذا يتوقف الرجل عن المطاردة؟ أساسا يجب أن تنتهي المطاردة في مرحلة ما، «المطاردة» أو السعي إلى كسب الاهتمام هي مكون مهم في مرحلة التعارف والخطبة، إنها وسيلة وليست غاية، وفي نهاية المطاف يجب أن تؤدي إلى شيء ذي مضمون أكبر، وبعد ذلك لن تكون هناك حاجة كبيرة إلى المطاردة بالمستوى نفسه.

أيضا سوف يطارذك الرجل فقط بما يتناسب مع مدى صعوبة الوصول إليك، إذا استحوذ على قلبك وأصبحت دائما موجودة لأجله، إذا فاز بك وقدمت له كل مشاعرك، فليست هناك حاجة إلى المطاردة.

في البداية يكون مدفوعا بغريزة التنافس، فهو يسعى إلى كسب وذلك. قد لا تكون طريقة تصرفه دليلا على مدى حبه لك لأنه ما زال لا يعرفك جيدا، في البداية يحاول حقا أن يفوز بإعجابك، وبالتأكيد هناك مستوى أولي من الاهتمام بك، لكن الحب الحقيقي لا يأتي إلا بعد التعرف إليك جيدا.

إليك كيفية الاستجابة عندما لا يطارذك أو يسعى وراءك بالحماسة نفسها:

1. استرخي:

عندما يتوقف الرجل عن المطاردة عليك أن

تسترخي، يجب أن تبقي هادئة حيال ذلك، إذ لا فائدة في أن تصبحي مذعورة وقلقة. عندما تتسلل الأفكار المذعورة؛ هل بدأ يفقد الاهتمام بي؟ هل فعلت شيئًا خاطئًا؟ هل أنا أخسره؟ لماذا لا ينجح أي شيء معي؟ سابقى وحيدة، أريدك أن تتوقفي وتفكري ثم تسألي نفسك: هل هذه الفكرة تفيدني؟ هل ستقودني إلى ما أطمح إليه؟ والإجابة هي لا! إنها لا تفيدك بل تزيد مخاوفك وشعورك بعدم الاستقرار النفسي، لذلك توقفي عن التفكير فيها، وغيري تركيزك إلى شيء أكثر إيجابية وفائدة.

2. لا تحاولي أن تُرضيه:

مطاردته لن تجعله يطارذك، عودي إلى التفكير في نفسك بوصفك جائزة، وتذكري أن الفتاة التي تنظر إلى نفسها على أنها جائزة لا تضع خططًا ولا استراتيجيات لإقناع الرجل.

3. امنحيه المساحة ليطارذك:

لا بأس في إظهار بعض الاهتمام، يمكنك البدء بالخطوة الأولى والتخطيط للقاءات لكن لا تؤدي كل العمل وحدك، فهذا يُظهرُك بمظهر المتلهفة واليائسة ولا يمنحه أي مساحة لكي يظهر اهتمامه بك، وهذا شرط أساسي لكي ينمو حبه لك.

لذا لا ترسلي الرسائل أولاً في كل مرة ولا تبادري دائماً بالتخطيط للقاءات، ولا تحاولي ملء كل صمت بقول شيء فمسل، ليبذل بعض الجهد أيضًا!

4. راقبي طاقتك:

توقفي عن الهوس والتلهف لسماع أخباره فهذه طاقة نقص واحتياج، بدلاً من ذلك كوني في حالة من اليقين بأن كل شيء على ما يرام، وأن كل شيء يسير كما ينبغي، ستحصلين على الحب الذي تريدينه، وهذا يختلف تماماً عن الأمل والتمني اليائس بأن يبادلك مشاعرك.

والأهم من ذلك كله، بدلاً من التركيز على سبب عدم مطاردته لك، اسألي نفسك: لماذا أهتم؟ ما الرغبات والاحتياجات والمخاوف التي أربطها بهذا الشخص؟

في كثير من الأحيان تكون الجاذبية الموهوسة نحو شيء ما نابعة من سبب غير سليم، يصبح هذا الشخص رمزاً لشيء بالنسبة إلينا، كوني صادقة مع نفسك وانظري إلى داخلك لتري ما هو.

الحقيقة حول العلاقات «الجيدة»

لدى كثيرات منا أفكار عظيمة حول شكل «العلاقة الجيدة» مع «الشخص المناسب»، إذا كنت عازبة فقد تستخدمين هذه الرؤية وقوداً لتجاوز ليالي الوحدة والتجارب الفاشلة، وتقولين لنفسك إن كل هذا الألم سيكون ذا قيمة في يوم من الأيام، وتؤمنين بأن هناك ضوءاً في نهاية النفق، رجلاً سيكون كل ما أردته يوماً ما وسيجعلك أكثر سعادة مما كنت تعتقدين، وإذا كنت في علاقة فإنك

تتساءلين عن إذا ما كان يجب عليك الاستمرار عندما تواجهين صعوبات أو مشكلات، تجعلك هذه الشكوك تتساءلين عن إذا ما كان هو حقًا الرجل المناسب لك، فهل من المفترض أن «تعرفي» فور ظهور الشخص المناسب؟ إذا كانت هذه هي الحال، فهل هذه اللحظات من عدم اليقين علامة على أن العلاقة ليست صحيحة؟

ليس سزا أن مجتمعنا يبالغ في تصوير الحب، فمنذ الطفولة المبكرة نُغمر بتصورات مثالية عن الحب الأبدي من أفلام ديزني إلى روايات نيكولاس سباركس، فنحن نُطوّر توقعاتٍ حول ما يجب أن يكون عليه الحب، وكيف يجب أن نشعر به، وكيف يجب أن يبدو، ونشعر بخيبة أمل عندما لا يتوافق الواقع تمامًا مع تلك التوقعات.

إليك الأمر الذي لا يخبرك به أحدٌ حقًا: العلاقات الجيدة لا تشعرِك دائمًا بالسعادة، ولكن ليس للسبب نفسه الذي يجعل العلاقات السيئة تشعرِك بالسوء.

العلاقات السيئة هي تلك الممتلئة بالدراما، تكون لحظات الفرح الشديد أكثر بهجة، ولكن لحظات الحزن أو الصراع تكون أكثر إيلافاً بالقدر نفسه، عندما أقول «علاقة سيئة» أعني كل شيء من علاقة سامة والتعلق المرضي، إلى علاقة مع رجل لا يظهر التزامًا جدّيًا، إلى علاقة تخلو من التوافق ببساطة.

هذه «العلاقات السيئة» هي مهرب رائع من الحياة الواقعية، فهي تمنحك فرصة لتفقد نفسك في دراما شخص آخر، أو الهروب من دراما حياتك. فعندما تقضين ساعات في محاولة معرفة شعوره وإلى أين تتجه هذه العلاقة، وما الذي يقصده عندما قال كذا، ولماذا يستغرق وقتاً طويلاً للرد على رسالتك، فإنك لا تواجهين نفسك حقاً، أنت تفقدين نفسك في خضم المشاعر، بل والأمر يصبح أكثر جاذبية إذا كان الرجل يحمل كثيرًا من العواطف المعقدة، إذ يصبح الاهتمام بمشكلاته كقضاء إجازة من التعامل مع مشكلاتك الخاصة.

لكن في العلاقة الجيدة -أي العلاقة التي تكونان متوافقين فيها- فإنك لا تنتظرين بفارغ الصبر رسالته التالية، ولا تتساءلين عن إذا ما كان يحبك لأنك تعرفين بالضبط شعوره، حسناً هذه هي العلاقات التي تضعك وجهًا لوجه مع من أنت حقاً. أحياناً تُخرج هذه العلاقات أفضل ما فيك، إذ لدينا جميعاً خيز متأصل فينا، وأحياناً تُخرج أسوأ ما فيك، لأن كثيرات منا قد تعرضن للأذى أو تتمسكن بصدمات من الماضي لم نكن ندرك أنها لا تزال مدفونة داخلنا.

أحياناً لا يكون هناك خطأ في العلاقة، ولكن قد تشعرين بالحزن أو القلق أو الضيق، لن تتمكني من إلقاء اللوم على تقصيره في الاتصال أو الرسائل أو عدم قوله «أحبك»، لأنه دائماً يفخر بكونك شريكته

ويقدرك، وأنت تعلمين ذلك. لا تأتي هذه المشاعر منه، إنها تأتي منك.

إذا جرحت في الماضي فإن هذا الشعور بعدم الارتياح ينبع من مشكلات جذرية تتعلق بثقتك بنفسك. مثلًا إذا كنت لا تثقين بأنه سيكون معك مهما بذل من جهد في حبك، فهذا خوفك الهجر يطفو إلى السطح، وهو أمر يجب أن تواجهيه بنفسك.

حتى في العلاقة الجيدة تؤثر أفعالك وأفكارك وسلوكك وكلماتك في شريك حياتك، وقد تؤذينه أحيانًا دون قصد، وتدركين حينها كم يمكن أن تكوني قاسية المشاعر، وفي بعض الأحيان قد يقول هو شيئًا بريئًا فتبدأ مشاجرة كبيرة لأن تعليقه البريء لامس جرحًا مفتوحًا في داخلك لم تكوني تعلمين بوجوده.

قد تشعرين أحيانًا بعدم الحب أو انعدام الأمان أو الغضب، وقد ترغبين في الهرب أحيانًا، وقد تشعرين بالوحدة الشديدة وهذا سيفاجئك، فكيف يمكنك أن تكوني وحيدة بصحبة شخص يحبك بصدق؟

قد تخطئ بعض النساء فيعتقدن أن هذه العلاقة ليست صحيحة فيقررن الرحيل، وتلوم أخريات شركاءهن لأنهن يشعرن بالسوء، فتستمر المشكلات في الظهور حتى تنفجر الأمور، أما الأخريات فيدركن أنه لا يمكن السماح للحب بالدخول من

الخارج إذا لم يشعرون به في الداخل، فيقمن بالعمل الداخلي الشاق لتحقيق ذلك، ويواجهن مشكلاتهن ويتعاملن مع ألم الماضي، ويتواصلن مع شركائهن بصراحة وصدق بشأن مخاوفهن وشكوكهن، ولا يتمسكن بالغضب والاستياء، ويدركن أن جميع العلاقات حتى أفضلها تتطلب جهداً، لكن الأمر يبدأ بالعمل على نفسك.

هناك اعتقاد خاطئ بأن كل شيء سيكون مثاليًا في العلاقة الصحيحة، وأن الرجل سيكون النصف الآخر لروحك وستصلين إلى مستوى من السعادة لم تعرفيه من قبل، وستشعرين بالأمان والراحة والثقة، يمكن لعلاقة جيدة أن تمنحك هذه الأشياء بالتأكيد ولكن ليس بمفردها، يجب أن يبدأ كل شيء من داخلك، فإذا لم تشعرى بالسعادة بالفعل وإذا كانت لا تزال لديك مشكلات تحتاجين إلى حلها، وإذا كان هناك فراغ في داخلك فلن تتمكني أبدًا من الوثوق به تمامًا، ولن تشعرى أبدًا بأنك «جيدة بما يكفي»، وبغض النظر عن كمية الكلمات أو الأفعال الجميلة التي يقدمها فلن تكوني قادرة على إعطاء الحب وتلقيه بحرية.

عندما نكون عازبات لا ندرك عادة العمل الذي نحتاج إلى فعله، لأن تلك الجوانب منا، التي جرحنا وتحتاج إلى الشفاء، لا يمكن الوصول إليها، أو ربما نعرف لكننا نعتقد أن الرجل المناسب سيصلح كل شيء، يجبرك الحب على مواجهة نفسك، إنه يكشف

كل الجوانب غير المحبوبة، ولا يمكنك إخفاء من أنت عندما تكونين في علاقة جيدة وممتلئة بالحب، بدلاً من ذلك أنت مجبرة على مواجهة ذلك والتعامل معه، سيعكس شريكك دائماً من أنت حقاً (والعكس بالعكس)، وسيكون كل ما يحدث ذا مغزى عاطفي أكبر.

عندما يكون كل ما مررت به هو علاقات سيئة، تصعب حقاً معرفة ما تفعليه عندما تأتي علاقة جيدة، إذ لست معتادة هذا الشعور بأن الأمور على ما يرام فقط، لست معتادة الإبحار في مياه هادئة، لذا لا يمكنك الوثوق بهذا. بدلاً من ذلك تقفين في حالة تأهب قصوى، منتظرة عاصفة لتهد وتلقي بك في البحر. بالنسبة إلى بعضنا، قد تكون معرفة شعور الرجل تجاهنا وعدم الاضطرار إلى التخمين وفك التشفير والبحث عن أدلة أشياء غريبة حقاً، قد يكون هذا غير مألوف، وقد نفسره على أن هناك شيئاً خطأ ويقلقنا أننا نتجاهل شيئاً ما، قد نفترق عنه، وقد نبدأ مشاجرات، وقد نشعر باليأس، إذ لا يفترض أن تسير الأمور هكذا.

قد يكون الرجل مناسباً لك لكنه مع ذلك ليس رجلاً مثاليًا، وأنت لست فتاة مثالية، ولن تكون العلاقة مثالية لكنها ستجبرك كلاً منكما على التعامل مع مشكلاته وتطوير نفسه ليصبح أفضل.

في العلاقة الصحيحة، تريد أن تكوني أفضل ما لديك، ليس فقط من أجل مصلحتك بل لأنك

مسؤولة أمامه ولا تريدان إلحاق أي ألم أو جرح به،
لكن الطريق لتصبحي أفضل ما لديك ليس دائماً
سلساً، هناك تحديات ومنعطفات حادة ويمكن أن
يكون مطلقاً ومخيفاً أحياناً، لكن لا بأس، في الواقع
هذا أمر طبيعي!

يستغرق الطريق ليصبح كل منا أفضل ما لديه
وقتاً وصبراً وكثيراً من العمل، ويتطلب اكتساب
وعي بما نحتاج إلى العمل عليه وإيجاد الأدوات
لتحقيق ذلك.

إليك بعض الأشياء الرئيسية التي يمكنك فعلها
لجعل العلاقة «الجيدة» أفضل:

1. تحكمي في أفكارك:

تميل الأفكار العاطفية إلى أن تتضخم ثم تتكاثرت،
لنفترض في يوم من الأيام تأخر شريكك الرائع
المحب في الرد عليك ساعات عدة، في تلك
اللحظة ربما تنزعجين وتفكرين: «لا أصدق أنه لم
يرد على رسالتي اللطيفة فهو دائماً يحمل هاتفه
ويراقبه باستمرار، لا بد أنه لا يبالي بي أو ربما
يشك في علاقتنا، إنه لا يظهر لي اهتمامه أبداً».
ثم تستعرضين كل المرات الصغيرة والكبيرة التي
شعرت فيها بعدم اهتمامه بك: «لا أصدق أنني مع
رجل لا يقدرني، لا أستحق هذا»، وهكذا دواليك.

كلما توالى هذه الأفكار ازدادت انزعاجاً، بدلاً من
المضي في هذا الطريق اجتثي هذه الأفكار من

جذورها، غيري طريقة تفكيرك: «حسناً، لم يرد على رسالتي فوزاً، لذا فلا بد أنه في اجتماع أو مشغول، أنا أعلم أنه يهتم بي، إنه يرد على رسالتي فوزاً في معظم الأحيان، لم تتغير مشاعره فجأة، فهذا لا معنى له من الناحية المنطقية».

حاولي تحديد خط تفكيرك الخاطئ واجعلي تفكيرك الواعي أكثر موضوعية، وابحثي عن الجوانب الإيجابية فيه وفي علاقتكما وركزي عليها بدلاً من الانغماس في سلسلة تفكير سلبية لا تخدمك بأي شكل إيجابي. تذكري، عندما تتدفق أفكارك لاحظيها وتألمي كل واحدة منها واسألي نفسك: «هل طريقة التفكير هذه تخدمني؟».

2. أخبريه ما تشعرين به:

كما ذكرت قبلاً، أحياناً قد نُجرح فجأة أو يزعجنا أمر تافه. عندما يحدث هذا، فإن السبب عادة لا يكون نتيجة ما يجري في الحاضر، بل لأنه لمس جرحاً من الماضي، إذا شعرت بالخوف أو الانزعاج فكوني صريحة وأخبريه.

إن إظهار هشاشتك هو ما يعزز الروابط العاطفية. ففي العلاقة الصحية والممتلئة بالمحبة، يجب أن نكون قادرين على التعبير عن ذاتنا أمام شريكنا دون أن يستغل أسرارنا ضدنا، لذا إن حدث أمر ما وشعرت برد فعل عاطفي أخبريه بما يجري. يمكن أن تقولي شيئاً مثل: «أنا أهتم بك كثيراً وأريد أن

أقترب منك أكثر، لكنني جرحت بشدة في الماضي وأحيانًا أشعر بخوف أن أرح مرة أخرى مجددًا.

لن تخيفه هذه الأسرار الصادقة، بل ستجعله يشعر بالقرب منك أكثر وتجعله يريد حمايتك من الشعور بهذه المشاعر السلبية أكثر. عندما تغضبين أو تدافعين عن نفسك أو تلومينه على جعلك تشعرين بالسوء، فأنت تثيرين مخاوفه ودفاعاته وتبعدينه عنك.

مهما كانت الظلمة داخلك فإن الانفتاح والصدق حيالها ومشاركتها بطريقة محبة سيعزز رابطتكما، ما دمت تفعلين ذلك بلا لوم أو إساءة له فيمكنك أن تخبريه أي شيء تقربنا.

3. تحكمي في مزاجك:

الشخص الوحيد الذي يمكنك التحكم فيه هو نفسك. يمكنك إلهام الرجل ليحس ويفعل أشياء معينة، لكن لا يمكنك أبدًا إجباره على ذلك، تؤدي كثيرات منا دور الضحية بسبب الظروف، فندع الأشياء التي تحدث تحدد شعورنا، لكن الحقيقة هي أن هذا قرارنا، نعم أحيانًا يحدث شيء يستثير فينا رد فعل عاطفيًا فوريًا، لكن ما يتوقف عليك هو إذا ما كان هذا الحادث سيعكر صفو يومك أم لا، في نهاية المطاف فإن مزاجك تحت سيطرتك إلى حد كبير.

عندما تتصرفين بمزاج سعيد وإيجابي مع شريكك

يكون ذلك معديًا، عندما يختبر تلك الطاقة الإيجابية يشعر بالسعادة والطاقة ويرغب في أن يفعل أكثر ويعطي أكثر ويكون أفضل في العلاقة، أما عندما يشعر الرجل بالهزيمة أو يشعر بأنه فاشل ولا يستطيع أن يجعل فتاته سعيدة، فإنه يتراجع ولا يتجاوب مع تلك التصرفات المجبة.

4. حلّي مشكلاتك ولا تنتظري أن تُحل من تلقاء نفسها:

ستجعل العلاقة الجيدة مشكلاتك غير المحلولة تطفو على السطح، وذلك لأن العلاقات الجيدة مع الشركاء الذين يحبوننا تجبرنا على أن نكون في أفضل حالاتنا، وحتى نكون في أفضل حالاتنا يجب أن نتعامل مع أسوأ جوانبنا ونتخلص منها، إن كان ذلك عدم الاستقرار النفسي أو انخفاض تقدير الذات أو الخوف من الهجر أو عيوب الشخصية مثل عدم التعاطف وعدم الصبر والأنانية، فكلها ستظهر، قد تحاولين دفعها جانبًا لكنها ستعود مرة أخرى حتى تتعاملي معها بشكل صحيح.

قد يكون الحب شافيًا من بعض النواحي، لكن شريكك ليس مسؤولاً عن عافيتك العاطفية، فأنت فقط المسؤولة عن ذلك، مسار الحل مختلف من فتاة إلى أخرى، البعض يجدن الإجابات بأنفسهن، وبعضهن يجدنها في كتاب للتنمية الذاتية، وأخريات سيرغبن في طلب مساعدة معالج نفسي.

الأمر الأسوأ هو ألا تفعل شيئاً. لا تُحل المشكلات نفسها بنفسها، لن تستيقظي ذات يوم وتكتشفي أن كل مشكلاتك قد اختفت، لا يشفي الزمن جميع الجروح، فهذه خرافة! يجب أن تبذلي الجهد مع مرور الوقت، وإلا ستبقيين عالقة إلى أجل غير مسمى وستلازمك تلك الجروح مثل العلكة الملتصقة بأسفل حذائك.

أعظم خدمة تسدينها لنفسك ولعلاقتك هي أن تمتلكي عقلية نامية وتسعي دائماً لتكوني أفضل ما يمكنك.

5. أخبريه ما تريدين:

حتى أفضل شريك أو زوج في العالم لن يعطيك بالضبط ما تريدين طوال الوقت لأنه لا يعرف دائماً ما هو، لذلك أفضل طريقة للحصول عليه هي أن تُخبريه ببساطة! لا يستجيب الرجال للتذمر أو النقد، ولكن يمكنهم أن يكونوا متقبلين، وحتى شاكرين، عندما تُخبرينهم ما يجعلك سعيدة بطريقة محبة.

