

## 5

## التواصل مع الشخص المزعج الذي تحبه

يمكن للتواصل أن يكون السبب في استمرار أي علاقة أو انقطاعها. سوف نقرأ في هذه القصة عن (نيك) وابنه (كايل)، أنه عندما يعبر الشخص عن غضبه يصبح من الصعب عليه أن يتراجع. لكن نيك يحسن إعادة النظر في نفسه، والتعبير عن مشاعره الحقيقية عندما تسنح له الفرصة ليهدأ.

«كايل، لا يمكنك أن تفعل ذلك! كيف يمكنك حتى أن تفكر بترك تلك الوظيفة؟» كان والد نيك، كايل، غاضباً جداً. حاول أن يبقي صوته منخفضاً؛ لأن العائلة كلها كانت مجتمعة في الحديقة الخلفية تحتفل بعيد الأب. لكن ابنه كان يترك وظيفته الخامسة في خمس سنوات. همس نيك غاضباً وقد احمرّ وجهه: «ماذا عن عائلتك؟ ألا تهتم بها على الإطلاق؟ ألا تهتم بأحد سوى نفسك؟!»

رد كايل بالطريقة نفسها: «أأنت تتحدث؟ كل ما تفكر به هو المال. أنت لا تهتم بي أو بعائتي! أنا لا أهتم أبداً بالمال، ولا أهتم بك!». خرج كايل غاضباً إلى الحديقة الخلفية، حيث حاول أن يتصرف وكأن كل شيء على ما يرام.

تصارع نيك مع مشاعره. ومع شعوره بالغضب من ابنه، وخجله الآن من تصرفاته الخاصة. تمهّل نيك وفكّر. وذهب الغضب عنه ببطء، وبدأ يفكر

بوضوح أكثر. خرج إلى كايل الذي كان يدخن سيجارة بعيداً عن الجميع. نظر نيك في عيني ابنه، ولكن بحب هذه المرة بدلاً من الغضب. بدأ نيك بالحديث: «يا بني، أنا آسف. لقد انفجرت عليك بسبب أمور خاصة تقلقني. لقد كنت مخطئاً. عليّ أن أتوقف عن محاولة التحكم بك. لديك حياتك الخاصة الآن، وعليّ أن أدرك ذلك. أنا أعتذر لأنني فقدت صوابي». تراكمت الدموع في عيني كايل. عانق نيك ابنه. شعر كلاهما بالارتياح. لطالما أراد نيك وكايل هذا القرب، ولكن كان من الصعب أن يشعرا به. كثيراً ما كانت الاختيارات المضطربة والمشاعر القوية تعيق طريقيهما. لكن الشعور كان بالتأكيد رائعاً في تلك اللحظة.

من الصعب معرفة من هو الشخص المزعج في هذه القصة - كايل، الذي لا يستطيع أن يحتفظ بوظيفة، أو والده الذي لا يستطيع أن يحتفظ بصوابه. لكن طريقة نيك في التعامل مع ابنه تقدم لنا طريقتين مختلفتين جداً - المواجهة والاهتمام. في التعامل الأول لنيك مع ابنه، سبقت مشاعره كلامه. شتم كايل وصرخ بوجهه ولامه عندما أخبره «بخطئه». بعد تهدئة مشاعره، توقف نيك عن لوم كايل. أخبر كايل بما يجري في داخله واعترف بأخطائه. والواضح أي الطريقتين قد قربتهما أكثر من بعضهما.

## التواصل الناجح

يبحث هذا الفصل التواصل مع الشخص المزعج الذي تحبه. التواصل جزء كبير من أي علاقة - صلة خفية بين الناس لتراسل الأفكار والمشاعر بين الأشخاص. يمكن للطرق التي نطبق فيها صلة التواصل هذه أن تقربنا أكثر من بعضنا، أو تبقينا أبعد عن بعض.

التواصل هو جزء من المهارة وجزء من الفن. نتعلمه من آبائنا والآخرين الذين يقدمون لنا الرعاية أثناء نمونا، ويتأثر بالخيارات التي نقوم بها بعد بلوغنا. إنه بالغ التعقيد من جهة، وبسيط لدرجة عجيبة من جهة أخرى.

طالما أنك تعبر عن نفسك بطريقة محترمة، فلك الحق في أن تقول ما تفكر به. عندما تخبر عن حقيقتك باحترام فأنت غير مسؤول عن ردود أفعال الآخرين أو مشاعرهم. هم مسؤولون عنها. إن كانت ردود أفعالهم مبالغة، فهم مسؤولون عن ذلك. إن تأذوا أو غضبوا، فهم مسؤولون عن التعامل مع مشاعرهم. يصح ذلك على الأشخاص جميعاً في حياتك.

