

«دليل حديث لإتقان جميع التفاعلات الاجتماعية... سيعلمك كيفية التعامل مع أصعب الأشخاص والمواقف» - توماس إريكسون، مؤلف الكتاب الأكثر مبيعًا «مُحاط بالحمقى»

د. علي فينيك

ريد فلاج

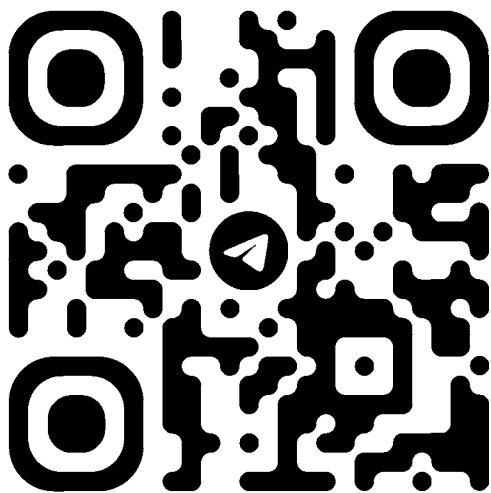
جرين فلاج

أعلام حمراء .. أعلام خضراء

علم النفس الحديث للتعامل مع الدراما اليومية



ترجمة: محمد الداخني



سجل في مكتبة
اضغط الصفحة
SCAN QR

ريد فلاج جرين فلاج

أعلام حمراء .. أعلام خضراء



الكرمة

alkarmabooks.com
facebook.com/alkarmabooks
x.com/alkarmabooks
instagram.com/alkarmabooks

الطبعة الأولى ٢٠٢٥

حقوق النشر © دار الكرمة ٢٠٢٥

العنوان الأصلي: *Red Flags, Green Flags*

Copyright © Dr Ali Fenwick, 2024

First published as RED FLAGS, GREEN FLAGS in 2024 by Michael Joseph. Michael Joseph is part of the Penguin Random House group of companies.

الحقوق الفكرية للمؤلف محفوظة

حقوق الترجمة © محمد الداخني

مكتبة

t.me/soramnqraa

فينيك، علي.

ريد فلاج، جرين فلاج: علي فينيك؛ ترجمه عن الإنجليزية محمد الداخني - القاهرة: الكرمة للنشر، ٢٠٢٥.

٤٠٠ ص؛ ٢٢ سم.

تنمك: 9789779603414

١- علم النفس.

أ- الداخني، محمد (مترجم).

ب- العنوان.

رقم الإيداع بدار الكتب المصرية: ١٣٦٤٢ / ٢٠٢٥

٢٤٦٨١٠٩٧٥٣١

تصميم الغلاف: أحمد فرج

د. علي فينيك

ريد فلاج جرين فلاج

أعلام حمراء .. أعلام خضراء

علم النفس الحديث للتعامل مع الدراما اليومية

مكتبة

t.me/soramnqraa

ترجمة

محمد الداخني



إلى والدَي الحبيبين اللذين جعلاني الرجل الذي أنا
عليه اليوم، وعلماني رد الجميل دائمًا.

وإلى كل أصدقائي المقربين الذين عشت معهم أجمل
لحظات حياتي.

وإلى صوتي الداخلي الذي أرشدني دائمًا إلى الاتجاه
الصحيح.

المحتويات

مقدمة

١١

العائلة والصدقات

الأعلام الحمراء في العائلة والصدقات

- ٢٥ العلم الأحمر رقم ١ «توقفوا عن التدخل في حياتي»
عندما يواصل الأهل التدخل في حياتك
- ٣٥ العلم الأحمر رقم ٢ «لماذا لم تكن موجودًا من أجلي قط؟»
الوالد غير المتاح وغير الجدير بالثقة
- ٤٥ العلم الأحمر رقم ٣ «متلازمة الطفل الأوسط»
تأثير ترتيب الميلاد على التنافس بين الأشقاء
- ٥٧ العلم الأحمر رقم ٤ «يا إلهي، هل سمعت بما حدث لويندي؟»
عندما يَنِمُّ الأصدقاء والعائلة
- ٦٧ العلم الأحمر رقم ٥ «أيها الأحمق الجميل»
عندما يحاول الأصدقاء إحباطك
- ٧٧ العلم الأحمر رقم ٦ «هل يمكنك الدفع هذه المرة؟»
التعامل مع الأصدقاء الأنانيين

علاقات العمل

الأعلام الحمراء في العمل

- ٩٣ العلم الأحمر رقم ٧ «هذه الشركة عائلتك»
عندما يطالب المديرون بولاء لا يتزعزع
- ١١٢ العلم الأحمر رقم ٨ «هل يمكنك العمل خلال عطلة الأسبوع؟»
عدم احترام الحدود في العمل
- ١٢٢ العلم الأحمر رقم ٩ «لا تشتك! هذه طريقتنا هنا!»
عندما لا يكون هناك اعتبار لرفاهية الموظف وصحته العقلية
- ١٣٢ العلم الأحمر رقم ١٠ «لماذا لا تفعل ذلك بهذه الطريقة؟»
المدير الذي يعتمد الإدارة التفصيلية
- ١٤٢ العلم الأحمر رقم ١١ «يمكنك أن تثق بي!»
سياسة المكتب
- ١٥٥ العلم الأحمر رقم ١٢ «في المرة القادمة، ستحقق أهدافك!»
المديرون الذين يواصلون إبعاد الهدف عنك

المواعدة

الأعلام الحمراء في المواعدة

- ١٧١ العلم الأحمر رقم ١٣ «لا أشعر بالرغبة في المواعدة!»
تفضيل العزوبية
- ١٨٨ العلم الأحمر رقم ١٤ «أفضل عدم تصنيف الأمر»
العلاقة التي لا تأخذ مُسمًى علاقة
- العلم الأحمر رقم ١٥ «أسف لأنني لم أرسل إليك رسالة نصية خلال
الأشهر التسعة الماضية. ضاع الشاحن ولكنني وجدته الآن. ما خططك
الليلة؟»

- العلم الأحمر رقم ١٦ «أعلم أن هذا لقائنا الثاني فقط، لكنني أحبك!» ٢٢٢
 أن يغمرك الشخص كذبًا بالحب
 العلم الأحمر رقم ١٧ «لماذا أحب أن يكون بيني وبين شركائي فارقٌ
 عمري؟» ٢٤١
 مواعدة الأكبر أم الأصغر
 العلم الأحمر رقم ١٨ «أعتقد أنني وجدت الشخص المناسب، لكنني
 لا أشعر بأي شيء!» ٢٥٨
 مواعدة بلا مشاعر

العلاقات الرومانسية

الأعلام الحمراء في العلاقات الرومانسية

- العلم الأحمر رقم ١٩ «العلاقات المستقرة مملة!» ٢٧٧
 الاعتقاد أن الفوضى علامة على الحب
 العلم الأحمر رقم ٢٠ «أنت فوق مستواي!» ٢٩٢
 الشريك غير الواثق من نفسه
 العلم الأحمر رقم ٢١ «دعنا نفتح الأمور!» ٣٠٥
 عندما لا يكون الشريك الواحد كافيًا
 العلم الأحمر رقم ٢٢ «لماذا لا تدرك أنه خطؤك؟!» ٣١٥
 التلاعب العقلي
 العلم الأحمر رقم ٢٣ «لم أقصد إيذاءك قط!» ٣٢٨
 الشريك غير المخلص
 العلم الأحمر رقم ٢٤ «عندما تركني فجأة الشخص الذي أوعده،
 لكنني على الأقل تجاوزت حبيبي السابق اللعين» ٣٣٩
 العلاقة الارتدادية

أن تصبح أفضل نسخة من نفسك

٣٥٣

مصادر إضافية

٣٦٥

٢٥ سؤالاً عن الأعلام الحمراء والخضراء تساعدك في بناء تواصل

٣٦٧

أعمق والعثور على الحب

٣٧٣

الهوامش

٣٩٥

شكر وتقدير

كانت كتابة هذا الكتاب تجربةً ممتعة. فعلى مدى السنوات الماضية، بحثت في كيفية تطوُّر العلاقات الحديثة وكيفية تأثير التكنولوجيا، والاتجاهات الاجتماعية الرائجة، والقوى العالمية الأخرى في طريقة تفكيرنا، وتصرفنا، وتواصلنا مع الآخرين. وإنه لأمر رائع حقًّا أن نلاحظ مدى سرعة تغيُّر عالمنا ومدى سرعة تكيفنا كبشر. تظهر يوميًّا اتجاهات رائجة جديدة في جميع أنحاء العالم، والسلوكيات والأعراف الاجتماعية التي كنا نعتقد أنها طبيعية لا تعود مناسبة أو حتى يُنظر إليها على أنها غريبة. وليس من المفاجئ أن يشعر الكثير من الناس بالارتباك وأن يتساءلوا عما إذا كان عليهم الاستمرار في التصرف أو التعامل مع الآخرين بالطريقة نفسها، مما سيؤدي إلى التردد في التصرف وحتى الإفراط في التفكير. وفي الوقت نفسه، يُتوقَّع منا اتخاذ القرارات في أسرع وقت ممكن. إن العالم يتحرك بسرعة كبيرة وتُعد القدرة على اتخاذ قرارات سريعة قوةً.

ومع ذلك، فإن اتخاذ القرارات بسرعة يمكن أن يوقعنا في الخطأ أيضًا، مما يؤدي إلى نتائج معيبة ومُجحفة. وأن تكون قادرًا على تقديم إجابات قوية واتخاذ قرارات جيدة من دون تخطيط مُسبق لهي حقًّا مهارة تتطلب البراعة، مع معرفة متى يجب أن تُبطئ وتفكر في الأشياء بشكل أكثر نقدًا. وعندما يتعلق الأمر باتخاذ قرارات سريعة، فمن السهل أن نطلق على شيء لا نحبه في شخص ما أنه علم أحمر. والعقلية التي يمتلكها الكثير منا في الوقت الحاضر هي «وداعًا أيتها العاهرة، من التالية؟»، إذ نُفضِّل الابتعاد عندما تصبح الأمور صعبةً، مما يحدُّ من

قدرتنا على أن نكون أكثر تأملًا خلال اللحظة. وبسبب هذه العقلية، يجد العديد من الأشخاص أيضًا صعوبة في التعامل مع المواقف الصعبة ويُفضّلون اللجوء إلى الخيار الأفضل التالي، بدلًا من معالجة المشكلة بشكل مباشر. يُعدّ تعلّم التمييز بين الأعلام الحمراء الحقيقية والأعلام الخضراء من المهارات المهمة التي يجب تطويرها، خصوصًا عندما يتعين على المرء اتخاذ قرار سريع بشأن شيء ما في علاقته. إن القدرة على التعرف على السلوك الصحي وغير الصحي يمكن أن تساعدك على منع الكثير من الدراما في المستقبل. والأهم من ذلك، على الأرجح، أن تكون قادرًا على التعرف على متى تكون أنتَ العلم الأحمر. بالتأكيد ليست هذه بالمهمة السهلة. فهي تتطلب مزيدًا من التأمل، وهو شيء لا يشعر الجميع بالراحة الكافية للقيام به.

أصبحت الأعلام الحمراء والأعلام الخضراء مصطلحات شائعة جدًا في ثقافة اليوم، إذ انتشرت عبر المسلسلات التلفزيونية، والثقافة الشبابية، ووسائل التواصل الاجتماعي. وتخدم الأعلام غرضًا في المجتمع اليوم، خصوصًا في وقت أصبح من الصعب فيه تقييم السلوكيات، في عالم يمكن فيه لشيء ما اليوم أن يعني شيئًا آخر غدًا. تساعدنا الأعلام الحمراء والأعلام الخضراء على اتخاذ قرارات أفضل، والتفكير بشكل أكثر تأملًا في تجاربنا مع الآخرين، وتساعدنا أيضًا على أن نكون أكثر استبطانًا.

ومع ذلك، فإن الأعلام الحمراء والأعلام الخضراء أيضًا ذاتية جدًا. بالنسبة إلى البعض، الأعلام الحمراء هي في الواقع أعلام خضراء، وبالنسبة إلى آخرين، الأعلام الخضراء هي في الواقع أعلام حمراء. وفي مواقف معينة، قد لا ترى في الآخرين سوى أعلام خضراء، بينما أعلامهم مثل حُمرَة الكركند! أو قد تكون رؤية أعلام حمراء في الآخرين مؤشرًا على أنك أنتَ العلم الأحمر. يخضع الأمر للطريقة التي أثّرت بها تربيتك، وقيَمك، وثقافتك، وخبراتك الحياتية، ووسائل الإعلام في معتقداتك وتصوراتك التي تُعرّف ما هو أحمر وما هو أخضر. لسوء الحظ، فإن نظام تشغيل الدماغ لا يخلو من الأخطاء (فإدراكنا

عرضة للوقوع في الأخطاء)، واتخاذ أحكام سريعة يمكن أن يؤدي إلى انحراف في عملية صنعنا للقرار. ومن شأن هذا الكتاب أن يساعدك على تحسين عملية اتخاذ القرار باستخدام العلم، والحكايات، والقصص الشخصية، والأدوات، ومن خلال مساعدتك على فهم أحدث الاتجاهات السلوكية التي تؤثر في العلاقات الإنسانية.

لتحسين طريقة تفكيرك، هل عليك اتخاذ قرار سريع أم القيام بعملية تأمل؟

أحد الأسباب التي دفعتني إلى تأليف هذا الكتاب هو مساعدتك على التأمل بشكل أعمق فيما تفكر فيه وتلاحظه، مما يوفر لك عدسة نفسية لتقييم السلوك البشري والمواقف اليومية بشكل أفضل. لهذا السبب، لا أريدك أن ترى الأحمر على أنه أحمر والأخضر على أنه أخضر. أريد تمكينك من اتخاذ قرارات أفضل عندما يتعلق الأمر بالأعلام الحمراء والخضراء. وإلى جانب مساعدتك على اتخاذ قرارات سريعة، فسأساعدك أيضًا على إبطاء طريقة تفكيرك واتخاذ قرارات أفضل في الوقت الحالي. اللون الأحمر بالنسبة إليّ هو اختصار يعني «تأمل، اشتبك، قرّر!». وفي بعض المناسبات، يمكن أن يكون المرور بمراحل اللون الأحمر سريعًا. وتُعد بعض السلوكيات علامات تحذيرية خطيرة تعني «اركض بأسرع ما يمكن!». ومع ذلك، فإن اللون الأحمر في معظم الأحيان يعني «توقّف، انتظر دقيقة!»، مثل علامات التوقف الموجودة على الطريق. توقّف، وانظر إلى اليسار، وإلى اليمين، وعندما يكون الطريق خاليًا، قُم بالقيادة. حتى عندما نشعر بالرغبة في الركض، فمن الأفضل دائمًا الابتعاد عن التفكير التلقائي (أو المُنقاد بالاندفاع) والتأمل قليلاً قبل اتخاذ القرار. تأتي الأعلام الحمراء بدرجات مختلفة من الحمرة، ولذلك خذ وقتًا لتفسيرها جيدًا. وفيما يلي بعض الأمثلة حول كيفية التعامل مع العلم الأحمر بشكل أكثر تأملًا:

• تأمل

- «انتظر لحظة! هذا لا يبدو صحيحًا بالنسبة إليّ. دعني أركز على الأمر قليلًا وأسأل نفسي، لماذا استفزني كثيرًا هذا السلوك في العمل؟».
- «هل هذا حقًا سبب لإنهاء صداقتي بهذا الشخص أم أنني أبالغ في رد فعلي؟».
- «أواصل إبعاد الشركاء المحتملين. أنا بحاجة إلى التأمل في سبب قيامي بذلك!».

• اشتبك

- «حسنًا، دعني أحاول معرفة المزيد».
- «حسنًا، أرى الآن أن مديري يوظف تكتيكات الإقناع لضمان ولائي وجعلي أستنزف في العمل من دون تعويض إضافي».
- «يُعد هذا بمثابة حجر عثرة أمام الوصول إلى اتفاق بالنسبة إليّ. دعني أعرف ما إذا كان أقراني يتفوقون معي أم لا».
- «بدأت أدرك أن دفعي الناس بعيدًا مرتبطٌ بشعوري بعدم الأمان وصعوبة وضع ثقتي في الآخرين. دعني أتحدث إلى شخص ما للحصول على منظور أعمق بشأن موقعي».

• قرّر

- «فكرتُ في الأمر بعمق ولا أعتقد أنني أريد الاستمرار. إن قيّمنا غير متوافقة بالمرة». (اطلع على مزيد من المعلومات عن هذا العلم الأحمر في الصفحة رقم ٩٣).
- «هذا السلوك غير مقبول، ولكنني أريد أن أرى كيف يمكننا أن نفعل ما هو أفضل». (اطلع على مزيد من المعلومات عن هذا العلم الأحمر في الصفحة رقم ٦٧).
- «قررتُ أنه من الأفضل عدم المواعدة والبقاء أعزب لفترة من الوقت. أحتاج إلى العمل على نفسي أولاً قبل أن أتمكن من جذب الحب مرة

أخرى إلى حياتي». (اطلع على مزيد من المعلومات عن هذا العلم الأحمر في الصفحتين رقم ٣٥ ورقم ١٧١).

كلما تعلمت كيفية التعامل مع الأعلام الحمراء، تحسّنت في التعرف على السلوكيات التي تحتاج إلى معالجة وتحسّنت قدراتك على التعامل مع المواقف الصعبة بفعالية، حتى لو لم تكن راثعاً في التواصل مع الآخرين أو لا تشعر بالثقة الكافية للتعبير عن رأيك. كلما تدرّبت أكثر، أصبحت أفضل، وقبل أن تلاحظ ذلك، سيصبح الأمر غريزياً بالنسبة إليك. إذا تعاملنا جميعاً مع الأعلام الحمراء بفعالية، فلن نتمكن من تحسين علاقاتنا في جميع مجالات حياتنا فحسب، بل سنجعل العالم مكاناً أفضل أيضاً.

وبالمثل، نخدم الأعلام الخضراء أيضاً غرضاً يتجاوز اللون الأخضر. نربط اللون الأخضر بـ«تقدّم إلى الأمام» أو «موافقة». لكن إذا كان العَلَمُ أخضر، فلماذا يجب عليك تخصيص أي طاقة عقلية لشيء يُشعرك بالرضا أو الأمان بالفعل؟ من الطبيعي أن يركز دماغك بشكل أقل على الأشياء التي تُشعرك بالأمان. ومع ذلك، هناك سبب وجيه لتكريس التركيز والاهتمام على السلوكيات التي تحبها في شخص آخر أو تلك التي تشير إلى الدعم، أو التعاطف، أو الديمومة. فالتعزيز أو التذكير الإيجابي بمدى تقديرك للسلوكيات الخضراء يزيد من احتمالية استمرارها. ولهذا السبب عندما ترى اللون الأخضر، فكّر في الصدق، والاحترام، والتعاطف، والارتقاء، والرعاية. يجب أن تُجسّد هذه الكلمات بطريقة أو بأخرى السلوكيات الخضراء التي تراها في شخص آخر.

• الصدق

السلوكيات الخضراء صادقة. وهي تنبع من الداخل لأن هذه هي الطريقة التي بُرّج بها الشخص خلال حياته. إنها الطريقة التي تعمل بها طاقة

روحه. ومن أمثلة السلوكيات الحقيقية: اللطف، والمراعاة، والأصالة.
فالطبيعة الحقيقية هي ما يدفع السلوك.

• الاحترام

السلوكيات الخضراء قائمة على الاحترام أيضًا. احترام وقتك، وخصوصيتك، ومساحتك عند الحاجة، واحترام وجهة نظرك في الحياة، وإظهار الاحترام تجاه ذاتك وتجاه الآخرين. ويجب عليك أيضًا التأكد من احترامك للسلوكيات الخضراء.

• التعاطف

السلوكيات الخضراء هي تلك التي تُظهر التعاطف. يمتد التعاطف تجاه الآخرين إلى العديد من السلوكيات ضمن العلاقات الإنسانية. وأن يكون المرء مستمعًا جيدًا وقادرًا على القراءة بين السطور، وعلى فهم ما يشعر به شخص ما في موقف معين، وعلى تعديل طريقة تعامله للتعاطي مع الأشخاص مع مراعاة اختلافهم عنه، فتلك مهارات أساسية للحفاظ على أي علاقة نشطة وصحية. تأكد من التعاطف مع السلوكيات الخضراء التي تلاحظها. افهم من أين تأتي ولماذا يخطر الناس فيها.

• الارتقاء

السلوكيات الخضراء أيضًا ترتقي بالشخص بقوة. عندما يعاملك شخص ما بشكل صحيح، أو يدعمك عندما تكون هناك حاجة شديدة، أو يستجيب بشكل فعال في المواقف الصعبة، فإن ذلك يُعد أمرًا تمكينيًا ومُحفِّزًا للغاية لتبادل السلوك الإيجابي بآخر. أي علاقة تتبع معادلة بسيطة هي: $1 + 1 < 2$ ، وهو ما يعني واحد زائد واحد يساوي أكثر من اثنين. تخلق السلوكيات الخضراء تآزرًا ومشاعر إيجابية، مما يجعلك شخصًا أفضل ويُبقيك قويًا خلال الأوقات الصعبة. احرص دائمًا على الارتقاء بالسلوكيات الخضراء.

السلوكيات الخضراء هي سلوكيات يجب عليك رعايتها. لكي تستمر أي علاقة، عليك رعايتها. يحتاج النبات إلى الماء، والشمس، والمواد المغذية لينمو ويعيش. والعلاقات الإنسانية كذلك. عزز السلوكيات الخضراء من خلال الاعتراف بها وتقويتها واحترامها بشكل إيجابي. ومع ذلك، ليس من السهل أن تكون مستدامًا بشكل متواصل. ولهذا السبب تتطلب السلوكيات الخضراء رعاية من جميع الجوانب وكل من يشارك فيها.

إن الإطار اللازم للمساعدة على الحفاظ على السلوكيات الخضراء وتعزيزها لدى الآخرين هو أيضًا الإطار الذي يجب أن نطبقه لمساعدة أولئك الذين يعانون الأعلام الحمراء. إن كونك على الجانب المتلقي للرفقة، والتعاطف، والاحترام من الأشخاص المقربين منك يمكن أن يساعدك على أن تصبح أكثر وعيًا وثقة بالنفس، وأكثر استعدادًا لتغيير السلوكيات غير الصحية. وصقل المهارات الخضراء في نفسك وفي الآخرين يُشجّع الجميع على تطوير الأدوات المهمة التي تساعد على التعامل مع العديد من سلوكيات الأعلام الحمراء. وفي ذلك ربحٌ للجانبين.

العقلية التلقائية مقابل العقلية التأملية

تعمل معظم عملياتنا لاتخاذ القرار وسلوكياتنا بشكل تلقائي. وهذا يعني أننا في كثير من الأحيان لا ندرك سبب اتخاذنا لقرارات معينة وكيف يؤثر الماضي في سلوكياتنا في الوقت الحاضر. ويساعدنا هذا التفكير الأوتوماتيكي (أو تلك «العقلية التلقائية» كما يُشار إليها غالبًا) على اتخاذ قرارات سريعة بناءً على تجاربنا، وقيمتنا، ومعتقداتنا السابقة. من يقول إن هذه الاستجابات التلقائية هي أفضل القرارات؟ قد تكون خاطئة تمامًا. لهذا السبب من المهم أن نتنبّه عندما نشير إلى علم أحمر في شخص ما. إن التفكير في اللون الأحمر كعلامة توقّف

على الطريق يساعدنا مجازيًا على وضع أقدامنا على الفرامل، والابتعاد عن التفكير التلقائي، واتخاذ قرارات أفضل في خضم اللحظة. دعنا نقارن العقلية التلقائية بالعقلية التأملية باستخدام الأمثلة التالية.

العقلية التلقائية تقول: «علم أحمر! يُقال لي إنني موسوس. يجب أن أقبل الأمر فحسب!».

توقف، وتأمل، واسأل نفسك: «لكن لماذا يُشكك في واقعي؟ رأيت الرسائل النصية على هاتف شريكي. هل يُتلاعب بي عقلياً؟».

العقلية التلقائية تقول: «علم أحمر! علاقتي أصبحت مملة! سوف أنهيها!». توقف، وتأمل، واسأل نفسك: «هل علاقتي مملة حقاً أم أن السلام والاستقرار في علاقتي يجعلانني أكثر وعياً بالفوضى الداخلية التي أعيشها؟». الآن، بعد إجراء تقييم دقيق لما إذا كان العلم الأحمر مشكلتك أنت أم مشكلة الشخص الآخر، تعامل مع المشكلة المطروحة.

العقلية التأملية: «أخذ الأمر منعطفاً جسدياً عنيفاً بعد أن طلبت رؤية تلك الرسائل. سلامتي في خطر. ما الذي يجب القيام به؟». اشتبك مع المشكلة: «لا ينبغي أن أسمح بأن يتعرّض واقعي للتشكيك وبالتأكيد لن أتسامح مع الإساءة. علمتني أُمِّي أنه إذا ضربك شخص ما مرة، فمن المرجح أن يفعل ذلك مرة أخرى».

العقلية التأملية: «انتظر! نشأت في بيئة فوضوية. أفتقد الدراما!». اشتبك مع المشكلة: «الآن بعد أن أدركت أن الملل مشكلتي أنا، لا ينبغي أن أنهي العلاقة. إذا أنهيتها، فسيبقى هذا نمطاً متكرراً في حياتي. ربما ينبغي أن أقرر عدم العودة إلى أنماط السلوك القديمة ومعالجة هذا الأمر من باب التغيير».

ملاحظة: يمكن أن يُتَعامَل مع المشكلة بسرعة، ولكن في بعض الأحيان قد يستغرق الأمر بعض الوقت. قد تحتاج إلى مزيد من الوقت للتفكير في الأمور أو قد ترغب في إشراك شريكك في مزيد من النقاش لتكتشف الأمور بنفسك.

الآن وقد تعاملت مع المشكلة بشكل تأملي، حان الوقت لاتخاذ قرار أكثر تفكيرًا بشأن ما يجب فعله بعد ذلك.

العقلية التأملية: «لن أتسامح أبدًا مع الإيذاء الجسدي!».

(اطلع على مزيد من المعلومات عن هذا العلم الأحمر في الصفحة رقم ٣١٥).
قرّر:

«لن أستمّر في ذلك! اهرب!».

العقلية التأملية: «من الواضح أن هذه مشكلة تخصني وأريد أن أفعل شيئًا حيالها».
(اطلع على مزيد من المعلومات عن هذا العلم الأحمر في الصفحة رقم ٢٧٧).
قرّر:

«حبيتي، كنت أفكر في سبب شعوري بالملل مؤخرًا في علاقتنا، وأدرك أن الهدوء، والأمان، والقدرة على التنبؤ وكل الأشياء التي تمنحنيها لي تجعلني أكثر وعيًا بإدماني على الدراما والفوضى. أقول لك هذا لأنني أريد أن أتجاوز الأمر وأن أشعر بالرضا عما لديّ معك. أرجوك ادعمني».

كيف تستخدم هذا الكتاب

كتبت هذا الكتاب كي لا تحتاج إلى قراءة كل شيء بالتسلسل، فقط انتقل إلى الفصول التي تجدها أكثر إثارة للاهتمام للقراءة أولاً. في نهاية كل فصل، ستجد ملخصًا موجزًا تحت عنوان «ما القصة؟»، حيث ستجد أيضًا العَلَمين الأحمر

والأخضر المتعلقين بموضوع الفصل. إذا كنت تريد قراءة الدراما فقط، فانتقل مباشرة إلى الملخص والأعلام! لكن إذا كنت تريد ملخص الموضوع ومعرفة المزيد عن السيكلوجيا الكامنة وراء الدراما وكيفية تحسين طريقة تفكيرك وتواصلك، فاقرأ الفصل بأكمله بالتأكيد. في نهاية الكتاب، أقدم لك بعض التمارين للبدء في تطبيق ما تعلمته عن الأعلام الحمراء والخضراء لمساعدتك على أن تصبح أكثر استبطاناً وأن تعالج مواضيع المشكلات في تفكيرك وسلوكك، وتلك الخاصة بتفكير وسلوك الآخرين. أوصي بشدة بالانخراط في هذه التمارين لأنها ستساعدك على وضع ما تعلمته موضع التنفيذ. لا تُعد الممارسة طريقة رائعة لتجربة سلوكيات وطرق تفكير جديدة فحسب، بل إنها تساعد أيضاً على تحسين قدرتك على التفكير التأملي، مما يدعمك في تعزيز علاقات أكثر صحة وقوة. أنا متأكد من أن فصول العلم الأحمر الأربعة والعشرين ستزودك بنظرة عميقة حول السلوك البشري، وهي مشروحة بطريقة معاصرة، مما سيساعدك في نهاية المطاف على اتخاذ قرارات أفضل في حياتك - سواء أكان ذلك مع الأصدقاء أو العائلة، في الحب أو في العمل - مما يؤدي إلى سعادة أكثر ودراما أقل (إلا إذا كنت تستمتع بالقليل من الدراما في بعض الأحيان).

قراءة سعيدة!

د. علي فينيك

ملاحظة: لديّ مفاجأة لك في نهاية الكتاب! لعبة أعلام حمراء وأعلام خضراء ممتعة يمكنك لعبها مع مَنْ تواعده أو مع شريكك لتعزيز التواصل بينكما، وربما حتى لتقع في الحب (بشكل أعمق).

العائلة والصداقات

الأعلام الحمراء في العائلة والصداقات

العائلة والأصدقاء هما حجر الزاوية في حياتك. تلعب عائلتك، سواء كانت كبيرة أو صغيرة، دورًا مهمًا فيما أصبحت عليه اليوم، حيث تغرس فيك القيم والمعتقدات بشأن العالم وتُعلِّمك استراتيجيات حول كيفية النجاة فيه. ومن المعروف أن تربيّتنا يمكن أن يكون لها تأثير كبير في صحتنا وطرق تفكيرنا وسلوكياتنا عندما نكبر. فعدم تربيّتك في بيئة دافئة وصحية يمكن أن يؤثر سلبًا في كيفية رؤيتك لنفسك وتقديرك لها وكيفية تكوين علاقاتك لاحقًا في الحياة. الصداقات لها القدر نفسه من الأهمية وتؤثر أيضًا بشكل كبير في الطريقة التي نرى بها أنفسنا وشعورنا تجاهها. بمجرد أن نهجر عش العائلة، فإن صداقاتنا هي التي تساعدنا بشكل أساسي على تشكيل هوياتنا وتوفير الشعور بالأمان. لكن من الذي يُعدّ حقًا صديقًا مقربًا؟ بالنسبة إلى العديد من الأشخاص اليوم، فإن العلاقات عبر الإنترنت بأفراد لم يلتقوا بهم قط في الحياة الواقعية تُعدّ في بعض الأحيان «صداقات». وهذا يطمس الخطوط الفاصلة بين الأصدقاء الحقيقيين والمعارف، وهو ما يمكن أن يؤثر في كيفية تقدير الناس للصداقة في العالم الحديث وكيفية تعامل الناس مع بعضهم.

العائلة والأصدقاء هما مصدر التواصل والدعم ونحن بحاجة إلى هذه الروابط الوثيقة لفهم من نحن وإلى أين ننتهي. لكن في بعض الأحيان يمكن أن تكون العائلة والأصدقاء مصدرًا للسلبية والانزعاج، مما قد يؤثر بشدة في صحتنا الجسدية والعقلية بسبب الصلة النفسية والعاطفية التي تربطهم بنا. ويمكن أن تتغير الروابط العائلية والصداقات القوية بمرور الوقت، وتصبح سامة ومدمرة.

ويمكن لمشاعر الغيرة والحسد والغضب والتعاسة وعدم اليقين أن تؤثر في العلاقات الإيجابية التي كانت لدينا في يوم من الأيام مع الأشخاص الذين نجبهم أكثر من غيرهم. ولهذا السبب من المهم أن تكون قادرًا على تحديد الأعلام الحمراء والخضراء في الصداقات والعلاقات العائلية. إن تعلُّم كيف يمكن أن تتغير الصداقات نحو الأسوأ مع مرور الوقت أمر بالغ الأهمية لأنه يوفر لك فرصة لإيجاد طرق لإنقاذ صداقاتك، وإذا لزم الأمر، السماح لها بالانتهاء. وبالمثل، فإن تعلُّم كيفية تأثير الروابط العائلية في تطورك وكيفية تكوينك للعلاقات لاحقًا في الحياة يمكن أن يساعدك على تحديد مصادر المشكلات في سلوكياتك في الوقت الحاضر. ستساعدك الفصول الستة القادمة حول الأعلام الحمراء والخضراء في العائلة والصداقات على كشف تعقيدات الحفاظ على علاقات صحية ومستدامة. جميع العلاقات الإنسانية مليئة بالتحديات، وكلما طالت مدة العلاقة، زادت حاجتنا إلى تعلُّم كيفية التعامل مع الدراما اليومية فيها.

العلم الأحمر رقم ١
«توقفوا عن التدخل في حياتي»
عندما يواصل الأهل التدخل في حياتك

«لا ينبغي لأحد أن ينجب أطفالاً في هذا العالم
وهو لا يرغب في المثابرة حتى النهاية
للعمل على طياعهم وتعليمهم».
أفلاطون

عندما يواصل الأهل التدخل في حياتك

إنها نعمة أن يكون لديك والدان مُجِبَّان ومُراعِيان يكرَّسان حياتهما لتربيتك وتعليمك، ويتأكدان من حصولك على كل ما تحتاج إليه في الحياة لتحقيق النجاح: المهارات الحياتية، والمرونة العقلية، والاستقلالية، والقدرة على تقرير المصير. فجودة الرعاية التي تلقيتها من والديك تعكس إلى حد كبير ما أصبحت عليه اليوم. والرابطة بينك وبين والديك أعمق من أي صداقة. كثيراً ما يُقال إن «الدم لا يصير ماء»، وهذا صحيح حتى بالنسبة إلى أولئك الذين لا يتمتعون بأفضل العلاقات مع والديهم. فرابطة الوالدين بالابن أو الابنة مقدسة، ومن الطبيعي أن تصبح تضحيات والديك دِينًا عليك. ومع ذلك، في بعض الأحيان يواجه الآباء صعوبة في تقبُّل حرية واستقلال الأبناء. فالآباء أيضًا مرُّوا بصدمات وكانوا ذات يوم في رعاية آبائهم.

عندما يكبر الأطفال ويصبحون بالغين، يأتي وقت يتعيَّن فيه على الأشبال أن

يدافعوا عن أنفسهم ويعيشوا حياتهم. وبالنسبة إلى بعض الآباء، تُعد فكرة السماح لأبنائهم بالحرية والاستقلال شيئاً تصعب استساغته. يعني ذلك بطريقة ما «أنا أفقد هويتي أو سلطتي كوالد»، ويعني بطريقة أخرى «أخشى أن يحدث شيء لهم أو أن أفقد السيطرة». من الطبيعي أن يشعر أحد الوالدين بالخوف أو الأسى أو الحزن عندما يبدأ في إدراك أن الأبناء يكبرون ويريدون حياة خاصة بهم. ومع ذلك، فإن عدم قدرة أحد الوالدين على التخلي عن سلطته يمكن أن تضر بتطور حياة ابنه الشاب، وفي بعض الحالات يصبح الوالد متطفلاً إلى درجة أن الابن لا يريد رؤيته. ويمكن أيضاً للأشخاص الذين لديهم آباء يتدخلون كثيراً في حياتهم أن يشعروا بأنهم مدينون جداً لهم إلى درجة أنهم لا يستطيعون الاستقلال عنهم. ويكون الأمر صعباً بشكل خاص عندما يتلاعب والداك بمشاعرك كوسيلة للبقاء تحت سيطرتهم وعندما تجد بطبيعة الحال صعوبة في وضع حدود لهما.

إن تعلم كيفية فهم متى تكون مشاركة أمك وأبيك في حياتك صحية ومتى تكون غير صحية أمر مهم لتطورك الشخصي ورفاهيتك العقلية وكيفية تكوين علاقات مع الآخرين. وفهم كيفية وضع حدود لنفسك أمر مهم بالقدر نفسه، ولكنه قد يكون صعباً للغاية من الناحية الثقافية في بعض الأحيان. فالقدرة على تحديد الأعلام الحمراء والخضراء في علاقتك بوالديك يمكن أن تساعد في بناء علاقة صحية معهما وتوفير لك المساحة لتصبح الفرد الذي ترغب في أن تكونه. واصل ووسّع السلوكيات الصحية التي تتقل من جيل إلى آخر، ووضّع هدفاً بأن تكون الشخص الذي يضع حداً للصدمات النفسية المتوارثة عبر الأجيال.

سيكولوجية التطفل

هناك أسباب مختلفة تجعل الناس متطفلين أو فضوليين بشكل مُفرط بشأن حياتك الخاصة. بعض الآباء مهتمون حقاً بكل ما تفعله، ومتحمسون لإنجازاتك، ومن تقضي وقتاً معهم، ويريدون أن يعرفوا أنك آمن وبخير. ومن المعتاد أن يرغب

العديد من الأمهات أو الآباء في الاتصال بأبنائهم بشكل منتظم. وبالعكس، يحب العديد من الأشخاص التحدث إلى آبائهم يومياً، ولو لفترة وجيزة. مكالمات قصيرة أو رسالة نصية بسيطة: «كيف حالك؟ أتمنى لك يوماً رائعاً. أحبك يا أمي!». ومع ذلك، هناك أوقات تشعر فيها بالحرج أو بأن هناك من يتطفل على حياتك، مثل المكالمات الهاتفية اليومية أو الرغبة المستمرة في معرفة ما تفعله أو مَنْ يرافقك. يجد بعض الآباء صعوبة في ترك أبنائهم يتمتعون بالحرية والاستقلالية. ويستمرون في محاولة البقاء منخرطين في حياتك خوفاً من خسارتك أو بسبب الحاجة إلى السيطرة عليك، متجاهلين احتياجاتك ورفاهيتك.

يمكن أن تلعب التعقيدات الثقافية والعائلية أيضاً دوراً كبيراً في مدى انخراط والديك في حياتك، خصوصاً عندما تتطلب الضغوط الاجتماعية منك التوافق مع المعايير الثقافية حول كيفية التصرف، أو بمن ينبغي عليك أن تتزوج، أو كيفية مواصلة علاقتك مع والديك عندما تكبر (أو كيف تكون والدًا جيدًا). إن قطع الحبل السري غير المرئي ليس بالأمر السهل، ولكن عدم التخلص منه يمكن أن تكون له عواقب وخيمة على الآباء والأبناء. وتُظهر الأبحاث أن الأشخاص الذين يتحكم آباؤهم بشكل مُفرط في حياتهم وهم أطفال أكثر عرضة لزيادة مشكلات تدني تقدير الذات والافتقار إلى الحدود عندما يكبرون. كما يكون هؤلاء أكثر عرضة للقلق والاكتئاب، ويواجهون صعوبة أكبر في التكيف مع الحياة وغالباً ما يُطورون صعوبات في علاقاتهم بالآخرين.

الوالد النرجسي

يمكن أن يكون وجود والد نرجسي أمراً صعباً للغاية بالنسبة إلى الابن، حتى عندما ينضج تماماً. فغالباً ما يرى الوالد النرجسي، المهووس بذاته، أن طفله امتداد له. وربما يحاول العيش بشكل غير مباشر من خلال ابنه. كل ما يفعله الابن هو انعكاس له. كما أن وضع معايير عالية والإفراط في انتقاد الابن ليس

أمرًا غير شائع. فإلى جانب المطالبة بنتائج عالية في المدرسة، يمكن للوالد المفرط في السيطرة أن يُملي أيضًا كيف ينبغي على الابن أن يتصرف أو حتى ماذا عليه أن يرتدي. وفي بعض الحالات، يُستخدَم المال كوسيلة ضغط لإبقاء الأبناء مرتبطين بالآباء في وقت لاحق من الحياة.

غالبًا ما يجد أبناء الآباء النرجسيين أنفسهم مفرطين في النقد الذاتي، ويسعون إلى الكمال، ولا يشعر أحدهم أبدًا بأنه كافٍ. حتى عندما يغادر الابن المنزل، يمكن للأم النرجسية أو الأب النرجسي الاستمرار في السيطرة على حياته، ويشعر الابن دائمًا بأن يدًا خفية تُحلّق فوق رأسه وتتحكم في سلوكه أو تمنعه من أن يكون ما يريد^(١). هذا صحيح بشكل خاص إذا تأثر تقديرك لذاتك سلبياً بسبب تكتيكات التلاعب التي أُخضعت لها لجذب انتباه والديك، أو التعرض للتحقير المستمر، أو الاعتقاد أن حب والديك لك كان مشروطاً. كلما زادت قدرة الآباء على جعل أبنائهم وبناتهم البالغين يشعرون بأنهم لا يستحقون، زادت قدرتهم على السيطرة عليهم. ووجدتُ أن العديد من عملائي الذين يعملون على تطوير شخصياتهم نشأوا على يد آباء شديدي الانتقاد أو نرجسيين، وأحياناً (ومن دون وعي) يُسقطون السلوكيات نفسها على شركائهم الرومانسيين أو حتى أبنائهم.

هل كنت تعلم؟

عندما يبتزك والداك عاطفياً

ليس من السهل وضع حدود في العلاقات الشخصية، خصوصاً مع والديك. بعض الناس أفضل في فعل ذلك من غيرهم. إن شخصية الفرد وتربيته وحالته العقلية أشياء يمكن أن تجعل من الصعب عليه قول «لا» للآخرين. وعندما تفضّل احتياجات الآخرين على احتياجاتك، يمكن أن تظهر ميولك الساعية إلى إرضاء الآخرين، مما يجعلك عرضة للرغبة في

تلبية احتياجات والديك بما يتجاوز ما هو متوقع بشكل عام. ومع مرور الوقت، فإن تنحية احتياجاتك جانبًا بشكل مستمر من أجل الآخرين سوف تؤثر سلبًا فيك. إذا لم يكن ذلك من الناحية العقلية، فإنه سيكون جسديًا. إذا لم تقل «لا» وتضع حدودًا، فسيفعل جسدك ذلك في النهاية، مما قد يسبب لك ضررًا لا يمكن إصلاحه. إن فهم سبب صعوبة قول «لا» لوالديك يُعد خطوة أولى مهمة في إدراك ما يمنعك من وضع الحدود واستعادة بعض السيطرة على أجزاء أخرى من حياتك.

أحد الأسباب الرئيسية لصعوبة مقاومة تطلبات الوالدين التي لا تتزعزع هو سيطرتهم على مشاعرك. قد يحاول بعض الآباء استفزازك أو ابتزازك عاطفيًا بالقول: «أنت مدين لي بالهواء الذي تتنفسه» أو «ضحيّ بحياتي من أجلك، ولهذا يجب أن تفعل ما أقوله لك» أو «من دوني، أنت لا شيء». هذه الكلمات يمكن أن توجع بشدة. لكن إذا قيلت (بشكل متكرر) للتلاعب بك، فيجب أن تدرك أن هذا علم أحمر، ومن الأفضل عدم الرد على مثل هذه العبارات. بدلًا من ذلك، ركز على السبب الذي يجعل هذه الكلمات تُبقيك محاصرًا في حلقة مفرغة^(٢). حاول تحديد معتقدات واستجابات بديلة لمثل هذه العبارات. وسيعيد لك هذا بعض السيطرة بمرور الوقت ويجعلك أقل حساسية تجاه مثل هذا الشكل من التلاعب العاطفي.

تعلم كيفية الاعتناء باحتياجاتك

إن تعلم كيفية الاعتناء باحتياجاتك أمر مهم جدًا في أي علاقة. ومع ذلك، ليس من السهل دائمًا القيام بذلك. عندما يكون والداك متطلبين أو منخرطين في حياتك بشكل مفرط، فمن المهم أن تصنع بشكل تدريجي مساحة بينك وبينهم. غالبًا ما

يكون التعلُّق بالأبوين أقوى من التعلُّق الذي لديك في علاقتك الرومانسية، كما أن انخراط والديك في حياتك بشكل أكثر من اللازم يمكن أن يضر بعلاقاتك العاطفية. يمكن لشريكك العاطفي أن يشعر بأنه يتنافس للحصول على الاهتمام ويقرر في النهاية الرحيل إذا أصبح الأمر أكثر من اللازم. في بعض الأحيان، يمكن للوالدين (أو الأصهار) القيام بذلك عمدًا، خوفًا من فقدانك أو بسبب كراهية شريكك. حتى لو كنت في أواخر الأربعينيات من عمرك ومتزوجًا ولديك أطفال، فلا يزال من الممكن أن يتدخل الوالدان بشكل مفرط ويُمليا عليك تصرفات حياتك. لا يوجد حدٌ عمري لهذا الهوس.

يُعد الحفاظ على مسافة ما أيضًا طريقة للتعامل مع الآباء المتطفلين، خصوصًا عندما لا تتوافق اختياراتك العاطفية مع توقعات عائلتك أو خلفيتك الثقافية. إذا كنت تشعر بأن والديك منخرطان جدًا في حياتك وتريد البدء في وضع بعض الحدود في علاقتك بهم، فإليك بعض الأشياء التي يمكنك قولها والتي يمكن أن تساعد في خلق مسافة ما:

- «أنفهم أنك تريد معرفة ما يحدث في حياتي، ولكنني سأكون ممتنًا لو منحتني مساحة ما للسماح لي بالنمو بشكل مستقل».
- «أعلم أنك تحبني كثيرًا. وأنفهم مخاوفك بشأن شريكي، ولكن من فضلك اترك الأمر لي لاتخاذ خياراتي في الحياة وكذلك القيام بأخطائي».
- «يمكنك أن تأتي إليّ لتخبرني ما الذي لا يعجبك في شريكي واختياري له، ولكن لا تتجاوز حدودك وتتصل مباشرة به للتعبير عن عدم سعادتك».
- «أمي، أعلم أنك تشعرين بأنك تحظين باهتمام أقل مني الآن بعد أن أصبحت لديّ حبيبة، لكن لا يمكنني أن أجعلك تتدخلين في علاقتي بسبب مخاوفك».
- «يسعدني أن أبقىك على اطلاع بشأن حياتي، ولكن توقفي عن السؤال عن حياتي العاطفية أو متى سأتزوج. أرجوكِ احترمي ذلك».

عندما تبدأ في وضع مسافة ما بينك وبين والديك، فمن الطبيعي أن تواجه مقاومة. قد ينزعجان منك كثيرًا ويقولان أشياء فظيعة لجعلك تشعر بالسوء وتعيد النظر في موقفك. لكن من المهم جدًا حماية احتياجاتك وتعلّم كيفية وضع الحدود، حيث سيساعدك ذلك بمرور الوقت على التطور بشكل أقوى كفرد وبناء علاقات صحية بشكل أكبر مع الآخرين^(٣). بمرور الوقت، وبدرجات متفاوتة، سيتعلم والداك تقدير شخصيتك الفردية وسيتعلّمان أيضًا ترك مساحة لك للاستقلال عنهما.

في الهند، من المعتاد تقليديًا أنه بعد عقد القران، تنتقل الزوجة إلى منزل والدي الزوج. وأفاد موقع «Shaadi.com» (وهو عبارة عن منصة زواج عبر الإنترنت في الهند) أن هذا التقليد يتغير بشكل مطرد مع تفضيل المزيد والمزيد من النساء بدء منزلهن الخاص بعد الزواج بعيدًا عن العائلة^(٤). ويُشار إلى أن تدخل والدّة الزوج في حياة المتزوجين حديثًا أحد الأسباب الرئيسية وراء انسحاب الزوجات من العيش مع الأصدقاء. فمع وجود أنثى جديدة في المنزل، من المألوف أن تشعر بعض الحموات بالتهديد، وبالتالي يرغبن في إملاء السلوك ووضع قواعد أكثر صرامة.

عندما يواصل الأهل التدخل في حياتك - ما القصة؟

إنها نعمة أن يكون لديك والدان مُحَبَّان وداعمان. وهذا أمر لا يتمتع به الجميع. ومع ذلك، فإنها مشكلة أن يتدخل الوالدان أو أحدهما كثيرًا في حياتك، خصوصًا عندما تصبح شخصًا بالغًا ولا تعيش معهما في منزلهما. قد يكون من الصعب وضع حدود شخصية مع والديك، حيث قد تظهر مشاعر الواجب والذنب. بالنسبة إلى الآباء، قد يكون من الصعب ترك الحرية لابنتهم أو ابنهم لأنهم قد يعانون فقدان السيطرة أو المعنى في حياتهم. يمكن لبعض الآباء أن يكونوا متطفلين أو متدخلين أو متحكمين

بشكل مُفرط بسبب عوامل مختلفة، تتراوح من العوامل الثقافية إلى مشكلات الصحة العقلية. ويمكن أن يؤثر النمو مع والدين متطفلين أيضًا في تطورك وعقليتك، مما يجعل من الصعب عليك وضع حدود شخصية. إن تعلّم كيفية الاعتناء باحتياجاتك وعدم ترك التحكم فيها لوالديك ليس مهمًا فقط لبناء علاقة صحية معهما، ولكنه مهم أيضًا من حيث تطورك وكيفية ارتباطك بالآخرين لاحقًا في الحياة.

إنه علم أحمر إذا:

- ظلّ والدك أو والدتك يسألك متى ستتزوج.
- أملى عليك والدك أو والدتك حياتك حتى بعد رحيلك عن المنزل (على سبيل المثال، يجبرك أحدهما على دراسة شيء يريدك أن تدرسه، أو يملي عليك طريقة ارتدائك ملابسك أو مع مَنْ عليك أن تتعامل).
- ابتزك والداك عاطفيًا لإبقائك تحت السيطرة.
- حاول والداك السيطرة عليك من خلال المال.
- كنت غير واضح بشأن احتياجاتك و/أو حدودك و/أو مطالبك، وتجد صعوبة في التعبير عن ذلك بوضوح لوالديك. وهذا يسمح للآخرين بالتدخل في حياتك.

إنه علم أخضر إذا:

- احترمت والدك أو والدتك حدودك.
- لم يتدخل والدك أو والدتك في حياتك عندما طلبت منهما التوقف.
- احترمت أفراد عائلتك القرارات التي تتخذها بنفسك عندما يتعلق الأمر بالاستقلالية والرومانسية وخيارات الحياة الأخرى (حتى لو لم يتفقوا دائمًا مع اختياراتك).
- كنت قادرًا على تحقيق التوازن الفعّال بين الحفاظ على علاقات وثيقة مع عائلتك والتأكد من قدرتك على عيش حياتك.

أمور تجب مراعاتها عند تحديد ما إذا كنت تريد البقاء أو الرحيل

يُعد الحفاظ على علاقة صحية مع والديك أمرًا مهمًا لأسباب عديدة. ومع ذلك، أدرك أن هذا ليس ممكنًا دائمًا. عندما يكون لديك والدان مُحِبَّان للغاية ويريدان الأفضل لك، فقد يكون من الصعب أن تقول: «من فضلكما لا تتدخل في حياتي». وبوصفك ابنهما، قد يكون النمو بشكل مستقل أمرًا صعبًا للغاية، وفي بعض الظروف، قد يكون أقرب إلى المستحيل. قد يكونان متطلبين للغاية، بل ومتلاعبين، وبيتزانك عاطفيًا لتفعل ما يريدان. غالبًا ما تضع الأمهات النرجسيات أو الآباء النرجسيون توقعات عالية على أبنائهم لأنهم يعدونهم امتدادًا لأنفسهم. عليك أن تقرر أفضل السبل لتحقيق التوازن بين احتياجاتك والحفاظ على علاقة صحية ومتوازنة مع عائلتك.

الرغبة في البقاء

- ترى أن تدخل والديك في حياتك لا يحمل سوء النية. إنها مجرد مسألة وقت حتى يعتادا حياتك البالغة.
- عندما تطلب منهما التوقف عن التدخل في حياتك، فإنهما يفعلان ذلك في النهاية.
- عندما يتقبلانك كما أنت (على الرغم من أنهما قد لا يتفقان دائمًا مع الاختيارات التي تقوم بها).
- عندما تُحسن طريقة تواصلك مع والديك. ومن خلال تواصلك الفعّال، يمكنك العثور على طرق لبناء علاقة صحية بشكل أكبر مع والديك مع تحقيق المزيد من الاستقلالية في حياتك.

حان الوقت لوضع مسافة ما

- عندما يتدخل والداك كثيرًا في حياتك.
- عندما يؤدي تدخل والديك إلى تدهور صحتك الجسدية أو العاطفية أو النفسية.
- عندما يحاول والداك السيطرة عليك عن طريق التلاعب العقلي أو المال.
- عندما لا يمكنك أن تكون نفسك بشكل صادق في منزل والديك.

العلم الأحمر رقم ٢ «لماذا لم تكن موجوداً من أجلي قط؟»

الوالد غير المتاح وغير الجدير بالثقة

«أبّ حكيمٌ ذاك الذي يعرف ابنه».

«تاجر البندقية»، الفصل الثاني،

المشهد الثاني، ويليام شكسبير

الوالد غير المتاح

إن جودة تفكيرك وطريقة تكوين علاقاتك مع الآخرين في وقت لاحق من حياتك تتأثر بشدة بتربيتك، خصوصًا خلال سنوات طفولتك المبكرة. فعندما تنشأ في بيئة آمنة ودافئة، غالبًا ما تُلبَّى احتياجاتك العاطفية والجسدية وتتعلم كيفية تطوير ارتباط آمن مع والديك. ومع ذلك، فإن نقص الرعاية أو الاهتمام أو البيئة الآمنة يمكن أن يؤثر في طريقة تفكيرك في نفسك عندما تكبر، وقد تركت على وضع الحدود، واستعدادك للانخراط في الرعاية الذاتية وعملية اختيارك للشركاء في وقت لاحق في الحياة. وقد يكون من السهل إلقاء اللوم على نواقصك بسبب تقصير والديك في حقك، خصوصًا عندما يكونان غير متاحين جسديًا أو عاطفيًا لتلبية احتياجاتك كطفل.

في طفولتك، لا يمكنك أن تتخيل أن والديك غير قادرين على توفير ما تحتاج إليه، ولذلك تبدأ في التفكير: «لا بد أن الخطأ فيَّ. لست جيدًا بما يكفي لأكون محبوبًا وموضع رعاية»، من دون أن تدرك أن البشر يفتقرون إلى المهارات في العديد من مجالات الحياة، بما في ذلك كونهم آباء صالحين (في بعض الأحيان).

إن تعلّم كيفية التأقلم كطفل مع والد غير جدير بالثقة يمكن أن يؤدي إلى تطوير أنماط ارتباط غير آمنة، والخوف من الهجر، وحتى مشكلات تقدير الذات. وهذا بدوره يمكن أن يؤدي إلى سلوكيات لا تخدمك جيدًا في إقامة علاقات آمنة مع الآخرين. والتفكير في كيفية تأثير تربيتك في حياتك اليوم يمكن أن يكون نقطة بداية مثمرة لإيجاد طرق لتصبح شخصًا أفضل في العديد من مجالات الحياة، بما في ذلك أن تكون شخصًا أفضل لنفسك. يمكننا أن نمضي في حياتنا بشكل تلقائي، وفي كثير من الأحيان لا ندرك كيف يمكن أن تؤثر تجارب الماضي في طريقة تفكيرنا وتصرفنا في الوقت الحاضر. وأن نصبح أكثر وعيًا بعملياتنا اللاواعية أمر مفتاحي للتطور الشخصي والقدرة على تحديد المواقف التي يمكن أن تؤدي إلى استفزاز سلوكياتنا غير الصحية. إن زيادة وعينا الذاتي وتعلّم كيفية الهروب من ظل الآباء غير الجديرين بالثقة يمكن أن يساعدنا على الانفصال عن التأثيرات الأبوية السلبية وحتى الصدمات العابرة للأجيال إلى حدّ ما. بوصفنا بالغين، لا يمكننا تغيير آبائنا أو سلوكياتهم، ولكن يمكننا تعلّم كيفية شفاء طفلنا الداخلي وإيجاد طرق لإعادة تربيته كذات ناضجة. تذكر: «نحن جميعًا نتاج ماضينا، ولكننا لا نحتاج إلى أن نكون أسرى لهذا الماضي» - وهذا القول يلقي صدى جيدًا مع هذه المعضلة. يؤثر ماضيك في هويتك اليوم، وإلى حد ما في طريقة تفكيرك وتصرفاتك، لكنه لا يحدد الشخص الذي تريد أن تكونه. لدينا دائمًا خيار إذا أردنا التغيير حقًا. والقوة بين يديك إذا اخترت أن تصبح أكثر وعيًا بسلوكياتك وأنماط تفكيرك التلقائية، وأن تتحلّى بالرغبة في تغييرها نحو الأفضل.

سيكولوجية الآباء غير المتاحين

إنها حقيقة مؤسفة، ولكن ليس كل الآباء مقدمي رعاية رائعين. حتى عندما يكون لدى بعض الآباء نوايا حسنة، فقد يفسلون في أن يكونوا معيلين جيدين. دعنا نواجه الأمر، لا يمكن للوالدين أن يُعبّرا دائمًا عن أفضل سلوكياتهما وسوف

تحدث الأخطاء دائماً، لكن إذا كان الإهمال العاطفي هو القاعدة، فهذا يعني أن هناك شيئاً خاطئاً. هناك العديد من الأسباب التي تجعل بعض الآباء غير قادرين على توفير الحب والاهتمام اللذين يحتاج إليهما الطفل. فعدم القدرة على رعاية طفل بشكل كامل يمكن أن يعود إلى مشكلات شخصية^(٥) أو نقص الموارد المالية أو نقص المهارات الأبوية أو نقص الذكاء العاطفي أو البيئة التي نشأت فيها^(٦) أو معاناة الوالدين من مشكلات في الصحة العقلية أو سوء النية أو تعاطي المخدرات والكحول، على سبيل المثال لا الحصر. أحب أن أوضح أن الإهمال العاطفي ليس شيئاً يحدث للطفل، بل هو غياب أمور كان من المفترض أن تحدث له: الاعتراف بك، أو التقدير، أو الوعي، أو الالتزام، أو الحب، أو المصادقة.

إن فهم مصدر عدم موثوقية والديك و/أو عدم توفرهما يساعد على وضع السلوك في سياقه، لكنه بالتأكيد لا يبرر هذا السلوك أو تأثيره فيك. وعلى الرغم من أنه ليس من السهل دائماً فك رموز الأمر، فإن فهم سبب عدم تمكن والديك من توفير الرعاية اللازمة لك عندما كنت طفلاً يمكن أن يوفر الموضوعية اللازمة لإيجاد طرق للانفصال عن الماضي إذا كان هذا هو الشيء الذي تهدف إليه.

في بعض المناسبات، يمكن أن يكون لديك والدان مُحَبَّان للغاية، ولكنك لا تزال تشعر بالإهمال. وهذا أمر شائع جداً عندما لا يمكن الاعتماد على الوالدين في سلوكياتهما. عادة ما يقدمان وعوداً لا يُحافظان عليها أو ليسا موجودين من أجلك خلال لحظاتك المهمة في الحياة أو في بعض الأحيان يكون الوالد مقرباً جداً، وفي أحيان أخرى يكون بعيداً وبارداً. إن وجود والد غير موثوق به عاطفياً يمكن أن يجعلك تشعر بأنك أقل حصولاً على الحب، وأقل ثقة^(٧)، وانسحابي من الناحية الاجتماعية^(٨)، وحتى عرضة للانجذاب إلى شركاء غير جديرين بالثقة في وقت لاحق^(٩). كما يمكن أن يصبح انعدام القدرة على التنبؤ في العلاقات الشخصية إدماناً، حيث تنتظر اللحظة التي سيُظهر فيها الآخر أخيراً الحب والمودة مرة أخرى. يمكن أن يكون التأثير النفسي للإهمال العاطفي على سلامة الفرد هائلاً ويُعد شكلاً من أشكال الصدمة النفسية^(١٠).

الطفل المُهمَل

الإهمال المزمن أمر تصعب معالجته، وكل شخص يتعامل معه بطريقة مختلفة. ومع ذلك، لا ينبغي دائمًا أن يؤدي المرور بأحداث مؤلمة في حياتك إلى عقلية أو سلوكيات سلبية في وقت لاحق. يختلف كل شخص عن الآخر ويستجيب كل شخص للمصاعب بطرق مختلفة^(١١)^(١٢). ومع ذلك، فإن إحدى النتائج الشائعة للإهمال العاطفي المزمن خلال سنوات الطفولة هي الطريقة التي يعالج بها الشخص البالغ في وقت لاحق عواطفه^(١٣). يمكن أن يصبح الناس خائفين من المشاعر العميقة، سواء المشاعر الإيجابية، مثل تلك المختبرة في العلاقات الرومانسية، أو المشاعر السلبية، مثل الخوف من الهجر. وفي كلتا الحالتين، قد يكون دفع الشريك بعيدًا عندما يقترب كثيرًا، أو في اللحظة التي ترى فيها العلم الأحمر الأول، ردًا على عدم معرفة كيفية التعامل مع المشاعر الحميمة العميقة. إن دفع المشاعر بعيدًا يبدو مألوفًا وأكثر أمانًا. والتعامل مع مشاعرك (حتى الإيجابي منها) قد يجعلك تشعر بأنك مكشوف. وقد تساوي بين المشاعر والضعف أمام الآخرين أو فقدان السيطرة على نفسك. في الأساس، كلتا الاستجابتين لهما علاقة بانعدام الثقة والخوف من التعرض للأذى^(١٤).

على الجانب الآخر، فإن الإهمال العاطفي والرعاية الأبوية غير الموثوقة يمكن أن يؤديا أيضًا إلى ميول لاسترضاء الناس. فبذل قصارى جهدك لتكون لطيفًا مع الآخرين أو محاولة تلبية مطالب الناس على حساب تلبية احتياجاتك يمكن أن يأتي من الاعتقاد بـ «إنني أحتاج إلى أن أجعلك سعيدًا، وعندما تكون سعيدًا، فأنا كذلك». وغالبًا ما يعكس هذا افتقارًا إلى شعور قوي بالذات وتكيف على الاعتقاد أن الحب مشروط وأنه من خلال «إعطائك ما تحتاج إليه، فسأحصل على الاهتمام والاحترام والحب في النهاية». وغالبًا ما ترتبط الميول لاسترضاء الناس بتدني تقدير الذات^(١٥) والخوف من الرفض. فالطفل المُهمَل يريد أن يفعل ما في وسعه لإسعاد الشخص الآخر حتى يشعر بالقبول.

يمكن للطفل الداخلي المُهمَل أن يؤثر بشكل كبير في سلوك الشخص البالغ في الوقت الحاضر (حتى عندما لا تكون هناك حاجة إلى الخوف). ويُعدَّ تعلُّم أن تصبح أكثر وعيًا بطفلك الداخلي خطوة مهمة يجب اتخاذها في محاولة معالجة استجابات الفرد للصدمات في الحياة والعلاقات. وبمجرد أن تصبح أكثر وعيًا بكيفية قيام طفلك الداخلي بإملاء سلوكياتك في الوقت الحاضر، يمكنك البدء في رحلة للشفاء الذاتي من خلال الاعتراف بالطفل الداخلي وإيجاد طرق لتهدئته وإعادة تربيته بوصفه نسخة بالغة منك. يُعدَّ العمل على الطفل الداخلي طريقة رائعة لبدء تغيير النص الافتراضي الموجود في عقلك والتحقق من صحة احتياجاتك وعواطفك.

هل كنت تعلم؟

اكتب رسالة إلى طفلك الداخلي

يسألني الكثير من الناس عن كيفية التعامل مع طفلهم الداخلي، وهناك طرق مختلفة يمكنك من خلالها التواصل معه. في مقاطعي على تيك توك وغيره من وسائل التواصل الاجتماعي، أتحادث كثيرًا عن تأثير الطفل الداخلي في سلوكياتنا في اللحظة الحالية. غالبًا ما تكون ردود أفعال الأشخاص عبر الإنترنت هي: «هذا الطفل الداخلي اللعين يدمر حياتي. كيف يمكنني أن أقتله؟» وأجيب عن ذلك قائلًا: «لا تفعل ذلك!». أولًا وقبل كل شيء، من المهم أن نعترف بأن كل شخص لديه طفل داخلي. ويُعدَّ التواصل مع طفلك الداخلي وسيلة لتعزيز صحتك والشعور بمزيد من الارتباط بذاتك الداخلية. إنها طريقة لفهم سبب إثارة مواقف معينة لك وسبب تعاملك معها بالطريقة التي تتصرف بها، مما يجعل اللاوعي وعيًا مرة أخرى. الطفل الداخلي هو نفسك الأصغر سنًا، التي تحمل آلام الماضي وإهماله إلى الحاضر. إنه يساعدنا على فهم لماذا كبالغين يمكننا أن نكون ناضجين جدًا في بعض الأحيان، ولكن في أوقات أخرى

نستجيب مثل الطفل المتألم بداخلنا. من المهم أن نتعلم كيفية التعامل مع الطفل الداخلي لأن آلامنا يمكن أن تكون أيضًا دافعًا لنجاحنا في الحياة. متى نسمح للطفل الداخلي بالخروج ومتى نروضه؟ وبوصفنا بالغين، هل يمكننا أن نجد الرحمة والشجاعة لإعادة تربية الطفل الداخلي وإعطائه ما لم يحصل عليه، ولكنه يريد بشدة؟ هل يمكنك أن تعانق طفلك الداخلي وتقول له: «كل شيء سيكون على ما يرام. أنت آمن الآن. أنا أعترف بآلمك. أغفر لك شعورك بالانزعاج. وبما أنني نسختك الأكبر سنًا، فسأعطيك ما تحتاج إليه»؟ تُعد كتابة رسالة بخط اليد (أو على الكمبيوتر أو الهاتف المحمول) إلى طفلك الداخلي طريقة رائعة لإخباره بكل ما سبق بالتفصيل، ويمكن أن تكون سببًا قويًا للشفاء. يمكن أن يساعدك ذلك على بناء علاقة أكثر إنتاجية وسعادة مع نفسك الداخلية. وعلى الرغم من أنه يمكنك القيام بذلك وأنت مرتاح في منزلك، فمن المستحسن العمل مع شخص يمكنه إرشادك خلال هذه العملية.

الوالد غير المتاح وغير الجدير بالثقة - ما القصة؟

إن سنوات تكويننا هي الأكثر أهمية من حيث إنشاء أساس صحي لحياتنا البالغة. فالتنشئة في بيئة دافئة تنطوي على الكثير من الحب والرعاية والاهتمام تؤثر بشكل إيجابي في نمو الفرد الجسدي والعقلي، بل وتسهم في نجاحه في الحياة. والنشأة مع أبوين غير متاحين عاطفياً أو لا يمكن الاعتماد عليهما يمكن أن تؤثر سلباً في نمو الفرد العقلي وتنظيمه العاطفي وشعوره بذاته وقدرته على تكوين صداقات صحية ودائمة وعلاقات رومانسية في وقت لاحق. وفي أثناء ترعرع الطفل، من المألوف أن يبدأ الاعتقاد أنه قد يكون المسؤول عن الإهمال العاطفي والجسدي من جانب والديه، وأن يسأل نفسه: «لماذا لا يحبني أبي أو أمي؟»، أو «ما الخطأ الذي فعلته حتى لا يهتموا باحتياجاتي؟». في عقلك الافتراضي في الطفولة، ترى والديك على أنهما شخصان صالحان من المفترض أن يقوموا بحمايتك. لكن من المهم أن ندرك أنه ليس كل شخص قادراً على أن يكون والدًا محبًا أو أن يعرف كيفية التعبير عن هذا الحب بطريقة صحية تؤدي إلى نمو جيد للطفل. ومن المهم أيضًا أن ندرك كيف تؤثر سنوات طفولتك في عقليتك ونمط تعلُّقك في وقت لاحق، خصوصًا إذا كان ذلك يؤثر في قدرتك على تعزيز علاقات صحية وطويلة الأمد. مهما كانت الطريقة التي تقرر أن تتعامل بها عقليًا مع الماضي أو تأثير طفلك الداخلي على سلوكياتك اليوم، تذكر أن لديك القدرة على التغيير وعلى أن تكون مختلفًا. ليس من الضروري أن يحدد الماضي من ستكون غداً.

إنه علم أحمر إذا:

- لم يحضر والدك أو والدتك أهم لحظات حياتك.
- لم يوفر لك والدك أو والدتك بيئة آمنة في أثناء نشأتك، مما سيجعلك متقبلاً العيش في علاقات فوضوية في وقت لاحق.
- اعتقدت أن الخطأ خطؤك في أن والديك لم يمنحك الاهتمام الذي كنت

- بحاجة إليه عندما كنت طفلاً. تذكر أن الخطأ لم يكن خطأك، وأن الآباء ليسوا كلهم قادرين على تقديم الاهتمام والحب اللازمين.
- فشلت في التأمل الذاتي لتحديد المعتقدات المقيدة للذات ومناطق الاستفزاز العاطفي التي نشأت من سنواتك الأولى.

إنه علم أخضر إذا:

- وجدت انفتاحاً لدى والدك أو والدتك للحديث عن الماضي عندما شعرت بأن الوقت قد حان لمعالجة الأشياء التي ألحقت بك الأذى.
- اعترفت بأن الآباء يرتكبون أخطاء، وتفهمتم أيضاً أنك لست سجيناً لماضيكم. ولديكم القدرة على المسامحة والتغيير.
- اعترفت بأن الإهمال ليس شيئاً يحدث لك، بل شيء فشل في أن يحدث لك عندما كنت طفلاً.
- احتضنت الطفل الداخلي (ولم تقتله) لإيجاد طرق لرعايته وإعادة تربيته كوسيلة لمعالجة الصراع الداخلي بين الماضي والحاضر. وها أنت تجد طرقاً لمعالجة النمط العقلي القادم من الماضي وتحسين تفكيرك وسلوكك في الوقت الحالي.

أمور تجب مراعاتها عند تحديد ما إذا كنت تريد البقاء أو الرحيل

إن تحديد ما إذا كنت تريد البقاء أم الرحيل في هذا الفصل يعني ما إذا كنت تريد أن تدع ماضيكم يقرر مستقبلكم أم لا. إن عدم القدوم من بيئة دافئة أو محتضنة أو محبة لا يعني تلقائياً أنك ستتأثر بذلك في وقت لاحق في حياتك. ولحسن الحظ، نحن جميعاً مختلفون. ومع ذلك، فإن احتمال تأثرك بإهمال الوالدين وعدم موثوقيتهم مرتفع. وإذا رأيت أن القرارات التي تتخذها في الحياة لا تخدمك

جيدًا بسبب تربيتك أو أنك تجد صعوبة في بناء علاقات صحية طويلة الأمد مع الآخرين، فربما يكون من الجيد أن تبدأ العمل على عقليتك الافتراضية. فتعلم أن تصبح أكثر تأملًا يُعد خطوة أولى في اكتشاف كيفية تأثير اللاوعي على قراراتك اليوم. ما المواقف التي تثيرك ولماذا؟ لماذا أنت أول من يتعد عند رؤية العلم الأحمر الأول؟ لماذا تُسبب الفوضى عندما يكون هناك سلام في علاقتك؟ إن طرح هذه الأسئلة على نفسك يمكن أن يسلط الضوء على كيفية تأثير الماضي على الحاضر. تذكر أننا جميعًا نتاج ماضينا، لكننا لسنا بحاجة إلى أن نكون أسرى له. لدينا دائمًا خيار الانفصال عن ظل الماضي.

تريد معرفة المزيد عن كيفية تأثير ماضيك على حاضرك

- تريد معرفة المزيد عن كيفية تشكيل ماضيك لسلوكياتك اليوم.
- تدرك أن الطريقة التي انتهجها والداك في أثناء تربيتك تعيقك بأشكال مختلفة.
- تدرك أن الإهمال الذي تعرضت له في الماضي يؤثر سلبًا في قدرتك على بناء علاقات صحية في الحاضر.
- تريد أن تتعلم كيفية إنشاء علاقة أكثر استدامة مع طفلك الداخلي.

لست مستعدًا بعدُ لاستكشاف كيفية تأثير الماضي على الحاضر

- أنت قادر على تكوين علاقات صحية مع الأصدقاء و/أو الزملاء و/أو الشركاء الرومانسيين. وأنت سعيد بالأوضاع على ما هي عليه الآن.
- أنت قادر على اتخاذ قرارات صحية في الحياة، بصرف النظر عن تربيتك.

- تجد طريقة لتحويل آلام الماضي وصدمات الطفولة إلى مصدر للتحفيز الإيجابي، وهو الأمر الذي أصبح المحرك الأساسي لنجاحك في الحياة.
- لا تشعر حاليًا بالأمان الكافي لمعالجة الماضي. وستفكر في الأمر بمجرد أن تكون مستعدًا له^(١٧).

العلم الأحمر رقم ٣ «متلازمة الطفل الأوسط»

تأثير ترتيب الميلاد على التنافس بين الأشقاء

«الإخوة والأخوات قريبون قُرب الأيدي والأقدام».

مثل فيتنامي

تأثير ترتيب الميلاد

علاقات الإخوة من أكثر العلاقات ديمومة، لكن وجود الإخوة يمكن أن يكون نعمة ونقمة في الوقت نفسه. ويعتمد هذا كثيرًا على كيفية تطور علاقتك مع إخوتك الأكبر أو الأصغر سنًا. إن وجود علاقة إيجابية مع أخ و/أو أخت (أو عدة إخوة وأخوات) له فوائد متعددة لنمو الفرد في الطفولة. فهو يعلمك مهارات أساسية في كيفية التعامل مع العلاقات، مثل المهارات الاجتماعية والتعاطف والقدرة على التفاوض والاستعداد للمشاركة ودعم الآخرين. حتى إن بعض الدراسات تُظهر أن وجود علاقات أخوية إيجابية يمكن أن يُسهم في تحسين الصحة في وقت لاحق من الحياة^{(١٨)(١٩)}.

يمكن أيضًا للإخوة والأخوات الأكبر سنًا أن يكونوا قدوة وحُماة، خصوصًا عندما يتحملون مسؤوليات أكثر جدية داخل العائلة. ومع ذلك، فإن وجود إخوة لا يعني تلقائيًا أنهم سيكونون بصيص ضوء إيجابي في حياتك. كثير من الأشخاص لديهم علاقة سيئة مع إخوتهم، الأمر الذي يمكن أن تكون له آثار سلبية على نمو الفرد وصحته العقلية. هناك العديد من العوامل التي تؤثر في علاقتك

بإخوتك، بدءًا من ديناميكيات العائلة والبيئة التي نشأت فيها وحتى شخصيتك. وأحد العوامل المؤثرة على سلوك الإخوة والذين يكونون أقل تفهمًا هو ترتيب الميلاد. هل يمكن للترتيب الذي وُلدت فيه أن يؤثر في كيفية معاملتك ونظرتك للحياة ومن سوف تصبح؟ هل الرجال الذين لديهم أخت أكبر سنًا هم أعلام خضراء بشكل تلقائي؟ وإذا كان لديك أخ أصغر وأخ أكبر، فهل يمكن أن تكون ضحية لمتلازمة الطفل الأوسط؟

إن فهم كيف يمكن لترتيب الميلاد أن يُشكّل الطريقة التي يعاملك بها والداك وتطور شخصيتك بمرور الوقت يُعد منظورًا يستحق الاهتمام للعلاقات الإنسانية. فهو يوفر عدسة لتقييم علاقاتك الحالية مع الأشقاء وفرصة لاستكشاف كيف أثّرت علاقاتك بالأخ أو الأخت في هويتك اليوم. وتُعدّ علاقات الإخوة واحدة من أقوى الروابط الموجودة، وعلى عكس الصديق، لا يمكنك بسهولة الابتعاد عن أخ سام أو أخت سامة والتخلص من الدراما. ويمكن أن يساعدك تحديد الأعلام الحمراء والخضراء في علاقات الإخوة على الابتعاد عن الديناميكيات وأنماط السلوك السلبية وبناء روابط أقوى مع أولئك الذين تشترك معهم في السلالة نفسها.

تأثيرات ترتيب الميلاد: علم نفس شعبي أم حقيقة؟

هل تساءلت يومًا ما إذا كان الترتيب الذي وُلدت فيه يمكن أن يؤثر فيك بأي شكل من الأشكال؟ حسنًا، هذا سؤال يعتقد الكثير من الناس أنه صحيح. كان الطبيب النفسي النمساوي ألفريد أدلر من أوائل الذين وضعوا نظرية مفادها أن ترتيب الميلاد يمكن أن يؤثر في نمو شخصية الأشقاء. ومع ذلك، عندما يتعلق الأمر بالأبحاث اللاحقة، فهناك الكثير ممن قد لا يوافقون على ذلك^(٢٠). وقد تمخضت دراسات مختلفة تبحث في تأثيرات ترتيب الميلاد عن بعض النتائج المثيرة للاهتمام، ولكن لا شيء قاطع بما يكفي لذكره كحقيقة قابلة للتعميم

(ويرجع ذلك جزئيًا إلى صعوبة دراسة ديناميكيات العلاقات المعقدة هذه). لكن استبعاد تأثير ترتيب الميلاد على الشخصية والسلوك، والدور المضاعف للجنس والثقافة والثروة وحجم العائلة، من شأنه أن يستبعد درجة من الفهم لكيفية تأثير الروابط الأسرية على نتائج الحياة.

الطبيعة مقابل التنشئة - منظور سلوكي

نعلم بالفعل من المنظور النفسي الديناميكي لعلم النفس أن الحصول على قدر أكبر أو أقل من الاهتمام في مرحلة الطفولة يمكن أن يكون له تأثير على جودة تفكيرك وشخصيتك وأسلوب تعلُّقك بالآخرين في وقت لاحق^(٢١). ولذلك، من الطبيعي أن تعتقد أن كونك الطفل الأول أو الأوسط أو الأخير سيؤثر بطريقة أو بأخرى في مقدار الاهتمام الذي تحصل عليه والدور الذي تلعبه كأخ أو أخت في العائلة. تلعب الثقافة أيضًا دورًا قويًا في تأثيرات ترتيب الميلاد. فبعض الثقافات تمنح الأولوية للأطفال البكر، مما يمنحهم، بدورهم، مزيدًا من السلطة أو يجعلهم يتلقون مزيدًا من الاحترام من الأشقاء الأصغر سنًا أو يتمتعون بمزيد من امتيازات الملكية في وقت لاحق. في ثقافة سكان أستراليا الأصليين، هناك أسماء تشير إلى ترتيب الميلاد لكل جنس. وفي ثقافات أخرى، قد يواجه المولود الأول مزيدًا من الضغط لتحمل المسؤوليات العائلية، مما يؤدي إلى مستويات أعلى من القلق والاكتئاب مقارنة بالإخوة الأصغر سنًا^(٢٢). والشخصية لها مكون وراثي، ولكنها تتشكّل بشكل أساسي من خلال تربية الفرد وبيئته. وغالبًا ما يُشار إلى هذا التطور باسم «الطبيعة مقابل التنشئة». ومن منظور سلوكي، كونك أخًا له ترتيب ميلاد معين يعني أنه سيتعين عليك تعلُّم استراتيجيات سلوكية معينة بمرور الوقت حتى تتمكن من التنافس على الاهتمام والموارد والتفرد والمكانة في العائلة. وبالتالي، يمكن أن يؤثر ترتيب الميلاد فيمن يحصل على الحجم الأكبر أو الأقل من هذه الموارد، مما يجعل المرء أكثر عرضة لتطوير سمات معينة مرتبطة بترتيب الميلاد.

السّمات المرتبطة بترتيب الميلاد

سواء أكانت مبنية على الحكايات أم قائمة على الأبحاث، فقد ارتبطت بعض الخصائص السلوكية والشخصية بترتيب ميلاد الفرد. وفيما يلي وصف للخصائص المرتبطة غالبًا بأشكال ترتيب الميلاد المختلفة وكيف يمكن تشكيلها من خلال ديناميكيات العائلة.

المولود الأول

المولود الأول هو الأكبر بين الإخوة، وبالتالي يحظى بأكبر قدر من اهتمام الأبوين. وبالنظر إلى أن المولود الأول هو أول طفل للوالدين، فغالبًا ما يحظى بالكثير من الاهتمام (التفصيلي) والرعاية. وكثيرًا ما يُقال إن المواليد الأوائل يطورون أقوى الروابط مع والديهم، وبالتالي، في وقت لاحق من الحياة، يريدون التأكد من تلبية توقعات والديهم. وهذا يمكن أن يجعل المواليد الأوائل أكثر مسؤولية وأكثر توجهًا نحو الأهداف وأكثر ضميرًا وانفتاحًا، ولكنهم أيضًا عصابيون ومحافظون ومتسلطون. وكانت هناك بعض الأفكار التي تشير إلى أن المولود الأول أكثر ذكاء قليلًا من الإخوة والأخوات الأصغر سنًا بسبب تأثير المُعلّم المتمثل في الاضطرار إلى تعليم الأشقاء الأصغر سنًا^(٢٣). ومع ذلك، لا يوجد دليل دامغ على ذلك.

الطفل الأوسط

غالبًا ما يجد الطفل الأوسط نفسه بين أفضل ما في العالمين: بين أول وآخر مولود بامتيازاتهما. ويمكن أن يؤدي هذا إلى شعور العديد من الأطفال الأواسط بالإهمال أو التجاهل أو الاستبعاد، مما يجعلهم يشعرون، بالتالي، بصعوبة في الاندماج. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى شعور الطفل الأوسط بأنه الأقل تفضيلًا بين

جميع الأشقاء وإلى الحاجة إلى التنافس أو إلى أن يكون صانع السلام. وغالبًا ما يُشار إلى هذا الوضع الفريد باسم متلازمة الطفل الأوسط (لاحظ أن هذا المصطلح لا يُستخدم ولا يُنظر إليه على أنه اضطراب عقلي، ولكنه مجرد مصطلح شائع). تُسلط متلازمة الطفل الأوسط الضوء على أن الطفل الأوسط غالبًا ما يكون أقل سعادة وأكثر غضبًا وحرمانًا من الاهتمام بسبب ترتيب ولادته، مما يسبب جميع أنواع المشكلات في وقت لاحق في الحياة. وبالنظر إلى افتقار الطفل الأوسط إلى فهم واضح لدوره في العائلة، فقد يفتقر أيضًا إلى فهم واضح لدوره في العالم. ولذلك يُعتقد أن الأطفال الأواسط هم الأقل ارتباطًا بالعائلة وغالبًا ما يكونون أول من يغادر المنزل. ومع ذلك، يزعم مؤيدون آخرون لخصائص ترتيب ولادة الطفل الأوسط أن كونك الطفل الأوسط يجعلك تتمتع في الواقع بصفات إيجابية أكثر من بقية الأطفال، مثل أن تكون أكثر دبلوماسيّة واستقلالية وتجريبية ومرونة وتعاطفًا وسهولة وقدرة على التفاوض.

المولود الأخير

غالبًا ما يحظى المولود الأخير بأكبر قدر من الاهتمام والرعاية من جميع الأشقاء، مما يُشعره بمزيد من الحماية. وغالبًا ما يُنظر إليه على أنه الطفل المفضل للعائلة، وأحيانًا ما يكون مدللًا ويُنظر إليه على أنه شخص لا يرتكب أي خطأ. وهذا يمكن أن يجعل المولود الأخير أكثر قبولًا وانفتاحًا وسحرًا وشعبية وإبداعًا، ويتمتع بتقدير كبير للذات مقارنة بالأشقاء الأكبر سنًا، لكنه أيضًا قد يكون أكثر مخاطرة، وتمردًا، ومن المرجح أن يصبح أكثر اعتمادًا على الآخرين في وقت لاحق من الحياة.

مكتبة

t.me/soramnqraa

هل كنت تعلم؟

تأثير الثقافة والجندر على وضعية الإخوة

إن التفكير في ترتيب الميلاد بوصفه العامل الوحيد الذي يمكن أن يؤثر في السلوك والشخصية في علاقات الإخوة يُعد ضيق نظر شديدًا. فالسلوك البشري معقد وهناك عوامل أخرى يمكن أن تؤثر فيه وفي ديناميكيات العائلة. فإلى جانب ترتيب الميلاد، هناك أيضًا ما يُسمى بوضعية الإخوة^(٢٤). فإذا كانت هناك فتاة وحيدة مولودة في عائلة مكونة من خمسة أولاد، يمكنها الحصول على مزيد من الاهتمام (الخاص)، إذ يعدّها الأهل أميرة العائلة. وإذا وُلد طفل معاق، يُقدّم له الوالدان مزيدًا من الرعاية وكذلك الأشقاء الآخرون، حتى لو كان ترتيب ميلاده يفرض خلاف ذلك. وإذا وُلد طفل بعد وفاة طفل آخر، فقد يحصل على مزيد من الرعاية (أو مزيد من الحماية). ويجب دائمًا دراسة تأثير علاقات الإخوة على الذات والآخرين من خلال عدسة متعددة الأبعاد.

فهل كل هذا حقيقة أم خيال؟ كما هي الحال مع الأبراج، من السهل ربط الأمور بمجموعة واسعة من سمات ترتيب الميلاد لأنها قد تكون منطقية جدًا. ومهما كان الأمر، هناك شيء حقيقي في كيفية تأثير ترتيب الولادة في السلوك على المديين القصير والطويل، ولو بطريقة معقدة. ومع ذلك، من المهم ملاحظة أن كل عائلة وديناميكية وحالة عائلية لها طبيعتها المختلفة، ولذلك من الصعب ادعاء حقائق ثابتة حول شخصية فرد ما أو نوعية حياته بناءً على ترتيب ميلاده وحده. أعتقد أن ما هو أكثر أهمية في تحديد كيفية تأثير علاقتك بإخوتك فيك هو تقييم ما إذا كانت السلوكيات التي تلاحظها يوميًا صحية أم غير صحية، ومعرفة ما إذا كانت ديناميكيات الإخوة والعائلة تلعب دورًا أم لا في هذا السلوك. على الرغم من أن

الآباء يحبون الاعتقاد أنهم يعاملون جميع أطفالهم على قدم المساواة، فإنهم في الواقع لا يفعلون ذلك، ولديهم علاقة مختلفة مع كل طفل من أطفالهم. غالبًا ما يتغير الآباء مع تقدمهم في السن وإنجاب مزيد من الأطفال، ولذلك يحصل كل طفل على نسخة مختلفة من والديه. إذا كنت تشعر بأنك تأثرت بعلاقتك بإخوتك في الماضي، فقد يكون من المفيد الجلوس وكتابة بالضبط ما تشعر بأنه أثر فيك وكيف حدث ذلك، ثم اختيار لحظة للتحدث مع أخيك أو أختك حول ذلك. يمكن أن تكون تلك المحادثة التي تجريها في وقت لاحق في حياتك حافزًا لمساعدتك على التخلص من آلامك القديمة وربما حتى إعادة بناء رابطة مفقودة.

الأعلام الحمراء في سلوك الإخوة

بصرف النظر عن ترتيب الميلاد، من المهم أن تفهم أصل سلوك الإخوة وتأثيره فيك. فتحديد كيف يمكن لديناميكيات العائلة أن تُحفز سلوكيات معينة يضعك في وضع أفضل لمعالجة السلوكيات غير الصحية في العلاقات بين الوالدين والأبناء أو بين الأشقاء. وفيما يلي بعض الأمثلة حول كيفية معالجة السلوك الإشكالي الديناميكي العائلي:

التنافس

يشعر إخوتك بالحاجة إلى التنافس معك. وتشعر بأنهم يريدون دائمًا أن يكونوا أفضل منك، ولكن ليس بطريقة لطيفة. اسأل نفسك: هل اعتادوا التعامل بهذه الطريقة مع الآخرين أيضًا أم أنهم فقط أكثر تنافسية معك؟ هل يمكن أن يكون التأثير السلوكي لترتيب ميلادك قد جعل أخاك يرغب في التنافس معك بشكل أكبر؟ إذا كنت تعتقد ذلك، فإن التعامل مع ديناميكية العائلة والمشاعر المرتبطة بالتجارب المتصورة مع أخيك سيكون له تأثير أكثر إيجابية في تغيير السلوك

والعواطف المصاحبة، بدلاً من مجرد الحديث عن التنافسية وحدها^(٢٥). كأشقاء، من المهم الاستفسار عن تجربة الشخص الآخر في أثناء نشأته معك. على الرغم من أنك قد تعتقد أنك تعرف ما الذي يدفع سلوك الشخص الآخر، بوصفه أخاً أو أختاً، فإنك قد تُفاجأ بما ستسمعه.

الأشقاء المسيطرون

قد يكون بعض الأشقاء مسيطرين للغاية في علاقاتهم بإخوتهم وأخواتهم. وينطبق هذا بشكل خاص على الأشقاء الأكبر سنًا، الذين يشعرون بطبيعة الحال بمسؤولية أكبر بسبب أعمارهم ومكانتهم في العائلة ويمكن أن يكونوا متسلطين بشكل خاص. وإلى جانب الأخ الأكبر، يمكن أن يصبح الإخوة الأوسط أكثر تحكماً مع انضمام أشقاء جدد إلى العائلة. يمكن للأشقاء المسيطرين استخدام تقنيات التلاعب، مثل الكذب واللوم والإشعار بالذنب، لجعلك تفعل ما يريدون. قد يكون من الصعب مواجهة مثل هذه السلوكيات، لأنك غالباً ما تتعامل مع أخ أو أخت أكبر منك. يُعدّ تعلّم كيفية وضع الحدود أمراً مهماً في علاقات الإخوة. وإذا شعرت بالضغط من أحد الأشقاء، فابتعد عنه أو قلل التواصل معه قدر الإمكان. ويمكنك أيضاً التلويح بإنذار نهائي أو شرح العواقب إذا استمر في محاولة السيطرة عليك أو التلاعب بك. ومن المهم تنفيذ العواقب التي قلت إنك ستلحقها به إذا استمرت سلوكياته السيئة. قد يؤدي عدم القيام بذلك إلى تفاقم الطريقة التي يعاملك بها في المستقبل. وأخيراً، ابحث عن طرق لتحسين مهاراتك في الاتصال. اكتشف ديناميكيات الإخوة التي تسبب الخلاف، وابتحث عن طرق لمعالجة المشكلات دبلوماسياً من خلال التواصل، خصوصاً عندما تواجه اختلال توازن القوى في علاقاتك بإخوتك أو أخواتك (على سبيل المثال، التعامل مع أخ أقوى جسدياً).

مثال رائع لشخص لم يتأثر بكونه الطفل الأوسط هي نجمة تليفزيون الواقع وسيدة الأعمال الناجحة كيم كارداشيان. فمن الواضح أن كيم صاغت هوية لنفسها. وإذا كانت قد عانت أي نقص في الاهتمام عندما كانت طفلة، فمن المؤكد أنها لا تعاني ذلك اليوم.

تأثير ترتيب الميلاد في التنافس بين الأشقاء - ما القصة؟

وجود الإخوة يمكن أن يكون نعمة ونقمة في الوقت نفسه. أحيانًا تكون محظوظًا وتتمتع بعلاقة رائعة مع إخوتك و/أو أخواتك، وأحيانًا لا تكون محظوظًا في علاقتك معهم. غالبًا ما يكون عدم تطابق الشخصيات سببًا للصراع بين الإخوة والأخوات أو ربما يكون هناك حدث معين أثار مشاعر سيئة بينهم، مما يُعرض العلاقة للخطر. لكن هل يمكنك أن تتخيل يومًا أن ترتيب ميلادك هو مصدر محتمل للدراما في علاقتك بإخوتك و/أو أخواتك؟ يعتقد بعض الناس أن هذا صحيح وهناك بعض الأبحاث التي تدعم ذلك. فكونك البكر، أو الأصغر، أو في مكان ما في الرسط يمكن أن يؤثر في كيفية معاملة والديك لك وعلى شعورك تجاه نفسك. وعلى الرغم من أنه ليست جميع الأبحاث تدعم تأثير ترتيب الميلاد على العقلية والسلوك، فإنه من منظور سلوكي، كونك أخًا له ترتيب ميلاد معين يعني أنه سيتعين عليك تعلّم استراتيجيات سلوكية محددة بمرور الوقت حتى تتمكن من التنافس على الاهتمام والموارد والفرادة والمكانة في العائلة. ويُعتقد أن المولود الأول هو الأكثر ضميرًا ومسؤولية من بين جميع الأشقاء والشقيقات. وغالبًا ما يُصوّر المولود الأخير على أنه الشخص الخالي من الهموم والأكثر إبداعًا، في حين يُعتقد أن المولود الأوسط هو الأقل سعادة والأكثر حرمانًا من الاهتمام، ومن هنا جاء المصطلح الشائع «متلازمة الطفل الأوسط». كل هذا حقيقة أم خيال؟ يمكن للغة الشعبية أن تخلق صورًا نمطية أو حقائق متحيزة، والتي يمكن استخدامها

لأغراض تأكيد الذات. ومع ذلك، هناك حقيقة حول كيفية تأثير ترتيبات الولادة على السلوك على المدين القصير والطويل، وإن كان ذلك بطريقة معقدة. استخدم معتقدات ترتيب الميلاد الشائعة كدليل إرشادي، لكن تذكر دائمًا أن كل بيئة عائلية تختلف عن الأخرى. ويجب عليك دائمًا أن تنظر إلى وضع عائلتك من منظور فريد وتحاول اكتشاف كيف تطورت ديناميكيات العائلة وعلاقات الإخوة مع مرور الوقت وكيف شكلت الشخصيات وأثرت في السلوك.

إنه علم أحمر إذا:

- حرمت، بصفتك أحد الوالدين، طفلك الأوسط من الاهتمام.
- لم تعترف، بصفتك أحد الوالدين، بالتأثير الذي يمكن أن تحدثه ديناميكيات العائلة على سلوكيات الأبناء عندما يكبرون ويصبحون بالغين.
- كنت لا تزال تحمل ضغينة وأنت شخص بالغ بسبب الطريقة المختلفة التي عاملت بها والداك أنت وإخوتك. تعلم أن تتجاوز وتسامح حيثما أمكن ذلك.
- جعلك وضعك كأول مولود أكثر تسلطًا في علاقاتك الرومانسية، مما قد يؤثر سلبًا في حياتك العاطفية.

إنه علم أخضر إذا:

- أدركت أن ترتيب ميلادك يمكن أن يؤثر في شخصيتك ومعتقداتك وسلوكك. ومع ذلك، فأنت تدرك أيضًا أنه ليس أمرًا مفروغًا منه. فكل عائلة مختلفة بطريقتها.
- احتضنت بشكل إيجابي الخصائص الجيدة لترتيب ميلادك. فالمولود الأول يكون مدفوعًا بالتناج ومسؤولًا، والطفل الأوسط يكون متعاطفًا ومفاوضًا عظيمًا، أما المولود الأخير فهو إيجابي ومبدع.
- حاولت إعادة التواصل مع الأشقاء للحديث عن الماضي وإيجاد طرق

لتهدئة الآلام والمخاوف العالقة كوسيلة لتحرير نفسك والآخرين من المعتقدات المقيدة للذات.

- عملت، بصفتك أحد الوالدين، على منع حدوث متلازمة الطفل الأوسط. تأكد من إعطاء الطفل الأوسط الاهتمام الذي يستحقه.

أمور تجب مراعاتها عند تحديد ما إذا كنت تريد البقاء أو الرحيل

إن الحفاظ على علاقات جيدة مع بعضنا هدف مهم لأي فرد من أفراد العائلة، خصوصًا بالنسبة إلى الأشقاء. ومع ذلك، ليس من الممكن دائمًا الحفاظ على علاقات جيدة مع الإخوة والأخوات. قد لا توافق على الطريقة التي يعيش بها الشخص الآخر حياته أو قد تحمل ضغينة ضد أحد إخوتك بسبب الطريقة التي عاملك بها في الماضي. من الممكن جدًا أن يكون ترتيب ميلادك أو جندرك أو سماتك الشخصية الأخرى (أو حدث في حياتك) قد جعلك أكثر مسؤولية أو أقل تعرضًا للاعتناء أو الرعاية في العائلة. ويمكن أن تحدث أشياء كثيرة تُعرّض الروابط العائلية للخطر وكذلك استعداد الفرد للبقاء على تواصل مع أفراد عائلته. إن علاقتك مع إخوتك مهمة لتطورك، وإيجاد طرق للتصالح مع الماضي عند الحاجة يُعد رحلة تعليمية يجب على كل فرد من أفراد العائلة المشاركة فيها للحفاظ على علاقات صحية تتجه نحو المستقبل. ومع هذا، فإن ذلك ليس سهلًا دائمًا، وأحيانًا يكون مستحيلًا.

كشخص بالغ لا تشعر بالتأثر سلبيًا بترتيب ميلادك

- تُقدّر أهمية العائلة وتؤمن بأن الدم لا يمكن أن يصبح ماء، وأن كل فرد من أفراد العائلة يحتاج إلى إيجاد طريقة للتعامل مع الفروق الفردية.

- تدرك أن ترتيب ميلادك أثر في شخصيتك وعلاقتك بإخوتك، لكنه لا يحدد كيفية استمرارك في التعامل معهم بوصفك شخصًا بالغًا.
- تجد طرقًا للحديث عن الماضي مع إخوتك كوسيلة لمعالجة آلام الماضي والشفاء. وإخوتك منفتحون أيضًا لخوض هذه المحادثة معك.
- بصفتك الطفل الأكبر، من المحتمل جدًا أن تشعر بأنك المسؤول الأكبر عن العائلة والأكثر استعدادًا للحفاظ على العلاقات قوية بين الأشقاء والشقيقات.

كشخص بالغ تشعر بالتأثر سلبياً بترتيب ميلادك

- عندما تؤثر الطريقة التي يعاملك بها والداك أو إخوتك سلبياً في صحتك العقلية والجسدية.
- عندما لا يتقبل والداك و/ أو إخوتك هويتك.
- عندما يعتمد إخوتك خلق علاقة سيئة بينك وبين والديك.
- بصفتك المولود الأول، فإنك تشعر بمسؤولية أكبر ونتيجة لذلك قد تشعر بمزيد من الوحدة أو العزلة. وبصفتك الطفل الأوسط، تعلمت أن تكون الوسيط في العائلة، مما قد يجعلك تشعر بأنك أقل أهمية كأخ داخل وحدة العائلة. وبصفتك المولود الأخير، قد تشعر بأنك أقل قدرة على التعبير عن نفسك، أو تصبح أكثر انطوائية بسبب الحماية المفرطة التي تتعرض لها أو بسبب مواجهتك لقيود مفروضة على حريتك الشخصية.

العلم الأحمر رقم ٤ «يا إلهي، هل سمعت بما حدث لويندي؟» عندما يَنُمُّ الأصدقاء والعائلة

«الكلمات ليست لها أجنحة،
ولكنها تستطيع أن تطير آلاف الأميال».
مثل كوري

عندما يحب الأصدقاء والعائلة النميمة

يُعَدُّ التواصل، بالكلمات المنطوقة أو المكتوبة، أداة مهمة للحياة اليومية. فهو يساعد على خلق التقارب وحل المشكلات في العلاقات وإلهام الآخرين لبذل مزيد من الجهد. تساعد لغتنا الآخرين على فهم من نحن وكيف نفكر وما الذي نجده مهمًا. الكلمات قوية، ليس فقط لأنها تنقل الرسائل، ولكن أيضًا لأنها تؤثر على كيفية تفكير الناس وشعورهم تجاه أنفسهم وكيفية تفكيرهم وشعورهم تجاه الآخرين. لكن، لسوء الحظ، ليست كل أنواع التواصل إيجابية. ويمكن أن تكون أساليب وأشكال معينة من التواصل مدمرة للغاية. ففكر في الكذب، واللوم، والشتم، والتلاعب. هناك أيضًا أشكال أخرى من التواصل يمكن أن تكون إيجابية أو سلبية، اعتمادًا على استخدامها. وتُعَدُّ النميمة مثالًا على أسلوب التواصل المتناقض هذا، وهي شكل من أشكال الحوار الذي غالبًا ما يخرط فيه الأصدقاء والعائلة. عبر الثقافات، تخدم النميمة غرضًا اجتماعيًا ونفسيًا في العلاقات الإنسانية (فهي تجمع الناس معًا وتسمح للأصدقاء أو العائلة بمشاركة آلامهم أو تعاستهم مع بعضهم).

وفقاً لإحدى الدراسات^(٢٦)، فإن الشخص العادي يَنُمُّ لمدة اثنتين وخمسين دقيقة تقريباً يومياً. ومع ذلك، يمكن أن تكون النيمة ضارة للغاية وشكلاً من أشكال العدوان الذي يهدف إلى تدمير الصداقات الوثيقة أو تدمير سمعة شخص ما. لهذا السبب، من المهم أن نفهم سبب قيام الناس بالنيمة، وتحديدًا في أي مواقف، وما الذي يمكن فعله حيال ذلك. ويمكن أن يساعد الغوص في سيكولوجية النيمة في تفسير سبب نيمة الأصدقاء وأفراد العائلة وكيف يمكن أن تتحول الدردشة الإيجابية إلى كلام سيئ سلبي. قد يستخدم بعض الأصدقاء أو أفراد العائلة النيمة كسلاح لزعزعة استقرار العلاقات القائمة، ومن المهم التعرف على علامات سلوك النيمة الإيجابية والسلبية لمنعها من التأثير سلبياً في حياتك. إن القدرة على تحديد الأعلام الحمراء والخضراء في النيمة لا تساعد فقط في بناء علاقات أقوى، ولكنها تزودك أيضًا بالمعرفة والأدوات اللازمة لتصبح مُحاورًا أفضل. حان الوقت لتحويل النيمة إلى أداة لبناء روابط أقوى بين الأشخاص الذين تحبهم كثيرًا.

