

قَدَّاحَةُ الْحَيَاةِ

فاضل بن راشد المنصوري



قَدَّاحَةٌ الْحَيَاةُ

ذكاؤك العاطفي في شعلتك

فاضل بن راتند المنصوري

دار جامعة حمد بن خليفة للنشر
صندوق بريد 5825
الدوحة، دولة قطر

www.hbkupress.com

التحرير: سهى أبو شقرا
التدقيق اللغوي: د. عمرو جمعة
تصميم الغلاف: محمد الوراقى

جميع الحقوق محفوظة.

لا يجوز استخدام أو إعادة طباعة أي جزء من هذا الكتاب بأي طريقة دون الحصول على الموافقة الخطية من الناشر باستثناء حالة الاقتباسات المختصرة التي تتجسد في الدراسات النقدية أو المراجعات.

إن الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي الناشر.

الطبعة العربية الأولى عام 2025

الترقيم الدولي: 9789927185328

تمت الطباعة في الدوحة-قطر.

مكتبة قطر الوطنية ببيانات الفهرسة – أثناء – النشر (فان)

المنصوري، فاضل بن راشد، مؤلف.

قداحة الحياة : ذكاؤك العاطفي في شعلتك / فاضل بن راشد المنصوري. الطبعة العربية الأولى. – الدوحة، دولة قطر : دار جامعة حمد بن خليفة للنشر، 2025.

120 صفحة ؛ 22 سم

تدمك: 978-992-718-532-8

1. الذكاء العاطفي. 2. العواطف والإدراك. 3. ضبط النفس. 4. التحفيز (علم نفس) أ. العنوان.

BF576. M36 2025

202529271654

152.4 – dc23

المحتويات

المقدمة

الذكاء العاطفي

القادح

الوعاء

الشعلة

معيار التحكم

وقفة أخيرة

الإهداء

إلى من أفنى حياته اشتعالاً...

المقدمة

في يوم من الأيام أمسكت قَدَاحَة صديقي المدخن، وأخذت أتأمل طريقة عملها من الناحية التقنية مُرَكِّزًا على بعض تفاصيلها، من قادح الشرارة، إلى زر التحكم بمستوى الشعلة زيادة أو نقصانًا، وتساءلت: وما حاجة المرء في التحكم بمستوى الشعلة أصلًا؟ وكيف ينقص الغاز السائل في الخزَّان المخصص له؟ وكيف يمكن التحقق من كمية الغاز إذا لم يكن غلاف الخزَّان شفافًا؟ ولماذا هناك أحجام مختلفة للقَدَاحَات؟ ولماذا يمكن تعبئة بعضها، فيما يُستخدم بعضها الآخر مرة واحدة فقط؟ أسئلة كثيرة قد لا تستوقف كثيرين منا بسبب بساطة استعمال تلك الأداة المسماة القَدَاحَة أو الولاعة!

وأنا أقلب هذا الشيء الصغير بين أصابعي بكل سهولة، وأراقب طريقة عمله البسيطة؛ إذا به يأخذني إلى عالم آخر، إلى عالم يتشابه فيه عمل هذه القَدَاحَة مع عمل النفس البشرية! وراودني سؤال عمَّا إذا كُنَّا مثلها فعلًا ومكونين من عناصرها نفسها؟ ومع كثير من التفكير ومزيد من التساؤلات والمقارنات تفكرت في حال الإنسان، ووجدت أنه منذ ولادته وحتى مماته عبارة عن كائن يشتعل! فلا يهم من هو الشخص، أو ما عمره، أو ما جنسه، أو ماذا يعمل، أو ما درجته العلمية، أو ما وضعه الاجتماعي؛ فالناس جميعًا متساوون ويحتاجون إلى أن يشتعلوا في أوقات مختلفة ولأسباب متعددة. هذا الاشتعال يحدث في النفس البشرية وحدها ويؤثر على أفكار الإنسان، ومشاعره، ونظراته، وكلماته، ونبرة صوته، وردود فعله، ويغير سرعة أنفاسه ونبضات قلبه أيضًا.

كل شخص في هذه الحياة -منذ خلقه الله تعالى- هو عبارة عن مجموعة من المشاعر والعواطف التي تختلف في ماهيتها، فتتأرجح ما بين سلبية وإيجابية، وبين حب وبغض، وصراخ وصمت، ويأس وتفاؤل، وجحود وشكر. ويحمل الإنسان من التناقضات في نفسه ما لا يحمله أي كائن آخر، فبالنسبة لي هو أعجب خلق الله وسيظل أعجبها حتى قيام الساعة! وعندما تأملت في الناس من المحيطين القريب والبعيد، وجدت أن أغليبتهم يتشابهون مع القَدَاحَة عندما ننظر إليهم من زاوية التعامل مع مشاعرهم وردة فعلهم تجاه مشاعر الآخرين. وهنا تبادر إلى ذهني سؤال: هل يجب على الإنسان أن يدرك ما الذي يحرك فيه هذه المشاعر أولًا؟ أو ينبغي له أن يعبر عنها في لحظتها ومن ثم يتعامل مع نتائجها؟ فالأولوية لمن؟

يظل الإنسان ردحًا من الزمن، وقد يمتد على مدى عمره كله، يبحث عن آلية لفهم نفسه ومعرفة الأسباب التي تدفعه إلى التصرف بطريقة معينة دائمًا، ويحاول أن يفهم لماذا يؤثر فيه هذا الموقف أو ذلك، أو لماذا تكون ردة فعله مبالغًا فيها أو مقتضبة؟ سريعة أو بطيئة؟ عميقة أو سطحية؟ تتعلق بصلب الموضوع أو بجوانب بعيدة عنه؟ كثيرون منا لا يكلّفون أنفسهم عناء البحث في نفوسهم أصلًا! فهم إما راضون بقناعاتهم، أو هم لا يعلمون بأنهم غير مدركين لأهمية الوعي الذاتي،

وبأنهم لا يفهمون كيف يديرون مشاعرهم أولاً، حتى يتمكنوا بعد ذلك من إدارة مشاعر الآخرين.

بعض الناس يربطون مستوى إدراكهم لحسن أو سوء إدارة المشاعر؛ بمستوى النضج، ولكن هل النضج مرتبط بعمر معين أو بكثرة التجارب التي تعلم الإنسان وتكون صعبة أحياناً كثيرة؟ وهل يستفيد الكل من تجاربهم في الحياة؟ تختلف الأجوبة عند التعامل مع هذه الأسئلة باختلاف مقدرة كل شخص وظروف تربيته ومحيطه المؤثر فيه. ولكنني أتوقع أن الأغلبية ستفق على أهمية إدراك الإنسان لفك شيفرة فهمه لنفسه في أبكر وقت، حتى يستمتع بهذه الحياة القصيرة بأكبر قدر مستطاع.

عندما أخذت وقتي في تأمل القَدَّاحة، وكيفية توافقها مع فهمي لإدارة مشاعري في مواقف عديدة ومختلفة في حياتي، وجدت أنها قد بسطت لي الأمور إلى حدٍ كبير، ووجدت أن من الذكاء العاطفي بمكان، أن يعرف المرء كيف يمكن ألا يستهلك نفسه من دون فائدة، وألا يكون اشتغاله في الوقت والمكان الخاطئين، والأهم من ذلك ألا يكون برفقة الشخص غير المناسب!

كلنا بلا استثناء، ما إن نستفق من نومنا، حتى تدب الحياة في مشاعرنا. وبيئتي الإنسان يومه بالتعامل مع تلك المشاعر والتفكير في كيفية تطويعها لكي تعمل لصالحه في أفضل شكل!! ولكن لماذا تخرج الأمور عن سيطرتنا في أحيان كثيرة؟ لماذا رغم الافتراض بأننا نمتلك مشاعرنا، لا نستطيع أن نكبح جماحها؟ والمسألة ليست في ردة فعلنا تجاه الآخر وبضوره، بل الأسوأ يكمن في ردة الفعل التي لا نظهرها للآخرين، تلك التي نكتبها في دواخلنا!

عندما نفشل في فهم مشاعرنا وفي كبح جماحها، يكون بالإمكان لوم الظروف، والبيئة، والتربية، ومقدار السوء عند الآخرين، والابتلاء... كثيرة هي الأبواب التي يمكن طرقها لكي نهرب من مواجهة السبب الحقيقي وراء تفاعل مشاعرنا وردود فعلنا الناتجة عنها. وكلما تذكرتُ المواقف التي أظهرتُ فيها مشاعري غير المتزنة، إن كان ذلك نتيجة عدم فهمي لها، أو أسلوب الخاطي في إظهارها على شكل فعل معين أو ردة فعل؛ أسقطتها على ما أصبحت أسميه «قَدَّاحة الحياة»، انضحت لي طبيعة تلك المشاعر أكثر وفهمت الدوافع من ورائها، وأصبح لزاماً عليّ أن أكون صادقاً مع نفسي عند مواجهتها مع الأسباب الحقيقية التي حركتها وأثرت فيها، لكي تخرج تلك المشاعر بهذه الطريقة أو تلك.

تساءلت بيني وبين نفسي، هل نحن قَدَّاحات نحاول أن نجد قيمتنا بواسطة عملية الاشتعال هذه فقط؟ وهل من دونها نتحول إلى جمادات؟ وهل عدم اشتعالها لفترة طويلة قد يعني موتنا؟ وهل نستطيع أن نسيطر عليها بأن تظل شعلتها موقدة، وألا تتحول إلى حريق؟ فمن المتحكم بقداحتنا، نحن أم الآخرون؟

أسئلة أعييتني عند محاولة فهم طريقة عمل النفس أو «القَدَّاحة»، وكيف تستطيع «نفسى» رغماً عني في أحيان كثيرة أن تتحكم بقوة هذه الشعلة التي يفترض أنها تبقى حياً، فإما تحوّلها إلى حريق يأكل الأخضر واليابس، أو تخنقها في محاولة لإطفائها! أليست هي نفسي ونفسك؟ أيعقل أن شعلتنا تقودنا إلى إحراق أنفسنا وتحويلها إلى رماد؟ أنا مقتنع بأن بعض الأسئلة قد لا أجد لها إجابة الآن، ومقتنع بأنه ليس كل شيء في الوجود يجب أن يكون مفهوماً تماماً بالنسبة لنا، ولكنني مقتنع بأن ما يقع على عاتقنا هو السعي في محاولة الفهم. وها أنا ذا في خضم سعيي في محاولة فهم هذه النفس، أضع بين أيديكم تجربتي المتواضعة ورحلة تساؤلاتي وأفكاري وتجاربي، آملاً في أن تساعد في زيادة الوعي والإدراك، والكل ممناً مشغول

في مداراة شعلته.

المؤلف

الذكاء العاطفي

بادئ ذي بدء يجب أن نكون على مستوى الفهم نفسه فيما يخص الذكاء العاطفي وتطوير الذات. فعلم النفس عمومًا والذكاء العاطفي على وجه التحديد يتمحور حول العاطفة بشكل رئيسي، ومحاولة المرء توظيفها بطريقة صحيحة لتحسين جودة حياته الشخصية وحياة المحيطين به ممن يتعامل معهم. هذه العاطفة تحمل مشاعر قد نراها متضادة ومتعاكسة مثل الحب والكره، الغضب والفرح، القلق والطمأنينة. ولكن لكل شعور من تلك المشاعر وظيفة، ولا تستغرب إن قلت لك إن المشاعر السلبية مثل الكره والغضب والقلق هي في أصلها إيجابية! فالمشكلة ليست في المشاعر نفسها، بل في كيفية توظيفها.

فمشاعر القلق مثلاً، تدفع الإنسان إلى إيجاد الحل إذا وقع في أي مشكلة. ووظيفة مشاعر الغضب أن تحمل الإنسان على أن يدافع عن حقوقه، ومشاعر الخوف تجعله يتجنب المخاطر، وهكذا...

هذه المشاعر في طبيعتها إذا كانت متوازنة وطبيعية فسوف يرى المرء أثرها الإيجابي. أما إذا اختل توازنها فإنها تنعكس عليه سلبيًا. لنأخذ مشاعر القلق على سبيل المثال، إذا كان الإنسان يقلق لأتفه الأسباب فالقلق سوف ينغص عليه حياته وتقل سعادته. وإذا لم يقلق لأي سبب سيصبح غير مبالٍ ومستهترًا. أما إذا شعر الإنسان بالخوف الزائد فخوفه سيمنعه من خوض تجارب جديدة، في حين أن انعدام الخوف يجعله متهورًا يلقي بنفسه إلى التهلكة، وهكذا...

إدًا كيف يجب أن نفهم عواطفنا ونتعامل معها بطريقة متوازنة؟

«هناك قاعدة أساسية في الذكاء العاطفي، تقول: نحن لا نستطيع أن نقرر عواطفنا، لكننا نستطيع أن نقرر ماذا نفعل حيالها، فأنا لا أستطيع أن أقرر متى أغضب، ومتى أخاف، ومتى أقلق، ومتى أحب، ومتى أكره، لكنني أستطيع أن أقرر كيف أتعامل مع خوفي، وقلقي، وغضبي، وحببي، وكرهبي»⁽¹⁾.

تتقارب التعريفات المختلفة للذكاء العاطفي إلى حدٍ بعيد، ويدور أغلبها حول العناصر الرئيسية المكونة له، وهي أربعة

عناصر:

1. الوعي الذاتي.
2. إدارة الذات (إدارة المشاعر).
3. الوعي الاجتماعي.
4. إدارة العلاقات.

وهي مفصلة على النحو التالي:

1. الوعي الذاتي

يُعرّف الوعي الذاتي بأنه قدرتك على إدراكك وفهمك لأفكارك ومشاعرك وقيمك، وكيف يؤثر هذا الإدراك والفهم على سلوكك. إنه أساس الذكاء العاطفي لأنه يمنحك القدرة على تنمية مهارات عديدة مثل إدارة العلاقات والتواصل وحل النزاعات. ومن عناصره:

أ. وعي المشاعر:

ويقصد به القدرة على تحديد مشاعرك الآنية، وفهم الأسباب الكامنة وراءها.

ب. وعي نقاط القوة ونقاط الضعف:

وهو معرفة ما تبرع فيه وما تحتاج إلى تحسينه. وهذا يساعدك على تحديد أهدافك وتوجيه جهودك توجيهًا فعالًا.

ج. وعي الأمور التي تثيرك:

فإن تحديد المواقف أو الأشخاص الذين يثيرون استجابات عاطفية قوية لديك سلبية كانت أو إيجابية، سيساعدك على فهم كيفية إدارة مشاعرك في تلك المواقف.

2. إدارة الذات

تتمثل إدارة الذات في قدرتك على التحكم في مشاعرك وأفكارك وسلوكياتك بطريقة إيجابية وواعية. إنها تتعلق باستخدام معرفتك الذاتية (الوعي الذاتي) لتنظيم عواطفك والتفاعل بطرق فعالة مع المواقف المختلفة. ومن عناصرها:

أ. التحكم في الانفعالات:

ويعني القدرة على مقاومة الرغبة في التصرف بطريقة غير مرغوب فيها. على سبيل المثال، قد يتضمن ذلك تعلم كيفية تأجيل رد فعلك.

ب. الدافع والإنجاز:

ويقصد بهما القدرة على تحديد الأهداف والالتزام بها حتى اكتمالها.

ج. إدارة الضغوط:

وتعني القدرة على التعامل مع المواقف المجهدة بطريقة صحية. وهذا يشمل تقنيات الاسترخاء مثل التنفس العميق والتأمل والنشاط البدني.

3. الوعي الاجتماعي

الوعي الاجتماعي يتمثل في قدرتك على فهم مشاعر الآخرين، والتواصل معهم بفعالية، والانتقال بسلاسة من موقف اجتماعي إلى آخر مهما اختلفت تلك المواقف. ويتضمن ذلك فهم السياق الاجتماعي، وبناء علاقات إيجابية، وإظهار التعاطف حيال الآخر. ومن عناصره:

أ. فهم مشاعر الآخرين:

ويقصد به القدرة على تحديد مشاعر الآخرين عن طريق التعبيرات اللفظية وغير اللفظية، مثل نبرة الصوت ولغة الجسد. فعلى سبيل المثال، قد تلاحظ أن زميلًا لك يبدو مكتئبًا فتعرب له عن اهتمامك.

ب. التعاطف:

ويعني القدرة على وضع نفسك مكان الآخرين وتجربة مشاعرهم. فسيساعدك هذا على فهم وجهات نظرهم وبناء علاقات أقوى معهم.

4. إدارة العلاقات

تتمثل في فهم الاختلافات الشخصية، والثقافية، والقيم الاجتماعية، وكيفية تأثيرها على تفاعلات المرء مع محيطيه القريب والبعيد. ويساعدك ذلك على التواصل بطرق أكثر فعالية مع أشخاص من خلفيات مختلفة. ومن عناصرها:

أ. إدارة العلاقات المجتمعية:

وتتمثل في قدرتك على التنقل الفعال في العلاقات والتفاعلات الاجتماعية. وتتضمن استخدام الوعي الاجتماعي لبناء علاقات إيجابية، والتأثير على الآخرين، وإدارة النزاعات، والتعاون بطرق مثمرة.

ب. حل النزاعات:

ويقصد به القدرة على تحديد الخلافات ومعالجتها معالجة بناءة، وإيجاد حلول تفيدهم جميع الأطراف المعنية.

ج. العمل الجماعي:

ويعني التعاون الفعال مع الآخرين نحو تحقيق أهداف مشتركة، ويشمل ذلك التواصل، والاستماع النشط، وفهم ديناميكيات المجموعة.

د. بناء الثقة:

ويقصد به القدرة على التواصل مع الآخرين على المستوى الشخصي وبناء الثقة المشتركة.

«الكآبة هي أن يتاح لنا الوقت للتساؤل
عمًا إذا كنا سعداء أم لا».

جورج برنارد شو

(١). الذكاء العاطفي: نظرة جديدة في العلاقة بين الذكاء والعاطفة، الدكتور ياسر العيتي، دمشق، دار الفكر، 2003، ص 46.

القادح

احتزت بأي جزء من أجزاء القدّاحة أبدأ من ناحية الأهمية، فوجدتها مترابطة إلى حدّ يجعل كل جزء منها هو الأهم، بحسب الموقف. إذًا تختلف أهمية الأجزاء باختلاف الطرف والشخص، وكل حالة لها خصوصيتها، فالجزء نفسه قد يكون مهمًّا جدًّا في موقف معين، وتراجع أهميته لدى شخص آخر وفي زمن ومكان مختلفين.

كنت في خضم انشغالي بهذه الأفكار، حين راودني سؤال قد تكون الإجابة عليه صعبة جدًّا. هل يفترض أن يكون نضج المرء بمستوى معين، شرطًا لكي يستفيد من قدّاحة الحياة؟ أو أن فهم الذات بالطريقة الصحيحة سيجعل الشعلة تقدح، فننير دربه وتتيح له تحقيق النضج؟ ولا أعني هنا النضج الفكري أو الأدبي أو العلمي، بل النضج النفسي المتعلق بالذكاء العاطفي وكيفية إدارة المشاعر بطريقة يسهل فهمها والسيطرة عليها إن أمكن.

وبعد تفكير عميق، توصلت إلى أن أهم جزء من أجزاء القدّاحة، من وجهة نظري، والذي يمكن البدء منه هو القادح، إنه ذلك الجزء الذي يؤدي وظيفته في ثوانٍ معدودة لا أكثر، وإن بدا أن وظيفته قد انتهت عند هذا الحدّ، إلا أنه سيكون المسؤول مسؤولة تامة عمّا سيحدث لاحقًا. وإن كان للأجزاء الأخرى دور في السيطرة بشكل أو بآخر على مجريات الأمور، والتمثلة في العاطفة الصادرة عن الإنسان بخيرها أو شرها، وتمثلها «الشعلة» في سياق الكتاب.

