

كتاب ... لا تكن لطيفا أكثر من اللازم
تأليف: ديوك روبنسون
نشر: مكتبة جرير.. الطبعة الخامسة 2005

المحتويات

- المقدمة
- الخطأ #1.. محاولة أن تكون كاملا.
- الخطأ #2.. القيام بالتزامات أكبر من طاقتك.
- الخطأ #3.. عدم قول ما تريد.
- الخطأ #4.. كبت غضبك.
- الخطأ #5.. التعقل لحظة الاندفاع.
- الخطأ #6.. الكذب البسيط.
- الخطأ #7.. إسداء النصح.
- الخطأ #8.. إنقاذ الآخرين.
- الخطأ #9.. حماية من يشعرون بالحزن.
- خاتمة بقلم الكاتب.

الكتاب في 281 صفحة .. مع مقدمة من 12 صفحة اضافيه

المقدمة

أنت شخص لطيف تحاول دائما أن تفعل ما يتوقعه الآخرون, و بينما أنت كذلك, تفعل أي شيء لإرضائهم لا تطلب منهم شيئا لنفسك مطلقا, و تحرص على ألا تؤذي مشاعر الآخرين, وألا تفقد أعصابك, و عندما يهاجمك الآخرون بغير تعقل, تظل متعقلا و هادئا, و دائما ما تكون مستعدا لإسداء النصح للناس, و عندما تحس بالحرج من طريقة احد الأصدقاء معك فأنتك لا تفكر أبدا في إحراجه, ولا تتكلم أبدا بما يثير حزنك لدى الآخرون, فأنت إنسان لطيف حقا.

تأمل الكاتب في تأثير الشخصية اللطيفة على ذاته, وبادراك جديد بدأ يحدد أكثر سلوكياته الانهزامية: كان عادة يقول نعم للناس حينما ينبغي أن يقول لهم لا, و كان باستمرار يعزل نفسه عن الآخرين بعدم إطلاعهم على ما يريد, و بالتظاهر بالهدوء بينما يكون غاضبا, و بالكذب عندما يخشى إيذاء مشاعرهم, و مرارا و تكرارا كان يثبط من عزمه بتحميل نفسه مسؤولية أن يهتم بأمرهم حتى عند عدم المقدرة.

أدرك الكاتب أن هذا السلوك (من خلال اجتماعه مع مجموعة من الأصدقاء بوجود طبيب نفسي شهير للتفكير في طريقة أدائهم كأفراد في المهن المساعدة) وهو طريقة المسارعة لإنقاذ الآخرين الذين لديهم مشاكل, هي طريقة مدمرة لنا و لهم. فنحن عندما نقتررب من الأشخاص المهمين لنا, و أن نشعر بالرضا عندما نحاول مساعدة الآخرين, إننا نذخر بالنوايا الحسنة, ومع ذلك كلما تحدثنا و تصرفنا بالطرق اللطيفة التي تعلمناها, والتي يتقبلها الجميع تقريبا على أنها طبيعية, يبتابنا شعور بالإرهاق و الإحباط و عدم الثقة في أنفسنا.

في هذا الكتاب يشير الكاتب إلى هذه السلوكيات بوصفها أخطاء. فهو يدرس أشياء يفعلها الناس اللطفاء بنية حسنة و بطريقة معتادة لديهم, ولكنها تؤثر بطريقة عكسية على علاقاتهم, و تنتزع البهجة من حياتهم. و تسرق وقتنا و طاقة ثمينة. لخص الكاتب هذه السلوكيات في تسعة أخطاء ذات نتائج عكسية, وهي جديرة باهتمامنا لأننا بقليل من التفكير و الجهد نستطيع التوقف عن فعلها.

كما أن الكاتب لا يفرق بين وقوع النساء و الرجال في هذه الأخطاء. يدرك الكاتب أن كلا الجنسين يتعامل مع المواقف الاجتماعية بطريقة مختلفة عن الجنس الآخر, و من منظور مختلف, و أن أحد الجنسين قد يكون ميالا أكثر لفعل أحد هذه الأخطاء, و أن النساء تعاني ضغوطا اجتماعية أكثر من الرجال كي يكن لطيفات, و ان معظم الناس يعتقدون ان الرجال لا يملكون صفة اللطف بنفس درجة النساء, ولكن سواء كنت رجلا لطيفا, أو امرأة لطيفة فمن المحتمل انك تكرر

الوقوع في هذه الأخطاء التسعة بما يضررونك.

صفة اللطافة:

ربانا آباؤنا بنوايا حسنة على أن ننسجم مع إخواننا و أخواتنا, و أن نتخذ الكثير من الأصدقاء, و أن نمي شخصياتنا لنكون أسوياء, مقبولين اجتماعيا, وفي الأغلب, هم لم يهيئونا لكي نكون شخصيات عديمة الطعم, أو لطيفة بشكل مبالغ فيه, ولكن لكي نكون شخصيات دمثة مراعية لمشاعر الآخرين, وأن نكون دائما في عون المحتاجين.

يجب علينا الاعتراف أولا بأن ليس كل شيء سيئ في كوننا لطفاء, فمن جانب, فهذا يعني أننا حساسون لاحتياجات الأسرة و الأصدقاء, و علماء النفس يؤكدون أن الذين يراعون مشاعر الغير يكونون بصحة جيدة و سعادة اكبر من الأنانيين. و من جانب آخر, تحمينا اللطافة من النقد , والإحراج, والرفض. بالإضافة لذلك, فإن مراعاة شعور الآخرين و مجاملتهم تمهد الطريق لابنتكار مجتمع أكبر إنسانية, وتساعد في جعل العالم أكثر تحضرا و حيوية.

مشكلة اللطافة أن لها نتائج سلبية و تكلفنا أكثر مما ننتظر. فالخطآن الأول و الثاني مرتبطان ببعضهما, محاولة أن نكون كاملين, ونتحمل ما لا نطبق, ويؤديان إلى الإنهاك, بالإضافة إلى أنهما الأصعب بين باقي الأخطاء, و الحاجة الداخلية لفعلهما تؤدي بنا إلى حد ارتكاب الأخطاء السبعة الأخرى, وإذا توقفنا عن فعل هذين الخطأين سيكون لدينا طاقة أكبر للتعامل مع الأخطاء الأخرى. أما الأخطاء الأربعة التالية تكلفنا الكثير من سلامة أنفسنا حيث نفقد الاتصال مع جوانبنا العاطفية وهي الهامة في تفاعلنا مع الآخرين. ولكن عندما تتعارض مشاعرنا مع صفة اللطافة لدينا نقوم بكبت هذه المشاعر. ونحن فعليا هنا نعلم أنفسنا ألا نشعر. فندفع مشاعرنا نحو أعماق أنفسنا, في مكان غير صحيح. هذه المشاعر ممكن أن تتفجر.

أما الأخطاء الثلاثة الأخيرة تعمل على إفساد مصالح من نهتم بمساعدتهم. غالبا ما نجعل مشاكلهم أسوأ مما هي عليه, حيث لا تخلو سلوكياتنا من محاولات لاشعورية للتحكم في الآخرين بينما نبدو في الشكل طيبين.

نحن في الأصل تبيننا هذه السلوكيات التسعة لنكون مقبولين اجتماعيا و لتجنب الألم الوجداني, ولنساعد المحتاجين. إن الانهماك في هذه السلوكيات يشعرونا بالبهجة من أنفسنا, لكننا لا ندرك عواقبها في بعض الأحيان. التغييرات التي يتحدث عنها الكتاب لا تتطلب أن نتوقف عن التصرف بلطافة. لكنها بالعكس تتطلب منا تأكيد قيمة نوايانا الحسنة و مقاييس المجتمع. تدعونا للموازنة بين صفة اللطف و بين المصادقية. فلكي نقوم بهذه التغييرات علينا أن نتعلم أن ننظر لأنفسنا بوجهة نظر جديدة, وان نتعامل مع مشاعرنا بطريقة مباشرة و حساسة. وأن معاونة الآخرين

تكون بطريقة تحترم حريتهم بتقديم الحاجة الحقيقية التي يتطلبونها.

- بعد قراءة هذا الكتاب سيكون كل منا قادرا على:
- أن نحرر أنفسنا من الالتزام بما يتوقعه الآخرون منا.
- أن نقول لا عند الضرورة، وأن نقي أنفسنا من تحمل مالا نطيق.
- أن نخبر الآخرين بما نريده منهم، و أن نتلقاه فعلا.
- أن نعبر عن غضبنا بطريقة تداعي، ونصون علاقاتنا.
- أن نستجيب بصورة فعالة حين يهاجمنا الناس أو ينتقدوننا بلا تعقل.
- أن نخبر أصدقائنا بالحقيقة عندما يخذلوننا.
- أن نهتم بالآخرين دون تحمل عبء محاولة إدارة حياتهم.
- أن نساعد أصدقاءنا و أحبائنا الذين يميلون لتدمير أنفسهم على أن يستعيدوا صحتهم النفسية.
- أن نشعر بأهليتنا، و نفعنا عند مواجهة الألم، والحزن.

أنت تستطيع أن تتغير..

لن تصبح كاملا..

لن تكون محصنا ضد المفاجآت غير المرغوبة..

لكنك ستدهش من العادات التي ستحرر منها..

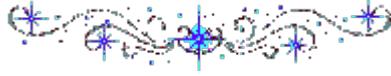
وعندها ستشعر بتقدير لذاتك بوصفك شخص ذي كفاءة..

و ستشعر أكثر بالقرب ممن تهتم بهم..

و ستجد أن معونتك للآخرين فعالة حقا..

و ستظل شخصا لطيفا..

الخطأ #1.. محاولة أن تكون كاملا



تضيق أحيانا جهودنا ووقتنا الثمين في محاولة الظهور بمظهر الكمال في أداء الأعمال. بوصفنا أناس لطفاء فإن لدينا إحساس متواصل لفعل الأشياء تماما كما ينبغي في كل مرة من المرات, ونحن أيضا نتطلب من الأشخاص أن يؤديوا وظائفهم بصورة كاملة على الدوام. هذه النزعة الكمالية تؤدي إلى إن تثقل كواهلنا, وتضايق الناس من حولنا, وقد لا نتفهم تماما سبب اتخاذنا لهذه النزعة الكمالية, أو لا نرى أنها سيئة تمام, ولكننا على الأرجح نعلم أننا سنستريح إذا توقفنا عن ممارستها.

فهم النزعة إلى الكمال على أنها نزعة اجتماعية:

لكي نتوصل إلى التخلي عن النزعة الكمالية ينبغي علينا أن نعلم أننا اجتماعيون بطبيعتنا, وأن هذه النزعة هي مسألة اجتماعية. فنحن اجتماعيون لأننا نستطيع إظهار جوانب هامة من شخصياتنا فقط من خلال العلاقة بالآخرين. نعم شخصيات فردية, ولكننا لا يمكن أن نكون أصحاء إذا انزلنا عن الآخرين. و النفس الصحيحة هي النفس المندمجة في الجماعة (مثل العمل الجماعي). فإحساس الرضا الذاتي الناتج من مشاركة الآخرين في العمل هو ما يجعلنا نشعر بأن العمل كاملا. فإذا لم يسمع بهذا العمل الآخرون فذلك يشعر بالوحدة و بالنقص. كذلك نحن اجتماعيون في أننا نتأثر بالآخرين. فنحن عبارة عن مجموع ديناميكي مؤلف من جميع من لامسوا حياتنا بطريقة مباشرة أو غير مباشرة, سلبا أم إيجابا. نحن أيضا اجتماعيون في أننا لا نصنع أنفسنا, أسرنا و أصدقائنا و العالم أوسع هم من علمونا أن نصبح أشخاصا نستمر في استخدام المعايير التي لولاها لما استطعنا أن ندرك ما ينبغي علينا أن نتوقعه من أنفسنا. من هنا تنشأ النزعة إلى الكمال. فنحن نجتهد لنكون كاملين لنفي بالمعايير التي وضعها لنا الآخرون, و الآخرون هم كل من هؤلاء الذين يمكننا من إتمام حياتنا من خلال علاقاتنا بهم, وهؤلاء الذين يسكنون بداخلنا من خلال تأثيرهم علينا, وهؤلاء الذين ترتبط بهم بطريقة لا فرار منها بوصفه بشو. وفي النهاية فإن محاولة أن نكون كاملين هي محاولة اجتماعية لاشعورية لإرضاء أنفسنا عن طريق إرضاء أولئك الآخرين.

نزعة الكمال و القبول الاجتماعي:

إن القوة الاجتماعية التي تفقد نزعاتنا الكمالية هي ما يجب أن نتحرر منها لنكون مقبولين. ولأننا ندرينا على أن نكون لطفاء فإن هذه الحاجة تسيطر علينا في كل لحظة من وعينا, مما يجعلنا نعمل بطريقة تجعل الآخرين يحبوننا و لا يفرطون فينا. وبدلا من أن نتعلم كيف نتقبل أنفسنا, فإننا ندرينا على أن نجعل أنفسنا مقبولين من المجتمع, وعندما نفشل في ذلك نعاني من الداخل.

الطبع و اللطافة هما القوى التي توجد قلاقا بداخلنا يجعلنا أن ننزع إلى الكمالية و إلى التفكير كالتالي: لو استطعت فقط أن أرضي أولئك الذين أحبهم, فسوف يتقبلونني, و سأكون سعيدا.

لماذا تعد النزعة على الكمال خطأ؟.

لا يتوقف الناس اللطفاء عن مناقشة حقيقة أن النزعة إلى الكمال تتصف بالتالي:

- إنها محاولة حمقاء, و عقيمة لفعل المستحيل.
- ينتج عنها قلق مفرط, و تحول توترنا إلى محنة.
- تجعلنا نشعر كأننا سنموت عند ارتكابنا لخطا ما.
- تجعلنا نضيع الوقت, و الجهد الثمينين.
- تعوق تقدم علاقات الصداقة الحميمة.
- تجعلنا نستاء من أولئك الذين نحاول جاهدين لإرضائهم.
- قد تؤدي إلى عدد من الأمراض التي تهدد حياتنا.
- تؤدي بنا إلى الإفراط الذي لا يشبعنا أبدا.
- تجعلنا نشعر بالغباء, و نصبح لوامين لأنفسنا بطريقة مستبدة.
- تسمح للآخرين بإدارة شئوننا, وهذا فيه ظلم لهم و لنا.

محاولة الوصول إلى الكمال تكون خطأ فقط في الحالات التالية:

- عندما نستغرق في الحفاظ على صورتك السليمة أمام المجتمع.
- عندما لا تكون مستعدا أو مؤهلا للقيام بما يتوقعه الآخرون منك.
- عندما تملئ عليك هذه النزعة الطريقة التي تؤدي بها كل الأشياء.
- عندما تدفعك نزعتك على الكمال إلى وضع معايير غير واقعية لنفسك.
- عندما تتكلف في أداء الأعمال من اللطافة, و الوقت, و المال, و القلق بقدر اكبر مما تستحقه هذه الأعمال.

• عندما تتخلى عن تقدمك لإرضاء من لا يهتم بك.

- عندما ينزع منك الفشل, و عدم القبول الإحساس الذي تستحقه بالرضا مقابل الجهد الذي بذلته.
- عندما تضيع وقتك الثمين في محاولة الوصول للكمال, بدلا من قضائه في إنجاز الأولويات الحقيقية.

• عندما تجد أن الأمر يستدعي منك أن توفق بين قيمك و مثلك العليا.

• عندما لا ترضى نفسك أبدا, و لا أولئك الذين يمثلون أهمية لك.

• عندما يكون سعيك الدؤوب نحو الكمال سببا في تدمير صحتك العاطفية, و البدنية.

• عندما ينتهي بك الحال أن تبغض ما تفعله.

الوصول إلى قرار التخلي عن نزعتك نحو الكمال:

تستطيع أن تبدأ بقدرتك على اتخاذ القرار, وهذه القدرة هي من أئمن ثرواتك. هناك خطوتان يجب اتخاذهما على الفور:

الخطوة الأولى: قرر أن النزعة الدائمة نحو تحقيق الكمال تعتبر خطأ. فهو خطأ كبير أن تحيا أساسا لإرضاء الآخرين.

الخطوة الثانية: قرر أن تتوقف عن هذا الخطأ. هذه هي الخطوة الأولى الهامة في الاتجاه الصحيح.

الحل البديل للإرضاء الدائم للآخرين:

من المهم أن تفهم أنك لن تستطيع الانتقال بشكل مفاجئ من الإرضاء الدائم للآخرين إلى الإرضاء الدائم لنفسك. هذا عمل خاطئ و استبدادي أيضا. أن ما تبحث عنه هو الحرية التي تجعلك لا ترتد إلى نزعة الكمال عن طريق تحريكك للتعبير عن أفضل مزاياك, ولخدمة أهم مصالحك. وهذه الحرية ستمتلك من اختيار الوقت الذي تسعى فيه للكمال والوقت الذي لا تفعل فيه ذلك, والوقت الذي تجتهد فيه للامتياز, والوقت الذي تهدئ فيه من نشاطك, والوقت الذي ينبغي أن تفعل فيه ما تحتاج إليه حتى لو لم يحب الآخرون ذلك منك. وهذه حرية حقيقية. أي أن تغيير الأفكار التي زرعتها المجتمع في نفسك بالحقائق التي تعكس طبيعتك الاجتماعية و التي تحرك من الحاجة الملحة لإرضاء الآخرين. وهذا السلوك يتطلب و لائق لثلاثة مبادئ أساسية:

1. سيكولوجية الاعتماد المتبادل:

في مرحلة الطفولة القوة الدافعة الداخلية التي تربطنا بكل شيء آخر هي الاعتمادية, فنحن معتمدين في كل شيء على آبائنا و أسرنا و جيراننا و مدارسنا و المجتمع. في مرحلة المراهقة نعد إلى الاستقلالية حيث حاولنا الاعتماد على أنفسنا تقريبا في كل شيء. في مرحلة النضج نترك وراءنا اعتمادية الطفولة و استقلالية المراهقة و ننتقل على مرحلة وسط من الاعتماد المتبادل مع الآخرين, ويؤدي هذا إلى خلق توازن تفاعلي يؤدي إلى النضوج و السلامة النفسية. اللطافة و الكمالية يعملان على استمرار النفسية الاعتمادية و ينتقصان من قيمة حقوقك و سلطنتك, ويعلي من قيمة سلطة الآخرين للتحكم فيك. فيضعان سعادتك النفسية و العاطفية في أيدي من سواك.

الحرية الحقيقية التي تزدهر بازدهار حقوقك كفرد بالغ تعتمد على حقيقة أنك مؤهل لتكون اعتماديا و استقلاليا في نفس الوقت, أي تتحول من الاعتمادية إلى تبادل الاعتمادية بينك و بين الآخرين, ويجب عليك تقدير ذاتك كفرد راشد يعتمد على نفسه و يتحمل مسئولية معيشتة, ودائما تدرك مدى ما يستطيع الآخرون المساهمة به من أجلك. أي أن تتعلم كيف تتبادل الاعتماد مع

الآخرين, وأن تنمي أسلوبك النفسي كشخص بالغ.

2. المبدأ الأخلاقي للمصلحة العامة:

هذا المبدأ يكشف أنك إذا حاولت إرضاء الجميع فإنك تجعل نفسك أسيرا, ولكنك إذا حاولت أن تخدم مصالح الجميع بما فيهم نفسك, فإنك في الحقيقة تحرر نفسك.

