

«أمل أن يقرأ  
عديد من الناس هذا  
الكتاب ويستفيدون من  
أماثته، وسلاسته  
وحكمته»

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

# لا تكن

مكتبة

# لطيفاً

# أكثر



# من اللازم

كيف تتجنب تسعة  
أخطاء ضارة بك؟

ديوك روبنسون

مكتبة جرير  
JARIR BOOKSTORE  
not just a bookstore

إهداء لـ..

**NOOR^**

مكتبة | سُرْمَن قَرَأ  
[t.me/t\\_pdf](https://t.me/t_pdf)

لا تكن لطيفاً  
أكثر من اللازم

# لا تكن لطيفاً أكثر من اللازم

شئ جميل جداً من أجلك

---

كيف تتجنب تسعة  
أخطاء ضارة بك؟

ديوك روبنسون

مكتبة | سر من قرأ  
[t.me/t\\_pdf](https://t.me/t_pdf)



مكتبة جرير

JARIR BOOKSTORE

... ليست مجرد مكتبة .. not just a Bookstore

للتعرّف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية ، قطر ، الكويت والإمارات العربية المتحدة  
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت [www.jarirbookstore.com](http://www.jarirbookstore.com)

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على

[jbpublishations@jarirbookstore.com](mailto:jbpublishations@jarirbookstore.com)

مكتبة  
[t.me/t\\_pdf](https://t.me/t_pdf)

### إخلاء مسؤولية

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

### إعادة طبع الطبعة الثالثة عشر ٢٠١١

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

TOO NICE FOR YOUR OWN GOOD by Duke Robinson.

Copyright © 1997 by Duke Robinson. All rights reserved.

Originally published in hardcover by Warner Books.

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

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE.

Copyright © 2002. All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronical or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system.

# TOO NICE FOR YOUR OWN GOOD

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

**DUKE ROBINSON**

Formerly Published as *Good Intentions*

مكتبة  
t.me/t\_pdf

## المحتويات

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

## المقدمة

# مكتبة

t.me/t\_pdf

أنت شخص لطيف تحاول دائماً أن تفعل ما يتوقعه الآخرون ، وبينما أنت كذلك ، تفعل أي شيء لإرضائهم لا تطلب منهم شيئاً لنفسك إطلاقاً ، وتحرص على ألا تؤذي مشاعر الآخرين ، وألاً تفقد أعصابك ، وعندما يهاجمك الآخرون بغير تعقل ، تظل متعقلاً وهادئاً ، ودائماً ما تكون مستعداً لإسداء النصح للناس ، وعندما تحس بالحرج من طريقة أحد الأصدقاء في الشرب ، فإنك لا تفكر أبداً في إحراجه ، ولا تتكلم أبداً بما يثير الحزن لدى الآخرين ، فأنت إنسان لطيف حقاً .

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

## شيء جميل جداً من أجلك

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

وأنتذكر ردين من ردود الأفعال وردا على ذهني وانا أرفد على السرير ، أولاً :- فكرت أن هؤلاء فعلاً أناس لطفاء ، وأنهم انقباء ، ونواياهم حسنة ، ومبادئهم سليمة ، ويريدون أن يعيشوا حياة فعالة ، وهم ليسوا مجانيين ، ولكنهم يضيعون أوقاتهم على الدوام وبفسدون أفضل ما لديهم من مزايا بما يقولون ، أو يفعلون .

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

كنت أعلم أنني حاولت جاهداً التأثير على الآخرين بشخصي اللطيف ، وكنت أرى أيضاً أن بعض سلوكياتي المقبولة اجتماعياً كانت تعترض نواياي الحسنة ، ولكنني لم أكن أدرك إلى أي مدى كانت شخصيتي اللطيفة تسيطر على أساليبتي في العمل ، والعلاقات ، وتدمرها ، وبدأت أعي التأثير السلبي لتلك الشخصية اللطيفة على حياتي .

وقادنتني هذه التأملات إلى النظر بأمانة أكثر إلى تأثير كوني شخصية لطيفة على ذاتي ، وبإدراك جديد بدأت أحدد أكثر سلوكياتي الانهزامية : كنت عادةً أقول نعم للناس حينما كان ينبغي أن أقول لهم لا ؛ وكنت باستمرار أعزل نفسي عن الآخرين بعدم اطلاعهم على ما أريد ،



وبالتظاهر بالهدوء بينما أكون غاضباً ، وبالكذب عندما أخشى إيذاء مشاعرهم ؛ ومراراً وتكراراً كنت أثبط من عزمي بتحميل نفسي مسؤولية أن أهتم بأمرهم حتى عند عدم المقدرة .

ولقد أدركت هذا السلوك الأخير من خلال محادثة تركت أثرها على نفسي ، حيث بدأت أجمع أنا ، وبعض من زملائي مع طبيب نفسي شهير للتفكير في طريقة أدائنا كأفراد في المهن المساعدة ، وفي إحدى الجلسات اقترح الطبيب أن طريقتنا في اتخاذ العدة والمسارة لإنقاذ الآخرين الذين لديهم مشاكل هي طريقة مدمرة لنا ولهم ، ولقد فاجأني بذلك حيث لم أكن أفكر جدياً في ذلك ، كنت قد تدربت على وظيفة مستشار الأبرشية ، وكنت أكتسب خبرة ولكنني دائماً ما اعتقدت أن الناس اللطفاء ، وعلى الخصوص من هم في مثل وظيفتي ، يجب أن يحارلوا إنقاذ جميع من يستطيعون إنقاذه .

وخطر لي ثانية أن الناس اللطفاء مثلي دائماً ما يفسدون حسن نواياهم بهذه العفوية .

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

وأصبحت شغوفاً جداً لمعرفة هذه السلوكيات ومن أين تأتي هذه السلوكيات ؟ ولماذا نسلك هذا المسلك ؟ وماذا سيكلفنا التوقف عن إفساد نوايانا الحسنه والتصرف بطريقة مختلفة ؟

## شيء جميل جداً من أجلك

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

## أخطاء اللطفاء

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

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

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

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

## صفة اللطافة

لقد ربانا أبوانا بنوايا حسنة على أن ننسجم مع إخواننا وأخواتنا ، وأن نتخذ الكثير من الأصدقاء ، وأن ننمي شخصياتنا لنكون أسوياء

## شيء جميل جداً من أجلك

(حضاريين) ، ومقبولين اجتماعياً ، وفي الأغلب ، هم لم يهيئونا لكي نكون شخصيات عديمة الطعم ، أو لطيفة بشكل مُبالغ فيه ، ولكن لكي نكون شخصيات دمثة مُراعية لمشاعر الآخرين ، ولكي نكون دائماً في عون المحتاجين . وبعبارة أخرى هيأونا لنكون لطفاء . وبالتبعية فإنهم علمونا ، بمساعدة مدرسينا ، وربما الهيئات الدينية ، أن نفعل ما يُطلب منا ، وأن نفعله بطريقة جيدة ، ولأن نكون معطاءين أعظم لنا من أن نأخذ ، وأن نجد الرضا العميق في مساعدة الآخرين على حل مشاكلهم .

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

ما يجدر فعله ينبغي إتقانه .

قل نعم دوماً لصديقك .

لا تكن أنانياً .

لا تفقد هدوءك أبداً .

كن متعقلاً .

لا تقل أبداً شيئاً يجرح مشاعر الآخرين .

ساعد أصدقاءك في حل مشاكلهم .

فكر في هؤلاء الذين يعانون .

كن دوماً لطيفاً .

## الأخطاء الناتجة عن لطفنا تدمرنا

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

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

والأربعة أخطاء التالية هي : ألا نقول ما نريد ، وأن نكبت غضبنا ، وأن نتعقل أمام عدم تعقل غيرنا ، وأن نتكلم بالأكاذيب الصغيرة . هذه الأخطاء تكلفنا الشيء الكثير من سلامة أنفسنا حيث نفقد الاتصال مع جوانبنا العاطفية . ونتفق جميعنا على أن مشاعرنا هامة

## شيء جميل جداً من أجلك

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

والأخطاء الثلاثة الأخيرة هي إساءة النصح للغير ، وإنفاذ الآخرين ، وحماية المحزونين ، وهذه الأخطاء تعمل على إفساد مصالح مَنْ نهتم بمساعدتهم ، وغالباً ما تجعل مشاكلهم أسوأ مما هي عليه ، ولا يوجد لدينا أفضل من إرادتنا الواعية لمساعدة الآخرين ، ولكن لأن هذه السلوكيات لا تخلو من محاولات لاشعورية للتحكم في الآخرين بينما تبدو في الشكل طيبين ، فإن هذه السلوكيات تجهض فعلنا منذ البداية .

ونحن في الأصل تبيننا هذه السلوكيات التسعة لنكون مقبولين اجتماعياً ولنتجنب الألم الوجداني . ولنساعد المحتاجين لنا . دعني أقول منذ البداية إن الانهماك في هذه السلوكيات يشعُرنا بالبهجة من أنفسنا ، ورغم أننا مستمرين في ممارستها الآن بحكم العادة ، لكنها تبدو طبيعية لنا ، ولأننا غالباً لا ندرك توابعها الفظيعة في بعض

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

## الحاجة للتغيير

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

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

## شيء جميل جداً من أجلك

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

### كيف سيساعدك هذا الكتاب ؟

أصف في كل فصل أحد الأخطاء التي يرتكبها الناس اللطفاء ، ثم أشرح سبب وقوعهم فيها ، وأهمية التوقف عن ممارستها ، وبالطبع لا يكف عادةً أن يفهموا الخطأ ، أو حتى أن يتوقفوا عن ارتكابه ، ولذلك فجنباً إلى جنب مع كل خطأ سترى سلوكاً إيجابياً تستطيع وضعه في موضعه ، وفي كل فصل سأوضح طرقاً فعالة للتوقف عن ارتكاب الأخطاء ، ولتبنى السلوكيات الإيجابية ، ولكن حتى عندما تبدو لك الأفكار التي ستقابلك هنا على أنها حقيقية وتعدك بالمنفعة ، فأنت الشخص الذي يجب أن يقرر تطبيقها ؛ وأنت الذي يجب أن تنقلها من مكانها في هذه الصفحات لتكون حقيقة واقعة في حياتك .

وهذا الكتاب يؤكد أننا جميعاً نرتكب هذه الأخطاء في غمرة المعاملات الاجتماعية اليومية التي تتسم بالتعقيد ، وعدم إمكانية التنبؤ بها والمخاطرة الاجتماعية ، وبالتالي ، ففي كل سلوك بديل توجد



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

ونتيجة لتعلم هذه المهارات سيكون كل منا قادر على الآتي :

- أن نحرر أنفسنا من الالتزام بما يتوقعه الآخرون منا .
- أن نقول لا عند الضرورة ، وأن نقي أنفسنا من تحمل ما لا نطيع .
- أن نخبر الآخرين بما نريده منهم ، وأن نلتقاه فعلاً .
- أن نعبر عن غضبنا بطريقة تداوي ، ونصون علاقتنا .
- أن نستجيب بصورة فعالة حين يهاجمنا الناس أو ينتقدوننا بلا تعقل .
- أن نخبر أصدقاءنا بالحقيقة حينما يخذلوننا .
- أن نهتم بالآخرين دون تحمل عبء محاولة إدارة حياتهم .
- أن نساعد أصدقاءنا وأحبائنا الذين يميلون لتدمير أنفسهم على أن يستعيدوا صحتهم النفسية .
- أن نشعر بأهليتنا ، ونفعلنا عند مواجهة الألم ، والحزن .

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

## شيء جميل جداً من أجلك

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

# الخطأ رقم # ١

## محاولة أن تكون كاملاً

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

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

## شيء جميل جداً من أجلك

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

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

لا يوجد أحد كامل ، نحن جميعاً نعلم ذلك ، ولكننا بوصفنا أناسٍ لُطفاءٍ فإن لدينا إحساس متواصل لفعل الأشياء تماماً كما ينبغي في كل مرة من المرات ، ونحن أيضاً نتطلب من أشخاص معينين أن يؤديوا وظائفهم بصورة كاملة على الدوام ، مثل الطيارين ، وجراحي المخ ، ومهندسي الجسور ، والمُحكِّمين (القضاة) ، هؤلاء أيضاً يخطرون على بالنا ، وبينما نحب جميعاً أن نكون كاملين في كل شيء ، فإن الأشياء التي نبرع في أدائها ، أو نهتمُّ بها أكثر هي التي تستحوذ على أفضل محاولَاتنا . ونتيجة لذلك ، فإن لحظات نجاحنا في الإنجاز ، والأداء لا تجعلنا فقط نشعر بخصوصيتنا ، ولكنها تمكننا أيضاً من الوصول إلى بعضٍ من أسمى أهدافنا ، إذاً فأنت غالباً ما تُقدِّرُ ما تُشعرك به نزعتك إلى الكمال .

## الخطأ رقم # ١ : محاولة أن تكون كاملاً

ولكنك قد عشت بهذه النزعة الكمالية فترة كافية ، والضغط الناتج عنها لكي تعلم أنها تثقل كاهلك ، وبالمفارقة أنها تضايق غالباً الناس من حولك ، وقد لا تتفهم تماماً سبب اتخاذك لهذه النزعة الكمالية ، أو لا ترى أنها سيئة تماماً ، ولكنك على الأرجح تعلم أنك ستستريح إذا توقفت عن ممارستها .

## فهم النزعة إلى الكمال على أنها نزعة اجتماعية

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

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

## شيء جميل جداً من أجلك

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

ونحن أيضاً إجتماعيون في أننا نتأثر بالآخرين . فأنت عبارة  
عن مجموع ديناميكي مؤلف من جميع من لامسوا حياتك بطريقة  
مباشرة أو غير مباشرة سلباً ، أو إيجاباً . وسواء كانوا أحياء أم أمواتاً  
فهم يسكنون داخلك بتأثيرهم المستمر عليك ، ومن خلال ذكرياتك  
الشعورية ، واللاشعورية عنهم .

ونحن إجتماعيون أيضاً في أننا لا نصنع أنفسنا ، لقد كانت أسرتنا ،  
وأصدقائنا ، والعالم بشكل أوسع هم من علمونا أن نصبح أشخاصاً ، وأن  
نفكر ، ونبدع ، ونستخدم اللغة ، وننمي مهارتنا المحلية كأفراد في  
المجتمع ، وهم أيضاً من أعطونا المعايير التي سنستمر في استخدامها  
للحكم على المبادئ الإنسانية ، والسلوكيات ، والإنجازات ، ولولا هذه  
المعايير لما استطعنا أن ندرك ما ينبغي علينا أن نتوقعه من أنفسنا .

ومن هنا تنشأ النزعة إلى الكمال : فنحن نجتهد لكي نكون  
كاملين لنفسي بالمعايير التي وضعها لنا الآخرون ، والآخرون هم كل  
من هؤلاء الذين يسكنون بداخلنا من إتمام حياتنا من خلال علاقاتنا بهم ،  
وهؤلاء الذين يسكنون بداخلنا من خلال تأثيرهم علينا ، وهؤلاء الذين  
نرتبط بهم بطريقة لا فرار منها بوصفهم بشر . وفي النهاية فإن  
محاولة أن نكون كاملين هي محاولة إجتماعية لا شعورية لإرضاء  
أنفسنا عن طريق إرضاء أولئك الآخرين .

## نزعة الكمال والقبول الإجتماعي

إن القوة الإجتماعية التي تقود نزعاتنا إلى الكمال ، وبالتالي القوة التي  
يجب أن تتغلب عليها ، وتحولها لتحرر منها ، هي حاجتنا العميقة  
لنكون مقبولين ، ولأننا ندرّبنا على أن نكون لطفاء فإن هذه الحاجة  
تسيطر على كل لحظة من وعينا ، مما يجعلنا نعمل كل شيء تقريباً

## الخطأ رقم # ١ : محاولة أن تكون كاملاً

بطريقة تجعل الآخرين الاقربين بالنسبة لنا يتأثرون بشكل كافٍ ليحبوننا ولا يفرطون فينا وبدلاً من أن نتعلم كيف نتقبل أنفسنا ، فإننا ندرّبنا على أن نجعل أنفسنا مقبولين من المجتمع ، وعندما نفشل في ذلك نعاني من الداخل .

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

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

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

• أحببت "كليو" الرجل الذي قابلته مؤخراً ، غير أنها سمعت أنه يحب النساء النحيفات جداً ، ولذا فما كانت تأكل كثيراً ، وراحت تحمل الأثقال وتمارس التمرينات الرياضية ستة أيام في الأسبوع لمدة شهرين ، وبعد كل ذلك يخبرها أحد الأصدقاء أنه يراها ممثلة بشكل جذاب يعجبه .

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

## شيء جميل جداً من أجلك

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

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

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



الخطأ رقم # ١ : محاولة أن تكون كاملاً

## لماذا تُعدُّ النزعة للكمال خطأ ؟

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

- إنها محاولة حمقاء ، وعقيمة لفعل المستحيل .
- ينتج عنها قلق مفرط ، وتحوّل توترنا إلى محنة .
- تجعلنا نشعر كأننا سنموت عند ارتكابنا لخطأ ما .
- تجعلنا نضيع الوقت ، والجهد الثمينين .
- تعوق تقدم علاقات الصداقة الحميمة .
- تجعلنا نستاء من أولئك الذين نحاول جاهدين إرضائهم .
- قد تؤدي إلى عدد من الأمراض التي تهدد حياتنا .
- تؤدي بنا إلى الإفراط الذي لا يشبعنا أبداً .
- تجعلنا نشعر بالغباء ، ونصبح لوامين لأنفسنا بطريقة مستبدة .
- تسمح للآخرين بإدارة شئوننا ، وهذا فيه ظلم لهم ولنا .

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

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

## شيء جميل جداً من أجلك

- عندما تستغرق في الحفاظ على صورتك سليمة أمام المجتمع.
- عندما لا تكون مستعداً أو مؤهلاً للقيام بما يتوقعه منك الآخرون.
- عندما تملّي عليك هذه النزعة الطريقة التي تؤدي بها كل الأشياء
- عندما تدفعك نزعتك إلى الكمال إلى وضع معايير غير واقعية لنفسك .

- عندما تتكلف في أداء الأعمال من الطاقة ، والوقت ، والمال ، والقلق بقدر أكبر مما تستحقه هذه الأعمال .
- عندما تتخلى عن تقدمك لإرضاء من لا يهتم بك .
- عندما ينزع منك الفشل ، وعدم القبول الإحساس الذي تستحقه بالرضا مقابل الجهد الذي بذلته .

- عندما تضيع وقتك الثمين في محاولة الوصول للكمال ، بدلاً من قضائه في إنجاز الأولويات الحقيقية .
- عندما تجد أن الأمر يستدعي منك أن توفّق بين قيمك ومُتلك العليا .

- عندما تجد نفسك تلجأ للمشروبات الكحولية وما شابهها لتغطي على شعورك السيء بما تجده من نقص فيك .
- عندما لا ترضي نفسك أبداً ، ولا أولئك الذين يمثلون أهمية لك.
- عندما يكون سعيك الدؤوب نحو الكمال سبباً في تدمير صحتك العاطفية ، والبدنية .
- عندما ينتهي بك الحال أن تبغضَ ما تفعله .

ومن الضروري أن تعلم أيضاً أن من ضمن مسؤوليتك أن تتوقف عن الخضوع ، فالمجتمع وبعض الناس قد يفرضون معاييرهم عليك ، ولكن إذا واصلوا التحكم في تصرفاتك فأنت الذي يسمح لهم بذلك . وعلاوة على ذلك فالآخرون لن ينفذوك من نزعتك نحو الكمال . أنت فقط الذي يقدر على ذلك .

الخطأ رقم # ١ : محاولة أن تكون كاملاً

## الوصول إلى قرار التخلي عن

### نزعتك نحو الكمال

ولكن كيف تستطيع أن تتحرر من سيطرتها ؟ ومن أين تبدأ ؟

تستطيع أن تبدأ بقدرتك على إتخاذ القرار ، وهذه القدرة هي من أتمن ثرواتك ، وهناك خطوتان يجب اتخاذهما على الفور .

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

إنك لن ترغب في التغيير حتى تتوصل إلى تقبل فكرة أن نزعتك نحو الكمال تعد خطأ يؤدي لعكس المطلوب . وحتى ترغب في التغيير سيستمر في مساعيك لإرضاء الآخرين. قل لنفسك : "إنه لخطأ كبير أن أحيا أساساً لإرضاء الآخرين" . كرر هذه العبارة مرات ومرات ، وتأملها ، أو أكتبها عدة مرات حتى تصبح جزءاً منك .

### الخطوة الثانية : قرر أن تتوقف عن هذا الخطأ

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

شيء جميل جداً من أجلك

## الحل البديل للإرضاء

### الدائم للآخرين

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

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

وهذه حرية حقيقية .

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

## الخطأ رقم # ١ : محاولة أن تكون كاملاً

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

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

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

شيء جميل جداً من أجلك

## ١. سيكولوجية الاعتماد المتبادل

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

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

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

## الخطأ رقم # ١ : محاولة أن تكون كاملاً

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

## ٢ المبدأ الأخلاقي للمصلحة العامة

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

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

## شيء جميل جداً من أجلك

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

فالالتزام بمبدأ المنفعة العامة هو المبدأ الذي ولدت من أجله ، وتستطيع من خلاله أن تعبر بشكل كامل عن طبيعتك الاجتماعية . وينضم هذا المبدأ إلى سيكولوجية الاعتمادية التبادلية ليقدّم لك التوجيه ، والأمان الاجتماعي الذي تحتاجه للتخلي عن نزعتك إلى الكمال ، وتؤسس حريتك التي طالما سعت لتحقيقها . وما زال هناك التزام ضروري آخر :

### ٣. قانون الحب

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



## الخطأ رقم # ١ : محاولة أن تكون كاملاً

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

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

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

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

وهذا الحب غير المشروط كامل للأسباب الآتية :

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

## شيء جميل جداً من أجلك

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

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

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

## حدود القبول المشروط

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

## الخطأ رقم # ١ : محاولة أن تكون كاملاً

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

t.me/t\_pdf

سأقبلك طالما تتبع مبادئني .

سأتحملك حتى أجد سبباً لبغضك .

سأستمر في قبولك بشرط أن تواصل إرضائي .

ولابد أن نقرّ بأن القبول المشروط ، والتوقعات الاجتماعية لها موضعها المناسب . فإنجاز الأهداف يحدد نجاحنا في التعلم ، والفنون ، والرياضة ، والسياسة ، وبالطبع في دنيا العمل . فأنت لن تستطيع أن تباع الأعمال الفنية التي لا يرغب الناس في شرائها ، وأنت متميز بقدر آخر في إنجازاتك ، وإذا لم تنتج في عملك فقد يتم فصلك منه . والعقود المشروطة التي تقوم على الأداء المتوقع ويدعمها الخوف من الرفض تلعب دوراً أساسياً كقوة حافزة لنا في هذا العالم المتصارع . ولكن القبول المشروط اتخذ مكانة ودوراً في حياتنا بغير استحقاق ، فإنه قد يدفعنا نحو مستويات عالية من الأداء ، ولكنه يحرمنا للأبد من القبول المؤكد الذي نتوق إليه بشدة . وهكذا من المهم لك أن تعلم أن القبول المشروط لا يجدر به أن يحدد شخصيتك ، أو أن يوجه حياتك ، أو أن يقرر كيفية إحساسك بذاتك ، أو أن يملئ عليك كيفية إدارة علاقاتك الهامة ، نعم قد تريد أن تشعر بحسن أدائك للأشياء ، وبإعجاب الآخرين بما تنتجه ؛ ولكنك لا تستطيع الاعتماد على القبول المشروط لإدارة حياتك ، أو لإمدادك بالسلام ، والبهجة الداخلية .

ومن ثم ، فما البديل إذا ؟

# مكتبة

شيء جميل جداً من أجلك

## الحب غير المشروط

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

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

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

ولكن كيف تتقبل قبول الآخرين لك ؟

## تَقَبُّلُ قَبُولِ الْآخِرِينَ لَكَ

بإديء ذي بدء ، أنت تختار النظر إلى الحياة بمنظار الحب ، وبعبارة أخرى ، أنت تقرر أن ترى القبول من الآخرين (بدلاً من الأحكام التأديبية والرفض) في بداية ومنتصف ونهاية حياتك . هل حدث أن رأيت دموع البهجة في أعين الوالدين يهددون وليدهم لأول مرة ؟ يبدأ تقبلك بقبول الآخرين لك بإدراك أن الحب الذي يحرك الكون يَمْلِكُكَ بنفس الطريقة ولن يدعك أبداً .

ولكي تدرك هذه النظرة بشكل أدق فأنت تعتمد على ملاحظاتك الخاصة ، ورجاحة عقلك ثم تختار ، وبعبارة أخرى فإنك تؤمن بأنك مقبول بالفعل من الآخرين مثلما تقرر أن تتعايش مع حقائق الكون من حولك مثل أن الأرض كروية ، وليست مسطحة ، حيث أنك في كلا الحالتين تعتمد على دلائل من خلال تجاربك لا يمكن أن تتكرها ، وبنفس الطريقة التي تثق بها في الفلكيين وصناع نماذج الكرة الأرضية ، ورواد الفضاء حول الكون عندما يزعمون كروية الأرض ، فأنت تضع ثقتك في تجربتك الخاصة ، والشواهد المتماسكة التي تأتي من الأصوات التاريخية العميقة ، والمحترمة ، والتي تخاطب أهم احتياجاتك . وجميع هذه الأصوات يخبرك أن الحب هو ما يجعل الحياة تسير على نحو سليم . وهي تؤكد أن لا شيء يستطيع العمل على ازدهار ، وسمو ، وتحرير ، واتساع روحك ، ومساعدتك على تحقيق الصحة النفسية مثلما يفعل قبولك الشخصي ، وممارستك لتقبل الحب غير المشروط ، وما أن تتطرق فكرة أنك مقبول بالفعل إلى داخلك حتى تقول : "آه ! لقد فهمت !" ، إن العزم على الحياة في ضوء هذا الحب قد يكون في سهولة ملاقاته الأحبة بالأحضان .

## شيء جميل جداً من أجلك

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

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

### تسامح في غير موضعه

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

### قبول الآخرين لك

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

### إحساس بالاكنتاب

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

## الخطأ رقم # ١ : محاولة أن تكون كاملاً

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

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

### تجربة شخصية

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

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

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

## شيء جميل جداً من أجلك

سبيل المثال سيختلف تقبلك لزميل جديد في العمل عن الحب الذي تقدمه لزوجتك في عمقه وأبعاده ، وعلى ذلك فمهما جعلت نفسك منفتحة في علاقاتك مع جميع الناس فإنك ستعطيهم إشارات تساعدهم على فهم طبيعة العلاقة التي تريدها مع كل منهم .

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

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

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



## الخطأ رقم # ١ : محاولة أن تكون كاملاً

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

وبالطبع فأنا هنا أضع كل مراهناتي على الحب غير المشروط ، وأؤكد على أنك ستدرك العبارة المتناقضة في ظاهرها ، والتي لا يمكن مقاومتها ، والتي يكتشفها كل من يحاول التجربة : افعل شيئاً من أجل الناس بلا استحقاق منهم له وامتنع عن الحكم عليهم بما يستحقون وبذلك تثرى نفسك ، وبعبارة أخرى حبهم كما هم وطلباً لمنفعتهم ، وحينئذ سيكون الشخص الذي يحصل على أكبر منفعة من ذلك هو أنت .

وجانب آخر للنفع في هذه التجربة هو أن قبورك للآخرين يمكن الناس أن يكونوا إيجابيين وأن يحبوا أنفسهم ، والآخرين بما فيهم أنت على الأخص ، ولن يتغير الجميع في الحال ، ولكن الحب دائماً ينتقل من شخص لآخر كالعدوى ، وبطريقة غامضة ، ولكنها متوقعة فإن الحب ينتشر ذاتياً ويغير الناس جذرياً بما يظهر أفضل ما فيهم ، ويوجههم نحو علاقات صحية ، وسلام نفسي .

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

## شيء جميل جداً من أجلك

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

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

## التعامل مع نقائصك

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

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

## الخطأ رقم # ١ : محاولة أن تكون كاملاً

أخرى متناقضة ظاهرياً . دع الآخرين يرون أنك غير كامل وستجعلهم سعداء ، فإذا حاولت أن تكون كاملاً طوال الوقت فسوف ينصرف عنك من تحاول أن تؤثر فيهم . وهكذا فالفكرة هنا أن تهدف إلى التميز عندما تتوقع نتائج مرضية طالما كنت معتقداً أنك لست كامل ولا ينبغي أن تكون كذلك .

وسأقدم لك هنا بعض الطرق لتعزير تقبلك لنقصك .

### فكر قبل أن تأخذ على نفسك التزامات

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

### تحدث مع نفسك حول

### جهودك غير المثمرة لتحقيق التميز

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

شيء جميل جداً من أجلك

## ترأف مع نفسك في الجدية وفي النقد

كلنا نميل إلى المبالغة في تقدير اهتمام الآخرين بالحكم على أداؤنا. هل لاحظت أنك عندما تقلق وتعمل جاهداً لتترك إنطباعاً لديهم ؟ ، فإنهم في العادة لا يلاحظون ذلك ، وفي الواقع إنهم مشغولون جداً بالتفكير في أنفسهم ، ومهتمون بالانطباع الذي يتركونه عليك ، وكيف تفكر فيهم ، ولتفكر في هذا : عندما يخطيء الآخرون فهذا ليس معضلة ؛ فأنت تتعاطف معهم ولا تصفهم بالفشل ، وفي الواقع أنت لبتنا معهم أكثر من نفسك ، والفكرة أن تتقبل 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 ، وإذا ارتكبت خطأ ، ما لم تعتدي بشدة على أحد أو ترتكب جريمة ، فإن هذا الخطأ سيتلاشى على الأرجح مع بزوغ شمس يوم جديد .

## إتفق مع الناس الذين ينتقدونك بوجه حق

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

## الخطأ رقم # ١ : محاولة أن تكون كاملاً

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

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

الناقد : تبدو قذراً . أنت لا تعتني بمظهرك .  
أنت : مما يؤسفني أن الأناقة ليست إحدى مزاياي .

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

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

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

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

**تجنب الأشخاص الذين يريدون منك دائماً أن ترضيهم**

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

## شيء جميل جداً من أجلك

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

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

## جرب الطرق الثلاث التالية للاتصال بالآخرين

١. افعل ما يناسب كل علاقة من علاقاتك . عامل زوجك وأولادك ورئيسك في العمل وشركائك ومعارفك بطريقة ملائمة ، (إذا أعطاك رئيسك في العمل مهمة معقولة ومناسبة فلتقدم بها) وعندما تحقق التوقعات المناسبة لعلاقاتك فأنت تتصرف بطريقة مثالية

## الخطأ رقم # ١ : محاولة أن تكون كاملاً

٢. عندما تفشل قُمْ بالاعتذار ، وإذا كنت مُهيناً اعرض ما يسترضيهم ، إذا نسيت ذات مرة وتركت أصدقاءك في مكان لا يعرفونه ، فيمكنك أن تعتذر لهم ، توجه لهم مباشرة وأخبرهم أنك مسئول عن ذلك وأنت آسف عما فعلت ، إذا فعلت شيئاً أدى إلى خسارة الآخرين لنقودهم ، اعتذر وعرضهم عن خسارتهم . وعندما يقبل هؤلاء الأشخاص اعتذارك وتعويضك لهم ، فإنك تكون قد أزلت الحواجز بينك وبينهم واستعدت علاقاتك معهم تماماً (أي بصورة كاملة) ، وإذا قَصَرْتَ عن الاعتذار في الوقت المناسب وأدركت ذلك متأخراً ، فتستطيع عندئذ أن تعتذر عما فعلت وعن تأخرك في الإقرار به

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

هل أعادك هذا العرض إلى نزعة الكمال والمثالية المُجهدَة التي كنت تتعامل بها ؟ لا العكس هو الصحيح . هذه السلوكيات عملية وفي متناول الأيدي ، حيث أنها لا ترهقك بالضغط الهدامة للنزعة المثالية ، وبتقبل نقائصك. إنها تعارض أي توجه من جانبك لمحاولة التصرف على نحو كامل أو مثالي دائماً

شيء جميل جداً من أجلك

## لقد اتخذت طريقة جديدة للحياة

أنت الآن تعلم أنك لن تستطيع إرضاء الآخرين على الدوام ، وربما تكون قد قررت ألا تحاول أن تفعل ذلك فيما بعد ، وإذا تقبلت أيضاً قبول الآخرين لك فإنك تتعامل حينئذ بطريقة واقعية مع نقائصك . ومن الآن فصاعداً ستفعل الآتي :

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

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

مكتبة

t.me/t\_pdf

وستظل شخصاً لطيفاً .



## الخطأ رقم # ٢ القيام بالتزامات أكبر من طاقتك

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

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

## شيء جميل جداً من أجلك

فاحسرنه أنني لا أعلم بالضبط ولكنها على الأرجح كثيرة جداً ، ثم طلب مني أن أجد الثلاثة أسابيع التالية لتحديد ساعات عملي ، وحدد لي موعداً واحداً . وفي الزيارة الثانية أعطيتَه قصاصة من الورق تُبينُ أن ساعات عملي تبلغ ٦٨ ساعة أسبوعياً .

قال : "عدم قدرتك على الصفير هي إشارة تحذير مبكرة من هزرك العصبي بأنك لا تدير حياتك بصورة صحيحة" .

وبعلمت في ذلك اليوم ، أنه عندما نكون عموماً في صحة أفضل عبر الأشياء التي نستمتع بها ، فإن أجسامنا تتأثر بالعمل الزائد مهما كاد نوايانا حسنة والتزاماتنا ببيلة ، وفي تلك الليلة اعتذرت عن طريق الهاتف عن لجننتين . وحذفت عمليين من روتيني اليومي لأنهما ليسا من الأولويات الهامة ، وخفضت على الفور من ساعات عملي إلى مدة تتراوح ما بين خمسين إلى ثلاث وخمسين ساعة أسبوعياً وثبت أن هذا العبء معقول بالنسبة لي وأنا في منتصف الثلاثينيات من عمري ، ومع فيقتين من التأمل ، وكما توقعت ، عادت إلي القدرة على الصفير سريعاً .

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 وكثيري النسيان ، وعرضة لاضطرابات النوم ، ونصبح كلاعبي السيرك الذين يقذفون بالكثير جداً من الكرات في الهواء ، أو كمن يحاولون القيام بما لا يستطيعون ، أو كمن يبحرون بالسفينة ومحملة حملاً زائداً فتميل وتغرق .

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

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

## الخطأ رقم # ٢ : القيام بالتزامات أكبر من طاقتك

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

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

وبوصفنا بشر في مجتمع يتسم بالسرعة والتعقيد ، فنحن نستهلك طاقتنا كل يوم في أنشطة تضيء على حياتنا الممتعة والإثارة ، ولكنها أيضاً تستنفد طاقتنا وتعرضنا للتوتر المستمر ، ولكي نعمل على تخفيف هذا التوتر واستعادة حيوييتنا ، فنحن نأكل وننام ونمارس الرياضة ونسرخي ، ونأخذ فترات راحة ، ونغير من سرعتنا ، ونقوم بالعديد من أشكال الأنشطة الترويحية ، وربما نتناول الكحوليات والنيكوتين والكافيين وغيرها من المخدرات ، ولكننا عندما نفرط في الأنشطة التي تستنفد طاقتنا بدون تعويض لما فقدناه ، نشعر حينئذ بالفراغ والجفاف ، ويتحول توترنا الذي لم نخفف من حدته إلى محنة ، وعلى نفس المنوال عندما نحاول أن نكون مثاليين وكاملين ينتهي بنا الحال بحياة تخلو من الصحة والتمتع .

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

شيء جميل جداً من أجلك

الغرض من تحمّل

ما لا نطيق من أعباء

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

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

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

الخطأ رقم # ٢ : القيام بالتزامات أكبر من طاقتك

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

## السبب الذي يجعلنا نتحمل من العبء ما لا نطبق

قضيت السنوات الأولى من حياتي المهنية محاولاً تحسين صورتي كشخص لطيف وكفاء . لقد كنت أريد بصدق أن أعمل بصورة جيدة ، وكنت عادة أؤدي عملي بفعالية . ولكن دون إدراك مني ، كانت رغبتني في التأثير على الآخرين غالباً ما تتعارض مع قيامي بمصالحهم ، وعندما كنت أقوم بالتدريس ، كنت غالباً ما أهتم بالمجاملات التي يقدحها عليّ أفراد فصولي أكثر من اهتمامي بما يثرى العملية التعليمية نفسها ، ولكي أحافظ على النقد الإيجابي في صالحي ، كنت أتجاوز حدود المعقول فيما يختص بي ، وكنت أضيع كلا من الوقت والطاقة ، وأرهق نفسي ، وغالباً ما كنت أقوم بمهام وظيفتي بأقل مما كنت قادراً على القيام به ، وفي اليوم الذي أرجع فيه الطبيب عدم قدرتي على الصفير إلى تحملي من الأعباء ما لا أطيق ، فإنني لم أتعلم فقط أن هذا كان ضاراً ، ولكنني تعلمت أيضاً أنني لم أكن أدرك السبب في قيامي بهذا ، ولا الغرض الذي أهدف لتحقيقه من وراء هذا ، ودفعني هذا الاكتشاف إلى التحقق بصورة أكبر من السبب الذي يجعلني مع باقي الناس اللطفاء مصرين على ارتكاب هذا الخطأ . وفي الأساس ، وجدت أن كلا الخطأين ( محاولة الوصول إلى الكمال وتحمل من العبء ما لا نطبق ) يرتكزان على افتراضين خاطئين شائعين . الافتراض الأول ، أن الحب المشروط هو قانون

## شيء جميل جداً من أجلك

الحياة ، والافتراض الثاني يقول : لا يوجد أحد لديه مبرر لتقديرنا كما نحن ، وكلا الافتراضين يؤديان بنا إلى التشكك في النفس وعدم تقدير الذات. ومن الواضح أنني مثل غيري من اللطفاء ، وبدون وعيٍ إلى حدٍ كبيرٍ ، أمتلك الكثير منهما .

وتكمن بذور التشكك في النفس وعدم تقدير الذات في السنوات الأولى من أعمارنا . فبالمقارنة مع آبائنا والبالغين الآخرين كنا صغاراً ضعافاً غير مجربين ، دون معرفة كبيرة ودون ثقة في أنفسنا ، وبالرغم من محاولات الكبار حولنا تشعرنا بالخصوصية ، أحياناً ، فقد كانوا في الأغلب يعطوننا الدلائل على أن آرائنا ومشاعرنا واحتياجاتنا غير ذات أهمية ، وربما كانوا يوضحون لنا أننا لا يجب أن نتكلم إلا إذا طُلبَ مِنَّا ذلك ، وأنهم ينتظرون منا أن نأخذ ما يعطوننا إياه ونعمل ما يأمرُوننا به ، وفي بعض الأحيان ، ربما أشعرونا أننا على الطريق الصحيح .

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

وبحكم تاريخ مولدي كنت دائماً أصغرَ ولدٍ في الفصول المدرسية التي التحقت بها ، ومن وقت مبكرٍ كانت المواد الدراسية المفضلة لدي هي الفسحة والغذاء والألعاب ، مما لم يترك انطباعاً جيداً لي لدي

## الخطأ رقم # ٢ : القيام بالتزامات أكبر من طاقتك

المدرسين . وفي المقابل كانت الفتيات الأكثر نضوجاً يتصرفن بشكل يوحى بأنهن يستمتعن بعمل الواجبات المنزلية ، وبالتبعية كُنَّ يَتَّقْنَ إلى الحصول على تقديرات جيدة ، وبالنسبة لي فقد كان تقديري هو "مقبول" في معظم المواد ، ليس فقط لأنني كُنْتُ أَلْعَبُ أكثر مما أذاكر ، ولكن لأنني أصبحت أشعر بالغباء بالمقارنة معهن ، وكنت أخاف من المنافسة والتعرض لإحراج أكبر . وبينما كنت أسعى لإثبات نفسي في الألعاب الرياضية ، كانت تقاريري المدرسية تثبت واحدة تلو الأخرى أنني تلميذة متوسطة . وفي سنتي النهائية بالجامعة ، وليس قبل ذلك أدركت أنني أعيش حاملة في ذهني صورة سلبية لنفسي وتاريخي السابق ، بدلاً من أن أعيش وفق قدراتي ، ولحسن الحظ ، فلقد أدركت في هذا الوقت أيضاً أنني أدينُ لنفسي وللعالم بأكثر مما أقدم . وبدأتُ أعمل وفقاً لقدراتي ، وأعتقد أنني كنت خائفة من أن أتخلف عن الركب . ولأنَّ معظمنا تَمَّتْ تَشْتَتُّه ليكون لطيفاً ، فلقد كبرت صورنا السلبية عن أنفسنا وكبرنا بداخلها ، فسمحنا لها بتحديد أفكارنا عن ذاتنا ، وتركناها تتحول إلى نبوءات محققة تُملِي علينا كيفية إدارة حياتنا ، وعندما ندرك قوة هذا الحكم الذاتي نستطيع أن نفهم سبب تحملنا من الأعباء ما لا نطيق : إذا شعرنا بدونيتنا وعدم أهميتنا وقلة قيمتنا ، فنقتل أنفسنا جهداً لمحاولة إثبات العكس ( ونحن لا نوافق فقط على كل مطلب من أولئك الذين نتوق للحصول على استحسانهم ) ولكننا وبالرغم من انشغالنا الفعلي ، قد نتطوع بالقيام بأشياء لهم قبل أن يطلبوها منا .

### تغيير تقديرك المنخفض لذاتك

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

## شيء جميل جداً من أجلك

الذي يدور العالم في فلكه لن يعتبرني جديراً بالقبول ، وإذا كنت تعرف الحب غير المشروط للأسرة والأصدقاء . فقد يفيدك هذا كمرآة ترى فيها ذاتك الحقيقية ، وتعطيك هذه الرؤية تبعا لذلك دفعة أو نقطة انطلاق لتحويل إحساسك الضعيف بقيمتك الشخصية .

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

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

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



## الخطأ رقم # ٢ : القيام بالتزامات أكبر من طاقتك

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

٢. خدمة للمصالح العام : وهنا نجد فكرة أنك تكون ذا قيمة عندما تساهم في إشباع حاجات العالم للمأوى ، والملبس ، والسلام والحكمة والعدالة والعرفة والخدمات الصحية والجمال والاتصالات والأمل ، والإصلاح البيئي والتجارة والنقل ، والحرية والحب (وكل شيء يدعم وحدة وسلامة المجتمع البشرى ويجعل الحياة جديرة بأن نعيش فيها) ، وكمبدأ أخلاقي ، فإن هذا يعطينا السلطة لتحقيق أغراضنا بوصفنا كائنات اجتماعية نعتمد على بعضنا البعض . وهو أيضاً في متناول الجميع بطريقة عادلة ، ومن منطلق ما يثرى داخلنا ، فهو يُعدّ خطوة هائلة تتجاوز العيش فقط لاكتساب الثروة والقوة لخدمة مصالحنا الذاتية .

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

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

## شيء جميل جداً من أجلك

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

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

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

## الخطأ رقم # ٢ : القيام بالتزامات أكبر من طاقتك

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

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

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

## شيء جميل جداً من أجلك

لشخص قريب منك : " لأول مرة في حياتي سأقرب نفسي على حقيقتها .  
وأنا أدرك الآن أنني أؤدي بصورة جيدة ، ويجب أن أعتني باحتياجاتي  
وأحافظ على وقتي وطاقتي بالأنا أتحمّل من الأعباء ما لا أطيق " .  
ولكن افترض أن إحساسك لتقدير الذات منخفضٌ ومتعمق حتى أنك  
لا تتمكن (على الأقل في المحاولة الأولى) أن تقوم بهذه التأكيدات  
الإيجابية لنفسك . ولكنك لديك الكثير من الرفقاء ولا ينبغي أن تئس . يجب  
أن تعمل جاهداً لتحقيق ذلك . وإليك ثلاثة تمرينات يمكنك أن تؤديها :

### ١ . امتدح جوانب قوتك :

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

### ٢ . قل "لا" عن طريق التخيل :

فكر في الأشخاص المهمين الذين تقدرهم ، ارسّم صورة ذهنية لنفسك  
في مكانهم ، وقل "لا" بأدب في مقابل طلب معين لشغل أوقاتهم ، تخيل  
موقفاً مشابهاً سرعان ما نجد نفسك فيه ، استمع لنفسك وأنت تقول "لا" ،  
أدرّ المشهد مرات عديدة في مخيلتك قل : "لا . لا . لا . لا" واستمع

## الخطأ رقم # ٢ : القيام بالتزامات أكبر من طاقتك

بعظمة الشعور الذي يجلبه قولك هذا . اترك انطباعاً قوياً في نفسك أيضاً عن طريق تخيل امتناعك عن قول "نعم" والتي قد تندم عليها فيما بعد . جرب هذه التخيلات لمدة أسبوع ، أو تصور ، على سبيل التغيير ، عدة مواقف تتصل بخبرتك الشخصية ، وتخيل نفسك وأنت تقول "لا" في كل موقف فيها ، وعندئذ استمتع بالبهجة التي تجلبها لك زيادة تقديرك لذاتك .

### ٣. قل "لا" في مواقف الحياة الواقعية :

عندما يطلب منك أحد أن تقوم بعمل يجعلك تشعر بأقل درجة من عدم الراحة أو يجعلك تتردد أدنى تردد ، فلتقل : "متأسف لأنني سأرفض ذلك" تعامل مع كل موقف اجتماعي بإدراك أنك غير مضطر لقول "نعم" أمام كل مطلب . قل "لا" لأنك بالفعل لديك من المشاغل ما يكفيك . قل "لا" لكي تؤسس نمطاً لعاداتك أكثر صحية . حيث إن مرة واحدة من الرفض الصارم ستساعدك في أن تبدأ في كسر عاداتك القديمة في قول "نعم" . وأنت من قبل كنت تتحمل أكثر مما تطيق وليس لديك الكثير لتستمتع به .

ولكي تُقدّرَ ذاتك تقديراً كبيراً ، فأنت غير مضطر للحط من شأن الآخرين ، أو لوضع نفسك دائماً في مكان الصدارة ، أو للرفض التلقائي عندما يطلب منك الناس شيئاً . أنت ببساطة ينبغي أن تهتم بنفسك الاهتمام الملائم ، بما يعني أنك ترفض القيام بشيء عندما يكون لديك بالفعل مشاغل أهم ، وكل من علاقاتك الحميمة أو تلك التي تتصل بالعمل تتطلب منك الكثير بينما موارد وقتك وطاقتك محدودة ، ولذلك فعندما تفكر في نفسك بتقدير ، فمن الضروري أن تزن التزاماتك العديدة وتناقش بترؤ مع نفسك والآخرين أي تعهدات جديدة .

