

حصريات د.إبراهيم أمين
www.ibtesamh.com/vb

«آمل أن يقرأ
عديد من الناس هذا
الكتاب ويستفيدون من
أمانته، وسلامته
وحكمةه»

رابي هارولد إس كوشنر
مؤلف كتاب «عندما تحدث
أشياء سيئة لأناس طيبين،
ولأى مدى ينبغي أننا طيبين؟»

لا تكن لطيفاً



أكثر

حصريات د.إبراهيم أمين
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

من اللازم

كيف تتجنب تسع
أخطاء ضارة بك؟

ديوك رو宾سون

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore

**الوصول إلى الحقيقة يتطلب إزالة العوائق
التي تعرّض المعرفة، ومن أهم هذه العوائق
رواسب الجهل، وسيطرة العادة، والتبيّل المفرط
لمفكري الماضي
أن الأفكار الصحيحة يجب أن تثبت بالتجربة**

روجر باكون

**حضريات مجلة الابتسامة
** شهر فبراير 2016 **
WWW.IBTESAMH.COM**

**التعليم ليس استعداداً للحياة ، إنه الحياة ذاتها
جون ديوي
فيلسوف وعالم نفس أمريكي**

حضريات د.إبراهيم أمين
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الابتسامة



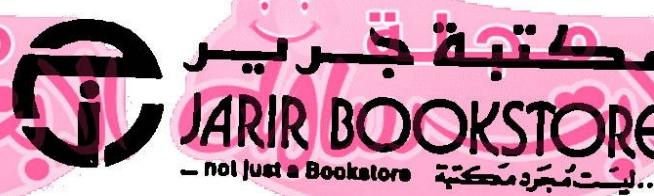
لا تكن لطيفاً
أكثر من اللازم

حضريات د.إبراهيم أمين
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الابتسامة

لا تكن لطيفاً
أكثر من اللازم
شيء جميل جداً من أجلك

كيف تتجنب تسعة
أخطاء ضارة بك؟

ديوك روينسون





للتعرّف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية ، قطر ، الكويت والإمارات العربية المتحدة
www.jarirbookstore.com نرجو زياره موقعنا على الانترنت
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على
jbpublications@jarirbookstore.com

إخلاء مسؤولية

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية من الكتاب. وعلى الرغم من أننا بذلنا قصارى جهدنا فى نشر وترجمة الطبعة العربية، فإننا لا نتحمل أى مسؤولية أو نقدم أى ضمان فى ما يتعلق بصحة أو اكتمال المادة التى يضمها الكتاب، لذا فإننا لا نتحمل، تحت أى ظرف من الظروف، مسؤولية أى خسائر أو تعويضات سواء كانت مباشرة، أو غير مباشرة، أو عرضية، أو خاصة، أو متربطة ، أو أخرى. كما أننا نخلص مسؤوليتنا بصفة خاصة من أى ضمانات حول ملاءمة الكتاب عموماً أو ملاءمته لغرض معين.

إعادة طبع الطبعة الرابعة عشر ٢٠١١
حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

TOO NICE FOR YOUR OWN GOOD by Duke Robinson.
Copyright © 1997 by Duke Robinson. All rights reserved.

Originally published in hardcover by Warner Books.
This edition published by arrangement with Warner Books, Inc., New York,
USA. All rights reserved.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE.
Copyright © 2002. All rights reserved. No part of this book may be reproduced or
transmitted in any form or by any means, electronical or mechanical, including
photocopying, recording or by any information storage retrieval system.
المملكة العربية السعودية من. ب: ٢١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون: ٤٦٢٦٠٠٠ ٩٦٦ + ٤٦٥٦٣٦٣ - فاكس: ٤٦٥٦٣٦٣ ٩٦٦ +

TOO NICE FOR YOUR OWN GOOD

**How to Stop Making
9 Self-Sabotaging Mistakes**

DUKE ROBINSON

Formerly Published as *Good Intentions*



حصريات د.إبراهيم أمين
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الابتسامة

المحتويات

ت		المقدمة
١	١	الخطأ # ١.
٣١	القيام بالتزامات أكبر من طاقتك	الخطأ # ٢.
٦٣	عدم قول ما تريد	الخطأ # ٣.
٩٩	كتب غضبك	الخطأ # ٤.
١٣١	التعقل لحظة الاندفاع	الخطأ # ٥.
١٥٥	الكذب البسيط	الخطأ # ٦.
١٧٧	إسداء النصح	الخطأ # ٧.
٢٠٥	إنقاذ الآخرين	الخطأ # ٨.
٢٣٩	حماية من يشعرون بالحزن	الخطأ # ٩.
٢٧٧	خاتمة بقلم الكاتب	

حصريات د.إبراهيم أمين
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الابتسامة

المقدمة

أنت شخص لطيف تحاول دائمًا أن تفعل ما يتوقعه الآخرون ، وبينما أنت كذلك ، تفعل أي شيء لإرضائهم لا تطلب منهم شيئاً لنفسك إطلاقاً ، وتحرص على ألا تؤذى مشاعر الآخرين ، وألا تفقد أعصابك ، وعندما يهاجمك الآخرون بغير تعقل ، تظل متعلاً وهادئاً ، ودائماً ما تكون مستعداً لسداء النصح للناس ، وعندما تحس بالحرج من طريقة أحد الأصدقاء في الشرب ، فإنك لا تفك أبداً في إحراجه ، ولا تتلكم أبداً بما يثير الحزن لدى الآخرين ، فانت إنسان لطيف حقاً .

ذات مرة في منتصف الستينيات ، جلست في مكتبي في وقت متأخر من الليل مستمعاً إلى شاب لطيف وهو يتحدث عن المرأة التي يخطط للزواج منها ، كان يحبها ولا يتحمل فكرة إيداعها ، ولكن الغريب أنها كانت تتوقع منه أشياء من شأنها أن تثير أعصابه ، وكلما شعر بذلك كان كل ما يفعله أن يزيد شقة الخلاف بينهما أو يشعر بعدم الصدق مع نفسه . ولقد قضى معظم الوقت متردداً بين التخلص عن هذه العلاقة وبين تحسين سلوكه فيها ومع علمه أن هذا ليس ممكناً ، كان يشعر بالارتباك والضياع ، ولفرط انشغاله به صرت كذلك !.

شيء جميل جداً من أجلك

وفي طريق عودتي بالسيارة إلى المنزل ، فكرت في قصص سمعتها مؤخراً لأناس لطفاء آخرين ، ولكن بصور غريبة ، إحداها لأرملة لم تكن ترد طلباً لأصدقائها وتبذل فوق ما تتحمل لإرضائهم ؛ وقصة أخرى لرجل في منتصف العمر لم يكن بمقدوره أبداً أن يخلص لأولئك الذين كانوا يحبطونه ، أو يريدون منه أكثر مما يحتمل ؛ وقصة إمرأة لم تستطع أبداً إرضاء أمها طريحة الفراش ، ولم يكن لديها أدنى فكرة عن كيفية التحدث معها ! .

وأذكر ردين من ردود الأفعال ورداً على ذهني وأنا أرقد على السرير ، أولاً : - فكرت أن هؤلاء فعلاً أناس لطفاء ، وأنهم أذكياء ، ونواياهم حسنة ، ومبادئهم سليمة ، ويريدون أن يعيشوا حياة فعاله ، وهم ليسوا مجانين ، ولكنهم يضيّعون أوقاتهم على الدوام ويفسدون أفضل ما لديهم من مزايا بما يقولون ، أو يفعلون .

ثانياً : قلت لنفسي وللمرة الأولى إن هذا بذاته ما أفعله أنا نفسي ، فانا أحد هؤلاء اللطفاء حقاً .

كنت أعلم أدنى حاولت جاهداً التأثير على الآخرين بشخصي اللطيف ، و كنت أرى أيضاً أن بعض سلوكياتي المقبولة اجتماعياً كانت تعترض نواياي الحسنة ، ولكنني لم أكن أدرك إلى أي مدى كانت شخصيتي اللطيفة تسيطر على أساليبي في العمل ، والعلاقات ، وتدمرها ، وبدأت أعي التأثير السلبي لتلك الشخصية اللطيفة على حياتي . وقدرتني هذه التأملات إلى النظر بأمانة أكثر إلى تأثير كوني شخصية لطيفة على ذاتي ، وبادراك جديد بدأت أحده أكثر سلوكياتي الانهزامية : كنت عادةً أقول نعم للناس حينما كان ينبغي أن أقول لهم لا ؛ وكنت باستمرار أعزل نفسي عن الآخرين بعدم اطلاعهم على ما أريد ،

مقدمة

وبالنّتّيجة بالهدوء بينما أكون غاضبًا ، وبالكذب عندما أخشى لِيذاء مشاعرهم ؛ ومراراً وتكراراً كنت أُثبط من عزمي بتحميل نفسي مسؤولية أن أهتم بأمرهم حتى عند عدم المقدرة .

ولقد أدركت هذا السلوك الأخير من خلال محاولة تركت أثراً على نفسي ، حيث بدأت أجتماع أنا ، وبعض من زملائي مع طبيب نفسي شهير للتفكير في طريقة أداننا كأفراد في المهن المساعدة ، وفي إحدى الجلسات اقترح الطبيب أن طريقتنا في اتخاذ العدة والمساعدة لإنقاذ الآخرين الذين لديهم مشاكل هي طريقة مدمرة لنا ولهم ، ولقد فاجاني بذلك حيث لم أكن أفكّر جدياً في ذلك ، كنت قد تدرّبت على وظيفة مستشار الأبرشية ، وكانت أكتسب خبرة ولكنني دائمًا ما اعتقلت أن الناس اللطفاء ، وعلى الخصوص من هم في مثل وظيفتي ، يجب أن يحاولوا إنقاذ جميع من يستطيعون إنقاذه .

وخطر لي ثانية أن الناس اللطفاء مثلّي دائمًا ما يفسدون حُسن نوایاهم بهذه العفوية .

وبدأت أتحدث بشكل غير رسمي مع زملائي ، وأصدقائي حول هذه الأنماط من السلوك ، وسرعان ما أقرّرنا مدى الألم الذي ينشأ عن فكرة الرفض ، وكيف دفعنا ذلك بلا رحمة إلى إسعاد هؤلاء الذين لهم أهمية بالنسبة لنا ، واتفقنا على صعوبة التعبير عن مشاعرنا القوية ، وخصوصاً مشاعر الغضب ، وكيف أن ذلك قد أبعد تواصلنا مع الآخرين عن مساره ، وإحداث فجوة بيننا وبين من نحبهم ، وتحدىنا أيضاً عن مدى إحباطنا الذي نصاب به عادةً عند محاولة تقويم الآخرين ، أو مساعدتهم في حل مشاكلهم .

وأصبحت شغوفاً جداً لمعرفة هذه السلوكيات ومن أين تأتي هذه السلوكيات ؟ ولماذا نسلك هذا المسلوك ؟ وماذا سيكلفنا التوقف عن إفساد نوایانا الحسنة والتصرف بطريقة مختلفة ؟

شيء جميل جداً من أجلك

وأصبحت شغوفاً جداً بابحاث النظرية ، والممارسة السليمة التي تمكنني ، وغيري من الأطفال من التوقف عن هذه السلوكيات ، ولذلك رجعت إلى المصادر الأساسية لعلم النفس ، والكتب الدينية ، والعلوم السلوكية ، واعتمدت على الكتابات الأكثر عمقاً لحركة الإمكانيات البشرية ، ومن منطلق هذه الدراسات ، والمشاورات المستمرة مع المتخصصين الآخرين ، بدأت تظهر أفكاراً مفيدة عن سلوكيات بديلة للناس الأطفال ، وبظهور هذه الأفكار ، بدأت أجريها على نفسي ، وقمت بعرض الأكثر فعالية منها في المنتديات التي شاركت فيها ، وفي الجلسات الاستشارية ، وخلال العقود العديدة الماضية ، أثبتت هذه السلوكيات الجديدة فائدتها لدى عدد كبير من البشر ، وأنا بالطبع فيهم . وأصبحت هذه السلوكيات حقيقة عندما أردنا التعامل مع حياتنا المليئة بالتوتر ، ومشاعرنا الفياضة ، وخوفنا من المواجهات الاجتماعية المشحونة بالعواطف ، ومحاولاتنا الفاشلة سابقاً لمساعدة الآخرين ، واستمرت هذه السلوكيات الجديدة في تحريرنا من شعورنا بالفشل وقدر كبير من الإحباط وعدم الرضا . وهذا ما سيزكي الفكر في الصفحات التالية .

أخطاء الأطفال

لطالما تخدعنا لطافتنا بطريقة حزينة وساخرة ، ونسميها إحدى النكات الصغيرة في الحياة ، ونحن نريد بصدق أن نأخذ قدر ما نستطيع من حياتنا ، وأن نقترب من الأشخاص المهمين لنا ، وأن نشعر بالرضا عندما نحاول مساعدة الآخرين ؛ إننا نذخر بالنوايا الحسنة ، ومع ذلك كلما تحدثنا وتصرفاً بالطرق اللطيفة التي تعلمناها ، والتي يتقبلها الجميع تقريباً على أنها طبيعية ، ينتابنا شعور بالإرهاق والإحباط وعدم الثقة في أنفسنا .

مقدمة

وفي هذا الكتاب أشير إلى هذه السلوكيات بوصفها أخطاء ، وهي ليست خطيرة ، أو مؤثرة ، أو غامضة بنفس درجة الأمراض العقلية ، أو المخاوف المرضية ، أو اضطرابات الشخصية ، ولذلك بينما أدرس الأبعاد النفسية لهذه السلوكيات ، فأنا لا أقدم علاجاً نفسياً لاضطرابات عاطفية ، أو أصف حلولاً سريعة لصراعات داخلية معقدة ، أنا ببساطة أدرس أشياء يفعلها الناس اللطفاء بنية حسنة وبطريقة معتادة لديهم ، ولكنها تؤثر بطريقة عكسية على علاقاتهم ، وتنزع البهجة من حياتهم . ويوماً بعد يوم قد تعرّض هذه السلوكيات طريقنا ، وتصيبنا بالجنون وتسرق وقتاً وطاقة ثمينة من أكثر المساعي أهمية لنا ، ويمكن تلخيص هذه السلوكيات في تسعه أخطاء ذات نتائج عكسية ، وهي جديرة باهتمامنا لأننا بقليل من التفكير والجهد نستطيع التوقف عن فعلها .

وكما سترى ، أنا لا أفرق بين وقوع النساء والرجال في هذه الأخطاء ، وأنا أدرك أن كلا الجنسين يتعامل مع المواقف الاجتماعية بطريقة مختلفة عن الجنس الآخر ، ومن منظور مختلف ، وأعلم أيضاً أن أي من الجنسين قد يكون ميالاً أكثر لفعل أحد هذه الأخطاء ، وأن النساء تعانى ضغوطاً اجتماعية أكثر من الرجال كي يكن لطيفات ، وأن معظم الناس يعتقدون أن الرجال لا يملكون صفة اللطف بنفس درجة النساء ، ولكن سواء كنت رجلاً لطيفاً ، أو امرأة لطيفة فمن المحتمل أنك تكرر الوقوع في هذه الأخطاء التسعة بما يضرونك .

ولفهم هذه الأخطاء التسعة تُعدُّ شيء أساسي أن نلقي الضوء على صفة اللطافة نفسها .

صفة اللطافة

لقد ربانا آباءنا بنوائنا حسنة على أن ننسجم مع إخواننا وأخواتنا ، وأن نتخذ الكثير من الأصدقاء ، وأن ننمّي شخصياتنا لنكون أسواء

شيء جميل جداً من أجلك

(حضاريين) ، ومحبوبين اجتماعياً ، وفي الأغلب ، هم لم يهينونا لكي نكون شخصيات عديمة الطعم ، أو لطيفة بشكل مبالغ فيه ، ولكن لكي نكون شخصيات دمثة مزاعية لمشاعر الآخرين ، ولكي نكون دائماً في عنون المحتججين . وبعبارة أخرى هيأونا لنكون لطفاء . وبالطبعية فإنهم علمونا ، بمساعدة مدرسينا ، وربما الهيئات الدينية ، أن نفعل ما يتطلب منا ، وأن نفعله بطريقة جيدة ، ولأن نكون معطاءين أعظم لنا من أن نأخذ ، وأن نجد الرضا العميق في مساعدة الآخرين على حل مشاكلهم .

وبانتقالنا عبر مرحلة الطفولة ، غرست في أذهاننا رسائل ثابتة عن طريق تعاليهم الأخلاقية ونماذج اللطافة التي قدموها ، والتي بداننا نقلادها لأشعورياً ، وهذه الرسائل لم تمل علينا فقط الطريقة التي تعاملنا بها في السنوات الأولى من عمرنا ، ولكنها صارت ذكريات ثابتة راسخة تقوم بدور الضمير الناقد لأفعالنا أو حواس اللطافة لدينا . بل ومازالت إلى هذه اللحظة من حياتنا ، عند اتصالنا بالآخرين نسمع أصواتاً تأتي من داخل أنفسنا تقول أشياء مثل :

ما يجدر فعله ينبغي إنقاذه .

قل نعم دوماً لصديقك .

لا تكون أناياً .

لا تفقد هدوءك أبداً .

كن متعقلاً .

لا تقل أبداً شيئاً يجرح مشاعر الآخرين .

ساعد أصدقاءك في حل مشاكلهم .

فكّر في هؤلاء الذين يعانون .

كن دوماً لطيفاً .

مقدمة

الأخطاء الناتجة عن لطفنا تدمرنا

يجب علينا أولاً أن نعترف بأن ليس كل شيء سيئ في كوننا لطفاء ، فمن جانب ، فهذا يعني أننا حساسون لاحتياجات الأسرة والأصدقاء ، وعلماء النفس يؤكدون أن الذين يرافقون مشاعر الآخرين يكونون في صحة جيدة ، وسعادة أكبر من الأنانيين . ومن جانب آخر ، تحمينا اللطافة من النقد ، والإحراج ، والرفض . وكلما كنا لطفاء كلما فكر الآخرون أننا رائعون . وعلاوة على ذلك ، فإن مراعاة شعور الآخرين ومجاملتهم تمهد الطريق لابتكار مجتمع أكبر إنسانية ، وتساعد في جعل هذا العالم أكثر تحضراً ، وحيوية ، وفي حالات نادرة ولكنها هامة ، تحفز صفة اللطف عند الناس ليكونوا شجعان إلى درجة بطولية ، وهكذا تكون السلوكيات اللطيفة خير معيّن لنا بطرق عديدة ، وهذا الجانب الإيجابي لتلك السلوكيات يجعلنا نعجب بها ونحب أن نفكر في أدائها .

ومشكلة اللطف أن له نتائج سلبية وتكلفاً أكثر مما ننتظر ، والخطأن الأولان مرتبطان ببعضهما ، محاولة أن نكون كاملين ، ونتحمل ما لا نطيق ، يؤديان بنا إلى الإنهاك . ويقلان كاهلنا حتى نشعر أننا كالسفن المحمولة بأكثر من طاقتها فتميل وتغرق ، وبالمناسبة أنا أبدأ بهذين الخطأين لثلاثة أسباب : (١) أنهما من بين أصعب الأخطاء التسعة التي يجب تجنبها ؛ (٢) الحاجة الداخلية التي تدفعنا إلى فعل هذين الخطأين تؤدي بنا إلى حد ما إلى ارتكاب الأخطاء السبعة الباقية ؛ (٣) وإذا استطعنا التوقف عن فعل هذين الخطأين فسيكون لدينا طاقة أكبر للتعامل مع الأخطاء الأخرى .

والأربعة أخطاء التالية هي : ألا نقول ما نريد ، وأن نكتب غضينا ، وأن نتعقل أمام عدم تعقل غيرنا ، وأن نتكلم بالأكانيب الصغيرة . هذه الأخطاء تكلفنا الشيء الكثير من سلامتنا أنفسنا حيث فقد الاتصال مع جوانبنا العاطفية . ونتفق جميعنا على أن مشاعرنا هامة

شيء جميل جداً من أجلك

بالنسبة لتفاعلنا مع الآخرين . ولكن عندما تتعارض مشاعرنا مع صفة اللطف لدينا (مثلاً عندما نرغب في شيء أو نغضب من شخص أو نخشى فقدان السيطرة على أنفسنا) ، فنحن نقوم بكت هذه المشاعر ، ونحن بهذا نعلم أنفسنا فعلياً إلا نشعر ، وأحياناً ندفع مشاعرنا إلى أعمق أنفسنا حيث لا نعلم مكانها ، أو قد لا نستطيع وضعها في الموضع الصحيح ، وإذا تفجرت المشاعر ، وتتبعناها فغالباً ما نجد أننا لا نستطيع التعامل مع حدتها أو حجمها ، ولذلك فنحن نمارس التبادل الوجدي مع الآخرين متجاهلين مشاعرنا الحقيقية . ومستكرين لها ، ومخفين لوجودها ، أو أننا نقع تحت وطأتها ونصاب بالإجهاد بسبب خوفنا أن تطغى علينا ، وفي الواقع فإن خوفنا من عواطفنا التي غالباً ما نقع أسري لها هو الذي يجعلنا نتظاهر بغير ما نشعر به ، ونتيجة لذلك فنحن نفشل في أن نجرب الاقتراب الحقيقي من أنفسنا ، ومنهم لهم أهمية لنا .

والأخطاء الثلاثة الأخيرة هي إسداء النصح للغير ، وإنقاذ الآخرين ، وحماية المحزونين ، وهذه الأخطاء تعمل على إفساد مصالح من نهتم بمساعدتهم ، وغالباً ما تجعل مشاكلهم أسوأ مما هي عليه ، ولا يوجد لدينا أفضل من إرادتنا الوعية لمساعدة الآخرين ، ولكن لأن هذه السلوكيات لا تخلي من محاولات لأشعرورية للتحكم في الآخرين بينما يبدو في الشكل طيبين ، فإن هذه السلوكيات تجهض فعلنا منذ البداية .

ونحن في الأصل تبنينا هذه السلوكيات التسعة لنكون مقبولين اجتماعياً ولتجنب الألم الوجدي . ولمساعدة المحتاجين لنا . دعني أقول منذ البداية إن الانهماك في هذه السلوكيات يشعرنا بالبهجة من أنفسنا ، ورغم أننا مستمرین في ممارستها الآن بحكم العادة ، لكنها تبدو طبيعية لنا ، ولأننا غالباً لا ندرك توابعها الفظيعة في بعض

مقدمة

الأحيان . نعم يدفعنا بعض منها إلى الجنون ، ولكن حتى عندما يكون الحال كذلك ، فإننا لا نراها كمشكلات نحن مسؤولون عنها . وإذا رأيناها كذلك ، فإننا عادة لا يكون لدينا الوقت للتفكير في كيفية التوقف عن تكرارها . ومع ذلك ففي أعماق أنفسنا ، بعيداً في اللاشعور يوجد خوف من أننا إذا توقفنا عن التصرف بهذه الطرق فقد لا نصبح أنساناً لطفاء يوماً ما .

الحاجة للتغيير

من المهم أن نعرف أننا بوصفنا أنساً لطفاء قد تدربنا عن طريق صياغة عقولنا بطريقة حسنة النية ولكنها خاطئة ، لقد تمت برمجتنا عن طريق رسائل تسسيطر على الوعي ، وقد ضالت سلوكنا ، ومن المهم أيضاً أن نفهم أننا غير مضطرين إلى الشعور بالأسف على أنفسنا إلى الأبد ، أو إلى إلقاء تبعة مشاكلنا دائمًا على آبائنا ، حيث إننا لسنا ضحايا أبرياء للوراثة ، وللمراحل الأولى من حياتنا داخل الأسرة ، وعلاوة على ذلك ، فمن المفيد أن نعلم أن هذه التوجيهات الخاطئة ليست مقصورة فقط عليك ، أو على ولكنها عامة ، والأكثر من هذا أننا لا ننفي أن نمشي على نفس الطرق ذات النتائج العكسية ، ولكن هناك طرقاً معينة لتجنبها ، وبوضع هذه الأخطاء التسعة وراء ظهورنا ، والتصرف طبقاً لمعرفة جديدة بأنفسنا ، وبإمكانياتنا في السلوك ، نستطيع أن نغير شكل حاضرنا ، وأن نشكل مستقبلنا ، وبقليل من الوعي ، والجهد نستطيع تغيير أنفسنا بطرق تجعلنا أصحاء أكثر من أي وقت مضى .

ومن المهم بنفس القدر أن نفهم أن التغييرات التي أتحدث عنها لا تتطلب أن نتوقف عن التصرف بلطف . ولكنها بالعكس تتطلب منا

شيء جميل جداً من أجلك

تؤكد قيمة نوایانا الحسنة ومقاييس المجتمع . حتى عندما نستعيد ما فقدناه من أنفسنا ونبدأ في التصرف بطريقة مختلفة ، وهي تدعونا إلى الموازنة بين صفة اللطف ، وبين المصداقية ، ولكن نقوم بهذه التغييرات يجب علينا أن نتعلم الآتي : (١) ان ننظر إلى أنفسنا بوجهة نظر جديدة ؛ (٢) التعامل مع مشاعرنا بطريقة مباشرة وحساسة ؛ (٣) ومساعدة الآخرين بطريقة تحترم حريتهم وتقدم الحاجة الحقيقة التي يتطلبونها . ولكي نفعل ذلك ينبغي أن نغير توجهاتنا الداخلية ، وهذا يعني لنا يجب أن نمتلك الشجاعة لمخالفة آبائنا إذا لزم الأمر .

كيف سيساعدك هذا الكتاب ؟

لصف في كل فصل أحد الأخطاء التي يرتكبها الناس اللطفاء ، ثم لشرح سبب وقوعهم فيها ، وأهمية التوقف عن ممارستها ، وبالطبع لا يكت عادة أن يفهموا الخطأ ، لو حتى لن يتوقفوا عن ارتكابه ، ولذلك فجنبًا إلى جلب مع كل خطأ سترى سلوكاً إيجابياً تستطيع وضعه في موضعه ، وفي كل فصل سأوضح طرقاً فعالة للتوقف عن ارتكاب الأخطاء ، ولتبني السلوكيات الإيجابية ، ولكن حتى عندما تبدو لك الأفكار التي ستقابلك هنا على أنها حقيقة وتعذر بالمنفعة ، فانت الشخص الذي يجب أن يقرر تطبيقها ؛ وانت الذي يجب أن تنقلها من مكانها في هذه الصفحات لتكون حقيقة واقعة في حياتك .

وهذا الكتاب يؤكد لنا جميعاً نرتكب هذه الأخطاء في غمرة المعاملات الاجتماعية اليومية التي تتسم بالتعقيد ، وعدم إمكانية التبرأ منها والمخاطر الاجتماعية ، وبالتالي ، ففي كل سلوك بديل توجد

مقدمة

سلسلة من الخطوات الممكن اتخاذها في إظهار عملية بنياميكية ، وغير منتهية نوعاً ما ، ولذلك فأنت تستطيع أن تكون مرتنا في اختيار الخطوات التي تتخذها ، ووقتها ، وترتيبها ، وعلى سبيل المثال ، فأنت لا تضطر دائماً أن تبدأ بالخطوة رقم واحد ، وأحياناً قد ترغب في التجاوز عن خطوة ، أو لثنين ، اعتماداً على وقت دخولك في الموقف ، وعلى مدى خطورته ، وأحياناً قد تحتاج أن تعيد خطوة معينة عدة مرات ، ولكنك ما أن تتقن الخطوات في هذه العمليات ، فسيكون لديك المهارات الالزمة لإيجاد الاستجابات الملائمة لكل موقف كلما تقدمت .

ونتيجة لتعلم هذه المهارات سيكون كلّ منا قادر على الآتي :

- أن نحرر أنفسنا من الالتزام بما يتوقعه الآخرون منا .
- لن نقول لا عند الضرورة ، وإن ثقى أنفسنا من تحمل ما لا نطيق .
- أن نخبر الآخرين بما نريده منهم ، وإن نتلقاه فعلاً .
- أن نعبر عن غضبنا بطريقة تداوي ، ونصون علاقتنا .
- أن نستجيب بصورة فعالة حين يهاجمنا الناس أو ينتقدوننا بلا تعلق.
- أن نخبر أصدقاءنا بالحقيقة حينما يخذلوننا .
- أن نهتم بالأخرين دون تحمل عبء محاولة إدارة حياتهم .
- أن نساعد أصدقاءنا وأحباءنا الذين يميلون للتدمير أنفسهم على أن يستعيدوا صحتهم النفسية .
- أن نشعر بأهليتنا ، ونفعنا عند مواجهة الألم ، والحزن .

انت تستطيع ان تتغير . ولقد تغيرت أنا كما سترى من خلال القصص التي يرويها هذا الكتاب . والتغيير لن يكون دائماً سريعاً ،

شيء جميل جداً من أجلك

ومباشراً ، ولن تصبح أنت كاملاً . وأنت لن تكون محصناً ضد المفاجآت غير المرغوبة ، وضد مشاكل الحياة المستمرة ، وعدداً من هذه العادات قد يزعجك طالما كنت حياً . ولكنك أيضاً ستتدesh للتقدم الذي ستحققه ، والعادات التي تتحرر منها . وعندما تتجح في التغلب على المعاملات الاجتماعية التي كانت تؤدي لأنهز أميتك ، عندها ستشعر بتقدير ذاتك بوصفك شخص ذي كفاءة ، وستشعر أكثر بالقرب من تهتم بهم ، وستجد أن معونتك للأخرين فعالة حقاً .
وستظل شخصاً لطيفاً .

الخطأ رقم # ١

محاولة أن تكون كاملاً

بينما تكتب لصديق حول الامور المعتادة ، قد تقع في خطأ إملائي في كلمة فقط في الصفحة الثانية من الخطاب ، فتبدأ الكتابة من جديد ، وفي منتصف المحاولة الثانية تلاحظ شطباً في الصفحة الاولى ، فتبدأ الكتابة من جديد مرة أخرى ، وبينما تستعد لوضع توقيعك على محاولتك الثالثة تدرك أنك أخطأت نحوياً ، وأنهيت جملة بحرف جر ، ولذلك تعيد كتابة الصفحتين . لقد أضاع هذا الخطاب غير الهام لصديق وقتأثميناً ، ولذلك أنت غاضب من نفسك .

جزء كبير من عملي المهني كان عاماً وله أبعاد جماهيرية بما فيها إلقاء الخطب أمام الجمهور ، ومن البداية شعرت بأنني معرض للنقد ، ليس فقط لأنني لست ماهر أو مُسلِّي بما فيه الكفاية ، ولكن أيضاً لوعي في أخطاء طفيفة ، ولقد قال أحدهم إن النقد لا يقلقه ، إلا إذا جاء من شخص غريب عنه ، أو أحد معارفه ، أو زميله في العمل ، أو صديقه ، أو فرد من عائلته . وهذا بالضبط ما شعرت به .

شيء جميل جداً من أجلك

في إحدى الأمسيات في أواخر الخمسينات حيث كنت لا ازال مبتنأ في مهنتي ، كنت أقوم بالتدريس لفصل به عدد كبير من البالغين واستخدمت كلمة "التحير" للإشارة إلى حالة الحيرة . وفيما بعد أخبرني أحد المعلمين أمام زميل آخر ، (وهو يتكلف الابتسام) إن كلمة "التحير" لا وجود لها وأن الكلمة الصحيحة هي "الحيرة" وأنه كان محقاً فقد أثر كلامه في نفسي بشدة . والآن يقلقني خطأ مثل هذا كما فعل حينئذ .
اكتنى ، كلما تذكرت تلك اللحظة أحسست بالألم مجدداً .

وفي تلك السنوات المبكرة لم أكن مُدركاً بدرجة كبيرة مدى فرط
جهودي التي أبذلها أحياناً لاكون كاملاً ، وكلما كنت أرى حجم الجهد
الذي أضعه على كاهلي ، كنت أحاول تجاهله ، ولمدة طويلة جداً كنت
اضيع الكثير من الوقت ، والجهد في الدفاع عن سمعتي كشخصٍ
لطيفٍ ومهنيٍ كفءٍ ، ومرت سنوات عديدة قبل أن أكتشف مدى
التحرر الناتج عن تقبلي لنواحي القصور عندي وعن الاعتراف بحقيقة
أني لست كامل ، ولن أكون كذلك .

لا يوجد أحد كامل ، نحن جميعاً نعلم ذلك ، ولكننا بوصفنا أنساً لطفاء فإن لدينا إحساس متواصل لفعل الأشياء تماماً كما ينبغي في كل مرة من المرات ، ونحن أيضاً نتطلب من أشخاص معينين أن يؤدوا وظائفهم بصورة كاملة على الدوام ، مثل الطيارين ، وجراحى المخ ، ومهندسي الجسور ، والمُحَكَّمِين (القضاة) ، هؤلاء أيضاً يخطرؤن على بنا ، وبينما نحب جميعاً أن نكون كاملين في كل شيء ، فإن الأشياء التي نبرع في أدائها ، أو نهتم بها أكثر هي التي تستحوذ على أفضل محاولاتنا . ونتيجة لذلك ، فإن لحظات نجاحنا في الإنجاز ، والأداء لا تجعلنا فقط نشعر بخصوصيتنا ، ولكنها تمكنا أيضاً من الوصول إلى بعض من أسمى أهدافنا ، إذاً فانت غالباً ما تقدّر ما شعرك به نزعتك إلى الكمال .

الخطا رقم # ١ : محاولة أن تكون كاملاً

ولكنك قد عشت بهذه النزعة الكمالية فترة كافية ، والضغط الناتج عنها لكي تعلم أنها تتغل كاهلك ، وبالمحارقة أنها تصايق غالباً الناس من حولك ، وقد لا تفهم تماماً سبب اتخاذك لهذه النزعة الكمالية ، أو لا ترى أنها سيئة تماماً ، ولكنك على الأرجح تعلم أنك ستسريح إذا توقفت عن ممارستها .

فهم النزعة إلى الكمال على أنها نزعة اجتماعية

لكي نتوصل إلى التخلّي عن النزعة إلى الكمال ، ينبغي علينا أن نعلم أننا اجتماعيون بطبيعتنا ، وأن هذه النزعة هي مسألة اجتماعية ، ونحن اجتماعيون لأننا نستطيع إظهار جوانب هامة من شخصياتنا فقط من خلال العلاقة بالآخرين . نعم نحن شخصيات فردية ، ولكننا لا يمكن أن نكون أصحاء إذا انعزلنا عن الآخرين . والنفس الصحيحة الحقيقية هي النفس المندمجة في الجماعة .

وأن ترى نفسك كفرد في جماعة يعني أن تدرك أن أفضل لحظاتك هي في الانسجام مع الآخرين ، كالعمل في فريق ، أو لعب الرياضات الجماعية ، أو الأداء في مسرحية ، أو قرائة كتاب كتبه شخص آخر ، أو الذهاب في رحلة خلوية ، أو الاشتراك في الحفلات ، وبوصفك فرد تستطيع تجربة ، أو إنجاز شيء لذاته ، لا لمجرد الرضا الذاتي ، ولكن لكي يأخذ هذا الشيء معنى كاملاً ينبغي أن تشرك الآخرين فيه ، فلتقف بنشوة أمام أجمل مشهد غروب رأيته في حياتك فتجد نفسك مضطراً لأن تحكي عنه لعائلتك ، وأصدقائك . ولتكسب جائزة ، أو تتجز أكبر مبيعات في العام ، أو تخbiz أجمل

شيء جميل جداً من أجلك

فطيرة ؛ ولكن إذا لم يسمع الأقربون لديك بكل ذلك فستشعر بالوحدة ، وبالنقص ، وحتى بأنك مخدوع .

ونحن أيضاً إجتماعيون في أننا نتأثر بالآخرين . فأنـت عبارة عن مجموع ديناميـكي مؤلف من جميع من لامسوا حياتك بطريقة مباشرة أو غير مباشرة سلباً ، أو إيجاباً . وسواء كانوا أحياءاً أم أمواتاً فهم يسكنون داخلك بتأثيرـهم المستمر عليك ، ومن خلال ذكرياتك الشعورـية ، واللاشعـورية عنـهم .

ونـحن إجتماعـيون أيضاً في أنـنا لا نـصنع أنفسـنا ، لقد كانت أسرـنا ، وأـصدقاءـنا ، والـعالـم بشـكل أوـسع هـم من عـلمـونـا أنـنـا نـصـبح أـشـخاصـا ، وـانـنـكـر ، وـنـبـدـع ، وـنـسـتـخـدم اللـغـة ، وـنـنـمـي مـهـارـاتـنا المـحـلـية كـأـفـرـادـ فيـالـجـمـعـ ، وـهـمـ أـيـضاً منـأـعـطـونـا الـمـعـايـيرـ الـتـيـ سـنـسـتـمـرـ فيـاستـخـدامـهاـ للـحـكـمـ عـلـىـ الـمـبـادـئـ الـإـنـسـانـيـةـ ، وـالـسـلـوـكـيـاتـ ، وـالـإنـجازـاتـ ، وـلـوـلاـ هـذـهـ الـمـعـايـيرـ لـمـ اـسـتـطـعـنـاـ أـنـنـدـرـكـ ماـ يـنـبـغـيـ عـلـيـنـاـ أـنـنـوـقـعـهـ مـنـ أـنـفـسـنـاـ .

وـمـنـ هـنـاـ تـشـأـ النـزـعـةـ إـلـىـ الـكـمـالـ : فـنـحنـ نـجـهـدـ لـكـيـ نـكونـ كـامـلـينـ لـنـفـيـ بـالـمـعـايـيرـ الـتـيـ وـضـعـهـاـ لـنـاـ الـأـخـرـونـ ، وـالـأـخـرـونـ هـمـ كـلـ منـ هـؤـلـاءـ الـذـيـنـ يـمـكـنـونـ مـنـ إـتـامـ حـيـاتـنـاـ مـنـ خـلـالـ عـلـاقـاتـنـاـ بـهـمـ ، وـهـؤـلـاءـ الـذـيـنـ يـسـكـنـونـ بـدـاخـلـنـاـ مـنـ خـلـالـ تـأـثـيرـهـمـ عـلـيـنـاـ ، وـهـؤـلـاءـ الـذـيـنـ نـرـتـبـهـمـ بـطـرـيقـةـ لـاـ فـرـارـ مـنـهـاـ بـوـصـفـهـمـ بـشـرـ . وـفـيـ النـهـاـيـةـ فـإـنـ مـحاـولـةـ أـنـنـكـوـنـ كـامـلـينـ هـيـ مـحاـولـةـ اـجـتمـاعـيـةـ لـأـشـعـورـيـةـ لـإـرـضـاءـ لـنـفـسـنـاـ عـنـ طـرـيقـ إـرـضـاءـ أـولـئـكـ الـأـخـرـينـ .

نزعة الكمال والقبول الاجتماعي

إنـ القـوـةـ الـإـجـتمـاعـيـةـ الـتـيـ تـقـودـ نـزـعـاتـنـاـ إـلـىـ الـكـمـالـ ، وـبـالـتـالـيـ القـوـةـ الـتـيـ يـجـبـ لـنـتـغلـبـ عـلـيـهـاـ ، وـتـحـولـهـاـ لـنـتـحرـرـ مـنـهـاـ ، هـيـ حاجـتـنـاـ العـمـيقـةـ لـسـكـونـ مـقـبـولـينـ ، وـلـأـنـنـاـ تـدـرـبـنـاـ عـلـىـ أـنـنـكـوـنـ لـطـفـاءـ فـإـنـ هـذـهـ الحاجـةـ تـسـيـطـرـ عـلـىـ كـلـ لـحـظـةـ مـنـ وـعـيـنـاـ ، مـاـ يـجـعـلـنـاـ نـعـمـلـ كـلـ شـيـءـ تـقـرـيبـاـ

الخطأ رقم # ١ : محاولة أن تكون كاملاً

طريقة تجعل الآخرين الأقربين بالنسبة لنا يتأثرون بشكل كافٍ ليحبوننا ولا يفرطون فيها وبدلاً من أن نتعلم كيف تتقبل أنفسنا ، فإننا تدربنا على أن نجعل أنفسنا مقبولين من المجتمع ، وعندما نفشل في ذلك نعاني من الدّاخلي .

• يقابل "قرد" ثلاثة من أصدقاء رئيسه في حفل ، وبعد عشر ثوان يدرك أنه لا يستطيع تذكر أسمائهم ، حينئذ يقضى خمس دقائق مرعبة محاولاً التخلص منهم دون أن يخرج نفسه .

• قُجل أن تقدم "جينفر" العشاء لهيئة الموظفين الموسعة الخاصة بمكتب زوجها طلبت عدداً كبيراً من المحلات لتسأل عن أقل المشروبات ثمناً ، وبعد العشاء تسمع أحد الضيوف يهمس للأخر "لم يعد أحد يقدم هذا النوع من الشراب" وفسدت الأمسية كلها .

• كان يعمل "تيد" بجدية في إعداد خطبة لزملائه ، ويصفها العديد منهم بأنها مفيدة ، ولكنه لا يفكر إلا في المقدمة التي ارتبك فيها ، ولم يمكنه نسيان ذلك لمدة أسبوع .

• أحبابت "كليو" الرجل الذي قابلته مؤخراً ، غير أنها سمعت أنه يحب النساء النحيفات جداً ، ولذا فما كانت تأكل كثيراً ، وراحـت تحـمل الـانتقال وتمارـس التـمرينـات الـرـياضـية ستـة أيام في الأـسبـوع لـمـدة شـهـرين ، وبـعـد كل ذـلـك يـخـبرـها أحد الأـصـدـقـاء أنه يـرـاهـا مـمـتـلـئـة بشـكـل جـذـاب يـعـجـبـه .

يخبرنا علماء النفس أن الآباء يلعبون الدور الأساسي في إعطائنا القوة الدافعة نحو القبول الاجتماعي من خلال نمط سيطرتهم علينا . ليس المهم لدينا كيف عاملونا ؟ أو كيف كانوا متشددين حيال عنفوان

شيء جميل جداً من أجلك

مراهقنا؟ يبقى دورهم حتى وإن كانوا فارقوا الحياة ، ولربما كان سعينا الدؤوب نحو القبول الاجتماعي ليس إلا مجرد محاولة منا أن نستعيد تلك العلاقة التي شعرنا بها في أحضانهم إبان طفولتنا . إن تلك العلاقة الحميمة قد تدفعنا للارتباط بأحد آبائنا أو مدرسينا أو مربينا ، أو العم المفضل لدينا ، ولعلنا ننجذب شيئاً ما حرصاً منا على استعادة تلك المشاعر ، وعلى الجانب الآخر إذا كانت ذكريات الطفولة تدور حول السخرية والرفض ، أو حتى التوقعات غير الواقعية والنقد لنا ، فقد نحاول أن نمحو الألم المرير الدفين في هذه الذكريات وإن نجد القبول الصافي الذي لم ننتبه له أبداً .

وسواء كان تاريخنا في الطفولة إيجابياً أم سلبياً ، فإننا جميعاً لدينا حاجة إنسانية أساسية لنعلم أننا مقبولين كأناس صالحين ، وللأسف فإن هذه الرغبة الطبيعية ، والتي تنشأ من طبيعة علاقتنا كأناس اجتماعيين ، عمقها وشووها مراننا على أن نكون لطفاء ، ونتيجة لذلك تجتمع هذه القوى المسيطرة ، وهي الطبع واللطفة ، لتوجد قلقاً بداخلنا يجعلنا ننزع إلى الكمالية ، وإلى التفكير كالتالي : لو استطعت فقط أن أرضي أولئك الذين أحبهم ، فسوف يتقبلونني ، وسأكون سعيداً .

والرغبة في حيازة القبول طبيعية ، ومفهومة ، ولكن مراننا على أن نكون لطفاء جعلنا نعتقد أنه لكي نحوز القبول يجب إلا ندخر أي جهد في التأثير على الأشخاص المهمين بالنسبة لنا ، ونحن نحمل في أذهاننا صورة ذلك الشخص الراهن غير محدود العطاء والذي نعتقد أن المجتمع ، وأباءنا أخبرونا أن نكون مثله لكي نحرز القبول والنجاح ، ولذلك فنحن نعمل بلا كلل لكي ثبت أنفسنا باستمرار لهم لنضمن القبول . وفي النهاية ، فالالتزام بهذا الجهد الدؤوب يصبح أخطر خطأ نرتکبه ويقف في طريق معرفتنا بتكمالنا وبهجتنا .

الخطا رقم # ١ : محاولة أن تكون كاملاً

لماذا تُعد النزعة للكمال خطأً ؟

لا يتوقف الناس اللطفاء عن مناقشة حقيقة أن النزعة إلى الكمال تتصرف بالآتي :

- إنها محاولة حمقاء ، وعقيمة لفعل المستحيل .
- ينبع عنها قلق مفرط ، وتحول توترنا إلى محن .
- تجعلنا نشعر كأننا سنموم عند ارتكاننا لخطأ ما .
- تجعلنا نضيع الوقت ، والجهد الثمينين .
- تعيق تقدم علاقات الصداقة الحميمة .
- تجعلنا نستاء من أولئك الذين نحاول جاهدين إرضائهم .
- قد تؤدي إلى عدد من الأمراض التي تهدد حياتنا .
- تؤدي بنا إلى الإفراط الذي لا يشبّعنا أبداً .
- تجعلنا نشعر بالغباء ، ونصبح لوامين لأنفسنا بطريقة مستبدة.
- تسمح للأخرين بإدارة شؤوننا ، وهذا فيه ظلم لهم ولنا .

وهذه النقطة الأخيرة يجب التأكيد عليها . إدارة حياتنا ليست من شأن الآخرين ، ولكنها ميزة لنا وعبء علينا في آن واحد . وبينما من المناسب أن يضع المجتمع المعايير السلوكية ، ويعبر الآخرون عن آرائهم فليس من الملائم لنا أن نسمح لهم بتحديد حياتنا ، أو بإملاء كل ما نفعله . وعندما نجعل الآخرين يتحكمون فيما تحت تهديد عدم القبول ، والرفض ، فإننا بذلك نكون قد فقدنا جزءاً كبيراً من أنفسنا ، ويكون من المستحيل علينا الدخول في علاقات صادقة .

ولكن لكي نكون واضحين في هذه النقطة نؤكد على أنه ليس من الخطأ أن تستخدم معاييرك الشخصية ، أو معايير المجتمع لتحقيق الامتياز ، والسعى نحوه . ومحاولة الوصول إلى الكمال تكون خطأ فقط في الحالات الآتية :

شيء جميل جداً من أجلك

- عندما تستغرق في الحفاظ على صورتك سليمة أمام المجتمع.
- عندما لا تكون مستعداً أو مؤهلاً للقيام بما يتوقعه منك الآخرون.
- عندما تطلي عليك هذه النزعة الطريقة التي تؤدي بها كل الأشياء
- عندما تدفعك نزعك إلى الكمال إلى وضع معايير غير واقعية لنفسك .
- عندما تتكلف في أداء الأعمال من الطاقة ، والوقت ، والمال ، والقلق بقدر أكبر مما تستحقه هذه الأعمال .
- عندما تخلى عن تقدمك لارضاء من لا يهتم بك .
- عندما ينزع منك الفشل ، وعدم القبول الإحساس الذي تستحقه بالرضا مقابل الجهد الذي بذلته .
- عندما تضيع وقتك الثمين في محاولة الوصول للكمال ، بدلاً من قصائه في إنجاز الأولويات الحقيقة .
- عندما تجد أن الأمر يستدعي منك أن توفق بين قيمك ومُثلك العليا .
- عندما تجد نفسك تلجاً للمشروبات الكحولية وما شابها لتغطي على شعورك السيء بما تجده من نقص فيك .
- عندما لا ترضي نفسك أبداً ، ولا أولئك الذين يمثلون أهمية لك.
- عندما يكون سعيك الدؤوب نحو الكمال سبباً في تدمير صحتك العاطفية ، والبدنية .
- عندما ينتهي بك الحال أن تبغض ما تفعله .

ومن الضروري أن تعلم أيضاً أن من ضمن مسؤولياتك أن توقف عن الخضوع ، فالمجتمع وبعض الناس قد يفرضون معاييرهم عليك ، ولكن إذا واصلوا التحكم في تصرفاتك فأنت الذي يسمح لهم بذلك . وعلوة على ذلك فالآخرون لن ينقدوك من نزعك نحو الكمال . أنت فقط الذي يقدر على ذلك .

الخطأ رقم # ١ : محاولة أن تكون كاملاً

الوصول إلى قرار التخلّي عن نزعك نحو الكمال

ولكن كيف تستطيع أن تتحرر من سيطرتها ؟ ومن أين تبدأ ؟
تستطيع أن تبدأ بقدرتك على إتخاذ القرار ، وهذه القدرة هي من
أثمن ثرواتك ، وهناك خطوتان يجب اتخاذهما على الفور .

الخطوة الأولى : قرر أن النزعة الدائمة نحو تحقيق الكمال
تعبر خطأ .

إذك لن ترغب في التغيير حتى تتوصل إلى تقبل فكرة أن نزعك نحو
الكمال تعد خطأ يؤدي لعكس المطلوب . وحتى ترغب في التغيير
سيستمر في مساعدتك لإرضاء الآخرين . قل لنفسك : "إنه خطأ كبير أن
أحياناً أساساً لإرضاء الآخرين " . كرر هذه العبارة مرات ومرات ،
وتأملها ، أو اكتبها عدة مرات حتى تصبح جزءاً منك .

الخطوة الثانية : قرر أن تتوقف عن هذا الخطأ
وقد يبدو هذا أنه تبسيط مخل ، ولكنك تبقى عاجزاً عن الحركة
حتى تتعهد فعلياً بالتوقف . ليس من الكافي أن تقدر حقيقة أن
النزعة نحو الكمال هي نزعه خاطئة . فلكي تتحرر من أسر العادة
عليك أن تختر لا تفعلها فيما بعد . ومع أن عملية الاختيار في حد
ذاتها لا تعني الوصول لهدفك النهائي ، ولكنها الخطوة الأولى الهامة
في الاتجاه الصحيح .

شيء جميل جداً من أجلك

الحل البديل للإرضاء

ال دائم للأخرين

إذا عزمت على التخلّي عن محاولة الوصول للكمال ، فيجب عليك
الآن أن تجد طريقة مختلفة لإدارة حياتك .

ومن المهم أن تفهم على الفور أنك لن تستطيع الانتقال بشكل
مفاجئ من الإرضاء الدائم للأخرين إلى الإرضاء الدائم لنفسك . وهذا
عمل خاطئ واستبدادي أيضاً . فانت لا تبحث عن فعل كل ما تريد ،
لأن ما تريده لا يكون دوماً في صالحك . (قد ترغب في أكل قطعة
شوكولاتة أخرى ، ولكن مصلحتك في الحفاظ على صحتك وزنك) إن
ما تبحث عنه هو الحرية التي تجعلك لا ترتد إلى نزعة الكمال عن
طريق تحريك للتعبير عن أفضل مزاياك ، ولخدمة أهم مصالحك .
وهذه الحرية ستمكنك من اختيار الوقت الذي تسعى فيه للكمال والوقت
الذي لا تفعل فيه ذلك ، والوقت الذي تجتهد فيه للامتياز ، والوقت
الذي تهدي فيه من نشاطك ، والوقت الذي ينبغي أن تفعل فيه ما
تحتاج إليه حتى لو لم يحب الآخرون ذلك منك .
وهذه حرية حقيقة .

إن مثل هذه الحرية مؤسسة على فهم الواقع يختلف عن ذلك
الفهم الذي تقوم عليه لطائفك ، ونزعاتك نحو الكمال ، ولذلك فلكي
تمارسها يجب عليك أن تستبدل الآراء التي تعلمتها في الأصل
بالحقائق التي تعكس طبيعتك الاجتماعية والتي تحرك من الحاجة
الملحة لإرضاء الآخرين ، وبنفس الطريقة غير الناس في عصر
النهضة العلمية في القرون الوسطى نظراتهم إلى الأرض على أنها

الخطا رقم # ١ : محاولة أن تكون كاملاً

مسطحة إلى نظرة مختلفة جذرياً . وهكذا إذا رغب الناس اللطفاء في هذه الأيام تحويل أنفسهم إلى الحرية الحقيقية ، وسلامة نواتهم ، فيجب عليهم تبني آراء عن الحياة الإنسانية تختلف عن تلك التي زرעהها المجتمع في نفوسهم في فترة الطفولة . والشيء الهام هنا هو أن الأفكار التي تعتقها تؤثر على طريقتك في الحياة ؛ وهي هامة لأنها إذا كانت متفقة مع الواقع فيكون لها إمكانية تحريرك ، وفي نهاية الأمر فالحرية ليست شيء تعثر عليه مصادفة ، أو يعطيك أيه شخص آخر ، ولكنها شيء تحرص عليه وترعاه وتحميه .

وبالطبع لا تؤثر معرفة الحقائق الهمة بذاتها على الحرية الشخصية ، وعلى عملية التغيير ، فالولاء للحقيقة مطلوب أيضاً ، فأنت لا تمارس الحرية ببساطة عندما تفهم الحقائق التي تعلم أنها ضرورية لسلامتك ، ولكن عندما تلزم نفسك بسلوكيات معينة تعكس هذه الحقائق ، وأنت تتلزم بهذه السلوكيات (ربما بعد معارضتها ومقاومتها لمدة طويلة) عندما تدرك أنها قوانين الحياة التي لا يمكنك خرقها كي لا تجلب الضرر لنفسك . وحتى بالرغم من علمك بأن اطاعتك لهذه القوانين لا تجلب لك المتعة الفورية ، فأنت تعتقد من أعمدك أنها سوف تعمل على إثراء ذاتك ، وأن عدم اتباعها يعني خيانتك لنفسك ، وفي نفس الوقت فأنت تعلم أنه لا توجد أي سلطة خارجية تستطيع أن تفرض عليك الطاعة لهذه القوانين ، ولكنك وحدك الذي ينبغي عليك اختيار ذلك .

وهذا السلوك البديل عن النزعة نحو الكمال يجدر بك أن تعتقه لأنه يمكن أن يحررك لكي تخدم أهم مصالحك الخاصة . وهو يتطلب ولاءك لثلاثة مبادئ أساسية :

شيء جميل جداً من أجلك

١. سيكولوجية الاعتماد المتبادل

عندما كنا أطفالاً كانت القوة الدافعة الداخلية التي تربطنا بكل شيء آخر هي الاعتمادية ، فقد كنا معتمدين في كل شيء تقريباً على آبائنا ، وأسرنا ، وجيرواننا ، ومدارسنا ، والمجتمع بشكل أوسع. وكان بقاونا نفسه في أيديهم . وفي سنوات مراهقتنا انتزعنا حياتنا من سلطة الكبار عموماً ، وسلطة الأبوين خصوصاً لتجرب حظنا مع الاستقلالية ، حيث حاولنا الاعتماد على أنفسنا في كل شيء تقريباً ، ومن الناحية النفسية يعتبر هذا انتقال من الشيء إلى أقصى نقيض له ، وعلى فرض الطريقة النموذجية ، فعندما ننتقل إلى مرحلة النضوج نترك وراءنا كلاً من اعتمادية الطفولة ، واستقلالية المراهقة وننتقل إلى مرحلة وسطى من الاعتماد المتبادل مع الآخرين ، ونجد بهذه المرحلة توازناً تفاعلياً بين الاعتماد على الآخرين والاستقلالية عنهم بما يؤدي إلى النضوج ، والسلامة النفسية .

وكل من صفة اللطافة ، والنزعة نحو الكمال يعملان على استمرار النفسية الاعتمادية ، وهو ما ينتقصان من قيمة حقوقك ، وسلطتك ، وتعلي من قيمة سلطة الآخرين للتحكم فيك . وهو ما يعطلان مصالحك المشروعة و يجعلانها تابعة لمصالح الآخرين ، وهو ما يضعان سعادتك النفسية والعاطفية بين أيدي من سواك .

وعلى الجانب الآخر فالحرية الحقيقة التي تحدثت عنها تزدهر بازدهار حقوقك كفرد بالغ ، وبازدهار استقلاليتك النفسية كراشد ، وهي تعتمد على حقيقة أنك مؤهل لتكون اعتمادياً واستقلالياً في نفس الوقت ، وهذه الاعتمادية المترادفة مساواة وعدالة الجميع ، وهذا لكي تتحرر من النزعة إلى الكمال يجب عليك التحول من الاعتمادية إلى

الخطا رقم # ١ : محاولة أن تكون كاملاً

تبادل الاعتمادية بينك وبين الآخرين ، ويجب عليك تقدير ذاتك كفرد راشد يعتمد على نفسه ، ويتتحمل مسؤولية معيشته ، ودائماً تدرك مدى ما يستطيع الآخرون المساهمة به من لجلك وإذا كنت ستحافظ على حرستك من النزعة إلى الكمال فينبغي عليك أن تتعلم كيف تتبادل الاعتماد مع الآخرين ، وأن تتمي أسلوبك النفسي كشخص بالغ .

٢ المبدأ الأخلاقي للمصلحة العامة

إن فكرة الحياة من أجل المصلحة العامة كانت أحد الاهتمامات الأساسية لمؤسسنا أمتنا ، وقد استبدلت الآن في عقول معظم الناس بمبدأ يُملي عليك أن تحيا أساساً لمصلحتك الخاصة ، وفي المقابل يدعوك مبدأ المصلحة العامة للأمريكيين الأوائل إلى خدمة مصالح الأشخاص المحظوظين بك ، وأولئك الذين يؤثرون منك في المقام الأول حتى يستفيد الجميع بما فيهم أنت (وسوف نناقش مدى شرعية المصلحة الخاصة فيما بعد) .

ويقوم هذا المبدأ على تناقض إيجابي ، هي أحد تلك التناقضات الواضحة ، والهامة التي نكتشف واقعيتها بدهشة وسعادة ، وهذه المفارقة تقول : عش لخدمة ما هو نافع للجميع (بدلاً من خدمة ما هو نافع لك فقط) ولوسوف تخدم نفسك بذلك . فمثلاً إذا قضيت وقتاً في العمل مع مجموعة تخدم البيئة في مجتمعك لتعزيز عملية إعادة التصنيع ، أو الإقلال من التلوث الصناعي ، فإنك عندئذ لن تجد فقط مكاناً آمناً ، وصحياً بشكل أكبر لتعيش فيه ، ولكنك أيضاً ستستمتع بإحساس عميق بالرضا عن إنجازك لشيء هام بالتعاون مع الآخرين ، وعندما يجعل حياتك متوافقة مع هذا المبدأ فإنك تؤدي إلى إثراء نفسك ، والمساهمة في تحقيق سلامتك النفسية .

شيء جميل جداً من أجلك

ولا غرو أن هذا الشكل من أشكال التضحيه بالنفس يؤدي إلى الوفاء بمتطلبات النفس فإنه يشجعك على أن تكون مخلصاً للشخص الذي تحتاجه للاندماج في المجتمع الإنساني (أي نفسك حقيقة) وهذا عندما تعيش بهذا المبدأ فإنك لا تسعى على الدوام للوفاء بالمعايير غير الواقعية الخاصة بالأخرين ، ثم توبخ نفسك إذا لم تستطع الوفاء بها ، وبدلأ من ذلك بوصفك مساهماً واحداً في المجتمع الإنساني الكبير ، فإنك تتضع لنفسك توقعات معقولة ، وإذا لم تستطع الوصول إليها فإنك تتراجع ، وتحاول ببساطة العمل بطريقة أخرى ، ومن خلال التجربة يكشف هذا المبدأ التناقض الظاهري في أنك إذا حاولت إرضاء الجميع فإنك تجعل نفسك أسيراً ، ولكنك إذا حاولت أن تخدم مصالح الجميع بما فيهم نفسك ، فإنك في الحقيقة تحرر نفسك .

فالالتزام بمبدأ المنفعة العامة هو المبدأ الذي ولد من أجله ، ونستطيع من خلاله أن عبر بشكل كامل عن طبيعتك الاجتماعية . وينضم هذا المبدأ إلى سيكولوجية الاعتمادية التبادلية ليقدم لك التوجيه ، والأمان الاجتماعي الذي تحتاجه للتخلص من نزعاتك إلى الكمال ، وتوسّس حريّتك التي طالما سعيت لتحقيقها .

وما زال هناك التزام ضروري آخر :

٣. قانون الحب

الحب هو الطاقة الأساسية السائدة في الحياة ، ولقد كان الحب موجوداً قبل أن نولد ، ووجوده سبب من أسباب قدومنا إلى الحياة ، وأنه المبدأ المحدد لإنسانيتنا ، فلقد أصبحنا كاملين لدرجة أننا قادرون ، وراغبون في تلقي الحب وإعطائه ، وبالتالي ينبغي علينا أن نحب لنجاة ، وأن نحيا لنحب ، وأحياناً يتم التعبير عن ذلك كما يلي : الحب هو القيمة السامية التي تجعل جميع القيم الهمامة الأخرى ممكنة ، وفي

الخطا رقم # ١ : محاولة أن تكون كاملاً

الواقع يمكننا الحب من التسامي فوق إحساسنا بعدم الأمان ومن الراحة مع أنفسنا ، ومع الكون من حولنا .

وعلى مستوى الأولي والأساسي فإن الحب يعني القبول ، فأولئك الذين يحبونك يتقبلونك كما أنت ، ثم يتوقعون منك أن تدرك قبولهم لك بالرغم من نقصانك ، وأخطائك ، وكل ما تعتبره غير مقبول في نفسك ، وهم يعلمون أنك غير كامل ، وتحتاج إلى التطور أكثر مما أنت عليه الآن ، ولكن عدم كمالك لا يمنعهم من تقبلك ، فالحب يمنحك القبول غير المشروط .

ومن أحد وجهي عملة الحب نحن نلتقي الاستحسان بلا استحقاق إذا كان لديك مشاكل في سيارتك على الطريق ، ويتوقف شخص غريب لمساعدتك ، ويرفض أن يقبل ثمناً لمعونته ، فهذا العمل ناتج عن الحب . وإذا تقبلك زملاؤك في العمل في وظيفتك الجديدة دون أن يطلبوا منك إثبات جدارتك بصداقتهم فإنهم قاموا بشيء يدل على المحبة .

وعلى الجانب الآخر من العملة يحتفظ الحب بالحكم الذي يستحقه ، ولذلك إذا أحبك الناس فإنهم لا يرفضونك لأنك لست كامل أو لأنك تخطيء أو لأنك تتصرف بشكل غير مقبول ؛ وهم أيضاً لا يتطلبون منك أن تعيد النظر في سلوكك بصورة فورية عندما تخيب ظنهم ولا ينتقمون منك إذا خالفتهم .

وهذا الحب غير المشروط كامل للأسباب الآتية :

- إنه لا يمكن نقده ، أو تحسينه حيث لا يمكنك أن تتصور شيئاً أفضل منه .
- إنه يتقبلنا بطريقة كاملة ، وهو يتقبلنا كما نحن .
- إنه يقدرنا بما فيه الكفاية لنسعى نحو الأفضل لنا .
- إنه يربطنا بطريقة تامة بالآخرين ، حيث لا يترك فجوة بيننا وبينهم .

شيء جميل جداً من أجلك

- إنه يحقق الأمل ، والسلام ، والبهجة التي هي أساس التجربة الإنسانية .
- إنه بطبيعته يلح على العدالة الاجتماعية ، وهي المبدأ الإنساني الكامل .

وكمال الحب يجعله يسمى فوق أي شيء آخر ذا قيمة في هذا العالم . ومن الملائم لاهتمامنا هنا أن نؤكد أن : الكمال في القبول الناتج عن الحب يمكن أن يحررنا من سعينا الدؤوب ، وال دائم نحو الكمال ، وجنباً إلى جنب مع الاعتماد النفسي المتبادل مع الآخرين ، وخدمة الصالح العام ، يعطينا هذا القبول فكرة عن طبيعتنا ككائنات اجتماعية ، وتقديم لنا الأساس الكامل ، والمصدر ، والمرشد لنا في سعينا نحو سلامة أنفسنا .

وتتجاهل هذا القانون يؤدي بنا إلى تحمل ثمن باهظ ، وعندما نحيا طبقاً له سجد البهجة التي كنا نبحث عنها دائماً .

حدود القبول المشروط

كما رأينا فإن الموضوع الأساسي للنزعـة نحو الكمال هو احتياجنا العميق الذي نشعر به لأن نحوز القبول . فعندما تربينا لنكون أشخاصاً لطفاء تقبلنا لا شعورياً ، وبلا نقاش الافتراضات التالية : (١) إن القبول المشروط هو قانون الحياة . (٢) إننا يجب أن نستفيد من هذا القبول بأقصى ما نستطيع . لقد وافقنا على أن ننتقل عبر أزمات اجتماعية غير متناهية ، وبمعنى ما وكما عبر أحدهم : أن ندفع ثمن كل شيء ؛ ولذلك فنحن نسعى نحو الكمال دائماً ، ونشغل على نحو متواصل بمظاهر الكياسة وعلامات القبول : كابتسامة ، أو ربت على الكتف ، أو تعليق إيجابي ، أو قبلة ، أو تصفيق حاد للاستحسان ، أو تزكية كتابية ، أو علواً ، أو ربما تلك الساعة الذهبية الفخمة التي نتلقاها عند تقاعدها .

الخطا رقم # ١ : محاولة أن تكون كاملاً

والقبول المشروط يتم التعبير عنه في العادة بثلاثة أشكال : (١) القبول الممكن (قد يتقبلوك أو لا يتقبلوك) . (٢) القبول الجزئي : وهو لهم يقبلون أجزاءً من تصرفاتك ولا يقبلون الأجزاء الأخرى . (٣) القبول المؤقت (حيث يتقبلونك لفترة محددة من الزمن ، ولكن ليس للأبد ، وبأي شكل من هذه الأشكال فالناس الذين يتقبلونك قبولاً مشروطاً يقومون بحساب قيمتك بالنسبة لهم ، ومهما أخبروك عن صداقتهم فإنهم يعنون لشيء كالنالية :

سابلك طالما تتبع مبادئي .

سأتحملك حتى أجد سبباً لبغضك .

سأستمر في قبولك بشرط أن تواصل إرضائي .

ولابد أن نقر بأن القبول المشروط ، والتوقعات الاجتماعية لها موضعها المناسب . فإنجاز الأهداف يحدد نجاحنا في التعلم ، والفنون ، والرياضة ، والسياسة ، وبالطبع في دنيا العمل . فلأنك لن تستطيع أن تبيع الأعمال الفنية التي لا يرغب الناس في شرائها ، وأنك تميز بقدر آخر في إنجازاتك ، وإذا لم تنجح في عملك فقد يتم فصلك منه . والعقود المشروطة التي تقوم على الأداء المتوقع ويدعمها الخوف من الرفض تلعب دوراً أساسياً كقوة حافزة لنا في هذا العالم المتصارع .
ولكن القبول المشروط اتخذ مكانة ودوراً في حياتنا بغير استحقاق ، فإنه قد يدفعنا نحو مستويات عالية من الأداء ، ولكنه يحرمنا للأبد من القبول المؤكد الذي نتوق إليه بشدة . وهذا من المهم لك أن تعلم أن القبول المشروط لا يجر به أن يحدد شخصيتك ، أو أن يوجه حياتك ، أو أن يقرر كيفية إحساسك بذاته ، أو أن ي ملي عليك كيفية إدارة علاقاتك الهامة ، نعم قد تريده أن تشعر بحسن أدائك لأشياء ، وبإعجاب الآخرين بما تنتجه ؛ ولكنك لا تستطيع الاعتماد على القبول المشروط لإدارة حياتك ، أو لإندادك بالسلام ، والبهجة الداخلية .
ومن ثم ، فما البديل إذا ؟

شيء جميل جداً من أجلك

الحب غير المشروط

يطلب الحب منا أن نتوقف عن السعي لارضاء الجميع على الدوام لكي نحور قبولهم ، وأن تتقبل ببساطة حقيقة أننا مقبولون بالفعل . وبعبارة أخرى يشجعنا الحب على أن تتقبل قبول الآخرين لنا . مما يجعلنا في النهاية تتقبل أنفسنا ، وبوصفتنا مثالين نحو الكمال فمهما كانت تصرفاتنا لطيفة تكون قلقين بشأن ما إذا كنا مقبولين من العالم حولنا ، فنحن نقول لأنفسنا : لو علم الناس بحقيقة ... ونفترض حينئذ أنهم سيحكمون بعم صلاحنا ويرفضونا . ولكن الحب يؤكد على أننا صالحوه ومقبولون مهما كانت حقيقتنا ، ومع وجود الحب لا يتم استبعاد أي أحد ، وعزمنا على الحياة يوماً بيوم كما لو كنا مقبولين بالفعل يحل محل شعورنا بعدم الأمان ، والنضال من أجل رضى لا يتقبله منا أحد .

وهكذا ، تسير الحياة الإنسانية على هذه الشاكلة فعندما نقتصر فيها أنا مقبولون كما نحن ، وقدرون ، وراغبون في تقبل أنفسنا تتقبل الآخرين بنفس الطريقة ، عندئذ فقط نحيا في سلام مع أنفسنا ، ولكننا أيضاً سنغير شخصيتنا الداخلية وعلاقاتنا حتى نحقق ذواتنا تماماً ، كما أن الثقة في الحب غير المشروط هي التي تمكنا من أن نصبح أفراداً راشدين ذوي أدوار وأن ننشيء علاقات ذات فائدة .

وعندما تدرك لأول مرة أنك محبوب وتقبل قبول الآخرين لك . فأنك تعلم أنك على وفاق مع مغزى الحياة كلها ، والقبول غير المشروط من الآخرين يعطيك المبرر ، والحرية ، والبهجة التي تحتاجها لكي تكون سليماً من الناحية النفسية ، ولذاك فعندما تستجيب للحب بهذه الطريقة فإنك لم تَعْذُ في احتياج للوقوع في أسر نزعتك إلى الكمال ، أو في أسر علاقاتك التي تحقق التحرر ، وامْشِباع لك .

ولكن كيف تتقبل قبول الآخرين لك ؟

الخطا رقم # ١ : محاولة أن تكون كاملاً

تَقْبِلُ قَبْوِ الْآخْرِينَ لَكَ

باديء ذي بدء ، أنت تختر النظر إلى الحياة بمنظار الحب ، وبعبارة أخرى ، أنت تقرر أن ترى القبول من الآخرين (بدلاً من الأحكام التأديبية والرفض) في بداية و中途 ونهاية حياتك . هل حدث أن رأيت دموع البهجة في أعين الوالدين يهدرون ولدهم لأول مرة ؟ يبدأ تقبلك بقبول الآخرين لك بإدراك أن الحب الذي يحرك الكون يتملكك بنفس الطريقة ولن يدعك أبداً .

ولكي تدرك هذه النظرة بشكل أدق فأنت تعتمد على ملاحظاتك الخاصة ، ورجاحة عقلك ثم تختر ، وبعبارة أخرى فإنك تؤمن بأنك مقبول بالفعل من الآخرين متلماً تقرر أن تتعاش مع حائق الكون من حولك مثل أن الأرض كروية ، وليس مسطحة ، حيث أنك في كل الحالتين تعتمد على دلائل من خلال تجاربك لا يمكن أن تذكرها ، وبنفس الطريقة التي تثق بها في الفلكيين وصناعة نماذج الكرة الأرضية ، ورواد الفضاء حول الكون عندما يزعمون كروية الأرض ، فأنت تتضع تفتك في تجربتك الخاصة ، والشواهد المتماسكة التي تأتي من الأصوات التاريخية العميقـة ، والمحترمة ، والتي تخاطب أهم احتياجاتك . وجـميع هذه الأصوات يخبرك أن الحب هو ما يجعل الحياة تسير على نحو سليم . وهي تؤكـد أن لا شيء يستطيع العمل على ازدهار ، وسمـو ، وتحـrir ، واتساع روحك ، ومساعدتك على تحقيق الصحة النفسية متلماً يفعل قـبولـك الشخصـي ، وممارستـك لـتقبـلـكـ الحـبـ غيرـ المـشـروـطـ ، وماـ أنـ تـتـطـرقـ فـكـرـةـ أنـكـ مـقـبـولـ بالـفـعـلـ إـلـىـ دـاخـلـكـ حتىـ تـقـولـ : "آهـ !ـ لـقـدـ فـهـمـتـ ؟ـ ،ـ إـنـ العـزـمـ عـلـىـ الـحـيـاـةـ فـيـ ضـوءـ هـذـاـ الـحـبـ قـدـ يـكـونـ فـيـ سـهـولـةـ مـلـاقـةـ الـأـحـبـةـ بـالـأـحـضـانـ .ـ

شيء جميل جداً من أجلك

وبهذا القول تخبرنا التجربة أن الاختيار البسيط بقبول حقيقة أن الآخرين يقبلونك بالفعل ليس دائماً سهلاً ، ففي أعماقك قد تتوق إلى ضمان القبول الذي يقنه الحب ، وقد توافق على أنه لا حاجه لك أكبر من حاجتك لأن تكون محبوباً ، وأن تقبل هذا الحب ، ثم تحب نفسك ، وتحب الآخرين ، وكل من سعيك الدؤوب لإرضاء الآخرين ، وإحساسك الحالي بالاغتراب عن كل شيء قد يكون غير محتمل بالنسبة لك ، ولكن في الحقيقة وفي نفس الوقت قد تقاوم أيضاً بشكل غريب تقبلك لقبول الآخرين لك . وإذا كان هذا هو الحال بصرف النظر عن السبب ، فإن قدرك على الوصول إلى هذا التقبل ستعتمد على الشجاعة ، والرغبة في الاختيار ، كما مستعتمدة على معرفتك للحب .

إذن ماذا قد يتغلب على مقاومتك ، ويعطيك الشجاعة لتقبل ذاتك ، ويحررك من أسر نزعتك نحو الكمال ؟

تسامح في غير موضعه

قد يقدم لك أحدهم الاستحسان بصورة مفرطة تشعر أنك لا تستحقها ، ربما تعتمدي على شخص فيسامحك ، ويقبلك ، ويحتضنك ، والجمال الأخاذ لهذا التصرف قد يهزك لتقبل هذا التسامح بل وتقبل المعنى الأعمق والأشمل للتسامح الذي جاء هذا التصرف كمجرد تعبير فوري له .

قبول الآخرين لك

قد يخبرك الناس الذين تعجب بهم وتهتم لأمرهم بأنهم يقبلونك كما أنت ، وقد يقولون أنهم سعداء لوجودك في حياتهم برغم إحباطك الدائم لهم ، وقد لا يكون لمثل هذه الكلمات حماس داخلي ، ولكنها قد تعمل على تحريرنا مع ذلك .

إحساس بالاكتئاب

قد ينتهي بك الحال إلى مواجهة القبول المشروط من الآخرين فتكون متعباً من محاول إثبات نفسك لهم بلا أدنى شعور بذلك صالح بما يكفي ،

الخطا رقم # ١ : محاولة أن تكون كاملاً

وحيثندَ قد تشعر باليأس المطبق ، وبأنه لا يوجد شيء لديك لتفقده ، فتحملق في المجهول وتنسامي على مقاومتك لقبول ذاتك ، وتقرر أن تتخذ خطوة نحو الإيمان الأعمى كما يسميه الناس .

وأي واحدة من هذه التجارب قد تولد عندك الشجاعة التي تحتاجها لقبول ذاتك . ولكن ماذا لو أنك لم تجد من يغدق عليك الحب ؟ أو ماذا لو أنك كنت غير راضٍ عن نزعتك إلى الكمال ولكنك لم تصل إلى حالة اليأس ؟ هب أنك ما زلت تقاوم التغيير ؟ فحيثندَ ما هو الشيء الذي سيحررك لكي تقبل قبول الآخرين لك ؟

تجربة شخصية

في هذه الحالة ، ينبغي عليك أن تفعل شيئاً بدلاً من أن تدع الأشياء تحدث لك بلا إرادة منك ، وما ستفعله سيظهر بصورة كالتالية : سوف تتعاهد مع نفسك أنك لمدة شهرين أو ثلاثة شهور ستجرِب أن تتقبل جميع من تعرفهم ، ومن تقابلهم ، وبعبارة أخرى ، لن تتطلب من الناس أن يمرروا بآي نوع من الاختبارات قبل أن تقبل معاشرتهم ، وأنت بهذا ستجرِب الحب غير المشروط .

والغرض الأساسي من هذه التجربة هو أن تعرف إذا كان الحب غير المشروط سيحرر الآخرين من الرغبة المستمرة في إرضائك وبالتالي ستتسم علاقاتك بالمصداقية ، وفي النهاية ستدرك الفرق بين آثار الحب المشروط ، وآثار الحب غير المشروط لكي تتوصل عند الانتهاء من التجربة إلى تقرير أي نوع منها ستعطيه الأولوية في حياتك اليومية .

وبالطبع فإنك ستتعامل مع الناس بالطريقة التي تناسب مع ما تريده من أنواع العلاقات ؛ وبعبارة أخرى فإن التجربة لا تتطلب منك أن تبادر بإنشاء علاقة حميمة مع كل من تصادفهم في حياتك . وعلى

شيء جميل جداً من أجلك

سييل المثل ميختلف تقبلاك لزميل جديد في العمل عن الحب الذي تقدمه لزوجتك في عمقه وأبعاده ، وعلى ذلك فمهما جعلت نفسك منفتحاً في علاقتك مع جميع الناس فإنك ستعطيهم إشارات تساعدهم على فهم طبيعة العلاقة التي تريدها مع كل منهم .

ومن المهم أيضاً ملاحظة أنك لم تتقبل الناس على الفور لترضيهم ، أو لجعلهم يحبونك ، حيث أن هذا هو نفس الشرك القديم في حaulة العصي نحو الكمال ، ولذلك فإنك لن تدع الناس يدوسون على مشاعرك . نعم إنك ستعرض نفسك بذلك للخداع حيث سنفترض حسن النية عند الناس وستتعرض لنواحي ضعفهم ، ونواحي قوتهم على السواء ، ولكن قبول الآخرين بأي شرط ليس دعوة لهم لاستغلالك . وبالتالي لو أساء أحدهم معاملتك فلتضع حدأً لذلك على الفور ؛ كان ترفض مرافقتهم حتى يظروا لك الاحترام ، وبالطبع إذا اعترروا بصدق فلتسامحهم لكي تحرر نفسك وتحررهم من التحكم ، والرفض ، ولكنك تسهم في مشاكل الآخرين فورياً ولا يسمعون لهم بالاستخفاف بمشاعرهم في نفس الوقت ، فإنهم يهتمون بالآخرين وبأنفسهم .

