

رابعاً:

- أنت وشــــــــــــــــكوان !
- أنت وتقص الخبرة !
- أنت ومواجهة الصراعات !
- أنت والانســــــــــــــــحاب !

obeikandi.com

أنت وشكواك !

هل أنت من النوع الذى يجار بالشكوى؟! هل نشكو من نقص الخبرة؟ هل نشكو من الصراعات؟ هل لا نعرف منى ننسحب؟

بعض الناس يستعذبون الشكوى لدرجة أن يملهم الآخرون وأحياناً يتهربون منهم.. فلماذا يشكو هؤلاء؟

إذا كنت من هذا النوع فما عليك إلا أن تسرع بقراءة هذه السطور.. وألا تشكو أو تتبرم منى لو سمحت.

الشكوى هى ملجأ للذين لا يمكنهم الاعتماد على أنفسهم ولا يرضون عنها وخاصة لو كانت الشكوى من أشياء ليس بيدنا أن نفعل شيئاً حيالها.

ولو سألت نفسك ببساطة لماذا تشكو، وهل فى استطاعة من تشكو له أن يساعدك؟ فستقول "لا.. أنا فقط بفضفض".

وبالفعل الشكوى ما هى إلا وقت مهدر بسلوك لا لزوم له.. وقت من الأفضل استغلاله بدلاً من اختيار أشخاص نصب عليهم جام غضبنا ونثقل عليهم بهمومنا.. طالبين منهم مشاركتهم أعباءنا بأحاسيسهم ومشاعرهم وبكل كيانهم وألا نأخذ موقفاً منهم.

والغريب أن بعض الأشخاص مدمنون للشكوى.. فإذا لم يشتكوا من الأبناء يشتكون من الغلاء أو من الأحداث العالمية أو من الضوضاء.. المهم أنهم لا يرضون أبداً ولا تعجبهم أية حلول وهم فى حالة تدمير بصفة مستمرة.. وهؤلاء بالطبع ممن لا يقدرّون أنفسهم

حق تقديرها.. ولا يقدرّون من حولهم بدليل أنهم يكفرون أنفسهم ويضايقون ويهدرون وقت غيرهم دون جدوى.

فإذا لاحظت فى نفسك هذا فوجدت أنك كثير التذمر والشكوى فلا بد أن تحاول تصحيح نفسك حتى لا يضجر منك المحيطون وينصرفوا عنك، لأن كل شخص عنده مشاكله وله طاقته.. ربما تكون مختلفة ولكنه يحتفظ بها لنفسه حين حلها ولا يثقل عليك بها.. فلا يوجد شخص خالى الوفاض.

وعموماً.. أى مشكلة لو تعاملنا معها بهدوء ستحل، وإذا لم تحل حاول التعايش معها، لأن كثرة شكواك إذا تحملها الآخرون فلن تتحملها أنت نفسك مع الوقت حتى إنك قد تصاب بأمراض عضوية أو نفسية لأنك تداوم على شحذ عقلك وأفكارك بموضوع الشكوى تلك.. فلا تعطى نفسك فرصة لنسيانها.

فحاول أن تتخلص من تلك العادة السيئة واعلم أن الشكوى لغير الله مذلة.. وأجمل تعليق سمعته من أحد أصحاب الخبرة معلقاً على أحد الشاكن الملحين فى الشكوى: "يا أخى كفاية شكوى.. دانا متهيألى الأرض دية ضاقت بكم واتخنقت منكم ومش عارف مستحملكم إزاي!.. دى الدنيا هى اللى نفسها تشتكى من أفعالكم وتصرفاتكم ارحموا الكون وارحموا أنفسكم وارضوا بما قسم الله.....

لحد هنا وانسحبت لأنى حسيت إن الموضوع سيتتهى بشكل مأساوى.. ومش عارفة الحقيقة الحكاية انتهت على إيه؟!!

ولنأتى للإجابة عن الشق الثانى وهو : هل نشكو مثلاً من نقص الخبرة مثلاً؟!

أنت ونقص الخبرة !

