

بهم وبعطائهم وأنهم يستحقون منه المشاعر الطيبة .

٢- قانون الصراع : وقد ظهر متأخرا بعد قانون الحب ، وتجسد فى أوضح صورته فيما نشأ بين قابيل وهابيل من مشاعر غيرة وحسد وتنافس انتهت بأن قتل قابيل أخاه هابيل ، واستمر ذلك القانون يعمل بين البشر ويصدر عنه النزاعات والخلافات والحروب فى كل زمان ومكان . وقانون الصراع يتولد عند الإنسان إذا نشأ فى بيئة مهددة لاتعطيه احتياجاته الأساسية لذلك ينمو لديه الإحساس بأن الحياة غير آمنة وأن الآخرين لا يوثق بهم وأن عليه أن يأخذ حقه بذراعه عنوة وأن يتصارع طول الوقت مع الآخرين الذين يحاولون - فى نظره - أن يسلبوه ذلك الحق .

ومن حكمة الله ورحمته أن قانون الحب نشأ قبل قانون الصراع ، وأنه يظل أقوى وأكثر امتدادا وتغلغلا منه ، والدليل على ذلك استمرار الحياة على الأرض وتطورها ونموها على الرغم من الخلافات والصراعات والحروب . وهناك توازن بين القانونين يسمح باستمرار الحياة والتفاعل بين الناس ، ولكل من هذين القانونين وظيفة يؤديها لا غنى للناس عنها فقانون الحب يكمن وراء كل المشاعر الجميلة بين البشر ويكمن وراء كل عوامل البناء فى الحياة ، وقانون الصراع يربض وراء المنافسة والمغالبة وتطوير أدوات الحياة وتسخير درجات التفاعل بين البشر وتنشيط الحواس والعقل للعمل وتنقية الأرض مما يلحق بها من فساد (ولولا دفع الله الناس بعضهم ببعض لفسدت الأرض) . فالإنسان لا يستطيع أن يعيش بأحد القانونين منفردا ، ولكن صحة الحياة وصحة العلاقات تتوقف على مدى نسبة ومساحة كل من القانونين فى النفس البشرية ، ومتى يعمل كل قانون منهما وفى أى الظروف يعمل وفى أيها يتوقف ، وما هى ضوابط العمل والتوقف لكل قانون .

أسباب اضطراب العلاقات :
وتأتى مشاكل العلاقات من مصادر كثيرة متصلة بطبيعة النفس البشرية واختلاف توجهاتها واحتياجاتها وأطماعها ودوافعها ومخاوفها وظنونها وصراعاتها الداخلية والخارجية . إذن فالاختلاف يكاد يكون هو أهم مصدر للمشاكل فى العلاقات فلا شك أننا كبشر مختلفون بدرجات



ضبط إيقاع العلاقات الإنسانية

فى الذات الإلهية تتوازن مكونات ذاته وتنظم علاقاته بنفسه وبالأخرين فهو وإياهم مخلوقات لإله واحد وقد كرمهم الله على سائر خلقه واختصهم بأمانة التكليف بعد أن أعطاهم حرية الاختيار ونظم حياتهم بأديان متتالية ترسم حدود العلاقات وتهذب الأخلاق وتردع دوافع الطغيان وتنمى نزعات الخير والحب والسلام . والعلاقة بالله على الرغم من عظمتها وقديسيتها إلا أنها لا تسلم من التحريف أو الغلو بناء على تصور الإنسان للإله وبناء على المنهج الذى وصل الإنسان وهل هو صادر عن الله بالكلية أو منسوب إليه وموضوع بواسطة البشر وملبى لأهوائهم . وكم من نزاعات وحروب قامت بين البشر باسم الإله وهى فى الحقيقة مدفوعة بأهواء البشر وأطماعهم .