هذا أفضل من أن تكوني غاضبة منه لعدم فعله شيئاً ما، تخفين الأمر في قرارة نفسك وتشعرين بالسخط عليه بصمت، عندما تفعلين ذلك تبثين شعوراً بالعقاب يخيم في الجو ويسمّم كل شيء، ما يجعله أقل احتمالية لفعل ما تريدين.

إننا نُعطي الحب ونشعر به بطرائق مختلفة، حتى

في أفضل العلاقات لن تشعري بأنك محبوبة إلى أقصى درجة طوال الوقت. ومجدداً أكرر أن هذا يعود أحياناً إلى ظروفك الشخصية، وأحياناً لأنه لا يعرف دائماً ما عليه فعله لجعلك تشعرين بالحب. عندما تُخبرينه ما تريدين، فإنك تحررين نفسك من الشعور بالسخط والإهمال، وهو يشعر بالتحسن لأنه الآن يستطيع أن يطور نفسه ويكون الرجل الرائع الذي تحتاجين إليه وتستحقينه، إنها معادلة رابحة للجميع!

كيف تتوقفين عن التوتر بشأن علاقتكما؟

واحد من أكبر الأخطاء التي أرى النساء يرتكبنها في العلاقات هو القلق بشأن العلاقة في مرحلة التعارف أو في المراحل المتقدمة أكثر.

يرتبط القلق بخوف فقدان الرجل وما سيعنيه ذلك لها، إذ يبدو الأمر كأنه وسيلة لحماية أنفسنا من التعرض للأذى لكنه لا يحقق الهدف المنشود، وبدلاً من ذلك قد نمهد الطريق للسيناريو الذي نخشى أن يتحقق.

عندما تتوقفين عن القلق بشأن العلاقة فإنك تصبحين متحررة من أوهامك وتستطيعين الاستمتاع بها، يمكنك رؤية الشخص الآخر كما هو، ويمكنك منحه قلبك بحرية بلا استراتيجيات أو الأعياب أو خداع، ولن تشعري بحاجة إلى السيطرة على أي شيء، بل يمكنك فقط أن تكوني على

طبيعتك، ولا يوجد شعور أعظم من ذلك.

لكن كيف نفعل ذلك؟ كيف نجعل عقولنا تتوقف عن التفكير المفرط وإرسال موجات من الأفكار غير السارة وإطلاق صفارات الإنذار؟

1. اعلمي أن القلق لن يوصلك إلى أي مكان:

أولاً، يجب أن تدركي أن التوتر بشأن علاقتكما لا يجلب أي فائدة على الإطلاق بل يسبب المشكلات، والأهم من ذلك أنه يؤثر سلباً في احترامك لذاتك وتقديرك لنفسك. عندما تهتمين أكثر من اللازم، ستصبحين حتماً متعلقة بالنتيجة، فأنت تستهلكين طاقة ذهنية للتأكد أن الأمور تسير بطريقة جيدة، وإذا لم يحدث ذلك تعانين على مستويات عدة.

المشكلة هي أن عقولنا تخدعنا وتجعلنا نعتقد أن هذا النوع من التفكير سيجدي نفعاً، مثلاً سيقودنا بطريقة ما إلى الثقة بأنفسنا وتصبح الأمور واضحة. لن يحدث ذلك، بل سيقودك في الاتجاه المعاكس ويجعلك تشعرين بمزيد من عدم اليقين وعدم الاستقرار.

2. تقبلي الوضع كما هو:

مدة نجاح علاقتكما ليست مقياساً لقيمتك أو استحقاك في هذا العالم. والعلاقة ليست وسيلة لخدمتك أو منحك أشياء مثل السعادة وتقدير الذات أو لتجعلك تشعرين بالرضا عن الحياة وعن نفسك، وهذا لا يعني أن الارتباط لا يستطيع أن

يقدم هذه الأمور، ولكنها ليست الأساس الذي تُبنى عليه علاقة سليمة.

كما أن العلاقة ليست مرحلة تدل على أنك «نجحت»، وأنت ستكونين بخير، وأنت أصبحت الآن من سيدات المجتمع المخملي، فهي ليست شيئاً تسعين إلى اقتنائه، وليست هدفاً لتحقيقه.

مرحلة التعارف تجربة يجب أن تعيشها مع الطرف الآخر وتتشاركا فيها لاكتشاف مدى التوافق بينكما، وإذا ما كانت الكيمياء والانسجام كافيين لبناء شراكة دائمة. المهمة الوحيدة التي يجب أن تؤديها هي التأكد من أنك النسخة الأفضل من نفسك، وأن تكوني في حالة تسمح لك بإعطاء الحب واستقباله، لن يغير التخطيط أو التحليل حقيقة التوافق، فأنت إما متوافقة معه وإما لا، فعملية التعارف عملية اكتشاف لمعرفة إذا ما كان التوافق موجوداً.

لذا عليك أن تدخلي العلاقة وأنت في أفضل حالاتك، وبعد ذلك يحدث أحد أمرين: إما أن تنجح العلاقة وإما لا، وإذا لم تنجح فأنت بخير لأنك تعلمين أن ذلك يعني فقط أنك لست متوافقة مع ذلك الشخص، هذا لا يعني أن هناك عيباً فيك أو أنك متضررة أو سيئة أو غير جديرة بالحب، فالعلاقة ببساطة كانت غير مناسبة. أحياناً ستتمكنين من رؤية ذلك، وأحياناً الشخص الآخر هو من يمتلك هذا الوضوح، وفي كل الأحوال إذا لم تنجح العلاقة

فذلك لأنها لم تكن العلاقة المثالية لك، هذا هو الأمر برمته! عندما تتمكنين من إدراك هذه الحقيقة إدراكاً تاماً فلن يكون هناك أي شيء يدعو للتوتر على الإطلاق.

3. أجلي الهلع:

ترتكب كثيرات منا خطأ الهلع المبكر بشأن أمور يتضح في النهاية أنها لا تستحق القلق. على سبيل المثال: لنقل إنك بدأت التعرف إلى شاب وكل شيء يسير بشكل ممتاز، تتواصلان باستمرار وتبدو العلاقة تتطور بشكل جيد، ولكن فجأة لا يتصل بك مدة يوم أو يومين فتضغطين على زر الهلع على الفور، ثم يبدأ اليأس بالتسلل تليه الشكوك، ما الخطأ الذي ارتكبته؟ أكان ذلك شيئاً قلته أم شيئاً فعلته؟ لماذا يتركني الرجل الذي أحبه دائماً؟ تشعرين بشعور مروع في أعماقك وتعرفين... نعم تعرفين أنه لن يعود أبداً.

في هذه الأثناء كان الفتى مشغولاً جداً في العمل وبالكد لديه دقيقة للتنفس، وتسير العلاقة في ذهنه بشكل رائع، وهو سعيد بمقابلة فتاة رائعة مثلك ولا يطيق الانتظار لإنهاء هذا المشروع الكبير حتى يتمكن من رؤيتك مرة أخرى، إنه يمضي بسعادة في عمله وأنت غارقة في حسرة القلب وتنعين فقدان ما كان يمكن أن يكون، وتحاولين معرفة أين أخطأت.

وبعد ذلك حينما يكون الألم في ذروته، يتصل!
وكل شيء على ما يرام! تشعرين بالارتياح، ولكن
في الوقت نفسه، أنت متورطة جدًا الآن، تتشبثين
بالعلاقة بقوة أكبر لأنك تتذكرين كم كان شعورك
بائسا عندما اعتقدت أنك فقدتها، وتتعهدين بعدم
فعل أي شيء لتدميرها.

لا أقول إن العلاقة ستنتهي بعد هذه النقطة،
لكن يمكنني أن أضمن أنها ستسبب تحولًا كبيرًا
في الديناميكية وستدمر بالتأكيد قدرتك على
الاستمتاع بالعلاقة بعد الآن.

بدلاً من الذعر بشكل آلي عندما يبدو أن هناك شيئاً
خاطئاً، حددي موعداً نهائياً، على سبيل المثال:
إذا بدأت التعرف إلى شاب ولم يتصل مدة يوم أو
يومين، قولي: «لن أصاب بالذعر بشأن هذا الآن، إذا
لم أسمع منه بحلول هذا الوقت غداً، فيحق لي أن
أنزعج»، ثم أبعدي الأمر عن ذهنك.

هذا ينطبق أيضًا على العلاقات المستقرة، لنفترض
أنك لا ترين خطيبك كثيرًا كما تودين، ربما ترغبين
في رؤيته بضع مرات خلال الأسبوع، قولي لنفسك
إنك ستكونين بخير مع الوضع الحالي وإذا لم يتغير
شيء في غضون أسبوعين فبإمكانك حينها أن
تشعري بالحزن وتتصرفي بشأنه.

سيساعدك هذا التمرين الصغير على تدريب ذهنك
ليبقى هادئًا وتجنب الدخول في حالة من الهيجان،

وسيساعدك على التحكم في أفكارك ومزاجك وسيكون هذا مفيدًا لك ولعلاقتكما. والأمر الغريب أن أي مشكلة كنت تودين الانزعاج منها فوزًا، غالبًا ما تُحل بنفسها قبل الموعد النهائي الذي وضعته! أؤكد لك أنه فعال بالفعل.

4. كوني حاضرة:

أكبر مشكلة مع التوتر بشأن علاقتك هي أنها تخرجك من العلاقة وتأخذك إلى مكان غير واقعي. عندما تصبحين متوترة وقلقة لا تتفاعلين مع الشخص الجالس أمامك بل تتفاعلين مع الأفكار في عقلك، تركزين على مستقبل متخيل وتقلقين بشأن كيفية الوصول إليه معه، وإذا ما كان بوسعكما الوصول إليه، توقفي عن فعل هذا!

بدلاً من ذلك كوني ببساطة حاضرة، كوني معه في اللحظة نفسها، عندما تتعرفين إلى رجل، كل ما ينبغي أن تفكري فيه هو بناء صلة قوية معه، إذا كنت في مراحل مبكرة من التعارف فكل ما عليك تحديده هو إذا ما كنت ترغبين في التعرف إليه أكثر، لا تسعي إلى تقييمه أو البحث عن علامات أنه الرجل المناسب، ولا تحلليه لتحديد مشاعره وإذا ما كان معجبًا بك، ببساطة دعي الأمور تأخذ مجراها واتركي العلاقة تتطور بشكل عفوي دون توتر!

عندما تقلقين بشأن مستقبل الأمور وإلى أين تتجه، فإنك تحجبين عن نفسك رؤية ما هو أمامك

وتعوقين فرصك في بناء علاقة حقيقية، إذ لا يمكنك التواصل مع شخص ليس حاضرًا معك في اللحظة نفسها. لا ترى معظم الفتيات الطرف الآخر بل يرين مخاوفهن الحالية فقط، ويشتنن عقولهن في محاولة معرفة ما يشعر به وما يفكر فيه وما إلى ذلك، يبدو القلق والتوتر والشك كأنهم يخدمون غرضًا لكنهم لا يفعلون!

في الواقع هذه المشاعر تبعدك أكثر عن المكان الذي تريدين الوصول إليه، العلاقة هي ما هو أمامك، هذا كل شيء!

لست أقول إن عليك ألا تفكري في المستقبل أبدًا أو تناقشي إلى أين تتجه الأمور، فهناك وقت لذلك، مناقشة العلاقة أو المستقبل ليست المشكلة، بل المشكلة تحدث عندما تصبح عقليتك حول العلاقة مركزة حول ما ترغبين في الحصول عليه وما تخشين خسارته بدلاً من التركيز على ما لديك، عندما تمتلئين بالقلق والخوف وتهلعي وتفكرين فيما قد يحدث أو لا يحدث في المستقبل، فإنك تبين عقلية غير صحية، وأفضل طريقة لإصلاح هذا هي محاولة أن تكوني ببساطة حاضرة.

5. توقفي عن التركيز على ما يفترض أن تعنيه الأشياء:

نحن النساء مبرمجات لنرى أن الارتباط دليل على نجاحنا وجدارتنا، يُنظر إلى العزوبية على أنها شيء

يجب أن يرثى له، وارتباط الفتاة شيء يجب أن تطمح إليه، ونتيجة ذلك تقيس كثيرات منا قيمتها على هذا الأساس، إذا تركنا الرجل فهذا يعني أننا غير جديرات ولم نكن كافيات لامتلاك هذا الشيء الذي قيل لنا إننا بحاجة إليه لنكون جيدات، قد يكون التخلص من سنوات من البرمجة الخاطئة التي ترسخت في أنفسنا صعبًا، لكنه ممكن.

تذكري أنك وحدك من يمكنه تحديد قيمتك، فلن تجدي الإحساس بالقيمة في ممتلكات مادية أو مع رجل أو من خلال التباهي بأحدث صيحات الموضة، أنت من تقررين مدى قيمتك وذلك بعيش حياة غنية ومرضية تملؤها الأشياء التي تحبينها، تفعلين ما يجعلك سعيدة، وتعملين على تطوير نفسك، وتنمين مواهبك، وتعتنين بذاتك، وتفعلين أشياء تصلك بجوهرك وتتيح لك التعبير عن ذاتك الحقيقية، هكذا يبنى احترام الذات.

إذا ربطت هويتك بما يظنه الرجل عنك أو بحالة علاقتكما فلن تشعرى أبدًا بالرضا. ففي أي علاقة، عليك أن تؤمني بنفسك وتتقي بأنك ستكونين بخير مهما حدث، ويمكنك التعامل مع كل ما ترميه الحياة في طريقك، عندما تشعرين بالقلق وعندما يبدأ عقلك بالتوتر وتخافين أن يرحل ويفقد اهتمامه وألا يبقى معجبًا بك إلى هذا الحد، وتنساءلين ماذا ستفعلين إذا غادر؟ كيف ستستمرين؟ تذكري: ستكونين بخير! كنتِ بخير قبل أن تقابليه

وستكونين بخير إذا قرر المغادرة، وكل شيء
سيكون على ما يرام، قولي ذلك لنفسك مرات عدة
حسب الحاجة حتى يصبح ذلك جزءاً من إيمانك!

كيف تلعبين لعبة العلاقات دون أن تُسحقي؟

توقفي عن الهلع! العلاقات ليست صعبة إلى هذا
الحد، إنها تبدو صعبة فقط لأننا نقلق بشأنها بلا
سبب ونخلق مشكلات عندما لا توجد أي مشكلات،
كل شيء سيكون على ما يرام، فقط استرخي
وثقي بأن كل شيء في حياتك سيحدث في الوقت
المناسب.

الفصل الثامن

ما يريده الرجال من العلاقة وما تريده النساء منها

«إن أعظم سعادة في الحياة هي اليقين بأننا محبوبون، محبوبون لذواتنا، أو بالأحرى محبوبون على الرغم من عيوبنا».

- فيكتور هوغو -

لقد أمضيت وقتًا كثيرًا في الحديث عنك، لتحدث الآن عنه، تحديدًا ما يريده ويحتاج إليه من العلاقة، شخصيًا أحببت اكتشاف هذه الأمور، جعلني ذلك أنظر إلى الجنس الذكوري نظرة أقل غرابة وجعل العلاقات أكثر متعة وسرورًا.

لم أعد مضطرةً إلى أن أضرب رأسي بالحائط في محاولة فهمه، لقد فهمته ببساطة! عرفت ما كان يفكر فيه ولماذا كان يتصرف بطريقة معينة، وأيضًا عرفت ما ينبغي فعله لتلبية احتياجاتي ضمن العلاقة، كان هذا صحيحًا عندما كنت مخطوبة، ولا يزال صحيحًا الآن بعد أن تزوجت، المعرفة قوة فاستخدمها بحكمة!

الفرق الرئيس بين الرجال والنساء في العلاقات

هناك اختلافات عديدة بين الرجال والنساء من الناحية الجسدية وفي الطريقة التي نتعامل بها

مع المشاعر، وأنا متأكدة أنك لاحظت أن نظرتنا للعلاقات تختلف أيضًا، إن المشكلة الرئيسية في كثير من العلاقات هي أن النساء لا يعرفن ما يريد الرجال.

ومع أن الاختلافات قد تبدو شاسعة فإنها بسيطة جدًا عند تحليلها، فعندما تستطيعين فهم الاختلافات ستجدين أن فهم شريكك وتحسين علاقتكما لتصبح أروع سهل.

أريد أن أستهل هذا بالقول إنني أعلم أن هناك استثناءات، ولكي أكون واضحة سأحدث عن الطريقة التي يتصرف بها الرجال والنساء عموماً.

بشكل عام، إن جاذبية العلاقة بالنسبة إلى النساء هي العلاقة ذاتها، إذ تميل النساء بشكل طبيعي نحو فكرة الزواج ويرينها جذابة جدًا، العلاقة المثالية للمرأة هي تلك التي تشعر فيها بأنها مفهومة ومرتبطة مع شريكها، والرجل المثالي هو ذلك الذي يفهمها حقًا ويهتم بها.

أما العلاقة المثالية للرجل هي تلك التي يشعر فيها بأنه الرجل، يحب الرجل أن يشعر بالتقدير والاحترام والامتنان له، ويستمتع عادة بدور المعطي، لذلك بالنسبة إليه فإن المرأة المثالية قد تكون من يمكنها التلقي بسعادة، لا شيء أكثر جاذبية بالنسبة إليه من امرأة سعيدة تقدر كل ما يقدمه، ليس فقط جسديًا ولكن أيضًا عاطفيًا

وروحياً وفكرياً.

ومع أن الرجال يحبون العطاء، فإنهم لا يعرفون دائماً ما تحتاجين إليه، ومعظم مشكلات العلاقة تنشأ من سوء التفاهم الأساسي، إذ تحاول المرأة إخبار الرجل ما تحتاج إليه بطريقة خاطئة. على سبيل المثال: إذا كان شريكك يغيب عن المنزل كثيراً، بدلاً من قول: لماذا تغيب دائماً عن المنزل؟، قولي: «أحب كثيراً عندما تكون هنا»، إذا لم يلب شريكك احتياجاتك، فإن الاستراتيجية الأفضل دائماً هي أن تخبريه بما تريدينه بدلاً من الاستمرار في طرح ما لا تريدينه ونقاط الفشل التي لا يلبى بها احتياجاتك، تذكري أنه يريد أن يجعلك سعيدة، وكلما شعر بالتقدير بذل جهداً أكبر لمنحك ما تريدين.

تجدر الإشارة أيضاً إلى أن الرجال يستجيبون للإطراء المحدد بشكل أفضل من المجرد، على سبيل المثال قول شيء مثل: «شكراً لك لغسل الأطباق، كان ذلك لطيفاً منك»، يحمل تأثيراً أكبر من عبارة عامة مثل: «أنت لطيف جداً»، وقد يؤدي هذا إلى الارتباك لأن النساء يتلذذن بالإطراء العام (أنت ذكية، جميلة، لطيفة، وغير ذلك).

في حين قد تبدو المبادئ التي أوجزتها واضحة ومفهومة من الجميع فإنها غالباً ما تُهمل تماماً، وأكبر خطأ ترتكبه معظم النساء في العلاقات هو افتراض أن الرجال يفكرون تماماً مثلهن.

إن مفتاح العلاقة الناجمة عن التواصل بين
احتياجاتك بطريقة يمكن للطرف الآخر سماعها، إذا
هاجمت أو لمت فسينغلق شريكك تمامًا ولن يستمع
إليك، أما إذا تصرفت بتعاطف وتقدير فسوف
يستمع تمامًا لما تقولينه وسيحاول فعل كل ما في
وسعه لجعلك سعيدة.

يزدهر التواصل السليم عندما نتقبل اختلافاتنا
ونرى الجانب الآخر بوضوح أكبر، جربي ذلك
وسترين ما أعنيه!

كيف تكونين شريكة حياة رائعة؟

هناك معلومات مضللة كثيرة حول ما يلزم لتكوني
شريكة حياة رائعة، فالأمر لا يقتصر على طهو
طعامه المفضل أو ارتداء ملابس جذابة، ولست
أقول إن هذه الأشياء لا تساعد، ولكنها لا تصل إلى
جوهر الأمر!

إن فهم طريقة تفكير الرجل وما يحتاج إليه
في العلاقة يحدث فرقاً كبيراً في كيفية إدارتك
العلاقة.

الشرط الأساسي لبناء علاقة رائعة هو أن
تكوني أفضل ما لديك، والفخ الذي تقع فيه نساء
كثيرات في العلاقات هو لوم شريكهن عندما تنشأ
المشكلات، فبدلاً من رؤية ما يمكنهن فعله لتحسين
الأمور، يلمنه لأنه ليس كما يردن، ويعتقدن أنه لو
فعل كذا وكذا ستصبح الأمور بخير.

