

## انتبه !!

(كيف تفسر المواقف .. معك .. أم ضدك)

### أنانية بالأقساط المريحة:

وليد وسهى متزوجان منذ ما يزيد على تسع سنوات، لديهما أربعة أولاد، يعيشان في مستوى مادي معقول، فهو موظف متميز، وهي معلمة. في يوم من الأيام دخل وليد على سهى يخبرها بأنه حصل على المزرعة التي يبحث عنها منذ زمن، ووجدها بالسعر الذي لم يكن يحلم به، استشاطت الزوجة غضباً، وردت بحنق: ومن أين سنشتري المزرعة؟ قال وليد: مما وفرناه أثناء السنوات الماضية، والباقي سيكون أقساطاً مريحة، قالت: ولكنني أريد أن أشتري سيارة، فسيارتي قديمة ودائمة الأعطال، هل نسيت وعدك بأن تشتري لي سيارة آخر السنة؟ وليد: ولكن الأولاد بحاجة إلى مكان يقضون فيهم عطلتهم الأسبوعية، ثم إنها فرصة لنجمع أولادنا معنا حتى لا يذهبوا إلى أماكن غير مأمونة، أنسيت كل ذلك الكلام؟ سهى: أنت إنسان كذاب وأنااني. وليد: وأنت لا تستحقين أن أتناول معك في شيء، كان يجب أن أضعك أمام الأمر الواقع، وأخبرك بعد شراء المزرعة. سهى: إنك لا تقدرني ولا توليني أي أهمية في حياتك، كل ما تفكر فيه هو نفسك فقط. ياليتني لم أتزوجك، لقد كانت غلطة عمري.

حينما يحدث موقف معين فإن كل شخص يفسر هذا الموقف تفسيراً معيناً مختلفاً عن غيره من الموجودين معه في الموقف نفسه. إن تفسير

الموقف يكون مبنياً على ما في النفس من أفكار؛ فسهي فسرت رغبة وليد بأنها ضرب من الأنانية، وأنه يريد أن يلهو مع أصدقائه في عطلة نهاية الأسبوع، ولا يهمله شيء غير ذلك، وما يقوله عن أولاده مجرد حجة يضحك بها عليها. ووليد فسرهما بأنها تريد أن تتباهى على أخواتها، فأختها التي تصغرها اشترى لها زوجها سيارة جديدة الشهر الماضي.

إن كل واحد منهما يرى شيئاً لا يراه غيره، أو لنقل: لا يقصده الآخر، أو هو يفسر الكلام الذي يقوله الآخر على نحو مغاير، أو على النحو الذي يعتقد من شريكه، أو على النحو الذي يريجه.

إن محاولة البحث عن تفسيرات منطقية و معقولة لموقف ما، من شأنه أن يواجه الأفكار الآلية السلبية التي تتولد في ذلك الموقف، ويحولها إلى أفكار إيجابية و بناءة، ومن ثم يجنب الزوجين الوقوع في مشكلة لا أساس لها . فقد كان يمكن لوليد أن يثير حديث المزرعة في وقت مبكر مع زوجته، حتى يتم الاتفاق على الأولويات، لا أن يفاجئها بعثوره على المزرعة وعزمه على الشراء. وكان من الممكن لسهي أن تكظم غيظها وتتنظر للجانب الإيجابي من الموضوع؛ وهو قضاء العطلات الأسبوعية في مكان جميل مع الأولاد، وفي الوقت نفسه تطلب من زوجها ترتيب أمر السيارة، فإن لم تكن السيارة حاجة ملحة فلا داعي لإثارة الفتن والدخول في معركة ليست متأكدة من النصر فيها.

يقول جون غراي: «في كثير من الأحيان، عندما كنت أستمع من قبل الأزواج لإسداء النصائح لهم، كنت أقوم بدور المفسر للمواقف. كان الزوج يقول شيئاً ما، بينما تسمع الزوجة هذا القول بطريقة تغاير ما كان

يقصده، وتقول هي شيئاً ما، ويقول الزوج إنها مخطئة، وفي لمح البصر يدخل الزوجان في جدال، ويبدو الأمر وكأنهما يستخدمان لغتين مختلفتين، وبإعادة صياغة معنى كلمات الزوج وعباراته باللغة التي يمكن للزوجة أن تفهمها ثم العكس، يوجد الحل بين الاثنين من التضارب أو النزاع»<sup>(16)</sup>.