ولكي تزيد من فرص نجاح في هذه التجربة يمكنك أن تخبر الناس بالطريقة التي ستتعاملهم بها وأسبابها . وإخبارهم هذا لا لكي يمكنهم فقط من فهم ما يحدث ، ولكنه سيساعد في التصديق على التزامك بالتجربة ، وهو أيضاً قد يحثهم على مساندة جهودك . لتبين نفسك إلى شخصية تستمتع بقبول الناس برغم نقصهم ، وتصل إلى رؤية نفسها أنها لم تعد في حاجة إلى الكمال .

وإذا فشلت التجربة ، أي إذا ثبت أن القبول الناتج عن الحب لا يثير النفس أكثر من القبول المشروط (فإنك حينئذ تستطيع الرجوع

الخطا رقم # ١ : محاولة أن تكون كاملاً

إلى أحضان أولئك الذين لا يخذلونك فقط) و تستطيع العودة إلى السعي المرهق لإرضاء جميع الناس دائمًا فعلى الأقل ستعلم أنك أعطيت الحب فرصة عادلة .

وبالطبع فانا هنا أضع كل مراهقائي على الحب غير المشروط ، وأؤكد على أنك سترى العبارة المتناقضة في ظاهرها ، والتي لا يمكن مقاومتها ، والتي يكتشفها كل من يحاول التجربة : افعل شيئاً من أجل الناس بلا استحقاق منهم له وامتنع عن الحكم عليهم بما يستحقون وبذلك تثري نفسك ، وبعبارة أخرى حبهم كما هم وطلبًا لمنفعتهم ، وحينئذ سيكون الشخص الذي يحصل على أكبر منفعة من ذلك هو أنت . وجائب آخر للنفع في هذه التجربة هو أن قبولك للأخرين يمكن الناس أن يكونوا إيجابيين وأن يحبوا أنفسهم ، والآخرين بما فيهم أنت على الأخص ، ولن يتغير الجميع في الحال ، ولكن الحب دائمًا ينتقل من شخص لأخر كالعدوى ، وبطريقة غامضة ، ولكنها متوقعة فإن الحب ينتشر ذاتياً ويغير الناس جزرياً بما يظهر أفضل ما فيهم ، ويوجههم نحو علاقات صحية ، وسلام نفسي .

وأنكر اثنين من المدرسات الشابات في المرحلة الثانوية كنا نتحدث عنهما أنا وزملائي طوال الوقت ، وفي بداية العام الدراسي حاولت إدراهما أن تظهر لنا مدى شدتها ، وأهمية المواد التي تدرسها ، وأهمية مبادئها ، وعدم أهمية الأشياء التي نهتم بها ، وفي الحال شعرنا بتهددها لنا بعدم� الاحترام ، والرفض إذا لم نثبت أنفسنا لها ، وهي كانت معروفة بأنها غير سعيدة ، ومكرهه ، وأيضاً بفشلها في مساعدة الطالب على الأداء الجيد في الفصل ، وفي المقابل كانت المدرسة الأخرى إيجابية ، حيث كانت تثق فينا وتتصف إلى تعليقاتنا ، وتحدث معنا عن الأشياء التي نهتم بها ، وتعامل معنا على أنها أشخاص مستقلون ، فمما لا يدعو للدهشة أنها كانت معروفة بقدرتها على استخراج أفضل ما في تلاميذها ، وكان كل من يعرفها يقول "إنها تحب طلابها" .

شيء جميل جداً من أجلك

وممارسة الحب إلى جانب الالتزام بالاعتماد المتبادل مع الآخرين ، والمصلحة العامة ستجلب عليك البهجة ، وهي أسمى إحساس بالسعادة الإنسانية . وعندما تعرف أنك محبوب فإن البهجة تتبع من داخلك ، وتصل بمجتك إلى ذروة لا تستطيع التعبير عنها عندما تحب الآخرين في المقابل بإشباع أعمق حاجاتهم للقبول ، والتعبير عن الحب يؤدي إلى الثراء الداخلي الذي طالما سعيت من أجله ، ولكن لم تجده أبداً من خلال جهودك اللامتناهية لارضاء الآخرين .

والالتزام بقبول نفسك كما أنت ، والآخرين كما هم يمكنه ان يحررك من أسر نزعتك إلى الكمال ، وتبدأ هذه الطريقة القانعة للحياة ، ومن بين كل من قابلتهم في حياتي وجدت أن أولئك الذين أخذوا هذا القرار هم أكثر الناس حرراً ، وبهجة ، وبالإضافة لذلك ، فأفضل هؤلاء قد تعلموا كيفية التعامل مع نفائصهم بطرق تعمل على توسيع نطاق حريتهم ، وبهجتهم .

التعامل مع نفائصك

أفرض أنك صرت تتقبل قبول الآخرين لك ، ولكنك مازلت تجد أن الحياة في هذا العالم بعيوبك وفشلك أمر صعب (وبعبارة أخرى فأنك كمعظم الناس لم تتقبل نفسك تماماً) . ولكي تجرب الحرية ، والبهجة التي أتحدث عنها من المهم أن تتفهم حقيقة أنك ما زال لديك نفائص ، وتعترف بها صراحة ، فليس من الضروري ، ولا من النافع أن تخجل من كونك إنساناً ، وأن تقضي أيامك في المحاولة اليائسة لتغطية عيوبك .

ولقد قال أحدهم : الشيء الحسن في كونك غير كامل بصورة ظاهرة هو أنك مع هذا تجلب البهجة على الآخرين ، وهذا عبارة

الخطا رقم # ١ : محاولة أن تكون كاملاً

أخرى متقاضة ظاهرة بـ دع الآخرين يرون أنك غير كامل وستجعلهم سعداء ، فإذا حاولت أن تكون كاملاً طوال الوقت فسوف ينصرف عنك من تحاول أن تؤثر فيهم . وهكذا فال فكرة هنا أن تهدف إلى التميز عندما تتوقع نتائج مرضية طالما كنت معتقداً أنك لست كامل ولا ينبغي أن تكون كذلك .
وسأقدم لك هنا بعض الطرق لتعزيز تقبلك لنقصك .

فكرة قبل أن تأخذ على نفسك التزامات

لا تتعهد بأي شيء ذي نتيجة على طيارك الآلي . توقف قبل أن تتصرف وتتساءل : "ماذا سيحدث إذا لم أفعل ذلك على وجه الكمال ؟
وكم من الوقت والجهد سيستحق هذا الالتزام ؟"

تحدث مع نفسك حول جهودك غير المثمرة لتحقيق التميز

عندما تقضي وقتاً طويلاً جداً لإتمام شيء ما ، فتستطيع أن تقول لنفسك : "لقد عملت في هذا المجال لمدة ساعات وهو لا يستحق عشرين دقيقة" ، أو تتساءل : "لماذا أقضي كل هذا الوقت في هذا الشيء ؟" ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث إذا لم أفعل ذلك على وجه الكمال ؟ كيف أنهى هذا وأتعيش معه ؟ إذا توقفت عما تفعله وتحدثت إلى نفسك بصلابة فإن ذلك سيساعدك في الاهتمام بوقتك . (أتمنى لو أنني فعلت ذلك في السبعينيات عندما كنت أقضي الساعات الطويلة في إعادة كتابة الخطابات لأصدقائي لأنني كنت أخاف أن يضر بي الشطب والأخطاء النحوية) .

شيء جميل جداً من أجلك

تراف مع نفسك في الجدية وفي النقد

كلنا نميل إلى المبالغة في تقدير اهتمام الآخرين بالحكم على أدائنا. هل لاحظت أنك عندما تقلق وتعمل جاهداً لترك انطباعاً لديهم؟ ، فإنهم في العادة لا يلاحظون ذلك ، وفي الواقع إنهم مشغولون جداً بالتفكير في أنفسهم ، ومهتمون بالانطباع الذي يتركونه عليك ، وكيف تفكرون فيهم ، ولنفكر في هذا : عندما يخطيء الآخرون فهذا ليس معضلة ، فانت تتعاطف معهم ولا تصفهم بالفشل ، وفي الواقع أنت لتبأ معهم أكثر من نفسك ، والفكرة أن تقبل حقيقة أنك صانع للأخطاء ، فانت ستقع فيها من آن لآخر مثل أي شخص آخر ، وعندما لا تفعل ما يتوقعه الآخرون منك ، فلن يكون هذا هو نهاية العالم ، وإذا ارتكبت خطأ ، ما لم تعتدي بشدة على أحد أو ترتكب جريمة ، فإن هذا الخطأ سيتلاشى على الأرجح مع بزوغ شمس يوم جديد .

إتفق مع الناس الذين ينتقدونك بوجه حق

إن النقد يؤلمنا لأنه يطعن ، ويحطم الصورة الكاملة التي نعمل جاهدين على أن نرسمها لأنفسنا وللآخرين ، وعندما تتعرف على حاجتك للحقيقة لأن تكون محبوباً ، يمكنك حينئذ أن تتخلى عن هذه الصورة ، وتنعيش مثقباً تماماً جوانب قصورك ، ولذلك إذا انتقدك جارك على قيادتك السيارة بسرعة أكبر من المسموح بها ، يمكنك أن تقول له : "أنت محق ، لقد كنت أقود بسرعة زائدة عن اللازم" . وإذا كان لديك سبباً لهذه السرعة لا تخجل منه فقل له : "لقد كنت أسرع بصديقي

الخطأ رقم # ١ : محاولة أن تكون كاملاً

المريض إلى المستشفى ولكن عندما ينتدك أحد بما تستحق ، فمن التحرر أن تعلن موافقتك حقيقة ، وألا تدافع عن نفسك .

الناقد : تأخرت في السهر مرة أخرى وستكون مرهقاً في الغد .
أنت : لك الحق فيما تقول ، ويراعي ذلك .

الناقد : تبدو فذراً . أنت لا تعتنى بمظهرك .
أنت : مما يؤسفني أن الألآفة ليست إحدى مزاياي .

الناقد : لقد كان هذا تصرفًا غبياً منك .
أنت : عفواً ، لم يكن هذا من الذكاء في شيء .

الناقد : ما كان ينبغي أن تقول ذلك أبداً .
أنت : أعلم ذلك . من وقت آخر أقول الشيء الخطأ .

الناقد : إما أنك ساخر أو موافق .
أنت : أنا موافق .

أنت لست في حاجة بعد للكمال ، وتستطيع الآن أن تغير مسار النقد وتستفيد منه ، وهو شيء لم تكن قادراً عليه من قبل .

تجنب الأشخاص الذين يريدون منك دائماً أن ترضيهم

قد تصادف هؤلاء الأشخاص في أي وقت في حياتك ، والذين ينتقدونك باستمرار لعدم كمالك ، وإذا أصرروا على موافقهم هذه منك

شيء جميل جداً من أجلك

ربما ينبغي أن تقطع علاقاتك بهم ، وإذا كنت مكانهم تستطيع توسيع وتنويع العلاقات مع أولئك الذين يظهرون أفضل صفاتك بطريقتهم معك ، حيث أن هؤلاء الناس يظهرون أفضل ما بك ولا يتطلبون منك الأفضل في كل شيء تفعله .

ومن حسن الحظ ، فإن من يعنون لك الكثير كمدرسيك ورؤسائك وزوجتك وغيرهم عادة ما يتوقعون منك الأداء بمستويات تناسب طبيعة علاقاتك معهم وهم لا ينتظرون منك أن تكون فوق البشر ، وهم يحبون أن تفعل ما بوسعك وأن تعمل بكل إمكاناتك ، وأن تحقق الآمال الواقعية ، وإذا حدث مع ذلك أنك بذلك ما في وسعك وهم لا يدركون ذلك وينتقدونك بقسوة فلا تدعهم يفعلون هذا دون أن تتباهي ، ولسوف تكون لديك متابع كافية في محاولتك التحرر من أسر النزعة إلى الكمال وقيام الآخرين بدفعك للرجوع إليها ، ويمكنك أن توضح حاجتك لمن لا يتوقعون منك أن تكون كاملا . ومعظم الناس سيستمعون لصوت العقل عندما تكون صريحاً معهم . وإذا كانوا مهمين لك ، واستمروا في فرض نظرتهم غير الواقعية ، فيمكنك أن تطلب منهم أن يشتركون معك في اختيار طرف ثالث ليتوسط في نزاعك معهم

جرب الطرق الثلاث التالية للاتصال بالآخرين

١. افعل ما يناسب كل علاقة من علاقاتك . عامل زوجك وأولادك ورئيسك في العمل وشركائك ومعارفك بطريقة ملائمة ، (إذا أعطاك رئيسك في العمل مهمة معفولة ومناسة فلتقم بها) وعندما تتحقق التوقعات المناسبة لعلاقتك فأنت تتصرف بطريقة مثالبة

الخطارق # ١ : محاولة أن تكون كاملاً

٢. عندما تفشل قُم بالاعتذار ، وإذا كنت مُهينًا اعرض ما يسترضيهم ، إذا نسيت ذات مرة وتركت أصدقاءك في مكان لا يعرفونه ، فيمكنك أن تعذر لهم ، توجه لهم مباشرة وأخبرهم أنك مسؤول عن ذلك وأنك آسف مما فعلت ، إذا فعلت شيئاً أدى إلى خسارة الآخرين لنقودهم ، اعتذر وعوضهم عن خسارتهم . وعندما يقبل هؤلاء الأشخاص اعتذارك وتعويضك لهم ، فإنك تكون قد أزالت الحاجز بينك وبينهم واستعدت علاقاتك معهم تماماً (أي بصورة كاملة) ، وإذا قصرت عن الاعتذار في الوقت المناسب وأدركت ذلك متاخرًا ، فستستطيع عندئذ أن تعذر بما فعلت وعن تأخرك في الإقرار به .

٣. إذا رفض الآخرون اعتذاراتك ، أخبرهم أنك تريد إصلاح ذات بنيكم وأنك تشعر بأنك لا حيلة لك في مواجهة رفضهم لاعتذارك . أجعلهم يشعرون باهتمامك ، أخبرهم أنك تقدرهم ولا تعرف شيئاً تفعله غير ما فعلت ، وقد لا تعود العلاقة معهم كما كانت ، ولكنك تكون قد فعلت كل ما بوسعك فعله . لقد جعلت نفسك معرضاً للنقد تماماً ، وقبلتحقيقة أنك تعيش في عالم غير كامل أو مثالي ، وهذه طريقة مثالية في التعامل .

هل أعادك هذا العرض إلى نزعة الكمال والمثالية المُجْهَدة التي كنت تتعامل بها ؟ لا العكس هو الصحيح . هذه السلوكيات عملية وفي متناول الأيدي ، حيث أنها لا ترتكب بالضغوط الهدامة للنزعة المثالية ، وبتقدير نفائصك . إنها تعارض أي توجيه من جانبك لمحاولة التصرف على نحو كامل أو مثالي دائمًا

شيء جميل جداً من أجلك

لقد اتخذت طريقة جديدة للحياة

لست الآن تعلم أنك لن تستطيع إرضاء الآخرين على الدوام ، وربما تكون قد قررت إلا تحاول أن تفعل ذلك فيما بعد ، وإذا تقبلت أيضاً قبول الآخرين لك فإنك تتعامل حينئذ بطريقة واقعية مع نفائصك .

ومن الآن فصاعداً ستفعل الآتي :

• ستذكر مليأً في الالتزامات قبل أن تتخذها .

• تتحدث بصرامة إلى نفسك إذا حاولت أن تكون مثالياً وكاملة .

• سترفض الصراحة مع نفسك لو أن تأخذها بجدية زيادة عن اللازم .

• ستتفق مع أولئك الذين ينقدونك بوجه حق .

• ستتجنب أولئك الذين يصررون على أن تكون مثالياً .

• ستمارس الطرق الثلاث للاتصال بالآخرين بصورة مثالية .

وقد تراودك ميولك إلى الكمال والمثالية ولكنها لن تسيطر عليك لو توقعك في الكلبة بعد ذلك ، وأنت تستطيع الاحتفاظ بمبادئك الراقية والواقعية ، ولكنك بدلاً من التساؤل الدائم عما إذا كنت ترضى الجميع ، فإنك سوف تتعامل الآن : هل أشعر أنني صادق أكثر مع نفسي ؟ ولسوف تظل في حاجة لحب الآخرين لك . ولسوف تشعر دائماً بشعور جيد عندما تعرف توقعات الآخرين المعقولة منك والذين يمثلون أهمية لك . وفي بعض الأحيان ستبذل جهداً لا باس به لإرضائهم بلا شك . ولكنك الآن تستطيع أن تحيا بتسامح جديد تجاه نفسك ، ولن تُعذّ تعاني من عبء الاحساس بأنك غير جدير بالقبول أو بأنك غير مقبول .

وستظل شخصاً لطيفاً .

الخطا رقم # ٢

القيام بالتزامات أكبر من طاقتك

في بداية الأسبوع قضيت أمسياتك في حساب ضرائبك وكتابة خطاباتك الشخصية المتأخرة ، وعملت مع أصدقائك لإقامة أحد مسابقات المشي . الخيرية وبحلول ليلة الخميس يكون لديك ، ولأول مرة ، ساعتان للشروع في قرائة الرواية التي تتحرق شوقاً لقرائتها . وعندما تصل بك صديق للمساعدة في مشروع اجتماعي ، بلا جدال ، وجدت نفسك مضطراً أن تقول : "طبعاً سأحضر إليك حالاً" . وفيما بعد في هذه الليلة جرت نفسك إلى السرير متعباً وخاضباً .

ذات مساء ، في بداية السبعينيات ، وفي منزلي في "أوكلاند" ، خرجت لأصفر لكبنا الصغير ذي اللون الأسود والفضي واسمه "ريدو" ، ولكنني عندما شرعت في الصغير لم استطع ، حاولت عدة مرات بلا جدو ، ولاحظت أنني أشعر بخدر في ذقني وشفتي ، لقد كنت بارعاً في الصغير ، ولذلك سرعان ما تحولت دهشتي إلى قلق ، وبعد بضعة أيام ، وفي عيادة طبيبي قمت بعده تحاليل ، وأجبت العديد من الأسئلة ، دون أن يظهر دليلاً على وجود مشكلة بدنية ، وأخيراً التفت لي الطبيب وسألني : كم ساعة في المتوسط تعملها أسبوعياً؟"

شيء جميل جداً من أجلك

فاحسنه انتي لا أعلم بالضبط ولكنها على الأرجح كثيرة جداً ، ثم طلب مني از أحد الثلاثة أسابيع التالية لتحديد ساعات عملني ، وحدد لي موعداً أحد . وفي الزيارة الثانية أعطيته قصاصة من الورق تُبيّن ان ساعات عملني تبلغ ٦٨ ساعة أسبوعياً .

قال : عذم فدرنك على الصفير هي إشارة تحذير مبكرة من

مهرك العصبي بأنك لا تثير حيائنك بصورة صحيحة" .

وعلمت في ذلك اليوم ، أنه عندما تكون عموماً في صحة أفضل يمر الأشياء التي نستمتع بها ، فإن أجسامنا تتأثر بالعمل الزائد مهما كادت نوابانا حسنة والتزامتنا بليلة ، وفي تلك الليلة اعتذر عن طريق الهاتف عن لجنتين . وحذفت عملين من روتيني اليومي لأنهما ليسا من الأولويات الهامة ، وخفضت على الفور من ساعات عملني إلى مدة تتراوح ما بين حسنين إلى ثلاثة وخمسين ساعة أسبوعياً وثبت أن هذا العباء معقول بالنسبة لي وأنا في منتصف الثلاثينيات من عمري ، ومع فيقيتين من التأمل . وكما توقعت ، عادت إلى القدرة على الصفير سريعاً. سواء كنا مدركين لهذا أم لا ، فعندما نأخذ على عاتقنا من الالتزامات ما لا نطيق لفتره ممتدۃ من الوقت ، فإننا ندمر أنفسنا ، فعاجلاً أم آجلاً يجعلنا التوتر مشتبئن وكثيري النسيان ، وعرضة لاضطرابات النوم ، وتصبح كلاعبی السيرك الذين يقذفون بالكثير جداً من الكرات في الهواء ، أو كمن يحاولون القيام بما لا يستطيعون ، أو كمن يبحرون بالسفينة محملة حملأ زائداً فتميل وتغرق .

وعادة ، دون أن نشعر ، يوقعنا لطفنا في مازق : إذا قلنا لا لشخص ما يطلب بعضاً من وقتنا نشعر بالأنانية والذنب ؛ وإذا حاولنا أن نفعل كل ما يطلب منا فإن التعب يستنزف حيويتنا وفعاليتنا واستمتعنا بالحياة بلا شفقة .

وعندما نتحمل من الالتزامات ما لا نطيق ، نصبح أيضاً غاضبين في أعماقنا ، على الرغم من عدم تفكيرنا في هذا . وللأسف

الخطا رقم # ٢ : القيام بالتزامات أكبر من طاقتكم

فإننا لا نوجه غضبنا هذا فقط إلى من يطلبون منا أداء بعض الأشياء (على ما في هذا من ظلم) ولكننا بوجهه أيضاً إلى أنفسنا لموافقتها على ما يطلبون . والغضب الذي نحواله إلى داخلنا فإنه يؤدي لا مفر إلى الاكتئاب .

والمصطلح الشائع لهذه الحالة المجهدة والحزينة هو الإجهاد ، (استنفاد الطاقة) .

وبوصفتنا شر في مجتمع يتسم بالسرعة والتعقيد ، فنحن ستهلك طاقتنا كل يوم في أنشطة تضفي على حياتنا المتعة والإثارة . ولكنها أيضاً تستند طاقتنا وتعرضنا للتوتر المستمر ، ولكي نعمل على تخفيف هذا التوتر واستعادة حيوتنا ، فنحن نأكل وننام ونمارس الرياضة ونسنترخي . ونأخذ فترات راحة ، ونغير من سرعتنا ، ونقوم بالعديد من أشكال الأنشطة الترويحية ، وربما نتناول الكحوليات والنيكوتين والكافيين وغيرها من المخدرات ، ولكننا عندما نفرط في الأنشطة التي تستند طاقتنا بدون تعويض لما فقدناه ، نشعر حينئذ بالفراغ والجفاف ، ويتحوال توترنا الذي لم نخفف من حنته إلى محننا ، وعلى نفس المنوال عندما نحاول أن نكون مثاليين وكاملين ينتهي بنا الحال بحياة تخلو من الصحة والسعادة .

وبوصفتكم شخص لطيف فأنت تعلم دائمًا أن تحمل الكثير من المسؤوليات بما يزيد على طاقتكم هو أمر يؤدي إلى عكس المطلوب ، ولكنك كنت تعتقد أيضاً أن هذا هو المفروض عليك أن تفعله ، وحتى إذا كنت تريده أن تتوقف عن هذا ، فأنت لم تكن تعلم كيف تتوقف ، أو أنك كنت تفترض في نفسك عدم مقدرتك على ذلك . وكل هذا ينتهي إليك بالعطاء الدؤوب ، ولكنك لست وحدك في هذا العالم ، بل ولحسن الحظ ، يمكنك فعل شيء ما ، وبالطبع ليس كل شيء ، بداية الأمر ، ينبغي عليك أن تفهم أسباب معاناتك .

شيء جميل جداً من أجلك

الغرض من تحمل ما لا نطيق من أعباء

قد نرى أنه ينبغي القيام بمزيد من المجهود في بعض الأيام ، لمجرد أن نحيا في عالمنا الذي يتسم بالسرعة ، ولكن عندما يسألنا أحد عن سبب إجهاننا لأنفسنا بما لا نطيق ، فإننا نقول بوصفنا أناس لطفاء ، لأن هذا لمجرد البقاء ، ونحيا لأجل شيء أكبر من أنفسنا . فنحن نريد مساعدة أصدقائنا أو مساندة مجتمعاتنا ، ونحن نريد المساهمة في الصالح العام ، وعلى مستوى الشعور بهذه أهداف نبيلة ونوابانا حسنة . ولكنني اكتشفت أن حُسن النوايا لا يقينا من خطر الإجهاد ، وأننا عندما نحمل أنفسنا ما لا نطيق ، فإن الكثير من الآثار تحدث تحت السطح ولا نراها دون أن ندقق النظر .

وفي كل مرة نحاول أن تكون مثاليين وكاملين ، تكمن وراء أي غاية نبيلة حاجتنا الشديدة لنكون مقبولين ، وهذه الحاجة التي لا نُعبر عنها ، هي نفسها التي تدفعنا غالباً لتحمل ما لا نطيق من الأعباء ، فسي حاولتنا لتحقيق المثالية والكمال نقوم بالتركيز على الكيف في أنشطتنا ونسأل أنفسنا : هل كان هذا جيداً أو بارعاً بما فيه الكفاية ؟ وهل تركت انطباعاً لديهم بحسن أدائي لهذا ؟ وفي حاولتنا للقيام بما لا نطيق من الجهد يكون تركيزنا على الكمية فيما نعمل ونتساءل حينئذ : هل أتيت المطلوب بما فيه الكفاية ؟ ربما لو فعلت شيئاً آخر بالإضافة لذلك فسيدفعهم هذا لمحبتي .

وبالطبع فإن هذا الجهد المتواصل اللامنهائي لا مبرر له ، لأننا بالفعل مقبولين بواسطة الحب الذي يحدد معنى الإنسانية ، ومهمتنا هي تقبل قبول الآخرين لنا والحياة في ظل الحرية التي يمنحك إياها الحب ،

الخطا رقم # ٢ : القيام بالتزامات أكبر من طاقتك

ولذلك إذا كنت قد فعلت ذلك ، فإنك تكون قد أخذت خطوة كبيرة للتخفيف من الضغوط الاجتماعية التي تدفعك لتكون كاملاً ، ولتحمل من الأعباء فوق حدود طاقتك .

السبب الذي يجعلنا نتحمل من الأعباء ما لا نطيق

قضيت السنوات الأولى من حياتي المهنية محاولاً تحسين صورتي كشخص لطيف وكفء . لقد كنت أريد بصدق أن أعمل بصورة جيدة ، وكانت عادة أؤدي عملي بفعالية . ولكن دون إدراك مني ، كانت رغبتي في التأثير على الآخرين غالباً ما تتعارض مع قيامي بمصالحهم ، وعندما كنت أقوم بالتدريس . كنت غالباً ما أهتم بالمجاملات التي يغدقها عليّ أفراد فصولي أكثر من اهتمامي بما يثيرى العملية التعليمية نفسها ، ولكي أحافظ على النقد الإيجابي في صالحى ، كنت أتجاوز حدود المعقول فيما يختص بي ، وكانت أضيع كلاماً من الوقت والطاقة ، وأرهق نفسي ، وغالباً ما كنت أقوم بمهام وظيفتي بأقل مما كنت قادراً على القيام به ، وفي اليوم الذي أرجع فيه الطبيب عدم قدرتي على الصفيح إلى تحملـي من الأعباء ما لا أطيق ، فإني لم أتعلم فقط أن هذا كان ضاراً ، ولكنني تعلمت أيضاً أنني لم أكن أدرك السبب في قيامي بهذا ، ولا الغرض الذي أهدف لتحقيقه من وراء هذا ، ودفعـي هذا الاكتشاف إلى التحقق بصورة أكبر من السبب الذي يجعلـي مع باقي الناس اللطفاء مصريـن على ارتكاب هذا الخطأ . وفي الأساس ، وجدت أن كلامـي الخطأين (محاولة الوصول إلى الكمال وتحملـي من الأعباء ما لا أطيق) يرتكزان على افتراضـين خاطئـين شائعين . الافتراض الأول ، أن الحب المشروط هو قانون

شيء جميل جداً من أجلك

للحياة ، والافتراض الثاني يقول : لا يوجد أحد لديه مبرر لتقديرنا كما نحن ، وكلا الافتراضين يؤديان بنا إلى التشکك في النفس وعدم تقدير الذات. ومن الواضح أنني مثل غيري من اللطفاء ، وبدونوعي إلى حد كبير ، امتلك الكثير منها .

وتكمّن بنور التشکك في النفس وعدم تقدير الذات في السنوات الأولى من أعمارنا . فبالمقارنة مع آبائنا والبالغين الآخرين كنا صغارة ضعافاً غير مجربيين ، دون معرفة كبيرة ودون ثقة في أنفسنا ، وبالرغم من محاولات الكبار حولنا تشعرنا بالخصوصية ، أحياناً ، فقد كانوا في الأغلب يعطوننا الدلائل على أن آرائنا ومشاعرنا واحتياجاتنا غير ذات أهمية ، وربما كانوا يوضّحون لنا أننا لا يجب أن نتكلّم إلا إذا طلب منا ذلك ، وأنهم ينتظرون منا أن نأخذ ما يعطوننا إياه ونعمل ما يأمرونا به ، وفي بعض الأحيان ، ربما أشعروننا أننا على الطريق الصحيح .

وبسبب براءتنا كأطفال ، اخترنا الاتفاق مع تقديرهم لمكانتنا وأهميتها في المجتمع ، تلك الأشياء التي كان نفعلها سراً ونخجل منها والتي حرصنا على لا يعرّفها أحد غيرنا ، كانت تبدو في أعيننا ضخمة بشكل مبالغ فيه ، ومظهرنا وضعف أجسامنا أيضاً جعل من الصعب علينا أن نقدر أنفسنا بشكل معقول ، فمعظمنا كان يشعر في بعض الأحيان على الأقل بأنه نحيف بشكل مخيف ، أو بأنه قصير وسمين ، أو بأنه غير لبق أو أخرق ، أو حتى بأنه دميم الشكل ، وبالتالي كان تقديرنا لأنفسنا منخفضاً ، وبسبب عدم إحساسنا بالأمان وعلى الأخص عند دخولنا في اضطراب فترة المراهقة ، فقد أزداد احساسنا بعدم التقدير لأنفسنا بالتركيز على نواحي قصورنا وسماتنا عبر الجذابة ، وبمقارنة جوانب ضعفنا مع جوانب القوة عند أترابنا .

وبحكم تاريخ مولدي كنت دائمًا أصغر ولد في الفصول المدرسية التي التحقت بها ، ومن وقت مبكر كانت المواد الدراسية المفضلة لدى هي الفسحة والغداء والألعاب ، مما لم يترك انطباعاً جيداً لي لدى

الخطا رقم # ٢ : القيام بالتزامات أكبر من طاقتكم

المدرسين . وفي المقابل كانت الفتيات الأكثر نضوجاً يتصرفن بشكل يوحى بأنهن يستمتعن بعمل الواجبات المنزلية ، وبالطبع كُنْ يُتَعَّنَ إلى الحصول على تقديرات جيدة ، وبالنسبة لي فقد كان تقديراتي هو "مقبول" في معظم المواد ، ليس فقط لأنني كنت ألعب أكثر مما أذاكر ، ولكن لأنني أصبحت أشعر بالغباء بالمقارنة معهن ، وكنت أخاف من المنافسة والتعرض للاحراج أكبر . وبينما كنت أسعى لإثبات نفسي في الألعاب الرياضية ، كانت تقاريري المدرسية تثبت واحدة تلو الأخرى أنني تلميذة متوسطة . وفي سنتي النهائية بالجامعة ، وليس قبل ذلك أدركت أنني أعيش حاملة في ذهني صورة سلبية لنفسي وتاريخي السابق ، بدلاً من أن أعيش وفق قدراتي ، ولحسن الحظ ، فقد أدركت في هذا الوقت أيضاً أنني أدين لنفسي وللعالم بأكثر مما أقدم . وبدأت أعمل وفقاً لقدراتي ، وأعتقد أنني كنت خائفة من أن أختلف عن الركب .

ولأنَّ معظمنا تَمَّ تَشَيَّعَ ليكون لطيفاً ، فقد كبرت صورنا السلبية عن أنفسنا وكبرنا بداخلها ، فسمحنا لها بتحديد أفكارنا عن ذواتنا ، وتركناها تتتحول إلى نبوءات محققة تُملي علينا كيفية إدارة حياتنا ، وعندما ندرك قوَّة هذا الحكم الذاتي نستطيع أن نفهم سبب تحملنا من الأعباء ما لا نُطِيق : إذا شعرنا بدونيتنا وعدم أهميتها وقلة قيمتها ، فنقتل أنفسنا جهداً لمحاولة إثبات العكس (ونحن لا نوافق فقط على كل مطلب من أولئك الذين نتوق للحصول على استحسانهم) ولكننا وبالرغم من اشغالنا الفعلية ، قد ننطوي بالقيام بأشياء لهم قبل أن يطلبواها منا .

تغيير تقديرك المنخفض لذاتك

إذا تقبلت قبول الآخرين لك ، فإنك تفعل ذلك على أساس نظرة واقعية تؤكد على قيمتك ، وهذا مفهوم ، فإذا لم يكن لي أي قيمة ، فإن الحب

شيء جميل جداً من أجلك

الذى يدور العالم فى فلكه لن يعتبرنى جديراً بالقبول ، وإذا كنت تعرف الحب غير المشروط للأسرة والأصدقاء . فقد يفيدك هذا كمِرآةٌ ترى فيها ذلك الحقيقة ، وتعطيك هذه الرؤية تبعاً لذلك دفعه أو نقطة انطلاق لتحويل إحساسك الضعيف بقيمتك الشخصية .

والمشكلة هي أنك قد تستمر بحكم العادة ، كما فعلت أنا ، في تبني نفس الصورة الذاتية التي رسمتها في الطفولة لنفسك ، وكما رأينا فيما قبل ، تبقى فترة الطفولة التي عشناها في داخلنا وتظل جزءاً من شخصياتنا الحالية ، ويخبرنا علماء النفس أننا يجب أن نفهم ونتقبل ونندمج مع الطفل الذي بداخلنا لكي نتحرر من الحاجات الطفولية غير المشبعة لدينا ، لنكون راشدين أصحاء . وتُعد خطوة أولى في بناء صورة إيجابية عن أنفسنا ونلاحظ أننا بالرغم من فهمنا للأسباب التي جعلتنا نقلل من شأن أنفسنا عندما كنا أطفالاً ، فليس من المناسب أو الضروري أن نفعل ذلك بعدما أصبحنا كباراً .

ومن الناحية التاريخية ، يستخدم البالغون ثلاثة أحجار أساسية لبناء صورة إيجابية لأنفسهم :

١. النجاح القائم على معايير المجتمع : وهذا الرأي يؤكّد أنك إذا حصلت على تقديرات دراسية عالية ، أو كان شكلك وسيمًا ولافتاتاً للنظر ، أو كنت نجماً في فريق رياضي ، أو فزت بجوائز ، أو أصبحت غنياً وذا نفوذ ، فإنك في هذه الحالات تكون ذات قيمة ، والقيمة المؤسسة على النجاح هي أحد أقوى الدوافع في مجتمعنا ، ولكن النجاح طبقاً لهذه التعريفات يسبب مشكلات عديدة مثل القبول المشروط الذي يرتبط به ، فهو ليس في متداول الأشخاص الضعاف والقراء وغير الموهوبين ؛ وأنت قد تكتسبه أو تفقدك في أي وقت

الخطا رقم # ٢ : القيام بالتزامات أكبر من طاقتك

ويستمر معك فقط في حالة إرضائك لمعايير الآخرين ؛ وهو يجعلك تثبت نفسك دائماً لنفسك وللآخرين ؛ وهو يدفعك للمنافسة المستمرة مع الآخرين ، لتجد دائماً بطريقة أفضل ، وفي الغالب لتحمل من الأعباء ما لا تطيق .

٢. خدمة للصالح العام : وهنا نجد فكرة أنك تكون ذا قيمة عندما تساهم في إشباع حاجات العالم للمأوى ، والملابس ، والسلام والحكمة والعدالة والعرفة والخدمات الصحية والجمال والاتصالات والأمل ، والإصلاح البيني والتجارة والنقل ، والحرية والحب (وكل شيء يدعم وحدة وسلامة المجتمع البشري ويجعل الحياة جديرة بأن نعيش فيها) ، وكثيراً أخلاقي ، فإن هذا يعطينا السلطة لتحقيق أغرب أضنا بوصفنا كائنات اجتماعية نعتمد على بعضنا البعض . وهو أيضاً في متناول الجميع بطريقة عادلة ، ومن منطق ما يشرى داخلينا ، فهو يُعد خطوة هائلة تتجاوز العيش فقط لاكتساب الثروة والقوة لخدمة مصالحنا الذاتية .

ومع ذلك ، فحجر الأساس الثاني هذا يعتمد على الأداء ، مثله مثل الأول ، وهكذا فالإشباع الذي يتحقق (كالإشباع الذي يتحقق النجاح الاجتماعي) وقد يغرينا للقيام بالمزيد من الأعباء . حيث يجعلنا نعتقد أننا نكتسب قيمتنا من انشغالنا الزائد ومن تفوقنا على أنفسنا ، وتضحيتنا من أجل الآخرين ، أو عند بلوغ الحد الأقصى عندما نعاني في الواقع ، ولذلك في بينما يكون من الضروري علينا أن نلزم أنفسنا بخدمة الصالح العام بدلاً من التركيز ببساطة على النجاح الاجتماعي والمادي ، فنحن بحاجة إلى أن نذكر أنفسنا أننا نستطيع أن نجهد أنفسنا بالعمل في القضايا النبيلة والأنانية على حد سواء .

٣. تقدير قيمتك كإنسان : تؤكد هذه الفكرة على أهميتك كما أنت دون مؤهلات أخرى بوصفك أحد أفراد الجنس الإنساني مهما قال أي أحد ، وهي ترى فيك مركزاً حيوياً لإمكانية الإبداع : حيث أنك قادر

شيء جميل جداً من أجلك

على استيعاب المعرفة وتنمية المهارات وعلى إحداث التغيرات نحو الأفضل ؛ وأنت لديك المقدرة على جعل الحياة أكثر ثراءً للآخرين ولنفسك بإظهار أفضل ما لدى جميع الأشخاص الذين تتصل بهم ، وهذه النظرة الخاصة تؤكد على قيمتك عن طريق القول بأنه لا يوجد أحد سواك يستطيع القيام بالأشياء البناءة التي تقوم بها في زمانك ومكانك الخاصين بك ، وبمواهبك الفريدة ، وهكذا تعارض هذه النظرة الصورة الذاتية السلبية التي رسمتها لنفسك في الطفولة والتي قد لاتزال تحملها بعد أن شبيت عن الطوق ، ولأنك تمتلك قيمة كبيرة ، فإن هذا الرأي يقول أنه يجدر بك أن تستخدم طاقتكم ووقتك بالطرق المسؤولة التي تخذلها بدلاً من تحمل ما لا تطيق من الأعباء .

الحق أننا نادراً ما نعيش وفقاً لإمكانياتنا المحتملة أو نَفِي بالآمال التي نضعها لأنفسنا والمعايير التي نحكم بها على الآخرين . ومهما كانت نوايانا حسنة ، فإننا غالباً لا نتمكن من القيام بأقصى ما في وسعنا بسبب الجهل وسوء الفهم والتحيز وضغط الأقران وعدم النضج الوجداني . ويظهر التاريخ أنه تحت هذه المؤثرات وبعض الظروف الخطرة (والتي لا نتعذر أبداً أن نواجهها) ، فإننا نحن الناس اللطفاء نكون قادرين على الإيذاء والمكر والعنف والشرور الجاهلية ، ومع ذلك فالرغم من جوانبنا السيئة ونواحي قصورنا وتناقضاتنا التي لا تُحصى ، فنحن مخلوقات رائعة غامضة نستحق� الاحترام ، وذلك بدءاً من احترام ذواتنا ، وعندما نسمح لحقيقة أننا محظوظون بأن نتأصل عدم تقديرنا لأنفسنا نصبح قادرين على إقامة علاقات مجتمعات يسودها الحب .

وبالطبع أنت لا تستحق التقدير فقط من أجل إمكاناتك المحتملة ، ولكن أيضاً لما تفعله بحياتك في الواقع ، ولقد تعلمت أهمية أن تتقبل نفسك كما أنت ، ولكن لا يجب أن تبقى كما أنت تماماً ، ولقد أدركت

الخطا رقم # ٢ : القيام بالتزامات أكبر من طاقتكم

التفاوت بين نفسك الواقعية (أي ماهيتك في اللحظة الحاضرة) ونفسك الحقيقة (أي ما يمكن أن تتحقق في ذاتك بأقصى طاقاتك المتحررة والمتكلمة والمتوازنة) ، وأنت تعمل على سد الفجوة بينهما. فانت تبذل طاقة كبيرة لتنمية جوانبك البدنية والعقلية والنفسية والوجدانية والاجتماعية والمعنوية الأخلاقية ، لكي تصبح أكثر فعالية ونضجاً وسعادة ، وفي هذه اللحظة أنت تقرأ هذا الكتاب لتحسين معرفتك بنفسك ومهاراتك .

والنقطة الهامة في هذا الأساس الثالث هي أنك ذو أهمية وأنك تستحق التقدير ، حتى وإن لم تكن غنياً أو مشهوراً . ومهما تكن استفادتك من هذين الأساسين الأولين ، فمن الضروري أن تتبنى صورة إيجابية لنفسك ، تقوم ببساطة على أساس ماهيتك ، وما يجب أن تقدم من عطاء ، فقد لا تكون بنفس القوة والكفاءة التي كنت تتعانها لنفسك ، ولكنك أيضاً لست بنفس الضعف والعجز الذي تعتقد في نفسك ، وقد لا يعمل هذا التقييم المتزن في الحال على إزالة صورتك السيئة عن نفسك والتي جعلتها تحد من تقديرك لذاتك ، ولكنه سيمكنك من إدراك مدى التحرير في هذه الصورة والبدء في استبدالها بصورة أخرى ، وسوف يعطيك الأساس لبناء كلِّ من : الشخصية والثقة ، اللتين تحتاجهما لتقدير ذاتك ولحل المشكلات بطرق إبداعية . ويمكنك أيضاً البدء في تكوين علاقات أكثر صحية لأنك لا تستطيع تقدير الآخرين فقط ، ولكن تقدير نفسك أيضاً ، لأنك لن تحتاج لأن تضع نفسك في موضع الخاضع لهم .

وال فكرة ؛ أنك عندما ترى نفسك بهذه الطريقة فقد تتحرر من الإحساس بالنقص وتمتنع عن تحمل ملا تطبيق من الأعباء ، وفي الواقع فإنك لن تضطر للموافقة الآلية لكي تحقق التميز ، لأنك ستتعلم أنك بالفعل متميز ، وهذا قد يحررك أيضاً بالدرجة التي تقول معها

شيء جميل جداً من أجلك

شخص قريب منك : " لأول مرة في حياتي سأقدر نفسي على حقيقتها . ولما ادرك الآن أنني أودي بصورة جيدة ، ويجب أن أعتني باحتياجاتي وأحافظ على وقتي وطاقي بالاً أتحمل من الأعباء ما لا أطيق " . ولكن افترض أن إحساسك لتقدير الذات منخفض ومتعمق حتى إنك لا تتمكن (على الأقل في المحاولة الأولى) أن تقوم بهذه التأكيدات الإيجابية لنفسك . ولكنك لديك الكثير من الرفقاء ولا ينبغي أن تتبس . يجب أن تعمل لهذا لتحقيق ذلك . وإليك ثلاثة تمارين يمكنك أن تؤديها :

١. امتحن جوانب قوتك :

بدلاً من النظر إلى جوانب الضعف والقصور والفشل الحالية ، ركز على مزاياك ، وضعها في قائمة بيدهتك ، وقدرتك التنظيمية وحبك للطبيعة ، وموهبك المتنوعة ، واهتماماتك الاجتماعية وتفكيرك العلمي والأدبي ، وطريقتك في معاملة الأطفال ، وإنجابيتك ، وقدرتك على التفكير وذكريتك الجيدة ، ومراعاتك للآخرين ، بالإضافة لأي شيء آخر . وإذا كانت كتابة مزاياك بصدق أمر مزعج بالنسبة لك ، فحدد جوانب القوة التي يقول الآخرون إنهم يرونها فيك ، اقرأ قائمتك مراراً وتكراراً في نفسك راجعها يومياً ولمدة شهر . وعندما يتذرع معرفتك بمزاياك ، فالواجب عليك عندئذ أن يكون لك الحق والسلطة أن تقول "لا" عند اللزوم .

٢. قل "لا" عن طريق التخييل :

فكر في الأشخاص المهمين الذين تقدّرهم ، ارسم صورة ذهنية لنفسك في مكانهم ، وقل "لا" بابد في مقابل طلب معين لشعل أو قاتهم ، تخيل موقفاً مشابهاً سرعان ما نجد نفسك فيه ، استمع لنفسك وأنت تقول "لا" ، إن المشهد مرات عديدة في مخيلتك قل : "لا . لا . لا . !" واستمتع

الخطا رقم # ٢ : القيام بالتزامات أكبر من طاقتكم

بعظمـة الشعور الذي يجلبه قوله هذا . أترـك انطباعـاً قويـاً في نفسـك أيضاً عن طريق تخـيل امتناعـك عن قول "نعم" والتي قد تندمـ عليها فيما بعـد . جـرب هذه التـخيـلات لـمدة أـسـبـوع ، أو تـصـور ، على سـبيل التـغـيـير ، عـدة موـاقـف تتـصل بـخبرـتك الشخصـية ، وـتخـيل نفسـك وأـنت تـقول "لا" في كل مـوقـف فيها ، وـعـندـك استـمـتع بالـبـهـجة التي تـجلـبـها لك زـيـادة تـقـديرـك لـذـاتـك .

٣. قـل "لا" في موـاقـف الحـيـاة الـوـاقـعـيـة :

عـندـما يـطـلبـكـ منـكـ أحـدـ أنـ تـقـومـ بـعـملـ يـجـعـلـكـ شـعـرـ باـقـلـ درـجـةـ منـ عـدـمـ الـرـاحـةـ أوـ يـجـعـلـكـ تـرـددـ أـنـىـ تـرـددـ ، فـلـتـقـلـ : "متـأـسـفـ لأنـيـ سـارـفـضـ ذـلـكـ" تـعـاملـ معـ كـلـ موـقـفـ اـجـتمـاعـيـ بـإـدـراكـ أـنـكـ غـيرـ مـضـطـرـ لـقـولـ "نعم" أـمامـ كـلـ مـطـلـبـ . قـلـ "لا" لأنـكـ بـالـفـعـلـ لـدـيكـ منـ المـشـاغـلـ ماـ يـكـفيـكـ . قـلـ "لا" لـكـيـ تـؤـسـسـ نـمـطـاـ لـعـادـاتـكـ أـكـثـرـ صـحـيـةـ . حـيثـ إـنـ مـرـةـ وـاحـدةـ منـ الرـفـضـ الصـارـمـ سـتسـاعـدـكـ فيـ أـنـ تـبـداـ فيـ كـسـرـ عـادـاتـكـ الـقـدـيمـةـ فيـ قـولـ "نعم" . وـأـنتـ مـنـ قـبـلـ كـنـتـ تـتـحـمـلـ أـكـثـرـ مـاـ تـطـيـقـ وـلـيـسـ لـدـيكـ الـكـثـيرـ لـتـسـمـعـ بـهـ .

ولـكـيـ تـقـدرـ ذـاتـكـ تـقـديرـاـ كـبـيرـاـ ، فـأـنتـ غـيرـ مـضـطـرـ لـلـحـطـ منـ شـانـ الآـخـرـينـ ، أوـ لـوـضـعـ نـفـسـكـ دـائـمـاـ فيـ مـكـانـ الصـدارـةـ ، أوـ لـلـرـفـضـ التـلـقـائـيـ عـندـماـ يـطـلـبـ منـكـ النـاسـ شـيـئـاـ . أـنـتـ بـبـساطـةـ يـنـبـغـيـ أـنـ تـهـمـ بـنـفـسـكـ الـاـهـتـمـامـ الـمـلـائـمـ ، بـمـاـ يـعـنـيـ أـنـكـ تـرـفـضـ الـقـيـامـ بـشـيءـ عـنـدـماـ يـكـونـ لـدـيكـ بـالـفـعـلـ مـشـاغـلـ أـهـمـ ، وـكـلـ مـنـ عـلـاقـاتـكـ الـحـمـيمـةـ أوـ تـلـكـ الـتـيـ تـتـقـرـبـ بـالـعـملـ تـتـطـلـبـ منـكـ الـكـثـيرـ بـيـنـمـاـ مـوـارـدـ وـقـتـكـ وـطـاقـتـكـ مـحـدـودـةـ ، وـلـذـلـكـ فـعـندـماـ تـفـكـرـ فـيـ نـفـسـكـ بـتـقـديرـ ، فـمـنـ الـضـرـوريـ أـنـ تـزـنـ الـتـزـامـاتـكـ الـعـدـيدـةـ وـتـنـاقـشـ بـتـرـوـ معـ نـفـسـكـ وـالـآـخـرـينـ أـيـ تـعـهـدـاتـ جـديـدةـ .

شيء جميل جداً من أجلك

وإذا كنت تثق بنفسك والعالم من حولك عن طريق تقبلك قبول الآخرين لك ، وتعتمد على فكرة أن قيمتك تتبع من كونك إنساناً . فإن لديك بداية حالية لإنشاء إحساس قوي بالنفس . وعليه ، تستطيع تنمية هذا الإحساس بأن تحيي لأنك ذو قيمة وأنه يمكنك أن تجعلك حياتك أكثر فعالية ، ويمكنك كذلك تحديد أهداف ذات قيمة لديك ، وضع خطط معينة للوصول إلى هذه الأهداف ولكن بصورة متوازنة .

تنظيم الحياة بطريقة متوازنة

إذا تقبلت نفسك وعززت إحساسك بقيمتك الذاتية عن طريق تقديرك السليم لشخصيتك الواقعية ، فإنك ستجد الصعوبة أقل مما مضى في تحقيق التوازن لحياتك عن طريق إدارتك لوقتك ، وفي نفس الوقت قد لا يكون الأمر سهلاً مع كل ذلك ، ويكون هذا صحيحاً (على الخصوص) إذا لم يكن لديك أدنى فكرة عما ينبغي عليك عمله ، أو إذا كنت دائماً تعتقد (وما تزال) أن كل ما تحتاجه لإدارة حياتك هي النوايا الحسنة والثقافية ، ويعتقد الكثير من الناس أنهم طالما كانوا لطفاء ، فإن حياتهم تكون متوازنة ولذلك إلى حد ما ، قد تكون متحمل من الأعباء الكثير وتعاني من الإجهاد (استفاد طاقتكم) لأنك لا تملك خطة ، وإذا كان الأمر كذلك فيجب أن تعلم أن تخفيط الحياة في هذه الأيام ليس ترف ولا نشاط لا لزوم له ؛ ولكنه مهارة ضرورية للبقاء . نعم إن الحياة هي أكثر من إدارة الوقت ، ولكنك إذا لم تنجح في تنظيم حياتك ، فلن تتمكن من تحقيق التوازن اللازم لكي تشق طريقك في عالم اليوم .

والتوازن له بعدين ، وكلاهما يمكن تشبيهه بقيادة الدرجة . فلكي تظل منتصباً ، يجب أن توازن بين الدفع والجذب لمتناقضات الحياة : منفعل جداً / عاطفي جداً ؛ كثير جداً / قليل جداً ؛ سريع جداً / بطئ جداً ؛ تقليدي جداً / حديث جداً ؛ حذر جداً / متهور جداً ؛ جاد جداً /

الخطا رقم # ٢ : القيام بالتزامات اذ سمعت

احمق جداً ؛ كبير جداً / صغير جداً ؛ حار جداً / بارد جداً ؛ قوى جداً / ضعيف جداً . والقائمة لا نهاية لها . والتوازن يستلزم منك أن تحفظ جزء كبير من كل واحد من هذه المتافقضات ، وأن تعيش في الوسط بينهما مكتسباً نسبة من كل صفة دون أن تميل لإحداها على حساب الأخرى فتخلَّ بتوازنك .

والصورة الأخرى التي يمكنك استخدامها لفهم التوازن هي صورة لاعب السيرك على الدراجة . تخيل كيف يقود الدراجة تاركاً قضيب التحكم ، ولاعباً بأشياء مختلفة الأوزان ، والأحجام والخامات ، قاذفاً إياها في الهواء ، اجعل هذه الأشياء تمثل أنشطتك الجارية التي تستهلك مقادير مختلفة من وقتك وطاقتوك : تنظيف أسنانك بالفرشاة ، والانتقال إلى مكان عملك ، والأكل ، والعمل ، والاستراحة ، ورعاية الحديقة ، القراءة ، مشاهدة أخبار الساعة السادسة ، دفع الفسir . وممارسة الحب ، وهلم جرا ، ومهمتك أن تعطي هذه الأنشطة ما تستحقه من الاهتمام ، والوقت والجهد على أساس أهميتها بالنسبة لك . والحياة في هذه الأيام تشبه ركوب الدراجة عبر طرق متعرجة وعرة كثيرة المرتفعات ، بينما تقذف بالمور ، والبالونات ، وكرات البولنج في الهواء كلاعب السيرك ومهما كنت تتغلب على المنعطفات والحرف ، فإنك ستفقد توازنك أحياناً ، مثل أي شخص آخر ، أو قد تسقط منك كرة ، أو مورة أو قد تسقط أنت على وجهك ، ولحسن الحظ عندما يحدث ذلك فإنك تستطيع أن تنهض وتبدأ من جديد في ركوب الدراجة مجتهداً في أن تستعيد توازنك باسرع ما يمكن ، ولكن النقطة الأساسية هي أن تقوم بتنظيم الأيام ، والأسابيع ، والشهور حتى تتقدم على طريق الحياة محققًا التوازن الأساسي .

إذن كيف يتحقق لك ذلك ؟

شيء جميل جداً من أجلك

أولاً ، اهتم باحتياجاتك الإنسانية الأساسية التي تتضمن الأسرة والأصدقاء ، والعمل واللعب الراقي ، والتعبير المبدع ، التغذية البدنية والروحية ، والمساهمة في المصالح العامة ، والاستراحة ، والتمارين الرياضية ، والمعلومات ، والحكمة ، والتخطيط . وعندما تفي بهذه الاحتياجات الأساسية ، فإنك تكون صنعت لنفسك أساساً قوياً للحياة المتوازنة .

وبالطبع ينبغي عليك أيضاً الاهتمام بانتظام بعده من المهام المعتادة والتي قد تكون ثانوية ولكنها هامة جداً في عالم اليوم ، مثل الصدقة ، والتسوق للاحتجاجات الأساسية ، وقص الشعر ، وصيانة سيارتك ، وتقديم الخدمات للآخرين وهي قائمة أخرى من القوائم التي لا نهاية لها .

وهناك ثلاثة أسس لاحتفاظ بالتوازن الضروري بين هذه الأهداف الأساسية والثانوية : (١) نم (على التوّ) اتجاهًا فيما لحياتك على أن يكون طويلاً المدى ، (٢) استجب بذكاء لطلبات الآخرين التي تستهلك وقتك وجهتك ، (٣) نظم وقتك المحدود كما تراه بطريقة فعالة ، والفكرة هي أن ترتب حياتك بقدر الإمكان حتى لا تحرف عن وجهتك ، أو تقضي كل وقتك في مجرد وقاية نفسك مما يفعله الخوف بك ، وإذا كانت هذه هي الطريقة التي ت يريد أن تحيا بها فهناك ثلاثة أشياء ينبغي عليك اتباعها .

اتجاهًا فيما وطويل المدى لحياتك :

وهذا يعني أن تبدأ بتحديد هدفك الذي تود الوصول إليه . والخطوة الأولى هي أن تحدد أكبر ولع عندك وتتأكد من أنك تعطيه المكانة التي

الخطا رقم # ٢ : القيام بالتزامات أكبر من طاقتك

يستحقها في حياتك ، وولعك هو حبك الأول ، حيث إنه المنبع والقوة والهدف في حياتك . فهو يرفعك إلى العمل و يجعلك تستمر على الطريق لتحقيق أولوياتك النهائية .

وبعضنا يكون محظوظاً لأن عمله يحقق له ولعه ، وفي هذه الحالة يتحقق ما نحب أن نفعله مع ما نفعله لنكتب معيشتنا ، والبعض الآخر هنا يضطر للعمل فيما لا يحقق له ولعه بالمرة ، وحينئذ نعيش لكي نثرى ونسعد أسرنا ، أو نخدم قضايا اجتماعية معينة ، أو ببساطة لكي نحاول أن نؤثر تأثيراً حقيقياً في الحياة ولكن بصرف النظر عن الهدف الذي ينصب عليه ولعنا ، وبما يساعدنا على أن ساهم في المصلحة العامة ونجعل العالم أفضل ، فإنه يجعل لنا هدفاً جديراً باهتمامنا وصفي اتجاهها لحياتنا .

حدد أهدافاً معينة

ومع ذلك لكي نظل على ولانا لهذا الاتجاه ، يجب أن نحدد أهدافاً محددة تستمر مدى حياتنا ، ولقد سمعت ذات مرة شخصاً يقرر حقيقة هامة وبديهية : إذا كنت لا تعرف إلى أين تتجه ، فقد ينتهي بك الأمر إلى حيث لا تحب أن تكون وإلى حيث لا تستمتع بما وصلت إليه ، وهذا يعني أن عدم تحديد هدف لحياتك قد يجعلك تحرف وتفشل في الوصول إلى أفضل حياة ممكن أن تصل لها . وعدم وجود أهداف طويلة المدى يجعلك تفتقد بورة الاهتمام ، أو الاتزان ، أو المعايير الأساسية لستقرار أفضل طريقة تحيا بها في حاضرك ، وهذا يسلبك الثقة في غياباتك وبهذا يجعلك متربداً في تحديد أولوياتك في الفترة التي تعيش فيها وهذا التردد يجعلك عرضةً لتحمل مقدارٍ كبير من الأعباء لا تطيقه .

شيء جميل جداً من أجلك

وهناك حقيقة بديهية أساسية ننساها معشر الطفاء وهي : (أنه ينبغي إلا نندم) (أننا ميلون لأن ننسى ما فات) ، وهي تذكرنا بمسؤوليتنا وقدرتنا على فعل ما يلزم للوصول إلى السلامة النفسية ، ومن المفروض علينا إلا نفوت فرصة الاستمتاع بها ، بحن ندين لأنفسنا بعدم خيانة مصالحنا وبعبارة أخرى ، إذا أردت أن تصبح كما تتعهد ، فيجب أن تؤسس بداخلك مبادئ ثابتة ، وهذا فلسوف يفيد أن تتوقف أحياناً وتسأل نفسك : "ما هي مبادئي الحقيقة؟ وكيف أقوم؟ بالتعبير عن أفضلها؟ وماذا ينبغي وأريد أن أفعل بحياتي المتبقية؟ وبدلاً من سؤال" : كم من الأعمال لستطيع أن أنجز؟ ينبغي علينا أن نتساءل : "هل طموحاتي واعدة وصحية؟ إن الحياة قصيرة ومن السهل أن تفقدها ، والإجابة على هذه التساؤلات يساعدك أيمًا مساعدة على أن تبدأ في التوافق مع حقيقة بشرىتك الفانية وعلى أن تحيا كما لم تفعل من قبل .

ولكي تحدد لنفسك أهدافاً تتوافق مع موضوع ولعك ، من الضروري أن تصور مستقبلاً ملائماً ومرضياً لك ، وقد يكون هدفك هو أن تكتسب خبرات جديدة ، أو أن تحقق شيئاً متميزاً ، أو أن تتوصل لحل مشكلات تزعجك في الوقت الراهن ، وأياً كان الأمر ، الفكرة في أن يجعل تصورك عن المستقبل يملئ عليك أهدافك ، ويحتفظ بطاقةك واستمراريتها على الطريق الصحيح ، ويمكنك من مراقبة تقدمك ، وكلما كانت أهدافك وتصوراتك أكثر تحديداً ، كلما اخترت أولوياتك بصورة أوضح وامتنعت عن تحمل من الأعباء ما لا تطيق .

صحيح أن المستقبل دائماً وهم باعتباره خارجاً عن نطاق تصورنا ، وبهذا المعنى فهو أمر غير حقيقي بالمرة ، وفوق هذا نحن لا نملك الكلمة الأخيرة في تحديد مدة بقائنا في الحياة ، ولا نضمن حتى الغد . وهذا هو السبب في سمعنا لكثير من النصائح بأن نحيا اللحظة الحاضرة يوم بيوم بدلاً من الاعتماد على المستقبل . ولكنني

الخطا رقم # ٢ : القيام بالتزامات أكبر من طاقتكم

لا أتكلم عن الحياة في المستقبل أو حتى عن مستقبلك الحقيقي ، ولكنني أقترح عليك أن ترسم صورة في ذهنك لمستقبل مرغوب بما يكفي لتزويدك بالأمل في اللحظة الحاضرة . وأنا أشير إلى الطاقة الإيجابية التي تمتلكها عندما يكون لديك صورة مستقبلية مشجعة في ذهنك . ولا يسلم الأمر أن تكون هذه الصورة مثالية ، ولكن يكفي ببساطة أن تكون صورة طيبة بدرجة كافية لكي تحيا اليوم الحاضر بمعنويات مرتفعة ، والفكرة هي أن صورتك عن المستقبل وأهدافك ستعمل على إيجاد الاتجاه والطاقة لحياتك في يومك الحاضر ، قبل أن تصل إليها وقت طويل .

خطط لمستقبلك

عندما تستعد لتحديد أهداف لحياتك تكون في حاجة إلى خطة و المجال عمل الخطة من خلاله يمكنك الاستفادة من الأرقام الموجودة بالجدائل الخاصة بالتأمين لكي تحدد المدة التي تتوقع أن تحياها مع استثناء الظروف غير المتوقعة . او بعبارة أخرى ابدأ بتقدير عمرك ، ويقدر الخبراء اليوم عمر المرأة بحوالي خمسة وثمانين عاما ، وعمر الرجل بثمانين عاما . ولتصور مدة عمرك ، خذ في اعتبارك صحتك ، وعاداتك ، ومزاجك ، واتجاهاتك ، وحالتك العقلية ، وتاريخك العائلي ، والأشياء التي قد تساندك ، وحالتك المالية ، وظروف تقاعديك في المستقبل ، والمناخ والظروف الجغرافية ، والعوامل الإيجابية والسلبية الأخرى التي قد تؤثر في طول عمرك أو قصره ، والنساء اللائي ثبت وجود سجل إيجابي لهن في النواحي السابقة قد يُنتظِر لهن أن يبلغن التسعينات من العمر ، وبذلك فإن امرأة بصحَّة جيدة قد تقدر أنها ستعيش خمسين عاماً أخرى ، وبالنسبة لرجل بصحَّة جيدة وفي نفس السن سيقدر أنه سيعيش أربعين أو خمس وأربعين سنة أخرى . والمهم هنا أن تحدد رقمًا معقولاً .

شيء جميل جداً من أجلك

وبعد ذلك حدد مجالات الاهتمام في حياتك : الأسرة ، الأصدقاء ، لو الدخل ، لو للعمل ، لو الإسكان ، أو الخدمات الاجتماعية ، أو للترقية ، لو التعليم ، لو السفر ، أو التعاقد ، أو الهوايات . الخ . في أعلى صفحات إحدى مذكراتك ، أو في ملف على جهاز الكمبيوتر الخاص بك اكتب أسماء مجالات اهتمامك هذه ، اسماء في كل صفحة . ويمكنك أن تبدأ بتحديد الباقى من عمرك (هل هو ستون سنة ، أو خمس وثلاثون ، أو خمس عشرة سنة) ولتعزيز مثالنا ، نفترض أن عمرك الباقى هو خمس وثلاثون سنة . وفي الصفحات الأولى وتحت كل مجال من مجالات اهتماماتك ، ضع التاريخ واكتب "هذا العام" . وفي الصفحة الثالثة ابدأ في فصل صفحات مستقلة كل منها للأعوام "١٠-٥" ، "٢٠-١٥" ، "٣٥-٢٥" . وفي الصفحة الرابعة ابدأ في فصل صفحات مستقلة كل منها للأعوام "١٥-١٠" ، "٢٠-١٥" ، "٢٥-٢٠" . وأخيراً ربما الأعوام من "٣٥-٢٥" .

وأنت الآن تمتلك مفكرة صفحاتها خالية في الأساس ولكن بها جدول يتضمن اهتماماتك الأساسية في حياتك التي تخطط لها وبه العديد من المواعيد المحددة . والآن امسك بقلم رصاص وابدا بالسنوات العشر الأخيرة من حياتك "أي خمس وعشرون إلى خمس وثلاثين عاماً في هذا المثال" ولتجب عن هذا السؤال : "ماذا أريد أن أجريه ، أو أحققه في هذا المجال قبل فنائي ؟" وعلى هذه الصفحات يمكنك تحديد الأهداف الكبيرة والبعيدة لحياتك .

وبمجرد أن تحدد أفضل ما يمكنك عمله في كل هذه المجالات ابدأ في العمل وبعيد في كل مجال من خلال الجداول الزمنية المحددة لها "٢٥-٢٠ عاماً" ، واسأل نفسك الآن : "ماذا ينبغي على أن أفعل في هذا الجدول الزمني ؟ وما أريده في هذا المجال ؟"

الخطا رقم # ٢ : القيام بالتزامات أكبر من طاقتكم

وفي كل مجال ، اتجه نحو الحاضر بخطوات تدريجية مقدراً ما ينبغي أن تفعله في كل فترة زمنية ، ليكون لديك أفضل فرصة لإنجاز أهدافك النهائية ، وسوف تصل في النهاية إلى ما ينبغي أن تفعله في الائتى عشر شهراً القادمة (في الصفحة الأولى "هذا العام") لكي تحقق الأهداف القريبة ثم عندما تنتقل عبر أهدافك العديدة ، فيمكنك أن تحدد أهم أولوياتك عن طريق الترقيم وعلى هذا الأساس توجه أكثر اهتمامك وجهتك ووقتك وربما أموالك .

ولكي تتحقق أكثر الأهداف تكلفة ، فسيكون من المفيد أن تتشيء جدولًا للتوفير ، وتحديد الوقت المناسب لكي تدفع للحصول عليها ، وعلى سبيل المثال ، افترض أنك تريد في مجال السفر أن تقوم برحلة إلى جبال الهimalaya ، أو تسافر بالقطار إلى بحيرة "لويس" وكندا ، أو تتجول في متحف اللوفر بباريس ، أو تقف في إجلال أمام تاج محل بالهند (وهو شيء قد حلمت به شخصياً) . أو ربما أن تستكشف المنتصف الجغرافي للصحراء الكبرى (وهو شيء لم يكن لدى أبداً أدنى اهتمام به) . اكتب هذه الرحلات تحت عنوان "السفر" في الجدول الزمني للسنوات من خمس وعشرين إلى خمس وثلاثين مع بيان التكلفة التقديرية لكل منها ، قدر قيمة كل منها بالنسبة لك . إذا كانت أي واحدة منها تعتبر خالية وغير متوقع حدوثها من الناحية المالية ، فقم بمحوها ونسيانها (حيث إن الخيال الزائد سيؤدي إلى الحمل الزائد والندم الذي تحاول تجنبه) .

قارن بين تكلفة الرحلات المتبقية وبين دخلك ومصاريفك المفترضة في مجالات اهتمامك الأخرى ، مع حذف أي واحدة لا يمكنها الثبات للظروف ، ثم حدد بالقلم الرصاص جدولًا زمنياً معيناً لتحقيق كل رحلة ، وحدد في الجداول الزمنية السابقة كم من المال ينبغي عليك ادخاله لها . وأثناء هذه الفترات ، فإذا كانت مشاهدة تاج

شيء جميل جداً من أجلك

محل تمثل أولوية كبيرة لك ، ولكن تكلفتها غير مشجعة ، فيمكنك تأجيلها مع الآخار لبضعة اعوام لذلك الغرض ، وإذا لم تتمكن من إخراج شيء هذا العام ، حدد جدول زمنياً للوقت الذي تستطيع أن تبدأ فيه ثم ضع جدول ملائماً لهدفك .

والنقطة الأساسية هي : بمجرد أن تلتزم بأهداف طويلة المدى فإنها ستؤثر على طريقة حياتك في اللحظة الحاضرة ، وتسجلها كتابة يساعدك على رؤية هذه الأهداف ، ويعطى اتجاهها مقصوداً لحياتك ، ويساعد على تجنب تضييع الوقت في الأشياء التي ليس لها أولوية كبيرة ، وبالطبع أنت تستطيع أن تغير أهدافك في أي وقت ، ولكن وجودها واضحة وثابتة أمامك يجعلك تقييم أنشطتك الحالية ، وتلغى تلك الأنشطة التي لا تسهم في رسم الصورة المستقبلية التي تتصورها لنفسك .

ومن المؤكد أنك لا تستطيع التحكم في كل شيء ، ولكنك تستطيع إدارة جوانب هامة من حياتك مع وجود أهداف جديرة بالاهتمام وجداول زمنية ملائمة ، ومع وجود هذا النمط من التخطيط طويل المدى ، تستطيع البدء في تحقيق التوازن لحياتك اليوم ، وتفادي نفسك من فقدان الاتجاه ، والأعباء التي لا تطيقها والإجهاد .

٢. قم باستجابات تامة للطلبات التي تتطلب وقتك وجهدك

أنت غير مضطر للموافقة على الفور .

قد يغريك طلب شخص لمساعدته ، ويمكنك تفادى إغراء مدمراً من هذا النوع بأن تأخذ وقتاً في التأكد مما إذا كانت المهمة المطلوبة تحقق التالي : (١) إذا كانت تسهم في المصلحة العامة ، أو في أولوياتك طويلة المدى ، (٢) إذا كانت تناسب مع مهاراتك ، (٣) إذا كان يمكن إنجازها بالرغم من الالتزامات الأخرى ، (٤) إذا كانت مقبولة في أدائها . وبالطبع قد توافق أحياناً على فعل شيء غير ممتع لك بسبب أهميته وضرورة أدائه ، أو لعدم وجود شخص يفعله سواك ، أو لأن

الدعا رقم # ٤ : القيام بالتزامات أكبر من طاقتكم

هذا دورك في العمل . أو لأنه جزء من التزام أكبر لك ، ولكنك في
الحاله الطبيعية يجب أن توافق فقط على فعل تلك الأشياء التي تقي
-الأمر الأربعة السابعة

ـ تطلب منه ذلكـ
ـ نت تستطيع أن تقول "لا" وتكسب� الاحترام لنفسكـ
ـ عندما لا يعي أحد المطالب بالأسس الأربعـة السابقة ، فإن رفضك لمثلـ
ـ هذا المطلب هو في صالح الجميع ، وهذا يُمكـنك أن الشعور بالثقة عندماـ
ـ تقول "آسف" ولكن يبعـي علىـ أن أرفض . و تستطيع أن تـشجـع نفسكـ
ـ جـبـندـ فقط لأنـكـ حـسـتـ أنـ تـتـحملـ منـ الأـعـبـاءـ ماـ لـاـ تـطـيقـ ،ـ وإـذـاـ لمـ تـكـنـ
ـ قدـ جـربـتـ قولـ "لا"ـ فـيـماـ سـبـقـ ،ـ فقدـ تـفـاجـأـ بـمـاـ يـجـلـبـهـ لـكـ مـشـاعـرـ حـسـنةـ .ـ
ـ وـ عـنـدـماـ يـطـالـبـ مـنـكـ النـاسـ أـشـيـاءـ فـإـنـكـ فـيـ العـادـةـ لـاـ تـدـينـ لـهـمـ
ـ بـتـقـسـيرـ لـرـفـضـكـ لـطـلـبـاتـهـمـ ،ـ وـلـكـ هـذـاـ لـاـ يـسـلـتـرـمـ أـنـ تـكـونـ جـافـأـ لـوـ لـاـ
ـ مـبـالـ بـهـمـ ،ـ وـقـدـ تـوـدـ أـنـ تـقـولـ :ـ "آـسـفـ ،ـ لـأـ لـنـ أـفـعـلـ ذـلـكـ لـأـنـ ..ـ ..ـ
ـ وـقـدـ تـوـدـ أـنـ تـضـيفـ عـنـدـ الـضـرـورـةـ :ـ تـسـأـلـغـكـ بـشـخـصـ آـخـرـ يـمـكـنكـ أـنـ

شيء جميل جداً من أجلك

عندما يسألني زملائي أن أفعل أشياء قد تكون مرهقة لي ، أقول
كلام مثل : "لنا آسف ساضطر للرفض ، في الماضي ، كلما كنت أوافق
على أعباء تزيد عن طاقتى كان ينتهي بي الحال بـأثره ، ولا أؤدي
عملي كما ينبغي ، ولذلك فـأنا لم أعد أفعل هذا". وعندما قلت هذا الكلام
المرة الأولى كنت أسمع باستمرار : "هذا ما ينبغي على أن أفعله أيضاً".

وقد غير أحراهم وسقيرم هي ١٠٥
أنا وزوجتي "باربارا" كنا مثل كثيرون من الأزواج نقسم المهام
المنزلية العديدة فيما بيننا ، وأتذكر أتنى كنت أقول لها منذ بضعة سنين
مضت : "أعلم أنك تريدين مني أن أقوم بهذا الأمر يوم العطلة ، ولأنه في
خطة يوم آخر ، فإنني إذا لم استرح يوم العطلة فإبني لن أستطيع العمل
في اليوم التالي . أرجوك أفهميني ، سأقوم به السبت القادم" . وكنت أعلم
أتنى أقول الشيء الصحيح سواء وافقت هي على هذا أم رفضته . وعندما
كانت تقول : "حسنا السبت القادم لا بأس به" كان هذا يشجعني .

احترام الذات هو أمر أساسى لتحقيق السلامة النفسية التي نبحث عنها جميعاً . وقد يفيينا أن نعلم أننا نحترم أولئك الذين يقولون "لا" إذا طلب الأمر ذلك . وأننا لا نحترم أولئك الذين يقولون "نعم" عندما لا ينبغي عليهم ذلك ، وبنفس الطريقة ، عندما يطلب منك الناس أن تفعل شيئاً لا ينبغي عليك أن تفعله فرفضت ذلك فإنهم سوف يحترمونك حتى لو كانوا يريدون لك أن توافق (بساطة) لأنهم سيدركون أنك تحترم ذاتك ، والفكرة هي أن ترفض المطالب عندما تكون الموافقة عليها مُضرة بك ، وتجعل احترام الآخرين لك واحترامك لنفسك ي العمل على إرضائك .

يمكنك أن تتجنب التأثير الخادع بعض الأدوات والمسؤوليات تتدخل مع بعضها ، فقبل أن توافق على رئاسة مجلس الآباء ينبغي أن تعلم كم من الوقت سيأخذ منك هذا ، ولا

الخطا رقم # ٢ : القيام بالتزامات أكبر من طاقتكم

تستطيع أن تفترض أنها تتطلب اجتماعاً شهرياً ، فإذا لم تطلب مقابلة أعضاء المجلس وأيضاً حضر المؤتمرات الإقليمية ، وهذا يتطلب منك أيضاً التشاور مع الناظر مرتين في الأسبوع ، فإنك بهذا ستجعل نفسك ضحية للتأثير الخادع ، وعندما يتم ترشيحك لمهمة فمن الضروري أن تستوضح متطلبات هذه المهمة منك وأن توافق على هذا الأساس ، فإذا زادت هذه المتطلبات بعد ذلك فيمكنك دائماً أن تعيد التفاوض ، أو تستقيل من أداء هذه المهمة .

إذا توليت مهمة جديدة يمكنك التخلّي عن مهمّة أخرى

ولكن أي من التزاماتك يمكنك التخلّي عنها ؟ اسأل نفسك : "أي من هذه الالتزامات يجب لي أقل إشباع ؟" وأي منها يعطيوني أقل مما يأخذ مني ؟ وأي منها تحملته لمدة أطول من اللازم ؟ وما أن تحدد أحد الالتزامات الذي يمكن التخلّي عنه (أو أكثر) ، فتخلّ عنه باسرع ما يمكنك . وقد يؤثر اختيارك على أشخاص يمثلون لك أهمية ما ، وبالتالي سيجب عليك إخبارهم ، كن صادقاً ، وارجع مسؤولية اختيارك إلى اهتمامك بصحّتك العقلية .

وبنفس الطريقة إذا طلب منك نشاط هام فجأة أن تبذل جهداً أكبر مما قبل ، وأنت تريد الاستمرار فيه مع ذلك فلتتخلّ عن نشاط آخر . وقد يمكنك لفترة قصيرة أن تكسس جدول أعمالك دون أن يتحول التوتر إلى محنّة ، ولكنك لا تستطيع أن تفعل ذلك دون جهد كبير ، وصحّتك تتطلب الاعتدال ، وتحير المناسب من الأعمال ، وتحقيق التوازن على أساس النظر بواقعية إلى حدود طاقتكم .

٣. قم بتنظيم وقتكم بطريقة فعالة

لكي تتعلم كيفية تحقيق التوازن في حياتك يتطلب منك هذا تدريباً ووقتاً ، وهناك امرأة أعرفها استعارت كتاباً عن تنظيم الوقت من المكتبة

شيء جميل جداً من أجلك

الموجودة في منطقتها ، ولكنها كان ينقصها كل من الوقت والتدريب .
وعندما أعادت الكتاب كان قد مر شهر على موعد انتهاء استعارته .
ولم تكن قد قرأته أيضاً .

والمهمة المطلوبة هي أن تنظم (بطريقة أفضل) الوقت الذي ينبغي عليك أن توجهه لمعيشتك وللاستفادة من وقتك المحدود بطريقة فعالة ، وليس لأحد آخر الحق ، أو الاختصاص في أن يفعل هذا لك ، وانت وحدك الذي ستلتقي التقدير ، أو اللوم على كيفية تصرفك حيال هذا الأمر . إذن فلنفكر جيداً فيما تستطيع أن تفعل لتنظيم وقتك .
إن عدد ساعات اليوم لا تتعدي أبداً أربع وعشرين ساعة . وفي المتوسط من المحتمل أنك تقضي عشر ساعات منها في الأكل . النوم . والتزين ، والاهتمام بصحتك – وانت تعطي عشر ساعات أخذى لمدة خمسة أيام في الأسبوع لعملك (بما يتضمن الانتقال من وإلى مكان عملك ، والاستعداد ، والدراسات الخاصة بالعمل التي تجريها في المنزل ، والعمل لوقت إضافي) . ماذا أبقيت بعد ذلك ؟ جزءاً من الإجازة الأسبوعية وحوالي أربع ساعات من اليقظة يومياً لتحشد فيها أي شيء آخر مثل التسوق ، والأعمال المنزلية ، وصيانة السيارة ، والأسرة ، وخدمات المجتمع ، وامورك المالية . و الترفيه ، و المهام الأخرى والأنشطة الترويحية .

