



# أسرار التواصل الفعال بين العقلاني والعاطفي

أ. رضا الجنيدي

# أسرار التواصل الفعّال بين العقلاني والعاطفي

بقلم/ رضا الجنيدي



حقوق الطبع والنشر محفوظة لكل مسلم ومسلمة  
بشرط عدم التبديل أو الإضافة أو الحذف من الكتاب.



## إهداء

إلى العاطفيين الذين يعيشون بالحب وللحب

الذين تتعلق قلوبهم بأحبائهم إلى أقصى حد.

إلى العقلانيين الذين يرون الحياة بعقولهم

ويرون الحياة ملحمة للإنجاز والجد.

إليكم هذا الكتاب؛ كي يتواصل القلب مع العقل دون صدام

فتصير الحياة أهدأ وأجمل ويزول منها الخلاف والصد.



## مقدمة

### لماذا هذا الكتاب؟

البشر أنواع وأنماط، واختلافنا يضيف صبغة ولونا جميلا للحياة، ولكن لأنّ المرء عادة عدو ما يجهل فقد يتعامل مع مَنْ يختلف معه بصدام أو بنفور وذلك لأنّه لم يفكر كيف يكتشف خريطة نفسه وخريطة مَنْ يتعامل معهم.

ولأنّ بعضنا يعيش حياته الطويلة دون أن يفهم ملامح شخصيته، وطبيعة تفكيره وتعامله مع الأمور، ولا يعرف أنماط مَنْ حوله فإنّ علاقاته مع الآخرين تصبح في أحيانٍ كثيرة على المحك، وفي مفترق الطرق، فتفترق القلوب حين تتصادم العقول، ويمضي من كانا روحاً في جسدين إلى طرق مختلفة، يمضي كل منهما تاركاً الآخر يحمل معه الذكريات الجميلة التي صنعها الحب، والذكريات الأليمة التي صنعها عدم الفهم.

يتكرر المشهد بين الأزواج والأصدقاء وربما أحيانا بين الآباء والأمهات مع الأبناء.

تزداد حدة الصراعات، ويعلو صوت الخلافات، ويصبح كل منا لا يطيق من يختلف عنه في السمات.. فما هي الشكاوى والتساؤلات التي ترد إلى بشكل مستمر:

زوجي عقلاي لا أستطيع العيش معه فماذا أفعل؟

زوجتي عاطفية وأرهقتني بمشاعرها المتدفقة فهل هناك أمل في أن تتسم بمزيد من العقلانية؟

ابنتي غير كل الفتيات أراها عقلانية جادة، لا يظهر عليها أثرا للمشاعر، وأخشى أن تكون زوجة فاشلة فهل ستكون كذلك حقا؟

ابني عاطفي وحساس جدا.. أخشى أن يكبر فيصير كالنساء في عالم الرجال فماذا أفعل؟

سبل من الشكاوى المستمرة، فلا أحد تقريبا ممن يرسل إليّ مشكلته يرضى عن شخصية

من يتعامل معه، وغالبا ما أرى العاطفي لا يهنا ولا يستقر حاله مع العقلاي، والعقلاي لا

يرضى عن العاطفي، كل منهما ينتقد الآخر ويرى جوانب قصوره، ويراه السبب الأكبر

وراء تصاعد حدة المشكلات بينهما رغم أنهما لو فهم كل منهما سمات الآخر، وتعامل

معها بتقبل وحب لعاشا معا في انسجام، وعزفا ألحان السعادة على أوتار هذا الاختلاف.

لذا أحببت أن أقدم هذا الكتاب الذي يدور حول نمطين هامين وهما النمط العقلاني والنمط العاطفي؛ لتبين خريطة أنفسنا ونتعرف على نقاط القوة في شخصياتنا فنقويها، ونقاط الضعف فنعالجها، وكذلك نتعرف على خريطة الآخرين فنعرف كيف نتعامل معهم دون صدام مستخدمين الأساليب المناسبة في التواصل معهم حتى تستقيم الحياة.

وستلاحظون أن كلمتي الملح والسكر تترددان كثيرا في هذا الكتاب؛ وذلك لأننا كثيرا ما نحكم على من حولنا بأنهم كالمالح أو السكر بناء على نمطنا نحن؛ لذلك أحاول من خلال هاتين الكلمتين أن أقرب الصورة إلى الأذهان؛ حتى نزن الناس بميزان عادل، ولا نحكم على أحد بأنه ملح لاذع أو سكر جازع، وكي نصل إلى مرحلة تقبل الذات وتقبل الآخرين وبالتالي التعايش مع أنفسنا والتعايش مع الآخرين بهدوء وسلام وكي نحيا حياة هادئة هائلة بإذن الله.

وفي النهاية أرجو أن نتذكر أن الملح والسكر في كتابي هذا ليست إضافات تغير من مذاق طعامنا، ولكنها صفات في أنماط البشر، تحدد شكل العلاقات التي قد تغير مجرى حياتنا فانتبهوا لمقدارها لتعيشوا بسلام.

## للناس فيما يعشقون مذاهب

لا تُسفه من شأن السكر إن كنت ممن يعشقون المقبلات، ولا من شأن الملح إن كنت ممن يعشقون الحلوى؛ فالأذواق تختلف وللناس فيما يعشقون مذاهب.. فما تعافه نفسك قد يحبه غيرك، ولا يخلو إنسان من خير، وتذكر أنه لولا اختلاف الأذواق لبارت السلع.

فضلا أعد قراءة ما قد سبق من سطور، وفكر هل تعاملت مع أحد الأشخاص من قبل فشعرت بأنه ملح لا تطيق وجوده بكثرة في حياتك، أو سكر فرض نفسه عليك فشعرت بالغثيان وبدأت تمل من وجوده في حياتك؟

هل تنظر إلى غيرك ممن يتعاملون مع نفس هذا الشخص فترى العلاقات بينهما تسير في هدوء وانسجام فتتعجب كيف لهم أن يطبقوا التعامل مع مثل هذه الشخصيات المزعجة؟!؟

لو حدث ذلك معك ففضلا راجع حساباتك، واقرأ الصفحات القادمة جيدا فقد نكره الملح لأننا من عشاق الحلويات، فهل كُرهنا للملح يقلل من قيمته؟

وقد نكره السكر لأننا نعشق المقبلات فهل كُرهنا للسكر يقلل من حلاوته؟

بل هل يمكن أن نستغنى في حياتنا عن المقدار المعقول من الملح والسكر؟

الملح والسكر بمقدارهم المعتدل لا نستغنى عنهم في طعامنا، وهكذا هم البشر منهم العقلاني ومنهم العاطفي، قد تكون شخصا عقلانيا فتشعر بصعوبة التأقلم مع مَنْ يحاوطك بحبه وتشعر بأنه شخص لا يُطاق، وقد تكون شخصا عاطفيا فتشعر باستحالة الحياة مع العقلاني وتجد صعوبة في التعامل مع جفاف مشاعره، ولكن في كل الحالات هذه رؤيتك أنت ونظرتك أنت؛ لأنك لم تكتشف بعد الجمال المخبوء في الآخر، فلا تُسفه من شأن مَنْ تتعامل معه، ولا تُشعره بأنك تتفضل عليه بالوجود معه فمن تكرهه أنت قد يجد من يذوب فيه عشقا، ومَنْ تكره سماته قد يجد مَنْ ينظر إلى هذه السمات بعين التقدير والاحترام والفخر.

فضلا تمهل وأعد نظرتك للآخرين، واكتشف الجمال المخبوء داخلهم؛ فهذا كفيل بأن

يصنع من حياتك لوحة جديدة رائعة كلها ألوان متناغمة بإذن الله.

## صفات العقلاني

الشخصية العقلانية حيّرت الكثيرين من العاطفيين، وصاروا لا يعرفون كيف يتعاملون معها

فهم يرونها ملح مُر، وقلب صلب، فهل هي كذلك حقا؟

دعونا نتجول في رحلة سريعة داخل عالم العقلانيين لنكتشف خريطةهم ونعرف حقيقتهم:

- هذا النمط تحركه الأفكار ويتعامل بالمنطق فيبحث دائما عن أسباب ونتائج الأشياء.
- لا تظهر مشاعره بشكل مباشر من خلال الكلمات ولكنها تظهر من خلال الأفعال.
- بطيء في قرارته؛ لأنه يحلل النتائج المترتبة على كل قرار ويبحث عن أفضل ثمرة لقرارة.
- قرارته تسيطر عليها العقلانية، ولا مجال فيها للعاطفة إلى حد كبير، وتتسم بالحيادية الشديدة.

- ناقد بارع وقد يتحول هذا النقد لديه مع الوقت إلى نقد لاذع إذا لم يُقنن الأمر
- ويسيطر على الوضع، كما أنه يرى عادة السلبيات في الأمور من حوله أكثر مما يرى الإيجابيات.



- يُعبّر عادة للآخرين عن رغباته ولا يفترض فيهم أنهم يعلمون ما يريد.
- حياته تتسم بالخصوصية إلى حد كبير.
- لا ينتبه لمشاعر الآخرين في أحيان كثيرة.
- لديه القدرة على الحزم.
- قادر على التعامل مع الأزمات بقوة ورباطة جأش.
- يركز على أهدافه ويستطيع الاستمرارية في خطته حتى الوصول للهدف مهما كانت الصعوبات.
- لا يعرف عادة كيف يجامل الآخرين، ولكنه في نفس الوقت لا يتصادم مع الآخرين إلا لوجود أسباب منطقية لديه إلا إذا كان عقلايا غير متزن.
- متوازن في مشاعره الإيجابية والسلبية.
- يعتد برأيه ويرى أنه دائما على صواب ويفترض أن يسير الآخرون وفق رؤيته.



الآن دعونا نحلل بعض السمات السابقة من خلال أمثلة من حياة العقلانيين؛ لتتوغل داخل عقولهم ونفهم لماذا يتصرفون هكذا، ونعرف حقيقة العقلاني هل هو ملح مُر أم تاج مملوء بالدر.

ولكن قبل أن نبدأ أحب أن ألفت النظر إلى أمر في غاية الأهمية وهو أن الشخصيات العقلانية لا تتسم بالملوحة المطلقة، ولا بالجمال الدائم؛ فهذا النمط منه العقلاني المتزن، ومنه العقلاني الحاد غير المتزن، وكلما كانت الصفات إيجابية ولا ينتج عنها تصادم مع الآخرين دلاً هذا على اتزان العقلاني، وكلما كانت هذه الصفات تتسبب في تصادم مع الآخرين علمنا أن العقلاني يقع في مأزق خطير قد يجعله في وقت من الأوقات يخسر أقرب وأحب الناس إليه.



## لماذا قرارات العقلاني بطيئة؟

تتسم قرارات العقلاني عادة بالبطء فلماذا هذا البطء الذي يخنق العاطفي ويُشعره بأنّ العقلاني إنسان بارد لا يشعر بمن حوله ولا يعطي الأمور حقها من الاهتمام والفاعلية؟

**دعونا نجيب عن هذا السؤال من خلال المثال التالي:**

زوج يعيش مع زوجته في بيت عائلة، يعاني الطرفان من ويلات هذا الأمر، تحتنق الزوجة إلى حد عدم القدرة على تنفس هواء الإحساس بطعم الحياة.

تطلب الزوجة من زوجها أن ينتقلا إلى سكن جديد مستقل.. اقتنع الزوج بالفكرة وأخذ يبحث عن سكن مناسب، استغرق الأمر عدة شهور من البحث الدؤوب.

غضبت الزوجة، ثم ثارت في وجه زوجها، وأتهمته بأنّه لا يعبأ بمشاعرها ولا يهتم بها ولا يُقدر معاناتها!

فهل الزوج بالفعل لا يهتم؟

لقد حكمت الزوجة من منظورها هي وبناء على نمطها، ورأت في شخصية الزوج نوعا من الملوحة الشديدة، وشعرت بأنّه شخص بارد لا يبالي بالحرائق التي تحدث داخلها بسبب

هذا الوضع، في حين أنّ الزوج يشعر بالاختناق مثلها، ويعاني أشد المعاناة كذلك من البحث الدؤوب عن مكان مناسب من وجهة نظره؛ فهو لا يريد الانتقال إلى أي سكن وحسب، بل يبحث عن موقع مميز، وأسعار مناسبة، وسكن قريب من مدارس الأبناء، وغير ذلك من الأمور العقلانية التي لا يستطيع أن يتخلى عنها بأي حال من الأحوال وهو يتخذ قرارته.

صارت الزوجة ترى زوجها ملحا لا يُطاق فلماذا صارت تراه هكذا وقد كان حبيب قلبها؟ ببساطة شديدة يمكننا القول بأنّ الزوجة ترى الزوج بنظارتها هي.. نظارة العاطفة التي تعبر عن نمطها، بل تريد الزوجة كذلك من زوجها أن يتغير ويصير مثلها، وهو ما لن يحدث مما قد يُوقع بينها وبين زوجها الكثير من النزاعات والخلافات.

فلماذا لا تتفهم الزوجة نمط الزوج وتتعامل مع زوجها بناء على نمطه؟!!

لماذا يتحتم على من أماننا أن يغير من طباعه ليرضينا ولا نسعى نحن لغير من أنفسنا قليلا لنرضي من أماننا؟!!

ولماذا نحكم على كل من لا يشبهنا بأنه ملح ونرى أنفسنا أننا نحن السكر اللذيذ؟!!

