

تَعَامُلٌ مَحَبَّةً

الْقَبُولُ وَالْإِلْتِزَامُ فِي الْحُبِّ وَالْعِلَاقَاتِ



تأليف

د . روس هاريس

ترجمة

أَسْمَاءُ شُكْرِي



يُعد كتاب "التعامل بحب" هو أفضل كتاب مرّ علينا يتحدث عن الحب والعلاقات خلال مسيرتنا المهنية. ويكمن سر تفرد هذا الكتاب في أنه يتحدث عن التعامل بحب في (أي) علاقة شخصية بما فيهم علاقتك مع ذاتك. سيساعدك هذا الكتاب في تجنب تكرار أخطاء الماضي وتجنب الوقوع في نفس أنماط التصرف التي لم تنجح من قبل. كتاب جميل ومبهيج سيفيدك سواء كنت طرفاً في علاقة صحية أو علاقة غير صحية أو إن لم تكن في علاقة عاطفية من الأساس. بالرغم من أن هذا الكتاب مُوجّه إلى أي شخص يود تحسين علاقته بشخص آخر أو أي شخص يود الرجوع إلى علاقة ما مرة أخرى، إلا أنه سيساعدك أيضاً لتطوير علاقتك مع أقرب شخص لك على الإطلاق وهو: ذاتك. يوجد العديد من الكتب في مجال الحب والعلاقات، ولكن هذا الكتاب الذي بين يديك قد فاق معظمها. عادة ما تولي تلك الكتب الاهتمام إلى جوانب العلاقات التي قد تحتاج إلى التحسين بإسداء النصح أو تعلم بعض المهارات. فعلى النقيض من الكتب التي تتمحور حول تحليل أنماط العلاقة والعلاقات الأسرية أو أي أنظمة معقدة أخرى، يعد هذا الكتاب بسيطاً للغاية (ولكنها ليست بسيطة مطلقة) وخالياً من المصطلحات النفسية التخصصية. فهو يعطيك أملاً واقعياً قابلاً للتنفيذ دون الوعد بالكثير أو رفع مستوى التوقعات الخاطئة

السعر: 15 دولار
أو ما يعادلها



المحتويات

الموضوع	الصفحة
مقدمة	٧
الجزء الأول: إحداه فوضى	
الفصل الأول: هل الأمر مستحيل؟	٢٧
الفصل الثاني: ما هي مشكلتك؟	٤١
الجزء الثاني: الالتزام بالوعد	
الفصل الثالث: هل يجب عليّ البقاء أم الرحيل؟	٥٩
الفصل الرابع: هل تحتاج رقصة التانغو شخصين؟	٦٩
الجزء الثالث: نجاح العلاقة	
الفصل الخامس: كلاهما يشعر بالأذى	٨١
الفصل السادس: جميعنا يتطلع إلى السيطرة والتحكم	١٠١
الفصل السابع: انظر داخل قلبك	١١٣
الفصل الثامن: داخل الضباب	١٣٧
الفصل التاسع: آلية الحكم	١٥٧
الفصل العاشر: قصص مُثيرة	١٧٥

١٨٧	الفصل الحادي عشر: قُبلة الحياة
١٩٧	الفصل الثاني عشر: تسمية المشاعر ثم التحكم بها
٢١٥	الفصل الثالث عشر: انظر إليّ! انظر إليّ!
٢٢٧	الفصل الرابع عشر: قلب المعركة
٢٤١	الفصل الخامس عشر: انزع الدرع الواقى
٢٥٧	الفصل السادس عشر: قوة الطلب بلطف
٢٧١	الفصل السابع عشر: لا يمكنك الحصول دومًا على ما تريد
٢٨٥	الفصل الثامن عشر: افتح عينيك
٣٠٩	الفصل التاسع عشر: المواقف الصعبة
٣٢٣	الفصل العشرون: هدنة عيد رأس السنة
٣٤٧	الفصل الثاني والعشرون: كلمة قديمة بمنظورٍ جديد
٣٥٥	الفصل الثالث والعشرون: بناء رصيد ثقة
٣٥٩	الفصل الرابع والعشرون: كُن على سجيتك
٣٦٧	الفصل الخامس والعشرون: الآن، حان وقت بعض المرح!
٣٧٥	الفصل السادس والعشرون: لا تنتهي المغامرة

عزيزي القارئ:

أهلاً بك في إحدى الكتب الصادرة عن دار نيو هاربنجر للنشر. تهدف دار نيو هاربنجر إلى نشر الكتب المتعلقة بالعلاج النفسي القائم على الالتزام والقبول (ACT) وتطبيقاته في مناح محددة. كما أن للدار سمعة كبيرة في نشر كتب مدروسة جيداً وذات جودة عالية لعوام القراء والمتخصصين.