لكن الأمور لا تسير بهذه الطريقة، لا يمكنك أبداً أن تجعل أحدهم كما تريد، كل ما في وسعك فعله هو تقديم أفضل ما لديك، وعادةً ما يستجيب الشخص الآخر لذلك بالارتقاء إلى مستواك.

ومع أن لكل رجل تفضيلاته الخاصة حول شكل المرأة، هناك صفات عدة أساسية يتوق إليها جميع الرجال في المرأة.

إليك أهم الطرائق لتكوني أروع شريكة على الإطلاق:

1. كوني صريحة (ابتعدي عن التلميحات والانتقادات الخفية):

تحدث غالبية المشكلات في العلاقة لأن المرأة تتوقع من الرجل تلبية احتياجاتها ثم تستاء منه عندما لا يفعل ذلك، إنها لا تطلب ما تريده لأنه يجب أن «يعرف من تلقاء نفسه»، قد تلمح له لمساعدته ثم تشعر بغضب أكبر عندما لا يفهم التلميحات. الرجل بدوره يشعر بالإحباط لأن ما يفعله لا يبدو كافياً، في النهاية يشعر باليأس ويتوقف عن المحاولة، وتشعر بالاستياء أكثر. لا توجد لدى أي من الجانبين نيات سيئة، المشكلة هي أنهما لا يتواصلان بشكل صحيح لأن للرجال والنساء أساليب مختلفة جدًا في التواصل، لا يلتقط الرجال التلميحات والأمور الضمنية بالطريقة نفسها التي تفعلها النساء، فهم بحاجة إلى تلقي الأشياء بوضوح وبطريقة

إذا كنت غاضبة منه، فلا تتصرفي بمواربة حتى يسألك ما المشكلة، وقد تجيبين بـ«لا شيء»، وهو سيأخذها بمعناها الحرفي، ثم تستمرين في الشعور بالغضب لأنه يجب أن يدرك أن هناك شيئاً ما! ببساطة أخبريه ما أزعجك. في العلاقات المشكلة ليست فيما تقولين بل في كيفية قوله، إذا أخبرت رجلاً أن شيئاً ما يفعله يزعجك أو يؤلمك، وقلت ذلك بطريقة حانية ورقيقة، فمن المؤكد أنه سيحاول تصحيح الأمر، أما إذا تصرفت بغضب أو حقد، فسوف يبتعد ويقل اهتمامه بتحسين الوضع، حتى سيفغموند فرويد الذي يُعد من ألمع العقول في علم النفس لم يكن يعرف ما تريده المرأة، فكيف تتوقعين من رجل عادي أن يعرف؟!

تتبع معظم المشاجرات في العلاقات من مشكلات جوهرية أعمق لا تُناقش أو تُحل أبداً، ربما تشعر المرأة بأن شريكها لا يقدرها بما يكفي أو أنه غير ملتزم لأنه ليس مهتماً كما كان في بداية العلاقة، وبدلاً من أن تكون صريحة حيال ذلك، تنفجر غاضبة منه إذا لم يتصل بها في إحدى الليالي أو لم يصلح لها الأشياء المعطلة في المنزل، وهكذا تنشأ معركة كبيرة حول شيء تافه وتترك القضية الحقيقية دون أن تُمس. عندما تريدين شيئاً أو لا تريدينه أخبريه فقط.

لا تدرك معظم النساء مدى شغف الرجال بالتقدير، المشكلة هي أننا عادةً نعبر للآخرين عن حبنا بالطريقة نفسها التي نود لو يعبرون لنا عن حبهم لنا. وكثيرًا ما تشعر المرأة بالحب عندما يكون الرجل معطاءً ومهتمًا بها وباحتياجاتها، وبسبب ذلك تصبح النساء معطاءات جدًا مع شريكهن، ومع أن هذا أمر لطيف ومقدر فإنه ليس ما يتوق إليه الرجال حقًا.

ما يرغب فيه الرجل بعمق هو الشعور بالاعتراف والتقدير لما يقدمه، يريد أن يشعر أن جهوده كانت ناجحة. هذا ينطبق على كل ما يفعله من اصطحابك إلى عشاء فاخر إلى إخراج القمامة، فإذا أخذك في نزهة لطيفة امنحيه التقدير والإعجاب من أجل ذلك وأخبريه أنك قضيت وقتًا رائعًا، عادة ما يستجيب الرجال للإطراء على شيء فعلوه أكثر مما يستجيبون للإطراء على شخصيتهم، فعندما ترى المرأة شريكها وتقدره حقًا يشعر الرجل بأنه الفائز الأكبر، ويصبح مستعدًا لفعل كل ما يلزم للحفاظ على سعادتها.

مهارة أخرى مهمة في العلاقة هي محاولة رؤية النية وراء الفعل وتقدير ذلك، لا أحد مثالي وبغض النظر عن مدى روعة علاقتكما، ستمر أوقات لا يتصرف فيها بالطريقة التي تتمنينها تمامًا، لذا ستحققين نجاحًا أكبر في العلاقة إذا ركزت على ما يفعله بشكل صحيح بدلًا من التركيز على ما يفعله بشكل خاطئ.

3. امنحيه المساحة عندما يحتاج إليها:

هناك فرق رئيس آخر بين الرجال والنساء في كيفية تعاملهما مع التوتر والصعوبات، فبينما تلجأ المرأة عادةً إلى صديقاتها وتفضلهن بما يزعجها، يميل الرجل إلى الانعزال في «كهفه» الخاص والتعامل مع الأمر بمفرده، قد يثير هذا التصرف انزعاج المرأة ظنًا منها أنه يبغضها عنه، ولكن الأمر في الحقيقة لا علاقة له بها، إنها ببساطة طريقته في التعامل مع الأمور.

إذا بدا شريكك متوترًا وبدأ بالانسحاب فاتركه وشأنه، لا تدليه أو تقدمي له نصيحة غير مرغوب فيها، ولا تضغطي عليه لمعرفة سبب عدم ثقته بك، إذا أراد التحدث معك عن الأمر فسيفعل، أما إذا لم يرغب في ذلك واستمررت في الضغط عليه، فستصبحين مصدرًا آخر للتوتر في حياته يحتاج إلى التعامل معه وسينسحب أكثر.

يدرك الرجل بحدسه أن ليس من السهل على المرأة منحه مساحة عندما يحتاج إليها، لذلك إذا استطعتِ فعل ذلك دون الشعور بالغضب أو السخط، فستكونين المرأة التي تلامس قلبه بعمق أكثر من أي امرأة أخرى.

4. حافظي على حياتك الخاصة خارج العلاقة:

لا تكوني تلك الفتاة التي تختفي تمامًا عن الأنظار بعد الارتباط، تقع نساء كثيرات في هذا الخطأ دائمًا

وأنا منهن! إذ تجدهن يجعلن الرجل محور عالمهن عندما يرتبطن، وهذا ليس صحيحًا على الإطلاق! فأولاً يؤدي ذلك إلى جمود العلاقة وينتج عنه وضع يمكن فيه للطرفين أن يستمرا في التعارف سنوات دون التقدم إلى الخطوة التالية، إذا كان الرجل يحظى بك دائمًا فلن يجد دافعًا للقيام بتلك الخطوة الإضافية.. لكن هذا نقاش مختلف تمامًا.

يجب ألا تكون علاقتك مصدر سعادتك ورضاك الوحيد، فأنت بحاجة إلى حياة متوازنة مع مكونات متعددة تُثريك في مجالات مختلفة، إذا تخليت عن كل ذلك من أجل شريكك فإنك تُحفلين العلاقة ضغطًا زائدًا، ولن تشعرى أبدًا بالرضا التام عما تحصلين عليه منها، إذ لا يمكن لأحد أن يكون كل شيء لك. قد تبدئين بالشعور بالسخط على شريكك وتشعرين بأنه مدين لك بمزيد لأنك ضحيت بكثير من أجله، ولكن هذا ليس عدلاً لأن تلك التضحيات كانت اختيارك، هناك سبب آخر يجعل عدم الحفاظ على حياتك الخاصة خارج العلاقة مشكلة، وهو أنك قد تبقيين في علاقة سيئة مدة أطول بكثير مما ينبغي لأنك ببساطة ليس لديك ما تعودين إليه إن انتهت.

يقع الرجل عادةً في حب المرأة في غيابها وليس في حضورها، فإذا كنت موجودة دائمًا فلن يشعر بعمق الرابط بينكما. للحفاظ على علاقتكما جديدة ومنعشة من الضروري أن يكون لكل منكما

وقته الخاص لتأدية نشاطاته الفردية، يمنحك هذا استراحة من الضغط العاطفي للعلاقة حتى تتمكني من رؤية الأمور بموضوعية أكبر، كما أنه يخفف بعض الضغط عن العلاقة ويسمح لها بالتطور بشكل طبيعي أكثر، أعلم أن قضاء الوقت معه كلما طلب منك ذلك مفر، وقد تشعرين بالإطراء عندما يرغب في قضاء كثير من الوقت معك، وقد تظنين أنه مفتون بك. ربما يكون كذلك لكن الاستجابة في كل مرة ليست استراتيجية جيدة، إذا كان رجلاً محترماً فسوف يحترم حدودك وسيشجعك على القيام بنشاطاتك الخاصة من وقت إلى آخر.

5. اعني بنفسك:

لا تتوقفي عن ممارسة التمرينات الرياضية أو تناول الطعام الصحي أو إزالة الشعر أو تصفيف شعرك أو أي نشاط صحي أو تجميلي آخر كان جزءاً من حياتك قبل العلاقة.

نعم من السهل الانزلاق إلى نهج أكثر تساهلاً عندما تكونين في علاقة، لكن إذا فعلت ذلك فلن يستغرق الأمر وقتاً طويلاً قبل أن تبحتي هنا وهناك لاسترداد تلك الشرارة المشتعلة التي كانت موجودة ذات يوم.

لا تحتاجين إلى أن تكوني ياطلالة مناسبة للسجادة الحمراء طوال الوقت، ولكن يجب أن تحرصي على العناية بمظهرك والظهور بشكل جميل أمام شريك حياتك، لقد قدمت أفضل ما لديك خلال

الخطبة، لا يوجد سبب للتوقف عن ذلك بعد الزواج، سيحافظ هذا على الشغف والرغبة في علاقتكما، وسيشعر الرجل بالتقدير عندما تبذل المرأة جهدًا لتبدو جميلة من أجله.

من الملاحظات المثيرة للسخرية أن النساء في العلاقات (مرة أخرى، بمن فيهن أنا)، يملن إلى ارتداء الملابس الرياضية وعدم وضع المكياج عند البقاء في المنزل مع شريكهن، لكنهن سيضعن المكياج بشكل كامل ويتزينن عند الخروج... لإثارة إعجاب الغرباء؟! الأمر كله مقلوب تمامًا. ومع أن حب الرجل لا يعتمد فقط على الشكل الخارجي، من المهم جدًا ومن الجذاب أن تواصل العناية بنفسك كما كنت تفعلين عندما التقيت به أول مرة.

6. كوني إيجابية:

هذه نصيحة أخرى قد تفيد علاقتك كثيرًا وكذلك حياتك عمومًا، الرجال لا يستطيعون مقاومة ابتسامة المرأة، في الواقع كل رجل أعرفه يقول إن الإيجابية هي أكثر صفة جذابة في المرأة، ليس من الواقعي أن تظلي سعيدة دائمًا، ولكن النظرة الإيجابية يمكن أن تساعدك في التغلب على أي شيء، فهذا النوع من الطاقة معد، إنه يجذب الناس نحوك ويجعلك المرأة التي يريد الرجل أن يكون معها إلى الأبد.

لا تجعل شريكك مجرد مستمع لمشاعرك السلبية،

ولا تحولي علاقتكما إلى وعاء لها، استقبلي شريكك بابتسامة عند عودته إلى المنزل، ثم فضضي إذا كان لديك يوم صعب وكنّ بحاجة إلى التنفيس، حاولي رؤية الجانب الإيجابي في جميع المواقف في علاقتك أو خارجها. الأشياء التي تحدث في حياتنا إلى حد كبير محايدة، وتصوراتنا والأفكار التي نربطها بها هي ما يجعلها جيدة أو سيئة.

في الحقيقة هناك شيء واحد يريد كل رجل في المرأة: سهولة التعامل معها، هذا هو الأساس! وهذا هو مفتاح قلبه، هذا لا يعني أنه لا يمكنك أبداً الشكوى أو أن يكون لديك يوم سيئ، بل يعني أنك بشكل عام فتاة حلوة المعشر، فذلك يعطي شعوراً طيباً، ومرة أخرى هذا الأمر سيفيدك في حياتك بشكل عام ليس فقط في علاقاتك.

7. احترمي رجلك:

إن المرأة المثالية هي التي تحترم نفسها لكنها أيضاً تحترم شريكها بصدق، فبالإضافة إلى الحاجة إلى التقدير فإن الرجال لديهم حاجة شديدة إلى الشعور بالاحترام، هذا صحيح لجميع البشر ولكن عادة ما تكون هذه الرغبة أقوى لدى الرجال. يشعر الرجل بالاحترام عندما تقدر المرأة شخصيته واحتياجاته وتمنحه مساحة للتعبير عن نفسه دون أن تفرض عليه متطلبات أو تعطي نفسها الأولوية عليه.

يعني الاحترام قبول حاجته إلى أشياء معينة حتى لو كانت تتعارض مع ما تريدينه أو تحتاجين إليه، على سبيل المثال: عندما يشعر الرجل بالتوتر أو بالضيق، عادة ما يحب الانسحاب إلى «كهفه» لترتيب الأمور، وليس بالضرورة أن يحب مناقشة المشكلة وإنما يفضل حلها بمفرده ثم العودة إلى العلاقة بطاقة متجددة.

لنفترض أن شريكك يمر بوقت عصيب ويحتاج إلى بعض الوقت بمفرده، لكنك حقًا تريدينه أن يكون منفتحًا وصادقًا معك ويشاركك بمشاعره، يتضمن احترامه وضع ما هو الأفضل له فوق ما تريدينه، وفي هذه الحالة سيكون منحه المساحة للتعامل مع مشكلاته حتى لو كنت تفضلين أن يتحدث إليك عنها، لأن هذا ما سيكون أكثر فائدة له.

كما يعني أيضًا احترام من هو وكيف يعيش حياته وما آراؤه، ليس من الاحترام تدوير عينيك عندما يقول شيئًا لا توافقين عليه (أو تعتقدين أنه أغبي شيء سمعته على الإطلاق) وليس من الاحترام عدم الاستماع له وتقدير رأيه، ولا يُعدّ من اللطف أو العدل جعل أحدهم يشعر بالغباء فقط لأنك لا تتفقين معه، فالقدرة على الاستماع واحترام رأي الشخص الآخر مهارة مهمة جدًا.

8. احترمي نفسك:

لا يستطيع الرجل أن يحب المرأة أو يهتم بها ما

لم يحترمها، هذا لن يحدث أبدًا. ولا يستطيع الرجل أن يحترم امرأة تقبل بكل شيء، فعلى الرغم من أن الرجل قد يرغب نظريًا في التهرب من المسؤولية، فإنه في الواقع لا يجد شيئًا جذابًا أو ممتعًا في ذلك، تخشى نساء كثيرات التمسك بمبادئهن كي لا يظهرن متطلبات أو محتاجات، وهذا أمر مضحك لأن المحتاجين فقط هم من يقبلون التنازل عما يريدون.

فالتراجع والاستسلام للرجل والسماح له بمعاملتك بشكل سيئ لأنك لا تريدين أن تظهري مزعجة، سيؤدي فقط إلى مزيد من السلوك السيئ، وفي النهاية سيؤثر ذلك سلبيًا في احترامك لنفسك، لذا حددي ما تريدينه وما لن تقبلي أي تنازل عنه، ولا تخافي الرحيل عندما لا يعطيك ما تستحقينه، فعندما لا تخافين الرحيل سيبدل كل جهده ليحفظ بك.

قبول المعاملة السيئة يشير إلى عدم احترامك نفسك، وكلما قبلت وغفرت له سلوكه السيئ فإنك في الواقع تعززين فكرة أن معاملتك معاملة سيئة مقبولة، فجوهر احترام الذات هو وضع حدود صحية، وامتلاك حدود قوية يعني أنك تعطين احتياجاتك ومشاعرك الأولوية ولا تتحملين مسؤولية احتياجات ومشاعر شخص آخر، فعندما تمتلك المرأة حدودًا قوية، فإنها تظهر الثقة واحترام الذات والشعور العالي بقيمتها، أما الحدود الضعيفة،

فهي علامة على عدم الأمان وانخفاض تقدير الذات.
إذا لم تمتلكي حدودًا قوية، فلن يضطر الرجل
إلى بذل جهد للفوز بك، سيتمكن من الحصول على
وقتك متى شاء، ستتخلين عن مهماتك لكي ترينه،
وستتكيفين مع جدولته، وستصبح احتياجاته هي
أولوياتك، قد يستمر الرجل في العلاقة لهذا السبب،
لكن هذا ليس نوع المرأة التي يتوق إليها الرجل
ويلتزم بها بعمق.

لا تفقد المرأة ذات الحدود الصحية ذاتها في
العلاقة ولا تسمح لهويتها بأن تعتمد كليًا على كيفية
رؤيته لها، فهي تقدم أفضل ما لديها للعلاقة، وإذا
نشأت مشكلات فإنها لا تلوم نفسها ولا تتحمل
مسؤولية حلها، فهي تتصرف وفقًا لمن هي وما
تؤمن به، ولا تغير ذاتها من أجل الحصول على رجل
أو الحفاظ على اهتمامه.

**9. شجعيه على تلبية احتياجاتك دون أن تكوني
ملحة:**

على الرغم من أن بعض تجاربك السابقة قد تكون
أثبتت خلاف ذلك، لكن الحقيقة أن الرجل معطاء
بطبيعته. نعم، هذا صحيح، إنه يريد العطاء ويريد
أن يقدم ويريد جعلك سعيدة، ما لا يريده هو أن
تأمريه وتخبريه ما يجب فعله.

عندما تُملي المرأة على الرجل ما ينبغي له فعله،
فإنها بذلك تُنقص من رجولته بأخذ ما يُعطيه الشعور

بالأهمية؛ قدرته على العطاء. وعندما تأمره، يشعر بالعجز لأنه لا يستطيع القيام بدوره، وبدلاً من أن يتحمس لفعل مزيد من أجلك يُصاب بالإحباط وينسحب.

لست أقول إن عليك أن تتركه يفعل ما يشاء دون أن تعترضه، بل يوجد أسلوب صحيح لتشجيع الرجل على تلبية احتياجاتك الأساسية (عندما أقول الاحتياجات، أعني الاحتياجات العامة التي نملكها بوصفنا بشراً، مثل الرغبة في الترابط والتواصل ودعم بعضنا بعضاً وليس المراسلات النصية على مدار الساعة)، لكن يجب أن يحدث ذلك بطريقة تمنحه القوة والثقة، وليس بطريقة تجعله يشعر بالفشل، خوف الفشل ورغبة النجاح هما القوة الدافعة لمعظم الرجال في جميع مجالات حياتهم، الطاقة الذكورية موجهة نحو الإنجاز، وتخاف الفشل أكثر من أي شيء آخر، أما الطاقة الأنثوية فتعطي الأولوية للعلاقات وتخاف الرفض وفقدان الحب أو الاتصال.

إذا قدرت شريك حياتك واستطعت رؤيته على حقيقته وأحببته لشخصه بغض النظر عن عيوبه، فأنت تمنحينه القوة والثقة، عندما تكون المرأة في حالة عاطفية جيدة يمكنها تقوية رجلها بسهولة لأن هذا يحدث بشكل طبيعي، إنها تستخرج أفضل ما لديه لأنها تتصرف بحب لا بسيطرة، ولا تحتاج إليه لتأكيد شعورها بذاتها أو ليكون الشخص الذي

يشفيها من ماضيها المؤلم، تبقى معه لأنها تريد ذلك،
وليس لأن لديها أي خطط.

يريد الرجل الشعور بالرجولة والأهمية. إنه يريد
تلبية طلباتك فهذه طبيعته، ومع ذلك لن يرغب
الرجل في العطاء إلا لامرأة قادرة على استقبال
ما لديه بسعادة، وليست امرأة تطلب أموزًا غير
ضرورية من أجل الشعور بالرضا عن نفسها وبأنها
مستقرة نفسيًا في العلاقة، فالمرأة التي تحاول
الحصول على هذا الضمان من الخارج لن ترضى
أبدًا، وليس هناك شيء أقل جاذبية للرجل من امرأة
غير سعيدة.