## شيء جميل جداً من أجلك

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

### تنظيم الحياة بطريقة متوازنة

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

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

أحمق جداً ؛ كبير جداً / صغير جداً ؛ حار جداً / بارد جداً ؛ قوى جداً / ضعيف جداً . والقائمة لا نهاية لها . والتوازن يستلزم منك أن تحتفظ بجزء كبير من كل واحد من هذه المتناقضات ، وأن تعيش في الوسط بينهما مكتسباً نسبة من كل صفة دون أن تميل لإحداها على حساب الأخرى فتخل بتوازنك .

والصورة الأخرى التي يمكنك استخدامها لفهم التوازن هي صورة لاعب السيرك على الدراجة . تخيل كيف يقود الدراجة تاركاً قضيب التحكم ، ولاعباً بأشياء مختلفة الأوزان ، والأحجام والخامات ، قاذفاً إياها في الهواء ، اجعل هذه الأشياء تمثل أنشطتك الجارية التي تستهلك مقادير مختلفة من وقتك وطاقتك : تنظيف أسنانك بالفرشاة ، والانتقال إلى مكان عملك ، والأكل ، والعمل ، والاستراحة ، ورعاية الحديقة ، والقراءة ، ومشاهدة أخبار الساعة السادسة ، دفع الفه بير ، وممارسة الحب ، وهلم جرا ، ومهمتك من بعطي هذه الأنشطة ما تستحقه من الاهتمام ، والوقت والجهد على أساس أهميتها بالنسبة لك .

والحياة في هذه الأيام تشبه ركوب الدراجة عبر طرق متعرجة وعرة كثيرة المرتفعات ، بينما تقذف بالموز ، والبالونات ، وكرات البولنج في الهواء كلاعب السيرك . ومهما كنت تتغلب على المنعطفات والحفر ، فإنك ستفقد توازنك أحياناً ، مثلك مثل أي شخص آخر ، أو قد تسقط منك كرة ، أو موزة أو قد تسقط أنت على وجهك ، ولحسن الحظ عندما يحدث ذلك فإنك نستطيع أن تنهض وتبدأ من جديد في ركوب الدراجة مجتهداً في أن تستعيد توازنك بأسرع ما يمكن ، ولكن النقطة الأساسية هي أن تقوم بتنظيم الأيام ، والأسابيع ، والشهور حتى تتقدم على طريق الحياة محققاً التوازن الأساسي .

إذن كيف يتحقق لك ذلك ؟

## شيء جميل جداً من أجلك

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

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

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

### اتجاهاً قيماً وطويل المدى لحياتك :

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



## الخطأ رقم # ٢ : القيام بالتزامات أكبر من طاقتك

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

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

### حدد أهدافاً معينة

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

## شيء جميل جداً من أجلك

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

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

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

## الخطأ رقم # ٢ : القيام بالتزامات أكبر من طاقتك

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

### خطط لمستقبلك

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

## شيء جميل جداً من أجلك

وبعد ذلك حدد مجالات الاهتمام في حياتك : الأسرة ، الأصدقاء ، أو الدخل ، أو العمل ، أو الإسكان ، أو الخدمات الاجتماعية ، أو الترقية ، أو التعليم ، أو السفر ، أو التعاقد ، أو الهوايات . الخ . في أعلى صفحات إحدى مفكراتك ، أو في ملف على جهاز الكمبيوتر الخاص بك اكتب أسماء مجالات اهتمامك هذه ، اسماً في كل صفحة . ويمكنك أن تبدأ بتحديد الباقي من عمرك (هل هو ستون سنة ، أو خمس وثلاثون ، أو خمس عشرة سنة) ولتعزيز مثالنا ، نفترض أن عمرك الباقي هو خمس وثلاثون سنة . وفي الصفحات الأولى وتحت كل مجال من مجالات اهتماماتك ، ضع التاريخ و اكتب "هذا العام" . وفي الصفحة التالية من كل مجال اكتب "السنوات ٢-٥" . وبدءاً من الصفحة الثالثة ابدأ في فصل صفحات مستقلة كل منها للأعوام "٥-١٠" ، و "١٠-١٥" ، "١٥-٢٠" ، "٢٠-٢٥" ، وأخيراً ربما الأعوام من "٢٥-٣٥" .

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

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

## الخطأ رقم # ٢ : القيام بالتزامات أكبر من طاقتك

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

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

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

## شيء جميل جداً من أجلك

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

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

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

## ٢ . قم باستجابات تامة للطلبات التي تتطلب وقتك وجهدك

أنت غير مضطر للموافقة على الفور .

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

## الخطأ رقم # ٢ : القيام بالتزامات أكبر من طاقتك

هذا دورك في العمل . أو لأنه جزء من التزام أكبر لك ، ولكنك في حاله الطبيعية يجب أن توافق فقط على فعل تلك الأشياء التي تفي بالأسس الأربعة السابقة

، إذا كنت لست توافق بعد الآن بطريقة تلقائية على مطالب الآخرين منك . فقد يكون من المفيد لك أن تعلم ما تفعله حيال ذلك ، يمكنك أن تقول لهم "أنا لن أجهد نفسي بعد الآن لأداء كل ما يريده الناس مني . من فضلك تفهم أن رفضي يعني محاولتي أن أكون واقعياً ومسئولاً" وتوضيح مقاصدك الجديدة لهم قد يكسبك تأييدهم .  
عندما يتأثر أي شخص بطريقة مباشرة بقرار تتخذه (كزوج أو زميل في العمل أو صديق حميم) فقد يكون من المفيد أن تتناقش معه قبل اتخاذ قرارك . وأنت لا تريد منهم أن يوجهوا حياتك ، ولكنهم مهمون بالنسبة لك . وبالرغم من أنك قد ينتهي بك الأمر بفعل ما تعتقد وجوبه بصرف النظر عن كلامهم ، فإنك إذا تشاورت معهم قبل الوصول إلى قرارك ، فإنهم لن يستاءوا من تجاهلك لمطالبهم فيما بعد .

نت تستطيع أن تقول "لا" وتكتسب الاحترام لنفسك

عندما لا يعي أحد المطالب بالأسس الأربعة السابقة ، فإن رفضك لمثل هذا المطلب هو في صالح الجميع ، وهذا يُمكنك أن تشعر بالثقة عندما تقول "أسف ولكن ينبغي عليّ أن أرفض . وتستطيع أن تشجع نفسك حينئذ فقط لأنك بحسب أن تتحمل من الأعباء ما لا تطيق ، وإذا لم تكن قد جربت قول "لا" فيما سبق ، فقد تفاجأ بما يجلبه لك من مشاعر حسنة .  
وعندما يطلب منك الناس أشياء فإنك في العادة لا تدين لهم بتفسير لرفضك لطلباتهم ، ولكن هذا لا يسلمتزم أن تكون جافاً أو لا مبال بهم ، وقد تود أن تقول : "أسف ، أنا لن أفعل ذلك لأن .. ." وقد تود أن تضيف عند الضرورة : "سأبلغك بشخص آخر يمكنك أن تطلب منه ذلك"

## شيء جميل جداً من أجلك

عندما يسألني زملائي أن أفعل أشياء قد تكون مرهقة لي ، أقول كلام مثل : "أنا آسف سأضطر للرفض ، في الماضي ، كلما كنت أوافق على أعباء تزيد عن طاقتي كان ينتهي بي الحال بأن أثور ، ولا أؤدي عملي كما ينبغي ، ولذلك فأنا لم أعد أفعل هذا" . وعندما قلت هذا الكلام للمرة الأولى كنت أسمع باستمرار : "هذا ما ينبغي عليّ أن أفعله أيضاً" . وقد غيرَ احترامهم وتقديرهم لي من شعوري نحو تصرفي .

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

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

*يمكنك أن تتجنب التأثير الخادع*

بعض الأدوات والمسئوليات تتداخل مع بعضها ، فقبل أن توافق على رئاسة مجلس الآباء ينبغي أن تعلم كم من الوقت سيأخذ منك هذا ، ولا



## الخطأ رقم # ٢ : القيام بالتزامات أكبر من طاقتك

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

*إذا توليت مهمة جديدة يمكنك التخلي عن مهمة أخرى*

ولكن أي من التزاماتك يمكنك التخلي عنها ؟ اسأل نفسك : " أي من هذه الالتزامات يجلب لي أقل إشباع ؟ " وأي منها يعطيني أقل مما يأخذ مني ؟ وأي منها تحمته لمدة أطول من اللازم ؟ وما أن تحدد أحد الالتزامات الذي يمكن التخلي عنه (أو أكثر) ، فتخل عنه بأسرع ما يمكنك . وقد يؤثر اختيارك على أشخاص يمثلون لك أهمية ما ، وبالتالي سيجب عليك إخبارهم ، كُن صادقاً ، وارجع مسؤولية اختيارك إلى اهتمامك بصحتك العقلية .

وبنفس الطريقة إذا تطلب منك نشاط هام فجأة أن تبذل جهداً أكبر مما قبل ، وأنت تريد الاستمرار فيه مع ذلك فلتتخل عن نشاط آخر . وقد يمكنك لفترة قصيرة أن تكسب جدول أعمالك دون أن يتحول التوتر إلى محنة ، ولكنك لا تستطيع أن تفعل ذلك دون جهد كبير ، وصحتك تتطلب الاعتدال ، وتخير المناسب من الأعمال ، وتحقيق التوازن على أساس النظر بواقعية إلى حدود طاقتك .

## ٣. قم بتنظيم وقتك بطريقة فعالة

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

## شيء جميل جداً من أجلك

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

والمهمة المطلوبة هي أن تنظم (بطريقة أفضل) الوقت الذي ينبغي عليك أن توجهه لمعيشتك وللاستفادة من وقتك المحدود بطريقة فعالة ، وليس لأحد آخر الحق ، أو الاختصاص في أن يفعل هذا لك ، وأنت وحدك الذي ستتلقى التقدير ، أو اللوم على كيفية تصرفك حيال هذا الأمر . إذن فلتفكر جيداً فيما تستطيع أن تفعل لتنظيم وقتك .

إن عدد ساعات اليوم لا تتعدى أبداً أربع وعشرين ساعة . وفي المتوسط من المحتمل أنك تقضي عشر ساعات منها في الأكل ، النوم ، والتزيين ، والاهتمام بصحتك — وأنت تعطي عشر ساعات أخرى لمدة خمسة أيام في الأسبوع لعملك (بما يتضمن الانتقال من وإلى مكان عملك ، والاستعداد ، والدراسات الخاصة بالعمل التي تجريها في المنزل ، والعمل لوقت إضافي) . ماذا أبقيت بعد ذلك ؟ جزءاً من الإجازة الأسبوعية وحوالي أربع ساعات من اليقظة يومياً لتحشد فيها أي شيء آخر مثل التسوق ، والأعمال المنزلية ، وصيانة السيارة ، والأسرة ، وخدمات المجتمع ، وأمورك المالية . والترفيه ، والمهام الأخرى والأنشطة الترويحية .

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

## الخطأ رقم # ٢ : القيام بالتزامات أكبر من طاقتك

مما نحتمل ، فيمكنها أن ترهقنا ، وتجعلنا نؤدي أداءً سيئاً في كل شيء نفعله ، إن وقتنا محدود ، ونحن مديون للجميع بالأداء نجهد أنفسنا في الأولويات الهامة وغير الهامة على السواء .

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

### حدد أولوياتك يومياً

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

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

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

## شيء جميل جداً من أجلك

أياماً من المهام أرقام "٢" و "٣" . وإذا حدث هذا أعط هذه المهام أرقاماً جديدة في اليوم التالي ، وإذا وجدت أنك تهمل المهام رقم "٣" وهي هامة جداً ، فأنت تحاول بهذا أن تتحمل من المهام ما لا تطيق .

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

وأنت لست مضطر للتخطيط كل دقيقة لكل يوم أو أن تقضي حياتك كلها في عملية التنظيم . ولكنك عندما تحدد أولوياتك بهذه الطرق ستشعر بخفة الضغوط عليك ، وستنظر إلى كل يوم مضي وتشعر أنك قد استفدت من وقتك أفضل استفادة تستطيعها .

### اختر جدول عمل يناسب إيقاعك

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

### توقع الأشياء غير المتوقعة \*

قد يفاجئك أحدهم صائحاً : سيارتك ستتعمل ؛ أو حمامك سيفيض ؛ أو الاجتماع سيتعدى مواعده المقرر ؛ أو زميل يمرض ، أو سيتأخر أحد العملاء ؛ أو ستصادف صديقاً قديماً لك ، وفي عالم اليوم تصنع التأخيرات والمقاطعات والطوارئ حياتك ، ولذلك اترك فراغات في جداولك اليومية عن طريق تحديد نصف ساعة هنا أو ساعة هناك ، وأطلق على هذه الأوقات اسم "المقاطعات" . وسيساعدك ذلك في

## الخطأ رقم # ٢ : القيام بالتزامات أكبر من طاقتك

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

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

### قسم مهامك المركبة إلى أجزاء سهلة التنفيذ

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

قم بإحصاء المهام التي يمكن أن تستهلك

وقتاً أطول من تقديراتك المعتادة

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

## حمل جدا من أجلك

نسخصيه في حجر مهام (وليست السرعة المثالية) ، وأن نضع جدولاً زمنياً لها بمدة أطول مما نعتقد أنها ستأخذ .

ونعد تشاورت مع إحدى الأمهات التي وافقت على رئاسة لجنة التخطيط لتخرج انتها من تعليمها الابتدائي ، ولقد تصورت أنها ستأخذ ثلاثة اجتماعات مسانداً لاداء هذه المهمة ، إذا صارت الأمور على ما يرام ، ولأنها كانت قنعه من الأشياء غير المتوقعة فلقد كانت تعتقد أن أعضاء اللجنة قد يعطلون العمل ليمتد لأمنية أخرى ، وسألتها عما سيحدث لو خططت لثلاثة لقاءات ثم امتدت إلى أربعة فيما بعد فقالت : "سأتوتر وسيشعر أعضاء اللجنة بالسخط" . وقررت أن تطلب منهم التخطيط لأربعة اجتماعات ووافقوا على ذلك ولكنهم أجزوا ثلاثة اجتماعات فقط في الواقع ثم قامت بإلغاء الاجتماع الرابع وأضفت السعادة على الجميع بذلك وتعلمت أن الأمر أكثر إقناعاً عندما تنجز الأشياء في إطار مواعيد واقعية بدلاً من المواعيد المضغوطة .

### ليساعذك غيرك

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

### حدد مواعيد الراحة مسبقاً

أنت تحتاج إلى فترات راحة وللترفيه والتنويع والترويح ، وأوقات لنقل سرعة أدائك ، وتذوق طعم الحياة وذلك بأن تفعل ما يعيد إليك طاقتك المستنفذة ، وعندما تعلم أنك ستحتاج الشهر القادم إلى أيام للقراءة ، أو التسوق ، أو مشاهدة شرائط الفيديو ، أو الراحة ، فلتخصص أوقاتاً في

## الخطأ رقم # ٢ : القيام بالتزامات أكبر من طاقتك

جدولك لهذه الأعمال من الآن . محددًا ما تريد فعله بالضبط في مذكرتك ،  
وحيثما عندما يظن منك الناس أن تفعل شيئاً لهم في هذه الأوقات ،  
سيكون لديك اعتراضا "اسف ، ولكنني مشغول في ذلك الوقت"

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

### الحياة بحيوية أكبر

أنت الآن تدرك أنك تمتلك الكثير لتقدمه ، وأنت تؤدي الكثير من المهام  
بشكل جيد ، وأنت أيضاً تلتزم بعدم تحميل نفسك ما لا تطيق  
وستستعين بأسرتك وأصدقائك في تنفيذ عزمك ، وأنت ستحدد اتجاهات  
طويلة المدى لحياتك . وبالإضافة لذلك ، فمن الآن فصاعداً عندما  
يطلب منك شخص طلباً يستنفد وقتك وجهدك ، فسوف تفعل ما يلي :

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

## شيء جميل جداً من أجلك

- تعهد للآخرين بما تستطيع من المهام .
- تحدد أوقاتاً لراحتك قبلها بوقت طويل .

ولنتظر الآن إلى مدى تغيير السيناريو الأصلي الذي ذكرنا سلفاً :

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

وإذا نظمت حياتك ، ستتفادى الذهاب إلى سريرك منهكاً ، وغاضباً ، والاستيقاظ في اليوم التالي مكتئباً ، ومجهداً ، نعم قد يحدث هذا فأنت لست مثالي ولا كامل كما قد تظن ، ولكنك لن تحاول دائماً أن تكون مثالياً ، وتتحمل من الأعباء ما لا تطيق ، لأنك لن تؤسس تقديرك لذاتك على إرضائك الدائم للآخرين ، أو على مقدار ما تقوم به من أعمال. وبدلاً من ذلك ستقدر نفسك وتكون مشغولاً عن حياتك ، متوصلاً إلى القرارات التي تمكنك من المساهمة الفعلية في المصلحة العامة وبالتالي تفيد نفسك .

وستظل شخصاً لطيفاً .



## الخطأ رقم # ٣

### عدم قول ما تريد

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

لمّا تقدم والذي في العمر بدا إليّ حد نموذجي استدعاء النكات والقصص المفضلة من الماضي ، فسمعت مرات عديدة واحدة عن سيد "جرين" الذي يمتلك متجرّاً للحلوى المحلية حيث يتوقف الأطفال في طريقهم للمنزل من المدرسة . وفي أحد الأيام تفشت إشاعة بأن "جرين الرجل العجوز" كان يقدم كرات فاسدة مجانية . ولكنها إشاعة جيدة بالنسبة لصديقين من الدرجة الثالثة ، والذين قررا أن يثبتا

## شيء جميل جداً من أجلك

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

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

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

## الخطأ رقم # ٣ : عدم قول ما تريد

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

### نماذج التعاملات

خمسة نماذج من التعاملات الاجتماعية تبعث على الصمت ؛ بعضها يكون شخصياً بالفطرة والآخر يكون مكتسباً ، البعض يكون مبتذلاً ويبدو أنه ذا أهمية ثانوية ، بينما النماذج الأخرى نقد لسعادتنا الشخصية وجميعها تكون تحت سيطرة القوى التي تخيفنا وتضعف سلطتنا

### التعامل الذي سوف يكلف الآخرين شيئاً ما

انت لا تطلب من صديق أن يدفع ثمن عشاء غال من أجلك في ذكرى ميلادك ، أو لتقل أنك تعرف أن جارك الودود يعمل في وسط المدينة التجاري قرب المخبز حيث طلبت كعكة ، أو مسحوق مطبوخ ، فيمكن بسهولة جلبها وإحضارها للمنزل من أجلك ، فسوف تحب منع عمل ذلك . ولكنك لا تريد أن تتطفل عليه ، لذلك لا تطلب وتقضي التسعين دقيقة في رحلة إنكفائية تقود السيارة وأنت في قمة برنامجك المشغول وتحضرها بنفسك

### التعامل حيث نكون خائفين أن ما نريده سوف يسبب صراعا

تفز عنا فكرة إغضاب الناس منا لكونها فكرة قبيحة ، أو لكونها مقلوبة رأساً على عقب ، ومربكة ؛ فمثلاً أن تكون ضيفاً في منزل شخص ما يدمن التدخين ، ولديك مشكلات شعبية ، أو أنك تكره (ببساطة)

## شيء جميل جداً من أجلك

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

مكتبة  
t.me/t\_pdf

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

وتستضيف صديق للعشاء وتحضر النادلة الفاتورة التي تشير إلى  
دولارات كثيرة جداً . وتصبح متوتراً في داخلك ، فلا تعرف سواء  
أراجعت الفاتورة أم ارتكبت خطأ ؟ ولكنك كشخص لطيف لا تريد أن  
تورطها أو تورط نفسك ، لذلك فإنك تدفع بدون طلب تفسير ، أو  
صديق قمت بعمل قرض له ، والآن فات موعد استحقاقه ، ولا تشير  
إليه أبداً ولا تقول أي شيء أيضاً .

التعامل الذي تشكله السلطة  
المتبدلة أو من يستأسدون علينا

يُخيفنا المعقدون وأشكال السلطة القوية ، فنكون مقتنعين بأن  
مواجهتهم لن تقدم أي إفادة . وتود أن يتوقف الرئيس عن فرض  
عمل كثير جداً عليك ، ولكنك تُصّر بأسنانك في صمت ، أو وصف  
طبيبك (مُسرعاً) دواءً لن يفيدك : ولكنك لا تتفوه بكلمة واحد .

## التعامل عندما نحتاج أو نريد شيئاً ما نحبه

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

ولأننا لا نشعر بأننا نستطيع طلب ما نريد ، فربما نلجأ بدون وعى إلى الطريقة التي تكون غير مباشرة ، وربما نحاول أن نعالج هؤلاء الذين يكونون متورطين ، محاولين أن نجعلهم يشعرون بالذنب ، آمليين أن يحصلوا على ما نريده بدون الاضطرار لطلبها مباشرة ، أو ربما نتخلى عن التلميحات ، متوقعين أن هؤلاء المقربين لنا يقرأون أفكارنا ، ويفعلون ما نريد ، مع أننا لم نخبرهم أبداً بها ، وإذا لم يحلوننا بأنفسهم ، فربما حتى نصبح غاضبين منهم أياً كانت حيلتنا التي تجعلنا غير مباشرين ، لأننا لا نشعر بالحرية لقول ما نريده مباشرة .

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

شيء جميل جدا من أجلك

## المشكلة في دوائر اجتماعية مختلفة

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

### دائرة الغرباء

هؤلاء الأشخاص يعنون القليل بالنسبة لنا : المحاسب في المتجر الكبير وسط المدينة ، والنادلة خاصة حين تناول العشاء في مدينة نائية . والسحصر الذي يمر به في الشارع ، وكأناس لطفاء يعاملهم بكياسة وسوق المثل في المعابر ، وأننا لا نحبرهم بما نريد ، وعادة لا تكون هناك مشكلة إذا حاولوا أن يأخذوا أشياء خاصة بنا ، ومن ناحية ثانية إذا احتجنا شيئا ما منهم ، ولا نتكلم بوضوح نفقد أشياء نستحقها أو نكون مؤهليين له

### دائرة اصحاب الحرف

نحن نعمل نخارة مع هؤلاء الناس الآن وغداً مثل البائع في دكان التنظيف ، وموظف التأمير ، وأمير الصندوق في مصرفنا ، وميكانيكي سيارتنا او مصفف الشعر . ناهتماما الأساسي لا يكون لمعرفةهم جيدا ، ولكن لحظي بخدمتهم ، بد حبا . نعم نحن سعداء لكوننا حميمين مع البائعة في دكان التنظيف ، ولكن لا نريد أن نسمع قصة حياتها . أو نحبرها بفصنتنا فبحر نريد معاطفنا منظفة جيدا ومكوية ، فإذا أخبرنا هؤلاء الناس باحد ام ، فإننا نحصل على ما نريده دائما

## دائرة أصحاب المناصب الهامة

ها هم رؤسائنا ، وزملاء العمل ، والزيائن ، وأشخاص يصعب التعامل معهم . وأشكال السلطة ، والطبيب ، والمحامين ، وأساتذة الجامعة ، والقساوسة ، الخ . فربما نكون على قائمة الأسماء الأساسية معهم ، لكن تميل علاقتنا لأن تكون أكثر رسمية عنها شخصية ، فقد يكونوا في مركز ليستغلوننا في أساس قانوني . وإذا أساءوا معاملتنا ، فإننا كثيراً ما نتحمل تبعات خطيرة . لذلك آدينا الكثير لنناله بواسطة إخبار الناس بوضوح تام ، ما نريده منهم .

## دائرة الأصدقاء

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

## دائرة الأصدقاء الحميمين

تشمل دائرة أصدقائنا الحميمين ، الزوج أو الزوجة ، أو الأخ ، أو الأخت ، أو العممة المفضلة أو صديق عزيز . فنحن بديهياً نزيل عوائقنا أمام هؤلاء الناس ، ونربط ذهنياً بين الأمانة المشتركة المتبادلة والثقة . 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 رغباتنا أكثر شدة ، ولا سيما إذا كانت

## شيء جميل جداً من أجلك

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

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

## لماذا لا نقول ما نريد ؟

نعتقد أنه غير مناسب اجتماعياً

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

## لا نريد أن نظهر في مظهر ضعيف

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



## نشعر بالقلق بخصوص مشروعية مطالبنا

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

## نخشى الرفض

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

## شيء جميل جداً من أجلك

هل أصنبت بالدهشة ، لأنك تفشل بصورة اعتيادية في التعبير عما تريد من الآخرين ، ولأن هذا السلوك يؤدي إلى نتيجة معاكسة لما تتوقع ، ربما تتذكر عندما لم تخبر شخصاً ما عما أردت ، ولكن قد لا ينمو لإدراكك أبدا أنك تفعل ذلك باستمرار ، وأن ذلك خطأ شديد . وبما أنك تريد البدء في التعبير عن رغباتك للآخرين بعد أن تقتنع بأن صمتك يُعدُّ خطأ ، تفحص الأسباب العديدة وراء كونه كذلك .

### لماذا يعتبر صمتنا خطأ ؟

#### يجعلنا غير معروفين

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

#### ولا نستمر في التمسك باهتماماتنا المفضلة

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

## نطلب معاملة لا نستحقها

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

## نبدد طاقتنا ونصيب أنفسنا بالمرض

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

## نضيع الكثير مما نستحقه

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

نساء جميل جداً من أحلك

## إجراءات أولية

١. اعترف بأن عدم التعبير عما تريد خطأ محبط للذات .

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

٢. اتخذ القرار بأنك لن تعود أبداً للتصرف بهذا الشكل .

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

٣. استعن بمساعدة الآخرين .

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

لا تضمن لك هذه الإجراءات الثلاثة ، البدء بتلقائية في التعبير عما تريد ، فهذه العادة تخفى بصعوبة ، فأساس هذه المشكلة ثلاثة

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

## ثلاثة منظورات مهمة

### يتطلب المنظور الأول التفريق بين حب الذات والأنانية

علمنا آباؤنا أن نكون محبين للغير ، وإلا نكون أنانيين ، حيث نجعل الآخرين في المرتبة الأولى دائماً . لذلك فكلما شرعنا في عمل شيء لأنفسنا ، حتى بعد إجهادنا لأنفسنا من أجل الآخرين ، نسمع أصواتنا تأتي من داخلنا تقول لنا : إننا لا نتصرف بطريقة لطيفة ، فقد افترضنا خطأ أن حب الذات والأنانية عبارة عن شيء واحد . وهما ليسا كذلك ، انتبه لما يجعلهما مختلفين .

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

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

## شيء جميل جداً من أجلك

يسبب لهم عدم الاحساس بشعور جيد تجاه أنفسهم ، ويحدث ذلك بدون إدراكهم ، فالأنانية هي الأسلوب الذي أراد آباؤنا أن نتجنبه ، لأنه ليس لطيفاً . ولا أنيقاً .

وعلى النقيض ، فحب الذات شيء مفيد ويبنى تقييم الانسان لداته ؛ ويعني حب الذات عدم إصرارنا على الاهتمام دائماً بالآخرين ، وجعلهم في المرتبة الأولى ويعني سلفاً عدم خضوعنا للآخرين ، وحسب التعريف ، يرى البالغون أنفسهم على أنهم اجتماعيون بطبيعتهم ، وانهم مسئولون عن الاعتماد المتبادل بين الأشخاص وعن المصلحة العامة وعن مبدأ المحبة ، ولذلك فهم يحبون أنفسهم والآخرين

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

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

## الخطأ رقم # ٣ : عدم قول ما تريد

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

إذا كنت تنوي إخبار الآخرين بما تريد فلست بحاجة لتصبح أنانياً . يمكنك متابعة اهتماماتك بطرق تعكس حبك للآخرين ولنفسك .  
أليس هذا بالفعل ما تريده من علاقاتك ؟

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

إذا كنت قد نشأت لتكون شخصاً لطيفاً ، فربما تعلمت ان تظهر في أحسن صورة وأن تبدو هادئاً في وقت الألم والمصاعب والألم تسمح أبداً لأي شخص أن يراك وأنت قلق ، أو وأنت تبكى ، ولذلك قد تكون معتقداً دائماً أنها مجازفة ضخمة ، أو أنه من المستحيل عليك الحضور بشكل تام لمن تهتم بهم . ليس الأمر كذلك ؛ الحضور التام هو السبيل الوحيد لكمالك الشخصي . انتبه لما يعني وللسبب الشيء المطلوب بالتحديد في العلاقات وكيف تستطيع الشعور به .

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

## شيء جميل جداً من أجلك

شخصيتنا ونجعل أنفسنا حاضرين حضوراً جزئياً . ولذلك لا نشعر دائماً بالتقارب حتى مع العائلة والأصدقاء ، ودائماً ما نجد أنفسنا ونجدهم متغييبين عاطفياً . لذلك نفقد فرصة الإثراء الذي يمكن أن يُضيفه الآخرين لحياتنا وبالتالي يشارك هذا النقد في شعورنا بالنقص . وعلى المستوى المباشر ، لتصبح حاضراً حضوراً تاماً عليك أن تكشف أشياء للآخرين أكثر من التي توصلها لهم ببساطة عن طريق المظهر والحقائق والأرقام وعن طريق طبع لطيف مُتكيف اجتماعياً . وهذا يعني ، بالإضافة للأشياء الأخرى ، أن ندعمهم يعرفون أفكارنا ومشاعرنا وأيضاً رغباتنا ؛ حتى هذه الرغبات التي نشعرنا بالضيق . وعلى مستوى أعمق ، فهذا يعني التحدث بصراحة عن عيوبنا ومخاوفنا ، وفقط عندما يعرف الآخرون ما نخاف وما نحتاج يصبحوا قادرين على تفهمنا ومعرفة شخصيتنا الواقعية .

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



## الخطأ رقم # ٣ : عدم قول ما تريد

العلاج على الفور " وكانت هذه المرة الأولى على مدار السنين التي يصبح فيها حاضراً حضوراً تاماً بالنسبة لابنه ؛ فأدى ذلك إلى محادثة أوصلت لمصالحتهما وشفاء بطيء ولكن مؤكد بالنسبة للولد .

لا أقصد هنا بكلامي عن الحضور التام للآخرين أن تضطر لإخبارهم عن كل شيء عن نفسك . ففي كل الأوقات ، يحتاجون فقط لمعرفة هذه الأشياء التي تناسب علاقتك معهم وتختص بصورة حقيقية بهم في هذه اللحظة . وحتى من هم قريبون منك ليسوا بحاجة لمعرفة كل التفاصيل الفظيعة من جانبك المظلم ، أو كل الأوهام البشعة التي جالت في خاطرك أو أي شيء قمت بعمله وأصابك بالخل . الحضور التام يتطلب أمانة مناسبة ولكن غير مستفيضة .

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

## شيء جميل جداً من أجلك

احساسا واقعيا بقيمة أنفسنا . مرة أخرى تتم تذكرتنا بالمغزى لتقبل  
ومنح قبولاً غير مشروط .

هناك المزيد عن التواجد التام ، وهي أبعاد سأتكلم عن بعض  
الملاحظات عنها في الفصل الأخير . أما الآن فيكفيك أن ترى أن  
إنجازك الشخصي وأن طبيعة علاقاتك تعتمد على التزامك به ، وأن  
هذا الحضور المطلوب منك يحرك لكى تقول للآخرين ما تريد منهم .

يُعرف المنظور الثالث العدوان وتأكيد الإرادة على أنهما  
أسلوبان اجتماعيان مختلفان ، الأول سلبي والآخر إيجابي

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

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

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

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

## الخطأ رقم # ٣ : عدم قول ما تريد

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

إن فهم هذه المنظورات الثلاثة مهم ، ولكنه ليس كافي ؛ فحريتك في التعبير عن رغباتك للآخرين ستأتي فقط عندما تقرر الاحتذاء بهذه المنظورات . هل أنت راغب في حب نفسك ؟ وأن تكون حاضرا حضوراً تاماً لمن تهتم بهم ؟ وأن 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

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

## شيء جميل جداً من أجلك

في بعض الأحيان ستطلب منهم عمل شيء لم يفعلوه من قبل ، وفي أحيان أخرى ستطلب منهم التوقف عن عمل شيء كانوا يقومون به . لا يمكنك الاعتماد علي بصيرتهم ومبادرتهم ليميزوا ويحققوا أمنياتك . بدلاً من ذلك ، كخطوه أولى ، عليك (وأنت مدرك لذلك) أن تتبع وتطور أساليب اتصال تمكنك من قول ما تريد بوضوح وبصراحة وبشكل مقنع .

### تعلم لغة تأكيد الذات بطريقة صحيحة

عندما تفرض إرادتك على الآخرين سواء كنت تريد أن يتوقفوا عن فعل شيء أو أن يبدأوا في فعل شيء آخر ، فأنت بحاجة لتكون إيجابي ، ومحدد وصريح وليس سلبي ، أو غير صريح ، أو مستقل ، أو متزمت . هذه الأنواع من فرض الإرادة تجعل الآخرين يريدون إعطائك ما تريد وما تستحق ، لأنها واضحة وصادقة ومحترمة ؛ وعلي الجانب الآخر ، إذا تصرفت بسلبية ستلقى إجابات سلبية ، وإذا تكلمت بطريقة غير صريحة ستحمل الآخرين عبء تبرير تصرفاتهم ، وإذا تصرفت بطريقة مستقلة ستجعلهم مستاعين ومتزمتين ؛ أما إذا تصرفت بتزمت فستجعلهم يتصرفون من منطلق شعورهم بالالتزام أو بالذنب ، وهاهي مجموعة من الأمثلة خاصة بفرض الإرادة الصحيحة بجانب ، وفي مقابلة مع عبارات غير صحيحة :

عندما تريد من الأطفال أن يجمعوا ألعابهم

أريدك أن تجمع ألعابك . (أو : هلا تفضلت وجمعت ألعابك !)

وليس

الخطأ رقم # ٣ : عدم قول ما تريد

لا تترك ألعابك مبعثرة في أنحاء المكان . (سلبى)

وليس

لماذا لا تجمع ألعابك ؟ (سلبى وغير صريح)

وليس

يجب عليك ألا تترك ألعابك مبعثرة في أنحاء المكان .

(سلبى وملتزم)

وليس

لا تطعمال الظرفاء لا يتركوا ألعابهم مبعثرة في أنحاء المكان .

(سلبى وغير صريح وابتزازي) .

عندما تريد ممن تحب أن يحضر لك بعض الورود

أريدك ان تأتي لي بالورود من حين لآخر . (أو من فضلك اجلب لي بعض

الورود من حين لآخر)

وليس

لا تنس جلب الورود لي . (سلبى)

وليس

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

وليس

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

وليس

الأزواج والزوجات والأحباء اللطفاء لا ينسون إحضار الورود

لشركائهم . (سلبى وغير صريح ومستغل)

شيء جميل جداً من أجلك

عندما تريد من الآخرين أن يهتموا بأطباقهم

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

وليس

لا تترك أطباقك المتسخة في الحوض . (سلبى) .

وليس

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

وليس

يجب عليك ان تضع أطباقك في غسالة الأطباق . (متزمت) .

وليس

المراعون لشعور الآخرين لا يتركون أطباقهم المتسخة هنا وهناك . (سلبى وغير صريح ومستغل) .

عندما تريد أن يحتضنك شخص

أريدك ان تحتضنني . (أو ، من فضلك ، هلا احتضنتني للحظة ؟)

وليس

علي ان اخبرك في كل مرة أريد منك ان تحتضنني . (سلبى) .

وليس

لماذا لا تحتضنني ؟ (سلبى وغير مباشر) .

وليس

من الواجب عليك ان تحتضنني في وقت كهذا . (متزمت) .

## الخطأ رقم # ٣ : عدم قول ما تريد

وليس

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

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

أريدك أن تكون إيجابياً ومحددأً وصريحاً معي .

أريدك أن تتحدث معي بطريقة محترمة .

أنا أحبك وأريد أن تعودني معي للمنزل .

أريدك أن تبدأ في إنفاق ما لديك من مال .

أريدك أن تتواجد ونحن نتخذ القرار بشأن السيارة .

من فضلك خذ الغسيل معك وأنت خارج !

أفضل أن تترأس اللجنة .

أفضل أن تلمسني بهذا الشكل وفي هذه المنطقة الآن .

يمكنك التمرن على فرض إرادتك عندما تكون بمفردك ، إبدأ

بالاحتياجات البسيطة ، ضع نفسك ذهنياً في الأوضاع التحوارية التي

تكلمنا عنها من قبل وتحدث لأشخاص خياليين عما تريد منهم ، وتكلم

مع نفسك ، وكرر عبارات مثل العبارات السابقة حتى تشعر بأنك

بدأت تتصرف بطبيعية وعفوية . وقريبا ستعبر عن احتياجاتك بثقة

وبسهولة وستستطيع الانتقال إلى أمر أكبر حجماً ومسبباً لرهبة

## شيء جميل جداً من أجلك

أكبر . وكننتيجة لذلك فلن تحصل فقط على ما تريد مرات عديدة ولكن ستثري علاقاتك أيضاً

### اكتشف خوفك الذي يمنعك ثم حده

الخوف الذي يتحكم في صمتك ، توقف للحظة وركز على الشعور بخوفك ، وأسأل نفسك ، ما الشيء الذي أخاف منه ؟ ما الذي يسبب لي هذا الرعب الشديد ؟ واستمع لأصواتك الداخلية حتى تخبرك ولأنك لا تحب الشعور بالخوف فقد لا تستطيع سماعها في الحال .

جلست معي سيدة يوماً نتحدث معي عن زميل لها في العمل . كانت تحترم هذا الشخص ، وكانت تعرف أنه يقدرها كثيراً ، ولكنه لم يكن يؤدي نصيبه من العمل في المشروع المهم الذي كانت مسنولة عنه ، ولم تعرف طريقة مناسبة لتخبره بذلك . فسألته عن الشيء الذي يخيفها ، فأجابت بعد دقيقة أخشى أن يعتبرني رئيسة متسلطة ومبالغة في مطالبها ، ومن ثم لا يحبني "فسألت" وماذا أيضاً ؟ "قالت" حسناً ، بالطبع فأنا خائفة من أنه إذا لم يقم بعمله ونصيبه منه فسوف ينهار المشروع وتتدمر سمعتي ؛ "فسألته إذا كانت قد فكرت من قبل في أن تقول له "أنا خائفة من أنك قد تعتقد أنني رئيسة متسلطة وأنت لن تحبني ، ولكني خائفة أيضاً من أنك لن تقوم بعملك ، وينهار المشروع ، وينصب اللوم عليّ وحدي . أريدك أن توفى التزاماتك تجاه هذا المشروع " فقررت أنها تستطيع ذلك ، وهذا ما فعلته ، فاعتذر لها وأصبحا يشعران بالتحسن عندما يعملان معاً ، ولم يقفا عند حد العمل في وظيفتهما الممتازة والمرضية ، ولكنهما نالا القدر الكبير من التقدير بسبب هذه الوظيفة .



## الخطأ رقم # ٣ : عدم قول ما تريد

في أي وقت تصبح فيه قادراً على إدراك عدم قدرتك على التعبير عما نريد فقد يساعدك عمل قائمة بالمخاوف المحتملة ، ومن ثم يتسنى لك معرفة نوع الخوف الذي يوقفك . أولاً ، اعترف به لنفسك ومن ثم اعترف به للشخص الذي تريد منه شيئاً . إذا وجدت أنك تخشى أن :

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

**عندما تخاف من ظهورك بشكل متطفل ،**

**أطلب التزود بالمعلومات**

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

## شيء جميل جداً من أجلك

أخذت سيارتي لأصلحها من عطل في المحرك وفي الفرامل ، ونسيت بطاقة التخفيض التي أرسلوها لي بالبريد . وعندما أخبرت الميكانيكي قال أنه على أي حال سيجعلهم يخصمون أربعين دولاراً من الفاتورة ؛ (لأنه يعرف أنني زبون جيد) ، وفيما بعد عندما ذهبت لأدفع الفاتورة للصراف وجدت أنه لا يوجد أي تخفيض . لم أستطع الاصرار على أنهم قد منحوني هذا التخفيض ( فقد نسيت البطاقة) ولكنني أعتمد على وعد الميكانيكي لي ، فأربعون دولار هي أربعون دولار وبدلاً من أن أثور ، أو ألتزم الصمت ذهبت محبطاً وغازباً ورجعت إلى الميكانيكي وسألت إذا كنت أسأت الفهم بخصوص التخفيض . لقد كان من الممكن أن يجيب بنعم أو يقول : إنه قد أعطاني معلومة خاطئة وأنه آسف لذلك وإن فعلَ ذلك فلن يكون أمامي إلا القليل لأعمله ، ولكنه لم يفعل ، بل اعتذر عن عدم إخبار الصراف ، وبعدها تأكد أن الأربعين دولار قد تم تخفيضهم من الفاتورة . حصلت على ما أردت بدون أن أكون لحوحا . فلا ضير من طلب معرفة المعلومات .

## تمرن على الإصرار

في مواقف معينة قد تواجه مقاومة من الآخرين وحتى إن كنت ممن يراعون شعور الآخرين أو يتصرفون بإيجابية وصراحة بخصوص ما تريد فستجد بعض الأشخاص غير راغبين (على الأقل في البداية) في إعطائك ما تريد ، وستحتاج حينها أن تتمسك برأيك : وعلى سبيل المثال قد يكون الأطفال شديدي المقاومة .

## الخطأ رقم # ٣ : عدم قول ما تريد

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

الطفل : سأفعل ذلك بعد العشاء . أريد أن أعب لفترة أطول قليلاً .  
أنت : أعرف أنك تريد اللعب . أريدك أن تجمع ألعابك قبل العشاء .

الطفل ( يزم شفثيه ) : لا أريد عمل ذلك الآن . سأقوم بذلك بعد العشاء .

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

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

قد يكون عليك باستمرار أن تتمسك باصرارك عندما يقاوم الأقوياء من البالغين ، (وخاصة المسؤولين) ، فكرة اعطائك ما تستحق .  
في بداية زواجي (باربرا) كنت طالباً في المدرسة ، وكانت تعمل ممرضة لدى طبيب مشهور ، وكان يعطى مرتباً شحيحاً للعاملين معه بالرغم من أنهم محترمون . وكنا نشعر بالرهبة منه مما جعلنا لا نعبر أبداً عن مشاعرنا المهمة أو نخبره بما نريد . وخلال السنتين التي عملت فيها معه لم تتلق قرشاً واحداً نظير عملها في الوقت الإضافي .

## شيء جميل جداً من أجلك

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

في شهر يوليو سنة ١٩٩٣ أشار اختبار الدم الخاص بافرازات البروستاتا النوعية السامة الخاصة بي ، ضمن الأشياء الأخرى على وجود احتمالية وجود سرطان بالبروستاتا . فقام طبيب العناية الأولية بتحويلى لطبيب المسالك البولية الذي جعلني أقوم بفحص بالموجات فوق الصوتية . وأنا على سرير الكشف أظهرت الصورة الموجودة على شاشة الجهاز شيئاً على شكل قبيح على هيئة بندقة "الكاشو" في منتصف البروستاتا . فأخبرنى الطبيب أنه ورم . وقال أنه يريد عمل تحليل أنسجة لهذا الورم وأن يأخذ عشر عينات بالمجسات الأبرية ليفحص غدة البروستاتا بأكملها ، "بما أننا متواجدون هنا فقد نقوم بذلك الآن" . فوافقت . عندما انتهى الطبيب قال لي : عُد في ميعاد آخر في يوم الثلاثاء التالي وحينها ستكون نتائج تحاليل الأنسجة قد وصلت ، كان ذلك يوم الجمعة صباحاً وكنت أنا و "باربرا" وأولادنا الأربعة ذاهبين في عطلة لمدة أسبوعين في مكان يبعد خمس ساعات عن عيادة الطبيب . فأخبرته بذلك وطلبت منه أن يتصل بي هناك يوم الثلاثاء لكنه لم يكن يرغب في ذلك .

## الخطأ رقم # ٣ : عدم قول ما تريد

الطبيب : من عادتي عدم كشف نتائج التحاليل عبر الهاتف .

أنا : قد لا يكون ذلك هو تصرفك الطبيعي ولكني أريدك أن تستثني ذلك . فأنا لا أريد أن أقضى يوماً من عطفتي في المواصلات ذهاباً وإياباً .

الطبيب : لا أحب كشف النتائج عبر الهاتف ، وخاصة عندما يحتمل أن تكون النتائج سيئة .

أنا : اتفهم ممانعتك ولكن سواء كانت النتائج حسنة أم سيئة فأنا أريد أن تتصل بي يوم الثلاثاء .

الطبيب : لماذا لا ترتب مقابلي حالما ترجع من أجازتك .

أنا : لا ، لا أريد أن أقلق بخصوص ذلك لمدة أسبوعين . أريدك أن تتصل بي .

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

أنا : فأريدك أن تتصل بي بعد أن تنتهي من الجراحة .  
الطبيب : أعتقد أنني أستطيع عمل ذلك .

أنا : شكراً لك ، واسمح لي أن اعطيك رقم الهاتف في مكان إجازتي .

إتصل بي يوم الخميس التالي في فترة مبكرة من بعد الظهر .

وقال "أنا متأسف أن أخبرك أن النتائج ليست جيدة كما كنت أمل" فشعرت بطعنة في معدتي . فسأل "هل تتذكر الورم الذي رأيناه على

## شيء جميل جداً من أجلك

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

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

## الخطأ رقم # ٣ : عدم قول ما تريد

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

يجب أن يقال باستمرار إن الاصرار الصحيح على فرض الارادة قد يسبب لك الازعاج . في منتصف الثمانينات كانت ابنتنا تمر باجراءات الطلاق ، فأنت هي وابنتها الصغيرة المحببة لتعيش معنا ، وكانت في هذا الوقت تقوم بانهاء دراستها في الجامعة . ولأن دور الأب البديل لحفيدتي قد أسند لي فقد قررت أن أكون نموذجاً لها في سلوك فرض الارادة (لم أحس ذلك عندما كانت أمها طفلة ولكني قد طورت مهاراتي) وبمجرد أن بدأت تعي كنت أقول جملاً مثل "حان الوقت للعشاء، أريدك أن تجمعي ألعابك" أو "أريدك أن تسمعي كلام والدتك" . وكانت تتجاوب بطريقة ممتازة . وكنت نادراً ما أعيد كلامي ، ودائماً ما كنت أصفها للآخرين علي انها "أكثر الفتيات الصغيرات روعة في العالم بأسره" . (سيقتهم الأجداد ذلك) .

## شيء جميل جداً من أجلك

عندما وصلتُ لسن خمس سنوات ، وكنا في وقت مبكر من صباح يوم العيد (وقتٌ أكون فيه مشغول ومجهّد) ، فتحت باب حجرة مكتبي وقالت "بيبوب" (إسم ودود كانت تدعوني به بدلاً من "جدو") أريدك أن تأتي لترى فستاني الجديد الجميل "فقلت" أود ذلك يا حلوتي ولكني مشغول . ساراه بعد قليل . "فاستدارت وغادرت الغرفة . وبعد قليل رجعت وجذبت كمي : "بيبوب" ، أريدك أن تأتي "الآن" لترى فستاني الجميل" فقلت : بمجرد أن أستطيع ذلك يا حبيبتي . عليّ أن أنتهي مما أفعل " . وللمرة الثانية غادرت الغرفة فجأة ، وبعد ذلك بعدة دقائق ، جاءت هذه المرة وهي تقول أنت لا زلت منهمكاً في عملك ، فاندفعتُ داخل معلمي واتجهت إليّ وضمت ذقني بين يديها حتى اضطرت للنظر مباشرة في عينيها وقالت بصوت عالٍ : "بيبوب أعرف أنك مشغول ولكني أريدك أن تأتي لترى فستاني الجديد الجميل الآن!" .