وهذا كثير جداً على أن تكتسه في بضع ساعات قصيرة . وهكذا يواجهه كثير من الناس الحياة كما يقف الغزال جاماً في مواجهة الأنوار الأمامية للسيارة ، أو كسيارة سباق يدور عجلها سريعاً على مضمار السباق المنطلق دون أن تتقدم . وهدفك هو أن تنظم وقتك وليس أن تجعله يتحكم فيك ، أو يخرج عن نطاق سيطرتك ، وغايتك هي إنجاز ما تستطيع من أولوياتك التي اخترتها بنفسك . وحتى إذا كانت المهام ممتعة وجديرة بالاهتمام . فإنها إذا كانت كثيرة جداً أكثر

الخطا رقم # ٢ : القيام بالتزامات أكبر من طاقتكم

مما نحتمل ، فيمكنها أن ترهقنا ، وتجعلنا نؤدي أداء سيئاً في كل شيء نفعله ، إن وقتاً محدود ، ونحن مدينون للجميع بـألا نجهد أنفسنا في الأولويات الهامة وغير الهامة على السواء .

وتنظيم وقتكم المحدود يتطلب منك بضعة خيارات أساسية ، وبضع دقائق يومياً تفكر فيها بعمق ، وسأقدم لك هنا بعض الطرق التي تجعلك تغير نفسك من مجرد فاعل للأشياء إلى منظم فعال للوقت .

حدد أولوياتك يومياً

حدد كل ليلة الأشياء التي ينبغي عليك أن تفعلها في الغد ، واصنع قائمة بها ، وسيجعلك هذا تذهب إلى السرير دون الخوف من أنك قد تنسى شيئاً هاماً تحت ضغوط الوقت في الصباح ، وإذا كان لديك مشكلة معينة ينبغي أن تحلها في الغد ، فتسجّلها في مذكرتك سوف يعطى عقلك الباطن الفرصة للتفكير فيها أثناء نومك . والكثير من يفعلون ذلك يستيقظون في الصباح بحلول مفيدة لمشاكلهم .

والهدف هنا هو أن ترتتب أولاً ما هو أكثر أهمية ، بدلاً من الأكثر سهولة ، أو الأكثر إمتاعاً ، أو الأقرب في التناول ، أو ما يبدو فقط كأنه معضلة ، رتب المهام المطلوبة منك حسب أهميتها ، آخذًا في حسابك المواقع النهائية لإنجازها والعوامل الزمنية الأخرى ، حدد البنود التي ينبغي أن تعملها في الصباح بالأرقام ١ و ٢ و ٣ ، وربما ٤ ، بترتيب معين . و تستطيع أن تؤجل المهام الأقل ضرورة وأهمية من رقم ٥ وحتى ١٢ إلى بعد الظهرة ، أو إلى اليوم التالي .

وبعض الناس يصنفون مهامهم اليومية بترقيمها ١ ، و ٢ ، و ٣ (أو "أ" و "ب" و "ج") مع إعطاء الرقم "٠" لأكثرها أهمية ، أو أولوية على حساب المواقع المحددة لأدائها ، وإذا اخترت هذه الخطة ، فلا تقم بالمهام المرقمة برقم "٢" حتى تنجز جميع المهام رقم "١" ولا تقم بالمهام رقم "٣" حتى تنجز جميع المهام رقم "٢" . وقد ينتهي اليوم دون أن تؤدي

شيء جميل جداً من أجلك

إيام من المهام أرقام "٣٠" و "٣٠" . وإذا حدث هذا أعط هذه المهام أرقاماً جديدة في اليوم التالي ، وإذا وجدت أنك تهمل المهام رقم "٣" وهي هامة جداً ، فأنت تحاول بهذا أن تتحمل من المهام ما لا تطيق .

قم باداء أولوياتك حسب اختيارك ، وسرعاتك الشخصية ، حيث إن أداء مهمة بسرعة غالباً ما يكون أقل أهمية من أدائها بصورة صحيحة ، ووفر الوقت الثمين عن طريق دمج المهام المتصلة بعضها ، المكالمات الهاتفية ، والذهاب إلى المركز التجاري ، وكتابة الشيكات ، الخ . وربما الأكثر أهمية هو أن تختار أفضل مهمة لتؤديها في وقت معين .

وانت لست مضطراً للتخطيط كل دقيقة لكل يوم أو أن تقضي حياتك كلها في عملية التنظيم . ولكنك عندما تحدد أولوياتك بهذه الطرق ستشعر بخفة الضغوط عليك ، وستنجز إلى كل يوم ماضى وتشعر أنك قد استعدت من وقتك أفضل استفادة تستطيعها .

اختر جدول عمل يناسب إيقاعك

عندما ترى جدول شهر على صفحة من صفحات التقويم يساعدك ذلك على التخطيط المستقبلي بنظرة أشمل ، وتخصيص صفحة للأسبوع قد يجعلك تكتب مهامك اليومية في قائمة مرة واحدة على التقويم ، واختر الطريقة التي تعطيك العون والحرية .

توقع الأشياء غير المتوقعة

قد يفاجئك أحدهم صائحاً : سيارتكم ستتعطل ؟ أو حمامكم سيفيض ؟ أو الاجتماع سيعتذر من موعده المقرر ؟ أو زميل يمرض ، أو ستأخر أحد العملاء ؟ أو ستصادف صديقاً قديماً لك ، وفي عالم اليوم تصنع التأخيرات والمقاطعات والطوارئ حياتك ، ولذلك اترك فراغات في جداولك اليومية عن طريق تحديد نصف ساعة هنا أو ساعة هناك ، وأطلق على هذه الأوقات اسم "المقاطعات" . وسيساعدك ذلك في

الخطا رقم # ٢ : القيام بالتزامات أكبر من طاقتكم

التعامل مع الأشياء غير المتوقعة ، وفي التحكم في حياتك بفعالية ، والتعامل معها بسهولة والاستمتاع بها أكثر .

ولقد قمت بتدريس هذا الموضوع لفصل من المحترفين ، وبعد أسبوعين اتصل بي أحد المحامين الذين حضروا الدرس ليقول لي إنه قد بدأ في جدولة أنشطته اليومية مع إضافة أربعة أنصاف ساعة للمقاطعات ، وأكّد أنه لم يشعر بسيطرته على الحياة فيما قبل بنفس هذه الدرجة .

قسم مهامك المركبة إلى أجزاء سهلة التنفيذ

ليس من العقل أن تحاول أن تلتهم وجبة كاملة في مرة واحدة ، وبنفس الطريقة يمكنك تقسيم مشروع كبير إلى أجزاء ممكنة التنفيذ . فعندما يحين وقت إعداد ضرائبك قد تميل إلى تأجيل هذه المهمة لأنها تبدو لك ضخمة جداً ، وإذا خططت لأداء هذه المهمة طوال يوم السبت فيكون اجتياز الأسبوع السابق لهذا اليوم أمراً ثقيلاً على النفس ، ولذلك خصص ساعة يوم السبت لتفحص فيها شيكاتك . (اضبط منها لمرة ساعة حتى يمنعك من نسيان نفسك في هذا الأمر) . ثم خصص ساعة أخرى (ربما في إحدى الأماسيات في الأسبوع التالي) لتحديد الفائدة والضرائب ، وساعة ثالثة فيما بعد لحساب الأموال المستقطعة ، وساعة رابعة لحساب الأموال المتبرع بها ، وهلم جرا . وعندها سوف تنتهي من أداء مهمتك قبل أن تدرك ذلك .

قم بإحصاء المهام التي يمكن أن تستهلك وقتاً أطول من تقديراتك المعتادة

فكر في عدد المرات التي أخذت فيها إحدى المهام ضعف الوقت الذي كنت تعتقد إنما ستطلبها ، وينبغي علينا أن نقبل سرعتنا الواقعية

حمل جدا من أجلك

شخصيه في تحد المهام (وليس السرعة المثالية) ، وأن نضع جدول زمنيا لها بعدها لطول مما يعتقد أنها ستأخذ .

جند شاورت مع احدى الأمهات التي وافقت على رئاسة لجنة التخطيط لتخرج انتها من تعليمها الابتدائي ، ولقد تصورت أنها ستأخذ ثلاثة اجتماعات مساد لأدائه مهمه ، إذا صارت الأمور على ما يرام ، وأنها كانت فرقه من الأشياء غير المتوقعة فقد كانت تعتقد أن أعضاء اللجنة قد يعطليون العمل لمتد لأمسية أخرى ، وسألتها عما سيحدث لو خططت لثلاثة لقاءات ثم مندت إلى أربعة فيما بعد فقالت : سأتوتر وسيشعر أعضاء اللجنة بالسخط" . وقررت أن تطلب منهم التخطيط لأربعة اجتماعات ، وافقوا على ذلك ولكنهم أجزوا ثلاثة اجتماعات فقط في الواقع به فامت باللغاء الاجتماع الرابع وأضفت السعادة على الجميع بذلك وتعلمت أن الأمر أكثر إقناعاً عندما تتجز الأشياء في إطار مواعيد واقعية بدلاً من المواعيد المضغوطة .

ليساعدك غيرك

شخص لطيف فأنت تريد أن يراك الناس كشخص مهم ومجتهد ، وربما تفعل الكثير من المهام التي قد يؤديها الآخرون ، ولكنك لا ينبغي أن تأخذ على عاتقك كل ما يصادفك من مهام ، ولذلك فعندما تضع جدول أعمالك وتبدأ يومك ، يمكنك أن تسأل نفسك : " أي الأشياء أستطيع أن أعهد بها إلى شخص آخر ؟"

حلل مواعيد الراحة مسبقا

أنت تحتاج إلى فترات راحة وللتزفيف والتتويع والترويح ، وأوقات لنقل سرعة أدائك ، وتنزوى طعم الحياة وذلك بأن تفعل ما يعيد إليك طاقتك المستنفدة ، وعندما تعلم أنك ستحتاج الشهر القادم إلى أيام القراءة ، أو التسوق ، أو مشاهدة شرائط الفيديو ، أو الراحة ، فلتخصص أوقاتاً في

الخطأ رقم # ٢ : القيام بالتزامات أكبر من طاقتك

وتنظيم وفناً بهذه الطرق سيساعدك في تحقيق التوازن في حياتك ، وسيضفي المتعة على أيامك التي تتطلع إليها ، وسيجعل استعدادك أقل لتحمل الكثير من الأعباء التي لا تطيقها .

الحياة بحيوية أكبر

انت الآن تدرك أنك تمتلك الكثير لتقديمه ، وأنك تؤدي الكثير من المهام بشكل جيد ، وانت ايضاً تلتزم بعدم تحويل نفسك ما لا تطبق وستستعين بأسرتك وأصدقائك في تنفيذ عرملك ، وانت ستحدد اتجاهات طويلة المدى لحياتك . وبلاصافة لذلك . فمن الآن فصاعداً عندما يطلب منك شخص طلباً يستعد وقتاً وجهدك ، فسوف تفعل ما يلي :

- تأخذ فرصة للتفكير قبل الموافقة
 - ترفض المطالب التي لا تتناسب . و التي لا وقت لديك لأدائها ، والتي لا تستمتع بها
 - توافق فقط عندما يوضح المطلوب منك تماماً .
 - تتخلى عن أحد التزاماتك عندما تتعهد بالتزام جديد .
 - وسوف تنظم وقتك أيضاً بطريقة فعالة ، لأنك ستفعل الآتي :
 - تحدد الأولويات لما ستفعله كل يوم .
 - ستستخدم جدولأً زمنياً يناسب خطتك .
 - تتوقع المقاطعات غير المتوقعة ، وتخطط طبقاً لها .
 - تقسم المهام المركبة إلى أجزاء يمكن أداوها بسهولة .
 - تخصص وقتاً كافياً جداً لكل مهمة .

شيء جميل جداً من أجلك

- تعهد للأخرين بما تستطيع من المهام .
- تحدد لوقاتاً لراحتك قبلها بوقت طويل .

ولننتظر الآن إلى مدى تغيير السيناريو الأصلي الذي ذكرنا سلفاً :

قد قضيت الأمسيات الأولى من الأسبوع في حساب ضرائبك ، وكتابة الخطابات الشخصية المتأخرة ، والعمل مع أصدقائك في مسابقة خيرية أتمشى ، ويحلول ليلة الخميس ، يكون لديك ولأول مرة منذ أسبوعين ساعتين لقراءة الرواية التي طالما شوقت لقرائتها . (وأنت الآن تتضاعف جدولاً لهذه الأوقات بانتظام) . ولذلك عندما يتصل صديق ليطلب منك المساعدة في مشروع اجتماعي آخر ، فتتساءل الآن عما ستفعل ، وستجيب عن هذا التساؤل على أساس طبيعة علاقتك معه ، وكم من الوقت خصصته له مؤخراً؟ وكيفية توازن حياتك في هذه اللحظة ، وقد يستحسن أن تقول له : "آسف لقد طلبتني وأنا مشغول" . ثم تكتب على هذا الكتاب ثانية .

وإذا نظمت حياتك ، ستفادي الذهاب إلى سريرك منهكاً ، وغضباً ، والاستيقاظ في اليوم التالي مكتبراً ، ومجهداً ، نعم قد يحدث هذا فأنت لست مثالياً ولا كامل كما قد تظن ، ولكنك لن تحاول دائماً أن تكون مثالياً ، وتحمل من الأعباء ما لا تطيق ، لأنك لن تؤسس تدبرك لذاته على إرضائك الدائم للأخرين ، أو على مقدار ما تقوم به من أعمال. وبدلأ من ذلك ستقدر نفسك وتكون مشغولاً عن حياتك ، متوصلاً إلى القرارات التي تمكنك من المساهمة الفعلية في المصلحة العامة وبالتالي تفيد نفسك .
وستظل شخصاً لطيفاً .

الخطا رقم # ٣

عدم قول ما تريد

يرغب أصدقاؤك أن يدعونك لعشاء وسهرة مسلية في ذكرى ميلادك بالطبع ستحب أن تذهب إلى مطعمك المفضل ، وتحضر العرض الأول لفيلم سينمائي تحترق شوقاً لمشاهدته . ولكنك متذوف أن يكون هذا مكلف جداً ولربما لا يحبون الفيلم ؛ لذلك فلا تقل أي شيء واترك المسألة لهم فيأخذونك إلى الأزقة المحلية لتناول سندوتشات البيفبرجر والبولينج . وأنت تحاول أن تصبح نباتياً وتكره البولينج . لذلك تقاجأ بنفسك في ذكرى ميلادك غير سعيد . وينتهي بك الأمر لتكون متوتراً تجاه كلّ من أصدقائك ونفسك معاً .

لما تقدم والدي في العمر بدا إلى حد نموذجي استدعاء النكات والقصص المفضلة من الماضي ، فسمعت مرات عديدة واحدة عن سيد "جرين" الذي يمتلك متجراً للحلوي المحلية حيث يتوقف الأطفال في طريقهم للمنزل من المدرسة . وفي أحد الأيام نقشت إشاعة بأن "جرين الرجل العجوز" كان يقدم كرات فاسدة مجانية . ولكنها إشاعة جيدة بالنسبة لصديقيين من الدرجة الثالثة ، والذين قررا أن يثبتوا

شيء جميل جداً من أجلك

الأشاعة ، وعبر مالك المحل عن الترحيب بآيماهه عندما دخلوا المتجر
ولكن عندما بقوا بعض الوقت أمام سلطانية السمك الدائرية الضخمة
الممتلئة بحلوى لذذة وغنية بالألوان ، لم يقل شيئاً ، وفي النهاية تقدم
تدريجياً واحد من الصبية بشجاعة ليسأل ما إذا كان من الممكن امتلاك
واحدة من الكرات المجانية . فقال السيد "جرين" بقسوة : "لا" أنا لا
اعطيمهم لهؤلاء الذين يطلبون ، ووقف الصبية هناك مذهولين لمدة
لحظات قليلة ، وأخيراً بعد ذلك شرع الطفل الآخر في الكلام : "أنا لم
اطلب شيئاً يا سيد "جرين" ، فنظر إليه الرجل باستثناء وقال : "لا ، ذلك
لأنك لم ترد أي شيء" .

فسواء أدركوا الحلوى أم لا فإن قصة والذي تطابق واحدة من
الحالات نواجهها نحن اللطفاء عندما نريد شيئاً ما من الآخرين ، فنكون
خائفين بأننا إذا طلبنا فسوف يعتقدون أننا مستغلون ولن يعطوه لنا .
وإذا لم نطلب سيفرضون أننا لا نريده . وفي أيّ من الحالتين فلن
نحصل على ما نريد .

ولدينا كل يوم حاجات مناسبة وطبيعية ، وحاجيات يكون
الآخرون كافين لمواجهتها . ولكن عندما تكون رغباتنا هي الأقوى
وتكون الفرصة هي الأضخم ، فلا نظهر لهم بوضوح . فأنا أتحدث عن
الحال حينما نعرف ما نريد ، عندما تكون الرغبات منطقية . وعندما
نخطر بمدخل مباشر لهؤلاء الذين يكونون قادرين على أدائها حتى
نكون معذلين بوضوح ونعرف ببساطة أننا سوف نغفل عن الإيفاء بها
إذا لم نتكلم بوضوح ، ففي بيئات اجتماعية معينة مقدرتنا على التعبير
عن أنفسنا تتوقف باستمرار وتتغلق ولو سوء الحظ لا تكون دائمًا
مدركين للحظة بأن شيئاً ما يعوقنا وأنه بواسطة صمتنا . لا تكون

الخطأ رقم # ٣ : عدم قول ما تريد

مؤدين للعمل بفعالية ، ولكن حتى عندما نكون كذلك ، فنحن لا ندرك عادةً ما الخطأ الذي حدث إلى أن تتفصلي اللحظة .

نماذج التعاملات

خمسة نماذج من التعاملات الاجتماعية تبعث على الصمت ؛ بعضها يكون شخصياً بالفطرة والأخر يكون مكتسباً . البعض يكون مبتدلاً ويبعدوا أنه ذات أهمية ثانوية ، بينما النماذج الأخرى قد لسعادتنا الشخصية . وجميعها تكون تحت سيطرة القوى التي تخيفنا وتضعف سلطتنا

التعامل الذي سوف يكلف الآخرين شيئاً ما

انت لا تطلب من صديق ان يدفع ثمن عشاء غال من أجلك في ذكرى ميلادك ، او لنقل أنك تعرف ان جارك الودود يعمل في وسط المدينة التجارى قرب المخبز حيث طلبت كعكة ، او مسحوق مطبوخ ، فيمكن بسهولة جلبها وإحضارها للمنزل من أجلك ، فسوف تحب منع عمل ذلك . ولكنك لا تريده ان تتغافل عليه ، لذلك لا تطلب وتفصلي التسعين دقيقة في رحلة إنكفارنية تقود السيارة وانت في قمة برنامجك المشغول وتحضرها بنفسك .

التعامل حيث تكون خائفين أن ما تريده سوف يسبب صراعا
تفز علينا فكرة إغضاب الناس منا لكونها فكرة قبيحة ، أو لكونها مقلوبة رأساً على عقب ، ومربكة ؛ فمثلاً أن تكون ضيفاً في منزل شخص ما يدمن التدخين ، ولديك مشكلات شعبية ، أو أنك تكره (بساطة)

شيء جميل جداً من أجلك

الراحة . ولكن تكون غير راغب أو غير قادر أن تطلب منه الأيدخن .
لو تكون على الغداء في مطعم حيث يزعجك أنت أو أي شخص سوء
سلوك طفل . فسوف يود كل منكم أن يفعل الوالدين شيئاً ما (أي شيء .
يلجموا الغضب) ولكن لا أحد يقول كلمة .

عندما يرتكب الناس خطأ
يكلفنا ، أو عندما يحاولون
أخذ مصلحة منا

وتنصفي صديق للعشاء وتحضر النادلة الفاتورة التي تشير إلى
دولارات كثيرة جداً . وتصبح متورتاً في داخلك ، فلا تعرف سواء
أرجعت الفاتورة أم ارتكبت خطأ ؟ ولكنك كشخصٍ لطيف لا ت يريد أن
تورطها أو تورط نفسك ، لذلك فإنك تدفع بدون طلبٍ تفسير ، أو
صديق قمت بعمل قرض له ، والآن فات موعد استحقاقه ، ولا تشير
إليه أبداً ولا تقول أي شيء ليضاً .

التعامل الذي تشكّله السلطة
المتبدلة أو من يستأسدون علينا

يخيفنا المعدون وأشكال السلطة القوية ، فنكون مقتعين بأن
مواجهتهم لن تقدم أي إفادة . وتود أن يتوقف الرئيس عن فرض
عمل كثير جداً عليك ، ولكنك تصرّ بأسنانك في صمت ، أو وصف
طبيبك (مسنّعاً) دواءً لن يفيدك . ولكنك لا تتقوه بكلمة واحد .

الخطا رقم # ٣ : عدم قول ما تريد

التعامل عندما نحتاج أو نريد

شيئاً ما نحبه

يمكن أن تكون الألفة محرجة ، بل ومحنة ، وإذا شعرنا بأننا لا وزن لنا بالنسبة لزوج غير مكترث ، ولا سيما إذا دام هذا الأمر سنوات عدة ، فقط نجد أنه من المؤلم نكر هذا ، أو قد لا نستطيع التحدث عن رغباتنا في المعاشرة الزوجية مع الزوج ، وقد تصبح المعاشرة الزوجية شيئاً روتينياً مملأ ، وتود لو تبحث عن زوج آخر ، ولكن في لحظة اللقاء الزوجي لا تستطيع الأفصاح عما يجيش بخلدك .

ولأننا لا نشعر بأننا نستطيع طلب ما نريد ، فربما نلجم بدونوعى إلى الطريقة التي تكون غير مباشرة ، وربما حاول أن نعالج هؤلاء الذين يكونون متورطين ، محاولين أن يجعلهم يشعرون بالذنب ، آملاً أن يحصلوا على ما نريده بدون الاضطرار لطلبها مباشرة ، أو ربما نتخلى عن التلميحات ، متوقعين أن هؤلاء المقربين لنا يقرأون أفكارنا ، ويفعلون ما نريد ، مع أنها لم نخبرهم أبداً بها ، وإذا لم يحلونها بأنفسهم ، فربما حتى نصبح غاضبين منهم أياً كانت حيلتنا التي جعلنا غير مباشرين ، لأننا لا نشعر بالحرية لقول ما نريده مباشرة .

أنا لم أكن أبداً خجولاً ، ولكن في منتصف السبعينيات ، اكتشفت أهمية إخبار الناس بما أردته منهم ، فقد قرأت عن الحزم ، ولكنني لم أكن أدرك أبداً العجز في نفسي ، بل وبدون أن أعي ذلك كنت خائفاً من الصراع ، والظهور في صورة الأناني ، أو من إهراج نفسي ، أو الغير ، وهذه المخاوف جعلتني بشكل محظوم لأكون إما هادئاً أو غير مباشر في التعبير عن رغباتي .

شيء جميل جداً من أجلك
المشكلة في دوائر اجتماعية
مختلفة

بحس بعاني على الأقل في حمس دواير من العلاقات في مجتمعنا
المني حيث لا نطلب ما نريد ، وحيث ندفع مساحة ممتدة من
الأئمار مقابل صمتنا

دائرة الغرباء

هؤلاء الأشخاص يعورون القليل بالنسبة لنا : المحاسب في المتجر الكبير
وسط المدينة ، والبائلة خاصة حين تناول العشاء في مدينة نائية .
والشخص الذي يمر به في الشارع . وكأناس لطفاء يعاملهم بكىاسة
وسويف المثل في المقابل ، وأننا لا نخبرهم بما يريد ، وعادة لا تكون
هذا مشكلة إذا حاولوا أن ياخذوا أشياء خاصة بنا ، ومن ناحية ثانية إذا
تحججا شيئاً ما منهم ، ولا يتكلّم بوضوح فقد أشياء تستحقها أو نكور

مؤهلين لهم

دائرة أصحاب الحرف

حر عمل نحارة مع هؤلاء الناس لأن وغداً مثل البائع في دكار
التنطيف . وموظف التأمين . وأمير الصندوق في مصرفنا ، وميكانيكي
سيارتنا أو مصفف الشعر . فاهتمامها الأساسي لا يكون لمعرفتهم جيداً .
ولكن لسخطي حديه ، بدأ . بعد حر سعداء لكوننا حميمين مع
السائعة في دكار التنطيف . ولكن لا يريد أن سمع قصه حياتها . أو
خبرها بقصتها . فحر يريد معاطفنا منظفة جيداً ومكوية ، فإذا أخبرنا
هؤلاء الناس واحداً ، فإننا نحصل على ما نريده دائماً .

الخطارق # ٣ : عدم قول ما تريد

دائرة أصحاب المناصب الهامة

ها هم رؤسائنا ، وزملاء العمل ، والزبائن ، وأشخاص يصعب التعامل معهم . وأشكال السلطة ، والطبيب ، والمحامين ، وأساتذة الجامعة ، والفساوسة ، السخ . فربما تكون على قائمة الأسماء الأساسية معهم ، لكن تميل علاقتنا لأن تكون أكثر رسمية عنها شخصية ، فقد يكونوا في مركز لاستغلوانا في أساس قانوني . وإذا أساءوا معاملتنا ، فإننا كثيراً ما نتحمل تبعات خطيرة . لذلك أدينا الكثير لنناه بواسطة إخبار الناس بوصوح تام ، ما نريده منهم .

دائرة الأصدقاء

يشمل ميدان التنافس هذا ليس فقط الأصدقاء . لكن الجيران المقربين ، والمعارف الشخصية ، ورفقاء النادي ، بالإضافة لأعضاء الكنيسة فيهم يمتلكون لقمة جيدة لنا . ونريد أن نعرفهم بشكل أفضل ، وعندما لا نريد أن نخبرهم برغباتنا ، نخبرهم فحسب على المستوى السطحي لتحويل المزاح والمجاملات وعندما نقوم بإخبارهم ما نريده ، فنشرع بأننا أقرب منهم بشكل وثيق .

دائرة الأصدقاء الحميمين

تشمل دائرة أصدقائنا الحميمين ، الزوج أو الزوجة ، أو الأخ ، أو الأخت ، أو العمدة المفضلة أو صديق عزيز . فنحن بديهياً نزيل عوائقنا أمام هؤلاء الناس ، ونربط ذهنياً بين الأمانة المشتركة المتبادلة والثقة . فنخبرهم إلى أي درجة يعنونهم لنا . ومن منطلق هذه التبادلات يلزمنا رباط عميق بمستوى واحد : نحن نريدهم أن يعرفوا كل شيء عنا ، لكن كلما كانت رغباتنا أكثر شدة ، ولا سيما إذا كانت

شيء جميل جداً من أجلك

غير تقليدية ، كلما زادت صعوبة التعبير عنها ، وفي هذه الدائرة
تصبح نتائج صمتنا باللغة القسوة والآلم .

تصبح ، وفي هذا النطاق تكون عواقب صمتنا أكثر إيلاماً وأكثر قسوة ،
وفي أوقاتنا المفضلة نعرف أن الأشخاص في هذه الأوساط (و خاصة
الثلاثة أوساط الأخيرة) يقومون بمنحنا بعض الأشياء ، وهذا لا يعني
أن ما نريده شيئاً خاطئاً ، ولكن ، ولعدة أسباب ، فإننا نستمر في عدم
التحدث بما نريده .

لماذا لا نقول ما نريده ؟

نعتقد أنه غير مناسب اجتماعياً

علمنا آباءنا أن الأشخاص اللطفاء لا يتحدثون عن متطلبات أنفسهم ،
ولهذا فمن المفترض علينا أن نكون على استعداد دائم لمعرفة
اهتمامات الآخرين وليس اهتماماتنا ، وبالطبع فنحن بحاجة فقط لقول
كلمة "من فضلك" إذا كان الشيء الذي نريده مقبول اجتماعياً ، أو تمت
الموافقة عليه من قبل ، أو وُعدنا بالحصول عليه ، ولكنهم في الحقيقة لم
يعلمونا أبداً كيف نسأل بصرامة عن شيء لم تتم الموافقة عليه من قبل ؟

لا نريد أن نظهر في مظهر ضعيف

غالباً ما يقول الآباء اللطفاء لأولادهم إن البالغين الفعليين أقوياء ،
وليسوا بحاجة لمساعدة من الآخرين ، ولذلك فمعظم الأشخاص اللطفاء
بيننا (وخصوصاً نحن الرجال) يميلون للتفكير بأن الحاجة لأشياء من
آخرين يعتبر علامة ضعف ، وقد اعتقدينا خطأ أن الاستقلالية ،
وليس الاعتماد على الآخرين ، تعتبر إحدى صفات البالغين .

الخطأ رقم # ٣ : عدم قول ما تريد

نشر بالقلق بخصوص مشروعية مطالبنا

قد نكون تعرضنا للتوجيه ونحن أطفال ، لأننا رغبنا في الحصول على شيء ما ، وجعلنا نشعر بالخجل مما طلبناه ، وكان ذلك جزءاً من أسلوب المعاملة الذي أدى إلى تقليل شعورنا بقيمة أنفسنا . وبعد أن أصبحنا بالغين الآن ، غالباً ما نشعر ، سواء كان هذا الشعور صحيحاً أم خاطئاً ، بأن رغباتنا زائدة عن الحد ، أو مسافة ، أو مقدرة ، أو غير مناسبة ، أو ببساطة نعتبرها أشياء ليس لنا الحق في توقعها من الآخرين.

نخشى الرفض

بجانب الخطأ نحن بين خطأين (محاولة الوصول للكمال ، وتحمل العبء الزائد) تصبح عادة عدم التعبير عما نريد عادة مستمرة مدى الحياة ، حيث تنشأ من خوفنا من الإذلال والهجران ؛ في فترة الطفولة يرسمان في عقلاً المعقد ، والأخذ في التطور على مدى طويل ، بتتبئهنا من التهديد الاجتماعي وهو الرفض المحتمل من الأشخاص المهمين بالنسبة لنا . ومنذ أيام طفولتنا وهذا الخوف يمنعنا من المخاطرة بأمننا وعلاقتنا ومكبوتاتنا الداخلية (والتي نتعز بها لأبعد الحدود ، فقد ساعدنا على البقاء على قيد الحياة) ولكن لسوء الحظ ، علمنا سلفاً أن نبالغ في الحماية ، وأن نتجنب المخاطرة دائماً ، ولذلك أصبحت قدراتنا على المخاطرة في فترة البلوغ غير كاملة النمو وضامرة . نعم ، فأنت عندما تعرف أنك قد قبلت بدون شرط في مركز الحياة وتقبل هذا القبول ، فأنت بذلك توجه ضربة قاسمة لهذا الخوف ، ولحماية النفس المبالغ فيها ، ولكن بالرغم من قرارك هذا فقد لا ينتهي هذا الخوف بالكامل وقد يمنعك من إخبار الآخرين بما تريد .

شيء جميل جداً من أجلك

هل أصبت بالدهشة ، لأنك تفشل بصورة اعتيادية في التعبير
عما تريد من الآخرين ، ولأن هذا السلوك يؤدي إلى نتيجة معاكسة لما
تتوقع ، ربما تتذكر عندما لم تخبر شخصاً ما عما أردت ، ولكن قد لا
يسنموا لإدراكك أنها أنك تفعل ذلك باستمرار ، وأن ذلك خطأ شديد ،
وبما أنك تزيد البداء في التعبير عن رغباتك للأخرين بعد أن تقتصر بان
صمتك يُعد خطأ ، تتحقق الأسباب العديدة وراء كونه كذلك .

لماذا يعتبر صمتنا خطأ ؟

يجعلنا غير معروفين

عندما لا نعبر عن رغباتنا فإننا نظهر للأخرين شخصياتنا الخارجية
فقط ، ونظهر لهم صوراً عن أنفسنا نخططها لتكون مقبولة اجتماعياً ،
ولذلك فنحن نتوارد بالنسبة لهم بمقدار ضئيل بعض الشيء ، وهم
يعرفوننا فقط بصورة جزئية ، وللسخرية : نبقى صامتين ولا نتكلم
عما نريد رغبة منا في عدم إيهاد علاقاتنا ، ولكن صمتنا هذا يجعل
هذه العلاقات سطحية .

ولا نستمر في التمسك باهتماماتنا المفضلة

إن الحاجة الأساسية لنا كبشر ، هي إشباع هذه الرغبات التي تساعدنا
على الوصول للكمال والتي تكرم قيمتنا كأشخاص ، وتساعدنا
كمخلوقات اجتماعية على المشاركة بصورة مناسبة للصالح العام ،
ولذلك فالالتزامنا الصمت تجاه حقوقنا المشروعة يعتبر خيانة لنزاهتنا
ولقدرنا على الحياة بصورة متكاملة .

الخطا رقم # ٣ : عدم قول ما تريد

نطلب معاملة لا نستحقها

نسمح للآخرين أن يفترضوا أننا لا نهتم بحقوقنا . فنحن ندعوه لأخذ مما بدون أن يردوا لنا المعروف ، وأن يتذكروا لنا دائمًا ما لا يفضلون عمله من أعمال ، وأن يستغلونا للوصول لرغباتهم ، بالطبع لا يجعل صمتنا الآخرين يسيئون لنا ، ولكنه هو الداعي لذلك عن طريق إعطائهم فرصة الهروب من العقاب على ذلك .

نبعد طاقتنا ونصيب أنفسنا بالمرض

من أجل الإبقاء على هدوننا نقوم باستهلاك كم كبير من الطاقة الشعورية كان من الأجر أن نستخدمها لإخبار الآخرين بما نريد . ونحمل أنفسنا سلفاً العبء بالإكثار ، من الندم ، ونحن نتساءل : لماذا لا نطلب ؟ وفي النهاية ، نستاء ممن لم يعطونا ما نريد ونغضب من أنفسنا ، لأننا لم نتكلم عما نريد . وهذا الغضب عندما يُكتب ويوجه لداخلنا يعرضنا لخطر الاكتئاب والأمراض الخطيرة .

نضيع الكثير مما نستحقه

بصفة جزئية لا يستجيب الآخرون لمطالبنا ، لأنهم ببساطة لا يعلمون عنها شيئاً ، أو لأنهم لم يدفعوا لعمل ذلك باستماعهم لنا ونحن نعبر عنها ، ولذلك نعيش حياتنا ونحن بائسين أكثر من اللازم . وفي الحقيقة يؤدي صمتنا إلى نتيجة معاكسة لما توقعنا ، والواقع أننا نحصل على الكثير مما نستحق من الآخرين عن طريق إعلامهم بما نريد ببساطة . وها هي خطوات محددة ستساعدك على البدء في تغيير سلوكك :

نفيء جميل جداً من أحكام إجراءات أولية

١. احضرت بيبي .
تقبل حقيقة أنك أخطأت في حق نفسك بصمتك . عندما ترى ذلك على أنه خطأ ، وأنك ستستطيع التوقف عن هذه العادة وتبدأ في التعبير عما تريد .

٩. اتخاذ القرار بأنك لن تعود أبداً للتصرف بهذا الشكل .

فَلْ لنفسك : من الآن فصاعداً ، سأخبر الآخرين بما أريد منهم ، وقم
بكتابه ذلك ، وحدد له تاريخاً ، وأضفه إلى قائمة قراراتك المتزايدة
المعلقة على باب ثلاجتك .

٣- استعن بمساعدة الآخرين .

قل لهم أنك تعاني من مشكلة خاصة بالتعبير عن نفسك ، (يُحتمل أن يكونوا على علم مسبق بذلك ، ويُحتمل سلفاً أنهم يعانون من نفس المشكلة) . وضع نفسك في موضع الضعف ، بهذه الطريقة قد تحفظ هم ليصبحوا عازمين على مساعدتك . إذا كان صمتك قد أدى إلى إيذاء علاقتك معهم في الماضي ، فقد تحتاج لاستخدام لغة اعتذاريه عند إخبارك لهم . فقد تقول : "أنا آسف ، كنت أميل إلى عدم إخبارك بما أريد . وسواء عرفتم أم لم تعرفوا ، فقد جعلتكم بعيدين كل البعد عن معرفة ذلك ، وقمت بتنويهكم ، قدرتكم على معرفتي . وأنا أحاول إلا فعل ذلك مجدداً ."

لأنه لا ينفي هذه الإجراءات الثلاثة ، البدء بتلقائية في التعبير عمّا تريده ، فهذه العادة تختفي بصعوبة ، فأساس هذه المشكلة ثلاثة

الخطأ رقم # ٣ : عدم قول ما تريده

افتراضات تتبع من تمرنك على التصرف بلطف مما تؤدي إلى تضليلك طوال هذا الوقت ، وتحتاج استبدالها بثلاثة منظورات بديلة :

ثلاثة منظورات مهمة

يتطلب المنظور الأول التفريق بين حب الذات والأناية

علمنا آباونا أن نكون محبين للغير ، وإلا تكون أنانين ، حيث نجعل الآخرين في المرتبة الأولى دائمًا . لذلك فكلما شرعنَا في عمل شيء لأنفسنا ، حتى بعد إجهادنا لأنفسنا من أجل الآخرين ، نسمع أصواتاً تأتي من داخلنا تقول لنا : إننا لا نتصرف بطريقة لطيفة ، فقد افترضنا خطأً أن حب الذات والأناية عبارة عن شيء واحد . وهما ليسا كذلك ، انتبه لما يجعلهما مختلفين .

الأناية : هي أن نكون منشغلين تماماً بأنفسنا لدرجة عدم الالكتارث بحقوق واحتياجات الآخرين ، وهي سلفاً إساءة لفهم الرابطة الروحية بالآخرين ، لدرجة أنها نفشل في إدراك أن العلاقات السليمة تقام على العطاء بالإضافة للأخذ ، ويتم ذلك الأخذ عن طريق العطاء .

نعرف جميعاً أن الأطفال والمرأهقين وهم في مرحلة عدم الثقة ، يواجهون مشكلة خاصة بالانتقال فيما وراء أنفسهم ، للوصول للتوازن الذي تتطلبه العلاقات السليمة فيميلون للأناية ، وحتى يصلوا للنضوج ، وهو قد لا يأتي إلا بعد الدخول في سنوات البلوغ (وغالباً لا يحدث) ، فيبقون في معاناة من مضاعفات ذلك ، وهنا يحدث التناقض الظاهري حيث إنهم عندما ينشغلون بأنفسهم ، تصبح أنانيتهم بالنسبة لهم عبئاً

شيء جميل جداً من أجلك

يسبب لهم عدم الاحسان بشعور جيد تجاه أنفسهم ، ويحدث ذلك بدون بذرلكم ، فالأنانية هي الأسلوب الذي أراد أباونا أن نتجنبه ، لأنه ليس لطيف . ولا أنيق .

وعلى النقيض ، فحب الذات شيء مفید ويبني تقييم الإنسان لذاته ، ويعنى حب الذات عدم إصرارنا على الاهتمام دائمًا بالآخرين ، وجعلهم في المرتبة الأولى ويعنى سلفاً عدم خصوتنا للآخرين . وحسب التعريف ، يرى البالغون أنفسهم على أنهم اجتماعيون بطبيعتهم ، وأنهم مسؤولون عن الاعتماد المتبادل بين الأشخاص وعن المصلحة العامة

وعن مبدأ المحبة ، ولذلك فهم يحبون أنفسهم والآخرين يدعونا حب الذات لتوافق دقيق بين حب الآخرين ، في نفس الوقت وبنفس الطريقة وبنفس المقدار الذي نحب به أنفسنا . وهذا يعني أنه في أي لحظة معينة إذا كنا لا نستطيع خدمة أنفسنا والآخرين معاً ، فعلينا أن نختار من نخدم أولاً . في بعض الأحيان سنختار الآخرين ، لأن احتياجاتهم تفوق احتياجاتنا ، أو لأن الوقت المناسب ، أو المكان المناسب لذلك ، أو لأنه دورهم في أخذ اهتمامنا ، وفي بعض الأوقات ستكون احتياجاتنا أكبر من احتياجاتهم ، أو سيكون دورنا قد جاء ولذلك سنضع أنفسنا في المرتبة الأولى ونخبر الآخرين بما نريد منهم .

من المهم ملاحظة أن الاهتمام بمتطلبات النفس أمر متواتر في حب الذات ، شيء طبيعي ولا يمكن تجنبه ، وسواء كنا أنانيين ، أو قد وصلنا لعمق وتوازن حقيقي لحبنا لذاتنا لا يمكن أن نتصرف على خلاف ما نعتقد أنه ضمن نطاق اهتمامنا ، حتى لو أخطأنا في معرفة معنى ذلك . وحتى عندما نضحي بشيء لشخص معين في تجاوز واضح لاهتمامنا بمتطلبات أنفسنا ، فهذا التصرف لا يكون بمثل

الخطأ رقم # ٣ : عدم قول ما تريده

الضخامة التي يظهر عليها . ولكن مهم سلفاً لمعرفة أن مثل هذا الاهتمام لا يعبر عن الأنانية ولا يكون غير مناسب ، ولكنه يمكن أن يشارك فعلياً في الوصول لكمال شخصيتنا .

إذا كنت تنوی إخبار الآخرين بما تريده فلست بحاجة لتصبّع أنانياً . يمكنك متابعة اهتماماتك بطرق تعكس حبك للآخرين ولنفسك .
ليس هذا بالفعل ما تريده من علاقائك ؟

يقول المنظور الثاني إنك بحاجة لتكون حاضراً
حضوراً تماماً للأشخاص المهمين بالنسبة لك

إذا كنت قد نشأت لتكون شخصاً لطيفاً ، فربما تعلمت أن تظهر في أحسن صورة وأن تبدو هاننا في وقت الألم والمصاعب والأُنس مع ابداً لأى شخص أن يراك وانت قلق ، او وانت تبكي ، ولذلك قد تكون معتقداً دائماً أنها مجازفة ضخمة ، أو انه من المستحيل عليك الحضور بشكل تام لمن تهتم بهم . ليس الأمر كذلك ؛ الحضور التام هو السبيل الوحيد لكمالك الشخصي . انتبه لما يعني وللسبب الشيء المطلوب بالتحديد في العلاقات وكيف تستطيع الشعور به .

إننا نمنح حضورنا التام للأشخاص الذين يشكلون لنا أهمية خاصة عندما نكون قادرين على جعل أنفسنا في وضع ضعيف بالنسبة لهم . وهذا الوضع الضعيف يخبرهم بأننا نهتم بهم ، ونثق بهم ونقدر ما سيقدموه لنا . ولوسوء الحظ لا يسمح معظمها (معظم الوقت) لأنفسهم بالظهور بحالة ضعف كافية تجعل الآخرين يشعرون بنا بشكل تام . فنحن نقوم بعناية بحماية أنفسنا وكبت مشاعرنا والتتردد في إخبار الآخرين بما نريد . وكنتيجة لذلك فإننا نقدم لهم جزءاً واحداً فقط من

شيء جميل جداً من أجلك

شخصيتها ونجعل لنفسنا حاضرين حضوراً جزئياً . ولذلك لا نشعر دائمًا بالتقرب حتى مع العائلة والأصدقاء ، ودائماً ما نجد أنفسنا ونجد هم متغيبين عاطفياً . لذلك فقد فرصة الإثراء الذي يمكن أن يضيفه الآخرين لحياتنا وبالتالي يشارك هذا النقد في شعورنا بالنقص . وعلى المستوى المباشر ، لتصبح حاضراً حضوراً تماماً عليك أن تكشف أشياء للآخرين أكثر من التي توصلها لهم ببساطة عن طريق المظاهر والحقائق والأرقام وعن طريق طبع لطيف متكيف اجتماعياً وهذا يعني ، بالإضافة للأشياء الأخرى ، أن ندعهم يعرفون أفكارنا ومشاعرنا وأيضاً رغباتنا ؛ حتى هذه الرغبات التي تشعرنا بالضيق . وعلى مستوى أعمق ، فهذا يعني التحدث بصرامة عن عيوبنا ومخاوفنا ، فقط عندما يعرف الآخرون ما نخاف وما نحتاج يصبحوا قادرين على تفهمنا ومعرفة شخصيتها الواقعية .

في أواخر الثمانينيات أتى إليّ رجل له ابن مراهق يتعاطى المخدرات ويتجاهر فيها ، كان غاضباً ، ولكنه كان يشعر أيضاً بالحزن الشديد لما كان يحدث للولد وبسبب المسافة بينهما والتي منعت اتصالهما . ولقد اعترف أنه كان يحاول دائماً إبقاء صورته القوية والمثالية لولده . واعترف عوداً أنه قلق بخصوص سمعته في وسط عالم الأعمال وأخبرني كم كان من الصعب عليه الاعتراف ، حتى نفسه ، بما يفعل ولده . تكلم الرجل عن مخاوفه وعن الشيء الأساسي الذي يشكل أكبر قيمة له . وفي النهاية كان قادراً على الذهاب لابنه حيث قال له "بسببك ، كنت خائفاً بشدة من ما هورى بشكل الأب الفاشل ، وقد شكل شعورى بعدم الأمان حاجزاً بيننا" ولقد سئمت من ذلك ، ولكنني أحبك وأخشى أن تدمر حياتك ، أريدك أن تبدأ في تلقي

الخطأ رقم # ٣ : عدم قول ما تريد

العلاج على الفور " وكانت هذه المرة الأولى على مدار السنين التي يصبح فيها حاضراً حضوراً تماماً بالنسبة لابنه ، فادى ذلك إلى محاثة أوصلت لمصالحتهما ولشفاء بطيء ولكن مؤكدة بالنسبة للولد .

لا أقصد هنا بكلامي عن الحضور التام للأخرين ان تضطر لإخبارهم عن كل شيء عن نفسك . ففي كل الأوقات ، يحتاجون فقط لمعرفة هذه الأشياء التي تناسب علاقتك معهم وتختص بصورة حقيقة بهم في هذه اللحظة . وحتى من هم قريبون منك ليسوا بحاجة لمعرفة كل التفاصيل الفظيعة من جانبك المظلم ، أو كل الأوهام البشعة التي جالت في خاطرك أو أي شيء قمت بعمله وأصابك بالخجل .

الحضور التام يتطلب أمانة مناسبة ولكن غير مستفيضة .

تؤثر طريقة تحدثنا مع الآخرين على مقدار حضورنا بالنسبة لهم . فإذا قلنا أشياء معينة بطرق معينة فإن حديثنا سيضع الحاجز أمام الاتصال بعمق معهم ، وإذا استخدمنا عبارات مختلفة فستجعلنا كلماتنا وأوضاعين وصريحين . وبالرغم من ذلك ، فمن المهم أن نعرف أن الحضور التام ليس في البداية خطأ ، أو أسلوب ، أو طريقة أداء ؛ إنه وسيلة للاشتراك في علاقة . وبأسلوب عملى ، فهو شكل من الصراحة نخلقه في كل أنواع المواقف اليومية عن طريق صدقنا المناسب مع الآخرين في إخبارهم بما نشعر به وعما نرغب في الحصول عليه منهم . إنه التقارب المبني على الثقة الذي نقدمه لهم بصورة مستمرة من خلال العبرية في أكثر الأشياء نقوم بها . فهو أساس للعلاقة مختلف عن أسلوب حماية النفس ، وهو هام بالنسبة لحربيتنا في إخبار الآخرين بما نريد منهم . وبالطبع فهو وضع يمكننا تحقيقه بسهولة كبيرة إذا ما تقبلنا أنفسنا ، وامتلكنا

شيء جميل جداً من أجلك
لحسناً وتعيناً بقيمة لفظنا . مرة أخرى تم تذكرنا بالمغزى لتفعل
ومنح قبولاً غير مشروط .
هناك المزيد عن التواجد النام ، وهي أبعاد ساتكلم عن بعض
الملحوظات عنها في الفصل الأخير . لما الآن فيكفيك أن ترى أن
إنجازك الشخصي وأن طبيعة علاقتك تعتمد على التزامك به ، وأن
هذا الحضور المطلوب منك يحررك لكي تقول للأخرين ما تريد منهم.

نعرف المنظور الثالث العداون وتأكيد الإرادة على أنهما
أسلوبان اجتماعيان مختلفان ، الأول سلبي والآخر إيجابي

لقد فشلنا كأشخاص لطفاء في التمييز بين هذين الأسلوبين واعتبرنا
لهما أسلوبان سلبيان ! قد تساعدنا رؤية الفرق بينهما على التحرر
لإخبار الآخرين بما نريد . انظر كيف يختلف كل شكلين من الأشكال
التعبيرية التالية :

العداون هو السيطرة على الأشخاص ، وإخفاء قوتهم المشروعة ،
وتأكيد الإرادة هو التعبير عن رغباتك وإبقاء قوتهم على حالها .

العداون هو أن تؤكد فقط على رغباتك وقيمتك .
تأكيد الإرادة هو تأكيد كل من قيمتك وقيمة الآخرين .

العداون هو الأنانية .
تأكيد الإرادة يعبر عن حب ذات محمود .

الخطا رقم # ٣ : عدم قول ما تريده

نؤكد إرادتنا عندما نطلب من الآخرين احترام شيء متناسب ، وفرض احتياجاتنا بعذوانية عليهم يجعلهم يفقدون اهتمامهم بالموضوع أو يجعلهم يشعرون أن الآخرين بحاجة إليهم ، وبالتالي يشعرون بالرضا بتجاوיבهم معنا ، وهناك شيء جميل قد يحدث عندما نخبر الآخرين بما نريد منهم . عندما نفعل ذلك نقوم بحقيقة بتكريمهم وتقوية الرابطة بيننا . وببساطة ، فرؤيتنا لفرض الإرادة على أنها تعبر عن حب الذات الذي يملك القدرة على تقويتنا وتقوية علاقاتنا يمكنه مساعدتنا على التحرر لإخبار الآخرين بما نريد منهم .

إن فهم هذه المنظورات الثلاثة مهم ، ولكنه ليس كافي ؛ فجريتك في التعبير عن رغباتك للأخرين ستأتي فقط عندما تقرر الاحتداء بهذه المنظورات . هل أنت راغب في حب نفسك ؟ وأن تكون حاضرا حضوراً تماماً لمن تهتم بهم ؟ وأن تؤكد ذاتك بطريقة مهنية ؟ إذا أجبت "نعم" على هذه الأسئلة فأنت على استعداد للبدء في تطوير نسق سلوكي لتأكيد الذات .

خطوات نحو أسلوب تأكيد الذات

ستتوارد أنظمة العائلة والمؤسسات الاجتماعية والحكومات لتلبى احتياجات خاصة من احتياجاتك . وبالطبع من الواجب عليك استخدامها لتساندك . وللوصول لكل ما تستحق عليك مقاومة الغرباء ، والمعارف ، وزملائك في العمل ، والمسؤولين ، وأفراد العائلة ، وشخص أو أكثر أنت قريب منه . وعندما فقط ستستطيع البدء في إنجاز ما تحب في حياتك .

شيء جميل جداً من أجلك
في بعض الأحيان يتطلب منهم عمل شيء لم يفعلوه من قبل ،
وهي لغيان لغير الاعتماد عليهم التوقف عن عمل شيء كانوا يقومون
به . لا يمكنك الاعتماد على بصيرتهم ومبادرتهم ليميزوا ويتحققوا
لمنياتك . بدلاً من ذلك ، خطوه أولى ، عليك (وانت مدرك لذلك) أن
تبعد وتتطور لأساليب اتصال تمكنك من قول ما تريد بوضوح
وبصرارة وبشكل مقنع .

تعلم لغة تأكيد الذات بطريقة صحيحة

عندما تفرض إرادتك على الآخرين سواء كنت تريدهم أن يتوقفوا عن
 فعل شيء أو أن يبدأوا في فعل شيء آخر ، فانت بحاجة لتكون إيجابي ،
 ومحدد وصريح وليس سلبي ، أو غير صريح ، أو مستقل ، أو متزمنت .
 هذه الأنواع من فرض الإرادة تجعل الآخرين يريدون إعطاءك
 ما تريده وما تستحق ، لأنها واضحة وصادقة ومحترمة ؛ وعلى
 الجانب الآخر ، إذا تصرفت بسلبية ستلتقي إجابات سلبية ، وإذا تكلمت
 بطريقة غير صريحة ستتحمل الآخرين عبء تبرير تصرفاتهم ، وإذا
 تصرفت بطريقة مسلطة ستجعلهم مستعينين ومتزمنتين ؛ أما إذا
 تزمنت فستجعلهم يتصرفون من منطلق شعورهم بالالتزام أو
 بالذنب ، وهذا هي مجموعة من الأمثلة خاصة بفرض الإرادة الصحيحة
 بجانب ، وفي مقابلة مع عبارات غير صحيحة :

عندما تزيد من الأطفال أن يجمعوا ألعابهم

لربك أن تجمع ألعابك . (أو : هل لا تقضي وجمعت ألعابك !) .

وليس

الخطأ رقم # ٣ : عدم قول ما تَرِيد

لا تترك العابك مبعثرة في أنحاء المكان . (سلبي)
وليس

لماذا لا تجمع العابك ؟ (سلبي وغير صريح)

يجب عليك لا ترك العابك مبعثرة في أنحاء المكان .
• (سلبي ، متر من) :

٢

لطف : الظرف لا يتركون العابهم مبعثرة في أنحاء المكان .
رس . غير صريح وابتزازي) .

عندما تَرِيد مِنْ تَحْبَّبُكَ أَنْ يَحْضُرَ لَكَ بَعْضُ الْوَرَودِ

اريدك ان تأتى لي بالورود من حين لآخر . (او من فضلك اجلب لي بعض
الورود من حين لآخر)

وَلِلّٰهِ

لا تس جلب الورود لي . (سلبي)

وليس

لماذا لم تعد تحضر لي الورود؟ (سلبي وغير مباشر) .

ولیس

يجب أن تحضر لي الورود من حين لآخر . (متزمت)

ولیس

الأزواج والزوجات والأحباء اللطفاء لا ينسون إحضار الورود
لشركائهم . (سلبي وغير صريح ومستغل)

شيء جميل جداً من أجلك

عندما تريد من الآخرين أن يهتموا بأطباقهم

أريك ان تضع أطباقك في غسالة الأطباق . (أو هلا وضعت أطباقك في
غسالة الأطباق من فضلك ؟)

وليس
لا تترك أطباقك المتسخة في الحوض . (سلبي)

وليس
لماذا لا تضع أطباقك في غسالة الأطباق ؟ (سلبي وغير مباشر)

وليس
يجب عليك ان تضع أطباقك في غسالة الأطباق . (متزمع)

وليس
المراعن لشعور الآخرين لا يتركون أطباقهم المتسخة هنا
وهناك . (سلبي وغير صريح ومستغل)

عندما تريد أن يحتضنك شخص

أريك ان تحضنني . (أو ، من فضلك ، هلا احتضنني للحظة ؟)

وليس

علي ان اخبرك في كل مرة اريد منك ان تحضنني . (سلبي)

وليس

لماذا لا تحضنني ؟ (سلبي وغير مباشر)

وليس

من الواجب عليك ان تحضنني في وقت كهذا . (متزمع)

الخطأ رقم # ٣ : عدم قول ما تريد

وليس

المهتمون بغيرهم يحتضنون من يحبون في هذه الأوقات . (غير صريح ومستغل) .

إذا كنت تواجه مشكلة استيعاب الفرق بين فرض الإرادة الصحيح وغير الصحيح فعليك بعكس الأدوار في المحادثة ، تخيل شخصاً يخبرك بما يريد بهذه الطرق المختلفة ، وأعرف المشاعر التي ستتولد بداخلك بسبب ذلك . وإليك المزيد من الإيضاحات لفرض الإرادة شكل صحيح :

أريدك أن تكون إيجابياً ومحدداً وصرياً معي .

أريدك أن تتحدث معى بطريقة محترمة .

أنا أحبك وأريد أن تعودي معى للمنزل .

أريدك أن تبدأ في إنفاق ما لديك من مال .

أريدك أن تتواجد ونحن نتخذ القرار بشأن السيارة .

من فضلك خذ الغسيل معك وأنت خارج !

أفضل أن تترأس اللجنة .

أفضل أن تلمسني بهذا الشكل وفي هذه المنطقة الآن .

يمكنك التمرر على فرض إرادتك عندما تكون بمفردك ، إيدا بالاحتياجات البسيطة ، ضع نفسك ذهنياً في الأوضاع التحاورية التي تكلمنا عنها من قبل وتحدد لأشخاص خياليين عما تريد منهم ، وتتكلم مع نفسك ، وكرر عبارات مثل العبارات السابقة حتى تشعر بأنك بدأت تتصرف بطبيعة وعفوية . وقريباً ستعبر عن احتياجاتك بثقة وبسهولة وستستطيع الانتقال إلى أمر أكبر حجماً ومسبياً لرهبة

شيء جميل حد من أجلك

لـكـ . وـكـنـتـيـجـةـ لـذـاكـ فـلـنـ تـحـصـلـ فـقـطـ عـلـىـ مـاـ تـرـىـدـ مـرـاتـ عـدـيدـهـ
وـلـكـ سـتـرـيـ عـلـاقـاتـ اـيـضاـ

اكتـشـفـ خـوـفـكـ الـذـيـ يـمـنـعـ ثـمـ حـدـدهـ

الـخـوـفـ الـذـيـ يـتـحـكـمـ فـيـ صـمـتـكـ ،ـ تـوقـفـ لـلـحـظـةـ وـرـكـزـ عـلـىـ الشـعـورـ
بـخـوـفـكـ ،ـ وـاسـأـلـ نـفـسـكـ ،ـ مـاـ الشـيـءـ الـذـيـ أـخـافـ مـنـهـ ؟ـ مـاـ الـذـيـ يـسـبـبـ
لـيـ هـذـاـ الرـعـبـ الشـدـيدـ ؟ـ وـاسـتـمـعـ لـأـصـوـانـكـ الدـاخـلـيـةـ حـتـىـ تـحـبـرـكـ
وـلـكـ لـاـ تـحـبـ الشـعـورـ بـالـخـوـفـ فـقـدـ لـاـ تـسـتـطـيـعـ سـمـاعـهـاـ فـيـ الـحـالـ

جـلـسـتـ مـعـ سـيـدةـ يـوـمـاـ تـحـدـثـ مـعـيـ عـنـ زـمـيلـ لـهـ فـيـ الـعـمـلـ .
كـانـتـ تـحـترـمـ هـذـاـ الشـخـصـ ،ـ وـكـانـتـ تـعـرـفـ أـنـ يـقـدـرـهـ كـثـيرـاـ ،ـ وـلـكـنـهـ لـمـ
يـكـنـ يـؤـدـيـ نـصـيـبـهـ مـنـ الـعـلـمـ فـيـ الـمـشـرـوـعـ الـمـهـمـ الـذـيـ كـانـ مـسـنـوـلـةـ
عـنـهـ ،ـ وـلـمـ تـعـرـفـ طـرـيـقـةـ مـنـاسـبـةـ لـتـخـبـرـهـ بـذـاكـ .ـ فـسـأـلـتـهـ عـنـ الشـيـءـ
الـذـيـ يـخـيـفـهـاـ ،ـ فـاجـابـتـ بـعـدـ دـقـيقـةـ أـخـشـيـ أـنـ يـعـتـبـرـنـيـ رـئـيـسـةـ مـتـسـنـطـةـ
وـمـبـالـغـةـ فـيـ مـطـالـبـهـاـ ،ـ وـمـنـ ثـمـ لـاـ يـحـبـنـيـ "ـفـسـالـتـ"ـ وـمـاـذـاـ أـيـضاــ ؟ـ قـالـتـ
حـسـنـاـ ،ـ بـالـطـبـعـ فـلـاـ خـائـفـةـ مـنـ أـنـهـ إـذـاـ لـمـ يـقـمـ بـعـملـهـ وـنـصـيـبـهـ مـنـهـ فـسـوـفـ
يـنـهـارـ الـمـشـرـوـعـ وـتـدـمـرـ سـمعـتـيـ ؛ـ "ـفـسـأـلـتـهـ إـذـاـ كـانـتـ قـدـ فـكـرـتـ مـنـ قـبـلـ
فـيـ أـنـ تـقـولـ لـهـ "ـأـنـاـ خـائـفـةـ مـنـ أـنـكـ قـدـ تـعـنـقـدـ أـنـتـيـ رـئـيـسـةـ مـتـسـلـطـةـ وـأـنـكـ
لـنـ تـحـبـنـيـ ،ـ وـلـكـنـيـ خـائـفـةـ أـيـضاـ مـنـ أـنـكـ لـنـ تـقـومـ بـعـملـكـ ،ـ وـيـنـهـارـ
الـمـشـرـوـعـ ،ـ وـيـنـصـبـ الـلـوـمـ عـلـيـ وـحـديـ .ـ أـرـيـدـكـ أـنـ تـوـفـيـ التـزـامـاتـكـ
جـاهـ هـذـاـ الـمـشـرـوـعـ "ـ فـقـرـرـتـ أـنـهـ تـسـتـطـيـعـ ذـلـكـ ،ـ وـهـذـاـ مـاـ فـعـلـتـهـ .
فـاعـتـدـرـ لـهـ وـأـصـبـحـاـ يـشـعـرـاـنـ بـالـتـحـسـنـ عـنـدـمـاـ يـعـمـلـانـ مـعـاـ ،ـ وـلـمـ يـقـفـاـ عـنـ
حـدـ الـعـلـمـ فـيـ وـظـيـفـتـهـاـ الـمـعـنـازـةـ وـالـمـرـضـيـةـ ،ـ وـلـكـنـهـماـ نـالـاـ الـقـدرـ الـكـبـيرـ
مـنـ التـقـدـيرـ بـسـبـبـ هـذـهـ الـوـظـيـفـةـ .

الخطأ رقم # ٣ : عدم قول ما تريده

في أي وقت تصبح فيه قادراً على إبراك عدم فدراك على التعبير عما تريده فقد يساعدك عمل قائمة بالمخاوف المحتملة ، ومن ثم يتسعى لك معرفة نوع الخوف الذي يوترك . أولاً ، اعترف به لنفسك ومن ثم اعترف به للشخص الذي تريده منه شيئاً . إذا وجدت أنك تخشى أن :

- تصاب بالاحراج : "أنا محروم من طلب ذلك ، ولكن أريدك أن تفعل هكذا وهكذا من أجلي" .
- تستهجن : "أنا خائف من أنني لو قلت ما أريد فقد تتوقف عن حبك لي"
- تظهر بشكل لوح : "أريدك أن تقوم بشيء من أجلي ، ولكنني خائف أن تعتقد أني لوح" .

عندما تخاف من ظهورك بشكل متطرف ،
أطلب التزود بالمعلومات

تحدد المواجهات التي تصيبك بالصمت في مواقف غير متوقعة غالباً حيث تكون الحقائق جديدة ، وغير واضحة وتتغير بصورة سريعة . ولذلك ستكون في الغالب غير متأكد من الحقائق التي تشكل الموقف وغير متأكد من حقوقك . قدم إرادتك بصورة فعالة وليس بأن ينزلق لسانك على الفور بما تريده ، ولكن بأن تستوضح الأحداث ، وتعرف الأدوات المتاحة لك ، وتعرف حقوقك . ولذلك فمهما كان الأولى ستكون الحصول على المعلومات عن طريق طرح الأسئلة . وعملية طرح الأسئلة بعينها هي التي ستوصلك لما تستحق .

شيء جميل جداً من أجلك

اخترت سيارتي لأصلاحها من عطل في المحرك وفي الفرامل . ونسheet بطاقة التخفيض التي أرسلوها لي بالبريد . وعندما أخبرت الميكانيكي قال له على أي حل ميجعلهم يخصمون أربعين دولارا من الفاتورة ؛ (لأنه يعرف أننى زبون جيد) ، وفيما بعد عندما ذهبت لأندفع الفاتورة للصراف وجدت أنه لا يوجد أي تخفيض . لم أستطع الاصرار على أنهم قد منحوني هذا التخفيض (فقد نسيت البطاقة) ولكن اعتمد على وعد الميكانيكي لي ، فاربعون دولار هي لربعون دولار وبدلا من ان أشور ، او للتزم الصمت ذهبت محبطا وغضبا ورجعت إلى الميكانيكي وسللت إذا كنت أسلت لفهم بخصوص التخفيض . لقد كان من الممكن لن يجيب بنعم أو يقول : إنه قد أعطاني معلومة خاطئة وأنه اسف لذلك وبين فعل ذلك فلن يكون لاما إلا القليل لأعمله ، ولكنه لم يفعل . بل اعتذر عن عدم إخبار الصراف ، وبعدها تأكد لن الأربعين دولار قد تم تخفيضهم من الفاتورة . حصلت على ما لريت بدون أن أكون لوحرا . فلا ضير من طلب معرفة المعلومات

تمرن على الإصرار

في مواقف معينة قد تواجه مقاومة من الآخرين وحتى لم كنت من يرافق شعور الآخرين لو يتصرفون بليجالية وصراحة بخصوص ما تزيد فستجد بعض الأشخاص غير راغبين (على الأقل في البدالية) في إعطائك ما تريد ، وستحتاج حينها لن تتمسك برأيك : وعلى سبيل المثال قد يكون الأطفال شديدي المقاومة .

الخطا رقم # ٣ : عدم قول ما تريد

أنت من فضلك إجمع العابك قبل العشاء ؛ بعد الآن ستشعر بالتعب ولن تقدر على تجميعها .

الطفل : سأفعل ذلك بعد العشاء . أريد أن ألعب لفترة أطول قليلاً .
أنت : أعرف أنك تريدين اللعب . أريديك أن تجمع العابك قبل العشاء .

الطفل (يرم شفتيه) : لا أريد عمل ذلك الآن . سأقوم بذلك بعد العشاء .

أنت : أعرف أنك لا تريدين عمل ذلك الآن . ولكنني أريد ذلك .
الطفل (يتجهم ويضرب بقدميه الأرض من الغضب) : لا .
أريد اللعب حتى العشاء .

أنت : ستشعر بالتعب ولن تقدر على تجميعهم بعد العشاء ، أريد لن تقوم بذلك الآن .
الطفل : آه ، حسنا .

قد يكون عليك بستمرار لن تتمسك باصرارك عندما يقاوم الآخرين من البالغين ، (وخلصة المسؤولين) ، فكرة اعطائك ما تستحق .
في بدلة زواجي (باربرا) كنت طالباً في المدرسة ، وكانت تعمل ممرضة لدى طبيب مشهور ، وكان يعطي مرتبها شيئاً للعاملين معه سلام من لهم محترمون . وكنا نشعر بالريبة منه مما جعلنا لا نعبر بهدا عن مشاعرنا المهمة أو نخبره بما نريد . وخلال السنين التي عملت فيها معه لم نتلق قرشاً واحداً نظير عملها في الوقت الإضافي

شيء جميل جداً من أجلك

منذ سنوات عديدة تلاشت مهابة الأطباء لدى . وبدأت أرى الأطباء كبشر ، ولأنني مستمر في احترام من يقوم منهم بعمل جيد وبهتم بمرضاه توقفت عن معارضتهم ، والآن فأنا أقل لحد ما في طلب المعلومات والعلاج الذي استحقه منهم .

في شهر يوليو سنة ١٩٩٣ أشار اختبار الدم الخاص بافرازات البروستاتا النوعية السامة الخاصة بي ، ضمن الأشياء الأخرى على وجود احتمالية وجود سرطان بالبروستاتا . فقام طبيب العناية الأولية بتحويلي لطبيب المسالك البولية الذي جعلني أقوم بفحص بالموجات فوق الصوتية . وأنا على سرير الكشف أظهرت الصورة الموجدة على شاشة الجهاز شيئاً على شكل قبيح على هيئة بندقة "الكاشو" في منتصف البروستاتا . فأخبرني الطبيب أنه ورم . وقال أنه يريد عمل تحليل أنسجة لهذا الورم وأن يأخذ عشر عينات بالمجسات الأبرية ليفحص غدة البروستاتا باكمتها ، بما أنها متواجدون هنا فقد نقوم بذلك الآن" . فوافقت.

عندما انتهى الطبيب قال لي : عذر في ميعاد آخر في يوم الثلاثاء التالي وحينها ستكون نتائج تحاليل الأنسجة قد وصلت ، كان ذلك يوم الجمعة صباحاً وكنت أنا و "باربرا" وأولادنا الأربع ذاهبين في عطلة لمدة أسبوعين في مكان يبعد حمس ساعات عن عيادة الطبيب . فأخبرته بذلك وطلبت منه أن يتصل بي هناك يوم الثلاثاء لكنه لم يكن يرغب في ذلك .

الخطأ رقم # ٣ : عدم قول ما تريده

الطبيب : من عادتي عدم كشف نتائج التحاليل عبر الهاتف
انا : قد لا يكون ذلك هو تصرفك الطبيعي ولكنني أريدك أن
تستثنى ذلك . فأنا لا أريد أن أقضى يوماً من عطلتي في
المواصلات ذهاباً وإياباً .

الطبيب : لا أحب كشف النتائج عبر الهاتف ، وخاصة عندما
يتحمل أن تكون النتائج سينية .

انا : أتفهم ممانعتك ولكن سواء كانت النتائج حسنة أم سينية
فأنا أريد أن تتصل بي يوم الثلاثاء .

الطبيب : لماذا لا ترتب مقابلتي حالما ترجع من إجازتك
انا : لا ، لا أريد أن أقلق حصوص ذلك لمدة أسبوعين
أريدك أن تتصل بي .

الطبيب : لن تتصل النتائج حتى يوم الأربعاء حيث سأكون في
غرفة العمليات .

انا : فاريدك أن تتصل بي بعد أن تنتهي من الجراحة .

الطبيب : أعتقد أننى أستطيع عمل ذلك .

انا : شكرًا لك ، واسمع لي أن اعطيك رقم الهاتف في
مكان إجازتي .

اتصل بي يوم الخميس التالي في فترة مبكرة من بعد الظهر .
وقال "أنا متافق أن أخبرك أن النتائج ليست جيدة كما كنت أمل"
شعرت بطعنة في معدتي . فسأل "هل تتذكر الورم الذي رأيناه على

شيء حميل حدا من أجلك

شاشة جهاز الموجة فوق الصوتية ؟ فقلت "نعم". فاسترسل قائلاً "لا توجد مشكلة . إنه ورم حميد عبارة عن كيس نسيجي متقيح" فشعرت بالهدوء للحظة واستمر قائلاً ولكن النقط مجسدين من المجسات الإبرية ورم سرطاني أسفل الجانب الخلفي من غدة البروستاتا ، وشعرت بالقلق ثانية ، وقلت له "ليست هذه هي النتائج التي كنت أريد أن أعرفها" قال "أعرف" . واتفقنا على أن أقابله عندما أرجع للمنزل لكي نتكلم عن الخيارات المطروحة أمامي ، ثم شكرته على اتصاله . وبعد أن وضعت سماعة الهاتف وقف أنا وبـ"باربرا" بعض الوقت وبحن نرتجف بعض الشيء ، وغير قادرین على الكلام وأعيننا مليئة بالدموع ، وبعدها قضينا أسبوعاً مع الأولاد نتباحث فيما قال الطبيب . إنها تجربة كانت ستفوتنا لو لم يكن مصراً مع طبيب المسالك البولية ، بعد ذلك بشهرين قام باستئصال البروستاتا ، وأظهرت نتائج الفحوصات أن العملية قد أدت مهمتها بنجاح .

عندما أتحدث عن الإصرار فإذا لا أعني توبيخ من لا يتجاوزون مع استئنافك : أنا أقول : "عندما تسأل عن شيء معقول فمن الواجب عليك تجاه نفسك إلا تقبل الرفض على أنه الإجابة على سؤالك من أول مرة وذلك يتطلب منك البقاء مركزاً على ما تريده وأن تعكس لهم رأيك فيما يقولون (وما يشعرون به) وتكرر طلباتك كلما لزم الأمر" .

الخطأ رقم # ٣ : عدم قول ما تريد

وبالطبع فعندما نكرر على الآخرين ما نريد منهم فهذا لا يعني انهم سيعطونه لك . ولكن على الأقل سيعرفون شخصيتك . ولن تضطر عوداً إلى الاستمرار في التساؤل عما إذا كنت ستحصل على ما تريده إذا طلبت ذلك أم لا . وبالإضافة لذلك ستستخدم هذا الرفض كنقطة انطلاق ، محاولة الاهتمام باهتماماتك علامة على النضوج . وينضم لذلك تعلم التعامل بطريقة مثمرة مع خيبة الأمل . فهما عبارة عن وسيلة في الرحلة تجاه النضوج ، إذاً هما دليلاً على أنك قد وصلت لهدفك ، إلى حد ما .

يجب أن يقال باستمرار إن الاصرار الصحيح على فرض الارادة قد يسبب لك الإزعاج . في منتصف الثمانينيات كانت لبنتا تمر بإجراءات الطلاق ، فأنت هي وابنتها الصغيرة المحببة لتعيش معنا ، وكانت في هذا الوقت تقوم بانهاء دراستها في الجامعة . ولأن دور الأب البديل لحفيتها قد أسد لي فقد قررت أن أكون نموذجاً لها في سلوك فرض الارادة (لم أحس ذلك عندما كانت امها طفلة ولكنني قد طورت مهاراتي) وب مجرد أن بدأت تعى كنت أقول جملة مثل "حان الوقت للعشاء، أريدك أن تجتمع العائلة" أو "أريدك أن تسمعي كلام والدتك" . وكانت تتجاوب بطريقة ممتازة . وكانت نادراً ما أعيد كلامي ، ودائماً ما كنت أصفها للاحرين علي أنها "أكثر الفتيات الصغيرات روعة في العالم بأسره" . (سيتفهم الأجداد ذلك)

شيء جميل جداً من أجلك

عندما وصلت لمن خمس سنوات ، وكنا في وقت مبكر من صباح يوم العيد (وقت تكون فيه مشغول ومجهد) ، فتحت باب حجرة مكتبي وقالت تبوب" (اسم ونوع كانت تدعوني به بدلاً من "جدو") أريده أن تأتي لترى فستانى الجديد الجميل "قللت" أود ذلك يا حلوتي ولكن مشغول . ساراه بعد قليل . فاستدارت وغادرت الغرفة . وبعد قليل رجعت وجابت كمـى : "تبوب" ، أريده أن تأتي "الآن" لترى فستانى الجميل" قلت : بمجرد أن استطاع ذلك يا حبيبـى . على أن أنهـى مما فعل . وللمرة الثانية غادرت الغرفة فجأة ، وبعد ذلك بعـدة دقائق ، جاءت هذه للمرة وهي تقول أنت لا زلت منهمـا في عملـك ، فاندفعـت داخل معملـي واتجهـت إلى وضـمت ذقـني بين يديـها حتى اضـطر للنظر مباشرةـ في عينـيها وقالـت بصـوت عـالـ : "تبوب أعرـفـ أنـكـ مشـغـولـ ولكنـيـ أـريـدهـ أنـ تـأـتـيـ لـتـرـىـ فـسـتـانـيـ الجـديـدـ الجـمـيلـ الآنـ" . لقد احسـتـ تعـليمـهاـ وبـذـاكـ أـخـذـتـ جـرـعةـ منـ دـوـاءـ الـاـصـرـارـ الـذـيـ صـنـعـتـهـ فـذـهـبـتـ عـلـىـ الفـورـ لـأـرـىـ فـسـتـانـهاـ .

اطلب من الآخرين أن يقولوا ما يريدونه منك

يعاني معظم الأشخاص اللطفاء من مشكلة خاصة بالتعبير عن رغباتهم . إذا رأيت أن الآخرين يرهبونك ، يمكنك تشجيعهم على التحدث

الخطارقم # ٣ : عدم قول ما ت يريد

بصراحة ، ويمكنك أن تقول "مشاعركم تهمني" . أكد لهم أنك ستهتم بمطالبهم ، ثم استمع .

نعم ، قد يطلبون أشياء لا تريدها ان تعطيها لهم أو أنهم ليس لهم الحق في المطالبة بها . ولكن إذا رأيت أن مطالبهم غير سلية ، أو غير مشروعة ، أو تعتقد أنها غير عادلة ، أو زائدة عن الحد ، يمكنك أن تقول لهم : "أنا أسف ، أنت تطلبون كثيراً مني وأنا لن أعطيها لكم" حتى عندما تخذلهم فانت تستطيع أن تعبر عن تقديرك لصراحتهم في إخبارك بما يريدون . وفي أي وقت تشعر أنهم يجدون صعوبة في التعبير عن رغباتهم يمكنك قول "أعلم أنه ليس من السهل عليكم عمل ذلك" .

طلبك من القريبين منك أن يعبروا عن إرادتهم له إيجابيات كثيرة : الأولى ، إنه يشجعهم على جعل كلماتهم تعبر عن رغباتهم الحقيقية وتجعل صحبتك أكثر اتحاداً ، وأكثر تحرراً وممتعة بدرجة كبيرة . وهي أيضاً تستطيع إضفاء جو من الاحترام والثقة بينك وبينهم ، مما يجعل صداقتك أكثر ثراء ، وبإمكانها أيضاً تذكيرك بحاجتك المستمرة لفرض إرادتك على الآخرين ، وإذا حررهم ذلك ليكونوا ذوي إرادة فإن سلوكهم يمكنه أن يذودك بقدوة ، وبتعبير آخر فإن تقديرك لحاجتهم لقول ما يريدون ، بصورة متناقضة ، يمكن أن يفيدك .

لديك الآن طرق لتقول ما تريد

من الممكن أنك تقول لنفسك الآن ، لا أريد أن أكتب احتياجاتي الأساسية ورغباتي المشروعة أكثر من ذلك ، أريد أن أبدأ في

شيء جميل جداً من أجلك

التعبير عما أريد . ولكنك بالطبع لا زلت ستواجه مواقف اجتماعية كانت تجعلك معقود اللسان فيما مضى ، وقد تأخذ بعض الوقت لتفنن مهارات خاصة بفرض إرادتك . ولكنك ستتجه إذا ما تمرنت بتأنى ، وعلى الأقل تستطيع أن تبدأ :

- عندما تريد شيئاً من أحد ، يمكنك أن تخبره بصرامة وبجمل إيجابية وغير متزمتة "أحب منك أن"
- عندما تجد نفسك خائفاً من فرض إرادتك على الآخرين ، يمكنك تعريف خوفك هذا لمن يهمه الأمر "أنا خائف من أن تعتقدوا أنني لوحظ ، ولكن هل سوف".
- إذا لم تكن متأكداً من حراك الذي تتوقعه من الآخرين يمكنك الاستفسار عن المعلومات : "غوا ، هل تستطيع أن تحبني ماذا كنت تقدم".
- عندما يقاوم أحد الأشخاص ولا يريد إعطاءك ما تريد وما تستحق ، يمكنك أن تطلب عن حراك وتدفعه لذلك : "أعلم أنك تقاومني ، ولكنني أريد".
- عندما يشعر الآخرون بالرهبة منك ، يمكنك تشجيعهم ليقولوا بصرامة ما يريدون : "أريدكم أن تخبروني بما تريدون مني ؟ لا أريدكم أن شعروا بالخوف".

