

مهارات العلاقات الصحية (1)

الخط العام:

- مبادئ ومعوقات وخرافات وأنماط تفكير معطوبة مقابل أنماط تفكير جديدة .
- ثلاثية النجاح العلائقي الفعال (احترام الذات- تحقيق أهداف- الابقاء على العلاقة)
- كيف أبدأ علاقة (كيف أصير جذابا ومحبوبا وفي ذات الوقت حقيقيا) "كاريزما الصادقين!"
- كيف أنهي علاقة مدمرة (تعافي الانفصال)

الأهداف العامة :

١- أن تصبح ماهرا في كيفية الحصول على ما تريد وما تحتاج من الآخرين.

-أن تجعل الآخرين يفعلون ما تريد

-أن يأخذون رأيك على محمل الجد

-أن ترفض الطلبات التي لا تريدها بشكل فعال

٢- إقامة علاقات جديدة، وإنهاء العلاقات المدمرة.

-تقوية العلاقات الحالية: + لا تفاقم المشكلات

+استخدام مهارات العلاقات لتجاوز المشكلات

+اصلاح العلاقات وقت الحاجة

+حل الصراع قبل أن يصبح مفعما وغامرا بالمشاعر

-ايجاد وبناء علاقات جديدة

-انهاء العلاقات الميئوس منها

٣- الوصول للطريق الأوسط:

-خلق التوازن العلائقي والحفاظ عليه

-موازنة القبول والتغيير

-موازنة الحقوق والواجبات، موازنة المسؤولية الشخصية ومسؤولية الآخر

#معوقات الفاعلية العلائقية :

أنك لا تملك مهارات العلاقات اللازمة :

العلاقات فطرة كطلب، ولكن نظرا للتطور الثقافي بات علينا التعلم والتثقيف واكتساب مهارات.

٢- أنك لا تعلم ما تريد من الآخر بالفعل حتى وإن امتلكت المهارات .

-لا تعلم كيف توفق بين احتياجاتك واحتياجات الآخر (ديالكتيك)

-تطلب الكثير جدا، أو لا تطلب أصلا !

-ترفض كل شيء، أو لا ترفض أي شيء .

٣- مشاعرك تقف حائلا

الغضب- الذنب - الاحتقار - الكبرياء - الخوف - الخزي

تحكم ما تفعل في العلاقة

*في العلاقات المشاعر عامل وليست محرك رئيس ليس كما نتوهم

٤- أن تضع الدوافع الملحة والرغبات العاجلة على حساب الأهداف طويلة المدى (يغيب المستقبل عن ناظريك)

٥- أشخاص آخريين يعوقون الفاعلية في العلاقة :

- أشخاص لهم سلطة أو قوة أكبر منك

- أشخاص يشعرون بالتهديد ولا يحبون أن تحصل على ما تريد

- أشخاص لن يمنحوك ما تريد إلا إذا ضحيت باحترامك لذاتك

(هناك فارق بين احترام الذات والكبرياء الزائف)

+ ستجد الكبرياء حتى لدى أولئك الذين يضحون باحترام ذواتهم!

٦- أفكار ومعتقدات وخرافات مغلوبة حول العلاقات:

- اعتقاد بعدم استحقاقك للحصول على ما تريد (علاقة، راحة، اشباع، استمتاع، طلب بعينه، حرية، استقلال، تفرد، استقرار، مال، احترام وتقدير وامتنان)
- أو اعتقاد بعدم استحقاق الاخر للحصول على ما يريد.

