

الفصل الثامن

سد فجوة الاتصال

Bridging the communication gap

الاتصال . مشتقة من كلمة لاتينية تعني " المشاركة " ؛ الاتصال عملية بواسطتها تتبادل المعلومات ، الأفكار ، والمشاعر . إنها جوهر كل التفاعلات الإنسانية ، والأساس الذي تبني عليه العلاقات الفردية ، تدار التعاملات التجارية ، وتشكل المجتمعات .

تفرض أعراض تشتت وعدم تركيز الانتباه ADD تحديات خاصة على هذه العملية بالنسبة للكثيرين من البالغين الكبار ، تلك التحديات ، يتناولها هذا الفصل بشيء من التفصيل . في النصف الأول من الفصل " عقبات ADD على طريق الصداقة الحميمة " ، سوف نصف الطرق التي يمكن أن تكون قد أثرت على مهاراتك الاتصالية ، ومن ثم قدرتك على تكوين والمحافظة على علاقات صحية وناجحة . في النصف " تنقية ممر الاتصال " سوف نحدد معالم الاستراتيجيات والأساليب لمساعدتك على تحسين مهاراتك كمستمع ، متحدث، وملاحظ .

يجب أن يلاحظ أن التدريب على المهارات السلوكية أو بناء المهارات يمكن أن يفيد منه تقريباً كل فرد مع ADD . حتى أولئك الذين يعرفون أو على وعي بكيفية التصرف في المواقف الاجتماعية قد يفقدون القدرة على المحافظة على التمسك بأداء تلك المهارات من البداية وحتى النهاية . إن مجرد امتلاك أو حيازة هذه المهارات ، لا يترجم دائماً إلى استخدامها بالطريقة الملائمة . بهذا المعنى ، يمكن النظر إلى ADD ليس باعتباره إلى حد بعيد مشكلة نقص مهارات ، ولكن على أنه أقرب كثيراً إلى مشكلة أداء مهارات . لذلك ، تعلم وممارسة المهارات الاجتماعية ، مهارات الاتصال ، المهارات التنظيمية ، ومهارات إدارة الذات الأخرى ، تبقى أحد الأوجه المحورية في علاج معظم الكبار مع ADD .

عقبات ADD على طريق الصداقة الحميمة

الكثير من الصفات اللازمة للاتصال بنجاح - متضمنة الصبر ، الانتباه ، التعاطف ، وفهم دوافع المرء الذاتية الانفعالية والفكرية - غالباً تعاني من نقص المعروض منها بين مجتمع ADD .

الاتصال وتشتت وعدم تركيز الانتباه ADD

- أجد صعوبة في الانسجام مع الناس
- أشعر بأنني غير مفهوم معظم الوقت
- غالباً أفقد سيطرتي على أعصابي
- ينظر إلى الآخرين على أنني بارد وبلا مشاعر
- من الصعب أن أكون صداقة حميمة مع شخص آخر

تقول Amy ، " لم أستطع أبداً أن أحدد ما كنت أفعله خطأ . ولكن منذ ذلك الحين ، أستطيع . إنه الآن فقط ، منذ أن تعلمت عن ADD ، حيث فهمت بعض العقبات التي كان على مواجهتها ، مثل ضياع نقطة المحادثة بالكامل ، لأنني لم أستطع قراءة لغة الجوارح بالكامل جيداً أو لم أدرك نبرة صوت المتحدث . أو عندما أصبح محبطة مع نفسي أو حالات ضعفي بصورة لافتة ، أبدأ في التناول على الشخص الذي أتحدث معه ، أو أذهب بعيداً لأنني شعرت بالارتباك . ولكن أخيراً ، جعلني علاج ADD كأني جزء من العالم لأول مرة في حياتي . " القلق والهروب ، كلمات يستخدمها عادة الكبار الذين يعانون أعراض ADD لتوصيف مشاعرهم حول تكوين والاحتفاظ بعلاقات ذات معنى .

تقول Bonnie ، " بكل مقاييس الظواهر ، لدي الكثير من الأصدقاء . إنني مرحة إلى حد ما ، وليس لديّ معاناة في مقابلة الناس . ولكن يوجد شيء ما يعيق تكلمة المشوار . في الماضي قبل أن أدرك الآثار التي يمكن أن يحدثها ADD على علاقتي ، اعتقدت أنني فقط أصبحت في حالة ملل من كل فرد . إنني انكمش مع نفسي في ذلة عندما أفكر كم كنت وقحة ومتسرعة ، أحياناً دون أن أدرك ذلك . في الواقع ، لا أحد كان يمكنه تحملي ، وحتى نفسي ! تقريباً في نصف الوقت ، كان ذهني يعمل بسرعة لافتة ، لم أستطع متابعة ما يقوله شخص ما آخر . ليس غريباً ألا يكون لي الكثير من الأصدقاء الحميمين حقيقة . وحياتي مع الحب ، حسناً ، تلك قصة كاملة أخرى . "

تكشف التوصيفات الآمنة التي أدلت بها كل من Amy و Bonnie عن صعوباتهما الاجتماعية ، تكشف عن أن أعراض ADD يمكن أن تزلزل عملية الاتصال بطرق متنوعة عديدة . يجد بعض الناس صعوبة في تتبع

المحادثات لأنهم أصبحوا شاردي ذهن مع أفكارهم الذاتية أو مع مثير آخر خارجي . آخرون ، مثل Amy ، يعانون من صعوبة تفسيرهم الصحيح للرسائل التي توجه إليهم ، لأنهم يفشلون في ملاحظة لغة جوارح الجسم ، والأمارات غير اللفظية الأخرى . ربما يكون التحكم في المهارات الاجتماعية أكثر صعوبة بالنسبة لأولئك الكبار الذين يعانون من الاندفاعية تلك الصفة التي تعتبر غالباً جزءاً من ADD . وحتى إذا عرفوا وقبلوا معايير قواعد السلوك ، فإنهم غالباً يكونون غير قادرين على السيطرة على أنفسهم بصورة كافية لتطبيقها .

من المهم أن تدرك نقطة مهمة تتعلق بضعف مهارات الاتصال لدى البالغين الكبار مع ADD . الطريقة التي تعبر بها عن نفسك تعتبر من معالم شخصيتك الفريدة . ومع ذلك ، يجب أن تهدف إلى إدراكها ، ثم العمل على تحسينها ، وخاصة تلك الأوجه من عملية الاتصال المثيرة للارتباك بالنسبة لك . وهذا ما يتناوله هذا الفصل فيما بعد . ومع ذلك ، دعنا أولاً نفحص بالضبط كيف يمكن أن تؤثر أعراض ADD على قدرتك لتكوين علاقات قوية وصحيحة من كل الأنواع .

إدراك العقبات على الطريق

في الواقع ، نفس أعراض ADD يمكن أن تتدخل مع قدرتك على الاتصال بفاعلية ، مع الناس في حياتك . الإفراط في النشاط ، تشتت الانتباه ، والاندفاعية تمثل العقبات الثلاث على الطريق إلى الاتصال الفعال ، بينما السلوكيات الأخرى المرتبطة بالكبار مع ADD - ضعف السيطرة على الغضب ، السعي إلى الإثارة ، وانخفاض تقدير الذات - يمكن أن تسبب صعوبات إضافية .

عقبة الطريق (1): الإفراط في النشاط

- أجد نفسي في حالة تملل باستمرار أثناء المحادثات
- يقال لي كثيراً إنني أبدو عصبياً وشارد الذهن
- أجد صعوبة في قضاء وقت هادئ مع أصدقائي وأسرتي

يعلن Rich الصحفي ، " يخطئ الناس معي دائماً في تفسير تمللي على أنه ملل ووقاحة . ومن يمكن أن يلومهم ؟ إنني اعتدت على أن أحدث صوتاً مزعجاً بأقدامي أو ألعب بمجموعة من الاستيك ، أو حتى أف من على مقعدي وأتجول هنا وهناك في أثناء المحادثات . الآن ، مع العلاج ، وبعد التدريبات السلوكية ، أستطيع أن أستقر جالساً ، وأشعر بالراحة فترة طويلة ، وهذا ما ساعدني كثيراً في عملي حقيقة . "

الإفراط في النشاط واحد من أعراض ADD الأساسية الذي يمثل عقبة على الطريق شائعة أمام الاتصال الناجح في كثير من الأماكن . الشعور بالإثارة والتملل يجعل من الصعب الانخراط في أية حوارات ذات معنى في العمل ، في المنزل ، وفي المواقف الاجتماعية . تعرّف Bonnie ، " أعرف أنني أعاني من واحدة من مثل هذه المشكلة . أستطيع أن أفكر مرات عديدة ، عندما يقلل سلوكي الخاطئ من شأن علاقة ما . أتذكر ، بصفة خاصة ، واحدة من اللحظات ، التي كنت فيها في غاية الملل . أحضر شاب كنت أراه ، لإستمالي بعض الأطعمة الصينية ، وجهازين فيديو . كنت في حالة جيدة لمدة ساعة ، وبعد ذلك ، ظلت واقفة أمام مقعدي أزيل الأطباق ، ثم أرتب الأطباق ، ثم أحرك بعض المجلات من نهاية المنضدة ، وبعد ذلك أمزق أغطية المساند . إنه كان يحاول أن يكون رومانسياً ، وكنت أنصرف كمخبولة . لم أستطيع أن أقاوم . "

ثلاث استراتيجيات للسيطرة على الإفراط في النشاط

- حاول عن طريق التمارين الرياضية أو أي طرق أخرى التنفيس عن الطاقة الزائدة قبل أي اجتماع مهم أو يوم هادئ .
 - إذا كان لابد أن تتعلم ، حاول أن تفعل هذا بصورة منقطعة . حرك قدمك تحت مكتب . أو طاولة . تحرك هنا وهناك فقط عندما تكون متحدثاً .
 - يمكن أن يعني الإفراط في النشاط أيضاً المبالغة في حجم أو سرعة الكلام . أطلب من صديق تتق فيه أن يحذرك عندما تتجاوز الحدود المعقولة في الكلام .
- أنظر قسم " تنقية ممر الاتصال " في نفس الفصل ، للتفاصيل

عقبة الطريق (2) : تشتت الانتباه

- أجد صعوبة في تتبع المحادثات سريعة الإيقاع .
 - غالباً أخفف في سماع أو تذكر تفاصيل مهمة بعد أن أسمعها .
 - إنني دائماً أتهم بعدم احترام آراء شخص ما آخر .
- بصفتك شخص ما مع ADD ، لابد أنك قد لاحظت أن تشتت الانتباه يمكن أن يسبب مشكلات متنوعة . إذا أخفقت في إعطاء اهتمام لصيق ، بدون شك سوف يفوتك سماع أو تذكر معلومات مهمة . يتمثل هذا في أماكن العمل في صورة عدم الالتزام بمواعيد الاجتماعات ، تخطي المهام أو عدم القيام بها على الوجه الصحيح ، وعدم الوفاء بالتوقعات . في العلاقات الشخصية ، قد يكون لتشتت الانتباه تداعيات مؤلمة إلى حد كبير ، متضمنة إيذاء المشاعر ، عدم تنفيذ الوعود ، ومشاعر الإهمال وعدم الاعتبار .

