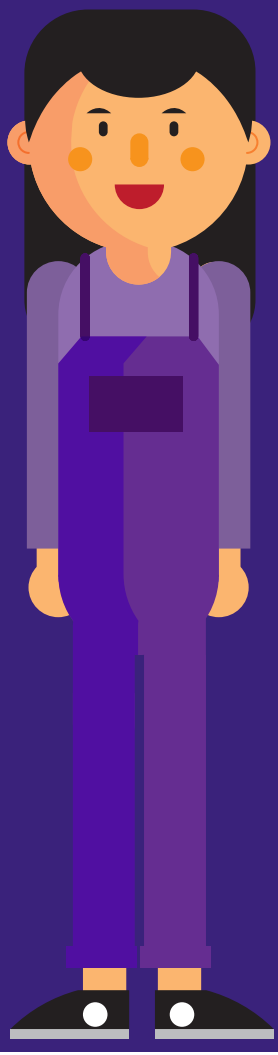

عندما نشعر بالتقدير والإيجابية، نشعر بالراحة ونبث هذا الشعور لدى الآخرين، فنطلق «حلقة إيجابية» للعلاقة. وعندما نتساءل ونتحرى نظهر أننا مهتمون ويتيح لنا الحديث التوصل إلى فهم أفضل من خلال الحصول على معلومات جديدة، وتغيير النظرة والآفاق.

لكي تجيد أسلوب تحري الإيجابي يجب أن تتمكن من:

- ☑ إيجاد الإيجابية في المشاكل والمواقف الصعبة.
- ☑ طرح الأسئلة التي تأتي إجاباتها لتشكل حاضراً ومستقبلاً أفضل.

موقف من الحياة

بعد ثلاث سنوات من الطلاق ورعاية الأم لابنها الذي بلغ ١١ عاماً، وعلى الرغم من توفيرها للعاطفة والرعاية الممكنة، كبر فؤاد وحيداً، وأظهر مشاكل سلوكية في المنزل حيث لم يحترم السيدة التي ترعاه أثناء وجود أمه في العمل، كما كان عدائياً في المدرسة.

قررت الأم معالجة الأمر بمنهجية، فطلبت من البيت والمدرسة إعداد قائمة يومية بسلوك الطفل وعمدت كل مساء إلى مناقشة القائمة معه بهدوء وبشكل منهجي، طالبة منه توضيح أسباب سلوكه غير المقبول. وانطلقت الأم في هذه الخطوة من قناعتها أنه طفل نابض بالحياة وأن المتابعة عن كثب ستجعله أكثر انضباطاً والتزاماً، إلاّ أن سلوك فؤاد لم يتحسن.

سلوك فؤاد

موقف من الحياة

في قرية صغيرة، بدأ أحد اليافعين واسمه احمد، يظهر الانحراف والعدائية في سلوكه، إذ عمد إلى تخريب الممتلكات والتعامل بوقاحة مع الكبار والشيوخ. دعت العشيرة الشاب ووالده إلى المجلس، وافتتح والد الشاب الكلام بالحديث عن قيمة إبنه لديه وبدأ بوصف شعوره وأمه عندما بدأ يركل في بطنها، وكيف لفوا على بيوت القرية يخبرونهم عن قوته وصحته كجنين. ومن ثم فرحتهم عندما ولد وفخرهم عندما خطا خطواته الأولى وكيف ما زالت تضحكهم النظرة على وجهه حين سقط على الأرض كلما تذكروها. فأضاء الأب على كل ما هو إيجابي بالنسبة له في وجود ابنه بحياته. بعد الوالد، تحدث العم وتلاه بعض كبار القوم وبعض نساء القرية مركزين كلهم على تفاصيل إيجابية في حياة الولد.

في النهاية، لخص رئيس العشيرة كل ما قيل، برصانة مؤكداً على أن وجود احمد بينهم هو مدعاة للفخر والسرور لجميع سكان القرية، وبذلك، لم يذكر أي من المتحدثين أيا من التخريب والضرر والعبث الذي يمارسه اليافع.