قوانين تحكم العلاقات :
ثمة قوانين عديدة تحكم العلاقات الإنسانية ، ولكن يمكن إيجازها للتبسيط فى قانونين أساسيين هما :

١ - قانون الحب : وهو أول قانون فى العلاقات نشأ حين أحب آدم حواء وأحبته ومازال هذا الحب يسرى فى ذريتهما ويجمع المحبين لتعمر بهم الحياة وتنمو وتتطور . وقانون الحب يكتسبه الإنسان فى مراحل نموه الأولى حين تحوّل الأم بالرعاية وتلبى احتياجاته فينشأ لديه إحساس بأن الحياة آمنة وأن الآخرين يوثق

العلاقات بين البشر هى أحد أهم عوامل السعادة فى حالة صحتها وتناغمها ، وهى أيضا أحد عوامل الشقاء فى حالة اضطرابها وتعثرها ، وهى تشكل أحد الاهتمامات الرئيسية الثلاث عند الناس (الإنجاز ، العلاقات ، القيم)

محاور العلاقات :

١- المحور الداخلى (العلاقة بالنفس) : فمن عرف نفسه وفهمها وأحبها وأحسن التعامل معها وإدارة جوانبها ومستوياتها وصراعاتها كان أقدر على فعل ذلك مع غيره ، ومن فشل فى ذلك فقد رتبه على معرفة الآخرين وحبهم وإدارة العلاقة معهم مشكوك فيها . ومعرفة النفس محفوفة بمخاطر كثيرة منها التحيز مع النفس بتضخيمها أكثر من اللازم والدوران حولها عشقا وهياما ، أو بتحقيقها وسحقها وتسليم قيادها لآخر أو آخرين .

٢- المحور الأفقى (العلاقة بالناس) : وهى علاقة ضرورية ونسبية ، أما عن ضرورتها فلأن الإنسان كائن يعيش فى وسط اجتماعى ولا غنى له إطلاقا عن علاقات مع هذا الوسط تضمن له تدبير معيشتة وتحقيق احتياجاته النفسية والاجتماعية ، وأما عن نسبيتها فهى تعنى أن الناس

متفاوتون فى درجة تفاعلهم مع الوسط الاجتماعى كما وكيفا ، وهذا يعتمد على طبيعة الشخصية (انطواء وانبساط) وعلى درجة الاحتياج للآخرين ومدى العائد المتلقى من العلاقة بالآخر . والعلاقة بالناس على الرغم من أهميتها وإشباعها لاحتياجات إنسانية كثيرة إلا أنها محفوفة بمخاطر الغيرة والمنافسة والحقد والحسد من ناحية ومخاطر الحب الجارف والافتتان والاعتماد والابتلاع من ناحية أخرى ، ولهذا تحتاج تلك العلاقات لضبط وتهذيب حتى لا تتجرى إلى دوائر الصراع المدمر أو دوائر الحب الخانق .

٣- المحور الرأسى (العلاقة بالله) : تلك العلاقة التى تؤثر فى سائر علاقات الإنسان فضلا عن كونها فى حد ذاتها علاقة شديدة الأهمية ، فالإنسان مخلوق ويحتاج فى كل لحظة لخالقه فهو يتعلق به حبا واحتياجا ورغبة ورهبة . والإنسان حين يعى ويستوعب صفات الجمال وصفات الجلال

بقلم:



د. محمد المهدي
استشاري الطب النفسي

ومعرفة المفاتيح قد تكون لدى بعض الناس بالفطرة والتجربة الحياتية ، وقد يكتسبها البعض الآخر بالدراسة والمعرفة لأنماط الشخصيات وتوجهات الناس .