مصدر هذا الاعتقاد:

الاعتقاد البديل (السليم الذي تود أن تتبناه)

- اذا طلبت فسيظهر ذلك أنني شخص ضعيف وهش. (الكبرياء الزائف)

مصدر هذا الاعتقاد:

الاعتقاد البديل (السليم الذي تود أن تتبناه)

- يجب أن أعرف مسبقاً إن كان سيوافق على طلبي قبل أن أطلبه لئلا أعرض نفسي للإحراج
مصدر هذا الاعتقاد:

الاعتقاد البديل (السليم الذي تود أن تتبناه)

- لن أتمكن من احتمال الرفض أو أن يقال لي (لا)، وكذلك لن أحتمل أن يغضب مني أحد.
مصدر هذا الاعتقاد:

الاعتقاد البديل (السليم الذي تود أن تتبناه)

- الطلب يعني الضغط، والأنانية، والتمحور حول الذات .

مصدر هذا الاعتقاد:

الاعتقاد البديل (السليم الذي تود أن تتبناه)

- رفض الطلبات وقول (لا) هو نوع من الأنانية والتمحور حول الذات

مصدر هذا الاعتقاد:

الاعتقاد البديل (السليم الذي تود أن تتبناه)

- ينبغي علي أن أكون مستعدا للتضحية برغباتي من أجل الآخرين .

مصدر هذا الاعتقاد:

مهارات العلاقات الصحية
عماد رشاد عثمان

الاعتقاد البديل (السليم الذي تود أن تتبناه)

- إذا لم أستطع أن أفعل الأمر بنفسني وأصلح مشكلاتي وأموري دون مساعدة فهذا يعني أنني شخص ناقص وغير كفاء .

مصدر هذا الاعتقاد:

الاعتقاد البديل (السليم الذي تود أن تتبناه)

- لا أحتاج أن أطلب، ينبغي أن يعرف وحده ما أحتاج، ويتوقع ما أريد، هذه هي طبيعة العلاقات الحميمة .

مصدر هذا الاعتقاد:

الاعتقاد البديل (السليم الذي تود أن تتبناه)

- ينبغي على الآخر أن يدرك من تلقاء نفسه أن سلوكه يجرح مشاعري، ولا أحتاج دوماً أن أخبره بذلك .

مصدر هذا الاعتقاد:

الاعتقاد البديل (السليم الذي تود أن تتبناه)

- ينبغي على الآخر أن يكون مستعداً لفعل المزيد من أجل تلبية احتياجاتي .

مصدر هذا الاعتقاد:

الاعتقاد البديل (السليم الذي تود أن تتبناه)

- يجب أن يحبني الآخري، ويدعمونني، ويوافقون عليّ .

مصدر هذا الاعتقاد:

الاعتقاد البديل (السليم الذي تود أن تتبناه)

- هم لا يستحقون أن أتلقى بالمهارات العلائقية أو أن أعاملهم بشكل جيد .

مصدر هذا الاعتقاد:

الاعتقاد البديل (السليم الذي تود أن تتبناه)

- لا يجب عليّ أن أصير عادلاً، عطوفاً، أو أتحدى بالكياسة، أو أحترم الآخرين إذا لم يعاملونني بمثل ذلك .

مصدر هذا الاعتقاد:

الاعتقاد البديل (السليم الذي تود أن تتبناه)

- الانتقام سيكون شعوراً جيداً، يستحق احتمال أي عواقب سلبية .

مصدر هذا الاعتقاد:

الاعتقاد البديل (السليم الذي تود أن تتبناه)

الأبعاد الثلاثة للعلاقة :

- تحقيق الأهداف
- احترام الذات
- الحفاظ على العلاقة .

١- تحقيق الأهداف :

- الحصول على حقوقك .
- جعل شخص ما يفعل لك ما تريد.
- رفض طلب غير محبب أو غير مناسب .
- حل الصراعات.
- أن يؤخذ رأيك على محمل الجد.

السؤال الأول قبل البدء:

-ما هي النتائج، أو التغييرات التي أودها من خلال هذا الموقف.

٢- الحفاظ على العلاقة :

- العمل بشكل يجعل الآخر يحبني أو يحترمني .
- ارضاء الآخر والمحافظة على العلاقة.
- موازنة الأهداف قصيرة وطويلة الأمد.