ربما تكون هناك أوقات عليك أن تقول فيها أشياء لا يريد الآخرون أن يسمعوها. تحصل أشياء صعبة في هذه الحياة، وأحياناً يجب أن تقال حقائق صعبة. هذا جزء من الوجود البشري، ببساطة ووضوح. لكنك تملك الخيار في كيفية الإخبار عن هذه الحقائق الصعبة. يمكنك أن تكون عدائياً وعديم الاحترام، أو أن تتحدث بحزم واحترام.

الهدف من التواصل الصحي هو أن تقول الحقيقة التي تملكها بصدق وحزم، حتى وإن لم يعجب ما تقوله الآخرين. إن لم تتحدث، فقد تقع ضحية، وأنت تحتفظ بالحقيقة لنفسك بدافع الخوف. يعيش الأشخاص المتلاعبون على ذلك. إن سمحت لنفسك بأن تعتقد أنك مسؤول عن مشاعرهم، فسوف يضعون اللوم عليك في كل شيء. ولم لا يفعلون ذلك؟ إن لم تدافع عن نفسك، فسوف تعطيتهم الإذن للومك.

## تحذير

يؤدي الأشخاص العسيريون العدائيون الذين نحبهم الآخرين جسدياً في بعض الأحيان. إذا كان أحد الأشخاص الذين نحبهم يملك هذه القابلية، فمن الأفضل ألا تتحدث بأرائك ما لم تكن في مكان آمن. لأن ذلك قد يعني إدخال الشرطة، أو المحامين، أو العائلة. أو العاملين في مجال الصحة العقلية أو غيرهم.

التعامل مع الأشخاص المؤذين جسدياً عن طريق إدخال الآخرين هو في حد ذاته نوع من الحزم. أنت تختار واعياً بهذا الحزم ألا تواجههم. تجنب قدر الإمكان أي تعامل مع الشخص العسير العدائي الذي تحبه، سواء التعامل الحازم أو أي نوع آخر من التعامل، إن لم تكن تشعر بالأمان.

## افحص أفكارك ومشاعرك الخاصة

عليك أن تكون واعياً لمشاعرك وأفكارك قبل أن تتمكن من التواصل بنجاح مع الأشخاص العسيريين الذي نحبهم. ربما يكونون أقوياء، وإن لم تكن واعياً لهم، فسيمنعوك على الأغلب من تحقيق أهدافك.

قبل أن تبدأ محادثتك مع الشخص الصعب الذي تحبه، افحص أفكارك ومشاعرك الخاصة. هل تشعر بالأذى؟ أو الخوف؟ أو الذنب؟ أو الغضب؟ أو القرف؟ أو الاكتئاب؟ هل تحمل الضغينة؟ هل تنظر إلى أخطائك أيضاً؟ هل أنت منفتح الذهن؟

خذ لحظة لتكتب في الفراغ الآتي المشاعر التي تشعر بها في أكثر الأحيان عندما تتحدث مع الشخص العسير الذي تحبه. ثم اكتب الأفكار الاعتيادية التي تأتيك عندما تتحدث مع الشخص العسير الذي تحبه.

---



---



---

## تخلّ عن أحلام أن الشخص الصعب الذي تحبه سوف يفهم الأمور

عندما تشاهد شخصاً تحبه يرتكب أخطاء جسيمة مرة بعد مرة، فمن الطبيعي جداً أنك تريد منه أن يتخذ قرارات أفضل. نتيجة لذلك، قد تجد نفسك في كثير من الأحيان تحاول أن تجعله يتفق معك، أو يعترف بخطئه، أو يعتذر عما بدر منه.

توقف عن انتظارك أن يرى النور. إن لم يكن جاهزاً بعد، فتلك هي الحقيقة، مهما عبرت عن نفسك على نحو جيد. تخلّ عن حلمك بأن الشخص العسير الذي تحبه سوف يقول: «آه، يا إلهي، أنت محق. إنني أرى ما تقوله الآن، لقد كنت محقاً طوال الوقت».

حاولت (أنجيلا) لمدة سنوات أن تغير زوجها، الذي كان نائياً عاطفياً. احتاجت وقتاً طويلاً لتدرك أنها لن تستطيع تغييره.

