

« حرب العاطفة و العقل »

• فراس الحوارنه

المشاكل التي تتطلب منا التوضيح لصالح من نحب، ولعل هذا ما يعبر عنه المثل الشعبي الذي يقول «أنا واخوي على ابن عمي و أنا وابن عمي على الغريب» حيث إن الوقوف بجانب الأخ ضد ابن العم أو مع ابن العم ضد الغريب لم يكن قائماً على أسس موضوعية بقدر ما كان قائماً في الأساس على العاطفة وهذا ما يتجلي في قصة عائلة أمريكية تتكون من زوجين وابنتهم التي تعاني من مرض الشلل الدماغي حيث إن السيارة التي كانت تقل العائلة تعرضت لحادث وسقطت عن الجسر في النهر بعد أن فقد الزوج السيطرة على السيارة بينما كان يقودها على جسر في ضاحية بابو بلوزيانا فماتت الزوجة على الفور بينما بذل الأب أقصى ما يملك من قوة لإخراج ابنته وتأمينها من الغرق لتنجو من الموت مما أدى لإنقاذ ابنته وموته غرقاً بعد ذلك، لقد جسدت قصة هذه الأسرة عملاً بطولياً من قبل الأب لضمان بقاء طفله على قيد الحياة ولا شك في أن مثل هذه القصة التي تمثل تضحية الأهل بحياتهم من أجل أبنائهم مهما كان شكل أو ذكاء أو طبيعة أبنائهم قد تكررت في عدد لا حصر له من القصص المماثلة على مدى التاريخ وفي عدد لا نهاية له، هذه التضحية الأبوية حسب ما يرى المتخصصون ما هي إلا فعل تلقائي تعبيراً عن الحب التلقائي ولا شيء غيره. إن هذا الفعل يعبر عن قوة العواطف في الحياة الإنسانية. إن هذه التضحية بالنفس، هي عمل غير عقلاني بالمرّة من منظور العقل، أما من منظور القلب فهي الخيار الوحيد. يفكر الإنسان كما يشير المتخصصون في علم النفس وعلم الأعصاب بعقلين هما العقل العاطفي والعقل المنطقي بحيث يقومان بتناغم بالغ الدقة بمساعدتنا في قيادة حياتنا على النحو السليم بحيث تغذي العاطفة عمليات العقل المنطقي بينما يعمل العقل المنطقي على تنقية مدخلات العقل العاطفي. ومع ذلك يظل كل من العقلين ملكتين شبه مستقلتين، كل منهما يعكس عملية متميزة، لكنهما مترابطتان في دوائر المخ العصبية. وهناك تنسيق دقيق بين العقلين فالمشاعر ضرورية للتفكير، والتفكير مهم للمشاعر لكن إذا تجاوزت المشاعر ذروة التوازن عندها يسود الموقف العاطفي. ويكتسح العقل المنطقي. لمعرفة الكيفية التي من خلالها تهيم العاطفة بقبضتها القوية على العقل المفكر، ولفهم أسباب الحرب المستمرة بين العاطفة والمشاعر من جهة والعقل من جهة أخرى لابد من دراسة المخ وفهم آلية عمله. يعتبر الدماغ جزءاً من المنظومة العصبية التي يدخل فيها نخاع الشوكي والأعصاب إضافة إلى الدماغ. المنظومة العصبية لا غنى عنها من أجل إقامة التواصل بين أجزاء الجسم المختلفة، لجعله قادراً على التصرف وحدة منسجمة. يزن الدماغ حوالي ١,٥ كيلو غرام، أي حوالي ٢٪ من مجمل وزن الجسم، في حين يستهلك حوالي ١٥ إلى ٢٥ بالمئة من مجموع استهلاك الجسم للطاقة مما يشير لمدى أهمية هذا الجزء من الجسم. لا يوجد مسميات موحدة لأجزاء الدماغ رغم الاتفاق على وظائف الأجزاء المختلفة المكونة للدماغ وفي