3. قانون الحب:

إن فكرة الحب بمستواه الأولي و الأساسي يعني القبول, فأولئك الذين يحبونك يتقبلونك كما أنت, ثم يتوقعون منك أن تدرك قبولهم لك بالرغم من نقائصك و أخطائك و كل ما تعتبره غير مقبول في نفسك وهم يعلمون أنك غير كامل و تحتاج إلى التطور أكثر مما أنت عليه الآن. ولكن عدم كمالك لا يمنعهم من تقبلك, فالحب يمنحك القبول غير المشروط.

هذه الحب غير المشروط كامل للأسباب التالية:

- إنه لا يمكن نكده, أو تحسينه حيث لا يمكنك أن تتصور شيئا 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 تترك فجوة بيننا و بينهم.
- إنه يحقق الأمل و السلام و البهجة التي هي أساس التجربة الإنسانية.
- إنه بطبيعته يلح على العدالة الاجتماعية, وهي المبدأ الإنساني الكامل.

حدود القبول المشروط:

عندما نربينا نكون أشخاصا لطفاء تقبلنا لا شعوريا وبلا نقاش الافتراضات التالية:

* إن القبول المشروط هو قانون الحياة.

* إننا يجب أن نستفيد من هذا القبول بأقصى ما نستطيع.

القبول المشروط يتم التعبير عنه في العادة بثلاثة أشكال:

* القبول الممكن (قد يتقبلوك أو لا يتقبلوك).

* القبول الجزئي (وهو أنهم يقبلون أجزاء من تصرفاتك ولا يقبلون الأجزاء الأخرى).

* القبول المؤقت (حيث يقبلونك لفترة محدودة من الزمن, ولكن ليس للأبد) , وبأي شكل من هذه الأشكال فالناس يقبلونك قبولاً مشروطاً يقومون بحساب قيمتك بالنسبة لهم, ومهما أخبروك عن صداقتهم فإنهم يعنون أشياء كالتالية: سأقبلك طالما تتبع مبادئ, سأتحملك حتى أجد سبباً لبغضك, سأستمر في قبولك بشرط أن تواصل إرضائي.

القبول المشروط يدفعنا نحو مستويات عالية من الأداء, ولكنه يحرماننا للأبد من القبول المؤكد الذي نتوق إليه بشدة. وهكذا من المهم لك أن تعلم أن القبول المشروط لا يجدر به أن يحدد شخصيتك أو يوجه حياتك أو يقرر كيفية إحساسك بذاتك أو يملئ عليك كيفية إدارة علاقاتك الهامة. إذن ما

البديل؟؟.

الحب غير المشروط:

يتطلب الحب منا أن نتوقف عن السعي لإرضاء الجميع على الدوام لكي تحوز قبولهم، وأن نتقبل ببساطة حقيقة أننا مقبولين بالفعل، وبعبارة أخرى يشجعنا الحب على أن نتقبل قبول الآخرين لنا. مما يجعلنا في النهاية نتقبل أنفسنا، وبوصفنا ميالين نحو الكمال فمهما كانت تصرفاتنا لطيفة نكون قلقين بشأن ما إذا كنا مقبولين من العالم حولنا، فنحن نقول لأنفسنا: لو علم الناس بحقيقتي... و نفترض حينئذ أنهم سيحكمون بعدم صلاحنا و يرفضونا. ولكن الحب يؤكد على أننا صالحون و مقبولين مهما كانت حقيقتنا، ومع وجود الحب لا يتم استبعاد أي أحد. القبول غير المشروط من الآخرين يعطيك المبرر و الحرية و البهجة التي تحتاجها لتكون سليما من الناحية النفسية. ولذلك فعندما تستجيب للحب بهذه الطريقة فإنك لم تعد في احتياج للوقوع في أسر الكمال أو في أسر علاقاتك التي تحقق التحرر و الإشباع لك. ولكن كيف تتقبل قبول الآخرين لك؟؟.

التعامل مع نقائصك:

دع الآخرين يرون أنك غير كامل و ستجعلهم سعداء، فإذا حاولت أن تكون كاملا طوال الوقت فسوف ينصرف عنك من تحاول أن تؤثر فيهم.

*فكر قبل أن تأخذ على نفسك التزامات: فكر قبل تتصرف و تسائل "ماذا سيحدث إذا لم أفعل ذلك على وجه الكمال؟" كم من الوقت و الجهد يستحق هذا الالتزام؟.

*تحدث مع نفسك حول جهودك غير المثمرة لتحقيق التميز: استثمر وقتك في أعمال تستحق.

*ترأف مع نفسك في الجدية وفي النقد: تقبل حقيقة أنك صانع للأخطاء، فأنت ستقع فيها من آن لآخر مثل أي شخص آخر، وعندما لا تفعل ما يتوقعه الآخرون منك، فلن يكون هذا هو نهاية العالم.

*إنفق مع الناس الذين ينتقدونك بوجه حق: إن النقد يؤلمنا لأنه يطعن، و يحطم الصورة الكاملة التي نعمل جاهدين على أن نرسمها لأنفسنا و للآخرين، وعندما تتعرف على حاجتك العميقة لأن تكون محبوبا، يمكنك حينئذ أن تتخلى عن هذه الصورة و تتعايش متقبلا تماما جوانب قصورك.

*تجنب الأشخاص الذين يريدون منك دائما أن تراضيهم.

*جرب الطرق الثلاثة التالية للاتصال بالآخرين، هي سلوكيات عملية، لا تعارض أي توجه من جانبك لمحاولة التصرف على نحو كامل أو مثالي دائما:

● افعل ما يناسب كل علاقة من علاقاتك، عامل زوجك و أولادك و رئيسك في العمل و شركائك و معارفك بطريقة ملائمة. إذا أعطاك رئيسك في العمل مهمة معقولة و مناسبة فلتقم بها، و عندما

تحقق التوقعات المناسبة لعلاقاتك فأنت تتصرف بطريقة مثالية.

● عندما تفشل قم بالاعتذار, وإذا كنت مهيناً اعرض ما يسترضيهم, هؤلاء الأشخاص اعتذارك و تعويضك لهم, فإنك تكون قد أزلت الحواجز بينك و بينهم و استعدت علاقاتك معهم تماماً, وإذا قصرت عن الاعتذار في الوقت المناسب و أدركت ذلك مؤخراً, فتستطيع عندئذ أن تعتذر عما فعلت وعن تأخرك في الإقرار به.

● إذا رفض الآخرون اعتذارك, أخبرهم أنك تريد إصلاح ذات بينكم و أنك تشعر بأنك لا حيلة لك في مواجهة رفضهم لاعتذارك. إنك جعلت نفسك معرضاً للنقد تمام, و قبلت حقيقة أنك تعيش في عالم غير كامل أو مثالي, و هذه طريقة مثالية في التعامل.

لقد اتخذت طريقة جديدة للحياة:

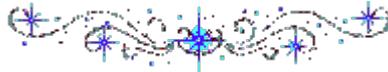
من الآن فصاعداً ستفعل الآتي:

- ستفكر ملياً في الالتزامات قبل أن تتخذها.
- تتحدث بصراحة إلى نفسك إذا حاولت أن تكون مثالياً و كاملاً.
- سترفض الصراحة مع نفسك أو أن تأخذها بجدية زيادة عن اللازم.
- ستتعف مع أولئك الذين ينتقدونك بوجه حق.
- ستجنب أولئك الذين يصرون على أن تكون مثالياً.
- ستمارس الطرق الثلاث للاتصال بالآخرين بصورة مثالية.

الآن تستطيع أن تحيا بتسامح جديد تجاه نفسك, و لن تعد تعاني من عبء الإحساس بأنك غير جدير بالقبول أو بأنك غير مقبول.

و ستظل شخصاً لطيفاً.

الخطأ #2.. القيام بالالتزامات أكبر من طاقتك.

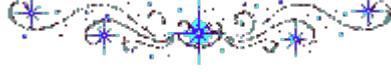


أجسامنا تتأثر بالعمل الزائد مهما كانت نوايانا حسنة و التزاماتنا نبيلة. وسواء كنا مدركين لهذا أم لا, فعندما نأخذ على عاتقنا من الالتزامات ما لا نطبق لفترة ممتدة من الوقت, فإننا ندمر أنفسنا, فعاجلاً أم آجلاً يجعلنا التوتر مشتتين و كثيري النسيان, وعرضه لاضطرابات النوم. عادة دون أن نشعر, يوقعنا لطفنا في مأزق: إذا قلنا لا لشخص ما يطلب بعضاً من وقتنا نشعر بالأناثية و الذنب, و إذا حاولنا أن نفعل كل ما يطلب منا فإن التعب يستنزف حيويتنا و فعاليتنا و استمتعنا بالحياة بلا شفقة.

عندما نتحمل من الالتزامات ما لا نطبق, نصبح أيضاً غاضبين في أعماقنا, على الرغم من عدم تفكيرنا في هذا. للأسف فإننا لا نوجه غضبنا هذا فقط إلى من يطلبون منا أداء بعض الأشياء و

لكننا نوجهه أيضا إلى أنفسنا لموافقته على ما يطلبون. والغضب الذي نحوله على داخلنا فإنه يؤدي لا مفر إلى الاكتئاب.

و المصطلح الشائع لهذه الحالة المجهدة و الحديثة هو الإجهاد (استفاد الطاقة).

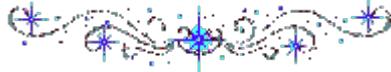


الغرض من تحمل ما لا نطيق من أعباء:

نحن نريد مساعدة أصدقائنا أو مساندة مجتمعاتنا، ونحن نريد المساهمة في الصالح العام، وعلى مستوى الشعور فهذه أهداف نبيلة و نوايانا حسنة. ولكن حسن النوايا لا يقينا من خطر الإجهاد، وإنما نحمل أنفسنا ما لا نطيق.

وفي كل مرة نحاول أن نكون مثاليين و كاملين، تكمن وراء أي غاية نبيلة حاجتنا الشديدة لنكون مقبولين، وهذه الحاجة التي لا نعبر عنها، هي نفسها التي تدفعنا غالبا لتحمل ما لا نطيق من الأعباء.

بالطبع الجهد المتواصل اللانهائي لا مبرر له، لأننا بالفعل مقبولين بواسطة الحب الذي يحدد معنى الإنسانية، ومهمتنا هي تقبل قبول الآخرين لنا و الحياة في ظل الحرية التي يمنحنا إياها الحب، و لذلك إذا كنت قد فعلت ذلك، فإنك تكون قد أخذت خطوة كبيرة للتخفيف من الضغوط الاجتماعية التي تدفعك لتكون كاملا، و لتتحمل من الأعباء فوق حدود طاقتك.



السبب الذي يجعلنا نتحمل من العبء ما لا نطيق:

في الأساس وجد الكاتب أن كلا الخطأين (محاولة الوصول إلى الكمال و تحمل من العبء ما لا نطيق) يرتكزان على افتراضين خاطئين شائعين. الافتراض الأول، إن الحب المشروط هو قانون الحياة، والافتراض الثاني يقول: لا يوجد أحد لديه مبرر لتقديرنا كما نحن، وكلا الافتراضين يؤديان بنا إلى التشكك في النفس وعدم تقدير الذات.

و تكمن بذور التشكك في النفس وعدم تقدير الذات في السنوات الأولى من أعمارنا. آباءنا و البالغين الآخرين ربما كانوا يوضحون لنا أننا لا يجب أن نتكلم إلا إذا طلب منا ذلك، وأنهم ينتظرون منا أن نأخذ ما يعطوننا إياه و نعمل ما يأمرونا به. و بسبب براءتنا كأطفال، اخترنا الاتفاق مع تقييمهم لمكانتنا و أهميتها في المجتمع. فتضخمت في اعيننا نواقصنا و كان تقديرنا لأنفسنا منخفضا، وازداد ذلك في مرحلة المراهقة. فقد زاد إحساسنا بعدم التقدير لأنفسنا بالتركيز على نواحي قصورنا و سماتنا غير الجذابة، و بمقارنة جوانب ضعفنا مع جوانب القوة عند أترابنا. فسمحنا لصورنا السلبية عن أنفسنا بأن تكبر و كبرنا بداخلها، فسمحنا لها بتحديد أفكارنا عن ذاتنا، وتركناها تتحول إلى نبوءات محققة تملينا علينا كيفية إدارة حياتنا، و عندما ندرك قوة هذا الحكم الذاتي نستطيع أن نفهم سبب تحملنا من الأعباء ما لا نطيق: إذا شعرنا بدونيتنا و عدم

أهميتنا و قلة قيمتنا, فنقتل أنفسنا جهدا لمحاولة إثبات العكس (ونحن لا نوافق فقط على كل مطلب من أولئك الذين نتوق للحصول على استحسانهم) و لكننا و بالرغم من انشغالنا الفعلي, قد نتطوع بالقيام بأشياء لهم قبل أن يطلبوها منا.



تغيير تقديرك المنخفض لذاتك:

قد تستمر بحكم العادة في تبني الصورة الذاتية التي رسمتها في الطفولة لنفسك. فتبقى فترة الطفولة التي عشناها في داخلنا و تظل جزءا من شخصياتنا الحالية, و يخبرنا علماء النفس أننا يجب أن نفهم و نقبل و نندمج مع الطفل الذي بداخلنا لكي نتحرر من الحاجات الطفولية غير المشبعة لدينا, لنكون راشدين أصحاء.

يستخدم البالغون ثلاثة أحجار أساسية لبناء صورة إيجابية لأنفسهم:

●النجاح القائم على معايير المجتمع:

يضع المجتمع معايير مثل الجمال أو الوسامة أو التقديرات العالية الدراسية أو الغنى و النفوذ, تعطينا القبول المشروط به, وهو ما قد تكتسبه أو تفقده, ويستمر معك طالما أرضيت معايير الآخرين, وهو يجعلك تثبت نفسك دائما لنفسك و للآخرين, وهو يدفعك للمنافسة المستمرة مع الآخرين, لتؤدي دائما بطريقة أفضل, وفي الغالب لتتحمل من الأعباء ما لا تطيق.

●خدمة للصالح العام:

وهنا نجد فكرة أنك تكون ذا قيمة عندما تساهم في إشباع حاجات العالم الإيجابية مثل المأوى و الملابس و السلام و الإصلاح البيئي و الحرية. و لكن هذا الإشباع الذي يحقق قد يغرينا للقيام بمزيد من الأعباء. حيث يجعلنا نعتقد أننا نكتسب قيمتنا من انشغالنا الزائد و من نفوقنا على أنفسنا و توضيحتنا من اجل الآخرين.

●تقدير قيمتك كإنسان:

يجدر بك أن تستخدم طاقتك و وقتك بالطرق المسؤولة التي تختارها بدلا من تحمل ما لا تطيق من الأعباء. إنك ذو أهمية و إنك تستحق التقدير, حتى لو لم تكن غنيا أو مشهورا. الفكرة أنك عندما ترى نفسك بهذه الطريقة فأنت تتحرر من الإحساس بالنقص و تمتنع عن تحمل ما لا تطيق من الأعباء, وفي الواقع فإنك لن تضطر للموافقة الآلية لكي تحقق التميز, لأنك ستعلم أنك بالفعل متميز.

إليك ثلاثة تمرينات ليزول إحساسك بتقدير الذات المنخفض:

*امتدح جوانب قوتك:

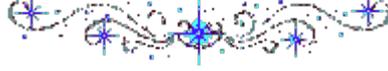
بدلا من النظر إلى جوانب الضعف و القصور و الفشل الحالية, ركز على مزاياك, وضعها في قائمة بديهتك.

*قل "لا" عن طريق التخيل:

بتخيل بعض المواقف و الاستمتاع بعظمة الشعور الذي يجلبه قولك هذا.

*قل "لا" في مواقف الحياة الواقعية:

تعامل مع كل موقف اجتماعي بإدراك أنك غير مضطر لقول "نعم" أمام كل مطلب. قل "لا" لأنك بالفعل لديك من المشاغل ما يكفيك.



تنظيم الحياة بطريقة متوازنة:

يجب أن تعلم أن تخطيط الحياة في هذه الأيام ليس ترف ولا نشاط لا لزوم له, و لكنه مهارة ضرورية للبقاء. نعم إن الحياة هي أكثر من إدارة الوقت, و لكنك إذا لم تتجح في تنظيم حياتك, فلن تتمكن من تحقيق التوازن اللازم لكي تشق طريقك في عالم اليوم. التوازن يستلزم منك أن تحتفظ بجزء كبير من كل واحد من المتناقضات, و أن تعيش في الوسط بينهما مكتسبا نسبة من كل صفة دون أن تميل لإحداها على حساب الأخرى فتخل توازنك.

هناك ثلاثة أسس للاحتفاظ بالتوازن الضروري:

*نم اتجاهها قيما لحياتك على أن يكون طويل المدى.

*استجب بذكاء لطلبات الآخرين التي تستهلك وقتك و جهدك.

*نظم وقتك المحدود كما تراه بطريقة فعالة.

و الفكرة هي أن ترتب حياتك بقدر الإمكان حتى لا تتحرف عن وجهتك, أو تقضي كل وقتك في مجرد وقاية نفسك مما يفعله الخوف بك, و إذا كانت هذه هي الطريقة التي تريد أن تحيا بها فهناك ثلاثة أشياء ينبغي عليك اتباعها:

*اتجاهها قيما و طويل المدى لحياتك:

حدد اكبر ولع عندك, وتأكد أن تعطيه المكانة التي يستحقها في حياتك, وولعك هو حيك الأول, حيث المنبع و القوة و الهدف من حياتك, فهو يرفعك إلى العمل و يجعلك تستمر على الطريق لتحقيق أولوياتك النهائية.

*قم باستجابات تامة للطلبات التي تتطلب وقتك و جهدك:

-فأنت غير مضطر للموافقة على الفور, وإذا تشاورت معهم قبل الوصول إلى قرارك, فإنهم لن يستاءون من تجاهلك لمطالبهم فيما بعد. خذ فرصتك للتفكير قبل الموافقة.
-تستطيع أن تقول "لا" و تكتسب الاحترام لنفسك, لا تدين للآخرين بتفسير رفضك لطلباتهم.
ترفض المطالب التي لا تناسبك, و التي لا وقت لديك لأدائها و التي لا تستمتع بها.

-يمكنك أن تتجنب التأثير الخادع, فتستوضح عن المهمة بالضبط, وما المطلوب منك تماما قبل القيام بها.

-إذا توليت مهمة جديدة يمكنك التخلي عن مهمة أخرى أقل إشباعا لرغباتك.

*قم بتنظيم وقتك بطريقة فعالة:

الهدف أن تنظم وقتك وليس أن تجعله يتحكم فيك, أو يخرج عن نطاق سيطرتك, وغايتك هي إنجاز ما تستطيع من أولوياتك التي اخترتها بنفسك. و حتى إذا كانت المهام ممتعة و جديدة بالاهتمام, فإنها إذا كانت كثيرة جدا أكثر مما نحتمل, فيمكنها أن ترهقنا, و تجعلنا نؤدي أداء سيئا في كل شيء نفعله, إن وقتنا محدود , ونحن مدينون للجميع بألا نجهد أنفسنا في الأولويات الهامة و غير الهامة على السواء.

*كيف تغير نفسك من مجرد فاعل للأشياء إلى منظم فعال للوقت؟

-تحدد الأولويات لما ستفعله كل يوم, بترتيب أولا ما هو أكثر أهمية.

-تختار جدول عمل يناسب إيقاعك أي بالطريقة التي تعطيك العون و الحرية. أي جدولا زمنيا يناسب خطتك.

