

# 12

## الأصدقاء والتواصل

يحظى الناس بقدر كبير من الدعم والطمأننة من العلاقات الوثيقة مع الآخرين . وقد وصف الشاعر (جون دون) John Donne ذلك وصفاً، رائعاً ولذلك أصبحت كلماته تقتبس مرة تلو أخرى :

«لا أحد يعيش في جزيرة، أو لوحده فقط، فكل إنسان قطعة من القارة، وجزء من الكل، وإذا ابتلع البحر جزءاً من الأرض، أو من الجبل، أو من مزرعة صديق، أو من مزرعتي، أو إذا مات أي إنسان فإن ذلك يضعفني، لأنني جزء من البشرية ولم أخلق أبداً لأعرف لمن يقرع الجرس، فهو يقرع لنا جميعاً» .

ويشكّل وجود الأصدقاء والقدرة على التواصل معهم، بطرق ذات معنى، حصناً منيعاً ضد القلق. وفيما مضى، كانت الأسر المباشرة والممتدة تضمني الاستقرار على حياة الأفراد، وتوفر لهم

الدعم في أوقات الأزمات. وكانت الأسرة الممتدة تزود الفرد بوسط ينظر إلى نفسه من خلاله. وكانت الأسرة تجتمع بشكل متكرر، وتحدث عن تاريخ الأسرة، وعن الأعمال المختلفة للأقارب. وكان الشخص يشعر بالأمن لمعرفته بأنه لم يكن وحيداً، وأن الناس من حوله يهتمون به، وأن باستطاعته أن يطلب مساعدتهم في أوقات الأزمات مثل: الولادة، والوفاة، والمرض، والمشكلات المالية. ولم تكن أسئلة تطرح - فهي الأسرة. وكان الناس يعملون ما ينبغي عمله ليرى أحدهم الآخر.

كان ذلك في الماضي، أما حديثاً، فمع تزايد التحرك في المجتمع، والوتيرة المتسارعة لحياة الناس، وانهايار الأسرة النوواة، لم تعد الأسرة بذاتها قادرة على مثل تلك الحاجات. فالأعضاء مشتتون في كل أرجاء الدولة التحرك، وهم منشغلون بحياتهم الشخصية، ويمنعهم البعد من تطوير أي شعور بالارتباط بالآخرين. وأصبح التحرك لمساعدة، الأخ أو ابن العم، ينطوي على كلفة وازعاج يشكلان تضحية كبيرة لا يمكن احتمالها: وينظم شباب كثيرون حياتهم بقصد البقاء بعيداً عن أسرهم، والعيش بمفردهم. وكما قال أحدهم: «إنك لا تختار أسرتك، ولكنك تختار أصدقاءك ورفاقك». ومع ذلك، فإن مواجهة الأزمات بدون الأسرة، يمكن أن يشكل ضغطاً كبيراً جداً ويسبب القلق.

ويحتل الأصدقاء مكان الأسرة الممتدة لعدد كبير من الأشخاص. وبالطبع هناك مستويات متفاوتة من الصداقة. فمعظمنا

نعرف أشخاصاً كثيرين يمكن اعتبارهم أصدقاء نوعاً ما، حيث إننا نعرفهم ويعرفوننا، وتبادل الحديث عندما نلتقي. وهناك أصدقاء آخرون نستمتع بصحبتهم ولذلك نسعى للالتقاء بهم. وهناك مجموعة ثالثة من الأصدقاء الذين نشعر أننا قريبون جداً منهم، ونطلعهم على جوانب مهمة من حياتنا، ونصل بهم في أي وقت نحتاج إليهم.