يعترف Rich ، " لا أستطيع أن أخبرك عن عدد المرات التي رأيت فيها الأذى وخيبة الأمل في عيون زوجتي . لقد ألحقت بها الأذى ، لأنها تشعر بأنني لا أهتم بآرائها وأحاسيسها ، وأنني لا أستمع إليها ، لأن ما تقوله ليس مهماً بالنسبة لي . إنني أتطلع إلى علاج ADD لكي يرفعني إلى مستوى توقعات زوجتي . "

ثلاث استراتيجيات لمقاومة تشتت الانتباه

- خفض من شرود الذهن أثناء المحادثات . أغلق التلفزيون ، أغلق باب المكتب ، اختر مكاناً هادئاً .
 - إجر اتصالاً بالعين على فترات متكررة . سوف يساعدك ذلك على أن تعود إلى المحادثة .
 - ركز على لغة الجوارح ، وندمات الصوت للحصول على فهم أعمق .
- أنظر قسم " تنقية ممر الاتصال " في نفس الفصل للتفاصيل .

عقبة الطريق (3) : الاندفاعية

- أجد نفسي غالباً أقول أشياء بدون تفكير
 - غالباً أذهب بعيداً عن المناقشة إذا أصبحت متبرماً أو محبطاً
 - يقول الناس إنهم يجدونني عنيداً أو متغطرساً
- يمكن أن تكون الصعوبة التي يعاني منها الكثير من البالغين الكبار مع ADD في كبح تسرع استجاباتهم اللفظية أو المادية للمثيرات مزلزلاً بدرجة كبيرة ، وخاصة في أماكن العمل . مثل هذه السلوك ليس فقط يحمل الآخرين

على عدم الثقة بك ، إنه في النهاية يمكن أن يحطم ثقّتك في نفسك وفي إمكانياتك .

تفسر Bonnie ، " إنني أكون على ما يرام في العمل ، أساساً ، لأنه في معظم الوقت أكون مع نفسي . أجد نفسي في معاناة داخل المجموعات الكبيرة ، حيث أكون أكثر عصبية . إنني أقول أول شيء يخطر بذهني ، ودائماً ليس صحيحاً لا في النغمة ، أو المحتوى / أو التوقيت . لقد عرفت أن الناس يجدوني أحياناً منتقخة بالقوة ، لأنني دائماً أقاطع المتحدثين .

ثلاث استراتيجيات لكبح جماع الاندفاعية

- قبل أن تأخذ دورك في المحادثة إسأل المتحدث إذا كان هو (أو هي) قد انتهى .
 - لا تشعر بأن عليك أن تملأ كل ثانية من المحادثة . تذكر ، السكوت يمكن أن يكون ذهباً .
 - خذ وقتاً للاستراحة بعيداً عن المحادثة إذا شعرت إنك أصبحت تحت ضغوط الاستثارة أو خارج التحكم في ذاتك . اختر اللحظة المناسبة للاعتذار والخروج من جو المحادثة .
- انظر قسم " تقنية ممر الاتصال " في نفس الفصل للتفاصيل .

عقبات الطريق ذات الارتباط مع ADD

- مزاجي يتغير باستمرار ؛ لا أعرف أبداً كيف أنني مقبل على رد فعل .
.....
- إنني معروف بمزاجي السريع والمتفجر .
.....

- أود أن اضغط على مفاتيح الأفراد أثناء المحادثة .
- نادراً ما أشعر بثقتي بنفسي أو قدرتي لحملي على الدخول
- في المناقشات .

بالإضافة إلى الأعراض الثلاثة الجوهرية في ADD ، بعض أعراض وسلوكيات تشتت وعدم تركيز الانتباه الأخرى ADD قد تؤثر أيضاً على مسار العلاقات بسبب تأثيرها على الاتصال . قد يكون لديك صعوبة لافتة في تكوين والمحافظة على علاقات متينة إذا كنت واحداً من كبار آخرين مع ADD ، الذين يعيشون على سبيل المثال ، " تأرجح المزاج " بصورة متكررة .

عدم معرفة أية حالة انفعالية سوف تكون عليها من يوم إلى آخر ، أو حتى من ساعة إلى أخرى يجعل من الصعب عليك وعلى الأفراد المحيطين بك إنشاء إيقاع ونمط صحيح لعلاقاتك وتعاملاتك .

يقول Mark ، " على الرغم من أنني أعاني من مزاج متسرع إلى حد ما ، فإن ما قد أصاب زوجتي بالجنون كان عبارة عن حاجتي في أن آخذ نصيب الأسد من الفرص طول الوقت . أسرف في سرعة قيادة السيارة ، الإسراف في الشرب ، الإسراف في الإنفاق . اعتقد أن هذا قد مزقها داخلياً . فوق كل ذلك ، لقد رأيت شخصاً ما صدم أو أؤذي بما كنت أقوله . لم تكن المسألة أنني لم أعرف ما كنت أفعله ، أو لم أستطع إيقاف نفسي . فقط اعتقدت فعلياً أن ذلك نوع من الفكاهة . وبالطبع ، إلى أن خسرت صداقة أخرى ، أو فقدت وظيفة أخرى . "

كما هو الحال مع Mark ، مجموعة فرعية صغيرة من الكبار مع ADD كانت لديهم نزعة تجاه سلوك الإثارة بدرجة عالية ، البحث عن المثيرات في كل وقت . على الرغم من أن مثل هذه التصرفات تختفي وراء الحماس الصحي للحياة ، فإن القليل منها يذهب إلى ما هو أبعد ، عندما

يتعلق الأمر بالعلاقات . كما يمكن أن تشهد بالتأكيد زوجة Mark الأولى ،
يوجد شعرة دقيقة جداً بين سلوك السعي إلى المثبرات ، وسلوك تحطيم
الذات، شعرة غالباً يمكن أن يقطعها الكبار مع ADD .

ثلاث استراتيجيات لتدعيم الاستقرار الانفعالي

- أقبل الانفعالات كجزء طبيعي من الحياة . حاول التركيز على الإيجابيات بدلاً من السلبيات .
 - تعلم أن تحدد مشاعرك عندما تحدث ، وأنظر إذا كان هناك نمط في تأرجحات مزاجك أو مثير لتفجيرات غضبك .
 - مرة أخرى ، ركز على أصولك ، مواهبك ، وإنجازاتك . مع تزايد ثقتك بنفسك ، سوف تزداد قدرتك على الاتصال مع الآخرين .
- أنظر قسم " تنقية ممر الاتصال " في نفس الفصل للتفاصيل

التعرف على الأنماط غير الصحية

أعراض ADD والسلوك المرتبط به ، وخاصة انخفاض تقدير الذات ، وارتفاع درجة الإحباط ، تخلق عادة أنماط غير صحية داخل كل أنواع العلاقات . أنظر إذا ما كنت تجد نفسك في أي من العبارات التالية :

- غالباً أشعر كما لو كانت كل الظروف تكسدت ضدي إلى حد أنني لا أستطيع أن أكون نداءً حقيقياً في علاقة ما .
.....
- إن لي طريقتي الخاصة في فعل الأشياء ، ومن الصعب عليّ تغيير بالنسبة لأي شخص آخر
.....
- إنني منهمك وغير منظم إلى حد أنني في حاجة حقيقية إلى شخص ما في حياتي لكي يساعدني على أن أبقى على المسار الصحيح وعلى قمة الأشياء
.....

- لقد تعرضت للأذى كثيراً في علاقاتي ، ومن ثم أجد صعوبة

في الثقة

.....

بأي فرد . أفكر أحياناً ، أنه سوف يكون من الأفضل أن أبقى بمفردي .
بصفتك أحد الكبار مع ADD فإنك تجازف بخطر عالي المستوى مقارنة
بالآخرين ، وذلك في تكوين صورة ذهنية عن الذات سلبية وإشكالية ، ومن ثم ،
قد تحطم علاقاتك . في الواقع الطريقة التي ترى بها نفسك وإمكاناتك لها تأثير
كبير على جودة كل علاقاتك . في كل من دوائر أعمالنا وحياتنا الشخصية ،
عامة يكون لدي أحد الأشخاص اهتمام أكثر قليلاً في العلاقة من الطرف الآخر
، و / أو يشغل مركزاً أكبر أو أقل قوة . في معظم العلاقات يتغير هذا التوازن
في نقاط متنوعة مع تغير الوقت والظروف . يتذكر Rich ، " أفكر في البداية
لاحظت أشياء لعب الأدوار مع آبائي . قبل أن ينفصلا ، كانت والدتي دائماً
تبدو أن تكون في سيطرة تامة . ليس فقط لفرض الانضباط علينا كأطفال ،
ولكن أيضاً في طريقتها ونمطها . كان أبي يترك الأمور تسير كيفما تكون .
ولكن عندما كان يغادر المنزل ، تخفف والدتي إلى حد كبير من صرامتها .
ربما كان ذلك ، لأن مصدر التوتر قد ذهب ، ولكن اعتقد أنه كان لأن الأفراد
عادة يميلون في العلاقات إلى البحث عن نوع من التوازن كل منهم مع الآخر .
إذا تم ذلك بطريقة صحيحة ، فهذا عظيم ، ولكن عندما يتطلب الأمر أن تغير
الكثير جداً من نفسك ، حينئذ ، يمكن أن تكون كارثة . "

لسنا في حاجة إلى القول بأن العلاقات يمكن أن تكون غير متوازنة
وغير صحية لعدد من الأسباب و ADD فقط واحداً منها . لحسن الحظ ،
أعراض ADD غالباً تكون معتدلة بدرجة معقولة - أو أن الفرد مع ADD
خبير بدرجة معقولة في تعويض تلك الأعراض للتخفيف من بعض هذه
الضغوط . ومع ذلك ، في حالات أخرى تتأثر العلاقة بعمق بوجود الاضطراب
المرضي وتأثيراته ، سواء عملياً أو انفعالياً .