-توقع الأشياء غير المتوقعة, و تخطط طبقا لها. فتترك فراغات في جدولك اليومي لهذه المقاطعات.

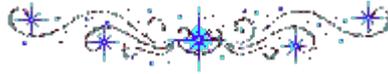
-تقسم المهام المركبة إلى أجزاء سهلة التنفيذ يمكن أدائها بسهولة.

-تخصص وقتا كافيا جدا لكل مهمة, فتقم بإحصاء المهام التي يمكن أن تستهلك وقتا أطول من تقديراتك المعتادة.

-تعهد للآخرين بما تستطيع من المهام.

-تحدد أوقاتك لراحتك قبلها بوقت طويل.

تنظيم أوقاتك بهذه الطرق سيساعدك في تحقيق التوازن في حياتك, وسيضفي المتعة على أيامك التي تنتطلع إليها, و سيجعل استعدادك أقل لتحمل الكثير من الأعباء التي لا يطيقها.



الحياة بحبوية أكبر:

إذا نظمت حياتك, ستفادي الذهاب إلى سريرك منهكا, وغاضبا, و الاستيقاظ في اليوم التالي مكتئبا, ومجهدا, نعم قد يحدث هذا فأنت لست مثالي ولا كامل كما قد تظن, ولكنك لن تحاول دائما أن تكون مثاليا, و تتحمل من الأعباء ما لا تطيق, لأنك لن تؤسس تقديرك لذاتك على إرضائك الدائم للآخرين, أو على مقدار ما تقوم به من أعمال, وبدلا من ذلك ستقدر نفسك و تكون مشغولا عن حياتك, متوصلا إلى القرارات التي تمكنك من المساهمة الفعلية في المصلحة العامة و بالتالي

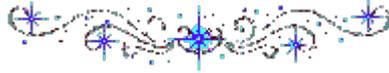
تفيد نفسك .

و ستظل شخصا لطيفا .

الخطأ #3.. عدم قول ما تريد



يواجه الشخص اللطيف أحيانا حالات عندما يريد شيئا ما من الآخرين, فيكون خائفا بأنه إذا طلب فسوف يعتقدون أنه مستغل و لن يعطوه له, و إذا لم يطلب سيفترضون انه لا يريد. وفي أي من الحالتين فلن يحصل على ما يريد. ففي بيئات اجتماعية معينة مقدرتنا على التعبير عن أنفسنا تتوقف باستمرار وتنغلق. ولسوء الحظ لا نكون دائما مدركين للحظة بأن شيئا ما يعوقنا. وأنه بواسطة صمتنا, لا نكون مؤدين للعمل بفعالية, ولكن حتى عندما نكون كذلك, فنحن لا ندرك عادة ما الخطأ الذي حدث إلى أن تفضي اللحظة.



نماذج التعاملات

خمسة نماذج من التعاملات الاجتماعية تبعث على الصمت, بعضها يكون شخصيا بالفطرة و الآخر يكون مكتسبا, البعض يكون مبنذلا و يبدو أنه ذا أهمية ثانوية, بينما النماذج الأخرى نقد لسعادتنا الشخصية. وجميعها تكون تحت سيطرة القوى التي تخيفنا و تضعف سلطتنا.

*التعامل الذي سوف يكلف الآخرين شيئا ما:

تعمل كل شيء بنفسك حتى لو كنت في قمة انشغالك حتى لا تطلب من الآخرين مساعدتك, وأنت تعلم أنه بمقدورهم مساعدتك, مع القليل من الوقت أو الجهد أو المال منهم.

*التعامل حيث نكون خائفين أن ما نريده سوف يسبب صراعا:

تفزنا فكرة إغضاب الناس منا لكونها فكرة قبيحة, أو لكونها مقلوبة رأسا على عقب, ومربكة.

*عندما يرتكب الناس خطأ يكلفنا, أو عندما يحاولون أخذ مصلحة منا:

فأنت لا تريد أن تورط الآخرين أو تورط نفسك, وتقوم بالعمل بنفسك بدون أن تقول أي شيء أيضا.

*التعامل الذي تشكله السلطة المتباعدة أو من يستأسدون علينا:

يخيفنا المعقدون و أشكال السلطة القوية, فنكون مقتنعين بأن مواجهتهم لن تقدم أي إفادة.

*التعامل عندما نحتاج أو نريد شيئا ما نحبه:

كأن لا نستطيع أن تعبر لزوجك عما يجيش بخاطرك.

ولأننا لا نشعر بأننا نستطيع طلب ما نريد, فربما نلجأ بدون وعي إلى الطريقة التي تكون غير

مباشرة، و ربما نحاول أن نعالج هؤلاء الذين يكونون متورطين، محاولين أن نجعلهم يشعرون بالذنب، أملين أن يحصلوا على ما نريده بدون الاضطرار لطلبه مباشرة، أو ربما نتخلى عن التلميحات، متوقعين أن هؤلاء المقربين لنا يقرأون أفكارنا، ويفعلون ما نريد، مع أننا لم نخبرهم أبدا بها، و إذا لم يحلونهم بأنفسهم ، فربما حتى نصبح غاضبين منهم أيا كانت حيلتنا التي تجعلنا غير مباشرين، لأننا لا نشعر بالحرية لقول ما نريده مباشرة. خائفين من الصراع أو الظهور بصورة الأثاني أو من الإحراج أنفسنا أو غيرنا، هذه المخاوف هي ما تجعلنا نبذو بمظهر الهادئين أو غير المباشرين في التعبير عن رغباتنا.



المشكلة في دوائر اجتماعية مختلفة

نحن نعاني على الأقل من خمس دوائر من العلاقات في مجتمعنا المدني حيث لا نطلب ما نريد، و حيث ندفع مساحة ممتدة من الأثمان مقابل صمتنا.

*دائرة الغرباء:

هؤلاء الأشخاص يعنون القليل بالنسبة لنا: المحاسب في المصرف، النادل في المطعم..و كأناس لطفاء نعاملهم بكياسة و نتوقع منهم المثل في المقابل، و أننا لا نخبرهم بما نريد، وعادة لا تكون هناك مشكلة إذا ما حاولوا أن يأخذوا أشياء خاصة بنا، ومن ناحية ثانية إذا احتجنا شيئا ما منهم ولا نتكلم بوضوح، نفقد أشياء نستحقها و نكون مؤهلين له.

*دائرة أصحاب الحرف:

نحن نعمل تجارة مع هؤلاء الآن و غدا مثل البائع و موظف التأمين..فاهتمامنا الأساسي لا يكون بمعرفتهم جيدا، و لكن لنحظى بخدمتهم لنا جيدا. نعم نحن سعداء لكوننا حميمين معهم و لكن لا نريد أن نسمع قصة حياتهم أو نخبرهم بقصتنا فقط نريد منهم خدمة جيدة، فإذا أخبرنا هؤلاء الناس باحترام، فإننا نحصل على ما نريده دائما.

*دائرة أصحاب المناصب الهامة:

ها هم رؤسائنا، و زملاء العمل، والزبائن، وأشخاص يصعب التعامل معهم، وأصحاب السلطة..فربما نكون على قائمة الأسماء الأساسية معهم، لكن لا تميل علاقتنا لان تكون أكثر رسمية عنها شخصية، فقد يكونوا في مركز ليستغلوننا على أساس قانوني. وإذا أساءوا معاملتنا، فإننا كثيرا ما نتحمل تبعات خطيرة. لذلك لدينا الكثير لنناله بواسطة إخبار الناس بوضوح تام، ما نريده منهم.

*دائرة الأصدقاء:

يشمل ميدان التنافس هذا ليس فقط الأصدقاء، لكن الجيران و المعارف المقربين..و نريد أن

نعرفهم بشكل أفضل, وعندما لا نريد أن نخبرهم برغباتنا, نخبرهم فحسب على المستوى السطحي لتحويل المزاح و المجاملات و عندما نقوم بإخبارهم ما نريده, فنشعر بأننا أقرب منهم بشكل وثيق.

*دائرة الأصدقاء الحميمين:

تشمل دائرة أصدقائنا الحميمين و الزوج و الأخ و العم و الصديق العزيز...فنحن بديهيًا نزيل عوائقنا أمام هؤلاء الناس, ونربط ذهنيا بين الأمانة المشتركة المتبادلة و الثقة. فنخبرهم إلى أي درجة يعنون هم لنا. ومن منطلق هذه التبادلات يلزمنا رباط عميق بمستوى واحد: نحن نريدهم أن يعرفوا كل شيء عنا, لكن كلما كانت رغبتنا أكثر شدة, و لا سيما إذا كانت غير تقليدية, كلما كانت صعوبة التعبير عنها, وفي هذه الدائرة تصبح نتائج صمتنا بالغة القسوة و الألم.



لماذا لا نقول ما نريد؟

*نعتقد أنه غير مناسب اجتماعيا:

علمنا آباؤنا أن الناس اللطفاء لا يتحدثون عن متطلبات أنفسهم, ولهذا فمن المفترض علينا أن نكون على استعداد دائم لمعرفة اهتمامات الآخرين و ليس اهتماماتنا.

*لا نريد أن نظهر في مظهر ضعيف:

غالبا ما يقول الآباء اللطفاء لأولادهم إن البالغين أقوياء, وليسوا بحاجة للمساعدة من الآخرين. لذلك فمعظم الأشخاص اللطفاء بيننا (خصوصا الرجال) يميلون للتفكير بأن الحاجة لأشياء من الآخرين يعتبر علامة الضعف, ولقد اعتقدنا خطأ أن الاستقلالية, وليس الاعتماد على الآخرين, تعتبر إحدى صفات البالغين.

*نشعر بالقلق بخصوص مشروعية مطالبنا:

قد يكون تعرضنا لتوبيخ و نحن أطفال, لأننا رغبتنا في الحصول على شيء ما, و جعلنا نشعر بالخجل مما طلبناه, و كأن جزءا من أسلوب المعاملة الذي أدى إلى تقليل شعورنا بقيمة أنفسنا. وبعد أن أصبحنا بالغين, غالبا ما نشعر, سواء هذا الشعور صحيحا أم لا, بأن رغباتنا زائدة عن الحد, أو مسرفة, أو مضرّة, أو غير مناسبة, أو ببساطة نعتبرها أشياء ليس لنا الحق في توقعها من الآخرين.

*نخشى الرفض:

بجانب الخطأ نحن بين خطئين (محاولة الوصول للكمال, و تحمل العبء الزائد) تصبح عادة عدم التعبير عما نريد عادة مستمرة مدى الحياة, حيث تنشأ من خوفنا من الإذلال و الهجران. وهو

الرفض المحتمل من الأشخاص المهمين بالنسبة لنا. ومنذ أيام طفولتنا و هذا الخوف يمنعنا من المخاطرة بأمننا و علاقتنا و مكبوتاتنا الداخلية لأننا نبالغ في الحماية و في تجنب المخاطرة دائما, فأصبحت قدراتنا على المخاطرة في فترة البلوغ غير كاملة النمو و ضامرة.



لماذا يعتبر صمتنا خطأ؟

*يجعلنا غير معروفين:

عندما لا نعبر عن رغباتنا فإننا نظهر للآخرين شخصياتنا الخارجية فقط, وتظهر لنا صورا عن أنفسنا نخططها لتكون مقبولة اجتماعيا, وذلك فنحن نتواجد بالنسبة لهم بمقدار ضئيل بعض الشيء.

*ولا نستمر في التمسك باهتماماتنا المفضلة:

التزامنا الصمت تجاه حقوقنا المشروعة يعتبر خيانة لنزاهتنا و لقدرتنا على الحياة بصورة متكاملة. حيث أن رغباتنا التي تساعدنا في الوصول إلى الكمال لا تشبع.

*نطلب معاملة لا نستحقها:

نسمح للآخرين أن يفترضوا أننا لا نهتم بحقوقنا. فنحن ندعوهم للأخذ منا بدون أن يردوا لنا المعروف, و أن يتركوا لنا دائما ما لا يفضلون عمله من أعمال, وأن يستغلونا للوصول لرغباتهم. *نبدد طاقتنا و نصيب أنفسنا بالمرض:

من اجل البقاء على هويتنا نقوم باستهلاك كم كبير من الطاقة الشعورية كان من الأجدر أن نستخدمها لإخبار الآخرين بما نريد. و نحمل أنفسنا سلفا العبء بالإكثار من الندم و الاكتئاب. *نضيع الكثير مما نستحقه:

بصفة جزئية لا يستجيب الآخرون لمطالبنا, لأنهم ببساطة لا يعلمون عنها شيئا, أو لأنهم لم يدفعوا لعمل ذلك باستماعهم لنا و نحن نعبر عنها, ولذلك نعيش حياتنا بأسيئ أكثر من اللازم.

ها هي خطوات محددة ستساعدك على البدء في تغيير سلوكك
(إجراءات أولية)

*اعترف بأن عدم التعبير عما تريد خطأ محبط للذات:

تقبل حقيقة أنك أخطأت في حق نفسك بصمتك.

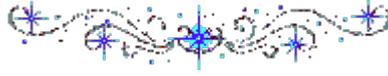
*اتخذ القرار بأنك لن تعود أبدا للتصرف بهذا الشكل:

من الآن و صاعدا, سأخبر الآخرين بما أريد منهم.

*استعن بمساعدة الآخرين:

قل لهم أنك تعاني من مشكلة خاصة بالتعبير عن نفسك, بهذه الطريقة قد تحفزهم ليصبحوا عازمين على مساعدتك.

لا تضمن لك هذه الإجراءات الثلاثة, البدء بتلقائية في التعبير عما تريد, فهذه العادة تختفي بصعوبة, فأساس هذه المشكلة ثلاثة افتراضات تتبع من تمرنك على التصرف بلطف مما تؤدي إلى تضليلك طوال الوقت, و تحتاج إلى استبدالها بثلاثة منظورات بديلة:

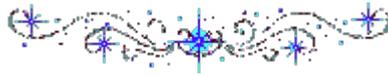


يتطلب المنظور الأول التفريق بين حب الذات و الأنانية

علمنا أبأنا أن نكون محبين للغير, و إلا نكون أنانيين, حيث نجعل الآخرين في المرتبة الأولى دائما. لذلك فكلما شرعنا في عمل شيء لأنفسنا, حتى بعد إجهادنا لأنفسنا من أجل الآخرين, نسمع أصواتا تأتي من داخلنا تقول لنا: إننا لا نتصرف بطريقة لطيفة, فقد إفترضنا خطأ أن حب الذات و الأنانية عبارة عن شيء واحد. وهما ليسا كذلك, إنما مختلفين. الأنانية: هي أن نكون منشغلين تماما بأنفسنا لدرجة عدم الاكتراث بحقوق و احتياجات الآخرين. وهو الفشل في إدراك أن العلاقات السليمة تقام على العطاء بالإضافة للأخذ, و يتم ذلك الأخذ عن طريق العطاء.

أما حب الذات: على النقيض, فهو شيء مفيد و يبني تقييم الإنسان لذاته. و يعني حب الذات عدم إصرارنا على الاهتمام دائما بالآخرين, وجعلهم في المرتبة الأولى و يعني سلفا عدم خضوعنا للآخرين.

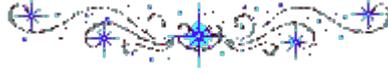
يدعونا حب الذات لتوازن دقيق بين حب الآخرين, وفي نفس الوقت و بنفس الطريقة و بنفس المقدار الذي نحب به أنفسنا. وهذا يعني أنه في أي لحظة معينة إذا كنا لا نستطيع خدمة أنفسنا و الآخرين معا, فعلينا أن نختار من نخدم أولا. في بعض الأحيان سنختار الآخرين, لأن احتياجاتهم تفوق احتياجاتنا, أو لأنه الوقت المناسب, أو لأنه المكان المناسب لذلك. وفي بعض الأوقات سيكون احتياجاتنا أكبر من احتياجاتهم, أو سيكون دورنا قد جاء و لذلك سنضع أنفسنا في المرتبة الأولى و نخبر الآخرين بما نريد منهم.



يقول المنظور الثاني إنك بحاجة لتكون حاضرا حاضرا تاما للأشخاص المهمين بالنسبة لك

لسوء الحظ لا يسمح لمعظمنا (معظم الوقت) لأنفسهم بالظهور بحالة ضعف كافية تجعل الآخرين يشعرون بنا بشكل تام. فنحن نقوم بعناية بحماية أنفسنا و كبت مشاعرنا و التردد في إخبار الآخرين بما نريد.

على المستوى المباشر لتكون حاضرا حضورا تاما عليك أن تكشف أشياء للآخرين أكثر من التي توصلها لهم ببساطة عن طريق المظهر و الحقائق و الأرقام و عن طريق طبع لطيف متكيف اجتماعيا. وهذا يعني, بالإضافة للأشياء الأخرى, أن ندعهم يعرفون أفكارنا و مشاعرنا و أيضا رغباتنا, وحتى هذه الرغبات التي نشعرنا بالضيق. وعلى مستوى أعمق, فهذا يعني التحدث بصراحة عن عيوبنا و مخاوفنا, و فقط عندما يعرف الآخرون ما نخاف و ما نحتاج يصبحوا قادرين على تفهمنا و معرفة شخصياتنا الواقعية. الحضور التام يتطلب أمانة مناسبة و لكن غير مستفيضة فهم ليسوا بحاجة لمعرفة كل التفاصيل الفظيعة من جانبك المظلم. الحضور التام ليس في البداية خطة أو أسلوب أو طريقة أداء, إنه وسيلة للاشتراك في علاقة. و بأسلوب عملي, فهو شكل من الصراحة نخلقه في كل أنواع المواقف اليومية عن طريق صدقنا المناسب مع الآخرين في إخبارهم عما نشعر به و عما نرغب في الحصول عليه منهم.



يعرف المنظور الثالث العدوان و تأكيد الإدارة على أنهما أسلوبان اجتماعيان مختلفان, الأول سلبي و الآخر ايجابي

العدوان هو السيطرة على الأشخاص, و إخفاء قوتهم المشروعة..
و تأكيد الإدارة هو التعبير عن رغباتك و إبقاء قوتهم على حالها.
العدوان هو أن تؤكد فقط على رغباتك و قيمك..
تأكيد الإدارة هو تأكيد كل من قيمك و قيمة الآخرين.
العدوان هو الأنانية..

تأكيد الإدارة يعبر عن حب ذات محمود.

إن فهم المنظورات الثلاثة مهم , ولكنه ليس كافي, فحريتك في التعبير عن رغباتك للآخرين سنأتي فقط عندما تقرر الاحتذاء بهذه المنظورات. هل أنت راغب في حب نفسك؟ و أن تكون حاضرا حضورا تاما لمن تهتم بهم؟ و أن تؤكد ذاتك بطريقة مهذبة؟..إذا أجبت "بنعم" على هذه الأسئلة فأنت على استعداد للبدء في تطوير نسق سلوكي لتأكيد الذات.



خطوات نحو أسلوب تأكيد الذات

أن تتبع و تطور أساليب اتصال تمكّنك من قول ما تريد بوضوح و بصراحة و بشكل مقنع.

*تعلم لغة تأكيد الذات بطريقة صحيحة.

عندما تريد شيئا من احد, يمكنك أن تخبره بصراحة و بجمال ايجابية و غير مترمّمة. "أحب منك

أن.."

*اكتشف خوفك الذي يمنعك ثم حدده.

