

قوة التسامح

قراءة جديدة من منظور سيكولوجي

الدكتورة أسماء خويلد

أستاذة علم النفس التربوي

جامعة زيان عاشور الجلفة . الجزائر

هل يمكن أن يكون التسامح قوة ؟ قد تبدو هذه المعلومة غريبة بعض الشيء، بل و مستهجنة عند البعض ، لكن الحقيقة هي أن التسامح يحررنا من قيود الماضي و يمنحنا القوة من الناحية النفسية ، كيف ذلك؟

أثبتت الدراسات الحديثة أن التسامح أو عدمه يؤثران في مرض القلب الوعائي و في السكتات الدماغية و في الصحة العقلية بإحداث تغييرات فيما يدعى : عبء اختلاف الاستتباب في التوازن الحيوي ، و هذا العبء يشير إلى جملة استجابات الجسم الطبيعية إزاء العوامل الكاربة ، حين يهددنا أمر أو نشعر أننا غاضبون و عدائيون ترتكس أجسامنا بأن تنتج استجابات لمكافحة الكرب في الجهاز العصبي و في جهاز الغدد ، نصبح ناشطين ممتلئين بالطاقة و مستعدين للعراك ، و هذا رد فعل جيد في المراحل الأولية ، و مع ذلك حين تستمر ردود الأفعال هذه مع الوقت يصبح العبء منهكا و يبدأ الجسم بالتداعي ، و هذه العملية معروفة باسم : تناذر التكيف العام ، و تتضمن ثلاث مراحل هي :

المرحلة الأولى: يكون رد فعل إنذار مبدئي يحذر الجسم و يرفع طاقته تلقاء الأمر الكارب

المرحلة الثانية : هناك التطور المستمر للمقاومة الفعالة الناجحة تلقاء الأمر الكارب و تدعى التكيف

المرحلة الثالثة : إذا استمر التهيج الجسمي و كان هناك إخفاق في حل المشكلة يحدث الاستنزاف و في هذه المرحلة قد يعاني الفرد من أمراض عديدة مثل : ارتفاع الضغط الدموي ، الارتكاس القلبي الوعائي ... الخ (هوارد كاسينوف، ريمون شيب تافرات، 2006، ص 342). أما من الناحية النفسية فقد يكون للغضب و عدم التسامح آثار وخيمة ، ذلك أن الفرد الذي لا يمكنه التسامح قد يكون فريسة سهلة للوقوع في دوامة القلق الدائم و عرضة للإصابة بأمراض نفسية مختلفة . و من

الناحية الاجتماعية فعدم التسامح قد يصيب العلاقات الاجتماعية للفرد بالهشاشة و يبدو الأمر خطيرا حين يمس العلاقات الاجتماعية الهامة كالوالدين و الأبناء و الزوج أو الزوجة ... الخ . بالنظر لما سبق يبدو أن إيجاد استراتيجية فعالة للقيام بالتسامح أصبح أمرا في غاية الأهمية، و لكن قبل أن نتطرق لذلك، ينبغي أولا التعرف على العوامل التي تؤدي بالفرد إلى عدم التسامح .

العوامل الراجعة إلى مرحلة الطفولة:

- إليك بعض العوامل التي تعود إلى مرحلة الطفولة و التي ربما تكون برحمت عقلك على استجابات " غير مفيدة و غير ملائمة " و لكنها تقوم على الإحساس بالغضب و بالتالي عدم التسامح
- 1 . هل تم إيذاؤك عاطفيا أو بدنيا على يد أحد أبويك أو أي شخص مهم آخر ممن كانوا يفقدون سيطرتهم على غضبهم غالبا ؟
 - 2 . هل كان يلقي عليك اللوم لأنك تجعل الآخرين يغضبون و يفقدون السيطرة على أعصابهم ؟
 - 3 . هل قوبلت بمحاولاتك الأولى للتعبير عن الغضب بالاستهجان أو بالعقاب بشكل جائر؟
 - 4 . هل تلقيت تشجيعا على أن تشعر بالغضب و تعبر عنه بطريقة خاطئة؟ (على سبيل المثال : " لا تقبل هذا الأمر منه ، لقنه درسا لن ينساه " أو " ليس لديها الحق في أن تفعل ذلك معك ، و لكن لا تدعيها ترى أنك متضايق ، فقط فتشي عن طريقة للانتقام منها ! ")
 - 5 . هل تسببت في إيذاء الآخرين عن طريق غضبك و لكنك وجدت نفسك محروما من الإرشاد حول كيفية التعبير عن شعورك بطريقة أكثر أمنا ؟
 - 6 . هل تمت تغذية عقلك بجرعة زائدة من صور الغضب المدمر و العنيف من خلال وسائل الإعلام؟ (مثل شرائط الفيديو و المجلات و الأغاني العنيفة)

