اخصائي يدعو الى التواصل اللطيف لنشر الحب والحيوية في المجتمع..

دعا الأخصائي النفسي ناصر الراشد إلى أهمية اكتساب "اللطف، والتواصل اللطيف" كعادة، لتأثيره في الحيوية الشخصية، وانتشار الحب والأمان والاطمئنان والاستقرار في المجتمع.

*نجاح التواصل

وأشار في محاضرته بعنوان " التواصل اللطيف" بصفوى مؤخراً، إلى أن هذا المفهوم قد لايكون شائع في التواصل الانساني إلا أنه بغاية الأهمية.

*صفات العظماء

ونوه إلى أن البعض يتحفظ عن إظهار مشاعر اللطف، وإذا فعل فإنه ينتقي الشخص والزمان والمكان، في حين لا يتحفظ عن إظهار مشاعره السلبية كالغضب، لاعتباره اللطف ضعف في الشخصية، مبيناً أنه من صفات العظماء الذين استطاعوا اجتياز اختبار صعب، ويمتلكون تقدير ذات وصحة نفسية عالية.

*علاقات قوية

وبين أن التواصل اللطيف يتطلب سمات "معرفية واجتماعية ونفسية" لتشكيل علاقات اجتماعية قوية وداعمة، وهو ما يرنو له الإنسان في مسار طبيعته البشرية.

*الانطواء والانبساط

وذكر من السمات " الإجتماعية" ما يؤثر في طبيعته التي ترغب بالعلاقات، فتلجأ "للانطواء" ونتيجته مشاعر سلبية كالاكتئاب، وقد تكون وراءه فكرة " أن الناس ماوراهم إلا المشاكل"، بينما الانبساطي يجد في العلاقات "ثراء، وخطوط مساندة، ودعم وقت الأزمات".

*العائد الحيوي

وحذر من العلاقات المشروطة "لافتقادها العائد الحيوي" وهو ما تؤكده الدراسات والأبحاث في أثر العمل التطوعي على الصحة النفسية.

*كلام ايجابي

وقال لابد أن تكون لدينا فكرة وقناعة من أفكار العظماء في "أهمية التواصل اللطيف" مع الآخرين، وإخبارهم دائماً بإيجابياتهم، وأنهم يستحقون الحب والتقدير، لافتاً إلى أن الكثير انتهت حياتهم أو اتجهت إلى البؤس والمآسي، لأنهم لم يجدوا من يقول لهم ذلك.

*موانع اللطف

وأورد بعض ما يؤثر في "الامتناع عن اللطف" ومقاومة اكتسابه، ومنها " العقلية البدائية، ومخاوف العقل البدائي" الذي لا يفرق بين الحقيقة والخيال، ولا يعطينا توجهات صحيحة في الحياة، فنصنع لأنفسنا أعداء وهميين، وقد يحدث هذا بين الأزواج فيختفي الرفق واللين والتعبير عن المشاعر بينهما.

*الارتقاء بالنوايا

وحذر من "التشوهات المعرفية" مثل مقولة " الناس مافيهم خير- لا تصير طيب زيادة"، داعياً إلى الارتقاء بالنوايا، والذي سيأخذنا الى التعمق في ممارسة اللطف، والشعور بالسعادة.

*حيوية واطمئنان

وأشار إلى أهمية اللطف في الحيوية الشخصية، واتجاه المجتمعات نحو الأمان والاطمئنان والاستقرار، وتأثيره في الرفاهية النفسية والاجتماعية لتقويته وتحسينه للعلاقات، فهو طريقة مبتكرة خالية من السموم في التعامل مع الآخرين بكل أريحية وهدوء وأمان، و تسود الثقة لأن الآخر واضح ليس لديه ما يخبئه، ولا يشكل ورقة ضغط.

*تحمل مسؤولية السلوك

وقال من اللطف في التواصل أن "يتحمل الشخص مسؤولية سلوكه" فلا يستفز الآخر بملامسة رغبات أو مشاعر

محددة لديه تفقده توازنه، خاصة إذا كان يمر بموقف انفعالي معين، مشيراً إلى أن حياتنا كلها اتصال، وتتطلب سيطرة على أغلب المواقف الاتصالية فيها، حتى لا ننتهي إلى الوحدة.