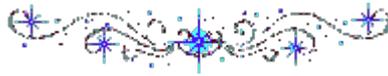
عندما تجد نفسك خائفا من فرض إرادتك على الآخرين, يمكنك تعريف خوفك هذا لمن يهمه الأمر. "أنا خائف من أن تعتقدوا أنني لحوح, و لكن هل سوف.."
*عندما تخاف من ظهورك بشكل متطفل, اطلب التزود بالمعلومات.
إذا لم تكن متأكدا من حقك الذي تتوقعه من الآخرين يمكنك الاستفسار عن المعلومات. "عفوا, هل تستطيع أن تخبرني ماذا كنت تقدم.."
*تمرن على الإصرار.

عندما يقاوم احد الأشخاص ولا يريد إعطاءك ما تريد وما تستحق, يمكنك أن تتقّب عن حقك و تدفعه لذلك. "اعلم أنك تقاومني, ولكنني أريد.."
*اطلب من الآخرين أن يقولوا ما يردونه منك .
عندما يشعر الآخرون بالرهبة منك, يمكنك تشجيعهم ليقولوا بصراحة ما يريدون. "أريدكم أن تخبروني بما تريدون مني, ولا أريدكم أن تشعروا بالخوف".

لن يجعلك التمرن على الخطوات أكثر إدراكا حينما لا تقول ما تريد و لكن سوف يساعدك أيضا على تطوير أسلوب لفرض الإرادة. وفي بعض المواقف قد لا تزال تجد نفسك خائفا من التعبير عن رغباتك و لكن سيقبل حدوث ذلك بالتمرين يوما بعد يوم. بالإضافة لذلك سترداد بسهولة في فرض إرادتك على الآخرين بصورة مناسبة مع الأيام, وستكون علاقاتك مرضية أكثر من ذي قبل.

و ستظل شخصا لطيفا

الخطأ #4.. كبت غضبك



عندما نتحدث عن الغضب فإننا نشير إلى التكدر الداخلي, الذي نشعر به عندما نعتقد أن الآخرين قد هددونا, أو قاموا باستغلالنا, أو أساءوا معاملتنا بطريقة ما بالإضافة إلى شعورنا بالرغبة الملحة في الانتقام, فهو هذا الشعور الذي يقوم بإعدادنا لكي نرد على إهانة من أساءوا لنا.
إننا نغضب في أوقات كثيرة, ومن أمور متعددة, ومن أشخاص عديدين نحبههم بشدة. البعض منا بالطبع يشعر بقدر من الغضب أكثر من غيره, وتختلف حدة التكدرات التي نشعر بها في أوقات معينة بصورة ملحوظة, تطلق على ألفاظ الغضب البسيط "الانزعاج" و"الانفعال" و"التضايق" أما

الأشكال القوية فنسميها "الغيظ" و"الاستياء" و"الحق" و"الاحتدام" و"الثورة". سنركز في هذا الفصل على الغضب اليومي الذي يهددنا و يهدد علاقاتنا التي نهتم بها. فكل يوم يفعل الأشخاص الذين نتعامل معهم أفعالاً تغضبنا مثل أن:

- يأخذ رئيسك عمولتك التي اكتسبتها بعرق جبينك.
- يقود أخوك السيارة بسرعة متهورة أثناء ركوبك معه بالسيارة.
- يسخر منك صديقك بصورة متكررة أمام أصدقائك الآخرين.
- شخص يتهمك بأنك لا تعترف بغضبك.



لماذا لا يعتبر شعورك بالغضب خطأ؟

أولاً: الغضب ليس خطأ، الخطأ يكون خياراً سيئاً، ونحن لا نملك الاختيار في الشعور بالغضب، و ليس على أي شخص أن يعلمنا كيف نغضب، الغضب ينطلق بداخلنا بطريقة تلقائية، بدون أخذ إذننا. فينسب على الفور "الأدريالين" في الدورة الدموية، ويرتفع تركيز السكر في الدم. ثانياً: الغضب الذي نحن بصدده وهو الذي يحدث بين الأشخاص لا يعتبر خطأ، لأنه ينطلق أساساً من إحساننا الفطري بما هو صواب، فهؤلاء الذين يتعدون علينا يتسببون في إظهار ما يسميه البعض بـ "شعور القاضي"، فنصدر الأحكام التي تتوافق مع معايير الحماية الذاتية. ثالثاً: الغضب لا يمكن أن يكون خطأ لأنه يساعدنا على الوصول لأهدافنا المشروعة و الجديدة، فهو يدفعنا باستمرار في طريقنا إذا أصابنا الإحباط، وباستطاعته مساعدتنا في تغيير أسلوب معاملة الآخرين لنا، و جعلهم يستدلون على صفة العدالة الكامنة بداخلنا، وإجبارهم على الاعتذار و التوقف عن سلوكهم المسيء، وهذا بالطبع ما نستحقه وما نريده، وما يحدث لنا كأشخاص لطفاء عندما لا نعبر عن غضبنا هو الاستمرار في الإساءة لنا.

رابعاً: لا نستطيع أن نطلق على الغضب بأنه " خطأ"، لأن الغضب برؤيته المتفائلة للعدل قد أسس أعظم ما في العالم من أدب و فن، فإن الانفعال يجسم الجمال، و يبرز المعاني، و يبيت الأمل في وسط الحزن و البؤس البشري، وهو يساعد أيضاً على تغيير سياسة الدول الطاغية بواسطة منح القدر الكافي للأفراد لكي يعترضوا على القوى الظالمة، والحقيقة أن الكثير من التغييرات الاجتماعية الإيجابية التي حدثت في هذا العالم قد تم الوصول إليها بسواعد أفراد غاضبين لأنهم أدركوا الظلم.



خطانا تجاه الغضب

(ولما كان الغضب حسب التعريف موقف شعوري)، وليس نشاطاً، فالخطأ الذي يفرضه علينا

التلطف بخصوص غضبنا يتعلق بمعالجتنا للغضب.

أولاً: انظر باختصار إلى الطريقة التي يعبر بها الأشخاص غير اللطفاء جدا عن غضبهم, مثلاً:

●أيها الغبي قم من مقعدي.

●لقد تضايقت مما قلت, أيها لغبي المعتوه.

وكأشخاص لطفاء قد نشعر بالرغبة في التعبير عن غضبنا بهذا الشكل من وقت لآخر, ولكننا لا نفعّل إذا كان بمقدورنا ذلك, لعدة أسباب قد تحدث جرائم شديدة الإيذاء بسبب تفريغ شحنات الغضب بشكل صاخب, و لكن بالنسبة لأسلوب معاملتنا اليومية فإننا نعتقد أننا لا نستطيع إهانة الآخرين و الإبقاء على كرامتنا, أو الشعور بالرضا عن علاقاتنا معهم. ولذلك فنحن نقوم بأي شيء لكي نتجنب الاشتراك في الأحاديث السوقية للأشخاص غير اللطفاء لعدة أسباب:

●لقد علمنا آباؤنا أن ثورات الغضب هي أفعال طفولية و غير مقبولة.

●تربط هذا السلوك بصفة الوضاعة.

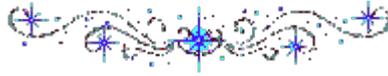
●لا نريد لأطفالنا أن يقتدوا بنا في مثل هذا السلوك؟

●قد يكون لدينا وساوس بخصوص أسباب الغضب المؤذي و المهين.

●نصاب بالذعر مما قد يفعله الآخرون إذا ما تصرفنا بهذه الطريقة.

بالفعل, فلأننا أشخاص لطفاء فإننا لا نتعمد التعبير عن غضبنا بأساليب قبيحة, ولكننا نرتكب

الخطأ المعاكس, نفعّل كل ما بوسعنا لكبت الغضب.



لماذا يعتبر كبت الغضب خطأ؟

●يجعلنا أشخاصاً مزيفين:

نشعر باللهيب بداخلنا و لكننا نحاول الظهور في صورة هادئة.

●يتحول بالتدريج إلى مره مدمر للنفس:

عندما يغضبنا أحد الأصدقاء ولا نعبر عن الغضب يؤدي ذلك إلى قتل هذه الصداقة.

●لا يحولنا ولا يحررنا من رغبتنا المدمرة للتأثر:

الانتقام, بغض النظر عن محاولاتنا لدفنه, إلا انه لا يبقى مدفوناً, ولا يموت إذا ترك بمفرده بينما هو مدفون, يقوم باستنزاف طاقتنا العقلية و يسمم معيشتنا الحسنة و يشتتنا عن التحرك في مسيرة حياتنا, ومن ثم آجلاً أم عاجلاً, سيشكل وهو في كامل طاقته التي شعرنا بها أول مرة في أربعة

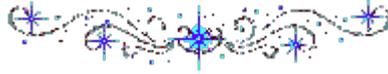
أشكال مدمرة:

*المغالاة في رد الفعل:

يرد علينا أحد الأصدقاء بشكل جاف, فننفجر غضبا بصورة مبالغ فيها بسبب ما فعله لأننا متضايقين بسبب عدة أشياء بعضها لا علاقة لها به.
*عدم الصراحة:

نضايق زميلتنا المتفوقة علينا بالعمل بنشر ملاحظات مغرزة عنها فقط لغضبنا منها.
*التوجيه الخاطيء:
نفرغ غضبنا في المنزل الذي لم نستطيع أن نظهره في العمل.
*المرض الجسدي:

يقول لنا الوسط الطبي, أننا عندما نعاني من غضب مزمن, أو لا نعبر عن مشاعرنا السلبية معظم الوقت فإننا نخاطر بعمل مشاكل صحية خطيرة : الصداع المتكرر, و مرض القلب, الاكتئاب, القرحات. وعلى المدى البعيد, عندما نقوم بكبت غضبنا فإنه لا يقوم بقتل علاقتنا فقط, ولكنه يفعل ما هو اكبر من ذلك, حيث يقتلنا.



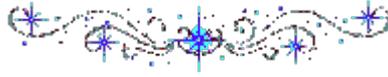
طريقة مفيدة تتعامل بها مع غضبك

* اعترف بغضبك و تقبله عندما ينشأ:
إن اعترافك بغضبك في الحال يمنحك الفرصة لتشعر به وتملكه, و ذلك هام لكي تخترقه وتعالى فوقه, قد يصعب عليك فعل ذلك في البداية لأنك بدلا من تقبل غضبك كقوة موهوبة لك, كنت تكبته دائما خوفا من النتائج وخاصة من النبذ, نعم, فأنت إذا تقبلت نفسك عن طريق تقبلك لغضبك قد قلت خوفك و ربما أنهيته تماما.
* خذ وقتا لتكبح جماح نفسك:

لا توجد ضرورة في إسراعك, هدفك الأساسي هو أن تفهم وتتحكم في مشاعرك الانتقامية بدلا من تركها تتحكم فيك, وأن تهدأ من نفسك لعدة دقائق حتى تنفث حدة غضبك و ليس كمثل تخزينك لهذا الغضب, وأنت ببساطة تتحكم في غضبك بصورة وقتية حتى تتجنب ردود الفعل المسرعة, والزائدة والعفوية والتي من شأنها أن توجه ضربة مميتة لصداقة قيمة, أو علاقة مفيدة.
*إيجاد جو ملائم, إذا دعت الحاجة:

بإيجاد التباعد الضروري إذا وجدت أن المكان والوقت لا يؤهلك على توصيل كلامك.
*قرر ما ستقول و اكتبه:

عندما تقوم بكتابة أفكارك, فهذا يساعدك على استيضاح ما تريد أن تصل إليه أن تجيب بها بالتحديد, وهو يساعدك أيضا على زيادة الفرصة في تخفيف حدة الحرارة الزائدة و الحيرة التي تنتج عن الغضب دائما.



التعبير عن غضبك

الخطوة الأولى: عبر عنه بصراحة لمن أساءوا إليك:
بانتهاز اللحظة المناسبة و المكان المناسب لتنفرد بهم ومن النادر أن يكون التعبير عن غضبك
لشخص أمام الآخرين مفيدا أو ملائما. أو عن طريقة كتابة رسالة.

الخطوة الثانية: تكلم أولا عن خوفك:

تعرف على سبب خوفك ومن ثم تحدث عنه قبل أن تدخل في موضوع الغضب, إذا وافتك
الشجاعة لفعل ذلك فسوف تستفيد بعدة طرق:
*ستبني بداخلك الثقة و الشخصية المتكاملة:

إذا اعترفت بكل من خوفك و غضبك, فأنت صادق تماما, وكامل الحضور, وتتصرف بطبيعتك
الفعلية, وستطور شخصيتك من ناحية الصفات الأخلاقية و الزوجية التي تساعد على الشعور و
التعرف بطبيعتك.

*ستجعلك تشعر بشعور جيد تجاه نفسك و تجاه ما فعلت:

عندما تعبر عن كل من خوفك و غضبك ستشعر بالطاقة, وستشعر بأنك تمتلئ قوة مستمدة من
أمانتك, ويعزز نمو شخصيتك.

*ستجعل من السهل عليك التعبير عن غضبك:

الصراحة التامة و التواضع يأتيان بالاستجابة المتعاطفة معك.

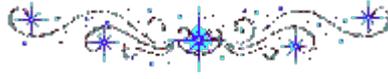
الخطوة الثالثة: صف الإساءة:

هنا أنت تصف شعورك عما حدث و ليس شعورك ممن أغضبوك, ولذلك لا تتاديهم بأسمائهم ولا
تلومهم ولا توجه إليهم الاتهامات.

الخطوة الرابعة: أخبر من أغضبوك بما تريد منهم:

ربما سيكون أول شيء تريد منهم أن يفعلوه هو الاعتذار. الهدف هو أن تجعلهم يواجهون فشلهم
في احترامك, وأن تجعلهم يأخذون على عاتقهم أمر التغيير, وكما هو مشروع لك فأنت تريد منهم
أن يتوقفوا عن الإساءة لك.

عندما تسأل الآخرين أن يعاملوك باحترام, فأنت تطلب منهم أفضل ما عندهم بدون إنكار حريتهم,
فأنت لا تقول لهم ما يجب أن يفعلوا, ولكن ما تريد منهم أن يفعلوه, وقد لا يعطوك ما تريد
بالطبع, ولكن المهم بالنسبة لهم أن يعرفوا ما تريد منهم, العلاقات الصحيحة تتطلب منك أن
تحتزم الآخرين, و تتوقع من الآخرين أن يعاملوك باحترام في المقابل.



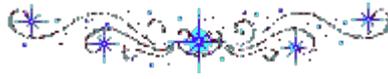
افتراض أن الطريقة لم تتجح

البعض قد يرفض الاعتذار أو إعطائك أي إشارة إلى أنهم سوف يعاملوك باحترام في المستقبل. ولكن حتى لو لم يعتذروا فقد يتوقفون عن معاملتهم لك بطريقة غير محترمة، وهذا بالطبع هو واحد من أهم أهدافك.

البعض الآخر قد لا يقطعون علاقتهم معك ولكن قد يستخدموا أساليب متعددة ليبرروا سلوكهم، وقد لا يحاولوا إيجاد الأعذار لأنفسهم عن طريق توضيح إنك لا يجب أن تشعر بأنه قد أسى لك: فهم لم يفعلوا ما قلت إنهم فعلوه، لقد أساءت الفهم، لم يدركوا ما أردت. بعض الأشخاص يصبحون عدوانيين و يحاولوا تغيير الأدوار بأن يتهموك بالضعف أو الأنانية أو الخوف كما لو كنت أنت المشكلة، يمكنك أن تتفق معم أنك تعاني من مشكلة أو أنك أنت المشكلة، ولكن إذا أردت علاقة سليمة، يجب عليك أن تتمسك بإصرارك على أنهم يسيئون إليك وان الحق معك في أن يغيروا سلوكهم تجاهك.

إذا حدث و عالجت غضبك بصورة سيئة و تريد أن تعتذر، فقم بذلك على الفور و بصراحة بقدر ما تستطيع، أما إذا كنت مقتنعا بأنك قد عوملت بطريقة سيئة فلست بحاجة أبدا لان تحد من غضبك بالاعتذار عنه، الهدف من تقدير غضبك بالاتفاق مع كرامتك ومع قوته، لكي تغير أسلوب معاملة الأشخاص لك.

إذا أصروا على متابعة سلوكهم، فعلى الأقل، يمكنك تجنب المواقف التي تمنحهم الفرصة ليسيئوا إليك.



التعامل مع المسائل غير المنتهية

ماذا لو تحمل بداخلك البغضاء لأشخاص فارقوا الحياة أو انتقلوا لمكان بعيد أو خرجوا من حياتك؟..إذا شعرت بذلك و تريد التحرر من هذا الشعور فأمامك أشياء تقوم بها:

*عبر عن غضبك بطريقة غير مؤذية:

يرى البعض أن تلك الحالة مرثية، غير أن العديد من الناس يقولون أن التعبير عن الغضب (بواسطة ضرب الوسادة أو الصراخ في غرفة خالية) يساعدهم.

*سامح من أساءوا إليك و رحلوا من هذه الحياة:

التعبير عن الغضب بهذه الطريقة التي قمت بوصفها منذ قليل قد نشعر بالتحسن المؤقت، لأنك تخرج فيها الضغط السلبي بداخلك، و لكن قد لا ينتهي غضبك لأنك لم تتعامل مع الاتجاهات المتبقية وهي الضغينة، ستحصل على ذلك عن طريق مسامحتك لمن أساءوا إليك، ولكن من أين

تأتي الرغبة و بالقوة لتسامحهم؟.

قد يكون من السهل عليك المسامحة إذا ما شعرت بالتعب الشديد بسبب حملك لهذه البغضاء, وأصبحت مستعدا لعل أي شيء للتخلص منه, وقد تكون أكثر استعداد للتعبير عن العفو إذا...
• رأينا بوضوح, أن كل البشر يمكن أن يكونوا أنايين و مسيئين بصورة جنونية, وينضم عليهم الأشخاص اللطفاء مثلي و مثلك.

•علمنا أننا ننتهك أحيانا حدود الآخرين و نحتاج منهم العفو.

•اقتناعنا بأن الأحقاد المدفونة تتخر ساس سعادتنا, وأنها تؤذينا ولا تؤذي الأشخاص الذين نحمل لهم هذه الأحقاد.

و لكن ماذا نفعل لو لم نقدر على تحمل فكرة مسامحتهم؟..

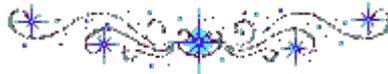
المسامحة شيء هام و حساس لمعيشة مستقبل يستحق المعيشة, إنها سلبيلنا الوحيد لتحرير أنفسنا من الألم الذي أصابنا و التخلص من عبء تحمل الضغينة المضعفة لنا, و يمكننا توليد السلام بداخلنا كما لا يفعل أي شيء آخر. انتظر للحظة لتسمح لمشاعرك السلبية أن ترتفع إلى السطح من ضغينتك, ومن ثم اختر ما إذا كنت تريد الاستمرار في حملها أم لا؟ إذا كنت لا تريد, اغفر لمن أساؤا إليك ومن ثم قارن بين مشاعرك الجديدة و المشاعر التي تولدت عن غضبك التي طالت فترة كبتة.

*جرب محادثة للتسامح:

إذا وجدت نفسك راغبا في المسامحة و لكنك لا تبدو قادرا على ذلك, فقد ترغب في تجربة حديث تخيلي مع من أساؤا إليك. تخيلهم متواجدين معك و بأنك تتحدث معهم.

