

المهنية

وكفاءة

دليل التعاملات الناجحة

القمص انطونيوس كمال حليم

المحبة وكفى

دليل التعاملات الناجحة

القصص

أنطونيوس كمال حليم

السلسلة : أنا والآخرين

الكتاب : المحبة وكفى (دليل التعاملات الناجحة)

المؤلف : القمص / أنطونيوس كمال حليم

الطبعة : الأولى ١٩٩٩

المطبعة وتصميم الغلاف : - أسنانى جرافك ن : ٢٠١٤٩٤٩

تصميمات وأخراج : م ناجى زكريا ت : ٢٠٥٥٤٣٣

رقم الإيداع : ٩٩/٨٢٨٤

الترقيم الدولى : I.S.B.N.

977-19-9008-X

طلبات الجملة : أ. صبحى صديق ت : ٥٦٤٤٦٢١



قداسة البابا المعظم

الأنبا شنودة الثالث



نيافة الحبر الجليل
الأبنا صموئيل
أسقف شبين القناطر وتوابعها

هذا الكتاب

يساعدك على الفهم الأفضل للتعاملات مع
الآخرين عن طريق تحليل التعاملات التي
تحدث بين الناس

كذلك يقودك إلى فهم أعمق لنفسك في
احتكاكاتك الاجتماعية، فتفهمها وتطورها
وتستطيع بعد قراءته أن تكسب الآخرين
وتحاورهم بطريقة أفضل. وبهذا تتفد وصية
المحبة، فالمحبة حوار "نعم" المحبة.. وكفى!

شكر خاص للأستاذ: "تامر عبد الملاك"

لمساعدته في إصدار هذا الكتاب .

القمص

أنطونيوس كمال حليم

المحتويات

الصفحة

٨

فيما نتفق

الفصل الأول

(ثلاث مكونات للشخصية)

٢٤

فيما نختلف

الفصل الثاني

٤٤

كيف نتحاور

الفصل الثالث

٦٠

حينما يتوقف الحوار

الفصل الرابع

٧٦

خريطة تعاملاتك

الفصل الخامس

٨٦

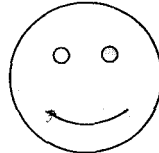
إعادة صياغة حياتك

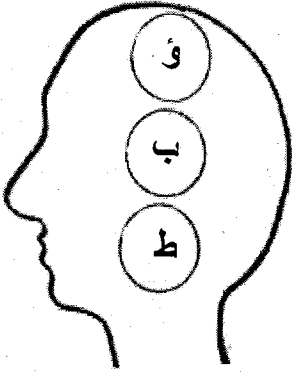
الفصل السادس

١٠٨

المحبة وكفى

الفصل السابع





الفصل الأول

فيما نتفق

ثلاثة مكونات للشخصية



من شابه أباه فما ظلم

كتب الدكتور عادل صادق أستاذ الطب النفسى فى كتابه مباريات سيكولوجية
١٩٨٠ ص ٥٠ هذه القصة الطريفة بواقعية شديدة :

سأحكي لك هذه التجربة الشخصية :

إنها لعبة مشهورة أسمها "عريس وعروسه" هذه اللعبة لعبتها وأنا فى سن
السابعة، وهى نموذج واقعى وحى وشديد الوضوح لتسجيلات الوالديه داخلنا.
كنا أربعة .. أنا وأختى وجارى الطفل فى نفس عمرى وأخته أيضاً.. لا أعرف كيف
تقدمت لخطبة جارتي الطفلة التى كانت فى الخامسة من عمرها .. هكذا بدأت اللعبة
ونحن زوجان .. عريس وعروسه .. وأخذت أنا وهى مكاناً فى منزلنا وقلنا عليه هذا
هو منزلنا .. أى عش الزوجية .. وجمعنا فيه لعبنا وبعض الأدوات المنزلية أى قمنا
بتأسيسه .. أختى وشقيق عروستى كانا ولدينا .. أى أننا تزوجنا فعلاً وأنجبنا ..
قلت لزوجتى سأخرج لأحضر لها الطعام وطلبت منها أن ترعى طفلينا .. جلست
زوجتى أمام طفلينا وطلبت منها أن ترعى طفلينا .. ثم أخذت تلقى إليهما ببعض
الأوامر لكى يجلسا بهدوء .. عدت من الخارج (من الحجرة المجاورة) وأنا أحمل
بعض الطعام .. وبمجرد دخولى اشتكت لى زوجتى من أن الولدين لم يطيعا أوامرهما ..
ثارت ثائرتى وأخذت أوبخ الطفلين غير المطيعين وطلبت منى زوجتى أن أضربهما ..
واتذكر أننى ضربتهما فعلاً .. وأخذ الطفلان يتصنعان البكاء وكأنهما فعلاً قد تألما من
ضربى لهما .. وتخيلنا أن الليل قد جاء فقلنا لطفلينا ناما .. يجب أن تذهبنا إلى
الفراش الآن .. واستلقى الطفلان فعلاً وكأنهما راحا فى النوم .. وأخذت أنا زوجتى

لكى نخرج فى نزهة .. وفتحنا فعلاً باب الشقة وكأنا فى طريقنا إلى الخارج .. وعدنا بعد قليل فوجدنا الطفلين الملعونين وقد استيقظا .. وثرنا عليهما وأخذنا فى توبيخهما مرة أخرى .

وهكذا تضى اللعبة وما هى بلعبة .. أى فى وقتها لم نكن نلعب .. بل كنا نشعر أننا نؤدى أدواراً حقيقية وكنا مندمجين فيها إلى أن ياتى والدنا ويطلب منا أن نكف عن اللعب وربما ينهرنا حتى نستجيب .. وهكذا نعود أطفالاً مرة أخرى أزاء والدنا الحقيقيين .. تماماً كما كنا منذ لحظة ننهر نحن طفلينا فى اللعبة ونطلب منهما أن يناما ..

هل تتذكر الآن أنك لعبت يوماً هذه اللعبة .. هل تتذكر مشاعرك وقتها ؟

تقوم الذات منذ الولادة بتسجيل خبرات ومعلومات بالصوت والصورة فى الذاكرة عن أساليب التعامل التى تراها حولها بين الكبار وبين الطفل الرضيع ، وبين الكبار بعضهم بعض ، وتكون عند الشخص منذ نعومه أظافره أنماطاً سلوكية وحالات وجدانية تشكل مكونات شخصيته فيما بعد .

وفى هذا الكتاب سوف نتبنى نظريه شهيرة تجد قبولا كبيراً وتفيدنا فى فهم الشخصية الإنسانية وكذلك فى فهم التعاملات بين البشر ، وهذه النظرية تسمى نظرية "تحليل التعامل Transactional Analysis" وقد وضعها الطبيب الأمريكى

أريك بيرن Eric Bern عام ١٩٥١ .

وقد قسم بيرن أجزاء الشخصية بحسب الحالات التى يمر بها الشخص من وقت لآخر إلى الوالد (و) والبالغ (ب) والطفل (ط) . ونحن نتصرف أحياناً بشعور الوالديه ، وأحياناً

أخرى فإن الطفل داخلنا هو الذي يأخذ زمام الموقف ويسود الحالة النفسية الراهنة .
فحين أكافئ نفسي بكوب من الأيس كريم فإنى فى هذه اللحظات استمتع بحياتى
كما يفعل الطفل كنوع من الاسترخاء المطلوب بعد عناء العمل أو الدراسة .
وحين أحاورك وأدرس معك موضوعاً وأتخذ قراراً منطقياً فإن البالغ فى هو الذي
يتحدث ويحاور ويحلل ويقرر .
ونحن ننتقل بين حالات الذات الثلاثة من حين لآخر بل فى الدقيقة الواحدة بحريه .

من أنت الآن ؟!

كيف تتعرف على مكونات الشخصية ؟

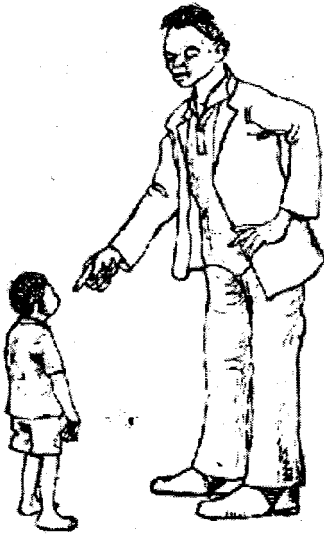
ليس الأطفال فقط هم الذين يتعاملون كأطفال فالكبار يتعاملون بالطفل الذي فى
داخلهم بعض الوقت ، كذلك فإن الأطفال قد يقومون بدور الوالديه كما رأيت فى قصة
الدكتور عادل صادق الشخصية ، فالطفل يأمر وينهى ويرعى طفلاً آخر (البيبي) أو
العروسه ويمارس بهذا العمل دور الأب الحانى أو الأم العطوفة .
ولكى تتعرف على مكونات الشخصية سنحاول فى هذا الفصل وصف حالات
الذات الثلاثة حتى تستطيع أن تعرف أى جزء من نفسك يكون نشطاً فى أحد
الأوقات .

كذلك تستطيع أن تعرف شيئاً عن تعاملات الآخرين وحالتهم النفسية فى لحظه معينة.

مشهد تعليمي

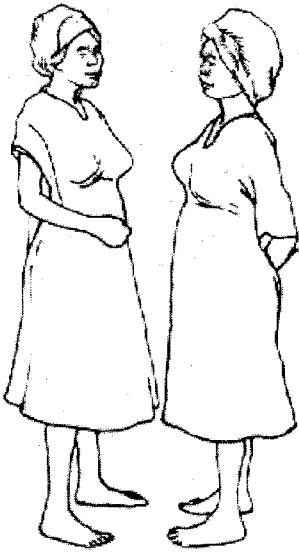
يهدف هذا التدريب إلى تخيل أو تمثيل أدوار يقوم بها شخصان فى حجرة ثم نقوم بتحليل الجزء الفعال من شخصيتهما وكيف يتصرف كل منهما على حدى .

المشهد الأول



الشخص الأول يعود الساعة السادسة مساءً للمنزل بعد العمل ويبدأ فى البحث عن محفظته، ويحدث فوضى وعدم ترتيب للمكان . يدخل الشخص الآخر ينتهره على هذه الفوضى وعلى عدم وضعه لنقوده فى مكان أمين. يغضب الشخص الأول، ويزداد غضبا كلما أستمر الثانى فى انتهاره .

(يتصرف الشخص الأول كطفل والثانى كوالد) .



المشهد الثاني

يبدأ الشخص الأول بالبحث عن خطاب تسلمه منذ أسبوع من صديق عزيز ، وهو يريد الآن الإجابة عليه .
يقوم الشخص الثاني بالمساعدة في البحث ووضوح الأسئلة التي تساعد على التذكر .
يتذكر الشخص الأول المكان ويجد الخطاب .

(يتعامل الشخصان كبالغان)

المشهد الثالث

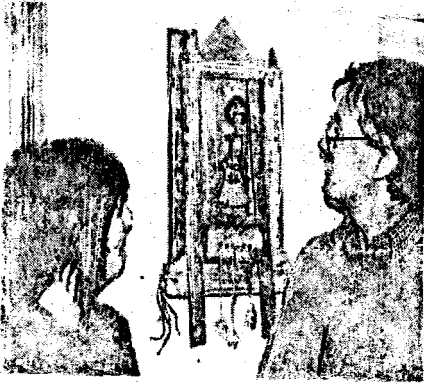
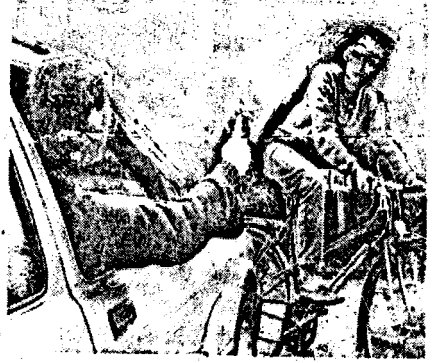


ينظر أحد الأشخاص في الساعة فيجدها الثامنة صباحاً فقد تأخر عن العمل ، فيسرع بارتداء ملابسه ومحاولة الوصول إلى الأشياء بسرعة زائدة ، وتنزلق ساعة اليد فتتكسر فيدفعها بقدمه ليبحث بغضب عن بطاقته فوق الرف ، ولكن الرف ينكسر فيزداد غضباً .

(يتعامل هذا الشخص كطفل)

رجل يتصرف كوالد وكبالغ وكطفل

فتح عينك



ما رأيك

روعة



طفل يتصرف كوالد وكبالغ وكطفل

لا يجب قطع الأزهار
(والد)

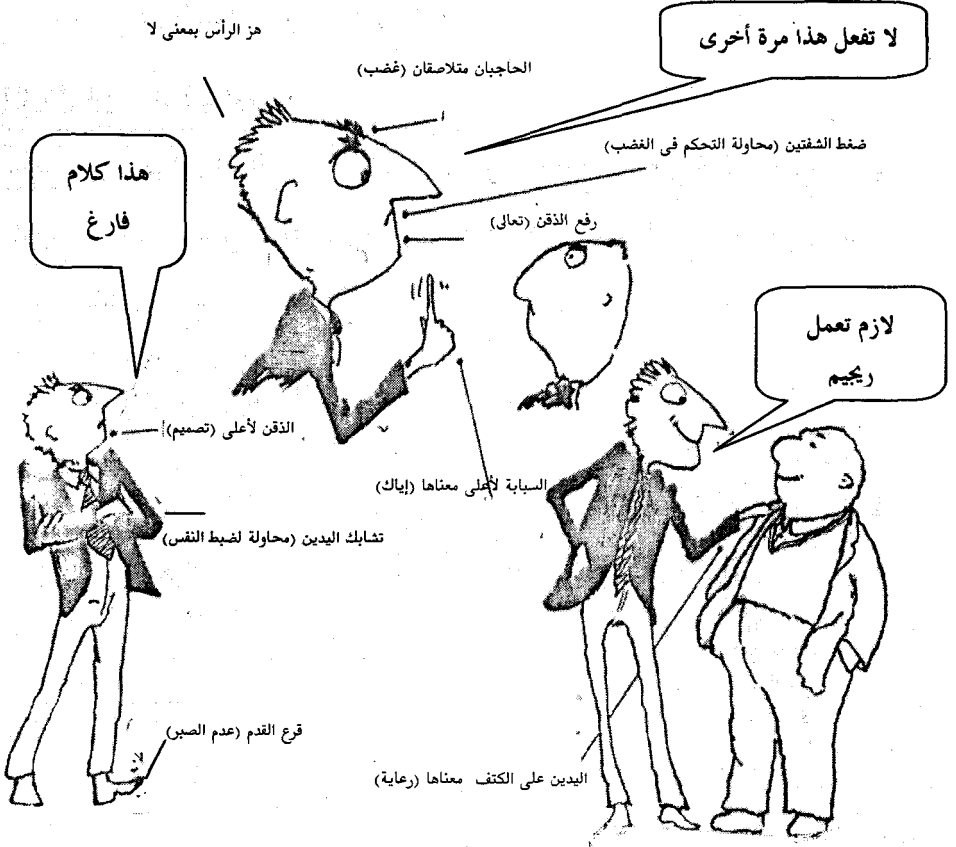


هل السعر معقول
(بالغ)



أنا بطلة
(طفل)

كيف تتعرف على الوالد



حين تتصرف بالوالد الذي فيك فأنت عادة ما تظهر بعض الإشارات الجسمية او الإيماءات ، وكذلك فإنك تستخدم جملا ومفردات معينة تدل على حالتك النفسية .

الإشارات الجسمية

التكشير ، مد الشفه إلى الخارج ، الإشارة بالإبهام على سبيل الأسر ، هز الرأس ، النظرة القوية ، وضع اليد فى الوسط أو تشابك اليدين أمام الصدر ، قرع الأرض ، بدميك ، الكحه ، التنهد ، التربيت على الظهر .

الإشارات اللفظية

سأضع حدا لهذا - إلى الأبد - عمرك - نهائيا - إطلاقا - هى كده - لازم - لابد - مفروض - غبى - شقى - مقرف - مسكين - لأ - لأ - ملوش لزمه - يا ابنى - الواد - البت - كيف؟ - لماذا؟ .

كيف تتعرف على البالغ؟

العلامات الجسمية لحالة البالغ قليلة وهى تتلخص فى الاستماع ربما ميل الرأس قليلا كدليل على الاستماع مع حركه قليلة للرأس والجفون بها تركيز على التفكير المتأنى . أما العلامات اللفظية التى تدل على استخدامنا للبالغ فهى كلمات وجمل مثل هذه:-

- فى رأى اعتقد

- ماذا أو كم أو كيف؟

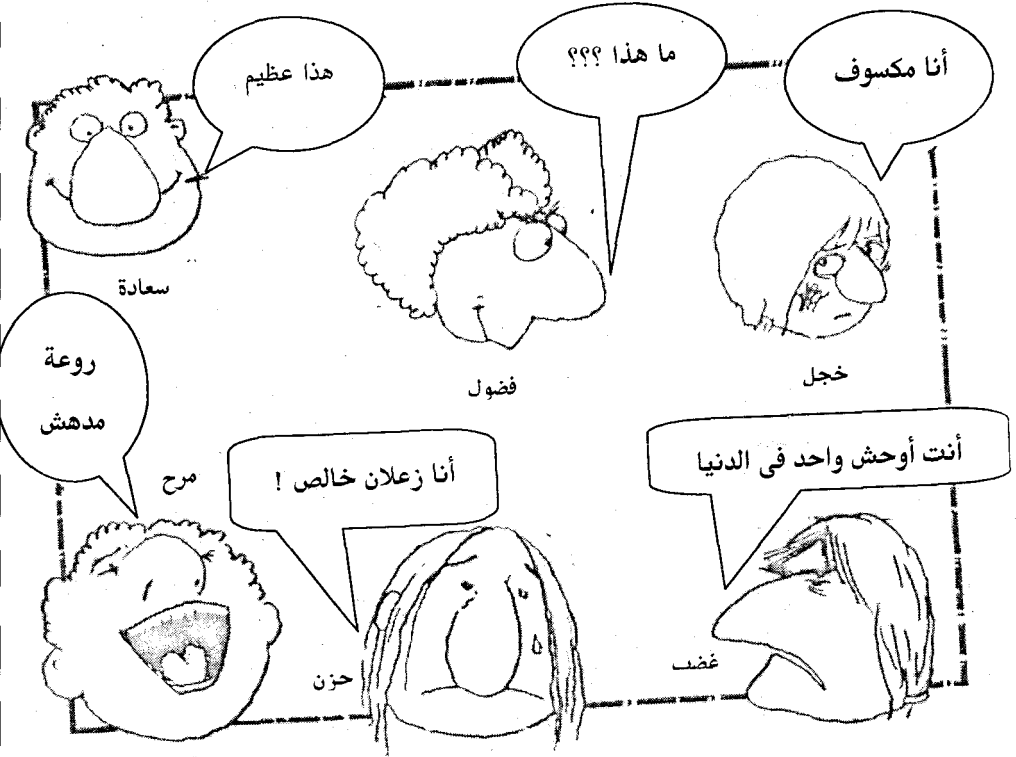
- محتمل - ربما

- معقول

- صواب - خطأ

- فى الحقيقة .

