



بقلم

## د. محمود أبو العزائم رئيس التحرير

الكاظمين الغيظ والعافين عن الناس، واعتبر ذلك إحساناً منهم وعطفاً على الآخرين. قال تعالى: (الَّذِينَ يَبْقُونَ فِي الْبُرْءِ وَالْبُرْءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ).

(آل عمران / ١٣٤).

### والبيكم بعض الطرق لتتعلم كيف تسامح نفسك والآخرين:

- تعلم من أخطائك فالأخطاء مكلفة ومحرجة ولكنها أيضاً تمثل وسيلة ممتازة لكي تتعلم منها فإن كنت ذكياً سوف تنتهز الفرصة لتتعلم من تلك الأخطاء ولا تكررهما مرة أخرى.

- تفهم أنك من الطبيعي أن تخطئ والكل كذلك يخطئ فأنت من البشر وهم كذلك ومن الطبيعي أن تخطئ ويخطئون ولا بد من إدراك تلك الحقيقة طالما أن الأخطاء لم تؤد أحد فتجاهلها وانساها.

- عوّض الآخرين فإن أخطأت خطأً تسبب في أذية شخص فقوم بالتعويض عنه في أمر آخر.

- إن أخطأت في حق شخص ما فسارع إلى الاعتذار وطلب السماح من ذلك الشخص لأن المغفرة تساعدك على تناسي تلك المشكلة. - تدرب على الاعتذار فإن كنت ترفض الاعتذار من شخص ما فحاول التدرب على كيفية تقديمك لاعتذارك من خلال تعويد نفسك على مسامحة الآخرين.

\*\*\*\*\*

واخيراً فإن عالمنا اليوم في أشد الحاجة إلى التسامح والتعايش الإيجابي بين الناس أكثر من أي وقت مضى، نظراً لأن التقارب بين الثقافات والتفاعل بين الحضارات يزداد يوماً بعد يوم بفضل ثورة المعلومات والاتصالات والثورة التكنولوجية التي أزلت حواجز الزمان والمكان بين الأمم والشعوب، وحتى أصبح الجميع يعيشون في قرية كونية كبيرة وكذلك فإن بلدنا اليوم في حاجة ماسة إلى أعمال التسامح بين جميع أطراف المجتمع حتى نستطيع أن نعالج الصدع الكبير الموجود حالياً بين أطراف المجتمع.

## التسامح والصحة النفسية

سألتها: هل يشعر أهلك بأن الزوج يعتمد إهانتك في أحاديثه وهل عاتبوه على ذلك؟ أجابت بالنفي وأنهم جميعاً يدعون أنني شخصية حساسة أكثر من اللازم وأن زوجي لا لوم عليه.

وبعد أن شرحت لها أنها تعاني من نوع من أنواع الشخصيات الحساسة وبعد بضع جلسات نفسية تحليلية ناقشنا خلالها الأسباب التي أدت بها إلى هذه الحساسية المفرطة وكيفية التحكم في المشاعر وكيف تتسامح في مشاعرنا لنصل إلى درجة التسامح .. هدأت الحالة وبدأت تسترد عافيتها النفسية وتعود الحياة إلى مجاريها الطبيعية.

\*\*\*\*\*

والتسامح هو أحد المبادئ الإنسانية، وما نعبه هنا هو مبدأ التسامح الإنساني، كما أن التسامح في دين الإسلام يعنى نسيان الماضي المؤلم بكامل إرادتنا، وهو أيضاً التخلي عن رغبتنا في إيذاء الآخرين لأي سبب قد حدث في الماضي، وهو رغبة قوية في أن نفتح أعيننا لرؤية مزايا الناس بدلاً من أن نحكم عليهم ونحاكمهم أو ندين أحداً منهم. والتسامح أيضاً هو الشعور بالرحمة، والتعاطف، والحنان، وكل هذا موجود في قلوبنا، ومهم لنا ولهذا العالم من حولنا.

والتسامح أيضاً أن تفتح قلبك، وألا يكون هناك شعور بالغضب ولا لوجود للمشاعر السلبية لأي شخص أمامك. وبالتسامح نستطيع أن نتعلم أن جميع البشر يخطئون، ولا بأس من أن يخطئ الإنسان.