ولسوء الحظ، يواجه أشخاص كثيرون صعوبات في بناء علاقات صداقة، ولكن نمة قواعد تساعدنا على بناء هذه العلاقات وإدامتها. أولاً، كما يشار غالباً، إن أفضل طريقة ليكون لك صديق أن تكون صديقاً - وذلك تحويل مثير للعبارة، ولكن من المهم أن نفهم ما تعنيه. فهي تعني أنك إذا كنت ترغب في أن يكون لك أصدقاء، فإن عليك أن تفعل الأشياء التي تجعل الآخرين أصدقاءك. فعندما تلتقي بالناس، عليك ألا تتفوق حول نفسك وأن تبدي اهتماماً بهم وبالعالمهم. فنحن غالباً ما نصب جلّ اهتمامنا على عالمنا ونشغل أنفسنا كثيراً بالظهور بمظهر جيد للآخرين إلى درجة أننا لا نتواصل مع شخص التقينا به للتو. ومن المهم أن ننسى أنفسنا ونهتم بالآخرين عندما نلتقي بهم. حاول أن تعرف مَنْ هم وما هي الأشياء التي يهتمون بها. وتذكّر أن الغريب هو صديق لم تلتق به بعد. وعندما تعرف القليل عن شخص معين، تستطيع أن تطلعه على بعض أفكارك وخبراتك. كذلك فمن الأمور المساعدة أن تبسم قليلاً وأن تعبر عن سرورك من بعض ما يقوله.

القاعدة الثانية، هي أن تطوير علاقات صداقة، يتطلب منك

تطوير قدر كبير من التقبل والتحمل . عليك أن تتقبل الناس كما هم ، ولا تتوقع منهم أن يتغيروا ليصبحوا ملائمين لك . فقد عبّر الطبيب النفسي فرتز بيرلز جيداً عن ذلك عندما قال إنه لا الآخرين وجدوا ليكونوا حسب توقعاته ، ولا هو وجد ليكون حسب توقعاتهم . ويضيف بيرلز قائلاً إن علينا أن نعمل أشياءنا وأن نكون أنفسنا . وإذا طورنا علاقة في خضم هذه العملية ، فذلك رائع ، وإذا لم يحدث ذلك ، فلا نستطيع أن نجعلها تحدث . وبالطبع ، عندما يتعرف شخص علينا ويصبح رفيقاً لنا ، فهو قد يتغير ، ولكن لا ينبغي أن يكون ذلك أحد شروط الصداقة . فالصداقة الجيدة تنبثق عن الاعتبار أو التقدير الإيجابي غير المشروط . وعندما يفعل الناس ما لا يعجبنا ، فمبدورنا أن نعبر عن انزعاجنا ، ولكن من الضروري أن نتجاوز عن بعض الأشياء وأن ننساها . وعلينا أن ندرك أن الناس هكذا . إنهم ليسوا مثاليين أو كاملين . ولأننا أيضاً غير مثاليين ، فإن عليهم أن يتجاوزوا عن هفواتنا .

ومع تطور علاقة الصداقة ، تستطيع تقويتها وتدعيمها بإظهار اللطف البسيط وبتقديم خدمات صغيرة ، وتقبُّل خدمات مشابهة من الآخرين بكياسة ولطف هو الوجه الآخر للعملة . ويظهر بعض الناس رغبة كبيرة في عمل الأشياء للآخرين ولكنهم لا يتقبلون أن يعمل الآخرون لهم أي شيء ، ومن المهم تطوير القدرة على الأخذ والعطاء .

وئمة نقطتان إضافيتان ينبغي تذكُرهما . الأولى : هي أن الفوز

بالأصدقاء يتطلب منك أن تتعامل مع الناس الذين يتوقع أن يصبحوا أصدقاء، فلا تستطيع أن تجلس في البيت وتوقع أن يأتوا إليك ويجدوك. وثمة طرق عديدة للتقرب من الناس الذين ترى فيهم أصدقاء محتملين، وتستطيع أن تدعو الناس إلى بيتك للعشاء، أو للحفلات، أو للتعارف، وبإمكانك أن تذهب إلى الأماكن التي ستلتقي فيها مع الناس: أماكن العبادة، والنوادي، وما إلى ذلك. وإذا أصبحت تشارك في الأنشطة الاجتماعية، فستكوّن علاقات صداقة مع بعض الأشخاص الذين تتفاعل معهم.