كيف تتعرف على الطفل؟



الإشارات الجسمية

يعبر الطفل عن نفسه بإشارات أكثر من الكلمات عادة، وعندما يتعامل الشخص البالغ بالطفل فهو يظهر نفس الحركات التي كان يستخدمها في طفولته مثل:-

نتوء الشفتين - الدموع - نوبات الغضب - طبقه الصوت العالية - النظر لأسفل - قهق
الأظافر - رفع العينين إلى أعلى - التمرغ في الأرض - التصرفات الحمقاء .

الإشارات اللفظية

يجنن - رائع - خرافي - نفسى - أتمنى - عايز - يمكن - لايهمنى - كبير - أكبر -
حلو - أحسن - بتاعتى - حاجتى أنا - أحسن .

الصورة المنكاملة للشخصية

الضمير

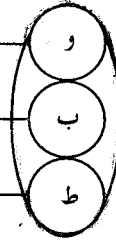
العقل

القلب

القواعد

المنطق

المشاعر



فى هذه الرسم تجد الصورة الكاملة للشخصية داخل إطار بيضاوى يحتوى على
الوالد والبالغ والطفل، ويمكن تبسيطها برسم الدوائر الثلاث فقط، ويمكن أن نقول أن
الوالد يقوم بوظيفة إرساء القواعد والقوانين، والبالغ يقوم باتخاذ القرارات بناء على
المنطق والحكم السليم فهو إذا يقوم (بإدارة) الشخصية، أما الطفل فنجد فيه المشاعر
الفياضة، ولذلك فهى مفاهيم قريبة من مفهوم الضمير (الوالد) العقل (البالغ)
والمشاعر (الطفل) .

الوالد (الناقد والراعي)

نجد ان للوالد وظيفتان أما الناقد (أو الأمر) أو الوالد الراعي الحنون، الأب أو الأم فالوالد يقوم بضبط السلوك وتحديد الصواب من الخطأ (دور الأب) أو يقوم بالعناية والمساندة (دور الأم).

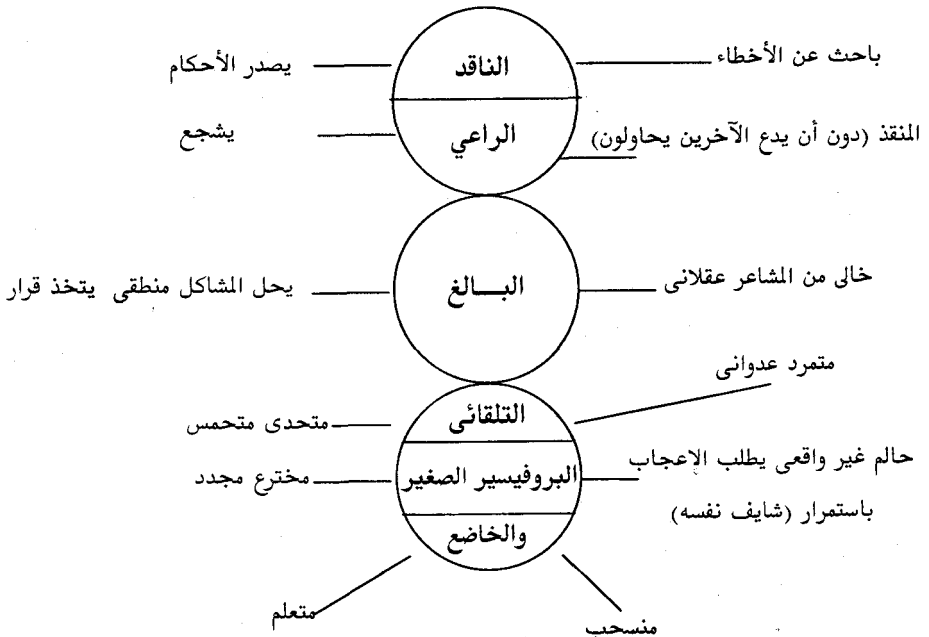
الطفل التلقائي والبروفيسير والخاضع

وقد يتصرف الطفل داخلنا بطريقة تلقائية عفوية، أو يتصرف كمخترع صغير لديه الفضول وحب الاستطلاع ويسمى البروفيسير الصغير، أو يتكيف ويخضع للكبار.

الشخصية حين تهمل بكفاءة أو بدون كفاءه

التصرف الحسن

التصرف السيء



مقارنه بين

(الوالد - البالغ - الطفل)

وبين الأنا الأعلى الأنا الهو

تحتوى نظريه فرويد على ثلاثة مفاهيم لأجزاء الشخصية هى : الأنا الأعلى-الأنا-الهو.

وفى هذا التحليل مشابهة مع نظرية تحليل التعامل وأن كان هناك أيضا فروق واضحة.

الأنا الأعلى :- تشبه الوالد وإن كان فرويد يذهب إلى أن التقايد والقيم والمثل هى التى تغذى الأنا الأعلى. أما الوالد فيغذيه صورة الوالدين الحقيقيين وليس المبادئ العامة.

كذلك فى نظريه تحليل التعامل نجد أن الوالد يقوم بالرعاية أيضا . وعند فرويد نجد أن الأنا الأعلى تعمل ضد الهو فى صراع داخلى ، وتسبب كبتا للمشاعر التلقائية والغرائز ، وهو نظام غير موجود فى تحليل التعامل .

الأنا:

الأنا والبالغ فى نظرية فرويد وتحليل التعامل متشابهان من حيث القيام بوظيفة التفكير والتحليل والتوفيق بين المكونين الآخرين للشخصية.

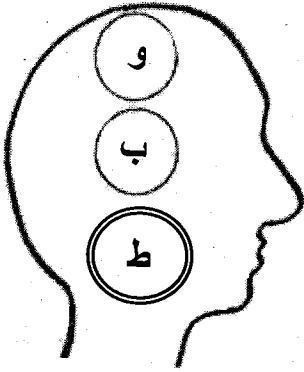
الهو:

تشبهه الهو الطفل بنظرية تحليل التعامل من حيث تلقائيتها وإندفاعاتها إلا أن الهو تعمل أساسا بطريقة لاشعورية أما الطفل فيعمل شعوريا في كثير من الأحيان . ونحن نفضل نظرية تحليل التعامل لما فيها من تطوير لنظرية فرويد يجعلها أكثر دقة في فهم الذات وحالتها المختلفة .

لذلك فإن هذه النظرية تفيدها في فهم التفاعلات بين البشر كما سوف نرى في الفصل الثالث .

إخبر نفسك

- ١- هل يمكنك أن تذكر شيئا محددًا كان والداك يقومان به ولا زالت أنت تتصرف بنفس الطريقة الآن؟
- ٢- هل تذكر أنك تصرفت اليوم بموقف معين كوالد؟
- ٢- هل هذا الوالد الذي فيك كان من النوع الناقد أم الراعي؟
- ٤- هل تذكر موقفا تصرفت فيه اليوم تصرفا منطقيًا، فكرت في حل مشكله وبقيت هادئا أو اتخذت قرارا سليما؟
- ٥- هل أعطيت للطفل الذي فيك فرصة للتعبير عن نفسه اليوم؟
- ٦- في هذا التعبير هل كان تصرفك يشبه تصرفاتك حين كنت في سن الثامنة من العمر؟



الفصل الثاني

فيها نختلف؟

أهم ثلاث حاجات في الدنيا:

هم حاجتين

الحوار !



إيفيت تبحث عن صديقتها!!

انتقلت إيفيت من مدرسة القرية الإعدادية إلى المدرسة الثانوية بالمدينة وكانت مترددة في كيفية البدء في صداقات جديدة .

كان الموقف جديداً بالنسبة لها وشعرت بالعربة والضياع والرغبة في العودة إلى مرحلة الطفولة ما الذي فعلته إيفيت ؟

من منطق حاجة ذات الطفولة عندها إلى المساعدة لجأت إيفيت إلى أمها لكي تنقذها من هذا الموقف الغامض ، ولنا أن نتصور أن أم إيفيت قد استطاعت أن تنقل إيفيت من ذات الطفولة التي تسيطر عليها إلى ذات البالغ (تناقشنا في الموضوع ووضعتنا خطة لمواجهة) .

لنا هنا أن نتصور أن ذات البالغ هي التي سيطرت على تفكير وسلوك إيفيت بعد ذلك بمعاونة الأم ، حيث أن عناصر الموقف الغامض بدأت تتضح لإيفيت ، ومن الطبيعي أن الأم هنا قد أوضحت لإيفيت أن ما تشعر به هو أمر عادي يحدث لكل منا نظراً لأننا نتعرض لموقف جديد ، ومن الطبيعي أن الأم أوضحت لإيفيت أنه من غير المعقول أن تصبح إيفيت صديقة لكافة الطالبات دفعة واحدة ، ومن هنا بدأ الحوار بين إيفيت والأم يأخذ شكل جميع المعلومات وتنظيمها وتقدير الاحتمالات ، وهذا هو سلوك ذات البالغ بالمناسبة ، فإن لا إيفيت ولا أمها تعلم إلى الآن أنها قد انتقلت في هذا الموقف من ذات الطفولة إلى ذات البالغ !

صفوت ٠٠ والمكالمة التليفونية

لم يكد صفوت ينتهى من خناقة مع زوجته حتى دق جرس التليفون .. وكان وجه صفوت لايزال احمرأً وصوته متحشرجأً بعد صوته العالى الذي كان يستعمله مستخدماً عبارات مثل : " أنت مستهتره ودائماً تتصرفين بدون تفكير " .. ونظراً لأن صفوت كان جالساً على سريريه فى حجرة النوم وقابضاً على أصابعه فى راحة يديه فقد أجابت الزوجة على التليفون وكان رئيس صفوت فى العمل .. وبينما كانت الزوجة تتكلم مع رئيسه بدأت ملامح صفوت ونبرات صوته وتعبيرات وجهه تتغير كلية .. وحينما بدأ صفوت يحادث رئيسه سمعته زوجته يتكلم بهدوء إلى رئيسه ، ويقول " إنشاء الله سأكون فى المكتب غداً صباحاً مبكراً نصف ساعة عن الموعد المعتاد وشكراً على الاتصال "

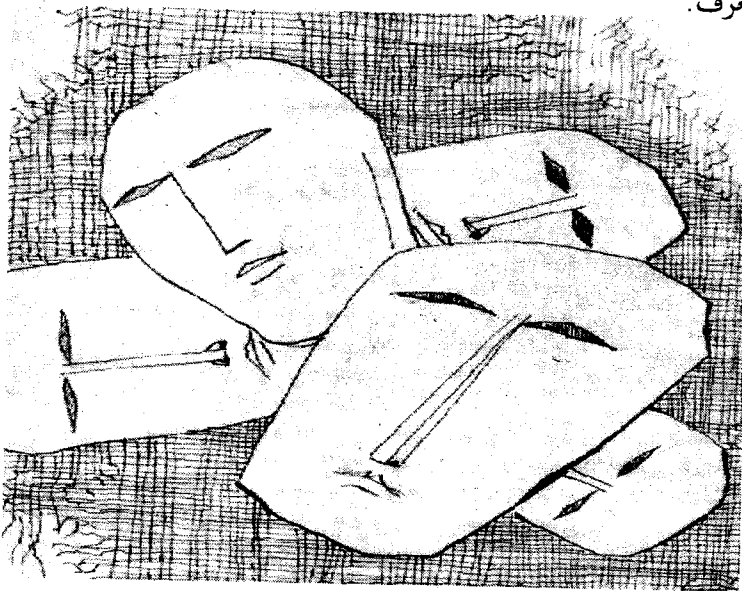
كيف تفسر ما حدث لصفوت من تغيرات ؟

واضح أن حالة الذات التى كانت مسيطرة على صفوت أول الأمر هى ذات الوالديه ، لون الوجه ونبرة الصوت ونوع العبارات كلها إشارات واضحة إلى سيطرة ذات الوالديه .

وبصرف النظر عن تقييمنا لسلوك صفوت ومدى مناسبة ما يقوله لزوجته فإن هذا هو ما حدث . ولاشك أن سيطرة ذات الوالديه على صفوت مرتبطة بالموقف نفسه . هناك تصرف معين قامت به زوجة صفوت إعتبره هو دون أن يدري منافياً لتعليمات الوالديه عنده ومن ثم بدأت تسجيلات الوالديه تنطلق فى مثل هذه العبارات مصحوبة

بتغيرات في لون الوجه وارتفاع في نبرات الصوت وحدة في نوع العبارات وانقباض اليدين . حدث تغير في الموقف بسماع جرس التلفون ومعرفة أن رئيس صفوت في العمل هو المتحدث . واضح أن والديه صفوت قد بدأت تنسحب نظراً لأنها أدركت أن رئيس صفوت في العمل يريد صفوت وليس شخصية الوالديه عنده . وبدون أن يدرك أنتقل صفوت من الذات الوالديه إلى ذات البالغ . ذات البالغ أخذت القيادة وبدأت تتكلم بهدوء في حقائق : الوعد بالذهاب مبكراً نصف ساعة عن الموعد المعتاد ، ثم الشكر على الاتصال تشير إلى إن المسيطر هنا هو البالغ الذي يقدر المسؤولية ويدرك السلوك القويم .

صفوت أيضاً لا يعرف إلى الآن أنه قد إنتقل من ذات الوالديه إلى ذات البالغ . أنت ونحن فقط نعرف .



عزيز ثلاثة شخصيات

بالصبر شق الأستاذ عزيز طريقه في شركة المقاولات حتى وصل إلى منصب مدير المستخدمين، وكان يتميز بالذكاء في طريقة معاملته لمروؤسيه، ومن ثم كان انطباع المرؤوسين عنه أنه جمع بين إدراكه للمسئولية وعدالته في معاملة الأفراد. وبعد انتهاء العمل كان النظام اليومي للأستاذ عزيز أن يذهب إلى منزله ويتناول طعامه الذي أعدته له زوجته ويستلقي على سريره لينام لمدة ساعة وكان هذا هو الوقت الذي يعرف فيه كل من الزوجة والأولاد أنه الوقت الذي يلزم أن يتركوا الوالد بمفرده دون إزعاج، وبعد أن يستيقظ كان دائماً يشرف على أولاده في مذكرتهم .
يهتم بأمر العائلة، ويطمئن على أولاد أخيه تليفونياً :

ندعوك أن تجرب بنفسك محاولة تفسير سلوك الأستاذ عزيز فيما يتعلق بالانتقال بين حالات الذات، ثم قارن بين تحليلك وتصورنا نحن .

انطباع المرؤوسين عن الأستاذ عزيز يشير هنا إلى أن الذات التي تسيطر عليه بشكل أكبر في أثناء العمل هي ذات البالغ. من الطبيعي أنه لا يظهر في حالة ذات البالغ طيلة وقت العمل، ولكن الاتجاه العام في هذه الحالة هو أن ذات البالغ تأخذ كثيراً من الوقت في قيادة شخصية الأستاذ عزيز في أثناء العمل، إدراك المسئولية مقترنة مع العدالة في المعاملة الأفراد تشير إلى سلوك موضوعي يميز ذات البالغ .

الأستاذ عزيز يخرج من عمله يومياً، مثل كثير من المديرين، متعباً بعض الشيء جائعاً بعض الشيء مرهقاً بعض الشيء، يذهب مباشرة إلى منزله حيث الدفء والطعام المعد

ينتظره التعب والجوع والإرهاق كلها عوامل تنشط ذات الطفولة عند الإنسان-أى إنسان . ومن ثم تكون الحاجة إلى الدفء والطعام المعد ثم النوم بعد ذلك نتائج طبيعية يسعى الإنسان إليها. يدعم هذا السلوك اليومي زوجة متفهمة تحرص على عدم إزعاج ذات الطفولة عند الأستاذ عزيز، فهي تعد له الطعام وغالباً ما سيجده ساخناً يتصاعد منه البخار لحظة وصوله، ثم هى حريصة على عدم إزعاجه فى نومه .ولو دخلت على الأستاذ عزيز غرفته وهو نائم فستجده أقرب إلى الطفل الصغير الذي إنتهى من تناول رضعته اليومية ، يغط فى سبات عميق . بالنسبة لأولاد الأستاذ عزيز، فالتعليمات واضحة: (مافيش دوشه ..بابا نايم) تماماً كما هو الموقف لو أن هناك طفلاً رضيعاً حديث الولادة بالمنزل : (مافيش دوشه ..الببى نايم) .

ما رأيك لو أن الأستاذ عزيز عاد إلى المنزل ولم يجد الطعام معداً أو وجد أن السرير الذي سينام عليه غير جاهز ؟ ذات الطفولة تثور وتبدأ فى التمرد على الأوضاع التى فقدتها ، تماماً كما يفعل الطفل الذي أخذت منه لعبته التى يحبها .

يستيقظ الأستاذ عزيز بعد أن تكون ذات الطفولة قد أخذت حقها . قد تستمر معه ذات الطفولة لفترة بعد قيامه من النوم فنجدته يستلقى لفترة غارقاً فى نوع من أحلام اليقظة، ثم نجده يطلب فنجان الشاى أو القهوة . ولكن فى النهاية هناك مسئوليات سيواجهها

الأولاد لديهم مذاكرة ولا بد أن يطمئن عليهم فى مذكراتهم . هكذا كانت تفعل الشخصية الوالديه التى تأثر بها وتعلمها منذ الصغر، ثم السؤال عن أولاد أخيه المسافر تليفونياً واحد من سلوك الشخصية الوالديه الراعية المعنية التى احتواها،

فتسيطر ذات الوالديه على الأستاذ عزيز ونراه شخصاً آخرأ فى المساء أو على الأقل أغلب الوقت فى المساء ، قد نلاحظ أن نبرة صوته وملامح وجهه مختلفة أيضاً ، وربما يظهر بصورة أكبر من سنه أحياناً فى المساء . هذه هى ذات الوالديه عند الأستاذ عزيز فى حالة قيادة لشخصية عزيز .

وهكذا فى يوم واحد ينتقل عزيز من البالغ إلى الطفل إلى الوالد .

منى تكون من ؟

إيفيت وصفوت وعزيز ليست حالات (مرض نفسى) هذه حالات أشخاص طبيعيين يعيشون حياتهم بصورة عادية مثل غيرهم من البشر . الفرق بينهم وبيننا - عزيزى القارئ - هو أنهم غير مدركين لما يحدث لهم من تغيرات ، وأنهم ينتقلون من حالة ذات إلى حالة ذات أخرى ، فى حين نحن الآن ندرك هذا . أنت الآن ، عزيزنا القارئ ، تدرك لماذا نتغير من حالة إلى حالة ، من ذات إلى ذات . إيفيت وصفوت وعزيز يمرون بهذه الحالات لا إرادياً . ولكن نحن ، أنت ونحن ، يمكننا أن نتحكم فيها إرادياً .