*التحرر من القيود

وذكر بعض السمات "النفسية" التي تساعد على التواصل اللطيف، "كالتفاؤل" بعدم تعميم المشاعر السلبية أو البقاء في العادات السيئة، بل السعي للتحرر من قيودها، والنظر للحياة على أنها فرص، ولعل الباب الذي أغلق لم يكن مناسب والقادم أفضل.

*اليقظة الذهنية

وتابع من السمات النفسية " اليقظة الذهنية" التي تدفع للشعور بما يحدث الآن، في عدم إعطاء مجال للمشاعر السلبية بالظهور عند التواصل مع النفس والآخر، وضغط زر تدفق السموم، والابتعاد خطوة للخلف لرؤية "ما الذي يستحقه هذا الموقف من وقتي وجهدي ومشاعري وطاقتي النفسية".

*تمارين وتدفق

وبين أنه مع التمرين سيشعر الشخص بتدفق العادة ويكتسبها كمهارة، ومع تكرار بعض العبارات اليومية" أنا جيد، ومتعاون، وأستطيع أن أحب الآخرين، هناك الكثير من يحبني، وبعضهم قد لا يفعل، وبإمكاني تحييدهم حتى لا يكرهوني، وهو أمر طبيعي في النفس البشرية".

*معتقدات خاطئة

وتطرق لبعض المعتقدات الخاطئة أو "غير العقلانية" كافتراض "لابد أن يحبني الجميع" مشيراً إلى أهمية جلسة وعي وتأمل مع النفس، للتحرر منها، واكتشاف سبب سرعة الحساسية من بعض العبارات والتي قد تعود لمشكلة في تقدير الذات "فالممتليء ثقة، لا غرور" يمتلك مناعة ومرونة نفسية، تساعده على تجاوز الموقف.

*إيقاف السموم

وقال أن قرار التواصل بلطف مع النفس والآخرين يتطلب تفعيل زر إيقاف تدفق السموم، حتى لا يدع للأشخاص والمواقف الضاغطة تأثير على حياته، و يستطيع التعامل معهم بإيجابية، فهو ممتليء حب وتسامح، ويستطيع إشباع بعض حاجاتهم.

* تعميم وتعطيل

ونصح بضرورة الابتعاد عن " تعميم الأحداث الضاغطة" فهي تشغل العقل، وتعطله عن الإنجاز، وهناك الكثير من الامور المهمة التي تستحق أن ينشغل بها، وإحاطة نفسه بالايجابيين، وليس من ينصحه بإظهار أضعف مالديه من مشاعر سلبية " وريه شغله، لا تعطيه وجه، لازم يشوف العين الحمرا".

*الوقوف على الأسباب

وذكر ضمن التعامل بإيجابية مع الأشخاص الضاغطة؛ الوقوف على سبب المشكلة " ما سبب مشكلته ومعاناته معي، واختيار الطريقة المناسبة بحيث لا أنزعج من أسلوبه وتصرفاته، وبنفس الوقت لا استفزازه "خله على راحته".

*شدة التيقظ

وحذر ضمن السمات النفسية من" شدة التيقظ" والتي قد تمنع من الذهاب للحل، مشيراً إلى أن الأشخاص اللطفاء يتصفون بحب النمو والتطور والقدرة على توجيه اختياراتهم، ليفسحوا لعقولهم المجال للعودة بهدوء لهذه الحياة " مالذي ترغب لأضيفه لشخصيتي، كي أكون مريح أكثر بالنسبة لك".

*تفاؤل

ولفت إلى أن التفاؤل أحد المصادر المهمة للدافعية في الحياة "هناك فرصة تنتظرني" وإذا توقف الإنسان لن يصل للشيء الجميل، وهذه الرحلة في الحياة لا تسمح لشيء بإيقافها".

*تقبل، وروحانية

وذكر من السمات النفسية " التقبل" في رؤية الايجابية في كل ما يحيط بنا، و "الروحانيات" التي تدفع

للتمسك بالقيم، وليس العطاء المشروط الذي يزول بزوال أسبابه.

*اللطف مع الذات

وذكر ضمن "التواصل اللطيف مع الذات" رؤية الشيء الجميل في الشخصية، والبعد عن الحديث النقدي، واستبداله بالذهاب إلى الحل.