أجل إنه القادح، الشرارة الأولى لأي شيء ولكل شيء! لا يمكن لأي من المشاعر أن تنطلق من وعائها المكبوتة فيه، وأن تتحول إلى شعلة إلا بواسطة القادح. فمن دونه سوف تخرج كل أنواع المشاعر نحو الآخر ونحو المحيط كأنها هباء منثور لا يتلقاها أحد أو لا يشعر بها أحد، أو تكون دون فائدة! بل يمكن تشبيه المشاعر بغاز لا رائحة له، ولا لون له، وغير مرئي تمامًا، وغير محسوس أيضًا!

وهنا تبدأ غالبية المشكلات إن لم تكن كلها. تفتّر مشاعر المرء وتبرد في انتظار ردة فعل من الآخر، اعتقادًا منه أن المشاعر التي خرجت من وعائه يمكن لها أن تؤدي عملها دون أن تكون هناك «شرارة» تحوّلها إلى شعلة. ولكنه في خضم عدم فهمه لعمل الشرارة في الحياة، يظن أن إطلاقه لمشاعره يكفي لتكون تلك المشاعر مفهومة ومرئية ومقدّرة ومحسوسًا بها! وستقابل برودة فعل من الآخر بحسب توقعاته! لكنه يصطدم بالواقع، وأن أحدًا لم ينتبه لمشاعره التي أطلقها من الوعاء خصيصًا ليشعر بها هذا أو ذاك بالتحديد.

ولا أتكلم هنا عن العلاقات العاطفية وإن كانت مهمة، ولكنني أتحدث عن جميع العلاقات الإنسانية بمختلف أنواعها وحميميتها، قربها وبعدها، بساطتها وتعقيداتها، بجمالها أو بقبحها. فلا توجد علاقة مستثناة!

كلنا بلا استثناء نقدح شررًا لإشعال «المشاعر» في أوقات مختلفة. في البيت، والعمل، والشارع، والمناسبات، وفي كل مكان.

تمشي وإصبعنا على «القادح» في انتظار حدوث أمر ما! لا نعلم ما هو، ولا من أين سيأتي، ولا متى سيحين وقته! ولكن نعلم يقيناً بأننا سنُصدِرُ حياله ردة فعل، سواء على شكل حديث، أو فعل، أو نظرة، وحتى عندما نريد أن نبقي صامتين نحتاج إلى أن نشعل لصمتنا شرارة!

لطالما مررتُ بمواقف تكاد تكون متطابقة، وإن اختلف مكان وزمان حدوثها، ومع ذلك صدرت عني ردود فعل مختلفة مما أدى إلى نتائج مختلفة. وحين كنت أتأمل القُدَّاحة، وأقدح القادح كي يطلق شراراته في الهواء، أسقطتُ موقفين متشابهين على هذه اللحظة، وكان لي فيهما ردة فعل مختلفة.

من منا لم يجد نفسه يوماً عالماً في زحمة الطريق وسط تدافع السيارات وتسابقها، لكي يصل إلى المكان المبتغى في الوقت المناسب من دون تأخير. فتجد المتأخر بوتيرة متكررة أو شبه دائمة، بسبب فوضوية حياته وعدم احترامه للوقت، يظن أن له الحق في أن يتفادى عقوبة التأخير عن طريق مزاحمة الآخرين في حقوقهم! بعضهم يريد أن يأخذ مكانك في الشارع عن طريق الدخول بسيارته بينك وبين السيارة التي أمامك بالقوة وبالعناد وبالتجاهل! كل أنواع عدم الاحترام يستخدمها متأملاً ألا تقدح «شرارتك»! وبعضهم الآخر يستأذنك راسماً على محيئه ملامح الطيبة، ويبتسم لك طالباً تعاطفك، وهو الآخر يتأمل ألا تقدح «شرارتك»! سبحان الله، شخصان مختلفان والموقف واحد، ولكن السؤال: هل ستقع في فخهما؟ موضوعنا هنا ليس شيطنة ردة الفعل على الإطلاق. فإن لم تسمح لنفسك بإظهار أي ردة فعل كانت، فليس عليك لوم، وبإمكانك أن تكون راضياً عن نفسك تماماً. ولكن حتى يتسنى لنا أخذ فكرة عن عمل «القادح» في حياتنا، لا بد لنا أن نحلل الموقفين بشيء من التفصيل.

في الموقف الأول الصادر عن السائق الأرعن، غير المبالي بمشاعر الآخرين، فأنا لا أعرفه شخصياً، وقد لا ألتقي به في حياتي مرة أخرى، كما أنني لست مطالباً بتغيير سلوكه، ولا بإعادة تشكيل قناعاته بما يصح أو لا يصح! وعليه لا يوجد أمامي إلا خيارين لا ثالث لهما.

الخيار الأول: إما أن أرفض السماح له بأخذ مكاني، وأنتصر لكرامتي عن طريق إطلاق «الشرارة» التي سوف تشعل ردة فعلي بإطلاق بوق السيارة لتنبهه بالأمر ويتجراً ويفعل ذلك. وإن لم يرتدع أتقدم بسيارتي لكي أضيق عليه المسافة، وأخبره بالفعل وليس بالكلام أنني لن أراجع عن موقعي! وكل هذا يحدث وأنا أركز على الموقف الذي أمر به، ولا أشعر بما يدور حولي. فقد أخذ هذا الإنسان كل اهتمامي في تلك الدقائق المعدودات وسلب مني راحتي وطمأنينتي، وربما قطع حديثي الممتع مع من كنت أحادثه. إذا عايشتُ موقفاً مشابهاً، سيصبح شغلك الشاغل في تلك اللحظات ذلك الأرعن الذي سحبك إلى معركته التافهة. ولك أن تتخيل عزيزي القارئ كيف ستمضي باقي يومك بعد أن أتلّف ذلك الطائش أعصابك. بالنسبة لي إن سوء المزاج وتعكيره منذ الصباح مثل كرة الثلج تبدأ صغيرة لكنها تتدحرج وتكبر حتى تنكسر عند ارتطامها بإحدى الصخور أو الأشخاص!

الخيار الثاني: أن أتقبل أنه أرعن، وأن المبادئ غير موجودة في حياته، وأنه إنسان فوضوي في علاقاته حتى مع أقرب الناس إليه، ومن ثم أتقبل أنه لا بأس في أن أدعه يمر ليس خوفاً، بل بسبب احترامي لنفسني التي عليّ أن أدلّلها بعدم إدخالها في معارك تافهة مع أناس أكثر تفاعلاً. وهذا يعني أنه يجب عليّ أن أزيح إصبعي عن القادح قدر الإمكان وأتجنب

إطلاق الشرارة. فهذا كل ما يحتاجه ذاك الأرعن لكي يجد لنفسه المبرر حتى يطلق شرارته هو الآخر! عندما ترتسم ابتسامة خفيفة على شفتيك، وإن كانت تخفي خلفها مشاعر من عدم الرضا، فتكون إشارة منك إلى أنك أعطيت موافقتك على مروره وأنت أذنت له بأن يأخذ ما ليس من حقه، عندئذ تأكد من أنه سوف يرد عليك بابتسامة مماثلة وربما بإشارة تعبر عن الشكر سواء كان مقتنعًا بشكرك أو لا! ولكن هذا ما سوف تحصل عليه على أقل تقدير. إن عدم إطلاقك للشرارة مكنك من الاستمتاع بما كنت تفعله قبل دخول ذاك الأرعن في مسرى حياتك! واستطعت أن تصل إلى مكان عمك بأعصاب هادئة متوازنة، متأملًا ألا يأتي آخر ويحاول دفعك لإطلاق شرارتك مرة أخرى!

في الموقف الثاني الصادر عن السائق المحترم، وهو من الذين يقدرّون مشاعر الآخرين، لكنه فعل ذلك لأنه وقع تحت ضغط التأخير أو بسبب حدوث ظرف طارئ لديه. وفي هذا الموقف أيضًا، أنا لا أعرف هذا الشخص، وقد لا ألتقي به في حياتي مرة أخرى! كما أنني لست مطالبًا بتغيير سلوكه، ولا بإعادة تشكيل قناعاته بما يصح أو لا يصح! وعليه فليس أمامي سوى خيارين لا ثالث لهما.

الخيار الأول: أن أرفض السماح له بأن يأخذ مكاني، فأرسل له رسالة مفادها أن عليه أن يحترم القوانين، وأن الناس لهم حقوق في الطريق مثله تمامًا. ولن يضره لو يأخذ دوره الصحيح دون تجاوز حتى لو تسبب ذلك في تأخيره، وأنه يجب أن يتحمل تبعات هذا التأخير. وقد يساورني سوء الظن بأنه يتصنع الطيبة الظاهرة على ملامحه، لكي يحصل على مبتغاه كما هو الحال مع كثيرين ممن نلتقي بهم!

وفي جميع الأحوال، أكون بذلك قد أطلقت «شرارة» الثبات على المبدأ، وأكدت أنني لن أتنازل عن حقي. وهنا أيضًا يكون هذا الشخص قد سلبني راحتي وطمأنيتي، وشغل فكري، وأثار أعصابي، وشتت تركيزي، وجعلني أستقرئ خطوته التالية، فهل سيتراجع أو سوف يصرُّ على ابتسامته؟ وما دمت أطلقت «الشرارة» فلا مجال للتراجع. في الغالب يكون الانتصار حليفي في مثل هذا الموقف، فمثل هؤلاء الأشخاص يجربون المحاولة، وأغلب الأحيان لا يُصعدون. إن شعور الانتصار مريح، فقد أعفنتني النتائج من معركة سخيفة كنت سأخوضها انتصارًا لمبادئي!

الخيار الثاني: أن أقابل ابتسامته ولطفه واحترامه المسبق لي بابتسامة مماثلة، وأن أفسح له الطريق لأنه اختار أن يطرق باب اللطف للدخول على عكس صاحبنا الأرعن. إن عدم إطلاق «الشرارة» مكنني من احتواء الموقف لصالحني إلى حد كبير جدًا، وإن كان في أعين الآخرين صغيرًا. فمثلًا، إن شعور الامتنان الذي أرسله السائق المحترم عن طريق وضع كفه على رأسه أو على صدره تقديرًا لموقفي النبيل، وشعوري الناتج عن تقديم خدمة لوجه الله في بداية اليوم؛ كفيلان عادة بأن يغمرا المرء بالسكينة والهدوء والراحة. فمعرفة أنك استطعت السيطرة على «الشرارة» التي كان بإمكانها أن تسلبك بعضًا من راحتك وطمأنينتك بقية اليوم، ومعرفة أنك سوف تحتاج إلى شخص يمثل نبلك في موقف مشابه بالضبط في المستقبل، سوف يجنبك إطلاق شرارة تسلبك يومك أو بعضًا منه على الأقل!

«للإنسان طاقة على الكذب لا تنضب؛ خصوصًا على نفسه».

جورج سنطيانا

في جميع المواقف التي سبقت رغم اختلاف ردود الفعل وتشابهها، فإن المتحكم فيها لم يكن الآخر، بل أنت! فالآخر كان السبب في حصول الموقف فقط، وكان يتعين عليك التريث لكي تقرر ما إذا كان الشخص أو الموقف يستحقان منك إطلاق «الشرارة» التي سوف تستهلك بعضًا من طاقتك أو كلها، وتسحبها من وعائك في ذلك اليوم! تكمن المشكلة بشكل رئيسي، من وجهة نظري، في مقدار الوعي الذاتي الذي يرمجك داخليًا ويتحكم في ردة فعلك البديهية في هذه المواقف التي تتكرر معك بسبب نمط الحياة. وتكمن أيضًا في مدى فهمك لأهمية المحافظة على توازن مشاعرك في مختلف المواقف التي تواجهك.

من الأمور التي تنبّهت لها وأنا أعبتُ بقُدّاحة صديقي، أن الشرارات المنبعثة من القُدّاحة في يدي لا تنطلق فورًا عند لمس القادح! بل كان عليّ أن أضغط بقوة معينة حتى تفتح منفذ عبور الغاز إلى القادح ويحصل الاحتراق، وتؤدي عملها بإشعال الطاقة المنبعثة من الوعاء (المشاعر).

وفي حقيقة الأمر، تحاكي القُدّاحة بشكل واقعي جدًّا ما يحصل لنا نحن البشر في تعاملنا مع مختلف المواقف. إذ لا بد من أن يكون هناك ضغط معين على مشاعرنا حتى نعبر عنها بردة الفعل، ونستعد لإطلاق الشرارة، فمن دونها لن نستطيع الاشتعال لمواجهة هذا الموقف أو ذلك. ولكن من غير المنطقي أن نكون مغيّبين عن فهم مشاعرنا إلى درجة أن نطلق الشرارات في كل وقت وزمان دون حسيب أو رقيب! ولكننا نفعّلها، ونتأسف بعد برهة من الزمن، ومن ثم نندم! فنعلم بأن هذا الموقف أو ذلك لم يكن يستحق إطلاق الشرارة أصلًا. فما الذي حدث إذًا؟ أو ما الذي يحدث؟

نحن نعلم أن أغلب المشكلات يكمن أصلها في تلك الشرارة، فهي التي تتحمل المسؤولية كاملة، فلولاها لن يكون هناك اشتعال. ولكن من المسؤول عن تلك الضغطة التي تطلقها؟ هل تراه أنت؟ ولكن من أنت في تلك اللحظة بالذات؟ هل تساءلت بينك وبين نفسك؟ من هذا الذي يريد أن يضغط على قادح شرارتي؟ أنا فعلاً أم أنه شخص آخر أخذ القادح مني وأصبح المتحكم في شرارتي؟

من وجهة نظري المتواضعة، هذه أول خطوة يجب التوقف عندها وفهمها فهماً واضحاً، وقد يتساءل القارئ: من يمسك بزمام الأمور؟ هذا أمر بديهي، فأنا من سوف يضغط «قادحي»، وأنا أحتاج إلى تلك الشرارة في ذلك الموقف المحدد. أريد شعلة لكي أُخرج ما في وعائي من مشاعر، فأنا لا أستطيع أن أصبر! فما أن أجد نفسي أكتوي بمشاعر القهر، والحزن، والغضب، واليأس، والجحود، أو أن أفيض بمشاعر الحب، والحنان، واللطف، وردّ الجميل، ولا يمكنني ألا أُخرجها لمن أريده أن يشعر بها! فأنا إنسان في نهاية المطاف. أريد أن يشعر الآخرون بما أحس به.

هذا كله منطقي إلى حد ما، ولكن لنرجع إلى قضية ما الذي يجعلنا نتحسر على إخراج المشاعر بتلك الطريقة، أو في ذلك الوقت بالذات؟ هنا المحك. هنا يسقط كثيرون منّا في فخ هذه الضغطة من الإصبع، أو من «قادح المشاعر» الذي لا يستغرق إلا ثانية واحدة.

نحن لا نسأل أنفسنا من نحن في تلك اللحظة بالذات؟ من أنا؟ وماذا أريد؟ وهل يستحق هذا الشخص أو هذا الموقف تلك الضغطة مني؟ وبما أنه من المفترض أنني أفهم مشاعري، يأتي السؤال الأهم من بين الأسئلة كلها، هل أريد أو أستطيع أن أتعامل نفسيًا مع ما ستأتي به هذه الشرارة؟ هل تستحق أن أفقد لحظات السلام والطمأنينة التي لا شك أنها أخذت

منّي وقتًا وجهدًا لكي أتوصل عليها؟ لا يهم نوعية المواقف، فهي تحصل في تعاملاتنا كل يوم، تحصل بين الأزواج، ومع الأبناء، والأصدقاء، وفي العمل، ومع من لا نعرفهم في الشارع مثل صاحبينا؛ الأرعن والطيب.

في رأيي لا يخلو الأمر بكل بساطة من كونه يتعلق أولًا بالوعي الذاتي، الذي يقودك إلى التوازن ومعرفة الأولويات، وأنه من نتائج اختلاط الأولويات عند كثير من الناس، على الأقل لدى النماذج التي عاشتها وأعرف تفاصيل كثيرة عن حياتهم، ورأيت بأم عيني كيف ومتى تطلق شراراتهم! والأهم من ذلك إدراكهم كيف يتعاملون مع ما بعدها، وهي الخسائر النفسية والعاطفية التي لم يتم وضعها في الحساب قبل تلك الضغطة «المشؤومة» من وجهة نظرهم.

ولعل هذا ما نحتاج أن ندركه. هل أستطيع أن أعلم ما إذا كانت هذه الشرارة سوف تؤدي إلى ما نرغب فيه (ويفترض أن يكون إيجابيًا من وجهة نظرنا)، أو ننتظر لكي يلعب الحظ دوره في ليّ ذراع الواقع لصالحنا؟ في حقيقة الأمر أنت لا تستطيع أن تعلم ماذا سيحدث بعد أن تنطلق الشرارة! ولكن ما سوف يساعدك هو تصالحك المسبق مع نتائجها.

ففي المثال السابق عن السائق الأرعن الذي لم تسمح له بالمرور من أمامك، كنت تتوقع أنه سوف يعاند وكنت مستعدًا لزيادة مشاعر الغضب عندك لكي تنتصر لما كنت تظن في وقتها أنها مسألة انتصار لكرامتك. وكنت تعلم في قرارة نفسك بأنك وإن خرجت منتصرًا، فإن استهلاك طاقتك (مشاعرك) في تلك الدقائق المعدودة سيستمر في استنزافك طوال اليوم، مع أنه يُفترض أنك كنت متصالحًا مع فكرة أن هذا ما سوف يحدث وكنت قابلاً به. لربما تكون قد نسيت الموقف مع خضم أحداث اليوم، ولكن تتفاجأ بأنك أصبحت تطلق شرارات؛ لا في وقتها ولا مكانها المناسبين. كل ذلك بسبب ذلك الأرعن الذي ضغط على «قادحك» بعلمك أو من دون علمك!

وهذا يقودنا إلى مسألة مهمة، هل التصالح مع النتائج يتحكم به من ضغط على القادح؟ إذا كنت أنا من أراد أن يطلق الشرارة، فيفترض بي لكوني شخصًا راشدًا أن أدرك ما سوف يترتب عليه من نتائج، وهذا طبيعي ويحدث في أغلب الأحيان. أما إذا لم أكن أنا الضاغط، وكان الذي ضغط على «قادحي» شخصًا آخر، فهل يعفيني هذا من تحمل النتائج؟ عن أبي هريرة رضي الله عنه: «أن رجلاً قال للنبي ﷺ: أوصني، فقال له النبي ﷺ: لا تغضب، فردده مرارًا، قال: لا تغضب»، رواه البخاري.

مما استوقفني في هذا الحديث؛ حث النبي ﷺ سائله على القيام بفعل واحد فقط وهو «لا تغضب»، فتساءلت: ماذا يعني ألا أغضب؟ هل المراد ألا أفعل شيئًا يدل على أنني غضبان؟ أو يجب عليّ ألا أخرج مشاعر الغضب؟ أو ألا تنتابني مشاعر الغضب أصلًا؟ أما الأخيرة بالأخص يغضب الإنسان، فأجدها مسألة في غاية الصعوبة. أمّا ألا يُخرج المرء مشاعر الغضب، فهذه قد يكون مقدورًا عليها في حالات كثيرة. لكن ألا يأتي بفعل أو ردة فعل يكون وقوده مشاعر الغضب فهذا المحك. بإمكانك أن تشعر بالغضب فأنت إنسان، وهذا طبيعي. وتكرار الجملة نفسها على السائل «لا تغضب» هو بالفعل ما نحتاجه، أي لا تطلق شرارتك، لا تضغط على القادح، وإياك ثم إياك أن تسلم قادحك لغيرك لكي يضغته بالنيابة عنك! هناك من يعتقد أن السيطرة على مشاعر الغضب أو على ردة الفعل صعبة عليه، لكنه يتجاهل بأن التعامل مع ما سوف تأتي به الشرارة أصعب بكثير، خصوصًا إذا أطلقها في وجه من هو متأهب لكي يضغط على قادحه هو الآخر.

