

الحزم و العزم جوهرة السلمي



قال البحتري .. وما الحزم إلا العزم في كل موطن .. وما المال إلا معدن الجود والوفير

وقال شاعر .. لاتترك الحزم في أمر تحاذره .. فإن أمنت فما الحزم من بأس

الدفاع عن حقوقك الشخصية والتعبير عن أفكارك ومشاعرك ومعتقداتك بطرق مباشرة وصادقة ومناسبة هو معنى الحزم فإن الحزم مهم في حياتنا حتى لايتعدى شخص على خصوصيتك لأنها من حقه وحدك ولكل إنسان تمام الحرية في خصوصيته من غير مضايقة من الغير ، وعلى الطرف الآخر إحترام ذلك ، فإن الحزم يتعلق بالقدرة على التعبير عن الإحتياجات ، فكل إنسان له مساحة محظور الإقتراب منها ، فإن الحزم مهارة شخصية مهمة في فن التعامل مع الآخرين في كل مكان .. في المنزل والعمل والشارع وغيرها ، فإن الحزم يساعد كثيراً على التعبير عن نفسك بطريقة واضحة ومفهومة فمن حقه عدم تجاوز حدودك التي صنعتها لنفسك ولنا في الطبيعة أكبر المثل .. لو شاهدنا كيف يدافع الأسد عن حدوده ومنطقته وحماه بكل بسالة لأدركنا معنى حدود وحزم ..

وهناك نقطة لابد من الإلتفات إليها وهي غالباً ما ينظر إلى الحزم بإعتباره نقطة التوازن بين السلبية والعدوانية ، ولكن ربما من الأسهل أن ن فكر في الثلاثة النقاط بعقلانية فإن الحزم ليس له علاقة بالعدوانية والسلبية فعلى الإنسان أن لا يكون سلبياً إنما عنصراً فعالاً محترم ويحترم من حوله ..

ولا نغفل أن الحزم يعني التشجيع على أن يكون الآخرين أكثر إنفتاحاً صادقين في آرائهم ورغباتهم ومشاعرهم حتى يتصرف كل الأطراف بشكل مناسب ، فإن الحزم يشمل مايلي :

- 1_ الإنفتاح في التعبير عن الرغبات والأفكار والمشاعر
- 2_ الاستماع إلى وجهات النظر والإجابة بشكل مناسب سواء بالاتفاق مع تلك الآراء أو لا
- 3_ التعبير المستمر عن تقدير الآخرين لما قاموا به
- 4_ القدرة على الإعتراف بالأخطاء والإعتذار
- 5_ الحفاظ على ضبط النفس

فتذكر دائماً أن الحزم هو الأكثر ملائمة من السلوك السلبي أو العدوانية فحاول أن تعامل الآخرين بمثل ما تحب أن يعاملوك ، و احترمهم كما تحب أن يحترموك فإن ذلك يساعدك على الإستجابة بشكل حازم للآخرين حتى في الحالات المؤلمة .

المستشارة والمدربة والكوتش التربوي
أ. جوهرة السلمي