

قوة الغضب

د. أوسم وصفي

Copyrighted Material
Ophir Printers & Publishers



سلسلة ١٨٠ درجة- قُوَّةُ الغضب

الطبعة العربية الأولى ٢٠١٠

حقوق الطبع محفوظة

Arabic Edition Copyright © 2010 by Ophir Printers and Publishers.

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means – electronic, mechanical, photocopy, recording or any other – except for brief quotations in printed reviews, without prior permission of the publisher.

أوفير للطباعة والنشر

ص.ب. ٣٠٦٢، عمّان ١١١٨١، الأردن

هاتف: ٧٦٨ ٥٦٦٥ ٦٩٦٢+

فاكس: ٧٦٨ ٥٦٣٩ ٩٦٢+

Email: info@ophir.com.jo

www.ophir.com.jo

رقم الإيداع: ٢٠١٠/١٢/٤٦٩٩

ISBN 968-90-5950-126-3

جميع الحقوق محفوظة، لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب، أو أي جزء منه، أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقلها، أو استنساخه بأي شكل من الأشكال، دون إذن خطي مسبق من الناشر.

Ophir Printers & Publishers

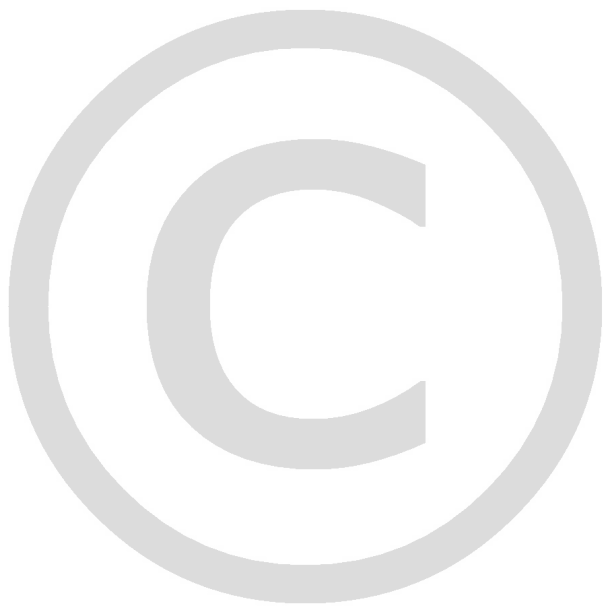
فهرس المحتويات

الجزء الأول: الغضب كأحد أنواع المشاعر

٦	المشاعر: الضيف غير المنتظر	الفصل الأول:
٢٢	الذكاء الوجداني: التعامل الناضج مع المشاعر	الفصل الثاني:
٤٠	تصحيح المفاهيم عن الغضب	الفصل الثالث:
٥٦	الطبيعة المركبة للغضب	الفصل الرابع:

الجزء الثاني: التعبير عن الغضب

٦٨	الطرق المختلفة للتعبير عن الغضب	الفصل الخامس:
٨٤	الغضب قضيةً روحيةً	الفصل السادس:
١١٢	كيف نغضب	الفصل السابع:



**Copyrighted Material
Ophir Printers & Publishers**

الجزء الأوّل

الغضب كأحد أنواع المشاعر



Copyrighted Material
Ophir Printers & Publishers

الفصل الأول

المشاعر:

الضيف غير المنتظر

Copyrighted Material
Ophir Printers & Publishers

لا أحد يستطيع أن ينكر وجود المشاعر.

تأتي أوقات تثبت المشاعر فيه وجودها في حياتنا وسلوكياتنا بشكل لا يمكن تجاهله. فلا يحتاج أحد إلى مجهود أو مهارة لكي يميز مشاعر شخص غاضب يصيح في منتصف الطريق فيما تدور مشاجرة بينه وبين سائق سيارة اصطدمت توة بسيارته، أو مشاعر سيّدة منهارّة تبكي زوجها الذي توفّي في ريعان الشباب، أو مشاعر طفل يصرخ باكياً لأنّ أمّه لم تستجب لطلبه بشراء لعبة غالية الثمن من متجر اللعب المزدهم بالألعاب المغرية.