للوهلة الأولى، قد يبدو الأمر معقدًا بالنسبة لبعض الناس، أعرف ذلك! وقد يكون أسهل عند آخرين، خصوصًا عند

أولئك الذين نصفهم بأنهم أناس ناضجون. لا يكمن المعيار الحقيقي فيما إذا كان قرارك في إطلاق الشرارة صحيح أم لا، بل يتمثل في أمرين مهمين جدًا:

المعيار الأول: هل أنت مدرك لما سوف يحدث بعد قدحك للشرارة؟ لأنها قد تكون بداية معركة لا تعرف لمن سوف تكون الغلبة فيها!

المعيار الثاني: هل أنت مستعد لها «عاطفيًا»؟ فقد تكون نتيجتها خسائر عاطفية، إن لم تستطع أن تجيب بصدق بينك وبين نفسك عن هذين السؤالين، فيجب عليك أن ترخي ضغطتك عن القادح وتخطو خطوة إلى الوراء.

لماذا؟ لأن الذي سوف يحدث، ووعيك الذاتي مغيبٌ وغير مدرك بأنك ضغطت على القادح في وقت ومكان خاطئين، يحتم عليك التعامل مع نتائج أنت غير مستعد لها. وبالرجوع الى مثالنا عن السائق الأرعن، فأنت لا تعرف ردة فعله الحقيقية! فإما أنه سيتراجع وهذا ما كنت تتمناه عندما أشعلت شرارتك، أو سيحصل أسوأ السيناريوهات كأن كان يمر بيوم سيئ، وضغط على قادحه في الوقت الخاطئ، وقد ينزل من السيارة ويفتعل العراك لا لشيء إلا لأنه وجد فيك متنفسًا كان يحتاجه بشدة، فأطلق شرارته في ذلك اليوم لأنك أعطيته الفرصة لتحقيق ذلك.

وهذا ما نحتاج أن ندركه؛ أن الآخر يحتاج إلى الضغط من وقت إلى آخر على قادحه، لكي يخفف من الضغط الذي يتراكم في وعائه (المشاعر). هو يريد تلك الشرارة في تلك الثانية فقط لكي ينفس ضغط مشاعره! وفي أحيان كثيرة يسمح للآخرين بأن يطلقوا شرارته رغماً عنه!

فما الحل؟ وهل هناك حلول مثالية لهذا الموضوع؟ أو أن البحث عن حلول لهذه المسألة مجرد تنظير فقط؟ سألت نفسي نيابة عن القارئ، أظن أنه بعيدًا عن المثالية والتنظير، فإن من المهم أن يقتنع الواحد منّا بأن وعيه وإدراكه هما المتحكمان «بقادحه» سواء قبلَ بذلك، أو حاول أن يتملص من المسؤولية بإلقاء اللوم على الآخر أو على الظروف أو على الحظ، فهو من يتحمل المسؤولية كاملة، لأنه وحده سيضطر للتعامل مع كل المشاعر المصاحبة لما سيأتي بعد اشتعال الشرارة، ومنها مشاعر انتصار، وهزيمة، وندم، وحزن، وخيبة أمل، وصدمة، وياس؛ فنشعر ببعض منها أو بكلها مجتمعة.

ولكن هل يتعلق الضغط على القادح دائماً بإطلاق طاقة سلبية (مشاعر الغضب)، أو ردة فعل تحتوي على الرفض والثبات على موقف معين لا يعجب الآخر، ويجعله يطلق شرارته؟ طبعًا لا! فالإنسان لديه مشاعر عاطفية إيجابية من حب، وحنان، واحتواء، وجبر خاطر، ومواساة، وغيرها من المشاعر التي لا بد أن تُقدح لها الشرارة لكي تشتعل دفنًا ينبعث نحو الآخر.

ولكن حتى مشاعر العاطفة تحتاج منك إلى وقفة، فليست كل عاطفة تنطلق منك تشتعل إيجابيًا لدى الآخر، بل قد تحرقه وأنت لا تعلم! فعلى سبيل المثال، يقدح الآباء والأمهات عند تعاملهم مع أبنائهم شرارات عديدة في اليوم الواحد، ويكون منبعها خوفهم وحرصهم على فلذات أكبادهم. ولكن قبل أن يقدحوا شرارتهم، هل تيقنوا من نتائجها؟ وهل أدركوا فائدتها؟ وهل عاينوا توازنها؟ وهل تأكدوا من صحة توقيتها؟

هنا نخاطب الأب أو الأم، فنقول: يجب أن ترخي إصبعك، فمن يحاول أن يضغط على قادحك هم أبنائك ولست أنت! ومن المهم جدًا أن يكون عندك ما يكفي من الإدراك والوعي التام لتعلم أن خروج العاطفة بطريقتك ليست هي المطلوبة!

نعم، أعرف أنها حقيقة صادمة! لذا يجب أن تفهم وتدرك بشكل جلي أنك من منظورك الشخصي سوف تقدر فادحك، لكي تشعل شيئاً من العاطفة لمصلحة الآخر وهذا أمر طبيعي، ولكن لا بد لك أن تعلم أن ذلك الآخر لن يستقبلها دائماً على أنها عاطفة! أعرف أنك مستغرب الآن، وتفكر كيف يمكن ذلك؟

سأعطيك مثلاً آخر، من المؤكد أنه لا يوجد عقاب من الآباء لأبنائهم إلا ومصدره عاطفة واهتمام وخوف على مصلحتهم، أليس كذلك؟ ولكن من منظور الأبناء خصوصاً من هم في مرحلة المراهقة لا يرونها إلا سوء معاملة، أو تعنيفاً، أو عدم اهتمام بمشاعرهم، أو كرهاً لهم! فمن المخطئ هنا؟ أو بالأحرى أين يكمن الخطأ؟ إن أغلب المشكلات العاطفية في العلاقات بجميع أنواعها تتمحور حول وجوب إطلاق الشرارة سواء لحاجة عند مطلقها أو لحاجة عند من يريدتها! فإما أن تطلق في وقت خاطئ، أو لا تطلق بتاتاً، أو تطلق متأخراً عندما تنتفي الحاجة إليها.

ليست النيات ما يجعل الشرارة تخرج على شكل ملائكي أو شيطاني! احذر من هذا الفخ، فأنت كما سبق أن ذكرنا لن تستطيع التحكم بنتائجها بعد أن تطلقها، بل عليك التعامل مع نتائجها وما ترتب عنها.

أفضل ما يمكنك فعله، هو أن تتعامل مع المواقف بوعي وتوازن وألاً تدع الغلبة للعاطفة، ولكن يجب معرفة كيفية إخراج هذه العاطفة بطريقة تثمر لدى الطرف الآخر، وفي الوقت نفسه لا تسلبك سلامك النفسي وراحة بالك التي تعبت في بنائها والمحافظة عليها.

«احترام الذات لا غير، هو الذي ينتزع الاحترام من الآخرين».

فيودور دوستويفسكي

ابني فيصل كان تلميذًا في الصف الخامس الابتدائي، وكان ذا شخصية منافسة، ويحب أن يكون في المراكز الأولى دائماً، ويتجنب الخسارة. كان معتدًا بنفسه إلى أبعد حدٍّ، ويحب أن يُنظر إليه بوصفه شخصًا مثاليًا، وكان عنيدًا عندما يتعلق الأمر بما يريد أن يحققه، وكان حساسًا تجاه آراء الآخرين فيه.

في يوم من الأيام، عاد من المدرسة وهو يبكي وينتحب، ودموعه تجري على خديه. ما إن رأيته حتى ضممته إليّ، وسألته عمًا جرى؟ فأخبرني بأنه حصل على البطاقة الصفراء، التي تستخدم في المدرسة لتوجيه إنذار للتلميذ نتيجة سلوك خاطئ ارتكبه أو مخالفته قوانين المدرسة. فسألته: لماذا تعتقد أنك حصلت على البطاقة الصفراء؟ وكان سؤالي هنا مرگبًا، وقصدت ذلك لكي أعرف رأيه وليس رأي المدرسة، في إشارة مني الى أنني أحترم وجهة نظره. فذكر لي أنه ارتكب خطأ في الصف، لكنه لم يكن المتسبب في حدوثه وإنما صديقه، ولكن المعلم شملهما بالعقوبة معًا.

لم يكن الموضوع يستحق كل هذا البكاء، لكنه أراد أن يكسب تعاطفي من جراء بكائه، وأن يحاول تخفيف العقوبة التي توقع أنها ستبدر عني. فسألته: «هل هذا هو السبب الحقيقي وراء نيلك للبطاقة؟» فقال: «نعم». قلت: «لا بأس، فأنت تعلم الآن السبب ولن تكرر مرة أخرى، اتفقنا؟» قال: «اتفقنا».

بعد مضي أسبوعين، عاد من المدرسة مهمومًا وقد ارتسم الحزن على وجهه، وعندما رأني اقترب مني، فضممته وسألته: «ما بك؟» قال: «لقد أعطوني البطاقة الصفراء مرة أخرى!» فسألته: «للسبب نفسه؟» قال: «نعم». ذكرته حينئذ باتفاقنا في المرة الماضية، فقال: «أعرف، ولكن الخطأ ليس خطئي هذه المرة أيضًا!» قلت له: «أنت لا تحب البطاقات الصفراء، وأعلم أنك تريد أن تكون الأفضل، ولا بأس أن تخطئ، ولكن من الذكاء ألا تكرر الخطأ نفسه». ثم ذكرته بحصوله على نجمة امتياز في صف الرياضيات، فشعر بالارتياح حين بيئت له أنني أفكر فيه بشكل إيجابي، وجعلته يشعر بأن هذا الموقف لم يؤثر على رأبي فيه، وبأن صورته لم تهتز عندي.

بعد مرور أكثر من شهر، جاء من المدرسة وقال لي مبادرًا من تلقاء نفسه، ودون أن يظهر عليه أي علامات للحزن أو الارتباك: «أبي، لقد حصلت على بطاقة صفراء اليوم». فضحكت في قرارة نفسي، وسألته: «لماذا نلتها هذه المرة؟» قال: «للسبب نفسه، ولكنني نسيت أن تكرر الخطأ ليس من صفات الأذكاء، فعلاً نسيْتُ وهذا خطئي. وأنا مستعد لأن أُحرم من اللعب». فقلت له: «لا عليك، انسَ الموضوع. لقد حصلت على شهادة تقدير الأسبوع الماضي، فلا تدع هذه الأخطاء البسيطة تؤثر عليك».

لقد أسعدتني تطورات ردة فعله وتخليه عن إطلاق «شرارة» الحزن والبكاء، حتى يحصل على التعاطف المنشود من وجهة نظره. لماذا؟ لأنه أصبح لا يحتاجها! لماذا؟ لأنني أرخيت إصبعي عن القادح في أول مرة، ولم أتجاوب مع حالته العاطفية التي كنت أعلم أنه مبالغ فيها، وخالفت توقعاته. فبكاؤه أول مرة كان طريقته في حماية نفسه من العقاب المتوقع (وسيلة طبيعية لطلب التعاطف). لا يهمني عدد البطاقات الصفراء أو الحمراء التي سوف يأخذها، فهو نال عقابه في المدرسة، فلماذا أعاقبه في البيت أيضًا؟ ما يهمني كان إدراكه للتعامل الصحيح مع مشاعره، وتقبله للخطأ وتحمله مسؤولية ذلك، وأنه أصبح يعلم أن المبالغة في إشعال الشرارات لن تجدي نفعًا، ولن يحتاج إليها. هكذا تكون بداية غرس مفهوم الوعي الذاتي في أبنائنا منذ الصغر، وإفهامهم أهمية إدارة مشاعرهم بطريقة متوازنة، وأن التلاعب بالعواطف

لكسب التعاطف أو للهروب من المواجهة أو لأي سبب آخر، لا يجب أن يتعلق بالمشاعر والأحاسيس فمشاعرنا ليست للعب أو للمغامرة في استخدامها.

وقس على هذا المثل نماذج كثيرة من التعاملات مع الراشدين في جميع مجالات الحياة. لا أقول إنك لن تقابل أناسًا ضاغطين على قوادحهم طوال الحياة، فهذا غير معقول وغير منطقي. ولكن يكمن الذكاء في أن تعلم أنك لن تستطيع مجاراتهم على الدوام، وفي حقيقة الأمر أنت لا تريد ذلك، لماذا؟ ليس من ضعف أو عجز أو خوف مطلقًا، بل لأمر أهم، ألا وهو حرصك على وعائك (خزان المشاعر والعواطف). فأنت لا تريد إفراغه على أناس لا يستحقون، لأنك شخص واعٍ ويُفترض أنك من تتحكم بقادحك!

الوعي الذاتي وإدارة المشاعر عنصران رئيسان في الذكاء العاطفي، لذلك يجب أن أنبه إلى أمر مهم جدًّا، ألا وهو أنه ليس كل من يضغط على قادحك يريد أن يُخرج منك مشاعر سلبية على شكل ردة فعل تجاه موقف معين! بل قد يعتمد أحدهم ويضغط على قادحك لأنه يحتاج إلى مشاعر إيجابية تجاهه. وهنا يكمن ذكاءك العاطفي ووعيك الذاتي اللذين يقودان إدارة مشاعرك في أفضل صورة، فتفهم هذا الطلب، وتسمح له بأن يضغط على قادحك برضاك، بل تشتعل له شعلتك، ولكن بتوازن، ولسد حاجة حقيقية، فمشاعرك ليست للعب، فتذكر ذلك جيدًا!!

لا تستغرب إذا قلت لك إن من يَكُنُّ لك مشاعر جميلة، قد يتسبَّب في أذيتك، لكي يجذب انتباهك ويكسب عاطفتك لا أكثر! والأذى هنا قد يكون كلامًا، أو كتابةً، أو فعلًا، وقد يستخدم الصمت بقصد أذيتك! وهنا يأتي دورك في فهمك المسبق لفن إدارة مشاعرك، لكيلا تذهب عاطفتك هباءً منثورًا في التبرير الذي لا يجدي نفعًا في مثل هذه الحالات.

لعل ما قد يحتاجه الآخر هو كلمات حانية تطمئنه وتسكِّن مشاعره، وعندئذٍ كن واثقًا من أنه سوف يرخي إصبعه عن قادحك باختياره، وبأسرع مما تتوقع. ولكن لا تقع في فخ من يعانون من اضطرابات شخصية مرضية، ممن لا بد أن تتعامل معهم يومًا ما، فهم كثيرون بيننا ويجيدون لبس عبايات التمثيل، وهؤلاء يجب أن تأخذ كل الحذر منهم، وحاول الابتعاد عنهم ما استطعت، وكان الله في عونك إذا كانت علاقتك بهم علاقة قربي ولا تستطيع التملص منها!

فأمثال هؤلاء محترفون في الضغط على قادحك، بل يتفننون في ذلك ويستمتعون أيضًا. وإياك أن تكون مغفلاً وتظن بأن أخلاقياتهم ستردعهم عن إيذاء مشاعرك، فهؤلاء لا يُحِلُّون حلالًا ولا يحرمون حرامًا لأنهم مغيبون خلف مشاعر الغضب والانتقام والمكابرة إلى حدٍّ غير طبيعي. وسوف يرفعون سقف أذيتهم إلى مستوى لن تستطيع أن تصل إليه، ليس لعدم مقدرتك، بل بسبب وازعك الديني ومستواك الأخلاقي وحسن تربيتك وكريم أصلك. وسوف تعض أصابع الندم، وسينالك القهر وتتحسر، لكنك لن ترد الصاع صاعين! لذا عليك ألا تتحسر على ما استنفدته من وعائك تجاه هذا الشخص! واحسب أن ما بذلته من أجله، صدقة لوجه الله وخيرًا قد لا تلقى جزاءه في الحياة الدنيا! وانظر أمامك، ولا تلتفت لهذا الماضي، وأقفل ملفه إذا أردت أن ترتاح فعلًا.

إن أسوأ لحظة عند المدخن عندما يضغط على القادح مرات ومرات، وتتسارع ضغوطات إصبعه، وجل ما يريده هو شرارة واحدة صغيرة تكفل إحداث اشتعال يولِّع سيجارته التي سوف تعدل مزاجه وتُذهب توتره، هذا من وجهة نظره، ولكن من وجهة نظر أخرى فإن عدم حصول الاشتعال من مصلحته! أحيانًا نصطدم بمواقف، ويا الله! كم نكون محتاجين

لأن نقدح شرارات عدة وليس شرارة واحدة، لكي نشتعل في وجه الآخر! لكن لسبب أو لآخر لا يحدث هذا الاشتعال، فهل هو سوء حظ؟ أو تفويت فرصة ذهبية للانتقام؟ أو أن وعاءنا (المشاعر) أصبح فارغاً؟

قد تساورك كل هذه المشاعر، لكنك لن تعلم أن عدم تجاوب قادحك في تلك اللحظة كان في مصلحتك! لن تعرف ذلك إلا بعد هدوئك أو هدوء الآخر واعتذاره. في أحيان كثيرة، تقوم برمجتنا اللاواعية بالرد المباشر، وليته يكون ردًا خاليًا من تراكمات سلبية! بل نجده محملاً بكل أنواع المشاعر التي لا علاقة لها بالموقف ذاته، ولا بأصل الموضوع، لكنها تغلفه وتحوِّره وتنمِّقه لكي تزج به في صلب الموضوع غصباً. وما يزيد الأمور تعقيداً في هذه العلاقة هو غياب الحوار منذ البداية وعدم الاتفاق على آلية معينة بين طرفيها. أحياناً يُبنى الاتفاق على العقلانية، وعلى إرضاء الأصابع عن القادح لفترة من الزمن. وإن تهذيب النفس أمر ليس بالسهل، لكنه الخطوة الأولى على طريق الوعي الذاتي، أي أن أعرف متى أقدح ومتى أتوقف من تلقاء نفسي وليس تحت ضغط شخص أو موقف.

كل شيء يحدث لسبب ما، وفي أغلب الأحيان إن لم يكن دائماً، لن تعرف السبب في وقته وهذا طبيعي. وإبداء ردة فعلنا دون تريث يوقننا في المشكلات أو يُعقدها أكثر. وإذا كانت لديك هذه الممارسة وأتقنتها (عدم إبداء ردة فعل) في الوقت المناسب، فستجنّب نفسك تعقيدات كثيرة أنت في غنى عنها أصلاً. ذلك أن لكل موقف مخلفات وتراكمات ستضطر للتعامل معها، فهل أنت مستعد لها فعلاً، وهل لديك ما يكفي من الوقت أو الطاقة النفسية لذلك؟

المسألة من وجهة نظري إذًا، تتعلق بقضية مهمة ألا وهي قضية الاختيارات، لأنها تتوقف على اختيارك فعلاً. هناك من يقول: وقعت تحت ظرف خارج عن طاقتي، وأجبرت على اتخاذ هذا القرار أو الموقف، فكيف أكون مخيراً؟ سؤال منطقي وعقلاني وطبيعي وهذا ما سنجبر على التعامل معه.