---

**إن محاولة البحث عن تفسيرات منطقية ومعقولة لموقف ما، من شأنه أن يواجه الأفكار الآلية السلبية التي تتولد في ذلك الموقف، ويحولها إلى أفكار إيجابية وبناءة.**

---

### افحص أفكارك:

إن فحص الأفكار مسألة مهمة للغاية، فقد يظل الإنسان مدة من الزمن منقاداً لفكرة سلبية لا يعلم بها، ومن ثم يقوم بعمل ما تدعو إليه تلك الفكرة، فيصبح سلوكه سلبياً، ويفسر المواقف التي تمر عليه بشكل سلبي أيضاً، فحين يمر الإنسان بموقف معين عليه أن يسأل نفسه: بم كان يفكر في ذلك الوقت؟ ثم يراجع نفسه: إلى أي درجة يعتقد بصحة الفكرة التي طرأت على باله؟ ثم يسأل نفسه: كيف تجعله تلك الفكرة يشعر؟ هل تشعره بالانزعاج أم بالحزن أم بالعصية؟ وبعد ذلك يحدد قوة شعوره: هل هي قوية أم متوسطة أم ضعيفة؟ ومن ثم يذكر الأدلة على صحة تلك الفكرة. وحين يصل إلى هذا المستوى من التفكير، عليه أن يتساءل: ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث؟ وإن كان يستطيع التعايش معه... وبعدها يذكر الأدلة على أن تلك الفكرة خاطئة، وماذا يمكن أن يحدث إذا استمر بإخبار نفسه بتلك الفكرة؟ وما الذي يمكن أن يحدث إذا غير تلك الفكرة؟

بعد ذلك يمكن أن يتساءل عما يمكن أن يخبر به صديقه إذا حدث له نفس الموقف؟ وما الذي ينبغي أن يفعله بعد توصله إلى تلك النتائج؟. وعند هذه النقطة يستطيع ذلك الشخص أن يحكم على تلك الفكرة، ويسأل نفسه إلى أي درجة يعتقد أنها سلبية بعد ذلك التحليل. وعند هذه الدرجة سيتمكن من تحديد قوة شعوره إزاء تلك الفكرة، إن كان ضعيفاً أم متوسطاً أم قوياً<sup>(17)</sup>.

من الأمثلة على ذلك أنه عندما يتشاجر زوجان نتيجة تأخر الزوج خارج البيت إلى وقت متأخر، فالزوجة تفكر بأن زوجها لا يبالي بها ولا بأولاده، ولا يهتم رضاها، والزوج يحدث نفسه قائلاً: إنها إنسانة أنانية ولا تريد لي الفرح، ما المشكلة في أن أفرح مع أصدقائي قليلاً في يوم عطلتي؟! فإذا سألت الزوجة نفسها: هل هو بالفعل لا يبالي بي ولا يهتم إرضائي، أم أنني مبالغ في ذلك؟ وما هي الأدلة على أن تلك الفكرة صحيحة، وما هي - في المقابل - الأدلة على أنها خاطئة؟

من شأن هذه المراجعة للنفس أن تعطي الزوجة مجالاً للحكم الصحيح على أفكارها، فتكتشف غالباً أنها تتجنى على زوجها بمثل ذلك الحكم، وأنها استسلمت لفكرة خاطئة جاءتها نتيجة غضبها على تأخر زوجها، وربما نتيجة لمعاناتها مثلاً من تقصير معين بدا منه في السابق وما زال.

يقول الدكتور راشد السهل: «تمثل الأفكار الآلية مصدراً رئيساً لتعكر مزاج الإنسان. كيف يفكر الإنسان يؤثر في مزاجه، فمثلاً إذا كان يفكر بأنه لا يجد الاهتمام المناسب، أو أنه لا يجد التقدير المناسب، أو أنه لا يجد

التقدير الكافي، فإنه بطبيعة الحال سوف يشعر بالضيق والحزن بغض النظر عن الموقف»<sup>(18)</sup>.

إن المرأة التي تقول في نفسها إن الرجل الذي ينظر إلى النساء هو زوج خائن، وإن كانت نظرته غير مقصودة، وتعتقد أنه يجب أن يمشي معها في السوق وهو مطأطئ الرأس، هذه المرأة عندما تجد زوجها قد استرق النظر إلى امرأة أجنبية، فإنها سوف تثور عليه غالباً، وتتهمه بالخيانة وعدم الوفاء، أو تقوم بافتعال مشكلة من لا شيء، وتدخل مع زوجها في مهاترات كلامية قد لا تدرك سببها، ذلك أن حديثها النفسي الذي يتسم بالسلبية يفسر كل شيء ضدها، ويجعلها خائفة من هجر زوجها لها بعد العشرة الهنيئة التي قضاها معها. أما المرأة التي تحدث نفسها بأن زوجها محل ثقته، وأن زوجها لا يمكن أن يفرط فيها لأي سبب كان، فإنها حين ترى من زوجها نظرات لأخرى سوف تفسرها بأنه مجرد فضول مثلاً أو حب استطلاع أو غير ذلك من التفسيرات الإيجابية التي تدع الأمور تمضي بين الزوجين على خير ما يرام.

يقول الدكتور ستيفن كوفي: «ما يؤذينا ليس ما يحدث لنا، بل استجابتنا للحادث»<sup>(19)</sup>.