السؤال هنا :

كيف أريد أن يشعر الآخر تجاهي بعد الموقف، بغض النظر عن النتائج التي أحققها منه .
-ما الذي يجب علي فعله لكي أحافظ على هذه العلاقة (أو أحصل عليها ابتداء)

٣- احترام الذات:

- الابقاء على احترامي لمنظومة قيمي ومعتقداتي
- التصرف بشكل يجعلني لا أفقد احترامي لنفسي (أبقى أخلاقيا)
- التصرف بشكل يجعلني أشعر بأنني كفاء وفعال وقادر .

السؤال هنا :

كيف أريد أن أشعر تجاه نفسي بعد هذا الموقف، بغض النظر عن تحقيق التغييرات أو النتائج .

١- مهارة الطلب وتحقيق الأهداف

D.E.A.R M.A.N

Describe

Express

Assert

Reinforce

Mindful

Appear confident

Negotiate

الوصف :

وصف لا حكم، حقائق لا افتراضات. (كلمات تخص الحواس الخمسة)

غير :

مشاعرك وآرائك تجاه الموقف انطلاقاً من صيغة أنا
لا تعتبر أن على الآخر أن يعرف أو يتوقع مشاعرك

(أنا حاسس ...) مقابل (حسستني)

توكيد الذات :

اطلب أو ارفض

الآخرون لا يقرؤون افكارك

استخدم (أنا أريد) ولا تستخدم (أنت لازم ...) (أنت ما ينفعش..)

تعزير :

طلبي يصب في مصلحتك

وينبع من سمات شخصية

(تجاوز الدفاعات)

وفي بعض الحالات قد تحتاج بيان آثار سلبية لرفض الطلب

ابق متيقظا للحظة

(الاسطوانة المشروخة)

* لا تسمح بأن يتم سحبك لمواضيع أخرى .

* لا تلتفت للهجوم، التعليقات، التهديد أو أي محاولة لاذاحتك عن الموضوع .

اظهر بمظهر الواثق

ذو الفاعلية والكفاءة

صوت واضح، ابتسامة متزنة لا زائدة حد الخضوع، ولا غائبة حد العدوانية

انظر في عين محدثك

تفاوض :

كن مستعدا للعطاء مقابل الأخذ

أطلب أو اقترح حلول أخرى (القلب الشرعي للطاولة)

قل لا، ولكن يمكنك أن تعرض شيئا آخر لحل المشكلة

خلال الأسبوع القادم أذكر ثلاث مواقف استخدمت فيها هذه المهارة:

الموقف الأول:

كيف استخدمت المهارة:

مهارات العلاقات الصحية
عماد رشاد عثمان

ملاحظاتك:

الموقف الثالث:

كيف استخدمت المهارة:

ملاحظاتك:

.....
.....
.....
.....

٢ - الحفاظ على العلاقة

G.I.V.E

Gentle:

كن لطيفا واحترم الآخر

لا هجوم لفظي أو بدني، لا اساءة من أي نوع، الغضب يتم التعبير عنه بالكلام

لا تهديد: لو كان لزاما عليك أن تعبر عن النتائج السلبية فعبّر عنها بهدوء ودون مبالغة

لا تلاعب: ولا تهديد بايذاء الذات كنوع من التوجيه الخفي

احترم قول الآخر (لا)

ابق في الحوار حتى لو صار مؤلما، وانته بشكل هادئ ومسالم

لا أحكام، لا صوابية أخلاقية (انت لو زوج جيد كنت)

لا احتميات (لازم، المفروض ...)

لا للغة الجسد الاستفزازية: قلب العينين، مط الشفتين، ترك المكان .

لا للكلمات الاحتقارية (ما يهمني) (بطل غياب) .. وغيرها

Interested:

act interested

استمع بانصات واطهر مهتما بما يقوله الآخر
انظر للعالم من رؤيته وزاوية نظره
واجهه، احتفظ باتصال الأعين، اقترب منه جسديا، لا تقاطعه .
احترم رغبة الآخر في تأجيل النقاش لوقت لاحق. كن صبورا.

