

الفصل الخامس

ارسم حدوداً واضحة

يخسر الناس طبيعتهم الطبيعية مثلما تخسر
الشجرة، التي تُعالج بالفأس، جمالها
الطبيعي، وحياتها في نهاية الأمر. كيف
للشجرة أو للروح البشرية أن تنجو، عندما
يُقطع منها يوماً بعد يوم؟

منسيوس، القرن الرابع قبل الميلاد

يكاد يكون النجاح مستحيلاً من غير حدودٍ واضحة وثابتة. نحن نكنّ
الاحترام لمن يضعون حدوداً واضحة. لا يعني رسم الحدود أن تُظهر للآخرين بوضوح
ما الذي تحتمله منهم، وما الذي لا تسكت عنه. هذه الحدود تتيح لك إعطاء أفضل
ما عندك. لا يقبل الكثيرون أن يتعرّضوا للضرب على سبيل المثال. حتى هنا توجد
استثناءات. لا شك في أنك سمعت عن علاقاتٍ تُساء فيها معاملة أحد الطرفين،
ويسكت عن ذلك. هؤلاء الناس يفتقدون إلى الحدود الطبيعية: "لا أسمح بضربي".
أنا أفترض الآن أنك تمتلك هذه الحدود، ولا تسمح بضربك. ولكن هل تسمح
بالصرخ في وجهك؟ من الصراخ إلى الضرب مجرد خطوة صغيرة. يجب عليك أن
توسّع حدودك. يجب أن تتحوّل "لا أسمح بضربي" إلى "لا أسمح بالصرخ في وجهي".
لا يجوز لأحد أن يصرخ في وجهك، من مديرك حتى شريكك.

سوزان، بائعة في متجر تجزئة، كانت تسمح لربة عملها بأن تنهال عليها كل
مرة بالشتائم والسباب المقذع، لا بل إن أحد أصدقائها كان يستغلها بشكل فاضح
ويدقّ بابها باستمرار، حينما لا تكون لديه الرغبة في الذهاب إلى منزله. كانت
حدود سوزان ببساطة غير كافية. أخيراً، حينما نفذ صبر سوزان، ولم تعد تحتمل

صراخ الآخرين في وجهها أو سخرية زملائها منها أو استغلالها، قلبت المعادلة؛ فتوقفت وخزات زملائها اللادعة، ولم يعد أصدقائها يستغلونها أو يسخرون منها. وبما أنها انتزعت احترام مديرتها وزملائها والزيائن، فقد تمت ترقيتها إلى رئيسة قسم. كيف فعلت سوزان ذلك؟ بكل بساطة طبقت نموذج التواصل ذا الخطوات الأربع (الفكرة رقم 6).

يجب أن ترسم الحدود في حياتك الخاصة أيضاً. كان صديق إحدى زبوناتي ذا مزاجٍ حامٍ نوعاً ما، وكان كثيراً ما يصرخ في وجهها، وتحملت سلوكه حتى الآن. بيد أنني طلبتُ إليها أن توسع حدودها. فليس من حق صديقها أن يصرخ في وجهها. هكذا شرحتُ له أنها تحبه، وأنها لم تجرحه يوماً عن عمد، ولو أنها فعلت هذا، لكان لديه الحق في أن يصرخ في وجهها. وإذا اتفق مستقبلاً أن تأخرت عن موعدٍ ما، فباستطاعته أن يقول لها إن هذا لا يعجبه؛ أما أن يصرخ في وجهها لهكذا سبب، فهذا ليس من حقه. طبيعى أنه ليس بإمكانه أن يتخلص من مسلكياته القديمة بين ليلةٍ وضحاها، وكان يصرخ في وجهها المرة تلو الأخرى. فما كان منها إلا أن سألتُه بكل هدوء عن الوقت الذي يحتاجه حتى يهدأ. خمس دقائق؟ ثلاثين دقيقة؟ سوف تعود بمجرد أن تهدأ انفعالاته. وهو بدوره اكتشف مدى سخف الأمر كله، وانفجر في قهقهةٍ مدوية.

حينما ترسخ هذه الحدود، ويكف الآخرون عن الصراخ في وجهك، عليك أن تحاول توسيع حدودك قليلاً من جديد، بحيث يعفيك الآخرون مستقبلاً من انتقاداتهم المتطفلة، أو يكفون عن تعليقاتهم المستهجنة، ولا يعودون يتسلون على حسابك. حتى لو اتخذت هذه التعليقات مظهر الدعابة والمزاح، فهي ممجوجة وغير مستحبة؛ هي جارحة، وبالتالي غير مقبولة. لا شك في أن التعليقات المستهجنة أو التنكيت على حسابك يسلبك طاقةً ويعيقك عن تحقيق أهدافك.

ربما تفكر الآن في نفسك قائلاً: "لهذا وقع رائع. ولكن ما العمل عندما يصرخ أحدهم في وجهي، أو يطرق بابي في النهار والليل، أو يستغلني؟". صحيح أنك تدرك أن أحدهم تجاوز حدودك الجديدة، ولكن من أين للآخرين إدراك ذلك؟ أمر بسيط تماماً، حسبك أن تتعلم الدفاع عن نفسك أمام جور الآخرين برفقٍ ودماثة، ولكن بشكل حازم. تابع القراءة.