تحويل حالات الذات أو التنقل بينها إرادياً من وقت إلى آخر ، ومن لحظة لأخرى ، مفيد وأحياناً يكون ضرورياً . والإنسان الذى يستطيع التحكم فى عملية التنقل إرادياً تكون فرصة أكبر فى النجاح فى المواقف التى يتعرض لها وفى علاقاته مع الآخرين . فالطالب الجاد الذى يستعمل ذات البالغ بكثرة قد يرغب فى التحول إلى

ذات الطفولة المحبة للتسلية عندما يكون فى رحلة ترفيهية. وكذلك الحال مع الأستاذ الجامعى الذى يخرج فى رحلة ترفيهية مع الطلبة الذين يدرس لهم. وبنفس المنطق فالفرد الذى يريد أن يفكر بوضوح وموضوعية قد يرغب فى أن يطفى ذات الطفولة عنده ويتحول إلى ذات البالغ الراشد. وكذلك الحال لو وجدت شخصاً آخر فى ضيق ويحتاج إلى الرعاية فيمكنك التحول إلى ذات الوالديه الواعية المعنوية حتى تواجه الموقف.

مفتاح التحول والتنقل إرادياً من ذات إلى أخرى يكمن فى ذات البالغ. والقدرة على استعمال هذا المفتاح إرادياً يمكن تنميتها بالممارسة. وبإمكانك عزيزى القارئ أن تفعل هذا فى كل وقت إذا قررت من خلال ذات البالغ أن هذا مفيد. بإمكانك أن تجعل الطاقة النفسية تناسب بسهولة بين حالات الذات الثلاث عندك، على اعتبار أن ما يفصل بين الدوائر الثلاث هو أغشية مسامية تسمح أصلاً بانسياب الطاقة النفسية وليس هناك حدود جامدة.

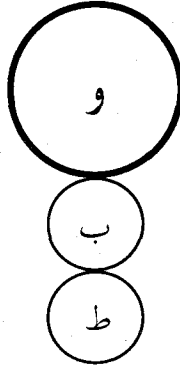
بالنسبة لبعض الأفراد هناك مشكله فى عملية التحويل. ولهؤلاء فهناك حدود جامدة تفصل بين بعض حالات الذات، والأغشية المسامية تحولت إلى حوائط صلبة، نتيجة ميلهم إلى تفضيل بعض حالات الذات واستعمالها بصفة غالبية أو سائدة وعدم استعمال الحالات الأخرى إلا قليلاً، مما يؤدي إلى حبس الطاقة النفسية وتمركزها على هذه الحالة أكثر من غيرها.

والوصف التالى يمثل خمسة أنماط غير مريحة أو غير سليمة للتعامل بحالات الذات بدون مرونة وتناسق وتوائم مع الموقف.

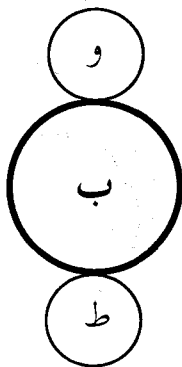
أولاً: الصفة الغالبة

• عزيزي القارئ..

هل تعرف شخصاً يتميز سلوكه الغالب بالانتقاد المستمر للآخرين. مثل هذا الشخص يتصرف بصفة عامة وكأن ميله المفضل أن يستعمل الدائرة الأولى وكأنه شخصية والديه انتقادية دائماً. هذا الشخص له تفضيل اختاره منذ أمد بعيد بأن يحبس الطاقة النفسية في ذات الوالديه ويتعامل بصفة غالبية من هذه الدائرة. شبيهه به أيضاً ذلك الشخص الذي يسلك سلوك الوالديه الراعية المعنوية معظم الوقت. فهو دائماً يواسى ويبرر للآخرين أخطاءهم. مثل هذا الشخص أيضاً عنده مشكلة فهو يتعامل بدائرة ذات الوالديه الراعية المعنوية. نقول أنه في حالة والديه دائمة، انتقادية كانت أو راعية، وهذا الشخص يمكن تصوّره على النحو التالي :

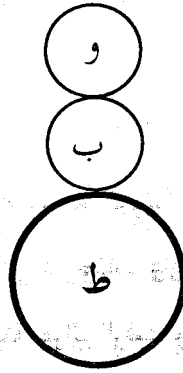


بعض الأشخاص نجدهم دائمي التحليل فهم يجمعون الحقائق وقيمونها ويتخذون قرارات ويتصرفون معظم الوقت على أساس حقائق وليس على أساس مشاعر وأحاسيس . وربما تكون قد قابلت واحد من هؤلاء في حياتك ، واحد من نوع الأشخاص الذي تكون معه في جلسة ضحك وتسلية وتحكى له نكتة طريفة فلا يبتسم ، وإنما يسألك في نهاية النكتة صحيح حصلت دى ؟ أمتى ؟ فين ؟ أزاى ؟
 ليه ؟ مثل هؤلاء يمكن تعريفهم بأنهم فى حالة بالغ دائمة . عندهم تفضيل منذ الصغر لأن يستقروا فى الدائرة الوسطى ويتصرفوا منها فى غالب الأحيان . يرون أنفسهم كجهاز الكمبيوتر تعطى لهم بيانات فينظموها ويستخرجون معلومات و يقدرّون احتمالاتها ويتخذون القرارات . هؤلاء يمكن تصورهم على النحو التالى :



هناك أيضا نوع ثالث من البشر يتصرفون معظم الوقت بناء على مشاعرهم وانفعالاتهم الفطرية . نجدهم ينفجرون فى الضحك بشكل مفاجئ ، أو ينسحبون فى شعور بالذنب بصورة سريعة أو ينفجرون فى غضب بشكل عفوى وقد يجادلون

باستماتة، ويمتعضون في عبوس أو ينصاعون في طاعة عمياء. مثل هؤلاء قد يببدون مثل المهرج على المسرح، أو قد يببدون عديمى الحيلة معتمدين على الآخرين، أو دائمى المرح وعدم تحمل المسؤولية. قد ترى بعضهم فى حالة استهتار أو إدمان فى تعاطى الخمر أو المخدرات، أو قد يظهر البعض منهم فى حالة إسراف فى تناول الطعام بشكل غير عادى. مثل هؤلاء يمكن تعريفهم على أنهم فى حالة طفولة دائمة ونصورهم فى الشكل التالى:



كل من الحالات الثلاث السابقة يمثل مشكلة. وتكمن المشكلة فى أن قدرته على التكيف مع المواقف التى يتعرض لها محدودة بصورة تمنعه عن تحويل حالات الذات والتنقل بينها إرادياً. مشكلته أن فرصته فى النجاح أقل من فرصتك. عزيزنا القارئ فرصتنا فى النجاح تزيد أن استخدمنا حالات الذات الثلاثة بحريه أكبر. لسبب بسيط هو: أننا الآن، ندرك ماهى حالات الذات وكيف نتعرف عليها

والأهم من ذلك هو أن نعرف أننا مطالبون بالتنقل بينها لكي نحل مشاكلنا ونكون فريق الرباحين .

علينا أولاً أن نبدأ باكتشاف حالة الذات التي ننتقل إليها في موقف معين حتى نحقق النجاح . أنت ومن خلال ذات البالغ عندك أقدر الناس على معرفة مدى مناسبة سلوكك للمواقف المختلفة . أنت أقدر الناس على النجاح مادمت مدركاً لقراراتك . أنت مطالب بأن تسمح للطاقة النفسية داخلك بأن تنساب بيسر بين حالات الذات الثلاث .

ثانياً: الصفة الثابتة

هناك نوع آخر من تحديد الطاقة وعدم المرونة في التعامل تعد أقل مرونة من استخدام الصفة الغالبة أو الحالة التي شرحناها عالية :

قد يستخدم البعض صفة واحدة ثابتة طوال الوقت وليس فقط معظم الوقت .

١- فالمدرس أو الممرضة حين يستخدم السلطة والوعظ طوال الوقت يركز على حالة الوالد ويستبعد الحالتين الأخرتين . . شكل (١) .

٢- والعالم أو الطبيب الذي يستبعد المشاعر باستمرار ويتحرك أو يتصرف مثل ماكينة متحركة يستخدم البالغ دون الوالد أو الطفل . . شكل (٢) .

٣- والممثل الذي يهوى التهريج واللعب وتسلية الآخرين طوال الوقت يتعامل بالطفل فقط . وكذلك بعض المرضى النفسيين . وفي هذه المواقف نقول أن الحالة الثابتة استبعدت الحالتين الأخرتين .



شكل (٣)



شكل (٢)



شكل (١)

ثالثاً: الحالة المحذوفة

يحدث حين يستبعد بعض الأشخاص أحد حالات الذات ويتعامل بالحالتين الأخرتين: كأن يتعامل كبالغ أو كوالد دون أن يجعل الطفل داخله يتنفس .

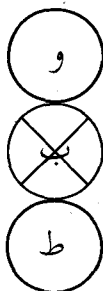
١- يبدو عاصم عبوساً، ولا يعرفه العالم إلا من خلال الوالد أو البالغ، وهو لا يقوم بعمل علاقات حميمة بأحد، ولا يعبر عن أى مشاعر داخله، فقد استطاع أن يفصل (Block) أو يحذف الطفل داخله شكل (أ) .

٢- يبدو رأفت كأنه بلا ضمير فهو يتعامل بدون الوالد الذي فى داخله، وهو يستطيع أن يتحكم فى تصرفاته كطفل بشئ من التقويم والنقد الذاتى (البالغ)، فيبدو منطقياً فى قراراته، وتحكمه المصلحة أو الصواب، ولكن القيم والضمير لا تهمة. شكل (ب)

٣- تتعامل ريهام بالوالد والطفل فقط، فتجدها تارة تأمر وتارة تشتكى ولا تناقش بموضوعية لأنها ألغت البالغ من تعاملاتها شكل (ج)



شكل (ج)



شكل (ب)



شكل (أ)

رابعاً: التلوث

يطلق علماء الشخصية تعبير التلوث على حالات الذات التي تتداخل ويؤثر بعضها على بعض بطريقة خاطئة، فحين أفكر ولكن معتقدات أو دوافع تلقائية تقنحم تفكيرى المنطقى وتجعلنى أتخذ قرارات غير صائبة فإن هذا يكون بسبب تلوث التفكير المنطقى (البالغ) بحالات الذات الأخرى (الوالد أو الطفل).

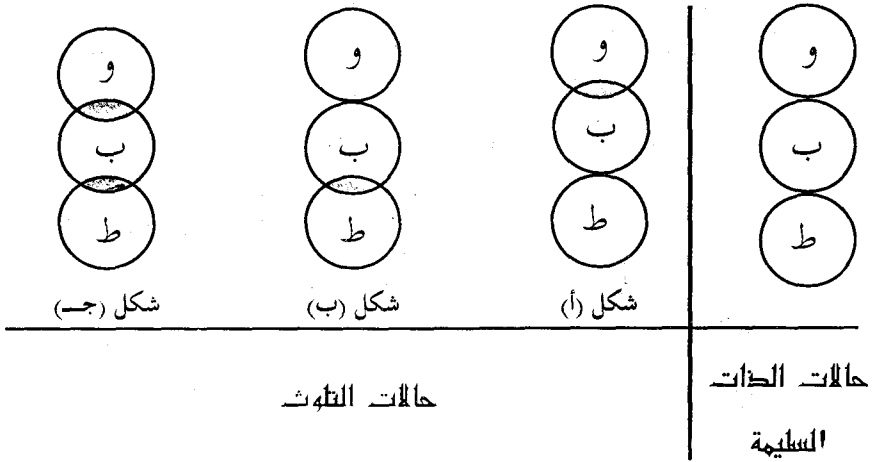
ويحدث أن يلوث الوالد حالة البالغ فتأتى القرارات التي تتخذها الشخصية متأثرة

بأحكام مسبقة تتميز بالتحيز مثل :

الكتابة بالشمال خطأ، الشرطة دائماً ظالمة ،

الأجانب منحلون ،الخدم كلهم لصوص ، .. إلخ شكل (أ) .

وحيث يلوث الطفل البالغ نجد الشخص يتحدث عن مخاوف وأوهام أو هزءات غير منطقية ويعطيها تبريرات منطقية كاذبة ، كأن يقول إن البائع الذي يقرع على الأبواب هو مجرم يحاول قتلى ، فإذا واجهته بعدم صحة مخاوفه فإنه يقول أنه رأى صورته ضمن المطلوب القبض عليهم شكل (ب) .



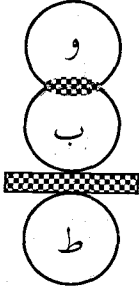
أما إذا حدث تلوث مزدوج لأحكام البالغ عن طريق التحيز والأوهام التي يصد،ها الوالد والطفل معاً فإن الواقع الذي يشعر به الشخص يأتي مزيفاً . وذلك بقرارات الماضي المسبقة ومخاوف وأوهام غير واقعية شكل (ج) . كما في المثال التالي :

- كل الناس أشرار (الوالد) .
- أشعر بالشر يطاردني (الطفل) .

- أنا شريـر (نتيجة خاطئة يخرج بها البالغ) .
- النساء لا يفكرون (الوالد) .
- أنا لا أثق في النساء (الطفل) .
- لن أتعامل مع النساء (البالغ) .
- نتيجة خاطئة بسبب التلوث .

خامساً: التلوث مع الاستبعاد

- نجيب لا يستطيع اللعب :



حين يحدث تلوث للبالغ بأفكار الوالد المتشددة والمتحيزة ، ويحدث معها استبعاد للطفل ، تنتج شخصيه عابسة .

نجيب يهتم بواجباته بطريقه تسيطر على تفكيره ، يعود متأخراً من العمل ، لا يتحمل حواراً أسرياً عن كيفية قضاء

العيد أو المصيف ، فقد كان والداه يحاسبونه بشده وعنف عن تقصيره في واجباته ، فرأى أنه من الأكثر أمناً إلغاء كل متع الحياة والانهمك في العمل ، وفي كل مرة

كان يسمح للطفل داخله بالتعبير عن نفسه كان يعاقب بشده :

• اذهب لحجرتك

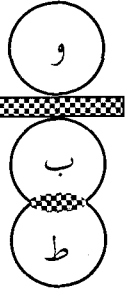
• آخر مره تهمل واجباتك

كذلك فإن نجيب كان يكافئ حين يتصرف بالضبط كما عوده والداه ، أو حين يبذل جهداً كبيراً . ولأنه لم يتذوق السعادة فى طفولته فنحن لا نتوقع منه أن يتصرف كطفل سعيد أو كشخص يسترخى ، كذلك نتوقع منه أن يحاول أن يكبت الطفل فى حياه زوجته وأبنائه .

- سليم بلا ضمير :

حين يكون الوالد معزولاً وفى نفس الوقت يكون البالغ ملوثاً بمخاوف وهذات الطفل غير المنطقية فإن الشخصية المتكونة تكون شخصية مضطربة غير اجتماعيه .

ولد (سليم) لوالد عنيف يشرب الخمر ، فتكون عنده شعور بأن والده ليس جيداً ، وكانت النتيجة أنه لم يسجل فى شخصيته الناشئة أى أدوار يجب عليه أن يقوم بها حين يصبح والداً ، وقام باستبعاد الوالديه عنده تماماً . ومع تضحيته بقدوة الوالد (السيئة) لم ينمو عنده الضمير أو التحكم الاجتماعى فى السلوك ، ولم يتعلم ما يجب وما لا يجب وما يليق أو لا يليق عمله .

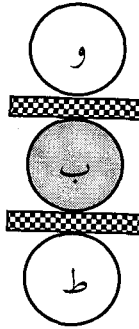


أما الطفل عنده فيحاول السيادة والسيطرة على الآخرين عن طريق الإقناع المنطقى ، ويسمى هذا تلوينت للبالغ بالطفل فهو يخاف من أن يخطئ لئلا يقبض عليه أو يعاقب ، ولكن ليس لديه الحكم الأخلاقي الداخلى وهو لا يهتم بالآخرين ولا يقدر على أن يحبهم لأنه لم يجد الحب فى حياته الأولى .

- سوسن في حالة تذبذب

حين يكون البالغ في الشخصية مفصلاً عن كل من الوالد والطفل فصلاً كلياً هذا يحدث هنا حالات من التأرجح، الذي قد يمتد إلى شهور، بين مشاعر الطفولة المرحية وبين إحساس بالكآبة والجدية الذائدة بعدها لفترة شهر أو أكثر .

تعانى سوسن من صراع داخلى بين الصواب والخطأ، بين ما يجب عمله وما ترغب فى عمله ،وهى تقول أن الصراع أكثر من أن أحتمله فسوف أوقف المحاولة .



وتبدو قرارات سوسن غير منطقية، فهى أما ترديد لما سمعته من والديها من قيم اجتماعية بالية، أو تعبير عن رغبات طفوليه مندفعة .

إن البالغ الذي يعطى للشخصية اتزانها، ولكن سوسن لا تتعامل به، فيحار الناس فى أمرها، أما عن إحساسها بنفسها فهى أيضاً لا تعرف لماذا يتأرجح مزاجها بهذا التطرف .

اختبر نفسك

هل تجد صعوبة فى التعامل بأحد حالات الذات (الوالد_ أو البالغ_ أو الطفل) ؟
هل تعرف شخصاً يقوم بأحكام غير واقعية بسبب تلوث المنطق عنده بأفكار مسبقة
عقيمة ظالمة ، أو أمنيات ورغبات وأحلام طفوليه ؟
يقول بولس الرسول :

”لأنني لست أعرف ما أنا فاعله ”

(رومية ٨)

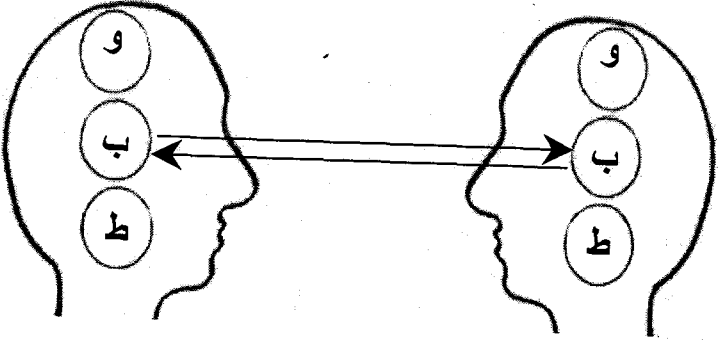
تشير هذه الآية إلى وجود دوافع خلفيه تحرك الإنسان وتؤثر فى سلوكه .

هل تجد فى هذه الآية ضرورة لفحص أفضل للنفس ؟

وماذا تتوقع الخطوة التالية؟



الفصل الثالث



كيف نتجاوز

ما رأيك لو تقابلنا، سنكون نحن السنة فك قمة السعادة !