أدوار ADD الانفعالية

في الفصل التالي ، سوف نلقى نظرة على بعض الموضوعات العملية ، التي تثار بين الأزواج أو داخل الأسر عندما يعاني عرض واحد أو أكثر من ADD . في نفس الوقت ، من المهم أن تدرك أن بعض أدوار الكبار مع ADD الانفعالية يمكن أن تحدث داخل العلاقات .

الضحية

يعترف Ken ، " لقد مررت بعلاقات كثيرة جداً - في عملي ، وفي حياتي الشخصية - مع مثل هذا الاستقراز ، تبدو معجزة إلا يحدثني أي فرد عنها بالمرّة . لقد كنت ملك كل الضحايا . لا شيء كان خطأي ، لا مخدرات كانت تخصني ، ليس فشلي في الالتزامات منذ بدايتها وحتى النهاية لم يكن الاتجاه التافه موقفي . لقد ألقيت باللوم على والدي ، السيدة التي كانت معي ، الحياة بصفة عامة . وحتى الآن ، حيث أعرف عن ADD ، وأعمل على تغييره ، لازلت أجد نفسي أعيش هذا الإحساس بهذه الطريقة أحياناً . "

ما حدث من معاناة Ken يحدث لكثير من الكبار مع ADD ، الذين يلقون بأنفسهم بوعي أو بدون وعي في دور الضحية . ينعكس صورتهم الضعيفة عن الذات في علاقاتهم بطرق سلبية غالباً . صاحب العمل قد يراك على أنك شخص ما لا يمكن الاعتماد عليه ، ومعرض إلى أن ترتكب أخطاء . قد تبعد أسرتك عنك قليلاً لتفادي أن يصيبها سوء الحظ أكثر مما ينبغي . قد يكون الأصدقاء والزملاء أكثر صعوبة في اكتسابهم ، وأولئك الذين تصبح مندمجاً معهم قد يلجأون إلى أدوار غير صحية لتحقيق توازن مع دورك .

ثلاث طرق لتفادي دور الضحية

- تَوَقَّف عن إلقاء اللوم هنا وهناك بالنسبة لمشكلاتك . بدلاً من ذلك تناول وضع الاستراتيجيات اللازمة لحلها .
- ضع قائمة بإنجازاتك ونجاحاتك . في كل وقت تبدأ الشكوى أو اللوم، تذكر واحدة من انتصاراتك بدلاً من ذلك .
- تَمَسِّك بتحمل المزيد من المسؤوليات عن نفسك . عندما تتعلم مهارات جديدة قدمها إلى علاقاتك .

المتحكم

يعترف Sam ، " لا أستطيع أن أخبرك بما تحمكت لكي أترك في النهاية زوجتي التي أعطت كل جهدها ووقتها للأعمال الورقية ، وميزانية الأسرة ، أو تسليم الخطط الزمنية إلى المساعد . على مدي حياتي ، فكرت أنني كنت الوحيد الذي يعرف كيف يفعل الأشياء على الوجه الصحيح . الآن أعرف أن محاولة الهيمنة ووضع كل الخيوط في يدي كانت طريقة لإنكار أنني في حاجة إلى المساعدة .

قد يبدو الأمر متناقضاً بالنسبة للشخص مع ADD أن يقع في مصيدة نزوة السيطرة بينما في الواقع الحاجة القوية إلى السلطة والقوة رد فعل شائع للاضطراب . يقول بعض الكبار مع ADD ، " إذا لم استطع السيطرة على ما يجري داخل رأسي ، على الأقل أستطيع السيطرة على ما يجري من حولي . " على الرغم من أن ذلك اتجاه صحي عندما يتعلق الأمر بتنظيم العمل الورقي أو إدارة الوقت ، فإنه يعطي نتائج عكسية عندما يتعلق الأمر بالعلاقات التي يمكن أن تتسم بالتوتر والاستياء .

ثلاث طرق لتخفيف السيطرة والتحكم

- إقبل حقيقة أنه لا يوجد شخص كامل متكامل في نفسك ، وفي الآخرين .
- تخلي عن عمل أو نشاط روتيني أسبوعياً إلى شخص ما في حياتك ، دع قرينك (أو قرينتك) يختار المطعم ، أطلب من زميل أن يسلم تقاريرك ، أطلب من أطفالك أن يغسلوا السيارة .
- تعلم أن تعترف وتمدح جهود الآخرين . عندما تفعل ذلك ، سوف تذكر نفسك بأنك ليس الشخص الوحيد ذي المهارات والموهب ، ودعهم يعرفون أن مساعدتهم وتدعيمهم مرحب به .

الشخص العاجز

من زوايا كثيرة ، عكس " المتحكم " هو الشخص " العاجز " . شخص ما يميل إلى اللجوء إلى الأفراد الآخرين لكي يشرفوا على حياته ويديرونها إلى حد التخلي عن كل المسؤوليات بالنسبة لكل من المشكلات والإنجازات التي يلتقي بها على طول الطريق . على سبيل المثال ، يعتقد Ben أنه قدم نفسه في صورة العاجز معظم أوقات حياته ، على الرغم من حقيقة أنه يشعر بأنه طموح تماماً ، ومحفز للنجاح .

يفسر Ben ، " أتصور أنني عندما أقول صراحة بأنني لا أستطيع أن أفعل شيئاً ما ، رأيت أن ذلك لا يصيب أي فرد بخيبة الأمل ، ولكن ذلك النوع من النتائج العكسية ، ربما كان نوعاً من الدائرة الخبيثة . مع زيادة نجاحي في حمل الناس على الاعتقاد بأنني لا أستطيع فعل الأشياء ، تزداد نظرتهم إلى التقليل من شأني . انتهيت إلى الاعتقاد بأنهم كانوا على حق بأنني لا أستطيع أن أفعل شيئاً . قد كان معظم الناس في حياتي أما أولئك الذين شعروا بالأسى من أجلي أو أنهم عجزوا مثلي . "

ثلاث طرق لرعاية نفسك

- ضع قائمة بكل المهام التي تستطيع أداءها بصورة جيدة - وكن موضوعياً . توقف عن طلب مساعدة الآخرين على أي من هذه الأعمال الروتينية أو الأنشطة على تلك القائمة .
- أمحو من شريط حديثك إلى نفسك عبارة " لا أستطيع ، وضع مكانها عبارة " سوف أفعل " .
- أبحث لنفسك عن مدرب ، شخص ما سوف يشجعك على تجريب أشياء جديدة ويحفز جهودك بصرف النظر عن النتائج .

الوحيد

تقول Amy ، " لقد سحبت نفسي من كل علاقة كنت طرفاً فيها حتى مع أسرتي . لقد كنت أفكر دائماً ، أنه من الأسهل أن أكون بمفردي ، بدلاً من أن أكشف نفسي ، مع كل عيوبي إلى شخص ما آخر ، وأواجه الرفض مرة أخرى . "

غريزة Amy لحماية الذات يشاركها فيها الكثيرون من زملاء ADD ، أحياناً ، لأنهم تعرضوا للأذى وخيبة الأمل مرات عديدة من قبل ، وأحياناً أخرى ، لأنهم ببساطة يشعرون بأنهم حمقى وغير مرحب بهم ، حتى إذا لم يكن الآخرون ينظرون إليهم بهذه الطريقة . في الواقع ، هذا الاتجاه ، مثل الاتجاهات الأخرى التي تناقش هنا ، قد تصبح تماماً ، النبوءة التي تحقق ذاتها . الكبار مع ADD ، الذي يرى نفسه (أو نفسها) وحيداً يخلق أمامه الأبواب اجتماعياً وانفعالياً ، إلى أن يتحقق نمط العزلة الحقيقية ، حتى داخل العلاقات .

ثلاث طرق لكي تدع الآخرون يشاركوك

- استمر في تعليم نفسك حول ADD ، وبعد ذلك دع الآخرين يعرفون ، كيف أنه قد أثر على علاقاتك في الماضي .
- لا تفترض أن الآخرين سوف يكونون انطباعاً سلبياً عنك .
- ادفع نفسك إلى المشاركة في مجرد نشاط واحد الذي سوف يحملك على التفاعل مع أفراد جدد .

ملاحقة أهداف الاتصال

حددنا في الفصل السادس والسابع ثلاثة أهداف عامة - التوازن ، البناء التنظيمي ، والرضا - تلك التي تطبق بصورة جيدة على الاتصال والعلاقات . دعنا نتناولها واحداً بعد الآخر .

التوازن

عندما يتعلق الأمر بالعلاقات ، ربما لا يوجد ، ما هو أكثر أهمية من تعلم تحقيق التوازن بين حاجاتك وتوقعاتك مع تلك الخاصة بأي فرد . يحتاج هذا إلى القدرة على أن تأخذ خطوة خارج نفسك قليلاً وترى الموقف من خلال عيون شخص ما آخر . الكثير من الكبار مع ADD يحصرون أنفسهم في بونقه صراعهم الذاتي مع الاضطراب ، إلى حد أنهم يفتقرون إلى الطاقة والرؤية الصائبة لأخذ حاجات الناس المحيطين بهم في الاعتبار ، والتعاطف معهم .

إن ما تتطلبه الإقامة والمحافظة على توازن صحيح في العلاقات يتمثل في القدرة على الإنصات والملاحظة باهتمام ، وأيضاً التعبير عن نفسك بوضوح وأمانة .