العوامل الراجعة إلى مرحلة البلوغ :

- الأمثلة التالية هي بعض الأمثلة الشائعة على العادات المرتبطة بمرحلة البلوغ و التي يمكن أن تجعل الاستجابات غير المفيدة و القائمة على الإحساس بالغضب في حالة نشاط، و قد تمارس هذه الأمثلة بوعي أو بدون وعي ، هل يبدو أي منها مألوفا لديك؟
- 1 . الأسلوب الهادئ في الحياة و تجنب الخبرات التي قد تثير الغضب
 - 2 . التواجد مع أشخاص يفرحون و يكسبون عندما نقوم برد فعل غاضب بشكل خاطئ (مثل الرئيس في العمل الذي يشعر بالسعادة لأنه قادنا إلى نوبات الغضب)

3 . إيجاد وظيفة تدر علينا عائدا في مقابل عاداتنا (على سبيل المثال: تهدئة العملاء الغاضبين أو التعامل مع جمهور من المشاغبين) و عدم إعطاء أنفسنا وقتا كافيا كي نتحول عن أدوارنا المهنية(جيل لندنفيلد، 2004، ص156).

إستراتيجية التسامح :

قد يمكننا التسامح مع من ارتكبوا إساءات في حقنا ، مثل تصرف بشكل غير لائق ، أو كشف سر دفين ، أو المشاركة في شائعات غير مناسبة ، لكن هل يمكننا حقا أن نسامح جميع المسيئين أيا كانت فعلتهم ؟ ماذا عن الأشخاص الذين عاملونا بـ " شرٍٍٍ " مقصود و جدّي؟ وفق نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي لصاحبها ألبرت إليس و المعروفة باسم (ABC) فإن عدم القدرة على التسامح مع بعض الأشخاص يعود إلى الفكرة اللاعقلانية التالية : " يتصف بعض الناس بالشر و الجبن و على درجة عالية من الخسة و النذالة و لذلك يجب أن يوجه لهم العقاب و اللوم "

و عليه يرى ألبرت إليس أننا كي نتمكن من التسامح مع بعض الأشخاص ، علينا أن نتوقف عن تعريفهم بأنهم " بكليتهم " (حقيرون لا قيمة لهم الخطأ) و (غير أكفاء) و (شياطين) و (أولاد حرام)أو غير ذلك من الصفات .

يقترح إليس بدلا من ذلك تعريف الشخص المسيء على أنه " شخص معقد له سلوكيات متنوعة في سجل حياته بعضها مقبول و بعضها الآخر عدواني جدا و بغض يدعو للاشمئزاز... ففي الواقع لا يوجد شخص " كله " شرير و هكذا يفرق إليس بين الشخص و الفعل ، و بهذا فإن التسامح يعني تغيير ردود الفعل المعرفية الانفعالية السلوكية ، ينبغي على من يريد أن يمتلك قوة التسامح التفكير في مصطلحات مختلفة أوسع حول حياة من أساء له و الأسباب التي دفعته إلى أن يتصرف بشكل كرهه ، و حينئذ يشعر الفرد أنه أقل غضبا بل و يمكن أن يفكر في طريقة لمساعدة هذا الشخص المسيء .