Validate

المصادقة على المشاعر بالكلمات والأفعال
أظهر له تفهمك لأفكاره ومشاعره
يمكنك دوما أن تجد شيئا توافق عليه
+ اذهبا لمكان خاص إذا لم يكن أحكما مرتاحا الحديث في مكان عام
أتفهم أن هذا الأمر صعب عليك ...
أتفهم أنك مشغول
أتفهم أنك تبذل ما في وسعك

المصادقة على المشاعر :

١- اول الأمر اهتمامك :

انتبه ولا تنتشغل بأمر آخر

٢- اعكس ما سمعت:

قل ما سمعت مرة أخرى لتتأكد أنك تفهم بدقة ما ذكر .

لا كلمات ولا نبرة تحمل حكما

٣- اقرأ المشاعر :

كن حساسا لما هو متضمن في الكلام، في الملامح، في لغة الجسد
وعبر عنه لتتأكد من أنك أدركته بشكل صحيح .

٤- عبر عن الحقيقة والصواب والمقبول في موقفه وإن لم تستطع قبول الموقف بالكامل
٥- لا تعامل نفسك أو الآخرين بالهشاشة .

لا تابع ومنتبوع

اخرج من ثنائية العبد والسيد، وتهديداتها .

Easy manner (use)

لا بأس ببعض المزاح الخافت (دون اكثار)

ابتسم، وحافظ على ابتسامة غير ساخرة أو مستفزة

كن دبلوماسيا

خلال الأسبوع التالي ستركز على استخدام هذه المهارات وتذكر ثلاث مواقف احتجت فيها
تفعيلها كما تعلمتها.

الموقف الأول:

مهارات العلاقات الصحية
عماد رشاد عثمان

كيف استخدمت المهارة:

ملاحظاتك:

الموقف الثاني:

كيف استخدمت المهارة:

مهارات العلاقات الصحية
عماد رشاد عثمان

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ملاحظاتك:

.....
.....
.....
.....
.....

الموقف الثالث:

كيف استخدمت المهارة:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....

ملاحظاتك:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

٣- المحافظة على احترام الذات:

F.A.S.T

- be Fair

كن عادلا مع نفسك والآخرين
صادق على مشاعرك ورغباتك واقبلها واحترمها وهكذا الآخر

no Apologies

لا تسرف في الاعتذار
لا اعتذار أنك تحيا، وتطلب
لا اعتذار أن لك رأي خاص
لا اعتذار عن مخالفة رأي الآخر
لا ترتدي لغة الخزي (رأس منكسة وجسد منكمش)

Stick to values

لا تتبع نزاهتك وأمانتك
كن واضحا فيما تعتقد أنه أخلاقي وقيم في طريقة التفكير والسلوك

be Truthful

لا تكذب
لا تدع المسكنة وقلة الحيلة وتتعامل كما لو كنت عاجزا وأنت لست كذلك (الاستجداء)
لا تبالغ
ولا تبرر بأعذار غير حقيقية

خلال الأسبوع التالي ستركز على استخدام هذه المهارات وتذكر ثلاث مواقف احتجت فيها
تفعلها كما تعلمتها.

الموقف الأول:

كيف استخدمت المهارة:

بناء علاقات جديدة:

١- إيجاد الأشخاص، وإيجاد توافقات يمكنها أن تؤدي لإعجابهم بك.
عوامل البداية:

- الإتاحة الاجتماعية
- الاتصال بالمجموعات ذات الاهتمامات المشتركة والموافقة
- القرب والتوفر
- التشابهات: (علما بأن المهادنة على طول الخط غير جذابة (مفارقة) كما أن المخالفة المحضة كتعبير عن الهوية منفرة أيضا وبالتالي الجذاب هو الجدلي)
- التعبير عن الإعجاب الصادق.