تستطيع المشاعر أن تفرض نفسها على مسار حياتنا وسلوكنا اليوميّ في أيّة لحظة ومن دون سابق إنذار أو استعداد. فكلّمة بسيطة قد تفجّر قنبلة الغضب فجأة، حتّى في أقرب الناس إلينا، فنعتديّ ربّما بالضرب على أعلى من نحب. إنّ فكرة أو خبراً بريئاً قد يطلق سهم الخوف لينتشب في القلب في لحظات، ويترّكه بعد ذلك منهدماً، أو يتحوّل الخوف إلى قلق مزمن يمتصّ كلّ حيويّتنا وطاقتنا النفسيّة والروحيّة. قد نفقد عزيزاً فجأة، فينزل الحزن كصاعقة على رؤوسنا وتصرّ الحياة الفسيحة "أضيق من ثقب إبرة" أمامنا، ثمّ تمرّ الأسابيع والشهور، وننسى ونعود إلى اتزاننا العاطفيّ.

يأتي الحزن أحياناً بلا سبب واضح، والقلق بلا خير مفاجئ، وينمو الغضب والاستياء من استقبالنا لمضايقات بسيطة، حقيقية أو متخيّلة لم ندر بها وقتها ولم نتعامل معها، فنخسر فرصاً متكرّرة للتدرّب على التعامل مع



مشاعرنا، والتي قد تأتي مرّاتٍ مثل بحرٍ غامرٍ لا نعرفُ كيف نبحر فيه. وكثيراً ما تؤدّي هذه المشاعرُ الفيّاضة إلى سلوكيّاتٍ غريبةٍ بالنسبة إلينا، فنتتابنا الصدمة ونُحبطُ من أنفسنا ونتساءل قائلين: ”كيف فعلتُ هذا؟“.

كيف انفجرتُ هكذا وأخطأتُ في حقِّ صديقي الذي أحبه واحترمه؟

ما الذي جعلني أدخّنُ على الرُّغم من أيّ كنتُ أكافحُ التّدخينَ بكلِّ قوّتي؟

كيف، تطوّرتُ علاقتي بزميلتي إلى علاقةٍ جنسيّةٍ مع أيّ لم أظنّ يوماً أيّ سأفعل ذلك؟ ما الذي يجعلني أتصفّحُ مواقعَ جنسيّةٍ على شبكة الإنترنت؟ إنَّ أحداً ممّن أعرفهم لا يتصوّرُ أيّ أفعلُ ذلك! أنا نفسي لا أتصوّرُ ما أفعله!

في الأيام العاديّة والهادئة التي نحيها في ما بين هذه الأحداث، قد تمرُّ أيّامٌ وأسابيعٌ لا نعي فيها مشاعرنا، ولا نعبرُ عنها ولا نفحصها ولا نعتزُّ بوجودها من خلال الحوارات الداخليّة إلى النفس. لو لم تكُنِ المشاعرُ بالقوّة التي تستطيعُ أن توقّفَ مسارَ حياتنا رُغمًا عنّا، لما التفتنا إليها ولا ألقينا بها في أعماقٍ وعينا في دُرَجٍ خاصٍّ بعيدٍ عن ”سطح المكتب“ كرسائل غير مهمّةٍ أو مهامٍّ عملٍ ليس لها حدٌّ أقصى لإتمامها. والحقيقة هي أنّنا عندما نفعلُ ذلك، نفوتُّ على أنفسنا فرصةً هائلةً للتّدربِ على إدارة مشاعرنا والتعامل معها بوعيٍ ونُضج. ذلك التّدريبُ هو الذي يؤثّرُ عندما يأتي ”الامتحان المفاجئ“ وتثورُ المشاعرُ فجأةً ولا نعرفُ كيف نتحكّم فيها.

ما تعريف المشاعر؟

لأنَّ المشاعرَ هي ردودُ
فعل مباشرةٍ مثل
الأحاسيس الجسديَّةِ،
فنحن لا نستطيع أن
نقررَ مَنعها أو إيقافَ
حدوثها.

المشاعر هي أكثرُ أجزاءنا انتباهًا وتفاعلاً مع الحياة الحقيقية. فالأفكارُ المجرَّدةُ قد تذهبُ بعيدًا عن الواقع وتعيشُ فلسفةً نظريَّةً، أمَّا المشاعرُ فهي التي تجعلنا نعيشُ الحياةَ ونلمسُها ونتفاعلُ معها: فتتذوَّقُ حلاوتها، وننزعُجُ بسببِ مرارتها، ونستمتعُ بكلِّ نكهةٍ خاصَّةٍ فيها سواءً أذبةً كانت أم لاذعة. المشاعرُ هي ذلك ”العضو“ فينا

الذي ”يعيش“ بالفعل. فهي تربطُ ما بين طبيعتنا البدائيةِ الطفوليَّةِ، والعالمِ المباشرِ من قبل أن تنشأَ القدرةُ على التَّفكيرِ والتَّحليلِ.