● **إجادة قراءة اللغة غير اللفظية** في التواصل ، فكثير من الناس قد يغفلون عن لغة الجسد أثناء التعامل مع الآخرين فيفقدون الكثير من الدلالات في محتوى التواصل ، إذ تفيد الكثير من الدراسات أن اللغة اللفظية (الكلام) تعطينا ٣٠٪ فقط من محتوى التواصل ، بينما اللغة غير اللفظية تعطينا حوالي ٧٠٪ من ذلك المحتوى . واللغة غير اللفظية تتمثل في أشياء كثيرة منها نظرة العين ، تعبيرات الوجه ، حركة الرأس والرقبة ، حركة اليدين والرجلين ، طريقة الجلوس ، المسافة بين المرسل والمستقبل ، نبرة الصوت الخ ، وكثير من الذين تفشل علاقاتهم مع الناس يكونون غير قادرين على قراءة تلك اللغة غير اللفظية فلا يفهمون الآخرين بشكل جيد وبالتالي تكون استجاباتهم في المواقف خاطئة .

● **ضبط المسافات** ، وهي طريقة من أفضل الطرق وأنجحها في العلاقات الإنسانية ، وتتخلص في أننا نقترّب أو نبتعد من الشخص الذي نتعامل معه حسب ظروفه وظروفنا ودرجة قبوله وقبولنا واحتياجاته واحتياجاتنا ، بحيث تكون هناك حالة من التوازن الدينامي في العلاقة فلا نبتعد إلى الدرجة التي تنقطع فيها العلاقة ولا نقترّب للدرجة التي تؤدي إلى الحساسية أو الاختناق . وهذه الاستراتيجية تحتاج لحسن تقدير لحالتنا وحالة الشخص الذي نتعامل معه لحظة بلحظة ثم ضبط المسافة قربا أو بعدا بناء على هذه الحالة . ويمكن رؤية

انطلاقا من قاعدة الحب للشخص على الرغم من رفض الفعل الخطأ الذي تورط فيه .

● **التكيف مع الناس وخاصة أولئك الذين نضطر للتعامل معهم** ونحن لانستريح لصفاتهم وأفعالهم ، فنحاول أن نتعامل مع الجزء أو الأجزاء المريحة فيهم وأن نبتعد قدر الإمكان عن مناطق الصراع في نفوسهم أو نفوسنا ، وبمعنى آخر أن نتجنب الضغط على "الزراير الحمراء" في الشخص الذي نتعامل معه بل نبقي في حدود التعامل الآمن معه الذي لا يمس مناطق الحساسية أو عقد النقص . ويفيد في هذا أن نتجنب الشخصية في التعامل ونركز على الجوانب الموضوعية المحايدة في التعامل . وربما مع الوقت نكتشف في الشخص الذي أمامنا نقاطا جيدة تسمح بمزيد من التعاون والتفاعل على الرغم مما لديه من نقاط ومساحات غير مريحة لنا . والمثال الواضح لهذه الطريقة في أماكن العمل بين مرؤوس ورئيسه أو بين شخص وزميله.

● **الإسترضاء** ، وهي طريقة تصلح مع من نحتاج للتعامل معهم على الرغم من وجود مشاعر سلبية لديهم تجاهنا ، فمثلا إذا كانت زوجة تجد صعوبة في التعامل مع حماتها (أم زوجها) نظرا لعوامل الغيرة لديها أو شعورها بأنها خطفتم منها ابنها الذي قامت على تربيته ورعايته سنين طويلة ، فيمكن للزوجة هنا أن تسترضي هذه الحماة الغيورة أو المتحاملة بأن تهدي إليها بعض الهدايا التي تحبها وأن تطيعها في بعض توجيهاتها قدر الإمكان فيما يخص معاملة الزوج أو إدارة البيت وأن تعطيتها الإحساس بالاحترام والتقدير لخبرتها وحكمتها .

● **فهم مفاتيح البشر** ، فلكل شخصية مفتاح أو عدة مفاتيح تتصل بالمحور أو المحاور الأساسية للشخصية ، فذاك شخص عملي يحتاج إلى التواصل المباشر والسريع للوصول إلى الإنجاز ، وهذا شخص رومانسي هادئ يولي المشاعر أهمية كبيرة ، وثالث يهتم بالعلاقات الاجتماعية والقيادة ، ورابع يهتم اهتماما شديدا بالمال ، وخامس يولي القيم والمبادئ عناية خاصة ، وسادس يبحث عن المتع والملاذات ، وسابع تحلق روحه إلى السماء عشقا للإله وهكذا أنماط متباينة من البشر ومن المفاتيح التي نحتاجها لفتح مغاليق النفوس .