10. اقبله كما هو، وأخرجي أفضل ما لديه:

تُشغل النساء عادة في محاولة تحويل الرجل إلى
ما يردن بدلاً من قبوله كما هو وتشجيعه على أن
يصبح أفضل ما يمكنه، يمكن للرجل أن يشعر عندما
تحاول المرأة تغييره أو السيطرة عليه، وهذا ليس
حافزًا بل إنه مشلٌ ومحبط، فهو يجعل الرجل يشعر
بالفشل ويدفعه إلى فعل عكس ما تريدينه، في أي
علاقة من الضروري قبول الآخر كما هو بإيجابياته
وسلبياته، وأسوأ ما يمكنك فعله هو محاولة تحويله
إلى ما تحتاجين إليه، قد يبدو هذا مجنونًا، لكن
النساء يفعلن هذا طوال الوقت!

ربما تحاولين جعله أكثر دعمًا أو أكثر حساسية أو
أكثر حنانًا، كل هذه الأمور رائعة لكن يجب أن تسألي

نفسك: هل تحاولين جعله يتصرف بتلك الطريقة لأنها ستكون جيدة له أم لأنها ستكون جيدة لك؟

المرأة المثالية تقبل الرجل كما هو، ولأنها تتقبله وتقدره كما هو تجده يصبح رجلاً أفضل وشريكاً أفضل تلقائياً. إنها تخرج أفضل ما لديها وتعلم أنها بفعل ذلك ستخرج أفضل ما لديه أيضاً.

11. لتكوني واثقة ومؤمنة بنفسك:

ربما هذه هي الملاحظة الأكثر أهمية على الإطلاق، في الواقع إذا تمكنت من إتقانها، فسيكون كل شيء آخر في هذه القائمة سهلاً ودون عناء، إذ لا شيء أكثر جاذبية وإغراء للرجل من امرأة واثقة بنفسها تماماً وتحب حياتها حقاً.

دربي نفسك على رؤية الإيجابية في صفاتك وأفعالك، تعلمي أن تدركي أن أي رجل سيكون محظوظاً جداً ليحظى بك، انظري إلى نفسك على أنك الجائزة الكبرى، حتى لو لم تشعرى بهذا الشعور بعد قوليه لنفسك على أي حال، بهذه الطريقة تصبح الأفكار حقيقة، وفي النهاية ستغرسينها في ذهنك.

الشيء الأهم

الذي يجب على كل امرأة

معرفة عن الرجل

تطلب مني باستمرار مشاركة أهم شيء تعلمته عن الرجل. كتبت أيضاً كتاباً بعنوان «10 أشياء يجب

على كل امرأه سترسه
أتلق سوى سؤال واحد: «إذن ما الشيء الأهم الذي
أحتاج إلى معرفته؟».

كانت لدي بضع إجابات عن هذا السؤال في
السابق، لكن في السنوات الأخيرة أصبح واضحًا
لي أن هناك شيئًا واحدًا فقط، هناك شيء أساسي
واحد يجب فهمه عن الرجل، وعندما تفهمينه يصبح
كل شيء آخر منطقيًا، إنه الشيء الوحيد الذي غير
علاقتي عندما أدركت حقًا ما يعنيه، إنه يتعلق بمدى
ضرورة شعور الرجل بأنه ذو تأثير إيجابي كبير، وأنه
يحدث فرقًا مهمًا في حياتك، ربما سمعت بهذا من
قبل لكن هناك فرقًا كبيرًا بين سماع فكرة وتبنيها.

عادة ما تكون الطاقة الذكورية موجهة نحو الهدف
ومركزة، هذا شيء سمعناه جميعًا من قبل، ومعظم
النساء يعرفن أن الرجال ليسوا ماهرين في تعدد
المهام مثلنا، ولكن لتعمق وننظر إلى السبب.

السبب في أن الرجل مركز وأحادي التفكير هو
أن الرجل يكتسب شعوره بالأهمية بناءً على قدرته
على إحداث تأثير إيجابي في العالم، هذا لا يعني أن
العلاقات ليست مهمة للرجال (إنها مهمة)، ولكن من
أجل أن يشعر الرجل بالرضا عن نفسه وحياته فإنه
يحتاج إلى الشعور بالأهمية، إنه يحتاج إلى الشعور
بأنه منتصر، وعندما يشعر بأنه منتصر يمكنه أن
يكون أفضل رجل ممكن في العلاقة، وعندما يشعر
بأنه فاشل، فإنه يكون في أسوأ حالاته على

الإطلاق.

على الرغم من أن هذا المفهوم كان واضحًا في ذهني، فإن ذلك لم يمنعني من جعل زوجي يشعر بأنه فاشل عندما كنا مخطوبين ونمر بمدة عصيبة، لم أستطع تجنب ذلك تمامًا، كان وقتًا مرهقًا وشعرت بأنه يزيد توترني بدلاً من مساعدتي على تخفيفه.

أعلم أنني يمكن أن أكون فتاة صريحة ولاذعة وناقدة في بعض الأحيان، إنني أرى ذلك سعيًا إلى المثالية وتحقيق التميز، وأحيانًا يكون هذا أمرًا جيدًا لكن في أحيان أخرى يمكن أن يكون أمرًا سلبيًا جدًا خاصة عندما كنت مخطوبة وأتعامل مع كل التوتر الذي يأتي مع تخطيط الزفاف.

شعرت أنه يجعل التخطيط لحفل الزفاف أكثر إرهاقًا، جعلني أمر بوقت عصيب عند التخطيط لكل جانب من جوانب حفل الزفاف تقريبًا، غضبت منه لأنه كان صعبًا ولم يقدم الدعم، وكنت أيضًا غاضبة لأنه لم يعد حنونًا معي كما في السابق وبدأ أنه يشعر بعدم الارتياح في حضرتي، كنت أمر بوقت عصيب وكل ما احتجت إليه أن يكون لطيفًا معي!

حسنًا لنختصر القصة، كنا مخطئين كل على طريقته الخاصة، كلانا كان صعبًا ولم يكن أي منا متعاطفًا مع الآخر.

تغيرت الأمور ذات يوم عندما كنا نناقش مشكلاتنا

المرّة الأولى بحب دون لوم أو سخط، وقال لي: «أشعر بأنني أخذك دائفاً، كأنني لا أستطيع أن أفعل أي شيء بشكل صحيح وكل ما أفعله سيزعجك أو يجعلك تشعرين بخيبة أمل، هذا هو سبب صعوبة أن أكون محباً ومرتاحاً في حضورك».

كانت صفة كبيرة على وجهي، ها أنا ذي! خبيرة العلاقات العالمية التي تكتب عن مدى أهمية إظهار التقدير للرجل، ومدى أهمية شعور الرجل بأنه منتصر، أجعل حب حياتي يشعر بأنه فاشل عديم القيمة! لست أقول إنه كان بريئاً تماماً، لقد فعل أشياء أذتني وزادت صعوبة أوقاتي العصبية، ولكنني أيضاً لم أتصرف معه بالطريقة الصحيحة.

كنت أغضب منه عندما يعبر عن مشاعره لأن ذلك كان يستنزفني، وكان ينبغي لي الإصغاء إليه وتقدير محاولاته، لم أكن أرى النيات الطيبة وراء مساعيه ليكون داعفاً لي لأن غضبي كان يعميني عن كل الأمور الجيدة التي كان يفعلها.

بعد أن تحدثنا غيرت طريقة تصرفي، وبدلاً من جعله يشعر بالسوء لما لم يفعله بشكل صحيح، أظهرت بحب تقديري لما كان يفعله بشكل صحيح. (هذا يرتبط بمفهوم ذكرته مرات عدة في هذا الكتاب: الشخص الوحيد الذي يمكنك تغييره هو نفسك، كنت أستطيع البقاء غاضبة والسخط يزداد في داخلي بسبب ما ارتكبه من خطأ، لكن إلى أين كان سيقودنا ذلك؟).

عندما يشعر الرجل بأنه «يفوز» في جعلك سعيدة فإنه يبذل أقصى جهده لتحقيق ذلك، بعد أن غيرت رد فعلي تجاهه، تغيرت ديناميكية العلاقة بأكملها، وأصبح حنونًا ومحبًا وداعمًا ومساعدًا جدًا. أي إننا بمجرد بدأنا بالتواصل بشكل صحيح وإعطاء أحدنا ما يحتاج إليه الآخر (بالنسبة إليه الشعور بأنه منتصر، وبالنسبة إلي الحصول على الدعم والتعاطف)، أدت تلك المحنة في النهاية إلى جعلنا أقرب.. بجديّة!

هذا مجرد مثال صغير يوضح نقطة أكبر بكثير: السخط يسمم العلاقة. ربما تكونين غاضبة منه وربما يكون ذلك مبررًا، لكن انتقاده بقسوة أو التركيز على الجانب السلبي سيجعله يشعر بأنه فاشل، بمجرد أن يشعر بذلك سيبدأ بالشعور بالسخط تجاهك ما سيؤدي بدوره إلى جعله يفعل أشياء تجعلك تشعرين بالسخط تجاهه، ويستمر الدوران في حلقة مفرغة. يجب على أحدكما أن يكون البادئ بكسر هذه الحلقة المفرغة، وعلى الرغم من صعوبة ذلك أحيانًا، فإنه يستحق الجهد لأنه سيحدث تغييرًا ملحوظًا في علاقتكما، التعاطف والحب هما الحل دائمًا، والسلبية والنقد يسببان دائمًا المشكلات ولا يحلانها.

كيف يغير الامتنان كل شيء؟

من أوائل دروس الحياة التي يتعلمها الأطفال

الصفار هو أن يقولوا دائماً: «شكراً». عندما يفعل الناس شيئاً لطيفاً من أجلك فإنك تشكرينهم، إنها فكرة تغرس في رؤوسنا بدءاً من سن الثانية تقريباً، لكنك ستلاحظين أن قول «شكراً» لا يأتي دائماً بسهولة، نادراً ما يتذكر الطفل قولها، وعادة ما تأتي بعد تذكير من الوالدين، إذ يذكران الطفل؛ ماذا نقول الآن؟ المدهش أن هذا الأمر لا يصبح أسهل مع الوقت.

الامتنان ليس بالأمر السهل أو الفطري لمعظمنا، بل إنه مهارة تحتاج إلى الصقل والتطوير، لكن عند إتقانها يمكنها تغيير حياتك. أظهرت دراسات لا حصر لها أن التعبير عن الامتنان يمكن أن يزيد كثيراً من عافيتنا الجسدية والعاطفية.

يمكن أن يكون للامتنان أيضاً آثار هائلة في علاقتكما وقدرتك على إيجاد الحب إذا لم تجديه بعد، عندما يرى كلا الشريكين الخير في بعضهما بعضاً ويشعران بالتقدير، تمتلئ العلاقة بالحب والترابط والانسجام، وعندما يركز أحد الشريكين أو كلاهما على ما لا يفعله الآخر ويأخذ أحدهما الآخر بعده أمراً مسلماً به، تمتلئ العلاقة بالسخط والإحباط والمرارة.

تبدأ العلاقة الجيدة من عندك، عندما تجلبين الإيجابية والسعادة إلى العلاقة، سيرتقي شريكك ليواكب ذلك، وعندما ستزدهر علاقتكما، فإذا أردت أن تتحسن حياتك وعلاقتكما فلا يمكنك لوم

الظروف أو شريكك، بدلاً من ذلك تحتاجين إلى تحمل المسؤولية وإحداث تغييرات داخلية تؤدي إلى تحسينات خارجية، والدرس الأكثر أهمية هو تقديم الشكر.

لماذا يصعب تقدير الآخر؟

قد تمزقنا الحياة، مع مرور السنين تتراكم التجارب المؤلمة وتملأ قلوبنا بالأسى والألم، كلما زاد سأمنا تصبح رؤية ما وراء الظلام صعبة والشعور بالامتنان لأي شيء كذلك، تتحول كثيرات منا إلى ضحايا في قصص حياتهن معتقدات أن لديهن مبررات لذلك: نلوم والدينا وطريقة تربيتهن والفتى الذي كسر قلوبنا والوضع الاقتصادي السيئ، لا أقول إن هذه الأسباب غير صحيحة لكن عندما تُشغلين بكل الأوقات السيئة التي مررت بها، فإنك توججين نار الغضب والسخط، وهذا لا يؤدي إلى سوى تجربة أكثر بؤساً.

في العلاقات قد يكون التعبير عن الامتنان أمرًا صعبًا لأن الأخطار تكون أكبر. تُظهر العلاقات الرومانسية مشاعر متعددة: بعضها إيجابي ومبهج والبعض الآخر سلبي ومتأصل في ألم الماضي، نحن نرى الحياة من خلال عدسة ملونة بتجاربنا، ونخلق توقعاتنا بناءً عليها، فعندما تقارنين الرجل بمعايير سلوكية متوقعة فإنه سيخفق دائمًا وستشعرين بالإحباط، والسبب في ذلك هو أنه لا يمكن لأحد أن يكون مثاليًا دائمًا، إذ ليس بإمكانه قراءة الأفكار، بالإضافة إلى أن خبراته تشكلت من مجموعة

مختلفة تمامًا من التجارب.

عندما تظنين أن الرجل يجب أن يفعل شيئًا، وإذا لم يفعله فهذا يعني أنه لا يهتم، فإنك تتجاهلين كل ما يفعله ليظهر اهتمامه، وتزعجك أشياء قليلة تعتقدين (أو بالأحرى عقلك اللا واعي يعتقد) أن الرجل يجب أن يفعلها عندما يحب امرأة، وتشعرين بالجرح والإهمال وقد تبدئين بلومه على «جعلك» تشعرين بهذه الطريقة، عندما تكونين في هذه الحالة الذهنية لن تكوني قادرة على تقدير أي شيء يفعله وستكرهينه بصمت لعدم فعل مزيد، قد يرد على رسائلك النصية بسرعة في كل مرة ومع ذلك ستزعجين في المرة التي يستغرق فيها وقتًا أطول للرد.

عندما تقدرين الرجل

يحب الجميع التقدير. نحن جميعًا نريد أن يعترف الآخرون بما نفعله، لكن التقدير يختلف تأثيره بين الرجال والنساء، عادةً ما تريد النساء الشعور بالعشق والتدليل أكثر من أي شيء آخر ليشعرن بالسعادة في العلاقة، ويحتاج الرجال إلى الشعور بالتقدير والتكريم، وإذا لم يشعر الرجل بذلك فسوف يغادر العلاقة أو يبقى فيها تعيشًا.

عندما يشعر الرجل بأن المرأة تقدره سيبدل أقصى جهده لجعلها سعيدة، لا يتعلق الأمر فقط بتقدير ما يفعله بل بتقديره لشخصه، فما يريده الرجل أكثر

من أي شيء آخر هو امرأة سعيدة معه، هذا هو كل شيء! والمرأة التي تعبر عن الامتنان وتكون سعيدة به لشخصه وبما يفعله هي المرأة التي سيريد الالتزام معها.

كلما شعرت بالامتنان له زاد شعورك بالترابط معه وزاد تقديره لك، لست أقول إنك يجب ألا تشعرى أبداً بخيبة الأمل أو الانزعاج منه، لكن هناك فرقاً بين رفض الشخص ورفض سلوكه، يمكنك التعبير عن عدم رضاك بطريقة محبة تظهر تقديرك لشخصيته، بدلاً من التعبير عنها بتأنيب يجعله يشعر بالسوء أو الذنب، فعلى سبيل المثال: «أعلم أنك كنت تحاول المساعدة، لكن أحياناً كل ما أحتاج إليه هو أن تستمع إلي وتعانقني عندما أشكو شيئاً مزعجاً».

في الحقيقة إنه لا يحاول حقاً إيذاءك ولكن في بعض الأحيان الأشياء التي يفعلها ستزعجك، وأحياناً الأشياء التي تفعلينها ستزعجه، عند معالجة مشكلة من الأفضل أن تضعي في الحسبان أن كليكما لا يحاول عمداً إزعاج الآخر.

إذا أردت مزيداً من الحب من شريكك فعليك أن تجعله يشعر بالحب، والطريقة لفعل ذلك هي إظهار التقدير الحقيقي للأشياء التي يفعلها، انظري إلى النية لا إلى الفعل، لن ينجح في كل مرة فهذا أمر مستحيل، لكن نياته حسنة في معظم الأوقات، لقد شرع في إسعادك وهذا يستحق التقدير، لا تحتاجين

إلى إعطائه أي شيء مقابل ذلك، مجرد سعادتك به
وبما يفعله هو كل ما يحتاج إليه منك.

هنا بعض الأمثلة للعبارات العاطفية القوية للرجل
(من الواضح أنها ستختلف حسب الرجل):

• أنا معجبة حقًا بمدى تفانيك في عملك وأقدر كم
تعمل بجد.

• لديك التزام شديد بالأمور الجوهرية بالنسبة
إليك وهذا مثير للإعجاب.

• أحب قدرتك على صنع صداقات مع الغرباء في
أي مكان تذهب إليه، إنها موهبة فريدة.

• أقدر جهودك الصادقة لإسعادي. قد لا أظهر ذلك
دومًا، ولكنني منتبهة لها وتعني لي كثيرًا.

• شكرًا لمساعدتك الكبيرة لي في المنزل، أنت فعلاً
تقدم جهدًا مميّزًا ولا أدري كيف كنت لأتدبر الأمور
دونك.

وإذا لم تعرفي ما تقولين.. هذه العبارة تنجح دومًا:
أنا معجبة بالرجل الذي هو أنت.

كيف تدربين نفسك على الامتنان أكثر؟

بعد أن تحدثنا عن أهمية أن تكوني ممتنة،
لنتحدث عن سبل ملموسة لتحقيق ذلك، أعتقد أن
الطريقة الأفضل لإعادة تدريب عقلك على أن تكوني
أكثر امتنانًا هي الاحتفاظ بمفكرة للامتنان، لقد
اقترحت علي إحدى معلماتي هذا الاقتراح منذ

سنوات عديدة، وظننت أنه أحد أغرب الاقتراحات التي سمعتها في حياتي، كنت أعذ نفسي امرأة ممتنة جدًا ولم أزال أي فائدة قد تعود علي من هذه الممارسة، ومع ذلك قررت المحاولة، وكانت العملية أصعب مما توقعت بكثير، طلبت مني معلّمتي أن أكتب ثلاثة أشياء أشعر بالامتنان لها كل يوم، هذا سهل تمامًا أليس كذلك؟ تكمن الصعوبة في أن الأشياء الثلاثة يجب أن تكون مختلفة دائمًا، ولا يجوز تكرار أي منها.

وكلما مرت الأيام ازدادت الممارسة صعوبة، بدأت ألاحظ تغييرًا في نفسي، وبدأت أعيش كل يوم وأبحث بنشاط عن أشياء أكون ممتنة لها، وكان ذلك عادةً لأنني أردت تحديد ثلاثة أشياء والانتهاه منها، كما أفعل مع تمارين الرياضة الصباحية المبكرة، وظننت أن الأمر سيستمر في الصعوبة، ولكن شيئًا طريفًا حدث بعد بضعة أسابيع، إذ أصبح الأمر أسهل، وسرعان ما أصبحت أجد أكثر من ثلاثة أشياء جديدة لأشكر الله عليها كل يوم، واستمرت هذه الممارسة شهزًا، وأؤكد لك أنها تجربة تغيير الحياة بالفعل، فقد شعرت بأني أكثر هدوءًا وراحة وسعادة بالمجمل.

إذا كنت تواجهين مشكلات في علاقتكما، أنصحك بشدة بأن تفكري في شيئين أو ثلاثة أشياء تحبينها وتقدرينها في شريك حياتك كل يوم، لا داعي حتى أن تخبريه بذلك أو بتلك الأشياء، فقط فكري فيها

وسجليها كل يوم، وكما فعلت في تمريني فكري في أشياء جديدة كل يوم، قد تكون أشياء فعلها من أجلك أو صفات تحبينها فيه، ركزي على كل ما يفعله بشكل صحيح، وانظري كيف سيؤثر ذلك في علاقتكما. (تذكري كلمتي، ستشاهدين تغييرات كبيرة خلال أسبوع أو اثنين). حتى لو لم تكن لديك مشكلات كبيرة في علاقتكما، ففي أي مرة يفعل فيها شريكك شيئًا يزعجك أو يحبطك فكري في بضعة أسباب تجعلك تهتمين بأمره وتجعلك ممتنه لوجوده في حياتك.

أود فقط لو أضيف أن هذا لا ينطبق على العلاقات التي يوجد فيها إيذاء جسدي أو عاطفي، أنا أتحدث عن العلاقات السليمة والمتزنة التي تمر ببعض المشكلات من وقت إلى آخر، كما هي الحال في معظم العلاقات.

إذا كنت عازبة فكري فيما تحبينه في حياتك الآن، فكري فيما تقدرينه والأمور الجيدة التي تحدث على مدار اليوم، أعتقد أن من الأفضل كتابتها لأن ذلك يجعلها أكثر واقعية، لكن إذا شعرت أن هذا التزام كبير خصي فقط وقتًا كل يوم للتفكير بالأمر.