وتُعرَّفُ المشاعرُ بأنَّها مجموعةُ الأحاسيسِ النفسيَّةِ. فإذا كانتُ أجسادنا تستقبلُ الواقعَ المادِّيَّ الموجودَ حولها وتشعرُ به، فنفسنا أيضًا تستقبلُ الواقعَ المعنويَّ من أفكارٍ ومواقفٍ وعلاقات، وتشعرُ به. تشعرُ أجسادنا باللمسِ والألمِ والحرارةِ والبرودةِ من خلالِ مُستقبلاتٍ عصبيةٍ في الجلد، كما تستقبلُ أيضًا الصورَ والأصواتَ والنَّكهاتِ من خلالِ أعصابِ ومُستقبلاتٍ أعقدٍ موجودةٍ في العينِ والأذنِ واللسانِ، وترسُلُ كلَّ هذا إلى المخِّ الذي يفسِّرُها بدوره ويفهمُها، ومن ثَمَّ يَستقبلُ الواقعَ المادِّيَّ ويتعاملُ معه بالطريقةِ التي تحافظُ على الجسدِ وتُساعدُه على الاستمتاعِ والإنتاجِ والمضيِّ في الحياة.



على الجانب الآخر، تستقبل عقولنا أيضًا الواقع المعنوي من أحداثٍ ومواقفٍ وعلاقاتٍ بالأشخاص وتفاعلاتٍ معهم، وتحسُّ بمشاعرٍ نفسيَّةٍ مثل الخوف والغضب والحزن والفرح والخزي والذنب والحماس والاشمئزاز وغيرها. إنَّ لهذه المشاعر (أي الأحاسيس النفسيَّة) دورها الذي يساعدنا أيضًا في المحافظة على كياننا المعنويِّ، كأنَّ نشعرَ بالقيمة والكرامة والأمان والحبِّ والقبول، ومُمارَسَ التَّواصلِ المريحِ مع أنفسنا ومع الناس ومع القيم الروحيَّة المطلقة مثل الحبِّ والحقِّ والخير والجمال والأخلاق وغيرها. والمشاعر النفسيَّة، حالها حال الأحاسيس الجسديَّة، هي أكثرُ أجزاءنا اتِّصالًا بالحياة والناس، وهي التي تدلُّنا بصدقٍ، وبشكلٍ مباشرٍ، على ما يحدثُ في عالمنا المادِّي أو المعنويِّ.

ولأنَّ المشاعرَ هي ردودُ فعلٍ مباشرةٌ مثل الأحاسيس الجسديَّة، فنحن لا نستطيع أن نقررَ منعها أو إيقافَ حدوثها. إننا لا نملكُ قرارَ ألاَّ نشعرَ أجسادنا بالبرِّد في صباح يومٍ شتويِّ، أو بالحرِّ في ظهر يومٍ صيفيِّ. وبالصورة نفسها، لا نملكُ أن نوقفَ ردودَ الفعل الوجدانيَّة كالغضب أو الخوف أو الحزن. لا يمكنُ مثلًا أن نقولَ لشخصٍ يُعاني من الحرِّ: "إنك لا ينبغي أن تشعرَ بالحرِّ؛ لأنَّ الحرَّ حماقة!"، ولا يمكنُ أن نعنفَ شخصًا يرتجف من البرِّد قائلين: "كيف تشعرُ بهذا البرِّد وأنت إنسانٌ مؤمنٌ وتعرفُ الله؟". إنَّ مثل هذه العبارات غيرُ منطقيَّة بل كوميديَّة أيضًا. غير أنَّنا كثيرًا ما نقولُ للغاضِب: "لا تغضب! فالغضب حماقة!"، أو للخائف: "المؤمنون بالله لا يخافون!". ولا نجدُها عباراتٍ غيرَ منطقيَّة ولا كوميديَّة. لماذا؟ إنَّ الفرقَ يكمنُ في أنَّنا لا نستطيعُ رفضَ أحاسيسنا

الجسديّة، ونحن نعتزُّ بذلك ولا نطالب أنفسنا بذلك. لكننا نستطيع أن نرفضَ مشاعرنا (أحاسيسنا النفسيّة)؛ وذلك لأنّ هذه الأحاسيس النفسيّة أقربُ إلى العقل والإرادة من الأحاسيس الجسديّة.