لم يكن (وارن) يشاركني أي شيء أقوم به. حاولت أن أجعله يشاركني في الذهاب إلى بعض الأماكن، لكنه لم يستجيب. كنت أقود السيارة إلى خارج الولاية لحضور تلك الأعراس والمآتم جميعها، ولم يذهب

معي. لم يعرف أشخاص عرفتهم يعرفون أننا متزوجان. بعد مدة، بطريقة ما، كنت أخفي الأمر لأنني لم أكن أريدهم أن يعرفوا. لم يقبل الحديث مع أحد أو التعامل مع أحد. لم يذهب إلى أي مكان أذهب إليه. صفر من عشرة. نحن الآن مطلقان.

تخلت أنجيلا أخيراً عن اعتقادها بأن وارن سوف يشاركها حياتها. اختارت في النهاية أن تطلقه. قد يكون هذا هو الخيار الذي تختارينه، أو قد لا يكون. إن يكن لك على سبيل المثال أن تختاري أن تبقي معه وتعيشي حياتك الخاصة، مع معرفة أنه لن يشاركك هذه الحياة بطريقة أو بأخرى. لكن أي خيار تختارينه سينجح نجاحاً أكبر إن تخليت عن حلم أنك تستطيعين تغيير الشخص العسير الذي تحبينه. تقبليه كما هو، احمي نفسك من أفعاله متى لزم الأمر، وقومي بأفضل ما لديك لتحييه. ثم اذهبي واستمتعي بهذا اليوم الذي هو يومك.

## السلبى والجازم والعدواني

عندما يدخل الناس في حوارات صعبة مع الأصدقاء والأقارب المزعجين الذي يحبونهم، فإنهم يستجيبون بإحدى الطريقتين الآتيتين. إما أنهم يتقبلون بسلبية ما يقوله ويفعله الشخص العسير الذي يحبون وما يفعلونه، أو أنهم يجادلون أو يتشاجرون بعدوانية.

لا يذكر الأشخاص ذوو المزاج السلبى ما يفكرون به، ويستغلهم الأشخاص الآخرون. على الرغم من أن الأشخاص السلبيين كثيراً ما يبدوون سعداء ويقدمون المساعدة للآخرين، فإنهم في داخلهم غاضبون.

إنهم غاضبون؛ لأنهم لا يحصلون على ما يريدونه - وهم لا يحصلون على ما يريدونه لأنهم لا يسألون. كثيراً ما يكون الأشخاص السلبيون خائفين من أنهم سيقولون الشيء الخطأ، أو أنهم سيُغلبون، أو أن يؤذوا مشاعر الآخرين - سيؤذون مشاعر أحد ما - لذلك فهم يتوقعون.

عندما يكون الأشخاص عدوانيين فإنهم يتحدثون عما في ذهنهم - لكن بغضب شديد - ولا يستمعون إلا قليلاً. إنهم يلجؤون أو يتلاعبون في محاولاتهم لجعل الآخرين يفعلون ما يرونه صحيحاً. وهم لا يقبلون الإجابة بـ: «لا». يبدون غاضبين في الخارج، لكنهم خائفون جداً في الداخل. تراهم محبطين بسبب عدم قدرتهم على جعل الشخص العسير الذي يحبونه يفعل ما يعتقدون أنه صحيح، وتراهم ينفجرون أحياناً.

يوجد خيار آخر - الحزم. يخبرك الأشخاص الجازمون بحقيقتهم. يطلبون ما يريدونه بطريقة محترمة، دون أن يلجؤوا ليحصلوا عليه. يتحدثون بانفتاح وهدوء، دون أن يتوقعوا من الخوف أو ينفجروا من الغضب.

### التوقع، والانفجار، والتحدث

ليس من الغريب أن يكون بعض أشخاص سلبيون في معظم الأوقات وعدوانيون مرة أو أخرى. في هذا النمط، يمتع الناس عن التعبير عن أنفسهم قدر ما يستطيعون، حتى يفقدوا في النهاية برودتهم. يترددون لأنهم غير واثقين كيف يعبرون بأمان عن مشاعرهم القوية. وعندما لا يستطيعون الاحتفاظ بأفكارهم لمدة أطول، فإنهم ينفجرون. يدعى هذا «التوقع - التوقع - التوقع - الانفجار».

يوجد بضعة أدلة في تصرفاتك تخبرك متى تكون متوقعاً (سلبياً)، ومتى انفجارياً (عدوانياً)، ومتى تتحدث بوضوح (جازماً). سوف يساعدك هذا الفصل على التعرف على هذه الأدلة التي ترشدك في تقرير طريقة التي تريد أن تتصرف بها. دعونا نلقي نظرة على مؤشرات كل من أنواع التعبير الثلاثة.