والنقطة الثانية: هي أنه لا يمكن فرض الصداقة على أحد إلا فيما ندر، فالصداقة تشبه علاقة الحب من تلك الزاوية. وسيعجب بك بعض الأشخاص وستتطور الصداقة بينكم؛ ولن يعجب آخرون بك لأسباب متنوعة ولن تتطور صداقة بينكم؛ والصداقة لا يمكن أن تحدث بالإجبار ولا يمكن أن تنجح إذا كانت من طرف واحد. عليك أن تبذل الجهد وتخصص الوقت لاختيار الأصدقاء وانتقائهم من بين الأشخاص المهتمين، وليس أن تُنْذَبَ حظك لأن بعض الأشخاص الذين تحاول بناء علاقات ودية معهم لا يظهرون اهتماماً بمحاولاتك.

وغالبا ما يشير علماء النفس إلى الصداقة بوصفها تعتمد على أنماط من التعزيز الثنائي، ويعني ذلك أساساً أنه إذا كانت طلعة الشخص، وأفعاله، وأفكاره، ومعتقداته سارة لنا، فنحن سنرغب في أن نقضي وقتاً أكثر برفقة ذلك الشخص. ونَصِفُ الأمر قائلين إن

صحبة ذلك الشخص ممتعة، إنها معززة لنا. وإذا شعر ذلك الشخص بطريقة مماثلة نحونا، تتطور الصداقة بيننا، ويفسر هذا المبدأ أشياء كثيرة حول الصداقة. فعلى سبيل المثال، تتغير الصداقات عبر السنين. فقد لا نعود نستمتع بصحبة أشخاص كنا نحبهم في الماضي، وقد يغدو الأشخاص الذين لم نكن نقضي معهم وقتاً طويلاً أصدقاءنا المقربين. وإذا قمنا بتحليل ما جرى، فقد نجد أن اهتماماتنا، وحاجاتنا، وأنماط حياتنا قد تغيرت عبر السنين، ولذلك فإن نوعية الأشخاص الذين يعمل سلوكهم بمثابة مكافأة لنا قد تغيرت.

ويفسر مبدأ التعزيز الثنائي أيضاً لماذا قد يصبح الأصدقاء الأعداء أعداء لدودين (فالخط الفاصل بين الحب والكره خيط رفيع جداً). فإذا أدت صحبتنا لأحد الأشخاص إلى تعزيز ثنائي، فنحن نصبح أصدقاء، وإذا بدأ هذا الشخص بمنعنا من تحقيق مكافأة مهمة أو من الاستمتاع بها، فإن غضبنا منه يصبح بنفس قوة الصداقة التي كانت تربطنا من قبل.

والتواصل أحد أجمل أوجه الصداقة. فالناس هم المخلوقات الوحيدة التي تتواصل باستخدام لغة ونُظْم رمزية بالغة التعقيد. والساعات التي نقضيها في المحادثة مع الأصدقاء المقربين هي ساعات مثيرة، وتنطوي على المكافأة، وتخفف القلق. وإخراج ما في الصدر، بالبوح به لصديق، يجعلنا نشعر براحة أفضل. وغالباً ما يستطيع الأصدقاء مدّ يد العون لنا أو اشراكنا ببعض خبراتهم، وذلك

له أثر. وفي كثير من الأوقات، تساعدنا ترجمة أفكارنا إلى كلمات على توضيح تفكيرنا والتخفيف مما يزعجنا. وعندما نوضح أفكارنا ومشاعرنا، فهي تصبح في بعض الأحيان أقل إزعاجاً لنا. وتكون هذه الأفكار والمشاعر قد ظهرت بشكل أسوأ مما كانت عليه حقاً، لأننا لم نكن قد حددناها وتعاملنا معها بموضوعية.

