هل يتلاعب بك الآخرون؟



عندما يحاول أحدهم التلاعب بمشاعر الآخرين يلومهم على خيبة أمله وعدم شعوره بالسعادة. لا يجدر بك أن تسمح لأي كان بمعاملتك على هذا النحو: سماحك بحصول شيء ما يقوي هذا الشيء.

إذا رفضت طلباً لأحدهم وجعلك ذلك الشخص تشعر بالذنب كثيراً، فأنت بحاجة لأن تحدّد لنفسك وله من أنت وما هي الأشياء التي لا تشعر بالارتياح للقيام بها وما هي الأدوار التي لا تحب أن تلعبها. أخبر الآخرين بما تشعر به بكلام بسيط، صادق، واضح ومباشر. الشخص المتوازن نفسياً سوف يحترم هذه الحدود.

عندما كنت طفلاً صغيراً كنت بحاجة إلى لفت انتباه والديك لكي تؤكد وجودك وقيمتك. إن كان والداك غير متجاوبين معك، لربما جعلك ذلك تتعلم كيفية التلاعب بالآخرين لحملهم على القيام بما ترغب به بطريقة ملتوية. الآن بعد أن أصبحت راشداً، اسأل نفسك لماذا لا تستطيع أن تطلب من الآخرين ما تريده مباشرة وبصراحة.

أن تقول لأحدهم إنّه خيّب أملك هو تصرف متلاعب. عندما لا تسير الأمور بالطريقة التي نتوقعها، فذلك يعني أن حساباتنا كانت خاطئة. هذا الخطأ في الحسابات ينبغي أن يثير فينا رد فعل إيجابي أكثر وهو الشعور بالفضول. إنّ المواقف التي تجعلنا نشعر بخيبة الأمل يمكن أن نؤدي إلى اكتساب الحكمة إذا سمحنا لأنفسنا بالتعلم منها.

"الاستخدام المباشر للقوة لحل أي مشكلة هو حل سيء ويفتقر إلى الإبداع، وهو مستخدم بشكل عام من قبل الأولاد الصغار والأمم الكبيرة فقط". دايفيد فريدمان

"عندما تكون صادقاً مع نفسك بشأن مشاعرك، يمكنك أن تقول إن كان الآخرون صادقين أم لا. سوف تتعرف إلى السلوك الذي يهدف إلى التلاعب بالآخرين".

أي جعل أحدهم يتصرف بطريقة معينة من دون طلب ذلك منه مباشرة. أما أنت، فحاول أن تتواصل مع الآخرين من دون محاولة التحكم بهم، فتقول ما تفكر به بالضبط، وتطلب ما تريده بالتحديد، تاركاً للشخص الآخر الحرية بأن يقرر القيام بالتصرف الذي يريده.

"يستخدم المتلاعبون (المناورون) مختلف أنواع الوسائل للوصول إلى أهدافهم، كالتجهم، المناداة بالاسم، التهديد، اللوم والتكهن بأشياء كارثية".

إنّه نوع من الابتزاز العاطفي. يستجيب معظم الناس بالمجادلة، الشرح أو الاعتذار، لكن من الأفضل ألا يتورط المرء عاطفياً. لا تدافع ولا تفسر. قل فقط: "أنا آسف لأنك تشعر بالاستياء" لكن لا تهاجم. عندما تفشل خطة الشخص الذي يرغب بالتلاعب بك، فهو سوف يلجأ إلى المبالغة في سلوكه. ما إن يدرك عدم جدوى ما يقوم به، اسأله: "لماذا يبدو هذا الأمر ذا أهمية لك؟"، "ما الذي تريده فعلاً مني؟". ما إن تحصل على ذلك الجواب يمكنك البدء بحل المشكلة.

المصدر: كتاب لكل مزاج علاج