## التوقع

أنت سلبي إذا كنت تقوم بأي من الأمور الآتية:

- أنت تفكر فيما تريد أن تقوله للشخص العسير الذي تحبه، ولكنك تتوقع لأنك تخاف أن تنفجر، أو تقول الشيء الخاطئ، أو تجعله يثور.
- أنت تقوم بأشياء من أجل الشخص المضطرب الذي تحبه، ثم تشعر بالاستياء منه لأنه لا يقدر ما تقوم به، أو لأنها تستغلك.

## الانفجار

أنت عدواني إذا كنت تقوم بأي من الأمور الآتية:

- الشتم
- الصراخ
- تطلق ألقاب بشعة
- تدير له ظهره أو تعامله بالصمت
- تستخدم القوة الجسدية من أي نوع كان كي تتحكم بالشخص العسير الذي تحبه (الإمساك، والضرب، والدفع، وحبسه رغماً عنه، وشد الشعر، وإعاقة خروجه، وتخريب ممتلكاته).

## التحدث بوضوح

أنت جازم إذا كنت تقوم بأي من الأمرين الآتيين:

- تخبر الناس بما تفكر به وبحقيقة شعورك دون أن تطلب منهم الموافقة.
- تطلب ما تريده دون أن تلح للحصول عليه.

لدى معظمنا طريقة أساسية في التعبير عن أنفسنا مع الشخص العسير الذي نحبه، لكننا قد نتصرف بطرق أخرى في بعض المناسبات. المثال الشائع هو الشخص السلبي عادة لكنه يمكن أن يكون أيضاً عدوانياً أو جازماً. قد تكونين على سبيل المثال جازمة مع زوجك لكنك سلبية مع مدير العمل. ربما تكون سلبياً مع الشخص العسير الذي تحبه في معظم الأوقات لكنك تصبح عدائياً فجأة دون سابق إنذار.

---

لتحسين كيفية استجابتك لمن حولك، تعلم كيف تتعرف على النمط الذي تنتمي في أي لحظة من اللحظات. يمكن للتمرين الآتي أن يساعدك على القيام بذلك. أكمل الجمل الآتية. عد إلى شرح أنماط السلوك السابقة (السلبي والعدائي والجازم) لتساعدك على تحديد نمط سلوكك الخاص.

أستطيع أن أقول إنني عادة (أحط أحدها) سلبي، أو عدائي، أو جازم مع الشخص العسير الذي أحبه، لأنني أستجيب عادة بالأفكار والأفعال الآتية.

---



---



---

فكر الآن بأحد الأوقات المعينة التي استجبت فيها للشخص العسير الذي تحبه بالطريقة التي أحطت عليها في الأعلى. استخدم السطور الآتية لكتابة وصف مختصر لتلك الحادثة.

والآن اكتب ما قلته أو فعلته أثناء تلك الحادثة التي أشارت إلى أنك سلبي أو جازم أو عدائي.

فكر الآن كيف كان شعورك بعد انتهاء تلك الحادثة. فكر كيف كنت ستشعر لو أنك تصرفت بجزم أكبر. قارن بين كل من الشعورين في السطور الآتية.

صف هنا ما كان من الممكن أن تفعله لتكون أكثر جزماً أو أقل سلبية أو عدوانية.

## قل حقيقتك

إن كنت غاضباً من شخص ما، فأخبره بذلك. إن كنت تريد أن تُشكر على أمرٍ قمت به، فاطلب أن تُشكر. إن لم تكن تريد أن تفعل أمراً ما للشخص العسير الذي تحبه، فقل ذلك. إن كنت تريد بعض الوقت الخاص لنفسك، فاطلب ذلك. من حَقك ومن واجبك أن تتحدث بصراحة.

عندما تتحدث بصراحة، تذكر أنك تتحدث بحقيقتك أنت، لا بالحقيقة. إن تذكر هذا مفيد، وخصوصاً إن كنت غاضباً أو حزيناً. لدى قريبك أو صديقك المزعج حقيقته - وجهة نظره حول الموضوع، ومشاعره وآراؤه. ولا بأس بذلك. التحدث بحقيقتك لا يعني أنك على «صواب». كما لا يعني قيامه بما تريد. إنه يعني التعبير عن نفسك تعبيراً جازماً كي تتمكن من التخلص عن الأفكار المزعجة والمضي نحو الأمام.

إن قال لك الشخص العسير الذي تحبه على سبيل المثال: «أنت تكرهني، أنا أرى ذلك»، فهو ربما يعتقد ذلك، لكن اعتقاده لا يجعل الأمر صحيحاً. اذهب وقل حقيقتك. ربما تقول شيئاً مثل: «لا أحب أن تخبرني كيف أشعر. إن مشاعري ملكي، وأنا لا أكرهك».