لقد أحسنت تعليمها وبذلك أخذت جرعة من دواء الإصرار الذي صنعته فذهبت على الفور لأرى فستانها .

أطلب من الآخرين أن يقولوا ما يريدونه منك

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



## الخطأ رقم # ٣ : عدم قول ما تريد

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

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

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

## لديك الآن طرق لتقول ما تريد

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

## شيء جميل جداً من أجلك

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

- عندما تريد شيئاً من أحد ، يمكنك أن تخبره بصراحة وبجمل إيجابية وغير متزمته "أحب منك أن .. .. "
- عندما تجد نفسك خائفاً من فرض إرادتك على الآخرين ، يمكنك تعريف خوفك هذا لمن يهمه الأمر "أنا خائف من أن تعتقدوا أنني لحوح ، ولكن هل سوف .. .. "
- إذا لم تكن متأكداً من حقك الذي تتوقعه من الآخرين يمكنك الاستفسار عن المعلومات : "عفواً ، هل تستطيع أن تحبرني ماذا كنت تقدم .. .. "
- عندما يقاوم أحد الأشخاص ولا يريد إعطائك ما تريد وما تستحق ، يمكنك أن تتقب عن حقك وتدفعه لذلك : "أعلم أنك تقاومني ، ولكنني أريد .. .. "
- عندما يشعر الآخرون بالرهبة منك ، يمكنك تشجيعهم ليقولوا بصراحة ما يريدون : "أريدكم أن تخبروني بما تريدون مني ؛ لا أريدكم أن تشعروا بالخوف" .

# مكتبة

t.me/t\_pdf

## الخطأ رقم # ٣ : عدم قول ما تريد

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



## الخطأ رقم # ٤

### كبتُ غضبك

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

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

## شيء جميل جداً من أجلك

نصف ساعة أخرى قبل أن تأخذني الممرضة إلى غرفة معقمة من غرف الإجراءات الصغيرة ، وجلست مرتدياً سروالاً قصيراً لخمس عشرة دقيقة أخرى ، وكانت معدتي مستمرة في إيلاي ، ولكني أقيت على هدوء أعصابي ، وعندما دخل الطبيب في النهاية (حوالي الساعة الثالثة والنصف) تلفظ ببعض الكلمات المُعبِّرة عن أسفه للتأخير فقلت له : "كل شيء على ما يرام" .

عندما أتحدث عن الغضب فأنا أشير 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 ، ومن منظور واحد ، أن تعيش يعني أن تكون غاضباً ، فمنذ لحظة ولادتنا ، يقوم الجميع بالتعدي على اهتماماتنا ، وبما أن الحياة (في أكثر صورها بدائية وخصوصية) صراع تنافسي من أجل منطقة السيادة ومن أجل البقاء ، فإننا نشعر باستمرار بأننا نهاجم أو تنتهك حرمتنا .

بإمكان أي شخص أن يغضبنا ، البعض منا لا زالوا مُستائنين من أشياء فعلها معهم أبائهم وهم صغار ، فنحن نتضايق إذا ما أُجبرنا على عمل أشياء لا نريد أن نعملها ، أو إذا لم نُعطَ ما نريد ، وحتى إذا لو كنا غارقين في الحب حتى آذاننا ، أو تغمرنا السعادة ، فقد تؤدي محبتنا هذه سواء آجلاً أم عاجلاً إلى شيء يتسبب في إغضابنا ، وغالباً ما نكبت الغضب بداخلنا .

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

## الخطأ رقم # ٤ : كُنتُ غضبِك

يغضبنا الجنس الآخر ، وفي الحقيقة فإدراكنا للثمن النهائي للحياة هو الموت يصيبنا بالضيق ، والحقيقة هي ، أننا نغضب في أوقات كثيرة ، ومن أمور متعددة ، ومن أشخاص عديدين نحبههم بشدة .

والبعض منا بالطبع يشعر بقدر من الغضب أكثر من غيره ، وتختلف حدة التكررات التي نشعر بها في أوقات معينة بصورة ملحوظة ، تُطلق على ألفاظ الغضب البسيط ألفاظ "الانزعاج" و "الانفعال" و "التضايق" أما الأشكال القوية فنسميها "الغيظ" و "الاستياء" و "الحنق" و "الاحتدام" و "الثورة" ، ولعدم المخاطرة بالمبالغة في تبسيط شعور مُعقد لا زلنا نعرف عنه القليل فقد ضيقت من تركيزي لينصب على نوع من الغضب ليس مزمناً ، ولا بالضرورة مغال في شدته ، ولكنه النوع الذي ينطلق باستمرار إذا ما تعدى علينا أحد الأشخاص بصورة معينة ، إنه الغضب اليومي الذي يهددنا ويهدد علاقاتنا التي نهتم بها كثيراً .

إذا كنت شخصاً لطيفاً ، وحساساً دائماً ، ومفكراً ، فأنت بالتأكيد لا تريد أن تشعر بالغضب ، وبالأخص من شخص مهم بالنسبة لك ، فأنت تتظر لهذا التصرف على أنه غير ناضج ، وغير صحيح ، وتعتقد إنه من الواجب عليك أن تترفع عن مثل هذا التصرف ، ولذلك قد تغضب من نفسك لأنك شعرت بالغضب وتشعر بأنك فقدت جزءاً من إنسانيتك بسببه ، وقد تصل لحد الاعتذار عن غضبك ، ولكن في جميع الأحيان كما ستعرف ، لا تحصنك شخصيتك اللطيفة من الغضب ، وكل يوم يفعل الأشخاص الذين نتعامل معهم أفعالاً تغضبنا مثل أن :

- يأخذ رئيسك عملتك التي اكتسبتها بعرق جبينك .
- تترك زوجتك في السكن أطباقها المتسخة لك لكي تغسلها .
- يقود أخوك السيارة بسرعة متهورة أثناء ركوبك معه بالسيارة .
- يسخر منك صديق بصورة متكررة أمام أصدقائك الآخرين .

## شيء جميل جداً من أجلك

- يهتم أحد جيرائك ببيتك وأنت غائب ولا يطعم القطة .
- تبدى زوجتك اهتماماً شديداً بشخص في حفلة .
- شخص يتهمك بأنك لا تعترف بغضبك .

وكما غضبت من أناس مهمين بالنسبة لك ، فأنت تهدد مكانتك الرفيعه . مخلوق اجتماعي ، فإذا ما فقدت السيطرة على غضبك ، أو إذا ما أفرغته عن عمد فقد تحطم علاقاتك ، أو تهدد بقائك في الوظيفة ، وربما حياتك بعينها ، وحتى لا يحدث ذلك سيساعدك هذا الفصل من الكتاب على إيجاد وسائل مفيدة تتجاوب بها مع الأشخاص المهمين لاستمرار حياتك الطبيعية والمسببين لغضبك في نفس الوقت ، أولاً ، ورغم ذلك ، فمن المهم أن تعرف أن شعورك بالغضب في حد ذاته لا يعتبر خطأ .

### لماذا لا يعتبر شعورك

#### بالغضب خطأ ؟

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



ثانياً : الغضب الذي نحن بصدده وهو الذي يحدث بين الأشخاص لا يعتبر خطأ لأنه ينطلق أساساً من إحساسنا الفطري بما هو صواب ، فهؤلاء الذين يتعدون علينا يتسببون في إظهار ما يسميه البعض بـ "شعور القاضي" وهذه الاستجابة الشعورية عندما تُهذَّبُ ، وتوجه بواسطة مجتمعاتنا تتوافق مع معاييرهم للحماية الذاتية ، وتأتي بعد ذلك صلة الجزء بالكل ، هذا الشعور يذفن داخل حياتنا بجانب صفات الجنس والحجم ، ولون العين الخاصة بنا ، فهي تجعلنا نصرخ ونقول "هذا خطأ" أو "هذا ظلم فهي تعرف (وتخبرنا) أن الأشخاص ، والمؤسسات مسئولون عن تصرفاتهم ، وأن الواجب عليهم ألا يضايقونا ، والتكرار الذي نشعر به كنتيجة لإسائتهم لنا شيء ، طبيعي وعادي ويمكن تبريره ، ولا يمكن لذلك أن يعتبر في حد ذاته خطأ ، (سنناقش الغضب غير المبرر فيما بعد) ، تأمل هذا المثال :

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

ليس من واجب أحد أن يقول لطفله إنه يستحق الاحترام ، وأن من حقه ألا يظلمه أحد ، فلم يعلمه أحد أن على أبويه ألا يتركان أخته الكبيرة تستغله ، فقد صنع كل من جهاز إنذاره الحساس الذي يعمل بقوة الغضب و"شعور القاضي" غضباً مناسباً ، وقد نرى أن قيامه بالعض يعتبر تصرف غير مناسب ، ويؤدي في النهاية إلى إضراره هو شخصياً ، ولكن بما أن غضبه ينبع من معرفته لحقوقه ،

## شيء جميل جداً من أجلك

وممتلكاته وللعب العادل ، ولأنه قد تم التعدي على نفسه ذاتها فلا يمكن أن يسمى ذلك خطأ .

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

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

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

## الخطأ رقم # ٤ : كُنتُ غضبِك

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

### خطأنا تجاه الغضب

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

أولاً ، أنظر باختصار إلى الطريقة التي يُعبر بها الأشخاص غير اللطفاء جداً عن غضبهم :

- أيها الغبي قم من على مقعدي .
- لقد تضايقت مما قلت ، أيها الغبي المعتوه .
- كف عن الغش يا غبي ، ارجع إلى نهاية الصف .
- هذه العمولة من حقي ، لا تحاول فلن أرضخ لك .

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

## شيء جميل جداً من أجلك

بالإضافة لذلك فنحن ندرك أن التصرف بطريقة عنيفة فعل يحدث في غير أوانه ، دائماً لا يبقى الغضب طويلاً ولكنه يهدأ بسرعة ، من منا لم يشعر بالامتنان عندما سيطرت عليه حالة من الغضب ؟ لأن الجزء العلوي من المخ قد أوقف هذه الحالة من الغضب ، وبعدها دَفَعْنَا لحالة مزاجية أهدأ ، ربما شعرنا في البداية بالرغبة في التصرف بعنف ("كنت على وشك أن أقتلك") مما كان سيؤدي إلى نتيجة مدمرة ، ولكن بشكل ما ، ولحسن الحظ ، حدث شيء بداخلنا ، شيء نابع من شخصيتنا الطيبة ، تملك زمام أمورنا ومن ثم هدأت أنفسنا .

ولذلك فنحن نقوم بأي شيء لكي نتجنب الاشتراك في الأحاديث السوقية للأشخاص غير اللطفاء لعدة أسباب :

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

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

## لماذا يعتبر كبت الغضب خطأ ؟

### يجعلنا أشخاصاً مزيفين

نشعر باللهيب بداخلنا ولكننا نحاول الظهور في صورة هادئة ، فنحن نُنكر مشاعرنا وننتظاهر بأن الكرامة والعلاقات الجميلة تتطلب أن يتطابق كل ما نشعر به بداخلنا وما نقوله للآخرين ، ولذلك فكبتنا للغضب يجعلنا نشعر بأننا غير صادقين مع أنفسنا ومع الآخرين أيضاً ، وبأننا غير جديرين بإنسانيتنا ، ومما يدعو للسخرية ، يزداد غضبنا.

## يتحول بالتدريج إلى كره مدمر للنفس

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

## لا يحولنا ولا يحررنا من

## رغبتنا المدمرة للثأر

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

### ١. المغالاة في رد الفعل .

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

### ٢. عدم الصراحة .

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

## شيء جميل جداً من أجلك

### ٣. التوجيه الخاطيء

يتهمنا رئيسنا في العمل اتهاماً باطلاً بالكسل ، نريد أن نهاجمه ، ولكننا نُقدّر وظائفنا ونريد أن نعتقد زملائنا في العمل أننا لطفاء ، ولذلك نقوم بإفراغ غضبنا في المنزل ، حتى أننا نخاطر بتركه يتزايد حتى يصل لدرجة التصرف بعنف مع من نحب .

### ٤. المرض الجسدي .

يقول لنا الوسط الطبي ، أننا عندما نعاني من غضب مزمن ، أو لا نعبر عن مشاعرنا السلبية طوال الوقت فإننا نخاطر بعمل مشاكل صحية خطيرة على أنفسنا : الصداع المتكرر ، و مرض القلب ، و القرحات ، والاكْتئاب ، وأمراض أخرى ، وعلى المدى البعيد ، عندما نقوم بكبت غضبنا فإنه لايقوم بقتل علاقاتنا فقط ، ولكنه يفعل ما هو أكبر من ذلك ؛ حيث يقتلنا .

وللأسف ، معظم الأضرار المؤلمة تحدث بين الأشخاص اللطفاء عندما يهتمون بشدة بمشاعر بعضهم البعض ، على سبيل المثال ، تعمل الزوجات بجد في وظائفهن ، أو ينشغلن بأطفالهن ، أو بالمجتمع ويهملن أزواجهن حيث يعتبرن الحب الذي بينهم شيئاً مُسكِّم به ، ومن ثم يصبح الأزواج غاضبين بسبب معاناتهم من الوضع السيء ، أو بسبب الوحدة حتى بعد أن يعرفوا حجم الضغوط والمهام المتضارية التي تتحملها زوجاتهم ، وبالرغم من ذلك يقومون بكبت غضبهم لأنهم يعتقدون أنه غير مقبول ، فلا يجراؤون على التفكير في المهم أو استيائهم ، ولا يفكرون في إخبار زوجاتهم بغضبهم ، ومن ثم يتحول غضبه إلى واحد من الأشكال المدمرة السابق ذكرها ، أو يتحول إلى عدااء دنيء ومستمر ، له القدرة على إخماد محبتهم ، وتدمير حياتهما الخاصة وإحداث الشجار بينهم وبين زوجاتهم ، ولو

حدث ذلك (إما آجلاً أو عاجلاً) ، سيفقدان كل تقاربهم العاطفي وكل المشاعر الحميمة في علاقتهما الخاصة وكل الأشياء السعيدة التي اعتقدوا فيما مضى أن الزواج من المفترض أن يقدمها .

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

## طريقة مفيدة تتعامل

### بها مع غضبك

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

### أ. اعترف بغضبك وتقبله عندما ينشأ

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

## شيء جميل جداً من أجلك

إن اعترافك بغضبك في الحال يمنحك الفرصة لتشعر به وتملكه ، وذلك هام لكي نخترقه ونعالى فوقه ، قد يصعب عليك فعل ذلك في البداية لأنك بدلاً من تقبل غضبك كقوة موهوبة لك ، كنت تكبته دائماً خوفاً من النتائج وخاصة من النبذ ، نعم ، فأنت إذا تقبلت نفسك عن طريق تقبلك لغضبك فقد قلت خوفك وربما أنهيته تماماً ، ولكن عندما ينطلق إنذارك فقد تظل تكبت كلا من غضبك وخوفك ، ومهمتك الآن بدلاً من ذلك هي أن تعترف وتقبل غضبك في الحال ، كلاً من تذكرك ورغبتك في الثأر ، والخطوة (أ) يجب أن تتقبلها .

### ب. خذ وقتاً لتكبح جماح نفسك

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

وبتعودك على أقلمة نفسك بهذه الطريقة ، سيقبل مقدار الأعداد التي ستحتاج أن تعدها ، وسيقبل مقدار الوقت الذي ستحتاجه لكي تعبر عن غضبك ، ولكن هذا هو الهدف ، لا توجد ضرورة في إسراعك ، هدفك الأساسي هو أن تفهم وتتحكم في مشاعرك الانتقامية بدلاً من تركها تتحكم فيك ، وأن تهدأ من نفسك لعدة دقائق حتى تنقش حدة غضبك وليس كمثّل تخزينك لهذا الغضب . وأنت ببساطة تتحكم في غضبك



## الخطأ رقم # ٤ : كُتِبَ غَضِبِكَ

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

ماذا يحدث الآن ؟ لماذا أنا غاضب ؟ ما حدة غضبي هذه ؟  
هل ما أشعر به قائم على إحساس بما هو صواب ، أم هو ناتج عن أشياء ذات أهمية أقل ؟  
ماذا أريد أن أفعل بهذا الغضب ؟ هل هذا هو الوقت والمكان للتعبير عنه ؟ كيف إذا سأعبر عنه ؟

تأمل هذه الأسئلة يمكن أن تساعدك على الوصول لما هو أبعد من الحاضر المفعم بالانفعالات إلى اللحظة التي تستطيع فيها التحدث بهدوء وبصراحة عن غضبك مع الشخص الذي أساء إليك .  
تركيزك على هذه الأسئلة يمنحك الفرصة أيضاً على استيضاح غضبك ، هل هو مبرر أم لا ؟ إذا حددت بدقة سبب غضبك في الدقائق الأولى من تأملك وعرفت أنه غير صحيح ، يمكنك التخلص منه وتوفر على نفسك الإحراج والندم وفقدان وظيفة ، أو صداقة وذلك فقط لأنك لم تفقد أعصابك .

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

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

## شيء جميل جداً من أجلك

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

### إيجاد جو ملائم ، إذا دعت الحاجة

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

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

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

قولك : "أشعر بالألم والغضب" يعتبر قولاً صريحاً ، ولكنه أقل حدة من قولك "أنا متألم وغضبان" . فهذا القول سيؤدي إلى رد فعل أقل ، تذكر دائماً أن الغضب يضايق تقريبا معظم البشر ، الطفل ذي الأربع سنوات في القصة السابقة لا يستطيع أخذ الوقت ، أو يللم رصانته ، أو يوجد بعداً ملائماً ، أو يتأمل ويعبر بهذه الطريقة الحساسة والناضجة ، ولكنك تستطيع تعلم استخدامها ، وكل مرة تتجح فيها في استخدام هذه الطريقة ستصبح أكثر سرعة في استجماع شجاعتك وأكثر ثقة في المرة التي تليها ، وسترى بنفسك أنك تحرز تقدماً أكبر من كل مرة ، وكلما حققت تقدماً أكبر كلما تحسن شعورك تجاه نفسك ، الخطوة (ج) لإيجاد التباعد الضروري .

ج. قرر ما ستقول واكتبه

طالما تتعرف على حالتك ، تعرف على ماذا تفعل ؟ وما الذي تريد أن تقوله ؟ ربما ستريد أيضاً أن تتوقع ما الذي ستقوله إذا فاجأك رد فعل الشخص الذي أمامك ، أو تمادى في إغضابك ، ثم دون بإيجاز إجابتك وحاول التمرن عليها ، سوف تعطيك هذه الطريقة أفضل فرصة لكي تقول ما تريد أن تقوله وأن تتلقى استجابات مفيدة .

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

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

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

أ. تتقبل حقيقة غضبك .

ب. تأخذ وقتك لكي تلمم رصانتك .

ج. توجد البعد الملائم .

د. تحدد ما ستقول وتكتبه .

شيء جميل جداً من أجلك

## التعبير عن غضبك

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

### الخطوة (١) : عبر عنه بصراحة لمن أساءوا إليك

لتجنب عناء المواجهة والانتقام المحتمل حدوثه ، يقوم الأشخاص اللطفاء بإخبار الآخرين عن الإساءة وليس الشخص المسيء :

أنا أقول لك : لقد كذبت عليّ مرة أخرى وأنا غضبان !

أشعر بالغيظ الشديد عندما تعاملت أختي بهذه الطريقة !

لا أستطيع تخيل الطريقة التي تكلمت بها عني في المكتب !

عندما يسيء لك الآخرون فإن فقدانك لهدونك معهم يؤدي إلى حرمانهم من فرصة الرد على غضبك ، وهو كذلك لا يؤدي إلى تبديد مشاعرك الانتقامية أو إلى إصلاح علاقاتك وعلى العكس من ذلك فإذا ما عالجت غضبك بصورة مباشرة مع من أساءوا إليك بالطرق التي ستأتي بعد قليل سوف تصل بعدة أشياء : سوف توافق بين مشاعرك وبين تصرفاتك ، وسوف تخفف من حدة رغبتك المدمرة للانتقام ، وسوف تزيد من فرص جعلهم يتوقفون عن الإساءة لك ، وسوف تشعر بتحسّن تجاه نفسك .

ولكي تُعبّر عن غضبك لمن أساءوا إليك ، فمن الملائم لك أن تجد اللحظة المناسبة والمكان المناسب لتتفرد بهم ومن النادر أن يكون التعبير عن غضبك لشخص أمام الآخرين مفيداً أو ملائماً ، ويساعد الفريقين أن يتباحثوا في وقت متفق عليه بينهم وأرض محايدة ، إن أمكن ، حتى لا يتضرر أحدهما من أية ميزة غير عادلة .

وبالطبع ، فمن الممكن استحالة التحدث وجهاً لوجه وذلك بسبب البعد الجغرافي ، أو جداول المواعيد المتعارضة ، أو أي من الأسباب الأخرى ، وخطاب قد يفيد ببعض الأغراض ، فهو ليس سيء

## الخطأ رقم # ٤ : كَبْتُ غَضْبِكَ

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

### الخطوة الثانية : تكلم أولاً عن خوفك

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

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

شيء جميل جداً من أجلك

ستبني بداخلك الثقة والشخصية المتكاملة

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

ستجعلك تشعر بشعور جيد تجاه نفسك وتجاه ما فعلت

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

ستجعل من السهل عليك التعبير عن غضبك

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

التحدث أولاً عن خوفك قد يأتي في مثل هذا الشكل :

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

أو

## الخطأ رقم # ٤ : كَبْتُ غَضِبِكَ

أنا خائف لو أنني أخبرتك بما فعلتُ ، وجعلني أشعر بالغضب ،  
لأن هذا يجعلك تتضايق و.. .. (تعطيني درجة قليلة في  
الامتحان ، وتطردني ، وترفضني ، تقول لأصدقائي أشياء  
سيئة عني ، أي شيء) .

أو

أريد أن أخبرك شيئاً ، ولكنني متوتر بشدة .

الخطوة الثالثة : صِفِ الإساءة ،  
وبماذا شعرت ، ولماذا ؟

افترض أن كلامك عن الخوف قد أفحم من أغضبوك ، لقد وصلت  
الآن إلى صميم عملية الإخبار ، جاء الوقت الآن لترتب في منطقتك ،  
جمل "وصفية" وليست "اتهامية" . فبدلاً من إلقاء اللوم أو الانتقام ممن  
أساؤا إليك ، يمكنك أن تصف (١) ماذا فعلوا ليسينوا إليك ؟ (٢) ما  
الذي شعرت به بسبب ذلك ؟ (٣) لماذا أثرت عليك بهذه الصورة ؟ .  
تمرّن معي على هذه العناصر الثلاثة لإجابة وصفية وفعّالة .

في "العنصر الأول" ، تصف ما فعلوه فأغضبك :

لرئيسك : عندما أخذت العمولة التي كسبتها .

لشريكك في الغرفة : عندما تركتني لي أطباقك المتسخة لأغسلها .

لأخيك : عندما تقود السيارة بسرعة أشعر بالرعب .

لصديقك : عندما تسخر من كل ما أقوله .

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

أشعر بأن حقي قد سلب وبأنني غاضب بسبب ذلك .

أشعر بالاستياء .

أشعر بالخوف والغضب .

أشعر بأنني قد أستهزئ بي وبأني تائر .

شيء جميل جداً من أجلك

يجب أن تقوم بعمل فارق هام هنا : المَهْمَة أن تصف شعورك عما حدث وليس شعورك ممن أغضبوك ولذلك لا تتأديهم بأسمائهم ولا تلوّمهم ولا توجه إليهم الاتهامات . أنظر الفرق :

"أشعر بأن حقي قد سلب وأني غاضب بسبب ذلك" .

وليس :

أشعر بأنك . شخص ملتوٍ ، خائن .

أشعر بالاستياء .

وليس :

أشعر بأنك كسول وقحّ .

"أشعر بالخوف والغضب" .

وليس :

أشعر بأنك معتوه وحقود .

"أشعر بأنني قد أستهزئ بي وبأني نائر" .

وليس :

أشعر بأنك غبي مُستعلي وكريه وغير مراعي لشعور الآخرين!

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

لأن رجال المبيعات يستحقون الحصول على عمولتهم .

لأننا اتفقنا على أن تقوم بغسل أطباقك .

لأنك تخاطر بحياتي ولست مُجبراً على ذلك .

لأنك تجعل الآخرين ينظرون إليّ على أنني غبي .

هذه هي العناصر الثلاثة للجمل "الوصفية" :

١ . ماذا فعلوا ؟ . ( سلوكهم ) .

٢ . بماذا تشعر ؟ . ( شعورك )

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

مكتبة  
t.me/t\_pdf



هاهي أربعة إيضاحات تضم الثلاثة عناصر:

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

- أشعر بالاستياء (بماذا تشعر ؟)  
لأننا اتفقنا على أن تقوم بغسل أطباقك . (لماذا تشعر  
بهذا الشعور؟)
٣. عندما تقود السيارة بسرعة أشعر بالرعب . (ماذا فعل أخوك ؟) .  
أشعر بالخوف والغضب (لماذا تشعر بهذا ؟) .  
لأنك تخاطر بحياتي ولست مُجبراً على ذلك . (ماسبب  
شعورك بهذا الشعور؟)

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

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

## شيء جميل جداً من أجلك

وهذا أيضاً محدد ، لابنتك المراهقة التي تضايقت  
بتصرفاتها ولا تفهمك :

عندما تتأخرين خارج المنزل (ماذا فعلت ؟) .

يجعلني أشعر بالخوف والغضب (ماذا تقولين لها) لأن .. .. آه  
.. .. لم أكن أستطيع البقاء بالخارج لهذا الوقت  
عندما كنت في مثل سنك .

(ما الذي يجعلك تشعر "فعلًا" بالخوف والغضب ؟ ولكن سبب مقنع) .

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

وعلى الجانب الآخر ، إذا كنت تريد أن تقول : "لأن" لكي  
توضح سبب مقنع لغضبك ، فبإمكانك أن تُعبّر عنه بثقة أكبر ،  
على سبيل المثال :

"لأنك" عندما تتأخرين لهذا الحد لا أستطيع النوم من القلق .

أظن أفكر في الفتاة التي أختطفت في نهاية الشارع في  
الأسبوع الماضي .

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

عندما تتعرف على سبب غضبك يمكنك التدقيق فيما إذا كان  
صحيحاً أم لا قبل أن تتطرق به ، وإذا أدركت أن غضبك ليس له  
مُبَرَّرٌ فسوف يَفْقِدُ غضبك حدته وسيبدو الشيء الذي أغاظك في  
البدائية أنه شيء غير مُهم بعد كل ما حدث ، وكنتيجة لذلك ستصبح  
صادقاً مع نفسك وستتجنب إيذاء علاقاتك المهمة .

في عام ١٩٧٠ عُدتُ إلى المنزل فوجدت زوجتك "باربرا" تُعدُّ  
العشاء وهي تبكي ، إن ابنتنا المُدلة ، مثال للجيل الجديد ، قامت

بإلقاء الفستان الذي كوته لها "باربرا" هذا الصباح على أرضية غرفتها ، لم تكن للمرة الأولى ، وعلى أمل أن أجعلها تشعر بالخوف والذنب بدرجة تجعلها تُغيّر من سلوكها ، رفعت صوتي وبدأت قائلاً : "أنت أنانية ! حجرتك قذرة" فردت على صارخة "إنها غرفتي!" ثم بالغت في حدة كلامي وقلت : "أنت لا تهتمين بأمك ! أيتها الفارغة . . . . .". وبعدها ذهبت لغرفتها وأغلقت الباب بعنف ، وكان يحدث ذلك دائماً عندما كنت أوجه لها مثل هذه الاتهامات وكانت هذه هي طريقته الوحيدة لرعاية نفسها .

ولأننا أدكيا بدرجة كافية عرفنا أننا بحاجة لمساعدة ، لذلك التحقنا بفصل خاص برعاية الأبناء وفي هذا الفصل قُدمت لنا فكرة أن الجمل الوصفية عكس الجمل الاتهامية ، وبدلاً من قذف ابنتنا باتهامات سلبية بسبب إلقاءها لملابسها على الأرضية ، الذي يأتي بعده غلق الباب بعنف والمخاصمة ، بدأت أقول "كلما تفعلين ذلك أشعر بالغضب لأن ذلك يضايق أمك ومن ثم نتناول طعام العشاء في جو من الكآبة" . فكانت تقول : "إنها ملابسها وهذه غرفتي" . وكنت أرددُ قائلاً : "كلما تدافعين عن نفسك أشعر بالإحباط لأن كلامك يعني أنك ستستمرين في إلقاء ملابسك على الأرضية" . وكانت تقول : "لا يجب على أمي أن تكوي ملابسها وسوف أقوم بذلك" . وكنت أرد : "عندما تقولين ذلك يزداد إحباطي ، لأنه كيف سنصدق أنك ستكوين ملابسك وأنت تلقين بها على الأرضية؟" وهكذا .

والمقصود هو إنه بينما قد لا تتجح الجمل الوصفية في جعلها تهتم أكثر بملابسها بدلاً من إغلاق الباب بعنف ومخاصمتي إلا أننا قد اشتركنا في محادثة ذات صلة جيدة بالأمر .

غضبك موجود ، وهو في حد ذاته ليس شيئاً جيداً أو سيئاً ، فهو ليس بشيء تفتخر به أو تخجل منه ، وهدفك هو التحكم في قوته بطريقة مفيدة حتى تكون صادقاً مع نفسك ، وأن تجعل من أساؤا إليك

## شيء جميل جداً من أجلك

يتوقفوا عن إساءتهم ، فمهمتك إذا ليست أن تكبته ، ولا أن ندخل في حالة هياج ، تلقي فيها باللوم على الآخرين ، ولكن لتقبله ، ولتعترف عند الضرورة بأي خوف من التعبير عنه ، ومن ثم ، تجعله واضحاً ووصفياً عندما تعبر عنه . والهدف ، هو أن تتمرن على الثلاث عناصر للإجابة الوصفية ، حتى تعرفهم معرفة جيدة ، ومن ثم يصبون في متناول يدك في اللحظة التي يبدأ فيها الغضب .

### الخطوة الرابعة : أخبر من أغضبوك بما تريد منهم .

هاهنا ستستدعي مهارات شخصيتك القوية ، طالما أصبحت دقيقاً بخصوص إساءتهم ومشاعر غضبك ، والسبب وراء شعورك به أخبر الآخرين بصورة إيجابية عما تريد منهم أن يفعلوه بطريقة مختلفة أو الشيء الذي تريدهم أن يفعلوه ، ويختلف عما كانوا يفعلون .

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

## الخطأ رقم # ٤ : كُتِبَ غضبك

سواء اعتذروا أم لا ، فهدفك الأساسي الآن هو إخبارهم بصراحة ونبرة صوت واثقة ، عن الطريقة التي تريد أن يعاملوك بها في المستقبل .

من الآن فصاعداً ، أريدك أن تعطيني العمولة التي أستحقها .

من فضلك ، قُمْ بغسل نصف الأطباق بعد ذلك .

أريدك أن تقود السيارة في حدود السرعات المقررة طالما أنا

موجودة معك .

أريدك أن تحترمني أمام أصدقائي .

عندما تسأل الآخرين أن يعاملوك باحترام ، 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 تحترم الآخرين ، وتتوقع من الآخرين أن

يعاملونك باحترام في المقابل .

### لديك طريقة جديدة لتعبّر

### بها عن غضبك

من الآن فصاعداً ، عندما تتعرف على غضبك وتصل للوقت والمكان

المناسب للتعبير عنه ، سوف :

• توجّهه لمن أسأوا إليك ، وليس لغيرهم .

• تخبر أولاً عن شعورك

• تصف الإساءة ، لماذا جعلتك تشعر بها الآخرين ؟ ولماذا ؟ .

• تخبرُ الآخرين بما تريد منهم أن يفعلوا .

• وستدهش من مدى فاعلية هذه الخطوات .

شيء حميل جداً من أجلك

## افترض أن الطريقة

### لم تنجح

بغض النظر عن قدر احترامك للآخرين وأنت تتحدث معهم ، فسوف تواجه أشكالاً مختلفة من المقاومة وليس التفاهم ، البعض منهم سوف ينسحب ويرفض الاعتذار أو إعطائك أي إشارة إلى أنهم سوف يعاملوك باحترام في المستقبل ، وعندما يفعل الأشخاص ذلك ، فانهم يصيبون علاقاتك معهم بالكسر وغالباً ما يصعب علاجه ، إذا كنت تتعامل مع العائلة أو مع أصدقائك ، فسيسبب لك ذلك الحزن الشديد ، ولكن حتى لو لم يعتذروا فقد يتوقفون عن معاملتهم لك بطريقة غير محترمة ، وهذا بالطبع هو واحد من أهم أهدافك . وقد يكون ذلك أفضل ما تتمنى .

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

أنا أستحق العمولة وأريد أن تحولها لي .

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

لا تعينني تبريراتك للقيادة بسرعة كبيرة ، أو كيف يشعر الآخرون تجاه ذلك ؟ ، عندما أكون بالسيارة أريدك أن

تلتزم بحدود السرعة . (المقررة)

## الخطأ رقم # ٤ : كُتِبَ غُضِبِكَ

لقد التمستم العذر لأنفسكم عن السخرية مني . ولكن ثانية ، أطلب منكم أن تعاملوني باحترام حتى نستطيع أن نبقى أصدقاء .

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

لقد راجعتُ هذا الحساب ، ولكني أنا الذي قمت بعمله ، أريد العمولة التي هي من حقي .

قد لا أدرك مشغولياتك ولكن لي مشغولياتي أنا أيضاً ، ولقد اتفقنا على أن تقومي بنصيبك من الأرباح ، وأطلب منك احترام اتفاقنا .

يحتمل أن تكون على صواب بأني أصبح كالطفل عندما يتعلق الأمر بالقيادة بسرعة ، ولكني لا زلت أريدك أن تلتزم بالقانون . وأريد منك أن توافق على ذلك .

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

إذا حدثت وعالجت غضبك بصورة سيئة وتريد أن تعذر ، فقم بذلك على الفور وبصراحة بقدر ما تستطيع ، أما إذا كنت مقتنعاً بأنك قد عوملت بطريقة سيئة فلست بحاجة أبداً لأن تحذ من غضبك بالاعتذار عنه ، الهدف من تقدير غضبك بالاتفاق مع كرامتك ومع قوته ، لكي تغير أسلوب معاملة الأشخاص لك .

## شيء جميل جداً من أجلك

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

ولتبدأ ، قرّرْ بعدم إطلاقك للغضب يشتعل بداخلك لأنك تقدر صحتك ، وبهذا القرار قد تبتعد رغبتك ، وبعدها ستشعر بالحمل الكبير يُرفع عن كاهلك ، وإذا لم يبتعد ، تصور مشاعرك بطريقة وصفية (ارجع لطريقة الثلاث عناصر) ، لنفسك ومن ثم للشخص الذي أساء إليك :

عندما تستمر في مضايقتي (ماذا يفعلون ؟)

أشعر بالرغبة في التواصل معك رغم ذلك . (ما شعورك ؟)

لأنك ترفض احترامي (ما سبب شعورك هذا ؟)

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

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

عندما يكتشف بعض الأشخاص أنهم غير قادرين على الاستمرار في الإساءة لك قد يقوموا بقطع العلاقة والاختفاء من حياتك ، لو حدث ذلك ، فقد أصبح أمامك أمور قليلة لتؤديها ، وستكون في وضع أفضل ، فالعلاقات المُسيئة تُعتبر أسوأ من عدم وجود علاقات على الإطلاق ، وفي الحقيقة إذا استمروا في الإساءة



## الخطأ رقم # ٤ : كَبْتُ غَضْبِكَ

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

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

### التعامل مع المسائل غير المنتهية

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

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

### عبر عن غضبك بطريقة غير مؤذية

ربما تحتاج أن تضرب وسادة وأنت تصرخ وتَسبّ داخل غرفة خالية ، وربما تسجل خطاباً على شريط كاسيت تصف فيه ما فعل هذا الشخص وما شعرت به بسبب ذلك ولماذا لاتزال تشعر بالغضب ؟ : "لقد جعلتني أبدو مثل الأحمق أمام جميع أصدقائي!" تتوسل مشاعرنا القوية لنا لنعبّر عنها ، يكون هذا الحنين عبارة عن واقع نفسي أو عاطفي أولاً ، وقد يكون واقع روحي ، ويرى البعض أن تلك الحالة مُرثية ، غير أن العديد من الناس يقولون أن التعبير عن الغضب بهذه الطريقة يساعدهم !.

شيء جميل جداً من أجلك

سامح من أساءوا إليك ورحلوا من هذه الحياة

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

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

• رأينا بوضوح ، أن كل البشر يمكن أن يكونوا أنانيين وحقييرين ومُسيئين بصورة جنونية ، وينضم إليهم الأشخاص اللطفاء مثلك ومثلي .

• علمنا أننا ننتهك (أحياناً) حدود الآخرين ونحتاج منهم العفو .  
• اقتنعنا بأن الأحقاد المدفونة تنخر في أساس سعادتنا ، وأنها تؤذينا ولا تؤذي الأشخاص الذين نحمل لهم هذه الأحقاد .

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

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

## الخطأ رقم # ٤ : كُنتُ غضبك

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

### جرب محادثةً للتسامح

إذا وجدت نفسك راغباً في المسامحة ولكنك لا تبدو قادراً على ذلك ، فقد ترغب في تجربة حديث تخيلي مع من أساؤا إليك . تخيل من أساؤا إليك (وقد ماتوا) وأنهم متواجدون معك وبأنك تتحدث حقيقة معهم . عن طريق تصوّرهم بعين عقلك يمكنك جعل عملية المسامحة تجربة واضحة ولا تنسى ، وبذلك تزيد في قوتها الشعورية ، بمجرد أن تُعيد المشهد وتستطيع رؤية نفسك في حضرتهم ، يمكنك قول شيء مثل "لقد شعرت بالضغينة تجاهكم لما فعلتموه معي من جعلني أظهر في صورة الأحمق أمام أصدقائي ولقد سئمت من ذلك ، أسامحكم على ما فعلتموه ، وأطلب منكم أن تسامحوا إهاناتي وتقصيري ، أنا نادم على عدم إخباركم بهذا عندما كنا سوياً ، ولكني أريد أن أقول ذلك الآن ، لا أريد أن أعيش وبيننا ذلك" .

دعهم يتقبلون اعتذارك ومسامحتك . ثم اشعر بأنك تقوم بمعانقتهم عناقاً طويلاً ودافئاً .

### اجعل مسامحتك رمزية وتخلص من ضغينتك

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

## شيء جميل جداً من أجلك

سامحتهم (جملة مثل الجمل السابقة) . ومن ثم قم بحرق الورقة في حوض الحمام وصب عليها الماء لتتسرب بقاياها إلى الصرف ؟ اجعل هذا الاحتفال البسيط يرمز لرغبتك في التخلص من ضغينتك ؟ لتتسبب إلى الصرف ؟ وإذا لزم الأمر أفعل ذلك أسبوعياً ولو حتى يوماً حتى يختفي الألم أو حتى تقتنع أن هذا الأسلوب لن ينجح .

وهذا تصرف مشابه : بدلاً من حرق الورقة قم بدفنها في فناء بيتك (أو في أصيص الورد) . اجعلها ترمز لالتزامك "بدفن ضغينتك خارج قلبك وجعل تسامحك يصل بها إلى نهاية" . حدد موعد اليوم الذي ستنبش فيه الأرض لتخرج الورقة ربما بعد أسبوع أو بعد شهر ، إذا لم يختفي استيائك بعد أن أخرجت الورقة من قبرها ؟ أكتب ورقة أخرى واعمل جنازة أخرى لها .

إذا وجدت أن رغبتك في المسامحة ، وحواراتك الذاتية المتخيلة ومحاولاتك العديدة لم تجعلك تتخلص من ضغينتك ، قد تحكي قصتك إلى صديق متعاطف معك أو إلى جماعة مساندة ، أو إذا لزم الأمر إلى مُستشار كفاء ، وبالنسبة لبعض الأشخاص ، يؤدي التكلم (وليست الكتابة) إلى الوضوح والشجاعة ، وهذه الوسيلة من التعبير تقدم مزايا من المساندة والبصيرة من عدة منظورات مختلفة .

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

وستظل شخصاً لطيفاً .

الخطأ رقم # ٥

## التعقل لحظة الاندفاع

تفوّهت على صديق لك يعمل في الإدارة المحلية بقولك إنه يشبه الوسيط ، ولعلك قصدت بذلك أنه لبق مع الآخرين ، وتصادف أن سمع بذلك أحد معارفكما ، وظن أنك تقصد بأنه (لولبي) ، أي مُتَلَوّن وليس له قوائم ثابتة ، وغضب صديقك ، فاتصلت به موضحاً له الأمر ، فانفجر فيك ، واتهمك بالكذب ، وأغلق سماعة الهاتف دُونك .

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

## شيء جميل جداً من أجلك

وعندما سرت نحو الإفريز ، أضيئت الأنوار الخلفية لسيارة السيد "تشيبي" ، واستطعت أن أرى ذلك الرجل الهرم الضئيل الذي يقود السيارة ، والذي كان يعاني من مشكلات كافية مع الانتظار ؛ مُرتبك الآن لمجرد التفكير في أنه لا يملك مكاناً للانتظار ، ولم أشعر بالذنب لأخذي مكاناً اعتقدت إنه لا يريده ، ولكني بسرعة شعرت بالأسف من أجله ، ورجعت عدة خطوات عائداً إلى سيارتي ، وفي نفس الوقت ، احتفظت بالبقاء هناك ، وبدأت السيارات التي تقف خلفه في إطلاق نفيها بلا رحمة ، وجذبت الانتباه ، وبعدها ابتعد أخيراً ، وضع شاب نفسه أمامي فجأة وقال بصوت عالٍ بالقدر الكافي ليسمعه كل الموجودين في "المجمع" : لقد رأيت "توأ" ما فعلته مع الرجل العجوز ، وأعتقد أن هذا الأمر كان مَقْرَراً . ولقد ذهلت وحاولت أن أفسرله الأمر ، ولكنه استمر في انتقادي بقوة أمام العابرين ، وبعض منهم يعرفني ، قائلاً بأنه لم ير تصرفاً أكثر لا مبالاة مثل هذا من قبل ثم انصرف ، جريت وراءه راغباً في تفسير ما حدث ، ولكنه صرخ قائلاً "أخرس ولا تتكلم معي" وقد جعلني هجومه أشعر بالضجر ، والخوف ، والتقرز ، وقد استغرقت وقتاً طويلاً للتخلص من هذا الإحساس .

والحياة دائماً لا تتفق مع العقل . وأبعاد تجاربنا غير منطقية تماماً فبعض هذه الأبعاد الإيجابية فيها الرومانسية ، والعاطفة ، والمغامرة ، والمعجزة ، والمصادفات ، والأشياء المجنونة ، فهي تعطي لوناً لحياتنا . ولكن بعض السخافات تكون عصبية ، خاصة ردود أفعال الناس العاطفية والسلبية حيالنا ، والتي ليس لها أي أساس في الحقيقة ، وبطريقة أكثر تحديداً ، فأنا أتكلم عن النقد وعن الهجمات الشخصية علينا لأشياء لم نفعلها ، أو على الأقل ، لا نقصد أن نفعلها ، أو لدينا مُبرر لعملها .

## الخطأ رقم # ٥ : التعقل لحظة الاندفاع

وعندما يعتقد الناس بأننا قد تعدينا عليهم أو هددناهم ، وهناك صوت داخلي يخبرهم بسرعة أن يقيموا نزاعاً بأي ثمن ، وهذا النزاع يكون قوياً ، ولكن في بعض الحالات ، مع هؤلاء الذين تهتم بهم هنا ، فهو الصوت السريع للغضب ، والرغبة بالانتقام ، والذي يعجز هذا الصوت ، وبدلاً من الهروب منهم ، يهاجموننا ، فزميلتك في العمل تثور عليك بسب معاملتك لها ، بالرغم من أنك تعاملين كل العاملين في المكتب بنفس الطريقة المحترمة . فبمجرد نشر صديق خبر أنك قمت بفعل شيء ما بدافع أناني وشرير ، في حين أن الحقيقة توضح أنك تصرفت صراحة ، ويعرفون أي أثر للأناية ، كأن تقف بالصدفة على إصبع قدم أحد أفراد عائلتك ، وأنفجر فيك كأنك قمت بعمل هذا عن عمد . نحن لا نستطيع أن نتوقع متى يهاجمنا الناس بتهور ، أو الشكل الذي سيأخذ هذا الهجوم ، فقد ينتشر غضبهم ويزول بسرعة ، تاركاً إياهم غاضبين ومتراجعين ، أو قد يرفعون ضدك قضية قانونية ، وقد يتحدثون مع الآخرين عنا أو يتشاورون معنا وجهاً لوجه ، وقد يهاجموننا بعنف مثل المدافع التي لا ضابط لها ، وترتد عواطفهم المتفجرة وهاتفهم الأعمى في مواجهتنا ، وقد يتهيجون ببساطة ويطعنوننا في الظهر عدراً ولا يهم طريقتهم عندما يهاجمون شخصاً بتهور ، فتشعر بأنهم قد قاموا بتشويه شخصيتنا واسمنا ، وهددوا سمعتنا .

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

وحتى نتأكد ، فلدينا أسبابنا الخاصة لنكون عاقلين . فنحن نريد منطقنا الهادئ أن يهدئ مهاجمينا وأن نستوعبهم وهم يقدمون لنا سيلاً 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 يُصرّ على أن نمنحهم مَيزة الشك ومعاملتهم على أنهم ناصحين ، بدلاً من تحدي دوافعهم أو الافتراض بأن هناك شيئاً خاطئاً في تفكيرهم ، وبعد ذلك نأمل عن طريق كسب قضيتنا منطقياً ، أن يُعترف بسلامة منطقنا وأنا نقيم أسساً مقبولة لسلوكنا في المستقبل .

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

أسباب توضح : لماذا تُعتبر

العقلانية خطأ ؟

لا تجدي الاستجابة العقلانية مع التهور

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



## الخطأ رقم # ٥ : التعقل لحظة الاندفاع

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

مهاجمونا غير مهتمين بسماعنا ندافع عن أنفسنا

فمطالبهم الفورية هي أن يعرفوا أننا نسمعهم ، وأنا نقدر آلامهم ، 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 يعلمون ذلك ، ولو أننا اقتربنا منهم ، وكلمناهم على أنهم نالوا منا ، فسيعرفون أنهم كانوا مُغضبين لنا ، لو لم يكونوا ساخطين . وبما أننا لطفاء ، فنحن نتصرف بهدوء كما لو أننا لسنا غاضبين ، ونحاول الدفاع عن أنفسنا ، ولذلك يتم دفن غضبنا والخلاف ، وينتهي ، وبدون حل .

