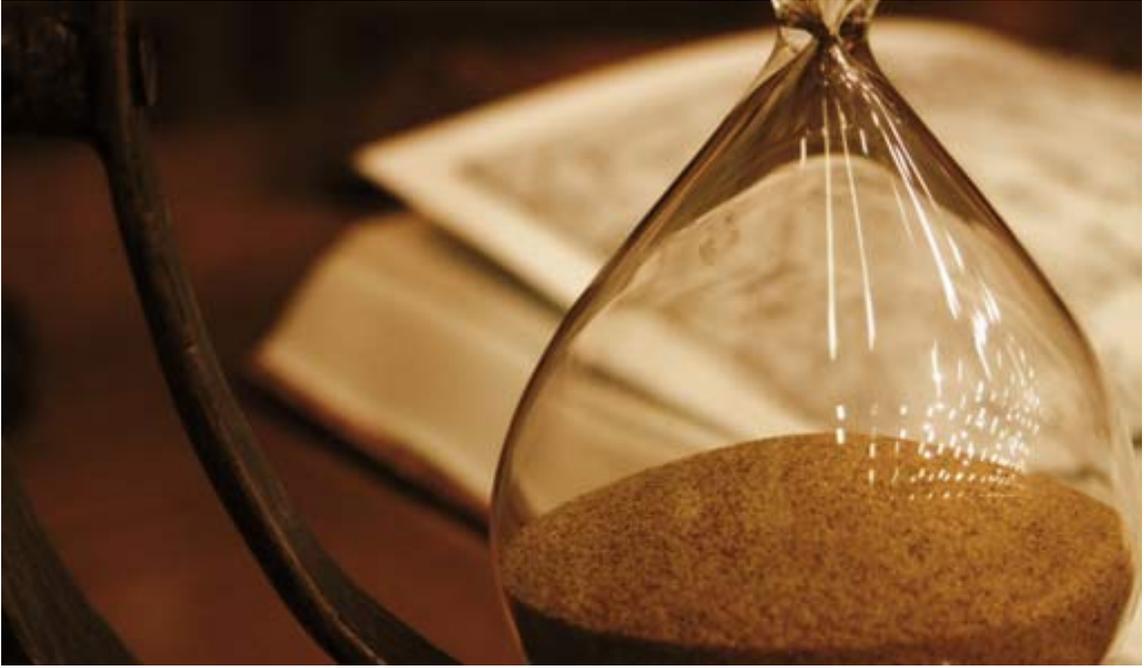


لتكن عبارة «لا للندم» شعارك في الحياة



كثيراً ما تندم على أشياء أو صغيرة. أحياناً تندم لأنك فعلت كذا أو تلوم نفسك لأنك لم تفعل ذلك، وتقول: "ليتني قلت له لا" و"ليتني قبلت مساعدته" و"ليتني انتبهت أكثر". حتى تتعلم كيف تتغلب على شعورك بالندم في بعض المواقف اليومية، تابع ما يلي. يختبر بعضنا الشعور بالندم مرات عدة في اليوم، في مواقف بسيطة، وأخرى كبيرة، تخيل نفسك في المواقف التالية، وتعلم كيف يمكنك أن تتصرف إزاء شعورك بالندم. - مفاجآت: الموقف: ضبطت المنبه على الساعة السادسة، لكنك في الصباح أغلقته وعدت إلى النوم، وكانت النتيجة أنك استيقظت متأخر ووجدت أمامك ألف مهمة تقوم بها في آن واحد. حينها، ستقول في نفسك: "ليتني ضبطت منبهين بدلاً من واحد حتى أتمكن من النهوض باكراً". مشكلتك في هذا الموقف، هي أنك وجدت نفسك في مواجهة ما لم تحسب حسابه ولم تتوقعه، أنت أمام مهام كثيرة عليك إتمامها في وقت وجيز، إذن هي مقدرتك على التعامل مع المفاجآت موضوعة على المحك. الحل: عليك أن تعرف أنك إن توقعت ما هو غير متوقع، فلن يكون هناك حينها ما هو غير متوقع. فالمبدأ في ما هو طارئ، هو كون لا أحد يمكن أن يتنبأ بحدوثه. إذن، لا تلقي باللوم على نفسك، وبدلاً من أن تفكر في ما كان ينبغي عليك فعله ولم تفعله، فكّر في ما يمكنك فعله الآن لكي تحسن الأمور. فكّر في أن تصرف أفعالك في المضارع والمستقبل وليس في الماضي.

- أكثر من جبهة:

الموقف (للنساء): زوجك يسألك أين وضعت بدلتك الجديدة لأنّه على موعد مهم، وابنتك تذكّرت بأنّ اليوم هو موعد اجتماع أولياء الأمور، وصديقتك ليلى طلبت منك اليوم بكل استحياء أن تساعديها في إتمام عملها، لأنّها مرتبطة بموعد سفر لقضاء نهاية الأسبوع في مكان ما. بين كل هذه الطلبات، قضيت يوماً مرهقاً، لأنك لم تعرفي من أين تبدئين، لقد اعتدت على ألا ترفض طلباً لأحد، وأن تحاولي التوفيق بين رغبات الجميع. لكنك هذه المرة تندمين وتقولين لنفسك "ليتني قلت لهم لا". الحل: يصعب على أيّ منا أن يحارب على أكثر من جبهة واحدة في الوقت نفسه. لهذا، من الطبيعي أن يرهقك القيام بمهام عدة في وقت واحد. والحل هنا، حتى يسير كل شيء على ما يرام، هو أن تحددى أولوياتك، والمجهود الذي تتطلبه منك هذه المهمة أو تلك. صحيح أن يومك كان صعباً، لكن الشخص الذي تتعاملين معه يُفترض فيه أنّه لا يعرف كيف أمضيت يومك. لهذا، لا تبيني عصبيتك للآخرين ولا تحمليهم ما لا ذنب لهم فيه. من جهة أخرى، حاولي أن تحافظي على بعض المسافة بينك وبين الأحداث التي واجهتها خلال النهار، واعملي على أن تواجهي كلاً منها بشكل منفصل عن الأحداث الأخرى. - عكس طبيعتك: الموقف: عند وصولك إلى الصندوق في السوبرماركت، وجدت زحماً وطابوراً. لكن، كيف يكون رد فعلك عندما يحاول أحدهم أن يتظاهر بأنّه لم ير الطابور ويتجاوزك؟ إما أنك لا تفعل شيئاً فتصمت وتشعر بدمائك تغلي في صمت، وتندم لاحقاً لأنك لم تعلمه الأدب، وإما أن تصرخ في وجهه وتعلمه الأدب فعلاً وتنشاجرا، ثمّ يأتي ندمك لاحقاً على أنك كلمته وتنفاد الذهاب إلى ذلك السوبرماركت، حيث أصبحت شهيرة بسبب شجارك في الطابور. الحل: تعلّم تمريناً بسيطاً قد لا ينجح في جميع الأحوال، لكنه ينجح في أغلبها، افعل ما هو معاكس لرد فعلك الطبيعي، أي العكس مما تشعر بأنك تريد فعله. أي إن كنت من النوع الذي يصبح عصبياً إذا تجاوزه أحد في الطابور ويتشاجر معه بسبب ذلك، فقل لنفسك، إنها ليست نهاية العالم إن تجاوزك أحدهم، وحاول أن تلفت انتباهه بلطف. وإن كنت من الأشخاص الذين لا يعجبهم أن يتجاوزهم أحد في الطابور، لكنهم يسكتون لأنهم لا يحبون الصراخ، أو أن ينتبه إليهم الآخرون، فعليك ألا تكتم الأمر في صدرك، بل قل بلطف للشخص الآخر إن ما فعله هو خطأ واعتداء على حق الآخرين، لتعرف كيف سيكون رد فعله على الأقل. وهذا في جميع الأحوال أفضل من أن تندم لاحقاً لماذا قلت هذا ولم تقل ذلك.

الموقف: أمامك خمسة ملفات لم تنتهي منها بعد، فإذا برئيسك المباشر في العمل يأتي ليطلب منك أن تنجز مهمة عاجلة، كان يُفترض أن ينجزها أحد زملائك، تفكر في الرفض وفي القول لا، لكنك لم تعتاد على أن ترفض له طلباً لأنك لا تريد أن يغضب منك، وربما تريد أن تبين له أنك نشيط. لكن النتيجة هي أن العمل يتراكم، ولا تعرف من أين تبدئ، وتهمهم في نفسك قائلاً: "كان عليّ ألا أقبل، وأن أجعله يتم العمل بنفسه، فهي مسؤوليته وليست مسؤوليتي، ثمّ إنني لست مضطراً إلى إنجاز عمل الآخرين". الحل: الأمر بسيط، تعلم أن تقول "لا"، بكل لطف، طالما أنت على حق، وحتى لرئيسك في العمل. فأنت لست الرجل الخارق، وهو يعرف جيداً أن لديك مهام أخرى تقوم بها. صحيح أنّه لا بأس من مساعدة زملائك بين الفينة والأخرى في الحالات الطارئة، لكن ليس على حساب مسؤولياتك الخاصة. لا تخشى أن يغضب منك أو حتى يعاقبك، فطالما أنت عنصر نشيط وتقوم بواجباتك، فلن يحصل أن شيء مما تخاف، بل على العكس، إن رؤساء العمل يجدون الموظف صاحب الشخصية القوية عنصراً مميّزاً فيحترمونه. - اقبلي المساعدة: الموقف (للنساء): أمضيت يوماً شاقاً في العمل والمواصلات، إضافة إلى مشاكل الأطفال التي تلاحقك عبر الهاتف، لكن عند عودتك إلى البيت، تتمنين شيئاً واحداً فقط، هو أن ترتاحي وتستسلمي للنوم فوراً، غير أن الواقع مختلف، فأنت هي التي ينتظر الجميع وصولها لكي تحضّر العشاء، وترتب أغراض الأطفال، وتشغل آلة الغسيل. حدث أن زوجك عرض عليك أن ترتاحي أنت، وهو سوف يحضّر العشاء، غير أنك تصرين على أن تطبخي أنت لأنك تعرفين أنّه لا يجيد الطبخ، وأثناء تحضيرك العشاء تقولين لنفسك: "ليتني تركته يحضّر هو العشاء". الحل: أنت لا تريدين التخلي عن دورك كأم ورئيسة للمنزل. إذن، أنت من يسيّر كل شيء، لكن عليك أن تكوني أكثر مرونة، وإذا شعرت بأنك لا تريدين تحضير العشاء أو كي الملابس مثلاً، فلا تفعلي، واسمحي لزوجك بأن يساعدك، وإن كان لا يعرض عليك المساعدة، فعليك أنت أن تدفعيه إلى تحمل بعض المسؤوليات المتعلقة بأشغال البيت.