و إذا كان ألبرت إليس يدعو للتركيز على الجوانب الإيجابية في شخصية المسيء و التفكير في الظروف التي أدت به إلى ارتكاب الخطايا بحقنا ، فإن ديفيد إيه ريتش يدعو إلى اعتبار المسيئين إلينا " مرضى " و هم بذلك يحتاجون إلى المساعدة حيث يقول : " كان ذلك منهجنا في الحياة ، لقد أدركنا أن من أساءوا لنا ربما مرضى من الناحية الروحية ، و على الرغم من أنه لم تعجبنا أعراض

مرضهم و الطريقة التي أزعجونا بها و لكنهم مثلنا كانوا مرضى أيضا ، ندعو الله أن يساعدنا على إظهار روح التسامح و الشفقة و الصبر معهم و التي نمنحها بحب و فرحة لصديق مريض ، عندما يسيء لنا شخص ما فلنفكر كما يلي : " هذا رجل مريض كيف أساعده؟ فليحفظني الله من الغضب"(ديفيد إيه ريتش ، 2005، ص 142) .

بناءً على ما سبق يقترح ألبرت إليس الخطة العلاجية التالية للتغلب على الغضب و الوصول إلى التسامح و الصفح عن الآخرين :

الخطوة الأولى : الغضب المكشوف

إن العملية العلاجية تبدأ بالاعتراف أنه قد وقع ظلم و أن الشخص قد عانى عذابا نفسيا و ربما ألما جسديا بسبب تصرفات مثل : خيانة صديق ، ضياع أموال بسبب إيداعها عند رجل خسيس ، التفرقة عنصرية ؟أو العمرية التي قد ينجم عنها ضياع فرص عمل...الخ.على الأرجح أن الذي تعرض لهذه المواقف قد تبدلت نظرته للعالم من حوله و بدأ يفقد الثقة فيمن حوله و ربما يلجأ إلى إيمانه ، إن الاعتراف الكامل بحادث الإثارة و الغضب في حد ذاته و ما يرافقه من مشاكل هو أول خطوة في العملية .

الخطوة الثانية : اتخاذ قرار الصفح

و في هذه المرحلة يدرك الشخص المساء إليه أن الاستمرار في التركيز على الأذى قد يؤدي إلى آلام مبرحة " غير ضرورية " ، فنحن عندما نحرر مشاعر الغضب لدينا ، فإننا نواجه حشدا من العواقب الانفعالية ، على سبيل المثال : إذا رجع شخص ما إلى منزله و هو غاضب ، فضرب زوجته أو أطفاله ، فإنه بذلك قد يتخلص من جزء من الطاقة المصاحبة للغضب ، و لكنه بذلك يكون قد كون المزيد من طاقة الغضب على صورة كراهية الذات ، كما يكون في الواقع قد أعطى لمن يحبهم و يحبونه سببا ليغضبوا منه كما غضب منهم ، و في بعض الأحيان قد يرتكب جريمة مما يعرضه بالتالي إلى مسائلات قانونية، كان في غنى عنها، و في الواقع قد يجرمنا الغضب و عدم التسامح من :

. قد لا يمكننا التقرب من الآخرين

. يفقدنا الغضب الثقة في الآخرين و في أنفسنا ، و لن نكون موضع ثقة بالنسبة للآخرين

. يفقدنا الغضب حب الآخرين لنا

. بسبب الغضب نفقد الاستعداد للتغير و القدرة على التعلم و النضج و البصيرة

. يفقدنا الغضب الشعور بالأمل

. بسبب الغضب نفقد القدرة على التعايش مع أطفالنا و مع من نحب (إريكا إم هانتر ، 2005، ص 65)

الخطوة الثالثة : مرحلة العمل

في هذه المرحلة يمكن للشخص المساء إليه البدء بتفهم الشخص المسيء من خلال : تفهم الطفولة البائسة للمسيء ، أو الضغوط التي كان يزرع تحتها وقت وقوع الذنب ، من الممكن أيضا أن يفكر في تأثير مواد على المسيء مثل الكحول أو المخدرات ، المرض النفسي أو قصور الدماغ ، في أسرة ذلك المسيء أو في ثقافته ، ما هي القواعد التي تعلمها حول معاملة الأطفال و المجرمين و النساء و كبار السن و الآخرين بصورة عامة ؟ يمكن أن يكون هذا المسيء ضحية التعليم الذي تلقاه، إن الهدف ليس إعفاء المسيء من مسؤولياته ، و لكن تفهم أفضل للمسيء و الظروف التي شكلته و أدت به إلى الإساءة على هذا النحو، إن الهدف هو تطوير الإرادة لتجربة التعاطف و الإشفاق نحو المسيء ، و هذا يعني تذكر الحوادث المؤلمة دون الرغبة في الانتقام (هوارد كاسينوف، ريمون شيب تافرات ، 2006، ص 362).