البناء التنظيمي

تبنى كل علاقة على هيكل انفعالي ومادي غير مرئي ، بناء تنظيمي له حدود وقيود واضحة جداً . بصرف النظر عن مدي حميمة أو عدم منطقيّة العلاقة، يجب أن يحترم البناء التنظيمي من كل فرد عضو في هذه العلاقة ، وإلا سوف تقشل التوصيلات التي تنشأ أو تتحطم وربما تكون غير قابلة للإصلاح .

يشرح Ben ، " لم أكن أبداً ماهراً في قراءة دوافع الأفراد الآخرين أو تصور ما يتوقعونه . لقد كنت دائماً ، إما أذهب بعيداً عن الحدود أو أفقد القارب معاً . حدث هذا مع كل فرد - المدرسين ، أصحاب العمل ، وأسرتي - وبصفة خاصة السيدات . في المرحلة الثانوية ، استخدمت كل أنواع التنبيه لبعض البنات اللاتي لم يعرني أي اهتمام بالمرّة ، وأخفقت في رؤية إحدى البنات التي كانت تحبني - كل هذا دون أن أعرف ما هو الخطأ الذي كنت ارتكبه . بسرعة تعلمت أن أتوقف عن مجرد المحاولة بعد ذلك "

لسوء الحظ ، هذا سيناريو عام وشامل لكل البالغين الكبار الذين تربوا على مكافحة ADD منذ طفولتهم . نفس الأعراض التي أحبطت محاولاتهم لتعلم الرياضيات أو الهجاء - نشأت الانتباه ، التملل ، القابلية على شروذ الذهن من بين أعراض أخرى - أيضاً عطلت قدرتهم على التقاط المهارات الاجتماعية التي يتعلمها الأطفال والمراهقون بطرق أغلبها غير مباشرة . هذه المهارات التي تتضمن قراءة لغة الجوارح ، وفك رموز

التعبيرات الصوتية (التنغيم) ، تسمح لمعظم الناس أن يدركوا بسهولة حدود العلاقات الإنسانية . ومع ذلك ، بدونها ، الروابط التي نشأت تتجه إلى الهشاشة في أحسن الحالات ، وغالباً تتحول إلى توترات وارتباكات . كما سوف ترى في القسم التالي ، التعلم من المهد إلى اللحد ، فليس هناك وقت معين لكي تتعلم أو تحسن هذه المهارات ، ومن ثم تحسن قدراتك على تحديد واتباع قواعد التفاعل الاجتماعي .

الرضا

فوق كل هذا ، تتمثل أهداف الاتصال في أن تتعلم ، تتقدم ، وتشارك أعباء ، وبهجة العمل ، الحب ، وحياة كل يوم ، كل منا مع الآخر . ومع ذلك ، بالنسبة للكثير من الكبار مع ADD ، فإن الصعوبات التي تضعها أعراض ADD أمام عملية الاتصال تقلل من شأن هذه الأهداف . بدلاً من ذلك ، إنهم يشعرون بالقلق والارتباك حول علاقاتهم ، بدلاً من أن تكون مصدراً لتدعيمهم واستثارتهم .

تقول Amy ، " إلى أن عرفت عن أعراض ADD ، اعتدت أن أصبح محبطة أمام الناس وأمام نفسي . عندما كنت صغيرة ، حاربت ضد كل القواعد التي اعتقدت أنها فقط وضعت لمعاقبتي لمجرد أنني مختلفة . أخيراً ، استسلمت وانسحبت . الآن ، أحصل على بعض العلاج ، وأتصور ما يمكن أن أفعله لتغيير الأشياء . "

بالضبط مثل Amy ، أنك تستطيع أيضاً أن تبدأ في إتقان بعض المهارات السلوكية الجديدة التي سوف تساعدك على إزالة الحواجز التي قد يكون ADD قد وضعها بينك وبين باقي العالم .

تنقية ممر الاتصال

كمجتمع ، نحن نشارك في المعلومات بطرق كثيرة مختلفة : خلال وسائل الإعلام مثل التلفزيون ، الراديو ، والسينما ، وأيضاً من خلال الكلمة المكتوبة في الصحف ، المجلات ، والكتب . عندما نتحدث هنا عن الاتصالات ، مع ذلك ، سوف نتصب مناقشتنا على الاتصال فيما بين الأشخاص . التبادلات الخاصة التي تحدث بين الناس في جماعات صغيرة نسبياً . إنه من خلال مثل هذا التفاعل نشكل تقريباً كل العلاقات في حياتنا ، من تلك الاقتربات الأكثر حميمة ، إلى المعرفة بالأشخاص الأكثر تبخراً .

فهم عملية الاتصال

يحدث الاتصال الناجح ، عندما يستخدم المرسل كلمات وعبارات تمثل بالضبط الرسالة التي تنوى تمريرها ، والمستقبل يفك رموز الرسالة على وجه صحيح . في الواقع يمكن تجزئته عملية الاتصال عند أي نقطة ، وإذا حدث هذا ، تفقد الرسالة معناها ويحدث سوء الفهم .

كما ذكر سابقاً ، أعراض ADD الأولية - الإفراط في النشاط ، تشتت الانتباه ، والاندفاعية - غالباً تمزق عملية الاتصال . لحسن الحظ ، يستطيع العلاج بالعقاقير الطبية أن يزيل هذه الأعراض بصورة كافية لكي يكتسب الكثير من الكبار بعض السيطرة على مهاراتهم الاجتماعية . التدريب السلوكي ، وخاصة بالنسبة لذوي ADD الذين كانوا بصفة خاصة مندفعين ، يحتاجون إلى أن يأخذوا وقتهم ، مخلصين ، ويعملون بجد واجتهاد ، ولكنه يمكن أن يساعد أيضاً لترقية علاقات صحية وأكثر إنتاجية .

عملياً ، إنك تتحمل مسئولية دورين - ذلك الخاص بالراسل والمستقبل - في كل وقت تندمج في محادثة مع شخص ما آخر . إنك ترسل معلومات عن طريق الكلام ، الإيماءات ، وإعادة وضع مزاجك ونيك من خلال أمارات غير لفظية أخرى . تقول أن هذه الأنشطة تتضمن " مهارات تعبيرية " حيث تتطلب منك أن تأخذ دوراً حيويًا في نقل الرسالة . إنك تتسلم المعلومات من خلال الإنصات ، الملاحظة والإحساس بمزاج ونية الآخرين . تتطلب مهارات الاستقبال ، المزيد من الطاقة ، والتركيز ، كما هو الحال مع مهارات التعبير الأكثر حيوية . في هذا الجزء من الفصل سوف نوضح لك كيفية تحسين تلك المهارات .

تطوير مهاراتك التعبيرية

- أميل إلى التحدث بسرعة مبالغ فيها
 - أنني غالباً أكون عصبياً ، لأنني أخشى أن استخدم الكلمات الخاطئة
 - يطلب مني الناس دائماً أن أرفع صوتي (أو أخفضه)
 - غالباً أفقد سلسلة أفكاري أو أذهب بعيداً عن الخط المستقيم
 - تمللي وعدم إحساسي بالطمأنينة غالباً يتناقضن أو يشوه المعنى الذي أسعى إلى توصيله
 - أحياناً أشعر أن الناس لا تراني كما أنا حقيقة
- " التعبير عن الذات " - التقديم الدقيق لأرائك وشخصيتك إلى العالم الخارجي - في حقيقته فن . سواء يوجد تحدى إضافي من ADD أو لا يوجد ، فإن توصيل رسالتك الشخصية يتضمن ، كما ذكر سابقاً ، ثلاثة أنشطة متداخلة : التحدث ، الإيماء ، وترحيل أو توصيل الرسالة .

التحدث

لم تكن لدي فكرة كيف يبدو صوتي إلى أن حضرت حفلة كانت مصورة بالفيديو ، عندما شاهدت الفيلم رأيت لأول مرة ما كان يخبرني به الناس على مدى سنوات - أحياناً برفق وأحياناً بدون . إنني أتكلم بإسراف ، وسريعاً بإفراط ، وأحياناً عن أشياء بلا معنى . لقد سلطت علي الكاميرا لمدة ثلاث دقائق تقريباً ، وكنت فقط أترثر حول أحد الكتب الذي قد قرأته للتو . الشخصان اللذان كنت معهما ظهرا كما لو كانا قد تعرضا لصاعقة هوجاء ولم يستطيعا التقاط كلمة واحدة ولو جانبية . الآن ذلك شيء ما أريد أن أعمل على معالجته . تحديداً يمكن أن تظهر صعوبات التحدث في ثلاث مجالات : معدل إيقاع التحدث (tembo) تنغيم (ترنيم) الصوت (intonation) ، الجودة ونظم اللغة ؛ الطلاقة (fluency)

معدل الإيقاع : على الرغم من أننا نميل إلى الاعتقاد بأن أنماط المحادثة تختلف على نطاق واسع من متحدث إلى آخر ، ومن ظرف إلى ظرف آخر ، يوجد في الحقيقة إيقاع منتظم إلى حد ما للحديث العرضي ، والذي ، عندما يتغير تغيراً جذرياً ، لا تصدقه إذن المستمع .

إذا شعرت ، أو قيل لك أنك تتكلم بسرعة غير مطلوبة أو أنك تميل إلى الهيمنة على المحادثة ، اختبر نفسك عن طريق شريط لتسجيل عدد قليل من المحادثات (بعد أخذ إذن أصدقائك !) ثم اضبط توقيت المعدل على السرعة التي تتحدث بها ، إذا كانت أسرع من 150 كلمة في الدقيقة ، فإن رسالتك قد تصبح مشوهة . قد يفهم من ينصت إليك عصبية معينة ، عدم الإخلاص أو حتى العناد ، على الرغم من أنه لا شيء من هذا مقصود . كما أنه إذا زادت فترة الكلام عن 40 ثانية في الوقت الواحد ، قد ينظر إليها على أنها خطبة أكثر منها مساهمة في المحادثة .