سيكولوجية النيمة

إن سيكولوجية النيمة مثيرة للاهتمام للغاية. فالنيمة تعني التحدث عن شخص ما بطريقة جيدة أو سيئة في غيابه. والنيمة عمومًا لها دلالة سلبية. فعندما نفكر في النيمة، غالبًا ما نفكر في نشر الشائعات أو التحدث بشكل سيئ عن الآخرين للإضرار بسمعتهم أو علاقاتهم. ومع ذلك، هناك أيضًا جوانب إيجابية لها، بل ويمكن اعتبارها بناءً للعلاقات الإنسانية. ينخرط الأشخاص في النيمة للتواصل مع الآخرين ومشاركة المعلومات والحفاظ على النظام الاجتماعي. ويمكن أن تساعد النيمة أيضًا في التعامل مع المشاعر السلبية والتغلب على الانزعاج النفسي. وتُعد النيمة من منظور تطوري - إلى جانب تعزيز الترابط - استراتيجية تواصلية للتأثير في الأنظمة الاجتماعية من خلال السمعة ووضع قواعد داخل

المجموعة لإبقاء الأفراد تحت المراقبة. ويمكن اعتبار النيمة بمثابة استراتيجية للبقاء. ووفقًا لبعض الأبحاث، فإن ما يصل إلى سبعة وستين في المائة من المحادثات اليومية ترتبط بأشخاص آخرين و/أو موضوعات اجتماعية، حيث تنخرط النساء في النيمة أكثر من الرجال^(٢٧). ويبدو من الصادم أن نسمع أننا «ننم» كثيرًا، لكن في السياقات الاجتماعية نحب عمومًا التحدث عن الآخرين ومشاركة المعلومات الاجتماعية. الجميع ينم. وتُظهر الأبحاث الحديثة أيضًا أن النيمة تُطلق هرمون «الأوكسيتوسين»، الذي يجعل الناس يشعرون بالسعادة والقرب من بعضهم^(٢٨). إن الطريقة التي تُستخدم بها النيمة لتنظيم الذات وتسهيل العلاقات تُحدّد ما إذا كانت تُستخدم للخير أم للشر. لهذا السبب، من المهم أن تصبح أكثر تفكيرًا في متى ولماذا تنم أنت أو الآخرون، والوظيفة التي تلعبها النيمة في حياتك الاجتماعية. وهذا أيضًا يجعل من السهل تحديد متى تكون النيمة علمًا أحمر ومتى تكون علمًا أخضر.

الجانب المظلم من النيمة

إن النيمة ونشر الشائعات بقصد إيذاء الآخرين عمل خبيث وعلامة على العدوان. وغالبًا ما ترتبط الأسباب النفسية وراء هذا السلوك بالخوف والغيرة وانعدام الأمان والانتقام والرغبة في الشعور بالأهمية والشعور بالوحدة. وغالبًا ما ينخرط الأشخاص في الحديث بشكل سيئ عن الآخرين عندما لا يشعرون بالقوة أو الثقة الكافية للتعامل مع الأشخاص أو المواقف بشكل مباشر. ويُعد اتباع مقاربة غير مباشرة لإيذاء الآخرين نهجًا أقل تصادمية ويمكن القيام به من دون أن يلاحظ الشخص الآخر ما يحدث بشكل مباشر. هناك أيضًا أسباب مرضية نفسية تجعل الناس ينمون. على سبيل المثال، غالبًا ما يحاول الأشخاص الذين يعانون اضطراب الشخصية النرجسية تدمير سمعة الآخرين الذين يخشونهم أو لا يعجبونهم، خوفًا من أن يُنتقدوا بسبب سلوكياتهم السيئة أو كوسيلة للترويج

لأنفسهم. الأشخاص الذين يسجلون درجات عالية في السمات الشخصية
الثالوثية المظلمة، والتي تشمل إلى جانب النرجسية أيضًا الميول «المكيا فيلية»
و«السيكوباتية»، ينخرطون بنشاط في تشويه السمعة ونشر الشائعات من دون
الشعور بالندم. حتى إنهم يعدُّون النميمة السلبية أمرًا مسليًا.

الأمر المذهل بشأن النميمة هو أنه إذا كنت في وضع جيد داخل مجموعتك
الاجتماعية، فإن النميمة تعزز التعاون. يسمع الناس عنك في الممرات ومن
خلال أعضاء المجموعة الآخرين. سمعتك تسبقك ويتواصل معك الآخرون
للعمل أو للتواصل الاجتماعي. وكما يقولون «النجاح يولِّد النجاح»، ويحب
الناس الوجود حول الأشخاص الذين يقومون بعمل جيد. لكن هذه السمعة
الإيجابية تجتذب أيضًا العناصر السيئة في المجموعة ممن يخشون نجاحك
وحيويتك الإيجابية. ستواجه باستمرار اعتداءات صغيرة في العمل أو بين
الأصدقاء والعائلة، مما يجعلك على أهبة الاستعداد. وعندما تحاول حماية
نفسك من خلال عدم التعامل مع الجهات الفاعلة السيئة، يُستخدَم عدم
انخراطك وصدك ضدك. وببطء يمكن أن تتحول السمعة الإيجابية إلى سمعة
سيئة إذا لم تُدَرّ بشكل استراتيجي. ليس من المستغرب أن يكون أصحاب
الأداء العالي في المؤسسات أو الأصدقاء وأفراد العائلة الناجحون هدفًا
للنميمة السلبية من قِبل أقرانهم أو الأشخاص المقربين منهم بسبب الغيرة
وانعدام الأمن. يصبحون هدفًا للكلام السيئ والشائعات. ويمكن أيضًا أن
تكون الثقافة التنظيمية أو العائلية هي التي تُسهِّل هذا السلوك السلبي لإبقاء
الأشخاص تحت السيطرة، خصوصًا في العائلات الكبيرة أو في المهن التي
يبرز فيها الأفراد وتكون المنافسة عالية، كما هي الحال في وسائل الإعلام
والأوساط الأكاديمية والرياضية. إذا أصبحت ضحيةً للكلام السيئ أو القيل
والقال السلبي من دون أساس متين، تذكَّر دائمًا أنه عندما يتحدث الناس عنك،
فمن المرجَّح أنك مهم، لأنهم إذا تحدثوا عن أنفسهم، فلن يصغي أحد إليهم.
أبقِ رأسك عاليًا وامضِ قدمًا. ودع الكارما تفعل فعلها.

من ينم أكثر: الرجال أم النساء؟

يشارك كل من الرجال والنساء في فعل النسيمة. ومع ذلك، وفقاً لمختلف الدراسات السلوكية والجنسانية والسريرية، تميل النساء إلى النسيمة أكثر من الرجال^(٢٩)، وهناك اختلافات في الموضوعات التي يتحدث عنها كلا الجنسين. وهناك أسباب عديدة لهذا. أحد الأسباب المحددة التي تجعل النساء أكثر انخراطاً في النسيمة بين النساء الأخريات هو التنافس مع قريناتهن على الشركاء المحتملين (تهديد التنافسية الرومانسية)^(٣٠). ويمكن أيضاً استخدام النسيمة كسلاح أو كعمل عدواني. وبينما يميل الرجال عموماً إلى التعبير عن عدوانيتهم جسدياً، تنخرط النساء أكثر في تشويه السمعة والنسيمة كشكل من أشكال العدوانية. وعلى وجه التحديد، تنخرط النساء ذوات الميول التنافسية العالية في أشكال عدوانية لنشر الشائعات أكثر من النساء الأقل تنافسية. سبب آخر يجعل النساء يشاركن أكثر في النسيمة هو أن النسيمة تلبى احتياجات العلاقة الحميمة، ومقارنة بالرجال، تسعى النساء إلى مزيد من التقارب مع الآخرين كوسيلة للبقاء على اطلاع والشعور بالأمان والبقاء على اتصال بالعالم.

متى تكون النسيمة صحية ومتى تكون غير صحية؟

تتخذ النسيمة أشكالاً مختلفة، وكما أوضحنا أعلاه، يمكن أن تكون هناك أسباب مختلفة وراء النسيمة. ليست كل النسيمة سيئة، وبعضها يمكن أن يكون في الواقع إيجابياً للغاية. لكن ما الفرق بين النسيمة الصحية وغير الصحية؟ فيما يلي تفصيل لكيفية استخدام النسيمة الإيجابية والسلبية وأمثلة على ما يُقال في كل سيناريو:

النميمة الصحية

مشاركة أخبار إيجابية عن الأصدقاء وأفراد العائلة:

- الحديث عن شخص يبدأ وظيفة جديدة، أو يحصل على ترقية، أو يدخل في علاقة جديدة، أو يشتري منزلاً جديداً.
- التحدث عن الخطط المستقبلية لأحبائك كوسيلة للدعم أو الشعور بالإلهام.

النميمة غير الصحية

مشاركة أخبار سلبية عن الأصدقاء وأفراد العائلة:

- نشر الشائعات.
- التحدث عن سلوك شخص ما.
- الإضرار بسمعة شخص ما.
- محاولة خلق العداوة بين الأصدقاء.

تعلم مهارة النميمة الإيجابية

- فكر فيما إذا كانت النميمة ستخدم غرضاً في محادثتك (لنفسك أو للشخص الآخر).
- لا تنم من أجل التقدم اجتماعياً أو لتحقيق مكاسب شخصية.
- لا تكن سلبياً تجاه الآخرين. إذا كنت تريد التحذير، فحذّر، ولكن فقط لخدمة احتياجات المجموعة (وليس نفسك).
- لا تغير تفاصيل الحدث أو تشوه المعلومات.
- حاول التركيز على النقاط الإيجابية لدى الشخص الآخر. أيضاً، عندما تسمع نميمة، اختر البقاء محايداً وواجه المعلومات بطلب تعليقات إيجابية حول الشخص المعني.

هل كنت تعلم؟

تُعَد النميمة أمرًا أساسيًا في السلوك البشري إلى درجة أن الثقافات المختلفة حول العالم تطلق أسماء غريبة على الأشخاص الذين يحبون النميمة. بعض الأسماء المفضلة لديّ التي أُطلقت على ملكات وملوك النميمة في أنحاء مختلفة من العالم هي:

«راديو ميليفا» (في اللغة الصربية) - وهو ما يعني شيئًا مثل «مركز النميمة».

«شيز موسو» أو «شيز موسا» (في اللغة الإسبانية) - شخص (ذكر أو أنثى) ينشر الشائعات، حتى لو كانت غير صحيحة.

«روديلدانتى» (في اللغة الهولندية) - تُترجم حرفيًا إلى «العَمَّة النَمَّامة».

«باجوا» (في اللغة الصينية) - شخص يستمتع بالحديث عن شؤون الآخرين الخاصة.

«كوتسمبوليس» (في اللغة اليونانية) - نَمَّام.

«ماريتيز» (في اللغة التاجالوجية) - طريقة لدعوة شخص ما بالنمَّام في الفلبين.

«يتتا» (في اللغة اليديشية) - نَمَّام أو ثرثار.

«فوفوكيروا» أو «فوفوكيرا» (في اللغة البرتغالية البرازيلية) - شخص (ذكر أو أنثى) يحب النميمة.

«ماكوننجزي» (في اللغة السواحيلية) - شخص يتحدث بشكل سيئ عن الآخرين.

عندما ينم الأصدقاء والعائلة - ما القصة؟

تُعَدُّ المحادثة، بالكلمات أو بالرسائل الإلكترونية المباشرة، أداة مهمة للحياة اليومية. تساعدنا محادثتنا مع الآخرين على الارتباط وحل المشكلات وحتى التأثير في عقولهم. النميمة شكل محدد من أشكال المحادثة التي لديها القدرة على خلق التواصل مع الآخرين، وأيضًا على التدمير. وتخدم النميمة أغراضًا مختلفة في العلاقات الإنسانية، بدءًا من مجرد مشاركة المعلومات وحتى التعامل مع المشاعر السلبية والتغلب على الانزعاج النفسي، وأيضًا كوسيلة للتأثير في الأنظمة الاجتماعية لإبقاء الناس تحت السيطرة. النميمة بشكل عام لها دلالة سلبية، وهذا صحيح، لأنه ليس كل شخص قادرًا على النميمة الإيجابية. فالنميمة الإيجابية تعني قدرة الفرد على مشاركة معلومات إيجابية عن الآخرين، مما يرفع من مكانته وسمعته داخل الفئات الاجتماعية. من ناحية أخرى، تضر النميمة السلبية بالعلاقات ويمكن أن تدمر سمعة شخص ما وحتى آفاقه المهنية. ولسوء الحظ، ينخرط العديد من الأشخاص في النميمة السلبية لأسباب مختلفة، مثل عدم الشعور بالأمان الشخصي و/أو الخوف و/أو الغيرة و/أو الانتقام و/أو الرغبة في الشعور بالأهمية و/أو سوء النية و/أو الشعور بالوحدة. لا يمكنك حماية نفسك بشكل كامل من النميمة، ولكن يمكنك تعلُّم ألا تدعها تؤثر عليك. ومن المهم بالقدر نفسه تنمية عادة عدم الانخراط في نشر الشائعات المؤذية، وحيثما أمكن، حماية الآخرين الذين يُتَحَدَّث عنهم بالسوء. إن الوقوف أمام النميمة السلبية يمكن أن يتحدى نية الناس في الانخراط في الكلام السلبي ويجعلهم أكثر تفكيرًا بشأن ما إذا كان عليهم أن يستمروا في حملتهم.

إنه علم أحمر إذا:

• انخرطت أنت أو أصدقاؤك أو عائلتك في الحديث السيئ أو النميمة.

- انخرطت أنت أو أصدقاؤك أو عائلتك في تشويه السمعة بسبب الغيرة أو الحقد أو مشكلات تدني تقدير الذات أو مشكلات الصحة العقلية.
- انخرطت أنت أو أصدقاؤك أو عائلتك في نائمة غير صحية كشكل من أشكال العدوان. مكتبة سر من قرأ
- سمحت لنفسك بأن تتأثر كثيرًا بما يقوله غيرك عنك.

إنه علم أخضر إذا:

- استطعت التمييز بين النائمة الصحية وغير الصحية، واخترت تجنب النائمة غير الصحية.
- فهمت دور النائمة الإيجابية في العلاقات الاجتماعية، واستخدمتها للتواصل مع الآخرين، وشاركت الجوانب الإيجابية فقط بشأن الأشخاص الذين تتحدث عنهم.
- حميت الأشخاص الذين ينم الآخرون عنهم بشكل سلبي في حضورك، أو تحديث النوايا الشريرة لأصحاب الأفواه السيئة الذين يرغبون في نشر مثل هذه الشائعات.
- علمت كيف تواجه هجمات النائمة، وعلمت متى يحين وقت الصمت أو المواجهة أو المغادرة.

أمور تجب مراعاتها عند تحديد
ما إذا كنت تريد البقاء أو الرحيل

دعنا نواجه الأمر: الناس يحبون النائمة! إنها طبيعة بشرية، ومن لا يستمتع بالقليل والقال؟ إن الانخراط في النائمة الإيجابية أو السلبية له فوائد نفسية مختلفة. فهو يساعدك على الارتباط بالآخرين، وفي بعض الأحيان يمكن أن يساعد في تخفيف الانزعاج النفسي. ومع ذلك، من المهم أن تفكر مرتين قبل النائمة أو

التلفظ بالسوء عن الآخرين. اسأل نفسك، ما نواياك الحقيقية من الرغبة في نشر الشائعات؟ هل أنت منزعج؟ هل تشعر بأهميتك من خلال التقليل من شأن الآخرين؟ أم تريد أن تكون رمزاً للفضيلة؟ مهما كان السبب، ابدأ دائماً بالاعتراف بنواياك وفكر في العواقب المحتملة لأفعالك (سواء بشكل مباشر أو غير مباشر). وإذا كنت تستمتع بالنميمة، فلماذا لا تنخرط في النميمة الإيجابية؟ وأنت لا تعرف أبداً كيف سيكافئك الكون على كلماتك الرقيقة.

ما الذي يشجع على النميمة غير الصحية

- تشعر بحالة نفسية غير جيدة.
- تُظهر الثقافة التنظيمية التي تعمل خلالها أن نشر الشائعات السيئة عن الآخرين أمر مقبول وطريقة للنجاة والازدهار.
- تنخرط في النميمة لتُظهر مدى معرفتك بآخر التطورات، مما يجعلك تشعر بأهميتك.
- ترى النميمة كوسيلة للتأثير في الدوائر الاجتماعية التي تعمل فيها لإبقاء الأفراد تحت المراقبة.

ما الذي يمنع النميمة غير الصحية

- تدرك التأثير الذي يمكن أن يحدثه نشر الشائعات في الآخرين (بمن فيهم أنت).
- تصبح أكثر وعياً بالأسباب الكامنة وراء انخراطك في النميمة وترغب في تغيير سلوكياتك.
- تريد حماية من هم في دائرتك الاجتماعية. تتحدى الآخرين عندما ينم الناس عن أشخاص تعرفهم.
- تُفضّل مخاطبة الأشخاص مباشرة عندما يكون هناك شيء لا يعجبك فيهم بدلاً من الثرثرة عنهم خلف ظهورهم.

العلم الأحمر رقم ٥ «أيها الأحق جميل»

عندما يحاول الأصدقاء إحباطك

«كن حذرًا بشأن مَنْ تنعته صديقًا،
فأنا أفضل أن يكون في جيبي أربعة أرباع
ولا أن يكون في حوزتي مائة مليم».
آل كابوني

عندما يصبح الأصدقاء أشرارًا

وجود أصدقاء مقرّبين أمر مهم. فالأصدقاء يدعمونك ويساعدونك على النمو ويخبرونك بالحقيقة كما هي. وأنا أحب دائمًا أن أقول إن الأصدقاء «يُخَفِّفون الألم ويساعدون على تحقيق المكاسب». وبصرف النظر عن مدى صعوبة سماع الحقيقة في بعض الأحيان، فإنها عندما تأتي من الأشخاص الأقرب إليك، فأنت تعلم أنها تأتي غالبًا بنية حسنة. أصدقاءك الجيدون يضعون مصالحك الكبرى في قلوبهم. لكن في بعض الأحيان يتغير الأصدقاء المقرّبون ولا تعود معاملتك بشكل جيد أمرًا مسلمًا به. في البداية، قد لا تلاحظ تغيرات في سلوك صديقك، ولكن مع مرور الوقت تبدأ في ملاحظة التعليقات الخفية أو النبرة المتعالية. «أنت أكبر من أن تحفل حتى وقت متأخر جدًا» أو «أنت لا تبدو جميلًا كما اعتدت أن تكون» أو السخرية من مخاوفك أو محاولة إحباطك عمدًا. أحيانًا، يُصدر الأصدقاء أحكامًا مفرطة على أسلوب حياتك أو على مَنْ تواعد، ويتقدّون الطريقة التي تعيش بها

حياتك ومع مَنْ تقضي وقتك، الأمر الذي قد يجعلك تشعر كأنك تتعرض للانتقاد بشكل مستمر ويُشعرك بالاستنزاف وعدم الدعم. يمكن أن تبدأ السلبية في الصداقة أيضًا عندما يتوقف أصدقاؤك عن مدحك على إنجازاتك أو عدم الاعتراف بالتقدم الذي تحرزه في الحياة. مهما كان سبب تغيير المشاعر والسلوك، فمن المهم دائمًا التعامل معه. يفضل العديد من الأشخاص غض الطرف عن المشكلة، لعدم الرغبة في إيذاء الصداقة أو على أمل أن تُتجاوز الأوضاع بمرور الوقت. لكن هذه هي الطريقة التي تُعزز بها المشكلات وتنتهي بها الصداقات في نهاية المطاف أو تصبح سيئة. تُعد القدرة على تحديد الأعلام الحمراء في دائرتك الاجتماعية أمرًا مهمًا للسماح لنفسك بمعالجة المشكلات بسرعة ومعرفة أسباب التغيير في السلوك. ليست كل السلوكيات السلبية ناجمة عن قسوة القلب. فأحيانًا يتصرف الأصدقاء بشكل لا يتوافق مع شخصياتهم بسبب شعورهم بعدم الأمان أو ببعض المخاوف. وليست كل السلوكيات غير الصحية خطيرة بطبيعتها ولا يمكن حلها دائمًا. إن فهم الدوافع النفسية للسلوك السيئ في نطاق الصداقات يمكن أن يزودك بالأدوات اللازمة لفهم سبب تحول صديق قديم جيد إلى شخص شرير تلتهمه المرارة، ولفهم أفضل طريقة لمعالجة المشكلة المطروحة. أحيانًا، يكون هذا كافيًا ويكون عليك أن تنهي العلاقة، ولكن في أحيان أخرى نحتاج إلى مساعدة الآخرين على إدراك الحقيقة الصعبة لسلوكهم. وهذا ما يفعله الأصدقاء الجيدون!

ما الذي يجعل الأصدقاء يغيرون شخصياتهم

من الصعب بناء روابط قوية وعميقة في عالم اليوم المتغير. من السهل أن نسمي شخصًا ما صديقًا، لكن الصديق الحقيقي يتجاوز مجرد المعرفة. الصداقات عبارة عن روابط قوية بين شخصين أو أكثر تتعزز من خلال الخبرات المشتركة والفهم العميق. يوفر لك الأصدقاء المقربون إحساسًا بالواقع والدعم النفسي والجسدي في أوقات الحاجة، مما يساعد على تخفيف وطأة الأحداث السلبية. من الصعب

بناء صداقات وثيقة، ولذلك بمجرد حصولك عليها، يمكنك الاستثمار فيها، ولا بأس في التسامح عندما لا تسير الأمور على ما يرام. فهذا ما يفعله الأصدقاء: دعمك في لحظاتك الجيدة والسيئة. لكن لماذا يتصرف بعض الأشخاص بشكل غير طبيعي ويصبحون سلبيين، خصوصًا بعد أن عرفتهم لسنوات؟ كما يمكنك أن تتخيل، لا توجد إجابة واضحة عن هذا السؤال، لكن هناك بعض الأسباب الشائعة التي تجعل الأصدقاء يعاملونك بشكل مختلف مع مرور الوقت.

الغيرة

أحد الأسباب الشائعة التي تجعل أصدقاءك يعاملونك بشكل مختلف هو الغيرة. ربما تكون قد عثرت على حبيبة جديدة وتقرر قضاء وقت معها أكثر من قضاء وقت مع صديقك القديم. حينها تجلب العلاقة الجديدة تغييرًا مفاجئًا في صداقتك طويلة الأمد، مما قد يجعل الشخص الآخر يشعر بالتعاسة لأن التواصل أصبح أقل تكرارًا. قد يشعر بالغيرة من علاقتك الجديدة، وبالتالي يبدأ معاملتك بشكل مختلف أو يتحدث بشكل سيء عن حبيبته الجديدة، خوفًا من فقدان صداقتك إذا استمرت علاقتك بها.

الخوف والشعور بانعدام الأمان

سبب آخر شائع جدًا لتغيير الأصدقاء لسلوكهم تجاهك هو مشاعر عدم الأمان. إذا كنت شخصًا يحب النمو والعمل على تطوير نفسه، فقد يترك هذا أصدقاءك يشعرون بأنهم متخلفون عن الركب في تطورهم. ومع تقدمك في التطور، قد يرى بعض الأصدقاء مسافة ناشئة بينك وبينهم، ومن ثم يتفاعلون مع ذلك بشكل سلبي. إنهم لا يقصدون التعامل معك بشكل سلبي في الواقع، بل يتعاملون بسلبية مع المسافة التي يعتقدون أنها تنمو بينك وبينهم بسبب تطورك الشخصي. يمكن أن يخلق هذا مشاعر عدم الأمان أو المنافسة أو حتى العداء كوسيلة لتهذية الإحباطات الداخلية الناتجة عن عدم تطوير الذات أو عدم السعادة لتطور شخص آخر.

المرارة (الشخص غير السعيد مع نفسه)

ليس الجميع سعيدًا جدًا في الوقت الحالي، خصوصًا مع حدوث الكثير من الاضطرابات وحالة عدم اليقين الموجودة في العالم. يمكن أن يشعر الناس بالمرارة، غالبًا بسبب مشاعر مثل الغضب والحزن، والتي تتطور تدريجيًا مع مرور الوقت. وغالبًا ما يُعبر عن مرارة المرء من خلال خيبة الأمل أو الانزعاج الشديد، الأمر الذي يمكن أن يحجب كيفية تعامل صديقك معك بشكل طبيعي. مرارته يمكن أن تجعله كثير الحكم عليك أو أكثر تطلبًا للاهتمام. قد يتوقف عن دعمك، وقد يعدُّ صداقتك مصدرًا للإحباط. عندما يشعر أحد الأصدقاء بالمرارة، من المهم الاستماع إلى سبب حزنه وخبية أمله، ومناقشة أفضل السبل لدعمه حتى يمضي قُدَمًا، وحتى عندما يحاول إسقاط مرارته عليك وإحباطك.

التمركز حول الذات

المصدر الآخر للتغيير السلوكي هو التمرکز حول الذات لدى الأصدقاء. الاهتمام بنفسك ليس بالأمر السيئ أبدًا. في الواقع، من المهم جدًا في بعض الأحيان التركيز على نفسك. لكن أحيانًا يمكن للأصدقاء أن ينجرّوا قليلًا في الانغماس في أنفسهم. يُعرّف التمرکز حول الذات بأنه رغبة الناس في التحدث عن أنفسهم وإنجازاتهم فقط. حتى عندما تريد مشاركة ما يحدث في حياتك، فإن بعض الأصدقاء يجعلون كل شيء يدور حولهم. قد تسمعهم يقولون: «قضيت وقتًا سيئًا أيضًا خلال عطلة هذا الأسبوع» أو «ما حدث لي ليس سيئًا». يمكن أن يكون التمرکز حول الذات في الحياة نتيجة لأسباب مختلفة، مثل التربية أو الصدمة النفسية الناجمة عن الإهمال أو سوء المعاملة، أو اضطرابات الشخصية، أو وسائل التواصل الاجتماعي، أو المبالغة في تأكيد

المجتمع على الحاجة إلى الفردية وحب الذات. تُعد ملاحظة الوقت الذي يركز فيه الأصدقاء أكثر على أنفسهم ويهتمون بشكل أقل بالحفاظ على الصداقات بمثابة نقطة بداية جيدة لإجراء محادثة قوية حول كيفية تحقيق مزيد من التوازن في الرابطة المتبادلة بينكما.

هل كنت تعلم؟

لماذا يصعب التخلي عن صداقة لا قيمة لها؟

الصداقات القوية تستغرق سنوات لتتطور. فأنت تستثمر الكثير من الوقت في بناء علاقة قوية مع شخص تهتم به، ومن الطبيعي ألا تتخلى عن الأشخاص المقربين منك عندما لا تسير الأمور على ما يرام. كل نوع من العلاقات له فترات صعود وهبوط، لكن في بعض الأحيان، تستمر بعض فترات الهبوط وتصبح سامة في النهاية. فلماذا يستمر الكثير من الأشخاص في التمسك بصداقات يعرفون أنها لم تعد في صالحهم؟ الجواب ليس بهذه البساطة، إذ إن هناك أسبابًا نفسية مختلفة تمنع الأشخاص من التخلي عن العلاقات. ومن بين الأسباب الرئيسية الاعتقاد أنه يمكنك إصلاح شخص ما أو أن لديك القدرة على تغييره. إذا كان صديقك يُسيء التصرف ويستمر في إساءة معاملتك حتى بعد كل ما بذلته من جهود لمحاولة تغيير سلوكه، فقد تظل تتسامح مع إساءة معاملته من خلال تقديم الأعذار لسلوكه السيئ. قد تقول: «عاش طفولة سيئة للغاية» أو «أعلم أنه شخص جيد في داخله». إن التفكير في قدرتك على إصلاح الناس يمنعمهم في الواقع من تغيير سلوكهم. ومن الأفضل أن تخلق مسافة عندما لا يحترمك الأصدقاء. إن ذلك يبعث رسالة واضحة مفادها أن «هذا يكفي» وربما حان الوقت للتغيير. سبب آخر يجعل الناس يجدون صعوبة في التخلي عن الصداقات السيئة هو الشعور بالولاء.

فعقلية «أصدقاء حتى النهاية» ينشأ عليها الكثير من الناس، وفي بعض المجتمعات يكون الولاء للأصدقاء أمرًا مطلوبًا اجتماعيًا. لا تُسئ فهمي. الولاء فضيلة مهمة في الصداقة، ولكن في بعض الأحيان يُعد ولاؤك أمرًا مضمونًا أو حتى قد يُساء استخدامه. من المهم أن تلاحظ الأمر عندما تصبح بعض الصداقات مؤذية أو عندما تُعيقك عن النمو، وأنه حتى الشخص المخلص يمكن أن يُدفع بقوة إلى درجة تجعله يتوقف عن الاهتمام. وأخيرًا، يمكن ربط عدم الرغبة في إنهاء الصداقة بمدى تقدير الفرد لذاته: لا تعتقد أنك تستحق أصدقاء جيدين، ومن ثمّ تتمسك بالأشخاص الذين لا يعاملونك بشكل صحيح. إذا وجدت نفسك متمسكًا بشخص يحبطك أو يسيء معاملتك عمدًا، فسوف تُسدي لنفسك معروفًا بالتخلي عنه. وتذكّر دائمًا أن احترامك لذاتك هو ما يدفع الآخرين لاحترامك.

عندما يتحدث الأصدقاء عنك من وراء ظهرك

عندما تفكر في الصداقة الجيدة، فإن آخر شيء تتوقعه هو أن يتحدث أصدقاؤك عنك من وراء ظهرك. إن حماية ظهرك أمام الآخرين علامة مميزة للصداقة الجيدة. فلماذا قد يتحدث «الأصدقاء» عنك بالسوء مع الآخرين؟ أحد الأسباب الشائعة التي تجعل الأصدقاء يتحدثون عنك خلف ظهرك هو أنهم غاضبون منك، ولكنهم لا يريدون مواجهةك. وبدلاً من ذلك، يُعبّرون عن إحباطهم تجاهك للآخرين. قد يشعر الأصدقاء أيضًا بالرغبة في التحدث عنك بشكل سيئ إذا شعروا بأنك خذلتهم أو جعلتهم يشعرون بالنقص بطريقة ما. بالنظر إلى أنهم لا يشعرون بالقوة الكافية لمواجهةك بشأن الأمر أو يريدون إيذاءك بطريقة عدوانية سلبية، فسوف ينمّون عنك أمام الآخرين كوسيلة للانتقام (لمزيد من المعلومات حول النميّة، انظر: العلم الأحمر رقم ٤). عندما تكتشف أن أصدقاءك تحدثوا عنك بشكل سيئ مع الآخرين، فقد تكون تلك تجربة مؤلمة يمكن أن تدمر الثقة التي

كانوا يتمتعون بها كأصدقاء. عندما يشعر الأصدقاء بالحاجة إلى التحدث خلف ظهرك، تذكر دائماً أن سلوكهم يقول شيئاً عنهم أكثر مما يقول شيئاً عنك. يعرف الأصدقاء الجيدون كيفية إجراء محادثات صعبة معك عند الحاجة إلى ذلك وإخبارك بالأمر عندما يؤذيهم شيء فعلته. حتى عندما يتحدث أصدقاؤك من وراء ظهرك، واجههم دائماً. قم بهذه المحادثة. في النهاية، يجب أن يتوقف هذا الصديق وإلا فلن يكون من المنطقي أن تظل صديقاً له.

عندما يتعلق الأمر بالصدقات التي أصبحت سيئة، هناك الكثير لتتحدث عنه. ومن بين العديد من الروايات السيئة عن صدقات المشاهير، يبرز العداء بين كاتي بيرري وتايلور سويت بالتأكيد. كانت كاتي وتايلور صديقتين في بداية نجوميتهما. ومع ذلك، مع مرور الوقت، تورطتا في معارك مختلفة بسبب الخداع والحديث السيئ من وراء الظهر. لكن، في عام ٢٠١٩، وُرد أنهما تمكنتا أخيراً من وضع خلافاتهما جانباً وأصبحتا الآن على علاقة جيدة مرة أخرى.

عندما يحاول الأصدقاء إحباطك - ما القصة؟

من المهم أن يكون لديك أصدقاء مقرَّبون: أشخاص تعرفهم ويفهمونك ويدعمونك. الصديق الجيد يخبرك بالأشياء كما هي بالضبط. لا يُلطِّف ما يجب أن يُقال. ما يقوله لك يمكن أن يكون صعباً تقبله في بعض الأحيان، لكنك تعلم أنه يُقال لك بنية حسنة. يستغرق الأمر وقتاً للاستثمار في بناء الثقة وخلق صداقة قوية مع شخص ما. لسوء الحظ، الصداقات الجيدة يمكن أن تُفسد لأسباب لم تكن تتوقعها. يمكن لأي شخص تحبه وثق به كصديق أن ينقلب عليك في النهاية. ومن الصعب تخمين السبب وراء تغير آراء الناس، ولكن يجب على الأصدقاء دائماً التعامل مع الأمور التي تُسبب الانزعاج ومعالجتها. ربما تكون قد تغيرت ولم يعجبهم ذلك أو ربما

يمرون بوقت عصيب ويُسقطون مرارتهم عليك. قد تكون المعاملة السيئة من أحد الأصدقاء تجربة مؤلمة للغاية وقد لا تكون على استعداد للتعامل مع المشكلة حتى لا تؤذي الشخص الآخر أو تأمل أن تمرّ الأمور بمُضي الوقت. لسوء الحظ، هذا لا ينجح دائمًا ويمكن أن يؤدي إلى مزيد من الاستياء أو المشكلات في المستقبل. وتُعد القدرة على تحديد الأعلام الحمراء في دائرتك الاجتماعية أمرًا مهمًا للتعامل مع المشكلات بشكل عاجل وتحديد كيفية معالجتها.

إنه علم أحمر إذا:

- سمحت لأصدقائك بالتقليل من شأنك وتُقدّم الأعذار لسلوكهم السيئ تجاهك.
- ألقى أصدقاءك أو أفراد عائلتك (بشكل خفي) النكات عنك بطريقة سلبية (أو متعالية).
- أسقطت مرارة أصدقائك عليك من خلال تعريضك لتعليقات سلبية أو الحديث معك بشكل غاضب.
- تحدث أصدقاءك عن أنفسهم فقط ولم يبدو اهتمامًا كبيرًا بالاستماع إليك.

إنه علم أخضر إذا:

- ألقى أصدقاءك أو أفراد عائلتك نكاتًا عنك، ولكن ليس بطريقة سيئة.
- أدركت أنه في الصداقات طويلة الأمد، يلزم توفير الدعم والوقت والمساحة للسماح للأشخاص بتجاوز مراحلهم الصعبة، خصوصًا عندما لا تتمكنان دائمًا من الاتفاق.
- تمكنت من بدء محادثة مع صديق لمناقشة التغيير الحاصل في سلوكه أو شخصيته وأمكنك معرفة ما إذا كانت إجاباته حقيقية أم لا.
- كنت قادرًا على التخلي عن الأشخاص الذين لا يعاملونك بشكل صحيح، عندما يحين الوقت المناسب.

أمور تجب مراعاتها عند تحديد ما إذا كنت تريد البقاء أو الرحيل

قد يكون مؤلماً ومربكاً للغاية أن تدرك أن شخصاً تعدّه صديقاً جيداً قد بدأ يعاملك بطريقة سيئة. يبدأ في التقليل من شأنك أمام الآخرين، أو يدلي بملاحظات سلبية (بشكل خفي)، أو يتحدث عنك بشكل سيئ، أو يظل صامتاً بشأن نجاحك، ولكنه يستمتع عندما لا تكون على ما يرام. هناك دائماً سبب للتغيير في السلوك ومن المهم معرفته. في كثير من الحالات، من خلال إجراء محادثات مفتوحة وصريحة حول الوضع، يمكنك في النهاية معرفة سبب التغيير الحاصل في السلوك. ومع ذلك، في بعض الأحيان لا يرغب الناس في التحدث عما يزعجهم حقاً. إذا لم تتمكن من فهم الأمور ولم تتحسن الأحوال بعد محاولات عديدة لإيجاد حل، فربما يكون من الأفضل أن تقول وداعاً، وهو أمر قد يكون صعباً، اعتماداً على إحساسك بالولاء. لكن تذكر أيضاً أنه يمكن إساءة استخدام الولاء. يأتي الناس إلى حافلة الحياة الخاصة بك وينزلون منها أيضاً. البعض يبقى لفترة من الوقت، والبعض الآخر يبقى مدى الحياة. عندما تنمو عقلياً وجسدياً وروحياً، عليك أن تقرر بمن تريد الاحتفاظ وبمن لا تريد. إن جلب أشخاص جدد إلى الحافلة يمكنهم مساعدتك على النمو يتطلب مساحة عاطفية ووقتاً في جدول أعمالك المزدحم. وتركيز مزيد من الطاقة على ما هو جديد وبشكل أقل على إصلاح ما لا يمكن إصلاحه في بعض الأحيان يُعد تحولاً عقلياً ستحتاج إلى القيام به.

الرغبة في البقاء

- تدرك أهمية الصداقة الجيدة وتهدف إلى اكتشاف الأسباب الكامنة وراء معاملة صديقك لك بالطريقة التي يتعامل بها اليوم.

- لديك شعور قوي بالولاء لأصدقائك وقول «وداعًا» ليس خيارًا بالنسبة إليك.
- تدرك أنك تغيرت وأن أصدقاءك يتفاعلون (بشكل غير مباشر) مع ذلك. ولهذا حان الوقت لمحادثة أعمق.
- تكتشف أن صديقك يشعر بالمرارة ويُسقطها عليك. كن صديقًا داعمًا ومحبًا خلال هذه الأوقات الصعبة.

حان وقت الرحيل

- تجد بعد المحاولات المتكررة لحل المشكلات الموجودة في صداقتك، أنه لم يحدث أي تغيير.
- تتأثر عقليًا وعاطفيًا بالطريقة التي يعاملك بها صديقك.
- تدرك أن الناس يتغيرون بشكل طبيعي وأنت لا تستطيع إصلاحهم. إذا لم يكن الناس على استعداد لتحسين أنفسهم للحفاظ على الصداقة حية، فلتكن هذه هي النهاية.
- تدرك أن أصدقاءك ليسوا سعداء بنموك أو نجاحك ويحاولون إحباطك لإبقائك في مكانك.

العلم الأحمر رقم ٦ «هل يمكنك الدفع هذه المرة؟» التعامل مع الأصدقاء الأنانيين

«لم يُفقر العطاء أحدًا».
«يوميات فتاة صغيرة»، آن فرانك

التعامل مع الأصدقاء الأنانيين

من المهم أن يكون لديك أصدقاء جيدون في حياتك. وأعني بالأصدقاء الجيدين الأشخاص الذين تشعر بارتباط قوي بهم والذين يمكنك الانفتاح عليهم ومشاركتهم الأشياء الشخصية التي تحدث في حياتك. الجيد منها والسيئ. الأصدقاء الجيدون هم الأشخاص الذين تقابلهم بانتظام في الحياة الواقعية. أبدأ بهذا التعريف لأن الصداقة يمكن أن تعني أشياء مختلفة لأناس مختلفين. وفي عالم اليوم، لدى البعض أناس متعددون يسمونهم «أصدقاء» لم يلتقوا بهم قط في الحياة الواقعية (وإنما فقط عبر الإنترنت) ولكنهم مع ذلك يشعرون بأنهم قريبون منهم. وفي هذا الفصل، أشير إلى الأصدقاء الذين تقابلهم بانتظام ولديك اتصال قوي وله دلالة معهم (أو ارتبطت بهم في الماضي وبقيت على اتصال بهم عن بُعد). يقال غالبًا إنه يمكنك عددًا أصدقاتك المقربين على أصابع اليد الواحدة، مما يعني أنه من الصعب العثور على أشخاص يمكنك التواصل معهم والثقة بهم حقًا. وعندما تجدهم، عليك التأكد من الاستثمار في دائرة أصدقاتك المقربين قدر الإمكان للحفاظ على الرابطة قوية، حتى عندما يكون هناك بُعد مادي بسبب العمل أو ظروف أخرى. ويُعد قضاء وقت ممتع مع أصدقاتك

أمرًا أساسيًا لبناء التواصل والحميمية والثقة. والاستثمار يعني العطاء. ومع ذلك، فإن العطاء فضيلة لا يتمتع بها الجميع. بعض الأصدقاء ليسوا بطبيعتهم معطائين، لكنهم ما زالوا أصدقاء جيدين. والبعض الآخر أشخاص طيبون، ولكنهم يعدّون الأصدقاء وسيلة للتقدم في الحياة، حيث يأخذون أكثر مما يعطون. لكن من الممكن أيضًا أن يتوقف الأصدقاء الجيدون فجأة عن الرد بالمثل كما فعلوا في الماضي (وهو ما لا يدركونه دائمًا). من الممكن جدًا أن يكون هناك شيء ما حدث في الصداقة، مما جعل الشخص الآخر أقل رغبة في المشاركة أو العطاء. أو ربما تكون طبيعتك المفرطة في العطاء أو ميولك في إرضاء الناس هي التي جعلت أصدقاءك أقل كرمًا.

مهما كان السبب، فإن التعرف على أهمية العطاء في العلاقات أمر مهم. كما أن القدرة على ملاحظة متى تصبح الصداقة غير متوازنة، فيما يتعلق بالأخذ والعطاء، أمر مهم أيضًا إذا كنت تريد إيجاد طرق لمعالجة المشكلة المطروحة وإنقاذ صداقتك. من السهل أن نقول وداعًا لصديق عندما نرى شيئًا لا نحبه فيه لأننا نعتقد أن هناك الكثير من الأشخاص الآخرين الذين لا يزال بإمكاننا الالتقاء بهم، لكن من الصعب الحصول على أصدقاء جيدين، والحفاظ على روابط قوية أمر أساسي للصحة العقلية والجسدية. ويُعد تحديد الأعلام الحمراء والخضراء في صداقتك أمرًا مهمًا لمعرفة ما إذا كان الاحتفاظ برابطة الصداقة يستحق العناء أم لا.

قانون المعاملة بالمثل

أعلن عالم الاجتماع ألفين جولدنر في الستينيات من القرن العشرين أن المعاملة بالمثل قانون أساسي في العلاقات الإنسانية وأنها تساعد في تسهيل التواصل الإنساني القوي. ومن بين الأقوال المأثورة التي تعكس أهمية التبادل في جميع أنواع العلاقات «تحك ظهري، أحك ظهرك» أو «هذه مقابل تلك». تُقيّم قوة العلاقة بناءً على مدى إيجابية هذه التبادلات وما إذا كان الأخذ والعطاء بين الأصدقاء يحدث بطريقة متوازنة وعادلة. لا يخطر ببال البشر فحسب، بل أيضًا الرئيسيات، في السلوك

المتبادل كوسيلة للترباط وخلق التماسك الاجتماعي داخل المجموعات^(٣١). يمكننا أن نتعلم الكثير عن السلوك البشري من خلال مراقبة سلوك الحيوانات، وليس من المستغرب أن تزود الطبيعة العلماء بالعديد من الأفكار المثيرة للاهتمام حول ما الذي يخلق روابط قوية بين البشر والعوامل التي تدفع السلوك المتناسك. على سبيل المثال، يُعد تنظيف الرئيسيات لبعضها شكلاً من أشكال السلوك الإيثاري أو المتبادل. يمكنك أن تفعل أشياء لأنك تريد بطبيعتك أن تفعل أشياء للآخرين أو يمكنك أن تفعلها لأنك تعلم أنها سوف تفيدك بطريقة ما (مثل الاندماج، والحماية، وتلقي أنواع أخرى من الموارد). فالمعاملة بالمثل خدمة اجتماعية تقوم عليها العلاقات الحيوانية والإنسانية. على الرغم من أنه لا يُتوقع من أحد أن يلتقط البراغيث من رؤوس الأصدقاء كعمل من أعمال الخدمة الودية أو التقدير، فإننا كبشر ننخرط في تبادلات مختلفة مع الأصدقاء لبناء الخدمة والتواصل. ومن الطبيعي أن تتوقع من أصدقائك أن يفعلوا الشيء نفسه من أجلك (وإن لم يكن بالطريقة نفسها دائماً). من الناحية النفسية، فإن دعوة شخص ما إلى مكانك لتناول العشاء تخلق ضغطاً داخلياً على الشخص الآخر ليفعل الشيء نفسه في النهاية نيابة عنك. ومن المرجح أن يؤدي دفع ثمن العشاء إلى دفع الشخص الآخر ثمن العشاء عنك في المرة القادمة. ليس من الضروري أن تكون عمليات التبادل آلية («أفعل هذا من أجلك ولذلك عليك أن تفعل ذلك من أجلي في المستقبل») ولكنك تعرف متى يحين وقت وضرورة رد الجميل وتستطيع أن تشعر بذلك.

الحساب البنكي العاطفي

كونك صديقاً جيداً لصديق آخر جيد لسنوات يعني أنكما فتحتما حساباً بنكياً عاطفياً. الحساب البنكي العاطفي استعارة أحب استخدامها للتعبير عن عدد النقاط البراقة التي اكتسبها شخص ما في بطاقة الأداء العقلي الخاصة بك. بعد بناء علاقة قوية وجديرة بالثقة، فإنك لا تحسب دائماً ما يفعله أصدقاؤك من أجلك. ستكون

هناك لحظات تكون فيها أنت أو أصدقاؤك في موقف صعب، ولن تكونوا قادرين على رد الجميل عقلياً أو عاطفياً أو جسدياً. وبالنظر إلى أنهم أودعوا حسن النية في حسابك البنكي، فإنك تقبلهم وتدعمهم حيثما أمكن ذلك، وتتوقع أن تتحسن الأمور في المستقبل. ومع ذلك، إذا لم تتغير الأمور واستمر الناس في الأخذ وعدم العطاء، فقد لا تولي الأمر الكثير من الاهتمام في البداية، ولكن حسابك البنكي العاطفي سينضب. يختلف رصيد البنك العاطفي ومقدار العجز الذي يمكن أن يتحملة قبل تقديم طلب الإفلاس من علاقة إلى أخرى ومن شخص إلى آخر.

كيفية ملاحظة الأصدقاء الذين يتصرفون بشكل طفيلي

الحقيقة المؤسفة هي أن بعض الأصدقاء كائنات طفيلية بشكل مطلق. يريدون فقط أن يأخذوا منك أكبر قدر ممكن من دون إعطاء أي شيء في المقابل. وعندما لا يكون لديك أي شيء آخر لتعطيه (أو عندما تكون في حاجة إلى المساعدة)، فإنهم ينتقلون إلى الشخص التالي لمزيد من التطفل. هناك أسباب مختلفة وراء انخراط بعض الأصدقاء في هذا السلوك.

الأنانية

الأنانية كلمة كبيرة يجب تفكيكها. بعض الناس أنانيون بطبيعتهم، وهي سمة يصعب تغييرها. وهذا لا يعني أن الأشخاص الأنانيين يفكرون دائماً في أنفسهم، ولكن في بعض مجالات حياتهم، يكون العطاء أقل أولوية. وإلى جانب الشخصية، يمكن ربط الأنانية بتجارب وظروف الحياة. فققدان الثروة أو الصحة أو التعرض للطلاق يمكن أن يجعل الشخص (مؤقتاً) أكثر تركيزاً على نفسه وبالتالي أقل استعداداً للعطاء. الأسباب الظرفية لكونك أقل سخاء يمكن أن تكون لها آثار قصيرة أو طويلة المدى. بمجرد حل الأمور، يعود الناس عادةً إلى أنفسهم المعطاءة مرة أخرى. ومع ذلك، هذا ليس صحيحاً بالنسبة إلى الجميع. يظل البعض أسير

عقلية قائمة على الأخذ أو حتى يصبحوا أنانيين للغاية في مجالات مختلفة من حياتهم (يفعلون ذلك من دون وعي). ويمكن ربط ذلك بصدمة نفسية أو بالتمتع بالفوائد التي قدمتها ظروف سابقة. مهما كان السبب، فإن الأخذ وعدم العطاء فقط سيجعل من الصعب الحفاظ على صداقة صحية على المدى الطويل.

استرضاء الناس

إذا كنت من الأشخاص الذين يطلبون رضا الناس أو شخصًا أكثر كرمًا بطبيعته، فقد يحدث أن تؤدي ميولك السلوكية في الصداقات إلى اختلال التوازن في الطبيعة المتبادلة للرابطة. على الرغم من حسن نيتك، فإن إعطاء الكثير ليس بالأمر الجيد أبدًا. في جوهر الأمر، تقوم بتكليف الشخص الآخر ليتلقى من دون الحاجة إلى رد العطاء. يمكن لبعض الأصدقاء الذين لديهم اهتمام أقل بالعطاء الاستفادة من نواياك الطيبة. لكن، من ناحية أخرى، سوف يرد عليك الصديق الجيد في النهاية بالمثل أو على الأقل سيخبرك أنك لا تحتاج دائمًا إلى الدفع أو القيام بأشياء نيابة عنه. وقد يسألك أيضًا: «لماذا تريد دائمًا أن ترضي الآخرين؟ لا بأس في الحصول على شيء في المقابل» أو «أنا أحبك كصديق. إعطائي أشياء لن يجعلني أحبك أكثر. مجرد كونك أنت هو شيء أكثر من كافٍ بالنسبة إليّ». بمجرد أن تبدأ في إدراك أن ميولك لإرضاء الناس يمكن أن تضر في الواقع بعلاقاتك وتحاول إعادة التوازن إلى الطبيعة المتبادلة لروابطك، فلا تتفاجأ إذا بدأ أصدقاؤك الانزعاج منك أو الاتصال بك بشكل أقل. دعهم يأخذوا مسافة ويعيدوا تقييم ما إذا كان الحفاظ على صداقة معك بطريقة أكثر توازنًا أمرًا لا يزال يستحق العناء بالنسبة إليهم. إذا لم يكن الأمر كذلك، دعهم يرحلوا، من المؤكد أنك ستشعر بالقلق والذنب حيال الأمر (مما قد يثير ميولك نحو إرضاء الناس مرة أخرى)، ولكن الاعتراف بأن الناس يجب أن يحبوك لشخصك (وليس فقط لما تفعله من أجلهم) أمر مهم. إن تكوين صداقات أقوى يبدأ من خلال إدراك

كيف يمكن لسلوكياتنا أن تؤدي إلى اختلال الروابط القائمة. إن التعاطف من دون احترام الذات يؤدي إلى تدميرها. ومن خلال ذلك سوف ترى دائماً الخير في الآخرين، ولكنك ستستخدم ذلك بوصفه ذريعة للسماح لهم بإيذاك.

هل كنت تعلم؟

المناخ الاقتصادي اليوم يجعل من الصعب الالتقاء بالناس شخصياً مع ارتفاع أسعار المواد الغذائية ومصادر الطاقة، يفكر الكثير من الناس مرتين قبل إنفاق الأموال على المطاعم والحفلات والسفر. ويؤثر انخفاض الإنفاق الترفيهي أيضاً في عدد اللحظات الاجتماعية التي يقضيها الأشخاص مع الأصدقاء، فضلاً عن أن انشغال الأشخاص اليوم يعني أنهم لا يقضون الكثير من الوقت في مقابلة الأصدقاء في المنزل. وهذا مؤسف، حيث يمكنك مقابلة الأصدقاء في أي مكان تريده. يشعر العديد من الأشخاص بالخجل من التحدث عن وضعهم المالي إلى أحد الأصدقاء، وهو ما قد يكون مرتبطاً بثقافتهم أيضاً، لكن الأصدقاء الجيدين سيتفهمون وضعك دائماً. بدلاً من الاجتماع في الخارج، فكر في جلب الأشخاص إلى المنزل. فبدلاً من الذهاب إلى مطعم، على سبيل المثال، يمكنكم طهو الطعام في المنزل بالتناوب، كما هي الحال في البرنامج البريطاني الواقعي «تعال لتناول العشاء معي». إنها طريقة رائعة لقضاء وقت ممتع مع الأصدقاء وتقدير مهارات الطبخ لدى بعضكم أيضاً. بالتأكيد، يستحق ذلك لقطة أو رفع قصة على إنستجرام! وبدلاً من الذهاب إلى السينما، يمكنك تنظيم ليلة مشاهدة جماعية على Netflix. الفشار والطعام الخفيف والضحك يعني المتعة المضمونة! أو العبوا لعبة ورق ممتعة. قضاء وقت ممتع مع الآخرين لا يجب أن يكلف الكثير، ولكنه في الوقت نفسه لا يُقدَّر بثمن.

ما أفضل الطرق للتعامل مع الأشخاص الذين يريدون منك أشياء فقط؟

بمجرد أن تدرك أن لديك أصدقاء يأخذون ولا يعطون، قد تتساءل عما يمكنك فعله حيال ذلك. فيما يلي بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها لمعالجة العلاقات أحادية الجانب:

الاعتراف

من المهم أن تبدأ بالاعتراف بالسبب الذي يجعلك تشعر بأن صديقك يأخذ أكثر مما يعطي. ما السلوكيات التي تلاحظها؟ هل يتحدث عن نفسه فقط من دون أن يسأل عما يحدث في حياتك؟ لا يدفع أبدًا ثمن المشروبات أو العشاء عند الخروج؟ هل يريد مقابلتك فقط عندما يريد شيئًا ما؟ حدد السلوكيات التي تجدها أكثر إزعاجًا وحاول معرفة الأسباب الكامنة وراءها. سيساعدك هذا على توصيل ملاحظتك ومخاوفك إلى صديقك.

عبر عن احتياجاتك

عندما تقرر التحدث إلى صديقك، من المهم أن تشرح له كيف يؤثر سلوكه عليك وفي علاقتك به. ومن المهم جدًا أيضًا التعبير عن احتياجاتك إذا شعرت بأنها لم تُلب في الماضي. تذكر أن أصدقاءك ليسوا من قراء الأفكار، ولذلك من المهم التعبير عما يشغلك. قد تكون قلقًا بشأن إجراء محادثة مع صديقك، أو خائفًا من أن تؤذيه، ولكن عدم معالجة المشكلة المطروحة يمكن أن تكون له عواقب وخيمة على علاقتك أكثر من احتمالية إيذاء مشاعر شخص ما من خلال إخباره بما يزعجك أو ما تحتاج إليه.

فكر في العواقب

من المهم أن تفكر جيدًا في نتيجة المحادثة (أو عدم إجراء أي محادثة على الإطلاق). ما الذي تريد تحقيقه في النهاية؟ هل ترغب في تحسين العلاقة من خلال محادثة صريحة؟ أو هل تريد أن تأخذ مسافة من صديقك لفترة من الوقت؟ ربما أنت على استعداد لإنهاء العلاقة إذا استمرت السلوكيات الأنانية؟ يُعد التخطيط من خلال التفكير في السيناريوهات المختلفة طريقة جيدة للتخضير لنتائج مختلفة ومن شأنه أن يمنحك مزيدًا من الثقة في إدارة المحادثات الصعبة. تذكر أن هناك تطورًا طبيعيًا للصدقات. وعندما تتباعد الروابط العاطفية المشتركة أو الاهتمامات الشخصية، فلا بأس بترك الأمور تنتهي. ربما سيكون هناك وقت لاحق في الحياة يبدو فيه من المنطقي إعادة التواصل مرة أخرى كأصدقاء.

في قصة «تريمة عيد الميلاد»، كتب تشارلز ديكنز عن إبنيزر سكروج، البخيل بارد القلب الذي زارته ثلاث أرواح في ليلة عيد الميلاد لتُظهر له ماضيه وحاضره ومستقبله المحتمل إذا لم يغير طرق تعامله مع الآخرين. تُلقي ريادة الأرواح الثلاث بثقلها على ضميره المذنب، ويقرر سكروج أن يصبح أكثر عطاء. على الرغم من أن قصة سكروج تجسد روح عيد الميلاد - العطاء - فإنني أعتقد أنه من المهم أن نفكر دائمًا في قوة العطاء في أي علاقة في أي وقت.

التعامل مع الأصدقاء الأنانيين - ما القصة؟

المعاملة بالمثل أمر أساسي في العلاقات الإنسانية. كل صداقة جيدة تقوم على تبادل متوازن وعادل للأخذ والعطاء. حتى بين الرئيسيات، هناك مقولة «أنت تأكل

براغيثي وأنا آكل براغيثك». فهذا يساعدكم على الترابط والشعور بالأمان. نحن البشر لا نختلف عن الرئيسيات. على الرغم من أننا لا نأكل براغيث بعضنا، فإننا نعرف عمومًا متى وكيف نرد الجميل عندما نتلقى معروفًا أو دعوة من صديق. ومع ذلك، ليس الجميع على استعداد للرد بالمثل أو لا يرون ضرورة للقيام بذلك. وبعض الناس بخلاء تمامًا ويأخذون ويأخذون ويأخذون. يمكن أن يحدث في حالة الصداقة الجيدة أن يمر الأشخاص بأوقات عصيبة ويكونوا غير قادرين ماليًا أو عاطفيًا على رد الجميل كما يفعلون عادةً. لكن بالنظر إلى أنك بنيت الثقة وفتحت حسابًا مصرفيًا عاطفيًا مع أصدقائك الجيدين، فإنك لا تتوقع استرداد أي شيء على الفور، لأنك تريد المساعدة فقط. وفي عالم اليوم، يطلق الكثيرون لقب «صديق» على أشخاص عشوائيين يلتقون بهم عبر الإنترنت، لذلك ليس من المستغرب أن تفتقر هذه العلاقات إلى الاستثمار العاطفي أو الرغبة في رد الجميل. ومع ذلك، عندما يتوقف الأصدقاء الحقيقيون عن رد الجميل أو يستمرون في ترك محفظة النقود في المنزل في كل مرة تخرجون فيها لتناول المشروبات أو العشاء، فقد حان الوقت لإعادة تقييم أساس الصداقة. ومن الوارد جدًا أنك تعطي أكثر من اللازم في الآونة الأخيرة، وهو الأمر الذي اعتاده بعض الأصدقاء (عن غير قصد). نحن أيضًا نحتاج إلى تقييم سلوكنا عندما نريد الحفاظ على علاقة صحية ومتوازنة مع الآخرين.

إنه علم أحمر إذا:

- زادت طلبات أصدقائك بالنسبة إلى عطائهم، وتصرفوا ككائنات طفيلية.
- لم يستثمر أصدقاؤك في علاقتك بهم.
- أرسل إليك أصدقاؤك رسائل نصية فقط عندما كانوا في حاجة إلى شيء ما.
- اعتقدت أنك بحاجة إلى العطاء أو لا قبل أن تستحق الحصول على شيء في المقابل.

إنه علم أخضر إذا:

- أدركت أن المعاملة بالمثل هي القانون الذي يُسهّل جميع العلاقات الاجتماعية. فهناك دائماً أخذ وعطاء، وهو الأمر الذي ينبغي أن يكون متوازناً في الغالب.
- أمكنك دعوة الأصدقاء لتناول المشروبات أو العشاء في بيتك (أو في الخارج) كرد على دعواتهم السابقة.
- أدركت أنه إذا لم يرد الأصدقاء بالطريقة نفسها فجأة، فقد يكون هناك شيء ما يحدث في حياتهم يمنعهم من رد الجميل. وحينها تستفسر بطريقة خالية من الأحكام.
- فهمت أن هناك حداً لكل شيء. وإذا كان حسابك البنكي العاطفي فارغاً، فربما حان الوقت لاتخاذ قرارات أكثر حزمًا بشأن الصداقة.

أمور تجب مراعاتها عند تحديد ما إذا كنت تريد البقاء أو الرحيل

عندما تبدأ في إدراك أن صديقك أصبح أقل عطاء، فمن المهم جداً معرفة السبب وراء ذلك. من الممكن أن تكون هناك عوامل مختلفة تؤثر في تغير سلوك شخص ما، وليست جميعها سيئة. على العكس من ذلك، هناك أسباب مشروعة لعدم قدرة بعض الأشخاص على رد الجميل في الوقت الحالي. تكمن المشكلة في أنهم قد لا يكونون منفتحين بشأن الأسباب، ولذلك من الجيد دائماً التواصل معهم لمعرفة ما تغير في حياتهم. يجب أن يكون الأصدقاء الجيدون قادرين على إجراء محادثات مفتوحة وصريحة مع بعضهم، ولكن في بعض الأحيان يتطلب الأمر دفعة من أحد الأصدقاء. لكن ماذا يجب أن تفعل عندما يأخذ الأصدقاء المقربون فقط ولا يردون؟ هل هناك شعور بالاستحقاق أم أنهم لا يرون مستقبلاً معك كصديق؟ أو ربما يمرون بوقت عصيب وحان الوقت لمعرفة أسباب التغيير

في شخصياتهم. يمكن أن يساعدك اكتشاف السبب في تحديد كيفية المساعدة أو كيفية مواصلة صداقتك.

الرغبة في البقاء

- تُقدّر الصداقة وترغب في محاولة معرفة سبب التغيير في شخصية صديقك.
- تدرك أن صديقك المقرب يمرُّ بوقت عصيب ولا تمانع في العطاء بشكل أكبر من الأخذ مؤقتًا.
- صديقك كان يميل دائمًا إلى التوفير قليلًا، لكنك تقدر الرابطة بينكما وتعرف كيفية الحفاظ على علاقة صحية وعادلة.
- تدرك أن ميولك إلى إرضاء الناس أو كرمك قد أدى إلى عدم توازن الطبيعة المتبادلة للصداقة. تعطي المزيد والشخص الآخر يأخذ أكثر من دون أن يشعر بالحاجة إلى الرد بالمثل كما كان الوضع من قبل. حان الوقت لإعادة النظر في نهجك لاستعادة التوازن.

حان وقت الرحيل

- صديقك يأخذ فقط ولا يعطي أي شيء في المقابل، ولا يمكنك تحديد أي سبب منطقي لهذا السلوك. ربما حان الوقت لتناى بنفسك عن صديقك هذا.
- لم يعد صديقك يرى مستقبلًا معك. حان الوقت لإجراء محادثة بشأن الأمر أو أخذ بعض المسافة.
- تستمر في دعوة صديقك، ولكنك لا ترى أنه يرد بالمثل. تدرك أنه لا يمكنك تغييره، ولذلك توقف عن دعوته.
- تجعلك العلاقات أحادية الجانب غير سعيد تمامًا. حان الوقت للتركيز على نفسك.

علاقات العمل

الأعلام الحمراء في العمل

نقضي ثلث حياتنا اليقظة في العمل. ويلعب العمل دورًا مهمًا في حياتنا ويساعد في تشكيل هويتنا وإحساسنا بقيمتنا الذاتية. إن التأثير النفسي للعمل، وعلاقات العمل، على صحتنا العقلية والجسدية هائل. ومن المهم التأكد من أننا نعمل في بيئة آمنة وداعمة وإيجابية. فبناء علاقات قوية وصحية في مكان العمل مع الزملاء والمديرين وغيرهم من أعضاء المجموعة التنظيمية لا يُحَفِّزُك على بذل قصارى جهدك في العمل فحسب، بل يمكن أن يساعدك أيضًا على تطوير حياتك المهنية والشعور بالأمان والانتماء للشركة. يريد الناس أن يشعروا بالأمان والتواصل والإلهام، خصوصًا في بيئة الأعمال المتقلبة والمتذبذبة اليوم. ولسوء الحظ، ليس لدى جميع الزملاء نوايا حسنة، وفي بعض الأحيان قد تواجه مواقف محفوفة بالمخاطر، مثل الإدارة التفصيلية والمضايقات والهجمات السياسية. وإذا لم تكن قد تعرضت لمثل هذه السلوكيات في الماضي، فقد يكون من الصعب جدًا تحديدها، وبحلول الوقت الذي تدرك فيه أن هناك شيئًا خاطئًا، قد تكون صحتك العقلية على المحك بالفعل أو قد تكون عاطلاً عن العمل. يُعَدُّ تعلُّم كيفية التعرف على الأعلام الحمراء والخضراء في العمل أمرًا مهمًا لضمان بناء علاقات صحية مع من حولك في مكان العمل. يُقال إن الأشخاص غالبًا ما يغادرون شركة ما بسبب علاقتهم السيئة مع مديرهم، ولذلك فإن معرفة كيفية تحديد السلوكيات الصحية وغير الصحية لدى الشخص الذي يشرف على عملك تُعَدُّ مهارة مهمة يجب عليك تطويرها. إنك بذلك تقلل من احتمالية التعرض للسلوكيات السيئة وتعظم قدرتك على التقدم في الشركة التي تعمل بها، مع العلم أنه سيكون هناك

دائمًا أشخاص يفضلون رؤيتك تنهار بدلاً من رؤيتك تصعد. بالنسبة إليك وإلى مديرك، فإن العمل بشكل جيد مع الآخرين والصعود إلى السلطة يأتي مع مزيد من المسؤولية. وتحديد الأعلام الحمراء الخاصة بك في العمل وعلاقات العمل، له القدر نفسه من الأهمية لمساعدتك على تعزيز روابط قوية في مكان العمل وتعزيز حياتك المهنية بطريقة أخلاقية. علاقات العمل تدور حول الأخذ والعطاء، لكن في بعض الأحيان يفضل الناس الأخذ أكثر مما ينبغي أو الأخذ على حساب مصدر رزقك وعقلك. يساعدك التعرف على الأعلام الحمراء والخضراء في مكان العمل على الاستمرار في التركيز على ما سيوصلك إلى ما هو أبعد، ويسمح لك بالتراجع بشكل احترافي عندما يتجاوز الأشخاص حدودهم، ويساعدك على رؤية الأسباب النفسية التي تدفع الأشخاص إلى القيام بما يقومون به في مكان العمل. ستساعدك الفصول الستة القادمة حول الأعلام الحمراء والخضراء في علاقات العمل على إنشاء علاقات أقوى وتعزيز نجاحك المهني من خلال الآخرين وتحسين عملية اتخاذك للقرارات.

العلم الأحمر رقم ٧ «هذه الشركة عائلتك»

عندما يطالب المديرون بولاء لا يتزعزع

«العائلة أهم شيء في العالم».
الأميرة ديانا

أن تكون جزءاً من عائلة الشركة

إنه شعور رائع أن تعرف أنك جزء من عائلة مُجَبَّة. يُعَتَنِي بك، وتعرف أنك تنتمي، وتعرف أن العمل الجماعي يُحَقِّق المزيد. ويعلم الجميع تقريباً أن بناء عائلة والحفاظ عليها يستغرق قدراً كبيراً من الوقت، وهناك حاجة إلى الكثير من جانبك لإنجاح الأمر. الحب والحماية والولاء والتضحية مبادئ أساسية للحياة العائلية. وإلى جانب العائلة التي تحصل عليها، هناك أيضاً العائلة التي تنشئها، والعديد من الأشخاص يَطوِّرون روابط قوية مع أصدقاء يشعرون بأنهم إخوة أو أخوات من دون رابطة الدم، وعلى استعداد لحبهم وحمايتهم مثل أي فرد من أفراد العائلة. وبالمثل، تحاول الشركات (خصوصاً القادة والمديرين الذين يديرون المشهد) خلق بيئة عائلية في مكان العمل لمساعدة الأشخاص على الشعور بالأمان والإنتاجية والانتماء. تقوم بعض الشركات بعمل ممتاز في إعادة خلق بيئة عائلية في مكان العمل، مما يجعلها جذابة بدرجة كافية لإلهام الموظفين ليكونوا منتجين ويتغلبوا على الأوقات الصعبة معاً. إن معرفة أن لديك شركة بمثابة عائلة شيء يمكن أن يساعدك على الشعور بالأمان، خصوصاً عندما يبدو العالم الخارجي غير

قابل للتنبؤ ومتذبذبًا. ومع ذلك، يستخدم بعض المديرين بطاقة «نحن عائلتك» للمطالبة بالولاء من موظفيهم من دون أن يكون لديهم أي نية لاستثمار الوقت أو المال أو الجهد في تطوير الموظفين والاحتفاظ بهم، خصوصًا عندما تصبح الأمور صعبة. يُعَد بناء علاقات هادفة في العمل أمرًا ضروريًا لنجاحك المهني ورفاهيتك، ولذلك فإن القدرة على التمييز بين الشناء العائلي الحقيقي والزائف في مكان العمل أمر ضروري لمعرفة ما إذا كنت في البيئة المناسبة. يستكشف هذا الفصل سيكولوجية الارتباط الرائعة في العمل ويكشف متى تكون ثقافة العمل والممارسات الإدارية لتطوير روابط قوية أعلامًا خضراء ومتى تكون أعلامًا حمراء.

لماذا من المهم وجود علاقات قوية في العمل؟

عندما تذهب إلى العمل، فإنك تُحضّر نفسك بالكامل إلى مكان العمل. وعلى الرغم من أنك قد لا تُظهر طباعك الحقيقية أو تُبقي أجزاء من نفسك مخفية، فإن عقلك وجسدك وقلبك يكونون معك عندما تقوم بعملك. ولأنك لست إنسانًا آليًا أو «زومبي»، فأنت بحاجة إلى الشعور بالارتباط بالعمل الذي تقوم به والانتماء إلى مكان العمل حتى تتمكن من القيام بعملك بشكل صحيح. لا يمكن لأي شخص أن ينخرط في العمل إذا لم يشعر بارتباط عاطفي بوظيفته بطريقة أو بأخرى. والفارق بين الشعور بالارتباط في العمل والشعور بعدم وجود أي ارتباط على الإطلاق يُشبه أن تقول لنفسك: «أحب وظيفتي!» مقابل «اللعة، أخرجني من هنا!». تُظهر الدراسات السلوكية أن وجود علاقات ذات معنى في العمل، وارتباط المرء عاطفيًا بوظيفته، مفيد بأكثر من طريقة، مما يؤدي إلى جميع أنواع النتائج الإيجابية، مثل زيادة الإنتاجية، وتقليل التغيب عن العمل، والمزيد من الاستعداد لبذل جهد إضافي، وزيادة المرونة عند مواجهة الصعوبات، وتحسين الصحة العقلية^{(٣٢)(٣٣)(٣٤)}. إن خلق ارتباطات إيجابية في العمل مفيد لكل من الموظف وصاحب العمل. وبالنظر إلى أنك تقضي في المتوسط ثلث حياتك

في العمل (ومع تقدمنا في السن، يتعين علينا العمل لفترات أطول)، فمن المهم العثور على شيء تحب القيام به وكذلك تطوير علاقات عمل صحية. وإلا فإن الأمر يمكن أن يكون ضارًا بصحتك.

يلعب المديرون والقادة دورًا مهمًا في مساعدة الموظفين على الشعور بالانخراط والرغبة في البقاء في الشركة. ويمكن أن يؤدي انخفاض الإنتاجية وتغيير الموظفين كثيرًا إلى الإضرار بشدة بأداء الشركة، كما يؤثر سلبًا في معنويات الموظفين. وبوصفك مديرًا، مهمتك هي التأكد من أن الموظفين يشعرون بالسعادة ويحرصون على الإنتاجية في العمل. ويمكنك تحقيق ذلك من خلال تقديم الدعم عند الحاجة، والاعتراف بجهود الأشخاص وإسهاماتهم والإشادة بهم ومكافأتهم، والتحلي بالشفافية، وتقديم نموذج يُحتذى به للسلوك الجيد/ الأخلاقي. كموظف، فإن الشعور بأن لديك مديرًا يُقدِّرك، ويمكنك الوثوق به، ويدعمك عندما تكون في أمس الحاجة إليه، هو ما يخلق رابطة قوية بينكما. ويُقال في كثير من الأحيان إن الموظفين ينجذبون إلى شركة ما بسبب ما تمثله، ولكنهم غالبًا ما يغادرونها بسبب علاقاتهم السيئة مع مديرهم. لسوء الحظ، ليس كل المديرين رائعين، ولذلك فإن تعلُّم كيفية التعامل مع مدير صعب المراس يُعد مهارة مهمة يجب عليك اكتسابها.

سيكولوجية الارتباط في مكان العمل

ربما لم تفكر قطُّ بوعي في كيفية ترسيخ الارتباط النفسي في مكان العمل. قد تعتقد أن هذا شيء يحدث عندما تحب الشركة، وهذا صحيح جزئيًا. ومع ذلك، فإن بناء الارتباط النفسي في مكان العمل يمكن أن يتم عن قصد. يُعد مديرو وأفراد الموارد البشرية خبراء في هذا الأمر، ويصممون السياسات والممارسات التي تساعد على تطوير روابط قوية في العمل^(٣٥). باختصار، يمكن لإجراءات العمل المنسقة جيدًا أن تجعلك تشعر بالارتباط النفسي. وسوف أشرح لك كيف يتم ذلك.

العلاقة بين الموظف وصاحب العمل

لتحسين شعور الموظف في العمل، من المهم التركيز على العلاقة بين الموظف والشركة، وليس فقط على الموظف. ومن شأن نوعية العلاقة أن تحدد مدى ارتباط الشخص عاطفياً بعمله. تمامًا مثل علاقة الصداقة أو الحب، تحتاج إلى العمل على تواصلك مع الشخص الآخر لجعله معجبًا بك وعلى استعداد لاستثمار المزيد من عقله وقلبه فيك. (لمزيد من المعلومات عن العلاقات المتبادلة، انظر: العلم الأحمر رقم ٦).

إذا وعدت، فعليك أن تفي بوعدك!

إذن، كيف تعمل على التواصل مع زملائك؟ تشكل الروابط العاطفية القوية في البداية من خلال تحديد توقعات واضحة حول العلاقة. ويُعدّ الوضوح بشأن كيفية وسبب رغبتك في العمل مع الشخص الآخر خطوة أولى مهمة في إنشاء علاقة قوية بين الموظف والمؤسسة. فقط فكّر في إجراءات مقابلة العمل. تُدعى لإجراء مقابلة، وتتعلم المزيد عن الشركة والمنصب، وتُقيّم الشركة ما إذا كنت مناسبًا للوظيفة، ثم إذا حدث توافق، فإنك توافق على شروط الاتفاق. تُعدّ هذه الخطوات الأولية مهمة للغاية في خلق تواصل أولي لأنها تحدد شروطًا واضحة لما يمكن أن تتوقعه من التعامل مع الشركة والالتزامات التي يتحملها كل منكما تجاه الآخر.

العقد النفسي

بمجرد أن تبدأ العمل في إحدى الشركات، فإنك تأخذ وقتك لترى طبيعة ظروف هذا العمل، وتتواصل اجتماعيًا مع زملائك ومديرك وتؤدي مهامك. لا يقتصر الأمر على الحكم على تجاربك في العمل، بل تُقيّم أيضًا ما إذا كان ما وافقت عليه استوفى أم لا. وغالبًا ما يُشار إلى هذا باسم «العقد النفسي». العقد المادي

هو ما توقعه على الورق، لكن العَقد النفسي هو الطريقة التي تتابع بها عقليًا ما إذا كانت الشركة تفي بوعودها والتزاماتها. في بداية عملك، قد تدقق في الأمور لمعرفة ما إذا كنت تتلقى تدريبًا على الوظيفة، وما إذا كانت الشركة تحتوي الجميع وشفافه حقًا، وما إذا كان مسموحًا لك بالعمل من المنزل يومين في الأسبوع، كما وُعدتَ خلال المقابلة. إذا أوفت الشركة بالجزء الخاص بها من الاتفاق وحققت الجزء الخاص بك، فمع مرور الوقت، ستؤدي تلبية توقعات بعضكما إلى مزيد من الارتباطات الإيجابية وفي النهاية مزيد من الثقة. كلما كان الاتصال العاطفي أقوى، زادت الثقة، وشعرت بأمان أكبر، وقلَّ احتياجك إلى القلق بشأن التقييم المستمر للعلاقة (على الرغم من أنك لا تتوقف أبدًا عن تقييم العلاقة، ولكنك تفعل ذلك بشكل أقل تكرارًا). يساعدك هذا على التفكير بحرية أكبر، والانخراط بشكل أكبر في وظيفتك، وبالتالي القيام بأداء أفضل.

عندما لا تتحقق التوقعات

عندما لا تُلبَّى التوقعات أو تشهد الشركة تغييرات كبيرة، يمكن أن تصبح علاقة التبادل غير متوازنة. وعندما يحدث هذا، يمكنك أن تصبح مرة أخرى أكثر تركيزًا من الناحية الإدراكية على العلاقة، وتتساءل عما إذا كان لا يزال من الممكن تلبية احتياجاتك أم لا، وتتأكد من أنك تُعامل بشكل عادل خلال أوقات التغيير. إن مرورك بتجربة سيئة مع مديرك يمكن أن يجعلك أكثر تركيزًا على العَقد النفسي، مما قد يضر بالرابطة العاطفية التي تربطك بالشركة. فقط تخيل أنك صاحب أعلى أداء لسنوات عديدة في الشركة، وفجأة يصبح رئيسك، لأي سبب من الأسباب، وقحًا للغاية معك أو يحاول زميلك تخريب عملك. في البداية، قد تتجاهل الأمر بوصفه مجرد مرحلة، ولكن إذا استمر، فسوف ينخفض مستوى حماسك ومشاركتك. وإذا لم تُعالج العلاقة المتدهورة بسرعة، فمن الممكن أن تُدْمَر إلى الأبد، مما يجعل من غير المجدي مواصلة العمل في الشركة. يمكنك أن تتخيل

أنه في هذه المرحلة لم يعد هناك أي ارتباط بينك وبين مكان العمل وستفكر قائلاً: «أخرجوني من هنا!». غالبًا ما يظل الناس أسرى علاقة عمل معطوبة إذا لم تكن هناك خيارات أخرى متاحة وكانوا بحاجة إلى المال. ومع ذلك، كلما طالت فترة بقائك في علاقة معطوبة، أصبح الأمر أسوأ عقليًا وجسديًا.

قوة الهوية في العمل

مع حدوث الكثير من التغيير في العالم، أصبح من المستحيل إبقاء الناس سعداء فقط بالتبادلات الإيجابية. فأي تغيير أو موقف غير متوقع سيؤثر بالتأكيد في العقد النفسي. لماذا إذن تكون بعض الشركات أفضل من غيرها في تحفيز الموظفين والاحتفاظ بهم، خصوصًا في الأوقات الصعبة وفترات التغيير غير المتوقعة؟ الجواب هو أن الشركات ذات الأداء الأفضل تعمل أيضًا على بناء الارتباط النفسي من خلال عملية تُسمى «الهوية التنظيمية». أصبحت الهوية موضوعًا رائجًا في الشركات في الوقت الحاضر. وعندما تفكر في الهوية في العمل، فمن المحتمل أنك تفكر في الجندر، والعرق، واستخدام الضمائر الشخصية، وأشكال التوجه الجنسي. تلعب الهوية بالتأكيد دورًا كبيرًا في هذه الموضوعات. ومع ذلك، فإن الهوية (والهوية التنظيمية) تذهب إلى أبعد من ذلك بكثير. لا تساعد الهوية في العمل الموظفين على الشعور بالارتباط بالوظيفة والشركة فحسب، بل تساعد أيضًا في الإجابة عن سؤال «من أنا؟»^(٣٦). هويتك عبارة عن بناء ديناميكي يتطور باستمرار ويتكيف مع الفئات الاجتماعية التي تشعر بالارتباط القوي بها (مثل العائلة والعمل والفِرَق الرياضية والجماعات الدينية والأحزاب السياسية). كلما زاد تعريفك لنفسك في علاقتها بفئات اجتماعية معينة، زادت احتمالية دمج مثل ومعايير وسلوكيات تلك المجموعات في مفهومك عن ذاتك^(٣٧). بعبارة أخرى، كلما زاد تعريفك لنفسك في علاقتك بعملك، سمحت للعمل بأن يحدد هويتك، ومن المرجح أن تشعر بالارتباط العاطفي والنفسي بعملك.

إذن، كيف تُيسَّر عملية تحديد الهوية هذه؟ إن الشركات التي لديها هدف واضح، وقيم تنظيمية قوية، وثقافة عمل إيجابية، وألقاب وظيفية مُلهمة، والتي تدافع عن التنوع واحتواء الجميع، قادرة على خلق ارتباط نفسي عميق بالعمل من خلال تحديد الهوية (وهو ما يمكن أن يحدث بشكل أسرع من محاولة تلبية توقعات بعضنا طوال الوقت). والأسباب التي تجعل الناس يشعرون بالحاجة إلى تحديد الهوية في العمل متعددة. فربط هويتك بقيم الشركة أو هدفها يساعدك على فهم من أنت ولماذا تقوم بالعمل الذي تقوم به. ويساعدك الشعور بالانضمام إلى الشركة أيضًا على الشعور بالانتماء والأمان. وبالتالي، يجعلك الشعور بالفهم والأمان والحماية أكثر مرونة، خصوصًا في الأوقات الصعبة. وأنا أستطيع أن أعرف متى تُربط هوية الأشخاص بشكل كبير بالعمل. فغالبًا ما يجسّدون الحمض النووي للشركة، ويحمون مؤسستهم بشدة، وغالبًا ما يستخدمون كلمات مثل «نحن المهندسين المعماريين...» و«لدينا آفاق...» بدلًا من «أنا» أو «لدي». تتحول أنا إلى نحن بالنسبة إلى الموظفين الذين يربطون هوياتهم بشركاتهم.

لماذا ينشئ المديرون ارتباطات زائفة في العمل؟

لا تُقدَّر جميع الشركات موظفيها بالطريقة نفسها. تستثمر بعض الشركات الكثير في موظفيها. وتقضي الكثير من الوقت في التأكد من شعورك بالراحة في العمل وإنشاء بيئات يشعر فيها الأشخاص بالاندماج والاحترام. لا يوجد عدد كافٍ من الأشخاص لملء جميع الوظائف المتاحة، خصوصًا في عالم العمل اليوم^(٣٨). وتحتاج الشركات إلى البدء في التركيز على إنشاء أماكن عمل أفضل (بيئات وظروف عمل تساعد الموظفين على الفوز في العمل). وحتى مع قيام الشركات بالاستعانة بمصادر خارجية للعمل في بلدان ذات عمالة منخفضة التكلفة وإدخال تكنولوجيات جديدة في عمليات العمل باستخدام الذكاء الاصطناعي وغيره من

التكنولوجيات، فلا يزال هناك نقص في العمالة المؤهلة. بعد الجائحة، تغيرت مواقف الناس تجاه العمل بشكل جذري. كثير من الناس لا يريدون العودة إلى وظيفة تبدأ في التاسعة صباحًا وتنتهي في الخامسة مساءً أو العمل خمسة أيام في الأسبوع من المكتب. وتواجه الشركات صعوبة في الاحتفاظ بموظفيها. والحق يُقال، لماذا بحق الجحيم قد تعود إلى شركة ترهقك ولا تقدّر جهودك؟ يحتاج معظم الناس إلى أكثر من مجرد المال لتحفيزهم على العمل.

بالنظر إلى مدى صعوبة إبقاء الموظفين منخرطين وملتزمين، فمن المألوف أن يقدم مدير الشركات وعودًا كاذبة أو يقوموا بارتباطات زائفة لإبقائك لأطول فترة ممكنة في الشركة. إن الإخلال بالوعد يقتل الروح المعنوية والولاء (بل ويعزز السلوكيات التي تؤدي إلى نتائج عكسية، مثل الكذب والغش والسرقة، كوسيلة لـ«معادلة النتائج»)، ولكن في الأوقات الصعبة، لا يأبه بعض الأشخاص حقًا ما داموا يصلون إلى أهدافهم. كما أن الشركات جيدة جدًا في تطبيق الأساليب النفسية ذاتها لتجعلك تقبل شروطًا أقل من المواتية. وهو ما يُنظر إليه مرة أخرى، باسم العمل، على أنه سلوك مقبول. اسمح لي أن أشارك بعض الأمثلة حول كيفية قيام بعض المديرين بذلك:

«نحن عائلتك!» هذه العبارة تُستخدم في رأيي بشكل مُفرط للغاية في الشركات. تلتزم بعض الشركات حقًا بالمعايير والفضائل العائلية من خلال إعطاء الأولوية لرفاهية الموظفين بما يتجاوز المعايير العادية، وتوفير توازن جيد بين العمل والحياة والأمان الوظيفي. ومع ذلك، لا يستطيع الكثيرون الاستمرار في تقديم أسباب الراحة هذه في عالم اليوم. يستخدم العديد من المديرين هذا المصطلح بشكل عشوائي لخلق شعور بالحميمية في المكتب من دون توفير جميع المزايا التي تأتي مع كونك فردًا في عائلة. ومن المؤسف أن بعض المديرين يسيئون استخدام عبارة «انظر إلينا على أننا عائلتك» لخلق روابط جماعية وهمية لمطالبة موظفيهم بالولاء والعمل المفرط. وكما يمكن

أن نرى على وسائل التواصل الاجتماعي، فقد طوّر جيل الشباب اليوم نفورًا من هذا المصطلح!

«زملاؤك هم أصدقاؤك». لا! زملاؤك ليسوا أصدقاءك، بل هم زملاؤك. نقطة! من المؤكد أن الصداقات يمكن أن تتطور بمرور الوقت، ويتوقفون حينها عن أن يكونوا مجرد زملاء، ولكنهم أساسًا معارف في العمل. معظم الناس لا يجلبون ذواتهم الحقيقية إلى العمل، ولذلك لا تعرف من الذي يختبئ حقًا خلف قناع الشركة. وعندما تتطور الصداقات في مكان العمل، تتشابك العلاقات والهويات المهنية مع حياتك الشخصية. وقد يؤدي هذا إلى تعقيد الأمور، مما يجعل من الصعب إبقاء عملك مجرد عمل بشكل واضح أو حياتك الشخصية شخصية تمامًا. وإذا كانت لدى زملائك نوايا سيئة بسبب الكراهية الشخصية أو الغيرة أو التنافس، فيمكنهم التظاهر بأنهم لطيفون معك للتقرب منك واستخدام معلومات شخصية عنك ضدك في مكان العمل (مما يؤدي إلى ظهور المصطلح الشائع «الأصدقاء الأعداء»). وقد سمعت العديد من القصص المؤسفة عن مشكلات في بيئة العمل، مثل الإساءة للسمعة أو الفصل من العمل، نتيجة العلاقات الشخصية بين الموظفين وزملائهم.

«هذا ما يمكننا تقديمه لك. من فضلك تفهم أن الجميع يجني هذا القدر هنا». هذا تكتيك شائع جدًا في أقسام الموارد البشرية في أثناء مفاوضات الراتب للضغط عليك من دون وعي لقبول الراتب الذي يقدمونه لك. يعتمد هذا التكتيك على أسلوب إقناع يُسمى الإذعان الاجتماعي^(٣٩) وهو تكتيك قوي جدًا لأنك قد تعتقد أنه من خلال عدم قبول العرض فإنك غير اجتماعي أو لست لاعبًا جماعيًا. الأشخاص الحساسون لتأثير الجماعة معرضون بشكل خاص لمثل هذه التأثيرات الاجتماعية. تذكر دائمًا أنه حتى لو كانت مفاوضات الرواتب مقيدة بنقابات العمال/الاتفاقيات الجماعية، فلا يزال بإمكانك رفع قيمة التفاوض إذا كنت

تعتقد أنك تستحق أكثر (بشكل معقول، بالطبع). بخلاف ذلك، ابحث عن مكان آخر للعمل يكون على استعداد للدفع بقدر قيمتك.

«إنك تُذكّرني بنفسى عندما كنت أصغر سنًا. أنت مُتفانٍ وأنا متأكد من أنك ستساعدنا على النمو بشكل كبير. أستطيع أن أرى مستقبلًا مشرقًا لك هنا!». هذا في الواقع شيء من الجميل جدًا أن تسمعه إذا كان حقيقياً وإذا كنت حقاً شخصاً تُقدّره الشركة كثيراً. ولكنه يُستخدم أيضاً كوسيلة لإبقاء الشخص مرتبطاً بالشركة. الوعود الكاذبة من دون مسار واضح للتقدم أو التطور تظل غامضة. وإذا قيل هذا، فتأكد من الحصول على مزيد من الإرشادات حول كيفية الحصول على مستقبل مشرق في الشركة واطلب من مديرك وقسم الموارد البشرية تطوير خطة وظيفية أو استراتيجية نمو لك، مع إجراء عمليات فحص منتظمة لتقييم تطورك والأهداف التي حققتها.

«لا أستطيع أن أعطيك المزيد من المال في هذه المرحلة، ولكن اسمح لي بترقيتك إلى مدير سعادة العملاء». في بعض الأحيان، لا تملك الشركات المزيد من المال لتقدمه. وبدلاً من ذلك، تُقدّم مزايا غير نقدية (على سبيل المثال، فرص للعمل من المنزل، والتأمين الصحي، وسيارة الشركة). إحدى الطرق الفعّالة لتحفيز الموظفين من دون استخدام المال هي الترقية الوظيفية. الناس على استعداد للحصول على مُسمّى وظيفي أفضل الآن بدلاً من الزيادة في الراتب في المستقبل. يرى الموظفون المكانة المرتفعة والقوة التنظيمية التي يتلقونها من خلال الترقية كمكافأة، خصوصاً إذا كانت المكانة مهمة بالنسبة إليهم. يُرقي بعض المديرين عن عمد الأشخاص أو يبتكرون الألقاب الوظيفية لإبقاء الموظفين متحمسين للمسؤوليات المتزايدة من دون أجر إضافي. الأمر متروك لك لتقرر ما إذا كنت توافق على هذا. يمكنك تولي المنصب الرائع لـ «مدير سعادة العملاء»، لكن تذكر فقط أن العملاء لن يكونوا سعداء إلا إذا كنت أنت سعيداً حقاً.

الاستقالة الصامتة

في السنوات القليلة الماضية، أصبحت الاستقالة الصامتة ظاهرة شائعة في أماكن العمل. والاستقالة الصامتة لا تعني في الواقع تركك لوظيفتك، ولكن أن تتوقف تدريجيًا عن الذهاب إلى مكان العمل أو ألا تبذل جهدًا إضافيًا^(٤٠). عندما يتوقف الموظفون عن الشعور بالارتباط بمكان العمل، فإنهم ينجزون بالكاد المطلوب منهم، ولكن ليس أكثر من ذلك. ومن بين أمثلة الاستقالة الصامتة عدم التحدث في الاجتماعات، أو عدم المشاركة في فعاليات العمل التطوعي، أو المغادرة في تمام الساعة الخامسة مساءً، أو وضع حالة الاتصال بالإنترنت بشكل منتظم على «مشغول» في حين يكون الشخص مسترخيًا في أثناء العمل من المنزل. الاستقالة الصامتة، من حيث هي إعطاء الحد الأدنى، موجودة منذ سنوات، لكن الجائحة أثرت بالتأكيد في معتقدات الناس وأولوياتهم بشأن العمل. يشعر الناس اليوم بشكل خاص بأزمة الاضطرار إلى العمل بجدية أكبر وبأموال أقل. لا أعتقد أن الاستقالة الصامتة ستبقى اتجاهًا منتشرًا، لكنها ستتحول إلى خيار عام عندما يتعلق الأمر بترك العمل. كثير من الناس لا يريدون العمل حتى آخر قطرة عرق لملء الحسابات البنكية للشركات على حساب صحتهم العقلية والجسدية. ومع تزايد مشكلات الصحة النفسية، فإن الشركات التي لا تحمي رفاهية موظفيها وتخلق بيئة عمل إيجابية ستجد نفسها قريبًا تعاني من نقص كبير في الموظفين، وارتفاع معدل تغيير الموظفين، والتغيب لأسباب صحية.

هل كنت تعلم؟

ما القاسم المشترك بين الشركات والجماعات الإرهابية؟

تستخدم الجماعات الإرهابية أيضًا الهوية الاجتماعية لربط الأشخاص بتنظيماتها. وتقنيات الإقناع التي تستخدمها الجماعات الإرهابية لخلق حالة من الارتباط بين أعضائها هي نفسها المطبقة في الشركات، وإن كانت

أكثر أذى^(٤١). في كثير من الأحيان، تستهدف الجماعات الإرهابية الأشخاص سريعى التأثير عاطفياً، أو الوحيدين، أو الذين لديهم هوية ذاتية هشة لأنهم أكثر عرضة للتأثر بالضغط الاجتماعى والإكراه (على سبيل المثال، التهيب والتلقين)^(٤٢). بمجرد أن تُدخلك جماعة إلى دائرتها، فإنها تطبق عليك تكتيكات التنشئة الاجتماعية لخلق شعور قوى بالانتماء من خلال عضوية الجماعة والاعتماد النفسى عليها، مما يؤدي في النهاية إلى الانفصال عن العالم الخارجى. ويؤدي هذا في النهاية إلى «تجرع مشروب الكوول إيد»^(٤٣)، وهو تعبير يُستخدم غالباً ليعكس الولاء والطاعة الثابتين لدى الأعضاء تجاه الجماعة وزعيمها. كلما كانت العضوية (تحديد الهوية) بالجماعة أقوى، زاد احتمال قيامك بما يُطلب منك.

عندما تكون الشركات صادقة فعلاً بشأن كون موظفيها عائلة

بعض الشركات تؤدي عملاً جيداً بالفعل في الوفاء بمكانتها كعائلة. وأجد أن الشركات العائلية تتمتع بفكر قوى يضع الناس في المقام الأول. كوني عملت مستشاراً للعديد من الشركات التي تديرها عائلات، كثيراً ما سمعت قصصاً عن كيف يبذل أفراد العائلة قصارى جهدهم للاحتفاظ بالموهب أو إعطاء اهتمام ودعم خاصين لموظف محتاج أو مريض بشدة. كثيراً ما أقول إذا كنت تريد حقاً أن تعرف كيف يتصرف الناس، فعليك أن تتب إلى كيفية تصرفهم في أوقات الأزمات. خلال الأوقات الصعبة، من المرجح أن يُظهر قادة الشركة ومديروها طبيعتهم الحقيقية. والجائحة الأخيرة مثال عظيم على ذلك. خلال الجائحة العالمية، لم تكن كل شركة أو كل مدير قد وضع مبدأ «الناس أولاً» كقيمة أساسية على استعداد لتوفير الأمان الوظيفي للموظفين. بعض القادة،

حتى بعد الربع المالي الأول في بداية الجائحة، أنهوا عقود الموظفين لتقليص الخسائر وزيادة الأرباح. ليس هذا بالتطبيق السليم لمبدأ «الناس أولاً» على الإطلاق. ومع ذلك، قرر الكثيرون الاحتفاظ بموظفيهم وتقديم الدعم خلال تلك الأوقات غير المسبوقة. إن الارتقاء إلى مستوى قيمك الأساسية والتعبير عن تلك القيم من خلال السلوك المؤثر هو ما يمنح الشركة حقاً طابعاً عائلياً مميزاً.

العائلة في الشركات اليابانية

من المعروف أن الشركات اليابانية تروّج للتشابه بين العائلة والعمل. وهي مُحَقِّقَةٌ في ذلك. وتوفّر معظم الشركات اليابانية فرص عمل تمتد مدى الحياة (لكن هذا يتغيّر الآن) وعندما تُعيّن موظفين جددًا، فإنها تميل إلى البحث عن توافق القيم بقدر يفوق بحثها عن توافق المهارات (وهي غالبًا ما تُوظّف الأشخاص بمجرد تخرجهم في الجامعة مباشرة). وبالنظر إلى أن الوظيفة غالبًا ما تمتد مدى الحياة، فإنها توفّر العديد من المزايا لموظفيها مقابل ولائهم: الأمان الوظيفي، والمزايا التقاعدية الرائعة، والتأمين الصحي ذي التغطية الكاملة، وهذا على سبيل المثال لا الحصر. وكما هي الحال مع أي عائلة، يقضي الموظفون الكثير من الوقت معًا (حتى بعد ساعات العمل) ولا يُتَجَاهَل أفراد العائلة بسهولة عندما لا تسير الأمور على ما يرام. بدلًا من ذلك، من الممكن على سبيل العقاب إخراج الموظف أو استبعاده مؤقتًا من الأنشطة الأخرى التي تضم بقية أفراد العائلة^(٤٤). هذه السلوكيات التشاركية والعقابية شائعة جدًا في الشركات اليابانية ذات القيم العائلية القوية. ويُعدّ التواصل الاجتماعي بين الموظفين خارج العمل أمرًا شائعًا جدًا في اليابان (يُشار إليه غالبًا باسم «بعد الخامسة مساء» في ثقافة الأعمال اليابانية)، ويُنظر إلى تناول المشروبات والعشاء وحفلات «الكاريوكي» مع الزملاء ورئيس العمل على أنها أمور لا بد منها. وتُناقش العديد من الصفقات والقرارات المهمة

بعد أوقات العمل الرسمية. ومع محدودية الوقت الذي يُتَركون فيه وحدهم، يمكن أن يشعر الموظفون بالإرهاق بسرعة.

إن مصطلح «هذه الشركة عائلتك» عبء يثقل تحمله. وباستخدام السياق الياباني كمنظور بديل للشركة بوصفها عائلة، لا أنصح الشركات باستخدام هذا المصطلح من دون التفكير في كيفية ضمان الجوانب الإيجابية التي تجلبها الحياة العائلية في العمل مع تقليل الجوانب السلبية.

هناك العديد من الأمثلة على كيف يمكن أن تصبح محاولة إنشاء بيئة عمل شبيهة بالعائلة شيئًا سامًا. فالمطالبة بولاء لا يتزعزع يمكن أن تجعل بعض الموظفين الملتزمين للغاية يتصرفون بطرق غير أخلاقية أو يفشلون في الإبلاغ عن المخالفات التي تحدث في مكان العمل لحماية الشركة^(٤٥).

وفي عام ٢٠١٥، أدينَت شركة «فولكس فاجن» بالتلاعب ببرنامِج الكشف عن تلوث السيارات لاجتياز اختبارات الانبعاثات الحكومية. وخلال مؤتمر صحفي، قال رئيس الشركة إن فضيحة الانبعاثات هذه نجمت عن سلسلة من الأخطاء الداخلية المختلفة وعن ثقافة عمل معطوبة تتسامح مع خرق القواعد^(٤٦). العائلات المختلة وظيفيًا توجد في العالم الحقيقي، وكذلك في الشركات. وحتى عندما تكون هناك ضوابط وتوازنات مناسبة، فإن الثقافة، والسلوكيات المسموح بها داخلها، يمكن أن تمنع الناس من القيام بالشيء الصحيح.

المديرون الذين يطالبون بولاء لا يتزعزع - ما القصة؟

الشعور بالارتباط بالآخرين في العمل أمر مهم. فهو يفيد رفاهيتك، ويساعدك على البقاء منتجًا، ويمنحك شعورًا بالانتماء والحماية، خصوصًا عندما يتغير

العالم الخارجي كثيرًا. قد تبدو بعض الشركات وكأنها عائلة ممتدة تبذل قصارى جهدها لتجعلك تشعر بأنك مهم، وتستمتع إلى مخاوفك، وتبحث بنشاط عن طرق لجعل حياتك أكثر متعة وإنتاجية في مكان العمل. ومع ذلك، لا تقوم جميع الشركات بذلك، وقد تجعلك ثقافات عمل معينة تشعر كأنك مجرد رقم. ومع ذلك، وبصرف النظر عن ثقافة العمل أو البيئة التي تعمل فيها، فإن العديد من المديرين يحبون أن يقولوا لموظفيهم: «هذه الشركة عائلتك». يُستخدم هذا المصطلح بشكل فضفاض للغاية، وفي بعض الأحيان يُساء استخدامه للمطالبة بولاء لا يتزعزع أو تبرير الإفراط في العمل. ليس هذا فحسب، بل يطبق المديرون أيضًا تقنيات الارتباط النفسي والتأثير الاجتماعي الأخرى للتأثير على سلوك الموظفين بالشكل الذي يخدمهم. إن الأجيال الشابة التي تدخل مكان العمل اليوم لديها «اشمئزاز» خاص من تشبيه «انظر إلينا على أننا عائلتك» الذي يُستخدم لتعزيز الارتباط، وهو ما يعكس تغيرًا أوسع بكثير في المواقف تجاه العمل. ومنذ الجائحة، تعلم الناس إعطاء الأولوية لجوانب أخرى من حياتهم، مثل قضاء وقت بمفردهم، والرفاهية الشخصية، والعائلة، وهم ليسوا على استعداد للتنازل عن صحتهم الجسدية أو العقلية لصالح شركة ما، ناهيك عن العمل خمسة أيام في الأسبوع من المكتب. تواجه المؤسسات صعوبة في إبقاء الموظفين مُحفَّزين وملتزمين، وسيكون عليها إعادة التفكير في كيفية توظيف المواهب ومعاملتها والاحتفاظ بها. وهناك حرب على المواهب في الوقت الحاضر. والمال لا يكفي لإبقاء الناس سعداء ومنتجين في عالم سريع التغير. يبحث الموظفون عن عمل هادف، وكذلك عن التوازن بين العمل والحياة، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية في مكان العمل. ويتعيَّن على الشركات أن تبذل مزيدًا من الجهود لإنشاء شكل مرن من الارتباط النفسي في مكان العمل، وهو الأمر الذي من شأنه أن يعود بالنفع على كلٍّ من الموظف وصاحب العمل على المدى الطويل. إن خلق شعور عائلي حقيقي في العمل، حيث يشعر الناس بالاحترام والتقدير والحماية والسماح لهم بالتعبير عن أنفسهم بشكل أصيل من دون عقاب، يأتي

مصحوبًا بالمسؤولية. وإذا قالت إحدى الشركات: «هذه عائلتك»، فيجب أن يكون هذا هو الوضع فعليًا!