ويتطلب التواصل الجيد بين الأصدقاء الثقة بين الطرفين. فنحن نحتاج إلى أن نشعر بحرية إبلاغ أصدقائنا بما نرغب في قوله. ونحن نستثني بعض الأشخاص من هذا العمق في الصداقة، ولكن الأشخاص الذين نشركهم هم أشخاص لهم أهمية خاصة. وفي الواقع، فإن إحدى المآسي في حياة كثير من الناس أنهم يتجاوزون حقيقة أن الزوج أو الزوجة قد يكون أفضل صديق. فذلك الشخص، في التحليل النهائي، هو الذي يعتني ويهتم ويرتبط ارتباطاً وثيقاً للأحسن أو للأسوأ. وقد نحتاج إلى أن نتواصل مع شركائنا كأفضل الأصدقاء. وغريب أن نقول إن معظم العلاقات الزوجية تقوم على مستوى سطحي ودفاعي أكثر من هذا.

وفي حين أننا نحتاج إلى أن نشق بأصدقائنا، فنحن أيضاً نحتاج إلى أن نتعاطف مع بعضنا البعض، والتعاطف هو القدرة على فهم وتقدير مشاعر الشخص مع التعامل معها بموضوعية، ويختلف ذلك عن الإحساس بنفس العاطفة كالشخص الآخر وبالمرور بنفس الخبرة. ويقلل هذا القدرة على التمتع بالموضوعية وعلى مساعدة الشخص بفاعلية. فعلى سبيل المثال، إذا كان أحد الأشخاص مكتئباً

بسبب شيء ما، وبدأت تشعر مثله وتمر بنفس خبرته، فأنت ستصبح مكتئباً أيضاً. وعند تلك النقطة فستكون مشاعركما سيئة ولن تتمكننا من تقديم مساعدة كبيرة. أما إذا تعاطفت معه، فأنت ستقدر بالكامل مشاعر ذلك الشخص ولكنك ستعامل مع الموقف بموضوعية وتدركه بشكل صحيح، وعندئذ ستكون قادراً على التفكير بحلول قابلة للتطبيق وستضعها موضع التنفيذ. والقدرة على المساعدة هي نتاج التعاطف.

ويشتمل التواصل على عمليتين: التكلّم والإصغاء. وقد يعاني الناس من مشكلة في إحدى هاتين العمليتين أو في كليهما. فبعض الناس يواجهون مشكلات في التكلّم. إنهم يجدون أن من الصعب عليهم أن يضعوا أفكارهم ومشاعرهم في كلمات وهم كثيراً لا يعرفون الكلمات الصحيحة التي ينبغي عليهم أن يستخدموها، وفي أوقات أخرى، فهم يعرفون الكلمات ولكنهم لا يقولونها خوفاً من أن تكون الاستجابة لها غير سارة. وإذا كنت تواجه صعوبة في التكلّم، فأنت تحتاج أولاً إلى أن تجد صديقاً تثق به ولديه القدرة على التعاطف معك، ومن ثم عليك أن ترغب نفسك على التكلّم مع ذلك الصديق عن أفكارك ومشاعرك. وقد تبدأ بالتكلّم عن أشياء صغيرة وبمحادثات قصيرة إذا رغبت، وبعد ذلك تبدأ بالانتقال بشكل تدريجي إلى محادثات أكثر أهمية وأكثر تفصيلاً. ولكن عليك أن تبدأ بالكلام، فلا يستطيع حتى الأصدقاء أن يقرؤوا ما في عقلك.

ويكتب بعض الأشخاص الذين يصعب عليهم التكلّم رسائل

وملاحظات للآخرين عندما تتاح لهم الفرصة . وغالباً ما يستطيعون التعبير عن مشاعرهم الحقيقية بشكل أدق بهذه الطريقة، ويسهل عمل ذلك بكتابة ملاحظة على بطاقة معايدة أو غير ذلك . إضافة إلى ذلك، فأنت تستطيع أن تكتب للآخرين عندما يكونون خارج البلدة أو في أثناء الإجازات . إنني أعرف سيدة كانت تكتب ملاحظات لزوجها وتضعها مع غدائه، وكان يتطلع إلى قراءتها بشوق وهو يتناول طعامه، وكانت تلك الملاحظات ترفع معنوياته ومعنوياتها كل يوم .

