

القوة .. الثبات .. الحكمة ..

ثلاثة أسلحة فعالة ضد المواقف العصبية !



.. حياتنا مع الآخرين ...

حياتنا مع الآخرين ليست دائماً مبهجة ولا مؤسفة فبعض الناس يبعث في نفوسنا إحساساً بالارتياح أو الأمل أو التفاؤل ، وبعض الناس يثير في نفوسنا إحساس الغضب أو الضيق أو التشاؤم ، هؤلاء هم الفئة التي نجد صعوبة في التعامل معها ، والذي يساعدك مضمون هذا الكتاب على تخفيف هذه الصعوبة. لكننا نحتاج كذلك أمام هذا الصنف من الناس أن نتعلم كيف نحمل أنفسنا من الإساءة أو الغضب ، وقد سبق توضيح هذه الناحية من خلال كيفية إجادة استخدام الكلمات ، لكنه بالإضافة لذلك يجب أن نحاول كذلك تنمية قوة داخلية تعيننا على الثبات والتفاعل بحزم تجاه المواقف العصبية ، وهذا ما سوف نتعرض له في هذا الجزء .

.. أنواع الاعتداء أو الإساءة :

* الإساءة الجسمية (العضوية) :

وهذه تتمثل في نبرة الصوت الغليظة المرتفعة ، وفي ملامح الوجه العابسة المتوردة ، وفي انقباض وتوتر الجسم عندما نصير هدفاً للتعدى من جانب طرف آخر . وقد يتطور هذا النوع من الإساءة إلى اعتداء بالفعل عندما نصير هدفاً للضرب أو الأذى الجسمى ، لكن هذا التطور قلما يحدث إلا إذا أثير الطرف الآخر من جانبنا .

•• ولكن ما الذى يمكن أن نفعله تجاه هذا النوع من الإساءة ؟

يمكنك ببساطة شديدة أن تضع سداً فى أذنك فلا تسمع صوت خصمك المرتفع الذى يثير أعصابك .. وأن تخلع نظارتك حتى لا ترى بوضوح وجهه العابس أو أن تنظر لهدف آخر !

كما يمكنك أن تلجأ إلى أسلوب الدعابة لتخفف من حدة الغضب والتوتر (انظر الجزء الخاص بذلك) . ولكن أهم ما يجب أن تتحلى به تجاه هذه المواقف هو الثبات النفسى الذى يتأتى من إحساسك الداخلى بالقوة ، فليس من المتوقع أن يقوم الخصم بمهاجمتك وأنت ثابت أمامه غير عابئ بوعيده وتهديده .. ولكن لو تصورنا العكس ، أى تصورنا أنك حاولت الهرب أو التخاذل أمامه ولم تستطع مواجهته بثبات فإنك غالباً ستكون هدفاً لإساءة جسدية فعلية .

ولكن يجب أن تراعى كذلك اتخاذ مسافة مناسبة من خصمك الغاضب حتى تأمن حدوث أى مباغطة مفاجئة . ومن الطريف أن تعرف أن حالات الغضب الشديدة أو العدوانية يصحبها خروج طاقة سلبية من جسم الخصم الشائى والتى غالباً ما تشعر بتأثيرها عليك فى منطقة البطن حيث تشعر بألم فى المعدة أو القولون وربما تشعر بها أيضاً بمناطق أخرى كالقلب أو المخ وهذا يفسر لنا لماذا يقوم بعض الناس بتطويق أذرعهم حول جسمك عندما يواجهون شخصاً ثائراً فهم بهذا الوضع يحمون هذه المراكز من جسمهم من تأثير الطاقة السلبية.

•• الإساءة النفسية (أو الفكرية) :

اعتبر نفسك تتعرض للإساءة من هذا النوع عندما يحاول الطرف الآخر الحط من أفكارك ، أو يقلل من قدراتك ، أو يتخذ أسلوباً ذكياً لإظهارك

بالخطأ وسوء التقدير ، أو عندما يقوم بلىّ كلامك ليضعك فى موقف المتهم أو المتجنّى ، وغير ذلك من الأساليب التى تسعى بوجه عام إلى شخصك .

