

د. شهاب الدين الهواري

# عن قُرب

قصصات عني وعنك وعن الحياة



عصير  
الكتب

للنشر و التوزيع

عن قُرْبٍ



الكتاب: عن قرب  
المؤلف: شهاب الدين الهواري  
تنسيق داخلي: سمر محمد  
تدقيق لغوي: نرمين عياد  
الطبعة الأولى: يناير 2021  
رقم الإيداع: 2021/2055  
I . S . B . N : 978-977-992-140-2

مدير النشر: علي حمدي

المدير العام: محمد شوقي

مدير التوزيع: عمر عباس  
00201150636428

لمراسلة الدار Email: P.bookjuice@yahoo.com

الآراء الواردة في هذا الكتاب تعبر عن وجهة نظر الكاتب  
ولا تعبر بالضرورة عن وجهة نظر الدار

جميع الحقوق محفوظة ©

عصير الكتب للنشر والتوزيع

د. شهاب الدين الهواري

# عن قُرب

قصصات عني وعنك وعن الحياة

إلى السائرين معي في هذا الوادي

وادي البكاء والرجاء والنُضجِ والألم

أهدي هذه الكلمات ...

## مقدمة الطبعة الثانية

عزيزي القارئ الكريم..

عندما وضعت هذه الأسطر بين يديك كنت على رهبة ورغبة كي تصل إليك، لا إلى يدك بل تمامًا إلى قلبك، ولم أكتب الأسطر كي تصبح كتابًا تقرؤه، بل نفثت فيها من روحي لتضيء أمامك في الطريق، وقد نالت الطبعة الأولى الحفاوة التي رغبت لها، وها أنا أضعها بين يديك اليوم في حلّة جديدة؛ فخذها بيدٍ كريم، وانتفع بما فيها، واذكر دليل الطريق.

أنت الراحل والرحلة؛ فسر منك إليك، وأنا أعلم الليالي الليلية التي جعلتك تتساءل عن كل شيء أجبتة هنا بين ثنايا هذه الصفحات؛ ولذا فرسالتني على هذه الطريق زلقة أن هاك يدي؛ فتوكأ عليها وليكن لك منها مآرب أخرى!

شهاب الدين الهواري

الخميس، ٢٥ من أكتوبر ٢٠٢٠

# مقدمة



## عن أول كتابٍ يصدر لي

وأنا إذ أضع بين يديك هذه المقالات، لا أقدم لك أحرفًا وكلماتٍ، بل هي أنفاسٌ وحركاتٌ، ودموعٌ وضحكاتٌ، صاحبتُ رحلتي في استنباطٍ ما في هذه الأسطرٍ من حكمةٍ، وأبثُ إنسانيتي إلا أن تَضَعَ خلالَ الرحلة بصمتها مما سترى من السقطاتِ والزلاتِ.

لقد كنتُ كلما طرَحَ عليَّ أحدُهم فكرةً إصدارِ كتابٍ أبادره بجوابٍ حاضرٍ، وهو: أنني أخشى من كابوس الكتابِ الأول؛ أن أطرح بين يدي الناسِ ما لا يستحق ما يُدفعُ فيه أو ما يُطَبَعُ به، ثم يكونُ هو الكتابُ الذي يعرفك الناسُ منه؛ لذلك كانت الترجمة هي النافذة التي ألتقي خلالها قرائي من وراء حجابٍ. لكن هذه المرة طرَحَ السؤالُ بشكلٍ مختلفٍ: لماذا لا تجمعُ ما تلقاه الناسُ منك بقبولٍ بين دفتي كتابٍ واحدٍ؟ وهنا لم يكنُ لدي جوابٍ سوى الاستجابة.

وأنا شاكرٌ لمن سيجود باقتراحٍ، أو تعديلٍ، أو نقدٍ، أو تصحيحٍ لما في هذه الصفحات.

شهاب الدين الهواري

الخميس، ١٧ من يناير ٢٠٢٠

## (١) الصيامُ وصحتك النفسية

إنَّ غايةَ تحرُّرِ الإنسانِ أَنْ تخضعَ

### طاقته النفسية لإدارته، لا العكس.

نحن من ثلاثة تراكيبٍ مختلفة: نفسٍ، وجسدٍ، وروح. لكنَّ الحياةَ الماديَّةَ التي نعيشُها تدفعنا إلى الشقِّ الماديِّ ممَّا دون الشقين الآخرين، يمكن القول إن طقسَ الصيامِ قد أتى لوزنِ هذا الميزانِ وإضافة ثقلٍ إلى خلاف المادة أو إلى كفة الميزان الروحية. مع ملاحظة أنَّ الصيامَ الإسلامي هو نوعٌ من الصيامِ الكلي/ الانقطاعي، والصيامُ الانقطاعي هو طقسٌ تشترك فيه الدياناتُ الإبراهيمية الثلاث.

في جامعة ستانفورد، قام عددٌ من الباحثين بتجربةٍ على مجموعةٍ من الأطفال فيما عرف لاحقاً باختبار «المارشميلو»؛ إذ تركوا كلَّ طفلٍ مع قطعة مارشميلو على أن الطفل الذي ينجح في الإبقاء على قطعة المارشميلو حتى مرورِ مدةٍ من الوقت؛ يحصلُ على واحدةٍ أخرى، وإن أكلها، فلا شيءٍ عليه. ثم تابَعوا هؤلاء الأطفالَ خلالَ مرحلة المراهقة والشباب، وكانت النتائجُ: أن الأطفالَ الذين استطاعوا (تأجيل اللذة)، حققوا معدلاتٍ أعلى من النجاح على المستوى العلاقتي والشخصي! وبالنسبة إلى الصيام، فإنَّ الفرد يتدرَّب من خلال تأجيل اللذة المباحة ثلثي اليوم إلى أن يحصل عليها نهايةَ اليوم، مما يدرِّبه على اختبارٍ أشدَّ وأطول وهو: تأجيلُ اللذة المحرَّمة طيلة عمره من أجل الحصول على الجنة.

يدافع (چاك لكان) بقوةٍ عن التفرقة بين الدوافع والغرائز؛ إذ إنه يرى أنَّ الغريزةَ هي محركُ الحيوان، والفارق بين الغريزة (Instinct) والدافع (Drive) أن الغريزةَ مرتبطةً ارتباطاً شرطياً بالمشير، إذ متى شعر الحيوان بالجوع، فسيأكل أول ما يمكنه التهامه؛ لأنه يتحرَّك بغريزته. أما وجودُ المشير مع الاحتياج بالنسبة إلى الإنسان فإنه يحرك الدافع لإشباع، والإنسان هو مَنْ يختار متى وكيف يستجيب إلى هذا الدافع لإشباعه. عند هذا الفاصل يأتي شهرُ رمضان؛ ليدفع الفرد إلى التسامح فوق احتياجاتِ الجسد بالكلية خلالَ المدة؛ من شروق الشمس حتى غروبها. إن الفردَ يشعر بالجوع والعطش، وربما يرغب بالاتصال بشريك حياته، لكن هذا لا يعني أنه منقادٌ خلف هذه الدوافع، بل إنَّ لديه القدرةَ على قيادة دوافعه لا أن تقوده هي، وإشباعها بالقدر والحال المناسبين.

يشتكى الكثيرون من فقدانِ سلطتهم أمامَ بعضِ العادات، فتصبح العادةُ لديهم إدماناً، تتكرر من تلقاء نفسها دونَ أيِّ تحكُّمٍ من صاحبها وليس بوسعهم التدخلُ في تعديلها أو الامتناع عنها، فيما يعرف: بالاعتماد أو الإدمان النفسي. وبشكلٍ ما -تحت تأثير هذا الاعتماد- يفقد الإنسانُ أهمَّ ما يميزه، وهو سلطانُ الاختيار الذي دُفع من الله له. وهنا يحضر رمضانُ بسلطانه الروحيِّ وبمشاركةِ المحيطين لكسرِ دائرة العادات، وإعادةِ تنظيمِ جدولك اليوميِّ بشكلٍ مختلفٍ ليتزكك في حالةٍ خلخلةٍ! وقد منحك الاختيارُ للعودة إلى عاداتك السابقة أو بدءِ حياةٍ جديدة...

لذلك، يعلِّلُ اللهُ حكمةَ الصوم بقوله جَلَّ جلاله: ﴿لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾، والتقوى هي حالةٌ من النقاءِ الإنساني، أو حالةٌ يمكن وصفها بالملائكية؛ إذ يرتقي الإنسانُ بالصيامِ فوقَ غرائزِ الجسد، ويهتَمُّ بشيءٍ آخرٍ خلافِ المادة. وقد نجد في حثِّ النبي -صلى الله عليه وسلم- على تحقيقِ معنى الترقِّي بالإحسان إلى الناسِ مصداقاً لهذه الحكمة. وهناك معنَى آخرٌ للصيام أشهرُ بين الناس، وهو: معنى المشاركةِ النفسية للفقراء؛ فالفقيرُ المعدومُ يمرُّ على أنواعِ الطعام والشراب وهو لا يستطيعُ أن يمدَّ يده إليها، فبالصيام تشترك الأمةُ بالكامل في هذا المعنى العظيم. ويشاركنا النبي العظيم فيه؛ فهو -صلى الله عليه وسلم- كان أجودَ ما يكون في رمضان.

في الصيام معنَى آخرٌ، معنى الانقياد إلى إرادة الله فوقَ الإرادة الذاتية، وهو غايةُ التعبُّد والتسليم لله، والتسليم معنَى واسعُ الانتشار في بيئةِ التعافي؛ لأنَّ «كل راحة تبدأ مع التسليم. ودونَ التسليم لا يحدث شيء!»، هكذا يرى المدمنون

المجهولون معنى التسليم، لكن للتسليم عدة معانٍ، وما يعنينا هنا هو أن نسلّم رغباتنا وشهواتنا وإرادتنا لإلهٍ محبّ عطوفٍ يديرها لنا. وفي الصيام يجدُ المسلمُ أمامه المباحاتِ الثلاث، وبتكبيرِ واحدةٍ يسلمها كلّها لله؛ فلا يقرب الطعام ولا الشراب ولا المثيرات. يتجلّى الآن معنى قولِ الله جلّ جلاله «يدع (يترك، يسلم) شهوته وطعامه وشرابه من أجلي» ففيها تدريب على تسليم ما هو أصعب من ذلك، وهي العادات والسلوكيات الخاطئة في عموم الحياة، لذلك يقول النبي -صلى الله عليه وسلم-: «مَنْ لم يدع -يترك/ يسلم- قولَ الزور والعملَ به والجهل فليس لله حاجةٌ في أن يدعَ طعامه وشرابه» والجهلُ هنا بمعنى الجهالة، أي: سوء التعاملِ مع الناس.

وعليه، كان رمضانُ منحةً ربانيّةً لا تتكرّرُ سوى مرّةٍ واحدةٍ في العام، ونسمع النبيّ -صلى الله عليه وسلم- يقول: «لو تعلم أُمَّتي ما في رمضان من الخير لتمنّت أن السنة كلّها رمضان»، وكل عام وأنتم بخير.

---

## (٢) العيدُ ضرورةٌ نفسيَّةٌ

الفرحُ قرارٌ، والسعادةُ حالةٌ

مرتبطةٌ بموقفٍ. لذا، قرارٌ

البقاءِ في موقفٍ مُفرِحٍ هو اختيارٌ

لحالةِ السعادةِ.

لا تخلو أمةٌ من الأممِ من أعيادِها الخاصة، بل ولكلِّ عيدٍ طقوسُه الخاصَّةُ، لكن، لماذا فقدت الأعيادُ بهجتها؟ واغتالها شيءٌ من الرتابة!

في هذه المقالة، سنحاول معًا استكشافَ المعاني النفسيَّةِ للأعياد، وربما محاولةَ البحثِ عن سببِ فقدانِ الأعيادِ بهجتها لدى كثيرٍ من الناس، وخصوصًا البالغين.

### الحقُّ في المرح:

نحن في حياتنا اليوميَّة نسي هذا المعنى: وأذكرُ أنني استغرقتُ خلالَ إحدى جلساتِ العلاجِ النفسي في تناولِ معنَى وردٍ على ذهني ارتجالاً وهو: «هل لنا الحقُّ في التفاهة؟!» هكذا طرحته على أحدِ مرضاي، والذي كان مثلاً للجد والاجتهاد لدرجة أنه نسي أن يستمتعَ بشيءٍ من التفاهة! وأعني بالتفاهة هنا: الأنشطة التي لا تهدف لشيءٍ سوى الحصولِ على قدرٍ من المرح والبهجة، بعيداً عن التفكيرِ بالأمس أو الغد، وبعيداً أيضاً عن رتابةِ العملِ وقيودِ الخططِ الزمنية.

فمتى استمتعت يوماً بالاشيء؟ «الاشيء» يمنح صيانتهً للذهن والجسد لاستكمال الطريق، في الإجابة عن هذا السؤال سيحلُّ العيدُ بصفته وقتاً مستقطعاً للمرح المخلوط بذكرِ الله.

### العيدُ وإدمانُ العمل:

«إدمانُ العمل» هو تعبيرٌ نعني به أحدَ أعراضِ الكماليَّة، فهناك بعضُ الأشخاص يمثُل لهم العملُ لذته ساعةً استمتعاه، ومهربه ساعةً ألمه، وربما يُهمَل لذلك حقُّ نفسه وأهله، وهنا يأتي العيدُ بكونه وقتاً مستقطعاً إجبارياً، فكثيرٌ منا يعاني النقيضين، فهو إما يكون متكاسلاً متراخياً عن العمل، وإما مدمناً على العمل؛ يجد المعنى كلَّ المعنى فيه، فيطرح له العيدُ معنَى على الترويح، وهدفاً في التراخي، لينشطَ بعده الفردُ لموسمٍ جديدٍ من العمل؛ فالعيدُ الأصغرُ يأتي قبل موسم الحج، والعيدُ الأكبرُ يأتي قبل افتتاحِ العامِ الجديد!

### العيدُ ومعنى الانتماء:

يعدُّ الاحتياجُ للانتماءِ أحدَ أكثرِ الاحتياجاتِ أصالةً وخطورةً لكلِّ إنسان، سنرى خلالَ الأعيادِ أن ما يحدثُ هو التحامٌ لنسيجِ الأمةِ المتناثرِ في مشارقِ الأرضِ ومغاربها، الجميعُ يخرجون للفرحِ والتهلِيلِ والتكبيرِ في يومٍ واحدٍ، وكأنَّه تعميْدٌ جديدٌ بالبهجة، وكأنَّه إعلانُ انتماءٍ لأمةٍ واحدة؛ لذلك «كان النبيُّ -صلى الله عليه وسلم- يأمرُ بالخروجِ للعيدِ، الرجالُ والنساءُ والأطفالُ»، وكان يحبُّ أن يتمَّ هذا الاحتفالُ خارجَ المدينة، وأن يخرجَ الناسُ من طريقٍ ويعودوا من طريقٍ آخرٍ إمعاناً في إظهارِ الشعيرة، ونشرِ البهجة والألفة!

كان النبيُّ يقول: «إنَّ لكلِّ قومٍ عيدًا»؛ تأكيدًا على معنى الانتماء في العيد، وكونِ المشاركة في الابتهاج في العيد نوعًا من الولاء لهذه الأمة!

## لماذا فقدنا معنى العيد؟

الاعتیادُ قاتلٌ! احفظ هذا، فمن مَنَّا لا يسمع جملة: «العيد لم يَعدْ كما كان من زمان»، ونحن نظن أن الزمان هذا هو الزمان الفعلي، وهو كذلك بالفعل فأساليب البهجة والتعييد اختلفت، لكن ألا تلاحظ أن الأطفال لا يزالون يجدون بهجتهم في العيد، فلماذا هم وليس نحن؟! وربما يتمثل السبب في اعتيادنا هذه المناسبة، فحين يفقد العيد معانيه النفسيَّة وحِمله المعنوي والروحي يصبح تمامًا كالיום الوطني للمحافظة!

هناك معنى آخر، وهو أنَّ الأطفال يبتهجون بالعيد لكونه عيدًا لا أكثر، فرصةٌ للخروج من قيد البيت والانضباط. لكننا بينما نكبرُ ندرك شيئًا فشيئًا معنى السبب والنتيجة، وأنَّ العيدَ نتيجةُ الجهد والاجتهادِ في موسمِ العبادة السابقِ له، وشعورُنا بالتقصير يبدد القدرةَ على الاستمتاعِ به، كشعورِ الموظفِ المتراخي في ساعاتِ العملِ في أثناءِ وقتِ الراحة!

ثم ماذا؟ نحن الآن على أعتابِ العيد؛ فدَعْ عنك كل هذا وقُمْ لممارسة حَقِّك فيه وحقق في البهجة، ولا مانع أن تتبادل وزوجك العيدية، أعطِ نفسك عطلةً من كلِّ الشواغل، رَتِّبِ ملابسك، شَدِّبْ شعرك، واسترجعْ قليلًا من ذكريات الطفولة، وتذكَّر قول صلاح جاهين:

«عيد والعيال اتنطوا ع القبور

لعبوا استغماية ... ولعبوا بابور

وبالونات ونايلونات شفتشي

والحزن ح يروح فين جنب السرور

وعجبي!».

---

### (٣) الحقُّ في الخطأ

خلف أسوار الأحكام بالصواب والخطأ هناك مرجُّ فسيحٌ؛ ألقاك هناك.

#### جلال الدين الرومي

لا يعرف الطفل معنى الصواب والخطأ، ولذلك لا يكف عن محاولاته النهوض برغم كل العثرات التي يسقط بها، ولا يكف عن ترديد الأصوات برغم كم التحريف الذي يصيب كلماته في محاولاته الأولى، ويظل كذلك في منحنى تعلُّم خطي صاعد، حتى يتعلَّم معنى الصواب والخطأ، ويدرك أن بعض محاولاته لن تمر بلا محاسبة؛ وهنا يبدأ في حساب خطواته قبل وضع قدميه.

حين يشعر الطفل بقاعدة أمان فإنه يتجرأ ويقدم على ما هو بالنسبة إليه مجهولاً غير مدرك لمعنى الخطأ بالشكل الذي يتعارف عليه الكبار، الخطأ بالنسبة إليه هو نجاحٌ في طور النضج، أو انتصارٌ لم يكتمل بعد، ويظل كذلك حتى يتلقن من الكبار ضرورة التوقف عن الخطأ، وحينها يتوقف عن النمو إلا بقدر ما يقع له من الأخطاء التي أفلتت من هذا القيد.

أنت اليوم تقف حيث تقف بفضل كل عثرة سقطت بها ونهضت بعدها، وتذكر أن هناك مهمتين لا يمكن لأدمغتنا القيام بهما معاً؛ وهما المعالجة أو الحكم. إما أن تقوم بالحكم على الخبرة على كونها خبرة فاشلة لا ينبغي تكرارها، وإما تسأل نفسك: ما الذي حدث؟ وكيف يمكنني القيام بها بخطأ أقل، وهذه هي المعالجة.

أنت اليوم أبوك وأمك؛ فارقني بنفسك لا تقسو عليها، واسمح لنفسك بالخطأ الإنساني، الخطأ الذي يعلمك شيئاً جديداً. أخطاؤك هي كنزك المهمل، نحن نتعلم حين نُخطئ لا حين نُصيب، حتى تلك المحاولات الصائبة التي تعلّمنا منها كانت هي التي أعقبت محاولتنا الفاشلة؛ لقد كان فشلك وعثراتك صديقك في الجانب المظلم منك، والذي لم يَشْك يوماً من إنكارك له، لكنه لن يمنحك كل ما لديه حتى تحتضنه بكل ما لديك.

افشل وافشل بعدها فشلاً أصغر، أَخْطِئْ وَأَخْطِئْ بعده خطأً أصغر، هذا هو الطريق ولا طريقَ غيره، لا يمكنك القيام بالأمر كاملاً دفعةً واحدة.

---

## (٤) كيف يكون تواصلك فعالاً؟

«هو قال... هو يقصد... هي فهمت... هي ردت... هي تقصد... هو زعل...» هذا الكلام ليس (سكربت) لإعلان ترويجي، إنه كلامٌ تكررَ في علاقات كثيرةٍ انتهت بالفشل، مما يدلُّنا على أنَّ مجردَ الكلام لا يساوي حواراً، وأنَّ مجردَ المقابلة لا تعني لقاءً. وهدفي هنا هو: فهمُ عمليةِ التواصل لأجل تحقيقِ حياةٍ أكثرَ ترابطاً ووداً.

### أركانُ عمليةِ التواصل:

عمليةُ التواصل هي تربيةٌ من مرسلٍ ومستجيبٍ ورسالةٍ ووسط ناقل، وإهمال أيٍّ من هذه العوامل يؤثر سلباً على عمليةِ التواصل بكاملها.

### المُرسل (معرفة النفس كخطوة أولية)

كيف يمكنك أن تعبر عن نفسك لا تعرفها؟ والسؤال الذي يكثرُ طرحه: «لماذا يُسيء الناس فهمي؟»

تبدأ إجابته من هنا؛ من النضج النفسي ومعرفة الذات، ومراحل هذا النضج الوجداني هي:

1. فهمُ النفس ومعرفتها.

2. القدرة على التعبير عنها.

3. فهمُ الآخر.

4. القدرة على التواصل معه.

فالتواصل هو نهايةٌ طريقٍ طويلٍ يبدأ من معرفة النفس. والمثال في نفسك! إذ إن معرفةَ نمطِ التفكير الخاصِّ بك، والأحكام التي تصدرها -عادةً- يساعدك في فهم سببِ إشكالٍ متكرر، أو سببِ الدخولِ بشكلٍ متكررٍ في تواصلٍ غيرِ فعال.

### الرسالة (التواصل الرحيم)

التواصل هو عمليةٌ لها هدفٌ. إما أن تكونَ بدافع التلاقي والتقارب، وإما بقصدِ الدفاع والحماية، وقبلَ الدخولِ في أيِّ عمليةِ تواصلٍ لا بُد من طرحِ سؤال: ما الهدفُ؟ وما الذي ترغب في الوصولِ إليه من التواصل؟

وقد قام «مارشال روزنبرغ» بتطوير منهجٍ خاصٍّ بالتواصلٍ معتمداً أنَّ بنيةَ الرسالة تؤثر في فهمها واستقبالها، وقسمَ التواصلَ إلى نوعين رئيسين، وهما: التواصلُ الرحيم ويرمز له بالزرافة، والتواصل العنيف ويرمز له بابنِ آوى.

### والتواصل العنيف:

هو تواصلٌ هجوميٌّ ولو بقصدِ الدفاع، حُكْمِيٌّ أي يتسلطُ على الناسِ بإطلاقِ الأحكام، منحازٌ أي غيرُ موضوعي.

### بينما التواصل الرحيم:

هو تواصلٌ محايدٌ، متفهمٌ ومستفهمٌ، وديٌّ ومنظمٌ.

ويشير بعضهم إلى أن الفرقَ بينَ الاثنين يشبهُ الفرقَ بينَ اللومِ والعتاب، وسنضرب بعض الأمثلة لتوضيح الفرق:

## \* مثال ١:

«أنت أهملتني وتركتني في الشمس فلو لم تكن مهتمًا بالموعد فلا تلتزم به».

لاحظ هنا نبرة الهجوم والحكم على نية وقصد الآخر وتوجيه الوعد والنصح.

## \* مثال ٢:

لقد انتظرتك في الشمس لنصف ساعة بعد موعدنا، وأنا استقبلت ذلك على أنك غير مهتم بموعدي، وقد لا يكون هذا قصدك، لكنني شعرت بالإهمال بسببه. أنا محتاج إلى أن أشعر باهتمامك، فرجاء حاول الالتزام بالموعد، وقد يقع هذا مني! فبهني إن حدث...

المثال الثاني هو الشكل النموذجي، والذي يمكنك تشكيكه بحسب نمط العلاقة، ودرجة الألفة والقرب، لكن لاحظ النبرة المحايدة والاستفهامية والشاعرية والعاذرة. وإليك كيفية القيام بالأمر:

- يبدأ الأمر بالوصف المجرد للموقف بلا أي زيادة أو حكم من جهتك.
- ثم وصف كيف استقبلته، ومن ثم تصف مشاعرك أنت.
- ثم تعبر عن احتياجك بوضوح.
- وتنتهي بطلب رحيم وليس أمرًا.

تذكر أن التواصل الرحيم هو تواصل تحمل جملته ضمير «أنا» و «نحن»، ويندر فيه ضمير «أنت»، تواصل يحمل المسؤولية الذاتية كمهمة أولى، وتذكر كذلك أن الوصف المجرد هو أعلى درجات الوعي، وأن الهدف الرئيس للتواصل الرحيم هو: تنقية الرسالة من كل عوامل التشويش الذاتية.

## المستجيب (تبنى المنظور)

حتى مع إتقان كل ما سبق، هناك طرف آخر لا بد ألا نغفله من حسابنا وهو (الآخر) والمهارة المطلوبة هنا هي القدرة على تبني منظور الآخر وهي جوهر عملية المواجهة، حين تتلقى استجابة غير متوقعة من هذا الآخر، فاقترحي عليك أن تتبني منظوره، أن تنظر من مكانه وبعينه! فمن خلال عينيه فقط يمكنك أن ترى دوافعه.

عن طريق فهم الآخر قد تتغير الرسالة بالكليّة! مراعاةً لطبيعة وظروف وحال الآخر، تظهر هنا مهارة الوعي المتجاوز، واليقظة (Mindfulness) بالآخر كذلك، ومن المهّم، علاوةً على الفهم والوعي واليقظة أن نكون مهتمين بالآخر...

## نحتاج للغات الحب الخمس

تبرز معنا الحاجة لفهم لغات الحب الخمس: اللمس، والكلمة الطيبة، وتخصيص وقت، وبذل الخدمة، والهدايا. فعند الرغبة في التعبير عن الحب لأحدهم؛ فإن الطريقة المثلى هي استعمال لغة الحب الخاصة به، أي اللغة التي اعتاد ويفضل أن يعبر بها هو عن الحب.

## الوسط الناقل (بيئة التفاعل)

يلعب الوسط المحيط بالرسالة دورًا كبيرًا في جودتها وأثرها. فقبل التأهب للتواصل، عليك تهيئة بيئة مناسبة تُعينه ولا



تُعيقه، أيًا كان نوع الوصال. وقد يَمَّا قيل: «لكل مقام مقال»؛ فاختيارُ الوسيطِ أو البيئة التي يجري خلالها نوعُ تواصلٍ يؤثِّرُ بجودة الرسالة، بالضرورة.

مثال: الوسيطُ الذي ستُلقي فيه محاضرةً ليس هو الذي ستناقشُ فيه مشروعًا، والوسيط الذي ستقدِّمُ فيه هديَّةً ليس هو الذي ستعاتبُ فيه مَنْ أخطأ في حقك!

### \* التواصل الفعَّال

التواصلُ الناجحُ إذاً هو عملية فعَّالة، يبذل طرفاها جهدًا لإنجاحها، ولا تحصل بعفوية إلا حين يصبح النضجُ الوجدانيُّ طبيعةً للمتواصل. والتواصل الفعَّال هو تواصل تفاعليّ، ولذا قد نتعطل في تحقيق التواصل لسبب من أربعة، وهي:

1. الافتقار إلى المهارة المطلوبة في الموقف.
2. الافتقار إلى التدريب والإتقان في تطبيق المهارة.
3. سطوة المشاعر علينا، ودخول العقل الانفعاليّ حيز القيادة ومن ثم غياب العقل الواعي الحكيم.
4. سطوة الظروف المحيطة، وهي الظروف الخارجة عنَّا وأبسُّها أن يكون الآخرُ غيرَ منفتحٍ للتواصل، فلا يكون لنا هنا سلطةٌ لممارستها.

### وفي الختام:

لا تنسَ، أنَّ التواصلَ الفعَّالَ مركَّبٌ من عدَّةِ مهارات؛ فترفَّقْ بنفسك في أثناء تطبيقه، إن الأمرَ كلُّه يدور حولَ التدريبِ والمزيد من التدريب، حدِّ الوصول إلى الإتقان. وكلمة السر هي الوعي والإرادة، ورغبة الوصول إلى الآخر.

## (٥) الذكاء الوجداني

### الذكاء الوجداني هو فنُّ عبورِ

#### المسافاتِ النفسيّة.

لسنواتٍ طويلةٍ، كانت كلمةُ (ذكاء) لا تعني سوى شيءٍ واحد، وهو: القدرةُ على المعالجةِ العقليةِ أو ما يُعرفُ بالذكاءِ الذهنيّ. وعليه، خرج معاملُ الذكاء IQ ليحدّد القدراتِ العقلية، واستمرّ ذلك إلى ثمانينياتِ القرن العشرين، وتحديدًا في عام ١٩٨٣، حين طرح العالمُ هوارد جاردنر نظريتهُ عن الذكاءات المتعدّدة (Multiple Intelligences theory)، إذ افترض وجود عدة مناطق للذكاء؛ كالذكاء الحسيّ والبصريّ واللُّغويّ والعلاقاتي، ولم تنتهِ القائمةُ عند هذه المناطق...

الذكاءُ العلاقيّ، بنوعيه: الذاتيّ والبيئيّ؛ العلاقةُ مع الذاتِ والآخر -كان النواةُ التي بُنيَ عليها تصوّرُ لنوعٍ ذاعت شهرتهُ وأهميتهُ من مناطقِ الذكاء، والذي أُطلق عليه الذكاءُ الوجدانيّ (Emotional Intelligence)، وأوّل من قام بنحتِ هذا المصطلحِ هما الباحثان: ماير وسالوفي، في عام ١٩٩٠.

ويرى «جون ماير» أنّ المصطلحَ الذي صاغه قد أُسيء استعماله، فلا يعني الذكاء الوجداني أن تكون متفائلًا أو ودودًا أو توافقيًا هادئًا ومتشجعًا، ولا حتى سعيدًا، فهذه لا تدخل ضمن تعريف «الذكاء». إنّما الذكاءُ الوجدانيُّ هو شيءٌ آخر، يمكن تلخيصُ مفهومه في ثلاث مناطق، وهي: الوعي بالذات، والوعي بالآخر، والوعي البيئي.

وهنا العديدُ من النماذج التي صُممتُ لتنميةِ مستوى الذكاءِ الوجداني، والتي سنناقش جوهرها فيما يأتي:

#### أولاً: الوعي الذاتيُّ ويشمل الوعيَ بالبيئةِ الداخليّة للفرد، وهو على مستويات:

- أولها التفرقةُ بين الأفكارِ والمشاعر؛ فنحن في البيئة العربية، قد نعبّر عن الفكرةِ بسياقِ الشعور، كأن تقول: أنا أشعر أنك لا تحبُّ القهوة مثلاً، أو أنا أشعر أنني لن أصل في الموعد، وهذه أفكارٌ وليست مشاعر.
- والمستوى التالي هو القدرةُ على رصدِ تلك المشاعرِ وتسميتها، وبلا شك، القدرةُ على تسمية ما نشعرُ ونحسُّ به مهارةٌ ليستُ باليسيرة، وهي تساعدنا على ما نسميه بالاستبصارِ الذاتيّ، بأن يكونَ الشخصُ على بصيرةٍ من نفسه وإن تعددت مستويات الاستبصار.
- فيما يتعلق بالمشاعر فهي كذلك على درجات، فمنها المشاعرُ البسيطة: كالغضبِ والحبِّ والجوع، ومنها المركّبة: كالغيرة والانتماء.
- والمرحلة التالية هي رصدُ طيفِ المشاعر، فكُلُّ شعورٍ يمكن تفريقه إلى درجات. كالغضبِ مثلاً، يبدأ بالاستياءِ فالضييقِ فالغضبِ فالهياجِ فالثورة! وله درجاتٌ بينيةٌ أخرى... والحبُّ يبدأ بالإعجابِ فالميلِ فالهوى فالنتيمُ فالعشقِ فالعبادة، وله درجاتٌ أخرى...

بعد مرحلةِ الوعي بالمشاعر، تأتي مرحلةُ القدرةِ على التعبيرِ عن هذه المشاعر، وهي مهارةٌ خاصّةٌ ومختلفةٌ، كيف تعبّر عن مشاعرك؟

#### فالوعي الذاتيُّ إذًا هو فهمُ الذات: مَنْ أنا؟ وبماذا أفكر؟ وما شعوري هنا والآن؟

- إدارةُ المشاعر: الخطوة التالية لإدراك المشاعر هي إدارتها (Emotional navigatio)، وهي النقطة التي يكثُر السؤال

عنها، على شاكلة: «أنا أغضب فأفقد أصدقائي أو علاقتي أو عملي!»! نعرّف عنها بمعرفةٍ أثرها على السلوك والإدراك والاستبصار بعواقبها؛ فمثلًا المشاعرُ الحزينة تجعلنا أكثرَ حساسيةً وقابليّةً لتهويل الأمور، وهي نفسها تجعلنا أكثرَ إبتاجًا في الجانب الجماليّ والفني. أما مشاعرُ الغضبِ تجعلنا أكثرَ تسرّعًا وأكثرَ قابليّةً للخطأ في الحكم على الأمور، وهكذا...

وتُعدُّ مشاعرنا البيئّة المحفّزة التي تنشطُ فيها الأفكارُ التلقائية، فالمشاعرُ السلبية تُحفّزُ إطلاقَ الأفكارِ السلبية، والتأثيرُ بين الأفكارِ السلبية والمشاعر يعملُ في الاتجاهين؛ بمعنى أنّ كلًّا منهما يؤثرُ في الآخر، وكلاهما يقومُ بدفع الفرد إلى اتخاذ سلوك معيّن، ولذا علينا توجيه طاقةِ المشاعر لصالحنا، لأنها طاقةٌ خام تصلحُ للبناء والهدم.

## تدريبٌ على إدارة المشاعر (تأمل لستّ ثوان):

تكنيك «توقف لستّ ثوان» يهتّم بخطوة إدارة المشاعر. فقبل اتخاذ أيّ قرار، نتوقّف لإدراك نوع المشاعر المسيطرة في الموقف، وهل هي ملائمة لاتخاذ قرارٍ ما أم لا؟ ثم طرح أكثر من بديل للاختيار.

## ثانيًا: الوعي بالآخر أو الشعور بالآخر:

يأتي هنا مفهومُ المواجهة أو التقمص (Empathy)، ويعني: الشعور بالآخر؛ ألا تكتفي بأن تضع نفسك مكان الآخر، بل أن تشعر بتجربته من موقفه وظروفه، وهي موهبةٌ ومهارةٌ قابلة للتدريب والتنمية.

تُضاف إليها القدرة على التقاطِ أماراتٍ من وجوه وتصرفات الآخرين، والاستدلالِ بها على مشاعرهم والتواصلِ بما يناسب ذلك معهم.

تعتبر مهارةُ المواجهة هي محورُ مهاراتِ الذكاءِ الوجداني، لأنها ثمرةٌ ما قبلها، ويعتمد عليها ما بعدها.

## يمكن تقسيمُ المواجهة إلى قسمين:

التقمصُ الذهني: وهو القدرةُ على فهم وإدراك ما يفكر به الآخرُ حيال الموقف.

التقمصُ الوجداني: وهو القدرةُ على الدخولِ إلى وجدانِ الآخر وفهم مشاعره وتدوّق شيءٍ منها.

## ثالثًا: الوعي البيئي أو التواصل مع الآخر:

يُقال إن الكثيرَ يضيعُ بين مقصودٍ لم يُنطق ومنطوقٍ لم يُقصد، والذكاء الوجداني يأتي بعكس ذلك تمامًا، من حيثُ مهاراتِ التواصل مع الآخر، وكيفية تبليغ الرسالة المرادة للآخر بشكلٍ كامل.

فالتواصل -كما سبق القول- عبارةٌ عن مرسلٍ ومستجيبٍ ومجالٍ تنتقل فيه الرسالة، ثم إنّ غايةَ الذكاء الوجداني في تنقية جانبك لاستقبالِ رسائلِ الآخر، وكذلك بعثِ رسائلك بلا تشويشٍ من جانبك.

ونستحضر فيه -من جديد- مفهومَ التواصل الرحيم NVC، والذي يهدفُ إلى تنمية مهارة التواصل مع الآخر، لقدرته على الوصفِ المجرد للأحداث والأشياء أو بمعنى آخر: «تنقية الرسالة من أي تشويشٍ مثل الأحكام أو التشخيص أو الشخصية أو التعميم أو التهويل»، ثم توضيح الأفكار التي تتعلق بالرسالة المنقولة والتي قد تكون موضوعيّة أو ذاتيّة، فيما بعدُ رصد المشاعر الذاتية المراد نقلها إلى الآخر، ثم توضيح الاحتياجات إن كان هناك طلبٌ، وأخيرًا الطلبِ الرحيم الذي لا يتضمن أمرًا ولا نهيًا.

وفي الوقت الذي لا يزال مفهوم الذكاء الوجداني جديدًا علينا؛ فإنَّ العديدَ من المدارس الأمريكيَّةِ بولاية شيكاغو قد أدرجتَ منهجًا تدريجيًّا لاكتسابِ مهاراتِ الذكاء الوجداني يُعرَف بالتعليم الوجداني والاجتماعيَّ SEL.

- ففي مرحلة الروضة يكونُ على الطفلِ رصدُ مشاعره وتسميتها.
- في نهايةِ المرحلةِ الابتدائيَّةِ عليه أن يلمح الأماراتِ غيرَ المنطوقة التي تشير إلى مشاعرِ الآخرين.
- في المرحلةِ المتوسطةِ يكون عليه رصدُ وتحليلُ مسبباتِ الضيقِ والقلقِ لديهم ومحركاتهم الخاصَّةِ للإنجاز.
- بينما في المرحلةِ الثانويَّةِ يكون عليه إتقانُ مهاراتِ الاستماعِ والحوارِ، بما يساعدُ على خفضِ النزاعِ والصدماتِ وكيفيةِ التفاوضِ من أجلِ ربحِ الطرفين، وهو ما يُعرَف بحلولِ الوَسَطِ.

ومن هناك، انتشرَ هذا النوعُ من التعليمِ SEL إلى أوروبا وكوريا واليابان وماليزيا وسنغافورة، وقد عُممتِ التوصيةُ به من قبل اليونسكو في عام ٢٠٠٢م.

---

(٦) الغفران. ولنفسك فاغفر...

## «المخرج الوحيد من متاهة

المعاناة هو أن تغفر».

على هامش أحد التدريبات العلاجية تبادلنا أطراف الحديث مع صديقة تعمل بالعلاج النفسي في كل من أمريكا ولبنان، تطرقنا إلى مسألة الإساءات الأسرية، وكان لها رأي غريب عليّ حينها: «أتعرف؟ هذه الإساءات لها خاصية التوارث، تنقلها الأجيال أحدها إلى الآخر، الجميع يدعون العصمة لكن ذلك خلاف الحقيقة، صدقتي! لقد تتبعت الأمر...». جادلته، فقالت لي: إن الجرائم التي لم تُغفَرُ تتناقلها الأجيال إلى أن تنكسر الدائرة، بأن يأتي أحدهم ليمارس طقس الغفران العظيم الذي يكسر لعنة الإساءة المتوارثة! ثم مررت لي ورقة علمية تتبعت هذه القضية في الغفران؛ إذ قامت الفران الوليدة بالهرب من رائحة ما كانت قد رُبِطت بالأذى لدى الجيل السابق، والذي فصل عن الجيل الحديث منذ لحظة الحمل، وكذلك لدى الكثير من العائلات الذين تعرضت أجيالهم السابقة للأذى النفسي والجسدي في محاكم التفتيش ومعسكرات الاحتجاز وغيرها، وبدت على العديد من أفرادها أعراض كرب صدمة لم يواجهوها بأنفسهم!

لم أُنم هادئًا تلك الليلة وظللت أفكر في حديث الصباح الذي تبادلناه، إلى أن التقيتها في الصباح التالي، وسألته عن الغفران: كيف تؤديه مع عملائها؟ كانت تعني طقس الغفران بشكل مجازي، الغفران بصفته معني، لكنها عقب ذلك اصطحبتني في أثناء الحديث بعيدًا نحو الشرق، هناك على هضاب التبت حيث تمارس بعض القبائل طقسًا خاصًا بالغفران، يدخل فيه الفرد بصلاة يلتمس فيها حضور الرب ومباركته، ثم وحين يجد صفاءً روحيًا يستحضر تجربته التي يرغب بممارسة طقس الغفران عليها، قائلاً: «الآن، وفي حضور إلهي أنا أرى كيف شاركت في صنع موقفها هنا والآن! شاكرٌ لدورك الذي لعبته في حياتي، وأطلقك من ذكري».

حملت هذا النقاش إلى صديقي البريطاني العجوز، أسأله: «كيف أطلب من الضحية أن تغفر للجاني!»، فقال لي: «ولماذا ترى الأمر محصورًا في صورة جان وضحية؟ ومن قال لك إن الضحية في قصته ليس جانيًا في قصة أخرى؟ وأن الجاني يكرّر قصة عاشها قبل ذلك مع تغيير الأدوار فقط؟». كان يُشير إلى ما نعرفه بالتوحد مع المعتدي؛ حيث يعيد تكرار نمط الإساءة نفسه برغبة لا واعيّة أن يعدّل الذكرى، أو أن يلعب دورًا مختلفًا في قصته!

تركته وعدت إلى اليونان، قديمًا في عمق الزمن، وبحثت في أصل كلمة الغفران في اليونانية، ففاجأني أنها تعني: الإطلاق! (To set free!)، وسيكون المحرّر هنا هو من قام بالغفران؛ بإطلاقه نفسه من الارتباط بالشخص أو الشيء أو الذكرى المسيئة. لا بد أن نؤكد أن الغفران لا يشترط إسقاط جرم المعتدي، بل التوقف عن الارتباط به ألا يظلّ عالقًا في زمان ومكان الإساءة.

إن كثيرًا من الذين قابلتهم؛ من الناجين من الإساءات بأنواعها، كانوا يعانون من تأخر النمو النفسي، وقد توقّف عمرهم النفسي عند عمر الإساءة. ليس هذا فقط، إنما لا تزال بداخلهم فجوة زمنية تحملهم كل ليلة إلى ذكرياتهم القديمة وتُحرم عليهم السكينة! فهلع الطفل باقي ورهبه الفتاة ما زالت باقية، أو قل عالقة...

## أقسام الغفران ودرجاته

يمكننا تقسيم الغفران إلى ثلاث درجات:

الصفح: وهو تجاوز الأذى، والتخلي عن المطالبة الحالية، وتأجيلها إلى القيامة. لا يعني الصفح المصالحة، ولا إعادة الحب،

يعني اختيار السلام النفسي عن الارتباط بالجاني.

الغفران: وهو إسقاط المطالبة مع إثبات الجرم. إنها معاقبة مع إيقاف التنفيذ، أنت أسأت إليّ ولكنني قررت أن أنحي ذلك جانبًا.

العفو: وهو إسقاط المطالبة والجرم معًا، كأن شيئًا لم يكن. وعودة الأمور لمجاريها.

في الوقت الذي يكون الصفح فيه أمرًا ضروريًا لإتمام التعافي، فإن العفو مرتبة يختارها من يرغبها عن وعي ومسؤولية لأنها ليست إلزامية. وفي كل الأحوال لن يعني الغفران إعادة العلاقة مع المؤذي كما كانت قبل الأذى.

إن الذين اختبروا الإساءة يجدون أنفسهم في قلقٍ وخوفٍ دائمٍ وهم تقريبًا في حالة التأهب القصوى بشكلٍ دائمٍ، والسرُّ هاهنا أن اللوزة الدماغية (Amygdala) المسؤولة عن الدفاع في الخطر K بعد أن فشلت في توفير الحماية لصاحبها ساعة الإساءة تظلُّ دومًا في حالة تأهبٍ وكأنها تريد ألا تكرر الخطأ نفسه. ومثل هؤلاء أقول دائمًا: «ولنفسك فاغفر»، اغفر أنك لم تستطع أن تدافع، أو عجزت عن المقاومة أو الردع، أرسل رسالة سلامٍ إلى لوزة دماغك أن لا بأس؛ لا يزال في العالم بكلِّ ما فيه ومن فيه، مكان آمن!

---

## (٧) الدفاعات النفسية..

### بين حماية (الأنا) وتشويهاها

مَن منّا يرغبُ باختبارِ الشعورِ بالألم؟ ومَن يرغبُ باختبارِ الهَجْرِ أو الرفضِ؟ ماذا عن شعورِ الخزي؟ كلُّها مشاعرٌ غيرُ محتملةٍ خاصةً إن كان جهازنا النفسيُّ أشدَّ هشاشةً، ولذا حالما نجدُ أنفسنا أمامَ عقبةٍ؛ تنشطُ داخلنا غريزةُ البقاء، وتُطوّرُ مجموعةً من الحيلِ النفسيّةِ بهدفِ خفضِ تأثيرِ هذه المشاعر، أو الوقايةِ من تكرارها، وهذه الحيلُ هي ما يُسمّى بالدفاعاتِ النفسيّةِ.

تنشأ دفاعاتنا النفسيّةُ في مرحلةٍ مبكّرةٍ من العمر، وهدفها المحوريُّ هو حمايةُ الـ «أنا» من تهديدٍ عارض، ويمكن تقسيمها إلى عدّةِ درجات:

### الدفاعاتُ الأولى:

عند هذه الدرجة تتصف الدفاعاتُ بالبدائية، وضعفُ بُيانِ الأنا، إلى الحدِّ الذي تختلطُ فيه الأنا بالآخر، ومن أشهر الدفاعاتِ الأولى:

- الإنكارُ، وصيغته: لا توجد مشكلة؛ فسلوكياتي لا تحتاجُ إلى تقويمٍ ولكنَّ الآخرين تدفعهم الغيرةُ إلى توجيهِ النقد لي.
- الإسقاطُ، وصيغته: نسبةُ مشاعري إلى الآخر، فأنا أشعرُ بالذنبِ لكن لأحمي نفسي ضدَّ هذا الشعورِ أشعرُ أنّ الآخرين مذنبونَ بصورةٍ أعمق.
- الإزاحةُ، وصيغتها: أهان كريمةً زوجته، وبعدَ دقائق لعب الابنُ بصوتٍ مرتفعٍ فقامتُ الزوجةُ بضربه؛ فهنا قامتُ بإزاحةِ الغضبِ ضدَّ كريمة ووجهتهُ للابن.
- دفاعُ الجديّة، وصيغته: أنا لا أحتملُ التناقضَ الشعوريّ، لا أستطيعُ تحمّلَ أن يكونَ في الآخرِ خيرٌ وشرٌّ في الوقتِ نفسه، فالآخرُ إمّا ملاكٌ أو شيطانٌ! ويكونُ تجنُّبنا لجانِبِ السوءِ في الحقيقة، لأننا قمنا بتضخيمه فمِن الأفضل تجاهله.