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

شيء جميل جداً من أجلك

## استجابة مختلفة للتهور

هل أنت مقتنع بأن التفكير في الاستجابة للهجمات المتهورة غير مُجدٍ؟ هل تريد طريقة فعالة بديلة للاستجابة؟ ولو أن الأمر كذلك ، فالخطوة الأولى : حتى قبلما تعرف ما تضعه في مكانه هو أن تقرر أنك لن تدافع عن نفسك بعد الآن ، وبعد ذلك تحفظ عن ظهر قلب أو تديع جملة مثل هذه :

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

ولو أنني دافعت عن نفسي ، فسأجعل الأمور أكثر سوءاً ، ولذلك ، فمن الآن فصاعداً ، لن أقوم بهذا".

واقترض أنك أخذت هذه الخطوة ، فأنت الآن في حاجة إلى أن تتعلم كيف ستجيب للتهور السلبي بطريقة لا تدع استقامتك سليمة فقط ، ولكن أيضاً تصلح علاقتك ، ابدأ بأن تلتزم بفهم هذه الهجمات ، وكيف أن استجاباتك في حاجة لأن يتم تشكيلها .

وفي البداية ، أنظر إلى خمسة أشياء تعرفها عن هذه الهجمات .

### ١ . قد يهاجمك الناس لعدة أسباب :

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

## الخطأ رقم # ٥ : التعقل لحظة الاندفاع

- يجدونك تقف في طريق مصالحهم ، فأنت ببراءة : الشخص المخطئ في المكان السيئ في الوقت الغير مناسب .
- أن يغضبوا بسبب أخبار تلقَّوها منك .
- ينقلون لك مشاعر الذنب أو الغضب التي تحثها فيهم .
- يشعرون باستياء حيال أنفسهم ولكن لا يستطيعون لوم أنفسهم .
- يريدون شيئاً منك لا تستطيع (أو لا تريد) إعطاءهم إياه .
- 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 بناءً على جنسك ، أو نوعك أو توجهك الجنسي ، أو السمات الجسدية ، أو شيء آخر ليس من المفروض أن تُحاسب عليه .
- يتناولون عقاقير تجعلهم مضطربين وغازبين .
- أن يكونوا مرضي عقليين ، مدمنين ، أو ضحايا مدمرين لعنف خطير جعلهم غازبين بطريقه مستمرة ، ويتصرفون بناءً على ذلك .

٢ . تحديد أسباب الهجوم قد يساعدك على الاستجابة بطريقة أكثر براعة . عادة ما تتبثق الهجمات المتهورة عن مجموعة من المصادر ، لذلك فالقاء اللوم على الأسباب ليس دائماً بالأمر الهين ، ولكنه مهم ، لأن الأسباب المتنوعة تثير استجابات متنوعة ، وعلى سبيل المثال ، فالهجوم الذي ينجم عن سوء تفاهم بسيط ، يحتاج إلى استجابة تختلف عن الاستجابة لسوء التفاهم الناجم عن مرض عقلي ، وكذلك فعندما تعرف ما

## شيء جميل جداً من أجلك

يكمن وراء رد فعلٍ عاطفي قوي ، تصبغ الأحكام التي يصدرونها أقل إزعاجاً وأسهل في التحكم ، ومتى تتم مهاجمتك ، فلا بد أن تسأل نفسك الأسئلة الآتية ، لماذا حدث ذلك ؟ ما الذي يحدث هنا ولا أعرفه ؟

٣. بالرغم من أن اتهامات متهميك منافية للعقل ، ولكنها ذات معنى بالنسبة لهم . لسوء الخط ، فأنت عادة ما تتعامل مع اختلال وظيفي ثنائي : (١) هجمات لا عقلانية ، (٢) اقتناع المهاجمين أنهم كانوا منطقيين وبمجرد أن تفهم ذلك ، تستطيع التصرف معهم بصبر وبجهد وبفاعلية أكبر . ولذلك فمن المهم أن تكون حساس حيال هذا الأمر عند تعاملك مع أصدقاء لا تريد أن تخسرهم .

٤. يشعر الذين اتهموك بالاذى ، ويصبحون خارج نطاق السيطرة ، إن فهم ذلك قد يساعدك بالأخذ بهذا الهجوم على محمل شخصي ، وتبالغ في رد فعلك ، فما فعلت قد يفجر الهجوم ، ولكن استيائهم ، وخوفهم ، واضطرابهم العاطفي هو السبب في ذلك وليس أنت ، إن ملاحظة هذا أمر هام لأنك لا تريد لا تعطي تهوراً أي اعتبار أو قوة أكثر مما يستحق ، وأخر شيء تريد فعله هو إثارة ردود فعلهم العنيفة ، والتي إن لم تتفاقم مثل كل أنواع الغضب فستخمد بسرعة شديدة .

ولا أقترح أن تقبل السلوك المختل ، أو نترك المتتمرين يتغلبون عليهم ، وأن مهمتهم ببساطة بأن تركز أولاً على استيائهم وقلقهم ، وسواء تعديت عليهم أم لا ، فقد تصرفوا بسلبية ولا بد أن تفكر في ردود أفعالهم بجدية ، وهاهنا الهدف : فإن شعورهم بالإهانة والاضطراب العاطفي ليس في نفس مستوى التهم المتهورة التي ألقوها عليك ، وبما أن الجرح والغضب يسبقون التهمة ، فأنت تحتاج إلى الاستجابة إلى المشاعر قبل أن تتولى أمر التهمة نفسها .

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

تحدد مشاعرك وتقرر كيفية التعبير عنهما ، وتتطلب منك أيضاً أن تقرر التغييرات الوقتية لحالة مهاجمك العاطفية ، والتي نجمت عن استجاباتك ، بالإضافة إلى أنها تُعني تمييز ما يستطيع مهاجمك القيام به حيالك في أي وقت ، ومن ثم تحدد متى تتحدث ومتى تتراجع .

## تَحذِير

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

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

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

## شيء جميل جداً من أجلك

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

ومع ذلك ، فقد تكون مخطئاً ، وربما تستطيع أن تسأل أطرافاً أخرى ليستمعوا إلى جانبي القصة ، ويصدرون حكمهم ولو أنهم استنتجوا أن متهمك لدية الحق في أن يكون غاضباً منك ؟ وفهمت قصدهم ، تستطيع الاعتذار وإصلاح علاقتكم ، ومن ناحية أخرى ، فلو أنهم أكدوا حكمك وبأنك قد اتهمت خطأ ، تستطيع أن تبدأ الحوار بثقة أكبر .

## البدء في عملية بديلة

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

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

## الخطأ رقم # ٥ : التعقل لحظة الاندفاع

وضعت بلجنة التسهيلات ، ولقد أوضح أنه يريد العمل في لجنة الميزانية وأصرَ على أن تقوم بنقطة .

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

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

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

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

## شيء جميل جداً من أجلك

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

٥. الحساسية ، والتوقيت ، والمرونة أشياء هامة .

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

### الخطوة ١ : خذ بعض الوقت لتهدأ

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

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



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

## الخطوة ٢ : تفاعل مع مهاجمك عاطفياً

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

والتقمص العاطفي يتضمن تصعيداً للاستجابات التي تستطيع من خلالها أن تتحرك من مستوٍ إلى آخر كما لو أنك تصعد درجات السلم ، ضع نفسك في موضع ترتبط فيه بمهاجمك بفاعلية أكبر وتقارب أكثر أنظر للأسباب من منظوره :

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

## أبحث عن الشفقة

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

## شيء جميل جداً من أجلك

كإنسان مجروح بسبب هذه المناوشة التي هي جزء منك ، شخص يعيش بداخلك ، وهذا تحترمه وتعنتي به بدرجة كافية لتعاني معه في أمه . وبالطبع فقد لا تكون ميالاً لتجرب أمه ، فقد هاجمك ، وأنت تريد أن تهاجمه مباشرة ، أو أن تعنفه وتلومه ، وبالطبع لا تستطيع القيام بهذا ، ولأنك شخص لطيف وهذه العلاقة مهمة بالنسبة لك ، وتريدها أن تنجح ، وتريد هذا اللوم ، والذي سيشعرك بالإنصاف للحظة ، ولكن هذا لن يجدي في تهدئة روحه أو تحسين سلوكه . وفي الحقيقة ، فسيجعله هذا دفاعياً أكثر . ولذلك لا لمشاعرك القوية هدى نفسك ، وأنت الآن تستطيع الاستفادة من الغرائز الجيدة لتعنتي بـ لاء اللذين جرحوك وحشدوا كل إدراكهم ، وموهبتهم ، والشفقة لتكو قادراً على أن تشعر بألمهم ، ومرة أخرى ، فأنت غير مطالب عن طريق الشفقة ، لتشجع رد فعله أو لتدعه يتغلب عليك ، ولكنها فقط مسألة أن تكون راغباً في أن تفهم وتشعر بالقوة المخيفة للألم الذي يشعر به . وحتى تجد الشفقة ، لا بد وأن تستمع بحرص للكلمات التي يستخدمها ، والأهم ، أن تنتبه للمشاعر التي تكمن وراء كلماته . وتستطيع أن تكتشفهم من خلال النغمة ، المطبقة ، والمضمون العاطفي في صوته ، (وعندما يكون حاضراً ، تستطيع أيضاً أن تلاحظ تعبيراته الوجهية ولغة جسده وقد لا يكون هذا سهلاً ، حتى لو أنك حاولت أن تسمع ما يشعر به ، فضجيج الأصوات التي تصاحبك قد تدعو لتصيغ دفاعتك ، وقد يتطلب هذا منك مجهوداً لتدعهم يعرفوك كما أنت في هذه اللحظة .

*اعكس مشاعره له مرة أخرى*

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

## الخطأ رقم # ٥ : التعقل لحظة الاندفاع

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

ولو أنك ستعكس الكلمات التالية (والتي ذكرناها في توضيحنا) وقال لك : "لقد عاملتني بطريقة سيئة" فستقول له : "لقد سمعتك تقول أنني عاملتك بطريقة سيئة" . فلو قال لك : "أنا مُصرُّ على أن يتم وضعي في لجنة الميزانية" فستجيب قائلاً : "أنت تُصرُّ على وضعك في لجنة الميزانية" .

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

أنت غاضب (الشعور) بسبب الطريقة التي عاملتك بها .

وليس

أنت قلت "أنني عاملتك بطريقة سيئة" .

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

وليس

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

## شيء جميل جداً من أجلك

وهناك طريقة لتعكس المشاعر ، خاصة عندما تكون حديث العهد بالممارسة ، وأن تبدأ إجابتك بالكلمات الآتية ، أنت تشعر بالغضب .. .. والحنق .. .. والإحباط .. .. والأذى .. .. ومهما كان الشعور ، فأنت لا تريد أن تبدأ كل جملة بهذه الطريقة ، ولكن لو لحقت هذه الجملة بذهنك فستجعلك تركز على ما تحاول عمله .

لو أنك قرأت وعكست استيائه بطريقة سليمة ، فقد يقول لك (هل أنت متأكد أنني مستاء ؟) لو أن الأمر كذلك فدعه يعرف أنك تفهمه وتعطيه الإذن بالتعبير عن مشاعره أكثر من خلال سياق من القول . ولو أنك كونه غاضباً أو أنه بطيء في فهم اندفاعك ، فببساطة قد تريد أن تقول : "لقد سمعتك وفهمت" .

تأييد مشاعره

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

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

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

## الخطأ رقم # ٥ : التعقل لحظة الاندفاع

إن فهمتها بطريقتك ، أعتقد أنني سأكون غاضبا أيضا .  
أنا متأكد أنني لا أستطيع تقدير ما تمر به .

لاحظ الفرق بين التقمص العاطفي والاعتذار غير الملئم : لقد  
كنا مخطئين بأن نضعك في لجنة التسهيلات وأنظر كيف تختلف أيضاً  
عن الدافع العقلاني والأخلاقي ، فلقد تم وضعك في لجنة التسهيلات  
لأنك ذو خبرة ولا بد وإلا تغضب منا" .

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

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

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

### الخطوة ٣ : عبّر عن الأسى بخصوص ألمه

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

وإن فسّر هذا بطريقة خاطئة ، فبدا له تقمصك العاطفي وحنك وحسب الأمر على أنه كمواقفة أو اعتذار له ، أو رغبة لديه في أن ترى الأمور بطريقة هو ، ولم يستمع إلى محاولتك لتوضيح ما يعنيه ، عندئذ ، يمكن أن تقول شيئاً كهذا : "أنت تتصرف كما لو أنى أتفق معك فهذا لا يحبطني . فأنا أشعر بالأسف لما مررت به ، ولكننا لو سنعمل سوياً ، فلا بد وأن أحصل على وعد منك بأن تحترم مقاصدي" .

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

## الخطأ رقم # ٥ : التعقل لحظة الاندفاع

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

### الخطوة ٤ : أطلب منه أن يشترك معك في تبادل مستمر للمشاعر

في مرحلة ما ، بمجرد أن تشعر بأنك قد هدأت ، وهذا مما يمهّد الوصول إلى وسيلة للأمانة والاحترام ، عندئذ تستطيع أن تفتح موضوع اتهاماته الغير عادلة ، والتي تجعلك غاضباً ، والوصول إلى هذه المرحلة يتطلب منك وقتاً ، وربما لا تريد القيام بهذا في هذه المحادثة ، وأن عاجلاً وأجلاً ، بالرغم من هذا ، لو أنك قد حاولت أن تصل إلى حلٍ مُرضٍ يُشكل أساس علاقة عمل سليمة ، فسيكون من المهم أن تُعبر عن الجانب السلبي من تجربتك معه .

وتستطيع أن تقترح بأن تبدأ أولاً ، فلو شعرت أنه من المهم أن يعرف موقفك وكيف تشعر حيال هذا النزاع ، قل هذا مباشرة ، ولو اعتقدت أن هذا النقاش المُتَحَضَّر هامّ من أجل الوصول إلى حلٍ ، فأخبره ، وقد تقترح أن يستمع كلاكما للآخر بدون مقاطعة ، ولو وافق على هذا عندما تنتهي من إخباره بمشاعرك ، أدعُ ليخبرك كيف يشعر حيال ما قلته ، وهدفك هو إنشاء نموذج للاستماع ، لذلك تستطيع أن يتفهم كلاكما الآخر عاطفياً مثل موقف كل منكما .

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

## شيء جميل جداً من أجلك

إلى ذاتك ، يستطيع أن يخبرك ما إذا كنت متحرراً من سيطرة الخوف ، والاستياء ، والخنق والارتباك ، أو الإحباط . وبمجرد أن تدرك أن كلاً منكما هادئ ومركز ، أخبره مباشرة وبلفظ بما يحدث بداخلك :

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

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

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

ويسير المثال كالاتي : أخبره بما تشعر ، استمع إلى مشاعره أيضاً ، ثم بينهم له مرة أخرى ، وعندما يستجيب بما تشعر ، واستمع إليه مرة أخرى ولو أبقيت على التركيز في أن تكون صريحا مع مشاعرك ، ففي الوقت المناسب ، ستتاح لك فرصة أفضل لتحديد ما يهم كلاً منكما .

وقد تحاول في أي وقت أن تغير الموضوع ، لتجنب مواجهة ما قام به ، اسأله ليستمر في مناقشة الموضوع والتزم بالحقائق ، وبمجرد أن تتضح مشاعر كلاً منكما ، اقترح أن تأخذ وقتاً لتستوعب ما سمعته وأن تمتص هذه التجربة ، وقد تريد أن تحدد الوقت الذي تتكلم فيه مرة ثانية .

### الخطوة ٥ : أطلب استماع عادل لقصتك

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



## الخطأ رقم # ٥ : التعقل لحظة الاندفاع

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

الخطوة ٦ : 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 تتقمص عاطفياً لتوضيح المشاعر . وقد يكون هذا كل ما تستطيع عمله حتى يصبح عاقلاً ، الأمر الذي قد لا يحدث أبداً . وتستطيع الاستمرار في البحث عن التفاهم ، ومع هذا ، ففي ظل الافتراض بأن كلاكما يريد حل الخلافات ، وباستثناء إنه سيكون راغباً في قبولهم .

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

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

## شيء جميل جداً من أجلك

مختلفة ثم التعبير عنها وقبولها ومن الممكن ألا يكون قد تحدث معه أحد بهذه الطريقة عند تصرفه هذا من قبل ، فصراحتك المعتادة قد تُهدأ أي توترٍ مازال يمنعه من أن يفكر ملياً في نفسه ويرى عدم عقلانية موقفه ، ويضع نقطة تحول ، وبالطبع ، فقد لا يحدث هذا .

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

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

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

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

## الخطأ رقم # ٥ : التعقل لحظة الاندفاع

ولو أن الأمر كذلك ، فانت تحتاج إلى أن تقرر ما إذا كنت راغباً أو غير راغب في العمل للوصول إلى علاقة عمل ، وتستطيع أن تخبره ثانية أنك تأسف لإحساسه بأنه قد أسيئت معاملته وأنت ستحاول ألا تضايقه بعد ، ولكن لا تستطيع التظاهر بأن كل شيء على ما يرام ، وفي النهاية ، تساهلت معه ، حتى لو لم تستطع أن تبتكر شيئاً ما عملي ، أو أن تجعله يوافق على عدم الاتفاق . والذي سيصبح من المؤسف ، على الأقل ، يعرف أنك كنت صريحاً مع نفسك ومعها .

## الخطوة ٧ : دعه يعرف أنك لن تسمح بأن تتم مهاجمتك

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

عندما تصرخ فيّ وتتوعدني (هذا ما فعله) ، أشعر بالإهانة (كيف شعرت ؟) .

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

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

شيء جميل جداً من أجلك

## طرق جديدة للاستجابة للهجمات المدفوعة

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

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

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

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

## الخطأ رقم # ٦

### الكذب البسيط

عَيْن مُدِيرِك فِجَاءَ شَرِيكٍ جَدِيدٍ لَكَ . وَكُلٌّ مِنْكُمْ مُنْشَغَلٌ بِعَمَلِهِ الْمُنَوَّطِ بِهِ أَتَاءَ الدَّوَامِ ، وَلَكِنْ كُلُّ مَسَاءٍ ، تَجْلِسُ بِجَانِبِهِ ، سَاعَةً تَلُو الْأُخْرَى ، لِمُرَاجَعَةِ بَعْضِ التَّقَارِيرِ الْمَالِيَةِ . وَمَكَاتِبِكُمْ لَيْسَتْ مَكِيفَةُ الْهَوَاءِ ، وَرَائِحَةُ غُرْفَتِهِ خَائِقَةٌ ، وَرَائِحَةُ جَسَدِهِ تَبْعُدُكَ عَنْهُ ، وَهُوَ شَابٌ صَالِحٌ وَيَعْمَلُ بِجِدِّ وَلَا تَرِيدُ أَنْ تَجْرَحَ مَشَاعِرَهُ وَبَعْدَ أَيَّامٍ قَلِيلَةٍ يَخْبِرُكَ بِأَنَّهُ يُقَدَّرُ الْعَمَلُ مَعَكَ .

بَعْدَ زَوَاجِنَا بِفَتْرَةٍ قَصِيرَةٍ ، تَقَابَلْتُ أَنَا وَ"بَارْبِرَا" مَعَ زَوْجِيَيْنِ لَطِيفِيَيْنِ فِي حَفْلَةٍ وَلَقَدْ دَعَانَا عَلَى الْفُورِ إِلَى الْعِشَاءِ فِي مَنْزِلِهِمْ . وَفِي اللَّيْلَةِ الْمَحْدَدَةِ ، التَّهَمْنَا الْمَشْهِيَاتِ اللَّذِيذَةَ ، وَذَكَرَ الزَّوْجُ أَنَّ زَوْجَتَهُ قَدْ جَهَزَتْ لَنَا أَكْلَةَ عَائِلِيَّةٍ قَدِيمَةٍ مِنَ الْبَطَاطِسِ الْمَهْرُوسَةِ وَبِأَعْلَاهَا جَبْنِ شِيدِرٍ مَخْصُوصٍ . وَعِنْدَ تَقْدِيمِ الْوَجِيهِ كَانَتْ الْبَطَاطِسُ مُتَكَنَّمَةً وَفَاتِرَةً وَبَلَا طَعْمٍ . وَبَعْدَ إِخْلَاءِ الْمَنْضَدَةِ مِنْ أَجْلِ الْحَلْوَى ، نَظَرْتُ إِلَى الْمَضِيْفَةِ وَسَأَلْتَنِي (بِالْمُنَاسِبَةِ ، مَا رَأَيْكَ فِي الْبَطَاطِسِ ؟ فَاجَبْتُ بِبَلَاقَةٍ) وَنَحْنُ الْإِنْسَاءُ اللَّطْفَاءُ لَا نَكْذِبُ لَكِنْ نَتَجَمَّلُ كَثِيرًا لِضَرُورَاتٍ ، كِإِصْلَاحِ بَيْنِ اثْنَيْنِ فِي ظِلِّ ظُرُوفٍ تَهْدِيدِيَّةٍ قَدْ يَتَجَمَّلُ الرَّجُلُ مِنْ أَجْلِ

## شيء جميل جداً من أجلك

الحصول على فائدة ما ، أو لإنقاذ شخص ما تحبه من طلاق محتم أو مثل أسرى الحرب الذين يكذبون على الذين يأسرونهم . وقد نتجمل على الأشخاص المندفعين بخصوص أمور لا تعنيهم والأكثر شيوعاً فقد تُخفي شيئاً من الحقيقة لتجنب الشجار مع هؤلاء الأشخاص المهمين بالنسبة لك . وبالتأكيد فستتجمل في أوقات ، كما تقول : "لتكسب مشاعر أناس لطفاء آخرين" .

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

وهناك حقيقتان وراء هذه المأزق اللطيفة . الحقيقة الأولى : وهذه تحدث عندما يفشل الناس في الوفاء بالتزاماتهم نحونا أو لا يتناسبون مع توقعاتنا المعقولة ، فهناك عضو في جمعيتك التطوعية ، بالرغم من كونها شخصية لطيفة ، إلا أنها لا تؤدي واجبها ، والآخرون غاضبون ، والعاملون سويماً يفتقدون العادات والتقاليد الشخصية ويقودونك للجنون . وتجلس زوجتك في منزلك انتظاركاً لعودتك من العطلة ، وعندما تعود تجد نباتاتك ذابلة وقطنتك تتألم من شدة الجوع ، وفي هذه الحالات ، فنحن نلجأ للتجمل بالأقول شيئاً ، وننتظر بأن كل شيء على ما يرام .

الحقيقة الثانية : تظهر هذه المأزق عندما نتوقع ومن الآخرين استجابات لا تعكس مشاعرنا أو أفكارنا الحقيقية ، فمثلاً ، أهدتك

أختك في العيد لفائف ملونة ، لا تعجبك ولا تحتاجها ، وتوقعت منك أن تقول لها : (يالها من هدية رائعة) ، طلب منك زميلك في نادي التنس أن تكون شريكاً في مباراة زوجية ، وبالرغم من أنك تحبه فإنك لا تستطيع أن تمارس لعبته . قام جارك بطلاء زخارف منزله بلون كريه وهو مُعجَبٌ به ويسألك عن رأيك فيه . لا بأس من أن تتبه أختك التي غنّت في الحفل بطريقة سيئة ، ومع ذلك ، فهي تحبس أنفاسها ، في انتظار باقة زهورك ! عرض عليك زميلك باعتزاز صورة شخصية لابنه وهو في شهره السادس وكان هذا الطفل أشجع طفل رأيته في حياتك . ففي حالات مثل هذه ، والتي نواجهها كل يوم تقريباً ، هنا نتعامل بلباقة ونُسمع الناس ما يتوقون لسماعه عن ذواتهم .

### ثلاث طرق للتعامل مع الحقيقة

عادة ما يختار الناس في هذه المأزق واحدة من ثلاث طرق للتعامل مع الحقيقة . فأنظر إلى قصة البطاطس المهروسة المتكتلة ، والفاخرة ، والتي بلا طعم .

#### الاختيار ١ : تهرب من الحقيقة

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

هي : بالمناسبة ، هل أعجبتك البطاطس

أنا : الوجبة كانت رائعة ، شكراً جزيلاً والمتبلات كانت شيقة !.

هي : حسناً ولكن (بلا حساسية) أقصد كيف كانت البطاطس ؟

أنا : آه ، حسناً .. .. كانت .. .. لذيذة وذات مذاق خاص !

وفريدة ! نعم هذا كله ، لا أعتقد بأنني تذوقت مثلها من قبل

هي : (استمرت في عدم الإحساس) ، أنا لأ أقصد أن أضعك

في مأزق ، ولكنني كنت أتساءل هل أعجبتك ؟

## شيء جميل جدا من أجلك

بالطبع ، وحاولت أن توقني . فمن ناحية ، فقد كانت على صواب ، فحتى لو أبتعدنا هذا الخيار عنا للحظة ، أو للأبد ، فعادة ما نفشل : إننا إذا أعفينا الحقيقة من علاقاتنا ، ضاع تكاملنا ، ويظل المأزق بدون حل . فهو أسلوب يُشعر الآخرين بأننا نتملق .

### الخيار ٢ : قل الحقيقة بدون تحريف

في هذا الحوار ، سأصف بالضبط رأيي فيهم .

هي : بالمناسبة ، هل أعجبتك البطاطس ؟

أنا : حسنا ، في الحقيقة ، كانت البطاطس مكثله . وفاترة وبلا طعم ، حتى الشيدر الذائبة معها لم تنفدها ، وأعتقد أنها كانت فظيعة ، وربما تكون أسوأ بطاطس مهروسة حاولت أن أكلها .

نحن الأناس اللطفاء لا نحاول تجنب قول الحقيقة أمام أي مأزق حمق ، حتى لو اعتقدنا أننا نستطيع الإفلات بذلك ، ولكننا لا نختر هذا الإتجاه أبداً ، ولكننا تعلمنا أن هذا النوع من قول الحقيقة يؤلم الناس ، لذا ، فإننا نحاول جاهدين ألا نفعل هذا ، والناس الكريهون قد يتحدثون بهذه الطريقة ، ولكن بالنسبة لنا ، حتى فكرة قول الحقيقة بفظاظة أمر غير مقبول ، فهذا مخالف لطبيعة كل الأشياء التي نريد أن نتصف بها أو ما نريد أن يقوله الناس فينا .

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



## الخطأ رقم # ٦ : الكذب البسيط

نخاطر به ، وبالتالي فلا يتم تطبيق هذا المعيار لذلك ، وبصفتي شخص لطيف ، فسأنقل بسرعة ما اعتقده اختيارنا الوحيد القابل للتطبيق .

### الخيار ٣ : ضع الحقيقة جانباً

في هذه الحالة ، سأقول ، ما يسميه اللطفاء كذبة بيضاء صغيرة ، كآلاتي :

هي : بالمناسبة ، هل أعجبك البطاطس ؟

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

لقد تجملت بهدوء على قدر استطاعتي ، فقد قدرت لها عمل عشائي ، ولا أريد أن أخرجها أو أخرج مشاعرها ، وأود أن أظل شخصاً لطيفاً في عيون كل الحاضرين ، بما فيهم نفسي ، وبهذا التجمل أكون قد خدمت نفسي ، ولكنني عرفت أن هناك الكثير من الأشياء أسوأ من قول كلمة تجمل رقيقة ، إلى جانب أنني شخص لطيف ، ولا أعرف ما أقوم به بخلاف ذلك .

التجاهل والفظاظة  
مكتبة  
كلاهما خطأ  
t.me/t\_pdf

في هذه المازق ، أي الطريقتين الذي نختاره نخسر ، ولكن بما أنه يجب علينا أن نختار ، فنحن نتجمل لنكون ظرفاء ، وقد نقول إن

## شيء جميل جداً من أجلك

الحقيقة البديهية هي أن الصدق هو أفضل سياسة ، ولكن عندما نتخرج ونواجه الأشخاص الذين أحببنا أو الذين لا يريدون سماع الحقيقة منا ، فنحن ننحي الصدق جانباً بعيداً ونقول أكاذيب صغيرة مشروعة .

ونحن نكذب باستمرار لأننا عادة ما نفشل في معرفة ما يصلح لنا ولعلاقتنا . وبداخلنا ، فبالطبع ، نعرف أن العلاقات الحقيقية تحتاج لمجهودات 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 .

وبالعودة إلى الستينات ، فقد قال الشباب بالأنثى في هؤلاء الذين تعدوا الثلاثين ، وقد كان أحد الأسباب أن نماذج ما فوق الثلاثين كانوا أناساً ظرفاء لا يخبرونك بشيء متى يكونوا مستاعين ، ومجروحين ، أو محبطين منك ، وبدلاً من ذلك ، فهم يرتدون ابتسامات ، ويقدمون لك علاقات ظاهرية وغير مجزية . وخلال هذا العقد كان اختيار كثير من الشباب للصدق اللفظ ، و "أن يقولها كما هي وهم باستمرار كانوا يقولون الحقيقة ، ويدلونك بقبلة في وجهك ، إنهم "تركوا الأمر كله لك كما تشاء" وكانوا فخورين به في هذا الوقت . والذين ، ينظرون إلى الوراء و يفكرون ملياً في مدى الفظاظة التي لحقت بعلاقاتهم وكثيراً منهم يرون كم كان مدى الأنانية والبشاعة ومعاداة النجاح .

واليوم هناك أشخاص ، بالطبع ، يُصرّون على قول ما يعتقدونه حقيقة ويقولون أن هذا التزام أخلاقي مفيد وضروري لوجودهم . وتمرنوا على قول "ما تراه هو ما تحصل عليه معي" ويفخرون بصراحتهم ولا يبدو واضحاً لهم أن ملاحظاتهم قد تكون

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

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

#### الخيار ٤ : قل الحقيقة

#### وكن لطيفاً أيضاً

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

#### قل الحقيقة كاملة بتواضع وبحساسية

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

## شيء جميل جداً من أجلك

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

افرض أن هناك طريقة مُرضية لحل الصراع بين الأمانة واللفظ ، فبصورة مباشرة لن أقول أكاذيب صغيرة بعد الآن .

ومن المفيد أيضاً أن تُخبر أصدقاءك المقربين "أنوي أن أظل شخصاً لطيفاً ، ولكني أيضاً سأحاول أن أكون أميناً مع الناس من الآن فصاعداً"

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

### الخطوة ١ : اقبل المشكلة كأنها مشكلتك

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

عندما قدمت لي المضيئة هذه البطاطس المهروسة الفظيعة وسألتني أن كنت أحببتها ، فهل كانت المشكلة الرئيسية هي طبخها السيئ ؟ أو حاجتها لمتابعة الطعام عند تقديمه ، أو عدم حساسياتها الوظيفية ، أو عدم قدرتي على أن أكون أميناً ؟ أنا لم أفهما في هذا الوقت ولكن مؤخراً عرفت أن المشكله كانت في نفسي والأمر راجع لي لحلها .

وفي هذه المأزق ، فنحن نرى أن نشحن أنفسنا بكيف أننا خذلنا الآخرين ؟ . وكيف كانوا غير عقلانيين ، وكيف وضعتنا عدم حساسيتهم في موقف منحرج ، وتعرف أنهم لا يريدون سماع الحقيقة المرعبة ؟ فهم يريدون التأييد والتأكيد ، وبالتالي فمن الطبيعي أن نرشد عدم أماناتنا عن طريق توجيه اللوم لهم . فهم من تسببوا في هذه المأزق ، ويستحقون أكاذيبنا . نعم ، أن نلومهم وأن نخبرهم بأكاذيب صغيرة قد تكون أفضل مانستطيع عمله . ولكن ليس أي من الكذب أو اللوم له علاقه بحل هذه المأزق أو تحقيق التكامل في علاقتنا .

وما هي الخطوة الأولى الهامة في خيارنا الرابع :

فعندما يضعك الآخرون في مأزق ، ركزْ أولاً على المشكله الخطيرة في عدم قدرتك على معرفة كيف نقول الحقيقة . فإضاعة الوقت في لومهم لن يوصلك إلى أي شيء ، وللتأثير على الحل الذي بقدر الأمانة ، فمن المهم أولاً أن ترى أن المشكله مشكلتك .

الخطوة ٢ : عنون أصل مشكلتك ، أعني الخوف

نقول بأننا نريد أن نكون صرحاء مع هؤلاء الذين صنعوا هذا المأزق ، ولكننا نحشى أن نوذي مشاعرهم ، وأقترح ، مثل خوفنا من التعبير عن غضبنا فهناك الكثير بخصوصها أكثر من ذلك . وبمستوى أعمق ، فنحن نخشى من أن قول الحقيقة يؤدينا كما يؤديهم ؛ فقد نكون خائفين من ظهور الصراع من أجل أن نكون صرحاء ،

## شيء جميل جداً من أجلك

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

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

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

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

أو

## الخطأ رقم # ٦ : الكذب البسيط

أخشى لو أنني أخبرتك برأيي الحقيقي ، أن تخبر أصدقاءنا ،  
ربما يجب ألا أقلق بخصوص هذا ولكنني قلق .

أو

أود أن أخبرك بما يضايقني ولكنني أخشى أن تفصلني (أو  
تناولني لكمة في أنفي ، أو تقطع علاقتنا أو ماشابه ذلك) .

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

وللتحدث عن مخاوفك بهذه الطريقة لابد وألا تكون مناوراً  
ومناقفاً ، فأنت لا تتظاهر بأن لديك مشكلة لا تكسب تعاطفهم ، وفي  
الحقيقة ، فإن لديك مشكلة ، فأنت تخاف من لو أنك قلت الحقيقة ،  
فكلا منكما ، وخاصة أنت ستؤذي ، وحتى الآن ، فقد أنكرت بدون  
وعبي مشكلتك وسلكت الطريق السهل عن طريق لوم الأناس  
الأخرين ، بعدم قولك الصدق ، ولكن بطريق الكذب ، ولو أنك  
استطعت الآن أن تكون صريحاً مع مخاوفك ، تستطيع أن تنسى  
سلوكيات الدفاع الذاتي .

وها هو الهدف : أخبر الآخرين بما تخشاه وستندهش  
من كيف أنه من السهل التحدث إليهم بخصوص ما فعلوه لوضعك  
في هذا المأزق .

شيء جميل جداً من أجلك

الخطوة ٣ : فكَرْ في العوامل المتعددة وثيقة الصلة بالموضوع قبل أن تستجيب .

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

أ. ما الذي يحدث بينك وبين شخص آخر ؟

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

ب. من أيضاً كان حاضراً ؟

هل تستطيع أن تكون بمفردك معهم ، وبالتالي فلا تتحدث مع الآخرين عما تفعله ؟ ولكن في أندر الظروف فقط تستطيع أن تقول الحقيقة المُحرجة للناس أمام الآخرين .

ج. كيف تتحدث على الآخرين ؟

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

د. ما القوة العاطفية للشخص في هذه اللحظة ؟

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



٥. ما معادلة القوة في علاقتكم ؟

أينما تقبع السُلطة في إجراء الصفقة فإنها ستؤثر في كيفية استجابتك .  
فقول الحقيقة يعتمد على المساواة في الاحترام ، فعندما تملك القدرة ،  
فحريتك في أن تكون صبوراً وحساساً تجاه احتياجات الآخرين  
فستعطيهم الحرية في سماعك ، وعندما تكون لهم السطوة ، وتناقش  
معهم موضوعاً بئاني ، فقد تكون قادراً على أن تصل إلى الحقيقة  
أسرع وأكثر صراحة ، وأقل اهتماماً بمشاعرهم

٦. ما قدر الصراحة التي تتحملها علاقتكم ؟

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

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

## شيء جميل جداً من أجلك

وتستطيع القول : "أنا متوتر بخصوص موقفنا تجاه أحدنا الآخر" أو "أنا غير متأكد من مدى قوة علاقتنا" ومن ثم تستطيع انتظار أن يستجيب لك وربما تسأل السؤال التالي : "كيف حال علاقتنا ؟" (لو أنك قدمته بانتسامة ملتوية ، فأنت تشير إلى أن علاقتك لن تختبر فقط ، ولكن تعتقد أيضاً أنها تستطيع أن تحتل الحقيقة التي على وشك أن تواجهها) .

### الخطوة ٤ : عبر عن الاحترام قبل أن تتكلم عن فشلهم

سواء كانت علاقتكم علاقة عمل ، أو علاقة عادية أو علاقة صداقة ، فإنك تتواصل مع مشاعر الغموض الرقيق المتألق والتي نُسِمِيهَا الروح البشرية ، ولو أنك تريد مكافأة علاقتكم ، فلا بد أن تحترم هذا الغموض ، حتى ولو أن الآخرين يتجاهلونه ومرة أخرى ، لو أنك تُقَدِّر نفسك لأنك تعرف أنك مُطَوَّق بحب غير مشروط ، فسيكون أسهل بالنسبة لك أن تحترم الآخرين وتطوِّقهم بنفس الطريقة ، والأكثر من ذلك ، فكلما زاد عمق استيانتك منهم لأنهم لم يؤدوا مهامهم جيداً ، أو لأنهم يريدون أشياء لا تستطيع أو لا تعتقد أنك يجب أن تمنحهم إياها ، كلما زادت أهمية التعبير عن احترامك لهم وتقديرك لعلاقتهم .

وأنت تُعَبِّر عن الاحترام عن طريق لغة ذلك ، والنظرات التي تمنحها ، والنعمة ، وطريقة السير ، وتغيير طبقات صوتك ، والكلمات التي تستخدمها ، ولو أنك تريد قول حقائق غير سارة والحفاظ على علاقتكم سليمة ، فلا بد وأن تختار كلماتك بعناية ، فعلى سبيل المثال : أنت تعلمت أن الموظف الجديد ، الذي تأمل أن تحظى معه بعلاقة وطيدة ، لا يملك الموهبة أو الخبرة لتولي الأمور التي

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

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

أنا أقدرك وأحترمك ، وأنا أرغب في علاقة عمل نستطيع من خلالها أن نكون صرحاء دائماً مع بعضنا البعض ، الأمر الذي قد يكون صعباً في بعض الأحيان . فقد حاولت بجد ، وأنا أقدرُ هذا ، ولكنك لم تنهض بالتغيرات المطلوبة ، ونحتاج للتحدث بخصوص بعض المشكلات التي يوجد لها عمك .

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

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

لو أن ملاحظاتك الأولية غيرتها وبدا متوتراً وغازباً ، فربما تريد التراجع للحظة ، تذكر ، فهذه عملية . وأحياناً يكون أحكم أن

## شيء جميل جداً من أجلك

تتحدث بحرص ، كما لو أنك تمشى على جليد رقيق ، وفي أوقات أخرى فقد تحتاج للوصول بسرعة إلى الحقيقة الخطيرة التي أدت إلى هذا المأزق ، وعلى أية حال ، فليس من المهم البقاء أو السرعة التي تصل بها إلى الهدف ، فلو أنك تريد علاقة مرضية فمن المهم أن تظهر احترامك للآخرين من البداية .

### اتجاهك الجديد حيال

### قول الحقيقة

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

- ١ . فكر في المشكلة الأساسية على أنها مشكلتك . فأنت تخشى من أن تكون أميناً مع الناس بخصوص عيوبهم أو توقعاتهم الغير حقيقية منك .
- ٢ . ابدأ حوارك بالحديث عن الخوف المحدد الذي ينتابك عند قول الحقيقة الغير مريحة .
- ٣ . تأمل في العوامل المتعددة لتعرف كيف ومتى وأين تبدأ بالكلام عن مافعله الشخص الآخر ليضعك في مأزق :
  - أ . ما الذي حدث في الماضي بينك وبين هذا الشخص ؟
  - ب . من أيضاً كان حاضراً ؟
  - ج . كيف يعتدي ما حدث على الآخرين ؟
  - د . قوة الشخص العاطفية .
  - هـ . موازنة القوة في علاقتكم .
  - و . قدر الصراحة التي تستطيع علاقتكم تحملها .

أعربُ عن احترامك للشخص ، قَم بوصف العلاقة السليمة التي تريدها وادعوه لمناقشتها ، وإن تلقيت استجابة ايجابية ، استمر في قول الحقيقة بذوق جم .

### محادثة لتوضيح العملية

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

أنت : جيم قبل أن تذهب ، هل تسمح بدقيقة ؟

جيم : نعم بالطبع ، ما الأمر ؟

أنت : أريد أن أحدثك بخصوص شيء حساس جداً ، وأنا عادة لا أجيد مثل هذا الأمر ، أعترف بأنني أخشى أن أرح مشاعرك ، وما الذي قد تعتقده في (معبراً عن الخوف الذي يكبلك)

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

أنت : لا ، لا ، فأنت تقوم بعملك جيداً ، وأنا أحترمك لذلك . (مُعبراً عن احترامك تجاهه) .

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

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

أنت : حسناً ، أخشى أني أعانى من بعض المشكلات بسبب

الجلوس بجانبك طول فترة ما بعد الظهر ، فأنت تعرق

## شيء جميل جداً من أجلك

بغزارة في نهاية اليوم ، حسناً ، فرائحة جسدك القوية تضايقتني . أعرف أنها مشكلتي ، ولكنني لا أعرف ما أستطيع عمله ، (عَرَفَهُ بِمَشْكَلَتِكَ ، بقليل من الحِدَّة) .

"جيم": أنا أسف . فأنا أستحم كل يوم ، ولكن ، الجو حار جداً هنا ، وأنا عادة ما أعرق كثيراً كالمخلوقات البدينة .

أنت : هل تعتقد أنه من المفيد أن أستخدم مزيل عرق مختلف ؟  
"جيم": أنا كنت معتاداً على استخدام مزيل عرق ، ولكن لا يشكل هذا أي اختلاف .

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

"جيم": لا أعتقد أنها تفيدني .

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

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

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

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

أنت : هذا عظيم ، أشعر بتحسن كبير بعد الكلام معك وأعرف أنه ليس من السهل سماع شيئاً ما مثل هذا ، وأنا أقدر

تفهمك ، شكراً ، (باحترام أكثر ، وتأکید) .

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

أنت : لا عليك (أنا مُستريح ، وراضٍ ، وسعيد) .

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

### أفكار بخصوص تجنب المأزق

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

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

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

## شيء جميل جداً من أجلك

صريحين مع بعضنا البعض" ، وربما يجب عليك أن تفسر وتوضح قليلاً ، ولكن معظم الناس قد يحددون هذه الأفكار بسرعة كافية ، ومستعدون للتفكير فيهم أكثر ، وبلا شك فقد يكون لديهم قصصهم الخاصة التي يروونها بخصوص مثل هذه المآزق .

عندئذ تستطيع أن تقول العبارات التالية :

- أريد أن تعرف أنني أحاول أن أكون أكثر أمانة مع الناس بدون أن أكون غير مراعي لمشاعرهم أو جارح لهم .
- أريد أن نكون قادرين على أن نخبر بعضنا البعض بالحقيقة ، ولكن هذا يستلزم الحرص ، والالتزام ، والحساسية عند كلا الجانبين .

• أريدك أن تحدد الغاية من علاقتنا ، وبالتالي لا اضطر إلى جرحك بكوني أميناً أو غير أمين .

- لو حدث وخذلتك أو أردتُ مزيداً من التأكيد منك عن الذي تستطيع إعطائي إياه ، أريدك أن تخبرني .

ومثل هذه الجمل الحازمة تمهد الطريق نحو إقامة علاقات سلمية ، وبما أن هذه العلاقات مبنية على الحرية والمسئولية في تبادل المشاعر الحقيقية ، فهي تقلل من إمكانية ظهور هذه المآزق .

وأحياناً ، كما يحدث عندما قابل الناس لأول مرة ، فلو بدا الموقف أنه على وشك أن يسبب مآزق ، تستطيع في الحال أن تضع بعض القواعد الثابتة لكل من الموقف وعلاقتكم ، ففي بداية الثمانينيات ، بينما كانت تعمل ابنتنا في "لوس أنجلوس" ، كانت تعرف كاتبة حاصلة على جائزة من "نيويورك" وكانت الأخيرة موقعة عقداً لتطوير مسرحية تلفازية كتبها شخص ما لأستوديوهات "يونيفرسال" ، وبما أنني كتبت مؤخراً مسرحية قصيرة للتلفاز كجزء من رسالتي للدكتورة ، وكنت آملاً في نشرها في "هوليوود" ، فقد



أرسلت لي نسخاً من النصوص الأصلية لمراجعتها وبعد أشهر قليلة عندما زارونا في "باي إريا" ، كنت عصبياً لدرجة أنني سألتها لو أنها ترغب في أن تأخذ وقتاً لنقد ما كتبتّه .

ونظراً لشعوري بأنها كانت تواجه مأزقاً مما كنا نتحدث عنه ، وقد تولي أمر هذا الموقف ، وقالت إنه سينفذها على شرطين ، وكان الشرط الأول : أن أطلب منها أن تكون أمينة تماماً . وقالت إنها سيكون تضییع لوقتها ووقتي أن يشرح أوجه القصور في مسرحية كتبها مُبتدئ ، وأنا أعلم أنه على حق ، وقلت بقليل من الخوف والارتعاش : "بأمانة هذا ما أريده بالضبط" .

وشرطها الثاني : أن أعدها بأن أضع في ذهني أنها كانت الشخص الذي أخبر مُنتجتي فيلم "حمى ليلة السبت" بأن الموسيقى ليست هي الشيء الذي سيوقف الفيلم . وضحكنا جميعاً .

وكشخص ومحترف فقد أراد ألا يضع حلاً وسطاً لأمانته عن طريق الكذب ، ولكنها أيضاً لم ترغب في أي أمانة ، ولا استجابات سلبية قد تكون لديه حيال مسرحيتي ، سواء بجرح مشاعري أو بتثيبي عن محاولة بيعها أو من الاستمرار في كتابتها ، وبالتالي فقد تأكدت منها مهما كانت علاقتنا ، فستكون علاقة أمينة . فقد أراد أن يعرف ما إذا كانت أمانتها فستكون مقبولة وبالنسبة لي (سأقبلها) . ومن ثم فقد استخدم دعاية الاستخفاف بالذات ، الأمر الذي شجعتني ليس فقط على الثقة في غرائزي الخاصة وتحمل مسؤولية ما أكتب ، ولكن أيضاً أن أكون أمينة معها مباشرة ، في اللحظة التي تقابلنا فيها ، فقد وضع أسساً ثابتة ستساعدنا على تجنب المأزق التي ظللنا نتحدث عنها .

### الأفكار النهائية

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

## شيء جميل جداً من أجلك

العناصر في هذا المأزق ، وأحياناً فبناءً على الوقت والمكان وطبيعة العلاقة ، تستطيع أن تستنتج أن كونك لطيفاً ولا تكذب أفضل ما تستطيع عمله ، وهذا مع ما فعلته مضيفتنا التي قدمت لك هذه البطاطس الفطرية ، عندما يطلب منك زميلك في العمل أن تستجيب في لحظة بصورة طفله الصغير البشع ، فقد يكون وقت أن تقول ، "هو رائع تماماً" ويكون هذا من جهة رأي والده مثلاً ، لاحظ الواقعتين ، وأن تحسم بعض التضاربات المحسوبة عليك لو أردت قبول عدم كمالهم ، لو استطعت التوافق مع هذه الحقائق ، فستتقنك من أن تصبح مصدراً للسخرية ، وغير سعيد بمجهوداتك .

