

## الغضب الأبوي والأهمية

## الذاتية للطفولة

«إنه حقاً ولد عاق ناكر للجميل!» زمجر جيب وهو يقول لزوجته: «لقد قدمنا له كل شيء يمكن أن يريده أحد. والله يعلم أنه كلفنا الكثير. في كثير من الأحيان لم يكن لدينا نقود ولكننا كنا نجد طريقة لنشتري له أفضل الملابس. في السنة الماضية اشترينا له سيارة جديدة حين بلغ السادسة عشرة من عمره. والآن أسأله ليساعدني في العشب فيقول إنه مشغول جداً.»

«ثم يذكر لغواً عن صديقه الذي يستأجر والده شخصاً ليجز له العشب. أقسم ياكاتي أنني كدت أضربه. لو أنني لم أدر وأمشي بعيداً أظنني كان يمكن أن أضربه. وعندما ضبطت نفسي وأخبرته أن عليه أن يساعدني في العشب عبس وقطب. وأسرع يركض بسرعة التراكتور. وأخيراً سئمت منه وأخبرته أن يذهب ويقوم بما كان عليه. وقد غادر دون أن يتفوه بكلمة.»

«إنه مجرد طفل يا جيب سوف يشكرنا يوماً ما. إنه الآن أصغر من أن يدرك ما نضع له. وهو يتوقع هذا لأننا كنا دائماً جاهزين نؤدي ما يريد. فكر فينا كيف كبرنا. لم يكن أهلك يسمحون لك أن

تستعمل سيارتهم، وهذا أقل بكثير من أن يشتروا لك سيارة. كان علينا أن نعمل بعد المدرسة لنحصل على الأشياء التي نريدها. ثم جعلنا أهلنا نستخدم نقودنا لنشتري ملابسنا».

«أنت على حق كاتي. كان على أحد أصدقائي أن يدفع أجرة المنزل، هل تستطيعين تصور ذلك الآن ولد في الثانوية يدفع إيجار سكنه لأهله؟

ولكن يا كاتي لا أعرف إن كنت أستطيع تحمل موقفه بعد الآن. يبدو أنه يزداد حقارة يوماً بعد يوم. إنه يتصرف كأنه أرفع قدراً منا. لو أنني تكلمت مع أبي كما يتكلم معي جونير لكان ألقاني أرضاً على ظهري. كنت دائماً أقول إنني لن أعامل أولادي أبداً مثلما عوملت. ولكني أقسم أنني في يوم من الأيام سوف أصفعه فأصعقه».

كان توقع جيب في مكانه فلا بد أن يفقد صوابه حين يزداد ابنه إسرافاً في غيّه.

لو شخّص أهل جيب حالة جونير لقالوا إنه ولد مدلل. وكانوا كثيراً ما يقولون لجيب وكاتي إنهما فعلا الكثير من أجل ابنيهما. ولم يكن جيب ينصت لأهله؛ لأنه كان يفكر أن هذا لأنهم يعتمدون فكرة أن الولد ينبغي أن يعاقب ويعاقب بكثرة. أراد جيب وكاتي أن يستعملوا الحب في تربية أولادهما. فأسرفا في العناية والاهتمام بجونير ظانين أنه سوف يشعر أنه محبوب منهما؛ إذ لم يشعرا أنهما محبوبان عندما كانا يكبران.

ولسوء الحظ وبالرغم من كل ما أحيط به جونير من عناية أو رعاية فإنه لم يكن يشعر أنه كان محبوباً. بل يشعر بأهميته الذاتية. ويشعر أنه قمين بكل ما يريد. وشعور الآخرين لاسيما والديه أنه مدين لهما يقوده إلى متطلبات مغضبة أكثر. الآن كلما طلب أكثر ازداد سأم أهله منه.

