

سادساً:

- هل نستطيع الإفصاح عن مشاعرنا؟!
- هل نعتبت واكتويت بنار الحب؟!
- هل نعلم منى تحب ومنى نكره؟!

obeikandi.com

هل تستطيع الإفصاح عن مشاعرك؟!

هل يمكنك أن تفصح عن مشاعرك بسهولة؟ هل تحاول دوماً كبتها؟ ماذا نسمح للمرأة أن تبكى ونعبر عن مشاعرها فى حالات الحزن أو الفرح ولا نسمح للرجل بذلك؟ هل نقوم بعمل خط دفاع لنجنب الشعور بمشاعرنا الحقيقية؟

قبل أن نتحدث فى هذا الموضوع لابد أن نعرف معنى الشعور كما يعرفه علماء النفس:

فالشعور هو رد فعل حسى أو منبه لشيء ما فى الحاضر أو الماضى.. ورد الفعل هذا يدركه الجسد.. فنجد أن هناك عضلات مثلاً تتنبه حين تغضب أو تحزن أو تفرح، وكل شخص لديه رد فعل مختلف عن الآخر.

وإذا أردت أن تختبر تأثير تلك المشاعر على جسدك لابد أن تتنبه لها حين حدوثها.

ومن الخطأ الشائع أننا نمنع الأطفال الذكور منذ الصغر من التعبير عن مشاعرهم، ففى حالة ضيقهم أو حزنهم نقول لهم: أنت رجل والرجل لا يبكى أنت رجل والرجل لا يرقص... وهكذا حتى إننا مع الوقت نجد أن بعض الرجال يحاولون ألا يتعاملوا مع مشاعرهم بجدية، ولو حدث واعترف أحدهم بحقيقة مشاعره فى لحظة ضعف سرعان ما ينكرها حين يستعيد قوته.

مع أنه من الصحى أن نعبر عن مشاعرنا ولا ندفنها وهى حية فى

داخلنا.. نفسيا هذا أفضل.. فبدلاً من أن نتحمل الألم ونجز على أسناننا، نحاول أن نشعر به ونتنبه إلى تأثيره على أجسادنا.. نركز على مركزه لنشعر به وبهذه الطريقة سنتخلص منه.

فالألم جزء من هذه الحياة، وعندما يتصل الفرد بمشاعره المؤلمة سيخفف من ضغوط كثيرة في نفسه، على عكس إذا ما كبت أحزانه ومنع دموعه فقد يتحول هذا لألم عضوى أو حالة اكتئابية.

لا تكبت مشاعرك بل دعها توجهك للإحساس بالآخرين، ولكن لا تجهد نفسك لمعرفة حقيقة مشاعرك، فكلما حاول الفرد جاهداً أن يشعر كلما قل شعوره لأن أى محاولة مجهدة لا نصل فيها لنتيجة سوى التوتر.

ولانسى حينما نقيم مشاعرنا وضعنا تحت ضغط رتم الحياة السريع وضغط كسب الرزق والإجهاد الذى نعانيه وتأثير كل هذا عليها.

أحيانا يهرب البعض من مشاعره وخاصة المؤلم منها بأن يدخن أو يحتسى الخمر أو يتعاطى مخدرات أو مهدئات لإخفاء حقيقتهم..

والبعض الآخر قد يخنفون وراء الضحك أو السخرية أو يثورون لأتفه الأسباب أو يثرثرون كثيراً بلا هدف لمجرد ملء الفراغ.

وهذا قد يحدث نتيجة التعرض لحدث مؤلم صعبت مقاومته فظل يترعرع بداخل النفس.

والأفضل لهؤلاء مواجهة مشاعرهم فلا ضرر من أن يأسف الإنسان على نفسه أحيانا أو يحزن فيبكى أو حتى يصرخ فيخرج ما بداخله.

فالمشاعر الإنسانية لا يوجد بها خطأ ولا صواب ولا يشعر بها سوى الشخص نفسه.. وليس مطلوباً من أى شخص أن يشرح لنا مشاعره فى أى وقت وبلا مناسبة.

وكما يسمح الفرد لنفسه بالشعور بأى شىء، عليه أيضاً أن يسمح للآخرين بنفس الشىء، فلا يصح أن يتجاهل مشاعرهم لأن معرفته بمشاعرهم ستقربه منهم أكثر.