إنه علم أحمر إذا:

- قالت لك شركتك: «هذه الشركة عائلتك». لا تستطيع معظم الشركات أن ترقى إلى مستوى الالتزام والمسؤولية المتوقع من كونها عائلة حقيقية.
- استخدمت شركتك الارتباط النفسي واستراتيجيات الإقناع الأخرى للمطالبة بالولاء، أو الطاعة، أو العمل الزائد، أو دفع مبلغ أقل مقابل وقتك. كن أكثر وعيًا بكيفية تطبيق هذه الاستراتيجيات في مكان العمل.
- وجدت نفسك تقوم بأشياء سيئة في العمل لحماية الشركة. وبسبب انتمائك القوي للشركة، صرت تُبرّر إساءة معاملة الموظفين أو التنمّر عليهم. فكر مرتين قبل الانخراط في مثل هذه السلوكيات وتذكّر دائمًا أن «الكارما» موجودة!

- أصبحت ودودًا للغاية في العمل. تذكّر أنه مع مرور الوقت قد يصبح من الصعب فصل حياتك العملية عن حياتك الشخصية، مما قد يسبب لك مشكلات في العمل أو في علاقاتك أو سمعتك.
- قدّمت شركتك وعودًا بشأن الأجور أو الترقيات المستقبلية، ولكنها لا تفي بها. إذا فعلت الشركة ذلك مرة أو مرتين، فمن المرجح أن تفعل ذلك مرة أخرى. وثّق كل شيء!

إنه علم أخضر إذا:

- ركزت شركتك على رفاهيتك في العمل، وأشعرتك بالقبول والاحترام والحماية. وعندما تسوء الأمور، فإنها تتخذ إجراءات سريعة لمحاولة تحسين الوضع.
- تمتعت شركتك بقيادة جيدة: قادة ومديرون يتواصلون بشكل ممتاز

ويضعون الأشخاص في المقام الأول، وعند مواجهة أوقات صعبة، يلتزمون بقيَمهم التي تعطي الأولوية للأشخاص!

- شعرت كأنك تنتمي إلى مكان العمل، بصرف النظر عن العمر أو العرق أو التوجه الجنسي أو المعتقدات الدينية أو الإعاقة الجسدية أو العقلية. إن ثقافات العمل التي تخلق شعورًا بالترابط لدى الجميع تُعد علمًا أخضر كبيرًا!

- كنت لا تزال تشعر بالرغبة في الذهاب إلى المكتب بسبب روح الصداقة والتواصل الدافئ الذي تتمتع به مع زملائك. بصرف النظر عن سياسة العمل من المنزل الخاصة بالشركة (إذا كان مجال عملك يسمح لك بالعمل من المنزل).
- توافقت قِيَمك الشخصية وأهدافك مع قِيَم وأهداف الشركة. كلما كان التقارب أكبر بين قِيَمك وقِيَم الشركة، كانت الراحة والصلة أقوى. وغالبًا ما يُرقى الأشخاص الذين يُجسّدون قِيَم الشركة (إذا كانوا يستوفون أيضًا متطلبات أخرى خاصة بالوظيفة).

أمور تجب مراعاتها عند تحديد ما إذا كنت تريد البقاء أو الرحيل

عليك أن تُقرّر ما إذا كانت الشركة بمثابة عائلة بالنسبة إليك أم لا، بناءً على تقييمك للإجراءات والسلوكيات التي تراها في مكان العمل. فإذا استوفى كل من الموظف وصاحب العمل الحقوق والواجبات وقَدّما ما وعدا به، يمكن أن تحدث أشياء عظيمة. ولا يقتصر الأمر على أن تثق أكثر بالشركة فحسب، بل أن تشعر أيضًا بأنك أكثر سعادة وإنتاجية. ومع ذلك، فإن التبادلات الإيجابية للمعاملات والعلاقات في العمل ليست كافية لإبقاء الأشخاص مرتبطين في عالم اليوم. وعندما تتغير الأمور بسرعة كبيرة في الخارج، نحتاج إلى إيجاد

طرق للتواصل بشكل أكبر في الداخل، ويمكن للهوية أن تساعد في تحقيق ذلك. إن وجود هدف رفيع للعمل يمكن أن يساعدك على فهم ما يجعلك تنهض من السرير في الصباح إلى جانب الراتب، في حين أن الشعور بالانتماء في العمل يمكن أن يساعدك على الإحساس بالتقدير والحماية. ومع ذلك، عندما تكون هذه الأشياء مفقودة وتشعر بالاستبعاد، تميل الأشياء السيئة إلى الحدوث، مما قد يؤثر سلباً في صحتك العقلية والجسدية. حان الوقت لإعادة التفكير فيما إذا كان يجب عليك البقاء أم الرحيل.

مكتبة

t.me/soramnqraa

الرغبة في البقاء

- تحترمك شركتك وتقبلك كفرد ذي قيمة.
- تشعر بارتباط قوي وإيجابي بالعمل الذي تقوم به والزملاء الذين تعمل معهم.
- تفي شركتك بوعودها!
- يمكنك وضع حدود واضحة بين العمل والحياة الشخصية مع صاحب العمل وأنه سيحترم الاتفاقات المبرمة.
- يجسد القادة والمديرون بشكل نشط القيم التي يُروّجون لها.

حان وقت الرحيل

- لا تحترم نظير عملك أو هويتك الشخصية. اذهب حيث يمكن أن يُحتفى بك، وليس حيث تُتحمّل!
- لا يقدر المديرون إسهاماتك ولا يتخذون أي إجراء عندما يقولون إنهم سيقومون بالأفضل.
- تعدك شركتك بالنمو، لكنها في النهاية لا توفر لك فرص التدريب أو التناوب الوظيفي أو الترقية.

- يطلب منك مديرك العمل أكثر، ولكنه لا يوفر لك البيئة الداعمة أو الأجر المناسب لمواكبة الضغوط المتزايدة.
- وجدت فرصة أفضل في مكان آخر. لا تقلق بشأن المغادرة. هناك نهاية للولاء في بيئة العمل اليوم.

العلم الأحمر رقم ٨ «هل يمكنك العمل خلال عطلة الأسبوع؟»

عدم احترام الحدود في العمل

«يجد المرء الحدود من خلال دفعها».

هربرت أ. سيمون

احترام الحدود في العمل

يُعد وضع الحدود مهارة مهمة يجب تعلمها وإتقانها. فحياتنا تتعرض باستمرار للقصف بالتغيرات، والشكوك المتعلقة بالمستقبل، والطلبات الشخصية من جانب الآخرين. من المهم أن نتعلم كيفية وضع حدود لأنفسنا، ليس فقط للحد مما يطلبه الآخرون منا، ولكن أيضًا حتى لا نصبح مُثْقَلين داخليًا بالعالم الخارجي. إن وضع الحدود في العمل لا يختلف عن وضع الحدود في أي نوع من العلاقات العائلية أو الرومانسية. من الطبيعي أن يطلب الناس أكثر مما يحتاجون أو أن يأخذوا أكثر مما ينبغي. والقول الشائع «إذا أعطيته إصبعك، أخذ يدك» يعكس مثل هذا السلوك. ومع وجود العديد من الأهداف المتنافسة والاحتياجات الشخصية في العمل، من الشائع أن يطلب منك الأشخاص القيام بمزيد من العمل أو العمل في أوقات فراغك أو خلال العطل. وفي الوقت نفسه، من الصعب أن تقول «لا» لرئيسك الذي يطلب منك استجابة فورية عندما لا تكون في المكتب. فعلى الرغم من أن هذا هو وقت فراغك، فإنك تخشى أن يجعلك عدم الرد لاعبًا سيئًا في الفريق أو ربما يقلل من فرصك في الترقية.

لكن في الوقت نفسه، تدرك أن عدم التواصل بشأن احتياجاتك يسمح للآخرين باستغلالك، مما يؤثر في النهاية على أدائك في العمل وصحتك العقلية. هناك أسباب مختلفة تجعلنا نجد صعوبة في وضع حدود في العمل، والتي غالبًا ما تكون أسبابًا شخصية بطبيعتها. وفي هذا الفصل، سوف نتعمق في سيكولوجية وضع الحدود ونستكشف الأسباب التي تجعل بعض المديرين والزملاء يرغبون في تجاوز حدود الآخرين. سنبحث أيضًا في سبب صعوبة وضع الحدود بالنسبة إلى البعض وما يمكن فعله حيال ذلك باستخدام استراتيجيات محددة يمكن تطبيقها في العمل. قد يبدو وضع الحدود أمرًا مخيفًا في البداية، لكنك سرعان ما ستدرك مدى أهمية القيام بذلك وكيف يساعدك ذلك بالفعل على كسب الاحترام.

أهمية وضع الحدود في العمل

أحد أهم العوامل التي تؤثر في مدى جودة أدائك في العمل هو وضوح الوظيفة. لا ينبغي الاستهانة بفهم ما هو مطلوب للقيام بوظيفتك بشكل جيد. فأنت بحاجة إلى معرفة المهام التي يجب تنفيذها وعلى أي مستوى. ويجب أن يكون باستطاعتك تقييم ما إذا كنت قادرًا على القيام بعملك بشكل صحيح وما المهارات التي تحتاج إلى تحسينها لتحقيق أداء عالٍ. وهذه المهارات ليست مجرد مهارات تقنية، ولكنها أيضًا مهارات في التعامل مع الآخرين، مثل أن تكون متعاونًا بشكل جيد وقادرًا على التأثير في الآخرين بشكل فعال لإنجاز العمل وإدارة الذات من حيث الضغط والوقت. وتُعَد هذه المهارات الأخيرة مهمة في العمل لأنه من الممكن أن تفقد نفسك بسهولة في وظيفتك في بعض الأحيان، أو ألا تأخذ فترات راحة كافية، أو ألا تتمتع بالقدرة على التوقف عن العمل عندما تكون في إجازة، أو تعمل في عطلة نهاية الأسبوع. يساعدك الوضوح الوظيفي على فهم حدود عملك من حيث دورك والوقت

اللازم لإنجاز المهام. وإذا لم تضع حدودًا واضحة لنفسك، فقد تصبح في النهاية تعبًا ومرهقًا. وبالقدر نفسه من الأهمية تأتي معرفة متى تقول «لا» لزملائك إذا طلبوا منك القيام بمهام إضافية لا تقع ضمن مسؤولياتك. بالطبع، من الجيد مساعدة الآخرين، ولكن ضع في حسابك أن الآخرين يجيدون أيضًا تمرير مسؤولياتهم إلى غيرهم. ومن الصعب بشكل خاص أن تقول «لا» للمدير، خصوصًا عندما يُطلب منك تولي مهام أكثر مما ينبغي أو عندما يُطلب منك العمل لوقت إضافي خلال عطلات نهاية الأسبوع أو الإجازة. العمل أكثر مما ينبغي شيء متوقَّع في بعض الأحيان، والحياة العملية تدور دائمًا حول الأخذ والعطاء، ولكن هناك حدود. ومن المهم أن تتحمل مسؤولية وضع الحدود لنفسك، لأنه لن يفعل ذلك أي شخص آخر.

ما الذي يمنعك من وضع الحدود في العمل؟

قد يكون من الصعب في بعض الأحيان أن تقول «لا» لشخص يطلب منك القيام بمهام إضافية أو العمل في أثناء وقت فراغك. ويمكن لثقافة العمل أيضًا أن تفرض الحاجة إلى العمل بشكل يتجاوز ما هو متوقَّع أحيانًا. فالأشخاص الذين يبذلون أقصى جهد يُشاد بهم على أنهم «يسيطرون على الأوضاع» و«يبذلون جهدًا إضافيًا لإنجاز الأمور». ومع ذلك، في ثقافة يكون فيها الأفراد متاحين بشكل دائم للعمل، فإن الإرهاق والاستياء ليسا بعيدين جدًّا. ويصبح الأمر أكثر إزعاجًا عندما تخضع لإدارة تُدقِّق في كل التفاصيل، مما يضع مزيدًا من الضغط عليك. لماذا يجد الكثير من الناس صعوبة في المقاومة عندما تُتجاوز حدودهم؟ في كثير من الأحيان، الخوف من التحدث إلى المدير يمكن أن يمنع الشخص من أن يكون حازمًا بشأن احتياجاته. والخوف من الانتقام أو فقدان الوظيفة يمكن أن يكون أيضًا سببًا وراء افتقار المرء إلى الحزم في التحدُّث. سبب شائع آخر لعدم المقاومة هو السعي إلى رضا الآخرين. رغبة في تلبية

احتياجاتهم كوسيلة للشعور بالقبول والإعجاب، أو بسبب تدني تقدير الذات. يلتقط الزملاء والمديرون بسرعة ما إذا كان شخص ما يسعى إلى رضا الناس ويصبح هدفًا سهلاً لتحميل مزيد من العمل عليه. والسبب الآخر لصعوبة وضع الحدود في العمل يمكن أن يكون مرتبطًا بالعمل عن بُعد لفترات طويلة أو العمل الحر. يمكن أن تكون حرية العمل عن بُعد جذابة للغاية لكثيرين، ولكن العمل عن بُعد أو من دون ارتباط مؤسسي يتطلب أيضًا مهارات الفعالية الشخصية لمعرفة متى يجب التوقف عن العمل. قد يؤدي عدم وجود حدود واضحة بين العمل والحياة إلى إرهاق بعض الأشخاص في العمل. في أثناء الجائحة، كنت أدرس كيفية تأثير العمل من المنزل على مواقف الموظفين وسلوكياتهم. ووجدت أن العديد من الأشخاص كانوا يعملون بجهد أكثر من المعتاد، ليس لأنهم كانوا منتجين بشكل متزايد، ولكن بشكل أكبر لأنهم كانوا قلقين بسبب الافتقار إلى الرؤية والتواصل. وأطلقت على هذا السلوك اسم «العمل تحت تأثير الذعر»^(٤٧).

أهمية الوعي الذاتي في وضع الحدود

إن تعلّم كيفية تحديد الأسباب التي تجعلك تجد صعوبة في وضع الحدود يُعد الخطوة الأولى لتعلّم كيفية وضع الحدود لنفسك. الحدود ليست مجرد حدود مادية (على سبيل المثال، مطالبة الأشخاص باحترام وقتك والمسافة التي تحتاج إليها)، ولكنها يمكن أن تكون أيضًا حدودًا عقلية (على سبيل المثال، الروتين وبنية الحياة) وحدودًا عاطفية (على سبيل المثال، عدم السماح لمشاعر الآخرين بالتأثير فيك) أيضًا. ويُعد الوعي الذاتي أمرًا أساسيًا، إلى جانب بناء الثقة بالتحدث بصراحة والتعبير عن احتياجاتك. وفيما يلي بعض الأسباب الأساسية التي تجعل من الصعب على الكثيرين وضع حدود في العمل (والالتزام بها):

السعي إلى رضا الناس

هناك مشكلة شائعة لدى الأشخاص الذين يسعدون بإرضاء الناس وهي أنهم بمجرد محاولتهم وضع حدود في العمل لأنفسهم، تظهر مشاعر القلق والذنب لأن وضع الحدود أمر غريب جدًا بالنسبة إليهم. وإلى جانب الخوف من المجهول، يواجه من يسعون إلى إرضاء الآخرين أيضًا صعوبة في وضع الحدود خوفًا من إيذاء مشاعر الغير أو التعرض للرفض. ويمكن لهذه المشاعر السلبية أن تثير بسرعة الميول نحو السعي إلى رضا الناس مرة أخرى، مما يؤدي إلى العودة إلى أنماط السلوك القديمة التي تجعل من الصعب جدًا على من يسعون إلى رضا الآخرين الالتزام بوضع الحدود.

الرغبة في الكمال

يمكن أن تكون الرغبة في الكمال أيضًا سببًا أساسيًا وراء صعوبة وضع الحدود في العمل. بوصفك شخصًا يسعى إلى الكمال، فإنك تهدف إلى أن تكون الأفضل في العمل وأن تتأكد من أن كل شيء يتم بشكل صحيح. يمكن أن يدفعك هذا إلى العمل لساعات أطول مما ينبغي وتجاوز المعايير العادية لتقديم جودة العمل التي تشعر بالراحة إزاءها. وإذا نظرنا بعمق إلى الأمر، يمكن أن تكون هناك عوامل مختلفة وراء السعي إلى الكمال لدى المرء. وأحد الأسباب الرئيسية التي تجعل الناس يسعون إلى الكمال هو الخوف من الرفض أو الخوف من أحكام الآخرين. إن العمل على كل عنصر من عناصر مشروعك يمكن أن يمنحك إحساسًا زائفًا بالسيطرة، مما يقلل من مخاطر ارتكاب الأخطاء أو مخاطر عدم القيام بعملك بشكل صحيح. ومن شأن وضع حدود لنفسك أن يقلل من قدرتك على ممارسة السيطرة، مما قد يثير مخاوف من الفشل مرة أخرى وبالتالي الفشل في الالتزام بالحدود التي وضعتها لنفسك.

هل كنت تعلم؟

إذا لم تتمكن من وضع الحدود المادية، فتعلم كيفية وضع الحدود الذهنية عند العمل من المنزل، تحتاج إلى الموازنة بين حياتك العملية وحياتك الخاصة/ العائلية. ومن الضروري أن تكون قادرًا على تحديد متى وكيف تعمل، حتى يكون لديك شعور بالسيطرة على حياتك. وهذا أمر صعب بشكل خاص إذا كنت تعيش في منزل صغير أو شقة صغيرة حيث ما من مساحة إضافية للعمل تفصل حياتك العملية عن حياتك الخاصة. إحدى الاستراتيجيات الفعالة هي إنشاء حدود ذهنية. ومن أمثلة الحدود الذهنية اتباع إجراءات روتينية صارمة، مثل الاستيقاظ في الصباح وارتداء ملابس العمل كالمعتاد، وأخذ فترات راحة وإنهاء العمل في الوقت المحدد. فالعقل يحب تقسيم الحياة لأن ذلك يُسهّل التبديل بين الهويات الشخصية والعملية. ويمكن أن تساعدك الحدود الذهنية على الفصل بين عملك وحياتك الخاصة حتى عندما تعمل في المكان الذي تعيش فيه.

كيف تقول «لا» باحترافية لرئيسك في العمل أو زملائك؟

في بيئة عمل تحتاج إلى إنجاز المزيد بموارد أقل، هناك احتمال كبير أن يحاول الرؤساء والزملاء تحميل مزيد من العمل على عاتقك. ليس فقط لأن الشركات تحاول أن تكون أكثر فعالية من حيث التكلفة أو تجد صعوبة في العثور على المواهب، ولكن أيضًا لأن الناس كسالى بطبيعتهم. وإذا كان بإمكانهم تحميل العمل عليك وكنت على استعداد لتحمل العبء الإضافي، فغالبًا ما سيفعلون ذلك. ولذلك، تعلم كيفية المقاومة وقول «لا» بشكل مهني حتى لا تصبح مُثَقَلًا بالأعباء وحتى لا يعتاد زملاؤك إغراقك بعمل لا يتعين عليك القيام به.

عندما يقول رئيسك: «أريدك أن تعمل على هذا الآن»

قد يكون من الطبيعي جدًا أن يتخذ المشرف عليك أو رئيسك قرارات في اللحظة الأخيرة عندما يتعلق الأمر بتخطيط العمل وتحديد الأولويات. ومع ذلك، إذا استمر رئيسك في تحريك وإعادة ترتيب أولويات عملك، فسيصبح الأمر محبطًا للغاية لعدم وجود تاريخ انتهاء في الأفق أو عدم تحكمك في العملية التي يسير بها عملك. وإذا استمر هذا لفترة طويلة جدًا، فقد يؤدي إلى الإرهاق، ولذلك يلزم العثور على طريقة للمقاومة أو إعادة ترتيب أولويات عملك باحترام. فيما يلي استراتيجية فعّالة يمكنك استخدامها عند التعامل مع رئيس يطلب اتخاذ إجراء فوري. قد تجيب: «أفهم أن هذا العمل يتطلب اهتمامًا فوريًا ويسعدني العمل عليه الآن. لكن للتأكد من أنني أستطيع إنهاء مهامى الأخرى في الوقت المحدد، هل يمكنك مساعدتي في تحديد المهمة التي يمكن حذفها من قائمتي أو إلغاء ترتيبها من حيث الأولوية؟». إذا رفض مديرك هذا الطلب، فذكره بالوقت الذي تستغرقه كل مهمة لأنه قد لا يكون على علم بذلك. إن تزويد مديرك بنظرة عامة على عملك والإطار الزمني المتوقع لكل مهمة يمكن أن يساعد في معالجة هذه المشكلة.

في النسخة الأمريكية من المسلسل البريطاني التلفزيوني الشهير «المكتب» (وهو مسلسل هزلي يصور الحياة المكتبية اليومية)، من إخراج وإنتاج جريج دانيلز، يقول المدير الإقليمي، مايكل سكوت، للموظف المؤقت، ريان: «أريدك أن تأتي مبكرًا وتحضر لي النقائق والبيض والجبن وأنت في طريقك إلى المكتب». وعندما يصل ريان إلى المكتب مبكرًا ويقدم لمايكل وجبة الإفطار، يدرك أن هذا هو السبب الوحيد الذي دفعه إلى الحضور إلى المكتب مبكرًا^(٤٨). هذا مشهد مضحك إلى حد ما من عمل تلفزيوني، لكنه يعكس للأسف طريقة تعامل بعض المديرين مع موظفيهم.

يُعد احترام الحدود في العمل أمرًا مهمًا، ولكن بالنظر إلى وجود ديناميكيات معينة في العلاقات في مكان العمل أو سوء السلوك، يمكن لبعض الأشخاص أن يبالغوا في طلباتهم أو يتدخلوا أكثر مما ينبغي.

عدم احترام الحدود في العمل - ما القصة؟

أصبحت بيئة الأعمال اليوم أصعب من أي وقت مضى. فنحن بحاجة إلى القيام بالمزيد بموارد أقل. وأيضًا، بسبب العمل من المنزل، أصبحت الحدود بين العمل والبيت غير واضحة. نعمل ضمن ثقافة تدعو للإتاحة الدائمة للعمل، ونلتصق أمام أجهزتنا، ونتوقع الاستجابة السريعة لإنجاز الأمور. وإذا لم نفعل ذلك، فقد نفقد فرصة أو ننسى اتخاذ الإجراءات اللازمة. وفي مثل هذه البيئة، من السهل على المديرين أن يطلبوا أكثر مما هو متوقع أو ألا يحترموا الحدود التقليدية بين العمل والمنزل. وليس من المستغرب أن يشعر المزيد من الناس في الوقت الحاضر بالاستياء والإرهاق في العمل. ومن المهم أن تتعلم كيفية وضع حدود لنفسك في العمل، خصوصًا إذا كنت حساسًا للضغوط الخارجية وتجد صعوبة في قول «لا». هناك العديد من الأسباب التي قد تجعلك تجد صعوبة في قول «لا» لرئيسك في العمل، مثل الخوف من فقدان وظيفتك، أو الميل لإرضاء الناس، أو السعي إلى الكمال. ومن شأن وضع الحدود أن يساعدك على إدارة طاقتك والحفاظ على صحة بدنية وعقلية جيدتين عند العمل تحت الضغط. وإذا كان لديك ميل طبيعي إلى الإفراط في العمل، فإن تعلم كيفية وضع الحدود أمر مهم بالقدر نفسه. إن كونك فعالًا في وضع الحدود في العمل يتطلب جرعة جيدة من الوعي الذاتي^(٤٩) لتحديد سبب عدم وضعك للحدود في المقام الأول، وكذلك كيفية التغلب على مقاومة الآخرين لحدودك. هناك عامل مهم آخر في وضع الحدود في العمل وهو كيفية قول «لا» بلباقة واحترام لرئيسك في العمل.

إنه علم أحمر إذا:

- أخبرك مديرك أنه لا يمكنك أخذ إجازة تزيد على أسبوع.
- أخبرك مديرك أنك بحاجة إلى العمل (مرة أخرى) يوم الإجازة.
- أخبرتك شركتك أنك سترقى إذا عملت لساعات إضافية وقمت بمهام إضافية لفترة من الوقت.
- كنت مريضاً وانتقدتك شركتك بشدة لعدم الرد على رسائل البريد الإلكتروني.
- افترقت إلى الحدود في العمل، الأمر الذي يجعلك تقول «نعم» في كثير من الأحيان لطلبات تُفضّل عدم القيام بها.

إنه علم أخضر إذا:

- احترمت، بصفتك مديراً، حدود موظفيك في العمل وفي المنزل.
- قدمت، بصفتك مديراً، لموظفيك وصفاً وظيفياً واضحاً، بحيث يعرفون ما يقع ضمن مسؤولياتهم في العمل وما لا يقع.
- عرفت كيفية التواصل بشأن احتياجاتك بشكل فعال، وكيفية قول «لا» بشكل احترافي.
- عرفت كيفية التوقف عن العمل.

أمر تجب مراعاتها عند تحديد
ما إذا كنت تريد البقاء أو الرحيل

من الطبيعي أن يشعر الأشخاص بالضغط في العمل وأن يُطلب منهم العمل لساعات إضافية. فأنت تُعد موظفاً جيداً إذا كنت «مشغولاً بالعمل» وتعطي كل ما لديك للشركة لإنجاز الأمور، خصوصاً في عالم اليوم سريع التغير. ويمكن لبيئة العمل هذه أن تجعل المديرين يتجاوزون الحدود الشخصية في كثير من

الأحيان. والعثور على توازن دقيق بين تلبية التوقعات وحماية عقلك وصحتك أصبح أكثر أهمية في عصرنا هذا. إذا تجاوز زملاؤك ومديروك حدودك، فمن المهم أن تتحدث عن حدودك واحتياجاتك لفظيًا. وإذا لم تُحترم احتياجاتك ووجدت صعوبة في الحفاظ على التوازن بين حياتك العملية والمنزلية بسبب ضغوط العمل، فربما حان الوقت لإعادة التفكير في أهمية وظيفتك الحالية في حياتك.

الرغبة في البقاء

- تشعر بأن حدودك تُتجاوز في كثير من الأحيان، ولكنك تعرف متى توقف ذلك. وأنت سعيد بالبقاء حيث توجد الآن.
- على الرغم من أن رئيسك قد يكون متطلبًا بشكل مفرط، فإن ثقافة العمل بشكل عام إيجابية وداعمة.
- يمكنك التعبير عن احتياجاتك وحدودك بوضوح لرئيسك في العمل. وكرد فعل، فإنه يقلل من إرسال طلبات العمل بشكل إضافي أو في أثناء إجازتك.
- تتعلم كيفية إدارة طاقتك ووقتك في العمل بشكل أفضل.

حان وقت الرحيل

- تحترم من موقعك كمدير التوازن بين العمل والمنزل، ولكن بيئة العمل تجبرك على مطالبة موظفيك بالمزيد، حتى عندما ترى أنهم مثقلون بالعمل.
- يستمر مديرك في تجاوز حدودك بعد أن عبرت عنها بوضوح.
- مطالبتك بالإنجاز الفوري للمهام طوال الوقت والعمل في أثناء وقت فراغك يؤثران في صحتك العقلية والجسدية.
- يفوّض مديرك سلطتك بشكل مستمر أو مُتعمّد.

العلم الأحمر رقم ٩ «لا تشتك! هذه طريقتنا هنا!»

عندما لا يكون هناك اعتبار لرفاهية الموظف وصحته العقلية

«إذا كنت لا تستطيع تحملي في أسوأ حالاتي،
فأنت بالتأكيد لا تستحقني في أفضل حالاتي».
مارلين مونرو

إعطاء الأولوية لرفاهية الموظف

يلعب العمل دورًا مهمًا في حياة الجميع. ولا تساعدك وظيفتك على كسب المال فحسب، بل توفر لك أيضًا العديد من الفوائد العاطفية والنفسية، مثل الشعور بالانتماء والغاية والمكانة والنمو الشخصي، كما يمكنها أيضًا تعزيز تقديرك لذاتك. وبالنظر إلى أن جزءًا كبيرًا من حياتك تقضيه في العمل، فمن المهم أن تعمل في بيئة إيجابية تشعر فيها بالحماية. إن الخبرات التي تمتلكها في مكان العمل والعلاقات التي تقيمها فيه تؤثر بشكل كبير في ما تشعر به داخل بيئة العمل وخارجها، وفي كيفية أدائك. تجعلك بيئات العمل الإيجابية تشعر بالنشاط والسعادة ويمكنها أيضًا تحسين صحتك العقلية والجسدية. ومع ذلك، يمكن أن تكون لبيئات العمل السامة آثار عكسية، مما يؤدي إلى جميع أنواع المشكلات الصحية، مثل الإرهاق والاكتئاب وحتى الموت. وبالنظر إلى أن حياتنا الشخصية أصبحت متشابكة بشكل متزايد مع العمل بسبب ظهور

إعدادات العمل عن بُعد وثقافة أن تكون متاحًا دائمًا للعمل، فمن المهم أن تجد الشركات طرقًا لمساعدة الموظفين على وضع حدود أكثر وضوحًا لأنفسهم. دعنا نواجه الأمر: نحتاج اليوم إلى بذل مزيد من الجهد بموارد أقل، ولا يبدو أن هذا سينتهي قريبًا. ومع ذلك، فإن العديد من ثقافات العمل لا تركز بشكل كبير على الموظف أو تعد رفاهيته أولوية. وفي بعض الشركات، أقسام «الموارد البشرية» تعني «بقايا بشرية»، مع التركيز بشكل أكبر على استخلاص آخر قطرة من العقل والصحة من جسمك باسم الكفاءة وتعظيم الربح. من الصعب تحقيق إعطاء الأولوية لرفاهية الموظف إذا كانت ثقافة العمل تُملي على موظفيها حالة «تَحْمَلْ! لا تشتك!». وتُعد القدرة على تحديد قيم وممارسات العمل التي تدعم رفاهية الموظف وصحته العقلية أمرًا مهمًا لتحديد ما إذا كنت تريد العمل في شركة أو ما إذا كنت تريد البقاء في وظيفتك لفترة أطول. إن عبارة «هذه طريقتنا هنا» يمكن أن تعميك عما تغير في عالم العمل اليوم والحاجة إلى إعطاء الأولوية لصحتك ورفاهيتك بشكل عام في العمل.

أهمية التركيز على رفاهية الموظف وصحته النفسية في العمل

مع تزايد التركيز على التنوع والشمول في مكان العمل، وتبني مزيد من الشركات لسياسات ومبادرات تهدف إلى تعزيز الصحة النفسية، أصبحت رفاهية الموظف موضوعًا رائجًا. كان الذعر من الجائحة العالمية لعام ٢٠٢٠، الذي تسبب في تسريح أعداد كبيرة من الموظفين، وأيضًا في دفع العديد منهم إلى الاستقالة طوعًا من وظائفهم (وهو الأمر الذي يشار إليه غالبًا بـ«فترة الاستقالات الكبرى»)، لحظة محورية بالنسبة إلى الكثيرين لإعادة تقييم أولويات الحياة وعلاقتهم بالعمل. وقد أسهمت عمليات الإغلاق القسري خلال الجائحة العالمية، إلى جانب الخوف من العدوى والعنف المنزلي، في زيادة حالات الوحدة والقلق

والاكتئاب. وجعلت هذه التطورات المؤسسة الشركات أكثر وعيًا بأهمية إعطاء الأولوية لرفاهية الموظفين كوسيلة للاحتفاظ بالمواهب (وجذبها). وتثبت مبادرات التنوع والشمول أيضًا أن وضع الأشخاص في المقام الأول لا يفيد الموظفين فحسب، بل يؤثر أيضًا بشكل إيجابي في أداء الشركات.

كيف تُعرّف الصحة النفسية في العمل ؟

في السنوات الأخيرة، أصبحت الصحة النفسية موضوعًا مهمًا يجب التركيز عليه. فإلى جانب التعامل مع مشكلات الصحة النفسية الناجمة عن العمل الزائد وسوء المعاملة في مكان العمل، يُقرُّ العديد من الشركات بتأثير الحياة العصرية على كيفية شعور الناس وتفكيرهم، ناهيك عن تأثير الأجهزة والمنصات الرقمية على الطبيعة المتغيرة للعلاقات والرفاهية. ومع ذلك، فإن مبادرات الصحة النفسية في الشركات لا تزال في مهدها ويجب التغلب على العديد من التحديات قبل أن يثق الناس في تلك المبادرات ويرون فوائدها في العمل. ومع ذلك، لا يزال هناك الكثير من الوصم المحيط بالصحة النفسية في العمل، ولا يرغب الأشخاص في أن يُصنّفوا على أنهم يعانون من اضطراب في الصحة النفسية حين يُطرح سؤال «وماذا بعد؟». وهناك مخاوف من أن تصنيفهم بهذه الطريقة سيؤدي إلى رؤيتهم على أنهم موظفون أقل كفاءة وقد لا يعرفون ما الخدمات المتاحة لدعمهم بشكل مستمر.

إن موضوع التنوع العصبي (الاعتراف بالطرق المختلفة التي يعالج بها الناس المعلومات ويتخذون القرارات بما يتجاوز التفكير العصبي النمطي) غالبًا ما يجد نفسه عاليًا بين سياسات التنوع والشمول والصحة النفسية، ومن غير الواضح ما إذا كان ينبغي النظر إلى التنوع العصبي بوصفه قوة أو إعاقة تتطلب الدعم. أصبح الأشخاص المصابون بـ«اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه» أو الذين يعانون طيفًا من أطياف التوحد أكثر استعدادًا اليوم للتحدث عن تنوعهم العصبي

في العمل، وكما يُظهر العديد من الدراسات، غالبًا ما يكونون أشخاصًا أذكياء للغاية ومبدعين وناجحين. ومع ذلك، لا يرى الجميع قوة في الأمر، لأن السمات السلوكية التي تصاحب هذه الأنواع من الأساليب الإدراكية غالبًا ما تكون غير نمطية (مثل فرط الحركة وفرط التركيز وكون الشخص أقل اجتماعية من المعتاد وعدم وجود مُرَشَّحات للكلام عند التواصل مع الآخرين). أعتقد أن أحد الجوانب المهمة حول الصحة النفسية هو كيفية تحديد ماهيتها. هل تُعد الصحة النفسية حالة من المرض وبالتالي نقصًا يحتاج إلى تكيّف؟ أم هل تُعرّف الصحة النفسية على أنها حالة من الإنتاجية واستراتيجيات للتكيف والمرونة (بعبارة أخرى، حالة من الرفاهية)؟ يغير التعريف الأخير تمامًا معنى الصحة النفسية وكيفية تعزيزها وكيفية تفاعل الموظفين معها. شخصيًا، يركز معظم عملي على الأفراد من منظور الرفاهية والمرونة وليس من منظور المرض. فالنموذج السريري هو مجرد نموذج واحد يمكن من خلاله تقييم الإدراك والسلوك البشري. ومن الأمثلة الرائعة على ذلك عمليًا كيف تشير دولة الإمارات العربية المتحدة إلى الأشخاص ذوي الإعاقات العقلية أو الجسدية على أنهم أصحاب الهمم. إن الطريقة التي نصنّف بها الأشياء في حياتنا يمكن أن تمنعنا من رؤية إمكانات جديدة، ولكن يمكنها أيضًا أن تحفّزنا لنكون أفضل. ومن المرجح أن يكون اختيار كيفية تعريف الصحة النفسية في العمل إحدى أهم الخطوات التي يجب على الشركات اتخاذها عندما تهدف إلى تحقيق الازدهار للموظفين^(٥٠).

الشركات التي تعطي الأولوية للإنتاجية على الصحة

إنه أمر مؤسف، ولكن حتى في عالم اليوم مع التركيز الكبير على تحسين الصحة النفسية والجسدية في العمل، لا يزال هناك العديد من الشركات التي لا تولي الكثير من الاهتمام، أو حتى تأبه، برفاهية موظفيها. تُعطي الأولوية لخفض التكلفة وتحسين الكفاءة على حساب رفاهية الموظفين. لنأخذ على سبيل المثال

تطبيق الذكاء الاصطناعي في مكان العمل. يخشى العديد من الأشخاص فقدان وظائفهم بسبب الذكاء الاصطناعي ولا يتلقون سوى القليل من الدعم العاطفي أو النفسي خلال هذه التحولات في طبيعة العمل. بالإضافة إلى ذلك، فإن بيئات العمل التي تروج لثقافة «هذه طريقتنا هنا، وعليك التحمل!» غالبًا ما تجعل الناس يشعرون بالإهمال وعدم الدعم. ثقافة العمل شيء يُبنى على مر السنين، ويتغير مكان العمل الحديث بسرعة كبيرة بحيث لا تتمكن الثقافة في كثير من الأحيان من اللحاق في الوقت المناسب لدعم التغيير المطلوب. وتمكن ملاحظة ذلك غالبًا في كيفية استجابة المديرين بشكل طبيعي للموضوعات المتعلقة بالصحة النفسية والرفاهية. ويمكن أن تكون هذه هي الحال أيضًا عندما توضع مبادرات وسياسات تتعلق برفاهية الموظفين. إن القواعد غير المكتوبة المتمثلة في عدم أخذ إجازات طويلة، أو العمل الإضافي بانتظام من دون أجر، أو أن يُطلب منك أن تكون تحت الطلب عندما تكون في إجازة، هي أعلام حمراء واضحة على أن شركتك لا تعطي الأولوية لرفاهيتك وأن الثقافة التنظيمية للشركة تجعل من الصعب عليها اعتماد سلوكيات عمل أكثر صحة، حتى في ظل وجود سياسات جديدة.

هل كنت تعلم؟

السلامة النفسية

تعكس السلامة النفسية مدى شعورك بالأمان في العمل عند التعبير عن نفسك، والانخراط في نقاش نقدي، وإخبار شخص ما عندما يرتكب خطأً، والمجازفة وتجربة أفكار جديدة من دون خوف من الانتقام. وقد وُجد أن السلامة النفسية تزيد من أداء الفريق ونتائج الابتكار وتعزز الصحة البدنية والنفسية. ويستغرق بناء السلامة النفسية في الشركة وقتًا، خصوصًا إذا كنت تعمل في بيئة يخشى فيها الجميع التعبير عن أنفسهم

أو تحدي الوضع الراهن. وفي كثير من الأحيان، تبدأ الشركات في التركيز على السلامة النفسية لأن الموظفين والموظفات تعرضوا للتحرش أو التنمر في مكان العمل. ويمكن للتشريعات الجديدة أيضًا أن تدفع الشركات إلى التركيز بشكل أكبر على بناء بيئات عمل آمنة نفسيًا. خلال هذه المراحل الأولية، لا يؤمن معظم الموظفين بالمبادرات ويسخرون منها. وبمرور الوقت، وبينما تلتزم الشركات بكلامها وتبني وتعزز السلامة النفسية، ويشارك الموظفون بشكل أكبر في التعبير عن أنفسهم في العمل، عندها يمكن أن يحدث تحول ثقافي. إن تطوير بيئة آمنة نفسيًا في العمل يجب أن يتم عن قصد واجتهاد، مع إدراك أن تغيير السلوك وبناء الثقة يستغرقان وقتًا.

كيف نميز بين عقلية تضع الناس أولاً، وعقلية تضع الناس في المرتبة الأخيرة

قد تعتقد أنه سيكون من السهل تحديد متى تعطي الشركة الأولوية للرفاهية في العمل ومتى لا تفعل ذلك. وأنت على حق، في كثير من الحالات يكون من السهل تقييم ما إذا كانت الوظيفة أو الشركة مفيدة لصحتك النفسية والجسدية. ومع ذلك، في بعض الحالات، لا يكون الأمر واضحًا. فحقيقة أن شركتك تنخرط في ممارسات الرفاهية ولديها سياسات للصحة النفسية لا تعني تلقائيًا أن ذلك مفيد لك. كما أن العمل في بيئة ذات متطلبات عالية يمكن أن يسير بشكل جيد للغاية لفترة طويلة، ولكن ماذا يحدث عندما لا تشعر بأنك قادر على التعامل مع الأمر، بسبب التغيرات الحاصلة في مكان أو بيئة العمل؟ إن مدى شعورك بالدعم في التعامل مع ضغوطات العمل ومتطلباته يُعد معيارًا مهمًا لتقييم مدى دعم شركتك لك حقًا. وفيما يلي

بعض مواقف العمل المثيرة للاهتمام والتي قد تبدو إيجابية للوهلة الأولى، ولكنها تتطلب مزيداً من الاهتمام لاستنتاج ما إذا كانت حقاً ممارسات تضع الأشخاص في المقام الأول:

«ليست لدينا سياسات معمول بها في مجال الصحة النفسية، ولكننا نطلب البيئتين للموظفين في آخر يوم في أسبوع العمل!».

«بالتأكيد، يمكنك العمل من المنزل، ولكن لكي نكون منصفين بحق الموظفين الآخرين الموجودين في المكتب، هل يمكنك أيضاً القيام ببعض الأعمال الإضافية خلال العطلات الأسبوعية؟».

«إذا كنت تريد الترقية في هذه الشركة، فعليك أن تذهب إلى أبعد من ذلك».
«أخبرنا عن مشكلات صحتك النفسية وأخبرنا كيف يمكننا دعمك».

في مايو ٢٠٢٣، قلت كلمة أمام مجموعة البنك الدولي خلال أحد اجتماعاتها المفتوحة الافتراضية. وخلال الكلمة، تحدثت عن أهمية السلامة النفسية لتعزيز الرفاهية في العمل، والاستراتيجيات التي يمكن لمؤسسات كبيرة مثل مجموعة البنك الدولي دمجها لبناء بيئة آمنة نفسياً. أحد أهم الاستنتاجات التي استُخلصت من هذا الحديث هو أن السلامة النفسية يمكن أن تعني أشياء مختلفة لأناس مختلفين حول العالم ويجب التعامل معها من خلال عدسة متعددة الثقافات. وهناك درس مهم آخر للحفاظ على تحفيز الأشخاص نحو بناء أماكن عمل أكثر أماناً وثقة، وهو توعية الأشخاص بأن تعزيز السلامة النفسية في العمل رحلة مستمرة.

عندما لا يكون هناك أي اعتبار لرفاهية الموظف وصحته النفسية - ما القصة؟

يحتل موضوع رفاهية الموظفين والصحة النفسية مكانة مهمة في جدول أعمال معظم الشركات في الوقت الحاضر. تفرض بيئة الأعمال اليوم الكثير على الأشخاص، بدءًا من التعامل مع سيناريوهات غير متوقعة، مثل الجائحة والحروب في أوكرانيا والشرق الأوسط، إلى التحولات التنظيمية المتعددة التي تحدث في الوقت نفسه لجعل مكان العمل أكثر شمولاً ورقمنة واستدامة. تتزايد ضغوط العمل، ويجد الناس صعوبة في التعامل معها. علاوة على ذلك، إذا كان لديك مدير يقول لك «لا تشتك! هذه طريقتنا هنا!» يمكنك أن تستنتج أن رفاهيتك ليست على رأس أولوياته الشخصية. وإذا كنت تشعر بأن صحتك النفسية والجسدية تعاني في العمل بسبب متطلبات الوظيفة أو الثقافة التنظيمية، فمن المهم أن تتحدث وتعبّر عن احتياجاتك. ومع ذلك، لا يشعر الجميع بالأمان عند التعبير عن أنفسهم في مكان العمل، مما يدل على نقص السلامة النفسية. والسلامة النفسية هي الاعتقاد بأنه يمكنك تحمل المخاطر الشخصية من أجل التعبير عن همومك الحقيقية وصوتك في مكان العمل من دون خوف من تعرضك للانتقام أو فقدانك لوظيفتك. يؤثر عدم الشعور بالأمان في العمل على إنتاجيتك ورفاهيتك وصحتك النفسية. وعليك أن تفكر ملياً ما إذا كنت تريد البقاء في بيئة تركز على الأرقام أكثر من الأشخاص.

إنه علم أحمر إذا:

- أمرك مديرك بعدم الشكوى وقال: «تحمل! هذه طريقتنا هنا!».
- طلبت منك شركتك الكشف عن مشكلات صحتك النفسية في حين أنه ليس لديها سياسات واضحة بشأن كيفية إدارة الصحة النفسية بشكل فعال.

- كان مدبرك لا يؤمن بالصحة النفسية، ويقول لك إنك سلبى فى كثر من الأحيان وكل ما تحتاج إله هو الابتهاج!
- ألقىت بنفسك فى العمل هروبًا من مشكلاتك الشخصية.

إنه علم أخضر إذا:

- راجعت، بصفتك مديراً، عبء العمل الواقع على موظفك بانتظام، وفوّضت المهام لهم أو بعيداً عنهم بشكل فعّال حتى لا تزيد من العبء الواقع عليهم.
- عملت شركتك على تعزيز بيئة يكون من الآمن فيها التحدث، مما يخلق جوًّا من السلامة النفسية.
- أظهر مدبرك التعاطف والتأثر فى العمل، وقدم نموذجًا لسلوكيات العمل التي تتسم بالرعاية وتعزز الشعور بالانتماء.
- عرفت كيفية الحفاظ على توازن صحى بين العمل والحياة، والاستفادة من وقت الفراغ، وتفويض العمل حيثما أمكن ذلك، والعمل من المنزل، وقضاء وقت ممتع مع الأصدقاء والأحباء.

أمور تجب مراعاتها عند تحديد

ما إذا كنت تريد البقاء أو الرحيل

تحاول الشركات جاهدة العثور على المواهب والحفاظ عليها فى عالم يختفى فيه الولاء بسرعة. وعدم إعطاء الأولوية لرفاهية الموظفين وصحتهم النفسية فى بيئة الأعمال الفوضوية والمتقلبة الموجودة اليوم سيؤدي بالتأكيد إلى إخراجك من التصنيف العالمى لـ «أفضل صاحب عمل» أو «أفضل مكان عمل». وحتى عندما تصل الشركات إلى مثل هذه القوائم، فهذا ليس ضمانًا لحماية رفاهيتك وصحتك النفسية. ولحسن الحظ، فإن العديد من الشركات تتعلم كيفية القيام

بعمل أفضل وتحاول إيجاد طرق لتحسين الممارسات الإدارية والثقافة التنظيمية. وإذا وجدت نفسك تتعامل مع مكان عمل لا يهتم برفاهيتك وصحتك النفسية، فربما حان الوقت لإعادة التفكير في المكان الذي تنتمي إليه.

الرغبة في البقاء

- أنت شخص مرن وتستمتع بعملك. وعدم الاهتمام برفاهيتك في العمل لا يزعجك. وعندما يصبح الوضع ضاغظاً أكثر من اللازم، ستغادر.
- يمكنك التحدث إلى مديرك لطلب تغيير في كيفية إجراء عملك أو تقليل عبء العمل لجعله أكثر قابلية للإدارة.
- تمر شركتك بمرحلة انتقالية، مما يعطي الأولوية لمزيد من الممارسات الجيدة في إدارة الأفراد. وأنت متفائل بأن الأمور ستتحسن.
- أنت غير سعيد في وظيفتك الحالية بسبب كثرة الطلبات، ولكن ليس لديك بديل حالياً تنتقل إليه.

حان وقت الرحيل

- لا تشعر بالسلامة النفسية في العمل، مما يمنعك من التعبير عن نفسك ومن أن تكون على طبيعتك الحقيقية.
- لا تشعر بأنك بصحة جيدة جسدياً أو عقلياً بسبب ضغوط العمل المستمرة بينما يطلب منك مديرك أن «تتحمل!».
- تعمل شركتك على تعزيز بيئة عمل سامة حيث يُنظر إلى اللاعبين والتأمر على أنهما نقاط قوة وطريقة للنجاة في الحياة العملية.
- عندما تشعر بأنك غير مُقدَّر ويتم تحميل وجودك فقط، فقد حان الوقت للبحث عن مكان يُحتفى بك فيه.

العلم الأحمر رقم ١٠ «لماذا لا تفعل ذلك بهذه الطريقة؟» المدير الذي يعتمد الإدارة التفصيلية

«أن تسير الأمور على طريقتي أو أن ترحل».
شخص غير معروف

المدير الذي يعتمد الإدارة التفصيلية

من المهم وجود مدير جيد في العمل. فالمديرون الجيدون يُعدّونك لتحقيق النجاح، ويزودونك بالموارد التي تساعدك على القيام بعملك، ويقدمون لك الملاحظات والإرشادات لمساعدتك في التعامل مع الأمور المتعلقة بالعمل والقضايا الشخصية. وعلاقتك مع رئيسك في العمل أمر بالغ الأهمية لنجاحك وبقائك في العمل. في حياتك، سيكون لديك العديد من رؤساء العمل، وفي النهاية قد تصبح رئيسًا لشخص ما أو أكثر. وإدارة الأشخاص تختلف كثيرًا عن إدارة المهام. فالمهام يمكنك التحكم فيها، في حين أن الأشخاص لا يمكنك التحكم فيهم. يعرف المديرون الجيدون كيفية الحصول على أفضل النتائج من موظفيهم ويعرفون كيفية تفويض المهام بشكل فعال. لسوء الحظ، هناك العديد من المديرين الذين ليست لديهم مهارات جيدة في إدارة الأفراد. في بعض الأحيان يكون ذلك بسبب نقص الكفاءات وأحيانًا بسبب نقص الثقة (أو القدرات الشخصية الأخرى). ويمكن أن يكون الافتقار إلى المهارات مرتبطًا بكون المرء جديدًا في الإدارة، على سبيل المثال عندما يُرقَّى شخص إلى

مدير لأنه لا يوجد شخص آخر مؤهل لتولي هذا الدور. مهما كانت المشكلة الكامنة وراء الإدارة السيئة، فمن المهم أن تعرف متى لا يكون أداء رئيسك جيدًا في جانب إدارة الأفراد، وأن تفهم ما يجب فعله حيال ذلك حتى لا تتسبب المهارات السيئة لشخص آخر في موتك المهني. إن تحديد الأعلام الحمراء والأعلام الخضراء في السلوكيات الإدارية (والطبيعة السيكلوجية الكامنة وراء هذه السلوكيات) لن يساعدك فقط على التعامل بشكل أفضل مع رئيسك في العمل، بل يمكنه أيضًا أن يساعدك في تحديد المهارات التي تحتاج إليها لتكون مديرًا فعالًا للأشخاص.

ما الإدارة التفصيلية؟

الإدارة التفصيلية هي الرغبة في معرفة كل ما يفعله موظفوك وإملاء كل خطوة وتحرك يقومون به في عملهم. ويمكن لذلك أن يكون أسلوبًا إداريًا فعالًا للموظفين الجدد في العمل، ولكن ليس لفترة طويلة من الزمن. ويمكن أن تكون الإدارة التفصيلية مُحِيطَةً للغاية بالنسبة إلى الموظفين، لأنها تقوِّض استقلالية الموظف وتُظهر عدم الثقة في قدرة شخص ما على إنجاز المهمة بشكل صحيح. يمكن أن تؤدي الإدارة التفصيلية إلى شعور الموظفين بالإحباط الشديد، وبالتالي انخفاض إنتاجيتهم. ليس هذا فحسب، بل إن الإدارة التفصيلية يمكن أن تعيق الموظفين عن النمو، وقد تكون أيضًا سببًا لمشكلات الصحة النفسية في مكان العمل. إن فقدان الاستقلالية ومشاعر عدم الثقة أشياء يمكن أن تجعل الشخص يشعر بعدم الارتياح والتوتر الشديد في العمل، مما يؤدي إلى جميع أنواع المشكلات الصحية، مثل الإرهاق والقلق والاكتئاب. تحدث الإدارة التفصيلية بشكل متكرر في المؤسسات ويمكن أن يكون التعامل معها مشكلة إذا تعرّضت لها.

سيكولوجية الإدارة التفصيلية

هناك أسباب مختلفة وراء قيام الرؤساء بإدارة موظفيهم بشكل تفصيلي. وتعلق معظم هذه الأسباب بنقص مهارات إدارة الأفراد وعدم القدرة على الثقة بالآخرين. ومن منظور الكفاءة، تُعد القدرة على تفويض العمل للآخرين أمرًا مهمًا للغاية. قد لا يزال يتعين على المديرين الجدد على وجه الخصوص تغيير عقليتهم من كونهم مديرين للمهام إلى كونهم مديرين للأشخاص. وهذا التحول الأساسي والجوهرى في العقلية هو سبب الكثير من سوء الإدارة في العمل. قد يفكر المدير: «أحتاج إلى التأكد من إنجاز المهمة بشكل صحيح! الموظفون لا يقومون بالعمل بالطريقة التي أريدها»، مما يعني أنه يرى أن طريقته هي الوحيدة الصحيحة. ويعاني المديرون الجدد هذا الجمود الوظيفي لأنهم غالبًا ما يربطون طريقتهم في العمل بالسلوكيات التي أدت إلى حصولهم على ترقية.

السبب الآخر وراء قيام المديرين بالإدارة التفصيلية هو مشكلات الثقة. يمكن أن تنبع مشكلات الثقة من تجارب سابقة غير متعلقة بالعمل. كونهم أقل ثقة بالآخرين بطبيعتهم، يرى بعض المديرين بشكل تلقائي أن زملاءهم أقل جدارة بالثقة، مع عدم وجود سبب واضح لعدم الثقة في زميل آخر غير انعدام الأمان الذي يعانونه أو الطريقة التي اعتادوا التفكير بها. ويمكن أن يكون عدم الثقة أيضًا نتيجة لثقافة العمل في الشركة. فبعض ثقافات العمل تتسم بالشكوكية وعدم الثقة والارتباك المفرط. ويمكن لبيئة العمل أن تجعل المديرين أقل ثقة في المديرين الآخرين وحتى في مرؤوسيه المباشرين. وفي هذه الحالة، يُعد انعدام الثقة مشكلة نظامية داخل الشركة. وعدم الثقة يولد مزيدًا من عدم الثقة، وعند العمل في بيئة سامة، من الصعب معرفة ما إذا كان رئيسك الموهوس بالإدارة التفصيلية يقف فوق رأسك لأنه يخشى أنك لا تستطيع العمل بشكل صحيح أو ما إذا كان يحاول عمدًا تقويضك لجعلك تبدو بمظهر سيء... أو لجعل نفسه يبدو بمظهر جيد. في أثناء الجائحة، وصل بعض الرؤساء المفرطين في

السيطرة من خلال الإدارة التفصيلية إلى مستوى جديد تمامًا، باستخدام أدوات عبر الإنترنت لمراقبة حضور الموظفين ونشاطهم. هناك سبب آخر لعدم ثقة المديرين بالموظفين وبالتالي اختيار الإدارة التفصيلية، وهو ارتكاب الموظفين للأخطاء بشكل متكرر أو إساءتهم التصرف في مكان العمل. قد يرغب المدير في التدخل بطريقة مسيطرة لتصحيح الأمر مؤقتًا أو تنشيط الإدارة التفصيلية بشكل كامل لضمان عدم ارتكاب مزيد من الأخطاء. يمكن أن تعتمد خطورة الإدارة التفصيلية في هذه الحالة على شخصية المدير أو ما إذا كانت الأخطاء التي يرتكبها الآخرون تؤثر في تقييمات أدائه. مهما كانت المشكلات الكامنة وراء انعدام الثقة في العمل، فإن عدم قدرتك كمدير على الثقة بالآخرين سيضر بأدائك (وربما يؤدي إلى معاناتك من إرهاق العمل)، وتصوراتك الموضوعية عن الآخرين، وأداء ورفاهية الأشخاص الذين تديرهم.

أخيرًا، يمكن أيضًا أن تُفَعِّل الإدارة التفصيلية من قِبل الرؤساء الذين يريدون الإشراف الكامل. وحتى كبار المديرين التنفيذيين يمكن أن يكونوا مديرين تفصيليين مزمنين. هذا المستوى من الإدارة التفصيلية غير صحي للغاية لأنه يُظهر رغبة في السيطرة الكاملة على كل موقف خوفًا من حدوث شيء يضر الشركة أو سمعتها أو فرص الترقية بها.

هل كنت تعلم؟

«مبدأ بيترو»

في علم النفس التنظيمي هناك ما يُسمى بـ «مبدأ بيترو»، وهو يعكس العلاقة بين الكفاءة والتقدم الوظيفي. ينص «مبدأ بيترو» على أن الأشخاص في الهياكل الهرمية يُرَقَّون وصولًا إلى مستوى عدم كفاءتهم، مما يعني أن الأشخاص يستمرون في الحصول على الترقيات حتى يصبحوا غير قادرين على الأداء بشكل جيد.

ومن المثير للاهتمام أن «مبدأ بيتر» ينص أيضًا على أن الأشخاص الذين يدركون أنهم غير أكفاء يكونون عمومًا غير راضين عن وضعهم، في حين أن أولئك الذين لا يدركون ذلك يكونون عمومًا سعداء وغير متأثرين بالأمر. ومع ذلك، في العديد من الثقافات (الخاصة بالعمل) لا ينطبق «مبدأ بيتر» دائمًا، حيث يمكن أيضًا ترقية الأشخاص إلى مناصب أعلى من مستوى مهاراتهم بسبب المحاباة والعلاقات الوثيقة والمحسوبية والعلاقات السياسية. في الشرق الأوسط، يُعد مفهوم الوساطة (أو وجود اتصالات قوية) أمرًا عليك تطويره بشكل ضروري لمساعدتك في الحصول على وظيفتك أو البقاء فيها أو لمساعدتك على الخروج من المشكلات. وتمتلكك بواسطة يمكن أن يوصلك إلى مناصب على نحو يتجاوز بكثير جدارتك وجودة أدائك وحدهما. وترقية شخص ما على أساس علاقاته القوية أمر يحدث في كل مكان، ولكن في بعض البلدان يكون الأمر أكثر بروزًا من بلدان أخرى. كثيرًا ما يقال إن «شبكة علاقاتك هي ثروتك الصافية» وإن وجود روابط اجتماعية قوية أمر محوري لنجاحك المهني.

كيفية التقليل من الإدارة التفصيلية في العمل

إذن، ماذا تفعل عندما يُدِيرُكَ رئيسك في العمل بشكل تفصيلي؟ هناك العديد من الاستراتيجيات التي يمكنك تطبيقها للحصول على مزيد من الاستقلالية وقوة اتخاذ القرار من دون المساس بعلاقاتك مع رؤسائك. يعتمد الأسلوب الذي عليك انتهاجه بشكل كبير على الأسباب التي تجعل رئيسك يُدِيرُكَ بشكل تفصيلي. ومن المهم أيضًا التأكد من أن معالجة سلوك الإدارة التفصيلية تتم على أساس مطّرد (وليس لمرة واحدة فقط)، الأمر الذي يتطلب عمليات فحص متكررة. ستناقش الاستراتيجيات التالية كيفية مواجهة الإدارة التفصيلية اعتمادًا على ما إذا كانت السلوكيات التحكيمية لدى رئيسك مدفوعة بشخصيته أو بمكان العمل:

الإدارة التفصيلية المبنية على الشخصية

يحاول رئيسك إدارة شؤونك بشكل تفصيلي بقوله: «لا أحب أن يتم الأمر بهذه الطريقة، وإنما أريدك أن تملأ الملف بهذه الطريقة». لكن وجود رئيس يراقبك طوال الوقت ويملي عليك كيفية القيام بوظيفتك يقوض قدرتك على التفكير والعمل بشكل مستقل. ومن المهم المقاومة في بعض الأحيان حتى تكون لديك القدرة على العمل بمزيد من الحرية الشخصية (وإلا على المدير استئجار إنسان آلي للقيام بالمهمة). هذا هو ما يمكنك قوله للرد بكل احترام: «شكرًا لك على إسهامك. سوف أفكر في هذا النهج. لكن هل هناك سبب محدد لعدم تمكيني من إتمام الأمر بالطريقة التي أعمل بها؟ يمكن أن يساعدني إسهامك في معرفة أفضل السبل للعمل على مثل هذه المشاريع ومن ثمّ المضي قُدماً بشكل أكثر استقلالية».

الإدارة التفصيلية التي تعتمد على مكان العمل

من الصعب بناء الثقة في بيئة عمل أصبح فيها انعدام الثقة جزءاً من ثقافة الشركة. وغالباً ما تكون ثقافات العمل التي تولّد عدم الثقة تنافسية للغاية، ومليئة بسياسات التلاعب والتآمر، حيث يتعرض الموظفون في كثير من الأحيان لمعاملة غير عادلة (لمزيد من المعلومات عن السياسات التنظيمية، انظر: العلم الأحمر رقم ١١). إن الرؤساء الذين ينجحون في بيئة تتسم بالشكوكية وانعدام الثقة يجسّدون الثقافة التنظيمية للشركة إلى حد ما في طريقة عملهم. ويؤدي هذا في بعض الأحيان إلى إدارة تفصيلية تعتمد على مكان العمل، والتي لا ترتبط دائماً بأسلوب الإدارة المفضل لدى شخص ما. وانعدام الثقة داخل الشركة أو بسبب طبيعة العمل يمكن أن يجعل المديرين أقل ثقة في الموظفين. وفي هذه السيناريوهات، قد يكون من المفيد إقامة علاقة وثيقة مع رئيسك في العمل. تسير الثقة والمساءلة جنباً

إلى جنب، وإيجاد طرق لبناء الثقة الشخصية مع رئيس ينتهج الإدارة التفصيلية يُعد أفضل استراتيجية لديك عندما يكون من الصعب العثور على الثقة في ثقافة الشركة. يمكنك البدء في بناء علاقة قوية مع رئيسك في العمل من خلال محاولة فهم مخاوفه الأساسية فيما يتعلق بالموثوقية والمساءلة. بمجرد فهم هذه المخاوف، يمكنك محاولة معالجتها من خلال توفير الفرص لإظهار أنك جدير بالثقة ومسؤول عن تحقيق أهداف العمل بأكثر الطرق شفافية. قد يكون الأمر الذي يمكنك قوله لبدء إنشاء طريقة تواصل أقوى هو: «أدرك أنه من الصعب الثقة في بيئة عملنا الحالية. ومع ذلك، أريد أنؤكد لك أنه يمكنك الاعتماد عليّ لإنجاز العمل بفعالية وشفافية كاملة. من فضلك اسمح لي أن أعرف كيف يمكننا بناء علاقة قوية وموثوقة ومنفتحة».

من الأمثلة على المدير المتطلب والتفصيلي إلى أقصى الحدود تحضر ميراندا بريستلي، الشخصية التي تلعبها ميريل ستريب في فيلم «الشیطان يرتدي برادا». بريستلي معروفة بحاجتها إلى الكمال، وسلوكها غير المتسامح، وتعاليلها، وقسوتها، واستماعتها بالتقليل من شأن مساعدتها أمام الآخرين. إنها مثال نموذجي لرئيس يعتمد الإدارة التفصيلية ويجعل حياة موظفيه جحيمًا.

المدير الذي يعتمد الإدارة التفصيلية - ما القصة؟

يُعد وجود مدير جيد أمرًا محوريًا لأدائك وفرص تطورك في العمل. ويُقال في كثير من الأحيان إن الناس ينجذبون إلى الشركة بسبب سمعتها، لكنهم غالبًا ما يغادرونها بسبب علاقة سيئة بالمدير. يمكن لجودة علاقتك مع مديرك أن تُصعّدك أو تحطّمك في العمل، ولذلك من المهم تطوير علاقة ثقة مع رئيسك على الرغم

من جهودك الطيبة، قد تجد نفسك تعمل مع طاعة لا يثق بك أو لا يسمح لك بالعمل بشكل مستقل. مرحبًا بك في حياة الرئيس الذي يعتمد الإدارة التفصيلية! بالنسبة إلى الكثيرين، هذا أسوأ كابوس للموظف. يريد الرؤساء الذين يعتمدون الإدارة التفصيلية أن يملوا عليك بالضبط كيفية قيامك بعملك، وغالبًا لا يثقون في قدرتك على أداء العمل بشكل جيد. يمكن أن يكون العمل تحت إدارة رئيس مثل هذا تجربة مروعة ومرهقة، مما قد يؤثر سلبًا في أدائك وحتى في صحتك النفسية. ويُعد تعلم كيفية التواصل بشكل فعال مع رئيسك الذي يعتمد الإدارة التفصيلية مهارة مهمة يجب تطويرها إذا كنت تريد إيجاد طرق لبناء الثقة والحفاظ على استقلاليته في العمل. وبالنظر إلى أن الإدارة التفصيلية غالبًا ما تؤثر على الفريق بأكمله، فمن المهم أيضًا معالجة المشكلة كمجموعة (على سبيل المثال في أثناء اجتماع الفريق). إن معرفة سبب قيام رئيسك بإدارتك بشكل تفصيلي تُعد خطوة أولى مهمة يجب اتخاذها عند محاولة معالجة الصراع في العمل. وغالبًا ما تأتي الإدارة التفصيلية من مكان يسوده الخوف وانعدام الأمان و/ أو الحاجة إلى السيطرة و/ أو انعدام الثقة و/ أو الافتقار إلى المهارات الإدارية.

إنه علم أحمر إذا:

- شعر مديرك بالانزعاج لأنك لا تقوم بالعمل بالطريقة نفسها التي ينتهجها.
- أوضح لك مديرك (بشكل مباشر/ غير مباشر) أنه لا يثق بك.
- استخدم مديرك أدوات المراقبة عبر الإنترنت لمراقبة وجودك ونشاطك عند العمل من المنزل.
- سمحت لنفسك بأن تخضع لإدارة تفصيلية بسبب الخوف من ارتكاب الأخطاء أو فقدان الوظيفة.

إنه علم أخضر إذا:

- منحت موظفيك من موقعك كمدير المرونة والاستقلالية للقيام بعملهم.

- وضعت الثقة بموظفيك من موقعك كمدير في أثناء عملهم من المنزل. وركزت أكثر على الإنتاجية (جودة مخرجات الموظف) بدلاً من التركيز على عدد الساعات التي يقضيها فريقك كل يوم.
- اعتبرت ثقافة الشركة بمثابة عملية تعليمية، حيث لا يُنظر إلى ارتكاب الأخطاء على أنها جريمة، بل على أنها فرصة للتعلم والنمو.
- قدّم لك مديرك ملاحظات حول أدائك وكيفية تحسينه من دون فرض أي شيء عليك.
- استخدمت لغة فعّالة للتحدث ضد الإدارة التفصيلية ومساعدة مديرك الذي يعتمد هذه الإدارة على بناء الثقة في كيفية القيام بالأشياء، مع احترام سلطته الوظيفية أيضًا.

أمور تجب مراعاتها عند تحديد ما إذا كنت تريد البقاء أو الرحيل

من الصعب أن تقرر ما إذا كنت تريد الاستمرار في العمل مع رئيس لا يثق بك ويريد أن يملئ عليك كل تحركاتك. حتى لو كنت تحب وظيفتك حقًا، فإن عدم قدرتك على العمل بفعالية مع مديرك قد يكون أمرًا مرهقًا ومثبطًا. إن اتخاذ قراراتك وإيجاد طرق للقيام بعملك بأكثر الأساليب الممكنة فعالية ليس مهمًا فقط لتعزيز إنتاجيتك في العمل، ولكنه أيضًا يحسن احترامك لذاتك وثقتك بنفسك. قد يكون من الصعب بناء الثقة مع الأشخاص في العمل، خصوصًا إذا كنت تعمل في بيئة سامة، ولكنك ستواجه دائمًا رؤساء صعبين المراس، بصرف النظر عن مكان عملك. قد يكون تعلّم كيفية التعامل مع مدير يعتمد الإدارة التفصيلية أمرًا صعبًا، ولكنه وضع يمكن تحسينه. وتحديد ما إذا كنت تريد البقاء أو الرحيل سيعتمد إلى حد كبير على مدى إمكانية بناء الثقة بينكما ومدى قدرتك على إقناع رئيسك في العمل بالسماح لك بالعمل بشكل أكثر استقلالية.

الرغبة في البقاء

- مدير ك شخص جيد، ولكنه يفتقر إلى التدريب الإداري المناسب لإدارة الفريق بشكل جيد. ويمكنك العثور على طرق لمساعدة مدير ك على اكتساب مزيد من الثقة في قدراتك وأساليب عملك.
- لا بأس بتلقي التعليمات المباشرة والإشراف المنتظم، خصوصًا خلال المراحل الأولى من توظيفك.
- يمكنك معالجة مشكلات الإدارة التفصيلية مباشرة مع رئيسك في العمل وإيجاد طرق للتعاون، مما قد يُظهر له أنه يمكنه الثقة في أحكامك وطريقتك في العمل.
- تعلم أن رئيسك الذي يعتمد الإدارة التفصيلية لن يبقى لفترة طويلة، ولذلك ستتحمل الوضع.

حان وقت الرحيل

- على الرغم من الجهود التي تبذلها للتعامل مع الإدارة التفصيلية في العمل، فإن رئيسك يظل مسيطرًا ولا يثق فيك.
- تشعر بأن فرص نموك المهني معرضة للخطر بسبب الإدارة التفصيلية.
- يؤثر خضوعك للإدارة التفصيلية سلبًا في رفايتك.
- يعزلك رئيسك الذي يعتمد الإدارة التفصيلية عن أي شخص آخر في الشركة، مما يجعل من الصعب عليك الحصول على الدعم اللازم للتعامل مع مشكلاتك.

العلم الأحمر رقم ١١

«يمكنك أن تثق بي!»

سياسة المكتب

«في السياسة، الغباء ليس عائقًا».

نابليون بونابرت

سياسة المكتب

عندما تذهب إلى العمل، ربما يكون الانخراط في سياسات المكتب آخر ما يدور في ذهنك. تريد الذهاب للتركيز على المهام التي تقوم بها والدردشة قليلاً مع زملائك في أثناء استراحات القهوة أو الغداء. لا يحب الجميع وظائفهم، ولكن على الأقل تريد التأكد من أنك تستطيع القيام بعملك بسلام ومن دون الكثير من التوتر. إن الانخراط في سياسة المكتب يستغرق وقتاً طويلاً للغاية بالنسبة إلى معظم الناس، ومن المرجح أن يكون الأشخاص الذين ينخرطون فيها مخلوقات تهوى الطعن في الظهر ولا يرغب المرء في التعامل معهم. هذه هي العقلية التي يتبناها معظم الناس عندما يفكرون في سياسة المكتب، أمر سلبي ويستهلك الكثير من الوقت والطاقة. كما أنك قد لا تؤمن بالتقرب إلى الآخرين في الشركة. فتأججك هي كل ما يهملك. لكن، لسوء الحظ، النجاح الوظيفي لا يعتمد على الجدارة وحدها. فالأمر يعتمد أيضاً بشكل كبير على شبكة الدعم التي تحظى بها، والحلفاء، والسمعة، وحسن النية، وقدرتك على التأثير صعوداً وهبوطاً وعلى الجانبين. وتُعد سياسة المكتب أكثر من مجرد سلوكيات سامة في مكان العمل.

إنها مجموعة مهارات متعددة التخصصات ستحتاج إلى تعلمها إذا كنت ترغب في تعزيز نجاحك المهني والنمو في نهاية المطاف في السلطة المنصية والظرية. ومع ذلك، فإن معظم كليات إدارة الأعمال وبرامج التعليم التنفيذي لن تعلمك فن وعلم سياسة المكتب. فغالبًا ما تُترك لتدافع عن نفسك وتكتشف الأمور بمفردك. لكن هذا غير ضروري الآن! ففي هذا الفصل، سنتعمق في ماهية سياسة المكتب حقًا، وسبب أهميتها، ونستكشف السيكلوجية (المظلمة) التي تقود الانخراط السياسي في العمل، ونتعلم كيفية تحديد السلوكيات السياسية في مكان العمل وكيفية مواجهتها. سيساعدك التعرف على الأعلام الحمراء والخضراء في سياسة المكتب على تحديد الإجراءات السلبية وتحييدها بسرعة وثقة، مع الاستفادة من السلوكيات الإيجابية التي يمكن أن تساعدك على تحسين سمعتك في العمل، وبناء تحالفات قوية والارتقاء في المنصب والسلطة (أو على الأقل حماية منصبك).

ما سياسة المكتب؟ (٥١)

عندما نفكر في سياسة المكتب، غالبًا ما نفكر في شيء سلبي. ينخرط بعض الزملاء في سلوك سيئ في العمل لإيذاء الآخرين و/أو الارتقاء بمسيرتهم المهنية عن طريق الإضرار بالآخرين. كما أننا غالبًا ما نربط مصطلح سياسة المكتب بسلوكيات سامة مثل «النميمة» و«الطعن في الظهر» و«التخريب» والعواقب الأكثر سلبية في مكان العمل، مثل «تسريح الموظفين» و«عدم الثقة»، وذلك الشيء «المحرم» الذي لا ينبغي التحدث عنه. هذه المعتقدات السلبية راسخة بقوة في أذهاننا، مما يمنع معظم الناس من المشاركة في السلوكيات السياسية المكتبية. وقد يكلفك التورط في معركة سياسية مكتبية خاطئة وظيفتك، وهذا أمر لا يرغب معظم الناس في التوضيح به. بالإضافة إلى ذلك، يرى العديد من الأشخاص أن سياسة المكتب هي بمثابة سعي إلى التقرب من الآخرين، ولا يعتقدون أن تملق رئيسهم هو أفضل طريقة للحصول على الترقية التالية. فالعقلية

التي يمتلكها الكثير من الناس عندما يذهبون إلى العمل هي: «عملي فقط هو المهم ويجب أن يكون هذا هو الشيء الوحيد الذي يجعلني أحصل على ترقية». ومع ذلك، وبصرف النظر عن سياسة المكتب، فنحن نعلم جميعاً أن الجدارة وحدها لن تساعدك على تحقيق تقدم كبير في الحياة. فمن المهم أيضاً مَنْ تعرف وكيف تحشد الأشخاص لمساعدتك في تحقيق أهدافك أو أهداف الشركة.

تُعَد سياسة المكتب أكثر من مجرد سوء معاملة للآخرين أو انخراط في أنشطة منافقة. وبمجرد أن تبدأ في رؤية سياسة المكتب بوصفها مجموعة من المهارات المهمة التي يجب تعلمها، والتي يمكن أن تكون قوة للتغيير الإيجابي في الشركة، يمكنك تحسين كيفية تعزيز العلاقات في العمل. وتعكس سياسة المكتب السلوكيات والديناميكيات والاستراتيجيات التي يستخدمها الأشخاص في العمل (فردياً أو في مجموعات) لزيادة نفوذهم وسلطتهم وتحقيق أهدافهم. ولكي تتمكن من النجاح في التنقل داخل الساحة السياسية في العمل، عليك أن تكون ذكياً في بناء العلاقات في جميع أنحاء الشركة (وليس فقط مع رئيسك في العمل وزملائك المباشرين). في كثير من الأحيان، يكون الأشخاص منشغلين جداً بوظائفهم إلى درجة أنهم يستثمرون القليل في التعرف على الآخرين داخل الشركة ومعرفة احتياجاتهم واهتماماتهم. إن القول المأثور «ليس ما تعرفه، بل مَنْ تعرفه» هو المفتاح للانخراط بنجاح في السياسة في العمل. وليس من المستغرب أن الأشخاص الأقل قدرة، ولكن الذين يجيدون التواصل ويفهمون أهمية بناء علاقات وحلفاء أقوياء في العمل، يبقون لفترة أطول في الشركات ويتقدمون أحياناً بشكل أسرع من أولئك الذين لديهم معرفة أو خبرة أكبر.

لماذا يجب أن تهتم بسياسة المكتب

ما يُحيرني هو أنه لا توجد أي كلية إدارة أعمال أو برنامج تعليمي خاص بالشركات يعلم الناس عن سياسة المكتب، على الرغم من كونها حيوية للغاية لنجاحك

المهني. كما هي الحال مع أي شيء سياسي، سيكون هناك دائمًا تفاحات فاسدة تتصرف بشكل سيئ، لكن هذا لا يقترب مما تستلزمه سياسة المكتب حقًا. فالتعامل مع السلوكيات السامة في العمل هو مجرد شيء ضئيل جدًا من حيث الكفاءات اللازمة للتعامل بفعالية مع السياسة في مكان العمل. تتعلق سياسة المكتب بإقامة علاقات قوية داخل الشركة وخارجها، وتحديد الحلفاء والمعارضين ومعرفة كيفية العمل معهم بفعالية، وبناء سمعة شخصية قوية في العمل، والقدرة على إدارة الذات عند اكتساب السلطة في الشركة. ومن شأن تطوير هذه المهارات أن يؤدي إلى تعزيز نجاحك المهني وإنتاجيتك ويساعد على تقليل مستويات التوتر، ناهيك عن مساعدتك على حماية نفسك ومصالح فريقك عند حدوث تحديات تنظيمية.

سيكولوجية سياسة المكتب

علم النفس يكمن بعمق في جوهر السياسة المكتبية بشكل عام. فهو يساعد على تفسير العوامل غير المرئية التي تُحرِّك مواقف الناس وسلوكياتهم. ولكي تتمكن من إتقان المهارات السياسية في العمل، من المهم أن تفهم الدوافع النفسية للسلوك والأسباب الأعمق التي تجعل الناس يتصرفون بهذه الطريقة. وإذا حاول رئيسك أن ينسب الفضل في عملك إلى نفسه، فإن هذا السلوك يمكن أن يكون مدفوعًا بالخوف أو انعدام الثقة أو الاستحقاق، ويعكس قلة نضج في القدرة على الإدارة بفعالية. وبالمثل، فإن الزميل الذي يرغب دائمًا في تولي الأدوار القيادية أو في أن يكون المتحدث الرسمي باسم الفريق يمكن أن يكون مدفوعًا بالرغبة في السلطة والمكانة، وهذا في حد ذاته ليس أمرًا سيئًا^(٥٢). ومع ذلك، فإن السعي وراء السلطة والمكانة يمكن أن يُحفِّز بعض الأشخاص على التصرف بشكل غير أخلاقي. هناك جانب مظلم لسيكولوجية سياسة المكتب، وهذا يساعد في تفسير سبب تصرف الأشخاص بشكل سيئ أو إساءة معاملة الآخرين في مكان

العمل. وفهم ما يحفز مثل هذه السلوكيات أمر في غاية الأهمية لإيجاد طرق لتحديد وتحييد السلوكيات السامة في العمل.

السلطة

السلطة عقيدة مركزية في السياسة التنظيمية. وينخرط الناس في سياسة المكتب لرفع مستوى سلطاتهم أو سلطات المجموعة التي يمثلونها. وهناك طرق مختلفة لتحقيق السلطة في الشركات. الطريقة الأولى للحصول على مزيد من السلطة هي تسلق السلم التنظيمي. يتمتع الأشخاص الأعلى في السلسلة التنظيمية بسلطة أكبر على الموارد الاجتماعية والتنظيمية. ومع ذلك، فإن السلطة المنصبية ليست هي الطريق الوحيدة لاكتساب مزيد من السلطة في الشركة. فالسلطة الظرفية أو الشخصية يملكها أولئك الذين يجيدون إقامة علاقات قوية في جميع أنحاء الشركة، وغالبًا ما يتجاوز هؤلاء سلاسل القيادة والهيكل الرسمية القائمة. ومن شأن التواصل مع الأشخاص المناسبين في الشركة، خصوصًا الكبار، أن يمنحك مزيدًا من القدرة على الوصول إلى فرص العمل والحماية خلال أوقات التغيير. وسلطة الخبراء هي شكل آخر من أشكال تحقيق السلطة في البيئات التنظيمية. فكونك خبيرًا في مجال معين، مثل الذكاء الاصطناعي أو امتلاك معرفة بسوق معينة، يمكن أن يمنحك سلطة الخبراء، مما يزيد من مكانتك وقيمتك داخل الشركة (٥٣).

المكيافيلية

تُعد «المكيافيلية» سمة شخصية توظف السلوك المتلاعب والمخادع للحصول على السلطة والمال. فمن أجل تعظيم سلطاتهم، يخادع الأشخاص «المكيافيليون» ويستخدمون القوة للسيطرة على سلوك الآخرين أو إكراههم على فعل أشياء.

كلمة «مكيافيلي» مشتقة من نيكولو مكيافيلي (١٤٦٩-١٥٢٧) الذي ألّف كتاب «الأمير»، وفيه يحتفي بالمكر والخداع والسلوك العدواني بوصفها من الدهاء السياسي. ومن المعتقد أن «المكيافيلية» أحد الأسباب التي تجعل الناس اليوم ينظرون إلى السياسة على أنها شيء سلبي. ولا يزال العديد من الأشخاص أيضًا يحاولون ممارسة العدوان وأساليب التلاعب للحصول على الموارد والسلطة في مكان العمل، مدفوعين بالاعتقاد أن السياسة هي القسوة وأنك بحاجة إلى أن تكون عنيفًا حتى تصعد السلم.

الدوافع الشخصية

السلوك البشري تقوده دوافع مختلفة. والسلطة مجرد عامل من بين العديد من العوامل التي تحفز السلوك الفردي والجماعي. وغالبًا ما ترتبط السلطة بالحاجة إلى السيطرة. يمكن أن تولد الحاجة إلى السيطرة من الحاجة إلى القدرة على التنبؤ والنظام، ولكن أيضًا من القلق وانعدام الثقة أو من الحاجة إلى أن تكون أفضل من الآخرين. كثيرًا ما أقول إن لاعبي الطراز الأول يختارون لاعبي الطراز الأول، ولاعبي الطراز الثاني يختارون لاعبي الطراز الثالث، لأن لاعبي الطراز الثاني يفتقرون إلى الثقة للعمل مع الأشخاص ذوي العقول اللامعة، خوفًا من ظهور عدم كفاءتهم أو خوفًا من فقدان وظائفهم. هناك دافع شخصي آخر للسلوك السياسي في مكان العمل وهو التقدير. بعض الأشخاص مدفوعون جدًا بالتقدير والرغبة في أن يُقدَّروا إلى درجة أنهم سوف يذهبون إلى أبعد مدى ممكن لتحقيق هذا الهدف. وأيضًا، عندما لا يُقدَّر الأشخاص الذين يستحقون التقدير، فقد يؤدي ذلك إلى مواقف سياسية في مكان العمل. تنبع الحاجة العميقة إلى التقدير من مجالات مختلفة من الحياة، وبالنسبة إلى البعض فإن الأمر عبارة عن صدمة نفسية في مرحلة الطفولة، ويمكن أن يدفع هذا السلوكيات في مكان العمل بطرق إيجابية وسلبية. وأخيرًا، يمكن أن

تكون الاستقلالية أيضًا محرکًا رئيسيًا للسلوك في مكان العمل. فقد ينخرط فريق القسم أو المشروع في سياسة المكتب في محاولة للحصول على مزيد من الاستقلالية في اتخاذ القرار أو تخصيص الموارد.

الثقافة التنظيمية

تلعب الثقافة التنظيمية دورًا قويًا في مدى استعداد الأشخاص للمشاركة في سياسة المكتب. في بعض الشركات، من الضروري أن تكون سياسيًا، وإلا فلن يكون لديك مسار وظيفي طويل. والاحتكاك بالأشخاص المناسبين أو تشكيل تحالفات مع الزملاء لطرد الأشخاص يمكن أن يكون جزءًا من بيئة العمل السامة. ولا أنصح بالعمل في مكان كهذا، لكن بعض الأشخاص ينجحون حقًا في مثل هذه البيئات. ومع ذلك، يمكن أن تكون سياسة المكتب أمرًا إيجابيًا أيضًا، خصوصًا في المؤسسات الكبرى مثل الشركات أو المنظمات التي يوجد بها العديد من الأشخاص ذوي المصالح المتعارضة. فوجود ثقافة تنظيمية توفر الموارد للإرشاد ومجموعات المصالح يُعد أمرًا مهمًا لتعلم كيفية إقامة علاقات وثيقة عبر الانقسامات المختلفة والاستفادة من الدوافع المتنوعة لتحقيق هدف مشترك.

هل كنت تعلم؟

خمس في المائة من المديرين التنفيذيين مرضى نفسيون! عادة ما تبلغ نسبة المرضى النفسيين بين عامة السكان واحدًا في المائة تقريبًا، ولكن في الشركات يبدو أن العدد أعلى من ذلك بكثير. لا يكون المرضى النفسيون دائمًا في السجن، بل أحيانًا تجددهم في مجالس الإدارة أيضًا. ويتراوح عدد القادة التنفيذيين وكبار القادة الذين يُظهرون سمات نفسية مرضية بين خمس في المائة ونسبة مذهلة تبلغ عشرين في المائة، وفقًا لبعض المصادر^(٥٤). من الصعب تقدير ما إذا كان شخص ما مريضًا

نفسياً من دون تقييم سريري مناسب، ولكن من الأسهل اكتشاف السمات السلوكية لمثل هؤلاء. يمتلك المرضى النفسيون دوافع قوية ويبحثون عن مناصب تمنحهم السلطة والسيطرة على الآخرين (خصوصاً الموارد المادية والاجتماعية)^(٥٥). يُظهر العديد من المرضى النفسيين الناجحين سمات مثل «الكاريزما»، والحسم، والثقة، والقدرة على مقاومة الإجهاد، وهي الصفات التي غالباً ما ترتبط بالقيادة الفعالة^(٥٦). ويمكن للمرضى النفسيين أن يزدهروا في الشركات، خصوصاً في أوقاتنا المتغيرة بسرعة وغير المستقرة^(٥٧). لا يشعر المرضى النفسيون بالتعاطف ولا يستطيعون التواصل عاطفياً أو فهم المشاعر فكرياً، مما يسهل عليهم اتخاذ قرارات صعبة وباردة، مما قد يؤثر، بدوره، سلباً في البيئة التي يعملون فيها. والشركات التي لديها ضوابط وتوازنات ضعيفة والتي تُفاخر بالبطولة و«الكاريزما» على حساب التعاون عُرضة بشكل خاص للسلوك المريض نفسياً. ويقدم عالما النفس الدكتور روبرت هير والدكتور بول بايياك في كتابهما «ثعابين في بذلات العمل» وصفاً تفصيلياً للمرضى النفسيين في مجال الأعمال وكيفية التعامل معهم.

تطوير حياتك المهنية من خلال اللعب بشكل صحيح!

سياسة المكتب ليست شيئاً يجب أن تخجل منه. بالعكس، إنها شيء يجب أن تتقنه. وغالباً ما يُعتقد أن كونك سياسياً سمة سلبية. وأنت إما أن تكون سياسياً أو لا. أريد تغيير هذا الاعتقاد الخاطئ لأن السياسة ليست سمة، بل مجموعة مهارات يمكنك تعلمها. وقد طورتُ إطاراً أُطلق عليه اسم «إطار السياسة التنظيمية» (انتقل إلى موقع الويب الخاص بي «www.drferenwick.com» للعثور على رسم توضيحي للإطار)، والذي يشرح القوائم الأربع للمهارات والكفاءات التي تحتاج إلى تطويرها لتصبح أفضل في المناورة خلال المواقف السياسية في

العمل وطرق الاستفادة منها. وفي قلب هذا النموذج يوجد الجزء النفسي، الذي يساعد على شرح الجوانب النفسية للقوائم الأربع وأهمية السلطة. يعكس الجانب الأيسر من الإطار تأثيرك الشخصي، داخلياً وخارجياً. التأثير الداخلي (أو مخزون الإدارة الشخصية) يعني قدرتك على إدارة نفسك عند مواجهة مواقف سياسية في العمل. هل تعالج الموقف أم تتبعد عنه؟ تتعامل الإدارة الشخصية أيضاً مع معتقداتك ومخاوفك الشخصية بشأن سياسة المكتب ومدى قدرتك على التعامل مع السلطة في أثناء صعودك السلم التنظيمي. أما التأثير الخارجي (المخزون السياسي) فيعكس مدى قدرتك على التأثير على الآخرين سياسياً في الشركة. ويمكن أن يتعلق هذا بمدى انخراطك في إدارة الصراع بشكل جيد أو مدى قدرتك على حماية مصالحك. لكن المخزون السياسي يمثل أيضاً الألعاب السياسية والسلوكيات السامة التي تحدث في الشركة.

يعكس الجانب الأيمن من الإطار قدرتك على التأثير في الآخرين داخلياً وخارجياً. وتعني القدرة الداخلية على التأثير في الآخرين مدى قدرتك على بناء وتعزيز سمعة شخصية (مخزون السمعة الشخصية). وتعكس السمعة الشخصية، بدورها، قدرتك على تطوير حياتك المهنية من خلال بناء سمعة إيجابية داخل الشركة وخارجها. إن رؤيتك متعاوناً وإيجابياً وذا مصداقية يمكن أن يساعدك بطرق مختلفة في العمل، بدءاً من الترقيات وحتى اختيارك بوصفك متحدثاً رسمياً أو ممثلاً عن المجموعة. وكلما زاد ظهورك في الشركة، زادت فرصك في الترقى والارتقاء في السلطة. ويحدث التأثير خارجياً على الآخرين من خلال تكوين تحالفات قوية وشراكات استراتيجية داخل وخارج الشركة (مخزون الشراكة). وعند محاولة إنجاح التغيير في الشركة، عليك التأكد من أن أهم الأطراف المؤثرين يقفون إلى جانبك. وفهم احتياجات العناصر المختلفة في الشركة وخارجها يمكن أن يساعدك على تشكيل تحالفات كوسيلة لتحقيق أهدافك الشخصية والجماعية. وتعلم كيفية إتقان المهارات والكفاءات المتعلقة بالمخزونات المختلفة للسياسة

التنظيمية سيساعدك على التنقل في المشهد السياسي في العمل بثقة، بالإضافة إلى الاستفادة من علاقات العمل لتحقيق أهدافك الشخصية وأهداف الفريق.

عندما وصل القائد العسكري الظمّوح يوليوس قيصر إلى السلطة السياسية، لم يحقق ذلك بنفسه. فالعديد من الحلفاء دعموه في مسعاه. وأحد حلفائه المقربين كان كراسوس، وهو جبال روماني ثري. كان كراسوس الراعي المالي لقيصر وزوده بالعلاقات اللازمة. وتعد إقامة تحالفات قوية مع الأطراف المؤثرين الرئيسيين أمرًا ضروريًا إذا كنت ترغب في التقدم في السلم الوظيفي. وتعلّم كيفية الاستفادة من احتياجات الأطراف المؤثرين ودمجها في مخططك الأكبر أمر ضروري للبقاء والنمو في السلطة.

سياسة المكتب - ما القصة؟

يُعدّ السلوك السياسي في مكان العمل جزءًا لا مفر منه من الحياة التنظيمية. فعندما تعمل مجموعات من الناس معًا، يحدث صراع على السلطة وتنافس على الموارد. وسيحاول الأشخاص ذوو المصالح المتعارضة الانخراط في ألعاب محصلتها صفر للحصول على مزيد من السلطة، إما عن طريق اتخاذ إجراءات فردية أو تشكيل تحالفات لتحقيق أهداف مشتركة. ستعرض مرة أو عدة مرات في حياتك المهنية لهجمات سياسية أو ستشارك في سياسة المكتب لتثبت موقفك وتحمي مصالحك ووظيفتك، أو للحصول على السلطة وإسقاط الآخرين في هذه العملية. ومع ذلك، فإن سياسة المكتب لا تقتصر فقط على التخريب أو الطعن في الظهر أو النيمية في العمل. تستلزم سياسة المكتب مجموعة متنوعة من المهارات والكفاءات الأساسية التي يجب على كل موظف إتقانها، مثل القدرة على إقامة تحالفات وشراكات، وخلق سمعتك الشخصية في العمل، وتعلّم كيفية

استخدام أشكال الذكاء المتعددة للنمو بفعالية كقائد وعدم السماح للسلطة بأن تفسدك. إن بناء مهاراتك وذكائك السياسي في مكان العمل سيساعد على تعزيز نجاحك المهني ويدعمك في انتقالك القيادي، داخل الشركة وخارجها. يُعد علم النفس أساسياً بالنسبة إلى سياسة المكتب للمساعدة في تفسير الدوافع، الجودة والسيئة، وراء السلوك السياسي. وفي الوقت نفسه، توفر العدسة النفسية أيضاً خارطة طريق حول كيفية تحييد الهجمات السياسية في العمل بشكل فعال من خلال فك رموز الأسباب التي تجعل الناس يتصرفون سياسياً.

إنه علم أحمر إذا:

- حاول رئيسك أن ينسب الفضل في عملك لنفسه.
- حاول رئيسك عزلك عن المعلومات والأشخاص المهمين في الشركة.
- نشر زميلك شائعات عنك.
- كانت للشركة التي تعمل بها ضوابط وتوازنات ضعيفة لتحديد السلوكيات السيئة والتعامل معها، وثقافة تُعزّز النتائج الفردية و«الكاريزما» بدلاً من التعاون الجماعي، ونظام المكافآت في العمل ينشر السلوك السياسي السلبي.

إنه علم أخضر إذا:

- تعلمت كيفية بناء شراكات وتحالفات استراتيجية في الشركة للمساعدة في تحقيق الأهداف الفردية والجماعية والتنظيمية.
- عملت على تحسين سمعتك الشخصية في العمل. وبنيت علاقات في جميع أنحاء الشركة على أساس الثقة والتميز، وينظر إليك الآخرون على أنك شخص يمكنه خدمة مصالح الآخرين وحمايتهم.
- تعلمت كيفية التعامل مع السلطة بفعالية. ليس فقط كيفية الحصول على السلطة، ولكن أيضاً كيفية حماية نفسك من أن تُفسد بالسلطة.

- تعاملت مع الهجمات السياسية في العمل بفعالية. ويمكنك منع حدوثها من خلال المناورات الاستراتيجية والتعامل معها بشكل مباشر عند حدوثها.

أمور تجب مراعاتها عند تحديد ما إذا كنت تريد البقاء أو الرحيل

إن اتخاذ قرار بالبقاء في شركة ذات طابع سياسي كبير يُعد خيارًا من الصعب اتخاذه. ومع ذلك، لا يهم إلى أين تذهب، فستكون دائمًا معرضًا للأعيب السياسية والمناورات المؤسفة بطريقة أو بأخرى. ولذلك، من المهم ليس فقط تطوير مهاراتك السياسية، ولكن أيضًا معرفة البيئة التي تريد أن تزدهر فيها.

الرغبة في البقاء

- تستمتع بالعمل الذي تقوم به وتفهم أنه من المهم أن تتعلم كيفية ممارسة اللعبة. فأينما ذهبت، ستكون سياسة المكتب حاضرة دائمًا.
- وجدت طريقة لبناء سلطة الخبير في الشركة لحماية منصبك لأطول فترة ممكنة. وأنت غير مهتم بالمشاركة في المناقشات السياسية، بخلاف الحفاظ على علاقات جيدة مع رئيسك في العمل وزملائك.
- تحب أن تكون الشخص الاجتماعي في الشركة. وتحب التواصل مع الأشخاص في مختلف أنحاء الشركة، وترى أن القيام بذلك سيساعدك في تحقيق أهدافك.
- تدرك أهمية بناء تحالفات قوية في الشركة. وتحب أن تدافع عن شيء ما وأنت على استعداد للنضال من أجل ما تؤمن به. وترى الانخراط في سياسة المكتب أمرًا ضروريًا لحماية موظفيك وتعزيز احتياجاتهم.

حان وقت الرحيل

- كنت هدفًا لهجوم سياسي - وضع - والآن تعتقد أن الوقت قد حان للرحيل عن الشركة والذهاب إلى مكان آخر.
- تعمل في بيئة سامة لا تتناسب مع قيمك الشخصية. وتعلم أن البقاء في هذه الوظيفة أو الشركة سيؤدي في النهاية إلى إفسادك وجعلك مثلهم، وهو ما لا تريده. حان وقت الرحيل!
- لا تتوافق مع الأشخاص الموجودين في السلطة حاليًا. وتتوقع أن تُعامل بشكل سيئ أو أن تصبح ضحية لسلوكيات سيئة في العمل.
- أصبح الانخراط في سياسة المكتب ضارًا بصحتك الجسدية والعقلية. ويسبب لك الأمر التوتر كل يوم ويؤثر في عملك وعلاقاتك داخل المكتب وخارجه.

العلم الأحمر رقم ١٢

«في المرة القادمة، ستحقق أهدافك!»

المديرون الذين يواصلون إبعاد الهدف عنك

«عندما يكون من الواضح أنه لا يمكن تحقيق الأهداف،
لا تُعدّل الأهداف، بل عدّل خطوات العمل».

كونفوشيوس

إبعاد الهدف عنك

يُعد وجود أهداف واضحة في العمل أمرًا مهمًا لمساعدتك على الاستمرار في التركيز على ما يجب القيام به. فالأهداف الواضحة لا تساعدك فقط على البقاء متحفّزًا، بل تساعد أيضًا في تقييم مدى جودة أدائك لتحقيق هذه الأهداف. على المستوى النفسي، تعمل الأهداف والغايات مثل عوارض مرمى ذهنية، حيث توجه قراراتك اليومية في العمل وما يجب تحديده من أولويات. لدى الناس أهداف قصيرة المدى وأهداف طويلة المدى، والتي إما يفرضها الآخرون أو يخلقونها هم بأنفسهم، والأخيرة لها التأثير الأقوى على التحفيز. وتُعد الأهداف مُنشّطة للغاية وتساعد في توجيه السلوكيات المتعلقة بالعمل، خصوصًا عندما يؤدي تحقيق الهدف إلى مكافآت نقدية وغير نقدية. يستخدم المديرون الأهداف والغايات لجعل الموظفين يركزون على أهداف الشركة ورفع الأداء. ومع ذلك، يحدث كثيرًا أن يغير المديرون الأهداف والغايات في أثناء العمل على المشروع، مما يجعل أهداف المبيعات ونسب إنجاز المشروع صعبة التحقيق أو غير قابلة

للتحقيق تمامًا. وفي حالات أخرى، تكون الأهداف المتعلقة بالعمل غامضة وغير واضحة، وتترك كيفية تحقيقها مفتوحة للتفسير. وفي بعض الأحيان، يتم ذلك عن قصد كوسيلة لتقليل التكاليف أو لخداع الموظفين، من دون إدراك مدى ضرر هذه الممارسات على الحالة التحفيزية للموظفين والرضا الوظيفي. وفي هذا الفصل، سنتعمق في سيكولوجية تحديد الأهداف ونتعلم كيف تُوجّه الأهداف السلوك وتُحفّزه في مكان العمل. وسنتعلم أيضًا كيفية التعرف على الأعلام الحمراء والأعلام الخضراء في كيفية تحفيز المديرين للأداء في العمل وكيف يمكنك تقليل فرصة التعرض لأهداف زائفة. وربما الأهم من ذلك، ما الذي يمكنك القيام به بنفسك لتبقى مُحفّزًا في العمل من دون الحاجة إلى تعزيز خارجي أو مكافآت مالية، وهي مهارة أساسية يجب تطويرها وتخدم حياتك المهنية والشخصية بشكل جيد.

الحاجة إلى أهداف في الحياة

يُعد وجود أهداف في الحياة طريقة مهمة لمواصلة التركيز على ما تريد تحقيقه. ويمكن أن تكون لديك أهداف قصيرة المدى وأخرى طويلة المدى تسعى إلى تحقيقها، والتي توجه سلوكياتك في مراحل مختلفة من حياتك. ويمكن أن تُفرض عليك أهداف حياتك من خلال تربيتك ومحيطك، مثل الحاجة إلى الزواج، أو شراء منزل، أو العمل في مهنة يريد والداك أن تمارسها. ويمكن أيضًا أن تُفرض الأهداف على نفسك، مما يمنحك التوجيه والمعنى في الحياة. فكّر فقط في هدفك والعواطف التي توجهك وكيف تؤثر في القرارات التي تتخذها في الحياة اليومية. تصبح الأهداف بوصلة (أخلاقية) تساعدك في اتخاذ القرار في أوقات عدم اليقين والتغيير أو كوسيلة للشعور بالاسترشاد بشيء أعلى منك. وتعمل الأهداف على تنشيط السلوك ومدّه بالطاقة، كما أنها مصدر قوي للتحفيز.

كيف تؤثر الأهداف على الدافع والسلوك

الأهداف مصدر مهم للتحفيز. فهي تساعدك على الحفاظ على تركيزك وبذل الجهد في عملك وتحديد كيفية التعامل مع الآخرين لتحقيق أهدافك. إن الأهمية العاطفية والإدراكية التي يعطيها الناس للأهداف والمكافآت المصاحبة لها جوهرية للتحفيز في مكان العمل. وغالبًا ما يعتقد الناس أن المال هو العامل الوحيد الذي يحفز السلوكيات في العمل، ولكن صادقين، لا يمكنك تحفيز الأشخاص حقًا إذا ترك موضوع المال من دون معالجة. ومع ذلك، ا طرح موضوع المال جانبًا وستجد سريعًا أن الموظفين يُحفّزهم العديد من الأشياء الأخرى أيضًا، مثل الرغبة في أن يُقدَّروا ويشعروا بالانتماء، والمكانة الاجتماعية، والسلطة، والإبداع، والابتكار، والتمكن الشخصي. بالنسبة إليّ، إلى جانب المال، فإن الاستقلالية ورؤية الآخرين ينمون أشياء تحفزني حقًا على بذل قصارى جهدي وإيجاد طرق لتحسين مهاراتي بشكل مستمر. وسأعمل أيضًا بجهد أكبر خمس مرات إذا سمح لي شخص ما بالعمل بالطريقة التي أريدها. من المهم تحديد العوامل التي تحفزك، ليس فقط بشكل خارجي (مثل المكافآت والمكانة والعقاب)، بل أيضًا التي تحفزك بشكل داخلي (مثل الشعور بالإنجاز والطموح والإبداع). ويُعد الدافع الداخلي مصدر التحفيز الأقوى والأكثر استدامة، والذي يساعدك على الاستمرار في التركيز على أهدافك حتى عندما تصبح الأمور صعبة.