### الدفاعاتُ الثانية:

تشملُ الدفاعاتِ النرجسيّةَ والعصبيّةَ والناضجةَ، وهي أكثرُ نضجًا من الدفاعاتِ الأولى، بمعنى أنّنا نحتفظُ فيها داخلَ ذواتنا فلا تختلطُ بالآخر، لكنها أيضًا تعزلنا عن الواقع، ومنها على سبيلِ المثال:

- التكوينُ العكسي، الشخصُ الذي لا يصرُّ عن الشهوةِ يقومُ بتمويلِ حملةٍ لمقاومةِ الإباحية، فهذا الدفاعُ يخفّفُ من وطأةِ الشعورِ بالخزي.
- دفاعُ التحويلِ أو الاستبدال؛ فبدلاً من تمويلِ حملةٍ لمقاومةِ الإباحيةِ سيعملُ في مَقصِّ الرقابة. وفي هذه الحال، لن يسبّبَ إشباعُ السلوكِ شعوراً بالخزي لأننا حملناه بمعنى إيجابيّ، أو حوّلناه إلى صورةٍ مقبولةٍ؛ فنحنُ الآنُ نحمي المجتمعَ من الإباحية، أو هكذا أقنعنا أنفسنا...

وقد تستمرُّ الأنا في بناءِ الدفاعاتِ ووضعِ الأسوار، حتى تكوّن ما يُعرَفُ بالذاتِ المزيفة، وهي: أنا كاملةٌ لكنها ليست أنا حقيقيّة، إنما مبنيةٌ من عشراتِ الدفاعات، إنها بالونة حوّلت من حمايةِ الأنا إلى مَحْبَسٍ لها، فمنعتها من التواصل.

ففي كلِّ أنواعِ الدفاعاتِ نجدُ هناك محاولةً حمايةً للأنا، مدفوعةً بغريزةِ البقاء، ومحاولةً للهروبِ من اختبارِ أن تكونَ

مُعَرَّضًا للإصابة، وهذا التوجه جيّدٌ في مراحلِ العمرِ الأولى لكنّه يمنَعُ الأنا من النموّ والنضوج، فلا شيءٌ يساعدُ على الحياةِ مثلَ الانفتاح والتعرُّص، والنبته التي تحتفظ بها داخل القفص الزجاجي لن يصيبها أذى خارجي، لكنها ستظلّ متقرّمةً وذابلة.

كما أن معاشتنا الحياةَ من خلفِ الدفاعات يحرّمنا من الحياةِ نفسها، ولا يعني ذلك أنّ دفاعاتنا أساءتْ إلينا، لكنّها لعبت دورًا اقتضته الضرورة. والحقيقة، أن النضج يتضمن شيئًا آخر وهو أن نتخلّى عن الذاتِ المزيفَةِ لأنها عشبَةٌ ضارّةٌ تتغذى في كلّ يومٍ على ذاتنا الحقيقية.

## والآن، كيف نخرج من هذه الحفرة؟

كما تعودنا معًا، فالخطوةُ الأولى هي الاعترافُ بوجودِ مشكلة، وبها نهدمُ أولَ الدفاعات وأخطرها وهو الإنكار، بعد ذلك ينبغي أن نتخذَ قرارًا بأن نكونَ حقيقيين؛ فثمّةُ فرقٌ بينَ الخزي وبين الحرجِ الصحيّ الذي يسببه كشفُ ضعفنا وعيوبنا، بشرط أن يكونَ هذا الكشفُ في بيئةٍ صحيّةٍ من رفقةٍ ناضجةٍ وواعية.

وفرّقْ آخرُ بينَ الشعورِ الصحيّ بالذنبِ عند تخطّي حدودنا وبين عُقدةِ الذنبِ المُزمنة. الآن، قم بالبحث عن أنواعِ الحيلِ الدفاعيةِ وصورها في الواقع، وفي ورقةٍ خارجيّةِ اكتب: أيّ الدفاعاتِ قمتَ باستعمالها في حياتك؟ وضَعْ خطّةً بديلةً وحقيقيّةً للتعامل مع الآخرين.

لكي تخرجَ الأنا إلى الحياةِ تحتاجُ إلى علاقةٍ تشجّعها على خفضِ الدفاعات؛ علاقةٍ قبُولٍ ومحبةٍ غيرِ مشروطة، مجتمعٌ يمكن تشبيهه بالفقاعةِ الصحيّةِ التي تنتفسُ داخلها هواءٌ جديدًا يساعدنا على البقاءِ في المجتمعِ الكبير.

والذاتُ المزيفَةُ يسمّيها (يونج) بالفناع، ويسمّيها (التراث الديني) بالنفاق، وكلُّها اتفاقاتٌ على أنّها شيءٌ قشريٌّ وغيرُ صادق. يقول الأب (جان پاول): «إنّ ثمنَ اكتمالِ الإنسانِ باهظٌ جدًّا، وقليلونَ من يتوفّر لهم الوعي والشجاعةُ لدفع ذلك الثمن! على الإنسانِ أن يُوقِفَ البحثَ عن ضماناتٍ لنفسه ليُعرَفَ من الحياةِ بمِلءِ كَفْيِهِ، ويتقبّلَ الألمَ كشرطٍ من شروطِ الحياة.»

أرجوك أن تشكّرَ دفاعاتك في الوقتِ نفسِه الذي تكرهُ فيه الزيفَ الذي صاحبها، أن تحيا حقيقيًّا مهما كلفك ذلك من ثمن...



## (٨) مجتمعاتنا وثقافة الوصمة

ليست الجاهلية حِقْبَةً قد مضت من الزمن، ولكنها مجموعة قيم ومعتقداتٍ مقطوعة الصلة بوحى السماء، جاء الرسلُ لتبديلها وإحلال قيم الإنسان المستخلف من الله في الأرض. لهذا، يشير القرآنُ دومًا إلى جاهلية ما قبل الإسلام بأنها الجاهلية الأولى، وواحدة من تلك القيم الجاهلية هي ثقافة الوصمة؛ تلك الشهوة لوصف الإنسان بما ينتقص من قدره، وذلك القلمُ الأحمر الذي نجدُ به من نشاء من النُّخْبَة من طُهرِ الإنسان ونفسيهم إلى ساحة المطرودين!

الوصمة التي ألقاها يومًا أبو ذرٍّ على بلال -رضي الله عنهما- يومَ قال له: «يا ابن السوء!» ليتغيَّر وجه النبي وجهًا له: «أعيرته بأمة؟! إنك امرؤٌ فيك جاهلية»، فقد جاء الإسلامُ ليستبدلَ بقيمة «الوصمة» ويحلَّ مكانها قيمة «رحماء بينهم».

إنها إذاً ثقافة الطُّهرِ الكاذبِ، والكمالِ المزعوم، كملائكة بيضاء نسيرُ في الطُّرقات، بأثواب القديسين نرْمُقُ الآخرين، ندنُّسُ كلَّ طُهرٍ حتى لا يبقى ظاهرٌ غيرنا! لكن هيهات، نحن فقط نخفي عيوبنا بعيوب الناس.

تلك الوصمة التي أضحتُ شبحًا خلقناه ثم باتَ يطاردنا في كلِّ زاوية، حتى أصبح لدى كلِّ أحدٍ منا سرٌّ، ليرتدُّ في جوفه كلَّ يوم سؤال: «كيف لو عرف الناسُ أمري؟! ماذا سيقولون عني?!»، والنتيجة هي أن يذهب هو إلى جحيم العزلة، أو فليذهب المجتمعُ في نظره إلى الجحيم! فبيئته الوصمة إذاً هي تلك البيئَةُ المرَضِيَّة التي نُخفي فيها العيوبَ بدلًا من أن نصلحها، فلا غرابة أن كلَّ مُصلِحٍ مرَّ على هذه الأرض ما ملَّ من محاربة ثقافة الوصمة.

إن مجتمعاتنا العربية تقتاتُ على الوصمة؛ فأنت تُوصم باللون؛ بينَ أسود وأبيض، وبالجنسية؛ فالمصريُّ في الخليج وصمة، والخليجيُّ في مصرٍ وصمة، وتوصم بمؤهلك الدراسي، وتوصم حتى ببلدتك بين منوفي وصعيدي، وتوصم بالوظيفة، وتوصم بالمرض!

مجتمعٌ حبس فيه أبُ ابنته المصابة بالجذام حتى تأكلت أطرافها خَشِيَّة أن يواجهَ الناسَ بها فتتألم الوصمة!

والعجيبُ أنه مهما كان جبلُّ الطُّهرِ الذي أنتَ عليه فإنَّ الوصمةَ قادرةٌ على أن تسقطك عنه بلا تردد، والأعجبُ أنه متى نالتك الوصمة فلا سبيلَ لرفعها عنك وإن كنتَ من الأَطهارِ فعلاً؛ فثقافتنا هي ثقافة «اللي اتكسر ما يتصلحش» لقد صرنا نسيرُ بين مكسورٍ ومخدوش! فإن كانت قيمة الإسلام أن «التوبة تجب ما قبلها»؛ ففي مجتمع الوصمة نجدُ أن الوصمة هي التي تجب ما قبلها!

مجتمع الوصمة مجتمعٌ خانقٌ يدفع أفرادَه إلى الهروبِ منه إلى مجتمعاتٍ أخرى ليست بأحسن حالاً منه. فإما تكوينُ مجتمعٍ ظلَّ يعيشُ على أطرافِ المجتمع نفسه ويعيش فيه الموصومون بالوصمة نفسها، وإما حلقاتُ الفُورانِ والتفريغِ النفسي في «الديسكو» أو حلقة الزار على اختلاف الثقافات. ففيها لا يجد من يسأله عن شيء، سيقبله بنفسه لا غير.

على النقيض من هذا المجتمع، نرى مجتمعًا صحيحًا يمكن تسميته بمجتمع التعافي، ذلك المجتمع الذي نطرح فيه مشكلاتنا وعيوبنا بحريَّةٍ لتتكاتف مع صاحبها لتخطيها، ذلك المجتمع الذي عاش فيه (أبو محجن الثقفي) وهو مدمنٌ خمر، لكنه يجاهدُ نفسه على تركها ولم يرَ ممن حولَه وصمةً بها ولا نبتًا ومعاداة. فلا عجب أن كانَ هو نفسه أوَّلَ من اكتتب للخروج في معركة القادسية، لم يصبح إذاً عضوًا فاسدًا مهملاً ينعزلُ عن الناس الذين يرمقونه بنظراتِ الطرد إلى الظل...

لا يمكن أن نتعامل مع إخوتنا وأبنائنا بمنطقِ البستاني الذي يقصفُ كلَّ فرعٍ يميلُ إلى الفساد؛ فكل فردٍ منا هو ثروتنا التي نواجه بها الحاضرَ ونَعُدُّها للمستقبل.

في مقابل مجتمع الوصمة نجدُ مجتمعَ المؤمنين حقًا؛ مجتمعَ المعافاة، الذي يمنحُ الحبَّ والقبول، ويمد يدًا طيبةً لتخفف الجراح، وتسكن الآلام، وتعالج الخطأ بلا تعيير، وتقبل الضعف. والإشكالُ أننا دومًا نظن أن قبول المخطئ يستلزم بالتبعية

قبول الخطأ، وهو وهمٌ غيرٌ لازم!

إنَّ قبولَ الآخر هو إحدى ركائزِ الرسالاتِ ففيما هو منسوبٌ للمسيح: «وكما تريدون أن يفعلَ الناسُ بكم، افعلوا أنتم أيضاً بهم هكذا» وكما يقولُ النبيُّ الأمين: «وأن تأتي إلى الناسِ بمثلِ الذي تُحبُّ أن يأتوا به إليك».

مجتمعُ الوصمةِ ينظرُ إلى صاحبِ الخطأ في دائرةِ خطئه، ومجتمعُ المعافاةِ ينظرُ إلى خطئه في دائرةِ إنسانيته. الإنسانُ هنا قيمةٌ كليَّةٌ لا يمكنُ محوُّها أمامَ الخطأ مهما كبر، بذلك يمكنُ للمُخطئِ أن يستمدَّ قوَّته لعبورِ آلامه متكئاً على أكتافِ من حوله. الحبُّ الذي منحه لبعضنا هو قاربُ نجاتنا في بحرِ الحياة.

كلمةٌ أخيرةٌ أختتم بها، لا تدينوا على الأرضِ كي لا يُدينكم الذي في السماء! لسنا قضاةَ الأرضِ فالديانُ في السماء. نحن نستحقُّ أن نتقبلَ أنفسنا، بضعفنا وقوَّتنا، فجمالُ اللوحةِ في تداخلِ ألوانها، نحن لسنا أقوياء بمفردنا، مجموعنا نحن نتشاركُ قوَّةَ الله التي تعملُ فينا، أو كما قال النبيُّ -صلى الله عليه وسلم-: «يدُ الله مع الجماعة».

---

## (٩) احتياجاتنا البسيطة ومركب النقص

يقول الدكتور «إيرفين سمراد»: «إنَّ معاناةَ البشرِ تتعلَّقُ في مجملِها بالحبِّ والفقْدِ». وأنا أراها في قالبٍ آخرَ، وهو أنَّ معاناةَ البشرِ تتركزُ في أغلبها داخلَ دائرتين، وهما: احتياجاتنا غيرُ المشبَّعة، وإساءاتنا غيرُ المشفَّية؛ فخلَفَ كلُّ سلوكٍ يمكنك أن ترى نمطَ الاحتياجِ أو نوعَ الإساءة التي تشتعلُ في مركزه، وقد تكلمنا في سلسلةٍ سابقةٍ عن الإساءات النفسية الكبرى التي تضع بصمتها في شخصياتنا...

### من رحم الاحتياج وُلدنا!

يصف القرآنُ الطبيعةَ الإنسانيَّةَ بالعلقة ﴿خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ﴾، والعلَقُ هو رمزُ الاحتياجِ بل هو الاحتياجُ في صورته المجردة؛ فالجنينُ في صورةِ العلقَةِ لأمِّه، والطفلُ لوالديه، والمراهقُ لرفقته، والراشدُ لبيئته وهكذا... نحن بشرٌ إداً نحن نحتاج!

جزءٌ من المشكلة هو الوقوعُ النفسيُّ لكلمةِ احتياج؛ فنحنُ نترقبُ على أن الاحتياجُ ضعْفٌ، والضعفُ لا يليقُ بنا. بالرغمِ من أنَّ الضعفَ هو الصورةُ الأساسيّة التي تنتقلُ منها إلى الاستقلالِ ﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً﴾، وإدراكُ الاحتياجِ هو الصورةُ الأخرى للشعورِ بالنقصِ، والذي سمَّاه (يونغ) بمُرْكَبِ النقصِ، ويمكننا أن نستعينَ بأئمة علم النفس ليوضحوا لنا هذا الأمر...

يبدأ مُرْكَبُ النقصِ بالظهورِ في السنواتِ الأولى من العمر (٢-٣ سنوات) حينَ يبدأ الطفلُ بمحاولاتِ الاستقلالِ، ويكتشفُ أنَّ هناك الكثيرَ مما يستطيعه البالغون ويعجزُ هو عنه، هنا تبدأ جذورُ مُرْكَبِ النقصِ بالظهورِ، والذي يبدأ الطفلُ بمعالجته بحسبِ البيئة التي ينشأ فيها.

ففي البيئةِ الصحيَّة التي لا تجد في الاحتياجِ والضعفِ عيباً، وإنما تدعمُ وتساند وتحتوي، يميلُ الطفلُ إلى تسديدِ بعضِ الاحتياجاتِ التي لا تُمنَحُ كالقوةِ والاستقلالِ بما يسمِّيه (إدler) بـ (التعويضِ)، وهو: الاتحادُ برموزِ البيئةِ المحيطة التي يمكنها تسديدُ هذا الاحتياجِ، والعملُ على اكتسابِ الإشباعِ.

أما في البيئةِ المُجَدِّبة والتي لا تدعمُ ولا تقبلُ هذا الاحتياجِ فيميلُ الطفلُ إلى إحدى صورتين؛ إما إلى الإنكارِ والفعلِ العكسي، حيثُ يستبطنُ عدمَ أهليته، ويتصرفُ بسلوكياتٍ ضدَّ احتياجه لإخفائه، وإما يلجأُ إلى التعويضِ المفرطِ، والمثالُ الأقربُ هنا هو الشخصُ الذي لم يُشبعْ بداخله احتياجُ الشَّوْفِ تجده يبالغُ في المظهرِ ويلتقطُ الصورَ كلما سحتِ الفرصة.

وقد وصف (إريك أريكسون) ثمانية احتياجاتٍ أساسيةً لا بدَّ من إشباعها، محدِّداً لها المخطَّطَ الزمنيَّ لإشباعها، وهي: الحب، والأمان، والثقة، والمبادرة، والتلقائية، والاستقلالية، والانتماء والحميمية، والإنتاج، والرضا. بينما قسَّم (إبراهام ماسلو) الاحتياجاتِ إلى خمسِ درجاتٍ ثم عدَّلتُ إلى ثماني درجاتٍ بحسبِ أهميتها وخطورتها، وهي على الترتيب:

- الاحتياجاتُ الفسيولوجيةُ واحتياجُ الأمانِ، وهي مجموعةُ الاحتياجاتِ الأساسيّة الجسدية.

- يليها احتياجُ الحبِّ والانتماءِ واحتياجُ حبِّ الذاتِ، وهي مجموعةُ الاحتياجاتِ الأساسيّة النفسية.

- يليها الاحتياجاتُ المعرفيّةُ والجماليّةُ وتحقيقُ الذاتِ.

- ويأتي في النهاية، احتياجُ التسامحِ والتجاوزِ، وهذه مجموعةُ احتياجاتِ استكمالِ النفسِ.

لكننا لا يمكننا تحصيل جميع احتياجاتنا، ولا ملءِ خزاناتنا منها عن آخرها، بل يبقى منها قدرٌ فارغٌ، وإن الاحتياجاتِ التي

نُحرَم منها ونكنمُها في الطفولة، تجد طريقها في شكلِ سلوكياتٍ وأمطِ عَلاقاتٍ في حياتنا بعد ذلك، وهنا أتذكر كلمة فرويد:  
المشاعرُ التي نكنمها لا تموت، إنها تُدفن حيةً ثم تُطل علينا بعد ذلك بصورةٍ أكثرَ قبحًا.

ومهما كانت درجةُ الاحتياجِ أو النقصِ التي تجدها الآنَ، فيمكنك أن تتجاوزها للإشباع باختيار أن تكون حقيقياً ومُعريضاً.  
إننا ننمو بمواجهةِ التحديات، وكما أن نمونا الجسدي يتأخر بطولِ الاحتجازِ في المحاضن، فإن نمونا النفسي كذلك يتراجعُ أمامَ محاولاتنا استجداءَ الأمان، وتصديرِ صورةٍ زائفةٍ لا تمثلنا على الحقيقة. هنا يصبحُ الاحتياجُ وشعورُ النقصِ عجزاً وعبئاً على صاحبه.

إننا نحتاج أن نختبرَ الضعفَ والنقصَ، وأن نضعَ أنفسنا في نوعٍ من المخاطرةِ المحسوبة. تخيل مبتدئاً في صالةِ كمالِ  
الأجسام حين يرى أنه يقلُّ كثيراً - في قدراته - عن زملاءِ الصالة، ويصبحُ مُخيراً بين التظاهرِ بالغنى الزائفِ عن المنافسة، أو  
قبولِ النقصِ، والعملِ على تعويضه، ثم إصلاحه بالتدريب والصبر، واجتيازِ التحديات المتدرجةِ الواحدة تلو الأخرى.

---

## (١٠) احتياجاتنا المحرمة

كأفراخ الطير نُؤلَد أطفالنا؛ هَشَّةً ومعرَّضة، وكأَنَّ بكاءها هو صرخة اعترافٍ بالضعف والعجز والحاجة إلى الإشباع، على اختلافاتنا نُؤلَد باحتياجاتٍ أصيلةٍ في بُياننا الجسديِّ إلى الطعام والشراب والكساء، وأخرى في بِنائنا النفسيِّ لا تقلُّ أهميةً عن احتياجاتِ الجسد، وفي الوقت الذي تتكاتف فيه الأيدي لسترِ عورة الجسد، وسدِّ جوعَةِ الجوف، نهمل -أحياناً- صرخاتِ النفسِ المطالبةِ بسترِ عورتها، وإشباعِ جوعها، هي أيضاً!

نكبرُ لنتعلمَ أننا لا ينبغي أن نحتاج، لا ينبغي أن نصغيَ إلى صراخِ النفس، ولا ينبغي أن نهتم لاحتياجاتِ الطفلِ الداخلي، لكننا ننسى أن الطفلَ لا يتوقف عن البكاء حتى يُلبى طلبه، فماذا عندما نحمل احتياجاتِ الطفلِ غيرِ المشبعة في جسدِ المراهقِ البالغ؟ تلك الاحتياجاتُ المُلحَّة ستعبرُ عن نفسها في صورةِ رغباتٍ وإراداتٍ غيرِ متسقة، والأخطرُ أنها لا تُلبى احتياجاتِ النفسِ بالفعل، بل تُنشئُ احتياجاتٍ أخرى خاصَّةً بها، وهنا كلُّ محاولةٍ لتوقُّفِ السلوكِ الخاطئِ ستبوء بالفشل؛ لأننا نُصرُّ على التعاملِ مع رأسِ جبلِ الجليد، وهو الرغباتُ التي تقف على جبلٍ من الاحتياجاتِ الحقيقيةِ غيرِ المشبعة.

لست أبالغ إن قُلت: إن خلفَ كلِّ سلوكٍ مرفوضٍ هناك احتياجاً أصيلاً غيرَ مُشبَّع. الإدماناتُ بأنواعها المتعددة، اضطراباتِ الشخصية من النرجسية والسادية والمازوخية وغيرها، السلوكياتُ المعادية للمجتمع، والانحرافاتُ الجنسية بأشكالها المتعددة كل ذلك يقف على أكوامٍ من احتياجاتِ النفسِ غيرِ المشبعة.

إننا نُؤلَد باحتياجاتٍ أصيلةٍ هي الحاجةُ للأمنِ والحبِّ والحنانِ والاهتمام، يضافُ إليها بعدَ ذلك احتياجنا إلى توكيدِ الحقوق، يعقبه احتياجنا إلى الاستقلالِ النفسيِّ والمادي، وهذا غيضٌ من فيضِ احتياجاتنا، التي يمكنُ بسهولةِ رفعها للسطح بتدريبِ أبنائنا على مهارةٍ محوريةٍ في ممارسةِ حقِّ فطري، وهو الحقُّ في التعبيرِ عن تلك الاحتياجات، وتغييرِ نظرتنا إلى احتياجاتِ الإنسان؛ فخطيئتهُ بعضُ الآباءِ التربوية هي الترويضُ بالاحتياجات، باستعمالِ احتياجِ الطفلِ وسيلةً للتقويمِ «ذاكر حتى أحبك»، «لو ما سكتش هسيبك وأمشي»، إننا لا ندرك أيَّ إساءةٍ نسُدُّها لأبنائنا عندما نهذدُ احتياجاً أصيلاً كهذا، قد نشعرُ بيأسٍ مقولتنا وبساطتها، إلا أننا لا ندرك أن الطفلَ يتلقاها كإساءةٍ غائرة.

تلك الرسالةُ مفادها أن احتياجاتك ليست حقوقاً، وإنما هباتٌ ممنوحةٌ، وأن مانحَ الهبة قد يسلبها، ومفادها أنك مقبولٌ بشرط. الطفلُ الذي تلقى رسالةً منك بأن محبتي لك ليست لأجلك وإنما لقرائنٍ تماثل ما تبدله، سيظلُّ طيلة عمره يمنح ويبدل ليس لمحبةِ الكدح والبذل وإنما لشعورٍ داخليٍّ عميق أنه ليس مقبولاً ما لم يقدم قرابينَ العطاء. قد يصلُ إلى الأربعين قبل أن يكتشفَ أنه يكدح لا لصالحه بل ليحصل على القبولِ لذاته! شعورٌ هاجسي يردد: أنني إن فشلت -وهو حقٌّ بالمناسبة- سيتوقف المحيطون عن محبتي، بينما ذلك الذي تلقى رسالةً بأنه إن لم يُلبِّ رغبتني بالتزامه الصمت، أو بالبقاء مروّضاً فسأتركه، هنا سيفقد ثقته في العلاقات، وقد يتحول لإدمانها، بسببِ اللفتة التي استقرت في قاعه لأن يشعر بالاحتواء، شعورٌ عميقٌ من عدم الأمان وقلقٌ دائمٌ من عدم الاستمرار، ستتولد فيه رغبةٌ داخلية بالتملُّك؛ لشعوره الداخلي بعدم الأمان العلاقي، أنه مهددٌ بالعزلة، والوحشة، مهددٌ بأن يتركه الرفقاء إن لم يسدِّ احتياجاتهم هم!

الخطيئةُ الكبرى تحدث عندما نستدعي قيمةَ الله إلى تلك الإساءات، إما بشكلٍ لا واعٍ؛ لأن مشاعرَ الإساءة التي تلقاها الطفل من الوالد ستنعكس على كلِّ من له سلطةٌ فوقية عليه، أو -وهو الأذكى- بشكلٍ واعٍ عندما نوجِّه رسائل مفادها أنك مقبولٌ من الله بشروط، ولكنَّ اللهَ حمَّلنا الرسالةَ الإلهية بأننا مقبولون لديه بذواتنا، «لو جئتني بقراب الأرض خطايا وأنت لا تشرك بي شيئاً لأتيتك بقرابها مغفرةً ولا أبالي!».

إن واحدةً من أبلغ صور الكمالِ الإنسانيِّ في سيرةِ النبي -صلى الله عليه وسلم- عندما ارتقى في أحضانِ خديجة -رضي الله عنها- يبوح لها بألامه، وبخوفه، وبضعفه أمامَ قوةِ الملك، لتتجلَّى أمامه في أبهى صورِ الاحتواء والقبول، وهي تذكره برفقةِ الله له «كلا، والله لا يُخزيك الله أبداً». فالتعبيرُ عن احتياجاتِ النفسِ وضعفها كان حاله مع الله ومع الناس، كما أنَّ منحه

القبولَ غيرَ المشروط، كان علامته التي يعرفه الرهبانُ بها؛ «كان لا يزيده جهلُ الجاهل عليه إلا حلمًا» ولا ننسى تعامله الإنسانيَّ النبويَّ مع طالبِ الإذن بالزنى!

الفارقُ بيننا وبين الجماداتِ هو تلك الاحتياجاتُ التي نراها سوءةً يجب سترُها. إنَّ مشاعرَ الخوفِ والضعفِ والألمِ والفسل هي شعارُ الإنسان، علامةُ أننا لسنا جماداتٍ ولا نورانياتٍ معصومةٍ، إنما هنا لُنْخِطِ ونتوب، لنتعَثَّرَ ونقوم، لنسقط ثم نقف من جديد...

---

## (١١) الحب، السهل المُمْتَنِع...

كيف على الأرض يمكن لأحد أن يُعرّف الحب؟! هكذا يرى آينشتاين استحالة التعريف، ولم لا؟ وقد أجهَدَ الحبُّ فقهاءَ النفس واللغة جميعًا في وضع تعريفٍ قاطعٍ له؛ فيه اشتعلت نيرانُ الحروب ومن أجله انطَفأت، حتى وصلَ بعضهم إلى كذا وثلاثين تعريفًا للحب! كلُّها تحاول شرحَ هذا المفهومِ البالغ البساطة والتعقيد في آنٍ واحد، وإذا ما رغبتَ في فهم هذه القوة الحقيقية المبتوثة في الكون فاستعدَّ لوجبة دسمة مثقلة بالحب...

قديمًا جدًّا، وضعَ العربُ وفقهاء اليونان تعاريفَ للحب، لكنني سأكتفي بالتقسيم السداسي اليوناني للحب، وأراه هو الأجدرُّ بالاعتبار؛ لما عُرف عن اليونان من دقة التعاريف والاهتمام بالفواصل في الأوصاف.

ولصعوبة الأسماء اليونانية سأضع التعريف أولًا والاسم اليوناني بين قوسين:

### الحب غيرُ المشروط (الأجابي Agabe):

وهو مفهوم القبول، الممنوح من الله جل جلاله لخلقه، وهو أيضًا الممنوح من الوالدين لطفلها، والذي هو حقُّ الحياة لكل أحد.

### ١- حبُّ الإخلاص والولاء (الفيليا Philia):

وهو حبُّ بلا شهوة، ويُسمَّى بالحبِّ الأفلاطوني، ينشأ -عادة- بين الرفقة والصحة الصادقة. وهناك قسمٌ من الحبِّ الفيليا، وهو الستورج، ويشير إلى الحبِّ العائلي بين الوالدين وبنهما ومنه لهما.

### ٢- الحب النزوي (اللودس Ludas):

يعتبره بعضهم حبَّ المراهقة، وهو مرحلةٌ أولى من الحبِّ قد يسبق نشوءَ الإيروس أو ينتهي بانتهاء النزوة.

### ٣- عاطفةُ الحبِّ الشهوي أو الرغبة (الإيروس Eros):

وهو على اسمِ إله الخصوبة عند اليونان، وقد استعمل فرويد اللفظةً تعبيرًا عن غريزة الحياة في الإنسان. وبعاطفةِ الإيروس يجذب فردان ليصيرا كيانًا واحدًا في جسدين، ولذا كان يراها اليونانُ وبعضُ المحلِّلين تحمل طاقةَ البناء والهدم معًا؛ فهي تميلُ -إذا انطلقت بلا ضبط- إلى إفناء أحد طرفيها، وتصل أبعَدَ ما تصل عند المتصوفة بعد نزع صبغتها الجنسية فتصيرُ غريزةُ الحب، دالَّةً على الفناء في الآخر.

### ٤ - الحبُّ الدائم (البراجما Pragma):

يعدُّه بعضهم الحبَّ الناضج، وهو حبُّ الموازنات الذي لأجل بقائه تُقدِّمُ التضحيات، ينشأ عن التفهّم والمشاركة، وهو ما نجده بين زوجين طال عهدُ زواجهما. ويقول إيريك فروم: إننا نبذل كثيرًا من الجهد من أجل الوقوع في الحب، إلا أننا لا نبذل مزيدًا منه لأجل البقاء فيه، وإذا كانت قوة الإيروس تعني الوقوع في الحب فقوة البراجما تعني البقاء فيه.

### ٥ - حب النفس (الفيلوتشيا Philutchia):

وهو قسمان: الحبُّ النرجسي ويحمل معنى الأنانية والكِبَر والتمحور حول الذات، وقسم النوع الآخر ويقصد به حب النفس الصحي، وهو الذي يقول عنه أرسطو: «إن كلَّ حبٍّ مُنحه للغير هو امتدادٌ لما منحناه لأنفسنا منه».

وهنا ندرك أن الحبَّ لا يُعاب، بل ما يترتب عليه، وكان العربُ يضعون العبوديةَ على أنها أعلى درجات الحب.

## والسؤال الذي يشغل بال كثيرين، متى نعرف أنه الحب؟

الإعجابُ والحبُّ مختلفان بقدر تشابههما. والحقيقة، أن الحكَمَ الحقيقيَّ يكون بنهاية التجربة إن قُدِّر لها أن تنتهي، فإن تجاوزت ونسيت فأنت لم تكُن تحب.

وفي الإعجاب هناك سببٌ؛ شيءٌ يمكن أن تشير إليه بأنه ما يجذبك، صفةٌ أو سلوكٌ أو ما شابه. أما الحبُّ فشيءٌ مختلف، أنت لا تميِّز شيئاً بعينه يجذبك إليه، وكأنَّ روحَ المحبوب تعزف لحناً لا يقاومه قلبك.

في الإعجابِ أنت تنجذب لأحدهم لأنَّ ما تحبُّه من الأشياء فيه، بينما في الحبِّ أنت تنجذب إلى الأشياء التي تذكرك به. نحن حين نحب يجذبنا كلُّ شيء له علاقةٌ بمن نحب، حتى الأشياء الصغيرة التي قد يراها غيرنا عيوباً، وفي النهاية هناك قدرٌ من التقاطع بين الإعجاب والحب، فقد تحبُّ من يعجبك أو تُعجبَ بمن تُحب، ولكنني أجبتُ على التجريد.

ويمكننا وضع إطار وتعريف قابل للفهم والإدراك للحب، وهو:

### - الشعور تجاه الآخر / الانجذاب

أعني هنا ذلك الشعور الذي نحمله للآخرين، أن أشعر أن لديَّ شعوراً خاصاً لصالح هذا الآخر بعينه، أن له شعوراً لدي ليس لغيره، وهو ما نقصده عند قولنا أحبُّ فلاناً/ فلانة. وهذا الشعور لا يعني الانجذاب الجنسي، بل أعني به الشعور الخاص الذي أجده لهذا الآخر بخصوصه وشخصه.

### - الشعور في الآخر / المواجهة

وأعني بالمواجهة القدرة على الشعور بوجدان الآخر، والذي يسمى بالتقمُّص الوجداني، وهو القدرة على إدراك شعور الآخر بدقة، أو هو القدرة على الشعور بوجدان الآخر داخلنا في مستوى أعلى من المواجهة. والمواجهة قرار بالانكشاف، وأن تُحد بالآخر لأجد داخلي ما يجده داخله، ولذلك يحتاج إلى قدر من الحميمية والأمان، ويحققهما.

### - الشعور لأجل الآخر / التعاطف

أعني بالشعور لأجل الآخر أن يؤلمني ما يؤلمك، وأفرح لفرحك، وأهتم لحزنك، فلا تجدني منتشياً بالفرح وأنت تبكي، أو مشغولاً بالحياة وأنت بحاجةٍ إليّ. التعاطف هو الذي يجعل الأحران أخف، والألام أهون، والصعاب تمر. وفي رائعة فروزن، نجد أولاف وهو يذوب يقول: «بعض الأشخاص يستحقون أن نذوب لأجلهم» وبالطبع لا يعني التعاطف التأدِّي بل أن يجد الآخر صدىً أئينه في قلبي.

### - الشعور مع الآخر / المشاركة

وأخيراً وليس آخراً؛ الحب اشتراكٌ روحي في طريق، وفعل هذا الحب أن نتشارك اللحظات معاً، «في السراء والضراء، والصحة والمرض»، لا نتشارك اللحظات لأننا مهتمين بهذه اللحظة في ذاتها بل لأنني مهتم أن أتشاركها معك، لا أعب هذه اللعبة لأنها هوايتي؛ بل لأنني أهوى أن أشارك لحظتها معك.

## الفرق بين الحب الحقيقي والتشافي

ينبغي أن نفرِّق بالتعاقب بين الحبِّ الحقيقيِّ والتشافي، فالكثيرون يدخلون في تجربة عاطفية ردة فعل تجاه إساءةٍ قديمة، أو علاقةٍ أخرى، أو لإشباع احتياج داخلي، احتياجٍ آخر غير الحب. هنا لا تكون العلاقة (لقاءً) بين إنسانٍ وإنسان، بل



بين متألمٍ ومحاولةٍ شفاء. أسوأ الأمثلة وأشهرها هي:

١- علاقةُ الشخصِ النرجسي بالآخر. فالشخصُ النرجسيُّ شخصٌ لديه شعورٌ عميقٌ بعدمِ الاستحقاقِ خلفتهُ تجاربٌ وحياتٌ سابقة، وهو يطلب من كلِّ علاقةٍ جديدةٍ إثباتَ أهليته، وفي أي واحدة يدخلها سيرى نفسه لا غير. ويجدر الإشارة أنه كثيراً ما يكونُ الشخصُ النرجسي في دورِ التوحّدِ بالمعتدي، فهو يحاول شفاءَ نفسه من خلالِ الإساءةِ للغير.

٢- علاقةُ المواقفِ غيرِ المنتهية: وهنا ندخل في العلاقةِ بتأثيرِ علاقةٍ أخرى، فالشخصُ الجديد يحمل شيئاً من شخصٍ آخر، ويأخذ هذا عدةً أشكال كالشاب/ الفتاة التي تبحث عن صورةٍ لأحد الأبوين، أو شبيهٍ للحبيب/ المسيء السابق، شيءٌ آخرُ نريد أن يتكرّر لاشتياقنا إليه أو لمحاولةِ إصلاحه.

تتشارك هاتان الصورتان في شيءٍ غايةٍ في الأهمية، وهو أنهما سرابٌ يتخذُ شكلَ الحب، وربما لا يستبصرُ الفردُ إلا بعدَ جروحٍ وإيذاءاتٍ له وللآخر، هذا إن حدث الاستبصارُ أصلاً...

## والآن يا صديقي، أين أنت من ذلك؟

محرومٌ هو مَنْ لا نصيبَ له من الحب، فكما يقول فيكتور فرانكل: «الحبُّ هو الطريقة الوحيدة التي يدرك بها الإنسانُ كائنًا إنسانيًا آخر في أعماقِ أغوارِ شخصيته، فلا يستطيع إنسانٌ أن يكون واعياً كلِّ الوعي بالجوهر العميقِ لشخصٍ آخر إلا إذا أحبه؛ فبواسطة الفعل الروحي للحب يتمكّن الإنسانُ من رؤية السماتِ والمعالمِ الأساسية في الشخصِ المحبوب، بل إن الإنسانَ يرى أكثرَ من ذلك، ما هو كامنٌ في الآخر، يرى ما ينبغي أن يتحقّق مما لم يتحقّق فيه بعدُ، وعلاوةً على ذلك، فإن الشخصَ المُحبَّ بحبه إمّا يمكّن الشخصَ المحبوب من تحقيق إمكاناته».

ولذلك من الخطأ أن نحرمَ على أبنائنا مشاعر الحب، فقلب يحب هو قلب حي، ولكننا نحتاج إلى الحب بمسؤولية، فالشعراءُ العرب -مثلاً- اتفقوا على اسمٍ مجهول هو «ليلي»، وكلما أراد أحدهم أن يغازل محبوبته استبدل اسمها وخاطب ليلي، حتى لا يسيء إلى سُمعة محبوبته، ولذا كان المنفلوطي يقول: «وتلك التي أحبُّها لا يراودني عنها السوء ولا أستطيعه». وأكّرر أنه قد أصاب قدماءُ العرب حين اعتبروا أنّ العبودية هي أعلى درجاتِ الحب، فالحبُّ هو المحرّك الحقيقي تجاهَ كلِّ فضيلة، ولا يبذل الإنسانُ دمه إلا من أجلِ حبٍّ حقيقي، بل لا يغيّرُ إنساناً من داخله مثل حبٍّ حقيقي، ومن الحبِّ حياة.

## (١٢) حتى لا يضيع الحب

لماذا لا تدوم المشاعرُ الدافئةُ في العلاقات؟ لماذا لا نجد بعدَ الزواج مشاعرنا التي دفعنا لها؟  
لماذا «نبذل الجهدَ الكثيرَ للوقوع في الحب، لكن لا نبذل الجهدَ الكافي للبقاء فيه!» كما يقول إريك فروم؟  
بل إن هناك سؤالاً أكثرَ عمقاً: لماذا تبدو العلاقات العابرة أكثرَ دفئاً من تلك التي يربطها عقدُ الزواج؟  
هذه كلها استفساراتٌ تعبّر عن أنّ حميميّة الصداقة تفتُر بعدَ الزواج، ويشكو الأَكثريّة أن أزواجهم ليسوا هم أولئك  
الذين أحبّوهم حينَ ارتبطوا بهم! فأين إذا ذهبَ الحبُّ، أم أنه لم يكن كذلك في البدء؟ وإن كان حبّاً حقيقياً فكيف ضاع!  
إن سؤالنا الجوهرى عند المخاطرة بالحب هو:

?Can I DARE with you

وهي صياغة قمت من خلالها بتلخيص معنى هذا السؤال: هل يمكنني التجرؤ والمخاطرة معك؟

### القدرة على التفاوض Discussing:

لو سألتني عن أمر واحد ضروري وجوده لتشارك شخصاً آخر الطريق فهو القدرة على مفاوضته، القدرة على النقاش  
والوصول إلى نقطة احترام، وليس شرطاً أن تصلا إلى نقطة اتفاق. هذا الشخص سيقى رفيقك مدة جيدة من عمر الزمن، إن  
لم تكن تقدر على محاورته فقد قُضي عليك.

### القدرة على التقارب والاقتراب Approaching:

وهذا هو العامل الثاني بالغ الأهمية، وهو القدرة على الحميمية، القدرة على الشعور بدفء الآخر، أن أدخل إليك دون  
خوف، أن أقترب دون ترقب الرفض أو الأذى، القدرة على أن نكون قريبين هي واحدة من ضروريات الحياة مع شخص آخر  
في منزلٍ واحد.

### القدرة على الانكشاف Risking:

للوهلة الأولى يبدو هذا العامل بديهياً، لكنني أؤكد لك أنه ليس كذلك، السؤال هنا هو: هل يمكنني أن أرخي دفاعاتي  
معك؟ هل يمكنني أن أكون حقيقياً أصيلاً دون أن يطالني الأذى أو السخرية أو المعايبة؟ هل يمكنني أن أرخي حقيقتي دون  
أن تجعلني أشعر بالخزي؟

### القدرة على المشاركة Engaging:

وهي آخر العوامل هنا، وأعني بها القدرة على الاشتراك في اللحظات الشخصية ليس لاشتراك الاهتمامات، ولكن لأجل  
رغبة الاشتراك في ذاتها، لأننا نعرف بعضنا من خلال ما نتشاركه، بل ستكون اللحظات المشتركة بيننا هي المصايح المضاعة في  
ليالينا المظلمة.

من رؤية بيولوجية، ترى (هيلين فيشر) أن لدينا ثلاثة أنظمة من الدافع العاطفي:

- الانجذاب (الهرمونات الجنسية).

- الحب (هرمون الدوبامين).

- الارتباط (هرمون الأوكسيتوسين).

ومن نظرةٍ تطوريّةٍ ترى أنّ غايةَ الانجذاب هو شدُّ انتباهنا إلى الآخر، ثم ينشأ الحب فتتحرك طاقتنا الوجدانيّة بتركيزٍ على موضوع (شخص أو آخر) واحد، والهدف من الارتباط (Attachment) هو المحافظة على محبّتنا لذلك الآخر.

هل تشعر أنّ حرارةَ مشاعرٍ مرحلةِ الخطوبة قد انطفأت وتركت مكانها برودةً الاعتياد؟ أو السؤال الدائر في الغرب: «لماذا يقتل الزواج الحب؟!» وما السرّ في اعتيادِ العلاقة، وفي الأمانِ الزائف الذي يمنحه عقدُ الارتباط، مما يجعلنا نتصوّر أنّ هذه العلاقةَ ارتباطٌ أبديٌّ يجعلنا نهمل في رعايةِ الحب، ونقصر في تأجيج المشاعر، بالصورة التي كُنّا عليها قبلاً حتى لا يهجرنا الطرفُ الآخر! لكننا الآن في مأمنٍ فنحن أثقلناه بتكاليفِ الزواج والمهر والمؤخر، أو يربطنا به عقدٌ مؤبّد، فلا مجالٌ للهرب، هذا الشعورُ الزائفُ بالأمان يقتلُ الحب؛ لأنه يحمل في طبيعته مخاطرةً وانفتاحاً وقبولاً لاحتماليةِ الفقد والرفض، وربما هذا هو سرُّ لِدّةِ الحب!

تبدو هذه المعادلةُ غيرَ منطقيّة، لكنها -مع الأسف- صياغةٌ واقعيّة نرى آثارها بأعيننا، فالنهايةُ غيرُ المكتوبة لـ «نظرةٌ فموعد فلقاء» ليست على ذاتِ المسارِ دائماً، فلم يعدَ القمّرُ يعكس وجهَ الحبيب، ولا تطولُ الساعات في غيابه وتختصر عندَ حضوره. كلّها تساؤلات ترمي بحياة ما بعد الزواج إلى الفتور، نستكمل الطريق إما وفاءً لعقدِ الزواج، وإما صيانةً للأبناء، لكن أين الوفاءُ لمواثيقِ الحب، قليلاً ما يبقى، حينها يكون الولاءُ للعلاقة وليس لأشخاصها!

## التعلُّق المرضي:

واحدٌ من أهمّ خوانيقِ الحب هو التعلُّق المرضي، أو الاعتماديّةُ العاطفيّة، فيشعرُ الاعتماديّ أنّ أمانه الداخليّ يعتمد على وجودِ الشخص الآخر.

وغالبًا ما ينشأ الاعتماديّ في بيئةٍ خالية من الحب، فهو شديدُ العطش لكثيرٍ من المشاعر، وهذا يضعه في احتمالٍ تحوُّله إلى مصاصٍ للمشاعر من الطرف الآخر، أو بمعنى آخر: «علقة عاطفيّة».

والمثالُ الأشهرُ لهذه الحالة هو ما ذكرته إحداهن: «كان زوجي يمثل لي كلّ شيء، الأب والأخ والزوج والحبيب ثم توقّف كلّ هذا، لقد أدركت أنني أستنزفُ طاقته ومشاعره، لكنني أدركتُ ذلك متأخراً.. هذه شكوى ليست بالنادرة، ومن كلا الطرفين، فهذا الارتباطُ من أجل التشافي لا يخلقُ زواجًا ناجحًا، وإنما ينقل الاضطرابَ إلى البيت الجديد، فطرفا الزواج لا ينبغي لهما أن يلعبا دورًا آخرَ في حياةِ كليهما، زوجًا وزوجةً لا أكثر.

وكما عرفنا العلاقاتِ الاعتماديّة أنها نمطٌ لا يكون مركزُ الأمان خارجَ صاحبه، فالآخرُ هو من يحقق له الاستقرارَ النفسي، وهذه صورته المجردة: «لا أستطيع الحياة من دونك». أما الصورةُ السلبية فهي: «أنا لا أحتاج إلى أحدٍ»، وهو شعارٌ يخرج كأنه ردٌّ فعلٍ نتيجةً تطرّف الآخر.

وعكسُ هذه الحالة هو الترجسيّة؛ حينَ يشعر الفردُ أنّ الآخرَ لا يمكنه الاستغناء عنه. وأحيانًا تكون هذه المركزيّة الذاتية نتيجةً للاعتماديّة وشكلاً من أشكالِ التواطؤ، ممّا يستعذب الفردُ مهمّةَ الإنقاذ التي ألقاها عليه الطرفُ الآخر، فهو الأب والأخ والابن والزوج، لكن شيئًا فشيئًا لا يعود مُرحّبًا بهذا الثقل فيتوقف عن اللعب! إذ إنّ مجردَ وجوده هو ما يعطي معنَى للحياة، فيكف هو عن سقايةِ المشاعر معتمداً على احتياجِ الآخر له، وهو ما يدخل ضمنَ الشُّحِّ العاطفي!

## الشُّحُّ العاطفي:

ما أشرت إليه قبل قليل هو أحدُ مسبباتِ الشُّحِّ العاطفي، وهو: الاستنزاف؛ إذا ما وجد الشخصُ أنّه ما من مزيدٍ لديه ليمنحه، بل يبدأ بالشعور بأن هذه العلاقة أصبحت حملاً يضغطه وليست اختياراً.

