



mar-selena@hotmail.com

" لماذا يصعب التسامح؟"*

د. مرسلينا شعبان حسن - محللة نفسانية - دمشق (سوريا)

من معاني الأعياد الدينية كما نشئنا وراسخ في معتقداتنا، ان العيد فرصة للتسامح ..

التسامح يكون مع الامور التي أغضبتنا حيناً ، ان نتسامح مع الغضب المكتنز في أجسادنا من جراء مواقف خذلان وتعنيف أياً كان نوع هذا التعنيف .. التسامح هو شعور يرتقي ليكون عملية ادراكية قيمية ، يعني التسامح مقدرة على التخطي للمواقف الصعبة التي جمعتنا بأشخاص ومواقف ، بحيث لم يعد أثرها تقييل علينا ، التسامح يعني ان نكون أقرب لأنفسنا وأكثر حماية لها من اجتياحات الخارج ..

ان نكون مع أنفسنا أصدقاء نتحاور مطولاً بحوار ممتد دون ان نهرب او نَعْصَب أعيننا وبصيرتنا عن مواجهة ما حدث..

التسامح يعني أن نكون قادرين على الرجوع للوراء بدلاً من الاندماج بالموقف المحبط من جراء الخذلان أو العنف الواقع علينا من جراء موقف جمعنا مع شخص أو أشخاص تربطنا به او بهم صلات انسانية جميلة من المشاعر النبيلة ، لنكتشف أن ما بادلناه من مشاعر لم يكن استقبالها صادق لديه/ لديهم بالدرجة التي عكسها/ عكسوها لنا..

هنا يكون الخذلان على ذواتنا التي أعطت هذا الشخص او الأشخاص قيمة فوق ما هو حاصل لديه.. وضاعفنا ربما سقف التوقعات، وبذلك وجب التصويب الادراكي لفهم ما تم عيشه..

هنا يكون الحزن على ذواتنا التي أعطت في تلك المواقف ومع اشخاص معينين ، ولدرء الحزن يلزم وضع ترسيمات جديدة لحصر الضرر ويكون ذلك بوضع حواجز نفسية مع من حولنا هذه الحواجز هي بمثابة " بكسين نفسي " يلزم تقويته لنتكون في حالة مضادة للحزن والأسى.. ويكون ذلك ممكناً عندما نستطيع أن ندرج الحدث كسياق زمني في خط زمن حياتنا ، وهنا أول ابجديات التكيف ضمن خط الزمن أي عيش الواقع بكل انفتاح على معطياته..

التكيف مع مسار خط الزمن يعني أن يتم تعيين أو حصر للموقف في زمان ومكان محددين، في مسيرة الازمنة التي نمضي بها والأمكنة التي نعبر بها ونمضي لغيرها.

التسامح مع الآخر أو مع المواقف المحزنة التي جمعتنا بأخر هو تسامح مع النفس ، لأننا نحن جزء من هذا التفاعل المواقفي الحاصل في تفاعلنا مع اخر كائنا من كان هذا الآخر .

من معاني الأعياد الدينية كما نشئنا وراسخ في معتقداتنا، ان العيد فرصة للتسامح

التسامح يكون مع الامور التي أغضبتنا حيناً ، ان نتسامح مع الغضب المكتنز في أجسادنا من جراء مواقف خذلان وتعنيف أياً كان نوع هذا التعنيف

يعني التسامح مقدرة على التخطي للمواقف الصعبة التي جمعتنا بأشخاص ومواقف ، بحيث لم يعد أثرها تقييل علينا ، التسامح يعني ان نكون أقرب لأنفسنا وأكثر حماية لها من اجتياحات الخارج

التسامح يعني أن نكون قادرين على الرجوع للوراء بدلاً من الاندماج بالموقف المحبط من جراء الخذلان أو العنف الواقع علينا من جراء موقف جمعنا مع شخص أو أشخاص تربطنا به او بهم صلات انسانية جميلة من المشاعر النبيلة ، لنكتشف أن ما بادلناه من مشاعر لم يكن استقبالها صادق لديه/ لديهم بالدرجة التي عكسها/ عكسوها لنا..

هنا يكون الخذلان على ذواتنا التي أعطت هذا الشخص او الأشخاص قيمة فوق ما هو حاصل لديه..