كيف نصنع قراراتنا؟ كيف نحكم على ما يجري حولنا ونتعامل مع المشاكل التي نواجهها؟ كيف نترجم هذه الأحكام إلى أفعال؟ لماذا نغضب ونتوتر عندما نواجه المشاكل أو الصعوبات؟ لماذا تختلف أشكال التعبير عن الانفعالات والتوتر من شخص لآخر؟ لماذا يكون بعضنا هادئاً في أصعب الظروف بينما ينهار آخرون لأتفه الأسباب؟. نواجه في حياتنا كثيراً من المشاكل ولكن أسلوب التعامل مع هذه المشاكل يختلف من شخص إلى آخر فالبعض يسعى لمواجهة المشاكل بهدوء و اتزان بينما ينجر البعض الآخر وراء مشاعره وعواطفه ليحل مشاكله مما يؤدي في الكثير من الأحيان لجعل هؤلاء الأشخاص يفقدون أعصابهم ويتخذون قرارات خاطئة تجعلهم يتصرفون بشكل غير مدروس، ومثل هذه القرارات يمكن أن تكون مصدر شقاء وندم مدة طويلة لأصحابها فكم من المرات سمعنا عن شجارات أو جرائم قد يدفع المشاركون فيها حياتهم بسبب قرارات مبنية على أبعاد مرتبطة بالانفعالات أو العاطفة. يعلم كل شخص منا أهمية اتخاذ القرارات بحكمة وترو، فكم أعجبنا قصص القادة العظماء الذين حلوا مشاكل أسرهم أو شركاتهم أو بلدانهم بحكمة وهدوء رغم صعوبة المشاكل التي كانوا يواجهونها، بحيث كانوا يخرجون من هذه المشاكل بقرارات إبداعية ومبتكرة مما يؤكد تميزهم عن غيرهم في طريقة النظر للمشاكل التي كانت تواجههم، ولعل هذا ما يؤكده الحديث الشريف الذي يقول فيه الرسول (ص): «ليس الشديد بالصرعة؛ إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب». هل يستطيع أي شخص أن يفكر طوال الوقت بشكل منطقي وموزون بعيداً عن الانفعالات والعواطف خلال عملية اتخاذ القرارات الكفيلة بحل المشاكل التي نواجهها؟ هل يستطيع كل فرد في كل الظروف أن يبني قراراته بعيداً عن العاطفة وأن يلجأ في حل مشاكله إلى المنطق؟ تشير بعض الدراسات التي أجراها متخصصون في علم النفس الاجتماعي إلى أن الإجابة عن مثل هذه الأسئلة تعتمد على طبيعة الأشخاص ونوع المشاكل أو الظروف التي يواجهونها، فبشكل عام لا يوجد شخص يمكنه التفكير بشكل موزون ومنطقي أو عاطفي انفعالي طوال الوقت ولكننا نميل بشكل عام لأحد الجانبين، فمهما كننا عقلانيين فإن ذلك لا يعني عدم امتلاكنا للعاطفة ومهما كننا عاطفيين فإن ذلك لا يعني عدم تحكيم العقل. وهنا يقول أرسطو: إن التحدي الرئيسي للوصول للفضيلة والحياة الطيبة لا يكمن في الحالة العاطفية بحد ذاتها ولكن في سلامة هذه العاطفة وكيفية التعبير عنها للوصول للتحضر في حياتنا الاجتماعية ويضيف أرسطو في نفس السياق: أن يغضب أي إنسان فهذا أمر سهل لكن أن تغضب من الشيء المناسب وفي الوقت المناسب وللهدف المناسب وبالأسلوب المناسب فذلك ليس بالأمر السهل. بعض الظروف تدفعنا أحياناً للبعد عن المنطق والعقلانية والاعتماد على العاطفة في اتخاذنا لقراراتنا ولعل أبرز الأدلة على ذلك