وبالطبع ، فمتى تقرر أن الأفضل أن تتحدث بتجمل ، فالشيء المفيد الذي تستطيع عمله هو الاعتذار بسرعة : "أنا أقول الحقيقة . وأخشى أن أجرح مشاعرك وأجرح في المقابل . والأمر ليس جيداً لكنني . أنا أسف ، أتمنى أن تسامحني" .

وأنت أيضاً لا تنس هذا ، وبالرغم من عدم قدرتك على أن تكون أميناً في جميع المواقف ، وكل التزاماتك تؤكد أنك شخص مبتكر وذو قيمة ومستمر في صراع لقول الحقيقة كاملة متى تستطيع ، ومهما كلفك الأمر وحتى عندما تفشل ، فستكون أكثر قيمة عن قول هذه الحقيقة الصغيرة المزعجة بصورة تلقائية .

وستظل شخصاً لطيفاً .

الخطأ رقم # ٧

## إسداء النصح :

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

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

## شيء جميل جداً من أجلك

وعلى الرغم من وجود هذا الرأي لديّ إلا أنني وافقت على ترتيب موعد ، ولم أقل شيئاً والمرأة تسرد قصة حزينة عن سلسلة من العلاقات الفاشلة مع رجال أقل ما يقال عنهم أنهم لم يكونوا لطفاء . فلقد آذاها بعضهم إيذاء شديداً ، ولم يعاملها أي منهم باحترام ، انتهت الساعة قبل إن أدرك ذلك وشكرتني المرأة شكراً جزيلاً وغادرت المكان . ولم أفهم مصدر امتنانها ، فإنني لم أفعل شيئاً سوى الاستماع ، أننا بالكاد بدأنا ، وبعد أسبوعين التقيت صديقة بصديقتين لها أخبرتاني ، وأنها بدأت تتصل بصديق مُحترم ، وأنها أخبرتهم أنني كنت عوناً كبيراً لها ، ولقد جعلني هذا أشعر بشعورٍ جيد ولكنني كنت أريد بالفعل إن أحصل على فرصة لأسديها بعض النصح المفيد .

إن المسألة هنا ليست مسألة الاهتمام الذي يجب إن نُولىه عند إسداء النصيحة ، إن المسألة هي إسداء النصح نفسه ، سواء أكان قد تم طلبها أم لا ، وسواء أكان قصدنا منها حسناً أم لا ، وسواء أكانت نصيحة مفيدة أو مضرّة .

لقد جُبلنا نحن اللطفاء على مساعدة الناس ، إننا نُسدي النصح بسرعة جداً ، حينما يُطلب منا النصح ، وحينما لا يعجبنا ما يفعله الناس ، وبمجرد إن نعتقد أنهم في مشكلة ، إننا نفعل ذلك لكي نقومهم مع وجود النوايا الحسنة ، إننا نريد إن ندفعهم إلى فعل ما نريد منهم فعله ، ونساعدهم على حل مشاكلهم :

يجب إن تزوروا عيادة الإقلاع عن التدخين تلك .

ضع أموالك في مصرف العمالة .

يجب عليك أن تشاهد فيلم "توم هانكس" .

خذُ معك مظلة .

صدقني ضع أولادك في مدرسة خاصة .

هل سيارتك تحتاج لإصلاح ؟ استعن بالميكانيكي الذي أستعين به .

وربما نورط أنفسنا في تناقض مُخرج مع النفس وهو : "مهما تفعل لا تقم أبداً بإساءة النصح !" .

لن أنصحك بفعل هذا ولكنني سأقنعك ، وأن النصيحة لا تساعد أبداً مهما كانت نيتك حسنة ! ومهما كانت النصيحة مفيدة في اعتقادك ، فإن إساءة ها هو خطأ على الدوام ، إنني أقول ذلك لأنني أعرف إن إساءة النصح هو أمر تعودي مثلها مثل أنفاق النقود ، الدارج أن معظم الناس يحاولون الحصول عليها من عدة مصادر ، وهم عادة ما يدفعون مالا كثيراً في مقابلها ودائماً ما نتوقع النصيحة من اللطفاء من الناس يسدونها طوال الوقت ، ولكنني أصر بكل بساطة إن هذه الحقائق لا تعني إن النصيحة تفيدنا .

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

## لماذا إساءة النصيحة يكون خطأ ؟

عندما نسدي نصيحة سيئة ربما تعاني من عواقبها الوخيمة ، تنصح والديك بأن يصلحاً سيارتهما في المكان الذي تصلح فيه سيارتك وسواء أقام المصلح بأداء العمل بغير إتقان أو كلفهم الكثير في العمل المتقن فسوف ينتهي الأمر إلى غضبهما ليس فقط منه ولكن منك أيضاً ، إن إساءة النصح يكلفك مخاطرة إفساد أحسن النوايا ، وربما يعود عليك بتأنيب الضمير ، لذا ، فهذه فكرة غير ذكية وأيضاً خاطئة لعدة أسباب هامة أخرى :

شيء جميل جداً من أجلك

إن إسداء النصح هو تقليل من شأن الآخرين

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

النصيحة عاجزة عن منح المساعدة الحقيقية  
التي يحتاجها الآخرون

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

لا يمكن إن نكون أمناء عند إسداء النصح

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

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

### إن إساءة النصح شكل من أشكال السيطرة

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

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

وأحياناً تزعجنا طبيعة التحكم في إساءة النصح المباشر فإننا نحاول لذلك أن تخفيها خلف سؤال غير مباشر : "لما لاتزيد من قيمة

## شيء جميل جداً من أجلك

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

ونحن دائماً ما ننجذب نحو تبرير النصيحة لأن الناس يطلبونها  
بما فيهم من يحترمنا ومن نريد أن نبهرهم ، 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 عمّن يلومونه في حالة اتخاذ القرار الخاطئ .

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



## استثناءان للقاعدة

لقد قلت مسبقاً إن إساءة النصح لا يساعد مطلقاً؟ وهيهات أن يساعد ، فهناك موقفان مختلفان ربما تصلح فيهما النصيحة . 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 إن تقول أفعّل هذا أو لا تفعل ذلك ، وحتى في ذلك الوقت سنقوم به من أجل تشجيع تطورهم أو تعميق صلة العمل بينكم ، بشكل يمكنهم من اكتشاف الإجابات والاتجاهات بأنفسهم بقدر المستطاع ، بدلاً من توجيههم نحوها ، يوجد فرق هام بين توجيه من ترأسهم نحو الصواب وبين التواصل معهم بطريقة تخرج أفضل ما لديهم فمن الواضح أن العاملين يحتفظون بمعنويات أفضل ، ويتواصلون بشكل أفضل ، ويعملون بكفاءة أكبر ، إذا لم يقم رؤسائهم بتوجيه الأوامر لهم في كل حين .

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

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

## شيء جميل جداً من أجلك

تعاملهم كأقران لك . سوف تتمكن من الوفاء بهذه الحاجات ، عندما تتوقف عن إساءة النصح ، وأنت بذلك أيضاً تمنع المخاطرة ، والنفاق ، وعدم الاحترام ، والتحكم الذي يتضمنه النصح . ولكن يجب عليك في حينها ، إن تستبدل هذه الطريقة بطريقة معاملة مؤثرة ، ومرضية وتعاملهم معاملة الند للند ، وتخدمهم بطريق حقيقية .

### البديل لإساءة النصح

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

لنفرض أنك لا تريد الاستمرار في إساءة النصائح ، ولكنك لا تزال تريد خدمة من يهتمك من الناس عندما يحتاجون إليك . خمس خطوات يمكنك اتباعها .

### الخطوة ١ : أبعاد نفسك عن مشاكلهم

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

## الخطأ رقم # ٧ : إساءة النصح :

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

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

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

إن هذه ليست مشكلتي كي أحلها .

أو :

إنها يمكن أن تحل بنفسها لذا فلن أتدخل .

أو :

إنني لن أسلبه قيمة حل مشكلته بنفسه .

أو :

شيء جميل جداً من أجلك

إذا اسديتهم النصيحة فلن أظهر لهم الاحترام .

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

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

لقد أدركت الآن أن نصيحتي للناس فيما مضى لم تكن مفيدة لهم ، ولأنني أحبك فلن أقوم بذلك بعد الآن .  
إنني أحترمك كثيراً لدرجة ألا أقول لك ما يجب أن تفعله .

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

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

إن معظم الناس يفهمون هذا القول .

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

ربما لا يكون التخلي عن التحكم في الآخرين سهلاً ، يبدو أنه  
يتوجب عليك أن تقوم بهذا الأمر حتى قبل أن ترتاح إليه ، فهناك  
مفهوم شائع ولكنه خاطئ ، أن المشاعر هي شيء طبيعي ، ويفترض  
أن تتبعها التصرفات . لذا فلا يجب إن تفعل شيئاً لا تشعر أنه طبيعي ،  
أو مريح . لذا فوفقاً لهذا المفهوم إذا لم تشعر بالراحة نحو شيء فلن  
تفعله ، ولأن الابتعاد يتناقض مع ما تعلمناه من كوننا أشخاص لطفاء ،  
ولأنك معتاد بطريقة لا إرادية على محاولة التحكم في الناس ، فإن  
التخلي عن ذلك لن يبدو صحيحاً ، أو مريحاً .

ولكن توجد وجهة نظر أخرى للتفكير في التخلي عن النصح ،  
فإنه يتوجب عليك أن تفعله سواء كنت مرتاحاً أم لا ، وأجعل مشاعرك  
تتبعك ، بمعنى آخر ابتعد ، وجرب الشعور الناتج عن ذلك ، ألق عن  
التحكم في حياة الآخرين ، وجرب الفرق الذي سيصنعه هذا في  
شعورك نحو الآخرين وشعورهم نحوك ، ولأنك لا تستطيع في النهاية  
أن تحل مشاكلهم فإن هذه هي الطريقة التي لا تتضمن أي مخاطرة ،

## شيء جميل جداً من أجلك

لا تكمن المخاطرة في إيذاء الآخرين ، وإيذاء علاقتك بهم في الابتعاد ، والتخلي عنهم ، بل إنها تكمن في الاستمرار في التحكم فيهم عن طريق إسداء النصح .

أنت تفهم الآن سبب كون الابتعاد شيئاً هاماً لخدمة الآخرين بشكل جيد . ولكن ربما تشعر بالحرج من تنفيذ هذا ، وخاصةً إذا كنت قد ظلت طوال حياتك تخبر الآخرين بما يفعلونه . إنني أذكرُ كم كان الأمر صعباً على عندما تخليت عن السيطرة ، ومنعت نفسي من إسداء النصح ، ولكنني أذكرُكم كان هذا مفيداً ، ويقدر الحرية التي شعرت بها في أول مرة قلت فيها لنفسني : أن هذه ليست مشكلتي كي أحلها ، لن أتولى حلها ، ولقد ساعدني هذا أيضاً على أن أدرك بأن هناك خطواتَ بناءةٍ أخرى يمكنني اتخاذها .

### الخطوة ٢ : التقمص العاطفي

إنني أتحدث هنا ثانيةً عن التقمص العاطفي وليست الشفقة ، وعندما يقع الآخرون في مشاكل ربما تشعر بإغراء نحو الشعور بالشفقة نحوهم لكونك شخصاً لطيفاً ، وأن تقف في مكانة أعلى منهم ، وتقول بقلبك إن لم يكن بلسانك : "ياه يالك من مسكين" ! ولكن إظهار الشفقة لا يساعدهم . يحتاجك الآخرون أكثر ؛ لأن تشاركهم في شعورهم بمأزقهم ، إنهم يحتاجون لأن تقف إلى جانبهم في لحظات الضعف ، والتردد ، والشعور بالهزيمة ، أنهم يحتاجون لأن يشعروا بأنك تهتم بهم ، لذا فيمكنك إن تستخدم خيالك لتتصور ماذا ستشعر لو كنت في مكانهم ، وتوضح لهم ذلك :

## الخطأ رقم # ٧ : إساءة النصح :

إنني لا أدري ما هو أكثر إحباطاً من عدم معرفة الطريق الذي تسلكه .  
إذا كانت هذه هي المرة الأولى بالنسبة لي لما عرفت ما سأفعل  
أنا أيضاً .

لا ألومك على شعورك بالارتباك .

ليس من السهل أن يكون الإنسان أباً اليوم .

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

إن الابتعاد عن المشكلة والتعاطف شيئان هامين ، فهما بدايةً  
جيدة في طريق كونك شخص مساعد بحق ، ولكنهما غير كافيين عادة ،  
فيمكنك فعل ما هو أكثر .

شيء جميل جداً من أجلك

### الخطوة ٣ : تشجيع الآخرين على التفكير في مدى أوسع من الحلول الممكنة

أحياناً ما يتعثر الناس في المشاكل ، لأنهم قصيروا النظر ، ولم يمنحوا خياراتهم القدر الكافي من التفكير ، فإذا شعروا بالإحباط عاقون ، ربما يمكنك أن تسألهم بطريقة طبيعية : "هل فكرت في الخيارات الأخرى؟" فإذا أجابوا بنعم ، وقاموا بإدراج هذه الخيارات متغاضين عن واحدة ، ربما تساعدهم فيمكنك إن تتابع حيثك قائلاً "ماذا عن هذا الخيار ؟ هل يمكن أن يفيد ذلك ؟

فإذا أجابوا بنعم ، تكون بذلك قد خدمتهم خدمة جليظة . وإذا أجابوا بلا ، أو أنهم غير واثقون ، فأنت على الأقل قد مكنتهم من توسيع رؤيتهم ليغوا وجود حلولٍ أخرى وإذا لم يعرفوا ما يفعلونه ، فيمكنك أن تشجعهم على تضيق قائمة الاحتمالات التي تؤدي إلى الحل الأمثل ، ثم تسأله أي الحلول يبدو أفضل حل بالنسبة لك ؟ لاحظ أنك تسأل السؤال من موقف المبتعد فلقد تركته حراً ، أنك بذلك لاتحل مشاكلهم ، ولاتتخذ القرارات بالنيابة عنهم ، أو تتحكم فيهم . إنك بدلاً من ذلك تقف كشخص يدعمهم ، ويكون بجانبهم في أثناء حلهم لأزمته .

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



#### الخطوة ٤ : إتاحة المعلومات المطلوبة

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

ربما تبدو كلمتا تقديم النصح ، وإتاحة المعلومات شيئاً واحداً عندما يتم الاستماع لهما لأول وهلة ، ولكنهما في الحقيقة شيان مختلفان ، يبعد أحدهما عن الآخر بُعدَ السماء عن الأرض ، فتقديم النصح يجبر الناس ويقلل منهم ، وتقديم المعلومات ، يظهر الاحترام ويوجد نوعاً من التفهم .  
لاحظ الفرق :

نصيحة إجبارية : كان يجب عليك أن تشتري سيارة أمريكية .  
معلومة تميل إلى التحرر : إن لدينا ثروة كبيرة بفضل السيارات الأمريكية .

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

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

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

## شيء جميل جداً من أجلك

- معلومة داعمة : إنَّ لديّ ميكانيكي معين ، وأنا راضٍ عنه .
- نصيحة متناقضة ذاتياً : لا تعط نصيحة أبداً .
- معلومة متناسقة : إن النصيحة لا تفيد أبداً .

يُوجد النصح عبثاً من الدّين ، ولكن عندما تقدم معلومة لن يختلفي فقط الشعور بالعبء لدى الناس ، بل سيشعرون بغياب العبء ذاته ، إذا استطعت إن تفهم الفرق ، وتضعه بثباب من عقلك . يمكنك أن تسهل على نفسك عملية التوقف عن إسداء النصح . وإحدى طرق القيام بذلك : هي أن تضع نفسك في مكان الشخص الآخر : كما لو كنت الشخص الذي يستقبل الحديث في هذه الأمثلة .

إنك لا تقلل من شأن الآخرين عندما تقدم لهم المعلومات ، ولا تضغط عليهم بأي شكل ، ولا تخاطر بالعواقب الوخيمة نتيجة الغضب الذي سيحدث ، إذا أسأت توجيههم فإنك بدلاً من ذلك تكرمهم ، وتكرم علاقتك لأنك تساعدهم على التحرر في حل مشاكلهم .

لقد تحدثنا حتى الآن عن أربع خطوات مؤثرة يمكن اتخاذها :

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

## الخطوة ٥ : حثهم بلطف

ما إن يتاح لهم الوقت لتحديد خيارات واضحة ، يمكنك إن تسأل :  
والآن أي الخيارات ستتخذ ؟ فإذا قال لك إنه لا يعرف ، يمكنك إن  
تشجعه بأن تسأل "متى ستختار واحداً في ظنك ؟"

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

ربما يحدث إذا كان الخيار يحمل كماً كبيراً من العواطف وأن  
يظلوا على عدم قدرتهم على التصرف على الرغم من دفعك لهم ،  
فربما كان ذلك بسبب خشيتهم من ظنك أنهم اتخذوا القرار الخاطيء  
فأخبرهم إذا شعرت بذلك "أريدك إن تعرف بغض النظر عن القرار  
الذي ستتخذه أنني سوف أوافقك عليه ، وبالطبع إذا كان خيارهم  
مُضراً ، أو أحمقاً ، يمكنك أن تفيدهم بعقولك : "أظن أنك ستقدم على  
مخاطرة كبيرة إذا أقدمت على هذا الخيار" فربما يكون رأيك هذا  
معلومة مفيدة بالنسبة لهم .

وما تأمله هو أن يكون خيارهم عاقلاً ومُحترماً ، وأمكن تنفيذه  
تقريباً ، ويمكنك أن تسألهم لتحفز تفكيرهم "أي خيارتك ليس بصحيح ؟  
ولا تستجدي الاحترام منهم ، ولا تهدد بمخاطرة كبيرة" ، إنك تشجعهم  
بهذه الطريقة على اختيار كل الحلول الممكنة من أكثر من منظور ،  
وعلى اختيار الأفضل من بينها .

شيء جميل جداً من أجلك

## العملية المساندة المكونة من

### خمس خطوات باختصار

إذا هذه الخطوات الخمس تقدم طريقة مرضية ومؤثرة لمساعدة الآخرين:

١. مارس الابتعاد عنهم بطريقة محترمة عن طريق تحريرهم .
٢. عبّر عن التعاطف مع مشاكلهم ومشاعرهم .
٣. قُمْ بإلقاء أسئلة تساعد على توسيع وإثراء كَمُ الخيارات الجيدة.
٤. قَدِّم المعلومات المفيدة بما فيها شهادة الآخرين .
٥. إعطهم دفعات رقيقة نحو اتخاذ القرار .

### افترض إن هذه العملية لا تجدي

إذا كان من معك لا يعرفون وقت وكيفية التعامل مع مشاكلهم يمكنك حينها أن تفعل شيئاً واحداً ، يمكنك أن تتعاطف مع عدم قدرتهم على اتخاذ القرار ، وأن تتعاطف مع إحباطهم المرتبط بذلك :

إنني أتخيل كم هو فظيع ألا تجد حلاً لهذه المشكلة .

أو :

لابد أنه شعورٌ صعب ألا تعرف ما تفعله ألا تعرف الوقت الذي ستتخذ فيه قراراً .

أو :

إنني واثق أنه من الصعب التعايش مع هذه المشكلة وعدم القدرة على اتخاذ القرار .

ربما تحررهم هذه التعبيرات التعاطفية الأخيرة ، وتجعلهم قادرين على حل أزمتهم هذه ، وربما يدركون أنه في حين وقوفك

بجانبيهم أنك لن تقوم بحل المشكلة بدلاً منهم ، ربما يقومون بمساعدتك إن يصبوا نحو الخيار الأفضل وإذا لم يفعلوا ذلك ربما يتوجب عليك إن تترك الأمر على ما هو عليه ، فربما يقومون بحل المشكلة على الرغم من كل ما فعلته لكي تعاملهم كأشخاص واعين لكي تقوم بدعمهم ، وفي النهاية ربما لا يجدون أي حل مقبول ومتاح بالنسبة لهم .

هل لديك عزاء في مثل هذه الحالات المتأزمة ؟ نعم وهو أنك لم تسيطر أو تخدع أو تحاول إن تتحكم فيمن يخصهم الأمر ، ولم تقم بإبداع أي شعور بالسخط بداخلهم وهذا ما سيزيد من سوء الأمور ، إن هذا شيء هام بعض الشيء . بالإضافة إلى ذلك فعلى الرغم من أنهم لم يحلوا مشاكلهم إلا أن علاقتك بهم مازالت حرة ومُرضية بشكل أكثر .

### شرحان للعملية المساعدة

تتراوح المشاكل التي يواجهها الناس ما بين أبسط المشاكل إلى أكثر المشاكل تعقيداً وعمقاً ، حتى المشاكل الصغيرة كالنوع البسيط الذي نواجهه في كل دقيقة ، تتطلب النصيحة بشدة . فعندما لا يعرف صديقك (على سبيل المثال) بأن يتناول العشاء في مكان قريب من المنتزه ، وأنت تحفظ أماكن المطاعم كما تعرف كَفَ يدك ، فإن كل ما عليك أن تفعله لكي تحل مشكلته هو أن تقول له أين كان يجب أن يتناول العشاء ؟

هل تستحق الاهتمام هذه النصيحة البسيطة ؟ نعم إن مسألة المكان الذي سيتناول الأصدقاء فيه العشاء في حد ذاته ليس هاماً ، ولكن عدم إساءة النصح هو الشيء الهام لأنك تحاول أن تقلع عن هذه العادة ، وهو نفس الحال بالضبط بالنسبة لمن يحاولون أن يحدوا من تدخلهم ، فالنظر إلى قطعة شيكولاتة ليس تافهاً بالنسبة لهم ، لا يمكنك

## شيء جميل جداً من أجلك

أن تعتبر أن أي فكرة بسيطة بشكل يكفي إسداء النصح ، فأنت عندما تتعامل مع مشكلة أحد الأصدقاء كهدف مناسب للنصح ، بغض النظر عن بساطتها ، فأنت بذلك تضعف من إصرارك على التغيير من نمط سلوكك ، تستحق الأزمات الصغيرة النظر إليها أيضاً بصورة جادة لأنك تحتاج إلى التدريبات السهلة على عملية الدعم ، وعندما تجد نفسك واقعاً تحت إغراء مسألة تبدو بسيطة مساعدة الأصدقاء على إيجاد مكان مناسب لتناول العشاء ، أو مشاهدة أحد الأفلام ، أو الاتصال بسباك معين - يمكنك أن تستغل هذه الفرص لكي تتسوق بين مهارتك لكي تستطيع التعامل مع المناسبات الأكثر صعوبة وتعقيداً .

إليك محادثة تحتوي على دعم ولا يعرف فيها الأصدقاء المكان الذي سيتناولون فيه العشاء :

الأصدقاء : أننا نريد أن نتناول العشاء في وسط المدينة أمام المنتزه ولا نريد أن ينتهي بنا الأمر في مطعم رديء.

أنت : إنني لا ألومك ؟ هل أنت على معرفة بالمطاعم الجيدة هناك ؟ (ابتعاد عن المشكلة ، تعاطف ، زيادة الوعي بالخيارات) .

الأصدقاء : لا في الواقع . أننا نعرف مطعم "براون" ولكن أسعاره مرتفعه جداً . ولقد ذهبنا إلى "جرين" ذات مرة ولكننا دائماً ما ننتظر ونحن أيضاً نريد شيئاً أكثر رقياً .

أنت : ماذا عن "وايت" ؟ (توسيع قاعدة الخيارات) .

الأصدقاء : يتم إغلاقه في يوم الأحد .

أنت : يا للأسف . يبدو أنه ما تبحثون عنه (تعاطف) هل تعرفون مطعم "بلاك" على ناصية الشارع ؟ أنه مطعم جديد ، وهو ليس ببعيد عن المنتزه (توسيع قاعدة الخيارات والمعلومات) .

الأصدقاء : ما شكله ؟

أنت : مطعم إيطالي . قائمة طويلة من المعكرونة هو ليس برخيص ؟ ولكنه ليس بباهظ الثمن ، أنه رتيب بعض الشيء ولكنه ليس بالخانق (المعلومات) .

الأصدقاء : ما هو حال الطعام فيه ؟

أنت : أنه يعجبني الريحان مع صلصة الطماطم والمعكرونة المصنوعة في المنزل ، أن طعامه يشبه مطعم "رد" الذي يقع على الناصية الأخرى من المدينة ، ولكنه ليس مرتفع الثمن مثله (معلومات) .

الأصدقاء : هذا يبدو جيداً . ربما نجربه .

أنت : لم تتدخل في قراراتهم ، ولم تتحكم فيهم عن طريق إخبارهم عن المكان الذي يأكلون فيه ، ولم تحاول إن تتخذ القرار بدلاً منهم ، ولم تخاطر بعواقب وخيمة . لقد بقيت على مسافة كافية ، وتعاطفت معهم ، والقيت أسئلة توسع الوعي بالخيارات ، ووفرت لهم المعلومات المفيدة ، لقد قمت بمساعدتهم وحافظت ليس فقط على اتصال الصداقة بل قوتها .

ويمكن أن تنطبق عملية الدعم هذه على مواقف أكثر تعقيداً ، كالصراع الذي تعاني منه ابنة أخيك في اتخاذ قرار الجامعة التي

## شيء جميل جداً من أجلك

سألتحق بها وبدلاً من أن تخبرها بالجامعة التي تتقدم لها يمكنك أن تعيش مثل هذا الحديث :

ابنة الأخ : أنني لا أعرف الجامعة التي سألتحق بها العام القادم إلى أين أذهب في رأيك ؟

أنت : لا أعرف وأنا غير واثق أنني سأعينك كثيراً إذا اخترتُ بدلاً منك (الابتعاد) ، فهذا إقرار هام وصعب (تعاطف) .

ابنة الأخ : إنني أعرف ولكن لا يبدو أنني أستطيع اتخاذه .  
أنت : يواجه الكثير من الناس صعوبة في اختيار الكلية (تعاطف)

ابنة الأخ : لم يكن الأمر ليكون بهذه الصعوبة لولا أن والدي يُصرِّ أن أذهب إلى "توذن" وأنا أكره ذلك المكان .  
أنت : إن الأمور متداخلة وهذا ما يصعب عليك الأمر (تعاطف)

ابنة الأخ : أنه كذلك بالفعل ، وما يصعب على الأمر أكثر أنني لا أعرف ما أريد فعله بعد ذلك أعني ، في حياتي .  
أنت : ليس هذا غير معتاد ، ولكنني أعرف أنه يزيد من صعوبة الأمر . (تعاطف) هل فكرت في الجامعات الأخرى ؟ توسيع مدى الخيارات ؟

ابنة الأخ : أظن أنني أريد أن أذهب إلى "إيسترن" حتى أبتعد عن البيت أو إلى "سينترال" لأن كثيراً من أصدقائي سيذهبون إليها وكلاهما قوي في مجال الهندسة وهو



الخطأ رقم # ٧ : إسداء النصح :

المجال الذي أتمتع فيه ببعض المهارة ، ولكن والدي لم يعجبهما هذا .

أنت : إذن فالخيار بين هذين الاثنتين ؟ (استمرار في توسيع مجال الخيارات)

ابنة الأخ : أعتقد ذلك . فنحن لا نستطيع إن نعطي تكاليف "ساوزرن" ولقد سمع والدي أشياء مؤسفة عن "وسترن".

أنت : ألم تذكر لك مستشارتك أي خيارات أخرى ؟ (توسيع مجال الخيارات) .

ابنة الأخ : ليس بالضبط فلقد أعطيتي الكثير من الكتالوجات ولكنني لم أقرأها .

أنت : هل تعرفين شيئاً عن "ساوز إسترن ؟" (مجال الخيارات والمعلومات).

ابنة الأخ : لقد سمعت به ولكنني لا أعرف أي شيء عنه .

أنت : حسناً أنهم يقولون إن لديهم هندسة ممتازة وهي ليست بالقرب من المنزل وهي جامعة الولاية حيث وُضع التعليم تحت الإشراف .

ابنة الأخ : سأطلع عليه ، ولكنني لم أستطيع أن أجمع الطاقة اللازمة .

أنت : متى ستتمكنين من ذلك في ظنك ؟ (دفع) .

ابنة الأخ : لا أعرف ولكن الموعد الأقصى وهو الشهر القادم .

أنت : إن اتخاذ القرار صعب بالفعل عندما تشعرين بالإرهاك (تعاطف) .

## شيء جميل جداً من أجلك

ابنة الأخ : إنه كذلك بالفعل .

أنت : يمكن أن تكون الكتالوجات ذات أهمية . يبدو أن "ساوز ايسترن" لديها شيء جيد وربما يدهشك وجود منح دراسية التي تقدمها "ساوزرن" (منح معلومات وتوسيع مجال الخيارات) .

ابنة الأخ : سوف أطلع عليها . أشكرك على الحديث معي .

أنت : سوف أسعد عند معرفة ما قررتي (اهتمام ومع الابتعاد) .

إنك هنا أيضاً لم تفرض نفسك ولم تتحكم فيها ولم تضغط عليها ، أنك لم تخبر ابنة أخيك بالمكان الذي يوجب عليها أن تلتحق به للدراسة أو ما يجب عليه فعله ، لقد عرفتها على الصراع الموجود بداخلها ، وردت من الخيارات المحتملة ، ولقد قدمت معلومات مفيدة ، وشجعته على اتخاذ القرار . لقد اهتمت بها ودعمتها .

لقد لاحظت من المثاليين أن عملية الدعم تتطلب وقتاً أطول من النصيحة ، تكلفك مساعدة الناس على مساعدة أنفسهم وقتاً وجهداً . ولكن العائد سيكون إحساس جديد بالذات وفي رؤية نتيجة جهودك ، وفي تنمية علاقات ناجحة .

## ملحقات

### ١ . عن إسداء النصح للأطفال

يعتقد كثير من اللطفاء أنه من المناسب بالنسبة للكبار وخاصة الوالدين أن يتحكموا في الأطفال عن طريق إسداء النصح لهم ، ويعتقد بعض

الأباء إن هذا هو حقهم الذي منحه الله لهم وهو السبب الذي يعيشون من أجله ، ولكن تمعن في هذا الأمر .

يحتاج الأطفال (بالطبع) إلى الحماية والإرشاد ، وربما يضع الأطفال أنفسهم في بعض الأحيان مثل الكبار بالضبط في موقع خطر واضح ، وربما يندفعون ، على سبيل المثال ، إلى الشارع المزدهم بالسيارات أو ربما يلعبون بالنقاب ، وهذه المواقف تحتاج إلى إنقاذ لحظي بل وجود أعذار للنصح أو التحكم فيهم ، ولكن هذه المواجهات المباشرة مع الخطر ما هي إلا جزء ضئيل من حياتنا مع الأطفال ، ولا يجب أن تكون هي النظام الأساسي لتعاملنا معهم في الأحداث العادية اليومية .

نحن نركز (بالطبع) في البداية على تقليل المخاطر عن طريق وضع حدود سلوكية ، لهم ومحاولة إبعادهم عن التصرفات الضارة . إننا نُمسك بيد الطفل عندما يقترب من الشارع ونقوم بوضع النقاب في أعلى مكان ، مثله مثل الأدوية . يبدو أن فائدة هذه الحدود تزيد إلى الحد الأقصى عندما لا يصحبها النصيح ولكن عن طريق (١) توفير المعلومات اللازمة والشرح (النقاب يسبب الحرائق ، وهذه يمكنها إن تحرقك وتؤذيك) . (٢) إخبارهم عن شعورنا وما نريده منهم : (إنني أخاف عليك وأحرص على سلامتك أو أريد منك أن تخبرني عندما تجد أي نقاب) ، وتساعد هذه التدريبات على الفهم ، وعلى حماية الأطفال بشكل أكثر تأثيراً ، في أثناء زيادة قدرتهم على فهمنا أكثر من النصيحة السلبية : ("لا تلعب بالنقاب") ، وسيساعدهم هذا (أيضاً) على النمو شخصياً ، لأن توفير المعلومات لهم وإخبارهم بما نريده مظهر من مظاهر الاحترام وليس التحكم .

## شيء جميل جداً من أجلك

وعلى المدى المستمر فعندما يواجه الأطفال مشكلة لا يستطيعون التعامل معها ولكنهم لا يقربون الخطر ، يمكننا إن نطبق عليهم نفس طريقة الدعم التي تتكون من خمس خطوات ، والتي نستخدمها مع البالغين : (١) الابتعاد (٢) التعاطف (٣) تشجيعهم على وزن الخيارات (٤) توفير المعلومات (٥) دفعهم بلطف ، والأمر الهام هو التعامل مع الأطفال باحترام ؛ حتى يتمكنوا من تطوير مهاراتهم الخاصة ليكونوا صانعي قرار على مستوى المسؤولية .

إننا نقترف نفس الخطأ كإسداءنا النصح للكبار ، وهو خطأ نابع من نفس السبب ، والخطأ ، بالطبع ، أكثر خطورة في حالة الأطفال لأنهم مازالوا محتاجين إلى تطوير إحساس باستقلال الذات ، لذا فإنهم أكثر قابلية للتقليل من شأنهم ، أو سلوك الطريق الخاطيء بسبب النصيحة . ولأنك تحب الأطفال المحيطين بك ، وهم كذلك ولن تتخلي عنهم أبداً ، وهم (أيضاً) يحتاجون منك ألا تعوق طريقهم بالنصيحة .

### ٢ . عن عدم اتباع النصيحة

أحياناً ما تجد الوضع معكوساً ، فستكون الشخص الذي يعاني من المشاكل والتي تحتاج إلى من يهتم بك . ربما تجد نفسك واقعاً في مشكلة ولا تريد من الآخرين أن يحلّوها لك ، ولكنك تعرف الآن أن طلب أو اتباع نصيحهم يجعلك تضع نفسك تحت سيطرتهم ، وتخاطر بالتأثير على علاقتك معهم . ولقد عرفت (أيضاً) أنه بينما يمكن للآخرين إن يساهموا في حياتك ، إلا أنهم لم يبذلوا الجهد لكي يحلّوا لك مشاكلك ، إنك (من منظورك ومنظورهم) محتاج إلى إن تكون مسؤولاً عن نفسك ولقد فهمت الآن . إن إسداء وأخذ النصيحة هما وجهان لنفس العملة الواحدة ، ولكن ماذا تفعل إذا شعرت بالضياع في مواجهة مشكلة ما ؟

## الخطأ رقم # ٧ : إساءة النصح :

يمكنك أن تبدأ بإخبار أصدقائك : أنك لا تتوقع منهم أن يتخذوا قراراً لك أو يعتنوا بمشاكلك . ولكن يمكنك أن تطلب منهم أن يقتربوا منك وأن يساعدوك في تنفيذ الخيارات المتاحة وإعطائك المعلومات المفيدة ، وأن يظلوا إلى جانبك بغض النظر عن القرار الذي تتخذه ؛ فنحن نحتاج جميعاً إلى أصدقاء لديهم استعداد لفعل ذلك .

يمكنك (أيضاً) أن تتصل بأشخاص ينتمون إلى المهن المساعدة ، الأطباء النفسيين والمعلمين والأطباء ، ورجال الدين والمخططين الماليين ، والمحامين وكل أنواع المستشارين فبعضهم لديه الحكمة الكافية ، وعندما يذهب إليهم الآخرون يقومون بالتعاطف ، وتوفير المعلومات ، وتعليمهم كيفية مساعدة أنفسهم ، يمكنك كذلك أن تطلب ممن تريد منه المساعدة من بين هؤلاء أن يقدموا لك مثل هذا العون ، وأن يدعموا جهودك بدلاً من نصحك . وسوف تحافظ على صحة علاقتك بهم بهذه الطريقة وتزيد من احتمالات الحصول على المساعدة التي تحتاجها .

لقد اعتدت على إساءة النصح ، لدرجة أنك مستمر في إعطائها ، على الرغم من المعلومات التي وفرتها لك هنا . يمكنك أن تسامح نفسك إذا زللت ، ذكّر نفسك بأنك لست كاملاً ، وانتظر الفرصة التالية لبدء عملية الدعم إذا تدربت على الخطوات الخمس ، فسوف تزيد قدرتك على تجنب إخبار الناس بما يفعلونه . وسوف تجد أن هذا السلوك سيرضيك أكثر بكثير من إساءة النصح .

**وستظل شخصاً لطيفاً .**



الخطأ رقم # ٨

إنقاذ الآخرين

مكتبة

t.me/t\_pdf

كان ابن أختك ، منذ خمسة عشرة عاماً ، طفلاً ذكياً ومحبولاً ، ولكنه ترك المدرسة الثانوية ، ومنذ ذلك الحين ظل يشتغل بأعمال يدوية أو يبقى بدون عمل ، ولقد واجه مشاكل عدة مع الكحوليات ، ولقد سمحت له أختك بالبقاء في المنزل ، ولقد كانت عادة ما تدفع له ما يخرج من مآزق الدين أو السجن ، ولكنها في النهاية قالت إن الأمر قد بلغ حده فقامت بطرده وأقسمت بالألّا تنقذه مرة ثانية ؛ لذا فتقوم أنت بالتحدث إلى رئيسك في العمل لكي يوظفه .

لقد كنت أجلس أحياناً (في أواخر الستينيات) وأستمع إلى امرأة حزينة تحكى لي عن جهودها الضائعة في إنقاذ زوجها الذي أدمن المخدرات ، ولقد قالت إن سيره في هذا الطريق بسرعة ، كان يدمر كلاً من حياتها وحياته ، ثم تأخذ في إخباري عن تصرفاتها أثناء صراعاتهما ، فأتذكر مع كل كلمة تنطقها جهودي الضائعة في إنقاذ صديق لي ، لقد قالت إنها هددت بأن تخبر والديه ، ولكنها قالت لي : إنها لن تفعل ذلك أبداً . لقد أخبرت صديقي بشيء مشابه لهذا ولم أكن

## شيء جميل جداً من أجلك

أعنيه أنا أيضاً. وكلما كان زوجها يغيب عن العمل بسبب تناوله للكحوليات ، كانت تتصل بالمكتب وتخبرهم (على الرغم من أنها تكره فعل ذلك) أنه مريض ، ولم تكن تذكر حالته أبداً ، ولا حتى لأقرب أصدقائها . لقد كنت أنا (أيضاً) ألعب نفس الدور مع سر صديقي .

إنني واثق من أن انشغالي بمشاكلي الخاصه لم يمكنني من مساعدته زبونتي بالشكل الكافي ، ولكن تفكيري في عدم التأثير ، هذا الذي نشترك فيه ، كان انفتاحه جديده بالنسبة لي ، لقد كانت احظة فاصلة أدركت إن محاولة إنقاذ من يدمرون أنفسهم والنوايا الحسنه في هذا الشأن ليست كافية .

إن إحدى الحقائق المؤلمة في مجتمعنا اليوم هو زيادة عدد الأناس المحبوبين الذين يُصرون بطريقة مباشرة على تدمير حياتهم ، إن لدينا جميعاً أقارب أو أصدقاء يضيعون على أنفسهم فرصة التعليم ، ويسئون التصرف في أموالهم ، أو يخسرون وظائفهم بشكل متكرر ، ويبددون أوقاتهم أو حتى يدمرون صحتهم . وأنا وأنت أحياناً ما نكون (بغض النظر عن مدى لطفنا أو ذكائنا) مدمرين لأنفسنا بشكل ما وإلى حد ما . ولكن في حالة الأشخاص الذين أتحدث عنهم فالدمار يمتد لكل الوقت وهو دمار مستقر في الصميم ، وهم يستغلون من يهتم بهم من أجل الاستمرار في تدمير أنفسهم ، فهم خبيرون في ذلك ، وهم نفس الأشخاص الذين يريد أشخاص لطفاء مثلنا إنقاذهم .

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



## أسباب وآثار الإدمان

يحدث الإدمان عندما يحاول الإنسان أن يُسكن بشكل ما من الألم عن طريق : (١) الاشتراك في سلوكيات بديلة قصيرة المدى (٢) إساءة استخدام المواد الكيميائية (المخدرات) ، ربما تكون هذه السلوكيات غير مشروعة ، مثل المقامرة والمغامرات العاطفية ، أو أن تكون مشروعة في نفسها وفي مظهرها ، مثل الطعام أو العمل أو اصطيد السمك أو حل الكلمات المتقاطعة ، أو التسوق ، أو الجلوس أمام الكمبيوتر ، أو حتى مشاهدة التلفاز وتصبح هذه السلوكيات المشروعة مُدمرة عندما نستخدمها لتجنب الانزعاج الذي نشعر به عندما نواجه الأشياء التي نحتاج إلى أدائها ، مثل الإبقاء على علاقتنا أو إصلاحها ، أو قضاء الأعمال الهامة قبل موعدها الأقصى ، أو تطوير مهارتنا ، أو تعديل مسار حياتنا . عندما نشغل أنفسنا بنوع من السلوك من أجل تجنب الصراع أو الألم ، فإنه يهدد بأن يصبح سلوكاً زائداً ومتكرراً . إن كلاً منّا مُدمن لنوع من السلوك بشكل ما وإلى حد ما ، وربما تكون الأضرار التي يسببها هذا السلوك لنا ولعلاقتنا ضئيلة نسبياً وغير هامة ، ونحن نكرر مثل هذه السلوكيات ، ونستمر فيها على الرغم من أننا نعرف أنها تدمرنا ، ومع ذلك نعيش حياة مُثمرة إلى حدٍ مرضٍ .

يمكن أن تكون المواد الكيميائية التي يستخدمها الناس ، ربما يتم شراؤها من الصيدليات أو وصفها من قبل الأطباء أو الحصول عليها بطرق غير مشروعة ، ويقوم الناس بابتلاع أو حقن أو استنشاق هذه المواد غير المغذية ، أو حتى باستنشاق الدخان الناتج عنها ، من أجل تسكين الألم ، أو لأجل اليقظة أو الاسترخاء ، أو لتغيير الحالة

## شيء جميل جداً من أجلك

المزاجية السلبية إلى إيجابية ، وإذا قام الأشخاص بأخذ دواء بهذا الشكل لمدة طويلة بأي كثافة ، فإنهم يعتمدون بعد ذلك حتماً على هذه الأدوية لإنقاذهم من آلامهم ، فتنطور مشكلتهم نتيجة فعلهم هذا : فتزيد استجابتهم لما تشير إليه الإشارات الكيميائية ، بدلاً من أن يستجيبوا لما يفيدهم أو لما له معنى بالنسبة لهم .

يصبح السلوك الانعزالي المتكرر بما فيه سلوك تناول مخدرات . إيماناً كاملاً عندما تخرج كثيراً جداً عن إطار التحكم ، وعندما يزيد اعتماد الناس عليها من أجل القضاء على الألم أو مساعدتهم على التوافق مع حياتهم ، والمثير للسخرية ، أن هذه السلوكيات تؤدي إلى ألم أكبر مما كانوا يسعون إلى تجنبه منذ البداية ، فعلى سبيل المثال : عندما تزيد رغبة من لديهم إيمان الشراء في التبذير والاستمرار في حالة الشراء ومطاردة الألوان الزرقاء الداكنة فيقومون بشراء أشياء لا يحتاجونها ، وبإنفاق مال لا يملكونه ، وربما يشعرون بسعادة في المتجر ، ولكنهم يغوصون في الديون أكثر في أثناء ذلك ، ويقعون في هوة تشعرهم بأن الحياة أكثر قتامة مما كانت عليه قبل أن يذهبوا إلى المتجر . كما يضر الإدمان الناس عن طريق تزييف حقيقة أنفسهم . لقد وصف أحد الأشخاص الإدمان بأنه سلوك يضطر الإنسان للكذب حياله تجاه الناس الذين يهتمونه ويكذبون على أنفسهم أيضاً ، ويتسبب هذا الخداع الذاتي (أيضاً) في إنقاص قدرة المُدمن على اكتشاف الفرق بين الواقع والخيال ، والحلم والحقيقة ، ويعانون في النهاية من صعوبة رؤية أي شيء ، وخاصة رؤية أنفسهم على حقيقتها ؛ لذا فمن المحتم ألا يتمكنوا من أداء وظائفهم على الوجه المطلوب ، أو التصرف بشكل مسئول أو الحفاظ على علاقات متصلة وحميمة .

وزيادة على ذلك ، يغوي الإدمان هؤلاء الناس في النهاية إلى التنازل عن الحرية التي يحتاجونها لكي يكونوا مسئولين عن أنفسهم . فالإدمان هو النقيض المباشر للحرية ، بيد أن المدمنين يشعرون في البداية أن السلوكيات التي يدمنونها قد حررتهم في مراحلها الأولى ؛ لأنها قد أزلت الألم القصير الأجل ، ولكنها تؤدي في النهاية إلى تقييدهم ، وحتى إذا أدركوا في لحظة ما أن سلوكياتهم تسبب لهم ألماً أكثر . ويريدون التوقف فإنهم سيعتقدون أنهم لا يستطيعون ذلك ، وربما يقتنعون أنهم كانوا على خطأ ، وأن الإقلاع عما أدمنوه قد يسبب لهم ألماً لن يطيقوا احتمالاه ، وتقل قدرتهم كل يوم على التوافق مع عاداتهم التي تدمرهم ، لأنهم يشعرون بالارتباك وقلة الحيلة .

## الاستجابات التي يثيرها

### الإدمان فينا

تصيبنا السلوكيات المدمرة التي يأتي بها الأشخاص الذين نهتم بهم بانزعاج شديد مثل :

- فنسهر بسبب التفكير في صديقة تتغيب بانتظام عن عملها وتكرهه وتعاني اضطراب الأكل وهذا يزعجنا .
- نشعر بالإحباط بسبب زميل يؤدي به إدمانه للإنفاق وإلى الديون واليأس .
- نصاب بالقلق على ابننا المراهق المصاب بهوس ألعاب الفيديو ، والذي يهمل دراسته ويوشك على ترك المدرسة

## شيء جميل جداً من أجلك

- ونستألم لصديقة تتحمل علاقات مهينة ومؤذية ، مما أدى بها اليأس المدمر .
- ونحزن لأجل الجارة التي لا يبدو أنها تستطيع التوقف عن التدخين ، على الرغم من أنها سوف تموت بسبب انتفاخ الرئة.
- ولأننا نهتم اهتماماً حقيقياً بهؤلاء الذين أدمنوا ، ولأننا نعودنا أن نكون لطفاء .

فإننا نحاول بجد أن نساعدهم ، وعلى الرغم من جهودنا المخلصة ونوايانا الحسنة إلا أن سلوكياتهم هذه تستعبدهم أكثر وتصبح حياتهم بلا أمل . ويناقد هذا الفصل : أن هذا التصرف جزئي بسبب أن اتجاهنا نحوهم بلطف هو اتجاه خاطئ .