العقلاني حين يتخذ قرارا يتأني؛ لأنَّه يفكر في المزايا والعيوب، ويفكر في تبعات هذا القرار.. هو يبحث عن الجودة فتفهم ذلك أيها العاطفي تسعد معه وبه.

تفهم أنَّ هذا البطء ليس برودا، ولا عدم اكتراث منه بل هو محاولة من العقلاني للوصول إلى أقصى درجات الجودة فيما يتخذه من قرارات.

تدكر كذلك أيها العاطفي أنَّ اختلاف الآخرين عنك لا يعنى أنهم سيئون، ولكن اختلافهم يعنى أننا في حاجة إلى مزيد من اتساع الأفق واستيعاب من حولنا، وأنا في حاجة إلى مزيد من اتقان مهارات التواصل كي نبني جسور الحب بيننا وبينهم.

أمَّا إن كنت أيها القارئ الكريم من الأنماط العقلانية فتفهم أنَّ العاطفي لا يطبق البطء الشديد في اتخاذ القرار فحاول أن تشاركه خطواتك، وتطلعه على أسبابك إذا كانت نتائج هذا القرار تؤثر عليك وعليه، وتدكر أنكما في سفينة واحدة، وأنَّه من حقه أن يعرف وجهة السفينة إلى أين سائرة؛ كي ترتاح نفسه، ويهدأ فكره، ويشعر بانسجام معك.

## الحب في حياة العقلانيين

**هل العقلائي بالفعل شخصية جافة وصارمة وبلا مشاعر؟**

الصورة العامة التي تتكون في أذهان معظم الناس عن العقلانيين أنهم أشخاص بلا مشاعر، لا يعرفون معنى الحب ولا قيمته، ويمكنهم أن يعيشوا دون احتياج للمشاعر، وأنهم لا يُشبعون مَنْ حولهم بالحب، فمن حُكم عليه بالحياة مع شخصية عقلانية فقد حُكم عليه بجفافِ قلبه وظمأ روجه.

هذه هي الصورة التي اعتدنا أن نراها مرسومة في أذهان العاطفيين عن العقلانيين، وحقيقة الأمر أنه لا يوجد إنسان بلا مشاعر؛ فالمشاعر فطرة خلقها الله فينا تنمو وتزداد بالتربية وبالخبرات.

والشخص العقلاني يشعر مثل العاطفي بالحب، ولكنه يُعبر عن حبه بشكل مختلف تماما عن العاطفي..العقلاني يعبر عن حبه بالأفعال وليس بالأقوال، فالحب عنده طاقة عطاء صامتة.

الحب عنده يتمثل في أن يوفر لأسرته الحياة الكريمة، وأن يخطط جيدا لمستقبل أبنائه، وأن يوفر لزوجته المعيشة المريحة، وأن يمنح والديه ما يحتاجان إليه من مال ورعاية.

أما كلمة أحبك، وأشتقت لك وغير ذلك من كلمات الحب فهي نادرة في قاموسه، ولا يستطيع عقله أن يتكيف كثيرا معها. كذلك الاحتضان والتعبير عن الحب بالتلامس قليل عنده وله دواعيه ومناسباته؛ أي أنه لا يمنح الأحضان والقبلات هكذا دون أسباب كما يفعل العاطفي.

والعقلاني لا يروق له أن يسمع من الآخرين سيول كلمات الحب وعبارات الغرام بسبب ودون سبب، بل هو يحتاج أن يكون التعبير عن هذه المشاعر رزينا وهادئا، وألا يحاوطه الآخرون بسيول الحب؛ لأنه يمل من هذا الأسلوب وينفر منه. ولعل هذا ما يتسبب في شعور الكثير من الزوجات بالاختناق من أزواجهن لأنهن لا يعلمن أن النسبة الأكبر من الرجال عقلانيون بالفطرة، وأن تعبيرهم عن المشاعر يختلف تماما عن طريقة تعبير المرأة، ولو أدركت المرأة هذا لهدأت واطمأنت والتمست لزوجها الأعذار.

ولو علم الرجال العقلانيون أنَّ النساء عاطفيات بالفطرة وأنهنَّ كالنبات الذي إن لم يجد مَنْ يرويه يذبل ويموت لحاولوا أن يُعلِّموا أنفسهم كيف ينطقون من حين لآخر بعذب الكلمات، وكيف يعبرون لزوجاتهم عن حبهنَّ بجميل اللمسات.

لو أدرك كل من الرجل والمرأة هذه الاختلافات لحُلت بينهما الكثير من النزاعات.

ولو أدرك العاطفي بوجه عام أنَّ العقلاني يعبر عن حبه بالأفعال لما أهتمه بالبرود، ولما حدثت بينه وبين العقلاني الكثير من المشاحنات.

ولو أدرك العقلاني أنَّ العاطفي يحتاج أن يرتوي من الحب عن طريق عذب الكلمات وأنَّ الأفعال وحدها لا تكفي العاطفيين لأسرع وأغدق على مَنْ يحيطون به من العاطفيين بجميل الكلمات ولترتب على ذلك تحسن الأحوال والعلاقات بين العاطفيين والعقلانيين سواء كانت العلاقة التي تجمعهم علاقة زوجية أو علاقات أباء وأمهات بأبنائهم، أو علاقة أصدقاء بأصدقائهم.

والجدير بالذكر أنه يجب أن ينتبه العاطفيون إلى أن العقلانيين عادلون في مطالبهم العاطفية، فكما أنهم لا يعبرون عن حبهم بالأقوال الرومانسية المتدفقة فهم لا يطالبون العاطفيين بالكثير من هذه العبارات.



## في الوضوح راحة

قيل إنَّ البيان يطرد الشيطان، هذه المقولة رائعة حقاً، فكم من بيوت هُدمت لأنَّ أصحابها لا يعبرون عن احتياجاتهم، ويفترضون فيمن حولهم أنَّه سيعلمها بنفسه.

كم من علاقات تمزقت أو اصرها بسبب أنَّ أحد الطرفين ينتظر من الآخر أن يفهم ما يدور في خلد، وينفذ ما يريد دون أن يخبره به!

العقلاني المتزن بطبيعته شخص واضح وصريح، يُعبر عما يريد، ولا يجد غضاضة في ذلك، إذا رأى فيك ما يثير حفيظته حدّثك بكل وضوح عن الذي يضايقه، لا يتفنن في وضع المقدمات، ولا تجميل الكلمات، بل ربما لا يهتم أحياناً بأثر هذه الكلمات على من يتلقاها.

العقلاني إذا أراد منك شيئاً أخبرك به بأسلوب التصريح لا التلميح مما يجعل الأمور واضحة كوضوح الشمس فلا يحدث التباس في الفهم ولا سوء ظن ولا افتراضات سلبية من الطرف الآخر.

وهذه ميزة رائعة تُحسب للعقلاني المتزن لأنه يوفر على الآخرين معاناة اكتشاف الأمر بأنفسهم، ويسد المنافذ أمام التخيلات والظنون والأوهام في ذهن الآخرين.

وفي الوقت نفسه العقلاني يحتاج من العاطفي أن يتحدث فيما يريد مباشرة، وألا يضع المقدمات الطويلة، وألا يلتف حول الأمر ليقوم بإيصال ما يريد.

### ولنأخذ مثالا من الحياة:

الزوج العقلاني حين يريد شيئا يطلبه من زوجته بشكل مباشر، أما الزوجة العاطفية فعادة تُلمح لزوجها لتصل إلى ما تريده منه، فلو أرادت الزوجة مثلا أن يشتري لها زوجها أساور ذهبية جديدة إذا به تخبرها بقصة صديقتها التي اشترى لها زوجها أساور رائعة، وتحدثه عن أسعار الذهب التي انخفضت في الآونة الأخيرة.

الزوج يستمع ولا يعلق، فإذا بالزوجة تحزن بينها وبين نفسها، لأن زوجها - كما تعتقد - لم يعبأ ولم يهتم بها، ولم يدرك أنها تمنى لو اشترى لها أساور ذهبية بدلا من تلك التي باعها في وقت سابق لسداد ما على زوجها من ديون.

الزوجة لا تعلم أنّ الرسالة التي تحاول إيصالها لزوجها العقلاني لم تصل إليه، بل هو اعتبر حديث زوجته ثرثرة نساء، أو حديث عادي من زوجة لزوجها.

الزوج العقلاني يحب الوضوح؛ فالأفضل لديه من كل هذا الحديث الطويل أن تطلب منه زوجته برفق وبلطف أن يشتري لها ما تريد، ويُفضل بالطبع أن تُقرن ذلك ببعض الأسباب المنطقية كإنخفاض أسعار الذهب واحتياجها كامرأة للتزين.

على أية حال لحل هذه المآزق التي يمكن أن تسبب الكثير من الخلافات بين العقلاني والعاطفي على العقلاني أن ينتبه لما وراء الكلمات، وعلى العاطفي أن يكون واضحاً ومحدداً في طلباته وأن يضيف بعض الأسباب المنطقية إلى ما يريده من طلبات.



## العقلاني حين يتفهم

العقلاني غير المتزن يرى نمطه هو النمط العاقل الحكيم وينظر إلى العاطفي على أنه إنسان ساذج وغير متزن مما يوقعه في كثير من المشكلات مع العاطفيين، أمّا العقلاني المتزن فمن أجمل سماته أنه يتفهم أنماط الآخرين ويتقبلهم، ويتعامل معهم دون صدام أو حصار أو فرض للآراء، ودون تحقير لهم أو تسفيه من شأنهم، وهكذا تستقيم الحياة بينه وبينهم.

### مثال من الحياة:

زوجة عقلانية متزنة ومتفهمة تتعامل مع أمور الحياة بالمنطق، وتخطط للمستقبل في كل صغيرة وكبيرة.

مشاعرها تخرج لمن حولها في إطار نمطها العقلاني، ولكنها رغم ذلك تعلم أنها زوجة وأن الزوج لا يحتاج إلى زوجة تُسيّر المنزل بالورقة والقلم والمسطرة، ولكنه يحتاج إلى أن يرى في زوجته العاطفة والحب والسكن واللين والمرونة كما أراد الله لها، فلا ضير أن تكون عقلانية ولكن دون أن تُنحي العاطفة جانبا.

تعلم الزوجة ذلك فتتوازن بين العقل والعاطفة حين تتعامل مع زوجها.

وحين تنتقل للتعامل مع أطفالها تتفهم أنّ الأطفال لا يمكن أن يُعاملوا بعقل الكبار وأنّ من أهم سمات الأم أن تكون كالطفلة مع أطفالها، وأن تكون طاقة حنان وحب تحويهم بالمشاعر الفياضة والحنان المتدفق؛ فتدرب نفسها على اكتساب مهارات العاطفي حين تتعامل مع أبنائها فتنجح معهم ولا تقصر في إشباعهم النفسي، وهكذا تحقق التوازن بين عقلها وبين احتياج الآخرين لعاطفتها.

العقلاني المتزن حين يتعامل مع العاطفيين لا ينظر إليهم نظرة ازدراء بل يتفهمهم ويتقبلهم، ويحاول التكيف معهم قدر استطاعته.

## العقلاني الديكتاتور والعقلاني الوصي

لكل نمط عيوبه ومزاياه، والإنسان مَنَّا حين يكون في منطقة الوسط يسعد ويُسعد مَن حوله، وحين يبدأ في الانحراف بعيدا عن الوسطية يدخل في حيز السلوكيات المتعبة له وللآخرين، وهذا ما يحدث مع العقلاني غير المتزن حين يتمسك بالعقلانية الصارمة التي ليس فيها روح ولا حياة ولا مشاعر ولا تفاهم ولا توازن.

فعلى سبيل المثال نجد أنَّ من سمات النمط العقلاني غير المتزن والحاد في عقلانيته أنَّه يرى في غالب الأوقات أنَّ رأيه هو الصواب، وينظر للنمط العاطفي على أنَّه نمط ساذج وذو نظرة مثالية غير واقعية، مما يجعله يقع في مطب صعب على الصعيد الاجتماعي حيث يرى أنَّه لا يخطئ أبداً، وأنَّه الأجدر والأحق بقيادة الأمور لذلك فإنَّه غالبا لا يلتفت لوجهات نظر الآخرين وأرائهم، بل أحيانا يقوم بالحجر عليها إن كان دوره الاجتماعي يؤهله لذلك كأن يكون مديرا أو زوجا أو أبا مما يتسبب في نفور مَن حوله منه وانفضاضهم عنه.

**مثال على ذلك:**

زوج من النمط العقلاني الحاد يقوم مع الوقت بإلغاء شخصية زوجته إما عن طريق الرفض المباشر لرأيها وعدم منحها أي فرصة للتعبير عن رأيها في أبسط الأمور وهذا ما أسميه العقلاني الديكتاتور، أو من خلال إشعارها بأن تفكيرها محدود، وأنها غير قادرة على الحكم على الحياة والأمور بشكل سليم، وأنها ساذجة وطيبة ولا تعرف كيف تتعامل مع البشر، ويخبرها دائما أن الحياة غابة والبشر لا يُجدي التعامل معهم بأسلوبها العاطفي، فيقوم بدور الوصايا عليها وهو من أسميه بالعقلاني الوصي، وهذا النوع ينجح غالبا في فرض وصايته إذا كانت زوجته من النوع المسالم جدا، أو غير الواثق.