*حوار إيجابي

وأضاف "الحوار الإيجابي " ممثلاً ببعض العبارات " لم أفعل هذا من قبل- فرصة للتعلم الجديد"، " إنه أمر معقد- سأتعامل مع الأمر من زاوية مختلفة"،" لا طريقة للقيام بذلك- سأحاول القيام بذلك"، " لا أحد يهتم بالتواصل معي- أستحق ولدي قدرة للعيش والبحث عن فرص أفضل للحياة"، " لايمكن التغيير- سأعطي للموضوع فرصة"، مبيناً أن الفرص عبارة عن عدة محاولات ومواقف، وليست بالجلوس والانتظار.

*توكيدات إيجابية

وتابع "التوكيدات الإيجابية" بشكل يومي؛ أستحق أن أكون سعيد، ليس لدي كره أو ضغينة لأحد، سأستبدل عاداتي القديمة بأفضل، أنا بخير على ما أنا عليه وما أحب أن أكون عليه، أحب جسدي وعقلي بعمق، أسامح نفسي على كل أخطاء الماضي و ممتن لكل شيء حصلت عليه حتى الآن، كل شيء على مايرام، وأنا في سلام مع نفسي و أفضل صديق لها وأدعمني كلما شعرت بالضعف، ولطيف معها مثل كل شخص عزيز علي".

*إعادة الاتصال بالذات

وأكد على أهمية "إعادة الإتصال بالذات" والتواصل معها بلطف، مبيناً أن المشكلة أحياناً لا تكون مع الأشخاص والمواقف الضاغطة، بقدر تعاملنا معها، بإضعاف أثرها السلبي، وعدم البقاء في المشاعر السلبية كثيراً.

*تواصل لطيف

وذكر أمثلة على التواصل اللطيف مع الآخرين؛ كالحديث واللمسة والنظرة الرحيمة، و الرسالة الرحيمة

التي تتضمن التشجيع وتقديم النصيحة بلطف؛ كما في نموذج "كرشنا" وهي الملاحظة بدون أحكام ومشاعر، ثم تبيين الطلب، والاحتياج.

*الملاحظة بدون حكم

ومثّل لذلك مشاهدة الأم جوارب ابنها ملقاة على الأرض، فتبتعد عن إصدار الحكم الأخلاقي الذي يتبعه استياء وغضب، وتذهب مباشرة "للاحتياج" وهو "رؤية المكان مرتب ونظيف "والطلب" وضع الجوارب بسلة الغسيل.

* نصائح لبناء اللطف

وتطرق "لخمس نصائح لبناء اللطف" ومنها رسم صورة ذهنية للشخص وهو يمارس اللطف بشكل يومي" أنت ما تحدث به نفسك طوال اليوم" حتى يكون مستعد للموقف الاجتماعي اللطيف، بدون حكم أخلاقي.

*تامل وتصور

وأضاف رسم صورة ذهنية جميلة للآخرين وهم لطفاء وملهمين وجذابين ومشاعرنا تجاههم إيجابية، والانغماس في العبارات التوكيدية حول اللطف وربطها بعبارات تعطينا مشاعر إيجابية " الناس جيدين، طيبين، فيهم خير" مما يساعد على اللطف معهم.

*الرغبة في الزيادة

وتابع " الرغبة في زيادة المشاعر الإيجابية" في اللطف، بالإطلاع الدائم، والتواصل مع شخصيات وكتب وعبارات وسلوكيات إيجابية، مما يساعد على التواصل الرحيم.

*فعل خارج المألوف

وأضاف " فعل شيء خارج المألوف " مبيناً أن السعادة أحياناً ليست في الرغبات، بل في العطاء، كما في إرسال رسالة مدح وإعجاب من أحد الزوجين للآخر، أو التبرع بشيء نحبه لآخر أكثر حاجة له.

*الاهتمام بالآخر

وذكر ضمن النصائح" إعطاء الاهتمام للآخر" والإصغاء له بجوارحنا وايماءات تشعره بذلك، وإشعاره باهميته في حياتنا، وأنه يستحق الحب والتقدير والاحترام، والحديث عنه بإيجابية.

*مرح وبهجة

وتطرق لدور "المرح" والبهجة في صناعة يومنا ويوم الآخر مشيراً إلى استخدامه كثيراً كمدخل علاجي في علم النفس الإيجابي، وضرورة إيجاد وقت يومي له حيث بدونه تتعطل جوانب مهمة في الحياة لها علاقة بهرمونات السعادة.