وهذا النوع من الإساءة يمكن أن نتعرض له فى ظروف عديدة من حياتنا اليومية ، كأثناء مناقشة أمور العمل فى الشركة ، أو أثناء بحث خلاف وقع فى المنزل ، أو ربما أثناء أى مناقشة .

•• ولكن ماذا يمكنك أن تفعل تجاه هذا النوع من الإساءة ؟

هذه بعض الاقتراحات المفيدة :

من أهم ما يجب أن تفعله ألا تشترك فى مناقشة ساخنة مع الطرف الآخر (الخصم) ، وإنما دعه يستعرض علمه وبراعته ، واتخذ وضع المستمع أو على الأقل تظاهر بالاستماع إليه . وعندما ينتهى ، علّق على كلامه بشيء من هذا القبيل : «حسناً ، فبالأخذ بوجهة نظرك فإن كلامك صحيح تماماً» .

[لاحظ أن هذا التعليق وإن كان يدل على الموافقة إلا أنه يحمل فى طياته أن هناك وجهات نظر أخرى مختلفة] . بعد ذلك تابع ما كنت فيه أو استكمل كلامك بعد هذا الهجوم وكأن شيئاً لم يحدث ، أو يمكنك أن تقول إنك لم تفهم سبب الخلاف أو موضوع المشكلة ، مما يضع الخصم فى مأزق لأنه سوف يضطر لإعادة كل ما قاله مرة أخرى مع عدم إعطائك ضماناً بأنك سوف تفهم فى هذه المرة !! .. ولا مانع من أن تعلل مرة أخرى بعدم تفهمك للموضوع !! فمن طبيعة أغلب الناس من هذا الصنف أنهم يفتأون جداً إذا طُلب منهم إعادة تكرار أنفسهم (أو حديثهم) لأن ذلك يجعلهم يظهرون عادة فى المرة الثانية بصورة أسوأ .

● لماذا نعانى من بعض المواقف أو الكلمات ؟

عندما يتعرض إنسان « حسّاس » لهجوم نفسى أو شعورى ، فما الذى يجعله يعانى ؟

إنه يعانى لأن صورته أمام نفسه قد اهتزت ، أو أنه طعن فى كبريائه .

ففى الحقيقة أن كل إنسان - ومنذ عهد الطفولة - يبنى شخصيته حول جزء محورى يمثل صورته التى يراها لنفسه . وكلما كانت هذه الصورة وهذا البناء قوياً إيجابياً قل احتمال تعرض الإنسان لإساءة نفسية وأصبح قادراً على اكتساب تقدير الآخرين واعتزازهم كذلك بصورته التى رسمها لنفسه . أما إذا كانت هذه الصورة ضعيفة أو غير واضحة المعالم فإنه فى هذه الحالة يكون أكثر عرضة للهجوم والإساءة . ولذا فإن الذى يجب أن نتعلمه ونحرص عليه هو كيف نحافظ على صورتنا أمام أنفسنا التى رسمناها لنا أو كيف نحافظ على كبريائنا حتى لا نعانى أو نتألم . فنحن جميعاً معرضون لهذه المعاناة التى قد تبعثها فى نفوسنا كلمة غير مقبولة أو موقف سيئ أو ربما مجرد إشارة توحى لنا بسوء التقدير أو الإهمال .

ولذا فإن ضعف الثقة بالنفس يمكن أن نصوره بعدم التأكد من إيجابية أو قوة الصورة التى رسمناها لأنفسنا عندما نحاول أن نكشف عنها بإزالة جزء من القشرة المحيطة بها .. وهذا يحدث عندما يتساءل الإنسان : هل سأحظى بالإعجاب عندما أقوم بإلقاء هذه الخطبة ؟ .. أو هل سينال هذا العمل الذى أعددت على مدار فترة طويلة إعجاب الآخرين ؟ .. إلخ . أما أكثر هذه العبارات « السلبية » التى قد يقولها البعض لأنفسهم عبارة « ليس لدى وقتاً » أو « ماشابه ذلك » ، فدائماً هناك وقت لكن ذلك ليس إلا نوعاً من الهروب بسبب الخوف من انكشاف الصورة الداخلية التى يكنها البعض لنفسه وقد لا يتأكد من أو لا يثق فى قوتها وإيجابيتها .

