

تقدّمي خطوة حاسمة نحو الحياة خاطري بإبداء الرأي.. كوني عادلة... إمنعي النميمة عن نفسك!



ما المطلوب لتعيش حياة نستحق ان نحياها؟
"جلد وحيد القرن وروح ملك!"
هذا كان جواب "البرت شوينتز" الطبيب والعالم في المجالات الانسانية عندما سئل هذا السؤال، وهو الحائز على جائزة نوبل للسلام بفضل شعاره "توقير الحياة" ومناضلته لاجله!
باله من مزيج نادر واساسي يختلف مباشرة مع مجتمع يستميلنا بوسائل مؤثرة كي نبتسم، ونحدث، نلمح ونتظاهر، نكذب ونشيع بوجوهنا، نتظاهر بالولاء ثم نقتنص ما نريد، او نطعن من الخلف من اجل مصلحتنا. ان مثل هذه الانفعالات المبالغ فيها عبارة عن سجن نفسي لا يدرك معظمنا اننا بداخله.
بعد ان تحدثنا في الحلقة السابقة عن كيفية تحرير نفسك من السجن النفسي الذي يعلمنا المجتمع كيف نتأقلم معه، اليوم، نتابع الموضوع مع الفكرة ذاتها، لتتعلمي أكثر كيف تتحرري من كل ما يمكنه ان يعيق الطريق نحو السعادة...

عندما تبخثين عن الحقيقة في نفسك وفي الآخرين وتكونين مستعدة للتعبير عن نفسك لا تواجهي أحداً، بل قومي بتوصيل ذلك، في أي موقف تقريبي، يكون التجنب غير مستحب والمواجهة غير ضرورية.
فالشئ الأكثر أهمية هو ان تكوني نفسك، وأن يسمع الآخرون صوتك، في بعض الأوقات يجب ان نخاطر ونعلن آراءنا ووجهات نظرنا حتى عندما نكون على ثقة من انها ستغضب الآخرين...
عاليجي هذه اللحظات باهتمام، لأننا يجب ان نعرف أيضاً كيف نوازن الإعلان عن آرائنا عن طريق استخدام مهارات الاستماع الاستثنائية، وممارسة ضبط النفس والهدوء في بعض المواقف المعنية حتى نتجنب ان يري الآخرون أننا مصدر إزعاج تام.

ألا يقولوا شيئاً على الإطلاق.
ان هذا هراء، وهناك تلال من الأدلة تظهر ان هذه القواعد القديمة ليست حقيقية.
ان تشجيع بث المزيد من الروم الفضولية والمستقلة في أنفسنا وفيمن حولنا ليس بالتأكيد السبيل لجعل الحياة أكثر سهولة، لكنه يمثل الطريقة التي تجعلنا ندقق النظر بشأن الأمور الأكثر أهمية لنا والأمور الحقيقية.
ان البحث عن الحقيقة- او استخدام وسيلة حقيقية لمواجهة وحل موقف صعب- يكون أكثر أهمية في العادة من الحفاظ على التناغم.
وعلى المدى الطويل يوفر هذا المصعبي نحو الأمانة الوقت والطاقة ويعيد تجديد الحياة اليومية، كما يساعد في توضيح واستمرار الجهود، وبالمناسبة عندما أشير الى الحقيقة، فأنا لا أعني الحقيقة بل أعني حقيقتك الخاصة، فكل منا يري العالم بطريقة مختلفة...

ثالثاً: بثي روح الفضول لتعرفي حقيقة نفسك

ان الصراع البناء هو خبرة معقدة وغنية تشتمل على اهتماماتنا واهدافنا وتحفز التفكير المبدع وتحفزنا كي نحقق النمو.
يجب ان نربي اولادنا على عدم الثقة في التفسيرات الصارمة وعلى ان يسألوا لماذا، او لماذا لا؟

انه من بين أكثر الأخطاء شيوعاً اننا نعلم أطفالنا انه يجب ان يخلصوا ساكبين ويتظاهروا بالاهتمام حتى ان لم يكونوا كذلك، وانهم يجب ان يحصلوا على درجات جيدة اذا ما أرادوا ان ينجحوا في الحياة، وإذا لم يكن لديهم شيء لطيف ليقولوه فيجب