هذه الزوجة تخضع بالفعل لزوجها، ولكنها مع الوقت تثور ثائرتها وينفجر البركان المشتعل داخلها فإذا بأسرتها قد دُمرت وتهدمت أركانها بسبب ديكتاتورية زوجها أو وصايته الخانقة.

أما إن كان هذا العقلاني مديرا فيتعامل عادة مع موظفيه بنبرة استعلائية، فلا يسمع لهم رأيا، ولا يسمح لهم بأية نقاش، بل ويفرض ما يريد عليهم فرضا، ويتعامل معهم بديكتاتورية شديدة ترهقهم وتجعلهم يكرهون العمل معه.

وهكذا تكون الحياة مع العقلاني الديكتاتور والعقلاني الوصي، حياة يملؤها الكبت والضغط الداخلي، والنفور والرغبة في التحرر من قيود ديكتاتوريته ووصايته.

فإذا كنت من نمط العقلاني الديكتاتور فانتبه؛ فغلاظة القلب وفضاظة القول من أكبر أسباب النفور البشري من الآخرين.

يقول الله عز وجل:

"فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ" 159 ال عمران

وإذا كنت من نمط العقلاني الوصي فانتبه؛ فمن حولك يحتاجون إلى الشعور بذواتهم وقدرتهم على إدارة حياتهم بأنفسهم.

## العقلاني الحساس الشكّاك

هناك نمط آخر من أنماط العقلاني غير المتزن وهو ما أسميه بالعقلاني الحساس الشكّاك الذي يحلل كل كلمة تقال، ويفكر فيها كثيرا ليرى هل يقصد بها الآخر شيئا في حقه أم لا والعقلاني الحساس الشكّاك يأخذ الأمور بمحمل شخصي فيعتبر كل رأي يخالف رأيه تمردا عليه أو إهانة له، بل ويعتبر مجرد إبداء الأراء المخالفة له نقدا له وتهجما على مكانته مما يجعله يتعامل مع الآخرين بحساسية بالغة؛ فكل كلمة تُقال لها معاني غير تلك التي قصدتها من قائلها، وكل تصرف يُفعل له تحليلات عميقة تبعد تماما عن مقصود فاعله.

هذه التصرفات تُرهق من يتعرضون لها، وتجعلهم في متاعب نفسية مستمرة، بل وتجعلهم أحيانا يفكرون كيف يهربون من التعامل مع هذا النمط، ويتخلصون من ملوحته الشديدة التي أرهقتهم في حياتهم، فإذا كنت من هذا النمط فرفقا بنفسك ورفقا بمن تتعامل معه.

حاول أن تعالج حساسيتك وأن تُحسن الظن في الآخرين قبل أن ينفضوا من حولك فتظل طوال عمرك نادما.

## العقلاني الحاد مع أبنائه

الوالد العقلاني المتزن يوفر لأبنائه أجمل حياة؛ فالعلاقة بينه وبينهم قائمة على الاحترام المتبادل والنقاش المفتوح، والاستماع والإنصات لآراء الأبناء وتنفيذها لو كانت صحيحة مما يمنح الأبناء استقرار نفسياً كبيراً، واحتراماً وحباً لأبيهم عظيماً، ويساعدهم ذلك على تعلم الكثير من مهارات الحوار ومهارات الحياة.. على النقيض من ذلك نجد العقلاني الحاد حين يكون أباً يحاصر الأبناء بفكره ورأيه، ويفرضه عليهم فرضاً دون حوار أو نقاش مما يؤدي إلى حدوث الكثير من التصادمات معهم؛ لأنه لا يتفهم احتياجاتهم النفسية والعاطفية وطبيعة كل مرحلة عمرية.

وإذا حاولت أن ترشد العقلاني الحاد إلى أنماط التربية السليمة وطرق التعامل مع مشكلات الأبناء يعترض ويؤكد أن الصرامة والحزم الشديد والقسوة هي الأساليب الأمثل لمواجهة خطأ الأبناء أو تقصيرهم، بل والتعامل معهم حتى دون أن يخطئوا؛ كي لا نفتح لهم الأبواب لإمكانية حدوث الخطأ!

العقلاني الحاد يستخدم أسلوب الحصار الخائق معتقداً أنه بذلك يحمي أبناءه من احتمالية الانحراف أو الوقوع في الخطأ.

### مثال من الحياة:

أحد الأباء علم أن ابنته تصادق إحدى زميلات الفصل الدراسي والتي علم الأب أنها أخطأت خطأً وارد حدوثه من فتاة في سن المراهقة.

الحل المثالي في نظر الأب تمثل في منع ابنته لفترة طويلة من الذهاب إلى المدرسة، وإجبارها على قطع علاقتها بصديقتها تماماً، والتفكير في نقلها من فصلها.

حدث ذلك من الأب، وتغافل عن حقيقة هامة وهي أن كل المدارس بها السيئ والجيد وأنه لا بد من حدوث بعض الأخطاء من المراهقين، وأنهم يتعلمون بالتجربة والوقوع في الخطأ أحياناً.

لم ينتبه الأب إلى أن التجارب تعلم الأبناء، وخاصة حين يصاحبها حوار من الأباء والأمهات ورحابة صدر واستيعاب.

هذا الأب قام بما أعتقد أنه في صالح ابنته بشكل قهري، وغفل عن حقيقة هامة وهي أن كل ممنوع مرغوب وأن الكبت يولد الانفجار، وأن المراهقين والمراهقات لن يمنعهم الحصار من فعل ما يريدون، وأن الذي سيمنعهم قيمهم وفكرهم.. فبدلاً من هذا الكبت والحصار عليه أن يغرس القيم والمفاهيم بشكل سليم ومناسب لفكر ومشاعر هذه المرحلة العمرية. العقلاني الحاد يظن أنه بحزمه الشديد يُصلح حال أبنائه وواقع الأمر أنه يدمر أبنائه من حيث لا يدري.

ولو جلس هذا الأب مع ابنته واحتاها وتحدث معها وأخبرها أنه يتفهم مشاعرها تجاه صديقتها، وأنه يُقدر هذه المشاعر، ثم بدأ يوضح لها مساوئ هذه العلاقة لاستجابات ابنته باقتناع وحب، حتى لو كانت استجاباتها بعد حوار طويل فهذا أفضل من أن يفعل الأب ما يريد، ثم تفعل البنت من وراء ظهره ما تريده هي أيضاً ضاربة بتعليمات أبيها عرض الحائط.

## مثال آخر:

أم لديها ابن في الثانوية العامة، وهي من النوع العقلاني المحاصر وغير المرن. عقلانيتها الشديدة تجعلها تنظر لابنها على أنه مقصر كلما أراد أن يرتاح قليلا من ضغط المذاكرة، فلو جلس الابن ما يقرب من عشر ساعات يوميا منكبا على الكتاب وأراد أن يتريخ قليلا، أو يتحرر قليلا من عبء المذاكرة فبدأ يحادث صديقه في الهاتف، أو يشاهد برنامجا خفيفا إذا بها تتهمه بالتقصير وتضييع الوقت، وعدم الشعور بالمسؤولية وتبدأ في إلقاء محاضرة طويلة على سمعه عن أهمية الوقت، والأهداف، والطموح، وغير ذلك مما يجعل ابنها يشعر بالاختناق والشعور بالضغط النفسي الهائل عليه.

وإن كان ابنها عنيدا ربما بدأ يهمل استذكار دروسه كنوع من العند والتحرر من القيود التي تفرضها أمه عليه.

لذلك على الآباء والأمهات ممن يتسمون بالعقلانية الحادة والمفرطة الانتباه لمأزق الحساسية تجاه الأمور المستقبلية والتعامل معها بجدية زائدة عن الحد ودون اعتبار للنواحي النفسية ودون اعتبار لظروف الآخرين النفسية أو الاجتماعية لأنّ الوضع حين يزيد عن حده يجعل الآخرين يخنقون ويشعرون بالكبت والضغط ومن ثمّ الانفجار.

## العقلاني ومأزق تعظيم الأنا

العقلاني غير المتزن والمتطرف في عقلانيته غالبا ما يقع في مأزق خطير يدمر علاقاته الاجتماعية بالآخرين وهو مأزق تعظيم الأنا والذي يُعبر عنه بعبارة ( أنا لا أخطئ) والذي يجعله يصل إلى هذه المرحلة شعوره بأنه أفضل ممن حوله، وأكثر عقلا وحكمة منهم، وأكثر خبرة وأكثر قدرة على وضع الأمور في نصابها لذلك فهو ينظر إلى نفسه بمرآة مكبرة، وينظر إلى الآخرين وأرائهم بمرآة مصغرة، ويصبح على يقين بأنه لا يخطئ ابداً، فيرد الحق حين يأتي على ألسنة الآخرين ويرفضه تماما، وبالطبع سيؤدي ذلك إلى نفور الآخرين منه وابتعادهم عنه، أما إذا كان هؤلاء الأشخاص مضطرين للتعامل معه كالأبناء أو الزوجة أو الزوج أو المرؤسين في العمل فسيكون البعد بعدا نفسيا؛ لذلك إذا كنت عقلانيا حادا وكانت الأنا لديك عالية وتشعر أنك أفضل من كل من حولك، وأنتك الأصوب رأيا، والأكثر حكمة، فراجع حساباتك فكل إنسان عرضة للصواب والخطأ، واحذر أن تقع في دائرة الكبر المنهي عنه شرعا فقد علمنا النبي ﷺ أن الكبر بطر الحق.

راجع حساباتك كي لا تكون ممن يُغضبون الله عز وجل بكبرهم، ويحرمون أنفسهم من

عظم ثواب التواضع، ويدخلون في دائرة من قال عنهم النبي ﷺ:

**"لا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ مَنْ كَانَ فِي قَلْبِهِ مِثْقَالُ ذَرَّةٍ مِنْ كِبَرٍ" رواه مسلم**

راجع حساباتك لأن الآخريين ينظرون إلى هذا النمط على أنه شخص غير جدير بالتقدير

ويصبح تعاملهم معه من منطلق مُجبر آخاك لا بطل.

## مفترق الطرق

النقاط التي تحدثنا عنها والتي تمثل جزء أصيلا وجوهريا في شخصية العقلاني غير المتزن تضعه في مفترق طرق مع مَنْ حوله، وتجعل العلاقات بينه وبين الآخرين في حالة تأهب مستمر وحالة نزاع وتصادم مستمرين.

الذي يتعامل مع العقلاني غير المتزن يشعر بالكبت والضغط وخاصة إذا كان هذا العقلاني له سلطة وظيفية أو اجتماعية على من حوله.

لذلك إذا كنت من هذا النمط فكن أكثر صدقا مع نفسك.

اجلس مع نفسك قليلا وراجع حساباتك، وتعلم كيف تتعامل مع الآخرين وكيف تسعدهم وتسعد نفسك، وتمنحهم حقوقهم كما يحتاجون إليها وليس كما تريد أنت.

حاول أن تُدرب نفسك على المرونة، والليونة، والانصات للآخرين وتقبل وجهات نظرهم؛ حتى تستقيم لك الحياة معهم، وكي تنعم بحياة هادئة هائلة خالية من المشكلات الحادة والصدمات القوية والنزاعات العميقة، وكي تحتفظ بأحبائك حتى النهاية ولا تجد نفسك ذات يوم تجلس وحيدا بلا حبيب ولا صديق ولا رفيق.

## العقلاني المتزن

تحدثنا عن العقلاني غير المتزن ورأينا قدر صعوبة التعامل معه ولماذا يشعر الآخرون أنه ملح لاذع وأن ملوحته شديدة كماء البحر لا يروي ظمأً، ولا يمنح الري والشبع، بل الوجود معه يمنح النفس الظمأ الأكبر.. ولكنَّ العقلاني المرن عذب كعدوبة ماء النهر يروي العطشى، ويُزهر بساتين السعادة في قلوبهم، ويُنبِت زهور البهجة في حياتهم.

العقلاني المرن والمتزن تاج على رأس كل من يتعامل معه؛ فهو أب حكيم وزوج داعم، ومدير إيجابي ومتفهم وإنسان منصت للآخرين يتقبل الحق ولو كان مخالفاً لرأيه.

يعتبر العقلاني المتزن مصدر الأمان، والحكمة لأنَّ عقلانيته لا تحجب عاطفته بأي حال من الأحوال فهو لا يمكن أن ينسى نصيب أهل بيته من الحب والإشباع العاطفي.

يستمع إلى آراء الآخرين ويفند رأيه ورأيهم ويخضع ويلين للحق حتى لو جاء ممن هو أصغر منه عمراً أو أقل شأنًا فلا يضيره من أين جاء الرأي وممن جاء، ولكن الأهم عنده أن يكون هذا الرأي هو الصواب والحق.

العقلاني المتزن متحمل للمسؤولية ويخطط لمستقبل أسرته ولا ينسيه عمله الدفء الأسري.  
يقبل الشورى، ويتسم بالمرونة، ويتعامل بمبدأ التغافل عن صغائر الأمور.  
يعفو عن الخطأ، ويسامح، ويحسن الظن فيمن حوله.  
هو ملح ولكن من منا يشعر بجلاوة الطعام دون إضافة بعض الملح له؟  
هو ملح معتدل يمنحنا المذاق الجميل الذي لا نستطيع الاستغناء عنه؛ لأنه يضيف إلى  
حياتنا جمالا، ويزيد سعادتنا سعادة، فما أروع العقلاني المتزن وما أسعد من يعيشون معه!  
إذا كان الله قد منّ عليك بهذا النوع من الأزواج أو الأصدقاء أو الأباء أو المديرين فاحمد  
الله على نعمته واشعر بقيمة من معك وتعلم كيف تقدره حق قدره.