يضاف إلى ذلك ، يمكن أن يكون نمط مقاطعة الآخرين مزعجاً أيضاً . يقول معظم الكبار مع ADD أنهم وجودوا أنفسهم يقاطعون لأنهم يخشون أن ينسوا ما يريدون أن يقولوه عندما يأتي دورهم في الحديث ، أو لأن آخرين يتحدثون ببطء ممل . هذه العادة تحتاج أيضاً إلى اكتشافها عندما تسمع شريط التسجيل لدراسة نمطك في التحدث .

التغيم (الترنيم) : نغمة الصوت حجر عثرة أخرى محتملة على طول ممر المحادثة بالنسبة للكثيرين من الكبار مع ADD . في الغالب الأعم ، وخاصة في حالة العصبية أو الضغوط الزائدة فإن التعليقات تخرج في حدة أو في صراخ ، بدلاً من أن تكون في نغمة عادية ، وذلك من أولئك الذين يعانون من الإفراط في النشاط والتلمل . عادة يسبب تشتت الانتباه والاندفاعية مجموعة مختلفة من المشكلات ، حيث يتحدث أفراد ADD ذوي هذه الخصائص بصوت مرتفع بصورة غير لائقة أو بحدة غير لائقة أو حتى بالفاظ غير لائقة .

الطلاقة : يتمثل المكون الثالث في أسلوب الصوت في الطلاقة : القدرة على الحصول على الكلمات الصحيحة للتعبير عن المعنى الذي تقصده ، وأن تنطقها بصورة صحيحة ، وأن تخرجها سلسلة . الحقيقة أن كل فرد - سواء يعاني أو لا يعاني من ADD - لديه ، مخاوف حول هذا الوجه من أوجه التحدث ، خشية أن ينظر إليه على أنه غير متعلم أو غير واثق .

لأن صعوبات القراءة القاسم المشترك مع ADD ، فإن نطاق الكلمات التي يعرفها ويستخدمها ADD البالغين على أساس منتظم قد تكون محدودة . إذا كان هذا يمثل مشكلة بالنسبة لك ، يوجد العديد من الكتب التي يمكن أن تساعدك على تحسين مهارة قاموس كلماتك .

الإيماء

الكلمات ليست الطريقة الوحيدة التي لدينا لترحيل الرسائل . في الحقيقة تؤدي أجسامنا إسهاماً كبيراً في عمل المحادثات : التعبير الذي على وجوهنا ، الطريقة التي نمسك بها أجسامنا والإيماءات التي نصنعها بأيدينا تحمل من المعاني كما تحملها الكلمات التي نستخدمها . الكبار مع ADD الذين يعانون من الأعراض العامة مثل التملل وتشتت الانتباه يعانون من صعوبات معينة مع هذا الوجه من عملية الاتصال لعدد من الأسباب .

الاتصال بالعين : الاتصال بالعين أحد أهم الطرق الإنسانية في اتصال البشر كل منهم بالآخر . إذا تفاديت النظر مباشرة إلى عيون شخص ما عند التحدث، يمكن أن تفهم على أنك غير أمين ، أو شارد الذهن ، ومرة أخرى، المعني الحقيقي لرسالتك قد يفقد أو يصبح مشوهاً ، باستخدام الاتصال بالعين غالباً ، سوف ليس فقط تشجع على الثقة في الذين يستمعون إليك ، ولكنك أيضاً سوف تكون قادراً على الحكم بصورة أفضل حول كيفية استقبالهم لرسالتك برؤية نظرات أعينهم والتعبيرات على وجوههم .

تعبيرات الوجه : حاول هذه التجربة : أنظر في المرأة وقل هذه الكلمات ، " لقد طلبني الرئيس في مكتبه اليوم " بابتسامه على وجهك . ثم قلها مرة أخرى مع وجه عابس .

أليس تبدو نفس العبارة بمعنيين مختلفين استناداً إلى تعبيرات وجهك؟ إذا استخدمت العبارة مع زوجتك (أو مع زوجك) بابتسامة ، فإنه من المحتمل هي (أو هو) أن تفترض أنك قد حصلت على تقدير من مشرفك أو ربما علاوة استثنائية . قلها بوجه عابس ، والاحتمال الأكبر سوف يكون أنك قد تعرضت للتوبيخ بطريقة ما أو بأخرى .

المفهوم مهم جداً بالنسبة للكبار مع ADD لكي يضعوه في أذهانهم ، حيث قد يتجه كثيرون للتفكير حول شيء ما غير ذلك الذي يتحدث عنه هؤلاء الكبار مع ADD . عندما تعمل على تخفيض حالات الشرود الذهني أثناء المحادثات ، فقد لا تمثل تعبيرات الوجه مشكلة لك .

لغة الجسم أو الجوارح :

" قف مستقيماً " - هذه نصيحة أمهاتنا لنا مراراً وتكراراً . وكما هو الحال مع الكثير من كلماتها التي تشع حكمة وعمق بصيرة ، فقد كانت على حق حول هذه أيضاً . الصورة الذهنية التي نقدمها إلى محيطنا الخارجي تستند إلى حد كبير على كيفية حمل أنفسنا . الوقوف بطولك كاملاً يعبر عن الثقة وضع أذرعنا إلى جانباً يشير إلى إمكانية استعدادنا ، لمس يد أو ذراع شخص ما برقة أثناء التحدث تشير إلى الحميمة والدفع .

تقول Marion ، " حتى عندما يكون كل شيء لدي تحت السيطرة نسبياً ، فإن الموظفين في مكتبي كان يمكن أن يعتقدوا أنني في حالة زعر بسبب الطريقة التي أتحرك بها . إنني كنت أندفع هنا وهناك ، أو أقلب بأصابعي الأشياء التي على المكتب وأنا أتحدث إليهم .

إنني كنت أبدو أقل تنظيماً بصورة لافتة مما كنت عليه في الواقع - وأنا بالفعل غير مرتبة بصورة جيدة ولكن بدرجة معقولة . ولكن قد عرفت الكثير من الناس الذين ، على الأقل مروا بفترات طويلة نسبياً من الارتباك ، وكانوا قادرين على إخفائها ، ولأنهم كانوا يبدون هادئين وتحت السيطرة . كم أحسد مثل هؤلاء الأفراد الذين استطاعوا أن يبعدوا ذلك من طريقهم . إنني فقط أتعلم أن أفعله بنفسه والنتيجة مرضية . "

ترحيل أو توصيل الرسالة

المستوى الثالث من التعبير أكثر دقة وخداعاً في وصفه مقارنة بكل من التحدث والإيماء . يتعلق ترحيل أو توصيل الرسالة بالانطباع الذي تحمله من خلال مظهرك الخارجي ، الطريقة التي تقترب بها من الناس ، والمحيط الذي تختاره لتجري المحادثة .

التقديم : على الرغم من أن " الملابس تصنع الإنسان " قد يكون تعبيراً قد تقادم كثيراً ، فإنه يبقى صحيحاً أن طريقة ملبسك ، وحالة هيئتك الشخصية توصل رسالة كبيرة عنك . لسوء الحظ ، بعض الكبار مع ADD ، لا يعطون اهتماماً قوياً لهذا الوجه من أوجه الحياة ، ولا يعتبرونه ذا أهمية .

يدعي Mark ، " ليست المسألة كما لو كنت الساذح طول الوقت . ولكنني شعرت بأن مسaire الأزياء والتجهيزات العصرية وطريقة حلاقة الشعر الجديدة كانت في الواقع آخر ما أفكر في تدوينه على قائمة اهتماماتي . اعتقدت أنه ليس مهماً كيف يبدو مظهري ، المهم بالنسبة لي ماذا يمكن أن أفعله . بصراحة ، أحببت الشعور بأن أكون ثائراً ورفضت الامتثال والخنوع . لقد اكتشفت حينئذ أنني أستطيع الكثير على الكثير مع الناس الذين يثقون بي أكثر ، إذا ظهرت كما لو كنت احترم نفسي واحترمهم، بأخذ الوقت لكي أبدو حسناً ."

القرب : المسافة التي تضعها بين نفسك والشخص الذي تتحدث إليه هي رسالة دقيقة جداً ولكنها محورية في ذاتها وبذاتها . على الرغم من أن كل مجتمع وكل ظروف اجتماعية لها مجموعة قواعدها بصفة عامة . عندما تكون أكثر قرباً إلى زميلك في المحادثة ، تزداد الألفة والسرية التي ترجوها من المناقشة - ومن ثم علاقتك . المسافة المعيارية بين أطراف المحادثة

العرضية تتراوح ما بين 3 - 5 قدماً ؛ أي مسافة أكثر قريباً من حوالي 12 - 20 بوصة تدل على المصادقية ، إذا لم تكن الحميمة .

ومع ذلك ، وضع افتراض صحيح حول مستوى الاندماج الملائم يتطلب حساسية معينة إلى الموقف ، وإلى مشاعر الأفراد الآخرين - تلك الحساسية التي قد تعطلها أعراض ADD . إذا أصبحت شارد الذهن أو متململاً إلى حد إخفاقك في تفسير الموقف تفسيراً صحيحاً ، فإنك قد تجد نفسك قد عبرت الحدود الشخصية جداً التي يقيّمها الناس حول أنفسهم . عندما ينتهك الفضاء أو المساحة الشخصية للفرد قد يترك مع الإحساس بالقهر ، الارتباك ، أو حتى الغضب .

السياق : يقول Sam ، " لا يمكنني أن أخبرك بعدد المرات التي سوف تردد بها زوجتي هذه العبارة " هذا ليس الوقت أو المكان لهذه المحادثة " . إنني لا أستطيع أن أقرأ مزاجها قراءة صحيحة ، وإلا سوف تكون مسرفة في ضوضائها أو مسرفة في صمتها . أنا كان لدي وقت حقيقي صعب لإلتقاط روح الموقف . "

مكوّن آخر ، أحياناً خادع ولكنه دائماً محوري في عملية الاتصال يتمثل في فكرة السياق عملياً ، لا تجري محادثة في فراغ ، وما يقال ، قد يستقبل بصورة مختلفة ، استناداً إلى البيئة التي قيل فيها . محاولة مناقشة مشكلات ميزانية الأسرة بينما زوجتك (أو زوجك) ليست على ما يرام صحياً من المحتمل أن يكون بلا جدوى ، بالإضافة إلى احتمالات اشتعال الموقف إذا شعرت أو تم تحذيرك أن توقيتك للمحادثة غير ملائم . حاول أن تصبح أكثر وعياً بالبيئة والمزاج العام ، قبل أن تدشن محادثة مهمة .