مثال آخر: دعونا نفترض أن الشخص الصعب الذي تحبه يلح عليك أن تأتي إليه حالاً قائلاً: «علي أن أذهب إلى العمل، وليس لدي أحد يعتني بالأطفال». يمكنك أن تستجيب بشيء كالآتي: «أنا آسف لأنه ليس لديك أحد ليجالس الأطفال، ولكنني لن أفعل في فعل ذلك الآن. أنا آسف، لكنني لا أستطيع أن أساعدك». يوجد هنا حقيقتان مختلفتان: حقيقته وحقيقتك.

قد لا تكون حقيقتك هي الوحيدة، ولكن من المهم أن تقولها، بغض النظر عما يقوله الشخص المضطرب الذي تحبه.

فيما يلي طريقة لمعرفة كيف تكشف حقيقتك اكتشافاً جازماً وملائماً دون أن تتسبب في جرح مشاعر الآخرين: قل ما في ذهنك دون أن تشتم أو تصرخ أو تلقّب بأسماء بشعة أو تهدد أو تستخدم نوعاً ما من القوة الجسدية. باتباع هذه الطريقة وباستعمال المعلومات الآتية عن «الرسائل- المتعلقة بي»، يمكنك أن تتحدث بصراحة وثقة. يمكنك أن تخبر الناس بما تعتقده وبما تشعر به. يمكنك أن تطلب ما تريد، وأنت تعرف أنهم مسؤولون عن استجاباتهم.

### الرسائل - المتعلقة بي والرسائل - المتعلقة بك

لقد تعلمت متى تكون سلبياً أو جازماً أو عدوانياً. أنت تعرف أن التوقع والانفجار لن يصلا بك إلى أي مكان. أنت تعرف أن الجزم مفيد، وأن التحدث بجزم يعني أنك لن تشتم أو تصرخ أو تلقّب بألقاب بشعة أو تهدد أو تستخدم العنف الجسدي.

سننظر الآن في لغة محددة يمكنك أن تستعملها كي تتحدث بجزم. يتضمن التواصل الفعال ما يسمى: (الرسائل- المتعلقة بي)، التي تخبر الآخرين عنك - كيف تشعر، وبماذا تفكر، وماذا تريد. لسوء الحظ، يستخدم عديد من الناس في كثير من الأحيان نوعاً ثانياً من التواصل - «الرسائل- المتعلقة بك». تخبر في «الرسالة - المتعلقة بك» المستمع ما تظن أنه خطأ فيه، بدلاً من أن تخبره بما يحصل معك.

## الرسائل - المتعلقة بك أنت

تميل «الرسائل المتعلقة به» إلى الانتقاد أو اللوم. إنها تغذي الألم والخوف، وتحرّض المستمع على الاستجابة بصورة دفاعية. تبدو «الرسائل المتعلقة بك» كما يلي: «أنت لا تسمعي»، أو «أنت تثير جنوني بكل هذه الأصوات»، أو «أنت لا تفهمني أبداً»، أو «أنت لا تفعل أبداً أي شيء تقول إنك ستفعله؟»

## الرسائل - المتعلقة بي أنا

من الجهة الثانية، تمنح «الرسائل المتعلقة بي» القوة والإيجابية. إنها لا تهدد الشخص الآخر ولا تهاجمه. وهي تدعم التعاطف والاستماع. إنها تساعد المستمع على إعطاء مزيد من الانتباه، وعلى طرح الأسئلة. «الرسائل المتعلقة بي» مفيدة لبداية الحوار وإيجاد التقارب.

«الرسائل المتعلقة بي» مفيدة للغاية في بدء الحوار في الموضوعات الصعبة ومفيدة جداً طوال مدة الحوار. أبق «الرسائل المتعلقة بي» الخاصة بك مختصرة. تضمنت تفاصيل أقل، كلما قلّت الأشياء التي يجادلك فيها الشخص العسير الذي تحبه. ابدل قصارى جهدك لتحديد ما تريد بوضوح، وللحفاظ عليه بوصفه نقطة تركيز أساسية في الحوار. تبدو «الرسائل المتعلقة بي» كالآتي: «أنا محبط بسبب هذا العمل الذي لا ينجز». «إني منزعج من النبرة المشككة التي أسمعها».