٢- اعتبار الآخرين: الانتباه إليهم - المصادقة على مشاعرهم (لا تهون ولا تزايد) - المجازفة بالقرب - الأصالة - وهم الكمالية (مفارقة الفشل).
- لا تقاطع

ملاحظتك (ما الذي فهمته من شرح الطبيب لهذا الأمر):

ملاحظات حول إنهاء العلاقات المؤذية:

العلاقة الصحية:

هي تلك العلاقة التي تساعدني في تحقيق أهدافي، وتحسين جودة حياتي، وأستطيع فيها أن أكون نفسي دون خوف أو اضطرار للمواراة أو شعور بالذنب والخزي الدائم.

العلاقات المرهقة:

هي تلك العلاقات التي تحمل أحد أو بعض الخصائص التالية، وهي لا تعد مؤذية في ذاتها وإن سببت لنا الإرهاق، وهي تحتاج إلى العمل الواعي، أو المشترك، أو ربما التدخل المتخصص من أجل تحسين جودتها.

يمكننا اختصارها في عبارة (هي علاقة مهمة، ولكنها تحمل المشكلات) وإليك بعض خصائصها:

- عدم القدرة على البقاء وحيدا، والرغبة الدائمة التي لا تنقطع في اتصال اعتمادي (كفلي) بموضوع الحب.
- خلل في الخلاف، وتفاقم للصراعات، وغياب اللغة راقية في مواقيت التناوش الطبيعي.
- غياب بعض المساحات التواصلية (لا أستطيع أن أتحدث في كل الأمور التي تشغلني أو تهمني).
- نقص الاشباع في أحد المساحات (العقلية، أو العاطفية، أو الروحانية، أو الجسدية).
- استهلاك زائد للوقت والطاقة بشكل يعوق نسبيا تحقيق أهدافي الحياتية الأخرى، وبشكل لا يحترم الأولويات.

العلاقات المدمرة:

هي العلاقة التي تحمل أكثر من اثنين من الخصائص التالية:

- إعاقة تامة للأهداف الحياتية وارتباط العلاقة بالتعثر والنكوص الحياتي.
- سوء جودة حياتي (الاحترق النفسي، الأمراض الجسدية، الخسارات الحياتية، الإهمال الذاتي، سقوط الشغف، اضطرابات المشاعر، اضطرابات النوم،
- تهديد الأمان الجسدي (الأذى البدني من قبل الشريك).
- تهديد لأمانتي ونزاهتي ومنظومة قيمي وصحتي النفسية.

مهارات العلاقات الصحية
عماد رشاد عثمان

- دوام عدم المصادقة على مشاعري والاستهانة بها.
- خطاب الذنب والتخويف.
- خطاب التلاعب والابتزاز الشعوري (نوبات هستيرية، تهديد بايذاء الذات، نوبات الصلب الذاتي "أنا وحش وسيء وبكره نفسي") التي يستخدمها الشريك للتأثير في قراراتي.
- التشكيك الدائم في ادراكي للأمور.
- غياب الحصرية العلائقية (تعدد مواقف الخيانة).

أما العلاقات المؤذية فهي التي تحمل واحدة أو اثنان من الخصائص السابق ذكرها.

- تذكر أنه ليس من الفعال إنهاء العلاقات في (خناقة)، أي أثناء سيطرة العقل العاطفي (شعور الغضب) على المشهد.
وإنما قرار الإنهاء هو قرار ينبغي أن ينبع من العقل الحكيم (الذي هو مجموع العقل المنطقي والعقل العاطفي) أي يتم استدماج المشاعر في عملية اتخاذ القرار ولكن دون التعويل عليها وحدها، مع احترام طبيعة المشاعر المؤقتة، لذا ينصح دوماً أن يكون القرار مدروس بعناية وقد أخذت وقتاً كافياً في موازنته. (إلا في حالة وجود تهديد حقيقي عليك أو على أحد أحببتك).