المشاعر والروحانيّة

لسنينَ طويلةٍ وقفتِ المسيحيّةُ والكنيسةُ موقفاً متشكّكاً من المشاعر بصورةٍ عامّة، حتّى إنّ بعضَ الكنائس حرّمتِ الموسيقى خوفاً من إثارتها للمشاعر. وأظنُّ أنّ هذا كان بسببِ التأثيرِ الفلسفيِّ سواءِ الرواقِيّ في عصرِ الكنيسةِ الأولى، أم الفكرُ العقلانيُّ في العصرِ الحديث. بلا شكّ، لم يعدِ الموقفُ بهذهِ الحدة، ولكنّ الدّين ظلَّ في أغلبه يسمحُ فقط بالمشاعر الإيجابية مثل الفرح والحماس. أمّا المشاعرُ الأخرى، مثل الغضب أو الخوف أو الحزن، فيتخوَّفُ الكثيرون منها على أساس أنّها مشاعرٌ "سلبيةٌ"، لذا فالتعبيرُ عنها يُعدُّ استسلاماً لها، أو انحصاراً في النفس، أو غرقاً في الذاتيّة أو في النظرة السلبية التي لا تتفقُ مع الإيمان والفرح في الرّب، وإلى آخرِ كلِّ هذه المخاوف. إنّ هذا ناتجٌ من تفسيرٍ تبسيطيٍّ ساذجٍ لآياتٍ مثل "لا تخفْ"، والتي لم يقصدْ بها النّهْيُ عن اختبارِ مشاعر الخوف أو التعبير عنها، بل قصدْ به الطمأننة. أو مثلاً وصيّة: "افرحوا في كلّ حين"، التي يمكنُ أن نحسبُ وكأنّها الأمرُ بنوعٍ واحدٍ من المشاعر، والنّهْيُ عن أنواعٍ أُخرى، بينما المقصودُ هو زَفُّ بشريّ الفرح للمؤمنين.



إنَّ الدراسةَ المتأنيَّةَ لحياة كلِّ رجالِ الله- في العهدَيْنِ القديمِ والجديدِ- تُؤكِّدُ على أنَّ الروحانيَّةَ الحقيقيَّةَ هي روحانيَّةٌ تسمَحُ بالمشاعر وتعتزُّفُ بها. والأمثلة على ذلك عديدةٌ، ولكنِّي في هذا السياق سأشيرُ إلى حوارِ دارِ بينِ الله والنبيِّ يونانِ كان أشبهَ ”بجلسةِ علاجٍ نفسيِّ“، فيها تعاملَ اللهُ مع هذا النبيِّ ليزيدَ من مساحةِ وعيهِ بنفسه وسلوكه، وذلك من دون أن يحتقرَ مشاعره.

”ثُمَّ أَعَدَّ اللهُ دُودَةً عِنْدَ طُلُوعِ الْفَجْرِ فِي الْغَدِ، فَضَرَبَتْ الْيَقْطِينَةَ فَيَبِسَتْ. وَحَدَّتْ عِنْدَ طُلُوعِ الشَّمْسِ أَنَّ اللهُ أَعَدَّ رِيحًا شَرْقِيَّةً حَارَّةً، فَضَرَبَتْ الشَّمْسُ عَلَى رَأْسِ يُونَانَ فَذَبُلَ. فَطَلَبَ لِنَفْسِهِ الْمَوْتَ، وَقَالَ: "مَوْتِي خَيْرٌ مِنْ حَيَاتِي" (يُونَانَ ٤: ٧-٨).

بسبب الأحوال الصعبة، شعرَ يونانُ باكتئابٍ شديدٍ أدَّى به إلى الرِّغبةِ في الموت.

”فقال الله ليونان: هل اغتظت بالصواب من أجل اليقطينة؟“
(يونان ٤: ٩).

نلاحظُ أنَّ الله لم يوبِّخْ يونانَ على هذه المشاعر، وإمَّا سأله سؤالاً يجعله يستفيضُ أكثر في التعبير عن مشاعره. لقد أدركَ اللهُ أنَّ اكتئابَ يونانِ كان نتيجةً لغضبه بسبب اليقطينة. ولكي يساعدَ يونانُ على أن يستكشفَ نفسه، ويعي ما يحدثُ في داخله من مشاعرٍ وأفكارٍ، سأله إن كان يشعرُ بالغيظِ

بسبب اليقطينة، وفي الوقت نفسه أكدَّ له بأنَّ هذا الغيظَ هو بالصَّواب (أيُّ له ما يُرِّره). فأجاب يونان في الجزء الثاني من الآية التاسعة قائلاً:

”اغْتَضْتُ بِالصَّوَابِ حَتَّى الْمَوْتِ!“ (يونان ٤: ٩).