في الدماغ وأجهزة أخرى تعمل على ربط نشاط الدماغ مع الظروف التي يواجهها الواحد منا من خلال الحصول على قراءات لحظية ومستمرة توضح الاختلاف في أداء الدماغ من لحظة لآخرى، أن بعض الأشخاص يستطيعون السيطرة على الانفعالات لأنهم يوظفون عندما يواجهون أي مشكلة الجزء الثالث من الدماغ حسب تصنيفنا السابق: وهو الجزء الذي يعرف باسم القشرة الجديدة مما يكسبهم القدرة على حل هذه المشاكل بحكمة وترو دون تهور وطيش، وهذا يقودنا للتساؤل عن كيفية القيام بذلك رغم أن القيام بمثل هذا الأمر يعد في غاية الصعوبة إلا أن الحل يكمن في تدريب أنفسنا الاعتماد على الجزء المنطقي من أدمغتنا الذي يعمل على التحكم بمشاعرنا، فالدماغ كغيره من أجزاء وعضلات الجسم الأخرى يزيد قوة مع زيادة التدريب والصقل فبعض الأشخاص ينمي ويصقل القشرة الجديدة من الدماغ مما يؤدي مع الوقت لأن يكون أكثر قدرة على ضبط نفسه والتحكم بمشاعره، بينما يبقى البعض الآخر حبيس الجزء العاطفي من الدماغ ولعل ما يؤكد هذا التصور نتائج بعض الدراسات التي أشارت إلي أن المراهقين أكثر اعتماداً على الجزء العاطفي من الدماغ في اتخاذهم لقراراتهم مقارنة مع البالغين ولعل الحديث الشريف الذي يقول فيه الرسول (ص) «إنما العلم بالتعلم والحلم بالتحلم ومن يتحر الخير يعطه، ومن يتق الشر يقيه» يؤكد أن السيطرة على الانفعالات والعواطف يمكن تنميتها مع الوقت و لكن ذلك يحتاج لإرادة و رغبة حقيقية للقيام بذلك على النحو الصحيح حيث أشارت إحدى الدراسات التي قام بها كاجان المختص بعلم التربية أن طفلاً من بين كل ثلاثة جاؤوا إلي هذه الدنيا تصاحبهم أعراض فرط نشاط غدة الاميجدالا (المسؤولة عن العواطف) تخلصوا من هذه الأعراض عند وصولهم مرحلة الحضانة و يلعب الآباء دوراً مهماً في مساعدة الأبناء في التخلص من هذه الأعراض و التغيير من طباع الأطفال المتوترين فطرياً.

لعل أهم ما يمكن الإشارة إليه هنا هو ضرورة الالتزام بما أشار إليه عالم النفس جون ماير الذي أكد على أهمية أن يعرف الإنسان ذاته وهو يشير إلى أن الأشخاص الذين يملكون الوعي بالنفس هم أولئك البشر الذين يدركون حالتهم النفسية ويملكون الحنكة فيما يخص حياتهم الانفعالية ويمثل إدراكهم الواضح لانفعالاتهم أساساً لتمييزهم مما يؤدي لأن يكونوا شخصيات مستقلة واثقة من إمكانياتها تميل للنظرة الايجابية للحياة وعندما تتكدر أمزجتهم لا تستبد بأفكارهم و يستعطون الخروج من هذه الحالة بسرعة مما يعني أن عقلانيتهم تساعدهم على إدارة عواطفهم و انفعالاتهم.

غالبية الدراسات كما يشير إلى ذلك جوناثان كوهن يتم تقسيم الدماغ إلي ثلاثة أقسام هي جذع الدماغ و النظام الحوفي و القشرة الجديدة. أكثر أجزاء المخ بدائية، هو جذع الدماغ المحيط بقمة الحبل الشوكي، و هذا الجزء مشترك بين كافة الثدييات تقريباً، حتى التي تملك الحد الأدنى من الجهاز العصبي. فهذا الجزء القاعدي من المخ ينظم وظائف المخ الأساسية مثل: التنفس و التمثيل الغذائي لأعضاء الجسم الأخرى، كما يتحكم في ردود الفعل و الحركات النمطية، هذا الجزء لا يمكن أن يفكر أو يتعلم، لأنه ليس أكثر من مجموعة من الأدوات التي تعمل بشكل مبرمج لتحافظ على استمرارية قيام الجسم بوظائفه كما ينبغي.