ممارسة الامتنان بشكل يومي يمكن أن تغير ذهنك بشكل جذري، إنها تعدل طريقة تفكيرك، ما يؤثر في مشاعرك والطاقة التي تنبعث منك، فالناس يمكنهم بشكل طبيعي أن يشعروا بالطاقة التي تصدرينها، عندما تكونين ممتلئة بالمرارة أو الغضب أو السأم،

سينعكس ذلك خارجيًا بغض النظر عن محاولاتك لإخفائه، لا يمكن تزييف الشعور بالراحة بل يجب أن تسعى إلى تحقيقه، وعندما تفعلين ذلك ستتغير الأمور فجأة وستشعدين تحسنًا كبيرًا في جوانب حياتك كلها.

تذكرني هذا: الطريقة الحقيقية لكسب قلب الرجل هي تقديره ومنحه الثقة، وأسهل طريقة لفعل ذلك هي تدريب نفسك على رؤية الجانب الجيد فيه وفي حياتك بشكل عام.

الفصل التاسع

ما الذي يدفع الرجل إلى الرحيل؟

”الحرية ليست غياب الالتزامات، ولكن القدرة على الاختيار والالتزام بالخيار الأفضل بالنسبة إلي“.

- باولو كويلو

إجمالاً لا توجد امرأة لم تواجه الذعر وعدم اليقين اللذين يحدثان عندما يبدأ شريك حياتها بالابتعاد أو الانسحاب، قد يكون ذلك مفاجئاً دون سبب واضح أو قد يكون هناك دافع له، ولكنه في كل الأحوال يبقى شعوراً مؤلماً، يجعلك تشعرين بالعجز وعدم الاستقرار النفسي إلى درجة مؤلمة.

قد يحدث ذلك في المراحل المبكرة من التعارف أو في مرحلة الخطوبة أو حتى في الزواج، فجأة يصبح رجلك الرقيق واللطيف مثل ظل لا يمكنك الإمساك به، تحاولين الوصول إليه لكن دون جدوى، هل السبب شيء فعلته؟ ألم يعد يهتم بأمرك؟ هل فقد اهتمامه بك؟ ما الذي يجري؟

في هذا القسم سنبحث بشكل أعمق في الأسباب التي تدفع الرجال إلى الانسحاب والابتعاد وفقدان الاهتمام، وما يمكنك فعله حيال ذلك.

سلوكيات تنفر الرجال

قبل أن نتحدث عن سبب ابتعاد الرجل أو انسحابه، لننتحدث عن بعض السلوكيات الشائعة التي تدفع الرجل إلى الابتعاد (معظمها سلوكيات تنفر الناس بشكل عام)، الشيء الوحيد الذي لاحظته على مر السنين، بوصفي كاتبة عن العلاقات، هو أن معظم النساء ليست لديهن أدنى فكرة كيف يراهن الرجل، فقد يفعلن أشياء في محاولة لكسب العاطفة ويصعقن للغاية عندما تؤدي جهودهن إلى نتيجة عكسية.

مصدري الرئيس لمعلومات المقالات التي أكتبها هو الرجال أنفسهم، على مر السنين لاحظت بعض الموضوعات المتكررة تخص الأمور التي تفعلها النساء والتي تؤدي إلى إبعاد الرجال تمامًا.

إليك أبرز تسعة أمور تنفر الرجل:

1. أنت مغرورة:

تجذب الثقة بالنفس إعجاب الناس بك على نقيض الغرور، فالناس ينفرون بشكل فطري من المغرورين. أنا واثقة بأن منطلق تصرفاتك هو سعيك إلى إثارة إعجابه لكن الإفراط في التباهي قد يؤدي إلى نفوره، والتأكيد المستمر على تفوقك قد يجعله يعتقد أنك شخص يفرض رأيه دائمًا ولا يعترف بأخطائه، ولا أحد يرغب في التعامل مع هذا النوع من الشخصيات، يفضل الرجال حياة هادئة ومريحة وخالية من الدراما.

2. أنت سلبية:

لا ينفر النظر إلى الأمور بسلبية الرجل فحسب، بل ينفر الناس عمومًا، فلدينا جميعًا ما يكفينا من المشكلات نتعامل معها يوميًا، وآخر ما نحتاج إليه هو أن نثقل كاهلنا بمشكلات شخص آخر وسلبيته.

3. أنت لا تفهمين كيف يفكر الرجال:

يريد معظم الرجال فقط الحصول على الاهتمام والشعور بالتقدير، فعندما تشعر امرأة الرجل بهذا سيرغب في قضاء مزيد من الوقت معها، أما إذا شعر بأنها تحتاج إليه أو أنها تحاول الحصول على شيء منه لتحقيق رغبة شخصية فإنه يبتعد بشكل غريزي.

4. أنت منتقدة أو محبطة:

لا أحد يحب أن يتعرض للانتقاد لكن الرجال أكثر حساسية تجاه هذا الأمر، فالأنا الذكورية ليست شيئًا ينبغي المساس به، وأكبر حاجة للرجل هي الشعور بالأهمية والشعور بأنه منتصر في العالم، فإذا جعلته يشعر بأنه فاشل فلن يرغب في البقاء قريبًا منك.

5. أنت متلاعب:

يمكن للرجل أن يشعر عندما تتلاعبين به وسيشعره ذلك بالسخط، لا تفعلي أشياء بقصد استفزازه والحصول على رد فعل أو استجابة معينة منه فهذا تصرف غير ناضج، فالعلاقات السليمة

تبنى على التواصل بصراحة وصدق.

6. أنت غير سعيدة:

أجمل امرأة في نظر الرجل هي المرأة السعيدة، إذا كنت تكرهين حياتك وأصدقاءك ونفسك فسينفر منك، يحب الرجل إبقاء حياته هادئة وخالية من الدراما.

7. إذا كان قضاء الوقت معك مزعجاً:

إذا شعر الرجل بأن قضاء الوقت معك هو شيء غير مريح عليه «تدبر أمره» بدلاً من الاستمتاع به فلن يرغب في قضاء الوقت معك مرة أخرى. ترتكب نساء كثيرات خطأ تحويل علاقتهن إلى مكب للنفايات حيث يمكنهن تفريغ جميع مشكلاتهن. لا بأس في أن تشكي همومك لشريكك أحياناً، لكن الشكوى المستمرة من كل شيء في حياتك ستتحول إلى حاجز بينكما.

8. أنت فظة أو لئيمة مع الآخرين:

في الأفلام، يمكن للفتيات مثل ريجينا جورج أن يحصلن على أروع رجل، أما في الواقع فلا يوجد شيء جذاب في الفتاة اللئيمة بل إنها منفرة جداً، الناس السيئون هم عادة أشخاص غير سعداء (فكما يقال من تأذى يؤذ غيره)، كما أن السلوك الفظ يشير إلى انعدام الثقة بالنفس والمشكلات العاطفية، وهما أمران لا يرغب أي رجل في التعامل معهما.

9. أنت تحبين الشجار:

من الجيد أن تكون لديك آراء الخاصة وأن تعبري عن نفسك ما دمت تستطيعين أيضًا رؤية الأمور من وجهة نظر الشخص الآخر ولا تحتاجين إلى أن تكوني على حق فقط لمجرد أن تكوني كذلك، إذ تدخل نساء كثيرات عالم الزواج وهن ينظرن إلى رجالهن على أنهم خصوم بدلاً من شركاء. قد تعود رغبتك في التشاجر معه إلى مجموعة متنوعة من الأسباب، وأفضل ما يمكنك فعله هو تحديدها وفهم ما الذي يدفعك إلى الشجار حقًا.

عندما يحتاج الرجل إلى مساحة

قليلة هي الأمور التي تجعل حالة المرأة النفسية تزداد سوءاً كما يحدث عندما يناهز الرجل بنفسه ويطلب مساحة. ربما يُصرّح لك مباشرة بأنه يحتاج إلى بعض المساحة، أو ربما تلاحظين أنه ينسحب تدريجيًا. لم تربيه منذ مده، ورسائله النصية أو مكالماته أصبحت أقصر وأقل تواترًا، وتشعرين في أعماقك بأن هناك خطبًا ما.

إذا سألته ما الذي يحدث وما السبب وراء سلوكه هذا، فقد يُصرّح لك مباشرة بأنه يحتاج إلى بعض المساحة (الأمر الذي لا يُتبدد قلقك المتزايد على الإطلاق)، أو قد يقول شيئًا يشير إلى ذلك بطريقة غير مباشرة، مثل أنه بحاجة إلى التركيز على العمل في الوقت الحالي، أو أنه متوتر جدًا، أو أنه يعتقد

أنك ينبغي أن تقضي بعض الوقت في التركيز على نفسك، والأسوأ من ذلك قد يتظاهر بأن كل شيء طبيعي تمامًا، ما يجعلك تشعرين بأنك مجنونة، على الرغم من أنك تعلمين أنك لست كذلك وأن هناك خطأ ما.

قد يطلب الرجل المساحة في بداية التعارف أو في مرحلة الخطبة أو حتى بعد الزواج، بغض النظر عن الوقت إنها تجربة مؤلمة، ولا تستطيعين إيقاف عقلك عن التفكير المفرط وخوف أسوأ السيناريوهات، تحاولين أن تكتشفي ما الذي قد فعلته خطأ، وتضعين استراتيجيات لتحسين الأمور وإعادة العلاقة إلى مسارها الصحيح، هذا الأمر عادة لا ينجح، وربما في أسوأ الحالات يزيد الموقف سوءًا.

هناك شيء مهم عليك إدراكه: الرجال ليسوا مثل النساء. تختلف الطريقة التي يعالجون بها الأشياء ويختبرونها، وطلب المساحة هو آلية تكيف طبيعية لأغلب الرجال، تمامًا كما أن البحث عن الدعم من الأصدقاء والأحبة هو آلية تكيف طبيعية لأغلب النساء.

مرة أخرى، نحن نتحدث بشكل عام، فعندما يحتاج الرجل إلى المساحة، فإن هذا لا يتعلق عادة بك على الإطلاق. ولكن لتتعمق قليلاً ونتحدث عن الأسباب والسيناريوهات الشائعة التي تجعل الرجال بحاجة إلى المساحة، وما الذي يمكنك فعله حيال ذلك.

إنه متوتر

السبب الأول الذي يجعل الرجل يبتعد هو أنه متوتر، قد يكون مصدر توتره نتيجة بعض المشكلات في العلاقة، وقد لا يكون له أي علاقة بك على الإطلاق.

لا يحب الرجال عادة الحديث عن مشكلاتهم، فهم يرون ذلك علامة على الضعف، يفخر الرجل بقدرته على حل المشكلات، ويشعر بعدم الاستقرار واختلال التوازن بشدة عندما تظهر في حياته مشكلات لا يستطيع حلها، عادة ما ينظر الرجل إلى نفسه على أنه ضعيف وعاجز إذا عبر عن مشاعره أو اعتمد على الآخرين للحصول على المساعدة والدعم، قد يفعل ذلك ولكن سيشعر عادة بأنه فاشل أو ضعيف لمجرد طلب الدعم أو مجرد الحديث عن مشاعره، لا يعدّ هذا السلوك صحيحًا من الناحية النفسية ولكن هذا هو الواقع.

للتعامل مع أي توتر يواجهه، سينسحب الرجل ويختفي فيما أصبح يُعرف مجازيًا باسم «كهف الرجل»، سيرغب في أن يختبئ حتى يتوصل إلى حل، ولكن ذلك لا يعني بالضرورة أنه جالس ويضع استراتيجيات لحل المشكلة، فأحيانًا يفرق نفسه تمامًا في شيء آخر، مثل اللعب بألعاب الفيديو ساعات طويلة، أو العمل، أو مشاهدة الرياضة.

يواجه الرجل صعوبة أكبر في معالجة المشاعر

والتعامل معها مقارنة بالمرأة، لأنه لا يمتلك أنظمة الدعم نفسها، والإفصاح عن أفكاره ومشاعره الداخلية ليس أمراً طبيعياً بالنسبة إليه، فالهروب من مشاعره مؤقتاً قد يكون أكثر فائدة من محاولة التعامل معها.

ماذا تفعلين؟ أحد أكبر الأخطاء التي يمكن أن ترتكبها المرأة عندما تكون في هذا الوضع هو إجباره على التحدث عن ذلك، والأسوأ من ذلك هو عندما تحاول حل مشكلته.

على الرغم من أن نياتك طيبة عندما تقدمين له حلولاً فإنه يشعر ياهانة لرجولته، يحتاج الرجل إلى الشعور بأنه يسيطر على حياته، وبأنه قادر على حل ما يواجهه، ويفخر بقدرته على حل الأمور، وعندما تحاولين أن تفعلي ذلك بدلاً منه، تصله منك رسالة مفادها أنك لا تثقين بقدرته على إيجاد الحل بنفسه، ما يجعله يشعر بمزيد من السوء.

عندما يكون متوتراً، ببساطة أعطه المساحة وحاولي ألا تأخذي الأمر على محمل شخصي، إذا غضبت أو شعرت بالإحباط منه فسيرك مجرد مصدر آخر للتوتر في حياته، ما سيزيد التوتر في العلاقة.

لماذا هذا صعب جداً؟ على الرغم من أن معظم النساء يعرفن عن «كهف الرجل»، فلا يزال يصعب عليهن قبوله، لأن النساء يتعاملن مع التوترات بشكل

مختلف تمامًا. عندما تكون المرأة متضايقه فإنها عادة تريد الحديث عن ذلك مع من تشعر بالقرب منهم، للحديث عن ذلك آثار علاجية، والحل ليس ضرورياً.

بسبب هذا، إذا لم يرغب الرجل في الحديث عن مشكلاته، فقد تفسر المرأة ذلك على أنه لا يشعر بالقرب منها أو لا يثق بها أو لا يهتم بها، وتشعر بأنها مستبعدة ومرفوضة وقد تشعر بالسخط تجاهه، ما يفاقم أي مشكلات موجودة بالفعل. من المهم إدراك أن الرجل عندما ينسحب بسبب التوتر فإنه لا يحاول إبعادك، فهذه ببساطة طريقته في التعامل مع الأمور، وسيعود أفضل من ذي قبل بمجرد أن يسيطر على ما يحدث.

إذا جاء إليك فلا تحاولي حل المشكلة نيابة عنه، ببساطة أصغي إليه، يمكنك تقديم المشورة إذا طلب منك ذلك، فقط إذا طلب ذلك.

عندما يحتاج الرجل المتزوج إلى مساحة

السبب الرئيس الآخر الذي قد يدفع الرجل إلى طلب المساحة في العلاقة هو إذا لم تلب احتياجاته أو إذا شعر بعدم التقدير، لا يستطيع الرجال دائماً التعبير عن احتياجاتهم العاطفية، قد يكون ذلك بسبب أنهم قد تربوا على عدم التحدث عن مثل هذه الأمور، أو لأنهم لا يملكون لغة التعبير عما يريدونه ويحتاجون إليه، فقد لا يدرك بعض الرجال

عجزهم العاطفي، وهذا مجال يمكنك فيه أن تكوني
معينة كبيرة لرجلك!

قد لا يأتي إليك الرجل دائماً معبّراً بوضوح عما
يحتاج إليه منك، ولكنه سيعرف ذلك عندما يحصل
عليه، لذلك قد لا يقول لك إنه يحتاج حقاً إلى
اعترافك بما يقدمه وتقديرك إياه، ربما تظهرين
له التقدير ولكنه يحتاج إلى مزيد ولا يعرف كيف
يخبرك بذلك، وبدلاً من ذلك ينسحب، ويقل تواصله
وتفاعله معك، فتشعرين بوجود مسافة تفصل بينكما
ولا تعرفين كيف تلغينها.

ماذا تفعلين؟ حاولي أن تنتبهي لما يجعله يستنفر
وما يدفعه إلى الانسحاب، إذا كان قد دخل بالفعل
إلى الكهف شاركه في حوار مفتوح ومتعاطف
واسأليه عما يمكنك فعله ليشعر بالرضا، قد تفاجئك
إجابته، ولكن مهما كانت حاولي ألا تتخذي موقفاً
دفاعياً، قد يكون رد فعلك الغريزي: «أنا أفعل ذلك
طوال الوقت!»، ولكن حاولي أن تكبحي نفسك
وتسمعيه.

يمكنك أيضاً التعبير عما تحتاجين إليه منه، ففي
أي علاقة من المهم التواصل مع شريكك للتأكد أن
كلا الطرفين سعيد ويحصل على ما يحتاج إليه
ليشعر بالحب، وعندما تتصرفين برغبة حقيقية
في تحسين العلاقة ورغبة في جعله يشعر بالحب،
سيصبح منفتحاً معك.

المساحة في مرحلة التعارف

تمر نساء كثيرات بموقف كانت فيه تتعرف إلى رجل، وكانت الأمور تسير بشكل رائع، وفجأة بدأ ينسحب، قد يقول إنه يحتاج إلى مساحة أو قد يبدأ بأخذها دون سابق إنذار، وتبقى المرأة في حيرة، تتساءل عما حدث بشكل خاطئ، فقد كانت تظن أن كل شيء كان يسير على ما يرام!

عادة ما تحدث هذه المواقف لأحد سببين: الأول هو سبب لطيف ودقيق جدًا، ينبع من تحول في طريقة التفكير داخلك، عندما تصبح الأمور أكثر جدية تنفعل نساء كثيرات بشكل تلقائي وتنتابهن مخاوف عدم النجاح، هذا الخوف يجعلهن يتمسكن بالعلاقة بشدة ويربطن قيمتهن الذاتية بمشاعر الرجل، يفكرن في العلاقة باستمرار، ويفكرن كثيرًا بمعنى الأشياء، ويحللن «العلامات» بحثًا عن نذر سيئة.

يشعر الرجل بهذه الطاقة، ربما تكونين لطيفة ولكنه سيشعر بها بطريقة حدسية، تجدينه فجأة لا يشعر بالارتياح معك ولم تُعد الأجواء مرحة وخالية من الهموم، بدلاً من ذلك يشعر بأنه يخضع للتحليل، وكأن هناك شيئًا مُتوقعًا منه وأنت لا تثقين به بشكل كامل، وهذا شعور سيئ، قد لا يستطيع تحديد السبب، ولكن فجأة لا يشعر بالرغبة القوية نفسها للبقاء معك.

ماذا تفعلين؟ لا تقلقي، كل شيء على ما يرام! مخاوفك حقيقية لا أنكر ذلك، قد يكون ذلك بسبب أنك قد تعرفت إلى شخص في الماضي وانتهت علاقتهما فجأة، وأنت تخافين أن يتكرر الموقف، ربما لا تملكين شعورًا قويًا باحترام الذات، لذلك ننظرين إلى الرجل لملء خزان قيمتك الذاتية، حاولي أن تصلي إلى جذر هذا الخوف الكامن حتى تتمكني من أن تؤمني بأنك جديرة بالحب وتستحقين حبًا دائمًا مع رجل رائع. (وأعيدي قراءة القسم الذي يتحدث عن كيفية التوقف عن القلق بشأن علاقتهما من الفصل السابع!).

عندما تصبح العلاقة جدية يشعر الرجل بالحاجة إلى المساحة

سبب آخر محتمل هو أنه ببساطة متوتر قليلًا لأن الأمور أصبحت أكثر جدية، يشعر الرجل بالقلق من أن الفتاة ستتحكم في نشاطه الاجتماعي ما إن يرتبط بها، وسيضطر إلى وداع مشاهدة كرة القدم مع رفاقه في يوم العطلة وممارسة الرياضة والمشاركة في أي نشاط آخر يستمتع به، ربما يبدو ذلك سخيًا وغير عقلاني لكنه خوف حقيقي بالنسبة إلى معظم الرجال.

لدى رجال كثيرين ذلك الصديق الذي لديه شريكة متملكة وملحة ويجب أن يخبرها بكل شيء كل خمس دقائق ولا يستطيع فعل أي نشاط ممتع، مجرد هذا قد يكون كافيًا لإبعاد رجلك على الأقل

عندما تمنحينه المساحة والفرصة ليحافظ على حياته الخاصة ويفعل ما يحب، يختفي هذا الخوف، لا تقفي في طريقه أو تجعله يشعر بالذنب أو تخبريه بما ينبغي له أن يفعله، شجعيه على أن يكون على سجيته ويفعل ما يشاء، وتأكدي أنت أيضًا من فعل الشيء نفسه، قد لا يطلب الرجل دائمًا المساحة لكنه سيكون ممتنًا في أي وقت تمنحينه إياها، منح المساحة ليس مشكلة إذا كان تركيزك على جعل حياتك مكانًا رائعًا دون الاعتماد عليه لتحقيق ذلك.

وهذا له فوائد بالنسبة إليك أيضًا، فمن المهم أيضًا أن تفعلي شيئًا بمفردك، وأن تقضي وقتًا بمفردك أو مع صديقاتك، عندما تكون لكل منكما المساحة لإعادة شحن طاقته وإعادة التواصل مع نفسه ومع الجوانب الأخرى من حياته خارج العلاقة، فإن ذلك يجعل كل شيء أفضل داخل العلاقة.