عندما أقرَّ الله بمشاعرِ يونان، استطاعَ يونانُ أن يستفيضَ في التعبير عن مشاعره ويدرك أنَّ السببَ الحقيقيَّ لاكتتابه ورغبته في الموت هو غضبه من أجل اليقطينة. ونرى أيضًا أنَّ تعبيرَ يونان عن مشاعره جعله يشعرُ بالمزيد من الهدوء، وبذلك يكونُ مستعدًّا لأنَّ يُواجههُ الله بعدم منطقيَّة موقفه.

”فقال الربُّ: أنتَ أشفقَتَ على اليقطينة التي لم تتعبْ فيها ولا ربَّيتَها، التي بنتَ ليلةً كانتَ وبنْتَ ليلةً هلكتَ. أفلا أشفقُ أنا على نينوى المدينة العظيمة التي يوجد فيها أكثر من اثنتي عشرة ربوَّة من الناس الذين لا يعرفون يمينهم من شماليهم، وبهائم كثيرة؟“ (يونان ٤: ١٠-١١).

المشاعر والسلوك

إنَّ المشاعرَ هي طاقةُ الحركة والتفكير وكلَّ الأنشطة التي تحدثُ في الداخل والخارج. وكلمة ”مشاعر“ في اللغة الإنكليزية (emotion) هي في الأصل قسمان: أوَّلُهما الحرفُ (e) وهو اختصارُ كلمةٍ (exo) والتي



تعني خارجاً أو إلى الخارج، وثانيهما الكلمة (motion) وتعني حركة. المشاعرُ إذًا هي حركةٌ نحو الخارج. إنها حركةٌ تحدثُ أولاً في الداخل، ولكنها متَّجهةٌ نحو الخارج، أي نحو التعبير السلوكيُّ عن هذه المشاعر. فالمشاعرُ هي ما يدفعُ الحركة والسلوك. يمكننا أن نشبّه المشاعرَ بحصانٍ نركبه في هذه الحياة. قد يكون هذا الحصانُ ضعيفاً لدى بعض الناس، بينما يكونُ قويّاً لدى البعض الآخر. قد يكونُ مدرّباً مرّوِّضاً لدى البعض، وبرّياً هائجاً لدى البعض الآخر.

أحدُ أهمّ مظاهر النضج النفسيِّ والروحانيِّ هو القدرةُ على ترويض هذا الحصان وقيادته، أو تركه يثورُ ضدنا ويُلقي بنا أرضاً، فنترصّص وقد تُكسرُ عظامنا.

لماذا لا نواجهُ مشاعرنا إلّا بعدَ فوات الأوان؟ لماذا تكونُ مشاعرنا الضيف المقتحِم الذي يأتي بلا استئذان "ليخطف" طائرةَ حياتنا ويهبطُ بها في المطار الذين لم نقصدِ الدّهَابَ إليه؟ لماذا نسمحُ له بأن يدمّرَ علاقاتنا، ويهدمَ أُسرنا ويسمّمَ حياتنا، وربما يدفعُ البعضَ منّا إلى التفكير في الانتحار؟

Copyrighted Material
نشرية المشاعر
 Ophir Printers & Publishers

ربّما لم نُقدّم في السابق على التّعامل مع المشاعر ظلماً منّا أنّها ثوراتٌ هاجئةٌ بلا منطقيّ يمكنُ التّعامل معها. أمّا علمُ النفس الحديث، بالتّعاون



مع علوم الأعصاب الأحدث، فقد أثبت أن المشاعر ليست بلا منطق، وإنما لها منطقتها الخاص الذي يجب أن نتعلمه بل أيضاً نتقنه. لقد أدت هذه البحوث إلى اكتشاف أن هناك ما يُسمى ”المخَّ الوجداني“ (Emotional Brain)، وهو تركيبٌ أقدم من الناحية التطوريّة؛ لذلك يمكننا أن نسمّيه ”المخَّ البدائي“ أو ”المخَّ القديم“،

وهذا للتفريق ما بينه وبين ما يُمكن أن نسمّيه ”المخَّ العقلاي“ أو ”المخَّ الأحدث“. يقع المخَّ العقلايُّ الأحدثُ في القشرة العليا للمخَّ، بينما يقع المخَّ الوجدانيُّ في قلبِ مُخِّ الإنسان تقريباً، وهو يتميَّزُ بعدة خصائص تؤثر في عمله، وتشكّل تأثيره في المشاعر ورُود الفعل السلوكيّة لهذه المشاعر. ونذكر من هذه الخصائص ما يلي:

١. يتصلُّ المخَّ الوجدانيُّ بمراكز الإحساس كالبصر والسمع. لذا فإنَّ من الممكن لصورة ما، أو صوت ما أو رُحماً رائحة ما- أن تُثير ردَّ فعلٍ مباشراً للمخَّ الوجداني. فالصوت المرتفع مثلاً يثير الخوف قبل أن يدرك الإنسان مصدرَ هذا الصوت أو تفسيره. والخوف بدوره يؤثرُ في العضلات والجهاز العصبيِّ كلّه، فينتفض الإنسان من دون أن يدرك السبب الحقيقي للصوت، ومن دون أن يفكر في سبب انتفاضه. ثمَّ بعدَ لحظاتٍ يدركُ المخَّ العقلايُّ أنَّ هذا الصوت لم



يَكُنْ سَوَى بَابٍ قَدْ أَعْلَقَتْهُ الرِّيحُ فَجَاءَهُ، فِيرْسُلُ رَسَائِلَهُ لِيُعِيدَ الْعَقْلَ والجِسْمَ إِلَى حَالَتَهُمَا الطَّبِيعِيَّةِ. (نلاحظ هنا أَنَّ المَخَّ الوجدانيَّ سَبَقَ المَخَّ العُقْلانيَّ بِلَحْظَاتٍ). وَنَذَكُرُ مِثْلًا أَنَّ الصُّورَةَ المَثِيرَةَ الَّتِي تَحْوِي أَناسًا عِراءَ، أَوْ حَتَّى المِلابِسَ الضَّيِّقَةَ، تَثِيرُ رَدًّا فِعْليًّا جِنسِيًّا مِباشِرًا عِنْدَ الشَّابِّ المِراهِقِ، لَكِنَّ المَخَّ العُقْلانيَّ يُقَرِّرُ غَضَّ البَصْرِ، أَوْ صَرَفَ التَّفكيرِ نَحْوَ أَمْرٍ آخِر. وَالكَلَامُ المِعسُولُ، مِثْلًا، قَدْ يَجْعَلُ ذَهْنَ الفِتاةِ يُسافِرُ فِي أَحلامٍ يَقْطِطُهُ مِلائِنَةٌ بِالصُّورِ وَ”الكَلِيباتِ“ العاطِفيَّةِ الساخِنة، لَكِنَّ المَخَّ العُقْلانيَّ يَجْعَلُها تُفِيقُ مِنَ حِلْمِها لِتَرى عِناصِرَ أُخْرى فِي الموقِفِ لَمْ تَكُنْ تَراها.

٢. يَتَّصِلُ المَخَّ الوجدانيُّ أَيْضًا بِمِركِزِ اللِّذاكِرَةِ الوجدانيَّةِ. وَهَذَا المِركِزُ يَخْتزِنُ الأَحداثَ المَحْمَلَةَ بِالمِشاعِرِ، وَالمِرتبِطَةَ بِمِثيراتِ حِسيَّةٍ- أَيْ بَصِريَّةٍ أَوْ سَمعيَّةٍ أَوْ شَميَّةٍ. إِنَّ هَذَا يَفسِّرُ ظاهِرَةَ ”الفِلاش باك“ (Flash back) الَّتِي يَخْتَبِرها مَن تَعَرَّضوا لِصَدَماتِ بالغَةِ سِواءً فِي الحِروبِ أَمْ فِي أَثناءِ تَعَرُّضِهِم لِلاتِّهاكِ الجِسديِّ أَوْ الجِنسيِّ الشَدِيدِ كَالاغْتِصابِ. يَمكِنُ لِصَوْتِ طائِرَةٍ مِثْلًا أَنْ يَثِيرَ الهَلَجَ الشَدِيدَ فِي شَخِصٍ تَعَرَّضَ لِصَدْمَةٍ شَدِيدَةٍ فِي أَحَدِ الحِروبِ، وَيَسْتَمِرُّ هَذَا الأَمْرُ فِي الحِداثِ حَتَّى بَعْدَ سِنواتٍ مِنَ تَعَرُّضِهِ لِلكِ الصَدْمَةِ. كِما يَمكِنُ لِلخِبْرَةِ الجِنسيَّةِ الأوْلى فِي الزِواجِ أَنْ تَجْعَلَ شابَّةً تَتَذَكَّرُ خِبْرَةَ الاِتِّهاكِ الجِنسيِّ الَّذِي تَعَرَّضَتْ لَه فِي الطِّفولَةِ، وَعاشَتْ فِي حالَةِ إنكارٍ لَه- فَيُثيرُ هَذَا فِيها رَدًّا فِعْليًّا شَدِيدًا مِنَ النِّفورِ مِنَ الجِنسِ، أَوْ اِحْتِمالَه رُغْمًا عِنها، فَتُصابَ بِالاِكْتِتابِ.