كيف أكتسب القدرة على التعامل مع الموقف الحياتي؟

هل أحسست لحظة أنك تكره أحداً لأنه يختلف معك أو مع شخص آخر؟ كيف تعاملت مع إحساسك تجاه الشخص الذي كرهته وأحسست أنك لا تتحمل وجوده؟

راجع الحالتين أعلاه وقارن في طريقة التعامل مع كل منهما. لاحظ أن حرص الأم على ابنها في الحالة الأولى، لا يقل أهمية عن حرص الأب على ابنه في الحالة الثانية. ولكن ما الفرق بينهما؟ نعم إنها مقاربة الوضع الإشكالي والتعامل معه. فأتى في الحالة الأولى على شكل ردود فعل على السلوك الإشكالي لدى الطفل، بينما بنى الأب في الحالة الثانية على كل الإيجابيات المحيطة بوجود ابنه، ليعزز السلوك الإيجابي لديه، من دون إظهار رد فعل على السلوك الإشكالي.

كيف أساعد الآخرين على اكتساب المهارة؟

٢٠ كلمة

خذ ورقة واكتب في الأعلى: «الشباب.....». ثم اكتب في الأسفل ٢٠ كلمة/تعبير تنهي بها الجملة.

اكتب ما يخطر في بالك مباشرة. لديك دقيقتان فقط (٦ ثواني لكل كلمة) لذلك من الأفضل أن تكتب بسرعة! الناس يكتبون على الأغلب الأشياء السلبية التي تستخدم للانتقاد وليس للتقدير.

لكن المنهاج التقديري يجب أن لا يفسر على انه إنكار للمساوئ ونقاط الضعف، بل أنه يقدر أو يثمن الأشياء كما هي.

يختتم النشاط بملاحظة المبسّر

مشكلة بين صديقين

لحل مشكلة بين صديقين، من المهم أن تطرح الأسئلة الصحيحة والإيجابية لتسهيل وصولك إلى ما تريد.

يطلب الميسّر من المشاركين أن يتطوع أحدهم ليخبرهم مشكلته مع أحد اصدقائه ويطلب منه عرض المشكلة.

في البداية، يشكر الميسّر المشارك المتطوع على إتاحة الفرصة للقيام بهذا الحديث، قائلاً: أنا أقدر ذلك حقاً، وأنا أطرح الاسئلة لأنني مهتم بمعرفة المزيد عن..... (الموضوع)

- يشرح الميسّر الموضوع بإيجابية، كأن يقول: «أنا مهتم بمعرفة رأيك في... (القضية موضوع الخلاف) وهذا مهم بالنسبة لي لأنه سيساعدني على رؤية الموضوع من موقعك...
- ثم يطرح الأسئلة الأولية (أنظر خطوات تحري الإيجابي أدناه)، التي يتحرى من خلالها الماضي (أو الحاضر)، مثل: «أود لو تخبرني ما نقاط الإلتقاء بينك وبينه، أو ما النقاط في موقفك والتي قد تكون مقنعة له، أو ما النقاط التي تطرحها عادة فيما يتعلق بموقفك؟
- وينتقل بعدها إلى الأسئلة المتعلقة بالمشكلة مباشرة، فيطرح أسئلة لتخيل الحل المثالي للخلاف، مثلاً إذا ظهر «حلال مشاكل» ومنحك ٣ رغبات تستخدمها للخروج من المشكلة، فما هي هذه الاقتراحات؟.
- وينهي الميسّر بالأسئلة الختامية، أسئلة عن خطوات إجرائية صغيرة للتعامل مع الموقف من مثل: «ماذا تنصح أن نفعل أولاً إذا أردنا تحقيق هذه الرغبات؟».

- يطلب الميسّر من المشارك الذي عرض قضيته أن يصف شعوره الآن بعد الحوار مع الميسّر.
- بعدها يدير الميسّر نقاشاً مع المشاركين فيسأل:
  - ماذا حدث؟
  - كيف يمكن أن تستخدموا هذه التجربة في حياتكم اليومية؟

خطوات تحري الإيجابي لدى مجموعة (عصف ذهني)

١. تحديد الموضوع للتحري:

في المرحلة الأولى من التحري تتعرف المجموعة على محور التحري. هذه المرحلة مهمة جداً لنعرف أن ما نركز عليه الآن سيصبح واقعياً. ينبغي تحديد الموضوع من الناحية الإيجابية. «نريد أن نجد الطرق التي تجعل المجموعة تعمل مع بعضها بشكل أفضل».