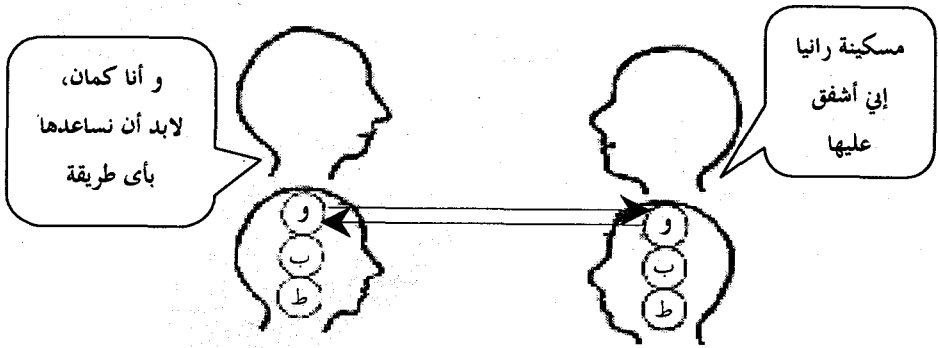


التعاملات الناجحة

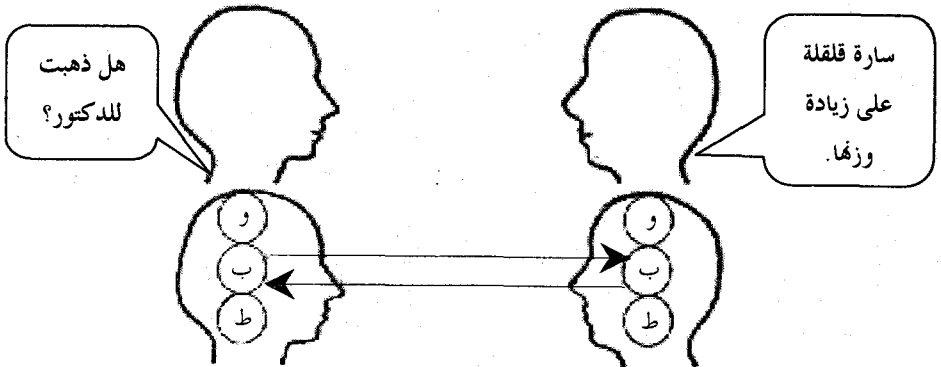
حين نتعامل بأجزاء من ذاتنا فقد تأتي خطوط التعامل متوازية وهذا معناه استمرار التعامل بلا نهاية ، وهي تعاملات ناجحة سعيدة .

أمثلة :

الوالدين في هذين الشخصين يتبادلان مشاعر الرعاية والإحساس بالمسئولية.



البالغان في هذين الشخصين يتبادلوا المعلومات .



الطفلان في هذين الشخصين يعبران عن مقدار استمتاعهما بما يحدث

أنا كمان أموت
فيها!



أحب لعب
الأتاري، وأنت؟

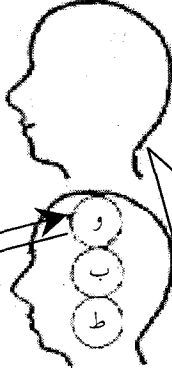


في الشكل التالي الطفل في الشخص الأول يعبر عن قلقه، والبالغ في الشخص الثاني
يعلم الطفل في الشخص الأول (رغم كون الرجلان في سن متقارب) .

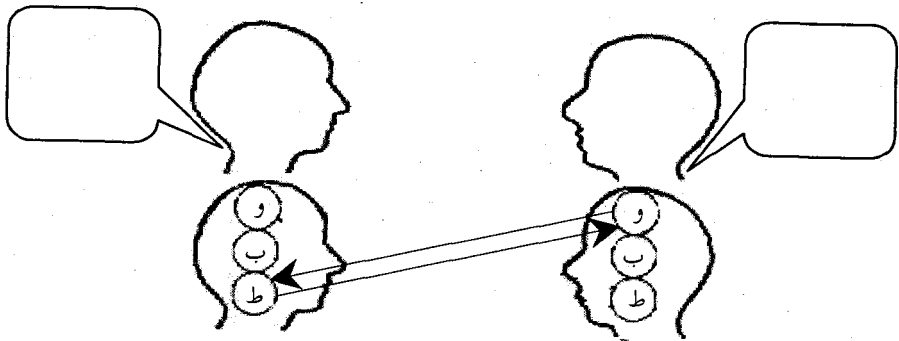
لا بد أن
تأخذ أجازة
وتأخذ ابنك
للطبيب
الآن .



ابني مريض،
إني قلق
عليه لدرجة
عدم
التركيز في
العمل .

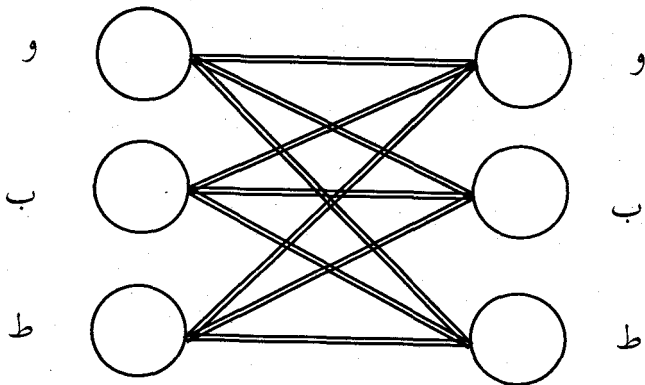


والآن حاول أن تتخيل حواراً بين الوالد الناقد في الشخص الأول والطفل الخاضع في الشخص التالي .



هناك ٩ حالات من الاتصال المتوازي بين الشخصين يمثلها الشكل التالي وهي :

و ط	و ب	و و
ب ط	ب ب	ب و
ط ط	ط ب	ط و



كيف تفهم التعاملات بين الناس ؟

فيما يلي بعض التعاملات المتوزاية بين الناس ، تستطيع أن تفهم هذه التعاملات بتحليل نوع الحالة النفسية التي يتعامل بها كل منهم ، هل هي والد أم بالغ أم طفل .

الوالد-الوالد

ركبت سيدتان القطار وقد بدا عليهما الكآبة لتأخرة في الوصول .
سيدة ١ : تنتظر في ساعتها وتحرك يديها ثم تنظر للسيدة التي تركب بجوارها وتتنهد .

سيدة ٢ : تتنهد هي الأخرى ، وتتحرك على مقعدها في قلق ، وتنتظر في ساعتها .

سيدة ١ : لا يمكن أن يصل في ميعاده .

سيدة ٢ : عمره ما حصل .

سيدة ١ : عمرك ما تجد قطار يصل في ميعاده .

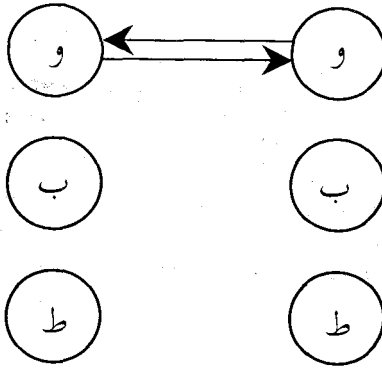
سيدة ٢ : هذا لم يحدث قط .

سيدة ١ : كنت أقول لجوزى الصبح مفيش مواصلات عدله .

سيدة ٢ : أنت على صواب مائه في المائة .

سيدة ١ : شاطرين بس يغلوا التذكرة .

سيدة ٢ : أنها آخر الأيام .



نلاحظ حين يستعمل الناس الوالدية فقط في الحوار فانهم لا يلجأون إلى الحقائق والمعلومات ، بالبحث عن أسباب تأخير القطارات ، وبل يلجأون إلى الأحكام والنقد .
 وحين يتبادل الناس الهجوم على موضوع ما يحدث بينهم نوع من التعاطف أو الإتفاق على الشكوى من سوء الخدمة أو سوء الأحوال ، ويقومون بعمل حوار طويل تحت عنوان " حاجة صعبه " . وقد تلجأ السيدات في العمل كل صباح إلى تلاوة موال متكرر بعنوان " الأزواج لا يقدرّون " ، وتشارك كل منهن بقصتها ولكنهن لا يرحبن بواحدة منهن تتحدث عن كيف أن زوجها رقيق ومتفاهم . أن هذه المشاركة السلبية تعطى نوع من الراحة الوقتية ، ولكن فيها إغفال للحقيقة ، فليس كل القطارات تتأخر ولا كل الأزواج لا يقدرّون زوجاتهم .

وكان من الممكن أن ترد السيدة الثانية من ركاب القطار على شكوى السيدة الأولى باستخدام البالغ بدلاً من أن ترد عليها بالوالد كآتي : -

سيدة ١ : تنظر في ساعتها وتفرك يديها ثم تنظر إلى السيدة ٢ وهي تنهد .

(الوالد)

سيدة ٢ : - إهمال التنهد بالنظر من النافذة .

(البالغ) - ابتسامة بسيطة .

- هل أنت متضايقه .

سيدة ٢ : لا يمكن ان يصل في ميعاده .

(الوالد)

سيدة ٢ : - ماهو ميعاد الوصول المفروض؟

(البالغ) - عادة يحاول القطار تعويض التأخير .

- هل ركبت هذا القطار من قبل؟

- سوف نسأل الكمسارى؟

سيدة ١ : عمرك ما تجد قطار يصل فى ميعاده .

(الوالد)

سيدة ٢ : - أنا لم أجرب هذه القطارات من قبل .

(البالغ) - ليس كل القطارات .

- وهل الأتوبيس أفضل ؟

الإجابات التالية من سيدة ٢ تستخدم فيها البالغ وهى أقرب للواقع والحقيقة ، ولكنها ليست متوازية أو متوافقة مع المزاج النفسى للسيدة الأولى ، فهى تريد أن تجاريها محدثتها في لعبة " حاجة ضعبة " حتى تشعر ببعض الراحة الزائفة .

والأمثلة عديدة لاستخدام الوالد - الوالد في حوار متوازى أو متوافق :

• الأولاد الأيام دى عايزين يلعبوا على طول .

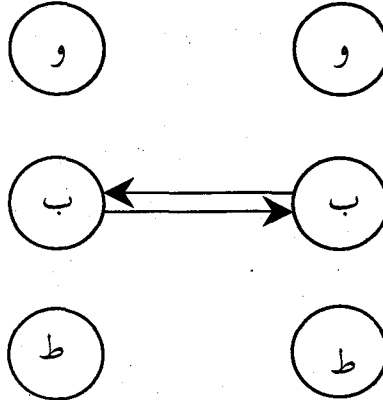
- مكناش كده أيا منا .
- أنا هاضع حد للمهزلة دى .
- لازم تقلع العادة دى من بدايتها .
- يظهر مفيش علاوات السنة دى .
- مش عارف الشركة دى ماشية ازاي .
- محدش عارف هو الراجل وللا الست .
- لو ما سمعش كلامها مش كويس عليه .

البالغ-البالغ

سأل شخص سائق الأتوبيس عن ميعاد الوصول قائلا :

الراكب : متى يصل هذا الأتوبيس بنها ؟

السائق : ١٠،٣٠ إنشاء الله .



نقول هنا أن الراكب والسائق تحدثا باستخراج البالغ داخلهما
ولكن إن قال الراكب متهمكاً :

الراكب : إنشاء الله هيوصل الأتوبيس ده بنها النهاردة. فهو يستخدم (الوالد) .
وإن قال شاكياً :

الراكب : مش عارف ليه بختى إنى أركب دائماً أتوبيس بطئ. فهو يستخدم (الطفل) .

أمثلة لحوار بين البالغ-البالغ .

- هل تتوقع ياريس زيادة في ساعات العمل هذا الأسبوع .
- حسب معلوماتي يا أستاذ كمال فإن الشغل الأيام دى يمكن يضغط علينا شوية .
- محسن مضطرب الأيام دى .
- ليه مانعزموش على شأى الليلة دى وتتناقش .
- أنا تعبان .
- خذ أجازة واستريح شوية .
- صرفت كام الأسبوع ده (الزوج) .
- حوالى ٥٠ جنينة (الزوجة) .

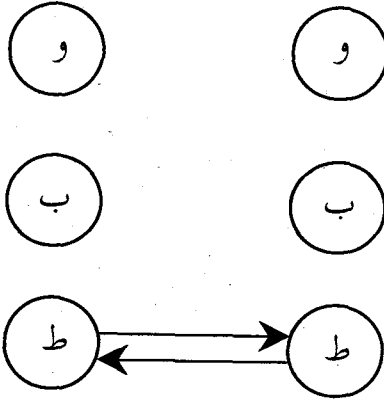
في الحوار الأخير فإن السؤال صدر من ذات البالغ عند الزوج ، وكان موجهاً
لذات البالغ عند زوجته ، فلذلك فقد أجابته إجابة منطقية بدون انفعالات زائدة .

ولكن كان من الممكن أن تظن أنه يتهمها بالإسراف وتقول :

- انا مش مسرفة زى ما أنت فاكِر (ذات الطفل) أو تنتهره قائلة .
- أنت كل ماتديني فلوس عايز تعرف راحت فين (ذات الولد) .

الطفل-الطفل

حين يتعامل شخصان بالطفل الذي بداخلهما فإن الحوار يشبه في معناه العميق حوار الأطفال حتى لو بدى خارجيا معتدلا .



والأطفال يريدون الظهور والتفاخر ومقاومة الإحساس بأنهم أقل ، ويعبرون عن مشاعرهم بقولهم " بتاعتى أحسن " .

ولكن كما لاحظنا سابقا أن الأطفال قد يتصرفون كبالغين ، ويتصرف البالغون كأطفال ، وإليك هذا المثال لحوار بين طفلتين أثناء اللعب .

طفله (١) : أنا هكون ماما وأنت البيبي (ذات الطفل تريد أن تلعب) .

طفله (٢) : هو أنا لازم أكون البيبي على طول (ذات الطفل تشتكى) .

طفله (١) : خلاص إنت كوني ماما وأنا البيبي المرة دي وبعدين نبدل (ذات البالغ-

تحل المشاكل) .

مثال آخر للحوارات بين الطفل والطفل .

بعض الأحيان قد يتخاطب الزملاء في العمل من خلال ذات الطفولة الخاصة بهم . فإذا أخبر أحدهم الآخر بنكته طريفة وضحك لها الآخر ، فالواقع أنهم قد تخاطبوا من خلال ذات الطفولة وتم التبادل المكمل بينهما . وبالمثل إذا غاب رئيس العمل لسبب أو لآخر وتخاطب أثنان من الرؤسين بشأن الموضوع فقال الموظف لزميله مداعبا :

موظف : أسمع (مبتسما بخبث) رئيس القسم مزوغ النهاردة الظاهر راحت عليه نومه .

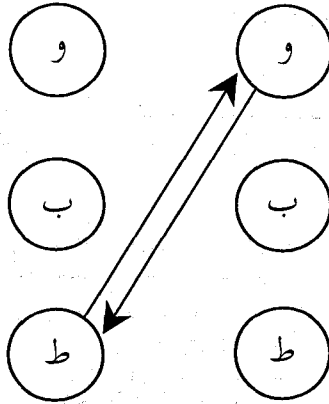
واضح من هذا التوجيه في الرسالة الصادرة إنها تحوى نوعا من الطفولة التى تريد المداعبة وموجهة بصفة رئيسية الى طفولة الزميل . فإن استجاب زميلة من ذات الطفولة أيضا حصل الأول على الاستجابة المتوقعة وأصبح التعامل متوازيا .

زميله : (مبتسما بخبث) الظاهر كده فعلا ياسيدى . لازم أتعشي عشوة ثقيلة شوية . علشان كده مش لازم نقتل نفسنا في الشغل النهاردة . ما تيجي ننام أحنا كمان على المكتب .

هذا النوع من التبادل يدل على أن الاثنين كان هدفهما التسلية ، وقد ترك كل منها ذات الطفولة حرة في الحوار كنوع من الدعابة .

الوالد- الطفل

هناك نموذج شائع للحوار المتوازي والذي يستمر بسلاسة، حيث أن الطرفين موافقان على استمراره، وهو الحوار بين الوالد في شخص ما والطفل في شخص آخر .



الطفل : ماما بتحبييني ؟

الأم : نعم يا صغيري أنا بحبك جدا .

عندما يمرض الزوج وترتفع حرارته فقد يحتاج الى بعض الاهتمام، وهو يتعامل كطفل،

و طالما كانت الزوجة مستعدة أن تقوم بدور الأم بالنسبة له فليس هناك مشكلة، فهي

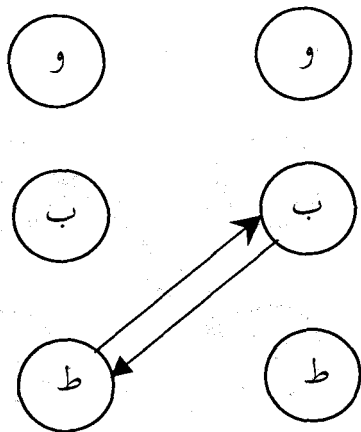
تشعر بأنه متالم ، ويستمر الحوار بطريقة سلسلة بلا نهاية .

بل أن بعض الزوجات تبني على هذا التعامل : طرف يقوم بالوالد والآخر بالطفل

وتعبر هذه الزوجات ناجحة إن كان الطرف الآخر موافقا على القيام بكل المسئوليات

وحده والعناية بالشريك ، ولكن إذا كان الشريك الذى يقوم بدور الراعى أو الوالد أو الأم يريد ان يغير الأدوار ويقوم بدور الطفل المدلل بعض الوقت فهنا تحدث الخلافات .

الطفل-البالغ

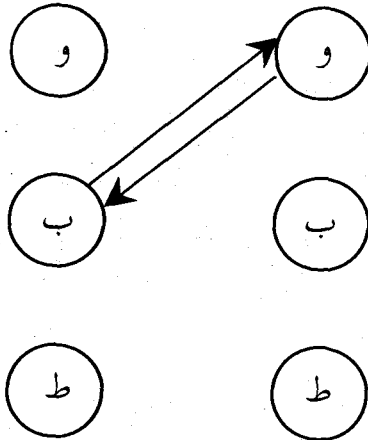


نوع آخر من التعاملات المتوافقة حين يتعامل شخص ما بالطفل ويرد عليه الآخر بالبالغ . يحدث هذا حين تشعر بالضيق أو الحيرة وتلجأ لشخص حكيم ليرشدك ويقويك (البالغ) وليس لتعتمد عليه (الوالد) .

حين يكون الزوج مرشحا لوظيفة أعلى وهو كفؤ لها، ولكن في داخله إحساس طفولي بأنه لن ينجح، فهو يقول لزوجته " حاسس إنى مش هانجح " على أمل أن ترد عليه بالبالغ فهو يعرف عنها أنها عاقلة ومنتزعة ولديها النضوج الذي يجعل البالغ

عندها يعتمد عليه فهو يطلب " استعارته " عندما يكون البالغ عنده متعطلا أو مشوشا-
 فلو استخدمت هي الوالد (الراعي) وأكدت له استحقاقه، ولكن ليس بناء على قدراته
 الفعلية ، فهي ترد قائلة " ماتخفش يا حبيبي " ، أو أهملت مشاعره وقالت :
 " بلاش تفكر ، طبعا ها تترقي ، إنت جبان ولا إيه " (الوالد) .

البالغ-الوالد



أراد مجدى أن يتوقف عن التدخين فطلب من صديقة الحميم أنه يقوم بدور
 (الوالد) ويعنفه إذا رآه يشعل سيجارة . وقام مجدى بجمع المعلومات الخاصة بأضرار
 التدخين وكيف يمكن التخلص من هذه العادة مستحدا (البالغ) عنده ، ولكنه طلب
 من صديقة المساندة .

