

لمغامرة الأسرة

الدوافع التربوية



02_وصفات العلاقات الناجحة

من منا لا يرغب في علاقات شخصية جيدة؟

وهذا لسبب جوهري قوي! تؤكد أبحاث المخ ما يلي: "الدافع الرئيسي للناس هو المودة والعلاقات الشخصية الناجحة. نحن كائنات مصممة للتجاوب الاجتماعي والتعاون المشترك. إن جوهر كل الدوافع البشرية هو إيجاد الاعتراف والتقدير والتفاني والعاطفة"، كما كتب الطبيب النفسي وعالم الأعصاب يواخيم باور في كتابه "مبدأ الإنسانية - لماذا نتعاون بالطبيعة".

دماغنا "يكافئنا" على العلاقات الصحية.

ثم تطلق المواد الرسولية التي تجعلنا سعداء، وتزيل التوتر والخوف والألم، وتعزز الاسترخاء والثقة. هذه المواد المرسلّة تشعر بالراحة، وتجعل الإنسان متلهفًا بحق! وهي تُعرف باسم الدوبامين والأفيونيات الذاتية والأوكسيتوسين. يتم إطلاق هذه المواد دائمًا عندما نشعر بالتواصل، والقبول المتبادل، والحب، والإعجاب والتقدير، أو عندما يكون لدينا اتصال جسدي مرغوب.

وإذا كنا نعيش في علاقات مرهقة، أو إذا تم رفضنا أو استبعادنا أو فقدنا العلاقات، فإن الألم والخوف والتوتر ستكون هي النتيجة. لا يميز المخ بين الألم النفسي والجسدي؛ لأن الألم النفسي يمكن الشعور به جسديًا أيضًا؛ لأن المواد المرسلّة المذكورة لم تعد تُطلق. يقول باور: "من وجهة نظر بيولوجية، فإن الارتباط والقبول الاجتماعي لا غنى عنهما مثل الطعام الكافي وغياب الألم الجسدي".

لكن ما الذي يجعل العلاقات جيدة؟

يمكن ملء الكتب حول هذا الموضوع. وفيما يلي استعراض لبعض أهم المكونات وفقًا لباور. حتى فشل أحد هذه العناصر يضع العلاقات تحت ضغط، ليس فقط في الأسرة ودائرة الأصدقاء، ولكن أيضًا في العمل والمدرسة.

- ← أن يراك ويسمّعك آخرون: يبدو هذا الأمر ساذجًا، لكنه في الواقع غير ذلك. هذا يعني أنك تتصور الشخص الآخر بمشاعره وأفكاره وخبراته، وأنت تراها وتأخذها على محمل الجد. لكن هذا يعني أيضًا أنك تظهر نفسك بمشاعرك وأفكارك. يقول باور: "التجاهل قاتل للعلاقات والدوافع ونقطة البداية للنبضات العدوانية".
- ← الاهتمام المشترك بطرف ثالث: يتعلق الأمر بإعطاء الشخص الآخر الاهتمام لما يدور في ذهنه، والتعامل معه معًا.
- ← الاستجابة العاطفية: هذا يعني التعاطف مع الشخص الآخر، والانخراط في مزاجه إلى حد ما. عندما يكون شخص ما حزينًا وأتجاهله وأتظاهر بعدم حدوث أي شيء، فإن ذلك يخلق مسافة عاطفية.
- ← التعامل المشترك: يكتب باور: "إن القيام بشيء ملموس جدًا معًا هو جانب عادة ما يتم التقليل من شأنه تمامًا، ولكنه في الواقع يخلق درجة عالية من العلاقة".
- ← فهم الدوافع والنوايا: ليس هذا هو الحال إذا كنت مقتنعًا بأنني أعرف سبب قيام الشخص الآخر بشيء ما، أي إذا فسرت سلوكه دون أن أسأل. لكي أفهم الشخص الآخر، يجب أن أتحدث معه مرارًا وتكرارًا، وأن أبدي اهتمامًا ظاهرًا بهم.

وإذا نجحنا في ذلك، في الأسرة أو الشراكة، في الحي، في المجتمع، في العمل أو في المدرسة، عندها تظهر لحظات من اللقاءات الناجحة التي تشكل أساس العلاقات الداعمة والثقة.

النص: أستريد إيجر | www.familie.it

المصدر: "مبدأ الإنسانية - لماذا نتعاون بالطبيعة" بقلم يواخيم باور