الخطأ رقم # ٣ : عدم قول ما تريد

لن يجعلك التمرن على هذه الخطوات أكثر إدراكاً حينما لا تقول ما تريد فقط ولكن سوف يساعدك أيضاً على تطوير أسلوب لفرض الإرادة . في بعض المواقف قد لا تزال تجد نفسك خائفاً من التعبير عن رغباتك ولكن سيقل حدوث ذلك بالتمرن يوماً بعد يوم . بالإضافة لذلك ستزداد بسهولة في فرض إرادتك على الآخرين بصورة مناسبة مع الأيام ، وستكون علاقاتك مرضية أكثر من ذي قبل .
وستظل شخصاً لطيفاً .

حصريات د.إبراهيم أمين
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الابتسامة

الخطا رقم # ٤

كبتُ غضبًا

يتحايل رئيسك على سياسة الشركة بهذه الطريقة . حيث يسلب منك عمولتك الكبيرة التي كنت تعتمد عليها ، ولكن لا تقول شيئاً بالرغم من أنك تفور غيظاً . وتأخذ غضبك معك من المكتب إلى المنزل وتفرغه على زوجتك وأولادك وأنتم تتناولون وجة العشاء ، وأنثاء تناول الحلوى ، بينما أنت مستمر في ثورتك . يتصل رئيسك بشأن أمر تافه ، غير متصل بالعمل ، وفي الحال تندو هادئاً كما لو كنت السيد "روجرز" .

منذ سنوات عديدة وقبل فترة كبيرة من توقيفي عن اعتبار الأطباء رحماء ، هرعت إلى عيادة طبيب الباطنة الذي اعتدت الذهاب إليه لإجراء بعض الفحوصات ، تم تحديد موعد زيارتي للطبيب في الساعة الثانية ظهراً في الميعاد بالضبط ، وبعد أن انتظرت لمدة عشرين دقيقة قرأت فيها مجلات قديمة ، طرقت شباك موظفة الاستقبال طرقة خفيفة ، وسألتها بطريقة مهذبة عن مقدار المدة التي سانتظرها ، فقالت لي "ليست طويلة" فأخذت كلامها على محمل الصدق ، وبعد ذلك بخمس عشرة دقيقة سألتها عن سبب التأخير فلما جابت . "لم يأت الطبيب من تناول وجبه الغداء ولكنه سيصل بعد فترة قصيرة" . فأصابني الضيق ، ولكنني انتظرت لمدة

شيء جميل جداً من أجلك

نصف ساعة أخرى قبل أن تاخذني الممرضة إلى غرفة معقمة من عرف الإجراءات الصغيرة ، وجلست مرتبأ سروالاً قصيراً لخمس عشرة دقيقة أخرى ، وكانت معدتي مستمرة في أيامي ، ولكنني لقيت على هذه أعصابي ، وعندما دخل الطبيب في النهاية (حوالي الساعة الثالثة والنصف) تلفظ ببعض الكلمات المُعبرة عن أسفه للتأخير فقلت له : كل شيء على ما يرام .

عندما اتحدث عن الغضب فإننا أشير إلى التوتر الداخلي ، الذي نشعر به عندما نعتقد أن الآخرين قد هددونا ، أو قاموا باستغالتنا ، أو لسعوا معاملتنا بطريقة ما بالإضافة إلى شعورنا بالرغبة المُلحة في لسعوا إلينا ، فهو هذا الشعور الذي يقوم بإعدادنا لكي نرد على إهانة من الانتقام ، فهو هذا الشعور الذي ينبع من إهانة من لسعوا إلينا ، ومن منظور واحد ، أن تعيش يعني أن تكون غاضباً .

منذ لحظة ولادتنا ، يقوم الجميع بالتعدي على اهتماماتنا ، وبما أن الحياة (في أكثر صورها بدائية وخصوصية) صراع تنافسي من أجل منطقة السيادة ومن أجل البقاء ، فإننا نشعر باستمرار بأننا نُهاجم أو نُنهك حرمتنا .

يمكن أي شخص أن يغضينا ، البعض منا لا زالوا مُستائنين من لشيء فعلها معهم آياً لهم وهم صغار ، فنحن نتضارب إذا ما لجئنا على عمل لشيء لا نريد لن نعملها ، لو إذا لم نُعط ما نريد ، وحتى إذا لو كنا غارقين في الحب حتى أذلنا ، أو تغمرنا السعادة ، قد تؤدي محبتنا هذه سواء أجيلاً لم عاجلاً إلى شيء يتسبب في إغضابنا ، وغالباً ما نكتب للغضب بدخلنا .

نُغضِّبنا لِصَّا الأمور غير الشخصية ، التي لا نملك عليها أي سلطة ، مثل الطقس وللعلم بوجه عام ، نغضب من الأشخاص ، والمؤسسات لأنهم يقومون بمعاملة الآخرين بصورة جائرة ، أو يقومون بنهب الطبيعة ، سواء كل ذلك عن عمد ، أو عن غير عمد ، وقد

الخطا رقم # ٤ : كبتُ غضبك

يغضبنا الجنس الآخر ، وفي الحقيقة فإننا كلثمن النهائى للحياة هو المسوت يصيّبنا بالضيق ، والحقيقة هي ، أننا نغضب في أوقات كثيرة ، ومن أمور متعددة ، ومن أشخاص عديدين نحبهم بشدة .

والبعض منا بالطبع يشعر بقدر من الغضب أكثر من غيره ، وتحتفل حدة التكدرات التي نشعر بها في أوقات معينة بصورة ملحوظة ، تطلق على الفاظ الغضب البسيط الفاظ "الانزعاج" و "الانفعال" و "التضايق" أما الأشكال القوية فتسميها "الغيط" و "الاستياء" و "الحنق" و "الاحتدام" و "الثورة" ، ولعدم المخاطرة بالمبالفة في تبسيط شعور مُعَقد لا زلنا نعرف عنه القليل فقد ضيق من تركيزى لينصب على نوع من الغضب ليس مزمنا ، ولا بالضرورة مغال في شدته ، ولكنه النوع الذي ينطلق باستمرار إذا ما تعذر علينا أحد الأشخاص بصورة معينة ، إنه الغضب اليومى الذي يهدىنا ويهدد علاقاتنا التي نهتم بها كثيراً .

إذا كنت شخصاً طيفاً ، وحساساً دائماً ، ومحظياً ، فأنت بالتأكيد لا ت يريد أن تشعر بالغضب ، وبالخصوص من شخص مُهم بالنسبة لك ، فأنت تتظر لهذا التصرف على أنه غير ناضج ، وغير صحيح ، وتعتقد أنه من الواجب عليك أن تترفع عن مثل هذا التصرف ، ولذلك قد تغضب من نفسك لأنك شعرت بالغضب وتشعر بأنك فقدت جزءاً من إنسانيتك بسببه ، وقد تصلك لحد الاعذار عن غضبك ، ولكن في جميع الأحيان كما سمعت ، لا تحصل على شخصيتك الطيبة من الغضب ، وكل يوم يفعل الأشخاص الذين نتعامل معهم أفعالاً تغضبنا مثل أن :

- يأخذ رئيسك عملائك التي اكتسبتها بعرق جبينك .
- يترك زوجتك في المسكن أطباقيها المتسخة لك لكي تغسلها .
- يقود أخيك السيارة بسرعة متهورة أثناء ركوبك معه بالسيارة.
- يسخر منك صديق بصورة متكررة لمام أصدقائك الآخرين .

شيء جميل جداً من أجلك

• يهمّ بعد حجر ذلك بيتك وانت عازب ولا يطعم القطة .

• نبدي روجنك اهتماماً شديداً بشخص في حفلة .

• شخص ينهمك بذلك لا تعرّف بغضبك .

وكما صبت من أناس مهمين بالنسبة لك ، فانت تهدى
مكانك الرفيع ، مخلوق اجتماعي ، فإذا ما فقدت السيطرة على
غضبك ، او إذا ما أفرغته عن عدم فقد تحطم علاقاتك ، او تهدى
بقاتك في الوظيفة ، وربما حياتك بعينها ، وحتى لا يحدث ذلك
سيساعدك هذا الفصل من الكتاب على ايجاد وسائل مفيدة لتجاوب
بها مع الاشخاص المهمين لاستمرار حياتك الطبيعية والمسبيين
لغضبك في نفس الوقت ، او لا ، ورغم ذلك ، فمن المهم أن تعرف
ان شعورك بالغضب في حد ذاته لا يعتبر خطأ .

لماذا لا يعتبر شعورك

بالغضب خطأ ؟

أولاً : الغضب ليس خطأ ، الخطأ يكون خياراً سيناً ، ونحن لا نملك
الاختيار في الشعور بالغضب ، وليس على أي شخص أن يعلمنا
كيف نغضب ، الغضب ينطلق بداخلنا بطريقة تلقائية ، وبدون أخذ
إلينا ، فكلما ضيقنا شخص نقوم أحاسيسنا وكيميائيتنا الداخلية فوراً
بالدخول في معركة مع عقولنا لتعذّرنا كي نثار ، فينساب على الفور
"الأدرينالين" في الدورة الدموية ، ويرتفع تركيز السكر في الدم .
وشحن الأجواء من حولنا بشحنة كهربية ، وللأسف ، فهناك الكثير
مما لا نعرفه عن الغضب ، فالاكتشافات العلمية ، والنتائج المباشرة
عنه دائماً ما تكون محيرة ومثيرة للجدل ، ولكن الجميع يعرفون
السبب وراء هذا النمط من الاستجابة العاطفية ، وانطلاق رد الفعل هذا .

الخطارق # ٤ : كنتُ غضبِك

ثانياً : الغضب الذي نحن بصدده وهو الذي يحدث بين الأشخاص لا يعتبر خطأ لأنّه ينطلق أساساً من إحساسنا للفطري بما هو صواب ، فهو لاء الذين يتعدون علينا يتسبّبون في بظهار ما يسميه البعض بـ "شعور القاضي" وهذه الاستجابة الشعورية عندما تُهذب ، وتوجه بواسطة مجتمعاتنا تتوافق مع معاييرهم للحماية الذاتية ، وتلتقي بعد ذلك صلة الجزء بالكل ، هذا الشعور يدفن داخل حياتنا بجانب صفات الجنس والحجم ، ولون العين الخاصة بنا ، فهي تجعلنا نصرخ ونقول "هذا خطأ" أو "هذا ظلم فهي تعرف (وتخبرنا) لن الأشخاص ، والمؤسسات مسؤولون عن تصرفاتهم ، وأن الواجب عليهم ألا يضايقونا ، والتذكر الذي نشعر به كنتيجة لاسانتهم لنا شيء ، طبيعي وعادى ويمكن تبريره ، ولا يمكن لذلك أن يعتبر في حد ذاته خطأ ، (ستناقش الغضب غير المبرر فيما بعد) ، تأمل هذا المثال :

تسرق طفلة من أخيها الأصغر الذي عمره أربع سنوات لعبته المفضلة ، ومن ثم ينطلق إنذاره الداخلي ، فيصرخ ويضرب الأرض بقدميه وربما يقوم ببعضها ، هو غاضب ليس لأنه أناي ، بل يريد ببساطة أن يستمتع بلعنته في هذا الوقت بالذات وبالرغم من أن هذين السببين قد يكونان صحيحين ، لكن السبب أن فعلتها ظالمة لذلك لا يجب أن تتحرك بدون عقاب ، ولأن إحساسه بالعدل قد أهين فقد قام بإصدار حكماً عليها بأنها مذنبة ، حتى وأن كان عمره أربع سنوات فقط ! وعندما أخفق والديه في عقاب أخيه وجعلها ترد له لعبته ، قام بالحكم عليهما بأنهما مذنبان ليضاً .

ليس من واجب أحد أن يقول لطفله إنه يستحق� الاحترام ، وأن من حقه إلا يظلمه أحد ، فلم يعلمه أحد أن على أبويه إلا يتراكم لخته الكبيرة تستغلها ، فقد صنع كل من جهاز إنذاره الحساس الذي يعمل بقوّة الغضب وـ "شعور القاضي" غضباً مناسباً ، وقد نرى أن قيامه البعض يعتبر تصرف غير مناسب ، ويؤدي في النهاية إلى إضراره هو شخصياً ، ولكن بما أن غضبه ينبع من معرفته لحقوقه ،

شيء جميل جداً من أجلك
وستكاثر وللعبة العادل ، وأنه قد تم التعدي على نفسه ذاتها فلا
يمكن أن يسمى ذلك خطأ .

ثالثاً : الغضب لا يمكن أن يكون خطأ لأنه يساعدنا على
الوصول لأهدافنا المشروعة والجديدة ، فهو يدفعنا باستمرار في
طريقنا إذا أصابنا الإحباط وباستطاعته مساعدتنا في تغيير أسلوب
معاملة الآخرين لنا ، وجعلهم يستدلون على صفة العدالة الكامنة
بداخلنا ، وإجبارهم على الاعتذار والتوقف عن سلوكهم المسيء ،
وهذا بالطبع ما نستحقه وما نريده ، وما يحدث لنا كأشخاص لطفاء
عندما لا نعبر عن غضبنا هو الاستمرار في الإساءة لنا .

وفي النهاية ، لا نستطيع أن نطلق على الغضب "إنه خطأ" ،
لأن الغضب برؤيته المتفائلة للعدل قد أسس أعظم ما في العالم من
أدب وفن ، فإن الانفعال يجسم الجمال ، ويزيل المعانوي ، ويبث الأمل
في وسط الحزن والبؤس البشري ، وهو يساعد أيضاً على تغيير
سياسة الدول الطاغية بواسطة منح القدر الكافي للأفراد لكي يعترضوا
على القوى الظالمة ، والحقيقة أن الكثير من التغيرات الاجتماعية
الإيجابية التي حدثت في هذا العالم قد تم الوصول إليها بسواعد أفراد
غاضبين لأنهم أدركوا الظلم ، أو شعرووا حقيقة بألم من ظلموا ،
وبالمقارنة بما يحدث في نفس الوضع إذا فشلنا في عرض غضبنا من
ظلم وسوء أوضاع المجتمع لن نقوم ببذل أي جهد يمنع ويوثر على
اتجاهات المجتمع نحو الدكتاتورية ، والفساد ، والوحشية .

وبينما قد يصيّبنا الفزع من الغضب بوجه عام بسبب فوريته
وحتّه إلا أن المهم هو أن نعترف أن الغضب ليس فقط شعور طبيعياً
وعالماً وإنما يكون مفيداً في الغالب ، فالكل يستطيع أن يرى الغضب
ينجم عنه الجمال والسلامة الاجتماعية ، ويتضمن ذلك إصلاح وإعادة
تشكيل علاقتنا ، والذين يعرفون تاريخ الديانات يعلمون أن الله
يغضب عندما يقع الظلم ، أو الاستغلال ، أو أي شيء من أشكال الإساءة

الخطا رقم # ٤ : كبتُ غضبِك

للإنسان وهذه المناقشة أريد أن تصل بنا لمفهوم عكس الذي تعلمناه في الصغر : ليس من الخطأ أن نغضب ؛ ولكن الخطأ أن نعتقد أن الغضب يعتبر خطأ ، وباستمرارنا في النظر إلى الغضب من خلال نظارة شخصيتنا اللطيفة المتفقة ، سنخفق في الإدراك ، وبشكل حتى سعد أنفسنا للوقوع في أخطاء يقع فيها الأشخاص اللطفاء تجاه غضبهم .

خطأنا تجاه الغضب

(ولما كان الغضب حسب التعريف موقف شعوري) ، وليس نشاطاً ، فالخطأ الذي يفرضه علينا التلطيف بخصوص غضبنا يتعلق بمعالجتنا للغضب .

أولاً ، انظر باختصار إلى الطريقة التي يعبر بها الأشخاص غير اللطفاء جداً عن غضبهم :

- أيها الغبي قم من على مقعدي .
- لقد تضايقـت مما قلت ، أيها الغبي المعتوه .
- كف عن الغش يا غبي ، لرجع إلى نهاية الصـف .
- هذه العمولة من حقي ، لا تحاول فلن أرضـخ لك .

وكأشخاص لطفاء قد نشعر بالرغبة في التعبير عن غضبنا بهذا الشكل من وقت لآخر ، ولكننا لا نفعل إذا كان بمقدورنا ذلك ؛ لعدة أسباب قد تحدث جرائم شديدة الإيذاء بسبب تفريغ شحنات الغضب بشكل صاحب ، ولكن بالنسبة لأسلوب معاملاتنا اليومية فإننا نعتقد أننا لا نستطيع إهانة الآخرين والإبقاء على كرامتنا ، أو الشعور بالرضا عن علاقاتنا معهم ، فنحن نعتقد أن هذا الشكل من التتفيس عن الغضب يؤدي إلى إيذاء أنفسنا ، والإضرار بالآخرين وبالجو الاجتماعي السليم ، ونحن نعلم أيضاً أن زيادة حدة المواقف المتأثرة قد يؤدي إلى حدوث ردود أفعال عنيفة يكون لها نتائج مدمرة ، ونعرف أيضاً أن الغضب قد يحدث ويكون غير مبرر ، ولذلك فإذا عبرنا عنه بطريقة عفوية سوف نخرج أنفسنا .

شيء جميل جداً من أجلك

بالإضافة لذلك فنحن ندرك أن للتصرف بطريقة عنيفة فعل يحدث في غير لوانه ، دائمًا لا يبقى الغضب طويلاً ولكنه يهدأ بسرعة ، من ملائم يشعر بالامتنان عندما سيطرت عليه حالة من الغضب ؟ لأن الجزء العلوي من المخ قد أوقف هذه الحالة من الغضب ، وبعدها دفعنا لحللة مزاجية أهدا ، ربما شعرنا في البداية بالرغبة في التصرف بعنف (كنت على وشك أن أقتلك) مما كان سيؤدي إلى نتيجة مدمرة ، ولكن بشكل ما ، ولحسن الحظ ، حدث شيء بداخلنا ، شيء نابع من شخصيتنا الطيبة ، تملك زمام أمورنا ومن ثم هدأت أنفسنا . ولذلك فنحن نقوم بأي شيء لكي نتجنب الاشتراك في الأحاديث السوقية للأشخاص غير اللطفاء لعدة أسباب :

- لقد علمنا آباءنا أن ثورات الغضب هي أفعال طفولية وغير مقبولة.
- تربط هذا السلوك بصفة الوضاعة .
- لا نريد أطفالنا أن يقتدوا بنا في مثل هذا السلوك .
- قد يكون لدينا وساوس بخصوص أسباب الغضب المؤذي والمهين .
- نُصاب بالذعر مما قد يفعله الآخرون إذا ما تصرفنا بهذه الطريقة .

وبالفعل ، فلأننا أشخاص لطفاء فإننا لا نتعتمد التعبير عن غضبنا بأساليب قبيحة ، ولكننا نرتكب الخطأ المعاكس ، نفعل كل ما يوسعنا لكبت الغضب .

لماذا يعتبر كبت الغضب خطأ ؟

يجعلنا أشخاصاً مزيفين

نشعر باللهيب بداخلنا ولكننا نحاول الظهور في صورة هادئة ، فنحن ننكر مشاعرنا ونتظاهر بأن الكرامة والعلاقات الجميلة تتطلب أن يستطع كل مانشعر به بداخلنا ومانقوله للآخرين ، ولذلك فكبتنا للغضب يجعلنا نشعر بأننا غير صادقين مع أنفسنا ومع الآخرين أيضًا ، وبأننا غير جديرين ب الإنسانية ، وما يدعو للسخرية ، يزداد غضبنا.

الخطا رقم # ٤ : كبت غضبك

يتحول بالتدرج إلى كره مدمر للنفس

عندما يغضبنا أحد الأصدقاء ولا نعبر عن الغضب يؤدي ذلك إلى قتل هذه الصداقة ، وإذا قام رئيسك في العمل بترقية من هم أصغر منه وأفضل منه مظهراً ، وحاولت أن تدفع غضبك فسوف يزداد إلى الحد الذي تبدأ في كره كل من رئيسك ، والعمل الذي طالما اسمنت به .

لا يحولنا ولا يحررنا من
رغبتنا المدمرة للثأر

الانتقام ، بغض النظر عن محاولاتنا لدفنه ، إلا أنه لا يبقى مدفونا .
ولا يموت إذا ترك بمفرده بينما هو مدفون ، يقوم باستزاف طاقتنا العقلية ويسّم معيشتنا الحسنة ويشتتا عن التحرك في مسيرة حياتنا .
ومن ثم آجلاً أم عاجلاً ، سيتشكل وهو في كامل طاقته التي شعرت بها في أول مرة في أربعة أشكال مدمرة :

١. المغالاة في رد الفعل .

يرد علينا أحد الأصدقاء بشكل جاف ، فنفجر غضباً بصورة مبالغ فيها بسبب ما فعله ، لقد تصايقنا بشدة بسبب عدة أشياء وبعض هذه الأشياء لا علاقة له بها ، ولكن عندما يقوم بتعنيفنا ، إنه لا يستحق كل هذا الغضب ، ولكنه يتلقى الهجمة بأكملها .

٢. عدم الصراحة .

واحدة من زميلاتنا في العمل تؤدي عملها بصورة لفضل منا جمِيعاً ، وتتأكد من أن الجميع يعرفون ذلك ، نشعر بالإحراج وبالغضب ولكننا لا نقول شيئاً ، وبدون أن نشعر نقوم بعمل ملاحظات مغرضة عنها ، تهكمية وساخرة ، وتأخر في إجابة طلباتها وربما تصل لدرجة الوشاية ، بالرغم من أنها أشخاص لطفاء .

شيء جميل جداً من أجلك

٣. التوجيه الخاطئ

يتهمنا رئيسنا في العمل لتهاماً باطلأ بالكسل ، نريد أن نهاجمه . ولكننا نُقدّر وظائفنا ونريد أن يعتقد زملاؤنا في العمل أننا لطفاء . ولذلك نقوم بإفراط غضبنا في المنزل ، حتى أننا نخاطر بتركه يتزايد حتى يصل لدرجة التصرف بعنف مع من نحب .

٤. المرض الجسدي

يقول لنا الوسط الطبي ، إننا عندما نعاني من غضب مزمن ، أو لا نعبر عن مشاعرنا الملية طوال الوقت فإننا نخاطر بعمل مشاكل صحية خطيرة على أنفسنا : الصداع المتكرر ، ومرض القلب ، وقرحات ، والاكتئاب ، ولمراض أخرى ، وعلى المدى البعيد ، عندما نقوم بكتب غضبنا فإنه لا يقوم بقتل علاقتنا فقط ، ولكنه يفعل ما هو أكبر من ذلك ؛ حيث يقتلنا .

وللأسف ، معظم الأضرار المؤلمة تحدث بين الأشخاص للطفاء عندما يهتمون بشدة بمشاعر بعضهم البعض ، على سبيل المثال ، تعمل الزوجات بجد في وظائفهن ، أو ينشغلن بأطفالهن ، أو بالمجتمع ويهمنن لزوجهن حيث يعتبرن الحب الذي بينهم شيئاً مسلماً به ، ومن ثم يصبح الأزواج غاضبين بسبب معاناتهم من الوضع السيء ، لو بسبب الوحدة حتى بعد أن يعرفوا حجم الضغوط والمهام المنضارية التي تحملها زوجاتهم ، وبالرغم من ذلك يقومون بكتب غضبهم لأنهم يعتقدون أنه غير مقبول ، فلا يجرأون على التفكير في لهم لو لستائهم ، ولا يفكرون في إخبار زوجاتهم بغضبهم ، ومن ثم يتحول غضبه إلى واحد من الأشكال المدمرة السابق ذكرها ، أو يتحول إلى عداء لنفسه ومسئر ، له القرفة على إخماد محبتهما ، وكمير حيلهما ل الخاصة وإحداث الشجار بينهم وبين زوجاتهم ، ولو

الخطا رقم # ٤ : كبت غضبك

حدث ذلك (إما آجلاً أو عاجلاً) ، سيفقدان كل تقاريهم العاطفي وكل المشاعر الحميمية في علاقتها الخاصة وكل الأشياء السعيدة التي اعتقادوا فيما مضى أن الزواج من المفترض أن يقدمها .

يمكن لك أن تفكّر بهذه الطريقة : بغض النظر عن طبيعة نواياك ، فأنت لا تحكم للأبد في غضبك أو تدمره عن طريق كتبه (فهو الذي يتحكم فيك ويدمرك) وسواء كنت منتبهاً أم لا فسيأتي اليوم الذي ستتعلم فيه (بطريقة أو باخرى) أنك أرتكبت خطأ فادحاً . وكشخص لطيف ، فأنت تحتاج لطريقة تتعامل بها مع غضبك .

طريقة مفيدة تتعامل

بها مع غضبك

عندما يغضبك شخص أثناء تعاملاتك اليومية فهو بحاجة لمعرفة ذلك . ولن يخلصك تبادل الحديث معه وجهاً لوجه من الحنق الشعوري ويمنحك الفرصة لنعود لطبيعتك فقط ؛ ولكنه سيجعل في إمكانك عمل علاقات طيبة معه ، ولكن هناك أربعة أشياء تقوم بها قبل أن تتجنب انتباهه لغضبك ، إذا قمت بها فسوف تساعدك على أن تكون صادقاً مع مشاعرك ، لتجنب أن تكون وضيعاً ، ولتبقى علاقاتك المهمة في حالتها السليمة .

أ. اعترف بغضبك وتقبله عندما ينشأ

عندما ينطلق إنذارك الداخلي ، سواء كان يصدر صوتاً بسيطاً من التضايق أو صوتاً شديداً من الغضب الشديد فإنه يخبرك بأنك غضبان ، استمع له ، استمع للأصوات التي يطلقها بداخلك ، اشعر بالحرارة التي ينتجها ، ثم تراجع للخلف كأنك تتظر لنفسك في المرأة وقل جملة بهذه لنفسك : حقاً ! أنا أشعر بحرارة بسبب ذلك . وسواء أحبه أم لا ، فأنا أشعر حقيقة بالغضب ! ، وهذا يثيرني !

شيء جميل جداً من أجلك

إن اعترافك بغضبك في الحال يمنحك الفرصة لتشعر به وتنمكه ، وذلك هام لكي تخترقه ونتعالى فوقه ، قد يصعب عليك فعل ذلك في البداية لأنك بدلاً من تقبل غضبك كقوة موهبة لك ، كنت تكتبه دائمًا خوفاً من النتائج وخاصة من النبذ ، نعم ، فأنت إذا تقبلت نفسك عن طريق تقبلك لغضبك فقد قلت خوفك وربما أنهيته تماماً ، ولكن عندما ينطلق إنذارك فقد تظل تكتب كلاماً من غضبك وخوفك ، ومهمتك الآن بدلاً من ذلك هي أن تعرف وتقبل غضبك في الحال ، كلاماً من تدركه ورغبتك في الثأر ، والخطوة (١) يجب أن تتقبلها .

بـ. خذ وقتاً لتكتب جمام نفسك

يتدخل الغضب المفاجئ في قدرة العقل على إدراك الأشياء والعمل بذكاء ، إذا شعرت بدوامة في رأسك وباضطراب في أحشائك ، قم بتمرين العد القديم ، استرخ لدقيقة ، خذ نفساً طويلاً وعميقاً ، وأنت تخرج هواء الزفير ، قم بالعد ببطء لنفسك (واحد ، اثنان ، ثلاثة ، أربعة) حتى تستطع الشعور بالهدوء ، إذا وجدت أنك لا زلت في خطر ، وتنملك أفكار الانتقام ، قل لنفسك : توقف ! توقف عن هذه الأفكار قبل أن تستولى عليك ، عن طريق رفضك لهذه الأفكار على الفور ، ولن تفاجأ فقط بمقدار السهولة التي تحكم بها في مزاجك ولكن أيضاً في مقدار السهولة التي تقدم لك لكي تعبر عن غضبك بطريقة بناءة .

وبتعودك على ألمة نفسك بهذه الطريقة ، سيسهل مقدار الأعداد التي ستحتاج أن تعدها ، وسيقل مقدار الوقت الذي ستتحاجه لكي تعبر عن غضبك ، ولكن هذا هو الهدف ، لا توجد ضرورة في إسراحك ، هدفك الأساسي هو أن تفهم وتحكم في مشاعرك الانتقامية بدلاً من تركها تتحكم فيك ، وأن تهدأ من نفسك لعدة دقائق حتى تنتفع حدة غضبك وليس كمثل تخزينك لهذا الغضب ، وأنت ببساطة تحكم في غضبك

الخطا رقم # ٤ : كُبْتُ غَضِيبِك

بصورة وقته حتى تتجنب ردود الفعل المسرعة ، والزائدة والعفوية والتي من شأنها أن توجه ضربة مميتة لصداقة قيمة ، أو علاقة مفيدة .
وأنت تعدد ، فكر في نفسك كمراقب ، واسأل نفسك
مثل هذه الأسئلة :

ماذا يحدث الآن ؟ لماذا أنا غاضب ؟ ما حدة غضبي هذه ؟
هل ما أشعر به قائم على إحساس بما هو صواب ، أم هو ناتج عن
أشياء ذات أهمية أقل ؟

ماذا أريد أن أفعل بهذا الغضب ؟ هل هذا هو الوقت والمكان للتعبير
عنه ؟ كيف إذا سأعبر عنه ؟

تأمل هذه الأسئلة يمكن أن تساعدك على الوصول لما هو أبعد
من الحاضر المفعم بالانفعالات إلى اللحظة التي تستطيع فيها التحدث
بهدوء وبصرامة عن غضبك مع الشخص الذي أساء إليك .

تركيزك على هذه الأسئلة يمنحك الفرصة أيضاً على استياضاح
غضبك ، هل هو مبرر أم لا ؟ إذا حددت بدقة سبب غضبك في
الدقائق الأولى من تملك وعرفت أنه غير صحيح ، يمكنك التخلص
منه وتتوفر على نفسك الإحراج والندم وفقدان وظيفة ، أو صداقة
وذلك فقط لأنك لم تفقد أعصابك .

ومرة أخرى ، أن تأخذ فترة تأمل تتعرف فيها على حالتك لا
يعني إخفاء غضبك للأبد ، سوف تعبر عنه ، ولكن سوف تحدد أولاً
كيف ستراجع في الأساس الملاحظات المدمرة ، وكيف ستعبر عن
غضبك بطريقة شافية ، أخذك الوقت الكافي يجعلك تفكر في غضبك
قبل أن تعبر عنه ، على النقيض من العمل الطائش المتهور ، حيث
تتصرف أولاً وبعد ذلك تفكّر فيه .

يجب أن تكون حذراً في التعامل مع غضبك ، لأنه عندما لا
ترى نفسك مسؤولاً عن الآخرين ، ولست ملزماً أن تشعر بمسؤولية
تجاههم ، ومع ذلك تدرك أنهم يعيشون بداخلك وأنت تعيش بداخلكم ،

شيء جميل جداً من أجلك

ولك تهتم بهم لدرجة كبيرة ، وبرغم عدم كمالهم (متلك تماماً) فعليك
وعليهم أن يجعلوا العالم الذي تعيشون فيه ، على قدر من الأمان
والاحترام بقدر الاستطاعة . الخطوة (ب) لأخذ الوقت .

إيجاد جو ملائم ، إذا دعت الحاجة

إذا احتجت بعد الملائم ، إذا لم يؤهلك الوقت والمكان على توصيل
كلامك ، وإذا سبب لك إنذار الغضب عدم القدرة على التحكم ولم تعد
تستطيع كبح جماح نفسك ، أو إذا كنت خائفاً من أنك قد لا تستطيع
معالجة غضبك بطريقة صحيحة ، يمكنك أن تقول :

ما فعلت قد أغضبني ، لا أريد أن أفقد قدرتي على التحكم ، لذلك
دعني لذهب وسأعود إليك ثانية ، أريد أن أحل هذه المشكلة
 بصورة ودية .

لست متأكد مما يحدث الآن ، ولكنني أشعر بالألم والغضب وأحتاج
فتره كي أهدا ، أريد أن أتحدث في هذا الشأن فيما بعد .

قولك : "أشعر بالألم والغضب" يعتبر قوله صريحاً ، ولكنه أقل
حدة من قولك "لنا متألم وغضبان" . فهذا القول سيؤدي إلى رد فعل
أقل ، تذكر دائماً أن الغضب يضايق تقريباً معظم البشر ، الطفل ذي
الأربع سنوات في القصة السابقة لا يستطيع أخذ الوقت ، أو يلملم
رسالته ، لو يوجد بعدها ملائماً ، أو يتأمل ويعبر بهذه الطريقة
للحساسة والناضجة ، ولكنك تستطيع تعلم استخدامها ، وكل مرة
تتجه فيها في استخدام هذه الطريقة ستتصبح أكثر سرعة في استجمام
شجاعتك وأكثر ثقة في المرة التي تلتها ، وسترى بنفسك أنك تحرز
تقدماً أكبر من كل مرة ، وكلما حفقت تقدماً أكبر كلما تحسن شعورك
تجاه نفسك ، الخطوة (ج) لإيجاد التباعد الضروري .

الخطارق # ٤ : كُنْتْ غَضِبَكِ

ج. قرر ما ستقول واكتبه

طالما تعرف على حالتك ، تعرف على ماذا تفعل ؟ وما الذي تريد ان تقوله ؟ ربما ستريد أيضاً أن تتوقع ما الذي ستفعله إذا فاجأك رد فعل الشخص الذي أمامك ، أو تمادي في إغضبك ، ثم دون بياجاز إجابتك وحاول التمرن عليها ، سوف تعطيك هذه الطريقة أفضل فرصة لكي تقول ما ت يريد أن تقوله وأن تتلقى استجابات مفيدة .

وهي أيضاً ستساعدك على تقييم متى وأين ستحثّت هذا الشخص وعلى تحديد نبرة الصوت التي ستستخدمها ، يمكنك وضع هذه الملاحظات أمامك وأنت تتحدث مع هذا الشخص وجهاً لوجه (وهي الطريقة الأفضل ولكنها غير ممكنة في بعض الأحيان) ، لو عن طريق الهاتف ، وفي كلا الطريقتين ، قد تخطط أن تبدأ المحادثة بقولك : "علاقتنا مهمة بالنسبة لي ، لقد أعددت شيئاً خاصاً بما حدث وخاصاً برد فعلي ، وأريد المحادثة بيننا أن تكون نافعة ، ولذلك فقد قمت بكتابه بعض الملاحظات" .

عندما تقوم بكتابة أفكارك ، فهذا يساعدك على استعراض ما ت يريد أن تصل إليه والطريقة التي ت يريد أن تجيب بها بالتحديد ، وهو يساعدك أيضاً على زيادة الفرصة في تخفيف حدة الحرارة الزائدة والحيرة التي تنتج عن الغضب دائماً . والخطوة (د) لتقرر ما ستقول.

ولذلك فمن الآن فصاعداً ، عندما يغضبك أحد من يشكلون أهمية بالنسبة لك ، بدلاً من وضع غطاء دائم على غضبك ، سوف :

أ. تتقبل حقيقة غضبك .

ب. تأخذ وقتك لكي تلملم رصانتك .

ج. توجد بعد الملائم .

د. تحدد ما ستقول وكتبه .

شيء جميل جداً من أجلك

التعبير عن غضبك

بعد أن تقبلت حقيقة غضبك وتحكمت فيه فأنت الآن على استعداد للتعامل معه بشكل فعال .

الخطوة (١) : عبر عنه بصراحة لمن أساءوا إليك

لتتجنب عنايـة المواجهة والانتقام المحتمـل حدوثـه ، يقوم الأشخاص اللطفاء بإخبار الآخرين عن الإساءة وليس الشخص المـسيء :

أنا أقول لك : لقد كنـت على مـرة أخرى وأنا غضـبان !

أشعر بالغـيط الشـديد عندما تـعامل أختـي بهذه الطـرـيقـة !

لا أـسـطـيع تـخيـل الطـرـيقـة التي تـكلـمـتـ بها عنـيـ فيـ المـكـتبـ !

عندما يـسيـءـ لكـ الآخـرونـ فإنـ فقدـانـكـ لهـدوـئـكـ معـهمـ يؤـديـ إلىـ حرـمانـهـمـ منـ فـرـصـةـ الرـدـ علىـ غـضـبـكـ ،ـ وـهـوـ كـذـلـكـ لاـ يـؤـديـ إـلـىـ تـبـدـيدـ مشـاعـرـكـ الـانتـقامـيـةـ أوـ إـلـىـ إـصـلاحـ عـلـاقـاتـكـ وـعـلـىـ العـكـسـ منـ ذـلـكـ فـإـذـاـ ماـ عـالـجـتـ غـضـبـكـ بـصـورـةـ مـباـشـرـةـ مـعـ لـمـنـ أـسـاءـواـ إـلـيـكـ بـالـطـرـقـ التـيـ ستـأـتـيـ بـعـدـ قـلـيلـ سـوـفـ تـخـفـفـ مـنـ حـدـةـ رـغـبـتـكـ المـدـمـرـةـ لـلـانتـقامـ ،ـ وـبـيـنـ تـصـرـفـاتـكـ ،ـ وـسـوـفـ تـخـفـفـ مـنـ حـدـةـ رـغـبـتـكـ المـدـمـرـةـ لـلـانتـقامـ ،ـ وـسـوـفـ تـزـيدـ مـنـ فـرـصـ جـلـعـهـمـ يـتـوقـفـونـ عـنـ الإـسـاءـةـ لـكـ ،ـ وـسـوـفـ تـشـعـرـ بـتـحـسنـ تـجـاهـ نـفـسـكـ .

ولـكـ تـعـبـرـ عنـ غـضـبـكـ لـمـنـ أـسـاءـواـ إـلـيـكـ ،ـ فـمـنـ الـمـلـامـ لـكـ أـنـ تـجـدـ الـلحـظـةـ الـمـنـاسـبـ وـالـمـكـانـ الـمـنـاسـبـ لـتـتـفـرـدـ بـهـمـ وـمـنـ النـادـرـ أـنـ يـكـونـ التـعـبـيرـ عنـ غـضـبـكـ لـشـخـصـ اـمـامـ الـآخـرـينـ مـفـيدـاـ أـوـ مـلـائـمـاـ ،ـ وـيـسـاعـدـ الـفـرـيقـيـنـ أـنـ يـتـبـاحـثـوـاـ فـيـ وـقـتـ مـتـقـقـ عـلـيـهـ بـيـنـهـمـ وـأـرـضـ مـحـابـيـةـ ،ـ إـنـ أـمـكـنـ ،ـ حـتـىـ لـاـ يـتـضـرـرـ أـحـدـكـمـ مـنـ آـيـةـ مـيـزةـ غـيرـ عـادـلـةـ .

وبـالـطـبعـ ،ـ فـمـنـ الـمـمـكـنـ اـسـتـحـالـةـ التـحدـثـ وـجـهـاـ لـوـجـهـ وـذـلـكـ بـسـبـبـ الـبـعـدـ الـجـفـرـافـيـ ،ـ أـوـ جـدـاوـلـ الـمـوـاعـيدـ الـمـتـعـارـضـةـ ،ـ أـوـ أـيـ مـنـ الـأـسـبـابـ الـآخـرـىـ ،ـ وـخـطـابـ قدـ يـفـيـ بـبـعـضـ الـأـغـرـاضـ ،ـ فـهـوـ لـيـسـ سـيـءـ

الخطا رقم # ٤ : كبتُ غضبِك

من جميع الجوانب ، الكتابة تقيدك من ناحية منحك الوقت لتتكرر مليأً ولتراجع ولتعيد الكتابة حتى تصل للصواب ، وقد تنفع الورقة المطبوعة بالكمبيوتر إذا ما فهم مقصدك بصورة خاطئة أو إذا أخرج كلامك عن مضمونة ، فكرة أخرى ، إذا كان لك صديق بارع في مهارات الاتصال ، ولن تقوم بخيانة الثقة إذا تكلمت معه عما حدث ، فقد تسأله عن انطباعه عما سيتخرج من هذا الخطاب قبل أن ترسله .

الخطوة الثانية : تكلم أولاً عن خوفك

عندما يغضبك الآخرون فقد تشعر بخيبة الأمل ، وبالإيذاء ، وبالاحباط وببعض المشاعر السلبية الأخرى ، وبأكثر مما هو متوقع ، تدفع بهذا الخوف بداخلك كما تفعل مع غضبك ، ومهماك ، في اللحظة التي يمنعك فيها الخوف عن قول ما تريده ، أن ترفعه لمستوى إدراكك ، وتحدد السبب وراءه بدقة ، فكر فيه بتمعن ، ربما تتخوف من إيذاء الأشخاص لك ، إذا عرفوا أنك غاضب منهم ، أو ربما يقولون لأصدقاء أنك شخص سيئ ، أو قد يوقفون ترقية ، أو علاوة ، أو يفصلونك من العمل ، وحتى لو كانوا قريين منك فقد يصبحون مسيئين لك ، أو يصلون لأبعد من ذلك بأن يقطعوا علاقتهم معك ، كل هذه الاحتمالات مخيفة .

انت تعرف في قراره نفسك أن هؤلاء من يهتمون بك لن يتوقفوا عن حبهم لك إذا ما عبرت عن غضبك ، ولكن قد تخشى من رد الفعل الذي ينتج عن ذلك ، علاوة على ذلك ربما تخاف من الخوف نفسه ، الخوف من أن تشعر به ، الخوف من التعبير عنه ، الخوف حتى من الاعتراف به . الفكرة هنا هي أن تتعرف على سبب خوفك ومن ثم تحدث عنه قبل أن تدخل في موضوع الغضب ، إذا وافتوك الشجاعة لفعل ذلك فسوف تستفيد بعدة طرق :

شيء جميل جداً من أجلك

ستبني بداخلك الثقة والشخصية المتكاملة

عندما تقوم بكتبت غضبك وخوفك ، أو تقوم ببساطة بإخبار الآخرين أنك غاضب بينما تشعر بالخوف أيضاً ، فاثن بذلك تكون غير صادق مع نفسك ومعهم ، وعلى الجانب الآخر ، إذا اعترفت بكل من خوفك وغضبك ، فأنت صادق تماماً ، وكامل الحضور ، وتتصرف بطبيعتك الفعلية ، وستطور شخصيتك من ناحية الصفات الأخلاقية والروحية التي تساعد على الشعور والتعرف بطبيعتك .

ستجعلك تشعر بشعور جيد تجاه نفسك وتجاه ما فعلت

عندما تدرك أنك تخفي خوفك وغضبك بصورة غير أمينة ، ستشعر بالذنب لأنك ترید أن تكون شخصاً لطيفاً ، وهذا الإحساس بالذنب سيؤدي بدوره إلى غضبك ، والغضب من النفس يؤدي إلى الإحراج وربما الاكتئاب ، ولكن عندما تعبر عن كلِّ من خوفك ، وغضبك ستشعر بالطاقة التي سيمنحها لك صديقك ، وستشعر بأنك تمتليء قوة مستمدَّة من أمانتك ، ويعززك نمو شخصيتك .

ستجعل من السهل عليك التعبير عن غضبك

ذكرك لخوفك في البداية يلبسك رداء المُعتدي عليه ، وهو عكس ما يحدث عندما تلعب دور القاضي الجالس في مكان عالي ، والتواضع ، والصراحة التامة يأتian بالاستجابة المتعاطفة معك ، وعلى النقيض من رد الفعل الذي يحمل صفة الدفاع والانتقام وهو رد الفعل المتوقع عندما تفرغ غضبك بشكل متغطرس وبصورة حادة ، وبذلك لن تكون مؤثراً فقط ، ولكن ستصبح مهمتك أسهل أيضاً .

الحدث أو لا عن خوفك قد يأتي في مثل هذا الشكل :

أنا خائف من التحدث معك بشأن شيء قد جعلني أشعر بالغضب .

أو

الخطا رقم # ٤ : كُنْتَ غَضِيبَك

انا خائف لو اتنى اخبرتك بما فعلت ، وجعلني اشعر بالغضب ،
لأن هذا يجعلك تتضايق و... (تعطيني درجة قليلة في
الامتحان ، وتطردني ، وترفضني ، وتقول لأصدقائي أشياء
سيئة عنى ، اي شيء) .

أو

اريد ان اخبرك شيئاً ، ولكنني متوتر بشدة .

**الخطوة الثالثة : صف الإساءة ،
وبماذا شعرت ، ولماذا ؟**

افتراض أن كلامك عن الخوف قد أفحمن من أغضبوك ، لقد وصلت
الآن إلى صميم عملية الأخبار ، جاء الوقت الآن لترتب في منطقك ،
جمل "وصفية" وليس "اتهامية" . فبدلاً من إلقاء اللوم أو الانتقام من
اساؤا إليك . يمكنك أن تصف (١) ماذا فعلوا ليسيئوا إليك ؟ (٢) ما
الذي شعرت به بسبب ذلك ؟ (٣) لماذا أثرت عليك بهذه الصورة ؟ .
تمرّن معي على هذه العناصر الثلاثة لإجابة وصفية وفعالة .
في "العنصر الأول" ، تصف ما فعلوه فأغضبك :

لرئيسك : عندما أخذت العمولة التي كسبتها .

لشريكك في الغرفة : عندما تركتني لي أطباقك المتسخة لا أغسلها .

لأخيك : عندما تقود السيارة بسرعة أشعر بالرعب .

لصديقك : عندما تسخر من كل ما أقوله .

في "العنصر الثاني" ، ستوضح شعورك الناتج عما فعلوه :

أشعر بـ حقي قد سلب وبـأني غاضب بسبب ذلك .

أشعر بالاستياء

أشعر بالخوف والغضب

أشعر بـأني قد أستهزـء بي وبـأني ثانـر .

شيء جميل جداً من أجلك

يجب أن تقوم بعمل فارق هام هنا : المهمة أن تصف شعورك بما حدث وليس شعورك من أخضبوك ولذلك لا تناهיהם بأسمائهم ولا تلومهم ولا توجه إليهم الاتهامات . انظر الفرق :

ـ أشعر بأن حقي قد سلب وأني غاضب بسبب ذلك .

وليس :

ـ أشعر بذلك . شخص ملتوٍ ، خائن .

ـ أشعر بالاستياء .

وليس :

ـ أشعر بذلك كمول وفخ .

ـ أشعر بالخوف والغضب .

وليس :

ـ أشعر بذلك معنوه وحقود .

ـ أشعر بيئي قد استهزئ بي وبائي ثائر .

وليس :

ـ أشعر بذلك غبي مُستعلي وكرية وغير مراعي لشعور الآخرين !

في "العنصر الثالث" ، ستصف لماذا تشعر بهذه الطريقة :

ـ لأن رجال المبيعات يستحقون الحصول على عمولتهم .

ـ لأننا لتقينا على أن تقوم بغض أطباقك .

ـ لأنك تخاطر بحياتي ولست مُجبرًا على ذلك .

ـ لأنك تجعل الآخرين ينظرون إليَّ على أنني غبي .

هذه هي العناصر الثلاثة للجمل "الوصفية" :

١. ماذا فعلوا ؟ . (سلوكهم) .

٢. لماذا تشعر ؟ . (شعورك)

٣. لماذا تشعر بهذا الشعور ؟ . (تبرير الغضب) .

الخطا رقم # ٤ : كُبْتُ غَضِبِك

هاهي أربعة ايمصالات تضم الثالثة عناصر:

١. عندما تأخذ العمولة التي كسبتها . (ماذا فعل رئيسك ؟) .
أشعر بأن حقي قد سُلب وبأنني غاضب بسبب ذلك (ماذا
تشعر ؟) . لأن رجال المبيعات يستحقون الحصول على
عمولتهم . (ماذا تشعر بهذا الشعور ؟) .
٢. عندما تترك لي أطباقك المتسخة لاغسلها . ماذا فعل شريكك
في المنزل ؟

أشعر بالاستياء (ماذا تشعر ؟)
لأننا اتفقنا على أن تقوم بغسل أطباقك . (ماذا تشعر
بهذا الشعور ؟)

٣. عندما تقود السيارة بسرعة أشعر بالرعب . (ماذا فعل أخوك ؟).
أشعر بالخوف والغضب (ماذا تشعر بهذا ؟) .
لأنك تخططر بحياتي ولست مُجبراً على ذلك . (ماسبب
شعورك بهذا الشعور ؟)

٤. عندما تسخر من كل ما أقول . (ماذا فعل صديقك ؟)
أشعر بأنني قد أستهزئ بي وبأني ثائر . (صف شعورك)
لأنك تجعل الآخرين ينظرون إلي على لني غبي .
(ماسبب شعورك بأنك قد أستهزئ بك وبأنك غضبان ؟)

هدف العنصر الثالث هو التأكيد من صحة غضبك ، فعندما تدفع نفسك لقول : "لأن" ، قد تجد غضبك لا يقام على سبب حقيقي لو
عادل أو واقعي وإنما يُقام على سبب آخر ، قد يكون السبب هو
حصولك على معلومات خاطئة أو عدم فهمك لما حدث ، ربما قام
صديقك بإعلام الآخرين عن شيء تخجل منه وتشعر بأنك مُهتد
باتكتشاف أسرارك ، وربما يكون ما تشعر به من إهانة الآخرين لك
عبارة عن تخيل وحسب ، أو ربما يكون أساس غضبك هو للحد .

شيء جميل جداً من أجلك

وهذا أيضاً محدد ، لأنك المراهقة التي تصايبك
بتصرفاتها ولا تفهمك :

عندما تتأخرين خارج المنزل (ماذا فعلت ؟)

يجعلني أشعر بالخوف والغضب (ماذا تقولين لها) لأن ...
... لم أكن أستطيع البقاء بالخارج لهذا الوقت

عندما كنت في مثل سنك .

(ما الذي يجعلك تشعر "قللاً" بالخوف والغضب ؟ ولكن سبب مفぬ)

إذا دفعت بنفسك لتقول "لأن" ولا تستطيع اكتشاف سبب تدافع به عن غضبك ، فقد تسبب لنفسك الإرهاق ، يمكنك أيضاً البدء في العمل على حل أي مشكلة بداخلك تسبب لك التوجيه الخاطيء .

وعلى الجانب الآخر ، إذا كنت تريد أن تقول : "لأن" لكي توضح سبب مفぬ لغضبك ، فبإمكانك أن تُعبر عنه بثقة أكبر .

على سبيل المثال :

"لأنك" عندما تتأخرين لهذا الحد لا تستطيع النوم من القلق
أظل أفكر في الفتاة التي أختطفت في نهاية الشارع في
الأسبوع الماضي .

(لماذا أنت خائف ؟ سبب قوي "تقنع به ابنك") .

عندما تتعرف على سبب غضبك يمكنك التدقّق فيما إذا كان صحيحاً أم لا قبل أن تنطق به ، وإذا أدركت أن غضبك ليس له مبررٌ فسوف يفقد غضبك حدته وسيبدو الشيء الذي أغاظك في البداية أنه شيء غير مهم بعد كل ما حصل ، وكنّيجة لذلك ستصبح صادقاً مع نفسك وستتجنب إيهام علاقاتك المهمة .

في عام ١٩٧٠ عُنتُ إلى المنزل فوجئت روجتك "باربرا" تُعد العشاء وهي تبكي ، إن ابنتنا المدللة ، مثال للجيل الجديد ، قامت

الخطا رقم # ٤ : كُنْتُ غَضِيبَك

بِإِلْقَاءِ الْفَسْطَانِ الَّذِي كَوَّتْهُ لَهَا "بَارِبِرَا" هَذَا الصِّبَاحُ عَلَى ارْضِيَّةِ غُرْفَتِهَا ، لَمْ تَكُنْ لِلْمَرْأَةِ الْأُولَى ، وَعَلَى أَمْلِ أَنْ أَجْعَلُهَا تُشْعُرُ بِالْخُوفِ وَالذُّنْبِ بِدِرْجَةٍ تَجْعَلُهَا تَغْيِيرَ مِنْ سُلُوكِهَا ، رَفَعَتْ صَوْتِي وَبِدَاتْ قَائِلاً : "أَنْتُ أَنَانِيَّةً ! حَجْرَتِكَ قَذْرَةً" فَرَدَتْ عَلَى صَارِخَةٍ "إِنَّهَا غُرْفَتِي!" ثُمَّ بَالْغَتْ فِي حَدَّةٍ كَلَامِيَّ وَقَلَتْ : "أَنْتُ لَا تَهْتَمِّنْ بِأَمْكَ ! أَيْتَهَا الْفَارِغَةُ وَبَعْدَهَا ذَهَبَتْ لِغُرْفَتِهَا وَأَغْلَقَتْ الْبَابَ بِعَنْفٍ ، وَكَانَ يَحْدُثُ ذَلِكَ دَائِماً عَنْدَمَا كَنْتُ أُوجَهَ لَهَا مِثْلَ هَذِهِ الْإِتْهَامَاتِ وَكَانَتْ هَذِهِ هِيَ طَرِيقَتِهَا الْوَحِيدَةُ لِرِعَايَةِ نَفْسِهَا .

وَلَأَنَّا أَذْكَيَاءُ بِدِرْجَةٍ كَافِيَّةٍ عَرَفَنَا أَنَّا بِحَاجَةٍ لِلْمَسَاعِدَةِ ، لِذَلِكَ التَّحَقَّنَا بِفَصْلٍ خَاصٍ بِرِعَايَةِ الْأَبْنَاءِ وَفِي هَذَا الْفَصْلِ قَدْمَتْ لَنَا فَكْرَةً أَنَّ الْجَمْلَ الْوَصْفِيَّةَ عَكَسَ الْجَمْلَ الْإِتْهَامِيَّةَ ، وَبِدَلَّا مِنْ قَذْفِ لِبَنْتَهَا بِإِتْهَامَاتِ سَلْبِيَّةٍ بِسَبِّبِ إِلْقَائِهَا لِمَلَابِسِهَا عَلَى الْأَرْضِيَّةِ ، الَّذِي يَأْتِي بَعْدَهُ غَلْقُ الْبَابِ بِعَنْفٍ وَالْمَخَاصِمَةِ ، بَدَاتْ أَقْوَلَ "كَلَمَا تَفْعَلِينَ ذَلِكَ أَشْعُرُ بِالْغَضَبِ لَأَنَّ ذَلِكَ يَضَارِي أَمْكَ وَمِنْ ثُمَّ نَتَّاولُ طَعَامَ الْعَشَاءِ فِي جَوِّ مِنَ الْكَآبَةِ". فَكَانَتْ تَقُولُ : "إِنَّهَا مَلَابِسِيُّ وَهَذِهِ غُرْفَتِي". وَكَنْتُ أَرْدُّ قَائِلاً : "كَلَمَا تَدَافِعِينَ عَنْ نَفْسِكُ أَشْعُرُ بِالْإِحْبَاطِ لَأَنَّ كَلَامِكَ يَعْنِي أَنَّكُمْ سَتَسْتَمِرِّينَ فِي إِلْقَاءِ مَلَابِسِكَ عَلَى الْأَرْضِيَّةِ". وَكَانَتْ تَقُولُ : "لَا يَجِبُ عَلَى أَمِي أَنْ تَكُونِي مَلَابِسِيُّ وَسَوْفَ أَقُومُ بِذَلِكَ". وَكَنْتُ أَرْدُّ : "عَنْدَمَا تَقُولِينَ ذَلِكَ يَزْدَادُ إِحْبَاطِيُّ ، لَأَنَّهُ كَيْفَ سَنَصُدُّ أَنَّكُمْ سَتَكُونِي مَلَابِسِكُمْ وَأَنَّتُ تَلْقَيْنِ بِهَا عَلَى الْأَرْضِيَّةِ؟" وَهَكَذَا .

وَالْمَقْصُدُ هُوَ إِنَّهُ بَيْنَمَا قَدْ لَا تَتَجَحُّ الْجَمْلُ الْوَصْفِيَّةُ فِي جَعْلِهَا تَهْتَمُ أَكْثَرَ بِمَلَابِسِهَا بِدَلَّا مِنْ إِغْلَاقِ الْبَابِ بِعَنْفٍ وَمَخَاصِمَتِي إِلَّا أَنَّنَا قَدْ اشْتَرَكَنَا فِي مَحَادِثَةٍ ذَاتِ صَلَةٍ جَيْدَةً بِالْأَمْرِ .

غَضِيبُكَ مُوْجُودٌ ، وَهُوَ فِي حَدِّ ذَاتِهِ لَيْسَ شَيْئاً جَيْداً أَوْ سَيِّئَا ، فَهُوَ لَيْسَ بِشَيْءٍ تَفْتَحِرُ بِهِ أَوْ تَخْجُلُ مِنْهُ ، وَهَدْفُكَ هُوَ التَّحْكُمُ فِي قَوْتِهِ بِطَرِيقَةٍ مَفِيدةٍ حَتَّى تَكُونَ صَادِقاً مَعَ نَفْسِكَ ، وَأَنْ تَجْعَلَ مِنْ أَمْسَاوا إِلَيْكَ

شيء جميل جداً من أجلك

يتوقفوا عن إساعتهم ، فهمتك إذا ليست أن تكتبه ، ولا أن تدخل في حالة هياج ، تلقي فيها باللوم على الآخرين ، ولكن لتنقله ، ولتعترف عند الضرورة بأي خوف من التعبير عنه ، ومن ثم ، تجعله واضحاً ووصيفاً عندما تعبر عنه . والهدف ، هو أن تتمرن على الثلاث عناصر للإجابة الوصفية ، حتى تعرفهم معرفة جيدة ، ومن ثم يصبحون في متداول يدك في اللحظة التي يبدأ فيها الغضب .

الخطوة الرابعة : أخبر من أغضبوك بما تريد منهم .

ها هنا ستسندي مهارات شخصيتك القوية ، طالما أصبحت دقيقة بخصوص إساعتهم ومشاعر غضبك ، والسبب وراء شعورك به أخبر الآخرين بصورة إيجابية بما تريد منهم أن يفعلوه بطريقة مختلفة أو الشيء الذي تريدهم أن يفعلوه ، ويختلف عما كانوا يفعلون .

ربما سيكون أول شيء تريده منهم أن يفعلوه هو الاعتذار ، ولو كان كذلك ، تستطيع أن تقول : "أشعر بأنك قد أساءت لي" ، وأنا أرغب أن تعذر عما فعلت . لا يمكن أن يكون الهدف هو الرغبة في إذلالهم أو جعل نفسك تشعر بالقوة ، الهدف السليم هو أن تجعلهم يواجهون فشلهم في احترامك ، وأن تجعلهم يأخذون على عاتقهم أمر التغيير ، وكما هو مشروع لك فأنت تريدهم أن يتوقفوا عن الإساءة لك . فإذا اعتذروا ، سيكون من المناسب أن تتبع ذلك فوراً بكلمة شكر ، وإذا لم يفعلوا ، قد يكون السبب أن الإحراج قد طغى عليهم ، لو لأنهم لا يحسنون التعبير على وجه الخصوص ، إذا أحسست من تعبيراتهم ، من حركات أجسامهم أنهم نادمون على ما فعلوا ، ويريدون التغيير ، فلست بحاجة لتحديد حريةهم داخل تقليد صارم أو أن تضغط عليهم بغير تعلم ، يمكنك جعلهم يحفظون كرامتهم والسماح لهم بمناقشات أخرى لكي تعرف كيف سيعاملونك ، تذكر : إنما أنا نتكلم عن أشخاص يجب أن تعلم وتعيش معهم أو تريدهم أن يكونوا أصدقائك الدائمين .

الخطا رقم # ٤ : كُبْتُ غَضِبِك

سواء اعتذروا أم لا ، فهدفك الأساسي الآن هو إخبارهم بصرامة ونيرة صوت واتقة ، عن الطريقة التي ت يريد أن يعاملوك بها في المستقبل.

من الآن فصاعداً ، أريدك أن تعطيني العمولة التي أستحقها .
من فضلك ، قم بغسل نصف الأطباق بعد ذلك .

أريدك أن تقود السيارة في حدود السرعات المقررة طالما أنا موجودة معك .

أريدك أن تحترمني أمام أصدقائي .

عندما تسأل الآخرين أن يعاملوك باحترام ، فانت تطلب منهم أفضل ما عندهم بدون إنكار حريتهم ، فانت لا تقول لهم ما يجب أن يفعلوا ، ولكن ما ت يريد منهم أن يفعلوه ، وقد لا يعطوك ما تريد بالطبع ، ولكن المهم بالنسبة لهم أن يعرفوا ما ت يريد منهم . العلاقات الصحيحة تتطلب منك أن تحترم الآخرين ، وتتوقع من الآخرين أن يعاملونك باحترام في المقابل .

لديك طريقة جديدة للتعبير

بها عن غضبك

من الآن فصاعداً ، عندما تتعرف على غضبك وتصل للوقت وللمكان المناسب للتعبير عنه ، سوف :

- توجهه لمن أساوا إليك ، وليس لغيرهم .
- تخبر أولًا عن شعورك
- تصف الإساءة ، لماذا جعلتك تشعر بها الآخرين ؟ ولماذا ؟ .
- تخبر الآخرين بما ت يريد منهم أن يفعلوا .

وستتدesh من مدى فاعلية هذه الخطوات .

شيء جميل جداً من أجلك
الفترة من أن الطريقة
لم تتجز

بغض النظر عن قدر احترامك لآخرين وانت تتحدث معهم ، فسوف تواجه أشكالاً مختلفة من المقاومة وليس التفاهم ، البعض منهم سوف ينسحب ويرفض الاعتذار او إعطائك اي إشارة إلى أنهم سوف يعاملوك باحترام في المستقبل ، وعندما يفعل الأشخاص ذلك ، فإنهم يصيرون علاقتك معهم بالكسر غالباً ما يصعب علاجه ، إذا كنت أفضل ما تتمنى .

البعض الآخر قد لا يقطعون علاقتهم معك ولكن قد يستخدموا سلسلة متعددة ليبرروا سلوكهم ، وقد يحاولوا إيجاد الأعذار لأنفسهم بن طريق توضيح أنك لا يجب أن تشعر بأنه قد أسيء لك : فهم لم علوا ما قلت إنهم فعلوه ، لقد أساءت الفهم ، لم يدركوا ما أردت ، قد قاموا بنفس الشيء مثل الآخرين ولم يشعروا بالإساءة ، وهكذا . جعلك دفاعهم عن أنفسهم غير قادر على التأكد من نيتهم للتغيير كهم ، كرر ما تزيد ، اعرضه ثانية بشكل إيجابي :

انا استحق العمولة وأريد أن تحولها لي .

تقولين أن معك الحق في ترك أطباقك لي . أنا لا أوافقك ، وأطلب منك ثانية ، من فضلك ، أغسلينهم وضعيهم في مكانهم .

لا تعنيني تبريراتك للقيادة بسرعة كبيرة ، أو كيف يشعر الآخرون تجاه ذلك ؟ ، عندما أكون بالسيارة أريدك أن تلتزم بحدود السرعة . (المقررة)

الخطارق # ٤ : كُنْتْ غَضِبَكْ

لقد التمسم العذر لأنفسكم عن السخرية متنى . ولكن ثانية ، اطلب منكم أن تعاملوني باحترام حتى نستطيع أن نبقى أصدقاء .

بعض الأشخاص يصبحون عدوانيين ويحاولون تغيير الأدوار بأن يتهموك بالضعف أو الأنانية أو الخوف كما لو كنت أنت المشكلة . يمكنك أن تتفق معهم أنك تعاني من مشكلة أو أنك أنت المشكلة ، ولكن إذا أردت علاقة سليمة ، يجب عليك أن تتمسك بإصرارك على أنهم يسيئون إليك وأن الحق معك في أن يغيروا سلوكهم تجاهك . فقد تحتاج للإصرار :

لقد راجعت هذا الحساب . ولكنني أنا الذي قمت بعمله ، أريد العمولة التي هي من حقي .

قد لا أذكر مشغولياتك ولكن لي مشغوليّاتي أنا أيضاً ، ولقد اتفقنا على أن تقومي بنصيبيك من الأطباق ، وأطلب منك احترام اتفاقنا .

يحتمل أن تكون على صواب باني أصبح كالطفل عندما يتعلق الأمر بالقيادة بسرعة ، ولكنني لا زلت أريده أن تلتزم بالقانون . وأريد منك أن توافق على ذلك .

فقد أكون شديد الحساسية وأفهم سخريتك بطريقة جادة ، ولكن هذه طبيعتي ، وأريد منك أن تعذرني .

إذا حدث وعالجت غضبك بصورة سيئة وترید ان تعذر ، فقم بذلك على الفور وبصراحة بقدر ما تستطيع ، أما إذا كنت مفتوعاً بذلك قد عمّلت بضررية سيئة فلست بحاجة أبداً لأن تحذّر من غضبك بالاعتذار عنه ، الهدف من تغدير غضبك بالاتفاق مع كرامتك ومع قوته ، لكي تغير أسلوب معاملة الأشخاص لك .

شيء جميل جداً من أجلك

وبالطبع إذا أصر البعض على تكرار إهانتهم ، فهم بذلك لا يظهرون فقط أسوأ جوانبهم ، ولكن أسوأ جوانبك أيضاً ، إذا فماذا ستفعل إذا حدث ذلك ؟

ولتسبداً ، قررَ بعدم إطلاق الغضب يشتعل بداخلك لأنك تقدر صحتك ، وبهذا القرار قد تبتعد رغبتك ، وبعدها ستشعر بالحمل الكبير يُرفع عن كاملك ، وإذا لم يبتعد ، تصور مشاعرك بطريقة وصفية (ارجع لطريقة الثلاث عناصر) ، لنفسك ومن ثم للشخص الذي أساء إليك :

عندما تستمر في مضايقتي (ماذا يفعلون ؟)
أشعر بالرغبة في التواصل معك رغم ذلك . (ما شعورك ؟)
لأنك ترفض احترامي (ما سبب شعورك هذا ؟)

وقد تضيف : "أنا لا أحب هذا الغضب بداخلي ولذلك أريد أن تتوقف" .

إذا أصرروا على متابعة سلوكهم ، فعلى الأقل ، يمكنك تجنب المواقف التي تمنحهم الفرصة ليسيئوا إليك ، وقد يكون ذلك بسيطاً في مثل بساطة عدم الاختلاط بصديقك أو رفضك للركوب مع أخيك في السيارة عندما يقودها (نعرف أن ذلك ليس يسيراً إذا كانت سيارة لخوك هي وسيلة مواصلاتك الرئيسية ، وفي هذه الحالة يكون من الأفضل لك اختيار أخف الضرررين) وعلى الجانب الآخر ، قد يكون ذلك بالتخاذل قرار صارم كتغيير الوظيفة أو الانتقال من المنزل .

عندما يكتشف بعض الأشخاص أنهم غير قادرين على الاستمرار في الإساءة لك قد يقوموا بقطع العلاقة والابتعاد عنك ، لو حدث ذلك ، فقد أصبح لماماك أمور قليلة لتؤديها ، ستكون في وضع أفضل ، فالعلاقات المُسيئة تعتبر أسوأ من عدم جود علاقات على الإطلاق ، وفي الحقيقة إذا استمروا في الإساءة

الخطا رقم # ٤ : كُنْتُ غَضِبَك

إليك ، فقد تضطر (إذا) لقطع العلاقة بنفسك ، ولو حدث ذلك ، يمكنك أن تستعد دائمًا للوقت الذي يرجعون لك فيه وهم عازمون على معاملتك باحترام واستعادة العلاقة من جديد .

ومعنى ذلك هو : يمكنك فقط الإبقاء على العلاقات الجميلة مع من يحترم احتياجاتك ورغباتك المعقولة ، المُسيء يعترف بالمشكلة ويحترم رغباتك في توقف السلوك المُسيء ، وكما هو ملاحظ ، فبعض الأشخاص يجدون صعوبة بخصوص هذا الوضع ، ويمكن لصراحتك الوصفية أن تُقوّض مقاومتهم ، إذا لم يحدث ذلك فعلى الأقل ستكون قد فعلت كل ما بوسعك وأصبحت صادقًا معهم ومع رغباتك المفضلة .

التعامل مع المسائل غير المنتهية

ماذا لو تحمل بداخلك البغض لأشخاص فارقوا الحياة أو انتقلوا لمكار بعيد أو خرجوا من حياتك ؟ ربما أساء لك والدك أو أحد أخوتك وأنت صغير ، أو ربما خانك صديق أو هاجمك ولم ترداً أبداً على إساءتهم لك ، والآن قد ذهبوا بعيداً ، فكيف ستحل هذه المسألة غير المنتهية ؟

معاناتهك من مثل هذه الإساءة كانت تجربة مؤلمة . ولكن تمسكك بغضبك ليس له أي قيمة أو أي حاجة ، ولكنه يضخم الألم . إذا شعرت بذلك وتريد التحرر من هذا الشعور فامامك أشياء تقوم بها :

عَبَرْ عن غضبك بطريقة غير مؤذية

ربما تحتاج أن تضرب وسادة وأنت تصرخ وتسب داخل غرفة خالية ، وربما تسجل خطاباً على شريط كاسيت تصف فيه ما فعل هذا الشخص وما شعرت به بسبب ذلك ولماذا لا تزال تشعر بالغضب ؟ : لقد جعلتني أبدو مثل الأحمق أمام جميع أصدقائي ! تتوصى معاشرنا القوية لنا لنعبر عنها ، يكون هذا الحنين عبارة عن وقع نفسي لو عاطفي أولاً ، وقد يكون واقع روحي ، ويرى البعض أن تلك للحالة مرتبة ، غير أن العديد من الناس يقولون أن للتغيير عن للغضب بهذه الطريقة يساعدهم !.

شيء جميل جداً من أجلك

سامح من أساءوا إليك ورحلوا من هذه الحياة

التعبير عن الغضب بالطريقة التي قمت بوصفها منذ قليل قد تشعر بالتحسن المؤقت ، لأنك تخرج فيها الضغط السلبي بداخلك ، ولكن قد لا ينتهي غضبك لأنك لم تتعامل مع الاتجاهات المتبقية وهي الضغينة ، ستحصل على ذلك عن طريق مسامحتك لمن أساوا إليك .

ولكن من أين تأتي بالرغبة وبالقوة لتسامحهم ؟

قد يكون من السهل عليك المسامحة إذا ما شعرت بالتعب الشديد بسبب حملك لهذه البغضاء ، وأصبحت مستعداً لعمل أي شيء للخلاص منه ، وقد تكون أكثر استعداداً للتعبير عن العفو إذا ...

• رأينا بوضوح ، أن كل البشر يمكن أن يكونوا أنانيين وحقيرين ومسينين بصورة جنونية ، وينضم إليهم الأشخاص اللطفاء مثلك ومتّي .

• علمنا أننا ننتهك (أحياناً) حدود الآخرين ونحتاج منهم العفو .

• افتعلنا بأن الأحقاد المدفونة تخر في أساس سعادتنا ، وأنها تؤذينا ولا تؤذى الأشخاص الذين نحمل لهم هذه الأحقاد .

ولكن ماذا نفعل لو لم نقدر على تحمل فكرة مسامحتهم ؟
افترض أن أحقادنا تتحكم فينا ؟ لحسن الحظ يمكننا النجاح في ذلك وفي جميع الأوقات لا يكون الأوّان قد فات .

لحد الأشياء التي يمكن أن تفعلها هو أن تعرف نفسك أنك لا تريد التخلص من ضعفك ، ولا تريد التخلص من ضغينتك ، وببساطة فعندما تواجه حقيقة مقاومتك للسامحة يمكنك بذلك التحرر منها ، ولكن صادقاً مع نفسك بخصوص الرغبة في الإبقاء على ضغينتك ، وبشكل متناقض سيقوم فعل الصدق هذا بجعلك تبدأ في الشعور بالرغبة في أداء ذلك ، قد تقول لنفسك ، إنه لا يستحق المسامحة على تعمده جعله أظهر بصوره الأحمق أمام أصدقائي ، لا أريده أن يقول من العقاب ، أريد أن أتمسك بغضبي حتى وأن أدى إلى قتلي ، لن أسامحة ، ومن ثم أنظر ما سيحدث .

الخطا رقم # ٤ : كُنْتْ غَضِبَكْ

السامحة شيء هام وحساس لمعيشة مستقبل يستحق المعيشة ، إنها سبيلنا الوحيد لتحرير أنفسنا من الألم الذي أصابنا والتخلص من عبء حمل الضغينة المُضئفة لنا ، ويمكننا توليد السلام بداخلنا كما لا يفعل أي شيء آخر . انتظر للحظة لتسمح لمشاعرك السلبية أن ترتفع إلى السطح من ضغينتك ، ومن ثم اختر ما إذا كنت تريد الاستمرار في حملها أم لا ؟ أريد أم لا أريد ؟ إذا كنت لا ت يريد ، اغفر لمن أساوا إليك ومن ثم قارن بين مشاعرك الجديدة والمشاعر التي تولدت عن غضبك التي طالت فترة كيته .

جرب محادثة للتسامح

إذا وجدت نفسك راغباً في السامحة ولكنك لا تبدو قادراً على ذلك ، فقد ترغب في تجربة حديث تخيلي مع من أساوا إليك . تخيل من أساوا إليك (وقد ماتوا) وأنهم متواجدون معك وبأنك تتحدث حقيقة معهم . عن طريق تصوريم بعين عقلك يمكنك جعل عملية السامحة تجربة واضحة ولا تنسى ، وبذلك تزيد في قوتها الشعورية . بمجرد أن تعيد المشهد وتستطيع رؤية نفسك في حضرتهم ، يمكنك قول شيء مثل "لقد شعرت بالضغينة تجاهكم لما فعلتموه يعني من جعلني أظهر في صورة الأحمق أمام أصدقائي ولقد سئمت من ذلك ، أسامحكم على ما فعلتموه ، وأطلب منكم أن تسامحوا إهاناتي وتقصيري ، أنا نادم على عدم إخباركم بهذا عندما كنا سوياً ، ولكنني أريد أن أقول ذلك الآن ، لا أريد أن أعيش وبيننا ذلك" . دعهم يتقبلون اعتذارك ومسامحتك . ثم اشعر بأنك تقوم بمعانقتهم عناقًا طويلاً ودافئاً .

اجعل مسامحتك رمزية وتخليص من ضغينتك

بعض ممن وجدوا أن المحادثات التخيلية لم تنجح معهم تحولوا العمل تجربة مثل هذه التجربة : قم بكتابة ما فعلوه ، وبماذا شعرت ؟ والسبب وراء هذا الشعور (طريقة العناصر الثلاثة) ، ولماذا اعتبرت تصرفهم هذا كيساءه ؟ قم بكتابه ذلك مع جملة صريحة منك بأنك قد

شيء جميل جداً من أجلك

سامحهم (جملة مثل الجمل السابقة) . ومن ثم قم بحرق الورقة في حوض الحمام وصب عليها الماء لتسرب بقاياها إلى الصرف ؟ أجعل هذا الاحتفال البسيط يرمز لرغبتك في التخلص من ضغفنتك ؟ لتساب إلى الصرف ؟ وإذا لزم الأمر أفعل ذلك أسبوعياً ولو حتى يومياً حتى يختفي الألم أو حتى تقتبىء أن هذا الأسلوب لن ينجح . وهذا تصرف مشابه : بدلاً من حرق الورقة قم بدفنها في فناء بيتك (أو في أصيص الورد) . أجعلها ترمز للتزامك "بدفن ضغفنتك خارج قلبك وجعل تسامحك يصل بها إلى نهاية" . حدد موعد اليوم الذي ستتشيش فيه الأرض لتخرج الورقة ربما بعد أسبوع أو بعد شهر ، إذا لم يختفي استيائك بعد أن أخرجت الورقة من قبرها ؟ أكتب ورقة أخرى واعمل جنازة أخرى لها .

إذا وجدت أن رغبتك في المسامحة ، وحواراتك الذاتية المتخيصة ومحاولاتك العديدة لم تجعلك تتخلص من ضغفنتك ، قد تحكي قصتك إلى صديق متعاطف معك أو إلى جماعة مساندة ، أو إذا لزم الأمر إلى مستشار كفاء ، وبالنسبة البعض الأشخاص ، يؤدي التكلم (وليس الكتابة) إلى الوضوح والشجاعة ، وهذه الوسيلة من التعبير تقدم مزايا من المساندة وال بصيرة من عدة منظورات مختلفة .

يحتاج اختيار وسيلة التعامل مع الغضب الفوري والمستمر إلى الفكر والطاقة ، والخطوات قد تكون صعبة وقد تسبب التعب في البداية ، وفي الحقيقة ، فنحن لا نُوقف بسهولة العادات التي تستمر معنا مدى الحياة دائماً ، ولكن مع قليل من التأمل والصبر والتمرن ستحتني في الحال ليجاد عادات إيجابية قائمة على شيء أكبر من النوايا الحسنة ، وعندما تفعل ذلك ستشعر بشكل دائم أنك أكثر طبيعية وستهنيء نفسك على تطورك وستستمتع بنفسك أكثر .
وستظل شخصاً لطيفاً .

الخطا رقم # ٥

التعقل لحظة الاندفاع

تفوهت على صديق لك يعمل في الادارة المحلية بقولك انه يشبه الوسيط ، ولعلك قصدت بذلك أنه لبق مع الآخرين ، وتصادف أن سمع بذلك أحد معارفكما ، وظن أنك تقصد بأنه (الوليبي) ، أي متلوّن وليس له قوائم ثابتة ، وغضب صديقك ، فاتصلت به موضحاً له الأمر ، فانفجر فيك ، واتهامك بالكذب ، وأغلق سماعة الهاتف دونك .

منذ سنوات قليلة ، أخذت السيارة إلى قريتنا المزدحمة لأداء بعض الأعمال البنكية وشراء بعض المسامير ، والطوب من متجر الأدوات المنزلية وب مجرد أن اخترت مكاناً مناسباً للانتظار ، ولاحظت أن "تشيفي" العجوز توقف أمامي ومن الممكن أن يعود إلى مكانه ، لذلك فقد وقفت بعيداً وانتظرت . ثم انتظرت . وتوقفت أمامي السيارات بسرعة وأطلق سائق واحد منهم (على الأقل) نفيره ، وبدأت أفقد صبري أيضاً ، في ذلك الحين سارت سيدة عجوز تُعاني من عجز ما ، بجانب الباب اليمين الأمامي واستنتجت أنها كانت متوقفة من أجل التسوق . لذلك فقد أسرعت نحو مكان الانتظار واعتبرت نفسي محظوظاً .