ظن والدا جونير أن بوسعهما أن يبنيا احترامه لنفسه وثقته بنفسه بتوكيد أنه محبوب. حاولا أن يجعلاه متيقناً أن بوسعه الاعتماد عليهما عند الحاجة وذلك بأن يخففا عنه أي شكل من أشكال الضيق.

لم تكن النتيجة ولداً يحترم نفسه. بدلاً من ذلك صار جونير يتوقع من والديه ومن الآخرين أن يحموه من الضيق وأن يلبوا جميع رغباته. بلغ والدا جونير حداً عالياً من الغضب والغیظ منه بسبب تنامي رغبته في استخدامها.

وغضب الأهل على أولادهم المراهقين أمر شائع. ويمكن أن تخرج هذه الأوضاع من اليد ولا حيلة لهم أمامها. ويمكن أن تؤدي إلى حلول حب عسير مختلفة، وتلك بصورة جوهرية هجر الأولاد الذين لا يملكون وسائل نفسية للاستمرار في العيش.

تتشكل الأهمية الذاتية من الاعتقاد المستمر الدائم أن الآخرين مدينون لك ليحلوا مشكلاتك. إنها تنمو من الاعتقاد أنك كنت تستحق ما أعطي لك في الواقع.

يتشكل احترام النفس من الاعتقاد المستمر الدائم أن بوسعك أن تجد حلاً لمشكلاتك بنفسك. إنه ينمو مع الاعتقاد بأن العقبات يمكن التغلب عليها.

لاحظ أننا، بصفتنا أهلاً، نحن هناك لنحل مشكلات أولادنا حين يكونون أطفالاً. هذا أمر طبيعي وضروري. ولكن مع مرور الزمن حين يصبح أولادنا في سن المراهقة، نحن لسنا هناك لنحل مشكلاتهم، نحن هناك لنرسخ ونمتن عضويتهم في جماعة الشعب، نرسخ ونمتن «نفوسهم» إذا شئت التي تعطي وتتلقى وتقايض من أجل القيمة العادلة والحب.

ينشأ غضب الأهل على الأهمية الذاتية عند المراهقين، لأن الولد يتصرف وكأن الأهل مدينون بما يظهره الأهل من حب (أسيء فهمه).

لكي ننقص شعور أولادنا بالأهمية الذاتية علينا أن نغير سلوكياتنا الخاصة. أول الأمر علينا أن نتغلب على غضبنا من متطلبات أهميتهم الذاتية.

فالغضب يجعل هؤلاء الأولاد المعتزين بالأهمية الذاتية يشعرون أنه غرر بهم وخدعوا فقط. وهم يشعرون حقاً أن أهلهم مدينون لهم، وحين يتهجم الأهل عليهم بغضب يكون رد فعلهم مثل أي شخص دائن بشيء ما. وبدلاً من أن يوفى دينهم بهاجمهم المدين. بكلمات أخرى هم يتصرفون كما تصرف أهلهم، بغضب.

## تمرين A-6 تعرف الأهمية الذاتية وتجاهل متطلباتها

من المفيد أن يكون المرء مستعداً سلفاً لمتطلبات الأهمية الذاتية عند المراهقين. وثمة طريقة جيدة لإعداد نفسك، وهي تطوير نظرة إلى سلوك الطفل لا تكون شخصية جداً.

فمثلاً، تخيل الولد الذي يشعر بالأهمية الذاتية كأنه الملك العاري في قصة الأطفال حول ملابس الملك الجديدة<sup>(1)</sup> والأهمية الذاتية هي ملابس الولد الجديدة. فهي تدع الأناص ذوي القيمة الذاتية عراة، لأنهم لا يمتلكون وصفاً أمراً يسوغ مطالبهم في موضوعاتهم.

وثمة نظرة أخرى هي أن تتخيل ولدك الكريه المتطلب كالدبلوماسي الذي كان خارج بلاده عندما تغيرت حكومة بلاده. وعند عودته بدأ الدبلوماسي يعطي الأوامر إلى الآخرين دون أن يدرك أنه (أو أنها) لم يعد يمتلك أية شرعية لتسوغ ذلك.