*اجعل مسامحتك رمزية و تخلص من ضغينتك:

إذا وجدت أن رغبتك في المسامحة, وحواراتك الذاتية المتخيلة و محاولاتك العديدة لم تجعلك تتخلص من ضغينتك, قد تحكي قصتك على صديق متعاطف معك أو إلى جماعة مساندة. يؤدي التكلم (و ليست الكتابة) إلى الوضوح و الشجاعة, وهذه الوسيلة من التعبير تقدم مزايا من المساندة و البصيرة من عدة منظورات مختلفة.



يحتاج اختيار وسيلة التعامل مع الغضب الفوري و المستمر على الفكر و الطاقة, والخطوات قد تكون صعبة و قد تسبب التعب في البداية, وفي الحقيقة, فنحن لا نوقف بسهولة العادات التي تستمر معنا مدى الحياة دائما, و لكن مع قليل من التأمل و الصبر و التمرن سنستطيع في الحال إيجاد عادات إيجابية قائمة على شيء أكبر من النوايا الحسنة, وعندما تفعل ذلك ستشعر بشكل

دائم أنك أكثر طبيعية و ستهنى نفسك على تطورك و ستستمتع بنفسك أكثر.

و ستظل شخصا لطيفا

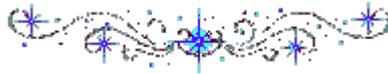
الخطأ #5.. التعقل لحظة الاندفاع



عندما يعتقد الناس بأننا قد تعدينا عليهم أو هددناهم, يسمعون أصواتا داخلية تخبرهم بسرعة أن يقيموا نزاعا بأي ثمن. نحن لا نستطيع أن نتوقع متى يهاجمنا الناس بتهور, أو الشكل الذي سيتخذه هذا الهجوم, فقد ينتشر غضبهم و يزول بسرعة, تاركا إياهم غاضبين و متراجعين, أو قد يرفعون ضدك قضية قانونية, وقد يتحدثون مع الآخرين عنا أو يتشاجرون معنا وجها لوجه, وقد يهاجمونا بعنف مثل المدافع التي لا ضابط لها, وترتد عواطفهم المتفجرة وهتافهم الأعمى في مواجهتنا, وقد يتهيجون ببساطة ويطعوننا في الظهر غررا, فنشعر بأنهم قد قاموا بتشويه شخصيتنا واسمنا, وهددوا سمعتنا.

ومثل هذه الهجمات, مهما كان نوعها, تتركنا مجروحين, وخائفين, وغازبين, وبالطبع, كأشخاص لطفاء, فنحن لا نثار عن طريق غضبنا على الذين وجهوا لنا الاتهام, وقد نبوح للآخرين على أمل أن نكسب تأييدهم ولكن مع هؤلاء الذين يبادروننا بالكلام نتحكم في استجاباتنا. وحتى نتأكد, فلدينا أسبابنا الخاصة لنكون عاقلين. فنحن نريد منطقنا الهادئ مهاجمينا وأن نستوعبهم وهم يقدمون لنا سيلا من الأسباب ليبررون هجومهم, لذلك فنحن نريدهم أن يروا الأسباب الوجيهة في سبب عدم تبريرنا لأفعالهم, وفي نفس الوقت, فكما يبدو الناس لنا غير منطقيين في مثل هذا الوقت, ولكن لطفنا يصر على أن نمنحهم ميزة الشك ومعاملتهم على أنهم ناصحين, بدلا من تحدي دوافعهم أو الافتراض بأن هناك شيئا خاطئا في تفكيرهم, وبعد ذلك نأمل عن طريق كسب قضيتنا منطقيا, أن يعترف بسلامة منطقنا و أننا نقيم أسسا مقبولة لسلوكنا في المستقبل.

والتدبر بدفاع منطقي في مثل هذه المواقف هو خطأنا, ولكن بما انه الامتداد المثالي لظروفنا و يظهر الأمل السليم الذي نقوم به, فمن الصعب بالنسبة لنا أن نراه خطأ. ولذلك فقبل الاستمرار, انظر لماذا يتصرف الآخرون كذلك؟.



أسباب توضح: لماذا تعتبر العقلانية خطأ؟

*لا تجدي الاستجابة العقلانية مع التهور:

و نعتقد بأننا لو أوضحنا الأمر فسيفهم مهاجمونا فجأة وجهة نظرنا, ويسقطون تهمهم علينا, و نعتقد

لو أننا عقلانيون, فإنهم سيكونون عقلانيين, ولو شرحنا سبب قيامنا بما فعلناه وبالرغم من ذلك فمزالوا على خلاف معنا, فسيكونون سعداء لأنهم اتفقوا على عدم الاتفاق.

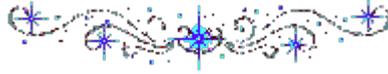
***مهاجمونا غير مهتمين بسماعنا ندافع عن أنفسنا:**

فمطالبهم الفورية هي أن يعرفوا أننا نسمعهم, وأنها نقدر الآمهم, وأن نتفهم أن لديهم الحق في أن يغضبوا, 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 لا يعلمون ذلك, لو كلمناهم على أنهم نالوا منا, فسيعرفون أنهم كانوا مغضبين لنا, وبما أننا لطفاء, فنحن نتصرف بهدوء كما لو أننا لسنا غاضبين, ونحاول الدفاع عن أنفسنا, ولذلك يتم دفن غضبنا و الخلاف, وينتهي, وبدون حل.

عليك أن تتعلم كيف تستجيب للتهور السلبي بطريقة لا تدع استقامتك سليمة فقط, ولكن أيضا تصلح علاقتك, أبدأ بأن تلتزم بفهم هذه الهجمات, وكيف أن استجابتك في حاجة لأن يتم تشكيلها.



وفي البداية.. انظر إلى خمسة أشياء تعرفها عن هذه الهجمات:

1- قد يهاجمك الناس لعدة أسباب:

- فربما فسروا خطأ شيئاً فعلته على أنه ضار و يمثل تهديداً.
- يعانون من أزمة نفسية أو عاطفية مؤقتة, الأمر الذي شوه ملاحظتهم عن الواقع.
- عدم الاتفاق مع أفكارك التي عبرت عنها عن العواطف, أو السياسة, أو الدين, الأمر الذي يؤدي إلى عدم قدرتهم على التفكير السليم أو أن يسيطروا على مشاعرهم.
- يجدونك تقف في طريق صالحهم.
- أن يغضبوا بسبب أخبار تلقوها منك.
- ينقلون لك مشاعر الذنب أو الغضب التي تحثها فيهم.
- يشعرون باستياء حيال أنفسهم لكن لا يستطيعون لوم أنفسهم.
- يريدون شيئاً منك لا تستطيع إعطائهم إياه (أو لا تريد).
- يعتقدون أن لديك سطوة عليهم, وأنت بذلك تفرع مخاوفهم بخصوص عدم كفاءتهم.
- يريدون التحكم فيك وأنت ترفض أن تدعهم يقومون بذلك.
- ينظرون إليك على أنك مثالي وأنت تخيب آمالهم الغير واقعية.
- يحكمون عليك مسبقاً بناءاً على جنسك, وأن نوعك أو توجهك الجنسي, أو السمات الجسدية, أو شيء آخر ليس من المفروض أن تحاسب عليه.
- يتناولون عقاقير تجعلهم مضطربين و غاضبين.

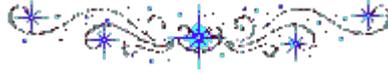
• أن يكونوا مرضى عقليين, مدمنين, أو ضحايا مدمرين لعنف خطير جعلهم غاضبين بطريقة مستمرة.



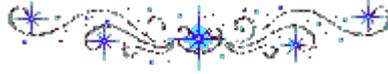
2-تحديد أسباب الهجوم قد يساعدك على الاستجابة بطريقة أكثر براعة:
الأسباب المتنوعة تثير استجابات متنوعة, مثلا, فالهجوم الذي ينجم عن سوء تفاهم بسيط, يحتاج إلى استجابة تختلف عن الاستجابة لسوء التفاهم الناجم عن مرض عقلي.



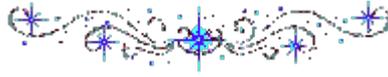
3-بالرغم من أن اتهامات متهميك منافية للعقل, ولكنها ذات معنى بالنسبة لهم:
لسوء الخط, فأنت عادة لا تتعامل مع اختلال وظيفي ثنائي.. (1)هجمات لا عقلانية, (2)اقتناع المهاجمين أنهم كانوا منطقيين و بمجرد أن تفهم ذلك, تستطيع التصرف معهم بصبر و بجهد وفعاليتها أكبر. ولذلك فمن المهم أن تكون حساس حيال هذا الأمر عند تعاملك مع أصدقاء لا تريد أن تخسرهم.



4-يشعر الذين اتهموك بالأذى, ويصبحون خارج نطاق السيطرة:
إن شعورهم بالإهانة و الاضطراب العاطفي ليس في نفس التهم المتهورة التي ألقوها عليك, و بما أن الجرح والغضب يسبقون التهمة, فأنت تحتاج إلى الاستجابة إلى المشاعر قبل أن تتولى أمر التهمة نفسها.



5-أنت مشترك في عملية ديناميكية, حيث تعتبر الحساسية والتوقيت والمرونة أشياء مهمة:
تحتاج هذه العملية منك دائما أن تحدد مشاعرك وتقرر كيفية التعبير عنها, و تتطلب منك أيضا أن تقرر التغييرات الوقتية لحالة مهاجمك العاطفية, والتي نجمت عن استجابتك, بالإضافة إلى أنها تعني تمييز ما يستطيع مهاجمك القيام به حيالك في أي وقت, ومن ثم تحدد متى تتحدث ومتى تتراجع.



البدء في عملية بديلة

*الخطوة الأولى: خذ بعضا من الوقت لتهدأ:

هدفك الأساسي هو عدم السيطرة على مهاجمك أو الدفاع عن نفسك, ولكن السيطرة على رد فعلك
حيال الهجوم المشروع قد يكون خارجا عن نطاق السيطرة, ولكنك أيضا غاضب و تشعر بالضيق, و مصدوم. لذلك تستطيع أن تقول لنفسك, اهدأ, حتى تهدأ. وعندها تحظى بجو أصفى
تستطيع أن تجيب من خلاله, فأنت لا تريد أن تصبح صامتا بخصوص مشاعرك للأبد. وأنت لا

تريده أن يعنفك أكثر وأكثر, ولكنك تدرك انه من المهم أن تحل النزاع بفاعلية بدلا من حله فوريا,
والوقت في صالحك, لذلك تستطيع أن تهدئ نفسك.



*الخطوة الثانية: تفاعل مع مهاجمك عاطفيا:

وان تكون مرهفا تجاه مشاعرك, لا تتحمل المسؤولية عنه أو تحل مشاكله, ولا يعني ذلك أنك
تشعر بالأسف له, أو أن تعبر عن الشفقة, أو كما ينجم عن التعاطف, الانسجام مع مشاعره,
فالتعاطف و التقمص العاطفي استجابتان مختلفتان تماما.

التقمص العاطفي يتضمن تصعيدا للاستجابات التي تستطيع من خلالها ان تتحرك من مستو إلى
آخر كما لو انك تصعد درجات السلم, ضع نفسك في موضع ترتبط فيه بمهاجمك بفاعلية اكبر و
تقارب أكثر:

-على المستوى الأول, يتطلب التقمص العاطفي منك أن ترى الأشياء من منظوره:

استخدم خيالك لتقف في مكانه وفي نفس موقفه, وهذه هي الخطوة الأولى للفهم.

-على المستوى الثاني, التقمص العاطفي هو أن تحظى بالشفقة من أجله:

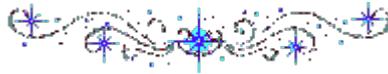
الشفقة تعني (أن تعاني معه), أي انك تحترمه و تعتني به بدرجة كافية لتعاني معه في ألمه, و
تفهم و تشعر بالقوة المخيفة للألم الذي يشعر به. وحتى تجد الشفقة, لا بد من أن تستمع لكلماته
التي يستخدمها, تنتبه لمشاعره التي تكمن وراء كلماته, تلاحظ نبرة صوته, وحركات جسده و
تعبيرات وجهه.

-على المستوى الثالث, تستطيع أن تعكس مشاعره له مرة أخرى:

لو أنك قادر على أن تهدئ غضبك, و استمع لقصته و تجنب الدفاع و تعرف إلى ألمه, ثم بعد
ذلك دعه يعرف أنك مدرك لقلقه, وعن طريق القيام بهذا ستجرده من العديد من أسلحة غضبه
لأنه سيعلم انك تأخذ الأمور بجديه وتؤمن بأنه يستحق وقتك واهتمامك.

-على المستوى الرابع, تأييد مشاعر مهاجمك عن طريق قبول تجربته:

هذا لا يعني أنك تتفق معه, ولا يعني هذا أيضا أن تعتذر له. إن تأييد مشاعره يعني ببساطة قبول
تجربته كشيء حقيقي ومشروع وان تخبره بذلك. فلو قمت بالاعتباس العاطفي بمستوياته الأربعة
فإنك ستريح جزءا كبيرا من حلمه العاطفي و سيصبح الاتصال به أسهل, وقد يؤدي هذا إلى
تصالح فوري, وإن لم يجد هذا, فلا بد على الأقل أن تكسبك ثقته, وبالتالي تستطيع في الوقت
المناسب, أن تتناقش معه. فالتقمص العاطفي يتضمن احترام حرته, ويثير الاستجابات الإيجابية
منه, وتتطور أكثر إلى حل النزاع أفضل من مجهوداتك للدفاع عن موقفك العقلاني.



*الخطوة الثالثة: عبر عن الأسي بخصوص ألمه:

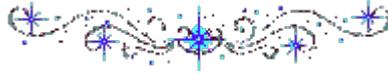
تمضي بك هذه الخطوة إلى أبعد من مجرد التعرف على مشاعره, فهي تدعه يعرف أنك أيضا تشعر بالاستياء حيال ما جعله يشعر بهذا الشعور. دعه يعرف أنه قد سمع و تم تقديره.



*الخطوة الرابعة: اطلب منه أن يشترك معك في تبادل مستمر للمشاعر:

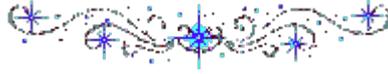
هدفك هو إنشاء نموذج للاستماع, لذلك تستطيع أن يتفهم كلاكما الآخر عاطفيا مثل موقف كل منكما بأن تبدأ بقول مشاعرك أولا بدون مقاطعة, ثم تستمع بدورك إلى مشاعره أيضا بدون

مقاطعة.



*الخطوة الخامسة: اطلب استماع عادل لقصتك:

لقد استمعت إلى قضيتته ضدك باحترام, وبمجرد أن تستمع إلى مشاعره, فهو يحتاج إلى سماع وفهم موقفك كما فعلت معه, و عندما تفكر في انه مستعد لأن يكون عاقلا, اشرح له موقفك.

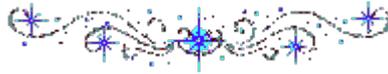


*الخطوة السادسة: إن لم يستطع الاستجابة بصورة إيجابية, فربما تستطيع إيجاد جو من الاتفاق

على عدم الاتفاق:

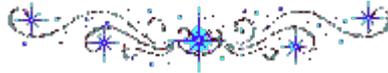
الرغبة في توضيح دورك في القصة قد يعزز تكرار رد فعله الأصلي, وإن حدث ذلك, فربما تحتاج بعض الوقت مرة أخرى, وأن تنقصر عاطفيا لتوضيح المشاعر. وقد يكون هذا كل ما تستطيع عمله حتى يصبح عاقلا, الأمر الذي قد لا يحدث أبدا. و تستطيع الاستمرار في البحث عن التفاهم , ومع هذا, ففي ظل الافتراض بان كلاكما يريد حل الخلافات, وباستثناء إنه سيكون راغبا في قبولهم.

و إن أظهر علامات على كونه عاقلا, ولكن مازال غير موافق, ذكر نفسك بان هدفك هو علاقة مبنية على الاتفاق, ولكن بناء على اهتمامك بالتفاهم, والتفاهم المتبادل والأمانة, لذلك فبعد أن تهدأ الأمور وتجد نفسك مازلت غير موافق, فربما تراجع. وعندما تقول له هذا مباشرة وبهدوء, فأنت تنقل له فكرة: "أن عدم الاتفاق شيء طبيعي", ومن المفيد أن يحظى كل منكما بأراء مختلفة ثم التعبير عنها وقبولها.



*الخطوة السابعة: دعه يعرف أنك تسمح بأن تتم مهاجمتك:

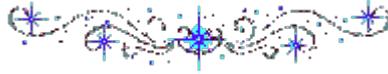
بمثل هذه الوقفة, فأنت تظهر الاحترام لنفسك, تحترمه أيضا عند عمل ذلك. اخبره مباشرة ما تنوي القيام به, و ادعوه لإعادة بناء علاقتكم حينما يرغب في ألا يسيء معاملتك.



مجهوداتك سواء كانت ناجحة أم لا, ستجعلك تشعر بالرضا عن نفسك, و بالمناسبة, وفي غمار المعركة, بلا شك, ستخرج عن شعورك, وقد تتفوه بأشياء خاطئة, أو تفشل في أن تقول كل أنواع الأشياء التي ترغب عاجلا في قولها, ولو أن الأمر كذلك فاعرف جيدا انك قد بذلت جهدا, وستكتشف طريقة جديدة للاستجابة بطريقة أكثر إرضاء وفاعلية عن محاولة الدفاع عن نفسك بعقلانية.

وستظل شخصا لطيفا

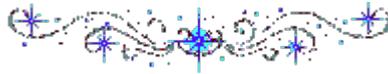
الخطأ #6.. الكذب البسيط



الأناس اللطفاء لا يكذبون ولكن يتجملون كثيرا لضرورات, كإصلاح بين اثنين في ظل ظروف تهديدية, قد يتجملون على الأشخاص المندفعين بخصوص أمور لا تعنيهم, والأكثر شيوعا, قد يخفون شيئا من الحقيقة لتجنب الشجار مع هؤلاء الأشخاص المهمين بالنسبة لهم, وبالتأكيد فسيتجملون في أوقات ليكسبون مشاعر أناس لطفاء آخرين.

تكذب عندما تعتقد انك لا تستطيع أنك لا تستطيع أن تحكي الصدق و تكون لطيفا في نفس الوقت, ولا شك أن هذا سلاح ذو حدين, وهو كذلك. إن لدينا مواقف اجتماعية تقدم لنا خيارين, و يبدو كل منهما سيء على حد سواء. وفي هذه الأنواع من المآزق, كلا الخيارين, لطيف وليس صريحا, و صريح ليس لطيفا, وهذا شيء يبدو غير مكتمل, ولكن عندما تقع في الفخ ولا تعرف كيف تهرب, وكشخص لطيف تختار أن تتجمل برفق.

هناك حقيقتان وراء هذه المآزق اللطيفة, الحقيقة الأولى: وهذه تحدث عندما يفشل الناس في الوفاء بالتزاماتهم نحونا أو لا يتناسبون مع توقعاتنا المعقولة. الحقيقة الثانية: تظهر هذه المآزق عندما نتوقع من الآخرين استجابات لا تعكس مشاعرنا أو أفكارنا الحقيقية.



ثلاث طرق للتعامل مع الحقيقة

الاختيار الأول: تهرب من الحقيقة

هنا محاولة التملص من هذه الورطة عن طريق تغيير الموضوع أو عن طريق استخدام كلمات غير واضحة. فحتى لو ابعدا هذا الخيار عنا للحظة, أو للأبد, فعادة ما نفشل: إننا إذا أعفينا الحقيقة من علاقاتنا, ضاع تكاملنا, ويظل المآزق بدون حل. فهو أسلوب يشعر الآخرين بأننا نتملق.