لماذا يستمر المديرون في تغيير الأهداف

يُعد تحديد أهداف وغايات واضحة طريقة مهمة لتحفيز الأشخاص في مكان العمل. فهو يساعد على تحقيق الأهداف العامة للشركة ويحدد توقعات واضحة لنوع الأداء والسلوكيات التي سوف تُقدَّر وتُكافأ. ومع ذلك، لا يضع جميع المديرين أهدافًا واضحة أو في بعض الأحيان يغيرون الأهداف لجعل تحقيقها أكثر صعوبة (إذا كان من الممكن تحقيقها على الإطلاق). ويتم ذلك غالبًا عن

عمد إذا كان تحقيق أهداف المبيعات أسهل من المتوقع أو كوسيلة لعدم دفع أجور للموظفين مقابل جهودهم. قد يحدث أن يضع المدير أهداف عمل غامضة وغير قابلة للقياس، مما يجعل من الصعب على أي شخص أن يفهم حقاً ما يجب تحقيقه وكيفية تقييم ذلك بشكل صحيح. حتى عندما تكون الأهداف واضحة، فإن تقييم أداء شخص ما على أنه «أداء ضعيف» أو «أداء جيد» أو «أداء ممتاز» هو أيضاً أمر ذاتي للغاية. أفضل وصف لهذا هو «السلطة التقديرية للإدارة»، والتي يمكن تلوينها بجميع أنواع الدوافع الشخصية أو السياسية في العمل. التأثير السلبي لتغيير الأهداف، أو وضع أهداف غير واقعية، أو إبقاء أهداف العمل غامضة يمكن أن يشبط ذلك عزيمة الموظفين بشكل كبير. كما أنه يدمر الثقة في العمل ويمكن أن يؤدي حتى إلى سلوكيات عكسية، مثل السرقة والاحتيال والتنمر والتخريب وتغيير الموظفين كثيراً والتغيب^(٥٨).

هل كنت تعلم؟

نظرية التوقع لفرووم

تُعد نظرية التوقع لفرووم نموذجاً تحفيزياً معروفاً للمساعدة في تفسير سبب قيام الأشخاص، أو عدم قيامهم، ببذل الجهد المطلوب لتحقيق أهدافهم. ينص نموذج فرووم على أن الموظفين لن يبذلوا جهداً لتحقيق أهدافهم إلا إذا:

١. اعتقدوا أن الأهداف قابلة للتحقيق (القابلية لتوقع النتيجة)
٢. توقعوا مكافأة عند تحقيق الأهداف (الأهداف كوسيلة لشيء)
٣. كانت المكافآت هي ما يريدون الوصول إليه (التكافؤ بين الجهد والمكافأة)

إذا كنت، كموظف، لا تعتقد أن أهدافك قابلة للتحقيق، فلن تبذل جهداً لتحقيقها. ويمكن أن يكون سبب ذلك وجود أهداف يصعب تحقيقها أو عدم امتلاك المهارات المناسبة للقيام بعملك بشكل صحيح، أو قد يكون ذلك بسبب مشكلات سياسية. بمجرد تحقيق أهدافك، هل تعتقد أنك ستكافأ بشكل مناسب؟ يعتمد هذا على ما إذا كان مديرك يدفع لك بالفعل مقابل تحقيق أهدافك أو يغير الأهداف عمدًا ليجعل من المستحيل عليك تحقيقها بالكامل. ويمكن أن تشعر بتقييمات الأداء وكأنها حرب، حيث يقاتل صاحب العمل للتهرب من دفع الأجر الكامل مقابل عملك بدلًا من تقييم أدائك بشكل عادل. أخيرًا، هل تجد المكافآت جذابة بشكل كافٍ للعمل من أجل الحصول عليها؟ لا يجب أن تكون المكافآت مالية فحسب، بل يمكن أن تكون أيضًا ترقية أو جوائز، مثل جائزة موظف العام، مما يعكس مزيدًا من الاحتياجات الداخلية، مثل الحاجة إلى التقدير والإنجاز.

علامات تشير إلى أن شركتك لا تفي بوعودها

كما قرأت في العلم الأحمر رقم ٧ «هذه الشركة عائلتك»، فإن التأكد من الوفاء بالوعد أمر مهم لبناء علاقات قوية وإيجابية في العمل. وعندما لا يُوفى بالوعد، يُنتهك العقد النفسي الذي أبرمته مع شركتك، مما يؤدي إلى تفاعل أقل وثقة أقل. المديرون وعودًا شفوية بشأن المستقبل، ولكنهم ينسون لاحقًا أنهم قدموا هذه الوعود. لا يمكنك دائمًا إلقاء اللوم على المدير في هذا الأمر، لأنه لديه الكثير من الأشياء التي يجب عليه الاهتمام بها. ومع ذلك، فإن تقديم وعود كاذبة عمدًا لتحقيق أهداف شخصية يُعد أمرًا سيئًا للإدارة وسيضر بعلاقة العمل. وإذا تعرضت

لوعود كاذبة، فمن المهم أن تقرر كيف تريد مواصلة العلاقة مع مديرك. يقال إنك تنجذب إلى الشركة بسبب ما تمثله، ولكنك غالبًا ما تتركها بسبب علاقتك بالمدير. فبدلاً من مجرد الانتظار حتى تُخرق الوعود (وهو الأمر الذي لن ينتهي على نحو جيد أبداً)، من الأفضل أن تكون مستعدين لسيناريوهات مختلفة. وفيما يلي بعض الأعلام الحمراء التي يجب الانتباه إليها عندما يبرم مديرك اتفاقيات معك وكيفية منعها أو مواجهتها:

يضع المدير أهدافاً غامضة... «بحلول العام المقبل، أريدك أن تزيد الوعي بالعلامة التجارية لمنتجنا الجديد».

أي هدف كيفي (غير رقمي) يكون بطبيعته مفتوحاً للتفسير ويُقيّم بشكل ذاتي. وفي بعض الشركات، يضع المديرون مثل هذه الأهداف عمداً لمنح أنفسهم حرية التصرف. ومع ذلك، فإن المشكلة في تقييمات الأداء هذه هي أن الدماغ البشري لا يستطيع أن يتذكر أو يقيم جميع الأحداث والتجارب بشكل متساوٍ. ولا يمتلك المدير رؤية كاملة لسلوك شخص ما وأدائه في العمل. في أغلب الأحيان، تبرز أحداث معينة وتُتذكر، وتشكل بعد ذلك جوهر التقييم. والحل لهذا ذو شقين. أولاً، اهدف إلى الاتفاق مع مديرك على جعل جميع الأهداف بنظام «SMART»^(٥٩). فتحديد الأهداف بهذه الطريقة يوضح لأي شخص يقرأها ما الذي يمكن توقعه بحلول الوقت المناسب. ولذلك، قم بزيادة الوعي بالعلامة التجارية بنسبة عشرين في المائة مقارنة باليوم. ثانياً، فكر في إجراء «تقييم بنسبة ٣٦٠ درجة» إذا كان الأمر يتعلق بأدائك في العمل. يمكن أن يكون «تقييم الأداء بنسبة ٣٦٠ درجة» بمثابة استبيان يحتوي على أسئلة حول سلوكياتك وأدائك، والذي يُرسل إلى مختلف أصحاب المصلحة الذين تتعامل معهم داخل العمل وخارجه (مثل الزملاء والمدير والعميل والمورّد). وبهذه الطريقة يمكنك جمع تقييمات مختلفة تكون أكثر شمولاً من مجرد مراجعة من قبل الإدارة.

يخالف المدير الوعود... «للأسف، لا أستطيع أن أمنحك ترقية الآن».

في كثير من الأحيان تُخالف الوعود وتُقدّم وعود جديدة لتسوية الاتفاقات السابقة. قد تسمع: «خرجنا للتو من الجائحة ولا أستطيع أن أعطي أي شخص علاوات في هذه اللحظة، ولكن إذا كان أداؤك جيدًا في العام المقبل، فسأراعي ذلك بالتأكيد». هذا الغموض عبارة عن علم أحمر خطير لأنه لا توجد هنا نية على الإطلاق للالتزام. ومن السهل مخالفة الوعود التي تُقدّم شفهيًا ولذلك من المهم أن تكتب ما الذي ستحصل عليه في المستقبل القريب وما الأداء المتوقع أن يحقق هذه المكافأة. تذكر أن أداءك المستقبلي مرتبط بالتوقعات المستقبلية. وتلعب الثقافة التنظيمية دورًا كبيرًا في مدى وفاء المديرين بوعودهم. تكاد بعض ثقافات العمل أن تُملي عليك التضحية بالمكافآت والمزايا المستقبلية لكي تصبح جزءًا من الشركة، حيث تقول: «علينا أن نخسر البعض لكي نفوز بالبعض الآخر». وما يمكنك القيام به لتقليل تأثير الوعود الكاذبة هو مرة أخرى ذو شقين. أولاً، مهما كان ما توافق عليه في العمل من حيث الأداء والمكافأة، تأكد من كتابته، إما من قبل مديرك أو بنفسك في رسالة بريد إلكتروني كمتابعة للاجتماع. عندما يكون الاتفاق مكتوبًا، يمكنك دائمًا الرجوع إليه وتوعية المدير بما اتفقَ عليه (من قبل من ومتى). لكن حتى في هذه الحالة، قد لا يفي المديرون بوعودهم (لأسباب مشروعة أو غير مشروعة). ومع ذلك فإن كتابة ما اتفقَ عليه أفضل دائمًا من مجرد الاتفاق شفهيًا. ثانيًا، تأكد من وجود بدائل للمكافأة المحتملة. إذا لم تكن المكافآت المالية، ففكر في المكافآت غير المالية، مثل منصب جديد، أو إجازة، أو مزيد من امتيازات العمل عن بعد أو التعليم. تأكد من اختيار بدائل تكون سعيدًا بالحصول عليها إذا لم يعد خيار المال مطروحًا على الطاولة. إذا وعد المدير بتقديم ترقية في العام المقبل بدلًا من ذلك، فتأكد من وجود خطة واضحة لإظهار كيفية حصولك عليها (مع وجود جدول زمني).

يغير المدير الأهداف في منتصف الطريق... «علينا زيادة أهدافنا للربع المالي الثالث والربع المالي الرابع بنسبة عشرين في المائة».

قد يكون الأمر مزعجًا للغاية إذا غيّر مدير في منتصف العام الأهداف السنوية. وقد يكون من غير العادل أن تضطر إلى قبول أهداف جديدة، خصوصًا عندما تكون على وشك تحقيق أهدافك. يمكن أن يحدث هذا لأسباب مختلفة. في بعض الأحيان، تُعدّل الأهداف نزولًا لأن أداء السوق أقل من المتوقع. تُعدّ الأحداث غير المتوقعة التي تؤثر في الصناعة سببًا وجيهًا لخفض الأهداف. يساعدك هذا على البقاء متحفزًا عندما لا تسير الأمور على ما يرام. والعكس صحيح أيضًا: عندما تتحسن الأمور، يمكن تعديل أهداف المبيعات صعودًا. ومع ذلك، فإن تعديل الأهداف تصاعديًا بما لا يتناسب مع أهدافك السابقة يمكن أن يجعلك أقل تحفيزًا لتحقيق أرقامك، ومن ثمّ تشعر بأن الشركة لا تريد تعويضك بطريقة عادلة أو تخدعك لعدم دفع ما اتفق عليه عند وصولك إلى أهدافك. والخداع شيء تتمنى ألا يكون صحيحًا، ولكن اعتمادًا على ثقافة العمل أو سلوكيات مدير، قد يكون احتمالًا ممكنًا. ومن الممكن أيضًا أن يكون مدير سيئًا في التخطيط ولم يحدد الأهداف بعناية لهذا العام. ولذلك، من المهم العمل بشكل وثيق مع مدير لمعرفة سبب تعديل الأهداف وإيجاد طرق للموافقة على شروط جديدة تشعر بالارتياح تجاهها. فكر في الحصول على مكافآت مالية للأهداف التي حققتها حتى الآن وأعد التفاوض بشأن التعويض اللازم مقابل تحقيق أهداف جديدة. إذا كانت التعديلات المستهدفة تحدث بشكل متكرر في مؤسستك أو في مجال عملك، فتأكد من مناقشة السيناريوهات البديلة مسبقًا مع مدير لتكون مستعدًا بشكل أفضل للمستقبل.

يضع المدير أهدافًا غير قابلة للتحقيق... «علينا أن نحقق أرباحًا بحلول العام المقبل. أعلم أن هذا أمر مبالغ فيه، ولكنني متأكد من أنه يمكنك القيام بذلك!». إذا وضع مدير أهدافًا غير واقعية، فقد يكون من الصعب جدًا أن تظل متحفزًا

في العمل. اللحظة التي لا تعتقد فيها أنك قادر على تحقيق أهدافك التجارية هي اللحظة التي تشعر فيها بأنك فقدت السيطرة. بوصفنا بشرًا، نحن بحاجة إلى الشعور بالسيطرة على بيئتنا لنشعر بالأمان والإنتاجية. وفقدان الشعور بالسيطرة يمكن أن يجعلك أقل اهتمامًا بالعمل على تحقيق الأهداف. قد يقول المديرون إن تحديد أهداف أعلى من المعتاد سيدفعك إلى الماضي قديمًا. إن تحديد أهداف كبرى يزيد من الحافز، ولكن إذا كانت الأهداف غير واقعية، فإن ذلك يؤدي إلى العكس تمامًا. ومع ذلك، فإن السؤال الذي يجب أن تطرحه على نفسك هو: «هل من المستحيل حقًا تحقيق الأهداف؟ هل هي مشكلة حقيقية أم مشكلة متصورة؟». وإذا كان الأمر حقيقيًا، فإن السؤال الذي يجب طرحه هو: «لماذا يحدد مديري مثل هذه الأهداف السخيفة؟». حان الوقت لتحدي الأساس المنطقي وراء قرارات تحديد الأهداف. وإذا كانت المشكلة مشكلة متصورة، فقد يشير ذلك إلى أنه مع بعض التدريب على المهارات أو التدريب في العمل، يمكنك تغيير تصورك للأهداف. من المهم أن تكون على دراية بما هو تحت سيطرتك (وما ليس تحت سيطرتك) وما يمكنك تحقيقه.

لا تحفز كل برامج المكافآت التي تصممها الشركات الأشخاص بالطريقة الصحيحة. في بعض الأحيان، قد يؤدي إرساء أهداف عدوانية الطابع أو خطط حوافز أحادية الجانب إلى تحفيز السلوك السيئ، وفي حالة شركة إنرون، وهي شركة طاقة أمريكية أفلست بسبب فضيحة محاسبية ضخمة، ركز نظام المكافآت بشكل أعمى على المكاسب قصيرة الأجل، مما أسهم في تلاعب الموظفين بالنظام داخليًا وخلق ثقافة عمل مختلة، مما أدى، بدوره، إلى جميع أنواع السلوكيات غير الأخلاقية. المال يُحفز الناس، ولكن في بعض الأحيان بطريقة خاطئة.

المديرون الذين يواصلون إبعاد الهدف عن يدك - ما القصة؟

تحديد الأهداف له عنصر تحفيزي قوي. فالأهداف تساعدك على الاستمرار في التركيز على المهمة التي بين يدك وتقييم مدى نجاحك في تحقيق أهدافك. يمكن أن تكون الأهداف قصيرة المدى أو طويلة المدى، مما قد يؤثر في القرارات التي تتخذها في الوقت الحالي أو السلوكيات التي تظهرها بمرور الوقت. كما تعمل الأهداف أيضًا على تنشيط السلوك ومدّه بالطاقة، حيث نشعر بالإنجاز والفخر عندما نكون قادرين على الوصول إلى أهدافنا في العمل والحياة. تُستخدم أهداف وغايات مكان العمل للحفاظ على تركيز الأشخاص على المهمة وتحفيزهم في العمل. ومع ذلك، في بعض الأحيان قد يكون لتحديد الأهداف في العمل آثار سلبية، خصوصًا عندما تكون الأهداف غامضة أو يصعب تحقيقها أو تتغير في وقت العمل عليها. لدى المديرين عادة تغيير الأهداف المالية في منتصف الطريق عندما يرون أنه من السهل الوصول إلى الأرقام، مما يزيد من الأهداف الحالية. أو قد يعدك أحد المشرفين بترقية إذا وصلت إلى نتيجة معينة في نهاية العام ثم لا يفي بذلك. إن تغيير الأهداف، وهو ما يفعله البعض بشكل مستمر، يؤدي إلى قتل الثقة والحافز والمعنويات لدى الموظفين. إنه مثل الإخلال بالوعد، وهو شكل سيئ من الإدارة. وتعديل الأهداف لمرة واحدة بسبب ضرورات الشركة أمر جيد، لكن جعل الأمر عادة ليس بالأمر الجيد ويجب تجنبه.

إنه علم أحمر إذا:

- غيّر مديرك الأهداف بانتظام، مما يجعل من الصعب تحقيقها ويقتل معنويات الموظفين.
- وضع مديرك أهدافًا غير واقعية أو غامضة يصعب تحقيقها أو تفسيرها.

- بنى مديرك مراجعة أدائك (نصف السنوية) على مجرد حوادث (غالباً أشياء حدثت للنو) لتقييم أدائك الإجمالي، ولا يقيمك بناء على أدائك العام.
- استخدم مديرك «السلطة التقديرية للإدارة» لتحديد جزء كبير من مكافأتك.

إنه علم أخضر إذا:

- فهمت من موقعك مديرًا كيفية تحفيز الموظفين داخليًا وخارجيًا.
- وضع مديرك أهدافًا صعبة، ولكنها ملهمة وقابلة للتحقيق، لمساعدتك على البقاء متحفزًا ومساعدتك على النمو.
- تأكدت، من موقعك موظفًا، من توثيق الأهداف وخطط المكافآت الخاصة بك.
- اتبعت نهجًا نشطًا لمواجهة الوعود الزائفة في العمل من خلال توثيق الوعود المقطوعة وضمان تحقيق الأهداف بطريقة محددة وقابلة للقياس والتحقيق ومناسبة ومُقيّدة زمنيًا.

أمور تجب مراعاتها عند تحديد ما إذا كنت تريد البقاء أو الرحيل

إذا كنت قد تعرّضت لوعود زائفة في العمل وتغيرت الأهداف التي تعمل عليها بشكل متكرر، فهناك احتمال كبير أنك فقدت الثقة في مديرك وربما حتى في الشركة. والسؤال إذن هو: هل تريد البقاء في شركة لا تستطيع الوفاء بالوعود أو متابعة الاتفاقيات الشفهية؟ هل هو أمر نادر الحدوث وهل هناك أسباب مشروعة وراء حاجة الشركة إلى تغيير أهدافها فجأة؟ أم أن هذه الطريقة في إدارة الأعمال أصبحت ممارسة شائعة في الشركة لتحقيق أقصى قدر من الإنتاجية مع تقليل التكاليف؟ حان الوقت لتقرر ما إذا كنت تريد مواصلة العمل في شركة تستمر في تغيير الأهداف من دون كلل.

الرغبة في البقاء

- تدرك أن الشركة تمر ببعض التغيرات الجادة، والتي تتطلب إعادة تقييم الأهداف والاستراتيجيات الحالية.
- تتمتع بعلاقة جيدة مع مديرك وتسعد بمواكبة التغيرات.
- لديك دوافع داخلية للقيام بعملك. وترى أن تغيير الأهداف بشكل منتظم أمر سخيف، ولكن لا يوجد شيء يزعجك شخصيًا.
- تدرك أهمية المفاوضات وتكون على استعداد لقبول الأهداف المالية الجديدة فقط إذا كان ذلك يعني زيادة المكافآت أيضًا.

حان وقت الرحيل

- اكتفيت من عدم قدرتك على الوصول إلى أهدافك لأنها تتغير في منتصف الطريق.
- لم تُعرّف أهدافك بطريقة محددة وقابلة للقياس والتحقيق ومناسبة ومقيدة زمنياً، بل بقيت غامضة عن عمد.
- يخالف مديرك وعوده بانتظام، مما يؤثر في تحفيزك وثقتك.
- يتعمد مديرك نقل أهدافك كوسيلة لمضايقتك.

المواعدة

الأعلام الحمراء في المواعدة

أصبح مشهد المواعدة أكثر نشاطًا من أي وقت مضى. فظهور تطبيقات المواعدة والمواعدة عبر الإنترنت قادا إلى تحويل ما كان يُعد في السابق نشاطًا ممتعًا ولكن مليئًا بالجهد ويحدث في بيئات اجتماعية موجودة خارج البيوت إلى مسعى سهل يتحقق وأنت مستريح على أريكتك. واليوم، لدينا أيضًا خيارات للمواعدة أكثر مما كان لدينا في الماضي. بالإضافة إلى ذلك، ليس علينا أن نطرح أسئلة صعبة للتعرف على الشخص الآخر. فالسَّير الشخصية الموجودة على الإنترنت توفر جميع المعلومات التي تحتاج إليها لمعرفة ما يحبه الأشخاص وما يبحثون عنه. هل يفضلون الققط أم الكلاب، وهل يحبون فعل الأشياء الحميمة بنعومة أم بخشونة، وهل يبحثون عن رجل مسن جذاب على شاكلة جورج كلوني أم يفضلون امرأة عاملة تعرف ما تريد؟ إن سهولة الوصول والخيارات التي لا تُعد ولا تُحصى تعني أننا نعيش في نهضة مشهد المواعدة في العصر الحديث، أليس كذلك؟ لسوء الحظ، أصبح عالم المواعدة الحديث غامضًا للغاية، والتعامل معه يشكل تحديًا، بل وسامًا. بعض الناس يشيرون إلى الأمر على أنه جحر ثعبان. إذا كنت تتطلع إلى مواعدة شخص ما على المدى الطويل، فمن المهم أن تعرف ما الذي تبحث عنه. لا يبحث كل شخص في عالم اليوم عن الحب أو الرومانسية. أدت المواعدة الحديثة إلى ظهور أشكال جديدة من العلاقات الحميمة، مثل العلاقات القائمة على الجنس فقط، والصداقة المصحوبة بالجنس، والعلاقة التي لا تأخذ مسمى علاقة، ولكل منها مزاياه وعيوبه، وبالتأكيد ليست هذه بالخيارات التي تريدها إذا كنت تبحث عن شيء أكثر حصرية أو طويل الأمد.

ومع كون المواعدة عبر الإنترنت سهلة للغاية، يعتقد بعض الأشخاص أنه من المقبول ممارسة الألاعيب، مما يؤدي إلى ظهور جميع أنواع السلوكيات السامة، مثل التجاهل بعد التواصل، واصطناع الاهتمام بشخص آخر، و«التلاعب بمشاعر الآخر»، والبقاء على صلة سطحية بالشخص على الرغم من انتهاء ما بينكما من علاقة رومانسية. تبدو المواعدة الحديثة وكأنها «تدرب على الطلاق» أكثر من كونها «تدرب على الزواج». وتُعد القدرة على تحديد الأعلام الحمراء والخضراء في المواعدة أمرًا في غاية الأهمية، لأنها تساعدك على تقييم ما إذا كان شخص ما مناسبًا لك أم لا. واليوم، أكثر من أي وقت مضى، من المهم أن تكون قادرًا على تحديد السلوكيات الصحية وغير الصحية في المواعدة، إذ يمكن أن يساعدك ذلك في التركيز على الأشخاص المهمين ويمنع الكثير من الصداق في المستقبل. لسوء الحظ، لا تحتوي تطبيقات المواعدة حتى الآن على مُرشَّح يُجنبك الأشياء غير الضرورية، ولذلك ستحتاج إلى تحسين طريقة لعبك للتخلص مما لا يناسبك. ولكن، دعنا نواجه الأمر، لا يوجد أحد مثالي، ولدينا جميعًا بعض الأعلام الحمراء بداخلنا. وخاصة عندما نبدأ في المواعدة، قد يظهر على السطح التفكير والسلوك المُعيقان الناجمان عن صدمات الماضي. هل نهرب عند رؤية العلم الأحمر الأول أم نعترف بأن السلوكيات غير المشجعة قد تظهر في بيئة رومانسية؟ هل يمكننا أن نكون شريكين يُساعد أحدهما الآخر على النمو وتجاوز آلام الماضي باستخدام الحب المشترك والتفاهم والالتزام؟ ستساعدك الفصول الستة القادمة حول الأعلام الحمراء والخضراء في المواعدة على فك تشابك غابة المواعدة الحديثة وسلوكيات المواعدة الحديثة للعثور على الشخص المناسب وإنشاء شيء أكثر استدامة بمرور الوقت.

العلم الأحمر رقم ١٣ «لا أشعر بالرغبة في المواعدة!» تفضيل العزوبية

«الاستسلام هو أكبر أشكال ضعفنا».
توماس أديسون

فقدان الاهتمام بالمواعدة

هل تشعر بأن المواعدة أصبحت مرهقة؟ أنك تبذل الكثير من الجهد للتعرف على شخص ما من دون الوصول إلى أي نتيجة إيجابية؟ أو هل تشعر بالفزع من التعلق بشخص ما خوفاً من التعرض للأذى مرة أخرى؟ تتذكر تلك المشاجرات الفظيعة والخيانة، وتقول لنفسك: «لن يحدث ذلك مرة أخرى، أفضل أن أكون وحدي». أو هل دخلت للتو مرحلة الفتى اللعوب، وصرت على استعداد لفطر بضعة قلوب؟ تعرضت للأذى على يد فتاة لعوب، والآن حان وقتك أن تصبح بدورك فتى لعوباً أيضاً وتنتقم. إذا كان أي من هذا يبدو مألوفاً، فمن المرجح أنك في رحلة بمفردك وستكون المواعدة آخر شيء يدور في ذهنك.

لكن هناك العديد من الأسباب الأخرى التي تجعل الناس يتخلون عن المواعدة إلى جانب انفطار القلب والبحث عن النفس. يعتقد البعض أن وسائل التواصل الاجتماعي جعلت الناس أقل رغبة في المواعدة، ويشير آخرون إلى تطبيقات المواعدة كسبب رئيسي، بينما يلقي آخرون اللوم على تغيير الأعراف الاجتماعية وفقدان التواصل العاطفي والاجتماعي. ويُعد التركيز على نفسك أمراً جيداً في

بعض الأحيان، لكن الشعور بالخوف الشديد أو عدم الرغبة في مقابلة أشخاص جدد أو التواصل على مستوى أعمق مع شخص ما أمور قد تعني أن هناك شيئاً آخر يحدث، ومهما كان الأمر، من المهم تحديد سبب عدم اهتمامك بالآخرين بشكل رومانسي.

نحن كائنات اجتماعية بطبيعتنا، ورفاهيتنا العقلية والجسدية، بما في ذلك أداؤنا الإدراكي وعمل أجهزتنا المناعية، تعتمد بشكل كبير على التواصل البشري. وفي هذا الفصل، سنتعمق في السيكولوجيا التي تجعل الناس يواعدون بشكل أقل في الوقت الحاضر ونستكشف متى يكون اختيار عدم المواعدة علماً أخضر ومتى يكون علماً أحمر. سننظر أيضاً إلى ما يفعله الأشخاص كبديل لمتابعة الاهتمامات الرومانسية، وستتطرق إلى اتجاهات مثل «مواعدة النفس» و«الوقوع في حب شخصيات خيالية». ففهم ما يدفع الناس إلى اتخاذ خيار عدم المواعدة يمكن أن يوفر رؤى مثيرة للاهتمام حول ما يمكن أن يقرب الناس من بعضهم في عالم المواعدة الحديث (عندما يكونون مستعدين لذلك بالطبع).

اتجاهات المواعدة الحديثة

وفقاً لمختلف الدراسات المنشورة في مجلة «الشخصية وعلم النفس الاجتماعي» والأبحاث حول موضوع النجاح في العلاقات والديناميكيات البشرية، يبدو أن هناك اتجاهًا حديثًا نحو عدم المواعدة^(٦٠). وتُظهر البيانات أن العديد من الناس يختارون البقاء عزاباً لفترة أطول، وتأجيل العلاقات طويلة الأمد والتخطيط لإنشاء عائلة إلى مرحلة لاحقة من الحياة، إذا حدث أن خططوا لذلك على الإطلاق. ويُروّج أيضًا للحياة الفردية بشكل كبير على وسائل التواصل الاجتماعي، من خلال مقاطع فيديو بعنوانين مثل «لاحق رحلات الطيران، وليس المشاعر». ويمكن أن يشعر الكثير من الأشخاص بالضغط الاجتماعي الذي يدفعهم للمواعدة (حتى عندما لا يريدون ذلك) لأنهم يعتقدون أن المجتمع سينظر إليهم على أنهم

أقل شأنًا إن لم يكونوا في علاقة أو متزوجين. هذه الضغوط لا تأتي فقط من العائلة والأصدقاء، ولكن أيضًا من الزملاء وحتى الغرباء الذين تقابلهم للمرة الأولى. عندما تخبر الناس أنك عازب، فإنهم غالبًا ما يسألونك عن السبب، وفي الوقت نفسه يرمقونك بنظرة ريبة مبالغ فيها^(٦١): «لماذا إذن لم تتزوج؟» أو «لماذا أنت وحيد منذ فترة طويلة؟»، مما يعني أنه يجب أن يكون هناك خطأ فيك إذا بقيت أعزب. هناك أسباب مشروعة لعدم المواعدة. ومع ذلك، فإن تحيزات الناس تمنعهم من رؤية منظور بديل للزواج والترابط التقليدي بشكل عام (خصوصًا أن كون الشخص عازبًا وسعيدًا في آن واحد يتحدى معتقدات الشخص المتزوج حول السعادة). هناك الكثير من الأسباب التي تجعل الناس يُفضّلون أن يكونوا بمفردهم. وعلى الرغم من أنني لا أستطيع معالجة جميع الأسباب، فلنستكشف بعضًا من أهم الأسباب المتعلقة بالحياة الحديثة والمواعدة.

تجارب العلاقات السابقة

أحد الأسباب الرئيسية التي تجعل الأشخاص يختارون عدم المواعدة والتركيز أكثر على أنفسهم هو تجارب المواعدة السيئة التي مروا بها في الماضي. بعد أن تكون مع شخصية نرجسية (انظر: العلم الأحمر رقم ١٦) أو في علاقة سيئة (انظر: العلم الأحمر رقم ٢٢) أو مع شريك خائن (انظر: العلم الأحمر رقم ٢٣)، يمكن أن تُشعرك التجربة بعدم الأمان، أو الهشاشة، أو الصدمة. بل وتجعلك أقل ثقة بالآخرين. وعندما يحدث هذا، عادةً لا توجد طاقة لتتمكن من التركيز على شخص آخر مرة أخرى. فالتركيز على نفسك يصبح أفضل شيء يمكنك القيام به. وحتى بعد التعافي من تجارب العلاقات السيئة، قد لا تزال غير مهتم بالبحث عن شريك رومانسي، خوفًا من الوقوع في تجربة سيئة أخرى. ربما يكون التركيز على نفسك وعدم السماح لأي شخص بإيذاك مرة أخرى هو الخيار الأكثر أمانًا. وعندما ترى العديد من الرجال والنساء الآخرين على وسائل التواصل الاجتماعي يمرون بالشيء

نفسه على وجه الخصوص، قد تشعر بالارتياح عندما تعرف أنك لست وحدك في اختيار الحياة الفردية. ومع ذلك، لا أعتقد أن وسائل التواصل الاجتماعي إلى هذا الحد، إذ إن لديها هذه القدرة على عزل الناس من دون وعي.

القائمة المرجعية الحديثة

عندما ننظر إلى الحياة اليوم، نلاحظ بالتأكيد أننا أكثر اطلاعًا مما كنا عليه في الماضي. وزيادة الاطلاع من شأنها أن تساعدنا على اتخاذ قرارات أفضل، لكن الكثير من الاطلاع يمكن أن يكون مُنهكًا أيضًا، حيث نبالغ في التفكير في كل موقف وتحليله. أصبحت حياتنا أيضًا أكثر انشغالًا، ونحن مستغرقون في حالة من عدم اليقين بشأن أحداث عالمية مثل الجوائح، والاضطرابات الجيوسياسية، والتقدم السريع في التكنولوجيا، مثل الذكاء الاصطناعي التوليدي، والذي أصبح الناس يخشونه بشكل متزايد بسبب فقدان المحتمل للوظائف. لدى العديد من الأشخاص جدول زمني جيد التخطيط^(٦٢) في الوقت الحاضر، مما يجعلهم أقل اهتمامًا بمتابعة العلاقات الرومانسية إذا لم يتمكنوا من ملاءمتها لجدولهم الزمني. والقول الشهير على تيك توك: «عشر ساعات عمل، وساعتان تدريب، وثمان ساعات نوم. وإذا أرسلت إليك رسالة نصية، فأنت مهم بالنسبة إلي!»، يعكس العقلية الكامنة وراء هذا الاتجاه. وقد قال أحد أصدقائي ذات مرة: «لدينا جميعًا قائمة مرجعية هذه الأيام. ومع وجود الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي، تصبح هذه القائمة أطول. وهناك دائمًا سبب وجيه بما فيه الكفاية لعدم المضي قدمًا في الأمور إذا لم يلبّ الأشخاص احتياجاتي».

هناك عدم رغبة في تقديم تنازلات عند التفكير في المواعيد أو البحث عن شريك طويل الأمد. وكثير من الأشخاص عازبون ويشعرون بالسعادة بهذه الطريقة. تملأ يومك بالعمل، والرياضة، والتفاعلات الاجتماعية. ويمكنك تلبية احتياجاتك الاجتماعية من خلال لقاءات قصيرة مع الأصدقاء عبر الإنترنت أو في

العالم الحقيقي. وعندما تكون الشهوة عالية وتشعر بالرغبة في بعض الحميمية الجسدية، فإن شريكات الجنس أو تطبيقات المواعدة قد توفر الحميمية اللحظية التي تصبو إليها. كما سهّلت المساحة الرقمية التركيز على نفسك. وليس من المستغرب أن تكون التكنولوجيا والتطبيقات الاستهلاكية في الغرب مُصمَّمة لتعزيز الفردية. ومن هنا جاءت أسماء «آي فون» و«آي ريزيرف» و«آي فورم بيلدر» و«مرسيدس مي» و«ماي سبيس» لتعكس أهمية التفرد. وفي شرق آسيا، توجد وجهة نظر أكثر جماعية تقوم عليها العلاقات الإنسانية، وهو ما ينعكس غالبًا في أسماء تطبيقات مثل «وي تشات» و«وي باي» الصينيين^(٦٣).

تأثير «أيكيا»

في الماضي، كنا نقضي وقتًا أكثر قيمة في اللقاءات المباشرة مع الآخرين للتعرف عليهم بشكل أفضل وبناء علاقات أقوى. كان (ولا يزال) الجهد ضروريًا لإنجاح العلاقات الإنسانية. اعتمدنا أيضًا بشكل أكبر على شبكتنا الاجتماعية الوثيقة للحصول على الدعم والشعور بالأمان. على الرغم من أنه قد يكون لدينا مزيد من «الأصدقاء»^(٦٤) الافتراضيين اليوم، فإن عدد الصداقات الحقيقية (والرضا العام للفرد عن الصداقات) أخذ في الانخفاض بسرعة^(٦٥). غيّرت الجائحة، والتكنولوجيا، والتطورات الاجتماعية الطريقة التي نتواصل بها مع الأصدقاء في العالم الحديث ومقدار الوقت القيّم الذي نرغب في استثماره في هذه الصداقات. وينطبق الأمر نفسه على قضاء الوقت مع شخص تستثمر فيه وقتك عاطفيًا. وكلما بذلت مزيدًا من الجهد من أجل الآخرين، زاد تقديرك لهم. وفي علم النفس، يُشار إلى هذا التحيز الإدراكي غالبًا باسم تأثير أيكيا^(٦٦). فالناس يقدرّون الأشياء (أو الأشخاص) بشكل شخصي أكثر عندما يبذلون مزيدًا من الجهد فيها. ومن هنا جاء نجاح متجر أيكيا. يحب الناس الذهاب إلى هذا المتجر، وإنفاق المال على قطع من الخشب (وفي أغلب الأحيان، على مجموعة من الأدوات المنزلية

العشوائية الأخرى التي لا يحتاجون إليها بالتأكيد...) يتعين عليهم، بعد ذلك، تجميعها بأنفسهم... لماذا؟ هناك شعور بالرضا عند تركيب الأثاث بنفسك بدلاً من شرائه جاهزاً، ويرتبط الجهد المتزايد بشكل مباشر بزيادة تقييمك للشيء. إذا بذلنا جهداً أقل في بناء علاقات أفلاطونية أو رومانسية، فإننا نُقدّرهما بشكل أقل. ولذلك، ليس من المستغرب أن تصبح القيمة المتصورة للعلاقات الإنسانية في العالم الرقمي أقل، مقارنة بتعزيز التركيز بشكل أقوى على الذات واحتياجات الفرد.

لا تريد المواعدة لأنك «لارومانسي» أو «لاجنسي»

يمكن أن تكون الأسباب الجوهرية التي تجعل الناس لا يرغبون في المواعدة مرتبطة بمدى انجذابهم الطبيعي للآخرين. هناك اعتقاد خاطئ يفيد بأن الجميع يشعرون بالانجذاب الرومانسي أو الجنسي تجاه غيرهم. لكن هناك العديد من الأشخاص الذين لا يشعرون بأي انجذاب على الإطلاق، وهو أمر لا يرتبط بالضرورة بمشكلات في الصحة العقلية أو صدمات نفسية سابقة^(٦٧). يُطلق على الأشخاص الذين لا يشعرون بالانجذاب الرومانسي تجاه الآخرين اسم «اللارومانسيون». وكثيراً ما يخلط الناس بين اللارومانسيين واللاجنسيين، وهذا ليس ذاك. فاللاجنسي شخص لا يشعر بالانجذاب الجنسي تجاه الآخرين. لكن يمكن للشخص اللارومانسي أن يشعر بالانجذاب الجنسي ولكنه لا يربط هذه الطاقة الجنسية بأي شيء رومانسي. وغالباً ما يُعتقد أن اللارومانسي لا يختبر شعور الحب، وهذا غير صحيح. يمكنه أن يحب صديقاً أو أحد الوالدين. لكنه لا يشعر بالحب مع شخص ما بشكل رومانسي. يمكن له أن يرغب في إقامة علاقة رومانسية مع شخص ما، لكن لا يوجد انجذاب رومانسي فعلي. ويمكن أن يكون اللاجنسي مغرماً بشخص ما أو يشعر بالانجذاب الرومانسي تجاه

شخص ما، ولكنه ليس منجذباً أو مهتماً جنسياً. ومن المثير للاهتمام أن بعض اللاجنسيين يمارسون الجنس، لكنهم لا يشعرون حقاً بالانجذاب أو الاهتمام الجنسي تجاه الآخرين. يمكن للناس أن يكونوا لارومانسيين أو لاجنسيين. وغالباً ما تكون لدى هؤلاء الأشخاص رغبة ضئيلة في إقامة علاقات رومانسية أو جنسية مع شخص ما (ويمكن أن يشعروا بالنفور من الفكرة) وقد يتساءلون عما إذا كان الشعور بالانجذاب الجنسي أو الرومانسي تجاه الآخرين عبارة عن استجابة للضغوط الاجتماعية أكثر منه رغبة فعلية.

متى يكون انعدام الرغبة في المواعدة علماً أخضر؟

لا بأس إذا كنت لا ترغب في مواعدة شخص ما أو في أن تكون في علاقة، ويجب ألا تشعر كما لو أن هناك مَنْ يجبرك على فعل ذلك. صحيح أن رؤية الأصدقاء المقربين والزملاء في علاقات يمكن أن تجعلك تشعر بأنك بحاجة إلى أن تكون في علاقة أيضاً، ولكن هذا بالتأكيد ليس أمراً ضرورياً. ففي عالم اليوم، يُعد اختيار العيش بمفردك أو البقاء من دون علاقة أسلوباً للحياة أقل تحريماً من الناحية الاجتماعية (حتى في العديد من المجتمعات التي تفرض ثقافياً الزواج في سن مبكرة). وغالباً ما يشير الأشخاص غير المتزوجين الذين يختارون العيش بمفردهم وعدم المواعدة إلى «اختيار السلام النفسي» و«مزيد من الحرية» و«التركيز على المسيرة المهنية» و«الحاجة إلى وقت للشفاء» كأسباب لعدم رغبتهم في الدخول في أي شيء يشبه الالتزام طويل الأمد.

لقد تكيّفت أنماط حياة الناس مع العصر. فعلى سبيل المثال، يختار مزيد من النساء الحياة المهنية أولاً على حساب العائلة ويؤخرن التزامات العلاقات وإنجاب الأطفال حتى الثلاثينيات والأربعينيات من العمر. ونعيش في عالم يمنح الأولوية للتنمية الذاتية والصحة العقلية. وفي الوقت الحاضر، يطالب العديد من الأشخاص الشريك المحتمل بالعمل على نفسه أولاً قبل الدخول

في علاقة. وتعلّم الدروس من العلاقات السابقة، والتفكير في كيفية أن تكون شريكًا أفضل، أو تعلّم كيفية شفاء جروح وصدمات الماضي قبل الالتزام بشخص ما هي أمور أوصي بها بشدة. هذه كلها أعلام خضراء عندما يتعلق الأمر باختيار التركيز على نفسك وعدم المواعدة.

متى تكون الرغبة في عدم المواعدة علمًا أحمر؟

إن عدم الرغبة في المواعدة خيار شخصي، ولكن ليست كل الخيارات الشخصية جيدة. فاختيار البقاء بمفردك، في حين أنه من الأفضل لك أن تكون مع شخص آخر، أمر يستحق تأملًا أعمق. يمكن أن يصبح البقاء بمفردك لفترة طويلة أمرًا مألوفًا جدًا إلى درجة تحوله إلى وضعك الافتراضي، مما يجعلك تدفع أي شخص يقترب منك بعيدًا من دون تقييم دقيق لمدى نجاح الأمر. بدلًا من ذلك، يمكنك أن تكون متطلبًا بشكل كبير فيما يتعلق بما يجب أن يكون عليه الشخص الآخر بالنسبة إليك (حتى يتناسب مع نمط حياتك). لا تُسئ فهمي: إن الاعتماد على الذات أمر جيد، لكن إبعاد الأشخاص عن حياتك لأنك لا تريد التكيف أو لأنك تشعر بالخوف الشديد من التقاء الآخرين، قد يؤديك على المدى الطويل.

أجرت جامعة هارفارد دراسة رائدة استمرت لأكثر من خمسة وثمانين عامًا، تتبع مجموعة من الأشخاص بهدف اكتشاف العوامل التي تؤدي إلى حياة أطول وأكثر سعادة. ندرك جميعًا أن تناول الطعام الصحي والبقاء في حالة نشاط طوال أعوام البلوغ مفاتيح لحياة طويلة وسعيدة. وهذا صحيح جزئيًا. ومع ذلك، وجدت الدراسة أن العامل الأول الذي يؤدي إلى حياة أطول هو وجود روابط اجتماعية قوية^(٦٨). ويبدو أنه بصرف النظر عن مدى تناولنا للطعام الجيد أو مدى انتظامنا في ممارسة التمارين الرياضية، فإن وجود روابط وثيقة مع الآخرين هو العامل الأكثر أهمية لطول العمر. والمواعدة في العصر الحديث والعيش بطريقة موجهة

تركّز على المدى القصير، يمنعاننا من تعلّم كيفية بناء علاقات دائمة في العديد من مجالات حياتنا، ونتيجة لذلك، نكون أقل قدرة على إقامة روابط طويلة الأمد، ونصبح أكثر عُرضة لخطر خوض حياة أقل جودة مع مرور الوقت.

الوقوع في حب شخصيات خيالية

عندما عشت في اليابان في أوائل العقد الأول من القرن الحادي والعشرين، أصبحت على دراية بالأنمي (الرسوم المتحركة اليابانية) والمانجا (القصص الهزلية المصورة/ الروايات المصورة). ولم تكن هذه الأعمال تحظى بشعبية كبيرة بين المراهقين فحسب، بل بين البالغين أيضًا. وكان من الشائع جدًا (ولا يزال) أن يكون الرجال والنساء البالغون من أشد المعجبين بشخصيات تلك الأعمال. حتى شخصية هاللو كيتي تتمتع بقاعدة جماهيرية ضخمة بين البالغين (وقد أصبحت هاللو كيتي ذات شعبية كبيرة على مستوى العالم حتى إنها أصبحت معبودة الجماهير^(٦٩)). وكانت هذه هي المرة الأولى التي أسمع فيها عن أشخاص يطورون علاقات شبه اجتماعية مع شخصيات خيالية^(٧٠). أتذكر شخصية المانجا سالاري مان كينتارو، وهو عضو في عصابة دراجات نارية تحوّل إلى رجل أعمال، وشخصية يمكن لأبناء الطبقة العاملة اليابانية التعرف على أنفسهم فيها. إنه رجل يحارب الفساد والظلم الذي يعانيه كثير من الأشخاص في العمل. ويُعد بمثابة ملاذ ذهني من الضغوط والإحباطات اليومية في مكان العمل بالنسبة إلى العديد من العاملين في المكاتب الواقعية^(٧١). وأصبح منارة أمل للكثيرين خلال الأوقات المتقلبة للعولمة والركود في اليابان.

في العام الماضي، خصصت بعضًا من محتوى وسائل التواصل الاجتماعي الخاص بي لظاهرة الوقوع في حب شخصيات خيالية (وهي الظاهرة التي يُشار إليها غالبًا بالرومانسية الخيالية، أو الجنس الخيالي، أو الولوج الخيالي)^(٧٢)، وهو اتجاه رأيته في ذلك الوقت يشقُّ طريقه تدريجيًا إلى الغرب، لكنني نادرًا

ما رأيت أحدًا يتحدث عنه. يقع الناس في حب بطل قصة - والذي غالبًا ما يكون شخصًا، أو بطلًا خارقًا، أو شريكًا يُصوّر في قصة خيالية أو قصة أنمي - ويدركون تمامًا أن موضوع عشقهم شخص غير حقيقي. من السهل أن نفهم لماذا يصبح الناس منشغلين جدًا بالشخصيات الخيالية التي يمكنهم التجانس معها، وكيف يمكن للمرء أن يقع في حب بطل قصة يشعر بأنه قادر على التواصل معه بقوة. يريد الناس الهروب من إحباطات الحياة الحقيقية. ويمكن أن يكون ذلك مصدر إلهاء عن المعارك المستمرة التي تخوضها في المنزل، أو نتيجة لنفورك وتعبك من الشعور بخيبة الأمل من الناس في الحياة الواقعية إلى درجة أن الشخصية الخيالية التي تُكنّ لها الإعجاب توفر لك العزاء اللازم. ربما تشعر بالوحدة وتوفّر لك الشخصية الرئيسية في قصة ما الرفقة التي تشتد الحاجة إليها. تعلم أنه مهما حدث فإن شخصيتك الخيالية ستكون موجودة دائمًا من أجلك، وستنقذك من الضيق، ولن تؤذيك أبدًا (أو لن تؤذيها أنت). لن تشعر بالرفض، وستعلم أنك دائمًا مسيطر على هذه العلاقة أحادية الجانب التي تربطك بشخصيتك الخيالية.

سُرعان ما انتشرت مقاطع الفيديو التي نشرتها حول هذا الموضوع على منصات التواصل الاجتماعي المختلفة وجعلتني أدرك أن حب الناس وافتنانهم بالشخصيات الخيالية في الغرب أكبر مما توقّعت، ولكن يمكن تفسير الأمر من خلال خيالات الأمل المتزايدة التي يشعر بها الأشخاص تجاه العلاقات الإنسانية، خصوصًا الرومانسية منها. في البداية، قد تبدو هذه الفكرة غريبة، لكن الولع بالشخصيات الخيالية يمكن اعتباره تطورًا طبيعيًا للعلاقات الرومانسية والجنسية في عالم العصر الحديث. ولن أفاجم إذا أصبح الذكاء الاصطناعي المهرب الجديد للعديد من الأشخاص الذين يسعون إلى بناء صلة مع روبوتات دردشة وروبوتات عادية متعاطفة وغيرها من المنتجات الآلية الشبيهة بالبشر.

يحدث التماهي مع بطل القصة أو شريكها لأن بطل الرواية مثالي جدًا

(أفضل مما يمكن أن يكون عليه أي إنسان) في نظر القارئ، أو لأن القارئ يحب الشخصية الشريرة التي تصوّرُها القصة (أو الحياة التي يعيشها)، حتى إذا كان الشرير يقتل ويُدمّر. يُعدّ إرين ييجر من سلسلة الأنمي اليابانية الشهيرة «هجوم العمالقة»، شخصية خيالية يعشقها الكثير من الناس، ولكنها بالتأكيد ليست قدوة حَسَنَة. ومن المثير للاهتمام أن الناس يقعون أيضًا في حب الأشرار في العالم الحقيقي. في المكسيك، على سبيل المثال، تحظى «ثقافة المخدرات» (عالم المخدرات المكسيكي) بتبجيل من قبل العديد من المكسيكيين الذين ينظرون إليها بشكل رومانسي. يُعدّ كارتل سينالوا أكبر كارتل في المكسيك (ووفقًا لوكالات الاستخبارات الأمريكية هو الأكبر في العالم)، وعائلة تحظى بإعجاب الكثيرين. ليس بسبب أنشطتهم غير القانونية بحد ذاتها، ولكن بسبب أسلوب حياتهم الفاخر^(٧٣). تستلهم ثقافة الشارع، والأزياء، وحتى الموسيقى أفكارها من أبطرة المخدرات الأقوياء هؤلاء. ومن السهل أن تتخيل لماذا يُمجّد الناس حياة البلطجة، خصوصًا عندما ترى أن سلوكياتك الجيدة لا تمنحك اليد العليا دائمًا.

وحقيقة أن العديد من الأشخاص في الوقت الحاضر يتخلون عن المواعيد بسبب تجاربهم السيئة وصعوبات العثور على الشريك المناسب يمكن أن تجعل تركيز المرء على نفسه يبدو الخيار الأفضل. لكن مَنْ الذي ستقع في حبه إذا تخلّيت عن محاولة العثور على شخص حقيقي؟ إذا وقعت في حب شخصيات خيالية، فلا تقلق... لستَ مجنونًا، فهذا أمر طبيعي تمامًا^(٧٤). هناك العديد من الأشخاص الذين مرّوا بهذه التجربة، على الرغم من أنه قد يبدو من الحرج الاعتراف بها. ومع ذلك، يمكن أن يكون الولع بالشخصيات الخيالية مشكلة إذا كنت تواعد شخصًا ما في العالم الحقيقي وتجد نفسك منجذبًا إلى شخصية خيالية أو تحب شخصية خيالية أكثر من شريك حياتك الحقيقي. حان الوقت لتكون منفتحًا بشأن هذا الأمر مع شريكك البشري.

هل كنت تعلم؟

اتجاه جديد في المواعدة: مواعدة نفسك

بسبب التمرکز حول الأنا هذه الأيام، يختار الناس مواعدة أنفسهم. لكن ما معنى أن تواعد نفسك؟ تعني مواعدة نفسك تكریس الوقت والطاقة لتعزيز علاقتك بنفسك، كما تتمنى أن يفعل شريك مثالي. يمكنك تدليل نفسك بتناول وجبات عشاء فخمة بمفردك، أو الذهاب في إجازة بمفردك، أو الاستمتاع بليالي مشاهدة تفليكس في صحبة الشموع والوجبات الخفيفة بمفردك، أو الذهاب إلى السينما بمفردك. وفي كل مكان تذهب إليه، يكون هاتفك المحمول رفيقك الدائم، للحفاظ على تواصلك الاجتماعي والتقاط بعض الصور لتجاربك، لكنك اخترت عمدًا أن تكون بمفردك. وإلى جانب الاستمتاع بالوقت بمفردك (أو تجربة التدليل الذاتي)، فإن مواعدة نفسك يمكن أن تكون مُداوية أيضًا. فهي توفر لك البيئة اللازمة للتحكم في كيفية سير الموعد (يمكنك أن تقول نعم ولا بخصوص كل شيء) لمساعدتك في التنقل بين لحظات المواعدة الشخصية عند حدوثها. للأسف، بسبب اعتمادنا على التكنولوجيا لتسهيل العلاقات بين الأشخاص، يجد العديد من الناس صعوبة في المشاركة في محادثات بسيطة، أو التحدث إلى الغرباء، أو التعبير عن مشاعرهم. ويحتاج الأشخاص إلى تعلُّم كيفية المواعدة مرة أخرى (خصوصًا إذا لم يفعلوا ذلك لفترة طويلة).

في اليابان، هناك مطاعم تُلبّي احتياجات أولئك الذين يرغبون في تناول الطعام بمفردهم، حيث تُوفّر حجيرات لتناول الطعام بشكل فردي وحيث لا تكون هناك حاجة إلى أي تفاعل اجتماعي، حتى مع الموظفين إذا كنت لا ترغب في ذلك^(٧٥). ولن أفاجأ إذا بدأت خدمات السفر والضيافة في المستقبل في تقديم الطعام بشكل أكبر للأشخاص العزّاب. ومن الجدير

بالذكر أنه في يونيو ٢٠٢٣، تزوجت روزانا راموس، وهي من سكان نيويورك وتبلغ من العمر ستة وثلاثين عامًا، افتراضياً من إرين كارتال^(٧٦)، وهو عبارة عن برنامج دردشة آلي يعمل بالذكاء الاصطناعي أنشأته بنفسها على تطبيق ريبليكا^(٧٧). تحدّث كيفما شئت عن تشكيل الشريك المثالي وخلق فرص للرجسية المُعزّزة! شخصياً، لستُ من أشد المعجبين بالترويج لقضاء الكثير من الوقت في عزلة. فعواقب الوحدة المتعلقة بالصحة موثقة جيداً^(٧٨) وعلينا أن نتذكر أننا اجتماعيون بطبيعتنا. نحن بحاجة إلى الآخرين للنجاة (حتى عندما نمتلك كل التكنولوجيا الموجودة في العالم للعيش بشكل مستقل).

تفضيل العزوبية - ما القصة؟

إن عدم المواعدة خيار، بصرف النظر عن كونه صحيحاً أم لا. وهناك العديد من الأسباب التي تجعل الناس يختارون عدم المواعدة والبقاء عزّاباً في الوقت الحاضر. ومع ذلك، ليست كل الأسباب صحيحة. هل تختار أن تظل أعزب لأنك تريد التركيز على حياتك المهنية أم تختار عدم المواعدة لأنك تريد أولاً التعافي من تجارب المواعدة السلبية السابقة؟ إن اختيار أن تكون أعزب للأسباب الصحيحة يمكن أن يكون مثرياً نفسياً وبالتالي سبباً وجيهاً لعدم المواعدة. أو قد تجد أن حياتك أصبحت مُخطّطة للغاية أو أنك كنت أعزب لفترة طويلة بحيث لا يمكنك العثور على الطاقة أو الاهتمام لتعديل حياتك لتتوافق مع حياة أي شخص آخر. ربما لا تواعد لأنك لا تشعر بأي انجذاب تجاه الآخرين. ومرة أخرى، ربما لا تواعد لأنك تعتقد أنك كبير في السن، أو تعاني تدني تقديرِكَ لذاتك، أو بسبب القصص المرعبة التي تسمعها عن المواعدة عبر وسائل التواصل الاجتماعي. قد تكون هذه لحظة للتفكير فيما إذا كنت تتخذ بالفعل الخيارات الصحيحة في

الحياة عندما يتعلق الأمر بالرومانسية. من المهم أن تصبح أكثر وعيًا بشأن سبب اختيارك البقاء بمفردك. وتشير الدراسات إلى أن العيش في عزلة يمكن أن يكون مفيدًا لبعض الوقت، ولكنه قد يؤديك أيضًا على المدى الطويل. كلما كنت أكثر وعيًا بخياراتك، تمكنت من عيش حياتك (العازبة) بشكل أكثر بصيرة. يدور هذا الفصل بشكل أساسي حول تحديد الأعلام الحمراء والخضراء في نفسك.

إنه علم أحمر إذا:

- قضيت وقتًا طويلًا بمفردك وأصبحت عالقًا جدًا في طريقة حياتك. ولا يوجد حل وسط وتريد أن يتكيف الآخرون مع نمط حياتك (ولكن ليس العكس).
- أدركت أنه بعد أعوام من عدم المواعدة، تشعر بالخوف الشديد منها أو من متابعة اهتماماتك الرومانسية. ربما حان الوقت للتحدث مع شخص ما عن مخاوفك أو مشاعر عدم الأمان التي تعانيها.
- لم تستطع التعامل مع تحديات العلاقة ونزاعاتها. يُعد النزاع جزءًا لا مفر منه من أي علاقة، كما أن إنهاء العلاقة أو الهرب منها عند أول مشكلة يُعد بمثابة علم أحمر هائل. إن تعلّم كيفية التعامل مع التحديات له فوائد نفسية وصحية متعددة.
- أصبحت مهووسًا بشخصية خيالية أو برنامج دردشة آلي يعمل بالذكاء الاصطناعي إلى درجة أنك ترفض مواعدة أو الوقوع في حب إنسان مرة أخرى.

إنه علم أخضر إذا:

- أعطيت الأولوية لحياتك المهنية بإصرار وعلمت أنه ليس من المنطقي المواعدة على المدى الطويل حتى لا تفطر قلب أحد في وقت يتعين عليك فيه الاستمرار في التركيز على تحقيق أهدافك المهنية.

- كنت في رحلة شفاء، وتريد أن تعمل على نفسك أولاً قبل أن تكون مع شخص ما بشكل رومانسي. اخترت هذا لأنك تريد الشفاء من صدمات الماضي أو تحسين فعاليتك الشخصية حتى تتمكن من وضع حدود لنفسك والتعبير عن احتياجاتك بشكل أكثر فعالية.
- كنت شخصاً مُستهتراً يلاحق النساء (أو شخصاً يعرف أن لديه ميلاً لمعاملة شريكاته بشكل سيئ) وتعلم أنك ستفطر قلب من تواعدها. اخترت التركيز على العلاقات الجنسية العابرة وعدم التأثير على حياة الآخرين من خلال أساليب التلاعب (قدر الإمكان) حتى تصل إلى مرحلة في حياتك تشعر فيها بأنك تريد - ويمكنك - التغيير (تذكر، يمكنك دائماً التغيير!).
- كنت لا تزال تستكشف من أنت وما الذي ترغب فيه حقاً. في الوقت الحالي، يُعد الاستكشاف والتجريب هدفك الرئيسيين. ستأتي المواعدة بشكل طبيعي عندما تشعر بأن هذا هو الشيء الصحيح.

أمور تجب مراعاتها عند تحديد ما إذا كنت تريد تغيير حالتك العاطفية من العزوبية

العالم الحديث يجعل من السهل عليك العيش بمفردك وأن تكون أكثر اعتماداً على ذاتك. واختيار البقاء أعزب أحد أساليب الحياة والعديد من الأشخاص يختارون حياة العزوبية. ومع ذلك، فإن حياة العزوبية لا تأتي من دون عواقب. يمكن لبقائك أعزب لفترة طويلة أن يكون أمراً سيئاً على صحتك ورفاهيتك بشكل عام. والعيش لفترة طويلة بمفردك يمكن أن يجعلك أقل راحة في التفاعل مع الناس في الحياة الواقعية وأقل احتمالية لتغيير نمط حياتك لتتمكن من العيش مع شخص ما أو تكوين علاقة. ولا تزال وصمة العار تلاحق الأشخاص الذين يختارون البقاء عزاباً لفترة طويلة جداً أو يختارون ذلك في سن معينة. ومع ذلك، فإن اختيار أن تكون مع شخص ما ليس بالأمر السهل أيضاً. فهو يتطلب الالتزام،

والجهد، والتكيف، والتضحية. ليس هذا فحسب، فتجارب المواعدة السلبية يمكن أن تعيقك أيضًا عن الرغبة في المواعدة. هذا يعني أنه سيتعين عليك خلق الثقة مرة أخرى ومواجهة الخصال التي عليك تطويرها وتلك التي يتحتم على شريكك تطويرها. هل تعتقد أنك مستعد للأمر أم أن الوقت مبكر جدًا وتفضل البقاء أعزب لفترة من الوقت؟ فيما يلي بعض الاعتبارات التي ستساعدك على اتخاذ هذا القرار.

من الأفضل أن تبقى أعزب

- أنت غير مستعد عقليًا وجسديًا لتكون مع شخص آخر. إذن، لا تكن مع أحد! استمر في التركيز على نفسك، أو حياتك المهنية، أو رحلة شفاثك، أو هدفك في الحياة.
- تستمتع بسلامك ووجودك بمفردك (من دون الشعور بالوحدة). كونك أعزب يُشعرك بالتمكين ويمنحك مزيدًا من التحكم في حياتك. ولكي تكون شريكًا عاطفيًا جيدًا، عليك أن تثبت لنفسك أنه يمكنك أيضًا أن تكون راضيًا بمفردك. إذا كنت لا تزال تستكشف ما إذا كان بإمكانك أن تكون بمفردك، فكن بمفردك أولاً. سيكون هذا مفيدًا لك ولعلاقتك المستقبلية.
- تشعر بأنك لاجنسي و/ أو لارومانسي. إذا كنت تواجه صعوبة في العثور على شخص مشابه أو يرغب في قبولك كما أنت، فمن الأفضل أن تظل أعزب حتى تجد الشخص المناسب. لا تتنازل عن قيمك ومشاعرك.

حان الوقت للمواعدة (مرة أخرى)

- اللحظة التي تشعر فيها بأنك تريد السماح للآخر بالعودة إلى حياتك مرة أخرى. لا تتفاد الأمر. باشِر في المواعدة.
- إذا كنت قد يئست عن المواعدة عبر الإنترنت، ولكنك لا تزال ترغب في

المواعدة، فاستمر في ذلك. تذكر أن هناك طرقًا عديدة لمقابلة شخص ما خارج تطبيقات المواعدة: حفلة عند أحد الأصدقاء، الحانات، الفعاليات، الأندية الرياضية، وحتى المتاجر. ستحتاج إلى أن تكون قادرًا على بدء محادثة مع شخص ما على الرغم من ذلك.

- يمكن للمواعدة أن تساعدك على اكتشاف نوع الشريك الذي تريد وذلك الذي لا تريد. كما أنها تساعدك على تطوير عقلية تمنح الأولوية للكيف على حساب الكم إذا اخترت مواعدة شخص واحد.

مكتبة
t.me/soramnqraa

العلم الأحمر رقم ١٤ «أفضل عدم تصنيف الأمر»

العلاقة التي لا تأخذ مُسمًى علاقة

«أعلم أنني لست سوى صيف لقلبك،
ولست فصول السنة الأربعة بأكملها».
«السوناتة السابعة والعشرون»، إدنا سانت فنسنت ميلاي

العلاقات التي لا تأخذ مُسمًى علاقات

هل سبق لك أن وجدت نفسك تواعد شخصًا ما لعدة أشهر، ولكنكما لم تصلا قطُ إلى نقطة تحديد ما الذي يمثلُه كلُّ منكما للآخر في الواقع؟ ربما تخشى خوض هذه المحادثة، أو أن شريكك يرفض إعطاء العلاقة أي مسمى. إذا كانت هذه حالك، فقد تكون في علاقة لا تأخذ مُسمًى علاقة. يمكن تعريف الأمر على أنه علاقة غير رسمية لم تُصنّف على هذا النحو من قبل أيٍّ من الشريكين العاطفيين. يمكن للأشخاص أن يظلوا في رابطة لا تأخذ مُسمًى علاقة لسنوات معتقدين أنها علاقة، لكنهم يدركون دائمًا أنه لم يُطر أي شيء وأنه لا توجد اتفاقات صريحة معمول بها بشأن الالتزام أو رؤية أشخاص آخرين. ويمكن أن يكون هذا مربكًا جدًا وحتى محبطًا، حيث تسأل نفسك لماذا بعد مرور عدة أشهر لم يُطرح موضوع تصنيف الرابطة على أنها «علاقة». أنت قلق بشأن ما إذا كان ما لديك مع شريكك سيستمر وما إذا كان يجب عليك استثمار مزيد من الوقت في الأمر. يمكن أن تنشأ العلاقات التي لا تأخذ مُسمًى علاقات نتيجة لسلوك متلاعب من

جانب الشريك العاطفي، ولكنها يمكن أن تكون أيضًا شكلاً من أشكال التواصل الذي يرغب فيه الشريكان. دعنا نواجه الأمر: في عالم به العديد من الخيارات، فإن عدم تصنيف الأوضاع يمنحك الحرية والمرونة للاستمتاع بالحياة من دون تقييد نفسك بشخص واحد. ويمكن أن تؤدي العلاقات التي لا تأخذ مُسمًى علاقات إلى علاقات أطول أمداً، لكنك ستحتاج إلى بذل الجهد وأخذ زمام المبادرة. ولا تُصب بخيبة أمل إذا لم ينجح الأمر. إن فهم المزيد عن السيكولوجية التي تقف وراء العلاقات التي لا تأخذ مُسمًى علاقات، ولماذا يرغب الناس فيها، وكيفية التعامل مع العلاقات التي لا تأخذ مُسمًى علاقات في عالم المواعدة اليوم، سيضعك في حالة أفضل لاتخاذ قرارات أكثر تمكيناً للمضي قدماً، خصوصاً في عالم مواعدة يتغير بسرعة ويوجد فيه مزيد من أشكال العلاقات الرومانسية مقارنة بما كان موجوداً بشكل تقليدي. إذا كنت في علاقة لا تأخذ مُسمًى علاقة الآن، فقد حان الوقت لتقرر ما يجب عليك فعله بها!

لماذا أصبحت العلاقات التي لا تأخذ مُسمًى علاقات شائعةً في عالم المواعدة اليوم؟

قبل التعمُّق في سيكولوجية العلاقات التي لا تأخذ مُسمًى علاقات، دعنا أولاً نشرح مصدر هذا المصطلح ونستكشف الأسباب التي جعلت مثل هذه الروابط شائعة جداً في الأعوام الأخيرة. وفقاً لقاموس وورد سينس على الإنترنت^(٧٩)، ظهر مصطلح «العلاقة التي لا تأخذ مُسمًى علاقة» في الأعمال الأدبية في عام ٢٠١٤. ومع ذلك، تشير العديد من المصادر على جوجل إلى أن المصطلح استخدم علناً لأول مرة من قبل الكاتبة المستقلة كارينا هسيه في عام ٢٠١٧ عندما بدأت تطبيقات المواعدة في الازدهار. وفي العام نفسه، ذكر تطبيق المواعدة تيندر «العلاقة التي لا تأخذ مُسمًى علاقة» في تقريره السنوي بوصفها علاقة معترفاً بها. كان لتطبيقات المواعدة عبر الإنترنت تأثير كبير على كيفية مواعدة الأشخاص

وكيفية رؤيتهم لـ«العلاقات الجنسية العابرة» و«المواعدة». بلمسة زر واحدة، يمكن الوصول إلى عدد كبير من الشركاء المحتملين، بما في ذلك معرفة معلوماتهم الشخصية وتفضيلاتهم الجنسية، والتي يمكنك سريعًا تفضيلها أو رفضها^(٨٠). وليس هذا فحسب، بل لديك أيضًا خوارزميات تعمل في الخلفية في محاولة لإبقائك على التطبيق لأطول فترة ممكنة، ودفعك إلى مزيد من التواصل وربما مزيد من العلاقات. يُعد هذا أمرًا رائعًا إذا كنت تمر بمرحلة «البحث عن الجنس» في حياتك، ولكنه يمثل تحديًا إذا كنت تتطلع إلى مواعدة شخص واحد بشكل أكثر انتظامًا. إن الأمر بمثابة حُطّاف إدماني يعيدك إلى الخيار السريع والسهل للحصول على أي إشباع فوري، وعدم الرغبة في استثمار الكثير في شخص واحد. أو عندما لا تسير الأمور على ما يرام، تخلق تطبيقات المواعدة الوهم بأنك لست بحاجة إلى التعامل مع الدراما والعواطف، وأنه يمكنك بسهولة العثور على شخص آخر. الموقف الذي يتخذه الناس هو «وداعًا أيتها العاهرة، مَنْ التالية؟»، لأنهم يعرفون أنه يمكنهم العثور على «خيار» آخر في الدقائق الخمس التالية.

نتيجة لذلك، تغيّرت ثقافة المواعدة بشكل جذري في العشرين عامًا الماضية، وينتقدها العديد من الأشخاص عبر جميع الأجيال لكونها «سامة» و«عديمة العاطفة» و«تتعامل مع الناس على أنهم خيارات». قبل الثورة الرقمية، كان يتعين عليك الخروج للعثور على شخص ما والالتقاء به بانتظام قبل أن تعرف المزيد عنه. كان الجهد مطلوبًا للقاء الناس وكانت المواعدة هي القاعدة. في الوقت الحاضر، أصبحت العلاقات الجنسية العابرة وسهولة الوصول للآخرين والخيارات المتعددة القاعدة، في حين أن المواعدة أو أي شيء يتطلب مزيدًا من الاجتهاد أشياء تبدو مرهقة أو حتى غير عادية (خصوصًا بالنسبة إلى أولئك الذين نشأوا في ثقافة المواعدة هذه). وهذا هو السبب في أن المفاهيم التقليدية للعلاقات الرومانسية والزواج الأحادي أصبحت أقل تأثيرًا، وفي عدم اختيار الكثير من الناس للعلاقات المستقرة

بالقدر نفسه. هل أنت أعزب وتبحث عن شيء من دون شروط؟ هل أنت مرتبط؟ هل ترى شخصاً ما بشكل منتظم، ولكنك لا تزال ترغب في مقابلة فتيات أو فتيان وأي شيء بينهما؟ هناك العديد من الخيارات التي يمكنك الاختيار من بينها، وهذا عامل رئيسي في سبب شهرة العلاقات التي لا تأخذ مُسمًى علاقات.

أشكال مختلفة من الروابط الرومانسية

منذ وقت ليس ببعيد، كنت إما «أعزب» أو «مرتبطاً» (على سبيل المثال، في علاقة قصيرة أو طويلة الأمد، أو شراكة أو زيجة مسجلة) وإذا كنت خارج حالات العلاقة التقليدية، فمن المرجح أن تكون في شيء «مُعقد». وحتى البحث العلمي يصنف في الغالب العلاقات على هذا النحو الثنائي. التكنولوجيا الرقمية، ووسائل التواصل الاجتماعي، والمعايير المتغيرة حول العلاقات جعلت ساحة المواعدة مربكة بحيث يصعب التنقل فيها، ناهيك عن الأنواع المختلفة لحالات المواعدة والعلاقات التي يمكنك الاختيار من بينها. ويمتلك عالم المواعدة اليوم نسخته من «خمسون درجة من الرمادي» فيما يتعلق بخيارات المواعدة وحالات العلاقات، وهو أمر بالتأكيد أكثر شمولاً ولكنه أيضاً مربك للغاية. دعنا نلقي نظرة فاحصة على الطرق المختلفة التي يمكن للناس من خلالها تصنيف روابطهم مع شخص ما، والتي يمكن تصنيفها على أساس مستوى الارتباط العاطفي ومستوى المشاركة الجنسية.

الرفقة

تُعرّف الرفقة على أنها رابطة يقضي فيها شخصان الكثير من الوقت مع بعضهما (على سبيل المثال، الخروج، زيارة الأماكن، تناول العشاء) ويجدان من خلالها الراحة في بعضهما (عاطفياً بشكل أساسي). الرفقة هي إلى حد كبير رابطة

أفلاطونية مع مستويات عالية من التقارب. والفارق بين الرفقة والصدقة هو أن الأصدقاء عادة ما يقضون وقتاً أقل مع بعضهم مقارنة بالرفاق. إلى جانب البشر، يمكن للحيوانات الأليفة أيضاً توفير الرفقة.

الشراكة الجنسية

الشراكة الجنسية تأخذ شكل التواصل مع شخص ما من أجل ممارسة الجنس السريع. مستوى الانخراط الجنسي في الشراكة الجنسية مرتفع، لكن مستوى التواصل العاطفي عادة ما يكون منخفضاً. لكن هذا لا يعني أن الحميمية غير موجودة في الشراكة الجنسية^(٨١). ففؤية شخص ما من حين لآخر من أجل علاقة جنسية سريعة، حتى لو كان ذلك فقط لتلبية الاحتياجات الجسدية، يتطلب مستوى معيناً من الحميمية.

العلاقات القائمة على الجنس فقط

تذهب هذه العلاقات خطوة أبعد من الشراكة الجنسية. يوجد شخصان يلتقيان بانتظام لممارسة الجنس. ويمكن أن يتضمن الأمر بعض الصداقة، لكنها جانب بسيط للغاية من الأمر. مستوى الانخراط الجنسي مرتفع ومستوى الارتباط العاطفي من منخفض إلى متوسط. يعرف كلا الطرفين أن الهدف الرئيسي من هذه الصداقة هو ممارسة الجنس (وليس أي شيء آخر).

الصداقة المصحوبة بالجنس

تذهب الصداقة المصحوبة بالجنس خطوة أبعد من العلاقات القائمة على الجنس. تحدث الصداقة المصحوبة بالجنس عندما يكون كلا الطرفين مهتماً بشكل أساسي بممارسة الجنس مع بعضهما وأحياناً يتسكعان معاً (أو مع مجموعة

من الأصدقاء) لتناول مشروب أو عشاء. مستوى الانخراط الجنسي مرتفع إلى متوسط ومستوى الارتباط العاطفي متوسط إلى منخفض.

العلاقة التي لا تأخذ مُسمًى علاقة

تُشبه العلاقة التي لا تأخذ مُسمًى علاقة إلى حد ما الصداقة المصحوبة بالجنس، ولكن مع التعقيد الإضافي المتمثل في أنها لم تُصنَّف قطُّ على هذا النحو، أو على أنها علاقة. وبالنظر إلى أن الأمور غير محددة في العلاقة التي لا تأخذ مُسمًى علاقة، فقد يحدث أن يطوّر أحد الشريكين مشاعر أكثر رومانسية تجاه الآخر ويريد متابعة علاقة حصرية (بينما لا يريد الآخر ذلك). وبسبب الغموض الذي يحيط بالعلاقات التي لا تأخذ مُسمًى علاقات والضغط التي تسببها في كثير من الأحيان، أفضل أن أسميها «العلاقات المؤثرة التي لا تأخذ مُسمًى علاقات». مستوى الانخراط الجنسي مرتفع إلى متوسط ومستوى الارتباط العاطفي متوسط إلى مرتفع.

العلاقات التوافقية غير الأحادية

تُعَد العلاقات التوافقية غير الأحادية علاقات غير حصرية (يُشار إليها أيضًا باسم «العلاقات المفتوحة» أو «العلاقات غير الحصرية»). كلا الشريكين سعيد بكونه في علاقة مفتوحة ويمكن لكل منهما أن يقرر مقابلة أشخاص آخرين لممارسة الجنس معًا أو بشكل منفصل، أو مزيج من الأمرين معًا. مستويات الانخراط الجنسي والتواصل العاطفي مرتفعة.

العلاقات

أخيرًا، العلاقة التقليدية هي علاقة رومانسية يختار فيها كلا الشريكين أن يكونا في علاقة أحادية، وهي علاقة يمكن أن تختلف مدتها. مستوى الانخراط الجنسي متوسط إلى مرتفع ومستوى الارتباط العاطفي مرتفع.

ما السيكولوجية التي تقف وراء العلاقات التي لا تأخذ مُسمًى علاقات؟

لا توجد نظرية واحدة أو مبدأ نفسي واحد يمكنه تفسير سبب رغبة الناس في أن يكونوا في علاقة لا تأخذ مُسمًى علاقة. هناك أسباب مختلفة وراء اختيار الأشخاص لعلاقة لا تأخذ مُسمًى علاقة، وهناك العديد من الأسباب الأخرى التي تجعلهم يقررون البقاء فيها. دعنا نراجع الحالة النفسية لكلا الجانبين.

الأسباب النفسية لاختيار الدخول في علاقة لا تأخذ مُسمًى علاقة

• خيارات متعددة/ أفضل

قد يختار شخص ما الدخول في علاقة لا تأخذ مُسمًى علاقة ما لإبقاء الأمور غير واضحة مع فرد معين، حتى يتمكن من مواعدة أشخاص آخرين (أو في النهاية الانتقال إلى شخص أفضل). يشعر الناس بأنهم أكثر قوة مع توفر مزيد من الخيارات لأن ذلك يمنحهم شعورًا بالسيطرة على حياتهم. والخوف من تفويت الفرص أو النفور من الخسارة يمكن أن يدفع الناس أيضًا إلى الرغبة في شركاء متعددين. ويمكن للأشخاص أن يشعروا بالحاجة إلى تعظيم خياراتهم كوسيلة للنجاة (الغريزة الأساسية)، خصوصًا في عالم مُبهَم لا يمكن التنبؤ به. ومع ذلك، فإن النجاة ليست دائمًا السبب الرئيسي وراء اختيار الأشخاص لخيارات متعددة. يمكن أن يتعلق الأمر أيضًا بشخصية المرء أو مشكلاته مع الالتزام. ويمكن أيضًا أن يكون سوء النية والتلاعب السبب وراء الرغبة في خيارات متعددة أو خلق علاقة لا تأخذ مُسمًى علاقة.

• الاستثمار المؤقت

يمكن لشخص ما اختيار الدخول في علاقة لا تأخذ مُسمًى علاقة لأنه

يخطط للبقاء في مكان معين لفترة قصيرة من الزمن فقط، أو لأنه على دراية بأنه سينتقل لاحقًا بسبب التزامات العمل أو العائلة، أو وجود فرص أفضل في مكان آخر. إن وجود شريك مؤقت من دون التزام كامل يمكن أن يساعد في تلبية الاحتياجات العاطفية والجسدية، مع تقليل عبء الانفصال عندما يحين الوقت. بصرف النظر عن الانفصال، فإن عدم التورط كثيرًا مع شخص ما يُسهّل عليك الاستمرار في التركيز على أهدافك الشخصية والمهنية. ومع ذلك، يمكن أيضًا أن تكون الاستثمارات المؤقتة تلاعبًا، خصوصًا إذا لم يكن الشريك صريحًا بشأن نيته للمغادرة في المستقبل القريب أو كونه يستثمر فقط على المدى القصير.

• مسؤولية أقل

قد يختار شخص ما الدخول في علاقة لا تأخذ مُسمًى علاقة لأنه لا يريد المسؤوليات التي تأتي مع العلاقة القائمة على الالتزام. قد يكون هذا بسبب مخاوف شخصية أو عدم الرغبة في التورط بشكل أكبر. هنا، يريد الشخص التواصل العاطفي والانخراط الجنسي، ولكن بطريقة مُجزأة. إن عدم الرغبة في تحمل المسؤولية التي تأتي مع علاقة أكثر التزامًا يمكن أن يكون أيضًا نتيجة للشعور بأنه لا يملك السيطرة الكاملة على حياته. ويمكن أن يحدث هذا عندما تُملِي بيتُّك (مثل العائلة والثقافة) من ستتزوج في النهاية.

اختيار البقاء في علاقة لا تأخذ مُسمًى علاقة

• الخوف من الرفض

يمكن لشخص ما اختيار الدخول في علاقة لا تأخذ مُسمًى علاقة لأنه خائف جدًا من إثارة موضوع كيفية تصنيف الرابطة بشكل يجعلها تمضي قُدماً، خوفًا من أن تؤدي مثل هذه المحادثة إلى خلق توتر وربما إنهاء الأمر. غالبًا ما يرتبط هذا بالخوف من الرفض، والذي يمكن أن يكون ناجمًا عن عوامل مختلفة،

مثل التجارب السابقة و/ أو الميل لإرضاء الناس و/ أو نمط التعلُّق القَلِق و/ أو ضعف تقدير الذات و/ أو النقد الذاتي و/ أو القلق من بين أمور أخرى. إن البقاء مع شخص لا يحترم احتياجاتك العاطفية أو يستغل مخاوفك بشكل عمدي لإبقائك في علاقة لا تأخذ مُسمًى علاقة ليس أمرًا صحيًا، وسوف تسبب لنفسك ضررًا أكبر من خلال البقاء أكثر مما لو غادرت.

• التعامل مع الضغوط الاجتماعية

يمكن لشخص ما اختيار الدخول في علاقة لا تأخذ مُسمًى علاقة لأنه لا يشعر بالحاجة إلى التوافق مع الضغوط الاجتماعية للزواج أو الدخول في علاقة. توفر العلاقات التي لا تأخذ مُسمًى علاقات فرصة لإظهار أنك تواعد شخصًا ما مع الحفاظ على حريتك بطريقة منفصلة. يمكن للأشخاص أيضًا اختيار العلاقات التي لا تأخذ مُسمًى علاقات لأن لديهم اهتمامات رومانسية قد لا تقبلها بيئتهم اجتماعيًا (على سبيل المثال، مواعدة شخص من ثقافة أو دين آخر). عدم الالتزام الكامل تجاه شخص ما يمنحك الحرية في استكشاف رغباتك من دون الحاجة إلى الكشف عنها لأي شخص. في بعض الثقافات، يُتوقَّع منك أن تتصرف «بشكل مناسب» علنًا، وما دمت تفعل ذلك، يمكنك أن تفعل ما يحلو لك في حياتك الخاصة. قد يبدو هذا قاسيًا وغير عادل، لكنه أكثر شيوعًا مما تعتقد. ومع ذلك، تنشأ العلاقات التي لا تأخذ مُسمًى علاقات أيضًا لأن أحد الشركاء يخون شخصًا آخر. وذلك ليس بالشيء الجيد أبدًا! إن الحفاظ على العلاقات التي لا تأخذ مُسمًى علاقات سليمة بسبب الضغط الاجتماعي أو الخوف غالبًا ما يؤدي إلى اضطراب في العلاقات، ولذلك فكر جيدًا فيما إذا كان الأمر يستحق الاستمرار.

• سهولة الأمر

يمكن لشخص ما اختيار الدخول في علاقة لا تأخذ مُسمًى علاقة لأنه يستمتع بالارتباط العاطفي والحميمية الجسدية التي تُقدِّمها العلاقة من دون التزام وعمق العلاقة الأحادية. توفر العلاقات التي لا تأخذ مُسمًى

علاقات الرّفقة والشعور بالأمان، ويمكن أن تمنحك الوقت للتعافي من تأثير علاقة سابقة. إذا كان كلا الشريكين موافقًا على شكل العلاقة التي لا تأخذ مُسمّى علاقة ولا يبحث أيّ منهما عن شيء جادّ للغاية، فيمكن أن تكون العلاقات التي لا تأخذ مُسمّى علاقات مثالية. يُشبه الأمر تصميم علاقة بناءً على رغباتك واحتياجاتك من دون الشعور بالتقييد. إن الاستمتاع باللحظة له فوائد وعدم الاضطرار إلى التعامل مع دراما العلاقات يجعل من السهل جدًّا أن تكون مع شخص ما هذه الأيام. ومن المؤكد أن العثور على العلاقات التي لا تأخذ مُسمّى علاقات أسهل أيضًا. لكن الأهم هو أن تكون على وعي تام باختيارك وأن تشعر بالراحة والرضا تجاهه.

هل كنت تعلم؟

هل صُنِّفت في «خانة الأصدقاء»؟

إن وضع المرء في «خانة الأصدقاء» مصطلح شائع جدًّا في عالم المواعدة. يشير ذلك إلى شخص يرغب في متابعة اهتمامات رومانسية أو جنسية مع شخص آخر (غالبًا صديقة أو إحدى المعارف) ثم يُرفض (على سبيل المثال: «أراد جيك مواعدة جيني، لكن جيني لم تكن مهتمة، ولذلك وضعته في «خانة الأصدقاء»»). يمكن أيضًا أن تنتهي بك الحال في «خانة الأصدقاء» بعد الخروج في مواعدين أو أكثر مع شخص ما. يمكن أن يحدث هذا لأن الشخص الذي كنت تواعده إما فقد الاهتمام، أو وجد شخصًا آخر، أو لم يستمتع بالجنس معك، أو لم يشعر بوجود ارتباط قوي بما يكفي معك لمتابعة الاهتمامات الرومانسية بشكل أكبر. قد تظل معجبة بك كصديق، ولذلك بدلًا من الاختفاء من حياتك، فإنها تضعك في خانة الأصدقاء.

ما الحالات التي يمكن أن تكون فيها العلاقات التي لا تأخذ مُسمًى، علاقات مفيدة؟

كما ذكرنا سابقًا، لا يجب أن تكون العلاقات التي لا تأخذ مُسمًى علاقات دائمًا شيئًا سيئًا. يختار الناس أن يكونوا في علاقات لا تأخذ مُسمًى علاقات لأن ذلك يسمح لهم بالاستمتاع بفوائد كونهم في علاقة (الارتباط العاطفي و/أو العلاقة الحميمة و/أو الرفقة)، بينما يستمتعون أيضًا بحياة العزوبية. يتيح لكما الأمر الوقت للتعرف على بعضكما واختبار مدى نجاح العلاقة. من يقول إنه لا يمكنك الحفاظ على الكعكة وأكلها أيضًا؟ قد تكون هناك أسباب وجيهة أخرى لإبقاء الأمور غير واضحة. ربما يكون لدى كلا الشريكين أهداف أو اهتمامات أخرى في الحياة وبالتالي هناك خشية أن يؤدي الالتزام إلى تعريض الفرص الأخرى للخطر. أو ربما يكون كلا الشريكين غير قادر على الاستثمار بشكل أكبر بسبب نقص الإثابة العاطفية أو عدم النضج العاطفي. توفر العلاقات التي لا تأخذ مُسمًى علاقات مساحةً لاكتشاف التواصل والعثور عليه، ولكن مع مرونة استكشاف خيارات أخرى. تترك الأشياء غير محددة لا يعني دائمًا وجود شيء خبيث. يمكن أن يعني ذلك ببساطة أن الشخص خائف من بناء اتصال أعمق في هذه المرحلة الزمنية، أو أنه يشعر بالضغط بسبب عالم اليوم سريع التغير والحياة التي تمر بشكل خاطف. «أنا هنا لقضاء وقت ممتع، ولكن ليس لفترة طويلة» هو الشعار الذي أسمع الكثير من عملائي وطلابي يرددونه هذه الأيام. «مع وجود العديد من الخيارات في هذا العالم، كيف أعرف على وجه اليقين ما أريد أو ما إذا كان هذا مناسبًا لي؟».

مثال آخر على العلاقات الإيجابية التي لا تأخذ مُسمًى علاقة هو «العلاقة الحصرية التبادلية» - وهو مصطلح جديد ظهر على وسائل التواصل الاجتماعي مؤخرًا ويشير إلى علاقة لا تأخذ مُسمًى علاقة يستمتع فيها كلا الشريكين بوجودهما مع بعضهما، ويُسمح لهما بالنوم مع آخرين، ولكن «يعدُّ أحدهما الآخر شريكًا

جنسيًا رئيسيًا»^(٨٢). عندما يحمل شريكك قيمًا أو معتقدات لا تتوافق مع قيمك أو معتقداتك، يمكنك اختيار إبعاده عن العلاقة التي لا تأخذ مُسمًى علاقة من دون مشاعر سيئة. إن القاسم المشترك بين جميع العلاقات الإيجابية التي لا تأخذ مُسمًى علاقات هو أن التواصل المنفتح والاحترام يساعدان في إبقاء الناس سعداء وأصحاء عقليًا ضمن روابطهم. إن عدم تصنيف ما أنت فيه يمكن أن يخدم غرضًا ما، وفي عالم مواعدة مليء بعدم اليقين، ربما تكون هذه طريقة لتعريف قصة الحب التي تعيشها.

كيف أعرف ما إذا كنت في علاقة لا تأخذ مُسمًى علاقة؟

ربما تسأل نفسك: «كيف أعرف ما إذا كنت في علاقة لا تأخذ مُسمًى علاقة؟». هذا سؤال من الضروري أن تطرحه على نفسك إذا كنت غير متأكد من العلاقة التي أنت فيها وترغب في مزيد من الوضوح. فيما يلي قائمة تحقق لمعرفة ما إذا كنت حاليًا في علاقة لا تأخذ مُسمًى علاقة. هل ترى نفسك في أربع أو أكثر من هذه العبارات؟

١. تواعد شخصًا ما لمدة ستة أشهر أو أكثر ولست متأكدًا مما إذا كان بإمكانك اعتبار ما بينكما علاقة حقيقية.
٢. في كل مرة تطرح فيها موضوع الرغبة في تصنيف الأمر على أنه «علاقة»، يقدم شريكك الأعذار لعدم رغبته في تصنيف الأمر بعد، أو يتجنب المناقشة، أو يزعج.
٣. تلقيت وعودًا كاذبة لفترة طويلة من الزمن بشأن إمكانية أن تصبح العلاقة أكثر جدية أو حصرية.
٤. طوّرت مشاعر تجاه شريكك، ولكنك خائف جدًا من مناقشة الأمر معه لأنك تخشى أن يُعرّض ذلك ما بينكما للخطر.
٥. تشعر بالاستنزاف العاطفي بسبب عدم اليقين بشأن علاقتك.

٦. أنت أو شريكك لا تزالان تمارسان العلاقة الحميمة مع أشخاص آخرين.

٧. يقول شريكك كل الأشياء الصحيحة، لكن أفعاله لا تتسق مع أقواله.

٨. يقول شريكك إنه غير متأكد مما إذا كنت الشخص المناسب لشيء أكثر جدية، على الرغم من أنكما تتواعدان منذ أكثر من ستة أشهر.

كيف يمكنني الخروج من علاقة لا تأخذ مُسمًى علاقة؟

إذا وجدت نفسك في علاقة لا تأخذ مُسمًى علاقة ولست سعيدًا بالأمر، فقد حان الوقت للخروج منها! إن الافتقار إلى الوضوح، والحدود، والالتزام، والطبيعة المتقلبة للعلاقة التي لا تأخذ مُسمًى علاقة يمكن أن يكون له تأثير خطير على صحتك العقلية والجسدية. ووجدت الدراسات أن العلاقات التي لا تأخذ مُسمًى علاقات يمكن أن تزيد من القلق، والوحدة، ومشكلات تقدير الذات، والاكئاب، مما قد يؤدي إلى شعورك بالخوف الشديد من المغادرة أو الاعتقاد بأن لا أحد يريدك أو الشعور بأنك محاصر في حلقة مفرغة لا يمكنك الخروج منها^{(٨٣)(٨٤)}. لمنع حدوث ذلك (أو لاتخاذ إجراء إذا كنت في مثل هذا الموقف عند قراءة هذا)، إليك أمرين يمكنك القيام بهما للخروج من علاقة لا تأخذ مُسمًى علاقة:

تحدّث بصراحة مع شريكك

تحدث بصراحة واحترام مع شريكك عن احتياجاتك واطرح له كيف تؤثر العلاقة التي لا تأخذ مُسمًى علاقة عليك. إذا تهرّب من المناقشة، ولم يهتم بسلامتك أو منحك أملًا كاذبًا، فقد حان الوقت للابتعاد عنه. تذكر أنك في علاقة لا تأخذ مُسمًى علاقة، ولذلك لم تلتزم صراحةً بأي شيء، ولا شريكك كذلك. لا

تشغل بالك به أو بنفسك عندما يتعلق الأمر بما بينكما. من المؤكد أن السماح له بالرحيل أمر مخيف، لكن تذكر أن مخاوفك تنبع من نفسك. ينجذب الناس إلى أشخاص آخرين واثقين ويعتنون بأنفسهم. وإذا كنت تشعر بأن تقديرك لذاتك متدنٍ والخوف يمنعك من المغادرة، فقد حان الوقت للعمل على نفسك قبل الارتباط بأي شخص (ولو بشكل مؤقت). وسوف تُساعدك علاقة لا تأخذ مُسمًى علاقة على إدراك ذلك بشكل أكبر.

احظه!

إذا كنت لا تشعر بأنه يمكنك إجراء تلك المحادثة مع شريكك، فاكتب الأمر في رسالة نصية وقل وداعًا. يبدو الأمر باردًا، لكن إذا كانت صحتك العقلية على المحك ولا ترى أي تحسن، فهناك احتمال كبير أن الأوضاع لن تتحسن. أقول دائمًا إن أفضل مؤشر لكيفية تصرُّف شخص ما في المستقبل هو سلوكه في الوقت الحاضر. تخلص منه، ولكن بطريقة مهذبة ومحيدة^(٨٥). إذا أصبح عدوانيًا أو حاول جرح مشاعرك، فقم بحظه إلكترونيًا! ربما تُفكّر: «دكتور فينيك، كيف يمكنك أن تقول ذلك؟». لكن تذكر أنني أضع مصلحتك في الاعتبار، وهذا ظرف محدد أوصي بشدة فيه بإخراج الشخص من حياتك على الفور^(٨٦). سيوفر عليك ذلك الكثير من الصداع وجلسات العلاج المكلفة.

العلاقة التي لا تأخذ مُسمًى علاقة - ما القصة؟

في عالم المواعدة، العلاقة التي لا تأخذ مُسمًى علاقة هي علاقة غير رسمية لم تُصنّف بوضوح بقصد إبقاء الأمور غامضة. في العلاقة التي لا تأخذ مُسمًى علاقة، لا تُناقش التوقعات الواضحة وما يجب فعله وما لا يجب فعله والخطط المستقبلية، حيث يرغب أحد الشريكين (أو كلاهما) في الحفاظ على مرونة

الأمر. غالبًا ما يتم ذلك عن قصد، بحيث يكون هناك خيار لمواعدة أشخاص آخرين مع تلبية الاحتياجات العاطفية والاستمتاع بمزايا العلاقة الأخرى (مثل الرفقة) من الشخص الذي يقونه في الظلام. بالنسبة إلى الشريك الذي يريد مزيدًا من اليقين بشأن «ما الذي نحن عليه»، يمكن أن يكون الأمر مربكًا للغاية. إذا كان هذا يحدث لك، عليك أن تُدرك أن الارتباك وعدم اليقين المستمرين يمكن أن يُسببا مع مرور الوقت ضررًا لصحتك العقلية والجسدية.

مع ظهور تطبيقات المواعدة، أصبحت العلاقات التي لا تأخذ مُسمًى علاقات وأشكال المواعدة الأخرى تحظى بشعبية كبيرة. تضاعفت الرغبة في المواعدة بالمعنى التقليدي، وأسهم انتشار المواعدة عبر الإنترنت في ظهور ثقافة العلاقات الجنسية العابرة، وأصبحت كلمات مثل «الالتزام» و«الحصرية» تقريبًا من المحرمات. فمع وجود العديد من خيارات المواعدة المتاحة عبر الإنترنت، لماذا قد تحاول أن تكون مع شخص واحد أو حتى البقاء معه إذا تسبب في الكثير من الدراما؟ من المهم أيضًا أن تتذكر أنه إذا أخبرك شخص ما أنه غير مستعد للالتزام، فلا تأمل سرًا في أن يفعل ذلك. إن خلق أمل زائف لنفسك أمر سيئ بقدر خلقك أملًا زائفًا لشخص آخر. ومع ذلك، ليست كل العلاقات التي لا تأخذ مُسمًى علاقات سيئة ويمكن أن تخدم غرضًا ما. يمكن أن تساعدك مثل هذه العلاقات على التعافي من علاقة سابقة وتتيح لك الوقت لبدء تكوين مشاعر تجاه شخص ما مرة أخرى. يمكن أن تكون العلاقات التي لا تأخذ مُسمًى علاقات إيجابية أيضًا إذا كنت تحب أن تكون مع شخص ما، ولكنكما لا تزالان تستكشفان الخيارات وما تريده. وغني عن القول أن أشياء مثل الصدق، والاحترام، والتواصل المفتوح هي المفتاح لإنجاح العلاقات التي لا تأخذ مُسمًى علاقات. ويمكن أن تتحول العلاقة التي لا تأخذ مُسمًى علاقة يومًا ما إلى شيء يتحلى «بمزيد من الوضوح». من يعرف؟!

إنه علم أحمر إذا:

- «تصرف» شريكك كما لو كان يواعدك، ولكنه لا يظهر علامات على الالتزام أو لا يصف الأمر بأنه شيء أكثر جدية.
- كنت في علاقة لا تأخذ مُسمًى علاقة لمدة ستة أشهر أو أكثر ولم يُناقش موضوع «الالتزام» أو «العلاقة»، ولكن ذلك شيء تريده. هذا علم أحمر لكليكما!
- كنت في حيرة من أمرك بشأن ما أنتما عليه. ويتجنب شريكك المحادثة أو يلقي عليك اللوم في أي وقت تريد فيه التحدث عن طبيعة المواعدة/ العلاقة التي بينكما أو مستقبلكما معًا.
- قال لك شريكك: «أنت حاليًا رقم ٥ بالنسبة إليّ، لكن إذا سارت الأمور على ما يرام بيننا، فمن المحتمل أن تتمكن من أن تصبح رقم ١». تخلص منه على الفور!
- كنت تعاني عقليًا و/ أو جسديًا بسبب عدم اليقين الذي تسببه لك العلاقة التي لا تأخذ مُسمًى علاقة.

إنه علم أخضر إذا:

- كنت وشريكك في علاقة لا تأخذ مُسمًى علاقة لأنكما ترغبان في استكشاف الأمور معًا وأخذ الوقت الكافي لتطوير ارتباط عاطفي أقوى.
- كنت وشريكك واضحين بشأن حالة علاقتهما، ويريد كل منكما الاستمتاع بفوائد العلاقة من دون الالتزام ببعضكما.
- كنت غير متأكد مما تريده بعد، وترغب في استكشاف اهتماماتك. تأكد من إعلام شريكك بهذا على الرغم من ذلك.
- أردت التعافي قبل الدخول في علاقة أكثر جدية مع شخص ما. العلاقات التي لا تأخذ مُسمًى علاقات تُعد فرصة جيدة للقيام بذلك. مرة أخرى، تأكد من إبلاغ شريكك بذلك. ربما يمكنه المساعدة في شفائك.

أمور تجب مراعاتها عند تحديد ما إذا كنت تريد البقاء أو الرحيل

إذا كنت تعتقد أنك في علاقة سيئة، اسأل نفسك أولاً، هل أنت حقاً في علاقة؟ إذا لم تُصنّف الأشياء على هذا النحو من قبل، فربما تكون في علاقة لا تأخذ مُسمّى علاقة. ماذا تفعل؟ هل تبقى أم تغادر؟ قد يكون هذا قرارًا صعبًا، خصوصًا إذا كانت لديك مشاعر تجاه شريكك. أنت تعلم أيضًا أن العلاقات التي لا تأخذ مُسمّى علاقات لا يجب أن تكون سلبية دائمًا. فيما يلي بعض الاقتراحات للمساعدة في تحديد ما يجب فعله.

الرغبة في البقاء

- لا تزالان تتعرّفان على بعضكما وتأخذان الوقت الكافي لاختبار الأجواء.
- يستمتع كلٌ منكما بصحبة الآخر وترغبان في استكشاف الخيارات. لا تبحثان عن أي شيء جدي وكلاكما سعيد بترك الأمور تسير بطبيعتها (بل إنك لا تُمانع انتقال شريكك إلى شخص آخر).
- أنت أو شريكك لا تشعران بالاستعداد العاطفي للالتزام (حتى الآن). إذا كنتم توافقان على منح بعضكما الوقت من دون مزيد من الالتزام، استمتعا بالعلاقة التي لا تأخذ مُسمّى علاقة. يجب أن يكون هدفك في العلاقة التي لا تأخذ مُسمّى علاقة هو تلبية الاحتياجات العاطفية والجسدية. إن الشفاء، والاهتمام، والرفقة، والوجود مع شخص ما، وقضاء وقت ممتع احتياجات عاطفية مختلفة يمكن تلبيتها في العلاقة التي لا تأخذ مُسمّى علاقة من دون الحاجة إلى الالتزام. أنت تنخرط عمدًا في تبادل عاطفي وجسدي متبادل المنفعة.

حان وقت الرحيل

- يتهرَّب شريكك باستمرار من الحديث عن مكانتك بالنسبة إليه أو عن مستقبلكما معًا.
- تكتشف أن شريكك على علاقة بالفعل بشخص آخر (أو متزوج من شخص آخر). لا تستقر على ثاني أفضل خيار. إذا لم يكن لديه أي احترام للآخرين، فلن يتغير قريبًا. اهرب!
- تطلب مزيدًا من الوضوح، فيلقي شريكك اللوم عليك أو يصبح عدوانيًا أو مسيئًا. هذا علم أحمر واضح وهنا تحتاج إلى مغادرة هذه العلاقة في أسرع وقت ممكن! اسأل نفسك أيضًا: «لماذا أبقى إذا كنت أعامل بهذه الطريقة؟». وتذكَّر دائمًا أنه كلما بقيت في علاقة مسيئة لفترة أطول، أصبح الأمر أسوأ.
- تتدهور صحتك العقلية و/ أو الجسدية بسبب عدم اليقين الذي تواجهه في العلاقة التي لا تأخذ مُسمًى علاقة أو بسبب سلوكيات شريكك.