فمثلاً: حينما يغضب أحد الزوجين لا مانع من أن يعلن عن غضبه وسرعان ما يهدأ، وعلى الطرف الآخر ألا يدافع عن نفسه فى نفس وقت الغضب، لأن الغاضب بمجرد خروج شحنة الغضب منه سيرتاح وربما اعتذر، وهكذا فى كل العلاقات التى تسمح بهذا.

وأحياناً يسقط الشخص مشاعره السيئة على الآخرين أو الأحداث، فمثلاً يغضب ويملاً الدنيا صراخاً، ثم يقول إن السبب فى هذا فلان وعلان، مع أن فلانا وعلانا لم يجبراه على هذا، بل هو الذى اندفع فى مشاعره الغاضبة، أو يقول "أنا كنت مخنوق من الجو النهاردة" ماله الجو ومال ما يحدث، إن كلا ممن حوله يمرون بهذا الجو.. ولكنه تعيس من الداخل فيبرر هذا.

المهم فى هذا الموضوع مهما اختلفت مشاعرنا تجاه نفسك أو الآخرين لا بد من تقبل نفسك كما هى، وألا تنظر للماضى لأن الأمس لن يعود بل يجب تقبله كما هو على أنه تاريخ لا يمكن تغيير أحداثه ولكن يمكن الاستفادة من تلاشى أخطائه واستثمار نجاحاته.. وأيضاً تذكر أن الغد فى علم الغيب ولا يمكن أن نصل إليه إلا عندما يأتى،

فالمستقبل بيد الله، ولا يمكن أن نضمنه مهما كنا فى الحاضر.. فلماذا إذن نتخيل أشياء فى المستقبل ربما تجعلنا لا نعيش حاضرننا ولا نتقبله.. تقبل نفسك مهما كان شعورك فستكون سعيدا إذا عشت مشاعرك.

وعموما وخلاصة القول: - نحن لسنا بحاجة لكبت مشاعرنا وبناء حاجز عظيم لحمايتها.. ولنعط أنفسنا السماح بالشعور.. لنقل ما نشعر به بدون شك فى أنفسنا.

- ليس علينا أن نأكل كثيرا ونشرب كثيرا إلى أن نفقد الوعى أو نتوارى فى المخدرات أو نعمل بجهد فوق طاقتنا.. نقتل أنفسنا بطرق سريعة أو بطيئة.

- لسنا فى حاجة لتكون دائما على صواب.. لنسمح لأنفسنا بالخطأ.. إننا نتعلم الصواب من معرفة الخطأ.. إذا خفنا الفشل فلا نجازف.. لن نصل لشيء، يمكننا استخدام فشلنا كسلم صلب لنجاحنا.

- لسنا فى حاجة إلى محاولة إسعاد كل الناس.. سيظل البعض يرفضوننا، فلماذا نناور ونتلاعب.. لماذا لا نظهر بحقيقة مشاعرنا؟! فمن خلال مشاعرنا نعرف قيمة حياتنا.

فالشعور هو الحياة.. لنعيد معرفتنا بأنفسنا.. وخلال التعرف على مشاعرنا سنعرف الآخرين.. لنكسر سياج الوحدة والعزلة ونجازف ونثق ونحب.. ولنستمتع بالحياة ولندخل فى لعبتها ونحاول أن نلعبها صح !.

ولكن بمناسبة الإفصاح عن المشاعر تلك.. سأسالك سؤالاً واجب بصراحة.. هل أحببت من قبل والكثيرون بنار الحب؟!

هل تعذبت واكتويت بنار الحب؟! هل أحببت من قبل؟! هل نعرفت على أنواع الحب المختلفة؟! ماذا نعني بالحب كعاطفة؟

الحب بكل لغات العالم: تتفاوت الشعوب في درجة إحساسها بالحب، وقد بلغ عند العرب درجة يتجاوزها أى وصف، وبينها لا نجد فى كل لغات العالم تعريفا للحب إلا كلمة واحدة مثل (Love) فى الإنجليزية.. و(Amour) فى الفرنسية.. و(Amore) فى الإيطالية.. و(liele) فى الألمانية.. نجد فى اللغة العربية الكثير من الأسماء التى تصف حالات الحب المختلفة.. مثل العشق، الوجد، اللوعة، الصبابة وغيرها الكثير.

وإذا دققنا النظر فى هذا التفاوت نجد اختلافات فى تناول كل شعب للحب.. من المؤكد الدرجة الوجدانية واحدة ولكن طريقة التعبير هى التى تختلف .

وبالنسبة للحب عند العرب فهو من أعتى الفنون وتراثنا مليء بقصص الحب الرومانسية والحسية العديدة كقيس وليلى وجميل وبثينة وعنتر وعبله.. وغيرها الكثير ولم تأت هذه التسميات المعبرة عن الحب من فراغ، فلكل مسمى معنى دقيق يليق به.