هذا الموقف سيبقى تاريخ مهم لنا، من جملة تواريخ تحدث او حدثت مرارا .

عندما نستطيع حصر الموقف ضمن حدود الزمان والمكان ، عندها مشاعر غضبنا تكون مشاعر غضبنا على ما حصل ، هي بمثابة دليل على عجزنا في تلك اللحظة عن عدم تركيزنا وحبنا لذاتنا...

وربما عن السذاجة والجهل الذي كنا عليها في ذلك الموقف .

صحيح ان هذه العملية مؤلمة، ولكنها ضرورية ان تحصل لنصبح أكثر تقبلا لما عشناه في سياقه ..

هنا التحرر الشعوري يمكن مقارنته بحالة الشفاء من التهاب قوي مررنا بها كحالة جسدية تسببت بارتفاع الحرارة والوهن وربما وصلنا من جراء ذلك لدرجة الهلوسة والذهيان من عدم الاحساس بذاتنا ، قد نندم على اهمالنا لجسدنا بأننا تلقينا فايروس أو جرثومة دخلت جسدنا بدون اخذنا التحصينات المناسبة .. عندما تغاضينا عن وضع حدود جسدية مع اجواء مُمرضة وتساهلنا في وضع المحاذير فقط لعيش لحظة بدون ضوابط..

ولكن الضوابط الواجب العمل عليها كجزء من نهج حياتي هي معيار لوعينا الصحي بسلامة الجسد والنفس .

لاشك سوف نبقى نخطئ في رسم الضوابط ولكن رفع الوعي واليقظة هامين للتقليل من الهجمات المعادية (الفيروسية والجرثومية وايضا مشاعر الاحباط المنبثقة عن عدم الثقة والوفاء مرات..)

من المهم ان نرى الاشخاص كما هم بدون رفع سقف التوقعات الايجابية حولهم، نتعامل بحسن نوايا مع التركيز على صدقنا وعمل كل مايمكن عمله، وبذلك يكون تقبلنا لنتائج التفاعل مريح أكثر عندما نُفعل خاصية الرضا.

مساحة الرضى الداخلي تتمثل بإفراح فضاء داخل أنفسنا لتقبل مانحن عليه، ونتقبل أننا لم نكن دائما مثاليين في السيطرة على كل شيء ، ان نقبل أننا بشر لدينا قدرات محددة مهما عظمت نخطئ ونصيب ، وبذلك يكون تقبلنا لما اختبرناه في المواقف المحبطة ، بقبله بحدود والبعد عن التعميم او الاسقاط لمواقف اخرى قد نعيشها لاحقا مع أشخاص وتجارب جديدة..

هناك مثل شعبي كثير الترداد بيقول: "كل ساعة لها ربها " ..

فما صلح في موقف ما و مكان ما، قد لايناسب أن يحصل في موقف اخر لزمان ومكان اخرين..

حين يتمكننا هذا الادراك الواعي، لايمكن أن نشعر بالندم على شيء حصل بالماضي القريب او البعيد .

النهج الذي أريد التركيز عليه ونحن في أجواء عيد الأضحى المبارك ، هو فكرة : تفعيلنا لخاصية سلوكية هامة هي التحلي عن التوقعات التي كانت لدينا حول شخص ما أو موقف ما ، والابتعاد عن جعل تلك التوقعات مثالية ، عندما كنا نعطيها مشاعر مماثلة لحملة بالجنة. وعندما كانت توقعاتنا لا تتطابق مع الواقع يغدو الامر كأننا نعيش في جنة مفقودة للمزايا التي تخيلناها عند شعورنا بالفقدان ، الفقدان الذي لايمكن ارجاعه او اصلاحه.