العلم الأحمر رقم ١٥
«آسف لأنني لم أرسل إليك رسالة نصية
خلال الأشهر التسعة الماضية. ضاع الشاحن
ولكنني وجدته الآن. ما خططك الليلة؟»

مخاطر المواعدة الحديثة

«الرجل الذي لدغه الثعبان مرة
يخاف الآن من كل حبل».
مثل صيني

سلوك المواعدة الحديثة

تُعد المواعدة الحديثة لغزًا لكثير من الناس، وغالبًا ما تكون خيبة أمل كبرى لأي شخص يبحث عن شيء جاد. وغالبًا ما تُقَارَن المواعدة عبر الإنترنت بجُحر ثعابين مليء بأشخاص يتلاعبون ويُظهرون سلوكيات سامة. إن المناورة في المواعدة عبر الإنترنت تتحدّى العديد من معايير وسلوكيات المواعدة التي كنا نعرف في السابق أنها صحيحة في العالم الحقيقي. والعدد الكبير من «الخيارات» المتاحة من خلال تطبيقات المواعدة المختلفة يخلق الوهم بأنه يمكنك بسهولة العثور على الأشخاص، واستخدامهم، واستبدالهم، مما يؤثر في كيفية تعامل الناس مع بعضهم. على الرغم من أن الناس أكثر ارتباطًا بأجهزتهم الإلكترونية للعثور على الحب، فإن القرب الذي يشعرون به عند التعامل مع أشخاص آخرين عبر الإنترنت يتضاءل مقارنةً بتفاعلات الحياة الواقعية، ناهيك عن تأثير الخوارزميات

على سلوكيات المواعدة لدى الأشخاص، سواء عبر شبكة الإنترنت أو خارجها. أدت هذه التطورات إلى ظهور سلوكيات جديدة مثل اصطناع الاهتمام بشخص آخر، والتجاهل بعد التواصل، والبقاء على صلة سطحية بشخص على الرغم من انتهاء ما بينكما من علاقة رومانسية، على سبيل المثال لا الحصر. وهناك عدد أقل من الأشخاص المهتمين بالالتزام بشخص واحد. ذات يوم، قال الفكر الاقتصادي إنه «كلما حصلنا على المزيد، أصبحنا أكثر سعادة». لكن علم السلوك أثبت أنه «كلما زاد ما لدينا، أصبحنا أكثر شللاً». إن الغوص في سيكولوجية وتكنولوجيا عالم المواعدة اليوم يمكن أن يلقي الكثير من الضوء على سبب معاملة الناس لبعضهم بالطريقة التي يتعاملون بها. لن تساعدك هذه الأفكار على فهم ظروفك الشخصية أو شرح ما تراه يحدث من حولك فحسب، بل ستقدم أيضًا اقتراحات حول كيفية تحسين فرص نجاحك في مجال المواعدة. إن فهم اتجاهات وسلوكيات المواعدة الحديثة، وسبب حدوثها، يمكن أن يقلل من المخاوف التي لدى الكثير من الأشخاص في هذه اللحظة حول المواعدة. والآن دعنا نوضح الأمور ونقلل من التفكير الزائد.

المواعدة الحديثة مقابل المواعدة التقليدية

قد تتساءل ما الاختلافات بين المواعدة الحديثة والمواعدة التقليدية؟ حسنًا، للإجابة عن هذا السؤال، من الأفضل أن نبدأ بوصف أساليب المواعدة التقليدية. تقليديًا، كان الناس يلتقون ببعضهم في الحانات أو الأندية، من خلال الأصدقاء أو العائلات أو ربما من خلال إعلانات المواعدة في الصحف. وتطلبت عملية العثور على الشريك المناسب وقتًا وجهدًا. وبمجرد العثور على شخص ما لمقابلته، يكلفك الأمر وقتًا للتعرف على هذا الشخص. إن الجميل في المواعدة بـ«الطريقة التقليدية» هو تلك الإثارة التي يشعر بها المرء عندما يقابل شخصًا ما. تبذل جهدًا إضافيًا لإثارة إعجاب الشريك المحتمل،

وكذلك لإنجاح الأمر على المدى الطويل. أحد الأسباب الرئيسية لمواعدة شخص ما كانت العثور على شخص مناسب للبقاء معه لفترة طويلة من الزمن وممارسة الجنس معه بانتظام. ومن المؤكد أن الناس كانوا يخونون بعضهم في الماضي، ونعم، كانت العلاقات السامة موجودة أيضًا، لكن بالنظر إلى قلة الخيارات المتاحة، وإلى أن الضغوط المجتمعية كانت أكثر تركيزًا على بناء وحدات عائلية قوية، شعر الناس بأنهم مجبرون أكثر على إنجاح العلاقات (على الرغم من أن ذلك - كما ينبغي أن أضيف - كان في بعض الأحيان على حساب أحد الشريكين أو كليهما). كانت النتيجة الإيجابية للمواعدة التقليدية هي تعلّم العديد من الأزواج كيف يصبحون أكثر مرونة معًا. لم يكن ترك العلاقات بهذه السهولة في ذلك الوقت (وما زال ليس كذلك حتى يومنا هذا في العديد من الثقافات)، وهذا هو السبب وراء بقاء آبائنا معًا، بالنسبة إلى الكثير منّا نحن مواليد جيل إكس وجيل الألفية.

لأكون صادقًا، المواعدة الحديثة لا تختلف كثيرًا عن المواعدة التقليدية. لا يزال العديد من الأشخاص اليوم يريدون أن يكونوا محبوبين، أو يريدون أن يشاركهم شخص ما وقتهم، أو يرغبون في الزواج. الفارق الكبير في عالم المواعدة الحديثة هو أن هناك حاجة إلى جهد أقل للعثور على شخص ما. فتطبيقات المواعدة ومنصات التواصل الاجتماعي أدت إلى خفض الحواجز التي كانت تحول دون العثور على شريك محتمل أو معرفة المزيد عنه. تعديل بسيط لمرشّح التفضيلات بالتطبيق، وها هي... المرأة قد وجدت ذلك المسن المثير، المليونير، ذا الوشوم، الملتحي، المعروف بفحولته، الذي يحب سرًا مشاهدة مقاطع القطط في أوقات فراغه والذي سيقوم بإعداد وجبة الإفطار لحبيبته ويأتي بها إلى الفراش خلال العطلة الأسبوعية (فقط عندما لا تكون زوجته في المدينة). أو ها هي طالبة الحقوق اللطيفة البالغة من العمر ستة وعشرين عامًا والتي تحب القراءة، والسفر، والاحتفال مع صديقاتها، وتبحث عن شيء حصري (ومع الشخص المناسب قد تكون منفتحة لبعض

«الهنائي»^(٨٧). مهما كان نوع، أو طموحات، أو مكان من الجذب التي تبحث عنها في الشريك المحتمل، يمكنك العثور عليها في أحد التطبيقات في الوقت الحاضر. وهناك الكثير من هذه التطبيقات. المواعدة الحديثة جعلت كل شيء في متناول الجميع. قد تعتقد أن هذا أمر جيد، ولكن لسوء الحظ، ثبت أن سهولة الوصول والاستخدام لها عيوب كبيرة.

أدى وجود العديد من الخيارات إلى تغيير كيفية تقدير الناس لخيارات التزاوج واستراتيجياته. ويُعد العثور على شريك لممارسة الجنس (بشكل منتظم) أحد الأسباب الأساسية التي تجعل الناس يتواعدون. ومع ذلك، فإن سهولة الأمر لا تتطلب بالضرورة العثور على شريك حصري لتلبية احتياجات الفرد الحميمية. أصبح أيضًا الانخراط في علاقات عَرَضية ومضاجعة شخص لمرة واحدة أكثر قبولًا من الناحية الاجتماعية في أجزاء كثيرة من العالم. لهذا السبب، فإن المواعدة بالمعنى التقليدي أصبحت مرغوبة بشكل أقل، مما أدى إلى ظهور ثقافة «العلاقات الجنسية العابرة». وبشكل عام، وُجد أن استراتيجيات المواعدة لدى الرجال تكون أكثر تركيزًا على المدى القصير^(٨٨)، حيث يرغبون في مزيد من الشريكات بمرور الوقت ويحتاجون إلى وقت أقل للموافقة على العلاقة الجنسية مقارنة بالنساء. وهذا ينطبق على مختلف الثقافات والطبقات الاجتماعية والاقتصادية. ومع ذلك، تستفيد النساء على قدم المساواة من استراتيجيات المواعدة قصيرة المدى، وبالتالي ينخرطن فيها أيضًا. ومع التركيز على المدى القصير أكثر من المدى الطويل، تغيرت الطريقة التي يتعامل بها الناس مع بعضهم بالمعنى الرومانسي كثيرًا في السنوات الأخيرة. يمكن للناس أن ينظروا إلى الجنس بوصفه مقايضة أكثر من كونه فعلًا يربط الناس عاطفيًا على مستوى أعمق. وإلى جانب التركيز بشكل أقل على العثور على شريك طويل الأمد، أدت المواعدة عبر الإنترنت أيضًا إلى ظهور مزيد من السلوكيات الضارة، مثل الإساءة العاطفية والنفسية. وفي حين كان من الممكن أن تساعدك شبكتك الاجتماعية في الماضي في تفحص الأشخاص الذين تقابلهم، فإن شبكة الإنترنت تتيح لك الوصول إلى

جميع أنواع الأشخاص، بمن في ذلك الرجال والنساء الذين ليسوا (من الناحية العقلية) مؤهلين للمواعدة أو لديهم نوايا سيئة^(٨٩). مع أخذ هذه العوامل مجتمعة، أصبحت المواعدة في عالم اليوم، بالنسبة إلى كثيرين، مُرهقة، وفي كثير من الحالات، تجربة مؤلمة للغاية.

سيكولوجية المواعدة عبر الإنترنت

لتعزيز علاقات صحية ومتينة، يلزم بذل الجهد والتفاني لإنجاح الأمور. يُعد التفكير والسلوك البشري أمرين مُعقدين ومُعيبين في كثير من الأحيان (مثل التحيزات العقلية، والمفاهيم الخاطئة، والتفكير الأحادي) ويتطلب الأمر مهارات اجتماعية مُحسَّنة وذكاء عاطفيًا من أجل التعامل بفعالية مع الناس على مدى فترة طويلة من الزمن. ليس هذا فحسب، بل يمكن أن تؤدي صدمات الماضي وتجارب الحياة أيضًا إلى سلوكيات دون المستوى الأمثل في وقت لاحق من الحياة. عند مواعدة شخص ما على المدى الطويل، لا يتعيَّن عليك التعامل مع ضغوطات الحياة اليومية فحسب، بل يتعيَّن عليك أيضًا التعامل مع أوجه القصور السلوكية والمعرفية لدى شريكك. إن هذا جزءٌ من الصفة. وتُعد مفاهيم نفسية مثل الثقة، والالتزام، والتسامح، والتضحية، والدعم من الفضائل المهمة إذا كنت تريد أن تجعل العلاقات الإنسانية طويلة الأمد ناجحة في أي مجال من مجالات الحياة.

ومع ذلك، عندما تؤثر تطبيقات المواعدة على الطبيعة الاجتماعية للمواعدة وتؤكد على استراتيجيات المواعدة قصيرة المدى على حساب الاستراتيجيات طويلة المدى، تصبح الحاجة إلى العديد من هذه الفضائل أقل، ناهيك عن تأثير تطبيقات المواعدة على ثقافة المواعدة بشكل عام^(٩٠). لفهم التأثير النفسي الذي يُحدثه الفضاء الرقمي على سلوك المواعدة بشكل أفضل، حللت آثار هذه العوامل على السلوك البشري:

١. سهولة الوصول
٢. سهولة الاستخدام
٣. المسافة المتصورة

سهولة الوصول (الإتاحة)

إذا أصبح شيء ما نادرًا، فإننا نعطيه قيمةً أكبر ونبذل مزيدًا من الجهد للفوز به. في علم النفس، يُشار إلى هذا باسم تأثير الندرة وهو مُحركٌ قوي جدًا للسلوك البشري. فُكِّر فيما يقوله موقع بوكنج دوت كوم على موقعه الإلكتروني: «لم يتبقَّ سوى غرفة واحدة. احجزها الآن!». من المرجح بشكل أكبر أن تحجز الغرفة عند رؤية هذه الرسالة مقارنة بالوضع عند عدم وجودها. أو عندما تنتظر بالخارج في البرد القارس محاولًا الالتحاق بأحد الأندية الحصرية في لندن. تنتظر لأن الجميع يريد الذهاب إلى هناك والمساحة محدودة^(٩١). الوفرة هي نقيض الندرة وعندما يصبح شيء ما متاحًا بسهولة فإنك تميل إلى إعطائه أهمية أقل. عقلية الوفرة في مشهد المواعيد يمكن أن تجعلك أكثر تركيزًا على الإشباع الفوري وأقل تقديرًا للتواصل الإنساني العميق. من المرجح حينها أن تنظر إلى الأشخاص كخيارات وليس كبشر، وتعاملهم باحترام أقل. أو، عندما تظهر أوقات صعبة، بدلًا من محاولة حل الأمور، يمكن لعقلية الوفرة أن تُحفِّزك على العثور على شخص آخر، حيث إن القيام بذلك أقل صعوبة من الناحية العقلية. ومع مرور الوقت، يمكن أن تجعلك سهولة الوصول الملحوظة أقل استعدادًا وقدرة على التعامل مع المواقف الصعبة بشكل عام (على سبيل المثال، التعامل مع الخلافات، ومصارحة الشخص الآخر أنك غير مهتم، أو بذل الجهد للتفاعل مع الآخرين خارج إطار العلاقة الجسدية).

سهولة الاستخدام (القابلية للاستعمال)

إن العقل البشري كسول بطبعه، ولا يحب أن يفكر أكثر مما ينبغي، خصوصًا عندما يتعلق الأمر بممارسة الأنشطة البدنية والعقلية. ولهذا السبب نحس الأشياء سهلة الاستخدام. فكر في الذهاب إلى المتجر - معظمنا يشتري المنتجات والعلامات التجارية نفسها. من خلال الالتزام بالعلامات التجارية نفسها، لا نحتاج إلى التفكير كثيرًا في عملية الاختيار ونعرف أيضًا ما يمكن توقعه من حيث الجودة. الأشياء التي من السهل القيام بها (والممتعة) من المرجح أن نكررها، وتتحول في النهاية إلى عادات غير واعية، مما يجعلك أقل وعيًا بسلوكياتك. ومع ذلك، فإن رؤية الأشخاص على أنهم أشياء سهلة الاستخدام ليس بالأمر الجيد، خصوصًا في عالم المواعيد. إذا كنت تعلم أنه من السهل مغادرة شخص ما عبر الإنترنت، فإنك ستبذل جهدًا أقل في هذه العملية. يُترجم هذا إلى عدد أقل من المحادثات قبل أن يصبح الأمر غريبًا، ومزيد من التركيز على استراتيجيات المواعيد قصيرة المدى (التزام أقل، حتى عندما تُعجَب بشخص ما)، وتصبح المواعيد والجنس أكثر ارتباطًا بالمقايضة (وبالتالي أقل عاطفية)، وعدم اضطراب المرء إلى معالجة سلوكياته السيئة ليصبح شخصًا أفضل (لأن ذلك يتطلب الكثير من الجهد). إذا نظرنا إلى المواعيد التقليدية، يمكننا أن نرى أن التحدي والجهد كانا مكونين رئيسيين لجعل العلاقة والحب يدومان.

المسافة المتصورة (القرب)

القرب مفهوم مثير للاهتمام عندما يتعلق الأمر بالسيكولوجيا البشرية. يؤثر القرب المادي أو المتصور في كيفية تجربتنا للأشياء. عندما ندرك أن الأشياء قريبة منا، فإننا نوليها مزيدًا من الاهتمام. ولا يتعلق القرب بالمسافة المادية بين الأشخاص فحسب، بل يرتبط أيضًا بالوقت الذي يقضونه معًا^(٩٢). وتشير الدراسات إلى أن

هناك علاقة إيجابية بين الوقت الذي نقضيه معًا والانجذاب. وهذا ينطبق أيضًا على الصداقات وعلاقات العمل. من المرجح أن تصبح صديقًا لشخص يجلس بجانبك في الفصل أو في العمل أكثر من شخص يجلس بعيدًا عنك. وعندما يُنظر إلى الأشياء على أنها بعيدة، فإننا نشعر بتأثير أقل تجاهها أو ارتباط أقل بها. خذ، على سبيل المثال، الدفع ببطاقة الائتمان. في علم السلوك، هناك ألم الدفع^(٩٣)، والذي يشير إلى المشاعر السلبية التي تشعر بها عندما تتخلى عن أموالك التي كسبتها بشق الأنفس لدفع ثمن شيء ما. يكون ألم الدفع أكبر عندما يتعين عليك الدفع نقدًا مقارنةً بالدفع بطريقة إلكترونية. عندما ندفع باستخدام بطاقة الائتمان أو بطاقة الخصم، يكون الأمر أقل إيلامًا وبالتالي أسهل. لكن هذه المسافة المتصورة هي أيضًا السبب وراء رغبة الناس في أن يكونوا أقل أخلاقية عند بيع العملات الرمزية التي يمكن استبدالها بالمال (مثل العملات المشفرة، والأسهم، والرهون العقارية عالية المخاطر - فكر في فضيحة إنرون). الشيء نفسه ينطبق على سلوك المواعدة عبر الإنترنت. إذا عاملت شخصًا ما بشكل سيئ عبر الإنترنت، فإنك تشعر بألم أقل لأنه يبدو بعيدًا جدًا. هناك أيضًا مزيد من عدم الكشف عن الهوية عبر الإنترنت، مما يجعلك تفكر أقل في عواقب سلوكك، ناهيك عن الأشخاص الذين يقومون بتزييف هوياتهم (فقط فكر في مُحْتال تيندر)^(٩٤). المسافة المتصورة تخذلك وتجعلك تعتقد أنه يمكنك الإفلات من العقاب، وهي أيضًا السبب الذي يجعل الناس يحبون أن يكونوا مرموقين على وسائل التواصل الاجتماعي أو في الرسائل المباشرة على هذه الوسائل. ومع ذلك، عندما تقابلهم شخصيًا، فإنهم يتصرفون بشكل مختلف تمامًا وربما يتجنبونك.

اتجاهات المواعدة الحديثة

هناك الكثير مما يمكن قوله عن تأثير التكنولوجيا على السلوك البشري. لم تجعل تطبيقات المواعدة والشبكات الاجتماعية عملية المواعدة أسهل فحسب،

بل أسهمت بالتأكيد في نشر ثقافة جنس عابر ومواعدة أكثر سُمية. إن سهولة الوصول، وسهولة الاستخدام، والمسافة المتصورة أشياء لم تؤدّ إلا إلى تفاقم السلوكيات السامة، مما حفّز حتى الأشخاص غير السامين على التصرف بطرق غير صحيحة. ليس من المستغرب أن تكون اتجاهات المواعدة الحديثة التي ظهرت بفضل المواعدة عبر الإنترنت سلبية في الغالب وتعتمد على التأثيرات النفسية التي تُحدثها تطبيقات المواعدة على السلوك البشري. فيما يلي سبعة اتجاهات للمواعدة يتحدث عنها الجميع هذه الأيام وتحتاج إلى معرفتها. مررتَ (أو جعلتَ أشخاصًا آخرين يمرُّون) بكم منها؟

• اصطناع الاهتمام بشخص آخر

إن اصطناع الاهتمام بشخص آخر يعني إرسال رسائل غزلية من حين إلى آخر أو تقديم وعود كاذبة بشأن لقاءات مستقبلية من دون تحقيق ذلك. يمكن أن يختلف الغرض من اصطناع الاهتمام بشخص آخر من الألعاب الذهنية الخالصة إلى إرسال الرسائل فقط لإبقاء الآخر متعلقًا لتحقيق مكاسب أو مُتّع في المستقبل.

• التجاهل بعد التواصل

يحدث التجاهل بعد التواصل عندما يتوقّف شخص ما عن الإجابة عن رسائلِك ويختفي من حياتك. يمكن أن يحدث التجاهل بعد التواصل في مراحل مختلفة من التعامل مع شخص ما ويكون مؤلّمًا بشكل خاص بعد مواعدة الشخص لفترة طويلة من الزمن. أفضل نصيحة يمكنني تقديمها للأشخاص الذين يتعرضون لذلك هي «احترموا الأموات!» - لم يكن من المُقدّر أن تكونوا مع هؤلاء الأشخاص.

• البقاء على صلة سطحية بشخص ما على الرغم من انتهاء العلاقة الرومانسية بينكما

يحدث البقاء على صلة سطحية بشخص ما على الرغم من انتهاء ما بينكما

من علاقة رومانسية عندما لا يستجيب شخص ما لرسائلك النصية أو رسائلك المباشرة أو مكالماتك، ولكنه يشاهد و/ أو يعجب بمنشوراتك وقصصك على وسائل التواصل الاجتماعي. يحدث ذلك لأسباب مختلفة (على سبيل المثال، الرسائل النصية لا تتم بانسيابية، قد يراقبك شريكك السابق لكنه لا يستجيب لرسائلك، لأنه غريب الأطوار) ولكن يمكن أن يبدو هذا غريبًا جدًا.

• الحجب (أو الإخفاء) الاجتماعي

يُعد الحجب الاجتماعي أحد اتجاهات المواعدة الشائعة حيث يُبقيك شخص ما مختبئًا بعيدًا عن أصدقائه المقربين أو عائلته. عندما تُحجب أو تُخفى اجتماعيًا، يريد الشخص مقابلتك فقط في أماكن خاصة (مثل المنزل) ويتجنب الالتقاء بك في الأماكن العامة (مثل المطاعم). يتردد في تعريفك بدائرته الداخلية، على الرغم من أنكما ربما تواعدان بعضكما منذ فترة. يحجبك الناس لأسباب عديدة، أحدها أنهم يواعدون شخصًا آخر بالفعل.

• التلاعب بمشاعر الآخر

يحدث التلاعب بمشاعر الآخر عندما يواعدك شخص ما، ولكنه غير مهتم بمتابعة أي شيء جدي معك لأن تركيزه الأساسي ينصب على شخص آخر وأنت هناك فقط كشبكة أمان أو خطة احتياطية. هذا يشبه إخفاء الشخص في الجرة حتى تحتاج إليه، وإلا فستتركه هناك. يفعل الناس ذلك بالآخرين لأنهم غالبًا ما يشكون في أنفسهم، معتقدين أن الشريك الأساسي قد يتركهم عندما يتعرف على عيوبهم، أو عندما لا يكونون متأكدين مما إذا كان الشخص الآخر معجبًا بهم.

• أن تُعامل بأسلوب الزومبي

أن تُعامل بأسلوب الزومبي يعني أن يختفي شخص ما من حياتك أولاً ثم يظهر مرة أخرى بعد أشهر. يشير ذلك إلى شخص يعود من الموت ليزورك مرة أخرى. فكر في شخص يرسل إليك رسالة نصية في الساعة

الواحدة صباحًا يقول فيها: «عذرًا، لم أرسل إليك رسالة نصية خلال الأشهر التسعة الماضية! ضاع الشاحن الخاص بي، ولكنني وجدته الآن. ما خططك الليلة؟».

• التخلّي اللبق

على غرار الاستقالة الصامتة في مكان العمل (لمزيد من المعلومات عن الاستقالة الصامتة، انظر: العلم الأحمر رقم ٧)، فإن التخلّي اللبق يعني إيجاد طرق للانفصال عن شريكك بشكل غير تصادمي. التقليل تدريجيًا من استثمارك، وتواصلك، وانخراطك مع الشخص حتى يتوقف التواصل تمامًا. بالنظر إلى أن الانفصال قد يكون أمرًا صعبًا، يختار العديد من الأشخاص الآن التخلّي عن الشركاء بلباقة بدلًا من إخبارهم بأنهم ليسوا الخيار المناسب.

• الخداع البصري العاطفي

الخداع البصري العاطفي موجود منذ ظهور الإنترنت. وهو عملية جذب شخص ما للدخول في علاقة رومانسية باستخدام شخصية أو صور مزيفة، وغالبًا ما يكون ذلك بهدف انتزاع الأموال من الضحية. إن إرسال صورك التي حُسّنت باستخدام تقنيات حديثة (أو صورك منذ عشر سنوات مضت) لجذب شخص ما لمقابلتك على أمل أن يتفاعل معك جنسيًا بمجرد مقابلتك شخصيًا يُسمى خداعًا بصريًا عاطفيًا.

هل كنت تعلم؟

العواقب (غير) المقصودة للخوارزميات على سلوك المواعدة
عندما يُصمّم المطوِّرون تطبيقات جديدة، فإنهم يصممونها لتكون مُقنعة. وكلما كانت أكثر إقناعًا، زادت احتمالية استخدامها لفترة طويلة من الزمن. يُصمّمون تطبيقاتهم مع التركيز على إمكانية الوصول، وسهولة

الاستخدام، وتكرار الاستخدام. وكلما كان استخدام التطبيق أسهل، استمتعت به أكثر. وكلما كان الوصول إليه أكثر سهولة، زاد استخدامك له. على الأقل هذا هو التفكير على المدى القصير. ومع ذلك، فإنهم يُطبّقون أيضًا تقنيات أكثر شَرًا لإبقائك مرتبطًا بالتطبيق، مثل إرسال إشعارات، وملفات لأشخاص مناسبين لك، وخصومات، ومكافآت غير متوقعة إليك، والتلاعب بعواطفك، وحتى إرسال رسائل مخصصة إليك من شأنها أن تؤدي إلى تفاعلِكَ. تظهر دراسات مختلفة، بما في ذلك أبحاث أجريتها، أن تصميم تطبيقات المواعيد يلعب دورًا رئيسيًا في إدمان الأشخاص على خدماتها. تخلق تطبيقات المواعيد خوفًا من ضياع الفرص. ومع استمرار التطبيق في إغرائك، يصبح من الصعب الاستمرار في التركيز على شخص واحد (خصوصًا إذا كان الشخص يستخدم تطبيق المواعيد كما لو كان لعبة بوكيمون جو، حيث يكوّم ملفات الأشخاص والأشخاص المناسبين على هاتفه لتعزيز ثقته بنفسه أكثر من العثور فعليًا على شخص ما). وتبيّن أن تطبيقات المواعيد القائمة على التمرير السريع تسبب مزيدًا من الانزعاج النفسي^(٩٥). في الختام، صُمّمت تطبيقات الهاتف المحمول بإصرار لإبقاء المستخدمين أكثر تفاعلًا وارتباطًا. حوّلت التطبيقات المواعيد التقليدية إلى لعبة أرقام. ومع ذلك، فإن استخدام تطبيقات المواعيد بشكل متكرّر يمكن أن يضر بالصحة العقلية ويسهم أيضًا في سلوكيات سلبية تجاه الآخرين عبر الإنترنت. الاستراتيجية الأفضل هي عدم قضاء الكثير من الوقت في محاولة العثور على شخص ما، وبدلًا من ذلك، قضاء مزيد من الوقت في أن تصبح الشخص الذي يستحق أن يُعثرَ عليه. لنبدأ في الاستمتاع بـ«ضياع الفرص».

الرومانسية العابرة والعلاقات الجنسية العابرة ليست مجرد ظاهرة حديثة. فبابلو بيكاسو، الرسام الإسباني الشهير في أوائل القرن العشرين، كان معروفًا بكونه مُغويًا بارعًا. وتصف السيرة الذاتية لبكاسو العديد من مغامراته مع النساء. وقد كان معروفًا بسلوكه المتناقض تجاه عشيقاته، حيث كان يعاملهن في البداية كآلهة، ثم كقمامة، ثم يتخلص منهن لاحقًا (٩٦).

مخاطر المواعدة الحديثة - ما القصة؟

المواعدة الحديثة يمكن أن تبدو وكأنها متاهة في بعض الأحيان. وتُعد تطبيقات المواعدة ومنصات التواصل الاجتماعي البنية التحتية الرقمية التي يلتقي الناس من خلالها في الوقت الحاضر. جعلت البيئة الرقمية المواعدة سهلة، ويمكن الوصول إليها، ولا نهاية لها. قد تعتقد أن العثور على شخص ما عبر الإنترنت شيء أكثر جدية من المضاجعة العابرة سيكون أسهل مما كان عليه في الماضي. ومع ذلك، ليس هناك ما هو أقل صحة. إن سهولة الاستخدام التي توفرها تطبيقات المواعدة، والتدفق اللامتناهي للشريكات المحتملات، كانت لهما في الواقع آثار عكسية، إذ أديا إلى تفاقم السلوكيات السامة، وترك الناس يشعرون بالهزيمة عندما يتعلق الأمر بالمواعدة. في السنوات الأخيرة، ظهرت اتجاهات جديدة للمواعدة مثل الخداع البصري العاطفي، والتجاهل بعد التواصل، واصطناع الاهتمام بشخص آخر، والتلاعب بمشاعر الآخر، وكلها اتجاهات سلبية، وكلها تعكس كيف جعلت تطبيقات المواعدة من السهل معاملة الآخرين بطريقة سيئة. إن الافتقار إلى التواصل المباشر بين البشر يخلق الوهم بأن الوجوه التي تراها على تطبيق المواعدة الخاص هي مجرد «خيارات»، يمكنك استخدامها، وإساءة استخدامها، وخسارتها بسهولة. تؤثر الطريقة التي صُمِّمت بها تطبيقات المواعدة

سلبياً أيضًا على سلوكيات المواعدة لدى الأشخاص، مما يجعل من الصعب على المستخدمين التخلي عن تطبيقاتهم حتى عندما يجدون شخصًا يحبونه. إن مشهد المواعدة اليوم موجّه أكثر نحو العلاقات والاستراتيجيات قصيرة المدى، مما يؤدي إلى عدد متزايد من الأشخاص الذين يصبحون أقل رغبة في تكوين اتصالات أعمق، وأكثر ضياعًا، وأقل قدرة على التعامل مع المواقف الصعبة^(٩٧). من أجل أن تواعد بنجاح في العالم الحديث يتطلب الأمر الوقت، والجهد، والتركيز، والمثابرة.

إنه علم أحمر في المواعدة عبر الإنترنت إذا:

- أظهر الشخص أنه لا يهتم بك، لكنه يرسل إليك رسالة نصية أو يقول شيئًا لطيفًا من حين لآخر فقط لإبقائك متعلقًا به (للاستخدام المستقبلي). وهذا ما يُسمى اصطناع الاهتمام بشخص آخر.
- لم يرد الشخص على رسائلك النصية، ولكنه يطارّد حساباتك على مواقع التواصل الاجتماعي أو يُبدي إعجابًا بما تنشره، ولكنه لا يتفاعل معك بشكل أكبر. وهذا ما يُسمى البقاء على صلة سطحية بشخص ما على الرغم من انتهاء ما بينكما من علاقة رومانسية.
- كان الشخص لا يريد مقابلتك في العلن أو لا يعرفك على دائرته الداخلية، مثل الأصدقاء المقربين أو العائلة. وهذا ما يُسمى بالحجب الاجتماعي.
- أرسل الشخص إليك صورًا منقحة أو قديمة جدًا لنفسه عبر الإنترنت و/أو لديه وصف شخصي مبالغ فيه لمحاولة جذبك لمضاجعة عابرة أو موعد غرامي. وهذا ما يُسمى بالخداع البصري العاطفي.

إنه علم أخضر في المواعدة عبر الإنترنت إذا:

- أظهرتما اهتمامًا ببعضكما من خلال الحفاظ على اتصال منتظم من خلال الرسائل النصية و/أو الاتصال.

- أظهرت اهتمامًا حقيقياً ببعضكم من خلال التعرف على بعضكم خارج نطاق العلاقة الجسدية.
- عاملتما بعضكم باحترام (على سبيل المثال، لا يوجد حظر على الإنترنت، ويحترم كل منكما حدود الآخر، ولا يوجد تجاهل بعد تواصل أو تخلُّ لَبَق).
- شعر كلاكما بالأمان والقدرة على إجراء محادثة صعبة مع الآخر.

أمور تجب مراعاتها عند تحديد ما إذا كنت تريد البقاء أو الرحيل

بمعرفة مدى سُمِّيَّة المواعدة الحديثة، تحتاج إلى أن تكون قويًا عاطفيًا وأن تمتلك بصيرة جيدة لرؤية الهراء حتى تتمكن من العثور على شخص مناسب عبر الإنترنت للمواعدة. يتضمن هذا أيضًا معرفة متى تكون أنت الشخص السام وما تحتاج إلى تغييره في سلوكك لتكون صيدًا جيدًا لشخص آخر. المواعدة عبر الإنترنت تشبه جحر الثعبان في بعض الأحيان، ويمكن أن تؤثر السلوكيات السامة حتى على ألطف الأشخاص. أصبحت معاملة بعضنا بشكل سيئ عبر الإنترنت القاعدة بشكل مطرد، ولذلك لا تتفاجأ إذا كنت قد تبنيّت سلوكيات أو سمات الآخرين من دون وعي. ويُعدّ تحديد ما إذا كنت تريد البقاء أو الرحيل أمرًا صعبًا عندما يتعلق الأمر بالمواعدة عبر الإنترنت. فمن الصعب العثور على شخص مهتم بشيء جدي. فيما يلي بعض المؤشرات التي تساعدك على اتخاذ القرار:

الاستعداد للمواعدة

- إذا أظهر كل منكما اهتمامًا نشطًا بالمواعدة، فقم بذلك. المواعدة ليست الأولوية الرئيسية للكثيرين في عالم المواعدة اليوم. فالأولوية للمضاجعة العابرة وخيارات اللقاءات الأخرى قصيرة المدى.

- هل ترى التوافق؟ إذا كنت تتفق مع الكثير من آراء شريكك بشأن العلاقات، وما يجب فعله وما لا يجب فعله، والحياة بشكل عام، فقد تكون هذه علامة لمتابعة الأمور بشكل أكبر.
- تشعر بأنك مستعد للمواعدة وراغب في استثمار الوقت للعثور على الشخص المناسب. على دراية أنك ستحتاج إلى جهد إضافي من جانبك للبحث وأنك على مستوى التحدي. ابدأ باستعمال تطبيقات المواعدة بعناية!

حان الوقت للبقاء أعزب

- ليس لديك الصبر للمواعدة و/ أو تجد نفسك منخرطاً في سلوكيات سامة عبر الإنترنت. ربما حان الوقت للتركيز على نفسك قبل التفكير في البقاء مع شخص آخر (لمزيد من المعلومات عن اختيار البقاء أعزب، انظر: العلم الأحمر رقم ١٣).
- تتعرض لمعاملة سيئة على يد شريكك أو تواجه أيًا من الأعلام الحمراء في أثناء مرحلة الاستكشاف. إذن، حان وقت الرحيل.
- لا يُظهر الشخص الآخر اهتمامًا كبيرًا بمتابعة الأمور معك (حتى بعد مناقشة الإمكانية معًا)، بينما أنت مهتم. لا تطارد وهمًا^(٩٨).

مكتبة

t.me/soramnqraa

العلم الأحمر رقم ١٦ «أعلم أن هذا لقاءنا الثاني فقط، لكنني أحبك!» أن يغمرك الشخص كذبًا بالحب

«ما علاقة الحب بذلك؟»

تينا ترنر

أن يغمرك الشخص كذبًا بالحب

يمكن أن يكون الذهاب في مواعيد غرامية شيئًا مثيرًا. فأنت تحب متعة مقابلة شخص جديد. ثم ذات يوم تقابل هذه الشخصية المميزة. تبدو جيدة، وطيبة الرائحة... واللعنة، بل تُشعرك بالارتياح أيضًا. تعرف بالضبط ما يجب قوله وكيف تجعلك تشعر بالرضا. تُمطرُك بالمجاملات وتبذل قصارى جهدها لتجعلك تشعر بأنك مميز. يبدو الأمر جيدًا جدًا إلى درجة يصعب تصديقها، لكنك تكتشف حقًا هذا الشخص الجديد وأنت منفتح على رؤية ما يمكن أن تؤول إليه الأمور. في الوقت نفسه، أنت قلق بشأن الوقوع في حب هذا الشخص لأنك مررت ببعض العلاقات الرومانسية السيئة في الماضي ولا تريد ارتكاب الأخطاء نفسها مرة أخرى. تقول لنفسك: «كيف سأعرف على وجه اليقين ما إذا كانت مشاعرها صادقة؟ لا أريد أن ينفطر قلبي مرة أخرى بسبب شخص سام، لكنني أشعر حقًا بالتوافق هذه المرة».

من المؤلف أن يعميك الافتتان، خصوصًا خلال المراحل الأولى من المواعدة. في بعض الأحيان تكون متيمًا جدًا إلى درجة أنك لا تستطيع رؤية

العلامات التحذيرية، حتى عندما تكون أمام عينيك مباشرة. ويمكن تكثيف مشاعر الافتتان هذه من خلال أساليب التلاعب المختلفة، مثل أن يغمرك الشخص كذبًا بالحب ويخلق توقعات مستقبلية كاذبة. لسوء الحظ، ليس كل شخص قادرًا على محبة الناس بطريقة صحية، ومن المهم أن تكون قادرًا على التمييز بين أولئك الذين يستطيعون ذلك وأولئك الذين لا يستطيعون. يمكن أن تساعدك القدرة على تحديد الأعلام الحمراء والأعلام الخضراء في مراحل المواعدة المبكرة على اتخاذ قرارات أفضل وتوفير الكثير من الدراما في المستقبل. كثيرًا ما أسمع أشخاصًا حولي يتذمرون قائلين: «لو كنت قد أوليت اهتمامًا أفضل لتلك العلامات التحذيرية المبكرة، لتجنبت الكثير من الألم». في هذا الفصل، ستتعلم كيفية اكتشاف الأعلام الحمراء والأعلام الخضراء عند لقاء شخص ما لأول مرة خلال المراحل الأولى من المواعدة. ستستكشف السلوكيات المتعلقة بأن يغمرك شخص ما كذبًا بالحب، والسيكولوجيا التي تقف وراء ذلك، إلى جانب تعلم كيفية بناء علاقات طويلة الأمد.

مقابلة شخص ما للمرة الأولى

على الرغم من أن المواعدة قد تبدو شاقة في بعض الأحيان، فإنها لا تزال أفضل طريقة للتعرف على شخص ما إذا كنت تبحث عن شيء أكثر جدية من مجرد مضاجعة عَرَضية. التعرف على شخص ما تدريجيًا يمكن أن يساعدك على اكتشاف مدى توافقكما جسديًا، وعاطفيًا، وعقليًا. جزء مهم من هذه العملية لا يقتصر فقط على تقدير الأشياء الإيجابية في شخص تحبه، بل أيضًا التعرف على الجانب غير المرغوب فيه. هل يصبح الشخص عاطفيًا أم ينسحب ويعزل نفسه؟ إن فهم كيفية رد فعل شخص ما عندما لا يكون في أفضل وأجمل حالاته يمكن أن يوضح مدى نجاحه في التعامل مع النزاعات. وينطبق الشيء نفسه عليك. دعنا نواجه الأمر: النزاع جزء لا مفر منه من أي علاقة إنسانية، سواء

أكانت رومانسية أو أفلاطونية. وتُعد قدرتكما على حل المواقف الصعبة معًا مؤشرًا رئيسيًا على نجاح العلاقة. وتذكر أنه لا يوجد أحد مثالي، ولا حتى أنت. ولذلك، من المهم معرفة ما يستفزك أنت وشريكك المحتمل قبل أن تصبح الأمور جدية بينكما.

عندما تسير الأمور بسرعة كبيرة

كل شيء يبدو على ما يرام. أنت تستمتع بصحبة شريكك في المواعدة، فهو يجعلك تشعر بأنك مُميّز، ويغمرك بالمجاملات (وربما الهدايا)، والجنس مذهل. ومع ذلك، عندما تسير الأمور بسرعة كبيرة، قد تتساءل عما يجب عليك فعله. ربما تسأل نفسك: لماذا لا أسير مع التيار وأرى ما سوف يحدث؟ لن يرسل الناس هذه الأيام رسائل نصية إليك للحصول على موعد ثانٍ، ناهيك عن إعطائك الاهتمام المناسب. ربما يكون سماع عبارة «أنا أحبك» بعد الموعد الثاني أمرًا غريبًا بعض الشيء، وقد يكون الشخص غيورًا بعض الشيء بعد الموعد الثالث، لكن الاهتمام يبدو جيدًا، وتقرر في النهاية المضي قدمًا في الأمر. يبدو أن كل من حولك في علاقة وأنت أيضًا ترغب في وجود شخص إلى جانبك. لكن بعد مرور شهرين، ينفجر شريكك فيك بطريقة لم ترها من قبل، أو يصبح باردًا وبعيدًا تمامًا. تشعر بالحيرة - فهو عادةً ما يكون مُراعياً ودافئاً للغاية - لكنك لا ترغب في فقدانه. ولذلك، تحاول بذل قصارى جهدك لفهم ما يحدث وتلبية احتياجاته قدر الإمكان. يظل باردًا لفترة من الوقت، ثم يعود فجأة إلى ذاته القديمة المحببة. لكن فقط بعد أن تبذل كل ما في وسعك لاستعادته. وبعد شهر، تكرر الدورة نفسها وتفعل الشيء نفسه مرة أخرى. ومع تقدم العلاقة، تجد نفسك تمشي على قشر البيض حوله، غير متأكد من موعد الانفجار التالي وتشك في نفسك لأن شريكك يجعلك تشعر كأنك أنت المسؤول.

إذا حدث لك هذا من قبل، فمن المحتمل أن شخصًا غمرك كذبًا بالحب.

الغمر الكاذب بالحب أسلوب تلاعبى يحدث غالبًا خلال المراحل الأولى من المسعى الرومانسي، ويتميز بتكوين اتصال سريع من خلال التواصل المُفْرِط (مثل إغراق الشخص بالاهتمام، والكلمات الطيبة، والهدايا) بهدف السيطرة على شخص ما واكتساب سلطة عليه. يكتسب الشخص الذي يقوم بذلك القوة من خلال جعل ضحيته تعتمد على إظهاره للمودة ثم يقرر عمدًا مقدار المودة التي يجب إظهارها كوسيلة للسيطرة على السلوك أو خلق سلوك ما بشكل إكراهي^(٩٩). يمكن أن تبدو المراحل الأولى من الغمر الكاذب بالحب مذهلة إذا كنت الشخص الذي يتلقى ذلك. الاهتمام الخاص الذي تحصل عليه، الورد والهدايا... يبدو الأمر جيدًا جدًا إلى درجة يصعب تصديقها. لكن في نهاية المطاف تتوقف السلوكيات الممتعة، ويتحول التبادل إلى فسخ نفسي تغذيه استراتيجية «الدفع والجذب». خلال مرحلة الدفع، قد يتباعد الشخص الذي يغمرك كذبًا بالحب أو يختفي^(١٠٠)، أو يتصنّع الحب^(١٠١) أو حتى يصبح عدوانيًا^(١٠٢). خلال مرحلة الجذب، يعود الشخص ويحاول أن يصادقك مرة أخرى، ويقول كل الأشياء الصحيحة لاستعادتك. إذا كنت في الطرف المتلقي للغمر بالحب ولا تشعر بالأمان أو كنت في السابق في علاقات سيئة، فقد تكون أكثر عرضة للوقوع فريسة لهذه الدورة المسميئة^(١٠٣). تأثير الغمر الكاذب بالحب على المتلقي يمكن أن يكون هائلًا، بدءًا من الشعور بالعار وتدني تقدير الذات إلى الاكتئاب واضطراب كرب ما بعد الصدمة. وفي عام ٢٠٢٣، أقرت النيابة العامة الملكية في المملكة المتحدة رسميًا بـ «الغمر الكاذب بالحب» بوصفه عملاً من أعمال الإساءة، مما سهّل على ضباط إنفاذ القانون اعتقال الأشخاص واتهامهم بغمر ضحاياهم كذبًا بالحب^(١٠٤). مع الأسف، الاعتراف بالأمر كجريمة يُعاقب عليها بموجب القانون ليس ممارسة شائعة في جميع أنحاء العالم. لكن لماذا يحب الناس غمر الأشخاص الذين يقولون إنهم يحبونهم كذبًا بالحب؟ وما السبب النفسي وراء هذا السلوك الغريب؟

لماذا يحدث الغمر الكاذب بالحب؟

لنبدأ بالقول إنه يمكن لأي شخص أن يغمر كذبًا بالحب أي شريك رومانسي. لا يقتصر الأمر على جندر، أو عمر، أو عرق، أو توجه جنسي. غالبًا ما يُصوّر الرجال على أنهم الجناة، لكن يمكن للنساء أيضًا أن يقمن بالشيء نفسه. غالبًا ما يرتبط الأمر بمجموعة من العوامل النفسية الأساسية. في إحدى الدراسات الأولى التي نُشرت حول الموضوع^(١٠٥)، وجد الباحثون أن الأشخاص الذين يعانون من مزيج من تدني تقدير الذات، ونمط التعلق غير الآمن، والنجسية أكثر عرضة لامتلاك ميول غمر الآخرين كذبًا بالحب، على الرغم من أن الأمر ليس حصريًا على النرجسيين. يكمن جوهر المشكلة في نمط التعلق لدى الفرد^(١٠٦). إذا كان لدى شخص ما خلال سنوات طفولته علاقة مضطربة أو غير مستقرة مع والديه، فقد يؤدي ذلك إلى نمط تعلق ضعيف، ورؤية الشخص نفسه على أنه أقل جدارة وأقل قدرة على الثقة بالآخرين. يمكن أن يؤدي الافتقار إلى تقدير الذات وأنماط التعلق غير الآمنة (مثل نمط التعلق القلبي ونمط التعلق التجنبي) إلى ميول نرجسية في وقت لاحق من الحياة كوسيلة لإخفاء مشكلات تقدير الذات، مما يؤدي إلى هوس العظمة، والشعور الدائم بالاستحقاق، وتجاهل احتياجات الآخرين^(١٠٧). ووفقًا لمؤلفي الدراسة، غالبًا ما يستخدم النرجسيون الغمر الكاذب بالحب كتكتيك للتلاعب بالشخص الآخر والسيطرة عليه لتحقيق مكاسب شخصية أو تعزيز تقدير الذات^(١٠٨).

يمكن ربط السبب النفسي الأعمق وراء الغمر كذبًا بالحب بالحاجة إلى النجاة. إذا نشأ الشخص الذي يقوم بذلك وهو يشعر بالإهمال ويحتاج إلى إثبات الذات، فإن الغمر كذبًا بالحب يصبح استراتيجية للنجاة لإقامة علاقة عاطفية عميقة مع شخص ما بسرعة. ربما تقول البرمجة اللاواعية للشخص الذي يقوم بالأمر: «أحتاجك بجانبني، لا تتخلّ عني!»، ومن هنا تأتي الجرعة الكبيرة من المودة والاهتمام خلال المراحل الأولى. ومع ذلك، مع مرور الوقت

بمجرد خلق التواصل، يمكن أن تظهر سلوكيات تلاعب أخرى تكون أكثر تعمدًا وخبثًا، مثل إلقاء اللوم على الشريك باستمرار، وعزله عن الآخرين، وتعريضه لسوء المعاملة. الجزء المحزن من القصة هو أن الشخص النرجسي الذي يغمر الآخر كذبًا بالحب لا يُحب هذا الآخر، وإنما واقع في حب نسخة مثالية منه في ذهنه. بمجرد أن يحدث شيء ما في العلاقة يؤدي إلى تحطيم هذه الصورة التي في رأسه (وهو ما يحدث غالبًا في أول شهرين من وجود الشخصين معًا^(١٠٩))، يبدأ السلوك الإكراهي، والتلاعب، واللوم الدائم. فكّر في الأمر - إذا حطمت امرأة (بصرف النظر عن الحظ السيئ الذي سوف يدوم سبع سنوات)، لا يمكنك إعادة تجميعها كما كانت من قبل، ولذلك سوف تبدأ في التقليل من قيمتها. أيضًا، لن تبدو المرأة لامعة كما كانت من قبل، ولذلك فإن الأمل في إصلاحها بالكامل أمر غير مجدٍ وقد يكلفك عقلك وصحتك البدنية. وفي نهاية المطاف، سوف يتجاهل الشخص النرجسي ضحيته أو يحل محلها بأخرى، خصوصًا عندما يشعر بأنه يفقد السيطرة على الضحية. ومن الشائع في العلاقات الرومانسية أن يقوم النرجسي بـ:

١. غمر الشخص كذبًا بالحب
٢. التقليل من قيمة الشخص، وأخيرًا...
٣. التجاهل^(١١٠).

لماذا يقع الناس في فخ الغمر كذبًا بالحب؟

هناك العديد من الأسباب التي قد تجعلك تقع في فخ الغمر كذبًا بالحب، حتى لو كنت تعد نفسك شخصًا ذكيًا عاطفيًا أو مُحصّنًا ضد الكلام المعسول. تُعد التكتيكات التي يستخدمها من يغمرون الآخرين كذبًا بالحب قوية جدًا من الناحية النفسية، ويمكن أن يكون تلقك الكثير من الاهتمام والمجاملات والهدايا من

شخص تُعَجَّب به أمرًا آسرًا للغاية. دعنا نواجه الأمر: من مِنَّا لا يريد أن يشعر بأنه موضع رغبة؟ إنها الطبيعة البشرية. إذا كنت حساسًا أو هشًا أمام مظاهر الاهتمام هذه، فمن الممكن أن تقع في فخها بسهولة وتعتقد أن الشخص الذي قابلته مختلف حقًا وربما يكون «الشخص» الذي تبحث عنه، خصوصًا إذا كنت تعاني من نقص عاطفي أو كان لديك شركاء في الماضي لم يعطوك الاهتمام الذي تستحقه. يمكن أن يكون تسونامي الكلمات الرقيقة والعواطف الشديدة خلال مرحلة الغمر كذبًا بالحب مُنَوِّمًا مغناطيسيًا وحتى مصدر إدمان بمرور الوقت. قد يجعلك هذا اعتمادًا من الناحيتين العاطفية والنفسية، مما يجعل من الصعب عليك المغادرة إذا أصبحت العلاقة تقييدية أو مُسيئة. تعيش على أمل أن تأتي الجرعة التالية من الغمر كذبًا بالحب قريبًا، في انتظار وصول جرعة الدوبامين التالية، حتى تتمكن من عيش ما شعرت به في البداية مرة أخرى.

إن السبب الذي يجعل الغمر كذبًا بالحب يضع السلطة بين يدي المسيء هو أنه يخلق عدم توازن وتبعية لدى الشخصية. ينشأ عدم التوازن من خلال منحك الكثير من الاهتمام وقول كل الأشياء الصحيحة، مما يجعلك تشعر بأنك ترغب في الرد بالمثل (على الرغم من أن الأمر قد يبدو غريبًا في البداية). لا يمكنك الرد بالمثل من خلال رد الاهتمام والمجاملات فحسب، بل يمكنك أيضًا أن تكون أكثر استعدادًا للتخلي عن حذرك (وهو الأمر الذي يكون حاضرًا بشكل طبيعي عند مقابلة الأشخاص في البداية) وتنمية مشاعرك بشكل أسرع. إن التخلي عن حذرك مبكرًا، خصوصًا عندما يُخبرك حدسك بأن شيئًا ما ليس على ما يرام، يبطل وعيك العاطفي، مما قد يجعلك أكثر عرضة لمزيد من الهجمات. تعلّم كيفية إبعاد نفسك جسديًا وعاطفيًا عن الغمر كذبًا بالحب حتى تتمكن من جمع أفكارك وإصدار أحكام أفضل حول تقييم مدى أصالة التواصل وصحته.

إذن، كيف تُفرِّق بين الغمر كذبًا بالحب وشخص يُظهر اهتمامًا حقيقيًا بك؟ الجواب هو الإفراط. إذا كان هناك شيء يبدو أكثر من اللازم أو أسرع من اللازم أو يبدو ساحقًا، فهو على الأرجح غمر كاذب بالحب. أيضًا، إذا كان الأمر يبدو رائعًا إلى

درجة يصعب تصديقها، فمن المحتمل أن يكون كذلك. هذا علم أحمر، ولكن ضع في حسابك أنه أيضًا علم أحمر إذا استسلمت بسرعة كبيرة جدًا (لأي سبب كان) لإظهار المودة بشكل مفرط. قد تكون هذه علامة على أنه عليك التراجع والتفكير. يستهدف العديد من النرجسيين الأشخاص ذوي الهشاشة. لا تعني الهشاشة الضعف العاطفي أو السذاجة فحسب، بل يمكن أن تشمل أيضًا الأفراد الأقوياء الذين خرجوا مؤخرًا من علاقة أو زواج مُرهق ويحتاجون إلى المودة، أو الأشخاص الذين لديهم تاريخ من العلاقات السيئة والذين اعتادوا سوء السلوك. يستغرق الأمر وقتًا لتتطور علاقة صحية. يفتح الناس ببطء على بعضهم، وإذا كان هناك اهتمام من كلا الجانبين بمواصلة ذلك، فعادةً ما يعلن ذلك تدريجيًا، بأخذ وعطاء متبادلين.

عوامل أخرى يجب الانتباه إليها عند مواءمة شخص جديد

عند التعرف على شخص ما، من المهم البحث عن الصفات التي تمثل إمكانات علاقة طويلة المدى، سلوكيات مثل: الدعم، وإظهار الاهتمام، وبذل الجهد، واحترامك واحترام الآخرين، والقدرة على الاستماع بنشاط، والتأمل في السلوك الشخصي، وحل المواقف الصعبة بفعالية والمعاملة بالمثل، على سبيل المثال لا الحصر. وفيما يلي بعض الأمثلة على ما تبدو عليه هذه الأعلام الخضراء: الأعلام الخضراء التي يجب الانتباه إليها:

- مُراعٍ للمشاعر
- (أستطيع أن أرى مدى صعوبة محاولتك تحقيق هذا الهدف، هل هناك أي شيء يمكنني مساعدتك به؟).
- تبادلي
- (من فضلك، دعني أدفع الفاتورة هذه المرة).

• يستمع إليك بشكل نشط

«أعتقد أنك تقول أيضًا إنك تُفضِّل أن نقضي مزيدًا من الوقت معًا في المنزل بدلًا من الاحتفال عطلة كل أسبوع؟».

• يسعى إلى حل النزاع

«أستطيع أن أرى أنك مستاء. دعنا نحاول تهدئة المشاعر وإعادة النظر فيما حدث للتو. أعتقد أن لدينا وجهات نظر مختلفة حول هذا الوضع. ساعدني في فهم كيفية تفسيرك لما حدث حتى أتمكن من فهم ما رأيته».

• تأملي وقادر على الاعتذار

«فكرت مليًا فيما حدث بالأمس وأدركت أنه كان بإمكانني قول ذلك بطريقة مختلفة. شكرًا لك للتعبير عن ذلك. سأكون أكثر وعيًا في المرة القادمة».

من المهم بالقدر نفسه البحث عن سلوكيات - خلال المراحل الأولى من المواءمة - قد تكون أعلامًا حمراء محتملة. من السهل اكتشاف الأعلام الحمراء القوية وسوف تجعلك تهرب في معظم الأوقات. ومع ذلك، فإن العديد من الأشخاص ذوي النوايا السيئة (مثل المتلاعبين البارعين) يجيدون إخفاء سلوكياتهم السيئة. لا تنخدع بالعروض السَّافرة للذكاء العاطفي. على سبيل المثال، إذا قال شاب إنه على اتصال بمشاعره أو إنه روحاني للغاية، أو قالت فتاة إنها قامت بعمل داخلي مكثف على نفسها. هذا لا يعني تلقائيًا أنهم شركاء جيدون وخالون من السُّمِّية. يمكن أن يقال ذلك عمدًا كوسيلة للإخفاء. تذكر أنه من الطبيعي لأي شخص أن يبذل قصارى جهده للظهور بشكل جيد، خصوصًا عند التعرف على الأشخاص. وقد يكون من الصعب رؤية السوء في شخص ما عندما نعجب به حقًا. ومع ذلك، لا يستطيع أحد إخفاء سلوكياته الحقيقية لفترة طويلة أو التحكم فيها كلها. ولهذا السبب من المهم الانتباه إلى السلوكيات الدقيقة التي يعبر عنها الناس. إن الطريقة التي يتصرف بها الآخرون أو ما يقولونه في أثناء المواقف غير المتوقعة والمجهدّة أشياء يمكن أن تكون كاشفة للغاية. على سبيل المثال، ما الذي يُشعرك به الشخص

عندما تخوض جدالاً معه (هل يجعلك تشعر بعدم الأمان)؟ ما مدى تحكيمته (هل تشعر بأنه يهيمن على المحادثة أو القرارات التي يفترض أن يتخذها كلاكما)؟ هل يستخف بك (هل يقلل من شأنك)؟ فيما يلي بعض الأمثلة على كيفية ظهور الأعلام الحمراء، بدءاً من الأعلام الخفية للغاية وحتى الأكثر وضوحاً:
أعلام حمراء يجب الحذر منها:

- خلق حالة من عدم الأمان بطريقة خفية
«مذهل! هذا مثير جداً للاهتمام. أنت بالتأكيد أكثر ذكاء مما تبدو عليه».
- عدم قبول اللوم
«حقاً، إنه أمر لا يصدق. لست متأكداً لماذا يحدث لي هذا دائماً. دعني أقل لك ذلك... كل شركائي السابقين كانوا مجانين!».
- إرجاء المسؤولية
«آسف لأنني أخطأت. حقاً، لا أستطيع إيقاف نفسي عن فعل ذلك. الماضي الذي مررت به يجعلني أفعل هذا!».
- الانتقاد
«لماذا تعيش بهذه الطريقة؟»، «هل تصدر أصواتاً دائماً في أثناء تناول الطعام؟»، «لماذا تستيقظ متأخراً جداً؟»، «لا أحب أختك».
- التعميم
«مذهل! لا أستطيع أن أصدق أنك قلت شيئاً من هذا القبيل. إنه لأمر رائع حقاً! يا لها من خيبة أمل، أنت تماماً مثل الآخرين».
- استخدام الآخرين ضدك
«ها أنت مرة أخرى تعتقد أنني سأفعل شيئاً كهذا. بجدية، أنت تحتاج إلى فحص عقلك. أخبرت أصدقائي بما فعلته، ونحن جميعاً نتفق على أنك مجنون».

إلى جانب إلقاء اللوم على الآخرين وانتقادهم، هناك أيضاً مزيد من الأعلام

الحمراء الشريرة التي يجب الانتباه إليها عند مقابلة شخص جديد. في البداية، قد تبدو هذه الكلمات ممتعة جدًا، لكنها قد تخدعك وتجعلك تعتقد أن الشخص الآخر يشعر حقًا بشيء تجاهك بينما هو لا يفعل ذلك في الواقع. يستخدم الأشخاص الخبيثون أساليب التواصل الإقناعية عن عمد، ولذلك من المهم أن تكون متيقظًا عندما تسمعهم وأن تُقيّم على مدى زمني أطول ما إذا كان ما يقولونه له تأثير حقيقي. استراتيجيات التواصل المتلاعب التي يجب عليك التنبيه إليها:

متلازمة الفتاة/الفتى المميز: «لم أقابل فتاة مثلك من قبل». «أعتقد أنني وجدت رفيقة رוחي». «لا أحد يفهمني مثلك».

شرح: نعم، من الممكن جدًا أن تكون ذلك الفتى المميز الذي لم تلتقي به من قبل. إذا كان الشعور متبادلًا وكانت تجاربكما معًا على مدى فترة من الزمن تُنصف مثل هذا القول، فهذا شيء من الجميل أن تسمعه، ولذلك احتضنه. لكن إذا قيلت هذه العبارة بسرعة كبيرة جدًا أو كان هناك شيء بداخلك يقول إنها ليست صحيحة، فلا تقع في الفخ. إذا كنت مميزًا حقًا، فلن يواجه الشخص الذي قال لك ذلك مشكلة في انتظار تلبية احتياجاته.

توقعات مستقبلية كاذبة: «تخيلنا متزوجين ولدينا أطفال». «تخيلنا نشرب الكوكتيل على شاطئ في بالي معًا».

شرح: قد يكون هذا احتمالًا رائعًا مع شريكك، خصوصًا مع شخص كنت معه لفترة من الوقت. إن الارتقاء بعلاقتكما إلى المستوى التالي والتعامل بجدية أكبر مع بعضكما أمر رائع. لكن أن يقول لك شخص ما هذا بعد موعدين غراميين فقط، فهذا يعني

أنه يحاول خداعك فقط. يُعَدّ اللعب على آمالك وأحلامك أسلوبًا
تلاعبيًا لإقناعك بفعل شيء ما أو تطوير مشاعرك أو ثقتك بشكل
أسرع. احترس!

النهج الصحيح للتعرف على شخص ما

على الرغم من عدم وجود قواعد محددة للمواعدة بالطريقة الصحيحة، هناك
بعض المبادئ الأساسية التي يمكنك تطبيقها للتأكد من أنك تتعرف على الشخص
الآخر بدقة أكبر. تُسهّل تطبيقات المواعدة معرفة الكثير عن الأشخاص، ولكن
من يقول إن معلومات ملفاتهم الشخصية صحيحة دائمًا؟ وفقًا لدراسات مختلفة،
يميل الناس إلى الكذب أكثر عند التواصل عبر وسيلة اتصال عبر الإنترنت أو
الهاتف مقارنةً بالتواصل الشخصي، ويكذبون على شركائهم في المتوسط ست
مرات يوميًا^(١١١)(١١٢). حتى لو أرسل إليك الشخص صورًا فاضحة عبر سناپ
شات أو أرسل إليك يوميًا مقاطع فيديو صباحية قصيرة، ما زلت لا تعرف من
هذا الشخص حقًا. إذن، كيف تتعرف على الناس بشكل شخصي أكثر؟ فيما يلي
ثلاثة مبادئ يجب عليك تطبيقها عند المواعدة في العالم الواقعي:

كل شيء يستغرق وقتًا

الخطوة الأولى في المواعدة بمزيد من اليقين هي أن تأخذ وقتك. لا تتسرع في
الأمر. اذهب في مقابلات متعددة وتعرف على الشخص الآخر. خذ الأمور ببطء
وامنح اهتمامًا خاصًا للسلوكيات التي تجدها مهمة. وخاصة السلوكيات الصغيرة
(غير المتوقعة) التي يمكن أن تخبرك بالكثير عن الشخص. هل تستمتع بصحبته
في مواقف مختلفة (أم فقط في السرير)؟ هل هو داعم ومُراعٍ لك؟ هل يعاملك
أنت والآخرين باحترام؟ هذه الأسئلة لا يمكنك الإجابة عنها بشكل حقيقي إلا
عندما تتعرف على الشخص.

تعلم لغة حب الشخص المَعني

أصبح مفهوم لغات الحب اتجاهًا واسع الانتشار على وسائل التواصل الاجتماعي مؤخرًا. يتحدث الجميع عن الطرق المختلفة التي يُعبرُّ بها الناس عن حبهم للآخرين. يمكن أن يكون قضاء الوقت في التعرف على لغة الحب الخاصة بشخص ما طريقة رائعة للتقرب منه. يستخدم بعض الأشخاص التلامس الجسدي ويُعبرُّون عن حبهم من خلاله (مثل العناق، والقبلات، والاحتضان، وإظهار المودة علنًا). يُعبرُّ آخرون عن الحب من خلال كلمات التأييد (كلمات التشجيع أو إظهار التقدير)، أو تقديم الهدايا (مثل شراء أشياء لشخص ما)، أو أعمال الخدمة (التصرفات المُرَاعية مثل مد يد العون أو تقديم الدعم في مهام مختلفة) أو قضاء مزيد من الوقت المُمتع مع شخص ما (على سبيل المثال قضاء وقت مُخصَّص من دون انقطاع معًا). يُعبرُّ الناس عن حبهم بطرق مختلفة، وقد يستغرق الأمر بعض الوقت لفهم لغة الحب الخاصة بشخص ما والتوصل إلى التوافق معه. انتبه إلى الطريقة التي تعبر بها عن حبك والطريقة التي يُفضلها شريكك للتعبير عن حبه. سيساعدكما هذا على أن تصبحا أكثر وعيًا بإظهار المودة لبعضكما (وسبب ذلك). بالنسبة إليّ شخصيًا، أحب استكشاف لغات الحب عند التعرف على شخص ما في سياق رومانسي. أحب أن أعبر عن حبي لشخص ما من خلال مزيج من التلامس الجسدي وقضاء وقت ممتع. والعثور على شخص يُقدِّر ذلك يُعدّ عنصرًا مهمًا لتطوير شيء أكثر استدامة^(١١٣).

طوّر التقارب

في عام ١٩٩٧، حقّق عالم النفس الدكتور آرثر آرون وزملاؤه في جامعة ولاية نيويورك في ستوني بروك فيما إذا كان بإمكانهم جعل الغرباء يقعون في حب بعضهم من خلال الإجابة عن مجموعة من ستة وثلاثين سؤالًا. كان

الغرض من الأسئلة هو مساعدة الغرباء الذين يتواعدون على أن يصبحوا أكثر شخصية وحميمية مع بعضهم بشكل أسرع^(١١٤). كلما تقدمت، أصبحت الأسئلة أكثر فضولية وشخصية، مما يسمح للشريكين بالكشف عن المزيد عن أنفسهما وفي النهاية تقريبهما. تزعم مصادر مختلفة أن هناك أشخاصًا وجدوا الحب وتزوجوا بفضل استخدام الأسئلة الستة والثلاثين. على وسائل التواصل الاجتماعي التي أتابعها، خصوصًا تيك توك وإنستجرام، انتشرت الأسئلة بشكل كبير، وشاهدها الملايين وأعجبوا بها. ألهمني هذا أيضًا لطرح أسئلتي الخاصة لمساعدة الأشخاص على تطوير روابط أقوى مع الآخرين وربما العثور على الحب (انظر: موضوع «٢٥ سؤالًا عن الأعلام الحمراء والخضراء تساعدك في بناء تواصل أعمق والعثور على الحب»، الموجود في نهاية الكتاب). أحد الأسباب المعقولة وراء رغبة الناس في العثور على مزيد من التقارب في علاقاتهم هو أن الكثير من الناس يشعرون بأن التواصل الحقيقي بين البشر أصبح سريع الزوال في عالم اليوم، بسبب وسائل التواصل الاجتماعي، وتطبيقات المواعدة، وما إلى ذلك. بصرف النظر عن الاستراتيجية التي تستخدمها لتصبح أكثر تواصلًا، فإن إيجاد طرق لبناء التقارب العاطفي والنفسي أمر حيوي للغاية لأي علاقة ناجحة.

هل كنت تعلمين؟

إنك تجذبين لأسباب جنسية! احذري فخ الجنس!

يختلف الرجال والنساء في المسارات الكيميائية عندما يتعلق الأمر بالجنس^(١١٥). ويبدو أن الدراسات تشير إلى أن النساء يتأثرن عاطفيًا بالجنس الرائع أكثر من الرجال. وهذا مرتبط بالمواد الكيميائية التي تُطلق في أثناء ممارسة الجنس. تفرز النساء مزيدًا من الأوكسيتوسين عند ممارسة الجنس، وهو هرمون الترابط الذي ينشئ ارتباطًا عاطفيًا

أعمق وثقة أكبر مع الشريك. من ناحية أخرى، يتأثر الرجال أكثر بهرمون يُسمى فازوبريسين عند ممارسة الجنس، وهو أكثر ارتباطًا بالتكيف، ويرتبط بالمشاعر الإيجابية اللازمة للتغلب على التحديات أو تحقيق أهداف معينة. يمكنك القول إن الرجال يركزون من الناحية العصبية على الانخراط في الجنس والوصول إلى الذروة أكثر من الترابط من خلال الجنس^(١١٦). ومع ذلك، فإن ممارسة الجنس مع شخص نرجسي يمكن أن تبدو شيئًا مختلفًا تمامًا. يمكن أن يكون النرجسيون عشاقًا حازمين، وعاطفيين، وشرهين للغاية^(١١٧)، خصوصًا في بداية العلاقة. وجنبًا إلى جنب مع سحر ووفرة الحب الذي يأتي بانتظام مع الغمر كذبًا بالحب على يد النرجسي، يمكن أن تبدو الأمور أكثر حدة من المعتاد. ويمكن أن تؤدي الكثافة الجنسية إلى ارتباط عاطفي قوي، مما يؤدي إلى الخلط بين الجنس الجيد والحب. ويمكن للنساء، على وجه الخصوص أن يصبحن أكثر ارتباطًا عاطفيًا من خلال ممارسة الجنس المذهل مع شريك نرجسي، وذلك بسبب الدور الذي يلعبه الأوكسيتوسين في عملية الارتباط الجنسي^(١١٨). ويمكن أن يفسر الارتباط الجنسي القوي سبب اختيار بعض النساء البقاء في علاقة غير مستقرة (من بين أسباب عاطفية ونفسية أخرى) لفترة أطول مما ينبغي^(١١٩). إن إدراك ذلك يمكن أن يساعد في كسر الحلقة. الاقتباس الذي أحب استخدامه، باستخدام تشبيه العلم الأحمر، لجعل الناس أكثر وعيًا بفخ الجنس، هو: «لمجرد أنه أحمر في السرير، لا يعني أنه مفيد لرأسك».

عندما بدأت جوليا فوكس مواعدة كاني ويست، سارع كاني إلى إغراقها بالهدايا. ووفقًا لصحيفة «نيويورك بوست»، كان لدى كاني جناح فندقى مليء بالملابس التي أهداها لجوليا بعد مواعدهما الرسمي الأول (١٢٠). على الرغم من أن جوليا لم تنظر إلى الأمر على أنه غمر كاذب بالحب، فإن إمطار الناس بهدايا فخمة في وقت مبكر من عملية المواعدة لخلق فكرة كونك الشريك المثالي أو أنك تحظى بالشريك المثالي يمكن أن يكون علامة على الغمر كذبًا بالحب.

أن يغمر ك الشخص كذبًا بالحب - ما القصة؟

الغمر كذبًا بالحب أسلوبٌ تلاعبيٌّ للتحكم النفسي والإساءة العاطفية للشريك الرومانسي. الأشخاص الذين يقومون بذلك يمطرونك بالاهتمام، والكلمات الرقيقة، والهدايا خلال المراحل الأولى من المواعدة. ويُعد هذا التعبير المفرط عن الانتباه والمودة طريقة قوية لخلق ارتباط عاطفي ونفسي بشكل سريع. وبسبب حدة الأمر، قد تعتقد أنك وجدت رفيقة روحك. ومع ذلك، فإن هؤلاء الأشخاص لا يقعون في حبك حقًا ويمكن أن يصبحوا فجأةً بعيدين أو يفقدوا الاهتمام، مما يتركك مرتبكًا وفارغًا، وتريد المستوى نفسه من الاهتمام والحميمية مرة أخرى. وهذا يخلق تأثير الجذب والدفع، الذي يمكن أن يتطور إلى حلقة مُفرَّغة، مما يؤدي إلى قبول سوء المعاملة والسلوكيات السيئة من الشريك المسيء. يمكن أن يكون الغمر كذبًا بالحب غير مقصود (ويمكن أن يختلف في شدته) ومن الشائع أن ينخرط فيه الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية النرجسية (من بين اضطرابات شخصية أخرى). تتراوح الأسباب النفسية الأعمق التي تجعل الناس يقومون بذلك من الحاجة العاطفية والخوف من الهجر (غالبًا بسبب صدمة في مرحلة الطفولة - لمزيد من المعلومات حول كيفية تأثير أنماط الأبوة والأمومة على

السلوك في وقت لاحق في الحياة، انظر: العلم الأحمر رقم ٢) إلى انعدام الأمان والمحاولات الخبيثة للسيطرة أو سوء المعاملة. إلى جانب الغمر كذبًا بالحب، من المهم أن تكون على دراية بالأعلام الحمراء الأخرى عند التعرف على شخص جديد. تحديد الأعلام الحمراء في وقت مبكر من مرحلة شهر العسل يمكن أن يوفر عليك الكثير من الصداق في المستقبل. حاول أيضًا أن تتنبأ عند مقابلة أشخاص جدد إلى سلوكياتك التي تُستفَر، حيث يمكن أن تكون هذه أعلامًا حمراء.

إنه علم أحمر إذا:

- قال الشخص «أنا أحبك» أو «أنت توأم روحي» بعد الموعد الثاني. اهرب!
- خلق الشخص شعورًا خفيًا بعدم الأمان من خلال قول أشياء مثل «أنت أذكى مما تبدو عليه». بمرور الوقت، يمكن أن تؤثر هذه التعليقات على ثقتك بنفسك. تذكر أنه تكتيك تلاعبي.

- قال الشخص «كل شركائي السابقين مجانيين»، مما يشير إلى أنه لا يتحمل مسؤولية أفعاله وسوف يلوم الآخر دائمًا. اركض، بل وبشكل أسرع الآن!
- كنت هشا عاطفيًا وتشعر بأنك عرضة للوقوع تحت تأثير اهتمام شخص بك. إن التخلي عن حذرِك بسرعة كبيرة قد يجعلك أكثر عرضة لسيطرة الآخرين أو سلوكياتهم المسيئة.

- تجاهلت الأعلام الحمراء لأنك تعتقد أنه يمكنك «إصلاحه» أو «إنقاذه».
- تجاهلت الأعلام الحمراء لأنك تحب القليل من الدراما في حياتك أو تفكر بينك وبين نفسك قائلًا: «اللعة، هذا مثير!». أنت فقط تبحث عن المتاعب.

إنه علم أخضر إذا:

- كانت تفاعلاتك مع الشخص الجديد تشعرِك بالإيجابية، ومُشجَّعة، ومتوازنة. التعرف على شخص ما يجب أن يحدث بطريقة متبادلة.
- جعلك الشخص تشعر بالأمان، حتى في أثناء الخلافات.

- أخذ كلاكما الوقت الكافي للتعرف على الآخر، ولا يوجد تسرع في الأمور.
- أمكنك التواصل مع الشخص الآخر بشأن احتياجاتك وما تبحث عنه في شريكك. ويمكنك أيضًا توضيح حدودك والسلوكيات التي تجدها مقبولة أو غير مقبولة.
- رأيت أن الشخص الآخر لديه القيم نفسها بحيث يكمل كل منكما الآخر بطريقة إيجابية.

أمور تجب مراعاتها عند تحديد ما إذا كنت تريد البقاء أو الرحيل

العديد من النرجسيين الذين يمارسون الغمر كذبًا بالحب هم في الواقع أشخاص ساحرون للغاية، واجتماعيون، ورائعون في الفراش. إذا كنت تستمتع ببعض المرح المكثف المؤقت (وأنت مستعد للتحدي)، فلماذا لا تتعلم كيفية الترفيه عن أمثال هؤلاء؟ استمتع بالإعجاب، والاهتمام، والهدايا، والجنس الرائع. لكن كن يقظًا وانتبه للعلامات عندما تبدأ المرحلة السعيدة بالتحول إلى مرحلة حرجية (وهو ما يحدث في النهاية). في اللحظة التي تتجه فيها الأمور نحو الأسوأ، لا تتردد، واقطع التواصل على الفور، واهرب. وإذا تواصل معك النرجسي، فقط قل: «شكرًا على الوقت الممتع. وداعًا!». بالنسبة إليه، فإن عدم السيطرة عليك هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث. قد يحاول استعادتك (على سبيل المثال لتعزيز غروره)، ولكن من الأفضل الابتعاد.

الرغبة في البقاء

- أنت على مستوى التحدي وتجد أن الغمر كذبًا بالحب مسلٍّ (أو ممتع في أحسن الأحوال).

- أنت مهتم فقط بالجنس وقد عقدت عهدًا مع نفسك بالآلا تتعلق عاطفيًا.
- أنت تؤلف كتابًا وتريد بشكل مباشر جمع بعض المواد المثيرة عن النرجسيين أو من يغمرون الناس كذبًا بالحب.

حان وقت الرحيل

- فورًا عندما تلاحظ الأعلام الحمراء الأكثر شيوعًا حول الغمر كذبًا بالحب.
- في اللحظة التي ينسحب فيها النرجسي أو يُظهر تغيرات سلبية مفاجئة في سلوكه.
- في اللحظة التي يحاول فيها النرجسي السيطرة عليك أو أن يصبح مسيئًا.

العلم الأحمر رقم ١٧ «لماذا أحب أن يكون بيني وبين شركائي فارقٌ عمري؟» مواعدة الأكبر أم الأصغر

«العمر مجرد رقم،

وهو لا يعني شيئاً على الإطلاق، إلا إذا كنتَ، بالطبع، زجاجة نبيذ».
جوان كولينز

البحث عن شريك ناضج

الجمال في عين الناظر. ومسألة مَنْ الشخص الذي تجده جذاباً تعتمد على العديد من العوامل المختلفة. قد تجد شخصاً ما جذاباً بناءً على مظهره و/ أو شخصيته و/ أو طوله و/ أو بنيته و/ أو عمره. نجد هذه الخصائص جذابة لأنها، بالنسبة إلينا، تشير إلى شيء ما. ومن المثير للاهتمام أننا نحاول تغيير هذه السمات الجسدية (حيثما أمكن ذلك) لنجعل أنفسنا أكثر جاذبية. والعمر أحد عوامل الجذب الأكثر إثارة للاهتمام. هناك العديد من الارتباطات التي نُعلّقها على العمر. كما أن انجذابنا للرجال أو النساء الأكبر أو الأصغر سنّاً يمكن أن يتغير بمرور الوقت. غالباً ما يرتبط الجمال بالشباب، مما يشير إلى أن سنوات الرشد الأولى هي الأفضل. عندما تكون شاباً، تكون مليئاً بالحياة، والحيوية، وفي أفضل حالاتك للإنجاب. ومع ذلك، لا يجد الجميع أن الشباب أكثر جاذبية. فالكثير من الأشخاص ينجذبون إلى الشركاء الأكبر سنّاً الذين يتمتعون بخبرة أكبر في الحياة. قد تظن أن هذا يرجع فقط إلى مشكلات ترتبط بالعلاقة بالأم أو الأب أو

دوافع خفية، لكن هناك العديد من الأسباب المثيرة للاهتمام التي تجعل الناس يشعرون بالانجذاب نحو الأشخاص الأكبر سنًا مقارنة بالأصغر سنًا، ويمكن أن تختلف هذه الأسباب اعتمادًا على الجنس الذي تنجذب إليه. مع ظهور الإنترنت ومواقع المواعدة ووسائل التواصل الاجتماعي، أصبح من السهل جدًا التواصل مع الأشخاص الذين تهتم بهم. كما أصبح من السهل إرسال رسالة واتساب أو رسالة مباشرة على إنستجرام أو فيسبوك تقول: «يا أبي! أحب الطاقة التي تُحيط بك. يجب أن نلتقي لتناول القهوة في وقت ما». والمواعدة خارج فئتك العمرية قد تكون عسيرة، وصعبة اجتماعيًا، وملئية بالدراما في بعض الأحيان. ناهيك عن وفرة الأبحاث المتوفرة حول هذا الموضوع، والتي تعطي في بعض الأحيان نتائج متضاربة. إن الكشف عن السيكولوجيا التي تقف وراء الانجذاب العمري والفرص والتحديات المتعلقة بمواعدة الأصغر أو الأكبر سنًا يمكن أن يساعدك على النجاح في جهود المواعدة. العمر مجرد رقم، ولكن ماذا يجب أن تفعل إذا كانت الفجوة العمرية كبيرة جدًا؟ وما الأعلام الحمراء والخضراء التي يجب الانتباه إليها عند مواعدة شخص أكبر أو أصغر سنًا؟

ما الذي يؤثر في العلاقات المتباينة عمريًا فيما عدا الرغبات الجنسية؟

الفرق في العمر، أو كما يُشار إليه غالبًا بـ«التفاوت العمري»، في العلاقات العاطفية قد تطوّر عبر القرون وهو يعتمد بشكل كبير على الثقافة. لدى المجتمعات حول العالم وجهات نظر متباينة حول الاختلافات العمرية في المواعدة الغرامية والعلاقات، وينبغي دائمًا النظر إلى تقييم ما إذا كان الأمر مقبولًا اجتماعيًا أم لا من خلال عدسة اجتماعية وثقافية. ومع ذلك، فإن انتشار العلاقات المتباينة عمريًا في مجتمعات أو بيئات معينة لا يعتمد فقط على الأعراف المجتمعية أو التفضيلات الجنسية، ولكن أيضًا على توفر الشركاء، واستراتيجيات الاقتران،

والأدوار الجندرية. في السنوات الأخيرة، اختارت النساء الحياة المهنية وتأجيل الزواج و/ أو إنجاب الأطفال إلى وقت لاحق من الحياة. علاوة على ذلك، فإن الاعتقاد بأن الرجل يجب أن يكون المعيل الوحيد للعائلة يتغير بشكل مطّرد (خصوصًا في المجتمعات الغربية)، مما يسمح لمزيد من النساء بتولي دور المعيل (داخل العائلة) أو المواعدة انطلاقًا من أرضية أكثر حزمًا. في سياق عالمي، يمكن أيضًا أن تتأثر المواعدة والعلاقات المتفاوتة عمريًا باتجاهات أكبر (مثل إنجاب الأطفال في سن متأخرة)، والعوامل الاقتصادية (مثل سوق العمل، والتضخم) وعدم اليقين (مثل الجائحة، والحرب، والكائنات الفضائية... نعم قرأت ذلك بشكل صحيح^(١٢١)). على سبيل المثال، يشعر العديد من أبناء الجيل زد^(١٢٢) براحة أكبر في مواعدة شركاء أكبر سنًا، مشيرين إلى أن تفضيل ذلك يتأثر بحاجة إلى الاستقرار والأمان^(١٢٣).

هل يمكن أن ينجح الحب عندما تواعد شخصًا أكبر | أصغر سنًا؟

الأدبيات العلمية حول العلاقات الرومانسية المتفاوتة عمريًا وفيرة. تُظهر الكثير من الأبحاث التي تتناول نجاح العلاقات والتي أُجريت في أجزاء مختلفة من العالم نتائج مماثلة عندما يتعلق الأمر بمواعدة شخص ما في العمر نفسه وعلاقة ذلك بالرضا داخل العلاقة. بشكل عام، توفر الفروق العمرية الصغيرة (ما يصل إلى ثلاث سنوات بين الشركاء - عادةً ما يكون الرجال هم الأكبر سنًا) أفضل مستوى للرضا في العلاقات والزيجات الغيرية طويلة الأمد^(١٢٤). وفي المراحل الأولى من العلاقات طويلة الأمد خصوصًا، يبدو أن الرضا هو الأعلى بين الشركاء الذين ينحدرون من الفئة العمرية نفسها. وفي معظم البلدان، يتراوح فارق السن بين الشركاء في علاقة طويلة الأمد ما بين سنة إلى ثلاث سنوات في المتوسط^(١٢٥). وتشهد البلدان الأفريقية أعلى تفاوت عمري في العلاقات في

العالم^(١٢٦). أحد التفسيرات التطورية وراء ارتفاع التفاوت العمري في أفريقيا مقارنة بأوروبا أو الولايات المتحدة، على سبيل المثال، يرجع إلى نظرية الإجهاد الطفيلي. والفكرة هي أن إنجاب مزيد من الأطفال مع عدد أكبر من الأشخاص يخلق جينات أكثر تنوعًا، وبالتالي فرصة أكبر لبقاء سلالتك الجينية إذا كنت تعيش في بيئة من المحتمل أن تموت فيها بسبب الأمراض. وقد أدى ذلك إلى قبول تعدد الزوجات^(١٢٧) في بعض المناطق، وإذا كان هناك عدد أقل من النساء المتاحات للزواج، تصبح المنافسة شرسة بين الرجال، مما يؤدي إلى ارتفاع سن الرجال الذين يتزوجون من نساء أصغر سنًا لأن لديهم الوسائل اللازمة لإعالة عائلة بها أكثر من زوجة. تشرح نظرية الإجهاد الطفيلي أيضًا سبب انخفاض التفاوت العمري في العلاقات في البلدان الأكثر تقدمًا اقتصاديًا (عدد أقل من الأمراض وتوفر مزيد من الشركاء)^(١٢٨).

هناك أيضًا أبحاث تُظهر أن الشركاء ممّن لديهم فارق عمر أكبر من ثلاث سنوات يمكن أن يتمتعوا بمستوى عالٍ من الرضا في العلاقات. والشركاء الذين يقيمون علاقات طويلة الأمد تكون فيها الفجوة العمرية أكبر من خمس سنوات يشعرون بالرضا العالي خلال المراحل الأولى من العلاقة، ويبدو أن الرجال والنساء الأكبر سنًا الذين لديهم علاقة مع شريك أصغر سنًا أكثر سعادة مما لو كان لديهم شريك من فئتهم العمرية^(١٢٩). في المجتمعات الغربية، ثمانية في المائة من العلاقات الغيرية تتمتع بفجوة عمرية كبيرة (عشر سنوات أو أكثر)^(١٣٠).

ومع ذلك، فإن الأبحاث حول الفروق العمرية في العلاقات الرومانسية والجنسية تُظهر أيضًا جانبًا قاتمًا. تواجه العلاقات المتفاوتة عمريًا، مقارنةً بالعلاقات ذات الأعمار المماثلة، نتائج أكثر سلبية^(١٣١)، مثل الانخفاض السريع في الرضا الزوجي بمرور الوقت (خصوصًا مع اتساع الفجوة العمرية بين الشركاء)، وزيادة احتمال الطلاق، ووفقًا لإحدى الدراسات الكورية^(١٣٢)، هناك ارتفاع في حدوث مشكلات في الصحة العقلية، مثل الاكتئاب. أعلم أن

هذا قد يبدو محيطًا، لكن لا تيأس، فليست جميع نتائج الأبحاث متسقة. بل إن بعضها قد يكون متناقضًا. فهناك دراسة أُجريت عام ٢٠٠٨ في مجلة «علم نفس المرأة الفصلية»^(١٣٣) وجدت أن العلاقات بين النساء الأكبر سنًا، مقارنة بالعلاقات بين النساء الأصغر سنًا، كانت أكثر إرضاءً. أحد أسباب هذا الاختلاف هو أن العلاقات بين النساء الأكبر سنًا تشهد قدرًا أكبر من الثقة والالتزام، ويتناهما قدر أقل من الغيرة، مقارنة بالعلاقات بين النساء الأصغر سنًا. ومع ذلك، تجدر الإشارة إلى أنه بصرف النظر عن مدى فارق السن، فإن الرفض الاجتماعي من قبل الأقران و/ أو الأسرة و/ أو الأصدقاء لعلاقة المرء يمكن أن يضر بسرعة بسعادة الفرد الرومانسية.

التوافق العمري - الأمر أكثر تعقيدًا مما تعتقد!

عندما يتعلق الأمر بالعمر، قد تتساءل: «ما التوافق؟». معظم الناس لا ينظرون أو يفكرون أبعد من أعمارهم الزمنية. وهذا يعني أن معظم الأشخاص يبحثون عن شركاء من الفئة العمرية نفسها. وهذا أمر طبيعي، لأننا نقضي معظم وقتنا مع أقران من فئتنا العمرية منذ المدرسة وحتى سنواتنا الأخيرة. نشارك تجارب حياتية، ووجهات نظر، وتوقعات، واهتمامات مماثلة مع من هم من العمر أو الجيل نفسه. ننجذب بشكل طبيعي نحو ما يبدو مألوفًا لنا. وبالتالي فإن فرصة الانجذاب إلى شخص في مثل عمرك تكون أكبر. ومع ذلك، لا يعتمد الانجذاب فقط على الوقت الذي نقضيه مع الآخرين. يمكنك أيضًا أن تنجذب إلى أشخاص أكبر أو أصغر سنًا، وأشخاص لا تتعامل معهم عادةً. ومن ثم، يُعد التوافق العمري مفهومًا كبيرًا وأكثر تعقيدًا مما يعتقده معظم الناس. نحن البشر ليست لدينا فقط أعمار جسدية (مثل قوة العضلات، ونضارة الجلد، والقدرة على الحركة)، ولكن أيضًا أعمار عاطفية ونفسية (مثل الاستقرار العاطفي، وروح الدعابة، والقبول، والرعاية، والذكاء، والحكمة، والنضج)، وأعمار جنسية (مثل القدرة على التحمل،

والرغبة الجنسية، والانفتاح الجنسي، والخصوبة). يمكن أن تكون هذه الفئات العمرية متوافقة عبر مختلف الفئات العمرية الزمنية. على سبيل المثال، يمكنك أن تشعر بأنك أكثر نضجاً عقلياً من أقرانك، ومن ثمَّ تنجذب أكثر للأشخاص الأكبر سنّاً. والعكس صحيح أيضاً: ربما لا تزال طفلاً في قلبك ولاثقاً بدنياً للغاية وتشعر بأن شخصاً أصغر منك^(١٣٤) سيكون أفضل من أي شخص في عمرك نفسه. عندما تريد مواعدة شخص ما، أو عندما تواعد بالفعل شخصاً ما، في فئة عمرية مختلفة عنك، قد تشعر بالقلق إزاء آراء الآخرين عنك أو عن علاقتك. في العديد من المجتمعات والثقافات، غالباً ما تكون الفجوة العمرية الكبيرة بين الشركاء أمراً مستهجنًا. قد يعتقد الناس أن علاقتك لا تقوم في الواقع على الحب، بل على دوافع خفية. ومواجهة السخرية أو الوصمة الاجتماعية أمر شائع بالنسبة إلى الشركاء في العلاقات ذات الأعمار المختلطة. قد تسأل نفسك: «ما فارق السن المقبول اجتماعياً بين الشركاء؟»^(١٣٥). على الرغم من عدم وجود إجابة مثالية لهذا السؤال، هناك قاعدة بحكم التجربة يمكنك استخدامها لحساب الحد الأقصى لفارق السن الذي يُعد مقبولاً اجتماعياً. هذه القاعدة هي «نصف عمرك زائد سبعة»^(١٣٦). ومن ثمَّ، إذا كنت في الأربعين من عمرك، فوفقاً للقاعدة، أصغر عمر لمواعدة شخص ما يكون مقبولاً اجتماعياً هو: سبعة وعشرون عاماً (٢٧ = ٧ + ٢٠). هذه القاعدة ليست أمراً مسلماً به، ولكنها طريقة مفيدة لإصدار حكم سريع حول ما هو أكثر قبولاً في نظر الآخرين^(١٣٧).

ما السيكولوجيا التي تقف وراء مواعدة
مَنْ هم أكبر أو أصغر سنّاً؟

هناك أسباب مختلفة تجعل الأفراد يفضلون شخصاً أكبر أو أصغر منهم سنّاً. دعنا نتعمّق في الدوافع النفسية لتفضيلات الجانبين.

عند مواعدة شخص أكبر سنًا

بشكل عام، الرجال والنساء الأصغر سنًا الذين يختارون شركاء أكبر سنًا، بصرف النظر عن التوجه الجنسي، مدفوعون بحاجة إلى الحماية والأمان، والتي يمكن أن تكون عاطفية أو جسدية أو مالية. هذه الاحتياجات النفسية ليست مدفوعة اجتماعيًا فحسب، ولكنها أيضًا ذات أساس تطوري. فالرجل القادر على إظهار المكانة أو القدرة على الإعالة في سن أكبر يجب أن يكون شخصًا لديه «جينات أفضل» مقارنة بنظيره الأصغر سنًا، والذي قد يُظهر قيمته ضمن استراتيجية اقتران قصيرة المدى. (فكر فقط في كل تلك المنشورات البراقة على إنستجرام أو سناب شات أو تيندر والتي يلتقط فيها رجالٌ صورًا لأنفسهم أمام سيارة فيراري أو لامبورجيني. في تسع مرات من أصل عشرة، لا يمتلك هؤلاء السيارة التي تظهر في الصورة).

من الناحية البيولوجية، تنخفض خصوبة المرأة مع التقدم في العمر، ومن منظور إنجابي، لا يمكن تفسير اختيار الذكر الأصغر سنًا لامرأة أكبر سنًا. ومع ذلك، هناك سبب تطوري مختلف يمكن أن يُفسّر سبب انجذاب الرجال الأصغر سنًا إلى النساء الأكبر سنًا. تسمح النساء الأكبر سنًا للرجال الأصغر سنًا بالنمو بطريقة أكثر توازنًا مقارنة بما تتيحه العلاقات مع النساء الأصغر سنًا^(١٣٨). أيضًا، بما أن النساء يتابعن حياتهن المهنية ويخترن إنجاب الأطفال في وقت لاحق من الحياة (أو عدم إنجابهم على الإطلاق)، فإن هذا يجعلهن أكثر استقرارًا من الناحية المالية، وهو ما يجذب الرجال الأصغر سنًا أيضًا. يبدو أن السلطة والحاجة إلى البقاء يدفعان الرغبة في مواعدة أشخاص أكبر سنًا عند كلا الجنسين.

أخيرًا، يمكن أن يعود الانجذاب إلى الشركاء الأكبر سنًا أيضًا إلى مشكلات في العلاقة بالأم والأب، أي المشكلات النفسية الناجمة عن العلاقة الإشكالية بين الوالدين والطفل (مثل سوء المعاملة، والإهمال، والغياب)، والتي تتجلى بعد ذلك في الانجذاب إلى شركاء معينين في وقت لاحق في الحياة. غالبًا ما تؤدي المشكلات مع الأم والأب إلى علاقات معقدة و/أو مختلة وظيفيًا مع شركاء رومانسيين أكبر سنًا.

عند مواعدة شخص أصغر سنًا

الأسباب النفسية التي تجعل الرجال والنساء الأكبر سنًا يختارون شريكًا أصغر سنًا لها أيضًا أسس اجتماعية وتطورية قوية. من الناحية النفسية، يمكن أن يكون اختيار الرجل الأكبر سنًا لامرأة أصغر سنًا مرتبطًا بالرغبة في الإنجاب، أو الرغبة في الشعور بأنه أكثر شبابًا أو أقل توترًا، أو تعزيز تقدير الذات أو الرغبة في أن يكون أكثر سيطرة. غالبًا ما تفضل النساء الأكبر سنًا الرجال الأصغر سنًا لأنهم يشيرون إلى مزيد من القدرة على التحمل، والحيوية، ولأنهم أقل ثقلًا. يمكن للنساء الأكبر سنًا اللاتي يعشن أسلوب حياة نشط أن يشعرن بالانجذاب بشكل خاص إلى الرجال الذين يتمتعون بلياقة بدنية والرجال الأكثر شبابًا (تذكر التوافق العمري الجسدي). ويمكن القول أيضًا إن الرجال الأصغر سنًا يتمتعون بمهارات تواصل أفضل من الرجال الأكبر سنًا، من حيث القدرة على التعبير عن مشاعرهم وحالتهم الذهنية. الرجال الأصغر سنًا اليوم أكثر انفتاحًا ويمكنهم التواصل بطريقة أكثر تنوعًا (مثل التحدث، والرسائل النصية، واستخدام الصور المتحركة الساخرة، والصور العادية، ومقاطع الفيديو) من نظرائهم الأكبر سنًا للتعبير عن أنفسهم ومشاعرهم الداخلية. كما أن الرجال الأصغر سنًا هم أيضًا أكثر استعدادًا للتجربة، وهو شيء تشعر بعض النساء الأكبر سنًا بأنهن منفتحات عليه بشكل متزايد في وقت لاحق من الحياة، ناهيك عن القدرة على التعبير بشكل أفضل عن ثقتهم الجنسية. إن تغير معايير الجمال وأولويات الحياة، وإمكانية الوصول إلى الشركاء المحتملين من خلال مواقع المواعدة عبر الإنترنت، أشياء تؤدي إلى زيادة ثقة النساء الأكبر سنًا بأنفسهن، مما يؤدي بدوره إلى مستويات أعلى من الرضا الجنسي. مواعدة الرجال الأصغر سنًا تمنح المرأة أيضًا إمكانية عكس الأدوار الجندرية في العلاقة، مما يمنح المرأة مزيدًا من القوة في العلاقة والقدرة على أن تكون المعيل. هناك الكثير من الفوائد لمواعدة رجال أصغر سنًا، وهو الأمر الذي يجب على النساء الأكبر سنًا احتضانه والاستفادة منه.

هل كنت تعلم؟

حقائق رائعة حول سلوكيات المواعدة وفقاً لتطبيقات المواعدة وفقاً لدراسة أجراها تطبيق المواعدة أو كي كيبيد^(١٣٩)، فإن النساء اللواتي في أوائل العشرينيات وحتى منتصفها هن الأكثر طلباً في المواعدة الغيرية. بعد سن السادسة والعشرين، يمكن للرجال أن يتوقعوا مواعيد غرامية أكثر من نساء في العمر نفسه. وبحلول سن الثامنة والأربعين، تُظهر البيانات أن الرجال يصبحون مطلوبين أكثر بمرتين تقريباً من النساء (العديد من الرجال ممن هم في منتصف العمر يفضلون مواعدة نساء في العشرينيات). وفي الوقت نفسه، يبدو أن النساء يبحثن عن شركاء ذوي عمر مُماثل. وعندما يتعلق الأمر بانجذاب النساء إلى الرجال الأكبر سناً، لا يبدو أن هناك نمطاً متميزاً كما هي الحال مع الرجال. تجد النساء الأصغر سناً الرجال الأكبر سناً أكثر جاذبية، ولكن هذا الانجذاب يستمر مع تقدّم المرأة في السن، وهو ما يختلف عن تفضيلات الرجال الأكبر سناً للنساء. ومع ذلك، بعد سن الأربعين، تميل النساء إلى البحث عن الرجال الأصغر سناً، وفقاً لبيانات أو كي كيبيد. ومن المثير للاهتمام، أنه عندما تُرسل النساء الأكبر سناً الرجال عبر التطبيق أولاً، فمن المرجح أن يحصلن على رد من رجل في السادسة والعشرين من العمر (معدل الرد يصل إلى ستين في المائة) مقارنة برجل يبلغ من العمر خمسة وخمسين عاماً (معدل الرد يصل إلى ستة وثلاثين في المائة)^(١٤٠). الرجل البالغ من العمر ثلاثين عاماً يُعدّ الفئة العمرية الأكثر احتمالاً للرد على امرأة تبلغ من العمر خمسين عاماً. ويبدو أن ثقة الإناث بأنفسهن يمكن أن تعكس معيار الفجوة العمرية الجندرية في المواعدة عبر الإنترنت.

عدم عدالة قبول التفاوت العمري بين الجنسين

عبر الثقافات، يتلقى الرجال الأكبر سنًا قدرًا أقل من التدقيق إذا اختاروا أن تكون لديهم شريكة أصغر سنًا. في العديد من المجتمعات، يشيد الناس بالرجل الأكبر سنًا الذي يحظى بشريكة أصغر سنًا (أو حتى بشريكات متعددة). على سبيل المثال، تُعد القدرة الجنسية علامة على السلوك الذكوري المقبول في العديد من الثقافات الإسبانية^(١٤١). ومع ذلك، فإن القصة مختلفة تمامًا بالنسبة إلى النساء. غالبًا ما تُصنّف النساء الأكبر سنًا المهتمات بالرجال الأصغر سنًا على أنهن «متصايبات» ويجري إقناعهن بأن دوافعهن للبحث عن رجال أصغر سنًا كشركاء أكثر شراً من دوافع نظرائهن الذكور من الفئة العمرية نفسها. وغالبًا ما يُعزّز هذا التصوّر من خلال الأفلام والمسلسلات التلفزيونية الشهيرة. فقط فُكر في والدة ستيفلر في فيلم «الفطيرة الأمريكية» أو سامانثا جونز في مسلسل «الجنس والمدينة». ليس هذا فحسب، بل في العديد من الثقافات، يُنظر بشكل مختلف إلى النساء اللاتي ما زلن عازبات أو مطلقات ويبحثن عن الحب بعد سن معينة. وينطبق هذا بشكل خاص على البلدان ذات الأبعاد الثقافية التي تسجل درجة عالية على مستويات الذكورية والفجوة السلطوية^(١٤٢). في هذه البلدان، لا تزال المعايير الأبوية ووجهات النظر التقليدية حول أدوار الجنسين حية إلى حد كبير، مما يؤدي إلى ظهور الصور النمطية الجندرية وكرهية النساء (مقارنة بدول أكثر أنوثة ومساواة مثل فنلندا، والدنمارك، وهولندا). وفي الصين، إذا لم تتزوج المرأة وهي في أواخر العشرينيات من عمرها، تُعد «بقايا امرأة»، مما يُصعّب عليها مسألة العثور على رفيق في وقت لاحق من الحياة. تُعد مواعدة الرجال الأكبر سنًا أمرًا مقبولًا اجتماعيًا في الصين، ولكن بالنسبة إلى العديد من النساء اللاتي تزيد أعمارهن على ثلاثين عامًا، تقتصر خيارات المواعدة على الرجال الأصغر سنًا لأن الرجال الأكبر سنًا يفضلون النساء الأصغر سنًا. وفي اليابان، يمكن رؤية اتجاهات مماثلة. لسنوات عديدة، كان يُشار إلى النساء اللاتي لم يتزوجن بعد سن الخامسة والعشرين في

اليابان بـ«كعكة عيد الميلاد القديمة» (بمعنى أنه لا أحد يشتري كعكة عيد الميلاد بعد الخامس والعشرين من ديسمبر لأنها فاسدة). على الرغم من أن المزيد من النساء في اليابان ودول آسيوية أخرى يعطين الأولوية لحيواتهن المهنية على المواعدة والعلاقات الجادة في بيئة اليوم، فإن هذه الافتراءات والمعتقدات الجندرية المقيّدة لا تزال سائدة في بعض الثقافات.