لكنّ هناك نوعاً آخرَ من الأفراد تكون بيئتهُ النشأة لديهم خاليةً من المشاعر أيضاً، غير أنّ استجابته تكون بإسقاطِ الحق

في منحها واستقبالها، فهو فردٌ جامد لا يستطيع إدراك مشاعره فضلاً عن التعبير عنها!

ما نحتاجه إذًا هو أن نُراجع أنفسنا، علاقاتنا، ارتباطاتنا... لماذا اختلفت؟ وهل فقدت الوقود الذي يدفعها لتستمر؟ والخطأ الشهير هو الظنُّ بأن هناك من لا يحتاج إلى هذه الوقفة، لماذا أفعل ما أفعله؟ ربما لزامٌ علينا أن نعتني بمشاعرنا، مجتهدين أن نتخلص من اعتياد الآخر.

وحتى نلتقي في مقالٍ قادم، خُذ واجبًا معك:

قم بتأملِ شريكِ حياتك واكتشف فيه شيئًا جديدًا، ربما نوعَ العطر المفضّلِ لديه، ربما لونَ حذائه الجديد، ربما عدد الخطوط البيضاء التي تنبئُ بعمُرٍ قد عشناه معًا!

---

## (١٣) عن الاحتياج للحب

### والطريق إلى الاعتمادية...

في واحدة من أهم تجارب علم النفس، وضع بعض العلماء مجموعة من صغار القردة الرُضَع في قفصٍ ومعهم مُجسّمان لقردة أم؛ واحدة من سلك لكنها تفرز اللبن، والأخرى من الفرو لكنها لا تفرز لبنًا، وراقبوا سلوك القردة، وإلى أيّ النموذجين سينجذب الصغار؟

كانت نتيجة التجربة التصاق القردة طيلة الوقت بالقردة الفرائية، وعدم الذهاب للقردة الأخرى إلا عند الاحتياج للبن فقط.

هذه التجربة كانت فارقة في أهميّة احتياجنا النفسي، وبشكلٍ خاصّ الحاجة إلى الدفء والحُب، ولأننا نخلط كثيرًا بين معاني القبول والرضا، والقبول والحُب، كان من المهمّ أن تكون مقالة الاحتياج للقبول سابقة للاحتياج للحُب، والفارق هنا أنّ القبول حقٌّ فطري، أما الحُب فهو احتياجٌ من حقّه الإشباع.

نحن نحتك بالحُب منحاً واستقبالاً في ثلاث دوائر؛ وهي الذات واللّه والآخر، لكن في مرحلة المهدي تكون هذه الدوائر مُتحدة لدينا، فإدراك الذات المستقلة يأتي متأخرًا عن الولادة نسبيًا، ويكون مقدّم الرعاية في محلّ الرمز الإلهي (God figure)، فإن احتكاكنا بدائرة المهدي يجعلها تضع آثارها على الدوائر الثلاث المنبثقة عنها، والتي سنختبرها بقيّة العمر، ولذا تُسمى هذه المرحلة بمرحلة الحُب الأساسي. ويؤكد (إدler) هذا الأساس بأنّ الطفل يتلقّى معناه الخاصّ عن الذات والحياة في حُضن أمّه وعينيها.

إنّ الطفل الذي يُشبع لديه احتياج الحُب ينمو مؤمنًا بأهليّته للحُب، أما الطفل الآخر فإنه سيسعى لاستجداء الحُب، أو كما يصفها أحدهم «سيكتسب الحُب بعرق جبينه» من خلال أنماطٍ مريضة لا تزيده إلا جوعًا للحُب وطلبًا له، وتجد سلوك الشخص الجائع للحُب ظاهرًا في محاولاته إرضاء الآخرين، وأن يكون دائمًا لطيفًا ومُعطيًا. الحقيقة تفضح أن هذا الشخص غير قادرٍ على استقبال الحُب إلى أن يصدّق أن ما يسعى إليه في الخارج يمكنه الحصول عليه في الداخل، بأن يجد الحُب داخله ويسدّه لنفسه.

الحُب الذي أعنيه هنا هو الحُب الحُرّ، الذي يساعدنا كي نكون، وليس حُب التملك والسيطرة، حتى من أقرب الناس إلينا، والفرد الذي يتعرّض للحرمان من الحُب في الطفولة تظهر لديه اضطرابات التعلق، والتي تسمى بالاعتمادية بنوعيتها الإيجابية؛ أي الاعتمادية الصريحة، وهو التعلّق المريض بالأشخاص أو الأشياء، وهو يظن أن سلامته الداخلي قائمٌ على الاتصال بالآخرين. أو الاعتمادية السلبية؛ ظاهرة في التحاشي والتجنب أو التمرد والتظاهر بالاستغناء عن الآخرين و «لا شيء يهّم، ولا أحد سيفرق»، وما هي إلا ردّة فعلٍ عكسية تجاه جوعٍ شديدٍ للحُب.

والصورة النمطية لهذا الاضطراب تظهر في شخصٍ يتعلّق بأخر بشكلٍ مَرَضِيّ، ويعتمد سلامته النفسي على رسالة أو مكالمة أو لقاء معه، وما إن تتأخّر هذه الجرعة من الاتصال حتى يتصاعد داخله القلق، على الرغم من إحساسه الداخلي بالألم والغضب لأسره داخل هذه العلاقة! وهذا الغضب يُكبّ لا شعوريًا ليقضي إلى مزيدٍ من القلق الذي لا يُشبع إلا بجرعة اتصال، أو إلى الصورة العكسية بالتحاشي والتجنب والمقاطعة. وبالتدريج، يبدأ بالشعور بالغيرة تجاه أيّ آخر يشاركه الاهتمام والحُب من الشخص نفسه؛ لشعوره العميق بالجوع العاطفي، وأنه لو شاركه أحدٌ في مصدرٍ له سينتهي الأمر بالجفاف! هل رأيت أحدهم من قبل؟

الصورة السلبية (المتجنبة أو المتمردة) من الاعتمادية قد تميل إلى العدوانية، في صورة رفض النصح أو النقد لأن قبولهما في نظره -ضعفٌ، والضعف يعني له الجوع والاحتياج، فهو يقاوم الانقياد، ويدافع بشدّة من أجل رأيه لأن موافقة الآخرين بالنسبة إليه -خضوعٌ وموت. قد يكون لديه الحافز لخوض واختلاق المشكلات لظنّه أن لديه الجواب والقدرة على الحلّ

بنفسه لا بالآخرين، وفي ذلك يقول «رولو ماي»: «نحن نعرف الكِبَر والخِيلاء والزجسية بوصفها الحاجة القهرية للحصول على المديح والحب!».

ولذا ترى (كارين هورني) أنّ الحرمان من الحب يحركنا في ثلاثة اتجاهات تختصر هذه المقالة، وهي التحرك المرضي تجاه الناس (Dependance)، أو التحرك ضدّ الناس، (Aggression) أو التحرك بعيداً عن الناس (Avoidance).

هناك ثلاثة شعارات مرفوعة هنا الأول من الاعتمادي: «إذا أرضيتُ الناس فسأحصلُ على حبهم»، والثاني المتحدي: «إذا كنتُ معتدّاً بنفسي وقويّاً ومميزاً فسيعجب بي الناس ويحبونني»، والثالث المتحاشي: «إذا ابتعدت عن الناس واجتنبتهم فأنا في أمان».

ولا شك أن الحب يصلح معياراً لقياس النضج الإنساني، فمن طفلٍ يحتاج إلى الحب، إلى راشدٍ يتبادل الحب، إلى والدٍ يمنح الحب، وهكذا... لا بُد أن يجري التحقق، فالبعض قد يسارع إلى الوالدية الزائفة فيعطي من خزان حبّ فارغ، ويظهر عجزه في إحساسه الدائم أنه يعطي ولم يأخذ، وقد يُعاير الآخر بذلك؛ فكان سابقاً ولازمًا أولاً إشباع الطفل الداخلي قبل منح الحب. وإن وجدت الحرمان من الحب في الطفولة، فعليك أن تبحث عن مصدر الحب داخلك وتوجهه لنفسك أولاً.

وهنا يقول الأب (هنري نوين) والذي تعرّض في طفولته للحرمان من الحب، وعانى منه بقية حياته: «في داخلك حفرة عميقة، كما الهوة بلا قرار، هي حفرة احتياجك للقبول والحب، وسيكون اختبارك دومًا بين الهروب من ألمك أو الابتلاع فيه. هناك انفصالٌ قد حدث داخلك بين مركز حفرتك ومركز الألوهة الذي يصلك بالله، فتوقف عن البكاء خارجًا والصراخ إلى الناس الذين تظنهم سيسدون احتياجاتك في الخارج، واصرخ داخلك في البقعة التي تصلك بالسماء، وهناك ستجد نفسك مقبولاً ومحمولاً من الله».

## (١٤) أرجوك لا تتركني

### عن قلق الفقد والانفصال

بينما كان (فرويد) يراقب ردة فعل حفيده تجاه غياب أمه عنه إذ لاحظ أن الطفل يعاني قلقًا شديدًا ثم أمسك بكرةٍ مربوطة بحبلٍ مطاطي، وأمسك بالحبل وأخذ يُلقي الكرة بعيدًا ويقول: (For، ذهب) ثم يجذبها إليه ويقول: (Da، جاءت)، هَذَا هذا السلوك من قلقِ الطفل، وكان (فرويد) مهتمًا باللاوعي، فاعتبر أن سبب هذوء الطفل هو توحُّد الطفلِ بأمه، واحتفظ بشيءٍ منها وهي هنا سلطتها عليه وتحكمها فيه، واضعًا ذاته في الكرة، وكأنَّ اللعبة كانت تعني هذا ما تفعله بي أمي! احتفظ بهذه القصة جانبًا فسنعود إليها فيما بعد...

إلى الشمال من (فرويد)، وعلى خطاه، كان العالم الإنكليزي (باولي) يضع كلَّ اهتمامه في هذا الأمر، أهمية الارتباط بين الطفل ومقدم الرعاية (الأم كمثال)، وتبعته (آينزورث) في أمريكا بتجربتها الشهيرة (Strange Situation)، أو موقف الغريب) لتكتشف أن توافر تعلقٍ حقيقي وعميق بمقدم الرعاية منذ اللحظة الأولى للميلاد، وشعوره بالأمان في محيط التنشئة؛ يعمل على بناء واحد من ثلاثة أنماط من الارتباط بين الطفل ومقدم الرعاية، وأضيف نمطٌ رابعٌ في أول التسعينيات.

أفضل الحالات هي التعلق الآمن، إذا ما استطاع الطفل اللعب في حضور مقدم الرعاية، وأصابه القلق والتوتر عند غيابه، ولكن يسهل تهدئته عند عودته، ويفضل راعيه الأساسي على من سواه، ويعتبره قاعدةً أساسية لاستكشاف البيئة؛ فوجوده فارقٌ في استمتاعه باللعب واطمئنانه لوجود شخصٍ غريب. ويمثل هذا النمط من (٦٥-٧٠٪ من الأطفال)، ووجد أن البيئة التي نشأ فيها هذا الطفل يغلب على مقدم الرعاية الاهتمام باحتياجات الطفل، والانتباه لها والعمل على إشباعها.

بينما أسوأها هو النمط المتفكك والمشوش، وغير متوقع الاستجابة، ودائم القلق، ونسبته من (١٠-١٥٪)، ووجد أن البيئة التي نشأ فيها هذا الطفل حدثت فيها إساءة فعلية للطفل، أو فقد جسيمٌ أو أزمة كبيرة. وبينهما، نمط المتجنب والنمط المتردد.

تعتمد تهدئة قلق الانفصال على ثقة الطفل في العالم، واستقباله كمكان آمن، وثقته بأخرين خلاف مقدم الرعاية، واطمئنانه إلى أنه لن يفقده بالكلية.

لكن قلق الانفصال لا يتعلق فقط بمرحلة الطفولة المبكرة، بل يمتد إلى حياة المراهقة والنضج، والذي قد يكون من رواهب قلق الانفصال المبكر وقد يكون بسبب آخر، فحين يجد الشخص من يثق فيه ويأمن لوجوده -وخاصةً إذا كان مفتقدًا لذلك- فإنه يتخذ من ذلك الآخر مركزًا لأمانه ويبدأ قلق الانفصال بالظهور، وتظهر علاماته بوضوح في العلاقات الحميمة، وعلاقة الوالدين بأبنائهما، بل وبين الأصدقاء بعضهم لبعض، وفي ما يلي أشهر مظاهر قلق الانفصال في البالغين:

#### - الغيرة الزائدة:

وبالطبع لا تنبع كلُّ أنواع الغيرة من قلق الانفصال، بل قد تكون علامة على رغبة التحكم والاستحواذ المجردة، لكنها قد تنبع أيضًا من خوف الفقد وقلق الانفصال.

#### - الوالدية المفرطة:

مثلما نجد الأم التي تتصل على ابنها كل ساعة للاطمئنان على سلامته، أو التي يصيبها القلق الواضح إذا تأخر قليلًا عن موعد عودته، وكذلك الآباء الذين يشترطون حُطَّة مفصلة عن تحركات الأبناء.

#### - العلاقات الاعتمادية:

وقد سبق لنا الكلام في كثيرٍ من مقالاتنا عن الاعتمادية وأسبابها، وكما قلنا عن الغيرة، فبعض العلاقات الالتصاقية تتبع من خوفِ الفقد، ليبدو عدمُ سؤالِ طرفٍ عن الآخر لمدة ليست بالطويلة مثارَ قلقٍ ظاهرٍ للثاني.

## والحل؟

### - بالنسبة إلى الأطفال:

ينبغي تفهّم قلقهم واحتياجهم لمقدّم الرعاية وتقديّم الحنان والاهتمام لهم، ويمكن تدريبهم على القليل من الانفصالِ بالغياب عن ناظرهم داخل المطبخ أو الحجرة وزيادة المدة تدريجيًا، مع شرح الخطوات لهم: «أعلم يا حبيبتي أنك تحتاجيني بجوارك، لكن عليّ أن أطهو الطعام لك»، «لا تقلق يا صغيري، سأغيب قليلًا وسأعود»، ثم تنبيههم عند العودة: «أنا عدت».

يُفضّل القيامُ بالفترات الأطول بعد تناولِ الطعام حيثُ يميلون للقلق في ساعاتِ الجوع والتعبِ بشكلٍ أقوى.

### - بالنسبة إلى الكبار

فبالرغم من أنّ بعضَ الحالات قد تستدعي مساعدةً متخصصةً للتدخلِ بالعلاج المعرفي السلوكي والعلاج الجمعي المساند، إلا أنّ بدايةَ الحل تكمنُ في الاعترافِ بوجود مشكلة، والعمل على قبولِ حقيقةِ الفقد، وأن خوفَ فقدانِ الشيء أو الشخص يفسدُ الاستمتاع بوجوده، والتدرّب على جلسات الاسترخاء والتأمل ومحاولة تهدئة أنفسنا بأنفسنا، والتوقف عن السلوكيات القهرية المصاحبة كمحاولة الاتصال القهرية.

وهنا نرجع إلى حفيد (فرويد)، فاتصّله بأّمه التي يحملها داخله ساعده على خفضِ قلق الانفصال، لقد كان يحملها ليس فقط في وعيه بل لا وعيه أيضًا، إننا حين نحبُّ بحق نحمل شيئًا من أحبائنا داخلنا، شيئًا أبعدَ من مجرد وجودهم الذاتي، نحن نحملهم حيثُ لا فراق، حيثُ يمكننا دومًا أن نتواصل مع أحببتنا الساكنين فينا، الباقين ببقائنا.



## (١٥) الاحتياجُ إلى القبول

### هل يمكن العودة إلى الجنة؟

تقول (جويس ماير) إنه لا يسلمُ أحدنا من بعضِ الشعور بالرفض، وذلك أننا حين أغوانا الشيطانُ في الجنة ثم طردنا منها، بدّر في قلوبنا أوّل بذورِ الرفض، ترك لنا إحساسنا العميقَ بالسقوط، واحتياجنا الأصيل للقبول في البيئة التي ننمو فيها، وحين لا تكون البيئةُ الراعية مُحبّةً وقابلةً؛ فإن بذورَ الرفض تنمو ويصبح لها جذورٌ في عمق القلب.

هناك رأيٌ بين رؤاد المدرسة التحليلية يقول بأنَّ الطفلَ يستقبل القبولَ أو الرفض منذ بداية تخليقه في الرحم، ويتأثر بكونه مرغوبًا فيه من عدمه منذ تلك اللحظة، مرورًا بهراسم استقباله عند خروجه من جوفِ الرحم إلى الحياة إلى حين الخروج الثاني له من الجنة، فيمتلئ حينئذ بالجوع للقبول ويسدّه بالالتصاق بجسدِ أمّه ومنحها غذاءه لتطمئنته.

ينبغي لنا أن نفرّق هنا بين الرسائلِ الموجهة للفعل (Doing)، وتلك الموجهة إلى الذات (Being)، وأدعوك لتراجع رسائلك التي توجهها لنفسك والآخرين، هل هي قبولٌ للذات أم الفعل؟ هل تقبل الناس لأنهم جيّدون، أم لأنّ القبولَ حقٌّ أصيلٌ في الحياة.

إن حياتنا منذ الصغر مليئةٌ بالقبول المشروط، فإذا استبعدنا الرفض والقسوة والإساءة سنجد في كثيرٍ من الأحيان رسائلَ متتاليةً من الشرط، أنت مقبولٌ بشرط... شرط أن تنجح وأن تذاكر وأن تصلي وأن... كلّها رسائلٌ تتوجه إلى الفعل (Doing)، وليس إلى الذات (Being).

إنّ الطفلَ الذي لم يُشبع لديه احتياجَ القبولِ الذاتيّ يجد نفسه يلهث طوال حياته من أجل الحصول على القبولِ ولا يجده، لأنه يحاول سدّ احتياجه من القبولِ بالفعل (Doing)، ولكنّ احتياجه الحقيقيّ إلى قبول ذاته (Being) لا فعله، والنتيجة هي ما نسميه بالكماليّة، بمعنى عدم الرضا عن العمل إلا في صورةٍ أتمّ. والرسالة التي تقف خلف هذا التوجّه هي: «لن أحصل على القبول إلا إن كان العملُ في صورةٍ كاملة» فهو لا يسمح لنفسه بالخطأ، وإذا كان في منزلةٍ إدارية فسوف ينعكس ذلك على سلوكه مع مرؤوسيه، بتحميلهم أعباءَ احتياجه غير المشبع، وربما ينتهي به الأمرُ إلى إدمانِ العمل.

والتعاملُ المشروط مع النفس والآخرين ليس أسوأ ما قد يختبره هذا الشخصُ، بل قد ينعكس هذا التوجّه على علاقته بالله، هو يرى نفسه مقبولاً من الله بشروط، والعكس صحيح؛ فهو يقبل الله بشروط، نعم! أنا أعني ما قرأت، إنه يقبل الله بشرط أن يوافق رؤيته ويحقّق رغباته، هل تتذكر معي من الذي وضع داخله في الطفولة هذه الرسالة؟

الشعارُ الذي يرفعه هذا المسكينُ دومًا هو: «أنا مقبول بشرط...» فضلًا عن أن يكون «أنا غير مقبول»، وذلك بحسبِ الرسائل التي وصلت في الطفولة، وهذا الشعارُ يؤثّر حتى على استقباله عكس ذلك من الآخرين، فنحن نقبلُ من الآخرين الرسائلَ التي نجد داخلنا أننا نستحقها، ويحتاج الأمرُ خبرةً جديدةً لتصحيح هذا المعتقد.

دعني أنتقل معك إلى المستوى الثاني من الاحتياج، القبولُ لصالح الآخر، بمعنى: هل تقبل ابنك لأنه يحقّق لك آمالك؟ هل تقبل الناس لأنهم يوافقونك في الرأي؟ هل تقبلُ الناس لصالحك أم لصالحهم هم؟ أن تقبلني لصالحي يعني أن تقبلَ اختلافنا دون أن تلزمني بموافقتك لتقبلني! يُروى أن «نيتشه» كان يقول: «أنا لا يعجبني رأيك، ولكنني لن أتردد في دفع حياتي ثمناً لكي تقوله»، وأنت إذا قرأت القرآنَ ستجده مليئًا بأقوالٍ منكرية، وأذكر هنا قصة نبي الله إبراهيم -صلى الله عليه وسلم- مع الضيف، حين طلبَ منه إبراهيم أن يبدأَ طعامه باسم الله فرفض فمنعه نبيُّ الله من الأكلِ معه، فنزل جبريلُ عليه السلام وقال له: «يا إبراهيم، ربك يقرؤك السلام ويقول لك: له سبعون عامًا يكفر بي، وأنا أطعمه وأرزقه، أضقتَ به في أكلة؟».

الأزمة أننا اعتدنا الخلط بين القبول والرضا، نحن نظن أن رفضنا للآخر ينبع من موقف أخلاقي، والحقيقة أن القبول لا يستلزم الرضا، فيمكنك أن تقبل الآخر دون أن ترضى عنه، وأنا أستطيع القول إن هذا توجه الله جل جلاله مع خلقه، فهو يقبلنا جميعاً وإن كان لا يرضى عن الكثير من أفعالنا معه ومع بعضنا بعضاً.

### ردد معي بهدوء:

- أنا أحتاج.
- أنا أحتاج إلى القبول لذاتي.
- أنا أحتاج إلى القبول لصالحي.

---

«أحتاجُ إليك كي أعبُرَ؛ لستُ ضريراً

ولكنني مستوحشٌ وهذا الدربُ مُعتمٌ».

«أذكر في صباي أن سلّةً مخزوننا الشتويّ من البطاطس كانت بالقبول في الأسفل، وكانت الأجواء هناك ليست جيّدة، لكنّ براعمَ البطاطس شاءت أن تنبت، براعم شاحبة وبيضاء ليست كذلك الخضراء النضرة التي تنبت في تربة الربيع، وتلك البراعم الضعيفة وجدت طريقها للأعلى، بضعة أقدامٍ حيثُ النافذة التي يدخل منها ضوءُ الشمس. ضعيفَةٌ وباهتة، مدفوعةٌ بغريزة البقاء وقوّة الحياة وجدت طريقها نحوَ الشمس حيثُ اخضرتُ وأزهرتُ... هذه قصة ذكرها (كارل روجر) في كتابه «أن تصير إنساناً».

ربما هذه هي إحدى المعادلاتِ الصعبة في فهم الطبيعة البشرية، كيف يمكننا الجمعُ بين قبولِ الواقع وتغييره؟ إذ ألهمَ تأمُّلُ براعمِ البطاطس، وهي تقاوم الظروف المعاندة وتشقُّ طريقها نحوَ الحياة- ألهم روجر بنمطٍ جديدٍ من العلاج النفسي؛ نمطٌ لا يعتمد على التقنيات والأدوات بقدرٍ ما يعتمدُ على فلسفةٍ كاملة.

وهذه هي محاورُ فلسفة روجر ومَن تبعه من المعالجين:

- إن كلّ بذرة، وكلّ كائن حي، تحمل داخلها غريزةً بقائها:

وإنها إذا ما صدّقت في إمكاناتها، وأنّ نسختها النهائيّة لم تتبلور بعد، فهي في رحلةٍ لكي تكون؛ وهي رحلةٌ دائماً ومتجددة...

- الإيمانُ بأن الأصلَ فينا هو الحياةُ لا الموت:

الإيمانُ أنّ السلوكياتِ الخاطئة مثل طحالبِ الرطوبة إذا ما تعرّضتُ لهواءٍ صحيٍّ من شمسٍ وأوكسجين؛ فإنها تذبل وتترك مكانها للنبتِ الطيب.

- الإنسانُ مبنيٌّ على حبِّ الخير:

مبنيٌّ على أنه ما إذا توفّر لديه الاختيارُ، فغالبًا ما يميل إلى تصويبِ نفسه بنفسه، وهذا ما يُعرّف بالتغيير بالقبول؛ أن تقبلَ نفسك هنا والآنَ بما تحمله من أفكارٍ ومشاعر، فرحٍ وآلام، حسناتٍ وسيئات، خطيئةً وقداسة، وأن تقبلَ أنك كلّ يوم في صيرورةٍ جديدة، أنك نهرٌ جارٍ، ولستَ بركةً ساكنة، ستترك لنفسك الحريةَ لأن تكون، لأن تنمو براعمك فتصبح ما هي مدفوعةٌ لتكوّنه، مؤمنٌ أنّك تحملُ غريزةَ الحياة ونزعةَ البقاء.

- توجيهُ التركيزِ نحوَ الخطأ ومحاولةِ تصويبه يحملُ في الكثير من الأحيان نزعةً فوقيةً سلطويّةً تمنع الآخرَ من الاستجابة لتلك المحاولة.

وهناك خبرةٌ يمكن تسميتها بالقبول المصحّح، وهي خبرةٌ قويّة جدًّا يمكن اعتبارها خبرةً علاجية، وعليها تقومُ مدرستان كبيرتان من مدارس العلاج النفسي، وهما: المدرسة التحليلية والمدرسة الإنسانية.

المدرسة التحليلية تقوم على تحفيزِ كشفِ الذات بصورة حرة بعيدة عن المقاوماتِ النفسية مما يؤدي إلى رؤيةٍ صحيحةٍ لكوانِ الذات والنفس وتصحيحها، إما بشكلٍ حرٍّ، أو بدور المحلل النفسي من خلال التحليل الذي يقوم به عند توجيه محاولة الاستكشاف هذه.

ثم جاء كارل روجر بفلسفته الحياتية (الإنسانية) التي ترفض أن ترى في الآخر شيئاً معيباً ينبغي تصحيحه، والتي تخلت بالكلية- عن دور القيادة والتصحيح إلى دور المشاركة والمعاشية، وتنبني في جوهرها على اعتقاد ميل الإنسان إلى تصويب نفسه بنفسه. هنا يكمن دور المعالج في توضيح الصورة، وإعادة ترتيب التفاصيل بشكل يمكن العميل من فهم خبرته دون الدخول إلى أي محاولة تصويبية، وإنما قبوله كما هو ولما يمثله.

الرؤية السطحية لهذه الفلسفة قد تُشير إلى أننا نُسقط معيار الصواب والخطأ، وهو ما لا نعيه أبداً، وإنما نعني مقولة جلال الدين الرومي: «خلف أسوار الصواب والخطأ واد فسيح، ستجدي هناك أنتظرك»... فهنا نحن لا نسقط الصواب والخطأ، ولكن نعتبره مقياساً شخصياً ومنظومة قيم ذاتية، خارج سياق الدعوة والقضاء والتشريع، وفي صلب علاقاتنا الإنسانية الشخصية.

## هناك نوعان من البيئات الصحية

وهي البيئة الميسرة (facilitating)، والبيئة الدافعة (positive learning)، فالبيئة الميسرة هي البيئة التي يجد الفرد فيها حريته ليكون نفسه. والبيئة الدافعة هي التي تمنح التعزيز للصفات والسلوكيات الإيجابية، مع إسقاط الصفات والسلوكيات الخاطئة.

وهنا أذكر مثلاً على البيئة الدافعة: قبيلة في إفريقيا حين يقوم أحد أفرادها بخطأ ما، يصنعون حلقةً ويضعونه في منتصفها ويقوم كل فرد بالدخول إليه وذكّر موقف أو سلوكٍ صالح قام هذا المخطئ معه به؛ لتذكيره بطبيعته الصالحة، وأنهم لا يزالون يعرفونه بحقيقته، لا بالخطأ الذي وقع فيه.

في مجتمع المدينة النبوية كان هناك هذا النوع من القبول المصحح، فذلك الشاب الذي أتى إلى النبي -صلى الله عليه وسلم- يستأذنه في الزنا، لم يغب عن وعيه أن النبي -صلى الله عليه وسلم- لا يقبل ذلك، لكنه لم يشك لحظةً بأنه سيجد القبول عنده. واستعراض هذه القصة يوضح بجلاء المعنى الذي أعنيه، وسردي لها هو فقط لإعطاء نموذجٍ حيٍّ للتغيير بالقبول، واسمحوا لي أن أعبّر معكم إلى مسجد النبي -صلى الله عليه وسلم- قبل ٥٣٠ عامًا.

نحن الآن مع النبي -صلى الله عليه وسلم- في مسجده وحواله الصحابة بينما يقترب شابٌ من الجمع ويجلس معهم، ثم يتكلم فيقول: «يا رسول الله، ائذن لي بالزنا». وهنا يتصاعد اللغط في المجلس ليتدخل النبي -صلى الله عليه وسلم-: «دعوني وصاحبي»، ويخرج الجمع ليركوا النبي والشاب، ويدور الحوار التالي:

النبي: أعد عليّ مقالتك.

الشاب: ائذن لي بالزنا يا رسول الله!

النبي: اقترب مني. (ويقرب الشاب من النبي)

النبي: أترضاه لأمك؟ أترضاه لأختك؟

فقال: فداك نفسي يا رسول الله، ومن يرضاه لأهله؟!

فقال له النبي -صلى الله عليه وسلم-: «اقترب يا شاب» ثم وضع يده على صدره، وقال: «اللهم اغفر ذنبه، وطهر قلبه، وحسن فرجه». فقال الشاب: دخلت على النبي وليس شيء أحب إلي من الزنا، وخرجت من عنده وليس شيء أبغض إلي منه.

إننا نحمل هذه الفلسفة داخل طياتنا دون أن نعلم، فروحنا هي نفخة خالدة، منذ التكوين وحتى الأزل، فقط تصير من حالٍ إلى حال، ومن قالبٍ إلى قالب.

وأقدارنا نحن مَنْ يشاركُ في كتابتها.. «هل تؤمن بتغيير قدرك؟!»، «أؤمنُ أن أقاتلَ حتى ينجلي!»، هذا الحوارُ الذي لا يغيب عن مخيلتي بين الساموراي الأخير، وبين المقاتلِ الأجنبي الذي اعتنق فلسفةً جديدةً للحياة؛ فلسفةً تعني أننا لم نصلُ بعدُ، ولم يتحدّد مصيرنا بعدُ، بل نحن في صيرورةٍ دائمة.

---

(١٨) أنا لست أيقونتك

## صديقي هات يدك، تلمس ملامحي، أنا هنا الذي في الخارج لا الذي في مخيلتك!

### شهاب الدين الهواري

كم مرة تخبطت في الظلام فأوقدت شمعةً واستضأت بنورها حتى انطفأت؟ لكن من فكر فيما بذلته الشمعة لتضيء دقاتك وما خسرتُه لتريح أنت؟ لا أحد!

كم مرة أعجبتك نجمةً في السماء، ثم علمت أنها تشتعل لتضيء، وأنها في موضعٍ آخر غير ما تظنُّ ولعلها قد خفتت أو خمدت، لكن من تسأل عن النجمة بعيداً عن ضوئها؟ لا أحد!

أخبرنا النبي -صلى الله عليه وسلم- أن الحجرَ الأسعد قد أنزل من الجنة شاهداً لمن زار الكعبة، حسناً... اتخذناه أيقونةً لكننا لم ننتبه لقول النبي -صلى الله عليه وسلم-: «نزل أبيض وسودته خطايا بني آدم».

قد لا تعي قدرَ الألم الذي ينالك، حين ترى أن قيمتك في أعين المحيطين، لشيءٍ آخر خارجٍ عن ذاتك. أنك مطلوبٌ لحاجتهم إلى الأيقونة التي تذكّرهم بالنموذج والمثال المحتذى، أما أنت، احتياجاتك، رغباتك، وصوباتك، هي أشياء تنتقص من قيمتك كمثال، أما قيمتك كإنسان، فلا يهم! هي أشياء لا تعني أحداً...

إن قيمة الإنسان هي حصيلة قيمتين متباينتين؛ قيمة الكينونة Being وهي قيمته المجردة أو القيمة التي يمثلها؛ لأنه هو كما هو دون أن يحدث شيئاً غير ذلك، وقيمة مضافة وهي قيمة الفعل Doing قيمة زائدة عن أصل، كالصفر على يسار الواحد الصحيح.

ما نفعه في كثيرٍ من علاقاتنا هو استبدال القيمة المضافة بالقيمة الأصلية، وذلك هو أحد الأسباب الرئيسة التي تقف خلف هوس الإنجاز، حين ينتقل المرء من إنجازٍ إلى آخر دون أن يشعر بالإشباع، والسبب أن القيمة تتوجه لملء خانة القيمة المضافة بينما القيمة الأصلية خاوية. أنت إداً -حينئذ- لا تحيا من الداخل، وإنما من الخارج! أنت تخدم رغبات الغير في الطواف بالحجر المقدس الذي يذكّركم بالطهر الذي ينبغي، والمثال الذي على المارين أن يصلوا إليه.

وعلاقة ذلك بالأيقونة ولُب النقاش، هي أننا عندما نسعى إلى أيقونة أحدهم فإننا لسنا فقط نهتم بقيمته المضافة، بل نستغل هذه القيمة المضافة لمصلحتنا نحن لا هو!

من هنا، فأنا لا أدعوك أن تفعل شيئاً، بل الأقرب أنني أدعوك إلى تجربة ألا تفعل، أن تكون أنت كما تجدك، كما تشعر بك من الداخل، سواءً سرّاً بذلك المحيطون بك أم لا؛ فإن لم تشعر أنت بقيمتك الأصلية في داخلك، فلا مجال لإثباتها في الخارج. وأنا هنا لا أقلل من قيمة الفعل الخارجي والقيمة المضافة، وإنما أدعوك أن تكون حقيقياً!

إن كينونتك تستمد قيمتها من الله لأنها فعله المجرد! وهذا الدرس نبهنا الله سبحانه وتعالى إليه في القرآن، وقد يجد بعض قراء المقالة الجزء التالي دسماً، لكنني أظن أنه يستحقّ عناء قراءته. اقرأ معي بدايات الربع الثاني من سورة البقرة، حين أمر الله الملائكة بالسجود لآدم فور خلقه، ثم أظهر لهم بعدها تفوقه عليهم بإنجازه، وربما تظن أنه كان من الأسهل أمرهم بالسجود بعد ظهور تفوقه، ولكن الدرس هنا أن كينونة آدم من صنع الله، وتفوق آدم دخل فيه كسب آدم -من

جهة قيامه به- فهذا ما أدركه الملائكة وعجز عن فهمه إبليسُ.

عشْ إداً من داخلك، وحرر نفسك من تطلعات الغير وتوقعاتهم، كن جديدًا في كلِّ يوم جديد. إنك ستحيا مرَّةً واحدة؛ فلتكن لك لا للآخرين...

---

## لا تَعشُ في جِلبابِ غيرِك أن تكون أنت، هذا هو رِبْحُ حياتك، وإليه يستحق أن يكون عناؤك.

### شهاب الدين الهواري

لديّ مشكلةٌ مع الأحكام العامة، والقواعد المطلقة، والتعميمات الارتجالية أو حتى القائمة على دراسات الإحصاء ما لم تضع في حُسبانها احترام الاختلاف. نحن بشرٌ، فقد «خلق الله آدم على صورته، على صورة الله خلقه» ذلك يعني أننا أخذنا من خالقنا صفاتٍ ليست لغيرنا من الكائنات، فنحن فريدون، كلُّ واحدٍ منا هو منحوتةٌ إبداعيةٌ ليس لها مثال، كلُّ منحوتةٍ تحمل جمالَ الله الذي صنعها مخبوءًا داخلها أو ظاهرًا عليها، لا يوجد فردان يتطابقان في كلِّ شيءٍ حتى التوأم المتماثل.

الحاجة للإطلاقاتِ ووضع النمط تأتي من كونِ الدماغِ عضوًا اقتصاديًا؛ يهدفُ إلى توفيرِ طاقته من خلال وضع أنماطٍ وبسطِ التعميمات، فهو يسعى إلى توفيرِ الوقتِ والجهدِ المبذولِ لدراسة كلِّ حالةٍ على حدة، ويقوم بعملية فرز وتجميعٍ للمتشابهات لتسويغ إطلاقِ حكمٍ واحدٍ على مجموعةٍ بأكملها. وأحيانًا تكون له وظيفةٌ حيويةٌ تهدف إلى حماية النوع، فكلُّ شيءٍ أسطوانيٍّ متمدّدٍ ويتحرّك على الأرض هو ثعبانٌ حتى يثبت العكس. جميلٌ جدًّا! لقد قدّم لنا ذلك التعميم فرصةً للنجاة، لكن أليس غريبًا أن نُغفل نداءاتِ خرطوم مياهِ مُلقى على الأرض بأنه ليس شيئًا ذا خطر؟!

إذا رأيتَ امرأةً تضع بقعةً حمراءَ على جبهتها، فلن تستغرقَ الكثيرَ من الوقتِ لتستحضرَ الكثيرَ من المعلوماتِ والتي قد تكون مفيدة لاحترام ثقافتها كأن لا تقدم لها وجبةً من لحم البقر مثلاً، هنا يمكن استعمالُ استنتاجِ الوهلة الأولى، لكن بمجرد أن تبدأ في الحديثِ والتواصلِ عليك أن تراجعَ هذه الصورة، فهي ذات قيمةٍ في الوهلة الأولى، وفي الوهلة الأولى فقط.

هذا ما يسمى بالأنماطِ الذهنية، فأنت تحتفظُ بنمطٍ معيّنٍ وتستدعيه على كلِّ ما يشتهبه مع عناصرِ النمطِ بدماغك، وقد يكون ذلك بالغِ الأذى حين ترى شخصًا ذا لحيةٍ وجليبٍ وافترضنا أن تعاملاتك السابقة مع هذا النمطِ لم تكن بالشكلِ المطلوب، فإنك في الوهلة الأولى ستسقط عليه انطباعتك المخزّنَ داخلك، وربما يحمل معه شيئًا قابلاً للانفجار! حسنًا هذا يكفي للوهلة الأولى والوهلة الأولى فقط، قم باختبارِ هذه الفرضيةِ سريعًا لأن كلَّ عدوٍّ صنعته كان يحمل في ثيابه فرصةً لصديقٍ جيد.

انتشرت في الفترة السابقة على مواقع التواصل الاجتماعي نصائحُ التعامل مع الرجل والمرأة، وهي تحمل الخللَ نفسَه، محاولةٌ صبغ ثقافةٍ ومجتمعٍ، ليس ذلك فحسب، بل نوع بشريٍّ كامل بصورة نمطية لدى الكاتب أو صورةٍ يصدرها الإعلام. نحن قبالة نظرةٍ بالغة الخطورة لأنها تتعامل مع البشر كقطيع خراف يُتوقَّع أن يتصرّف كلُّ منها بشكلٍ نمطي، وهي تُلغي فردانية الجنس البشري، وتطرح ما يمكن أن يسمّى بالمثال. ما تطرحه المدرسة التحليلية هو تصورٌ آخر، ترى فيه كلُّ فردٍ يحمل داخله قوةً أنثويةً وقوةً ذكوريةً، وهو يتردد بين هذا وتلك بحسب الموقفِ والملابسِ والتنشئة، والمرأة المتلامسة مع ذكورتها النفسية ليست أقلّ من المرأة المتلامسة مع أنوثتها النفسية وكذلك بالنسبة إلى الرجل؛ فمن نسبٍ تلامسه مع كلتا القوتين تتكون الوصفةُ المميزةُ لمذاقه الخاصِّ المتفرد.

عندما نتوقع من أبنائنا أن يسلكوا بشكلٍ محدّدٍ ونمطيٍّ معين، لأنّ ذلك ما ينبغي أن يكون عليه الولدُ أو البنت، نسمع: «أنا لست رجلًا بما فيه الكفاية»، «أنا لا أشعر أنني أنتمي إلى الفتيات، أنا لست مثلهن» هذه الشكاوى هي اقتباساتٌ من



شكاوى حقيقية قابلتها، ويكون سؤالي هنا: حدثني إيداً عن الرجل أو المرأة المثال؟ الصورة التي كان ينبغي أن تمثل لها وفشلت؟ وأخبرني أيضاً من الذي وضع ذلك كمثال؟! ما المانع أن تهتمَّ الفتاة بالكثرة ومسابقات الصيد وما المانع أن يهتمَّ الرجلُ بالفن والرسم والموسيقى، لماذا نضع أنفسنا والعالم تحت أسر لعنة التنميط؟

كان عميلي هذا مسيحياً، قال لي: «لا أشعرُ أنني رجل، أنا لا أحبُّ العنف ولا القتال، وأحبُّ الفنَّ والموسيقى»، قلت له: «هل ترى المسيح أقرب لك كمثال أم للصورة التي تنقصك؟» قال: «حتى المسيح لا ينطبق عليه المثال المطلوب!». فقلت له: ولماذا لا تضعُ أنت مثلاً يخصُّك للرجل الذي ينبغي أن تكونه؟ لماذا عليك الاستسلام للصورة النمطية عن الرجل، ضع قاعدتك وحققها. صحيح أن هناك معاني ثابتة للرجولة لكنَّ هذا الاشتراك على مستوى المعنى وليس السلوك، فالكثير من السلوكيات قد تحمل تجسيدا لذات المعنى.

حزم صديقي حقايقه، وودَّع أباه على باب الشقة بكلمة واحدة: «آسف لأنني لم أكن الابن الذي ترجوه». أخبرني بذلك منذُ سنواتٍ، لكنَّ كلماته لم تغادر أذني. ما قدرُ التوقعات التي تفوق استطاعته والتي حمَّله بها أبواه على كتفيه، حتى عاش شبابه يطارد توقعات أهله ليصيدها لهم، وانشغل عن توقعاته هو لنفسه وتحقيق أمانيه؟ لعنة أخرى هي لعنة التوقعات والافتراضات! فبين المفروض واللازم تضيع احتياجات وتختنق مشاعر، وتمرُّ السنون.

أظنك تعرف كلمة السر، فقد كررتها كثيراً، وسأظلُّ أكررها حتى تختلط بلحمنا وعظمتنا: القبول غير المشروط. أن نكون حقيقيين، وأن نقبل أنفسنا والآخرين كما نحنُ وكما هم، بلا أحكام ولا تنميط ولا توقعات، يقول (جان پاول): «إن أخشى ما أخشاه أن أكشف لك حقيقتي فلا تقبلني، وهذا كلُّ ما أملك».

(٢٠) الاحتياجُ إلى الانتماء غير المشبع...

## قنبلةٌ موقوتةٌ

في واحدةٍ من تجاربِ علم النفس، قَسَمَ العالمُ (مظفر شريف) مجموعةً من الأطفال إلى فريقين، وأعطى لكلٍّ منهما اسمًا وشعارًا، وتركهما للتنافس الطبيعي. ثم اختبرَ تجاوبَ أفرادِ كُلِّ مجموعةٍ تجاهَ بعضهم بعضًا، وتجاهَ أفرادِ المجموعة الأخرى...

وكان من نتائج هذه التجربة: أنَّ أفرادَ كُلِّ مجموعةٍ صاروا ينتمون للمجموعةِ ككل، وصار كُلُّ فردٍ منهم ينتمي للمجموعة الداخلية (In group)، بينما اعتبروا البقية (مجموعة خارجية Out group)، ولاحظَ نشوءَ قوَى الانحياز والتصارع بين المجموعتين، والتي لم تنكسرْ إلا بالانتماء إلى بعضهما تجاهَ خطرٍ مشتركٍ قام مظفرٌ باختياره، وهو شحُّ الماء والاضطرار للبحث معًا عنه.

الاحتياجُ إلى الانتماء يعتبر أحدَ أكثرِ الاحتياجاتِ أصالةً وخطورةً. ونحن ندين له بالفضل فيما نحنُ عليه، بدءًا من التزاوج والتناسل إلى قيام الحضارات والعمران، فاحتياجُ الإنسان إلى التألف كان النواة التي تشكَّلت حولها الأمم، كما أنه كان سببًا في الصراعات والحروب.

وبينما تقرأ الأسطر التالية قد تخطط بين الاحتياج إلى الانتماء والاحتياج إلى القبول الذي تكلمنا عنه في المقالة الثانية من هذه السلسلة، والفارقُ الجوهرِيُّ بينهما أن الاحتياجَ إلى القبول هو احتياجٌ بسيطٌ بينما الاحتياجُ إلى الانتماء هو احتياجٌ مركب. الاحتياجاتُ البسيطة هي التي نوكدُ بها، مثل احتياج الحبِّ الأساسي والقبول والأمان، بينما يدرك جهازنا النفسي الاحتياجاتَ المركبة في عمرٍ متأخر نسبيًا، وهي مركبة لأنها تتركَّب من أكثرِ من مجرد معنى شعوري واحد، ومن هذه الاحتياجات المركبة الاحتياجُ إلى الانتماء، ويعني باختصار: الاحتياج إلى القبول الاجتماعي، أو الاحتياج إلى المرجعية.

## ماذا يعني الانتماء؟

يعني الانتماء أن تكونَ شيئًا أكبرَ من ذاتك، أن تجدَ الاهتمامَ بين مجموع، وأن تحظى بانتباههم، وأن تشارك في دورٍ لا تستطيعه بمفردك، وقد وضع كُلُّ من (روي بوميستر) و (مارك ليري) نظريتهما عن الاحتياج إلى الانتماء. وأدلتهما تلخصت في نزوعنا نحن البشر إلى تكوين روابطٍ اجتماعية، والتي سريعًا ما نجدُ أنَّ من الصعب كسرها، وأن الانتماءَ إلى الآخر هو إحدى طرق اكتساب المعارف؛ لأننا حين ننتمي تزولُ الحواجزُ المعرفيةُ مع دائرة الانتماء، ويحصل تشارك الأفكار على مستوى دون الوعي، وأن وجودنا بالقرب من دائرة الانتماء يمنحنا شيئًا من النشوة الشعورية. وعلى الجهة الأخرى، فإننا نعاني حين نفصل عن دائرة الانتماء، وحتى في حالة الانفصال المؤقت؛ بسفر أحد الزوجين مثلًا (والزواج إحدى صور الانتماء إلى الآخر)، فإننا نعاني حالةً من التوتر والضيق... ما دفعَ كلاهما إلى استنتاج أننا كبشر مدفوعين باحتياج فطري إلى الانتماء إلى شيءٍ ما يتجاوز الذات.

الاحتياجُ إلى الانتماء هو احتياجٌ مركَّبٌ من الاحتياج إلى القبول ضمن إطارٍ اجتماعي، والاحتياج للتواصل والاتصال، والاحتياج للشعور بكوننا جزءًا من كلِّ. وهو يلعب دورًا خطيرًا في التأثير والتوجيه، ويُعتبر محفزًا داخليًا. قد وضعه (إبراهيم ماسلو) في منتصفِ هرمِ الاحتياجات، ومن خلالِ الانتماء يعرفُ الفردُ نفسه ويُعرِّفها، وهنا يكمنُ الخطر؛ فالكثيرُ من السلوكيات المستهجنَّة في مرحلة المراهقة منبُعها احتياجُ الانتماء. الاتفاقُ بين رفقة الأصدقاء، أو فريقِ النادي، أو طائفةٍ فكرية أو دينية على شعارٍ أو زِيٍّ موحد، هو شيءٌ يعني أنَّ كلَّ فردٍ فيها جزءٌ منها، وما يأتي بعد ذلك هو الاشتراك فيما هو أبعدُ من مجرد الشعار.