كما نضع في الاعتبار الحالة التي هو عليها في لحظة التعامل والسياق الذي نتعامل معه فيه . ويخطئ كثير من الناس حين يحاولون تثبيت طريقة التعامل مع كل الناس وفي كل الظروف ، وربما يعتقدون أن في هذا نوعا من الثبات على المبدأ أو الإتساق في السلوك ، والمرونة لاتعنى تغيير المبادئ الأساسية في التعامل ولا تعنى التعامل بوجهين أو بعدة أوجه ، ولكنها تضع لكل حالة إنسانية ما يناسبها من الاستجابات الصحية ، فالشخص المرن أشبه بطبيب حكيم وماهر يتفق لكل مريض ما يناسبه من الأدوية واضعا في الاعتبار السن والجنس والحالة المرضية والقدرة المادية وكل الظروف المحيطة .

● **القبول لأخطاء البشر** على اعتبار أن الطبيعة البشرية مجبولة على القابلية للخير والشر وأن الناس جميعا في حالة مجاهدة لأنفسهم بين هذين القطبين ، والنجاح في ذلك أمر نسبي ومتفاوت ، لذلك لا نستغرب حين نجد أحدا يتورط في خطأ أو أخطاء ، فطبيعته تحتم ذلك ، وطبيعتنا مثل طبيعته ، وكل بنى آدم خطأ وخير الخطائين التوابون ، وطوبى لمن انشغل بإصلاح نفسه أولا ثم ساعد الناس على الإصلاح ثانيا . والقبول هنا لا يعنى الموافقة على الأخطاء ولكن يعنى التماس الأعذار وتقدير الظروف التي دفعت لذلك ثم محاولة الإصلاح

متفاوتة ، وبعضنا يتحمل هذا الاختلاف ويتقبله والبعض الآخر لا يتحمل ويدخل معنا في صراع . وبعض الناس لديهم توقعات بأن يكون الآخرون مثلهم في طريقة التفكير وفي السلوك ، وأن من يختلف عنهم يصبح عدوا لهم أو على الأقل مهددا لاستقرارهم . والصراع بين البشر على مستوى العلاقات لا يتوقف على الغريزة بل قد يكون بين الأقربين أشد ، وأول وأشهر صراع واضطراب في العلاقات في التاريخ الإنساني كان بين قابيل وهابيل وانتهى بأن قتل قابيل أخاه هابيل وكانت أول جريمة قتل في التاريخ الإنساني بسبب الغيرة والتنافس .

مفاتيح استراتيجية لصحة العلاقات :

● **قبول حقيقة أن البشر مختلفون** وأن الله خلقهم كذلك لحكمة ، ولا يصح ولا يصلح أن يكونوا جميعا متشابهين أو متطابقين ، فالخلاف تنوع وثراء وهو مصدر تفاعل وحركة تعمّر بهما الحياة ، يقول الله تعالى : " ولو شاء ربك لجعل الناس أمة واحدة ولا يزالون مختلفين " (إلا من رحم ربك ولذلك خلقهم) (هود ١١٩) . وقبول الاختلاف والتعددية هو البداية الحقيقية للتعامل الصحي مع البشر .