ولكن، ارجع إلى الوراء القريب أو البعيد، وستجد أن قادحك أطلق شرارة ليست في وقتها ولا في مكانها، ولم تكن محتاجاً إليها أصلاً، وأنت اضطررت اضطراراً لأن تواجه عواقب لم تحسب لها حساباً، أو غيَّب وعيكَ الذاتي فهَمَك وتعاملك مع مشاعرك الخاصة في حينه. في جميع تجاربي الشخصية الماضية، كان يمكن أن أغير مجريات الأمور تغييراً طفيفاً أو كبيراً، لصالحني أو لصالح الطرف الآخر، وهنا يأتي دور الذكاء العاطفي في إدارة العلاقات المجتمعية خصوصاً في «محيطك الخاص». فليس لزاماً عليك أن ترد على كل من أطلق شرارة في وجهك! وقد يكون أفضل ما تفعله هو إرضاء إصبعك عن القادح في تلك اللحظة بالذات. وكثيرون سوف يتمادون ويضعون أصابعهم على قادحك من دون أن يتذكروا لك مجال الاختيار، على أمل أن يطلقوا شرارات يتغذون عليها في الرد عليك أو أخذ موقف منك. هنا يأتي دور الاختيار في أن تقطع عليهم الطريق بذكائك وهدوئك واستيعابك لمعنى أن تتحكم في قادحك، فهو من مسؤوليتك وحدك.

الصمت وعدم الاستجابة سلاح ذو حدين! ويعتمد على الطرف الآخر في كيفية استقباله لهذا الصمت. صمتك بالنسبة لك وعي، وهدوء، وعقلانية، وصمام أمان، يحميك من الوقوع تحت تأثير الطرف الآخر والاستجابة لمحاولاته في الضغط على قادحك. وفي الغالب يفسر الآخر صمتك على أنه استخفاف به وتجاهل لمشاعره، فيزيد في إطلاق شراراته على أمل أن يحرقك بسبب برودك وجفافك! وقلة منهم تريدك أن تصمت ولا ترد، وما يريد هؤلاء هو أن تستمع فقط دون أن تبدي أي ردة فعل منك! فهؤلاء يريدون أن تخرج مشاعرهم السلبية من داخلهم رغم اقتناعهم بأنها قد لا تغير من الموقف إلا

القليل أو لن تغير شيئاً أبداً. فراحة هؤلاء تكمن في أن تلتزم الصمت، وليس في إطلاق شراراتك المضادة. إن وعيك الداخلي وحده، سيجعل الموقف في صالحك دائماً إذا أتقنته، وفي كلتا الحالتين يُعدُّ صمتاً!

تلك الشرارات التي لا نلقي لها بالاً هي أساس كل شيء، لا يغرثك سرعتها في الاختفاء، ولا عدم لسعها إذا لامست جلدك. كل ما تحتاجه النار لتحرق كل شيء في طريقها هي الشرارة الصغيرة. لن تنطلق الشرارات من تلقاء نفسها أبداً، بل تحتاج إلى القادح المحكوم بأمر كثيرة أهمها أنت، ثم يأتي غيرك لاحقاً، أما ما بينكما فيأتي بنسب متفاوتة وتتمثل في برمجتك، وقلة وعيك، وتأثرك بالقطيع، وضعفك، واستسلامك. ولن يحميك من الشعلة إلا وعيك الذاتي بمن أنت، وما هي استحقاقات نفسك عليك، وماذا تريد من الحياة لتحقيق السلام الداخلي، وإلى أين أنت ذاهب، وهل تجرُّك أثقال ليست لك نحو القاع.

«الاعتقاد الراسخ عدو الحقيقة،
وأدهى من الأكاذيب».

فريدريك نيتشه

الوعاء

كل شخص له وعاؤه الخاص، خزَّأنه. ذاك الذي يحتوي على كل ما يجعل منه إنسانًا (مشاعر، وجدان، عواطف، أحاسيس). وإذا كان الوعاء خاويًا، فسيقدر شرارته لتنتقل في الهواء، وتذهب هباءً منثورًا.

ومع كتابتي هذه السطور، تبادر إلى ذهني أسئلة عديدة: يا ترى من الذي يسيطر على الآخر؛ الوعاء أم القادح؟ بمعنى هل الوعاء يقرر متى تخرج منه المشاعر، فيقوم القادح بتنفيذ الأمر؟ أو أن القادح، متى ما قرر أنه يريد وقودًا (مشاعر) كي يشعله، يجد الوعاء على أتم الاستعداد لتلبية طلبه في أي وقت؟ وإذا كان الوعاء فارغًا فماذا سيفعل القادح؟

خزَّان القدَّاحة له وظيفة معينة (حفظ الغاز)، وهو الوعاء في حالتنا نحن، وله وظيفة محددة أيضًا (حفظ المشاعر) استعدادًا لمواجهة العوامل الخارجية (العلاقات). وللخزَّان منفذ لخروج الغاز نحو القادح حتى يلتقي بالشرارة ويشعلها، ولا يتعدى دوره في جميع الأحوال هذه الوظيفة. وبالنظر في تركيبتنا النفسية والروحية، فنحن لا نختلف عنه، ولا بد لنا من أن نُخرج عواطفنا بطريقة أو بأخرى.

قلَّبت القدَّاحة بين أصابعي عدة مرات، وتفاعل الغاز السائل بإطلاق فقاعات من الهواء داخل الخزَّان، لكنها سرعان ما صارت غير مرئية. لكن الأمر لم ينته هنا! فمن خصائص غاز البوتان في قدَّاحات الغاز، أنه في حال رجَّه يطلق فقاعات غير مرئية ويشكل ضغطًا داخل الوعاء، ويكون عرضة للانفجار إذا ما تعرض لحرارة عالية.

ونحن كذلك، فالوعاء الذي يحفظ بداخله طاقتنا الممتثلة في العواطف، ليس من سماتها الاستقرار الدائم! فبعض المواقف تسبب ارتجاجها في الداخل، فتصبح عواطف غير مستقرة، وتكون عرضة للانفجار إذا تعرضت لضغط مستمر ومتصاعد. ومثل القدَّاحة تمامًا قد نفجر بسبب هذا الضغط الداخلي، حتى من دون استخدام القادح أو الحاجة لإطلاق شرارة! وهكذا نكون قد أطلقنا أسوأ عواطفنا على الإطلاق، وتكون في النهاية مدمرةً للنفس وللمحيط القريب.

كل شيء في هذه الحياة يكون مستقرًا إلى أن يحدث أمر ما يحركه، بعض تلك الأشياء من السهل تحريكه، مثل أوراق الشجر عند هبوب أي نسمة هواء، وبعضها يصعب تحريكه مثل الحجارة الثقيلة التي تحتاج إلى قوة دفع حتى تتأثر وتتزعزع من مكانها قليلًا. ونحن لا نختلف عن تلك الأشياء كثيرًا، فبعضنا يحتاج إلى قوة ناعمة مثل النسيم لتحركه، ولكن هذه القوة الناعمة نفسها إذا زادت عند حدِّها المعقول قد تُسقط الورقة رغماً عنها. هذه القوى (التعاملات العاطفية) تُحرِّك ما بداخل «وعائنا» من مشاعر، وتظل حبيسة هذا الوعاء بإزادتنا سواء كانت مشاعر إيجابية أو سلبية! ولن يشعر بها الآخر إلا إذا وجدت طريقها نحو القادح. فالمسألة إذًا لا تكمن فقط في فهم طريقة عمل القادح والسيطرة على إصبعك حتى لا تطلق شرارتك، بل في فهم محتوى وعائك أيضًا وكيف يعمل لصالحك أو ضدك.

والآن، لو افترضنا أن هناك نوعين من الغاز المتاح لك أن تختار أحدهما لقداحتك؛ الأول غاز سريع الاشتعال يتأجج نارًا من أول قذحة، لكنه سريع التأثير بالحركة، وعند الارتجاج يولّد ضغطًا كبيرًا ويكون قابلاً للانفجار عند تعرضه لحرارة عالية، أما الغاز الثاني، فقد لا يشتعل من القذحة الأولى، وتحاول معه عدة مرات حتى يشتعل، لكن من المؤكد أنه سوف يشعل شرارتك، ومن خصائصه أنه لا يتفاعل مع الحركة غير الإرادية التي تحركه يسرة ويمنة وتقلبه رأسًا على عقب، كما فعلت أنا بقذّاحة صديقي لكي أستمتع بالفقاعات التي تظهر وتختفي في لحظات. ومن خصائص هذا الغاز أنه لا يتأثر بالحرارة العالية، وعامل السلامة فيه أكبر بكثير من الأول، كما أنه محميٌّ من التأثيرات الخارجية. فأَيُّ غاز ستختاره لأن يكون في وعائك؟ أو بالأحرى أي نوع من العواطف تريدها في وعائك؟

من طبيعة الإنسان أنه لا يحب أن يخاطر، خصوصًا في مشاعره (إذا كان لديه وعيٌ ذاتيٌّ)، لذلك فأغلب الظن أنه سيميل إلى الاختيار الثاني، الذي يوفر الحماية لمشاعره، فهي أعلى ما يملك. ولكن ما الذي يوفر الحماية لتلك العواطف إذا ما قارناها بالغاز، هل هو جسم القذّاحة (النفس) أو طبيعة العواطف نفسها؟

فكيف يمكن للإنسان أن يحمي مشاعره؟ وما العضو الذي يمكنه أن يوفر له هذه الحماية بحسب إمكانيته؟ أهو جسمه؟ أم قفصه الصدري؟ أم جلده؟ أم قلبه؟ وماذا عن تركيبة مشاعره؟ وكيف يجب أن تكون؟ أهى صلبة؟ أم طيبة؟ أم بسيطة؟ أم معقدة؟ وأهم سؤال في هذه القضية حين يكون الغاز محميًّا من العوامل الخارجية بواسطة الوعاء، ما الوعاء الذي يحتضن عوطفنا ويحميها؟

إنني لم أجد لحماية عواطفنا من جميع المؤثرات الخارجية والداخلية، ما هو أقوى من فهم الإنسان لمشاعره بشكل صحيح (الوعي الذاتي وإدارة المشاعر). ولكن الأمر ليس بهذه البساطة، ففهم المشاعر يبقى ناقصًا إذا لم يكن هناك ترتيب صحيح للأولويات، وأولها العواطف المخزنة في أوعيتنا! ربما يكون أسمى ما يمكن أن يمر على الإنسان حين يكتشف -بغض النظر عن المدة- أن مشاعره وعواطفه لم يضعها في المكان الصحيح أو أغدقها بشكل مبالغ فيه، أو أعطاهم بتقدير شديد. فكل ما سبق يؤدي بك إلى الندم، والقهر، والحزن، وخيبة الأمل. والمصيبة الكبرى أنك لا تستطيع أن تسترجع أيًّا منها، بل تحتاج إلى أن تملأ وعاءك من جديد!

والسؤال الذي يجب على المرء أن يجيب عنه بكل شفافية في مسألة العلاقات هو: هل أولوياتنا متشابهة؟ الجواب كلا. فمن الطبيعي أن يكون فيها اختلاف! ولكن هل من واجبك أن تزيل هذا الاختلاف؟ نعم، إذا كان الشخص الآخر يهتك أمره. وهل يحق لك أن تغيّر أولوياته؟ نعم، وكذلك لا! فإذا كانت هناك أولويات تؤثر على العلاقة بينكما، فيجب مناقشة الأولويات وتغييرها لكي تصب في مصلحة «العلاقة نفسها» وليس الشخص الآخر؛ أما إذا كانت أولويات الشخص الآخر لا تؤثر على العلاقة تأثيرًا مباشرًا أو غير مباشر، فعندئذٍ تكون له الحرية في تحديد أولوياته الخاصة، ويجب عليك أن تحترم ذلك. وتكون لك الحرية حينئذٍ في تحديد أولوياتك في هذه العلاقة، وعلى الطرف الآخر أن يحترم ذلك.

ولكن هل يُترك الأمر للنفس ورغباتها وشهواتها، لكي تكون هي المعيار المحدد لأولوياتنا في الحياة؟ طبعًا لا، فنحن مؤمنون ولنا معايير تضبط رغباتنا. وقد تكون هذه المعايير واضحة لدى كثيرين، ومع ذلك لا يستطيعون ضبط الأولويات (أولويات وعاء المشاعر)، فكيف يحصل ذلك؟

هنا يأتي دور ما أسميه «كمية الاعتقاد» حيث يفشل كثيرون منا في تحديد كمية المشاعر التي يجب أن تخرج من وعائنا. فعلى سبيل المثال، الأب يعتقد أن حبه لأبنائه وخوفه على مصلتهم يسمح له بزيادة وتقليل كمية المشاعر الخارجة منه، حتى يحقق هذه المصلحة! أي أنه يستخدم وقود المشاعر في وعائه كأداة للثواب والعقاب! وكذلك تختلف قوة المشاعر بين الأم والأب، فنجد أن الأم تستهلك وقود مشاعرها واحتراق عواطفها في سبيل التحصيل الأكاديمي لأبنائها. والأب يستنفد وقوده في تقويم سلوكهم وتنفيذ العقوبات التي تصدرها الأم خلال اليوم بسبب «كمية اعتقادها» أنها في مصلحة أبنائهما! وفي نهاية اليوم، يتقابل الوالدان بعد أن استهلكا عاطفياً، وبعد أن خلا وعاءهما من أي مخزون من «المشاعر» يتبادلانها بعضهما بعضاً حتى لو حاولا الضغط على القادح على أمل إطلاق شرارة «شعلة» بغية تدفئتهما لبعض الوقت. ويبدأ يوم جديد بخزان مملوء يتم استنفاده بسبب عدم حسابهما الصحيح لأوجه الصرف!

هذا ما أحاول أن ألفت الانتباه إليه، كيف تصرف مشاعرك من وعائك؟ تماماً مثل وعاء الغاز في القداحة، فإن لم تحسن استخدامه واحتساب طريقة صرفه، فسوف تأتيك لحظة تجد نفسك فيها أحوج ما تكون إلى وعائك الخاص، ليتبين لك أنه فارغ بعد أن استنفدت محتواه على مواقف أقل ما يمكن القول عنها أنها تافهة! فوعاؤك مرتبط ارتباطاً مباشراً بالقادح ومن يسيطر عليه!

أما لو عدنا إلى مثال الأم والأب وقضية التحصيل الأكاديمي لأبنائهما، وكمية المشاعر المستهلكة لتحقيق هذا الهدف، وهنا لا أقلل من هذا الهدف فهو هدف نبيل، ومساعدة الأبناء في تخطي أي تحديات في الدراسة الأكاديمية واجبة على الوالدين؛ فهل يعقل أنه في سبيل تحقيق هذا الهدف وبسبب «كمية الاعتقاد» أن يؤدي ذلك إلى أذى نفسي للأبناء؟! كأن يحرموا من العاطفة لأنهم لم يبلوا بلاء حسناً في نهاية العام! أو أن يحدّد مستوى نتائجهم الأكاديمية مقدار العاطفة الممنوحة لهم والحنان والحب اللذين يشملانهم! هل يعقل هذا!؟

قد يقول بعضكم أنت تبالغ، وجوابي لكم: لاحظوا ردود فعل الأهل إذا رسب أحد أبنائهم، ستقوم القيامة ولا تقعد! يُسَفِّهُ الابنُ الراسب المسكين، وكأن لا قيمة له عندهم إلا إذا نال تلك الشهادة الدراسية، ويحرم من العاطفة الأبوية التي هي حق من حقوقه، بل من الواجب أن تكون أولوية عند الأبوين، وأن يتأكدا أنه يتحصل عليها. ولكن مع ترتيب أولوياتهما ضاعت أولوياته بسبب «كمية الاعتقاد» الخاطئة حول موقع الدراسة في حياة أبنائهما من جهة، وحسرتهما على استهلاك نفسيهما ووقتهما ومشاعرهما في تدريس أبنائهما من جهة أخرى.

نادراً ما يرسل الأبناء، ومع ذلك لا نجعل من أولوياتنا استبعاد فرضية رسوبهم، بل نحصرها في حصولهم على أعلى الدرجات والتفوق الأكاديمي، ليس حباً في العلم والتعلم في كثير من الأحيان، بل من أجل توفير فرص أكبر لهم كي ينتسبوا إلى أفضل الجامعات، وذلك أيضاً ليس حباً في العلم والتعلم في كثير من الأحيان، بل لتوفير فرصة أفضل لهم ليجدوا عملاً مبرود مادياً مُجِدِّ، وذلك حتى يكون نفسه، ويتزوج، وينجب الأبناء، وثم بلا وعي منه يمارس «كمية الاعتقاد» ذاتها التي تربي عليها، وهو بدوره يستنفد وعاءه بما فيه من عاطفة من أجل التحصيل الأكاديمي لأبنائه!

«لڪي تَرُوق للآخريين
عليك أن تنسى نفسك».

أوفيد

هناك ارتباط وثيق بين الوعي ومفهوم الأوليات في حياة الإنسان، بعيدًا عن تأثير فكر القطيع أو الضغط المجتمعي. فالمجتمع اليوم يبدو منساقًا، بسبب تأثيرات كثيرة أهمها الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي، من دون إدراك أفراد. وقد كثرت الآراء والأفكار والنظريات بشأن العوامل التي تساهم مساهمة مباشرة في طريق استهلاك «مشاعرك» وتؤدي إلى استنزافها، ومن أقرب الناس إليك في أحيان كثيرة.

قولي هذا قد لا يعجب بعض القراء، وسببهم المنطقي لهذا الاستنكار يعود إلى اقتناعهم بأن أقرب الناس إليك يستحق أن تُستنزف من أجله! وهذا بالضبط ما أريدهم أن ينتبهوا إليه. فأغلب هؤلاء يستنزفون طاقتهم ومشاعرهم بسبب اختياراتهم وضياع أولوياتهم، ثم ينفد وعاؤهم، ولا يستطيعون أن يقدحوا شرارة واحدة لأحب الناس إليهم عند حاجتهم إليه. فمن يكون المسؤول عندئذٍ؟

يتمثل الوعي الذاتي للإنسان في معرفته المبنية على قناعات راسخة تشكل مركز انطلاق كل أفكاره ومبادئه وقراراته. هذا الوعي الذاتي هو الذي سوف يحدد أولويات الإنسان العاطفية، والعملية، والاجتماعية، والمادية. كما يساعد الوعي الذاتي إلى حد كبير في تحسين جودة حياة أي إنسان في أي مكان. وإن أكبر مأساة وأصعب تحدٍ يعيشهما الإنسان المعاصر ناتجان عن تشتته في أغلب مناحي الحياة وأهمها الحياة العاطفية بجميع أشكالها. فتراه في كل موقف يستحق تأثره وتفاعله أو لا يستحق، ومع كل إنسان يستحق عاطفته ووقته أو لا يستحق، يعطي من وعائه ويقدح شراراته هنا وهناك، ظنًا منه أنه يبلي بلاء حسنًا، ليكتشف بعد فترة تطول أو تتأخر أحيانًا كثيرة أنه استنزف نفسه وهي أعلى ما يملك في أمر لا يستأهل، والأدنى من ذلك حين يكون الاستنزاف من أجل شخص لا يستحقه.

وهناك مقولة لا أعرف قائلها، لكنها أعجبتني كثيرًا تصف هذا المعنى وصفًا جميلًا وعميقًا: «أكبر الجنايات النفسية أن تفني عمرك في إطفاء الحرائق دون أن تخدم موقدها، فهذا الاستهلاك الروحي لا يجعل منك بطلًا، وسيأتي اليوم الذي تكل فيه ذراعك، وحين تحترق مستسلمًا، سيراك من عودتهم ذلك، إطفائيًا فاشلاً ... لا ضحية».