لا تستعمل هاتين النظرتين لتخفيض من شأن ولدك أو تهزأ به، استعملهما فقط من أجل راحتك من استجابات الغضب. إن ما لا ينظر إليه بشكل شخصي ليس مثيراً للغضب.

حاول أن تتذكر ثلاث لحظات غدوت أثناءها غاية في الغضب مع ولدك الأكبر لأنه بدا ناكراً للجميل أو عارضاً موقفاً «أنت مدين لي»، ثم تخيل أنك تعود إلى تلك اللحظات بمقاربة غير شخصية. سجل تغيرات مفضلتك وراجعها إلى أن يبرد سعيير الحوادث.

(1) قصة لأندرسن Andersn, Hans christian المترجمة.

هذا المثالان سوف يساعدانك لتنتقل

### مثال 1: الحادث

بدأ ابننا ذو الأربعة عشر عاماً يشكو من حذائه الرياضي الذي ينتعله حين يلعب كرة السلة. سألته ماذا كان في هذا الحذاء. كانت أمه قد ذهبت في بداية الموسم وانتقاه معها. وكان ثمنه أكثر من مئة دولار. وبعد أسبوعين فقط أخذ يشكو من هذا الحذاء. قال إنه نفاية، جميع الأولاد كان لديهم ماركة أخرى.

قلت: لن نتال حذاء رياضياً جديداً. وانفعل هو وصرخ قائلاً: إنني لم أشر له في حياته إلا بضائع رخيصة. وانفجر غضبي وتصاعد من هنا.

### تخيل رد فعل غير شخصي

تخيلت ماحدث، مفكراً في اتهامه لي بالبخل وشراء البضائع الرخيصة وأدركت إلى أين ذهبت الأمور. أنا دائماً متردد قليلاً في الحكم على ملابس الأولاد وأحذيتهم في هذه الأيام؛ لأنني ليس عندي فكرة ما هو الصالح من الطالح. وأستطيع أن أرى مع ذلك أن هارولد أدرك أن حذاءه من نوع رخيص.

كان بوسعه أن يشرح لي ما يعرفه حول الأحذية بدلاً من أن يفترض أن له الحق في أن يعلن ما هو الشيء الذي يحتاج أن يحصل عليه. آه هذه هي الأهمية الذاتية. كان عندي رغبة في الكلام إليه. ولكنه كان يريد فقط أن يطلب حذاء جديداً، ويفترض أن له الحق في ذلك. من السهل والنافع تخيله مستبداً طاغية ضيق التفكير والأفق، لا يعرف أنه لا يملك الحق في أن يقدم هذه الطلبات.

هل نقص غضبك الآن حين تفكر في الحادث؟

خفّ تماماً. أظنني أصبحت أكثر استعداداً للتعامل مع تمرينات هارولد الصغيرة على «حق الملوك» حسب القصة المذكورة آنفاً. سأحتاج أن أتذكر لا أن أسخر منه، وأستعمل أفكار الملك لأنقص غضبي، وأجعل مطالبه غير شخصية بالنسبة لي.

حاول ثانية إن كانت حرارة ما حدث ما تزال مستعرة.

أنا في حالة ممتازة. في الواقع أنا أتطلع إلى التعامل بشكل مختلف مع هارولد.

مثال 2: الحادث

رفضت بيني أن تعتني بأخيها ذي الثمانية أعوام بينما أذهب أنا وأمها إلى السينما. وجدلت في أن لديها أموراً أفضل تقوم بها، ولكني ألححت. ثم قالت بيني: لماذا أكون له جليسة؟ إنه طفلك وليس طفلي. لماذا علي أنا أن أعتني به؟

انفجرت فاقداً السيطرة على أعصابي. شعرت أنها ليس لديها ذرة من الامتتان أو العرفان بالجميل. كل شخص في الأسرة يقدم لها مطالبها. كان أخوها يترك غرفة الجلوس حين تستقبل أصدقاءها. كنا نجلب لها كل شيء. ومع ذلك تقول: «إنه ليس طفلي».