## حتى تستقيم حياتك مع العاطفي

**إذا كنت من النمط العقلاني فحاول أن تدرب نفسك على التالي:**

قدّر الآخرين واثني عليهم واستمع لهم وتقبل منهم ووسع صدرك لهم، وتجاوب مع أفكارهم البناءة.

تفهم احتياجاتهم النفسية والاجتماعية، وتذكر أنك لست آلة تمنح الآخرين المال، أو مقومات العمل والحياة المادية والوظيفة، وأنّ الله خلقك إنسانا لتتفاعل وتتواصل وتمنح الحب والدفء والاستقرار لمن يعيشون معك فلا تحرمهم من أهم احتياجاتهم العاطفية.

ضع قليلا من الكلمات العاطفية على كلامك العقلاني، واجعل مشاعرك تبدو للآخرين فلا تكن جامدا؛ فتُبعد قلوبهم عنك.

اجعل الآخرين يستشعرون مرونتك ولا تكن في كل الأمور حازما؛ فالحزم جميل ولكن الأجل أن يكون مقترنا بالمرونة عندما تستدعي المواقف ذلك.

عبر عما تريد بلطف ولا تجعل كلماتك خالية من اللباقة ومراعاة مشاعر الآخرين.

عود نفسك على الاستماع لنصائح من حولك وحاول أن تدرب نفسك على قبول النصيحة، واقبل الحق من الآخرين حتى لو كان يخالف رأيك، تعبداً لله، وتقرباً له، وكي تسير السفينة بهدوء وسلام حتى تصل للشاطئ دون خسائر.

تعامل بمبدأ الشورى وتذكر أن النبي ﷺ قبل رأي زوجته أم سلمة ؓ في صلح الحديبية، وقبل رأي الصحابي سلمان الفارسي في غزوة الخندق، وقبل رأي الصحابي الجباب بن المنذر في غزوة بدر، وكان يستشير أصحابه، وتذكر أن القرآن أرسى مبدأ الشورى كقاعدة أساسية في الحياة مخاطباً النبي ﷺ وشاورهم في الأمر.

تعامل مع العاطفيين بمزيد من اللين والحب ولا تعاملهم أبداً بالشدّة؛ فهم لا يتقبلون الغلظة في التعامل بأي حال من الأحوال.

اهتم بالطقوس العائلية وبالمناسبات السعيدة والحزينة للآخرين وشاركهم أفراحهم وأحزانهم قدر الإمكان لتصبح المسافة بينك وبين الآخرين أقرب.

وأخيراً لا تحاول إخفاء مشاعرك أو محاصرتها أو قتلها؛ لأنها بمثابة السكر الذي يخفف من ملوحة العقلانية المفرطة.

## كيف يتعامل العاطفي مع العقلاني؟

إذا كنت عاطفياً حاول أن تتعامل مع العقلاني بمزيد من العقلانية؛ حتى تستقيم الأمور وتتوازن، وكى لا يحدث الكثير من التصادمات بينكما، فالإنسان الذكي هو الذي يتعامل مع من حوله وفقاً لأنماطهم وشخصياتهم وليس وفقاً لنمطه وشخصيته هو.

انظر إلى العقلاني نظرة أكثر إيجابية؛ فالعقلاني المتزن شخص رائع ومسؤول فهل يرضيك كزوجة أن تتزوجي رجلاً يغرقك في الكلام المعسول بينما تتحملين أنت مسؤولياته ومهامه؟

وإذا يسعدك كصديق أن صداقتك للشخصيات العقلانية كفيلة بأن تمنحك الشعور بالخصوصية والأمان؟

بالطبع مصادقة العقلانيين تمنحك ذلك لأن الشخصية العقلانية المحايدة قليلة الكلام، ولا تخوض في التفاصيل، ولا تتدخل فيما لا يعنيه، وتحفظ الأسرار، وترك بينها وبين الآخرين مساحة يتمتعون من خلالها بخصوصياتهم دون خشية الاقتحام الذي يفعله العاطفيون غير المتوازنين.

لذلك حاول النظر إلى العقلاني المتزن بمزيد من الإنصاف لأنَّ به من الصفات الإيجابية ما يُبهر مَنْ حوله من المنصفين.

عند محاولة إقناع العقلاني أو عرض وجهة نظرك لا تتحدث عن المشاعر والأحاسيس بل تعامل بالمنطق وتحدث معه في الأبعاد المنطقية ليسهل عليه تقبل الفكرة.

اختصر في عرض أحداث وتفاصيل يومك ولا تسهب كثيرا في تفاصيل ما تتحدث عنه، وتحدث مع العقلاني بطريقة السبب والنتيجة وبطريقة خير الكلام ما قل ودل؛ لأنَّ

التفاصيل والثثرة ترهقه وتجعله يُصاب بالملل ممن يتحاور معه.

احترم خصوصيته، ولا تتدخل فيما لم يسمح لك بالحديث فيه، ولا تفرض نفسك عليه

فرضا لأنَّه يكره التطفل والتدخل السافر من الآخرين في خصوصياته.

قلل من توقعاتك العاطفية من العقلاني فلا تنتظر منه الورد والكلام المعسول، وعليك أن

تتفهم طريقة تعبيره عن الحب فهو يعبر عن حبه بالأفعال وتحمل المسؤولية والمهام، ولا يعبر

بالكلام.

## العاطفي السكر اللذيذ

تجولنا معا في رحلة سريعة داخل شخصية العقلاني المتزن والعقلاني الحاد، وعلمنا أنّ العقلاني المتزن ليس ملحا كما يبدو للبعض فإن كان يظهر وكأنّه بلا مشاعر إلا أنّه يعبر عن مشاعره بطريقته ويتعامل مع الأمور وفق رؤيته.

الآن دعونا ننتقل في جولة أخرى داخل شخصية العاطفي المتزن والعاطفي غير المتزن لنعرف هل الشخصية العاطفية بالفعل سكر لذيذ يُحلي مرارة الأوقات والأحداث أم هناك في خبايا شخصيته ما يجعلنا نختاط ونحن نتعامل معه، أو يحتم عليه أن يقف مع نفسه وقفة صادقة ليعيد ترتيب حساباته ويُصلح من ذاته حتى تستقيم مع الآخرين حياته. حقيقة الأمر أنّ لكل شخصية مراحل متدرجة فلا يوجد السكر الخالص ولا الملح الخالص فكما أنّ العقلانيين منهم الحاد والمتوازن فالأمر نفسه سنجدّه حين نتعامل مع العاطفيين فما هي سمات العاطفي التي جعلت الناس يحكمون عليه بظاهر الأمر بأنّه سكر لذيذ؟

## صفات العاطفي

- الشخصية العاطفية يغلب عليها المشاعر، وتؤثر فيها النواحي الإنسانية بشكل كبير للغاية، لذلك فهي تغدق على مَنْ حولها بالحب وتعبر عن الحب بالكلمات واللمسات والهدايا ومختلف أساليب التعبير الظاهرة للعيان.
- العاطفي يحترم مشاعر الآخرين، ولا يصارحهم بعيوبهم خوفاً على مشاعرهم وإذا أخبرهم بعيوبهم كان لبقاً مُزينا لكلماته، عكس العقلاني الذي يرى أنّ من واجبه تبصير الآخرين بعيوبهم أيّاً كانت الطريقة التي يعبر لهم بها عن عيوبهم.
- كثير المدح لمن حوله، وينتبه لتفاصيل حياتهم الاجتماعية فنراه مجاملاً لهم في الأفراح والأتراح، داعماً لهم في مُصائبهم.
- ودود ولطيف وله حضور مميز في محيط مَنْ حوله.
- يتخذ قرارته غالباً بدافع العاطفة وليس التفكير العقلاني المتزن أي أنّه غالباً ينفذ ثم يفكر، وتتسم قرارته بالسرعة.

- يكره الخلافات وأشد ما يؤلمه المشاكل الاجتماعية والإنسانية والخلافات بينه وبين الآخرين، لذا قد يتحامل على نفسه كثيرا ويسعى لإصلاح ذات البين، وإرضاء من حوله حتى لو على حساب أعصابه وحقوقه ومشاعره .
- يتأثر لمشاكل الناس ويحاول قدر استطاعته إيجاد حلول لها، وقد يستغرق في المشكلة حتى يتوحد معها تماما.
- سريع العفو والتسامح وينسى أخطاء الآخرين حين يكون في النمط المتوازن.
- غير متشبت برأيه بل يمكنه الرجوع عن قراره إذا وجد فيها مصلحة أكبر للآخرين أو لنفسه.
- العاطفي المتوازن داعم للآخرين ويث روح الأمل في قلوب من حوله.
- أكثر الناس تأثرا بالمشكلات، وبالأزمات وقد يقع فريسة للحزن والاكتئاب إذا لم يتدارك الأمر ويطور نفسه في هذه الجزئية.
- مُضحى ومتعاون وشديد العطاء، ويجب الانغماس في الأعمال الخيرية.

## هل العاطفي سكر لذيذ دائماً؟

قد يتمنى بعضنا لو أصبح العالم كله من النمط العاطفي بعد أن قرأ هذه الصفات الجميلة عن العاطفيين، ولكن هل كل العاطفيين أشخاص يتحلون بالروعة والجمال ودائماً تحلو الحياة بهم وتطيب؟

حقيقة الأمر أنّ العاطفي حين يكون متوازناً فإنه يُحلي مرارة الأيام ويضيف لها روحاً جميلة، ويُعد هدية القدر لمن حوله، ولكن عندما يتطرف العاطفي في عاطفته ومشاعره فإنه قد يوقع نفسه في المهالك، ويحوّل حياته وحياة من حوله إلى واقع مُرهق ومثير للضجر.

## فمتى يكون العاطفي بهذه الصورة المزعجة لنفسه أو للآخرين؟

تعالوا نتعرف معاً على مآزق العاطفيين لنتوغل داخل الحقائق بشكل أعمق، ونفهم شخصية العاطفي بشكل أكبر.

## قرارات العاطفي

قرارات العاطفي تقع عادة في مثلث السرعة والفرح والغضب إلا إذا كان عاطفيا متوازنا.

العاطفي عكس العقلاني تماما فهو سريع في اتخاذ قرارته، يتخذ عادة القرار ثم بعد اتخاذ

القرار يفكر ويعيد حساباته ليسأل نفسه: هل كانت هذه الخطوة صائبة أم لا؟

وهكذا تدور حياة العاطفي غير المتزن في حلقة مفرغة من القرارات السريعة التي غالبا ما

يندم عليها، والتي عادة ما يقررهما في أوقات الغضب والفرح، فحين يغضب العاطفي قد

يسارع باتخاذ قرارات يندم عليها طوال العمر..قرارات قد تدمر علاقاته بأقرب الناس إليه،

وتُفقدته مكانته في قلوبهم، وقد تجعله يخسر فرص هامة في حياته ربما لا تتكرر مجددا .

أما حين يفرح العاطفي فقد يتخذ قرارات تفرض عليه التزامات هائلة، وقد يعطي وعودا لا

يستطيع الوفاء بها مما يثقل كاهله ويشعره بالمشقة، ويجعله نادما على ما بدر منه، ويظل في

حالة لوم متواصل لنفسه؛ لأنه أخذ على نفسه تلك الوعود التي لا يستطيع الوفاء بها.

لذلك إذا كنت عاطفياً فاحذر من القرارات التي تُتخذ في قلب الحدث، ولا تجعل قراراتك بناء على مشاعر لحظية وانفعالات وقتية، وانتظر حتى تهدأ وتخرج من الحالة الانفعالية للحدث ثم اتخذ قرارك، وحاول أن تقتدي بالعقلانيين؛ فالعقلاني عند اتخاذ القرارات يفكر ثم يقرر ثم ينفذ، أما العاطفي ينفذ ثم يفكر ولا يدرك بذلك أنه قد يتسبب في كوارث لنفسه وللآخرين فإذا وجدت نفسك تُقدم على قرار ما انتظر ثم انتظر، وفكر جيداً، وتمهل ولا تضع نفسك في مأزق العجلة والتسرع، ولا تجعل قراراتك كأنها خط يُرسم على ورقة في لحظة دون أي تخطيط.

قاوم رغبتك في الفعل السريع وقم بدراسة الموضوع بتأني ثم قرر بعدها ماذا ستفعل. وتذكر أن قرارك يصنع مصيرك.. ورُب قرار حول حياتك إلى جحيم أو جنة لذلك إذا كنت من هذا النمط ضع نُصب عينيك هذه العبارة الرائعة التي يُعتبر تنفيذها سفينة نجاة لكل عاطفي:

**"لا تتخذ قراراً وقت الغضب، ولا تعطي وعوداً وقت الفرح"**

## هل عطاؤك يدمرك؟

حين يصبح عطاء العاطفي مبالغاً فيه، وزائداً عن الحد يتحول هذا العطاء إلى عامل إرهاق ضاغط على هذه الشخصية؛ لأنه يضطر أن يتنازل عن حقوقه من أجل الآخرين، ويدور في دوامة احتياجاتهم فينسى احتياجاته الشخصية، وتضيع أيامه دون أن ينجز مهامه الأساسية في الحياة، بل قد يصبح مقصراً في حقوق أسرته وأقرب الناس إليه وهو لا يشعر بذلك مما يعرضه للضغط النفسية، وعدم الرضا عن الذات والشعور بالفشل الأسري أو الذاتي.

