أربع كلمات تستحق الفقدان



تستحق الكلمات الأربع الآتية بالفعل أن تحذفها من قاموسك؛ لأنّها تعزز في معظم الحالات التفكير السلبي. بدلاً من أن تركز على الخطأ الموجود في شخص ما، سوف تبدأ بإعارة الاهتمام لما تحبه وتقدره فيه. يصبح إطار تفكيرك أكثر إيجابية، وتنمو قدرتك على الترك مع الحب.

دوماً وأبداً

آه، يا لها من كلمات مشتعلة! "أنت دوماً تلعن وتصرخ!" "أنت لا ترفع ملابسك عن الأرض أبداً". بقدر ما يمكن لأفعال الأشخاص الآخرين أن تقودك إلى الجنون، فالواقع هو أنّه من المستحيل تقريباً لأي شخص أن يفعل شيئاً ما دوماً، ألا يفعل أي شيء أبداً.

أحد أبسط التحسينات التي يمكن أن تفعلها في مقاربتك مع الشخص العسير الذي تحبه هو أن تحذف الكلمات "دوماً" و "أبداً".

حتى وإن كنت غالباً ما تتأخر، فهل تتأخر دوماً عن كلّ موعد؟ ربما لا.

هل حقاً أن شريكك أو صديقك لا يبدي أبداً أي تقدير لجهودك؟ ذلك ضعيف الاحتمال.

عندما تتخلص من هاتين الكلمتين الصغيرتين، سيصبح تفكيرك وتواصلك فوراً أكثر إيجابية ودقة.

أحاول

في معظم الأوقات، تحمل كلمة "أحاول" عذراً دفيناً يمكن إخراجه إذا لم تنجح الأمور. "في الحقيقة، حاولت أن أكون أكثر صبراً، لكنّه مثير جداً للإحباط !"، أو "حاولت أن أتوقف عن دفع غراماتها، لكنّها لن تملك المال الكافي من أجل الطعام إن لم أدفعها لها". يشير استخدام كلمة "أحاول" في كثير من الحالات، إلى أن الشخص "الذي يحاول" لا يملك القوة الكافية للتغيير. لقلب الأمور، احذف كلمة "أحاول" من قاموسك، وبيّن ما الذي ستفعله أو ما الذي تتوقعه. على سبيل المثال: "سوف أتوقف عن إخباره بما عليه أن يفعل"، بدلاً من "سوف أحاول التوقف عن إخباره بما عليه أن يفعل". أي العبارتين تبدو أكثر قوة؟

هل تتحكم بما تقوله وتفعله؟ نعم! لذلك تحمل مسؤولية عن قراراتك، مع إدراكك أنّه لا حاجة لأن تكون مثالياً. افعل ما قررت ان تفعله، لا تقم بمجرد المحاولة.

يجب

هذه الكلمة مفعمة بالتوقعات واللوم، شأنها شأن "دوماً" و "أبداً". "يجب عليهم أن يعرفوا أفضل من ذلك". "كان يجب عليّ أن أكون أسرع في إحضار العشاء إلى المائدة". "يجب عليه أن يُمضي وقتاً أطول مع شريكته".

لماذا؟ هل يمكن لشخص ما أن يعرف ماذا "يجب" شخص آخر أن يفعله ليظهر الحب، أو ليكون شريكاً مناسباً، أو أي شيء آخر؟ وحتى إن كنت محقاً، هل سيكون من المفيد أن تشير بإصبع اللوم؟

مع تعلمك التخلص من "يجب" من قاموسك، أنت تحرر عقلك وقلبك كي تهتم بالوقائع، وتترك إطلاق الأحكام، وتقوم بخياراتك الخاصة- بصورة مستقلاً عن أفكار الآخرين ومشاعرهم وأفعالهم.

إنذار عادل

قد يكون من الصعب جداً في بعض الاحيان أن تغير نفسك، ويتضاعف هذا التحدي عندما يؤثر ذلك التغيير على الآخرين. قد يشعر الشخص العسير الذي تحبه (وآخرون في حياتك) بعدم الراحة أو بالامتعاض عندما تغيّر الطريقة التي تتحدث وتتصرف فيها. وقد تشعر بالذنب حيال "التسبب" بانزعاجهم. لذلك قبل أن تبدأ بإجراء أي من التغييرات، يمكنك أن تعطي إنذاراً عادلاً.

على سبيل المثال، دعونا نقل إنك تعطي أخاك البالغ المال كلّ شهر، وإن كنت ممتعضاً من أنّه يصرف الجزء الكبير منها على الحياة الليلية والملابس باهظة الثمن. دارت بينكما كثير من الجدالات بشأن أسلوب حياته وإنفاقه للأموال التي تعطيه إياها.

قررت الآن أن تغير لحنك. أنت ترى أنك أصبحت متورطاً معه. وأنت تدرك أنه قادر تماماً على الاعتناء بنفسه لأنه شخص بالغ. كما أنك تقرّ أنّه لا علاقة لك في كيفية إنفاقه للمال، مهما كان المكان الذي ستأخذه إليه عادات البذخ تلك، ومهما كنت لا توافق على تصرفاته. نتيجة لذلك، قررت أن تقلل من توترك، بعدم إعطائه الأموال بعد الآن، وعدم التدخل في أسلوب حياته.

في طريقة الإنذار العادل، تُخبر أخاك بقراراتك قبل أن تتصرف وفقها. يمكنك أن تشرح كيف توصلت إلى هذا القرار إن شئت، لكنك لست مضطراً لذلك. وتخبره أنك سوف تتعلم ألا تعلّق على خياراته، مع أنك ربما قد تنسى ذلك في بعض الأحيان. تخبره أيضاً كيف ستوقف تقديم المال، ومتى. الأمر عائد إليك إن كنت سوف توقف الشيكات المالية إيقافاً فجأة أو تدريجياً، لكن مع الإنذار العادل، أنت تخفض من أثر الصدمة عليه وعلى علاقتك معه.

تذكر أنّه مع الإنذار العادل أيضاً، ربما يغضب الشخص العسير الذي تحبه منك. لكن تلك ليست مشكلتك، وهي ليست ضمن نطاق تحكمك. لقد قدمت الإنذار العادل لتساعد نفسك على الشعور بشعور أفضل، ولتعطيه الوقت ليتأقلم ويستعد. ليس من مهامك أن تتأكد من أنّه يحب التغييرات.

المصدر: كتاب من الصعب جداً أن أحبك