يتزامن مع إشباع احتياج الانتماء خطوةً التوافق، مع هذه الخطوة تذوب الاختلافات، ويتمهى الفردُ مع المجموع لتحقيق الدمج اللازم للشعور بالانتماء، قد يتخلى خلال هذه المرحلة عن الكثير من الصفات وقد يكتسب غيرها. ويسمى أحياناً تأثيرَ الجموع. وأتذكر هنا قصةً قرأتها من قبل، حين مرَّ أحد المعارضين لـ (هتلر) أمامَ أحدِ التجمعات لأنصار هتلر يستمعون لأحد خطاباته، وانضم إليهم ثم لم ينته الخطابُ إلا وهو يشعر بالحماسة لهتلر، ولما عاد إلى بيته أدرك أنه قضى ساعةً تحت تأثيرِ الجموع وحمى التوافق.

إذا كنتُ أعتبرُ أن الاحتياجاتِ غيرَ المشبعة هي على درجةٍ عاليةٍ من الخطورة على الصحة النفسية، فإن احتياجَ الانتماء غيرِ المشبع هو قنبلةٌ موقوتة. إنه يغيّرنا من الداخل على المستوى النفسي، السلوكي، والمفاهيمي؛ فكم من الشباب يتخلّون عن الكثير من مفاهيمهم لكيلا يصطدموا بقيم ومفاهيم دائرة الانتماء. والفئات التي يلفظها المجتمع، يدفعها الاحتياجُ إلى الانتماء إلى تكوين مجتمعات تحتية، تشاركُ تدريجياً في بعض الصفات، وتنتمي إلى بعضها بعضاً بكونهم أفراداً المجموعة، ويصبح المجتمعُ الخارجي بالنسبة إليهم مثل المجموعة الأخرى في تجربةٍ مظفر «في أحسن الأحوال مجموعةً مختلفةً ومنافسةً».

ولك أن تدركَ أن أكثرَ المشاعر النفسية ضراوةً؛ شعور الخزي، ما هو إلا الشعورُ بعدم استحقاقِ الانتماء. لذلك وفي ضوء هذا الفهم، يمكن إدراكُ أهمية الزي الموحد، والشعار المعلن، والأعياد الوطنية، والمناسبات الدينية، بل ويمكن فهمُ الحمى الدائرة في الغرب الآن تجاه فرض زيٍّ ما أو حظرِ زيٍّ آخر، وذلك كلُّه في ضوء فهم دور الانتماء.

## في الأسرة، نتعلّم معنى الحقوق

### والواجبات، وفيها نختبرُ ممارسة المعنى.

طرح أحد الأفاضل سؤالاً: «ماذا تفعل إذا اكتشفت أن ابنك قد حضر حفلةً تضمنت أفكاراً مخالفة لما هو مقبولٌ داخل إطار الأسرة؟»، وأعادني هذا السؤال إلى إشكالية التربية، ومقدار دور الأسرة في تشكيل قرار الفرد.

### أنواع البنى الأسرية:

هناك ثلاثة أنواع من البنى الأسرية والتي تشكل الغالبية العظمى من أشكال التواصل في الأسر، لكلٍ بنيةٍ منها نمطٌ محددٌ يتم توارثه ونقله للأجيال، بالإضافة إلى نمطٍ أسري بدأ في الانتشار ومن المقبول اعتباره ردّاً فعلياً تجاه البناء المختلط والبناء الخانق:

### البناء المتحرر:

هذا النوع لا يصحُّ اعتباره بناءً لأنه يفتقر إلى الثوابت في الأساس، إنه مجردُ علاقةٍ بين مجموعة من الأفراد، وتظهرُ فيه صورُ الانفلاتِ الكامل عن بنیانِ ينظّم الأسرة؛ فهي أسرةٌ متفككة، لكلِّ فردٍ منطلقاته الخاصة.

وتنتشر هذه النوعية من العلاقات في أقصى أطرافِ البنية المجتمعية؛ الطبقاتِ العليا تماماً والدنيا تماماً؛ ولذلك يقال إن الطبقةَ الوسطى هي التي تحفظ بنیانَ المجتمع ككل.

قبل إدراك وجود نُظُم اجتماعية في حياة الحيوان كان يُقال إنَّ الفارقَ بيننا كبشرٍ وبين التجمعات الحيوانية أننا كائناتٌ اجتماعية؛ يعني ذلك وجودَ قانونٍ ناظمٍ للأفراد وأدواراً يلعبها

كلُّ فرد.

يُقاس البناء الاجتماعي بمدى انتظام أفرادِه داخل هذه الأدوار، حتى المراهقون المعروفون بكسر القواعد يحتاجون في داخلهم إلى القانون، إلى نقطة انطلاق، إلى حائطٍ استناد أو إلى مرجع قياس. المراهق لا يثور ضدَّ القانون وإنما ضدَّ آلية تنفيذه ومن يقوم به؛ لأن القانونَ الأسريَّ يُستدمج في الطفولة داخلَ البنية النفسية، وهو يسمح بوجود اتزانٍ نفسي للفرد؛ من دون قانونٍ واضح ومستقر تصبح البنية النفسية وحداتٍ متذبذبة لا تستقر. ولذلك قلت: يكون لكل فرد منطلقاته الخاصة وليس قانونه الخاص؛ لأن القانونَ هو أحدُ الثوابت، وهذه العلاقة لا تبني أيَّ ثوابت.

### البناء المختلط:

«ابني يثق بي جدًّا، حتى في الجامعة يعود في كلِّ يومٍ ليخبرني بما حدث». حين سمعت هذا من وليّة أمرٍ أحدِ العملاء تحسست سماتٍ علاقةٍ أخطبوطية بينَ الأم وابنها الشاب الجامعي؛ وهذه العلاقة تتم في أغلب الأحيان على مستوى لا واعٍ، بهدف الحماية أو خوفَ الفقد، ويكون الفردُ الناتج عن هذا النمط شخصاً اعتمادياً بالدرجة الأولى، فهو غيرُ قادرٍ على اتخاذ قرارٍ أو الصمود بمفرده، وفي هذه البيئة ينتشر إدمانُ العلاقات، والاعتمادية النفسية.

تُصوّر البنية المختلطة على أنها تواصلٌ حقيقي، ولكنَّ الحقيقة أنها انصهارٌ معيب؛ فهي لا تسمح بتشكيل هويّةٍ يمكنها

التكامل مع الآخر، وإنما براعمٌ لا يمكنها الانفصال! والنضج الحقيقي يكمن في بناء هوية يمكنها الاتصال بالآخر دون فقدان تمايزها وخصوصيتها، وهو ما لا تسمح به هذه البنية.

## 1. البناء الخانق:

النمط الثاني من العلاقات هو العلاقات الخانقة. يشعر أفرادها أنهم داخل سجنٍ شديد الحراسة، فأحد أطرافه يراقب ويطلع على تحركات الطرف الآخر كافةً. ومثله مثل كل السجن سيستغل أفراد هذا السجن أول فرصة سانحة للهروب من جدرانها، فهي علاقة طاردة في حقيقتها، وسيكون القبول بأول متقدمٍ أو أول فتاة يقابلها الشاب وسيلةً للتحرر، وهذا على أحسن الأحوال... والاحتمال الثاني أن يحمل الفرد الناشئ هذا النمط إلى البيت الجديد.

تشهد الأسر ذات العلاقة الخانقة نسبةً أكبر من الثورات الداخلية، ومحاولات العصيان والخروج عن النمط، وفي هذه العلاقات يكمن الخوف من أن يتصرف الفرد بوجهين؛ وجه يصدره للأهل ويمثل الذات المزيفة، ووجه يمثل الذات الحقيقية لكنه مختلفٌ كثيراً أو قليلاً عن الوجه الذي يعرفه البيت؛ فقمع محاولات الاستقلال والاختلاف الشخصية كقصة الشعر أو الملابس أو نوعية الطعام، تتولد عنه ثورةٌ وخروجٌ عن قانون الأسرة بشكلٍ عام.

## 2. البناء المسؤول:

بين هذين النمطين يوجد نمط الحرية المسؤولة، نوعٌ مختلف تبدأ جذوره في العام الثاني من العمر، حين يشرع الطفل بمحاولة الاعتماد على نفسه، وممارسة سلطة الاعتراض «لا»، هذه «لا» الطفولية هي النبتة التي تزدهر في مرحلة المراهقة، حيث تظهر آثار تعامل الوالدين مع نزعات الطفل الأولية للاستقلال. والخبرة الطفولية تعلم الطفل أن من الممكن له اتخاذ قراره بمفرده بعيداً عن مقدم الرعاية، مع إيمانه أنه سيكون دوماً هناك لإصلاح الخطأ إن وقع، وتقديم الدعم والمشورة متى احتاجها.

هذه العلاقة التي تسمح بخصوصية أفرادها، لكن تحتفظ بدائرة التشاور والانفتاح والقرار المشترك، إن علاقةً بهذه النوعية هي ثمرة التربية الصحية الواعية؛ فهدف التربية كما شرحت سابقاً هو بناء فرد قادر على الاستقلال واستكمال الحياة بمفرده.

نفهم إذًا، أن أهم أركان التربية هي العلاقة بين الأبناء والآباء، وأن مفهوم العلاقة هو مفهوم مركب ويحتاج إلى فهم ودراية، فمن خلال العلاقة الأسرية يكتشف الفرد مفهومه الأول عن الانتماء والاستقلال والمسؤولية. ونحن بحاجة إلى النضج الحقيقي، فمن أعلى مراتب الذكاء العاطفي مهارة التواصل مع الآخر، ومعنى آخر فن بناء العلاقات والحفاظ عليها.

## (٢٢) الأُسْرُ المضطربة

«أنا أعرف جيداً، لقد تتبعته الأمر، إنه يسري في العائلة...» كنت حينها أتحدث مع صديق لي عن اضطرابٍ سلوكيٍّ ما، كذلك حين ينتبه كلُّ أحد منا قد يجد خطباً ما... خللاً بعينه.... ينتشر داخل العائلة كحشيشٍ في الأرض.

حديثنا اليوم عن الأسرة ودورها في حدوثِ الاضطرابِ لواحدٍ أو أكثر من الأبناء، ومهمٌّ قبل التطرق لهذا الموضوع المهم أن نوضِّح أن مقصدنا هو الوعي والوعي فقط... فنحن لا نقصد أن نحاكم أو نُدين الأسر، ولا نهدف إلى التفتيش في الماضي من أجل الرثاء أو اللوم؛ وإنما لرصدِ مواضع التصحيح لبناءِ المستقبل بأواصرٍ أوثقٍ وأدفاً.

### الأسرة موطن الداء:

وسيكون الحديث -بالتحديد- عن نوعٍ من العلاج النفسي ينظر إلى الأسرة كوحدةٍ واحدة يمكن وصفها بالصحة والمرض؛ فينظر إلى الفرد المضطرب على أنه نقطة الضعف التي ظهر من خلالها اضطرابُ الأسرة، والعضو الملتهب في الجسد المعتل.

### علامات اضطراب الأسرة:

تظهر علامات المرض في:

- القوانين غير المعلنة في الأسرة، والتي تأخذ شكل العُرف أو (أصول العائلة)، وتقوم الأسرة بصيانتها من خلال مجموعة من الأمثال الشعبية، والتي تأخذ قوّة بنودٍ دستورية متفقٍ عليها بشكلٍ ضمني.

- قد تظهر كذلك في تعامل الأسرة مع الكليات الإنسانية؛ كقيمة الحرّيّة والاستقلال، كحق الفرد في الخصوصية واتخاذ القرار، ودور الذكورة والأنوثة، وأيضاً الصحة الروحية للأسرة.

بعد الحرب العالمية حين شهدت أسر الجنود العائدين الكثير من الاضطرابات، وكان أسرهم قد دخلت في حالة من الاتزان الذي اهتزت بعودتهم، ونرى هذه الظاهرة -كذلك- بعد شفاء أحد المرضى من الاضطرابات المزمنة كالذهان أو الإدمان، وكانت هذه هي بدايات الالتفات إلى كون الأسرة كوحدةٍ قابلةٍ للسواء والاضطراب أو الصحة والمرض. (مع الوضع في الاعتبار أنه لا يوجد سواء مطلق).

ثمّة بيئةٍ أسريةٍ تعمل كالتربة الداعمة للسواء أو المرض مثل العلاقة بين أفراد الأسرة، التكتلات التحتية والبيئية، مركز السلطة ومحل الانتباه، اعتمادية الأسرة على أحد أفرادها من صحته أو إنجازها أو غيابه أو مرضه، وضوح القواعد والقوانين، مدى قبول المشاعر أو التعبير عنها (الذكاء الوجداني)، مدى واقعيّتها وقابليتها للاعتراف بالمشكلات والسعي في حلها... كلُّ هذه سماتٌ وأمارات يمكن من خلالها التعرف على حال الأسرة من حيث السواء والمرض.

### أنواع الأسر:

في كتابه «صحة العلاقات» يميل الكاتب إلى تقسيم الأسر إلى ثلاث مجموعات؛ من خلال التركيز على عدة سماتٍ بعينها، وهي: الأسر الصحية، والأسرة المضطربة أو المتفككة، وبينهما الأسر متوسطة الاضطراب وتحتل النسبة الأكبر. نرى أن هذا التقسيم هو تقسيمٌ لتسهيل الفهم والدراسة، والأقرب أن الأسر تقع على خطٍ متصل بين السواء والاضطراب؛ بعض الأسر أقرب للسواء، والبعض الآخر أقرب للاضطراب، وبعض الأسر أكثر سواً أو اضطراباً من الأسر الأخرى.

### في الأسرة الصحية:

هناك حدودٌ واضحةٌ لكن مرنة، أدوارٌ موزعةٌ بعنايةٍ لكن تسمح أن يتقدّم أو يتأخّر شخصٌ آخرٌ للعب دورٍ غيره إذا ما اقتضى الأمر، هناك مساحةٌ حريّةٍ للتعبير عن المشاعر بأطيافها كافّةً، ترى الواقعَ وتحدد المشكلات في بدايتها وتطلب المساعدة إذا اقتضى الأمر، هناك سببٌ للتعامل مع المخالفات للتقويم والتهذيب.

## بينما في الأسر متوسطة الاضطراب:

هناك حدودٌ صارمةٌ وأدوارٌ لا تسمح بالتبادل، ولذا تتزعزع الأسرة عند غياب الوالد مثلاً، هناك قبول للمشاعر الإيجابية فقط، وهناك تهوين من المشكلات وميلٌ إلى التكتّم عليها عند إدراكها، وعند وقوع مخالفةٍ فهناك عقوباتٌ صارمة. ثمّ -وتحتّ الضغط- قد تنتقل الأسرة متوسطة الاضطراب لتكون أسرة متفككة؛ حيث لا حدود ولا خصوصية، ولا أدوار معلومة بل هناك صراع بين الوالدين على السلطة وتواطؤٌ لجذب الأبناء لأحد الأطراف، وليس هناك مساحة ولا اعتراف بالتعبير عن المشاعر، ولا إدراك لوجود مشكلة فضلاً عن تقاعسهم عن السعي في حلّها.

## العلاج النفسي ولعبة الكراسي الموسيقية:

في العلاج النفسي مع عميلٍ ما على اضطرابٍ في الشخصية أو اضطراب نفسيٍّ مُزمن، يكون عليّ أن أضع في حُسباني أن تعافيه سيمثّل تغييره لموقعه في لعبة الكراسي الموسيقية داخل دوائره الشخصية، والذي سيتطلب أن يُغيّر آخرون مواقعهم! التغيير الذي سيحدث في الإنسان الذي معي سيطلبُ بموقعه في حركات بيت النشأة، وعادةً ما يحدث عن ذلك خلخلة تشبه الغبار الثائر عند تنظيف غرفةٍ طال إغلاقها؛ فنحن في حياتنا نغيّر مواقعنا طبقاً للمواقع التي يتخذها الآخر الذي في العلاقة أو العكس. وظهور شخصٍ مضطربٍ في أسرةٍ ما، يعني أن اللعبة لم تسر بشكلٍ جيد، وأن الجماعة حققت نفعاً على حساب بعضها الآخر، وعادة ما يحدث ذلك بشكلٍ لا واعٍ، والتعافي الأسري هنا يعني إعادة توزيع المواقع، أو كما كان يحبُّ (فرويد) أن يسميها، سنجلب اللاوعي إلى حيّز المشاهدة الواعية.

لا يعني ذلك أن الجماعة الأسرية تختار أن تتخلّى عن أحد أفرادها، ولكن الأمر أشبه بحركة عشوائيةٍ تنتهي إلى السكون باتخاذ كل فردٍ موقعاً بعينه في بنیان الأسرة. والأعمُّ الأغلب، أن كل أسرة بذلت غايةً جهدها لكي يعيش أبنائها حياةً أفضل، وكذلك فإنّ الكثير من أفراد الأسرة متوسطة الاضطراب ينمو ليحقق شأناً استثنائياً تحت ضغط الشعور بالنقص الذي يستعمله لصالحه.

## وفي النهاية، رسالتي لك أنت:

أن ترى بعين البصيرة ما الدور الذي تلعبه في الأسرة، وهل تلعبه عن وعيٍ واختيار أم كيفما اتفق؟

ثانية وهو الأهم: كيف حالّ أسرتك من حيث الصحة والمرض، وماذا ستفعل حيال ذلك؟

## (٢٣) مخططات الطفولة الذهنية

### تؤثر على حياتنا

رأى (أحمد) وهو طفلٌ صغير، كائنًا يمشي على أربع قوائمٍ وله فراءٌ وذيل، أخبره والده أنه (كلب) لطيف. بعد أيامٍ سأل والده باستغراب: يا أبي، لماذا يأكل هذا الكلبُ الحشائش؟ أخبره والده أن هذا ليس كلبًا، وإنما هو خروف.

يمثل المثال السابق نموذجًا مبسّطًا للمخططات الذهنية (schema)؛ فدماعنا عضوٌ اقتصادي يميل إلى تصنيف الأشياء والأحداث والأماكن، لتيسير الوصول إليها، من خلال تطوير المخططات الذهنية عن طريق تجميع السمات المشتركة العامة، والاستعانة بها للحكم على أيّ عنصرٍ جديدٍ تنطبق عليه هذه السمات. إنّ الطفلَ في المثال السابق طوّر مخططًا، يعني مفهومًا صحيحًا للكلب، وهو كائنٌ ذو أربع قوائمٍ وفراءٍ وذيل، وهي سماتٌ انطبقت كذلك على الخروف. وبمعاونة التأثير البصريّ وتوجيه فردٍ راشدٍ تبيّن له خللُ المخطط، ولذا سيقوم بتعديل المخطط ووضع سماتٍ استبعادٍ تخص الخروف. وهذه العملية -عملية مراجعة المخطط الذهني وتعديله- مبهمةٌ للتوتر، وهذا هو السبب الذي تجاهل بسببه (أحمد) السمات التي لا تؤيد مخطّطه الذهني «مثال: الإلية، وشكل الفراء».

### المخططات الذهنية وتأثيرها على حياتنا:

دعونا الآن ننتقل إلى مثالٍ أكثر تعقيدًا: تُوفي والدا الطفل (وليد) في طفولته إثرَ حادثٍ انتقل بعده إلى حضانه جدّته حتى سن الخامسة عشرة، إذ أصبحت بسبب عامل السن لا تتمكن من رعاية شابٍ مراهق، فأخذته عمّته إلى حضانتها، إلى أن تركها متوجهًا إلى المدينة حين انتقل إلى الجامعة، وبعد سنواتٍ تزوّج من إحدى زميلاته والتي انفصلت عنه بعد ذلك وتزوجت صديقه.

فكّر معي بصورة المخطّط العلاقائي الذي قام (وليد) ببنائه... «كلٌّ من أحبهما إما أن أتركهم أو يتركوني، وأنني مهما كنت جيدًا فسيتم هجري لأجل من هو أفضل، وكذلك لا يستطيع أحدٌ إشباع احتياجاتي بشكلٍ كافٍ»؛ وهذه بعض السمات التي تتمثل في مخطط ذهني لشابٍ مثل (وليد)، وهو ما يفسّر انسحابه المجتمعي بعد ذلك وفشله في بناء علاقةٍ حميمة.

يُعرف يونج (Young ٢٠٠٣) المخطط بأنه نمطٌ واسعٌ ومستمرٌ فيما يخص الفرد ذاته وعلاقته بالآخرين، والذي يجري بناؤه خلال الطفولة، ويكمل تفصيله على مدار حياته، والذي يكون معطّلًا بدرجةٍ معتبرة. وبحسب يونج، تتكون المخططات في الطفولة بصفقتها نتيجةً لتجاربٍ سلبية مع الوالدين والإخوة والرفاق، ونتيجةً لهذه التجارب فمن الشائع تشويش المواقف الحياتية ورؤيتها بشكلٍ يدعم صدق المخططات، ويظلُّ المخطط كامنًا إلى أن يُنشط بفعل المواقف المتعلقة به، وقد حدّد يونج ١٨ منظومةً نُظمت في خمسة نطاقات.

وقبل أن نتطرق للنطاقات الخمسة، من المهم أن نوضح أنه يمكنُ لمخططاتنا الذهنية أن تتحوّل ضدنا، فيمكنها تعديل المدخلات إليها من معلوماتٍ وأحداثٍ لتوكيد صحتها، وتجنب أو إسقاط أيّ أدلةٍ تعارضها؛ لأننا لا نرغبُ بالاعتراف بخلل المخطّط والقيام بتعديله. وقد قام العالمُ بتتبع أشهر المخططات الذهنية وتقسيمها داخل خمسة نطاقات، نستعرضها فيما يلي:

### 1. نطاق العزلة والرفض:

التوقع بأن احتياجاتنا لن يتم تسديدها بالشكل المنتظر، وغالبًا ينشأ هذا الفرد في أسرةٍ جافة المشاعر أو الانعزال والرفض أو الإساءة. ويشمل هذا النطاق مخططات عدم الاستقرار وتوقع الإساءة والحرمان والشعور بالخزي والاعتراب.



## 2. نطاق نقص الذاتية والأداء:

التوقع بفشل الانفصال أو فقدان القدرة على الاستقلالية مع الحفاظ على أداءٍ ناجح، ونجد أن أسرة هذا الفرد تتسم - غالبًا- بالحماية المفرطة أو اشتباك الأدوار. ويشمل مخططات الاعتمادية والهشاشة النفسية وضعف الذات والاعتقاد بالفشل وتوقعه.

## 3. نطاق خلل الحدود:

الشعور بالافتقار الداخلي للحدود، أو فهم معنى المسؤولية عن أو تجاه الغير، وتتسم أسرة هذا الفرد بالتساهل أو التذليل الزائد ونقص الإرشاد. وتشمل مخططات الفوقية وضعف الانضباط، ويشمل كذلك محاولات الهروب ورفض أي قدر من الألم أو التوتر.

## 4. نطاق تتبع الآخرين:

ونجد فيه تركيزًا كبيرًا على رغبات ومشاعر واستجابات الآخرين، وتتسم أسرة هذا الشخص بشكل غالبٍ بالقبول المشروط، وقد نجد بعض الآباء والأمهات يقدمون احتياجاتهم (أو رغباتهم) على احتياجات الأبناء. ويشمل مخططات التسليم (أو الخنوع) بتسليم القرارات أو التنازل عن المشاعر لصالح الغير، أو التضحية بالذات واحتياجاتها لصالح الآخرين. سنجد هنا سلوكيات إرضاء الآخرين؛ طلبًا للقبول أو هربًا من الرفض.

## 5. نطاق التشييط:

يمثل هذا النطاق طيفًا من تشييط التلقائية في السلوكيات والمشاعر، أو استبطان معايير جامدة فيما يخص الأخلاقيات والمسموحات، وتتسم عائلة هذا الشخص بالكمالية بشكلٍ رئيس والتشدد في تطبيق المعايير. وتشمل مخططات الوسواسية والسلبية والتشاؤم.

والآن يا صديقي، أين تجد نفسك؟ ما المخططات التي تجدها أسيرًا لها؟ هل تعتقد أنه حان الوقت لمراجعة صورتك عن نفسك والآخر والحياة؟ هل ما زلت تخط بين الكلب والخروف؟ ألقاك قريبًا في مقالة قادمة.

## المراجع

.CBT and Psychodrama Group Therapy workbook .\

.Young; Schema Therapy .\

---

(٢٤) قَبُولُكَ لطفلك

## لصالحك أم لصالحه؟

أنت وأنا وكلُّ إنسانٍ نحتاجُ إلى القبولِ دونَ شروطٍ، وأكثرَ منه أن يكون هذا القبولُ لحسابنا نحن لا لحسابِ أيِّ أحدٍ آخر، والأحوجُ لهذا القبولِ هم أطفالنا، أطفالنا يحتاجون منا أن نقبلهم قبولاً غيرَ مشروطٍ ولصالحهم هم.

والآن أنت محتاجٌ إلى أن تراجع نفسك وتسألها هذه الأسئلة:

هل تقبل ابنك لأنه يحققُ لك آمالك؟

هل تقبل ابنك ما دام مطيعاً وينصت إلى كلامك؟

هل تقبل ابنك إذا كان متفوقاً في دراسته وسيشرفك أمام الناس؟

هل تقبل ابنك لأنه مريحٌ ولا يسببُ المشكلات؟

هل تقبل الناس لأنهم يوافقونك في الرأي؟

هل تقبل الناس لصالحك أم لصالحهم هم؟

أنا أحتاج إلى أن تقبلني لصالحي، يعني أن تقبلَ اختلافنا دون أن تلزمني بموافقتك لتقبلني، وأنت مثلي عندك الاحتياج نفسه.

الأزمة تتكرر، أننا اعتدنا الخلط بين القبول والرضا، نحن نظنُّ أن رفضنا للآخر ينبع من موقفٍ أخلاقي، والحقيقة أن القبول لا يستلزم الرضا، فيمكنك أن تقبلَ الآخر دون رضاك عنه.

---

(٢٥) «كن رجلاً»..

## أسوأ ما يمكنك قوله لابنك الرجولة معني يتلقاه الصبي من رجلٍ آخر.

### شهاب الدين الهواري

ليس هناك طلبٌ أشدُّ إساءةً من هذا الطلب: «كن رجلاً»، إنه أسوأ طلبٍ يمكن أن تلقينه على مسامح أحدهم! هذا الخطابُ يحملُ الكثير من الخزي، والمزيد من خفض القيمة.

ورغم ما يحمله هذا الخطاب من معانٍ سلبية إلا أنه خطابٌ شائعٌ، والكثير من الشباب تشكّل جزءٌ مهمٌ من حياتهم ردّاً فعلٍ على هذا الخطاب السلطويّ النازع لقيمة القبول والاحترام، إنه يعني بكلّ وضوح: «أنت لست رجلاً بالقدر الكافي». والواقع أنّ كلّ ولد يسعى إلى تحقيق المعنى الذي يعتقده عن الرجولة.

### رحلة نحو الرجولة:

يُعدّ كتابُ «الرجال من المريخ والنساء من الزهرة» أحدَ أشهر الكتب التي كان يرجعُ إليها كلّ جنسٍ ليتعرف إلى الجنس الآخر، ولكنّ الجديد هو تساؤل الفرد عن نفسه، أن يجد الشابُّ نفسه ناقماً مثلاً على الأنثى لأنها معفاةٌ من تكاليف الحياة وضغوطها في ظنه، أو أن يقف ليتساءل ما معنى أن يكونَ رجلاً.

وكما يقول (ريتشارد كوهين): فإن الذكور يقطعون رحلةً قدرية من الأثوثة التي ولدوا منها وفيها إلى تحقيق الرجولة؛ ففي حين أنّ البنات تولد أنثى وأماً، فإن على الفتيان السعي لتحقيق ذلك. وتشدّد صعوبة هذه الرحلة في الأسر التي لا تدرك الفرق بين الرعاية والتربية، الفرق بين توفير المأكل والمشرب والملبس، وبين بناء الفرد وتحقيق الإنسان.

### كيف تُبنى الرجولة؟

خطورة الخطاب الأبويّ المبني على «كن رجلاً» أنه يظنُّ أن الرجولة يمكن بناؤها بالتلقين، والواقع أنّ التلقين لا يمنح سوى شعور العجز والضعف، ولا دور له بحالٍ في بناء الرجولة.

والذي ينبغي فهمه في مقالنا أنّ الرجولة يمكن بناؤها بطريقتين بغض النظر عن المعنى الذي ستبنى عليه من خلالهما:

- الأولى: هي النمذجة (Modeling)، أو التوحّد (Identification)، سوف يتحد الطفلُ في مرحلة مبكرة من ٥,٢ سنة بالوالد أو الرمز الأبوي ثم يتشرب منه قيمة الذكورة ومعنى الرجولة، ويمضي قُدماً على خطاه بلا وعيٍ لتحقيق نموذج الرجل الذي يقدّمه الوالد.

- الثانية، ومن خلالها تُبنى الرجولة: هي التشارك والتي يلعب فيها الانتماء والتوافق دورَ اللاعب الرئيس. سوف يستبطن الشابُّ مفهوم الرجولة الذي تعتقه رفقة الأصدقاء الذين يقرّر أن ينتمي إليهم.

### تغيّر معنى الرجولة بين العصور:

هذا عن كيفية البناء، أما عن معنى الرجولة فإن العصرَ الحالي لا يشهد فقط سيولةً في مفهوم الرجولة، بل عدم اتفاقٍ حول ماهية الرجولة المطلوبة. وبالنظر إلى الميديا العربية والدولية سنجدُ أنّ الزمنَ الحالي يشهد تقديم صورة مختلفة عن

الرجولة- تختلف عن تلك التي تربى عليه الجيلُ الماضي. لعلَّ غيابَ الإنكارِ المجتمعي على تقديم نموذج (الأسطورة) كأنه تجسيد لمعنى الرجولة السائد مجتمعيًا يكفي دليلًا على هذا التطور في فهم الرجولة، وبعدها كانت الصورة النمطية هي (عنترة العبيسي) في صحراء نجد، صارت (القلب الشجاع) هناك في أقصى الشمال البارد. إن الفارق بين الأسطورة وبين المثاليين الآخرين هو فارقٌ في المعنى بالمقام الأول.

## كيف إذًا يحيا الرجال؟

يرى (چوزيف نيكولوسي) أنَّ الرجال يتواصلون من خلالِ الفعل، بينما تتواصلُ النساءُ بالكلام، فهم يتشاركون الرجولةً بينهم عبرَ التلاحم والتفاعلِ المادي؛ لذلك ارتبطتُ سيرةُ الرجولة بالحروب. ويرى (ج. الديدج) في كتابه «بري القلب» Wild at heart: «أنَّ الرجولة -معنى- تتلخَّص في ثلاثة أهداف؛ مغامرةً يحياها، وهدفٍ يقاتل لأجله، وجمالٍ ليحميه، ربما يختلف البعضُ معه...

بينما يرى (روبرت أغسطس) أن سبيلَ بناء الرجولة يكون من خلال تحدياتٍ صحية، والتي تتسم بالمخاطرة المحسوبة، وغير الواصمة بالخزي؛ بمعنى / ألا يكون دافعها ولا أمامها خوفٌ من الخزي»، ومنتاسبةً مع العمر والقدرات، ومشمولةً بالحب. خلافُ ذلك يفرز لنا رجولةً صورية كاذبة، ربما تعبّر عن نفسها في المظهر المنتفخ فقط، كالخبز الذي تعجل طاهيه فاستوى ظاهره قبل باطنه.

وكما يفترض (إدler) في كتابه «معنى الحياة» أن الشخص الذي ينجح في التوافق مجتمعيًا وذاتيًا هو شخصٌ لديه معنىً مقبولٌ للحياة. فإن كان تحقيقُ الرجولة يبرهن نفسه باجتياز الشباب لأزمة ربيع العمر، حين تضربهم تساؤلاتُ الكفاءة وهواجس الرفض والفشل الاجتماعي والمهني؛ فهنا يمكن القولُ أنَّ الشابَّ الذي استطاع اجتيازَ أزمة ربيع العمر بشكلٍ صحي وآمن هو قد نجح في أن يكون رجلًا بقدرٍ كافٍ.

ولعله من الحقِّ القول بأن من بلاءِ هذا العصر أن مسألة بناء الرجولة أصبحت نقطةً للمناقشة والتنظير. لكن، في مرحلة ما بعد الحداثة وتحت النظرة التفكيكية الجديدة التي وضعت بصمتها في كل شيء تقريبًا، أصبحت قيمةُ الرجولة محلَّ نظر، وحين يغيب المعنى فستجد التعويضَ الزائد في صورةِ المبالغة بالاهتمام بالمظهر الذكوري محاولةً منه لتعويض شيءٍ من الرجولة المفقودة في الداخل.

## انتظر.. لم ينتهِ الكلام هنا، خذ معك نصائح قبل أن تمضي:

- افهم... افهم معنى الأبوة، ومعنى أنك ستكون مثلاً ومودجاً، شئت أم أبيت.
- اقبل... اقبل نفسك كما أنت، لتستطيع أن تقبل الآخر كما هو، هذا الآخر قد يكون ابنتك. اقبله من أجله كما هو لينمو من أجلك كما أنت.
- أحب... أحب طفلك وعبر من خلال لمسك وسلوكك له عن ذلك.
- ادعم... فمؤ طفلك وانتقاله عن أمه إليك، كُن موجوداً مرغوباً ومرهوباً، كن كليهما؛ الرغبة التي تعني الدفاء، والرغبة التي تعني الحزم لا الخوف.
- انطلق... إذا كنت أنت الباحث عن السؤال، فما أنت عرفت الطريق؛ فانطلق.

(٢٦) استكشافُ دماغ المراهق

«غاضبون.. ثائرون.. مزعجون.. خارجون على القواعد..» هكذا يرى كثيرون أبناء هذه المرحلة، ومن المدهش أن تَشوُّشَ الفهم هذا عن المراهقة لا يقتصر على الراشدين؛ بل موجود أيضًا لدى المراهقين عن أنفسهم.

في هذه السن، يعيش المراهقُ في حالةٍ من الفوران النفسي والبيولوجي والجسدي، وهو ما يزيد من صعوبة الأمر، وصدقَ القائل: «الصَّبَا مَسُّ من الجنون»، هذه المقولة قد تكون صادمةً إلى حد كبير؛ لكنها ستفتح لنا فهمَ هذه المرحلة وأهمَّ سماتها.

## ما هي المراهقة؟

المراهقة هي مرحلة الانتقال من الاعتماد الكامل نفسيًا ووظيفيًا على الأسرة وحتى تحقيق درجة مقبولة من الاعتماد على النفس والاستقلالية. ولقد اتَّفَقَ على أنها تبدأ غالبًا في النصف الأول من العقد الثاني من العمر، وتستمرُّ حتى الحادية والعشرين.

## مراحل المراهقة:

يمكن تقسيم مرحلة المراهقة إلى ثلاث مراحل داخلية وهي:

١. المراهقة الأولية. ٢. المراهقة الوسطى ٣. ما قبل الرشد.

وتتميز المراهقة طبقًا لإريك إريكسون بعدة أزماتٍ نفسية، تبدأ بتحدّي الهوية والانتماء، وتنتهي بتحدّي القبول وقابليته لتكوين علاقة عاطفية.

## التطور الخَلَوِيّ للدماغ.

يصل الدماغُ إلى قرابة حجمه الطبيعي في الطفولة، لكنَّ ما أقصده هو أهمُّ من مجرد حجم الدماغ تشريحيًا، أقصد نسبة المادة الرمادية وكذلك الروابط والعزل العصبي والتي تضع الدماغ قيد العمل؛ فيمرّ الدماغ بثلاث مراحل متميزة، وهي:

1. مرحلة الانقسام والتكاثر.

2. مرحلة التشذيب أو التشكيل.

3. مرحلة التكامل.

ففي المرحلة الأولى ينمو دماغُ الفرد بالحجم والكم، ويكون في نهاية هذه المرحلة أشبهً بقطعة الرخام التي سينحُتُ فيها الفنانُ قطعه، ثم تليها مرحلة التشذيب وفيها يتمُّ قسُّ ووصل الروابط الدماغية؛ فبعضُ الدوائر تُكثَّفُ وتعزَّن، وتضمَّر دوائرٌ أخرى أو تُقَصُّ بالكلية.

العملياتُ التي تحصل في مرحلة التشذيب والتهذيب هي عملياتٌ بالغَةُ الخطورة، ويدخل فيها عدَّةُ عواملٍ أهمها؛ البعدُ الوراثي ثم التفاعلات البيئية. أعني بالتفاعلات البيئية الشعارَ القائل: «استعمله أو ستفقدّه» وهو واقعٌ حربي، إذ يتمُّ تشذيبُ الروابط غير المستعملة، ولذا ينبغي استعمالُ قدرات الدماغ في أكثر من نشاطٍ اجتماعي ورياضي وذهني وفنّي في مرحلة المراهقة بشكل خاص، لأن كلَّ هذه المناطق ممثلةٌ بدوائرٍ كهربية دماغية.

وتأتي في النهاية مرحلة العزل العصبي حيثما تُحاط الألياف العصبية بمادة المايلين (Myelination)، إنها الخطوة الفاصلة في سرعة التوصيل والنقل والترابط بين الألياف العصبية.



## نظرةً من المنظور العصبي:

يتطوّر الدماغ من الخلف للأمام، فتنمو المراكزُ البصرية والسمعية ثم المراكزُ الانفعالية والشعورية (اللوزة والحصين)، وآخر ما يُطوّر هو الدماغُ الإرادي العقلاني (القشرة المُخيّة).

## وقد يتساءل بعضهم ما أهمية ذكر هذه المعلوماتٍ لغير المتخصصين؟

والجواب أن هذه المعلوماتِ توضحُ بجلاء أن الصفاتِ التي يُدّم المراهقون بسببها -مثل الاندفاعية وسرعة الانفعال- ترجع إلى أن تطوّر اللوزة (الجهاز الانفعالي) يسبق بعدة خطوات تطوّر قشرة الدماغ (الجهاز التحليلي العقلاني). كما أن تطوّر الدماغ وظيفياً لا يتماشى مع الوظائف المتسارعة التي انفتحت على المراهق مع البلوغ، بالإضافة إلى تأخر مرحلة العزل العصبي نسبياً، وينتج من كل ذلك بعضُ التأخر في الاستجابة أحياناً مما يؤدي إلى اتهامهم بالبلادة والكسل.

## نظرة من المنظور الوظيفي:

تتزامن مرحلة المراهقة مع مرحلة البلوغ، أي مرحلة فوران هرمونات النمو والهرمونات الجنسية؛ فعلى سبيل المثال تضحُ كميةُ تستوستيرون (هرمون الذكورة) في الفتيان بمعدل خمسين ضعفاً عن نسبته في الطفولة. وما يتبع هذا من تفاعلاتٍ وظيفية تظهر في تغيرات جسدية وسلوكية؛ فيجد المراهق نفسه في حالةٍ من الإرباك، فعظامُ الفك لا تتراكم وقد يصاحبها آلامٌ لدى بعضهم، وتظهر البثورُ ورائحة العرق، وفيها يتمايز جسدُ وطبقهُ صوت الفتيان عن الفتيان. كلّها من شأنها أن تترك المراهق في حالةٍ من التشوش والارتباك، خاصّةً في غياب التربية النفسية والجنسية، وتلك الهرموناتُ ترمي بظلالها سلوكياً في ميلٍ للعنف أو التصادم لدى الفتيان.

كذلك لا يتمكن المراهقون من النوم في الموعد المعتاد ببساطةٍ لأنهم يفرزون هرمون الميلاتونين بعد منتصف الليل، أي بعد مواعده لدى الراشدين بمتوسط ساعتين! فهم لا يتعمّدون مخالفةً تنبيهات الأسرة، بل ساعتهم البيولوجية متأخرة عن مرحلة الطفولة والرشد، فيمكن إخلاء منطقة نومهم من أيّ مشيرات أو شواغلٍ لمحاولة التوفيق وليس الضبط.

## نظرة من المنظور النفسي:

يجد المراهق نفسه أمام أدلة حسيّة توشوش له أنه لم يُعد طفلاً كما كان، لكنه أيضاً لا يجد نفسه واحداً من الكبار، فيصارع بين احتياجين رئيسين وهما؛ الاحتياج إلى الاستقلال والاحتياج إلى الانتماء. الهدف الكامل لدينا يمكن توصيفه بالقدرة على الاختلاط بلا انصهار، بالدخول في دائرة الآخر مع الاحتفاظ بالأننا، وتبعاً لإريك إريكسون يمكن وضع مرحلتين رئيسيتين من النمو النفسي في مرحلة المراهقة، وهما:

- تحدي الهوية مقابل اختلاط الأدوار.

- الانتماء مقابل العزلة.

ففي بدايتها، يحاول تحقيق الاستقلالية النفسية واختبار الحدود والسلطة، واتخاذ قرارات بعيداً عن دائرة الطفولة وبيت التنشئة، ليبدأ في مرحلة ما قبل الرشد بمواجهة الاحتياج الجديد إلى الانتماء لآخر حميمياً، وهو ما يعبرون عنه بالفراغ العاطفي. وسيعرف -متأخراً ربما- أن ثبات وكفاية إشباع الاحتياجات في الطفولة هو الدعامة الأهم للاجتياز هذه المرحلة.

ما أهدف إليه من هذا المقال هو فهم المراهق لأن أهم احتياج يحتاجه المراهق في هذه المرحلة من الوالدين هو الاحتياج للفهم والتفهم؛ هذا الفهم والتفهم الذي يساعد الكبير أن يحتوي المراهق ويساعده على فهم ما يمرُّ به وما يختبره.

---

## عن الفراغ العاطفي والانفعالية.

في المقال السابق ناقشنا المراهقة إجمالاً، وحاولنا استكشاف دماغ المراهق وما يعتمل فيه من تفاعلات. في هذه المقالة، سنبحر معاً بشكل أكثر عمقاً لفهم نفسية المراهق، وإذا أردنا أن نقسم نفسيّة المراهق فيمكننا تقسيمها إلى شقين هما: الشق الانفعالي والشق الذهني، والمسؤول عن الشق الانفعالي هو الجهاز الحوفي Limbic system أو اللوزة Amygdala والحُصين Hippocampus، ولأن تطور الجهاز الانفعالي يسبق العقلائي؛ فسأبدأ الكلام به.

### الاندفاعية Impulsivity

تعد هذه السمة من سمات المراهقة وهي واحدة من أهم مميزات تلك المرحلة، ومن أهم عيوبها كذلك، فهذه السمة مسؤولة عن ضخّ دماء جديدة في الشعوب، وتغيير القديم ومراجعتة، بل استكشاف وخوض المغامرات والمنافسات، مدفوعين بتطور الجهاز الحوفي نسبياً، وخاصة نواة المكافأة فيه. الخطورة أن هذه النواة مسؤولة عن الشعور بالنشوة واللذة ومسؤولة كذلك عن الإدمان. ويظن البعض أن المراهقين يخطئون في تقدير الخطر المترتب على الاندفاعية، والحقيقة أنهم يدركونها جيداً ولكن يبالغون في تقدير اللذة المترتبة عليها.

يكن الحل مع هذه السمة في تربية المراهقين تربيةً وجدانية، يمكنهم من خلالها الانتباه لعالمهم الداخلي ومشاعرهم، مع تنمية جانب المواجدة والتعبير عن هذه المشاعر بشكلٍ صحي، وكذلك دفعهم إلى التطوع في أنشطة شبابية للتوعية بخطورة الإدمانات وطرق الوقاية منها.

### الفراغ العاطفي

يمثل الإلحاح (أو الفراغ) العاطفي مساحةً مشتركة للشكوى من المراهقين وأولياء الأمور. والتعامل الشائع مع هذه المسألة هو صورة من صور التطرف الإنساني؛ فيميل البعض إلى التجفيف الكامل والتصحير أو إلى التحرر والتجاوز. وكلا الاختيارين هو وسيلة للهرب من مواجهة الموضوع، فالتقييد والتحرر كلاهما يحمل معنى الرغبة في حل سريع ومريح لمقدم الرعاية أو المرءي، وكلاهما يتجاهل الاحتياجات الحقيقية للمراهق.

الفراغ العاطفي مثل التوتر، القليل منه مطلوب ومفيد والكثير منه ليس كذلك. يبدأ الفراغ بالظهور في المرحلة الثالثة من المراهقة مع دخول أزمة الحميمية والانتماء مقابل العزلة -طبقاً لمنظور إريك أريكسون- فيواجه المراهق أو المراهقة اختبار القدرة على تكوين علاقات حميمية أم لا. هذا الاحتياج هو ما يدفع الفرد إلى الخروج عن عُنش الأسرة لتكوين عُنش جديد مستقلاً عن بيت التنشئة، وأزمة مجتمعاتنا في انخفاض القدرات الاقتصادية وصعوبة تكوين علاقات حقيقية ومستمرة مما يجعل من الرغبات العاطفية أزمة حقيقية.

ما أطره هنا هو حل وسط بين الاثنين، وهو يمرّ بفهم هذه المرحلة من المراهقة. يختبر المراهق (شباباً وفتيات) خلال هذه المرحلة نوعاً من الإلحاح العاطفي، وتظهر في مكائهم نتائج درجة الإشباع الطفولي لاحتياجات القبول والرؤية والحب، فالمراهق الذي لديه خزان ممتلئ من هذه الاحتياجات يستطيع أن يؤجل إشباع بعض الاحتياجات في المراهقة، وترشيد بعضها الآخر وضبطه.

تظهر المشكلة الفعلية لدى أولئك الذين لديهم خزان فارغ من الاحتياجات النفسية، فلا تصمد دفاعاتهم أمام إلحاحات هذه المرحلة، وقد ينجرّفون في صورٍ وسماتٍ غير صحية، أشهرها ما يُعرف باضطراب الشخصية الحدية، أو ما يفضل البعض

تسميته باضطراب ضبط المشاعر، وهناك أدلة قوية لدينا على أن الكثير من الأفراد ذوي الشخصية الجدية قد مروا بطفولة غير داعمة، تلقوا فيها نوعاً من الإساءات النفسية أو الجنسية أو كليهما، وتبدو محتهم في نوع من عدم القدرة على بناء علاقة حقيقية، وبالذخول في سلوكيات مسيئة للذات سواء في شكل علاقات حطرة وغير صحية، أو سلوكيات إدمانية ومؤذية جسدياً.