والوجه الآخر للتواصل هو الإصغاء . إننا بحاجة إلى أن نتعلم الإصغاء لما يقوله الآخرون لنا . وفي بعض الأوقات، يعني ذلك أن نصغي بما يكفي لهم ليقولوا ما يودون قوله . فنحن غالباً ما ننزع إلى مقاطعة الآخرين أو إلى القفز لاستنتاجات قبل أن يتم الشخص الآخر كلامه . والإصغاء فنٌّ يستحق التطوير لنتمكن من الاستماع للغير ولنسمح لهم بقول كلماتهم بأنفسهم وحسب ما يرغبون قوله . وبالطبع فأنت تحتاج أيضاً إلى أن تفهم ما يودون قوله استقبل ما يقولونه وحلله بعناية، وحاول أن تنسى مشاغلك وانظر إلى الأمور بعيونهم هم وبنظمتهم القيمة لكي تتمكن حقاً من فهمهم . فلا يفيد في شيء أن تطبق نظامك القيمي أو أن تقلل من شأن الحقائق أو التفاصيل التي يعتبرها الشخص الآخر مهمة جداً . وعندما تكون غير متأكد من تفكير أو شعور الشخص إزاء شيء معين حاول أن تقول : «لست متأكداً من أنني أفهمك، هل تقول . . .»، وبعد ذلك كرر مضمون ما قاله الشخص الآخر وفقاً لأفضل تفسير تستطيع بلوغه، ويعطي هذا

الأسلوب الشخص الآخر الفرصة للموافقة على عبارتك أو تصويبها .

وفي بعض الأوقات من المهم أن تذهب إلى ما هو أبعد من الكلمات التي يقولها الشخص وأن تركز على المشاعر التي تكمن وراءها . فقد تبدي نبرة الصوت، والوضع الجسمي، والإيماءات قلقاً، أو إحباطاً، أو غضباً، أو سعادة، أو عواطف أخرى لا تفصح عنها الكلمات المستخدمة في المحادثة . وبوجه عام، سوف تتواصل وتفهم بشكل أفضل إذا أوليت تلك التلميحات انتباهك واهتمامك . وإذا كنت واثقاً تماماً من الرسالة التي تنطوي عليها تلك التلميحات والإيماءات، فيإمكانك أن تستجيب لمحتوى الكلمات والدلالات غير الواضحة دون أن تطلق تسميات عليها ودون أن تجعل من ذلك قضية رئيسية لتبلغ الشخص بأنك فهمت تماماً ما يعنيه . فذلك غالباً ما يقود إلى شعور بالدفء والصداقة يعبر عنه الغير بالقول : «إنك تفهمني . شكراً لك» . وينبغي عليك أن تتأكد من أنك فسرت تلك التلميحات بشكل صحيح، وإلا فقدت الجدار الذي تستند إليه، أو فقدت التواصل مع الشخص ؛ وإذا شعرت أنك تسير بذلك الاتجاه، فغالباً ما يكون من المفيد أن تتوقف وأن تقول شيئاً مثل : «لست متأكداً من أنني أفهم . هل تشعر بهذه الطريقة؟» وبعد ذلك تستطيع أن تسمي الشعور الذي التقطته من التلميحات، ويستطيع الشخص الآخر، مرة أخرى، أن يوافقك الرأي أو أن يصوب انطباعك .

وفي كل العلاقات، ثمة إمكانية لتطور النزاع والاختلاف، وقد تؤدي هذه المواقف إلى القلق . وإحدى الطرق الجيدة لحل النزاعات