تخيل رد فعل غير شخصي

عندما أتخيل بيني إنسانة تحسب أنها ملكة، وكل شخص يرى أنها ليست كذلك، ينقلب غضبي إلى أسف من أجلها. يبدو أنها وحيدة كثيراً أكثر مما تظن. ومن ناحية أخرى حولها أناس يحبونها بأعداد أكبر مما تعلم في الواقع.

هل نقص غضبك الآن حين تفكر في الحادث؟

نعم حقاً نقص. ينبغي أن أفكر كثيراً الآن في ماذا أفعل

حاول ثانية إذا كانت حرارة ما حدث ما تزال مستعرة

التفكير في بيبي على أنها «ملكة دون جعبة» كافٍ تماماً.

مثالك رقم 1

---

---

---

---

---

---

---

تخيل رد فعل غير شخصي

---

---

---

---

---

---

---

هل نقص غضبك الآن حين تفكر في الحادث؟

---

---

---

---

---

---

---

حاول ثانية إذا كانت حرارة ما حدث ما تزال مستعرة

---

---

---

---

---

---

مثالك رقم 2

---

---

---

---

---

---

تخيل رد فعل غير شخصي

---

---

---

---

---

---

هل نقص غضبك الآن حين تفكر في الحادث؟

---

---

---

---

---

---

حاول ثانية إذا كانت حرارة ما حدث ما تزال مستعرة

---

---

---

---

---

---

مثالك رقم 3

---

---

---

---

---

---

تخيل رد فعل غير شخصي

---

---

---

---

---

---

هل نقص غضبك الآن حين تفكر في الحادث؟

---

---

---

---

---

---

حاول ثانية إذا كانت حرارة ماحدث ماتزال مستعرة

ستجد عوناً حين تتعامل مع الأهمية الذاتية لدى المراهقين بإيقاف خدمة مطالب أولادك المراهقين كما لو كانت حاجات. قد تحتاج أن تتفحص نظراتك الشخصية حول الحاجات للحصول على علاجك المراهق بشكل واضح.

هل تخلط بين رغباتك وحاجاتك؟ أكارثة لك ألا تستطيع تحمل نفقات المنزل الذي تريده والسيارة التي ترغب فيها؟ هل هذه الأمور بأهمية لو كنت لا تملك بيتاً أو أية وسيلة من وسائل التنقل؟ هل تخبر زوجتك أن الرجال يحتاجون الجنس؟ هل هي كارثة لك ألا تدعن زوجتك لحاجتك؟

لنقترب أكثر من شؤون المنزل هل علامات الولد المنخفضة، ونقص النجاح في الرياضة، والسمعة الضعيفة، والقبول المشكوك فيه في الجامعة هي بمثابة كارثة لك؟ هل هذه الأمور بنفس المستوى من الأهمية مثل صحة الولد والعلاقات الأسرية والصدقات الطويلة الأمد؟

إن كنت تخلط رغباتك بحاجاتك فحينئذٍ سوف تخلط رغبات أولادك بحاجاتهم. والألم الذي تشعر به حين يكون أولادك غير سعيدين؛ لأنهم لم يحصلوا على آخر موضة جينز سيكون مثل الألم الذي تشعر به حين يتألمون من أذى أو من مرض. ومع ذلك حين يبدي أولادك مطالب عوضاً عن الدموع تشعر أنك مستهلك وتغدو غاضباً.

إن غضبك الذي يحدث حين يحسب الأولاد أن «حاجاتهم» تتطلب منك أن تعطيهما ما يريدونه، ينشأ بسبب كيفية صوغ المطالب. وبدلاً من أن يبكوا من أجل ما يريدون، يأتون مباشرة ويطلبون ما يريدون.

