

التعامل مع ملكة الدراما !

من المفترض أن كلنا نعرف ملكة من ملكات الدراما في الحياة. انها (أو انه) تبالغ، تمحور كل شيء حولها، وتطالب بكل اهتمامك في كل وقت. ملكات الدراما يردن تحويل كل شيء إلى مهمة تسعى إلى الاهتمام. في حين أن عبارة "ملكة الدراما" تعني أن هذه قضية أنثوية، انها ليست كذلك. عبارة ملكة الدراما يمكن أن تعنى بالرجال أو النساء.

هناك سبب يجذبنا إلى ملكات الدراما. إنهن يتفاعلمن ويقنعن، وغالبا ما تكون ساحرات، فتسحبنا إلى دوامتهن. ولكن التعامل مع ملكة الدراما سيدفعك أيضا إلى حدود صبرك ودعمك.

طريقة التعامل مع الملكة الدرامية في حياتك هي معرفة إدارتها بشكل صحيح.

لا تحاول إصلاحها: في الكثير من الأحيان، هذا النوع من الأصدقاء يبقى في حياتنا لأننا نعتقد أنه يمكننا أن نتفاهم معهم ونكون أصدقاء جيدين لهم. قد نفكر حتى أنه يمكننا أن "نصلح" سلوكهم. ولكن حاجة الملكة الدرامية إلى الاهتمام عادة تأتي جراء سنوات عديدة من المشاكل النفسية، ويمكن أن تختلف الأسباب:

لقد تلقى الشخص الكثير من الاهتمام كطفل لدرجة أنه لا يمكن أن يكمل حياته إلا إذا خلق سببا للناس كي ينظروا إليه.

لم يتلقى إلا القليل من الاهتمام، وشعر بالتجاهل لسنوات.

هو يفتقر إلى الوعي الذاتي ويعتقد أن هذا هو الطريق لتطوير الصداقة.

هو أناني ولا يهتم بالمشكلة التي يمكن أن يسببها.

الناس الذين يتحولون إلى ملكات الدراما عادة يكونوا غير متوازنين فلا يقدرّون ذاتهم، حيث إما يفتقروا للثقة بالنفس أو هم متعجرفون. عملك كصديق ليس إصلاحهم أو أن تكون معالجهم النفسي. يمكنك التصرف كصديق عادي لترى ما إذا كانوا يستجيبون، ولكن إذا لم يفعلوا ذلك، عليك أن تتعلم إدارتهم حتى لا يطغوا عليك.

لا تغذي الدراما: تتمتع ملكات الدراما عندما يهتم الناس بهن،

عندما ينزعجون، أو عندما يظهرون عواطف متطرفة. يشعرون بالراحة مع العواطف التي تطير ذهابا وإيابا، وهذا هو السبب في أنهم غالبا ينسين بسرعة عندما يقعون في اشتباك مع شخص ما. فيكون الشخص الآخر مجروحا عاطفياً، ولكن الملكة الدرامية قد تكون بخير، ليس لأنها قامت بأذية صديقها، ولكن لأن الدراما نفسها تجعلها تشعر بالحياة.