في كثير من المرات، تعبر «الرسائل المتعلقة بي» عن مشاعر الحزن أو الخوف أو الانزعاج (كما في الأمثلة المذكورة في الأعلى)، إضافة إلى

الغضب والإحباط والخيبة ونحوها. إن المشاركة بما تشعر به فعالة جداً، وهي أكثر ما يخبر عنك. يمكنك أن تشعر بالثقة بشأن المشاركة بهذه الطريقة لأنك تعبر عن حقيقتك لا عن مجرد رأي. مثلاً، إذا استبدلت رسالة - أنت المعربة عن اللوم: «أنت لا تستمع إلي»، برسالة - أنا مثل: «أنا حزين بشأن ما يدور بيننا»، فإن الشخص العسير الذي تحبه سيكون أقل احتمالاً لأن يكون دفاعياً، وسوف تشعر بالثقة بأن ما تقوله صحيح.

### «الرسائل المتعلقة بي» تتضمن ثلاثة أجزاء

تقدّم «الرسائل المتعلقة بي» ثلاث معلومات عنك بوصفك متحدثاً: كيف تشعر وما الذي يزعجك وما الذي تريده. دعونا ننظر إليها كل على واحد منها.

كيف تشعر: أنت تخبر في هذا الجزء الأول من «الرسالة المتعلقة بي» الشخص المسبب للمشكلات الذي تحبه عن المشاعر التي تحس بها. دعه يعرف إن كنت حزيناً أو غاضباً أو خائفاً أو سعيداً أو أيّاً كان. من أمثله عبارات المشاعر: «أنا حزين بسبب أمر ما»، أو «أشعر بنوع من الخوف من إخبارك بهذا الأمر». لا تخلط بين المشاعر والأفكار: من الأمثلة عن الأفكار، «أنا أظن أنك تظلمني»، أو «لم يعجبني ما قلته لتوك». لا تشمل أفكارك عن الشخص الآخر في «الرسائل المتعلقة بي» التي تعطيها.

ما الذي يزعجك: أنت تخبر في هذا الجزء الثاني من «الرسائل المتعلقة بي» المستمع باختصار عما تستجيب له. قد يكون من الأمثلة: «لقد قلت إنك ستكون في المنزل الساعة 6.00، والساعة الآن 8.30»، أو «لقد طلبت ثلاث مرات هذا الأسبوع أن أتحدث إليك بأمر ما، ولم نقم بذلك إلى الآن».

ما الذي تريده. أنت تعبر هنا عما تريده. من الأمثلة: «أرجو أن تتصل إن كنت ستعود إلى المنزل متأخراً». أو «أريد منك أن تترك ما تفعله الآن وتتحدث معي عن الموضوع».

### وضع الأشياء جميعها معاً

يصنع جمع الأجزاء الثلاثة «الرسائل المتعلقة بي» عبارة مختصرة وفعالة، تكون جازمة دون لوم. انظر كيف تجتمع في المثالين الآتيتين لـ «الرسائل المتعلقة بي» الفعالة.

#### المثال الأول:

كيف تشعر: أنا غاضب من «أمر ما» حالياً  
 ما الذي يزعجك: لقد قلت إنك ستكون في المنزل الساعة 6.00، والساعة الآن 8.30.  
 ما الذي تريده: أرجو أن تتصل إن كنت ستعود إلى المنزل متأخراً

#### المثال الثاني:

كيف تشعر: أشعر بنوع من الخوف من إخبارك بهذا الأمر  
 ما الذي يزعجك: لقد طلبت ثلاث مرات هذا الأسبوع أن أتحدث إليك «بأمر ما»، ولم نقم بذلك إلى الآن

ما الذي تريده: أريد منك أن تترك ما تفعله الآن،  
وتتحدث معي عن الموضوع

لديك كامل الحق بأن تخبر الناس بما تشعر به، وبما يزعجك  
وبما تريد. ليس ذلك تسلطاً أو غباءً أو أنانية، بل هو منطقي وصادق  
ومباشر. طالما أنت تتحدث بصراحة ولا تشتم ولا تلقب بألقاب بشعة ولا  
تصرخ ولا تستعمل أي عنف جسدي، فأنت تعبر عن نفسك تعبيراً جازماً  
ومناسباً.

استخدم الفراغ الآتي لتكتب «الرسالة المتعلقة بي» التي سوف تستخدمها  
في استجابتك للسلوك المحبط للشخص العسير الذي تحبه، وتتمرن عليها.  
اختر تصرفاً خفيفاً نسبياً، لكن من المحتمل أن يقع مرة أخرى. اشمل  
الأجزاء الثلاثة كلها في «الرسالة المتعلقة بي». يمكن أن تساعدك التراكيب  
الآتية للجمل.

1. أشعر ببعض (أحد المشاعر مثل الأذى أو الفرح أو الخوف) في  
الوقت الحالي...
2. بسبب (ما حدث)...
3. وأريد أن (مصطلحات بسيطة، أخبرها بما تريد)...