بوصفه المخَّ الأقدم، فإنَّ المخَّ الوجدانيَّ سريعُ التَّفَاعُلِ بشكلٍ تلقائيٍّ في أقلَّ من جزءٍ من الثانية، وهو أسرعُ من المخَّ العقلايَّ في ردِّ الفعل. وهو يُشبهُ في ذلك الموظَّفَ القديمَ في الشركة، الذي على الرُّغم من أنه أقلُّ تعلُّيمًا، فإنَّه يعرفُ كلَّ صغيرةٍ وكبيرةٍ في الشركة. لذا فهو يستطيعُ التأثيرَ في كلِّ شيءٍ أسرعَ من رئيسِ مجلسِ الإدارةِ المعينِّ حديثًا مهما كان لديه من شهاداتٍ أكاديميةٍ. إنَّ للمخَّ الوجدانيَّ القدرةَ على السيطرة على الجهازِ العصبيِّ كلِّه، وهو قادرٌ على شلِّ المخَّ العقلايَّ لفترة، ويمكنه أن يُوجِّهَ كلَّ طاقاتِ الجسمِ نحو هدفٍ واحد. هذا مهمٌّ جدًّا، وقد يكونُ ضروريًّا للحفاظ على الحياة في حالة التعرُّضِ الحقيقيِّ للخطر. فالخوفُ الشديدُ يدفعُ كلَّ طاقاتِ الإنسانِ بسرعةٍ للهروب، مثلًا، من الخطر. لذا فإنَّنا يمكنُ أيضًا أن نشبِّهَ المخَّ الوجدانيَّ بأنظمةِ الأمنِ المتطورةِ ضدَّ الحريق، والتي تُستخدَمُ في المباني الكبيرة المهمة. يمكنُ أن يكونَ هذا النظامُ مُزوَّدًا بمستقبلاتٍ تَسْتشعرُ انبعاثَ أدخنة، فتعملُ هذه الأدخنة- تلقائيًّا ومن دون تفسير- على تشغيلِ نظامٍ مُتكامِلٍ يتَّصلُ برجالِ الدفاعِ المدنيِّ (الإطفائيين)، ويشغَلُ رسالةً مسجَّلةً لكلِّ العاملين بترَك المكان فورًا، وقد تعملُ خراطيمُ إطفاءٍ تلقائيًّا، وهكذا. كلُّ هذا قد يحدثُ بسببِ إنذارٍ كاذبٍ، إذ قد تكونُ هذه الأدخنةُ مجردًا شمعةٍ تُركتُ قريبةً من أحدِ هذه المستقبلات. ليس دورُ جهازِ الإنذارِ التحليلَ والتفسيرَ، إمَّا ردُّ الفعلِ التلقائيِّ السريعِ الذي قد ينقذُ الحياة. بالطريقة ذاتها، قد يكونُ المخَّ الوجدانيُّ شديدَ الحساسِيَّةِ بشكلٍ مُبالغٍ فيه، فيتحرَّكُ استجابةً لإنذاراتٍ



كاذبة كثيرة، بل ربّما ”يخترع“ إنذاراتٍ غيرَ موجودةٍ، أو تكونُ رِدودُ فعله مبالغًا فيها، ولا يستطيعُ الرجوعَ فيها بسرعةٍ بعد اكتشافِ الحقيقة.

المخ العقلائي

يقعُ المخُ العقلائيُّ في القشرةِ المخيَّة، وهي أعلى تنظيماتِ الجهازِ العصبيِّ تطوُّراً. المخُ العقلائيُّ هو المسؤولُ عن التفكيرِ والتحليلِ والكلامِ والذاكرةِ المجرّدة، أي أنّه يتذكّرُ المفاهيمَ والمعاني، بينما يتذكّرُ المخُ الوجدانيُّ الصورَ والأحاسيس. إنّ لدى المخُ العقلائيِّ قدرةً على الوعي والتحكّم في المخُ الوجدانيِّ بوصفه أعلى منه تطوُّراً. غير أنّ هذه القدرة (أي القدرة على التحكّم في المشاعر)، تتفاوتُ من شخصٍ إلى آخر، وهي أحدُ أجزاء ما يسمّى ”بالذكاء الوجداني“، وهذا ما سنتناوله في الفصل الثاني.