فمثلاً: سميت "علاقة حب" لتعلق النفس بالمحبوب.. والحب نفسه عاطفة مركبة وينتج عنها "العشق" وهو فرط الحب.. "الشغف"

و"اللوعة" وهما بمعنى الحرقه والألم ويجد فيهما المحب لذته..
 "الجوى" وهو شدة الوجد من العشق.. "الصبابة" هى رقة الشوق
 إلى المحب.. "الوجد" هو الحب الذى يتبعه حزن.. "الشجن" حب به
 كثير من الهم.. "الشوق" و"الاشتياق" بمعنى نزاع النفس
 للشىء.. "الوصب" ألم المحبة.. "الومق" هو شدة المحبة.. "والخلة"
 توحيد المحبة التى لا تقبل المشاركة.. "الود" خالص المحبة.. "السهر
 والأرق والكمد" من لوازم الحب والشوق وكل هذا يؤدى للغرام..
 أما "الوله" فهو ضياع العقل فى الهوى.

وإذا نظرنا لكل هذه المسميات فسنجد أن بينها خيطا رفيعا، وأنها فى
 النهاية مظاهر سلوكية وحالات سيكولوجية لشيء واحد تعنى التأثير
 الوجدانى بالمحبوب والإحساس بالترابط معه والشوق والحنين إليه..
فكيف حلك علماء النفس هذه الحالة؟!

الحب والتحليل النفسى

الحب عند علماء النفس حالة وجدانية، فيها رغبة المحبة، وأن يمتلك الحبيب محبوبه، ورغبته أيضا في أن يسعده وأن يواصله، وأن يجد لديه صدى لحبه فيبادله حبا بحب، وأن يسعد به وبقربه.

ويذهب بعض المحللين إلى القول بوجود مستويات في العلاقة بين الرجل والمرأة فهناك المستوى الروحى، والمستوى العقلى، والمستوى النفسى والمستوى البدنى.. والحب الأمثل أو الكامل هو الذى يتحقق فيه الإشباع على كافة المستويات.

وقد تتخلل ذلك الحب الغيرة.. والغيرة من المشاعر التى لا تكون إلا مع الحب، وهى رغبة تكون بالمرأة أو الرجل للاستئثار بشخص المحبوب.. فهو يخشى أن يفقده أو أن يأخذه منه آخر.

والغيرة الصحية هى التى لا تتحول لنوع من الشك الذى غالبا ما يهدم العلاقات العاطفية، وإنما هى الغيرة المقننة التى تشعر المحبوب بمدى الحب الذى يمكنه له الآخر وتساعد على نمو الأحاسيس وتأجج المشاعر.

كيمياء الحب:

ولكن ماذا عن كيمياء الحب التى نسمع عنها! لقد تردد على أسماعنا كثيراً هذا المصطلح وقد عكف على إيضاحه لنا أحد علماء النفس فى كتاب بنفس الاسم "كيمياء الحب" وهو للطبيب النفسى "اليفيتز"، وقد قال فيه معرفاً لكيمياء الحب: "إن الإثارة التى نحسها فى الحب الرومانسى ما هى إلا نتيجة

مباشرة لنسب وأمواج متتالية من مادتين هامتين من الموصلات العصبية وهما مادتا "الدوبامين" و"النورابينفرين" اللتان تحملان الرسائل والشفرات الكيميائية ما بين الخلايا العصبية فى المخ.. فعندما يرى الشخص ما يجذبه فى الطرف الآخر تبدأ الإثارة الكيميائية بواسطة هاتين المادتين التى يسبح فيهما مركز الاستمتاع فى المخ.

ويعتقد هذا الطبيب النفسى أن الحب الرومانسى الشديد وفوراته التى تزلزل الكيان من الممكن أن تنسب لمادة ثالثة وهى مادة "السيروتونين" التى تصل لنسب مرتفعة فى هذا النوع من الحب .

بينما فى حب "الرفقة أو العشرة" تسود مادة أخرى فى المخ وهى من المواد شبه المخدرة ويطلق عليها اسم "الأندروفين" وهى التى تعطى هذا الحب الهدوء وتكسبه العقلانية.

فإذا كان هذا هو حال الحب من الناحية الكيميائية، فماذا عنه كمشاعر عاطفية؟!

