كيف تعيدين المياه إلى مجاريها مع الآخرين؟



هل تشعرين بأنكِ تائهة بعد أي خلاف بينك وبين الآخرين؟ ليس فقط بسبب ما حصل، بل أيضاً لأنّك لا تعرفين ماذا تفعلين، لكي تُعيدي المياه إلى مجاريها مع الشخص الذي تشاجرت معه، سواء أكان زوجك أم صديقتك أم أختك. هناك دائماً حلول يمكنها أن تُصلح العلاقة، بل وتُعيدها إلى أفضل ممّا كانت عليه. عندما يتفجّر الوضع وينشب شجار ونقاش حاد بينك وبين شخص ما، من العائلة أو من الأصدقاء، تخرُج الأمور عن السيطرة، ويكون من الصعب عليك أن تتحكمي في عواطفك وفي انفعالاتك، وقد تفقدين حكمتك وسيطرتك على نفسك، وتقولين كلمات ما كنت لتقوليها لو كنت هادئة وصافية الذهن، ففي مثل هذه المواقف، قد يصبح لسانك أطول وأسرع من أفكارك. وبعد أن ينتهي النقاش قد تشعرين بالندم، أو بالاستياء وتبدئين في التفكير: كيف يمكنني أن أصلح الوضع وأعيد المياه إلى مجاريها؟ كيف السبيل إلى إعادة وصل العلاقة وجعلها أكثر هدوءاً وصفاء من ذي قبل، والأهم، أكثر تعقّلاً ورصانة؟ كيف يمكن بناء العلاقة على أسس تُجنّبك الخلافات؟ إليك مجموعة من النصائح التي ستخدمك كثيراً، إذا عرفت كيف تُطبّقينها، ستساعدك على معرفة كيف تتصرفين، قبل وأثناء وبعد أزمة الخلاف مع أي شخص، وستعرفين ما معنى أن تُحاوري الآخرين بكل ذكاء ومُرونة. - اتركي عنادك جانباً: بعد الخلاف، فإنّ العتاب والتوبيخ ينتهيان ليحل محلّهما الندم على أقوال وأفعال، ما كان يجب أن تَحدُث أو تُقال، لدرجة أنك قد ترغبين في الابتسام لكنك لا تستطيعين. لكن اعلَمي أنه في بعض الأحيان يكفي بذل مجهود بسيط لكي تُصلحي الأمور. كل ما عليك فعله، هو أن تضعي

كبرياءك جانباً وألا تُعاندي، أو أن تتخذي الأمر على أنّه مسألة كرامة. هذه الخطوة التي ستقومين بها يمكنها أن تنقذ علاقة غالية عليك، كما أن أخذ المبادرة يدل على النضج والتعقّل، ويُبيّن للشخص الآخر أنك أفضل وأعقَل ممّا كان يعتقد. بقاؤك منزوية ومنكفئة على نفسك في ركن ما، تفكرين وتفكرين ما الذي يمكنك فعله من دون أن تتحركي، هو أمر لن يُحسّن الوضع ولن يسير بك خطوة واحدة إلى الأمام، بل اعلمي أنّ الصمت يمكن أن يزيد الوضع سوءاً. ثمّ إنّ الأمر أوّلاً وأخيراً في يدك، أنت من يعرف.. هل الكلام الذي قلتماه لبعضكما بعضاً في لحظة غضب، هل هو كلام يمكن التسامُح بشأنه والبدء بصفحة جديدة أم لا؟ - امنحي نفسك وقتاً: قولي لنفسك، إنّ في كل شجار هناك خسائر، إلا أن هناك أيضاً فوائد في كل شجار. مثلاً، في الخلاف يمكنك من أن تتعرفي أكثر إلى الطرف الآخر وهو/ هي أيضاً سيعرفك أكثر، في نقاط قوتك ونقاط ضعفك. مع ذلك، لا تنتظري أن تتراكم الأمور ويتراكم الألم داخلك حتى تخبري زوجك أو صديقتك أو الطرف الآخر عموماً عن مشاعرك، بل يجب ألا تضيّعي الوقت، وأن تناقشي هذه الأمور سريعاً، فهذا يُجنّبك تراكم المشاكل والخلافات، بحيث تصبح خارجة عن السيطرة. لكن إذا شعرت بأنك تعرضت للخيانة أو الإهانة، فأعطي نفسك وقتاً أطول لكي تستوعبي ما حصل قبل أن تفتحي الموضوع، لأنك إن أسرعت ستكونين منحازة وغير عقلانية في نقاشك مع الطرف الآخر. - تقبّلي الاختلافات: ليس هناك فن اسمه "كيف تتشاجرين بشكل جيّد"، وليست هناك وصفات جاهزة، لكن فكري أيضاً، في أنّ الاختلاف قد يكون مفيداً وبنّاءً لك، كما للطرف الآخر. وقد يمكّنك أنت كما يمكّن الطرف الآخر، من إيضاح وجهة نظر كل منكما، لأن ذلك معناه أن تُوصلي إلى الطرف الآخر وجهة نظرك ورغباتك واحتياجاتك، وتوصلي إليه نواقصه، وذلك من أجل بناء علاقة أقوى في المستقبل. إنّه أيضاً وسيلة جيّدة لمعرفة الآخر. انتهزي الفرصة وتعلّمي كيف تُحبّين اختلافك عن الآخرين، وهذه الاختلافات ليست بالضرورة أن تكون عيوباً أو نواقص في شخصيتك، فقد تكون اختلافاً في التنوّع وليس في التضاد، كما عليك أن تتعلمي أيضاً، كيف تَصْمتين وتكتمين بعض أنواع النقد أو العتاب للطرف الآخر، خاصة إن كان انتقاداً لأشياء تافهة ليست ذات تأثير أو أهمية. - تجنبي الخلافات: وأخيراً، إنْ أردت أن تعود المياه إلى مجاريها، فأفضل طريقة لإعادة الحوار هي أن تتجنبي الخلاف. وعندما تشعرين بأنّ التوتر يزداد، فكّري في الاستماع للطرف الآخَر والإنصات لرأيه ورغباته، مهما تكن مختلفة عن رأيك ورغباتك. بعد ذلك، سيكون عليك طَرح الأسئلة الرئيسية التالية: ما سبب المشكلة.. ما أصل المشكلة.. ما نصيبك من المسؤولية في ما حدث من خلاف.. ما الأساليب التي يُمكنك اتّباعها لحل هذا الخلاف من دون أن تتشاجرا مرة أخرى؟ وإذا اعتَمدتِ هذه المرة الحوار كحل، فإنك في المرات المقبلة، ستكونين أكثر قدرة على فهم أفكار ورغبات واحتياجات الطرف الآخر. وهنا تكن طبيعة الخلاف، سوف تَرين أنّ

العاصفة تَمرّ ُ سريعاً مهما تكن مُدمّرة، إذ لا يمكنها أن تستمر إلى الأبد، والخلاف بدوره سرعان ما يطويه النسيان، خاصة إذا كنتما تتشاركان لحظات من السعادة والمحبّة.