أخطر ما يواجه المراهقين في هذه المرحلة هو عدم وضوح الحدود النفسية والذي يجعل منهم هدفاً للعلاقات المسيئة؛ لأنهم سيجدون أنفسهم مدفوعين بهذه الاحتياجات، وتحت نزع الاندفاعية قد يخسر المراهقون الكثير. ولذا يجب تربيته منذ الصغر على الاستقلالية وبناء الحدود الصحية، وهي الحالة الوسط بين الانغلاق والانعزال وبين ذوبان الحدود وعدم وضوحها أو تعميقها والوقوف وراءها برعب.

والحل الأمثل مع هذه السمة العامة هو التصديق والدعم. يعني التصديق Validation قبول هذه الاحتياجات والإقرار بها، سواء من الشخص نفسه أو من مقدم الرعاية، ثم تقديم الدعم سواء كان دعماً ذاتياً أو من المحيطين. ونبه على أن تقديم الدعم الذاتي يكون من خلال استكشاف الاحتياجات النفسية غير المشبعة والعمل على إشباعها، وجرد الإساءات غير المشفية والعمل على مداواتها، وهو ما يمكن تسميته باحتضان الطفل الداخلي.

وأخيراً، ما أود أن أختتم به لأصدقائي في هذه المرحلة وكذلك للآباء هو أن مرحلة المراهقة هي أهم مرحلة في العمر فيما يتعلق بالتكليف والتعلم والاستكشاف. وبالرغم من خطورتها وجموحها فإنها المرحلة الذهبية كذلك؛ فهذه الطاقة الجارفة تحتاجها لبناء الفرد والمجتمع، هذه سن إبراهيم -عليه السلام- لما دعا أباه وقومه، وهي سن فتية أهل الكهف لما قاوموا الملك وجنوده وهربوا إلى الله وخلد الله سيرتهم في القرآن والوجدان.

## أزمة في الطفولة والمراهقة

يتصور الرضيع بدايةً أنه ما زال متصلًا بأمه، ولا يبدأ بإدراك أنهما كائنان منفصلان إلا عند سنّ السنة والنصف تقريبًا، حيث تحدث الولادة النفسية، ويخرج من الرحم النفسي الذي جمعه بأمه منذ ولادته. بلا شك، للأم دورٌ جدُّ مهمٌ في دعم هذه الولادة النفسية والفطام النفسي؛ تحتاج كلُّ أم أن تنظرَ بداخلها وتواجهَ نفسها بصدقٍ وصراحةٍ وأن تجيبَ عن السؤال المحوري التالي: هل أنا أدمع الولادة النفسية لأبنائي؟ هل أنا حريصةٌ على قطع الحبل السري الذي يربطهم بي؟ هل أنا قادرةٌ على تحمل آلام المخاض النفسي والتي تفوق بمراحل آلام المخاض الجسدي المادي؟ وإذا لم تكوني قادرةً على ذلك فما هي المعوقات التي تمنعك؟ وكيف يمكنك تجاوزها؟ إن الولادة النفسية والفطام النفسي يمثلان أهميةً قصوى لتوكيد الاستقلال النفسي للأبناء ذكورًا كانوا أم إناثًا، وهما أكثرُ أهميةً بالنسبة إلى الذكور لتوكيد استقلالهم النفسي.

قد يرى البعض أن الكلمات السابقة والتالية صادمةٌ بعض الشيء، ولا يعني ذلك تنكّرنا بأي صورةٍ لجهد الوالدين المُضني لتأمين حياةٍ طيبة لأطفالهما، لكننا ندرك أن ما سنتكلم عنه من الممكن وقوعه بشكلٍ لا واعي، ولذا -وبلا كلل- نحن لا نوجه اللوم، نحن ندعو إلى التصحيح من هذه اللحظة، فعدم إدراك الأشياء لا يعني أنها غيرٌ حقيقية، تماسك فقط! وستجد في واقعك الشخصي أو واقع بعض معارفك مصداق هذه الأسطر التالية.

### مراحل النمو والاستقلال:

تابعت بشغف عرضًا وثائقيًا لحياة البرية وأسلوب تربية الأسود والفهود، ما لفت انتباهي هو أن هناك ثلاث مراحل متميزة في تنشئة الفهد الطفل:

- في المرحلة الأولى يكون الشبل معتمدًا بالكليّة على الأم.
  - تليها مرحلة الإعداد للاستقلالية حيث يشارك الأشبال الأم في الصيد.
  - ثم تليها مرحلة الاستقلال لما ينفصل الأفراد الجدد عن القطيع، ولا تسمح لهم الأم بالوجود داخله، ثم تتابعهم بنظراتها بينما يرحلون عنها، وكأنها تُطمئن نفسها باكمال مهمتها، لتبدأ دورةً جديدة...
- يختلف الأمر في الإنسان لكونه الكائن الأكثر اعتمادًا وارتباطًا ببيئة التنشئة، وتصل مدّة الاعتماد لقرابة العقدين من الزمان، وتطول بتقدّم مستوى الرفاه، إلا أنه لا ينبغي أن ننسى دور التربية الذي فهمته هذه الأم البرية.

### الولادة النفسية والحبل السري النفسي:

لتسعة أشهر يتعامل الطفل وأمه على أنهما امتدادٌ لبعضهما، امتدادٌ نفسيّ وعضوي، ويظل ذلك الإدراك مستمرًا بعد الولادة، حتى تدرّك الأم انفصاله عضويًا عنها بقطع الحبل السري الواصل بينهما، إلا أن الطفل يبدأ في إدراك ذلك بعد تمام عامه الأول حينما يتطور لديه الذهن الخاص، يعني ذلك أن الطفل يتعامل مع الفطام على أنه بمنزلة بترٍ له عن الجسد الكلي (الأم). من أجل هذا الاعتقاد، ننصح بألا يتمّ الفطام إلا بشكلٍ متدرّج وبطيء، ويرى المختصون بأن الولادة النفسية تحدث في عمر العام ونصف.

خطورة الحبل السري النفسي في عدم إدراك الأم له، وعدم مساعدتها في قطعه بالتدرّج، فهي لا تزال في جزءٍ من عقلها لا تريد أن تصدّق أنها آحرٌ بالنسبة إليه، وبينما يميل الطفل في سن الثانية للاستقلال بنفسه في الطعام والشراب، ثم يميل في

الرابعة إلى الانفصال عن الأم، ويحدث ذلك بشكل تدريجي، فيجرب حيث لا تكون في مجال رؤيته ثم لا يلبث أن يرجع كل مدة ليطمئن أنها لا تزال هناك؛ في ظهره، إن احتاج أيّ عون...

لربما لا تبارك أغلب الأمهات هذا الانفصال، وتعمل بكل جهدها لتثبيط محاولات استقلال الطفل عنها، وقد تعود للتذمر من ذلك في مرحلة المراهقة بأنه لا يستطيع الاعتماد على نفسه، وأنه يحتاجها في كل شيء متجاهلة أنها من أجهضت محاولات استقلاله عنها في الطفولة، وهي مرحلة بدء الانفصال الطبيعية، وربما يكون تدميرها مراوغة أخرى لتذكيره بأهميتها له!

هناك نمط خطير من التعلق المرضي من الأم بابنها ما يسمى التورط المحرمي العاطفي (زنا المحارم النفسي Emotional incest)؛ كأنها حيلة أخرى تلعبها الأم لضمّ ابنها المنفصل إليها مرة أخرى. وعندئذ، قد تتلاشى الحدود النفسية بل والمادية (عفوًا أو بقصد)؛ مما يضع الابن في مأزق نفسيّ تجاه المسؤولية المرضية التي تضعها الأم عليه لتعويضها عن الشريك غير الموجود، أو لإشباع احتياجاتها الخاصة، أو مداواة جراحها هي مع الزمن.

لكل ما سبق، نقول: إن فهم الأم لعملية الفطام المادي والنفسي هو أمرٌ في غاية الخطورة، وفهم دور التربية في دعم الاستقلال وتهينة الفرد لاستكمال الحياة دون المرئي، لا أن تربيتهم من أجل احتياجها الخاص، فتأمين المأكل والمشرب والمساكن والملبس هي أمورٌ يمكن وصفها اصطلاحًا بالرعاية، وبالتأكيد تختلف عن التربية التي هي بناء الفرد بتعليمه المهارات، وتضمينه القيم والقناعات، ورفع كفاءته الإنسانية، وإعداده لإعمار الحياة والإضافة للبشرية.

---

## حكاية رجل

يُحكى أنّ في غابةٍ مجاورةٍ لأحدِ القصور، كانت هناك بقعةٌ غامضةٌ من الغابة، لا يصل إليها أحدٌ ثم يرجع منها، الأمر الذي انتشر حتى أقلق المملكة، وأعلن الملكُ جائزته لمن يذهب ويرجع بخبرها. أرسل الملكُ فارسًا، وفرقةً فرسانٍ إلا أنه لم يعد أحدٌ ممن ذهب، فأعلن الملك هذه الغابة حدودًا مُحَرَّمَةً!

تخبرنا القصةُ أنه وبعدَ أعوامٍ، مر بهذه القرية فارسٌ، يسأل عن مَهمة يخشى الفرسان مخاطرتها، فأدخله الملكُ عليه، وقال: نعم، لدي مَهمة لك. قَبِلِ الفارسُ المَهمةَ وخرج للغابة مصطحبًا معه كلبه فقط. وحين دخل الغابة لم يجد شيئًا سوى بُحيرةٍ صغيرة، أخذ يجول حولها ليستكشف الأمر، وفجأة خرجت يدٌ من البحيرة وسحبت معها الكلب!

لكن -لوفائه لكلبه وصاحبه- رجّع إلى المملكة، وعاد بمجموعةٍ من الرجال، وقاموا بنزح الماء من البحيرة، وكانت المفاجأة أنهم وجدوا رجلًا بُرّيًّا يكسوه الشعرُ الذهبي داخلَ البحيرة، اجتمعوا عليه وقيدوه بالسلاسل وعادوا به إلى المملكة. حبسه الملكُ في قفصٍ بحديقة القصر، وأخفى مِفْتَاحَ القفص في مكانٍ آمن، والرجالُ يرتعدون من هيئته، والنساءُ يتهامسن عن قوته، ومرّت السنوات وأهل المدينة يتناقلون خبرَ (خالد) الذي في القفص، ومرت السنوات ونسيَ الناس خبرَ خالد...

أنجب الملكُ طفلًا، وبينما هو يلعب في حديقة القصر ويجول في أطرافها إذ سقطت كُرته الذهبية داخل قفص الرجل البرّي، حاول الطفلُ أن يقترب، لكنه هرب إلى القصر. في اليوم التالي تجسّم الطفلُ الجرأة، وذهب إلى خالد في قفصه، وطلب منه الكُرّة، لكنّ خالدًا أجاب بهدوء: «أخرجني من القفص وأنا أعيد لك الكُرّة». ارتعب الطفل من مجرد الفكرة، وعاد إلى القصر، وأعادته حينه إلى الكُرّة مرارًا إلى القفص، والرجل البرّي يكرر جوابه ثابتًا لم يتغير.

في ذلك اليوم كان الطفلُ أكثرَ عزمًا على استعادة الكُرّة، عاد إلى خالد في قفصه وسأله أن يعيد إليه الكُرّة، ولم يتغير الجواب. أجابه الطفل: «حتى لو أردت أن أحررك، فأنا لا أعرف أين أخفى أبي المفتاح!» وكانت هذه جرأة حقيقية، ولذلك أجابه الرجل: «تحت وسادة أمك!» ولم ينطق غيرها، لا الطفلُ ولا الرجل.

ظَلَّت الفكرةُ تراود الطفل، وحينه إلى الكُرّة يُلْهبه؛ فقرّر أن يستغلّ انشغال أمّه وسرق المفتاحَ وعاد به إلى الرجل، وبينما هو يُدخل المفتاحَ في القفص ليفتح الباب إذ قرصه مفصلُ البابِ بقوة في إصبعه فخرج الرجلُ وأعطاه الكُرّة، ولكن قبل أن يخرُج خالد البرّي من القفص سأله الطفل: «سيعاقبني والداي إن علما أنني أخرجتك، ماذا سأفعل؟» فأجابه الرجل: «يمكنك أن تصحبني إلى الغابة، وهناك سأحميك من كلِّ خطر، وأمنحك ما هو أعلى من كُرّة الذهب. أو تبقى هنا وتقول لا أعرف من سرق المفتاح». فوافق الطفلُ على ضُحبة الرجل إلى الغابة، حمله خالد على كتفيه ودخل به إلى الغابة، وعندما وصلا إلى البحيرة، فرش له الرجلُ سريرًا من الحشائش والطحالب وأخبره: «هنا لن تعود إلى والديك مجددًا، لكنني سأعوضك بما هو أغلى من الذهب».

في الصباح اصطحبه الرجلُ في الغابة حتى وصلا إلى ينبوعٍ نهرٍ من ذهب، تتراقص فيه أسماكٌ وطحالبٌ ذهبية. قال الرجل: «سأتركك هنا، لكن عليك حماية النهر، بألا يتلوث ماؤه من أي شيء، وسأعود لأرى حفاظك عليه». ظلَّ الطفلُ طيلة اليوم يحمي النهر، لكنّ ألمَ إصبعه اشتدَّ، وسهواً قام بغمس إصبعه في النهر، والمفاجأة أن إصبعه تحوّل إلى ذهب! عاد خالد في المساء، وحاول الطفلُ أن يُخفي إصبعه خلف ظهره، لكنّ الرجلَ قال: «أعرف ما حدث، وسأسامحك هذه المرة، لكن لا تكررهما»، (لقد حصل على منحتَه في موضع جُرْحه). وفي اليوم التالي بينما يحرس الطفلُ ينبوع، تعب من الحراسة، فتمدد بجوار ينبوع وفرك رأسه، فسقطت منه شعرةٌ في ينبوع فتحوّلت مباشرةً إلى ذهب، عاد خالد في المساء، وقال له: «أعرف ما حدث، وسأسامحك للمرة الأخيرة».

في اليوم الثالث، وفي منتصفِ النهار أراد أن ينظر إلى وجهه في الماء، وحين دقق النظر في صورته واقترب، لامس شعره ماء النهر واستحال كلُّه إلى ذهب. ارتعب الطفلُ وأخفى شعره بمنديل، ولما عاد خالد في المساء قال له: «انزع هذا المنديل!» فانسدل شعره الذهبي من تحته، ولم يكن لسأته الآن من يتوسل، بل عيناه! لكن وبهدوء قال له الرجل البرِّي: «الآن لا يمكنك البقاء هنا، سأعيدك إلى العالم الخارجي. لكن، في كلِّ مرة تشعر فيها بالتعثر والضعف، تعالَ إلى حافةِ الغابة ونادِ: «يا خالد البرِّي» وسأخرج إليك وأساعدك».

من خلال الأرقام سأقوم بربط الإسقاط مع هذه القصة التي صاغها (روبرت بلي) في كتابه (Iron John)، وهي قصةٌ رمزية تشير إلى مأساة الرجولة في عصر الحداثة وما بعدها، في عالم أصبحت الرجولة فيه تعني الوحشية والقسوة، ومحاولاتٌ انتهت بحبس الرجولة كقيمة في قفص من حديد، ما نتج منه جيل من (الأولاد) اللطفاء، الذين لا يمثلون تهديدًا لشيء أو لأحد، ويشير (چون الدردچ) للمأساة نفسها بوصف: «تقصف مخالب الأسد»، فبدلاً من ترشيد استعمالها، سُلبت منه بالكلية! حين يسألني أحدُهم أين أجدُ الرجلَ البرِّي الخاصَّ بي، فالجواب هو: داخلُك، تحت ماءِ البحيرة يحتاج فقط جهدك للبحث عنه.

ما قام به الرجل البرِّي مع الطفل هو طقسُ الإطلاق؛ يصطحب رجلٌ حقيقي الطفلَ في رحلةٍ لاستكشاف نفسه والحياة، بضربة الرجال، ومن منظور الرجال... يعقب روبرت: «لقد فقدنا الرجالَ منذ الستينيات، حين اختفى ذكرُ طقوس الإطلاق حتى من قصص النوم». وقد انتشرت طقوس الإطلاق في بيئاتٍ وثقافات عديدة، فكان العربُ يحتضنون أبناءهم عند قبيلةٍ بدوية لعامين في المهدي. وفي اليونان، كان المراهقُ عند البلوغ يخرج للبرية لاصطياد وحشٍ، ويعود بفروته ليتم تنصيبه واحداً من الرجال؛ وهذه الطقوس لا تزال بين الكثير من قبائل وسط إفريقيا، إذ يُصطحب الطفل المراهق لثلاثة أيام بعيداً عن بقية الجماعة، ويؤهل ليكون واحداً من الرجال. ويكون أحدُ الرجال الكبار بمنزلة المرشد (Mentor) للرجل الناشئ، يعلمه معنى الرجولة، ويكتسب الآخرُ منه صفاتها. أما في العصر الحديث فقد فقدَ الطفلُ كلَّ اتصاله مع الرجال المرشدين حتى والده، ذلك المسكينُ المحبوس خلف مكتبه في وظيفة حديثة، يرجع منها مُجهداً عن القيام بوظيفة الأبوة إن وجد ابنه مستيقظاً! وفي الفيلم الرائع «عالم مثالي (A perfect world)» قام بعملية الإطلاق للطفل اليتيم آخرُ من يُمكن توقعه للقيام بها، وهو: خاطفه!

تكون النتيجة أن يستكينَ الطفل، ويتعلّم التواصل فقط مع جانبه الأثوي -وهو جانب حيوي ومطلوب لكن في درجةٍ ثانوية بالنسبة إلى الرجل- وقد يُعوّض شعوره الداخلي بفرغ الرجولة بالمبالغة بالاهتمام بالجسد والصورة، ويعوّض فراغ القوة من خلال العنف، فالعنف الرجوليّ -من الإساءات والتحرش والعنف تجاه الزوجات- هو مظهرٌ من مظاهر التعويض عن نقص الرجولة بالعنف.

في قصتنا هنا يمثّل خالد ذلك الرجلَ البرِّي الذي انحبس في القفص، والذي يواجّه كل طفل ولو مرة، بحثاً عن كُرتة الضائعة، ففي قلب كلِّ رجل -وامرأة في الحقيقة- هناك شيءٌ مفقود، شيءٌ سقط في القفص ولا مجالٌ لاستعادته دون مخاطرة. وخياره إما أن يترك ذلك الرجلَ الجامح ويعود إلى القصر، أو يقبل أن يخرج مرةً من قفصه، وينكر أيّ شيء مما حصل! في إشارة إلى النزوات الجامحة التي يقع فيها بعضُ الشباب ثم ينتصلون منها، يشعرون بلذة استعادة كرة الذهب لساعةٍ أو ليلة، يبقون على ذكراها بقيّة العمر.

لكنّ الطفلَ هنا قرّر أن يخرج مع الرجل في طقسٍ إطلاق رمزي داخل الغابة، وللأسف يُصاب بجرحٍ خلال هذه المحاولة! وفي الواقع ليس هناك رجل -ولا امرأة- لا يحمل جرحه الخاص، فنحن لا يمكننا حماية أبنائنا من حمل ذلك الجرح أو الندبة، بل أقصى ما يمكننا فعله لهم هو تزويدهم بالمئاتة النفسية، التي تمكّنهم من التعامل معه حين يقع لهم، قد يتسبب بهذا الجرح أحدُ الوالدين أو غيرهما في صورة قسوة أو إهمال، أو حماية زائدة، أو غير ذلك.

يخرج الطفلُ إلى الغابة (الطبيعة، والحرية) وهناك يستكشف نهرَ الحياة الحقيقية، التي ستكسو طفولته بالذهب



(الرجولة). يعقد له الرجل ثلاثة اختبارات ويفشل فيها جميعها، ولكن بدلاً من أن يحمله الرجل بالخزي لفشله، يعلمه أن إخفاقاته ليست مبرراً للخزي، بل سيبقى معه وداخله للأبد، يعلمه ويرشده متى التفت إليه...

خرجَ الطفل من عباءة والده وتحرّر من قبضة والدته، ثم اتصل بالطبيعة وطلاقتها وحريتها، وأخيراً استكشف نفسه وتعرّف إلى عالمه الحقيقي، الذي يمتد داخله منذ الأجداد العظام الذين قابلوا خالد البري وتعلّموا على يديه، والذين بنوا المجد القديم. لقد تقبّل جروحه وحملها معه، ومن خلال جرحه بدأ الذهب ينتشر في جسده، فقد كانت منحة في محنته، وكانت إخفاقاته ناتجة عن محدوديته وطبيعته؛ من الألم والانشغال والفضول، وهي ذاتها بوابات المنح التي حصل عليها. هذه هي الدروس التي أراد الرجل البري أن يعلمها له؛ لقد تم إطلاقه(1).

---

الاسم في القصة الأصلية هو جون، وهو ذو دلالة لقصة يحيى النبي والمعروف في التراث المسيحي بـ «صوت صارخ في البرية».

## (٣٠) الإساءات إلى الأطفال

### إحصاءاتٌ مرعبة.

لا أجنبُ الجادةَ كثيرًا إذا قلت إن خيارَاتنا التي نتخذها اليومَ ليست وليدة الموقف، ونتاجَ تفاعل الحدث. أو على الأقل، توترَاتنا اليوم هي حركةُ الأمواج في بركةٍ ألقى فيها كلُّ مَنْ مرَّ بِنا حجرًا، واختيارَاتنا محصورةً -غالبًا- في إمكاناتنا، وخبراتنا القديمة. لا أرى أننا مسلوبو الإرادة، لكننا لسنا وحدنا المشتركين في صنْع المشهد الذي تراه اليوم.

رأيت هذه المقدمةَ مهمَّةً لكي أبدأ حديثي عن الإساءة إلى الأطفال؛ لأننا لا نكفُّ عن نقد الجيل الصاعد. وفي داخل أبناء هذا الجيلِ أُلْف لعنة على الجيل السابق، مهمةٌ لكي ندرك أن حصادَ اليوم هو غِراس الأُمس، وإن انحرافاتِ مرحلة الشباب وضعت جذورها تزامنًا مع إساءات مرحلة الطفولة.

الطفولة التي تصلحُ تسميتها مرحلة التأسيس، تلك المنسيَّة تحت السطح ويعتمد عليها توازن البنية بأكملها.

رَها يُعد من المناسب تعريفُ الطفولة بأنها مرحلة من اللهو والمرح والالا اكتراث، إلا أنها لم تكن كذلك بالنسبة إلى عددٍ كبيرٍ من الأطفال. لن أتطرق في هذه السلسلة إلى جرائم الاتجار الممنهج أو استغلال الأطفال، وإنما عن تلك الجرائم التي تقع في ظل بيتك، وتجري أحداثها رغم أنفك أو بيدك؛ فلا شيء ينافس الاعتداء الصارخ مثل الإيذاء المنخفض المتكرر، وإليك دراسات الرصد المعتمدة:

1. واحدٌ من كلِّ خمسة أطفال يموت بسببِ الإيذاء أو الإهمال.
2. طفلةٌ من كل ثلاث، وطفل من كلِّ خمسة سيواجهون إيذاءً جنسيًّا قبل أن ينمُوا عامهم الثامن عشر.
3. وُجد أن ٩٠٪ من الأطفال ضحايا الاعتداءات الجنسية يعرفون المعتدي بشكلٍ ما، و٨٦٪ منهم كان المعتدي فردًا من العائلة.
4. تقع ٨٠٪ من حوادث الاعتداء داخل المنزل.
5. في عام ٢٠١٢ كان ٣٩,٦٪ من المعتدين على الأطفال بين سن ٢٥ و ٣٤.
6. تعرض ٤٨,٥٪ من الأطفال الذكور، و٥١,٢٪ من الإناث للإيذاء بنسبٍ متقاربة.
7. في بريطانيا عام ٢٠١٥، عُقد أكثرُ من ٢٣ ألف جلسة مشورة لأطفال تعرضوا للإيذاء أو الإهمال.
8. رُصد ٢,٩ مليون اعتداء على الأطفال يتم الإبلاغ عنها سنويًّا في الولايات المتحدة، وفي عام واحد تلقت السلطات الأسترالية بلاغاتِ اعتداء على ٧٪ من مجموع الأطفال.
9. الأفراد الذين تعرضوا إلى اعتداءات أو إهمال في الطفولة عُرضة أكثرَ من غيرهم بنسبة ٥٩٪ لارتكاب جرائم أحداث، وأكثر بنسبة ٢٨٪ لارتكاب جرائم بالغين، وأكثر بنسبة ٣٠٪ لارتكاب جرائم عنف.
10. وجد أن ١٤٪ من سجناء اليوم، و٣٦٪ من السجينات، كانوا ضحايا اعتداءات في الطفولة.
11. قرابة ٨٠٪ من الأطفال الذين تعرَّضوا إلى اعتداءات في الطفولة شُخصوا باضطراب نفسيٍّ واحد على الأقل قبل بلوغهم عامهم الحادي والعشرين.

هل أدركتَ حجم المشكلة؟ المؤسف، أن أبناءنا ليسوا في مأمن! وأن هناك الكثيرَ لنفعله لكي نوفر لهم مستقبلًا أفضل،

ليس في الجانب الماديّ، وإنما في أنفسهم. وأوّل التغيير هو المعرفة، وما سنتناوله في المقالات التالية هو بعض تلك الإساءات المتكررة، والتي تجد طريقها ميسراً في بيئاتنا العربية.

## المصادر

.Facts About Child Abuse 11 –

.Tamer Zaafrani, child abuse, unpublished presentation –

How safe our children are –

.First, Save the children –

---

## كيف يصبح الملاك وحشًا؟

«لماذا عليّ دومًا أن أعتذر عن كوني الوحش الذي أنا عليه، بينما لم يعتذر أحدٌ عن جعلي كذلك؟».

«لا أستطيع أن أمرّ في الطريق الذي يمر منه، لا أستطيع أن أواجه الناس، لقد استمرت حياته واستمتع بأسرته بينما توقفت أيامي عند الساعة التي امتدت يده فيها إليّ، كيف للمستقبل أن يفتح نورًا في ظلام الماضي، أنا أكره نفسي وأكرهه وأكره الحياة».

تمثل هاتان الحالتان التبعات التي تترتب على الإساءة، فبينما تتسبب الإساءة في مرحلة النضج بشروخٍ قويةٍ في الشخصية؛ فإن إساءات الطفولة - كما ذكر فان بيسل - يتذكرها الجسد، وقد تشكل الشخصية ردّ فعلٍ لها وحدها.

في الاقتباس الأول، يحدث ما يسمّى بالتوحد مع المعتدي، وترتبط هذه التّبعة بالشخصية الانبساطية، والتي تتجه انفعالاتها إلى الخارج، بينما يرتبط الاقتباس الثاني بالشخصية الانطوائية، والتي تتجه انفعالاتها بشكلٍ أساسي إلى الداخل.

أسوأ ما يمرُّ به الناجون من إساءات الطفولة اعتبارُ المحيطين أنها اندثرت بواقع الزمن، يقص ذلك الأسى (خالد الحسيني) في روايته عداء الطائفة الورقية فيقول: «لقد صرت ما أنا عليه اليوم وأنا في عمر الرابعة عشرة، في يوم متجمدٍ ومغيمٍ في شتاء ١٩٧٥، لقد كان ذلك في عهد بعيد، لكن ليس صحيحًا ما يظنه الناس عن الماضي، فكلما نظرت خلفي وجدّتي ما زلت أتلفت حولي في ذلك الوادي المقلح طيلة ستةٍ وعشرين عامًا».

هذا حقيقيٌّ، إن أكثر الذين واجهوا إساءات الطفولة يعيشون بيننا بنفوسٍ مزيفةٍ خلفتها الصدمة، بينما ذواتهم الحقيقية ما زالت عالقةً بعيدًا في مشهد الأحداث.

أشد ما قد يعانیه الناجون هو متلازمة كرب ما بعد الصدمة PTSD؛ يعيش على إثرها المرء حبيس التجربة بما تعنيه الكلمة من معنى! فهي تصحبه في نهاره على صورة ارتداداتٍ للذاكرة (أو ما يسمى فلاش باك)، وفي ليله في شكل كوابيسٍ متعلقةٍ بالصدمة، ويجد نفسه بشكلٍ واعٍ أو غيرٍ واعٍ يتحاشى كلّ ما يتعلّق بالتجربة من أشخاصٍ وأماكنٍ وأشياء، بل قد يتذكر تفاصيل الاعتداء، ورائحة الطلاء، والعرق، وأصوات السيارات البعيدة التي كانت تمرّ حينها.

هذا كلّهُ يحدث بسبب نشاط الدماغ العميق المتمركز في اللوزة الدماغية (الأميجدالا)، والتي تهدف إلى تذكّر الخبرات السلبية لاجتنابها في المستقبل. ولأن الصدمة تمثل خبرةً غامرة فإن النشاط الزائد للوزة يتسبب في حفر ذكرى الأذى بكلّ تفاصيلها.

ذلك من أشدّ ما يعانیه الناجون، أما أسوأ الاحتمالات فهو أن تتشكل شخصية الفرد ردّ فعلٍ لها؛ فنجد أن كثيرًا من العصبيين والمعادين للمجتمع لديهم سجلّ من إساءات الطفولة كما سبق الإشارة في المقالة الأولى، والصدمة لا تترك آثارها في سجل التاريخ والبنيان فقط، تتركها في عقولنا ومشاعرنا وقدرتنا على المرح والحميمية، بل على بنيتنا الحيوية ومناعتنا أيضًا.

ذلك ما لا يعيه المعتدي، ولا ينتبه إليه المجتمع، أن الأذى لا يمرُّ ويطويه النسيان، بل تحفظه ذاكرة الجسد، وقد تتشكل في ضوءه حياة الأفراد اللاحقة.

يحيي الدكتور (ستيف چوردن)، أستاذ علم النفس بتورنتو، عمّا يعتبره الصورة النمطية لاضطراب انحلال الشخصية (اضطراب تعدد الشخصيات) أنه طريقة دفاعية لتوقّي أذى متكرر، فكريستين (التي ذكرها د. ستيف چوردن في كتابه عن

اضطراب التوتر) هي ابنة لوالد مدمنٍ خمر، والذي يأتي في عدة ليالٍ مخموراً، وقد يسيء إليها جسدياً أو جنسياً، إلا أنه - في غير هذه الحال - أبٌ ودودٌ ومحبٌ وعطوفٌ.

هنا يصبح لدى الطفلة خيارٌ أن تتخلّى عن الأب الذي تحتاجه مع ما يمثله التخلي من فقدانٍ لمصدر الأمن والحماية، سيتدخل اللاوعي بحيلةٍ دفاعية، وهي التحلّل لشخصية أخرى تقابل هذا الوالد في حالة السكر، وتتعامل معه بما استطاعت من قوى البقاء، وتحفظ بذاكرة الإساءة لنفسها، وحين تنتهي هذه الحالة تعود الشخصية الأولى للظهور كطفلة بريئة يمكنها أن تستمتع بحبٍ ودفء هذا الأب غير مدركة للحال الأخرى.

على الرغم من أنّ الإحصاءات التي قدمتها هي إحصاءاتٌ غريبة، وجب أن نعتزف أنه ما من مبررٍ علمي لافتراض نتائج أفضل في مجتمعاتنا العربية، والفرق العميق، هو أننا الأقل تصدياً لهذه الإساءات على المستويات كافة، بدءاً من الرصد ووصولاً إلى التدخل لتدارك الأثر، وهذا التدخل لا ينبغي أن يقتصر على الناجين من الأذى فقط، بل إعادة تأهيل وتوجيه المعتدي أيضاً.

---



## المراجع المذكورة:

د. بيسل فان دركولك، الجسد يتذكر

Susan Caine; Quite

Khaled Hosseini, The Kite Runner

.Steve Joordens; Anxiety disorder, Introduction to Psychology

---

(٣٢) هل تريد أن تخسر ابنك؟

## عن الإساءة النفسية نتحدث

بينما يترك الإيذاء المادي أثره على الجسد، لا يترك الإيذاء النفسي (Psychological Abuse) أثرًا مرئيًا، مع أن تبعاته تبقى لأعوام طويلة، أو طيلة العمر... وبينما يتسبب المادي بالكسور، قد يتسبب هذا النوع من الأذى بالعجز النفسي، وفقدان الذات، وكم من الأصحاء بدنيًا لكنهم من المعوقين نفسيًا. فما هي الإساءة النفسية؟ وكيف يمكن التعافي منها؟

الإساءة النفسية هي سلوكٌ مسيءٌ ممنهجٌ من خلال سبلٍ غير مادية تجاهَ شريك الحياة أو طفل أو بالغٍ مُعتمدٍ، ويدخل ضمن ذلك كلُّ سلوكٍ من شأنه التسبُّبُ بإعاقة النمو النفسي، أو الشعور بتربُّب العنف، أو العزلة، أو الحرمان ومشاعر الخزي والامتهان والعجز، ويشمل -علاوة على ما ذكر- النسبة إلى الأطفال إطلاق الأسماء أو السماح لطفل بحضور إيذاء للغير.

يمكن القول أنَّ الإيذاء النفسي محتملٌ داخل أيِّ نوعٍ من الأسر، لكن تشير الإحصاءات إلى أنه أكثرُ توقُّعًا داخل الأسر التي تواجه أزماتٍ مالية، أو ذات العائل الواحد، أو التي شهدت الطلاق، أو التي وقع أحد أفرادها في إدمان المخدرات.

نعرف نوعين للإساءة النفسية، وهما الإساءة الفعلية والإساءة السلبية. ونعني بالإساءة الفعلية فعلٌ ما كان ينبغي ألا يحدث، كالإهانة والتوبيخ والتهديد والسخرية. والإساءة السلبية هي عدم فعل ما كان ينبغي حدوثه، كالإهمال، وعدم سدِّ الاحتياجات النفسية.

أسوأ أنواع الإساءات النفسية في البالغين تأتي ضمن ما يُعرف بالعلاقات الحابسة، فيها يحصل المنح والمنع والإحسان والإساءة بشكلٍ متناوب، ويمكن تشبيه هذه العلاقة بالترويض بالمخدر؛ فيمنح المسيء الكثير من المشاعر إلى حدِّ الإفراط ثم يسحبها بالإساءة، وقبل أن ينفر منه الآخرُ يقوم بإعادة المنح، هنا يحدث التورُّب النفسي! ونسمع الكلمة الشهيرة: «أعرف أنه يسيء إليَّ لكن لا أستطيع التوقُّف»، وكلما كان المتعرِّض للإساءة أضعف (طفل أو مُعتمد)؛ كان الانفصالُ أصعب، وهو ما يؤدي في النهاية إلى مشاعر الازدواج العاطفي (Ambivalence) حيث لا نستطيع تغليب مشاعر الحب أو الكره بل نحملهما معًا.

## علامات تشير إلى الإيذاء النفسي:

يمثل اضطرابُ الصورة الذاتية لدى الطفل أوضح سمات الإيذاء النفسي، وتظهر حين يتكلم بشكلٍ سلبيٍّ عن نفسه «أنا غبيٌّ، بلا فائدة»، كما الحال مع اللعثة، وكذلك السُّمنة أو النحافة المفرطة غير المبرَّرة وظيفيًا، وفقدان الاهتمام والشغف، والسلبية، والانسحاب واضطرابات النوم، والسلوك المتحفظ تجاه الآخرين.

نوعٌ آخرٌ من الإساءات، وهو لا يدخل ضمن الإساءة النفسية فحسب، بل ضمن التشويه النفسي، وهو حين لا يتقبَّل أحدُ الوالدين جنسَ المولود، إما بشكلٍ ضمني أو بالتصريح، ومن المعروف أنَّ الطفل يتبنى هويته الجنسية في سنته الثانية، من خلال التوجيه البيولوجي ومن خلال صورة أقرب الوالدين إليه عنه. ويبلغ التشويه غايته حين تقوم الأم بتلبيس الطفل ملابس البنات أو العكس، وهنا قد يدخل الطفل «ة» في أزمة هوية جنسية بسيطة أو متفاقمة.

لا يوجد والد أو والدة لم يصرخ مرة في طفله، ومثل هذه السلوكيات المتناثرة ليست بالغة الضرر، ولكنَّ الإساءات المتتابة -حتى وإن كانت يسيرة- تحفر الأذى الحقيقي. ولا بد من التفريق عند العقوبة للأبناء بين دافع التوبيخ والتوجيه، ودافع التفرغ والتنفيس عند الغضب منهم، وكثيرٌ من يخلط بينهما... تعتبر التربية أشقَّ مهام الحياة، فمتى شعرت بعدم كفاءة كمرَّبٍ فلا تتردد في طلب المشورة والمساعدة، ومتى لاحظت نمطًا متكررًا في سلوكك تجاه طفلك فبادرْ بطلب

المساعدة لتعديله.

إن كنت أنت قد تعرضت للإيذاء النفسي فتذكر أن شأنه شأن كل الأذى، قابل للتعافي منه. عليك ألا تتردد في البدء في رحلة التعافي، وطلب المساعدة إن شعرت بالحاجة إليها.

---

## (٣٣) آثار إساءات الطفولة..

### كيف نتجاوزها؟

تكمن أسوأ درجات الأذى النفسي في الضرر الذي تلحقه بالصورة الذاتية، وهنا يتردد مفهوم الخزي، وهو «شعور غامر بعدم القيمة والاستحقاق»، ما عبّر عنه أحد العملاء بقوله: «أنا مش بعمل غلط، أنا غلطة»، وهذا هو المعنى العميق للخزي، فهل يمكن تجاوز هذا الأذى؟ وكيف؟

### الإنسان وسلسلة من الصدمات المتتالية:

ربما أوّل الصدمات في تاريخ الأديان الإبراهيمية هي ما يُعرف بالهبوط أو السقوط، ساعة نزول الأبوين آدم وحواء إلى الأرض. لا يمكن القول أنّ الانتقال من جنة عدن إلى الأرض كان بالأمر السارّ، لكنه أرخ لبداية حياة الإنسان، وتشديد الحضارات وإعمار القارات، ولربما يمكن اعتباره أول فطام تعرّض له الإنسان.

وعلى الجانب الآخر يذكر علماء النفس أنّ أول صدمة نفسية في حياة الفرد هي لحظة الولادة فبعدما استقرّ له المقام في الدفء والغذاء المتصل متى احتاجه؛ إذ به يضطر أن ينضغط حتى تتداخل عظامه، ويفاجأ بالضوء الساطع والضجيج المزعج، وتتفتح رئتاه للهواء رغماً عنه، فيطلق صرخته الأولى معلناً نهاية أيام الراحة الأولية.

وحينما يتم عامه الثاني تبدأ أيام الفطام الطويلة، وهي صدمة غامرة؛ سوف ينقطع عن الطفل ذلك الاتصال الآمن بالأم، ويفقد شعوره بالأمان من الجوع لوجود مصدر ثابت للغذاء بانتظاره، وغير مطلوب منه بذل أي جهد للحصول على ما يحتاج. لكنه وفي مدة قصيرة يجد نفسه مطالباً بالاعتماد على نفسه للحصول على طعامه، وتضطره تلك الخبرة أن يعتمد على نفسه، ويبدأ رحلته ليصير نفسه، وتصبح هذه المرحلة علامةً فارقة بين الأنا والآخر.

### الأم .. نمو وتجدد:

نحن إذاً ننمو من خلال الأم، ونلاحظ ذلك أشدّ ما يكون عند التئام الكسور، حين تتجدد أنسجة أمتن بدل الأنسجة المتهتكة، يخفف فقط من آلامنا أنها تنمو لتصبح أشد وأكثر صلابة من الأنسجة الأولية، ولكن هذا مشروط بتوفير الظروف والبيئة الملائمة، باستبدال الكسر لإتاحة إعادة نمو العظام بشكل سليم، وإلا فالنتيجة هي نموّ العظام بشكل معوج أو ملوّث.

ومثلها جروح النفس، تحتاج تعاملاً خاصاً لإصلاح الأذى الذي خلّفته الخبرات السلبية، وتكمن أسوأ درجات الأذى بالضرر الذي تلحقه بالصورة الذاتية. الآن، يتردد لدينا مفهوم الخزي، وهو: شعور غامر بعدم القيمة والاستحقاق، وهو ما عبّر عنه أحد العملاء بقوله: «أنا مش بعمل غلط، أنا غلطة» إننا أمام المعنى العميق للخزي؛ لأن الإساءة في مرحلة الطفولة تأتي في وقت لا يكون فيه الجهاز النفسي النقدي في طور النضج، فلا يفرّق الطفل بين مسؤوليته ومسؤولية الآخرين، إلا أن هذه الخبرة تنطبع بكل ما تمثله من معنى وإدراك.

### كيف يمكن تجاوز الأذى؟

كيف إذاً يمكننا تجاوز الأذى؟ وما الظروف المهيئة للتعافي؟ يمكننا القول أنّ هناك خطوطاً عريضة للشفاء من الإيذاء، تتضمن رغبة الفرد نفسه في تخطي الأزمة، حيث تمنحنا الإساءة أحياناً الفرصة لتبرير لعن العالم واستمرار الأذى، ولذلك كتبت «إيلين پاس» كتابها عن التعافي بعنوان «الشجاعة للشفاء»، ثم طلب المساعدة على اجتياز الأمر، وهنا قد يرى المعالج

استعمال أسلوب أو أكثر للمساعدة «العلاج النفسي أو العلاج الدوائي أو كليهما».

## هل نروي الإساءة أم لا؟

تعتبر هذه النقطة محلّ اختلافٍ بين المختصّين مجال التشافي من الإساءات فترى (Marcia Karp) أنه لا جدوى من سرد تفاصيل الإساءة لأن بعض الناجين يبني علاقةً مرضيةً بينه وبين الإساءة والذكرى، وعليه فلا تشجّع المتعافي على استحضار تفصيل الذكرى، وإنما سرد مشاعره وأحاسيسه واحتياجاته النفسية التي صاحبت الإساءة.

وعلى الجانب الآخر، تقف (إيلين پاس) لترى أن سرد تفاصيل الإساءة هي خطوةٌ ممهّدة لتجاوزها؛ لأن الإساءة تختم تفاصيلها بخاتم الخزي الذي يستشعر معه صاحب الخبرة أن لديه ما لا يمكن البوح به، ويظل السرُّ الذي يخفيه داخله يتغذى على محاولات التشافي.

ويشجعنا هذا على اتخاذ موقفٍ وسط بين الاثنين، حيث يبني المعالجُ على خبرته ليختار ما يناسب كلّ حالة تُعرض عليه، ويمكن القول أن الاحتياجَ لسرد التفاصيل يتناسب مع مدى رفض صاحب الخبرة وخزيه منها. أتذكر قول إحداهن: «في كل مرة كنت أشارك بخبرة الإساءة كنت أفرغ جالوناً آخر من مستنقع الخزي الذي كنتُ أحياء فيه»، ومتى اخترنا خيار الخوض في تفاصيل الخبرة فلا بُد أن يتم ذلك بين يدي مختص وفي بيئة آمنة.

## التدخل الدوائي:

في بعض الأحوال يصبح التدخل الدوائي لازماً خاصةً في حالات الاكتئاب الشديدة أو اضطراب كربٍ ما بعد الصدمة، فاللوزة الدماغية بحاجة إلى إعادة ضبط وتحكم في معدلات إفرازها، حتى يصبح الدواء ممهّداً وداعماً لعملية التعافي والشفاء.

ما يهمني التأكيد عليه أن الإساءة ليست نهاية المطافٍ وأنك: «ستكون متيقناً من أمرٍ واحد بشدة حين تخرج من العاصفة أنك لن تعود الشخص نفسه الذي دخلها، ولهذا السبب وحده كانت العاصفة».

## (٣٤) هل أنت غاضب من الله؟

أحببت أن تكونَ هذه المقالةُ هي أولى المقالات المكتوبة باللغة العربية عن هذا النوع الخاص من الإساءات (الإساءة الروحية) والتي تؤدي إلى اضطراب العلاقة مع الله، وهذا النوع من الإساءات لا يحدث فقط في الطفولة، بل كلما كان التعرُّص له في عهد مبكّر من العمر كانت آثاره أشدّ، لأن الطفل يرى الحياة من منظورٍ بسيط، وهذا النوع من الإساءة غيرٌ مقتصر أيضاً على دين معين، فأى سلطة دينية تصورت أن لها الحصانة، وأنها الأعلَم والأرقى والأَتقى يمكن أن تسبّب الأذى.

### ما هي السلطة الدينية؟

نعني بالسلطة الدينية في سياقنا الحاليّ مَنْ يقوم بالدور الأبوي (الوالدان ومَنْ يحل محلّهما والمعلمون) قبلَ مرحلة الرشد، هم نقاطُ النفوذ والتأثير والتعليم، أو مَنْ تولى مهمّة التبليغ عن الله في مرحلة ما بعد الرشد، من رجال الدين والوعاظ والخُدّام (المرجعية الدينية). ومهمٌّ أن نؤكد أننا حينما نتحدث عن سلطةٍ دينيةٍ مسيئة فإننا لا نعني الله سبحانه وتعالى، ولكننا نقصد من يبلغون عنه.

### ما هي الإساءة الروحية؟

يمكن تعريفُ الإساءة الروحية بأنها تقديمُ صورة مشوّهة عن الروحانية من السلطة الأبوية، وسوءُ استغلال السلطة الدينية لتحقيق مكاسب خاصة، سواءً كانت هذه المكاسب مادية أو معنوية، وسواءً وقعت هذه الإساءة بوعي أو دون وعي.

الكثير ممن فقدوا الروحانية ووجدوا أنفسهم بلا هوية ولا رابطة تصلهم بالسماء لديهم في الغالب جرحٌ عميقٌ في علاقتهم بالله، هذا الجرحُ نجمٌ في كثيرٍ من الأحيان عن علاقتهم بالله كما عرّف لهم وقُدّم إليهم لا كما أخبر هو نفسه، ثم من خبرتهم مع من احتكروا حقّ النطق باسمه.

يمكن تعريفُ الإساءة الروحية بأنها: «إساءة استعمال السلطات المُحوّلة للسلطة الدينية من أجل تحقيق نفع ذاتي من خلال السيطرة ومحاولة التحكم في الآخرين»، دون اعتبارٍ لآراء الغير أو ما يترتب على تلك الإساءة من آثارٍ على علاقة الفرد بالله أو مدى صحّته النفسية والروحية.

### ما هي علامات السلطة المسيئة روحياً؟

تكلم الكثيرون عن علامات السلطة الدينية المسيئة روحياً، ومنهم من قال إن العلامات يمكن تلخيصها كما يلي: «لدى السلطة المسيئة روحياً معنًى مغلوطٌ للاحترام، حيث يعتبرون أن احترام الآخرين لهم حق أصيل وليس قيمةً مكتسبة، ويعتبرون الإذعان لرأيهم دليلاً على احترام الشريعة، ويميلون إلى الحديث بلغة الحق الحصري. وفي تعليمهم، يميلون إلى إفشاء ثقافة الخوف والخزي، ولديهم ثقافة نحن وهم، أو ما يعرف بالخواص والعوام، وهم يميلون إلى استثناء أنفسهم من دائرة النقد، كما يضعون الطقوسية (الممارسات الدينية الفعلية) في مرتبة أعلى من الروحانية (العلاقة الروحية بين الفرد والله).

