

## أنا وأنت على الطريق

### كبت المشاعر يجعل المرء أكثر عدائية!

هل سمعت سيدتي بهذا الخبر يا ترى؟ وهو أن كبت المشاعر لدى الإنسان يجعل المرء أكثر عدائية؟ اسمعي إذن ماذا جاء في هذا التقرير: أظهرت دراسة أمريكية جديدة أن كبت الشخص لمشاعره يجعله عدائياً أكثر، بينما التعب لا يؤثر على ذلك. ووجد الباحثون الذين أجروا الدراسة في جامعة تكساس بمدينة أوستن Austin الأمريكية أن من أجبروا على كبت مشاعرهم وعدم إظهار أية ردة فعل بشأن مشاهد فيلم مثير للاشمئزاز، كانوا أكثر عدائية ممن سمح لهم بإظهار مشاعر الاشمئزاز لديهم. كما تبين أن التعب لا يؤثر على ردود فعل الأشخاص. ولقد طلب الباحثون من بعض المشاركين بالدراسة أن يبقوا مستيقظين أربعاً وعشرين ساعة قبل أن يشاهدوا مشاهد من فيلمين مختلفين. فيما سمح للجزء الآخر بالنوم. وعندما طلب من البعض مشاهدة الفيلم من دون إبداء أية ردة فعل. وسمح للجزء الآخر بالتفاعل، فتبين أن من حرّموا من النوم لم يتفاعلوا بطريقة مختلفة عمّن أخذوا قسطاً من الراحة. بينما ظهر الفارق بين من منعوا من التعبير عن مشاعرهم ومن سمح لهم بذلك. وقال الباحث المسؤول عن الدراسة آرثر ماركرمان إن البحث أظهر أن الأشخاص قد يصبحون أكثر عدائية بعد كبت مشاعرهم. إلى هنا ينتهي التقرير....

ولم يفرّق البحث سيدتي بين النساء والرجال أو بين الشباب والشابات. بل إن الجنسين عندما يتعرضان لكبت مشاعرهما ومهما كانت، فإنهما لا بد أن يعانیا من النتائج. وهنا لا بد لي أن أنوه بأن هذه النتائج ربما تصبح خطيرة لأن الشاب أو الشابة يحملانها معهما في ذاكرتهما وتعيش معهما في المستقبل وتظهر في السلوك والتصرفات فيما بعد. لهذا أقول يا سيدتي إنه لا يمكن أن تكبتي مشاعرك في أي موضوع كان ليس في إبداء الرأي في ما شاهدت كمثل التقرير، بل عليك أن تعبري عن آرائك وعن مشاعرك في كل ما يضايقك أو يزعجك. لأن كبت المشاعر لسوف تنال منك في المستقبل ولسوف تؤثر على سلوكك وطريقة معاملتك مع الآخرين.

أعرف زوجة تقول لي عن زوجها بأنها لا تستطيع أن تتحدث معه البتة، فهو عدائي إلى درجة أنها تتحاشى التكلم معه في أي موضوع سواء كان خاصاً يخص الأولاد والعائلة أو عاماً يخص الآخرين. وحتى في الأمور البسيطة التي لا تحتاج إلى بحث، تراه وكأنه في وضع الاستنفار الدائم. وينعكس ذلك في كلامه وتصرفاته. وبالطبع تقول لي هذه السيدة بأن طريقة التربية لم تكن صحيحة، لأنه اعتاد على كبت ما يشعر به في داخله دون التعبير عنه. وهكذا عندما شبّ صار عدائياً ومتحفظاً للغضب في كل

لحظة حتى في أمور بسيطة لا تحتل النقاش أو حتى البحث. وهناك يا سيدتي نساء أيضا أصبحن عدائيات في تصرفاتهن وكلامهن بسبب ما اجتزن فيه وهن صغار من كبت للمشاعر والأحاسيس. وهناك زوجات وأمهات من يمكن وصفهن بهذا الوصف أيضا أي عدائيات لأنهن تزوجن مثلا غصبا عنهن من رجل لا يردنه أو ممن عانين وهن صغار من التمييز والتفرقة بين البنت والصبي في مجتمع ذكوري يعامل فيه الذكر معاملة خاصة ومميزة عن الأنثى. وهكذا كبتن مشاعرهن وأصبحن أكثر عدائية. فهل نحن منتبهات لهذه الأمور التي تعكر صفو الحياة ونفائها وصفو العلاقات ليس العائلية فحسب بل أيضا الاجتماعية؟

لقد اعتاد المجتمع الشرقي الذي نشأنا فيه ولا يزال ينشأ فيه الصغار بعدم البوح أو عدم المشاركة أو التعبير عما يجري في عقولهم وأحاسيسهم من أفكار وآراء ومشاعر. بل اعتادت الأكثرية فيه على الكبت. وهذا ما كان سائدا في المجتمع اليهودي أيضا حين كان الرب يسوع المسيح على الأرض. لأننا نقرأ في الإنجيل المقدس هذه الحادثة: **فقدموا إليه الأطفال أيضا ليلمسهم . فلما رآهم التلاميذ انتهروهم. أما يسوع فدعاهم وقال: دعوا الأولاد يأتون إلي ولا تمنعوهم لأن لمثل هؤلاء ملكوت الله. الحق أقول لكم من لا يقبل ملكوت الله مثل ولد فلن يدخله.** (لوقا ١٨ : ١٥-١٧)

وفي حادثة أخرى نقرأ كيف أتت امرأة خاطئة إلى الرب يسوع بينما كان متكأ في بيت أحد الفريسيين اليهود: **هذه جاءت بقارورة طيب ووقفت عند قدميه من ورائه باكية وابتدأت تبل قدميه بالدموع وكانت تمسحهما بشعر رأسها وتقبل قدميه وتدهنهما بالطيب. فلما رأى الفريسي الذي دعاه ذلك تكلم في نفسه قائلاً: لو كان هذا نبيا لعلم من هذه المرأة التي تلمسه وما هي إنها خاطئة. فأجاب يسوع وقال له يا سمعان إني دخلت بيتك وماء لأجل رجلي لم تعط. وأما هي فقد غسلت رجلي بالدموع ومسحتها بشعر رأسها. من أجل ذلك أقول لك قد غفرت خطاياها الكثيرة لأنها أحبت كثيرا...** (لوقا ٧)

لم ينهرها يسوع ويوقفها عن القيام بغسل رجليه بالطيب ومسحهما بشعر رأسها ومع أنها خاطئة حتى وحين اعترض الفريسي صاحب الشريعة والقوانين. بل قبلها وسمح لها بالتعبير عما في قلبها من ندم على خطاياها الكثيرة. صرح لها بالتعبير عنها لكي تحصل على الغفران والشفاء من الداخل. حتى مشاعر الندم والشعور بالذنب نحتاج جميعنا إلى الإفصاح عنها لمن وحده قال تعالوا إلي يا جميع المتعبين والثقيلي الأحمال وأنا أريحكم. إنه الفادي يسوع المسيح. وحده الذي لا يقمنا ولا ينهرنا بل يريدنا أن نقبل إليه. وهو الذي يقبلنا كما نحن. فهل لديك هذه المشاعر والأحاسيس سيدتي؟