• كلمات وإشارات وحركات مؤلمة :

والحقيقة كذلك أن بعض الإشارات أو الكلمات أو الأقوال قد تدعو البعض للمعاناة عندما تعتبر من وجهة نظرهم إساءة بينما قد يعتبرها آخرون شيئاً عادياً، وسبب ذلك ارتباط هذه الأفعال أو الأقوال بتجارب نفسية سلبية مؤلمة ارتبطت بطفولة هؤلاء الناس أو بفترة بعيدة من حياتهم . فالبعض قد يعانى بشدة عندما يقول له أحد : أنت مخطئ .. وذلك لارتباط كلمة خطأ بتجربة أو تجارب نفسية مؤلمة حدثت فى عهد الطفولة مثل الأم التى تتهم طفلها دائماً بالخيانة وعدم القدرة على عمل شىء ناجح .

فهناك اختلاف لا شك بين الناس فيما يثيرهم ويغضبهم أحياناً ، فكلمة عابرة تُقال فى مجلس لشخص ما قد تثير معاناته وغضبه بينما إذا قيلت لشخص آخر تقبلها بارتياح .

فحاول أن تواجه نفسك وتفكر فى الكلمات أو التعليقات أو الإشارات التى قد تجعلك تعانى بشدة . فقد تكون أشياء مرتبطة بكونك كسولاً أو ضعيفاً أو مخطئاً أو غير ذلك . وعندما تضع يدك على شىء من هذا القبيل ابحث عن الصلة بينه وبين أحداث الماضى البعيد .. فابحث عن أى تجارب نفسية مؤلمة تراها ترتبط بهذه المعانى . فهذا يفسر لك سبب تفاعلك التلقائى العنيف ضد توجيه هذه المعانى لك حتى لو كان التوجيه قائماً على سلامة النية .

إن توجيه كلمة « فاشل » على سبيل المثال لأحد معين قد تكون أشبه بإدارة مؤشر جهاز حيث يبدأ فى العمل على الفور مثلما يبدأ هذا الشخص فى المعاناة.

فلماذا لا نحاول أن نغير من تفاعلنا التلقائى ضد بعض الكلمات أو التعليقات ؟ .. أو لماذا لا نحاول ألا نعانى ونكون أكثر قوة وثباتاً ؟!

• لماذا لا تقاوم تفاعل التلقائي المؤلم ؟

هل نستطيع أن نغير شيئاً من عاداتنا ؟

يقول بعض علماء النفس .. نعم .

فالحقيقة أننا نعمل (أو نتفاعل) بصورة تلقائية لفترة من الوقت ، لكننا تدريجياً نكتسب قدرة أكبر فى السيطرة على نفوسنا (أو تصرفاتنا) إذا حققنا بعض الجهد فى سبيل ذلك .

معنى ذلك أنه بإمكاننا أن نحاول تغيير تفاعلنا التلقائى الحساس المؤلم تجاه بعض الكلمات أو الإشارات أو الحركات التى اعتدنا على تقبلها بحساسية زائدة مؤلمة .

واليك هذا المثال :

«إن زوجتى أقفلت باب الشقة بعنف أثناء خروجها بعد حدوث نزاع بيننا.. وقد جعلنى ذلك التصرف أشعر وكأنها صفعتى على وجهى .. وقد تماديت فى مبالغة هذا التصرف مما أشعرنى بمعاناة شديدة . وأدركت خطورة هذا «المؤشر» الذى بعث فى نفسى المعاناة من بعد ذلك كلما أقفلت زوجتى الباب بعنف . فأحسست أننى قد وقعت فى فخ لا أستطيع الخروج منه ! .. وصرت متنبهاً تماماً لهذا التفاعل التلقائى المؤلم المرتبط بهذا الفعل . وراودتنى ذات مرة فكرة وهى أن أطلب من زوجتى المداومة على قفل باب الشقة بعنف حتى أستطيع أن أعادل أو أخفف هذا الشعور التلقائى . ومع تكرار هذا الفعل ، وبدافع رغبتى فى مقاومة هذا الشعور استطعت بعد وقت قصير ألا أكون مبالغياً بهذا الفعل ، لقد تمكنت من الاحتفاظ بشباتى وكبريائى ولم أعد أعانى منذ ذلك» .