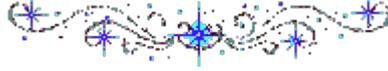
الخيار الثاني: قل الحقيقة بدون تحريف

الأناس اللطفاء لا يحاولون تجنب قول الحقيقة في أي مآزق أحمق، حتى لو اعتقدوا أنهم يستطيعون الإفلات منه، ولكنهم لا يختارون هذا الاتجاه أبدا، لأنهم تعلموا أن قول الحقيقة يؤلم الناس، لذا، فإنهم يحاولون جاهدين ألا يفعلون ذلك. بالطبع في المناسبات الهامة، فإن أكثر كياسة هو قول الحقيقة لأنه لن يفيد إلا الحقيقة، حيث أن هناك أحوالا تكون للأكاذيب نتائج قاسية مما يجبرهم أن يكونوا صرحاء.

الخيار الثالث: ضع الحقيقة جانبا

هذا ما يسميه اللطفاء كذبة بيضاء صغيرة. وهو ذكر ذلك الجزء من الحقيقة والذي لا يسبب ألما ولا مرارة، وإخفاء الجزء الذي إن ذكرناه صدمنا الآخرين، وبدونا غير لطفاء معهم.

الخيار الرابع: قل الحقيقة كاملة بتواضع و بحساسية و كن لطيفا أيضا من المهم بالنسبة لك أنك تريد التوقف عن الكذب بشكل أكيد، ومرة أخرى، مثل باقي الأخطاء، فإن لم تلجأ إلى هذا الاختيار فهناك فائدة قليلة في الاستمرار، حدد التزامك و اكتبه.



التجاهل و الفظاظة .. كلاهما خطأ

في هذه المآزق، أي الطريقتين الذي نختاره نخسر، ولكم بما أنه يجب علينا أن نختار، فنحن نتجمل لنكون ظرفاء، وقد نقول إن الحقيقة البديهية هي أن الصدق هو أفضل سياسة، ولكن عندما نتخرج ونواجه الأشخاص الذين أحببونا أو الذين لا يريدون سماع الحقيقة منا، فنحن ننحي الصدق جانبا بعيدا ونقول أكاذيب صغيرة مشروعة.

ونحن نكذب باستمرار لأننا عادة ما نفشل في معرفة ما يصلح لنا ولعلاقتنا. وبداخلنا، فبالطبع، نعرف أن العلاقات الحقيقية تحتاج مجهودات مستمرة لزيادة قدرتنا على قول الحقيقة لبعضنا البعض. نعرف أن كذبنا على الناس لن يقدمنا إليهم بصورة طبيعية، مما يجعلنا نخجل من أن نفكر في الكذب بكل تداعياته.

واليوم هناك أشخاصا يصرون على قول ما يعتقدونه حقيقة، وان هذا التزام أخلاقي مفيد وضروري، ويفخرون بصراحتهم، ولا يبدو واضحا لهم أن ملاحظاتهم قد تكون خاطئة أو منحازة بدون وعي. أو أحيانا تكون أكثر أهمية أن نكون مراعيين لمشاعر الآخرين عن أن نضخ صراحتنا في حلوهم. وقد نحسد الذين يقولون الحقيقة بدون تحريف على تلك السهولة التي يتكلمون بها في هذه المآزق.

لكننا نعرف أيضا أن الكذب عموما خطأ، ولا يهم مدى حسن نوايانا، ونحن نعرف أن الصراحة هامة بالنسبة للثقة، وأن العلاقات الوظيفية و علاقات الصداقة تحتاج الأمانة، ونحن نعرف كل هذا، عندما نفكر في إمكانية ضبطنا ونحن نكذب، حتى لو حاولنا أن نبرر الكذب على انه ذوق، فقد جعلنا هذا ملامين، وبالطبع، فنحن لا نكذب في المقام الأول لأن هذا مريح أو صحيح أو

رائع، ولكننا نفعل ذلك لأن هذا أقل ألماً من أن تخلق صراعاً أو تؤذي مشاعر الناس، ببساطة فإننا أحياناً لا نجد طريقة أخرى أفضل.



اتجاهك الجديد حيال قول الحقيقة

من الآن فصاعداً، عندما تشعر بأنك محاصر ما بين الكذب أو أن تكون أميناً، فستتخذ الخطوات التالية:

- فكر في المشكلة الأساسية على أنها مشكلتك. فأنت تخشى من أن تكون أميناً مع الناس بخصوص عيوبهم أو توقعاتهم الغير حقيقية منك.
- ابدأ حوارك بالحديث عن الخوف المحدد الذي ينتابك عند قول الحقيقة الغير مريحة.
- تأمل في العوامل المتعددة لتعرف كيف ومتى وأين تبدأ بالكلام عن ما فعله الشخص الآخر ليضعك في مأزق:

- ما الذي حدث في الماضي بينك و بين هذا الشخص؟

- من أيضاً كان حاضراً؟

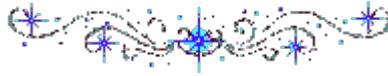
- كيف تتحدث عن ما حدث على الآخرين؟

- ما هي القوة العاطفية للشخص في هذه اللحظة؟

- ما هي معادلة القوة في علاقتكم؟

- ما قدر الصراحة التي تتحملها علاقتكم؟

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

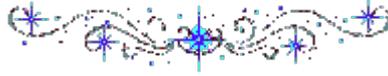


أفكار بخصوص تجنب المأزق

معظم هذه المآزق تزداد فجأة و بالتالي فهم يوقعونا في الشرك بسرعة ويجعلوننا نتصرف في ذلك الوقت بأفضل طريقة نعرفها، وعادة ما تكون عن طريق الكذب، ولكن من الآن فصاعداً، بالخطوات الأربعة السابقة سنتعامل مع الحقيقة، بدلا من أن نترك هذه المآزق تسيطر علينا، فربما تصبح قادراً على الاستجابة ببراعة وأن تكون أميناً أكثر من اللازم، بالإضافة إلى أن هناك أشياء تستطيع عملها لمنع بعض من المآزق من الحدوث، أو أن توقف تطورهم عندما يحدثون. عندما تزرع علاقات مهنية مبنية على الأمانة، فستمنع بعض المآزق من الحدوث، و عندما تبدأ في الاندماج مع الناس، سواء في صداقة أو في علاقة عمل، تستطيع أن تبدأ بالحديث عن الصدق الذي تريده في علاقاتك. عندئذ تستطيع أن تقول العبارات التالية:

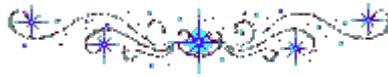
- أريد أن تعرف أنني أحاول أن أكون أكثر أمانة مع الناس بدون أن أكون غير مراعي لمشاعرهم أو جارح لهم.
- أريد أن نكون قادرين على أن نخبر بعضنا البعض بالحقيقة, ولكن هذا يستلزم الحرص, والالتزام, و الحساسية عند كلا الجانبين.
- أريدك أن تحد الغاية من علاقتنا, و بالتالي لا اضطر إلى جرحك بكوني أمينا أو غير أمين.
- لو حدث وخذلتك أو أردت مزيدا من التأكيد منك عن الذي تستطيع إعطائي إياه, أريدك أن تخبرني.

ومثل هذه الجمل الحازمة تمهد الطريق نحو إقامة علاقة سليمة, و بما أن هذه العلاقات مبنية على الحرية والمسئولية في تبادل المشاعر الحقيقية, فهي تقلل من إمكانية ظهور هذه المآزق.



الأفكار النهائية

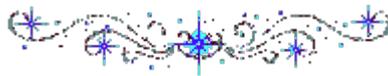
حتى مع ناقشناه هنا, فستظل دائما الغير قادر على تجنب هذا المآزق , فلن تستطيع السيطرة على جميع العناصر في هذا المآزق, وأحيانا فبناءا على الوقت والمكان وطبيعة العلاقة تستطيع أن تستنتج أن كونك لطيفا ولا تكذب هو أفضل ما تستطيع عمله.



و بالطبع متى تقرر أن الأفضل أن تتحدث بتجمل, فالشيء المفيد الذي تستطيع عمله هو الاعتذار بسرعة: "أنا أقول الحقيقة, وأخشى أن أرح مشاعرك وأجرح في المقابل. والأمر ليس جيدا لكنني أنا آسف, أتمنى أن تسامحني".

وستظل شخصا لطيفا

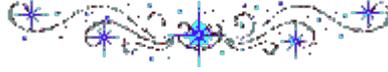
الخطأ #7.. إساءة النصح



لقد جبلنا نحن اللطفاء على مساعدة الناس, إننا نسدي النصح بسرعة جدا, حينما يطلب منا النصح, وحينما لا يعجبنا ما يفعله الناس, وبمجرد أن تعتقد أنهم في مشكلة, إننا نفعل ذلك لكي نفودهم مع وجود النوايا الحسنة, إننا نريد أن ندفعهم إلى فعل ما نريد منهم فعله, و نساعدهم على حل مشاكلهم.

لن أنصحك بفعل هذا ولكنني سأقنعك, أبدا مهما كانت نيتك حسنة, ومهما كانت النصيحة مفيدة في اعتقادك, فإن إساءتها هو خطأ على الدوام. هو أمر تعودي, و اللطفاء يسدونها طوال الوقت,

ولكن مع ذلك هذا لا يعني أن النصيحة تفيدنا.



لماذا إساءة النصيحة يكون خطأ؟

● إن إساءة النصح هو تقليل من شأن الآخرين:

بفعلك هذا تلمح إلى أنهم ينقصهم العقل أو القلب أو القوة الكافية لحل مشاكلهم أو تقويم حياتهم.

● النصيحة عاجزة عن منح المساعدة الحقيقية التي يحتاجها الآخرون:

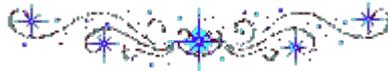
ما يحتاجوه حقا الآخرون هو أن نتركهم يقررون ما يفعلونه، هذا لأن الإنسان يحتاج إلى تطوير قدرته على الاعتناء بنفسه. فنحن بذلك نسلبهم مهارة اتخاذ القرار والمتعة التي سيشعرون بها عند اتخاذ القرار الصحيح بأنفسهم.

● لا يمكن أن نكون أمناء عند إساءة النصح:

دوافعنا عند إساءة النصح أكثر عمقا و تعقيدا ودهاء، ربما نفعل ذلك لكي يعجب بنا أصدقاؤنا، وربما نريد إن نحملهم دينا، أو نجعلهم معتمدين علينا، أو حتى يشعروا بالدونية نحونا، أو ربما أننا نستمتع بكل بساطة بالتحكم في حياتهم. لذا فإننا نقوم بخدمة أغراضنا غير المعلنة التي تخدمنا نحن في حين أننا نتظاهر بفعل ذلك من أجل المنفعة.

● إن إساءة النصح شكل من أشكال السيطرة:

تحمل النصيحة بطبيعة الحال أوامر أخلاقية، ونحن نخضع الآخرين لكلمات الواجب والإلزام. فهم إن أخذوا بالنصيحة فإنهم مدينون لنا بالمساعدة و نشعرهم أيضا أنهم إذا لم يتبعوا نصيحتنا فإنهم سيغضبونا أو سيهينونا أو أنهم يحدون عن الصواب. هذا التحكم يعوق عملية المبادرة والابتكار و يقلل من شعورهم بقيمتهم، لذا فإنه من غير الصواب أن نتحمل مسئوليتهم أو ندخل أنفسنا في صراع معهم حول ما يفعلونه.



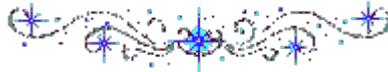
نحن دائما ما ننحذب نحو تبرير النصيحة لأن الناس يطلبونها بما فيهم من يحترمنا ومن نريد أن

نبرهم، ولكن طلبهم هذا ربما يكون بسبب:

● إنهم لا يريدون تحمل مسئولية مشاكلهم، فقد يكونوا كسالى.

● يعتقدون أنه ليس باستطاعتهم حل مشاكلهم الخاصة، فهم مخطئون.

● يبحثون عن يلومونه في حالة اتخاذ القرار الخاطئ.

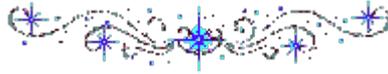


استثناءان للقاعدة

هناك موقفان مختلفان ربما تصلح فيهما النصيحة. الموقف الأول: في مجال العمل، عندما يخطئ من يعملون تحت رئاستك في عملهم وقد اقترب الموعد الأقصى للتسليم، في مثل هذا الموقف

ربما يكون من المناسب أن تقول أفعال هذا أو لا تفعل هذا. يوجد فرق بين توجيهه من ترأسهم نحو الصواب و بين التواصل معهم بطريقة تخرج أفضل ما لديهم, فمن الواضح أن العاملين يحتفظون بمعنويات أفضل, ويتواصلون بشكل أفضل, و يعملون بكفاءة أكبر, إذا لم يقم رؤسأؤهم بتوجيه الأوامر لهم في كل حين.

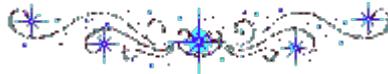
الموقف الثاني: هو الطوارئ, ولكن هذه لحظات نادرة وخاصة, إن تتذرع بها لإعطاء النصح في التحولات الاجتماعية المعتادة التي نواجهها كل يوم.



البديل لإسداء النصح

عندما يواجه من تهتم بهم مشاكل, أو يشعرون بالارتباك أو الضياع فإنهم في الأساس يحتاجون إلى تعبيرك عن الحب بدلا من النصيحة, إنهم يحتاجون إلى التأكيد من انك لن تحط من شأنهم, أو تنظر إليهم على أنهم أشياء يمكن التأثير عليها, إنهم يحتاجون أن تعاملهم كأقران لك. سوف تتمكن من الوفاء بهذه الحاجات, عندما تتوقف عن إسداء النصح, وأنت بذلك أيضا تمنع المخاطرة, والنفاق, و عدم الاحترام, و التحكم الذي يتضمنه النصح, ولكن يجب عليك في حينها, أن تستبدل هذه الطريقة بطريقة معاملة مؤثرة, ومرضية, وتعاملهم معاملة الند للند, وتخدمهم بطريقة حقيقية.

وإليك خمس خطوات يمكنك إتباعها:



الخطوة الأولى: ابعد نفسك عن مشاكلهم, مارس الابتعاد عنهم بطريقة محترمة عن طريق

تحريرهم:

إن السر في خدمة الآخرين هو رغبتك وقدرتك على التراجع عن حل ما يؤرقهم, ولا يعني إدارة ظهرك لأصدقائك, والتخلي عنهم, أو رفض الاستماع إليهم, وهذا لا يعني أن تجعل مسافة نفسية بينك وبينهم كأشخاص, أو أن يقل تواجدك معهم, أو تبتعد عنهم عندما يحتاجون إليك بشدة. إنه يعني فقط ألا تتحمل مسؤولية حياتهم. أي تنظر إليهم وإلى نفسك كأشخاص مستقلين و متساوين. 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 شيئا لمنعهم من تجربة عواقب تصرفاتهم بأنفسهم. وتظهر ما هو أفضل ما في أصدقائك, وتبني فيهم الثقة في ذاتهم, و بذلك تسهل على نفسك الأمور بالطبع عن طريق عدم القلق بسبب عواقب نصيحتك.

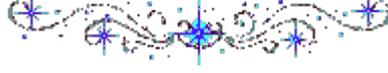


الخطوة الثانية: النقص العاطفي, حيث تعبر عن التعاطف مع مشاكلهم و مشاعرهم:

عندما يقع الآخرون في مشاكل ربما تشعر بإغراء نحو الشعور بالشفقة نحوهم لكونك شخصا لطيفا, ولكن إظهار الشفقة لا يساعدهم. يحتاجك الآخرون أكثر, لأن تشاركهم في شعورهم

بمآزقهم، إنهم يحتاجون لأن تقف إلى جانبهم في لحظات الضعف، والتردد، و الشعور بالهزيمة. إنهم يحتاجون لأن يشعروا بأنك تهتم بهم. فالطريقة التي تشعر الآخرين بها نحو أنفسهم، يؤثر على شعورهم نحونا، وهذا يدوم لوقت طويل في تحديد شكل علاقتهم بنا. وقدرتهم أكبر على التعامل مع مشاكلهم إذا كانت معاملتنا تشعرهم بخصوصيتهم، وسوف يرغبون في استمرار

علاقتهم بنا.



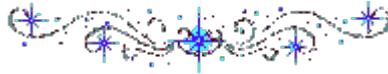
الخطوة الثالثة: تشجيع الآخرين على التفكير في مدى أوسع من الحلول الممكنة، بإلقاء أسئلة تساعد على توسيع خياراتهم:

أحيانا ما يتعثر الناس في المشاكل، لأنهم قصيرو النظر، ولم يمنحوا خياراتهم القدر الكافي من التفكير. ربما عن طريق سؤالهم عن الخيارات البديلة توجه نظرهم إليها، كذلك قد توجههم إلى تضيق قائمة الخيارات أمامهم. لاحظ أنك تسأل السؤال من موقف المبتعد فلقد تركته حرا، إنك بذلك لا تحل مشاكلهم، ولا تتخذ القرارات البديلة عنهم، أو تتحكم فيهم، إنك بدلا من ذلك تقف كشخص يدعمهم، ويكون بجانبهم في أثناء حلهم لأزماتهم.



الخطوة الرابعة: إتاحة المعلومات المطلوبة، بتقديم المعلومات المفيدة:

عندما لا يمكن المفاضلة بين الخيارات، يمكنك أن تتخذ هذه الخطوة بعد أن تكون قد ابتعدت، فأظهرت التعاطف، وهذه الخطوة تتضمن تقديم الأسماء، وأرقام الهواتف، و التكاليف، والمواعيد، و الاتجاهات، والآراء، أو أي بيانات متصلة بالموضوع. ربما تبدو كلمتا تقديم النصح، وإتاحة المعلومات شيئا واحدا عندما يتم الاستماع لهما لأول وهلة، ولكنهما في الحقيقة شيئان مختلفان، فتقديم النصح يجبر الناس و يقلل منهم، وتقديم المعلومات، يظهر الاحترام ويوجد نوعا من التفهم.



الخطوة الخامسة: حثهم بلطف، واعطهم دفعات رقيقة نحو اتخاذ القرار:

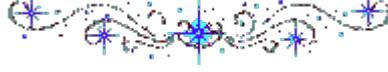
عن طريق الدفع الرقيق الواعي تستطيع أن تدفعهم للتصرف، يمكنك أيضا أن تلمح فقط لهم أن عدم الاختيار هو خيار في حد ذاته، وأن عليهم في بعض الأحيان أن يقوموا بالتأجيل، إن هذا الشكل من التحفيز يحترم حريتهم، وغرضك هنا ليس التحكم فيهم، ولكن تشجيعهم أن يتخطوا العقبات في طريق حل مشاكلهم.



افتراض أن هذه العملية لا تجدي

إذا كان من معك لا يعرفون وقت وكيفية التعامل مع مشاكلهم يمكنك حينها أن تفعل شيئا واحدا،

يمكنك أن تتعاطف مع عدم قدرتهم على اتخاذ القرار, وأن تتعاطف مع إحباطهم المرتبط بذلك. وأن تترك الأمر على ما هو عليه. فعلى الرغم من أنهم لم يحلوا مشاكلهم إلا أن علاقتك بهم مازالت حرة ومرضية بشكل أكثر.