وبالتسامح تسامح أقرب الناس إليك؛ والديك وأبنائك وزوجك وكل من أخطأ بحقك، كما أن التسامح ليس بالأمر السهل إلا لمن يصل إليه فيسعد، ونعني بالتسامح أيضاً أن تطلب السماح من نفسك أولاً ومن الآخرين.

فالتسامح قد يقلل كثيراً من المشاكل التي تحدث بين الأحياء؛ لسوء الظن، وعدم التماس الأعذار، فقد يكون شخص ما، أحد أفراد أهلك، صديقك، ولكن لتصرف صدر منه خطأ قامت الدنيا ولم تقعد، وبدأ الشيطان يوسوس لا يد بأنه فعل كذا لأنه يريد كذا، أو قال كذا يقصد كذا، وهو لم يقل تلك الكلمة لشيء ولا لسبب، إنما خرجت منه دون قصد، لذلك نقول إنه علينا أن نزن كلماتنا قبل أن نخرج؛ لأن الكلمة رصاصة، إذا خرجت لا تعود.

إن العفو والتسامح والسيطرة على النفس عند الغضب، موقف أخلاقي يكشف عن قوة الشخصية، وسلامة النفس من الحقد والروح العدوانية لقد امتدح القرآن

يمر كل إنسان منا بفترات من الحياة السهلة المستقرة وفترات أخرى من الحياة المضطربة التي تكثر فيها المشاكل والهموم وتلك التقلبات من سنن الحياة «ونبيلوكم بالشرِّ والخير فتنة وإلينا ترجعون» (سورة الأنبياء ٢٥).

وفي أحد الأيام دخلت امرأة في منتصف العمر حجرة الكشف في العيادة النفسية وكانت في حالة من الحزن الشديد والبكاء المستمر، وكان من مظهرها يبدو عليها أنها من الطبقة الثرية والمتقفة في المجتمع، وبعد أن جلست استمرت في البكاء ولم تستطع التواصل البصري أو الكلام.

تركتها بضع الدقائق لعلها تهدأ وجلست إلى الكومبيوتر أبحث في بعض الموضوعات العلمية التي تشغل تفكيرى وبعد أن لاحظت أنها بدأت تلملم شتات نفسها وتمسح دموعها وبعد أن خلعت النظارة السوداء التي كانت تغطي أغلب وجهها لاحظت أن عينيها شديدة الاحمرار من كثرة البكاء ويبدو وجهها وقد اكتسى بالشحوب من الحزن والتوتر الشديد. بادرتها بالسؤال: هل تستطيعين الآن السيطرة على مشاعرك لنبدأ التواصل والجوار .... وبعد بضع لحظات بدأت في التحدث وعرض مشكلتها وقالت: أقسم بالله العظيم أنني لن أسامح زوجي ما دمت على وجه الحياة.

وعند السؤال عن طبيعة المشكلة التي أدت إلى هذا الخصام الشديد والمعاناة المؤلمة قالت إن زوجي يعتمد دائماً أن يجرح مشاعري أمام الأهل والأصدقاء، وأنه في كل مناسبة يجتمع فيها مع الأهل أو الأصدقاء يوجه لي كلمات تجرح إحساسي ومشاعري وأنا أتحمك دائماً في تصرفاتي أمام الناس حتى لا أبدو في مظهر المهزوم وأكبت كل الآمي وأحاسيسي وعند العودة إلى البيت عندما أواجه زوجي يقسم دائماً أنه لم يكن يقصد الإيذاء وأنه يتصرف بعفوية وتلقائية ولم يشعر في أي لحظة أنه قد تسبب في إيذائي ويبادر بتقديم الاعتذار والأسف إن كان قد صدر منه ما يؤلمني ويؤذي مشاعري، ويعيدني أنه في المرات القادمة سوف يراعى كل ذلك في أحاديثه وكلامه، ولكنه دائماً ما يعود لنفس التصرفات في المرات التالية.

وعند السؤال ..هل هناك تعمد من الزوج لهذا السلوك الذي يؤذي مشاعرك؟. أجابت بأن الزوج دائماً ما يقسم بالإيمان أنه يحبني ويحترمني ويقدر اهتمامي بنفسى وبالآباء وسهرى عليهم، وأنا أبادله بالفعل شعور المحبة والاحترام فهو إنسان محترم ومتدين ويجب أسرته كثيراً ولكن سلوكه تجاهي في أي تجمع عائلي يؤلمني بشدة.