شيء جميل جداً من أجلك

وعندما سرت نحو الإفريز ، أضيئت الأنوار الخلفية لسيارة السيد تسيفي ، واستطعت أن أرى ذلك الرجل الهرم الضئيل الذي يقود السيارة ، والذي كان يعاني من مشكلات كافية مع الانتظار ؛ مرتبك الآن لمجرد التفكير في أنه لا يملك مكاناً للانتظار . ولم أشعر بالذنب لأخذني مكاناً اعتقدت أنه لا يريده ، ولكنني بسرعة شعرت بالأسف من أجله ، ورجعت عدة خطوات عائداً إلى سيارتي . وفي نفس الوقت ، احتفظت بالبقاء هناك ، وبدأت السيارات التي تقف خلفه في إطلاق نفثها بلا رحمة ، وتجنبت الانتباه ، وبعدها ابتعد أخيراً . وضع شاب نفسه أمامي فجأة وقال بصوت عالٍ بالقدر الكافي ليسمعه كل الموجودين في "المجمع" : لقد رأيت توأً ما فعلته مع الرجل العجوز ، وأعتقد أن هذا الأمر كان مُقززاً . ولقد ذهلت وحاولت افسره الأمر ، ولكنه استمر في انتقادي بقوة أمام العابرين . وبعض منهم يعرفني ، قائلًا بأنه لم ير تصرفًا أكثر لا مبالغة مثل هذا من قبل ثم انصرف ، جريت وراءه راغباً في تفسير ما حدث ، ولكنه صرخ قائلاً آخرس ولا تتكلم معي" وقد جعلني هجومه أشعر بالضجر ، والخوف . والتقرّز ، وقد استغرقت وقتاً طويلاً للتخلص من هذا الإحساس والحياة دائمًا لا تتفق مع العقل . وأبعاد تجاربنا غير منطقية تماماً في بعض هذه الأبعاد الإيجابية فيها الرومانسية ، والعاطفة . والمغامرة ، والمعجزة ، والصادفات ، والأشياء المجنونة ، فهي تعطى لوناً لحياتنا . ولكن بعض السخافات تكون عصبية ، خاصة ردود أفعال الناس العاطفية والسلبية حياناً ، والتي ليس لها أي أساس في الحقيقة ، وبطريقة أكثر تحديداً ، فإننا نتكلّم عن النقد وعن الهجمات الشخصية علينا لأشياء لم نفعلها ، أو على الأقل ، لا نقصد أن نفعلها ، أو لدينا مبرر لعملها .

الخطأ رقم # ٥ : التعقل لحظة الاندفاع

وعندما يعتقد الناس بأننا قد تعذينا عليهم أو هدناهم ، وهناك صوت داخلي يخبرهم بسرعة أن يقيموا نزاعاً بأي ثمن ، وهذا النزاع يكون قوياً ، ولكن في بعض الحالات ، مع هؤلاء الذين تهتم بهم هنا ، فهو الصوت السريع للغضب ، والرغبة بالانتقام ، والذي يعجز هذا الصوت ، وبدلًا من الهروب منهم ، يهاجموننا ، فزميلتك في العمل تثور عليك بسبب معاملتك لها ، بالرغم من أنك تعاملين كل العاملين في المكتب بنفس الطريقة المحترمة . فبمجرد نشر صديق خبر أنك قمت بفعل شيء ما بدافع أنانى وشرير ، في حين أن الحقيقة توضح أنك تصرفت صراحة ، ويعرفون أي أثر للأنانية ، كان تقف بالصدفة على إصبع قدم أحد أفراد عائلتك ، وأنجر فيك كأنك قمت بعمل هذا عن عمد . نحن لا نستطيع أن نتوقع متى يهاجمنا الناس بتهور ، أو الشكل الذي سيتخذه هذا الهجوم ، فقد ينتشر غضبهم ويزول بسرعة ، تاركاً آياهم غاضبين ومتراجعين ، أو قد يرعنون ضدك قضيه قانونية ، وقد يتحدثن مع الآخرين عنا أو يتشاركون معنا وجهاً لوجه ، وقد يهاجموننا بعنف مثل المدافع التي لا ضابط لها ، وترتدى عواطفهم المتقدرة وهتافهم الأعمى في مواجهتنا ، وقد يتهيجون ببساطة ويطعنوننا في الظهر عدراً ولا يهم طريقتهم عندما يهاجمون شخصاً بتهور ، فتشعر بأنهم قد قاموا بتشويه شخصيتنا واسمها ، وهددوا سمعتنا .

ومثل هذه الهجمات ، مهما كان نوعها ، تركنا مجردين ، ومهدمين ، وخائفين ، وغاضبين . وبالطبع ، كأشخاص لطفاء ، فنحن لا نثار عن طريق غضبنا على الذين وجهوا لنا الاتهام ، وقد نبوح للآخرين على أماكننا أن نكسب تأييدهم ولكن مع هؤلاء الذين يباشرونا بالكلام نتحكم في استجاباتنا ، وبجميع النوايا الحسنة ، نحاول شرح ما حدث بالفعل .

شيء جميل جداً من أجلك

وحتى نتأكد ، فلدينا أسبابنا الخاصة لنكون عاقلين . فنحن نريد منطقنا الهدى أن يهدى مهاجمينا وأن نستوعبهم وهم يقدمون لنا سلسلة من الأسباب ليبررون هجومهم ، لذلك فنحن نريدهم أن يروا الأسباب الوجيهة في سبب عدم تبريرنا لأفعالهم ، وفي نفس الوقت ، فكما يبدو الناس لنا غير منطقين في مثل هذا الوقت ، ولكن لطفنا يُصرّ على أن نمنحهم ميزة الشك ومعاملتهم على أنهم ناصحين ، بدلاً من تحدي دوافعهم أو الافتراض بأن هناك شيئاً خاطئاً في تفكيرهم ، وبعد ذلك نأمل عن طريق كسب قضيتنا منطقياً ، أن يُعرف بسلامة منطقنا وأنا نقيم أساساً مقبولة لسلوكنا في المستقبل .

والتردّع ب الدفاع منطقي في مثل هذه المواقف هو خطأنا ، ولكن بما أنه الامتداد المثالي لظروفنا ويظهر الأمر السليم الذي نقوم به ، فمن الصعب بالنسبة لنا أن نراه خطأ . ولذلك قبل الاستمرار ، انظر لماذا يتصرف الآخرون كذلك ؟

أسباب توضح : لماذا تُعتبر العقلانية خطأ ؟

لا تجدي الاستجابة العقلانية مع التهور

التعقل لا يقلل الفجوة جدياً بين الأحداث الحقيقة وتهور هؤلاء الذين يهاجموننا ، فاستجاباتنا تعتمد على الافتراضات الخاطئة ، ونعتقد بأننا لو أوضحنا الأمر ، فسيفهم مهاجمونا فجأة ، ويسقطون تهمهم لنا ، ونعتقد لو أنها عقلانيون ، فإنهم سيكونون عقلانيين ، ولو شرحنا سبب قيامنا بما فعلناه وبالرغم من ذلك فما زالوا على خلاف معنا ، فسيكونون سعداء لأنهم اتفقا على عدم الاتفاق وهذا يشبه التفكير لدى

الخطا رقم # ٥ : التعقل لحظة الاندفاع

طفل انتابته نوبة غضب ، فنحن خطيء في التقدير : نحن نراهم على غير حقيقتهم ولكن كما نحب أن نراهم ، ونحسب هذا عقلانية ، فالدافع عن أنفسنا بهذه الطريقة شبه محاولاتنا صيد المحيط في شبكة.

مهاجمونا غير مهتمين بسماعنا ندافع عن أنفسنا

فمطالبهم الفورية هي أن يعرفوا أننا نسمعهم ، وأننا نقدر آلامهم ، وأن نتفهم أن لديهم الحق في أن يغضبو ، وعندما ندافع عن أنفسنا ، فإننا نتجاهل هذه الاحتياجات ، وهم يعرفون ذلك ، فهم يريدون منا أشياء محددة ، ونحن نقول لهم شيئاً لا يريدون سماعه ، ولذا فهناك .. فجوة بيننا وبينهم .

التعقل هو شكل من أشكال قمع الغضب

فنحن غاضبون ، وهم يعلمون ذلك ، ولو لتنا اقتربنا منهم ، وكلمناهم على أنهم نالوا منا ، فسيعرفون أنهم كانوا مُغضبين لنا ، لو لم يكونوا ساخطين . وبما أننا لطفاء ، فنحن نتصرف بهدوء كما لو أننا لسنا غاضبين ، ونحاول الدفاع عن أنفسنا ، ولذلك يتم نفن غضبنا والخلاف ، وينتهي ، وبدون حل .

وكمشكلة أيضاً ؛ فإن قصتنا الحسن ، واستجابتنا المنطقية لا تفشل فقط في حل الخلاف ، بل تهدف أيضاً إلى جعل الخلاف أسوأ والخسائر أعظم ، إن الغضب قد ينجم عن حوارنا الدفاعي ، وإهادء الذين يتهموننا تهماً جديدة ، وأن يتصدّر مُوننا بقوة أكبر ، فمعرفة أن جهودنا لا تفيد ، يجعلنا أكثر جدية للتغلب عليهم بعقلانية أكثر ، خالقين فجوة كبيرة بيننا ، وأن المسافة والخسائر أصبحت كبيرة جداً ونشعر بأننا فشلنا ، وربما تمزق العلاقة معهم لو قضي عليها .

شيء جميل جداً من أجلك

استجابة مختلفة للتهور

هل كنت مفتدع بأن التفكير في الاستجابة للهجمات المتهورة غير مجد؟
هل تريده طريقة فعالة بديلة للاستجابة؟ ولو أن الأمر كذلك ، فالخطوة الأولى : حتى قبلما تعرف ما تضنه في مكانه هو أن تقرر أنك لن تدافع عن نفسك بعد الآن . وبعد ذلك تحفظ عن ظهر قلب أو تذيع

جملة مثل هذه :

إن التعقل إذا واجهه تهور يؤدي أكثر مما يفيد ، ولذلك فمن الآن
لن أفعل هكذا .

ولو أنني دافعت عن نفسي ، فسأجعل الأمور أكثر سوءا ، ولذلك ،
فمن الآن فصاعدا ، لن أقوم بهذا"

وافتراض أنك أخذت هذه الخطوة ، فأنك الآن في حاجة إلى أن
تتعلم كيف ستجيب للتهور السلبي بطريقة لا تدع استقامتك سليمة فقط ،
ولكن أيضاً تصلح علاقتك ، ابداً بأن تتلزم بفهم هذه الهجمات ، وكيف
أن استجاباتك في حاجة لأن يتم تشكيلها .
وفي البداية ، انظر إلى خمسة أشياء تعرفها عن هذه الهجمات .

١. قد يهاجمك الناس لعدة أسباب :

- فربما فسروا خطأ شيئاً فعلته على أنه ضار ويمثل تهديداً .
- يعانون من أزمة نفسية أو عاطفية مؤقتة (أزمة قلبية ، فقد العمل ، الطلاق ، أو ما شابه ذلك) الأمر الذي شوّه ملاحظاتهم عن الواقع .
- عدم الاتفاق مع أفكارك التي عبرت عنها في العواطف ، أو السياسة ، أو الدين ، الأمر الذي يؤدي إلى عدم قدرتهم على التفكير السليم أو أن يسيطرؤا على مشاعرهم .

الخطا رقم # ٥ : التعقل لحظة الاندفاع

- يجدونك تقف في طريق مصالحهم ، فانت ببراءة : الشخص المخطئ في المكان السيئ في الوقت الغير مناسب .
 - ان يغضبو ا بسبب اخبار تلقوها منك .
 - ينقلون لك مشاعر الذنب او الغضب التي تحثها فيهم .
 - يشعرون باستياء حيال أنفسهم ولكن لا يستطيعون لوم أنفسهم .
 - يريدون شيئاً منك لا تستطيع (او لا تريد) إعطاءهم إياه .
 - يعتقدون أن لديك سطوة عليهم ، ولنت بذلك تقع مخاوفهم بخصوص عدم كفاءتهم .
 - يريدون التحكم فيك وانت ترفض ان تدعهم يقومون بذلك .
 - ينظرون إليك على انك مثالى وانت تخيب آمالهم الغير واقعية .
 - يحكمون عليك مسبقاً بناءاً على جنسك ، او نوعك او توجهك الجنسي ، او السمات الجسدية ، او شيء آخر ليس من المفروض ان تحاسب عليه .
 - يتناولون عقائير يجعلهم مضطربين وغاضبين .
 - ان يكونوا مرضى عقلين ، مدمنين ، او ضحايا مدمرین لعنف خطير جعلهم غاضبين بطريقه مستمرة ، ويتصرفون بناءاً على ذلك .
٢. تحديد أسباب الهجوم قد يساعدك على الاستجابة بطريقة أكثر براعة . عادة ما تتبع الهجمات المتهورة عن مجموعة من المصادر ، لذلك فالقاء اللوم على اذهب ليس دائماً بالأمر الهين ، ولكنه مهم ، لأن الأسباب المتعددة تثير استجابات متعددة ، وعلى سبيل المثال ، فالهجوم الذي ينجم عن سوء تفاهم بسيط ، يحتاج إلى لستجابة تختلف عن الاستجابة لسوء التفاهم الناجم عن مرض عقلي ، وكذلك فعندما تعرف ما

شيء جميل جداً من أجلك

يكتن وراء رد فعل عاطفي قوي ، تصبح الأحكام التي يصوروها أقل
بزعاً جاً وأسهل في التحكم ، ومتى شئ مهاجمتك ، فلا بد أن تسأل نفسك
الاستثناء الآتية ، لماذا حدث ذلك ؟ ما الذي يحدث هنا ولا أعرفه ؟

٢. بالرغم من أن اتهامات متهميك منافية للعقل ، ولكنها ذات
معنى بالنسبة لهم . لسوء الخط ، فانت عادة ما تتعامل مع اختلال

وظيفي ثانٍ : (١) هجمات لا عقلانية ، (٢) افتتاح المهاجمين أنهم
كانوا منطقين وب مجرد ان تفهم ذلك ، تستطيع التصرف معهم بصدر
وجهد وبفاعلية أكبر . ولذلك فمن المهم أن تكون حساس حيال هذا

الأمر عند تعاملك مع أصدقاء لا تزيد ان تخسرهم .

٤. يشعر الذين اتهموك بالاذى ، ويصبحون خارج نطاق السيطرة ،
إن فهم ذلك قد يساعدك بالاتأخذ هذا الهجوم على محمل شخصي ،
وتبالغ في رد فعلك ، فما فعلت قد يفجر الهجوم ، ولكن استيائهم ،
وخوفهم ، واضطرا بهم العاطفي هو السبب في ذلك وليس أنت ، إن
ملحظة هذا أمر هام لأنك لا تزيد لا تعطي تهوراً أي اعتبار أو قوة أكثر
ما يستحق ، وأخر شيء تزيد فعلة هو أثاره ردود فعلهم العنيفة ، والتي
لن لم تتفاقم مثل كل أنواع الغضب فستخدم بسرعة شديدة .

لأن لا اقتراح ان تقبل السلوك المختل ، او ترك المتمردين يتغلبون
عليهم ، وأن مهمتهم ببساطة بأن تترك أو لا على استيائهم وقلقهم ،
سواء تعذيت عليهم أم لا ، فقد تصرفوا بسلبية ولا بد أن تفك في
ردود أفعالهم بجدية ، وهاهنا الهدف : فإن شعورهم بالإهانة
والاضطراب العاطفي ليس في نفس مستوى التهم المتهورة التي أقوها
عليك ، وبما أن الجرح والغضب يسبقون التهمه ، فأنت تحتاج إلى

الاستجابة إلى المشاعر قبل أن تتولى أمر التهمة نفسها .

٥. أنت مشترك في عملية ديناميكية ، حيث تعتبر الحساسية
والتوقيت والمرونة أشياء مهمة ، تحتاج هذه العملية منك دائماً أن

الخطا رقم # ٥ : التعلل لحظة الاندفاع

تندد مشاعرك وتقرر كيفية التعبير عنهم ، وتنطلب مذكرة لبيان تغير التغيرات الواقتية لحالة مهاجمك العاطفية ، والتي نجمت عن استجاباتك ، بالإضافة إلى أنها تعني تمييز ما يستطيع مهاجمك القيام به حيالك في أي وقت ، ومن ثم تحدد متى تحدثت ومتى تتراجع .

تحذير

ومبكراً ، دقق في استنتاجك القائل بأن متهميك متهرون ، وهذه الهمجات تلقيك بعيداً ، وتهدد مصالحك الشخصية ، والتي تشعر بذلك في حاجة إلى حمايتها ، لذلك فمن الممكن أنك قد بالغت في رد فعلك ولذلك أخطات في تقدير الكم المسموح به من التهور ، فلأنك مقتنع بأنهم يضعون استنتاجات لم توضع في الحسبان ، ولكن لو راجعت حكمك قبل مواجهتهم ، فقد يوفر هذا عليك كلاً من : الإحراج ، ويحافظ على علاقات هامة كذلك .

ولو أن هؤلاء الذين هاجموك يبدوا أنهم يسيطرون على أنفسهم وتعتقد أنها حالة بسيطة من عدم التفاهم ، فقد تكون قادراً على أن تعرف بسرعة ما يحدث ، فقد تقول ، أنا أسف ، أعتقد أنني قد اربكتك ، وربما تستطيع التحدث بخصوص هذا ؟ أو "أنا أحتاج إلى توضيح شيء ما ، هل لاحظت أنني أعني كذا وكذا ؟ وستعلم بسرعة كبيرة ما إذا كان هذا مجرد سوء تفاهم بسيط ، ولو كانت الاستجابة نعم ، هذا ما عننته ، فقد اعتدت أن أتحدث بخصوص كذا وكذا" ، وقد تحل المشكلة بعد ذلك مباشرة ، ولكن لو المسألة مسألة تهور ، فقد تحصل على مزيد من الألعاب النارية ، ولن ينفك أي قدر من التفسيرات البارعة الحريصة .

انظر إلى علامات أخرى : هل لدى الذين يتهمونك تاريخاً من التصرف بهذه الطريقة ؟ هل يظهرون لا مبالغة كاملة بجانبك ؟ هل

شيء جميل جداً من أجلك

هم غير راغبين في الاتفاق على عدم الاتفاق ؟ أو هل هم مهتمون فقط بروبيتك معانداً ولا يتم تصديقك ؟ وبعد الهجوم ، هل يريدون التصرف كما لو أن شيئاً لم يحدث ؟ هل يتناولون عقاقير ينجم عنها سلوك متهرر ؟ وهل يصل الناس التي تحترم ذواتها إلى نفس النتائج التي توصلت إليها ؟ لو كانت إجابتك "نعم" لأي من هذه الأسئلة فانت من

المحتمل انك تتعامل مع هجوم متهرر .

ومن ثم ، فقد تكون مخطنا ، وربما تستطيع أن تسأل أطراً أخرى ليستمعوا إلى جانبي القصة ، ويصدرون حكمهم ولو أنهم استنجدوا أن متهمك لديه الحق في أن يكون غاضباً منك ؟ وفهمت قصدهم ، تستطيع الاعتذار وإصلاح علاقتكم ، ومن ناحية أخرى ، فلو أنهم أكدوا حكمك وبأنك قد اتهمنت خطأ ، تستطيع أن تبدأ الحوار بثقة أكبر .

البدء في عملية بديلة

بما انك الآن على وعي كامل بالهجمات المتهررة ، فلم تشعر بعد الآن بأنك ملزم بالدفاع عن نفسك ، ولكن هذا ليس كافياً . فلابد أن تتعلم أن تستجيب بطريقة تنقل ما حدث وبالتالي لا يتم فقط احترام الحقيقة ، ولكن إصلاح علاقتكم أيضاً . انظر إلى السيناريو الآتي (والذي تستجيب فيه سيدة شابة ، وهي شخصية لطيفة ، لهجوم شخصي) :

تعمل "ماري" كسكرتيرة لنادي خدمات ، تتم فيه إعادة تنظيمية ، وإحدى مهامها هي إخبار الأعضاء ، من جانب لجنة التوجيه ، عن مهام اللجنة ، وفي يوم ما تلقت مكالمة هاتفية من عضو يحترمه الجميع كمهندس ، ولكن معروف عنه أنه من الصعب العمل معه ، وأخبرها إنه غاضب من المذكرة التي

الخطا رقم # ٥ : التعقل لحظة الاندفاع

وضعته بلجنة التسهيلات ، ولقد أوضح انه يريد العمل في لجنه الميزانية واصر على أن تقوم بنقلة .

وقد أبلغته مباشرة عندما وافقت لجنة التوجيه ، بالرغم من ادائه ، على إنهم يريدون الاستفادة بخبرته في التسهيلات . لذلك فقدت بدأت بشرح الأسباب التي أدت إلى وضعه في هذا المكان ، فقاطعها قائلاً : "لقد استخروا برغباتي ، راضين في أن يكونوا متعاونين" ، بدأت "ماري" في شرح كيف أنه قد يروق له قرار اللجنة . وقد أخبرها بأنه يشعر بالسام والضجر من هذه العملية الملعونة ، ورفع صوته قائلاً : "قومي فقط بتغيير المهمة!"

وبدأت "ماري" بهدوء في ذكر سبب أنها لا تستطيع القيام بهذا كسكريته ، فقاطعها وصرخ قائلاً : "ضعيني في لجنة الميزانية!" وكررت أنها لا تملك السلطة لعمل هذا ، وبدأت في شرح سهولة أن يقوم هو بتغيير هذا ، وبدأ في الصراخ موضحاً كيف يتحكم فيه الجميع ، بما فيهم "ماري" ، الأمر الذي فاجأها واربكها ، وقبل أن تلتقط أنفاسها ، توعدها وأغلق الهاتف ، شعرت "ماري" بالإهانة ، والحيرة ، والغضب والسطخ ، ووجدت نفسها في مشكلة .

والآن ، ضع نفسك مكان "ماري" ، وتخيل أنها أنت الذي تلقيت هذه المكالمة الهاتفية العاقفة ، ضع في ذهنك الخمسة استنتاجات والتي نظرت إليها تواً :

١. الهجمات المتهدورة قد تصدر من مصدر واحد أو من عدة مصادر.
٢. تحديد مصادر التهور قد تفيدك في الموقف بفاعلية أكبر .
٣. يعتقد هؤلاء الذين يهاجموك أنك عاقل !

شيء جميل جداً من أجلك

٤. شيء ما مزعج وغاضب بداخلهم بسبب هذه الهجمات وليس شيئاً ما بداخلك .

٥. الحساسية ، والتوقيت ، والمرونة أشياء هامة .

تأكد في عقلك أن هجومك ضار بالنسبة لك ، وله ، ولناديك ، افترض أن هدفك الأساسي هو إيجاد احترام متبادل ، وعلاقة عمل معه ، والآن اتبعني من خلال خطوات متعددة تجاه هدفك بطريقة تختلف عن الطريقة التي أتبعتها ماري .

الخطوة ١ : خذ بعض الوقت لتهدا

هدف الأساسي هو عدم السيطرة على مهاجمك أو الدفاع عن نفسك ، ولكن السيطرة على رد فعلك حيال الهجوم المشروع فقد يكون خارج نطاق السيطرة ، ولكنك أيضاً غاضب وتشعر بالضيق ، وربما مصدوم ، لذلك تستطيع أن تقول لنفسك ، أهذا ، لتدعه يفرغ البرق والرعد ! وعندما تهدا العاصفة ، تصبح أهذا وتحظى بجو أصفي تستطيع أن تجيب من خلاله ، وأنت لا ت يريد أن تصبح صامتاً بخصوص مشاعرك للأبد ، وبالطبع ، فأنت لا تريده أن يعنفك أكثر وأكثر ولكنك تدرك أنه من المهم أن تحل النزاع بفاعليه بدلاً من حله فورياً ، والوقت في صالحك ، لذلك تستطيع أن تهدئ نفسك ، وتستمعه باختصار ، وعندما يعطيك الفرصة لتتكلم ، أعرف أنه سيفاجئك وسيطلب منك دقة التفكير .

ولو إنه غير راغب في سماعك واستمر في لومك ، فقد تتبعه بقولك (أريد أن أسمعك ، ولكن أريد أن تهدا) . وأن استمر في لومك وأثناء التقاطه لنفسه تستطيع أن تتدخل وتقول ، (دعني أرى ما إذا كنت فهمت ما قلته ثم ما سمعته) . وأن لم تدعه يقوم بهذا ، أو أنه

الخطا رقم # ٥ : التعلق لحظة الاندفاع

متهور تستطيع أن تقول (أنا لا أحب أن يكلمني أحد بهذه الطريقة ، فساطل منك أن تتوقف ، وأن كان خارج نطاق السيطرة فهو غير قادر على التوقف ، وربما تريد التراجع وأن تطلب منه أن يتصل بك مرة أخرى وهدفك الرئيسي في هذه اللحظة هو أن تلطف الجو المكهرب وتسيطر على نفسك ، (وأن تمت مهاجمتك بخطاب لو سمعت اتهامات مستهلكة ، فأمامك القليل من الوقت لتهيئة نفسك) .

الخطوة ٢ : تفاعل مع مهاجمك عاطفياً

وان تكون مرهفاً تجاه مشاعره ، وكشخص لطيف تبدو بصورة طبيعية ، ولكن لا تتحمل المسئولية عنه أو تحاول حل مشاكله ، ولا يعني هذا أيضاً أنك تشعر بالأسف له ، أو أن تُعتبر عن الشفقة ، أو كما ينجم عن التعاطف ، الانسجام مع مشاعره . فالتعاطف والتقمص العاطفي استجابتان مختلفتان تماماً .

والتقى العاطفي يتضمن تصعيداً للاستجابات التي تستطيع من خلالها أن تتحرك من مستوى إلى آخر كما لو أنك تصدع درجات السلم ، ضع نفسك في موضع ترتب فيه بمهاجمك بفاعلية أكبر وتقرب أكثر .

انظر للأسباب من منظوره :

على المستوى الأول ، يتطلب التقمص العاطفي منك أن ترى الأشياء من منظوره ، وب مجرد أن تسيطر على ردود أفعالك العاطفية ، استخدم خيالك لتنق في مكانه وفي نفس موقفة ، وحاول أن ترى الأشياء من خلال عيونه ، لو أن هذا ممكناً . وهذه هي الخطوة الأولى للفهم .

ابحث عن الشفقة

على المستوى الثاني ، التقمص العاطفي هو أن تحظى بالشفقة من أجله ، والشفقة تعني (أن تعاني معه) والمسألة الآن هي أن تراه

شيء جميل جداً من أجلك

كإنسان مجروح بسبب هذه المناوشة التي هي جزء منك ، شخص يعيش بداخلك ، وهذا تحدّره وتعتني به بدرجة كافية لتعاني معه في ألمه . وبالطبع فقد لا تكون ميالاً لتجرب ألمه ، فقد هاجمك ، وأنت ترید أن تهاجمه مباشرة ، أو أن تعنفه وتلومه ، وبالطبع لا تستطيع القيام بهذا ، لأنك شخص لطيف وهذه العلاقة مهمة بالنسبة لك ، وتریدها أن تنجح ، وترید هذا اللوم ، والذي سيشعرك بالإنصاف للحظة ، ولكن هذا لن يجدي في تهدئة روحه أو تحسين سلوكه . وفي الحقيقة ، فسيجعله هذا دفاعياً أكثر . ولذلك لا لمشاعرك القوية وهدئتك ، وأنت الآن تستطيع الاستفادة من الغرائز الجيدة لتعتني بهؤلاء الذين جرحوك وحشدوا كل إدراكيهم ، وموهبتهم ، والشفقة لتكون قادراً على أن تشعر بالمهم ، ومرة أخرى ، فأنت غير مطالب عن طريق الشفقة ، لشجع رد فعله أو لتدعمه يتغلب عليك ، ولكنها فقط مسألة أن تكون راغباً في أن تتفهم وتشعر بالقوة المخيفة للألم الذي يشعر به .

وحتى تجد الشفقة ، لابد وأن تستمع بحرص الكلمات التي يستخدمها ، والأهم ، أن تتتبّع المشاعر التي تكمن وراء كلماته . وستستطيع أن تكتشفهم من خلال النغمة ، المطبقة ، والمضمون العاطفي في صوته ، (وعندما يكون حاضراً ، تستطيع أيضاً أن تلاحظ تعبيراته الوجهية ولغة جسده وقد لا يكون هذا سهلاً ، حتى لو أنك حاولت أن تسمع ما يشعر به ، فضجيج الأصوات التي تصاحبك قد تدعو لتصيغ دفاعتك ، وقد يتطلب هذا منك مجهوداً لتدعمهم يعرفونك كما أنت في هذه اللحظة .

عكس مشاعره له مرة أخرى

على المستوى الثالث للتقمص العاطفي ، تستطيع أن تعكس مشاعره له مرة أخرى ، ولو أنك قادر على أن تهدئ غضبك ، واستمع لقصته وتجنب الدفاع وتعرف على ألمه ، ثم بعد ذلك دعه يعرف أنك مذرك

الخطأ رقم # ٥ : التعقل لحظة الاندفاع

للقلة ، وعن طريق القيام بهذا ستجرده من العديد من اسلحة غضبه لأنه سيعلم أنك تأخذ الأمور بجدية وتؤمن بأنه يستحق وقتك واهتمامك . ومن المهم عند هذه النقطة أن تفرق بين أن تعكس مشاعر الأشخاص وأن تتكرر كلماتهم ، وكما دونت من قبل فأحياناً يكون من الضروري أن تلخص ما ي قوله الآخرون لتتأكد من أنك قد سمعتهم بطريقة صحيحة وأن تدعهم يستمعون لك ، ولكن المسألة ليست أن تكرر الكلمات ، ولكن لتعكس ، كما لو أنك مرأة بشرية ، المشاعر القوية التي تحت هجماتهم .

ولو أنك ستعكس الكلمات التالية (والتي ذكرناها في توضيحتنا) وقال لك : "لقد عاملتني بطريقة سيئة" فستقول له : "لقد سمعتاك تقول أنتي عاملتاك بطريقة سيئة" . فلو قال لك : "أنا مُصرٌ على أن يتم وضعني في لجنة الميزانية" فستجيب قائلاً : "أنت تصر على وضعك في لجنة الميزانية" .

ولكن هذا ليس تقمصاً عاطفياً ولكنه لعبة كلمات سيقودك إلى لشيء ، وقد يجعله هذا أكثر غضباً ومقاومة ومن ناحية أخرى ، لو أنك عكست مشاعره ، فسيشعر بأنه قد سمع وتم تقديره وسيكون أكثر استعداداً لسماع ما قلته توا ، فالتقى العاطفي في هذا المقام يبدو كالتالي :

أنت غاضب (الشعور) بسبب الطريقة التي عاملتاك بها .

وليس

أنك قلت : "أنتي عاملتاك بطريقة سيئة" .

أنت مستاء (شعور) ، لأنك لست في لجنة الميزانية .

وليس

لقد سمعتاك تقول : "إنك تريد أن تكون في لجنة الميزانية" .

شيء جميل جداً من أجلك

ومناك طريقة لتعكس المشاعر ، خاصة عندما تكون حديث العهد بالمعارضة ، وان تبدأ إجابتك بالكلمات الآتية ، أنت تشعر بالغضب ... والحنق ... والإحباط ... والأذى ... ومهما كان الشعور ، فانت لا تزيد ان تبدأ كل جملة بهذه الطريقة ، ولكن لو لحقت هذه الجملة بذهنك فستجعلك ترکز على ما تحاول عمله .

لو انك قرأت وعكست استياءه بطريقة سليمة ، فقد يقول لك (هل انت متأكد اني مستاء؟) لو ان الأمر كذلك فدعه يعرف انك تفهمه وتعطيه الإذن بالتعبير عن مشاعره أكثر من خلال سياق من القول . ولو انكر كونه غاضباً او انه بطيء في فهم اندفاعك ، فبساطة قد تزيد ان تقول : "لقد سمعتاك وفهمت" .

تأييد مشاعره

على المستوى الرابع للتقىص العاطفي ، تأييد مشاعر مهاجمك عن طريق قبول تجربته ، ومرة أخرى ، لا يعني هذا انك تتفق معه ، ولا يتطلب منك هذا أن تخبره ، (أعرف بالضبط كيف تشعر) (حتى لو انك تعرف او لا تعرف) ولا يعني هذا أيضاً ان تعذر له ، فالاعتذار يصبح مناسباً عندما تتعذر حقيقة على شخص ما ، وهذه ليست الحالة هنا ، إن تأييد مشاعره يعني ببساطه قبول تجربته كشيء حقيقي ومشروع وأن تخبره بذلك ، وهذا يتضمن قول أشياء كهذه :

من الصعب أن يتم وضعك في لجنة التسهيلات بدون تفسير ولا عجب أنك غاضب .

تريد أن تكون في لجنة الميزانية ، أستطيع أن أفهم لماذا تشعر بالاستياء .

الخطا رقم # ٥ : التعقل لحظة الاندفاع

إن فهمتها بطيئتك ، أعتقد أنني سأكون غاضباً أيضاً .
أنا متأكد أنني لا أستطيع تقدير ما تمر به .

لاحظ الفرق بين التقمص العاطفي والاعتذار غير الملائم : لقد
كنا مخطئين بأن نضعك في لجنة التسهيلات وانظر كيف تختلف ليضاً
عن الدافع العقلي والأخلاقي ، فلقد تم وضعك في لجنة التسهيلات
لأنك ذو خبرة ولابد وإلا تخذلنا .

وهو لاء الذين يدرسون المهن المعاونة ، عادة ما يتلقون على أن
التقمص العاطفي يشكل ٩٠% مما يتطلبه نزع الأسلحة وإصلاح
العلاقات مع هؤلاء الذين جروا ويشعرن بالغضب . تتوقع التقمص
العاطفي من المستشارين والموظفين الاجتماعيين والممرضات
والأطباء ، ورجال الدين ، والمعلمين ومع انتشار علم النفس منذ
الخمسينات ، يعرف كل شخص تقريباً ما هو كلام الأنا والبارانويا ،
وقد انتشر الاقتناع بأن كل فرد يريد تطوير قدراته التي يتطلبها
التقمص العاطفي .

ولو أنك تستطيع (١) تحديد مشاعر مهاجمك ، (٢) تشعر
بالشفقة حيال غضبه وألمه ، (٣) أن تعكس له مرة أخرى ما تشعر به ،
(٤) تؤيد مشاعره عن طريق قبول تجربته ، فستريح جزءاً كبيراً من
حلمة العاطفي وسيصبح الاتصال به أسهل ، وقد يؤدي هذا إلى تصالح
فوري ، وأن لم يجد هذا ، فلا بد على الأقل أن تكسبك ثقته ، وبالتالي
تستطيع في الوقت المناسب ، أن تناقش معه اللجنة التي سينضم إليها ،
وبالطبع ، فال PQ التقمص العاطفي وحده لن يجعله سعيداً بتعينه في لجنة
التسهيلات ، ولكنه يتضمن احترام حريته ، فال PQ التقمص العاطفي يثير

شيء جميل جداً من أجلك

الاستجابات الإيجابية منه ، وتطور أكثر إلى حل النزاع أفضل من مجهوداتك للدفاع عن موقفك بعقلانية .

الخطوة ٣ : عَبْرَ عن الأسى بخصوص المُهَمَّ

تمضي بك هذه الخطوة إلى بعد من مجرد التعرف إلى مشاعره ، فهي تدعه يعرف أنك أيضاً تشعر بالاستياء حيال ما جعله يشعر بهذا الشعور . (لقد كنت مجروباً لأنك شعرت أنه قد تمت معاملتك بطريقة سيئة ، وأنا آسف بخصوص هذا . ومرة أخرى فأنت لا تقول بأنك قد أخطأ في حقه أو أن هجومه له تبرير ، دعوه يعرف أنه قد سمع وتم تقديره ، وهاتان اثنان من اهتماماته الرئيسية في ذلك الوقت ، وإن قمت بعمل هذا ، تستطيع الاقتراب أكثر حتى تصل اللحظة التي يتم فيها سماعه ومعاملته بطريقة مختلفة .

وإن فسر هذا بطريقة خاطئة ، فبدا له تقمصك العاطفي وحزنك وحسب الأمر على أنه كموافقة أو اعتذار له ، أو رغبة لديه في أن ترى الأمور بطريقته هو ، ولم يستمع إلى محاولاته لتوضيح ما يعنيه ، عندئذ ، يمكن أن تقول شيئاً كهذا : "أنت تتصرف كما لو أنني اتفق معك فهذا لا يحبطني . فأناأشعر بالأسف لما مررت به ، ولكننا لو سعمل سوياً ، فلابد وأن أحصل على وعد منك بأن تحترم مقاصدي" .

وافتراض أنك أخذت أول ثلاث خطوات (١) أخذت وقتاً مستقطعاً (٢) عملت من خلال مستويات التقمص العاطفي ، (٣) عبرت عن حزنك بما سببه لك من الألم ، فقد وضعـت الأساس للاحترام المتبادل ووسيلة للحوار المتحضر ، ومن الممكن أن تكون قد حررتـه ليفيق من أحاسيسه ويعذر ، ومن الممكن أنك لم تفعل هذا ،

الخطا رقم # ٥ : التعقل لحظة الاندفاع

فلو كانت هذه هي الحالة ، فسيصبح التصالح والحل أصعب بكثير ، لذلك بهذه الخطوات الأربع التالية تصبح أكثر تعقيداً أو مشكوكاً فيها ، وتنطلب مهارات التذكر ، فربما تحتاج إلى مراجعة هذا الفصل وإعادة السمع أو تمثيل المهارات الثلاثة الأولى ، قبل أن تنتقل إلى مكان آخر .

الخطوة ٤ : أطلب منه أن يشتراك معك في تبادل مستمر للمشاعر

في مرحلة ما ، بمجرد أن تشعر بأنك قد هدأت ، وهذا مما يمهد الوصول إلى وسيلة للأمانة والاحترام ، عندئذ تستطيع أن تفتح موضوعاته الغير عادلة ، والتي يجعلك غاضباً ، والوصول إلى هذه المرحلة يتطلب منك وقتاً ، وربما لا تزيد القيام بهذا في هذه المحانة ، وأن عاجلاً وأجلأً ، بالرغم من هذا ، لو أنك قد حاولت أن تصل إلى حلٍ مرضٍ يُشكل أساس علاقة عمل سليمة ، فسيكون من المهم أن تُعبر عن الجانب السلبي من تجربتك معه .

وستستطيع أن تقترح بأن تبدأ أولاً ، ولو شعرت أنه من المهم أن يعرف موقفك وكيف تشعر حيال هذا النزاع ، قل هذا مباشرة ، ولو اعتقدت أن هذا النقاش المُتحضر هامٌ من أجل الوصول إلى حلٍ ، فأخبره ، وقد تقترح أن يستمع كلاكمَا للأخر بدون مقاطعة ، ولو وافق على هذا عندما تنتهي من إخباره بمشاعرك ، أذْعُه ليخبرك كيف يشعر حيال ما قلته ، وهدفك هو إنشاء نموذج للاستماع ، لذلك تستطيع أن يفهم كلاكمَا الآخر عاطفياً مثل موقف كل منكم .

إن اتخاذ هذه الخطوة عندما يكون كلاكمَا هادئاً ، فهذا شيء رائع ، لذلك تحتاج لأن تعرف ما يحدث لكما فعل ما زال في ثورة ؟ وهل هدأت الثورة بداخلك ؟ وهل حلقك مسدود أو استرخي ؟ إستمع

شيء جميل جداً من أجلك

إلى ذاتك ، يستطيع أن يخبرك ما إذا كنت متحرراً من سيطرة الخوف ، والاستياء ، والخنق والأرباك ، أو الإحباط . وبمجرد أن تدرك أن كلّاً منكما هادئ ومركمز ، أخبره مباشرةً وبلطف بما يحدث بداخلك :

لقد شعرت بالإهانة من هجومك ، سواء قصدت أم لا ، فغضبك
جعلني أشعر بالتوتر ، ولا أعرف كيف أتكلم عنه .

ولابد وأن تكون صبوراً معي ، فلقد غضبت من تهمتك الخاصة
بسسيطرتي عليك ولا أعرف ماذا أقول .

لدي مشكلة أمام التعامل مع حالة الأرباك والاستياء ، فقد
هاجمتني وذلك أغضبني منك .

ويشير المثال كالتالي : أخبره بما تشعر ، استمع إلى مشاعره
أيضاً ، ثم بيئهم له مرة أخرى ، وعندما يستجيب بما تشعر ، واستمع إليه
مرة أخرى ولو أبقيت على التركيز في أن تكون صريحاً مع مشاعرك ،
ففي الوقت المناسب ، ستتاح لك فرصة أفضل لتحديد ما يهم كلّاً منكما .
وقد تحاول في أي وقت أن تغير الموضوع ، لتجنب مواجهة ما قام
به ، اسأله ليستمر في مناقشة الموضوع والتزم بالحقائق ، وبمجرد أن
تضطجع مشاعر كلّاً منكما ، اقترح أن تأخذ وقتاً لتسوّع ما سمعته وأن
تمتص هذه التجربة ، وقد تزيد أن تحدد الوقت الذي تتكلم فيه مرة ثانية .

الخطوة ٥ : أطلب استماع عادل لقصتك

لقد استمعت إلى قضيتك ضدك باحترام ، وبمجرد أن تستمع إلى
مشاعره ، فهو يحتاج إلى سماع وفهم موقفك كما فعلت معه ، وعندما
تفكر في أنه مُستعد لأن يكون عاقلاً ، فتستطيع النظر إليه في عينيه
وتقول : "جاني من القصة مهم بالنسبة لي ، وأحب أن تستمع له" .

الخطأ رقم # ٥ : التعلق لحظة الاندفاع

وإن أشار بأنه راغب في ذلك ، تستطيع أن تبدأ في شرح قرار اللجنة ، سلطته وسلطتك ، فمن المنطقي أن نضعه في لجنه التسهيلات وإجراء ما يلزم لتسهيل تعينه ، وإن كان غير راغب في الاستماع إليك ، تستطيع أن تخبره بأن يتركك . وتستطيع أن تقول : "انا احترم حاجتك وحقك في أن يتم الاستماع إليك ، ولكن احتاج أيضاً ان تقدرني وتقذر دوري في القصة" .

الخطوة ٦ : إن لم يستطع الاستجابة بصورة إيجابية ، فربما تستطع إيجاد جو من الاتفاق على عدم الاتفاق

الرغبة في توضيح دورك في القصة قد يعزز تكرار رد فعله الأصلي ، وإن حدث ذلك ، فربما تحتاج بعض الوقت مرة أخرى ، وان تتمس عاطفياً للتوضيح المشاعر . وقد يكون هذا كل ما تستطيع عمله حتى يصبح عاقلاً ، الأمر الذي قد لا يحدث أبداً . وتستطيع الاستمرار في البحث عن التفاهم ، ومع هذا ، ففي ظل الافتراض بأن كلاماً يريد حل الخلافات ، وباستثناء إنه سيكون راغباً في قبولهم .

وإن أظهر علامات على كونه عاقلاً ، ولكن مازال غير موافق ، ذكر نفسك بأن هدفك هو علاقة مبنية على الاتفاق ، ولكن بناءاً على اهتمامك بالتفاهم ، والتفاهم المتبادل والأمانة ، لذلك وبعد أن تهدى الأمور وتجد نفسك مازلت غير موافق ، فربما تتراجع ، "من الواضح إننا نري هذا بصورة مختلفة تماماً . ولا عجب أننا في نزاع . وقد يتلزم الأمر تجاوباً من جانب كل منكما" .

عندما تقول له هذا مباشرة وبهدوء ، فأنت تنقل له فكرة : "إن عدم الاتفاق شيء طبيعي" ، ومن المفيد أن يحظى كل منكما بأراء

شيء جميل جداً من أجلك

مختلفة ثم التعبير عنها وقبولها . ومن الممكن ألا يكون قد تحدث معه أحد بهذه الطريقة عند تصرفه هذا من قبل ، فصر احتك المعتادة قد ثُهَّدا أي تؤثر مازال يمنعه من أن يفكر ملياً في نفسه ويري عدم عقلانية موقفه ، ويوضع نقطة تحول ، وبالطبع ، فقد لا يحدث هذا .

وإلا ، فهو يُصْنَعَ من جو التوتر ، ولا تعرف ماذا تفعل ، و تستطيع أن تفاحمه مره أخرى : ألا تأخذ مزيداً من الوقت لتفهم ؟ ، "من فضلك كن صبوراً معي ، أنا لا أعرف ماذا أقول وسأعود لك ثانية" .

وبما أنك تتعامل مع التهور ، فمن المهم أن تدرك أن وقتك ، وكل تقمصك العاطفي ، وكل تبادلك للمشاعر ، ومع إصرارك على التحلي بالصبر ، ورغبتك في حل النزاع ، وتفهمك لموضوع عيتك ، فقد تُتجزَّ منه القليل أو لا تتجزَّ منه شيئاً .

ماذا لو أنك وضعت نهاية لمشاعرك بسوء المعاملة والإحباط ؟ وقد تدرك إنه يدين لك بالاعتذار ، لو أن الأمر كذلك ، عندما تحين اللحظة المناسبة ، تستطيع أن تخبره : "أعتقد أنك عاملتني بطريقة سيئة وتدين لي بالاعتذار" . ولو كان قادراً على قول : "نعم ، لقد كنت مخطئاً وغير متعقل ، أنا آسف" تستطيع أن تقول : "شكراً" وتمد يدك له . (وفي العلاقات الشخصية فمثل هذه اللحظات قد تؤدي إلى دموع وعناق) وبالتالي تحظى علاقتكم بكل الإصلاحات المطلوبة .

وإن كان ما زال يريد التصرف كما لو أن ما يدعيه هو ما حدث ولم يعتذر ، فهناك القليل أمامك تستطيع عمله ، والاعتذار الإجباري ليس له معنى ، وقد يرفض حتى فكرة أنه كان له دخل في إيجاد هذا النزاع . في الحقيقة ، فقد يضع كل اللوم عليك ويعصر على أنك مثل اللجنة تدين له بالاعتذار .

الخطا رقم # ٥ : التعقل لحظة الاندفاع

ولو أن الأمر كذلك ، فأنت تحتاج إلى أن تقرر ما إذا كنت راغباً أو غير راغب في العمل للوصول إلى علاقة عمل ، و تستطيع ان تخبره ثانية أنك تأسف لاحساسه بأنه قد أسيئ معاملته وأنك ستحاول ألا تضايقه بعد ، ولكن لا تستطيع التظاهر بأن كل شيء على ما يرام ، وفي النهاية ، تساهلت معه ، حتى لو لم تستطع أن تتذكر شيئاً ما عملي ، أو أن يجعله يوافق على عدم الاتفاق . والذي سيصبح من المؤسف ، على الأقل ، أن تعرف أنك كنت صريحاً مع نفسك ومعه .

الخطوة ٧ : دعه يعرف أنك لن تسمح بأن تتم مهاجمتك

حتى إن لم تتق اعذاراً ، لا تستطيع الوصول إلى التكامل في علاقتكم ، لو أنك استخدمت معادلة من ثلاثة مكونات (موجودة في الفصل الأخير) للتعبير عن غضبك :

عندما تصرخ في وتنوعني (هذا ما فعله) ، أشعر بالإهانة (كيف شعرت ؟) .

لأنني لم أقصد عن عمد أن أعتدي عليك ، ولقد استمعت إلى جانب قصتك باحترام . (فلم اذا شعرت بالإهانة ؟) .

وإن تجاهلك ، واستمر في ثورته ، وهاجمك مرة أخرى ، اطلب منه بدب أن يتوقف . وإن لم يتوقف ، تستطيع أن تجلس هناك وتدعه يوبخك أو تستطيع أن تتوقف عن الكلام معه . ويمثل هذه الوقفة ، فانت تظهر الاحترام لنفسك ، تحترمه أيضاً عند عمل ذلك ، أخبره مباشرة ما تنوبي القيام به ، وادعوه لإعادة بناء علاقتكم حينما يرغب في ألا يسيء معاملتك .

شيء جميل جداً من أجلك

طرق جديدة للاستجابة للهجمات المندفعة

عندما يهاجمك أحد بصورة خاطئة يمكنك اتباع الخطوات الآتية :
ويمكن ترك خطوه أو تكرار أخرى أو أن تعيد تنظيمهم ، وذلك حسبما
يتطلب الحوار :

- خذ بعض الوقت لتحصل على التوازن والهدوء .
- عَبَرْ عن التقمص العاطفي مع مشاعر وورطة مُتهمك .
- دعهم يعرفون أنك تشعر بالأسف حال شعورهم بالجرح والغضب.
- شجع التبادل الثنائي للمشاعر .
- وأن أصبحوا محترمين ، أطلب منهم أن يستمعوا إلى جانبك للقصة.
- وإن كان ولابد ، في النهاية ، أطلب منهم الاتفاق على عدم الاتفاق.
- دعهم يعرفون أنك لن تسمح بأن تتم معاملتك بطريقة سيئة .

وبلا شك فإنك ستواجه هجمات مندفعة في المستقبل كما حدث لك في الماضي . ومن الآن فصاعداً ، فلن يجب عليك أن تقدم تفسيرات منطقية في استجابتك لهم . ولن تحتاج أيضاً إلى تجاهل ، تتغاضى عن أو أن تكتمsh مُرتعداً منهم . ففي كل وقت تستطيع أن تحدد قدر الجهد والوقت الذي تستحقه العلاقة وبناءً على قرارك ، استجب دائمًا لمهمتك باحترام ، وعندئذ تستطيع أن توظف كثير أو قليلاً من هذه الخطوات بالقدر الذي يتطلبه إصلاح علاقاتكم .

فمجهوداتك سواء كانت ناجحة أم لا ، ستجعلك تشعر بالرضا عن نفسك . وبالمناسبة ، وفي غمار المعركة ، بلا شك ، ستخرج عن شعورك ، وقد تنفوه بأشياء خاطئة ، أو تفشل في أن تقول كل أنواع الأشياء التي ترغب عاجلاً في قولها ، ولو أن الأمر كذلك فاعرف جيداً أنك قد بذلت جهداً ، وستكتشف طريقة جديدة للاستجابة للاستجابة بطريقة أكثر إرضاءً وفاعلية عن محاولة الدفاع عن نفسك بعقلانية .
وستظل شخصاً لطيفاً .

الخطأ رقم # ٦

الكذب البسيط

عَيْنِ مُدِيرِكَ فجأةً شريكَ جديـد لكـ . وكلـ منـكم مـنشـغل بـعـملـهـ المـنـوطـ بـهـ أـثنـاءـ الدـوـامـ ،ـ وـلـكـ كـلـ مـسـاءـ ،ـ تـجـلـسـ بـجـانـبـهـ ،ـ سـاعـةـ تـلـوـ الأـخـرـىـ ،ـ لـمـرـاجـعـةـ بـعـضـ التـقـارـيرـ الـمـالـيـةـ .ـ وـمـكـاتـبـكـ لـيـسـتـ مـكـيـفـةـ الـهـوـاءـ ،ـ وـرـائـحةـ غـرـفـةـ خـانـقةـ ،ـ وـرـائـحةـ جـسـدـهـ تـبـعـدـكـ عـنـهـ ،ـ وـهـوـ شـابـ صـالـحـ وـيـعـلـمـ بـجـدـ وـلـاـ تـرـيدـ أـنـ تـجـرـحـ مـشـاعـرـهـ وـبـعـدـ أـيـامـ قـلـيلـةـ يـخـبرـكـ بـاـنـهـ يـقـدرـ .ـ الـعـلـمـ مـعـكـ .ـ

بعد زواجنا بفترة قصيرة ، تقابلت أنا و "باربرا" مع زوجين طيفين في حفلة ولقد دعاها على الفور إلى العشاء في منزلهم . وفي الليلة المحددة ، التهمنا المشهيات اللذيذة ، وذكر الزوج أن زوجته قد جهزت لنا أكلة عائلية قديمة من البطاطس المهرولة وبأعلاها جبن شيدر مخصوص . وعند تقديم الوجبة كانت البطاطس متكثفة وفاترة وبلا طعم . وبعد إخلاء المنضدة من أجل الحلوي ، نظرت إلى المضيفة وسألتها (بالمناسبة ، ما رأيك في البطاطس ؟ فأجبت بباقاة) . ونحن الإناس اللطفاء لا نكذب لكن نتجمل كثيراً لضرورات ، كإصلاح بين اثنين في ظل ظروف تهديدية قد يتتحمل الرجل من أجل

شيء جميل جداً من أجلك

الحصول على فائدة ما ، أو الإنقاذ شخص ما تحبه من طلاق محتم أو مثل لسرى الحرب الذين يكتنون على الذين يأسرونهم . وقد تتجمل على الأشخاص المندفعين بخصوص أمور لا تعنيهم والأكثر شيوعاً فقد تخفي شيئاً من الحقيقة لتجنب الشجار مع هؤلاء الأشخاص المهمين بالنسبة لك . وبالتأكيد فستتجمل في أوقات ، كما تقول :
لتكتب مشاعر الناس لطفاء آخرين ” .

وبعدة أكثر ، تكتتب عندما تعتقد أنك لا تستطيع أن تحكي الصدق وتكون لطيفاً في نفس الوقت ، ولا شك أن هذا سلاح ذو حدين ، وهو كذلك ، إن لدينا مواقف اجتماعية تقدم لنا خيارين ، ويبدو كل منها سيئاً على حد سواء . وفي هذه الأنواع من المآزق ، كلا الخيارين ، لطيف وليس صريحاً ، وصريح ليس لطيفاً ، وهذا شيء يبدو غير مكتملاً ، ولكن عندما تقع في الفخ ولا تعرف كيف تهرب ، وكشخص لطيف تختر أن تتجمل برفق .

وهناك حقيقتان وراء هذه المآزق اللطيفة . الحقيقة الأولى : وهذه تحدث عندما يفشل الناس في الوفاء بالتزاماتهم نحونا أو لا يتاسبون مع توقعاتنا المعقدة ، فهناك عضو في جمعيتك التطوعية ، بالرغم من كونها شخصية لطيفة ، إلا أنها لا تؤدي واجبها ، والآخرون غاضبون ، والعاملون سوياً يفقدون العادات والتقاليد الشخصية ويقودونك للجنون . وتجلس زوجتك في منزلك انتظاراً لعودتك من العطلة ، وعندما تعود تجد نباتاتك ذابلة وقطتك تتالم من شدة الجوع ، وفي هذه الحالات ، فنحن نلجأ للتجميل بـ لا نقول شيئاً ، وننظام بأن كل شيء على ما يرام .

الحقيقة الثانية : تظهر هذه المآزق عندما نتوقع ومن الآخرين استجابات لا تعكس مشاعرنا أو أفكارنا الحقيقة ، فمثلاً ، أهديتك

الخطأ رقم # ٦ : الكذب البسيط

اختك في العيد لفائف ملونة ، لا تعجبك ولا تحتاجها ، وتوقعت منك ان تقول لها : (يالها من هدية رائعة) ، طلب منك زميلك في نادي النساء ان تكون شريكاً في مبارأة زوجية ، وبالرغم من أنك تحبه فبانك لا تستطيع ان تمارس لعبته . قام جارك بطلاء زخارف منزله بلون كريه وهو مُعْجِبٌ به ويسألك عن رأيك فيه . لا بأس من ان تتبه اختك التي غنت في الحفل بطريقة سيئة ، ومع ذلك ، فهي تحبس أنفاسها ، في انتظار باقة زهورك ! عرض عليك زميلك باعتزاز صورة شخصية لابنه وهو في شهره السادس وكان هذا الطفل ابشع طفل رأيته في حياتك . ففى حالات مثل هذه ، والتي نواجهها كل يوم تقريباً ، هنا نتعامل بلياقة ونسمع الناس ما يتوقعون لسماعه عن ذواتهم .

ثلاث طرق للتعامل مع الحقيقة

عادة ما يختار الناس في هذه المآزر واحدة من ثلاثة طرق للتعامل مع الحقيقة . فانظر إلى قصة البطاطس المهرولة المتكئة ، والفاترة ، والتي بلا طعم .

الاختيار ١ : تهرب من الحقيقة

هنا سأحاول التملص من هذه الورطة عن طريق تغيير الموضوع أو عن طريق استخدام كلمات غير واضحة .

هي : بالمناسبة ، هل أعجبتك البطاطس أنا : الوجبة كانت رائعة ، شکراً جزيلاً والمتبلات كانت شيقه ! . هي : حسناً ولكن (بلا حساسية) أقصد كيف كانت البطاطس ؟ أنا : آه ، حسناً .. . كانت .. . لذيدة وذات مذاق خاص ! وفريدة ! نعم هذا كله ، لا أعتقد بأنني تذوقت منها من قبل هي : (استمررت في عدم الإحساس) ، أنا لا أقصد أن أضعك في مأزق ، ولكني كنت أتساءل هل أعجبتك ؟

شيء جميل جداً من أجلك

بالطبع ، وحاولت أن توقظني . فمن ناحية ، فقد كانت على صواب ، فحتى لو ابتعدنا هذا الخيار عنا للحظة ، أو للأبد ، فعادة ما نفشل : إننا إذا أخفينا الحقيقة من علاقتنا ، ضاع تكاملنا ، ويظل المازق بدون حل . فهو أسلوب يشعر الآخرين بأننا نتملق .

الخيار ٢ : قل الحقيقة بدون تحريف

في هذا الحوار ، سأصف بالضبط رأيي فيهم .

هي : بالنسبة ، هل أعجبتك البطاطس ؟

لنا : حسناً ، في الحقيقة ، كانت البطاطس مكتلة ، وفاترة وبلا طعم ، حتى الشيدر الذائبة معها لم تتقدها ، وأعتقد أنها كانت فظيعة ، وربما تكون أسوأ بطاطس مهروسة حاولت لن أكلها .

نحن الأنس للطفاء لا نحاول تجنب قول الحقيقة أمام أي مازق حميق ، حتى لو اعتقينا أننا نستطيع الإفلات بذلك ، ولكننا لا نختار هذا الإتجاه لبدأ ، ولكننا تعلمنا أن هذا النوع من قول الحقيقة يؤلم الناس ، لذا ، فإننا نحاول جاهدين لأن نفعل هذا ، والناس الكريهون قد يتحدثون بهذه الطريقة ، ولكن بالنسبة لنا ، حتى فكرة قول الحقيقة بفظاظة أمر غير مقبول ، فهذا مخالف لطبيعة كل الأشياء التي نريد أن نتصف بها أو ما نريد أن يقوله الناس علينا .

وبالطبع فنحن جميعاً نعرف أننا في مناسبات هامة ، فإن الأكثر كياسة هو أن نقول الحقيقة لأنه لن يفيينا مثل الحقيقة ، وهناك أحوال تكون للأكانيب نتائج قاسية مما يجبرنا على أن نصبح صرحاء . ولكن في قصة البطاطس ، نضع في اعتبارنا حداثة علاقتنا والقليل الذي

الخطأ رقم # ٦ : الكذب البسيط

نخاطر به ، وبالتالي فلا يتم تطبيق هذا المعيار لذلك ، وبصلفني شخص لطيف ، فسأقل بسرعة ما اعتقاده اختيارنا الوحيد القابل للتطبيق.

الخيار ٣ : ضع الحقيقة جانباً

في هذه الحالة ، سأقول ، ما يسميه اللطفاء كتبة بيضاء صغيرة ، كالتالي :

هي : بالمناسبة ، هل أعجبتك البطاطس ؟

انا : أه ، البطاطس أكله رائعة ، وهي أهم ما في الوجبة إذا ما كانت على مائتي ، لقد أحببتها . إن ذكر ذلك الجزء من الحقيقة والذي لا يسبب ألماً ولا مرارة ، وإخفاء الجزء الذي إن ذكرناه صنمنا الآخرين ، ويتذمرون غير لطفاء معهم .

ـ تجملت بهدوء على قدر لستطاعتي ، فقد قدرت لها عمل عشاني ، ولا أريد أن أحرجها أو أجرح مشاعرها ، ولو أن لظل شخصاً لطيفاً في عيون كل الحاضرين ، بما فيهم نفسي ، وبهذا التجمل أكون قد خدمت نفسي ، ولكنني عرفت أن هناك للكثير من الأشياء أسوأ من قول كلمة تجمل رقيقة ، إلى جانب لبني شخص لطيف ، ولا أعرف ما أقوم به بخلاف ذلك .

التجاهل والفظاظة

كلاهما خطأ

في هذه المآزرق ، أي الطريقين الذي نختاره نخسر ، ولكن بما أنه يجب علينا أن نختار ، فنحن نتحمل لنكون ظرفاء ، وقد نقول إن

شيء جميل جداً من أجلك

الحقيقة البديهية هي أن الصدق هو أفضل سياسة ، ولكن عندما نتخرج ونواجه الأشخاص الذين أحبطونا أو الذين لا يريدون سماع الحقيقة هنا ، فتحن نحو الصدق جانباً بعيداً ونقول أكانibble صغيرة مشروعة . ونحن نكذب باستمرار لأننا عادة ما نفشل في معرفة ما يصلح لنا ولعلنا قتنا . وبداخلنا ، بالطبع ، نعرف أن العلاقات الحقيقية تحتاج لمجهودات مستمرة لزيادة قدرتنا على قول الحقيقة لبعضنا البعض . نعرف أن كتبنا على الناس لن يقدموا إليهم بصورة طبيعية ، مما يجعلنا نخجل من أن نفك في الكذب بكل تداعياته .

وبالعودة إلى الستينات ، فقد قال الشباب بـلا ثق في هؤلاء الذين تَعْدُوا الثلاثين ، وقد كان أحد الأسباب أن نماذج ما فوق الثلاثين كانوا أساساً ظرفاء لا يخبرونك بشيء متى يكونوا مستاءين ، ومحرومين ، أو محبطين منك ، وبدلاً من ذلك ، فهم يرتدون ابتسamas ، ويقدمون لك علاقات ظاهرية وغير مجرية . وخلال هذا العقد كان اختيار كثير من الشباب للصدق الفظ ، و "أن يقولها كما هي وهم باستمرار كانوا يقولون الحقيقة ، ويدللونك بقبالة في وجهك ، إنهم تركوا الأمر كلـه لك كما شاء" وكانوا فخورين بهـ في هذا الوقت . والذين ، ينظرون إلى الوراء و يفكرون مليأـ في مدى الفظاظة التي لحقت بعلاقائهم وكثيراً منهم يرون كـم كان مدى الأنانية وال بشاعة ومعاداة النجاح .

والـيـوم هناك أشخاص ، بالطبع ، يـصرـون على قول ما يـعتقدـونـه حـقـيقـةـ ويـقولـونـ أنـ هـذاـ التـزـامـ أـخـلـاقـيـ مـفـيدـ وـضـرـوريـ لـوـجـودـهـمـ . وـتـمـرـنـواـ عـلـىـ قولـ "ـمـاـ تـراـهـ هوـ ماـ تـحـصـلـ عـلـيـهـ معـيـ"ـ . وـيـفـخـرونـ بـصـرـاحـتـهـمـ وـلـاـ يـبـدـوـ وـاضـحـاـ لـهـمـ أنـ مـلـاحـظـاتـهـمـ قدـ تكونـ

الخطارق # ٦ : الكذب البسيط

خاطئة أو منحازة بدون وَغْيٍ ، أو أحياناً قد تكون أكثر أهمية أن تكون مراءين لمشاعر الآخرين عن أن نضخ صراحتاً في حلوهم . ونحن اللطفاء قد نحسد الذين يقولون الحقيقة بدون تحريف على تلك السهولة التي يتكلمون بها في هذه المآزر ، ونحن أيضاً مع ذلك ، نعتقد أن الناس خسنو النية يختصرون الكلام (عندما يعدون طعاماً غير شهي على سبيل المثال) ، ويستحقون أن نعذرهم أو أن نسامحهم ، ونعاملهم برقة ؛ أما من يهاجمونهم فقد يظنون أنهم أفضل منهم ، ولكننا نعتقد أنهم على حق في صراحتهم ، أو في قدرتهم على إقامة علاقات سليمة ، ونرى أنهم يرتكبون خطأ خطير قد يؤذى الجميع .

ولكننا نعرف أيضاً أن الكذب عموماً خطأ ، ولا يهم مدى حسن نوايانا ، ونحن نعرف أن الصراحة هامة بالنسبة للثقة ، وأن العلاقات الوظيفية وعلاقات الصداقة تحتاج الأمانة ، ونحن نعرف كل هذا ، عندما نفكّر في إمكانية ضبطنا ونحن نكذب ، حتى لو حاولنا أن نبرّر الكذب على أنه ذوق ، فقد يجعلنا هذا مُتّلمين ، وبالطبع ، فنحن لا نكذب في المقام الأول لأن هذا مُريح أو صحيح أو رائع ولكننا تفعل ذلك لأن هذا أقل الماً من أن تخلق صراعاً أو يؤذى مشاعر الناس ، وببساطة فإننا ، كما بينا ، أحياناً لا نجد طريقة أخرى أفضل.

الخيار ٤ : قل الحقيقة

وكن لطيفاً أيضاً

بما أن الخيارات الثلاث التقليدية للتعامل مع صعوبة قول الحقيقة لن يحل الصراع بين الأمانة واللطف ، فنحن نحتاج خياراً رابعاً .

قل الحقيقة كاملة بتواضع وبحساسية

قبل الخوض في تفاصيل هذا الخيار ، من المهم بالنسبة لك أن تقرر أنك ت يريد التوقف عن الكذب بشكل أكيد ، ومرة أخرى ، مثل

شيء جميل جداً من أجلك

باقي الأخطاء ، فإن لم تلغا إلى هذا الاختيار فهناك فائدة قليلة في الاستمرار ، حدد التزامك واكتبه .

الرغم أن هناك طريقة مرضية لحل الصراع بين الأمانة واللطف ، فيصورة مباشرة لن أقول أكاذيب صغيرة بعد الآن .

ومن المفيد أيضاً أن تخبر أصدقائك المقربين "أني أظل شخصاً لطيفاً ، ولكنني أيضاً سأحاول أن أكون أميناً مع الناس من الآن فصاعداً" .

فلنفرض أنك أخذت على نفسك هذا العهد ، أكدتْ قرارك عن طريق تدوينه ، وعن طريق وضعه حيث تستطيع رؤيته ، وربما ، عن طريق إخبار الآخرين به ، ولنفترض أيضاً أنك فهمت أنه من المهم جداً بالنسبة لك أن تكون استراتيجياً على أن تكون عفوياً في حل مثل هذا المأزق ، وأنك راغب في ممارسة بعض القيود المناسبة ، فنحن الآن مستعدون لأخذ الخطوات الأربع التي يتطلبها الخيار الرابع .

الخطوة ١ : قبل المشكلة كأنها مشكلتك

حدد المشكلة الرئيسية في وسط هذه المأزق مثل فشلك في معرفة كيف تتخذ قراراً وعرف نفسك أن المشكلة مشكلتك وتملك المفتاح لحلها . وحتى الآن ، فانت بلا شك قد نظرت للمشكلة على أنها مشكلة هؤلاء الذين جعلوك تشعر بأنك في مأزق ، وفكرا ملياً للحظة في تجربتك . نذكر حفلة ابنة أختك الموسيقية ؟ فهل المشكلة هي عدم قدرتها على الغناء الجيد وكونك موضوعياً بخصوصها ، أو عدم قدرتك على تهنتها ؟ كيف تراها ؟ هل تراها الآن على أنها مشكلتك ؟

الخطا رقم # ٦ : الكذب البسيط

فعنديا قدمت لي المضيفة هذه البطاطس المهرولة الفظيعة وسألتها أن كنت أحببتها ، فهل كانت المشكلة الرئيسية هي طبخها السبئي ؟ أو حاجتها لمتابعة الطعام عند تقديمها ، أو عدم حساسياتها الوظيفية ، أو عدم قدرتي على أن أكون أمينا ؟ أنا لم أفهمها في هذا الوقت ، ولكن مؤخراً عرفت أن المشكلة كانت في نفسي والأمر راجع لي لحلها .

وفي هذه المازق ، فنحن نرى أن نشحن أنفسنا بكيف أتنا خذلنا الآخرين ؟ . وكيف كانوا غير عقلانيين ، وكيف وضعتنا عدم حساسيتهم في موقف مخرج ، وتعرف أنهم لا يريدون سماع الحقيقة المزعجة ؟ فهم يريدون التأييد والتاكيد ، وبالتالي فمن الطبيعي أن نرشد عدمأماناتنا عن طريق توجيه اللوم لهم . فهم من تسبوا في هذه المازق ، ويستحقون أكاذيبنا . نعم ، أن نلومهم وأن نخبرهم بأكاذيب صغيرة قد تكون أفضل مانستطيع عمله . ولكن ليس أي من الكتب أو اللوم له علاقة بحل هذه المازق أو تحقيق التكامل في علاقتنا .

وها هي الخطوة الأولى الهامة في خيارنا الرابع :

فعنديما يضعف الآخرون في مازق ، ركز أولاً على المشكلة الخطيرة في عدم قدرتك على معرفة كيف نقول الحقيقة . فإضاعة الوقت في لومهم لن يوصلك إلى أي شيء ، وللتاثير على الحل الذي يقدّر الأمانة ، فمن المهم أولاً أن ترى أن المشكلة مشكلتك .

الخطوة ٢ : عنون أصل مشكلتك ، اعني الخوف

نقول بأننا نريد أن نكون صرحاء مع هؤلاء الذين صنعوا هذا المازق ، ولكننا نخشى أن نؤذي مشاعرهم ، واقتراح ، مثل خوفنا من التعبير عن غضبنا ، فهناك الكثير بخصوصها أكثر من ذلك . وبمستوى أعمق ، فنحن نخشى من أن قول الحقيقة يؤذينا كما يؤذيهم ؛ فقد نكون خائفين من ظهور الصراع من أجل أن نكون صرحاء ،

شيء جميل جداً من أجلك

ويعيش معظم الناس اللطفاء مع هذا الخوف ، وقد تكون خائفين من ان يظن الناس اننا غير مهنيين او عابثين ولا يجب ان يتم التفكير في اي شخص لطيف بهذه الطريقة ، او ربما تخشى من أن يتغير الآخرون بما قلناه ، وفي الحال لا يعتقد أحد من أصدقائنا أننا ظرفاء جداً . والأكثر من ذلك ، اننا قد تكون مرعوبين من فكرة أنهم قد ينجزونا لقولنا الحقيقة ، ومرة أخرى ، فلو أننا ادعينا الوعد بأن نكون قد قبلنا بالفعل ، فقد نكتشف أن مخاوفنا قلت أو أصبح من السهل التعامل معها الآن ، حتى مع الرعب من الانعزال ، ولكن للتخلص من عادة الكذب ، لابد أن نتجاهل أي شيء يولد لنا الخوف من قول الحقيقة .

لذلك ففي جميع الأوقات التي نواجه فيها مثل هذه الورطة ، قل لنفسك ، ما الذي أخاف أن يحدث إن قلت الحقيقة ؟ ولو أنك تستطيع تحديد الخوف مباشرة ، والنتائج الثانوية نسبياً واذكرها إلى شخص آخر ، ولو أن النتائج خطيرة ومعقدة ، داوم على العمل فيها حتى تقضى عليها ، ومع كل الناس الآخرين ، فأنت لا تريد مطلقاً أن ترى مخاوفك أمام وجهك مباشرة ، ولو أنك الآن راغب في عمل هذا وفي إظهارهم بهذه الطريقة ، فستكون مندهشاً من كيف أنها ستكتسر حدة الخوف وتبددها ؟ أو على الأقل ستجعلك تنساهم .

وأقترح بأنك قبلما تواجه الآخرين بحقيقة نقطة ضعفهم أو أنهم توقعوا منك توقعات ظالمة ، حدد السبب الأساسي لخوفك واطلب لهم به :

"أنا أخشى أن أكون صريحاً معك ، وأخشى أن أجرح مشاعرك أو أجعلك تغضب مني " .

او

الخطا رقم # ٦ : الكذب البسيط

اخشى لو أنتي أخبرتاك برأيي الحقيقي ، أن تخبر أصدقاعنا ،
ربما يجب ألا أقلق بخصوص هذا ولكنني قلق .

۹۱

أود أن أخبرك بما يضايقني ولكنني أخشى أن تفصلني (أو تناولني لكتمة في أنفي ، أو تقطع علاقتنا أو ما شابه ذلك) .

ومثل باقي أنواع المواقف المشحونة عاطفياً التي تحدثنا عنها ،
فهناك أسباب تدعونا للتحدث فوراً عن مخاوفنا . وهذا سيجعل
علاقتكم أكثر أمانة ستسهم أيضاً في تغيير الطريقة التي يسمعون بها
الناس ويستجيبون إليهم فلن ينظروا إليك على أنك متكبر ، أو تحكمي ،
أو كتهديد ولو أنك تعاقب أشخاصاً من ذوي النفوذ ، توضح لهم
فشلهم ، وتقدم لهم اللوم ، أو ترفض نواياهم الحسنة فيستاءون منك
ويقطعون علاقتهم بك ، ولكن لو أنك فاتحتهم في موضوع منفرد ،
اعترف لهم بخوفك ، وهناك فرص في أن يستمعوا إلى قلفك ، بدلاً
من بناء حائط دفاع ذاتي حول أنفسهم .

وَالْتَّحِدُثُ عَنْ مخاوفك بهذه الطريقة لابد وألا تكون مناوراً ومنافقاً ، فأنت لا تنتظاهر بأن لديك مشكلة لاتكسب تعاطفهم ، وفي الحقيقة ، فإن لديك مشكلة ، فأنت تخاف من لو أنك قلت الحقيقة ، فكلا منكما ، وخاصة أنت ستؤذني ، وحتى الآن ، فقد أنكرت بدونوعي مشكلاتك وسلكت الطريق السهل عن طريق لوم الآنس الآخرين ، بعدم قولك الصدق ، ولكن بطريق الكذب ، ولو أنك استطعت الآن أن تكون صريحاً مع مخاوفك ، تستطيع أن تنسى سلوكيات الدفاع الذاتي .

وهـا هو الـهـدـفـ : أـخـبـرـ الآخـرـينـ بـمـا تـخـشـاهـ وـسـتـدـهـشـ
مـنـ كـيـفـ آـنـهـ مـنـ السـهـلـ التـحـدـثـ إـلـيـهـمـ بـخـصـوصـ مـا فـعـلـوـهـ لـوـضـعـكـ
فـيـ هـذـاـ المـازـقـ .

شيء جميل جداً من أجلك

الخطوة ٣ : فَكَرْ في العوامل المتعددة وثيقة الصلة بالموضوع

قبل أن تستجيب .

بطول تاريخ العلاقة ، فكل منكما يحمل شخصيته الخاصة ، ومزاجه ، وقصة حياته تجاه موقف اجتماعي محدد ، لذلك فقبل أن تحاول قول الحقيقة ، أجب عن هذه الأسئلة لنفسك :

أ. ما الذي يحدث بينك وبين شخص آخر ؟

هل هذه أول مرة يجعل فيها هذا الشخص من الصعب عليك أن تقول الحقيقة ، أو أنك قد رأيت نموذجاً ؟ ولو أن هذا الأمر قد حدث من قبل وكانت أميناً ، فكيف تقبلها هذا الشخص ؟

ب. من أيضاً كان حاضراً ؟

هل تستطيع أن تكون بمفردك معهم ، وبالتالي فلا تتحدث مع الآخرين بما تفعله ؟ ولكن في أnder الظروف فقط تستطيع أن تقول الحقيقة المُحرجة للناس لام الآخرين .

ج. كيف تتحدث على الآخرين ؟

لو أنك الشخص الوحيد الذي تتأثر بما فعله هذا الشخص ، فقد تكون قادرًا على أن تأخذ وقتاً للتحدث عنه ، ولو أنك ، بالرغم من هذا ، تشرف على هذا الشخص لو أنكم أعضاء في لجنة سوية ، فقد تحتاج في التحدث عن هذا الموضوع عاجلاً بدلاً من أجل .

د. ما القوة العاطفية للشخص في هذه اللحظة ؟

هل هناك نفس مسليمة صحيحة مشتركة ؟ وما نوع اليوم الذي مر به هذا الشخص ؟ فأنت لا تريد تدليل الناس ، ولكن عن طريق تقدير ما يمكنون القيام به تستطيع أن تظهر لهم احترامك وتزيد من فاعليتك ، ولو أن الوقت غير مناسب ، تستطيع الانتظار لوقت أفضل.

الخطا رقم # ٦ : الكذب البسيط

هـ. ما معادلة القوة في علاقتكم ؟

لينما تطبع السلطة في إجراء الصفقة فإنها ستؤثر في كيفية استجابتك .
قول الحقيقة يعتمد على المساواة في الاحترام ، فعندما تملك القدرة ،
فحربيتك في أن تكون صبوراً وحساساً تجاه احتياجات الآخرين
فمستطيعهم الحرية في سماحك ، وعندما تكون لهم السطوة ، وتناقش
معهم موضوعاً بتأني ، فقد تكون قادراً على أن تصل إلى الحقيقة
لسرع وأكثر صراحة ، وأقل اهتماماً بمشاعرهم .

وـ. ما قدر الصراحة التي تحملها علاقتكم ؟

ثـ. الصراحة التي تستطيع أن تقدمها له علاقه مباشرة بعمق علاقتكم
وهذه نقطة هامة ، فأنت تستطيع أن تكون أكثر أمانة مع بعض الناس
عن آناس آخرين ، فعندما قدمت لي السيدة التي أكاد أعرفها هذه
البطاطس الفاترة ، وقد تراجعت الأمانة ، إن لم تخرج ، ومن ناحية
لخرى ، لو أن "باربرا" قدمت لي هذه الوجبة ، وعند تذوقها لأول
مرة فقد أستطيع أن أقول لها : من أعد هذه البطاطس ؟ لستطيع لن
كون صريحاً معها فوراً ، لماذا ؟ ليس فقط لأنها تحظى بإحساس
قوي من تقدير الذات ، لأنني منذ ما يزيد على أربعة عقود قد
لخبرتها بتقديرها لها ولطهيها .

وقد يحسب عقلك بسرعة هذه العوامل ويطلق لك العنوان في لن
تستمر ، ومع هذا ، فقد تتركك في ضباب ، فعلى سبيل المثال ، فقد
تكون غير متأكد من عمق رغبة الآخرين في الاندماج معك ، وقد
الأمانة التي يتقبلونها منك ، أو سرعتك في حل هذا المأزق . ولو
الامر كذلك ، فأنت تحتاج إلى أن تكون واعياً بمقدار القلق الذي خلقه
عدم تأكيدك بداخلك ، وأن تتحدث عنها ولو أنها في طريقك ،

شيء جميل جداً من أجلك

وستستطيع القول : "أنا متواتر بخصوص موقفنا تجاه أحدهنا الآخر" أو "أنا غير متأكد من مدى قوة علاقتنا" ومن ثم تستطيع انتظار أن يستجيب لك . وربما تسأل السؤال التالي : "كيف حال علاقتنا؟" (لو أنه قدمنه بابتسامة ملتوية ، فانت تشير إلى أن علاقتك لن تخبر فقط ، ولكن تعتقد أيضاً أنها تستطيع أن تحتمل الحقيقة التي على وشك أن تواجهها) .