إنه بإمكانك أن تستفيد من هذه التجربة السابقة لمقاومة أى شعور تلقائى يثير فى نفسك المعاناة أو الغضب (أو يدفع بمؤشر الجهاز للعمل) .

فمثلاً : حدد قائمة بالأشياء التى تكره سماعها أو الصفات المحددة التى تكره وصفك بها .. واطلب من صديق وفى لك أن يقرأ هذه القائمة عليك عدة مرات ولاحظ ردود الفعل النفسية السيئة التى يستجيب لها مخك كلما تكرر سماع بعض هذه الكلمات أو العبارات أو الصفات . واطلب من صديقك إعادة تكرارها حتى تصل إلى حالة يمكنك سماعها دون معاناة . وعندما يتحقق ذلك ستكون قد تخلصت من مصدر تلقائى للمعاناة .

• طريقة أخرى :

إعادة البرمجة الذاتية !

المقصود بهذه الطريقة أن تحاول إدارة «مؤشر الجهاز» لقناة أخرى .. أى تحاول تغيير رد الفعل التلقائى المؤلم برد فعل آخر إيجابى ، وكأنك تقوم بإعادة «برمجة» لنفسك ولكى يمكنك عمل ذلك .. إليك هذه الطريقة :

- اعمل قائمة بالمواقف التى تراها تثير فى نفسك تفاعلاً تلقائياً سلبياً والتى تدعوك بالتالى للمعاناة أو قد تدعوك للإساءة للناس من حولك أو لبيئتك . بما فى ذلك كل شىء يجعلك تغضب أو تشور أو تخاف أو يجعلك تريد أن تخفيه فى داخلك .

- وعندما تنتهى من عمل هذه القائمة ، تأملها جيداً وادرسها واسأل نفسك ما الضرر الذى تسببه ردود أفعالك تجاه هذه الأشياء ؟ .. هل سيكون من الأفضل لك أن تستمر بنفس هذه الردود الفعلية التلقائية أم من الأفضل أن تحاول تغييرها ؟ .

- والآن ، أسأل نفسك ما نوع رد الفعل الذى تراه بديلاً نافعاً مناسباً لرد فعلك المعيب . واكتب ردود الأفعال التى تراها مناسبة لكل موقف .

- والآن ، تصوّر كل موقف فى ذهنك ، وتصور رد الفعل الإيجابى الذى تتخذه تجاهه .. كرر هذا التصور مرات عديدة حتى تساعد نفسك على أن يكون رد الفعل الجديد تلقائياً .

• التفكير الإيجابى :

تأكد من أنك عندما تردد عبارات توحى بالفشل مثل : «لن أستطيع عمل ذلك» من أنك غالباً سوف تفشل .. بينما لو رددت لنفسك عبارة مشجعة متفائلة فإن ذلك سوف يزيد من فرص تحقيق النجاح بدرجة كبيرة.. وهذه الفكرة الأخيرة هى ما يسميها علماء النفس بالتقوية الذاتية (self-reinforcement) والقائمة على المبدأ الذى يقول : «نحن نصبح ما نفكر» بمعنى أننا قد نصبح من الفاشلين إذا فكرنا فى الفشل ورددناه على أذهاننا بينما قد نصبح أكثر قدرة على تحقيق النجاح إذا فكرنا فى النجاح .

واليك هذا المثال :

تصوّر أن رجلاً من هؤلاء المدعين للفشل جاءته هدية عبارة عن جهاز فيديو وعلى الرغم من كل الإرشادات الموضحة لتشغيل هذا الجهاز وعلى الرغم من مساعدة المحيطين به فى إرشاده لكيفية تشغيل الجهاز ، فإنه لا يزال غير قادر على تشغيله . ذلك لأنه أراد لنفسه أن يكون فاشلاً عندما ادعى مسبقاً بأنه لن يستطيع تشغيل الجهاز :

«ألم أقل لكم إننى لن أستطيع عمل ذلك» !