بغض النظر عن أسباب حاجته إلى المساحة، حاولي ألا تأخذي الأمر على محمل شخصي ولا تستائي منه، نعم أعلم أنك تفضلين أن يتحدث معك عما يجري، ولكن عدم رغبته في ذلك قد تكون في الواقع دليلاً على مدى اهتمامه بك.

إنه يهتم بما تفكرين فيه إلى درجة أنه لا يريد أن يبدو ضعيفًا في نظرك، لذا حاولي أن تحافظي

على مشاعر دافئة وإيجابية نحوه، واستغلي الوقت للتركيز على نفسك وفعل الأشياء التي تشعرك بمشاعر إيجابية.

إذا شعرت بالألم شديد بسبب حاجته إلى المساحة وكان هذا يزعجك ناقشي الأمر معه، ولكن تأكدي أن تكون المناقشة بطريقة محبة وليست اتهامية أو هجومية لأن ذلك قد يفاقم المشكلة، تذكري أن حاجة الرجل إلى المساحة قد لا تكون مرتبطة بك شخصيًا، فقد يكون متوترًا أو لديه احتياجات عاطفية لم تُلبَّ، أو رد فعل لتعلقك الزائد أو يشعر بالقلق حيال فقدان حريته، في كل هذه الحالات هناك خطوات يمكنك فعلها لطمأنته، ركزي على هذه الخطوات، ولن تكون حاجته إلى المساحة مصدر خوف أو إرهاق للأعصاب بعد الآن، بل ستصبح فرصة لتقديم الدعم الذي يحتاج إليه ليكون في أفضل حالاته.

لِمَ يفقد الرجل اهتمامه بالمرأة؟

هذا موقف عاشته فتيات كثيرات، تتعرفين إلى رجل وتشعرين بالإعجاب به، تتواصلان أكثر وتزيد علاقتكما قوة، الكيمياء قوية بينكما وتشعران بمتعة في تعرف بعضكما أكثر إلى بعض، وهذا أمر رائع! ولكن بعد ذلك يتغير شيء ما، إما تلاحظين أنه بدأ ينسحب ويبدو أقل تواصلًا (الأمر المعروف باسم «التلاشي»)، وإما يختفي ببساطة (ظاهرة تُسمى «الاختفاء المفاجئ»)، تشعرين بأنك مصدومة تمامًا

ومذهولة.

ما الخطأ الذي حدث؟

ما يجعل الموقف مربكًا إلى هذا الحد هو أن المرأة عندما تفقد الاهتمام برجل بعد التعرف إليه يمكنها عادةً تحديد السبب، ربما كان لحوحا بشكل مفرط أو لا يتكلم في موضوعات تثير الاهتمام أو كان هادئًا جدًا أو كان صوته عاليًا جدًا أو مملًا جدًا أو صاخبًا جدًا، عادةً ما تعرف تمامًا ما الذي جعلها تبتعد عنه ويمكنها إعطاء سبب إذا ما سُئلت لماذا لا ترغب في المواصلة.

ليس الأمر كذلك دائمًا بالنسبة إلى الرجال، قد يكون الرجل سعيدًا بلقاء فتاة ثم يجد نفسه فجأة دون سبب واضح لا يريد التواصل معها، مع أنه كان قبلاً يرسل لها رسائل نصية طوال اليوم ويشعر برغبة قوية في رؤيتها، ولكنه الآن ليست لديه أي رغبة في الاتصال بها على الإطلاق، هذا يمكن أن يكون محيرًا للرجال كما هو للنساء، عندما يُسألون يقول رجال كثيرون إنهم لا يعرفون لماذا رغبوا في الابتعاد فجأة، ببساطة حدث ذلك.

إنّ لماذا يحدث هذا؟ هل هو حقًا دون سبب أو تحفيز؟ لا، هناك سبب ولكن تحديده وتوضيحه صعب جدًا لأنه خفي جدًا.

عند بداية التعارف، تكونين عادةً مسترخية وهادئة، تسعين إلى اكتشاف ما يمكن أن تؤول

إليه العلاقة وتتعرفين إلى شخصيته، تبدئين بخفة وبساطة ببناء الروابط وتستمتعين بالتعارف المتبادل، ومع تعمق العلاقة مع رجل يبدو مثاليا ومميزًا تجد معظم النساء أنفسهن متحمسات للمستقبل، يفكرن في مسار العلاقة ويبدأن بالتخطيط لمستقبل مشترك محتمل.

عندما يحدث هذا لا تعودين موجودة في اللحظة الراهنة، ولا ترين الموقف كما هو، بدلاً من ذلك يُشغل عقلك بما قد يحدث، وعندها تبدأ المشكلة، إذ تصبحين مرتبطة بهذا التصور وتشعرين بالتوتر والقلق من خسارته (على الرغم من أنه لم يكن ملكًا لك في الواقع!) ثم تظهر مخاوفك وعدم استقرارك النفسي وتتسرب كلها إلى تفاعلك معه.

تبدئين بالتفاعل مع أفكارك بدلاً من التفاعل مع الشخص الذي أمامك، بدلاً من محاولة معرفة شخصيته ومعدنه، تنظرين إلى تصرفاته وما يقوله بوصف ذلك طريقة لتقييم مشاعره نحوك، وإذا ما كنت تقتربين أو تبتعدين عن هدفك في الزواج به، يمكن للرجل أن يشعر بشكل حدسي عندما تنظر إليه المرأة بوصفه شيئًا، وليس شخصًا، وعندما تستخدمه بوصفه وسيلة لملء الفراغ داخل نفسها.

عادةً لا يتصرف الرجل بهذه الطريقة في العلاقات، وقد لا يفهم تمامًا ما الذي حدث وجعل هذه الفتاة السعيدة والمرحة تتحول إلى فوضى عاطفية تبحث عن التطمين.

لماذا نفعل هذا؟

كل إنسان يريد أن يشعر بأنه بخير ولكن معظمنا لا يشعر بذلك، عندما تقلق المرأة وتحتاج إلى تطمين مستمر يكون ذلك نتيجة شعورها «أنا لست بخير»، والخوف هو ما يكمن وراء هذا الشعور، والمدمر في الأمر هو أن هذا الخوف ليس شديدا وملحوظا بل شعور غامض بعدم الارتياح، وقد يكون مخفيا لدرجة أنك قد لا تدركين وجوده.

من الصعب على الناس تحديد مصدر شعورهم بعدم الارتياح هذا، ولذلك يرتبطون دون وعي بأشياء تقضي على هذا الشعور، عادةً من خلال التطمين أو محاولة إحداث مواقف تجعلهم سعداء وتمنحهم الراحة أخيرًا، هذا يؤثر بلا شك في طاقتك فتصبحين مثل الطفيليات، ويصبح كل من تتواصلين معهم مجرد وسيلة لتحقيق غايتك.

عندما تلتقين برجل يجعلك تشعرين بالارتياح، يصبح احتياجك إلى هذا الشعور طاغيا وتتعلقين به بقوة، قد لا تكونين واعية بذلك فليس بالأمر الذي تعبرين عنه صراحةً، لكنه يظهر في أدق التفاصيل، ما يغير طاقتك والرجل يشعر بذلك.

في هذه المرحلة بدلاً من أن يشعر بأنه يتواصل معك يشعر بأنك تسعين إلى الحصول على شيء منه إن كان ذلك طمأنينة أو تقديراً أو حتى مجرد شعور أكبر بالارتياح.

لا يعرف الرجل بالضبط ما هذا الشيء، ولكن غرائزه تخبره فجأة بالابتعاد، هذا عادة ما يحدث في المرحلة التي لم تعد فيها المرأة قادرة على الاستمرار في التظاهر، ربما تحاول أن تبدو مرتاحة ومتقبلة التطور الطبيعي للأمور، ولكنها في ذهنها تفكر بالفعل في طرائق لتحويل العلاقة التي لم ترتق بعد إلى مستوى الزواج إلى زواج فعلي، من هذه اللحظة فصاعداً تصبح تصرفاتها مُثكَّلة وغير طبيعية، إذ تبدأ بقياس مدى اقترابها أو ابتعادها عن تحقيق هدفها:

أي أحد يعرف عندما يكون لدى الآخر أجندة خفية، إنه ببساطة شيء يلتقطه حدسنا وهو ما يبعدها عنه فوزاً، هذا هو التحول الذي يشعر به الرجل: الانتقال من الأمور السهلة والممتعة إلى الأمور الموجهة بأجندة، عندما تشعر المرأة بأنها تقترب من هدفها تكون سعيدة ومرحة، وعندما يحدث شيء يجعلها تشعر بأنها تبتعد عنه يمتلكها ذلك الشعور بأن «عالمي ينهار»، وتبحث عن التطمين من الرجل إما بشكل مباشر وإما بشكل خفي.

لا تستطيعين فرض الحب

عندما تبدئين بالتعرّف إلى شاب وتتوقعين أنك في علاقة مثمرة، أو تحاولين فرض مزيد من الجدية على العلاقة ودفعها باتجاه الزواج بسرعة، فإن الأمور تنتهي عادة عند هذا الحد. سيشعر

الرجل بالنفور ويغادر بعد مدة قصيرة تاركًا إياك في حيرة تحاولين تحليل ما الذي فعلته بالضبط حتى دفعته إلى الرحيل، ولكنك لن تجدي إجابة لأن السبب ليس ملموسًا ولا يمكن قياسه.

هذا أحد الاختلافات الرئيسة بين الرجال والنساء في التعارف والعلاقات: الرجال يعيشون في اللحظة الحالية ويستطيعون الاستمتاع بالوضع الراهن، أما النساء فيبحثن دائمًا عن طرائق لتحسين العلاقة ودفعها إلى الأمام، ليس الأمر أن أحد الجنسين على حق والآخر مخطئ، هناك حاجة إلى خلق توازن بين الاستمتاع بالحاضر وإرساء أسس المستقبل بأريحية دون أن يكون بالإجبار.

أفضل العلاقات هي تلك التي تنمو بطريقة طبيعية بين شخصين يقدم كل منهما أفضل ما لديه في العلاقة ويكتشف من هو الشخص الآخر ويقدره، ولا يستغله للشعور بمكانته أو احترامه لذاته أو شعوره بالاستقرار النفسي، قد تعطيك العلاقة هذه الأشياء ولكنها نتيجة ثانوية وليست الهدف.

هذا هو الفرق بين العلاقة السليمة والعلاقة السامة، فالعلاقة السليمة هي العلاقة التي يشعر فيها الطرفان بالرضا عن حياتهما الشخصية ويسمحان لهذا الفرح والشعور بالرضا بأن ينعكس على علاقتهما، كل طرف يقدم للآخر شيئًا ما ويستطيعان التبادل براحة وسهولة، أما العلاقة المختلة، فهي عندما يعتقد أحد الطرفين أو كلاهما

أن الطرف الآخر يمكن أن «يمنحه» شيئًا ما أو أن هناك شيئًا «يحصل عليه» من الشخص الآخر.

إذن ما الحل؟ إذا استمتعت فقط بحياتك وتعرفت إليه بهدوء دون خطط إضافية فسيحب التعرف إليك أكثر، وعندما يشعر بالراحة في وجوده معك سيشعر بأنه يريد أن يكون معك، أما عندما يشعر بأنك تضغطين عليه وتريدين تسريع الأمور فسيدفعه ذلك إلى الابتعاد.

السيطرة على الخوف مهمة أيضًا، فمستوى اهتمامه ليس سيناريو حياة أو موت، على الرغم من أنك قد تشعرين في بعض الأحيان بأن عالمك سوف ينهار تمامًا إذا تركك.

من الطرائق الجيدة للسيطرة على الوضع أن تؤدي دور المعالج بنفسك، اسألي نفسك:

ما الذي أخشاه حقًا؟ أخشى أنه سيفقد الاهتمام ويتركني.

وماذا سيحدث بعد ذلك؟ سأكون حزينة جدًا ومكتئبة.

وماذا سيحدث بعد ذلك؟ سأفتقده بشدة، وسيكون أمرًا مؤلمًا.

وماذا سيحدث بعد ذلك؟ حسنًا، أظن أنني في النهاية سأنهض وأواصل المضي قدمًا!

أريد أيضًا أن أضيف أن هذا ليس السبب الوحيد

لفقدان الرجل اهتمامه بك لكنه الأكثر شيوعًا والأقل فهما، المشكلة هي أن معظم الناس لا يحددون المشكلة بدقة، ويعتقدون أن المشكلة كانت أن المرأة متاحة جدًا ولم تجعل الرجل يسعى وراءها، لكن الواقع ليس كذلك، كونك متاحة ليس المشكلة، المشكلة هي عدم الحضور الفعلي، إنها مشكلة ناتجة عن البحث عن الإحساس بالقيمة من خلال الارتباط بدلاً من إيجاده في حياتك.

الجدير بالملاحظة أيضًا أنه أحيانًا يمكن أن يكون الطرفان سعيدين ومكتفيين في حياتهما ولكنهما غير متوافقين، لا يمكن فرض التوافق أو صنعه ولا يمكن تجاهل عدم وجوده، إذا لم تكونا متوافقين سيظهر ذلك في النهاية، ولا يمكن للعلاقة أن تستمر دون وجود مستوى أساسي من التوافق.

الاستراتيجية الرابعة عندما يتعلق الأمر بالحب هي أن تقدمي أفضل ما لديك في أثناء التعارف ولا تتوتري بشأن النتائج، بل ثقي بأنكما إذا ناسب بعضكما بعضًا فسوف ينجح الأمر، وإذا لم ينجح فستكونين حرة في التوجه نحو ما هو مناسب لك.

الحفاظ على احترامك لذاتك

بعد مغادرة الطرف الآخر

لنتحدث الآن عن أشد حالات اختفاء الرجل إيلافاً، إنها عندما يختفي الرجل فجأة. كان قطع العلاقة عبر الرسائل النصية في الماضي يُعدّ طريقة قاسية،

لكنه الآن سلوك شائع بين الرجال!

إن الاختفاء المفاجئ شائع جدًا، أنا واثقة بأنك قد مررت به، وإن لم تكوني قد مررت به فمن المحتمل أن تمرى به في المستقبل، لأنه جزء من الواقع المؤلم للأسف، بدلاً من الغضب من ذلك، علينا أن نقبل الأمور كما هي وأن نحرض على ألا يؤثر هذا السلوك في احترامنا لذاتنا أو يتركنا نشعر بالمرارة والسأم.

وكلما ناقشت هذا الموضوع أمس ردود فعل عاطفية قوية من قارئاتي، وأنا أتفهم ذلك تمامًا، فالأمر يبدو سطحيًا وغير واضح، وهو بالفعل عدم احترام واضح، كيف لا تأخذين الأمر على محمل شخصي وهو لم يبال بك ليخبرك بأنه لا يريد الاستمرار معك؟ إذن هل كانت العلاقة كلها كذبًا؟ ألم يهتم قط؟

أنت تشعرين بأنك حمقاء، وتشعرين بالألم والحرج والغضب، وتتملكك كل أنواع المشاعر السيئة وهذا أمر فظيع!

لنتحدث إذن عن كيفية جعل هذه التجربة أقل سوءًا، سأحاول أن أعطيك بعض وجهات النظر حول أسباب اختفاء الرجال، وكيف تستطيعين المضي قدماً دون أن تشعرى بالمرارة والسأم.

سأشرح لك الأسباب الحقيقية وراء اختفاء الرجال، وليست تلك الأسباب التي أقنعت نفسك بها

والتي تلقي اللوم عليك عادة أو تفترض أن جميع الرجال حثالة وأشرار.

أريد أن أستهل هذا بالقول إنني لا أبرر هذا السلوك أو أقدم الأعذار له، ولا أقول إنه تصرف صحيح أو لائق، أنا فقط أخبرك بالحقائق البسيطة.

1. لا يريد أن يخوض في محادثة الانفصال
المحرجة:

هل هناك أحد حقًا يرغب في إجراء هذه المحادثة؟ إنها أسوأ ما يكون، لنقلب الأمر مدة دقيقة وننظر وجهة نظر الرجل من خلال عيون امرأة، إذا كان ذلك منطقيًا.

تختفي بعض الفتيات بطريقة خاصة عبر عدم الرد على الرجل عند محاولته التواصل مجددًا، وأؤكد لك أن الرجل يجرح بالطريقة نفسها التي نجرح بها عند اختفائه، ولأكون صريحة كنت تلك الفتاة المتجاهلة مرات عدة!

المغزى هو أنه لا يريد أن يؤذيك، لا يريد أن يؤذيك لأنه يهتم بأمرك، الآن قد ترغبين في الرد: «لكن هذا غير ناضج! عليه أن يتحلى بالرجولة!».

لذا إليك الأمر، معظم الرجال لا يقررون الاختفاء ولكن ذلك يحدث تدريجيًا، يفكر في نفسه: «حسنًا، لن أتصل اليوم لأن لديها مشروعًا كبيرًا في العمل، ربما غدًا»، وعندما يأتي الغد يجد عذرًا آخر، ثم يعتقد أن من الأفضل الانتظار إلى الأسبوع المقبل

حتى تهدأ مشاعرك قليلاً وربما يكون أقل عرضة لرد فعل عاطفي قوي.

ثم يأتي الأسبوع المقبل ويفكر: «حسناً، لقد مضى وقت طويل بالفعل، ربما تجاوزت الأمر ونسيت كل شيء عني، سيكون من غير اللائق أن أتصل الآن، فربما تعتقد أنني غريب الأطوار، سادع الأمور كما هي»، وهكذا يفعل.

2. يعتقد أنك أيضًا لا ترغبين في استمرار العلاقة:

السبب الرئيس الآخر الذي يجعل الرجل يختفي هو أنه يفترض أنك أيضًا لا ترغبين في استمرار العلاقة، فهو يفترض أو قد يقنع نفسه بأنك تعلمين أن العلاقة غير مناسبة، وأنتك تدركين حجم الضغط والتوتر فيها، وأنتك أيضًا تدركين أن قيمكما مختلفة أو أن شخصيتيكما مختلفتان تمامًا أو أنكما غير متوافقين على أي شيء.

يعتقد أنك ربما تعلمين بالفعل أن الأمر لا يسير على ما يرام، فلماذا يحتاج حقًا إلى أن يتصل ويقول لك ذلك؟ سيكون هذا غريبًا ومحررًا، لذا من الأفضل أن يدع الأمور كما هي.

عادةً ما يدرك شخص واحد فقط الحقيقة، أحيانًا تدركين أنكما غير متوافقين وأحيانًا يدرك الطرف الآخر ذلك، وفي بعض الأحيان تكونان محظوظين بما يكفي لأن يدرك كل منكما ذلك، وتتفقا على الانفصال.

3. لم يكن الأمر كما ظننت:

أحيانًا نجد أنفسنا في حالة حب من طرف واحد،
وأحيانًا نهتم أكثر مما يهتم الطرف الآخر ونعمي
أعيننا عن حقيقة الموقف لأننا نرغب بشدة في أن
يعجب بنا.

كانت في ذهنك آمال كثيرة حول تطور الأمور
بينكما وتعتقدين أن ما يحدث شيء مميز جدًا،
ولكنك في ذهنه مجرد فتاة كان مهتمًا بها إلى حد
ما، كانت لديكما معرفة عابرة لم تكن تتقدم نحو
الارتباط، ولم يعتقد أن الوضع يستدعي أن يخبرك
صراحة بالانفصال.

ربما كان يحبك، لكنه لم يحبك بما يكفي ليرغب
في الارتباط بك، حتى لو قال ذلك مباشرة في
وجهك، فهل كان ذلك أقل إيلاّمًا؟

أحيانًا ببساطة لا يكون هناك توافق، هذا هو واقع
التعارف والبحث عن الشخص المناسب.

4. لديه فوبيا من التقارب العاطفي:

إذا كانت الأمور تسير جيدًا وفجأة حدث تحول
درامي، فمن المحتمل أن تكون لديه فوبيا من
التقارب العاطفي ناجمة عن جرح قديم يتعلق
بالعاطفة والتقارب، الأمر الذي أخافه.

أعلم أن حدوث ذلك شيء محبط جدًا لأنك علقت
آمالًا كثيرة على تطور هذه العلاقة، لكن جروحه

هي مشكلته وعليه أن يتعامل معها، من الممكن أن تكوني في علاقة مع شخص لديه فوبيا التقارب، ولكن عليه التعامل مع مشكلاته العاطفية والشفاء منها بنفسه، وإلا ستكون العلاقة مضطربة دائماً وهذا ليس عادلاً بالنسبة إليك.

لنتحدث الآن عن كيفية التعافي

مع الحفاظ على احترامك لذاتك

1. أدركي أن ذلك لم يحدث لأنك غير مهمة:

أكبر خطأ تقع فيه النساء هو افتراض أن الرجل اختفى بسبب أنها لم تكن ذات قيمة بالنسبة إليه، أو لأنه لم يكن يهتم بها حقاً، أو لأنها لم تستحق حتى رسالة يخبرها بها بانفصالهما.