حاول أن ترى قضية مطالب المراهقة في ضوء الحاجات مقابل الرغبات بدلاً من أن ترى المطالب مقابل أن تكون لطيفاً حولها. كل شخص مؤهل أن يتقاضى دينه ممن هو مدين له. المشكلة ليست في الطلب. إنها مسألة أن الأهمية الذاتية للأولاد تجعلهم يحسبون أن الأهل مدينون لهم.

لعلك تحتاج أن تؤثر بطريقة أكثر فائدة في استجابتك لخيباتك الشخصية قبل أن تكون قادراً على معاملة خيبات أولادك.

هل تبكي في داخلك من أجل ما تريد؟

هل أنت على يقين أن ما تبكي من أجله هو من الأمور التي تحتاجها بحق؟

### تمرين B-6 النظر إلى الفرق بين عدم الحصول على ما تريد

#### وعدم الحصول على ما نحتاج

نحن نحتاج أشياء ضرورية لحياة صحية سعيدة بشكل معقول. أما تلك الأشياء التي نريدها فليست ضرورية للحياة. إنها على الأغلب أشياء من اللطيف أن نحظى بها.

عدم الحصول على ما نحتاج إليه بشكل طبيعي يضفي إحساساً بالإلحاح على محاولة الحصول عليه. إذا لم يكن لدينا طعام، فإننا نبذل بشكل طبيعي كل جهودنا لنحصل على بعض الطعام، وإن لم ننجح في ذلك نصبح بشكل طبيعي منفعلين وخائفين.

عدم الحصول على ما نريد، لنقل مثلاً المثلجات، لا يضطرنا أن نتمادى في بذل الجهود للحصول عليها. إذا جربنا إحساساً بالإلحاح حين لا نحصل على ما نريد فذلك لأننا نخطئ، فنعتبر ما نريد ما نحتاج. حين لا نقوم بالتمييز بين الحاجة والرغبة نصح انفعاليين جداً بل ومذعورين حول عدم الحصول على ما نريد حقاً.

ولذلك كانت محاولة التمييز بين ما نريد وما نحتاج بملاحظة الشعور الذي يتابنا حين لا نحصل على شيء ما فكرة خاطئة، إذ ليس الشعور هو الذي يميز الرغبة عن الحاجة، ولكن ينبغي تحديد إن كنت تحتاج هذا الشيء حقاً أم أنك تريده وحسب.

حاول أن تفكر في ثلاثة أمور شعرت بالانزعاج حين لم تحصل عليها في الواقع، وكنت تريدها فقط ولكن لم تكن تحتاجها. هذا المثال يساعدك كي تتطلق.

**مثال: ما الذي لم تحصل عليه وانزعجت من ذلك؟**

كنت عائداً من رحلة عمل، وألغت شركة الطيران الجزء الأخير من الرحلة. وقد أزعجني هذا حقاً لأنني لم أصل إلى المنزل، وأصيب شيئاً من الاسترخاء وأرى الصغار قبل أن يذهبوا إلى النوم.

هل كنت تحتاج ذلك أم مجرد أنك كنت تريده؟

من الواضح أنني ما كنت لأموت إن وصلت البيت متأخراً، أظن أنني كنت أريد أن أصل البيت في الوقت المحدد. وفي الواقع حين أفكر في غضبي من شركة الطيران أظن أن المسألة كلها تتعلق برغبتني في الوصول. وحين أفكر على هذا النحو يبرد غضبي.