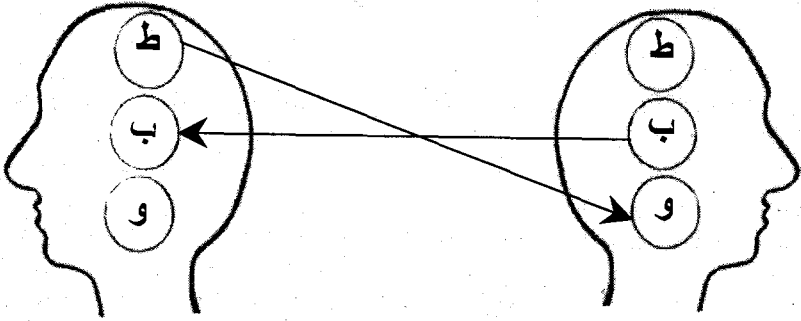
اخبر نفسك

مزيد من التفاعل بالبالغ

- ١ هل يمكنك الاستمرار في الحوار لمدة معقولة أم يحدث أنك تفقد أعصابك أو تنهى الحوار بسرعة ؟
- ٢ هل تشعر بأنك تستطيع أن توصل وجهة نظرك للآخرين وتحصل منهم على التأييد المعنوي الذي تريده أو المعلومات اللازمة ؟
- ٣ لأى مدى تتعامل بالبالغ الذي فيك ؟ وهل توجه حديثك للآخر مهما اختلف عنك في الرتبة أو المستوى على أنه مماثل لك في الإنسانية ؟

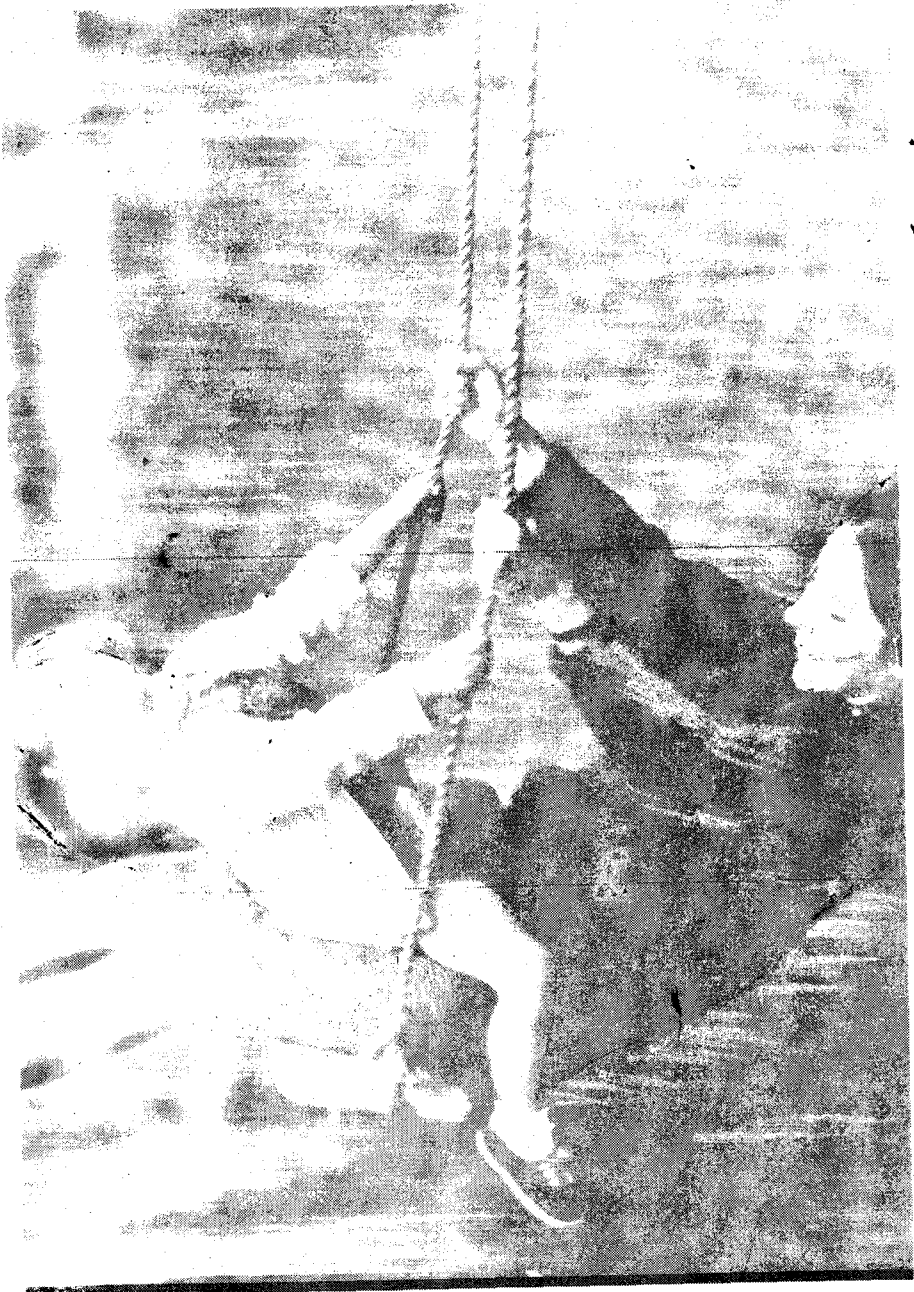


الفصل الرابع



حينها يتوقف الحوار

أساليب التعامل غير المتوافقة



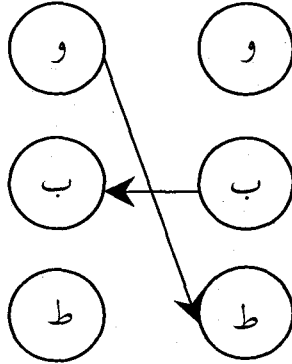
أولاً: التعاملات المتقاطعة

إذا تقاطعت خطوط التعامل أو لم تسير في خطين متوازيين فإن الحوار يتوقف .

الزوج هل تعرفين أين محفظتي ؟ إن سؤال الزوج هنا نابع من البالغ ويخاطب البالغ في زوجته. فلو أجابت الزوجة بالبالغ فمن الممكن أن تجيب هكذا : " في درج التسريحة اليمين "

أو "لا أعرف ولكن سأبحث لك عنها "

ولكن إن أجابت الزوجة بالوالد فهي تقول: "أنت دائماً تهمل وضع الأشياء في أماكنها". وهنا تجيب زوجها بالوالد فيحدث تقاطع لخطوط التفاهم وتوقف للتعامل .



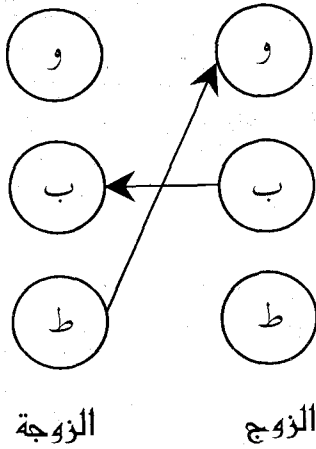
ولن يستمر الحديث عن المحفظة لأن الحديث ينتقل لكون الزوج مهمل وغير منظم أم لا، أو ينقطع الحديث في الموضوع كلية .

الموظف : لقد كنت في إجازة الأسبوع الماضي ولم اعرف جدول العمل الجديد
(بالغ - بالغ) .

الرئيس : أنت فاكرنى مطبعة ، روح هات لك نسخة من الجدول بنفسك
(والد - طفل) .

أما إذا أجابت الزوجة بالطفل فى الحوار السابق عن المحفظة فهى قد تقول :
- "لماذا تصرخ فى وجهى ؟"

- أو "لماذا أنا دائماً الذى أضيع الأشياء؟" ويكون التعامل هكذا .



إن التحول من البالغ-البالغ إلى تعامل غير متوازى يكون بأن يقرأ المستمع ما بداخلة
بين السطور، ويعكسه على الحديث البسيط فالسؤال عن المحفظة لا يعنى اتهاماً أو
تعنيفاً بل رغبة فى إيجادها، كما هو الحال فى المثال التالى :

الزوج : من أين اشتريت هذه الفراخ ؟

- مش عجبك ؟

إن الطفل في داخل الزوجة دون أن تشعر قد يضع نفسه في موضع الاتهام، في حين أن السؤال لا يعنى هذا .

مثال : الزوج : تسريحة شعرك حلوة لما قصتيه .

الزوجة : أنت عمرك ما كنت بتحبه طويل .

مثال : - تأخرت ربع ساعة اليوم (بالغ) .

-المواصلات كانت متعبة (بالغ) .

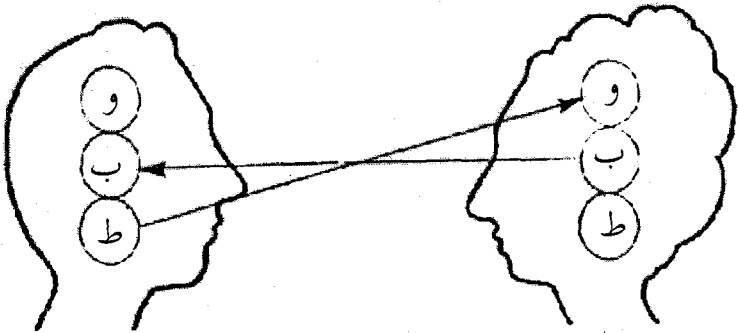
أما إذا أجاب الشخص الثاني على التساؤل بالطفل فهو يقول .

- لماذا تنتقدنى بشدة على ربع ساعة إنك دائماً تنتظر لى غلطة .

مثال آخر

الزوجة : ممكن تساعدنى في بعض المشتريات اليوم .

الزوج : هو كل شئ فوق دماغى .



إذا ذهبت لزيارة قريبك في الاسكندرية فقام بدور الوالد قائلاً:
المضيف (الوالد) : لا بد أن تزور قلعة قايتباى وعمود السوارى
فهما من أهم معالم الاسكندرية .

الزائر (البالغ) : قل لى عن أهميتها فإنى لن أستطيع أن ازور كل شئ أريد
أن أراه فى فتره أقامتى القصيرة .

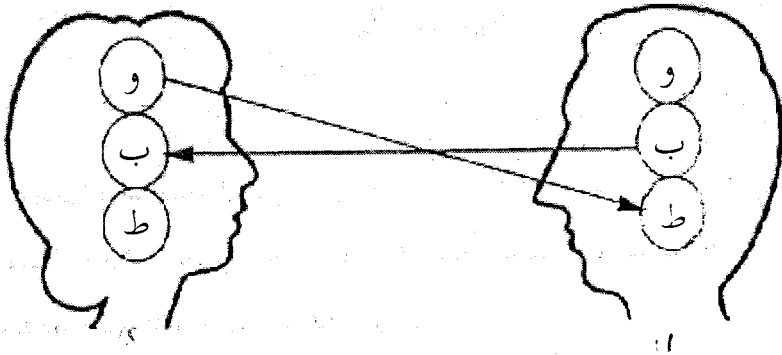
إذا أصر المضيف على معاملتك كطفل واستمررت أنت فى التعامل كبالغ تقع مشاكل فى
التعامل .

مثال آخر :

الزوجة : أنا لازم أخلص التقرير اللى طالبه رئيسى فى العمل قبل ما أنام .
الزوج : أنتى ليه دائماً تسيبى كل حاجة لغاية آخر دقيقة وبعدين عايزة تعملها .

مثال آخر : قال المريض للممرضة .

- 1- المريض : أريد أن أعمل بهذه المستشفى (بالغ بالغ) .
- الممرضة : شوف أولاً مشاكل (والد طفل) .



قال الموظف لعامل الامن .

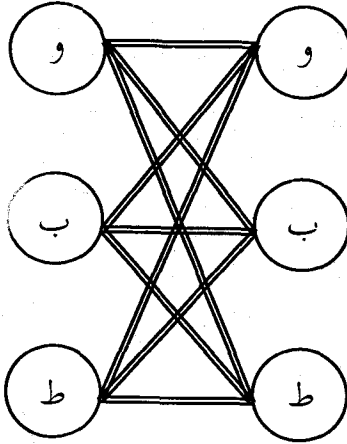
الموظف : ممكن تساعدنا لان المفاتيح وقعت خلف الباب؟

عامل للأمن: مين اللي عمل كده ؟ ٣٠٩ - ٤

تسعة أم ٧٢ ؟

قلنا سابقاً بأن هناك حسابياً احتمال بأن نقوم بتسع تعاملات متوازية كما هو

موضح بالشكل .



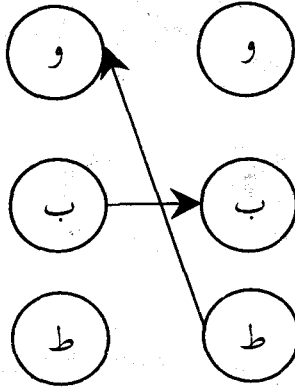
أما التعاملات المتقاطعة فهي تصل حسابياً إلى ٧٢ كالتالى $9 \times 9 = 81$ يطرح

منها التسعة تعاملات المتوازية $81 - 9 = 72$ ولكن لحسن الحظ فإن الشائع منها

يبلغ عددهم خمسة فقط سنشرحها فيما يلى : -

1-التعامل البارد

ط، و، ب ب

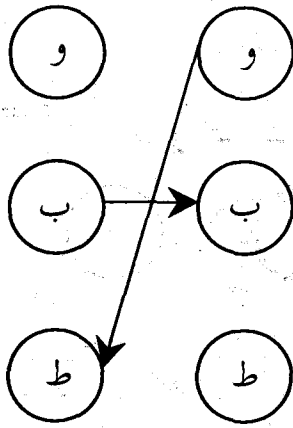


ويحدث هذا حين تجيب المشاعر بالمنطق فتطلب منك زوجتك شئ من التعاطف أو المساندة التي تحتاج إليها ولكنك تجيب بالمعلومات أو انحقائق:
الزوجة: لقد تأخرت بى المواصلات اليوم وأضطريت للوقوف فى الشمس (ط-و)
الزوج: ليه ماأخذتيش تاكس (ب-ب)
كانت الزوجة تريد نوعاً من التعاطف وليس حلاً لمشكلة المواصلات !

2-التعامل الجريء

و، ط، ب ب

يعتبر بعض المديرين أو أولياء الأمور إجابتك جريئة أو وقحة إذا ناقشتهم فيما يقولون بينما يتوقعون الطاعة، ويمكن تحليل هذا التعامل كالاتى:

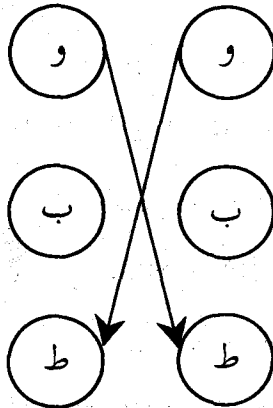


الرئيس : أذهب واحضر العهدة (والد-طفل)

المروّوس: أن موضوع العهدة نفسه يجب أن يراجع ويوزع على الفروع (بالغ - بالغ)

٣- الحرية

وط ، و ط



موظف : أنت دائماً تيجي الشغل متأخر عمرك ما حتنظم وقتك ابدأ.
زميله : أنت فاكِر نفسك ريس ؟ هنا الريس قاعد جوه مالکش دعوه.

مثال آخر :

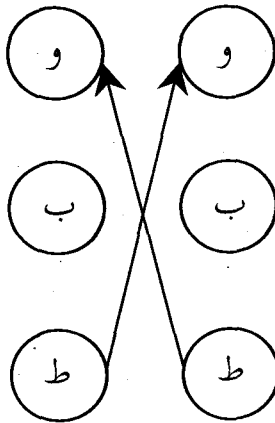
الأم : إنهبى نظفى حجرتك .

البنت : لا تقولى لى ماذا أفعل أنت

٤- الصراخ المتبادل ط و ، ط و

الأبن : أرجوكى ياماما ساعدينى فى حل مسأله الحساب دى أحسن أنا حاسس أنى
غرقان .

الأم : صدقنى يا ابنى ما حد غرقان غيرى، سبنى أنام أحسن أنا على اخرى النهاردة.



الطفلة : أنا لا أحب طبيخكم ده عك .

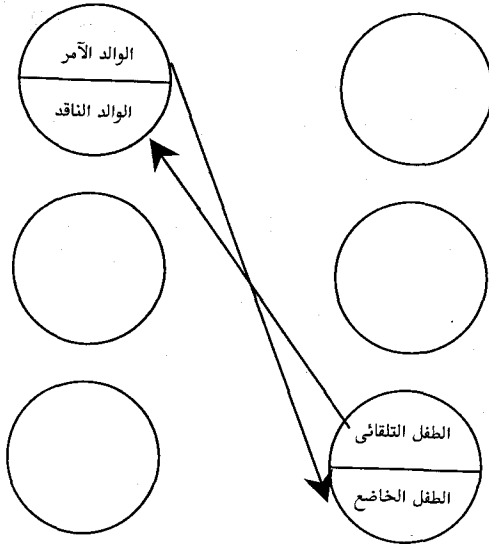
ماما : أنا هسيب البيت واطبخى أنت العك اللى أنت عايزاه .

٥ - الأب الراجعي أم الناقد

وفي المثال التالي نجد تقاطع في التعاملات التي تصدر بين طفل ووالده .
فالطفل هنا يخاطب الوالد الراجعي ، أما الوالد فيجيب من ذات الوالد الناقد .

- عايز مصروف النهاردة يا بابا .

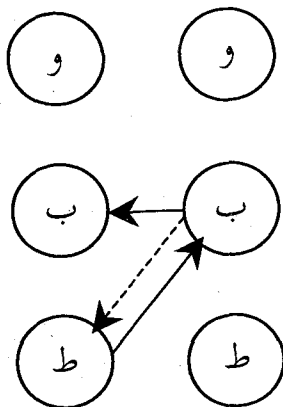
- بلاش وجع دماغ كل يوم مصروف .



والطفل في هذه الحالة يسأل بذات الطفل (التلقائي) ولكنه يستقبل الرد الموجه إلى ذات الطفل (الخاضع) فالتعامل هنا مقطوع لأنه غير متوازي رغم كونه بين الطفل والوالد .

ثانياً: التعاملات الجانبيّة الخفية

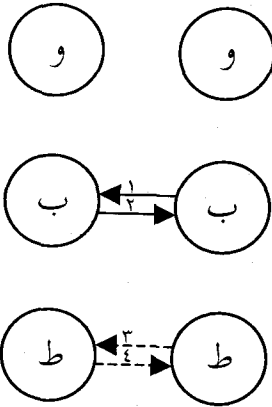
يوجد نوع من التعاملات التي تحوى تحتها رسالة خفية والتفاعلات الجانبيية هي تعاملات بين ثلاث حالات من حالات الذات وذلك حين يرسل المتحدث رسالتين في نفس الوقت للمستمع ، واحدة علنية والأخرى خفية .



