



Imane HADEF, Lycée AL MANBAA - Rabat

هل التعبير عن العواطف يساعد على العيش معاً؟

يعد تحديد ماهية الإنسان من أهم المواضيع التي أثارت انتباه الفلاسفة منذ القدم نظراً للغموض والتعقيد الذين يتميز بهما. فهو سؤال فلسي بامتياز، تقتضي الإجابة عنه حصر وضع هذا الكائن باعتباره محكوماً بمجموعة من الأبعاد المتداخلة فيما بينها، والتي تضم بعضاً ذاتياً مقويناً بخصائص الإنسان الجوهرية، وبعضاً آخر عائقياً يهتم بكل ما يجعل من الإنسان كائناً اجتماعياً يتفاعل مع الغير.

إن هذا الأخير لا يستطيع العيش معزولاً عن غيره ، فرغم تعدد حاجاته و رغباته، إلا أن قدرته محدودة و لا تسمح له بناء كلها، فيكون بذلك العيش وسط جماعة من الضروريات التي تفرض نفسها عليه، الشيء الذي يجعله في علاقة مستمرة بأفرادها ، يؤثر فيهم و يتأثر بهم . ولا شك أن هذا التفاعل المتواصل يولد لديه باقة من العواطف يعتبر البعض التعبير عنها سبباً في توثر العلاقات مع الغير، في حين يؤكد البعض الآخر أنها سبيل لتوطيد الروابط الاجتماعية و ضمان تمسكها ، مما يساهم بشكل كبير في تحقيق التعايش.

إن تباين المواقف حيال هذا الموضوع يدفعنا إلى طرح التساؤل التالي: هل التعبير عن العواطف يساعد على العيش معاً؟

إن كل شخص جراء تعامله مع التحديات التي تواجهه في حياته اليومية ، أو بالأحرى في تجارب الحياة كلها ، تتنبه عواطف متعددة نتيجة تأثره بمحیطه، حيث أنها تعد وليدة الاحتكاك بغيره، فيحس بالفرح، أو الغضب ، أو الحزن و حتى

الدهشة... و لعل التعبير عن هذه الاختيارات من شأنه تقوية الروابط التي تجمع الشخص بغيره، فكلما عبر المرء عن ما يخالج نفسه من عواطف بين عن رغبته في الانخراط ، و أظهر اهتمامه علاوة على استعداده للخوض في علاقة مشاركة مع محطيه ، نظراً لكونها تجسد بالدرجة الأولى مدى تأثيره بالأخر و تجاوبه معه. و في المقابل ، يعد عدم التعبير عن العواطف دليلاً على الا المبالغة و الإنغلاق على الذات، بل وحتى رفض المشاركة في الحياة الجماعية. فلا أحد يستحمل العيش معاً شخص "جاف عاطفياً" ، كما أن أغلب الموظفين يشتكون من "برودة" بعض زملائهم في العمل... و من هنا يتبيّن أن قلة أو انعدام التعبير عن العواطف قد يشكل مصدر إزعاج بالنسبة للغير، ليكون بذلك سبباً في توتر العلاقات، الشيء الذي يحول دون تحقق التعايش المنشود.

إن للعواطف أهمية بالغة في حياة كل شخص، حيث أنها قادرة على نقله من مستوى الذات المتنقية الباردة، إلى مستوى الذات المتفاعل، المعبرة، و المشاركة في الحياة الجماعية. فالعواطف هي ما يجمع الناس قبل أن يفرقهم، نظراً لتوطيدها للروابط الإنسانية التي تجمع بينبني البشر، فلا يمكن للأخر معرفة ما نشعر به إلا إذا ما عبرنا عن ما بداخلنا ، و بذلك يصير الناس قادرين على فهم غيرهم و حتى مبادلتهم الشعور، فيتعاطفون مع الحزين و يتقاسمون أفراح بعضهم البعض ، و بالتالي تنتقى الروابط التي تجمعهم، و تتوطد أواصر المحبة و التضامن التي توحدهم بفضل قيماتها على أساس العاطفة.

لكن رغم الأهمية البالغة التي يكتسبها التعبير عن العواطف إلا أنه لا يعد دائماً الخيار الصائب، فكثيرة هي الوضعيات التي تكون فيها هذه الأخيرة سبباً في توتر العلاقات التي يربطها الإنسان مع غيره. فالعواطف، باعتبارها حصيلة احتكاك الشخص بغيره و بشكل أعم استجابته لمجموعة من المؤثرات الخارجية ، تتعدد بتنوع الوضعيات التي يجد نفسه فيها، فيصعب بذلك ادراكها و كذا تسييرها

غير أن عجز الشخص عن السيطرة عليها من شأنه أن يوتر علاقته مع باقي أفراد جماعته ، حيث أن كل تصرفاته تصير محكومة من قبل العاطفة بدل العقل، فيكون بذلك عرضة لتاثيرها السلبي. و منه فإن التعبير عن الفرح بكيفية مبالغ فيها قد يجعل الشخص يبدو مغروراً أو متباهياً، كما أن تفجير الإنسان لغضبه عقب شعوره بالاستياء قد يتسبب في تدمير العلاقات الاجتماعية و خلق التوتر و العداوة، الشيء الذي يتنافي مع قيم التعايش و التآخي

و بالتالي يمكننا القول إن تحقيق التعايش لا يتوقف على مدى التعبير عن العواطف أو إضمارها ، بل إنه يقوم بشكل جوهري على كيفية تبليغها للأخر و كذا التصريح عنها. فلا توجد مشاعر و عواطف "إيجابية" أو "سلبية" ، بل إن طريقة التعبير عنها هي المتحكم في كيفية تأثيرها على محيط كل واحد منا. فعلى سبيل المثال، فإن الغضب لا يشير بالضرورة إلى عدوانية الشخص ، بل قد يكون دليلاً على طموحه الكبير، أو استيائه جراء عدم تمكنه من بلوغ غاياته أو عدم تحقق

انتظاراته... و هذا دليل على تتمتعه بحس المسؤولية في علاقته بغيره ، ولو أنه كان لا يكتثر حقا لما تأثر أو انزعج بتاتا. فيبقى بذلك مدى تحكم الإنسان بعواطفه هو الذي يشكل الوتر الحساس في الموضوع ، و من هنا نستحضر أهمية ما سماه العالم النفسي "دانيل جولمان" بـ "الذكاء العاطفي" كفاءة يتمتع بها الفرد و تمكنه من معرفة عواطفه الشخصية و الوعي بأوضاعه الداخلية ، إضافة إلى فهمها بصورة سليمة ، ثم إدراك مدى تأثيرها على الأشخاص من حوله، مما يخول له امكانية السيطرة عليها بل و حتى تكييفها حسب الظروف التي يجد نفسه أمامها. فيصير قادرا على التعبير عن عواطفه بطريقة تراعي شعور الآخرين و تحترم آرائهم و قناعاتهم ، لتكون بذلك العواطف سلاحاً في حوزة الشخص يعتمد للتقرب من غيره و توطيد علاقته بهم على أساس المصلحة المشتركة و المنفعة العامة ، بعيداً عن كل ما من شأنه خلق العداوة و الفرقة . و وبالتالي نستخلص أن التعبير عن العواطف يساعد فعلاً على العيش معاً