### الخطأ الذي نقترفه

إن الخطأ الذي نقترفه مع من يدمرون أنفسهم هو محاولة إنقاذهم ، فهذا الإنقاذ يؤدي بنا إلى ثلاثة مراحل متوقعة ، فنحن نبدأ بإنكارِ لواعٍ أن هناك أية مشكلة ، فإن فكرة الاعتراف بعار المدمنين ومشاركتهم في الألم هو شيء نتحمله ، لذلك نبدأ في التفكير المتأني . سيكون كل شيء على ما يرام بالتأكيد ، ونبعد أعيننا (في أول لحظة) لصدمة وخيبة أمل ، ونرفض إذا لم نستطيع الهروب من مشكلتهم هذه أن نقبل أنها مشكلة خطيرة ، وناقش أنفسنا والآخرين إذا أجبنا على فهم ضغط الموقف : إن كل الناس يفعلون ذلك أو نعتقد بعدم وجود حل .

ونحن نعطي المدمنين في هذه المرحلة ميزة الشك في سلوكياتهم من خلال سلسله من المراحل المسببة للاضطراب ، فنحن نقبل بكل ما

يخبروننا به ، حتى ونحن نؤمن في أعماقنا أنها ليست الحقيقة ، ونحن في أثناء ذلك لا نخبرهم أبداً بسلوكهم المدمر هذا أو كيف نتجاهله ؟

ولقد ذكرنا من قبل أن قلب الإنسان قادر على خداعه إلى ما لا نهاية ، فنحن لدينا القدرة على إغماض أعيننا حتى يستحيل رؤيتنا لما لا نستطيع مواجهته ، وما يثبت ذلك ، هو بعضنا الذين يتجاهلون تدمير من نحبهم لأنفسهم . والمثير للسخرية أننا لا ننكر المشاكل الخطيرة التي وقعوا فيها ، بل ، نخدع أنفسنا حتى نفعل ذلك . فكر في هذا الأمر : إننا نرفض الاعتراف بوجود مشكلة من أجل إنقاذهم منها .

وربما تواتينا الشجاعة في بعض الحالات للتعبير عن حنقنا على المدمنين الذين نهتم بأمرهم ولكنهم يرفضون الاستماع ويغضبون ، فنشعر أن محاولة مساعدتهم هي مضيعة للوقت وربما لا يكون سلوكهم شيئاً يخلصنا ، وربما ما يعوقنا هو نقص المعرفة لدينا أو عيوبنا الشخصية ، أي أن ميلنا للأفكار هو ناتج عن الخوف من الصراع ويدعمه خوفنا من الفشل .

وعندما لا نستطيع تحمل الإنكار أكثر من ذلك ندخل مرحلة ثانية نقوم فيها بالتحكم في المدمنين والتأثير عليهم ، بل وتهديدهم ، ونستخدم الشعور بالذنب والخوف كل حين مفضلين : ("إنك عار علينا" ماذا ستظن والدتك ؟" "سيعرف أصدقاؤك" "صدقني إذا لم تتوقف فسوف تخسر") ، إنه نفس النوع من التحكم الذي تحدثنا عنه فيما يخص إسداء النصيحة ، ولكن التعبير عنه في هذه الحالة هو أكثر قسوة وتطرفاً .

ومع زيادة التهديد الذي يشكله إدمانهم نزيد نحن (بالطبع) من جهودنا للعودة بهم إلى الطريق الصحيح ، فيقاومون هم ، ونزيد نحن من محاولتنا مع ذلك فيزيدون هم من مقاومتهم ، وبعد مرور فترة

## شيء جميل جداً من أجلك

قصيرة نشعر نحن بالإحباط والغضب ، فالأمر كله سيصيبنا بالجنون ، وعندما نقرر أنهم أصبحوا في حالة ميئوس منها ، وأنا لن نستطيع تحمل الألم للحظة أخرى؛ نقوم بمحاولة بائسة للتحكم فيهم بالتهديد بقطع العلاقة. وعندما لا يجدي التحكم أبداً ندخل نحن في مرحلة ثالثة : نصبح نحن من يسترهم ونشترك معهم في إخفاء نتائج سلوكياتهم عن أي أحد يهمه هذا الأمر . إذا كانت إساءة استخدام الكحوليات تؤثر على عملهم ، نساعدهم نحن على إخفاء ذلك من رؤسائهم في العمل ، وإذا كانوا يقامرون بشكل زائد أو يدفعون فواتير لا مبرر لها ، نعطيهم نحن المال في الخفاء ، وإذا تورطوا في مشاكل مع القانون نقوم نحن بهدوء بدفع الكفالة لهم لكي يخرجوا من السجن ، ونحن في كل حالة من هذه الحالات نساعد على إبقاء الأمر سراً . أي أننا لا نحاول إن ننقذهم من أسباب السلوكيات المدمرة هذه ، أو من العواقب الوخيمة الجسمانية أو القانونية أو المالية ، ولكن من نتائجها الاجتماعية ، ونحن بمحاولتنا إنقاذهم بهذا الشكل نسيء توجيه جهودهم ونشتت انتباههم عما يحتاجون إلى فعله من أجل أنفسهم .

مقصدنا هنا هو أنه على الرغم من أننا نلاقي استحساناً كبيراً من أولئك الذين يعتقدون إن إنقاذ الأصدقاء هو ما يجب على اللطفاء من الناس فعله ، إلا أن هذه الجهود هي نوع من الخطأ .

## لماذا يُعدُّ الإنقاذ خطأً ؟

إنه لا يفيد !

مهما كان مقدار جهدنا فنحن لا نستطيع أن نغير الناس أو نحل مشكلة الإدمان بدلاً منهم .

## إنه يزيد من سلوكياتهم المدمرة

تشير بعض السلطات إلى الإنقاذ على إنه "تمكين" لأنه يمكن المدمنين لاشعوريا من الاستمرار في سلوكياتهم . أي أننا بشكل مانؤذي من يؤذون أنفسهم ، وهذا نوع من التناقص المحزن ، بأننا نحاول بنوايانا الحسنة أن نوقفهم عن إيذاء أنفسهم ، ولكننا نجعل الأمور أسوء بدلاً من ذلك ، لذا فإذا نجحوا في تعديل حياتهم من جديد فلن يكون ذلك بسبب جهودنا بل على الرغم منها .

## إنه ينهي اعتمادهم علينا

يسلبهم سلوكنا هذا من التطور والمتعة التي كانوا سيعيشونها إذا تركوا ليحلوا مشاكلهم بأنفسهم ، مع وجود الاهتمام والدعم من تجاهنا . إننا نساهم (بتجريدنا لهم من قوتهم) في خسارتهم لاحترام أنفسهم والثقة في أنفسهم والرضا عن أنفسهم .

## إنه يتضمن الخداع

ربما نقوم بهذا العمل كما نفعل في حالة النصيحة ، كما لو كان اهتمامنا الوحيد هو صلاح هؤلاء الذين نحاول مساعدتهم ، إلا أن لدينا أغراضاً أخرى ، أننا نهتم بالأا يعتبرنا الناس غير مهتمين ، لا نريد لاسم العائلة الجميل أن يصاب بالعار ، ونحن نريد أن نُبقي كل شيء في إطار السيطرة ، ومن ضمنهم الأشخاص الذين نهتم بهم ، ولكننا على الرغم من وعينا التام بدوافعنا الخفية إلا أننا لا نذكرها أبداً .

## إنه يؤذينا

إننا نسمح لسلوكيات المدمنين المدمرة هذه أن تجتذبنا إلى دوائمتها ، وأن تستهلكنا نحن أيضاً . إن إنقاذنا لهم هذا لا يغيرهم بل يغيرنا نحن وسلوكياتنا إلى الأسوأ .

## إنه شكل آخر ، أكثر خطورة ، من أشكال الإدمان

فَكَرَّ في الأمر على هذا النحو : 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 اللذين سنحصل عليهما إذا أنقذناهم ، ونقوم بذلك بدون أدنى دليل على أننا نمثل لهم العون ، بل أننا نعرف (أحياناً) أننا نزيد الأمر سوءً . أجل إن المدمنين من الذين نحبهم هم أسرى سلوكيات معتادة مدمرة لهم . *فإليك أهم نقطة : إنن ، هل نحن من سيتورط في إنقاذهم ؟*

من المهم أن نتذكر أنه ليس كل من يبدو عطوفاً ومخلصاً هو بالفعل يمثل مساعدة ؛ فالزوج الذي يؤذي زوجته ربما يشعر بصدق إنه يحبها ، وربما تقول هي : "إنني أعرف أنه يحبني ولكن هناك فرقا كبيراً بين الشعور بحب شخص ما ومحبة شخص ما ، والأكثر من ذلك شعوره أنه لا يستطيع إن يعيش بدونها ليس هو نفس شعوره بحبها ، وأن الحب ذا الطبيعة التحررية والتي لا تؤذي ، هو شيء مختلف تماماً عن الحاجة الإدمانية المؤذية للتملك والتحكم ، ويجب علينا نحن من أدمننا إنقاذ المدمنين ، أن نفهم إنه برغم أننا نهتم لأمرهم بحق إلا أن إنقاذهم ليس حياً بل خطأ ، ويجب علينا أن نتعافى من إدماننا نحن ونتوقف عن إنقاذهم إذا كنا لانريد الاستمرار في إيذاء من نحبهم من المدمنين .

## كيفية التوقف عن إنقاذ الآخرين

أول خطوة للتوقف عن عملية الإنقاذ هذه هي اتخاذ قرار بالأفعال ذلك ثانية ، وسنقول هنا ثانية ، أكتب هذا الالتزام كي تدعمه من الآن



فصاعداً "لن أحاول أن أنقذ الآخرين من السلوكيات المدمرة" ، ثم ضع تاريخاً عليها ، وضعها في مكان تستطيع رؤيته كل يوم ، إذا لم تقم بشيء غير التوقف عن إنقاذ الآخرين فلن تزيد من سوء الأمور وتضرب بجهودك عرض الحائط .

وسوف يستمر جزء منك (بالطبع) في الاهتمام بهم حتى لو خرجوا عن نطاق السيطرة نحو تدمير ذاتهم ، ولكن من المهم فهم أن التوقف عن إنقاذهم لا يعني تجنبهم ، بل يعني إنه 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 جيداً .

ومهمتك هي ليست فقط التوقف عن كونك منقذاً ، بل التزامك (أيضاً) بأن تكون غير منقذ ، إنك تحاول كمنقذ أن تغير سلوكيات الآخرين ، وكغير منقذ تحاول أن تغير سلوكياتك أنت المتعلقة بهم ، وتترك مهمة تغيير سلوكياتهم لهم أنفسهم ، إنك تفعل ذلك لأنك تعرف أنهم لن يقوموا بتغيير حياتهم إلا إذا أرادوا هم ذلك ، ولأنك تعرف (أيضاً) إن مثل هذا الوقت ربما لا يأتي أبداً ، وربما لا يريدون التغيير أبداً .

وربما تساعدك معرفة أن عدم الإنقاذ هذا يقدم منافع معينة لك وللمدمنين الذين تحبهم ، فإنك تتصرف في أثناء إنقاذك لهم كما لو كنت تملكهم وكما لو كانوا مشكلة خاصة بك يجب عليك حلها ، وتملكك هذا لا يظهر فقط عدم الاحترام لهم ؛ بل إنه يستهلكك أيضاً . ويساعدك عدم الإنقاذ على التوقف عن ذلك ، فأنت بذلك لا تفسح الطريق لهم فقط بل تريح نفسك من حملهم ، وبنفس الطريقة التي تتوقف بها عن تقديم النصيحة ، تقوم بالابتعاد عن المشكلة وتراجع

## شيء جميل جداً من أجلك

وتقف موقفاً حيادياً وتركهم لإنقاذ أنفسهم ، وعندما تهتم بشئونك فقط ، ستتوقف عن إفساد أعصابك ، وتقوم بإنشاء علاقة صحية غير مهيمنة تساعدك على تعلم مساعدة أنفسهم .

وربما يكون تحويل الفكر من تغيير الآخرين إلى تغيير نفسك هو ما تحتاجه للتوقف عن عادة الإنقاذ ، ولكن ربما لا تفعل ذلك ، فربما تجد نفسك تنزلق ثانية نحو الإنكار ، والإخفاء أو التحكم . طريقة التصرف هذا ، نبعث من أعماقك أنت ، وإليك ثلاث خطوات يمكنك اتخاذها لكي تكتسب القوة الداخلية التي تحتاجها لتجنب الانزلاق ، وتستمر في التصرف بطرق صحية غير منقذة :

### الخطوة ١ : كَوْنُ إحساسك الخاص الواضح عن ذاتك

نحن نحاول أن ننقذ من يهموننا ؛ لأن هويتنا قد اختلطت وتفاعلت مع هويتهم ، إنما ننقذهم بشكل ما لكي ننقذ أنفسنا ، لذا . فعندما نفشل في إنقاذهم نشعر بأننا فاشلون مثلهم ، أي إن الإدمان المدمر لدى من نهتم بهم يتحكم فينا كما يتحكم فيهم .

يمكنك تجنب هذا النوع من التحكم عن طريق رؤية نفسك ككائن منفصل ويستحق الاهتمام ، كما أن طبيعتنا الاجتماعية لا تعني أننا لسنا كائنات منفصلة . وفي الحقيقة إن مجموعة الشخصيات التي تعيش بداخلك وتؤثر عليك ، وأيضاً صفاتك الوراثية وخبراتك كل هؤلاء يكونون الشخص المتميز الذي هو أنت ، ولا يوجد شخص واحد في العالم لديه نفس التاريخ ، أو العمليات الجسمية ، أو الصفات الشخصية أو المزاجية أو الوعي الذي لديك ، إنك لست منفصلاً عن الآخرين ولكنك شخص مختلف تعيش في علاقة معهم ، ولديك

مكونات وهوية وقيم خاصة ، لذا فأنت مدين تجاه نفسك بالألا تسمح للآخرين بأن يحدوا وجودك أو يستهلكوك ، وسنقول مرة أخرى : إنك مسئول أمامهم لست مسئولاً عنهم إنك مسئول عن نفسك فقط ، لذا ففي حين أنك تهتم لأمر من يدمرون أنفسهم ، من المقربين إليك ، إلا أنك لن تعيش من أجل العناية بهم .

ومهمتك هنا ، أن تعرف أين تتوقف أنت ويبدأ الآخرون ، ويجب أن تعرف من أنت وما سوف تفعله وما لا تفعله من أجلهم ، والمدى الذي ستضع عنده حداً بينكم وتخبرهم بكل ذلك ، ويجب عليك للقيام بذلك إن تتقبل إن المشاعر التي ترى أنها مُبررة وصحيحة ومتناسقة، وتتقبل (أيضاً) المشاعر التي ترى (أو تشك) أنها ليست كذلك . إذا كنت قد تربيت في أسرة لطيفة فربما يكون الاعتماد على مشاعرك صعباً ؛ لأنك ربما تعلمت ألا تثق فيها أو تنكرها أو ترفضها . وربما تكون تحت سيطرة ما تعلمته في طفولتك عما يجب عليك وما لا يجب أن تشعر به ، حتى اليوم فلقد تعلمت أنه ما أن تحس بشعور سلبي ، فإنك تحاول تحييته جانباً ، وربما تقوم في الحقيقة بدفن كل المشاعر القوية . الإيجابية منها والسلبية في أعماق أعماقك حتى لا تشعر بشيء ، ولا تعي سوى إنك مخدر .

فعلى سبيل المثال : ربما يسعدك حظ سعيد أو يسرك إنجازك بشيء ما أو يثير شخص ما غرائذك ، ولكنك لا تستطيع أن تعترف بهذه الأمور التي تمتعك ، أو ربما نشعر بالغضب من صديق ، أو أذاك تصرف أحد أفراد أسرتك ، أو نشعر بالخوف من زميل في العمل ونشعر بالرعب من هذه المشاعر السلبية ، ولكن هذه السعادة والسرور والإثارة والغضب والتأذي والخوف ، بالإضافة إلى الخوف

## شيء جميل جداً من أجلك

من كل هذه المشاعر ، هي كلها أجزاء لشخصك أنت ، ويجب أن تتقبلها جميعاً كما هي إذا كنت تريد أن تكون نفساً حقيقية ، لذا فمهمتك الأساسية هي التعمق في مشاعرك والدخول إلى أعماقك ، وتخرج بهذه المشاعر إلى عقلك الواعي ، وربما تحتاج إلى فعل هذا : أن تتوقف وتسكن تماماً ، وتستمع إلى ما يقوله لك أجزاءك الداخلية ، وربما تساعدك (أيضاً) كتابة هذه المشاعر وأن تعترف أن كلاً منها هو جزء هام منك .

وثانياً : يجب عليك كي تكون كائنًا منفصلاً أن تقرر الثقة في أفكارك أنت ، وهناك طريقة جيدة لاختبار أهليتها للثقة ، وهي عرضها على من تحترمهم ، ولأنك قد تعلمت أن تجد الأمان في تقبل الآخرين ، فإنك مع ذلك قد أبقيتها في داخلك مخافة إن يتحداها الآخرون أو يرفضوها أو حتى يخفونها ، ويمكن أن يجعلك هذا الخوف متردداً في التفكير بنفسك ، وفي التعبير عن أفكارك ، وبذلك ينتهي بك الأمر وأنت لا تعرف حقيقة هذه الأفكار . وعندما لا تستطيع معرفة أفكارك أو الوثوق فيها ، سيكون من الصعب عليك أن تعتبر نفسك شخصاً حقيقياً ، ويؤدي هذا بدوره إلى تصعيب فصل ذاتك عن من تهتم بهم وعن تسعى لإرضائهم حتى ولو كان هؤلاء الأشخاص يدمرون حياتهم وحياتك أيضاً .

إنني لا أتحدث عنها ، عن الحيرة التي تصيبك أحياناً حيال ما تعتقده ، فنحن جميعاً نمرّ بمثل هذا الشعور ، إنني أتحدث هنا عن انعدام ثقة مستمر في قدرتك على إبداع أفكار جيدة أو في التفكير بوضوح ، يجب عليك أن تكرم عقلك عن طريق الوثوق إلى حد معقول في حكمك على الأمور حتى تتمكن من احترام نفسك .

## الخطأ رقم # ٨ : إنقاذ الآخرين

وتوجد طريقة لبناء الثقة وهي التوقف والتأمل في أفكارك الخلاقة وآرائك المعقولة وكتابتها ، ومن الحكمة عادة عدم إصدار حكم فوري على ما نعتقد أنه أفضل أو أسوأ من أفكارك ، فمن المستحيل علينا أن نرى فائدة هذه الأفكار من هذا المنظور السطحي ، أو أن نحافظ على الحيادية الكاملة في آرائك . من المفيد أن نتذكر أن كلانا يكون لديه (أحياناً) أفكار يثبت أنها حمقاء أو تافهة . ولكن مع ذلك ، يمكنك أن تُنتج لديك وضوح الأفكار الذي نحتاجه لزيادة الثقة في الذات واحترام النفس ، عن طريق التأمل العميق والتدرب على كتابة الأفكار .

وفي أثناء تطويرك لعملية البحث عن الاستحسان الذاتي بداخلك بدلاً من أن تبحث عنه لدى الآخرين ، لن تسمح لأصدقائك بأن يُعرّفوا لك هويتك ، أو ترى فشلهم على أنه فشلك أنت ، أو تتحمل مسؤولية حياتهم .

## الخطوة ٢ : أخبر من تنقذهم بما تفعله الآن

سواء ظن من تحبه من المدمنين أن عدم الإنقاذ هذا هو تخلٍ عنه أو ضغط منك أم لا ، فإن إخبارهم بما يحدث سوف يساعدهم كثيراً ، وإذا كنت غير متأكد مما سوف تقوله ، يمكنك أن تتدرب عليه مع صديق موثوق فيه أو مستشار ، وإذا فهمت سبب تعودك على إنقاذهم فيما مضى فسوف يمكنك قول ذلك ، وشرح تصرفك الذي سيكون مختلفاً تجاههم :

لقد حاولت في الماضي أن أنقذك من (الشرب ومن الإنفاق بتهور ، ومن إهمال العمل ، وهكذا) . ولقد كنت أريد أن تحبني مع كوني قلقاً عليك ، ولقد كنت غير مدرك لتأثير

## شيء جميل جداً من أجلك

جهودي هذه ، وأنا لازلت أريد إيقافك عن (هذا الشيء) ولكنني لن أحاول إنقاذك بعد الآن .

أو

لقد كنت أنكر ، وأسترك وأحاول التحكم في سلوكياتك ، ولكنني أعرف الآن أنني كنت مخطئاً ولن أقترف هذا الخطأ ثانية ، إنني أحبك وأريدك أن تتوقف عن (هذا الشيء) ولكن يجب عليك أن تفعل ذلك بنفسك .

وإذا كنت تخاف من عدم تفهمهم يمكنك أن تواجههم بهذا مباشرة :

إنني أخاف أن تعتقد أنني لم أعد أهتم بك ، ولكنني لن أحاول ثانية أن أنقذك من إيذاء نفسك فأنني لم أكن أخدمك بل على العكس ، وأنا آسف من أجل ذلك ، وأنا أمل أن تسامحني ، ولكن يجب عليك الآن أن تعتني بنفسك ، وأنا أمل أن تتمكن من ذلك لأنني أحبك .

إذا أوضحت بهذه الصورة طريقة تعاملك الجديدة فسوف تساعد الآخرين على فهمها ، وسوف تزيل أي حمل عاطفي كانوا يحملونه لك ، وسوف تدعم وعيك وإرادتك .

### الخطوة ٣ : ابحث عن دعم لالتزاماتك

ربما ينتابك الشك في أي وقت في حقيقة مشاعرك وأفكارك وتشعر بالإغراء نحو العودة إلى تحمل المسؤولية عن يدمرون أنفسهم ، لذا فسوف يفيدك الاتصال بأشخاص ذوي أرواح مقاربة لروحك

يمكنها أن تغفر لك هفواتك ، وأن تعطيك دعماً أميناً وتشجيع التزامك بطريقة عدم الإنقاذ .

ربما تجد مساعدة موجودة بالفعل في مجموعة قريبة ، ويمكن لمراكز علاج إساءة استخدام الكحوليات وجماعات من يتناولون الكحوليات أن تخبرك لمن تتوجه للحصول على المساعدة ، ويمكنك أن تتصفح الدوريات المفيدة إذا احتجت إلى ذلك وأن تسأل عن مساعدتك أيضاً ، وإن اقتضى الأمر ابداً أنت مع صديق وكون مجموعة خاصة بك . ربما لا يكون هذا سهلاً ، وربما يتطلب شجاعة أكثر من التي تعتقد إنك تمتلكها ، ولكن إيجاد مجموعة من الأشخاص تدعم جهودك ، يمكن أن يكون مكوناً هاماً في عملية كونك غير منقذ ، ويمكن لتقبل الذات الذي ستعيشه في جماعة الدعم هذه ، ربما تملأ فراغك ، وتخفف من الألم الذي جعلك تنقذ هؤلاء من البداية .

### كيف تساعد بدون أن تبدو منقذاً ؟

لقد آليت على نفسك ألا تنقذ الآخرين منذ الآن وأن تغير نفسك ويمكنك أن تقوم بهذه الأشياء لكي تدعم إرادتك :

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

إنك مهياً الآن (بصفتك غير منقذ ، وغير متخصص) لمساعدة من كانوا يدمرون أنفسهم ليصبحوا عوناً لأنفسهم . انظر إلى هذه الأشياء الأربعة التي يمكنك تعلم القيام بها :

## شيء جميل جداً من أجلك

### ١. 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 . وكما كان الوقت مبكراً وكنت أنت مباشراً وكان شرحك واضحاً ومحدداً كلما زاد الأثر المطلوب .

لقد فاتتكَ عدة أيام في العمل بسبب شربك .

إنك لم تتمكن من دفع فواتير الشهر الماضي ، قمت الآن بشراء أشياء لا يمكنك تحمل ثمنها ولا تحتاجها ، إنك تنفق أكثر مما تكسب وسوف تزيد ديونك أكثر وأكثر .

إن أسلوب تناولك للطعام يؤثر على صحتك ، إنك تستخدم المخدرات وأنت في طريقك لتقع تحت طائلة القانون . إن تدخينك يؤثر على صوتك ، وبشرتك ، وصحتك .. ..

ثم أخبرهم بما تريد منهم فعله ، وليس ما يجب عليهم فعله ، وضع في ذهنك أن النصيحة والتقويم الأخلاقي لن تحافظ على المشاعر أو تساعدكم وقد لا تكون منصفاً :

- إنني أريد منك أن تستعين بمساعدة المتخصص من أجل الإقلاع عن الشرب .
- أريد منك أن تضع ميزانية مفيدة قبل أن يفوت الأوان .
- أتمني أن تذهب لطبيب للاستشارة في مشاكل تناولك للطعام .
- أريد منك أن تَقْلَع عن المخدرات ، وأن تنظم حياتك من جديد .
- اذهب من فضلك إلى عيادة مكافحة التدخين .



وهذا هو النقيض المباشر للإنكار والتغطية والتحكم . وبدلاً من استهلاك وقت طويل جداً في محاولة إنقاذ أصدقائك ، تقوم ببساطة بشرح ما ترى أنهم يفعلونه ، وكيف أن هذا يضرهم ، وأنت بذلك لا تتغاضى عما يفعلونه أو تهدد بتركهم أو تتهمهم بأنهم سيئون ، إنك بدلاً من ذلك تظهر لهم الطريق القويم . ولكي يتفاعلوا معه تخبرهم بما تريد منهم فعله ، والغرض هنا ، أن تدفعهم إلى التعامل مع إدمانهم قبل أن يتمكن منهم أكثر وأكثر .

وإذا لم يحركهم تنبيهك هذا للتوقف عن سلوكهم ، فإنه على الأقل سوف يخرج مظهر إدمانه إلى النور ، ولم يَعْذُ يشكل عذاباً خفياً أو سراً يعذبك ، وهم يعرفون الآن أنك شخص يهتم بهم لدرجة أنه يخبرهم أنه يريد منهم أن يتوقفوا عن إيذاء أنفسهم ، وأن يعيدوا تنظيم حياتهم .

من المهم أن تخبر من تحبهم بما تراه وبما تريده بانتظام مرة بعد مرة ، حتى لو كان هذا يعني تكرار ذلك طوال حياته ، ولكن سيكون هذا الإخبار في محله إذا كان من تهتم بهم في المراحل الأولى من السلوكيات الإدمانية .

يمكنك (أيضاً) بالإضافة إلى إبراز سلوكياتهم ، أن تساعدهم مع أسبابها الأساسية . ولقد اتفق المختصون في هذا المجال إن خلف كل حالة إدمان يوجد شعور بالذنب أو العار أو كليهما .

## ٢ . ساعدهم على مواجهة شعورهم بالذنب

يشعر الإنسان بالذنب عندما تحكم القيم الأخلاقية والسلطات المحترمة أو هم أنفسهم على تصرفاتهم بأنها غير أخلاقية ، أو ملتزمة أو ضارة لأنفسهم أو لهيئتهم أو للآخرين ، وهذا الشعور المُبرر بالذنب عندما

## شيء جميل جداً من أجلك

يضر الإنسان نفسه أو الآخرين وسوف يكون هذا الشعور بالذنب قوياً أو كانوا يعرفون أنهم يفعلون ذلك بالفعل . (إنني أعني بالذنب المبرر إنه هو المقابل للشعور بالذنب غير المبرر وسوف أتحدث عنه بعد قليل) وعادةً ما يؤدي الشعور بالذنب إلى الإدمان ، ويمكنك مع المحافظة على المشاعر أن تساعد من تهتم بهم هم على مواجهه شعورهم بالذنب وأن يتحرروا من هذه المشاعر التي تقهرهم ، وأن يكتسبوا القوة في مواجهة إدمانهم .

إذا كان المدمنون لا يريدون أن يتحكم الذنب في حياتهم ويمكنهم أن يعتذروا عن أفعالهم أو مسامحة أنفسهم أو إعادة الأوضاع إلى أصلها ، إذا كان ذلك مناسباً وممكناً بالإضافة إلى التوقف عن السلوك الذي أدى إلى كل ذلك ، أننا نرى أهمية الشعور بالذنب من خلال قدرته على تغيير الاتجاهات والسلوك ، من خلال قدرته على تغيير الاتجاهات والسلوك ، لذا فمن المهم التعامل معه بدلاً من تجاهله ، ولكن قيمته الإيجابية تفقد وتزِيل قدرته على توجيه الأشخاص نحو الإدمان ، عندما يفشل الأصدقاء ذوي النوايا الحسنة لكنهم ذوي اتجاهات خاطئة في التعامل معه بجدية .

وعندما يشعر الناس بالذنب فسوف تفيدهم عن طريق الاعتراف بهذا الذنب ، ثم تسامحهم بعد ذلك ، ولن تساعدكم إذا تجاهلت شعورهم بالذنب بعد ذلك ، أو إن تقوم بتوبيخهم أو رفضهم بسرعة ، بل إن شعورهم هذا يتيح لك أفضل فرصة لممارسة التقبل المحب الغير مشروط . يمكنك أن تساعدكم بطريقة جيدة ، عن طريق مسامحتهم في نفس الوقت الذي تكون فيه جهودك الخفية أن تساعدكم على مواجهة شعورهم بالذنب ، ومن ثم مسامحة أنفسهم إذا تمكنوا من

## الخطأ رقم # ٨ : إنقاذ الآخرين

اتخاذ هذه الخطوات ، سوف يخفف شعورهم بالذنب من قبضته كثيراً عليهم ، وسوف يتمكنون في وجود شعور جديد يوضح بأنه تم استحسانهم ، من تكوين شخصية جديدة ، تلك التي يحتاجونها من أجل التصرف بطريقة مسؤولة .

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 وتعويض أنفسهم بشكل مناسب .
- التوقف عن هذا السلوك .

ربما تحتاج إلى فعل وقول شيء كالتالي :

لكي توفر الدعم لهم لقد آذيتني وآذيت نفسك بسبب ما فعلته بالمال ، ولكنني قد سامحتك ، وأريد منك أن تعترف أنك قد سامحت نفسك بالفعل ، وتتعهد ألا تفعل ذلك ثانية .  
أو

ولربما سرقت من أجل الحصول على المال . وبذلك تكون قد تعاملت مع ألمك بطريقة مدمرة ، وأنت لست أول من يفعل ذلك ، وأنا أسامحك على ذلك ، وأريد منك أن تسامح نفسك وتبدأ بضمير نظيف .

قد لا يفعل من تحبهم ذلك طبعاً ، وربما يستمرون في سلوكهم المدمر ، ولا يمكنك أن تثق في أي شيء تفعله سيفيد في إنقاذهم ولكن مسامحتهم وجهاً لوجه بهذا الشكل ، بالإضافة للتعبير مباشرة عما تريد

## شيء جميل جداً من أجلك

منهم فعلة يتيح لهم فرصة أفضل للتحول ، في حين لن يفيد أبداً تجاهلهم ، أو التغطية على أخطائهم ، أو محاولة التحكم فيهم ، أو معاقبتهم أو رفضهم ، لذا فمن الأولى أن تُؤيِّ التسامح أكبر قدر من جهودك .

وربما يتطلب منك الأمر أن تسامحهم مرة بعد مرة ، كما تسامح نفسك عن الحماقات والتخريب والأشياء غير المفيدة التي تكرر . إن مُسامحة من آذاك لا يعني (ثانية) إعلان الموافقة على ما يفعلونه ، بل إنه تقبل عيوبهم ومساحتها حتى يتمكنوا من رؤية حبك وبيدعون في محبة أنفسهم بقولك :

إنني لا أستطيع أن أمنعك من الاستمرار في السرقة ، ولكن يمكنني أن أخبرك بأنني أحبك ، وقد سامحتك ، فأريد منك أن تسامح نفسك وتحصل على مساعدة ، وأريد أن تعرف أنني سأدعم جهودك .

إذا وجدت أن غضبك وخيبة أملك يتزايدان ، يمكنك العودة وإضافة ذلك إلى المحادثة المكونة من ثلاث عناصر :

عندما عرفت أنك تسرق لتحصل على المخدرات (ما يفعله) أصبت بالخوف والغضب (ما تشعر به لأنك تخالف القانون وتضر بشخص أحبه (لماذا تشعر بذلك ؟) .

ومن ثم يمكنك أن تضيف : "إنني أسامحك ، وأريد منك أن تسامح نفسك ، وأريد . . ."

إن الشعور الزائف بالذنب هو على عكس الذنب الحقيقي والمبرر ، فهو عبارة عن إدانة للذات ، وهو غير مناسب لأنه ينبع من عدة مصادر ، ويتخذ عدة أشكال ، إلا أنه لا علاقة له بالحقيقة ، فهو نابع من صورٍ مُشوّهةٍ عن العالم والناس ، وما زرع بذوره هما والدان قاسيان يفرضان قيماً أخلاقية زائدة وسلطة أدبية كانت تعتمد على الخوف والشعور بالذنب من أجل التحكم في الأطفال ، والنباتات الضارة التي تنتجها هذه البذور بعد سنوات تصبح خانقة مثل الشعور الحقيقي بالذنب ، لذا فهذا الشعور يميل إلى تدمير من لا يستطيع أن يرتفع عن التعاليم الأخلاقية تلك التي فرضت عليه في طفولته . فبعض البالغين (على سبيل المثال) لا يزالون يحملون مشاعر رهيبة بالذنب غير ذات أهمية ، وكانوا قد فعلوه مثل : ("لقد سرقت خمسين سنتاً من حافظة أمي عندما كنت في الثامنة من عمري وضميري يؤنبني حتى هذا اليوم") في حين أن بعض الناس يحملون أنفسهم ذنب انفصال والديهم أو حتى الجوع في العالم ، وهي مشاكل لم يتسببوا فيها ، إذا لم يتمكن الإنسان من رؤية هذا الشعور بالذنب على حقيقته ، فإن قوته السلبية سوف تنمو وتتوحد مع القوى الأخرى لكي تؤدي به إلى سلوكيات عقاب الذات وذلك سلوك إدماني .

عندما يكون من تحب حاملاً لشعور غير مُبرر بالذنب ، يمكنك أن تطلب منه التوقف والتمعن في هذا الأمر ، وربما ينفع تبديل المواقف معه : كأن تطلب منه أن يحكم عليك بالذنب لسرقتك خمسين سنتاً من حافظة أمك عندما كنت صغيراً جداً ، أو لعدم إنقاذك للعامل ، أو لكونك غير كامل . ثم اطلب منه أن يحدد عقابك ، فإن لم يتمكن من اتهامك وإدانتك فربما يساعده هذا على إدراك عدم جدوى شعوره

## شيء جميل جداً من أجلك

هو بإدانة الذات ، ويسترخي ويتخلى عن الألم الذي طال أمده ، وإذا لم يتمكن من فعل ذلك يمكنك أن تطلب منه أن يسمح لك بالتعامل مع ذنبه على أنه حقيقي وتسامحه ، ثم يسامح هو نفسه .

ليس الشعور غير الحقيقي بالذنب بالضرورة عقلانياً ، لذا فإن التفكير المنطقي الذي عرضته عليك هنا ، لن يقابله فهم من بعض الناس ، وسوف يتمسك مثل هؤلاء بإدانة الذات ، بالإضافة إلى الألم والسلوكيات المدمرة . ولن يساعده أي شيء مما تفعله على مساعدة نفسه . وفي حين أن نوعاً آخر من البشر ؛ ربما تساعده جهودك لمساعدته على نسيان الذنب غير الحقيقي ، بالإضافة إلى التعبير عن قلقك ، على رفع شعوره بقيمة الذات بشكل كاف للتمكن من التخلي عن الشعور غير المناسب بالذنب والبدء في حياة جديدة .

### ٣. ساعدهم على التخلي عن الشعور بالخجل

إن الخجل هو شعور أكثر تعقيداً بكثير من الذنب ، ولأن علماء دراسة السلوك قد بدعوا حديثاً فقط في النظر بجدية إلى الشعور بالخجل ، ومازال الجدل قائماً على تعريف حقيقته ، ولكن توجد طريقة أساسية للتفريق بين الخجل والذنب يتفق عليهما معظم الخبراء ، عندما يتصرف الإنسان بطريقة خاطئة يشعر بالذنب ؛ وعندما يستنتج إن الخطأ فيه هو ، سيعاني من الخجل . أي أن الشعور بالذنب يُدين الإنسان بسبب شيء يفعله ، في حين أن الخجل يدينه بسبب شخصيته .

وعلى 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 ، فعلى سبيل المثال : عندما نفترض أن من حقنا أن نتعدي على حقوق غيرنا بدون وجه حق ، فإن شعورنا بالخجل يأمرنا بالتوقف والتصرف معهم باحترام ، وهو يذكرنا بالقيمة الداخلية لدينا ، الحدود المتعارف عليها لحريتنا ، وبالعواقب الوخيمة لتخطيها ، وهو لا يحد فقط من اندفاعاتنا السلبية وينقذنا من التصرف بحماقة ، بل إنه يدفعنا (أيضاً) إلى تعديل هذه الاندفاعات إلى شكل بناء ، وهذا يجعل الحياة أكثر أمناً وإرضاء لكل الناس . ولو كان الذين تاجروا في العبيد ، وتسببوا في القتل الجماعي ، وعذبوا واغتصبوا حتى عرفوا في التاريخ قد شعروا ببعض الخجل فربما كانت البشرية قد استراحت من كثير من العذاب .

ولكن الخجل الذي نتحدث عنه هنا ليس هو القوى الصحية الجامحة للسلوكيات المدمرة . بل على العكس ، إن هذا الخجل يمنع الناس من فعل الشيء الصحيح والبناء والمهم ، وهو على أقل الفروض يشوه نظرة الناس لأنفسهم ، كما لو كانوا ينظرون من خلال نظارة قذرة العدسات أو غير سليمة أو مكسورة ، ويعمل هذا الشعور بالخجل على تضخيم العيوب ولا يسمح لهم برؤية أي ميزة فيهم ؛ لذا فهم لا يصلون أبداً في نظرهم إلى النموذج الذي يريدون الوصول إليه أو إلى الأناس الذين يقدرونهم .

وفي أسوأ الحالات ، يعمل هذا الشعور بالخجل إلى إزالة شعور الإنسان بقيمته ويتسم عقلهم بكراهية النفس ، وتصيبهم بما يسمى بمرض الروح ، فهم يقومون بخطأ واحد يخجلون منه ، فيشعرون أنهم ملعونون أنهم أشخاص فظعاء ، وهم يحكمون على أنفسهم أنهم لا

## شيء جميل جداً من أجلك

يستحقون أي تقدير خاص (في حين أننا جميعاً كذلك) بل يشعرون أنهم لا يستحقون أي شيء (ولا أحد منا كذلك) ، ويقعون في دائرة سلبية من انتقاد الذات وعدم القدرة على مسامحة أنفسهم ، فيميلون إلى الاشمزاز من الذات والسلوكيات الإدمانية ، ويتخبطون في الألم والخجل ، ويستخدمون أي شيء يستطيعون استخدامه لتسكين ذلك الألم الرهيب .

ولا محالة ألا يثق من أصابهم الخجل في مقتل في أنفسهم وفي الآخرين ، بما في ذلك أقرب الناس إليهم ؛ لذا فهم لا يكوّنون علاقات صحية ويميلون إلى معيشة حياة يائسة وحيدة ، وبذلك فهم يفتقرون إلى المجتمع الذي يدعمهم ويحترمهم ، وذلك لا يتم علاج تدميرهم لذاتهم الذي يدفعهم إلى الوحدة ؛ ولذلك فهم يعانون من شعور عميق بالبعد عن الآخرين في حين أنهم يتمنون بكل شوق الحصول على أقل إشارة من الاستحسان من أي شخص ، والعجيب أنهم يتمنونها من الأشخاص الذين لا يثقون فيهم وهم لا ينجحون في ذلك .

ويجب أن يفهم صديقك المصاب بالخجل لكي يتحرر من إيمانه ، أن الشيء عديم القيمة ليس شخصيته بل هذا الخجل ، ومهمتك هنا أن تساعد على اكتشاف هذه الحقيقة ، وأن تتيح له خيارات لشفاء جروحه ، ومن المهم هنا أن تتذكر أن مهمتك ليست إنقاذ ، ولكن أن تكون موجوداً بجانبه كشخص ، وأن نستمع بانتباه لآلامه ، وأن تكون متعاطفاً وصبوراً . ويمكنك للوصول إلى هذه النتيجة ، أن تستمع بدون إصدار أحكام ، في حين أنك لن تتعاضى عن سلوكياته المدمرة وأن تخبره عن مدى حبك ، وأن تعدّه بالألا تتركه أبداً ، ومن المهم أيضاً أن تضمه بالفعل ، وتؤكد له هذا لفظياً . وربما يحتاج إلى



اطمئنان مستمر . وربما لا يستطيع أن يثق فيك أبداً ؛ بسبب تغلب الخجل عليه ، ولكنك ستحقق مسافة كبيرة في طريق الحصول على ثقته ، إذا أظهرت له أنك تتقبله كما هو ، وسوف تبقى بجانبه مهما حدث ، وسوف يعينك إقناعه أنك مهتم به ، ولن تحكم عليه وأنت مستحق لثقتة ، إذا أظهرت الاحترام له عندما تتحدث عن أشخاص آخرين يدمرون أنفسهم . وفي النهاية فإن الدليل على حبك له على الرغم من إفساده لحياته ، والألم الذي سببه لك هو أثنى 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 جروحاً أعمق ويترك آثاراً عاطفية أكبر من الشعور بالذنب ، وهو لا ينبع بشكل طبيعي من داخل الذات ، بل يتم استثارته من خلال قوى خارجية لا يراها من يؤثر عليه الخجل ولا يفكر فيها ، فالتفكير فيما يسبب آلامه ، ربما يتطلب في نظره مواجهة حقائق صعبة عن ذاته ؛ لذلك فهو يظل متجاهلاً ومُخفياً لشعوره بالخجل ، والمثير للسخرية وللأسف ، أنه يسمح له في نفس الوقت بزيادة قوته ، في حين أن العكس يحدث عندما تكون لديه الإرادة للبحث عن مصدر هذا الشعور بالخجل ، ومعرفته ، وتعريفه لك : يفقد شعوره بالخجل قدراً كبيراً من قوته ، ويصبح أكثر سهولة في المواجهة ، والرفض .

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

## شيء جميل جداً من أجلك

١. الأحقاد الاجتماعية : النزاعات العرقية ، والطبقية ، والتفرقة بين الأجناس ، والتناظر بين الناس

إن هذه الأحكام السلبية الخاطئة تجعل الناس يشعرون بالخجل من لون بشرتهم ، أو من مستواهم الاقتصادي أو جنسهم أو دور جنسهم ؛ فهم يوصمون بسبب عوامل لا يتحكمون فيها ، ولا أحد يمكنه أن يجعلهم يشعرون بالخجل بسببها ، ولن نبحت كثيراً لإيجاد الإدمان أو السلوكيات المدمرة من بين أولئك الذين استمدوا هويتهم من جماعات أنكرت وعيها ، وادميتها بشكل ما .

إذا كان أصدقاؤك يعانون من هذا الخجل يمكنك أن تطلب منهم ألا يعتقدوا أنهم لا يستحقون الإدانة التي وُضِعَتْ على أساس العرف ، أو الطبقة الاجتماعية ، أو أصل مولدهم ، أو جنسهم فإذا لم يتمكنوا من ذلك ، ولم يتمكنوا من الوثوق من أنفسهم يمكنك أن تفعل ذلك بدلاً منهم ، ويمكنك أن تخبرهم بمدى تقديرك لشخصهم ، ويمكنك (أيضاً) أن تسألهم إذا كان على الآخرين أن يخجلوا مما خلُقوا عليه ، وإذا كان عليهم هذا فلماذا ؟ وباستخدام هذا الحديث المطمئن مثل المباشرة والرفيقة ، يمكنك البدء في فهم أن شعورهم بالخجل هو شيء غير هام ولا بد من التخلي عنه .

٢. سوء معاملة الوالدين للأبناء في مرحلة الطفولة

إذا كان من تهتم به يشعر بالتهديد ، أو الرفض ، أو تم إيذاؤه بأي شكل من قبل والديه أو أقرانه ، ماذا يشعر بعد بلوغه بعدم استحقاق الاحترام أو الحياة المريحة ؟ وإذا كان هذا الإيذاء سراً عائلياً ، فإن الخجل في هذه الحالة سيكون أعمق بلا شك وربما يعذب هذا الشخص

نفسه حتى اليوم ، ويمكنك التعبير عن الشعور بآلامه بأن تقول : "لا بد أنه شعور فظيع أن يكون لديك ثمّ هذه المشاعر والذكريات" . ثم يمكنك بعد ذلك أن تطلب منه أن يتقبل جراحه ، والسماح لأنفسهم بإشفاء هذه الجروح بدلاً من النظر إلى العيوب ، ونطلب منه أن يراقب آثار الجروح والآلام وهي تتلاشى . وإذا حرر نفسه من السلوك المدمر (فعلى الرغم من معاناته من الدمار) ربما يرفض مواصلة الحياة كضحية للماضي ويبدأ الحياة من جديد .

### ٣. المعايير الاجتماعية التي تراهم فاشلين

يعتبر مجتمعنا أننا إذا افتقرنا إلى الثروة ، أو النفوذ ، أو المكانة الاجتماعية ، أو الشهرة ؛ فنحن نكون بذلك قد فشلنا ، وكثيراً من الناس يتقبل هذا الحكم في تلقائية ويرون أنهم فاشلون ، ويعيشون مع هذا الشعور . وغالباً ما يدعم الأصدقاء ، أو الأسرة هذا المنظور عن طريق تذكيرهم باستمرار بأنهم ضعفاء أو سيئون ، وعن طريق مقارنةهم بالآخرين والتقليل من شأنهم دائماً ، وسوف يراودهم هذا الشعور بالخجل من عدم كونهم ناجحين بما فيه الكفاية ليل نهار سواء أكانت هذه هي الحقيقة أم لا .

إذا كان صديقك يعاني من هذا الخجل ، يمكنك أن تساعد على التخلص عن تعريف النفس السلبي هذا عن طريق رفض اعتباره فاشلاً وإخباره بذلك ، ويمكنك أن تذكره بأن نقائص الشخصية شيء طبيعي ولا يمكن تجنبه ؛ فلا حرج في كون الإنسان آدمياً ، وهذا يعني أن يفشل الإنسان أحياناً ، ولذلك ليس في حاجة إلى إدانة نفسه أو رفضها ، فإذا لم يتعلم من حكمتك هذه ، يمكنك أن تطلب منه أن يفكر في عيوبه كمدرس ، وأن يعطي لنفسه فرصة للتعلم منها بدلاً من الرزوح تحت سلطتها .

## شيء جميل جداً من أجلك

ويمكنك (أيضاً) أن تحدثه بصورة غير مباشرة عن عيوبك أنت ، وتوضح له أنك شخص : (١) ذات شخصية تستحق الاحترام على ماهي عليه . (٢) فعلت أشياء تشعر نحوها بالخجل (٣) قررت ألا تسمح لهزيمتك وخجلك بالتحكم في حياتك . ويمكن أن يساعده التحدث بمرح عن عيوبك أنت في أن يقرر ألا يتعامل هو أيضاً مع عيوبه على أنها خطيرة ، ويمكنك أن تخبره أنه لا يوجد أحد ناجح في الفشل بنفس قدرك ، ورؤيتك ببساطة ، وأنت تشعر بالراحة تجاه عيوبك ربما يريحه ، ويجعله يتقبل ذاته .