ملحقات

● عن إساءة النصح للأطفال:

يعتقد الكثير من اللطفاء أنه من المناسب بالنسبة للكبار وخاصة الوالدين أن يتحكموا في الأطفال عن طريق إساءة النصح لهم, ويعتقد بعض الآباء أن هذا هو حقهم الذي منح الله لهم, وهو السبب الذي يعيشون من أجله.

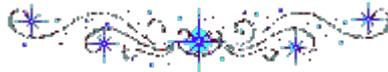
يحتاج الأطفال بالطبع إلى الحماية و الإرشاد, وربما يضع الأطفال أنفسهم في بعض الأحيان مثل الكبار في موقع خطر واضح, وربما يندفعون, وهذه المواقف تحتاج إلى إنقاذ بل وجود أعذار للنصح أو للتحكم فيهم, ولكن هذه المواجهات المباشرة مع الخطر ما هي إلا جزء ضئيل من حياتنا مع الأطفال, ولا يجب أن تكون هي النظام الأساسي لتعاملنا معهم في الأحداث العادية اليومية.

نحن نركز بالطبع في البداية على تقليل الأخطار عن طريق وضع حدود سلوكية لهم ومحاولة إبعادهم عن التصرفات الضارة. يبدو ان فائدة هذه الحدود تزيد إلى الحد الأقصى عندما لا يصاحبها النصح. ولكن عن طريق توفير المعلومات اللازمة والشرح, وإخبارهم عن شعورنا وما نريده منهم, نساعدهم على الفهم وعلى حماية أنفسهم. وفي أثناء زيادة قدرتهم على فهمنا أكثر من النصيحة السلبية (مثال: لا تفعل كذا), سيساعدكم هذا على النمو شخصياً, لأن توفير المعلومات لهم وإخبارهم بما نريده مظهر من مظاهر الاحترام و ليس التحكم.

وعلى المدى المستمر فعندما يواجه الأطفال مشكلة لا يستطيعون التعامل معها ولكنهم لا يقربون الخطر, يمكننا أن نطبق عليهم نفس طريقة الدعم التي تتكون من الخمس خطوات السابقة:

الابتعاد-التعاطف-التشجيع على وزن الخيارات-توفير المعلومات-دفعهم بلطف.

إننا نفتقر نفس الخطأ كإساءتنا للنصح للكبار, وهو خطأ نابع من نفس السبب, والخطأ, بالطبع أكثر خطورة في حالة الأطفال لأنهم ما زالوا محتاجين إلى تطوير الإحساس باستقلال الذات, لذا فإنهم أكثر قابلية للتقليل من شأنهم, أو سلوك الطريق الخاطئ بسبب النصيحة.



● عن عدم إتباع النصيحة:

أحياناً ما تجد أن الوضع معكوساً, فأنت هو الشخص الذي يعاني من المشاكل والتي تحتاج على من يهتم بك, ربما تجد نفسك واقفاً في مشكلة ولا تريد من الآخرين أن يحلوا لك, ولكنك تعرف

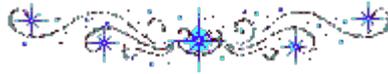
الآن أن طلب أو إتباع نصحهم يجعلك تضع نفسك تحت سيطرتهم.
يمكنك أن تبدأ بإخبار أصدقائك: أنك لا تتوقع منهم أن يتخذوا قرارا لك أو يعتنوا بمشاكلك. ولكن
يمكنك أن تطلب منهم أن يقتربوا منك و يساعدوك في تنفيذ الخيارات المتاحة و إعطائك
المعلومات المفيدة, وأن يظلوا إلى جانبك بغض النظر عن القرار الذي تتخذه, فنحن نحتاج جميعا
إلى أصدقاء لديهم استعداد لفعل ذلك.
يمكنك أيضا أن تتصل بأشخاص ينتمون إلى المهن المساعدة, الأطباء النفسيين والمعلمين
و الأطباء ورجال الدين والمحامين, لتوفير المعلومات, ولتعليمك كيفية مساعدة نفسك, ودعم
جهودك بدلا من النصح.



لقد اعتدت على إسداء النصح, لدرجة أنك مستمر في إعطائها, على الرغم من كل هذه المعلومات
التي حصلت عليها. يمكنك أن تسامح نفسك إذا زلت, ذكر نفسك بأنك لست كاملا, وانتظر
الفرصة التالية لبدء عملية الدعم إذا تدربت على تلك الخطوات الخمس, فسوف تزيد من قدرتك
على تجنب إخبار الناس بما يفعلونه. وسوف تجد أن هذا السلوك يرضيك أكثر بكثير من إسداء
النصح.

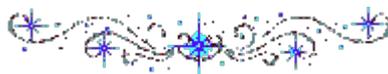
و ستظل شخصا لطيفا

الخطأ #8.. إنقاذ الآخرين



إن إحدى الحقائق المؤلمة في مجتمعنا اليوم هو زيادة عدد الأناس المحبوبين الذين يصرون
بطريقة مباشرة على تدمير حياتهم, عن لدينا جميعا أقارب أو أصدقاء ضيعوا على أنفسهم فرصة
التعليم, و يسيئون التصرف في أموالهم, أو يخسرون وظائفهم بشكل متكرر, و يبددون وقتهم أو
يدمرون صحتهم. هذا الدمار مستمر في الصميم, وهم يستغلون من يهتم بهم من أجل الاستمرار
في تدمير أنفسهم, فهم خبيرون في ذلك, وهم نفس الأشخاص الذين يريد الأشخاص اللطفاء
إنقاذهم.

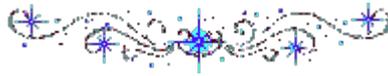
يتبنى بعض الأشخاص سلوكيات مدمرة للذات, ناتجة عن الجهل أو الغباء, وأحيانا ما يكون
السبب هو التأثير بين الأقران أو الإيذاء النفسي أو تعبير عن مرض عقلي. ولكن حتى إذا كان
أحد أو بعض هذه الأسباب هو المؤثر على هذه السلوكيات فإن الغالبية العظمى من يفعلون ذلك
بفعل سحر الإدمان.



أسباب و آثار الإدمان

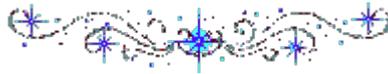
يحدث الإدمان عندما يحاول الإنسان أن يسكن بشكل ما من الألم عن طريق: (1) الاشتراك في سلوكيات بديلة قصيرة المدى (2) إساءة استخدام المواد الكيميائية (المخدرات), ربما تكون هذه السلوكيات غير مشروعة, مثل المقامرة و المغامرات العاطفية, أو أن تكون مشروعة في نفسها وفي مظهرها, مثل الطعام أو العمل أو اصطياذ السمك أو حل الكلمات المتقاطعة, أو التسوق, أو الجلوس أمام الكمبيوتر, أو حتى مشاهدة التلفاز وتصبح هذه السلوكيات المشروعة مدمرة عندما نستخدمها لتجنب الانزعاج الذي نشعر به عندما نواجه الأشياء التي تحتاج إلى أدائها, مثل البقاء على علاقتنا أو إصلاحها, أو قضاء الأعمال الهامة قبل موعدها النهائي, أو تطوير مهارتنا, أو تعديل مسار حياتنا, عندما نشغل أنفسنا بنوع من السلوك من أجل تجنب الصراع أو الألم, فإنه يهدد بأن يصبح سلوكا زائدا ومتكررا. إن كل منا مدمن لنوع من السلوك بشكل ما وإلى حد ما, وربما تكون الأضرار التي يسببها هذا السلوك لنا ولعلاقتنا ضئيلة نسبيا وغير هامة, ونحن نكرر مثل هذه السلوكيات, ونستمر فيها على الرغم من أننا نعرف أنها تدمرنا, ومع ذلك نعيش حياة مثمرة إلى حد المرض. يمكن أن تكون المواد الكيميائية و المخدرات من أجل تسكين الألم, أو لأجل اليقظة أو الاسترخاء, أو لتغيير الحالة المزاجية السلبية إلى إيجابية, قد تؤدي إلى اعتماد الأشخاص عليها بعد مدة طويلة من الزمن وبكثافة, فتنطور مشكلتهم نتيجة فعلهم هذا.

يصبح السلوك الانعزالي المتكرر بما فيه سلوك تناول المخدرات, إدمانا كاملا عندما يخرج كثيرا جدا عن إطار التحكم. عن هذه السلوكيات تؤدي إلى ألم أكبر مما كانوا يسعون إلى تجنبه منذ البداية.



الخطأ الذي نقترفه

إن الخطأ الذي نقترفه مع من يدمرون انفسهم هو محاولة إنقاذهم, فهذا الإنقاذ يؤدي بنا إلى ثلاثة مراحل متوقعة, فنحن نبدأ بالإنكار اللاواعي ان هناك مشكلة ما بسبب الصدمة و خيبة الأمل, ثم نبدأ في التحكم في المدمنين والتأثير عليهم , بل تهديدهم. وكلما زاد التهديد زادت مقاومتهم. وهكذا حتى نشعر بالإحباط و الغضب والجنون, ثم نبدأ في المرحلة الثالثة وهي مرحلة التستر عليهم, بأن نشترك في إخفاء سلوكياتهم عن أي أحد يهمه هذا الأمر. نحن وبمحاولاتنا إنقاذهم بهذا الشكل نسئ توجيه جهودهم و نشنت انتباههم عما يحتاجون إلى فعله من أجل أنفسهم.

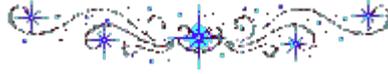


لماذا يعد الإنقاذ خطأ؟

● إنه لا يفيد: مهما كان مقدار جهدنا فنحن لا نستطيع أن نغير الناس أو نحل مشكلة الإدمان بدلا منهم.

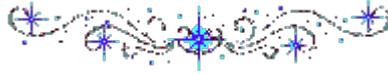
- إنه يزيد من سلوكياتهم المدمرة: سلطة الإنفاذ تزيد لا شعوريا عند المدمنين استمرارهم في سلوكياتهم.
- إنه ينهي اعتمادهم علينا: يسلبهم سلوكنا من التطور والمتعة التي كانوا سيعيشونها إذا تركوا ليحلوا مشاكلهم بأنفسهم.
- إنه يتضمن الخداع: قد يكون لدينا أغراضا أخرى من ضمنها السيطرة على هؤلاء الأشخاص.
- إنه يؤذينا: محاولة إنقاذنا لهم تستهلكنا، إن محاولتنا إنقاذهم لا تغيرهم بل تغيرنا نحن و سلوكياتنا إلى الأسوأ.

إنه شكل آخر، أكثر خطورة، من أشكال الإدمان: إننا نقوم بإنقاذ من نحبهم لأننا نريد تجنب ألم رؤيتهم وهم يدمرون أنفسهم. ونقوم بتكرار هذه الجهود بإصرار، فنحن نريد أن نسيطر على الموقف، ونحن نتوق إلى الامتتان والعرفان الذين سنحصل عليهما إذا أنقذناهم، ونقوم بذلك بدون أدنى دليل على أننا نمثل لهم العون، بل أننا نعرف أننا نزيد الأمر سوء.



كيفية التوقف عن إنقاذ الآخرين

أول خطوة للتوقف عن عملية الإنقاذ هذه هي اتخاذ قرار ألا نفعّل ذلك ثانية مع كتابته. علينا فهم أن التوقف عن ذلك لا يعني تجنبهم، بل يعني أنه مازال لديك دور هام في معافاتهم من هذا الإدمان، ويعني فقط أنك ستؤدي لهم خدمة إذا قررت التوقف عن إنقاذهم، ولكن فقط عندما تقرر تخليك عن دور المنقذ فإن ذلك يجعلك تتقدم جيدا. فأنت بذلك ستتوقف عن إفساد أعصابك وبالتالي تقوم بإنشاء علاقة صحية غير مهيمنة. إنك تحاول كمنقذ أن تغير سلوكيات الآخرين، وكغير منقذ تحاول أن تغير سلوكياتك أنت المتعلقة بهم، و تترك مهمة تغيير سلوكياتهم لهم أنفسهم، لأنك تعرف أن ذلك سيتم لو هم أرادوا ذلك.



إليك ثلاث خطوات يمكنك اتخاذها لكي تكتسب القوة الداخلية التي تحتاجها لتجنب الانزلاق نحو

الإنكار والإخفاء والتحكم

الخطوة الأولى: كون إحساسك الخاص الواضح عن ذاتك:

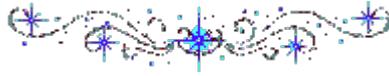
نحن نحاول أن ننقذ من يهموننا، لأن هويتنا قد اختلطت و تفاعلت مع هويتهم، فعندما نفشل في إنقاذهم نشعر بأننا فاشلون مثلهم، أي أن الإدمان المدمر لدى من نهتم بهم يتحكم فينا كما يتحكم فيهم. يمكنك تجنب هذا النوع من التحكم عن طريق رؤية نفسك ككائن منفصل و يستحق الاهتمام. إنك شخص مختلف يعيش معهم في علاقة. لذا فأنت مدين تجاه نفسك بالألا تسمح

للآخرين بأن يحددوا وجودك أو يستهلكوك. كما يجب عليك أن تقرر الثقة في أفكارك أنت وفي قدرتك على إبداع أفكار جيدة أو التفكير بوضوح, ثم عرضها على الآخرين.



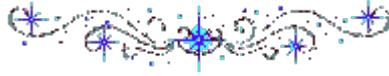
الخطوة الثانية: أخبر من تتقدمهم بما تفعله الآن:

سواء ظن من تحبه من المدمنين أن عدم الإنقاذ هذا هو تخل عنهم, أو ضغط منك أم لا, فإن إخبارهم بما سيحدث سوف يساعدهم كثيرا. سوف تزيل أي حمل عاطفي كانوا يحملونه لك, وسوف تدعم وعيك وإرادتك.



الخطوة الثالثة: ابحث عن دعم لالتزاماتك:

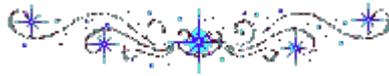
إن شعرت بالإغراء بالرجوع لسابق عهدك من الإنقاذ و تحمل المسؤولية عن يدمرون أنفسهم, سيفيدك الاتصال بأشخاص ذوي أرواح مقاربة لروحك يمكنها أن تعطيك دعما أميناً و تشجيع التزامك بطريق عدم الإنقاذ.



كيف تساعد بدون أن تبدو منقذاً؟

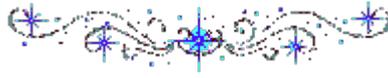
لقد آليت على نفسك ألا تتخذ الآخرين منذ الآن وان تغير نفسك و يمكنك أن تقوم بهذه الأشياء لكي تدعم إرادتك:

- تطوير إحساس أقوى بالذات عن طريق تقبل مشاعرك وأفكارك.
- إخبار من كنت تتقدمهم بالتزامك الجديد.
- إيجاد أشخاص يدعمونك في طريقة تعاملك الجديدة.



*** اشرح للآخرين ما يفعلونه في البداية الأولى:**

عندما ترى أن الآخرين يتصرفون بطريقة تدمرهم, اشرح هذا لهم, ووضح لهم ما يفعلونه وكيف يضررون أنفسهم بدون أن تصدر أحكاماً, وكلما كان الوقت مبكراً و كنت أنت مباشراً وكان شركك واضحاً ومحدداً كلما زاد الأثر المطلوب. ثم أخبرهم بما تريد منهم فعله, وليس بما يجب عليهم فعله, وضع في ذهنك أن النصيحة و التقويم الأخلاقي لن تحافظ على المشاعر أو تساعدهم وقد لا تكون منصفاً.

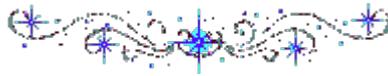


*ساعدهم على مواجهة شعورهم بالذنب:

يشعر الإنسان بالذنب عندما تحكم القيم الأخلاقية والسلطات المحترمة أو هم أنفسهم على تصرفاتهم بأنها غير أخلاقية أو ضارة لأنفسهم أو للآخرين. إننا نرى أهمية الشعور بالذنب من خلال قدرته على تغيير الاتجاهات و السلوك, فمن المهم التعامل معه بدلا من تجاهله. عندما يشعر الناس بالذنب فسوف تفيدهم عن طريق الاعتراف بهذا الذنب, ثم تسامحهم بعد ذلك, و لن تساعدهم إذا تجاهلت شعورهم بالذنب بعد ذلك, أو أن تقوم بتوبيخهم أو رفضهم بسرعة, بل إن شعورهم هذا يتيح لك أفضل فرصة لممارسة التقبل المحب الغير مشروط. وهذا سوف يمكنهم من وجود شعور جديد يوضح بأنه تم استحسانهم, من تكوين شخصية جديدة , تلك التي يحتاجونها من أجل التصرف بطريقة مسئولة.

-إذا كان الشعور بالذنب هو ما يدفعهم نحو السلوكيات المدمرة فهم في حاجة إلى:

- الاعتراف بأي سلوك قد أضر بهم أو بغيرهم.
- مسامحة أنفسهم عنه و تعويض أنفسهم بشكل مناسب.
- التوقف عن هذا السلوك.



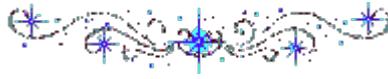
*ساعدهم على التخلي عن الشعور بالخجل:

إن الخجل هو شعور أكثر تعقيدا بكثير من الذنب. عندما يتصرف الإنسان بطريقة خاطئة يشعر بالذنب, وعندما يستنتج أن الخطأ فيه هو, سيعاني من الخجل. أي أن الشعور بالذنب يدين الإنسان بسبب شيء فعله, في حين الخجل يدينه بسبب شخصيته.

على الرغم من التعقيد الغامض الذي يكمن في الشعور بالخجل إلا أن بعضهم صحي, فهو يشعرنا بعدم الارتياح لكوننا أقل مما نريد أن نكون, وهو يذكرنا بالهوة الموجودة بين ما نحن عليه وما نحتاج أن نكون عليه, وهو ينتج بطريقة طبيعية من داخلنا ولديه تأثيرات إيجابية. 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. ويعمل هذا الشعور بالخجل على تضخيم العيوب ولا يسمح لهم برؤية أي ميزة فيهم. أما في أسوأ الحالات, يعمل هذا الشعور بالخجل إلى إزالة شعور الإنسان بقيمته و يتسم عقلهم بكرهية النفس, وتصيبهم بما يسمى بمرض الروح, فهم يقومون بخطأ واحد يخلطون منه, فيشعرون أنهم ملعونون, وهم يحكمون على أنفسهم أنهم لا يستحقون أي تقدير خاص, بل يشعرون أنهم لا يستحقون أي شيء, ويقعون في دائرة سلبية من انتقاد الذات وعدم القدرة على مسامحة أنفسهم, فيميلون إلى الاشمئزاز من الذات والسلوكيات الإدمانية, ويتخبطون في الألم والخجل, و يستخدمون أي شيء يستطيعون استخدامه

لتسكين ذلك والألم الرهيب. من المهم هنا أن تتذكر أن مهمتك اتجاه صديقك المصاب بالخجل ليست إنقاذ، ولكن أن تكون موجودا بجانبه كشخص، وأن نستمع بانتباه لآلامه، وأن تكون متعاطفا وصبورا. وفي النهاية فإن الدليل على حبك له على الرغم من إفساده لحياته، والألم الذي سببه لك هو أثن هدية يمكنك أن تقدمها له.

وما أن تكسب إصغاءه، 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 جروحا أعمق و ترك آثارا عاطفية أكبر من الشعور بالذنب.