● **المرونة** ، بمعنى أن كل إنسان وكل موقف يحتاج لرؤية معينة ولأسلوب معين ولتعامل معين بحيث نضع في الاعتبار التركيب النفسية لهذا الشخص وظروفه

مشاعر الغيرة والحسد والتنافس انتهت بأن قتل قابيل أخاه هابيل



هذه الطريقة فى العلاقة بين زوجين ، فنرى أنهما يقتربان فى بعض اللحظات إلى درجة الذوبان فى بعضهما ، ولكنهما مع ذلك يحتاجان للابتعاد من وقت لآخر كى يشعر كل منهما باستقلاله وخصوصيته وتقديره وحرية ، وبين هذا وذاك درجات بينية من القرب والبعد تتحدد بحالة الطرفين وتستجيب لاحتياجاتهما المتغيرة والمتقلبة . ويخطئ كثير من الأزواج والزوجات حين يعتقدون أن الحياة الزوجية تعنى القرب دائما والحميمية طول الوقت على المستوى الجسدى والعاطفى ، فترى أحدهما يحيط بالآخر ويقترب منه حتى يشعره بالاختناق أو النفور ، والبعض الآخر يبتعد بشكل دائم حتى تنقطع العلاقة أو تكاد . وهناك بعض الأزواج كانت حياتهما الزوجية مهددة بالطلاق حين كانا معا فى بيت واحد ، وحين جاءت فرصة لأحدهما للسفر بعيدا من أجل الدراسة أو العمل ضعفت فكرة الطلاق واستمرت العلاقة بينهما وكانت أفضل فى البعد .

والأمثلة الشعبية تؤكد هذه المعانى وتذكرك منها :
"البعد جفا" "البعد عن العين بعيد عن القلب" وهنا تحذير من البعد المؤدى للقطيعة ، ثم يدعو إلى درجة من البعد تؤدي إلى تنشيط المحبة : "ابعدوا تتحبوا" "ابعد حبه تزيد محبه" "أن كان حبيبك عسل ما تلحشوش كله" .

وقد تزداد محبتنا لإنسان بعد أن يموت كما يقول المثل الشعبى "الى ماتوا صاروا احباب" ... وكأن حياته وقربه وحضوره كان عائقا للحب أو مهددا لنا فلما اطمأنا لموته كنا قادرين على الإحساس بحبه أو بحب جوانب فيه كانت تحجبها جوانب أخرى تظهر فى حياته . وهذا ليس فقط على مستوى الأفراد بل على مستوى الجماعات ، فكثير من المبدعين والمفكرين والمصلحين لم ينالوا التكريم والاعتراف بفضلهم وريادتهم إلا بعد وفاتهم أو دخولهم فى حالات مرضية شديدة ، وبعضهم نال الجوائز الرفيعة وهو على فراش الموت .

● **التجنب ، وهو تحاشى التعامل قدر الإمكان مع الشخص الذى فشلت معه كل استراتيجياتنا السابقة ، ودائما يحدث فشل فى تعاملنا معه يؤدي إلى إيذائنا أو إيذائه ، ويؤدي إلى تراكم مشاعر**



الحر بمعنى أن لا تكون علاقة خائفة ومعوقة للحركة قريبا وبعدا

● **والعلاقة السوية هى علاقة مرنة تناوبية نابضة أى تقوى أحيانا وتهبط أحيانا أخرى ، وبمعنى آخر فهى ليست علاقة مشتتة طول الوقت أو فاترة طول الوقت . ونستطيع أن نتخيلها فى صورة دوائر تتباعد وتتقارب بدرجات متفاوتة وبسرعات متفاوتة طول الوقت .**

● **والعلاقة السوية هى علاقة اعتماد متبادل فكل طرف يأخذ ويعطى فى هذه العلاقة ، وبمعنى آخر هى ليست علاقة اعتمادية يتكى فيها طرف على الآخر طول الوقت .**

● **والعلاقة السوية تتميز بأنها علاقة دينامية حركية وليست استاتيكية جامدة بمعنى أن كل طرف يراعى ويحترم احتياجات الطرف الآخر فى الأوقات المختلفة ويكون جاهزا للتعامل**

سلبية تجعل العلاقة تؤول إلى مستويات أدنى ، هنا يتوجب تجنب المؤقت على الأقل لمحاولة إعادة الفهم وقراءة واقعنا وواقع الشخص الذى نجد صعوبة فى التعامل معه أو العثور على مفاتيح لشخصيته تسهل الولوج إلى عالمه بشكل هادئ ، فإذا نجحنا فى ذلك فلا ضير فى أن نعاود التعامل مستعنيين بالمعطيات الجديدة ، أما إذا فشلنا فليكن التجنب وسيلة لتفادى الصراع لحين إشعار آخر .