٢. اختيار واعتماد الأفضل من التجربة الماضية:

في هذه المرحلة على الميسّر أن يسأل عن أفضل التجارب من الماضي والحاضر: في رأيك متى تفاعلت المجموعة بأفضل طريقة؟ ماذا فعلت؟ فبالتركيز على الجانب الإيجابي من الماضي، ستكتشف المجموعة عناصر النجاح.

٣. تخيل المستقبل المثالي:

بعد اكتشاف الأفضل من الماضي، إسأل الأسئلة التي تسلط الضوء على كيفية تفاعل المجموعة في المستقبل: كيف تحب أن تعمل المجموعة مع بعضها في المستقبل؟ هذه الرؤية تخط صورة مثالية عن المستقبل وفي نفس الوقت واقعية لأنها تبني على ما كان.

٤. التفعيل

في آخر مرحلة إسأل أسئلة مباشرة عن كيفية تحقيق الصورة المثالية في المستقبل «ما هي الخطوة الأولى لتطوير ديناميكية المجموعة؟»

نؤكد على أن تحري الإيجابي لا يتجاهل المشكلة ويركز على الأشياء الإيجابية، بل على العكس، إنها الطريقة التي تحركنا للانتقال من تجارب الماضي وجعلها حقيقية وواقعية «يمكن تطبيقها».

قواعد تحري الإيجابي

واحدة من الطرق لشرح عملية تحري الإيجابي هي استخدام النبتة والضوء. النبتة تنمو دائماً باتجاه مصدر الضوء الأقوى.

ينطبق الشيء نفسه على العلاقات الإنسانية: إذا ركزنا على السلبيات فإن العلاقات الإنسانية ستصبح أسوأ، في حين إذا ركزنا على الأشياء الإيجابية ونقاط القوة فإن هذه العلاقة ستنمو ومن ثم تتطور نقاط قوانا.

إننا نتحكم بمصدر الضوء ونوجهه إلى مقاطع متنوعة في حياتنا من خلال الكلمات. وعن طريق تحري وتقدير الأفضل يمكننا تسليط هذا الضوء على النواحي الجيدة الموجودة في الحاضر وبنائها لكي نتوصل إلى علاقات أقوى في ما بيننا.

هذا لا يعني بأننا نتجاهل وجود المشاكل، ولكننا نتعامل مع هذه المشاكل بشكل غير مباشر بحيث نسلط الضوء بقوة أكبر على النواحي الإيجابية، بدلاً من التركيز على السلبيات.

القصص الناجحة

سنقوم الآن بعمل تمرين لنوضح الافتراضات الأساسية التي يقوم عليها تحري الإيجابي.

- أطلب من المشتركين أن يجلسوا أزواجاً.
- يخبر أحد الطرفين الآخر بقصة نجاح شعر من خلالها بشعور جيد. وعلى الشخص الآخر أن يقول لصاحب القصة ٣ نقاط قوة جعلت الشخص يصل إلى هذه النتيجة.
- يذكر الراوي نقطة قوة أحبها/أحبتها أكثر. ومن ثم يقول: «أنا (نقطة القوة)» مثل: «أنا شجاعة، أنا طموح».
- تذكر أن تؤكد عليهم بأن لكل شخص ٣ دقائق ليروي قصته لذلك يجب أن تكون قصيرة.
- اجعل الأزواج يتبادلون الأدوار بعد ٥ دقائق. الشخص الآخر يقول قصة ويقوم الأول بالتعليق عليها.

يطلب من المشاركين أن يقولوا قصتهم ويحصلوا على تغذية راجعة إيجابية. ركز على النجاحات في الماضي وأن بإمكاننا أن نرسم نقاط القوة في المجموعات والأشخاص وبذلك نبني الآراء.

- يلخص الميسّر أن الارجح الآن أن يشعر المشاركون بالرضا عن أنفسهم لأننا ركزنا على نقاط القوة لديهم. ولكن إذا قمنا بالاختبار بالطريقة المعاكسة فإن هذا سينعكس سلبياً عليهم وسيشعرون بالإحباط.

معلومات إضافية

تحري الإيجابي هو استراتيجية للتغيير تبني على أفضل «ما في الإشكالية أو الوضع القائم» لتحقيق أفضل الاحتمالات لما «يمكن أن تكون عليه الأمور»، ويشكل بحثاً تعاونياً عن نقاط القوة، والمشاعر المحبة وقوى العطاء الموجودة في كل فرد أو منظومة، مما يوفر إمكانية للتغيير الإيجابي ويلهمه.