\_\_\_\_\_ 1.

\_\_\_\_\_ 2.

\_\_\_\_\_ 3.

تمرن على «الرسالة المتعلقة بي» بصوت مرتفع عدة مرات. انظر كيف تبدو. كررها إلى أن تصبح أكثر راحة بسماعها. اطلب من شخص مقرب أن يستمع لـ «الرسالة المتعلقة بي» وأن يخبرك بما يعجبه وما لا يعجبه فيها. ثم جرّب رسالة - أنا مع الشخص العسير الذي تحبه. تذكر أن «الرسالة المتعلقة بي» لا تزال عملاً قيد التطوير. قد لا تكون مثالية، لكن حتى وإن ذكرت واحداً أو اثنين من عناصر «الرسالة المتعلقة بي» في البداية، فتلك بداية رائعة. استمر في العمل على «الرسالة المتعلقة بي»، وسرعان ما ستشعر بأنها طبيعية أكثر.

### سبعة اقتراحات خارقة من أجل تواصل أفضل

عند التواصل مع الشخص العسير الذي تحبه، ربما يكون لكيفية قول شيء ما وزمانه الأهمية نفسها للشيء الذي ستقوله. سوف تساعدك الاقتراحات السبعة الخارقة المذكورة هنا على التحدث بصراحة وعلى بجزم مع الشخص الصعب الذي تحبه - ومع الآخرين.

#### اسمح للعواطف بأن تهدأ

لا تتحدث مع الشخص الصعب الذي تحبه عن الموضوعات الصعبة عندما يكون أي منكما غاضباً. غالباً ما تتغلب المشاعر القوية على المنطق، لذلك من الأفضل وضع هذه النقاشات جانباً إلى أن تهدأ المشاعر. اعرض عليه الحديث عن الموضوع لاحقاً، وإن حاول الشخص العسير الذي تحبه جرك إلى نقاش أثناء فوران المشاعر، فافرض ذلك بهدوء وحزم.

## اطلب الإذن بالتعليق

إحدى التقنيات الممتازة لبداية الحوار هي طلب الإذن لقول شيء ما. بأمر ما. أنت لا تحتاج لأن تفعل ذلك طوال الوقت، ولكن إن خفت أن صديقك أو قريبك يمكن أن يستجيبا بطريقة دفاعية أو غاضبة للموضوع الذي تريد أن تثيره، فاطلب إذنهما. قد تقول شيئاً مثل، «بيث، هل تمانعين أن أخبرك بأمر ما؟» أو «أليشا، هل أستطيع أن أسألك عن أمر ما؟»

إن بدء النقاش بهذه الطريقة ليس دليلاً على الضعف أو الخوف. بل على العكس تماماً، طلب الإذن طريقة ذكية ومحترمة لإثارة الموضوعات الصعبة. إنها طريقة مفيدة تجعل المستمع أكثر انفتاحاً نفسياً لسماع ما تريد قوله، إن أعطاك الإذن بالمتابعة.

قد يرد الشخص المزعج الذي تحبه على طلبك بالرفض. احترم هذا القرار. سوف تكون عدوانياً إن حاولت أن تجبره على الحديث عن موضوع أخبرك أنه لا يريد مناقشته. يمكنك أن تأمل بأن يكون منفتحاً للحديث عن الموضوع لاحقاً، لكنه قد لا يكون منفتحاً، ولا يمكنك أن تفعل أي شيء حيال الموضوع.

## إشعار الشخص الصعب الذي تحبه

هناك طريقة فعالة جداً لمساعدة الشخص العسير الذي تحبه على البقاء هادئاً أثناء حديثه، هي أن تشعره بأنك تقدّر ما يقول. يكون ذلك عادة بسيطاً جداً، كأن تومئ برأسك، أو أن تقول شيئاً مثل: «نعم، أنا أسمعك». أو «أنا أفهمك. أنا أفهم ما تقول». تحدث بإخلاص وثقة، مع

تواصل جيد بالعينين. هذا يؤكد له أنك تستمع إليه. اتركه يأخذ الصدارة في قول ما يريد أن يقوله بعد ذلك.

الإشعار جزء مهم من التواصل ويمكن أن يستخدم استخداماً متكرراً. لا يعني الإشعار أنك تتفق بالضرورة أو لا تتفق مع ما يقوله. أنت تشعره أنه قد قال أمراً ما وأنت قد سمعته. من المهم أن يعرف أنك سمعته.