### بينما يلخصها بعضهم في خمس سمات وهي:

- السلطوية بمعنى الرغبة في التحكم والسيطرة والتحدث من محلٍ فوق.
- الحساسية تجاه مكانتهم.

- قمع النقد وتغذية روح الإذعان.
- الكمالية الدينية بمعنى مطالبة الأتباع بتحقيق مستوياتٍ عاليةٍ من الممارسة واعتبار ذلك حدًّا أدنى.
- وأخيرًا عدم التوازن بهدف اعتبار أنفسهم في مكانة خاصة لدى الرب، ويتم ذلك في الغالب من خلال تضخيم وتهويل أمورٍ صغيرة من الشريعة والالتزام بها ومحاكمة الغير لها.

## نتائج الإساءة الروحية:

### أولاً- نتائج الإساءة في الطفولة:

تمثل الإساءة الروحية في مفهومها البسيط اضطرابَ العلاقة مع السلطة (أي سلطة)، وتأتي خطورة ذلك المفهوم لكون الأب -أو من ينوب عنه- هو أول ممثّل لها، ومن خلاله يرى الإنسان خبرته مع السلطة ومدى كونها مسيئةً أو محبة. وفي ضوء علاقة الطفل بالأب تتشكّل أولياتُ علاقته بالله وما سواه من رموز السلطة والقانون؛ المعلمين والمديرين وغيرهم. ثم بقدر خطورة هذا الدور نجد تغافلَ أكثر الآباء عن القيام به، ويتناسى الآباء والمربون أن دور الوالد الصالح هو أن يؤسس دعائم الضمير داخل ابنه ويربط قلبه بالسماء، كل ذلك من خلال تفاعله الصحيح معه.

### ثانياً- نتائج الإساءة على البالغين:

وكما تؤثر هذه الإساءة في الأطفال، تلعب دورها مع البالغين؛ لأن الفرد يضع ثقته في من يعتبرهم سلطةً روحية، أولئك الذين يميل الأعمُّ الأغلب من البشر -خطأً- إلى الاستسلام لهم، وأغلب المساء إليهم ينعكس غضبهم تجاه السلطة الروحية الأرضية على علاقتهم الروحية بالدين والإله، ولأن علاقة الفرد بتلك الدائرة علاقةً شديدة الحساسية، تصبح الإساءة بالغة الأذى.

## خطورة الإساءة الروحية:

تتوارى خطورة الإساءة الروحية خلف كونها غير متعمدة في بعض الأحيان، بل يظن صاحبها أنه يُسدي نفعًا ونصحاء إلى الآخر وما زلت أذكر تلك الليلة حينما كنا في صلاة القيام -وهي صلاة تطوعية- وجاءت رسالة من مصلى النساء من إحدى المصليات أنها تصلي في لباس ضيق، وإذا بالتي تُصلي بجوارها تشتدُّ عليها، وتتوعدها بأن صلاتها ليست مقبولة، وقد أحسن الإمام الصنع حين قال: «أقول للتي نصحت أختها بهذه الطريقة، كيف تأمنين قول الله: ﴿وَتَذُقُوا السُّوءَ مِمَّا صَدَدْتُمْ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ﴾»، والشاهد من الحكاية أنه ربما ظنت المرأة أنها تعمل خيرًا ولم تنتبه إلى حجم الإساءة التي سدتها لروح أختها.

## تاريخ الإساءات الروحية:

عرفت الإنسانية الإساءة الروحية في تاريخها الأوّلي، بل تسهل قراءة الإشاراتِ نحوها في كل المدونات الدينية، لا سيما الشرائع الإبراهيمية، وفي رأي الكثير فهذا هو سرُّ إرسال الرسل، تخليص الأمم من التبعية للمسيئين روحياً أو بالمفهوم الكتابي (من الأنبياء الكذّبة)، ويقف الخليفة الراشد أبو بكر بعدما تولّى الخلافة فأصبح يمسك بزمام السلطة الدينية والسياسية معاً ليوضح للناس: «أطيعوني ما أطعت الله ورسوله، فإن عصيت فلا طاعة لي عليكم»، ويجدر الإشارة هنا إلى مؤلف ضخم يحمل عنوانه إشارة بليغة على المحتوى الذي نتكلم عنه، وهو من تأليف الإمام ابن القيم، بعنوان «إعلام الموقعين عن رب العالمين»، وفي هذا المؤلف يشبه ابن القيم الفتوى الدينية أو التعليم الديني كما لو كان توقيعا باسم الرب، بما يتضمن ذلك من مسؤولية وخطورة.

## ماذا تفعل إذا كنت معرضًا للأذى الروحي؟

- لا تستهن بالأمر واحمله محمل الجد، وتحدّث عن ذلك مع دائرة ثقتك، وتوسّل إلى الله ليرشدك إن كان ينبغي عليك المواجهة ومتى! واجه الشخص نفسه بحُبّ لأنه في الغالب لا يقصد الأذى، فإن تعسّر ذلك فانتقل لمن فوقه (إن كنت تتبع طائفة هرمية)، وربما من الأفضل أن تعتزل لمدةٍ لتمنح روحك فرصةً للتعافي والتفكير بشكل أكثر سلامًا، وأحيانًا قد يتوجب عليك مراجعة موقفك من هذه الطائفة بالكلية، لكن دومًا أبقِ علاقتك بالله وشريعته فوق كل ذلك الهراء.

---



## في قلبي عتبٌ على الله

في هذا المقال سأستفيض بالحديث عن الألم الوجودي existential pain، وما أعنيه بالألم الوجودي هو مشاعرُ اللوم والعتب تجاه الله، والتي يختبرها البعض حين تغمرهم تجربةٌ قاسية كمرض عُضال، أو فقدٍ أو انهيارٍ أسري، أو أشدَّ من ذلك أو أقل، بحسب حساسية المرء النفسية...

بحكم تخصصي، كثيرًا ما يقابلني أفرادٌ مروا بتجاربٍ اعتصرت قلوبهم، وأحيانًا ما أستحسن سؤالهم: «هل تجد في قلبك عُصَّةً، أو عتبًا على الله؟»، وهو السؤال الذي يتحاشى كثرٌ طرحه حتى على أنفسهم، وأنا لا أجد حرجًا فيه... خوف الآخرين من طرحه يكون خوفًا اقتراح مشاعرٍ غير موجودة فيوجدتها، إلا أنني أجد أن هذا النوع من المشاعر من الصعوبة والمرارة مكانٍ يجعل من الصعب جدًّا اقتراحه. ويكون الفرد أمام هذا السؤال مترنحًا بين حالةٍ من ثلاث، إما أن هذا الشعور موجودٌ بالفعل وهو يدركه، وإما غير موجود وهو يدرك ذلك، وإما موجود تحت غطاءٍ من الإنكار، ولكل حالةٍ علاماتها.

فإذا كان الفرد لا يجد داخله هذا الأمر، فسيكون جوابه باستحضار مشاعر الرضا والقبول، وهذه مشاعرٌ شافيةٌ ليس فقط للجرح الوجودي، وإنما للخبرة المؤلمة التي مر بها. وفي هذا الموقف أنا بصفتي طبيبًا أستعمل تريباقًا من ذات الملدوغ، وهو أجدى وأقرب إلى الشفاء. فهذه المعاني من الصعب إلقاؤها من الخارج، وما يمكن هو خلخلة تربتها الصالحة في الداخل، واستئثارها للتنامي.

أما في الحال الثانية، وهي أنه يجد هذه المشاعر بالفعل ويتأجج بها داخله، ويكون سؤالٍ هنا فتحًا لقنوات متناثرة لتصريف الحمم قبل أن ينفجر بها البركان، أو فتح باب الفرن قبل نُضج الكعكة فتفسد خميرتها، وهو نوع من العلاج مستعملٌ بالفعل، وإن لم أتبعه بخطوات أخرى لتنظيف هذا الجرح. يمنح هذا السؤالُ للمتأمل شعورَ المشاركة، وأن هناك من يشعر بهذا الألم الذي يعتصره، وفي أغلب الأحيان يكون هذا الألم الوجودي أشدَّ قسوةً وإيلامًا من الخبرة المسيبة له ذاتها.

في هذه الحالة، إن لم أجد في جعبتي ما أقوله، فإن كلمةً صادقةً بمعنى «لا أعرف ما أقوله، إلا أنني أشعر بك». تكون أكثرَ من المطلوب، لأن الكلام قد يعجز قبالة خبرةٍ غامرة بالفعل، وشعور المشاركة يخفض من حدتها بقوة. أما إن كان باستطاعتك فاجتهد أن ترى الله مع صديقك في آلامه، أن يراه في داخل الألم لا خارجه، كما سمع موسى صوت الله في داخل النار، هنا تكون قد حولت مسار الحمم إلى التجربة لا غيرها، وهذا ليس بالأمر السهل، والحديث هكذا عنه أيسرُ بكثير من القيام به.

الحال الثالثة، هي أن يكون الشعور داخله ولكنه مغلّف بالإنكار، وهنا ستسمع كلمات خاوية، وشعاراتٍ لا يشعر بها قائلها، وعظائم عن الصبر والتكتم وضرورة الاحتمال، وهذا ما نسميه في مجالنا بالاستذهان أو الدفاع الذهني Intellectualization. قد يكون علامة على عمق المشاعر لدرجة يخشى الوعي اختبارها. عند هذا المحل، ترديد هذه الشعارات من ذات الشخص أقلُّ ضررًا بكثيرٍ من إلقائها من الآخر (كما سأبين فيما يلي). لن يُفضل النخر خلف هذا الاستذهان، وإنما اصطحاب هذا الفرد لخبرةٍ إيمانية بالمشاركة معه؛ فنشفي اللاوعي دون جلبه إلى حيز الشعور.

## إن سألته ما الذي عليك تجنبه في شتى الحالات:

فبدائيةً، الصمتُ والذي يعني أنك لا تهتم، وكما ذكرت سابقًا يكون في كثيرٍ من الأحيان قَوْلُ: «لا أدري ماذا أقول» كافيًا. ثم تجنّب العبارات والشعارات الجوفاء، شعارات مثل: «كُن مؤمنًا، ولا ينبغي أن تشعر بذلك» فهذا كتفجيرٍ قبليّة تحت

قشرة بركان متقلب، لأنه سيرى الله من خلال حديثك معه، وأنت هنا تضيف صورة المبتعد الذي لا يشعر به ولا بمعاناته. وأيضا تجنّب بكل السبل شعارات: «عليك أن تجتهد في الصلاة لكي يرتفع عنك هذا الأمر»، جمل كهذه لا تضع في اعتبارها أن الكثيرين ممن يمرون بالهزّات الوجودية يكونون مجتهدين بكل استطاعتهم في الدعاء والصلاة، إلا أن الخبرة أعمق من ذلك.

في الختام، كل رجائي أن ندرك معنى إنسانيتنا، وألا نتنكر لطبيعتنا، وألا نختار صلابة الورد المصطنعة على ضعف الورد المنزرعة في تربة الخبرة؛ فنحن بشرٌ تجرحنا الكلمات، وتكسرنا الخبرات ويجبرنا لطفُ الله.

---

(٣٦) هل تعاني من تبعات

## إساءات الطفولة؟

مهما حاول الآباء حماية أبنائهم من الإيذاء النفسي (Psychological abuse)، ومهما اجتهدوا في ذلك، فإنه لا مفرّ من أن يتعرض الصغارُ لبعض أشكال الأذى النفسي، والبعض منا يمكنه أن يتجاوزَ هذه الإساءات، ولكنّ البعض الآخر يعاني من تبعاتها. وقد لا يتذكر الأحداثُ المسيئة، أو قد يتذكرها، ولكنه لا يدرك حجم تأثيرها! وهذه بعض العلامات التي قد تشير لتعرضك للإساءة النفسية.

- اضطراب صورتك الذاتية عن نفسك، وتعتبر هذه من أهم العلامات، عندما تشعر أنك لا تستحق، وأنتك بلا قيمة.
- الكلام بشكلٍ سلبي عن نفسك «أنا غبي، بلا فائدة، أنا فاشل، إلخ».
- التلعثم في الكلام.
- السمعة أو النحافة المفرطة غير المبررة وظيفياً.
- فقدان الاهتمام والشغف.
- السلبية والانسحاب.
- اضطرابات النوم، غير المبررة وظيفياً.
- السلوك المتحفّظ تجاه الآخرين.

إن كنت تعاني من واحدة أو أكثر من هذه العلامات؛ فقد يعني أنك تعرضت لشكل من أشكال الإيذاء النفسي في الصغر؛ مما يستوجب استشارة المتخصصين.

---

(٣٧) إساءات الطفولة تُفسد حاضري..

## ما الحل؟

إساءات الطفولة لا يمكن اعتبارها فقط جزءاً من الماضي، إنها باقية وحاضرة في أغلب الأحيان، لذا أنا أتفهم جداً شعورك تجاه الأحداث التي مررت بها، والتي ألفت بظلالها على واقعك.

اقترحي عليك أن تكتب، اكتب مشاعرك وخواطرك وأفكارك، اكتب لنفسك ولا يُشترط أن تذهب بهذه الكتابات إلى أي مكان، المهم فقط أن تكتبها حتى لا يختنق بها صدرك، وأن تُجدد العهد مع نفسك، وتلتزم تجاهها بحياة جديدة واقعية؛ حياة غنية وذات معنى، كي تكون خبراتك السابقة خطواتٍ لفعل شيء مختلف، في حياتك وحياة الذين يمرون بك.

---

## بوضوح وإيجاز

- ما هي الجنسية المثلية؟
- هل يمكن استعدال الميول الجنسية المثلية؟
- هل من مُط في التربية يشجّع اكتساب الميول المثلية؟
- ما دور الوالدين في الوقاية من خلال التربية من اكتساب الميول المثلية؟
- ما نسبة وجود الجنسية المثلية في المجتمع العربي والإسلامي؟
- هل هناك مُطّ معين للتدين يحفّز اكتساب الميول المثلية؟

ستدعوك هذه السلسلة إلى مراجعة مفاهيمك عن قضية الجنسية المثلية، وربما تُعد قضية الجنسية المثلية أحد أكثر المسائل النفسية إشكالاً إن لم تكن أكثرها! ومساحة اللبس والاختلاط فيها تتجاوز مساحة الفهم، لذا يكثر الخلط بين الجنسية المثلية وبين مدى انحلال أو استقامة الفرد، أو بينها وبين اضطراب الهوية الجنسية، أو بينها وبين الناجين من الإساءة الجنسية، وبينها وبين العلاقات الاعتمادية المثلية (العلاقة الاعتمادية بين أفراد من الجنس نفسه، وهي الأكثر شيوعاً، حيث يختبر الفرد ارتباطاً شعورياً قوياً بصديقه وشعوراً بالاحتياج إلى وجوده في حياته، ولها سمات أخرى وهي مُطّ علاقتي غير صحي، لكن لا يصح ربطها بالميل المثلي).

قبل البدء، يحسّن تعريف الجنسية المثلية بشكل تفصيلي وهي: «مُطّ ثابت من الميل الجنسي أو العاطفي لأفراد من الجنس نفسه». وكلّ لفظ في هذا التعريف له دلالته وأهميته.

الحساسية النفسية الشديدة (Hypersensitive Personality) هي التربة الداعمة لنشأة الميل المثلي، وعلى الرغم من كونها أساسية لاكتسابها إلا أنها غير مرتبطة بشكل حتمي، بمعنى أن كلّ طفل يتمتع بالحساسية الشديدة لن يكتسب ميلاً مثلياً، ولكنّ هذا التطور يحتاج إلى بيئة معينة تدعم هذا الاكتساب.

ولكلّ مدرسة من مدارس علم النفس رؤيتها في كيفية حدوث هذا التطور عند الأشخاص الذين يتمتعون بالحساسية النفسية، وسنحاول أن نبسط وجهة نظر المدرسة التحليلية لأهميتها ومحوريتها في تفسير ظاهرة الجنسية المثلية.

يرى مُحَرِّرو منهج مانز، وهو منهجٌ للدعم الذاتي كتبه مجهولون نجحوا في تعديل ميولهم الجنسية. إن الفرد ذا الميل الجنسي المثلي يميل إلى نفس جنسه لأنه انفصل عنهم نفسياً فأصبح يرى نفسه مغايراً بالنسبة إليهم، أي أن الطفل الولد لم يشعر أنه ينتمي إلى جنس الرجال، ولا يعني هذا بالضرورة تشوش هويته الجنسية وإنما يرى الرجال على أنهم آخر، ولم يشعر أنه مقبول منهم. وإذا ما كان الميل الجنسي هو رغبةً بالآخر المغاير، فإن الشخص الذي انفصل عن جنسه يتوجّه إلى أفراد جنسه على أنهم مغايرون، ويرغب بهم جنسياً أو عاطفياً.

نشير إلى مرحلة حرجة من مراحل النمو؛ وهي المرحلة من ثلاثٍ إلى ستّ سنواتٍ تقريباً، المرحلة المصطلح عليها بالمرحلة الأوديبية، خلالها يتخذ الطفل موقفاً تمكّياً تجاه الوالد من الجنس الآخر، وموقفاً تنافسياً تجاه الوالد من الجنس نفسه، ولا يصعب ملاحظة مظاهر هذه المرحلة لدى الأطفال. وإن عدم تجاوز هذه المرحلة بشكل صحي يضع بصمته بشكلٍ غائر في الحياة الجنسية للبالغين بشكل عام، وفي بعض هذه الحالات، والتي ربما يكون السبب فيها عدم توافر الوالد لإشباع احتياج الطفل له، سيختبر الطفل أوديباً سالباً، وتنعكس المواقف؛ فيتنافس مع الأم على الأب...

قد تُشفى هذه المرحلة أو يطويها الكبت، وتعبّر عن نفسها بردّ فعل عكسي في صورة رفض وغضب وكرهية تجاه الوالد، وهي بالتمام عكس ما يختبره الطفل في لا وعيه، نتيجة فشل الطفل في التوحد بالوالد من الجنس نفسه (الأب في حالة الولد) في هذه المرحلة، ويستمرُّ بعدها.

هذا الطفل غيرُ مشبع للاحتياج الذكوري في هذه المرحلة يقفُّ بجوار أمه، ولكنه يتوق للانتماء إلى عالم الرجال، ينظر إلى والده، وينظر إلى الأطفال الذكور ويتطلع إليهم، وهذه المرحلة هي مرحلة طبيعية تنتهي بمجرد أن يُشبع فيها الطفلُ احتياجه للتوكيد من الذكور، والتوحد بهم، ووصول رسائل، إنه مقبولٌ من جنس الرجال على أنه واحدٌ منهم، لكنّ عدم إشباع هذه الاحتياجات يجعل الميل المثلي هو التعبير الأكثر تطرفاً عن هذا الاحتياج.

والخلاصة، تذكّر أنك رمزُ الذكورة في حياة ابنك، وقيمة الذكورة سيفهمها من خلال علاقته بك، فإذا كنت تريد أن تصطحب ابنك بأمان عبر هذه المرحلة؛ فكن له الأب الحاني بحزم، وتواجد في حياته، مُقدِّماً له الحبِّ والقبول غير المشروط، وضمه معك إلى عالم الرجال. هل تطلّع لإجابة الأسئلة الأولى التي استهللت بها المقال؟ سأدعوك إذاً إلى مشاركتي وجبة دسمة ستتناولها المقالة التالية، كما سأدعوك إلى انتظار باقي السلسلة، والتي ستحتوي إجاباتٍ عن كل ما يشغل بالك عن هذا الموضوع بالغ الأهمية.

## كيف وقاية طفلك من الميول المثلية؟

سألت يوماً: إذا قابلت نفسك وأنت صغير، ماذا ستخبره؟ فأجاب أحدهم: «بلاش تلعب كثير مع البنات والعب مع الصبيان، قرب من بابا ومتبعدهش عنه»، وهو يتكلم هنا بلغته عن الانفصال الدفاعي عن الأب، والاتصال الدفاعي بالفتيات.

المثلية في شكلها المجرد هي جوعٌ للحب من الجنس نفسه، ومحاولةٌ لإصلاح الشرخ والانفصال عن الجنس نفسه. وحالما تصل إلى نهاية هذه المقالة ستجد أن أسلوب الوقاية من المثلية هو التربية الآمنة، مع إعطاء أولوية خاصة للحساسية النفسية لبعض الأطفال.

بحسب نظرية العلاج الإصلاحي، فإن غرس بذور المثلية يحدث في عمر (١-٣ سنوات)، هذه مرحلة تكون الهوية الجنسية، حيثما ينفصل الطفل الذكر نفسياً عن الأم ويتصل بالأب، كعلامة استقباله هوية الأب كقيمة آمنة ويتحرك للتشكل حولها. الفشل التام لهذه المرحلة ينتج عنه اضطراب الهوية الجنسية (Gender Identity disorder)، بينما ارتكاس الميول الجنسية (Homosexuality) يعني أن المرحلة نفسها بدأت في المسار الصحيح ثم أجهضت!

شيءٌ ما بعث برسالة أن الذكورة قيمة مهددة، وأن العالم ليس مكاناً آمناً، هنا يتوقف الطفل عن محاولات الاتصال بالوالد (الانفصال الدفاعي)، ويتراجع لإعادة الاتصال بالأب دفاعياً، ويعمم حكمه عن الوالد والأم على الذكورة والأنوثة كقيمٍ نفسية.

أبلغ ما تحتاج إلى معرفته أن لدى جميع الرجال تقريباً الاستعداد لاكتساب الميول المثلية، وبرأي (فرويد) فهناك مثلية كامنة داخل تكويننا النفسي، بينما يرى (ريتشارد كوهين)، وهو متعافٍ سابق، قبل أن يصبح من أشهر معالجي الجنسية المثلية، أن هناك مرحلة من تطور الطفل يمكن تسميتها بمرحلة الميل العاطفي المثلي (Homo-emotional phase) بين الأفراد من الجنس نفسه في مرحلة من (٤-٦ سنوات)، وفيها يكتشف الفرد أفراد جنسه، ممتلئاً بشعور الانتماء إلى جنسه، ويتواصل معهم ويكون خبرته الداخلية ومعتقداته التي ستظل داخله بقية حياته عن تلك الفئة. وإشباع هذه المرحلة ينتج منه الانتقال إلى الميل العاطفي الغيري (Hetero-Emotional phase)، ينتقل ليختبر الطفل حب الطفولة، والذي يكون مجرداً من الدوافع الجنسية الواعية.

## التواصل الفعّال:

التواصل مع الطفل، يا لها من جملة بسيطة... لكن صعبة التنفيذ. التواصل هو أعلى درجات العلاقات، أول العلاقة التعلق، ثم اللقاء هو أن تراني كما أنا، ثم التواصل هو أن تتصل حقيقتانا. التواصل هنا هو مقدرتك على رؤية طفلك كما هو، وبها هو عليه، وتتصل بطبيعته كما هي دون محاولة تغييرها.

## نُط الأبوّة المسيئة:

أبوّة غير واعية - والد مشتمت (أبوّة مبكرة): غير متاح فعلياً أو وجدانياً.

أبوّة مسيئة: داعمة للخوف والخزي والذنب، أو تستعمل إساءات لفظية موجّهة للذكورة «أنت ابن ماما، دلوعة».

أبوّة نرجسية: اهتمام الوالد بذاته يفوق اهتمامه بالطفل.

## نُط الأمومة المسيئة:

1. أمومة غير واعية/ مبكرة: أم لا تسد الاحتياجات، أو غير متفاعلة مع الطفل (الجدّة المربية).

2. أم مسيطرة أو متحكمة: تقهر الذكورة الناشئة في أبنائها.

3. أمومة اعتمادية: لا تدعم استقلال الأطفال عنها، أو لا تتضح فيها الحدود الجنسية بين الطفل وأمه بشكل متعمد أو عفوي «ده ابني عادي يعني».

4. أم نرجسية: تضع احتياجاتها فوق احتياجات أبنائها.

## نصائح مباشرة للوالدين:

### 1. الحب الأساسي:

إن أول احتياجات الطفل هو الحب، الحب الذي يجده في اهتمام من حوله به، والتقاء الأعين الراعية له بعينه، في أيامه الأولى في الحياة، صرخات الطفل الأولى هي نداءات استغاثة للحصول على الحب والدفء والأمان.

### 2. القبول غير المشروط، ودعم التلقائية:

يعني القبول غير المشروط أن تكون مقبولاً لذاتك لا لشيء آخر، لا حاجة لك للتجمل ولا التصنع ولا التكيّف مع متطلبات الآخر من أجل أن تشعر أنك شخص مرغوب بوجوده.

وأول من يسد هذا الاحتياج هما الوالدان، عكس ذلك هي رسائل القبول المشروط: افعل كذا لأحبك.

وهذا هو المستوى الأول من الإشباع، أما المستوى الثاني فهو الحب، أن تكون لست فقط مرغوباً لما تمثله بذاتك المجردة، وإنما محبوباً من أجلها، وهو ما تكلمنا عنه في الحب الأساسي.

أما المستوى الثالث فهو الفخر، أن يشعر الطفل أنه منحة إلهية من الله لوالديه، وأنهما يفخران بكونهما والديه مع التأكيد على أنهما يفخران به لما يمثله بذاته لا بأفعاله، ولا مانع من تقويم الأفعال والسلوكيات غير المرغوبة بشكل صحي بعد ذلك.

### 3. أبوّة آمنة:

في مرحلة السنتين تكون علاقة الطفل الذكر بأمه تفوق بمراحل علاقته بالوالد يكون معها متحدًا نفسيًا، بل يعتبره الكثير من المختصين أنه داخل الرحم النفسي، ويستعد للولادة في يد الأب. وإساءة الوالد للطفل أو للأم المتحد بها، تعطي رسالة أن العالم خارج هذا الرحم ليس مكانًا آمنًا، وأن الذكورة قيمة سيئة، ويظل الطفل عالقًا في الرحم النفسي للأم. ما يحتاجه الطفل هو أبوة داعمة، مصدر حماية، درع يمكنه توجيهه نحو الخارج للاحتواء به وليس موجهاً إليه.

#### 4. مساحة من الحرية لكسر بعض القواعد:

هناك مرحلتان في تاريخ الطفل ينفصل فيهما عن بيئة الطفولة واعتماديتها؛ الأولى هي الاستقلال عن الأم (الرعاية) للاتصال بالأب، والثانية هي الاستقلال عن الأب (السلطة) لتكوين الأنا المستقلة.

تبدأ الأولى في العام الثاني للطفل، متى بدأ الطفل بمحاولة الاستقلال عن رعاية الأم، وأخذ يحاول تناول طعامه بنفسه، رافضاً أن تناوله الأم الطعام بيدها، ثم يبدأ باللعب بعيداً عن نظرها (في هذه المرحلة يكون الطفل قد استتبطن أمه مصدر أمان داخله، وضمن أنه لن يفقدها بالابتعاد المادي عنها). فيما بعد، يبدأ بإطالة المدة التي يقضيها بمفرده بعيداً عن تناول يدها، لكن كلما مضت مدة من الزمن رجع بأي حجة (للشرب، أو حتى مجرد التلويح بيده) ليطمئن إلى أنها لا تزال هناك. وسأترك لك محاولة التفكير في كم الأخطاء التي يرتكبها الوالدان في هذه المرحلة!

المرحلة الثانية التي يميل فيها الابن للاستقلال هي مرحلة الاستقلال عن السلطة، ممثلةً بالأب في أغلب الأحيان. يبدأ المراهق بالنظر إلى والديه من منظور النديّة، ويقارن رأيه بأرائهما، ومن المطلوب إتاحة مساحة من الخطوط الإرشادية، مرحلة الضوء الأخضر وهي منطقة اختلاف الآراء، أن تكون لابن آراء خاصة قد تخالف آراء والديه (بعيداً عن منطقة الثوابت، والتي تنتقل إلى منطقة الضوء الأحمر)، ثم منطقة الضوء الأصفر وهي مجموعة من القواعد قابلة للكسر، ويترتب على كسرها نقاش هادئ، كترتيب غرفته، والأكل باليد بدل أدوات المائدة. وتأتي في النهاية منطقة الضوء الأحمر وهي المنطقة المحظورة، فلا بد من تناولها بشكل تربوي، بمعنى: تناولها بنقاش هادئ مع مركز السلطة (الأب أو من ينوب عنه) وتوضيح سبب اعتبار هذه المنطقة في الضوء الأحمر، وأن الحظر هنا ينبع من المسؤولية وليس القهر والإذعان، وأنه يسري على الجميع بمن فيهم مصدر السلطة نفسه، وله حق التنبيه على مركز السلطة إن تواجد هو في هذه المنطقة.

في كثير من حالات الميل المثلي، يكون مركز السلطة لدى الأم، والتي تقوم بإساءة استغلالها لترويض المراهق، وتشذيب مخالفه، وقولبتنه طبقاً لرؤيتها -الأنثوية بالبدية- للعالم والحياة.

هذا النمط يعطي للمراهق الذكر أن ذكورته خاضعة لسلطة الأم (الأنثى)، وهذا وحده مثبت للميل الغيري الصحي، كما يعطيه رسالة بالدونية والخزي. وحاول قليلاً فهم هذه الفقرة في ضوء الحساسية الزائدة لهذا المراهق.

#### 5. روحانية الطفولة واتزان تدين المراهقة:

تكلت سابقاً عن الإساءة الروحية للطفل، فثمة حاجة للطفل لإقامة علاقة حقيقية مع الله قبل أن يتعرف على متطلبات التكليف والالتزام الديني. وما سأضيفه هنا هو أن النمو الروحي لهذا الطفل داخل في الحساسية الزائدة له، فهو مهياً لإقامة علاقة مثالية مع الله، لكنه أيضاً شديد الحساسية للرسائل التي تصله عن الله.



## تولُّ قيادة سفينتك

في تيارٍ من العثرات الصغيرة، وتتابع وتيرة الضغوط الحياتية، قد يفقد الفردُ مَرساتَه، ويصبح كسفينةٍ بلا قبطان، يبحر بها الموحُّ ولا تبحر فيه! في حالةٍ من فقدان السيطرة يصبح فيها الأنا مفعولاً لا فاعلاً، ومنفعلاً لا مؤثراً، وخذ مثلاً: كم مرةً تأخرت عن موعدٍ انطلاقه وقلت في نفسك: «لقد فاتني القطار؟!».

إن الفرقَ بين «لقد تأخرت عن الموعد»، وبين «لقد فاتني القطار» ليس في مبنى الكلمات، ولكن في الموقفِ النفسي الذي تعبَّرَ كُلُّ جملةٍ عنه، بين أنا الفاعل وأنا المفعول، بين الشعور بالعجزِ وقلة الحيلة، وبين تحمُّلِ المسؤولية والقيام بها.

في الأوساطِ العلمية، هناك تصاعدٌ للآراء التي ترفض مصطلحَ «اضطراب الشخصية الحدية»، لأنهم يؤمنون أنها حالةٌ ذهن (state of mind)، وليست اضطراباً مستقلاً. وفي المثال السابق حاولت القيام بتوضيح ما يمكننا فهمه بالموقف الحدي، وهو حالةٌ من الشعور بعدم القدرة على الإمساك بخيوط اللعبة، يمكننا تشبيه الشخصية الحدية بحالةٍ مستمرة من الموقف الحدي، وتسميها إحدى المعالجاتِ بساكني البيت الحدي، لأن من الممكن اختصار الشخصية الحدية بفقدان المرسة، أو حالة من الإزاحة عن عصا القيادة الذاتية.

## فما الذي يمكننا القيام به لتولِّي قيادة سفينتنا؟

بدايةً، يمكننا الانطلاق من الوعي ببناينا النفسي، فنحن لا يمكننا القيادة سوى من مكانٍ يعرفُ بنافذة التحمل (Window of tolerance)، أي المنطقة ما بين منطقة فرط الاستثارة حيث نكون مغمورين بقدر من المشاعر يصعب معه القيامُ بمهام المسؤولية الذاتية، وتكون أفعالنا فيها ردود فعل، بالهجوم أو الهرب. وفي الناحية الأخرى من نافذة التحمل توجد منطقة الانطفاء، وفيها نكون مستنفدي الطاقة، وليس عندنا القدرة على تحريك أي قطعة في اللعبة، حالةٌ أشبه بالاستسلام للآخر، وكثيراً ما يجد بعضنا أن الدخولَ في حالة الانطفاء هي نتيجة استنزافنا في منطقة فرط الاستثارة.

وسميت نافذة التحمل بهذا الاسم، لأننا فيها يمكننا احتمال التوتر الناتج عن التعامل مع الضغوط ومعطيات الواقع الخارجي (الآخرين والأهداف والظروف)، والواقع الداخلي (المشاعر والأحاسيس والنزعات والرغبات). ولدينا خياران يمكننا اتخاذ أحدهما أو كليهما في سبيل المزيد من التحمل، وهما: توسيع مساحتها أو تحسين نوعية وجودنا فيها.

## تثبيت أقدامنا في نافذة التحمل

لدينا ما يُعرف بالموارد (Resources)، ونعني بها المراسي التي يمكننا الاعتمادُ عليها لتثبيت أقدامنا في منطقة التحمل والسماحية. وتشمل مواردنا الداخلية الوظائف الحيوية كالتنفس والحسّ أو الوظائف الحركية، وكذلك الموارد الخارجية من العلاقات الصحية والتأمل، والموارد الروحية من العلاقة مع قوةٍ علياٍ مُحبّةٍ وراعية.

وعلى الجانب الآخر لدينا، من تكون موارده هي علاقته وتشمل العلاقة مع الذات والله والآخرين، وهناك من تكون موارده في التواصل مع الطبيعة، وهناك من موارده في مواهبه وهواياته، هي ملاجئٌ نفسيةٌ يمكننا التواصل معها لالتقاط الأنفاس.

## توسيعُ نافذة التحمل:

وذلك بالمزيد من الوعي، فبدلاً من مصارعة الضغوط الخارجية والداخلية يمكننا السماحُ لها بالوجود، ومن هذا الطريق

نسلبها الطاقة التي تستمدّها من محاولاتٍ مقاومتنا لها والعراك معها وإتاحةٍ مساحةٍ لوجودها. سماحيّةٌ وجودها تحدث من خلال التواصل مع الذات الواعية، وهي الجزء منا الذي يمكنه شهودَ الواقع دونَ التدخل فيه، وتعتبر القدرة على الوظيفية في وجود التوترات أحدَ محكاتِ النضج النفسي والوجداني.

تركز طرقُ التربية على تنميةِ الذات الفاعلة، أي التي تقوم بمهام التفكير والانفعال والتدخل، وهي باختصارٍ ما نعيه بوظائفِ الدماغ. والحقُّ، إن محاولةَ التواصل مع الذات الواعية قديمةٌ قدمَ الإنسان، وتجدها في الممارسات الصوفية والبوذية وغيرها... العديد من التكنيكات طُوّرت لتحقيق ذلك مثل تمارين اليقظة (Mindfulness) وهي الوعي الصافي بالواقع.

ما أهدف إليه من حوارنا اليوم هو أن نحتضن أنفسنا، ونتعاهدّها بالدعم والمساندة؛ فإن دفاء أحضان العالم لا يُعني عن احتضاننا لأنفسنا! أن نرفق بخطواتنا إن تعثّر المسير، وأن نحتمل وتيرة نموّنا النفسي كما احتملنا وتيرة نموّنا الجسدي. ومن الطبيعي أن نختر الإحباطِ والألم والتوترات، لكن يمكننا أن نُكمل مسيرتنا على الرغم منها.

---

## (٤٠) التفكير المتفاقم دائرة مفرغة تبلعنا

لماذا لا يبيض الديك؟ ولماذا لا يعود الزمنُ فأنصرف بشكلٍ أفضلٍ مما فعلت؟ ولماذا لا يطير البطريقُ مع أنه من الطيور بينما تطيرُ بعض الأسماك؟ نعم، نحن اليوم بصدد مناقشة ظاهرةٍ يشتهي منها الكثيرُ من المراهقين والراشدين بعدهم، وهي: التفكيرُ المتفاقم Overthinking. علينا أن نعي أن المراهق هو راشدٌ تحتَ التدريب، يكتسب صفاتَ الرشد بعدة طرقٍ أهمها: التماهي أو التوحدُ بالنموذج، وما ينبغي أن يقوم به الرجال الكبار. الرسالة التي ينتظرها المراهق هي: «لا تقلق، ستمرُّ هذه المرحلة بكل تقلباتها وإرباكاتها، إلى مرحلةٍ مستقرةٍ نسبيًا»، ومع هذه الرسالة يحتاج إلى يدٍ داعمةٍ تسنِّده حتى يجتاز هذه الاختبارات بأعظم المكاسب وأقل الخسائر.

### ما هو التفكير المتفاقم؟

مع بدايات المراهقة ينتقل المراهقُ من نمط التفكير المجرد Concrete إلى المجاز Abstract، معها يبدأ بفهم ما وراء الكلام؛ فبالنسبة إلى الطفل «فلان قلبه أبيض» تعني أن لونه أبيض، بينما يفهم المراهقُ المعنى المجازي للعبارة. ومع تطوُّر الفصِّ الجبهي تبدأ القدراتُ التحليلية بالظهور؛ مما يؤدي إلى تطور ظاهرة التفكير المتفاقم، بل التفكير في عملية التفكير ذاتها.

التفكير المتفاقم قد يشمل الأسئلة الفكرية والثقافية والوجودية، فلا تعود ظواهر الأمور مقنعةً بالنسبة إليه، فهو يحمل قدرة ذهنية جديدة (التحليل) يحب أن يستمتع بها، والراشدون الذين تميل طبيعتهم إلى الحقائق المستقرة نسبيًا لا يتفهَّمون هذه الطبيعة السائلة للمراهقين.

ويروى أن إسبرطة سقطت بينما كان مجلسُ الحكماء يناقش ما الذي وُجد أولًا: الفرخة أم البيضة؟ وكانت جهودُ سقراط لمواجهة السوفسطائيين بدافع أن جهودهم الذهنية تقود إلى توسيع المشكلة وليس إلى استكشاف الحل.

### هل التفكير المتفاقم يقتصر على المراهقين فقط؟

لا تنتهي مشكلة التفكير المتفاقم عند المراهقين كما أشرنا، إنها ممتدةٌ إلى مرحلة الرشد، وتُعدُّ إحدى سمات اضطراب القلق العام. لما تحولت المشكلة من نمط غير فعَّال من التفكير إلى مشكلةٍ حقيقية لها تبعاتها الخاصة، وعليه، كان من الضروري فهمُ وتوجيه هذه الظاهرة.

### حلولٌ عملية لمشكلة التفكير المتفاقم

#### إليك بعض الاقتراحات المعينة:

1. افهم دائرة التفكير المتفاقم الخاصة بك، وانتبه لبوادرها ومن ثم تعامل معها بشكل فعَّال.
2. اهرب ولا تقاوم، ويسمى البعض: «اقلب القناة» بمعنى قم بتغيير مجال التفكير، ويمكن ذلك من خلال تغيير وضعيتك في الجلوس أو النوم، أو استعمال النقطة التالية.
3. استعمل تقنيات الاسترخاء، وهناك العديد من التقنيات المفيدة هنا منها؛ الانتقال بالخيال، كأن تتخيل نفسك وقد انتقلت إلى حديقة أو شاطئٍ بحر، وتركز انتباهك على تفاصيل المشهد من حولك.
4. وجَّه التفكير تجاه الحل وليس المشكلة، إن فعلتها فستخرج رابحًا من اللعبة؛ فليس البحث العلمي سوى استغلال جيد للتفكير المتفاقم، وربما كان ابنُ الهيثم في نوبةٍ منه وهو يفكر: «لماذا يبدو ظلُّ الأشياء في ضوء الشمعة مقلوبًا؟»

قبل أن يخرج بنظرية المرايا والثقوب، مما فتح الباب لمجال الكاميرا والتصوير.

5. تحديد ساعةٍ محددة في اليوم لمراجعة النقاط الحارّة، وقم بتأجيل أيّ فرصة تفكير متفاقم لهذه الساعة، بلا أن تنسى أنه ما أن تكتملّ الدائرة المفرغة سيصعب عليك الخروج منها.

## أحلام اليقظة نوعٌ من التفكير المتفاقم

تشبه أحلام اليقظة بناءً قصورٍ في الرمال، والتي تنهار بمجرد الانتباه من غشاوتها، بعد ضياعٍ لمدة لا بأس بها. أنا ما زلت أذكر الفترات التي كنتُ أفضيها غارقاً في أحلام اليقظة في هذه المرحلة. هذا نمط من التفكير المتفاقم، وهو يختلف بأنه لا يسبب التوترَ الضاغط للحالة السابقة، بل يستطرد معه صاحبه في خططٍ وتصورات قد تصل مع البعض لساعات من اليوم.

## كيف يمكننا إذاً الاستفادة من هذا النمط من التفكير؟

أفضل الطرق هي أخذُ التفكير المتفاقم على مَحَمَل الجِد؛ باتباع النصائح السابقة نفسها في خطوة ٤، نضع هذه الأفكار على ورقة وناقش الخطوات والأهداف المرحلية التي ستساعدنا للوصول إلى هذا الهدف الكبير. المرحلة التالية تكون بتحديد الأنشطة وعدم الاستغراق مدةً طويلة في نشاطٍ واحد، مع قَطْع الأنشطة الذهنية بنشاطٍ بدني كالمشي في المكان أو لعب رياضة منزلية.

رجائي أننا بنهاية هذا المقال نكون قد تفهّمنا الشُّقَّ الأول من نفسيّة المراهق، وهو عملية التفكير أو الذهن. وكما رأيت، لعل الحل الأمثل مصاحبه هذه العمليات، وهو أمرٌ لا يمكن القيام به دون فهم.

## (٤١) تحرير الذات الحقيقية

تكلّمْتُ في أكثر من مقالة، عن دور إساءات الطفولة في محاصرة الذات الحقيقية، وبناء ذاتٍ مزيّفة أكثر صلابة، ولنعرفُ أن ذات الإنسان الحقيقية على مستوياتٍ ثلاثة؛ الطفل الداخلي حيثُ المرح، والبهجة، والأم، والحزن، والغضب، والندم. ومستوى الراشد وهو القادر على التفرقة بين الصواب والخطأ، بين ما أنا أرغب به وما أحتاجه، بين الحقوق والكماليات. ثم مستوى الوالد الداخلي وهو الذي يمنح الاهتمام، والعطف، والاحتواء.

أولُ من يحتاج إلى الوالد الداخلي هو الطفلُ الداخلي، مع لمحةٍ محورية وهي قبولُ أصدقاء اليوم كما هم، وفهم محدوديتهم وقبولها، كما نحتاج لفهم محدوديتنا وقبولها، وعدم انتظارهم لإصلاح أخطاء الماضي، أو لإشباع الحرمان من التواصل، أو للقيام بدور الأب أو الأم لنا؛ فأصدقائنا ليسوا من ممتلكاتنا (وهذه من رواسب حرمان الطفولة؛ فالطفل يلجأ للاستحواذ على اللعبة إذا شعر أنها قد تُسلب منه، ويشير د. وصفي إلى المثلية بأنها حالةٌ من سيطرة الطفل على سلوكيات الراشد) والصدقة مشاركةٌ لا تملك، على العكس، محاولات الاستحواذ هي محاولةٌ طاردة للأصدقاء.

ننتقل إلى تحرير المشاعر، وهي قضيةُ القضايا! فهنا نحن نحتاج إلى كسرِ أسلوبِ تربوي مَرَضِي ترسّخ داخلَ هذا الشاب، يقول له بأنه لا ينبغي له التعبير عن المشاعر الداخلية، وأن من العيب التعبير عن احتياجاتنا، وشعور الضعف يسوؤك، والخوف، والندم، والفشل. لا أبالغ إن قلت إن تحرير المشاعر (البوح والنوح الصحيّان) يعملان عملَ السحر، مع صعوبتهما البالغة، خاصّةً في المرة الأولى، ولذا ينصح بالقيام بها بين يدي خبير.

## (٤٢) بحثًا عن طفلي الضائع

هذه مقالة خاصة جدًا، لك الخيار بأن تضرب الصفح عنها وتمرر الصفحات بعدها فلن يفوتك الكثير، هي كلمات أكتبها لنفسي وللذين ضاع طفلهم في زحام السنين، قد لا تُحدث صدى في أسمع الذين لم يختبروا هذه التجربة بأنفسهم؛ فهم لا يدركون دقائقها، بل قد ينظرون إلينا يا صاحبي أننا مبالغون، أو غير شاكرين لما نحن فيه، لا ضير، فتجربتنا شخصية جدًا!

«صيّعني يا لمبي» هي كلمة الراحل علاء ولي الدين في فيلم «الناظر»، لكنها شعار أولئك الذين بين غمضة عين وانتباهتها أدركوا أن قلوبهم قد شابت، ولم تنبت لحاهم بعد! هم الموقرون قبل أو انهم، أولئك الذين رشدوا قبل صباحهم، وشاخوا قبل شبابهم، يغبطهم الناس على حكمتهم، ويغبطون الخلق على بهجتهم!

إن تركيبنا النفسي على ثلاث طيات، هي ثلاث مراحل إلا أن كل مرحلة عند اكتمالها تبقى معك تؤازرك في بقية الطريق... ربما يفهم ذلك من اعتادوا اللعب بتلك البرامج التي تمنحك مؤهلات معينة بعد اجتياز مرحلة أو تحديات في الطريق، وهذه التراكيب النفسية هي الطفل والراشد والوالد الداخلي.

يجيد الطفل الداخلي - كما سائر الأطفال - اللهو واللعب، المرح والانطلاق، وكذلك النوح والغضب، هو حر بلا قيود، ومنطلي بلا عقبات، لا يبالي بالعواقب ولا النتائج، هو مبادر بكل تلقائية وأريحية. وبعد إشباع مرحلته يتولد بجواره الراشد الداخلي، الذي يجيد النصح والتوجيه، يعرف الصواب والخطأ، ويحمل في يده مطرقة القضاء الداخلي، لا يتوانى في إطلاق الأحكام ووضع القيود. ويأتي إليهم الوالد الداخلي، بكل ما تحمل الوالدية من الاحتواء والمنح والإيثار والتضحية.

لكن ماذا عن أولئك الذين فقدوا طفلهم الداخلي، أو لم يعاصروه من الأساس؟ يضطرب البنيان في كيانهم، ويطغى ذلك الراشد على سلطان النفس، ليُطيح بالوالد أرضًا، يطلق الأحكام على نفسه والآخرين، بين شهوة الأحكام واشتهاء المرح مع الامتناع. أتعرف؟! إن صاحبك الوقور الذي يُنكر عليك الانطلاق، يحمل بين جنبه أحلام الطفولة الضائعة التي فقد الطريق إليها...