الحب كعاطفة

نعنى بالعاطفة استعداداً نفسياً ينشأ عن تركيز مجموعة من الانفعالات حول موضوع معين، وهى عبارة عن اتجاه وجدانى نحو موضوع بعينه ومكتسبة بالخبرة والتعلم.

وعاطفة الحب ليست غريزة ولا ميلاً أولياً ولكنها عاطفة مركبة.. تشمل كيان الإنسان بكامله جسداً وعقلاً وروحاً، وتمتزج فيها عوامل عديدة مثل اندفاع الشهوة والانفعال العاطفى والهوى والعطف والتجاوب والتعاطف والمودة والنزوع نحو التضحية فى سبيل مصلحة المحبوب وهنائه وسعادته.

وهكذا يرتبط الإنسان من خلال هذه العاطفة بعلاقات معقدة مع غيره من الناس تختلف طبيعتها من شخص لآخر وتتنوع وفقاً لأنفس المحيين وشخصياتهم ووفقاً للمكان والزمان والعصر الذى يجدون أنفسهم فيه.

ومن خصائص الحب التى ينبغى ذكرها كونه انفعالا تلقائياً وعفويًا بالنسبة لمصدره وبواعثه، يحيش فى قلب الإنسان بدون تكلف أو جهد خاص.

وقد يقال "مرآة الحب عامية" أو "الحب أعمى"، والمقصود بهذا أن العاشق دوماً يسبغ على المعشوق خصالاً وخصائص لا يتصف بها من وجهة نظر محايدة بعض الشيء.

وبخلاف الآراء الشائعة يبدو أن الجمال الجسمانى بحد ذاته لا يلعب الدور الأكبر فى الهوى والعشق.. وليس فى هذه الظاهرة ما يثير الدهشة لأنه حين ينظر العاشق لموضوع عشقه من خلال هذا التركيز الهائل لأحاسيسه وانفعالاته وتنبه لشخص المعشوق لا بد أن يراه على صورة تختلف فى ألوانها

وظلالها عن الصورة التى تبدو للمشاهد العادى الذى لا يعنيه أمر المعشوق.

لذلك يتبدى للعاشق وكأن المحبوب يتمتع بحضور خاص يتفرد به عن كافة الأشياء الأخرى فيسيطر على جميع حواس عاشقه وقدراته وعواطفه وطاقاته فى ساعة حضوره وأبلغ تصوير لهذه التلقائية ما قاله أحد الشعراء:

إنى أحبك حبا ليس يبلغه

فهم ولا ينتهى وصف إلى صفته

أقصى نهاية علمى فيه معرفتى

بالعجز منى، عن إدراك معرفته

فالإنسان العاشق حقا لا يجب أيا كان أو كيفما اتفق، بل يصطفى المحبوب عن بقية الأشخاص ليركز عليه أحاسيسه وعواطفه، كما لو كان هو الشخص الوحيد فى الكون الذى بإمكانه أن يفى بمتطلبات هواه وحبه دون غيره من باقى الكائنات..

وإذا نظرنا للرجل العاشق مثلا فى فترة دوام عشقه، نجد أنه لا يعير النساء أى التفات ولا ينظر لمفاتنهن أو محاسنهن بسبب الاكتفاء بحبيته.. أى أنه يكتسب نوعا من المناعة ضد غيرها من النساء.. وكذلك المرأة إذا أحبت ينصب حبها على رجل واحد دون سواه من الرجال مهما كانت الجاذبية الجنسية فيمن حولها.

إذن مما سبق نستنتج أن الحب هو حالة عاطفية مركبة تشمل كيان الإنسان ككل جسدا وعقلا وروحا، وتمتزج فيه عوامل عديدة مثل التجاوب والتعاطف والمودة والنزوع نحو التضحية فى سبيل مصلحة المحبوب وهنائه وسعادته.

ولذا نرى أن كل إنسان أو أى كائن حى يسعده أن يُحب أو يُحب.. وكل إنسان يبحث طوال حياته عن الحب الحقيقى ولا يمكن الاستغناء عنه أبدا.. وقد يعيش البعض طويلا ولا يتمكنون من الوقوف على ماهية ما يشعرون به من حب .

فالحب علاقة بين اثنين قائمة على التفاهم والحنان لتحقيق الراحة والأمن النفسى، ولكى يحقق الإنسان هذه الراحة فإنه يتعب ويضحى بالكثير من أجل نفسه ومن أجل من يحب.

