

# الدروع السبعة لحماية الذات من العلاقات

لأستاذ الدكتور بشير الرشيد  
من شرح كتاب الوعي بالذات والعلاقات

﴿آمنه آل يعلى﴾

المدينة الفاضلة لا مكان فيها للسلبين المتشائمين ولا للمزاجيين الانفعاليين، فهم قادرون و بكل بساطة على تحويل حياة الآخرين إلى جحيم لا يطاق، و قد يستجيب لهم الآخرون إن كانوا من اصحاب الغفلة، اما اصحاب الوعي فهم من يملكون زمام أمورهم ، أنهم قادرون على حماية ذواتهم من علاقاتهم بتحويل الدفة على الوجهة التي يريدون ، إن الصبر على علاقات نديه وتحويلها الى علاقات وديه جعلهم يتمتعون باللياقة النفسية وقوة التحكم الداخلي فليس الشديد بالصرعة ، كما أن شدة الانفعالات دلالة على عدم النضج ، والزوج المتقلب المزاج سواء ( امرأة أو رجل ) معاشرته اشبه بمواجهة سهام مصوبة، ورماح مشرعة ودروب ملغمة ، تخشى أن تضع رجلك على أحدها فينفجر أو أن يصيبك شيئاً من رماحه وسهامه فتتأذي به ، وكلما صبرت على اعتلاله واختلاله و تقلب مزاجه كلما اتقنت مهارة احتواءه والمشي في حقول الالغام ، لكن ذلك يتطلب منك ارتداء دروع تقبيك منه ، فالذي يجعلنا نمارس الاحتواء هو رغبتنا في البقاء بجانب من نحبهم والاحتفاظ بهم ، والذي يجعلنا نمارس الاقصاء هو ان الله لا يكلف نفساً الا وسعها، ولك الخيار في تحديد المسار ، **فإن اخترت الاحتواء فعليك بهذه الدروع السبع لتحمي بها ذاتك** ↓

# الدروع السبعة لحماية الذات من العلاقات

حدد صورة في عقلك وارسم له اطار وتعامل معه على اساس هذه الصورة، وليس على الواقع الخارجي ، ان تحديد اطار يساعدك على حبس الصورة بداخله فلا يبلغك أذاه فربما يكون الاطار لزوج كثير النقد شديد المحاسبة ، شديد الغيرة هو الحرص أو الجهل أو الغيرة أو أنه نتاج بيئة معتلة ومختلة أو أنه مريض أو أنه معقد وقد تضع الزوجة له اطار القبول فهو مقبول بعلاته ، المهم أن تعطيه اوصاف تعكس كل ما هو سلبي وتحوله إلى إيجابي ، فكل ما يأتي من العالم الخارجي تفسره من خلال ذلك الاطار الذي تم اختياره وحبسه بداخله .

كل كلمة سلبية تتلقاها من زوجها ترد عليها بعشر كلمات ايجابية ، وكلما ذم سلوكاً عندها مدحت سلوكاً عنده ، فان استمرت تعامله بهذه الطريقة كسبت وده . فالدفع بالتى هي احسن تنمية لذاتك وكسب لعلاقاتك .



التحدي الذي يواجه العلاقات هو كيف نقضي الاوقات ، فكلما كانت الاوقات ممتعة كلما كانت العلاقات ايجابية، لذلك لا بد من أخذ المبادرة في قضاء الأوقات الممتعة بدون تحميل الطرف الآخر المسؤولية أو لومه أو نقده او اتهامه بأنه لا يعمل شىء وأن الوقت معه ممل ، فالحياة عبارة عن وقت اذا استطعنا أن نستثمر اوقاتنا فيما يسعدنا وفتنا لعيش السعداء ، أما إذا قضيناها فيما يضرنا فقد اخترنا عيش التمساء.

ان تجعل بينها وبين ما يقول حاجزاً نفسياً، فتقوم بتحويل كل كلمة سلبية منه الى معنى ايجابي ، فإن اتهمها بالتبذير أو عدم الاستفادة من وقتها ، فهذه الاوصاف لا تمثلها بل هي وجهة نظر خاصة به ، فتقول لست بخيله ولكنى اتمتع بحياتي وهكذا يكون ردها ، فالقضية إتقان مهارة تحويل وتقليب الصور الذهنية .

تصميم سناء سويري  
ممارس في العلاج الواقعي

لأستاذ الدكتور بشير الرشيدى من شرح كتاب الوعي بالذات والعلاقات  
هـ آمنه آل يعلى

# الدروع السبعة لحماية الذات من العلاقات

## الدروع السابع فرص التعلم

العلاقات المزعجة هي فرص ثمينة للتعلم ، يجب على الواعي ان يستفيد منها و أن يدرك أن الكلمات الجارحة ليست جارحة في حد ذاتها انما تفسيره ومدى استجابته لها هو من يجرحه ويؤذيه ، لذلك تحتاج الزوجة لرفع طاقة الاحتماء عندها، إذا سمعت منه ما لا يرضيها من الكلمات وتظهر تأثرها تصنعاً ولكنها من الداخل كالجبال الراسية ،فتؤثر عليه بكلمات ايجابية على اعتبار أن لكل انسان مفاتيح للدخول إلى قلبه ،وعليها أن تبحث جاهدة حتى تصل إلى مفتاحه ، وتستمر الزوجة في طرق ابواب مختلفة حتى تتمكن من إيجاد طريقة للتأثير عليه والتفاهم معه ، وعليها أن تعتبر أن هذه العلاقة فرصة للنمو والتعلم وليست مصدراً للشقاء والتألم .

تصميم سناء سويري  
ممارس في العلاج الواقعي

## الدروع الخامس مهارة الحوار المرني

تقف الزوجة أمام مرآتها وتتخيل الكلام المعتاد الذي يقوله لها زوجها ، ثم تحضر ردود مناسبة ، والهدف من هذا التدريب تحويل العلاقة الندية الى وديه باختيار الكلمة الطيبة ، وعليها أن تكرر المشهد وتجهز الردود كي تكون مستعدة للتجاوز عندما يبدأ الزوج في طرح ملاحظاته المعتادة .

## الدروع السادس الحديث عن المستقبل

لاشك أن الحديث عن الماضي واجتراره وتذكر ما حدث فيه من أخطاء هو ممارسة سلبية مدمرة للعلاقات ، فإذا كان الزوج يمارس النكد فلتمارس الزوجة السعادة وإذا كان يتحسر على المفقود فعليها أن تذكره بنعمة الموجود مهارة قلب الصور الذهنية مهارة نفسية عالية في نشر اجواء الفرح والسعادة والتخلص من اجواء الحزن والكآبه

لأستاذ الدكتور بشير الرشيد من شرح كتاب الوعي بالذات والعلاقات  
بآمنه آل يعلى