### مثال من الحياة:

قد نجد إحدى الموظفات تجلس في عملها لساعات عديدة بعد وقت العمل؛ لتنتهي بعض الأوراق الخاصة بزملائها، وتساعدهم في إنهاء مهام عملهم، ثم يأتي صاحب حاجة فتقضيها له، ثم تطلب منها زميلة لها أن تذهب معها لشراء بعض الطلبات بسيارتها فتنتقل معها دون أن تفكر هل ظروف يومها تسمح بذلك أم لا، وتظل هكذا في دوامة

قضاء حاجات الآخرين حتى تكتشف أنّ الليل قد حل وهي لم تعد إلى أبنائها وزوجها بعد! فتعود إلى بيتها لاهثة، وتصبح كالمُتسابق الذي يسابق الزمن، فإذا بها مشتتة الجهد ما بين إعداد الطعام وترتيب المنزل ومذاكرة دروس الأبناء وتجهيز طلبات الزوج قبل رجوعه من العمل، وتظل هكذا حتى يبلغ منها الجهد مبلغاً، لتُلقى في نهاية اليوم على سريرها وهي صريعة الألم الجسدي جرّاء هذا الجهد المتلاحق، وجرّاء الألم النفسي الذي ينتابها حين ينتهي اليوم وهي لم تتابع دروس أبنائها كما ينبغي وهم الذاهبون في الصباح لاختبار نهاية العام.. بل جرّاء الألم النفسي حين تمر الأيام وهي لم تنجز أياً من أهدافها التي طالما خططت لها.

هذه الدوامة التي وضعت فيها هذه الشخصية نفسها تُدخلها في دائرة اللاتوازن المؤدية في النهاية إلى صراعات نفسية وإحساس الشخص بعدم الرضا عن دوره في الحياة.. فماذا لو

كنت أنت من هذه الشخصيات المبالغة في العطاء؟

هل يُرضيك أن تُقصر في حق أقرب الناس إليك من أجل نفع الآخرين؟

هل يَرْضَى اللهُ - عز وجل - عن ذلك؟

هل سيجعلك ذلك في حالة تواصل جيد مع شريك الحياة أو الأبناء أو حتى مع

الذات؟

هل من الجائز أن يُضحى المرء منا بمسؤولياته وواجباته ولا يكثر لها ويؤجلها تحت

دعوى إفادة الآخرين؟

ديننا دين توازن لا إفراط فيه ولا تفريط.. حتى في العطاء يجب أن تتعلم كيف تتوازن ولا

يكون العطاء سببا في إلحاق الأذى بذاتك أو بمن تعولهم؛ فأنت مُحاسب أمام الله - عز

وجل - عن أدوارك في الحياة وعن مسؤولياتك فانتبه قبل فوات الآوان.

لاتكن دُمية تحركها أصابع الآخرين كما يشاؤون؛ فالعطاء المبالغ فيه من العاطفي قد يجعله

كالدُمية في يد الآخرين من المبتزين أو الاعتماديين، ذلك لأنَّ الشخصية العاطفية غير

المتوازنة تستحي عادة أن ترفض للآخرين طلبا، أو تمتنع عن أن تُقدم لهم عوناً، وتستحي

أن تقول لمن حولها لا حين يتعارض الأمر مع ظروف حياتها كي لا تسبب لنفسها

حرجا.. هنا قد يظهر على مسرح الأحداث شخصية ابتزازية وانتهازية تعرف من أين يؤكل

الكتف، وتعرف كيف تمتص دماء من حولها بذكاء ودهاء؛ فتجعل العاطفي غير المتوازن

كالدُمية في أصابعها تحركه كيف تشاء، وتُسخره لتنفيذ طلباتها عن طيب خاطر منه.

ولقد رأيت هذا بعيني؛ ففي فترة من فترات حياتي كنت أعيش في الغربة، وكان في العمارة التي نساكن فيها شخصيتان عجيبتان حقا، إحداهما كانت شخصية عاطفية بشكل مبالغ فيه، والأخرى شخصية في قمة الانتهازية ولكن بنعومة لم أر لها مثيلا في حياتي كلها!

الشخصية الانتهازية كانت تحاول استغلالني من حين لآخر وقد خُدعت قليلا في بادئ الأمر ولكنني تداركت الأمر.

الشخصية الانتهازية سحّرت الجارة الأخرى لتكون تحت أمرها عن رضا وطيب خاطر فكانت جارتنا الطيبة تخرج إلى السوق وهي تحمل طفلها لتشتري الطلبات لجارتنا الانتهازية بينما تجلس الأخرى في بيتها تشاهد المسلسلات والأفلام تحت هواء التكييف البارد.

ثم تعود جارتني من السوق لتطبخ لها الطعام تحت دعوى أنها لا تجيد فنون الطهي وأنّ الأخرى مبدعة ولطعامها مذاق رائع لا يقاومه أحد!

كل ذلك كان يحدث بشكل يومي دون أن تعترض الشخصية العاطفية ودون أن تستحي الشخصية الانتهازية!

ظلت جارتنا العاطفية لشهور طويلة على هذا الدرب حتى جاءني يوما تشتكي لي وتبكي وتخبرني أنه قد حدث بينها وبين زوجها مشكلة كبيرة؛ لأنها لم يعد لديها وقت لتغسل ثياب زوجها أو تعد له طلباته الأساسية، وبكت جارتني الطيبة لأنها بدأت تشعر بالضغط النفسي وبأنها كدمى الأصابع لا تسير حياتها وفقا لما تريد بل وفقا لما يريد الآخرون.

هكذا هو العاطفي غير المتوازن قد تسلبه الطيبة والمشاعر الحنونة والعطاء شخصيته فيذبوب في شخصية الآخرين ويصبح تابعا لهم بل قد يجره ذلك مع الوقت للتخلي عن بعض مبادئه من أجل إرضاء من حوله.

### فهل هذا النمط بهذا الشكل تحلو به الأيام؟!

نعم قد تحلو به الأيام وتطيب ولكن للانتهازيين والابتزازيين فقط.. فهل تحب أن تكون من هذا النمط أو يكون نصيبك زوج أو زوجة من هذا النمط؟

أعتقد أنّ الرؤية بدأت تتضح أكثر وأكثر، وبدأنا ندرك أنّ الشخصية تصبح رائعة وسكرا لذيذا حين تكون متوازنة بغض النظر عقلانية كانت أم عاطفية.

إذا كنت من هذا النمط فتعلم كيف تقول لا لمن حولك حين تتعارض الأمور مع ظروف حياتك، وتعلم كيف تقول لا وألف لا لمن تستشعر منه الابتزاز والانتهازية.

المسلم فطن لبيب لا يخدعه خداع المخادعين ولا مكر الماكرين حين يرتدون ثياب الطهر والبراءة ففيه من الفراسة ما يؤهله لاكتشاف حقيقة من يتعامل معهم.. فلا تكن بعاطفتك سببا في تدمير حياتك وحياة أسرته.

لا تجعل نفسك متاحا دائما للآخرين وتعلم كيف توازن أمور حياتك.

درب نفسك على التعامل وفقا للأولويات فالأكثر أهمية أولا ثم الأقل أهمية مهما كانت الظروف.

## العطاء والحب الخانق

هل من الممكن أن يصبح العطاء والحب حبلا يلتف على رقاب وأعناق من حولنا،

فيسلب منهم هواء السعادة؟

نعم قد يصبح العطاء والحب كذلك إذا زادت الأمور عن حدها الطبيعي وخرجت عن إطار المعقول.

وهذا ما يفعله العاطفي غير المتوازن مع أحبائه حيث أنه يقدم خدماته بشكل مفاجئ،

وعلى هيئة أمر واقع، وأحيانا بطريقة يغلب عليها الإلحاح فهو يخاف على الآخرين،

ويتوهم أنه يعرف مصلحتهم أكثر من أنفسهم، ويعتقد أنهم لا يدركون حجم المخاطر التي

يضعون أنفسهم فيها فيفرض نفسه عليهم فرضا، ويحاصرهم بالعطاء الخانق فإذا بهم

يكرهون هذا العطاء بل ويكرهون وجود هذه الشخصية في حياتهم رغم يقينهم التام بطبيعتها

وخيريتها.. بل وقد يصل الأمر ببعضهم إلى رفض هذه الخدمات والهروب منها حتى ولو

كانوا في أمس الحاجة إليها.

**مثال من الحياة:**

قامت إحدى الأمهات بتزويج ابنها معها في بيتها حتى لا تُرهقه تكاليف الزواج فهل قرار الأم صائب؟

لا يمكننا أن نحكم على القرار بأنه صائب أو غير صائب إلا في إطار عدد من العوامل المتشابكة، ولكن على أية حال دعونا نرى ماذا حدث لهذه السيدة.

لقد اندفعت في اتخاذ القرار دون أن تعرف شخصية زوجة الابن المستقبلية وهل ستتوافق معها أم لا وهذا ما يفعله العقلاني بينما لا ينتبه إليه العاطفي غالباً.

بعد الزواج بدأت الأم المضحية تتولى زمام الأمور، فبدأت تشتري لوازم البيت للزوجة معتبرة أن ذلك عين العطاء! ولكن هل فكرت الأم الحنون في أن الزوجة تحتاج إلى أن تتولى هي زمام أمور حياتها بنفسها وتشعر بالاستقلالية والمسؤولية، وأن تكون مسؤولة عن مصروف بيتها بنفسها تتصرف فيه بالشكل الذي يناسبها؟

بدأت كذلك الأم تتولى مسؤولية إعداد وطهي الطعام دون أن تأخذ رأي الزوجة معللة ذلك بينها وبين نفسها بأنّ زوجة ابنها عروس في مقتبل العمر فلن تجيد فن إعداد الطعام، مما قد يزعج ابنها الذي اعتاد أن يتناول أطيب الطعام من يد أمه!

فهل فكرت هذه الأم في أنّ الزوجة ربما تريد أن يتذوق زوجها طعامها، وأنها مع الوقت ستتعود وتتقن ما تقوم بعمله؟

وهل فكرت هذه الأم الحنون في أنّ الزوجة تحب أن تكون ملكة في بيتها ولو لعدة أيام في الأسبوع؟!

أنجبت زوجة الابن وتولت الجدة زمام التربية، وتحملت ما لا تطيقه امرأة كبيرة في السن مثلها، وأرهقها ذلك كثيرا وأتعبها صحيا، ولكنها كانت تتحمل لأنها تعتقد أنها تُضحى من أجل من حولها، وتخفف عنهم العبء وعناء التربية، ولأنها على يقين بأنّ ابنها وزوجته لا يجيدان فنون التربية وأنهم ربما يفسدان طفلهما ولا يُحسنان تربيته.. فهل فكرت هذه الأم أنّ من حق أي أبوين أن يربيا أبنائهما بطريقتهما هما دون تدخل مباشر من الآخرين؟

الأدهى والأمر أن أم الزوج صارت تتدخل فيما ترتديه الزوجة لزوجها وتختار لها الألوان التي تراها مناسبة والملابس التي تظن أنها ستعجب زوجها دون أن تترك للزوجة حرية اختيار ما ترتديه!

لننتقل بالمشهد الآن إلى زوجة الابن ونرى كيف كانت مشاعرها تجاه أم الزوجة.. لقد كانت في البداية تحب أم زوجها، وتعتبرها أما ثانية عوضها القدر بها عوضا عن أمها التي توفت وهي صغيرة، ولكن مع الوقت أصبحت تشعر بعبء وجود أم الزوج في حياتها، وبدأت تظهر المشكلات بينهما وامتدت المشكلات إلى الزوج الذي أصبح حائرا بين إرضا أمه المطالب ببرها حتى نهاية العمر، وبين الزوجة التي يراها أمام عينيه وهي بلا أي حقوق في بيتها.

هذه التضحية الخائفة جعلت الزوجة تكره أم زوجها، وتتمنى لو رحلت عن حياتها، وأصبحت تشعر أنها عبئا عليها وسببا في تكدير حياتها مما أدى إلى حدوث الكثير من التصادمات والخلافات بين هذه الزوجة وأم زوجها، بل وبين الزوجة وزوجها، وأصبحت كل الأطراف في شقاء بسبب عطاء الأم الخائق.

هكذا يخنق العاطفي غير المتوازن مَن حوله بتضحياته وعطائه لذلك حين تُقدم العطاء والتضحيات تأكد أنها تناسب ظروف مَن حولك بالفعل وأنهم يحتاجون إليها ولا تفرض نفسك فرضا عليهم بل دعهم يطلبون ما يريدون بحب، ولا تجعل حبك لمن حولك وخوفك عليهم يصور لك أنك وحدك القادر على جعل السفينة تسير في طريقها الصحيح فلست وحدك القبطان فكل شخص قبطان حياته وله الحق في أن يسيرها كيف يشاء.

### مثال آخر:

رحمة زوجة حنون وأم كلها عطاء ولكنها تعاني من الخوف الشديد على من تحب، والرغبة في البذل الشديد من أجلهم، فإذا بها تضيق الحصار على أبنائها خوفا عليهم من نزلات البرد، فتغلق النوافذ وتكلفهم ما لا يطيقون من الملابس، ثم هاهي تلاحقهم بصحيفة طويلة من النصائح الطيبة والاجتماعية والنفسية!