هنا يكون العزن على ذاتنا التي أعطت في تلك المواقف ومع اشخاص معينين

التسامح مع الآخر أو مع المواقف المحزنة التي جمعنا بآخر هو تسامح مع النفس ، لأننا نحن جزء من هذا التفاعل المواقفي الحاصل في تفاعلنا مع اخر كأننا من كان هذا الآخر

عندما نستطيع حصر الموقف ضمن حدود الزمان والمكان ، عندها مشاعر غضبنا تكون مشاعر غضبنا على ما حصل ، هي بمثابة دليل على عجزنا في تلك اللحظة عن عدم تركيزنا وحبنا لذاتنا

قد نندم على اهمالنا لجسدنا بأننا تلقينا فايروس أو جرثومة دخلت جسدنا بدون اخذنا التحصينات المناسبة .. عندما تغاضينا عن وضع حدود جسدية مع اجواء مُمرضة وتساهلنا في وضع المحاذير فقط لعيش لحظة بدون ضوابط..

الضوابط الواجب العمل عليها كجزء من نهج حياتي هي معيار لوعينا الصحي بسلامة الجسد والنفس .

سوف نبقى نخطئ في رسم الضوابط ولكن رفع الوعي واليقظة هامين للتقليل من الهجمات المعادية (الفيروسية والجرثومية وايضا مشاعر الاحباط المنبثقة عن عدم الثقة والوفاء مرات..)

مساحة الرضى الداخلي تتمثل بإفراح فضاء داخل أنفسنا لتقبل مانحن عليه، ونتقبل أننا لم نكن دائما مثاليين في السيطرة على كل شيء ، ان نقبل أننا بشر لدينا قدرات محددة مهما

عظمة نخلي ونصيب

النعم الذي أريد التركيز عليه
ونحن في أجواء عيد الأضحى
المبارك ، هو فكرة : تفخيلنا
لخاصية سلوكية هامة هي التفخيل
عن التوقعات التي كانت لدينا
حول شخص ما أو موقف ما ،
والإبتعاد عن جعل تلك التوقعات
مثالية

دمتم سالمين لعيد أضحى جديد
وتفخيل جديد وانفتاح على زمن
جديد بخفة وسلاسة...

يكون ذلك الأمر سهل التقبل عندما لا نعم هذا الحدث على كافة الاحداث التي سنمر بها ، وذلك بأن نكون قادرين على ادراج الحدث في سياقه الزمني.

ان نبقي نتقبل ان الحياة ماضية بنا مع أشخاص آخرين ليس من المقبول أن نعمم عليهم مشاعر سلبية عشناها مع أشخاص سابقين مختلفين عن تكوينه هو كإنسان جديد..

بقاءنا منفتحين للتفاعلات الجديدة مع الآخرين في مجريات الحياة، يجعلنا نتعلم من الاخطاء ونعيش المسؤولية والواقعية، ونصنع تجاربنا الانسانية بمحتواها السلبي والاجابي وبذلك نتلاقى مع اجزاء ضائعة من أنفسنا هدرت في وقت سابق تم عيشه باحباط ، هدرت بلا طائل واليوم نحتفي بالالتقاء معها، عند هذا الادراك يمكن للتسامح ان يتحقق مع أنفسنا المعذبة أولاً ، ومع من تسبب لنا بالخيبات والعذابات لهذه النفس .

دمتم سالمين لعيد أضحى جديد وتفخيل جديد وانفتاح على زمن جديد بخفة وسلاسة...

*سوريا - جيلة 2024/6/18

إرتباط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocMarselina-WhyIsItDifficultToForgive.pdf>

شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رقي بعلم وطب النفس

الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/>

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

الكتاب السنوي 2024 1 " شبكة العلوم النفسية العربية " (الصدار الخامس عشر)

الشبكة تدخل عامها 24 من التأسيس و 21 على الويب

24 عاما من الكدح... 21 عاما من المنجزات

(التأسيس: 2000/01/01 - على الويب: 2003/06/13)

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet.pdf>

كتاب " حصاد النشاط العلمي لمؤسسة العلوم النفسية العربية للعام 2023

التحميل من الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet-AIHassad2022.pdf>

الكتاب الذهبي لشبكة العلوم النفسية العربية 2024 (الفصل السابع: من الكتاب السنوي للشبكة)

التحميل من الموقع العلمي

<http://arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynetGoldBook.pdf>

اشتراكات العضوية بموسسة العلوم النفسية العربية للعام 2024

اشتراكات العضوية

عضوية " الشريك الفخري الماسي المميز " / " الشريك الفخري الماسي "

عضوية " الشريك الشرفي الذهبي "

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=36&controller=category&id_lang=3