كيف ننصرف لو أحسست أنك لنقصك الخبرة في أمر ما.. هل نشعر باضطراب تجاه ذلك.. هل نقدم على التعلم دون نقاد صبرك؟ ماذا لو شعرت بأن كل ما نقوله لا يسمع من قبل الآخرين؟

إذا كنت تشعر عزيزي القارئ بأى شىء من هذا، فهيا أسرع معى لنحل المشكلة ونخوض فى اللعبة !

• وإليك بروشتة علاجية تكتسب عن طريقها الخبرة وبسرعة:

أولاً: لو شعرت أنك مضطرب لأن لديك نقصا فى الخبرة لا تتوان فى طلب المساعدة من الآخرين ذوى الخبرة، فما خاب من استشار.

ثانياً: حتى تستفيد لابد أن تطرح أفكارك المسبقة الخاصة بك جانبا وتحاول جاهداً أن تتعلم بشكل حقيقى كل ما هو جديد حتى تحصل على المعلومة التى تريد، حتى لو قلب هذا الجديد أفكارك رأساً على عقب.

ثالثاً: لا تُشعر من تستشيريه وتطلب مساعدته أنك ذكى وأنت تعرف كل شىء وسؤالك له مجرد تحصيل حاصل.

رابعاً: كن واقعياً ولا تكن طموحاً أكثر من اللازم وتعلم متى تخطو فى الوقت المناسب.

خامساً: لا تحاول العناد وعدم الإصغاء لأنك لو فعلت هذا فلن تكتسب خبرة ولن تتعلم شيئاً.

سادساً: إذا شعرت أن كل ما تقوله لا يجد اهتماماً من جانب الآخرين فلا تستمر وتوقف وابحث عن السبب.

سابعاً: إذا ارتكب أحد خطأ فى حقك أثناء تعلمك فعليك أن تكون صبوراً ومتسامحاً وضع نفسك مكانه.

ثامناً: حتى تكتسب الخبرة لابد أن تنظر للأشياء كما هى وليس كما تريدها أنت أن تكون.

تاسعاً: حاول أن تندمج مع الآخرين فلن يخدمك بقاؤك وحيداً بشىء، لابد أن تجد مكاناً ضمن مجموعة ما لتطور كوامنك الداخلية.

عاشراً: اجمع الكثير من المعلومات وناقش جميع الاحتمالات مع الآخرين وربما تكون متحمساً لاقتحام الأمور، ولكن عليك أن تترىث وكن صبوراً.

■ وأخيراً: أؤكد لك حينئذ أنك ستكتسب الخبرة اللازمة دون عناء إذا تتبعت تلك الخطوات.. وابتعدت عن دائرة الصراعات.

ولكن - عزيزى القارئ- ماذا نفعل إذا أوقعنا الظروف فى إحدى تلك الدوائر؟! هيا معى لنكمل لعبتنا.

أنت ومواجهة الصراعات !

**ماذا لو وجدت نفسك داخل دائرة صراع رغما عنك؟! كيف
ننصرف حيال ذلك؟**

• إليك بروشّة لعلاج هذا - وتناولها بانتظام حتى تشفى
تماماً:-

أولاً: إذا وجدت نفسك معنى بصراع ما نتيجة لعدم اتخاذك مواقف
إيجابية من البداية، فعليك بالاهتمام بالأمور الأساسية وأن تحافظ
على هدوئك.

ثانياً: لا بد لك أن تتعرف على حقيقة وطبيعة الآخرين قبل أن تتخذ
أى قرار.

ثالثاً: اسأل نفسك قبل أن تبدأ بأى فعل.. ماذا تأمل أن تحقق! وتجنب
ردود الأفعال العدائية حتى لا تجعل الأمور أسوأ وأيضاً لا تقم بأى
شئ ضد رغبتك.

رابعاً: ابحث عن شخص يكون أهلاً للثقة ليقوم بدور الوسيط، وعليك
أن تصغى لوجهة النظر الأخرى باعتدال.

خامساً: ضع حداً للصراع الذى نشأ، فلن تكسب شيئاً إذا ما أطلت
الصراع وأوصلته لنهاية مؤلمة حتى لو كنت على حق.

سادساً: حاول أن يكون موقفك مرناً فهذا دلالة على قوتك وليس
ضعفك وخاصة لو كان فى إمكانك حل الصراع لصالحك، وفى

هذه الحالة سيكون ضعفك قوة.