بمقدور العقل أن ينتج دائماً أفكاراً إيجابية، ولكنه يحتاج إلى بعض التدريب. والجدول الآتي يستعرض بعض الأفكار الإيجابية التي تم استنباطها من الأفكار السلبية المحبطة في العلاقة الزوجية، يمكنك - عزيزي القارئ - استخدام هذا الجدول في تدريب النفس على استبدال

الأفكار السلبية بأفكار إيجابية، كما في المثالين الواردين في الجدول، ومن ثم جرب أثرها في حياتك الزوجية.

---

**إن فحص الأفكار مسألة مهمة للغاية، فقد يظل الإنسان مدة من الزمن منقاداً لفكرة سلبية لا يعلم بها، لذا يقوم بعمل ما تدعو إليه تلك الفكرة، فيصبح سلوكه سلبياً، ويفسر المواقف التي تمر عليه بشكل سلبي أيضاً.**

---

### غير أفكارك:

إن تغيير الأفكار مسألة في غاية البساطة؛ فليس من الصعب أن تستبدل الأفكار السلبية بأخرى إيجابية تجاه موقف معين أو نحو إنسان ما، فأفكارك ملك يديك، وقد عشتَ زمناً من عمرك تعتنق أفكاراً غرسها غيرك في عقلك، لذا فقد آن الأوان لتعتنق أفكاراً من غرس يديك، آن الأوان أن تتحكم في نفسك بما يوافق الحق والصواب، إنك الشخص الوحيد القادر على سبر أغوارك، ومعرفة ما في عقلك من أفكار تتحكم في حياتك الزوجية، وفي علاقاتك بشكل عام.

ومن ثم أنت الشخص القادر على تغيير أفكارك، واستبدلها بأخرى طيبة وإيجابية، ولها فعل السحر في علاقتك الزوجية.

فيما يأتي جدول يوضح بعض الأفكار السلبية وكيف تم استبدالها بأفكار إيجابية، يمكنك - عزيزي القارئ - استخدام هذا الجدول في تدريب نفسك على استبدال أفكارك السلبية بأخرى إيجابية، كما في المثالين الواردين في الجدول.

| أفكار سلبية                                                  | أفكار إيجابية                                                               |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| لا يمكنني العيش مع هذا الشخص،<br>لقد نفذ صبري                | عندما أتذكر إيجابياته أجدها كثيرة<br>إنه يستحق أن أصبر على هفواته           |
| لا يمكنني أن أكون أفضل مما أنا عليه،<br>فقد بذلتُ كل ما عندي | ربما يستغرق الأمر بعض الوقت ويحتاج<br>المثابرة والصبر، وسوف أكون زوجة رائعة |
| مجادلاتنا عقيمة، لا يمكننا<br>تسوية مشكلاتنا                 |                                                                             |
| لا يعجبه طبعي، ولا أستطيع أن<br>أرضيه أبداً                  |                                                                             |
| لماذا يجب عليّ أن أعتذر دائماً، أنا<br>لستُ الحلقة الأضعف    |                                                                             |
| لن أضيع وقتي مع هذا الرجل، إنه<br>لا يستحقني                 |                                                                             |
| أنا أب فاشل، وسأظل كذلك دائماً                               |                                                                             |
| يا له من إنسان مزعج، هذا الرجل<br>يفيظني و يستفزني طول الوقت |                                                                             |

يؤكد الدكتور شاد هيملستر أن التغيير الإيجابي بواسطة إنتاج أفكار إيجابية يمكن أن يحدث في لحظات، وذلك باستخدام تقنيات معينة، إنها ليست تقنيات معقدة، بل هي في غاية البساطة، كل ما يحتاج إليه الإنسان أن يكون في الأساس عازماً على إحداث التغيير نحو الأفضل، وأن

يكون ملماً بتلك التقنيات وأن يفعلها، وكلما زادت ممارسته لها أتقنها أكثر، فهي تؤتي أكلها بالممارسة والعزم الصادق الذي لا يداخله شك ولا خور، بل صبر وتعويد للنفس على الالتزام الجديد. ومن مميزات هذه التقنيات أيضاً أنها تعمل منذ أن يبدأ الإنسان بممارستها للمرة الأولى، فعلى الرغم من بساطة الفكرة ووضوحها إلا أن التغيير الإيجابي الفوري الذي يصاحبها يصيب الإنسان بالانبهار ومن ثم يسهم في الاستمرار والتقدم نحو الأفضل. فإذا أراد الإنسان السيطرة على حياته فعليه أن يكون مسيطراً على دوافعه الداخلية، إن الدوافع الداخلية أو الذاتية هي التي تعطي الإنسان الدعم والمناصرة<sup>(20)</sup>.

---

**أفكارك ملك يديك، وقد عشت زمناً من عمرك تعتنق أفكاراً غرسها  
غيرك في عقلك، لذا فقد آن الأوان لتعتنق أفكاراً من غرس يديك، آن  
الأوان أن تتحكم في نفسك بما يوافق الحق والصواب.**

---

