



إببارشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس

يونيو ٢٠١٨ م

الرسالة الشهرية لزوجات الآباء الكهنة

كيف تتعاملين مع الشخص المزاجي

من الطبيعي ألا يكون مزاج الإنسان مسطحاً بل متفاعلاً مع الأحداث اليومية بشرط أن تكون انفعالاته معتدلة ولا تؤثر على استقراره النفسي وأدائه الاجتماعي والوظيفي. توجد أيضاً مراحل عمرية تتسم طبيعتها بتقلب المزاج مثل مرحلة المراهقة، ومرحلة منتصف العمر. إلا أنه يوجد أشخاص يوصفون بأنهم مزاجيون بسبب أن تقلب مزاجهم صار جزءاً لا يتجزأ من نسيج شخصياتهم، وعلامة واضحة في تعاملاتهم مع المحيطين بهم. من هنا ينطبق عليهم قول يعقوب الرسول: "رجل ذو رأيين هو متقلقل في جميع طرقه" (يع ١: ٨).

مواصفات الشخص المزاجي

- الشخص المزاجي يتقلب بين نقيضين مثل موج البحر. فهو تارة يكون لطيفاً ودوداً متسامحاً خدوماً، وتارة أخرى يكون متجنباً عصبياً قاسياً عديم الصبر.

- قد يكون مبتسماً مسترخياً ثم فجأة يتعكر مزاجه فيكفهر وجهه ويصير كلامه مقتضباً لاذعاً.

- إنه متقلب أيضاً في حكمه على الأمور وفي آرائه. فهو أحياناً يرى مواقف معينة مناسبة فيقبلها ويتحمس لها، وأحياناً أخرى يرفضها بل وقد يحاربها أيضاً. إنه قد يتخذ قراراً معيناً ثم بعد قليل يتغير قراره دون أسباب واضحة مقنعة.

من أين تأتي صعوبة التعامل مع الشخص المزاجي؟

يشكل هذا النمط المتقلب عبئاً على الأشخاص المحيطين وخاصة لو كانوا مجبرين على التعامل معهم. فقد يكون الشخص المزاجي زوجاً، أو زوجة، أو ابن، أو ابنة، أو أب، أو أم، أو رئيس في العمل... إلخ

تأتي صعوبة التعامل من عدة أسباب:

- الشعور بالحيرة من جهة الطريقة المثلى للتعامل مع أولئك الأشخاص المزاجيين. فهم يجدون أنفسهم يتذبذبون مع تذبذبهم. فتارة يشعرون بالغضب من سلوكياتهم غير المتوقعة في فترات مزاجهم السيء، وتارة أخرى بالذنب والشفقة عليهم عندما يرون طيبة قلوبهم وسلوكياتهم المثالية في فترات المزاج الحسن.

- الشعور بعدم الأمان والخوف من الغدر من ذاك الشخص القادر في لحظة على التحول دون سابق إنذار من قط وديع إلى وحش كاسر لا يمكن ترويضه.

- الشعور بفقدان السيطرة على الأمور بسبب عدم القدرة على التكهن بسلوكيات الشخص المزاجي، أو التكهن برأيه في أمر ما، أو قراره من جهة مسألة معينة.

- قد تتحول مزاجية الشخص المتقلب إلى وسيلة ضغط واستغلال وتحكم في المحيطين به حيث يضطرون إلى الرضوخ لطلباته من أجل تجنب ثورات غضبه مما يشعرهم بالقهر والمرارة.

وإذ أدرك سليمان الحكيم التأثير الضار للمزاجية على العلاقات أعطانا وصية ثمينة قائلاً: "لا تختزع شراً على صاحبك، وهو ساكن لديك آمناً. لا تخاصم إنساناً بدون سبب" (أم ٣: ٢٩-٣٠)

كيفية التعامل مع الشخص المزاجي

(١) لا بد من فحص أمين للذات في جو من الصلاة وروح توبة فقد تكوني أنتِ ذاتك صاحبة الشخصية المزاجية وبالتالي يكون قلب المحيطين بك ناتج عن تقلباتك المزاجية. لو أرشدك الروح القدس لهذا الضعف في شخصيتك فاعلمي أن أنجح علاج لهذا الأمر هو هدوء الفكر بالتصاقه الدائم بالله بواسطة الصلاة. فكما يثبت الشيء المتقلب بتثبيته في شيء راسخ هكذا تثبت أفكار الإنسان ومشاعره بالتصاقه الدائم بالله "الذي ليس عنده تغيير ولا ظل دوران" (يع ١: ١٧)، من ثم ينطبق عليك قول المزمور: "قلبه ثابت متكلم على الرب"

(مز ١١٢: ٧)، وقول الحكيم: "ألقِ على الرب أعمالك فتثبت أفكارك" (أم ١٦: ٣).

(٢) كوني أنت ثابتة في ردود أفعالك وسلوكياتك فلا تتقلبين مع الشخص متقلب المزاج. كلما كنت راسخة كلما هدأت تقلبات هذا الشخص وانتقل هدوءك وثباتك إليه.

(٣) لا تأخذي الأمور على محمل شخصي بل اعلمي أن الأمر يتعلق بهذا الشخص وليس بك. يساعدك ذلك على الإبقاء على محبتك له، وعلى حماية ثقتك بنفسك وتقديرك لذاتك من التأثير بتلك التقلبات.

(٤) ضعي حدود صحية سليمة مع الشخص المزاجي ولا تسمح له باستغلال مزاجيته كوسيلة للضغط عليك أو التحكم فيك.

(٥) لا تحاولي تغيير طباعه بتقديم النصح والنقد فهذا في حد ذاته يثير غضبه ويقسي عناده. بدلاً من ذلك، ضعيه في صلواتك باستمرار وتقبلي بهدوء تقلباته عالمة أنها مؤقتة وأنه سرعان ما يعود لحالته الطبيعية. تذكرتي باستمرار أن "الحبة تستر كثرة من الخطايا" (١ بط ٤: ٨).

(٦) اتركه حتى يهدأ وتجنبي الحوار معه في فترات تعكر مزاجه طالما أن أغلب تلك الحوارات في مثل تلك الفترات لا تكون مثمرة بل غالباً ما تنتهي بشكل سلبي. تذكرتي أن "الذكي يبصر الشر فيتوارى والحمقى يعبرون فيعاقبون" (أم ٣: ٢٢)، (أم ١٢: ٢٧).