يقول البائع: "هل تعلم أن الأوكازيون سينتهي غداً؟" الرسالة العلنية على المستوى الاجتماعي (الخطوط المستمرة) بين بالغ وبالغ، مجرد توصيل معلومة، ولكن الرسالة الخفية على المستوى النفسي فهي (الخطوط المتقطعة) فالقصد بها إعطاء إيحاء للشارى بسرعة الشراء وذلك بمحاولة إلقاء الطعم له ليتصرف كطفل متسرع. الرد: "سأقوم بالشراء اليوم".

ثالثاً: التعاملات المزدوجة الحقيقية

التعاملات المزدوجة تتم بين أربع حالات من حالات الذات اثنان لكل متحدث ، وتكون هناك رسالة علنية (إجتماعية) تمثل بالخطوط المستمرة، ورسالة خفية (نفسية) تمثل بالخطوط المتقطعة وتسمى هذه التعاملات (بالمباريات) (GAMES).



الرسالة المعلنة :

- هل تريد أن ترى حديقتي (بالغ ١) .
- نعم أريد فأنا أحبها (بالغ ٢) .

الرسالة الخفية :

- لنلهو معاً (طفل ٣) .
- نعم لنلهو (طفل ٤) .

وهناك مثال مشهور حين يريد بائع السيارات أن يقنع الشارى بسرعة الانتهاء من الصفقة فيرسل له رسالة خفية.

الرسالة المعلنة :

البائع : هذه السيارة أفضل ولكن سعرها أعلى (بالغ) ١

الشارى : إن السعر ليس هو المهم (بالغ) ٢

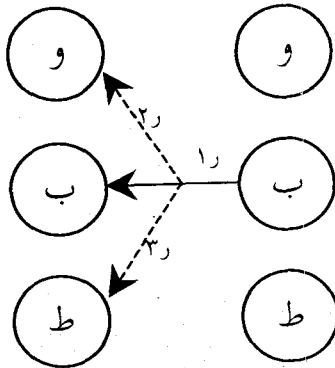
الرسالة الخفية :

البائع : أراهن انك لا تقدر على ثمنها (بالغ) ٣

الشارى : سوف أثبت له إنى أقدر أن اشترئها (طفل) ٤

رابعاً: النعامات المنسعة

وتحدث حين يرسل شخص ما رسالة للبالغ عند شخص آخر، ولكنها مع ذلك تخاطب في نفس الوقت الوالد والطفل عنده. أعطت الأم أمراً لابنتها ولكنها بدأت في البكاء.

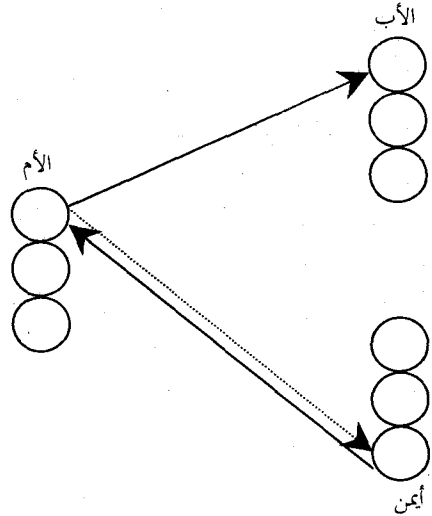


(الأم) رسالة (رأ) للبالغ ناقشيني أنت غضبانه ليه ؟

(٢) أنت رأيك أنه مش من سلطتي أن أمرك .

(٣) أنا عارفة إنك غضبانه مني .

خامساً: لست أنت المقصود



قالت الأم للأب

الأم : أيمن مش هياخذ مصروف لغاية ما يوضب حجرته .

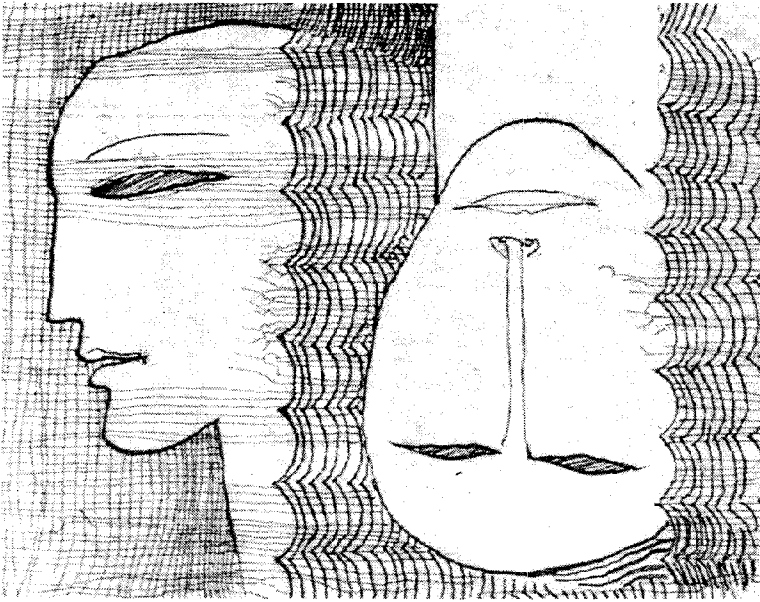
أيمن : (الابن) ماما أنا وضبت حجرتي .

حين أرسلت الأم الرسالة إلى الأب فقد كانت ترسل في نفس الوقت رسالة خفية للطفل

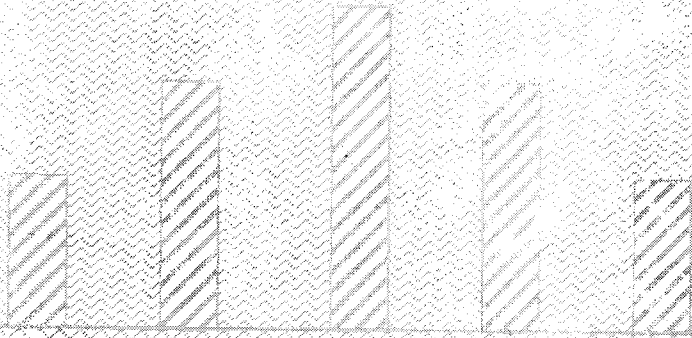
حتى يقوم بواجباته ، وكانت كما يضرب كرتين (في البلياردو) بكرة واحدة .

اخبر نفسك

١. هل تفهم الناس عندما يقصدون شيئاً غير ما يقولونه ؟
كيف تتأكد من صحة احساسك؟
٢. هل تفضل الحديث الموجه للشخص مباشرة أم الحديث لطرف آخر حتى
تصله الرسالة : ما هي الحالات التي تفضل فيها ذلك ؟ ولماذا ؟
٣. ماذا تفعل لتمنع تصعيد الخلاف أو الصياح المتبادل (الحريقة)؟
٤. قم بتمثيل الأدوار في هذا الفصل مع بعض المشاركين و اطلب تصويب الموقف
أو التعليق عليه.



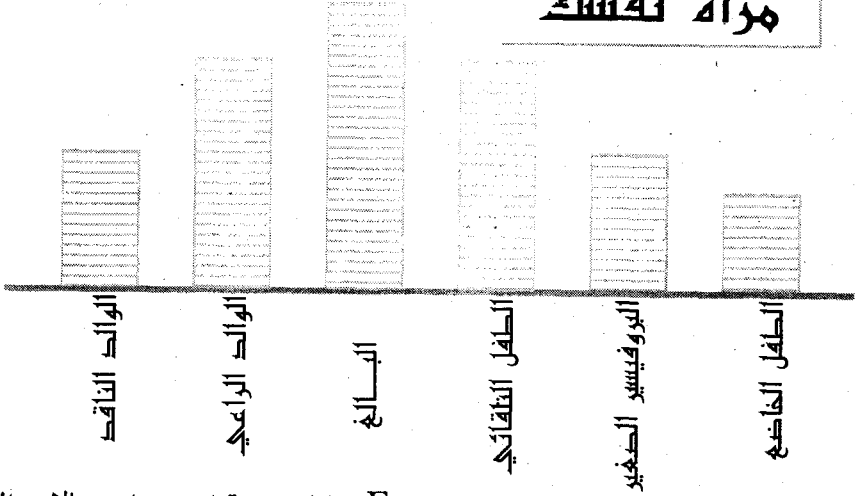
الفصل الخامس



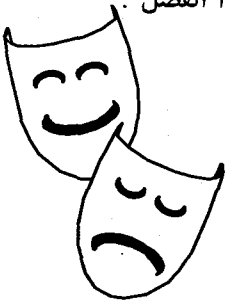
خريطة تعاملاتك



مرآة نفسك



الرسم السابق يسمى رسم النفس Egogram يمثل نسبة استخدام حالات النفس الثلاث في المواقف المختلفة ، والملاحظ أن الوضع الأمثل للشخصية الناجحة هو استخدام البالغ كثير من الوقت وليس كله ، واستخدام الوالد والطفل بصورة أقل ، ولكي تعرف مدى كفاءتك في استخدام كل من حالات النفس عليك أن تجيب على الاستخبار التالي، وتقيم نفسك بناء على المقياس في نهاية هذا الفصل .



من أنت ؟ وكيف تتصرف ؟

اقرأ كل من الجمل التالية بتأن ،

أكتب أمام كل جملة التقييم الذي ينطبق عليك أكثر .

فإعط لنفسك هـ إذ كنت تمارس هذا العمل دائماً ، وواحداً لو كنت لا تمارسه أبداً

بحسب التدرج التالي :-

٥

دائماً

٤

بكثرة

٣

أحياناً

٢

قليلاً

١

أبداً

- ١ أؤكد للآخرين إنني مستعد لمساعدتهم .
- ٢ أوجل عمل الأشياء التي لا تروق لي .
- ٣ أشجع الآخرين على الرجوع إلى .
- ٤ أكشف عن مشاعري السلبية رئيسي بصرف النظر عن تأثير هذا علي علاقتنا .
- ٥ أقوم بجمع جميع المعلومات اللازمة قبل حل المشكلات التي تواجهني
- ٦ لا أرحب بتقييم الناس لأفكاري الجديدة .
- ٧ أحترم وأساير التقاليد السائدة في الوسط المحيط بي .
- ٨ أجد اعزاًراً للناس وتبريرات لمواقفهم و أدافع عنهم .
- ٩ أقدم للآخرين أفكار أو اقتراحات لحل مشاكلهم .
- ١٠ أعنف الذين رأسهم لعدم اتباع تعليماتي .
- ١١ أبحث عن أفكار خلاقة لمواجهة مشاكلي .
- ١٢ أهتم بجمع المعلومات حتى التي تبدو غير مطلوبة .
- ١٣ أساعد الآخرين لمعرفة مواطن القوة لديهم .
- ١٤ أتجنب مقابلة رئيسي إن كنت لم أقم بما يتوقعه مني
- ١٥ أذكر الرؤوسين بضرورة إتباع التعليمات بدقة .

- ١٦ أدافع عن حقوق المرؤوسين بغض النظر عن النتائج .
- ١٧ أقوم بتقييم البدائل المتاحة قبل اتخاذ القرار .
- ١٨ أقدم للآخرين قدر وافر من الأفكار الجديدة المتلاحقة .
- ١٩ أتقبل الآراء التي أميل إليها فقط .
- ٢٠ أقدم نصائح متعجلة للآخرين في مشاكلهم .
- ٢١ أدافع عن وجهه نظري بحماس وحيوية .
- ٢٢ أقدم أوامر تفصيلية حتى يتم إتباعها بدقة .
- ٢٣ أقوم باختبار مدى ملائمة الأفكار الجديدة قبل أن أقوم بتنفيذها .
- ٢٤ أمضي كل وقتي أنجاز الأمور المفروض على عملها دون أن اشغله في
أى شئ آخر .
- ٢٥ أذكر المرؤوسين بأني مستعد دائماً لمساعدتهم .
- ٢٦ لا أعبر عم مشاعري السلبية واحتفظ بها لنفسي .
- ٢٧ أولجه المرؤوسين بتقييم لكفاءة خطة العمل الخاصة بهم .
- ٢٨ أعبر عن استيائي للآخرين إن لم يقوموا بما التزموا به .
- ٢٩ أبحث دائماً عن مصادر للحصول على معلومات إضافية لحل المشكلات
التي تواجهني .
- ٣٠ أقوم بتجربة أفكار جديدة دون الاهتمام برأى الآخرين .
- ٣١ أتقبل مساعدة الآخرين وشكرهم على ذلك .
- ٣٢ أشجع الآخرين على طلب مساعدتي حتى عندما أكون مشغولاً .

- ٣٣ . أعبّر عم أفكارى ومشاعرى بصراحة وجدية .
- ٣٤ . أصنع مقاييس عالية للآداء أتوقع من الناس العمل الشاق لتحقيقها .
- ٣٥ . أستمتع بمواجهة تحديآت جديدة والطرق الخلاقه للتعامل مهما .
- ٣٦ . أهتم معظم الوقت بأداء عملى أكثر من أهتماى بإرضاء مشاعر الآخرين .

• ضع درجات كل سؤال فى خانة التقدير فى جدول (١) وهو يمثل حالات الذات حين يتصرف الإنسان بطريقة سليمة .

• ضع درجات كل سؤال فى خانة التقدير فى جدول (٢) وهو يمثل حالات الذات حين يتصرف الإنسان بطريقة خاطئة تحت ضغط .

لكى تعرف الحالة السائدة عندك ضع دائرة على أعلى درجة فى جدول (١) .
ضع دائرة على أعلى درجة فى جدول (٢) .

• اعرف أعلى الدرجات بعد جمع الأجمالى النهائى للجدولين . جدول (١)

لكى تعرف رسم الذات عندك
انظر الجدول رقم (٤)

أوجد الخانة المقابلة لتلقى إجمالى جدول (١) مع إجمالى جدول (٢) فى كل حالة من حالات الذات . فمثلاً الوالد الناقد : إذا كنت حصلت على ٧ فى الوالد الناقد فى جدول (١) ، ٩ فى الوالد الناقد فى جدول (٢) . الخانة المقابلة لتلقى التقديرين تكون ٤٠ و هو الرقم الدال على نسبة استعمالك لهذه الحالة من حالات الذات ، استمر فى معرفة حالات الذات وارسم الرسم البيانى الذى يمثل شخصك كما سبق ، نرجو أن يكون البالغ هو أكثر الحالات استعمالاً لديك .

جدول رقم 1

حالات الذات	رقم	التقدير	رقم	التقدير	رقم	التقدير	إجمالي	ما يميزه
الوالد	3		15		27			قاص
	1		13		25			مشجع
البالغ		5		17		29		يحل المشكلات
الطفل	9		12		33			متحدى
	11		23		35			مبدع
	7		19		31			متوائم

جدول رقم ٢

حالات الذات	رقم	التقدير	رقم	التقدير	رقم	التقدير	إجمالي	ما يميزه
الوالد	١٠		٢٢		٣٤			ناقد
	٨		٢٠		٣٢			منقد
البالغ	١٢		٢٤		٣٦			روتيني
الطفل	٤		١٦		٢٨			مندفع
	٦		١٨		٣٠			غير عملي
	٢		١٤		٢٦			منسحب

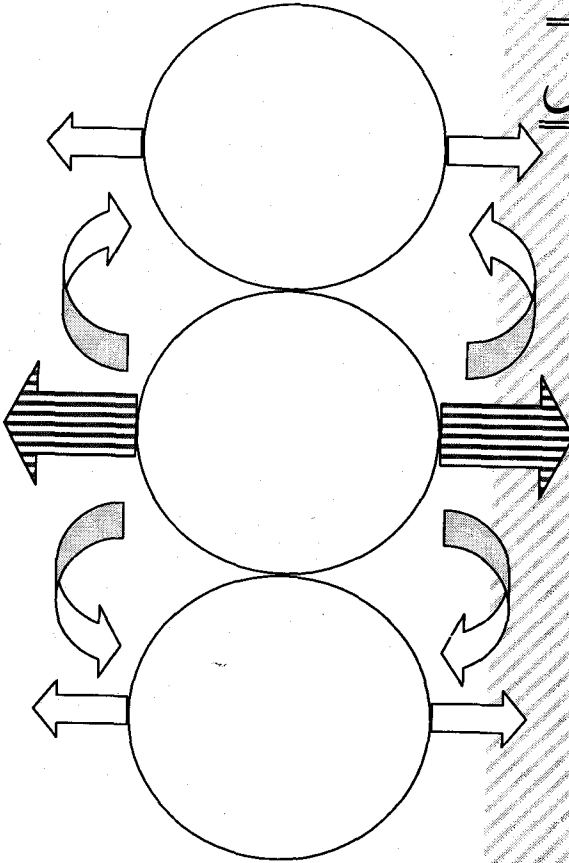
جدول رقم ٣

الإجمالي	إجمالي جدول ٢	إجمالي جدول ١		
			الناقد	الوالد
			الرائع	
			البالغ	
			التقائد	الطفل
			البروفيسير الصغير	
			الفاضع	

جدول رقم ٤

١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	اجمالي ١	اجمالي ٢
١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	٠	٣	
٩٢	٩٢	٩١	٩٠	٨٩	٨٧	٨٥	٨٣	٨٠	٧٥	٦٧	٥٠	٠	٤	
٨٦	٨٥	٨٣	٨٢	٨٠	٧٨	٧٥	٧١	٦٧	٦٠	٥٠	٣٣	٠	٥	
٨٠	٧٨	٧٧	٧٥	٧٣	٧٠	٦٧	٦٢	٥٧	٥٠	٤٠	٢٥	٠	٦	
٧٥	٧٣	٧١	٦٩	٦٧	٦٤	٦٠	٥٥	٥٠	٤٣	٣٣	٢٠	٠	٧	
٧٠	٦٩	٦٧	٦٤	٦١	٥٨	٥٤	٥٠	٤٤	٣٧	٢٨	١٧	٠	٨	
٦٧	٦٥	٦٢	٦٠	٥٧	٥٤	٥٠	٤٥	٤٠	٣٣	٢٥	١٤	٠	٩	
٦٣	٦١	٥٩	٥٦	٥٣	٥٠	٤٦	٤٢	٣٦	٣٠	٢٢	١٢	٠	١٠	
٦٠	٥٨	٥٥	٥٣	٥٠	٤٧	٤٣	٣٨	٣٣	٢٧	٢٠	١١	٠	١١	
٥٧	٥٥	٥٣	٥٠	٤٧	٤٤	٤٠	٣٦	٣١	٢٥	١٨	١٠	٠	١٢	
٥٤	٥٢	٥٠	٤٧	٤٤	٤١	٣٧	٣٣	٢٨	٢٣	١٧	٩	٠	١٣	
٥٢	٥٠	٤٨	٤٥	٤٢	٣٩	٣٥	٣١	٢٧	٢١	١٥	٨	٠	١٤	
٥٠	٤٨	٤٥	٤٣	٤٠	٣٧	٣٣	٢٩	٢٥	٢٠	١٤	٨	٠	١٥	