خمس نصائح لتحسين مهاراتك التعبيرية

- سجل على شريط محادثة أجريتها مع شخص ما . دون ملاحظة عن الآتي :
- السرعة التي تحدث بها (ليكن هدفك ليس أكثر من 150 كلمة في الدقيقة)
- الوقت الذي يستغرقه الحديث (ليكن هدفك ليس أكثر من 30 - 40 ثانية في المرة الواحدة ، في المحادثة العرضية .)
- نغمة صوتك (بصفة عامة ، يجب أن تساير الشخص الذي تتحدث معه ، وتلائم السياق)
- قاطع نفسك على فترات لكي تسأل الطرف الثاني في المحادثة ، إذا ما كان هو (أو هي) يتابعك ، أو لديه أي شيء يضيفه .
- أعمل على تخفيض أو إخفاء حالات التملل بقدر ما تستطيع .
- حقق انطباعاً جيداً ، مع هيئة دقيقة لمظهرك ، وبمضى الوقت ، إنشاء الأسلوب الذي يظهر حقيقة شخصيتك .
- راقب المسافة التي تقف عليها ومدى بعدها عن الشخص الذي تتحدث إليه (بالنسبة للمحادثات العارضة ، المسافة ما بين 2 - 3 قدماً ملائمة)

تنمية مهاراتك للاستقبال

- عادة تأخذ مني عدة دقائق لكي أفهم جوهر المحادثة
- غالباً أنحول بعيداً عن المحادثة نتيجة ضوضاء أو نشاط دخيل
- عادة أقاطع المتحدث قبل أن ينهي هو (أو هي) بيانه

- لا أكون دائماً متأكداً ماذا يعني ما قد قيل
- غالباً أشعر بأنني خارج المكان كما لو كنت لا أنتمي
- أشعر بأنني مهدد وغير مطمئن عندما تربكني المحادثة

الاستقبال يعني استلام صوت ، رؤية ، ومعلومة من العالم الخارجي . في الواقع عندما نفكر في الاستقبال ، فإننا نفكر في أجهزة تليفزيوناتنا التي تستلم صوراً وأصواتاً ترسل من محطات إذاعية بعيدة . إذا كان استقبال TV سيئاً ، فإن الصور والأصوات تكون مشوهة ، والرسالة غير واضحة . ينطبق نفس المبدأ على المحادثة . إذا كنت شارد الذهن ، غير مستعد ، وليست دقيق الملاحظة ، يمكن أن يقال أن استقبالك سيء ، ومن المحتمل أن الرسائل التي تتسلمها تكون غير واضحة ويساء فهمها . بالضبط كما تفعل مع جهاز تليفزيونك ، قد تحتاج إلى ضبط أجهزة استقبالك الداخلية للصوت والصورة .

الإنصات

بينما السمع ملكة يولد بها معظمنا ، فإن الإنصات مهارة يجب تنميتها و غرسها ، وخاصة إذا كان أحد الأفراد يعاني أيضاً من حالة مثل ADD مع احتمال أعراضه في شروذ الذهن والارتباك . يتضمن الإنصات الجيد على الأقل ثلاثة مكونات : إعداد نفسك لاستلام رسالة ، التركيز على الرسالة وتفسيرها ، وبعد ذلك ، تكوين استجابة ملائمة لما تسمعه وتفهمه .

الإعداد : من المحتمل أنه لا يوجد شخص على وجه الأرض حياً الذي لم يفاجأ بمقاطعة لفظية غير متوقعة في وقت ما أو في آخر . أنت تسمع الكلمات ، ولكن لأنك لم تكن متوقفاً لاستلام رسالة ، فإنك لا تستطيع تشغيل

المعلومات التي تحتوى عليها الرسالة ذهنياً . في حالات كثيرة ، نطلب من المتحدث أن يكرر الرسالة قبل أن تكون قادراً على الاستجابة .

لكي تتفادى أن تؤخذ على حين غرة ، حاول أن تكون واعياً بما يحيط بك ، الإمكانات القائمة لإجراء المحادثة ، وحتى أي أنواع الاستجابة من المحتمل أن تكون متوقعة منك . على سبيل المثال ، إذا ظللت مركزاً على موضوعاتك التجارية أثناء حضورك اجتماع للموظفين ، فلاحتمال الأكبر أن تلتقط الرسائل ذات الارتباط بالعمل عنه في حالة أن يكون تركيزك على مباراة كرة السلة التي شاهدها بالأمس .

تذكر Bonnie ، " ذهبت مرة مع صديق إلى تلك المطاعم اليابانية، حيث يطهون العشاء وأنت جالس على الطاولة . هل تعتقد بأنني سمعت كلمة واحدة مما قاله ؟ كنت مشغولة جداً أراقب رئيس الطهاة ، ألعب بالعودان الخشب لتناول الطعام ، أتحدث مع الأفراد القريبين منا حول كم كان كل شيء بارداً . كان هناك الكثير الذي يجري حولنا الذي يشد انتباهك . في المرة التالية ، عندما خرجنا لتناول العشاء اخترنا مطعمًا فرنسيًا حيث تكلمنا على مدى ساعات .

مما لا شك فيه ، ليس من السهل دائماً أن تختار ما يحيط بك . سوف توجد أوقات عندما يكون المناخ في حالة ضوضاء لا يمكن تفاديها ، ويكون عليك أن تستجمع كل قوى التركيز لديك لكي تنصت حقيقة . مع ذلك ، عندما يكون ممكناً ، رتب لإجراء المناقشات الشخصية والخاصة بأعمالك في بيئة توفر للمحادثات إعطاء ما تستحقه من اهتمام وانتباه .

إظهار التعاطف : الاستجابة جزء من الإنصات - ليس فقط بالكلمات ، ولكن بتقديمات وعرض معرفة أخرى أكثر دقة . إننا ندع الآخرين يعرفون أننا قد استوعبنا معني رسائلهم انفعالياً وفكرياً بأنواع متنوعة مختلفة . قد

نومئ برءوسنا أثناء المحادثة من وقت إلى آخر ، نبسّم عندما يوجد شيء ما يتسم بالفكاهة أو البهجة . أو أن نلمس يد أو ذراع المتحدث إذا أثارنا ما يقوله .

لأن الكثير من الكبار مع ADD غالباً يعانون من صعوبات التركيز المستمر على المحادثة ، فإنهم لا يظهرون التعاطف الذي يساعد على ازدهار الاتصال . ومن ثم ، قد يبدوون باردين ، وبعيدين بالنسبة للأفراد المحيطين بهم ، على الرغم من أن مشكلتهم تنجم عادة ، إلى حد كبير ، من عدم القدرة على التركيز أكثر من نقص الاهتمام . ذكر نفسك بأنك تستطيع تفادي مثل هذا الانطباع ، إذا أعطيت الانتباه الأكثر حرصاً والاستجابة الأكثر أمانة إلى ما تسمعه ، وذلك قد يساعدك على أن تبقى أكثر يقظة أثناء المحادثة .

الملاحظة

عندما تفكر في الأمر ، فإن رؤيتك بالعين تقريباً لها نفس أهمية استماعك بالأذن ، عندما يكون المطلوب تفسير ما تسمعه . التعبيرات على وجه شخص ما ، الإيماءات التي يستخدمها ، والنظر المتأمل إلى عينيه يضيف الكثير إلى مدلولات الحديث الجاري . ومع ذلك الكثير من الكبار مع ADD يعانون من قدرتهم على النقاط هذه الرسائل غير اللفظية ما لم يذكروا أنفسهم عادة بأن يلاحظوا كما ينصتوا .

الاتصال بالعين : تفسر Amy ، " كان زوجي كثيراً ما يغضب مني ، لأنني كثيراً ما كان يشرد ذهني إلى مكان ما . ولقد كان على حق ، لأنه غالباً ، عندما لم أكن أنظر إليه مباشرة ، كنت في الواقع لا أنصت إليه أيضاً . وحيث أننا قد تجادلنا كثيراً حول البعض من هذه السلوكيات ، فقد

تعلمت نوعاً من التصرف يمكن أن يعيدني إلى المحادثة عن طريق إجراء اتصال قوي بالعين مع الشخص الذي أكون في موقف التحدث إليه ، أياً من كان هذا الشخص . لقد ساعدني ذلك على ؛ ليس فقط إعطاء الانتباه الأكثر تركيزاً ، ولكن أيضاً استيعاب معنى ما يقال بسرعة ودقة أكبر .

قراءة تعبيرات الوجه وملاحظة حركات الجسم . إجراء اتصال بالعين بالتأكيد سوف يساعد ، ولكن من الهم أيضاً التعرف على وتفسير تعبيرات الوجه في نفس الوقت . أيضاً حركات الجسم تكشف عن الكثير من الحالة الذهنية للفرد أثناء المحادثة . إذا بذلت المجهود اللازم لملاحظة تحركات الجسم ، استقامته نراعه ، يديه ، أصابع يديه ، بعده أو قريبة - فإنك سوف تدرك مضامين رسالة المتحدث بسرعة وبدقة حقيقية .

الإحساس

غالباً ما هو أكثر دقة وبراعة من كل الكلمات والإيماءات المستخدمة يتمثل في العناصر غير المرئية التي تحدد المغزي العام للمحادثة . العلاقة بينك وبين الطرف الآخر في المحادثة ، الأوضاع التي تجري في إطارها المحادثة، وحتى المكون الأكثر خداعاً - المزاج - يحتاج كل هذا إلى الفهم لكي تدرك المعنى الحقيقي للرسالة .

فهم العلاقة : توجد طريقتان حيث طبيعة العلاقة بينك وبين من تتكلم معه تكون مهمة . تتناول الطريقة الأولى اختلافات الأدوار والمكانة : قد يختلف كلام رئيسك معك عن كلام صديقك ، وكلاهما يتطلب مهارة إنصات مختلفة . تركز الطريقة الثانية على تاريخ العلاقة . تختلف المحادثة بينك وبين شخص غريب عن تلك التي بينك وبين شخص حميم . مع زيادة معرفتك بشخص ما ، يصبح نمط اتصالك أكثر ألفة وشخصياً .