ومع ذلك، في السنوات الأخيرة، تغيرت المواقف العالمية تجاه الأدوار التقليدية للجنسين، وأصبح الناس أكثر قبولاً للعلاقة بنساء أكبر سنًا. بعض المشاهير، مثل بريانكا شوبرا ونيك جوناس وهما يتفاوتان في العمر بأحد عشر عامًا، يتحدون الصور النمطية ويؤثرون بشكل إيجابي في التصور العام للعلاقة بنساء أكبر سنًا (١٤٣).

تحديات عند مواعدة من هم أكبر أو أصغر

يمكن أن تكون المواعدة خارج فئتك العمرية أمرًا مثيرًا للغاية، ولكنها يمكن أن تكون أيضًا صعبة للغاية. ترتبط معظم التحديات التي يواجهها الشركاء المتفاوتون عمريًا بمشكلات تتمحور حول:

١. عدم تناظر أهداف الحياة، والخبرة، والنضج
٢. الصحة، ومستويات الطاقة، والرغبة الجنسية
٣. الوصم والرفض الاجتماعي
٤. سوء السلوك

على الرغم من أن بعض هذه الموضوعات قد نوقشت بالفعل في هذا الفصل، فإنني أريد التركيز على بعض المفاجآت غير المتوقعة التي قد تواجهها عند مواعدة شخص أكبر أو أصغر منك سنًا.

عندما لا يعني كِبَر السن دائماً أن الشخص أكثر نضجاً

إذا كنت تتطلع إلى أن تكون مع شخص أكبر منك سنًا، فمن المحتمل أنك مهتم بأن تكون مع شخص مستقر عاطفيًا وناضج. هناك احتمال أكبر للعثور على شريك أكثر نضجًا إذا اخترت شخصًا أكبر سنًا. ومع ذلك، فإن التقدم في السن لا يشير دائماً إلى أن الشخص ناضج أو مستقر عاطفيًا أو عقليًا. يمكن أن يكون بعض كبار السن ناضجين فكريًا، ولكنهم من الناحية العاطفية عالقون في طفولتهم، ويستجيبون للدراما اليومية بالطريقة نفسها التي كانوا يستجيبون بها عندما كانوا أطفالًا. فالصدمات السابقة أو المشكلات الشخصية التي لم يُتَعامَل معها بشكل فعال يمكن أن تستمر حتى مرحلة البلوغ. ويمكن أيضًا أن يحمل الأشخاص الأكبر سنًا الكثير من الأعباء، مما يجعل من الصعب عليهم أن يُحبُّوا أو أن يكونوا متاحين عاطفيًا. علاوة على ذلك، مع تقدُّم الأشخاص في السن، يمكن أن يصبحوا أيضًا أكثر ميلًا إلى التلاعب إذا خدمتهم هذه السمات السلوكية جيدًا في علاقات أو مواقف حياتية سابقة. إن مواعدة شريك أصغر سنًا يمكن أن تعطي الرجل أو المرأة الأكبر سنًا الشعور بأنه بالنظر إلى أن شركاءهم أكثر سذاجة، فيمكنهم الإفلات من التصرف بشكل سيئ أو التصرف كأطفال في العلاقة. ولذلك من المهم إجراء تقييم دقيق لمن تواعد وكيف يعاملك شريكك الأكبر سنًا.

يمكن أن يكون الرجال والنساء الأكبر سنًا

أكثر تحكُّمًا - اختلال توازن القوى

عندما تكون الفجوة العمرية كبيرة بين الأشخاص، فإنها يمكن أن تؤثر أيضًا على ديناميكيات الشراكة، مما يؤدي غالبًا إلى قيام الرجل أو المرأة الأكبر سنًا بدور أكثر تحكُّمًا وتوجيهًا في العلاقة. قد يعجب بعض الشركاء الأصغر سنًا بهذا

الأمر أو حتى يجدونه جذابًا، لكن العلاقات الصحية تقوم على تبادل الدعم، والتواصل، والاحترام، والثقة. وعندما تنتقل السلطة إلى جانب واحد، تصبح التبادلات اليومية بين الشركاء غير متوازنة، مما يؤدي في كثير من الأحيان إلى استبعاد أفكار أو صوت الشريك الأصغر سنًا بسبب عمره. يمكن أن تؤدي صراعات السلطة هذه في العلاقات المتفاوتة عمريًا إلى سلوك متهور وحتى مُسيء بمرور الوقت.

لا يبحث الشركاء الأصغر سنًا دائمًا عن الحب والنمو بالمعنى التقليدي

الأسباب التي تجعل الشباب عمومًا يبحثون عن شخص أكبر سنًا للمواعدة لا تتعلق فقط بالمظهر والنضج. يُعد الاستقرار والوضع المالي أيضًا من العوامل الدافعة وراء تفضيل الأشخاص الأصغر سنًا لمواعدة من هم أكبر سنًا. حتى إن الثقافة الشعبية تشجع على البحث عن «العشيق الهرم الغني» أو «العشيقة العجوز الغنية» لدفع الفواتير وشراء تذاكر الدرجة الأولى وحقائب لوي فويتون باهظة الثمن، كما تغني كفين هيربي «عشيق الهرم الغني يشتري لي من ماركة برادا». إذن، كيف يمكنك أن تعرف على وجه اليقين أن الشخص الأصغر سنًا الذي تعيش معه مهتم حقًا بك لشخصك وليس فقط لما لديك؟^(١٤٤) الحقيقة (المؤسفة) حول المواعدة في عالم اليوم هي أن معظم الشباب (على وجه التحديد أبناء الجيل زد وجيل الألفية^(١٤٥)) لا يبحثون عن علاقات طويلة الأمد. أتذكر أن شابًا في الواحدة والعشرين من عمره أخبرني قبل عامين بثقة خلال مقابلة لإجراء دراسة تسويقية: «أقيم علاقة لأنني أريد شيئًا من شخص ما. وبمجرد أن أحصل على هذا الشيء، فإنني لن أحتاج إلى العلاقة». فاجأني هذا في البداية، لكنني أدركت لاحقًا أن الشباب الذين ينشأون في عالم سريع التغير وغير مؤكد يريدون فقط التقدم والنجاة. أصبحت الصداقات

والشراكات الرومانسية «سلعًا تبادلية» (تصنعها بسرعة وتتخلى عنها) بدلًا من «أشخاص» تستثمر فيهم على المدى الطويل. عندما تسأل أحدهم على وسائل التواصل الاجتماعي: «ما رأيك في الحب غير المشروط؟»، سيقول الكثيرون: «إنه غير موجود! كل شيء مشروط». وهذا جعلني أدرك أيضًا أن الطريقة التي يحدد بها شاب في الثالثة والعشرين من عمره معنى «الحب» أو «العلاقة» يمكن أن تختلف بشكل كبير عن الطريقة التي يحدد بها شاب يبلغ من العمر أربعين عامًا هذه الكلمات، مما يؤدي إلى جميع أنواع سوء الفهم والتوقعات الكاذبة^(١٤٦). إذا كنت تبحث عن شيء أكثر جدية مع شريك أصغر سنًا، فكن صريحًا بشأن احتياجاتك وتوقعاتك وانظر إلى ما إذا كان بإمكانكما إيجاد أرضية مشتركة لخلق شيء طويل المدى. تتطلب العلاقة الناجحة مستوى أعلى من المشاركة وتواصلًا أعمق من مجرد المقايضات البسيطة للحميمية الجسدية.

مواعدة الأكبر أم الأصغر - ما القصة؟

إن مواعدة شخص أكبر أو أصغر منك ليست بالأمر الجديد. وُقِّت قصص العلاقات المتفاوتة عمريًا على مدى قرون، وغالبًا ما تُصوّر رجالًا أكبر سنًا يواعدون أو يتزوجون نساء أصغر سنًا. وتظهر الأبحاث أن الرجال والنساء ينجذبون عمومًا إلى الأشخاص الذين في أعمارهم نفسها، لكن عدد الأشخاص الذين تربطهم علاقات متفاوتة عمريًا أخذ في الازدياد.

وغالبًا ما ينجذب الرجال الأصغر سنًا إلى النساء الأكبر لأنهن يمكنهن مساعدتهن على النمو بطريقة أكثر اتزانًا. في السنوات الأخيرة، أصبحت العلاقات بالنساء الأكبر سنًا أكثر انتشارًا بفضل تغير الأعراف الجندرية، ووسائل التواصل الاجتماعي، وتطبيقات المواعدة. ومع ذلك، تواجه النساء ردود فعل أكثر حدة من الرجال بسبب مواعدة شريك أصغر سنًا.

تواجه العلاقات المتفاوتة عمريًا بشكل عام العديد من التحديات بسبب المشكلات المتعلقة بعدم توافق أهداف الحياة، والوصمة الاجتماعية، وعدم التطابق في مستويات الطاقة والرغبات الجنسية. أيضًا، كلما زاد فارق السن بين الشركاء، زاد احتمال حدوث عدم الرضا في العلاقات مع مرور الوقت مقارنة بالشركاء من العمر نفسه. إن فارق السن المقبول اجتماعيًا بين الشركاء هو قاعدة «نصف عمرك زائد سبعة». لكن من أهم الأمور التي يجب مراعاتها عند مواعدة شخص أكبر أو أصغر سنًا هو ما إذا كان بالإمكان إنجاح الأمر على المدى الطويل وما الأسباب الكامنة وراء كون الشخصين معًا. يمكن أن يساعدك استكشاف هذه النقاط في أثناء المواعدة في الانتقال من الحماسة الأولية إلى علاقة أكثر جدية.

إنه علم أحمر إذا:

- واعدت شخصًا أكبر سنًا لدوافع خفية (مثل الموارد المالية والانتقام) من دون علمه بذلك. إذا كنت تبحث عن «عشيقه عجوز غنية»، تأكد من أنكما على توافق بشأن ذلك.
- واعدت من هم أكبر سنًا من دون وعي لأن لديك مشكلات مع أمك/أبيك. وتعتقد أنه من خلال مواعدة شخص أكبر، يمكنك حل مشكلات الماضي، ولكن بدلًا من ذلك تجد نفسك في حلقة مفرغة أو علاقة سامة.
- كان شريكك الأكبر سنًا لا يزال يتصرف كما لو كان طفلًا (على سبيل المثال، يريد الاحتفال بشكل مستمر، أو يتصرف بشكل غير ناضج، أو يتصرف بشكل غير مسؤول) ويعتقد أنه يمكنه الإفلات بهذا السلوك لأنك الأصغر سنًا.
- اختارك شريكك الأكبر سنًا لأنه يعلم أنه يستطيع التلاعب بك بسهولة (مثل افتقارك إلى الخبرة أو النضج).

- كانت قيمك و/ أو معتقداتك و/ أو احتياجاتك العائلية و/ أو أهدافك غير متوافقة مع شريكك بسبب الفجوة العمرية.

إنه علم أخضر إذا:

- اخترت شريكًا أكبر سنًا لأنك ترى توافقًا معه على المدى الطويل.
- كنتما منجذبين عاطفيًا وفكريًا لبعضكما، إلى جانب الانجذاب الجسدي، وتشعران بأن الوجود معًا أمر مُعزِّز لعلاقتكما، وأن فارق السن يُكْمِّلها ولا يعيقها.
- تمكنتما من التواصل بفعالية، ويمكنكما وضع توقعات واضحة بشأن احتمال عدم تجربة لحظات معينة مع بعضكما إذا كان فارق السن يحول دون ذلك (مثل الحفلات، والسفر، وإنجاب الأطفال).
- لم تهتما، أنت وشريكك، بما يعتقده الآخرون بشأن فارق السن بينكما ولا تسمحان للضغوط الخارجية بالتأثير سلبًا على علاقتكما.

أمور تجب مراعاتها عند تحديد ما إذا كنت تريد البقاء أو الرحيل

يمكن أن تكون المواعدة عبر الفئات العمرية المختلفة ممتعة ومجزية للغاية، ولكنها يمكن أن تكون أيضًا صعبة للغاية. أنت بحاجة إلى الموازنة بين مزايا وعيوب الوجود مع شخص أكبر أو أصغر منك بكثير. إذا كان فارق السن يفيدكما ويكْمِّل كل منكما الآخر من خلال ذلك، فهذا رائع. استمر في هذه العلاقة! ومع ذلك، إذا كان فارق السن يخلق صراعات أو إزعاجًا لا يمكن السيطرة عليه، أو يؤدي إلى سوء المعاملة، فربما حان الوقت للرحيل. فيما يلي بعض الاعتبارات الأساسية لتقييم ما إذا كانت مواعدة شخص أكبر أو أصغر سنًا مناسبة لك:

الاستعداد للمواعدة

- أنتما تستمتعان باللحظة ولا تبحثان عن أي شيء جدي للغاية.
- تُقدّر الشعور أو الخبرة التي يقدمها لك شريكك الأكبر أو الأصغر سنًا.
- إذا كنتما تريدان المضي قُدَمًا في الأمر، فأنتما تفهمان وتناقشان القيود المحتملة التي قد يفرضها الفارق الكبير في السن على علاقة طويلة الأمد.
- يشعر كلٌ منكما بالتوافق العاطفي و/أو الفكري و/أو الجسدي مع الآخر.

حان الوقت للرحيل

- يستخدم أحد الشريكين الآخر لتحقيق مكاسب عاطفية، أو جسدية، أو اقتصادية.
- يسيء شريكك معاملتك ويعتقد أنه يستطيع الإفلات بالأمر بسبب فارق السن.
- أنت حساس تجاه آراء الآخرين ولا تستطيع التعامل مع الانتقادات أو الرفض الاجتماعي الناتج عن فرق العمر الكبير في المواعدة أو العلاقات.

العلم الأحمر رقم ١٨
«أعتقد أنني وجدت الشخص المناسب،
لكنني لا أشعر بأي شيء!»
مواعدة بلا مشاعر

«لو أردنا فقط المشاعر الإيجابية،
لأنقرض جنسنا البشري منذ زمن بعيد».
مارتن سيليجمان

عندما لا تشعر بأي شيء

إحدى أجمل اللحظات في الحياة هي اللحظة التي تقع فيها في الحب. إنها تجربة يمكن وصفها بشكل أفضل بأنها غامرة وساحقة على نحو إيجابي. مشاعرك في كل مكان، وتشعر بالفراشات في معدتك، وليس لديك سوى أفكار سعيدة عن شريكك، ورغبتك الوحيدة هي أن تكونا معًا وتبنيا مستقبلًا سعيدًا. يمكن أن تكون هذه المشاعر قوية وإيجابية جدًا إلى درجة أنك تفقد إحساسك بالوقت (وأحيانًا شهيتك)، وتدعو من أجل أن تستمر هذه اللحظة إلى الأبد. بعض الناس يقعون في الحب مرة أو مرتين فقط في حياتهم، والبعض الآخر عدة مرات، والبعض الثالث لا يقعون في الحب على الإطلاق. إنها تجربة إنسانية غالبًا ما تُصوّر في الأفلام والأدب، وإلى جانب انفطار القلب، فهي موضوع العديد من الأغاني في جميع أنحاء العالم، من الألحان الغرامية الإسبانية إلى أغاني الحب العربية والموسيقى التصويرية لبوليوود.

ومع ذلك، يشتكي الكثير من الناس في هذه الأيام من أنهم لا يشعرون بأي شيء على الإطلاق، حتى عندما يعتقدون أنهم وجدوا الشخص المناسب. في عالم المواعدة الحديث، يبدو أن الناس يعطون الأولوية للكيمياء الجنسية على الاتصال العاطفي، مما يجعل أفضل وسيلة للتعبير عن الحب هي الرموز التعبيرية. لكن هل تطبيقات المواعدة فقط هي المسؤولة عن ضعف المشاعر التي يحسها الناس تجاه بعضهم؟ كيف تؤثر الحياة الحديثة على مقدار الارتباط العاطفي الذي نرغب في الحصول عليه؟ ومتى يكون عدم الشعور بأي شيء على الإطلاق علامة على وجود مشكلة أساسية أكثر خطورة؟

إن التعامل مع البرود العاطفي من منظور سلوكي يمكن أن يساعدك على فهم أفضل لسبب شعورك بشكل أقل مما ينبغي، والأهم من ذلك، ما يمكنك فعله حيال الأمر. البشر كائنات عاطفية مبرمجة للتواصل الاجتماعي العميق. والعيش في عالم يُشتر بالاعتماد على الذات فوق التعاون والارتباط البشري يمكن أن تكون له عواقب سلبية خطيرة. ليس فقط لنفسك، ولكن أيضًا لحياتك العاطفية والمجتمع ككل. لهذا السبب من المهم معرفة متى يكون التباعد العاطفي علمًا أخضر ومتى يكون علمًا أحمر.

هل من الطبيعي ألا تشعر بأي شيء؟

إنك على الأرجح تتساءل عما إذا كان من الطبيعي ألا تشعر بأي شيء أبدًا أو في مواقف أو أوقات معينة من حياتك. من الطبيعي تمامًا ألا تشعر بأي شيء في بعض الأحيان. إن الشعور بالتوتر بسبب امتحانك القادم، والعمل كثيرًا لتحقيق أهداف نهاية العام، والتفكير الزائد في الانفصال عن حبيبك، والتركيز المفرط على روتينك الرياضي، أسباب شائعة جدًا تجعل الناس يشعرون بشكل أقل في بعض الأحيان، أو تجعلهم غير قادرين على استحضار مشاعر الآخرين عند الحاجة. قد تجد أنه من الغريب ألا تشعر بأي شيء، خصوصًا في اللحظات التي

تعلم فيها أنك يجب أن تشعر بشيء ما، مثل أعياد الميلاد، وحفلات التخرج، وحفلات الزفاف، والجنائزات. ترى مَنْ حولك يشعرون بأحاسيس شديدة من الإثارة، أو السعادة، أو حتى الحزن. ومع ذلك، لا يبدو أنك تشعر بالشيء نفسه. يأتي الخدر العاطفي بجميع الأشكال والأحجام ويمكن أن يعكس تجربة مشاعر أقل من المعتاد أو عدم الشعور بأي شيء على الإطلاق.

يمكن أن يجعلك الخدر العاطفي، أو التبلد العاطفي، أو انخفاض الاستجابة العاطفية، كما يُشار إلى الأمر أيضًا، تشعر بالتباعد وعدم الاهتمام حقًا بالآخرين (وأحيانًا حتى بنفسك) وكأنك غير معني بهم. وهناك العديد من الأسباب التي قد تجعلك تشعر بشكل أقل مما ينبغي، خصوصًا عندما لا تشعر بأي شيء عندما تقابل شخصًا تعجب به.

أسباب نفسية

قد تكون قراءة مشاعر المرء أمرًا صعبًا في بعض الأحيان، خصوصًا عندما يمر بمرحلة صعبة. ويُعد فصل نفسك كآلية للتكيف استجابة إنسانية طبيعية عندما تكون تحت الضغط أو في وضع يُحتمُّ عليك النجاة، مما يجعل من الصعب ليس فقط قراءة الحالة العاطفية للمرء، بل أيضًا حالة الآخرين. إذا تعرضت للأذى في الماضي أو خاب أملك بسبب شريك سابق، فقد تمر بفترة من الخدر العاطفي. وغالبًا ما يكون هذا رد فعل تلقائيًا للجسم تجاه القلق، أو التوتر، أو الحزن، أو الصدمة التي تعاني منها (أو عانيت منها) أو في بعض الحالات يمكن أن يكون اختيارًا واعيًا كوسيلة للحماية الذاتية. ويمكن أن يكون الانفصال العاطفي اختيارًا لأسباب شخصية أو اجتماعية. من الشائع أن يرغب الناس في تخدير المشاعر السلبية بدلًا من التعامل معها، وهم يفعلون ذلك من خلال الإفراط في مشاهدة التلفزيون، أو قضاء ساعات على وسائل التواصل الاجتماعي، أو الانهماك في العمل، أو الإفراط في تناول الطعام، أو شرب الكحول، أو تعاطي المخدرات^(١٤٧).

ومع ذلك، فإن حجب المشاعر بإصرار لا يكون دائماً عن طريق الاختيار الشخصي. يمكن أن يكون الكبت العاطفي بسبب الأعراف الاجتماعية أو التربية الثقافية. قد تسمع الناس يقولون: «كرجل، ليس من المفترض أن تبكي»، أو «لا تُظهر ضعفك أمام الناس»، أو «لا يمكنك إظهار إعجابك بذلك الشخص، فهذا غير مسموح!». إن الشعور بالضغط الذي تمارسه البيئة المحيطة بك لعدم التعبير عما تشعر به حقاً يمكن أن يدفعك إلى قمع مشاعرك. والحقيقة المؤسفة بشأن تخدير المشاعر هي أن الأمر ليس انتقائياً. إذا كنت تريد تخدير الألم، فقد تخدر أيضاً الفرح والإثارة. وهناك أيضاً حالات نفسية أكثر خطورة مرتبطة بعدم الشعور بأي شيء. غالباً ما يُربط الاكتئاب، والفصام^(١٤٨)، واضطراب كرب ما بعد الصدمة^(١٤٩)، واضطرابات القلق، والاضطرابات الانفصامية^(١٥٠)، واضطراب الشخصية الحدية^(١٥١) بالخدر العاطفي. كما يُربط استخدام الأدوية والمخدرات بقلة المشاعر^(١٥٢).

هل كنت تعلم؟

الألكسيثيميا

الألكسيثيميا (والتي تعني باليونانية «لا توجد كلمات تصف المشاعر»)^(١٥٣) هي بُعد شخصي لا يستطيع فيه المرء الشعور بأحاسيسه أو قراءتها. لا تنظر الأدبيات السريرية إلى الألكسيثيميا على أنها اضطراب عقلي في حد ذاتها، ولكنها تربطها بمجموعة من الاضطرابات النفسية، مثل الاكتئاب والتوحد^(١٥٤). وتنتشر الألكسيثيميا أيضاً لدى الأشخاص الذين لا يعانون من مشكلات في الصحة العقلية ويُنظر إليها على أنها سمة نفسية تظل موجودة طوال العمر. ووفقاً للأدبيات، تنتشر الألكسيثيميا بين عشرة في المائة من السكان، مما يجعلها شائعة جداً. بصفتك شخصاً يتعامل مع العواطف، قد يكون من الصعب أن تتخيل أنك لا تستطيع الشعور بها أو قراءتها. تماماً مثل عمى الألوان، هناك عمى المشاعر.

لا يزال بإمكان الأشخاص الذين يعانون من الألكسيثيميا تجربة الحب، على الرغم من أنهم قد لا يتمكنون من التعبير عن مشاعرهم أو عن كلمات المودة كما يفعل معظم الناس. قد يكون هذا صعبًا على الطرف الآخر (خصوصًا في البداية) لأن الافتقار إلى التعبير العاطفي يمكن أن يجعل المرء يشعر بأنه مهجور. ومع ذلك، بدلًا من التعبير بالكلام، قد يختار الشخص الذي يعاني الألكسيثيميا التعبير عن حبه لشخص آخر من خلال القيام بأشياء له.

قواعد الكيمياء الجنسية!

نعيش في مجتمع تُمنَح فيه الأولوية للكيمياء الجنسية على حساب الاتصال العاطفي. فالمواعدة عبر الإنترنت والمواد الإباحية جعلت العلاقة الحميمة قائمة على المقايضة بشكل أكبر. عندما تشعر بالرغبة، يمكنك السعي وراءها في أي وقت من اليوم من دون الحاجة إلى التودد لشخص ما أو قضاء وقت طويل معه لبناء علاقة حميمة. اففز إلى تطبيق المواعدة أو حسابك على وسيلة تواصل اجتماعي، وهناك احتمال كبير أن تجد بسرعة شخصًا تقفز معه إلى السرير.

في الماضي، كانت هناك حاجة إلى بذل مزيد من الجهد لمقابلة أشخاص جدد والتمتع بالحميمية (لمزيد من المعلومات عن المواعدة الحديثة مقابل المواعدة التقليدية، انظر: العلم الأحمر رقم ١٥). كانت أسهل طريقة هي مقابلة أشخاص في حانة أو نادٍ، لكن هذا على الأقل سيكلفك مشروبًا، وربما حتى رقصة، من حيث الاستثمار للوصول إلى المرحلة الثانية أو الثالثة. قبل ظهور الإنترنت، كان على معظم الأشخاص المواعدة أو لا قبل أن يصبحوا حميمين (ما لم تدفع مقابل ذلك). وإذا تواعدت، كان هناك احتمال لأن تُنمي مشاعر تجاه هذا الشخص. في أيامنا هذه، أصبح الوقت المتاح لتطوير الارتباط العاطفي أقل فأقل، على الأقل

ليس الارتباط العميق. ولأن إعطاء الأولوية للكيمياء الجنسية على التواصل العاطفي أصبح هو القاعدة في عالم المواعدة اليوم، فإن الناس أيضًا يخافون من الاتصال العاطفي خوفًا من التعرض للأذى.

هذا المزيج من اللقاءات الجنسية العرضية المنتظمة وانعدام الاتصال العاطفي يمكن أن يجعلك مخدرًا عاطفيًا. ناهيك عن التعرض المستمر للصور والمقاطع (غير) المرغوبة، مثل الصور العارية ومقاطع الفيديو المثيرة، والتي يمكن أن تجعلك أقل حماسًا لرؤية الأشخاص عراة وممارسة الجنس بشكل اعتيادي^(١٥٥). يمكن لبعض الأشخاص أيضًا التعامل مع ممارسة الجنس كحدث مرهق، وبالتالي يشعرون بالدافع لاستهلاك الكحول قبل ممارسة الجنس. قد يكون هذا أمرًا مزيلاً للتوتر على المدى القصير، ولكنه قد يكون مخدرًا عاطفيًا على المدى الطويل^(١٥٦). التركيز أكثر من اللازم على الجنس من دون تواصل يمكن أن يؤثر بشكل واضح في مدى شعورك على المدى الطويل.

ملاحظة: إذا كنت لا تشعر بأي شيء منذ فترة، فقد يكون من الجيد معرفة السبب الجذري لذلك. من المهم أن تفهم لماذا لا تشعر بشيء بينما يشعر الآخرون بشيء في الموقف نفسه. ففكر في إجراء محادثة مع معالج سريري حاصل على رخصة لمساعدتك في الوصول إلى السبب الجذري.

هل هو حقًا حب من النظرة الأولى؟

عندما أتحدث إلى بعض الأزواج، أحيانًا أسمعهم يقولون: «كان حبًا من النظرة الأولى». لكنني أتساءل عما إذا كان هذا حبًا حقًا. الوقوع في حب شخص ما يستغرق وقتًا، وتقدير الشخص على أكمل وجه وكذلك الطريقة التي يجعلك تشعر بها. الحب يأتي نتيجة لسلسلة من الأحداث التي تتطور فيها المشاعر الإيجابية تجاه شخص ما. الحب من النظرة الأولى هو بشكل أكبر انجذاب من

النظرة الأولى، أو افتتان من النظرة الأولى، مما قد يترك انطباعاً قوياً ودائماً على شخص ما. فكر فقط في فرخ البط عندما يرى أمه لأول مرة بعد فقس البيضة. البط مجبر على البحث عن صورة مقدم الرعاية وتذكرها لمساعدته على النجاة بعد الولادة. وتبقى هذه البصمة لفترة طويلة جداً. ولا تقتصر هذه البصمة على البط فحسب، بل يمكن رؤيتها في الحيوانات، والحشرات، والأسماك، والثدييات^(١٥٧). عند البشر، تلعب آليات إدراكية مماثلة دوراً، خصوصاً عندما نكوّن انطباعات أولية عن الناس. يمكن أن تؤثر الانطباعات الأولية على كيفية تقييمنا وشعورنا تجاه الأشخاص بعد سنوات. إنه تحيز يُشار إليه غالباً باسم «التشريح الدقيق». بحث العديد من الدراسات النفسية الإدراكية والاجتماعية في تأثير الانطباعات الأولية على الاتجاهات والمعتقدات. يمكن تكوين الانطباعات الأولية بناءً على شخصية الفرد، وروح الدعابة، والطاقة، والجاذبية الجسدية، والصفات الشخصية الأخرى. ويمكن أن تكون الانطباعات الأولية سريعة بقدر خمسة أعشار الثانية وحتى بضعة ثوانٍ أو أكثر^(١٥٨). الآن فكر مرة أخرى في الانجذاب من النظرة الأولى. ما مدى تأثير الثواني الأولى من رؤية شخص ما على عدد المشاعر التي نطورها تجاهه (أو نرغب في تطويرها تجاهه). في مجتمع تطبيقات المواعدة الذي نعيش فيه، والذي غالباً ما يقدم صوراً وحيوات غير واقعية (على سبيل المثال، الصور التي أُخضعت للتنقيح وفقاً لتفضيلات المستخدم) للأشخاص، فإن تحيزات الانطباع الأولى هذه يمكن أن تجعلنا أكثر حكماً على الناس أو حتى تمنعنا من التعرف حقاً على شخص ما في العالم الحقيقي (إذ إنها لا تستوفي المعايير التي تجدها عبر الإنترنت). يؤدي هذا حتماً إلى انخفاض النمو والارتباط العاطفيين.

تأثير التعرض المحض

في فصل العلم الأحمر رقم ١٧ «لماذا أحب أن يكون بيني وبين شركائي فارق عمري؟»، ذكرت أن الانجذاب غالباً ما يتطور تجاه الأشخاص الذين في عمرك

بسبب الوقت الذي تقضيه معهم في المدرسة، أو العمل، أو الرياضة، أو في البيئات الاجتماعية الأخرى. في علم النفس، يُشار إلى هذا غالبًا باسم تأثير التعرض المحض^(١٥٩). إن مجرد التعرض للناس لفترات طويلة من الزمن يمكن أن يؤدي إلى تطوير مواقف ومشاعر إيجابية نحوهم. يتطوّر الاهتمام أو الانجذاب في هذه الحالة لأن الأمر أصبح مألوفًا. وبما أن دماغنا مُجهّز للنجاة، فهو عمومًا يحب الأشياء التي تبدو مألوفة. إذا أصبح الأمر مألوفًا، يصبح من الأسهل معالجته ويمكن أن تتطور المشاعر الإيجابية تجاه شيء (أو شخص ما) يجده دماغك سلسًا ويمكن التنبؤ به^(١٦٠). ويفسر تأثير التعرض المحض أيضًا سبب انجذابنا غالبًا نحو أنواع مماثلة من الأشخاص. السؤال هو ما الذي أثر في هذا الانجذاب الأولي للأشخاص بطريقة رومانسية ولماذا نجد بعض الأشخاص أكثر جاذبية من غيرهم؟ من المؤكد أن الهرمونات تلعب دورًا، لكن الانطباع السلوكي يلعب دورًا أيضًا. لا يؤثر الانطباع السلوكي النفسي والاجتماعي عن الوالدين في نوع نمط التعلّق^(١٦١) الذي تطوّر في سنوات البلوغ فحسب، بل يمكن أن يؤثر أيضًا فيمن تجده جذابًا جنسيًا^(١٦٢) (أنا متأكد تمامًا من أنني جعلت فرويد يتقلّب في قبره الآن). ما تجده جذابًا لاحقًا في الحياة يمكن أن يتأثر جزئيًا بالانطباع السلوكي عن والديك في مرحلة الطفولة، حيث تبحث عن شركاء يتشاركون في خصائص جسدية مماثلة مثل الطول^(١٦٣)، أو لون العين^(١٦٤)، أو لون الشعر^(١٦٥)، أو كثافة الشعر^(١٦٦)، أو سمات شخصية أو سلوكية مماثلة^(١٦٧). ويساعد التشابه النفسي جزئيًا على تفسير الانجذاب لدى الشركاء من أعراق مختلفة. الانجذاب، على ما يبدو، هو إعادة تمثيل جديدة لشيء حدث في الماضي. أنا متأكد تمامًا من أنك تشعر ببعض الاشمئزاز الآن من قراءة كل هذا (خصوصًا إذا لم تكن على دراية بالانطباع السلوكي الجنسي أو أدركت للتو أن شريكك الحالي أو السابق يبدو أو يتصرف مثل أحد والديك في مرحلة الطفولة). لكنني لا أقول إنك تنجذب جنسيًا إلى والديك أو أشقائك، بل أقول إن السمات الجسدية والنفسية التي يمتلكها الآباء يمكن ربطها من دون وعي بصفات مثل النجاة في عقلك،

وهو ما يمكن أن يؤثر فيمن تجده جذابًا اليوم^(١٦٨). حتى إن هناك أبحاثًا تدعي أن الجينات تلعب دورًا في اختيارك للأشخاص الذين تجدهم جذابين، وتربط الأبحاث ذلك بالاختيارات التي قام بها أسلافنا لشركائهم^(١٦٩). والعكس صحيح أيضًا: قد ينجذب الأفراد إلى الأشخاص الذين لا يذكرونهاهم بماضي صعب أو بوالديهم (على سبيل المثال، الأب الذي لم يكن حاضرًا قط). ومع ذلك، فإن بعض الدراسات تدحض التأثير الأوسع للانطباع السلوكي عن الوالدين على من نجدهم جذابين في وقت لاحق من الحياة^(١٧٠)، وحتى الآن، يبدو أن الأبحاث غير حاسمة. وبينما نتعلم المزيد عن الدماغ والسلوك البشري، قد نجد طرقًا لإحياء فرويد من الموت في نهاية المطاف.

هل يمكن لتطبيقات المواعدة قتل المشاعر؟

منذ ظهور تطبيقات المواعدة ووسائل التواصل الاجتماعي، يقضي الناس وقتًا أقل في التفاعل مع بعضهم في الحياة الواقعية، ويركزون بشكل أقل على بناء علاقات عاطفية قوية مع الناس، ويكونون أكثر استعدادًا لإنهاء العلاقات بالآخرين. إذا كان الوقوع في الحب يتطلب وقتًا مستمرًا في شخص ما، فمن المؤكد أن تطبيقات المواعدة تجعل تحقيق ذلك أكثر صعوبة. على غرار أي تطبيقات تجارية على منصات رقمية، صُممت تطبيقات المواعدة لإبقاءك ملتصقًا بها لأطول فترة ممكنة. وتشير الدراسات إلى أن أحد الأسباب التي تجعل الأشخاص يجدون صعوبة في التخلي عن تطبيق المواعدة بعد العثور على شريك محتمل هو التصميم المقنع لهذه التكنولوجيا^(١٧١) والتمرير المفرط لملفات التعريف الخاصة بالآخرين (التركيز أكثر على تكوين الملفات المطابقة لملفك من أجل الإشباع الفوري وتأكيد القيمة الذاتية بدلًا من التركيز على خلق تواصل)^(١٧٢). يُطبَّق مطوِّرو ومصمِّمو التطبيقات تقنيات علم النفس السلوكي عمدًا لخلق سلوكيات تشكل العادات لدى مستخدمي التطبيقات^(١٧٣)(١٧٤). كلما

قمت بالتمرير، والمطابقة، والتعليق لفترة أطول، زادت احتمالية استمرارك في استخدام الخدمة. وهذا يفيد مطوّر التطبيق، حيث يمكنه كسب المال من خلال عمليات الشراء داخل التطبيق أو من خلال الإعلانات. تخرق هذه التقنيات كيمياء دماغك، وتنتج دفعات قصيرة من طفرات الدوبامين التي تجعلك تشعر بالسعادة أو تساعد في تخفيف المشاعر السلبية مؤقتًا. ليس من المستغرب أن الأشخاص الذين يعانون القلق الشديد، أو الاكتئاب، أو الذين يعانون أنواعًا أخرى من الانزعاج النفسي أو العاطفي هم أكثر عرضة لاستخدام الأجهزة المحمولة والتطبيقات التي تسخر تقنيات تشكيل العادات. ولسوء الحظ، فإن استخدام الهاتف المحمول أو استهلاك وسائل التواصل الاجتماعي لا يساعدك على القضاء على المشاعر السلبية، بل يمكن أن يؤدي في الواقع إلى تفاقم مشكلاتك^(١٧٥). كما وُجِدَ أن تفجّرات الدوبامين المستمرة والإشباع العاطفية السريعة تعمل على تخدير مشاعر الناس^(١٧٦). لا تهتم تطبيقات المواعيد بما إذا كنت قد وجدت الحب أم لا، أو ما إذا كنت تعرضت لصدمة بعد أن تعرفت على شخص ما عبر الإنترنت. إنها تهتم بوجودك ملتصقًا بالتطبيق لأطول فترة ممكنة. وتُظهر المزيد والمزيد من الدراسات (بما في ذلك دراساتي) أن استخدام التكنولوجيا الحديثة يضر بالمشاعر الإنسانية والتواصل. حان الوقت لمُطوّرِي التكنولوجيا لإعادة التفكير في سبب وكيفية تصميم تطبيقات المواعيد والتركيز أكثر على استخدام التكنولوجيا بوصفها حجر الزاوية لتعزيز الخصائص البشرية بدلًا من الإضرار بها^(١٧٧).

جيل الأنا: مخاطر الاكتفاء الذاتي

هناك لحظات في حياتك تدرك فيها أن هناك حاجة ماسة إلى التركيز على نفسك. إن أخذ إجازة من العمل لإعادة التفكير في أولويات حياتك وأن تصبح أكثر أصالة مثال رائع على ذلك. وهناك سبب وجيه آخر للتركيز على نفسك، وهو عندما

تدرك أن بعض أنماط التفكير أو السلوكيات لا تخدمك جيدًا، مما يسبب لك مشكلات في حياتك العاطفية أو في صداقاتك. أنت بحاجة إلى وقت للعمل على تلك المعتقدات المقيّدة ذاتيًا ومعالجة مجالات المشكلات في حياتك - مثل عقليتك، أو سلوكك، أو صحتك - قبل المواعدة مرة أخرى. قد تحتاج إلى وقت لنفسك لتطوير بعض العادات الحياتية الصحية قبل العودة إلى المواعدة مرة أخرى. دعنا نواجه الأمر، الحياة الحديثة في أجزاء كثيرة من العالم جعلت من السهل جدًا على الناس أن يصبحوا أكثر اكتفاء بأنفسهم، إلى درجة أن التركيز على الذات يبدو أسهل من محاولة إقامة علاقات قوية (وَيَمْنَطُ الأمر على أنه حماية ذاتية). ليس من المستغرب أن يُشار إلى جيل اليوم غالبًا بـ «جيل الأنا»^(١٧٨). والمفارقة في أن تصبح معتمدًا على نفسك أكثر من اللازم هي أنك تصبح أقل عرضة للعمل على نفسك وأقل استعدادًا للتكيف مع الآخرين. لماذا يجب أن تتغير إذا كنت تستطيع أن تفعل كل شيء بنفسك وكما يحلو لك؟ يصبح دماغنا كسولًا جدًا بهذه الطريقة ولا يحب بذل الكثير من الجهد في الأشياء التي تبدو مرهقة عقليًا. ويسهم استخدامنا للتكنولوجيا أيضًا في أن نصبح أكثر أنانية ونهتم فقط بالمعلومات التي تناسب رؤيتنا للعالم. يمكنك القول تقريبًا إن الأجهزة «الذكية» تجعلنا في الواقع أكثر غباء - يالها من مفارقة!

تخلق حركة الاكتفاء الذاتي والحب الذاتي هذا الوهم بأن القيام بالأشياء بنفسك هو الهدف النهائي وأن طلب المساعدة يُعد احتياجًا، مما يخلق مشاعر الإحراج^(١٧٩). وقد أسهمت حركة التمكين الذاتي في زيادة الشعور بالوحدة. ورُبِطَت الوحدة بالخدر العاطفي. وإذا قمعت عواطفك لفترة كافية لأنك لا تشارك مشكلاتك مع أي شخص، فقد يؤدي ذلك إلى الخدر العاطفي، والذي بدوره قد يجعلك تشعر بالوحدة^(١٨٠). ومن الواضح أن الكثير من الحب الذاتي يتحول إلى حلقة مفرّغة من التخريب الذاتي^(١٨١).

عندما تركز فقط على نفسك، فإنك تفقد قدرتك على التفكير بشكل واسع ونقدي. وهناك اتجاه في الوقت الحاضر لتصنيف أي سلوك لا تحبه على أنه

سام، وأي شخص لا يمنحك الاهتمام الكافي على أنه نرجسي، وأي تجربة صعبة على أنها صدمة نفسية^{(١٨٢)(١٨٣)}. من منظور التمكين الذاتي، مَنَح الأمر اسمًا من دون تفكير نقدي يوفر إحساسًا زائفًا بالسيطرة على الواقع، وبالتالي آلية نحو حماية الذات، وبالتالي الإحساس بشكل أقل. ومع ذلك، هناك توازن دقيق بين أن تكون أنانيًا تمامًا وعدم الرغبة في التغيير، وأن تأخذ بعض الوقت للتركيز على نفسك لتصبح شخصًا أفضل. التوازن هو المفتاح، وكذلك عدم الشعور بالارتياح مع الذات بشكل غير نقدي، خصوصًا عندما نعيش في مجتمع يبشر بالاكتمال الذاتي.

عندما لا تكون هناك مشاعر - ما القصة؟

يقول الكثير من الناس في الوقت الحاضر إنهم يشعرون بقدر أقل من المشاعر عندما يتعلق الأمر بالمواعدة والرومانسية. لكن السؤال الأهم هو لماذا؟ لا توجد إجابة بسيطة عن هذا السؤال. المشاعر الإنسانية معقدة وهناك العديد من الأسباب التي تجعلنا نشعر أحيانًا بشكل أقل مما ينبغي أو لا نشعر بأي شيء على الإطلاق. الشعور بشكل أقل لا يعني بالضرورة أن هناك خطأ ما فيك. يمكن أن تكون هذه طريقة عقلك في التعامل مع موقف مرهق في العمل أو التركيز المفرط على نشاط معين. ومع ذلك، في مواقف أخرى، قد يكون الشعور بالتباعد العاطفي نتيجة لخيارات حياتية محددة أو نتيجة للاستخدام المفرط لتطبيقات المواعدة. في بعض الحالات، قد يكون الشعور بالخدر العاطفي علامة على وجود مشكلة نفسية أكثر خطورة، مثل الاكتئاب أو اضطراب كرب ما بعد الصدمة. اتسمت حياتنا في السنوات الأخيرة بعدم اليقين، والتقدم التكنولوجي، والتطورات الاجتماعية السريعة، والتي أسهمت بطرق مختلفة في شعورنا تجاه أنفسنا والعلاقات الإنسانية، خصوصًا الرومانسية منها. إن إدراك كيفية تأثير اختياراتك الحياتية على عواطفك وتحملك المسؤولية بشأن صحتك العقلية

أمور بالغة الأهمية للبقاء متزنًا عاطفيًا ومنخرطًا رومانسيًا في عالم سريع التغير. الكثير من حب الذات يمكن أن يؤدي إلى تخريب الذات، مما يخلق مزيدًا من الوحدة وتقليل التواصل.

إنه علم أحمر إذا:

- لم تشعر بالكثير من المشاعر منذ فترة. وإذا لم تتمكن من العثور على أي سبب واضح يجعلك بلا مشاعر، فربما حان الوقت للتحديث إلى أخصائي.
- ركزت على حب الذات لفترة طويلة بعد علاقتك الأخيرة، وإذا أصبحت أقل اهتمامًا بإقامة علاقة عاطفية مع أي شخص باستثناء حيوانك الأليف.
- أعطيت الأولوية للكيمياء الجنسية على التواصل العاطفي عند المواعدة. لن يساعدك هذا في المواعدة بنجاح لأنك ترسل رسالة خاطئة.
- ركزت أكثر على سبب عدم رغبتك في أن تكون مع شخص ما (أو رغبتك في الانفصال عن شخص ما). الحب يدور حول الالتزام وبناء علاقة دائمة.

إنه علم أخضر إذا:

- شعرت بمشاعر أقل بسبب أحداث مجهدة يمكن التحكم فيها في العمل أو في حياتك الخاصة.
- شعرت بمشاعر أقل كوسيلة للتعامل مع الأسى (على سبيل المثال، فقدان شخص عزيز). لا تجتاح العاطفة الجميع في اللحظة التي يرحل فيها شخص ما عن الحياة.
- اخترت أن تشعر بمشاعر أقل كوسيلة لمواصلة التركيز على المهمة الموجودة بين يديك. بمجرد الانتهاء منها، سوف تعود للشعور بشكل طبيعي مرة أخرى.
- شعرت بمشاعر أقل لأنك متعب. تعلم أنه عند الحصول على قسط كافٍ من الراحة، فإنك سوف تشعر مجددًا بمشاعر أكبر مرة أخرى.

أمور تجب مراعاتها عند تحديد ما إذا كنت تريد البقاء أو الرحيل

لا يجب أن يكون الشعور بمشاعر أقل أمرًا بالضرورة يحدث لك. في بعض الحالات، يمكنك أن تختار بوعي أن تشعر بمشاعر أقل. إذا كنت تتعامل مع موقف صعب، فقد يكون اختيار الاستمرار في التركيز على المهمة هو أولويتك، وبالتالي إيقاف الانفعالات كحل مؤقت. ومع ذلك، فإن العيش لفترات طويلة من دون مشاعر يمكن أن يصبح الوضع الطبيعي، مما يجعل الرغبة في التواصل مرة أخرى صعبة أو حتى مخيفة. إذا عانيت من علاقات سيئة، فقد تشعر بالتوقف التام عن التواصل العاطفي مع الناس مرة أخرى. تركز في المقام الأول على نفسك، ولا تسمح لأي شخص بالدخول. ومن الممكن أيضًا ألا تشعر بأي شيء على الإطلاق. إنها سمة نفسية كانت لديك دائمًا أو طورتها بمرور الوقت. ومع ذلك، أنت تدرك أن العمى العاطفي يمكن أن يُساء تفسيره من قبل شريك رومانسي محتمل على أنه عدم اهتمام، وأنت حريص على الانخراط في ممارسات لمساعدته على الشعور بالتحقق من خلال التعبير عن حبك بطرق أنت تقدر عليها. فيما يلي بعض السيناريوهات التي تساعدك على التفكير فيما إذا كان الوقت قد حان لتغيير الطريقة التي تشعر بها:

الرغبة في البقاء على حالك

- تعرف نفسك جيدًا وتفهم أن الشعور بمشاعر أقل أو عدم الشعور على الإطلاق أمر مؤقت وسوف يمر.
- تدرك أن اختيارات نمط حياتك تؤثر على ما تشعر به وأنت على استعداد لإجراء بعض التغييرات على الأمر لتبدأ في الشعور بمشاعر أكبر.
- تتعلم وضع حدود لنفسك، والشعور (على سبيل المثال، بالذنب والخزي) بدرجة أقل في هذه اللحظة يساعد على وضع تلك الحدود.

حان وقت التغيير

- تشعر بمشاعر أقل، أو عدم الشعور استمر لبعض الوقت، ولا يمكنك العثور على إجابة واضحة لمشكلتك. وتشعر بأن الوقت قد حان للتغيير وتريد أن تفعل شيئًا حيال الأمر.
- ترى أن عدم الشعور بأي شيء يضر بعلاقاتك الشخصية. نحن بحاجة إلى التواصل البشري من أجل النجاة، ومن ثم فقد حان الوقت للعمل على امتلاك الشعور مرة أخرى أو التعرف على كيف تمنعك حالتك العاطفية من الانخراط اجتماعيًا.
- تدرك أن الشعور بمشاعر أقل يجعلك أقل تعاطفًا وبالتالي أقل اهتمامًا بالآخرين.

العلاقات الرومانسية

الأعلام الحمراء في العلاقات الرومانسية

تلعب العلاقات الرومانسية دورًا مهمًا في حياتنا. فهي تساعدنا على فهم من نحن حقًا، وترفع من تقديرنا لأنفسنا، كما أنها مصدر للغاية، والتواصل، والسعادة. واستثمار الوقت والجهد في علاقة حب يخدم غرضًا، حيث إننا، نحن البشر، نريد بطبيعة الحال أن نكون متصلين عاطفيًا ونفسيًا بالآخرين. ومع ذلك، عندما لا تسير الأمور على ما يرام في علاقات الحب، فإن ذلك يمكن أن يؤثر بشدة في الصحة العقلية والجسدية للفرد. إن القدرة على رؤية العلامات التحذيرية في وقت مبكر من حياتك العاطفية أمر بالغ الأهمية للنجاح في العلاقات، وكذلك لحماية نفسك من الألم والمعاناة غير الضروريين. يتطلب الحفاظ على علاقة صحية طويلة الأمد الوقت، والجهد، والتضحية، ولكن لماذا نبذل طاقاتنا في شيء لا يبدو صحيحًا؟ تحديد الأعلام الحمراء في العلاقات يجب أن يخلق لحظات من التوقّف والتأمل، ليس فقط لتحديد ما إذا كان استمرار العلاقة منطقيًا، ولكن أيضًا للاعتراف بخطورة العلم الأحمر والمصدر الحقيقي للمشكلة. هل يترك شريكك الصحون في الحوض؟ محبط، نعم، ولكن هل هذا علم أحمر؟ على الأغلب لا. هل قول «من دوني، أنت لا شيء» لإحباطك علم أحمر؟ على الأرجح، نعم! بعض الأعلام الحمراء أكثر احمرارًا من غيرها، بل إن هناك حالات قد تكون فيها أنت العلامة الحمراء في العلاقة.

ومع ذلك، لا يجب أن تكون الأعلام الحمراء مجرد إشارات تحذيرية تشير إلى أن الطريق الذي تسير عليه غير صالح. يمكنها أيضًا توفير فرص للنمو والتعلم، لك ولشريكك. في بعض الأحيان نعتقد أن بعض السلوكيات بمثابة علامات

تحذيرية في حين أنها ليست كذلك في الواقع. وفي بعض الحالات، يرى الناس أن عدم تلبية مثل العلاقة وتوقعاتها بمثابة علم أحمر. إن تعلّم فهم الأسباب التي تدفعك إلى سلوكيات معينة يمكن أن يساعدك على أن تصبح أكثر وعيًا بالعيوب الموجودة في تفكيرك، وكيف تتفاعل مع الآخرين، وأفضل السبل للتعامل مع هذه المشكلات، ومن ثم تصبح شريكًا أفضل. إن الأعلام الحمراء التي نعتقد أننا نراها في الآخرين هي في بعض الأحيان انعكاس للأعلام الحمراء الموجودة في أنفسنا (على الرغم من أن البعض منا يُفضّل أن يكون مصابًا بعمى الألوان بشكل انتقائي عند التفكير في عيوبنا). إن القدرة على التمييز بين الأعلام الحمراء الحقيقية وتلك الزائفة في علاقاتك أمر بالغ الأهمية لنجاح حياتك العاطفية وحتى صحتك النفسية. في النهاية، عندما تحدد الأعلام الحمراء في علاقة ما، سيكون العامل الأكثر أهمية هو تحديد كيفية التعامل معها والاستجابة لها. هل ستتخذ إجراء، أم ستستجيب بشكل سلبي، أم ستغض الطرف ولن تفعل شيئًا على الإطلاق؟ ستساعدك الفصول الستة القادمة حول الأعلام الحمراء في العلاقات على رؤيتها بسهولة وستمكنك من اتخاذ قرارات أفضل بشأن حياتك العاطفية.

العلم الأحمر رقم ١٩ «العلاقات المستقرة مملة!»

الاعتقاد أن الفوضى علامة على الحب

«الجميع يفكر في تغيير العالم،
لكن لا أحد يفكر في تغيير نفسه».
ليو تولستوي

الملل في العلاقات

الملل والبلادة يحدثان في العلاقات كثيرًا، خصوصًا عندما تصبح العلاقات مستقرة وتتبع روتينًا ثابتًا من الأنشطة اليومية. قد يكون رد فعلك الأول تجاه ملل العلاقات هو الاعتقاد أن الشرارة قد انطفأت، أو أن شريكك لا يستحق أن تبقى معه بعد الآن. لكن صادقين، من المفترض أن تكون العلاقات الرومانسية ممتعة، ومثيرة، وملئية بالعاطفة. وربما تعرف العديد من الشركاء الذين لم يشعروا قط بالملل في علاقاتهم. ومع ذلك، تشير الدراسات إلى أن الملل في العلاقات أمر شائع جدًا وهو أيضًا سبب رئيسي لانخفاض الرضا في العلاقات بمرور الوقت^(١٨٤). الخبر السار هو أن الشعور بالملل في العلاقات يمكن أن يكون مفيدًا، ما دمت تعرف كيفية إعطائه معنى والتعامل معه بشكل فعال. يُعد تعلم كيفية التنقل بين اللحظات المملة أمرًا بالغ الأهمية للحفاظ على علاقة ناجحة وطويلة الأمد. ومع ذلك، فإن عدم معالجة الملل في علاقتك في وقت مبكر يمكن أن يؤدي إلى مشكلات أكثر خطورة في المستقبل، بل ونهاية العلاقة.

إذن، ماذا تفعل عندما يذوب الحماس وتبدأ العلاقة في الخفوت؟ من المهم أن تعرف أن الملل في العلاقات لا يأخذ الشكل نفسه ولا يمكن إصلاحه بالطريقة نفسها. الخطوة الأولى الجيدة في تقييم التغير في حالتك المزاجية هي معرفة سبب شعورك بالملل. في بعض الأحيان، لا يكون الملل بسبب رتابة حياتكما المتكررة، وإنما بسبب حاجتك إلى التغير والتحفيز، أو استجابة غير واعية للتجارب المؤلمة من طفولتك أو علاقاتك السابقة. قد تشعر بالملل لأن شريكك لم يعد يمثل تحديًا لك، بل يركز فقط على تلبية احتياجاتك. مهما كان السبب، فإن تحديد سبب الملل يُعد خطوة أولى حاسمة في القيام بشيء حيال الأمر. وعندها فقط يمكنك مواجهته مباشرة.

ماذا لو كنت أنا العلم الأحمر؟

إن تخصيص دقيقة للتفكير في سبب شعورك بالملل في علاقتك يمكن أن يجعلك تدرك أن الشعور بالملل مع شريكك هو مشكلتك أنت أكثر من كونه مشكلته هو. يمكن أن يكون هذا تصادميًا للغاية في البداية، وفي بعض الحالات، قد لا ترغب في الاعتراف بذلك، ولكنك تعلم في أعماقك أن الملل الذي تعيشه هو نتاج عمليات أخرى تحدث. يُعد هذا الوعي هدية حقًا، ولكنه يسلط الضوء أيضًا على الحاجة إلى التغير من جانبك. قبل أن يحدث أي تغيير، من المهم تسليط الضوء على العمليات العقلية التي تلعب دورًا أساسيًا في معتقداتك واستجاباتك العاطفية. يمكنك تحقيق ذلك من خلال طرح أسئلة تأملية على نفسك، مثل: «ماذا يقول شعوري بالملل عني؟» أو «ما الشيء الممل في أن أكون في علاقة صحية ومستقرة؟» أو «هل أنا قادر على العثور على الإثارة التي أفقدها الآن مع شخص آخر، أم سأواجه المشكلة نفسها مرة أخرى لاحقًا؟». اكتب الأسئلة والأجوبة لنفسك وخذ وقتًا للتفكير. تذكر أنه من السهل الحكم على الآخرين، ولكن من الصعب أن تكون متفحصًا وأن تتحدّى الآليات التي يقوم عليها تفكيرك. أخيرًا،

عند تقييم الملل في العلاقات من وجهة نظرك أنت، اسأل نفسك ما الاحتياجات العاطفية والنفسية التي لا تُلبَّى حاليًا وتساءل عما إذا كان يمكن لشريكك تلبية هذه الاحتياجات بشكل واقعي. من المفترض أن يساعدك هذا في تكوين منظور حول ما تريد تغييره في نفسك ومعرفة المناقشات التي تريد إجراؤها مع شريكك حول العلاقة. على الرغم من أنها مشكلة خاصة بك، فمن المهم أن نتذكر أنه في العلاقة يوجد دائمًا حل لنا.

عندما تُشعر ك العلاقات المستقرة بالملل بعد أن كنت في علاقة مسيئة

غالبًا ما تتسم العلاقات المسيئة بالألم العاطفي والجسدي، ومشاعر عدم اليقين وعدم القدرة على التنبؤ، والشعور بالذنب، والخزي، وانعدام الأمان. إذا سبق أن كنت في علاقة مسيئة، فأنت تعلم أن الألم والمعاناة لا يتوقفان عندما تنتهي العلاقة. يمكن أن تستمر الآثار العاطفية والنفسية لفترة طويلة بعد انتهاء العلاقة، خصوصًا عند تكوين علاقات رومانسية جديدة، فغالبًا ما تنشأ مشاعر الذنب، والخزي، وعدم التصديق، وعدم الثقة بشكل غير متوقع، مما يجعلك عالقًا في وضعية السعي إلى النجاة.

في وضعية السعي إلى النجاة، تُركّز بشكل أكبر على التأكد من أن محيطك الجديد آمن بدلًا من التركيز على إنشاء رابطة وبيئة قوية وصحية مع شريكك. في الواقع، يجد دماغ الناجي من علاقة مؤذية صعوبة في إيقاف حالة التأهب المستمرة، تاركًا الأجزاء المهمة من بناء العلاقة من دون تغيير. أيضًا، بالنسبة إلى العديد من الناجين من سوء المعاملة، فإن وجود شريك يجعلهم يشعرون بالأمان في حد ذاته قد يكون شيئًا كافيًا بالفعل. ومع ذلك، فإن عدم قضاء وقت كافٍ في وقت مبكر من العلاقة في وضع حدود واضحة وإيجاد طرق للتواصل بشكل أكثر فعالية يمكن أن يؤدي إلى مشكلات في المستقبل (والتي غالبًا ما تنشأ عندما

لا تصبح السلامة مصدر قلق). ناهيك عن المشكلات التي يمكن أن تنشأ من عدم معالجة أنماط التفكير القديمة التي ساعدت على استمرار العلاقات المسيئة في الماضي، ولكنها لم تعد تساعد على إقامة علاقة صحية (على سبيل المثال، اليقظة المفرطة، وعدم الثقة، ورؤية الفوضى في العلاقة كطريقة للحياة^(١٨٥)). نحن بحاجة إلى لحظات ديناميكية في العلاقة من أجل الترابط ووضع الحدود لاختبار توافقنا وإيجاد أرضية مشتركة نشعر بالراحة في الاستمرار عليها. إذا كانت السلامة هي كل ما تريده، فقد تشعر بالملل الشديد بمجرد وصولك إلى هذه المرحلة من النمو. ومع ذلك، لا ينتهي الأمر عند هذا الحد.

بمجرد أن يكون هناك مزيد من الاستقرار في العلاقة، فمن المألوف أن يفقد الناجون من العلاقات المسيئة الفوضى وعدم القدرة على التنبؤ. هذا لا يعني أنهم يفقدون الإساءة، بل إنهم أصبحوا معتادين تقلبات الضائقة الماضية إلى درجة أن العلاقة الصحية لم تعد مثيرة للاهتمام^(١٨٦). السلام في العلاقة يجعلهم أكثر وعياً بفوضاهم الداخلية. إن عدم القدرة على التنبؤ الموجودة في العلاقات السابقة تنطوي على عنصر إدماني. يُشبه الأمر سحب مقبض ماكينة القمار، إذ لا تعرف أبداً متى ستحصل على الرموز الثلاثة المتطابقة. يصبح الدماغ الذي تعرّض للإساءة مُعدّاً للإثارة، والاستقرار لا يوفر بالتأكيد الجرعة التي يحتاج إليها. إذا كنت أحد الناجين من علاقة مسيئة وتذكر أنك تعاني هذا، فمن المهم أن تدرك أن الملل الذي تشعر به الآن ليس مللاً فعلياً من عدم القيام بشيء مثير للاهتمام، ولكنه مرحلة يحتاج عقلك إلى المرور بها للعثور على الإثارة في الرابطة الآمنة التي تربطك بشريكك. ومن المثير للاهتمام أنه عندما يترك الأشخاص علاقة مسيئة، فقد يبحثون عن تجارب عالية الحِدّة أو مليئة بالأدرينالين (مثل السباقات أو الرياضات القتالية أو القفز بالمظلات) لاستعادة الشعور بالحماس الذي عاشوه في علاقتهم غير المستقرة. يمكن أن يؤثر الارتباط غير الصحي، سواء في مرحلة الطفولة أو البلوغ، في كيفية رؤيتك لنفسك وكيفية تكوين علاقات جديدة.

هل أنت مدمن على السُّمية؟

لسوء الحظ، يحدث كثيرًا أن ينهي الناجون من علاقات مسيئة علاقات صحية ويعودوا إلى العلاقات المسيئة لأن الشرارة التي يبعثون عنها مرتبطة بالفوضى التي اعتادوها. غالبًا ما يُنظر إلى الانفجارات العاطفية على أنها أفعال حب، وهناك اعتقاد بأنكما إذا لم تتجادلا، فأنتما لا تحبان بعضكما حقًا. يتطلب تغيير البرمجة العقلية للدماغ الساعي إلى النجاة والذي تعرض للإساءة جهدًا واعيًا وصبرًا من كلا الشريكين. حتى بعد أن يكون في علاقة صحية لسنوات عديدة، فإن عقل الناجي من سوء المعاملة لا يزال يجد نفسه محاصرًا في البرمجة العقلية للماضي، مما يؤثر في كيفية إدراكه وتفاعله مع شريكه.

تُعد قضية جوني ديب وأمبر هيرد بمثابة شهادة على مدى خطورة العلاقات السامة. بصرف النظر عما إذا كنت تدعم جوني أو أمبر (أو لا تدعم أيًا منهما)، كان من الواضح من المحاكمة التي بُثَّت على الهواء مباشرة أن الشائني الهوليوودي ليس قدوة يُحتذى بها. من منظور العلاقات، كان زواجهما قصير الأمد يشع بالسُّمية من جميع الزوايا. لماذا يبقى أي شخص بكامل قواه العقلية في علاقة مثل هذه؟ حقيقة الأمر هي أن الكثير من الناس يقولون في مثل هذه العلاقات. يمكن أن تكون مدمنًا على السُّمية. ليس لأنك تستمتع بالتعرض للأذى أو تريد إيذاء الآخرين، ولكن لأن الحياة من دون دراما يمكن أن تبدو «مملة»، خصوصًا بالنسبة إلى أولئك الذين اعتادوها. يؤثر هذا بشدة في كيفية رؤيتك للسُّمية ومدى الأهمية التي توليها لها في شؤونك الرومانسية. إذا نشأت في بيئة غير صحية أو مررت بالعديد من العلاقات غير المستقرة، فقد تجد نفسك تقول: «العراك بانتظام أمر جيد تمامًا، إنه فعل يدل على الحب»، في حين أن الشخص الذي نشأ على اعتقاد بأن الشجار والخلافات تحدث، ولكن يجب أن يُنظر إليها على أنها فرصة لمعرفة المزيد عن بعضنا، قد يقول: «إن الشجار جزء لا مفر منه في الحياة ويجب علينا إيجاد طرق لحل الأمور بشكل بناء وجعل الشجار مصدرًا

لنمو». قد تقول بوعي إنك تكره السمية وتراها أمرًا سيئًا، لكن عقلك اللاواعي قد يجذبها أكثر مما تعتقد. من المهم أن تكون على دراية بكيفية تأطير تجاربك وما الذي تجذبه وتقبل به حقًا^(١٨٧).

هل كنت تعلم؟

كيف يشرح علم الأعصاب الشعور بالملل؟

هناك طريقة رائعة لفهم مصدر الملل وهي فهم ما يحدث داخل الدماغ. دعونا ننظر إلى ما يحدث في الدماغ عندما يصبح الاستقرار عبثًا. إن الدماغ البشري تحفة تطورية. فعلى مدى ملايين السنين، تطوّرت أدمغتنا إلى أجهزة كمبيوتر فائقة الكفاءة قادرة على معالجة كميات هائلة من المعلومات، بينما تسمح لنا بالمشي، والتحدث، والمغازلة، وتصفُّح وسائل التواصل الاجتماعي في الوقت نفسه (وهو أمر رائع للغاية، إذا فكرت فيه). بفضل الروتين والعادات اليومية، يتمكن الدماغ من تحويل المهام المتكررة إلى عمليات تلقائية لا تتطلب جهدًا واعيًا، مما يجعله متعدد المهام وأكثر كفاءة. اللحظة التي تصبح فيها الأنشطة اليومية عادة هي اللحظة التي يقول فيها الدماغ: «دعنا نجعل هذا الأمر آليًا حتى تتمكن من التركيز على الأشياء الأكثر أهمية في حياتك». وكلما زادت هذه الأنشطة، قلّت الحاجة إلى الطاقة. لكن المشكلة في هذه العملية هي أنها لم تعد محفزة عصبيًا. ولذلك، عندما ترى شريكك وتنخرط في الشيء نفسه مرارًا وتكرارًا، ينضب الدوبامين، وتبدأ في الشعور بفتور العلاقة وافتقاد الإثارة.

هل من الممل أن يلبي شريكك جميع احتياجاتك؟

إن الإدمان على السُّمية ليس هو السبب الوحيد الذي يجعل العلاقات المستقرة مملة. في بعض الأحيان، قد يجعلك وجود شريك يتفق معك دائمًا ولا يجادلِكَ تشعر بأن علاقتكما رتيبة. قد تفقد أيضًا إحساسك بذاتك إذا لم يؤكِّد على استقلاليتك بشكل كافٍ في علاقتكما. تُعد الجدالات والصراعات أمرًا طبيعيًا في أي علاقة، وإذا جرى التعامل معها بفعالية، فإنها يمكن أن تؤدي إلى رابطة أقوى وأكثر صحة. عدم الاختلاف مع بعضنا قد يعني أحد أمرين. لديك الشريك المثالي، الذي يلبي جميع احتياجاتك (وأنت من يحتاج إلى القيام بشيء حيال ما تشعر به)، أو قد يكون هناك خطأ ما في علاقتك. إذا كان شريكك يحاول إبقاءك سعيدًا بأي ثمن، فلا ينبغي أن يكون تخفيف الملل هو أولويتك الرئيسية. بدلًا من ذلك، ركِّز على السبب الجذري وراء رغبة شريكك في إرضائك واستيعابك، إن لم يكن الأمر بدافع الحب فقط. إذا كان سلوكه الاسترضائي يحدث بعد مرور بعض الوقت على العلاقة، فقد تكون مشاعر أخرى مثل الخوف، أو الذنب، أو التعاسة هي السبب وراء هذا التغيير الأخير في سلوكه. أيًا كان السبب، اعرف متى تكون المشكلة متعلقة بك ومتى تكون خاصة به، ولكن حاول دائمًا إيجاد حل إذا كنت مهتمًا بمواصلة العلاقة. إذا لم يكن هناك تقدُّم في حل المشكلة معًا، فربما حان الوقت لإعادة تقييم الغرض من كونكما معًا.

متى يكون الملل في العلاقة علمًا أخضر؟

معظم العلاقات تكون ممتعة ومثيرة في البداية. خلال الأسابيع والأشهر الأولى من العلاقة، تتعرفان على بعضكما وكل شيء جديد ومثير. ومع مرور الوقت، تزداد الألفة بينكما وتصبحان أكثر دراية بتوقعات كل طرف من الآخر. هذا هو

الوقت الذي يمكن أن تبدأ فيه الأمور في التراجع، وتصبح الإثارة أقل. فهل هذا شيء جيد؟ حسنًا، في معظم الحالات، الأمر كذلك. هذا يعني أنك وشريكك تشعران بالراحة مع بعضكما. علاقتك مستقرة، ولديك روتين، وتعرف ما يمكن توقعه^(١٨٨). تُظهر الدراسات أن الملل يساعد على إطلاق العنان للإمكانات الإبداعية، وهو ما يمكن أن يفسر سبب شعور الكثير من الناس بالتحفيز لجلب تجارب جديدة إلى علاقاتهم^(١٨٩). عندما يبدأ الملل، يقول الدماغ: «حان الوقت لتحفيز الحواس». وخاصة في العلاقات طويلة الأمد، ستشعر بالملل عدة مرات وبطرق عديدة ومختلفة في جميع مجالات علاقتك، بدءًا من التفاعلات اليومية وحتى غرفة النوم. مع زحف الملل، يصبح من المهم أكثر فأكثر إيجاد طرق جديدة لتعلّم كيفية التعامل معه في العلاقة. إن إعادة بعض الإثارة إلى العلاقة أو إلى زواجك أمر سيساعدك على إعادة تركيز اهتمامك وطاقتك على شريك حياتك.

جلب بعض الإثارة إلى العلاقة

إذا شعرت بأن علاقتك أصبحت رتيبة ومملة، فربما حان الوقت لإضفاء بعض الإثارة عليها مرة أخرى. ربما تسأل نفسك ما نوع الإثارة الذي يجب أن تفكر فيه، وهذا سؤال رائع. يمكن أن تأتي أنشطة الإثارة والمرح بأشكال وأحجام مختلفة، ولكن ليست كل أنواع التجارب المبهجة مفيدة للمساعدة في التعامل مع الملل في العلاقات. من المهم أن تكون متعمدًا وواعيًا بشأن نوع الإثارة التي تريد خلقها. يمكن أن تعني الإثارة أشياء مختلفة لأشخاص مختلفين، ولا يهتم الجميع بالمشاركة في الأنشطة الترفيهية عند الشعور بالملل.

ما أنواع الإثارة الموجودة، وعلى أيٍّ منها يجب أن تركز؟ هناك نوعان مختلفان من الإثارة. هناك لحظات محفزة متوقّعة ولحظات محفزة للنمو. اللحظات المحفزة المتوقّعة هي لحظات من الإثارة تساعدك على الابتعاد عن روتينك اليومي. الخروج لتناول العشاء، أو رؤية الأصدقاء، أو مشاهدة فيلم معًا. من

الممتع عمومًا القيام بهذه الأشياء، وكلاكما يعرف ما ستكون عليه نتيجة مثل هذه الأنشطة. هذا النوع من الإثارة، إذا عدّه الشخصان كلاهما إيجابيًا، فهو مفيد للعلاقة، ولكنه لن يعيد الشرارة إلى العلاقة على وجه التحديد. تبدو هذه التجارب مألوفة وتحافظ على الشعور بالأمان في العلاقة. من ناحية أخرى، فإن اللحظات المحفّزة للنمو هي تجارب محفّزة وجديدة في الوقت نفسه وتوفر فرصة للاستكشاف في العلاقة. من أمثلة اللحظات المحفّزة للنمو السفر معًا إلى وجهة بعيدة، أو القيام بدورة تدريبية معًا (أو بشكل منفصل)، أو إيجاد طرق جديدة لحل مشكلات العلاقة، أو استكشاف كيفية إضفاء الإثارة على حياتكما الجنسية. من الصعب العمل على اللحظات المحفّزة للنمو لأنها تكلف مزيدًا من الوقت والجهد، وتتطلب أيضًا من كلا الشريكين الاستثمار والمشاركة في الأنشطة بشكل متساوٍ. لكن التجارب المحفّزة للنمو يمكن أن تعيد إشعال العلاقة وتقوية الرابطة بشكل أكبر.

أشياء يمكنك القيام بها لإضفاء الإثارة على علاقتك

إذا كنت تشعر بأن علاقتك يمكن أن تحتاج إلى دفعة، فلا تجلس على أمل أن تتغير الأمور بطريقة سحرية. تولّ زمام المبادرة وأضف الإثارة بنفسك! إلى جانب الحب والرعاية، يجب أن يكون جلب المتعة والإثارة في العلاقة على رأس قائمة أولويات كل شريك ضمن الأشياء التي يجب القيام بها للحفاظ على حب طويل الأمد. ومع ذلك، ينسى الكثير منا القيام بذلك، ناهيك بالتفكير بشكل استراتيجي في تحسين العلاقة عندما تكون هناك حاجة شديدة إلى ذلك. وهذا هو السبب الرئيسي وراء انفصال العديد من الشركاء في نهاية المطاف أو الاستمرار في علاقات غير سعيدة. لذلك، إليك ثلاث استراتيجيات عملية يمكنك تطبيقها اليوم لإضفاء مزيد من الإثارة على حياتك العاطفية الحالية:

مفاجآت سارة

الجميع يحب المفاجآت، ولكن هل تفكر دائماً في أنواع المفاجآت التي تقدمها؟ حسناً، تُظهر الأبحاث السلوكية أن خلق لحظات مفاجئة إيجابية عن عمد يمكن أن يكون مفيداً بأكثر من طريقة^(١٩٠). المفاجآت واحدة من الآليات العصبية القليلة التي يمكنها اختراق دماغك وتغيير ما تؤمن به وكيف ترى العالم^(١٩١). لتسليط الضوء على هذا، نتذكر جميعاً الفوز غير المتوقع للسعودية على الأرجنتين خلال بطولة كأس العالم لكرة القدم ٢٠٢٢ في قطر. لم يتوقع أحد فوز السعودية، لكن فريقها فعل ذلك، وهو الأمر الذي حير الجميع وخلق شعوراً جديداً بالإثارة والاهتمام تجاه المنتخب والبطولة بشكل عام. وبالمثل، يمكن أن تصبح المفاجآت الإيجابية في العلاقة حافزاً لدفع العلاقة إلى الأمام مرة أخرى بطاقة ومعتقدات جديدة حول بعضكما. وإذا استُخدمت المفاجآت عن عمد، يمكنها أن تخلق لحظات سحرية، بل وحياة أكثر ثراءً. إذن، كيف يمكنك استخدام المفاجآت بشكل استراتيجي في علاقتك لإعادة إشعال العاطفة والهدف؟ أحد الأمثلة على ذلك اتخاذ قرار رعاية حيوان أليف معاً، خصوصاً عندما لا يكون هناك أطفال، فإن وجود حيوان أليف للعناية به يمكن أن يكون طريقة جديدة للتواصل مع بعضكما. يمكن أن يساعدك ذلك على رؤية وتجربة شريكك (وربما حتى نفسك) من منظور مختلف. مثال آخر على لحظة مفاجئة في العلاقة يمكن أن يكون الطريقة التي تتواصلان بها معاً، وذلك من خلال الاستخدام العمدي لمزيد من كلمات التأييد والدعم. إعادة التفكير في الطريقة التي تُعبّر بها عن حبك، أو عشقك، أو التزامك تجاه شريكك، خصوصاً خلال اللحظات المملة، يمكن أن تكون حافزاً غير متوقع يخلق الإثارة بينكما مرة أخرى.

اصنع تقاليد جديدة

عندما تصبح علاقتكما رتيبة، فإن الأنشطة اليومية لا تبدو مملة فحسب، بل قد تفقدان أيضًا أهمية سبب وجودكما معًا. يمكن للملل في العلاقات أن يشير إلى نقص المعنى بشأن اللحظات التي نقضيها معًا وبشأن بعضنا. وهذا هو الموضوع الذي يمكن أن تساعد فيه التقاليد. تساعدنا التقاليد على العيش معًا بنجاح من خلال توفير لحظات من المعنى، والتواصل، والتوجيه. فكر في كيفية قيام عيد الميلاد والأحداث الكبرى الأخرى بجمع الناس معًا في وحدة. تُسخر علاقات الحب الناجحة وطويلة الأمد التقاليد لإحياء التجارب الإيجابية، والحفاظ على الزخم، والمساعدة في اجتياز الأوقات الصعبة. من أمثلة تقاليد العلاقات تجديد عهودكما بعد سنوات عديدة من الزواج، أو خلق طفوس بسيطة مثل قضاء يوم أحد من دون استخدام الهاتف المحمول لضمان التواصل مع بعضكما من دون شاشات تفصلكما. مهما كان التقليد الذي تخلقانه، يجب أن يكون المعنى المشترك والتواصل العاطفي في جوهر ممارستكما. وعندما تظهر اللحظات المملة في نهاية المطاف، يمكن أن تكون إعادة النظر في التقاليد الحالية وسيلة للعثور على اهتمام متجدد وهدفًا لكوننا معًا.

أضف الإثارة إلى مشهد غرفة النوم

تُعَد الحميمية أساسًا مهمًا لأي علاقة حب، إذ يصعب اعتبار العلاقة العاطفية علاقة حب حقيقية في غيابها. إذا كانت حياتك الجنسية في تراجع لأي سبب من الأسباب، فقد تفقد الاهتمام بشريكك، وفي النهاية ستراه بوصفه صديقًا أكثر من كونه شخصًا تُعده نصفك الآخر. قد يكون راضيًا عما يجري في غرفة النوم من نشاط محدود ويفضل التركيز أكثر على جوانب أخرى من العلاقة. الفارق بين الرضا أو عدم الرضا بمستوى الحميمية في العلاقة يعتمد على الشعور بالعاطفة و/أو التعاطف تجاه شريك الحياة. كما أن اهتمامات الأشخاص ورغباتهم تتغير بمرور الوقت، ومن

المهم معالجة الاحتياجات المتغيرة بطريقة لائقة، بصرف النظر عن مدى صعوبة ذلك. التعاطف الحقيقي يحدث عندما يمكنك الابتعاد عن الاحتياجات الشخصية وحدها والتركيز أكثر على ما هو مهم للشخص الآخر. إن الجمع بين احتياجاتك العاطفية والتعاطف لإضفاء الإثارة على علاقتك يُعد استراتيجية جيدة يجب التركيز عليها. إن النقاش والتفكير في القيام بالأشياء بشكل مختلف في غرفة النوم يمكن أن يجلب مزيداً من الإثارة لما يبدو الآن روتيناً مملاً. وهناك طرق عديدة للقيام بذلك. ارتداء شيء ما (مثل قطعة ملابس أو إكسسوار) في غرفة النوم يمكن أن يخلق الإثارة بالفعل. يمكنك أيضاً التفكير في تَقْمُص الأدوار والأنشطة الليلية غير التقليدية من حين لآخر لاستكشاف طرق لإضفاء الإثارة على حياتكما العاطفية. إذا كنتم مهتمين برؤية أشخاص آخرين (لمزيد من المعلومات عن العلاقات المفتوحة، انظر: العلم الأحمر رقم ٢١)، فابحث عن طرق لإنجاح هذا الأمر ضمن علاقتكما من دون المخاطرة بالانفصال في نهاية المطاف. في حلقة من مسلسل «المرأة السوداء» بعنوان «الأفاعي الضاربة» (الموسم الخامس، الحلقة الأولى)، يقرر داني باركر وزوجته، ثيو، قضاء ليلة «خيانة» مرة واحدة في العام كوسيلة لتلبية احتياجات معينة لديهما كأفراد من دون المساس بما يمثله زواجهما. إن إيجاد توازن بين القيم التقليدية والعلاقات الحديثة يمكن أن يكون مفيداً للغاية عند البحث عن طرق للحفاظ على الحب والالتزام ضمن روح العصر.

الملل في العلاقات - ما القصة؟

من الطبيعي أن تشعر بالملل في العلاقة في بعض الأحيان. كل علاقة طويلة الأمد لها لحظاتها المملة، خصوصاً عندما تصبح الأمور روتينية. إن تعلّم كيفية مفاجأة بعضنا أو إضفاء الإثارة على العلاقة يمكن أن يساعد في التغلب على الرتابة بين الشركاء في بعض الأحيان. هناك طريقة لطيفة للنظر إلى الملل في العلاقات وهي رؤيته كفرصة للقيام بالأشياء بشكل مختلف لفترة من الوقت.

يمكن أن يبدأ الملل أيضًا لأن العلاقة أصبحت مملة للغاية بالفعل. لا أحد يبذل قصارى جهده في العلاقة للقيام بالأشياء بشكل مختلف وليس لدى أحد أي اهتمام بتحسين الوضع، وبدلاً من ذلك يبقى الشخصان في العلاقة على سبيل العادة. من ناحية أخرى، في بعض الأحيان ترى أن علاقتك مملة في حين أنها في الواقع مستقرة وآمنة ويمكن التنبؤ بها، معتقداً أنه لا بد من وجود خطأ ما في شريكك بينما في الواقع قد تكون أنت العلم الأحمر. يمكن أن يكون هذا صحيحاً بشكل خاص إذا مررت بعلاقات مسيئة في الماضي أو نشأت في بيئة فوضوية. إن عدم التعرض للتقلبات والاضطرابات في العلاقة يمكن أن يجعلك تشعر بعدم الارتياح - ويواجهك بفوضاك الداخلية. يُعد الاحترام، والاستقرار، والقدرة على التنبؤ من الخصائص المهمة للعلاقة الصحية. لكن بالنسبة إلى شخص مدمن على الفوضى، قد يُشعره الأمر بالملل الشديد وقد يجعله يخلق بعض الدراما في العلاقة ليشعر بأنه على قيد الحياة مرة أخرى. من المهم أن نفهم من أين يأتي مصدر الملل. هل هي مشكلتك «أنت» أم مشكلتي «أنا»؟ مهما كان الوضع، يجب أن يكون هناك دائماً حل ينبع «منّا».

إنه علم أحمر إذا:

- وجدت علاقتك المستقرة، والآمنة، والتي يمكنك التنبؤ بها، مملة.
- لم تبذل أنت أو شريكك أي جهد في معالجة مشكلة الملل في العلاقة.
- كنت أنت أو شريكك في العلاقة بسبب العادة. لا أحد منكما يبذل جهداً لتحسين الأشياء.
- لم تعد تجد شريكك مثيراً للاهتمام. حان الوقت للتفكير في السبب.

إنه علم أخضر إذا:

- بحثت أنت أو شريكك عن طرق للابتعاد عن روتين العمل، أو المنزل، أو العائلة لقضاء وقت ممتع معاً.

- أدركت أن الأشخاص والاهتمامات تتغير في العلاقات طويلة الأمد. وعندما يبدأ الملل، تبدأ حوارًا مفتوحًا حول احتياجاتكما المتطورة وكيف يمكنكما استيعاب بعضكما لتلبية هذه الاحتياجات الجديدة.
- تمكنتما من العثور على طرق لإضفاء الإثارة على غرفة النوم عندما تظهر اللحظات المملة.
- اعترفت بأن الفوضى الداخلية التي تعيشها قد تجعل الاستقرار في حياتك العاطفية أمرًا مملًا، وتحاول جاهدًا إيجاد طرق لمعالجة هذا الأمر مع شريكك.

أمور تجب مراعاتها عند تحديد ما إذا كنت تريد البقاء أو الرحيل

يمكن أن يحدث الملل في العلاقات في أي وقت ولأسباب متعددة. من المهم محاولة معرفة السبب. هل تشعر بأنك لا تفكر كثيرًا في كيفية سريان الأمر لأن علاقتك تبدو مستقرة للغاية ويمكن التنبؤ بها؟ هل الملل مجرد شيء مؤقت تعلم أنه سيزول مع الوقت وبعض المجهود من جانبك؟ هل أصبحت مدمناً على المواد الإباحية والآن أصبحت حياتك الجنسية مملة لأنها لا تُقارن بما تشاهده؟ أم أن شريكك ممل حقاً وغير مستعد لبذل أي جهد في العلاقة، حتى بعد أن حاولت عدة مرات تغيير الأمور؟ إن معالجة المشكلة في جوهرها، وتحديد ما إذا كنت تريد البقاء أو الرحيل، يتطلب تفكيراً عميقاً ومحادثات قوية مع شريكك.

الرغبة في البقاء

- تُقر بأن الملل مؤقت، وجزء لا مفر منه من أي علاقة طويلة الأمد.
- يمكنك العثور على طرق لإضفاء بعض الإثارة على العلاقة، بدءاً من

- الرحلات، والأنشطة الليلية، وحتى تغيير الروتين الحالي وإضفاء الإثارة على ما يحدث في غرفة النوم.
- تدرك أن الملل في علاقتك قد يكون مشكلة تخصك وتحاول إيجاد طرق لمعالجة الأمر مع شريكك.
- تمر أنت أو شريكك بمرحلة صعبة، مما يجعل من الصعب المطالبة بالتغيير في الوقت الحالي.

حان وقت الرحيل

- لم تعد أنت أو شريكك تحبان بعضكما، أو لم يعد لديكما اهتمام بتحسين علاقتكما.
- أنت أو شريكك مستمران معًا على سبيل الاعتياد وتخافان من الانفصال.
- تدرك أن الفوضى الداخلية التي تعيشها تمنعك من إقامة علاقة مستقرة مع شريكك. تريد العمل على نفسك لفترة من الوقت.
- يقتلك الملل في العلاقة، وتجد نفسك عالقًا. في هذه المرحلة، يؤثر ذلك في صحتك النفسية والجسدية.

العلم الأحمر رقم ٢٠

«أنت فوق مستواي!»

الشريك غير الواثق من نفسه

«هناك أشياء كثيرة كنا لتخلص منها بعيداً،

لو لم نخش أن يلتقطها الآخرون».

«صورة دوريان جراي»، أوسكار وايلد

غير واثق من نفسي؟ مَنْ؟ أنا؟

شعرنا جميعاً بعدم الثقة في مرحلة ما من حياتنا، والعديد منا اليوم يحمل الكثير من مشاعر عدم الثقة التي تؤثر على الخيارات التي نتخذها، والأماكن التي نذهب إليها، وحتى الأشخاص الذين نختار أن نكون معهم. إن الاعتقاد بأن مشاعر عدم الثقة محصورة فقط على قلة قليلة منّا أمر غير صحيح. فمن الطبيعة البشرية أن تشك في نفسك. يعكس انعدام الثقة مشاعر عدم اليقين وعدم الكفاءة التي تُشكّل صورتنا الذاتية وثقتنا بأنفسنا. ويمكن أن تجعل مشاعر عدم الثقة الأشخاص قَلَقِينَ بشأن التعامل مع مواقف معينة، أو اتخاذ إجراءات ما، أو تكوين علاقات. ليس من السهل دائماً تحديد مصدر عدم الثقة لدى فرد ما، ويمكن أن ينبع الأمر من مجالات مختلفة من حياتك وتطورك (مثل التنشئة، وتجارب الحياة، وتغيير الروتين، والصدمات النفسية، والعوامل الثقافية، واستخدام التكنولوجيا، وحتى السمات الشخصية). يمكن أن تظهر مشاعر عدم الأمان بطرق مختلفة لدى أشخاص مختلفين أيضاً، مما يؤهّن البعض بينما يحفز آخرين بطريقة إيجابية. على

سبيل المثال، قد لا تكون متأكدًا من أدائك في عرضك التقديمي القادم، أو قد لا تشعر بالراحة تجاه مظهرك، أو ربما تفقد ثقتك بنفسك عند مقارنتها بالآخرين. الحياة مليئة بالفرص التي يمكن أن تجعل حتى أقوى الأشخاص غير آمنين. ومع ذلك، لا يجب أن يكون الخوف أو عدم الثقة أمرًا سيئًا دائمًا. في كتابه «روح الفراشة» الصادر عام ٢٠٠٣، قال الملاكم الشهير محمد علي: «لا يمكننا أن نتحلى بالشجاعة من دون خوف»، مشيرًا إلى أن التوتر الذي كان يشعر به قبل دخول الحلبة صحي وخدم غرضًا ما. ويُعدُّ تعلُّم كيفية التعرف على حالات عدم الأمان لديك، وكيفية التعامل معها، أمرًا محوريًا لصحتك النفسية ونجاح علاقتك.

انعدام الثقة في العلاقات

تشير الدراسات إلى أن التمتع بتقدير عالٍ للذات له تأثير إيجابي على الرضا عن العلاقة ونوعها^(١٩٢). ومن المهم تعلُّم كيفية التعامل مع مشكلات عدم الثقة بالنفس وتقدير الذات في العلاقة. وإذا كنت في علاقة طويلة الأمد، فمن الطبيعي أن تنمو وتتغير أنت وشريكك معًا وكذلك بشكل مستقل عن بعضكما. ويمكن أن تؤثر هذه التغييرات، التي يمكن أن تكون عقلية أو جسدية، على كيفية رؤيتك لنفسك ولشريكك. وهناك العديد من الأسباب التي تجعلك أنت أو شريكك تشعران بعدم الثقة في علاقتهما. ويمكنك أن تصاب بعدم الثقة بمرور الوقت مع تغير جسمك أو نتيجة للتقدم في العمر (والمعتقدات التي لديك تجاه هذه التغييرات). ويمكنك أيضًا أن تبدأ في الشك في نفسك إذا كان شريكك يقلل من شأنك أو يدلي بملاحظات سلبية حول سلوكك أو مظهرك (لمعرفة سبب استخفاف الآخرين بالصدقات، انظر: العلم الأحمر رقم ٥). ومن الممكن أيضًا أن تتطور حالات عدم الثقة لأسباب خارجة عن العلاقة. ومن الممكن أن يكون تقديرك لذاتك دائمًا منخفضًا (على غرار السمات الشخصية، تظل مستويات تقدير الذات مستقرة إلى حد ما مع مرور الوقت). ويمكن أيضًا أن تتطور حالة عدم

الأمان نتيجة لفقدان أحد أفراد عائلتك أو فصلك من وظيفتك، مما قد يجعلك تشعر بقدر أقل من الثقة في علاقاتك أو حياتك العاطفية. مهما كان السبب، فمن الضروري التحدث عن مشاعر عدم اليقين أو عدم الكفاءة مع شريكك وإيجاد المساحة والوقت المناسبين لظهور هذه المحادثة.

ما العلامات التي تشير إلى أن شريكك ربما يشعر بعدم الثقة؟

إن اكتشاف مخاوف الناس ليس بالمهمة السهلة دائمًا. لا يشعر الجميع بالارتياح في إظهار عيوبهم ومن ثمّ هشاشتهم، خصوصًا عندما تكون هناك مشكلات ثقة في العلاقة. علاوة على ذلك، من الشائع جدًا أن يتصرف بعض الأشخاص بخلاف ما يشعرون به لإخفاء مخاوفهم الحقيقية ونقاط ضعفهم. فيما يلي نظرة عامة على بعض السلوكيات النموذجية التي يمكن أن تشير إلى أن شريكك يتعامل مع الشك الذاتي وانعدام الأمان:

قلة تقدير الذات

يعكس تقدير الذات معتقداتك حول قدراتك وقيمتك كشخص. ويمكن أن يظهر الافتقار إلى تقدير الذات بطرق مختلفة. غالبًا ما يبحث الأشخاص الذين يعانون قلة تقدير الذات عن التحقق والطمأنينة في علاقات الحب. قد يسألك الشريك غير الواثق من نفسه: «هل ما زلت تحبني؟» أو «هل ما زلت تجدني جذابًا؟». على الرغم من أنه من الطبيعي جدًا أن تظهر هذه الأنواع من الأسئلة أحيانًا في علاقاتك، فإن الطمأنينة المستمرة أو الحاجة الشديدة ليست كذلك وغالبًا ما تكون هذه الأشياء أعلامًا حمراء على أن شريكك يتعامل مع حالة من عدم الثقة. من المهم معرفة سبب حدوث ذلك، إذا لم يحدث هذا الأمر من قبل في العلاقة.

هل هو لأسباب شخصية أم للطريقة التي تعامل بها شريكك، أم أنه بسبب تطور العلاقة مؤخرًا؟ مثال آخر على قلة تقدير الذات هو الحديث السلبي عن النفس. الشركاء الذين يعانون قلة تقدير الذات قد يحطّون من قدر أنفسهم بشكل متكرر ويثقون بها بشكل أقل، ويتتقدون معتقداتهم أو قدراتهم، ويثقون كواهلهم بما يعتقدونه الآخرون لاتخاذ قراراتهم. قد يقولون أشياء مثل: «أنا لا أستحقك!» أو «لا أستطيع أن أفعل أي شيء بشكل صحيح!» (١٩٣).

الغيرة

إذا كان شريكك يشعر بالغيرة كثيرًا، فقد تكون هذه علامة على أنه يعاني عدم الثقة، خصوصًا عندما لا يكون هناك سبب مشروع لهذا الشعور سوى إحساسه بالنقص. يمكن للشريك غير الواثق من نفسه أن يظهر غيرته بطرق مختلفة. من الأمثلة على الأشياء التي قد يقولها لك: «لا أحب أن تلتقي بصديقك هذا» أو «أريني من الذي راسلته على هاتفك الآن!» أو «لا أعتقد أنك جميلة في هذا الزي». يمكن للغيرة أن تجعل شريكك يشك فيك (الخوف من الخيانة)، أو ينتقدك، أو يشدّك إلى الأسفل كوسيلة للشعور بمزيد من السيطرة، أو يقلل من إنجازاتك من خلال عدم تقديرك. يمكن أن تكون الغيرة قاتلة للعلاقة، بل وقد تحفز الشركاء على الانخراط فعليًا في الأنشطة التي يُلقي باللوم عليهم بشأنها خطأً. ويُعرف هذا بالنبوءة التي تُحقّق نفسها. يُلقي اللوم على الشخص إلى درجة تعطي في النهاية الشريك الغيور سببًا للغيرة. إنها وصفة لإحداث كارثة.

المبالغة في رد الفعل على الانتقاد

من الشائع جدًا أيضًا أن يبالغ الأشخاص غير الآمنين في رد فعلهم على أدنى انتقاد. يُنظر إلى أي ردود فعل أو انتقادات سلبية على أنها هجوم

شخصي ويمكن أن تضع الشخص في موقف دفاعي. لا يقتصر الأمر على أن ردود الفعل السلبية (أو حتى البناءة) تلفت انتباه الشخص إلى مخاوفه أو معتقداته السلبية عن نفسه فحسب، بل يمكن أيضًا اعتبارها رفضًا محتملًا من الشريك^(١٩٤). يمكن أن يكون الخوف من الرفض متجذرًا بعمق في الشخص، نابعا من صدمات الماضي أو أنماط التعلق غير الآمنة. الأشياء التي يقولها الأشخاص غير الآمنين عند تعرّضهم للانتقاد هي: «أنا آسف لأنني لست مثاليًا مثلك! وربما لن أكون كذلك أبدًا!» أو «لماذا تشير دائمًا إلى أخطائي؟» أو «أنت مثلهم جميعًا تحاول التصغير من شأني. إذا لم أكن جيدًا بما فيه الكفاية، فابحث عن شخص آخر!».

عابث جنسيًا بشكل مفرط

هناك سبب غير مفهوم بشكل كبير للشعور بعدم الثقة، ولكنه انعكاس لروح العصر اليوم، وهو وجود عدد كبير من الشركاء الجنسيين في حياة المرء (وجود تاريخ طويل من العلاقات الجنسية). غالبًا ما يُوصف مشهد المواعدة اليوم بأنه ثقافة المضاجعة السريعة كما أن العديد من الأشخاص لديهم شركاء متعددون في حياتهم. ولوضع الأمور في نصابها الصحيح، يبلغ متوسط عدد الشركاء الجنسيين للرجال والنساء في الولايات المتحدة سبعة تقريبًا وفي إيطاليا خمسة^(١٩٥). ويمكن أن يكون للنوم مع شركاء متعددين تأثير سلبي على صحتك النفسية^(١٩٦)، مما يؤدي إلى مشكلات تقدير الذات (والتي يمكن أن تجعلك تنام مع أشخاص آخرين بشكل أكبر). من منظور سلوكي، فإن الدخول في علاقات عابرة بشكل منتظم يجعلك تتفاعل مع أشخاص يتبنون نهجًا متساهلاً في العلاقات الجنسية العابرة، إن لم يكونوا أكثر تساهلاً منك. إن مقابلة شخص لديه معايير أعلى أو يُعد شخصًا ذا قيمة عالية (بعد أن خفّضت معاييرك كثيرًا) قد يجعلك تشعر بعدم الأمان (إذ قد ترى أن الطرف الآخر أفضل منك أو يفوق مستواك).

إن رؤية نفسك تشعر بعدم الثقة في علاقتك أو وجودك مع شريك غير واثق من نفسه تضع المسؤولية على عاتقك لإيجاد طرق للتعامل مع حالات عدم الأمان هذه. وإذا تُركَ عدم الشعور بالثقة تجاه نفسك من دون رادع، فإنه يمكن أن يؤثر سلبياً في علاقتكما والرغبة في بعضكما. كشخص يعاني عدم الأمان، قد تشعر حتى بالذنب حيال هذه المشاعر، خصوصاً إذا كان شريكك داعماً جداً، مما قد يدفعك إلى ترك علاقة صحية والارتباط بشخص لا يعاملك بشكل جيد. المشكلة الأخرى المتعلقة بعدم الثقة هي أن شريكك، إذا كان خبيثاً، يمكنه استخدام مشاعر عدم الثقة لديك للتحكم فيك. قد لا تعتقد أبداً أن الشخص الذي يقول إنه يحبك سيفعل شيئاً كهذا، لكن لا تنسَ أبداً أن أي علاقة أو زواج هو شراكة دائمة، حيث يتفاوض الناس ويؤثرون في بعضهم باستمرار. وفي بعض الأحيان، تصبح مخاوفك مصدر نفوذ الشخص الآخر.

عندما تعيق مشاعر عدم الثقة علاقتك

يمكن أن تؤدي مشاعر عدم الثقة إلى الإضرار بعلاقتك بطرق مختلفة. يمكن أن يعيقك الافتقار إلى الثقة والشك بالنفس عن أن تكون على طبيعتك في علاقتك أو قد يجعلك متذبذباً بشكل كبير وتشعر بالغيرة تجاه شريكك. يمكن لحالات عدم الثقة عميقة الجذور (مثل الخوف من الهجر وأنماط التعلق غير الآمنة) أن تجعلك ترغب من دون وعي في السيطرة على الشخص الذي تحبه، أو التلاعب به، أو حتى إساءة معاملته. إن إدراك كيفية تأثير مشاعر عدم الثقة لديك على تصوراتك لشريكك وسلوكياتك تجاهه يُعد خطوة أولى لمعالجة المشكلة. فيما يلي، سأقدم أمثلة عن كيف يمكن لحالات عدم الثقة، سواء الخاصة بك أو بشريكك، أن تخلق علاقتكما:

عندما يستخدم شريكى مخاوفي للسيطرة عليّ

من الشائع أن يقوم الأشخاص المسيئون بحجب المودة عن شركائهم غير الأمنين أو التهديد بتركهم لجعلهم اعتماديين عاطفيًا. يمكن للشريك أيضًا أن يحجب عن عمد المودة أو الدعم كوسيلة للسيطرة (على دراية بسعي الطرف الآخر إلى الحصول على الدعم). يفعل شريكك ذلك من خلال حرمانك من المودة أو الدعم العاطفي عندما تمر بوقت عصيب، أو من خلال عدم تقدير إنجازاتك.

عندما يحاول شريكى السيطرة عليّ والتلاعب بي بسبب مشاعر عدم الثقة التي يعانيتها

الخوف من الهجر يمكن أن يجعل الشركاء يجذبونك ثم يدفعونك بعيدًا. غالبًا ما يُشار إلى هذا السلوك بالسلوك الحار والبارد. التقلب بين الحرارة والبرودة في العلاقة يمكن أن يجعل الأمور تبدو غير متوقعة إلى حد كبير، ويمكن أن يصبح سلوك الجذب والدفع إدمانيًا. تجد نفسك دائمًا تسير على قشر البيض، تحاول تجنب إزعاج الطرف الآخر، وعندما يكون شريكك مستاء، تراقب باستمرار متى سيكون دافئًا مرة أخرى.

عندما أشعر بالغيرة من شريكى بسبب مشاعر عدم الثقة التي أعانيتها

يمكن أن تجعلك مشاعر عدم الثقة أقل ثقة بشريكك. ويمكن أن يجعلك هذا تشعر بالغيرة من مظهره أو سلوكه أو الأشخاص الذين يختلط بهم أو الطريقة التي يقضي بها وقته. قد ترغب في الحصول على طمأنينة مستمرة بأن الأمور على ما يرام أو ترغب في التعرف على من يلتقي بهم. يمكن أن تدفعك حالات عدم الثقة هذه إلى أن تلوم شريكك على أشياء لم يفعلها، مما قد يدفعه إلى الانخراط في الأنشطة

التي تتهمه بها. قد تدفعك مشاعر عدم الثقة أيضًا إلى القيام بأشياء قد تندم عليها أو تدمير الثقة التي تربطكما (مثل التحقق من هاتفه، أو التقليل من شأنه، أو خيانتة).