هذا ليس الواقع، بل إنها أعمق مخاوفك تتحدث، إذ إن لدى معظمنا مخاوف متجذرة عميقاً حول أن نكون غير جديرات بالحب أو لسنا ذوات قيمة، إنه أمر محزن ومؤسف وشائع جداً، إذ يبحث العقل اللا واعي دائماً عن طرائق لإثبات صحة معتقداته، لذا عندما يحدث شيء كهذا ينادي: «أرايت؟ قلت لك إنك غير جديرة!». لكن ليست هناك أي راحة تأتي من هذا التأكيد.

المشاعر ليست حقائق، فالشعور بأمر ما لا يعني بالضرورة أنه صحيح، إذا تبنييت فكرة أنه اختفى لأنك لم تكوني ذات قيمة وسهلة النسيان، فإنك بذلك تضرين نفسك وتحولين دون تحقيق الحب

الذي تريدينه، وتذكري: يمكن أن يكون الأمران صحيحين في الوقت نفسه، فقد يكون صحيحًا أنه أحبك، وفي الوقت نفسه لم يكن يعتقد أن العلاقة ستنجح.

معظم الرجال ماهرون في فصل الأفكار عن المشاعر، فهم يستطيعون وضع مشاعرهم في صندوق ودفعه عميقًا في أعماق أذهانهم، قد يبدو من الخارج أنهم لم يهتموا قط، ولكن في الواقع كانوا مهتمين، إنهم ببساطة لا يُطيلون التفكير في ذلك، فهم يستطيعون تبرير أن الأمر لم ينجح ولن ينجح، فماذا بقي للتفكير فيه؟

2. لا تتواصلي معه:

لقد رحل بالفعل لا تدعيه يأخذ كرامتك معه، عندما تحدث هذه الأمور تقنع المرأة نفسها عادة بأنها بحاجة إلى التواصل معه لأنها «بحاجة» إلى وضع نهاية واضحة للعلاقة.

لن تأتي النهاية الواضحة أبدًا من خلال التواصل معه، وهل تعرفين ما الذي يأتي عادة بدلاً من ذلك؟ مزيد من الصمت! ترسلين له رسالة مدروسة، كتبته بعناية وأعدت كتابتها مئة مرة، تعبرين فيها عن جميع ملاحظاتك المنطقية، تتأكدين أن تبدي ناضجة و متماسكة وهادئة و واثقة، توضحين أنك ببساطة تريدين تفسيرًا وتشعرين أنه مدين لك به بعد الوقت الذي قضيتماه معًا، لكن يبدو أنه لا يشعر

بالمثل، لذا يتجاهلك.

لماذا يفعل ذلك؟ للرجال نفور قوي من الدخول في محادثات عاطفية ثقيلة، لو كان الأمر يعود لهم فإن المشاعر الوحيدة التي يرغبون فيها هي الهدوء والارتياح، عندما يشعر الرجل بعاصفة عاطفية تتكون لن يقترب منها، هل يُعدّ هذا السلوك صحيحًا؟ لا، ولكن انظري إليّ بوصفي موجهة في رحلتك في دماغ الرجال لا بوصفي محامية تدافع عنهم.

أحيانًا عليك أن تضعي النهاية الواضحة بنفسك لأنه لن يعطيك إياها، النهاية تعني أن الأمر انتهى ولست بحاجة إليه لإعطائك ذلك.

ولنفترض أنه رد على رسالتك الجميلة المدروسة جيدًا، هل تعتقدين أنه سيخبرك السبب الحقيقي لعدم رغبته في رؤيتك بعد الآن؟ لن يفعل، سيقول شيئاً آخر إنه مشغول جدًا أو إنه متوتر أو إنه ليس مستعدًا للعلاقة الآن، لن يقول الإجابة الحقيقية وهي أنه لا يحبك بما يكفي لبذل الجهد في العلاقة. وحول هذه النقطة أود لو أقول:

3. ليس كل الناس متوافقين وهذا أمر جيد:

يبدو الأمر شخصيًا ولكنه ليس كذلك، هذا لا يعني أن هناك خطأ جوهريًا فيك بل يعني ببساطة أنك لست الفتاة المناسبة له، ربما تختلفين معي ولكن يتطلب الأمر شخصين لوجود علاقة، وإذا لم يرغب

أحدهم فيها فلن تكون موجودة.

بدلاً من التفكير في كل الأشياء الخاطئة فيك التي جعلته يبتعد، ركزي على حقيقة أنه ببساطة لم يكن الرجل المناسب لك، لأن الرجل المناسب لك يريد أن يكون معك.

يمكن للرجال أن يفقدوا الاهتمام لأسباب عديدة، وإذا فقد رجل اهتمامه بسبب شيء صغير فذلك لأن اهتمامه بك لم يكن عميقاً منذ البداية، إذا أحبك الرجل حقاً فلا شيء يمكن أن يجعله يرحل ببساطة، ولأنه ملتزم بك فلن يرحل إلى أي مكان.

4. ابقِي مشغولة:

كما يقولون اليد العاطلة عن العمل تصبح لعبة في يد الشيطان، فإذا بقيت في المنزل مكتئبة ومشفقة على نفسك ستسمحين للأفكار المظلمة أن تتسلل إلى عقلك، وهذا سيؤدي إلى نتائج عكسية تماماً، ويدمر احترامك لذاتك ويجعلك أكثر حذراً وسأمًا، ما يجعل بناء اتصال حقيقي عندما يأتي الرجل المناسب صعباً عليك.

حاولي أن تبقي مشغولة وإيجابية، افعلي الأشياء التي تستمتعين بها والتي تجعلك تشعرين بالرضا، أحيطي نفسك بالأشخاص الذين يحبونك ويرون أفضل ما فيك، خصصي وقتاً للهوايات والأشياء التي تجعلك تشعرين بالحياة والطاقة والتجدد.

وفي النهاية ستجدين ذلك الرجل المناسب،

وعندما تفعلين سترغبين في الكتابة لكل أولئك
الذي اختفوا تشكرينهم لأنهم لم يضيعوا من وقتك
أكثر من ذلك!

كيف تكونين جذابة

ومثيرة للإعجاب أكثر؟

يتمنى الجميع أن يكونوا جذابين، عندما ترين فتاة
يبدو أنها تجذب انتباه أي شخص في الغرفة بسهولة
فمن الطبيعي أن ترغبين في الاقتداء بها، قد تظنين
أن ذلك شيء يخلق مع الشخص ولا يمكنك التحكم
فيه (وهذا صحيح، فالبعض لديهم جاذبية بالفطرة)،
ولكن في الواقع يمكنك أن تتعلمي كيف تصبحين
أكثر جاذبية وإثارة للإعجاب.

1. اهتمي بالآخرين بصدق:

التباهي والتحدث عن نفسك ليس جذابًا،
فالاهتمام الحقيقي بالآخرين هو ما يجعلك جذابة،
إنه شعور جميل عندما يُظهر أحدهم اهتمامًا
بحياتك ويهتم بمعرفة أخبارك، فذلك يجعلك
تشعرين بأهميتك، ويمكنك أن تظهرين ذلك للآخرين
بسؤالهم عن حياتهم ووظائفهم وهواياتهم وأسرتهم.

أن تكوني جذابة لا يتعلق كثيرًا بما تفعلينه بل بما
تجعلين الآخرين يشعرون به، حاولي أن تستمعي
أكثر مما تتحدثين، ولا تقاطعي الآخرين لتقولي
شيئًا.

2. تذكرني أسماءهم وناديهم بها كثيرًا:

يقول ديل كارنيجي مؤلف الكتاب الناجح جدًا «كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس؟»: «تذكر أن اسم الشخص هو بالنسبة إليه أحلى وأهم صوت في أي لغة».

لاحظي مدى سحر أن يناديك أحدهم باسمك بكثرة في محادثة ما! لمخاطبة الشخص باسمه تأثير حقيقي، إذ يُظهر له أنه مهم لك لدرجة أنك تتذكرينه وتنادينه بكل ثقة، وإذا لم يكن منتبهًا في حديثك معه، فإن مناداته باسمه تجعله ينجذب إلى الحوار ليصبح في صلب اهتمامه.

عندما تتذكرين اسم شخص ما وتنادينه في المحادثة فإن ذلك يجعله يشعر بالتميز والمبدأ الأساسي للجاذبية هو جعل الناس يشعرون بالارتياح في وجودك.

3. تحدثي عن نفسك دون التباهي بها:

إن التفاخر مرفوض تمامًا حتى لو كنت تدعين التواضع، فليست الجاذبية أن تجعلي الناس يحسدونك بل أن تشعرهم بالراحة والسعادة وحتى الإلهام بوجودك.

عندما تتفاخرين، يبدو أنك تريدين إثبات شيء، وهذا دائمًا يكون مزعجًا في التعرف إلى الشريك وفي مقابلة عمل وحتى عند لقاء شخص جديد، ومع أنك قد ترغبين ألا تكون المحادثة عنك، فإن

من الجيد أن تشاركي بعض تفاصيل حياتك، إذا تجنبت إطلاع الآخرين على أي معلومات شخصية فستبدين متحفظة وحذرة جدًا، أسرع طريقة لجعل الآخرين يشعرون بالراحة ليفتحوا قلوبهم لك هي أن تفتحي لهم قلبك أولاً.

4. ابتسمي:

الابتسامة بادرة طيبة تجعل الناس يشعرون بالراحة فورًا وتُظهر أن لديك نيات حسنة، ومع ذلك يجب أن تكون حقيقية، يعرف الجميع أن للابتسامة تأثيرًا كبيرًا في التواصل مع الآخرين لذلك لا يمكنك ببساطة لصق ابتسامة زائفة، فالابتسامة الزائفة تتوقف عند الفم، أما الابتسامة الحقيقية فتتمدد إلى العينين.

حاولي فقط أن تتخلي عن تحفظك قليلاً، ابحتي عن الفكاهة في كل شيء، ولا تخافي الابتسام والضحك بحرية، فهذا يريح الناس وسيجعلهم يفعلون الشيء نفسه.

5. استخدمي لغة جسد منفتحة:

لدى الأشخاص الجذابين طريقة تشعرك بأنك أهم شخص في الغرفة، إنهم يتواصلون بالعين ويقفون مقابلك وينخرطون فيما تقولينه ويمنحونك اهتمامهم الكامل.

6. كوني مرحة:

عادةً ما تكون النساء الساحرات ممتلئات بالحيوية ومرحات، شاهدي مقابلة مع جينيفر لورانس لتري تطبيقًا لهذا الكلام، لا يحاولن النزول إلى مستوى الشخص الآخر، بل يدعن حيويتهن وإيجابيتهن تشع، وهذا مُعد ويرفع الشخص الآخر إلى مستواهم.

7. اجعلي الناس يشعرون بمشاعر إيجابية:

السبب في أن الأشخاص الجذابين محبوبون جدًا هو أنهم يمتلكون طريقة لجعل الآخرين يشعرون بالرضا بطريقة حقيقية وصادقة وليست مزيفة، وهذا يلامس القلوب حقًا.

هذا لا يعني أن تتملقيتهم وتصبي المديح عليهم، فهذا أمر مخيف للناس ويجعلهم يشكون فيك، ولكن عليك إظهار اهتمام حقيقي بالشخص الآخر والاعتراف بنقاط قوته، وما قد تتعلمينه منه.

8. لا تتحدثي بسوء عن الآخرين ولا تكوني سلبية:

فذلك مجرد دليل على شخص حسود وغير سعيد، ليس هناك سبب لتشويه سمعة شخص آخر، وإذا كنت بحاجة إلى التنفيس فهناك دائمًا طريقة أفضل للتعبير عن مشاعرك.

السلبية أيضًا فخ، لأي سبب من الأسباب قد يشعر الإنسان بالراحة عندما ينغمس في ذلك المزاج السام، ولكنه ليس جيدًا لك، ولا يشعر الآخرون بالارتياح في وجودك عندما تستسلمين له.

قد يكون مزاجنا معديًا، هل سبق أن كنت مع شخص متوتر جدًا؟ فجأة تصبحين متوترة أيضًا حتى أن نمط تنفسك يبدأ بالتطابق مع نمط تنفسه، وبعدها يصبح كل ما تريدينه أن تبتعدي!

9. كوني واثقة:

الأشخاص الجذابون واثقون بأنفسهم، إنهم يعرفون أنهم قادرون على التعامل مع أي موقف ولا يشككون في قدراتهم، ولا ينغمسون في لعبة التفكير المفرط في كل ما قالوه في محادثة ما ولا يندمون إذا قالوا شيئًا لم يكن موفقًا، معظم الناس يفعلون هذا، ولكن الأهم من ذلك: الناس لا يتذكرون ما قلته بقدر ما يتذكرون الشعور الذي تركته لديهم، لذا توقفي عن التفكير المستمر في كل موقف لم يكن مثاليًا!

عندما تكونين واثقة بنفسك، ستكونين مرتاحة لمن أنت عليه، وهذا ما يجعلك ساحرة، ويجعل الناس يريدون أن يكونوا بالقرب منك.

تذكري هذا: إذا ابتعد رجل أو اختفى، لا تأخذي الأمر على محمل شخصي، لأن الأمر يتعلق به وبتفكيره أكثر من تعلقه بك، أفضل ما يمكنك فعله هو الابتعاد والمضي قدمًا في العمل على إحساسك بالقيمة والسعادة.

الفصل العاشر

التواصل الصحيح

« في العلاقات السليمة يجب ألا ننسى أننا أنت وأنا - ضد المشكلة.. ولست أنت ضدي».

ستيف مارابولي (كاتب ومتحدث وأكاديمي في العلوم السلوكية)

لقد تحدثنا كثيرًا في هذا الكتاب عن كيفية جذب العلاقة الصحيحة، لكن ماذا يحدث عندما تكونين فيها؟

امتلاك مهارات التواصل الفعالة أمر حيوي للنجاح في جميع جوانب الحياة خصوصًا في العلاقات، مع الأسف قد يكون إتقان هذه المهارات صعبًا، في العلاقات العاطفية وغيرها ليس المهم فقط ما تقولينه بل كيف تقولينه، استخدام الكلمات المناسبة بالطريقة المناسبة يمكن أن يعزز العلاقة ويزيد سعادة كلا الطرفين، ويمكن أن يؤدي التعبير بطريقة غير مناسبة إلى خلافات كبيرة وتراكم السخط.

التواصل الجيد في أثناء الجدل الساخن هو فن بحد ذاته، لكن ما يحدث الفارق الحقيقي هو التواصل اليومي، وكيف تعبرين عن احتياجاتك وتظهرين تقديرك وتعبرين عن حبك لشريكك بالطريقة الأنسب.

وعلى الرغم من أن هذا الفصل يركز على التواصل في العلاقة العاطفية، فإن هذه المهارات التواصلية يمكن استخدامها في جميع مجالات حياتك.

الصيغة السحرية

عندما يتعلق الأمر بالتواصل مع الرجل، هناك صيغة سحرية بسيطة قوية جدًا يمكنها تحويل علاقتكما كاملة إلى علاقة أسعد وأكثر امتلاءً بالحب مما تخيلت يومًا.

كنت أتحدث منذ بضعة أيام مع صديقة تمر بوقت عصيب مع زوجها، فهي لا تشعر أنه يُظهر لها ما يكفي من الحنان، وتتمنى لو يغدق عليها بالكلمات الرقيقة والثناء، تقول إنه في كل مرة تفتح فيها الموضوع يتخذ موقفًا دفاعيًا وينفعل، ويرد بأنه يفعل كل هذه الأشياء من أجلها وأنه يبذل أقصى جهده، ولكن عندما لا تقدر ذلك وتستمر في إخباره أنه لا يفعل ما يكفي فإنه يرغب في التوقف عن المحاولة.

هذه مشكلة شائعة تواجهها أي امرأة في العلاقة، والسبب هو أننا عادة لا نعرف كيف نتحدث بلغة يفهمها الرجل ويسمعها، وهذا أمر صعب خاصة عندما نشعر بالألم أو الانزعاج من سلوكه.

الحقيقة هي أن الرجال مخلوقات بسيطة، إذ من السهل جدًا أن تجعل رجلك يعاملك بالطريقة التي تريدينها، عليك فقط أن تسلكي الطريق الصحيح،

إذا سلكت الطريق الخاطئ سيصبح شخصاً عنيذاً
وصعب المراس.

والطريقة الصحيحة للتواصل مع الرجل هي كما
يأتي:

كلما احتجتِ إلى شيء من رجلك، ليكن طلبك
باستخدام هذه الصيغة:

ثناء، طلب، شكر.

وإليك مثالاً على ذلك:

«أنت رجل رائع، وأنا أعلم أنك لا تتعمد إيذائي،
سأكون ممتنة حقاً لو دعمتني أكثر لأن هذا وقت
عصيب بالنسبة إلي، شكراً جزيلاً لوجودك دائماً
بجانبي ومحاولتك دائماً إسعادي، أنا أقدر ذلك
حقاً».

هذه هي الفكرة، تبدو بسيطة على الورق لكنني
أعلم أنك عندما تكونين غاضبة أو مجروحة منه قد
يكون استدعاء هذا النوع من التعاطف صعباً حقاً،
بدلاً من ذلك قد ترغبين دون وعي في إيذائه ورد
الصاع صاعين وجعله يشعر بالسوء حقاً لأنه يجعلك
تشعرين بالسوء.

عليك أن تدركي أن هذا النهج لن يقودك إلى أي
مكان، عندما تصوغين الأمور بطريقة مثل: «لماذا
لا تتني علي أبداً أو لا تقدرني أو لا تدعمني أو لا
تتصل بي؟ أفعل كل شيء من أجلك ولا يمكنك

حتى فعل الأشياء الصغيرة التي أحتاج إليها، وهذا ليس عدلاً»، سترتفع دفاعاته على الفور ولن يخرق أي شيء تقولينه درعه، بدلاً من ذلك سيقول إنك لا تقدرينه ولا تحترمينه وأنك غير منطقية، ما سيجعلك أكثر انزعاجاً ويتسبب في رد فعل أعنف، وسيجعله ذلك أكثر دفاعية واثقاً، ويستمر الاستياء والألم والغضب في الازدياد.

بينما تحتاج معظم النساء في العلاقات في المقام الأول إلى الشعور بالحب والرعاية، يحتاج معظم الرجال إلى الشعور بالتقدير والأهمية، عندما تركزين على ما يفعله بشكل خاطئ وتجعلينه الرجل السيئ، يشعر بأنه يخذلك وهذا سيجعله أقل حماسة لمنحك ما تريدين، الأمر مشابه تماماً لحالة عندما لا يفعل الأشياء التي تجعلك تشعرين بحبه، فتقللين من منح الحب له أو تميلين إلى عدم إظهار التقدير له.

العلاقات ليست مقايضة، لا يتعلق الأمر بتسجيل النقاط أو رد الصاع صاعين، فعندما تتخذين هذا النهج ستخسرين دائماً، ربما تكونين على حق تماماً قد لا يكون حنوناً بما يكفي بالنسبة إليك، ولكن على الرغم من أن إثبات ذلك بقائمة من الأمثلة قد يكسبك المعركة، ولكنك تخسرين الحرب لأن علاقتكما ستعاني.

الرجل يتأثر بشكل كبير بالنقد والرفض، لا يريد أن يشعر أنه رجل سيئ غير قادر على إسعادك، والشيء

الوحيد الذي يريده أكثر من أي شيء في العلاقة هو رؤيتك تبتسمين، لذلك عندما تكون لديك مشكلة تريدين طرحها معه، من المهم أيضًا ألا تصوغيها لتظهر أنه هو المشكلة، على سبيل المثال قول شيء مثل: «إنك لا تقول لي عبارات الحب كثيرًا، ولا أستطيع تحمل ذلك!».

مرة أخرى جعله يشعر بالسوء تجاه نفسه لن يفيدك في شيء، وليس من اللطف أن تتصرفي هكذا مع شخص تحبينه، بدلاً من ذلك يمكنك القول: «أنا متوترة حقًا في الوقت الحالي وهذا ليس خطأك، أنا فقط لا أتعامل مع التوتر بشكل جيد، وفي الأوقات العصيبة أحتاج إلى بعض الحب والدعم الإضافي منك»، فهذا أفضل بكثير من القول: «ألا ترى مدى توتري؟ لماذا لا تدعمني بدلاً من أن تكون قاسيًا جدًا؟!».

صدقيني، أعلم مدى صعوبة الأمر عندما تكونين متألّمة أو مرهقة أو متوترة، إذا كنتِ غير قادرة على استحضار الحب أو التعاطف في تلك اللحظة، فمن الأفضل عدم معالجة المشكلة حتى تستطيعي الخروج من تلك الدوامة العاطفية، قد يستغرق هذا عشر دقائق أو بضع ساعات أو بضعة أيام، ولكن مهما طال الوقت لا تحاولي طرح المشكلة حتى تتمكني من التعامل معها بهدوء واتزان.