يبدو هذا الطرح متوافقا جدا مع الافتراض المسبق الرابع من الافتراضات المسبقة في البرمجة اللغوية العصبية NLP و هو : يستخدم الناس أحسن اختيار لهم في حدود الإمكانيات المتاحة في وقت بعينه وفقا لهذا الافتراض فإن أي سلوك يفعله الإنسان يركز على قيمه واعتقاداته ويعتبر أحسن اختيار له في تلك اللحظة، وفهمنا لهذا المبدأ سيمكننا من الاتصال بالآخرين بدرجة إيجابية عالية (إبراهيم الفقي ، 2004، ص 21).

و يقترح هوارد كاسينوف و ريمون شيب هانتر أن يقوم الشخص المساء إليه بتصرفات إيجابية نحو الشخص المسيء مثل : زيارته أن كان مريضا ، تقديم هدية في أوقات الأعياد ، و الغريب هو أن الشخص المساء إليه هو الذي سيشعر شعورا طيبا حين يتم السلام و المصالحة (هوارد كاسينوف، ريمون شيب تافرات ، 2006، ص 362).

الخطوة الرابعة : التحرر و التعميق

في هذه المرحلة يبدأ الشخص المساء إليه في إدراك أن الصفح و التسامح قد أدى إلى تغيير معرفي و راحة انفعالية و يبدأ في النظر إلى الماضي بأسلوب مختلف محاولا استخلاص العبر و لم لا إفادة الآخرين من تجربته الشخصية.

و في هذا الإطار تقترح إريكا إم هانتر إستراتيجية للتعامل مع نوبات الغضب، تتضمن مقارنة بين النتائج الانفعالية و السلوكية للتصرف بغضب أو بحكمة ، يمكن توضيحها في الجدول الآتي (إريكا إم هانتر، 2005، ص 81):

جدول يوضح مقارنة بين النتائج الانفعالية و السلوكية للتصرف

بغضب أو بحكمة

الطريقة القديمة للشعور بالغضب	الطريقة الجديدة للتعامل مع الغضب
نشعر بالغضب	نتحمل مسؤولية شعورنا بالغضب بأن نقول لأنفسنا : " إني أشعر بالغضب "
نلقي اللوم على شخص آخر بسبب شعورنا بالغضب	ندرك أننا سنشعر بأننا أكثر قوة إذا طرحنا توجيه اللوم جانباً و عملنا على إيجاد حل مناسب
يكون رد فعلنا إما لفظياً أو جسدياً من خلال الانفعال الداخلي (الكبت) أو الانفعال الخارجي (الصراخ و التحطيم و قطع العلاقات ... الخ)	نستغل طاقة الغضب لطرح أسئلة و طلب المساعدة من أحد الأصدقاء
يشعر الشخص الآخر بالغضب منا	إذا حاول شخص إثارة أعصابنا عن قصد علينا أن ننتبه لذلك و نقوم بتحرير طاقتنا

الانفعالية في الوقت المناسب و بالطريقة المناسبة	
إذا كان الطرف الآخر متعمدا فعلينا أن نحتفظ باحترامنا لأنفسنا و نستخدم طاقاتنا في المفيد و ليس في الصراعات	تتصاعد المجادلة حتى ينهك الطرفان و في الغالب سيبتعدان عن موضوع النقاش الأصلي...و تكبر المشكلة

قائمة المراجع :

1. إريكا إم هانتر (2005): الدليل الصغير لأقوى المشاعر ، مكتبة جرير ، الرياض، الطبعة الأولى.
2. جيل لندنفيد (2004): الثقة العاطفية، مكتبة جرير ، الرياض ، الطبعه الأولى.
3. إبراهيم الفقي (2004): البرمجة اللغوية العصبية ، المركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية ، كندا ، دون طبعة.
4. ديفيد إيه ريتش (2005): كيف تنسجم مع الآخرين في كل وقت ، مكتبة جرير ، الرياض ، الطبعة الاولى.
5. هوارد كاسينوف ، ريمون شيب تافرات (2006): الغضب إدارته و علاجه، العبيكان ، الرياض، الطبعة الأولى