ملاحظة الأوضاع المحيطة : كما قد ذكر سابقاً بأن الاتصال لا يحدث في فراغ ، فإنه من المحوري إدراك السياق الذي قد اختاره طرف المحادثة الآخر ليكون بيئة محادثتكما .

قراءة المزاج : يدعي Sam ، " في أوقات كثيرة أعود إلى البيت ، وأنا أفكر حول العمل بالنسبة لمسار مختلف تماماً ، ولم ألاحظ أن زوجتي كانت تشعر بالحزن أو الغضب . كانت نغمة صوتها وكل شيء آخر يبدو لي طبيعياً وهادئاً ، ولذلك افترضت أن الأمر كذلك . لو أنني أعطيت اهتماماً أكثر ، مع ذلك ، كنت قد رأيت أنها كانت مستاءة ، وتنتصت بمجموعة آذان أخرى غير آذانها . "

قراءة مزاج شخص ما آخر ليس عملاً سهلاً أبداً بالنسبة لأي فرد مع أو بدون ADD ومع ذلك ، مثل Sam ، قد تتحسن علاقتك ، إذا حاولت التقاط الأمارات الأكثر دقة في مزاج ونية الشخص الذي تتحدث إليه .

خمس نصائح لتنمية مهاراتك في الاستقبال

- ليكن ذهنك متفتحاً حول المتحدث ؛ حينئذ سوف تنتصت باهتمام أكبر .
- حاول أن تقلل من مثيرات الشرود الذهني الخارجية بغلق باب المكتب ، وغلق مفاتيح الراديو والتلفزيون ، ودفع نفسك إلى التركيز فقط على المحادثة التي تجري بين يديك .
- إذا فقدت الخيط الذي يربط بالمحادثة ، أعد نفسك إلى جو المحادثة عن طريق العودة إلى الاتصال بالعين مع المتحدث .
- توقف وفكر قبل أن تقاطع . انتظر إلى أن تنتهي الرسالة كاملة ، وقد أخذت وقتك لتفسيرها قبل أن تدلي بمساهمته .
- احترام علاقتك بالمتحدث وبسياق المحادثة .

تطبيق مهارات الاتصال على العلاقات

مراجعة مهارات الاتصال الأساسية مثل تلك التي تناولناها حالاً يجب أن تدعم جهودك لكي تعبر وتستقبل الرسائل بوضوح أكبر . كما أنت بدون شك على وعي ، فإن تشكيل والمحافظة على العلاقات يتطلب تطبيق هذه المهارات بطرق مختلفة ، استناداً إلى الأفراد والسياق المرتبط بالمحادثة . فيما يلي وجهة نظر شاملة لبعض الموضوعات التي يمكن أن تظهر في مواقف متنوعة .

الفن الجميل في تفاعل المجموعة

تقول Bonnie ، " اعترف ، أنني أكون مذعورة عند الذهاب إلى حفلة . كل المحادثات التي تجري حولي ، التغيير المستمر للموضوعات ، الشخصيات والأساليب المختلفة ... أصبح ببساطة غارقة في دوامة . وهناك حقيقة أنني أعمل بمفردي طول اليوم ، غالباً داخل حجرة صغيرة وهادئة مع جهاز كمبيوتر ، تضيف فقط المزيد إلى عدم راحتي . "

ليست Bonnie بمفردها . كثيرون من زملائها مع ADD يجدون تفاعل المجموعة في الحفلات والاجتماعات ضمن أكبر تحديات اتصالاتهم ، ولعدد من الأسباب المختلفة . وكما تصف Bonnie ، تشتمل التجمعات الكبيرة على الكثير من الأفراد - كل منهم بأسلوبه الفريد المتميز - عادة يتحدثون عن موضوعات عديدة متنوعة في نفس الوقت ، بما يجعل المحادثة متحدية بصفة خاصة لأولئك الكبار مع ADD .

يقول Rich ، " أميل إلى أن أكون في كل مكان في الحال ، وخاصة في الحفلات . لا أعرف إذا ما كان لدي حاسة سمع أكثر حدة من المعتاد .

إذا لم أكن حريصاً - وأنا لست دائماً حريصاً - سوف أنتهي إلى التعليق على المحادثة التي تجري بين مجموعة تبعد عن مجموعتنا بمجموعتين أخريين . "

إذا كنت تعاني من نوع خاص من صعوبات الاتصال يتمثل في التجمعات الاجتماعية ، فإن النصائح التالية قد تساعدك على تطبيق المهارات التي نوقشت في هذا الفصل على مثل هذه المواقف :

نصائح للتصرف الجيد في التجمعات الكبيرة

- استعد للحفلة أو الاجتماع الذي تشرع فيه بالقراءة عن الوقائع الحديثة أو الموضوع المعروض .
- حاول أن تكبح جماح نفسك من التفكير المسبق بفترة زمنية طويلة حول ما سوف تقوله فيما بعد - ركز بدلاً من ذلك على المتحدث ورسالته (أو رسالتها)
- أحصل على مدرب الذي يمكن أن يساعدك على البقاء متابعاً ومركزاً، وأيضاً يعطيك تغذية مرتدة حول كيفية تفاعلِكَ مع الآخرين .
- أعط نفسك راحة : بعض الناس - مع أو بدون ADD - ببساطة ليسوا النمط الذي يتفق مع المجموعات الكبيرة . إذا كنت من بين هؤلاء ، إعط نفسك إذنًا بتقييد عدد الحفلات أو الأحداث التي تحضرها ، ولا تشعر بالذنب حول ذلك .

الاتصال في مواقع العمل

القواعد واللوائح التنظيمية - مصدر الأذى الذي أصاب الكثيرين من الكبار بما يعانونه مع ADD . - موجودة بوفرة في معظم مواقع التوظيف . بالإضافة إلى إدارة الوقت والإجراءات التنظيمية ، يوجد أيضاً قواعد كثيرة غير مكتوبة عليك أن تتعلمها وتتبعها فيما يتعلق بالعلاقات بين العاملين . إنها، حتى أكثر صعوبة واستياء بالنسبة للكبار مع ADD للفهم أو الامتثال لها .

التحدي الآخر المرتبط بالعمل بالنسبة للكثير من الكبار مع ADD يتضمن صورة ذهنية : لكي تبدو مسترخياً ، يقطاً ومنتجاً في الوظيفة ، لسه نفس الأهمية تقريباً في أن تكون بالفعل مسترخياً ، يقطاً ، ومنتجاً في الوظيفة . لسوء الحظ ، الكثير من أعراض ADD تعمل على التقليل من شأن هذه الصورة الذهنية : العاملون ذوو الإفراط في النشاط أو التملل ينفرون بأرجلهم أو يتجولون هنا وهناك بدلاً من أخذ ملاحظات أو قراءة تقرير . يؤدي تشتت الانتباه للكثير من الكبار مع ADD على أن يظهروا منخرطين في أحلام اليقظة أو مبددين للوقت . وتفسر الاندفاعية غالباً - أحياناً على وجه صحيح - على أنها زعر أو عدم تنظيم من الرؤساء، الزملاء ، والمرءوسين .

مما لا شك فيه ، إدارة الأعراض عن طريق تناول العقاقير الطبية أو تعلم الأساليب السلوكية مهم جداً وبصفة خاصة في مواقع العمل . بالإضافة إلى الاستراتيجيات التي تعلمتها في هذا الفصل وفي الفصول السابقة ، قد تساعدك النصائح التالية على اكتساب مزيد من السيطرة في موقع العمل .

نصائح لتدعيم الاتصال المدعّم في مواقع العمل

- استعن بمدرس خاص لمساعدتك على فهم واتباع البروتوكولات المكتبية .
- خفض من الضغوط المرتبطة بالعمل باتّباع إدارة الوقت والأساليب التنظيمية التي جاءت في الفصل السابع . سوف يساعدك هذا على تخفيض كمية الرد بحدّة على الآخرين والإفراط في ردود الفعل الإنفعالية الأخرى .
- إذا كانت النية أن تطلب المساعدة على التعويض بالنسبة لأعراض ADD ، أفعل هذا بحرص . لا تكن واعداً أو مسرفاً في القلق .
- ضع جدول أعمال وتمسك به ، بالنسبة لاجتماعات الموظفين والاجتماعات الأخرى . إذا كانت النية أن تخرج عن المسار المخطط ، مارس ما سوف تقوله قبل الاجتماع ودوّنّه .
- حاول التقليل من حركات تملل الجسم عندما يكون ذلك ممكناً . إقضم برفق على غطاء القلم أو המחاة (الذي يمكن أن يساعدك على أن تبدو كما لو كنت تفكر بعمق) ، بدلاً من النقر به على المنضدة (الذي يزعج الأفراد الآخرين ، ويجعلك تبدو ضجراً) .
- إذا كانت المكالمات التليفونية جزءاً من عملك خفض من شروذك الذهني بقدر الإمكان قبل أن تلتقط التليفون . ضع خطوطك العريضة لنقاطك الرئيسية على قصاصة من الورق مسبقاً . أطلب من المتحدث معاودة الاتصال إذا لم تكن مستعداً .

تكوين صداقات حميمة

يقول Ben ، " المشى على الحبل ، ذلك ما قلّه عدد قليل من البنات اللاتي كنت أتحدث معهن في الكلية ، وكان ذلك يمثل مشكلتي الأكبر . خمنت أنني لم أعرف أبداً متى أهجر . حتى مع الأصدقاء ، سوف أميل إلى المبالغة في الاندماج . كنت اعتقد أن تلك تمثل معجزة أن وجدت شخصاً ما يفهمني ويحبنى ، ومن ثم كنت أركز عليهم كثيراً . ثم يهجرونني بعد ذلك ، توقفت عن المحاولات مرة أخرى ، فقط أغلقت كل الأبواب على نفسي . "

كما قد نوقش في الفصل ، إدراك ، والاعتراف بالحدود الشخصية يمثل غالباً تحديات بالنسبة للكبار مع ADD ، وخاصة عندما يتعلق الأمر بالصداقات الحميمة والمحبين . لأن أعراض ADD قد تقلل من القدرة على قراءة الرسائل غير اللفظية على وجه صحيح ، فإن أولئك الذين مع ADD غالباً لا يستطيعون ترجمة ما يطلق عليه لغة الحب غير المكتوبة .

