



## إبشارشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس

يوليو ٢٠١٨ م

الرسالة الشهرية لزوجات الآباء الكهنة

### سوء الفهم

شعور المرء بأنه مفهوم هو أحد الاحتياجات النفسية الرئيسية للإنسان الذي عندما يتم إشباعه يشعر المرء بالسلام مع نفسه ومع الآخرين. أما سوء الفهم فهو يشكل عائقاً كبيراً للتواصل الجيد، وهو مسئول بدرجة كبيرة عن العديد من المشاكل في الحياة اليومية بوجه عام، وفي العلاقات الشخصية والخدمة بوجه خاص. إنه أحد أدوات عدو الخير التي يستخدمها لزرع بذور الغضب، والإدانة، والبغضة في النفوس. ولا يوجد أحد لم يتعرض لمواقف سوء الفهم سواء كان هو الشخص المُساء فهمه أو الشخص الذي أساء الفهم. والحقيقة أن سوء الفهم ليس مجرد أمر سطحي عابر يؤخذ ببساطة فتتعلل به في مواقف كثيرة. إنه عندما يتكرر كثيراً يكون علامة على وجود جذور نفسية عميقة وراءه. بالتالي، نحتاج لدراسة هذه الجذور وفحص أنفسنا من جهتها.

### أسباب سوء الفهم

(١) "وهم الشفافية" **transparency illusion**: هي ظاهرة وصفها علماء النفس يعتقد فيها المرء أن ما يشعر به، وما يرغب فيه، وما ينويه هو واضح وشفاف للآخرين وبالتالي لا يبذل مجهوداً كافياً للتواصل معهم وتوضيح ما يريده منهم. إنه يتوقع منهم ردود أفعال معينة لأمر لم يتم هو بتوضيحها بدرجة كافية. وبالتالي، يغضب ويثور ويشعر بالخذلان لأنهم لم يفهموا ما يدور في ذهنه!

(٢) الاعتماد على الذكاء الشخصي وقراءة الأفكار والاستنتاجات السريعة المبنية على الانطباعات الأولية والحدس والافتراضات: يسمي علماء النفس هذا النوع من التفكير "التفكير الكسول" **lazy thinking** حيث لا يبذل المرء مجهوداً كافياً لاستيعاب الآخر وفهم الرسالة التي يريد توصيلها.

(٣) رؤية الآخرين والتعامل معهم من خلال الخبرة والتحييزات الشخصية: تؤثر تلك العوامل بالطبع على تأويل المرء وفهمه للأمور. إنه قد يسقط أموره الشخصية على الآخر وبالتالي لا يستوعبه بطريقة موضوعية بل بطريقة ذاتية تحمل الكثير من سوء الفهم.

(٤) الحالة المزاجية للشخص المتلقي: بالطبع تؤثر حالتنا المزاجية على استقبالنا وتأويلنا للأمور. فالشخص الحزين أو الغضوب أو اليائس يميل لتأويل

الأحداث بطريقة سلبية غير موضوعية مما يجعله يسيء فهم العديد من الأحداث.

(٥) الرسائل النصية والبريد الإلكتروني: كثيراً ما يساء فهم الرسائل المرسله بهذه الطرق نظراً لأنها تكون كلمات مجردة غير مصحوبة بنبرة صوت أو لغة جسد يساعدان على توضيح المعنى الحقيقي المقصود منها. فالكلمات المجردة تحمل الكثير من المعاني المختلفة.

(٦) التشتت وعدم التركيز: انشغال المرء بأمر آخر أثناء تواصله مع الآخر يجعله يفقد القدرة على فهم الآخر. بالتالي، يكون الحضور الكامل والإنصات المتمعن واستيضاح الأمور الغامضة أو غير المفهومة في الحديث أمور مهمة جداً لتجنب سوء الفهم.

(٧) الإرهاق والتعب: تؤدي حالة الإرهاق والتعب لأي سبب من الأسباب إلى ضعف قدرة المخ على التركيز وإلى تفعيل نظام التفكير الأوتوماتيكي المبني على الطرق المختصرة shortcuts مما يزيد من احتمالية سوء الفهم.

(٨) ارتفاع درجة الحساسية من نحو الشخص المتحدث: عندما تسوء العلاقة بين شخصين لدرجة كبيرة فإنه يُساء فهم حتى الأمور البسيطة ذات النوايا الحسنة ويتم تأويلها من منظور الخلافات حيث تعلو درجة التحفز واصطياد الأخطاء.

(٩) العنونة: تصنيف الآخرين ووضعهم تحت عناوين ثابتة وحسبهم داخل إطارات أحكام مسبقة يجعلنا لا نبذل مجهوداً في فهم كل تفاعل أو موقف جديد. يؤدي هذا بالطبع إلى سوء فهم الأشخاص، وسوء تقدير الأمور.

(١٠) تباين الثقافة والتعليم بين الناس: يؤدي اختلاف وتباين درجات الذكاء والثقافة والتعليم إلى سوء فهم الكثير من الأمور. فقد يكون معنى كلمة معينة أو سلوك معين في ثقافة ما مختلف تماماً عن معناه في ثقافة أخرى. وحتى داخل الثقافة الواحدة قد يختلف مفهوم الناس للكلمة الواحدة فمثلاً كلمة احترام قد تعني شيئاً ما للواحد وشيئاً آخر للآخر.

### الحبة هي الدافع والعلاج

"الحبة تتأني وترفق. الحبة لا تحسد. الحبة لا تتفاخر، ولا تنتفخ ولا تقبح، ولا تطلب ما لنفسها، ولا تحتد، ولا تظن السوء ولا تفرح بالإثم بل تفرح بالحق وتحتمل كل شيء، وتصدق كل شيء، وترجو كل شيء، وتصبر على كل شيء" (١ كو١٣: ٤-٧). إنها تجعل المرء يتأني بكل صبر باذلاً الجهد لشرح ما يريد، ولا استيضاح ما لا يفهم، وللإنصات للآخر بكل عناية واحترام. إنها تجعله لا يستند على أحكام مسبقة من الظن السيء، وتجعله لا يقرأ الآخر من خلال احتداده وغضبه. إنها "لا تعطي إبليس مكاناً" (أف٤: ٢٧). إنها حقاً لا تسقط أبداً!!