وهناك ثلاث قوى تعتبر سبب الخجل المدمر. اطلع عليها وعلى كيفية مساعدة هذا الشخص في هزيمة هذه القوى:

● الأحماد الاجتماعية، والنزاعات العرقية، والطبقية، والتفرقة بين الأجناس، والتنافر بين الناس: إن هذه الأحكام السلبية الخاطئة تجعل الناس يشعرون بالخجل من لون بشرتهم، أو من مستواهم الاقتصادي أو جنسهم، فهم يوصمون بسبب عوامل لا يتحكمون بها. باستخدام الحديث المطمئن يمكنك البدء في فهم أن شعورهم بالخجل هو شيء غير هام ولا بد من التخلي عنه.

● 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. اطلب منه أن يتقبل جراحه، و يسمح لنفسه بإشفاء هذه الجروح بدلا من النظر إلى العيوب.

● المعايير الاجتماعية التي تراهم فاشلين:

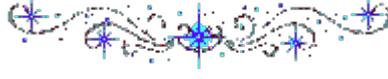
يعتبر مجتمعنا أننا إذا افتقرنا إلى الثروة، أو النفوذ، أو المكانة الاجتماعية، أو الشهرة، فنحن نكون بذلك قد فشلنا، وكثير من الناس يتقبل هذا الحكم في تلقائية ويرون أنهم فاشلون، ويعيشون مع هذا الشعور. وغالبا ما يدعم الأصدقاء، أو الأسرة هذا المنظور عن طريق تذكيرهم باستمرار به. يمكنك من مساعدة صديقك على التخلي عن تعريف النفس السلبي هذا عن طريق رفض اعتباره فاشلا و إخباره بذلك، ويمكنك أن تذكره بان نقائص الشخصية شيء طبيعي ولا يمكن تجنبه، فلا حرج في كون الإنسان آدميا.



*تدخل عندما يهدد إيمانهم بتدميرهم:

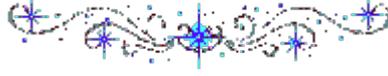
من المحزن أن يستمر المدمر في إيمانه حتى يواجه صعوبات في حياته الزوجية والوظيفية ومع أطفاله. إذا وصلت أنت في وقت مبكر لتوضح له سلوكه المدمر، ودعمت جهوده في التعامل مع

شعوره بالذنب أو بالخجل وربما تساعده على التحرر، والتوقف عن ذلك قبل أن يخسر كل شيء.



لديك طرق جديدة للمساعدة

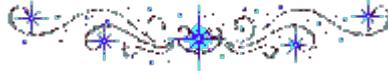
ربما تجدي هذه الجهود اللإقناذية بالطبع، ولكن في الغالب سوف تعيش مع شعور بالشك في ما إذا كنت تخدم من تحبهم بشكل كاف أم لا، ولكنك على الأقل لن تزيد من سوء الأمور بالنسبة لهم ولك عن طريق تمكينهم من الاستمرار في سلوكياتهم المدمرة.



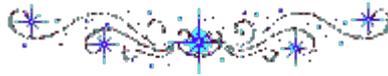
ربما يتقبل بعض من تحبهم من المدمنين حبك ويحولون مسار حياتهم. فربما يحررهم رفضك لإقناذهم، وأسلوبك الذي يحترمهم، وتقبلك لهم، ويدفعهم إلى إنقاذ أنفسهم، وبذلك لن تحافظ فقط على توازن حياتك، بل ستكون في مكانة جيدة بالنسبة لهم من أجل دعم شفائهم والاستمتاع به.

وستظل شخصا لطيفا

الخطأ #9.. حماية من يشعرون بالحزن



يركز هذا الفصل على المدمر الذي يتحملة الأشخاص بسبب موت شخص يهتمون به، وكيفية مشاركتهم في أحزانهم. يعرف الحزن بأنه تكيف مؤلم يجب علينا جميعا أن نقوم به عندما يسبب لنا أحد الأشياء مشاكل صعبة. لحسن الحظ فنحن لا نواجه مثل هذه المواقف الحادة كل يوم، ولكننا بالرغم من ذلك ندرك دائما أنه عاجلا أم آجلا سوف يعصف بنا واحد من هذه المواقف، وعندما تأتي هذه الأوقات نريد أن نكون قادرين على قول الكلمات المناسبة و أن نتوصل للوسيلة التي تواسي الآخرين. علينا أن نتعلم كيف نتصرف بطريقة مفيدة و طبيعية لمواجهة الحزن، وبالتالي نشعر بالرضا من مجهوداتنا، ولكي نبدأ في ذلك نحن بحاجة على فهم أسس عملية الحزن..



الحزن كعملية

يعتقد معظم الأشخاص أن الحزن هو عبارة عن تألم ينتج عن فقدان شيء مهم، ويؤدي إلى الأنين. هو أيضا عبارة عن وسيلة تقليدية و مقبولة للتعبير عن الأسى. لا توجد وصفة واحدة و عالمية للأنين حيث لا توجد وسيلة بسيطة أو واحدة أو سريعة له، و أننا نعبر عن حزننا بطرق

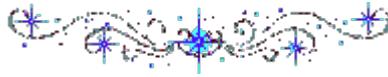
مختلفة تتبع دائما تقاليد العائلة. أيضا يعرف الحزن بأنه عملية حركية من التعديلات المؤلمة, وعلينا أن نمر بها عندما نواجه واقعا غير سعيد. هناك مجموعة من الاستجابات الدفاعية نمر بها في عملية الحزن وهي:

- الإنكار
- الغضب
- التمني
- الاكتئاب
- التقبل

المختصون يختلفون على طبيعة و أسماء و ترتيب هذه المراحل. فالمتخصصون يلاحظون أن الأشخاص الحزاني لا يشعرون دائما بأول أربع مراحل منها بالترتيب, أو حتى بترتيب طولي, وأنهم قد يمرون بها في وقت واحد. وفي الحال, قد يتوقفون لفترة في مرحلة واحدة أو أخرى أو قد يمرون بالمرحلة الخمسة مرارا و تكرارا. وبالرغم من ذلك فعاجلا أم آجلا وقبل أن يصلوا للمرحلة الخامسة وهي تقبل الحقيقة المؤلمة, و الاستمرار في حياتهم, من المهم أن يمروا بالأربع المراحل بطريقة معينة و بمدى معين سواء كانوا مدركين لذلك أم لا.

وبمجرد أن نستوعب الحزن كعملية طبيعية وعادية و مصدر مفيد للتطور, فبإمكاننا أن نكون صبورين مع الآخرين, وهم يحاولون استعادة حياتهم الطبيعية بعد خسارتهم, و يمكننا التجاوب معهم بطريقة مناسبة, حتى في أصعب المراحل, وذلك من خلال انتقالهم بين مراحل الحزن المختلفة.

والآن لنرى الخطأ المنشر الذي يقع فيه الأشخاص اللطفاء من دون أن يدركوا, وذلك عندما يتجاوبون مع من أصيبوا بفاجعة.. وهو سلوك الحماية.



أساليب الحماية

تسمى الحماية خطأ لأنها تفشل في إعطاء الحزاني ما يحتاجون, وتؤدي إلى شقائهم, تماما كما تفعل نصائحنا, ووجدتنا للآخرين, وفي نفس الوقت لا نرى في هذه الطريقة عيبا, لأنها تتمتع بقدر من الاستحسان الاجتماعي. ولذلك فمن المهم لنا أن نستوضح, ونحدد بالضبط: لماذا تعد الحماية خطأ?. ولعمل ذلك فلننظر للأساليب التي نستخدمها بطريقة شائعة مع الأشخاص الحزاني وما تفعل هذه الأساليب بهم؟ ولماذا تفشل هذه الأساليب في نهاية الأمر؟.

الأسلوب الأول الخاطئ: الظهور بمظهر القوي..إننا نفترض أن محاولة ظهورنا في شكل قوي

يشجع من يشعرون بالحزن ليكونوا أقوياء سلفا، والفكرة هي أننا لو ظهرنا أقوياء، فإننا بذلك نساعدهم على الاحتفاظ برباطة جأسهم، وآخر الأشياء التي نريد منهم أن يفعلوها هي زيادة الحزن. نتصرف كأننا نعرف ما نفع، لكننا في الحقيقة لا نعرف، ونشعر بالرعب عند الاقتراب من مقولة شيء خاطئ، ولكننا نتظاهر بالهدوء و الثقة، مع أننا خائفون بخصوص قدرتنا على فعل الصواب و إنقاذ الآخرين من ألمهم. وهذا المظهر المصطنع زائفا، وعن طريق تصنعنا نقوم ببناء جدارا خفيا لا يمكن اختراقه بيننا وبين الأشخاص الحزاني، وبالتالي نظهر لهم بصورة غير واقعية وغير معروفة لهم، وعلاوة على ذلك فعندما يدركون بشكل خاطئ أننا أقوياء، يزداد شعورهم بالضعف، وهذا يشعرهم بالانعزال والتدني.

الأسلوب الثاني من الحماية هو الصمت..نقوم بعدم ذكر الموت للشخص المفجع مفترضين أن عدم ذكره يجنبنا زيادة ألمهم، أو يساعدهم على الفرار منه، ولكن بدلا من ذلك، فعندما نجعلهم يتجنبون 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. ولأنهم لا يشعرون بالراحة مع وجود هذا الألم فقد نثرثر عندما لا نعرف ما نقول، عن الطقس أو المرور أو التلفزيون. لكن وهم يعانون من الآلام الأولى لهذا الخبر السيئ، الكلام يغتصب الوقت الذي يحتاجون إليه ليحزنوا و يتطفل على أساهم.

أسلوب الحماية الرابع هو العبارات المخففة.. ما نأمله هو أن نتفادى أو نخفف من الغظظة المتطفلة للموت. فبدلا من تعريف المتوفين بأسمائهم، نميل للإشارة إليهم بأدوارهم (مثل زوجتك، والدك..) أو ضمائرهم (هو..).يمكن أن تؤذي العبارات المخففة للألم بثلاثة طرق. الأول: قد يستاء أصدقائنا المفجوعون منا، ومن أسلوب كلامنا الغير صريح وغير الشخصي. الثاني: قد تسبب العبارات المخففة لهم عدم الثقة في أي مساعدة نقدمها لهم، لأنهم سيعتقدون أننا لم نقدر خطورة موقفهم. الثالث: رغبتهم على مستوى واحد، أن ينكروا ما حدث قد يجعلهم يستخدمون عباراتنا المخففة، لتساعدهم على تأجيل مواجهة المشاعر المؤلمة، وهم في حاجة ماسة للمرور بها.

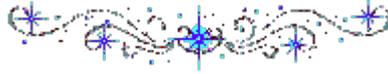
الأسلوب الخامس هو جعلهم يبتهجون.. فنحن نريد منهم النظر للجانب المشرق حتى لو اضطررنا لاختراعه، ونؤكد لهم أن كل شيء سيكون على ما يرام. الخطأ هنا أننا بدون أن نقصد نقول لهم أن ألمهم ليس صحيحا و أنهم خاطئون لتألمهم هكذا. عندما نبهج الشخص المتألم نسقط من حسابنا المشاعر نفسها التي تغمرهم، ولذلك نجعلهم يجدون صعوبة في الشعور بالحزن. الأسلوب السادس، نصح الأشخاص الحزاني..هنا الخطأ أننا نقوم بتحويل انتباههم عن إيجاد حلولهم الخاصة، وبالإضافة لذلك تكون غير صادقة، لأنها تكون كمحاولة السيطرة عليهم. في هذا الوضع بالأخص تشكل النصيحة مشكلة خطيرة، لأننا بمحاولتنا التحكم في الأشخاص الحزاني، نخطر بتضليلهم في طريق حزنهم، وحتى لو كانت نصيحتنا تقودهم باتجاهات معقولة، إلا أنها

تتعارض مع مسؤوليتهم تجاه شفائهم, ويمكننا أن نحملهم بأحاسيس النقص والإجهاد والإحساس الكاذب بالذنب بالإضافة لحزنهم.

الأسلوب السابع الذي نستخدمه غالبا هو العرض البريء..أي أن نعرض عليهم مساعدتنا, بأننا سنفعل كل ما يريدون . والخطأ هنا أننا نريد أن نجعلهم يعتقدون انه لا توجد مشكلة أكبر من استطاعتنا, بالرغم من علمنا بأن ذلك غير صحيح. وبدعم قيامنا بما طلبوه منا نخون بذلك اهتمامنا المعلن بأننا في خدمتهم مما يجعلهم يشعرون بالإحباط, بجانب حزنهم.

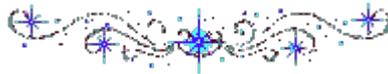
الأسلوب الثامن. وهو الضغط عليهم بتسريع فترة حزنهم..لأننا قد ندفعهم لتناسي ودفن أحزانهم ومن ثم تفويتهم الدروس المستفادة من الحزن.

وفي النهاية..وبغض النظر عن إخلاصنا.. تفشل الأساليب التي نستخدمها لحماية الحزاني, لأنها تسند إلينا الدور الزائف للحامي, وتميل لتخريب عملية الحزن, وتحولنا عن تقديم المواساة الحقيقية.



بديل الحماية

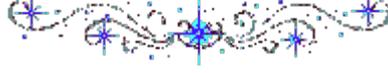
يحطم الموت أنظمة الأمن الشعورية للأشخاص الحزاني, فيشعرون بالصدمة, و في نفس الوقت, تبطئ حياتهم من سرعتها بصورة ملحوظة, وقد تتوقف, حتى تمنحهم الوقت ليستوعبوا ما حدث. هذه الساعات ممكن أن تكون مفزعة ومؤلمة في حد ذاتها, ولكن لا يجب تجاهلها, أو إضاعتها, لكي يلتقطوا أجزاء حياتهم. وفي النهاية يستمروا في الحياة بعد أن استعادوا البهجة, فعليهم استخدام هذا الوقت في الحزن, وفي تحمل التعديلات المؤلمة الصعبة. يجب عليهم أيضا أن يعبروا عن حزنهم بطرق تخلصهم من سلطة ألمهم وتنقلهم بعيدا عن حزنهم المضعف. قال احدهم "الأنين يعني الإصلاح". و الإصلاح هو ما يريده كل شخص عندما يموت شخص عزيز علينا, و عليهم, أن يتابعوا حياتهم بدون هذا الشخص. ومهمتنا هي مساندتهم خلال عملية الحزن المؤلمة هذه.



المساندة تعنى في المقام الأول حضورك التام

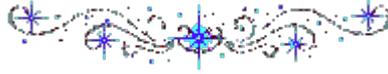
إذا أردت أن تعمق علاقتك مع من تهتم بهم, فيجب أن تتعلم كيف تكون حاضرا بصورة تامة لديهم, و بشكل مستمر. جوهر التواصل الحقيقي, والطريقة الأكثر إنسانية للبقاء مع الآخرين. فهمها كانت علاقاتك مع من يشعرون بالحزن قد فترت أو أصبحت ضحلة, عليك أن تكون حاضرا بشكل تام في هذه اللحظات الخاصة. الحضور التام هو ما يعنيه الأشخاص عندما يتكلمون عن التواجد مع الآخرين, ممن بحاجة لدعم شعوري, وبالتأكيد هو ليس بالشيء الهين. التواجد بشكل حقيقي يختص بالمعانة معهم بصمت, حتى بعد أن يعطيهم صمتك الفرصة للتعبير

عن مشاعرهم, فالأفضل ألا تتكلم كثيرا, لأنه كلما قل كلامك كلما تحسن موقفك. فتجنب ملء اللحظات الهادئة بالثرثرة. يتطلب التواجد التام أيضا أن تتصل بالأشخاص الحزاني بطرق تشجعهم على الشعور و التعبير عن ألمهم. عليك ألا تجعل حزنهم يغمرك, أو يستنفذ قواك. يجب أن تكون حاضرا بشكل تام, وليس بشكل متسلط. فأنت لا تريد منهم الاهتمام بك, ولكن تريد لهم التحرر من الأنين بطرق تحررية.



ما يفوق الحضور التام كمساندة

يستطيع الحضور البدني المناسب أن يعتني بالنقارب والشفاء للمتألم, ويعبر عن دفاء اهتمامك به. في بعض الأوقات يكون من المناسب احتضانهم احتضانه طويلة. الاتصال بالعين و الاستماع الجيد و الاتصال المناسب بالكلمات المناسبة بإعطائهم التعزية المناسبة بالكلمات الدينية.



أنت تعرف كيف تساند من يشعرون بالألم

أنت تساند من يشعرون بالحزن عن طريق حضورك التام, وكامتدادات طبيعية لهذا التعهد يمكنك أيضا:

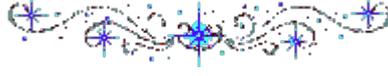
- عرض الاتصال الجسدي الملائم, وللعلاقة.
- أن تتعاطف مع خسارتهم وألمهم.
- أن تتطوع بالمساعدة في اهتماماتهم العملية.
- أن تقلل حدة التوتر عندما تشعر به.
- أن تحاول إحضار شيء جميل, أو مغذي لهم بأي شكل مناسب.
- أن تشارك معهم مفاهيمك الدينية إن طلبوا ذلك.
- أن تشجعهم على الأنين تبعا لمواعيدهم الخاصة.



وكشخص لطيف قد تضطر للتجاوب مع أشخاص يشعرون بألم ناتج عن الشعور بالحزن. ستشعر بثقة أكبر بنفسك كشخص, وهذا يجعل علاقاتك تقوى في جميع الاتجاهات, وستشعر برضا أكثر من مجهوداتك واهتمامك بهم.

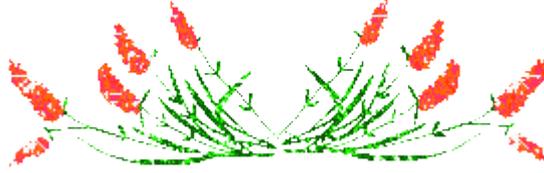
وستظل شخصا لطيفا

الخاتمة بقلم الكاتبة



هذا الكتاب يمكن أن يكون دليلك السلوكي الجديد, في أي وقت تصادفك مشكلة مع خطأ معين, يمكنك مراجعة الفصل الخاص به..

- عندما تحاول إثبات نفسك, أو عندما تشك في قيمتك فسوف يذكرك الفصل الأول, والثاني بأنك محبوب, وأنت بالفعل ذو مكانة عالية بين الجميع, "فأنت تهم الجميع".
- عندما تعاق مشاعرك بالخوف والغضب, يمكنك الرجوع للأجزاء المتعلقة بذلك في الفصول من 3 إلى 6, وسوف تساعد على التحرر لتعبر عن مشاعرك بشكل مفيد.
- عندما تجد نفسك تهرع لنجدة الآخرين عن طريق التحكم فيهم, أو إنقاذهم, أو حمايتهم, فسوف تساعدك الفصول الثلاثة الأخيرة على إرجاعك للمسار الصحيح.



إذا تعلمت الدروس من هذا الكتاب فسوف تشعر بالرضا ببساطة من وصفك بسلوكياتك الجديدة. وبينما تزيد من توازن حياتك عبر عن مشاعرك بصراحة, واعرض المساندة الحقيقية للأشخاص المهمين بالنسبة لك, و ستصبح معيشتك بهذه الطرق المكتملة والصحيحة أكثر طبيعية و ستصبح الحياة أكثر رضاء.

ونعم, ستظل خلال ذلك كله شخصا لطيفا