الفصل السادس



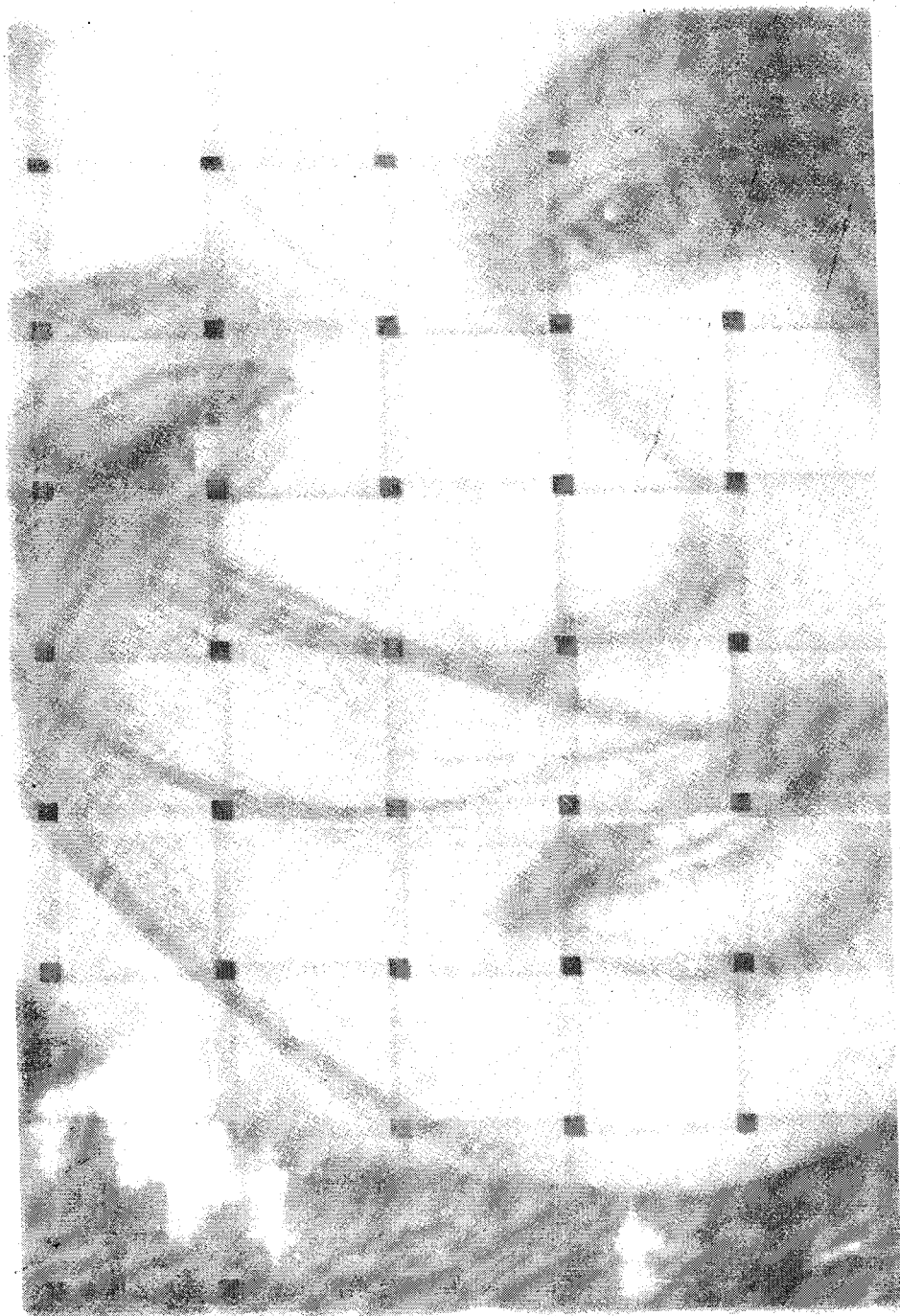
إعادة صياغة حياتك

الرجل الحق: يتطور كون أن يتغير،

ويكبر كون أن يتكبر.

ويحفظ بقاته فد وثباته.

(البابا شنودة الثالث)



اخبر نفسك

هل أنت محب ومحبوب؟

أجب عن الأسئلة الآتية ثم أعط لنفسك (١٥) درجة عن كل نعم، (٥) درجات عن كل أحياناً (لا شئ) عن كل لا، ثم اجمع درجاتك فإذا كانت درجاتك أعلى من ٢٠٠ درجة فأنت موهوب في حب الناس، وإذا كانت أقل من ١٥٠ درجة فأنت تحتاج إلى إعادة نظر لرؤيتك لأهمية الآخر.

١- هل تشعر بشئ من الحزن لعدم لقاءك بأشخاص تحبهم؟	نعم لا - أحياناً
٢- هل كنت تبدي الحب في طفولتك نحو أبيك وأمك تلقائياً دون أن تنشئ مقابل؟	نعم لا - أحياناً
٣- هل ترى من الميسور لك أن تعفو عن من يسيئون إليك وتنسى إساءتهم؟	نعم لا - أحياناً
٤- هل يحبك الأطفال؟	نعم لا - أحياناً
٥- هل من طبيعتك إبداء التلطف مع الآخرين؟	نعم لا - أحياناً
٦- هل تذكر أسماء الناس الذين تقابلهم وتصافحهم؟	نعم لا - أحياناً
٧- هل تسعى إلى تلطيف حدة النزاع العائلي إذا نشب؟	نعم لا - أحياناً

نعم لا - أحياناً	٨- هل يلجأ إليك الشباب أو الأصدقاء إذا وقعوا فى مأزق ؟
نعم لا - أحياناً	٩- هل تؤمن بمستقبل أفضل للإنسانية ؟
نعم لا - أحياناً	١٠- هل تشعر بالسعادة كلما قدمت مساعدة لآخر ؟
نعم لا - أحياناً	١١- إذا خيب الناس أملك هل تقاوم المرارة التى قد تستشعرها تجاه الحياة ؟
نعم لا - أحياناً	١٢- هل تطهر قلبك سريعاً مما قد يدخله من حقد حياء أحد ممن تعرفهم ؟
نعم لا - أحياناً	١٣- هل أنت بشوش الوجه حتى حينما تكون مشغولاً ؟
نعم لا - أحياناً	١٤- هل تهتم فى عملك بالالتئام للآخر رغم عدم نجاح العمل بالدرجة المطلوبة ؟

أن نحيأ فكه هذه الحياة
فهذا عمل مشترك يقوم به
مجموعة من الناس ، فليس
هناك شخص يحيا وحده .

أهمية العلاقات البشرية

اهتم علم النفس عند نشأته بالفرد ، ولكن الجيل

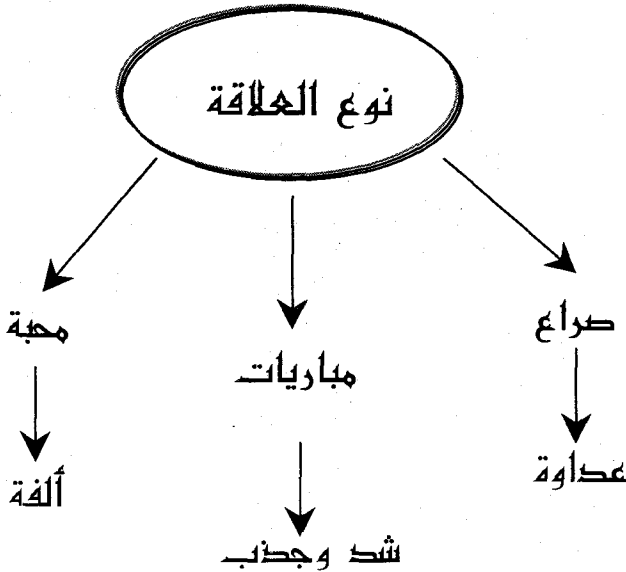
الثانى من العلماء أدرك أهمية العلاقات كجزء من الكيان الشخصى «فأنا» ليست هى
وحدها التى تعبر عن الشخص ، بل (أنا-والآخرون) هى التعبير الأفضل عن

ديناميكية الشخصية في المجال النفسي الداخلي والاجتماعي الخارجي ، على أساس أن الإنسان "كائن-في-علاقة" وليس كائناً مستقلاً.

فالعلاقات البشرية إذا تدخل في صميم الحياة الإنسانية ، وحين يتفاعل الناس مع بعضهم ، فإن كل منهم يكشف نفسه أكثر ، بمشاركة الخبرات ، ومن خلال الصراعات والاحتكاك بمن حوله .

طبيعة العلاقات البشرية

يمكن أن نصف العلاقات البشرية بأنها إما متآلفة-أو متعارضة-أو بين الاثنيين ، فتبدو ظاهرياً أنها متآلفة ولكن الصراع التحتي يتغلب عليها .



ويمكن أن تقول أن علاقتك بالآخرين تمتاز إما :

بالألفة-أو الصراع-أو المباريات والحيل.

وقد أفردنا بمعونة الله كتاباً كاملاً لدراسة الصراع بين الناس تحت عنوان "أتحبني؟ المواجهة وحل الصراعات فى الكنيسة والأسرة." كذلك تحدثنا بأستفاضة عن المباريات التى يقوم بها الناس "لفف والدوران" وهى الوسائل الغير مباشرة أو التحتية للتعامل ، وذلك فى كتاب "مرآة نفسك" الذى سيصدر قريباً.

تنمية العلاقات البشرية

يبقى لنا فى هذا الكتاب أن نعطى بعض التدرييب والمهارات والاتجاهات العامة التى تساعد المسيحى على ممارسة فضيلة المحبة التى هى رباط الكمال ، بل هى المسيحية نفسها .

"بهذا يعرف الناس أنكم تلاميذى ، إن كان لكم حب لبعضكم لبعض" (يو ١٣ : ٣٥)

وهذه العناوين التالية تعتبر تلخيص تطبيقى لما أوردناه فى الفصول السابقة فى مجال العلاقات المسيحية بالآخرين .

وقد وضعنا تحت كل عنوان تدرييب وأنشطة خلاقة لمراجعة وتطوير النفس :

١- إفهم نفسك .

٢- إفهم الآخرين .

٣- إفهم العلاقة .

٤- تعامل كبالغ معظم الوقت .

٥- المرونة هي المفتاح.

٦- إحرص على العلاقات المتوازية.

٧- تجنب التعاملات الغير مباشرة.

٨- إقتل روح العداوة.

١. أفهم نفسك

تلميح

فى المواقف التالية أجب بسرعة على هذه الأسئلة بالإشارة إلى تصرفات ومشاعر كل

جزء من شخصيتك (الوالد-البالغ-الطفل) .:

* لو شب حريق بشقتنا فإن :

الوالد عندى ...

البالغ عندى ...

الطفل عندى ...

* إذا كسبت ٥٠٠٠ جنيه من جوائز أحد المسابقات فإن :

الوالد عندى ...

البالغ عندى ...

الطفل عندى ٠٠٠

* إذا انتقد شخص يهمنى تصرفاتى فإن:

الوالد عندى ٠٠٠

البالغ عندى ٠٠٠

الطفل عندى ٠٠٠

* إذا كنت مريضاً فإن:

الوالد عندى ٠٠٠

البالغ عندى ٠٠٠

الطفل عندى ٠٠٠

بوجه العموم فإن الجانب الغالب من شخصيتى هو ٠٠٠٠٠٠.

أ. أفهم الآخرين

تدريب

فى برنامج تليفزيونى راقب أحد المتحدثين لمدة نصف ساعة ، سجل ١٠ تعبيرات استخدم فيها ذات الوالد- ثم البالغ- ثم الطفل.

تدريب

هناك ثلاث درجات من العلاقات الطيبة، (لن نتحدث الآن عن الصراعات أو المباريات)، فهناك علاقات عميقة وغير عميقة ووسط.

١. علاقات حسية (ملائية)

- بابا هات المصروف.
- ماما إعملى لى أكل.
- جوزيف أكوى لى القميص.

٢. علاقات نفسية (سطحية)

- يوم الخميس نخرج فسحة معاً.
- الأفضل أن نذاكر معاً، وكل واحد يشرح جزءاً لزملائه.
- لا بد أن أذهب لجارى للمعايدة.

٣. علاقات نفسية عميقة (مروحية أو حميمة)

- تتميز بالمحبة.
- الأخذ والعطاء على مستوى الذات العميقة.
- الألفة.
- الحوار.

- التضحية.
- الصراحة.
- الانفتاح.

أكتب قائمة بالأشخاص الذين يدخلون تحن كل نوع من العلاقات .
هل ترى أنه من الأفضل عمل تغيير في درجة العلاقة مع شخص ما؟

٤. تعامل بالبالغ معظم الوقت

تدريب

فكر في الـ ٢٤ ساعة الماضية ، قدر كم من الوقت قضيته في كل حالة من حالات الذات .

الوالد ————— الناقد ٠٠٠٠

الوالد ————— الراعي ٠٠٠٠

الوالد ————— البالغ ٠٠٠٠

الوالد ————— التلقائي ٠٠٠٠

الوالد ————— البروفيسير الصغير ٠٠٠٠

الوالد ————— الخاضع ٠٠٠٠

تلميح

للتعامل بذات البالغ اسئل نفسك :

- هل أهملت معلومات مهمة ؟
- هل لديك دليل أن قرارك هو الأنسب ؟
- هل أخذت قرارك بناءاً على معلومات كافية ؟

5. المرونة هي المفتاح

إن المرونة تعنى :

” التعامل بذات البالغ مع السماح للطفل والوالد داخلك بالظهور أحياناً ”

إسئل نفسك ٠٠٠ سلوك (البالغ)

- ربما أحتاج إلى مدخل آخر.
- ما هي الاحتمالات الأخرى؟
- لننظر للموضوع من زاوية أخرى.
- ماذا يقترح الآخريين؟
- لا ينبغي أن يكون كل يوم مثل اليوم السابق له.
- لا ينبغي أن تسير الأمور بطريقتى وحدى .
- ربما أكون مخطئاً بعض الوقت.
- أريد أن أجرب ٠٠٠ جديدة.

٦. احرص على العلاقات المتوازنة

حاول أن تتعامل مع الآخرين بذات البالغ-البالغ معظم الوقت، كذلك حاول أن تتعامل بالعلاقات المتوازنة مع الآخرين، مثلاً:

تدريب

الذين أقوم برعايتهم
(اذكر أسماء)

الذين أحتاج إليهم
(اذكر أسماء)

أذكر تعبيرات

أذكر تعبيرات

مثال:

عندما أجد زوجتي منفعلة أعذرهما وأقدر
مشاعرها وأساعدها على التغلب على
غضبها.

مثال:

أحب عندما أكون مرهقاً أن تأتي لي
زوجتي بكوب من الشاي.

٧. تجنب التهاملات الغير المباشرة

يصعب معاملة بعض الناس بطريقة سليمة، ولكن مع ذلك فيجب أن نحاول. إن الصراحة والأمانة والمحبة هي المفتاح، أما اللف والدوران والمباريات والحيل والألاعيب الخفية فلا تفيد إلا في عمل علاقة غير ناجحة. فكر معي في وسائل مسيحية للتعامل مع هذه الشخصيات:

رد الفعل	بعض المواقف	الشخصية
		الغضوب
		الحساس
		الوصولي
		المتسلط
		الكذاب
		البارد
		الشكاك
		المتكبر
		المتعصب

أمثلة لردود الفعل: الاحترام-المعاملة-وضع الحدود

التفاوض-المواجهة-الإحتمال

تغيير وجهات النظر-الحب-الحسم ٠٠٠ إلخ.

٨. اقلل روح العداوة

يلقى منا بعض الناس القبول لأول نظرة ، أما البعض الآخر فيثير فينا بعض النفور ، فإن استسلمنا لهذا الشعور فإن علاقتنا بهم تضعف ، وقد تضعف معها محبتنا لهم ، بل يتولد الفتور ، وربما العداوة .

وقد نكون صورة خاطئة عن بعض الناس ، نتيجة لتخمين خاطئ أو إنصات لشائعات تترد حول هذا الشخص ، فقد تخطئ أول نظرة ، لكن النظرة الثانية قد تكون أصوب .

قد تنأثر النظرة الأولى بميلك الشخصية

فقد تقول لنفسك :

- لا أحب العبوسين ...
- لا أحب الشارب في الرجال ...
- نفس الطريقة التي يمشى بها تذكرني بأبي ...
- لا أحب من يتحدث عن نفسه كثيراً ...

ماذا تحب في الشخصيات

سوء الفهم

• لم أفهم ما يقول ...

• تبدو أمامي منفعلاً ...

• ماذا تقصد من وراء كلامك ؟ ...

تذكر أن الإنسان الذي أمامك قد يختلف عما تظنه ، وقد يكون أفضل مما تظن ،
فداخل كل منا نقطة بيضاء.



إعادة صياغة حياتك الاجتماعية

ماذا سوف أفعل لتحسين علاقتي بالآخرين ؟

-
-
-
-
-
-

من يمكن أن يساعدني ليحسن علاقتنا ؟

-
-
-
-

أرجانا الجزء الكتابي من قوانين التعامل البشري إلى الآن نظراً لأهميته وحيويته .
 و قد وعد بأن يسكب روح المحبة على قلوب انخصيين فيعطيهم قوة لفهم الذات
 وتوجيهها، ثم تقويمها وبذلها في محبة غامرة ترتفع بنا إلى مستويات تفوق القدرات
 البشرية وتتجاوز الأنانية الذاتية المغروسة في الإنسان منذ السقوط .

” أما ثمر الروح فهو محبة ” (غلا ٥ : ٢٥)

” لأن محبة الله قد انسكبت في قلوبنا بالروح القدس المعطى لنا ” (رو ٥ : ٥)

إن روح الله هو الذي يهب المؤمن نعمة التعاملات السليمة .

قارن بين قائمة الأخطاء عند الآخرين وبين ثمار الروح القدس و أثرها على العلاقات .

أعمال الجسد ظاهرة التي هي (غلا:١٩)	أما ثمر الروح فهو (غلا:٢٢)
زنا	محبة
عاهرة	فرح (بشاشة)
نجاسة	سلام
دعارة	طول أناة
سحر	لطف
عداوة	صلاح
خصام	إيمان (ثقة في الله والآخرين)
غيرة	وداعة
سخط	تعفف
تحزب	

الإنسان الطبيعي والمبتدئ والروحي

ثلاث مستويات للمؤمن في علاقاته مع الآخرين :

يقسم القديس بولس الرسول الناس إلى ثلاث مستويات إيمانية حسب تدرجهم في القامة الروحية ، ويسمى المستوى الأول الإنسان الطبيعي الذي لا يستطيع أن يعرف ما هي الأشياء الروحية ، أما المستوى الثاني فهو المؤمن الذي لديه الرغبة في الحياة الروحية ولكنه لم ينضج بعد بل ظل في مستوى الطفولة الروحية، وأخيراً فإن المستوى الثالث هو مستوى الروحانيين الذين يتصرفون تحت قيادة الرب ويعيشون في فكر المسيح وفيهم تظهر ثمار الروح، وهؤلاء قد تخلصوا من عبودية الذات واتجهوا بقلوبهم نحو محبة الآخرين.

1. الإنسان الطبيعي (الجسد)

”لكن الإنسان الطبيعي لا يقبل ما هو لروح الله لأنه عنده جهالة ولا يقدر أن يقبله“

(١كو٢: ١٢)

وتظهر فيه أعمال الجسد المذكورة سابقاً.