وإذا تأمل كل منا طريقة حبه للآخر لوجد أنها تختلف من شخص لآخر بحسب طبيعته وطبيعته من يحب فهناك أنواع عديدة للحب مثل:

• الحب الرومانتيكى أو الخيالى:

وهو ما تحدثنا دائماً عنه القصص والروايات ويتغنى به الشعراء ، وهذا ما يطلقون عليه الحب من أول نظرة ومن أول كلمة ومن أول همسة، وهو الذى يزيل كل العقبات من الطريق ويذل الصعاب .

وفى هذا النوع من الحب يعتقد الحبيبان أنها خلقا لبعضهما وأنهما لن يستطيعا العيش بغير ذلك.. وكل شىء فى هذا الحب عنيف ومفاجئ وهو لا ينمو بالتدريج.

والفتاة التى تحب هذا الحب ترى حبيبها أجمل ما فى الوجود وخالياً من العيوب وليست به نقائص.. إلخ.. والفتى يرى فتاته كذلك هو الآخر.

والحب الرومانتيكى يقوم على أنه عناق دائم بين روحين تكمل الواحدة الأخرى وتصبح الحقيقة والخيال شيئاً واحداً، وللأسف الشديد هذا الحب رغم روعته وجماله هو أفضل أنواع الحب لأن الهالة التى يضعها المحبان فى

هذا النوع من الحب سرعان ما تسقط وتهوى على أولى درجات الزواج، حيث تنكشف عيوب كل منهما للآخر وتجىء صدمة المفاجأة، ويقتل كل منهما الحب بهذه الهالة المضيفة التى صنعها وجعلها بعيدة عن الواقع.

ومع ذلك لا نستطيع أن ننكر دور الخيال والأحلام فى الحياة العاطفية ولكن خير الأمور الوسط .. وحتى تستقيم حياتنا لابد أن نتناول كل شىء باعتدال ووعى .. حتى لو كان الحب.

• الحب الجسدى:

فى الحياة وبصفة عامة تختلف نظرة المرأة للرجل عن نظرتها لها.. فهو ينظر لكل شىء ليس مغطى من جسمها.. أما هى فتتظر لكل شىء تغطيه ملبسه.. فهى تنظر لهيئته ومركزه ومكائنه وشخصيته.. ونجد أن هذا الاختلاف طبيعى لكل منهما.. فالرجل لا يستطيع أن يعجبه شىء فى المرأة دون أن تلمسه أصابعه ويعيشه بخياله، وبالتالي فهو لا يصبر على علاقة عاطفية لفترة طويلة.. ولا يقوى على احتمال الجو الخيالى الذى تريد أن تضعه فيه.. فدوره فى الحياة العاطفية دائماً إيجابى.

إن الرجل الذى يطلب من زوجته أن تلبس وتزين ليلقى نظرة عليها كما لو كانت لوحة أو إحدى جواريه ليرضى نفسه.. لا يقرأ ما بداخل المرأة جيداً.. فالمرأة تفضل الكلمة الحنون على شهر عسل طوله ألف يوم، وتطلب الهمسة الحلوة قبل اللقمة.. وتطربها عبارات الحب الرقيقة ويمكن أن تستغنى بها عن العناق.

• حب الروح:

هذا اللون من الحب ليس خالياً كما يعتقد البعض من الحسيات.. وهو ليس

معناه أن نحب روح الإنسان فقط.. فهذا شيء معنوى.. ولكن المقصود بالحب هنا.. الحب الذى يقوم على الصدق والإخلاص والوفاء والتضحية.. وفى هذه الحالة يكون الحب الروحى فى أعلى درجاته.

• الحب الواقعى :

وهو حب يجمع بين الخيال والحقيقة، والروح والجسد.. فيه كل ألوان الطيف فهو يشبه قوس قزح الذى يتحول لتاج ليستقر على قمة قلبين يشعر كل منهما بالآخر.

والحب الواقعى يجمع بين ألوان الحب السابقة بدرجات متفاوتة.. هو كوكيتل منها جميعاً ونحن الذين نتولى خلطه، بالرغم من أن الإنسان الذى يحب غالباً ما يبالغ فى كل شيء.. إلا أن الإنسان المتزن يمكنه ضبط نفسه فلا يبالغ ولا يندفع فى الحب والخيال ولكنه يجمع بين الروح والجسد والرومانسية والصدقة ويكون وسطاً فى كل شيء.. يعلم جيداً ماذا يفعل، وعلام يقدم، وكيف يحقق ما يريد؟!