إذا أظهر رغبة فورية في التخلص من شعوره بالخجل ، ولكن لا يبدو عليه أي تقدم ؛ فيمكنك أن تطلب منه أن يحصل على مساعدة من أحد الأخصائيين ويمكنك أيضاً إعطائه اسم أو رقم هاتف أحد المستشارين أو مركز علاج محلي متخصص في السلوكيات الإدمانية والخجل .

### ٣. تَدَخَّلْ عندما يُهدد إدمانهم بتدميرهم

ربما لا يستجيب المدمنون المصابون بالخجل لجهودك الجادة التي تسير على المقاييس التي تحدثنا عنها ، بل ربما يزيدون من استخدامهم للمخدرات إلى الدرجة التي تولد لديهم مشاكل خطيرة مالية ، أو قانونية ، أو صحية ، ويؤدي بهم إلى الإتجاه على غير هدى إلى الانحدار التام في الدوامة ، وإذا كان هذا الشخص يسير في هذا الطريق فمن المهم أن يفهم أنه قبل أن يتجنب تحطيم نفسه تماماً عليه أن يتوقف عن إيذاء نفسه باستخدام هذه المواد الكيميائية ، وإذا تحولت أحوالهم المالية إلى حالة من الفوضى ، ويتناولون الكحوليات لكي يخففوا من الألم الذي يسببه هذا السلوك ، فيجب عليهم أن يتوقفوا عن

الشرب حتى يتمكنوا من تعديل حالتهم المادية ، ولكن التوقف عن الشرب لن يحل مشكلة المال ، ولكنهم لن يستطيعوا الاستمرار في الشرب إذا أرادوا أن يحلوا مشكلتهم المادية ، ومن المهم أن يفهم الشخص أثر إساءة استخدامه لهذه العقاقير ، ويركز أولاً على الحصول على العون اللازم كي يقلعوا عن الإدمان .

ومن المحزن أن الشخص المدمن يستمر في استخدام المخدرات ؛ حتى يواجه صعوبات في حياته الزوجية والوظيفية ومع أطفاله ومخاطر عدة . وإذا وصلت أنت في وقت مبكر لتوضح له سلوكه المدمر ، ودعمت جهوده في التعامل مع شعوره بالذنب أو بالخجل فربما تساعد على التحرر ، والتوقف عن ذلك قبل أن يخسر كل شيء (بما في ذلك حياته ، وربما لا تستطيع مساعدته) .

وعندما يصل مدمن العقاقير إلى مرحلة الخطر تحدث إحدى هذه الأشياء الثلاثة : (١) يقتله المخدر ، أو ربما يقتل نفسه بنفسه (٢) يقرر بنفسه أن يبدأ في عملية الشفاء (٣) أو يجبره من يحبونه على تقبل المساعدة .

وربما تتطلب مرحلة الخطر بالفعل ما يسمى بالتدخل ، والتدخل هو مصطلح علمي يطلق على عملية إجبار من نحبهم على إلزام أنفسهم بالاستعانة برعاية أخصائية مركز ، قبل أن يفعل بنفسه ما لا يمكن إصلاحه ، ويمكنك أن تبدأ في هذه العملية ما أن تظهر علامات الخطر الواضحة ، كأن يبدأ صديقك المدمن للخمر في فقدان الوعي أو أن يبدأ قريبك مدمن المخدرات في السرقة . إن مثل هذه العلامات تدعو إلى عملية إنقاذ طارئة مبررة حينذاك ، وهي الخطوة الأخيرة قبل أن تذهب إلى المحامي أو تتصل بالشرطة ، وقد يرجع الأمر لك في الإقدام على هذه العملية .

## شيء جميل جداً من أجلك

ومن حسن الحظ أنه لا يتوجب عليك أن تقوم بهذه العملية بمفردك ، ومن الممكن أن يبدأ هذا التدخل بفضل جرأة شخص واحد ، ولكننا قد تعلمنا أنه يمكن القيام بهذه العملية على أكمل وجه بالاستعانة بأفراد الأسرة ، والأصدقاء المقربين وغيرهم ممن يهتمون بهذا الشخص ، وهو يتضمن (أيضاً) إشراف شخص مختص ذي خبرة .

ويجب قبل كل شيء ، أن يواجه هؤلاء المقربون الفرد المدمن في هذه الأسرة أو الصديق باستخدام التدخل ، أن يلتقوا أولاً من أجل التفاهم حول العلامات المحددة التي تظهر هذا الخطر الواضح ، وهذه العلامات تتضمن اختراق القانون ، وعدم القدرة على الاحتفاظ بعمل ، وحوادث أزمات مالية غير ذات مبرر ، والتهديد بحدوث اعتلال جسدي أو عقلي ، وأيضاً تأثر العلاقات بشكل خطير . ويجب أن يقوم الحاضرون في أثناء عملية التدخل ذاتها بذكر هذه العلامات المحددة ، وهم يفعلون ذلك لتبرير إصرارهم على أن يحصل من يحبونه على رعاية مختصة وجادة . ويستمرون في الإدلاء بهذه الملاحظات حتى يلتزم هذا الشخص بالعلاج ، وعندها يتوقف دورهم مع هذا الشخص الذي يهتمون به . ويجب كذلك أن يلتزموا بأن يظلوا بجانب هذا الشخص في خلال فترة الشفاء وبجانبه (أيضاً) عندما تنتهي ؛ وعملية التدخل هذه صعبة ، وليست دائماً ناجحة ولكنها أحياناً ما تصنع الفرق بين الحياة والموت .

تتطلب هذه العملية (عادةً) من الشخص الذي يهتم بهذا المريض أن يدرك أزمة هذا الشخص ، وأن يوقف مؤامرة الصمت هذه الموضوع

## الخطأ رقم # ٨ : إنقاذ الآخرين

حول مسألة إيمانه ، ثم يستخدم الهاتف وينظم عملية التدخل .  
ومقصدنا هنا هو أنه عندما يتعرض شخص تهتم به للخطر ، فإنك لن  
تكون بمفردك بل يوجد خبراء مختصون ليساعدوك ، وبإمكان مركز  
علاج محلي أن يقدم لك مثل هذه المساعدة .

### لديك طرق جديدة للمساعدة

إن لديك الآن طرقاً بناءة للتواصل مع المدمنين الذين يدمرون أنفسهم ،  
فسوف تقوم بـ .. ..

- شرح سلوكهم لهم في وقت مبكر وتخبرهم بما تريد منهم فعله.
- مسامحتهم على أخطائهم وتطلب منهم أن يغفروا لأنفسهم .
- تشجيعهم على التعرف على أي نوع من الخجل لديهم وإظهاره ورفضه .
- البدء في عملية تدخل طارئة بمساعدة المختصين .

ربما تجدي هذه الجهود اللإنقاذية بالطبع ، وكما تعرف يجب  
عليك مهما فعلت أن تتعايش مع ألم من تغلب عليهم إيمانهم ، وربما  
ينتقدك الأصدقاء الذين ترفض إنقاذهم ، وأيضاً من لا يزالون يؤمنون  
بالإنقاذ . وفي الغالب سوف تعيش مع شعور بالشك في ما إذا كنت  
تخدم من تحبهم بشكل كافٍ أم لا ، ولكنك على الأقل لن تزيد من سوء  
الأمر بالنسبة لهم ولك عن طريق تمكينهم من الاستمرار في  
سلوكياتهم المدمرة .

## شيء جميل جداً من أجلك

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

وستظل شخصاً لطيفاً .



الخطأ رقم # ٩

حماية من يشعرون

بالحزن

يسقط زوج صديقة مهذبة صريعاً ، بسبب أزمة قلبية ، فتهرع لبيتها ، وتجد الآخرين يحاولون إشعارها بالسكينة ، وكل ما تفعله : هو أن تتشنج ، وتتحدث عن تدخين زوجها ، وفشله في تأدية التمرينات الرياضية ؛ فتوضح لها إن البكاء ، والغضب لا يجلبان أي منفعة ، ولكنها تتجاهلك .. .. تحاول أن تجعلها تبتهج ولكن دون جدوى . تخبرها أنه يجب عليها أن تكون قوية من أجل أولادها ، ولكن حزنها يزداد ، وبعدها ينتهي بك الحال بالشعور بأنه كان من الأفضل لك أن تبقي في المنزل .

عانيت من أول تجربة شخصية ذاتية من لوعة الحزن ، وأنا في سن العاشرة ، عاشت جدتي "أنا" ، والدة أبي معنا في بيت كبير في إحدى ضواحي "فلاذفيان" ، كان يعيش معي في هذا المنزل أبواي ، وثلاث أخوات أكبر مني وأخي من الأم ، توفي عنها زوجها منذ واحد وثلاثين عاماً ، وكانت ، وهي في الخامسة والسبعين لا تزال تعمل بجد لساعات كمشرفة في سجن النساء بالمدينة . كان الكل يحترمها ،

## شيء جميل جداً من أجلك

ويحبها . وفي صباح أحد الأيام ذهبت "أنا" مبكراً لعملها كالمعتاد بالمواصلات العامة ، ولكنها شعرت بالتعب . ومن ثم عادت للمنزل سريعاً ، واستلقت على السرير ، وبعدها ماتت في وقت لاحق من ذلك الصباح ، عُدت للمنزل ، وعلمت بذلك على الفور . ولكن والديّ تأكداً من بقائي خارج المنزل طوال اليوم . ولأنني عرفت ما حدث فقد شعرت بالحزن ، وبالآلم الشديد طوال هذه الساعات ، وأتذكر كم انتابني البكاء في المساء مع باقى أفراد العائلة .

أتى يوم الحزن الثانى المؤلم لي بعد ذلك بسبع سنوات ، في مارس عام ١٩٥٠ ، وقبل أن أخرج من المدرسة كُسِرت عظمة فَخَذِ أُمى التي كانت تبلغ من العمر أربعة وخمسين عاماً ، بعد وقوعها من الدراجة العالية لإحدى عربات الترام . بعد ذلك بعشرة أيام ، في اليوم الذي سبق اليوم الذي كانت ستخرج فيه من المستشفى لتعود للمنزل ، وبعد يوم واحد من قولها لأول مرة : إنها بدأت تشعر بتحسن ، استقرت جلطة دموية في قلبها ، فماتت بسرعة وبهدوء . صدمنا الخبر كالصاعقة ، وكان ذلك على الأرجح أسوأ أيام حياتي .

كانت بداية علمي بما حدث ، عندما طلب مني مدير المدرسة الحضور لمكتبه أثناء الحصة الرابعة ، وهناك كان أبي ، والقسيس ، وأختي "إيزابيل" ينتظرونني . أستطيع فقط ، أن أتذكر بكائي وقولي "آه ، لا !" . وأعتقد أنني قلت "لا يمكن أن يحدث ، لا ، لا ، لا !" . ومما جعلني أتجاوز لحظات الألم المُبرح الأولى هذه هو احتضانهم لى بقوة ، ولمدة طويلة كانت فترات الاحتضان هذه يتخللها الارتجاف ، والدموع التي اختلطت بدموعي ، وعندما وصلنا للمنزل قمت بمعانقة أختي "إيلا" ، و "ماي" وبكىنا سوياً ، وبدأ أصدقاء والديّ في الوصول ،

البعض جاء ومعه ورود ، أو طعام ، والآخرون جاءوا ومعهم رغبتهم في مشاركتنا في حزننا . كان يعنى حضورهم لنا الكثير ، وبالأخص لوالديّ وبعد قضاء فترة الظهر الطويلة في الجلوس الصامت مع أقربائي الأكبر سناً ، قامت أخواتي بإقناع والدي بإعطائي السيارة لأقضى بعض الوقت مع صديقتي . وفي ذلك المساء جلست أنا ، وهي في السيارة أمام بيتها ، وأخذت أبكي وهي تضمّني ، وخلال هذه السنوات دائماً ما كنتُ أتساءل كيف كنت سأتجاوز ساعات الحزن الأولى الفظيعة بدون هذه المساندة .

### مواجهة الحزن المحتوم

الحزن : هو تكيف مؤلم يجب علينا جميعاً أن نقوم به ، عندما يسبب لنا أحد الأشياء مشاكل صعبة أو يقوم بتهديدنا ، يجب أن نتكيف عندما يموت أحد الأحياء ، أو عندما نتلقى خبراً سيئاً عن صحتنا ، أو عندما نفقد وظيفة قيمة ، أو عندما نمر بفترة من الرقّص الشخصي ، وبما أن الأشياء (سواء أكانت كبيرة أم صغيرة) قد تسبب بعض المشاكل في حياتنا كل يوم ، ومن ثم يتغلغل الألم في حالة الشخص ، وفي حياته . وهذه الحالة بمعناها الواقعي تسمى الحزن .

يركز هذا الفصل أساساً على الحزن المدمر الذي يتحمّله الأشخاص بسبب موت شخص يهتمون به ، وكيفية مشاركتهم في أحزانهم ، سوف يقوم بإعدادك لتتجاوب بفاعلية عندما :

- يسقط زوج أحد الصديقات صريعاً بسبب أزمة قلبية .

## شيء جميل جداً من أجلك

- تموت والدة أحد زملائك في العمل بعد فترة طويلة من المرض المضعف .
- تموت إحدى جارائك عندما تصطدم سيارتها بسيارة أخرى أثناء عاصفة .
- تكتتب إحدى صديقات عمرك بعد سقوط حملها .
- يتصل بك شخص ليقول لك : إن ابنته الصغيرة قد اختنقت ، وهي نائمة .
- يموت مدرس ابنتك المفضل بمرض السرطان .

ولحسن الحظ فنحن لانواجه مثل هذه المواقف الحادة كل يوم ، ولكننا بالرغم من ذلك ندرك دائماً أنه عاجلاً ، أم آجلاً سوف يعصف بسا واحد من هذه المواقف ، وعندما تأتي هذه الأوقات نريد أن نكون قادرين على قول الكلمات المناسبة ، وأن نتوصل للوسيلة التي تواسي الآخرين ، وأن نتجاوب مع من أصيبوا بفاجعة بما قد يسمى "الشعور المقدس" ، ولكننا نعيش في مجتمع يعمل بجد على تجنب حقائق الموت ، و الاحتضار ، فلم نأخذ أبداً درساً في المدرسة يتكلم عن الحزن ، ولدينا خبرة قليلة به ، وخاصةً في مثل هذه المستويات المفعمة بالمشاعر ، وحتى عندما تجرب مثل هذه المواقف ، فإننا نشعر بالإحراج ، وبأننا غير لائقين .

ومما يزيد الأمور تعقيداً أننا نعرف ، أنه عندما تأتي هذه اللحظات ، ونقترب من المصابين بالفاجعة ، فبإمكاننا أن نتوقع أن حديثهم وتصرفهم سوف يربكنا ؛ فحالاتهم المزاجية قد تتغير بصورة حادة ، فقد يبدو هادئين في حين أنهم يشعرون بالضيق ، وبالتحطم ،

أو قد يضحكون بصوت عال في حين يشعرون بالألم لايحتمل . وإذا كانوا مصدومين فقد يحدث أليعرفوا الأشياء التي يريدونها منا ، وأسوأ شئ عندما يحاولون يائسين أن يتحملوا حزنهم ، فقد يتوقعون منا أشياء ، لانستطيع إعطاءها لهم .

فكرة التأثير بألمهم الشديد ، يمكن أن تكون فكرة مزعجة ، لدرجة أنها قد تغرينا على الانعقاد عن الأشخاص المتألمين ، والجلوس ببساطة ، ونحن نفرك أيدينا من القلق . وبالطبع تجربنا شخصيتنا اللطيفة ، والرحيمة دائماً على الذهاب إليهم ، وعمل كل ما بوسعنا معهم ، سواء أكانت نتيجة ذلك حسنة ، أم سيئة ، وبلا وعى منا ، فإننا نفترض بأنه إذا كان هؤلاء الأشخاص قد تخطوا كل هذه المواقف من البداية ، فإذا فعلنا ما بوسعنا لنقلد ما يفعله الآخرون جميعاً ، سيكون ذلك سيئاً مؤلماً . ولكن هاهي الحقيقة : بغض النظر عن مقدار حياتنا الحسنة ، أو قدر الجهد الذي نبذله ، فغالباً ما ينتهي بنا الحال بالشعور بأن مجهوداتنا عديمة الجدوى ، وفي بعض الأوقات نزيد من شعور الشخص المتألم بالألم .

أنت تمتلك القدرة على الاتصال بمن أصيبوا بفاجعة على أهم المستويات ، وباستطاعتنا ، جميعاً ، فعل ذلك . يمكنك أن تتعلم كيف تتصرف بطريقة مفيدة ، وطبيعية لتواجه الحزن ، وبالتالي تشعر بالرضا من مجهوداتك ؛ ولكي تبدأ في ذلك فأنت بحاجة لفهم أسس عملية الحزن.

## الحزن كعملية

يعتقد معظم الأشخاص إن الحزن : عبارة فقط عن تألم ينتج عن فقدان شئ مهم ، ويؤدي ذلك إلى الأنين ، وهو : عبارة عن وسيلة

## شيء جميل جداً من أجلك

تقليدية ، ومقبولة للتعبير عن الأسى ، ولكن يخبرنا المحترفون ممن تخصصوا في الحزن ، والأنين ، أنه أعقد من ذلك . أولاً : يدعون أنه لا توجد وصفة واحدة ، وعالمية للأنين ، لا توجد وسيلة بسيطة ، أو واحدة أو سريعة له ، وأنا نعبر عن حزننا بطرق مختلفة تتبع دائماً تقاليد العائلة ، ونبني ممارسات ثقافتنا الخاصة ، والفرعية .

ثانياً : يُعرّفون الحزن على أنه عملية حركية من التعديلات المؤلمة ، وعلينا أن نمر بها عندما نواجه واقعاً غير سعيد ، ويقولون : إن عملية الحزن على المتوفى تأخذنا تقريباً خلال مجموعة من الاستجابات الدفاعية :

١. الإنكار: "آه ، لا ، لايمكن أن يكون ذلك" أو "لا بد أن هناك سوء تفاهم !"

٢. الغضب : "هذا ليس في مصلحتنا ! لماذا كان عليها إن تكون . . . ."

٣. التمني : "آه يارب ، لو تحقق لها هذا ، فسوف . . . ؟"

٤. الاكتئاب : "الحياة لا تستحق أن أعيشها . لا أستطيع العيش"

٥. القبول : "أعتقد إنني أستطيع . وأعتقد أيضاً . إن أوصل العيش"

ثالثاً : يختلف المتخصصون على طبيعة ، وأسماء ، وترتيب

هذه المراحل . فهم يلاحظون أن الأشخاص الحزاني لا يشعرون دائماً بأول أربع مراحل منها بالترتيب ، أو حتي بترتيب طولي ، وأنهم قد يمرون بها في وقت واحد . وفي الحال ، وقد يتوقفون لفترة في مرحلة واحدة ، أو أخرى ، أو قد يمرون بالمرحلة الخمسة مراراً ،

وتكراراً . وبالرغم من ذلك ف عاجلاً أم آجلاً ، وقبل أن يصلوا للمرحلة الخامسة ، وهي تقبل الحقيقة المؤلمة ، والاستمرار في حياتهم ، ولو حدث وفعلوا ذلك ، فالمتفق عليه أنهم سيمرون ، ومن المهم لهم أن يَمروا ، بالأربع مراحل الأولى بطريقة معينة ، وبمدى معين سواء كانوا مدركين لذلك ، أم لا .

بمجرد أن نستوعب الحزن كعملية طبيعية . وعادية . ومصدر مفيد للتطور ؛ فبإمكاننا أن نكون صبورين مع الآخرين ، وهم يحاولون استعادة حياتهم الطبيعية بعد خسارتهم ، ويمكننا أن نشعر بقوة ، وتعقيد ما أصابهم ، ويمكننا (أيضاً) التجاوب معهم بطريقة مناسبة ، حتى في أصعب المراحل ، وذلك خلال انتقالهم بين مراحل الحزن المختلفة . فباعتبارنا للحزن على أنه عملية تجعلنا نجد الأساس الذي من خلاله نستطيع التجاوب مع الحزاني بصورة مفيدة مما يؤهلنا . سلفاً . للشعور برضى أكبر من مجهوداتنا ، لتكون مفيدة .

والآن قفْ لترى الخطأ المنتشر الذي يقع فيه الأشخاص اللطفاء من دون أن يدركوا ، وذلك عندما يتجاوبون مع من أصيبوا بفاجعة . وهو سلوك الحماية .

### أساليب الحماية

عندما يعاني من نهتم بهم من موت أحد أحبائهم ، فإننا نعلم إلى وقايتهم من ألمهم العميق ؛ فاجتتاب الألم هو ما يشغلنا ؛ فنحن نفضل أن نرى أنفسنا مراعين لشعور الآخرين ، إذا لم نستطع أن نكون متعاطفين معهم ، ونحن نفترض أن حماية مَنْ يشعرون بالألم هو الفعل المتودد الذي علينا أن نقوم به ، وهذا التصرف يُدعم معظم مَنْ

## شيء جميل جداً من أجلك

يشعرون بالحزن لأنهم يفضلون الحماية عن الاستمرار في التألم .  
وفضلاً عن ذلك ، يؤيد رأي الجماعة (سلفاً) هذه الأساليب الخاصة  
بالحماية التي نطبقها بطرق يمكن توقعها .

وأسمي هذه الحماية خطأ : لأنها تفشل في إعطاء الحزاني ما  
يحتاجون ، وتؤدي (أيضاً) إلى شقائهم ، تماماً كما تفعل نصائحنا ،  
ونجدتنا للآخرين ، وفي نفس الوقت لا نرى في هذه الطريقة عيباً ،  
لأنها تتمتع بقدر من الاستحسان الاجتماعي موازٍ للقدر الذي يُمنح  
للخطائين الآخرين ؛ لأننا نقدمهم للآخرين بشكل مخلص ، وتتجنب  
(أيضاً) التحليل النقدي ؛ لأننا دائماً ما نخلط بينها ، وبين الاستجابات  
المفيدة ، والصحيحة التي نقدمها للشخص المتألم . ولذلك وقبل إن  
نتقدم فمن المهم لنا أن نستوضح ، ونحدد بالضبط : لماذا تعد الحماية  
خطأ ؟ ولعمل ذلك انظر للأساليب التي نستخدمها بطريقة شائعة مع  
الأشخاص الحزاني وما تفعل هذه الأساليب بهم ؟ ولماذا تفشل هذه  
الأساليب في نهاية الامر ؟ .

في البداية يحاول معظمنا الظهور بشكل قوي ، وهم يتحدثون وجهاً  
لوجه مع أصدقائهم الحزاني ، فنتصرف ، وكأننا نعرف ما نفعل ، ولكننا  
في الحقيقة لا نعرف ، ونشعر بالرعب عند الاقتراب من مقولة شيء  
خاطئ ، ولكننا نتظاهر بالهدوء ، ونتظاهر بالثقة ، مع أننا خائفون  
بخصوص قدرتنا على فعل الصواب ، وإنقاذ الآخرين من الألم .

وبالطبع يكون مظهرنا المصطنع زائفاً ، فعن طريق تصنعنا  
نقوم ببناء جدار خفي 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



## الخطأ رقم # ٩ : حماية من يشعرون بالحزن

شعورهم بالضعف . وبذلك نجعلهم يشعرون بالانعزال والتدني ، وفي بعض الحالات يشعرون بالاستياء ، وفي النهاية ننصرف ، ونحن شاعرون بالتقصير ، وبعدم الراحة ، وبالانفصال عن الكم الأكبر من مشاعرنا فقط ، ولكننا نشعر (أيضاً) بالبعد عن نفس الناس الذين نحاول حمايتهم .

وعلى المستوى الإدراكي فإننا نفترض أن محاولة ظهورنا في شكل قوي يشجع من يشعرون بالحزن ليكونوا أقوياء سلفاً ، والفكرة هي أننا لو ظهرنا أقوياء ، فإننا بذلك نساعدهم على الاحتفاظ برباطة جأشهم ، وأخر الأشياء التي نريد منهم أن يفعلوها هي زيادة الحزن . فنحن لا نريد منهم أن يصابوا أنفسهم بالإحراج ، أو أن يصبحوا غير قادرين على تحمل المحن التي سيضطرون لمواجهتها ، ونظهر . (أيضاً) بشكل قوي ؛ لأن فورية موت أحد المقربين من الآخرين تهدد أمن مشاعرنا ، وتجعلنا قابليين للإصابة من داخلنا بالألم الفظيع الذي يشعر به الشخص المفجع ، فأني انهيار شعوري من جانبهم يذكرنا ، ويجعلنا قلقين بشأن الجانب المأساوي من الحياة ، والحقيقة إننا سوف نواجه الموت بانفسنا يوماً ما ؛ ولذلك وبلا تفكير من جانبنا نقوم بلعب دور الأقوياء لنحمي أنفسنا .

وبالطبع فالاعتراف بهذا القلق في وقتٍ صعب ، حتى لو كنا مدركين له ، وبالرغم من ذلك فالمهم بالنسبة لنا أن نعرف أنه عندما نبتعد شعورياً عن الآخرين لكي نخفي قلقنا ، فإننا لا نخدع أنفسنا فقط بالتفكير بأننا قادرون على مساعدتهم ، ونحن بعيدون عن المهم ، ولكننا (أيضاً) نطلق المشاعر العميقة لمن نقول عنهم إنهم مهمون بالنسبة لنا ، وهذا هو الاستخفاف بعينه ؛ وبذلك نخون مصداقيتنا ،

## شىء جميل جداً من أجلك

ونخون نياتنا الحسنة التي نريد أن نجعلها مفيدة ، ونخون الأشخاص الحزانى أنفسهم .

الأسلوب الثانى من الحماية هو الصمت ، يشترط الأشخاص اللطفاء (غالباً) في اتفاق غير منطوق بعدم ذكر الموت للشخص المفجع . (وهو بذاته الصمت الذي نستخدمه عند مواجهة أشخاص مصابين بمرض مميت ، أو وصلت إليهم أخبار أخرى أليمة) . ونفترض بأن عدم ذكره يجنبنا زيادة ألمهم ، أو يساعدهم على الفرار منه . ولكن بدلاً من ذلك ، فعندما نجعلهم يتجنبون الحقيقة التي هم بحاجة لتقبلها ، يقوم صمتنا بتأخير العملية وإطالة الألمهم .

الأسلوب الثالث هو الكلام القليل . نستخدمه لإلهائهم . فقد قاسوا من خسارة ثمينة ، ولا يمكن استرجاعها ، وبالتالي يشعرون بألم عميق . ولأنهم لا يشعرون بالراحة مع وجود هذا الألم فقد نثرثر عندما لا نعرف ما نقول ، أو لا نجد موضوعاً جديراً لتتكلم عنه ، فقد نتكلم عن المرور أو الطقس الذي تسبب في تأخيرنا ، أو شئ تمت مشاهدته منذ فترة قليلة في التلفزيون ، أو أي الأمور الأخرى التي ليس لها أى مغزى مباشر .

يوماً ما ستهداً الصدمة التي كانت كالصاعقة ، وبعدها سيحاول الأشخاص الحزانى في الاستمرار في حياتهم ، وفي ذلك الوقت فقد يحتاجون للتكلم عن أشياء أخرى غير التحدث عن خسارتهم ، وبالنسبة لنا فاقترح الموضوعات الأخرى هو الشئ المطلوب ، ولكن وهم يعانون من الآلام الأولى للخبر السيئ ، فالكلام يغتصب الوقت الذي يحتاجون إليه ليحزنوا ، ويتطفل (أيضاً) على أساهم .

## الخطأ رقم # ٩ : حماية من يشعرون بالحزن

أسلوب الحماية الرابع هو العبارات المخففة . ما نأمله هو أن نتفادى ، أو تخفف من الغضاظة المتطفلة للموت . فبدلاً من تعريف المتوفين بأسمائهم ، نميل للإشارة إليهم بأدوارهم (زوجتك) أو ضمائرهم (هو) . وفي الغالب قد نستمتع بجملة " أنا حزين لمعرفة خبر "قضاء نجبها" ، أو "لقد شعرت بالأسى لمعرفة "خسارتك" لزوجك" . إن من يلعبون دور الحماية يجدون استحالة في قول "أنا آسف حقيقة لمعرفة خبر موت فريد" .

يمكن أن تؤذي العبارات المخففة للألم بثلاثة طرق : الأول : قد يستاء أصدقاؤنا المفجعون منا ، ومن أسلوب كأمنا غير الصريح ، وغير الشخصي ، بسبب طبيعته ، بالرغم من أنهم قد لا يذكرن ذلك . (هل حدث ، وسمعت أرملة تقول "أنا لم أخسر زوجي ، أرجوك ، لقد مات !") . 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 ؛ فقد نقول جملاً مثل : "على الأقل لم يضطر للمعاناة أكثر من اللازم" . أو كان من الممكن أن تصبح الأمور أسوأ من ذلك بكثير" أو حتى "لازلت محظوظة فولدك الآخران مازالا على قيد الحياة" . نريد منهم النظر للجانب المشرق حتي لو اضطررنا لاختراعه ، ونؤكد لهم أن كل شيء سيكون على ما يرام ، حتي لو لم نكن نعلم ما الذي نتكلم عنه . ومرة أخرى ، وبدون أن نقصد نقول لهم إن المهم ليس صحيحاً وأنهم خاطئون

## شيء جميل جداً من أجلك

لتألمهم هكذا . عندما نبهج الشخص المتألم نسفط من حسابنا المشاعر نفسها التي تغمرهم ، ولذلك نجعلهم يجدون صعوبة في الشعور بالحزن .

الأسلوب السادس ، ينصح الحماة الأشخاص الحزاني ، ويقولون لهم : "لا تسمحوا للأطفال برؤيتكم تبكون" ، أو بمجرد إن ينتهي كل ذلك أخرج في عطله ممتعة . " تقوم النصيحة ، كما تفعل دائما ، بتحويل انتباههم عن إيجاد حلولهم الخاصة ، وبالإضافة لذلك تكون غير صادقة ، وتكون كمحاولة للسيطرة عليهم . في هذا الوضع بالأخص تشكل النصيحة مشكلة خطيرة ، لأننا بمحاولتنا التحكم في الأشخاص الحزاني ، نخاطر بتضليلهم في طريق حزنهم ، وحتى لو كانت نصيحتنا تقودهم في اتجاهات معقولة ، إلا أنها تتعارض مع مسؤوليتهم تجاه شفائهم ، ويمكننا أن نحملهم بأحاسيس النقص ، والإجهاد ، والإحساس الكاذب بالذنب بالإضافة لحزنهم .

الأسلوب السابع للحماية هو استخدام الأقوال الفقهية ، وبالأخص من الأشخاص المتدينين . "إنها مشيئة الله" أو "سوف نفتقدها ولكننا نعرف أنها في مكان أفضل" أو القول الشائع "سأدعو لك بالتوفيق" (وحتى الأشخاص اللطفاء غير المتدينين يقولون للمفجوعين : إنهم سيدعون لهم ، سواء أكان ذلك صحيحا ، أم لا . فهي محاولة غير مباشرة لإخبارهم بأننا نهتم بهم ؛ وأنا لن ننساهم) . يحتاج الأشخاص المفجعون (بالطبع) لشيء معين ؛ ليتأقلموا عليه ، وهذا الأسلوب الآخر يحولهم عن الشعور بالتأثر الكامل لخسارتهم ، والانتباه لحزنهم . (وهذا الأسلوب يكون في أسوأ حالاته عبارة عن محاولة عديمة الشعور من جانب الملتزمين الدينين لتحويل الأشخاص الحزاني للإيمان بالله ،

## الخطأ رقم # ٩ : حماية من يشعرون بالحزن

واستغلالهم هذه الأوقات ليكونوا فيها أكثر اهتماماً لتوجيههم لما يسمى بـ "الحماية القصوى"

الأسلوب الثامن الذي نستخدمه (غالباً) هو العرض البرئ ، "إن احتجت أي شيء فلانتردد في الاتصال به" . فنحن نريد أن نجعلهم يعتقدون إن كل شيء سيكون على ما يرام ، لأننا سنفعل أي شيء لخدمتهم ، حتي مع وجود أشياء لن نفعلها ، فنحن نريد أن نجعلهم يعتقدون إنه لا توجد مشكلة أكبر من استطاعتنا بالرغم من علمنا بأن ذلك غير صحيح ، ولكن عندما نقترح تقديم "أي شيء على الإطلاق" فسوف يطلبون مساعدتنا في أشياء لانستطيع عملها أو لاننوي عملها . وإذا فعلوا قد نساء . وبعدم قيامنا بما طلبوه منا نخون بذلك اهتمامنا المعلن بأننا في خدمتهم مما يجعلهم يشعرون بالإحباط ، بجانب حزنهم .

وأخيراً ، يضغط الحماية (غالباً) على الأشخاص الحزاني لتسرعوا في حزنهم ، وندلل على قوتهم بمرورهم خلال الحزن بسرعة ، وبعد فترة نطرح السؤال : "كم من الوقت ستأخذة ، لتكتتب ؟" أو نخبرهم " أن تتوقفوا عن الشعور بالأسى من حالك ، وتستمر في حياتك" ، وقد نتوقع من أصدقائنا أنهم بعد ثلاثة أشهر ، سوف يفقدوا مشاعرهم تجاه علاقاتهم مع الآخرين التي أخذت في التقوي على مدار السنين ، وبالتالي نجعلهم يشعرون بالذنب بسبب حزنهم ، ولكن تحت ضغطنا لبيتاسوا خسارتهم قد يدفنوا حزنهم ، ومن ثم تفوتهم الدروس المستفادة منه ، ويضروا صحتهم .

وفي النهاية ، وبغض النظر عن مدى إخلاصنا ، تفشل هذه الأساليب التي تستخدمها لحماية الحزاني ، لأنها تسند إلينا الدور الزائف للحامي ، وتميل لتخريب عملية الحزن ، وتحولنا عن تقديم

شيء جميل جداً من أجلك

المواساة الحقيقية ، إذا رأيت الضرر الذي تسببه الحماية ، والسبب وراء طبيعتها الخاطئة : وحظيت في مرة قادمة بالبقاء مع شخص مفع ، يمكنك أن تقرر ألا :

مكتبة  
t.me/t\_pdf

- تتظاهر بأنك قوي ولا تقهر .
- تتجاهل ذكر الموت .
- تثرثر بمواضيع لا تهم .
- تستخدم العبارات المخففة .
- تحاول إبهاجهم .
- تعطيهم النصيحة .
- تستخدم العبارات الرقيقة المعتادة الخاصة بالمشاعر .
- تقترح مساعدة لن تستطيع ، أو لن تقدّمها .
- تجعلهم يرعون في حزنهم .

ولكن إذا توقفت عن حماية مَنْ يعانون من الحزن ، فما الذي ستفعله ؛ لتتجاوب معهم ؟

## بديل للحماية

على خلاف الخرافة المشهورة ، لا يكن مرور الوقت ببساطة الحزن المعجز ، أو يشفي الجروح الغائرة ، الوقت يساعد ، ولكن الحزن ، والأنين وحدهما يجعلان الجروح تلتئم .  
يحطم الموت أنظمة الأمن الشعورية للأشخاص الحزاني ، ودائماً ما يشعرون بالصدمة ، وفي نفس الوقت ، تبطئ حياتهم من

## الخطأ رقم # ٩ : حماية من يشعرون بالحزن

سرعتها بصورة ملحوظة ، وقد تتوقف ، حتى تمنحهم الوقت ليستوعبوا مغزى ما حدث ، ويمكن أن تكون هذه الساعات مفزعة ، ومؤلمة في حد ذاتها ، ولكن يجب ألا يتم تجاهلها ، أو اضعافها ؛ ولكي يلتقطوا أجزاء حياتهم . وفي النهاية يستمروا في الحياة بعد أن استعادوا البهجة ، فعليهم استخدام هذا الوقت في الحزن ، وفي تحمل التعديلات المؤلمة الصعبة (غالباً) التي عرضناها من قبل . يجب عليهم (أيضاً) أن يعبروا عن حزنهم بطرق تخلصهم من سلطة ألمهم ، وتشفي جراحهم ، وتقلهم بعيداً عن حزنهم المضعف . قال أحدهم : "الأنين يعني الإصلاح" . والإصلاح هو ما يريده كل شخص عندما يموت شخص عزيز علينا ، وعليهم ، أن يتابعوا حياتهم بدون هذا الشخص . ومهمتنا هي مساعدتهم خلال عملية الحزن المؤلمة هذه .

### المساندة تعني في المقام

### الأول حضورك التام

إذا أردت أن تعمق علاقاتك مع مَنْ تهتم بهم ، فيجب أن تتعلم كيف تكون حاضراً بصورة تامة لديهم ، وبشكل مستمر . وكما شاهدنا من قبل ، فهي ليست مسألة أساليب ، وطرق وإنجازات ، وإنما هي جوهر التواصل الحقيقي ، والطريقة الأكثر إنسانية للبقاء مع الآخرين . وأنا أقترح أن ذلك هو بالضبط ما يُطلب في أوقات الأزمات ، والحزن المؤلم . ولحسن الحظ ، فمهما كانت علاقاتك مع من يشعرون بالحزن قد فترت أو أصبحت مصطنعة ، أو ضحلة ، فيمكنك أخذ التعهد على نفسك بأن تكون حاضراً بشكل تام في هذه اللحظات الخاصة .

## شيء جميل جداً من أجلك

بادئ ذي بدء ، الحضور التام : هو ما يعنيه الأشخاص عندما يتكلمون عن "التواجد" مع الآخرين ، ممن بحاجة لدعم شعوري وبالتأكيد فليس ذلك بالشيء الهين دائماً ؛ لأنه وقت حاجة الأشخاص لدعم لا يمكن توقعه ؛ ولذلك علينا "التواجد" معظم الوقت مع الآخرين المهمين بوجه عام ، أو المهمين لنا بوجه خاص ، لذلك لا نستطيع وعد أي شخص نهتم به أن نتواجد "دائماً معهم" . بإمكانك إدراك الوقت ، والمكان ، حيث تكون الحاجة إلينا كبيرة ونقوم بعمل اختبارات مبرزة أكثر ، لاهتمامنا بالآخرين . وإذا كنا صادقين مع أصدقائنا بخصوص الوقت والشيء الذي يمكنهم أو لا ، يمكنهم الاعتماد علينا بخصوصه ، ففي أي وقت سنكون معهم سيصبح حضورنا كاملاً ، وستكون علاقتنا حقيقية ، وستزداد قيمة كلامنا بسبب ذلك .

الحضور التام يعني الانتباه لاحتياجات الحزاني وليست احتياجاتنا . لا يمكنك تقديم المساندة التي يحتاجونها إذا كنت مشغولاً بالكامل بجعلهم يأخذون الانطباع الحسن عنك ، والتأكد من أن الآخرين يعرفون أنك شخص رائع . عليك أن تضع احتياجاتك ، وخططك جانباً وأنت تدخل لحضرتهم ، واجعل نفسك متوافقاً مع معطيات الموقف ، قبل أن تقف على عتبة الباب ستساعدك معرفة ما يدور بداخلك على معرفة سبب وجودك في مكانك ، وستساعدك على التركيز لتصبح كما تود أن تكون .

لتكون حاضراً حضوراً تاماً يجب عليك التقرب من الشخص المفجع على أساس أنه إنسان واحد يعاني من الألم كما يعاني أي إنسان . وليس على أساس أنه إنسان خارق منقذ . مهمتك هي أن



## الخطأ رقم # ٩ : حماية من يشعرون بالحزن

تكون معهم كصديق مهتم بهم ، وضعيف . وليس شخصاً يتظاهر بمعرفة كل الإجابات ، ويخاف من انكشاف حقيقة خوفه . وقد يتفاجأ من غرابة ما سأقول ، ولكن لتكون حاضراً بشكل تام ، فأنت بحاجة لتقبل التناقض الظاهري ، بأن تكون قوياً بشكل حقيقي وذلك فقط عندما يمكنك إظهار ضعفك .

وبالطبع فهذا التناقض يحطم الخرافة المشهورة التي تقول : "أنك لكي تكون قوياً يجب ألا تكون ضعيفاً" ، وإذا شعرت بالضعف فيجب عليك إخفاء هذا الشعور عندما يُطلب منك المساندة ، وقد يبدو ذلك غريباً ، ولكن عندما تظهر ضعفك فأنت بذلك تمد الآخرين بقوتك التي هم في حاجة إليها ، فعندما يشعرون بالتحطم فإنهم يحصلون على المساندة ، والشفاء منا إذا استطعنا الاعتراف بأننا ممزقون أيضاً ، وعندما يشعرون بالألم فإنهم سيستمدوا الراحة من اقتراب الآخرين ممن لهم القدرة على التعرف على ألمهم وحزنهم ؛ ولأنك ليس بيدك أي شيء تستطيع به وقف تأثير الموت ، فعليك ألا تتقبل حقيقة الموت فحسب ولكن تتقبل (أيضاً) قدرتك على التخلص من الألم ومن مشكلتهم المعقدة .

التواجد بشكل حقيقي يختص (أيضاً) بالمعاناة معهم بصمت . وحتى بعد أن يعطيهم صمتك الفرصة للتعبير عن مشاعرهم ، فالأفضل ألا تتكلم كثيراً ؛ لأنه كلما قلّ كلامك كلما تحسن موقفك . أحد الأسباب إن الأشخاص الحزاني يستمعون قليلاً ، على أية حال ، لا ، ليس ما تفعله هو تجاهلهم أو الفشل في الاعتراف بخسارتهم ، ولكنك تتجنب ملء اللحظات الهادئة بانثرثرة ، وتحملك لأوقات الصمت الصعبة يتكلم عن اهتمامكم بهم المقدار الكبير ، ويقول لهم

## شيء جميل جداً من أجلك

"لن أتحكم فيكم . ليس لدي إجابات سهلة ولكني معكم . لن أتوقف عن الاستمرار في الحياة ولن أتوقف عن مساندتكم" .

يتطلب التواجد التام (أيضاً) أن تتصل بهم بطرق تشجعهم على الشعور ، والتعبير عن ألمهم ، استمع بقلبك بصبر ، وبهدوء . سيسمح لهم انتباهك بالشعور بعدم وجوب إخفاء مشاعرهم السلبية . وإذا أحسوا بأنك تسمع لهم ، وبالأخص للذي "لا" ينطقون به ؛ سيشعرون بتواجدك معهم وربما يزدادون في صراحتهم معك بخصوص ما يشعرون به .

سيخبرهم التواصل بالعين أنك بجانبهم ، وقريب منهم ، ولا تحاول التخلص من حزنهم ولكن تشارك معهم ؛ سترى في أعينهم بوضوح أكثر ما يشعرون به وخاصةً وقتما يكونون غير قادرين على الكلام . ولو أخبروك بالكلمات أنهم بخير ستخبرك غرغرة أعينهم أنهم يشعرون بالألم ، وإذا سمحوا لك يمكنك أن تجعل عينيك تقابل أعينهم ، وبنظرك في أعينهم ستحمل عنهم ، وستعكس لهم بعينيك الحزن الذي لا تريدهم أن يحملوه وحدهم .

عليك أن تلاحظ (أيضاً) أن هناك "أشياء لا تستطيع عملها" إذا كنت تريد التواجد التام مع من يشعرون بالحزن . أولاً : لأنك لا تستطيع أن تدعي ضعفك ، أو تظهر في شكل المتألم لكي تشعرهم بالسكينة ، وتجعلهم يشعرون باهتمامك . إذا اقتسمت معهم الحزن بصدق ، فستستطيع دموعك الصادقة أن تحررهم ليكونوا صادقين مع حزنهم وأن يتلقوا أي توقعات بوجوب ظهورهم في شكل قوي ، وبوجوب عدم بكائهم . يجب على اعترافاتك بالخسارة التي تشعر بها

## الخطأ رقم # ٩ : حماية من يشعرون بالحزن

وَدُموعك أن تكون حَقِيقِيَّةً ؛ فلا يمكنك التظاهر بأي شيء وتكون حاضراً حضوراً تاماً .

عليك (أيضاً) ألا تجعل حزنهم يغمرك ، أو يستنفذ قواك . يجب أن تكون حاضراً بشكل تام ، وليس بشكل متسلط . فأنت لا تريد منهم الاهتمام بك ، ولكن تريد لهم التحرر من الأنين بطرق تحريرية . ولذلك فمن المهم أن تتصرف بطرق تظهر تجاوبك مع حقيقة شعورهم بالألم كبير ، وفي نفس الوقت لا تسمح لحزنهم أن يضيء عليك الكثير ممن شعروا بالحزن ؛ فيزيد عليهم العبء بسبب اصدقاء حسني النية لم يستطيعوا التعامل مع حزنهم بطريقة مناسبة .

عندئذٍ ، لا يمكنك أن تكون حاضراً حضوراً تاماً ، وتقضي الوقت في الحكم على ما يقول ، وما يفعل الأشخاص المفجعون . عندما لا تنجح مجهوداتنا في المساعدة ، فمهمتنا ليست أن نتراجع ونركز على قلة تقدمهم : "يا ، إنها لا زالت في مرحلة "الغضب" . "يا للعجب ! لا بد أنه يطيل "اكتئابه" . "لا أستطيع الجزم هل انتقلوا لمرحلة "التقبل" أم أنهم لا زالوا متوقفين عن مرحلة "الإنكار" . يجب أن نتقبل ما هم عليه ونغمرهم بعطفنا وتفهمنا ؛ فهم بحاجة لأصدقاء صريحين ورقيقين معهم . وآخر شيء هم بحاجة إليه هو الحكم أو النصيحة أو الانتقاد .

يمكنك في مواقف الحزن أن تكون أكثر قابلية للتواجد إذا تقبلت نفسك . وفي هذه اللحظات شديدة الإيلام دائماً ما يغري الموقف على الرجوع لمحاولة الظهور بشكل قوي ، أو لخلق انطباع لدى الأصدقاء المحزونين ، بمقدار المساعدة التي نستطيع تقديمها ، إذا شعرت بالأمان

## شيء جميل جداً من أجلك

في الحب الذي وجدته في قلب العالم ، فسوف تطيع الشعور بأنك مرتاح ، وبأنك طبيعي ، وأكثر قدرة على تجنب السلوكيات غير المفيدة .

