

العمود في الجهة اليمنى: الأفكار في خضم نشاطها

الترجمة للعربية : جلال حسن- تواصل للترجمة والتعريب، مراجعة علمية: د. خنساء ذياب

إعداد لأداة left-hand column التي طوّرها [كريس أوجريس](#).

دماغنا يعمل بسرعة- يبسط التفاصيل العينية ويحوّل تفاصيل كثيرة إلى مفاهيم مبسطة. هذه الصفة المهمة، التي تعمل على التفسير المفاهيمي المجرد، قد تحدّ من قدرتنا على التعلّم، لأننا لا نعي القفزات التي يقوم بها الدماغ عند انتقاله إلى المفاهيم المعمّمة، ومن التأمل المباشر إلى التعميمات. لذا، من المهمّ أن نسأل أنفسنا كلّما قمنا بتعميم ما: "ما هي المعطيات التي يرتكز عليها هذا التعميم"، ومن المهمّ كذلك أن نأخذ بعين الاعتبار أنّه قد لا يكون دقيقاً، وربّما يكون مخطوئاً.

العمود من الجهة اليمنى هو أداة طوّرت بغية تعزيز وعينا لسرورات التفكير الخاصة، واستكشاف أفكارنا ومشاعرنا الخفية التي تؤثر على طريقتنا في إدارة المحادثات مع الآخرين. هذه الأداة تمكّننا من "رؤية" [أمودجاتنا \[موديلاتنا\] الذهنية](#) في عملها. تساعدنا الأداة في حالات عينية على فهم الفرضيات والمواقف الخفية التي تقف من وراء الكلمات التي تقال خلال المحادثة، وعليه فهي تمكّننا من تعزيز وعينا للفجوة بين الكلمات والأفكار. تضعنا هذه الأداة في مواجهة الحالات التي نقوم فيها بالمناورة والالتفاف على أحاسيس ومشاعر غير لطيفة، وتحوّل بذلك دون نفاقم الحالات المؤذية.

تقنية العمود من الجهة اليمنى تساعد في التهيؤ لإجراء محادثة؛ وتشكل كذلك نوعاً من الاستشفاف حول المحادثة المنقضية.

جـ. تفكير مجدّد - العمود من جهة اليمين كمورد

من شأن هذا العمل البسيط المتمثل في استرجاع المحادثة على الورق أن يعلمنا الكثير. نوصي بعد الكتابة بوضع الورقة جانباً لمدة أسبوع، ومن ثم مراجعتها. هذا البعد الزمني يُمكنك من مراجعة الحالة بنظرة مختلفة، وميكنك كذلك من مراجعة سُبل تفكيرك وكأنك تتأمل شخصاً آخر.

خلال التفكير المجدّد، اسأل نفسك:

- * ما الذي دفعك إلى التفكير والشعور على النحو الذي فكّرت وشعرت فيه؟
- * ماذا كانت نواياك؟ ما هي الأمور التي أردت تحقيقها؟
- * كيف ساهمت ملاحظتك في مواجهة الصعوبات في المحادثة؟
- * لماذا لم تُقلّ الأمور التي كتبتها في العمود من جهة اليمين؟
- * ما هي فرضياتك الخفية حول محدّثك؟
- * ما الذي حال دون تصرّفك على نحو مغاير؟
- * كيف ميكنك استخدام العمود من جهة اليمين كمورد لتحسين سُبل تواصلك مع الآخرين؟

بالإضافة إلى تعزيز الوعي لأفكارك خلال المحادثة، ميكن استخدام العمود الذي في جهة اليمين كمورد لتحسين سُبل تواصلك مع الآخرين. على سبيل المثال: في اللقاءات الجماعية، عندما تشعر بالغضب أو الإحباط، قد يساعدك العمود الذي في جهة اليمين على "مللمة" النقاش. تستطيع إيقاف النشاط والقول: "لدينا عمل مهمّ لإنجازه، لكنني لا أعتقد أننا نتمحور في صلب الموضوع. ربّما يجدر بنا فحص بعض فرضياتنا قبل مواصلة النقاش".

في حالات أخرى، ميكن دفع الأمور قُدماً عبر المحادثة نفسها. بعد استرجاع المحادثة (الأمور التي قيلت فيها، وتلك التي جالت في ذهنك خلالها)، عاود كتابتها كما كنت تريد عقدها فعلاً. فكّر في ما يلي: كيف ميكنك أن تطرح في العمود الذي في جهة اليسار (الأمور التي قيلت) بعض الأمور التي تقع في العمود في جهة اليمين؟ كيف ميكنك الإفصاح عن أفكارك بطريقة تدفع الحالة إلى المكان المتوخّى؟ وكذلك- ما هي الأمور التي عليك أن تقولها كي تتمكّن من تَقْصِي وتفحص عمود محدّثك الذي في الجهة اليمنى على نحو ناجح وفعال؟

ميكنك تقديم جزء من المحادثة المستنسخة لمحدّثك كي يطّلع عليها. بطبيعة الحال، ثمة أهمية لإدارة عملية الاستيضاح هذه بحذر ومراعاة، لكنّها تشكّل في بعض الأحيان مفتاح الخروج من الطريق المسدود. ميكنك القول على سبيل المثال: "لقد توصلت إلى بعض الفرضيات حول محادثتنا الأخيرة، وأرغب في تقاسمها معك". في بعض الأحيان، سيُتضح أنّك تتذكّر المحادثة بطريقة مغايرة لتلك التي يتذكّرها فيها محدّثك، وحتى لو اتّفقتما حول مضمونها فرّبما لن تكونا مدركين للمخاوف التي حرّكت الطرف المقابل.

تذكّر: إشراك محدّثك في المحادثة المستنسخة لا يرمي إلى تنقية الأجواء بينكما، ولا إلى تجميل العمود في الجهة اليمنى من خلال تعريف أفكارك مجدّداً في سياق يتّصف بمزيد من اللطف والودّيّة. يجب عليك إبقاء بعض أفكارك خفية. في أحيان متقاربة، يعمل حدسنا كما يرام ويمنعنا من طرح ملاحظات قد تكون هدامة. لذا، حاول أن تُسمع محدّثك الفرضيات والأفكار التي من شأنها إثراء المحادثات مستقبلاً.