ماذا تفعل إذا كان شريكك يفتقر إلى الثقة بنفسه

يمكن أن يكون الافتقار إلى الثقة متجذرًا بعمق لدى الأشخاص، وقد يؤدي التطرق إليه إلى إثارة ردود فعل دفاعية أو حتى عدوانية. ولذلك من المهم أن تتعامل مع شريكك بطريقة متعاطفة، وتواصل مفتوح، وعدم إصدار أحكام، وخلق بيئة آمنة وموثوقة أولاً قبل محاولة معالجة المشكلة في جوهرها. هناك بضع طرق لفعل هذا. حاول الاستماع أولاً والتحدث لاحقاً. امنح شريكك الشعور بأنك تستمع إلى ما يقوله وأنت تعترف بمخاوفه. وضح المزيد إذا لزم الأمر، ولكن لا تحكم. تذكر أن الأشخاص يمكن أن يتفاعلوا مع تجارب الماضي بطرق مختلفة وقد يكون رد فعلهم مختلفاً عن رد فعلك، ولذلك احترم تجربة الآخر ورد فعله تجاه تلك التجربة. بمجرد مناقشة جروح الماضي، تأكد من طمأنة شريكك بأن تجاربه حقيقية وأنت تهتم به. يمكن أن تكون هذه لحظة حساسة للغاية بالنسبة إليه، ولذلك فإن التأكيد على تفهمك والتزامك يمكن أن يكون لحظة محورية في إيجاد طريقة لمعالجة المخاوف. هذه أيضاً اللحظة المناسبة لتكون منفتحاً ومشاركاً لأفكارك حول مخاوف شريكك وكيف تعتقد أنها ستؤثر على علاقتكما. من المهم في هذه المرحلة أن توضح أيضاً أن الهدف من مشاركة مخاوفك هو أنك تريد إيجاد طريقة لمساعدة شريكك وتحسين (أو إنقاذ) العلاقة. مرة أخرى، من المهم توفير الطمأنينة في هذه المرحلة من المحادثة. وأخيراً، توصلاً إلى اتفاق حول ما يجب تبديله لتغيير الأوضاع. ما الذي يجب عليك أنت وشريكك فعله، أو عدم فعله، للمضي قدماً؟ هل عليكما القيام بمزيد من الرعاية الذاتية؟ التواصل بشكل أكثر فعالية؟ التحدث إلى صديق أو الذهاب إلى استشاري علاقات؟ اتفقا على ما سيفعله كل منكما معاً وقوما بوضع خطة لجعل الأمر قابلاً للتنفيذ. يمكنكما أيضاً الموافقة

على التواصل معًا على فترات زمنية مختلفة لمعرفة مدى تقدم الأمور وما إذا كان هناك أي شيء آخر بحاجة إلى التغيير. قالت فيرجينيا ساتير ذات مرة: «نجتمع بناء على أوجه التشابه بيننا، لكننا ننمو بناء على اختلافاتنا». إن تعلّم كيفية النضج في العلاقة هو ما يُبقي الناس معًا على المدى الطويل.

كيف تبني ثقتك بنفسك

لقد عملت كثيرًا مع أشخاص ذوي أداء عالٍ في مجالات الأعمال والتعليم والحكومة والرياضة طوال حياتي، ومن خلال ذلك تعلمت الكثير عن الثقة والقدرة على الصمود. أحد أهم استنتاجاتي من العمل مع الأفراد ذوي الأداء العالي هو أن مصدر التحفيز والمرونة لدى الفرد لا يجب أن يأتي دائمًا من مكان إيجابي. تعرّض العديد من أصحاب الأداء العالي إلى نوع من الصدمة في حياتهم، لكنهم تمكنوا من تحويلها إلى مصدر إلهام وتحفيز، بدلًا من أن تصبح قيدًا نفسيًا أو عقبة في طريقهم^(١٩٧). وجد هؤلاء الأفراد طريقة لرؤية التحدي بوصفه نقطة انطلاق محتملة نحو العظمة. إن الطريقة التي يعيد بها أصحاب الأداء العالي صياغة التجارب السلبية هي المفتاح لفهم كيف يمكنهم تحويل هذه التجارب أو الخوف إلى شيء إيجابي. لسوء الحظ، لا توجد طريقة بسيطة لتصبح أكثر ثقة بين عشية وضحاها، ولكن الخبر السار هو أن هناك تقنيات يمكنك تطبيقها لمساعدتك في معالجة مخاوفك وإعادة تقييم تجاربك الماضية أو الحالية.

فيما يلي عشر طرق يمكنك القيام بها للمساعدة في إعادة صياغة التجارب ومعرفة كيفية التعامل معها بشكل أكثر فعالية مع مشاعر عدم الثقة التي تعانيها^(١٩٨):

١. حدد الأفكار السلبية التي تراودك عن نفسك وتعلّم كيفية تحديها.
٢. تعلم أن تتقدم في العمر برشاقة وتشعر بالثقة تجاه جسدك.

٣. كُن مرناً في تفكيرك - حاول النظر إلى تجاربك من منظور شخص آخر. هل يمكنك رؤية وجهة نظر مختلفة للتجربة نفسها؟
٤. فكر في الموضوع الذي يجب أن تتحمّل فيه اللوم عن التجارب السابقة والمواضع التي لا ينبغي فيها أن تفعل ذلك.
٥. حاول أن تنظر إلى الفشل أو النكسات على أنها عمليات تعلّم طبيعية.
٦. فكر في هدف للعلاقة تريد العمل على تحقيقه.
٧. تخيل كيف سيكون الأمر عندما تكون أكثر ثقة وتصور كيف سيكون هذا المستقبل بالنسبة إليك.
٨. حاول تطوير عقلية إيجابية أو ناضجة من خلال التدوين الشخصي أو التأمل. مكتبة سر من قرأ
٩. تدرب على الحديث الإيجابي مع نفسك وركز على نقاط قوتك.
١٠. ابحث عن الدعم من شبكتك، مثل التحدث إلى صديق أو العمل على مخاوفك مع معالج نفسي.

الشريك غير الواثق من نفسه - ما القصة؟

الشك في الذات أو عدم الأمان سلوكيات بشرية طبيعية. الجميع يواجه هذه المشاعر في مرحلة ما من حياته والبعض يواجهها أكثر من البعض الآخر. يشير الشك في الذات أفكار ومشاعر عدم الثقة، مما قد يعيقك أو يحفزك على الأداء بشكل أفضل. ومع ذلك، فإن الكثير من انعدام الأمان يمثل مشكلة، لأنه قد يؤدي إلى مشكلات أخرى في حياتك. تُعد القدرة على تحديد نقاط عدم الأمان (ومن أين تأتي) بمثابة خطوة أولى في تعلّم كيفية التعامل معها. في العلاقات، يمكن أن تدفعك حالات عدم الثقة إلى التصرف أنت أو شريكك بطرق غير صحية وحتى ضارة. ومع ذلك، فالأمر ليس سهلاً، وفي بعض الحالات، قد يكون من المستحيل القضاء على عدم الثقة من دون تلقي الاهتمام المناسب من خبير علاقات. من المهم أن تقرر مدى

استعدادك للعمل على معالجة مخاوفك أو مخاوف شريكك إذا كانت هذه المخاوف تعرض علاقتكما للخطر. يجب أن يكون كلا الشريكين مسؤولاً عن التعامل مع حالات عدم الثقة في العلاقة، ليس فقط لإيجاد طرق للتغلب على مشاعر النقص، ولكن أيضًا لحماية بعضهما من التلاعب وسوء المعاملة التي يمكن أن تنشأ من استغلال حالات عدم الثقة لتحقيق المنفعة الشخصية. حتى وإن لم يكن بالإمكان إنقاذ العلاقة، فإن معالجة هذه المشكلات ستظل ذات فائدة كبيرة.

إنه علم أحمر إذا:

- كان شريكك غير الواثق من نفسه
 - يحاول التقليل من شأنك أو الحط من قدرك لجعلك تشعر بعدم الثقة بنفسك بسبب عدم الثقة التي يعانيتها هو.
 - يخونك أو يسيء التصرف ويُلقِي باللوم عليك لأنه يعتقد أنك تفعل الشيء نفسه.
 - يغار دائماً من مظهرك أو ما تفعله أو من تختلط بهم.
 - يواصل التحقق منك باستمرار أو يبحث عن تطمينات بشأن، على سبيل المثال، حبك له، التزامك وإخلاصك له، أو نيتك في مقابلة أشخاص آخرين.

• كنت

- تقلل من شأن شريكك أو تسيء إليه بسبب مشاعر عدم الثقة التي تعانيتها.
- لا تنفتح عاطفياً بشكل كامل ولا تنق بشريكك بسبب مشاعر عدم الثقة التي تعانيتها.
- بدأت تشعر بعدم الأمان وأصبحت أقل ثقة بنفسك بسبب الطريقة التي يعاملك بها شريكك.
- تستخدم مشاعر عدم الثقة لدى شريكك للتلاعب به أو السيطرة عليه في العلاقة.

إنه علم أخضر إذا:

- كان شريكك غير الواثق من نفسه
 - يتواصل معك بوضوح بشأن مخاوفه.
 - يعمل بنشاط على تحسين نظرتة إلى نفسه من خلال الحديث الذاتي الإيجابي وممارسة تقنيات التأمل واليقظة الذهنية.
 - لا يغار أو ينزعج منك حتى عندما لا يشعر بالثقة بينه وبين نفسه. بدلاً من ذلك، يتحدى مخاوفه ومشاعر عدم الثقة التي يعانيتها بأفضل ما في وسعه للعمل على نفسه وتحسين علاقتكما.
- كنت

- تستمع بشكل فعال إلى شريكك ومخاوفه وتجد طرقاً لمعالجة الأمور من دون المساس باحتياجاتك وحدودك.
- تُظهر التعاطف مع شريكك وتصغي إليه من دون إصدار أحكام.
- تُطمئن شريكك في أثناء المناقشات لتحسين علاقتكما وإيجاد طرق لمساعدته على التعامل مع مشاعر عدم الثقة لديه بشكل تدريجي.
- كن لطيفاً مع شريكك، ولكن كن أيضاً صارماً فيما يتعلق بالاتفاقات والمبادئ.

أمور تجب مراعاتها عند تحديد
ما إذا كنت تريد البقاء أو الرحيل

قد يكون التعامل مع حالات عدم الثقة في العلاقات أمراً صعباً، ولكنه ضروري إذا كنت ترغب في الحفاظ على علاقة مستقرة وقائمة على الحب. إن الشعور بعدم الثقة سلوك إنساني طبيعي، لكن الطريقة التي نتعامل بها معه تختلف من شخص لآخر، وقد تختلف الحاجة إلى الدعم في العلاقة للتعامل مع حالات عدم الأمان هذه بشكل كبير. ما مدى استعدادك لدعم شريكك في معالجة مخاوفه وتحسين

علاقتكما؟ وإذا كنت أنت الشخص غير الواثق من نفسه، ما مدى استعدادك للعمل على حل مشكلاتك؟ متى يصبح الأمر أكثر مما يمكن تحمله؟ فيما يلي بعض المواقف التي تجب مراعاتها لتقرر ما إذا كنت تريد البقاء أو الرحيل.

الرغبة في البقاء

- تريدان العمل معًا لتجاوز المشكلات القائمة.
- يمكنكما التواصل معًا بصراحة، وإيجاد أرضية مشتركة، والتوصل إلى اتفاقات.
- يرى كلاكما المستقبل معًا وتفهمان أن التعامل مع حالات عدم الثقة والمواقف الصعبة أمر ضروري لبناء علاقة مستدامة.

حان وقت الرحيل

- يسيء شريكك التصرف أو يخونك لأنه يعتقد أنك تفعل الشيء نفسه.
- يحاول إحباطك والسيطرة عليك بشكل متكرر، واللعب على مشاعر عدم الثقة لديك بدلاً من مساعدتك على التخلص منها.
- يشعر بالغيرة بشكل مستمر، حتى بعد طمأنته بأنه لا داعي للغيرة.
- شريكك متشبث للغاية، ويحتاج باستمرار إلى الطمأننة، وينزعج عندما لا يحصل على ذلك.

العلم الأحمر رقم ٢١

«دعنا نفتح الأمور»

عندما لا يكون الشريك الواحد كافياً

«افتح يا سمسم».

علاء الدين

العلاقات المفتوحة

(المعروفة أيضاً باسم العلاقات التوافقية غير الأحادية)

إذن، ما العلاقة المفتوحة؟ تتميز العلاقات المفتوحة - أو العلاقات التوافقية غير الأحادية، كما يُشار إليها غالباً - بأنها التواصل الحميمي مع أشخاص آخرين إلى جانب الشريك أو الشريكة. يمكن للأزواج في علاقة مفتوحة اختيار ممارسة الجنس مع أشخاص آخرين، إما بشكل منفصل وإما بشكل مشترك فقط. إن فكرة العلاقة المفتوحة تخيف الكثيرين أو تربكهم، ولذلك ليس من المستغرب أن يكون تعدد العلاقات موضع استهجان في مجتمعنا في كثير من الأحيان. إن العلاقات الأحادية، وهي بناء مُتجذّر بعمق في العديد من المجتمعات والثقافات والأديان، يجعل من الصعب تخيل مشاركة شخص تحبه مع شخص آخر. هناك أيضاً الكثير من الأبحاث العلمية والتعاليم الروحية التي تُفضّل الوحدة والرابطة المقدسة التي تربط شريكين ببعضهما على تعدد العلاقات. ومع ذلك، تزداد شعبية العلاقات المفتوحة في جميع أنحاء العالم، ومن الممكن جداً أن يدخل شريكك (المستقبلي)

الغرفة يومًا ما ويقترح عليك فتح علاقتكما. كيف تتصرف عندما يحدث شيء مثل هذا؟ هل يجب أن تفكر في هذا كاحتمال؟ وماذا تفعل عندما تُفَضَّل السباحة في مَسْبَح مليء بأسماك القرش بدلًا من تهجئة عبارة «علاقة مفتوحة»؟ في هذا الفصل، سنتعمَّق في الأسباب التي تجعل بعض الشركاء يقررون أن يكونوا في علاقات مفتوحة، بالإضافة إلى معرفة متى تكون هذه المواقف أو سلوكيات الشريك بمثابة أعلام حمراء أو أعلام خضراء محتملة. سنناقش أيضًا الدوافع النفسية والمجتمعية وراء تحول العلاقات المفتوحة إلى اتجاه رائج، وسنقدم استراتيجيات حول أفضل السبل للتعامل مع - لنكن صريحين - هذا النقاش المعقد إلى حد ما.

لماذا أصبحت العلاقات المفتوحة شائعة جدًا؟

في المجتمعات الغربية، يبدو أن عصر العثور على الأشياء التي تدوم «مدى الحياة» يقترب من نهايته. وظيفة مدى الحياة، أو صديق مدى الحياة، أو شريك مدى الحياة، كلها أصبحت أمورًا نادرة. إن العالم الحديث يتغير بسرعة وقد أصبح أكثر اضطرابًا إلى حد كبير، مما يجعلنا نشعر كأننا نعمل باستمرار تحت ضغط مع وقت أقل لتجربة الحياة نفسها - مما يخلق الخوف من الالتزامات طويلة الأجل. تتغير الأعراف الاجتماعية أيضًا، مما يجعل من السهل التحدث عن أشكال مختلفة من العلاقات، مثل العلاقات المفتوحة. إلى جانب تغيير المواقف تجاه العلاقات، فإن عدم الرغبة في الالتزام بشريك واحد أمر يمكن أن يكون مدفوعًا أيضًا بوفرة الخيارات المتاحة اليوم. ومع تطبيقات المواعدة ومنصات التواصل الاجتماعي، أصبحت لدى الأشخاص خيارات أكثر من أي وقت مضى - حتى إنك لست مضطرًا إلى مغادرة المنزل للعثور على شخص لموعدك الغرامي التالي. يمكن أيضًا أن تبدو فكرة الحميمية مع شخص آخر بمثابة حل سهل للصراعات المستمرة في العلاقة. من الطبيعي جدًا أن يشعر الشركاء بالملل من بعضهم، والانجذاب نحو آخرين. ومع ذلك، يبذل العديد

من الشركاء جهداً للبقاء ملتزمين تجاه بعضهم والتضحية بوقتهم ورغباتهم لبناء رابطة أقوى معاً. ومع ذلك، فإن مفهوم العلاقات يتغير بسرعة ولا يشعر الجميع بالحاجة إلى أن يكونوا في علاقة ملتزمة طويلة الأمد، ناهيك عن أن الاعتراف بالتنوع الجندري والجنسي في السنوات الأخيرة يتحدى المعتقدات الشائعة حول العلاقات الأحادية التقليدية. بل إن حدة عالم اليوم خلقت خوفاً من الالتزام طويل الأمد، مما حفز العديد من الشركاء على فتح الأمور أو رؤية الأشخاص لبعضهم على أساس «غير حصري» في المراحل الأولى من المواعدة^(١٩٩).

وصمة العار المرتبطة بالعلاقات المفتوحة

تُظهر دراسات مختلفة أن العلاقات المفتوحة تواجه وصمة عار في المجتمعات^(٢٠٠) - ولا عجب. فغالباً ما يُنظر إلى العلاقات المفتوحة على أنها غير صحية، ومحفوفة بالمخاطر، وغير جادة، بل وقصيرة الأجل. تزعم مصادر أخرى أن الأشخاص الذين يعيشون في علاقات مفتوحة، على الرغم من أن الأمر قد يبدو غريباً، يُنظر إليهم على أنهم أقل احتمالية لدفع الضرائب وتناول الفيتامينات يومياً^(٢٠١). ومع ذلك، في السنوات الأخيرة، أصبح تعدد العلاقات أكثر قبولاً من الناحية الاجتماعية، خصوصاً بين الأجيال الشابة في الدول الغربية. ومع تزايد شعبية تعدد العلاقات وأشكال العلاقات الأخرى، أصبحت معرفة كيفية التعامل مع طلب الطرف الآخر لفتح الأمور أمراً مهماً بشكل متزايد. أعني في الغالب من أجل سلامتك العقلية.

متى تهرب...

هناك العديد من الأسباب التي تجعل الناس يُعجبون بفكرة أن يكونوا في علاقة مفتوحة. ومع ذلك، فإن «الإعجاب بالفكرة» لا يساوي بالضرورة «أن

تكون الفكرة جيدة». تتمثل إحدى طرق التمييز بين العلم الأخضر والعلم الأحمر سلوكيًا في فهم الدافع وراء الرغبة في تغيير الأمور. يمكن أن تكون العلاقة المفتوحة علمًا أحمر إذا كانت تعني أن أحد الأشخاص لا يحصل على الاهتمام الذي يحتاج إليه ويستحقه من الطرف الآخر. دعنا نجعل هذا واقعًا مع بعض الأمثلة. إذا أخبرك شريكك أنه لا يزال يستكشف الخيارات قبل ترسيخ التزام أقوى تجاهك، فمن الواضح أنه ينظر إليك كشيء يجب العدول عنه إلى شيء «أفضل» بمجرد أن يأتي هذا الشيء «الأفضل» في طريقه. إن قبول أن تكون في هذا الموقف يجب أن يُعد أيضًا علمًا أحمر هائلًا. إن عدم تقييم نفسك كشخص يستحق الحب والالتزام علامة على أنه يجب عليك التركيز على نفسك أولاً قبل التعامل بجدية مع أي شخص على الإطلاق. أتذكر أن إحدى عميلاتي أخبرتني أنها كانت الاختيار رقم خمسة لشريكها وكم كانت سعيدة عندما أصبحت رقم واحد بعد أربع سنوات من وجودها في علاقة مفتوحة معه. ثم انفصلا بعد ثلاثة أشهر من ذلك. مثال آخر على العلم الأحمر يحدث عندما يخبرك شريكك أنه يريد أن يكون في علاقة مفتوحة لأن ذلك يمنحه «تصريحًا» بمواعدة أشخاص آخرين من دون الحاجة إلى الخيانة، مُبرِّرًا الوضع بأن «فتح الأمور» أفضل من الاضطرار إلى الخيانة. أخيرًا وليس آخرًا، إذا كنت لا تشعر بالراحة لأي سبب من الأسباب على الإطلاق لكونك في علاقة مفتوحة (حتى بعد تجربتها)، فإن المضي قدمًا في الأمر، كما يمكنك التخمين، يُعد علمًا أحمر.

... ومتى يمكنك البقاء

إذا كان كل منكما يشعر بالارتياح لفتح العلاقة، فاعتبر هذا علمًا أخضر، على الأقل في البداية. إن فكرة القدرة على مواعدة أشخاص آخرين بينما لا تزال في علاقة يمكن أن تكون مثيرة وهناك العديد من الأسباب التي قد تدفعكما معًا

إلى استكشاف خيارات أخرى معًا وبالتراضي. قد يكون أحد الأسباب الجيدة لإضفاء التجربة على الوضع الحالي هو التغلب على الملل في غرفة النوم. إذا شعر كل منكما بأن «الخطة المفتوحة» يمكن أن تزيد من بهجة العلاقة، فقد يكون هذا سببًا جيدًا لاستكشاف نموذج مختلف. يمكنكما دائمًا أن تقررا التراجع عن الاختيار إذا لم يعد أحدكما يشعر بالارتياح تجاه الأمر. فقط تأكدًا من أن لديكما خطة عودة آمنة إذا كان فتح الأمور في النهاية لا يناسبكما.

ماذا تفعل إذا كنت لا تريد أن تكون في علاقة مفتوحة
(لكن شريكك يريد ذلك)

إذا كان شريكك يريد التحدث معك حول فتح العلاقة، فسوف تحتاج إلى أن تقرر كيف تريد التعامل مع هذا الأمر. إذا كنت حريصًا على المحاولة، فمُ بذلك، ولكن لا تشعر أبدًا بالضغط لتوافق. فيما يلي بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها وقولها لرفض مثل هذا الاقتراح:

• كن واضحًا ومباشرًا منذ البداية

تحديد التوقعات منذ البداية يمكن أن يُقلّل من فرص ظهور المحادثة مرة أخرى في المستقبل القريب. عبّر عما تبحث عنه في العلاقة والأشياء التي أنت منفتح عليها والأشياء التي لا تقبلها. إذا لم يكن تعدد العلاقات أمرًا مناسبًا لك، فاذكر ذلك بوضوح في وقت مبكر من علاقتك.

• كن صريحًا بشأن أسبابك

من المهم أيضًا شرح الأسباب التي تجعلك لا تريد أن تكون في علاقة تعددية. قد تشمل هذه الأسباب مخاوفك، وقيمك الشخصية، ومعتقداتك حول علاقات الحب والاحتياجات العاطفية، والتي تجد صعوبة في تحقيقها إذا لم تكن في علاقة أحادية.

• انخرط مع شريكك في محادثة بغرض التعلم

امنح شريكك فرصة لمشاركة أفكاره ومشاعره حول سبب رغبته في أن تكون في علاقة مفتوحة. استمع أيضًا إلى ما يشعر به تجاه احتياجاتك وأسباب عدم رغبتك في أن تكون في علاقة مفتوحة. حاول حقًا أن تفهم وجهة نظره من دون إصدار الكثير من الأحكام.

• كن منفتحًا على الحلول الوسط

إذا كانت لديك أنت وشريكك أفكار مختلفة حول العلاقات المفتوحة، فقد ترغبان في إيجاد طريقة لتلبية احتياجات بعضكما. قد يشمل ذلك أخذ قسط من الراحة من خلال تعليق العلاقة لفترة من الوقت، أو إيجاد طرق لوضع حدود، أو التفكير في حلول وسط تحقق توازنًا بين رغباتكما. إذا لم يتمكن كلٌ منكما من إيجاد طريقة لإنجاح الأمر، فهناك دائمًا خيار إنهاء العلاقة.

• قيمة الالتزام

اشرح أن رغبتك في أن تكون في علاقة أحادية هي طريقتك لإظهار الإخلاص لشريكك. إن الالتزام تجاه بعضنا يتطلب التضحية والتفاني. هذه ليست مجرد سلوكيات، ولكنها أيضًا فضائل تُعزز الوحدة بين شخصين نفسيًا. يمكن تفسير الرغبة في شخص آخر على أنها «أنا لست كافيًا لك».

العلاقات تشبه الإبحار في المحيط - في بعض الأحيان تبهر إلى أماكن مألوفة وفي أحيان أخرى تجد نفسك في مياه مجهولة. لن يتفق جميع من على متن السفينة على الاتجاه الذي يجب التوجه إليه، ولكن نأمل في أن تتمكنوا معًا من اكتشاف الأمور. احترما احتياجات بعضكما المتطورة، وتواصلًا بصراحة، وقدما تنازلات في بعض الأحيان، ولكن كونًا دائمًا صادقين مع أنفسكما. وتذكر - يوجد دائمًا قارب هروب في الخلف يمكنك ركوبه إذا بدأت السفينة في الغرق.

يُزَعَم أن براد بيت وأنجيلينا جولي كانا على علاقة مفتوحة لفترة من الوقت. كلا الشريكين كان لا يؤمن بتقييد الآخر ولا يعتقد أن الإخلاص شرط مطلق للعلاقة^(٢٠٢). كانا معًا لثلاثة عشر عامًا قبل أن يقررا الانفصال في عام ٢٠١٦. العلاقات المفتوحة ليست سهلة الإدارة وليست دائمًا حلًا لإنجاح الزواج.

عندما لا يكون الشريك الواحد كافيًا - ما القصة؟

في العالم الحديث اليوم، يختار عدد متزايد من الأشخاص عدم الدخول في علاقة أحادية. الحياة الحديثة تجعل من الصعب الاستمرار في التركيز على شخص واحد. يسافر الناس أكثر من أي وقت مضى، وتوفّر تطبيقات المواعدة خيارات غير محدودة والناس أقل استعدادًا للتعامل مع تحديات العلاقات. ويبدو أن صيغة الرفقة الحالية تتطلب مجموعة أوسع من المُحفّزات (مثل الأشخاص، والخبرات، والتعلّم) التي تساعد على فهم من نحن في عالم سريع التغير. ويبدو أيضًا أن هناك نهاية للولاء في جميع مجالات الحياة، من العمل إلى الرومانسية. «لماذا يجب أن أركز على شخص واحد فقط؟» هي العقلية التي بدأ العديد من الأشخاص في تطويرها، وليس فقط في مشهد المواعدة. يختار بعض الأشخاص في العلاقات الأحادية طويلة الأمد أيضًا مقابلة أشخاص آخرين خارج العلاقة، بشكل مستقل أو كشريكين. يمكن أن تكون صدمة كبيرة إذا طلب منك شريكك أن تفتح العلاقة، خصوصًا إذا لم تفكر قط في الدخول في علاقة مفتوحة. العلاقة المفتوحة ليست مناسبة للجميع (ولا تحظى بالموافقة في مختلف الثقافات والمجتمعات)، وبالتأكيد لا يتعين عليك أن تشعر بالضغط لتكون في علاقة مفتوحة إذا كنت لا ترغب في ذلك. ومع ذلك، يمكن أن تنجح العلاقة المفتوحة إذا أراد كلا الطرفين ذلك، وكانا

واضحين بشأن معنى كلمة «مفتوحة». للعلاقات المفتوحة فوائد وعيوب مرتبطة بها، ولذلك إذا كنت تفكر في فتح العلاقة والسماح لأشخاص آخرين بالانضمام إليها، فتأكد من استكشاف كيفية وضع بعض القواعد الأساسية الواضحة (وخطة طوارئ) للتأكد من عدم تعرض أحد للأذى. إن الحديث عن مقابلة أشخاص آخرين خارج علاقتك ليس شيئاً يحدث بين عشية وضحاها. يتطلب الأمر الكثير من المناقشات المفتوحة، والثقة، والوقت. إنها أيضًا مناقشة قد يشعر الكثير من الأشخاص بالإهانة بسببها، ولذلك كن مستعدًا أيضًا لخسارة شريكك إذا قررت طرح هذا الخيار.

إنه علم أحمر إذا:

- ضغط عليك شريكك لتكون في علاقة مفتوحة.
- أراد شريكك الحصرية من ناحيتك بينما يلتقي هو بأشخاص آخرين.
- اقترح شريكك أن يكون في علاقة تعددية بعد أن التقى بالفعل بشخص آخر.
- لم يحترم شريكك الاتفاقات التي أبرمها كلاكما حول فتح العلاقة.

إنه علم أخضر إذا:

- أردت أنت وشريكك أن تكونا في علاقة مفتوحة.
- احترم شريكك رغبتك في عدم الوجود ضمن علاقة مفتوحة.
- عاد شريكك إلى العلاقة الأحادية بعد أن حاولتما أن تكونا في علاقة مفتوحة، مطالبًا بعلاقة حصرية.
- تواصلتما بصراحة حول احتياجاتكما في العلاقة، مع مراعاة أن الاحتياجات قد تتغير بمرور الوقت.

مكتبة

t.me/soramnqraa

أمور تجب مراعاتها عند تحديد ما إذا كنت تريد البقاء أو الرحيل

قد يكون من الصعب أن تقرر عندما يسألك شريكك عما إذا كنت منفتحًا على مقابلة أشخاص آخرين. يمكن أن يجعلك الأمر تشعر بعدم الارتياح الشديد، بل وتتساءل عن سبب بقائك معًا إذا كنت تريد أن تكون مع شخص آخر. بالنسبة إلى الكثيرين، العلاقات الأحادية هي الشكل الوحيد للعلاقات الذي يريدونه. ومع ذلك، هناك اهتمام متزايد بالعلاقات المفتوحة، التي لا تزال موصومة اجتماعيًا في العديد من الثقافات والمجتمعات، ولكنها أصبحت أكثر قبولًا ببطء. إذا لم تكن متأكدًا، ولكنك منفتح على الفكرة، فمن المهم إجراء محادثة جيدة حول معنى أن تكون في «علاقة مفتوحة» وكيف يمكنكما إنجاحها. قد يؤدي لقاء أشخاص آخرين إلى إضفاء الإثارة على الأمور في غرفة النوم، ولكنه يأتي مصحوبًا بتحديات فريدة، والتي ستحتاج إلى مراعاتها قبل أن تقرر ما إذا كان الأمر يستحق أن تكون في علاقة مفتوحة.

الرغبة في البقاء

- بدأت أنت وشريكك العلاقة كعلاقة مفتوحة.
- أنت منفتح على اقتراح شريكك لمقابلة أشخاص آخرين، بشكل مستقل أو معًا.
- أنت غير مستعد لفتح العلاقة، وهو الأمر الذي تتواصل بشأنه مع شريكك.
- وشريكك يحترم قرارك ولا يفتح العلاقة.
- يحترم شريكك قواعد المشاركة التي تضعها عند فتح العلاقة.

حان وقت الرحيل

- عندما لا تكون العلاقة المفتوحة خيارًا متاحًا لك (لأي سبب كان).
- لا تريد أن تكون في علاقة مفتوحة وشريكك منزعج من اختيارك.
- يفعل شريكك أشياء لم توافق عليها مع أشخاص آخرين.
- يرفض شريكك العودة إلى شكل العلاقة الأحادية بعد أن قررتما مقابلة أشخاص آخرين، ولكنك الآن تريد الخروج من هذه التجربة.

العلم الأحمر رقم ٢٢ «لماذا لا تدرك أنه خطأك؟»

التلاعب العقلي

«البحث عن كبش فداء،
هو أسهل رحلات الصيد على الإطلاق».
دوايت د. أيزنهاور

الشريك اللوأم

اللوأم رد فعل نفسي طبيعي عندما تسوء الأمور. ولكن لماذا نفعل ذلك؟ نشعر بالأمان عندما نتمكن من توجيه أصابع الاتهام وإلقاء المسؤولية على عاتق شخص ما. ونأمل حينها أن يفكر الشخص الآخر فيما فعله ويتعلم منه للمضي قُدماً. ومع ذلك، لا تسير الأمور دائماً بهذه الطريقة. إن سيكولوجية إلقاء اللوم معقدة، وتتضمن عمليات تفكير وعواطف مختلفة. على سبيل المثال، عندما يشير شخص ما بإصبع الاتهام إليك، فمن الطبيعي أن تشعر بالخزي. يمكن أن تجعلك مشاعر الخزي ترغب في حماية صورتك الذاتية، مما يدفعك بدوره إلى إلقاء اللوم على الشخص الآخر (حتى عندما تعلم أنك مُخطئ). يمكن أن يساعد إلقاء اللوم في هذه الحالة على تجنب مشاعر الخزي هذه وتحويل التركيز بعيداً عن أخطائك. إذا كان شريكك يلومك على شيء غير واضح بالنسبة إليك، فمن المهم أن تعرف السبب. في بعض الحالات، يمكن أن يصبح اللوم سلوكاً قهرياً أو حتى سلاحاً للإساءة.

إن وجود شريك يلومك باستمرار على الأشياء التي تسوء في علاقتكما هو علم أحمر. يمكن للناس أن يكتسبوا عادة إلقاء اللوم ويصبحوا معتادين هذا السلوك حتى إنهم يفعلون ذلك من دون وعي. إن إلقاء اللوم بشكل مستمر عليك يمكن أن يؤثر سلبياً في علاقتك، ناهيك عن صحتك العقلية. ويُعد اللوم المستمر أيضاً علماً أحمر لأنه قد يكون علامة على أن الطرف الآخر لا يريد قبول المسؤولية عن أفعاله، وبدلاً من ذلك يتجاهل المسؤولية ويشير بأصابع الاتهام إليك. أخيراً، في بعض الحالات، قد تكون أنت المعلوم حقاً، مما ينبغي أن يجعلك ترى أنك أنت العلم الأحمر. حان الوقت للتفكير ومعرفة سبب خلقك للمشكلات في علاقتك. مهما كان السبب، فإن التعرف على اللوم وسبب انخراط الأشخاص في هذه العملية سيزودك برؤى واستراتيجيات لمساعدتك على تعزيز علاقتك بشريكك أو منع نفسك من أن تصبح (أو تبقى) ضحية لسلوكيات معادية، مثل التلاعب العقلي.

ما التلاعب العقلي؟

أصبح مصطلح «التلاعب العقلي» شائعاً للغاية في السنوات الأخيرة، خصوصاً في عالم المواعدة وفي دوائر العلاقات. حتى إن «قاموس أكسفورد للغة الإنجليزية» أدرج كلمة «التلاعب العقلي» في القائمة القصيرة لكلمات عام ٢٠١٨ (٢٠٣). ومع ذلك، فإن الكثير من الناس لا يفهمون تماماً معنى التلاعب العقلي أو من أين جاء هذا المصطلح. إن التلاعب العقلي شكل من أشكال التلاعب النفسي بهدف جعلك تشك في نفسك وتشك في أحكامك. والهدف من التلاعب العقلي هو السيطرة على الشخص من خلال الاتهامات الباطلة، أو الكذب، أو تحريف الحقائق لتشويه واقع الشخص. يُنكر واقعك، وذكرياتك، ومشاعرك، وتجاربك. ولا يُعد التلاعب العقلي أسلوباً للتلاعب النفسي فحسب، بل هو أيضاً لعبة سُلطة لخلق عدم تناسق في السُلطة بين الأشخاص (على سبيل المثال، الزوج والزوجة،

الرئيس والموظف، الأم والابنة^(٢٠٤)). ونشأ هذا المصطلح في ثلاثينيات القرن العشرين عندما روت مسرحية (تحولت فيما بعد إلى فيلم) لباتريك هاميلتون بعنوان «التلاعب العقلي» قصة رجل يحاول إقناع زوجته بأنها مجنونة ليضعها في مصحة عقلية ويسرق ميراثها.

يحاول الأشخاص الذين يستخدمون التلاعب العقلي بشكل عام إقناعك بأن واقعك ليس حقيقياً أو أن تصورك للحقيقة خاطئ (حتى عندما يكون لديك دليل على الحقيقة) ويجدون طرقاً لتغيير المحادثة ليظهروا أنهم الضحية. قد يقول مُتلاعب نموذجي: «هل فكرت يوماً في سبب خيانتني لك؟ أنت من جعلتني أفعل هذا!». يعرف المتلاعبون تماماً كيفية تحريف الأشياء بالكلمات وجعلك تشعر كأنك أنت المسؤول. هناك مجموعة متنوعة من الأسباب النفسية التي تجعل المسيئين يتلاعبون بشركائهم، والتي يمكن أن تتراوح من القسوة والخوف من الهجر إلى التعرض لسوء المعاملة في الماضي والاضطرابات الشخصية مثل النرجسية.

ماذا يحدث عندما يُتلاعب بك عقلياً؟

غالباً ما يقول الأشخاص الذين يستهدفهم التلاعب العقلي إنهم لم يعودوا يؤمنون بأنفسهم أو يعرفونها. يشعرون بالخوف من معالجة مشكلات علاقتهم ويمكن أن يعانون الارتباك والقلق و/ أو الاكتئاب و/ أو الإفراط في التفكير^(٢٠٥). ومن المألوف أن يعاني الأشخاص مشكلات في التنظيم العاطفي بعد تعرضهم للتلاعب العقلي لفترات طويلة من الزمن. يمكن أن يحدث الانهيار العاطفي أو الإصابة بالهستيريا إذا بدأت تفقد الثقة فيما تعتقد أنه حقيقي. وقد يواجه الأشخاص الذين يتركون في نهاية المطاف علاقات غير صحية ثلوعب بهم عقلياً خلالها بشكل متكرر، صعوبات في تكوين علاقات رومانسية جديدة بسبب مشكلات تقدير الذات ومشاعر الرفض^(٢٠٦). من السهل أن تفهم أنه إذا

شُكَّكَ في واقعك بانتظام ولم تعد تشعر بالأمان تجاه نفسك، فإنه يمكنك أن تفقد نفسك بسهولة وتظل ضحية للإساءة.

يُعدُّ التلاعب العقلي شكلاً خبيثاً من أشكال الإساءة العاطفية، ومن المهم أن تتعرف عليه عند حدوثه وأن تعالجه بأفضل ما تستطيع. إن إحاطة نفسك بالأشخاص الذين يؤكّدون واقعك أمر حيوي للبقاء على اتصال مع الحقيقة حتى لا تفقد عقلك. ومع ذلك، بالنظر إلى أن التلاعب قد يكون خفياً في البداية، فقد يكون من الصعب اكتشافه، وإذا قبلت الأكاذيب التي تُلقى عليك، فقد تجد أنت وشريكك أنفسكما في حلقة مفرغة من الإساءة اللفظية والعاطفية، الأمر الذي قد يؤدي في النهاية إلى العنف المنزلي وتدهور الصحة العقلية.

هل تتلاعب بنفسك عقلياً؟

بعد أشهر وسنوات من التلاعب العقلي، يمكنك البدء في التلاعب بنفسك عقلياً، مما يعني أن تُبطل احتياجاتك أو تعتقد أن الشخص الذي يؤذيك لا يفعل ذلك عن قصد. لقد جعلك المسيء مسيئاً لنفسك. لكن لماذا يستمر الناس في علاقة على الرغم من تعرضهم للتلاعب العقلي؟ أولاً، إذا فقدت إحساسك بالواقع، فلن تعود تعرف ما الحقيقة. يمكن أن يؤدي ذلك إلى شلّ حركتك عاطفياً ويجعلك غير آمن تماماً، مما يُبقيك محاصراً في مكانك الحالي. إذا كنت من الأشخاص الذين يسعدون بإرضاء الآخرين، فلن ترغب في التشكيك في حجج شريكك وربما تقبلها لمنع مزيد من المواجهة. لكن تجنب المواجهة لا يؤدي إلا إلى تفاقم المشكلة عندما يتعلق الأمر بالتلاعب العقلي. ومن الشائع أيضاً أن يسعى الأشخاص إلى الحصول على الموافقة والمصادقة من الأشخاص الذين يؤذونهم، مما يُبقي الشخص الذي تعرض للإساءة في العلاقة على أمل أن يكون محبوباً أو أن يكون قادراً على إنقاذ شريكه من ارتكاب الأخطاء. يقوم التلاعب العقلي على «المشاركة المتبادلة»، مما يعني أنك بصفتك الشخص الذي يتعرض للإساءة

(الشخص الذي يتعرض للإيذاء) تلعب أيضًا دورًا في السماح لنفسك بالتعرض للتلاعب^(٢٠٧). من المهم أن تصبح على دراية بفعاليتك وأن تتحمل المسؤولية إذا كنت تريد للتلاعب أن يتوقف. يمكن أن يصبح التلاعب العقلي وتعرضك له حلقة مفرغة بسهولة إذا كنت لا تشعر بالثقة الكافية لمعالجة مشكلة علاقتك أو إذا كنت تبحث عن الحب في الأماكن الخاطئة.

تكتيكات وسلوكيات التلاعب العقلي الشائعة؟

هناك العديد من استراتيجيات وسلوكيات التلاعب العقلي. يهدف هذا النوع من التلاعب الذي يحدث بين الأشخاص إلى إضعافك، وتشويهك، وإثارة الشك في نفسك، وتقويض ثقتك بنفسك، وتشويه واقعك. ويمكن تصنيف تكتيكات التلاعب العقلي إلى أربع فئات محددة:

• الكذب المستمر

غالبًا ما يستخدم الأشخاص الذين يتلاعبون بك عقليًا الأكاذيب لتشويه ذكرياتك، ومعتقداتك، وتجاربك. ومن بين الأشياء الشائعة التي يقولها المسيئون لتشويه واقعك: «هذا لم يحدث قط!» و«أنت تصدق فقط ما يقوله لك أصدقاؤك!» و«من الواضح أنك لا ترى الأمور بشكل صحيح!». وإذا حدث ذلك بشكل متكرر، فإن التشويه يمكن أن يجعلك تشكك ليس فقط في تجاربك ولكن أيضًا في ذكرياتك عن الأحداث الماضية.

• التهوين

إن التهوين أسلوب من أساليب التلاعب العقلي يُستخدم لإشعارك بأنك ضئيل وغير مهم. تُقَوِّض احتياجاتك وخبراتك، ويُقال لك باستمرار إنك «مجنون!» أو «حساس للغاية!» أو «لماذا قد يستمع أحد إلى شخص مثلك؟».

• البحث عن كبش فداء

البحث عن كبش فداء يعني إلقاء اللوم بشكل مستمر على الشخص الآخر لتغيير الموضوع والهروب من المسؤولية عن الأخطاء. سيحاول المسيء لوم الشخص الذي يسيء معاملته بحيث يركز الشخص الآخر فقط على الدفاع عن نفسه وليس على المشكلة الفعلية في البداية. مثال على البحث عن كبش فداء: «أنت دائماً متذمّر، وبالتالي لا أعجب أنني دائماً خارج المنزل. لماذا لا تنظر إلى سلوكياتك أولاً قبل أن تهاجمني!».

• الإكراه

الإكراه شكل من أشكال التلاعب العقلي يسعى إلى عزل شخص ما، أو جعله يفعل أشياء لا يريد القيام بها، أو جعله يشعر بالسوء بسبب أشياء ربما فعلها. يمكن إكراه الناس من خلال الجاذبية والتأثير الإيجابي، ولكن في حالات التلاعب العقلي يتم ذلك في أغلب الأحيان من خلال الإساءة اللفظية أو الجسدية. ومن أمثلة الإكراه: «لن أتحدث معك لمدة أسبوع بسبب ما فعلته» و«سأحظرك!» ولن ألغي الحظر إلا إذا اعترفت بأنني على حق».

ماذا تفعل إذا بدأ شريكك في التلاعب بك عقلياً

إذا وجدت نفسك في علاقة تشك فيها أو تعرف فيها أن شريكك (أو ربما أحد أفراد العائلة أو زميل في العمل) يتلاعب بك عقلياً، فقد حان الوقت للقيام بشيء حيال الأمر. يمكن أن تكون لعدم التعامل مع التلاعب العقلي بشكل مباشر تداعيات خطيرة، حتى لو كنت تعتقد أن هذا سلوك «مقبول» اليوم. عند قراءة هذا الكتاب، قد تفكر: «أنا بالفعل غارق في علاقة غير صحية، ولا أستطيع تغيير أي شيء. أنا أتقبل الأشياء كما هي». هذا نمط تفكير شائع جداً بالنسبة إلى الأشخاص الذين عانوا أي نوع من الإساءة في علاقاتهم لفترات طويلة من الزمن. ما أريدك أن تدركه هو أن

أفكار ومشاعر عدم الثقة تحاصرک في هذه اللحظة. دعنا نضع في الحسبان ما يلي لاستعادة عقلانيتک واستعادة السيطرة على ما تعرف أنه حقيقي وجيد بالنسبة إلیک:

• بناء الوعي (الذاتي)

کن على دراية بوضعک الشخصي من خلال طرح بعض الأسئلة التي تنطوي على التأمل الذاتي: «هل تجد نفسك في علاقة غير صحية؟»، «ما الذي يجعل علاقتک غير صحية؟»، «هل يمكنك تذكّر وقت كانت فيه الأمور مختلفة؟»، «إذا كان الأمر كذلك، ما الذي جعل الأمور مختلفة وكيف اختلفت أنت؟». اسأل نفسك لماذا تقبل البقاء في علاقة غير صحية، وتحذّر نفسك للتفكير في شيء يمكنك القيام به اليوم لإحداث تغيير في وضعک الحالي، مهما كان صغيراً هذا الشيء.

• تحديد التلاعب العقلي (توثيقه)

بعد التأمل في وضعک، حان الوقت للتركيز على سلوكيات شريكک. اسأل نفسك ببساطة: «هل يتلاعب بي شريکی عقلياً؟». لمساعدة نفسك في الإجابة عن هذا السؤال، انظر إلى ما إذا كنت ستجيب بـ «نعم» على أي من العبارات الثماني الآتية:

- شريکی يجعلني أشکک في واقعي من خلال قوله إن ملاحظاتي ليست صحيحة.
- شريکی لا يتحمل مسؤولية أخطائه. وبدلاً من ذلك، يجد طرقاً لإلقاء اللوم عليّ.
- عندما أواجه سلوكيات شريکی السيئة، يخبرني أنني السبب في تصرفه بهذه الطريقة.
- عندما أواجه شريکی بشأن سوء سلوكه، فإنه يعيد توجيه المحادثة بسرعة حتى لا نناقش الموضوع.

- يلعب شريكى دور الضحية عندما أضببطه يقوم بشيء خاطئ أو غير مناسب.
- شريكى يغضب منى عندما أشير إلى أنه ارتكب خطأ ما.
- شريكى يكذب فى كثير من الأحيان وعندما أضببطه، يهاجم شخصيتى ويقول إننى «موهوم» أو «مجنون».
- شريكى يحاول تشويهى من خلال النميمة عني أمام الآخرين أو تشويه سمعتى (كوسيلة لحماية نفسه).

• استعد ثقتك بنفسك

إذا لاحظت أيًا من هذه السلوكيات، فربما حان الوقت لفعل شيء حيال الأمر. تُعد حماية نفسك أمرًا أساسيًا، إذ إن التعرُّض المستمر للوم أو التلاعب العقلي يمكن أن يكون له أثر فادح على إحساسك بالواقع وصحتك العقلية. إذا كنت تعرَّضت للتلاعب العقلي لفترة طويلة، فقد تشعر بالعجز أو بالخوف الشديد من فعل أي شيء حيال الأمر وتعتقد أن كل ما تفعله لن يساعدك. تذكر دائمًا أن لديك الحق في أن تُعامل باحترام وأن صوتك وواقعك مهمان. فكر أيضًا في استشارة صديق مقرب يمكنه المساعدة في استعادة ثقتك بنفسك من خلال تأكيد معتقداتك.

• حان الوقت للمقاومة (٢٠٨)

- عندما تشعر بالثقة في التحدث، اكتب أشياء مختلفة يمكنك قولها للدفاع عن موقفك أو ملاحظاتك. وفيما يلي بعض الأمثلة على ما يمكنك قوله:
- «لاحظت أنك تنزعج - تلومني - تصفني بالمجنون - تُغير الموضوع - عندما أشير إلى سوء سلوكك. هذه طريقتك في الابتعاد عن تحمُّل المسؤولية عما قمت به. لن أقبل هذا السلوك مرة أخرى».
- «لومي على أخطائك أمر غير مقبول. اخترت القيام بما قمت به. لن أسمح لك بالتلاعب بي عقليًا مرة أخرى».

○ «ضبطتك تكذب عليّ عدة مرات. تحكي لي قصصًا مختلفة أو تقلب الحقائق. لا يمكننا أن نبقي في علاقة جديدة بالثقة إذا واصلت التصرف بهذه الطريقة».

○ «كلما تحدثت معك عن سوء سلوكك، تذهب إلى آخرين لحشد الدعم والتحدث عني بالسوء. هذا غير مقبول. إذا كنت تعتقد أنه يمكنك الاستمرار في التصرف بهذه الطريقة، فأنا لا أرى مستقبلًا بيننا».

• الممارسة، الممارسة، الممارسة

قد تشعر بعدم الارتياح في البداية للمقاومة، لكن تذكر أن عقلك ليس معتادًا هذه الطريقة الجديدة في التصرف. قد تشعر بالذنب لمحاولتك الدفاع عن موقفك أو نفسك. إذا شعرت بالذنب، فتذكر فقط أن طريقة تفكير الاعتيادية هي التي تحاول إبقاءك محاصرًا في أنماط التفكير القديمة. انظر إلى الشعور بالذنب كعلامة إيجابية على التغيير، حيث يحاول دماغك تطوير استجابات عاطفية جديدة للشعور بالراحة عند المقاومة. سوف تختفي مشاعر الذنب كلما تدرّبت على الدفاع عن نفسك وواقعك. حان الوقت لإعادة التواصل مع نفسك وتوكيد تجاربك.

• الرد العكسي

بمجرد أن تبدأ في اتخاذ موقف، من الشائع جدًا أن ينتقم شريكك من سلوكياتك أو يرفضها. تذكر أن هذا أمر طبيعي وأن الطريقة الوحيدة التي سيبدأ بها الناس في معاملتك بشكل أفضل تكمن في أن تظل صادقًا بشأن موقفك وقِيمك. إذا وجدت صعوبة في التعامل مع الرد العكسي، فيمكنك دائمًا التواصل مع شخص ما للحصول على الدعم. طلب المساعدة ليس ضعفًا. إنه يظهر في الواقع قوتك وقناعتك بأهدافك.

يحدث التلاعب العقلي بطرق مختلفة. شمعون حيوت، المعروف باسم «محتال تيندر»، كان مناورًا بارعًا، إذ خدع ضحاياه وجعلهن يعتقدن أنه ابن ملياردير^(٢٠٩). كانت تكتيكاته، التي تراوحت بين التلاعب بالواقع والإكراه، فعالة للغاية إلى درجة أنه كان قادرًا على إقناع النساء اللواتي التقى بهن عبر تطبيق المواعدة بمنحه المال، الذي استخدمه لتمويل أسلوب حياته الفخم.

عندما يتلاعب بك شريكك عقلياً - ما القصة؟

سيكولوجية اللوم مثيرة للاهتمام ومعقدة في الوقت نفسه. في حين أن اللوم يمكن أن يخدم غرضًا على المدى القصير، فإن اللوم المستمر والمعتاد أو التلاعب العقلي بالتأكيد دراما خالصة في أي علاقة. إذا كنت في علاقة يُستخدَم فيها اللوم كأسلوب للتلاعب العقلي، فقد حان الوقت لإدراك ذلك ومعالجته. وتذكر دائمًا أن إلقاء اللوم على الناس للتلاعب بهم، أو تشويه إحساسهم بالواقع، أو السيطرة عليهم يُعدّ إساءة. ويمكن أن تمر الإساءة من دون أن تلاحظ، خصوصًا في المراحل المبكرة. يمكن أن يؤدي التعرض للتلاعب العقلي إلى الشعور بالحصار وعدم الثقة تجاه نفسك وقد تشعر بأنك لا تستطيع الابتعاد عن شريك حياتك. تذكر أنه يمكنك - بل ومن المهم - طلب المساعدة عندما يحدث ذلك، إما من صديق أو متخصص في العلاقات. إن التعرض للإساءة أمر غير مقبول على الإطلاق، ولذلك لا يجب أن تسمح بذلك، بصرف النظر عن مدى حبك لشخص ما.

إنه علم أحمر إذا:

- لأمك شريكك دائمًا (وأنت تقبل باللوم).
- استخدم شريكك اللوم كوسيلة لصرف الانتباه عن عيوبه أو أخطائه (التلاعب العقلي).

- كنت أنت الشخص الذي يلوم أو يتلاعب عقلياً بشريكه للحصول على السلطة أو إيذائه.
- قبلت أن يتلاعب بك عقلياً لأنك تصدق أنه يمكنك إصلاح شريكك.

إنه علم أخضر إذا:

- لامك شريكك على شيء فعلته ولكن لم يكن عليك فعله، وأنت تُقرُّ بأن الخطأ الذي تلام عليه خطأك. ترى اللوم بمثابة لحظة للتفكير وتحسين سلوكك.
- امتنعت عن استخدام اللوم كأداة للتلاعب بشريكك. بدلاً من ذلك، تعمل على حل مشكلاتك والاعتراف بأنه لا يوجد أحد مثالي.
- تناقشتما معاً بشأن القضايا أو السلوكيات التي لا يرضى كلاكما عنها. بدلاً من إلقاء اللوم، تركزان على القضية المطروحة من دون جعل المشكلة شخصية.
- تعاملت مع التلاعب العقلي صراحةً فور حدوثه. ولا تسمح بالتشكيك في واقعك.

أمور تجب مراعاتها عند تحديد

ما إذا كنت تريد البقاء أو الرحيل

إذا كنت الطرف المتلقي للوم أو التلاعب العقلي، فقد حان الوقت للبدء في التفكير في كيفية الابتعاد عن ذلك. على الأرجح أنت في علاقة سيئة. قد تُبرّر الأمر بأن شريكك لا يفعل ذلك عن قصد أو أنه مرّ بأوقات عصيبة في حياته، ولهذا السبب لا بأس أن يعاملتك بالطريقة التي يعاملك بها. ليس هناك ما هو أبعد عن الحقيقة من ذلك. قد يكون قبول الإساءة بمثابة استجابة لتعرضك للإساءة أو يمكن أن يكون مرتبطاً بكيفية تقديرك لنفسك. أيّاً كان السبب، فإن

الأمر ليس صحيحًا ومن المهم الابتعاد عن العلاقة أو إعادة التفاوض بشأن كيفية استمرار كل منكما بطريقة صحية. أدرك أن الأمر ليس بهذه السهولة، ولهذا لا تفعل ذلك بمفردك إذا كنت تشعر بأنك عالق. تواصل مع صديق أو استشاري يمكنه مساعدتك في التعامل مع الشركاء المسيئين. إذا كنت ترغب في الحفاظ على العلاقة وتعتقد أنه لا يزال لها مستقبل، فحدد السلوكيات التي ترغب في قبولها وتلك التي لا ترغب في قبولها. فكر أيضًا في العواقب التي يجب أن تحدث إذا لم تُحترم اتفاقيات معينة. عند أي نقطة تقول وداعًا؟ كن واضحًا بشأن حدودك في علاقتك وأيضًا مع نفسك. أخيرًا، ضع في حسابك ظروفك الشخصية والثقافية عند تحديد ما إذا كنت تريد البقاء أو الرحيل. ما مدى سهولة الرحيل إذا كنت تريد ذلك؟ ما الذي ستتخلى عنه إذا رحلت؟ هل حقًا يستحق الأمر أن تبقى؟

الرغبة في البقاء

- يميل شريكك إلى الإشارة بأصابع الاتهام كثيرًا، ولكن ليس بطريقة سيئة أبدًا.
- تلاعب بك شريكك عقليًا في الماضي، ولكنه الآن يعترف بسلوكه بفضل الاستبطان العميق و/أو المشورة النفسية.
- لديك أطفال وترك شريكك ليس خيارًا سهلًا. يذهب كلاكما للحصول على المشورة النفسية قبل أن تقررا الانفصال.
- تدرك أن إلقاء اللوم قد يعني في الواقع أنك تفعل الأشياء بطريقة خاطئة أو مؤذية. إذا كان الأمر كذلك، فقد حان الوقت لإجراء محادثة مفتوحة حول الأخطاء التي تحدث.

حان وقت الرحيل

- تدرك أنك في علاقة مسيئة لفظيًا.
- شريكك يتلاعب بك عقليًا بشكل منتظم ليجعلك تشك في واقعك.
- صحتك العقلية تتدهور بسبب سوء سلوك شريكك. حان الوقت للرحيل أو الابتعاد.
- تجد نفسك متقبلًا للمعاملة السيئة بسبب تدني تقديرك لذاتك.

العلم الأحمر رقم ٢٣ «لم أقصد إيذاءك قط!»

الشريك غير المخلص

«لست متزعجاً لأنك كذبت عليّ،
أنا متزعج لأنني من الآن فصاعداً لن أصدقك».
فريدريك نيتشه

الخيانة... ماذا تقصد؟

إن التعرض للخيانة تجربة مروّعة وشائعة جداً. وحقيقة أن شريكك مارس الجنس مع شخص آخر تُعد إدراكاً لا يبعث على الراحة. ليس فقط لأن الأمر حدث، ولكن أيضاً لأنه من المحتمل أن تُسائل نفسك بشأنه. إن تبّعات الخيانة تتجاوز الفعل نفسه. يمكن أن يؤثر الأمر سلباً في تقديرِكَ لنفسك، ويزعزع استقرار عائلتك، ويؤثر في رغبتك في التواصل الاجتماعي مع الآخرين، وفي بعض البيئات والثقافات، يمكن أن يؤثر في سمعتك. لماذا يخون الناس وما الذي يمكن كسبه من العبث الجنسي؟ وما الذي يُعد خيانة في عصر وسائل التواصل الاجتماعي؟ هل الإعجاب بصورة شخص آخر على إنستجرام هو بمثابة خيانة؟ وماذا عن تحميل تطبيق مواعدة، أو مغازلة شخص آخر، أو حتى إرسال محتوى جنسي لشخص آخر؟

تساعد سيكولوجية الخيانة في تفسير سبب شعور الناس بالحاجة إلى منح أنفسهم للآخرين جسدياً أو عاطفياً عندما يكونون بالفعل في علاقة، وكيف يُبرّر

الناس سلوكيات الخيانة. هذا موضوع مشوّق يستكشفه هذا الفصل ويشرحه بطريقة معاصرة وقد يتحدّى بعض افتراضاتك الحالية حول الخيانة.

تحديد معنى الخيانة في العالم الحديث

تُعرّف الخيانة على أنها «فعل إقامة علاقة رومانسية أو جنسية مع شخص آخر غير الزوج، أو الزوجة، أو الشريك، أو الشريكة»^(٢١٠). يشير هذا التعريف للخيانة بوضوح إلى أن ممارسة الحميمية (مثل الجماع أو التقبيل) مع شخص آخر إلى جانب الشريك أو الشريكة عمل غير توافقي يحدث ضمن علاقة أحادية. هذا يتعلق أكثر بالخيانة الجسدية. ومع ذلك، فإن ما يفتقر إليه تعريف قاموس «ويبستر» للخيانة هو وضع الخيانة العاطفية في الاعتبار، والتي يمكن أن تكون أكثر من مجرد خيانة جسدية. يمكن أن تحدث الخيانة العاطفية عندما يُطوّر شريك رابطة عاطفية وثيقة مع شخص آخر، إلى حد يؤدي إلى تقويض الثقة والحميمية مع شريكه. يمكن أن تكون الخيانة العاطفية ضارة بقدر الخيانة الجسدية ويمكن أن تدمر العلاقات الزوجية. يجد كل من الرجال والنساء أن التعرض للخيانة العاطفية أمر فظيع، وفي كثير من الحالات بشكل أسوأ من التعرض للخيانة الجسدية. الأمر المثير للاهتمام فيما يتعلق بالخيانة العاطفية هو أن معظم المحاكم لا تعدّها فعل زنى، مما يجعل من الصعب متابعة الطلاق ضمن نظامنا القانوني.

بالإضافة إلى ذلك، مع ظهور وسائل التواصل الاجتماعي وتطبيقات المواعدة، هناك الآن أيضًا خيانة رقمية. تحدث الخيانة الرقمية عندما ينخرط شريكك في علاقة عبر الإنترنت مع شخص ما أو يرسل رسائل نصية رومانسية/جنسية إلى شخص ما (لم يقابله شخصيًا قط) عبر الإنترنت. يمكن أيضًا اعتبار الخيانة الرقمية دليلًا إذا ظل شريكك على اتصال مع حبيب سابق أو أشخاص يعرف أنه يمكنه التعامل معهم بطريقة جنسية أو رومانسية (مرة أخرى). قد يكون من الصعب فك تشفير هذا. ومع ذلك، إحدى القواعد التي أستخدمها لتحديد ما

إذا كانت هذه خيانة رقمية هي أن يحافظ شريكك على سرية اتصاله بأشخاص آخرين (على سبيل المثال، لا يخبرك عن أشخاص محددين هو على اتصال بهم، أو يستخدم أسماء مزيفة لهؤلاء الأشخاص، أو يحذف الرسائل المتبادلة مع هؤلاء الأشخاص). ويرى بعض الأشخاص أن إعجاب الشريك بصور معينة على إنستجرام أو فيسبوك لأشخاص يمكن أن ينجذب إليهم خيانة رقمية.

على الرغم من أن بعض هذه السلوكيات قد تبدو غير ضارة، فإن الخيانة الرقمية يمكن أن تؤدي إلى اضطراب كبير في العلاقات وفي النهاية إلى أشكال أخرى من الخيانة. يمكن اعتبار الخيانة الرقمية شكلاً من أشكال الخيانة العاطفية. ومع ذلك، مع ظهور الألعاب المثيرة، والواقع الافتراضي، وحتى الروبوتات، يمكن أن تصبح أيضًا شكلاً من أشكال الخيانة السببية الجسدية، وهو الأمر الذي أسماه «خيانة خيالية علمية»^(٢١١). ناهيك عن مدى السهولة التي مكن بها العالم الرقمي الناس من اكتشاف رغبات وأهواء جنسية جديدة. تُظهر أبحاثي بشأن تطبيقات الهاتف المحمول والخيانة أن تقنيات التصميم الإقناعية المستخدمة في معظم المنصات الرقمية والتي تهدف إلى إبقاء المستخدمين مدمنين عليها تسهم في الحفاظ على الخيانة الرقمية مُستمرة. ومن المثير للاهتمام أن دراسة في مجلة «أجهزة الكمبيوتر وسلوك الإنسان» العلمية وجدت أن ما يقرب من واحد وعشرين في المائة من مستخدمي تطبيق المواعدة تيندر هم في علاقات ملتزمة، مشيرة إلى إدمان الهاتف المحمول ومطالعة الملفات الشخصية الإلكترونية كأحد الأسباب التي تجعل الأشخاص يستمرون في استخدام تطبيقات المواعدة حتى عندما يكونون في علاقة^(٢١٢).

مع ظهور الإنترنت والرقمنة المستمرة لحياتنا، أعتقد أن تعريف ما تعنيه الخيانة في عالم اليوم يحتاج إلى إعادة النظر. وإذا كنت تعتقد أن الإعجاب بصور الأشخاص عبر الإنترنت أو إرسال الرسائل الجنسية يُعد شكلاً من الخيانة، فمن المهم أن تُعبر لشريكك عما تُعده سلوكًا مقبولاً في علاقتكما. بالنسبة إلى البعض، هذه السلوكيات غير ضارة تمامًا، بينما بالنسبة إلى آخرين، فهي غير

مقبولة بالمرة. ووجدت دراسة أُجريت عام ٢٠٢٢ في مجلة «أبحاث الجنس» أن أحكام النساء على السلوك الذي يُعدّ خيانة أكثر صرامة من أحكام الرجال، مما قد يمثل مشكلة عند محاولة إيجاد أرضية مشتركة (٢١٣).

ومع ذلك، فإن عالم السلوك الذي بداخلي يجبرني على تحذير الناس من «المنحدر الزلق»، حيث يمكن أن يؤدي سلوك صغير إلى مشكلة كبيرة في المستقبل إذا لم يُعالج على الفور، خصوصًا إذا كان التصميم التكنولوجي يخلق عادات وينشر سلوكيات غير واعية.

لماذا يخون الشركاء؟

هناك العديد من الأسباب التي تجعل الناس يخونون، وهذه الأسباب ليست فقط بسبب شعورهم بالملل أو عدم السعادة بشأن علاقاتهم أو وقوعهم في حب شخص آخر. يمكن أن يكون سبب الخيانة هو الشعور بعدم الثقة أو تدني تقدير الذات، وبالتالي تصبح الخيانة وسيلة للشعور بالتحقق أو تعزيز الأنا. كثير من الناس يخونون أيضًا لأنهم لا يستطيعون التحكم في دوافعهم أو مقاومة الإغراءات. وقد يخون آخرون لأنهم يستمتعون بالإثارة التي يُحدثها القيام بشيء سيئ وما إذا كان بإمكانهم الإفلات بالأمر. من الصعب معالجة هذه الأسباب النفسية الكامنة وراء الخيانة لأنها متجذرة بعمق في نفسية الشخص. إلى جانب الأسباب النفسية، قد تكون هناك أسباب ظرفية لمرة واحدة، أو أسباب سياقية، أو عوامل اجتماعية وراء احتمال خيانة شريكك لك. أحد الأسباب الظرفية الشائعة هو الانتقام (٢١٤). قد يشعر شريك بالهجوم أو سوء المعاملة، فينتقم لذلك بالخيانة. إن خطأين لا يصنعان صوابًا، لكن مع الأسف هذا النوع من الخيانة يحدث كثيرًا. أخيرًا، تحدث الخيانة المدفوعة اجتماعيًا عندما تكون لدى الثقافات، أو المجتمعات، أو مجموعات الأشخاص المختلفة مواقف متباينة تجاه الإخلاص. في بعض الثقافات، يُشاد بالرجال (أو يُنظر إليهم على أنهم فحول) لقيامهم

بعلاقات خارج إطار الزواج. وفي حالات أخرى، يتزوج الأشخاص للوفاء بالتزامات أو التقاليد الأبوية ضمن ثقافتهم (مثل الزواج المرتَّب أو القسري)، مما يحدُّ أحيانًا من مدى عمق شعور الشركاء تجاه بعضهم ويؤثر في مواقفهم من الخيانة^(٢١٥). الخيانة ظاهرة سلوكية مُعقَّدة ويمكن أن تحدث لأسباب عديدة، ولذلك من المهم أن تفهم سبب خيانة الشريك، حيث يمكن أن يساعد ذلك الطرف الآخر على البقاء مترنًا في التعامل مع المشكلة^(٢١٦). المهم أن تدرك أنه فيما يتعلق بالخيانة، فإن أكبر منافس لك ليس النساء أو الرجال الآخرين - بل قِيَم ومخاوف شريكك، والصدمات التي مرَّ بها في الماضي هي ما يجب أن تهتم به أكثر. وأيضًا، إذا كنت لا تأخذ سلوك شريكك المتسم بالخيانة على محمل شخصي، فإن قدرتك على إبعاد نفسك عن المشكلة يمكن أن تساعدك على عدم إلقاء اللوم على نفسك في أيٍّ من أخطاء شريكك. من الشائع جدًّا أن يشعر الناس باللوم أو الذنب عندما يخونهم شركاؤهم، وفي معظم الحالات تكون هذه الأسباب غير صحيحة. مهما كان السبب، فلا يوجد عذر لخيانة شخص ما ولا يوجد سبب يجعلك تقبل التعرض للخيانة أيضًا.

من يخون أكثر: الرجال أم النساء؟

هذا سؤال شائع جدًّا ويحاول العديد من الدراسات الإجابة عنه، خصوصًا مع تغير المعايير الجندرية، يتوقع المرء حدوث تحولات. غريزيًّا، قد تقول إن الرجال يخونون أكثر. ومع ذلك، هناك أشكال مختلفة من الخيانة، ويمكن أن تحدث الخيانة في مراحل مختلفة من الحياة، ويمكن أن تكون أكثر شيوعًا في مجتمعات أو ثقافات معينة أكثر من غيرها. كما أن تعريف الشخص للخيانة (أو تبرير المرء لما يُشكِّل سلوكيات الخيانة) يمكن أن يؤثر فيمن يخون أكثر. إذا تجنبت المرأة المسؤولية وحاولت تبرير النوم مع شخص آخر من منطلق كونها ضحية أو انطلاقًا من عقلية تُلقِي باللوم على الشريك - «رجلي لا يمنحني ما

يكفي من الاهتمام» - فمن الممكن جدًا أن تُنكر رؤية سلوكها على أنه خيانة^(٢١٧). وبالنسبة إلى الرجال، ينطبق الشيء نفسه. ومن ثمَّ ما هو مطلوب هو إجابة أكثر مراعاة للتفاصيل على السؤال: «من يخون أكثر؟».

عندما يتعلق الأمر بالخيانة الجسدية، يبدو أن الرجال يخونون أكثر^(٢١٨). وجدت «الدراسة الاجتماعية العامة» الأمريكية التي أجراها معهد «دراسات الأسرة»، والتي تبحث الخيانة بين الأزواج المتزوجين من الجنس الآخر في الولايات المتحدة، أن عشرين في المائة في المتوسط من الرجال يخونون جسديًا، بينما كان الرقم بالنسبة إلى النساء ثلاثة عشر في المائة^{(٢١٩)(٢٢٠)}. هناك نتيجتان مثيرتان للاهتمام في الدراسة وهما أن النساء المتزوجات في الفئة العمرية من ثمانية عشر عامًا إلى تسعة وعشرين عامًا يخزن أكثر قليلًا من الرجال (الرجال بنسبة عشرة في المائة مقابل النساء بنسبة أحد عشر في المائة) وتصل معدلات الخيانة بين الرجال إلى أعلى نقطة لها بين سن السبعين والتسعة والسبعين (ستة وعشرون في المائة). على الرغم من وجود تفسيرات مختلفة يمكن تقديمها لهذه النتائج، فإنني، بناءً عليها، أود أن أقول للمرأة «حاولي قبل أن تلتزمي» وللرجل «حاول قبل أن تموت».

وفيما يتعلق بالخيانة العاطفية، فيشير «المسح الاجتماعي العام» إلى أن النساء أكثر عرضة للخيانة العاطفية من الرجال. ومن المثير للاهتمام أن النساء أيضًا أكثر تأثرًا بالعلاقات العاطفية خارج إطار العلاقة مقارنة بالرجال.

متى تكون الخيانة علمًا أخضر؟ انتظر، ماذا؟

هل يمكن أن تكون الخيانة بمثابة علم أخضر؟ يجد بعض الناس أن الخيانة أمرٌ لا يُغتفر، بينما يمكن لآخرين أن يغفروها من دون أن يقبلوا بها. وقد تقول إنها علم أحمر واضح في أي علاقة! لماذا قد يقبل أي شخص بأن يتعرض للخيانة؟ حقيقة الأمر هي أنه بالنسبة إلى البعض، يمكن اعتبار الخيانة بمثابة علم أخضر.

ومن المثير للدهشة أنه وفقًا لمجلة «الإسكان العالمي»، فإن أقل من خمسين في المائة من الشعب الفنلندي والفرنسي يعتقدون أن الخيانة أمر خاطئ دائمًا^(٢٢١). ويؤيد العديد من الأوروبيين الآخرين هذا الاعتقاد. يمكن أيضًا اعتبار الخيانة بمثابة علم أخضر لأنها قد تحافظ على علاقتك الأساسية ممتعة ومثيرة للاهتمام (جنسيًا)، وتساعدك على التعامل مع مشكلات العلاقة وقلة العلاقة الحميمة من دون إنهاء العلاقة وتسمح لك بخوض تجارب جنسية لا يمكنك الحصول عليها مع شريكك الأساسي. بسبب تغير المعايير المتعلقة بالزواج والحياة الجنسية على مستوى العالم، أصبح الأمر أكثر انتشارًا. قد يسمح شخص ما لشريكه بتحقيق خيالاته الجنسية، معتقدًا أن اهتمامات الأشخاص تتغير بمرور الوقت وأن إعطاء مزيد من الحرية في العلاقة هو ما يُبقي الناس معًا. ومن المؤكد أن رؤية أي نوع من الخيانة كعلم أخضر هو خيار شخصي^(٢٢٢).

أعلام حمراء تشير إلى أن شريكك ربما يخونك

كيف تعرف إذا كان شريكك يخونك؟ هناك العديد من العلامات التي عليك البحث عنها والتي قد تشير إلى أن شريكك يخونك جسديًا، أو عاطفيًا، أو رقميًا. فيما يلي بعض المؤشرات الشائعة التي تشير إلى هذا:

• التغير في الروتين

نحن مخلوقات نُعرِّفها عاداتها، وبعد أن تكونا في علاقة لفترة من الوقت، فإنك تعرف بوضوح الروتين اليومي لشريكك. وعندما يكون هناك تغيير مفاجئ في هذا الروتين، مثل قضاء ساعات طويلة في العمل، أو السفر أكثر، أو الاهتمام أكثر بالمظهر الجسدي، أو الإنفاق غير المعتاد، أو ارتداء ملابس أو استخدام عطور مختلفة، أو الخروج بشكل أكثر، فقد يكون هذا مؤشرًا على أن شريكك يقضي مزيدًا من الوقت مع شخص

آخر. وفي بعض الأحيان، قد تكون الحركات الجديدة في غرفة النوم مؤشراً أيضاً.

• أن يكون سرّياً على نحو غير عادي

إذا كان شريكك أكثر حماية لجهاز الكمبيوتر أو الهاتف المحمول الخاصين به (على سبيل المثال، كلمة مرور جديدة، أو إرسال رسائل نصية أكثر من المعتاد، أو حذف الرسائل، أو قلب الهاتف فجأة على وجهه في أثناء وجودك)، فقد يكون هذا مؤشراً على أن شريكك يتعامل بسرية حيال شخص ما أو شيء ما. وقد يشعر أيضاً بقدر أقل من الحاجة إلى الكشف عن تفاصيل حول يومه أو وقته خارج المنزل.

• الابتعاد العاطفي

إذا كان شريكك أقل حميمية معك، جسدياً أو عاطفياً، فقد تكون هذه علامة على أن شريكك يفقد الاهتمام بك (على سبيل المثال، بسبب مشكلات في العلاقات)، أو أنه يحصل على احتياجاته من مكان آخر. قد تكون هناك أسباب أخرى لعدم وجود مشاعر حميمية في العلاقة (مثل التوتر، أو صدمات الماضي، أو مشاعر الرفض، أو وفاة أحد الوالدين أو صديق مقرب)، ولذلك حاول معرفة سبب عدم شعور شريكك بالحميمية معك.

• تغيير جذري في طريقة التعامل معك

إذا غيّر شريكك موقفه تجاهك أو تجاه العلاقة تدريجياً، فقد يكون هذا مؤشراً على أنه يفقد الاهتمام بك أو أنه غير راضٍ عن العلاقة. من الشائع أن يكون الشريك الخائن أكثر انتقاداً لك، أو استهانة بك، أو لوماً لك، أو تلاعباً بك لجعلك تشكك في واقعك (لمزيد من المعلومات حول التلاعب العقلي، انظر: العلم الأحمر رقم ٢٢). التغييرات الأخرى في السلوكيات يمكن أن تأخذ شكل منحك هدايا أكثر من المعتاد، وهو الأمر الذي يمكن أن يكون ناجماً عن الشعور بالذنب.

في أثناء زواجه من جنيفر جارنر، كان بن أفليك، كما افترض، على علاقة غرامية مع المريية كريستين أوزونيان البالغة من العمر ثمانية وعشرين عامًا^(٢٢٣). وبعد فترة وجيزة، انفصل الزوجان الهوليووديان. يمكن أن تحدث الخيانة لأي شخص، وكون الشخص وسيماً للغاية (مثل أدريانا ليما) أو مشهوراً للغاية (مثل ويل سميث) لا يجعله محصناً ضد العلاقات خارج نطاق الزواج.

الشريك الخائن - ما القصة؟

الخيانة في العلاقات شيء يحدث كثيرًا. واحد من كل خمسة أشخاص سوف يتعرض للخيانة في مرحلة ما من حياته. إنها تجربة مروعة أن تتعرض للخيانة. الأمر ليس مؤلماً للغاية فحسب، بل يمكن أن تكون له تداعيات خطيرة على من حولك أيضًا. وعندما يفكر الناس في الخيانة، فإنهم يفكرون فقط في الخيانة الجسدية (أن تكون حميميًا جسديًا مع شخص خارج علاقتك). ومع ذلك، فإن الخيانة تأتي بأشكال وأحجام مختلفة. يمكن للأشخاص أيضًا أن يخونوا الآخرين عاطفيًا، الأمر الذي يمكن أن يكون مؤلماً تمامًا مثل الخيانة الجسدية للشخص الذي يتعرض للخيانة. ومع ظهور وسائل التواصل الاجتماعي وتطبيقات المواعدة، أصبحت الخيانة الرقمية ظاهرة أيضًا. عندما تطرح السؤال «من يخون أكثر: الرجال أم النساء؟»، فمن الطبيعي أن تفكر في الرجال، ولكن اعتمادًا على شكل الخيانة، يمكن أن تكون نسبة الخيانة عند النساء بالقدر نفسه. هناك أسباب مختلفة وراء ارتكاب الناس الخيانة، مثل الملل، أو مشكلات تقدير الذات، أو الحاجة إلى الشعور بالتحقق، أو الانتقام، أو حتى الظروف السياقية. يختلف الأشخاص أيضًا في مواقفهم تجاه الخيانة ومدى تحملهم لها. بعضهم لا يعدون الخيانة مشكلة في العلاقة أو الزواج. فما أفكارك حول الخيانة؟

إنه علم أحمر إذا:

- انخرط شريكك في حميمية عاطفية أو جسدية مع شخص ما من دون أن تعلم بذلك.
- لُمت شريكك على الخيانة بينما أنت في الواقع الشخص الذي يخون.
- أجريت محادثات حميمة أو أرسلت رسائل جنسية لأشخاص التقيت بهم عبر الإنترنت على الرغم من كونك في علاقة.
- قبلت أن تتعرض للخيانة لأنك خائف من فقدان شريكك أو لا تعتقد أنك تستحق الأفضل.

إنه علم أخضر إذا:

- كان كلٌّ منكما موافقًا على وجود الآخر مع أشخاص آخرين.
- تمكنت من التوضيح لشريكك بشكل صريح شعورك تجاه الخيانة الجسدية، والعاطفية، والإلكترونية.
- اخترت ألا تكون في علاقة أحادية لأنك لا تشعر بأنك يمكن أن تكون وفيًا لشخص ما (حتى الآن).
- لم ينخرط شريكك في مغازلات عبر الإنترنت.

أمور تجب مراعاتها عند تحديد
ما إذا كنت تريد البقاء أو الرحيل

إذا كان شريكك يخونك، فسوف تحتاج إلى أن تقرر ما إذا كنت تريد متابعة العلاقة أم لا. اختيار الرحيل من العلاقة أمر سهل. وإذا اعتقدت ببساطة أن «من يخُن مرة يخُن دائمًا»، فإنك سوف تقرر فورًا ترك العلاقة. ومع ذلك، هناك العديد من العوامل التي يمكن أن تمنع شخصًا ما من إنهاء العلاقة بعد تعرضه للخيانة (على سبيل المثال، العائلة، والمواقف المختلفة حول الخيانة، والاهتمام بإقامة

علاقات مع أشخاص آخرين أيضًا، وعدم إجراء مناقشة جيدة بما فيه الكفاية حول نوع العلاقة التي أنت فيها وما إذا كان النوم مع أشخاص آخرين يُعدّ خيانة). هل أنت من النوع المتسامح وهل تعتقد أن الناس يمكن أن يتغيروا؟ أم يجب عليك الابتعاد عندما يخونك شريكك؟ لا توجد صيغة سحرية تخبرك بما إذا كان عليك ترك العلاقة أم لا. سيعتمد ذلك على قيمك الشخصية وأيضًا على سياق سبب وكيفية حدوث الخيانة. ما معتقداتك حول الخيانة؟

الرجبة في البقاء

- إذا لم تضع بعد حدودًا واضحة في علاقتكما بشأن رؤية أشخاص آخرين.
- لا تعتقد أن الخيانة تمثل مشكلة في العلاقة.
- خدعك شريكك، ولكنه الآن سيخضع للعلاج النفسي لإيجاد طرق لتغيير سلوكه.
- خانك شريكك، لكنك على استعداد لفتح العلاقة لمنح نفسك الفرصة لمقابلة آخرين أيضًا.

حان وقت الرحيل

- لا تقبل أي شكل من أشكال الخيانة. من يخن مرة، يخن دائمًا!
- أثر سلوك الخيانة لدى شريكك فيك وفي عائلتك بشدة.
- شريكك مدمن على الجنس، وعلى الرغم من أنكما في علاقة، لا يمكنه التوقف عن ممارسة علاقات حميمة مع آخرين.
- تُبرّر سلوك الخيانة الخاص بك إلى درجة أنك لم تعد تراه خيانة أو سلوكًا غير مقبول. حان الوقت للتفكير بعمق في سلوكك قبل الدخول في علاقة مرة أخرى.

العلم الأحمر رقم ٢٤

«عندما تركني فجأة الشخص الذي أواعده،
لكنني على الأقل تجاوزت حبيبي السابق اللعين»
العلاقة الارتدادية

«كل بداية جديدة تأتي من نهاية بداية أخرى».

لوسيسوس أنيوس سينيكا

العلاقة الارتدادية

الوقوع في حب شخص ما شيء مذهل، خصوصًا عندما تبدأ في الشعور بتلك الالتواءات الجميلة في معدتك. كل شيء يبدو مثيرًا - حتى يبدأ شريكك في الحديث عن حبيبه السابق. تعلم أنهما انفصلا منذ شهرين ولم يتواصلا منذ ذلك الحين. فلماذا يظهر اسمه بشكل متكرر؟ أو ربما يجري شريكك باستمرار مقارنات بينك وبين شريكه السابق. إذا كان هذا يحدث لك، فهناك احتمال كبير أنك في علاقة ارتدادية. العلاقة الارتدادية هي علاقة رومانسية تتشكل إما من دون وعي وإما عمدًا من قبل أحد الشريكين بعد وقت قصير من انتهاء علاقة سابقة^(٢٢٤). ويرتبط سبب تكوين هذه العلاقة الجديدة بمسائل متضاربة من علاقة سابقة^(٢٢٥). مصطلح الارتداد في الرياضة يعني استعادة حيافة الكرة أو التسديدة الضائعة بعد اصطدام الكرة بسطح صلب. وبالمثل، يشكّل الشركاء الارتداديون علاقات جديدة كوسيلة للتعامل مع الألم أو الضيق الناتج عن علاقة سابقة، وغالبًا ما ينتقلون إلى علاقة أخرى أو يعودون إلى العلاقة السابقة. قد

يكون من المؤلم أن تكون في الطرف المتلقي وتذكر أن شريكك لا يستثمر فيك عقلياً و/ أو عاطفياً، خصوصاً إذا كنت مستثمراً فيه وكنت تتوقع المزيد. قد تجعلنا الثقافة الشعبية نعتقد أن العلاقات الارتدادية سيئة وأنه من المهم أن تأخذ وقتك قبل الانتقال إلى علاقة جديدة. ومع ذلك، ليس من الضروري دائماً أن يكون الأمر سيئاً، فهناك أبحاث علمية حول الموضوع تؤكد في الواقع أنه يمكن أن تكون لمثل هذه العلاقات آثار إيجابية أكثر من تلك السلبية. إذا تم ذلك بشكل صحيح، فإنه يمكن أن يفيد كلا الشريكين، وفي بعض الحالات، يؤدي الأمر إلى علاقة طويلة الأمد. التعرف على السيكلوجية التي تقف وراء العلاقات الارتدادية، وكيفية تحديد ما إذا كنت في واحدة منها، يمكن أن يساعدك على التغلب على تعقيدات التعامل مع ضائقة العلاقة السابقة والعلاقات الارتدادية.

رأي علم النفس وعلم الأعصاب في الرغبة في علاقة ارتدادية

يمكن أن يكون الانفصال أمراً مرهقاً للغاية ويسبب الفوضى في تقديرك لذاتك وصحتك العقلية. ويمكن أن يؤثر بشدة في جسدك وصحتك، خصوصاً إذا انتهت العلاقة فجأة أو بشروط سيئة، فإن التأثير النفسي والجسدي يمكن أن يكون هائلاً. تشير الأبحاث أيضاً إلى أن الرجال يدخلون في علاقات ارتدادية أكثر من النساء بسبب قدرتهم على الوقوع في الحب بسهولة أكبر من النساء وشعورهم بمزيد من الانزعاج بعد الانفصال^(٢٢٦). لا يبحث الشركاء الارتداديون دائماً عن حب جديد على الفور لأسباب أنانية. يمكن أن تكون دوافع إعادة الانخراط في علاقة بعد انتهاء علاقة للتو واسعة ومعقدة، وحتى غير واعية. دعنا نتعمق في بعض الأسباب النفسية والجسدية الأكثر شيوعاً وراء الحاجة إلى العلاقات الارتدادية، وبعضها مترابط على مستويات مختلفة.

استراتيجية للتكيف:

الدخول في علاقة ارتدادية للتعافي من ضائقة الانفصال

كما ذكرنا سابقًا، قد يكون الانفصال مرهقًا، ومخيفًا، ومؤلمًا. يمكن أن يكون العثور على شخص جديد أسلوبًا للتكيف للمساعدة في تخفيف المشاعر السلبية أو التعامل معها وحل الضيق^(٢٢٧)، خصوصًا عندما يشبه الشريك الجديد الشريك السابق إلى حد كبير، يمكن أن تحدث عملية إعادة الارتباط هذه بسلاسة ومن دون وعي. يمكن أيضًا أن يتأثر الانخراط العاطفي مرة أخرى بعد فترة وجيزة من الانفصال بفقدان المزايا (مثل الدعم المالي) أو الدعم (مثل الرعاية). في هذه الحالة، يمكن أن تكون العلاقة الارتدادية استجابة للشعور بالحاجة إلى الأمان الشخصي أو الخوف من فقدانه بسبب الانفصال^(٢٢٨). والمثال الأقل شيوعًا للتعامل مع المشاعر السيئة هو الانتقام. يمكن أن يكون الوجود مع شخص جديد وسيلة للانتقام من الشريك السابق ومعاقبته.

الخوف من البقاء وحيدًا:

تقليل الوقت الذي تقضيه من دون شريك

يمكن أن يكون الانفصال عن شخص ما بمثابة صدمة، خصوصًا عندما لا تتوقع الانفصال أو عندما تتسم العلاقة بالجدة العاطفية أو الجنسية. يمكن أن يكون التأثير النفسي للانفصال ضخمًا، بصرف النظر عن الجانب الذي تقف فيه. ناهيك عن الألم الجسدي المرتبط بالانفصال^(٢٢٩). الحزن و/أو الغضب و/أو الشعور بالذنب و/أو الخزي مشاعر شائعة يشعر بها الناس بعد الانفصال. وبالنسبة إلى المطلقين والمطلقات، فإن الصعوبات المالية والقضايا المتعلقة بحضانة الأطفال والانتقال إلى مسكن آخر تسهم أيضًا

في محتتهم. من الطبيعي جدًا أن تشعر بالذعر من عدم وجود شريك، خوفًا من البقاء وحيدًا إلى الأبد. وهذا يمكن أن يدفع بعض الناس إلى البحث عن حبيب جديد أو حبيبة جديدة بسرعة، وذلك فقط لملء الفراغ وكبديل للحب المفقود.

الهوية الذاتية: فقدان الذات عند الانفصال

هل تساءلت يومًا عن سبب شعورك بالضياع والفراغ وأن جزءًا منك مفقود بعد الانفصال عن شريك رومانسي، خصوصًا إذا كان شريكًا كنت مرتبطًا به لسنوات عديدة؟ الجواب هو أن مفهومك عن نفسك تحطم^(٢٣٠). يمكن تدمير إحساسك بذاتك بعدة طرق. ويمكن أن يكون فهمك لمن «أنت» متشابكًا بشكل عميق مع من «نحن». هويتك الذاتية بناء ديناميكي يتطور دائمًا ويتخذ معايير وقيمًا ومعتقدات وسلوكيات جديدة، اعتمادًا على الأشخاص أو الفئات الاجتماعية التي ترتبط بها بقوة^(٢٣١). وجود شخص قوي في حياتك أو شخص تهتم به أو ترتبط به أو تتطلع إليه يمكن أن يساعدك على فهم هويتك أكثر مما لو كنت بمفردك. وعندما تنتهي العلاقة، قد تشعر كأن جزءًا منك فُقد^(٢٣٢)، وتحتاج إلى إعادة اكتشاف هذا الجزء من هويتك الذاتية مرة أخرى. يمكن أن يكون فقدان الذات هذا أمرًا مؤلمًا للغاية، مما يدفع البعض - خصوصًا الأشخاص الذين لديهم نمط تعلُّق قلبي^(٢٣٣) - إلى العثور على شريك في أقرب وقت ممكن ليشعروا بالاكتمال مرة أخرى، أو إحياء علاقة قديمة مع شريك سابق^(٢٣٤).

مكتبة
t.me/soramnqraa

التأثير الكيميائي للانفصال: دور الهرمونات في العلاقات والانفصال

يسعى البشر إلى التواصل الاجتماعي والقبول من الآخرين. وعندما تنجذب إلى شخص تُعجَب به وتبني ارتباطًا به، فإن جسمك يفرز جميع أنواع الهرمونات. من هرمونات الإثارة الجنسية، مثل الأستروجين والتستوستيرون، إلى الأوكسيتوسين (المعروف باسم هرمون الاحتضان لأنه يرتبط بالتلامس الجسدي ومشاعر التعلق) والدوبامين (المعروف باسم هرمون السعادة، المرتبط بالانجذاب). ومع ذلك، فإن الانفصال له تأثير معاكس. إنه يخلق التوتر والألم، مما يجعل الجسم ينتج الكورتيزول، هرمون التوتر. الكورتيزول مهم لحياة الإنسان ويساعد الجسم على التعامل مع المواقف العصيبة. ومع ذلك، يمكن أن يستمر انقطاع القلب لفترة طويلة، مما يعرض جسمك لمستويات عالية من الكورتيزول لفترات ممتدة، مما قد يسبب بدوره جميع أنواع المضاعفات، مثل مشكلات النوم، والصداع، وتوتر العضلات، خصوصًا في منطقة الصدر، وارتفاع ضغط الدم، وضعف الوظائف المناعية، ومشكلات الجهاز الهضمي^(٢٣٥). تكون بعض حالات الانفصال شديدة جدًا بالنسبة إلى البعض إلى درجة أنهم يصابون بما يسميه الأطباء «متلازمة القلب المنفطر»، وهو إحساس جسدي يحاكي النوبة القلبية. الانفصال يمكن أن يجعلك مريضًا بالحب، مما يدفع الناس إلى البحث عن شخص يمكن أن يكونوا معه مرة أخرى كوسيلة لتخفيف الألم والشفاء.

غالبًا ما يكون الهدف الأساسي للشخص في حالة الارتداد هو عدم تكوين علاقة عاطفية عميقة وصحية. بدلًا من ذلك، يكون التركيز في البداية سطحيًا، حيث يهتم بالشفاء من جروح الماضي وتخفيف المشاعر السلبية الناتجة عن الانفصال. يمكن للشريك الذي يستثمر بعمق في تكوين علاقة ملتزمة مع شخص ما في حالة ارتداد أن يتحطّم عندما يكتشف أن شريكه لا يشاركه الاهتمامات

المستثمرة نفسها. ومع ذلك، فإن التعرف على سيكولوجية العلاقات الارتدادية والوعي أكثر بأسباب حدوثها يمكن أن يكون بمثابة نقطة انطلاق نحو رابطة أكثر استقرارًا.

هل يمكن أن تكون العلاقة الارتدادية أمرًا إيجابيًا؟

«هل يُعد القفز إلى علاقة جديدة مباشرة بعد علاقة سابقة أمرًا سيئًا؟». سيكون الرد المتوقع هو: «بالطبع هو كذلك! العلاقات الارتدادية علم أحمر كبير». هناك وصمة في المجتمع مفادها أن الاندفاع بسرعة كبيرة نحو شيء جديد أمر سيئ، ومن المرجح أن يشجعك أصدقاؤك على العمل على نفسك أولاً قبل المحاولة مرة أخرى. ومع ذلك، لا أعتقد أن هذه النصيحة صحيحة بشكل كُلي. هناك إيجابيات وسلبيات مرتبطة بكونك في علاقة ارتدادية. بشكل عام، أجد أن العلاقات الارتدادية يمكن أن تكون إيجابية وحتى صحية، وفي بعض الحالات يمكن أن تكون مستدامة تمامًا مثل العلاقات الرومانسية العادية. الشيء الأساسي الذي يجب مراعاته هنا هو دوافع كلا الطرفين وراء الدخول في علاقة ارتدادية، والتأكد من أن النوايا واضحة، وأن يفحصا مشاعرهما بوعي. لفهم ما أعنيه بشكل أفضل، دعنا نستكشف إيجابيات وسلبيات العلاقة الارتدادية من وجهتي نظرهما:

الارتدادية

(الشخص الذي يبدأ علاقة جديدة فور انتهاء علاقة سابقة)

• إيجابيات كونك في علاقة ارتدادية (٢٣٦)(٢٣٧):

- الدخول في علاقة بسرعة يمكن أن يساعد في تعزيز ثقتك بنفسك وتقديرك لذاتك. إن الشعور بأنك «لا تزال في ساحة المواعدة» (قدرة

الشخص على المواعدة) وجذاب يمكن أن يساعدك في التعامل مع المخاوف المرتبطة بالانفصال.

- يمكن أن يساعدك الأمر على الانفصال بشكل فعال عن علاقة سابقة (بشكل أسهل من أولئك الذين ظلوا عازبين). فالعلاقة الارتدادية تساعد على تخفيف الألم والتعامل مع المشاعر العالقة من الشريك السابق.
- ثبت أن تكوين علاقة بسرعة بعد انتهاء أخرى يؤدي إلى قدر أكبر من الرفاهية في العلاقات (على سبيل المثال، ربما بسبب تلقي الدعم العاطفي والاجتماعي من كلا الشريكين).
- في بعض الحالات، تُظهر القدرة على إعادة الدخول في علاقة قابلية للتعديل ونمط تعلق أكثر أماناً (على سبيل المثال، الاستقرار العاطفي، والشعور بالأمان الكافي للارتباط والدخول في علاقة حميمة مع شخص ما، والمزيد من الثقة).

• سلبيات كونك في علاقة ارتدادية^(٢٣٨):

- لا تزال لديك مشاعر تجاه الشريك السابق.
- البقاء على اتصال بشكل متكرر مع الشريك السابق.
- مقارنة الشريك الجديد بالسابق.
- عدم القدرة على الاستثمار عاطفياً أو عقلياً بشكل كامل (أو الدخول في علاقة ارتدادية من دون فحص واعٍ للسبب).

الطرف الآخر

(وهو الشخص الذي يدخل في علاقة مع الارتدادي من دون أن تكون لديه مشكلات عالقة مع شريك سابق)

• إيجابيات كونك في علاقة ارتدادية:

- يمكن أن تكون العلاقة منعشة وصحية إذا كان كلا الشريكين قد أتى

من انفصال سابق ويعرفان الآن المزيد عما يريدان. إذا كانا يتشاركان

الخبرة نفسها، والتي يمكن أن توفر أرضية مشتركة للنمو.

- إذا شعرت بأن احتياجاتك تُلبى في ديناميكية العلاقة الارتدادية.
- في العلاقة الارتدادية، يكون شريكك مستعدًا وقادرًا على التواصل العاطفي، ولذلك يجدر استكشاف اتصال أعمق يتجاوز «حالة الارتداد».

• سلبيات كونك في علاقة ارتدادية:

- كونك الطرف الآخر، قد تواجهك (لفترة قصيرة أو طويلة من الزمن) أن شريكك يُشكّل اتصالًا أقل أصالة وعاطفية معك (وربما أقل استعدادًا للالتزام).
- يتجنب شريكك الارتدادي العمل العاطفي اللازم بعد الانفصال وقد تستمر المشكلات السلوكية المماثلة في العلاقة الجديدة.
- العلاقات الارتدادية عبارة عن انحرافات مؤقتة وغالبًا ما تكون قصيرة العمر (مواعدة ارتدادية أكثر من كونها علاقات فعلية).

هل كنت تعلم؟

إن الزواج مرة أخرى بعد فسخ زواج سابق لا يُظهر أي تأثير ارتدادي من حيث طول عمر العلاقة^(٢٣٩). ويبدو أن الزواج يخلق عقلية أكثر استدامة. حتى الآن، صُوّر الانفصال على أنه شيء سلبي. ومع ذلك، يمكن أن يكون الانفصال إيجابيًا أيضًا. نتعلم أشياء عن أنفسنا، وتتاح لنا الفرصة لتغيير السلوكيات وطرق التفكير غير الصحية، ونركز على تطوير الذات.

ما العلامات التي تدل على أنك ارتدادي؟

قد يكون تحديد ما إذا كنت في علاقة ارتدادية أمرًا صعبًا، خصوصًا في المراحل الأولى من العلاقة عندما تشعر بالحب والافتتان بشريكك الجديد، والتي يشار إليها عادةً باسم مرحلة «شهر العسل». من الصعب رؤية الأعلام الحمراء عندما يكون كل منكما مُتحليًا بأفضل سلوك ممكن، وقد تؤثر العواطف على حكمكما. للمساعدة في تحديد ما إذا كان شريكك في حالة ارتدادية (أو ما إذا كنت أنت أيضًا كذلك)، إليك بعض السلوكيات الشائعة التي قد تكون علامات محتملة:

١. يتحدث شريكك كثيرًا عن حبيبته السابق - «شريكى السابق لم يشتك قط من أشياء كهذه».
٢. غالبًا ما يتحدث شريكك مع شريكه السابق قائلاً: «مرحبًا، فقط أسأل عليك لمعرفة كيف تسير الأمور».
٣. يقارنك شريكك كثيرًا بشريكه السابق - «شريكى السابق كان يرتدي ملابس أفضل منك».
٤. اللقاء الخاص بكما يكون بشكل أساسي في المنزل ولا يقدمك شريكك لأصدقائه أو عائلته لأنه لا يتوقع أن تستمر العلاقة - «أفضل أن نحافظ على علاقتنا لأنفسنا».
٥. يتواصل معك شريكك بشكل أساسي عندما يكون محبطًا ويحتاج إلى المواساة - «حبيبي، هل يمكننا أن نلتقي اليوم؟ لا أشعر بأنني بخير وأريد أن أكون معك».
٦. نادرًا ما يناقش شريكك الأهداف أو الخطط المستقبلية معك - «أريد أن نركز على الآن وليس على الغد».
٧. غالبًا ما يقول شريكك «أنا» بدلًا من «نحن» عندما يتحدث عن التطورات الأخيرة أو العلاقة.

إذا كنت تعتقد أنك في علاقة ارتدادية، فمن المهم إجراء محادثة محايدة حول الأمر. في أثناء تواصلك مع الطرف الآخر، تأكد من الاستفسار أولاً والاستماع جيداً إلى ما يقوله قبل ذكر ملاحظاتك ومخاوفك. إذا كنت تريد البقاء في العلاقة، فاشرح أنك لست منزعجاً من كونك في علاقة ارتدادية (إذا كانت هذه هي الحال) وناقش ما الذي ترغبان في تحقيقه من وجودكما معاً. مع العلم أن العلاقات الارتدادية يمكن أن تصبح في الواقع علاقات طويلة الأمد، فإن السعي إلى الانتقال من «حالة الارتداد» إلى «حالة الاستدامة» هدف يمكنكما محاولة العمل عليه. إن استكشاف ما هو مطلوب لتحقيق هذا التحول هو ما يجب عليكما مناقشته معاً، حيث قد يختلف ذلك من شخص إلى آخر. ومع ذلك، هناك بعض الصفات الأساسية التي يمكنني أن أؤكد أنك ستحتاج إليها في علاقتك، وهي التواصل المفتوح، والثقة، والمساحة والوقت للشفاء، والتوقعات الواضحة. في أي علاقة، لا تحصل على الشخص فحسب، بل تحصل أيضاً على الأعباء، والمشاعر التي لم تُحل، وصددمات الماضي الخاصة بهذا الشخص. العلاقات عبارة عن تفاوض متبادل، وتعلم كيفية التعامل مع المشكلات في العلاقة وحلها أمر أساسي لتكون العلاقات مستدامة بمرور الوقت.

العلاقة الارتدادية - ما القصة؟

العلاقات الارتدادية علاقات تشكّلت بعد أن أنهى أحد الشريكين أو كلاهما للتو علاقة سابقة ودخل في علاقة جديدة كوسيلة للتعامل مع آلام أو استياء الماضي. غالباً ما يكون شكل التواصل الذي يبحث عنه الشريك في أثناء الارتداد سطحيّاً، حيث يكون تركيزه الأساسي في العلاقة الجديدة على حل الضائقة النفسية و/أو تخفيف المشاعر السلبية و/أو الشفاء. غالباً ما تكون العلاقات الارتدادية قصيرة الأمد، ولكنها قد تتحول أحياناً إلى علاقات طويلة الأمد إذا أُديرَت بفعالية. يؤكد العلم أيضاً أن العلاقات الارتدادية يمكن أن تكون أكثر فائدة مما كنا نعتقد في

الأصل أنه صحيح. إن فهم سيكولوجية العلاقات الارتدادية، والدوافع الواعية وغير الواعية التي تُحفِّز الأشخاص على الشراكة بعد إنهاء علاقة للتو، وفوائد وعيوب الوجود في علاقة ارتدادية يمكن أن يكون أمرًا تمكينياً للغاية. يمكن لهذه الأفكار أن توفر مسارات لتحويل «حالة الارتداد» إلى شيء أكثر استدامة.

إنه علم أحمر إذا:

- قارنك شريكك الارتدادي بشكل مستمر بشريكه السابق.
- استخدمك شريكك الارتدادي فقط من أجل حل آلام الماضي ولم يعطِ شيئاً في المقابل (اجتماعياً، وجسدياً، وعاطفياً).
- لم يهتم شريكك الارتدادي بمستقبله معك ولا يرغب في مناقشة نواياه الحقيقية لوجوده معك (خصوصاً بعد أن طلبت منه ذلك).
- استثمرت عاطفياً في شريكك الارتدادي، لكنك غير مستعد لمعالجة موضوع الارتداد خوفاً من فقدانه أو شكك في قيمتك الذاتية.