مثالك رقم 1

---

---

---

---

---

---

ما الذي لم تحصل عليه وانزعجت من ذلك؟

---

---

---

---

---

---

هل كنت تحتاج ذلك أم مجرد أنك كنت تريده؟

---

---

---

---

---

---

مثالك رقم 2

---

---

---

---

---

---

ما الذي لم تحصل عليه وانزعجت من ذلك؟

---

---

---

---

---

هل كنت تحتاج ذلك أم مجرد أنك كنت تريده؟

---

---

---

---

---

مثالك رقم 3

---

---

---

---

---

ما الذي لم تحصل عليه وانزعجت من ذلك؟

---

---

---

---

---

هل كنت تحتاج ذلك أم مجرد أنك كنت تريده؟

---



---



---



---



---

يحتاج التعامل مع السلوك المتطلب الكريه الذي يعرضه أولادك المراهقون أن:

1- لا تهاجمهم بغضب. فغضبك سوف يثبت لهم فقط أنك مدين لهم في الواقع بما يريدون، ولكنك لا تريد أن تدفع.

2- تكون واضحاً في التمييز بين الحاجة والرغبة أو الإرادة إذا كانت تعاسة أولادك لأنهم لم يحصلوا على ما يريدون لا تجعلك تعساً، حينئذ ستكون أقل ميلاً لأن تعطيهم الأشياء لأنهم يريدونها وحسب. ستكون هادئاً في رفضها. الأولاد بدورهم يتخلون عن أهميتهم الذاتية وسلوكهم المتطلب.

إن غضب الأهل والأهمية الذاتية في المراهقة مرتبطان بالموضوع الجوهري للحب المتبادل بين الأشخاص. حين نشعر بالأهمية الذاتية نكون غير قادرين على فهم العرفان بالجميل أو الشعور به. لأننا نرى أن ما يقدم إلينا هو من حقنا، والناس مدينون لنا به، لا ندرك أبداً معنى هدية سخية تقدم دون مقابل. الحب هو لبّ الأمور التي تعطى إلى الآخرين بشكل تلقائي حر دون مقابل. إذا لم ندرك ما الذي قُدم لنا من الآخرين عطاءً حرّاً دون مقابل لا نستطيع أن نشعر أو نفهم أنهم يحبوننا.

بدلاً من ذلك، فإن معنى الحب عند الناس الذين يشعرون بالأهمية الذاتية هو الرغبة.

«أحبك» تترجم إلى «أريدك» أو «أريد ما تستطيع أن تعطيني» عند المراهقين المتصفين بشعورهم بالأهمية الذاتية.

جونور الذي بدأنا الفصل بتهوره في ثورة غضب تجاه أبيه بإظهاره أهميته الذاتية لا يفهم أنه بشكل طبيعي لديه القدرة على العطاء تلقائياً ودون مقابل والقدرة على الحب دون أنانية. إنه سيحتاج أن يتعلم ذلك.

اختلط على جونور الأمر بين ما أُعطي وبين ما يحق له ويدين الآخرون به بصفته مراهقاً. إن جزءاً من النمو الإنساني الطبيعي هو تعلم دور الحب في العلاقات الإنسانية. ومن الضروري التمييز بين ما أُعطي وما هو مدين وما أُعطي لأسباب أنانية. لأن جونور لم يكن يفهم أي شيء ماعدا الأنانية محرضاً لسلوكيات الناس، إنه ما كان يدرك الهدايا التي قدمها له الآخرون ولا الهدايا التي قدمها هو للآخرين.

ولسوء الطالع كلما أحيط الأولاد أو الراشدون علماً بأنه ينبغي ألا يكونوا أنانيين وأن عليهم أن يعطوا الآخرين مجاناً ودون مقابل يثبت ذلك المطلب لهم أنهم غير قادرين على إعطاء الآخرين عطاءً مجاناً. في نظرهم أن الأخذ أمر طبيعي، أما العطاء فيتطلب منهم عمل شيء هو نقيض لميولهم الطبيعية. تصبح الفضيلة فعل شيء لا تريد حقاً أن تفعله.

لم يكن جونيور بحاجة أن يتعلم الحب كواجب. كان يحتاج أن يتعرف أهله والراشدون المهتمون الآخرون ميله الطبيعي إلى عدم الأنانية وإعطاء شكل من الحب.