يعد كتاب «التعامل بحب» هو أفضل كتاب مرّ علينا يتحدث عن الحب والعلاقات خلال مسيرتنا المهنية. ويكمن سرّ تفرد هذا الكتاب في أنه يتحدث عن التعامل بحب في (أي) علاقة شخصية بما فيهم علاقتك مع ذاتك. سيساعدك هذا الكتاب في تجنب تكرار أخطاء الماضي وتجنب الوقوع في نفس أنماط التصرف التي لم تنجح من قبل. كتاب جميل ومبهج سيفيدك سواء كنت طرفاً في علاقة صحية أو علاقة غير صحية أو إن لم تكن في علاقة عاطفية من الأساس. بالرغم من أن هذا الكتاب موجه إلى أي شخص يود تحسين علاقته بشخص آخر أو أي شخص يود الرجوع إلى علاقة ما مرة أخرى، إلا أنه سيساعدك أيضاً لتطوير علاقتك مع أقرب شخص لك على الإطلاق وهو: ذاتك.

يوجد العديد من الكتب في مجال الحب والعلاقات، ولكن هذا الكتاب الذي بين يديك قد فاق معظمها. عادة ما تولي تلك الكتب الاهتمام إلى جوانب العلاقات التي قد تحتاج إلى التحسين بإسداء النصح أو تعلم بعض المهارات. فعلى النقيض من الكتب

التي تتمحور حول تحليل أنماط العلاقة والعلاقات الأسرية أو أي أنظمة معقدة أخرى، يعد هذا الكتاب بسيطاً للغاية (ولكنها ليست بسيطة مطلقة) وخالياً من المصطلحات النفسية التخصصية. فهو يعطيك أملاً واقعياً قابلاً للتنفيذ دون الوعد بالكثير أو رفع مستوى التوقعات الخاطئة. كالعديد من كتب سلسلة «العلاج النفسي بالالتزام والقبول»، لا يقدم هذا الكتاب شروحات وأفكاراً ونصائح فحسب، بل يقدم -بشكل عملي- العديد من الفرص لتعلم كيفية أن تحظى بعلاقات أكثر انفتاحاً وصدقاً لتبلي احتياجاتك، ويتم ذلك بتطبيق مبادئ العلاج النفسي القائم على الالتزام والقبول بطريقة مبدعة وابتكارية. في كل فصل، يدعوك روس هاريس للقيام بالعديد من التدريبات العملية التجريبية الجذابة لجعل المحتوى حياً ومفيداً لك بشكل شخصي. تتميز عناوين الفصول بأنها مثيرة للاهتمام وللتفكير مثلها مثل الأفكار التي تليها داخل كل فصل. تمت معالجة أهم الموضوعات طوال الكتاب بحيث يمكن تدعيم تطورك فيها.

بالرغم من أن الكتاب مستند إلى قواعد البحث التجريبي للعلاج النفسي القائم على القبول والالتزام، إلا أن الكاتب سيتحدث إليك من وجدانه وعقله. ولهذا فإنك ستأثر بهذا الكتاب بشكل عميق إن كنت متيقظاً لما يحمله من رسائل. ويمكنك قراءة هذا الكتاب والعمل على ما فيه بمفردك أو مع شريكك. ستجد أن بعض التمرينات مصممة لتنفيذها مع شريك. ومع ذلك، فإن

امتلاك شريك ليس شرطًا للاستفادة من هذا الكتاب، حيث يمكنك تعلم المهارات بنفسك ولنفسك. فما ستتعلمه من هذا الكتاب سيجعل حياتك أكثر غنى وإشراقًا بصرف النظر عن حالتك الاجتماعية الحالية.

كجزء من التزام دار نيو هاربنجر بنشر كتب قائمة على البحث العلمي الموضوعي الدقيق، فنحن نراجع بدقة جميع كتب سلسلة «العلاج النفسي بالالتزام والقبول». كمحرري السلاسل، نقوم بالتعليق على الاقتراحات والتوجيه كلما تطلب الأمر، وتقديم اقتراحات بخصوص المحتوى وعمق الكتاب والنطاق الذي يدور فيه كل كتاب.

كتب سلسلة العلاج النفسي بالقبول والالتزام:

■ لديها قاعدة بيانات كافية وملائمة للمطالبات القوية المقدمة.

■ متماسكة نظريًا، وستتلاءم مع نموذج العلاج النفسي بالقبول والالتزام والمبادئ الأساسية للسلوك، حيث أنها تطورت أثناء الكتابة.

■ لا تتداخل مع أعمال أخرى بدون فائدة.

■ تتجنب المصطلحات التخصصية وأي نزاعات لا داعي لها من خلال الالتزام بأساليب مشمولة بحقوق الملكية، تاركة أساليب العلاج النفسي بالقبول والالتزام تعمل بحرية وانفتاح.

■ تركز دائماً على ما هو مفيد للقارئ.

■ تدعم تطوير المجال.