فأنت أولى بالمحافظة على وعائك بما فيه، فكل هدر واستنزاف ستدفع قيمته من روحك، ومشاعرك، وأعصابك، وأهمها سلامك النفسي، هذا السلام الذي نتعب كلنا دون استثناء للحصول عليه. ويأتي من جعلته أولوية في حياتك من غير أن يستحق ذلك، وبكل برود، ليعبث بكل جهدك، ثم يرحل، ويتركك تقدح شرارات تحاول أن تشعلها، لكن هيهات بعد أن استنفدت ما في وعائك!

وبسبب الوظيفة المهمة لهذا الوعاء بالنسبة إلى القدّاحة، ولكونه جزءًا يُعتمد عليه اعتمادًا أساسيًا في عمل باقي الأجزاء، فلا غرابة في أن وعاء الغاز في جميع القدّاحات يحتل أكبر مساحة من جسمها، وتكون جميع الأجزاء مرتبطة به. أما بالنسبة إلى الإنسان فالسؤال المهم: أين هو الوعاء الذي يختزل كل هذه العاطفة؟ أهو القلب؟ أو الصدر؟ أو العقل؟ وأين يقع الوجدان أصلًا؟ وهل يستطيع الإنسان أن يعرف أنه خلا من العواطف في مرحلة ما من حياته؟

أسئلة لا أعلم إذا ما كان لها أجوبة بيولوجية وفيزيائية، ولكن تبقى حقيقة أن بعض الأشخاص يبرون بمثل هذه الحالات، وهم لا يعلمون متى ستنفد العواطف أو المشاعر لديهم. وبالنسبة لي فإن أسوأ موقف قد يتعرض له الإنسان هو أن يستيقظ يومًا، ويجد نفسه خاليًا من المشاعر تجاه علاقة معينة. وهناك أشخاص قد يكون لديهم مقياس يخبرهم بالأل

يصرفوا مشاعرهم على علاقة معينة لأن مخزونهم سيستنفد على من لا يستحق. هذا السيناريو هو الأفضل لأن صاحبه يتمتع بالوعي الذاتي، وبسبب هذا الوعي يستطيع إدارة مشاعره في وقت مبكر من دون أن يستنفد طاقته.

لكن المؤسف والمحزن في آن معاً أن كثيرين لا يعلمون ولا يستشعرون أن أكثر ما يستهلك المخزون الداخلي عندنا هو الوعي المجتمعي وإدارة العلاقات. فبسبب عدم وجود ذلك الوعي المطلوب، يعتقد الإنسان عن حسن نية وطيبة أن من النبيل أن يعطي من مخزونه في كل وقت ولأي شخص كان؛ في العمل، أو من الأصدقاء، أو في المحيط الاجتماعي، وغير ذلك. ولا أشمل هنا المحيط القريب جداً (العائلة)، فهؤلاء لهم وضع خاص، ولهم أحقية ومرتبة لا يمكن لغيرهم أن يصل إليها، ولكن ذلك لا يعني أن نعطيهم دون حساب. إن اهتمامنا بمسألة العلاقات أمر يجب أن ننتبه إليه خصوصاً مع سيادة السطحية والمادية التي طغت على شريحة كبيرة في المجتمعات، ونحن جزء منها، ولا بد أن ندرك كيف سنتصرف حيال ذلك. أن تكون لديك مبادئ وقيم وأخلاقيات، وأن يحكمك وازع ديني تجعله معيار تعاملك مع الآخرين فهو شيء نبيل ويدل على أخلاقك السامية، ولكنك سوف تكتشف عاجلاً أو آجلاً أن قوانين اللعب تعيّرت، أو تتغير على الدوام، ومن ثم تجد نفسك ضائعاً ومشتتاً بين ما يمليه عليك نضجك ووعيك وأخلاقك ودينك، وبين قبولك بأن «تتسخ» نفسك في مستنقعات غيرك، وقد أجاد هؤلاء التمرغ فيها! هذا الصراع الذي تعيشه قوي ومؤذٍ ومتعب؛ أن يكون لديك وعي بأنك تتنازل أحياناً عن حقلك في الرد أو أخذ موقف بمحض إرادتك، وتعلم علم اليقين بأن تبعاته ستسلبك سلامك النفسي، وأنتك تُجر جراً إلى ساحة معركة لا تستحق النزال فيها أصلاً، والمصيبة الكبرى أن يكون الشخص الآخر مدرك لهذه النقطة فيك، ويعوّل على هدوئك ونضجك ووعيك، لكي يستمر في استنزافك مرة تلو الأخرى، ويتغذى على وعيك الذي يسمح له بذلك، بل يسخر منه أيضاً، ويعتقد أنه قد انتصر عليك لكونه وصل إلى مبتغاه بعد أن سلبك راحتك وسلامك النفسي، فعندها فقط سوف يغادر، لكنه سوف يرجع ليستنزف وعاءك مرة أخرى، وهو يعلم أنه سوف يغادر منتصراً من جديد إن لم تتغير!

فأين الحل؟ وهل يوجد حل أصلاً؟ في اعتقادي هناك حلول تساعد كثيراً، لكنها تحتاج إلى جرأة وشجاعة في مواجهة قناعات داخلية يجب العمل على تغييرها أولاً، حتى تستطيع أن تصل إلى الوعي الذي سوف يجعلك محافظاً على وعائك من شرارات غيرك! أولى تلك التغييرات وأهمها من وجهة نظري تتمثل في تحديد سقف التوقعات.

لا ترفع سقف توقعاتك أبداً. وضع كل شخص في مكانه الصحيح لأنه غير ملزم بتوقعاتك أصلاً، وعدم التزامه هذا يشير إلى أنه واقعي ويتصرف في ضوء قناعته بعدم رفع سقف توقعاته. وبذلك تكون قد رسمت وتخيّلت وتبنيت مستوى من العلاقات غير موجود أصلاً! أو أنك تفسر الكلام وأسلوب التعامل معك على طريقتك الخاصة، وما تكوّن لديك من اعتقاد يصبح واقعاً بالنسبة لك وحدك، وعندئذٍ تسعى إلى التشبُّث بهذا الواقع وعدم التفريط فيه، لأنه متوافق مع رغباتك أنت دون غيرك! اصح أيها النائم، فهذا التنبيه قد يكون التعبير الوحيد الذي أستطيع أن أوجهه لمن يرفعون سقف توقعاتهم دون حساب صحيح، وأصف به هذه الحالة أو المرحلة من أي علاقة.

من المريح جداً فكرياً ونفسياً أن نحاول أن نكون مثاليين في طريقة تفكيرنا وفي ترتيب عواطفنا، وكأننا نستطيع أن نضمن المتغيّر! نعم الإنسان متغيّر مهما قدحت له من شراراتك، ومهما أشعلت له من عاطفة، إلى أن ينضب وعاءك من شدة استنزافه، لكنك تعود وتملؤه مراراً وتكراراً، إلى أن تدرك أنه يتغير دوماً ورغماً عن أنفك ويدعك دون أن يلتفت إلى

الوراء. هذه حقيقة، ولكن لماذا نستبعدها؟ بسبب مثالية التفكير! هناك شيء اسمه واقع، فلماذا أختار أن أتصادم معه؟ لماذا لا تستوقفني الآيتان الكريمتان اللتان يخبرني الله فيهما عن أساسيات الطبيعة البشرية في أسمى العلاقات الإنسانية وأقدسها، يقول تعالى:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّ مِنْ أَرْوَاجِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عَدُوًّا لَكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ وَإِنْ تَعَفَّوْا وَتَصَفَّحُوا وَتَغَفَّرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿١٤﴾ إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَاللَّهُ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ ﴿١٥﴾﴾ [سورة

التغابن: الآيتان 14، 15]

الزوج والزوجة والأولاد أعداء! نعم، وماذا أفعل يا ربي؟ احذر! وعندما تكون حذرًا هل ترفع سقف توقعاتك؟ طبعًا لا! يريد الله منا أن نكون متوازنين في علاقاتنا توازنًا منطقيًا وواعيًا. كل له حقوق وعليه واجبات ومسؤوليات حددها الشرع والسنة، فكيف ترمجنا على فهمنا للعلاقات العاطفية الإنسانية بطريقتنا المعاصرة؟ أصبحت العلاقات هشّة وسطحية وتتقطع عند أئفه المواقف، لماذا؟ أنا لا أعني بذلك أنه لا توجد علاقات قوية وعميقة وصادقة على جميع المستويات، لكن الفكرة من قولي هذا كي نطرح السؤال: كيف نُحصّن نفسك مسبقًا إذا صُدمت بعد سنوات بأن الشخص الذي رفعت سقف توقعاتك في علاقتك معه، واستنزف طاقتك مرارًا وتكرارًا قد تغير، وانقلب عليك، واختار غيرك؟ وبالعامية نقول «باعك برخيص»، هنا تكون قد وقعت في الفخ، وتساءل نفسك: معقول؟! وتكذب نفسك ولا تصدق، وتتساءل: «هل هذا ممكن بعد كل اللي سويته له؟ بعد كل اللي مرينا فيه مع بعض؟» وتبدأ رحلة مضنية عاطفيًا ونفسيًا وأنت تحاول معرفة السبب وإيجاد جواب على السؤال: لماذا؟ هناك من لا يستوعب أن النفس البشرية تتغير، فتراه يتعلق بأسباب يحاول أن يقنع نفسه بها بالقول: «إحنا محسودين! عاملين لنا عمل! كله من الغيرة بسبب علاقتنا!» فيستنزف نفسه في مطاردة من باعه واسترخسه لأسباب أخرى تمامًا، وأستطيع أن أؤكد لكم أنها ليست حسدًا، ولا عملاً، ولا سحرًا.

إنني لأجد من السخرية أن يعاملك بعض البشر مثلما يعامل القدّاحة بالضبط، فإذا كنت من النوع الذي لا يمكن تعبئته (للاستخدام مرة واحدة)، فتأكد أنه استبدلك بآخر، وفعل ذلك لحظة خفوت شعلتك. وإذا كنت من النوع الذي يمكن تعبئته فليكن الله في عونك، لأنهم سينتظرون حتى تتعافى وتملأ وعاءك، كي يستنزفوا طاقتك من جديد!

الوعي، ثم الوعي، ثم الوعي، والله إنه لنعمة كبيرة أن تكون مدركًا بأن كل من اكتفى اختفى! أن تدرك بأن مخزونك من العواطف أنت وحدك المسؤول عن صرفه، وأن قادحك تحت إمرة إصبعك، وأن وعاءك هو ما يبقيك حيًا فلا تبخل بعواطفك ولا تسرف. اسأل نفسك: هل يستحق الموقف عطاءك؟ هل يستحق الشخص أن تفرغ من وعائك لأجله؟ هل سأحترق بشعلتي التي أوقدتها من وعائي؟

لا أريد أن يفهم من كلامي أنني أسفّه عمق العلاقات وجمالها وأهميتها، بل على العكس، فأنا مؤمن بأن أجمل العلاقات وأقواها هي التي تتركز على وعي وإدراك داخلي عند الطرفين. وأهم ما يميز هذا النوع من العلاقات هو التوازن؛ التوازن في الأخذ والعطاء، والتوازن في الاستحقاقات، والتوازن في المسؤوليات والواجبات، والتوازن في التضحيات أيضًا، فانزع عنك الفكرة التي تقول: «سوف أحترق من أجل الآخر لأني أحبه!» الله عز وجل لم يخلقك حتى تحترق من أجل غيرك، بل خلقك لتنير بشعلتك وتتدفأ. وتأكد من أنه عندما ينضب وعاءك لن تجد من يعبئه لك، إلا من رحمه ربي، وكان واعيًا

ومدرگًا مثلک تمامًا، وما أندرهم فی حیاتنا!!

«الحياة لا تبدأ بالولادة بل بالوعي،
ولا تنتهي بالموت بل بانطفاء الروح».

جبران خليل جبران

الشعلة

القُدّاحة لها وظيفة واحدة هي الإشعال، إشعال سيجارة، أو مدفأة، أو فرن، أو حرق ورق، وغير ذلك... ولكن أين تكمن

الشعلة في الإنسان يا ترى، وما وظيفتها؟

اتفقنا على أن الإنسان كائن «عاطفي» لا يمكنه أن يعيش دون شعلة، فهي الوجه الوحيد لإظهار عواطفه. ولكن ما شكل هذه الشعلة؟ وما وظيفتها الحقيقية؟ ومتى يجب أن تشتعل؟ وماذا تفعل إذا نفذ الوقود (العاطفة) الذي يغذيها؟ وإذا كانت الشعلة هي الوسيلة الوحيدة للتعبير عن مكنون عواطفنا، فكيف سنفهم أنفسنا من خلالها؟ أسئلة جالت في خاطري وأنا أعبث بهذه القطعة الصغيرة التي جعلتني أسبح في فلکها.

الشعلة تعبير عن احتراق الوقود الموجود في مخزن القُدّاحة (الوعاء)، وفي الإنسان تتمثل في الطاقة العاطفية التي يحتاجها في تعامله مع مختلف العلاقات. ويُعدُّ هذا الاشتعال عند الإنسان سلاحًا ذا حدين، فليس كل اشتعال يعود بالخير على صاحبه! أما أسباب انطلاق هذه المشاعر بمختلف أنواعها غضبًا، وفرحًا، وحبًا، وكرهًا، وقلقًا، ويأسًا، وندمًا فتؤدي إلى اشتعال عواطفك، ولن تستطيع أن تمنعها لأنها مشاعر طبيعية خلقها الله فينا كلنا. والفكرة ليست في أن تمنعها، بل في أن تكون قادرًا على التحكم فيها والسيطرة عليها. وفي اعتقادي أن الطريقة الوحيدة للتحكم والسيطرة تكمن في الوعي الذاتي الذي يقودك إلى التوازن. وكما أن الشعلة تتحكم بها عدة عوامل مثل نوعية الغاز، وكميته، وتوفره، فالإنسان كذلك تتحكم فيه عدة عوامل تتعدى كمية المشاعر أو نوعها أو مدى توفرها، لأنها تعتمد على مبدأ الإدراك بدلًا من الصفات المادية، ومن دونها ستكون هذه الشعلة على الأغلب هباءً منثورًا وخسارة لعواطفه.

الإدراك الأول

اشتعل في الوقت المناسب. قد يعتقد كثيرون أن الاشتعال في الوقت المناسب أمر بديهي، ولا يستدعي التفكير فيه. ولكن إذا تأملنا المواقف الحياتية اليومية التي نمر بها، نجد أن شعلتنا تكاد لا تنطفئ، وأن اشتعالها يحصل من دون تفكير أو معرفة مسبقة؛ متى نوقدها ومتى نخمدتها، الأمر الذي يؤدي في الأغلب إلى حدوث تراكمات سلبية في النفس.

وإذا عدنا من جديد إلى الموقف الأول لصاحبنا السائق الأرعن، سنجد أنه عندما اشتعل «غضبًا» تحوّلت شعلته «سلبًا» على الفور، وأحرقت معها هدوءه وسكينته وسلامه النفسي. ولو استطاع أن يوقف الزمن في تلك اللحظة بالذات قبل أن يشتعل بثانية واحدة فقط، ولو مرَّ أمامه ما سيحدث مثل شريط مصوّر، وكأنه يراه لحظة حدوثه، لأدرك كيف سيؤثر عليه الموقف نفسيًا، ويسلبه اطمئنانه، وكيف أن اشتعاله سيكون في وقت غير مناسب، وحينئذ لن تردد لحظة في تغيير ردة

فعله.

سنجد أن ردة فعل ذلك السائق نتجت عن عدم وعي مسبق أو إدراك بأن المحافظة على «شعلته» بالغ الأهمية. وفي مثل هذه المواقف يُهزم خلق كثير بسبب عدم إدراكهم المسبق بأن حماية مشاعرهم والحفاظ على هدوئهم وسكينتهم هي مسؤوليتهم المباشرة، ولا يمكنهم لوم الآخرين على ما وصلوا هم إليه!

ولكن قد يسأل أحدهم: كيف لنا أن نمارس العلاقات بكل أشكالها وحميميتها وعمقها، دون أن نشتعل حبًا، وغضبًا، وكرهًا، وغيره، وشوقًا، واهتمامًا! وهنا أقول إن السر يكمن في سقف توقعاتك من الآخرين، فكلما ارتفع السقف دون إدراك، أو معطيات يمكن الاستناد عليها، أو أولويات مرتبة؛ فسوف تشتعل، ثم تشتعل، وتبقى مشتعلًا حتى ينضب وعاءك من «المشاعر»، وعندها فقط ستري الأمور على حقيقتها كما هي، مجردة، ومفضوحة، وأحيانًا كثيرة مشوهة. ستصف نفسك بالغباء، وتتساءل: أين كان عقلي؟ لماذا كنت أعمى؟ فلا تخف، هذا أمر طبيعي جدًّا، وسوف يتكرر معك حتى بعد نضجك! ولست هنا لكي أخيفك أو أقلل من فائدة تجاربك، ولكن معظم الناس يتعلمون باستمرار ويعانون من تعاملاتهم الإنسانية حتى مماتهم، وذلك لسبب واحد هو حقيقة أن الإنسان متغير!

إن إدراكك المسبق للتوقيت المناسب لاشتعالك عندما تحب، وتنصح، وتلوم، وتعاتب، وتعتذر، وتتطور، سوف يجنبك كثيرًا الاشتعال المهدر دون فائدة. والمصيبة تكمن في مخلفات هذا الإهدار، وأنا أسميها «مخلفات» لأنها سلبية، ومؤذية، لا حاجة لك بها. ولأنها موجودة على هيئة «مشاعر سلبية» فلا بد لك من أن تشعلها لكي تحترق وتختفي، وإلا فإن أذاها سوف يبقى. ولأنها مؤذية فستشتعل في وقت غير مناسب، خصوصًا أنك تريد التخلص منها بسبب الضغط الذي تمارسه عليك كي تطلقها إلى الخارج، هذا ما يسمى الكبت. والمصيبة الكبرى عندما تواجه شخصًا أو موقفًا يتطلب منك إيقاد شعلة صغيرة فإنك لا تتردد وتحرق من مخزونك تلك النفايات النفسية المتراكمة. بعضهم يعطي لنفسه الحق بالاشتعال في أي وقت يريده، تطبيقًا لمبدأ يقول: نفسي وأنا أحق بها وبحمايتها! ولكن هذا المبدأ يقود إلى كارثة عاطفية في العلاقات إن لم يكن مبنياً على وعي وإدراك. ومثلما تعطي لنفسك هذا الحق، أعطه لغيرك عندما يشتعل لكي يتخلص من نفاياته النفسية مثلك تمامًا! فلماذا تحزن، وتلوم نفسك، وتشفق عليها من قسوة البشر؟!

نعاني في هذا الزمن المتسارع من مشكلة التوقيت الصحيح، فنحن دائمًا على عجل. حتى العاطفة أصبحت نتعاطاها بسرعة، والمشاعر صارت عابرة، وناقصة، وملتوية، ومثيرة للشفقة في عين من ينتظرها. والسؤال المنطقي: لماذا تشتعل أصلًا؟ فإذا كانت شعلتك لن تحقق الهدف من خروجها، فلا تخرجها منتقصة أو في غير وقتها. فأنت والطرف الآخر من سيدفع ثمن هذا الهدر والإسراف من أوعيتكما معًا!