لم يكن جونيور يدرك أن اهتمامه بجروه المريض وسهره عليه طوال الليل هو حب. يحسب أن عواطفه كانت سهراً على تملكه للكلب. يستطيع أهله أن يساعده ليرى أن ذلك ليس صحيحاً. إنما كان يحب كلبه.

لم يكن يتعرف اهتمامه وقلقه على صحة أمه حين كانت مريضة قبل سنوات على أنه حب. يظن جونيور أنه كان خائفاً من أن يفقدها. يستطيع والده أن يشير إلى أن رد فعل جونيور كان نتيجة اهتمامه المحب لأمه ويشكره على ذلك.

لم يكن جونيور يتعرف أن استجابته العاطفية لأغنية حب حزينة يعود إلى شجنه من فقد شخص آخر لعزيز، ولو أن هذا الشخص الآخر كان وهمياً خيالياً.

يحسب أن الموسيقى هي التي تفعل فعلها به. يستطيع أساتذته أن يشيروا له بأن حزنه جاء من اهتمام حنون بجروح الآخرين وآلامهم.

إنه ترحيب الأهل والراشدين المهتمين الكبار بجونيور في الجماعة الأخلاقية هو الذي سيعلم جونيور أن العديد من مشاعره أخلاقي ومعنى ذلك أن مشاعره غير أنانية ومهتمة بمالية. وسوف يتعلم أن الأعضاء الآخرين في الجماعة الأخلاقية يهتمون به ويحبونه. وسيجد أن قول «شكراً» قد ينبع من شعور قلبي.

ستكون علاقات حب جونيور في المستقبل مع امرأة شابة كلها تعبيرات لطيفة عن اهتمامه الحنون بها كشخص بدلاً من قوله إنه فقط يريد ما عليها أن تقدمه له.

قد يأتي كثير من الخير من الأهل إن تعلموا أن يتحاموا الغضب على أبنائهم الذين يشعرون بأهميتهم الذاتية وعلموا هؤلاء الأبناء أنهم قادرون على الحب.

## سجل التمرين للفصل 6

دع مكاناً في دفترك الخاص لتسجيل بعض النجاحات في جعل اهتمام أولادك بجاداتهم مكان اهتمامهم برغباتهم ربما تتمنى أيضاً أن تسجل لحظات قليلة اكتشفت فيها المناسبة لتحكي عن اهتمام أولادك وعنايتهم بالآخرين وكيف كنت مستعداً لتقديرهم على غيريتهم. إليك مثلاً سوف يساعدك على التخطيط لسجلك.

### التاريخ: 11/4

مثال على معالجة الأهمية الذاتية عند جولي

كانت جولي وقحة جداً معي في الحديث عن شعرها. قالت: لا أحد من حولها يعرف كيف يقص ويرتب الشعر، وإن عليها أن تذهب إلى مزين في المدينة دلّتها عليه رفيقة لها ثرية. ولما بدأت أغضب من موقفها المتطلب ومن قولها: «أنا أفضل بكثير من أن أذهب إلى حلاق هنا» أمسكت نفسي عن الكلام وفكرت «لنبق في الأساسيات هنا. هل

تحتاج أن تقوم بهذا الأمر أم أنها تريده وحسب». من الواضح لم تكن صحتها أو صلاحها موضع خلاف. فلننس إذن الباقي. بدأت أرى بعض الدعابة في شكواها. وأخيراً ابتسمت وقلت:

«أنا مهتمة بصديقتك. حدثيني عنها» عبست في البداية، ولكن بعد هنيهة كانت تتكلم كيف كانت تشعر تجاه تلك الفتاة. كانت جولي غير متيقنة أنها كانت تعرف لم كانت تلك الفتاة ودوداً وأنها كانت غير سهلة حين الحديث عن النقود. وكان لنا معاً حديث لطيف جيد. وأدركت أنني استطعت أن أساعد جولي على التمييز بين رغباتها وحاجاتها.