■ توفر معلومات عملية يستطيع القراء تطبيقها.

ستلاحظ وجود جميع تلك المبادئ داخل هذا الكتاب وتعكس المبادئ المذكورة قيم المجتمع الأوسع للعلاج النفسي بالقبول والالتزام. توفر تلك السلسلة المعلومات التي تساعد في التخفيف من حدة المعاناة البشرية. وقد أدى هذا الكتاب تلك المهمة بكل تأكيد.

ولكم مني فائق الاحترام

دكتور الفلسفة جورج إتش إيفيرت

دكتور الفلسفة جون فورسيث

دكتور الفلسفة ستيفن سي هايز

شُكر

وراء كل كتاب، يوجد الآلاف ممن كان لهم دور في إخراجه للنور. وهنا أود أن أشكر بشكل خاص بعضًا ممن كان لهم الفضل في ذلك. شكري الأول والأخير سيكون لزوجتي كارمل لدعمها وحبها. فهي لم تتصلح فقط مع فكرة اندماجي الكامل مع الكمبيوتر لساعات وغيابي عن المنزل لفترات طويلة لتنفيذ ورش العمل ولكنها أيضًا أفادتني وأضافت لي الكثير وبكل صبر ساعدتني في تطوير وتنقية أفكارى.

وأقدم بالشكر أيضًا إلى كل أصدقائي وأقاربي وزملائي ممن قرأوا المسودات الأولية للعمل وأعطوني تقييمهم لما قرأوا الذي لا يُقدر بأي شيء: مارجريت دينمان، لويز هايز، جو بارسونز، جنكيز لويد هاريس، كيم باليج وجوان شتاينواكس.

لا تستطيع الكلمات وصف الامتنان العظيم الذي أشعر به تجاه ستيف هايز، مؤسس العلاج النفسي بالالتزام والقبول،

ودعني أقولها صراحةً دون وجود مجال العلاج النفسي بالقبول والالتزام، لما كان لكتابي أو لمسيرتي المهنية وجود على الإطلاق. ويمتد امتناني بطبيعة الحال ليصل إلى كيلى وىلسون وكىرك ستروساهل وجون فورسىث وهانىك روب ومجتمع العلاج النفسى بالقبول والالتزام بأسره. أشعر بأننى محظوظ للغاية بانتمائى إلى هذا المجتمع لىس فقط لأنه مجتمع داعم جدًا ولكن أيضًا لأن الكثير من أفكار هذا الكتاب وجدت طريقها إلئى خلال نقاشاتى المفتوحة معهم. وبلا شك كان لبعض الأشخاص خارج هذا المجال تأثير إيجابى على شخصى وأخص بالذكر أعمال جون غوتمان التى كتبها للأزواج والعلاج العقلانى الانفعالى السلوكى المطور بواسطة ألبرت إىلىس، فشكرًا جزيلًا لكما، جون وألبرت! أودُ أيضًا شكر عمىلى سامى جوستسىن لدعمه المستمر ونُصحه. وشُكر كبرى أقدمه إلى كل أعضاء فريق نىو هاربىنجر، بما فىهم جىس بىبى وىسىلىا هاناور ومات ماكاي، لىس فقط من أجل إيمانهم بهذا العمل ولكن أيضًا لجهودهم التى بذلوها فى هذا الكتاب. وأقدم شكر خاص جدًا للمحرر جون بلومكوىست لجهوده العظيمة فى تهذىب هذا الكتاب.

أخىراً ولىس آخراً، أود شكر أكثر شخصىن علّمانى معنى الحب الحقىقى وجعلانى أعىشه، زوجتى كارمل وابنى ماكس.

إنه لأمرٌ فوضويٌّ

تعد العلاقات أمرًا رائعًا ومتعبًا في آنٍ واحد، فهي إما أن تصعد بنا إلى السماء أو تطيح بنا أرضًا، قد ترسلك لتحلق على أجنحة الحب في السماء العالية أو تهوي بك ساقطًا في الوحل. في تلك الأيام الأولى من العلاقة العاطفية، عندما تكون إلى جانب شريكك، متشابكي الأيدي، يخفق قلبك أمام قفصك الصدري كملاكم محترف، سيُصعب تصديق أنه في يومٍ ما، ستنتهي كل تلك المشاعر. هذا صحيح، ستنتهي، ستختفي دون ترك أي أثر. وربما يحل محل تلك المشاعر الجميلة، الغضب، الخوف، الحزن، الإحباط، الوحدة، الندم أو اليأس، أو ربما الوجد، الخزي والاشمئزاز، الضجر والنفور، أو الكره.

تساءل لماذا تسير الأمور على هذا النحو؟ حسنًا، إنها حقيقة بسيطة: المشاعر متغيرة، فهي تشبه الطقس، فحتى خلال الصيف الأكثر حرارة والشتاء الأكثر برودة، يستمر الطقس في