كم من مرة ندمنا بسبب كلمة تلفظنا بها، أو قرار استعجلنا في اتخاذه؟ مرات كثيرة. لكن لماذا؟ لأننا مبرمجون على أنه لا بد من أن يكون لنا ردة فعل، إما بسبب ما نعتقد أنه يحفظ لنا الكرامة، أو بسبب التصرف بندية والمعاملة بالمثل، حتى وإن لم نكن مقتنعين بذلك، أو لم يكن من شيمنا وأخلاقنا. إلا أننا نعطي لأنفسنا الحق في حماية ذواتنا من شعلة غيرنا، عن طريق الاشتعال المضاد، بالأخذ من مخزون وعائنا الخاص. وفي كثير من الأحيان نكتشف أننا اشتعلنا في سبيل من لا يستحق شعلتنا! فمن سوف يحميك وينقذك في هذه الحالة؟ أستطيع أن أوكد لك بأن الحامي والمنقذ ليست كرامتك، ولا مقدرتك

على التعامل بالمثل، ولا شجاعتك، بل وعيك، ونضجك، وسعة إدراكك، بأنك تفهم جيداً ما يحرك مشاعرك، وتفهم مشاعر ودوافع من هو أمامك، وعلى هذا الأساس تدير ردة فعلك. لا بد أن تعي وتفهم جيداً بأن هناك أناساً لديهم «كلاكيك» نفسية، أنت لست ملزماً بالاشتعال من أجلهم. وسواء أكان الشخص ناضجاً أم لا، فعليه أن يتعامل مع «كلاكيكه» بعيداً عن أذيتك. بإمكانك مساعدته إذا كان يهتمك أمره؛ فتوجّهه، وتنصحه، وتحمله، ولكن بحدود معقولة.

«سيكون هناك دائماً شخص لا يعرف قيمتك...
فلا تكونن ذلك الشخص».

ميل روينز

إذا اتفقنا على أن التوقيت كان مناسباً جداً، هنا يأتي أمر لا يقل أهمية عن التوقيت، ألا وهو «حجم» الشعلة. وهنا أيضاً يتعرض كثيرون للفشل في تحديد المعيار الصحيح لحجم «المشاعر». هناك عدة أسباب تساهم في تشويه هذا المعيار الصحيح وخلخلته، منها سقف التوقعات الخاطئ، وعدم الوعي بالحالة النفسية لذاتك وللآخر، والتراكمات المزمنة، والحاجة إلى تنفيس الضغط، وأهمها على الإطلاق جودة العلاقة مع الطرف الآخر.

أن يكون وعاءك ممتلئاً، فهذا لا يعني أن تسرح وتمرح بشعلتك ظناً منك أنك في مأمن، فإياك أن تقع في هذا الفخ! فالإيجابية ليست دائماً في الشعلة المحترقة هباءً، والفضيلة ليست بأن تفرغ وعاءك وأنت لا تعرف حجم شعلتك المناسب في هذا الموقف أو ذاك. وأنا لا أتحدث عن المجاملات والتمثيل أحياناً، بل أقصد المشاعر الخارجة من القلب بصدق والتي تؤثر فيك.

الأمر الذي يجب أن يؤخذ في الحسبان هو عدم ارتباط «حجم» الشعلة بما يمثله الآخر من قيمة عندك، بمعنى ألا يزيد حجمها كلما زاد الحب بالضرورة، بل على العكس أحياناً، فهناك مواقف كثيرة تتطلب منك أن توازن حجم «شعلتك» كلما زاد عبء العواطف عليك، وهي تشكل عبئاً ثقيلاً إن لم تتعامل معها تعاملاً واعياً ومنتزناً، لأنك لو كنت واعياً ولم يكن الطرف الآخر كذلك، وكانت له تفسيراته ومعطياته ومعاييره بخصوص هذه العاطفة (الشعلة) التي ستعطيها له، فستجده يلزمك بتبعات وعيك ونضجك واتزانك بطرق لا تخضع للمنطق ولا للعقل، وهذا مؤسف. وبناءً عليه، عندما يتحكم معيار الوعي لديك بحجم شعلتك، فذلك من وجهة نظري يحقق لك عدة أمور منها:

1. احترام مشاعرك وإدراكك بأنها ليست للهدر في كل موقف ولكل شخص.
2. إعطاء نفسك مساحة أكبر، ومن ثم تكثر الاختيارات أمامك.
3. أن تكون مشاعرك تحت سيطرتك أنت (لا يستطيع الآخر الضغط على قادحك) في أغلب الأحيان.
4. سيطرتك على حجم الشعلة يقلل الأذى النفسي للمصاحب لحجمها، في حال لم تُعط لمن يستحقها.
5. عطاؤك قد لا يحتاجه الطرف الآخر أصلاً، فيصبح كرمك غير مقدر وغير ذي فائدة.
6. شعورك بالندم يقل، إذا تخلى عنك من احترقت لأجله.

هناك أمر مهم جداً لا بد من فهمه، ويتعلق بمسألة حجم الشعلة وتبعاتها، وقد نوضحه عبر السؤال التالي: هل حجم المشاعر التي تعطيها للآخر قد تكون مؤذية؟ الجواب: نعم، حتى وإن حصل ذلك بنية طيبة أو لسبب نبيل! فلنأخذ قضية الإصلاح مثلاً، وبغض النظر عن قرب أو بُعد من تريد إصلاحه، وتغيير سلوكه، أو تعديل نمط تفكيره، فدافعك نحو ذلك الآخر يأخذ حيزاً من تفكيرك ومشاعرك وسلامك الداخلي. وليكن ابنك هو المثل، فإن محاولتك لتغيير سلوك معين لديه يعتمد على حجم شعلتك في الأساس. فإن كانت مشاعرك متأججة، وكان منبعها الحرص والحب والاهتمام، فستنعكس على شعلتك (مبادرتك أو ردة فعلك)، وسيكون حجمها أكبر من الطبيعي على الأغلب، وأكثر مما يحتاجه الطرف الآخر، وتلقائياً ستكون ردة فعله سلبية، وتترك لديه أذى نفسياً وعاطفياً بشكل أو بآخر. فهو لا يستطيع فهم مقدار الأذى المرتبط بحجم

شعلتك والتي يفترض أنها خارجة من وعاء «العاطفة»، لأنه بشكل منطقي وعقلاني سيسأل نفسه: لماذا هذا الشخص الذي يفترض أنه يحبني ويريد مصلحتي يتعامل معي بهذا التناقض؟ ولماذا يسمح لشعلته أن تحرقني؟

وعلى نقيض ذلك تكون الشعلة الخافتة الضعيفة، والتي تكاد تحافظ على نفسها من الانطفاء، وهو ما نسميه نقص المشاعر وقلة العاطفة المطلوبة. وإن من أكبر التحديات التي لمستها من خلال احتكاكي بالمجتمع، وتعرفني على قصص واقعية كان هذا النقص! زيادة العاطفة قد يتقبلها بعضنا أو قد لا يراها سلبية، أما نقص العاطفة فالكل يجتمع على أثرها السيئ، سواء اللحظي أو التراكمي. ولكن السؤال الذي يطرح نفسه وبكل حيادية: هل نحن متشابهون في أحجام شعلتنا؟ وهل يجب أن نكون كذلك أصلاً؟ وما المعيار المناسب لحجم شعلتنا؟

هنا يأتي دور الوعي والإدراك الذي نعول عليه في رسم خارطة طريق لكل موقف وحالة. الوعي الذاتي الذي يقودك لتدبير مشاعرك بطريقة متوازنة، وهنا أنعمد التركيز على كلمة «متوازنة» وليس «صحيحة»، لأن إدارة المشاعر بهذه الطريقة أو تلك قد تكون صحيحة بالنسبة لك، ولكن الآخر لن يراها كذلك، فتصدر عنه ردة فعل يحاول من خلالها أن يثبت فيها خطأك. لذا يصبح التوازن قبل إطلاق الشعلة، والتحكم بحجمها، والإبقاء عليها رغم محاولات إطفائها أو زيادة حرارتها، هو المطلوب منك. ولن تستطيع ضبط ذلك التوازن إلا بوعيك الداخلي أولاً، وحسن إدارتك لمشاعرك ثانياً.

وتكمن المشكلة «العويصة» من وجهة نظري في كونك أصلاً إنساناً متوازناً وواعياً، نعم! فأن تكون واعياً فهو مؤشر على وجود مشكلة، بل مشكلة كبيرة وشائكة. ولكنها ليست مشكلة بالنسبة لك، بل بالنسبة إلى الآخر. فما تراه أنت عطاءً متوازناً يفترض أنه لا يخل بتركيبه علاقتك بهذا الآخر لا الحالية ولا المستقبلية، بل يحافظ عليها، يراه الآخر نقصاً على الدوام، ولا يوجد لديه سقف للإشباع! فأنت بنظره مقتر دائماً في إظهار مشاعرك واهتمامك! وقد يكون وصف «مقتر» بالنسبة له يفوق تصوره، لأنه يراك بخيلاً بل بخيلاً جداً. فتتوقف متسائلاً ومنزعجاً ومشوشاً: أيعقل بعد كل الشعلات الوهاجة التي يفترض أنني منحتها لك لتدفتتك، بعد أن استنفدتها من وعائي، أن أكون بخيلاً في عواطفي؟ أم أنك جاحد لم تقدر ما منحتك إياه؟ فمن يستطيع أن يحكم بيننا؟ ومن أين سأملاً وعائي مرة أخرى؟

تأتيك هذه الأسئلة دفعة واحدة، تسأل نفسك وأنت تعرف الجواب، ولكنك تريد تبريراً لذاتك كي تقلل أثر خيبة أملك. وعلى الرغم من المشاعر السلبية التي يتركها هذا الموقف عليك، فإن هناك من يستمر في إسماعك تعليقات ونصائح من قبيل «المسامح كريم»، و«اعطه العذر»، و«قدر ظروفه»، و«سوف يقدرك لاحقاً»، و«خلك أنت الأعقل»، و«اصبر وأجرك على الله»... كلها عبارات تعدُّ برأيك «مخارج طوارئ»، لعدم رغبتك في المواجهة الحقيقية مع جذر المشكلة. لكنك لا تفقد الأمل في أنها قد لا تتكرر أو أنه سوف يعود، وفي وقت ما لاحقاً تتمنى أن يكون بعيداً جداً، لأنك مُستنزف عاطفياً في الأساس، ولا تريد خوض معركة تعرف مسبقاً بأنك لن تستطيع أن تنتصر فيها. أنت تعرف أن شعورك بالخذلان وبخيبة الأمل «مؤقت»، لأنك ستعاود العطاء (بسبب عدم مواجهة المشكلة).

والمشكلة الأساسية بالنسبة لي ليست في الآخر وأنه لا يقدر عطاءك، بل فيك أنت، وبسبب قلة أو عدم وعيك الداخلي بأن هذا الآخر لن يتغير، وسوف يعيد على مسامعك الكلام نفسه والعبارات نفسها التي تصعرك أمام ذاتك، وتحجّم كل عطاءاتك، وأولها حجم شعلتك التي كنت تعول عليها في أن يكون لها رصيد عنده. هنا يأتي دور وعيك في الاختيارات التي

سوف تجلب لك سلامك النفسي وطمأنينة قلبك. فإما أن تكون واعياً بهذا الآخر، وبأن ردة فعله على موقف ما لن تتغير في كل مرة، وبأنها ليست مرتبطة بتأناً بمستوى عطائك ولا بحجم شعلتك، ومن ثم لن تؤثر فيك سلباً؛ وإما أن تتحكم في حجم شعلتك وتوازنها حتى يتحقق لك أمران مهمان:

1. أن يستفيق الآخر من غفلته، ويتعلم كيف يقدر عطاءك وألاً يستهين بمشاعرك.
2. ألا تنصدم مما سوف تواجهه بعد سنوات من حجم اشتعال غير متوازن لشعلتك، واستنزاف وعائك على من لم يكن يستحق.

والوعي لا يأتي من دون ضريبة، فأنت تكون واعياً بعد سنوات من «عدم الوعي» فهذا يعني استفاقة شخص جديد في داخلك، شخص أصبح يفهم ما يدور في داخله من مشاعر، وأصبح يحترمها ويضعها في مكانها المناسب، فتتغير عنده موازين الخسارة والكسب، وتتكون لديه معايير جديدة، ويفقه جيداً ماذا يريد من أي علاقة، وتنتفي المثالية المشوهة من قاموسه، ويستمد قيمته من نفسه ولا يستجديها من الآخرين، ولا يهمله رأي المجتمع إذا كان يتعارض مع سلامه النفسي والعقلي، إنه شخص مستغنٍ تماماً عن الآخر، إذا لم يقدر شعلته التي قدحها له.

لا يوجد ربح من دون خسارة، ولا انتصار من دون هزيمة. تضحياتك السابقة لن تعود، ولن تجد لها أثراً، فقد ذهبت أدرج الرياح... لا بأس بذلك، ولا تحزن على كل شعلاتك التي كان يُفترض أن تكون لك لا أن تُحسب عليك، هكذا هي الحياة بأناسها وأيامها. وعليك أن تتعلم كيف تتجاوز المراحل، فوقوك متمسراً أو مستغرباً أو مصدوماً لن يغير من واقع حالك شيئاً. العالم كله من حولك يتحرك، وأقرب الناس إليك يتحركون أيضاً. لن يقف معك أو من أجلك أحد، فالكل مُلته بشعلته، ولا تظن في أي لحظة أنهم سيئون لأنهم ملتهون، فأنت كنت واحداً منهم، وربما لمدة طويلة!

ليس هناك أسوأ من أن تكتشف بعد فترة من الزمن، بأن أقرب الناس إليك، ممن أحسنت إليه إحساناً فاق توقعاته، وذلك بسبب احترامك لمواثيق العلاقة أياً كانت، وكونك تعمل وفق وازعك الديني والأخلاقي، وتعمل بأصلك وتربيتك؛ قد انقلب عليك وأصبحت بالنسبة إليه عدواً، وجمع كل ما يستطيع جمعه من جيوش السوء لمحاربتك! فتسأل نفسك: هل كنت أعمى طوال هذه الفترة؟ كيف لم أستشعر القادم؟ كيف لم أتوقف عند كل المؤشرات التي حملتها المواقف لي؟ وكيف كنت أتغاضي عنها بسبب طيبي وصفاء نيتي؟ مشاعر القهر وخيبة الأمل من نفسك لا يعادلها شعور، وتحدث جرحاً غائراً في الأعماق، لا سيما حين تلوم نفسك على فشلك في قراءة الآخر، وفي الحقيقة أنك تلوم نفسك على فشلك في قراءة نفسك!

لا يعني ما سبق أن تسيء الظن بكل الآخرين، وأن تطرح الثقة جانباً، وأن تتوجس من كل العلاقات، بل أمسك العصا من المنتصف. فالتوازن يقتضي بالأتميل إلى جانب يسبب لك أو للآخر الأذى. وأنت لست وحدك في مواقف كهذه، ولا بد أن كل شخص منا قد مر بهذا الشعور لمرة واحدة في حياته على الأقل. سمّه ما شئت «جلد الذات» أو «اجترار الماضي».

المؤسف أنه لا يوجد حل إلا بقبولك أن الله قد قدر عليك هذا من قبل، ولا تسأل عن حكمة التوقيت ولا الموقف. إذ لا بد أن تمر بمثل تلك المواقف، وأن تتشافي منها غصباً أو طوعاً... تتشافي بالتوكل على الله وهو حسبك، واعتبر هذه المواقف رحمة من الله يزيل بها الغشاوة عن عينيك، حتى تتأدب مع نفسك، وتتعلم، ويزيد وعيك وإدراكك، وتعرف أن هناك دائماً سقف توقعات يجب أن يكون متوازناً كي يحميك من الصدمات.

إن فكرة حجم الشعلة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمسألة أعدّها رئيسية في العلاقات ألا وهي الأذى. فكيف تستطيع أن تحقق أفضل معادلة تربط حجم شعلتك (مشاعرك) بمدى تأثيرها في الآخر أو بالعلاقة نفسها؟ ليست كل المواقف متشابهة، فأحياناً تزيد من حجم شعلتك لأن الآخر يحتاج دفئاً أكثر، لكنك وبلا وعي منك «تحرّقه»! كل شيء يحتاج إلى توازن، فلا توجّه مشاعره على طريقتك، بل أعطه مساحة ليعبر عن نفسه بالطريقة التي يرغب بها. وعليك أن توفر له شعلة تمنحه الدفء فقط، ومسؤوليته أن يجد المسافة التي تناسبه فيما بينه وبينك، فيقترب منك ويبتعد عنك «عاطفياً» وينفتح عليك وعلى شعلتك. فهو يحتاج التعاطف لا الشفقة وستان ما بين الاثنين! وعليك أن تعلم بأنك أنت أيضاً لا تحتاج إلى الشفقة من أحد. ولا بأس بأن تحتاج للتعاطف، فنحن بشر محبوبون على المشاعر التي تتقد وتنطفئ، تقرب وتبعد، تكون مفهومة وضبابية، مشتتة ومجمعة. هذا الوعي بنفسك وبالآخر يقودك إلى التوازن الحقيقي والفعال في إدارة مشاعرك، وبناءً عليه تستطيع إدارة علاقتك مع الآخر كائناً من كان. أتمنى أن يكون حجم شعلتك مناسباً لكل موقف ولكل شخص، والأهم أن يكون مناسباً لك، وأن يكون مبنياً على قناعتك العقلية قبل العاطفية.

«إن الصمت صراخ من النوع نفسه،
أكثر عمقًا وأكثر لياقة بكرامة الإنسان».

غسان كنفاني

معيار التحكم

جُبل الإنسان على حبه للسيطرة، واعتقاده بأن السيطرة بكل أشكالها ستجنبه الأزمات والمعاناة، معتمداً على فهمه وإدراكه سواء كان ناضجاً أم لا! ولكن هل يجب أن نكون فعلاً مسيطرين؟ وهل السيطرة تجلب لنا السعادة والراحة فعلاً لو أعطيت لنا؟ هنا يأتي دور فلسفة الإنسان في الحياة وقناعاته التي قد تجنبه القدر الأكبر من المعاناة من وجهة نظري. ونحن مؤمنون بقضاء الله وقدره، بخيره وشره، ونقرأ قوله تعالى: ﴿وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ﴾ [سورة البقرة: الآية 216]، فهل نفني أنفسنا في مصارعة السيطرة لكي نسيطر عليها؟

ما دامت لدى كل إنسان جذوة مشتعلة، فهي الدليل المعبر عن عواطفه. وهنا يأتي دور الوعي الذاتي في قضية التوازن عند التحكم في الشعلة، لأنها من غير توازن إما أن تُحرق الآخر أو أنها لن تدفئه! فكيف يتم التعامل معها؟ في القَدَّاحات الأمر بسيط جداً، فهناك زر يتحكم في كمية الغاز الخارجة من الوعاء إما نقصاناً أو زيادة. والزر لم يوضع عبثاً. فالقَدَّاحة لها استخدامات عديدة ومتغيرة، ولا بد أن تكون مرنة وتتغير مع أغلب المواقف عندما يكون هناك حاجة إلى شعلتها.

وأنت أيها الإنسان، ما معيار تحكمك بعواطفك؟ وهل تمتلكه وتسيطر عليه أصلاً؟ وهل تعرف كيف تستخدمه؟ نفضل كثيراً في التحديد المسبق للمعيار الصحيح الخاص بكمية العواطف والمشاعر التي يفترض أن تخرج من أوعيتنا. فنتصادم مع مشكلتين رئيسيتين: الأولى أننا نفرغ مشاعرنا الكثيرة من أوعيتنا بسرعة ومن دون حساب وفي وقت قصير، للتعبير أو لإبداء ردة فعل، وهذا الاستهلاك يلحق الضرر بنا، لأننا سنحتاج تلك العاطفة في وقت لاحق وقريب ولن نجد لها؛ والمشكلة الثانية، أننا لا نُفرغ من وعائنا أصلاً الكمية المطلوبة من العواطف ومن ثم لا تُحدث الشعلة (المشاعر) أي أثر، فلا أنت حفظت عواطفك، ولا أنت أو غيرك استفاد من شعلتك الباهتة أو الحارقة، فأصبحت هباءً منثوراً.