يمكن أن تكون المشاعر معدية، إذا واجهته بغضب واتهام فسوف يتصرف بدفاعية وسيصبح غاضبًا

واتهاميًا أيضًا، وهذا لن يؤدي إلى حل المشكلة ولن يجعل أحدًا سعيدًا.

في العلاقة من المهم دائمًا محاولة رؤية الجوانب الإيجابية، سيكون هناك دائمًا جوانب سلبية، إذ لا أحد كامل، لا هو ولا أنت، ما تختارين التركيز عليه هو ما يصنع الفارق.

يمكنك اختيار التركيز على عيوبه وعلى جميع الأشياء الصغيرة التي لا تسعدك، أو اختيار رؤية الجوانب الإيجابية وتقديره على الأشياء التي يفعلها، ما سيجعله بدوره يرغب في فعل مزيد، ذلك مثل تلك الصور الفنية التي تُظهر زهرة جميلة في مركز الصورة والباقي يبدو ضبابيًا، في العلاقات حاولي ضبط عدستك بحيث تكون الزهرة في محور تركيزك لتبدو أكثر إشراقًا من أي شيء آخر.

تذكري، كل ما يتطلبه الأمر هو الثناء، الطلب، الشكر، إذا صغيت ما تحتاجين إليه بهذه الطريقة فستلاحظين أنه يصبح رجلًا جديدًا تمامًا وستصبح علاقتهما أكثر سعادة وحبًا.

قواعد يجب اتباعها عند الجدل

الخلافاً جزء لا يتجزأ من أي علاقة، لا يوجد شخصان مهما كان التوافق بينهما مثاليًا يعيشان في انسجام تام في جميع الأوقات، أحد أعظم الإنجازات في علاقتي مع زوجي ليس أننا لا نتجادل أبدًا، بل أننا نتجادل بطريقة صحيحة (ما

يعني في الواقع أننا جيدون في حل خلافاتنا).

إحدى أهم المهارات التي يجب على الزوجين إتقانها هي تعلم كيفية الجدل بشكل بناء، لقد بذلنا جهداً لتعلم كيفية الاختلاف بسلام، ومنذ زواجنا نادراً ما نتجادل، وعندما نفعل نكون قادرين على حل المشكلة في وقت قياسي، وعادة ما تزداد علاقتنا قوة بعدها، الأمر المهم في الخلافات أنها يمكن أن تعزز العلاقة إذا تعاملتما معها بشكل صحيح، ولكن إذا تعاملتما معها بشكل خاطئ، قد يبدأ كل طرف بالتمسك بالاستياء، وهذا يمكن أن يؤدي إلى تآكل أي مشاعر سعيدة ومحبة داخل العلاقة.

لذلك نتحدث عن الطريقة الصحيحة للجدال، أولاً من المهم أن تتذكري أن الجدل هو فرصة للنمو، وأنت وشريكك تتشاجران لتحقيق هدف مشترك وهو الوصول إلى الحب والانسجام، شريكك ليس عدوك وأنت لستِ عدوته، لذلك قبل كل شيء تأكدي من الدخول في النقاش من موقف يعزز الوحدة، بحيث تواجهان الخلافات معاً وليس كل منكما ضد الآخر.

1. الاستجابة بشكل ناضج بدلاً من رد الفعل السريع:

سيساعد تعلم التمييز بين الاستجابة الناضجة ورد الفعل السريع علاقتكما بشكل كبير، كما أنها مهارة حياتية قيمة جداً، أذكر نفسي بالاستجابة

بذلك مرات عديدة على مدار اليوم عند التعامل مع
أطفال الصغار!

عندما تستجيبين بشكل ناضج تكونين مسيطرة
على انفعالاتك، ويمكنك الموازنة بين خياراتك
وتحديد ما تشعرين به وكيف تودين التعامل مع
الموقف، وعندها لا تلومين الشخص الآخر على
«شعورك» بطريقة معينة لأنك تتحكمين في
مشاعرك وانفعالاتك.

عندما تتصرفين برد فعل متسرع، تكون للآخرين
السيطرة الكاملة، فقد تنطقين بكلمات لا تقصدينها
وتشعرين بمشاعر لا تودين الشعور بها، تكون
تصرفاتك مدفوعة بالغريزة وقد تندمين لاحقًا على
رد فعلك، إذ إن من النادر أن يؤدي رد الفعل المتسرع
إلى نتائج إيجابية، وقد يكون رد فعلك الأولي هو
الغضب أو الاستياء أو ربما تحاولين معاملة الآخرين
بالمثل.

يبدو تعلم الاستجابة الناضجة بدلاً من رد الفعل
السريع أمرًا رائعًا من الناحية النظرية، لكن تطبيقه
في الواقع قد يكون صعبًا خصوصًا عندما تكون
الأمور مشتتة، ستحتاجين حقًا إلى السيطرة على
عقلك لفعل ذلك بشكل صحيح.

فقط ذكرى نفسك أنك تختارين كيفية الاستجابة
لما يحدث، ولا تتركي رد فعلك السريع يسيطر عليك
الذي قد يكون تعبيرًا عن الغضب المؤقت وهذا

الغضب سيزول بسرعة، إذا استسلمت لهذه المشاعر المؤقتة فإن الخلاف سيتفاقم.

لا أتوقع منك ولا من أي شخص أن يتوقف عن التفكير السلبي تماماً، فحتى بعد سنوات من الممارسة لا أستطيع أنا نفسي تحقيق ذلك، وليس من المنطقي أن تعذبي نفسك بتأنيب الضمير حيال هذه الأفكار، ما يمكن لأي شخص فعله هو اختيار عدم تغذية هذه السلبية، حتى لو كانت لديك فكرة سلبية أو رد فعل أولي سلبي، فاقبلي حدوث ذلك واتخذي قراراً حازماً بعدم الاستسلام له، عندما تتمكنين من فعل ذلك ستترسخ العادات الإيجابية الأخرى وستتلاشى العادات التي تؤدي إلى الخلاف.

2. تراجعني خطوة إلى الخلف:

هذا جزء من تعلم الاستجابة الناضجة بدلاً من رد الفعل السريع، إذا بدأت الأمور تشتعل فأخبري شريكك أن الوقت غير مناسب للتحدث عن المشكلة وأنتك تفضلين مناقشتها لاحقاً، في هذه الأثناء اذهبي في نزهة أو إلى النادي الرياضي أو إلى أي مكان يمكنك فيه أن تكوني بمفردك لتهدئي ويصبح بإمكانك النظر إلى الأمور بوضوح أكبر ووجهة نظر مختلفة.

في لحظات الغضب نصبح جميعاً كأطفال صفار يثورون في نوبة غضب عاجزين عن رؤية الأمور بوضوح بسبب الألم وضيق اللحظة، يمكن للأطفال

أن يكونوا في قمة السعادة في لحظة، يضحكون ويمرحون وكل شيء يبدو جيدًا، لكن فجأة يحدث شيء يجعلهم يشعرون بأن العالم انتهى، كل ما يشعرون به هو ألم اللحظة وخيبة أمل عميقة لأن السعادة التي كانت قبل دقيقتين لم تعد موجودة.

في نقاش محتد قد تنسين تمامًا أن هذا الشخص الذي أمامك هو شخص تحبينه، شخص تشاركين حياتك معه، شخص تُعجبين به، كل ما تريه هو أنه عنيد أو صعب ويجعل حياتك صعبة، وكل الخير الذي في داخله يختفي، ربما يكون تصرفه غير لائق ويستحق غضبك، لكن المحادثات خلال لحظات الغضب أو الانفعال الشديد نادرًا ما تسير في اتجاه إيجابي، بدلاً من ذلك تتصاعد الأمور وتساءل عادةً.

كما قلت قبلاً أنتما في الفريق نفسه، والهدف هو التوافق وإعادة تأسيس هذا الرابط الذي تشاركانه، بمجرد أن تبتعدي عن الموقف قد تزين الأشياء في ضوء جديد تمامًا، فالأمر الذي بدا كأنه نهاية العالم قبل بضع دقائق قد لا يكون بهذه الأهمية.

3. الوصول إلى جذر المشكلة:

السبب وراء دخول أزواج كثيرين في دورة الجدل التي لا نهاية لها هو أنهما لا يعالجان جذر المشكلة، بدلاً من ذلك يتجادلان حول أشياء تافهة بدلاً من الشيء الحقيقي.

إحدى الشكاوى الكبيرة لدى النساء هي أن

شريكهن لا يساعدهن على الإطلاق، وأنهن يضطرن
إلى فعل كل شيء، قد يتشاجرون بسبب عدم
إخراجه القمامة أو ترك الأطباق المتسخة في
الحوض، لكنهن لا يعالجن المشكلة الأساسية، ربما
يجادلن بأن عدم إخراج القمامة سيجذب الحشرات
والقوارض (حجة صحيحة!)، لكن هذا ليس هو بيت
القصيد، فالنقطة المهمة هي أن المرأة على الأرجح
تشعر بأنه لا يقدر تلك الأعمال التي تقوم بها أو أنه
يعذها واجبا عليها وأمرا مفروغا منه وربما تشعر بأن
زوجها لا يهتم بها، هذا ما يحدث بالفعل!

لذا عندما تكون لديك جدالات متكررة أو تتجادلان
حول شيء يبدو تافها، حاولي الكشف عما يزعجك
حقا.

اعلمي أيضا أنه ليس من المفترض حل كل مشكلة،
في بعض الأحيان تحتاجين فقط إلى قبول أشياء
معينة كما هي في حدود المعقول بالطبع.

4. تجنبني الشجار غير الأخلاقي:

في لحظة الغضب، قد يكون توجيهك لكمة
لخصمك بين أضلاعه مغرئا، لكن هذا ليس مفيدا
وسيزيد الأمور سوءا! حاولي عدم اللجوء إلى
التنازب بالألقاب أو وصفه بصفات سلبية أو مهاجمته
لإيصال وجهة نظرك، ابتعدي أيضا عن التعميمات
المفرطة. («أنت لا تفعل أي شيء من أجلي أبدا»،
«أنت دائما تترك الأشياء دون ترتيب»). لا أحد يفعل

شيئًا دائمًا أو لا يفعل شيئًا أبدًا، وأنا متأكدة أنك ستزعجين عندما يستخدم أحدهم هذه الكلمات «دائمًا» أو «أبدًا» معك، كما يزعجك أن يقول لك أحدهم «اهدئي» عندما تكونين غاضبة.

التناوب بالألقاب هو أيضًا مشكلة، نعم ربما يحدث ذلك في لحظة غضب ولكن بمجرد أن تقولي الكلام المسيء لا يمكنك التراجع عنه ولا تعرفين كيف سيؤثر ذلك في شريكك، بدلاً من أن تقولي: «أنت أحمر جدًا»، يمكنك أن تقولي: «لقد كان تصرفك خاطئًا»، هذا التغيير البسيط الصغير يحدث فرقًا لأن الناس دائمًا ما يتخذون موقفًا دفاعيًا عندما نصفهم بصفة سلبية.

على الرغم من أن شريكك قد يجعلك تشعرين بالجنون، تذكري أنه ليس شيئًا تامًا، ولو كان كذلك لما كنتِ معه (على أمل تسوية الأمر)، إنه في الواقع شخص يعجبك وتحبينه، ويجب ألا نحاول أبدًا إيذاء الأشخاص الذين نهتم بهم عن قصد لأن هذا مدمر ويمكن أن يؤدي إلى علاقة سامة.

5. تذكري أن الاعتذار أفضل من إثبات أنك محقة:

انظري، أنا أعرف ما الذي تشعرين به عندما تكونين محبطة بشدة من شريكك وترغبين في لي عنقه لأنك على حق تامًا وهو مخطئ كليًا، كيف يمكن ألا يدرك كم هو غبي ومخطئ وكم هو غير منطقي؟ وأنت منطقية جدًا! ذلك أشبه بالجنون!

كل ما تريدينه هو إثبات أنك على حق لأنك على حق! وربما تكونين كذلك، ولكن عندما تخوضين هذا النوع من المعارك، تخسران كلاكما لأنكما تصبحان خصمين ويقا تل بعضكما بعضاً، ويصبح الشخص الآخر عدوك، وإذا كنت في شجار فمن المحتمل أنه يعتقد أنك مخطئة ومن المحتمل أنه على حق، ربما يكون مخطئاً قليلاً ومحققاً قليلاً، تماماً كما أنك مخطئة قليلاً ومحقة قليلاً.

ما سيصل بك إلى التفاهم والحل ليس محاولة الفوز وإثبات من على حق، بل أن تكوني آسفة لأن شريكك قد تآذى (حتى لو كان مخطئاً)، من الصعب أن تكوني أول من يعتذر (وإذا كنت دائماً أول من يعتذر، فهذه علامة على أن شيئاً ما خطأ في العلاقة، ويجب معالجته بالتأكيد لأن عدم القدرة على تحمل المسؤولية هو علامة إنذار كبيرة)، قد لا تريدين الاعتذار ولا تعتقدين أنه يستحق ذلك وربما لا يستحق ذلك، لكن بغض النظر عن السبب وبغض النظر عن مدى تبريرك، لا يزال بإمكانك أن تكوني آسفة لأنه يتألم، أو آسفة لأنك قلت شيئاً ما لم يكن عليك قوله، فعندما تحبين شخصاً لا تريدين أبداً إيذاءه أو التسبب بالألم له.

في لحظة الخلاف قد لا تشعرين بهذه الطريقة، ولكن عموماً هذا هو ما تشعرين به (كما أمل، على أي حال)، محاولة إثبات وجهة نظرك لن تفيدك، ولكن إظهار التعاطف والتفهم والاعتراف بدورك في

الخلافاً سيجعل الشخص الآخر يفعل الشيء نفسه عادةً، نعم أعلم أن من المزعج أن تكوني الشخص الواعي، ولكن على شخص ما أن يفعل ذلك وإلا فستظلان إلى الأبد عالقيين في معركة إرادات، ولا يمكن لأي علاقة أن تبقى في هذه الحالة.

لا يمكنك الفوز في كل جدال، وبعض الصراعات لن تُحل أبداً، أنتما بحاجة فقط إلى أن يحترم بعضكما بعضاً وإلى احترام اختلافاتكما.

كيف تحصلين على مزيد من الحب منه؟

سأشاركك سر الحصول على مزيد من الحب من شريكك، وهو أن تكوني جديرة بالحب!

أعلم.. أعلم.. يبدو الأمر ثورياً جداً، ولكن إليك الأمر لا أعتقد أن كثيرات منا يدركن نوع الطاقة التي نبثها في محيطنا وفي علاقاتنا.

للعلاقات طريقة لإظهار كل مشكلاتنا التي لم تحل إلى السطح، وأحياناً قد نستخدم علاقتنا دون وعي مكباً لكل ما يزعجنا، قد نُخرج إيجابياتنا أيضاً على شريكنا (بالطريقة نفسها التي كنا نفعّلها مع والدينا عندما كنا أصغر سناً) لأن هذه المشاعر بحاجة إلى أن تُطلق في مكان ما!

أن تغضبي من شريكك لعدم دعمه العاطفي لك بشأن مدى فضاة مديرك في العمل أسهل بكثير من الدخول في شجار مع مديرك حول مدى لؤمه.

لا أقول إنه لا يجب عليك أبدًا التنفيس عن مشاعرك أو مشاركتها في علاقتك، بل يمكنك وينبغي لك فعل ذلك ما دمت لا تحولين المشكلات الشخصية إلى مشكلات ضمن العلاقة، من الضروري أن تتحكمي في حياتك الشخصية لمنع تسرب السلبية إلى العلاقة من الخارج، طريقة فعل ذلك على سبيل المثال هي التنفيس عما يحدث، ثم شكر شريكك بمحبة على الاستماع وفعل شيء لطيف له، ما سيعزز مقدار الحب في علاقتكما، لكن الصراخ عليه لعدم تعاظفه مع موقفك سيزيد الأمور سوءًا.

عندما تسمحين للسلبية بالتسرب إلى عقلك وجسمك، فإنك تنشرين طاقة سلبية غير جذابة نهائيًا.

يمكنك بالتأكيد التنفيس عن مشاعرك له عندما تكون لديك مشكلات كثيرة، ولكن من المهم فعل ذلك بطريقة لا تجعلينه يشعر بأنه المشكلة وأن تُظهري له تقديرك لاستماعه.

لا يدرك الرجال دائمًا أن مجرد سماع المرأة يخدم غرضًا ويساعدها على الشعور بالتحسن، على سبيل المثال عندما ترينه بعد يوم شاق، لا تُطلقي عليه وابلًا من الشكاوى أو قائمة مفصلة بكل الأشياء التي لم تسر على ما يرام في ذلك اليوم، أخبريه أولاً كم أنت سعيدة برؤيته، كيف كان يومًا صعبًا ولكن وجودك معه يجعله أفضل، دعيه يعرف أن وجوده هو الحل في حياتك، وبعد ذلك يمكنك مشاركة ما

حدث معه.

الرسالة الرئيسة: الغضب من شريكك لعدم حبه لك
بالقدر الذي تريدينه لن يملأه بمشاعر الحب تجاهك،
ما يجعله يشعر بالحب هو عندما تكونين جديرة
بالحب.

ولإكمال الدائرة: لكي تكوني جديرة بالحب يجب
أن تحبي نفسك، إذ لا توجد طريقة أخرى، وهذا
هو أساس ما يخلق علاقة رائعة وسعيدة وممتلئة
بالحب، يجب أن يكون تركيزك على نفسك أكثر من
أي شيء آخر، هذا هو ما يحدث كل الفرق، وهذا ما
سيغير كل شيء ويفتح الباب أمام الحصول على
الحب الذي أردته دائماً.

تذكري هذا: كوني في الفريق نفسه مع شريكك،
هو حليفك وليس خصمك، عندما تكون لديك هذه
العقلية ستتغلبين على أي صراع بدلاً من السماح
للصراع بالتغلب عليك.

أفكار ختامية

حسنًا، لقد وصلنا إلى النهاية، وأمل أن تكوني قد استمتعت بالرحلة! أتمنى بعد الانتهاء من هذا الكتاب ألا تشعرني بالحاجة إلى الإفراط في التفكير في كل نواحي علاقتك مع شريك حياتك، أمل أن تتمكني أخيرًا من الاستمتاع بعلاقتكما دون إجهاد أو تخمين أو تشكيك في نفسك أو قلق. أمل أن يتضح لك لماذا يتصرف الرجال بالطريقة التي يتصرفون بها، ولماذا تتصرفين أنت أيضًا بطريقة الخاصة، ربما تكونين قد اكتشفت أيضًا بعض الأنماط والعادات غير الصحية وتعلمت الأدوات لكسرها.

سمعت فكرة مؤخرًا من «ميل روبنز» كان لها تأثير عميق في نفسي: «تأتي السعادة من اتخاذ الخيار الأصعب»، على سبيل المثال: عندما يرن المنبه في الصباح، يكون الضغط على زر الغفوة والعودة إلى النوم الخيار السهل، الخيار الأصعب هو النهوض من السرير وممارسة الرياضة أو التأمل، وتفقد رسائل البريد الإلكتروني، والتنظيم لقضاء يوم مثمر، الخيار الثاني أصعب لكنه سيزيد مشاعر السعادة لديك لأنك تغذين نفسك وتهيئين نفسك للنجاح.

السعادة لا تأتي من تلقاء نفسها فهي تتطلب مجهودًا، لكن الخبر السار هو أنك كلما اخترت أن تكوني سعيدة وبذلت الجهد في سبيل ذلك، أصبح الأمر أسهل وأكثر طبيعية، وفي النهاية ستجدين

نفسك أكثر سعادة ورضا.

كنت في الثالثة والعشرين من عمري وعازبة عندما بدأت حياة جديدة، وكنت جاهلة تمامًا، لقد بدأت الكتابة عن فشلي العاطفي لأنني اعتقدت أن الآخرين سيتعاطفون معي، لم أعتقد قط أن هذا سيتحول إلى مهنة أصبح فيها كاتبة ومدربة علاقات ولكن ها أنا ذي بعد أكثر من عقد من الزمان.

الآن أنا أكبر سنًا وامتزوجة وقد أصبحت أكثر حكمة وذكاء ووعيًا ذاتيًا مما كنت قبلاً، بالطبع لا تنتهي الرحلة أبدًا، فهناك دائمًا كثير لتتعلمه، لقد فتح لي الزواج والأمومة بابًا جديدًا من نواح عديدة ومنحني ترسانة جديدة تمامًا من الموضوعات لاكتب عنها.

أمل أنك الآن تشعرين بالوضوح والتمكين، وآمل أن تحصلي على الحب الذي طالما رغبت فيه، وأن تحافظي عليه من خلال كونك أفضل ما يمكنك على الإطلاق!

محبتتي،

سابرينا أليكسيس بندوري.