أن يتوقف كلا الطرفين قبل أن يتطور بينهما نزاع مرير، وأن يأخذ كل منهما دور الآخر في تمرين يهدف إلى فض النزاع. وهكذا، فإذا كان الخلاف بين الزوجين، فالزوج يقوم بتبني دور الزوجة في القضية، بأكبر قدر ممكن من الإقناع وكأنه محاميها، أو ممثلها، ويجب أن يتضمن الدور الذي يلعبه عنها مشاعرهما، وآراءها، وأسبابها، وهكذا. وينبغي على الزوج أيضاً أن يذهب إلى ما هو أبعد مما قاله فعلاً، وأن يضيف إلى وجهة نظرها. وبعد ذلك، يمكن للزوجة أن تستجيب موضحة النقاط التي ربما أنه لم يكن صائباً بشأنها. ومن ثم تقوم هي بعرض وجهة نظره من القضية، ويقوم هو بدوره بتوضيح النقاط التي ربما أنها لم تكن صائبة بشأنها. ويقلل هذا التمرين، في معظم الحالات، الغضب ويسر التواصل. والخطوة التالية هي العصف الفكري (انظر الفصل التاسع من هذا الكتاب) للتوصل إلى حلول.

إن العلاقات التي تقوم على الاعتبار الإيجابي، والصبر، والثقة، والتعاطف، وفض النزاعات بشكل فاعل، هي علاقات صداقة حقيقية ودائمة تريحنا في أوقات الأزمات وتحصننا ضد عدد كبير من مصادر التوتر والضغط في حياتنا. وقد درس عالم النفس العيادي كارل روجرز Carl Rogers وكتب باستفاضة عن مثل هذه العلاقات، ومعظم كتبه مفيدة وخاصة: «كيف تصبح إنساناً، وبين الإنسان والإنسان، وكيف تصبح شريك حياة: الزواج وبدائله».

وقد طوّر طبيب نفسي صديق لي نظام تدقيق شخصي يستخدمه يومياً في حياته، ويشتمل جزء منه على قائمة بأسماء الأشخاص

المهمين بالنسبة إليه مثل: والديه، وزوجته، وأطفاله، وأصدقاءه. المقربين، إلخ. ويقوم هذا الصديق يومياً بقراءة القائمة ويسأل نفسه: «ما الذي يحتاج (اسم الشخص) إليه مني هذا اليوم؟» ومن ثم فهو يخطط لأنشطته لذلك اليوم. وقد يقوده نظام التدقيق الشخصي هذا إلى الاتصال هاتفياً بالديه، أو إلى شكر زوجته على شيء فعلته، أو إلى حضور نشاط مدرسي يشارك فيه أحد أطفاله، أو إلى قول «عيد ميلاد سعيد» لأحد أصدقائه. إن تطوير هذه القائمة ومراجعتها تجعل العلاقات دافئة وتقلل احتمالات تجاهل حاجات الأشخاص المهمين بالنسبة إلينا. كذلك فهو يساعد الواحد منا على التركيز على الأشياء المهمة حقاً في الحياة.

### تمريبات تدبُّر الضغط

(1) في الفراغ التالي، اذكر أسماء الأشخاص الذين تستطيع اللجوء إليهم في أوقات الشدَّة. ضَعِّق قوائم منفصلة بأفراد الأسرة، والأسرة الممتدة، والأصدقاء المقربين، والآخرين.

---

---

---

---











---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

(5) لاحظ شخصاً يتمتع بالقدرة على التكلّم لفترة وجيزة،  
واستخدم ذلك الشخص كنموذج لتطوير مهارات أفضل في هذا  
المجال. صِف الأساليب التي تعتقد أنها تلائمك أكثر من  
غيرها.

---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

(7) استخدم أسلوب لعب الدور (والذي تقوم فيه بتبني وجهة نظر الآخر ويقوم هو بتبني وجهة نظرك) لحل مشكلة مع أحد أفراد الأسرة أو مع صديق. اكتب النتائج هنا.

---

---

---

---

---

(8) اكتب قائمة بأهم الناس في حياتك . ابدأ بتنفيذ برنامج تقوم فيه صبيحة كل يوم بالتفكير بما يحتاج إليه كل واحد منهم . خطط يومك بحيث تستطيع أن تستجيب لهذه الحاجات . اكتب قائمتك في هذا الفراغ ودون بعض الملاحظات والأفكار في أثناء تنفيذ البرنامج .

