كيف نتحكم في دافع الكراهية لدينا؟

◄إنّ العلاقات السيّئة تنتج عن عدم القدرة على التحكم في دافع الكراهية، فهناك أشخاص نجدهم دائماً يهاجمون غيرهم، ويكون عدوانهم من النوع الهدمي أكثر منه من النوع البنائي، ولا يكونون مجرد ناقدين بل يبالغون في نقدهم اللاذع، ويبدون كما لو كان كلّ همهم هو التعطيل والهدم لأي شخص كلما أمكن ذلك، ومثل هؤلاء الناس يكونون عادة ممن لم ينعموا بعطف آبائهم، فيشبون خائفين من محاولة كسب عطف الغير عليهم، ذلك لأنّهم يتوقعون الإهمال كما حدث لهم سابقاً، ولسان حالهم يقول للغير (أنا أعرف أنّك لا يمكن أن تحبني، ولذا فإني سأهملك قبل أن أعطيك الفرصة لإهمالي).

ويبدو مظهر آخر من مظاهر الكراهية هو عدم القدرة على التحكم في دافع الكراهية في الشخص الذي يكره بطريقة أوتوماتيكية أي شخص آخر له سلطان عليه، فهو يتبع طابعه الخاص من أيام الطفولة، وعدم قدرته على تكوين علاقات مرضية مع أي شخص يقف في سبيل رغباته.

ويحتمل أن يكون والده قد وقفا في طريق مطالبه كثيراً لدرجة أنّه أصبح يقاوم أي شخص يحاول السيطرة عليه كالمدرس، والرئيس، ورجل الشرطة، وضابط الجيش، وحتى أطفاله عندما لا يطيعون أمره.

والقابلية للحب والقدرة على التحكم في المشاعر العدائية تعتبر من ضروريات الصحّة النفسية الجيّدة، ويمكن أن تقاس قدرتك على الحب بمقدار قوة احتمالك وفهمك للغير، وبمقدار ولائك وإخلاصك لأقاربك وأصدقائك وزملائك، وكيفية تعبيرك عن هذه الصفات.

وللتحكم في دافع الكراهية والحب يمكن إتباع الآتي:

أوّلاً: ادرس أسلوبك الخاص في الدوافع الانفعالية لكلّ من الحب والكراهية، إلى درجة تستطيع معها أن تكوّن علاقات حسنة في تعاملك مع الغير، هل تعطي أطفالك الذين في رعايتك الحب والقبول الكافي وبنفس الأهمية؟، هل تساعدهم على أن يتعلّموا واجباتهم كأفراد في المدرسة والمجتمع والأُسرة؟

ثانياً: صحّح اتجاهاتك العقلية، وأساليب سلوكك، وطريقتك في المعاملة التي تتدخل أو تتسبب في إساءه علاقاتك بالغير، فليس من الضروري أن تعرف بالضبط ما كان يحدث في أيام الطفولة لتستطيع أن تغير أساليبك في الاتصال بالناس في الحاضر، يمكنك أن تعمل كثيراً بمجرد دراستك للمواقف على حقيقتها، ثمّ تعمل التغيرات التي تعرف أنّها ستؤدّي إلى تحسين علاقتك. ►