كيف نتعامل مع أسرارنا؟

◄عادة ما تحدث أشياء كثيرة في حياتنا، وبعضها يمكن قوله والبوح به، والبعض الآخر نخفيه في ثنايا عقولنا وقلوبنا، ولا نريد لأحد أن يعرفه، ونعتبر ذلك سراً عظيماً.

والسر.. إما أن يحدث معنا، أو مع الآخرين فيصل إلينا، فلو تعرض شخص لموقف محرج، فإنّه يبقي الأمر سراً، ويكون هذا سره وحده، إما إذا قال لنا أحد سره فإنّ الأمر هنا يختلف كثيراً.

تُتهم المرأة بأنها لا تحفظ سراً، إلا أنّ الأمر لا يختلف كثيراً مع الرجل.

تقول الدكتورة Adam Maigan، من جامعة York، إنّ الرجل والمرأة غير قادرين على حفظ الأسرار، ولكن الفرق بينهما أنّ المرأة تفشي السر في يوم أو يومين، أما الرجل فيكشف عن أسراره في ثلاثة أو أربعة أيام، ولكن في النهاية فإنّ السر يخرج للعلن.

وعلى الشخص الذي قال السر إلى صديقه، ثمّ نشره وأفشى تفاصيله، ألا يغضب من ذلك، فإذا كان هو نفسه غير قادر على كتم سره، فهل يمكن للآخرين أن يقوموا بذلك؟!

لكن السؤال هو إذا كان الإنسان غير قادر على الاحتفاظ بالسر، فماذا يفعل؟

تقول الدكتورة Maigan: على الإنسان قبل أن يقول السر لأحد، أن يجلس مع نفسه ويفكر ملياً لمن يقول السر.

إلى الشخص نفسه في المستقبل، فقد يقول أحدهم سراً لصديق، ولكن بعد فترة قد يستغل هذا الصديق السر ويوجهه كسلاح في وجه صديقه.

إضافة إلى ذلك، عندما تقول سرك لأحد فكأنك أعطيته جزءاً من حريتك، لذا عليك أن تفكر جيّداً قبل أن تخبر أحداً بما لديك من أسرار.

ولكن إن أصبحت غير قادر على كتمان السر، وتريد البوح به، فمن الأفضل أن تبوح به لشخص قريب جدّاً إليك، وأن يكون كبيراً في السن، لأنّ الكبار لا يفشون الأسرار بسهولة، بعكس الشباب من الجنسين الذين يرون في إفشاء السر أمراً مثيراً، بل ويعتبرون أنفسهم حققوا إنجازاً.

سرك لأبيك:

في تحقيق نشرته صحيفة Time Angeles Los، أشارت إلى أنّها أجرت مقابلات مع 1800 فتاة وسيدة تراوح أعمارهنّ ما بين 16 و60 عاماً، وسألتهنّ عن كيفية تعاملهن مع الأسرار، فجاءت النتيجة بإشارات مذهلة، وهي أن 72% من الفتيات الصغيرات السن (المرحلة الثانوية والجامعة) قلن إنهن يفشين أسرارهنّ لآبائهن وليس لأمهاتهنّ.

والسبب هو أنّ الأب يسمع للفتاة حتى تنتهي من كلامها فلا يقاطعها، ولا ينظر إلى عينيها، ولا يحاول أن يقول لها قولي الصدق ولا تكذبي، وعندما يتحدث إليها يكون ودوداً، ثمّ إنّه بعد الانتهاء من كشف السر، لا يصرخ أو يضرب أو يثور، بل يتعامل مع الأمر بحكمة، وإذا كانت هناك مشكلات يمكن حلها يقول "لا بأس سأقوم أنا بكذا وكذا"، وإذا كان غاضباً فإنّه يتمكن من كتمان غضبه.

في حين عندما تخبر الفتاة والدتها بسرها، فإنّ الأُمّ تقاطعها كثيراً، ولا تصبر حتى تنتهي من سرد حكايتها، بل تريد أن تعرف النتائج أوّلاً، في حين قالت النسبة الباقية إنّهنّ يفضلن أن يفشين أسرارهنّ لأخواتهنّ الكبيرات، وإن لم تكن هناك أخت كبيرة فلا مانع من البوح للأُم في هذه الحالة.

وأشارت الصحيفة إلى أنّ الأُمّهات عندما يسمعن السر من بناتهنّ يقلن ذلك لأزواجهنّ، ويطلبن التصرف وفقاً لمعطيات السر.

أما السيدات كبيرات السن اللواتي شملهن التحقيق فقد قلن إنّهن يستمتعن بالاستماع إلى أسرار الصديقات، وغالباً ما ينتقل السر بينهنّ في 48 ساعة، إلا إذا كانت السيدة التي تلقت السر أوّل مرة مريضة، فإن ذلك سيؤخر إفشاء السر إلى 72 ساعة على أكثر تقدير.

الهاتف والإنترنت:

قالت الصحيفة إنّ الموبايل و"التويتر" و"الفيسبوك" والإنترنت، وغيرها وسائل مهمة ساعدت على انتشار كشف الأسرار، فجعلت أمر كتمانه عن الآخرين صعباً للغاية.

ومن خلال رسالة نصية قصيرة (SMS) تستطيع الفتاة إخبار صديقاتها عن سر صديقة أخرى في ثوان معدودة والأمر لا يكلفها شيئاً.

أما البروفيسور Mikle John، أستاذ علم النفس في جامعة كاليفورنيا، فيقول: إن كنت أنت صاحب السر ولا تستطيع كتمانه، وأنت تعرف أنك إن أفشيته لأحد فقد يقوله للغير، فعليك أن تجلس أمام مرآة، وأن تحدث نفسك بصوت عال عن هذا السر، وأنت تنظر إلى المرأة، وتخيل أنّ الذي يظهر في المرآة صورة لرجل آخر وليست صورتك، وعليك أن تقول كل شيء تريده، عندها ستشعر ببعض الراحة لأنك أفشيت سرك للمرآة.

أو عليك أن تجلس وتسجل سرك على شريط كاسيت، وبعد أن تنتهي من ذلك أتلف الشريط حتى لا يقع في يد أحد، أو أن تكتب السر في ورقة، وبعد ذلك تمزقها.►