• والحب الواقعى لا بد له من عدة عناصر:

- الفهم السليم للمشاعر: أن يميز من يحب ويحدد.. هل ما يشعر به هو حب حقيقى أم حالة اشتباه فى حب؟!... هل ظروف حبه عادية أم غير عادية.. إلخ.

- الإيمان بالتغير: فالذى يحب حباً واقعياً يعرف جيداً أن كل شيء قابل للتغير ويعد العدة ويؤهل نفسه لذلك.. وهذا يحتاج منه ومن الحبيبة لمجهود كبير.

- الاحترام والاهتمام: فهما توءمان.. طرفان لخيطة واحد إذا قامت الحياة بدونهما أصبحت مستحيلة.. فبالحب وحده تتضاءل متاعب الحياة وتتبخر كالندى عند بزوغ أول ضوء للشمس.

وبعد أن خضنا هذه الرحلة مع عاطفة الحب أرجوك عزيزى القارئ أن تعاود قراءة سطورنا السابقة مرات ومرات لتتعرف على أى نوع من الحب تعيش.. وأى نوع من الحب تريد؟ وهل الطرف الآخر متفهم لما تشعر به أم أنه أراح نفسه وجعل ودنا من طين والأخرى من عجين؟.

وهيا معنا لتعرف منى تحب ومنى نكره ؟!

هل تعلم متى تحب ومتى تكره؟!

**كيف نلحکم فی مشاعرک و نلوازن فی عواطفک تجاه الآخرين؟
هل من يجب لا يكره؟ وهل من يكره لا يجب؟**

قد تأتيني إحداهن باكية متألّمة نادبة حظها من أنها تحب شخصا حبا فظيعا وهو لا يشعر بها.. أو يتسبب في إهانتها وهي تتحمله لأنها تحبه ولا تستطيع البعد عنه.. وإذا قلت لها لا بد أن تتركه وأن الحياة لا يمكن أن تستمر هكذا تعتبرني جاحدة، وأقف ضد مصلحتها.. ولا أعرف كيف لإنسان أن يحب آخر ويضحى من أجله بكل غال ونفيس وهو لا يشعر به.. أليس هذا ضربا من الجنون واللامعقول؟! ولكنه يحدث كثيرا وورد على أكثر.. وقد سمعنا عن الحب من طرف واحد في كثير من الأحيان.

فمنذ فترة قريبة التقيت وفتاة في الرابعة والعشرين من عمرها وجاءتني فرحة لتزف إليّ خبر إنهاء خطبتها، وتعجبت من ذلك وسألتها: "هل قام خطيبك بأى فعل سيئ فتصرفت هكذا".. فردت قائلة: إطلاقا! فقلت: فماذا حدث إذن؟ قالت: إنه يعمل في الخارج وتركنى منذ فترة طويلة حتى سئمت الحال! ولكنى شعرت أنها تخفى عنى بعض الأشياء فتوجهت مستوضحة: "هذا فقط!" فقالت متوجسة لأ.. هناك آخر.. جارنا.. فسألتها: وأين كان هذا الجار قبلا؟.. قالت بأسف: كان متزوجا وطلق زوجته وعاد لمنزل الأسرة وهم

يسكنون فى العمارة المقابلة لنا.. فسألتها: عمره كام سنة؟ قالت: ٤٥ سنة ولديه ابن.. فسألتها ثانية: وهل تقبلين الزواج منه وأنت فى تلك السن ومعه ابن.. قالت: ياريت بس هو يطلبنى! فتعجبت وقلت لها: "أهو الذى لا يريد أن يطلبك رغم ما تتمتعين به من شباب وجمال وتعليم! فقالت: ده من فترة كان حيخطب إحدى جاراتى وكنت حموت من الزعل والحمد لله ربنا ما وفقش، وحاولت أتقرب منه وخرجت معه مرتين وهو لمح لى فى آخر مرة أنه قد يرتبط بى فى المستقبل، وطلب منى ألا أتعجله وأتركه ليتخذ القرار حين يريد.. فادعى لى يا أستاذة ربنا يوفقنى لحسن من غيره حتتحطم حياتى.. فمهما أساء لى فأنا أحبه دون إرادتى.

وعموما لم أتعجب لهذه الحالة وخاصة أننى أعلم أنها تعاني جفاء والدها، وقلت ربما أظهر لها بعض الحنان الذى تفتقده فتوسمت فيه خيراً.. ولكننى مشفقة عليها لأن حبها مرضى وليس صحيا ومحكوم عليه بالفشل، فهى بالفعل شخصية غير ناضجة وتحتاج من يقف بجانبها ويحتويها.. ودعوت لها بالفعل.. ولكن بأن يبعد هذا الشخص عنها، وأن تستفيق ويستفيق من حولها لأنها فى حاجة لحبهم وحنانهم أكثر من أى وقت مضى.