### ما يفوق الحضور التام كمساندة

يستطيع الحضور البدني المناسب أن يعتني بالتقارب والشفاء للمتألم ، ويعبر عن دفاء إهتمامك به . في بعض الأوقات يكون من المناسب احتضانهم احتضانة طويلة ، ومتقاربة ، وهو هذا النوع من الاحتضان الذي يسمح لهم بالتعبير عن حزنهم ، والتعب ونحن نحتضنهم ، وأنت تستمع إلى حديثهم بهدوء قد يناسب علاقتكم الجلوس ، والإمساك بأيديهم . فهدفك ليس خلق لحظة من التقارب ليست موجودة ، ولا إكراههم على الأنين . وفي الحقيقة يمكن أن يجعلهم التواجد غير الملائم مرتبكين ، ولا يشعرون بالراحة . المهمة هي أن تنتبه لما يتقبلونه ، وأنت تشير إلى ما سوف تقدمه خلال الإيماءات الهادئة ، ولغة الذوق الرقيقة . إذا شعرت بالقلق بخصوص ما قد يفهمون من تواجدك الذاتي بهم فتوقف عن هذه الفكرة ، ولا تقلق بشأنها .

بينما يكون حفاؤك الأولون هم الاتصال بالعين ، والاستماع الجيد ، والاتصال المناسب قد يأتي الوقت المناسب لاستخدام بعض كلمات المساندة ، ولكن أي كلمات ؟ قد تقول له بماذا تشعر ؟ إذا كنت تشعر بالارتباك ، ووجدت ذلك يعوقك من الوصول للحضور التام ، فيمكنك أن تقول : "أشعر بشعور سيء بخصوص ما تمررون به ولكنني أشعر بالارتباك ولا أعرف ما أفعل" . إذا شعرت بالقلق بسبب خوفك من قول شيء خاطئ يمكنك أن تقول : "أنا خائف من قول شيء خاطئ ، ولكن إذا رغبت في بقائي معكم ، فأنا مستعد لذلك" .

## الخطأ رقم # ٩ : حماية من يشعرون بالحزن

والحقيقة أنه يوجد الكثير مما يخرج عن نطاق تحكمك ، ومن المفيد بوجه عام الاعتراف بذلك ، وقد يكون من المفيد إشراكهم في تجربتك مع الحزن ، إن استطعت . خلال السنوات ، لم يكن الأشخاص الذين ساندوني مساندةً كبيرةً بكلماتهم هم الأشخاص الذين أخبروني بما أفعل ، أو تركوا عليّ انطباعاً بما يفعلون ، ولكنهم الأشخاص الذين احتضنوني ، واستمعوا لي ، وبعدها كانوا يتحدثون بطريقة شخصية عن ضعفهم أمام كل من حزنهم وحزني ، وقد تقول : "أشعر شعور مريب بسبب ما تمر به" أو "أشعر بالحزن الشديد عندما أفكر في خسارتك" .

للتقلل لما هو أبعد من كشف إمكانياتك ، يمكنك تخيل الأشياء الأخرى التي تريد أن تسمعها ، وتكون مساندةً إذا كنت في مكانهم . فكر في الأوقات التي شعرت فيها بالحزن ، واعرف ما فعله الآخرون وكان ذلك نفعاً لك ، وسيساعدك (أيضاً) إدراكك للدلالات الشعورية التي عرفتتها من هذا وذاك إن استطعت . ومرةً أخرى تكون الكلمات المتعاطفة التي تعكس تقبلك لما يشعرون مفيدة دائماً . وها هي بعض الاقتراحات الخاصة بما ستقول :

عندما تشعر بحزن طاغ ؛ "لابد أن ذلك يؤلمك كثيراً" .  
بمجرد أن تستمع "للغضب" في صوتهم : "أنا لا ألومك ، من الممكن أن أغضب أنا الآخر" .  
إذا لاحظت شعورهم "بالذنب" ؛ "لقد فعلت ما استطعت لا أحد منا كامل" .

## شيء جميل جداً من أجلك

إذا شعرت "بخوفهم" من المستقبل ؛ "لابد أن المرور لذلك  
يثير الرعب"

عندما يبدون "مرتبكين" ؛ "أي إنسان يكون حائراً في مثل  
هذا الوقت"

تقريباً في "أي وقت مؤلم" : "لابد أن ذلك شديد الصعوبة بالنسبة لك"

إذا لم تصل أبداً للحد الذي تشعر فيه بالارتياح مما ستقول ،  
فالخبرة العملية تقول لك : ألا تقول شيئاً ، وأن تستمر في عرض  
مشاعرك خلال صحتك ، أو لغة عينك أو عينيك أو اتصالك بهم مباشرة .  
الحضور المنتبه قد يكون هو الأفضل لما يمكن عمله ، ولكنه لن يقدم  
حتى المساهمة الضئيلة لمساعدة الحزاني على تحسين حالتهم .

وتذكر (أيضاً) أن أكثر الأمور الاعتمادية يمكنها أن تتدخل وتسد  
عملية الخزن ، ويمكنك أن تبقى متيقظاً لمعرفة نوع المساعدة العملية  
التي يحتاجون إليها ، واعرض عليهم حمل بعض الأعباء البسيطة  
عنهم ، كاحضار الطعام للمنزل ، وعمل اتصالات تليفونية ، أو  
الذهاب للمدفن ، أو العناية بالأطفال .

تذكرة : تحدث مشاكل بسبب قول عبارة كهذه لهم "إن احتجتم  
لأى شيء ، اتصلوا بي من فضلكم" . وبدلاً من ذلك يمكنك أن تقول :  
"أعتقد أنني أستطيع عمل شيء" . وقد تفكر في الأشياء التي تحتاج إليها  
لو كنتَ مكانهم ، فاسألهم "من فضلكم أعلموني بالأشياء التي تعتقدون  
أنى أستطيع القيام بها . سأتصل بكم ، أو ستتصلوا بي" . إذا كانت  
ظروف حياتك الخاصة تمنعك من البقاء معهم ، أو الاستمرار فقد  
يساعدك قول "أنا آسف ، لا أستطيع تقديم المزيد" .

## الخطأ رقم # ٩ : حماية من يشعرون بالحزن

وقد يأتي وقت تشعر فيه بعدم التأكد مما هو مطلوب ، وقد يقف قلقك عقبك في طريقك تجاه الحضور التام . إذا بدأت في الشعور بالقلق ؛ فيمكنك تخفيف حدة القلق ، : هل يسعدكم أن أقوم بكذا وكذا ، أو هذا وذاك ؟"هل تريدون أن أبقى ؟ أم تفضلون أن أذهب ؟" فلست بحاجة للبقاء و للاستمرار في قلقك بخصوص ما يطلب منك . يمكنك طرح الأسئلة .

ويمكنك (أيضاً) أن تضيف لمسة من الجمال على الموقف بإعطاء أصدقائك الحزاني أشياء تعتقد أنها ستعجبهم : أزهار ، أو نباتات ، أو نبات وجبة أو حلوى أو معاملات خاصة ، يمكنك إشعارهم بأن هناك من يهتم بهم بإهدائهم ، أو إعارتهم كتاباً ، أو عملاً فنياً ، أو أسطوانة ليزر ، أو قطعة موسيقية محببة . والفن ، والطعام ، والشراب ، يمكن أن تكون ، جميعاً ، مصادر للازدهار ، والتجديد ، والمساندة .

طبقاً لنوع علاقتك معهم قد يكون من المناسب إعطائهم تعزيةً ، ونصيحةً من تقاليدك الدينية . وبالرغم من ذلك فليس من السهل دائماً تمييز المفاهيم التي تؤدي للراحة بالنسبة للشخص الحزين ، أو التي تعبر عن المساندة . وعندما يفقد الشخص المفجع الإحساس بسبب حدة الحزن فإنه يكون غير قادر (دائماً) على تقدير المشاعر القوية . على أية حال ، وستصعب بذلك أصدق مجهوداتك .

وقد يساعد إدراك عدم حاجتك لتدافع عن الوهم الذي يقول إن الحياة دائماً لها مغزى ، وذلك لتحاول تفسير موت في ميعاد غير متوقع كشيء مقبول بعض الشيء ، أو لتبتعد بذلك اللوم حتي لا يواجه للقدر . بعد حدوث مأساة عشوائية ، قد يسأل الأشخاص الحزاني "لماذا؟" ولأنك لا تعرف الإجابة ، فالإجابة الصادقة التي من شأنها أن

## شيء جميل جداً من أجلك

تقربك منهم هي "لأعلم" . وعلى الأقل ، لو كان هناك حاجة ، أو لو كان ذلك مناسباً ، فيمكنك التأكيد على أن تصرفهما لم يكن له أي صلة ، أو لم يسبب هذا الموت المأساوي .

قد يكون الجدير بالذكر أيضاً ، أن العقائد العلمانية الحديثة في ما بعد الحداثة لا تحميها من ذلك ، فهي لاتجعلنا آمنين ، ولا واحدة منها . إن الاقدار تنال الجميع مؤمنهم وملحدهم . فأكثر الأشخاص تديناً بيننا يعاني من نزلة البرد المعتادة ، ومن الزلازل ، والأعاصير ، وانهيارات البورصة ، ومن حوادث السيارات بنفس الشكل الذي تحدث به مع الشخص العلماني ، ولا أحد منا محمي من الموت . وإذا كانت الآلهة الباطلة (عدا الله الواحد) لاتحميها فلا داعي للاهتمام بها .

ولذلك إذا كنت متديناً فبإمكانك الاستماع إليهم بطريقة حساسة ، وبعطف ، وصبر ، حتي لو كنت ترفض محاولة إنقاذ أصدقائك من حزنهم . نعم ، فإذا طلبوا منك مشاركتك في عقيدتك ، يمكنك أن تقوم بذلك باختصار وإدراك لما يشجعهم ، وما يساندهم في حزنهم . ولكن الأكثر أهمية هو جعلك لافعالك المحببة بدلاً من الكلمات أن تعلن عن عقيدتك وتقدم التعزية . وإذا ساندت الأشخاص الحزاني بهذه الطريقة التي وصفتها بأعلى ، فسوف تشعرهم بمعية الله الذي يراهم ، وفي وقت مؤلم كهذا ، وكما في أي وقت آخر ، تقدم لأصدقائك المساندة الكبيرة التي تساعد على الشفاء عندما تعرض لهم بطريقة عملية أنك تشارك معهم في آلامهم ، وتهتم بهم لذاتهم .

يتحمل الأشخاص الحزاني أكثر تجارب الحياة تدميراً ، وهم بحاجة للحزن على حسب قدرتهم . إذا تركناهم يعبرون عن ألمهم بشكل كامل ، وبصراحة ، سوف يقومون بذلك بصورة عادية ،



## الخطأ رقم # ٩ : حماية من يشعرون بالحزن

وبطريقة خاصة بهم ، ووقت خاص بهم . ونقوم بمساعدتهم عن طريق إعطائهم الوقت الذي قاموا بتحديدده لأنفسهم ، وإلا نندفعهم للإسراع في حزنهم ، وسوف يعودون لطبيعتهم عندما نحيطهم بصبرنا ، وحضورنا الذي يظهر الاهتمام ، وليس بتحكمننا فيهم ، ويدعي الأطباء المعالجون أننا عندما نترك أولئك الناس يعيشون على حسب قدرتهم الخاصة فإننا بذلك نُقوِّي من صحتهم الشفائية ، والذهنية . وعلى الجانب الآخر فإذا فرضنا عليهم مواعيدنا الخاصة ؛ فسوف يقومون بدفن مشاعرهم السلبية ، ولن تقوم هذه المشاعر المكبوتة بكبت قدرتهم على الأداء بصورة جيدة فحسب ، ولكن (يوماً ما) ستسبب الضرر لصحتهم .

عندما يعاني الأشخاص من موت أحد الأحياء ، لا يفقدون على الفور الإحساس بهم . فالمتوفِّي يستمر في شغل أفكارهم لفترة من الزمن كما لو كانوا في إجازة ، أو ما زالوا على قيد الحياة . وبالتالي مع مرور الوقت ، وبدلاً من اشتراكك في "مؤامرة صمت" رحيمة ، يمكنك تشجيع الأشخاص الحزاني على استعادة الذكريات مع المتوفِّي ، وتذكّر نقاط ضعف ، ونقاط قوة أحبائهم ، وأن يتذكروا كلاً من الأوقات الحزينة ، والأوقات السعيدة . وإذا كنت تعرف وتقدر المتوفِّي فبإمكانك مشاركتهم من وقت لآخر بذكرياتك ، وإحساسك بالخسارة : "لقد فكرت في "فريد" منذ أيام كيف كان دائم الضحك من نفسه . لازلت افتقدك" !. تذكرتهم بأحبائهم بطريقة تأكيدية ، يساند تعهدهم المهم للواقع الاليم ، وألمهم والذي عليهم أن يتعلموا كيف يتعايشون معه . يعتبر إعادة التحدث عن الظروف ، والتفاصيل التي تحيط بالموت طريقة أخرى يحزن بها الأشخاص . وبها يدوم حزنهم .

## شيء جميل جداً من أجلك

وبالطبع ، سنذكر الحبيب المفقود ، بصورة اعتيادية في وقت الدعاء ، أو الاجتماعات غير الرسمية . حيث تتم مشاركة الذكريات والمشاعر . ولكن إذا استخدمت بطريقة دقيقة ، ستلعب استعادة الذكريات بصورة ذكرى تلو الأخرى دوراً في التحرك تجاه التسليم والتقبل الكامل للموت . من المهم إدراك أن عملية الحزن دائماً ما تأخذ وقتاً أطول مما يظهر على السطح ، وبالطبع بالنسبة للأشخاص الحزاني تكون بعض الأيام موحشة أكثر من الأخرى ، وبمرور الوقت ، وباقتراب عيد ميلاد ، أو أي عيد ، أو ذكرى سنوية للحبيب المتوفى ، فقد يؤدي نداء متعاطف إلى شفاء الشخص المفجع : "أشك أن الأيام القليلة القادمة قد تكون شديدة الصعوبة . أريدكم فقط أن تعرفوا أنني أفكر بكم" .

سيكون من حقاك (بالطبع) أن تهتم إذا استمر حزن صديقك بلا نهاية ، عندما لا تسكن فترة حزن طويلة ، ومظلمة ، ويقوم الأشخاص الحزاني أنفسهم بالتكلم عن إحباطهم من بطء شفائهم ، فقد تطلب منهم التفكير في الذهاب لمستشار محترف ، أو الاشتراك في مجموعة مساندة خاصة بالأشخاص الحزاني . وباستطاعة المستشفيات دائماً أن توصلك بأحد هذه المصادر ، ولكن تذكر دائماً أن مجتمعنا يتوقع بوجه عام ، أن المتضررين من حالة الوفاة سوف يمرون بفترة الحزن بسرعة ، ويتوقع أصدقاؤهم أنهم سيفيقون من موت أحد أحبائهم المفاجئ في خلال ستة أشهر ، بينما يخبرنا المتخصصون أن استمرارهم لسنة أو لسنتين يكون هو الطبيعي . وعندما يكون المتضررون من الوفاة معقدين نفسياً ومرتبطين عاطفياً بالشخص المتوفى ، فقد يأخذ منهم حضور أو "غياب" المتوفى عدة سنوات ليأخذ مكانة أقل بروزاً في إرادتهم . والفكرة هي أن تخطط الإطار الزمني الواقعي ، والأ نضع الضغوط على الأشخاص الحزاني ، وذلك ببساطة ، لانك لا تشعر بارتياح بسبب طول فترة حزنهم .

## أنت تعرف كيف تساند

### من يشعرون بالألم

أنت تساند من يشعرون بالحزن عن طريق حضورك التام .  
وكامتدادات طبيعية لهذا التعهد يمكنك أيضاً :

- عرض الاتصال الجسدي الملائم للحظة ، وللعلاقة .
- أن تتعاطف مع خسارتهم ، والمهم .
- 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 الأئين تبعاً لمواعيدهم الخاصة .

تكون كل مواجهة مع الحزن صعبة ! بسبب ظروفها الاجتماعية ، وتوقيتها ، وشخصها ، واختلافاتها الطفيفة ، وعناصرها غير المتوقعة ، ورهبتها الشعورية ، ومتطلباتها الشخصية . وكما هو الحال مع كل العمليات الحركية يجب بالتالي أن تكيف إدراكك مع كل موقف ، وسيوفر لك تحسسك لطريقك القائم على ما تميز من أشياء العزاء ، والشفاء . إذا شعر الأشخاص المفجعون بالاكنتاب الشديد ، أو الارتباك ، فهم إذاً قد فقدوا السيطرة على أنفسهم ، وبالتالي يهددون أنفسهم بالإيذاء ، وقد يكون من المناسب أن تعرض عليهم حماية مؤقتة ، وفي بعض الأوقات يكون من الملائم إشراك الأطباء ، أو الشرطة ، ولكن في الظروف الطبيعية سوف تقلل من الحماية لأقل حد ، وتقدم أقصى حد من المساندة .

شيء جميل جداً من أجلك

## ثلاث إضافات

### ١. حماية الأطفال

يميل الأشخاص اللطفاء إلى المبالغة في حماية الأطفال . في الأوقات العادية لانتكلم ، أو نقرأ ونبعدهم عن الحضور أمامنا ، نخشى أن يظهر بشكل قاسٍ ، أو مخيف ، نخشى أن نجرحهم ، ومن ثم يتضايقون ويبكون . ولذلك عندما يموت شخص نطلب (غالباً) من الأطفال مغادرة الغرفة ، أو نتكلم بنبرات هامسة ، حتي لا يستطيعون سماع الخبر المفزع .

وعندما نضطر لإخبارهم ، نستخدم معهم نفس أساليب الحماية التي نستخدمها مع البالغين ، نقدم لهم مظهرنا الشجاع ، والنصيحة ، والعبارات المخففة ، والأقوال الدينية المعتادة . (سُمع الأشخاص اللطفاء يقولون جمل كهذه "ذهب بابا للجنة إن شاء الله" ) . وبذلك لا يشعر الأطفال بهول الموقف بطريق مباشر ، ونقوم (أيضاً) بإبعادهم عنا ، وعن التعامل مع الحقيقة المحزنة .

يموت العم المفضل لطفلك ، وهو في غرفة العمليات ، عن عمر يناهز التاسعة ، فتفهم أنها لن تراه ثانيةً ، تريد أن تصرخ ، وتبكي ، ولكن كل البالغين حولها ، وضمنهم أبواها لا يقولون لها شيئاً ، بينما لا يظهرون حزنهم . لا ترى أبداً واحداً منهم يبكي ، وتتساءل : ما المكروه الذي حدث لها بسبب كل الحزن المؤلم والغضب الذي تشعر به ؟

## الخطأ رقم # ٩ : حماية من يشعرون بالحزن

وكمثل البالغين يحتاج الأطفال أن يستجيبوا بطرق شافية لموت شخص مهم بالنسبة لهم ، ونساعدهم عندما نقدم لهم ، إن أمكن ، بعض الإيضاح عن خطورة الموقف قبل أن تحدث الوفاة ، فعلى سبيل المثال : عندما يمرض أحد الأشخاص المهمين بالنسبة لهم بمرض لا يرجى شفاؤه ، ويكون في حالة احتضار ، فبالإمكان إعدادهم لاستقبال الحدث الذي على وشك الحدوث . عندما نقول للأطفال عن موت أحد الأحياء ، اعمل كل ما في وسعك ، ليكون كلامك مختصراً ، وبسيطاً ، وصريحاً ، وواقعياً ، وصادقاً . فسّر الأشياء على قدر استطاعتك بأساليب أساسية ، ونفسية :

كما تعلمين ، فقد وصل عمك "فريد" لمرحلة متأخرة من مرض السرطان ، وقد فعل الأطباء كل ما في استطاعتهم لجعله يتحسن ، ولكن بعد فترة لم يستطيعوا عمل المزيد . لم يكن جسم العم "فريد" قادراً على محاربة مرضه لفترة طويلة ، ولذلك فقد مات ، لكننا حزنا بسبب ذلك وسوف نفتقده كثيراً .

ولأن الأطفال يواجهون مشكلة خاصة بهم ، فهم يفهمون ما يعنيه الموت ، وبسبب الصدمة الشديدة ، والألم الذي يصيبهم ، فقد نحتاج لإعادة ما قلته مرات عديدة . ومن المهم (أيضاً) إعداد غرفة لكي يبكوا فيها ، ويعبروا عن مشاعرهم ، ويسألوا الأسئلة . وإذا كانوا معتمدين على الشخص الذي توفي ؛ فقد يحتاجون أن يعاد عليهم التأكيد بأن البالغين آخرين سوف يتواجدون معهم وأن الرعاية المظهرة للمحبة لن تتوقف عنهم .

## شيء جميل جداً من أجلك

لا ينفع الأطفال المبالغة في حمايتهم ، وبدلاً من ذلك هم بحاجة لتواجدك التام ، ومساندتك المراهقة التي تسمح لهم بالحزن ، والأنين بطرقهم الخاصة ، فقد يحزنون بسرعة ، أو ببطء ، أو بطرق مختلفة عن طرق البالغين وفي أوقات خاصة ، وعند تواجد الأشخاص الذين يشعرون معهم بالأمان ، ولكنهم يحزنون بالفعل ، وتجعلهم أليتهم الدفاعية قادرةً (دائماً) على التعامل مع ما يستطيعون تحمله في كل وقت ، ولا يزيدون على ذلك . يترجم الأطفال تحت سن السابعة بالأخص ما حدث بطريقتهم الخاصة ، ويأخذون فقط ما يستطيعون التعامل معه . ولكي توسع من خبرتهم مع الأنين فقد يشاركون (إذا أرادوا ذلك) في طقوس العائلة الخاصة بالموت ، ويمكن أن تساعدهم (أيضاً) بعدم إجبارهم على عمل ذلك ، أو جعلهم يشعرون بالذنب إذا اختاروا عدم الانضمام لهذه الأشياء .

بالطبع قد يحدث في بعض الأوقات أن يتعرف الأطفال الأكبر سناً والمراهقون بسرعة على مغزى موت أحد الأحياء ، فيشعرون بالألم بشدة ، ويصبحون متضايقين ، وعندما يموت أحد الأبوين فإنهم (غالباً ما) يشعرون بخسارتين : خسارة الأب ، أو الأم التي رحلت ، وخسارة الأب ، أو الأم التي لازالت على قيد الحياة التي تملكها حزن من مر . عندما يكون الموت بسبب جريمة قتل ، أو انتحار ، أو كارثة أو حادثة مأساوية (بالأخص إذا كان هذا الحدث يختص بطفل ، أو شاب آخر) ساعتها يتعرض الأطفال للارتباك والقلق والخوف ، وساعتها سيحتاجون عناية خاصة ، وبإمكانك مساعدتهم على فهم هذه الحالات غير المألوفة من الوفاة ، ولو حدث ذلك تخبرهم بأنهم في أمان وحماية .

## الخطأ رقم # ٩ : حماية من يشعرون بالحزن

جاءت لي جدة حاضرة البديهة بعد سنة من موت ابنها المفاجئ ، بسبب سرطان توطن في الحلق ، فعبرت عن حزنها بطريقتها الخاصة ، ولكنها كانت قلقة بخصوص حفيدها ، والذي بدا عليه الارتباك والانطواء المتزايد ، فاعتقدت أنه ربما هو قلق بخصوص هل سيرث هذا المرض أم لا ؟ فتكلمنا عن حاجتها للتكلم ، وحاجته للشعور بالأمن . فاقترحت أن تقول له ، بين الجمل الأخرى ، "مات والدك من مرض نادر ، ونحن جميعاً نفتقده ، ولكن لا تعني إصابته بهذا الورم ، أنك ستصاب به ، وأنا ووالدتك وجدك نحبك ، وسوف نتولى رعايتك حتى تكبر" . وهما يتكلمان ، قاما بالاقتراب من بعضهما ، وتكلما بصراحة أكبر . وكانت (غالباً ما) تنهي كلامها معه عن والده قائلة "وأنت تشعر بصحة جيدة ؟" وكان يرد بانتظام "نعم يا جدة ، لأنني أشعر بالأمان" .

لمساندة الأطفال عندما يموت شخص قريب منهم ، أخبرهم بالحقيقة ، واجعل تفسيراتك قليلة لأقل مستوى ، استمع لمشاعرهم إذا اظهروا علامات القلق بخصوص أمانهم أعطهم كل الضمانات التي يحتاجون إليها ، وإذا فشلوا في إظهار أي شعور على الإطلاق أو استمروا في الحزن بشكل مبالغ فيه بعد شهر ، أو شهرين ، فمن الحكمة أن تبغي استشارة أخصائي أو أخصائية .

يتخطى الأطفال الحزن بحسب حجم المهم تماماً ، كما يفعل البالغون . وبعد موت أحد الأشخاص الذي كان له أهمية خاصة بنظامهم الأمني ، فعليك أن تساندتهم حتى يستطيعوا التعامل مع مشاعرهم ، والتوافق مع خسارتهم . ويحدث ذلك على حسب قدرتهم . ويشمل ذلك تقبل ، وسماع أفراد العائلة ، والبالغين المحبين لمشاعرهم . فإذا قدمت أنت والآخرين العطفون حضوركم المساند

## شيء جميل جداً من أجلك

لهم فسوف تساعدونهم على الدخول في الحزن ، والأين بطرق صحيحة ، وفي النهاية يجعلهم كل ذلك ناضجين .

والاهتمام الأساسي هو جعل الأطفال قادرين على خسارتهم حتى لا تدفن ، وتضر بحياتهم فيما بعد . إن استطعت مساعدتهم على عمل ذلك في الأيام الأولى التي تعقب الموت ، فسوف تجعلهم قادرين على الاستجابة بصورة جيدة للأحداث المسببة للحزن ، سواء كانت كبيرة أم صغيرة ، والتي عليهم أن يواجهوها لاحقاً في حياتهم .

وها هو الدرس : حماية الأطفال من الحزن يعتبر خطأ ؛ عليك أن تساندهم خلاله ، ويعني ذلك تقديمك هدية جميلة لهم .

## مكتبة

t.me/t\_pdf

٢. عندما يُوكل إليك مهمة نقل خبر سيء

قد يأتي الوقت الذي تضطر فيه إلى إخبار الآخرين أن أحد المقربين إليهم قد مات ، ستفرض عليك الظروف مكان ، ووقت ، وطريقة إخبارك لهم . وقد يكون عليك أن تسألهم ليذهبوا لمكان حدوث الوفاة . ومهما كان شكل المجال المتاح لك عليك باختيار أفضل مكان ، وأفضل وقت لإخبارهم . وإن أمكن تكلم معهم وجهاً لوجه بدلاً من استخدام الهاتف ، وخاصة إذا كان الشخص الذي ستخبره يعيش وحيداً ، أو إذا توقعت أن يكون لهذا الخبر تأثيراً شديداً ، ومدمراً عليه .

وقد يكون من المفيد لك وجود شخص معك يعرف ما حدث بالقدر الذي تعرف أنت . إذا تمكنت من أن ترتب ذلك فعليكما الجلوس سوياً لتتعرفا على معطيات الموقف ، وخلافاً للمواقف المذكورة سابقاً ، وفيها تصل بعد معرفة الجميع للخبر ، وتعمل على عدم التكلم في



## الخطأ رقم # ٩ : حماية من يشعرون بالحزن

الحال ويكون عليك في هذا الموقف أن تبتديء بالكلام . قررا سوياً من سيتولى إفشاء الخبر ، وتكلما عن ماذا سنفعلان إذا أصيب المتلقون للخبر بالانهيار ، أو أصبحوا عصبيين ، ومن أجل إتمام إعدادكما قوماً بمراجعة الأحداث حتى تتأكدا من فهمكما لها بنفس الطريقة ، وتتأكدا من صحة الحقائق .

تخيل أن شريكاً لك في العمل قد توفي فجأة أثناء العمل في فترة متأخرة من بعد الظهر ، وباعت محاولات الاتصال بزوجته ، وعائلته عن طريق الهاتف بالفشل . (خرجت لعملها وتعيش في بيت في وسط ضاحية) وتتفق مع زميل لك على الذهاب للمنزل وإخبار العائلة بما حدث . وقد تريد مقابلتهم بكلمات مثل :

نحتاج للتكلم معكم لبضع دقائق ، هل نستطيع الجلوس ؟  
أو :

هل نستطيع الدخول ؟ نحن أصدقاء "فريد" في العمل ونحتاج للتحدث معكم .

بعد أن تجلسا يمكنك إخبارهم بأنك آسف ، ولكنك تحمل خبراً مؤلماً . أدخل في الموضوع بسرعة بقدر الإمكان . سوف يريدون معرفة التفاصيل المهمة مثل ما حدث ، والمكان ، والوقت ، ومن كان متواجداً ، وماذا فعل الآخرون ؟ وأين الجثة ؟ ومن الذي أخبر بذلك غيرهم ؟ وهذا مثال :

لا نستطيع أن نصف لك مدى أسفنا ولكن "فريد" سقط في مكتبه بعد ظهر اليوم حوالي الساعة الثالثة ، والواضح أنه

## شيء جميل جداً من أجلك

مات على الفور . (ستحتاج هنا لتصمت لفترة وذلك لتحاول الشعور بقدر المعلومات الذي تقبلته) قام الزملاء بالاتصال برقم الطوارئ ، ولكن عندما وصل رجال الإسعاف كان النبض قد توقف ، فأخذوا الجثة إلى المستشفى ، ويريدونك أن تذهبي هناك عندما تقدرين على ذلك .

تذكر أن الصدمة قد تتسبب في بكائهم ، أو في حدوث مقاطعات ، "لا بد أن هناك سوء تفاهم " ، أو "لا بد أنك قد أخطأت" ، أو "لا ، لا يمكن أن يكون" ، ليس عليك تصحيح كلامهم . ابق صامتاً لتجعل الحقيقة الصعبة تستقر . (وإذا كان سبب الموت حادثة انتحار ، أو جريمة قتل ، أو موت طفل ، أو شاب ، فتوقع إصابة أحياء المتوفى بالرعدة ، أو ربما تحطمهم الصدمة) . حاول أن تميز ما يحدث بداخلهم ، وقدم لهم المعلومات إذا اعتقدت أنهم سيستطيعون استيعابها . بعد البكاء ، وبعد الصدمة الأولى ، من المحتمل أن يحملوا بداخلهم أسئلة . استمع لما يريدون معرفته ، وبعد كل مرة تجيب فيها على سؤال لهم ، أعطهم "المجال" الشعوري لكي يقوموا بتشكيل سؤال آخر ، أو يعبروا عما يشعرون .

عندما لا تجد إجابات لاسئلتهم كن صادقاً : أخبرهم أنك لا تعرف ، ثم اعرض عليهم أن تبحث عن الإجابة إذا كان ذلك معقولاً ، أو إذا كنت مستعداً لذلك ، بعد أن أجبت على أسئلتهم ولازالوا مرتبكين ، يمكن محاولة توقع مخاوفهم ، ومساعدتهم على التعرف على الخيارات المطروحة أمامهم ، واقتراح لهم مسارات ممكنة للتعرف لكي يهتموا بها .

## الخطأ رقم # ٩ : حماية من يشعرون بالحزن

من البداية سوف تطبق ما قلناه سابقاً عن الحضور التام ، وتقديم المساندة . عندما تضطر للمغادرة بناءً على احتياجاتهم التي عبروا عنها ، أو بناءً على اعتقادك في قدرتهم على التصرف ، بعدها قد تكون في حاجة لإيجاد شخص آخر يمكنه أن يبقى معهم لمساندتهم بقدر معقول من الوقت .

### ٣ . عندما يتبدل الشعور بالحزن إلى الشعور بالارتياح

مع التقدم الحادث في العلوم الطبية ، يستطيع الأشخاص كبار السن بالأخص الاستمرار في الحياة لمدة سنوات ، بالرغم من مرضهم المضعف ، وفي هذه الحالات يشعر أحياناً بالحزن بطريقة مختلفة عن طريقة من يحزن بسبب وفاة شخص صغير في السن ، أو لم يعاني من فترة وهن . وغالباً ما يشعرون بداخلهم ، وبين أنفسهم بمراحل الإنكار والغضب والاكئاب قبل فترة كبيرة من اليوم الذي يصل فيه الموت ، وفي ذلك اليوم قد يشعرون بالراحة ، وبالاستعداد للاحتفال بنهاية المعاناة ، وما كان يعنيه المتوفى لهم وذلك بدلاً من التألم بشدة .

على الغالب يمر المتضررون من حالة الوفاة هذه بانتظار مؤلم ، وقرارات محزنة ، وبالتالي فليدهم أسباب حقيقية للشعور بالراحة ، ومن المحتمل أنهم اضطروا لمراقبة أحبائهم مع الأطباء ، وهم يتحركون مجيئةً وذهاباً عبر هذا الخط الذي يصعب تمييزه . وألمهم في نفس الوقت الذي يفصل بين "مدة حياتهم" ، و "إطالة فترة احتضارهم" . أما الخط الآخر المسبب للإحباط والذي لا بد من

## شيء جميل جداً من أجلك

مواجهته ، وهو يفصل بين الوقت عندما يبرر استخدام العلاجات أسوأ من المرض ذاته . خلال هذه المراحل التي تصيب القلب بالانفطار ، قد يروا آباءهم ، أو أصدقاءهم المحتضرين يفقدون كلا من ذاكرتهم وقدرتهم على الاتصال بالآخرين ، ويفقدون وظائفهم الجسدية ، وإحساسهم بكرامتهم ، وكل هدفهم ورجبتهم في العيش .

وببساطة بسبب شعورهم بالراحة عند وفاة أحد أحبائهم ، يمكن أن يجد المتضررون من الوفاة صعوبة في استيعاب خسارتهم ، وبالرغم من ذلك علينا أن نفترض أنهم يُحاصرون بمشاعر سلبية ، وخاصة الشعور بالذنب . قد يشعر الأطفال البالغون بالذنب بخصوص عدم رعاية آبائهم أو بسبب شعورهم بالغضب بسبب اضطرارهم للعناية بهم . وقد يشعرون بمشاعر قوية بخصوص الوقت الذي استقطع من وقت تربيتهم لأولادهم ، وعن شعورهم حتى بالراحة ، والرغبة في إعادة حياتهم لطبيعتها من جديد . من الشائع بين من يقومون برعاية أحبائهم المحتضرين لأوقات طويلة ، أن يشعروا بمشاعر مختلطة ، فقد يشعرون بعد فترة قليلة ، ومن يوم لآخر بعدم قدرتهم على التحمل لفترة أطول ، ثم يشعرون بالذنب بسبب ذلك . إن أحد مهام المساندة الخاصة بك هي مساعدة من يعتنون بالمريض أن يسامحوا أنفسهم ، وأن يتخلصوا من إحساسهم بالذنب ، يمكنك ترقب المشاعر السلبية ، والارتباك والصراع الداخلي ومن ثم تتعاطف معهم .

إحساسك بالذنب بسبب شعورك بالراحة لموت والدك يجعلني أشعر بالحزن ، ويبدو لي أن هذا الشعور بالراحة طبيعي ، وعادي ؛ فقد مررت بفترة طويلة وعصيبة من الوقت .

أو ،

لا ألومك على الشعور بالتناقض ، فنحن لا نعرف ماذا نفعل في مثل هذه المواقف ، ولكنك فعلت كل ما تستطيع .

أو ،

لا أعرف أي شخص لم يشعر بالارتياح الشديد ، كذلك أنا أيضاً .

قد تقوم مثل هذه الاستجابات على تحريرهم للتعبير عن مشاعرهم بدون الخوف من الانتقاد ، والأبعد من ذلك ، هو أن تكون مهمتك هي الوصول للحضور التام لديهم واتباع الأفكار الرئيسية بهذا الفصل .

وكشخص لطيف فإما أجلاً أو عاجلاً سوف تتاديك الحياة لتتواجد مع شخص تعرفه ، عليه أن يتألم بسبب موت أحد أحبائه ، وقد يتواجد أطفال يشتركون في الحزن . من الممكن أن يطلب منك إفشاء خبر عسير لصديق عزيز . أو ربما تضطر للتجاوب مع أشخاص يشعرون بألم ناتج عن الشعور بالراحة ، وبالذنب لم ينتج عن حادثة الموت نفسها . لا يمكنك جعل هؤلاء الأشخاص يتجنبون ألمهم ، وليس من ضمن اهتماماتك المفضلة أي رغبة في طلب محاولتك هذه ، ولكن سيجعلهم رفضك للعب دور الحامي لهم ، وتعهدك بحضورك التام ورغبتك في الاقتراب منهم من خلال اهتمامك بهم ، والخطوات العملية التي شرحتها يشعرون بالمساندة . وكنتيجة حتمية ؛ ستشعر بثقة أكبر بنفسك كشخص ، ويجعل علاقاتك تقوى في جميع الاتجاهات ، وستشعر برضي أكثر من مجهوداتك واهتمامك بهم .

وستظل شخصاً لطيفاً .



## خاتمة بقلم الكاتب

خلال قراءتك لهذا الكتاب رأيت ما يلزمك لتحرير نفسك من تسعة أنماط سلوكية ، ولتجد أنماطاً بديلة ، وصحيحة ، يحتمل أن تكون قد تركت بعض السلوكيات القديمة فعلياً ، وأصبحت الآن تطبق الأنماط الجديدة بثقة ، وبالرغم من ذلك قد لا يزال الآخرون مسسّتمرين في إعاقتك . وفي بعض الأحيان يحدث التغيير الشخصي فجأة خلال عملية تحول غير متوقعة ، يأتي اليك الإلهام وتصرخ قائلاً : "أها !" وهي عملية تشبه دخولك فجأة غرفة جميلة مضاءة بأشعة الشمس لم تدخلها من قبل ، لكنك تشعر فيها بدفء المنزل ، في الأوقات الأخرى يأتي التغيير بشكل بطيء خلال عملية تطور ثابتة ، تمدها بالطاقة بنفسك عن طريق قوة إرادتك ، فتشعر بأن الحياة تشبه الرحلة الطويلة من البحث عن منزلك ، تتقدم فيها ببطء وبشكل أليم لكي تصل لهدفك . التغيير للوصول للنضوج يثري حياتك بلا شك ، ولكنه لا يأتي بسرعة ، ولا يأتي بسهولة .

إذن أين أنت من عملية التغيير هذه ؟ هذا هو الوقت المناسب لعمل جرد ، يمكنك تحديد الخطوات التي قمت باتخاذها في قائمة الاختبار التالية ، ثم رتب الخطوات التي لم تقم بها وتريد القيام بها

## شيء جميل جداً من أجلك

ترتيباً عديداً ، وقد تضع أمام كل واحدة منها في الهامش ملاحظة تكتب فيها الميعاد الذي تريد أن تطبقها فيه .

( ) أن تُقبِلَ نفسي على ما هي عليه بدلاً من محاولة كسب قبول الناس لي .

( ) أن أوازن حياتي بدلاً من إنهاك نفسي .

( ) أن أعبر عما أريد بدلاً من كبت اهتماماتي المشروعة .

( ) أن أعبر عن غضبي بطريقة مفيدة بدلاً من كبته .

( ) أن أستمع ، وأتعاطف مع من يهاجمني بدلاً من اتخاذ موقف دفاعي .

( ) أن أحاول إخبار الحقيقة الملائمة ، عندما يخذلني أحد بدلاً من الكذب .

( ) أن أقدم المعلومات للآخرين بدلاً من إعطائهم النصيحة .

( ) أن أشجع أحبائي على إنقاذ أنفسهم بدلاً من إنقاذهم بنفسي .

( ) أن أساند من يشعرون بالألم بدلاً من حمايتهم .

إذا كنت من الأشخاص اللطفاء النمطيين ، حتى بعد اتباعك

للسلوكيات الجديدة ، فسوف تتعثر ، وترجع لأنماطك القديمة في بعض

الظروف تماماً كما يحدث لي ، فلا تجعل هذا الشيء يثبط عزيمتك ،

فعندما نبتدئ في تعلم المشي نقوم بالاصطدام بأشياء ، ونقع كثيراً

ولكن لم يخطر (أبداً) على بالنا ، أن نتوقف عن المحاولة . يمكنك

اعتبار تعرفك الآن على تعثراتك ، وامتلاكك لوسائل ابتكارية تتعامل

بها معه شيئاً إيجابياً .



في أي وقت أتعثر فيه أقوم أولاً بمسامحة نفسي . ثانياً : أتأمل كيف سأتجنب هذا الخطأ في المرة القادمة التي أكون فيها في موقف مشابه ، وأجد التطور عبارة عن مهمة مذهلة ، وأدع ، أيضاً ، إدراكي بالعثرة يذكرني بأني مدرك لما حولي بشكل كبير ، وأن التعلم من الأخطاء شيء مهم ، وإن كلاً من إدراكي ، وتعهدي بالتطور ، هما دليلان على أنني في طريقي لأجعل شخصيتي بالشكل الذي أتمنى وأريد .

أجد أنه من المفيد تذكر السلوكيات البديلة المختلفة بانتظام ، وغالباً ما أقول لنفسي في الصباح ، "لست بحاجة لتكون كاملاً اليوم" . وأذكر نفسي بعض الأوقات ، أنا في هذا اليوم سأضطر لرفض طلب شخص ، أو سأفوض مهمة لشخص آخر . عندما أعد تقويمي الأسبوعي أقوم بالتأكد بأني قد أضفت أوقاتاً ، أخفض فيها حدة التوتر ، وأحدد فيها طاقتي ، ودائماً ما أحاول عمل مواعيد بمجموعة متوازنة من الأوقات الفورية والطويلة الجيدة ، والتي أستطيع التطلع للقيام بها . وأنا (أيضاً) أستعد ذهنياً للأوقات ذات الصفة الأساسية المجهدة .

عندما أعتقد أنني سأواجه موقف سأجد فيه صعوبة لقول ما أريد أقوم بالتمرن على جمل فرض الإرادة السابق ذكرها في الكتاب ، وبالتالي يختفي قلقي دائماً ، وعندما يحين الوقت أصبح قادراً على التعبير عن رغباتي بوضوح ، وباطمئنان . إذا اعتقدت أنني سأقابل شخصاً يقوم دائماً بإغصابي ؛ أقوم بفحص أجزاء محددة من صفحات للكتاب ، وإذا كان عليّ الذهاب لأشخاص يشعرون بالحزن ، أقوم بالتفكير فيما سأركز عليه لعمله : الاستماع بهدوء ، أو التعاطف عندما يعبرون عن

## شيء جميل جداً من أجلك

آلايم ، أو تقديم الاتصال الجسدي المناسب ، أو توقع المشاكل العملية التي أستطيع المساعدة بخصوصها ، وهكذا .

### تحقيق الفائدة القصوى من هذا الكتاب

هذا الكتاب يمكن أن يكون دليلك السلوكي الجديد ، في أي وقت تصادفك مشكلة مع خطأ معين ، يمكنك مراجعة الفصل المتعلق 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 تُعاقُ مشاعرك بالخوف ، والغضب يمكنك الرجوع للأجزاء المتعلقة بذلك في الفصول من ٣ وحتى ٦ . وسوف تساعد على التحرر لتعبر عن مشاعرك بشكل مفيد .
- عندما تجد نفسك تُهرع لنجدة الآخرين عن طريق التحكم فيهم ، أو إنقاذهم ، أو حمايتهم ، فسوف تساعدك الفصول الثلاثة الأخيرة على إرجاعك للمسار الصحيح .

بالإضافة ، قد تجد الفائدة في :

- ١ . عمل قائمة للمفاهيم الرئيسية في الصفحة البيضاء المقابلة . (طبيعتنا الاجتماعية ، تقبل قبولك ، الحضور التام ، وهكذا) .
- ٢ . تلخيص خطوات الوصول للسلوك البديل الذي تريد أن تطبقه في ورقة مقاس ٣ × ٥ وتحملها وهي مطبقة في محفظتك .
- ٣ . احتفظ بالكتاب على منضدة بجوار السرير ، أو في حقيبة ظهرك ، أو في حقيبة يدك .

عندما يشعر الأشخاص بالإحباط من نياتهم الحسنة ، ويسألونك عن التغييرات التي قدمت لهم اختياراًك بها ، أو وجههم لهذا الكتاب . وإذا تعلمت الدروس من هذا الكتاب فسوف تشعر بالرضا ببساطة من وصفك بسلوكياتك الجديدة . لست بحاجة للتكلم بلا انقطاع عن تقدمك ، أو تتصح الآخرين بأنهم "يجب" أن يقرأوا هذا الكتاب . وسوف تكون مدركاً لحقيقة عدم وجود شخص يستحق أن يضايقك بإلحاح بواسطة من يمتلكون "الفضائل بصورة مزعجة" .

وبالطبع عندما تتقن واحدة من السلوكيات البديلة ، فسيكون الوقت قد حان لتحتفل بإنجازك ، يمكنك أن تبارك نفسك ، وأن تسمح للآخرين أن يستحسنوا مهاراتك الجديدة ، وفوق هذا كله تستمتع بما أنجزت . وبينما تزيد من توازن حياتك عبّر عن مشاعرك بصراحة ، واعرض المساندة الحقيقية للأشخاص المهمين بالنسبة لك ، وستصبح معيشتك بهذه الطرق المكتملة والصحيحة أكثر طبيعية وستصبح الحياة أكثر إرضاءً .

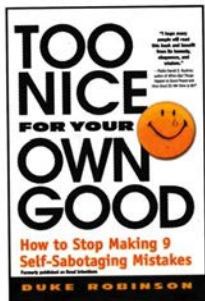
ونعم ، ستظل خلال ذلك كله شخصاً لطيفاً .

مكتبة  
t.me/t\_pdf

# كيف تستفيد من نواياك الحسنة

إذا كنت مثل معظم الناس فقد نشأت لتكون «لطيفاً»، ومع ذلك تجد نفسك تتساءل قائلاً: «إذا كنت لطيفاً جداً، فلماذا حياتي ليست أفضل؟» والإجابة على هذا التساؤل نجدها لدى المرشد، والمحاضر الشهير ديوك روبنسون حيث يقول: «إن السلوك المنطوي على نية حسنة ضروري للمجتمع المتراحم، ولكن له جانب سلبي، فكون الشخص لطيفاً، غالباً يعني أن يتحمل الكثير جداً، وأحياناً يكذب، ويحاول جاهداً ودائماً الاقتراب من الكمال، ويقع ضحية لسلوكيات أخرى ضارة بالنفس، والسلامة»، ويلخص روبنسون الأخطاء التسعة التي يغفل عنها الناس اللطفاء ويفعلونها يومياً، ويبين لنا كيف نصلح هذه الأخطاء، ونتجنب الضغط الذي لا داع له في الأمور الحياتية بغية تأكيد العمل، ويعلمك كيفية:

- قول «لا» وإنقاذ نفسك من الأسى.
- إخبار الآخرين بما تريد، والحصول عليه فعلاً.
- التعبير عن الغضب بطرق هادئة تصون العلاقات القيمة.
- الاستجابة بصورة فعالة عندما ينتقدنا الآخرون أو يهاجموننا بتهور.
- تحرير نفسك المخالصة.



فهل أنت (مثل العديد منا) لطيف جداً بشكل يغيّر

مصالحك، سيزودك هذا الكتاب بالطاقة التي تحتاجها لتحقيق ما تريد، وما تستحق في هذه الحياة، وفي نفس الوقت تظل شخفاً لطيفاً!

« إن رسالته البليغة موجهة لكل من يحاولون جاهدين أن يحيوا حياة طيبة، وإنها لرسالة سامية، وأمينة» - لايبيراري جورنال

كتاب مختار من نادي الكتب المتميزة ذات الأغلفة الورقية.

telegram @t\_pdf