الخطوة ٤ : عبر عن الاحترام قبل أن تتكلم عن فشلهم

سواء كانت علاقتكم علاقة عمل ، أو علاقة عادلة أو علاقة صداقة ، فإنك تتواصل مع مشاعر الغموض الرقيق المتألق والتي نسميتها الروح البشرية ، ولو أنه تريد مكافأة علاقتكم ، فلا بد أن تتحترم هذا الغموض ، حتى ولو أن الآخرين يتتجاهلونه ومرة أخرى ، لو أنه تقدر نفسك لأنك تعرف أنه مُطْوَق بحب غير مشروط ، فسيكون أسهل بالنسبة لك أن تتحترم الآخرين وتطوّقهم بنفس الطريقة ، والأكثر من ذلك ، فكلما زاد عمق استيائك منهم لأنهم لم يؤدوا مهمتهم جيداً ، أو لأنهم يريدون أشياء لا تستطيع أو لا تعتقد أنه يجب أن تمنحهم إياها ، كلما زادت أهمية التعبير عن احترامك لهم وتقديرك لعلاقتهم .

وأنت تُعبر عن الاحترام عن طريق لغة ذلك ، والنظرات التي تمنحها ، والنغمة ، وطريقة السير ، وتغيير طبقات صوتك ، والكلمات التي تستخدمها ، ولو أنه ت يريد قول حقائق غير سارة والحفاظ على علاقتكم سليمه ، فلابد وأن تختار كلماتك بعناية ، فعلى سبيل المثال : أنت تعلمت أن الموظف الجديد ، الذي تأمل أن تحظى معه بعلاقة وطيدة ، لا يملك الموهبة أو الخبرة لتولي الأمور التي

الخطا رقم # ٦ : الكذب البسيط

وافقت على الاضطلاع بها من أجلك ، وقد اوضحت له بصير
الطرق السليمة للقيام بها ، ولكن يبدو أنه لم يستوعبها ، أنت تحب
روحه ، ولكن أخطاءه الآن تكلفه كثيراً جداً من الوقت ، والجهد ،
والمال . فهناك قليل من المخاطرة هنا ، لذلك فمن الممكن أن تقول
 شيئاً كالتالي :

إن علاقة العمل والصداقه تعني الكثير بالنسبة لي . وليس من
السهل عليّ أن أكون منتقداً لعملك وذلك لأنني لا أريد أن أجرح
مشاعرك أو أجعلك تغضب مني . ولكن لأكون عادلاً ، فنحن
نحتاج للتحدث بشأنه .

أو :

انا أدرك وأحترمك ، وأنا أرغب في علاقة عمل نستطيع من
خلالها أن نكون صرحاء دائماً مع بعضنا البعض ، الأمر الذي
قد يكون صعباً في بعض الأحيان . فقد حاولت بجد ، وأنا أدرك
هذا ، ولكنك لم تتهض بالتغييرات المطلوبة ، ونحتاج للتحدث
بخصوص بعض المشكلات التي يوجدها عملك .

لو أنه أظهر فهماً سريعاً ، أو قال أريدك أن تكون أميناً معي
فتستطيع أن تخبره بما يضايقك وربما تقول :

"هذا ليس بالأمر الهين بالنسبة لي ، ولكن يجب أن أحذر
بخصوص اتفاقنا ، فنقص خبرتك وقدرتك واضح ، وأخشى أنه
يجب عليّ أن أحضر شخصاً آخر لأداء هذا العمل" .

لو أن ملاحظاتك الأولية غيرتها وبدا متوتراً وغاضباً ، فربما
تريد التراجع للحظه ، تذكر ، بهذه عملية . وأحياناً يكون أحكم أن

شيء جميل جداً من أجلك

تتحدث بحرص ، كما لو لذك تمثى على جليد رقيق ، وفي أوقات أخرى فقد تحتاج للوصول بسرعة إلى الحقيقة الخطيرة التي أدت إلى هذا المأزق ، وعلى أيام حال ، فليس من المعهم البطء أو السرعة التي تصل بها إلى الهدف ، فلو لذك تزيد علاقة مرضية فمن المعهم أن تظهر لاحظ لك للأخرين من البدالية .

اتجاهك الجديد حيال

قول الحقيقة

من الآن فصاعداً ، عندما تشعر بأنك محاصر مابين الكذب أو ان تكون أميناً ، فستتخذ الخطوات التالية :

١. فكر في المشكلة الأساسية على أنها مشكلتك . فأنت تخشى من أن تكون أميناً مع الناس بخصوص عيوبهم أو توقعاتهم الغير حقيقة منك .

٢. ابدا حوارك بالحديث عن الخوف المحدد الذي ينتابك عند قول الحقيقة الغير مريحة .

٣. تأمل في العوامل المتعددة لتعرف كيف ومتى وأين تبدأ بالكلام عن مافعله الشخص الآخر ليضرك في مأزق :

أ. ما الذي حدث في الماضي بينك وبين هذا الشخص ؟

ب. من أيضاً كان حاضراً ؟

ج. كيف يعتدي ما حدث على الآخرين ؟

د. قوة الشخص العاطفية .

هـ. موازنة القوة في علاقتكم .

وـ. قدر الصراحة التي تستطيع علاقتكم تحملها .

الخطأ رقم # ٦ : الكذب البسيط

٤. اغرب عن احترامك للشخص ، قم بوصف العلاقة السليمة التي تريدها وادعوه لمناقشتها ، وإن تلقيت استجابة إيجابية ، استمر في قول الحقيقة بذوق جم .

محادثة لتوضيح العملية

هذه مرة أخرى للمثال الأصلي الخاص بزميل جديد لك في العمل ، وسندعوه باسم "جيم" والذي يقتلك رائحة جسده ، وانظر كيف ستتولى حل هذا المأزق ، فأنت تعاني منها لأيام عديدة وأخيراً طلبت منه أن ينتظرك لعدة دقائق بعد العمل .

انت : جيم قبل أن تذهب ، هل تسمح بدقيقة ؟

جيم : نعم بالطبع ، ما الأمر ؟

انت : أريد أن أحدثك بخصوص شيء حساس جداً ، وأنا عادة لا أجيد مثل هذا الأمر ، أعرف بأنني أخشى أن أخرج مشاعرك ، وما الذي قد تعتقده في (معبراً عن الخوف الذي يكبك)

جيم : ما الأمر ؟ أنا لا أخطئ في كتابة التقارير ؟ أليس كذلك ؟

انت : لا ، لا ، فأنت تقوم بعملك جيداً ، وأنا أحترمك لذلك .

(معبراً عن احترامك تجاهه) .

"جيم" : شكراً ، فأنا أحب العمل معك ، ما الأمر ؟

لو أن "جيم" لم يستجب بهذه الطريقة ، ولكن تصرف بلباقة أو أصبح مقاتلاً ، فربما يستجيب على النحو التالي "أنا أسف ، فقد أزعجتك ، ومرة أخرى ، أنا لا أجيد عمل هذا" وتراجع ، افرض ، بالرغم من هذا ، إنه عاقل ويبدو مهتماً بسماع ما يضايقك أنت .

انت : حسناً ، أخشى أنني أعاني من بعض المشكلات بسبب الجلوس بجانبك طول فترة ما بعد الظهر ، فأنت تعرق

شيء جميل جداً من أجلك

بغزاره في نهاية اليوم ، حسناً ، فرائحة جسدك القوية تضيقني . أعرف أنها مشكلتي ، ولكنني لا أعرف ما أستطيع عمله ، (عرقه بمشكلتك ، بقليل من الحدة) .

"جيم": أنا أسف . فانا استحم كل يوم ، ولكن ، الجو حار جداً هنا ، وأنا عادة ما اعرق كثيراً كالمخلوقات البدنية .

انت : هل تعتقد أنه من المفيد أن استخدم مزيل عرق مختلف ؟

"جيم": أنا كنت معتاداً على استخدام مزيل عرق ، ولكن لا يشكل هذا أي اختلاف .

انت : أنت لا تستخدم مزيل عرق (جملة تدل على التأكيد ، وليس سؤال يدل على الشك) .

"جيم": لا أعتقد أنها تفيدني .

انت : أوه ، أعرف أن هذا الأمر صعب عليك .
(تقمص عاطفي) .

"جيم": حسناً ... في الحقيقة ، فلم يشتكي أحد منذ فترة طويلة ، ربما أستطيع استخدام نوع جديد .

انت : أحب أن تقوم بهذا ، (وقل ما تريده) فهم عادة ما يطرحون مزيلات عرق جديدة في الأسواق طول الوقت .

"جيم": سأرى ما أستطيع شراءه في طريقي للمنزل .

انت : هذا عظيم ، أشعر بتحسن كبير بعد الكلام معك وأعرف أنه ليس من السهل سماع شيئاً ما مثل هذا ، وأنا أقدر تفهمك ، شكراً ، (بااحترام أكثر ، وتأكيد) .

"جيم": أنا أقدر كلامك معي بخصوص هذا الأمر .

انت : لا عليك (أنا مستريح ، وراضٍ ، وسعيد) .

الخطا رقم # ٦ : الكذب البسيط

نعم ، فهذا الحوار انتهى بنجاح . ولم تنتهي جميع المصادمات والحقيقة ، أن أي محاولة لتصبح أميناً قد تذهب هباءً أو لا تستطيع حل هذا المأزق ، ولكن بالتفكير والممارسة ، تستطيع أن تتولاهم بسهولة أكبر واعتبر أن المأزق سينتهي على خير وسيدھشك .

أفكار بخصوص تجنب المأزق

معظم هذه المأزق تزداد فجأة وبالتالي فهم يُوقعونا في الشرك بسرعة ويجعلونا نتصرف في ذلك الوقت بأفضل طريقة نعرفها ، وعادة ما تكون عن طريق الكذب ، ولكن من الآن فصاعداً ، بخطوات سبق ذكرها في الخطوة الرابعة للتعامل مع الحقيقة ، بدلاً من أن نترك هذه المأزق تسيطر علينا ، فربما تصبح قادراً على الاستجابة ببراعة وأن تكون أميناً أكثر من اللازم ، بالإضافة إلى أن هناك أشياء تستطيع عملها لمنع بعض من المأزق من الحدوث ، أو أن توقف تطورهم عندما يحدثون .

عندما تزرع علاقات مبنية على الأمانة ، فستمنع بعض المأزق من الحدوث ، وكأشخاص لطفاء ، فنحن لا نتوقع الأمانة في علاقتنا ببساطة وبدون داعي ، ونحن لا ننوي الاستمرار فيها ، ولذلك فنحن نسهم في اختفائها . ونتيجة لذلك ، فنحن نعد أنفسنا لنجرِّب هذه المأزق على أساس معتادة ، وعلى العكس ، فالعلاقات المبنية على الصراحة تمنع كثيراً من المأزق من الحدوث .

وعندما تبدأ في الاندماج مع الناس ، سواء في صداقه أو في علاقة عمل ، تستطيع أن تبدأ بالحديث عن الصدق الذي تريده في علاقتك ، ولفتح الموضوع ، في وقت الغداء أو في أي وقت مناسب للمناقشة ، تستطيع أن تقول شيئاً من هذا القبيل : "أفكِر في كيفية تصارع الأمانة عادةً مع اللطف ، وكيف تجبرنا بعض المواقف لنكون إما لطفاء وإما أمناء ولكن ليس الاثنين في نفس الوقت ، وكيف يجعلنا خوفنا من ألا نكون لطفاء غير

شيء جميل جداً من أجلك

صريحين مع بعضنا البعض ، وربما يجب عليك أن تفسر وتوضح قليلاً ،
ولكن معظم الناس قد يحددون هذه الأفكار بسرعة كافية ، ومستعدون
للتفكير فيهم أكثر ، وبلا شك فقد يكون لديهم قصصهم الخاصة التي
يررونها بخصوص مثل هذه المآذق .
عندئذ تستطيع أن تقول العبارات التالية :

- أريد أن تعرف أنني أحاول أن أكون أكثر أمانة مع الناس
بدون أن أكون غير مراعي لمشاعرهم أو جارح لهم .
- أريد أن نكون قادرين على أن نخبر بعضنا البعض بالحقيقة ،
ولكن هذا يستلزم الحرص ، والالتزام ، والحساسية عند
كل الجانبين .
- أريدك أن تحدد الغاية من علاقتنا ، وبالتالي لا اضطر إلى
جرحك بكوني أميناً أو غير أمين .
- لو حدث وخذلتني أو أردت مزيداً من التأكيد منك عن الذي
تستطيع إعطائي إياه ، أريدك أن تخبرني .

ومثل هذه الجمل الحازمة تمهد الطريق نحو إقامة علاقات
سلمية ، وبما أن هذه العلاقات مبنية على الحرية والمسؤولية في
تبادل المشاعر الحقيقة ، فهي تقلل من إمكانية ظهور هذه المآذق .
وأحياناً ، كما يحدث عندما قابل الناس لأول مرة ، فلو بدا
الموقف أنه على وشك أن يسبب مآذق ، تستطيع في الحال أن
تضع بعض القواعد الثابتة لكل من الموقف وعلاقتكم ، ففي بداية
الثمانينيات ، بينما كانت تعمل ابنتنا في "لوس أنجلوس" ، كانت
تعرف كاتبة حاصلة على جائزة من "نيويورك" وكانت الأخيرة موقعة
عقداً لتطوير مسرحية تلفازية كتبها شخص ما لأستوديوهات
"يونيفرسال" ، وبما أنني كتبت مؤخراً مسرحية قصيرة للتلفاز كجزء
من رسالتي للدكتوراة ، و كنت أملأ في نشرها في "هوليود" ، فقد

الخطا رقم # ٦ : الكذب البسيط

رسالت لي نسخاً من النصوص الأصلية لمراجعها وبعد أشهر قليلة علما زارونا في "باي إريا" ، كنت عصبياً لدرجة أني سألتها لو أنها ترثب في أن تأخذ وقتاً لنقد ما كتبته .

ونظراً لشعوري بأنها كانت تواجه مازقاً مما كنا نتحدث عنه ، وقد تولى أمر هذا الموقف ، وقالت إنه سينفذها على شرطين ، وكان الشرط الأول : أن أطلب منها أن تكون أمينة تماماً . وقالت إنها سيكون تضييع لوقتها ووقتي أن يشرح وجه القصور في مسرحية كتابها مبتدئ ، وأنا أعلم أنه على حق ، وقللت بقليل من الخوف والارتعاش : "بأمانة هذا ما أريده بالضبط" .

وشرطها الثاني : أن أعدها بإن أضع في ذهني أنها كانت الشخص الذي أخبر مُنتجي فيلم "حمى ليلة السبت" بأن الموسيقي ليست هي الشيء الذي سيوقف الفيلم . وضحكتنا جميعاً .

وكشخص محترف فقد أراد ألا يضع حلاً وسطاً لأمانته عن طريق الكذب ، ولكنها أيضاً لم ترثب في أي أمانة ، ولا استجابات سلبية قد تكون لديه حيال مسرحيتي ، سواء بجرح مشاعري أو بشبيطي عن محاولة بيعها أو من الاستمرار في كتابتها ، وبالتالي فقد تأكّلت منها مهما كانت علاقتنا ، فستكون علاقة أمينة . فقد أراد أن يعرف ما إذا كانت أمانتها فستكون مقبولة وبالنسبة لي (سأتقبلها) . ومن ثم فقد استخدم دعابة الاستخفاف بالذات ، الأمر الذي شجعني ليس فقط على الثقة في غرائزي الخاصة وتحمل مسؤولية ما أكتب ، ولكن أيضاً أن أكون أمينة معها مباشرةً ، في اللحظة التي تقابلنا فيها ، فقد وضع أساساً ثابتاً ستساعدنا على تجنب المازق التي ظللنا نتحدث عنها .

الأفكار النهائية

حتى مع ما تعلّمته هنا ، فستظل دائماً الغير قادر على تجنب هذا المازق أو أن تقول كل الحقيقة طوال الوقت ، فلن تستطيع السيطرة على جميع

شيء جميل جداً من أجلك

العنصـرـ في هـذـاـ المـازـقـ ، وأـهـيـانـاـ فـيـنـاءـاـ عـلـىـ الـوقـتـ وـالـمـكـانـ وـطـبـيـعـةـ العلاقةـ ، تـسـتـطـيـعـ أنـ كـوـنـكـ لـطـيفـاـ وـلـاـ تـكـذـبـ أـفـضـلـ مـاـ تـسـتـطـيـعـ عملـهـ ، وـهـذـاـ مـعـ مـاـ فـعـلـتـهـ مـضـيـفـتـاـ التـيـ قـدـمـتـ لـكـ هـذـهـ الـبـطـاطـسـ الفـظـيـعـةـ ، عـنـدـمـاـ يـطـلـبـ مـنـكـ زـمـيلـكـ فـيـ الـعـلـمـ أـنـ تـسـتـجـيبـ فـيـ لـحـظـةـ بـصـورـةـ طـفـلـهـ الصـغـيرـ الـبـشـعـ ، فـقـدـ يـكـونـ وـقـتـ أـنـ تـقـولـ ، "هـوـ رـائـعـ تمامـاـ" وـيـكـونـ هـذـاـ مـنـ جـهـةـ رـأـيـ وـالـدـهـ مـثـلاـ ، لـاحـظـ الـوـاقـعـيـنـ ، وـأـنـ تـحـسـ بـعـضـ التـضـارـبـاتـ الـمـحـسـوـبـةـ عـلـيـكـ لوـ أـرـدـتـ قـبـولـ عـدـمـ كـمـالـهـمـ ، لوـ اـسـتـطـعـتـ الـتـوـافـقـ مـعـ هـذـهـ الـحـقـائقـ ، فـسـتـقـذـكـ مـنـ أـنـ تـصـبـحـ مـصـدـرـاـ للـسـخـرـيـةـ ، وـغـيرـ سـعـيدـ بـمـجهـودـاتـكـ .

وـبـالـطـبـعـ ، فـمـتـىـ تـقـرـرـ أـنـ أـفـضـلـ أـنـ تـتـحدـثـ بـتـجـمـلـ ، فـالـشـيءـ المـفـيدـ الـذـيـ تـسـتـطـيـعـ عـلـمـهـ هوـ الـاعـذـارـ بـسـرـعـةـ : "أـنـاـ أـقـولـ الـحـقـيقـةـ . وـأـخـشـيـ أـنـ لـجـرـحـ مـشـاعـرـكـ وـاجـرـحـ فـيـ الـمـقـابـلـ . وـالـأـمـرـ لـيـسـ جـيـداـ لـكـنـيـ . أـنـاـ لـسـفـ ، أـتـمـنـىـ أـنـ تـسـامـحـنـيـ" .

وـأـنـتـ لـيـضاـ لـاـ تـنـسـ هـذـاـ ، وـبـالـرـغـمـ مـنـ عـدـمـ قـدـرـتـكـ عـلـىـ أـنـ تـكـوـنـ أـمـيـنـاـ فـيـ جـمـيعـ الـمـوـاـفـقـ ، وـكـلـ التـزـامـاتـكـ تـؤـكـدـ أـنـكـ شـخـصـ مـبـتـكـرـ وـنـوـ قـيـمةـ وـمـسـتـمـرـ فـيـ صـرـاعـ لـقـولـ الـحـقـيقـةـ كـامـلـةـ مـتـىـ تـسـتـطـيـعـ ، وـمـهـماـ كـلـفـكـ الـأـمـرـ وـحـتـىـ عـنـدـمـ تـفـشـلـ ، فـسـتـكـوـنـ أـكـثـرـ قـيـمةـ عـنـ قـوـلـ هـذـهـ الـحـقـيقـةـ الصـغـيرـةـ الـمـزـعـجـةـ بـصـورـةـ تـلـقـائـيـةـ . وـسـتـظـلـ شـخـصـاـ لـطـيفـاـ .

الخطأ رقم # ٧

إداء النصائح :

يواجه زوجان مُسنّان مشاكل في محرك السيارة المستعملة التي اشتريها حديثاً . ولا يعرفان ما يفعلانه ، فنصحتهما أن يستعينا بالميكانيكي الخاص بك فإذا بناه ، فما كان منه إلا أنه زاد عليهم ثمن قطع الغيار بل وأصلاح أجزاء زائدة لم تكن معطوبة . وما لم يكن هذان الشخصان أباك وأمك لما حدثاك ثانية أبداً .

عندما كنت حديثاً في مهنتي سألتني لمرأة ساعة من وقتى ، وقالت : إنه لا يتوجب على إن أفعل شيئاً سوى الاستماع ، فحدثت نفسى قائلاً : ستكون هذه مضيعة للوقت ، لقد كانت النماذج التي كانت في مخيلتي وأنا شاب هي عن محترفين في جميع المجالات يستمتعون في مکانتهم بمُتعة أخبارهم للناس بما يفعلونه ، ولقد كان هؤلاء المحترفون أساتذة في الجامعة ومحامين وأطباء وقساوسة ، وكانوا يتحدثون كما لو كانوا يعرفون كل الإجابات ، ولقد أصبحت أنا من تم تدريبه بشكل محترف لكي يقوم حياة من يأخذ بنصائحه ومن هنا جاءت فكري إن هذا سيكون مضيعة للوقت .

شيء جميل جداً من أجلك

وعلى الرغم من وجود هذا الرأي لدى إلا أنني وافقت على ترتيب موعد ، ولم أقل شيئاً والمرأة تسرد قصة حزينة عن سلسلة من العلاقات الفاشلة مع رجال أقل ما يقال عنهم أنهم لم يكونوا لطفاء . فلقد أذاها بعضهم إيذاء شديداً ، ولم يعاملها أي منهم باحترام ، انتهت الساعة قبل إن أدرك ذلك وشكريتي المرأة شakra جزيلاً وغادرت المكان. ولم أفهم مصدر امتنانها ، فإنني لم أفعل شيئاً سوى الاستماع ، أنسنا بالكاد بدأنا ، وبعد أسبوعين التقيت صدفة بصديقتين لها أخبار تاني ، وأنها بدأت تتصل بصديق محترم ، وأنها أخبرتهم أنني كنت عوناً كبيراً لها ، ولقد جعلني هذا أشعر بشعورٍ جيد ولكنني كنت أريد بالفعل إن أحصل على فرصة لأُسديها بعض النصائح المفيدة .

إن المسألة هنا ليست مسألة الاهتمام الذي يجب إن نوليه عند إصداء النصيحة ، إن المسألة هي إصداء النصائح نفسه ، سواء أكان قد تم طلبها أم لا ، وسواء أكان قصدنا منها حسناً أم لا ، وسواء أ كانت نصيحة مفيدة أو مضرة .

لقد جُبِلنا نحن اللطفاء على مساعدة الناس ، إننا نُسدي النصائح بسرعة جداً ، حينما يطلب منا النصائح ، وحينما لا يعجنا ما يفعله الناس ، وب مجرد إن نعتقد أنهم في مشكلة ، إننا نفعل ذلك لكي نقومهم مع وجود النوايا الحسنة ، إننا نريد إن ندفعهم إلى فعل ما نريد منهم فعله ، ونساعدهم على حل مشاكلهم :

يجب إن تزوروا عيادة الإقلاع عن التدخين تلك .

ضع أموالك في مصرف العمالة .

يجب عليك أن تشاهد فيلم "توم هانكس" .

الخطا رقم # ٧ : إسداء النصح :

خذْ معك مظلة .

صلقني ضع أو لادك في مدرسة خاصة .

هل سيارتك تحتاج لاصلاح ؟ استعن بالميكانيكي الذي استعين به .

وربما نُورَّط أنفسنا في تناقض مخرج مع النفس وهو : "مهما

تفعل لا تقم أبداً بـإسداء النصح !".

لن انصحك بفعل هذا ولكنني سأقنوك ، وأن النصيحة لا تساعد
إبداً مهما كانت نيتك حسنة ! ومهما كانت النصيحة مفيدة في اعتقادك ،

فإن إسداها هو خطأ على الدوام ، إنني أقول ذلك لأنني أعرف إن
إسداء النصح هو أمر تعودي مثلها مثل أنفاق النقود ، الدارج أن معظم
الناس يحاولون الحصول عليها من عدة مصادر ، وهم عادة ما
يدفعون مالاً كثيراً في مقابلها ودائماً ما تتوقع النصيحة من اللطفاء من
الناس يسدونها طوال الوقت ، ولكنني أصر بكل بساطة إن هذه
الحقائق لا تعني إن النصيحة تفيينا .

فإذا كان إسداء النصح خطأ ، فانت في حاجة إلى طريقة أخرى
لمساعدة من يشعر بالارتباك أو ضل عن الطريق أو لا يستطيع التحكم
في حياته وحتى الكسول ، ولكن علينا أولاً أن نوضح لك كي تتخلى
عن هذه العادة : "لماذا إسداء النصح يكون خطأ؟".

لماذا إسداء النصيحة يكون خطأ ؟

عندما نسدي نصيحة سيئة ربما تعاني من عواقبها الوخيمة ، تتصح
والديك بأن يصلحا سياراتهما في المكان الذي تصلاح فيه سيارتكم وسواء
أقام المصالح بأداء العمل بغير إتقان أو كلفهم الكثير في العمل المتقن
فسوف ينتهي الأمر إلى غضبهما ليس فقط منه ولكن منك أيضاً ، إن
إسداء النصح يكلفه مخاطرة إفساد أحسن النوايا ، وربما يعود عليك
بتأنيب الضمير ، لذا ، فهذه فكرة غير ذكية وأيضاً خاطئة لعدة
أسباب هامة أخرى :

شيء جميل جداً من أجلك

إن إسداء النصح هو تقليل من شأن الآخرين

مهما كانت درجة الأمانة وال LIABILITY والصواب في النصيحة فإنها مع ذلك تحط من شأن من توجه لهم النصيحة ، فانك بفعلك هذا تلمح إلى أنهم ينقصهم العقل أو القلب أو القوة الكافية لحل مشاكلهم أو تقويم حياتهم وهذا ما نقوم به فبدلاً من أن نظهر للآخرين الاحترام ونزيد فيهم من الشعور بقيمة أنفسهم والثقة فيها نقوم بدلاً من ذلك بإسداء النصيحة التي تفككهم وتضرهم وتضر علاقتنا بهم أيضاً :

النصيحة عاجزة عن منح المساعدة الحقيقة

التي يحتاجها الآخرون

ربما نعرف ما يحتاج إليه الآخرون بالضبط من أجل حل مشاكلهم ولكن ما يحتاجونه هو أن نتركهم يقررون ما يفعلونه ، هذا لأن الإنسان يحتاج إلى تطوير قدرته على الاعتناء بنفسه ، وسأقول ثانية إنه حتى النصيحة الجيدة لا تشكل عوناً لأنك حينما تسديها كأنك تلزم الآخرين على اتباعها ، وهم يتبعونها بالفعل فتكون بذلك سبباً منهم التدريب المطلوب لتنمية مهارة اتخاذ القرار والتمتع التي سيشعرون بها عند اتخاذ القرار الصحيح بأنفسهم .

لا يمكن أن تكون أمناء عند إسداء النصح

إن الانطباع الوحيد الذي نعطيه هو أننا نسدي النصح لمساعدة الآخرين ، ولكن عندما نجرد دوافعنا من مظهرها الخارجي ، سنجد إن لدينا دوافع أكثر عمقاً وتعقيداً ودهاءً ، ربما نفعل ذلك لكي يعجب بنا أصدقاؤنا ، وربما نريد أن نحملهم ديناً أو نجعلهم معتمدين علينا أو

الخطا رقم # ٧ : إسداء النصح :

حتى يشعروا بالدونية نحونا أو ربما أنتا تستمتع بكل بساطة بالتحكم في حياتهم إن لدينا جميعاً بالطبع دوافع مختلطة رخيصة ، ولا أحد منا تفوي تماماً أو كامل ، ولكن عند إسداء النصيحة فإننا نقوم بخدمة أغراضنا غير المعلنة التي تخدمنا نحن في حين أنتا نتظاهر بفعل ذلك من أجل المنفعة ، ونحن بذلك نقوم بعمل ذي وجهين يضعف أي جهد تقوم به لتكوين علاقات متكاملة .

إن إسداء النصح شكل من أشكال السيطرة

تحمل النصيحة بطبيعة الحال أوامر أخلاقية : فنحن نقول للآخرين أنه يجب أن يستعملوا المظلات ، ويستعينوا بالمهندس الذي يصلح سيارتنا ، وأنه يلزم عليهم أن يربوا أولادهم بطريقة معينة ، ونحن نضعهم تحت ضغط الواجب حتى ، ولو لم نستخدم كلمات الواجب والإلزام (استعن بالميكانيكي الخاص بي) : فهم إن أخذوا بالنصيحة فإنهم مدینون لنا بالمساعدة ونشرع لهم أيضاً أنهم إذا لم يتبعوا نصيحتنا فإنهم سيغضبوننا أو سيهينوننا أو أنهم يحيدون عن الصواب وإن استمروا على ما هم عليه من مشاكل فسيخشون قولنا : "لقد أخبرتك بهذا" أو "لا تلمني" .

إن محاولة التحكم هذه تجعل إسداء النصح غير صائب ، إنه ليس دورنا أو مسؤوليتنا أو من حقنا إن نتحكم في حياة الآخرين ، فهذا التحكم يعوق روح المبادرة والابتكار لديهم وتقلل من شعورهم بقيمتهم ، لذا فإنه من غير الصواب إن نتحمل مسؤوليتهم أو ندخل أنفسنا في صراع معهم حول ما يفعلونه .

وأحياناً تزعجنا طبيعة التحكم في إسداء النصح المباشر فإننا حاول لذلك أن تخفيها خلف سؤال غير مباشر : "لما لا تزيد من قيمة

شيء جميل جداً من أجلك

التأمين ؟ أو "لما لا تضع أموك في دار للمسنين ؟" لـما لا نقوم بـ .. ؟؟؟
إلا ، فنحن نعتقد إن هذا القول الطف من قولنا يجب إن تفعل هذا أو
يلزمك إن تفعل ذلك بالطريقة الفطرة هذه ، ولكننا في حقيقة الأمر لا
نهتم ولو قليلاً لسبب عدم اتباعهم لما نرى أنه يتوجب عليهم أو نريد
منهم فعله ، لأننا نريد ببساطة منهم إن يفعلوا ذلك فحسب ، لذا فهو
أسلوب سؤال ذو غرض آخر ونوع من الإجبار الممحض ، ربما تكون
بالفعل قد اعتدنا عادة بسيطة بريئة وهي استخدام الأسلمة البلاغية
للحصول على مساعدة الآخرين : "لـما لا تعطيني الملح ؟" ولكننا عندما
نستخدم مثل هذه الأسلمة لمخاطبة حاجات الآخرين "لـما لا تزيد من قيمة
التأمين ؟" فإننا بذلك نفقد البراءة ، لأننا نريد إن نتحكم فيهم من خلال
نصيحة متخفية .

ونحن دائماً ما نتجنب نحو تبرير النصيحة لأن الناس يطلبونها
بما فيهم من يحترمنا ومن نريد أن نبهرهم ، ولكن طلبهم هذا ربما
يكون بسبب :

- إنهم لا يريدون تحمل مسؤولية مشاكلهم ، فقد يكونوا كـسالي .
- يعتقدون أنه ليس باستطاعتهم حل مشاكلهم الخاصة ، فهم مخطئون.
- يبحثون عن يلومونه في حالة اتخاذ القرار الخاطئ .

لذا فعندما يتملقنا الآخرون عن طريق طلب النصح منا ، لا
يجب أن يفترض أنه يتوجب علينا تقديمها ، لصالحهم أو لصالحنا ، بل
يجب علينا أن نفترض العكس تماماً من أجل الأسباب التي اطلعنا
عليها منذ قليل .

الخطا رقم # ٧ : إسداء النصح :

استثناءان للقاعدة

لذا قلت مسبقاً إن إسداء النصح لا يساعد مطلقاً؟ وهيهات أن يساعد ، فهناك موقفان مختلفان ربما تصلح فيما النصيحة . الأول في مجال العمل ، عندما يخطئ من يعملون تحت رئاستك في عملهم وقد اقترب الموعد الأقصى للتسلیم ، في مثل هذا الموقف ربما يكون من المناسب أن تقول أفعل هذا أو لا تفعل ذاك ، وحتى في ذلك الوقت سنقوم به من أجل تشجيع تطورهم أو تعميق صلة العمل بينكم ، بشكل يمكنهم من اكتشاف الإجابات والاتجاهات بأنفسهم بقدر المستطاع ، بدلاً من توجيههم نحوها ، يوجد فرق هام بين توجيهه من ترأسهم نحو الصواب وبين التواصل معهم بطريقة تخرج أفضل ما لديهم فمن الواضح أن العاملين يحتفظون بمعنيويات أفضل ، ويتواصلون بشكل أفضل ، ويعملون بكفاءة أكبر ، إذا لم يقم رؤساؤهم بتوجيه الأوامر لهم في كل حين .

وال موقف الثاني : هو الطوارئ فإذا رأيت على سبيل المثال ، شاحنة تتوجه نحو شخص ما يمكنك أن تصرخ بدون أي تردد موجهاً نصيحتك "أحذر" : اقفر : ابتعد عن الطريق ! وإذا استدعت الحاجة ادفعه إلى الرصيف ، ولكن هذه لحظات نادرة ، وخاصة ، ولا يمكنك إن تذرع بها لاعطاء النصح في التحوّلات الاجتماعية المعتادة التي نواجهها كل يوم .

عندما يواجهه من تهم بهم مشاكل ، أو يشعرون بالارتباك أو الضياع فإنهم في الأساس يحتاجون إلى تعبيرك عن الحب بدلاً من النصيحة ، إنهم محتاجون إلى التأكيد من أنك لن تحط من شأنهم ، أو تنظر إليهم على أنهم أشياء يمكن التأثير عليها ، إنهم يحتاجون لأن

شيء جميل جداً من أجلك

تعاملهم كأقران لك . سوف تتمكن من الوفاء بهذه الحاجات ، عندما تتوقف عن إبداء النصح ، وانت بذلك أيضاً تمنع المخاطرة ، والنفاق ، وعدم� الاحتراز ، والتحكم الذي يتضمنه النصح . ولكن يجب عليك في حينها ، إن تستبدل هذه الطريقة بطريقة معاملة مؤثرة ، ومرضية وتعاملهم معاملة اللد للند ، وتخدمهم بطريق حقيقة .

البديل لاسداء النصح

إذا تقبلت ما يدور في خلدك ، ربما تجد أنه من السهل أن تتوقف عن التحكم فيمن حولك عن طريق إبداء النصح ، أما إذا لم تتخذ هذا القرار بعد ، فإنك ستقوم بعرض النصيحة كلما أتيحت لك الفرصة ، وسواء كنت تقبلت هذا الأمر أم لا ، يمكنك إن تقول لنفسك : "الآن وقد فهمت إن أمر الناس بما يفعلونه هو تصرف خاطئ . فأنتوقف عنه ، وقد أوضحنا من قبل إنه إذا كنت تريد إن تستمر على هذه الطريقة فاكتب ما تفعله في ورقة ، ووضعه في مكان واضح ، وأخبر أصدقائك بما تفعله .

لتفرض أنك لا تزيد الاستمرار في إبداء النصائح ، ولكنك لا تزال تزيد خدمة من يهمك من الناس عندما يحتاجون إليك . خمس خطوات يمكنك اتباعها .

الخطوة ١ : أبعد نفسك عن مشاكلهم

إن السر في خدمة الآخرين هو رغبتك وقدرتك على التراجع عن حل ما يورقهم ، ولا يعني هذا إداره ظهرك لأصدقائك ، والتخلي عنهم ، أو رفض الاستماع إليهم ، وهذا لا يعني أن يجعل مسافة نفسية بينك

الخطا رقم # ٧ : إسداء النصح :

وبينهم كأشخاص ، أو أن يقل تواجدك معهم ، أو تبتعد عنهم عندما يحتاجون إليك بشدة ، إنه يعني فقط ألا تتحمل مسؤولية حياتهم .

إن الابتعاد عن المشاكل هو التأكيد على أن المسئولية الأساسية في الوفاء بحاجات الآخرين تقع على عاتقهم هم ، وليس أنت ، وهذا يعني أن تنظر إليهم وإلى نفسك كأشخاص مستقلين ومتباينين ، وتدرك أنه يمكنك إن تساعدهم فقط عندما تقدر هذا الاستقلال عن طريق رفض حل مشاكلهم الخاصة . إن ابتعادك هذا يخبرهم بوضوح أنك تحترمهم ، وتحترم حاجتهم لاتخاذ قراراتهم بأنفسهم ، وأن يعايشوا نتائج قراراتهم . إنك تقول بذلك أنك تهتم بهم لدرجة ألا تفعل شيئاً لمنعهم من تجربة عواقب تصرفاتهم بأنفسهم .

إذا كنت ممن اعتادوا محاولة حل مشاكل الآخرين عن طريق إسداء النصح ، فإن الابتعاد يدخلك في عادة يفضلها الناس ، وهي تركهم على حريتهم ، وسيتمكنك هذا من أن تظهر بمظهر الشخص الذي لم يعد يسدي نصائح ، ولكنه لايزال يهتم بالآخرين . يمكنك إن تتوقف عمما تفعله ، وتحدث نفسك من أجل الابتعاد عن مشاكل الآخرين ، مستخدماً تكرار هذه العبارات إذا لزم الأمر :

إن هذه ليست مشكلتي كي أحطها .

أو :

إنها يمكن أن تحل بنفسها لذا فلن أتدخل .

أو :

إنني لن أسلبه قيمة حل مشكلته بنفسه .

أو :

شيء جميل جداً من أجلك
إذا أسيطهم النصيحة فلن اظهر لهم الاحترام .

وربما يفيدك حفظ عبارات مثل تلك لكي تكون حاضرة لديك
لتكررها بنفسك في حالة حدوث موقف يغريك باللجوء لإسداء النصح.
وربما يكون من الحكمة أيضاً أن تتباًأ سرتاك ، وأصدقائك
بالترلمك الجديد ، بالابتعاد عن المشاكل ، وخاصة في حالة حدوث
موقف كنت قد أسيط فيه النصح من قبل :

إن جزءاً مني يريد بالفعل أن يحل مشكلتك ، ولكنني أدرك الآن
أن هذا ليس بعذل لي أو لك .

لقد أدركت الآن أن نصيحتي للناس فيما مضى لم تكن مفيدة لهم ،
ولأنني أحبك فلن أقوم بذلك بعد الآن .

إنني احترمك كثيراً لدرجة ألا أقول لك ما يجب أن تفعله .

وربما تريد غالباً أن تضيف عبارة "سأكون مهتماً بسماع كيفية
تعاملك مع المشكلة" .

إذا كنت كبيراً في السن ، ويرى الناس أنك حكيم ، أو شخص
 ذو سلطة مهنية ، فربما يأتي لك الناس طالبين النصح بانتظام ، وربما
تجد في حينها إن إغراء النصح لا يمكن مقاومته ، عندما يحدث هذا
لي وجدت أنه من المفيد أن أقول : "لا يسعني أن أقول لكم أنا مدفوع
لإخبارك بما تفعله ، إنني أحب إن يكون كل شيء على الشكل الصحيح ،
وأن تظنوني رائعاً ، ولكنني لن أفعل هذا . إنه من المهم لك إن تحل
هذه المشكلة بنفسك ، وأن تتخذ قرارك النابع من داخلك" .
إنَّ معظم الناس يتفهمون هذا القول .

الخطا رقم # ٧ : إسداء النصح :

هذا الابتعاد يكمن في افتراضك الذي يحترم الناس الذين تهتم بهم ، ويفصلهم من الوقوف على أقدامهم ، حتى ولو لم يريدوا ذلك . لذا فعندما تبتعد عن مشاكلهم فإنك بذلك لا تهزّم فقط إغراء إعطاء النصيحة ، ولكنك أيضاً تظهر ما هو أفضل ما في أصدقائك ، وتقوّي احترامهم لأنفسهم ، وتبني فيهم ثقة في ذاتهم ، وبذلك تسهل على نفسك الأمور بالطبع عن طريق عدم القلق بسبب عواقب نصيحتك ، وعن طريق إزالة أي توقع خاطئ إليهم أنك سوف تحل مشاكلهم بدلاً منهم ، وأنك في النهاية تمكّن نفسك من المحافظة على علاقتك بهم عن طريق معاملتهم كآدميين حقيقيين .

ربما لا يكون التخلّي عن التحكّم في الآخرين سهلاً ، يبدو أنه يتوجّب عليك أن تقوم بهذا الأمر حتى قبل أن ترتاح إليه ، فهناك مفهوم شائع ولكنه خاطئ ، أنَّ المشاعر هي شيءٌ طبيعيٌّ ، ويفترض أن تسبّبها التصرفات . لذا فلا يجب أن تفعل شيئاً لا تشعر أنه طبيعي ، أو مريح . لذا فوفقاً لهذا المفهوم إذا لم تشعر بالراحة نحو شيءٍ فلن تفعّله ، ولأنَّ الابتعاد يتناقض مع ما تعلمناه من كوننا أشخاص لطفاء ، ولأنَّك معتاد بطريقة لا إرادية على محاولة التحكّم في الناس ، فإنَّ التخلّي عن ذلك لن يبدو صحيحاً ، أو مريحاً .

ولكن توجد وجهة نظر أخرى للتفكير في التخلّي عن النصح ، فإنه يتوجّب عليك أن تفعّله سواء كنت مرتاحاً أم لا ، وأجعل مشاعرك تتبعك ، بمعنى آخر ابتعد ، وجرب الشعور الناتج عن ذلك ، أقلم عن التحكّم في حياة الآخرين ، وجرب الفرق الذي سيصنعه هذا في شعورك نحو الآخرين وشعورهم نحوك ، ولأنك لا تستطيع في النهاية أن تحل مشاكلهم فإنَّ هذه هي الطريقة التي لا تتضمّن أي مخاطرة ،

شيء جميل جداً من أجلك

لا تكمن المخاطرة في إيذاء الآخرين ، وإيذاء علاقتك بهم في الابتعاد ،
والتخلّي عنهم ، بل إنها تكمن في الاستمرار في التحكم فيهم عن
طريق إصداء النصائح .

لنت تفهم الآن سبب كون الابتعاد شيئاً هاماً لخدمة الآخرين بشكل جيد . ولكن ربما تشعر بالحرج من تنفيذ هذا ، وخاصة إذا كنت قد ظللت طوال حياتك تخبر الآخرين بما يفعلونه . إني أنكركم كان الأمر صعباً على عندما تخليت عن السيطرة ، ومنعت نفسى من إسداء النصح ، ولكننى أنكركم كان هذا مفيداً ، ويقدر الحرية التي شعرت بها في أول مرة قلت فيها لنفسي : أن هذه ليست مشكلاتي كي أحلها ، لن أتولى حلها ، ولقد ساعدنى هذا أيضاً على أن أدرك بأن هناك خطوات بناة أخرى يمكنني لتخاذلها .

الخطوة ٢ : التقمص العاطفي

إنني أتحدث هنا ثانيةً عن التقمص العاطفي وليس الشفقة ، وعندما يقع الآخرون في مشاكل ربما تشعر بإغراء نحو الشعور بالشفقة نحوهم لكونك شخصاً طيفاً ، وأن تقف في مكانة أعلى منهم ، وتقول بقلبك إن لم يكن بلسانك : "ياه يالك من مسكيـن" ! ولكن إظهار الشفقة لا يساعدهم . يحتاجك الآخرون أكثر ؛ لأن شاركـهم في شعورـهم بـمارـقـهم ، إنـهم يـحتاجـون لأنـ تـقـفـ إلىـ جـانـبـهـمـ فيـ لـحـظـاتـ الـضـعـفـ ، والـتـرـدـدـ ، والـشـعـورـ بـالـهـزـيـمةـ ، أنـهمـ يـحتاجـونـ لأنـ يـشـعـرـواـ بـأـنـكـ تـهـمـ بهـمـ ، لـذـاـ فـيـمـكـنـكـ إـنـ تـسـتـخـدـمـ خـيـالـكـ لـتـصـوـرـ ماـذـاـ سـتـشـعـرـ لوـ كـنـتـ فيـ مـكـانـهـ ، وـتـوضـحـ لـهـمـ ذـلـكـ :

الخطا رقم # ٧ : إسداء النصح :

لتنني لا ادرى ما هو أكثر احباطاً من عدم معرفة الطريق الذي تسلكه .
إذا كانت هذه هي المرة الأولى بالنسبة لي لما عرفت ما سافعل
انا أيضاً .

لا الومك على شعورك بالارتباك .
ليس من السهل أن يكون الإنسان أباً اليوم .

من المهم أن تفهم أنَّ الطريقة التي تشعر الآخرين بها نحو
نفسهم ، تؤثر على شعورهم نحونا ، وهذا يدوم لوقت طويل في تحديد
شكل علاقتهم بنا ، وسواء كان هؤلاء الأشخاص أبناءك ، أو شريكك
في الحياة ، أو زملاؤك في العمل ، أو أصدقاؤك ، فإننا إذا تجاهلناهم ،
فتشعرهم بأنهم لا يهموننا ، وأن رغبتنا في قضاء بعض الوقت معهم
بدأت تتناقص . وإذا حاولنا التحكم فيهم سيشعرون باختناق ،
ويكرهون وجودنا ، ولكن إذا استمعنا بانتباه لهم ، وكما فعلت مع
الشابة في مكتبي ، وأكDNA لهم على أهميتهم ، وتعاطفنا معهم إذا كانوا
يشعرون بالألم ، ونشعرهم ب الكبير قدرهم ، وأهميتهم ، وتميزهم بالنسبة
لنا ، وستكون قدرتهم أكبر على التعامل مع مشاكلهم إذا كانت معاملتنا
شعرهم بخصوصيتهم ، وسوف يرغبون في استمرار علاقتهم بنا .

إن الابتعاد عن المشكلة والتعاطف شيئاً هامان ، فهذا بداية
جيدة في طريق كونك شخص مساعد بحق ، ولكنها غير كافية عادة ،
فيمكنك فعل ما هو أكثر .

شيء جميل جداً من أجلك

الخطوة ٣ : تشجيع الآخرين على التفكير

في مدى أوسع من الحلول الممكنة

لحياناً ما يتعثر الناس في المشاكل ، لأنهم قصروا النظر ، ولم يمنروا خياراً لهم للقدر الكافي من التفكير ، فإذا شعروا بالإحباط عاقون ، ربما يمكنك أن تسألهم بطريقة طبيعية : "هل فكرت في الخيارات الأخرى؟" فإذا أجبوا بنعم ، وقاموا بإدراج هذه الخيارات متغاضين عن واحدة ، ربما تساعدهم فيمكنك أن تتبع حيئك قائلاً "ماذا عن هذا الخيار؟ هل

يمكن أن يفيد ذلك؟"

فإذا أجبوا بنعم ، تكون بذلك قد خدمتهم خدمة جليلة . وإذا أجبوا بلا ، لو نفهم غير ولعون ، فانت على الأقل قد مكنتهم من توسيع رؤيتهم ليغواً وجود حلولٍ أخرى وإذا لم يعرفوا ما يفعلونه ، فيمكنك أن تشجعهم على تضييق قائمة الاحتمالات التي تؤدي إلى الحل الأمثل ، ثم تسأله أي الحلول يبدو أفضل حل بالنسبة لك؟ لاحظ أنك تسلل للسؤال من موقف المبتعد فقد تركته حرراً ، إنك بذلك لا تحل مشاكلهم ، ولا تتخذ القرارات بالنيابة عنهم ، أو تتحكم فيهم . إنك بدلاً من ذلك تقف كشخص يدعمهم ، ويكون بجانبهم في أثناء حلهم لازمتهم .

فإذا حددوا الحل وبدا عليهم أنهم اتخذوا قراراً نابعاً من ذاتهم ، تكون بذلك قد ساعدتهم إلى حد كبير ، أما إذا لم يستطعوا إن يفضلوا إحدى الخيارات الأخرى ، أو يبدوا أنهم لم يعرفوا كيفية استخدام الخيار الذي يبدو أصلح لهم .

الخطا رقم # ٧ : إسداء النص :

الخطوة ٤ : إتاحة المعلومات المطلوبة

عندما لا يمكن المفاضلة بين الخيارات ، يمكنك أن تتحذ هذه الخطوة بعد أن تكون قد ابتعدت ، فأظهرت التعاطف ، وهذه الخطوة تتضمن تقديم الأسماء ، وأرقام الهاتف ، والتكليف ، والمواعيد ، والإجراءات ، والاتجاهات ، والآراء ، والاكتشافات الجديدة ، أو النظريات ، وشهادتك الشخصية ، أو شهادة أحد آخر ، أو أي بيانات متصلة بالموضوع ، أحياناً ما تكون كل المسألة هي أن تخبر الناس بما مررت به وبما تعتقد أنك تعرفه .

ربما تبدو كلمتا تقديم النص ، وإتاحة المعلومات شيئاً واحداً عندما يتم الاستماع لهما لأول وهلة ، ولكنها في الحقيقة شيئاً مختلفان ، يبعد أحدهما عن الآخر بُعد السماء عن الأرض ، فتقديم النص يجبر الناس ويقتلهم ، وتقديم المعلومات ، يظهر الاحترام ويوجد نوعاً من التفهم .

٦ الفرق :

نصيحة إجبارية : كان يجب عليك أن تشتري سيارة أمريكية .

معلومة تميل إلى التحرر : إن لدينا ثروة كبيرة بفضل السيارات الأمريكية .

نصيحة تهدف إلى التأثير : لماذا لا تزور عيادة التوقف عن التدخين تلك ؟ .

معلومة مساعدة : يقول أحد الأصدقاء إن عيادة الإقلاع عن التدخين ساعدته كثيراً .

نصيحة تهدف إلى التحكم : هل لديك مشكلة في السيارة ؟ استعن بالميكانكي الذي أذهب إليه .

شيء جميل جداً من أجلك

معلومة داعمة : إنَّ لدِي ميكانيكي معين ، وأنا راضٌ عنه .

نصيحة متناقضة ذاتياً : لا تعط نصيحة أبداً .

معلومة متسقة : إنَّ النصيحة لا تفيد أبداً .

يُوجَد النصح عِبْنَا مِن الدِّين ، ولكن عندما تقدم معلومة لن يختفي فقط الشعور باللعنة لدى الناس ، بل سيشعرون بغياب العباء ذاته ، إذا استطعت إن تفهم الفرق ، وتضعه بثبات من عقلك . يمكنك أن تسهل على نفسك عملية التوقف عن إصداء النصح . وإحدى طرق القيام بذلك : هي أن تضع نفسك في مكان الشخص الآخر : كما لو كنت الشخص الذي يستقبل الحديث في هذه الأمة .

إِنَّك لا تقل من شأن الآخرين عندما تقدم لهم المعلومات ، ولا تضغط عليهم بأي شكل ، ولا تخاطر بالعواقب الوخيمة نتيجة الغضب الذي سيحدث ، إذا أسلت توجيههم فإنك بدلاً من ذلك تكرمهما ، وتقرب علاقتك لأنك تساعدهم على التحرر في حل مشاكلهم .

لقد تحدثنا حتى الآن عن أربع خطوات مؤثرة يمكن اتخاذها :

(١) الابتعاد (٢) التعاطف (٣) زيادة الوعي بالخيارات و (٤) تقديم المعلومات ، ومن الممكن أن تساعد الآخرين عند اتخاذهم القرار في حل مشاكلهم ، كما أنه ومن الممكن إلا يحدث هذا ، فربما تكون مشاكلهم معقدة لدرجة لا يستطيعوا أن يحددوها رأياً يتخطون به هذه المشاكل بطرق صحية ، ربما يعوقهم ظلال رمادية من المشاعر المختلطة ، وإذا كان هذا ما حدث فيمكنك فعل شيئاً آخر .

الخطا رقم # ٧ : إسداء النصح :

الخطوة ٥ : حثهم بلطف

ما ينصح لهم الوقت لتحديد خيارات واضحة ، يمكنك أن تسأل :
وأي من الخيارات ستتخذ ؟ فإذا قال لك إنه لا يعرف ، يمكنك أن
تشجعه بأن تسأل "متى ستختار واحداً في ظنك ؟"

يمكنك عن طريق الدفع الرقيق الوعي إلا تدفعهم بشدة إلى التصرف ، أو اختيار الشيء الذي تفضله ، ويمكنك أيضاً إن تلمح فقط إن عدم الاختيار هو خيار في حد ذاته ، وأن عليهم في بعض الأوقات أن يقوموا بالتأجيل ، إن هذا الشكل من التحفيز يحترم حريةهم ، وغرضك هنا ليس التحكم فيهم ، ولكن تشجعهم أن يتخطوا العقبات في طريق حل مشاكلهم .

ربما يحدث إذا كان الخيار يحمل كما كبيراً من العواطف وأن يظلوا على عدم قدرتهم على التصرف على الرغم من دفعك لهم ، فربما كان ذلك بسبب خشيتهم من ظنك أنهم اتخاذوا القرار الخاطيء فأخبرهم إذا شعرت بذلك "أريدك أن تعرف بغض النظر عن القرار الذي ستتخذه أنتي سوف أواجهك عليه ، وبالطبع إذا كان خيارهم ممراً ، أو أحماقاً ، يمكنك أن تقيدهم بقولك : "أظن أنك ستقدم على مخاطرة كبيرة إذا أقدمت على هذا الخيار" فربما يكون رأيك هذا معلومة مفيدة بالنسبة لهم .

وما تأمله هو أن يكون خيارهم عاقلاً ومحترماً ، وأمكن تنفيذه تقريباً ، ويمكنك أن تسألكم لتحفز تفكيرهم "أي خياراتك ليس ب صحيح ؟ ولا تستجدي� الاحترام منهم ، ولا تهدد بمخاطر كبيرة" ، إنك تشجعهم بهذه الطريقة على اختيار كل الحلول الممكنة من أكثر من منظور ، وعلى اختيار الأفضل من بينها .

شيء جميل جداً من أجلك

العملية المساعدة المكونة من

خمس خطوات باختصار

إذا هذه الخطوات الخمس تقدم طريقة مرضية ومؤثرة لمساعدة الآخرين :

١. مارس الابتعاد عنهم بطريقة محترمة عن طريق تحريرهم .
٢. غير عن التعاطف مع مشاكلهم ومشاعرهم .
٣. قم بإلقاء أسئلة تساعدهم على توسيع وإثراء كم الخيارات الجيدة .
٤. قدم المعلومات المقيدة بما فيها شهادة الآخرين .
٥. أعطهم دفعات رقيقة نحو اتخاذ القرار .

افرض إن هذه العملية لا تجدي

إذا كان من معك لا يعرفون وقت وكيفية التعامل مع مشاكلهم يمكنك حينها أن تفعل شيئاً واحداً ، يمكنك أن تتعاطف مع عدم قدرتهم على اتخاذ القرار ، وأن تتعاطف مع إحباطهم المرتبط بذلك :

إنني أتخيل لكم هو فظيع لا تجد حلأ لهذه المشكلة .

أو :

لابد أنه شعور صعب لا تعرف ما تفعله لا تعرف الوقت الذي ستتخذ فيه قراراً .

أو :

إنني واثق أنه من الصعب التعايش مع هذه المشكلة وعدم القدرة على اتخاذ القرار .

ربما تحررهم هذه التعبيرات التعاطفية الأخيرة ، وتجعلهم قادرين على حل أزمتهم هذه ، وربما يدركون أنه في حين وقوفك

الخطا رقم # ٧ : إسداء النصح :

يجابهم أنك لن تقوم بحل المشكلة بدلاً منهم ، ربما يقومون بمساعدتك إن يصوبوها نحو الخيار الأفضل وإذا لم يفعلوا ذلك ربما يتوجب عليك أن ترك الأمر على ما هو عليه ، فربما يقومون بحل المشكلة على الرغم من كل ما فعلته لكي تعاملهم كأشخاص واعين لكي تقوم بدعمهم ، وفي النهاية ربما لا يجدون أي حل مقبول ومتاح بالنسبة لهم .

هل لديك عزاء في مثل هذه الحالات المتأزمة ؟ نعم وهو أنك لم تسيطر أو تخدع أو تحاول إن تتحكم فيمن يخصهم الأمر ، ولم تقم بابداع أي شعور بالسخط بداخلهم وهذا ما سيزيد من سوء الأمور ، إن هذا شيء هام بعض الشيء . بالإضافة إلى ذلك فعلى الرغم من أنهم لم يحلوا مشاكلهم إلا أن علاقتك بهم مازالت حرة ومُرضية بشكل أكثر .

شرحان للعملية المساعدة

تتراوح المشاكل التي يواجهها الناس ما بين أبسط المشاكل إلى أكثر المشاكل تعقيداً وعمقاً ، حتى المشاكل الصغيرة كالنوع البسيط الذي نواجهه في كل دقيقة ، تتطلب النصيحة بشدة . فعندما لا يعرف صديقك (على سبيل المثال) بأن يتناول العشاء في مكان قريب من المنتزه ، وأنت تحفظ أماكن المطاعم كما تعرف كَيْدك ، فإن كل ما عليك أن تفعله لكي تحل مشكلته هو أن تقول له أين كان يجب أن يتناول العشاء ؟

هل تستحق الاهتمام هذه النصيحة البسيطة ؟ نعم أن مسألة المكان الذي سيتناول الأصدقاء فيه العشاء في حد ذاته ليس هاماً ، ولكن عدم إسداء النصح هو الشيء الهام لأنك تحاول أن تقلع عن هذه العادة ، وهو نفس الحال بالضبط بالنسبة لمن يحاولون أن يحدوا من تسللهم ، فالنظر إلى قطعة شيكولاتة ليس تافهاً بالنسبة لهم ، لا يمكنك

شيء جميل جداً من أجلك

لن تخبرن أي فكرة بسيطة بشكل يكفي لإمداد النصائح ، فلأنك عندما تتعامل مع مشكلة أحد الأصدقاء كهدف مناسب للنصائح ، بغض النظر عن سلطتها ، فذلك بذلك يتضاعف من إصرارك على التغيير من نمط سلوكك ، تستحق الأزمات الصغيرة النظر إليها أيضاً بصورة جادة لأنك تحتاج إلى التدريبات العهلة على عملية الدعم ، وعندما تجد نفسك واقعاً تحت إغراء مسألة تبدو بسيطة مساعدة الأصدقاء على إيجاد مكان مناسب لتناول العشاء ، لو مشاهدة أحد الأفلام ، لو الاتصال بسبايك معين - يمكنك أن تستغل هذه الفرصة لكي تتسلق بين مهاراتك لكي تستطيع التعامل مع المناسبات الأكثر صعوبة وتعقيداً .
إليك محادثة تحتوي على دعم ولا يعرف فيها الأصدقاء المكان الذي يستأذلون فيه العشاء :

الأصدقاء : أننا نريد أن نتناول العشاء في وسط المدينة أمام المترزه ولا نريد أن ينتهي بنا الأمر في مطعم رديء.

أنت : إبني لا ألومك ؟ هل أنت على معرفة بالمطاعم الجيدة هناك ؟ (ابتعاد عن المشكلة ، تعاطف ، زيادة الوعي بالخيارات) .

الأصدقاء : لا في الواقع . أننا نعرف مطعم "براون" ولكن أسعاره مرتفعة جداً . ولقد ذهبنا إلى "جرين" ذلك مرة ولكننا دائمًا ما ننتظر ونحن أيضاً نريد شيئاً أكثر رقياً .

أنت : ماذا عن "وايت" ؟ (توسيع قاعدة الخيارات) .

الأصدقاء : يتم إغلاقه في يوم الأحد .

الخطا رقم # ٧ : إبداء النص :

لنت : يا للأسف . يبدو أنه ما تبحثون عنه (تعاطف) هل تعرفون مطعم بلاك على ناصية الشارع ؟ إنه مطعم جيد ، وهو ليس بعيد عن المنتزه (توسيع قاعدة الخيارات والمعلومات) .

الأصدقاء : ما شكله ؟

لنت : مطعم إيطالي . قائمة طويلة من المعكرونة هو ليس برخيص ؟ ولكنه ليس بياهظ الثمن ، إنه رتيب بعض الشيء ولكنه ليس بالخانق (المعلومات) .

الأصدقاء : ما هو حال الطعام فيه ؟

لنت : أنه يعجبني الريحان مع صلصة الطماطم والمعكرونة المصنوعة في النزل ، أن طعامه يشبه مطعم "رد" الذي يقع على الناصية الأخرى من المدينة ، ولكنه ليس مرتفع الثمن مثله (معلومات).

الأصدقاء : هذا يبدوا جيدا . ربما نجريه .

إنك لم تتدخل في قراراتهم ، ولم تتحكم فيهم عن طريق إخبارهم عن المكان الذي يأكلون فيه ، ولم تحاول إن تتخذ القرار بدلاً منهم ، ولم تخاطر بعواقب وخيمة . لقد بقيت على مسافة كافية ، وتعاطفت معهم ، والقيت أسئلة توسيع الوعي بالخيارات ، ووفرت لهم المعلومات المفيدة ، لقد قمت بمساعدتهم وحافظت ليس فقط على لصال الصداقة بل قوتها .

ويمكن أن تتطبق عملية الدعم هذه على مواقف أكثر تعقيداً ، كالصراع الذي تعاني منه ابنة أخيك في اتخاذ قرار للجامعة التي

شيء جميل جداً من أجلك

ستتحقق بها وبدلاً من أن تخبرها بالجامعة التي تتقدم لها يمكنك أن تعيش مثل هذا الحديث :

ابنة الأخ : لتنني لا اعرف الجامعة التي ستحقق بها العام القادم
إلى أين أذهب في رأيك ؟
لنت : لا اعرف وأنا غير واثق لتنني ساعينك كثيراً إذا
لخترت بدلاً منك (الابتعاد) ، فهذا إقرار هام وصعب
(تعاطف) .

ابنة الأخ : إنني أعرف ولكن لا يبدوا إنني أستطيع اتخاذ ذلك .
لنت : يواجهه الكثير من الناس صعوبة في اختيار
الكلية (تعاطف)

ابنة الأخ : لم يكن الأمر ليكون بهذه الصعوبة لو لا أن والدي
يصر أن أذهب إلى "توندرن" وأنا أكره ذلك المكان .
لنت : إن الأمور متداخلة وهذا ما يصعب عليك
الأمر (تعاطف)

ابنة الأخ : أنه كذلك بالفعل ، وما يصعب على الأمر أكثر أنني
لا أعرف ما أريد فعله بعد ذلك أعني ، في حياتي .
لنت : ليس هذا غير معتاد ، ولكنني أعرف أنه يزيد من
صعوبة الأمر . (تعاطف) هل فكرت في الجامعات
الأخرى ؟ توسيع مدى الخيارات ؟

ابنة الأخ : أظن لنني أريد أن أذهب إلى "إيسترن" حتى أبتعد
عن البيت أو إلى "سينترال" لأن كثيراً من أصدقائي
سيذهبون إليها وكلاهما قوي في مجال الهندسة وهو

الخطا رقم # ٧ : إسداء النصح :

المجال الذي أتمتع فيه ببعض المهارة ، ولكن والدي لم يعجبهما هذا .

انت : إذن فالخيارات بين هذين الاثنين ؟ (استمرار في توسيع مجال الخيارات)

ابنة الأخ : أعتقد ذلك . فنحن لا نستطيع إن نعطي تكاليف "ساوزرن" ولقد سمع والدي أشياء مؤسفة عن "وسترن" .

انت : ألم تذكر لك مستشارتك أي خيارات أخرى ؟ (توسيع مجال الخيارات) .

ابنة الأخ : ليس بالضبط فقد أعطتني الكثير من الكتالوجات ولكنني لم أقرأها .

انت : هل تعرفين شيئاً عن "ساوزر إسترن" ؟ (مجال الخيارات والمعلومات).

ابنة الأخ : لقد سمعت به ولكنني لا أعرف أي شيء عنه .

انت : حسناً أنهم يقولون إن لديهم هندسة ممتازة وهي ليست بالقرب من المنزل وهي جامعة الولاية حيث وضع التعليم تحت الإشراف .

ابنة الأخ : سأطلع عليه ، ولكنني لم أستطيع أن أجمع الطاقة اللازمة .

انت : متى ستتمكنين من ذلك في ظنك ؟ (دفع) .

ابنة الأخ : لا أعرف ولكن الموعد الأقصى وهو الشهر القادم .

انت : إن اتخاذ القرار صعب بالفعل عندما تشعرين بالإنهاك (تعاطف) .

شيء جميل جداً من أجلك

ابنة الاخ : إنه كذلك بالفعل .

انت : يمكن ان تكون الكتالوجات ذات أهمية . ييدوا ان ساوز ايسترن "لديها شيء جيد وربما يدهشك وجود منح دراسية التي تقدمها ساوزرن" (منح معلومات وتوسيع مجال الخيارات) .

ابنة الاخ : سوف اطلع عليها . أشكرك على الحديث معي .

انت : سوف أسعد عند معرفة ما قررتني (اهتمام ومع الابتعاد) .

إنك هنا أيضاً لم تفرض نفسك ولم تتحكم فيها ولم تضغط عليها ، إنك لم تخبر ابنة أخيك بالمكان الذي يجب عليها أن تلتحق به للدراسة أو ما يجب عليه فعله ، لقد عرفتها على الصراع الموجود بداخلها ، وردت من الخيارات المحتملة ، ولقد قدمت معلومات مفيدة ، وشجعتها على اتخاذ القرار . لقد اهتممت بها ودعمتها .

لقد لاحظت من المثالين أن عملية الدعم تتطلب وقتاً أطول من النصيحة ، تكافك مساعدة الناس على مساعدة أنفسهم وقتاً وجهداً . ولكن العائد سيكون إحساس جديد بالذات وفي رؤية نتيجة جهودك ، وفي تتميم علاقات ناجحة .

ملحقات

١. عن إسداء النصح للأطفال

يعتقد كثير من اللطفاء أنه من المناسب بالنسبة للكبار وخاصة الوالدين أن يتحكموا في الأطفال عن طريق إسداء النصح لهم ، ويعتقد بعض

الخطا رقم # ٧ : إسداء النصح :

الأباء إن هذا هو حقهم الذي منحه الله لهم وهو السبب الذي يعيشون من أجله ، ولكن تمعن في هذا الأمر .

بحتاج الأطفال (بالطبع) إلى الحماية والإرشاد ، فربما يضع الأطفال أنفسهم في بعض الأحيان مثل الكبار بالضبط في موقع خطر واضح ، فربما يندفعون ، على سبيل المثال ، إلى الشارع المزدحم بالسيارات أو ربما يلعبون بالثقب ، وهذه المواقف تحتاج إلى إنقاذ لحظي بل وجود أذار للنصح أو التحكم فيهم ، ولكن هذه المواجهات المباشرة مع الخطر ما هي إلا جزء ضئيل من حياتنا مع الأطفال ، ولا يجب أن تكون هي النظام الأساسي لتعاملنا معهم في الأحداث العادية اليومية .

نحن نركز (بالطبع) في البداية على تقليل المخاطر عن طريق وضع حدود سلوكية ، لهم ومحاولة إبعادهم عن التصرفات الضارة . إننا نُشك بيد الطفل عندما يقترب من الشارع ونقوم بوضع الثقب في أعلى مكان ، مثله مثل الأدوية . يبدو أن فائدة هذه الحدود تزيد إلى الحد الأقصى عندما لا يصاحبها النصح ولكن عن طريق (١) توفير المعلومات الازمة والشرح (الثقب يسبب الحرائق ، وهذه يمكنها إن تحرقك وتؤديك) . (٢) إخبارهم عن شعورنا وما نريده منهم : (إني أخاف عليك وأحرص على سلامتك أو أريد منك أن تخبرني عندما تجد أي ثقب) ، وتساعد هذه التدريبات على الفهم ، وعلى حماية الأطفال بشكل أكثر تأثيراً ، في أثناء زيادة قدرتهم على فهمنا أكثر من النصيحة السلبية : ("لا تلعب بالثقب") ، وسيساعدهم هذا (أيضاً) على النمو شخصياً ، لأن توفير المعلومات لهم وإخبارهم بما نريده مظهر من مظاهراحترام وليس التحكم .

شيء جميل جداً من أجلك

وعلى المدى المستمر فعندما يواجه الأطفال مشكلة لا يستطيعون التعامل معها ولكنهم لا يقربون الخطر ، يمكننا إن نطبق عليهم نفس طريقة الدعم التي تكون من خمس خطوات ، والتي نستخدمها مع البالغين : (١) الابتعاد (٢) التعاطف (٣) تشجيعهم على وزن الخيارات (٤) توفير المعلومات (٥) دفعهم بلطف ، والأمر الهام هو التعامل مع الأطفال باحترام ؛ حتى يتمكنوا من تطوير مهاراتهم الخاصة ليكونوا صانعي قرار على مستوى المسؤولية .

إننا نفترض نفس الخطأ كإسداانا النصيحة للكبار ، وهو خطأ نابع من نفس السبب ، والخطأ ، بالطبع ، أكثر خطورة في حالة الأطفال لأنهم مازالوا محتاجين إلى تطوير إحساس باستقلال الذات ، لهذا فإنهم أكثر قابلية للتقليل من شأنهم ، أو سلوك الطريق الخاطيء بسبب النصيحة . ولأنك تحب الأطفال المحبيطين بك ، وهم كذلك ولن تخلي عنهم أبداً ، وهم (أيضاً) يحتاجون منك الأتعوّق طريقهم بالنصيحة .

٢. عن عدم اتباع النصيحة

أحياناً ما تجد الوضع معكوساً ، فستكون الشخص الذي يعاني من المشاكل والتي تحتاج إلى من يهتم بك . ربما تجد نفسك واقعاً في مشكلة ولا تريد من الآخرين أن يحلوها لك ، ولكنك تعرف الآن أن طلب أو اتباع نصيحة يجعلك تضع نفسك تحت سيطرتهم ، وتخاطر بالتأثير على علاقتك معهم . ولقد عرفت (أيضاً) أنه بينما يمكن للأخرين إن يساهموا في حياتك ، إلا أنهم لم يبذلوا الجهد لكي يحلوا لك مشاكلك ، إنك (من سذورك ومنظورهم) تحتاج إلى إن تكون مسؤولاً عن نفسك ولقد فهمت لأن . إن إصداء وأخذ النصيحة هما وجهان لنفس العملة الواحدة ، ولكن إذا تفعل إذا شعرت بالضياع في مواجهة مشكلة ما ؟

الخطا رقم # ٧ : إسداء النصح :

يمكنك أن تبدأ بإخبار أصدقائك : أنك لا تتوقع منهم أن يتخذوا قراراً لك أو يعثروا بمشاكلك . ولكن يمكنك أن تطلب منهم أن يقتربوا منك وأن يساعدوك في تنفيذ الخيارات المتاحة وإعطائك المعلومات الفعلية ، وأن يظلوا إلى جانبك بغض النظر عن القرار الذي تتخذه ؛ فلنحتاج جميعاً إلى أصدقاء لديهم استعداد لفعل ذلك .

يمكنك (أيضاً) أن تتصل بأشخاص ينتمون إلى المهن المساعدة ، الأطباء النفسيين والمعلمين والأطباء ، ورجال الدين والمخططين الماليين ، والمحامين وكل أنواع المستشارين فبعضهم لديه الحكمة الكافية ، وعندما يذهب إليهم الآخرون يقومون بالتعاطف ، وتوفير المعلومات ، وتعليمهم كيفية مساعدة أنفسهم ، يمكنك كذلك أن تطلب من تزيد منه المساعدة من بين هؤلاء أن يقدموا لك مثل هذا العنوان ، وإن يدعموا جهودك بدلاً من نصحك . وسوف تحافظ على صحة علاقتك بهم بهذه الطريقة وتزيد من احتمالات الحصول على المساعدة التي تحتاجها .

لقد اعتدت على إسداء النصح ، لدرجة أنك مستمر في إعطائها ، على الرغم من المعلومات التي وفرتها لك هنا . يمكنك أن تسماح نفسك إذا زللت ، ذكر نفسك بأنك لست كاملاً ، وانتظر الفرصة التالية لبدء عملية الدعم إذا تدربت على الخطوات الخمس ، فسوف تزيد ثقتك على تجنب إخبار الناس بما يفعلونه . وسوف تجد أن هذا السلوك سيرضيك أكثر بكثير من إسداء النصح .

وستظل شخصاً طيفاً .

حصريات د.إبراهيم أمين
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الابتسامة

الخطأ رقم # ٨

إنقاذ الآخرين

كان ابن اختك ، منذ خمسة عشرة عاماً ، طفلاً ذكياً ومحبوباً ،
ولكنه ترك المدرسة الثانوية ، ومنذ ذلك الحين ظل يشتغل
باعمال يدوية أو يبقى بدون عمل ، ولقد واجه مشاكل عدّة مع
الكحوليات ، ولقد سمحت له أختك بالبقاء في المنزل ، ولقد
كانت عاده ما تدفع له ما يخرجه من مآذق الدين أو السجن ،
ولكنها في النهاية قالت إن الأمر قد بلغ حده ف قامت بطرده
وأقسمت بـألا تنudge مرة ثانية ؛ لذا فتقوم أنت بالتحدث إلى
رئيسك في العمل لكي يوظفه .

لقد كنت أجلس أحياناً (في أواخر السبعينيات) وأستمع إلى امرأة حزينة تحكى لي عن جهودها الضائعة في إنقاذ زوجها الذي أدمى المخدرات ، ولقد قالت إن سيره في هذا الطريق بسرعة ، كان يدمر كلّاً من حياتها وحياته ، ثم تأخذ في إخباري عن تصرفاتها أثناء صراعاتهما ، فأتذكر مع كل كلمة تتطيقها جهودي الضائعة في إنقاذ صديق لي ، لقد قالت إنها هددت بأن تخبر والديه ، ولكنها قالت لي : إنها لن تفعل ذلك أبداً . لقد أخبرت صديقي بشيء مشابه لهذا ولم أكن

شيء جميل جداً من أجلك

أغبى لنا أيضاً . وكلما كان زوجها يغيب عن العمل بسبب تناوله للكحوليات ، كانت تتصل بالمكتب وتخبرهم (على الرغم من أنها تكره فعل ذلك) أنه مريض ، ولم تكن تذكر حالته أبداً ، ولا حتى لأقرب أصدقائها . لقد كنت أنا (ايضاً) العب نفس الدور مع سر صديقي .
بنني واثق من أن اشغالى بمشاكلى الخاصه لم يمكننى من مساعدة زيونتى بالشكل الكافى ، ولكن تفكيري في عدم التأثير ، هذا الذي نشتراك فيه ، كان انفتاحه جديده بالنسبة لي ، لقد كانت احظة فاصلة ادركت إن محاولة إنقاذ من يمرون أنفسهم والنوايا الحسنة في هذا الشأن ليست كافية .

إن إحدى الحقائق المؤلمة في مجتمعنا اليوم هو زيادة عدد الناس المحبوبين الذين يصرؤن بطريقة مباشرة على تدمير حياتهم ، إن لدينا جميعاً أقارب أو أصدقاء يضيئون على أنفسهم فرصة التعليم ، ويسيئون التصرف في أموالهم ، أو يخسرون وظائفهم بشكل متكرر ، ويبعدون أوقاتهم أو حتى يمرون صحتهم . وأنا وأنت أحياناً ما نكون (بغض النظر عن مدى لطفنا أو ذكائنا) مدمرین لأنفسنا بشكل ما وإلى حد ما . ولكن في حالة الأشخاص الذين أتحدث عنهم فالدمار يمتد لكل الوقت وهو دمار مستقر في الصميم ، وهم يستغلون من يهتم بهم من أجل الاستمرار في تدمير أنفسهم ، فهم خبieron في ذلك ، وهم نفس الأشخاص الذين يريدون أشخاص لطفاء مثلنا إنقاذهم .

يتتبّنى بعض الأشخاص سلوكيات مدمرة للذات ، ناتجة عن الجهل أو الغباء ، وأحياناً ما يكون السبب هو التأثر بين القرآن أو الإيذاء النفسي أو تعبير عن مرض عقلي . ولكن حتى إذا كان أحد أو بعض هذه الأسباب هو المؤثر على هذه السلوكيات فإن الغالبية العظمى من يفعلون ذلك بفعل سحر الإدمان .

الخطا رقم # ٨ : إنقاذ الآخرين

أسباب وأثار الإدمان

يحدث الإدمان عندما يحاول الإنسان أن يُسكن بشكل ما من الألم عن طريق : (١) الاشتراك في سلوكيات بديلة قصيرة المدى (٢) إساءة استخدام المواد الكيميائية (المخدرات) ، ربما تكون هذه السلوكيات غير مشروعة ، مثل المقامرة والمخاطر العاطفية ، أو أن تكون مشروعة في نفسها وفي مظاهرها ، مثل الطعام أو العمل أو اصطياد السمك أو حل الكلمات المقاطعة ، أو التسوق ، أو الجلوس أمام الكمبيوتر ، أو حتى مشاهدة التلفاز وتصبح هذه السلوكيات المشروعة مُفرة عندما نستخدمها لتجنّب الانزعاج الذي نشعر به عندما نواجه الأشياء التي نحتاج إلى أدائها ، مثل الإبقاء على علاقتنا أو إصلاحها ، أو قضاء الأعمال الهامة قبل موعدها الأقصى ، أو تطوير مهارتنا ، أو تعديل مسار حياتنا . عندما نشغل أنفسنا بنوع من السلوك من أجل تجنب الصراع أو الألم ، فإنه يهدد بأن يصبح سلوكاً زائداً ومتكرراً . إن كُلَّا منا مُذمِّن لنوع من السلوك بشكل ما وإلى حد ما ، وربما تكون الأضرار التي يسببها هذا السلوك لنا ولعلاقتنا ضئيلة نسبياً وغير هامة ، ونحن نكرر مثل هذه السلوكيات ، ونستمر فيها على الرغم من أننا نعرف أنها تمرّنا ، ومع ذلك نعيش حياة مُثمرة إلى حدِّ مرضٍ . يمكن أن تكون المواد الكيميائية التي يستخدمها الناس ، ربما يتم شراؤها من الصيدليات أو وصفها من قبل الأطباء أو الحصول عليها بطرق غير مشروعة ، ويقوم الناس بابتلاع أو حقن أو استنشاق هذه المواد غير المغذية ، أو حتى باستنشاق الدخان الناتج عنها ، من أجل تسكين الألم ، أو لأجل اليقظة أو الاسترخاء ، أو للتغيير الحالة

شيء جميل جداً من أجلك

المزاجية السلبية إلى إيجابية ، وإذا قام الأشخاص باخذ دواء بهذا الشكل لمدة طويلة باي كثافة ، فإنهم يعتمدون بعد ذلك حتماً على هذه الأدوية لإنقاذهم من الامم ، فتتطور مشكلتهم نتيجة فعلهم هذا : فتزداد استجابتهم لما تشير إليه الإشارات الكيميائية ، بدلاً من أن يستجيبوا لما يفيدهم أو لما له معنى بالنسبة لهم .