وحين يبدأ الأبناء في استذكار دروسهم تجلس إلى جوارهم تذاكر لهم كل شاردة وواردة ظنا منها أنها بذلك تصنع منهم عباقرة يتفوقون على أقرانهم ولا تدري أنها بذلك تربي فيهم الاتكالية والاعتمادية وعدم تحمل المسؤولية، ولا تدري كذلك أنها بتشديد الحصار عليهم

تخفقهم وتمنحهم الفرصة لكي يتفلسفوا منها ويفعلوا عكس ما تريد من وراء ظهرها لا لشيء سوى للشعور بالحرية، والتحرر من سجن القيود الخائفة.

الحب الزائد والحماية الزائدة يذبحان أواصر التواصل الناجح بسيف ناعم وحاد فإذا أردت أن تتواصل مع مَنْ حولك تواصلًا ناجحًا كن متوازنًا في عواطفك.. ولا تبالغ في الحب أو الخوف أو الحماية حتى لا تضطربهم إلى التفلسف من بين يديك.

حبك للآخرين قد يدفعك لقتلهم قتلاً ناعماً فانتبه ولا تخنق من حولك بحبك واهتمامك وخوفك عليهم وعطائك المبالغ فيه.

أما إذا كنت من النمط العقلاني وتعاملت مع مثل هذه الشخصية فتفهم أنها تفعل ذلك ليس من أجل فرض السيطرة عليك، ولا إلغاء شخصيتك أو التعدي على حقوقك بل ما يدفعها إلى ذلك الحب والتضحية والعطاء فاجلس معها وتحدث إليها برفق وأخبرها ما الذي تكرهه وما الذي تُحبه حتى يدوم بينكما التفاهم والحب.

## كيف تعالج التضحية المفرطة لديك؟

إذا كنت من النمط العاطفي المضحي غير المتزن لابد وأنك تستشعر بينك وبين نفسك أن هناك خلا ما يؤرق عليك حياتك، ويُفسد عليك أوقاتك، فإن كنت كذلك فأليك هذه النجوم المضيئة.. زين بها سماء علاقاتك مع الآخرين لتسير في درب العطاء وأنت هادئ النفس قرير العين.

لا تفرض على من حولك عطاءك فرضاً، بل قدمه كاقترح لطيف ثم يأتي دور الآخرين ليحددوا هل هم بحاجة إلى ذلك العطاء بالفعل أم لا .

فكر قبل أن تُقدم التضحية هل يستطيع من أمامك أن يقوم بهذا العمل بنفسه أم لا.. إن كانت الإجابة نعم ساعده فقط على القيام به، وعلمه آليات القيام به، ولا تقوم به بالنيابة عنه؛ حتى لا تحوله إلى مبتز عاطفي، أو إلى إنسان اتكالي واعتمادي .

تفهم شخصية من أمامك، واعلم أن الآخرين لا يفترض أن يكونوا مثلك تماماً؛ فلا تنتظر تضحيات مماثلة منهم كي لا تُصدم وليس معنى ذلك أن من حولك أنانيون ولكن طباع

البشر مختلفة وتعاملهم مع أمور الحياة يختلف من شخص لآخر؛ فكن مرنا وتقبل الاختلافات تسعد وتُسعد من حولك .

لا ترهق نفسك ولا تضحى بسعادة أبنائك وأسرتك من أجل الآخرين، وتذكر أنّ كلنا راع وكلنا مسؤول عن رعيته، فلا تضحى بوقتك مع أبنائك ووقت مهامك الأسرية من أجل أن تحدث زميل لديه مشكلة عابرة يستطيع حلها بنفسه أو يمكن تأجيل حلها قليلا، بل قم بأداء واجباتك الأسرية أولا ثم هروا إلى مساعدة الآخرين طالما أنّ الأمر لا يصل إلى مرحلة الخطر، وطالما أنّه يمكنه التأجيل .

احترم خصوصيات من حولك ولا تخض في تفاصيل حياتهم بغرض مساعدتهم حتى لا تكون عبئا ثقيلا عليهم، ويكرهون مع الوقت وجودك في حياتهم.

ثق تماما أنّ الآخرين يمكنهم اجتياز اختبارات الحياة بمزيد من التجارب فدعهم وشأنهم يُسيرون أمور حياتهم كما يجلو لهم، ولا تتدخل في كل صغيرة وكبير تحت زعم خبرتك في الحياة ولكن يمكنك تقديم النصح الخفيف ثم دع لهم حرية التصرف وفق قناعاتهم .

اترك لنفسك وقتا للراحة والتأمل والاستجمام كي يمكنك استكمال المسير .

مارس بعض الهوايات والاهتمامات التي من شأنها أن تشغلك بنفسك نوعا ما حتى لا  
تظل حياتك دائما تدور في فلك حياة الآخرين.



## العاطفي والحساسية المدمرة

حين نتحدث عن العاطفي غير المتزن وسماته لا يمكن بأي حال من الأحوال أن نمر مرور الكرام على مشكلة الحساسية.. هذه المشكلة التي تؤرق حياة صاحبها وتجعله عُرضة للقلق والتوتر ومحاصرة المشاعر النفسية السلبية له.

**تُرى ما هي سمات الشخص الحساس وهل من الممكن القضاء على هذه الآفة الخطيرة؟**

الشخص الحساس تؤثر فيه الكلمة البسيطة نظرا لرهافة حسه، وقد تظل هذه الكلمة تحفر لها طريقا في عقله ونفسه بكل قوة.. بل إنَّ هذه الكلمة التي قد تبدو للآخرين كلمة عادية وعابرة قد تُمثل بالنسبة له الرصاصة التي تحترق قلبه بلا هوادة ولا رحمة.

الشخص الحساس يؤلمه بشدة غضب الآخرين منه وخصامهم له وابتعادهم عنه، ويبدأ

ضميره في معاتبته وإشعاره بالذنب حتى وإن كان الآخرون هم المذنبون في حقه.

سريع البكاء ويأتي بكأؤه على أثر مواقف عادية لا يهتم بها كثير من الناس ويرون أنها لا

تستحق التوقف عندها من الأساس.

إذا وجه له الآخرون نقدا أو نصيحة قوية ربما ينخفض تقديره لذاته انخفاضا ملحوظا.



ثقتة بنفسه مهزوزة، ولا يرى نقاط قوته بل يرى بوضوح نقاط ضعفه فقط. يعيش مشاكل الآخرين وأحزانهم ويتعمق داخلها حتى تحتويه؛ فيصير مشغول البال، مهموم النفس، حزنا عليهم وتأثرا لحالهم.

يُعتبر الحصول على الحب وتقبل الآخرين له على قمة هرم احتياجاته النفسية والاجتماعية وحين يفتقدهما تنقلب حياته رأسا على عقب.

إذا قلَّ اهتمام الآخرين به لظروف ومشاكل الحياة راودته الظنون والأفكار السلبية حول ذاته.

الشخصية الحساسة لا تُعبر عن مشاعرها السلبية تجاه مواقف الآخرين لأنها تخشى بشدة أن تجرح مشاعرهم، فتظل متحملة للضغوط النفسية وعيوب الآخرين حتى تنفجر مرة واحدة حين يزيد الضغط عليها.

من صفات الحساس كذلك أنه عندما يتعرض لتغير مشاعر الآخرين تجاهه يُصاب بصدمة نفسية؛ لذلك فهو الأشد جرحا وتألما من خبرات الفشل العاطفي أو الانفصال في الحياة الزوجية.



درجة تحملها للإحباطات ضعيفة، وبالتالي هو الأكثر عُرضة في أنماط البشر للوقوع فريسة لنوبات الحزن واليأس بل والدخول في حالات الاكتئاب عند الصدمات القوية.

الشخص الحساس يعاني من حالات الجلد للذات فهو كثير اللوم لنفسه على أشياء لا تستحق أن يقف عندها مما يُعرضه للإصابة بالضيق والتوتر فينعكس ذلك على صحته فنراه مصابا بالتهابات المعدة والقولون العصبي بسبب محاصرة المشاعر السلبية له.

قد يُفسر تصرفات الآخرين بشكل مبالغ فيه، مما يجعل من حوله يضيقون به ويتجنبون أحيانا التعامل معه راحة لأنفسهم من عناء هذه الحساسية.

### مثال من الحياة:

شخصية حساسة طلبت من صديقتها أن يخرجها معا فاعتذرت الصديقة لانشغالها.

في الأيام التالية اتصلت هذه الشخصية بصديقتها عدة مرات فلم تتلق منها جوابا، ظلت هذه الشخصية تحدث نفسها بأن صديقتها لم تعد ترغب في الحديث معها، وتتهرب منها لأنها عثرت على صديقة جديدة، ثم تقول لنفسها بحزن وتأثر: لا بل هي غاضبة مني لأنني خرجت وحدي ولم انتظر حتى يسمح وقتها بالخروج معي.

ظل عقلها يدور في صراعات بين الشك في صديقتها تارة وجلد الذات تارة أخرى وواقع

الأمر أنّ صديقتها كانت خارج المنزل لعدة أيام ناسية هاتفها في المنزل!  
من صفات الحساس أيضا أنه في بعض الأحيان يضع نفسه في موضع الإهانة النفسية  
بسبب احتياجاته العاطفية فحين يُقابل بالرفض ممن يجب أو حين يُعامل بغلظة يتحمل  
من أجل ألا يفقد الحب ومشاعر الأمان التي يستشعرها بوجود الحب.

### مثال على ذلك:

زوجة عاطفية شديدة الحساسية تزوجت من عقلائي حاد وغير متزن  
هي يُمثل الشعور بالحب والقبول لها قمة احتياجاتها.  
هو يُمثل الشعور بالسيطرة وفرض الذات قمة احتياجاته.  
يعامل الزوج زوجته بكل غلظة.. فرما أهانها أمام الجميع، وامتدت يده لتنهال عليها ضربا  
دون ذنب اقترفته.

هي تحزن وتبكي وتتأثر.. هو يخاصمها ويتعد عنها فتستشعر الحرمان النفسي فتهرول  
خلفه لتصلحه.. بل وربما يقابل محاولاتها بالصدود والإدبار عنها فتزداد هي إقبالا عليه،  
وتُضحى بحقها في الحياة بكرامة وعزة نفس من أجل الحب!

## للحساسية علاج فتناوله

**كيف تعالج نفسك من فرط الحساسية إذا كنت شخصية حساسة ؟**

لم يخلق الله عز وجل داء إلا وخلق له دواء فلا تبتئس، ولكن الداء العضال يحتاج إلى طبيب ماهر يكتشفه، ويُشخصه، ويعرف كيف يتعامل معه ببراعة، لذلك إذا كنت من النمط الحساس لا تحزن ولا تشعر أن الدواء صعب ومحال بل هو يحتاج منك أن تكون ماهرا ، وأن تنظر إلى نفسك نظرة إيجابية وأن تدرك أنه رغم مساوئ الحساسية ورغم كثرة السلبيات في هذا الأمر إلا أن في الأمر أيضا الكثير من الإيجابيات؛ فالحساس شخص مرهف المشاعر، تطيب نفسه بسعادة من حوله ويرجو الخير لكل البشر، ويتعامل بنفس نقية لا تحمل الأحقاد لغيرها، فانظر أولا إلى إيجابياتك كي تستطيع التغلب على سلبياتك.

والآن لنبحر معا في رحلة سريعة في أعماق بحر الدواء الفعال لهذا الحوت المفترس لنلتقط

هذه الكبسولات رائعة المفعول بإذن الله.

إذ ضايقتك تصرفات مَنْ حولك لا تكتفم مشاعرك حتى تصل إلى مرحلة الانفجار بل صارحهم بلطف وحب وحدثهم عن ما يضايقك، ولكن احذر أن تكون كثير العتاب لا تدع واردة أو شاردة إلا وتعاتب عليها؛ فإن كنت كذلك فأنت تحول نفسك إلى ملح مزعج لا تستسيغه الألسنة .. ولكن دع الأمور البسيطة تمر بسلام وتغافل عنها واعلم أن تسعة أعشار السعادة في التغافل كما يقولون، ولا تقف عند الكلمات والمواقف العابرة طويلا، وعاتب على الأشياء التي تستحق العتاب فحسب.. واجعل عتابك لطيفا جميلا  
مثلك.

إذا ابتعد عنك مَنْ حولك ممن تجمعك بهم علاقة حب قوية وخاصموك اقترب منهم في حدود احترام الذات، ولا تسمح لمشاعرك بأن تجعلك تحنى ظهرك ليمتطيك مَنْ حولك، ولا تجعل احتياجك العاطفي يضعك في موضع الإذلال.. اعف عمن ظلمك.. وسامح من أساء إليك ولكن حين تجد أن مَنْ أمامك يستغل طيبتك وحسن خلقك وحبك له فيزداد بعدا عنك لتزداد أنت قربا منه، ويتعمد خصامك لأنه يتلذذ بتذلل قلبك له وقتها كن قويا ودعه وشأنه واغلق أبواب قلبك قليلا حتى يعرف أن الحب لا يُضعك للذل وأن علاقتك به يجب أن تسير في إطار من الاحترام المتبادل والتكافؤ النفسي..

ولكن لا تجعل هذا التحول يوارى عنك الحقائق ويجعلك تظن نفسك دائما على حق  
فكلنا نخطئ؛ فإذا أخطأت في حق مَنْ تحب اعتذر وتقرب إليه بحب واطلب منه العفو  
دون غضاضة في ذلك، وانعم معه بدفء التسامح والحب.

