مختصر كتابي

فخّ التعميم: افصل السلوك عن الشخص



ما فخّ التعميم؟ ولماذا نفصل السلوك عن الشخص؟

أسهل ما نفعله عندما يزعجنا أحد هو أن نُطلق عليه حكمًا عامًا: «فلان مستفز»، «فلان خبيث». هذا هو **فخّ التعميم**، وهو أول مشكلة نقع فيها عند التعامل مع الأشخاص الصعبين، فالتعميم يحجب عنّا الصورة الكاملة.

افصل الفعل عن الفاعل

بدل أن تقول «هذا الشخص سيئ» قل «هذا الشخص **يصدر منه سلوك سيئ**»، وبدل «هذا الشخص مستفز» قل «تصدر منه أفعال مستفزة». الفرق بين الجملتين يبدو صغيرًا، لكنه يغيّر نظرتك إلى الشخص تمامًا، ويمنحك مساحة لإحسان الظن به.

- لا يوجد إنسان سيئ بالكامل؛ ففي كل واحد منا صفات جيدة يحب إظهارها، وصفات أخرى يحاول إخفاءها أو علاجها.
- أنت نفسك لا تحب أن يحكم عليك الناس بسبب تصرف واحد صدر منك في لحظة غضب أو تحت ظروف معينة.
- الفصل بين الشخص وسلوكه ليس تبريرًا للأذى، بل وضعٌ للأمور في حجمها الطبيعي.

لماذا يهمك هذا؟

عندما تتعامل مع الآخرين بوصفهم أشخاصًا لديهم بعض المشكلات في سلوكهم، تستطيع أن تفهم **الدوافع والأسباب** التي تقف وراء هذه الأفعال، ومن ثم تعالجها أو تضع لها حدودًا واضحة على الأقل.

الخلاصة: انتقد السلوك لا الشخص، وأحسن الظن، وابحث عن السبب قبل أن تُصدر الحكم.