يكمن التحري في الاهتمام بالاكتشاف والبحث والدراسة والتنقيب الممنهج وطرح أسئلة مفتوحة لرؤية إمكانات جديدة، وتكمن الإيجابية في تثمين وتقدير أفضل ما في الناس والعالم من حولنا والاعتراف به؛ مؤكدين على نقاط القوة والنجاح، والإمكانات في الماضي والحاضر؛ ومدركين لتلك العوامل والحقائق التي تبث الحياة (الصحة والحيوية والتميز) في المنظومات الحية. والقواعد الأساسية لتحري الإيجابي هي:

- إمكانية مساهمة كل شخص، مع أهمية أن ينال التقدير لمساهمته.
- بدء التغيير بطرح السؤال الأول، (أي عند مباشرة تحري الإيجابي).
- القدرة على التخيل وخلق صورة للمستقبل أكثر أهمية من المعرفة.
- هناك ما قد يجدي نفعاً، مهما كان الوضع سيئاً، فاعمل على تغيير العالم من حولك.

عندما نقدر أو نثمن الشيء، ينتابنا شعور جيد فينتقل ويعدي من حولنا، فتحيطنا «دائرة جيدة». ولا تعني الإيجابية في تحري الإيجابي الموافقة على ما يجري، ولكن الرسالة الرئيسية هي:

- المشاكل ما هي إلا انقطاع للأحلام أو اضطراب فيها.
- التنوع والخلافات ما هي إلا أساسات لتقبل واحترام التنوع ولبناء قاعدة للتفاهم المشترك
- من الممكن دائماً أن نفعل شيئاً آخر، وما يهم هو تحقيق الحلم.

إذا نظرنا مثلاً في معالجة النهج التقليدي لمشكلة بين صديقين، نجده يشخص الحالة ويجد حلاً لها ويعتبر أحد الطرفين مسؤولاً عنها، أما التعامل مع حدوث المشكلة بمبدأ «تحري الإيجابي» فيتطلب النظر إليها كدلالة على ذلك اضطراب مؤقت أو تعطل في الحلم أو التوقعات لمستوى مقبول يحمل إمكانية وطاقة وآمالاً. وتكمن الجرأة في تحمل عدم الثبات بشكل مؤقت، فإن لم تجرؤ على ذلك، ستخسر نفسك.

بذلك، تحتاج إلى أسئلة مصيرية تقودك لاتجاهات إيجابية، وتوجهنا لحياة أفضل. توفر الأسئلة العامة الأربعة التالية الركيزة الأساسية التي يمكن تعديلها والإضافة إليها لتتناسب مع الوضع:

أفضل التجارب

أخبرني عن أفضل الأوقات التي عشتها فيما يتعلق بموضوعنا. البحث في تجربتك بالكامل. ما الذي جعل التجربة مثيرة؟ من الذي ساهم في ذلك؟ صف الحدث بالتفصيل.

أكثر ما تقدره

ما هو أكثر ما تقدره في الأشياء وفي نفسك، وعائلتك وعملك، ومجتمعك؟

أكثر القيم أهمية في حياتك

تلك القيمة التي تغير الحال تماماً أو تجعله من غير معنى.

ثلاث أمنيات

إذا كان لديك ٣ أمنيات في هذه القضية، فما هي؟

يبدأ التحري بالأسئلة العامة أعلاه، ثم أسئلة إضافية للتحقيق تساعد في الحصول على مزيد من التفاصيل، مثل من، ماذا، متى، لماذا، وكيف.

بالنسبة للمجموعة، تستخدم الأسئلة التي من شأنها أن تساعد على تعزيز الفريق. على سبيل المثال: «أخبر قصة عن عمل المجموعة معاً لتحقيق شيء ما أفاد الجميع.» أو «أخبر قصة عن الوقت الذي عملت فيه المجموعة معاً لمساعدتك على تحقيق شيء ما كان مهماً بالنسبة لك».

أخبر قصة عن عمل المجموعة معاً لتحقيق شيء ما أفاد الجميع.

أخبر قصة عن الوقت الذي عملت فيه المجموعة معاً لمساعدتك على تحقيق شيء ما كان مهماً بالنسبة لك.