لا تنتظر من الآخرين الاهتمام الشديد؛ فالحياة كلها مشاغل ومتاعب وكدح، وكل إنسان  
له همومه ومسؤولياته وواجباته، وكل إنسان له شخصيته التي يعبر من خلالها عن اهتمامه  
بالآخرين فالبعض يهتم بالكلمة والبعض بالفعل.. البعض يأتي اهتمامه على شكل اتصال  
تليفوني والبعض على شكل لقاء عميق وطويل.. البعض يأتي اهتمامه بأن تراه مسرعا  
إليك في وقت الأحزان والملومات والبعض تراه إلى جوارك في كل وقت.. فتعامل مع  
الآخرين وفق طباعهم لا وفق طبعك أنت، واحمد الله على حبهم لك، وارض بنصيبك من  
هذا الاهتمام، ولا تكلفهم فوق طاقتهم كي لا ترهق مشاعرهم فيملؤك مع الوقت.

حافظ على قلبك نقيا صافيا لله - عز وجل - فلا تعلقه بأحد التعلق الزائد عن الحد  
فهذا أجدر بأن يجعلك تحيا في سلام نفسي وهدوء قوي، وأجدر بأن يجعلك كالشجرة  
راسخة الجذور حين تتلقى بعض الصدمات والإحباطات لا تنحني ولا تقع بل تظل ثابتة  
وراسخة قد تسقط بعض أوراقها بسبب عنف وقوة الريح ولكنها سرعان ما تجدد هذه

الأوراق وتنشر الجمال حولها.

حاول مساعدة الآخرين قدر الإمكان في حلول مشاكلهم، وتعاطف معهم، وقدم لهم النصائح المخلصة، ولكن لا تنغمس وسط هذه المشكلات وتتأثر بها، وتجعلها تعكر عليك صفو يومك، بل عليك أن تفصل نفسك عنها تماما فلا تتعامل معها وكأنها مشكلاتك أنت فتنقلها إلى بيتك وأسرتك فتحول أسرتك إلى مستشفى للأمراض النفسية مع الوقت.

### مثال على ذلك:

حنان شخصية خلوقة وحساسة وعطوفة، علمت أن صديقتها تعرضت لمشكلة عائلية قوية، حزنت حنان للحال الذي وصلت إليه صديقتها كثيرا؛ فقدمت لها الدعم المعنوي العميق، والنصيحة الصادقة، ووقفت إلى جوارها بكل ما تملك من قوة. عادت حنان إلى بيتها والحزن يخيم على وجهها.. ظلت تبكي على صديقتها وما وصل إليه حالها.. لم تستطع أن تتناول طعامها.. جلست في ركن من أركان البيت والهجوم تجتمع حولها.

عاد زوجها من العمل فظلت تحكي له ما حدث لصديقتها وكيف أنّ المشكلة أثرت عليها فجعلتها عاجزة عن القيام بأي من مهام البيت، وانهارت بين يديه.

عاد الأبناء من المدرسة فلم تقو على استذكار الدروس لهم؛ فالنفسية مُدمرة والقوى مُعطلة، والحياة صارت سوداء في عينيها.

لقد نقلت حنان حالة البؤس إلى منزلها فبدلاً من أن كان لدينا شخصية واحدة مصابة بالهموم والمشكلات أصبح لدينا شخصيتان واقعتان فريسة للحزن والهموم.. فهل كون المرء حساساً عطوفاً عليه أن ينغمس في مشكلات الآخرين حتى يذوب فيها؟!

لو تخيلنا أنّ الحياة كالبحر الهائج أحياناً، والهادئ أحياناً أخرى، وأنّ المياه التي تملؤه ما هي إلا هموم ومشكلات ومتاعب الحياة، وأننا نحن السفينة التي تسير في هذا البحر، فلا بد للسفينة أن تكون قوية ومتينة ولا تعاني من الثقوب والشقوق التي تنقل الماء لداخلها، بل يجب أن تسبح فيه بمهارة وهي تعرف وجهتها حتى تصل إلى الشاطئ سالمة.

أمّا إن تركنا هذه الثقوب والشقوق كما هي دون أن نقف لها وقفة قوية، ودون أن نتعامل معها بحزم تحت مُسمى الحب والحساسية والعطف الزائد، فإنّ الماء سيتسرب للداخل بقوة

وستغرق السفينة ويموت مَنْ فيها وتنتهي حياتهم بشكل مروع وأليم، وستزيد الخسائر رغما  
عنا.

لذلك دع الهموم تحيط بالسفينة كما شاءت الأقدار، وتعامل مع هذه الأقدار بحكمة  
المؤمن الفطن، الذي يسبح بسفينته حتى شاطئ الاستقرار النفسي، وإن رأى سفينة حوله  
تغرق أسرع في إنقاذها ولم يسمح لنفسه أن يغرق معها.

ساعد مَنْ حولك ولكن لا تسمح للهموم بالتسرب إليك كي لا تُصبح أنت عُرضة  
للاكتئاب مع الوقت، وتذكر أنّ مَنْ حق أهلك عليك أنْ ينعموا بحياة هادئة بعيدا عن  
الهموم والمشاكل التي تنقلها إليهم ببراءة وحسن نية.. لذلك يجدر بك أنْ تتعامل مع  
مشكلاتك ومشكلات مَنْ حولك تعامل العقلاني المتزن، فالعقلاني المتزن يفكر بعقله ولا  
يتوغل بمشاعره داخل المشكلات.. العقلاني يقف خارج دائرة المشكلة.. ينظر إليها بعمق،  
ويتأملها بروية، ولا يسمح لنفسه بالقفز داخل هذه الدائرة؛ لأنّه يعلم جيدا أنّ مَنْ يقف  
خارج دائرة المشكلة يرى الصورة كاملة أمّا مَنْ يقع داخلها فلا يرى إلا بعض الجوانب فقط  
مما يجعله أحيانا يقع فريسة لأنبيائها.

## عاج حساسيتك بميزان الكلمات

من أجمل ما يميز العقلاني المتزن أنَّ ميزان تعامله مع الآخرين ميزان عادل لا يعرف الظلم ولا الجور، لذلك حاول أن تقتدي به في هذه الجزئية ووقتها سترتاح كثيرا وتريح من يتعامل معك.. بمعنى أنه ينبغي عليك لتعيش مرتاح البال أن تزن كلام الآخرين ومواقفهم بميزان العقل، ولا تفسر تصرفاتهم باندفاع العاطفة، وبنظارة المشاعر.

## ولناخذ مثلا على ذلك:

فتاة في المرحلة الثانوية تجتهد بشدة في استذكار دروسها، ولكن كلما دخل والدها عليها فجأة وجدها في وقت الراحة ممكسة بهاتفها تحدث صديقاتها، أو تتصفح مواقع الانترنت. غضب الأب وعاتب ابنته عتابا حادا، واتهمها بالتقصير وتضييع الوقت، وهددها بسحب الهاتف منها.

تأثرت الفتاة تأثرا قويا من موقف الأب.. اغلقت على نفسها الباب وظلت تبكي بكاء شديدا، ورفضت تناول الطعام، وبدأت تشعر بصداع شديد، وألم في المعدة، وزادها ألما ضميرها الذي أنبها لغضب أبيها عليها، فبدأت تعاني من الصراع النفسي، فتارة ترى أنها

مقصرة كما يقول والدها وأنها تستحق هذا العقاب، وتارة تشعر بوقع الظلم عليها وأن والدها غير مُنصف وأنه لم يقدر جهدها طوال اليوم، وأنَّ حظها العثر يجعله يدخل عليها فقط في أوقات الراحة.. ونتيجة هذا الصراع والشعور بالحزن والتوتر لم يعد لديها القدرة عدم على استذكار دروسها بصفاء ذهن.

لو تخيلنا أنَّ هذه الفتاة نفسها من النمط العقلاي المتزن سنرى رد فعل مختلف تماما.. سنجد شخصية تلتمس العذر لأبيها وتفكر بعقله ومنطقه هو، وتقول لنفسها: إنَّه لا يراني سوى والهاتف في يدي، فمن حقه أن يخاف عليّ، ويظن أنني مُقصرة فهذا ما يجديني عليه بالفعل كلما دخل حجرتي، وهو يتمنى أن يراني متميزة ويكده من أجل أن أصل إلى التميز.. وقتها لن تبكي هذه الفتاة وتتأثر بل ستفهم وجهة نظر أبيها وسبب كلماته الصادمة، وستفكر في حل للمشكلة يرضيها ويرضي أبيها.

لذلك حاول استخدام العقل في التعامل مع الامور والمواقف وكلمات الآخرين، ولا تحسب حسابا لكل كلمة وكل شاردة وواردة، ولا تقف لكلمات الآخرين بالمرصاد كالصائد الذي يتحين الفرص لاصطياد الفريسة فالأمور أبسط من ذلك، والمؤمن الذكي

لديه من حسن الظن ما يكفيه لأن يعيش مرتاح البال، هادئ النفس، يتنعم بالسلام الداخلي.

اجعل حسن الظن دأبك في الحياة، وزن كلمات الآخرين بميزان العقل فذلك كفيلا بأن يجعل حساسيتك تختفي مع الوقت فتتعم بعلاقاتك وتواصلك مع من حولك وينعم الآخرون بالتواصل معك.

أمّا إذا كنت من النمط العقلاني أو العاطفي المتزن وكنت تتعامل مع شخصية حسّاسة هكذا فكن لطيفا معها وتعامل معها بلباقة شديدة، وعبر عما تريد بكلمات رقيقة، وكن واضحا فيما تريد، واشرح وجهة نظرك لها ليزول سوء الفهم الذي يتبادر إلى ذهنها.

### املا صندوقك كثيرا

تخيل معي أنّ لدينا صندوقين أحدهما فارغ والآخر مملوء بأثقال من الحديد، وأنا وضعنا الصندوقين تحت تيار هوائي قوي.. ترى أيهما سيطيّر أذراج الرياح وأيهما سيقف ثابتا قويا راسخا لا يتزحزح عن مكانه قيد أملة؟

الإجابة معروفة بالطبع، ولكني لا أريد الإجابة بل أريد ما وراءها.. نحن البشر مثل

هذه الصناديق، وتيارات الهواء هي كلمات الآخرين المحبطة والمثبطة، والتي تُصيب

الشخصية الحساسة في مقتل، فالشخص الحساس كما أسلفنا سابقاً يتأثر بنقد الآخرين

ويرى نفسه بعيونهم فإن وصفه أحدهم بصفة ما ظلت هذه الصفة ملتصقة بذهنه ونفسه

لا تريد أن تفارقه بأي حال من الأحوال، أما الحديد الذي وضعناه داخل هذا الصندوق

فهو نقاط القوة التي تميز كل منا، فما من مخلوق على هذه البسيطة إلا ورزقه الله عز وجل

من المواهب والقدرات ما يؤهله لأن ينجح في أمر ما، ولكننا نغفل كثيراً عن هذه الهدايا

الربانية ونعيش دون أن نملأ الصناديق بما تستحق أن تمتلئ به، فنشعر بانخفاض التقدير

الذاتي عند كل كلمة تُقال لنا سواء كانت مقصودة أو غير مقصودة.. لذلك عليك أن تملأ

صناديقك بنقاط قوتك.. اجث عنها بذكاء .

سل نفسك ما الشيء الذي يميزني؟

ما الشيء الذي يمدحني الآخرون بسببه؟

ما الشيء الذي أمارسه بحب وشغف؟

ما الشيء الذي أشعر بالسعادة حين أمارسه؟

ابحث عن هذا الشيء وزد مهاراتك فيه، وأتقنه، واجعله نقطة قوة تمنحك الثقة بالذات وترفع تقدير لنفسك، فكلما ارتفع منسوب تقديرك لذاتك ارتفعت الثقة بالنفس وبالتالي قلَّ منسوب الحساسية واحتياج المدح من الآخرين، والتأثر الشديد بنقدهم حتى يحتفي هذا المنسوب تماما.

لا تقل ليس لدي نقاط قوة بل لديك ولكن ربما لم تعرفها بعد؛ فنقب عنها وستجدها يوما ما بإذن الله.

وفي النهاية تذكر أنّ هذه الكبسولات تجعلك سكرًا لذيذا بالفعل، أما حين تُصر على الاستمرار في الحياة بداء الحساسية فأنت تحكم على نفسك بأن تعيش في دور الملح الذي يرتدي ثوب السكر الخادع فانتهبه وحاول علاج حساسيتك بنفسك لأنّها تدمرك مع الوقت وتدمر حب الآخرين لك.

## احذر سيول الحب

جميل هو الحب حين يجعلك تفتح أبواب قلبك لمن تحب.. تحتويه بدفء مشاعرك،  
وترويه من فيض حنانك.

وجميل هو الحب حين يكون معتدلا، وفي موضعه، وهذا ما يفعله الإنسان المتوازن  
سواء كان عقلانيا أو عاطفيا، أما العاطفي غير المتزن فله حسابات أخرى تحكم نبضات  
قلبه، فالحب لديه مشاعر فياضة وجارفة تندفع نحو المحبوب في أي وقت ومهما كانت  
الأوضاع؛ فتحاوطه من كل الجهات وتفرض عليه حصارا يخنق الأنفاس.