• والذى يجب أن نعرفه جيداً أن مشاعرنا نحن الذين نكونها ونصنعها بأنفسنا، فإذا كنا نحب شخصا نتيجة بعض التصرفات الرائعة التى جذبتنا إليه والتى تركت فى عقلنا الباطن بصمات وانطباعات جيدة.. وتغير الحال.. وتحول هذا الشخص لإنسان سيئ

ونسى محبتنا واكتشفنا أنه طوال الوقت كان يرتدى قناعا لسبب ما.. وأصبح يتسبب فى إهانتنا بصفة مستمرة أو أساء إلينا بأى صورة من الصور.. بفضيحة أو شائعة مثلا.. هل نظل على حبنا له كما نحن أم ستتغير مشاعرنا؟ بالطبع ستتغير نتيجة لتغير تصرفاته.. وإلا...!

• فمشاعرنا كما قلنا تتكون نتيجة لتصرفات الآخرين تجاهنا، ويمكن أن تتلاشى أو تتغير نتيجة لمقاييس أخرى.. فمعنى هذا أننا نتحكم فيها وأنها إرادية.

• وإذا كانت مشاعرنا هذه ممكن التحكم فيها.. فلماذا نصدر أمرا لعقولنا بأن تكره هذا وتحب ذاك دون إتاحة الفرصة لمشاعرنا أن توافق أو تصادر!.

• لا يمكن أن ننكر أن هناك أشخاصا من حقنا أن نحبههم أو نكرههم كما يحلو لنا لأنهم غير مؤثرين فى حياتنا.. وبأن هناك أشخاصا مفروضين علينا ولا يمكن الفرار من مواجهتهم، والكراهية فى تلك الحالة ستجعل حياتنا تعيسة بالطبع - لا نقصد هنا الأزواج بالضرورة- ولكن مثلا بعض الأقارب كالحماة مثلا أو أخت الزوج أو زوجة الابن أو إحدى الجارات أو بعض زملاء العمل، فماذا نفعل تجاه تلك الحالات التى قد تسبب لنا التعاسة؟!

كثير من علماء النفس قالوا انظر لنصف الكوب الملىء وتغاضى عن الخالى، فما دخل هذا الكلام بموضوعنا وما المقصود به؟

المقصود بهذا الكلام ببساطة أن كل إنسان له سلبياته وإيجابياته، فمن لا نتقبل أفعاله أو لا نطبقه كما يقول البعض يكون هذا إما بسبب

بعض التصرفات التى يقوم بها فتثير غضبنا، أو أن هذا الشخص يشبه آخر لا نحبه ونختزن صورته فى اللاوعى مثلاً..

ولكن لو تروينا قليلا ونظرنا لهذا الشخص بصورة مختلفة، يعنى مثلاً نقابله بابتسامة.. نستمع إليه أكثر.. نبحث عن الأشياء الجميلة بداخله.. فلا يخلو إنسان من جمال.. ولكنه أحيانا يكون خفيا، فلو اكتشفت جماله الداخلى ستصل لمفتاح شخصيته وستعلم كيف تتعامل معه.

وسأقص لكم قصة ظريفة حدثت لى شخصيا.. فقد كانت لى إحدى الزميلات صغيرة السن وهى بمثابة ابنة لى، وتلك الفتاة كانت فى البداية منفتحة ولديها فضول وكثيرة الكلام فى محاولة منها للتعرف على الجميع.

وللأسف انفتح عليها الجميع كما تريد، وكل بث إليها بأسراره وبأحاديثه عن نفسه وعن الآخرين - فنحن عندنا أزمة سمع - وقد لمحت هذا دون أن تصارحنى به من خلال تجاربى الحياتية.

وحين اقتربت منى وأرادت أن تسمع فلم تجد غير ما أريد قوله، ولها شخصيا، وليس حديثا عن الآخرين.

فما حدث أنها انجذبت لى وتعجبت مما قاله البعض عنى وتشبثت بالاقتراب منى أكثر وكان رد فعلها بعد فترة تجاه الباقيين أن قالت لهم أحسن واحدة رأيتها فى هذا المكان هذه السيدة لأن معظمكم تحدث عنها بالسوء وهى تحبكم ولم تذكر أيا منكم بأى شىء سيئ.