يصبح السلوك الانعزالي المتكرر بما فيه سلوك تناول مخدرات .

إيمانًا كاملاً عندما تخرج كثيراً جداً عن إطار التحكم ، وعندما يزيد اعتماد الناس عليها من أجل القضاء على الألم أو مساعدتهم على التوافق مع حياتهم ، والمثير للسخرية ، أن هذه السلوكيات تؤدي إلى ألم أكبر مما كانوا يسعون إلى تجنبه منذ البداية ، فعلى سبيل المثال : عندما تزيد رغبة من لديهم إيمان الشراء في التبذير والاستمرار في حالة الشراء ومطاردة الألوان الزرقاء الداكنة فيقومون بشراء أشياء لا يحتاجونها ، وبإنفاق مال لا يملكونه ، وربما يشعرون بسعادة في المتجر ، ولكنهم يغوصون في الديون أكثر في أثناء ذلك ، ويقعون في هوة شعرهم بأن الحياة أكثر قتامة مما كانت عليه قبل أن يذهبوا إلى المتجر .

كما يضر الإيمان الناس عن طريق تزييف حقيقة أنفسهم . لقد وصف أحد الأشخاص الإيمان بأنه سلوك يضطر الإنسان للكذب حاله تجاه الناس الذين يهمنه ويكتنون على أنفسهم أيضاً ، وينسب هذا الخداع الذاتي (أيضاً) في إنقاص قدرة المدمن على اكتشاف الفرق بين الواقع والخيال ، والحلم والحقيقة ، ويعانون في النهاية من صعوبة رؤية أي شيء ، وخاصة رؤية أنفسهم على حقيقتها ؛ لذا فمن المحمّم الآي يمكنوا من أداء وظائفهم على الوجه المطلوب ، أو التصرف بشكل مسئول أو الحفاظ على علاقات متصلة وحميمة .

الخطارق # ٨ : إنقاذ الآخرين

وزيادة على ذلك ، يغوي الإدمان هؤلاء الناس في البداية إلى التمازج عن الحرية التي يحتاجونها لكي يكونوا مسؤولين عن أنفسهم . فالإدمان هو النقيض المباشر للحرية ، بيد أن المدمنين يشعرون في البداية أن السلوكيات التي يدمونها قد حررتهم في مراحلها الأولى ؛ لأنها قد أزالت الألم القصير الأجل ، ولكنها تؤدي في النهاية إلى تقييدتهم ، وحتى إذا أدركوا في لحظة ما أن سلوكياتهم تسبب لهم المأكثر . ويريدون التوقف فإنهم سيعتقدون أنهم لا يستطيعون ذلك ، وربما يقنعوا أنهم كانوا على خطأ ، وأن الإقلاع عما أدمنوه قد يسبب لهم المألان يطيقوا احتماله ، ونقل قدرتهم كل يوم على التوافق مع عائلتهم التي تتمرد عليهم ، لأنهم يشعرون بالارتباك وقلة الحيلة .

الاستجابات التي يثيرها

الإدمان فينا

تصيبنا السلوكيات المدمرة التي يأتي بها الأشخاص الذين نهتم بهم بازعاج شديد مثل :

- فنسر بسبب التفكير في صديقة تتغيب بانتظام عن عملها وتكرهه وتعاني اضطراب الأكل وهذا يزعجنا .
- نشعر بالإحباط بسبب زميل يؤدي به إدمانه للإنفاق وإلى الديون واليأس .
- نصاب بالقلق على ابننا المراهق المصابة بهوس ألعاب الفيديو ، والذي يهمل دراسته ويوشك على ترك المدرسة

شيء جميل جداً من أجلك

- ونستالم لصيغة تتحمل علاقات مهينة ومؤذية ، مما أدى بها اليأس المدمر .
- ونحزن لأجل الجارة التي لا يبدو أنها تستطيع التوقف عن التدخين ، على الرغم من أنها سوف تموت بسبب لنفخ الرئة.
- ولأننا نهتم اهتماماً حقيقياً بهؤلاء الذين أدمروا ، ولأننا تعوينا أن تكون لطفاء .

فإننا نحاول بجد أن نساعدهم ، وعلى الرغم من جهودنا المخلصة ونوايانا الحسنة إلا أن سلوكياتهم هذه تستعبدهم أكثر وتتصبّح حياتهم بلا أمل . ويناقش هذا الفصل : أن هذا التصرف جزئي بسبب أن اتجاهنا نحوهم بلطف هو اتجاه خاطئ .

الخطأ الذي نقترفه

إن الخطأ الذي نقترفه مع من يدمرون أنفسهم هو محاولة إنقاذهم ، فهذا الإنقاذ يؤدي بنا إلى ثلاثة مراحل متوقعة ، فنحن نبدأ بإنكار ل الواقع أن هناك أية مشكلة ، فإن فكرة الاعتراف بعار المدمنين ومشاركتهم في الألم هو شيء نتحمله ، لذلك نبدأ في التفكير المتأني . سيكون كل شيء على ما يرام بالتأكيد ، ونبعد أعيننا (في أول لحظة) لصدمة وخيبة أمل ، ونرفض إذا لم نستطيع الهروب من مشكلتهم هذه لأن نقبل أنها مشكلة خطيرة ، ونناقض أنفسنا والآخرين إذا أجبرنا على فهم ضغط الموقف : إن كل الناس يفعلون ذلك أو نعتقد بعدم وجود حل .

ونحن نعطي المدمنين في هذه المرحلة ميزة الشك في سلوكياتهم من خلال سلسلة من المراحل المسبيبة للاضطراب ، فنحن نقبل بكل ما

الخطا رقم # ٨ : إنقاذ الآخرين

يخبروننا به ، حتى ونحن نؤمن في أعماقنا أنها ليست الحقيقة ، ونحن في اثناء ذلك لا نخبرهم أبداً بسلوكهم المدمر هذا أو كيف نتجاهله ؟ ولقد ذكرنا من قبل أن قلب الإنسان قادر على خداعه إلى ما لا نهاية ، فنحن لدينا القدرة على إغماض أعيننا حتى يستحيل رويتنا لما لا نستطيع مواجهته ، وما يثبت ذلك ، هو بعضنا الذين يتجاهلون تصرير من نحبهم لأنفسهم . والمثير للسخرية أننا لا ننكر المشاكل الخطيرة التي وقعوا فيها ، بل ، نخدع أنفسنا حتى نفعل ذلك . فكر في هذا الأمر : إننا نرفض الاعتراف بوجود مشكلة من أجل إنقاذهن منها .

وربما توأطينا الشجاعة في بعض الحالات للتعبير عن حنفنا على المدمنين الذين نهتم بأمرهم ولكنهم يرفضون الاستماع ويغضبون ، فتشعر أن محاولة مساعدتهم هي مضيعة للوقت وربما لا يكون سلوكهم شيئاً يخصنا ، وربما ما يعوقنا هو نقص المعرفة لدينا أو عيوبنا الشخصية ، أي أن ميلنا للأفكار هو ناتج عن الخوف من الصراع ويدعمه خوفنا من الفشل .

وعندما لا نستطيع تحمل الإنكار أكثر من ذلك ندخل مرحله ثانية تقوم فيها بالتحكم في المدمنين والتأثير عليهم ، بل وتهديدهم ، ونستخدم الشعور بالذنب والخوف كل حين مفضلين : ("إنه عار علينا" "ماذا ستنظر والدتك ؟" "سيعرف أصدقاؤك" "صدقني إذا لم تتوقف فسوف تخسر") ، إنه نفس النوع من التحكم الذي تحدثنا عنه فيما يخص إساءة النصح ، ولكن التعبير عنه في هذه الحالة هو أكثر قسوة وتطرفاً .

ومع زيادة التهديد الذي يشكله إدمانهم نزيد نحن (بالطبع) من جهودنا للعودة بهم إلى الطريق الصحيح ، فيقاومون هم ، ونزيد نحن من محاولتنا مع ذلك فيزيرون هم من مقاومتهم ، وبعد مرور فترة

شيء جميل جداً من أجلك

قصيرة نشر نحن بالإحباط والغضب ، فالأمر كله سيصيّبنا بالجنون ، وعندما نقر أنهم أصبحوا في حالة ميتوس منها . وأننا لن نستطيع تحمل الألم للحظة أخرى ؛ نقوم بمحاولة باشة للنحكم فيهم بالتهديد بقطع العلاقة . وعندما لا يجدي التحكم لبدأ ندخل نحن في مرحلة ثالثة : نصبح نحن من يسترهم ونشترك معهم في إخفاء نتائج سلوكياتهم عن أي أحد يهمه هذا الأمر . إذا كانت إساءة استخدام الكحوليات تؤثر على عملهم ، تساعدهم نحن على إخفاء ذلك من رؤسائهم في العمل ، وإذا كانوا يقامرون بشكل زائد أو يدفعون فواتير لا مبرر لها ، نعطيهم نحن المال في الخفاء ، وإذا تورطوا في مشاكل مع القانون تقوم نحن بهدوء بدفع الكفالة لهم لكي يخرجوا من السجن ، ونحن في كل حالة من هذه الحالات نساعد على إيقاع الأمر سراً . أي أننا لا نحاول إن ننقذهم من أسباب السلوكيات المدمرة هذه ، أو من العوائق الوخيمة الجسمانية أو القانونية أو المالية ، ولكن من نتائجها الاجتماعية ، ونحن بمحاولتنا إنقاذهم بهذا الشكل نسيء توجيه جهودهم ونشتت انتباهم مما يحتاجون إلى فعله من أجل أنفسهم .

مقدّمنا هنا هو أنه على الرغم من أننا نلقي استحساناً كبيراً من أولئك الذين يعتقدون إن إنقاذ الأصدقاء هو ما يجب على اللطفاء من الناس فعله ، إلا أن هذه الجهود هي نوع من الخطأ .

لماذا يُعد الإنقاذ خطأً ؟

إنه لا يفيد !

مهما كان مقدار جهودنا فنحن لا نستطيع أن نغير الناس أو نحل مشكلة الإيمان بدلاً منهم .

الخطا رقم # ٨ : إنقاذ الآخرين

إنه يزيد من سلوكياتهم المدمرة

يُزيد بعض السلطات إلى الإنقاذ على أنه "تمكين" لأنه يمكن المدمنين تثبيت بعض الاستمرار في سلوكياتهم . أي أننا بشكل مانؤذني من لا يشعوريًا من التناقض المحزن ، بأننا نحاول بنوایاناً يؤمنون أنفسهم ، وهذا نوع من التناقض المحزن ، لأننا نحاول بنوایاناً الحسنة أن نوقفهم عن إيداء أنفسهم ، ولكننا نجعل الأمور أسوأ بدلاً من ذلك ، لذا فإذا نجحوا في تعديل حياتهم من جديد فلن يكون ذلك بسبب جهودنا بل على الرغم منها .

إنه ينهي اعتمادهم علينا

يسليهم سلوكنا هذا من التطور والتمتع التي كانوا سيعيشونها إذا تركوا ليحلوا مشاكلهم بأنفسهم ، مع وجود الاهتمام والدعم من تجاهنا . إننا نساهم (بتجربيتنا لهم من قوتهم) في خسارتهم لاحترام أنفسهم والثقة في أنفسهم والرضا عن أنفسهم .

إنه يتضمن الخداع

ربما نقوم بهذا العمل كما نفعل في حالة النصيحة ، كما لو كان اهتمامنا الوحيد هو صلاح هؤلاء الذين نحاول مساعدتهم ، إلا أن لدينا أغراضًا أخرى ، أننا نهتم بآلا يعتبرنا الناس غير مهتمين ، لا نريد لاسم العائلة الجميل أن يصاب بالعار ، ونحن نريد أن نُبقي كل شيء في إطار السيطرة ، ومن ضمنهم الأشخاص الذين نهتم بهم ، ولكننا على الرغم من وعيينا التام بدوافعنا الخفية إلا أننا لا نذكرها أبدًا.

إنه يؤذينا

إننا نسمح لسلوكيات المدمنين المدمرة هذه أن تجذبنا إلى دوامتها ، ولأن تسللنا نحن أيضًا . إن إنقاذهما لهم هذا لا يغيرهم بل يغيرنا نحن وسلوكياتنا إلى الأسوأ .

شيء جميل جداً من أجلك

إنه شكل آخر ، أكثر خطورة ، من أشكال الإدمان

نكر في الأمر على هذا النحو : إننا نقوم بإيقاظ من نحبهم لأننا نريد تجنب
المزيد منهم وهم يذمرون أنفسهم ، ونقوم بتكرار هذه الجهود بإصرار ،
فنجحن نريد أن نسيطر على الموقف ، ونحن نتوق إلى الامتنان والعرفان
اللذين منحصل عليهما إذا أتقناهم ، ونقوم بذلك بدون أدلة دليل على أننا
نمثل لهم العون ، بل إننا نعرف (أحياناً) أننا نزيد الأمر سوءاً . أجل إن
المدميين من الذين نحبهم هم أسري سلوكيات معتادة مدمرة لهم . فاليك
أهم نقطة : ابن ، هل نحن من سيتورط في إنقاذهم ؟ .

من المهم أن تذكر أنه ليس كل من يبدو عطفاً ومخلصاً هو
بالفعل يمثل مساعدة ؛ فالزوج الذي يؤذى زوجته ربما يشعر بصدق
إنه يحبها ، وربما تقول هي : "إنني أعرف أنه يحبني ولكن هناك فرقاً
كبيراً بين الشعور بحب شخص ما ومحبة شخص ما ، والأكثر من
ذلك شعوره أنه لا يستطيع إن يعيش بدونها ليس هو نفس شعوره
بحبها ، وأن الحب ذا الطبيعة التحررية والتي لا تؤذى ، هو شيء
 مختلف تماماً عن الحاجة الإدمانية المؤدية للتملك والتحكم ، ويجب
 علينا نحن من أدمنا إنقاذه المدميين ، أن نفهم أنه برغم أننا نهتم لأمرهم
 بحق إلا أن إنقاذهم ليس حباً بل خطأ ، ويجب علينا أن نتعافي من
 إنماقنا نحن ونتوقف عن إنقاذهم إذا كنا لانريد الاستمرار في إيذاء من
 نحبهم من المدميين .

كيفية التوقف عن إنقاذه الآخرين

أول خطوة للتوقف عن عملية الإنقاذ هذه هي اتخاذ قرار بالانفعال
ذلك ثانية ، وسنقول هنا ثانية ، أكتب هذا الالتزام كي تدعمه من الآن

الخطا رقم # ٨ : إنقاذ الآخرين

فتساعداً من أحاول أن أنقذ الآخرين من السلوكيات المدمرة ، ثم ضع تاريخاً عليها ، وضعها في مكان تستطيع رؤيته كل يوم ، إذا لم تقم بشيء غير التوقف عن إنقاذ الآخرين فلن تزيد من سوء الأمور وتضر بجهودك عرض الحائط .

وسوف يستمر جزء منك (بالطبع) في الاهتمام بهم حتى لو خروا عن نطاق السيطرة نحو تدمير ذاتهم ، ولكن من المهم فهم أن التوقف عن إنقاذهم لا يعني تجنبهم ، بل يعني أنه مازال لديك دور ما في معافاتهم من هذا الإدمان ، ويعني فقط أنك ستؤدي لهم خدمة إذا قررت التوقف عن إنقاذهما ، ولكن فقط عندما تقرر تخليك عن دور المنقذ فإن ذلك يجعلك تتقدّهم جيداً .

ومهمتك هي ليست فقط التوقف عن كونك منقذاً ، بل التزامك (أيضاً) بأن تكون غير منقذ ، إنك تحاول كمنقذ أن تغير سلوكيات الآخرين ، وكغير منقذ تحاول أن تغير سلوكياتك أنت المتعلقة بهم ، وترك مهمة تغيير سلوكياتهم لهم أنفسهم ، إنك تفعل ذلك لأنك تعرف أنهم لن يقوموا بتغيير حياتهم إلا إذا أرادوا هم ذلك ، ولأنك تعرف (أيضاً) إن مثل هذا الوقت ربما لا يأتي أبداً ، فربما لا يريدون التغيير أبداً .

وربما تساعده معرفة أن عدم الإنقاذ هذا يقدم منافع معينة لك وللمدمنين الذين تحبهم ، فإنك تتصرف في أثناء إنقاذهما لهم كما لو كنت تملكونهم وكما لو كانوا مشكلة خاصة بك يجب عليك حلها ، وتملك هذا لا يظهر فقط عدم الاحترام لهم ؛ بل إنه يستهلكك أيضاً . ويساعدك عدم الإنقاذ على التوقف عن ذلك ، فأنت بذلك لا تفسح الطريق لهم فقط بل تريح نفسك من حملهم ، وبينس الطريقة التي تُتوقف بها عن تقديم النصيحة ، تقوم بالابتعاد عن المشكلة وتتراجع

شيء جميل جداً من أجلك

ونتف موقعاً حيادياً وتركتهم لإنقاذ أنفسهم ، وعندما تهتم بشئونك فقط ، مستوفف عن إفساد اعصابك ، وتقوم بإنشاء علاقة صحية غير مهيمنة تساعدهم على تعلم مساعدة أنفسهم .
وربما يكون تحويل الفكر من تغيير الآخرين إلى تغيير نفسك هو ما تحتاجه للتوقف عن عادة الإنقاذ ، ولكن ربما لا تفعل ذلك ، فربما تجد نفسك تزليق ثانية نحو الإنكار ، والإخفاء أو التحكم . طريقة التصرف هذا ، نبعها من أعماقك أنت ، وإليك ثلاثة خطوات يمكنك اتخاذها لكي تكتسب القوة الداخلية التي تحتاجها لتجنب الانزلاق ، وتستمر في التصرف بطرق صحية غير منفذة :

الخطوة ١ : كون إحساسك الخاص الواضح عن ذاتك

نحن نحاول أن ننقد من يهموننا ؛ لأن هويتنا قد اختلطت وتفاعلنا مع هويتهم ، إنما ننقدهم بشكل ما لكي ننقد أنفسنا ، لذا . فعندما نفشل في إنقاذهم نشعر بأننا فاشلون مثّلهم ، أي إن الإيمان المدمر لدى من نهّم بهم يتحكم فيما كلاماً يتحكم فيه .

يمكنك تجنب هذا النوع من التحكم عن طريق رؤية نفسك ككائن منفصل ويستحق الاهتمام ، كما أن طبيعتنا الاجتماعية لا تعني أنها لساناً كائناً منفصلاً . وفي الحقيقة إن مجموعة الشخصيات التي تعيش بداخلك وتؤثر عليك ، وأيضاً صفاتك الوراثية وخبراتك كل هؤلاء يكونون الشخص المتميز الذي هو أنت ، ولا يوجد شخص واحد في العالم لديه نفس التاريخ ، أو العمليات الجسمية ، أو الصفات الشخصية أو المزاجية أو الوعي الذي لديك ، إنك لست منفصلاً عن الآخرين ولكنك شخص مختلف تعيش في علاقة معهم ، ولديك

الخطا رقم # ٨ : إنقاذ الآخرين

مكونات وهوية وقمه خاصة ، لذا فانت مدين تحاه نفسك بـألا تسمح للأخرين بأن يحيطوا وجودك أو يستهلكوك ، وسنقول مـرة لنـدى : إنـك مـسـئـولـاً عـنـهـمـ لـمـسـتـوـلـاً عـنـهـمـ إنـكـ مـسـئـولـ عنـ نفسـكـ فقط ، لـذـاـ فـيـ حـينـ إنـكـ نـهـمـ لـأـمـرـ مـنـ يـمـرـونـ أنـفـسـهـمـ ، منـ المـقـرـبـينـ إـلـيـكـ ، إـلـاـ إنـكـ لـنـ تـعـيـشـ مـنـ أـجـلـ العـنـيـةـ بـهـمـ .

ومهمتكـ هناـ ، أـنـ تـعـرـفـ أـينـ تـتـوقـفـ أـنـتـ وـيـبـدـاـ الـآـخـرـونـ ، وـيـجـبـ لـنـ تـعـرـفـ مـنـ أـنـتـ وـمـاـ سـوـفـ تـفـعـلـهـ وـمـاـ لـاـ تـفـعـلـهـ مـنـ أـجـلـهـ ، وـالـمـدـىـ الـذـيـ سـتـضـعـ عـنـهـ حـدـاـ بـيـنـكـ وـتـخـبـرـهـ بـكـلـ ذـلـكـ ، وـيـجـبـ عـلـيـكـ لـلـفـيـامـ بـذـلـكـ إـنـ تـقـبـلـ إـنـ الـمـشـاعـرـ الـتـيـ تـرـىـ أـنـهـ مـبـرـرـةـ وـصـحـيـحةـ وـمـتـسـلـسـلـةـ ، وـتـقـبـلـ (ـإـيـضاـ)ـ الـمـشـاعـرـ الـتـيـ تـرـىـ (ـأـوـ تـشكـ)ـ أـنـهـ لـيـسـ كـذـلـكـ .
إـذـاـ كـنـتـ قـدـ تـرـبـيـتـ فـيـ أـسـرـةـ لـطـيفـةـ فـرـبـماـ يـكـونـ الـاعـتمـادـ عـلـىـ مشـاعـرـكـ صـعـباـ ؛ـ لـأـنـكـ رـبـماـ تـعـلـمـتـ أـلـاـ تـنـقـ فيـهاـ أـوـ تـتـكـرـهـ أـوـ تـرـفـضـهاـ .
وـرـبـماـ تـكـونـ تـحـتـ سـيـطـرـةـ مـاـ تـعـلـمـتـ فـيـ طـفـولـتـكـ عـمـاـ يـجـبـ عـلـيـكـ وـمـاـ لـاـ يـجـبـ لـأـنـ شـعـرـ بـهـ ،ـ حـتـىـ الـيـوـمـ فـلـقـدـ تـعـلـمـتـ أـنـهـ مـاـ أـنـ تـحـسـ بـشـعـورـ سـلـبـيـ ،ـ فـإـنـكـ تـحـاـوـلـ تـحـيـيـتـهـ جـانـبـاـ ،ـ وـرـبـماـ تـقـوـمـ فـيـ الـحـقـيـقـةـ بـدـفـنـ كـلـ الـمـشـاعـرـ لـلـفـرـيـةـ .ـ الـإـيجـابـيـةـ مـنـهـاـ وـالـسـلـبـيـةـ فـيـ أـعـمـاـقـ أـعـمـاـكـ حـتـىـ لـاـ تـشـعـرـ بـشـيءـ ،ـ وـلـاـ تـعـيـ سـوـىـ إـنـكـ مـخـدرـ .

فعلـىـ سـبـيلـ المـثـالـ :ـ رـبـماـ يـسـعـدـكـ حـظـ سـعـيدـ أـوـ يـسـرـكـ إـنـجـازـكـ بـشـيءـ مـاـ أـوـ يـثـيرـ شـخـصـ مـاـ غـرـائـزـكـ ،ـ وـلـكـنـكـ لـاـ تـسـطـعـ أـنـ تـعـرـفـ بـهـذـهـ الـأـمـورـ الـتـيـ تـمـتـعـكـ ،ـ أـوـ رـبـماـ نـشـعـرـ بـالـغـضـبـ مـنـ صـدـيقـ ،ـ أـوـ لـذـاكـ تـصـرـفـ أـحـدـ اـفـرـادـ أـسـرـتـكـ ،ـ أـوـ تـشـعـرـ بـالـخـوفـ مـنـ زـمـيلـ فـيـ الـعـلـلـ وـتـشـعـرـ بـالـرـعـبـ مـنـ هـذـهـ الـمـشـاعـرـ السـلـبـيـةـ ،ـ وـلـكـنـ هـذـهـ السـعـادـةـ وـالـسـرـورـ وـالـإـثـارـةـ وـالـغـضـبـ وـالـتـاذـيـ وـالـخـوفـ ،ـ بـالـإـضـافـةـ إـلـىـ الـخـوفـ

شيء جميل جداً من أجلك

من كل هذه المشاعر ، هي كلها أجزاء لشخصك أنت ، ويجب أن تتقبلها جميعاً كما هي إذا كنت تريد أن تكون نفساً حقيقية ، لذا ففهمتك الأساسية هي التعمق في مشاعرك والدخول إلى أعماقك ، وتخرج بهذه المشاعر إلى عقلك الوعي ، وربما تحتاج إلى فعل هذا : ان تستوقف وتسكن تماماً ، وستسمع إلى ما ي قوله لك أجزاءك الداخلية ، وربما تساعدك (أيضاً) كتابة هذه المشاعر وأن تعرف أن كلاً منها هو جزء هام منك .

وثانياً : يجب عليك كي تكون كائناً منفصلاً أن تقرر الثقة في أفكارك أنت ، وهناك طريقة جيدة لاختبار أهليتها للثقة ، وهي عرضها على من تحترمهم ، ولأنك قد تعلمت أن تجد الأمان في تقبل الآخرين ، فإنك مع ذلك قد أبقيتها في داخلك مخافة إن يتحداها الآخرون أو يرفضوها أو حتى يخونها ، ويمكن أن يجعلك هذا الخوف متزدراً في التفكير بنفسك ، وفي التعبير عن أفكارك ، وبذلك ينتهي بك الأمر وأنت لا تعرف حقيقة هذه الأفكار . وعندما لا تستطيع معرفة أفكارك أو الوثوق فيها ، سيكون من الصعب عليك أن تعتبر نفسك شخصاً حقيقياً ، ويؤدي هذا بدوره إلى تصعب فصل ذلك عن من تهتم بهم وعمن تسعى لإرضائهم حتى ولو كان هؤلاء الأشخاص يدمرون حياتهم وحياتك أيضاً .

إنني لا أتحدث عنها ، عن الحيرة التي تصيبك أحياناً حيال ما تعتقد ، فنحن جميعاً نمرّ بمثل هذا الشعور ، إنني أتحدث هنا عن انعدام ثقة مستمر في قدرتك على إبداع أفكار جيدة أو في التفكير بوضوح ، يجب عليك أن تكرم عقلك عن طريق الوثوق إلى حد معقول في حكمك على الأمور حتى تتمكن من احترام نفسك .

الخطا رقم # ٨ : إنقاذ الآخرين

وتوجد طريقة لبناء الثقة وهي التوقف والتأمل في أفكارك الخلاقة وأرائك المعقولة وكتابتها ، ومن الحكمة عادة عدم إصدار حكم فوري على ما نعتقد أنه أفضل أو أسوأ من أفكارك ، فمن المستحبيل علينا أن نرىفائدة هذه الأفكار من هذا المنظور السطحي ، أو أن لحافظ على الحيادية الكاملة في آرائك . من المفيد أن تذكر أن كلنا يمكن له (أحياناً) أفكار يثبت أنها حمقاء أو تافهة . ولكن مع ذلك ، يمكنك أن تفتح لديك وضوح الأفكار الذي تحتاجه لزيادة الثقة في الذات واحترام النفس ، عن طريق التأمل العميق والتدريب على كتابة الأفكار .

وفي أثناء تطويرك لعملية البحث عن الاستحسان الذاتي بداخلك بدلاً من أن تبحث عنه لدى الآخرين ، لن تسمح لأصدقائك بأن يُعرفوا لك هوبيتك ، أو ترى فشلهم على أنه فشلك أنت ، أو تتحمل مسؤولية حياتهم .

الخطوة ٢ : أخبر من تنقذهم بما تفعله الآن

سواء ظن من تحبه من المدمنين أن عدم الإنقاذ هذا هو تخلٍ عنه لو ضفت منك أم لا ، فإن إخبارهم بما يحدث سوف يساعدتهم كثيراً ، وإذا كنت غير متأكد مما سوف تقوله ، يمكنك أن تتدرب عليه مع صديق موثوق فيه أو مستشار ، وإذا فهمت سبب تعودك على إنقاذهما فيما مضى فسوف يمكنك قول ذلك ، وشرح تصرفك الذي سيكون مختلفاً تجاههم :

لقد حاولت في الماضي أن أنقذك من (الشرب ومن الإنفاق بتهور ، ومن إهمال العمل ، وهكذا) . ولقد كنت أريد أن تحبني مع كوني قلقاً عليك ، ولقد كنت غير مدرك لتأثير

شيء جميل جداً من أجلك

جهودي هذه ، وأنا لازلت أريد إيقافك عن (هذا الشيء)
ولكنني لن أحاول إنقاذك بعد الآن .

أو
لقد كنت لذكر ، واستراك وأحاول التحكم في سلوكياتك ، ولكنني
أعرف الآن أنني كنت مخطئاً ولن أفترف هذا الخطأ ثانية ،
إنتي أحبك واريدك أن تتوقف عن (هذا الشيء) ولكن يجب
عليك أن تفعل ذلك بنفسك .

وإذا كنت تخاف من عدم تفهمهم يمكنك أن تواجههم بهذا مباشرة :

إنتي أخاف أن تعتقد إنتي لم أعد أهتم بك ، ولكنني لن أحاول
ثانية أن أنفذك من إيذاء نفسك فانتي لم أكن أخدمك بل على
العكس ، وأنا آسف من أجل ذلك ، وأنا آمل أن تسامحي ،
ولكن يجب عليك الآن أن تعتني بنفسك ، وأنا آمل أن تتمكن
من ذلك لأنني أحبك .

إذا أوضحت بهذه الصورة طريقة تعاملك الجديدة فسوف تساعد
 الآخرين على فهمها ، وسوف تزيل أي حمّل عاطفي كانوا يحملونه
 لك ، وسوف تدعم وعيك وإرادتك .

الخطوة ٣ : ابحث عن دعم لالتزاماتك

ربما ينتابك الشك في أي وقت في حقيقة مشاعرك وأفكارك وتشعر
 بالإغراء نحو العودة إلى تحمل المسؤولية عنمن يدمرون أنفسهم ،
لذا فسوف يغريك الاتصال بأشخاص ذوي أرواح مقاربة لروحك

الخطارق # ٨ : إنقاذ الآخرين

يمكنها أن تغفر لك هفواتك ، وأن تعطيك دعماً أميناً وتشجيع التزامك بطريق عدم الإنقاذ .

ربما تجد مساعدة موجودة بالفعل في مجموعة قريبة ، ويمكن لراكز علاج إساءة استخدام الكحوليات وجماعات من يتناولون الكحوليات أن تخبرك لمن تتوجه للحصول على المساعدة ، ويمكنك أن تتصفح الدوريات المفيدة إذا احتجت إلى ذلك وأن تسأل عن بساعدك أيضاً ، وإن أقتضى الأمر أبداً أنت مع صديق وكون مجموعة خاصة بك . ربما لا يكون هذا سهلاً ، وربما يتطلب شجاعة أكثر من التي تعتقد إنك تمتلكها ، ولكن إيجاد مجموعة من الأشخاص تدعم جهودك ، يمكن أن يكون مكوناً هاماً في عملية كونك غير منقاد ، ويمكن لتقدير الذات الذي ستعيش في جماعة الدعم هذه ، ربما تملأ فراغك ، وتختفي من الألم الذي جعلك تتقد هؤلاء من البداية .

كيف تساعد بدون أن تبدو منقاداً؟

لند آليت على نفسك ألا تتقد الآخرين منذ الآن وأن تغير نفسك ويمكنك أن تقوم بهذه الأشياء لكي تدعم إرادتك :

- بتطوير إحساس أقوى بالذات عن طريق تقبل مشاعرك وأفكارك.
- إخبار من كنت تتقدهم بالتزامك الجديد .
- إيجاد أشخاص يدعونك في طريقة تعاملك الجديدة .

إنك مُهيئاً الآن (بصفتك غير منقاد ، وغير متخصص) لمساعدة من كانوا يدمرون أنفسهم ليصبحوا عوناً لأنفسهم . انظر إلى هذه الأشياء الأربع التي يمكنك تعلم القيام بها :

شيء جميل جداً من أجلك

١. اشرح للآخرين ما يفعلونه في البداية الأولى

عندما ترى أن الآخرين يتصرفون بطريقة تدمّرهم ، اشرح هذا لهم ، ووضح لهم ما يفعلونه وكيف يضرّون أنفسهم بدون أن تصدر أحكاماً . وكلما كان الوقت مبكراً وكانت أنت مباشراً وكان شرحك واضحاً ومحدداً كلما زاد الأثر المطلوب .

لقد فاتتك عدة أيام في العمل بسبب شربك .

إنك لم تتمكن من دفع فواتير الشهر الماضي ، قمت الآن بشراء أشياء لا يمكنك تحمل ثمنها ولا تحتاجها ، إنك تتفق أكثر مما تكسب وسوف تزيد ديونك أكثر وأكثر .

إن أسلوب تناولك للطعام يؤثّر على صحتك ، إنك تستخدم المخدرات وأنت في طريقك لتقع تحت طائلة القانون .

إن تدخينك يؤثّر على صوتك ، وبشرتك ، وصحتك ...

ثم أخبرهم بما تريده منهم فعله ، وليس ما يجب عليهم فعله ، وضع في ذهنك أن النصيحة والتقويم الأخلاقي لن تحافظ على المشاعر أو تساعدهم وقد لا تكون منصفاً :

• إنني أريد منك أن تستعين بمساعدة المتخصص من أجل الإقلاع عن الشرب .

• أريد منك أن تضع ميزانية مفيدة قبل أن يفوت الأوان .

• أتمنى أن تذهب لطبيب للاستشارة في مشاكل تناولك للطعام .

• أريد منك أن تقلّع عن المخدرات ، وأن تتنظم حياتك من جديد.

• اذهب من فضلك إلى عيادة مكافحة التدخين .

الخطا رقم # ٨ : إنقاذ الآخرين

وهذا هو النقيض المباشر للإنكار والتغطية والتحكم . وبدلاً من استهلاك وقت طويل جداً في محاولة إنقاذ أصدقائك ، تقوم ببساطة شرح ما ترى أنهم يفعلونه ، وكيف أن هذا يضرهم ، ولنت بذلك لا تتغاضى عما يفعلونه أو تهدد بتركهم أو تتهمهم بأنهم سينون ، إنك بدلاً من ذلك تظهر لهم الطريق القويم . ولكي يتفاعلوا معه تخبرهم بما تزيد منهم فعله ، والغرض هنا ، أن تدفعهم إلى التعامل مع إيمانهم قبل أن يتمكن منهم أكثر وأكثر .

وإذا لم يحركهم تنبيهك هذا للتوقف عن سلوكهم ، فإنه على الأقل سوف يخرج مظهر إيمانه إلى النور ، ولم يُعذَّبْ يشكل عذاباً خفياً أو سراً يعنبك ، وهم يعرفون الآن أنك شخص يهتم بهم لدرجة أنه يخبرهم أنه يريد منهم أن يتوقفوا عن إيذاء أنفسهم ، وأن يعيدوا تنظيم حياتهم .

من المهم أن تخبر من تحبهم بما تراه وبما تريده بانتظام مرة بعد مرأة ، حتى لو كان هذا يعني تكرار ذلك طوال حياته ، ولكن سيكون هذا الإخبار في محله إذا كان من تهتم بهم في المراحل الأولى من السلوكيات الإدمانية .

يمكنك (أيضاً) بالإضافة إلى إبراز سلوكياتهم ، أن تساعدهم مع لسيابها الأساسية . ولقد اتفق المختصون في هذا المجال إن خلف كل حالة إيمان يوجد شعور بالذنب أو العار أو كليهما .

٢. ساعدتهم على مواجهة شعورهم بالذنب

شعر الإنسان بالذنب عندما تحكم القيم الأخلاقية والسلطات المحترمة لو هم أنفسهم على تصرفاتهم بأنها غير أخلاقية ، أو ملتزمة أو ضارة لأنفسهم أو لهيئتهم أو للأ الآخرين ، وهذا الشعور المُتّر بالذنب عندما

شيء جميل جداً من أجلك

يضر الإنسان نفسه لو الآخرين وسوف يكون هذا الشعور بالذنب قوياً لو كانوا يعرفون أنهم يفعلون ذلك بالفعل . (إبني أعني بالذنب المبرر إنه هو المقابل للشعور بالذنب غير المبرر وسوف أتحدث عنه بعد قليل) وعادةً ما يؤدي الشعور بالذنب إلى الإيمان ، ويمكنك مع المحافظة على المشاعر أن تساعد من تهتم بهم هم على مواجهة شعورهم بالذنب وان يتحرروا من هذه المشاعر التي تقهرونهم ، وان يكتسبوا القوة في مواجهة إيمانهم .

إذا كان المدمنون لا يريدون أن يتحكم الذنب في حياتهم ويمكنهم ان يعتذروا عن افعالهم او مسامحة أنفسهم او إعادة الأوضاع إلى اصلها ، إذا كان ذلك مناسباً وممكناً بالإضافة إلى التوقف عن السلوك الذي أدى إلى كل ذلك ، أنتا نرى أهمية الشعور بالذنب من خلال قدرته على تغيير الاتجاهات والسلوك ، من خلال قدرته على تغيير الاتجاهات والسلوك ، لذا فمن المهم التعامل معه بدلاً من تجاهله ، ولكن قيمته الإيجابية تفقد وتزيل قدرته على توجيه الأشخاص نحو الإيمان ، عندما يفشل الأصدقاء ذوي النوايا الحسنة لكنهم ذوي اتجاهات خاطئة في التعامل معه بجدية .

وعندما يشعر الناس بالذنب فسوف تفدهم عن طريق الاعتراف بهذا الذنب ، ثم تسامحهم بعد ذلك ، ولن تساعدهم إذا تجاهلت شعورهم بالذنب بعد ذلك ، أو إن تقوم بتوبخهم أو رفضهم بسرعة ، بل إن شعورهم هذا يتتيح لك أفضل فرصة لممارسة التقبل المحب الغير مشروط . يمكنك أن تساعدهم بطريقة جيدة ، عن طريق مسامحتهم في نفس الوقت الذي تكون فيه جهودك الخفية أن تساعدهم على مواجهة شعورهم بالذنب ، ومن ثم مسامحة أنفسهم إذا تمكنا من

الخطا رقم # ٨ : إنقاذ الآخرين

لخاذ هذه الخطوات ، سوف يخف شعورهم بالذنب من قبضته كثيراً طبعاً ، وسوف يتمكنون في وجود شعور جديد يوضح بأنه تم ستصانهم ، من تكوين شخصية جديدة ، تلك التي يحتاجونها من أجل لصرف بطريقة مسئولة .

إذا كان الشعور بالذنب هو ما يدفعهم نحو السلوكيات المدمرة لهم في حاجة إلى :

- الاعتراف بأي سلوك قد أضر بهم أو بغيرهم .
- مسامحة أنفسهم عنه وتعويض أنفسهم بشكل مناسب .
- التوقف عن هذا السلوك .

ربما تحتاج إلى فعل وقول شيء كالتالي :
لكي توفر الدعم لهم لقد آذيتني وأذيت نفسك بسبب ما فعلته
بالمال ، ولكنني قد سامحتك ، وأريد منك أن تعرف أنك قد
سامحت نفسك بالفعل ، وتعهد لا تفعل ذلك ثانية .

أو

ولربما سرقت من أجل الحصول على المال . وبذلك تكون قد
تعاملت مع ألمك بطريقة مدمرة ، وأنت لست أول من يفعل ذلك ،
وأنا أسامحك على ذلك ، وأريد منك أن تسامح نفسك وتبدأ
بضمير نظيف .

قد لا يفعل من تحبهم ذلك طبعاً ، وربما يستمرون في سلوكهم للنمر ، ولا يمكنك أن تثق في أي شيء تفعله سيفيده في إنقاذهم ولكن سامحهم وجهاً لوجه بهذا الشكل ، بالإضافة للتعبير مباشرةً عما تريده

شيء جميل جداً من أجلك

منهم فعله يتبع لهم فرصة الفضل للتحول ، في حين لن يفيد ابداً تجاهلهم ، لو التغطية على اخطائهم ، او محاولة التحكم فيهم ، لو معاقبتهم او رفضهم ، لذا فمن الاولى ان تؤتي التسامح اكبر قدر من جهودك .

وربما يتطلب منك الأمر ان تسامحهم مرة بعد مرأة ، كما تسامح نفسك عن الحماقات والتخييب والأشياء غير المفيدة التي تكرر . إن مسامحة من آذاك لا يعني (ثانية) إعلان الموافقة على ما يفعلونه ، بل إنه تقبل عيوبهم ومسا محنتها حتى يتمكنوا من رؤية حبك ويبدعون في محبة أنفسهم بقولك :

إنني لا أستطيع أن أمنعك من الاستمرار في السرقة ، ولكن يمكنني أن أخبرك بأنني أحبك ، وقد سامحتك ، فاريدي منك أن تسامح نفسك وتحصل على مساعدة ، وأريد أن تعرف أنني سادعم جهودك .

إذا وجدت أن غضبك وخيبة أملك يتزايدان ، يمكنك العودة وإضافة ذلك إلى المحانة المكونة من ثلاثة عناصر :

عندما عرفت أنك تسرق لتحصل على المخدرات (ما يفعله)
أصبت بالخوف والغضب (ما تشعر به لأنك تخالف القانون
وتضر بشخص أحبه (ماذا تشعر بذلك ؟) .

ومن ثم يمكنك أن تضيف : "إنني أسامحك ، وأريد منك أن تسامح نفسك ، ولريدي

الخطارق # ٨ : إنقاذ الآخرين

إن الشعور الزائف بالذنب هو على عكس الذنب الحقيقي ، فهو عبارة عن إدانة للذات ، وهو غير مناسب لأنه ينبع من العبر ، ويأخذ عدة أشكال ، إلا أنه لا علاقة له بالحقيقة ، فهو عادة مصادر ، من سور مشوهة عن العالم والناس ، وما زرع بذوره هما نبي من سور مشوهة عن العالم والناس ، وما زرع بذوره هما رلان قاسيان يفرضان فيما أخلاقياً زائدة وسلطة ادبية كانت تعتمد على الخوف والشعور بالذنب من أجل التحكم في الأطفال ، والنباتات لضارة التي تتجها هذه البذور بعد سنوات تصبح خانقة مثل الشعور لغبفي بالذنب ، لذا فهذا الشعور يميل إلى تدمير من لا يستطيع أن يرتفع عن التعاليم الأخلاقية تلك التي فرضت عليه في طفولته .
بعض البالغين (على سبيل المثال) لا يزالون يحملون مشاعر رهيبة بالذنب غير ذات أهمية ، وكانوا قد فعلوه مثل : ("لقد سرقت خمسين سنة من حافظة أمي عندما كنت في الثامنة من عمري وضميري يربني حتى هذا اليوم") في حين أن بعض الناس يحملون أنفسهم ذنب للنصال والديهم أو حتى الجوع في العالم ، وهي مشاكل لم يتسبوا بها ، إذا لم يتمكن الإنسان من رؤية هذا الشعور بالذنب على حقيقته ، فإن قوته السلبية سوف تتم وتوحد مع القوى الأخرى لكي تؤدي به إلى سلوكيات عقاب الذات وذلك سلوك إدماني .

عندما يكون من تحب حاملاً لشعور غير مبرر بالذنب ، يمكنه أن نطلب منه التوقف والتمعن في هذا الأمر ، وربما ينفع تبديل لمرفق معه : كان تطلب منه أن يحكم عليك بالذنب لسرقاتك خمسين سنة من حافظة أمك عندما كنت صغيراً جداً ، أو لعدم إنقاذه للعامل ، لو لكونك غير كامل . ثم اطلب منه أن يحدد عقابك ، فإن لم يتمكن من تهامك وإدانتك فربما يساعدك هذا على إدراك عدم جدوى شعوره

شيء جميل جداً من أجلك

هو بادانة الذات ، ويسترخي ويتخلّى عن الألم الذي طال أمده ، وإذا لم يتمكن من فعل ذلك يمكنك أن تطلب منه أن يسمح لك بالتعامل مع ذنبه على أنه حقيقي وتسامحه ، ثم يسامح هو نفسه .

ليس الشعور غير الحقيقي بالذنب بالضرورة عقلانياً ، لذا فإن التفكير المنطقي الذي عرضته عليك هنا ، لن يقابله فهم من بعض الناس ، وسوف يتمسك مثل هؤلاء بادانة الذات ، بالإضافة إلى الألم والسلوكيات المدمرة . ولن يساعدك أي شيء مما تفعله على مساعدة نفسه . وفي حين أن نوعاً آخر من البشر ؛ ربما تساعدك جهودك لمساعدته على نسيان الذنب غير الحقيقي ، بالإضافة إلى التعبير عن قلقك ، على رفع شعوره بقيمة الذات بشكل كاف للتمكن من التخلّي عن الشعور غير المناسب بالذنب والبدء في حياة جديدة .

٢. ساعدتهم على التخلّي عن الشعور بالخجل

إن الخجل هو شعور أكثر تعقيداً بكثير من الذنب ، ولأن علماء دراسة السلوك قد بدأوا حديثاً فقط في النظر بجدية إلى الشعور بالخجل ، وما زال الجدل قائماً على تعريف حقيقته ، ولكن توجد طريقة أساسية للتفرق بين الخجل والذنب يتفق عليهما معظم الخبراء ، عندما يتصرف الإنسان بطريقة خاطئة يشعر بالذنب ؛ وعندما يستنتاج إن الخطأ فيه هو ، سيعاني من الخجل . أي أن الشعور بالذنب يُعين الإنسان بسبب شيء يفعله ، في حين أن الخجل يدينه بسبب شخصيته .

وعلى الرغم من التعقيد الغامض الذي يمكن في الشعور بالخجل إلا أن بعضهم صحي ، فهو يشعرنا بعدم الارتباط لكوننا أقل مما نريد أن نكون ، وهو يذكرنا بالهوة الموجودة بين ما نحن عليه وما نحتاج

الخطا رقم # ٨ : إنقاذ الآخرين

لن تكون عليه ، وهو ينبع بطريقة طبيعية من داخلنا ولديه تأثيرات بيجابية ، فعلى سبيل المثال : عندما نفترض أن من حقنا أن نتعدي على حقوق غيرنا بدون وجه حق ، فإن شعورنا بالخجل يأمرنا بالتوقف والتصرف معهم باحترام ، وهو يذكرنا بالقيمة الداخلية لدينا ، الحدود المتعارف عليها لحربيتنا ، وبالعواقب الوخيمة لتخطيها ، وهو لا يحد فقط من اندفاعاتنا السلبية وينقذنا من التصرف بحمامة ، بل إنه يدفعنا (أيضاً) إلى تعديل هذه الاندفاعات إلى شكل بناء ، وهذا يجعل الحياة أكثر امناً وإرضاء لكل الناس . ولو كان الذين تاجروا في العبيد ، وسبوا في القتل الجماعي ، وعنوا واغتصبوا حتى عرفا في التاريخ قد شعروا ببعض الخجل فربما كانت البشرية قد استراحت من كثير من العذاب .

ولكن الخجل الذي نتحدث عنه هنا ليس هو القوى الصحية الجامحة للسلوكيات المدمرة . بل على العكس ، إن هذا الخجل يمنع الناس من فعل الشيء الصحيح والبناء والمهم ، وهو على أقل التفروض يشوّه نظرة الناس لأنفسهم ، كما لو كانوا ينظرون من خلال نظارة قذرة العدسات أو غير سليمة أو مكسورة ، ويعمل هذا الشعور بالخجل على تضخيم العيوب ولا يسمح لهم برؤية أي ميزة فيهم ؛ لهذا فهم لا يصلون أبداً في نظرهم إلى النموذج الذي يريدون الوصول إليه لو إلى الأنسان الذين يقدرونهم .

وفي أسوأ الحالات ، يعمل هذا الشعور بالخجل إلى إزالة شعور الإنسان بقيمة ويشتم عقلهم بكراهية النفس ، وتصيبهم بما يسمى بمرض الروح ، فهم يقومون بخطأ واحد يخجلون منه ، فيشعرون أنهم ملعونون . إنهم أشخاص فطعاء ، وهم يحكمون على أنفسهم أنهم لا

شيء جميل جداً من أجلك

يستحقون أي تغير خاص (في حين لتنا جميعاً كذلك) بل يشعرون أنهم لا يستحقون أي شيء (ولا أحد هنا كذلك)، ويقعون في دائرة سلبية من نقدهم الذاتي وعدم القدرة على مسامحة أنفسهم، فيميلون إلى الاستنزاف من الذات والسلوكيات الانفعالية، ويتخطبون في الألم والخجل، ويستخدمون أي شيء يستطيعون استخدامه لتسكين ذلك

الآلم الرهيب .

ولامحالة إلا يثق من أصدقائهم بالخجل في مقتل في أنفسهم وفي الآخرين، بما في ذلك لقرب الناس إليهم؛ لذا فهم لا يكرتون علاقات صحية ويميلون إلى معيشة حياة يائسة وحيدة، وبذلك فهم يفتقرون إلى المجتمع الذي يدعمهم ويحترمهم، وذلك لا يتم علاج تدميرهم لأنهم الذي يدفعهم إلى الوحدة؛ ولذلك فهم يعانون من شعور عميق بالبعد عن الآخرين في حين أنهم يتمتعون بكل شوق الحصول على أقل إشارة من الاستحسان من أي شخص، والعجيب أنهم يتمتعونها من الأشخاص الذين لا يتقون فيهم وهم لا ينجحون في ذلك .

ويجب أن يفهم صديقك المصاب بالخجل لكي يتحرر من إيمانه، لأن الشيء عديم القيمة ليس شخصيته بل هذا الخجل، ومهمتك هنا أن تساعده على اكتشاف هذه الحقيقة، وأن تتيح له خيارات لشفاء جروحه، ومن السهم هنا أن تذكر أن مهمتك ليست إنقاذ، ولكن أن تكون موجوداً بجانبه كشخص، وأن تستمع بانتباه لآلامه، وأن تكون متعلطاً وصبوراً. ويمكنك للوصول إلى هذه النتيجة، أن تستمع بدون إصدار أحكام، في حين أنك لن تتغاضى عن سلوكياته المدمرة وأن تخبره عن مدى حبك، وأن تعده بالاستمرار به أبداً، ومن المهم أيضاً أن تضمه بالفعل، وتؤكد له هذا لفظياً . وربما يحتاج إلى

الخطارم # ٨ : لغاذ الآخرين

لمنسان مستمر . وربما لا يستطيع لن يتق فيك لدأ ، بسبب تطلب
لخجل عليه ، ولكنك متتحقق مسافة كبيرة في طريق الحصول على
تحم ، إذا أظهرت له لذك تتقبله كما هو ، وسوف تبقى بجانبه مهما
حدث ، وسوف يعينك بقاعه لذك مهم به ، ولن تحكم عليه لذك متتحقق
لتحم ، إذا أظهرت الاحترام له عندما تتحدث عن شخص آخرين
يسمرون لفسهم . وفي النهاية فإن الدليل على حبك له على الرغم من
بساده حياته ، والألم الذي سببه لك هو أثمن هدية يمكنك أن تقدمها له .
وما ان تكتب إصغاره ، يمكنك أن تشجعه على التعرف على
مصدر هذا الشعور بالخجل ، وإخراجه إلى النور عن طريق إخباره
به ، وربما لا يسهل عليه ذلك ، فالناس عامة ما يواجهون صعوبة في
مواجهة الخجل أكثر من الذنب ، فهو يسبب جروحاً أعمق ويترك
لثراً عاطفية أكبر من الشعور بالذنب ، وهو لا ينبع بشكل طبيعي من
داخل الذات ، بل يتم استثارته من خلال قوى خارجية لا يراها من
يؤثر عليه الخجل ولا يفكر فيها ، فالتفكير فيما يسبب آلامه ، ربما
ينطلب في نظره مواجهة حقائق صعبة عن ذاته ؛ لذلك فهو يظل
متجاهلاً ومُخفياً لشعوره بالخجل ، والمثير للسخرية وللأسف ، أنه
يسمح له في نفس الوقت بزيادة قوته ، في حين أن العكس يحدث
عندما تكون لديه الإرادة للبحث عن مصدر هذا الشعور بالخجل ،
ومعرفته ، وتعريفه لك : يفقد شعوره بالخجل قدرأً كبيراً من قوته ،
ويصبح أكثر سهولة في المواجهة ، والرفض .

وهناك ثلاثة قوى تعتبر سبب الخجل المدمر ؛ اطلع عليها وعلى
كيفية مساعدة هذا الشخص في هزيمة هذه القوى :

شيء جميل جداً من أجلك

١. الأحقاد الاجتماعية : النزاعات العرقية ، والطبقية ، والتفرقة بين الأجناس ، والتناقر بين الناس

إن هذه الأحكام السلبية الخاطئة تجعل الناس يشعرون بالخجل من لون بشرتهم ، أو من مستوىهم الاقتصادي أو جنسهم أو دور جنسهم ؛ فهم يوصمون بسبب عوامل لا يتحكمون فيها ، ولا أحد يمكنه أن يجعلهم يشعرون بالخجل بسببها ، ولن نبحث كثيراً لإيجاد الإدمان أو السلوكيات المدمرة من بين أولئك الذين استمدوا هوایتهم من جماعات انكرت وعيها ، وأدميיתה بشكل ما .

إذا كان أصدقاؤك يعانون من هذا الخجل يمكنك أن تطلب منهم الآ يعتقدوا أنهم لا يستحقون الإدانة التي وُضِعَتْ على أساس العرف ، أو الطبقة الاجتماعية ، أو أصل مولدهم ، أو جنسهم فإذا لم يتمكنوا من ذلك ، ولم يتمكنوا من الوثوق من أنفسهم يمكنك أن تفعل ذلك بدلاً منهم ، ويمكنك أن تخبرهم بمدى تقديرك لشخصهم ، ويمكنك (أيضاً) أن تسألهما إذا كان على الآخرين أن يخجلوا مما خلُقُوا عليه ، وإذا كان عليهم هذا فلماذا ؟ وباستخدام هذا الحديث المطمئن مثل المباشرة والرفقة ، يمكنك البدء في فهم أن شعورهم بالخجل هو شيء غير هام ولا بد من التخلص منه .

٢. سوء معاملة الوالدين للأبناء في مرحلة الطفولة

إذا كان من تهتم به يشعر بالتهديد ، أو الرفض ، أو تم إيذاؤه بأي شكل من قبل والديه أو أقرانه ، ماذا يشعر بعد بلوغه بعدم استحقاق الاحترام أو الحياة المريحة ؟ وإذا كان هذا الإيذاء سراً عائلياً ، فإن الخجل في هذه الحالة سيكون أعمق بلا شك وربما يعذب هذا الشخص

الخطا رقم # ٨ : إنقاذ الآخرين

نفسه حتى اليوم ، ويمكنك التعبير عن الشعور بالامه بأن تقول : «لابد أنه شعور فظيع أن يكون لديك ثم هذه المشاعر والذكريات». ثم يمكنك بعد ذلك أن تطلب منه أن يتقبل جراحته ، والسامح لأنفسهم بإشفاء هذه الجروح بدلاً من النظر إلى العيوب ، ونطلب منه أن يرافق آثار الجروح والألام وهي تتلاشى . وإذا حرر نفسه من السلوك المدمر (فعلى الرغم من معاناته من الدمار) ربما يرفض مواصلة الحياة كضحية للماضي ويبدأ الحياة من جديد .

٣. المعايير الاجتماعية التي تراهم فاشلين

يعتبر مجتمعنا أننا إذا افتقرنا إلى الثروة ، أو النفوذ ، أو المكانة الاجتماعية ، أو الشهرة ؛ فنحن نكون بذلك قد فشلنا ، وكثير من الناس يتقبل هذا الحكم في تلقائية ويرون أنهم فاشلون ، ويعيشون مع هذا الشعور . وغالباً ما يدعم الأصدقاء ، أو الأسرة هذا المنظور عن طريق تذكير هم باستمرار بأنهم ضعفاء أو سيئون ، وعن طريق مقارنتهم بالأخرين والتقليل من شأنهم دائماً ، وسوف يراودهم هذا الشعور بالخجل من عدم كونهم ناجحين بما فيه الكفاية ليل نهار سواء كانت هذه هي الحقيقة أم لا .

إذا كان صديقك يعني من هذا الخجل ، يمكنك أن تساعده على التخلّي عن تعريف النفس السلبي هذا عن طريق رفض اعتباره فاشلاً وإخباره بذلك ، ويمكنك أن تذكره بأن نقص الشخصية شيء طبيعي ولا يمكن تجنبه ؛ فلا حرج في كون الإنسان آدمياً ، وهذا يعني أن يفشل الإنسان أحياناً ، ولذلك ليس في حاجة إلى إدانة نفسه أو رفضها ، فإذا لم يستعلم من حكمتك هذه . يمكنك أن تطلب منه أن يفكر في عيوبه كمدرس ، وأن يعطي لنفسه فرصة للتعلم منها بدلاً من الرزوح تحت سلطتها .

شيء جميل جداً من أجلك

ويمكنك (أيضاً) أن تحدثه بصورة غير مباشرة عن عيوبك أنت ، وتوضح له أنك شخص : (١) ذات شخصية تستحق� الاحترام على ماهي عليه . (٢) فعلت أشياء تشعر نحوها بالخجل (٣) قررت إلا تسمح لهزيمتك وخجلك بالتحكم في حياتك . ويمكن أن يساعدك التحدث بمرح عن عيوبك أنت في أن يقرر إلا يتعامل هو أيضاً مع عيوبه على أنها خطيرة ، ويمكنك أن تخبره أنه لا يوجد أحد ناجح في الفشل بنفس قدرك ، ورؤيتك ببساطة ، وأنك تشعر بالراحة تجاه عيوبك ربما يريحه ، ويجعله يتقبل ذاته .

إذا أظهر رغبة فورية في التخلص من شعوره بالخجل ، ولكن لا يبدو عليه أي تقدم ؛ فيمكنك أن تطلب منه أن يحصل على مساعدة من أحد الأخصائيين ويمكنك أيضاً إعطاءه اسم أو رقم هاتف أحد المستشارين أو مركز علاج محلي متخصص في السلوكيات الإدمانية والخجل .

٣. تَدَخُّل عندما يُهدِّد إدمانهم بتدميرهم

ربما لا يستجيب المدمنون المصابون بالخجل لجهودك الجادة التي تسير على المقاييس التي تحدثنا عنها ، بل ربما يزيدون من استخدامهم للمخدرات إلى الدرجة التي تولد لديهم مشاكل خطيرة مالية ، أو قانونية ، أو صحية ، ويؤدي بهم إلى الإتجاه على غير هدى إلى الانحدار التام في الدوامة ، وإذا كان هذا الشخص يسير في هذا الطريق فمن المهم أن يفهم أنه قبل أن يتتجنب تحطيم نفسه تماماً عليه أن يتوقف عن إيهاد نفسه باستخدام هذه المواد الكيميائية ، وإذا تحولت أحوالهم المالية إلى حالة من الفوضى ، ويتناولون الكحوليات لكي يخفوا من الألم الذي يسببه هذا السلوك ، فيجب عليهم أن يتوقفوا عن

الخطا رقم # ٨ : إنقاذ الآخرين

الشرب حتى يتمكنوا من تعديل حالتهم المعاكية ، ولكن التوقف عن الشرب لن يحل مشكلة المال ، ولكنهم لن يستطيعوا الاستمرار في الشرب إذا أرادوا أن يحلوا مشكلتهم المعاكية ، ومن العهم لن يفهم الشخص أثر إساءة استخدامه لهذه العقاقير ، ويدرك لولاً على الحصول على العون اللازم كي يقلعوا عن الإلماض .

ومن المحزن أن الشخص المدمن يستمر في استخدام المخدرات ؛ حتى يواجه صعوبات في حياته الزوجية والوظيفية ومع اطفاله ومخاطر عده . وإذا وصلت أنت في وقت مبكر لتوضح له سلوكه المدمر ، ودعمت جهوده في التعامل مع شعوره بالذنب أو بالخجل فربما تساعدك على التحرر ، والتوقف عن ذلك قبل أن يخسر كل شيء (بما في ذلك حياته ، وربما لا تستطيع مساعدته) .

وعندما يصل مدمن العقاقير إلى مرحلة الخطر تحدث إحدى هذه الأشياء الثلاثة : (١) يقتله المخدر ، أو ربما يقتل نفسه بنفسه (٢) يقرر بنفسه أن يبدأ في عملية الشفاء (٣) أو يجبره من يحبونه على تقبل المساعدة .

وربما تتطلب مرحلة الخطر بالفعل ما يسمى بالتدخل ، والتدخل هو مصطلح علمي يطلق على عملية إجبار من تحبهم على الإزام أنفسهم بالاستعانة برعاية أخصائية مركز ، قبل أن يفعل بنفسه ما لا يمكن إصلاحه ، ويمكنك أن تبدأ في هذه العملية ما أن تظهر علامات الخطر الواضحة ، كان يبدأ صديقك المدمن للخمر في فقدان الوعي أو أن يبدأ قريبك مدمن المخدرات في السرقة . إن مثل هذه العلامات تدعوك إلى عملية إنقاذ طارئة مبررة حينذاك ، وهي الخطوة الأخيرة قبل أن تذهب إلى المحامي أو تتصل بالشرطة ، وقد يرجع الأمر لك في الإقدام على هذه العملية .

شيء جميل جداً من أجلك

ومن حسن الحظ أنه لا يتوجب عليك أن تقوم بهذه العملية بمفردك ، ومن الممكن أن يبدأ هذا التدخل بفضل جرأة شخص واحد ، ولكننا قد تعلمنا أنه يمكن القيام بهذه العملية على أكمل وجه بالاستعانة بأفراد الأسرة ، والأصدقاء المقربين وغيرهم ممن يهتمون بهذا الشخص ، وهو يتضمن (أيضاً) إشراف شخص مختص ذي خبرة .

ويجب قبل كل شيء ، أن يواجه هؤلاء المقربون الفرد المدمن في هذه الأسرة أو الصديق باستخدام التدخل ، أن يلتقطوا أولًا من أجل التفاهم حول العلامات المحددة التي تظهر هذا الخطر الواضح ، وهذه العلامات تتضمن اختراع القانون ، وعدم القدرة على الاحتفاظ بعمل ، وحدوث أزمات مالية غير ذات مبرر ، والتهديد بحدوث اعتلال جسدي أو عقلي ، وأيضاً تأثر العلاقات بشكل خطير . ويجب أن يقوم الحاضرون في أثناء عملية التدخل ذاتها بنكر هذه العلامات المحددة ، وهم يفعلون ذلك للتبرير إصرارهم على أن يحصل من يحبونه على رعاية مختصة وجادة . ويستمرون في الإلقاء بهذه الملاحظات حتى يتلزم هذا الشخص بالعلاج ، وعندها يتوقف دورهم مع هذا الشخص الذي يهتمون به . ويجب كذلك أن يتذمروا بأن يظلوا بجانب هذا الشخص في خلال فترة الشفاء وبجانبه (أيضاً) عندما تنتهي ؛ وعملية التدخل هذه صعبة ، وليس دائماً ناجحة ولكنها أحياناً ما تصنع الفرق بين الحياة والموت .

تطلب هذه العملية (عادةً) من الشخص الذي يهتم بهذا المريض أن يدرك أزمة هذا الشخص ، وأن يوقف مؤامرة الصمت هذه الموضوعة

الخطا رقم # ٨ : إنقاذ الآخرين

حول مسألة إيمانه ، ثم يستخدم الهاتف وينظم عملية التدخل .
ومقصتنا هنا هو أنه عندما يتعرض شخص تهتم به للخطر ، فإنك لن تكون بمفردك بل يوجد خبراء مختصون ليساعدوك ، وبإمكان مركز علاج محلي أن يقدم لك مثل هذه المساعدة .

لديك طرق جديدة لمساعدة

إن لديك الآن طرقة بناة للتواصل مع المدمنين الذين يمررون أنفسهم ،
فسوف تقوم بـ .. .

- شرح سلوكهم لهم في وقت مبكر وتخبرهم بما تزيد منهم فعله .
- مسامحتهم على أخطائهم وتطلب منهم أن يغفروا لأنفسهم .
- تشجيعهم على التعرف على أي نوع من الخجل لديهم وإظهاره ورفضه .
- البدء في عملية تدخل طارئة بمساعدة المختصين .

ربما تجدي هذه الجهد اللافتانية بالطبع ، وكما تعرف يجب عليك مهما فعلت أن تتعايش مع ألم من تغلب عليهم إيمانهم ، وربما ينقدك الأصدقاء الذين ترفض إنقاذهم ، وأيضاً من لا يزالون يؤمنون بالإنقاذ . وفي الغالب سوف تعيش مع شعور بالشك في ما إذا كنت تخدم من تحبهم بشكل كافٍ أم لا ، ولكنك على الأقل لن تزيد من سوء الأمور بالنسبة لهم ولك عن طريق تمكينهم من الاستمرار في سلوكياتهم المدمرة .

شيء جميل جداً من أجلك

وربما يتقبل بعض من تحبهم من المدمنين حبك ويحولون مسار
حياتهم ، فربما يحررهم رفضك لإنقاذهم ، وأسلوبك الذي يحترمهم ،
وتقبارك لهم ؛ ويدفعهم إلى إنقاذ أنفسهم . وبذلك لن تحافظ فقط على
توازن حياتك ، بل ستكون في مكانة جيدة بالنسبة لهم من أجل دعم
شفائهم والاستمتاع به .
وستظل شخصاً لطيفاً .

الخطا رفم # ٩

حماية من يشعرون بالحزن

يسقط زوج صديقة مهذبة صريعاً ، بسب أزمة قلبية ، فتهرع لبيتها ، وتجد الآخرين يحاولون إشعارها بالسکينة ، وكل ما تفعله : هو أن تتنفس ، وتحدث عن تدخين زوجها ، وفشله في تادية التمارين الرياضية ؛ فتوضّح لها إن البكاء ، والغضب لا يجلبان أي منفعة ، ولكنها تتجاهلك .. . تحاول أن يجعلها تبتعد ولكن دون جدوى . تخبرها أنه يجب عليها أن تكون قوية من أجل أولادها ، ولكن حزنها يزداد ، وبعدها ينتهي بك الحال بالشعور بأنه كان من الأفضل لك أن تبقى في المنزل .

عانيت من أول تجربة شخصية ذاتية من لوعة الحزن ، وأنا في سن العاشرة ، عاشت جدتي "أنا" ، والدة أبي معنا في بيته الكبير في إحدى ضواحي "فلاديفيان" ، كان يعيش معي في هذا المنزل أبوياي ، وثلاث أخوات أكبر مني وأخي من الأم ، توفى عنها زوجها منذ واحد وثلاثين عاماً ، وكانت ، وهي في الخامسة والسبعين لا تزال تعمل بجد لساعات كمشرفة في سجن النساء بالمدينة . كان الكل يحترمها ،

شيء جميل جداً من أجلك

ويحبها . وفي صباح أحد الأيام ذهبت "إذ" مبكراً لعملها كالمعتاد بالمواصلات العامة ، ولكنها شعرت بالتعب . ومن ثم عادت للمنزل سريعاً ، واستلقت على السرير ، وبعدها ماتت في وقت لاحق من ذلك الصباح ، عدت للمنزل ، وعلمت بذلك على الفور . ولكن والدي تأكدا من بقائي خارج المنزل طوال اليوم . ولأنني عرفت ما حدث فقد شعرت بالحزن ، وبالألم الشديد طوال هذه الساعات ، وانذكر كم لتناولني للبكاء في المساء مع باقي أفراد العائلة .

اتى يوم الحزن الثاني المؤلم لي بعد ذلك بسبعين سنة ، في مارس عام ١٩٥٠ ، وقبل أن تخرج من المدرسة كسرت عظمة فخذ لمى التي كانت تبلغ من العمر لربعة وخمسين عاماً ، بعد وقوعها من الدرجة العالية لإحدى عربات الترام بعد ذلك بعشرة أيام ، في اليوم الذي سبق اليوم الذي كانت ستخرج فيه من المستشفى لتعود للمنزل ، وبعد يوم واحد من قولها لأول مرة : إنها بدأت تشعر بتحسن ، استقرت جلطة دموية في قلبها ، فماتت بسرعة وبهدوء . صدمتنا الخبر كالصاعقة ، وكان ذلك على الأرجح لسواء أيام حياتي .

كانت بداية علمي بما حدث . عندما طلب مني مدير المدرسة الحضور لمكتبه لثناء الحصة الرابعة ، وهناك كان أبي ، والقس ، وأختي "إيزابيل" ينتظرونني . أستطيع فقط ، أن انذكر بكلني وقولي "آه ، لا آه" . وأعتقد أنني قلت "لا يمكن أن يحدث ، لا ، لا ، لا" . وما جعلني أتجاوز لحظات الألم المبرح الأولى هذه هو احتضانهم لي بقوة ، ولمدة طويلة كانت فترات الاحتضان هذه يتخللها الارتجاف ، والدمع التي اختلطت بدموعي ، وعندما وصلنا للمنزل قمت بمعانقة اختي "إيلا" ، و "مای" وبكيانا موسيا ، وبذا أصدقاء والدى في الوصول ،

الخطا رقم # ٩ : حماية من يشعرون بالحزن

البعض جاء و معه ورود ، أو طعام ، والآخرون جاموا ومعهم رغبتهم في مشاركتنا في حزتنا . كان يعني حضورهم لنا الكثير ، وبالأخص لو الذي وبعد قضاء فترة الظهر الطويلة في الجلوس للصامت مع أقربائي الأكبر سنًا ، قامت أخواتي بإقناع والدي بإعطائني للسيارة لأقضي بعض الوقت مع صديقتي . وفي ذلك المساء جلست أنا ، وهي في السيارة أمام بيتها ، وأخذت أبي وهي تضممني ، وخلال هذه السنوات دائمًا ما كنت أسأله كيف كنت سأتجاوز ساعات الحزن الأولى للفطيعة بدون هذه المساعدة .

مواجهة الحزن المحتوم

الحزن : هو تكيف مؤلم يجب علينا جميعاً أن نقوم به ، عندما يسبب لنا أحد الأشياء مشاكل صعبة أو يقوم بتهديداً ، يجب أن نتكيف عندما يموت أحد الأحياء ، لو عندما نتلقى خبراً سينماً عن صحتنا ، أو عندما نفقد وظيفة قيمة ، لو عندما نمر بفترة من الرفض الشخصي ، وبما أن الأشياء (سواء كانت كبيرة أم صغيرة) قد تسبب بعض المشاكل في حياتنا كل يوم ، ومن ثم يتغلغل الألم في حالة الشخص ، وفي حياته . وهذه الحالة بمعناها الواقعي تسمى الحزن .

يركز هذا الفصل أساساً على الحزن المدمر الذي يتحمله الأشخاص بسبب موت شخص يهتمون به ، وكيفية مشاركتهم في أحزانهم ، سوف يقوم بإعدادك لتجابه بفاعلية علماً :

- يسقط زوج أحد الصديقات صريعاً بسبب أزمة قلبية .

شيء جميل جداً من أجلك

- تموت والدة أحد زملائك في العمل بعد فترة طويلة من المرض المضعف .
- تموت إحدى جاراتك عندما تصطدم سيارتها بسيارة أخرى أثناء عاصفة .
- تكتب إحدى صديقات عمرك بعد سقوط حملها .
- يتصل بك شخص ليقول لك : إن ابنته الصغيرة قد اختفت ، وهي نائمة .
- يموت مدرس ابنتك المفضل بمرض السرطان .

ولحسن الحظ فحن لأنواجه مثل هذه المواقف الحادة كل يوم ، ولكننا بالرغم من ذلك ندرك دائماً أنه عاجلاً ، أم آجلاً سوف يعصف بنا واحد من هذه المواقف ، وعندما تأتي هذه الأوقات نريد أن تكون قادرين على قول الكلمات المناسبة ، وأن تتوصل للوسيلة التي تواسي الآخرين ، وأن تتجاوب مع من أصيروا بفاجعة بما قد يسمى "الشعور المقدس" ، ولكننا نعيش في مجتمع يعمل بجد على تجنب حقائق الموت ، والاحتضار ، فلم نأخذ أبداً درساً في المدرسة يتكلم عن الحزن ، ولدينا خبرة قليلة به ، وخاصة في مثل هذه المستويات المفعمة بالمشاعر ، وحتى عندما تجرب مثل هذه المواقف ، فإننا نشعر بالإحراج ، وبأننا غير لائقين .

وما يزيد الأمور تعقيداً أننا نعرف ، أنه عندما تأتي هذه اللحظات ، ونقترب من المصابين بالفاجعة ، فبإمكاننا أن تتوقع أن حدثهم وتصرفهم سوف يربكنا ؛ فحالاتهم المزاجية قد تتغير بصورة حادة ، فقد يبدون هادئين في حين أنهم يشعرون بالضيق ، وبالتحطم ،

الخطا رقم # ٩ : حماية من يشعرون بالحزن

أو قد يضحكون بصوت عال في حين يشعرون بألم لا يتحمل . وإذا كانوا مصدومين فقد يحدث ألا يعرفوا الأشياء التي يريدونها منا ، وأسوأ شيء عندما يحاولون يائسين أن يتحملوا حزنهم ، فقد يتوقعون منا أشياء ، لأنستطيع إعطاءها لهم .

فكرة التأثر بآلمهم الشديد ، يمكن أن تكون فكرة مزعجة ، لدرجة أنها قد تغرينا على الانبعاد عن الأشخاص المتألمين ، والجلوس ببساطة ، ونحن نفرك أيدينا من القلق . وبالطبع تجبرنا شخصيتنا اللطيفة ، والرحيمة دائمًا على الذهاب إليهم ، وعمل كل ما بوسعنا معهم ، سواء أكانت نتيجة ذلك حسنة ، أم سيئة ، وبلاوعي منا ، فإننا نفترض بأنه إذا كان هؤلاء الأشخاص قد تخطوا كل هذه المواقف من البداية ، فإذا فعلنا ما بوسعنا لنقلد ما يفعله الآخرون جميعاً ، سيكون ذلك سيئاً مؤلماً . ولكن هاهى الحقيقة : بغض النظر عن مقدار حياتنا الحسنة ، أو قدر الجهد الذي نبذله ، فغالباً ما ينتهي بنا الحال بالشعور بأنَّ مجهداتنا عديمة الجدوى ، وفي بعض الأوقات نزيد من شعور الشخص المتألم بالألم .

أنت تمتلك القدرة على الاتصال بمن أصيروا بفاجعة على أهم المستويات ، وباستطاعتنا ، جميعاً ، فعل ذلك . يمكنك أن تتعلم كيف تتصرف بطريقة مفيدة ، وطبيعية لتواجه الحزن ، وبالتالي تشعر بالرضا من مجهداتك ؛ ولكى تبدأ في ذلك فأنت بحاجة لفهم أمس عملية الحزن.

الحزن كعملية

يعتقد معظم الأشخاص إن الحزن : عبارة فقط عن تألم ينتج عن فقدان شيء مهم ، ويؤدى ذلك إلى الأنين ، وهو : عبارة عن وسيلة

شيء جميل جداً من أجلك

تقليدية ، ومقبولة للتعبير عن الأسى ، ولكن يخبرنا المحترفون ممن تخصصوا في الحزن ، والآنين ، أنه أعدد من ذلك . أو لا : يدعون أنه لا توجد وصفة واحدة ، وعالمية للأنين ، لا توجد وسيلة بسيطة ، أو واحدة أو سريعة له ، وأننا نعبر عن حزتنا بطرق مختلفة تتبع دائماً تقليد العائلة ، وتنبني ممارسات ثقافاتنا الخاصة ، والفرعية .

ثانياً : يُغرسُونَ الحزن على أنه عملية حركية من التعديلات المولمة ، وعليها أن نمر بها عندما نواجه واقعاً غير سعيد ، ويقولون : إن عملية الحزن على المتوفى تأخذنا تقربياً خلاًل مجموعة من الاستجابات الدفاعية :

١. الإنكار : "آه ، لا ، لا يمكن أن يكون ذلك" أو "لابد أن هناك

سوء تفاهم ا" .

٢. الغضب : "هذا ليس في مصلحتنا ! لماذا كان عليها إن

تكون

٣. التمني : "آه يارب ، لو تحقق لها هذا ، فسوف

٤. الكتاب : "الحياة لا تستحق أن أعيشها . لا استطيع العيش:

٥. التقبل : "أعتقد إنتي أستطيع . وأعتقد أيضاً . إن أو أصل العيش:

ثالثاً : يختلف المتخصصون على طبيعة ، وأسماء ، وترتيب هذه المراحل . فهم يلاحظون أن الأشخاص الحزانى لا يشعرون دائماً بأول أربع مراحل منها بالترتيب ، أو حتى بترتيب طولى ، وأنهم قد يمررون بها في وقت واحد . وفي الحال ، وقد يتوقفون لفترة في مرحلة واحدة ، أو أخرى ، أو قد يمررون بالمراحل الخمسة مراراً ،

الخطا رقم # ٩ : حماية من يشعرون بالحزن

وتكراراً . وبالرغم من ذلك فعاجلاً أم آجلاً ، وقبل أن يصلوا للمرحلة الخامسة ، وهي تقبل الحقيقة المؤلمة ، والاستمرار في حياتهم ، ولو حدث وفعلوا ذلك ، فالمنتفق عليه أنهم سيمرون ، ومن المهم لهم أن يمرروا ، بالأربع مراحل الأولى بطريقة معينة ، وبمدى معين سواء كانوا مدركين لذلك ، أم لا .

بمجرد أن نستوعب الحزن كعملية طبيعية . وعادية . ومصدر مفید للتطور ؛ فبإمكاننا أن نكون صبورين مع الآخرين ، وهم يحاولون استعادة حياتهم الطبيعية بعد خسارتهم ، ويمكننا أن نشعر بقوه ، وتعقيد ما أصابهم ، ويمكننا (أيضاً) التجاوب معهم بطريقه مناسبه ، حتى في أصعب المراحل ، وذلك خلال انتقالهم بين مراحل الحزن المختلفة . فباعتبارنا للحزن على أنه عملية تجعلنا نجد الأساس الذي من خلاله نستطيع التجاوب مع الحزانى بصورة مفيدة مما يوھلنا . سلفاً . للشعور برضي أكبر من مجهداتنا ، لتكون مفيدة .