سابعاً: إذا كان صراعك مع شخص أكثر قوة منك فلا تنجرف حيث لا تستطيع الصمود.. وكف عن الثثرة حتى لو تنازلت بعض الشيء.

ثامناً: أما إذا كان الصراع مع شخص أقل قوة منك فلا تفرح إذا انتهى الصراع لصالحك، لأن هذا قد يجعل الآخرين لا يحترمونك وربما تخسر بسبب هذا سلامك الداخلى.

تاسعاً: لا تنس أن المشاركة فى عمل مشترك وموحد سيساعدك على تحقيق أكثر ما تستطيع تحقيقه بمفردك.

وأخيراً: لا داعى للصراع ضد ما لا تستطيع تغييره.. ولا تنسحب من مجال الصراع إلا بشرف إذا كان لابد من الانسحاب !

فهذه نعرف متى ننسحب إذا احتاج الأمر؟ هيا معى.. لنكمل لعبتنا.

أنت والانسحاب !

هل يجب أن ننسحب دون أن ينسب ذلك في جرحك ؟!

أحيانا نضطر أو تضطرنا الظروف للانسحاب من بعض المواقف، وقد نصف أحيانا هذا الانسحاب بأنه مشرف.. فما المقصود بذلك؟! وهل تعرضت لهذا النوع من الانسحاب الذى يطلقون عليه "مشرفا" من قبل ؟

• المقصود بهذا هو الانسحاب فى الوقت المناسب.. كانسحاب الجيوش حينما تشعر أنها أساءت بهجومها للبلد الذى تحاربه، أو عند شعورهم بقرب تعرضهم للهزيمة.

وكذلك انسحاب بعض المشاهير فى الوقت المناسب قبل أفول نجمهم حتى يظلوا على القمة على الدوام فى أذهان معجبيهم كبعض المطربين ولاعبى الكرة وغيرهم.

• ونحن نطلق على هذا "انسحاب مشرف".. بعكس من يضطر للانسحاب تحت ضغط الظروف؛ فيكون انسحابه مخزيا ومحزنا فى الوقت نفسه، فمن ينسحب وهو فى موقع قوة غير من ينسحب وهو فى موقع ضعف.

وعلى الصعيد الحياتى أحيانا نفكر فى الانسحاب لنخطط لخطوات تالية ناجحة لا يصلح معها الاستمرار فيما نحن عليه.

• فالانسحاب فى هذه الحالة يعطيك الفرصة لتمتلك نظرة شاملة

للموقف ولتعيد تقييم أولوياتك.. فالبعض أحيانا يضيع الوقت القيم والطاقة بالصراع حول موقف مستحيل.

• فلنفترض مثلا أنه لا بد من انسحابك.. فحاول هذا دون أن تخسر منصبك إذا كنت فى حالة صراع سواء مع نفسك أو مع الآخرين.

• وإذا كان لا بد من ذلك لا تكابر ولا تحاول نصره وجهة نظرك الخاصة بأى بئمن حتى لا تبدو الأمور أسوأ.

• وإذا كنت غير قادر على الجدال فانسحب من ارتباطك حتى لا تُجرح.

• ولا تحاول الاختباء وراء شخص آخر أو تتوقع من الآخرين أن يقاتلوا لصالحك "فما حك جلدك إلا ظفرك".

• اجعل انسحابك بأدب واحترام ولا تتأثر بما يقوله الآخرون أو يفعلونه ليوقفوك مكانك، فإذا رفضت تورطك فسيعانى هؤلاء من موقفك.

• وعموما ستكون قادرا على الانسحاب إذا فعلت هذا فى الوقت المناسب وبشكل ودى وبثبات وأدب وبعقلانية.

فقط.. ابتعد عن الأشخاص العدوانيين والسلبيين الذين يمكن أن تتعامل معهم.

وبعد أن انسحبت بشرف.. ربما ستواجه بغيرة أو شك من الآخرين فلا تلقى لهم بالا.. المهم ألا تكون أنت غيور.. فهدئ نعانى من الغيرة أحيانا؟