ولو تصورنا العكس لزادت بالفعل فرص النجاح . بمعنى أنه لو أراد وصمم على تشغيل الجهاز فإن عقله سيمضى به نحو تحقيق هذا الهدف ويساعده على النجاح .

ولكن لا يجب بالطبع أن نعتبر هذا النوع من التفكير شيئاً مطلقاً أو شيئاً يحقق المعجزات .. فالذى يقول لنفسه أنا سليم ومعاف ، وهو مصاب بالسرطان، لن يشفى من السرطان ، لكن هذا التفكير الإيجابى سيساعده حتماً على تحمل آلام المرض ومتاعبه وزيادة استجابته للعلاج . وبناء على ذلك ، فإن نوعية تفكيرنا (أو ما اخترناه لأنفسنا) يمكن أن تؤثر بدرجة كبيرة على علاقاتنا مع الآخرين بل وعلى تحقيق ما نريده من الحياة . فلو فكرت مثلاً فى الإحساس بالخجل وأنت تستعد لإجراء مناقشة أمام الناس فإنك غالباً سوف تشعر بالخجل أما لو فكرت بشكل إيجابى فإن فرصة حدوث الخجل ستكون أقل بكثير ، ولذا فإنه من الضرورى أن نحاول إظهار التأكيد لأنفسنا على اتخاذ موقف إيجابى تجاه علاقاتنا بالآخرين بل وتجاه كل أهدافنا التى نود تحقيقها .

ولكى تفعل ذلك ، اتبع القواعد التالية والتى تعتبر بمثابة أدوات فعالة قوية لمساعدتك على اعتناق تفكير إيجابى :

١- التمسك بتأكيد القيمة الذاتية :

هذا المبدأ يبدو معروفاً للكثيرين .. وأفضل ما يوضحه هذا المثال : «مهما قال الناس عنى أو فعلوا ضدى فأنا إنسان له قيمته» . فيجب أن نتمسك بهذا التأكيد لقيمتنا . همتا ساءت الظروف .

•• التزم بالزمن المضارع !

كما يجب أن يكون تمسكنا بهذا التأكيد فى «الزمن المضارع» وليس فى زمن «المستقبل» كأن تقول : «إذا ظللت بهذه السلبية فسينال منى هذا الشرس ولذا فإننى سوف أكون إيجابياً من الآن» ولا تقول : «فسوف أكون إيجابياً فى المرة القادمة» . وذلك لأن هذا التأكيد يؤثر على عقلنا الباطن عندما نكون فى زمن الحاضر أكثر ما يؤثر عليه مستقبلاً .

•• تجنب نفى الصفة المنبوذة :

ومن خصائص عقلنا الباطن كذلك أن يتلقن أحياناً الأفكار أو المعانى التى تدور فى أذهاننا دون أن يفرق ما إذا كانت مثبتة أم منفية !
ولكن ما معنى ذلك ؟!

لو قلت لك مثلاً : « هذا كلب » .. فإن صورة الكلب ستأتى مباشرة إلى ذهنك ثم ينتهى الأمر .. لكننى لو قلت : « لا تفكر فى الكلب » فإن أول ما سوف تفكر فيه هو الكلب .

وهذه النقطة يجب كذلك أن نضعها فى الحسبان عندما نحاول أن نكون إيجابيين أو نحاول تعزيز قوتنا الداخلية .

فلا تقل مثلاً : « لن أشعر بالخوف عندما أواجه هذا الإنسان الشرير » ولكن قل : « أنا شجاع » .. لأنك فى الحالة الأولى تلقن فكرة الخوف لعقلك الباطن .. أى أن المقصود هو أن تركز تفكيرك على ما سوف تفعله أو تتحلى به وليس على ما تريد تجنبه .