### ابق في الحاضر

قاوم الرغبة بأن تثير المشكلات الماضية. ربما تكون هناك أوقات تكون فيها متأدياً جداً بسبب أشياء قد حدثت، خصوصاً إن لم تكن حلت إلى الآن. لكن العودة إليها ببساطة لا تساعد في شيء، ما لم تتفقا معاً على مناقشتها بطريقة إيجابية. إن لم تكونا تستطيعان ذلك، فلا تذهبا في ذلك المسار. إن أثار الشخص العسير الذي تحبه الماضي، فأعده إلى الحاضر. لا تسمح له أن يجرك عائداً إلى هناك. بدلاً من ذلك، دعه يعرف بهدوء وبتكرار أنك لن تناقش الماضي.

### ابق في الموضوع

كثيراً ما يكون الأشخاص الذين يعانون من المشكلات خبراء في التشيت. إنهم -بوعي أو دون وعي- يعطلون النقاش عبر إثارة أنواع كثيرة من الأمور التي لا علاقة لها بالموضوع. لا تدعهم يخدعونك بجرك إلى الجدل معهم. إن انجرت معهم، فسوف تتشتت في اتجاهات كثيرة مختلفة، حتى ينتهي بك الأمر أن تكون غاضباً جداً أو مهزوماً أو ليس لديك فكرة عما كنت تحاول أن تقوله في الأصل.

## استخدم تقنية الأسطوانة المكسورة

تعد تقنية الأسطوانة المكسورة تقنية رائعة من أجل البقاء في الحاضر وفي الموضوع نفسه. تستجيب في تقنية الأسطوانة المكسورة بالكلمات بنفسها والعبارات تقريباً في كل مرة يحاول فيها الشخص العسير الذي تحبه إيجابك على التنازل. تستمر بإعادة نفسك. فيما يلي محادثة يستخدم فيها الأب تقنية الأسطوانة المكسورة لصد محاولات ابنه للتلاعب به.

- «يا أبي، أريد أن تعيرني سيارتك، لأن سيارتي قد تعطلت لتوها».

- «يا بني، إني آسف، ولكنني لا أستطيع لأنني أحتاج السيارة لنفسي».

- «لكنك أعرت السيارة لجيني العام الماضي. وأنا أحتاج إليها الآن».

- «إني آسف، ولكنني أحتاج السيارة لنفسي».

- «أبي، إنك لا تستمع إلي، من الواضح أنك تحب جيني أكثر مني».

- «إني آسف، ولكنني أحتاج السيارة لنفسي».

في هذا المثال، يرفض الأب أن يجر إلى جدال. كان ابنه على استعداد أن يسدد ضربات أسفل الحزام، ليغضب أباه، أو يجعله يشعر بالذنب حتى يستسلم ويقول: «حسناً، حسناً، خذ السيارة!» لكن الخدعة لا تنطلي على الأب. إنه يستخدم تقنية الأسطوانة المكسورة ليتجنب الانجرار إلى مناقشات مشتتة سوف تستنفذ قواه.

## اسمح للشخص الصعب الذي تحبه أن يقول آخر كلمة

يذكرني الشجار من أجل قول الكلمة الأخيرة باللعبة التي يلعبها الأطفال لرؤية من سيضرب أولاً في لعبة كرة المضرب الرملية. يمسك قائدا الفريقين الخصمين مضرباً عمودياً بينهما، ويتبادلان مسك المضرب بيديهما مع وضع يد أعلى من يد إلى أن يصل أحد الطفلين إلى الفراغ الأخير في أعلى المضرب، حيث يكون الفائز. ولكن عندما يتشاجر البالغون لقول الكلمة الأخيرة، فلا يوجد فائز ولا جائزة واضحة. في الواقع، الجميع خاسرون.

## لديك دوماً خيارات

نحن نحثك في هذا الفصل على التمعن أفكارك ومشاعرك وأفعالك عندما تتواصل مع الآخرين. لقد شاهدت الفرق بين التوقع والانفجار والتحدث بصراحة. ولقد تعلمت «الرسالة المتعلقة بي» والاقتراحات السبعة الخارقة لتحقيق تواصل أفضل.

فيما تنتهي من هذا الفصل، فكر كيف ستتواصل بطريقة مختلفة مع الشخص العسير الذي تحبه من الآن فصاعداً. إن بدا هذا الأمر غامراً، فتذكر أنك لست مضطراً للبقاء على تصرفاتك القديمة؛ أنت تملك دوماً الخيارات. في الواقع، هذا هو -بالتحديد- الهدف من الفصل الآتي. سوف ترى فيه بعضاً من خيارات كثيرة تملكها، وكيف يمكن أن تستفيد منها.