قد يُسمى الراشد الداخلي بال (أنا) العليا في عُرف (فرويد)، أو بالضمير الداخلي في تعبير غيره، وتشير كتابات علماء النفس أن الضمير الداخلي هو صدى توجيهات بيئة النشأة. وغالب الذين تاهت أطفالهم داخلهم، هم أطفال لمربين ناقدين بجدارة، هم يجيدون النصح والتوجيه، ويشجعون على الحكمة المبرّرة، تُسمى لدى علماء النفس بالوالدية الزائفة، بينما الطفل الذي رؤضوه بسطان القاضي ودرّبوه؛ قد أفسد في الداخل كل شيء.

يقولون دومًا إن انتفاخ الجزء لا يغني عن اكتمال الكل؛ لذا فإن النصح الحقيقي هو أن تجمع في داخلك بين مرح الأطفال، وحسّم الراشدين وحكمة الكهول، أن يكتمل كلُّك من بعضك، أن يتهادى الطفل بخفته، ويمنح الكبير من حكمته، بينما يضبط الراشد إيقاع الكل. هو مشوار طويل بالفعل، لكنها رحلة البحث عن الحياة، الحياة من الداخل!

عُص داخلك، واستكشف زواياك، وابحث عنك فيك، فهنالك في زاوية منك طفلك التائه ينتظرك، لم يملّ من التأكيد على نفسه أن والدّه الداخلي سيأتيه لبيحث عنه يومًا! كن حقيقيًا وإن صغرت صورتك، كن حقيقيًا وإن تعالت حولك أصوات النقد، قد تحتاج إلى أن تفعلها أيضًا كما فعلها ابن الناظر وتقول لصديقٍ مقرب: «صيّعني يا لمبي».

(٤٣) فيلم «سبليت»

## حين يقسمنا الأم

فيلم سبليت (Split) هو أحدث أفلام الخارقين المعروف حاليًا بالسينما، والمرشح بطله الرائع (جيمس مكفوي) لنيل الأوسكار عن دوره فيه، وقبل أن نتحدث عن الفيلم نودُّ أن نشير إلى أنه إذا لم تكن شاهدت الفيلم بعد، فالتفاصيل التالية قد تُفسد عليك متعة المشاهدة، ولكنها -بالتوازي- قد تمنحك رؤيةً أعمق له.

## الإساءات والانفصام والانحلال واضطراب تبدد الشخصية:

نُسجت أحداث الفيلم حول اضطرابٍ نفسيّ هو (اضطراب انحلال الشخصية)، أو (اضطراب تبدد الشخصية Dissociative identity disorder DID). ومع الأخذ بالحسبان أن سيناريو الفيلم قد تضمّن القليل من العلم والكثير من الدراما، فإنني أحببت التعليق عليه، إذ سبق أن أشرت إلى هذا الاضطراب بالفعل في سلسلة الإساءة إلى الأطفال.

يدور الفيلم حول الشاب (كيفن وندل كرامب) الذي يتلقّى العلاج النفسي لدى الطبيبة (كارين فليتشر/ بتي باكلي) بعد تشخيصه باضطراب انحلال الشخصية (أو اضطراب تبدد الشخصية).

من خلال أحداث الفيلم نتعرف إلى نقاط الضعف في حياة (كيفن)، والتي تسببت في انفصال أو انقسام الأنا عنده إلى شخصية جديدة.

النقطة التي أثارها الفيلم لدى مشاهديه هي: هل هناك ثمة اضطرابٍ مماثل؟ والحقيقة أنه بعد تجريد الأحداث من البهارات الدرامية يتبقى لدينا اضطرابٌ بالغ الندرة، لكنه موجود بالفعل ربما ليس من الشبوع إلى الحد الذي يُمكن من دراسته باستفاضة، وتكوين رأي قاطع عنه. قبل تشخيصه، لا بُدَّ من استبعاد صرَع الفص الصدغي (Temporal Lobe Epilepsy) يقول الدكتور (ستيف جوردان)، أستاذ علم النفس بتورنتو - كندا: «إن الصورة النمطية المشهورة عن انحلال الشخصية بين المتخصصين هي لحالة طفلة، والدّها مهتم وعطوف إلا أنه كثيرًا ما يرجع إلى البيت مخمورًا، وفي هذه الحالة اعتاد الإساءة إلى الطفلة، هنا تجد الطفلة نفسها في صراعٍ بين الوالد الذي تحبه ويهتم لها، والوحش الذي ينتهك طفولتها، ولكيلا تخسر الوالد وحاجتها إليه، ستدفعها غريزة البقاء للانحلال إلى شخصيةٍ أخرى تواجه المخمور المعتدي، وتتعامل معه بقدر استطاعتها، بينما تستمتع الطفلة بحنان الأب منفصلةً بوعيها عن الإساءة المتكررة».

من وجهة نظر تحليلية يمثّل انحلال الشخصية ردّة فعل دفاعية ضدّ صراع داخلي (نزعات ورغبات قوية ضدّ قيم ومعتقدات داخلية راسخة)، تظهر في الفيلم في شخصيتي (دينيس وباتريشا). أو ضد صراعٍ خارجي لا تقوى الأنا الطبيعية على احتماله، تظهر في الفيلم في شخصيتي (دينيس والوحش)، واللذين خرجا ردّة فعلٍ على الإساءات والأذى التي تعرّض لها (كيفن) في عمره المبكر.

## نوبات الانحلال العارض:

ذكرنا من قبل أن هذا الاضطراب بالغ الندرة، له صورةٌ أكثر شيوعًا من هذا الاضطراب، وهي (نوبات الانحلال العارض) أو (Dissociative episodes). إن نوعًا كهذا من النوبات نشاهده كثيرًا خلال ممارستنا الطبية، ومن أشكاله: اضطراب الحكم على الواقع Derealization، واهتزاز الوعي بالمكان أو الزمان أو كليهما، ويدخل تحتها الكثير مما يشخصه غير المتخصصين على أنه (مَس أو لبس)، ويمكن فهم هذه النوبات بشكلٍ تحليلي على أنها نوبة انفصال عن الواقع أو انحلال عارض.

## ما الذي يفعله بنا الألم؟

تعرّضنا للألم الشديد قد يكسرنا ويفتتنا كما فتت (كيفن) إلى «دينيس الحامي، وهيدويج الطفل، وباتريشا الأنثى، وباري المفروض الموقّف، وحتى الوحش المنتقم» كلهم شظايا نفسية تتناثر داخل الكثير منا، وهي تكون أعظم ما تكون في الأزمات والتجارب الضاغطة، وأنا أدعوك ألا تتبدد في ألمك وتغرق فيه، وأن تلملم شظايا نفسك بقبول نفسك كما أنت، القبول غير المشروط هو الشيء الذي لم يجده (كيفن)! خذ خطوة بمصالحة نفسك على نفسك.

اسمح للطفل بالخروج تحت رعايتك، ادعُ للفرح والغناء كيفما شاء، ولا بأس أن تصحبه حيث يجد طفولته، واسمح للغضب الذي يحيا داخله بأن يعبر عن مشاعره وحتفه تجاهك أنت، واقبل الأنثى النفسية التي تحيا فيك (والرجل النفسي الداخلي في المرأة)، اقبل مشاعرها واحتياجها للدفع والأمن والاحتواء، واقبلي الذكورة النفسية برغبتها في الانطلاق والمبادرة والقيادة. هذا القبول هو الذي ينشر السلام النفسي في رحاب روحك؛ فنحن لسنا متناقضين ولكننا بشر.

تعرّضنا للألم الشديد قد يكسرنا، أو يجعلنا أصلب عودًا، احتمال أن يُخرج أفضل ما فينا، أو يُخرج أسوأ ما فينا، وهذا ما جسده الشخصية الرابعة والعشرين لكيفن. عندما ظهرت في آخر أحداث الفيلم تمهيدًا لأجزاء أخرى من الفيلم، وهي شخصية (الوحش)، الذي يعبر عن الغضب الداخلي والألم المحبوس داخل الطفل كيفن المتلثم الذي اعتاد إساءات والدته والآخرين. هذا الألم تجسد في شكل مادي، وعاد -ليس فقط لحماية كيفن ضد مزيد من الألم- وإنما لينتقم! يبين الإسقاط الواضح على هذه النقطة عندما قرر الوحش أن يعفو الفتاة (كيسي كوك/ أنا تايلو - جوي) من انتقامه بعدما رأى آثار أذى على جسدها، ليقول لها الكلمة التي علقت في أذهان المشاهدين: «غير المطهرين، الذين لم يمسهم أحد، ولم يتعرض لهم بالأذى أحد، الذين لم يتذوقوا الألم، لا قيمة لهم في أنفسهم أو العالم، أما أنتِ فلستِ كالبقية؛ مطهرة القلب اسعدي وابتهجي فالمكسورون هم الأنقى».

على النقيض من (كيفن) كانت (كيسي)، فتجربتها مع الألم قادتها إلى النجاة، وعلمتها التجربة كيف تتصل بالآخر، وكيف تقف بثبات في مواجهة المزيد منه، فكما أن العظام المكسورة تلتئم لتصبح أصلب؛ كانت عظام كيسي صلبة جدًا، لكن لم يزل بها قلب ينبض... تجربة كيسي كان من الممكن استعمالها في الفيلم بشكل أفضل، إلا أن الشكل الذي خرجت به كان جيدًا على كل حال.

يظهر الفيلم كيف يمكن للألم أن يُخرج أسوأ جوانبنا، بل جوانب لم نكن ندرك -بأي قدر- وجودها، وهي التيمة ذاتها التي لعب عليها فيلم (مالفسنت Maleficent)، والذي قامت ببطولته (أنجيلينا جولي/ الساحرة مالفسنت)، من أفسد الأذى والألم طبيعتها الطيبة، إلى أن أعادها الحب الحقيقي للجميلة النائمة (أورورا/ إيلي فاننج)، باسترجاعها لأجنتها المسروقة وطبيعتها الأولى، لكن سلسلة (انحلال Split) لم تفصح بعد عن نهاية المطاف.

وختامًا، كيفن وكيسي هما موقفان مختلفان من الإساءة ذاتها، وردتا فعل تجاه الألم نفسه؛ فكل منهما تعرّض للإساءة بشكليها الجنسي والجسدي، انكسار كيفن وتشطّيه، وصمود كيسي ومقاومتها الصامتة هما الناتج المختلف من التجربة ذاتها. والاختيار الذي يجد الناجون من الإساءة أنفسهم مطالبين باتخاذ «إما انقسام وتشطّ وانتقام.. أو التمام واكتمال»، وربما تكون هذه المقالة هي اختبارُ القدر لإتمام سلسلة إساءات الطفولة.



## (٤٤) لماذا يختار البعض الانتحار؟

إن الألم الذي يخلفه فقدان عزيز علينا في هاوية الانتحار يقبُع داخلنا مدةً ليست بالقليلة، وكثيراً ما تحدثت إليّ شقيقتي -وهي معلمة- عن أطراف الحديث التي تتبادلها مع طالباتها وتطلُّ من خلالها علاماتٌ منذرةٌ بفقدان الرغبة باستكمال المسير. ولا عجب، فطبقاً لإحصاء منظمة الأمم المتحدة، يقدم نحو مليون فرد على الانتحار سنوياً أغلبهم من فئة المراهقة والمستئين.

الانتحار هو محاولةٌ جادة لوضع نهايةٍ لألمٍ غير محتمل، وبابٍ خلفيٍّ للهرب من ظروفٍ ضاغطة، أفراد منقادون بروحٍ من العجز وفقدان الأمل والحيل. ومن منظور شخص لا يفكر الآن بالانتحار -وهو أكثرنا في الأغلب- لا يمكننا فهم كيف يمكن لأحدهم إغفال وجود مباحج في الحياة جنباً إلى جنب مع آلامها، وكيف يمكن تجاهل وجود فرصة في الغد لحياة أرحم! أو كيف يمكن أن تتعطل غريزة البقاء بالشكل الذي تستسلم فيه كُليّة للموت؟

ومن منظور شخص فكر يوماً بالموت -وهو أغلبنا تقريباً- لا يمكننا فهم لماذا لم تمرّ الفكرة مرور الكرام مع البعض كما مرّت معنا.

## هل يمكن أن يكون الانتحار محاولةً للتكيف؟

إن النظرة السائدة -مجتمعيّاً- للتفكير في الانتحار هي اعتباره عرضاً طارئاً مرضياً ارتبط بالاكئاب أو الذهان أو عرضاً جانبياً لبعض العقاقير. ولكن ماذا إن كان الأمر أبعد من ذلك؟

وهل يمكن أن يكون الانتحار محاولةً للتعامل مع ظروفٍ ضاغطة؟ مخرجاً لتجنب المزيد من الألم؟ هذا ما تعرضه مدرسة «العلاج»؛ وهي رؤية الانتحار في ضوء صَعف مهارات حل المشكلات، ومهارات قيادة الشعور (الذكاء الوجداني)، وعليه تنصبُّ جهودها بشكل كبير في هذين الاتجاهين محققة نجاحاتٍ مشهودةً.

وقد تكلم (فرويد) سابقاً ومن بعده المدرسة التحليلية عمّا سمّوه بغريزة الموت، وعن حملنا لدافعٍ داخليٍّ لإنهاء الأمر برمته، ربما للبدء من جديد أو لإفساد اللعبة! وأنا أحب أن أسمى هذه الغريزة بمحامي الموت... في نظر مدرسة (العائلة الداخلية) نحن نحتاج إلى قبول محامي الموت كأنه أحد أفرادنا الداخليين، والترحيب به داخل دائرة الضوء؛ لأن طرده إلى اللاشعور يمكنه من العمل في الظلام، أبعد من حدود قيادتنا.

## أساطير ومعتقدات خاطئة عن الانتحار:

- مَنْ يتحدث عن الانتحار لن يُقدم عليه.

الحقيقة: تقريباً، يُبدي كلُّ المنتحرين تلميحاً واحداً على الأقل يشير إلى عزمهم إنهاء حياتهم؛ فلا تستهن بأيّ إشارة من عزيزٍ عليك تشير إلى راحة الموت، أو فكرة الانتحار، ولا تسخر من كلماتٍ مثل: «سأرحل وستندمون»، أو «مش لاقى حل»، وإن قالها هو بشكل ساخر أو مضحك.

- لا يقتل نفسه سوى مجنون.

الحقيقة: أغلب المنتحرين كانوا في قواهم العقلية، ولا يُشترط أن يبدو عليه مزاجٌ عاصف، أو بؤس فظيع لتضع الانتحار كاحتمال وارد.

- مَنْ يقرر الانتحار؛ فلا مجال لإثناؤه عنه.

- الحقيقة: أغلب المنتحرين لا يريدون الموت، يريدون أن ينتهي الألم ويزول.
- الذين يقدمون على الانتحار، هم أولئك المتكاسلون عن طلب المساعدة.
- الحقيقة: تُشير الدراسات إلى أن نصف المنتحرين على الأقل ترددوا على مُقدّم مساعدة مرة واحدة على الأقل في الأشهر الستة السابقة للانتحار.
- الحديث عن الانتحار قد يُلهم أحدهم التفكير فيه.
- الحقيقة: لا يمكن طرح فكرة الانتحار في عقل أحدهم بمجرد الحديث عنه، بالعكس يمكن لمناقشة الأمر بشكل صحي إطفاء فتيل الفكرة.

## علامات تشير إلى تفكير أحدهم في الانتحار:

- الحديث عن الانتحار.
- البحث عن موادّ وعقاقير مميتة.
- الانشغال بفكرة الموت.
- فقدان الأمل في المستقبل.
- القيام بترتيبات غير مطمئنة ككتابة وصية أو إهداء مقتنيات ثمينة.
- الانعزال عن المحيطين.
- الانخراط في سلوكيات مؤذية كتعاطي الكحول والمخدّرات والعلاقات الجنسية المتهورة.
- أي تغيير مفاجئ وغير مبرر في الحالة المزاجية.

## الوقاية من الانتحار:

إذا قبلنا بوجود غريزة الموت داخلنا مجاورةً لغريزة البقاء، فهل يمكننا وضع خطط استباقية لدعمنا ضدّها؟ والجواب نعم، إليك هذه الاقتراحات:

### 1. الترحيب بمحامي الموت:

وأعني بذلك قبول غريزة الموت، فإن الطاقة المبدولة في كبتها وتجاهل وجودها يضاف إلى طاقتها لتنفجر أمامنا عند أول أزمة. محامي الموت لا يعمل من أجل الانتحار وحده، بل يقف خلف سلوكيات تدمير الذات بصورها كافة؛ من الإدمان والعلاقات الخطرة وإيذاء النفس المادي، وقد يلوح في القيادة الخطرة، وعبور الطريق المتهور، وإدمان أفلام الرعب والتسلق الخطر.

### 2. صندوق الأمل:

تطرح «إيلانا پريناك» فكرةً مبتكرة كخطة استباقية، من خلال إعداد صندوق الأمل؛ وقد يكون بشكل فعلي من خلال صندوق أو ظرف أو ملف، أو بشكل إلكتروني من خلال بعض التطبيقات أو مجلد صغير داخل الهاتف، نحفظ فيه الصور ذات القيمة مع أحبائنا، واقتباسات ملهمة بالحياة، ورسائل للنفس أو من أشخاص محبين لنا، أو خطاباً لأنفسنا من غريزة

الحياة، وكذلك من يمكنه دعمنا عند الحاجة وبيانات التواصل معه، ونقوم بإعداده منفردين أو مع من نحب أو مع عملائنا، ونفتحه عند الأزمات.

### 3. الثبات في وجه الأزمات:

من خلال عدم توفير الجهد في التدريب على مهارات حلّ المشكلات، والتعامل مع الأزمات، وكذلك مهارات قيادة الشعور والوجدان.

### 4. علاقة ذات معنى:

وهذه العلاقة تشمل نطاق العلاقة مع النفس، والعلاقة الصحية ذات القيمة مع الله (يعبر عنها بالروحانية)، وعلاقة مع فرد آخر على الأقل. نقوم باختبار قيمة الحياة من جوف هذه العلاقة، والخروج بلا دفاعات وبشكل حقيقي، ونسميها دائرة الثقة.

### في النهاية:

حتى إن لم يمكنك فهم دافع الانهيار داخل عزيز عليك، أو إذا لم تتمكن من إيجاد مبرر لنشاط محامي الموت داخله؛ فلا مجال سوى للتراحم والتعاطف مع الألم الذي يربض خلف هذه المحاولات، عليك تلمس دافع الحياة وغريزة البقاء ومحاولة دعمها -على الأقل- عن طريق التفهم، وفي مقالتنا القادمة سنتكلم معاً عما يمكن أن يُقحمه غير المتخصصين كدعم أولي للانتحاريين.

---

## (٤٥) صديقي يفكر في الانتحار

### ماذا أفعل؟

كان لقاءنا السابق مدخلاً ضرورياً إلى مقالنا الحالي، الذي أكتبه جواباً لأسئلة واستشارات عديدة تصب في الاتجاه نفسه، للسؤال الملح الذي يقول: ما الذي يمكنني تقديمه إن علمت بتفكير أحد الأصدقاء أو المقربين بالانتحار؟ وهل يمكن إحباط التفكير الانتحاري، أم أنه ما إن يخطط أحدهم لإنهاء حياته يصبح الأمر أبعد من محاولات التدخل؟

كان هدي من المقال السابق تفهم معنى أن الانتحار هو محاولة تكيف باتخاذ أفضل الخيارات المتاحة للتعامل مع وضع ضاغط وغير محتمل، وهذا يفتح الباب لفهم كيفية التدخل لمساعدة شخص عزيز يفكر بالأمر. قد يكون من المفيد أن نعرف أن هناك مليون إنسان يُقدمون على إنهاء حياتهم والانتحار كل عام، لأن إدراكنا يساعدنا على عدم التهوين من أهمية الموضوع، إن الكثيرين وقف التدنن معهم، في صفٍ أخير بصفته آخر خط دفاع قهري يمنعهم من الانهيار.

### علامات منذرة بأن أحدهم يفكر في إنهاء حياته:

أولى خطوات تقديم المساعدة هو التعرف إلى العلامات المُنبِذة، ولذا إليك خمس علامات تشي بتفكير صديقك أو الشخص المقرب لك بالانتحار، وهي:

#### 1. نمط التفكير الانتحاري:

وهو طريقة تفكير يغلب عليها فقدان الحيلة، ورؤية الحياة خالية المعنى وخارجة عن القانون أو النظام، يتزامن معها الحديث عن فقدان السيطرة وخروج الأمر عن قدرة الشخص على التعامل.

#### 2. الوجدان المرتبط بالانتحار:

هذا الطيف من المشاعر المرتبط بالتفكير في الانتحار؛ فمن الشعور بالوحدة الضاغطة والعزلة الموحشة، حتى في صحبة الآخرين. والشعور بالخزي أو العار وكرهية النفس والناس. وكذلك التحسُّن المفاجئ وغير المبرر في الحالة المزاجية، والتقلبات المزاجية الحادة والمتطرفة، وقد ينتج التحسن المفاجئ في الحالة المزاجية من الوصول أخيراً إلى حلٍّ جذري من وجهة نظره (حل الانتحار!)، في المقابل قد يتسبب التحسُّن السريع على مضادات الاكتئاب بتنشيط خطط مؤجلة للانتحار، اعتماداً على الطاقة ونشاط الإرادة بفعل مضادات الاكتئاب.

#### 3. تعليقات وتعبيرات مرتبطة بالانتحار:

بعض التعبيرات والتصريحات لا ينبغي أخذها على محمل الهزل، مثل: «بالناقص الحياة كلها»، «حياتكم هتبقى أحلى من غيري»، «سأرحل وستندمون»، «مش هضايقكم كثير»، «مش هكون موجود ساعتها عشان أتصرف»، «أنا عارف إني تقلت عليكم»، «مفيش في إيدي حاجة أعملها»، «يا ريت الواحد يموت ويرتاح». كل هذه التعبيرات لا ينبغي التندر بشأنها، بل أخذها على محمل الجد؛ فقد تعني أن صاحبها يفكر بالانتحار.

#### 4. سلوكيات مريبة تستدعي الانتباه:

ينبغي أن تُربك بعض السلوكيات من قريب أو عزيز عليك، مثل: العزلة والانسحاب المجتمعي، والتخلي عن روتينيات الحياة والمهام المعتادة، أو القيام بقدرٍ أزيد من الطبيعي، أو حدوث تغير مفاجئ في روتين اليوم.

## 5. علامات خطورة عالية:

هناك بعض العلامات تومئ بوجود خطة انتحار نشطة، وهي: كتابة وصية، أو التبرع بمبالغ مالية كبيرة، أو إهداء مقتنيات ثمينة، أو زيارة الأهل والأصدقاء بدرجة غير معتادة، وأخيراً شراء أدوات خطرة كالعقاقير غير الموصوفة أو أحبال أو مسدس.

### ما الذي يمكنك فعله إذا وجدت واحدةً أو أكثر من هذه العلامات:

والسؤال الآن، ما الذي يمكنك فعله؟ وهل يمكنك فعل شيء أم أنه ما أن يفكر المرء في الانتحار حتى يكون الأوان قد فات لتقديم الدعم؟ فيما يلي سأوجز لك بعض النقاط التي يمكنك استغلالها لتقديم الدعم لصديقك متى شعرت بتفكيره في الانتحار:

#### 1. تكلم بوضوح وانفتاح:

اجتهد أن تكون حقيقياً ومتعاطفاً، فبدلاً من قول: «هل ينست من الحياة؟» يمكنك قول: «لقد لاحظت أنك لم تعد تستمتع بخروجنا معاً مع أنك لم تكن كذلك»، واجعل تناوئك للموضوع تعبيراً عن اهتمامك.

#### 2. فاتح صديقك في الأمر:

لا، لن يفارق فتح الموضوع المشكلة. مجرد مناقشة فكرة الانتحار لا يلقي بها في عقل من أمامك، وغاية الأمر أنك قد تلتقط خيطاً كان سيفوتك لو تغاضيت عن الأمر. لذا، إن شعرت بضرورة مناقشة صديقك عمماً إن كان يفكر في الانتحار فافعلها، لا تخف من طرح أسئلة مثل: «كيف تتأقلم مع الحادث؟»، و «هل تراودك أفكاراً بفقدان الأمل؟»، «هل يراودك التفكير في الموت؟»، «هل حاولت أو تفكر في إيذاء نفسك؟!». ومجدداً، لن تزرع هذه الأسئلة أفكاراً ليست موجودة بالفعل.

#### 3. يمكنك تقديم الكثير:

قد لا يحتاج من يفكر في الانتحار إلى تقديم حلول أو التدخّل الفعلي لحل مشكلة، بقدر ما يحتاج إلى مَنْ يسمعه ويفهمه، ويتفهم أن تفكيره في الانتحار ليس مبرراً لانتقاصه أو ازدراؤه لأنه -كما ذكرت- هو أفضل الحلول المطروحة أمامه، وابتعد عن الجمل الجارحة مثل: «الموضوع مش مستاهل، أنت ليه مكبره؟»، أو «ما فكرتش في الناس اللي هتؤذيهم بقرارك ده؟»، ويمكنك استعمال جمل مثل: «أنا أدرك صعوبة التعامل مع الظروف التي تمر بها».

#### 4. إحباط محاولة نشطة:

إذا تأكدت من وجود خطة بالفعل، فاسأل عن التفاصيل والأدوات، وقم بالتخلص من كل الأدوات محلّ الشك، وتأكد من الحصول على وعدٍ حقيقي بأنه سيخبرك قبل أن يفعلها، وانتبه قبل أن تقولها، تأكد من جاهزيتك للوفاء بذلك وبقدرتك على التواجد إلى جواره وتقديم الدعم له في هذه الأثناء، وإذا شعرت بسخونة الفكرة فلا تتركه بمفرده.

#### 5. أشرك الآخرين معك:

لا يمكنك تقديم مساعدة لشخصٍ يرغب في الانتحار بمفرده، ومن المهم التأكد من اشتراك بقية الأفراد المعتبرين محلّ الثقة من صديقك. يمكنك الاتصال بالخط الساخن للانتحار إن كان متوافراً في بلدك، وتشبثُ بضرورة طلب مساعدة

## 6. تأكد من حصولك أنت على الدعم:

قد يكون تقديم الدعم لشخصٍ انتحاري من أكثر الأشياء استنفادًا للطاقة والجهد، بل قد يحرك المَاءَ الراكد داخلنا نحن، أو -على الأقل- قد يستهلك طاقتنا النفسية، ويؤثر على مستوى أدائنا ونشاطنا؛ لذا فمن الضروري حصولُ مقدم الرعاية على الدعم، وإيجادُ متنفسات للطاقة التي نتلقاها من خلال مساحةٍ أنشطتنا السارة وعلاقاتنا الصحية.

### وجودك فارق:

ولندلل لك على أهمية وجودك بجوار شخصٍ يرغب بالانتحار؛ نحكي لكم القصة التالية: في منتصف إحدى الليالي رن هاتفُ المنزل الخاص بالدكتور (فيكتور فرانكل)، رفع السماعَةَ وإذ بفتاةٍ شابةٍ في الطرف الآخر تخبره أنها قد عزمت على الانتحار، حاول (فرانكل) تقديمَ الدعم، واستعمل كلَّ ما لديه من أدواتٍ علاجيةٍ يمكنه استعمالها خلال مكالمته هاتفية لإثباتها، ولم يضع الهاتف حتى وعدته أنها قد تراجعت عن حُطتها. ترددت بعد ذلك كعميلةٍ لديه في العيادة، وبعد مدة سألتها عن ليلة الانتحار: «أيَّ أداة بالضبط مما استعملت كانت الأكثرَ جدوى في إثباتك عن خطتك؟!». فقالت: «ولا واحدة منها، لكنني شعرت أن عالمًا به رجل يظل ساهرًا بشغف على هاتفٍ فتاةٍ غريبةٍ لمنحها فرصةً أخرى في الحياة هو عالمٌ يستحق منحَه فرصةً أخرى».

## (٤٦) كيف تقدم الدعم النفسي

### الأولي للمصدومين؟

كم من المرات مرَّ أحدُ المقربين لك بظروفٍ وجدت نفسك تتساءل بعدها عمَّا يمكنك أن تقدمه؟ والواقع أن هناك الكثير مما يمكن تقديمه. كما في الإسعافات الأولية التي يمكن للجميع اكتسابها؛ هنا ما يمكنك تسميته بالإسعاف النفسي الأولي، القليل الذي ينزع فتيل الأزمة والذي قد يساعد في الوقاية ضدَّ الكثير من الاضطرابات النفسية التفاعلية كالإكتئاب. وهو قليلٌ في الجهد المطلوب، لكنه يمثّل الكثير بالنسبة إلى آخر في موضع الاحتياج.

### مهارات الدعم النفسي الأولي:

أمامك على الطاولة مجموعة من المهارات القابلة للاكتساب والتي يعتمد عليها تقديم الدعم النفسي الأولي، أولها وأهمها هو الإنصات، أحب تصوير الفرق بين الشخصية الداعمة والبقية كالفرق بين الفيل والغراب، فأهمُّ ما يميز الفيل هو أذناه وخرطومُه (الاستماع والإحساس)، بينما أهمُّ ما يميز الغراب منقاره وسرعته خطواته (التسرّع بتقديم النصح أو عرض الحلول).

الاستماع حاسة فطرية، لكنَّ الإنصات مهارة تحتاج إلى التدريب والكثير من هضم النفس، الإنصات يشمل الاستماع لكل منطوق وغير منطوق. شيئاً فشيئاً ندرك أن أقل الكلام هو القدر المنطوق باللسان، وأثمن ما يحتاج إليه الشخص هو شخص يمكنه أن ينصت لما نعجز عن قوله.

توقف عن الحكم واتهم فهمك للأمر دائماً! دوماً ما يكون في حوزتك الكثير من التفاصيل لا يكفي مجرد السرد لعرضها، ودوماً سيفر لديك الحكم المسبق بغرض مساعدتك على تكوين صورة كاملة عن الآخر مستعيناً بأدواتك أنت، ودوماً سيكون عليك تنحية خبراتك جانباً لتسمح للآخر برسم صورته الكاملة بأدواته هو. في مجال الدعم النفسي يُستعمل مصطلح (الخبرة) للتعبير عن القصة التي نستمع إليها من طالبي الدعم.

اقبل، اقبل الآخر كما هو. طبقاً لمدرسة العلاج الإنساني؛ فإن الفرد يدرك في بواطنه مواطن العطب ويميل إلى إصلاح نفسه بنفسه، لكنَّ هذا التفاعل كثيراً ما يحتاج إلى بيئة تفاعل وعامل حقّاز، وتكون البيئة القابلة بغير شرط هي المناسبة لإجراء هذا التفاعل. بينما يكون العامل الحقّاز هو آخر يرانا بينما ننمو ويصدق قدرتنا على النمو ويقبل مسيرتنا بالكامل! لكن العقبة تتكرر؛ إننا نخلط بين القبول والرضا! فالرضا اختيار أما القبول فهو حقٌّ فطري للجميع!

الوجود، ولا بُد أن أقرَّ أن المواجهة Empathy أكثر مبادئ الدعم صعوبة، وهي موهبة لكن يمكن اكتسابها بالتدريب، وتعني: شعورك داخل الآخر، ليس أن تضع نفسك مكان الآخر، وإنما أن تتفهمه كما لو أنك هو، بظروفه ومنظوره للعالم واحتياجاته؛ بينما التعاطف في المقابل هو أن تضع نفسك بظروفك في موضعه لكنك في هذه الحال ستنظر لمشكلته بمنظورك وهو لا يحتاج إلى ذلك! وكما يقول رولوماي فإن المواجهة هي قرارٌ واعٍ وخطراً، لأنه يعني استعدادك التجرد من ذاتك لتختبر تجربة إنسان آخر، لكن في مبادئ المواجهة الأولية التي يمكنك تطبيقها دعماً أولياً هي التفهم والشعور.

### مراحل الصدمة:

أكثرُ المواقف التي نحتاج فيها إلى الدعم هي ما نسميه بالصدمة النفسية، ويمكن تقسيمها إلى نوعين؛ الصدمات الكبيرة التي نستقبلها كتهديدٍ وجودي، وهي تمثّل اختباراً لبنيتنا النفسية ومدى مرونتنا النفسية، وقد تخلف (كرب ما بعد الصدمة)، وحاجة ماسة إلى الدعم المتخصص.

أما النوع الآخر، فهو الصدماتُ الصغيرة كالكشف مرض، أو إخفاقٍ في اختبار، أو فشل علاقة عاطفية. فيها يمر الشخصُ بعدة مراحل تسمى بمراحل الصدمة، وهذه المراحل تحتاج بشكلٍ أساسي إلى الدعم النفسي وفق ما شُرحَت مهاراته فيما سبق.

في كتابها «عن الموت والاحتضار On Death and dying» قدمت (إليزابث كوبلر) تصورًا لمراحل المرور بالصدمة النفسية في خمس مراحل، تبدأ بعد حدوث الحدث الصادم وتنتهي بالتعافي من أثره. وليس شرطًا أن يمر الشخص بالمرحل كلُّها أو أن يمر فيها بالترتيب، بل قد يتعثّر في مرحلةٍ أطول من غيرها وقد يتردد بين مرحلتين ذهابًا وإيابًا إلى أن يجتاز الصدمة. ومرآحلهما هي الإنكار، الغضب والإحباط، المساومة، الاكتئاب والانعزال، القبول، وأخيرًا التعافي.

في مرحلة الإنكار يكون الجهازُ النفسي غيرَ مستعد لمعالجة الحدث الصادم، وليس من النافع محاولة إقناع الفرد في مرحلة الإنكار بوقوع المصائب، وإمّا الاحتواء والدعم لأنه بمجرد أن يتجاوز الجهازُ النفسي الشعور بالتهديد ويشعر بقدرته على التعامل مع الواقع فإنه سينفتح لإدراكه بمفرده. ودومًا أنصح الأفراد المحيطين بشخصٍ توفّي مقرب له أن يظنوا بجانبه، وأن يقدموا الدعم لا أن يكتفوا بمجرد الوجود فتكون خدمتهم حِملاً فوق حمل المصاب، وحين الانصراف، عليهم طلب الإذن بالسؤال وتقديم العون. فأصعبُ اللحظات في مرحلة ما بعد الصدمة تكون بعدما تنصرفُ الجموع ويترك الفرد هو ومُصابه، في هذه اللحظات بالذات يحتاج لمن يطرق بابَه أو يدقُّ هاتفه ليشعره دومًا أنه متاحٌ لتقديم العون.

بينما تبدأ سحابة الإنكار بالانقشاع، يعاودنا الألم الذي سببته الصدمة، ويكون الاستياء والغضب هما المنفذُ المقترح لتصريف هذا الألم! قد نوجّه غضبنا إلى الآخرين من فيهم؛ أحببنا الراحلين أو أطبائنا الذين شخّصوا مرضًا يعجزون عن علاجه، حتى يسبب لنا الغضب شعورًا بالذنب يعمل هو أيضًا على تأجيل الغضب. جُل ما نحتاجه هو الدعم، الدعم الكافي لنشعر أننا لا نختبر هذا بمفردنا، وأن في القرب من يشعر بما نمر به، ومن يقبل شعورنا بالغضب ويحاول مساعدتنا فقط على حُسن تصريفه، فيفرّق بين قبول الغضب بصفته شعورًا وتقويم مترباته.

وهكذا قد يأتي بعد هذه المرحلة مرحلُ التأزم النفسي أو الاكتئاب، وهي المرحلة التي تختبر بصدق قوة شبكة الدعم النفسي المحيطة بنا، ولا بُد من التفرقة بين التأزم النفسي العارض وبين الاكتئاب الفعلي، لأن الثاني يتميز بانخفاض المزاج معظم اليوم، والرغبة في الانعزال مع صعوبة في التركيز، والشعور بالإجهاد مع المجهود اليسير، مع اضطرابات في النوم ونظرة تشاؤمية للمستقبل. في التأزم النفسي قد يكون الدعمُ النفسي الأوّلي كافيًا مع المحاولة المستمرة لدفع هذا الشخص للخروج من حالة العزلة. لكن، إذا تطور الأمر إلى اكتئاب فعلي؛ فلا بُد من الرجوع للطبيب النفسي.

و غالبًا ما يصل بعدها مرحلة المساومة، وأفكارٍ مثل: «لماذا أنا؟»، «فقط لو كنت اكتشفت الأمر مبكرًا!». ويميل الشخص تحت وطأة السؤال إلى مشاركة الآخرين بقصته، ويسعى للبحث عن معنى لمعاناته.

وتأتي بعد ذلك مرحلة القبول، أي قبول الفقد والعودة إلى الحال الوظيفية الطبيعية، لا تحدث تلك المرحلة في اضطراب كرب الصدمة، إذ يفشل الدماغ في معالجة الصدمة كذكرى، ويبقى الحدثُ عاليًا في الحاضر بالنسبة إلى هذا الشخص، فيما يُعرّف بالارتدادات الذاكرية Flashbacks والتي تحتاج إلى تقنيات خاصة من الدعم المختص لتجاوزها.

وأخيرًا، نحن كائنات اجتماعية والدراسات تثبت أن قوة شبكة الدعم النفسي تقف خطأ دفاعيًا رئيسًا ضدّ تطوير الاضطرابات النفسية، وعاملًا أساسيًا في تجاوز اللحظات الصعبة، وبقليل من مبادئ الدعم يمكنك أن تشارك في خط دفاع أحدهم!



## (٤٧) هل تمتلك الشجاعة للشفاء؟

لماذا يظهر المرضُ النفسي؟ وما الذي يقوله المريض من خلال أعراضه؟ وما الذي يمنع المريض النفسي من التماثل للشفاء؟ من جهة أخرى، ما النفع الذي يعود على الشخص جرّاء مرضه؟

### هذه بعض الأسئلة التي حاولت المدرسة التحليلية لعلم النفس أن تجيب عنها.

يقول الدكتور رفعت محفوظ: «إن المرضَ النفسيّ قرارٌ، الجنون قرارٌ، والانتحار قرارٌ، والاكتئاب قرارٌ». ويقول الدكتور يحيى الرخاوي، بتصريف: «إن المرض النفسي محاولة للتأقلم مع واقع غير مناسب؛ حيثُ يقع العصاب (القلق والاكتئاب ونحوه) في أول الاختيارات، يتبعه الاضطراباتُ الوجدانية، ويأتي الذهان قراراً نهائياً بالانهيار»، وبالطبع من دون إنكار للدور الذي يلعبه الاستعدادُ البيولوجي بالكثير من الاضطرابات والأمراض النفسية.

من اللازم أن نفهم أن هذا القرار لا يتخذه الشخصُ بشكلٍ واعيٍّ تماماً. نعم هو محاولةٌ للتأقلم مع الظروف المحيطة، ولكنه يحدث على مستوى اللاوعي، حتى لا يتصورَ أحد أن المضطربَ أو المريض النفسي يدّعي المرض أو يستدعيه بوعيه أو يتمارّض.

### وسأحاول ذكر بعض الأمثلة التي تيسّر فهم رؤية المدرسة التحليلية:

- واحدةٌ من مرضى الذهان كانت أهمّ أعراض المرض عندها في شكل هلاوسٍ سمعية، حيث كانت تسمع صوت إخوتها ينادونها باستمرار. في الحقيقة هذه المرأة تركها إخوتها منذ مدة، ولم تسمع بعد ذلك أي أخبار عنهم.
- مريضٌ آخر كان يشكو أصواتاً نسوية تعلّق عليه بشكلٍ جنسي، وهذا المريض لم تقبل به امرأةٌ طيلة عمره الذي جاوز الأربعين.
- وفي الطرف الآخر كانت إحدى مريضات الاكتئاب تعاني مرضاً ذا درجةٍ مقاومةٍ عالية، وكانت هذه المرأة قد تعرضت للكثير من الإساءات، ومنحها الاكتئاب مبرراً لكرهية النفس ولعن العالم.
- كذلك كان صديقي المدمين يجد في إدمانه ملجأً للاختباء من واقعِهِ الضاغط المزري.

في مقالة سابقة تكلمت عن مراحل الصدمة النفسية، يصير السؤال الوجودي في مرحلة الاكتئاب هو: «هل أملك الشجاعة لتجاوز الأمر؟»، وفي بعض الحالات والأحيان أ طرح على المريض في مرحلة من العلاج سؤالاً: هل أنت مستعدٌ للشفاء؟ هل لديك الشجاعة الكافية لتحقيق ذلك؟ وغالباً ما يتذكر ذلك بعد فترةٍ من العلاج، ويفهم بالخبرة سرّ طرحي ذلك السؤال عليه؛ إذ يتطلب الشفاء أكثر من مجرد مساعدة الطبيب، وجرعاتٍ من بعض العقاقير.

إن المرضَ النفسي من شأنه أن يُحدث تغييراتٍ في نمط حياة صاحبه ومن حوله، وفي كثيرٍ من الأحوال يتضمن الشفاءُ تغيير نمط الحياة -بالمستوى نفسه- تغيير رؤية الفرد لنفسه والحياة من منظور جديد. ويعني من قبل هذا وذاك استعداده لتحمل مسؤولية التعافي والالتزام بها، وما من شأنه أن يثير من الغبار ما يثيره تنظيف غرفةٍ ظلّت مغلقة لسنوات، كما أنه أحياناً يتعين عليه نقض نوعٍ من المصالحة غير المُعلّنة مع المرض.

تحتاج المرأة والرجل اللذان تكلمت عنهما في بداية المقال إلى أن يتقبلا حقيقةً أنهما واجها الحياة بمفردهما، وأن إخوة المرأة قد تخلّوا عنها أو أن الرجل قارب الخمسين بلا زواج، وتحتاج الفتاة إلى أن تقبل ماضيها كما كان، بعدئذ تتعامل معه كالدرس يمكنها أن تبني عليه، وأنها ليست مذنبّة، وأنه ما زال يمكنها المسير. كما يحتاج صديقي المدمين إلى الاعتراف أمام نفسه أولاً بأن الإدمان ليس صديقَه الوفي، وأنه لا جدوى من الهروب، وأنه قد لا يكون مسؤولاً عمّا وصل به إلى الإدمان،

لكنه مسؤولٌ عن الاستمرار فيه.

وكما يبدو، فإن الشفاءَ يتطلب الكثير من الشجاعة، كما نحتاج للكثير من الشجاعة لندعو آخَرَ لمشاركتنا تجربتنا، وأن يمدَّ يديه لمساعدتنا على المسير باتجاه الشفاء، ولذلك أولى خطواتِ الشفاء وأغلاها هي طلب المساعدة، سوف تحتاج إلى الكثير من الشجاعة، إن الشجاعة الأهم تكمن في قبول حقيقة أن ضعفنا ليس عيبًا نحتاج إلى مداراته؛ هي شجاعة من نوعٍ خاصٍّ، الشجاعة لنحمل ضعفنا لمن يساعدنا بجبره!

### خذ معك هذه الرسالة...

ليس عليك أن تختبر هذا الألم وحدك.

قد لا تكون مسؤولاً عن المرض، لكنك مسؤولٌ عن تعافيك.

البهجة التي يجلبها الشفاء تستحق أن تتحلى بالشجاعة لتحقيقه.

---

## (٤٨) كيف يعمل المعالج النفسي؟

حتى وقتٍ قريب، كان العلاجُ النفسيُّ وصمةً كبيرةً في عالمنا العربي. ولكن، في الآونة الأخيرة ومع ازدياد الوعي بالمشكلات النفسية ومع ازدياد الضغوط؛ زاد الإقبالُ على الخدمات النفسية. ولكن ما زال الكثيرون يجهلون ما الذي يحدث في غرفة العلاج؟ هل دورُ الطبيب يُختزل في وصفة العلاج الدوائي فقط؟ أم ينسحب دورهُ إلى الاستماع لطالب المساعدة وترك مساحة من الفضفضة له ثم مواساته. إذًا ما الفارق بينه وبين الصديق؟ أم أنّ واجبه أن يوجه العميل ويرشده ويختار له... يختار له العمل الذي يناسبه أو شريك الحياة... يختار له أن يستمر في الزواج أم ينفصل؟ في هذه المقالات سأقدم لك دليلًا عمليًا لكيفية الحصول على خدمة العلاج النفسي.

### العلاج النفسي.. علاج بالكلام:

عيني رأيت مولود على كتف أمه

يصرخ ... تهنن فيه

يصرخ ... تضمه

يصرخ ... تقول بيني ما تنطق كلام

ده اللي ما يتكلمش يكثر همّه

وعجبي!

هكذا يراها صلاح جاهين

وقبله في القرن التاسع عشر كانت هناك محاولاتٌ لمعالجة الاضطرابات النفسية التي لا يظهر لها أساس عضوي، وأشهرها كانت حالات الهستيريا. محاولات تلقفها (فرويد)، منتبهًا إلى أن هناك عنصرًا جوهريًا يمكنه أن يُحدث فرقًا في هذه الاضطرابات، وهو وجودُ شخص يُحسّن الاستماع، ويسهّل عملية التنفيس والكلام دون تأثير فيه، عمليةٌ أطلق عليها العلاج الكلامي (Talk therapy).

### الأمر أكبر من الكلام... إنه العلاقة العلاجية:

بعدها بمُدّة قريبة، اتضح لفرويد أن هناك عوامل أخرى تؤثر بالأساس، خارج الكلام المجرد، عوامل ترجع إلى العلاقة التي تنشأ بين المعالج وطالب المساعدة، وهو ما سماه بالطرح والمضاد.

يمثل الطرح ما يطرحه طالبُ المساعدة على المعالج. على الجانب الآخر، الطرح المضاد هو ما يطرح من المعالج نحو طالبِ المساعدة داخل غرفة العلاج.

وفي الطرح يحدث أن يستعيد طالبُ المساعدة مشاعرَ وخبرات مع أشخاص معتبرين في حياته داخل غرفة العلاج، فيمكن أن يجد مشاعره تجاه والده، أو صديقه، أو زوجته، موجهةً إلى شخص المعالج... سواء كانت حبًا أو كرهًا أو غضبًا أو رغبةً.. إلخ. ويعتبر (چاك لاكان) أن العلاج النفسي يتم أساسًا من خلال علاقة الطرح. ولأن الأمر هنا أصبح أكبر من مجرد كلام، استبدل مصطلحُ العلاج الكلامي بالعلاج النفسي.

بالإمكان تعريفُ العلاقة العلاجية بأنها (خبرة مصحّحة)؛ فما تعمل عليه هو إعادة تعريف العلاقات الأخرى، وعليه، لا تُبنى العلاقة العلاجية بشكلها الأمثل بين فردين تربطهما علاقةٌ أخرى كالصداقة مثلاً.

## مدارس العلاج النفسي:

يشمل العلاج النفسي العشرات من المدارس العلاجية منها هذه الموجات المهمة وهي:

- موجة العلاج التحليلي والدينامي.

- موجة العلاج المعرفي والسلوكي.

- الموجة الثالثة متمثلة في العلاج الجدلي والقبول والالتزام.

- بجانب المدرسة الإنسانية والعلاج الداعم.