إنه يفرض مشاعره بشكل ضاغط على من يحب، فيغرقهم بكلماته المعسولة التي لا  
تنتهي ولا تتوقف، ومشاعره المتدفقة التي تظهر في كل وقت حتى ولو كان الآخرون في  
وضع لا يسمح لهم باستقبال هذه المشاعر.. ويحاصرهم باهتمامه الشديد والمبالغ فيه  
وكأنهم أطفالا صغارا يتوجب عليه أن يحميهم من أنفسهم.

العاطفي غير المتزن في علاقاته مع من يحب لا يترك لهم مساحة من الخصوصية، فهو  
يتوقع أن يبوحوا له بكل أسرارهم عن طيب خاطر، وأن يفتحوا قلوبهم فيخرجوا مكنونها

حتى وإن كان ذلك فوق حدود طاقتهم النفسية، هو يتوقع ذلك منهم وإن لم يفعلوه فإنَّ الشك في حبهم له يسيطر عليه حتى يقتله.

هذا الأسلوب من الحب ينفر منه العقلانيون والعاطفيون المتزنون، ويشعرون معه بالاختناق وعدم تحمل الوضع فتأتي ردود أفعالهم بشكل متفاوت، فالبعض يفر من هذه المشاعر فرارا، والبعض يتحمل رغما عنه كي لا يجرح الآخرين أو يصيبهم بأذى نفسي. لذلك إذا كنت من هذا النمط فاحذر من سيول مشاعرك تلك؛ لأنها تُغرق العلاقة وتنتهيها نهاية مأساوية، وتذكر أنَّ الحب المفرط له حلاوة كحلاوة السكر ولكن فرط حلاوته يجعل النفس لا تتحمله.. تماما كشخص يعشق الحلوى ولكنه وجد نفسه ذات يوم وقد فُرض عليه أن تكون وجباته اليومية عبارة عن حلويات شرقية وحلويات غربية وأنواع مختلفة من الجاتوهات والكيكات.. ربما سيأكل منها مرة أو عدة مرات، بل فلنقل عدة أيام ولكنه لن يتحمل أن يكون هذا الطعام هو زاده في الحياة إلى الأبد.. وقتها ربما تشتاق نفسه إلى قليل من الملح وربما يرى فيه كل الجمال الذي لم يعد يراه في السكر.

حين تُغرق الآخرين في مشاعر الحب فأنت تضطرهم إلى الهروب بعيدا؛ لذلك حاول أن تكون مشاعرك عسلا لذيذا يحمل الشفاء ولا تكن سكرًا قويا يحمل الملل والعناء.

## حتى تستقيم الحياة بين العقلاني والعاطفي

حتى تستقيم الحياة ويدوم الحب بين العقلاني والعاطفي، وتختفي الصراعات من حياتهما على كل منهما أن يتفهم طبيعة الآخر، وأن يتعامل معه وفقا لهذه الطبيعة.

في السطور القادمة سنقدم بعض الكبسولات المفيدة لكل من النمطين حتى تستقيم الحياة ويدوم الحب بينهما فتقبل مني أيها القارئ الكريم هديتي، وافتح لها عقلك وقلبك ففيها الشفاء بإذن الله -عز وجل- وبتطبيقها ستقل ضغوط الحياة الناتجة عن سوء التواصل بين العقلاني والعاطفي في كثير من الأحوال.

- إذا كنت عاطفيا تعامل مع العقلاني بمزيد من العقل، وإذا كنت عقلانيا تعامل مع العاطفي بمزيد من التعاطف فهذا أدعى لاستقرار العلاقة بينكما .
- إذا كنت عاطفيا امنح العقلاني فرصة لاتخاذ القرارات بتأني ولا تضغط عليه بسرعتك؛ فالعقلاني لا يطيق التسرع. وإذا كنت عقلانيا تفهم كراهية العاطفي للبطء الشديد في اتخاذ القرارات فحاول ألا تطيل وقت اتخاذ القرارات البسيطة والعادية، واجعل العاطفي يشعر أن القرار في حيز اهتماماتك بالفعل.

● إذا كنت عاطفياً لا تغرق العقلاني في بحر الحب، بل امنحه الحب بحكمة، وعبر عن حبك بالأفعال قبل الكلمات، ولا تكثر من الكلمات الرومانسية؛ حتى لا يمل منها ويتعامل معها وكأنها سكر شديد يرهق النفس، وإذا كنت عقلانياً فامنح العاطفي المزيد من الحب والحنان والرعاية والاهتمام اللفظي فالعاطفي يحتاج بشدة إلى كلمات ولمسات الحب.

● لا تحمّل العقلاني نتيجة احتياجك العاطفي وتعطشك للحب، وحاول أن تملأ حياتك ببعض الإيجابيات وبعض الأمور التي من شأنها أن ترفع تقديرك لذاتك؛ حتى لا يقتلك التعطش للحب، وحتى لا يرهق هذا التعطش العقلانيين من حولك.

● إذا كنت عقلانياً لا تحمّل العاطفي نتيجة تربيته على الجدية الشديدة والعيش بالقليل من المشاعر؛ فهو شخصية لا تستغنى عن الحب، وتذكّر أنّك لو كنت زوجاً أو زوجة أو أباً أو أما أنكم مسؤولون أمام الله عز وجل عن رعيتهن ومن ضمن مسؤوليتهن إشباع احتياجاتهم النفسية، فماذا أيها الزوج العقلاني لو عاشت زوجتك يعترها الظمّ العاطفي؟

مَن غيرك سيرويها؟

امنح زوجتك جرعات من الحب من حين لآخر؛ كي لا تفتح ثغرات لها للتفكير في خيالات محرمة.

وأنت أيها الأب العقلاني لا تحرم ابنتك من كلمات الحب والتقدير؛ كي لا تنجرف وراء الكلمات المعسولة من الآخرين من الشباب أو من الرجال كبار السن؟ ولا تنسوا نصيب أبنائكم الذكور من هذه الجرعات فهم يحتاجون أيضا إلى التقدير والحب وإلا انغمسوا في المحرمات والضلالات فانتبهوا لهم كما تنتبهون لبناتكم.

● تعامل مع الآخرين بقاعدة " أحب حبيبي هونا ما عسى أن يكون بغيضك يوما

ما، وابغض بغيضك هونا ما عسى أن يكون حبيبي يوما ما" فلا تتطرف في

مشاعرك سواء كنت عاطفيا أو عقلانيا؛ فالحب الشديد قد يعقبه بغض شديد،

والبغض الشديد قد يعقبه حب شديد والقلوب تتقلب في مشاعرها.

● تفهم ردود أفعال النمط الآخر فالعاطفي ردود أفعاله قوية والعقلاني ردود أفعاله

هادئة، فلا تتهم العقلاني بالبرود، ولا تتهم العاطفي بالطفولية والجنون. على سبيل

المثال العقلاني يتلقى الهدايا بكلمة شكر لطيفة، أمّا العاطفي فيتلاقها بسيول من كلمات الشكر وعبارات الحب فعلى كل طرف معرفة طبيعة ردود الأفعال للنمط الآخر، والتأقلم معها وعدم السخط منها ليحيا في راحة وسكينة وسلام نفسي.

- إذا كنت من النمط العاطفي فلا تحاول أن تقود النمط العقلاني؛ لأنه لن يسمح بذلك ولأنك وقتها ستخسر كثيرا، فإذا أردت أن تكتسبه لا تحاول فرض سيطرتك عليه، وفي نفس الوقت لا تسمح له بامتطائك وجعلك تسيير وفق رغباته لأنه حين يجد منك تنازلا سيلغي شخصيتك إلى الأبد إن كان عقلانيا غير متزن فتوازن في التعامل معه، وكن في منطقة الوسط.

- احذر أيها العقلاني من ابتزاز العاطفي واللعب على أوتار حساسيته وعدم قدرته على تحمل الخصام والمشكلات؛ لأنه حين يفيض به يلقي بكل شيء وراء ظهره ووقتها ستكون أنت الخاسر الأول لأنه سيعيش حياة جديدة مع شخص يعتقد أنه جدير بحبه واهتمامه وحتى لو أكمل حياته معك سيتعلم كيف يُخرجك تماما من قلبه حتى ولو أظهر لك غير ذلك، واحذر أن تضعه في موضع المتنازل دائما كي لا تكون النتيجة النهائية أن يتنازل عنك للأبد.

- إذا كنت عاطفيا لا تعتقد أنَّ العقلاني بلا مشاعر فلا توجه له النقد الدائم واللوم لأنَّه حين يحتلي بنفسه يراجع حساباته وربما يبكي بشدة، وينهار ولكن انهيأه يكون أمام نفسه فقط فاحترم صمته وتفهم طبيعته ولا تكن جارحا له في وقت غضبك فالمشاعر الجميلة تكمن داخله ولكن طبيعته جعلته يبدو لك هكذا.
- إذا كنت عاطفيا فانتبه في وقت غضبك كي لا تجد نفسك قد انفعلت وأخرجت بركان غضبك في أول شخص تراه أمامك.. حاول أن تتحكم في انفعالاتك لأنك بهذه الطريقة تظلم الكثيرين وعادة ما تظلم أبناءك أو شريك حياتك.
- إذا كنت عقلايا فراجع حساباتك الاجتماعية فأنت عادة تحتاج إلى مزيد من الاندماج مع من حولك، ومزيد من الاهتمام بهم وبأحوالهم.. إذا كنت عقلايا فأنت بالفعل ينقصك النجاح في جوانب الحياة الاجتماعية.
- إذا كنت عاطفيا فراجع حساباتك الذاتية، وقف وقفة صادقة مع أهدافك؛ فكثير من العاطفيين يتميزون بالتسويف وتأجيل الأهداف.. حاول الاعتناء بذاتك والاهتمام بأهدافك، وضع خطة لتحقيق أهدافك وابدأ بهدف واحد وحين تصل إليه انتقل إلى هدف آخر وهكذا سيتوالى النجاح بإذن الله.

• إذا كنت عقلانيا فلا تجعل من نفسك مفتشا ينقب عن دقائق الشخصية ليقيمها، ولا تحلل كل كلمة على هواك. وإذا كنت عاطفيا فلا تنخدع وتحكم على الشخصية من أول وهلة ومن أول لقاء، حاولوا الاعتدال وليكن وزنكم للناس بميزان معتدل كي لا تظلموا ولا تُظلموا.

• أيا كان نمطك تذكر أنّ الله خلق العقل والقلب ليتكاملا لا ليتصارعا، فتفهم طبيعة من حولك حتى لو اختلف معك ففي الاختلاف ثراء، فلا تحول الثراء إلى حلبة مصارعة يعقبها شقاء، ولا تحول اختلافك مع الآخرين إلى خلاف؛ فالحياة أبسط من ذلك. حاول أن تتفهم احتياجات من حولك وتغافل عن بعض الأمور لتصل السفينة إلى الشاطئ بسلام.

• لنحاول أن يتفهم كل منا الآخر، وأن يلتمس الأعذار للآخر، وأن ندرك أن الحياة تحتاج دائما إلى العاطفة والعقل، ولنذكر كذلك أننا كبشر لا يمكن أن نستغنى عن العقلاني الذي يُضيف الاستقرار والرزانة للحياة ولا العاطفي الذي يُضيف الحب والرونق للحياة.

أخيرا دعوني أذكركم أنّ هذا الكتاب كان عبارة عن خريطة تكشف السمات الأساسية لكل شخصية ونقاط ضعفها وكيف نعالجها، فإن كانت معرفة الداء هي أول خطوات العلاج إلا إنّ المعرفة وحدها لا تُسمن ولا يتغنى من جوع إنّ لم نتحرك خطوة إيجابية للأمام وإن لم نبدأ في تناول هذا الدواء وداومنا على تناوله حتى تمام الشفاء حتى وإن كان مر المذاق.



## خاتمة

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، اللهم لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك، لك الحمد يارب في الأولين والآخرين وفي الملائ الأعللى إلى يوم الدين.

اللهم هذا جهد مقل فإن كان خيرا فهو منك، وإن كان غير ذلك فهو من نفسي ومن الشيطان فاغفر لي وارحمني.

رضا الجنيدى

2018/1/20



## للتواصل مع الكاتبة

البريد الإلكتروني

redagenedy@yahoo.com

قناة الكاتبة على التلجرام

<https://telegram.me/redaalgenedy>

صفحة الفيس بوك

<https://m.facebook.com/Reda.Genedy>



## الفهرس

العنوان	رقم الصفحة
إهداء	3
مقدمة ( لماذا هذا الكتاب؟)	4
للناس فيما يعشقون مذاهب	7
صفات العقلاني	9
لماذا قرارات العقلاني بطيئة؟	12
الحب في حياة العقلانيين	15
في الوضوح راحة	19
العقلاني حين يتفهم	22
العقلاني الديكتاتور و العقلاني الوصي	24

27	العقلاني الحساس الشكّك
28	العقلاني الحاد مع أبنائه
32	العقلاني ومأزق تعظيم الأنا
34	مفترق الطرق
35	العقلاني المتزن
37	حتى تستقيم حياتك مع العاطفي
39	كيف يتعامل العاطفي مع العقلاني
41	العاطفي السكر اللذيذ
42	صفات العاطفي
45	قرارات العاطفي
47	هل عطاؤك يدمرك؟

52	العطاء والحب الخائق
59	كيف تعالج التضحية المفرطة لديك
62	العاطفي والحساسية المفرطة
66	للحساسية علاج فتناوله
77	احذر سيول الحب
79	حتى تستقيم الحياة بين العقلاني والعاطفي
86	خاتمة
87	للتواصل مع الكاتبة
88	الفهرس

هذا الكتاب منشور في