الجزء الثاني من المخ هو ما يطلق عليه تسمية الجهاز الحوفي أو مركز العواطف و يحوي هذا الجزء من الدماغ مجموعة من الغدد ولعل أهمها الاميجدالا **Amygdala** و الهيبوثيلاماس **Hypothalamus**، وهذه الغدد مسؤولة عن إفراز المنشطات التي تتجلى من خلالها الاستجابة العاطفية للمواقف التي يمر بها الإنسان من حب أو كراهية أو غضب أو خوف و لذلك سمي هذا الجزء من الدماغ مركز العواطف.

الجزء الثالث من الدماغ يسمى القشرة الجديدة **Neocortex** وهذا الجزء مسؤول عن التفكير المنطقي و التحكم بالعواطف إضافة لمجموعة وظائف أخرى مثل القدرة على الحساب و الكلام و تفسير المعلومات الناتجة عن الحواس مثل السمع والبصر و الشم وغيرها، وهذا الجزء من الدماغ هو الجزء الذي يميز الإنسان عن باقي الثدييات بسبب كبر حجمه و تعدد و وظائفه كما أشرنا.

بعد التطورات العلمية الكبيرة التي شهدتها مجال دراسة الدماغ وآلية عمله والتي بدأت منذ وقت طويل و لكن ثمارها بدأت تقطف في الثمانينات من القرن الماضي و بعد الدراسات التي قام بها جوزيف لودو عالم الأعصاب بمركز علوم الأعصاب بجامعة نيويورك الذي كان أول من اكتشف الجزء العاطفي من الدماغ وآلية عمله حيث إن هذا الجزء يعمل على إفراز هرمون النوريابينفرين **Norepinephrine** الذي يجعل الجسم أكثر يقظة بحيث تتسارع دقات القلب و يرتفع ضغط الدم و يتباطأ التنفس كاستجابة للانفعالات، لكن السؤال الذي طرح في السابق والذي يفرض نفسه هنا: ما الذي يجعل البعض يحسن التصرف في مثل هذه الظروف في حين أن البعض الآخر لا يجيد ذلك؟ تم في الفترة الأخيرة الاعتماد على الأجهزة المتطورة في دراسة الدماغ ومنها جهاز (functional) (**FMRI**) (**magnetic resonance imaging**) وهو جهاز يمكنه الدمج بين وظيفة جهاز الرنين المغناطيسي الذي يكشف حجم النشاط الذي يتم

الهوامش

- Anderson, John R. 1993. Rules of the Mind. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Barkow, Jerome H., Leda Cosmides and John Tooby, eds. 1992. The Adapted Mind: Evolutionary Psychology and the Generation of Culture. New York: Oxford.
- Calder, Andrew J., Andrew D. Lawrence and Andrew W. Young. 2001. "Neuropsychology of Fear and Loathing." Nature Reviews Neuroscience. 2:5, pp. 352-63.
- Craig, A. D. 2002. "How Do You Feel? Interoception: The Sense of the Physiological Condition of the Body." Nature Reviews Neuroscience. 3:8, pp. 655-66.
- Donald Goldman, « Working with Emotional Intelligence.1995.
- Elster, Jon. 2000. Ulysses Unbound: Studies in Rationality, Precommitment, and Constraints. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Greene, Joshua and Jonathan Haidt. 2002. "How (and Where) does Moral Judgment Work?" Trends Cognive Science. 6:12, pp 517-23.
- McEwen, Bruce S. and Elizabeth N. Lasley. 2002. The End of Stress as We Know It. Washington, DC: Joseph Henry Press.
- Tooby, John and Leda Cosmides. 1990. "The Past Explains the Present: Emotional Adaptations and the Structure of Ancestral Environments." Ethology and Sociobiology. 11:4-5, pp. 375- 424.