إنه علم أخضر إذا:

- كان كلٌّ منكما سعيداً بديناميكيات العلاقة (تستمران فيها في أثناء تقدمها وستقبلان الانفصال إذا لم تنجح).
- تمكنتما من إجراء محادثة مفتوحة حول الحالة الارتدادية، واستكشاف الأسباب، ومناقشة الحالة النفسية، وإظهار التفاهم المتبادل بهدف إنشاء شيء أكثر استدامة بمجرد تجاوز «حالة الارتداد».
- جاء كلا الشريكين من انفصال سابق والآن يعرفان المزيد عما يريدانه. يتشاركان التجربة نفسها، والتي يمكن أن تكون أرضية مشتركة للنمو.
- كنت تستمتع بالفوائد الجسدية، أو العاطفية، أو الفكرية، أو المالية التي تحصل عليها من وجودك مع شريكك الارتدادي. تفوق الفوائد احتمالية عودة الشريك الارتدادي إلى شريكه السابق.

أمور تجب مراعاتها عند تحديد ما إذا كنت تريد البقاء أو الرحيل

قد يكون من المزعج جدًا معرفة أن شريكك في حالة ارتدادية (أو إدراك الأسباب الحقيقية وراء الدخول في علاقة بسرعة). قد يكون اتخاذ قرار بالبقاء أو الرحيل قرارًا صعبًا، خصوصًا إذا كانت لديكما مشاعر تجاه بعضكما. وبصفتك الشريك الارتدادي، قد لا تكون مستعدًا عاطفيًا بعد للترحيب بشخص جديد في حياتك. وكونك الطرف الآخر، فقد لا ترغب في التعرض للأذى أو المخاطرة بالرفض. خيار يصعب أن تقوم به لشخص تحبه حقًا. الاعتقاد العام لدى معظم الناس حول العلاقات الارتدادية هو أنها سيئة، لكن العلم يُظهر أنها يمكن أن تكون مفيدة للطرفين إذا أُديرَت بشكل صحيح. وفيما يلي بعض النقاط الأساسية التي يجب مراعاتها عند تحديد ما إذا كنت تريد البقاء أو الرحيل:

الرغبة في البقاء

- كلاكما على استعداد للتواصل بشأن احتياجاتكما وتوقعاتكما بشأن العلاقة الارتدادية. ووافق كلاكما على الاستثمار عاطفيًا بشكل تدريجي في العلاقة، مما يمنح كلاً منكما المساحة والوقت للشفاء.
- لا تتعامل مع علاقتك وكأنها علاقة ارتدادية. كلاكما يراها على أنها مواعدة عَرَضِيَّة وكلاكما سعيد بالمغادرة إذا لم ينجح الأمر. كان الأمر ممتعًا حتى انتهى!
- يُظهر شريكك أنه قادر على التواصل العاطفي العميق ومهتم بمناقشة الأهداف والخطط المستقبلية.

حان وقت الرحيل

- لإبقاء الأمور في التشبيهات الرياضية، فإن شريكك في الأمر من أجل العدو وليس من أجل «الماراثون». كما أنه يقارنك بشكل مستمر بشريكه السابق بطريقة سلبية ويحافظ على اتصال منتظم معه.
- لدى شريكك مصلحة أحادية الجانب في العلاقة. يهتم فقط بنفسه واحتياجاته. كما أنه لا يشركك مع أصدقائه المقربين أو عائلته.
- يحمل شريكك ضغينة تجاه شريكه السابق ويصب غضبه عليك.

أفكار ختامية

أن تصبح أفضل نسخة من نفسك

«إن سعادة حياتك تعتمد على نوعية أفكارك».

ماركوس أوريليوس

أن تصبح أفضل نسخة منك حتى الآن

بما أنك وصلت الآن إلى نهاية الكتاب، فلا أريد أن أتركك تذهب من دون أن أترك لك بعض الأفكار النهائية. أتمنى أن تكون قراءة هذا الكتاب قد زودتك بالعديد من الأفكار عن نفسك وعن الآخرين، ورؤى تساعدك في شرح التفاعلات الداخلية للنفسي البشرية، والسلوك البشري، والحياة المعاصرة وتأثيرها على العلاقات الإنسانية، وكذلك أهمية العلاقات الإنسانية في مختلف مجالات الحياة ومدى أهمية (وصعوبة) الحفاظ على العلاقات سليمة. إنه لأمر رائع أن تتعلم أشياء جديدة وتكتسب وجهات نظر جديدة حول كيفية رؤيتك للعالم. ومع ذلك، فإن المعرفة من دون عمل مجرد قشرة فارغة، ولن تجعلك شخصًا أفضل في حد ذاتها. إذا كنت ترغب في تحسين طريقة تفكيرك، والاستجابة بشكل مختلف لمواقف محددة، وبناء علاقات أفضل وأكثر استدامة في حياتك، فعليك تحويل الأفكار والكلمات إلى أفعال! القراءة وحدها لن تحسن السلوك.

تحسين تفكيرك من خلال تفعيل عقليتك التأملية

تحدث طوال هذا الكتاب عن التفكير التلقائي والتفكير التأملي. يلعب أسلوبا التفكير هذان دورًا مهمًا في حياتنا. وفقًا لنظرية المعالجة المزدوجة^(٢٤٠)، يعالج الدماغ المعلومات ويشير الأفكار بطريقتين محددتين:

١. تلقائيًا (النظام التلقائي)

٢. تأمليًا (النظام التأملي)

يُعد كل من النظام التلقائي والنظام التأملي ضروريين للنجاة. فمن دون النظام التلقائي، سيكون دماغنا مثقلًا إذا اضطر إلى معالجة كل ما يصادفه بوعي. ساعد التطور الدماغ على معالجة المعلومات بطريقة سريعة حتى تتمكن من القيام بأشياء متعددة في الوقت نفسه من دون التفكير فيها بوعي. تتمركز التحيزات والعادات والقوالب النمطية والارتباطات والاستجابات للصددمات وغيرها من ردود الفعل التلقائية للمواقف والأشخاص في النظام التلقائي للدماغ. ومن ناحية أخرى، فإن الجهاز التأملي جزء من الدماغ يعالج المعلومات بشكل أكثر وعيًا وتعمدًا (مما يكلف الكثير من الطاقة العقلية). في سنوات تكويننا، نطوّر النسخة الأولى من نظامنا الافتراضي، والذي سوف أسميه «نظام التشغيل الداخلي» الأول، والذي يتكون في طفولتنا ونحن في السادسة أو السابعة من العمر. ومع تقدمنا في السن، يصبح «نظام التشغيل الداخلي» أكثر تعقيدًا، ولكن لا يزال مدفوعًا جدًا بتصميمه الأولي. وعندما نبلغ من العمر تسعة وعشرين عامًا، يكون «نظام التشغيل الداخلي» بقدر أعمارنا. وإذا كانت هذه النسخة معيبة بعض الشيء، فمن الصعب العودة إلى النسخة السابقة. ومع ذلك، من المهم البحث بعمق لمعرفة ما إذا كانت النسخ السابقة تؤثر على النسخة الأخيرة وكيف. بمجرد التعرف على الأخطاء، يمكن إجراء تحديثات كاملة و/أو حلول بديلة و/أو

تصحیحات للبرمجة الحالية لإيجاد طرق لجعل النسخة أفضل. باستخدام الجزء التأملی من الدماغ، يمكنك تحديد وتحليل والعمل على تلك الأجزاء من البرمجة العقلية التي تحتاج إلى تحسين. ومع ذلك، عندما يكون الدماغ متوترًا أو خائفًا، أو ليس لدينا الوقت أو الطاقة للتفكير في الأشياء، فإن طاقة النظام التأملی تنفذ ويعود النظام التلقائي لإملاء الأفكار والسلوكيات مرة أخرى. وهذا ما يفسر لماذا يُعد كسر العادات أمرًا صعبًا بالنسبة إلى الكثيرين، وكيف أن عقلك يجعلك تشعر بالذنب أو عدم الراحة عندما تحاول تغيير برمجتك الحالية. فقط تذكر أن مشاعر الانزعاج في أثناء أوقات التغيير هي في الواقع علامة على أنك تفعل شيئًا صحيحًا (وليس شيئًا خاطئًا). ولذلك، استمر في الأمر! إن الممارسة المستمرة والمتعمدة لمعتقدات جديدة عن نفسك والآخرين، وتجربة سلوكيات جديدة في الوقت الحالي، يمكن أن تساعدك بشكل ثابت على ترقية «نظام التشغيل الداخلي» الخاص بك، مما يجعل المعتقدات والسلوكيات الجديدة جزءًا من استجابتك التلقائية المحسنة.

الأعلام الحمراء والأعلام الخضراء تساعدك على التأمل

بعد قراءة هذا الكتاب، أنا متأكد أيضًا أنك لن تنظر أبدًا إلى الأعلام الحمراء والخضراء بالطريقة نفسها مرة أخرى. إلى جانب شعبيتها في محادثات العصر الحديث والثقافة الشعبية المعاصرة، تخدم الأعلام الحمراء والخضراء غرضًا أعمق بكثير. نسارع إلى تصنيف شخص ما على أنه علم أحمر في اللحظة التي لا نحب فيها شيئًا ما فيه، ولكن من يقول إنه يمثل بالفعل علمًا أحمر؟ في بعض الأحيان، تفسرنا للعلم الأحمر يعني في الواقع أننا العلم الأحمر. الأعلام الحمراء أيضًا ذاتية جدًا وتأتي بظلال مختلفة من اللون الأحمر (بعض الأعلام الحمراء أكثر احمرارًا من غيرها). قدمت في هذا الكتاب طريقة جديدة للنظر إلى الأعلام الحمراء والخضراء. وقدمت أيضًا طريقة لإبطاء التفكير بحيث تصبح أكثر تأملًا

لما تلاحظه لتحسين جودة تفكيرك وصنعك للقرارات. يرمز الأحمر إلى الكلمات (تأمل - اشتبك - قرّر)، ولذلك عندما تعتقد أنك حددت علمًا أحمر في سلوك شخص ما، خذ وقتك للتحقيق في الأمر. لا تركض عند أول علامة على وجود علم أحمر، حيث قد يكون ذلك بمثابة استجابة ناجمة عن صدمة نفسية سابقة أو علامة على أن قدرتك على التعامل مع المواقف الصعبة آخذة في الانخفاض. تساعدنا الأعلام الحمراء على تنشيط الجزء التأملي من دماغنا، مما قد يساعدنا على اتخاذ قرارات أفضل في الوقت الحالي. تُعد الأعلام الخضراء تأملية بالقدر نفسه، حيث تعلمنا ألا نرى السلوكيات الإيجابية أمرًا مفروغًا منه. عندما نرى أعلامًا خضراء، نحتاج إلى التأكد من أنها صادقة، وأن نحترم هذه السلوكيات، ونتعاطف معها، ونرتقي بها، ونرعاها. إذا عدنا الأعلام الخضراء أمرًا مفروغًا منه، فقد تختفي بمرور الوقت. تأكد من الاعتراف بالأعلام الخضراء للأشخاص والثناء عليها ورعايتها إذا كنت تريد رؤيتها تتكرر وتتطور بشكل أكبر. يساعدك هذا الكتاب على تقدير العملية التأملية بدلًا من اتخاذ قرارات سريعة ويساعدك على تعزيز ذكائك في العلاقات.

الأعلام الرمادية

أضيف العلم الرمادي مؤخرًا إلى مجموعة الأعلام. تُعرّف الأعلام الرمادية على أنها سلوكيات لست متأكدًا منها، ولكنها تلفت انتباهك وقد تزعجك في البداية. ومع ذلك، بعد تفكير سريع، تتجاوز الأمر لأنه لا يعني شيئًا مهمًا بالنسبة إليك. فكري، على سبيل المثال، في اتصال حبيبك بأمه كل يوم لبضع دقائق. قد يجعلك هذا تفكرين: «هل هذا طبيعي؟» أو «هل ينبغي أن يكون هذا كل يوم؟»، ولكن بعد بعض التفكير قد تقولين: «إنه رجل عائلة حقيقي وأنا أقدر العلاقة التي تربطه بأمه»، ومن ثم تتجاوزين الأمر. أو عندما تستمتع بحبيبتك بحك ذراعيك أو ظهرك في أثناء مشاهدة فيلم. بالنسبة إلى البعض، هذا لطيف للغاية، بينما بالنسبة

إلى آخرين، فإنه أمر مزعج. على الرغم من أنك قد تشعر بالانزعاج بسبب ذلك، فإنك تعلم أن النية وراءه حسنة، ولذلك تتجاوز الأمر. تساعدنا الأعلام الرمادية في تصنيف الأشياء الصغيرة التي تزعجنا والمشكلات البسيطة في حيزها الخاص حتى ندرك أنه ليست كل السلوكيات المزعجة يجب أن تكون أعلامًا حمراء. ويُعد اختيار معاركك وألا تكون شخصًا متطلبًا في كل موقف أمرًا مهمًا لبناء المرونة والتنظيم العاطفي.

مخاطر المواعدة الحديثة

يبدو عالم المواعدة اليوم على نقيض ما هو منطقي. عندما تولي اهتمامًا للأفراد، فإنهم يتجاهلونك، وعندما ترأسلهم بانتظام، يفقدون الاهتمام، وعندما تخبرهم أنك معجب بهم، فإنهم يختفون. تُعطى الأولوية للكيمياء الجنسية على الارتباط العاطفي، مما يجعل المواعدة أشبه بالمعاملات التجارية، مما يترك الكثيرين يشعرون بالضياع ولا يعرفون لماذا يجب على أي شخص أن يواعد إن لم يكن من أجل شيء أكثر جدية. جعلت المواعدة الحديثة الناس عالقين، وهو ما لُخص بشكل أفضل في اقتباس انتشر على وسائل التواصل الاجتماعي يقول شيئًا على غرار: «لماذا أفقد حبيبي، الذي ليس بحبيبي حقًا. إنه في ذهني فقط، لكنني أفقده. ما زلت أشعر بأنني أفقده، ولكنني أيضًا سعيدة جدًا لأنه ليس لي». يبدو أنه مع وفرة الخيارات المتاحة لنا اليوم، أصبحنا مشلولين، نريد كل شيء، ولكننا لا نفعل شيئًا مهمًا.

التكنولوجيا سبب رئيسي لهذه المشكلات في عالم المواعدة. صُممت تطبيقات الهاتف المحمول عمدًا للتلاعب بالسلوك، إن لم يكن فقط لجعلك أكثر تفاعلاً أو إنفاقاً للمزيد من المال. ومن الواضح أن أجهزتنا وتطبيقاتنا تقوم أيضًا بشيء أكثر شراً. إنها تجعلنا أكثر هشاشة واعتمادية، مما يؤثر في قدرتنا على التفكير النقدي ويجعلنا أقل رغبة في التواصل العاطفي والتعاطف مع الآخرين.

تجعلنا محاصرين نفسيًا في فراغ عقلي، مدمنين على الدوبامين وخائفين من التواصل الجسدي أو العاطفي. وسائل التواصل الاجتماعي ليست اجتماعية. يبدأ الأمر كحلوى، حيث نتمتع بالقدرة على التواصل مع الكثير من الأشخاص، ثم يتحول بعد ذلك إلى فيتامين نستخدمه يوميًا معتقدين أنه مفيد، ولكننا لا نعرف كيف يؤثر حقًا فينا. وفي النهاية، يتحول الأمر إلى مسكن للألم يسبب الإدمان ونستهلكه يوميًا للمساعدة في التعامل مع المشاعر السلبية والانزعاج.

رُبط استخدام التكنولوجيا بجميع مشكلات العلاقات والصحة البدنية والعقلية. وإذا كان التصميم التكنولوجي خلق هذه الفوضى، فيمكن للتصميم التكنولوجي أيضًا عكسها. يجب إنشاء تطبيقات المواعيد وخدمات المراسلة ومنصات الشبكات الاجتماعية الأخرى بطريقة أكثر إنسانية^(٢٤١) تعالج أولًا هذه المشكلات التي نواجهها حاليًا، وثانيًا، تجد طرقًا لبناء اتصالات أقوى وأكثر صحة. سوف يتطلب الأمر شركة ذات أخلاق قوية تهتم بالخصائص البشرية ولا تخشى إبعاد المستثمرين إذا تعرضت مهمتها للخطر.

جعل العلاقات الإنسانية تنجح في بيئة شديدة الفردية

نعيش في عالم يبشر بحب الذات ومساعدتها، حتى على حساب التخلي عن الأشخاص المقربين منا. في بعض الأحيان، يكون هذا التخلي ضروريًا، ولكن التركيز بشكل كبير على الذات، وعدم إنشاء اتصالات حقيقية مع الأشخاص في العالم الحقيقي (التركيز بشكل أساسي على وسائل التواصل الاجتماعي والمحادثات النصية بدلًا من الدردشة وجهًا لوجه) يؤدي إلى جعل الناس مفرطين في فرديتهم. إن التركيز أكثر من اللازم على نفسك ليس أمرًا صحيًا، كما أنه ليس جيدًا للحفاظ على روابط قوية مع الآخرين المقربين منا. إن كونك اجتماعيًا وقادرًا على التفاعل بفعالية مع الآخرين، سواء أكان ذلك في المنزل أو مع الأصدقاء أو في العمل، يتطلب مهارات اجتماعية ومهارات في التعامل

مع الآخرين. التركيز أكثر من اللازم على نفسك يجعلك تفقد هذه المهارات، مما يحفز الناس على أن يكونوا بمفردهم أكثر. تجد نفسك محاصرًا في حلقة مفرغة، فلا تلاحظ العواقب العقلية والجسدية المترتبة على اختياراتك والتي تحدث بداخلك. كلما كنت وحيدًا وزاد اعتمادك على التفاعلات الرقمية للتواصل الاجتماعي، قلَّ شعورك بالارتباط وقلت قدرتك على التعامل مع المواقف الصعبة (بينك وبين الآخرين).

الأعلام الحمراء والخضراء والرمادية إشارات ذهنية للتوقف عن الاعتماد كثيرًا على نظامك التلقائي في عالم اليوم الرقمي والمفرط في الفردية، خصوصًا إذا كان تفكيرك السريع يقودك إلى الضلال. إن هذه الأعلام آليات تساعدك على التفكير بشكل نقدي أكثر بشأن تفاعلاتك مع الآخرين، وعلى أن تصبح أكثر وعيًا بالمحفزات الداخلية التي تعيق علاقاتك. من السهل جدًا أن تظل ملتصقًا بهاتفك في أثناء مشاهدة مقاطع على تيك توك أو إرسال رسائل إلى غرباء عشوائيين على إنستجرام أو فيسبوك (بدلًا من مقابلة الناس شخصيًا) أو في أثناء حظرك لشخص ما أو عدم الرد على رسائله عندما يحدث خطأ ما في الصداقة أو العلاقة (بدلًا من السماح للآخرين بالتعرف على ما يزعجك ليجدوا طرقًا للتحسن). ومن السهل جدًا أن تشعر بالانزعاج بسبب رسالة بريد إلكتروني أرسلها أحد زملائك (بدلًا من الذهاب إلى هذا الشخص وخوض محادثة حول المشكلة) أو الابتعاد عن علاقة عندما تشعر بالملل (بدلًا من محاولة معرفة سبب الملل ومعالجته). تواجه جميع العلاقات الإنسانية تحديات. وقدرتك على التعامل مع هذه التحديات هي ما يجعل علاقاتك أقوى ويجعلك شخصًا أفضل. ضع الهاتف بعيدًا في أثناء اللقاءات الاجتماعية، ووافق على إمكانية حدوث الاختلاف في الصداقات والعلاقات، وانظر إلى ذلك كوسيلة لفهم الاختلافات في وجهات النظر بشكل أفضل، وخصص وقتًا للتفكير فيما يزعجك وسبب ذلك كوسيلة لتصبح شخصًا أفضل.

وماذا بعد؟

مع استمرارك في التحسن في تحديد السلوكيات الصحية وغير الصحية في مختلف مجالات حياتك، ستتحسن عملية اتخاذ القرار لديك وتفاعلاتك مع الآخرين تدريجيًا. ستصبح أيضًا أكثر وعيًا بالأعلام الحمراء والخضراء الخاصة بك وستجد طرقًا للعمل عليها. يدعمك هذا الكتاب في اتخاذ قرارات جيدة وسريعة عند الحاجة، وفي الوقت نفسه، يساعد أولئك الذين يتطلعون إلى تحسين تفكيرهم وسلوكهم على القيام بذلك من خلال الأدوات والاستراتيجيات السلوكية المتوفرة فيه. أنت الآن تفهم أهمية الممارسة، وأنه من دون العمل، لا يوجد تغيير حقيقي. إنك تكرر ما لم تصلحه. ولذلك، ابدأ بإعداد خطة عمل لنفسك تساعدك في أن تصبح أفضل نسخة من نفسك. ركز على الأعلام الحمراء والخضراء التي تراها في الآخرين وتراها في نفسك. فيما يلي بعض الأشياء التي يمكنك تضمينها في خطة العمل:

• تحديد الأعلام الحمراء والخضراء فيك

- اكتب خمسة أعلام خضراء وخمسة أعلام حمراء عن نفسك (سواء أكنت تعرفها عن نفسك بالفعل أو اكتشفتها بعد قراءة هذا الكتاب).
- انظر إلى الأعلام الخضراء التي تقدرها كثيرًا في نفسك وابحث عن طرق لتعزيزها. وانظر أيضًا إلى الأعلام الحمراء التي لا تعجبك في نفسك (أو التي تمنعك من تعزيز علاقات قوية مع الآخرين)، وحدد الأعلام التي تريد العمل عليها في البداية والتي يمكن أن يكون لها التأثير الأكبر على حياتك.

• تحديد الأعلام الحمراء والخضراء في الآخرين

- فكر في مجالات الحياة الأكثر أهمية بالنسبة إليك الآن والمجالات التي تريد تحسين علاقاتك فيها (مثل الأصدقاء والعائلة والعمل والمواعدة والعلاقات/ الزواج).

- ثم حدد الأعلام الحمراء التي تراها في الآخرين. فكر في الأسباب التي تجعلها أعلامًا حمراء بالنسبة إليك (على سبيل المثال، الكراهية العامة، لا تتماشى مع قيمك) ومدى الحمرة (أو السوء أو الطبيعة غير الصحية) التي تجدها في هذه السلوكيات.
- فكر في الأعلام الحمراء وتفاعل معها. هل هي شيء تريد معالجته؟ إذا كانت الإجابة بنعم، كيف؟ إذا كان الجواب لا، لماذا لا؟ ما عواقب البقاء أو الرحيل؟
- اتخاذ الإجراءات اللازمة عند العمل على الأعلام الحمراء والخضراء الخاصة بك
- الآن بعد أن فكرت في أعلامك الشخصية الحمراء والخضراء، قرر ما تريد فعله حيال الأمر. ضع خطة عمل حول كيفية التعامل مع الأعلام الحمراء وكيفية رعاية الأعلام الخضراء.
- كن واضحًا بشأن خطتك: اجعل خطة التطوير الشخصية محددة وقابلة للقياس وقابلة للتحقيق ومناسبة ومقيدة زمنيًا، وحدد مواعيد نهائية واضحة عندما تريد العمل على كل عملية تفكير أو سلوك. فكر في كيفية قياس النجاح في تطورك الشخصي.
- يُعد التجريب مهمًا عندما تريد تجربة طرق جديدة للتفكير أو التصرف في الوقت الحالي. حاول تعريض نفسك ببطء للمواقف التي عادةً ما تكون مثيرة للأعصاب (مثل الفعاليات الاجتماعية) أو كن أكثر حزمًا في السلوكيات التي لا تشارك فيها عادةً (مثل التعبير عن نفسك). تذكر أن تحدي العقلية التلقائية سيجعلك تشعر بعدم الارتياح. ابدأ في تعلّم كيفية الخروج من منطقة الراحة الخاصة بك.
- لا تلقِ باللوم على نفسك إذا لم تتابع دائمًا ما تخطط له. احتفِ بالأهداف. وإذا لزم الأمر، اطلب الدعم الخارجي من صديق أو معالج لمساعدتك في رحلتك. أو استمع إلى البرامج وشاهد مقاطع الفيديو الخاصة بي

على وسائل التواصل الاجتماعي وتفاعل معي ومع مجتمعي عبر الإنترنت.

• اتخاذ الإجراءات اللازمة عند التعامل مع الأعلام الحمراء والخضراء الخاصة بالآخرين

○ الآن بعد أن حددت الأعلام التي تريد معالجتها في الآخرين، حان الوقت لفعل شيء حيالها. الخطوة الأولى في التعامل مع الأعلام الحمراء والخضراء لدى الآخرين هي كتابة ما ستقوله للآخر أو ما ستفعله بشأن سلوكياته.

○ من المهم أيضًا أن تفكر في مدى تأثير التعامل مع السلوكيات الصحية أو غير الصحية على شعورك. قد تشعر بعدم الارتياح عند التحدث عن مشاعرك، لكنك تعلم مدى أهمية المساعدة في تعزيز الأعلام الخضراء لشريكك. كيف يمكنك معالجة هذا؟ أو قد تشعر بالذنب عند التواصل بشأن حدودك لشخص ما، خصوصًا عندما تتوقع منه أن يقاومك. كيف تتعامل مع مشاعر الذنب أو المقاومة خلال اللحظة حتى يفهم الآخرون احتياجاتك؟ إن معالجة هذه المشاعر بينما لا تزال في حالتك العقلانية يمكن أن تساعدك على أن تكون أكثر فعالية في إيصال مخاوفك إلى الشخص الآخر عند حدوث ذلك.

○ ابحث عن اللحظة المناسبة لمعالجة السلوكيات المستهدفة لأصدقائك أو شريكك أو عائلتك أو زملائك. حاول مقابلة الأشخاص وجهاً لوجه وعدم مناقشة المشكلة عبر الرسائل النصية. إذا لم تكونا في المكان نفسه، قم بإجراء مكالمة فيديو بدلاً من ذلك. تأكد من أنه يمكنكم رؤية بعضكم. كن واضحًا بشأن ما تريد أن تراه يتغير.

○ إذا كان السلوك خطيرًا للغاية ولا تمكن معالجته، ففكر في البدائل المتاحة لك. يُعد الابتعاد وعدم العودة (أو عدم الرد على شخص ما أو حظره) خيارًا، ولكن يجب مراعاته فقط في المواقف الخطيرة (على

سبيل المثال، عندما يكون المزيد من التواصل مع الشخص الآخر خطيرًا أو قد يؤثر سلبًا في صحتك العقلية). في جميع المواقف الأخرى، كن مهذبًا وشرح لماذا لم تعد الأمور تسير على ما يرام حتى تتمكن من إنهاء العلاقة بينكما.

إن وضع الكلمات موضع التنفيذ سيساعدك على أن تصبح أفضل نسخة من نفسك. الأمر كله يتعلق بالتحكم في طريقة تفكيرك وتفاعلك مع الآخرين، وكيف تقرر النظر إلى العالم. لقد جعلت التكنولوجيا الحديثة وأنماط الحياة اليوم من السهل أن نكون أكثر استقلالية وأكثر اندفاعًا وفق إعداداتنا الافتراضية. دعنا نحسن طريقة تفكيرنا ونوعية علاقاتنا بأن نكون أكثر تأملًا وأن نكون أشخاصًا أفضل. ومن خلال تفاعلاتنا المحسّنة مع الآخرين، نتعلم من جديد ما يعنيه أن نكون بشرًا في مجتمع رقمي ونأمل أن نجعل العالم مكانًا أفضل للعيش. ولا يمكننا أن نحدث فرقًا إلا بالنوايا الإيجابية.

مصادر إضافية

كان هناك الكثير مما أردت إضافته إلى هذا الكتاب لمساعدتك على التعرف بشكل أفضل على السلوكيات الصحية وغير الصحية في الحياة اليومية وبناء علاقات أقوى. على موقع الويب الخاص بي «www.drFenwick.com» أقدم محتوى حصريًا للقراء يكمل هذا الكتاب، ويتضمن أدوات للتطوير والتأمل الشخصي، ومزيدًا من تمارين الأعلام الحمراء والأعلام الخضراء، ومحتوى مليئًا بمقاطع الفيديو، وأكثر من ذلك بكثير. يُحدّث هذا المحتوى الحصري للقارئ بانتظام بعناصر جديدة، ولذلك تأكد من مراجعة موقع الويب الخاص بي من وقت إلى آخر.

لتكملة هذا الكتاب بشكل أعمق، يمكنك أيضًا الاستمتاع بالمحتوى الخاص بي على وسائل التواصل الاجتماعي والتفاعل معي ومع جمهوري عبر تيك توك وإنستجرام وفيسبوك ويوتيوب ولينكد إن وتويتر. أنشر مقاطع يوميًا تقريبًا، ولذلك تأكد من مراجعة المحتوى الخاص بي عبر الإنترنت من وقت إلى آخر. فيما يلي أسماء حسابات وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بي:

إنستجرام: Modern.day.psychologist

تيك توك: Modern.day.psychologist أو DrTikTok

يوتيوب: Modern.day.psychologist

فيسبوك: Dr. Ali Fenwick

لينكد إن: Ali Fenwick, Ph.D.

تويتر: DrAFenwick

إذا كنت تستمتع ببرامج البث عبر الإنترنت، فتأكد من الاستماع إلى البرنامج الرسمي: «Red Flags, Green Flags: Modern Psychology for Everyday Drama»، ويمكنك العثور عليه على جميع المنصات الرئيسية لبرامج البث عبر الإنترنت، ويمكنك العثور على روابط لبرنامجي على موقع الويب الخاص بي. إذا كنت مهتمًا بالارتقاء بتنميتك الشخصية إلى مستوى أعلى (أو مساعدة فريقك أو مؤسستك على التطوير)، فاطلع على الدورات التي أقدمها عبر الإنترنت، وجلسات التطوير الشخصي، وتدريبات الشركات، والمحاضرات على موقع الويب الخاص بي.

٢٥ سؤالاً عن الأعلام الحمراء والخضراء تساعدك في بناء تواصل أعمق والعثور على الحب

عند العمل مع العملاء، خصوصًا الأزواج أو الأشخاص الذين يتواعدون، أجد أن مساعدتهم على اكتشاف وجهات نظر بعضهم حول الحياة والقيم والاحتياجات والرغبات والمخاوف والأفكار الداخلية وسيلة قوية لبناء التواصل والعثور على الحب. إنها رحلة جميلة عندما تتعرف على الآخر بشكل أفضل، خصوصًا من الداخل إلى الخارج.

بالنسبة إلى الأشخاص الذين يتواعدون، قد تكون العلاقة الحميمة والتوافق الجسدي الأسباب الأولية للاتصال الحاصل بينهما. من خلال إجراء محادثات عميقة ومنظمة مع بعضكما (تجاوز الدردشة البسيطة)، يمكنكما أن تجدا التوافق بشكل ثابت في مساحات أخرى، على سبيل المثال في الفضاء العاطفي والروحي والنفسي. إن خلق تواصل أكثر اتزانًا وعمقًا هو ما سيساعدكما على الوقوع في حب بعضكما والحفاظ على الشرارة حية في الرابطة التي بينكما. أو قد يساعد ذلك على إدراك أن الشخص الذي تعيش معه ليس شخصًا متوافقًا في جميع مجالات الحياة.

ما الذي يجب فعله حيال ذلك؟ البقاء وإيجاد سبل لإنجاح الأمر، أم الرحيل؟ من المهم أيضًا التوقف عن محاولة أن تكون شخصًا آخر. كلما كان القناع الذي تضعه أكبر، كان الأمر أكثر صدمة عندما يتعرف عليك الناس حقًا. لا تغير حقيقتك لتناسب رغبات شخص آخر. بالتأكيد، تحتاج إلى تعديل طريقتك عندما تكونان معًا، لكن لا تستبدل أصالتك بالتواصل.

بالنسبة إلى الأشخاص الذين تربطهم علاقة، حتى بعد قضاء سنوات معًا، ستُفاجأ بكمية المعلومات التي لا يزال بإمكانك معرفتها عن الشخص الآخر.

غالبًا ما يترك الأشخاص الكثير من الأشياء من دون نقاش في العلاقات، خصوصًا عندما ينشغلون بصخب الحياة اليومية. أيضًا، لا يستطيع كل شخص في العلاقة الانفتاح على الشخص الآخر بشأن ما يريده حقًا أو ما يعيقه. تتغير احتياجات الأشخاص بمرور الوقت، لكنهم لا يتواصلون دائمًا بشأن هذه الاحتياجات، مما قد يؤدي إلى جميع أنواع المشكلات في العلاقات.

لهذا السبب طورت ٢٥ سؤالًا تتعلق بالأعلام الحمراء والخضراء لمساعدتك في العثور على الوضوح والأمان والهشاشة وتطوير رابطة أقوى مع الطرف الآخر تستحق أن تحافظ عليها وتكافح من أجلها. تعتمد فرضية هذه الأسئلة على ما يوضح لنا العلم أنه يؤدي إلى علاقات أكثر استدامة: الجهد، والعزيمة، والهشاشة، والتوافق، والتعاطف، والرحمة. ليس عليكما التعامل مع جميع الأسئلة في الوقت نفسه، بل ابحثا عن لحظات للجلوس معًا للإجابة عن اثنين منها في المرة الواحدة. اسمحا للمحادثة بأن تتطور، واستمعا إلى بعضكما (حتى عندما لا تتفقان)، وتحليا بالجرأة على أن تكونا هشين ومنفتحين على بعضكما، واستمتعا وضحكا، ولكن لا بأس أيضًا بذرف الدموع. الحب الحقيقي يعتمد على الطريقة التي يعاملك بها الناس وكيف يجعلونك تشعر. يتعلق الأمر أيضًا بمعرفة التفاعلات الداخلية لشخص ما، ورؤيته على حقيقته، والاعتراف به، وقبوله بفضائله وعيوبه، وتقديم الدعم عند الحاجة ليس لمساعدة الشخص الآخر على النمو فحسب، بل لمساعدتكما على الازدهار أيضًا.

١. ما أعلامك الخضراء وما أعلامك الحمراء؟
٢. ما الأعلام الحمراء التي تخيفك أكثر ولماذا؟
٣. ما الأعلام الخضراء التي تراها في؟
٤. كيف أسهمت تجاربك الحياتية في تشكيل سلوكياتك وتحويلها إلى أعلام حمراء وخضراء؟
٥. هل تعتقد أنه بإمكانك تحويل الأعلام الحمراء إلى أعلام خضراء؟ إذا كانت الإجابة نعم، أي منها وكيف؟

٦. هل تعتقد أنه علم أحمر أم رمادي أم أخضر إذا اتصل شخص ما بوالدته كل يوم؟ اشرح السبب.
٧. أكمل الجملة: «أقارن أعلامك الحمراء بـ(اختر حيوانًا أو فاكهة)».
٨. ما الأعلام الحمراء التي تثيرها السلوكيات أو المخاوف عندما نكون معًا أو بعيدين عن بعضنا؟
٩. ما الأعلام الحمراء التي قد تؤدي إلى فسخ العلاقة؟ وأيها قد تتحمل؟
١٠. ما أفضل طريقة يمكنني من خلالها رعاية أعلامك الخضراء؟
١١. تظاهر أنك وصلت إلى عمر التاسعة والتسعين ونظرت إلى الشخص الذي أنت عليه اليوم. ما الأعلام الحمراء الشخصية (مثل المخاوف والانشغالات ومصادر الندم) التي كنت لترغب في معالجتها؟ بما أنك أكبر سنًا، ما النصيحة التي تود أن تقدمها لنفسك الأصغر سنًا لتحسين أسلوب حياتك اليوم؟
١٢. اشرح كيف يمكن لأهداف حياتك أن تكون علمًا أخضر أو علمًا أحمر. هل يمكن أن تكون كليهما؟
١٣. ما الذي تعدّه علمًا أحمر في الصداقات والعائلة والعمل؟
١٤. هل تجد الأعلام الحمراء جذابة أو مثيرة بأي شكل من الأشكال؟
١٥. متى تعدّ مزحة علامة حمراء؟ أعطِ بعض الأمثلة وشرح السبب.
١٦. أكمل الجملة: «علمك الرمادي هو...».
١٧. هل البكاء علم أحمر أم علم أخضر؟ متى كانت آخر مرة بكيت فيها؟
١٨. هل الإيمان بالحب غير المشروط علامة حمراء؟ اشرح إجابتك بالتفصيل.
١٩. هل يُعدّ فتح العلاقة حتى تكون حميمًا مع الآخرين علمًا أحمر أم علمًا أخضر؟
٢٠. أكمل الجملة: «عاطفيًا، أكبر علم أحمر لديك هو...».
٢١. ما العلم الأخضر الذي يجب علينا تعزيزه في العلاقة لمساعدتنا في التعامل مع حالات العلم الأحمر الحالية أو المستقبلية؟

٢٢. كيف يمكن أن تخبرني بشكل غير لفظي أن هناك شيئاً يزعجك عندما ترى علماً أحمر في سلوكي؟
٢٣. أكمل الجملة: «عقلياً، أقوى طريقة تفكير لديك والتي هي عبارة عن علم أخضر هي...».
٢٤. متى يكون الإعجاب بمنشور شخص ما على وسائل التواصل الاجتماعي علماً أحمر؟
٢٥. ما سلوكيات العلم الأخضر التي يجب أن ننميها أكثر في علاقتنا للمضي قدماً؟

تقييم أهمية الأعلام الحمراء والأعلام الخضراء في علاقتك

يمكن أن تكون الأعلام الحمراء والخضراء ذاتية للغاية. في هذا التمرين الممتع، يمكنكما الإشارة إلى أهم خمسة إلى سبعة أعلام حمراء وأعلام خضراء في العلاقة. اكتبها بشكل فردي حسب الأهمية.

الأعلام الحمراء	الأعلام الخضراء
١. _____	٨. _____
٢. _____	٩. _____
٣. _____	١٠. _____
٤. _____	١١. _____
٥. _____	١٢. _____
٦. _____	١٣. _____
٧. _____	١٤. _____

الآن بعد أن دونت أهم الأعلام الحمراء والخضراء في العلاقة، أريدك أن تُقيّم مدى اعتقادك بحمرة أو خضرة الأعلام التي اختارها الطرف الآخر.

يمكنك أن تأخذ أعلامه وتضع علامة «x» أو «xx» أو «xxx» خلف الأعلام للإشارة إلى مدى خطورة أو مدى أهمية تلك الأعلام الحمراء والخضراء بالنسبة إليك. بهذه الطريقة، يمكنك معرفة كيفية توافقك أنت وشريكك حول أفكار وقيم معينة وأوجه الاختلاف بينكما. إنها طريقة رائعة لجعل ما هو غير مرئي مرئياً، وخلق فهم أفضل بينكما، وإيجاد طرق للعمل على تلبية احتياجاتكما في العلاقة.

الهوامش

العلم الأحمر رقم ١ «توقفوا عن التدخل في حياتي»

- ١ ليس الآباء الترجسيون فقط هم من يحاولون السيطرة على حياة أبنائهم أو إملأها بطريقة غير صحية، ولكن أيضًا الآباء الذين يعانون الإفراط في حماية أبنائهم أو القلق بشكل اعتيادي.
- ٢ من الممكن جدًا أنك تقارن نفسك باستمرار بإخوتك أو أخواتك الأكبر سنًا ونجاحهم الأكاديمي أو المهني، مما يجعلك تشعر بعدم الكفاءة، الأمر الذي يضغط عليك لتوافق مع رغبة والديك في إشعارك بالذنب.
- ٣ جزء من وضع الحدود هو التوصل إلى اتفاق مع والديك بشأن كيفية التواصل مع بعضكما. على سبيل المثال، اتفقا على الاتصال ببعضكما ثلاث مرات في الأسبوع أو الاجتماع لتناول طعام الغداء مرة واحدة أسبوعيًا. يجب عليك تعديل اتفاقيتك حول كيفية التواصل بناءً على السياق وما تشعر بأنه طبيعي. إن وجود اتفاق ساري المفعول واحترام شروط الاتفاق يساعدان في إدارة القلق الذي يشعر به الآباء عندما يجدون صعوبة في تقبل استقلاليتك.
- 4 www.hindustantimes.com/sex-and-relationships/tied-in-knots-the-problem-with-mothers-in-law-in-india/story-fzVnq9Td B182TnIE9Rm6HK_amp.html

العلم الأحمر رقم ٢ «المادالم تكن موجودًا من أجلي فقط؟»

- 5 Bugental, D. B., Blue, J., and Lewis, J. (1990). Caregiver beliefs and dysphoric affect directed to difficult children. *Developmental Psychology*, 26, 631-8.
- 6 Pollak, S. D., Vardi, S., Putzer Bechner, A. M., and Curtin, J.J. (2005). Physically abused children's regulation of attention in response to hostility. *Child Development*, 76, 968-77.
- 7 Briere, J., and Runtz, M. (1990). Differential adult symptomatology associated with three types of child abuse histories. *Child Abuse Neglect*, 14, 357-64.
- 8 Spinhoven, P., Elzing, B. M., Hovens, J., Roelofs, K., Zitman, F. G., Van Oppen, P., and Penninx, B. W. (2010). The specificity of childhood adversities and negative life events across the life span to anxiety and depressive disorders. *Journal of Affective Disorders*, 126(1-2), 103-12.
- 9 Sun, L., Canevello, A., Lewis, K. A., Li, J., and Crocker, J. (2021). Childhood

emotional maltreatment and romantic relationships: The role of compassionate goals. *Frontiers in Psychology*, 12, 723126.

- 10 Maguire, S., Williams, B., Naughton, A., Cowley, L., Tempest, V., Mann, M. K., Teague, M., and Kemp, A. M. (2015). A systematic review of the emotional, behavioural and cognitive features exhibited by school-aged children experiencing neglect or emotional abuse. *Child: Care, Health and Development*, 41(5), 641-53.
- 11 Glantz, M. D., and Leshner, A. I. (2000). Drug abuse and developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 12(4), 795-814.
- 12 Sroufe, L. A., and Rutter, M. (1984). The domain of developmental psychopathology. *Child Development*, 55(1), 17-29.
- 13 Maguire et al. (2015).
- 14 DiLillo, D., Peugh, J., Walsh, K., Panuzio, J., Trask, E., and Evans, S. (2009). Child maltreatment history among newly-wed couples: A longitudinal study of marital outcomes and mediating pathways. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77, 680-92.
- 15 Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-37.
- 16 www.dailymail.co.uk/tvshowbiz/article-10207219/amp/Adele-says-alcoholic-father-walking-led-hurting-partners.html

١٧ علينا أن نتقبل حقيقة أننا لا نستطيع دائماً تغيير الأشخاص. لا يريد الكل أن يتغير. حتى عندما يقول الناس إنهم يريدون التغيير، فقد لا يفعلون ذلك. بعض الناس يشعرون بالارتياح لكونهم عالقين في أنماط سلوكية مألوفة. التغيير أمر مخيف وقد يؤدي إلى ظهور مشكلات أخرى على السطح لا يرغبون في التعامل معها. من المهم أن ترى الأشخاص أينما كانوا ولا تقارنهم بالنسخة التي تريدهم أن يكونوا عليها. امنح الناس الوقت لإدراك متى يكون التغيير ضرورياً.

العلم الأحمر رقم ٣ «متلازمة الطفل الأوسط»

- 18 Gass, K., Jenkins, J., and Dunn, J. (2007). Are sibling relationships protective? A longitudinal study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 48(2), 167-75.
- 19 Lange, S., and Lehmkuhl, U. (2012). Kann eine Geschwisterbeziehung bei der Bewältigung kritischer Lebensereignisse protektiv wirken? [Can a sibling

- relationship be protective in coping with parental illness/stressful life events?]. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 61(7), 524-38.
- 20 Rodgers, J. L., Cleveland, H. H., Van Den Oord, E. and Rowe, D. C. (2000). Resolving the debate over birth order, family size, and intelligence. *The American Psychologist*, 55(6), 599-612.
- 21 Perry, J. Christopher, Bond, Michael and Roy, Carmella. (2007) Predictors of treatment duration and retention in a study of long-term dynamic psychotherapy: childhood adversity, adult personality, and diagnosis. *Journal of Psychiatric Practice*, 13(4), 221-32.
- 22 <https://news.umich.edu/firstborn-asians-feel-added-pressure-with-family-responsibilities/>
- 23 Zajonc, R.B., Markus, Gregory B., Berbaum, Michael L., Bargh, John A., and Moreland, Richard L. (1991). One justified criticism plus three flawed analyses equal two unwarranted conclusions: A reply to Retherford and Sewell. *American Socio- logical Review*, 56(2), 159-65.
- ٢٤ يوضح عمل الدكتور موراي بوين أن الأحوال الفريدة يمكن أن تغير الوضع النموذجي للفرد كأخ في ديناميكية العائلة (وبالتالي التأثير السلوكي والظرفي لترتيب ميلاد الفرد).
- ٢٥ من المهم أن نضع في اعتبارك أن النمو معًا لا يعني تلقائيًا أنك وإخوتك تشاركون التجارب نفسها.
- العلم الأحمر رقم ٤ «يا إلهي، هل سمعت بما حدث لويندي؟»**
- 26 <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1948550619837000>
- 27 Dunbar, R. I. M., Marriott, A., and Duncan, N. D. C. (1997). Human conversational behaviour. *Human Nature*, 8, 231-46.
- 28 Brondino, N., Fusar-Poli, L., and Politi, P. (2017). Something to talk about: Gossip increases oxytocin levels in a near real-life situation. *Psychoneuroendocrinology*, 77, 218-24.
- ٢٩ ومع ذلك، يبدو أن التوازن بين النيمتين السلبية والإيجابية بين الجنسين متساوٍ إلى حد ما.
- 30 Reynolds, T., Baumeister, R. F., and Maner, J. K. (2018). Competitive reputation manipulation: Women strategically transmit social information about romantic rivals. *Journal of Experimental Social Psychology*, 78, 195-209.

- 31 Schino, G., and Aureli, F. (2008). Grooming reciprocation among female primates: A meta-analysis. *Biology Letters*, 4(1), 9-11.

- 32 Christian, Michael and Slaughter, Jerel. (2007). Work engagement: A meta-analytic review and directions for research in an emerging area. *Academy of Management Proceedings*, 2007(1), 1-6.
- 33 Schaufeli, W. B., and Baker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behaviour*, 25, 293-315.
- 34 Kahn, W. A. (1990). Psychological conditions of personal engagement and disengagement at work. *Academy of Management Journal*, 33, 692-724.
- ٣٥ شخصياً، أجريت الكثير من الأبحاث في هذا المجال لإيجاد طرق جديدة لبناء علاقات أقوى في العمل وخارجه.
- 36 Tajfel, H., and Turner, J. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In M. J. Hatch and M. Schultz (eds.), *Organizational Identity: A Reader*. Oxford University Press: New York (2004), 56-65.
- 37 Fenwick, A. (2018). *Creating a Committed Workforce - Using Social Exchange and Social Identity to Enhance Psychological Attachment within an Ever-Changing Workplace*. Nyenrode Business Universiteit Press: Breukelen.
- 38 www.mckinsey.com/capabilities/people-and-organizational-performance/our-insights/the-great-attrition-is-making-hiring-harder-are-you-searching-the-right-talent-pools
- 39 Deutsch, M., and Gerard, H. B. (1955). A study of normative and informational social influences upon individual judgement. *Journal of Abnormal Social Psychology*, 51(3), 629-36.
- 40 www.gallup.com/workplace/398306/quiet-quitting-real.aspx
- 41 <https://knowledge.insead.edu/leadership-organisations/your-organisation-cult>
- 42 Curtis, J. M., and Curtis, M. J. (1993). Factors related to susceptibility and recruitment by cults. *Psychological Reports*, 73(2), 451-60.
- 43 'Jonestown Audiotape Primary Project'. *Alternative Considerations of Jonestown and Peoples Temple*. San Diego State University. Archived from the original on 20 February 2011.

- 44 www.ft.com/content/656518ca-0933-11e2-a5a9-00144feabdc0
- 45 <https://hbr.org/2021/10/the-toxic-effects-of-branding-your-workplace-a-family>
- 46 www.theguardian.com/business/2015/dec/10/volkswagen-emissions-scandal-systematic-failures-hans-dieter-potsch

العلم الأحمر رقم ٨ «هل يمكنك العمل خلال عطلة الأسبوع؟»

- 47 www.forbes.com/sites/sallypercy/2020/04/01/has-covid-19-caused-your-team-to-start-panic-working/#289452734884
- 48 <https://www.youtube.com/watch?v=ycoewY5uwxS>

٤٩ فكر في حدودك الشخصية فيما يتعلق بالتوازن بين العمل والحياة. هل تتوقف عن العمل عند الساعة الخامسة مساءً وتعود إلى المنزل أم تسمح لزملائك أو مديرك بالاتصال بك في المساء؟ تحت أي ظروف تسمح لزميلك بالاتصال بك بعد ساعات العمل؟

العلم الأحمر رقم ٩ «لا تشتك! هذه طريقتنا هنا!»

٥٠ إن تأطير الصحة العقلية في العمل باعتبارها تعزيزًا للإنتاجية والقدرة على التحلي بالمرونة يتطلب مناهج مخصصة تركز على تحسين رفاهية الناس. تعمل الممارسات التحويلية، مثل التدريب واليقظة الذهنية والتمرين على التنظيم العاطفي ومهارات الاتصال وإدارة الصراع، على تحسين كيفية عمل الأشخاص معًا وكذلك نوعية حياة الفرد. في كثير من الأحيان، تهدر الشركات أموالها على فعاليات ورحلات المرة الواحدة، والمتحدثين الملهمين، الذين يتسمون بالتفاعل والمرح ولكن ليس لهم تأثير دائم في تحسين رفاهية الأشخاص.

العلم الأحمر رقم ١١ «يمكنك أن تثق بي!»

- ٥١ تُستخدم مصطلحات «سياسة المكتب» و«سياسة مكان العمل» و«السياسة التنظيمية» بالتبادل في هذا الفصل للإشارة إلى الظاهرة نفسها.
- ٥٢ من المثير للاهتمام أن نلاحظ كيف يبني الانبساطيون والانطوائيون العلاقات في الشركات وكيف يؤثر النهج الفريد لكل مجموعة منهما في الظهور خلال المهمات وتقديم القيمة داخليًا على سلطتهما وقدراتهما المتصورة على التأثير في الآخرين.
- ٥٣ تُعد سلطة الخبير مثيرة للاهتمام بشكل خاص للأشخاص الذين لا يتمتعون بالقوة في إقامة علاقات قوية داخل الشركة وخارجها، ولكنهم يسعون إلى مستوى من الحماية من التغيير أو الهجمات السياسية. من الصعب استبدال شخص لديه معرفة أو خبرة مهمة.

- 54 https://psychology.org.au/news/media_releases/13september2016/brooks
www.cnbc.com/2019/04/08/the-science-behind-why-so-many-successful-millionaires-are-psychopaths-and-why-it-doesnt-have-to-be-a-bad-thing.html
www.forbes.com/sites/jackmccullough/2019/12/09/the-psychopathicceo/?sh=4ff78a5b791e
www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.661044/full?ref=jackclose.com
<https://scottlilienfeld.com/wp-content/uploads/2021/01/smith%202013-1.pdf>
- 55 Glenn, Andrea, Efferson, Leah, Iyer, Ravi, and Graham, Jesse, and (2017). Values, goals, and motivations associated with psychopathy. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 36, 108-25.
- 56 Mullins-Sweatt, Stephanie, Peters, Natalie, Derefinko, Karen, Miller, Joshua, and Widiger, Thomas (2010). The search for the successful psychopath. *Journal of Research in Personality*, 44, 554-8.
- 57 <https://www.cam.ac.uk/stories/cambridge-festival-spotlights/clive-boddy#:~:text=According%20to%20Corporate%20Psychopathy%20Theory,had%20in%20more%20stable%20times.>

العلم الأحمر رقم ١٢ «في المرة القادمة، ستحقق أهدافك!»

- 58 Ayoko, Oluremi, Callan, Victor, and Hartel, Charmine (2003). Workplace conflict, bullying, and counterproductive behaviors. *International Journal of Organizational Analysis*, 11, 283-301
www.shrm.org/resourcesandtools/hr-topics/people-managers/pages/narcissism-and-managers.aspx
<https://lizbethzaguirre.com/2023/04/29/how-moving-goalposts-sabotages-your-progress/>
- ٥٩ ترمز كلمة «SMART» في الكتاب إلى «Specific (محدد) – Measurable (قابل للقياس) – Achievable (قابل للتحقيق) – Relevant (مناسب) – Time-bound (مقيد زمنياً)».

العلم الأحمر رقم ١٣ «لا أشعر بالرغبة في المواعدة!»

- 60 Apostolou, M. (2017). Why people stay single: An evolutionary perspective. *Personality and Individual Differences*, 111, 263-71
 Apostolou, M., and Wang, Y. (2019). The association between mating

performance, marital status, and the length of singlehood: Evidence from Greece and China. *Evolutionary Psychology*, 17(4)

www.pewresearch.org/short-reads/2022/04/06/most-americans-who-are-single-and-looking-say-dating-has-been-harder-during-the-pandemic/

٦١ مصطلح «bombastic side-eye stare» (نظرة ارتياب مبالغ فيها)، الذي سُرعان ما أصبح شائعًا على تيك توك، يشير إلى شخص يرمقك بنظرة رفض مبالغ فيها.

٦٢ أحد الأسباب النفسية التي تساعد في تفسير سبب رغبة الناس في جدولة حياتهم (أكثر من اللازم) هو أن ذلك يوفر لهم إحساسًا بالسيطرة على بيئتهم. إن الجدولة وقوائم المراجعة وغيرها من الأشكال التي تخلق هيكلًا للحياة توفر إحساسًا بالسيطرة (لا سيما الأشياء التي يمكن للمرء التحكم فيها)، خاصة عندما تتغير الأشياء في الخارج بسرعة كبيرة وفي كثير من الأحيان بطريقة لا يمكن التنبؤ بها.

٦٣ استخدام «we» (نحن) في اسم التطبيق لا يقتصر على تطبيقات الهاتف المحمول الآسيوية. ويمكن أن يعكس أيضًا الطبيعة التعاونية للخدمة التي يحاول التطبيق الترويج لها.

٦٤ أؤكد على كلمة «أصدقاء» لأن تعريف (وبالتالي معنى) الصديق يمكن أن يختلف من جيل إلى جيل. في العصر الرقمي، قد تُعد الصديق شخصًا التقينا به مرة واحدة في العالم الحقيقي. من المهم أن تضع في اعتبارك ما يُعده الناس صديقًا.

65 www.euronews.com/next/2023/02/15/fewer-friends-less-time-to-hang-out-what-data-says-of-our-friendships-post-pandemic-world

٦٦ حصل تأثير أيكيا على اسمه من متجر الأثاث السويدي «إيكيا». الفكرة وراء تأثير أيكيا هي أن الناس يحصلون على قدر كبير من الرضا والفخر من بناء الأشياء بأيديهم. عندما تستثمر وقتك في الأشياء (أو الأشخاص)، فإنك تقدرها أكثر:

<https://myscp.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1016/j.jcps.2011.08.002>.

67 www.healthline.com/health/what-is-asexual#myths

68 www.mckinsey.com/featured-insights/mckinsey-on-books/author-talks-the-worlds-longest-study-of-adult-development-finds-the-key-to-happy-living

69 Walker, Esther (21 May 2008). 'Top cat: how 'Hello Kitty' conquered the world'. *The Independent*. London.

٧٠ العلاقات شبه الاجتماعية هي علاقات من طرف واحد يكون فيها الشخص المحبوب غير مدرك لاهتمامات الشخص الآخر أو مشاعره أو وجوده. وغالبًا ما تنشأ مع أحد المشاهير أو مع شخص ما (مشهور) عبر الإنترنت ويمكن أن تكون أيضًا مع شخصية خيالية.

71 Matanle, Peter, McCann, Leo, and Ashmore, Darren-Jon (2008). Men under pressure: Representations of the 'Salaryman' and his organization in Japanese Manga. *Organization*, 15(5), 639-64.

72 Karhulahti, V.-M., and Välisalo, T. (2021). Fictosexuality, ficto-romance,

and fictophilia: A qualitative study of love and desire for fictional characters. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 575427.

73 <https://lagente.org/narco-cultura-the-harmful-idolization-and-romanticization-of-the-mexican-drug-world/>

٧٤ وفقاً «للدليل التشخيصي والإحصائي الخامس» الذي تصدره «الجمعية الأمريكية للطب النفسي» لا يُعدّ الولوج الخيالي اضطراباً من اضطرابات الصحة العقلية.

75 www.tripsavvy.com/worlds-best-restaurant-for-eating-alone-4118153

٧٦ استندت في خلق حبيبها الاصطناعي إلى شخصية إيرين من الأنمي الياباني «هجوم العمالقة».

77 www.euronews.com/next/2023/06/07/love-in-the-time-of-ai-woman-claims-she-married-a-chatbot-and-is-expecting-its-baby

٧٨ هناك دراسة تُعادل الشعور بالوحدة لفترات طويلة بضرر تدخين خمس عشرة سيجارة في اليوم:

<https://extension.unh.edu/blog/2022/05/prolonged-social-isolation-loneliness-are-equivalent-smoking-15-cigarettes-day#:~:text=According%20to%20the%20National%20Institute,as%20many%20as%2015%20years>

العلم الأحمر رقم ١٤ «أفضل عدم تصنيف الأمر»

79 www.wordsense.eu/situationship/

٨٠ في تطبيق المواعدة تيندر، يمكنك التمرير لليمين لقبول طلب الدردشة مع شخص ما أو التمرير اليسار للرفض.

٨١ وجدت دراسة مثيرة للاهتمام أجرتها الدكتورة إيفيتا مارش في عام ٢٠١٨ أنه قد تكون هناك اختلافات في اختيار الشركاء أو الشريكات لدى كل من الرجال والنساء عندما يتعلق الأمر بالشراكات الجنسية مقارنة باختيار الشركاء أو الشريكات في العلاقات التقليدية قصيرة أو طويلة الأمد. وجدت دراستها أنه إلى جانب الجاذبية الجسدية، يرى كل من الرجال والنساء أن اللطف ضرورة في الطرف الآخر في الشراكة الجنسية.

82 <https://sfstandard.com/2023/01/21/gen-z-is-all-about-mutually-exclusive-situationships-but-are-they-really-different-from-dating/>

83 Gibson, T. J. (2020). 'If You Want the Milk, Buy the Cow: A Study of Young Black Women's Experiences in Situationships', MA thesis, University of Memphis.

84 Choudhry, V., Petterson, K. O., Emmelin, M., Muchunguzi, C., and Agardh, A. (2022). 'Relationships on campus are situationships': A grounded theory study of sexual relationships at a Ugandan university. *PLoS One*, 17(7), e0271495.

- ٨٥ هناك استراتيجية فعالة للتعامل مع إنهاء العلاقات بشركاء مسيئين وعدم الانتكاس، والتي تتمثل في إيجاد طرق لملء الفراغ الذي يعقب إنهاء العلاقة. إذا كنتما تلتقيان دائماً لتناول العشاء في أيام الجمعة، فحاول التخطيط ليومي الجمعة المقبلين من خلال خلق أنشطة أو تجارب جديدة مع أشخاص آخرين.
- ٨٦ يُعدّ الحظر بشكل عام أمراً غير ناضج جداً. ومع ذلك، إذا كانت صحتك العقلية أو الجسدية على المحك بسبب السلوك المسيء أو التلاعب، فأنا أوصيك بقطع جميع أشكال التواصل على الفور.

العلم الأحمر رقم ١٥ «آسف لأنني لم أرسل إليك رسالة نصية خلال الأشهر التسعة الماضية. ضاع الشاحن ولكنني وجدته الآن. ما خطبك الليلة؟»

- ٨٧ تشير كلمة «الهتاي» إلى نوع من المانجا أو الرسوم المتحركة اليابانية التي تحتوي على محتوى إباحي صريح. والكلمة في اليابانية هي مزيج من كلمتي «غريب» و«موقف»، وغالباً ما تستخدم في اليابان للإشارة إلى شخص ما على أنه «منحرف» أو «يفعل شيئاً منحرفاً».
- 88 Schmitt, David, Shackelford, Todd, and Buss, David (2001). Are men really more 'oriented' toward short-term mating than women? A critical review of theory and research. *Psychology, Evolution & Gender*, 3, 211-39.
- ٨٩ وأعني هنا أن العمل على نفسك أولاً قبل اتخاذ قرار بالمواعدة هو استراتيجية أكثر حكمة.
- ٩٠ من المهم ملاحظة أن العوامل الاقتصادية، والاضطرابات والتذبذبات العالمية، وفرص العمل، والمعايير المتغيرة بين الجنسين تؤثر أيضاً على سلوك المواعدة الحديث. إن سلوك الإنسان واتجاهاته لا يمكن أن تعتمد على عامل واحد في حد ذاته.
- ٩١ يجب عليك الآن أيضاً أن تفهم سبب مطاردة الأفراد للأشخاص الذين يختفون أو لا يظهرون باستمرار. إنهم (من دون وعي) يطبقون مبدأ تأثير الندرة لإبقائك مرتبطاً بهم.
- ٩٢ في علم النفس الاجتماعي تُعطى أسماء أخرى لهذا التأثير، مثل تأثير التعرض المحض أو مبدأ الألفة (انظر الصفحة رقم ٢٦٤).
- ٩٣ مصطلح صاغه عوفر زيلر ماير في أثناء كتابته لأطروحة الدكتوراه ويشير إلى المشاعر السلبية التي يشعر بها المرء عند الاضطرار إلى الدفع مقابل شيء ما، خاصة الدفع نقداً.
- ٩٤ يخلق الناس شخصيات مزيفة لأسباب مختلفة. ويخلق الناس شخصيات مزيفة لأناس يطمحون إلى أن يكونوهم أو يخلقون نسخة مثالية عن أنفسهم غير موجودة في العالم الحقيقي. هذه الشخصيات عبارة عن استراتيجيات عقلية للتخفيف من الإحباطات الشخصية ويمكن أن تُشعر الشخص بالتحقق.
- ٩٥ وجدت دراسة أجرتها جامعة ويسترن سيدني عام ٢٠٢٠ أن مستخدمي تطبيقات المواعدة القائمة على التمرير السريع يعانون التوتر والقلق والاكتئاب أكثر من أولئك الذين لا يفعلون ذلك:

- Holtzhausen, N., Fitzgerald, K., Thakur, I. et al. (2020). Swipe-based dating applications use and its association with mental health outcomes: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 8, Article 22.
- 96 www.dailymail.co.uk/tvshowbiz/article-12504877/amp/Picasso-monster-genius.html

٩٧ بسبب انخفاض المرونة العقلية وقلة تحمل المعاناة العاطفية.

٩٨ عندما تُظهر اهتمامًا، قد يتعدون. وإذا أخبرتهم أنك معجب بهم، فقد يفقدون الاهتمام. وعندما يصبح من الصعب الحصول على الناس، يصيرون أكثر إثارة للاهتمام. هذا هو تأثير الندرة في أفضل حالاته. إنه أمر ممتع عندما يُظهر شخص ما اهتمامًا بك، وفي النهاية قد تستسلم وتقول نعم. لكن لعب أنك شخص يصعب الحصول عليه غير جيد، ومن المهم أن تدرك عندما لا يريد شخص ما أن يكون معك. تعلم كيفية التوقف عن الركض خلف الأشخاص الذين لا يريدونك.

العلم الأحمر رقم ١٦ «أعلم أن هذا القانون الثاني فقط، لكنني أحبك!»

- 99 Stranieri, G., De Stefano, L., and Greco, A. G. (2021). Pathological narcissism. *Psychiatria Danubina*, 33(suppl. 9), 35-40.
- 100 Freedman, G., Powell, D. N., Le, B., and Williams, K. D. (2019). Ghosting and destiny: Implicit theories of relationships predict beliefs about ghosting. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(3), 905-24.
- 101 Khattar, V., Upadhyay, S., and Navarro, R. (2023). Young adults' perception of breadcrumbing victimization in dating relationships. *Societies*, 13(2), 41.
- 102 Brown, R. P., Budzek, K., and Tamborski, M. (2009). On the meaning and measure of narcissism. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(7), 951-64.
- 103 Singer, M. T., and Addis, M. E. (1992). Cults, coercion, and contumely. In A. Kales, C. M. Pierce and M. Greenblatt (eds.), *The Mosaic of Contemporary Psychiatry in Perspective*. Springer: New York, 130-42.
- 104 www.cps.gov.uk/cps/news/prosecutors-focus-love-bombing-and-other-manipulative-behaviours-when-charging-controlling
- 105 Strutzenberg, C. C., Wiersma-Mosley, J. D., Jozkowski, K. N., and Becnel, J. N. (2017). Love-bombing: A narcissistic approach to relationship formation. *Discovery: The Student Journal of Dale Bumpers College of Agricultural, Food and Life Sciences*, 18(1), 81-9.
- 106 Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss: Sadness and Depression*. Basic Books: New York.

- 107 Rogoza, R., Wyszynska, P., Maćkiewicz, M., and Ciecuch, J. (2016). Differentiation of the two narcissistic faces in their relations to personality traits and basic values. *Personality and Individual Differences*, 95, 85-8.
- 108 Buffardi, L. E., and Campbell, W. K. (2008). Narcissism and social networking web sites. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 1303-14.
- 109 <https://unfilteredredd.net/how-long-does-the-love-bombing-phase-last-case-study/>
- 110 www.psychologytoday.com/sg/basics/love-bombing
- 111 www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03637751.2021.1985153
- 112 www.goldenstepsaba.com/resources/lying-statistics
- ١١٣ تذكر أنه لا يحب الجميع لغة الحب نفسها. قد لا يحب بعض الأشخاص التلامس الجسدي. والتعبير عن المودة جسدياً في الأماكن العامة ليس بالشيء الذي يفضلها الجميع. ولذلك، خذ وقتاً لاستكشاف وفهم سبب تعبير الناس عن حبهم بالطريقة التي يفعلون بها ذلك.
- 114 <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0146167297234003>
- 115 [https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14681990412331297974?journalCode=csmt20#:~:text=In%20men%2C%20%20then%2C%20neuropeptide%20hormones,et%20al.%2C%201987\)](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14681990412331297974?journalCode=csmt20#:~:text=In%20men%2C%20%20then%2C%20neuropeptide%20hormones,et%20al.%2C%201987))
- 116 https://en.wikipedia.org/wiki/Effects_of_hormones_on_sexual_motivation
- 117 www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3633620/
- 118 <https://www.womenshealthmag.com/relationships/a30224236/casual-sex-feelings/#:~:text=%22Women%20release%20oxytocin%2C%20a%20bonding,little%20attached%2C%22%20she%20explains.>
- 119 <https://theprivatetherapyclinic.co.uk/blog/13-signs-you-are-having-sex-with-a-narcissist/>
- 120 nypost.com/2022/01/07/did-kanye-lovebomb-julia-fox-dating-tactic-is-dangerous/amp/

العلم الأحمر رقم ١٧ «لماذا أحب أن يكون بيني وبين شر كائي فارق عمري؟»

- ١٢١ صدق أو لا تصدق، ظهرت الأجسام الطائرة المجهولة والكائنات الفضائية في الأخبار بشكل متكرر في أواخر عام ٢٠٢٢ وأوائل عام ٢٠٢٣. وإلى جانب الكائنات الفضائية، فإن نهاية العالم المحتملة، والتي سوف تسيطر عليها كائنات الزومبي، والتي سوف تبدأ في الولايات المتحدة أو الصين، تُبقي الكثير من الناس مستيقظين في الليل.
- ١٢٢ وُلد أبناء الجيل زد بين عامي ١٩٩٧ و ٢٠٠٨.
- 123 www.themudmag.com/post/dating-older-new-trend-for-gen-z
<https://blog.seeking.com/why-gen-z-women-prefer-dating-older-men>

١٢٤ ركزت معظم الدراسات التي تبحث في فروق العمر في العلاقات العاطفية على العلاقات المغايرة. ومع ذلك، فإن الدراسات التي تتناول العلاقات غير الطبيعية بين الأفراد تزداد بشكل مستمر.

١٢٥ يبلغ المتوسط ٢,٣ سنة في الولايات المتحدة وفقاً لمكتب الإحصاء، و١,٧ سنة في الصين، ونحو ٢,٥ سنة في المملكة المتحدة وفقاً لنتائج جوجل.

١٢٦ جمهورية الكونغو ٨,٦ سنة وغامبيا ٩,٢ سنة في المتوسط في عام ٢٠١٧:

www.un.org/esa/population/publications/worldmarriage/worldmarriage.htm

127 www.researchgate.net/publication/31174590_Marriage_Systems_and_Pathogen_Stress_in_Human_Societies

128 <https://royalsocietypublishing.org/doi/10.1098/rsif.2018.0035>

129 Lee, W.-S., and McKinnish, T. (2018). The marital satisfaction of differently aged couples. *Journal of Population Economics*, 31, 337-62.

130 www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780203874370-7/may-december-paradoxes-exploration-age-gap-relationships-western-society-western-society-justin-lehmiller-christopher-agnew

131 www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6785043/

132 <https://bmcpsy psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-015-0388-y>

133 Lehmiller, Justin J., and Agnew, Christopher R. (2008). Commitment in age-gap heterosexual romantic relationships: A test of evolutionary and socio-cultural predictions. *Psychology of Women Quarterly*, 32(1), 74-82.

١٣٤ يناقش هذا الفصل الاختلافات العمرية في المواعدة والعلاقات الرومانسية حيث يكون الشركاء بالغين وفي السن القانونية للموافقة أو فوق هذه السن.

١٣٥ مقبول اجتماعياً وكذلك منطقي إذا كنت تبحث عن شيء أكثر متانة.

١٣٦ لا أحد يعرف تماماً من أين تأتي هذه القاعدة التي تعتمد على الممارسة أكثر من اعتمادها على المعرفة.

١٣٧ تتعلق هذه القاعدة فقط بالأشخاص البالغين والذين يمكنهم الموافقة على الوجود مع بعضهم.

١٣٨ وفقاً لفيليسيا برينجز وسوزان وينتر، مؤلفتا كتاب «نساء أكبر سناً ورجال أصغر سناً: خيارات جديدة للحب والرومانسية»، يرجع ذلك إلى ما تمنحه النساء الأكبر سناً للرجال الأصغر سناً بشكل عام من استقرار عاطفي وحكمة وخبرة حياتية ووضوح ووجهات نظر جديدة للحياة وتعزيز لاحترام الذات.

139 <https://thesocietypages.org/socimages/2015/07/03/ok-cupid-data-on-sex-desirability-and-age/>

- 140 <https://theblog.okcupid.com/undressed-whats-the-deal-with-the-age-gap-in-relationships-3143a2ca5178>
- 141 Mirandé, A. (1977). *Hombres y Machos: Masculinity and Latino Culture*. Boulder: Westview Press.
- ١٤٢ لمعرفة المزيد عن الأبعاد الثقافية، راجع عمل جيرت هوفستيد أو إيرين ماير.
- ١٤٣ تشير كلمة «Age-hypogamy» إلى علاقة تكون فيها المرأة هي الأكبر سنًا، فيما تشير «Age-hypergamy» إلى علاقة يكون في الرجل هو الأكبر سنًا.
- ١٤٤ هذا السؤال يخص فقط الأشخاص الجادين في مواعدة من هم أصغر سنًا والباحثين عن شريك يرغب فيهم لشخصهم. أما إذا كنت تبحث عن «رجل مسن جذاب»، فاستمر في الإغداق.
- ١٤٥ أبناء جيل الألفية هم أولئك الذين وُلدوا بين عامي ١٩٨١ و ١٩٩٦.
- ١٤٦ ما زال يدهشني عدد الرجال ممن هم في منتصف العمر الذين يعتقدون أنه يمكنهم العثور على حب طويل الأمد على إنستجرام من خلال الإعجاب والتفاعل مع أشخاص موجودين على وسائل التواصل الاجتماعي فقط لإظهار أجسادهم. لا أقول إنه من المستحيل العثور على شريك طويل الأمد على إنستجرام، لكن الصور المثيرة جنسيًا ليست نقطة بداية للالتزام.

العلم الأحمر رقم ١٨ «أعتقد أنني وجدت الشخص المناسب،
لكنني لا أشعر بأي شيء!»

- 147 Koob G. F. (2015). The dark side of emotion: The addiction perspective. *European Journal of Pharmacology*, 753, 73-87.
- 148 Berenbaum, H., and Oltmanns, T. F. (1992). Emotional experience and expression in schizophrenia and depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 37-44.
- 149 Litz, B.T., and Gray, M.J. (2002). Emotional numbing in post-traumatic stress disorder: Current and future research directions. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 36, 198-204.
- 150 Foa, E. B., and Hearst-Ikeda, D. (1996). Emotional dissociation in response to trauma: An information-processing approach. In L. K. Michelson and W. J. Ray (eds.), *Handbook of Dissociation: Theoretical, Empirical, and Clinical Perspectives*. Springer: Boston, MA, 207-24.
- 151 Herpertz, S. C., Schwenger, U. B., Kunert, H. J., Lukas, G., Gretzer, U., Nuttmann, K., et al. (2000). Emotional responses in patients with borderline as compared with avoidant personality disorder. *Journal of Personality Disorders*, 14, 339-51.

- 152 Opbroek, A., Delgado, P. L., Laukes, C., McGahuey, C., Katsanis, J., Moreno, F. A., et al. Emotional blunting associated with SSRI-induced sexual dysfunction. Do SSRIs inhibit emotional responses? *International Journal of Neuropsychopharmacology*, 5, 147-51.
 - 153 Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of 'alexithymic' characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22, 255-62.
 - 154 Picardi, A., Toni, A., and Caroppo, E. (2005). Stability of alexithymia and its relationships with the 'Big Five' factors, temperament, character, and attachment style. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 74, 371-8.
 - 155 Hayes, R. M., and Dragiewicz, M. (2018). Unsolicited dick pics: Erotica, exhibitionism or entitlement?, *Women's Studies International Forum*, 71, 114-20.
 - 156 www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5321660/
 - 157 Bressan, P. (2020). In humans, only attractive females fulfil their sexually imprinted preferences for eye colour. *Scientific Reports*, 10, Article 6004.
- ١٥٨ وجدت دراسة أجراها الباحثان في جامعة هارفارد أمبادي وروزنثال في عام ١٩٩٢ أن الطلاب يُقيّمون أساتذتهم في سرعة تصل إلى ست ثوانٍ، وذلك بناءً على الإشارات غير اللفظية التي تظهر في مقطع فيديو لأستاذ غير معروف. والأمر الأكثر إثارة للدهشة في هذه الدراسة هو أنه لم يكن هناك أي فرق تقريباً بين تقييمات مجموعة الطلاب الذين درّسهم الأستاذ لمدة فصل دراسي كامل والطلاب الذين شاهدوا فقط فيديو الأستاذ الذي لم يلتقوا به قط. وتمكن الباحثان من التأكد من أن الانطباع الأول عن الأستاذ كان جيداً بما يكفي لخلق انطباع إيجابي، مما أدى إلى التقييم الشامل للأستاذ:
- Nalini Ambady and Robert Rosenthal (1993), Half a minute: predicting teacher evaluations from thin slices of nonverbal behaviour and physical attractiveness, *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 431-41.
- 159 Zajonc, Robert B. (1968). Attitudinal effects of mere exposure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 9(2, Pt. 2), 1-27.
 - 160 Bornstein, Robert F., and D'Agostino, Paul R. (1994). 'The attribution and discounting of perceptual fluency: preliminary tests of a perceptual fluency/attributional model of the mere exposure effect'. *Social Cognition*, 12(2), 103-28.
 - 161 Bartholomew, K., and Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-44.
 - 162 Bereczkei, T., Gyuris, P., and Weisfeld, G. E. (2004). Sexual imprinting in

- human mate choice. Proceedings of the Royal Society. *Biological Sciences*, 271(1544), 1129-34.
- 163 Seki, M., Ihara, Y., and Aoki, K. (2012). Homogamy and imprinting-like effect
on mate choice preference for body height in the current Japanese population.
164 *Annals of Human Biology*, 39, 28-35.
- 165 Bressan (2020).
- 166 Little, A. C., Penton-Voak, I. S., Burt, D. M., and Perrett, D. I. (2003).
Investigating an imprinting-like phenomenon in humans: Partners and opposite-
sex parents have similar hair and eye colour. *Evolution and Human Behaviour*,
24, 43-51.
- 167 Rantala, M. J., Pölkki, M., and Rantala, L. M. (2010). Preference for human
male body hair changes across the menstrual cycle and menopause. *Behavioural
Ecology*, 21, 419-23.
- 168 Gyuris, P., Járαι, R., and Bereczkei, T. (2010). The effect of childhood
experiences on mate choice in personality traits: Homogamy and sexual
imprinting. *Personality and Individual Differences*, 49, 467-472.
- 169 Campbell, Natalie M., (2015). Nuclear family dynamics: Predictors of childhood
crushes and adult sexual orientation. *Theses, Dissertations and Capstones*,
paper 944.
- 170 Little, A. C., & Jones, B. C. (2006). Attraction independent of detection suggests
special mechanisms for symmetry preferences in human face perception.
Proceedings. *Biological sciences*, 273(1605), 3093-3099.
- 171 www.nature.com/articles/s41598-020-62781-7
- 172 Orosz, G., Tóth-Király, I., Bőthe, B., et al. (2016). Too many swipes for today:
The development of the Problematic Tinder Use Scale (PTUS). *Journal of
Behavioural Addictions*, 5(3), 518-23.
- 173 www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0736585323000138#b0175
- 174 Cemiloglu, Deniz, Naiseh, Mohammad, Catania, Maris, Oinas-Kukkonen,
Harri, and Ali, Raian (2021). *The fine line between persuasion and digital
addiction*.
- 175 Fenwick, A. (2016). Why is social media so addictive? Hult Blog. www.hult.edu/blog/why-social-media-is-addictive/
- 176 Studer, Joseph, Marmet, Simon, Wicki, Matthias, Khazaal, Yasser, and Gmel,
Gerhard (2022). Associations between smartphone use and mental health and
well-being among young Swiss men. *Journal of Psychiatric Research*, 156,
602-10.

١٧٦ بالنسبة إلى غيري من الرجال الذين قرأوا هذا، فإن الإفراط في استخدام الهاتف المحمول مرتبط أيضًا بمشاكل الضعف الجنسي.

177 Fenwick, A., and Molnar, G. (2022). The importance of humanizing AI: Using a behavioural lens to bridge the gaps between humans and machines. *Discover Artificial Intelligence*, 2, Article 14.

178 www.manasquanschools.org/cms/lib6/NJ01000635/Centricity/Domain/174/millennials_thememegeneration.pdf

179 <https://time.com/6271915/self-love-loneliness/>

180 Roberts, T. and Krueger, J. (2021), Loneliness and the emotional experience of absence. *Southern Journal of Philosophy*, 59, 185-204.

١٨١ تتحدث إيفا إيلوز في كتابها «نهاية الحب» عن كيف أن العلاقات الحديثة تدور حول حرية الانسحاب من العلاقات أكثر من اختيار الدخول في علاقات، وهو مفهوم تربطه بالسلوك الاقتصادي المتمثل في عدم الولاء وعدم الالتزام. كدليل على التمكين الذاتي:

Illouz, Eva (2019). *The End of Love: A Sociology of Negative Relations*. Oxford University Press: New York.

أو، كما أحب أن أسميها «النزعة الاستهلاكية السامة»، التي تدفع الناس إلى شراء المنتجات لمواصلة التركيز على أنفسهم والبحث عن تواصل أقل.

182 www.newyorker.com/culture/cultural-comment/the-rise-of-therapy-speak

١٨٣ تسهم مقاطع الفيديو التي أنشرها على وسائل التواصل الاجتماعي، والتي تبلغ مدتها خمس عشرة ثانية، في هذا الاتجاه المتمثل في التحدث عن العلاج النفسي، ولكن أكثر من ذلك كقطع لتحفيز التفكير النقدي ومشاركة الخبرات في قسم التعليقات، حيث يمكن للأشخاص التعلم من بعضهم بالفعل. تساعدني تعليقات الأشخاص عبر الإنترنت أيضًا في دراسة سلوك (المواعدة) المعاصر.

العلم الأحمر رقم ١٩ «العلاقات المستقرة مملة»

184 Harasymchuk, C., Cloutier, A., Peetz, J., and Lebreton, J. (2017). Spicing up the relationship? The effects of relational boredom on shared activities. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(6), 833-54.

185 Coolidge, F. L., and Anderson, L. W. (2002). Personality profiles of women in multiple abusive relationships. *Journal of Family Violence*, 17, 117-31.

186 Coolidge and Anderson (2002).

١٨٧ إذا كنت ترغب في معالجة الفوضى الداخلية والسلوكيات التي كنت تعتقد أنها طبيعية، فمن الجيد أن تعمل على خطة لتغيير حساسياتك و(إعادة) تعلم استراتيجيات اتصال فعالة (فيما

يخص مثلاً نبرة الصوت، والتعامل مع الخلافات، واختيار الكلمات) للتعامل مع النزاع وبناء علاقة صحية.

١٨٨ أعلم أن هذا يبدو مُخفِّفًا ولا أحد يريد أن يشعر بالملل المطلق في علاقته، لكنه أمر جيد تمامًا، بل ومفيد في بعض الأحيان.

189 Mann, Sandi and Cadman, Rebekah (2014). Does being bored make us more creative?, *Creativity Research Journal*, 26, 165-73.

190 <https://www.psychologytoday.com/us/blog/surprise/202205/the-power-surprise>

١٩١ يشرح عالم النفس الدكتور مايكل روسيل في كتابه «قوة المفاجأة» أن المفاجآت لا تساعد فقط على تحسين إدراك أحداث معينة، بل يمكنها أيضًا تغيير المعتقدات الراسخة لدى الناس.

العلم الأحمر رقم ٢٠ «أنت فوق مستواي»!

192 www.researchgate.net/publication/298066956_SelfEsteem_and_the_Quality_of_Romantic_Relationships

١٩٣ قد يكون من المتعب للغاية التعامل مع الحديث الذاتي السلبي والشعور بعدم الأمان بشكل يومي. من المهم إعادة توجيه النفس تدريجيًا نحو عقلية أكثر توازنًا وإيجاد طرق لإعادة صياغة التجارب بشكل إيجابي. يمكن أن يحدث القلق لكلا الشريكين في أوقات مختلفة من حياتهما، ولذلك قد يكون من المفيد أن يعمل كلا الشريكين معًا لتحسين طريقة تفكيرهما وتواصلهما.

194 Shaver, P. R., Schachner, D. A., and Mikulincer, M. (2005).

Attachment style, excessive reassurance seeking, relationship processes, and depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 343-59.

195 www.healthline.com/health/healthy-sex/average-number-of-sexual-partners

196 www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3752789/

197 www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S007961231730016X

198 link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-94-007-0753-5_2624
academic.oup.com/her/article/19/4/357/560320

العلم الأحمر رقم ٢١ «دعنا نفتح الأمور»!

١٩٩ وفقًا لدراسة نشرت في مجلة «الجنس والعلاج النفسي الزوجي»، فإن ما يقرب من واحد من كل خمسة أمريكيين كان في علاقة مفتوحة مرة واحدة على الأقل في حياته. هناك عدد قليل من الدراسات البديلة التي يمكن الاعتماد عليها في المملكة المتحدة، ولكن مع الفهم الأوسع لما يعنيه أن تكون في علاقة توافقية غير حصرية، أراهن أن هذا الرقم يمكن أن يكون أعلى من ذلك.

- 200 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34100145/>
- 201 www.usnews.com/news/health-news/articles/2022-12-19/people-in-open-relationships-face-stigma-research-shows
- 202 www.elle.com.au/celebrity/celebrities-open-relationships-20980

العلم الأحمر رقم ٢٢ «لماذا لا تدرك أنه خطوك؟!»

- 203 <https://languages.oup.com/word-of-the-year/2018-shortlist/>
- 204 Stark, Cynthia A. (2019). Gaslighting, misogyny, and psychological oppression. *The Monist*, 102(2), 221-35.
- 205 www.medicalnewstoday.com/articles/long-term-effects-of-gaslighting#what-to-do
- 206 <https://psychcentral.com/health/effects-of-emotional-abuse#short-and-long-term-effects-in-adults>
- 207 Stern, R. (2018). *The Gaslight Effect*. Harmony Books: New York.
- ٢٠٨ عند المقاومة، من المهم أن تكون حازماً وأن تستخدم صوتاً متحكماً في إيصال مطالبك، حتى عندما يصرخ فيك شريكك أو يهددك. تجنب الانجراف إلى الصراخ واستخدام لغة سيئة عند المقاومة.
- 209 <https://www.forbes.com/sites/chasewithorn/2022/02/09/tinder-swindler-simon-leviev-claimed-to-be-the-son-of-a-diamond-billionaire-meet-the-very-real-and-very-rich-lev-leviev/#:~:text=Leviev%20also%20owns%20a%20gold,a%20deputy%20mayor%20in%20St.>

العلم الأحمر رقم ٢٣ «لم أقصد إيذاءك قط!»

- ٢١٠ تعريف الخيانة حسب قاموس «ويستر».
- ٢١١ شكل من أشكال الخيانة الغنية بالفانتازيا - مثل الأفلام الإباحية - ولكن مع توافر عنصر مادي إلكتروني. المكون الأول من الكلمة «Sci» له نطق مشابه لـ «cy-ber» والمكون الثاني من الكلمة «fi» له نطق مشابه لـ «phy-sical». تختلف خيانة «الساي-في» عن الخيانة الرقمية لأنه في الخيانة الرقمية، يعمل العالم الرقمي كوسيلة لتسهيل الخيانة العاطفية/ الجسدية بين شخصين أو أكثر، بينما في خيانة «الساي-في» يختار شخص ما الانخراط مع برنامج افتراضي و/ أو روبوت بدلاً من الشريك البشري. الجانب الافتراضي يثير الفانتازيا، بينما تتفاعل الآلة مع الإنسان إذا استخدم كلاهما في الوقت نفسه. لا تزال تجد صعوبة في فهم الأمر؟ فقط تخيل أنك تمارس الجنس مع سي ثري بي أوه من «حرب النجوم» بينما يعرض لك آر تو-دي تو عرضاً جنسياً.

- 212 www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563218303625
- 213 www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00224499.2022.2104194
- 214 www.psychologytoday.com/au/blog/drawing-the-curtains-back/202205/infidelity-revenge
- 215 https://eprints.whiterose.ac.uk/93281/12/IPV_systematics_review_Pakistan.pdf

٢١٦ قدمت دراسة أجريت عام ٢٠٢١ في مجلة «أبحاث الجنس» دليلاً على أنه يمكن التنبؤ بالخيانة عبر الإنترنت وخارج الإنترنت (باستخدام الذكاء الاصطناعي) من خلال النظر في العوامل الموجودة بين الشخصين، مثل الرضا عن العلاقة، والحب، والرغبة، ومدة تلك العلاقة.

٢١٧ عندما جلس ويل وجادا بينكتيت سميث على «الطاولة الحمراء» للحديث عن زواجهما، استخدمت جادا كلمة «تورط» كتعبير ملطف للإشارة إلى علاقتها الرومانسية بمغني الراب أوجست ألسينا (والتي قال مغني الراب إنها بدأت قبل انفصال غير رسمي بين ويل وجادا). قالت جادا ويل في أثناء المقابلة إنها اختارت أن تكون مع أوجست «لأنني أردت فقط أن أشعر أنني بحالة جيدة».

<https://www.youtube.com/watch?v=mjL5wrGhqoU>

٢١٨ الدراسات غير حاسمة حول النسبة المئوية الدقيقة لعدد الرجال الذين يخونون. يعتمد هذا على عوامل مختلفة مثل البلد المعني وما يُعد خيانة.

- 219 <https://ifstudies.org/blog/who-cheats-more-the-demographics-of-cheating-in-america>

٢٢٠ أكثر أشكال الخيانة الجسدية شيوعاً هو الجنس العابر والعلاقات قصيرة المدى. الأشكال الأكثر خطورة من الخيانة الجسدية هي العلاقات الجنسية طويلة الأمد والعلاقات الغرامية خارج نطاق الزواج.

- 221 <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/infidelity-rates-by-country>

٢٢٢ تجدر الإشارة إلى أن الزنى في بعض البلدان يعاقب عليه القانون. لا يشجع هذا الكتاب بأي حال من الأحوال على خرق القوانين المحلية.

- 223 <https://people.com/movies/ben-affleck-denies-affair-with-nanny-christine-ouzounian-she-says-it-was-love/>

العلم الأحمر رقم ٢٤ «عندما تركني فجأة الشخص الذي أواعدته،
لكنني على الأقل تجاوزت حبيبي السابق اللعين»

٢٢٤ أود أن أقول أقل من ثلاثة أشهر، لكن هناك أبحاث تقول بعد نحو ستة أسابيع من انتهاء العلاقة السابقة: انظر:

Cassie E. Shimek and Richard S. Bello, 'Distress due to relational termination

and attachment to an ex-partner: The role of rebound relationships'. Paper presented at the 83rd Annual Meeting of Southern States Communication Association, Louisville, KY, 10-14 April 2013.

- 225 Brumbaugh, C. C., and Fraley, R. C. (2015). Too fast, too soon? An empirical investigation into rebound relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32, 99-118.
- 226 Choo, Patricia, Levine, Timothy, and Hatfield, Elaine (1996). Gender, love schemas, and reactions to romantic break-ups. *Journal of Social Behaviour and Personality*, 11, 143-60.
- 227 Spielmann, S. S., MacDonald, G., and Wilson, A. E. (2009). On the rebound: Focusing on someone new helps anxiously attached individuals let go of ex-partners. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35, 1382-94.
- 228 Brumbaugh, C. C., and Fraley, R. C. (2007). Transference of attachment patterns: How important relationships influence feelings toward novel people. *Personal Relationships*, 14, 369-86.
- ٢٢٩ تُظهر فحوصات أدمغة الأشخاص الذين خرجوا مؤخرًا من علاقة ما أن مراكز الألم في الدماغ تضيء، مما يعكس أحاسيس الألم المرتبطة بالتجارب العاطفية الشديدة بسبب الانفصال.
- 230 Lewandowski, G. W., Aron, A., Bassis, S., and Kunak, J. (2006). Losing a self-expanding relationship: Implications for the self-concept. *Personal Relationships*, 13, 317-31.
- 231 Fenwick, A. (2018). *Creating a Committed Workforce - Using Social Exchange and Social Identity to Enhance Psychological Attachment within an Ever-Changing Workplace*. Nyenrode Press.
- ٢٣٢ عندما يختفي الروتين والطقوس والأشخاص المشتركين فجأة، فقد يجعلك ذلك تشعر بالفراغ الشديد. إن الأمر بمثابة ذاكرة جغرافية للأشخاص والأماكن، والعواطف المرتبطة بذلك، والتي تضعك عند الانفصال.
- ٢٣٣ تعكس أنماط التعلق القلق الأشخاص الذين لديهم نظرة سلبية عن أنفسهم والذين يبحثون دائمًا عن تهديدات محتملة للعلاقة بسبب الخوف من فقدان الشريك أو البقاء بمفردهم.
- 234 Cope, M. A., and Mattingly, B. A. (2021). Putting me back together by getting back together: Post-dissolution self- concept confusion predicts rekindling desire among anxiously attached individuals. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(1), 384-92.
- 235 Field, T. (2011). Romantic breakups, *heartbreak and bereavement*. Psychology, 2, 382-7.
- 236 Brumbaugh, C. C., and Fraley, R. C. (2007). Transference of attachment patterns:

How important relationships influence feelings toward novel people. *Personal Relationships*, 14, 369-86.

- 237 Wang, H., and Amato, P. R. (2000). Predictors of divorce adjustment: Stressors, resources, and definitions. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 655-68.
- 238 Rusbult, C. E., Martz, J. M., and Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5, 357-91.
- 239 Wolfinger, N. H. (2007). Does the rebound effect exist? Time to remarriage and subsequent union stability. *Journal of Divorce & Remarriage*, 46(3-4), 9-20.

أفكار ختامية

- 240 https://en.wikipedia.org/wiki/Dual_process_theory
- 241 Fenwick, A., and Molnar, G. (2022). The importance of humanizing AI: using a behavioral lens to bridge the gaps between humans and machines. *Discover Artificial Intelligence*, 2(1), 14.

مكتبة
t.me/soramnqraa

شكر وتقدير

هناك العديد من الأشخاص الذين أود أن أشيد بهم والذين دعموني طوال عملية تأليف الكتاب. إن تأليف كتاب لا يُعد مجهودًا منفردًا أبدًا. أود أولاً أن أشكر الفريق الرائع في مايكل جوزيف بينجوين راندوم هاوس، الذي آمن بقدراتي ودعمني طوال العملية برمتها. من التحرير والشؤون القانونية إلى حقوق التسويق والترجمة، شكرًا جزيلًا لكم جميعًا! أنا متأكد من أن هذا لن يكون آخر كتاب ننتجه معًا! شكر خاص لكارولينا وباولا على تعليقاتهما المستمرة والتي لا تقدر بثمن ودعمهما من البداية إلى النهاية. وأيضًا، شكر خاص لإيلا وهاتي، اللذين جعلتا تسويق هذا الكتاب عملية ممتعة! وشكرًا جزيلًا أيضًا للمدققين اللغويين إيزابيل، وكاي، وإيما على المراجعة والتعليقات التي لا تقدر بثمن والتي راعت التفاصيل بشدة.

كما أنني ممتن جدًا للمحادثات التي لا تُعد ولا تُحصى التي أجريتها مع أصدقائي على مر السنين حول السلوك البشري والعلاقات في العصر الحديث. على الرغم من أن العلم والممارسة المهنية هما المكان الأمثل للتحقق من صحة الأفكار، فإن التحقق من صحة الأفكار الجديدة على يد الأصدقاء شكل من أشكال التحقق من سلامة العقل الذي نحتاج إليه في بعض الأحيان. أود أن أشكر عجمي، وأندريه، وأندريجا، وأنجيلا، وبرونو، وبوركو، وجيتيندر، وخوسيه، وكونستانينا، وكونستانتينوس، وماسيميليانو، وباتسي، وسميث ما، ورادجيش، وفيليت على العديد من المحادثات الملهمة والمثيرة! وأود أيضًا أن أشكر العديد من الطلاب التنفيذيين الذين تعاملت معهم في

أثناء كتابة هذا الكتاب، أو الذين ألهموا أجزاء من رحلتي عبر وسائل التواصل الاجتماعي. لكي تظل خبيرًا في السلوك البشري، لا يمكنك التوقف عن التعلم أبدًا. حتى عندما تُعلّم فإنك تتعلم أشياء لم تدركها من قبل. تحية خاصة لطالبتى في دبي تاتيانا، التي قدمت لي بعض النصائح القيمة بشأن عملية إنشاء المحتوى عند إنشاء أول حساب لي على تيك توك. تحية أخرى إلى وارويك لمناقشاتنا المضحكة حول الأعلام الحمراء في المواعدة (خصوصًا عندما يتعلق الأمر بالمواعدة في دبي). أتذكر أيضًا كثيرًا لمحادثاتي مع تاج وألين حول الدراما في العمل. ومناقشاتى حول العائلة والمواعدة والعلاقات مع مساعدتي التعليمية تشايانكا. أما بالنسبة إلى زملائي، فأنا ممتن لمحادثاتي حول الأعلام الحمراء والخضراء مع فيكتوريا، وكارل، وجابور، ونيك.

ما كان لهذا الكتاب أن يكون لولا الدعم المستمر من متابعي على وسائل التواصل الاجتماعي. ليس فقط التشجيع الذي قدموه لي لكتابة هذا الكتاب، ولكن أيضًا الدعم المستمر والمشاركة على جميع منصاتي (ناهيك عن آلاف المحادثات عبر الإنترنت وخارجه التي أجريناها خلال العام ونصف العام الماضيين حول العلاقات الحديثة والعائلة والصدقات والصدمات النفسية في الطفولة وتأثير التكنولوجيا على صحتنا العقلية). ألفت القصص الشخصية لمتابعي الكثير من الضوء على ما يحدث للناس في جميع أنحاء العالم، وساعدتني على فهم أسباب الظواهر السلوكية في العصر الحديث.

المؤلف

الدكتور علي فينيك خبير في السلوك البشري والتكنولوجيا. درس العقل والسلوك البشري لأكثر من عشرين عامًا، أكاديميًا ومهنيًا. الدكتور فينيك أستاذ للسلوك والابتكار التنظيميين في إحدى كليات إدارة الأعمال المصنفة من قبل صحيفة «فاينانشيال تايمز»، حيث علّم على مدى السنوات العشر الماضية مديري تنفيذيين في جميع أنحاء العالم كيفية تطبيق علم النفس في العمل، وفي المجتمع، وفي حياتهم الشخصية لتحقيق مزيد من السعادة والنجاح. بصفته أستاذًا، يجري أيضًا أبحاثًا علمية ويشرف على مرشحي الدكتوراه في مجالات علم النفس التنظيمي، وتنمية الأفراد، والذكاء الاصطناعي.

الدكتور فينيك هو المؤسس والرئيس التنفيذي لمركز «العلوم والتكنولوجيا السلوكية التطبيقية»، والذي كان في عام ٢٠١٣ واحدًا من أولى الوكالات الاستشارية المتخصصة في تنمية الأفراد في مجال علم النفس التطبيقي والتكنولوجيا. ومن خلال مركزه، يقدم الدكتور فينيك المشورة للقطاعين العام والخاص حول كيفية تطبيق العلوم السلوكية داخل قطاع الأعمال والمجتمع لتحقيق نتائج إيجابية ومستدامة. وفي عام ٢٠٢٤، تمت إعادة تسمية المركز إلى مختبر «الدكتور فينيك للسلوك البشري والتكنولوجيا»، مع التركيز على إجراء البحوث النفسية والسلوكية وتوفير التدريب وورش العمل والتقييمات والمحاضرات والاستشارات وغيرها من الموارد بهدف تعزيز العلاقات البشرية، وتحسين الرفاهية والأداء، والتأكد من استخدام التكنولوجيا بطريقة مسؤولة وأخلاقية.

يُعرف الدكتور فينيك على الإنترنت بعالم النفس المعاصر، وقد جمع أيضًا ملايين المتابعين على وسائل التواصل الاجتماعي من خلال محتواه الجذاب، الذي ينقل السلوك البشري وعلم النفس إلى جمهور عالمي بطريقة إبداعية وفريدة من نوعها. من خلال مزيج من العلم، والحكمة، والمنظور الحديث، والفكاهة، والموسيقى، والتكنولوجيا، والتصميم الإبداعي، فهو قادر على شرح الموضوعات المعقدة بطريقة يسهل فهمها، مما أدى إلى تغيير سلوكي جماعي وتحسين للعقلية بين العديد من متابعيه. هدف الدكتور فينيك هو جعل العالم مكانًا أفضل. وهو يعتقد أن دراسة وتطبيق علم النفس تنطوي على ما هو أكثر من مجرد «نموذج المرض» أو علاج «الأعراض». ينبغي النظر إلى الصحة العقلية والعلاقات الإنسانية من منظور أكثر شمولية، فتعلّم كيفية تقوية العقل، وتحسين السلوك، والارتقاء بالشخصية، يساعد في التركيز على الرفاهية العقلية والجسدية المستدامة. ويهدف الدكتور فينيك وفريقه إلى إيجاد طرق جديدة لتحقيق هذه الأهداف من خلال استخدام التكنولوجيا (بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي) في العالم الرقمي اليوم.

مكتبة

t.me/soramnqraa

المترجم

محمد الدخاخي يكتب بالعربية والإنجليزية حول الثقافة والفن لصحف ومنصات إقليمية، ويترجم عن الإنجليزية في موضوعات متعددة. من بين ترجماته لدار الكرمة: «جسمك يتذكر كل شيء: الدماغ والعقل والجسم في عملية الشفاء من الصدمة النفسية» للدكتور بيسيل فان دير كولك، و«لا تقل إنني لم أحذر!»: لحظات في حياتي الكتابية بعدها صار كل شيء مختلفاً» للأديب الأمريكي تشاك بولانيك، و«فن إدارة المقاهي» لكولن هارمن، و«طريق العودة إليك: رحلة نحو الاكتشاف الذاتي قائمة على قواعد الإنياجرام» لإيان مورجان كرون وسوزان ستابيل.



هل هناك مواقف يومية تضغطك نفسيًا وتشعر بأنك لا تستطيع الإفلات منها؟

هل تتمنى أن تتمكن من اكتشاف العلاقات السامة قبل فوات الأوان؟

هل تشعر بأنك سئمت من تدخّل بعض الأشخاص، ولكنك تكافح لوضع الحدود؟

من المشاعر المزعجة، والآباء المتسلطين، إلى الرؤساء الذين ينسبون الفضل إلى أنفسهم في عملك، سيساعدك هذا الكتاب على تغيير طريقتك في تفسير المواقف والتعامل معها، مما سيقودك مباشرة إلى حياة خالية من المتاعب.

سيرشدك الدكتور علي فينيك، عالم النفس والخبير السلوكي المشهور عالميًا، من خلال أكثر الأعلام الحمراء والخضراء أهمية، والسلوك الاجتماعي الصحي وغير الصحي، وسيزودك بالتفسير النفسي وراء كلّ منها. طوّر ذكاءك العاطفي، وتعلم كيفية فهم احتياجاتك وتوقعاتك في علاقاتك العائلية والعاطفية والمهنية.

مكتبة

t.me/soramnqraa

ISBN 978-977-9603-41-4



9 789779 603414 >