ثانياً: تعاملي مع انطباعاتك على مشاعرك على أنها ملكك:

"قد اكون مخطئة، ولكن هذه هي وجهة نظري، ما وجهة نظرك؟"
"من خلال موقفي هذا، فإن مشاعري ومخاوفي هي... ما مشاعرك ومخاوفك؟"
كما انه من المفيد ان يكون لديك استعداد لتقدير وجهات نظر الآخرين سواء اتفقت معها ام لا؛
"يمكنني ان اري أنك متأكد جداً من ذلك"
"لم أفكر في الأمر بهذه الطريقة"
"لقد سمعت ما قلت"

في بعض الأوقات يجب ان نخاطر ونعلن آراءنا ووجهات نظرنا حتى عندما نكون على ثقة من أنها ستغضب الآخرين...

غاضباً يكمن وراء المرح الخارجي.
ان كل هذه التورية السطحية تغذي عملية إنكار المشكلات وتجنبنا الاختبارات الصعبة واللحظات الحاسمة.

الاهتمام بالآخرين:

ان هذا الاتجاه يشجع المسؤولية والنضم ويتطلب الأمانة والانفصال عن الآخرين المدعوم بالاهتمام بهم مع رفض ان نصبح مسؤولين عنهم.
ويتحدى الاتجاهات والسلوكيات الموجودة، فأنت تحفزين تطويراً ايجابياً لدى الآخرين- واتباع أسلوب عدم الرغبة في كبت الصعوبات، فأنت تظهرين أنك ترغيبين في استثمار الوقت والطاقة لمعالجة قضايا صعبة يمكنك بسهولة ان تتجنبها.
انك تعطين مساحة لكل شخص كي يتحمل مسؤولية عن وضع الحلول، بدلا من محاولة فرض عاداتك في حل المشكلات على الآخرين.

اولاً: توقفي عن محاولة إصلاح أي شخص آخر، او العناية بالآخرين

فذلك ليس عمالك، هناك نموذجان نمطيان للعلاقات:

العناية بالآخرين:

الافتراض هنا هو ان الطريقة التي تبني بها علاقات جيدة تتمثل في ان تجعل الناس يشعرون بالراحة والرضا، وكذلك تجنب الاختلافات او الاحتكاك بآية وسيلة.
ان هذا يحيط النضم حيث يولد بيئة من الأتعة والإشارات، بل الأسوأ من ذلك فإنه يولد إحساساً متنامياً بالتعبية، وهو ما يتداخل عن غير قصد مع المسؤولية الفردية مما يخلق صوتاً داخلياً

إمنعي النميمة وابدأي بنفسك

لا تلقي النكات المؤلمة او العنصرية، او الطائفية، او الدينية، او التي تتعلق بالنسب او القدرة او الجنس، او من أي نوع آخر يقلل من شأن انسان آخر، حيث تقولين بعد ذلك هذه العبارة: "لقد كنت أمزح وحسب" والتي لا تقلل من الألم، حيث يمكنك ان تواجهي مثل هذه الاتجاهات والسلوكيات فقط من خلال أفعال الشجاعة الاخلاقية اليومية.

هنا، فأنا أخشى اننا قد نخمن افتراضات خاطئة، إذا كنا نرتاب في دوافع ونوايا شخص آخر، فأنا أفضل ان أسأله مباشرة قبل ان اتحدث عن ذلك"
بذلي طريقتك كي تكوني مهذبة وعادلة، وصفمي على ان يتعامل الآخرون معك بنفس الطريقة، وتذكرني ان قيمة الانطباعات غير المباشرة قد لا تبدو ذات قيمة ولكنها تسبب ضرراً شديداً.

من منا لا يشكو من النميمة؟
ولكن لماذا نشارك كلنا تقريباً فيها من وقت لآخر؟
عندما تسمعين نفسك او الآخرين يتحدثون عن أشخاص غير موجودين، تنتهي لذلك بشدة، فإذا لم تنتهي لذلك، فأنت في طريقك الي المتاعب.
كوني مستعدة لوقف تورطك في النميمة بقولك: "انا لا اريد ان اتحدث عن أي شخص غير موجود