وكنت بذلك أريد أن ألقنهم درساً في عدم الخوض في سير الآخرين بلا داع، وأن ألقنها درساً بالآلا تحكم على الآخرين إلا من خلال معاشرتها لهم.

وهى بالأمانة بنت طيبة وحبوبة وكنت سأخسر ها وأخسر ابنة رائعة لى لو استمعت لكلام الغير بأنها ثرثرة.. و.. و.. ولكنى بحثت بداخلها فوجدت أنها تحمل جوانب كثيرة إيجابية ويجب أن ننمىها بدلا من أن نضعها فى "البلاك ليست" ونستبعد ها من حياتنا.. ولا أستطيع أن أصف لكم كم أحبها الآن وكيف أصبحت ابنة حقيقية لى.

وهذا مثال بسيط لى تتحكم فى مشاعرك تجاه الآخرين، وأن تحب كل شخص قدر ما يستحق.. وأن تفكر وتركز إذا وجدت نفسك تكره أحداً وتسألها: لماذا تكرهه إلى هذا الحد؟ ألأن تصرفاته تؤلمك؟ أم لأن به بعض الصفات التى تتضايق منها سواء كانت شكلية أو طباعية؟

إذا توصلت لسبب الكره ووقفت عليه وبحثت كما قلنا عن إيجابيات هذا الشخص ستتغلب على حالة الكره هذه وببساطة.

ولكن ماذا لو حدث العكس وكنت أنت تحب شخصا لا يستحق حبك.. كيف تتوازن وترى الأمور على حقيقتها؟

حينما نحب شخصا نطلع به السماء - كما يقولون - نتغاضى عن عيوبه وعن تصرفاته السيئة ولا نذكر إلا إيجابياته التى يتشبث بها عقلنا الباطن ولا نتحدث إلا عن بصماته الجيدة التى تترك أثرها بداخلنا..

حتى أنه حينما نذكر اسم هذا الشخص أو نقرب منه لا نرى إلا كل جميل ولا نشعر إلا بكل ارتياح.

وهذا يحدث لأننا لا نريد إلا هذا.. فمثلاً لو رددنا بصفة مستمرة أننا نحب فلانا لأنه كذا... وكذا... وكذا.. فمع الوقت لن نصدق إلا هذا لأننا حفرناه بداخلنا ونظرنا بمنظار واحد، ولذلك سنحب هذا الشخص ونتعلق به.

ولذا قد تفشل بعض الزيجات حين يهبط الحبيب على أرض الواقع ويفاجأ كل منهما بأن الآخر به بعض الصفات الأخرى التى لم يكن يراها من قبل.. فقد توسم أشياء بعضها حقيقى وبعضها من صنع خياله وبثها فى عقله الباطن وشحذه بها، والآن يجد بعض التصرفات وقد اختلفت.. فمن كان ييث كلمات الحب ليل نهار توقف عنها.. ومن كان يتمنى رؤية الحبيب أصبح يتهرب من هذا بحكم الملل أو الفتور أو أى شىء من هذا القبيل.. فيبدأ كل شخص يعيد النظر وربما مع الوقت ومع التصرفات غير المتوقعة من الطرفين يتحول الحب لكره وقد يصل إلى الطلاق والفراق.. وقد نتعجب لذلك ونقول: أبعد هذا الحب يحدث هذا!

فلو تأملنا هذا سنجد أننا نحن من ندير تلك المشاعر فحينما امتلأ المخ بمشاعر الحب كان هذا من تأثيرنا عليه وإمداده ببرنامج أو برامج حب هائلة، ثم نبدأ بتغذيته ببرامج تؤدى إلى الكره بذكر السلبيات إلى أن "يهنج" ونصل لطريق مسدود.. إذن حين أردنا أن نحب أحببنا.. وحين أردنا أن نكره كرهننا.

وهذا نخرج منه بأن مشاعرنا إرادية مائة بالمائة، وإننا نحن من نتحكم فيها، المهم الإرادة.

فتعلم متى تحب وكيف.. ولكن نصيحة منى ابتعد عن الكره، وحتى إن لم تستطع أن تحب شخصا جمد عواطفك ومشاعرك تجاهه ولكن لا تكرهه، فالكرهية شىء بشع قد يؤدي للهلاك.. وحاول.. حاول أن تجد فى شخصية من تكرهه ولو بصيصا من النور تهتدى به إلى صفاته الحسنة.

والآن بعد كل ما مر بك.. هل تجد صعوبة فى أن تطور شخصيتك ونكيفها حسب مواقفك الحياتية.. هيا بنا لنمارس لعبتنا !