والآن فف لترى الخطأ المنتشر الذي يقع فيه الأشخاص اللطفاء من دون أن يدرکوا ، وذلك عندما يتباون مع من أصيروا بفاجعة . وهو سلوك الحماية .

أساليب الحماية

عندما يعاني من بهتم بهم من موت أحد أحبائهم ، فإننا نعمد إلى وقايتهم من المهم العميق ؛ فاجتذاب الألم هو ما يشغلنا ؛ فنحن نفضل أن نرى أنفسنا مراعين لشعور الآخرين ، إذا لم نستطع أن نكون متعاطفين معهم ، ونحن نفترض أن حماية من يشعرون بالألم هو الفعل المتعدد الذي علينا أن نقوم به ، وهذا التصرف يُدعم معظم من

شيء جميل جداً من أجلك

يشعرون بالحزن لأنهم يفضلون الحماية عن الاستمرار في التالم .
وفضلاً عن ذلك ، يزيد رأي الجماعة (سلفاً) هذه الأساليب الخاصة
بالحماية التي نطبقها بطرق يمكن توقعها .

واسمي هذه الحماية خطأ : لأنها تفشل في إعطاء الحزانى ما
يحتاجون ، وتدفعه (أيضاً) إلى شقائهم ، تماماً كما تفعل نصائحنا ،
ونجذبنا للآخرين ، وفي نفس الوقت لا نرى في هذه الطريقة عيباً ،
لأنها تمنع بقدر من الاستحسان الاجتماعي موازٍ للقدر الذي يمنحك
للخطائين الآخرين ؛ لأننا نقدمهم للآخرين بشكل مخلص ، وتجنب
(أيضاً) التحليل النقدي ؛ لأننا دائمًا ما نخلط بينها ، وبين الاستجابات
المفيدة ، والصحيحة التي نقدمها للشخص المتألم . ولذلك وقبل إن
نقدم فنن لهم لنا أن نستوضح ، ونحدد بالضبط : لماذا تعد الحماية
خطأ ؟ ولعمل ذلك انظر للأساليب التي نستخدمها بطريقة شائعة مع
الأشخاص الحزانى وما تفعل هذه الأساليب بهم ؟ ولماذا تفشل هذه
الأساليب في نهاية الامر ؟ .

في البداية يحاول معظمنا الظهور بشكل قوي ، وهم يتحدثون وجهاً
لووجه مع أصدقائهم الحزانى ، فنتصرف ، وكأننا نعرف ما نفعل ، ولكننا
في الحقيقة لا نعرف ، ونشعر بالرعب عند الاقتراب من مقوله شيء
خاطئ ، ولكننا نتظاهر بالهدوء ، ونتظاهر بالثقة ، مع أننا خائفون
بخصوص قدرتنا على فعل الصواب ، وإنقاذ الآخرين من المهم .

وبالطبع يكون مظهرنا المصطنع زائفاً ، فعن طريق تصنيعنا
نقوم ببناء جدار خفي لا يمكن اختراقه بيننا ، وبين الأشخاص الحزانى ،
وبالتالي نظهر لهم بصورة غير واقعية ، وغير معروفة لهم ،
وعلاوة على ذلك فعندما يدركون بشكل خاطئ أننا أقوىاء ، يزداد

الخطا رقم # ٩ : حماية من يشعرون بالحزن

شعورهم بالضعف . وبذلك نجعلهم يشعرون بالانعزال والتدني ، وفي بعض الحالات يشعرون بالاستياء ، وفي النهاية ننصرف ، ونحن شاعرون بالقصير ، وبعد الراحة ، وبالانفصال عن الكل الأكبر من مشاعرنا فقط ، ولكننا نشعر (أيضاً) بالبعد عن نفس الناس الذين حاول حمايتهم .

وعلى المستوى الإدراكي فإننا نفترض أن محاولة ظهورنا في شكل قوي يشجع من يشعرون بالحزن ليكونوا أقوياء سلفاً ، وال فكرة هي أننا لو ظهرنا أقوياء ، فإننا بذلك نساعدهم على الاحتفاظ برباطة جأشهم ، وأخر الأشياء التي نريد منهم أن يفعلوها هي زيادة الحزن . فنحن لا نريد منهم أن يصيروا أنفسهم بالإحراج ، أو أن يصبحوا غير قادرين على تحمل المحن التي سيضطرون لمواجهتها ، ونظهر . (أيضاً) بشكل قوي ؛ لأن فورية موت أحد المقربين من الآخرين تهدد أمن مشاعرنا ، وتجعلنا قابلين للإصابة من داخلنا بالألم الفظيع الذي يشعر به الشخص المفجع ، فـأي انهيار شعوري من جانبهم يذكرنا ، و يجعلنا قلقين بشأن الجانب المأساوي من الحياة ، والحقيقة إننا سوف نواجه الموت بانفسنا يوماً ما ؛ ولذلك وبلا تفكير من جانبنا تقوم بـلـعب دور الأقوياء لنحـمـي أنفسـنـا .

وبالطبع فالاعتراف بهذا القلق في وقته صعب ، حتى لو كانا مدركين له ، وبالرغم من ذلك فالملهم بالنسبة لنا أن نعرف أنه عندما نبتعد شعورياً عن الآخرين لكي نخفي قلقنا ، فإننا لا نخدع أنفسنا فقط بالتفكير بأننا قادرون على مساعدتهم ، ونحن بعيدون عن المهم ، ولكننا (أيضاً) نطلق المشاعر العميقـة لـمن نـقـولـ عـنـهـ إـنـهـ مهمـونـ بالنسبة لنا ، وهذا هو الاستخفاف بـعـيـنـهـ ؛ وبذلك نخون مصداقـيـتـناـ ،

شيء جميل جداً من أجلك

ونخون نياتنا الحسنة التي نريد أن نجعلها مفيدة ، ونخون الأشخاص
الحزانى أنفسهم .

الأسلوب الثاني من الحماية هو الصمت ، يشترط الأشخاص
اللطفاء (غالباً) في اتفاق غير منطوق بعدم ذكر الموت للشخص
المفعع . (وهو ذاته الصمت الذي نستخدمه عند مواجهة أشخاص
مصابين بمرض مميت ، أو وصلت إليهم أخبار أخرى اليمة) .
ونفترض بأن عدم ذكره يجنبنا زيادة ألمهم ، أو يساعدهم على الفرار
منه . ولكن بدلاً من ذلك ، فعندما نجعلهم يتذنبون الحقيقة التي هم
بحاجة لتقبلها ، يقوم صمتنا بتأخير العملية وإطالة آلامهم .

الأسلوب الثالث هو الكلام القليل . نستخدمه لإلهائهم . فقد قاسوا
من خسارة ثمينة ، ولا يمكن استرجاعها ، وبالتالي يشعرون بألم
عميق . ولأنهم لا يشعرون بالراحة مع وجود هذا الألم فقد نثرثر عندما
لا نعرف ما نقول ، أو لا نجد موضوعاً جديراً للتكلّم عنه ، فقد نتكلّم
عن المرور أو الطقس الذي تسبّب في تأخيرنا ، أو شيء تمت مشاهدته
منذ فترة قليلة في التلفزيون ، أو أي الأمور الأخرى التي ليس لها أي
مغزى مباشر .

يوماً ما ستهدأ الصدمة التي كانت كالصاعقة ، وبعدها سيحاول
الأشخاص الحزانى في الاستمرار في حياتهم ، وفي ذلك الوقت فقد
يحتاجون للتكلّم عن أشياء أخرى غير التحدث عن خسارتهم ، وبالنسبة
لنا فاقتراح الموضوعات الأخرى هو الشيء المطلوب ، ولكن وهم
يعانون من الآلام الأولى للخبر السئ ، فالكلام يغتصب الوقت الذي
يحتاجون إليه ليحزنوا ، ويتطفل (أيضاً) على أسامهم .

الخطا رقم # ٩ : حماية من يشعرون بالحزن

أسلوب الحماية الرابع هو العبارات المخففة . ما نامله هو ان نتفادى ، او تخفف من الغضاظة المتطرفة للموت . فبدلاً من تعريف المتوفين بأسماهم ، نميل للاشارة اليهم بأدوارهم (زوجتك) او ضمائرهم (هو) . وفي الغالب قد نستمتع بجملة " أنا حزين لمعروفة خبر قضاء نحبها" ، او "لقد شعرت بالاسي لمعرفة "خسارتك" لزوجك" . إن من يلعبون دور الحماية يجدون استحالة في قول "أنا آسف حقيقة لمعروفة خبر موت فريد" .

يمكن أن تؤدي العبارات المخففة للألم بثلاثة طرق : الأول : قد يستاء أصدقاؤنا المفجعون منا ، ومن أسلوب كلامنا غير الصريح ، وغير الشخصي ، بسب طبيعته ، بالرغم من انهم قد لا يذكرون ذلك . (هل حدث ، وسمعت ارملاة تقول "أنا لم اخسر زوجي ، أرجوك ، لقد امات !") . الثاني : قد تسبب العبارات المخففة لهم عدم الثقة في اي مساعدة يقدمها لهم ، لأنهم سيعتقدون أننا لم نقدر خطورة موقفهم . الثالث : رغبتهم على مستوى واحد ، أن ينكروا ماحدث قد يجعلهم يستخدمون عباراتنا المخففة ، لتساعدهم على تأجيل مواجهة المشاعر المؤلمة ، وهم في حاجة ماسة للمرور بها .

الأسلوب الخامس هو جعلهم يبتعدون ؛ فقد نقول جملأ مثل : "على الأقل لم يضطر للمعاناة أكثر من اللازم" . أو كان من الممكن أن تصبح الأمور أسوأ من ذلك بكثير" أو حتى "لazلت محظوظة فولداك الآخرين مازالا على قيد الحياة" . نريد منهم النظر للجانب المشرق حتى لو اضطربنا لاختراعه ، ونؤكد لهم أن كل شيء سيكون على ما يرام ، حتى لو لم نكن نعلم ما الذي نتكلم عنه . ومرة أخرى، وبدون أن نقصد نقول لهم إن المهم ليس صحيحاً وأنهم خاطئون

شيء جميل جداً من أجلك

لتلامهم هكذا . عندما نهج الشخص المتألم نسفط من حسباننا المشاعر نفسها التي تغمرهم ، ولذلك نجعلهم يجدون صعوبة في الشعور بالحزن . الأسلوب السادس ، ينصح الحماة الأشخاص الحزاني ، ويقولون لهم : "لا تسمحوا للأطفال برؤيتكم تكون" ، أو بمجرد إن ينتهي كل ذلك أخراج في عطلة ممتعة . "تقوم النصيحة ، كما تفعل دائما ، بتحويل انتباهم عن إيجاد حلولهم الخاصة ، وبالإضافة لذلك تكون غير صادقة ، وتكون كمحاولة للسيطرة عليهم . في هذا الوضع بالأخص تشكل النصيحة مشكلة خطيرة ، لأننا بمحاولتنا التحكم في الأشخاص الحزاني ، نخاطر بتضليلهم في طريق حزنهم ، وحتى لو كانت نصيحتنا تقودهم في اتجاهات معقولة ، إلا أنها تتعارض مع مسؤوليتهم تجاه شفائهم ، ويمكننا أن نحملهم بأحساس النقص ، والإجهاد ، والإحساس الكاذب بالذنب بالإضافة لحزنهم .

الأسلوب السابع للحماية هو استخدام الأقوال الفقهية ، وبالأخص من الأشخاص المتدينين . "إنها مشيئة الله" أو "سوف نفتقدها ولكننا نعرف أنها في مكان أفضل" أو القول الشائع "سأدعو لك بالتوفيق" (وحتى الأشخاص اللطفاء غير المتدينين يقولون للمفجوعين : إنهم سيدعون لهم ، سواء أكان ذلك صحيحا ، أم لا . فهي محاولة غير مباشرة لأخبارهم بأننا نهتم بهم ؛ وأننا لن ننساهم) . يحتاج الأشخاص المفعون (بالطبع) لشيء معين ؛ ليتقاموا عليه ، وهذا الأسلوب الآخر يحولهم عن الشعور بالتأثير الكامل لخسارتهم ، والانتباه لحزنهم . (وهذا الأسلوب يكون في أسوأ حالاته عبارة عن محاولة عديمة الشعور من جانب الملزمين الدينين لتحويل الأشخاص الحزاني للايمان بالله ،

الخطا رقم # ٩ : حماية من يشعرون بالحزن

واستغلالهم هذه الأوقات ليكونوا فيها أكثر اهتماماً لتوجيههم لما يسمى بـ "الحماية القصوى")

الأسلوب الثامن الذي نستخدمه (غالباً) هو للعرض البرئ ، "إن احتجت أي شيء فلانتردد في الاتصال به" . فحن نريد أن نجعلهم يعتقدون إن كل شيء سيكون على ما يرام ، لأننا سنفعل أي شيء لخدمتهم ، حتى مع وجود أشياء لن نفعلها ، فحن نريد أن نجعلهم يعتقدون إنه لا توجد مشكلة كبيرة من استطاعتنا بالرغم من علمنا بأن ذلك غير صحيح ، ولكن عندما نقترح تقديم "أي شيء على الإطلاق" فسوف يطلبون مساعدتنا في أشياء لانستطيع عملها أو لاننوى عملها . وإذا فعلوا قد نستاء . وبعد قيامنا بما طلبوه مما نخون بذلك اهتمامنا المعلن بأننا في خدمتهم مما يجعلهم يشعرون بالإحباط ، بجانب حزنهم.

وأخيراً ، يضغط الحماة (غالباً) على الأشخاص الحزاني لسرعوا في حزنهم ، وندلل على قوتهم بمرورهم خلال الحزن بسرعة ، وبعد فترة نطرح السؤال : "كم من الوقت ستأخذة ، لتكتب ؟ أو نخبرهم" أن تتوقفوا عن الشعور بالأسى من حالك ، وتستمر في حياتك" ، وقد تتوقع من أصدقائنا أنهم بعد ثلاثة أشهر ، سوف يعتقدوا مشاعرهم تجاه علاقتهم مع الآخرين التي أخذت في التقوي على مدار السنين ، وبالتالي نجعلهم يشعرون بالذنب بسبب حزنهم ، ولكن تحت ضغطنا ليتناسوا خسارتهم قد يدفنا حزنهم ، ومن ثم تقوتهم الدروس المستفادة منه ، ويضرروا صحتهم .

وفي النهاية ، وبغض النظر عن مدى إخلاصنا ، تفشل هذه الأساليب التي نستخدمها لحماية الحزاني ، لأنها تسند إلينا الدور الزائف للحاامي ، وتميل لتخريب عملية الحزن ، وتحولنا عن تقديم

شيء جميل جداً من أجلك

المواساة الحقيقية ، إذا رأيت الضرر الذي تسببه الحماية ، والسبب وراء طبيعتها الخطأة : وحظيتك في مرة قادمة بالبقاء مع شخص مفجع ، يمكنك أن تقدر إلا :

- تظاهر بأنك قوي ولا تظهر .
- تتجاهل ذكر الموت .
- تثير مواضيع لا تهم .
- تستخدم العبارات المخففة .
- تحاول إيهاجهم .
- تعطيهم النصيحة .
- تستخدم العبارات الرقيقة المعتادة الخاصة بالمشاعر .
- تقترح مساعدة لن تستطيع ، أو لن تقدمها .
- تجعلهم يرعنون في حزنهم .

ولكن إذا توقفت عن حماية من يعانون من الحزن ، فما الذي ستفعله ؟ لتجابب معهم ؟

بديل للحماية

على خلاف الخرافة المشهورة ، لا يكن مرور الوقت ببساطة الحزن المعجز ، أو يشفى الجروح الغائرة ، الوقت يساعد ، ولكن الحزن ، والأنين وحدهما يجعلان الجروح تلتئم .

يحطّم الموت لأنظمة الأمان الشعورية للأشخاص الحزانى ، ودائماً ما يشعرون بالصدمة ، وفي نفس الوقت ، تبطئ حياتهم من

الخطا رقم # ٩ :

حماية من يشعرون بالحزن

سرعانها بصورة ملحوظة ، وقد ترتفق ، حتى تملهم ال الوقت
 ليستوعبوا مغزى ما حدث ، ويمكن أن تكون هذه للساعات مفزعه ،
 ومظلمة في حد ذاتها ، ولكن يجب ألا يتم تجاهلها ، أو اضاعتها ،
 ولكي يلتقطوا أجزاء حياتهم . وفي النهاية يستمرؤوا في الحياة بعد ان
 استعادوا البهجة ، فعليهم استخدام هذا الوقت في الحزن ، وفي تحمل
 التعديلات المؤلمة الصعبة (غالباً) التي عرضناها من قبل . يجب عليهم
 (ايضاً) أن يعبروا عن حزنهم بطرق تخلصهم من سلطة ألمهم ،
 وتشفي جراحهم ، وتنقلهم بعيداً عن حزنهم المضعف . قال أحدهم :
 "الذين يعني الإصلاح" . والإصلاح هو ما يريد كل شخص عندما يموت
 شخص عزيز علينا ، وعليهم ، أن يتبعوا حياتهم بدون هذا الشخص .
 ومهمتنا هي مساندتهم خلال عملية للحزن المؤلمة هذه .

المساندة تعني في المقام

الأول حضورك التام

إذا أردت أن تعمق علاقائك مع من تهتم بهم ، فيجب أن تتعلم
 كيف تكون حاضراً بصورة تامة لديهم ، وبشكل مستمر . وكما شاهدنا
 من قبل ، فهي ليست مسألة أساليب ، وطرق وإنجازات ، وإنما هي
 جوهر التواصل الحقيقي ، والطريقة الأكثر إنسانية للبقاء مع الآخرين .
 وانا اقترح أن ذلك هو بالضبط ما يطلب في أوقات الأزمات ، والحزن
 المؤلم . ولحسن الحظ ، فمهما كانت علاقائك مع من يشعرون بالحزن
 قد فترت أو أصبحت مصطنعة ، أو ضحلة ، فيمكنك أخذ التعهد على
 نفسك بأن تكون حاضراً بشكل تام في هذه اللحظات الخاصة .

شيء جميل جداً من أجلك

بادئ ذي بدء ، الحضور التام : هو ما يعني الأشخاص عندما يتكلمون عن "التوارد" مع الآخرين ، من بحاجة لدعم شعوري وبالتأكيد فليس ذلك بالشيء البهين دائماً ؛ لأنّه وقت حاجة الأشخاص لدعم لا يمكن توقعه ؛ ولذلك علينا "التوارد" معظم الوقت مع الآخرين المهمين بوجه عام ، أو المهمين لنا بوجه خاص ، لذلك لا نستطيع وعد أي شخصٍ نهتم به أن نتواتر "دائماً معهم" . بإمكانك إدراك الوقت ، والمكان ، حيث تكون الحاجة إلينا كبيرة ونقوم بعمل اختبارات مبرزة أكثر ، لاهتمامنا بالآخرين . وإذا كنا صادقين مع أصدقائنا بخصوص الوقت والشيء الذي يمكنهم أو لا ، يمكنهم الاعتماد علينا بخصوصه ، ففي أي وقت سنكون معهم سيصبح حضورنا كاملاً ، وسيكون علاقتنا حقيقة ، وستزداد قيمة كلّمنا بسبب ذلك .

الحضور التام يعني الانتباه لاحتياجات الحزانى وليس احتياجاتنا . لا يمكنك تقديم المساندة التي يحتاجونها إذا كنت مشغولاً بالكامل بجعلهم يأخذون الانطباع الحسن عنك ، والتاكيد من أن الآخرين يعرفون أنك شخص رائع . عليك أن تضع احتياجاتك ، وخططك جانباً وأنت تدخل لحضورتهم ، واجعل نفسك متوافقاً مع معطيات الموقف ، قبل أن تقف على عتبة الباب ستساعدك معرفة ما يدور بداخلك على معرفة سبب وجودك في مكانك ، وستساعدك على التركيز لتصبح كما تود أن تكون .

لتكون حاضراً حضوراً تماماً يجب عليك التقرب من الشخص المفجع على أساس أنه إنسان واحد يعاني من الألم كما يعاني أي إنسان . وليس على أساس أنه إنسان خارق منفرد . مهمتك هي أن

الخطا رقم # ٩ :

حماية من يشعرون بالحزن تكون معهم كصديق مهم بهم ، وضعيف . وليس شخصاً يناظر

بمعرفة كل الإجابات ، ويختلف من اكتشاف حقيقة خوفه . وقد يتقدما من غرابة ما سأقول ، ولكن لتكون حاضراً بشكل تام ، فأنت بحاجة لقبول التناقض الظاهري ، بأن تكون قوياً بشكل حقيقي وذلك فقط عندما يمكنك إظهار ضعفك .

وبالطبع فهذا التناقض يحطم الخرافة المشهورة التي تقول : «أنك لكي تكون قوياً يجب ألا تكون ضعيفاً» ، وإذا شعرت بالضعف فيجب عليك إخفاء هذا الشعور عندما يطلب منك المساعدة ، وقد يبدو ذلك غريباً ، ولكن عندما تظهر ضعفك فأنت بذلك تمد الآخرين بقوتك التي هم في حاجة إليها ، فعندما يشعرون بالتحطم فإنهم يحصلون على المساعدة ، والشفاء منا إذا استطعنا الاعتراف بأننا ممزقون أيضاً ، وعندما يشعرون بالألم فإنهم سيستمدوا الراحة من اقتراب الآخرين من لهم القدرة على التعرف على ألمهم وحزنهم ؛ ولأنك ليس بيديك أي شيء تستطيع به وقف تأثير الموت ، فعليك ألا تتقبل حقيقة الموت فحسب ولكن تتقبل (أيضاً) قدرتك على التخلص من آلامهم ومن مشكلاتهم المعقدة .

التوارد بشكل حقيقي يختص (أيضاً) بالمعاناة معهم بصمت .

وحتى بعد أن يعطفهم صمتك الفرصة للتغيير عن مشاعرهم ، فالأفضل ألا تتكلّم كثيراً ؛ لأنه كلما قلَّ كلامك كلما تحسن موقفك .

أحد الأسباب إن الأشخاص الحزاني يستمعون قليلاً ، على أية حال ، لا ، ليس ما تفعله هو تجاهلهم أو الفشل في الاعتراف بخسارتهم ، ولكنك تتجنب ملء اللحظات الهادئة بالثرثرة ، وتحملك لأوقات الصمت الصعبة يتكلّم عن اهتمامكم بهم المقدار الكبير ، ويقول لهم

شيء جميل جداً من أجلك

من تحكم فيكم . ليس لدى إجابات سهلة ولكنني معكم . لن أتوقف عن الاستمرار في الحياة ولن أتوقف عن مساندتكم" .
يتطلب التواجد التام (أيضاً) أن تتصل بهم بطرق تشجعهم على الشعور ، والتعبير عن المهم ، استمع بقلبك بصير ، وبهدوء . سيسمح لهم انتباحك بالشعور بعدم وجوب إخفاء مشاعرهم السلبية . وإذا أحسوا بأنك تسمع لهم ، وبالاخص للذى "لا" ينطقون به ؛ سيشعرون بـتواجدهم معهم وربما يزدادون في صراحتهم معك بخصوص ما يشعرون به .

سيخبرهم التواصيل بالعين أنك بجانبهم ، وقريب منهم ، ولا تحاول التخلص من حزنهم ولكن شارك معهم ؛ ستري في أعينهم بوضوح أكثر ما يشعرون به وخاصةً وقتما يكونون غير قادرين على الكلام . ولو أخبروك بالكلمات أنهم بخير ستخبرك غرغرة أعينهم أنهم يشعرون بالألم ، وإذا سمحوا لك يمكنك أن تجعل عينيك تقابل أعينهم ، وبنظرك في أعينهم ستحمل عنهم ، وستعكس لهم بعينيك الحزن الذي لا تريدهم أن يحملوه وحدهم .

عليك أن تلاحظ (أيضاً) أن هناك "أشياء لا تستطيع عملها" إذا كنت تريد التواجد التام مع من يشعرون بالحزن . أولاً : لأنك لا تستطيع أن تدعى ضعفك ، أو تظهر في شكل المتألم لكي تشعرهم بالسکينة ، وتجعلهم يشعرون باهتمامك . إذا اقسمت معهم الحزن بصدق ، فستستطيع دموعك الصادقة أن تحررهم ليكونوا صادقين مع حزنهم وأن يتلقوا أي توقعات بوجوب ظهورهم في شكل قوي ، وبوجوب عدم بكائهم . يجب على اعترافاتك بالخسارة التي تشعر بها

الخطا رقم # ٩ : حماية من يشعرون بالحزن
ويموّعك أن تكون حقيقة ؛ فلا يمكنك النظاهر بـ أي شيء و تكون
حاضرًا حضورًا تامًا .

عليك (أيضاً) ألا تجعل حزنهم يغمرك ، أو يستنفذ قواك . يجب
أن تكون حاضرًا بشكل تام ، وليس بشكل متسليط . فانت لا تريد منهم
الاهتمام بك ، ولكن تزيد لهم التحرر من الآتين بطرق تحريرية .
ولذلك فمن المهم أن تتصرف بطرق تظهر تجاربك مع حقيقة شعورهم
بالم كبيـر ، وفي نفس الوقت لا تسمح لحزنـهم أن يضفي عليك الكثـير
مـمن شـعـروا بالـحزـن ؟ فيـزيدـ عليهمـ العـبـءـ بـسـبـبـ اـصـدـقاءـ حـسـنـيـ الـنـيـةـ
لـمـ يـسـتـطـيـعـواـ التـعـالـمـ معـ حـزـنـهـ بـطـرـيـقـةـ منـاسـبـةـ .

عندـذـ ، لا يمكنـكـ أنـ تكونـ حـاضـرـًاـ حـضـورـًاـ تـامـاـ ،ـ وـتـضـيـ
الـوقـتـ فـيـ الحـكـمـ عـلـىـ ماـ يـقـولـ ،ـ وـماـ يـفـعـلـ الأـشـهـاـصـ الـمـفـجـعـوـنـ .
عـنـدـمـاـ لـاـ تـنـجـحـ مجـهـودـاتـاـ فـيـ المسـاعـدـةـ ،ـ فـمـهـمـتـاـ لـيـسـ انـ تـرـاجـعـ
وـنـرـكـزـ عـلـىـ قـلـةـ تـقـدـمـهـ :ـ "ـيـاـ ،ـ إـنـهـ لـاـ زـالـتـ فـيـ مرـحـلـةـ "ـالـغـضـبـ"ـ .ـ "ـيـاـ
لـلـعـجـبـ !ـ لـابـدـ أـنـهـ يـطـيلـ "ـاـكـتـابـهـ"ـ .ـ "ـلـاـ أـسـتـطـيـعـ الجـزـمـ هـلـ اـنـتـقـلـواـ
لـمـرـحـلـةـ "ـالـتـقـبـلـ"ـ أـمـ أـنـهـ لـاـ زـالـواـ مـتـوـقـفـينـ عـنـ مـرـحـلـةـ "ـالـإـنـكـارـ"ـ .ـ يـجـبـ
أـنـ تـنـقـبـ مـاـهـمـ عـلـيـهـ وـنـغـمـرـهـ بـعـطـفـنـاـ وـتـفـهـمـنـاـ ؟ـ فـهـمـ بـحـاجـةـ لـأـصـدـقاءـ
صـرـيـحـيـنـ وـرـقـيـقـيـنـ مـعـهـمـ .ـ وـأـخـرـ شـيـءـ هـمـ بـحـاجـةـ إـلـيـهـ هـوـ الـحـكـمـ أـوـ
الـصـيـحةـ أـوـ الـانـقادـ .

يمـكـنكـ فـيـ موـاـقـفـ الـحـزـنـ أـنـ تـكـونـ أـكـثـرـ قـاـبـلـيـةـ لـلـتـوـاجـدـ إـذـ تـقـبـلتـ
نـفـسـكـ .ـ وـفـيـ هـذـهـ الـلـحـظـاتـ شـدـيـدـةـ الـإـيـلـامـ دـائـمـاـ مـاـ يـغـرـيـ المـوـقـفـ عـلـىـ
الـرـجـوعـ لـمـحاـوـلـةـ الـظـهـورـ بـشـكـلـ قـويـ ،ـ أـوـ لـخـلـقـ اـنـطـبـاعـ لـدـىـ الـأـصـدـقاءـ
الـمـحـزـونـيـنـ ،ـ بـمـقـدـارـ الـمـسـاعـدـهـ الـتـيـ نـسـتـطـيـعـ تـقـديـمـهاـ ،ـ إـذـ شـعـرـتـ بـالـأـمـانـ

شيء جميل جداً من أجلك

في الحب الذي وجنته في قلب العالم ، فسوف تطيع الشعور بذلك
مرتاح ، وبذلك طبيعي ، وأكثر قدرة على تجنب السلوكيات غير المفيدة.

ما يفوق الحضور التام كمساندة

يستطيع الحضور للبني المناسب أن يعتني بالتقرب والشفاء
للمتألم ، ويعبر عن دفء إهتمامك به . في بعض الأوقات يكون من
المناسب لاحتضانهم لاحتضانة طويلة ، ومتقاربة ، وهو هذا النوع من
الاحتضان الذي يسمح لهم بالتعبير عن حزنهم ، والتعب ونحن
نحتضنهم ، وأنت تستمع إلى حديثهم بهدوء قد يناسب علاقتكم الجلوس ،
والإمداد بأيديهم . فهدفك ليس خلق لحظة من التقارب ليست موجودة ،
ولا إكراههم على الأنين . وفي الحقيقة يمكن أن يجعلهم التوажд غير
الملازم مرتكبين ، ولا يشعرون بالراحة . المهمة هي أن تنتبه لما
يقبلونه ، وأنت تشير إلى ما سوف تقدمه خلال الإيماءات الهدئة ،
ولغة الذوق الرقيقة . إذا شعرت بالقلق بخصوص ما قد يفهمون من
تواجدك الذاتي بهم فتوقف عن هذه الفكرة ، ولا تقلق بشأنها .

بينما يكون حلفاؤك الأولون هم الاتصال بالعين ، والاستماع
الجيد ، والاتصال المناسب قد يأتي الوقت المناسب لاستخدام بعض
كلمات المساندة ، ولكن أي كلمات ؟ قد تقول له بماذا تشعر ؟ إذا كنت
تشعر بالارتباك ، ووجدت ذلك يعوقك من الوصول للحضور التام ،
فيمكنك أن تقول : "شعر بشعور شيء بخصوص ما تمررون به ولكنني
شعر بالارتباك ولا أعرف ما أفعل" . إذا شعرت بالقلق بسبب خوفك
من قول شيء خاطئ يمكنك أن تقول : "أنا خائف من قول شيء خاطئ ،
ولكن إذا رغبت في بقائي معكم ، فلأنا مستعد لذلك" .

الخطا رقم # ٩ : حلية من يشعرون بالحزن

والحقيقة أنه يوجد للكثير مما يخرج عن نطاق تحكمك ، ومن المفید بوجه عام الاعتراف بذلك ، وقد يكون من المفید إشراكهم في تجربتك مع الحزن ، إن استطعت . خلال السنوات ، لم يكن الأشخاص الذين ساندوني مساندة كبيرة بكلماتهم هم الأشخاص الذين أخبروني بما أفعل ، أو تركوا على نطباعا بما يفعلون ، ولكنهم الأشخاص الذين احتضنوني ، واستمعوا إلي ، وبعدها كانوا يتعثرون بطريقة شخصية عن ضعفهم لمام كل من حزنهم وحزني ، وقد تقول : "أشعر شعور مرير بسبب ما تمر به" أو "أشعر بالحزن الشديد عندما أفكر في خسارتك" .

لتنتقل لما هو أبعد من كشف إمكانياتك ، يمكنك تخيل الأشياء الأخرى التي تريده أن تسمعها ، وتكون مساندة إذا كنت في مكانهم . فكر في الأوقات التي شعرت فيها بالحزن ، واعرف ما فعله الآخرون وكان ذلك نفعاً لك ، وسيساعدك (ليضا) إيرلاك للدلائل الشعرورية التي عرفتها من هذا وذلك إن استطعت . ومرة أخرى تكون الكلمات المتعاطفة التي تعكس تقبلاً لما يشعرون مفيدة دائماً . وها هي بعض الاقتراحات الخاصة بما ستقول :

عندما تشعر بحزن طاغٍ ؛ "لابد أن ذلك يؤلمك كثيراً" .

بمجرد أن تستمع "للغضب" في صوتها : "أنا لا ألومك ، من الممكن أن أغضب أنا الآخر" .

إذا لاحظت شعورهم "بالذنب" ؛ "لقد فعلت ما استطعت لا أحد منا كامل" .

شيء جميل جداً من أجلك

إذا شعرت بخوفهم من المستقبل ؛ "لابد أن المرور لذلك يثير الرعب".

عندما يبدون "مرتبكين" ؛ "أي إنسان يكون حائراً في مثل هذا الوقت".

تقريباً في "أي وقت مؤلم" ؛ "لابد أن ذلك شديد الصعوبة بالنسبة لك".

إذا لم تصل أبداً للحد الذي تشعر فيه بالارتياح مما ستقول ، فالخبرة العملية تقول لك : ألا تقول شيئاً ، وأن تستمر في عرض مشاعرك خلال صحتك ، أو لغة عينك أو عينيك أو اتصالك بهم مباشرة .
الحضور المنتبه قد يكون هو الأفضل لما يمكن عمله ، ولكنه لن يقدم حتى المساهمة الضئيلة لمساعدة الحزانى على تحسن حالتهم .

وتنكر (أيضاً) أن أكثر الأمور الاعتمادية يمكنها أن تتدخل وتسد عملية الخزن ، ويمكنك أن تبقى متقطعاً لمعرفة نوع المساعدة العملية التي يحتاجون إليها ، واعرض عليهم حمل بعض الأعباء البسيطة عنهم ، كاحتضار الطعام للمنزل ، وعمل اتصالات تليفونية ، أو الذهاب للمدفن ، أو العناية بالأطفال .

تنكرة : تحدث مشاكل بسبب قول عباره كهذه لهم "إن احتجتم لأى شيء ، اتصلوا بي من فضلكم" . وبدلاً من ذلك يمكنك أن تقول : "اعتقد أنني أستطيع عمل شيء". وقد تفك في الأشياء التي تحتاج إليها لو كنت مكانهم ، فاسألهـم من فضلكم أعلمونـي بالأشياء التي تعتقدون أنـى أستطيع القيام بها . سأتصل بـكم ، أو سـتـتـصـلـوـبـي" . إذا كانت ظروف حياتك الخاصة تمنعك من البقاء معـهم ، أو الاستمرار فقد يساعدك قول "أنا أـسـفـ ، لا أـسـطـعـ تقديمـ المـزـيدـ" .

الخطا رقم # ٩ : حماية من يشعرون بالحزن

وقد يأتي وقت تشعر فيه بعدم التأكيد مما هو مطلوب ، وقد يقف قلقك عقبة في طريقك تجاه الحضور التام . إذا بدت في الشعور بالقلق ؛ فيمكنك تخفيف حدة القلق ، هل يسعدكم لن أقوم بهذا وكذا ، أو هذا وذاك ؟ "هل تريدون أن أتى ؟ أم تقضلون أن أذهب ؟" فلست بحاجة للبقاء والاستمرار في قلقك بخصوص ما يطلب منك . يمكنك طرح الأسئلة .

ويمكنك (أيضاً) أن تضيف لمسة من الجمال على الموقف بإعطاء أصدقائك الحزاني أشياء تعتقد أنها ستعجبهم : أزهار ، أو نباتات ، أو نبات وجبة أو حلوي أو معاملات خاصة ، يمكنك إشعارهم بأن هناك من يهتم بهم بإهدائهم ، أو إعارتهم كتاباً ، أو عملاً فنياً ، أو لسطوانة ليزر ، أو قطعة موسيقية محببة . والفن ، والطعام ، والشراب ، يمكن أن تكون ، جميعاً ، مصادر للازدهار ، والتجديد ، والمساندة .

طبقاً لنوع علاقتك معهم قد يكون من المناسب إعطائهم تعزية ، ونصيحة من تقاليدك الدينية . وبالرغم من ذلك فليس من السهل دائماً تمييز المفاهيم التي تؤدي للراحة بالنسبة للشخص الحزين ، أو التي تعبر عن المساندة . وعندما يفقد الشخص المفعع الإحساس بسبب حدة الحزن فإنه يكون غير قادر (دائماً) على تقدير المشاعر القوية . على أية حال ، وستصبح بذلك أصدق مجهداتك .

وقد يساعد إدراكك عدم حاجتك لتدافع عن الوهم الذي يقول إن الحياة دائماً لها مغزى ، وذلك لمحاولة تفسير موت في ميعاد غير متوقع كشيء مقبول بعض الشئ ، أو لتبع ذلك اللوم حتى لا يوجد للقدر . بعد حدوث مأساة عشوائية ، قد يسأل الأشخاص الحزاني "لماذا؟" ولأنك لا تعرف الإجابة ، فالإجابة الصادقة التي من شأنها أن

شيء جميل جداً من لجلك

تقربك منهم هي "لاعلم". وعلى الأقل ، لو كان هناك حاجة ، أو لو كان ذلك مناسبا ، فمكناك التأكيد على أن تصرفهما لم يكن له أي صلة ، لو لم يسبب هذا الموت المأساوي .

قد يكون للجدير بالذكر أيضاً ، أن العقائد العلمانية الحديثة في ما بعد الحادثة لا تحمينا من ذلك ، فهي لاتجعلنا آمنين ، ولا واحدة منها إن القدر تزال الجميع مؤمنهم وملحدهم . فأكثر الأشخاص متدينين يعاني من نزلة البرد المعتادة ، ومن الزلزال ، والأعاصير ، وأنهيارات للبورصة ، ومن حوادث السيارات بنفس الشكل الذي تحدث به مع الشخص العلماني ، ولا أحد هنا محمي من الموت . وإذا كانت الآلهة الباطلة (عدا الله الواحد) لاتحينا فلا داعي للاهتمام بها .

ولذلك إذا كنت متديناً فبإمكانك الاستماع إليهم بطريقة حساسة ، وبعطف ، وصبر ، حتى لو كنت ترفض محاولة إنقاذ أصدقائك من حزنهم . نعم ، فإذا طلبوا منك مشاركتك في عقيدتك ، يمكنك أن تقوم بذلك باختصار وبإدراك لما يشعرون ، وما يساندهم في حزنهم . ولكن الأكثر أهمية هو جعلك لافعالك المحببة بدلاً من الكلمات أن تعلن عن عقيدتك وتقدم التعزية . وإذا ساندت الأشخاص الحزانى بهذه الطريقة التي وصفتها بأعلى ، فسوف تشعرهم بمعية الله الذي يرعاهم ، وفي وقت مؤلم كهذا ، وكما في أي وقت آخر ، تقدم لأصدقائك المساعدة الكبيرة التي تساعد على الشفاء عندما تعرض لهم بطريقة عملية أنك شارك معهم في آلامهم ، وتهتم بهم لذاتهم .

يتتحمل الأشخاص الحزانى أكثر تجارب الحياة تدميراً ، وهم بحاجة للحزن على حسب قدرتهم . إذا تركناهم يعبرون عن المهم بشكل كامل ، وبصرامة ، سوف يقومون بذلك بصورة عادية ،

الخطا رقم # ٩ :

حملية من يشعرون بالحزن وبطريقة خاصة بهم ، ووقت خاص بهم . ونقوم بمساعدتهم عن

طريق إعطائهم الوقت الذي قاموا بتحديده لأنفسهم ، وإلا ندفعهم للإسراع في حزنهم ، وسوف يعودون لطبيعتهم عندما نحيطهم

بصبرنا ، وحضورنا الذي يظهر الاهتمام ، وليس بتحكمنا فيه ، ويدعى الأطباء المعالجون أننا عندما نترك أولئك الناس يعيشون على

حسب قدرتهم الخاصة فإننا بذلك نُؤْيِّد من صحتهم الشفائية ، والذهنية .

وعلى الجانب الآخر فإذا فرضنا عليهم مواعيدها الخاصة ؛ فسوف يقومون بدفع مشاعرهم السلبية ، ولن تقوم هذه المشاعر المكتوبة

بكبت قدرتهم على الأداء بصورة جيدة فحسب ، ولكن (يوماً ما) ستسبب الضرر لصحتهم .

عندما يعاني الأشخاص من موت أحد الأحباء ، لا يفقدون على الفور الإحساس بهم . فالمتوفى يستمر في شغل أفكارهم لفترة من الزمن كما لو كانوا في إجازة ، أو ما زالوا على قيد الحياة . وبالتالي

مع مرور الوقت ، وبدلاً من اشتراكك في "مؤامرة صمت" رحيمه ،

يمكّنك تشجيع الأشخاص الحزاني على استعادة الذكريات مع المتوفى ، وتذلل نقاط ضعف ، و نقاط قوة أحبائهم ، وأن يتذكروا كلاً من الآيات الحزينة ، والأوقات السعيدة . وإذا كنت تعرف وتقدر المتوفي

فيأخذك مشاركتهم من وقت لآخر بذكرياته ، وإحساسك بالخسارة :

لقد فكرت في "فريد" منذ أيام كيف كان دائم الضحك من نفسه .

لأيّلت افتقدك" ! . تذكرتهم بأحبائهم بطريقة تأكيدية ، يساند تعهدهم

لمهم ل الواقع الاليم ، وألمهم والذي عليهم أن يتعلموا كيف . يتعاشرون معه .

يعتبر إعادة التحدث عن الظروف ، والتفاصيل التي تحيط

بسالموت طريقة أخرى يحزن بها الأشخاص . وبها يدوم حزنهم .

شيء جميل جداً من أجلك

وبالطبع ، ستنذكِ الحبيب المفقود ، بصورة اعتيادية في وقت الدعاء ، أو الاجتماعات غير الرسمية . حيث تتم مشاركة الذكريات والمشاعر . ولكن إذا استخدمت بطريقة دقيقة ، ستلعب استعادة الذكريات بصورة نكرى تلو الأخرى دوراً في التحرك تجاه التسليم والتقبل الكامل للموت . من المهم إدراك أن عملية الحزن دائماً ما تأخذ وقتاً أطول مما يظهر على السطح ، وبالطبع بالنسبة للأشخاص الحزانى تكون بعض الأيام موحشة أكثر من الأخرى ، وبمرور الوقت ، وباقتراب عيد ميلاد ، أو أي عيد ، أو نكرى سنوية للحبيب المتوفى ، فقد يؤدي نداء متعاطف إلى شفاء الشخص المفجع : "أشك أن الأيام القليلة القادمة قد تكون شديدة الصعوبة . أريكم فقط أن تعرفوا أنني أفكر بكم" .

سيكون من حبك (بالطبع) أن تهتم إذا استمر حزن صديك بلا نهاية ، عندما لا تسكن فترة حزن طويلة ، ومظلمة ، ويقوم الأشخاص الحزانى أنفسهم بالتكلم عن إحباطهم من بطء شفائهم ، فقد تطلب منهم التفكير في الذهاب لمستشار محترف ، أو الاشتراك في مجموعة مساندة خاصة بالأشخاص الحزانى . وباستطاعة المستشفيات دائماً أن توصلك بأحد هذه المصادر ، ولكن تذكر دائماً أن مجتمعنا يتوقع بوجه عام ، أن المتضررين من حالة الوفاة سوف يمرون بفترة الحزن بسرعة ، ويتوقع أصدقاؤهم أنهم سييفيقون من موت أحد أحبائهم المفاجئ في خلال ستة أشهر ، بينما يخبرنا المتخصصون أن استمرارهم لسنة أو لستين ي يكون هو الطبيعي . وعندما يكون المتضررون من الوفاة معقدين نفسياً ومرتبطين عاطفياً بالشخص المتوفى ، فقد يأخذ منهم حضور أو "غياب" المتوفى عدة سنوات ليأخذ مكانة أقل بروزاً في إرادتهم . وال فكرة هي أن تخطط الإطار الزمني الواقعي ، وألا نضع الضغوط على الأشخاص الحزانى ، وذلك ببساطة ، لأنك لا تشعر بارتياح بسبب طول فترة حزنهم .

الخطا رقم # ٩ : حماية من يشعرون بالحزن

أنت تعرف كيف تساند
من يشعرون بالألم

أنت تساند من يشعرون بالحزن عن طريق حضورك الثام .
وكمتدادات طبيعية لهذا التعهد يمكنك أيضاً :

- عرض الاتصال الجسدي الملائم للحظة ، وللعلاقة .
- أن تتعاطف مع خسارتهم ، وألمهم .
- أن تتطوع بالمساعدة في اهتماماتهم العملية .
- أن تقلل حدة التوتر عندما تشعر به .
- أن تحاول إحضار شيء جميل ، أو مغذي لهم بأي شكل مناسب .
- أن تشارك معهم مفاهيمك الدينية إن طلبوا ذلك .
- أن تشجعهم على الأنين تبعاً لمواعيدهم الخاصة .

تكون كل مواجهة مع الحزن صعبة ! بسبب ظروفها الاجتماعية ، وتوقيتها ، وشخصيتها ، واختلافاتها الطفيفة ، وعناصرها غير المتوقعة ، ورهبتها الشعورية ، ومتطلباتها الشخصية . وكما هو الحال مع كل العمليات الحركية يجب وبالتالي أن تكيف إدراكك مع كل موقف ، وسيوفر لك تحسسك لطريقك القائم على ما تميز من أشياء العزاء ، والشفاء . إذا شعر الأشخاص المفجعون بالاكتئاب الشديد ، أو الارتكاك ، فهم إذا قد فقدوا السيطرة على أنفسهم ، وبالتالي يهددون أنفسهم بالإيذاء ، وقد يكون من المناسب أن تعرض عليهم حماية مؤقتة ، وفي بعض الأوقات يكون من الملائم إشراك الأطباء ، أو الشرطة ، ولكن في الظروف الطبيعية سوف تقلل من الحماية لأقل حد ، وتقدم أقصى حد من المساعدة .

شيء جميل جداً من أجلك

ثلاث إضافات

١. حماية الأطفال

يميل الأشخاص للطفلاء إلى المبالغة في حماية الأطفال . في الأوقات العادلة لانتكلم ، أو نقرأ ونبعدهم عن الحضور أمامنا ، نخشى أن نظهر بشكل قاسي ، أو مخيف ، نخشى أن نجرحهم ، ومن ثم يتضايقون ويكونون . ولذلك عندما يموت شخص نطلب (غالباً) من الأطفال مغادرة الغرفة ، أو نتكلّم بنبرات هامسة ، حتى لا يستطيعون سماع الخبر المفزع .

وعندما نضطر لإخبارهم ، نستخدم معهم نفس أساليب الحماية التي نستخدمها مع البالغين ، نقدم لهم مظهرنا الشجاع ، والنصيحة ، والعبارات المخففة ، والأقوال الدينية المعتادة . (سمع الأشخاص للطفلاء يقولون جمل كهذه "ذهب بابا للجنة إن شاء الله") . وبذلك لا يشعر الأطفال بهول الموقف بطريق مباشر ، ونقوم (أيضاً) بإبعادهم عنا ، وعن التعامل مع الحقيقة المحزنة .

يموت العم المفضل لطفلك ، وهو في غرفة العمليات ، عن عمر يناهز التاسعة ، فتقهم أنها لن تراه ثانية ، تزيد أن تصرخ ، وتبكي ، ولكن كل البالغين حولها ، وضمنهم أبوها لا يقولون لها شيئاً ، بينما لا يظهرون حزنهم . لا ترى أبداً واحداً منهم يبكي ، وتسأله : ما المكرور الذي حدث لها بسبب كل الحزن المؤلم والغضب الذي تشعر به ؟

الخطا رقم # ٩ :

حماية من يشعرون بالحزن

وكمثل البالغين يحتاج الأطفال أن يستجيبوا بطرق شافية لموت شخص مهم بالنسبة لهم ، ونساعدهم عندما نقدم لهم ، ابن امكنا ، بعض الإيضاح عن خطورة الموقف قبل أن تحدث الوفاة ، فعلى سبيل المثال : عندما يمرض أحد الأشخاص المهمين بالنسبة لهم بمرض لا يرجى شفاؤه ، ويكون في حالة احتضار ، فبالإمكان إعدادهم لاستقبال الحدث الذي على وشك الحدوث . عندما نقول للأطفال عن موت أحد الأحياء ، أعمل كل ما في وسعك ، ليكون كلامك مختصرأ ، وبسيطاً ، وصريحاً ، وواقعياً ، وصادقاً . فسر الأشياء على قدر استطاعتك بأساليب أساسية ، ونفسية :

كما تعلمين ، فقد وصل عمك "فريد" لمرحلة متاخرة من مرض السرطان ، وقد فعل الأطباء كل ما في استطاعتهم لجعله يتحسن ، ولكن بعد فترة لم يستطيعوا عمل المزيد . لم يكن جسم العم "فريد" قادرأ على محاربة مرضه لفترة طويلة ، ولذلك فقد مات ، لكننا حزناً بسبب ذلك وسوف نفقده كثيراً .

ولأن الأطفال يواجهون مشكلة خاصة بهم ، فهم يفهمون ما يعنيه الموت ، وبسبب الصدمة الشديدة ، والألم الذي يصيبهم ، فقد يحتاج لإعادة ما قلته مرات عديدة . ومن المهم (أيضاً) إعداد غرفة لكي يبكوا فيها ، ويعبروا عن مشاعرهم ، ويسألوا الأسئلة . وإذا كانوا معتمدين على الشخص الذي توفي ؛ فقد يحتاجون أن يعاد عليهم التأكيد بأن بالغين آخرين سوف يتواجدون معهم وأن الرعاية المظيرة للمحبة لن تتوقف عنهم .

شيء جميل جداً من أجلك

لا ينفع الأطفال المبالغة في حمايتهم ، وبدلأً من ذلك هم بحاجة لتوائك التام ، ومساندتك المراهقة التي تسمح لهم بالحزن ، والأئن بطرقهم الخاصة ، فقد يحزنون بسرعة ، أو ببطء ، أو بطرق مختلفة عن طرق البالغين وفي أوقات خاصة ، وعند توائك الأشخاص الذين يشعرون معهم بالأمان ، ولكنهم يحزنون بالفعل ، وتجعلهم آليتهم الدفاعية قدرة (دائماً) على التعامل مع ما يستطيعون تحمله في كل وقت ، ولا يزيدون على ذلك . يترجم الأطفال تحت سن السابعة بالخصوص ما حدث بطريقهم الخاصة ، ويأخذون فقط ما يستطيعون التعامل معه . ولكن توسيع من خبرتهم مع الآئن فقد يشاركون (إذا أرادوا ذلك) في طقوس العائلة الخاصة بالموت ، ويمكن أن تساعدهم (إيضاً) بعدم إجبارهم على عمل ذلك ، أو جعلهم يشعرون بالذنب إذا اختاروا عدم الانضمام لهذه الأشياء .

بالطبع قد يحدث في بعض الأوقات أن يتعرف الأطفال الأكبر سناً والمرادون بسرعة على مغزى موت أحد الأحياء ، فيشعرون بالألم بشدة ، ويصبحون متضايقين ، وعندما يموت أحد الأبوين فإنهم (غالباً ما) يشعرون بخسائرتين : خسارة الأب ، أو الأم التي رحلت ، وخسارة الأب ، أو الأم التي لازالت على قيد الحياة التي تملكتها حزن من مر . عندما يكون الموت بسبب جريمة قتل ، أو انتحار ، أو كارثة أو حادثة مأساوية (بالخصوص إذا كان هذا الحدث يختص بطفل ، أو شاب آخر) ساعتها يتعرض الأطفال للارتياب والقلق والخوف ، و ساعتها سيحتاجون عناية خاصة ، وبإمكانك مساعدتهم على فهم هذه الحالات غير المألوفة من الوفاة ، ولو حدث ذلك تخبرهم بأنهم في أمان وحماية .

الخطا رقم # ٩ : حماية من يشعرون بالحزن

جاءت لي جدة حاضرة البالغة بعد سنة من موتها المفاجئة ، بسبب سرطان توطن في الحلق ، فعبرت عن حزليها بطريقتها الخاصة ، ولكنها كانت قلقة بخصوص حفيدتها ، والذي بدا عليه الارتباك والانطواء المتزايد ، فاعتقدت أنه ربما هو قلق بخصوص هل سيرث هذا المرض أم لا ؟ فتكلمنا عن حاجتها للتكلم ، وحاجتها للشعور بالأمان . فاقتصرت أن تقول له ، بين الجمل الأخرى ، "مات والدك من مرض نادر ، ونحن جميعاً نفتقدك ، ولكن لا تعني إصابته بهذا الورم ، أنك ستصاب به ، ولنا والله وجدى نحبك ، وسوف تتولى رعايتك حتى تكبر" . وهما يتكلمان ، قاما بالاقتراب من بعضهما ، وتكلما بصراحة أكبر . وكانت (غالباً ما) تنهي كلامها معه عن والده قائلة "وأنت تشعر بصحة جيدة ؟" وكان يرد بانتظام "نعم باجدة ، لأنني أشعر بالأمان" .

لمساندة الأطفال عندما يموت شخص قريب منهم ، أخبرهم بالحقيقة ، واجعل تفسير ذلك قليلة لأقل مستوى ، استمع لمشاعرهم إذا أظهروا علامات القلق بخصوص لمانهم أعطهم كل الضمانات التي يحتاجون إليها ، وإذا فشلوا في إظهار أي شعور على الإطلاق أو استمرروا في الحزن بشكل مبالغ فيه بعد شهر ، أو شهرين ، فمن الحكمة أن تبغي لمستشاراً أخصائياً أو أخصائياً .

يتخطى الأطفال الحزن بحسب حجم المهم تماماً ، كما يفعل البالغون . وبعد موته أحد الأشخاص الذي كان له أهمية خاصة ببنائهم الأممي ، فعليك أن تساندهم حتى يستطيعوا التعامل مع مشاعرهم ، والتواافق مع خسارتهم . ويحدث ذلك على حسب قدرتهم . ويشمل ذلك تقبل ، وسماع أفراد العائلة ، والبالغين المحبين لمشاعرهم . فإذا قدمت أنت والآخرون العطوفون حضوركم المساند

شيء جميل جداً من أجلك

لهم فسوف تساعدونهم على الدخول في الحزن ، والآتين بطرق صحيحة ، وفي النهاية يجعلهم كل ذلك ناضجين .
والاهتمام الأساسي هو جعل الأطفال قادرين على خسارتهم حتى لا تدفن ، وتضر بحياتهم فيما بعد . إن استطعت مساعدتهم على عمل ذلك في الأيام الأولى التي تعقب الموت ، فسوف يجعلهم قادرين على الاستجابة بصورة جيدة للأحداث المسببة للحزن ، سواء كانت كبيرة أم صغيرة ، والتي عليهم أن يواجهوها لاحقاً في حياتهم .
وها هو الدرس : حماية الأطفال من الحزن يعتبر خطأ ؛ عليك أن تساندهم خلاله ، ويعني ذلك تقديمك هدية جميلة لهم .

٢. عندما يُوكِلُ إِلَيْكَ مَهْمَةُ نَقْلِ خَبْرِ سَيِّءٍ

قد يأتي الوقت الذي تضطر فيه إلى إخبار الآخرين أن أحد المقربين إليهم قد مات ، ستفرض عليك الظروف مكان ، ووقت ، وطريقة إخبارك لهم . وقد يكون عليك أن تسألهم ليذهبوا لمكان حدوث الوفاة . ومهما كان شكل المجال المتاح لك عليك باختيار أفضل مكان ، وأفضل وقت لإخبارهم . وإن أمكن تكلم معهم وجهاً لوجه بدلاً من استخدام الهاتف ، وخاصة إذا كان الشخص الذي ستخبره يعيش وحيداً ، أو إذا توقعت أن يكون لهذا الخبر تأثيراً شديداً ، ومدمراً عليه .

وقد يكون من المفيد لك وجود شخص معك يعرف ما حدث بالقدر الذي تعرف أنت . إذا تمكنت من أن ترتب ذلك فعليكما الجلوس سويةً للتعرفا على معطيات الموقف ، وخلافاً للمواقف المذكورة سابقاً ، وفيها تصل بعد معرفة الجميع للخبر ، وتعمل على عدم التكلم في

الخطا رقم # ٩ : حماية من يشعرون بالحزن
الحال ويكون عليك في هذا الموقف ان تبتديء بالكلام . فرراً سوياً من سيتولى إفشاء الخبر ، وتكلما عن ماذا ستفعلان إذا أصيب المتلقون للخبر بالانهيار ، او أصبحوا عصبيين ، ومن أجل إتمام إعدادكما قوماً بمراجعة الأحداث حتى تتأكدا من فهمكما لها بنفس الطريقة ، وتأكدا من صحة الحقائق .

تخيل أن شريكاك في العمل قد توفي فجأة أثناء العمل في فترة متأخرة من بعد الظهر ، وباعت محاوالت الاتصال بزوجته ، وعائلته عن طريق الهاتف بالفشل . (خرجت لعملها وتعيش في بيت في وسط ضاحية) وتتفق مع زميل لك على الذهاب للمنزل وإخبار العائلة بما حدث . وقد تريد مقابلتهم بكلمات مثل :

نحتاج للتalking معكم لبعض دقائق ، هل نستطيع الجلوس ؟

أو :

هل نستطيع الدخول ؟ نحن أصدقاء "فريد" في العمل ونحتاج للتحدث معكم .

بعد أن تجلسا يمكنكم إخبارهم بأنك آسف ، ولكنك تحمل خبراً مؤلماً . أدخل في الموضوع بسرعة بقدر الإمكان . سوف يريدون معرفة التفاصيل المهمة مثل ما حدث ، والمكان ، والوقت ، ومن كان متواجداً ، وماذا فعل الآخرون ؟ وأين الجثة ؟ ومن الذي أخبر بذلك غيرهم ؟ وهذا مثال :

لا نستطيع أن نصف لك مدى أسفنا ولكن "فريد" سقط في مكتبه بعد ظهر اليوم حوالي الساعة الثالثة ، والواضح أنه

شيء جميل جداً من أجلك

مات على الفور . (ستحتاج هنا لتصمت لفترة وذلك لمحاول الشعور بقدر المعلومات الذي تقبلته) قام للزملاء بالاتصال برقم الطوارئ ، ولكن عندما وصل رجال الإسعاف كان النبض قد توقف ، فأخذوا الجثة إلى المستشفى ، ويريدونكِ أن تذهبي هناك عندما تقدرين على ذلك .

تنكر أن الصدمة قد تسبب في بكائهم ، أو في حدوث مقاطعات ، "لابد أن هناك سوء تفاهم" ، أو "لابد أنك قد أخطأت" ، أو "لا ، لا يمكن أن يكون" ، ليس عليك تصحيح كلامهم . أبق صامتاً لتجعل للحقيقة الصعبة تستقر . (وإذا كان سبب الموت حادثة انتحار ، أو جريمة قتل ، أو موت طفل ، أو شاب ، فتوقع إصابة أحباء المتوفى بالرعشة ، أو ربما تحطمهم الصدمة) . حاول أن تميز ما يحدث بداخلكم ، وقدم لهم المعلومات إذا اعتقدت أنهم سيمستطعون استيعابها . بعد البكاء ، وبعد الصدمة الأولى ، من المحتمل أن يحملوا بداخلكم لستة . لستمع لما يريدون معرفته ، وبعد كل مرة تُجيب فيها على سؤال لهم ، أعطهم "المجل" الشعوري لكي يقوموا بتشكيل سؤال آخر ، أو يعبروا عما يشعرون .

عندما لا تجد إجابات لاستئنافكم صادقاً : أخبرهم أنك لا تعرف ، ثم اعرض عليهم أن تبحث عن الإجابة إذا كان ذلك معقولاً ، أو إذا كنت مستعداً لذلك ، بعد أن اجهت على لستتهم و لازموا مرتبكين ، يمكن محاولة توقع مخاوفهم ، ومساعدتهم على التعرف على الخيارات المطروحة أمامهم ، والفرح لهم مسارات ممكنة للتعرف لكي يهتموا بها .

الخطا رقم # ٩ : حماية من يشعرون بالحزن
من البداية سوف تطبق ما قلناه سلبياً عن الحضور للذم ، وتقديم
لمساندة . عندما تضطر للمغادرة بناء على احتياجاتهم التي عروا
عنها ، أو بناء على اعتقادك في قدرتهم على التصرف ، بعدها قد
كون في حاجة لإيجاد شخص آخر يمكنه أن يبقى معهم لمساندتهم
قدر معقول من الوقت .

٣. عندما يتبدل الشعور بالحزن إلى الشعور بالارتياح

مع التقدم الحادث في العلوم الطبية ، يستطيع الأشخاص كبار السن
بالأخص الاستمرار في الحياة لمدة سنوات ، بالرغم من مرضهم
المضعف ، وفي هذه الحالات يشعر أحباؤهم بالحزن بطريقة مختلفة
عن طريقة من يحزن بسبب وفاة شخص صغير في السن ، أو لم
يعانى من فتره وهن . وغالباً ما يشعرون بداخلهم ، وبين أنفسهم
بمراحل الانكمار والغضب والاكتئاب قبل فترة كبيرة من اليوم الذي
يصل فيه للموت ، وفي ذلك اليوم قد يشعرون بالراحة ، وبالاستعداد
للارتفاع بمنتهية المعنأة ، وما كان يعنيه المتوفى لهم وذلك بدلاً من
التالم بشدة .

على الغالب يمر المتضررون من حالة الوفاة هذه بالانتظار مؤام ،
وقرارات محزنة ، وبالتالي فلديهم أسباب حقيقة للشعور بالراحة ،
ومن المحتمل أنهم اضطروا المراقبة أحبائهم مع الأطباء ، وهم
يتعركون مجينةً وذهاباً عبر هذا الخط الذي يصعب تمييزه . والمهم
في نفس الوقت الذي يفصل بين "مدة حياتهم" ، و "إطالة فترة
احتضارهم" . أما الخط الآخر المسبب للإحباط والذي لابد من

شيء جميل جداً من أجلك

مواجهته ، وهو يفصل بين الوقت عندما يبرر استخدام العلاجات أسوأ من المرض ذاته . خلال هذه المراحل التي تصيب القلب بالانفطار ، قد يروا آباءهم ، أو أصدقاءهم المحتضرين يفقدون كلا من ذاكرتهم وقرارتهم على الاتصال بالآخرين ، ويفقدون وظائفهم الجسدية ، وإحساسهم بكرامتهم ، وكل هدفهم ورغبتهم في العيش .

وببساطة بسبب شعورهم بالراحة عند وفاة أحد أحبابهم ، يمكن أن يجد المتضررون من الوفاة صعوبة في استيعاب خسارتهم ، وبالرغم من ذلك علينا أن نفترض أنهم يُحاصرُون بمشاعر سلبية ، وخاصة الشعور بالذنب . قد يشعر الأطفال البالغون بالذنب بخصوص عدم رعاية أحبابهم أو بسبب شعورهم بالغضب بسبب اضطرارهم للعناية بهم . وقد يشعرون بمشاعر قوية بخصوص الوقت الذي استقطع من وقت تربيتهم لأولادهم ، وعن شعورهم حتى بالراحة ، والرغبة في إعادة حياتهم لطبيعتها من جديد . من الشائع بين من يقومون برعاية أحبابهم المحتضرين لأوقات طويلة ، أن يشعروا بمشاعر مختلطة ، فقد يشعرون بعد فترة قليلة ، ومن يوم لآخر بعد قدرتهم على التحمل لفترة أطول ، ثم يشعرون بالذنب بسبب ذلك . إن أحد مهام المساعدة الخاصة بك هي مساعدة من يعانون بالمريض أن يسامحوا أنفسهم ، وأن يتخلصوا من إحساسهم بالذنب ، يمكنك ترقب المشاعر السلبية ، والارتباك والصراع الداخلي ومن ثم تتعاطف معهم .

إحساسك بالذنب بسبب شعورك بالراحة لموت والدك يجعلنيأشعر بالحزن ، ويبدو لي أنَّ هذا الشعور بالراحة طبيعي ، وعادي ؛ فقد مررت بفترة طويلة وعصيبة من الوقت .

الخطا رقم # ٩ : حماية من يشعرون بالحزن
أو ،

لا ألومك على الشعور بالتناقض ، فنحن لا نعرف ماذا نفعل
في مثل هذه المواقف ، ولكنك فعلت كل ما تستطيع .
أو ،

لا أعرف أي شخص لم يشعر بالارتياح الشديد ، كذلك
أنا أيضاً .

قد تقوم مثل هذه الاستجابات على تحريرهم للتعبير عن مشاعرهم
بدون الخوف من الانتقاد ، والأَبْعَدُ مِنْ ذَلِكَ ، هُوَ أَنْ تَكُونْ مَهْمَتُكْ هِيَ
الوصول للحضور التام لديهم واتباع الأفكار الرئيسية بهذا الفصل .

وكشخص لطيف فإما آجلاً أو عاجلاً سوف تناذيك الحياة للتواجد
مع شخص تعرفه ، عليه أن يتالم بسبب موت أحد أحبائه ، وقد يتواجد
أطفال يشتركون في الحزن . من الممكن أن يطلب منك إفشاء خبر
عسير لصديق عزيز . أو ربما تضطر للتجاوب مع أشخاص يشعرون
بألم ناتج عن الشعور بالراحة ، وبالذنب لم ينتج عن حادثة الموت
نفسها . لا يمكنك جعل هؤلاء الأشخاص يتتجنبون المهم ، وليس من
ضمن اهتماماتك المفضلة أي رغبة في طلب محاولتك هذه ، ولكن
سيجعلهم رفضك للعب دور الحامي لهم ، وتعهدك بحضورك التام
ورغبتك في الاقتراب منهم من خلال اهتمامك بهم ، والخطوات
العملية التي شرحتها يشعرون بالمساندة . وكنتيجة حتمية ؛ ستشعر
بنقة أكبر بنفسك كشخص ، ويجعل علاقتك تقوى في جميع الاتجاهات ،
وستشعر برضي أكثر من مجدهاتك واهتمامك بهم .
وستظل شخصاً لطيفاً .

حصريات د.إبراهيم أمين
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الابتسامة

خاتمة بقلم الكاتب

خلال قراءتك لهذا الكتاب رأيت ما يلزمك لتحرير نفسك من نسعة أنماط سلوكية ، ولتجد لنماطاً بديلاً ، وصحيحة ، يحتمل أن تكون قد تركت بعض السلوكيات القديمة فعلياً ، وأصبحت الآن تطبق الأنماط الجديدة بثقة ، وبالرغم من ذلك قد لا يزال الآخرون مستمرين في إعانتك . وفي بعض الأحيان يحدث التغير الشخصي فجأة خلال عملية تحول غير متوقعة ، يأتي إليك الإلهام وتصرخ قائلاً : « أما أنا وهي عملية تشبه دخولك فجأة غرفة جميلة مضاءة باشعة الشمس لم تدخلها من قبل ، لكنك تشعر فيها بدهء المنزل ، في الأوقات الأخرى يأتي التغير بشكل بطئ خلال عملية تطور ثابتة ، تندمها بالطاقة بنفسك عن طريق قوة إرادتك ، لتشعر بأن الحياة تشبه لرحلة الطويلة من البحث عن منزلك ، تتقدم فيها ببطء وبشكل أليم لكي تصل لهدفك . للتغير للوصول للنضوج يُثري حياتك بلا شك ، ولكنه لا يأتي بسرعة ، ولا يأتي بسهولة . »

إذن لمن لنت من عملية التغير هذه ؟ هذا هو الوقت المناسب لعمل جرد ، يمكنك تحديد الخطوات التي قمت باتخاذها في قائمة الاختبار التالية ، ثم رتب الخطوات التي لم تقم بها وتريد القيام بها

شيء جميل جداً من أجلك

ترتيباً عددياً ، وقد تضع أمام كل واحدة منها في الهاشم ملاحظة تكتب فيها الميعاد الذي تريد أن تطبقها فيه .

() أن تقبل نفسي على ما هي عليه بدلاً من محاولة كسب قبول الناس لي .

() أن أوازن حياتي بدلاً من إلهاك نفسي .

() أن أعبر عما أريد بدلاً من كبت اهتماماتي المشروعة .

() أن أعبر عن غضبي بطريقة مفيدة بدلاً من كبته .

() أن استمع ، وأناعطف مع من يهاجمني بدلاً من اتخاذ موقف دفاعي .

() أن أحاول إخبار الحقيقة الملائمة ، عندما يخذلني أحد بدلاً من الكذب .

() أن أقدم المعلومات لآخرين بدلاً من إعطائهم النصيحة .

() أن أشجع أحبائي على إنقاذ أنفسهم بدلاً من إنقاذهم بنفسي .

() أن أساند من يشعرون بالألم بدلاً من حمايتهم .

إذا كنت من الأشخاص اللطفاء النمطيين ، حتى بعد اتباعك للسلوكيات الجديدة ، فسوف تتعرّث ، وترجع لأنماطك القديمة في بعض الظروف تماماً كما يحدث لي ، فلا تجعل هذا الشيء يثبت عزيمتك ، فعندما نبتدئ في تعلم المشي نقوم بالاصدام بأشياء ، ونقع كثيراً ولكن لم يخطر (أبداً) على بالنا ، أن نتوقف عن المحاولة . يمكنك اعتبار تعرفك الآن على تعثراتك ، وامتلاكك لوسائل ابتكارية تتعامل بها معه شيئاً إيجابياً .

خاتمة بقلم الكاتب

في أي وقت أتعثر فيه أقوم أولاً بمسامحة لفسي . ثالثاً : لتأمل
كيف سأتجنب هذا الخطأ في المرة القادمة التي أكون فيها في موقف
 مشابه ، وأجد التطور عبارة عن مهمة مذهلة ، ولدعا ، ل ايضا ،
 إدراكي بالعشرة يذكرني باني مدرك لما حولي بشكل كبير ، وإن
 التعلم من الأخطاء شيء مهم ، وإن كلّا من إدراكي ، وتعهدى
 بالتطور ، هما دليلان على أنني في طريقي لأجعل شخصيتي بالشكل
 الذي أتمنى وأريد .

أجد أنه من المفيد تذكر السلوكيات البديلة المختلفة بانتظام ،
 وغالباً ما أقول لنفسي في الصباح ، «لست بحاجة لتكون كاملاً اليوم» .
 وأنكر نفسي بعض الأوقات ، أنا في هذا اليوم ساضطر لرفض طلب
 شخص ، أو سأفرض مهمة لشخص آخر . عندما أعد تقويمي
 الأسبوعي أقوم بالتأكد باني قد أضفت أوقاتاً ، أخفض فيها حدة التوتر ،
 وأحدد فيها طاقتى ، ودائماً ما أحاول عمل مواعيد بمجموعة متوازنة
 من الأوقات الفورية والطويلة الجيدة ، والتي أستطيع التطلع للقيام بها .
 وأنا (أيضاً) أستعد ذهنياً للأوقات ذات الصفة الأساسية المجهدة .

عندما أعتقد أنني سأواجه موقف سأجده فيه صعوبة لقول ما أريد أقوم
 بالتمرن على جمل فرض الإرادة السابق ذكرها في الكتاب ، وبالتالي
 يختفي قلقي دائماً ، وعندما يحين الوقت أصبح قادراً على التعبير عن
 رغباتي بوضوح ، وباطمئنان . إذا أعتقدت أنني سأقابل شخصاً يقوم
 دائماً بإغضابي ؛ أقوم بفحص أجزاء محددة من صفحات الكتاب ،
 وإذا كان عليَّ الذهاب لأشخاص يشعرون بالحزن ، أقوم بالتفكير فيما
 سأركز عليه لعمله : الاستماع بهدوء ، أو التعاطف عندما يعبرون عن

شيء جميل جداً من أجلك

الاهم ، او تقديم الاتصال للجسدي المناسب ، او توقع المشاكل العملية التي لستطاع المساعدة بخصوصها ، وهكذا .

تحقيق الفائدة القصوى من هذا الكتاب

هذا الكتاب يمكن ان يكون دليلاً سلوكياً جديداً ، في اي وقت تصادفك مشكلة مع خطأ معين ، يمكنك مراجعة الفصل المتعلق به .

- عندما تحاول إثبات نفسك ، او عندما تشك في قيمتك فسوف ينكرك الفصل الأول ، والثاني بأنك محبوب ، وأنك بالفعل ذو مكانة عالية بين الجميع "فأنت لهم الجميع" .
- عندما تُعاقب مشاعرك بالخوف ، والغضب يمكنك الرجوع للأجزاء المتعلقة بذلك في الفصول من ٣ و حتى ٦ . وسوف تساعد على التحرر لتعبر عن مشاعرك بشكل مفيد .
- عندما تجد نفسك تُهرع لنجدية الآخرين عن طريق التحكم فيهم ، او إنقاذهم ، او حمايتهم ، فسوف تساعدك الفصول الثلاثة الأخيرة على إرجاعك للمسار الصحيح .

بالإضافة ، قد تجد الفائدة في :

١. عمل قائمة للمفاهيم الرئيسية في الصفحة البيضاء المقابلة .
(طبيعتنا الاجتماعية ، تقبل قبولك ، الحضور التام ، وهكذا) .
٢. تلخيص خطوات الوصول للسلوك البديل الذي تزيد أن تطبقه في ورقة مقاس 3×5 وتحملها وهي مطبقة في محفظتك .
٣. لاحتفظ بالكتاب على مضادة بجوار السرير ، او في حقيبة ظهرك ، او في حقيبة يدك .

عندما يشعر الأشخاص بالإحباط من نياتهم الحسنة ، رسالتك
عن التغييرات التي قدمت لهم اختيار لك بها ، لو وجههم لهذا الكتاب .
وإذا تعلمت الدروس من هذا الكتاب فسوف تشعر بالرضا ببساطة من
وصفك بسلوكياتك الجديدة . لست بحاجة للتكلم بلا لفظ عن تقدمك ،
أو تتصح الآخرين بأنهم "يجب" أن يقرعوا هذا الكتاب . وسوف تكون
مدركًا لحقيقة عدم وجود شخص يستحق أن يضاريك بالاحاح بولمسة
من يمتلكون "الفضائل بصورة مزعة" .

وبالطبع عندما تتقن واحدة من السلوكيات للبيئة ، فسيكون
الوقت قد حان لتحتفل بإنجازك ، يمكنك أن تبارك نفسك ، وإن تسمح
للآخرين أن يستحموا مهاراتك الجديدة ، فوق هذا كله تستمتع بما
لنجذب . وبينما تزيد من توازن حياتك عبر عن مشاعرك بصرامة ،
واعرض المساعدة الحقيقة للأشخاص المهمين بالنسبة لك ، وتتصبح
معيشتك بهذه الطرق المكملة والصحيحة أكثر طبيعية وتتصبح الحياة
لأكثر برضاً .

ونعم ، ستظل خلال ذلك كله شخصاً لطيفاً .

حضريات د.إبراهيم أمين
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الابتسامة

**الوصول إلى الحقيقة يتطلب إزالة العوائق
التي تعرّض المعرفة، ومن أهم هذه العوائق
رواسب الجهل، وسيطرة العادة، والتبيّل المفرط
لمفكري الماضي
أن الأفكار الصحيحة يجب أن تثبت بالتجربة**

روجر باكون

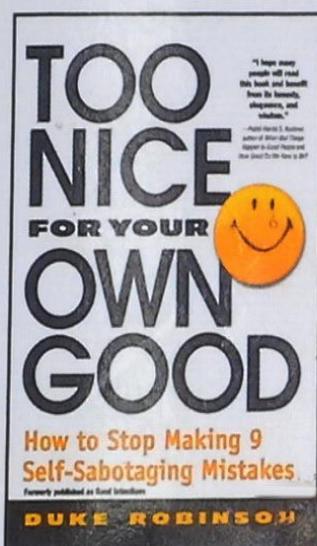
**حضريات مجلة الابتسامة
** شهر فبراير 2016 **
WWW.IBTESAMH.COM**

**التعليم ليس استعداداً للحياة ، إنه الحياة ذاتها
جون ديوي
فيلسوف وعالم نفس أمريكي**

حصريات د. إبراهيم أمين
www.ibtesamh.com/vb

كيف تستفيد من نوایاك الحسنة

إذا كنت مثل معظم الناس فقد نشأت لتكون «لطيفاً»، ومع ذلك تجد نفسك تتتسائل قائلًا: «إذا كنت لطيفاً جداً، فلماذا حياتي ليست أفضل؟»؛ والإجابة على هذا التساؤل نجدها لدى المرشد، والمحاضر الشهير ديفوك روبنسون حيث يقول: «إن السلوك المنطوى على نية حسنة ضروري للمجتمع المترافق، ولكن له جانب سلبي، فكون الشخص لطيفاً، غالباً يعني أن يتحمل الكثير جداً، وأحياناً يكذب، ويحاول جاهداً ودائماً الاقتراب من الكمال، ويقع ضحية لسلوكيات أخرى ضارة بالنفس، والسلامة»، ويلخص روبنسون الأخطاء التسعة التي يغفل عنها الناس اللطفاء ويفعلونها يومياً، ويبين لنا كيف نصلح هذه الأخطاء، ونتجنب الضغط الذي لا داع له في الأمور الحياتية بغية تأكيد العمل، ويعملك كيفية:



• قول «لا» وإنقاذ نفسك من الأسى.

• إخبار الآخرين بما تريده، والحصول عليه فعلًا.

• التعبير عن الغضب بطرق هادئة تصنون العلاقات القيمة.

• الاستجابة بصورة فعالة عندما ينتقدنا الآخرون أو يهاجموننا بتهور.

• تحرير نفسك المخلصة.

فهل أنت (مثل العديد منا) لطيف

تحتاجها لتحقيق ما تريده، وما تستحق مصلحتك، سيزودك هذا الكتاب

في هذه الحياة، وفي نفس الوقت، بـ«اللطيفاً»

«إن رسالته البليغة موجهة لكل من يحاولون جاهدين أن يحيوا حياة طيبة، وإنها لرسالة سامية، وأمينة» - **لابرارى جورنال**

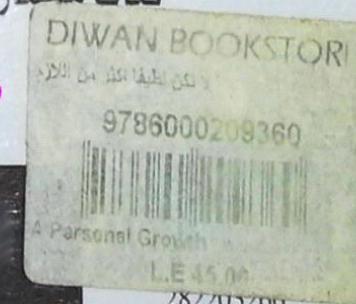
كتاب مختار من نادي الكتب المتميزة ذات الأغلفة الورقية.

حصريات د. إبراهيم أمين

www.ibtesamh.com/vb

منتديات مجلة الإبتسامة

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
not just a Bookstore



**Exclusive
For
www.ibtesama.com**