معيار التحكم في الإنسان تضبطه عدة أمور من وجهة نظري:

1. وعيك الذاتي بأنك الوحيد المسؤول عن عواطفك، ومن ثم لا تلقي اللوم على من يضغط على قادحك ويستهلك «طاقتك» باختيارك.
2. التنفيس عن مشاعرك لا يعطيك الحق في زيادة معيارك، لكي تثبت موقفك أو تنسف موقف الآخر.
3. حالتك النفسية تتحكم، لا شعورياً ومن دون وعي منك، في زيادة عواطفك أو نقصانها من غير مبرر.
4. أن تتعمد كبت عواطفك ظناً منك أنك متحكم بمعيارك بطريقة خاطئة، فلا بد أن تجد الخط الفاصل بين أن تكون نبياً أو ساذجاً.

5. ردة فعل الآخر الذي اعتدت عليه، لا يجب أن تتحكم في معيارك الصحيح، بل الحكم يكون لظروف الموقف نفسه.
6. معرفتك المسبقة بمشكلة الآخر و«كلاكيته» النفسية قد تتحكم في معيارك لا إراديًا، وهذا ليس خطأً إذا كنت واعيًا له.
7. عدم وجود ردة فعل أو صمتك ولو لبرهة، يصبُّ دائمًا في مصلحة معيارك الصحيح لكل موقف، فاحرص على ممارسة ذلك.

إننا نعتقد أننا نسيطر ونتحكم في معظم الأحيان، ولكن الغلبة تكون للأفكار والمشاعر المختزلة المكبوتة. فالضغط الداخلي يشكل قبلة موقوتة تجعل من مشاعرك شعلة يتأجج لهيبها ويرتفع ويحرق كل من يقترب منها! فهل كنت في حاجة إليها؟ لا. سوف تعلم أنك لم تكن تحتاجها عندما يعود إليك رشكك ووعيك وهدوؤك. الأمر نفسه يحصل مع الغاز الموجود في وعاء القدّاحة عندما ترجه، فتظهر فيه فقاعات نتيجة التفاعل والضغط الداخلي، فهل هذا طبيعي؟ نعم. إذا لم تُنفّس عن مشاعرك المكبوتة في الوقت المناسب وبالطريقة المناسبة، فستفقد معيار التحكم في مشاعرك.

ولكن هناك مواقف تمر بها لا يكون توقيتها مناسبًا أصلًا لكي تعبر عن مشاعرك أو تحمي نفسك وكرامتك من الأذى، وهذا يتكرر كثيرًا. الفضيلة الوحيدة في مثل هذه المواقف أنك إنسان واعي، ومدرك لما يحصل حولك، وذكي عاطفيًا، لذلك فكرت في أن الوقت أو المكان غير مناسب. هذه هي البداية الصحيحة للتحكم في معيارك. وأستطيع أن أؤكد لك أيها القارئ بأن الأمر يمر على كثيرين دون توقف، بل إن بعضهم ينتظر مثل هذه المواقف، لكي يطلقوا لأنفسهم العنان، وليذهب معيار التحكم للجحيم!

سيأتي يوم تتعامل فيه مع شخص لا يهيمه معيار التحكم في شعلته، ولا يعرف عنه شيئًا، فكل همه أن يصل بشعلته إلى أقصى درجة من اللهب لكي يمارس «الأذى النفسي». في موقف كهذا، هل ستقف مكتوف الأيدي؟ هل ستكون خائفًا؟ أو مستسلمًا؟ أو واعيًا؟ أو متحكمًا بمعيارك؟ تعتمد الإجابة على الزاوية التي ترى منها الأمور. الموضوع لا يجب أن يكون مرتبطًا بما يفكر فيه الآخر، بل على العكس، إن أكبر خطأ قد ترتكبه أن تربط ردة فعلك بشعلته! لماذا؟ لأنه لن يستطيع أن يفسر موقفك بأنه وعي منك، وبأنك إنسان مدرك ومتوازن وتعتلُّ الأمور، بل سيفسر ردة فعلك المتوازنة والهادئة بأنها خوف، وبأنه على حق، وبأنه مسيطر، وبأنه لا يوجد لديك حجة تبرر عدم إبداء ردة فعل. هكذا سوف يكون تفكيره دائمًا. وهنا المحك، هل تتجاوب مع طريقة تفكيره لكي تثبت له بأنه أخطأ في استنتاجاته؟ أو تشتري سلامك الداخلي مع اقتناعك المطلق بأنك الطرف الواعي المتوازن؟ الجواب عندك عزيزي القارئ.

إن أي ردة فعل تعدُّ آلية دفاعية عن النفس، هكذا يعرفها علماء النفس. وهناك نوعان من ردود الفعل المفرطة التي يتعرض لها الإنسان: النوع الأول، هو ردود الفعل الخارجية المتمثلة في لغة الجسد والمعبرة عن الغضب مثل التلويح باليدين، أو وضعهما على الرأس أو الوجه، أو الابتعاد، أو الصراخ؛ أما النوع الثانية، فهو ردود الفعل الداخلية المتمثلة في الصمت، والانسحاب الداخلي، والتفوق على النفس، وطرح الأسئلة مثل: ماذا كان عليّ أن أقول في وقتها؟ ولماذا لم أقله؟ وهل ما فعلته هو الأنسب؟ وهل أنا مخطئ فعلاً؟ استنتاج وتحليل قد لا يصلان بك إلى نتيجة!

بعض الحالات تتطلب منك أن تتحكم بمعيار شعلتك، وهذا يُبنى على معرفتك المسبقة بمستوى مخزونك من المشاعر (المتبقي في وعائك). وهذه المعرفة لا تأتي إلا بالوعي الذاتي. فعندما تدرك أنك مستهلك أو مستنزف من موضوع معين، فهذا

يتطلب منك طاقة إضافية للتعامل معه. وعند وضعك، ضد رغبتك، في موقف جديد ومع شخص آخر، فعندئذٍ يجب أن تتوقف. تتوقف كي تقرر لمن الأولوية في هذا الخزان، ولا بد أن تتخذ القرار، وإلا ستجد نفسك تقدر شعلتك هنا وهناك على عكس رغبتك، وتشتعل من دون أن تلقى أي أثر لشعلتك. ستجد أن الجميع ينتظر منك العاطفة في الوقت نفسه؛ الزوج، والأبناء، ومحيطك القريب. فلا بد من التحرر من الضغط الذي يمارس عليك، ولا بد أن تكون واعياً لهذا الأمر. والمسألة ليست نسيانك لمواضيع تتطلب تدخلك المباشر بسبب طبيعة العلاقات، أو عدم اهتمامك بها، بل تتمثل في تقسيم طاقتك وتوزيعها بطريقة عادلة مع نفسك أولاً ومع الآخرين ثانياً. ومن الطبيعي أن تقسيم طاقتك ليس بالأمر السهل، لا سيما عندما تضع البوصلة بسبب «تشوش» المشاعر. وهنا تأتي أهمية بعض الممارسات الصحية التي تساعدك في ترتيب أفكارك التي تعيثُ فساداً في عقلك، وتريدك أن تقول وتفعل في الحال دون تأجيل، على افتراض أنها سوف تنهي الموضوع أو الموقف لصالحها، فبتفاجأ بأن الموضوع قد تعقّد أكثر وصار يحتاج إلى طاقة أكبر!

الرجوع خطوة إلى الوراء هو الحل الأمثل دائماً. أعط نفسك مساحة للتفكير في كيفية الرد أو أخذ قرار. لا يوجد أسوأ من أن تسمح لأحد بالضغط الدائم على قادحك، فينتظر منك شعلة غير متحكم فيها، وهو يعلم أنها ستحرقك أنت أولاً، ولن يهمله ذلك ولن يكثر، ليس بسبب أنانيته، بل بسبب عدم وعيه أو اتزانه. هنا فقط تحتاج إلى أن تأخذ وقتك، وهذا يعتمد على مدى استعدادك الفكري والعاطفي للتعامل مع ما سوف يأتي لاحقاً، فلا بد أن تقيّم كل السيناريوهات بكل العواقب المحتملة، وتعيشها وتفهم كيف سيكون تأثيرها عليك. وأن تسأل نفسك عمّا إذا كنت ستقدر أصلاً على مواجهة عواقبها! لذلك أرى أن من الذكاء أن تتعايش مع ردود فعل الآخر في ذهنك، وأن تتأقلم مع ما تثيره من مشاعر لديك، قبل أن تقع في الفخ، وهكذا يصبح تلقيها أسهل حين تصبح حقيقة.

الأمر الآخر المهم هو الحديث مع من تثق بوعيه وحكمته وتوازنه؛ قد يكون أخاً، أو قريباً، أو صديقاً، أو مستشاراً نفسياً. فمن العقل والرزانة والوعي اللجوء إلى شخص محايد يرى الأمور من زواياها المختلفة، وتكون له تجارب سابقة، وصدقتي لن تندم أبداً إذا كان من تحدّته هو الشخص المطلوب. ففي خضم المشاعر المتأججة، تصيب العقل والفكر والعاطفة غشاوة، تلك الغشاوة كالضباب تخفي أقرب الأمور إليك وأوضحها. أما المصيبة فتظهر عندما تزول الغشاوة، ويكون الأذى قد حصل، ولا مجال لتصحيحه، أو قد يكلفك تصحيحه كثيراً!

وأخيراً، ليس من العيب بعد أن تفقد معيار تحكّمك وأنت في خضم تبادل الشعلات الملتهبة، أن تبعد إصبعك عن قادحك، وأن تطلب من الآخر أن يفعل مثلك. ليس خوفاً، ولا استسلاماً، ولا ندماً، بل هنا يأتي دور شجاعة وعيك للتدخل السريع، وقد يكون ذلك لطفاً من الله تعالى بك، بل هو فعلاً لطف منه تعالى، أن تطلب من الآخر أن يهدأ، ويستعيد من الشيطان، ويرجع خطوة إلى الوراء، ويأخذ نفساً عميقاً. ثم عليكما الإقرار بأن الوقت أو المكان غير مناسبين. ولاحقاً ستعاودان الكرة وأنتما مستعدان نفسياً وفكرياً وزمناً لنقاش العقلاء، بعد تحديد معايير مسبقاً، والتي يركز أساسها على القواعد الناجحة للحوار، وأهمها احترام الطرف الآخر، وحسن الإنصات، وفهم ما يريد أن يوصله كل طرف إلى الآخر، والهدوء في الرد لأن عكسه دليل على ضعف الحجة، وأن يكون الهدف الرئيسي هو الوصول للحق وليس نسف رأي الآخر، وعدم مكابرة غير المحق، وعدم الشماتة بالآخر. ولهذه المعايير الواعية المتزنة أرضية نفسية صلبة في مواجهة ثورات النفس

غير المسيطر عليها في بعض المواقف. إن الحياة ليست وردية ولا مثالية، ولا أدعي غير ذلك. والنفس تهفو، وتنضغط، وتكبت، ويُسَاء إليها، وتصبر، وتنفجر. ومسؤوليتك وحدك إيجاد معيار شعلتك التي تريدها، فهي منك وإليك!

«لا تنخدع بما تراه عيناك، البراءة ليس لها شكل،
ولا الإثم، نحن فاسدون في عيون، وصالحون
في أخرى، وجميعنا أشرارٌ في رواية أحدهم».

شريف سالم

وقفة أخيرة

سظل نقدح شعلتنا حتى نموت، وهذه ليست مشكلة في حد ذاتها، فهكذا خلقنا الله. إن أكبر إشكالية تكمن في فهم النفس، وهذه المهمة ليست بالسهلة، وأنا أدرك ذلك. فالمتمرسون في علم النفس وفنونه يخفقون في فهم أنفسهم أحياناً. ولكن ما يطمئني أنا كإنسان، هو أنني مع تقادم العمر والتجربة أتعلم وأتأقلم. بعضنا يأخذ وقتاً أطول من غيره، وبعضنا يحتاج إلى خوض تجارب أكثر.

لكن من الأمور التي استوقفتني عند قراءة كتب علم النفس أو الذكاء العاطفي، ابتعاد أغلبها عن ربط إيذاء النفس والمشاعر بالدين والإيمان! ولا أعلم لماذا لا نفعل ذلك أغلب الأحيان، ما دام الدين والإيمان ثقافة متأصلة فينا؟ وذلك على الرغم من وفرة المخزون الديني الذي نستطيع أن نهله منه، ولننظر على سبيل المثال لا الحصر، كيف اهتمت السيرة النبوية بهذا الجانب. فقد جاء في الحديث الصحيح عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «إذا كنتم ثلاثة فلا يتناجى اثنان دون صاحبهما فإن ذلك يُحزنه»، رواه مسلم. لقد عمم هذا الحديث على الجميع دون استثناء مراعاة مشاعر فطرية في نفس الإنسان، ولم يراع حاجة هذين الاثنين للمناجاة وإن كانت لحاجة خاصة بهما وقد تكون مشروعة! بل راعى من سوف يتأذى واهتم باحتياجاته، لذلك اختار كلمة تصف وصفاً واضحاً المشاعر التي سيضطر للتعامل معها، «إن ذلك يحزنه». صحيح، إنه الحزن الذي لا نعبه ولا نريد أن نواجهه أو أن نتعامل معه. والعجيب أن المناجاة قد لا تكون متعلقة بهذا الشخص وهذا طبيعي ووارد جداً، ولكن سد الله ثغرة قد يدخل منها الشيطان ليخرب العلاقات ولو من دون قصد... فكيف لو أن من فعلها قصد ذلك؟

وهناك الآية الكريمة التي يأمر فيها الله تعالى بشكل واضح وصریح نبيه أشرف الخلق بالرفق واللين، يقول سبحانه: ﴿فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ [سورة آل عمران: الآية 159]. وجاء في اللغة أن الفظظة هي خشونة في الكلام وسوء خلق. وغلظ القلب هو قاسي القلب الذي لا يتأثر بشيء. حاشى أن يتصف الرسول ﷺ بهذه الصفات، ولذلك جاء في الآية توضيحها ﴿وَلَوْ كُنْتَ﴾، أي من رحمة الله بك أنك لست فظاً ولا غليظ القلب.

ويغفل كثيرون عن حديث شريف آخر متعلق بالإيمان، فعن أنس بن مالك رضي الله عنه خادم رسول الله، أن النبي ﷺ قال: «لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه»، رواه البخاري ومسلم. فهل نحن نعامل الناس بالمشاعر نفسها التي نحب أن نعامل بها فعلاً؟

لم أجد ما يسكن العقل والروح في خضم رحلتهم في الوصول إلى الوعي والإدراك والتوازن أو الذكاء العاطفي، مثل الرجوع إلى أرضية الفهم الصحيح لمقاصد القرآن أو السيرة النبوية، فيما يخص التوازن الذي نحتاج إليه لخوض غمار كل التحديات والأزمات التي سوف نواجهها في هذه الحياة، خصوصاً في العلاقات. تلك الأرضية الصلبة التي تشكل قناعتك، والتي بدورها سوف تدير دفة قراراتك وردة فعلك وإدارتك لمشاعرك في مختلف المواقف. والأمر ليس مثاليًا، ولا أدعي أن كل شخص لن يتأثر أو أنه لن يسقط في براثن الحزن أو اليأس أو الإحباط أو الغضب، بل كلنا مررنا بمثل هذه التجارب وما زلنا، وسنواجهها في المستقبل. ولا شك في أن هناك حكمة من الزمان والمكان والأشخاص الذين نتعامل معهم بجمال أخلاقهم أو بسوءها. ولسوف نندم ونُصدم وسنبقى مشدوهين من العجب، ونسأل كيف ولماذا؟ ذلك أن رفع سقف التوقعات الذي تَبرمج عليه كثيرون بسبب فهمهم الخاطئ للعلاقات، هو أكبر مشكلة تواجه الإنسان في عالمنا المعاصر من وجهة نظري الشخصية.

والمشكلة ليست في الآخر، بقدر ما هي مشكلتك أنت! أنت من يعطي من خزّانه، وتقدر دون طلب، ومعيارك زائد على الدوام، معتقدًا أن ما تفعله نبل وكرم وأخلاق تؤجر عليه! ولكنك تتفاجأ بنتيجة تصدمك خصوصًا بعد زمن طويل من هذا العطاء غير المتوازن.

متى تقدر شعلتك؟ أو متى ترخي إصبعك عن قادحك؟ وما إذا كان هذا الموقف أو ذلك الشخص يستحقان شرارتك؟ وهل أنت مستعد لتبعات شعلتك التي أطلقتها لا سيما الحرارة المنبعثة منها؟ نحن لا نسأل أنفسنا هذه الأسئلة، ولا تستوقفنا ولو لبرهة، بل نتحكم بنا برمجتنا الداخلية لا شعوريًا، إلّا قلة منا. إن سوء التعامل مع المشاعر المكبوتة بسبب نقص الوعي، يزيد من حرارة كل المواقف حتى السخيف والتافه منها. وكل موقف يتحول إلى ساحة صراع لا بد أن ينتصر فيه شخص واحد فقط! لذا أصبح أغلبنا متمرسًا في سرعة القدر حتى وإن كان في أحسن حالاته!

المهم هو الفهم، نعم، أن تفهم قبل كل شيء ماذا يحدث داخلك، ولماذا؟ وكيف تعاني على الدوام بسبب المؤثرات والمحفزات المتمثلة في أشخاص معينة؟ لا بد أن تفهم كل ذلك، فمن هنا يبدأ طريق الوعي. أن تحدد بشكل واضح أي علاقات تريدناها ومع أي أشخاص، وتحدد من منهم يضغط على قادحك؟ ومن منهم يعتمد استنفاد مخزونك؟ ومن منهم لا يرضيه إلّا إذا تلقى منك شعلة بأعلى مستوى، ولا يهمه إذا أحرقتك؟ اسمح لي أن أكشف لك حقيقة لن تعجبك، بأن كل هؤلاء ومهما كانت درجة قربتك منهم، أنت من أنزلتهم منازل لا يستحقونها «عاطفيًا». وهناك فرق بين الاستحقاق العاطفي أو الاستحقاق البيولوجي أي صلة القرابة. فسقف توقعاتك لا يجب أن يتحكم فيه أي من الاثنين! والسبب منطقي بالنسبة لي، ألا وهو أنك إن لم تتحكم فيه، فغريك سيفعل وبذكاء أيضًا.

من أهم المعايير التي يجب أن تتحكم بها قضية النبل وكرم الأخلاق والطيبة. فعندما تكون هذه القيم من أولوياتك وعلى رأس الهرم في علاقاتك، فأبشر بعلاقات غير متوازنة! لماذا؟ لأنك ستكون في صراع دائم بين ما تمليه عليك هذه القيم، وبين تحملك الألم والمعاناة في سبيل إنجاح علاقة تستغل نبلك لصالحها. فالصبر على الأذى فضيلة، ولكن بمعايير معينة. وطلب الأجر من الله في قضية تحمل الأذى «العاطفي» له معاييره أيضًا. هذه المعايير أنت من يحددها، لأننا غير متساوين في مسألة التحمل وطريقة التعامل مع العلاقات المسمومة.