كما في حالة Ben ، قد يبدو كما لو كانوا مسرفين في شحهم أو في ملاحظتهم للعلاقات الرومانسية . في حالات أخرى ، قد يسبب الفشل في قراءة الإشارات غير اللفظية أن يبقى الكبار مع ADD متخلفين كثيراً عن الركب أو متحفظين في طلبهم لمثل هذه العلاقات . بالفعل ، تكوين علاقات حميمة قد تكون واحدة من أكبر التحديات بالنسبة للكبار مع ADD . على الرغم من أنهم قد يكونون أذكاء ، جذابين ، جديرين بحب الناس ، فإن شيئاً ما حول منهجهم قد يكون مربكاً ، مما قد يدفع الآخرين إلى إساءة فهم نواياهم الحقيقية أو / و اكتشاف أوجه أخرى في شخصياتهم .

الأكثر من هذا ، نفس نوع نفاذ الصبر ونشأت الانتباه الذي يعرقل المهام التنظيمية وإدارة الوقت ، قد تتداخل أيضاً مع قدرة المرضى الكبار مع ADD على تشكيل علاقات دائمة .

تشرح Bonnie ، " إنني لم آخذ أبداً الأشياء ببطء ، لأنني أصبح سريعاً في حالة ضجر ، وأريد أن أتحرك هنا وهناك . بالطبع ، منذ أن قد عرفت أنني لم أكن في الواقع مملّة أبداً ، أنني فقط لم أستطع التركيز على أي شيء آخر بخلاف عملي ، على مدي فترة طويلة قبل أن أصبح متملّمة ومنفعلة . أفكر أيضاً في أن أسرع خلال العلاقات ، لأنني كنت أخشى بأن تعرفني على أي رجل ، سوف يستتج كم كنت منغلقة على نفسي داخلياً ، كم كان مخي غير مرتّب ، كم كنت أشعر أن حياتي كانت ممسوكة معاً بخيط ضعيف . ومن ذلك من الذي يريد أن يعيش حول كل ذلك ، أليس صحيحاً ؟ لذلك أقرر أن أهجر أولاً ، قبل أن يفعل الطرف الآخر . "

تعترف Amy ، " مذنبه . ذلك هو ما أصف به شعوري في كل علاقاتي الحميمة ، بما في ذلك حالات زواجي . أشعر بالذنب حول أنني لم أكن هناك ، حقيقة هناك ، بالنسبة للطرف الآخر . وأشعر بالذنب لأنني لم أعرف لماذا لم أستطع أن أكون هناك . وحقيقة أشعر بالذنب لأنني لم أشعر أبداً أنني مستريحة جنسياً مع الرجال (أزواجي) حتى أولئك الذين أحببتهم حقيقة . على الرغم من أنني حاولت إخفاء هذا ، أحياناً كنت غير مركزة وشاردة الذهن أثناء الجنس كما لو كنت أحاول قراءة كتاب أو أراجع دفتر شيكاتي . كان شيئاً فظيلاً . في النهاية وجدت الشجاعة لكي أتحدث مع طبيبي حول ذلك . لقد كانت نجدة عندما عرفت أن ذلك لم يكن كله في رأسي . الآن ، نعمل معاً زوجي وأنا لتناول هذه المشكلة ، وأشعر أنني أفضل كثيراً ، وإحساسي بالرضا أكبر . "

نصائح لتكوين علاقات حميمة والمحافظة عليها

- الاتصال هو الأساس : اتخذ مهاراتك التعبيرية والاستقبالية ، واستخدمها بحرص ودراسة مع الطرف الآخر .
- احترس من الحديث السلبي مع الذات عند الاجتماع مع أفراد جدد .
- ليكن ذهنك منفتحاً حول نفسك وحول الآخرين .
- حاول أن يساير مستوى كثافتك تلك الخاصة بشريكك . أدرس استراتيجية الإحساس ومستوى الاندماج مع الآخرين التي ذكرت من قبل .
- عندما تركز مستريحاً إخبار أصدقائك ومحبيك حول ADD . كن محدداً حول كيفية تأثيره على سلوكك .
- كن صبوراً ، مع كل من نفسك وشريكك (الطرف الآخر)
- اخلق جواً من المرح حول كل أوجه علاقتك ، بما في ذلك حياتك الجنسية .

التحرك إلى الأمام

من المهم أن تدرك حقيقة مهمة : لقد كانت أعراض ADD موجودة في حياتك على مدى سنوات عديدة ، ومن ثم قد تكون أثرت على كل من جودة علاقاتك الماضية ، وتوقعاتك حول علاقاتك اليوم وفي المستقبل . لمساعدتك على التحرك إلى الأمام ، يمكن أن يكون عليك إصلاح بعض أنماط الاتصال التي قد تشكلت عبر السنوات الماضية .

إبدأ بلوح نظيف

ربما تكون متذكراً هذا الهدف من الفصل السابع المرتبط بإزالة الركام المادي من أجل إنشاء بعض التنظيم والبناء الهيكلي في بيئتك . يطبق نفس المبدأ على إدارة العلاقات في سياق تشخيص ADD الحديث . الآن بعد أن عرفت كيف يمكن أن تؤثر أعراض ADD على قدرتك على الاتصال ، وأصبحت على وعي بطرق التخلص من أو تعويض هذه الأعراض ، يجب أن تحاول أن تطرد أفكار حالات فشلك الماضية من ذهنك . سوف تساعدك ممارسة المهارات التي تناقش في هذا الفصل ، ومعايشة بعض حالات النجاح ، على فعل هذا بمضى الوقت . يجب أن تكون صورتك عن نفسك نقيّة ومحبيبة لك . إذا كانت غير ذلك ، سوف يكون عليك أن تعمل بجد واجتهاد من أجل أن ترى نفسك في ضوء مختلف ، وأن تعيد تشكيل نمط علاقاتك في المنزل ، في العمل ، وفي حياتك الاجتماعية – لكي تعكس فهمك وقدراتك الجديدة .

كن أميناً

إخفاء مشاعرك وتوقعاتك الحقيقية ، قد تصبح طبيعة ثانية لك حيث أنك حاولت أن تخفي أيضاً كفاحك مع ADD عن الناس المحيطين بك . كما أنه قد يكون من الصعب التخلص من تلك العادة ، فإنه من الحيوي أنك تفعل هذا لكي تنشئ علاقات متينة ، مخلصّة مع زملائك ، أصدقائك ، والأسرة . ليس معني هذا أنك يجب أن تتطرق ببساطة بكل ما يطفو على ذهنك أو قلبك بدون تفكير في مشاعر شخص ما آخر ؛ في الواقع ، قد تكون مثل هذه الاندفاعية هي التي ساهمت في صعوباتك في المقام الأول . بدلاً من ذلك ، اتبع القواعد الموصوفة سابقاً لاختيار الوقت والمكان المناسبين – مع

استخدام الكلمات ونغمة الصوت الصحيحين لإزالة سوء فهم الموضوعات الحساسة أو لشرح مشاعرك للأفراد الذين تهتم بهم .

ضع التزاماً تتمسك به حتى الإنجاز

حتى الآن قد تحدثنا كثيراً حول التعلم لتقول ما تعنيه ، ولكن قليلاً جداً حول الوجه الآخر للعملة : أن تعني ما تقول . لأسباب متنوعة مرتبطة بأعراض ADD ، الكثير من الكبار يجدون صعوبة في التمسك باتفاقياتهم والوفاء بوعودهم حتى إنجازها . ربما تسببت في إحباط الناس في الماضي بسبب ميولك للإفراط في الالتزام بأعباء ثقيلة على وقتك وطاقتك ، أو لأنك هكذا شارد الذهن ، ومثار إلى حد كبير لدرجة أنك فقدت رؤية مسار التزاماتك وسط كل هذا الركام .

يعترف Mark ، " بعد أن أخذت التشخيص بفكرة وجيزة ، في الواقع، لم أفعل شيئاً حول علاقتي ، وخاصة في البيت . استخدمت ADD كعذر لم يكن لديّ أبداً لتبرير نقائصي ، إذا عرفت ما أعنيه . أوحيت بأنني لا أستطيع أن أتوقع تذكر تاريخ ميلاد زوجتي ، " لأنني أعاني من ADD " . لم تكن غلطتي إذا نسيت حفلة الموسيقى التي تقيمها ابنتي ، " لأنني أعاني من ADD " . أخيراً تكلمت مع زوجتي بحدة ، وقالت ، بأنني تركت أسرتي تتدهور شئونها كثيراً . إذا عرفت معلومات كافية عن ADD وأخذت العلاج اللازم ، فإنه سوف يساعدني على تنظيم مركزي المالي ، وأواصل دراستي، وعندها أستطيع بالتأكيد أن أبداً في أن أعطي اهتماماً إلى حاجات أسرتي ، أيضاً . وقد كانت على حق . "

كما هو الحال مع Mark ، لدي الكثير من الكبار مع ADD موضوعات أسرية ، عميقة الجذور ، التي تحتاج إلى أن تعالج لأنها وقعت

في مخالب التأثيرات التي قد أحدثها الاضطراب على علاقاتهم . في الواقع ، حياة الأسرة ذاتها التي تتضمن وضع هيكل للأعمال الروتينية اليومية ، تفويض المسؤوليات ، انضباط الأطفال ، من بين أولويات أخرى ، فرضت تحديات خاصة على أولئك الكبار مع ADD . بالإضافة إلى ذلك ، الكثير من الكبار مع ADD اكتشفوا أن واحداً أو أكثر من أطفالهم يعاني من الاضطراب ، لأن ADD له مكون جيني (من الجينات) قوي . سوف يساعدك الفصل التاسع وأسرتك على تقبل هذه وموضوعات أسرية أخرى .