متطلبات العلاقة السوية
● **العلاقة السوية تضمن الحرية لكل الطرفين فلا يطفى أحدهما على الآخر ولا يسلبه خياراته**
● **والعلاقة السوية تضمن أن يظل لكل طرف كيانه المستقل فلا يلغى أحدهما الآخر أو يبتلعه مهما كانت الدوافع والنوايا .**
● **والعلاقة السوية تعطى للآخر فرصة أو فرصا للتنفس والتفيس**

واحة النفس المطمئنة

فى إطار سعى الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية لنشر الثقافة النفسية بين جموع المواطنين بطريقة سلسلة ومبسطة لخدمة القارئ وأسبابها وطرق علاجها . وحرصا من الجمعية على محاربة الكثير من الخرافات السائدة فى مجتمعاتنا العربية والإسلامية عن الأمراض النفسية فقد قامت الجمعية بعمل موقع خاص على الانترنت لخدمة القارئ العربى وذلك تحت عنوان **واحة النفس المطمئنة** .

والتعنوان الإلكتروني هو :

www.elazayem.com

معا بالقدر المطلوب وبشكل يقظ ونشط . فكثير من الناس يخطئون حين يحاولون إقامة العلاقات مع الآخرين بشكل ثابت أو بأسلوب لا يتغير على الرغم من أن الإنسان بطبيعته كائن متغير وحاجاته بالتالى متغيرة ، لذلك فتثبيت الصورة أو تثبيت الأسلوب والطريقة ضد الصحة النفسية . ولدنيا نموذج فى رعاية النباتات ، فلو أن لديك فى منزلك نباتات للزينة فأنت تسقيها بالماء على فترات تختلف حسب نوع النبات ، وإذا حاولت أن تغمرها بالماء كل يوم لماتت ، ولكنك تناوب بين الإرتواء والعطش كى يظل النبات فى حالة جيدة ، والإنسان كذلك يحتاج للتناوب بين الإشباع والحرمان .

● **والعلاقة السوية ليس فيها ذلك التداخل الإغتمادى أو الإبتلاع الذى يحدث بين الجوعى للحب بشكل مرضى .**

● **ويقول الله تعالى فى وصف العلاقة السوية بين الزوجين :**

﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ﴾

سورة الروم الآية ٢١
فالسكن إليها يعنى أنه كانت هناك حركة سابقة بعيدة عنها والمودة تعبر عن كل معانى الحب والقرب فى حالة الرضا والرحمة تعبر عن الرفق والتسامح والتغاضى عن الزلات وتقدير الضعف الإنسانى ويغلب أن يكون ذلك فى حالات الاختلاف .

● **والقرب الشديد والبعد الشديد ، والحب الشديد قد ينتهى ببغض شديد ولذلك يقول الرسول صلى الله عليه وسلم موجها نظرا إلى التوسط فى العلاقات والسيطرة الواعية عليها : "أحب حبيبك هونا ما عسى أن يكون بغيضك يوما ما ، وأبغض بغيضك هونا ما عسى أن يكون حبيبك يوما ما " وعلى الرغم مما قام به عمرو بن هشام (أبو جهل) وعمر بين الخطاب من إيذاء النبى والمسلمين إلا أن الرسول صلى الله عليه وسلم كان يحتفظ فى نفسه بقدر من العلاقة يسمح له أن يدعو بأن يعز الله الإسلام بأحد العمرين فيستجيب الله لدعائه ويسلم عمر بن الخطاب رضى الله عنه ويعز به الإسلام .**

● **والعلاقة السوية فى النهاية لها جناحان : جناح قلبى ينبض وجناح عقلى يضبط .**