هناك معيار آخر لا يقل أهمية هو مسألة الاستحقاق. استحقاقك لنفسك فيما يتعلق بالنفس وحمابتها من الأذى، وحماية أسلوبك في الحياة فمن خلاله تحاول أن تصل إلى السكينة والطمأنينة والراحة، والتي يفترض أن تثمر شعورًا بالسعادة يجعلك تتمتع بأبسط الأشياء وتحسس نعمتها. هذه مسألة مهمة للغاية، وهي أن تفهم وجهها الصحيح، حتى لا تعود عليك بأثر عكسي. كل استحقاق له معايير، فلا بد أن تعرف أنت ما معايير الاستحقاقات المرتبطة بك وبأولوياتك. وأكد أجزم بأن هذا الاستحقاق هو الأصعب من ناحية المعايير. فنحن نعيش ظروفًا مختلفة، وبعضها يكون صعبًا وصعبًا جدًا. فما نتوقع أنه معيار منطقي لأي إنسان، نجده عكس ذلك حين يتخلى عن هذا المعيار لأنه ليس من أولوياته، فمثلاً قد يؤدي الفقر والحاجة بالمرء إلى تحمل إساءات في العمل، كي لا ينقطع مصدر رزقه وهو مسؤول عن إعالة أسرة ممتدة. وهناك من يكون مقطوعًا من شجرة، فيتحمل أذى الزوج أو أهله لعدم وجود سند له. ولكن المشكلة الأكبر ليست في الظروف نفسها، بقدر ما هي في طريقة التفكير وعمق الإيمان.

«في كل إنسان تعرفه، إنسان لا تعرفه».

مصطفى صادق الرافعي

رغم الظروف القاسية التي نمر بها، فإن الله سبحانه وتعالى يغيّر طريقة تفكيرنا وقناعاتنا بطريقته التي لا نستطيع أن نقيسها بمنطقنا الإنساني، ولن نستطيع في يوم من الأيام أن نفهم الحكمة منها، لأننا مشغولون في مجابهة ومحاولة التعايش مع ذلك الظرف أو تلك الأزمة. وننسى في خضم مواجهاتنا أن القصد من تعرضنا لتلك التحديات والابتلاءات تغيير طريقة تفكيرنا وإصلاح معاييرنا التي تساعدنا على الوصول إلى مستوى أعلى من الوعي والإدراك لمسلمات نسيناها أو تناسيناها!

إحدى أهم التحديات التي نواجهها في العلاقات، بالنسبة لي في عالمنا المعاصر هي «المادة». فكل ما يحيط بنا مرتبط بالمادة، خصوصاً مع تغلغل وسائل التواصل الاجتماعي في حياتنا الشخصية بشكل سافر، وتأثر نفسيات الناس بما يرونه ولا يستطيعون الحصول عليه؛ مما أسهم في جعل غير المهم مهماً، والمهم غير جذاب! فطغت السطحية والتفاهة، واختفى العمق وجودة المضمون!

وعلى إثر السطحية حُمّلت العلاقات تبعات مادية مرهقة لطرفي أو أطراف العلاقة، إرضاء لصورة مجتمعية لم تكن مطلوبة قبل سنوات. والنتيجة أن هذه الصورة المجتمعية التي يريد كثيرون الوصول إليها، تحطمت على بروازها العديد من سفن العلاقات.

لطالما استوقفتني قصة المساكين أصحاب السفينة في رحلة سيدنا موسى مع الخضر، كما قصّتها علينا سورة الكهف، وكيف أن الأزمة والابتلاء يُرجعنا الله عن طريقهما إلى حقيقة الحياة وإلى المُسلمات التي يجب علينا كمسلمين أن نعتمدها خارطة طريق للوعي والإدراك المطلوبين منا.

ففي قوله تعالى: ﴿فَإَنْظَلْنَا حَتَّىٰ إِذَا رَكِبُوا فِي السَّفِينَةِ خَرَقَهَا قَالَ أَخَرَقْتَهَا لِتُغْرِقَ أَهْلَهَا لَقَدْ جِئْتَ شَيْئًا إِمْرًا﴾ [سورة الكهف: الآية 71] وقوله تعالى: ﴿أَمَّا السَّفِينَةُ فَكَانَتْ لِمَسْكِينٍ يَعْمَلُونَ فِي الْبَحْرِ فَأَرَدْتُ أَنْ أَعِيبَهَا وَكَانَ وَرَاءَهُمْ مَلِكٌ يَأْخُذُ كُلَّ سَفِينَةٍ غَصْبًا﴾ [سورة الكهف: الآية 79].

وصفت الآيتان أصحاب السفينة بأنهم مساكين، فتساءلتُ لماذا؟ ماذا سيتغير لو لم تذكر الآيتان أنهم مساكين؟ ففي مجريات الأحداث لن يتغير شيء وسوف أفهمهما كما جاءتا. ولكن، مع وصفهم بالمساكين ذكرت لي الآية حالتهم المادية والنفسية ومشاعرهم، وأنهم بشر يكدحون من أجل لقمة العيش، ولهم مخاوف من التحديات التي يجدونها في سبيل تحصيل رزق يؤمنهم ويخفف شقاءهم. وعندما نضع أنفسنا مكانهم وفي ظروفهم نفسها، ستتكوّن عندنا المشاعر نفسها من عدم الرضا حيال الحالة المادية والكدح وشظف العيش. ولا بد أن يتكوّن لدينا استحقاق أعلى من هذا الوضع الذي نحن فيه، فهذا هو المنطق وهذه هي طريقة التفكير الإنسانية، وهذا ليس خطأ. ولكن لا تدع هذا الاستحقاق المنشود ينسبك النعم التي أكرمك الله بها في خضم رحلة تحقيق استحقاقاتك. هذا فخ يقع فيه كثيرون، وهناك حكمة إلهية تتدخل لكي تعيدك إلى الطريق الصحيح، لكنها تأتي بضمن.

لنحاول تخيل المشهد بشكل تصويري، سفينة يعمل على متنها مساكين في يوم عادي لا يعلمون كيف سيرزقون؟ ولا أين؟ ولا متى؟ يركب معهم من يظنون أنهم سبب للرزق، لكن ظنهم في غير محله وهم لا يعلمون، لأن هؤلاء في واقع الأمر سيتسببون بإحداث صدع في السفينة. تبحر السفينة بعد نزول بعض الركاب أو كلهم (لا نعلم)، وقد يكونون سعداء

بتحصيل رزق ذلك اليوم. وفجأة يتواجهون مع أكبر مخاوف من يبحر في سفينة؛ خرق، عيب، تشوه، نقص، سمّه ما شئت. من المؤكد أن المشاعر ستتحوّل بلا مقدمات وفي لحظة لتصبح خوفاً، وحرزاً، وضعفاً، ويأساً... لا نعلم كم استغرق وصولهم إلى الميناء الذي ينتظرهم فيه بلاء أكبر من الخرق بكثير. لكن الذي نعلمه أنهم في خضم هذه الرحلة المرعبة، ربما رأوا سفناً أخرى تبحر بلا أي صدع فيها، وأهلها مطمئنون وربما سعداء. يا ترى كيف كانت مشاعر المساكين في تلك اللحظة؟ هل هي الغيرة؟ الحسد؟ الجحود؟ المقارنة؟ ندب الحظ السيئ؟ قد تكون كل هذه المشاعر مجتمعة، وهي ذات المشاعر المحسوسة في وقتنا المعاصر، وتطفو عندما تواجهنا أزمات لا يمر بها غيرنا. مباشرة نضع الموازين لكي نعرف لماذا نحن وليس هم؟ وعندما يصلون إلى المرفأ الذي يفترض أنه ملجأهم من الغرق وفقدان السفينة، فإذا بهم يتفاجؤون بأن مآسيهم لم تنته. فهناك ملك جبار يأخذ كل سفينة غصباً. ما كل هذه المآسي؟ ألا يكفيننا الخرق الذي قلب حياتنا رأساً على عقب. مرت بجانبهم كل السفن التي كانت تمخر عباب البحر، وهنا تساووا في الأزمة نفسها؛ لا أحد أفضل من أحد. الفرق كان في المشاعر التي سبقت هذا الحدث، فهناك من كان يتعامل مع أزمة وهناك من أكرمه الله بهدوء واطمئنان في حياته.

ولكن للأقدار الإلهية رأياً آخر وموازين تفوق فهمنا لأقداره علينا. فمن كانت سفينته صالحة «سُلبت» منه، وفقدتها بالكلية، ولا أمل له في رجوعها بل أصبحت ذكريات، ونشأ على أثر ذلك واقع جديد ومختلف لديه بعد تلك الطمأنينة. أما من كانت سفينته أو (حياته) معيبة ويراها أزمة في حياته فلم تُسلب منه! بل رجعت له بالعيب نفسه والنقص ذاته، ولكن حصل لديه تغيير جوهري، فقد تبدّلت مشاعره التي كان يحملها من قبل، من خوف وحرز وضعف ويأس؛ تبدلت عندما اتضح لهذا الإنسان أن العيب الذي يشتكي منه لم يكن عيباً، بل منجاة من أمر أسوأ بكثير. وواصل رحلته مع الخرق نفسه، لكن مع شعور جميل ألا وهو الامتنان لله على ما أبقى.

فيا ترى، هل أبحروا راضين بالصدع «المعيب»؟ هل استشعروا صدقاً حفظ الله لهم؟ ألم يصبح من سلبت سفنهم مساكين؟ الإجابات هي نعم، نعم، نعم... ولكنهم لم يعلموا في وقتها... ونحن كذلك لا نعلم الحكمة من الخروق في حياتنا، ولا عددها ولا وقتها ولا مكانها. إذًا ما الذي تغير عند هؤلاء المساكين؟ الذي تغير هو أنهم عرفوا أنهم لم يكونوا مساكين أصلاً! بل كان شعور ترمجوا عليه بسبب المعيار الإنساني في مسألة التفاوت في التفضيل، سواء كان في الأرزاق أو الصحة أو الولد أو المنصب. في حقيقة الأمر أنهم كانوا يمتلكون سفينة وفي وقتنا الحالي هذه السفينة تعبر عن حياة، وعمل، وصحة، وولد، ورزق، وجمال، وعلاقة؛ لكنهم ركزوا على ما ينقصهم بالمقارنة مع الآخرين.

وهذا تنبيه من الله عز وجل لك، بأن لديك من النعم ما تحسد عليه حتى وإن كانت في عينك منتقصة أو معيبة أو فيها «خرق»، إلا أنها لم تسلب منك. لماذا لا نستفيق من هذه الغفلة؟! لماذا نحتاج خرقاً هنا وخرقاً هناك حتى نكون ممتنين دائماً وأبداً مهما كانت أحوالنا؟! لذلك لا بد أن نعي أن الأزمات والتحديات والابتلاءات التي تمر بها هي تنبيه لنا لنصحو من غفلتنا ونعيد ترتيب أولوياتنا بشكل صحيح. وكل الذي نستطيع أن نعمله ونحاول أن نتقنه هو الصبر الجميل، ولكن كيف؟!

أن تكون واعياً ومدركاً ولديك قناعة مسبقة بأن الله لم يخلقك ليهلكك، وأن هذه التحديات مفصلة على مقاسك بالضبط كما نصت الآية الكريمة ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا أُكْتَسَبَتْ﴾ [سورة

البقرة: الآية:286]. ولا يعنى ذلك أنك لن تحزن أو تجزع أو ينتابك الخوف أو تغضب، فكلها مشاعر إنسانية فطرية خلقها الله فيك لكي تعبر عنها في وقتها، ولكن بتوازن ودون أن تعطلك عن أولوياتك، ودون أن تؤذي الآخرين وتؤذي نفسك. والسؤال الذي يطرح نفسه: هل فعلاً نستطيع؟ وما الحل؟ وكيف أعرف المعيار الذي يصلح لي؟ وكيف أكون واعياً وأنا مقيد بالظروف؟ ولماذا لا أقبل بالواقع كما هو؟ أليس هذا اعتراضاً على أقدار الله التي قدرها لي؟ أسئلة منطقية تدور في ذهني كما تدور في أذهانكم.

إنه التوازن. إن استطعت أن تصل إلى التوازنات التي بإمكانك من خلالها أن تسير حياتك واختياراتك وقراراتك وردة فعلك بحسب ظروفك أنت وليس كما يرمجك عليه المجتمع من قناعات أو ممارسات، فعندها فقط سوف تشعر بأريحية في علاقاتك دون أن تؤذي أو تؤذي. اعرف متى تقدر، ولمن، ولماذا؟ لا تنس أنك وحدك مسؤول عن مخزونك الذي يُستنزف منك، وشعلتك التي تجعل منك أطيب إنسان قد تجعل منك وحشاً أيضاً! فمن المسؤول؟ أنت أم غيرك؟ وأهي الظروف أم الحظ؟

ولا أقصد بالتوازن هنا أن تكون مسيطراً ومتحكماً بمجريات الأمور، وأن يكون باستطاعتك أن تتحكم وتسيطر على «التوازن» المطلوب منك، بل العكس. ستمر عليك مواقف لن تستطيع أن تكون متوازناً فيها وهذا طبيعي، فهناك أمور أكبر وأقوى منك بلا شك. ويكمن الذكاء في أنك في تلك اللحظة بالذات ستكون واعياً، وتعلم أنك لا تستطيع التوازن! وهو ما سوف يخفف عنك وطأة غير المستطاع تغييره، من قناعاتك المسبقة التي يتحكم فيها المعيار والاستحقاقات والظروف التي شكّلتك وجعلتك تعرف ماذا تريد، وأين ترى نفسك في المستقبل، ومن هم الذين يستحقون أن يكونوا أطرافاً في علاقاتك؟ صحيح أن هناك مسؤوليات وواجبات وأقداراً تحتم علينا التعايش مع ما لا نرغب فيه من ظروف ومواقف وأشخاص. ولكن يبقى لدينا اعتقاد راسخ بأننا نعرف ما هو الأفضل لنا، ونعرف كيف نخطط لأنفسنا، ونحدد الأهداف النهائية لكي نصل إليها، ونعتقد بأننا نجحنا وسوف نرتاح إذا حققناها؛ ثم نتصادم مع حقيقة أنه في خلال رحلة تحقيق هذه الطموحات، فإن الرغبات تتغير، والخطط تفشل، والطرق تسد، والأبواب تقفل في وجوهنا، وعندئذٍ نسقط، نراجع، نياس، نحبط، نجهد، نسخط، وكل ذلك لأي سبب؟! لاعتقادنا أننا نعرف ما هو الأفضل لنا!

لذا فعندما يخاطبك الله عز وجل في آياته الكريمة بقوله: ﴿وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ [سورة البقرة: الآية 216] فهنا لا بد أن تقف، لا بد أن تتشكل قناعتك. هنا ينبغي أن تكون ردة فعلك نابعة من صميم هذه الآية.

لا تسأل لماذا يحصل هذا؟ ولماذا أنا؟ وما ذنبي؟ ولم أنا مظلوم دائماً؟ ومتى سأذوق طعم السعادة؟ فإن لم تتشكل عندك حصانة ضد هذه الأسئلة التي هي من نزع الشيطان، فإنها ستجعلك تحزن لا محالة. كما أشارت الآية الكريمة: ﴿إِنَّمَا النَّجْوَىٰ مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ ءَامَنُوا﴾ [سورة المجادلة: الآية 10]. نعم، إن هم الشيطان أن يحزنك، وهذا الشعور مؤذٍ ويفتح أبواباً للأفكار السلبية والاعتقادات التي لا تستند إلى منطق، بل تعتمد على مشاعر غير متوازنة. ولإغلاق الطرق كلها أمام هذا الحزن، خلق الله فينا شعوراً جميلاً ينقلنا نقلة إيجابية مهما كان ظننا بأننا نمر بظروف

صعبة، ألا وهو شعور الامتنان؛ شعور يريدنا الله تعالى أن نتحلى به دائماً، بل ويكافئنا إذا حققناه. وكم من الآيات التي تحثنا على هذا الأمر، ومنها قوله تعالى:

﴿قَالَ هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي أَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ۗ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ﴾ [سورة النمل: الآية 40]
وقوله تعالى:

﴿وَعَاثَكُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا ۗ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ﴾ [سورة إبراهيم: الآية 34].
وقوله تعالى:

﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾ [سورة إبراهيم: الآية 7].
لقد توصلتُ إلى قناعة شخصية بأن مشكلة الإنسان الأزلية مع نفسه وليست مع الآخر، وأن مشكلته مع وعيه الذاتي؛ مع فهمه لنفسه، وما يؤثر فيها ويحركها. مشكلته مع برمجه الداخلية وعقله الباطن. مشكلته مع قناعات إما زائفة أو متطرفة أو مشوهة. مشكلته مع النبل الساذج، ومع الطيبة الخائبة، مع تفسيره للاستنزاف على أنه عطاء، وإيمانه بأن التضحية دون توازن سوف تجعله قديساً في عين الآخر، واعتقاده أن الانحناء لكي يتسلق من يحب فوق ظهره تواضع، وظنه أن بلع الإساءات المتكررة نضج وحلم. وعندما يواجه بهذه العيوب والتشوهات، فما أسهل لوم الآخر على تعاسته وظلمه وقلة حيلته في هذه الحياة، ولا أراها إلا هروباً من مواجهة النفس واستحقاقاتها.

وعندما تأتي إلى هذه الحياة تكون أنت القادح، والشعلة، والوعاء، ومعيار التحكم. قد تكون كلها أو أحدها، وبيدك الخيار أن تسلم نفسك للآخر يعبت بها، أو أن تأخذ زمام السيطرة الآن وتفهم آلية التوازن للمحافظة على شعلتك من العبت من أي شخص مهما كانت درجة العلاقة العاطفية بينكما. وأنا هنا لا أدعي المثالية، فنحن لسنا في المدينة الفاضلة، وسوف نخطئ مرات، وقد نعاود الوقوع في المواقف نفسها حتى لا نغادر منطقة الراحة التي ألفناها سنين طويلة، وسوف نحاول التحايل على النفس بشتى الطرق للهروب من مشاعر تطاردنا.

ولكن دعني أخبرك بسر صغير قد يربحك، ليست هناك مثالية، بل هناك توازن إما أن يجعل منك إنساناً مسيطراً بوعي على عواطفه، أو أن يسمح لأحدهم بأن يعبت بشعلتك طول العمر. وأن تخطئ بجهل وتصحح بوعي، خير من أن تخطئ بوعي وتصحح بجهل!

قدّاحة الحياة، هي أنا، وأنت، وهو، وهي، من نحب ومن نكره، من نعرف ومن لا نعرف. نتعامل معها منذ ولادتنا وحتى يتوفانا الله. سنتقابل وسنفترق، بعضنا سيترك أثراً وبعضنا الآخر سيترك ندوباً. وأنا وأنت من بين هؤلاء. فلك حرية الاختيار فيمن تكون ولماذا، وأين ومع من تكون، وهل تستحق أن تكون!



فاضل بن راشد الحمودي المنصوري، مؤلف قطري من مواليد الدوحة سنة 1971م، تقاعد من القوات الجوية الأميرية القطرية سنة 2017م برتبة عميد ركن (طيار). عُيِّنَ عضواً بمجلس أمناء متحف الفن الإسلامي في قطر سنة 2021م. وهو مقتنٍ وباحث في الأسلحة الإسلامية منذ ما يقارب 15 سنة، وفي ضوء هذا المجال أقام معرضاً للأسلحة الإسلامية بعنوان «البارود والجوهر» في متحف الفن الإسلامي سنة 2017م، وأنتج كذلك فيلماً وثائقياً بعنوان "متحف البارود" مع قناة الجزيرة الوثائقية سنة 2018م، وأشرف على إنتاج الفيلم الوثائقي الدرامي «سيوف العرب» مع المؤسسة القطرية للإعلام سنة 2025م. وأصدر سنة 2021م كتاباً بعنوان «البارود والجوهر» حول تاريخ الأسلحة الإسلامية. وهو كذلك باحث في الذكاء العاطفي وتطوير الذات، تتركز بحوثه على فهم الذكاء العاطفي في القرآن الكريم من خلال القصص القرآني. وفي ضوء ذلك صدر له كتاب «كما هداني فهمي» سنة 2022م، وكتاب «يا أسفى» سنة 2023م. كما أن له محاضرات وورش عمل لمراكز استشارية وتدريبية في هذا المجال.