(٢) أربع كلمات يجب أن تتجنبها :

ويجب كذلك أن يتميز تطلّعك إلى تأكيد الذات بالعقلانية والموافقة . فلا تقل مثلاً : « سوف أظل دائماً هادئ الأعصاب » فهذا القول ليس منطقياً لأنك حتماً سوف تتعرض لظروف قد تجبرك على الخروج عن هدوءك وبالتالي تشعر فى هذه الظروف بضعف قدرتك على تأكيد الذات . ولذا تجنب استخدام الكلمات مثل : -ائماً - نهائياً - كلياً - رائعاً .

كما يجب كذلك أن تكون حريصاً على جعل هذا التأكيد مقتصرأ على نفسك فحسب . فلا تقل مثلاً : « سأبقى هادئاً وأجعل الطرف الآخر يضحك .. » وذلك لأنه ليس بإمكانك تأكيد حدوث شيء للطرف الآخر مما يشكك أيضاً فى قدرتك .

(٣) ضع تأكيدك بقدراتك موضع التنفيذ :

ليس كافياً أن تقول لنفسك مثلاً : «إنى إنسان واثق من نفسه» .. وإنما لابد أن تقوم «ببرمجة» نفسك بناء على هذه المعلومة الجديدة حتى تكون شيئاً متأصلاً فيك . ولكى تساعد نفسك على ذلك ، إليك هذه الاقتراحات :

- ضع عبارة «التأكيد» فى مكان ظاهر بحيث تراها من وقت لآخر وتساعد على تسجيلها بعقلك .

- كرر هذا التأكيد لنفسك عدة مرات فى المساء قبل الخلود إلى النوم وعقب الاستيقاظ .

- مارس من وقت لآخر عملية التصور الذهني بمعنى أن تتصور نفسك فى حالة تطبيق فعلى لهذا التأكيد .. فتصور مثلاً أنك تتعامل مع زملائك أو رئيسك فى العمل بمنتهى الثقة والثبات .

- وبالإضافة لذلك ، احرص أيضاً على تكرار هذا التأكيد فى المواقف الصعبة مثل : «مهما قالوا عني أو فعلوا ضدى فأنا واثق من نفسى ومن قيمتى كإنسان» .

(٤) العقيدة .. أساس ضروري لبناء القوة الداخلية :

التقرب من الله تعالى بالصلاة والدعاء ، لاشك أنه يمنح الإنسان قوة داخلية تجعله أكثر صبراً وتحملاً فى المواقف العصيبة ، وأكثر حكمة فى تقدير الأمور ووضعها فى حجمها الصحيح . فالمؤمن ينظر لسائر المخلوقات ، مهما بلغت قوة البعض منها ، على أنها مخلوقات ضعيفة وأن العالم كله إلى زوال وأن الخالق سبحانه وتعالى هو الجدير بالتعظيم والإجلال .

وعلماء الطب النفسى الحديث يؤكدون أن العقيدة تلعب دوراً كبيراً من هذا المنطلق فى مساعدتنا على زيادة إحساسنا بالقوة الداخلية .

فمن الأساليب النفسية المساعدة على ذلك ما يسمى بعملية الفصل

(Disassociation) والتي تساعدنا على وضع ما نهاجمهم في حجمهم الحقيقي باعتبار أننا جميعاً مخلوقات ضعيفة ! وهذا الفصل يعنى أن نحاول فصل أنفسنا في المواقف الصعبة عن شعور الهيبة .

•• وإليك هذا المثال :

لنفترض أنك في مواجهة مع مدير عصبي غليظ سيئ الطبع وأنتك تجلس أمام مكتبه الضخم الأنيق على مقعد متواضع يرمز لوضعك المتدنى بالنسبة له .

فلكى تقاوم شعور الهيبة وتكون قادراً على الثبات واتخاذ وضع قوى أمامه [مع اقتران ذلك بالتأدب والاحترام !!] الجأ إلى طريقة التخيل الذهني ، فتصور مثلاً أنك تنظر إليه من الفتحة العكسية لجهاز تليسكوب ، وبالتالي سترأه أصغر حجماً بكثير !!

وحاول أيضاً أن تنظر إلى مشكلاتك على أنها أصغر حجماً من حجمها الحقيقي فذلك يمنحك قدرة أكبر على التصرف والمواجهة .