الاعتراف بالحقيقة

إنّ اعترافنا بالحقيقة وقبولنا لهذا الجانب المظلمِ فينا- والذي يشتهي ويثور ويخاف ويريد كلّ شيءٍ لنفسه- يحرّنا من شعورٍ مبالغ فيه بالذنب. والشعور المبالغ فيه بالذنب هو الذي يسلبُ طاقتنا التي نحتاج إليها للتحكّم في هذه الرغبات والشهوات وإدارتها. إنّنا نحتاجُ إلى محبّتنا لأنفسنا لكي نقاومَ شرّنا وخطيئتنا. ويعلّقُ دالاس وويلارد في كتابه

”التدريبات الروحية“¹ على هذه الحقيقة قائلاً:

بالنسبة إلى المؤمنين الذين يَقَعُونَ في علاقات عاطفية وربما جنسية، فإن ذلك غالباً ما يحدث- كما تقول أجنس سانفورد- لأنَّ الخادمَ لم يَدُكُرْ ”أنَّه تراب“. تلك الحقيقة التي يذكرها الله بكلِّ رحمةٍ كما يقول المزمور إنَّه يَدُكُرُ أننا ترابُّ نحن! ذلك الخادمُ ربِّمًا لم يَضَعْ في حساباته ذلك ”الجانبَ المظلم“ منه، الذي يريدُ أن ينسى الله تمامًا ويذهب لكي يَلْعَبَ الغولف!“.

إنَّ هذا الجانبَ الجسديَّ منَّا مهمٌّ أيضًا ومقدَّسٌ في عيني الله الذي أعطانا الجسد. ويجب التأكيد هنا على أنَّ نسيانه وإنكاره هما أمران خطيران جدًّا، ونحن نسيرُ هذا الطريقَ الضيقَ الصعبَ في الحياة الروحية التي نحيها في الجسد.

القبول لا يعني الموافقة

إنَّ القبولَ فقط يعني عدم الإنكار أو التَّجاهل. وهو أن نعتَرَفَ بأنَّ للجسد احتياجاتَ مشروعةً، وأنَّه أيضًا يميلُ إلى المبالغة في هذه الاحتياجات في صورةِ شهواتٍ شريرةٍ (وهذا ما يدركه بولس الرسول قائلاً: فإني أعلمُ أنَّه

(1) Dallas Willard, The Spirit of the Disciplines :Understanding How God Changes Lives (N.Y.: HarperOne, 1990) p. 81



ليس ساكنٌ في أيِّ شيءٍ جسديٍّ أيُّ شيءٍ صالحٍ). هذا بالتأكيد لا يعني الموافقة على الطريقة الشهوانية التي يريدُ بها هذا الجسدُ تلبيةَ احتياجاته.

وهذا يشبهُ التَّعاملُ مع الأطفال. فمن الضروريِّ أن نقبلَ حقيقةً أنَّ الأطفالَ بطبيعتهم أنانيونٌ وقليلو الصبر. نحن نقبلُ هذه الحقيقة ولا نزعج منها، غير أننا لا نستجيبُ لكلِّ طلباتهم، وإمَّا ندرّبهم على تأجيل اللذة واحتمال الانضباط. نحن نفعلُ هذا بثقةٍ وهدوءٍ مع الأطفال لأننا نقبلُ حقيقةً أنَّهم أطفال، فلا نُفاجئُ بكلِّ طلباتهم هذه. بالمثل، لا يجبُ أن نُفاجئَ إذا طلبتُ منّا أجسادنا طلباتٍ شهوانيةً أنانيةً، وإمَّا نتعاملُ بوعيٍ وهدوءٍ مع ذلك الجسد ونقول له ”لا“ على نحوٍ هادئٍ وواثق، كما يقولها الأبُّ الواعي لطفله المتشبّث بكيسٍ من الحلوى في السوبر ماركت من دون اندهاشٍ أو صدمة!

على الجانب الآخر، إذا لم نستطع ”قبول“ هذه الحقائق، فإننا ننكرها ونكبتُها كمن يَضربُ طفلاً لأنه طلبَ حلوى، أو كالذي يدهشُ أن طفله بكى وتشبّث بلعبة، فتكون النتيجةُ أن الجسدَ يُغافلنا في لحظةٍ صعفٍ أو عدم انتباه، ويوقعنا في شهواتٍ لا نُفيقُ إلا وقد عرّفنا فيها!

Copyrighted Material
Ophir Printers & Publishers