٢. الإنسان الروحك المبتدك (المؤمن الجسدك)

“وأنا أيها الأخوة لم أستطع أن أكلمكم كروحيين بل كجسديين كأطفال في المسيح، سقيتكم لبناً لا طعاماً لأنكم لم تكونوا بعد تستطيعون ، بل الآن أيضاً لا تستطيعون”

(١كو ٣: ٣)

كذلك

“ لأنني أخاف إذا جنث أن لا أجدكم كما أريد و أوجد منكم كما لا تريدون، أن توجد خصومات ومحاسدات وسخطات وتحزبات و مذمات ونميمات وتكبرات وتشويشات”

(٢كو ١٢: ٢٠)

٣. الإنسان الروحك

أما الإنسان الروحى فيحكم فى كل شئ يميز الصواب والخطأ فى علاقاته ولا يحكم فيه من أحد.

“أما نحن فلنا فكر المسيح”

(كو ١٢: ١٢)

قواعد سلوكية من الحكمة القديمة

- يركز سفر الأمثال على العلاقات الاجتماعية الناجحة المبنية على الفضيلة كما يعدد مزاياها والعائد الإيجابي منها.
- ويوصي الحكيم بالبعد عن الكذب والتملق.
- كما يوصي بالحديث اللين اللطيف.
- ويركز على أهمية الصدق.
- وينهى عن النسيمة وتهيج المخاصمات.
- وينصح بالمواجهة الرقيقة.
- وبالسلام.

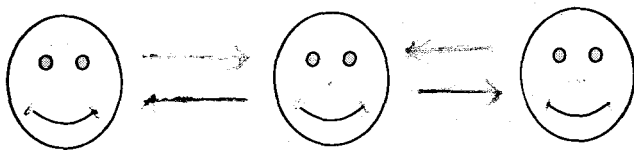
الشاهد	الآية
أم ١٥: ١	"الجواب اللين يصرف الغضب والكلام الموجه يهيج السخط."
أم ١٥: ٢٨	"قلب الصديق يتفكر بالجواب وفم الأشرار ينبع شروراً."
أم ١٥: ٣٢	"من يرفض التأديب يرذل نفسه ومن يسمع التوبيخ يقتنى فهماً."
أم ١٦: ٢٤	"الكلام الحسن شهد غسل حلو للنفس وشفاء للعظام."
أم ١٦: ٢٨	"رجل الأكاذيب يطلق الخصومة والنمام يفرق الأصدقاء."

”من يستر معصية يطلب المحبة ومن يكرر أمراً يفرق بين الأصدقاء.“	أم ١٧ : ٩
”زينة الإنسان معروفة والفقير خير من الكذوب.“	أم ١٩ : ٢٢
”تقبل شفتا من يجاوب بكلام مستقيم.“	أم ٢٤ : ٢٦
”بعدم الحطب تنطفى النار وحيث لا نعام يهدأ الخصام.“	أم ٢٦ : ٢٠
”من يوبخ إنساناً يجد أخيراً نعمة أكثر من المطرى باللسان.“	أم ٢٨ : ٢٣
”المنتفخ النفس يهيج الخصام و المتكل على الرب يسمن.“	أم ٢٨ : ٢٥
”الغش فى قلب الذين يفكرون فى الشر أما المشيرون بالسلام فلهم فرح“	أم ١٢ : ٢٠
”من يخفى البغضة فشفتاه كاذبتان والمشييع المذمة هو جاهل.“	أم ١٠ : ١٨
”كثرة الكلام لا تخلو من المعصية أما الحاكم شفتيه فعاقل.“	أم ١٠ : ١٩
”الرجل الذكى يستر المعرفة وقلب الجاهل ينادى بالحمق.“	أم ١٢ : ٢٢
”من يحفظ فمه يحفظ نفسه ومن يشحر شفتيه فله هلاك.“	أم ١٣ : ٣

طوبى لصانعى السلام

تأتى تعاليم سفر الأمثال متمشية مع تعاليم العهد الجديد و إن كانت الأخيرة تفوقها فى الدرجة والاتساع، حتى تصبح المحبة هى الدافع الأول للسلوك المسيحى مع كل الناس.

الشاهد	الآية
مت ٩:٥	"طوبى لصانعي السلام لأنهم أبناء الله يدعون."
مر ٩:٥٠	"الملح جيد ولكن إذا صار الملح بلا ملوحة فيماذا تصلحونه، ليكون لكم في أنفسكم ملح و سالوا بعضكم بعض."
٢ تي ٢:٢٤	"وعبد الرب لا يحب أن يخاصم بل يكون مترفعاً بالجميع."
في ٤:٢	"أطلب إلى أفودية وأطلب إلى سنتيخي أن تفتكروا فكر واحد في الرب."
١ قس ٥:١٣	"سالوا بعضكم بعضاً."
أف ٤:٣١-٣٢	"ليرفع من بينكم كل مرارة وسخط وغضب وصياح وتجديف مع خبث ، وكونوا لطفاء بعضكم نحو بعض شفقين متسامحين كما سامحكم الله أيضاً في المسيح."



الفصل السابع

المحبة وكفى

”و أما ثمر الروح فهو محبة“ (غلا ٥ : ٢٢)





الرب يسوع كمنوخ للنعام مع البشر

كيف تحب قريبك كنفسك ؟

تلميز ١

اقرأ (في ٢ : ١-١١)

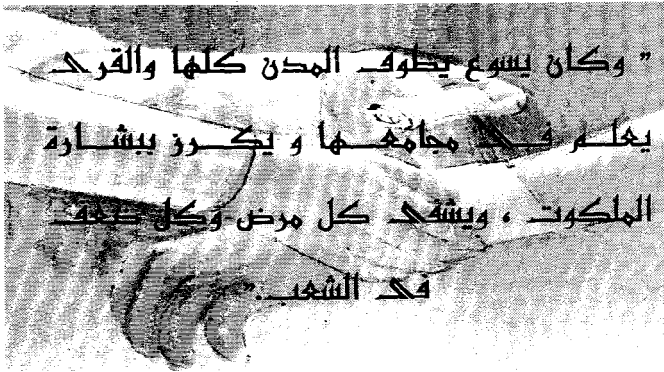
١. فإن كان وعظ ما فد المسيح إن كانت تسلية ما للوحة إن كانت شركة ما فد الروح إن كانت أحشاء و رافة أفتحموا فرحد حرك تفكروا فكرا واحدا ولكرم محبة واحدة بنفس واحدة مفكرين شيئا واحدا ٣. لا شيئا يتمزب أو يوجب بل بتواضع حاسيين بفضكم البعض أفضل من أنفسهم . ٤. لا تنظروا كل واحد إلك ما هو لنفسه بل كل واحد إلك ما هو لآخرين أيضا ٥. فليكن فيكم هذا الفكر الذي فد المسيح يسوع أيضا ٦. الذي اد كان فد صورة الله لم يحسب حلسة أن كون معادلا لله ٧. لكنه أخذ نفسه أحدا طورة عبد طائرا فد شبه الناس ٨. واد وجد فد الهيئة كإنسان وضع نفسه وأطاع حتى الموت موت الطائب ٩. لذلك دفعه الله أيضا وأعطاه أسما فوق كل اسم ١٠. لكذ تجئو باسم يسوع كل ركبة من فد السماء ومن على الأرض ومن تحت الأرض ١١. ويعترف كل لسان أن يسوع المسيح هو رب لمجد الله الأب.

أجب عن هذه الأسئلة :

١. ما هي الغاية العظمى لخدمة الرب يسوع في عدد ١١، ١٠ ؟
٢. ما هي مكانة المسيح الحقيقية، وما هي الصورة التي وضع نفسه فيها ليتم خدمته ؟
٣. كيف حقق الرب يسوع فكره بطريقة عملية ؟
٤. ماذا لاقى الرب يسوع (من الناس) في سبيل خدمته ؟
٥. كيف قوبلت خدمته (من الآب) ؟
٦. ما هو المظهر الحقيقي للشركة في هذا النص ؟
٧. عبر بكلماتك في صورة مبسطة عن العدديين ٤، ٣ ؟

تدريب ٢

اقرأ (مت ٩: ٣٥)



- كيف أعلن الرب يسوع سموه فوق محبة الذات واللذات؟
- اذكر مظاهر اهتمام الرب يسوع بكل نوعيات البشر؟

تلويح ٣

اقرأ (مر ١٠: ٤٥)

"لأن ابن الإنسان لم يأتك ليخدم بل
ليخدم ويبذل نفسه فدية عن
كثيرون."

اكتب قائمة بأسماء بعض الأفراد الذين تريد أن تزيد محبتك لهم ، أو الذين تريد أن تزيل حواجز الجفاف وعدم التفاهم معهم .
من من الناس سوف يساعدك على عمل علاقة معه أو مع الآخرين ؟

١. أما يسوع قبل عيد الفصح وهو عالم أن ساعته قد جاءت لينتقل من هذا العالم إلى الآب إذ كان قد أحب خاصته الذين فد العالم أحبهم إلى المنتهك. ٢. فحين كان العشاء وقد ألق الشيطان فد قلب يهوذا سمعان الأسخريوطه أن يسلمه. ٣. يسوع وهو عالم أن الآب قد دفع كل شئ إلى يديه وأنه من عند الله خرج وإلك الله يمض. ٤. قام عن العشاء وخلع ثيابه وأخذ منشفة واتزر بها. ٥. ثم صب ماء فد مغسل وابتدأ يغسل أرجل التلاميذ ويمسحها بالمنشفة التي كان متزرأ بها. ٦. فجاء إلى سمعان بطرس فقال له ذلك يا سيد أنت تغسل رجلك. ٧. أجاب يسوع وقال له لست تعلم أنت الآن ما أنا أفصنع ولكنك ستفهم فيما بعد. ٨. فقال بطرس لن تغسل رجلك ابداً. أجابه يسوع إن كنت لا أفغسلك فليس لك معدي نصيب. ٩. قال له سمعان بطرس يا سيد ليس رجلك فقط بل أيضاً يدي ورأسك. ١٠. قال له يسوع الذي قد اغتسل ليس له حاجة إلا إلى غسل رجليه بل هو طاهر كله. وأنتم طاهرون ولكن ليس كلكم. ١١. لأنه عرف مسلمه. لذلك قال لستم كلكم طاهرين. ١٢. فلما كان قد غسل أرجلهم وأخذ ثيابه واتكأ أيضاً قال لهم أففهمون ما قد صنعت بكم. ١٣. أنت تدعونني معلماً وسيداً وحسناً تقولون أنك أنا كذلك. ١٤. فإن كنت وأنا السيد والمعلم قد غسلت أرجلكم فأنتم يجب عليكم أن يغسل بعضكم أرجل بعض. ١٥. لأنك أعطيتكم مثلاً حتى كما صنعت أنا بكم تصنعون أنتم أيضاً. ١٦. الحق الحق أقول لكم أنه ليس عبد أعظم من سيده ولا رسول أعظم من مرسله. ١٧. إن علمتم هذا فطوباكم إن علمتموه.

لاحظ الحقائق التالية:

١. الحقيقة الأولى : اقتراب ساعة الصلب.
 ٢. الحقيقة الثانية : يهوذا وعداوته.
 ٣. الحقيقة الثالثة : معرفة الرب يسوع أنه قد دفع إليه كل شئ.
- الحقيقة الثانية والثالثة لم يكن لهما تأثير على إقدام الرب يسوع وعطائه ومحبته، و هذا يدل على أن عداوة يهوذا وكرامة السيد لم تعوقنا عن الحب والعطاء، وذلك لأن:

”المحبة المسيحية فعل وليس رد فعل”

- ما هو موقف الرب من يهوذا في العدد ٢، ١١ ؟
- أذكر مواقف أعاقك فيها إحساسك بذاتك عن تقديم محبة عملية في ضوء العدد ٣؟
- من الأعداد من ٣-٥ ما هي الدوافع التي دفعت الرب يسوع لكي يغسل أرجل التلاميذ و من ضمنهم يهوذا ؟
- ما هو المقصود بغسل الأرجل في الحياة العصرية ، ما هي مجالات تطبيق هذا ؟

تلميح ٥

أكتب تأملاً في ٥ أسطر

- المحبة في حياة راعوث : (راعوث ١ : ١٦-١٧).
كذلك أيضاً على : (أشعيا ٥٨ : ١٠-١٢).

من هو قريبك ؟

النص التالي يوضح أن :

المحبة مشاعر تقود إلى عمل.

وهي تغامر بالمال

والجهد

والوقت من أجل الآخر.

اقرأ لوقا ١٠ : ٢٥-٣٧ " السامري الصالح "

٢٨ إذا ناموس قام ليخبره قائلاً يا معلم ماذا أعمل لأربح الحياة الأبدية ؟ ٢٦. فقال له ما هو مكتوب فد الناموس كيف تقرأ ٢٧. فأجاب وقال تحب الرب إلهك من كل قلبك ومن كل نفسك ومن كل قدرتك ومن كل فكرك وقريبك مثل نفسك ٢٨. فقال له بالصواب أجبت. ففعل هذا فتحيا ٢٩. وأما هو فإذا أراد أن يبرر نفسه قال ليسوع ومن هو قريبك ٣٠. فأجاب يسوع وقال إنسان كان نازلاً من أورشليم إلى أريحا فوقع بين لصوص فعروه وجرحوه ومضوا وتركوه بين حد وميت ٣١. فعرض أن كاهنا نزل فد تلك الطريق فرأه وجاز مقابله ٣٢. وكذلك لاوح أيضاً إذ صار عند المكان جاء ونظر وجاز مقابله ٣٣. ولكن سامريا مسافراً جاء إليه ولما رآه تحن ٣٤. ففقطر وضمم جراحاته وصب عليها زيتاً وخميراً وركبه على دابته وأخذ به إلى فندق وأعتد به ٣٥. وقد أهدى لها مضد أخرج دينارين وأعطاهما لصاحب الفندق وقال له أعتن به ومهما أنفقت أكثر فعند رجوعك أوفيك ٣٦. فأخذ هؤلاء الثلاثة ترحل صار قريباً للحد وقع بين اللصوص ٣٧. فقال الحد صنع معي الرحمة فقال له يسوع أذهب أنت أيضاً واصنع هكذا.

- ما هي المعطلات التي تقف في الطريق دون تقديم محبتك العملية للقريب ؟
- ما هي المشجعات التي تدفعك إلى تقديم هذه المحبة للقريب ؟

تدريب ٦

أحبوا أعدائكم

من أين تنشأ العداوة ؟

موضوع للحوار أو التأمل الفردي ، بعد التفكير و المحاولة أنظر هذه الإجابات .

قد تنشأ العداوة من :

- إختلاف الطباع .
- إختلاف المصالح .
- التنافس .
- الغيرة .
- التوصيل .
- جرح الشعور .
- ضعف المستوى الروحي والخلقي .
- الظروف النفسية الضاغطة .
- الفراغ .
- الرغبة في خلق المشكلات كتحويل لمشكلات شخصية ... إلخ .

معاملات السيد المسيح مع الناس

إن المعاملات السليمة مع الناس تبدأ بالمسيح لأنه هو سلامنا:

- لقب السيد المسيح برئيس السلام (أش ٩ : ٦).
- ولكن هذا السلام لم يكن بدون ثمن فقد دفع الرب ثمن سلامنا (تأديب سلامنا عليه) (أش ٥٢ : ٥).
- هدم الرب الحاجز المتوسط وحائط العداوة بين الله والبشر بدم صليبه (أف ٢ : ١٤-١٧) (لو ٢ : ١٤).
- اتضحَت هذه المصالحة في تعاملات الرب مع الناس حتى المخطئ منهم.
- لا يمكن أن نعيش في المحبة والصلح مع الآخرين إلا إذا آمننا بالمسيح (الذي هو سلامنا).
- حذر الرب من أنه سيكون هناك توتر للعلاقات بين الأقرباء والأصدقاء (مت ١٠ : ٣٤) ، ولكنه وعد بسلام فائق أعظم مما يعطيه العالم (في ٤ : ٧).

نضوج العلاقات في حياة الرب البشرية

أظهر الرب بشريته الكاملة ، و أيضا أظهر لاهوته الكامل ، وقد اتحد الناس به
بلاهوت كل الوقت بدون أن يختفى أى منهما .

وبخصوص علاقات الرب البشرية فإننا يمكن أن ننظر إليها على أنها علاقات ناضجة
حيث :

• استخدم الرب البالغ معظم الوقت في حوار هادئ حتى حين هاجمه الناس
أو اشتكوا ضده أو ثاروا ثورة طفولية .

١ . أنظر حواراه مع سمعان الأبرص .

٢ . بطرس المندفع ص ٢١٨

٣ . العبد الذي لطمه ص ٢٢٨

• سمح الرب (للوالد) بالظهور

١ . الوالد الناقد : مع الفريسيين (مت ٢٣) ، وعند تطهير الهيكل

٢ . الوالد الراعى : الراعى والدجاجة ص ١١٠ - ١١١

• سمح الرب (للطفل) بالظهور

١ . وذلك حين أخذ التلاميذ بعض أوقات الراحة ص ٣٠٦

٢ . كذلك حين أظهر الخوف البشرى التلقائى فى جثمانى ص ٣٠٦

مطبوعات أرساني

هل قرأت للمؤلف أيضاً؟

هذه الكتب ماثلة للطبع

سلسلة أريد أن أكون

كن نفسك - مرآه نفسك - أكتشف نفسك

سلسلة للرب نعيش

أنا مطمئن - أعبر جسر الخوف - عندما تشعر بالخجل

سلسلة أنا والآخرين

ألف باء التفاهم - المحبة وكفى - التعامل مع الشخصيات الصعبة

سلسلة الإرشاد النفسي الديني

من يسمعي؟ - أتهبني؟ (حل الصراع في الكنيسة والاسرة)

نختلف ونظل أصدقاء - سنوات مثمرة (حل مشكلات الطفولة والمراهقة)

تكفيك نعمتي (الحل المسيحي للأزمات)

سلسلة بناء البيت المسيحي

خلقنا الله لنلتقى - خطة الله لكل منا

سلسلة الخدمة الشعبية والعمال

عملي عبادتي - ورشتي أسرتي

سلسلة القيادة والرعاية

رعاة حسب قلبي - أتعني (سمات القائد) - سلطان القائد

بالإضافة لسلسلة حضان الآب التربوية . وهذه السلسلة أكتشف بنفسك

كنوز الكتاب المقدس

هذا الكتاب

داخل ذاتك ثلاثة مكونات الوالد الذي يأمر ويدعي والبالغ الذي يحل المشاكل وينظم المعلومات والطفل الذي يشعر ويلهو وعليك أن نستخدم هذه المكونات بحكمة من أجل السلوك السليم .

في هذا الكتاب تستطيع أن تعرف ذاتك وتعرف الآخرين كما تعرف أسلوب التعاملات الناجحة.



هذه السلسلة

إن سألت عن أصعب وأهم وصيه ، أقول لك أنها :

المحبة

وهذه السلسلة تساعدك على تنفيذ الوصية بإسلوب جديد يجمع بين الروحانيات والإجتماعيات