

راقب نفسك.. وحاول هزيمتها



الأربعاء 26 فبراير 2020 10:40 م

جرت عادة أكثر الناس خلال حواراتهم ومناقشاتهم أن يركزوا انتباههم على الطرف الآخر، لمعرفة وسماع حجة، لاستيعابها والرد عليها، لكن الذين يغفلون عنه هو أن يراقب الإنسان نفسه ليحكم سيطرته عليها، على نوازه ولسانه وصوته، وعلى طريقته في الرد أو الاستفسار، إذ قد تنفلت منه كلمة نابية، أو عبارة حادة، أو جملة فيها رائحة الأستاذية والتعالي والتعظيم بما يكون له أسوأ الآثار على الحوار.

لذلك انتبه لنفسك: هل أنت مستعجل بعلمك؟ وهل يبدو هذا الاستعلاء في معالم وجهك أو لهجة كلامك، أو إشارة يديك؟ عدّل طريقته فوراً، وإذا أسأت فاعتذر، ولا تستسلم لعاطفتك، فتتحول من مناقش إلى خطيب، لا تكرر نفسك أو غيرك، فإن الناس قد سئمو التكرار.

كذلك على المحاور الحكيم، أن يراقب نفسه بالدرجة نفسها من اليقظة والانتباه التي يراقب فيها الآخرين، وليتذكر دائماً أنه بالقدر الذي يظهر فيه مسيطراً على نوازه ولسانه وصوته وطريقته في الأداء يفوز باحترام الآخرين، وهذا من ألزم ما يلزمه كرجل ينشد الحق، ويبحث عن الصواب، ويريد الهداية للآخرين، وعليه ألا ينسى نفسه في خضمّ تدافع الخواطر فيسترسل أكثر مما ينبغي.

تدريب طويل

احذر أن تستدرج ما يفقدك السيطرة على نفسك، أو أمانتك العلمية، فهناك بعض الناس لا يبحث عن الحقيقة، ولا يجادل إلا بالباطل، تدرب على فنّ المناظرة والجدل، لا يتقي الله فيما يقول، ولا يتورع عن سوق الأفكار المضلّة، وقد يعتمد على الكذب الرخيص بغية إحراج من يناظر من العلماء أو المفكرين أو الدعاة، أو أصحاب المبادئ.

إن السيطرة على النفس ليست أمراً سهلاً، فهي تحتاج إلى تدريب نفسي طويل، ومن أنجح وسائل محادثة النفس في أوقات الهدوء وإقناعها - وهي بعيدة عن حلبة المناظرة - أن الانفعال الذي يخرج بها عن حدودها فيه أدّى لها، ولل فكرة التي تحملها؛ لذلك كن هادئ النفس، منبسط الأسارير، وابتسم إن استطعت.

وحاول أن تجعل لك محطات في الحديث تراجع فيها نفسك وتساؤلها: هل أنت ملتزم بما سبق أن هيأته من أفكار؟ وهل أخرجك النقاش عن جادة الاتزان؟ وهل الأفضل أن تستمر على هذا النسق... أم الأفضل أن تعدّل من انفعالاتك وطريقته في الحديث؟

إن مثل هذه المحطات ذات فائدة كبيرة؛ لأنها تجعل أمرك في يدك، وتظل مسيطراً على نفسك متحكماً في لسانك، وتعرف متى تتكلم ومتى تسكت!!.

افهم واستوعب

على المحاور أن يتأنّى حرصاً على الفهم، وأن يحذر العجلة في الحكم، وإذا غاب عنه معنى أو فاته فلا يمنعه الخجل أن يطلب استعادته ويستوثق من القصد قبل أن يتّجه إلى النقد.

قال الإمام أبو حنيفة - رحمه الله - لأحد تلاميذه: "أصلحك الله، لا تكون منك العجلة، وثبت في الفتيا، فإن أنكرت شيئاً مما أذكره لك فسل عن تفسيره إن كنت مناصحاً، فربّ كلمة يسمعها الإنسان فيكرها فإذا أخذ بتفسيرها رضي بها، ولا تكون كالذي يسمع الكلمة فيكرها ثم يعتنمها إرادة الشين فيذيعها في الناس، ولا يقول عسى أن يكون لهذه الكلمة تفسير ووجه عدل لا أعلمه، أفلا أسأل صاحبي عن تفسيرها؟ أو لعلها كلمة جرت على لسانه ولم يتعمدها، فينبغي لي أن أثبت ولا أفصح صاحبي حتى أعلم وجه كلامه".

ومن موجبات الحذر أن تستوعب الموقف الذي أنت فيه فلا تسرع إلى الحديث من غير ضرورة، ولا تثرُ الحضور من غير حاجة.

يقول أبو عمرو بن العلاء: "ليس من الأدب أن تجيب من لا يسألك، أو تسأل من لا يجيبك، أو تحدّث من لا ينصت لك".

ومن حسن السمات وكمال الأدب ما أشار به إبراهيم بن أدهم: "الحزم في المجالسة أن يكون كلامك عند الأمر، والسؤال بالمسألة في موضع الكلام على قدر الضرورة والحاجة مخافة الزلل، فإذا أمرت فاحكم، وإذا سئلت فأوضح، وإذا طلبت فأحسن، وإذا أخبرت فحقّق، واحذر الإكثار والتخليط.. فإن من كثُر كلامه كثُر سقطه".

ويرحم الله القائل:

قد يدرك المتأنّي بعض حاجته وقد يكون مع المستعجل الزللُ

أخيرًا..

انتبه لنفسك وأنت تحاور أو تتناقش.. هل ترفع صوتك؟!

وتذكّر نصيحة لقمان لابنه: (وَاقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ) (لقمان:19).