في حين يشمل العلاج الحركي مدارس العلاج الدرامي والدراما النفسية والعلاجات المتمركزة حول الجسد أو المشاعر أو كليهما، ويمكن أن يكون المعالج محددًا بمدرسة واحدة، أو انتقائيًا يفصل خطة العلاج طبقًا لاحتياج العميل.

## حركية العلاج النفسي:

في كل مدرسة ثمة دور يقوم به المعالج، ودور يقوم به المتعالج. ويحصل توزيع المساحات في العلاقة تبعًا لمنظور المدرسة العلاجية. في المدرسة التحليلية، يقع الدور الأكبر على المعالج (المحلل)، عن طريق ضبط إيقاع العملية العلاجية من خلال صمت المعالج وكلامه والتدخل التفسيري أو العلاجي، وهي أقل المدارس انتشارًا في الوقت الحالي، بالرغم من كونها العبء الأم التي خرجت عنها بقية المدارس.

وفي المدارس المعرفية والسلوكية يلعب المعالج دورًا قريبًا من دور المرشد الذي يقوم بتوجيه المسترشد عن طريق كشف الأخطاء السلوكية أو المعرفية وتعليمه مهارات جديدة لتغيير الأنماط المعيبة.

أما المدرسة الإنسانية فترفض التدخل بصورة كافية، يلعب المعالج فيها دور الميسر لعملية النمو والإصلاح الذاتي التي ترى أن الفرد يميل إليها بفطرته عند توافر الظروف المناسبة.

والمهم في الموضوع -والذي يجب أن يدركه طالب المساعدة العري- أن العملية العلاجية ليست محطة بل رحلة، فلا ينبغي توقع نتيجة تشابه نتائج العمليات الجراحية تنتهي بعدها الأعراض، بل إنها رحلة من الانتصارات الصغيرة، والسقطات الجانبية، يمكننا أن نتقدم خطوتين للأمام ثم خطوة للخلف، وتكون المحصلة خطوة للأمام.

أعني بكل ذلك، أن الخدمة النفسية ليست (دردشة) ولا مواسة، إنما عملية مهنية يتم التأهيل لها والتدريب عليها ثم تخضع للإشراف لسنوات، إن لم تكن خاضعة للإشراف مدى الحياة. وهذا ما ينقلنا إلى النقطة التالية.

## بنية العلاقة العلاجية:

هناك بنية يجب مراعاتها في العلاقة العلاجية، وتشمل مدة الجلسة ومكانها وعملية توثيقها، وخصوصية ما يجري داخل الغرفة العلاجية. فمن حيث المدة؛ هناك شبه اتفاق على أن يكون متوسط الجلسة ٤٥ دقيقة، تزيد أو تنقص قليلاً حسب مجريات الجلسة. أما مكانها فينبغي أن تتم في مكان مهني يضمن خصوصية طالب الخدمة وأمان العملية العلاجية.

لقراءة قرنين من الزمان، هناك جهود في مختلف أنحاء العالم لوضع تصور عن مسببات الاضطرابات، وتطوير آليات وتدخلات نفسية وعلاجية لاستعادة السلام والسكينة لحياة الأفراد، هذه الرحلة هي رحلة العلاج النفسي. يقول (ريتشارد كوهين): إن كنت مُقدِّمًا على طلب المساعدة فتنبه جيدًا، أنت على وشك مشاركة قلبك وروحك مع شخص آخر، من المهم

مراعاة التوافق والخلفية والمرجعية وكذلك مدرسته المتبعة.

في المقال القادم سنتكلم حول ما ينبغي توقعه من المعالج، وما لا يدخل ضمن دور المعالج.

---

## (٤٩) العلاقة العلاجية

### ما تتوقعه وما لا تتوقعه

في مقالتنا السابقة تكلمنا عن الأساس النظري للعلاقة العلاجية، واليوم نتكلم قليلاً عن الجانب الواقعي منها؛ ما لك أن تتوقعه من العلاقة العلاجية، وما لا ينبغي أن تتوقع حدوثه فيها. النقاط التالية قمت بجمعها من استقصاء أجرينته على صفحتي العامة، ومن بينها أخطاء وقعت لأحدهم بالفعل.

### حين تلجأ للمعالج النفسي من حَقِّك أن تتوقع ما يلي:

#### 1. انتباهاً لك:

الجلسة العلاجية هي حَقُّك أنت، لا ينبغي أن يحتوي المكان على مشتتات، أو يتناول المعالج هاتفه أو الحاسب بينما أنت في المكان، قد يحدث ذلك بشكل استثنائي، ولك أن تتوقع اعتذاراً حقيقياً لا أن يكون اعتياداً، وينبغي أن تجد الإنصات الفعّال، وليس مجرد الاستماع.

#### 2. تفهّماً حقيقياً:

إن كانت هناك سمة رئيسة في أيّ عملية علاجية فهي التفهّم الكامل، والموقف اللاحمي. ولا يصلح لممارسة العلاج النفسي من لا يمكنه تبني منظور الآخر، أو القدرة على استيعاب دوافعه، وانفتاحه لرؤية العالم من منظور العميل لا منظوره هو.

#### 3. الأولوية لك:

أن يكون جدولُ الجلسات مبنياً على أهدافك التي حددتها معه في جلسات التقييم، لا يُطرح موضوع للنقاش أنت لم تطلب فتحه.

#### 4. السرية التامة:

من حَقِّك أن تجد غرفة العلاج مكاناً آمناً، وألا تجد مقتطفات حديثك مبثوثة على صفحات التواصل، وألا يتم تسجيل الجلسة بأي صورةٍ إلا بموافقة مباشرة منك.

#### 5. مراعاة المنظومة القيمية لطالب المساعدة:

هناك العشرات من المدارس العلاجية، وفي كل واحدة تلحظ تأثيراً بتوجه فلسفي أو فكري، ولكلّ معالج منظوره عن النفس والآخر والحياة، المطلقات والكليات، السواء والمرض، الصواب والخطأ. المهنيّة في العلاج النفسي تعني فصل كل ذلك عن غرفة العلاج، فلا ينبغي أن يدخل المعالج إلى غرفة العلاج بأي خلط بين ما يمثله هو وبين (الآخر) الذي يمثله طالب الخدمة.

في العلاقة العلاجية الناجحة يُستبدل مفهوم الصواب والخطأ إلى مفهوم الفعالية والعطّل، فينصرف جهدُ المعالج إلى أن تكون حياة طالب الخدمة أكثر فعالية، لا أن تكون موافقةً لتصوره هو الفكري والفلسفي، وهنا تقع بعضُ المسؤولية على المتعالج، كي ينتبه متى استشعر هجوماً أو تدخلاً في بنائه الفكري أو المرجعي من قبل المعالج، وأن ينبه مقدّم الخدمة

لذلك، أو يراجع النقطة مع معالجٍ آخر.

ما لا تتوقعه من العلاج النفسي:

1. أن ينفعل عليك:

لست مضطراً لدفع مقابلٍ حتى تتلقى تعنيفاً من أحدهم، العلاج النفسي علاقةٌ علاجية لا ينبغي أن تصبح علاقةً أبويةً أو فوقيةً.

2. أن يقول كلاماً تحفيزياً مطلقاً

جلسة العلاج ليست المكان الأنسب لإلقاء الكلمات الرثانة، والخطابات الوعظية، ولا أن تصبح الجلسة خطاباً تحفيزياً أو محاضرةً للتنمية البشرية. العلاج النفسي علاقةٌ يصحبك فيها المعالج إلى حياةٍ أفضل.

3. أن يتحول التعاطف إلى مواساة:

لا تتوقع سماع كلماتٍ مثل: «معلش»، أو «انظر إلى الجانب المشرق»، أو «على الأقل لديك».. فهناك فرقٌ بين مساعدتك لتبني صورةً متكاملة للواقع، وبين أن يختزل مشكلاتك في مواساة كان يمكن لأحد أصدقائك تقديمها لك.

4. أن يتخطى الحدود الجسدية:

إن كان المعالج من الجنس الآخر فمن حقه استئذانك قبل السلام باليد تلميحاً أو تصريحاً، أي لمسٍ فوق ذلك هو نوعٌ من تخطي الحدود الجسدية.

5. أن يختار بالنيابة عنك:

لا تتوقع أن يقوم المعالج بالاختيار لك؛ اختيار شريك الحياة الأفضل لك مثلاً... أو اختيار العمل الذي يناسبك... أو هل تستمر في علاقة عاطفية أو زوجية أم لا... دور المعالج مساعدتك ومدك بأدوات الاختيار... ولكن في النهاية، الاختيار مسؤوليتك أنت.

6. أن يتطرق لحياته الشخصية:

ليست الجلسة العلاجية مجالاً للحديث عن الإنجازات الشخصية، ولا الهوايات الفردية، إلا في نطاقٍ ضيق جداً من المشاركة بالذات وينبغي أن يكون لصالح العميل، لا لاستعراض الإنجاز.

7. أن يسأل عن تفاصيل العلاقة الخاصة:

لا يتطرق المعالج للجانب الجنسي إلا في جلسة التقييم وأخذ التاريخ الشخصي، أو في حالات الاضطرابات الجنسية، وفيها يتطرق لنوع النشاط الجنسي، ومعدل ممارسته، وإن كان هناك ميلٌ معين أم لا، ولا ينبغي أن يسأل المعالج عن تفاصيل العلاقة الجنسية.

إذا كانت المشكلة تتعلق بعدم الرضا عن العلاقة الخاصة أو عدم القدرة على القيام بها، فهنا يكون التطرق لتفاصيل العلاقة أمراً ضرورياً، ولذا يفضل -هنا- أن يكون المعالج من جنس العميل.

## 8. أن يهاتفك للاطمئنان:

لا ينبغي أن تتحول العلاقة العلاجية إلى علاقة شخصية، أو تجد معالجك يهاتفك للاطمئنان عنك. لا يعني ذلك عدم اهتمامه بك، بل أقصى اهتمامه بك هو قيام العلاقة العلاجية بدورها العلاجي، وهو أمرٌ يتطلب قدرًا عاليًا من المهنية والمحافظة على البنية العلاجية.

## 9. أن يتبادل الهدايا:

العلاج النفسي خدمةٌ يتلقى مقدّمها مقابلًا ماديًا، ولذا ليس أخلاقيًا أن يقبل الأطباء عمومًا والمعالجون النفسيون على وجه الخصوص أيّ هدايا من العميل، وتستنئى من ذلك الهدايا العابرة الرمزية والمسبّبة.

1

## 10. أن يقدم الخدمة عبر مواقع التواصل الاجتماعي:

العلاقة العلاجية خدمةٌ مهنية، تقدم بشكلٍ محدد في مكان محدد، وبصورة محددة. وتقديمها عبر وسائل التواصل هو خرقٌ للعديد من أخلاقيات وقواعد ممارسة العلاج النفسي، ولذا غالبًا ما تنتهي بما لا تُحمد عقباه.

1

## 1. أن تتحول الجلسة إلى نقاش أيديولوجي:

من المقبول أن تختلف أيديولوجياتنا، أو توجهاتنا السياسية، لكن ليس من المقبول مطلقًا أن يكون الاختلاف محور جلسة علاجية. دور المعالج النفسي هو مساعدة المتعالج لحل مشكلاته العالقة، وليس مناقشة حياة العميل الشخصية التي لا تتعلق بمسار العلاج.

1

## 2. أن يقنع لك ابنك برأي لا يقبله:

يأتي بعض أولياء الأمور للمعالج النفسي بهدف إقناع المراهق بسلوك ما، أو العدول عن سلوك أو فكرة ما. ما سيقوم به المعالج هو تقييم السلوك أو الفكرة من جهة السواء والمرض كي يساعد المراهق على معاشة أفضل نوعية حياة لصالحه هو، لا لصالح الأهل.

1

## 3. أن يصرح بمشاعره العاطفية تجاه العميل:

لا ينبغي أن ينجرف المعالج لهذا النوع من الأخطاء المهنية مطلقًا، لفهمه أن أيّ مشاعر يختبرها تجاه العميل هي نوعٌ من الطرح المضاد الذي ينبغي عليه معالجته بشكل مهني و/ أو مراجعة مشرفه فيه. العلاقة العلاجية تظل مهنية للأبد، ولا ينبغي تحولها إلى علاقة شخصية. تذكر أنك طالب خدمة تدفع مقابلها، ومن حَقك أن تسأل المعالج عن تأهيله العلمي، ومدة خبرته، وهل يخضع للإشراف أم لا، والمدرسة التي يتبعها في العلاج. إلى هنا ينتهي حوارنا حول العلاقة العلاجية وعن المعالج النفسي، وكما ابتدأنا مع جاهين نختم معه:



يا عندليب متخافش من غنوتك  
قول شكوتك واحكي على بلوتك  
أصل الغنا مش هييموتك إنما  
كتم الغنا هو اللي هييموتك  
وعجبي!

---

## (٥٠) السلوكيات المعطلة للعلاج النفسي

تكلمنا في المقالتين السابقتين عن العلاقة العلاجية وكونها ليست شيئاً جامداً، بل هي حركية دينامية كآلة متعددة التروس، وهذه الحركية ذات أهمية محورية لنجاح العلاقة العلاجية، ولكن أحياناً ما تُعطل هذه العملية، والعديد من العوامل قد تكون هي السبب، قسمتها إلى عوامل تخص المعالج، وعوامل تخص العميل، وأخرى تخص بنية العلاقة العلاجية نفسها.

### عوامل تخص المعالج:

1. أحب البدء بالعوامل التي تخص المعالج؛ لأنه هو المسؤول الأول عن رصد ومعالجة هذه العوامل، وأهم هذه العوامل: الإجهاد المُزمن، بسبب تحمل أعباءٍ عملٍ فوقَ الطاقة أو قلة عدد ساعات النوم.
2. ضعف احترام العميل، وتشمل العوامل التي قد طرحت في المقالة السابقة. بالإضافة إلى إلغاء الجلسات الطارئة دون إعادة جدولتها، والوصول إلى الجلسة متأخراً بشكلٍ فمطي و/ أو متكرر، وعدم اهتمامه بمظهره أو تدينيه داخل الجلسة أو تلقيه المكالمات، أو دخول المساعدين في أثناء الجلسة، أو تبني لهجةٍ فوقية.
3. الجمود وضعف المرونة، وعدم تقبُّل النقد من العميل، وتصلب الرأي عند مقاومة العميل لطرح المعالج.
4. ضعف المواجهة، أي القدرة على تبني منظور العميل.
5. القلق الزائد بشأن العميل، وتوهُم مسؤوليةٍ أبعد من دوره في العلاقة، واتخاذ موقفٍ أبوي منه، مما يُضعف من كفاءة العميل وذاتيته.
6. ضعف تقييم المشكلة، ما يترتب عليه وضعُ افتراضاتٍ أو توقعاتٍ غيرٍ منطقيةٍ عن العميل.
7. اختلال ميزان العلاج بين القبول والدفع للتغيير، تأخذ العميل إما إلى حالة من التراخي وإما الشد الزائد.

### عوامل تخص العميل:

تقول (مارشا لينهان) مُبدعةُ العلاج السلوكي الجَدلي: «في جلسات العلاج الأولية أوضِّح بجلاء أن إحدى المهام المشتركة بيننا هي التفاعل مع بعضنا بعضاً بشكلٍ يشجعنا على إكمال العلاج معاً»، فهناك كذلك بعضُ العوامل المتعلقة بطالب الخدمة، والتي قد تؤدي لخفض جودة العملية أو تعطيلها، يمكن تقسيمها إلى ثلاث فئات: عدم الانتباه (Non-Attentive)، وعدم التعاون (Non-Collaborative)، وعدم الالتزام (Non-Compliance)، أو تفصيلها كما يلي:

1. عدم الاعتراف بوجود المشكلة، أو ضعف إدراك -بشكلٍ كافيٍ و/ أو مستمر- مدى شدة الاضطراب أو أثره على المحيطين.
2. اختراق الحدود الشخصية للمعالج، كمهاافته لغير المبررات المحددة أو خارج الأوقات المحددة، أو التدخل الزائد (غير العفوي) في حياته الشخصية.
3. عدم وضوح أهداف العلاج.
4. محاولة صرف محور الجلسة إلى نقاط فرعية، أو عدم التجاوب مع المعالج كالرد على الأسئلة المباشرة بأجوبة مُسهبة وغير متعلقة بالسؤال، أو الإصرار على جملة: «معرفش» أو «مش هقدر».

5. التأخير المتكرر على موعد الجلسة، أو تكرار إلغاء الجلسات.
6. ضعف الالتزام المتكرر بالاتفاقات العلاجية كعدم تناول العلاج الموصوف، أو عدم استيفاء الواجبات المتفق عليها في الجلسة.
7. تضليل الفريق العلاجي بإعطاء معلوماتٍ غير صحيحة.
8. تكرار واستمرار سلوكيات إيذاء الذات.
9. مهاتفة المعالج أو محاولة التواصل معه خارج الجلسات خارج المحدد داخل الجلسة.
10. الإلحاح في الحصول على مساعدةٍ غير متضمنة في خطة العلاج، كمهاتفة الأهل لدمجهم في العلاج أو التدخل الفعليّ لحل مشكلات تخصّ العمل مثلاً.

## سلوكيات بنية العلاقة

أما فيما يخصّ العوامل المتعلقة ببنية العلاقة العلاجية نفسها، وقد تؤدي كذلك لخفض جودة العلاج أو تعطل العملية العلاجية.

1. وجود معرفةٍ شخصية، إما من بداية العلاقة كوجود صلة قرابة أو صداقة، أو تحول العلاقة العلاجية لمعرفة شخصية.
2. عدم وضوح بنية العلاج، بعدم تحديد مكان العلاج المهني وموعده المستقر.
3. عدم تلقي مقابلٍ عن الخدمة، نعم... هذه واحدة من العوامل المعطّلة للعلاج، فالعلاقة العلاجية هي علاقة مهنية كما نؤكد وعقد انتفاع، يدفع متلقي الخدمة مقابلًا لوقتٍ وجهدِ المعالج المبذول خلال مدة العلاج.. صحيح أنه لا يدفع مقابلًا لمُواجدةِ المعالج واهتمامه وحضوره وانتباهه، لكن يدفع مقابلًا للوقت والجهد، ومن المقبول خفض المقابل لكنّ إلغاء المقابل بالكلية يُعدّ واحدًا من أهم العوامل المعطلة للعلاج.

## ما الحل الأمثل للتعامل مع معطلات العلاج؟

الحل الأمثل هو مناقشة السلوكيات المعطلة للعلاج داخل الجلسة، وفهمٌ مسؤولية كل طرف عن العلاقة العلاجية. في حالات كثيرة تكون السلوكيات المعطلة للعلاج عفويةً ويكفي طرحها للنقاش لحلها، وفي أحيانٍ أخرى تكون جزءًا من الاضطراب نفسه، من أجل هذا وجب استهدافها بالعلاج كألوية بعد استبعاد وجود تهديد أو أذى يخصّ حياة العميل أو جسده. وتذكر، أن العلاقة العلاجية هي علاقة تفاعلية بين طرفين، وعلى الطرفين أن يعملوا على إنجازها.

## المصادر

Marsha M. Linehan; CBT for BPD, Second edition  
Identifying treatment interfering behavior; Saint Louis  
.behavioral medicine institute  
Jannifer S. Kirby; Therapy interfering behavior, UNC school of  
social work. Sept. 14, 2009

---

## (٥١) الإدمان كظاهرة إنسانية

هل أنا مدمن؟ ما هو الإدمان؟ هل الإدمان مقتصرٌ فقط على تعاطي المواد المخدرة؟ وماذا عن السلوكيات التي يدمنها البعض، مثل المقامرة أو مشاهدة الأفلام الإباحية أو الاستمناء؟ ما هي الدوافع الإنسانية التي تدفع البعض لإدمان العقاقير أو إدمان سلوك ما؟

### الإدمان كظاهرة إنسانية:

واحدةً من أخطر الظواهر التي تواجه الإنسان هي ظاهرة الإدمان، ولكن -ومن أجل حل جذري لهذه المعضلة- لا بد من فهمٍ أعمق لها. دعونا نضع ما نعرفه عن الإدمان جانبًا، ونفتح أذهاننا لاختبار معنى آخر له بوصفه نزوعًا بشريًا طبيعيًا، تحكمه غريزة البقاء وقوى التسامي.

يعتبر (خانزيان) من أوائل الذين أشاروا إلى البُعد الإنساني للإدمان، والدوافع التي تدفع بالشخص لسلوكٍ فطٍ إدمانيٍّ والاستمرار فيه، ووضع نظريته في مداواة الذات، فلاجوء الفرد إلى السلوك الإدماني محاولة يائسة للتخلص من ضغطٍ نفسي يصعب مواجهته بالنسبة إليه. فإما أن يقوم بتغيب عقله أو الانسحاب إلى داخل دائرة السلوك عن البيئة الضاغطة.

### صور مختلفة للإدمان:

لا شك أن إدمان العقاقير والكحول هي صورٌ خاطئة وموصومة من المجتمع، إلا أنها ليست الصور الوحيدة للإدمان؛ فهناك إدمان العمل وإدمان الدين (التدين المرضي) وإدمان المخاطرة، وإدمان الأكل، وإدمان الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي، وإدمان الجنس والاستمناء، وغيرها من صور الإدمان التي لا ينتبه لها المجتمع بل ويشجع عليها أحيانًا، وهي تدخل ضمن دائرة السلوكيات الإدمانية.

### من هو المدمن إذًا؟

المدمن هو شخصٌ منخرط في سلوكٍ قهري وفاقدٍ للسيطرة على التوقف عنه، بالرغم من محاولته ذلك، وبالرغم من علمه بعواقب سلوكه السيئة. وفقدانه السيطرة هو شرط رئيسٍ للتعريف بالرغم من كونه هو آخر ما يودُّ المدمن أن يعترف به.

### لماذا يختار الفرد السلوك الإدماني؟

تشير الأبحاث إلى وجود استعدادات وراثية مؤكدة للانخراط في بعض أنواع الإدمانات، كالكحول على سبيل المثال، ولكن يبقى عاملُ الإرادة الحرة والبيئة المحيطة يلعبان دورهما المحوريَّ في توجيه سلوك الفرد. ومن العوامل التي يجذب بها السلوك الإدماني أفرادَه للانخراط فيه:

#### - الرغبة في السيطرة

في الحقيقة نحن لا يمكننا ضبط الظروف، ولا نظم إيقاع الحياة. من الجدير بنا الاعتراف أن كل محاولة سيطرة تنتهي بصورةٍ أو بأخرى بتجربة إدمانية. والأشخاص الذين يقعون تحت قهر البيئة المحيطة ويشعرون بالرفض أو الدونية قد يلجأون إلى واحدةٍ من السلوكيات الإدمانية، في محاولة منهم للسيطرة على المحيط، أو الشعور بالقدرة الكافية على القيام بذلك.

#### - محاولة الهروب

لا أحد يرغب في مرافقة الألم والمعاناة، لكننا نختلف في طرق تعاملنا معه، بالنسبة إلى المدمن هو يلجأ إلى المخدر هرباً من المعاناة، قد تعني المعاناة هنا الوحدة، أو إساءة غير قادر على دفعها، أو ظروفًا معيشية ضاغطة وهكذا.

### - الرغبة في مداواة الذات

وهذه أبرز مميزات نظرية (خانزيان)، وهي أن الإدمان نوعٌ من مداواة الذات، ومحاولة من محاولات التعويض، يقول أحدهم: لقد كنت أشعرُ بالنقص وبالذونية وعدم الكفاءة، كنت أعاني من الرُّهاب الاجتماعي وعدم القدرة على القيادة، كل ذلك تلاشى في السنوات الأولى للإدمان، فبعد أن أتناول المخدّر يرتفع تقديري للذات وقدرتي على المواجهة والمقاومة.

المراهق المدمن على المقاطع الإباحية قد يجد فيها مداواةً لمشاعر النقص وعدم الكفاءة التي تنتاب المراهقين عادةً وتتفاقم مع سبل التربية غير الصحية، فهو مع تلك المقاطع يختار ما يشاء وقتما يشاء وتعطيه نوعاً من التحكم والإدارة. قل مثل هذا مع إدمان الاستمناء حيث يلجأ المدمن إلى الاستمتاع الذاتي حين يفقد الاستمتاع والإشباع من الآخرين، ومما لا يُخفَى على المتعاملين مع القضية أن الانسحاب الاجتماعي يصحب الإدمان سبباً ونتيجة!

والشاب الذي يدمن على السجارة أو الطعام، يجد فيها الصاحب الذي لا يمتنع عنه، والرفيق الذي لا يملُّ منه، والأيسر الذي «يشغل عنه وحدته» ويخرجه منها، «يغبش على وحدته» بين سحابة الدخان، أو يدفنها بين أكياس الطعام.

### وأخيراً...

لا تنتهي السلسلة هنا، بل هناك العديدُ من السلوكيات كتلك التي أشرنا إليها والتي يصدق عليها تعريفُ الإدمان كإدمان الشراء، وإدمان القمار، وإدمان الألعاب الإلكترونية. وهناك نوعان

من الإدمان، وهما: الإدمان النفسي (أو الارتباط الشرطي) والإدمان الكيميائي، وهو الذي تتأثر فيه كيمياء الدماغ بالمادة المخدرة، وفي المقالة التالية نتناول كلا النوعين، ومحفّزات الإدمان وأشياء أخرى.

## (٥٢) لماذا يحدث الإدمان؟

«نحن لم نختر الإدمان لأنفسنا، ولا يمكننا أن نختر التوقّف عن كوننا مدمنين. إننا نعاني مرضَ الإدمان، نحن لسنا مسؤولين عن إصابتنا به، ولكننا مسؤولون عن التعافي منه».

هكذا يرى المدمنون المتعافون أنفسهم، فإلى أي مدى يمكننا إثبات هذه الفرضية من عدمها.

## ما الذي يدفعنا إلى الإدمان؟

يمكن اعتبارُ المقالة الأولى من هذه السلسلة مُعَبَّرَةً عن وجهة نظر المدرسة الإنسانية في قضية الإدمان، وسبب البدء بها أنها الأحدثُ عهدًا، والأكثر قربًا من المدمنين أنفسهم.

وفي هذه المقالة سنتناول وجهات نظر مدارس علم النفس الأخرى، والتي كان لها رؤى مختلفة في قضية الإدمان، بدءًا من المدرسة التحليلية وانتهاءً إلى المدرسة الإنسانية. وفهم هذه الرؤى المختلفة يساعد في فهم الدوافع المختلفة عند المدمنين المختلفين، وقد يساهم في المزيد من الاستبصار حول مشكلة الإدمان.

## المدرسة التحليلية:

ترى المدرسة التحليلية أنَّ الإدمانَ في صورته البسيطة هو حيلةٌ دفاعٍ وطلبٌ للذة، وهما من حيلِ اللاشعور، ترى المدرسة السلوكِ الإدماني محاولةً دفاعيةً للتعامل مع وسطٍ سلبي في الخارج، وتوتر في الداخل، أو للحصول على حالةٍ خاصة أو شعورٍ خاص.

بينما تنظر إلى الموضوعات الإدمانية على أنها من مخلفات مرحلة الطفولة؛ فالطفل ينتقل من مصّ ثدي أمه، إلى مصّ أصابعه، ومع المراهقة وحين لا يصبح مصّ الإصبع مقبولًا اجتماعيًا تصبح السجارة بديلًا أكثر تقبلًا، بينما يعطي ضربُ إبرة المخدر نشوةً الاستمنا، وهي من بقايا المرحلة القضيبيّة، وهكذا يمكن أن نرى لكلِّ سلوكٍ إدماني عاملًا طفليًا لم يكبت بصوره كاملة.

## المدرسة السلوكية:

بينما ترى المدرسة السلوكية أن الإدمان سلوكٌ مكتسب، يخضع لمبادئ التعلم والتعود الشرطي التي وضع بافلوف مبادئها، وأنه عمليةٌ قد تُبنى على استعداد سابق ودوافعٍ محيطية، إلا أنها قائمةٌ بذاتها ولا تشترط وجود أيٍّ منهما؛ إذ تعمل المادةُ على تعزيز سلوكٍ تعاطيها بما تجلبه من خفضٍ لمشاعرٍ سلبية كالآلم والتوتر والاكتئاب، أو جلبٍ مشاعرٍ إيجابية كالخدر والابتهاج، وتُفسّر الحالة الإدمانية أنها تبدأ بسلوكٍ التعاطي لمادة ما ينتج عنه انخفاض حالةٍ سلبية أو جلب حالةٍ إيجابية. لقد وُجد في بعض الأحيان أن الوصول إلى حالةٍ خاصّة أو الحصول على توكيد الأقران يعمل في تثبيت سلوكٍ التعاطي ما لا يعمله الأثر الدوائي للمادة، وذلك جنبًا إلى جنب مع ضغط الأقران وإتاحة المادة المخدرة.

يبرز بعده دورُ التعود الشرطي في الطقس المستعمل لتعاطي المخدر، نذكر تجربة الكلب لبافلوف حين ربط رنينَ الجرس بحضور الطعام، فكان يسهل لعب الكلب عند رنين الجرس حتى مع عدم حضور الطعام. يحدث المثلُ مع المدمن فيمثل رؤيةً صُحبة أو مكان أو أدوات التعاطي أو تذكُّرهم ما كان يمثله الجرس بالنسبة إلى الكلب، سوف يشعرُ بالاشتياق للمخدر حتى مع عدم وجوده! وفي كلِّ مرةٍ يستجيب فيها لشعورِ الاشتياق يحدث تعزيزٌ لذلك السلوك في مركز المكافأة بالدمغ.

## المدرسة البيولوجية:



بينما ترى المدرسة البيولوجية وجود استعداد أولي لدى بعض الأفراد للاعتماد على مخدر ما، ودراسات التوائم التي جرت على مدمني الكحول والسجائر مشيرة إلى وجود استعداد وراثي للاعتماد على المخدر. وبعض الدراسات تشير إلى دور الحمل الوراثي (الجين) المسؤول عن إنتاج الدوبامين في عملية الإدمان. ودراسات أخرى تشير إلى أنّ الأفراد الذين لديهم نشاط بالغ الانخفاض من الأفيونيات الداخلية (تسمى شعبويًا بالمورفين الداخلي) أو نشاط مرتفع لمضاداتها يميلون إلى الاعتماد عليها خارجيًا.

ما نستفاده من العرض الموجز لرؤية المدارس العلمية المختلفة يساعدنا على فهم مشكلة الإدمان، وتبقى الكلمة الأخيرة لمن اجتازوا تلك التجربة:

«كانت الأحلام تراودنا جميعًا ونحن ننمو، فقد سمع كل طفل منا أحد أقربائه أو جيرانه وهو يسأله: «ماذا تريد أن تصبح عندما تكبر؟»، وقد كان معظمنا يحلم بالعمل وتكوين أسرة، ومستقبل من العيش الكريم والمحترم، حتى وإن لم تكن لديه أحلام مفضّلة حول النجاح. لكن السؤال الذي لم يوجهه لنا أحد: «هل تريد أن تصبح مدمنًا عندما تكبر؟!»، إننا نعاني مرض الإدمان، ولسنا مسؤولين عن إصابتنا به، ولكننا مسؤولون عن التعافي منه. وبعد أن تعلمنا أننا مرضى، وأن هناك طريقة للتعافي؛ فإننا نستطيع التوقف عن توجيه اللوم للظروف أو لأنفسنا، والتحوّل إلى إيجاد الحلول وتطبيقها، نحن لم نختَر الإدمانَ ولكن يمكننا التعافي».

---

تتردد أناملي وهي تدقُّ هذه الأحرفَ على لوح كتابتي، فهذه الإدمانات ليس متفَقاً عليها في الوسط العلمي، ولا تودُّ عينُ كثيرين أن تطالعها، إنها بعضُ الإدمانات المسكوتِ عنها لأسباب عدة، ولكن لا ينفى السكوتُ عنها أثرها، وسأتناولها معكم باختصار إلى أن يتيسر التفصيل. وما أظنه في المعنى الكامن خلف الإدمان أن القليل الذي نحتاجه لم يُعد كافياً، والكثير الذي يثقلنا هو ما صرنا نريده! أو لنقل بصيغة أفضل: ما صرنا عاجزين عن الامتناع عنه.

## التدين المرضي:

يفقد ذلك المتعبّد شغفه في ممارسة الطقس، لم يُعد القدر المطلوب منه شرائعياً يمنحه لَدّة التعبّد، ينهمك أكثر وأكثر في الممارسة للوصول إلى القدر الأدنى من الرضا، وبينما يمضي الوقتُ يجد أن مجرد التفكير في أداء الطقس أصبح يعني له المزيد من التوتر، وحتى التوقف أو خفض الأداء لم يُعد في استطاعته، لقد فقد الطقس روحانيته وخرج الأمر عن السيطرة. لم أسمع هذه الشكوى من واحدٍ ولا اثنين، ولا من المنتمين إلى ديانة أو فئة بعينها فقط، بل من الكثيرين الذين صار الطقس يمثل لهم أكثر من دوره الروحاني. علاماتُ التشنُّج التي تبدو على الوجه هذه أعرفها جيّداً، إنها سماتُ الإدمان، فقد أصبح الطقس يستغرق أكثر الوقت، جائراً وزاحقاً على مساحات الأنشطة الأخرى، ومحاولات التوقف -خفض المستوى للقدر الطبيعي- صارت مصحوبة بتوترٍ وضيق، مع فقدان القدر المعتاد سكينته المنتظرة، وهو ما يُعرف بالتدين المرضي (Morbid Religiosity)، ورغم أن هذا المصطلح غيرُ موثّق كمفهوم طبي، إنه واسع الانتشار في التناول العلمي للصحة النفسية، والرفاه الصحيّ.

## إدمان الجنس:

حين خلق الله أبانا آدم، أشفق عليه أن يطولَ بقاؤه وحده، فخلق له حواءَ ليحتويها وتؤنسه ويؤنسها، وليس عجبا أن يخفي الله عنهما لَدّة الاتحاد إلى حين، إلى أن يعرفا الحب قبل إدراك وسيلته، ثم وجدتُ الشهوة طريقها إلى قلوبهما، وسيلةً للتعبير عن الحب ومستغلةً بقدرها.

لكن ماذا إن صارت الوسيلة غاية، حين لا يرى الشريك في شريكه إلا إشباعَ شهوته وإسكاتِ ظمأِ رغبته! بالتأكيد ستكون الوسيلة قد أتلقت الغاية، والشهوة قد قتلتُ الحب، وصار الاشتهاءُ مخدراً نلجأ إليه هرباً من الخوف والغضب والجوع والاستياء، نستعيز عن اتصالنا بالآخر بالاكْتفاء بالنفس والانفصال عمّا سوى الذات، أصبحت الشهوة الغاية والوسيلة.

هكذا يرى مدمنو الجنس المتعافون أنفسهم، وهكذا يعرّفون مشكلتهم، حين أفسد الخيال الواقع، وقتلت الشهوة الحب. «في البداية مدمنون وفي النهاية مشلولون عن الحب، كنا نأخذ من الآخرين لنكمل ما كنا نفتقده في أنفسنا، صارت الشهوة مخدرنا، وغرقنا في شرب الصور والتخيلات»، حين نختمر الآخر في شيء منه، نفتقد قيمته في أعيننا، وشيئاً فشيئاً نفقد حتى قيمة أنفسنا، مما يجزنا إلى المزيد من الخواء الذي يملؤه السراب، والظمأ الذي لا يرويه البحر.

## إدمان العمل:

يحكي صاحبنا عن حبه لعمله كيف وصل إلى أن طلب من الطبيب تأخيرَ موعد الولادة ساعتين، لارتباطه بموعدٍ مهم صباح يومٍ ولادة ابنته الأولى، وكيف اختار يومَ ولادة الثانية قبل موعد سفرِ عملٍ بأربعة أيام فقط، وتحجج لزوجته بأنه تاريخٌ مميز. أدرك كيف رحل به ولَّعه بالعمل إلى طريق خسائره تربو على أرباحه التي لم تُعد تغطي جزءاً من الخسائر المتتالية؛ بدءاً من انهيار علاقته الزوجية التي صرّح بأنها كانت تأتي في المرتبة الثانية بعد عمله، وصولاً إلى وفاته في ربيع العمر، فرحمة الله عليه.

هذه القصة البائسة التي يحكيها بطلها تروي لنا كيف صارت لذة العمل لعنةً، وكيف اختلّت السيطرة حين أصبح العمل يعني لنا أكثر من كونه عملاً، حين صار مهرباً ومنفدًا ومخدراً.

تذكر جيداً أن ما نسعى للسيطرة عليه ينتهي به الحال مسيطراً علينا، لذا لا تقوم فكرة التعافي من الإدمان إلا بالاعتراف بفقدان السيطرة على المشكلات، والتوجه إلى قوّة أكبر منا مُجبة وعطوفة لتقوم بإدارة المشهد، بينما ننتقل من دور المخرج للعمل إلى دور المُشارك فيه.

الاعتراف بفقدان السيطرة لن يعني الاستسلام، وإنما الانتقال من توجّه التحكم في الحياة نحو توجه إدارة الحياة. نحن ناقصون، وإدراكنا للنقص فينا هو بوابتنا إلى الكمال، اعترافنا بالضعف يكسر سلطة الإنكار علينا، اعترافنا الذي يحمل معنى قبول وجود الضعف ورؤيته ووضع خطةٍ للتعامل معه، ليس إنكاره ليتسنى له العمل في الخفاء، ولا الانكسار أمامه لتنتهي بنا دائرة الإدمان إلى المصحّات والسجون أو القبر!

---

## (٥٤) في بيوتنا مدمن

الخبر السيئ هو أنك وبينما تقرأ هذه الكلمات فعلى الأغلب يوجد مدمنٌ واحد أو أكثر في بيتك، وقد تكون أنت هو! والخبر الجيد، هو أنني أيضًا كذلك فلا داعي للخجل.

على سرير التحليل النفسي، استكشفنا مناطق من ذاته لم يكن قد ولج إليها من قبل، ثم انتهى وعليه علامات التوجس والارتياح، فبادره معالجه النفسي: لا بأس، على الأقل أنت الآن تعرفُ وهذه بداية الحل. بينما هو يللم نفسه، جلسنا على كرسي الزمالة، يعرفُ نفسه: مرحبًا. أنا فلان، وأنا مدمن. وقد كانت هذه بداية الطريق لكسر دائرة الإدمان، وفتح الطريق لحياة حرة مريحة.

## من هو المدمن إبدأ؟

المدمن هو شخصٌ منخرط في سلوك قهري وفاقد للسيطرة على التوقف عنه، بالرغم من محاولته ذلك، وبالرغم من علمه بعواقب سلوكه السيئة. وفقدانه السيطرة هو شرطٌ رئيسٌ للتعريف بالرغم من كونه هو آخرٌ ما يود المدمن أن يعترف به. وقد وضع (خانزيان) تعريفًا إنسانيًا جديدًا للمدمن (2)، وهو: أنه إنسانٌ يعاني، استعمل مادة -أو سلوكًا- مغيبة للعقل كوسيلة لمداواة النفس، ويفاجئنا باعتباره أن المعاناة التي لاقاها المدمن تزيد على أغلب ما واجهه الآخرون، إما لطبيعة شخصيته الحساسة وإما لصعوبة ما واجهه بالفعل. المدمن يجمع إلى المعاناة حب الحياة؛ فهو بين ثلاثة اختيارات (اضرب أو اهرب أو اختزن) ولا يخفى أن الاختزان أشدهم بؤسًا! لأنه ممكن أكثر اضطرابات النفس. اعلم بيقين، أنه لا يرغب بالاستسلام والتراجع، بل عازمٌ على المقاومة، لكن ربما عند تعرضه لتلك الظروف في الطفولة أصبحت سبل المقاومة بدائية وهشة انتهت به في دائرة إدمان.

## ما الذي يعرضه علينا الإدمان لنختاره؟

### السيطرة:

دون مكابرة، نحن لا يمكننا ضبط الظروف، ولا نظم إيقاع الحياة؛ لذا تستحيل كل محاولة سيطرة -بصورة أو بأخرى- إلى تجربة إدمانية. وفي حين أنك لا تعرف إلا إدماناتٍ موصومة، فهناك إدماناتٌ مقبولة، وأخرى محفوفة بالتقدير والإجلال! لنزيل الغشاوة، علينا أن نتفهم الطبيعة الإدمانية لبعض السلوكيات.

### الهروب:

لا أحد يرغب بمرافقة الألم والمعاناة، لكننا نختلف في طرق تعاملنا معه. رفضًا للألم؛ يلجأ صاحبنا إلى محاولة الهروب من المعاناة، قد تعني المعاناة هنا الوحدة، أو إساءة غير قادر على دفعها، أو ظروف معيشية ضاغطة وهكذا.

### مداواة الذات:

وهذه أبرزٌ مميزات نظرية خانزيان، كما ذكرت من قبل، في أن الإدمان ما هو إلا رغبة في التشافي لكنها رغبة ضلت سبيلها.

لا تنتهي السلسلة هنا، بل هناك العديد من السلوكيات التي يصدقُ عليه تعريفُ الإدمان كإدمان الشراء، وإدمان القمار،

وإدمان الألعاب الإلكترونية. وهناك نوعان من الإدمان، وهما: الإدمان النفسي (أو الارتباط الشرطي)، والإدمان الكيميائي وهو الذي تتأثر فيه كيمياء الدماغ بالمادة المخدرة، وفي المقالة التالية نتناول كلا النوعين ومحفزات الإدمان وأشياء أخرى.

---

خانزيان إدوارد، أستاذ الطب النفسي بجامعة هارفارد، ومؤسس نظرية مداواة النفس لتفسير الإدمان، في كتابه معالجة الإدمان كعملية إنسانية (treating addiction as a human process).

## من السلوكيات الإدمانية

الكثير من الشباب اليوم يجد نفسه تحت أسر سلوك ما يرغب بالتوقف عنه، ولا تنتهي القائمة عند الإدمانات بأنواعها، والتدخين، والسلوكيات القهرية والاعتيادية، بل وتمط الحياة غير الصحي. ومن خلال ملاحظتهما الدقيقة لتعافي مدمني الخمر، حدد الباحثان (كارلو ديكليمنت وچيمس بورشاسكا)، ست مراحل لتعافي من سلوك اعتيادي، وهي على الترتيب: مرحلة ما قبل الاعتبار، ومرحلة التفكير، ومرحلة الاستعداد أو القرار، ثم التنفيذ ثم الاستدامة ثم الإنهاء بـ (التعافي أو الانتكاسة).

في مرحلة ما قبل الاعتبار لا يكون التعافي خياراً مطروحاً، على الأقل في الأمد القريب؛ اتفق على اعتباره ستة أشهر، والأفراد في هذه المرحلة لا يكونون على وعي بضرورة التعافي ولا خطورة التمادي في السلوك المطلوب تغييره، وسلبات التعافي تغلب لديهم إيجابياته؛ فهم لا يرون سلوكهم مشكلةً أصلاً، بل يرون أن اعتباره مشكلةً هو نوع من المبالغة. يمكن رصد أربع صفات قد تجد واحدة منها أو أكثر لدى الأفراد في هذه المرحلة: الشك أو التراخي، متراخياً بالعلم أو العزم لاعتبار التغيير. المقاومة، بسبب الإباء الباعث الأساسي؛ يأبى إخبار الآخرين بما ينبغي عليه فعله. الاستسلام والشعور بالعجز، لاستبعاد إمكانية التغيير وهو مغمور تحت وطأة المشكلة، وبعضهم يكون قد بذل بعض المحاولات للخروج قبل أن يستسلم. ثم التبرير، جواب حاضر لكل شيء؛ فلديهم حجة لإقناع الغير بأن سلوكهم ليس مشكلةً، أو ليس مشكلةً بالنسبة إليهم على الأقل.

ليس هناك دافع فطري للخروج من هذه المرحلة. وفي رأي بورشاسكا، فإن هناك حدثين يشترك المدمنون في كونهما مؤثرين في تحقيق الدافعية، وهما بلوغ الأربعين، حيث يميل الأفراد في هذه السن إلى إعادة التفكير في الحياة والمسار، والثاني هو حدث صادم يختبره المدمن كوفاة رفيق التعاطي نتيجة جرعة زائدة أو تضرر المدمن بسلوكه بشكل جلل، ما اصطلح على تسميته بـ «الوصول للقاع».

طورت تقنيات متخصصة لتحريك الأفراد من هذه المرحلة. لكن، ماذا عنك كصديق لهذا الشخص؟ ما يمكنك فعله بسيط وصعب، هو: القبول والدعم بأن تكون مرفأً يمكنه الاستناد والرجوع إليه إذا لامسه الأمل في التغيير، ثم القيام بما يمكن تسميته بالمواجهة الدافئة أو المواجهة بنكهة المواجهة (Empathic confrontation) تلك التي لا يشعر فيها الآخر بالتهديد نتيجة وصول نية الفوقية أو السلطة أو الهجوم أو الانتقاص، بل الدعم والفهم والمشاركة.

المرحلة التالية هي مرحلة التفكير أو التردد، وفيها يميل الفرد إلى اتخاذ قرار في المستقبل القريب، وهو متردد لكونه أكثر وعياً بمميزات التغيير ويعي الثمن أيضاً، ويقرر أنه على العكس؛ كلما اشتد تفكيره في التعافي اشتد تعلقه وشعوره بارتباطه بالسلوك الذي عليه التوقف عنه! وقد تطول إقامة الفرد في هذه المرحلة لوقوعه في شرك ثنائية Ambivalence الحب والكراهة.

تصل قيمة مقابلات الدافعية المتخصصة أعلى ما يكون من خلال الجدل المعرفي لترجيح كفة التغيير، والتي يمكن أن تقوم بها من خلال طرح التساؤلات المنطقية التي توضح ضرورة التعافي وإبراز خطورة الاستمرار في السلوك.

المرحلة الثالثة هي الاستعداد، وفيها يميل الفرد إلى اتخاذ قرار في المستقبل القائم (يُقَدَّر بشهر) حتى تميل كفة التغيير بدورها إلى الرجحان فوق التمادي في السلوك، وفي الغالب يكون لديه خطة للتحرك كالانضمام لمجموعة تعافٍ أو استشارة طبيب، أو ما شابه.

بعد ذلك تأتي مرحلة التنفيذ، وفيها يكون الفرد قد استعدّل الكثير من نمط حياته في الستة أشهر الماضية وهو بصدّد تنفيذ قرارٍ محدد. ولكي يعتبر تغيير السلوك تنفيذاً لا بُدّ أن يكون ملحوظاً وقابلاً للقياس ومقبولاً كتغييرٍ من مختص، فمثلاً في التدخين لا بُدّ من الامتناع الكامل لاعتبار التغيير تنفيذاً للتعافي.

ثمّ الاستدامة أو الاستمرارية، وهي مرحلة العمل على تدعيم قرار التنفيذ ومنع الانتكاسة، يظلّ الفرد فيها مدّة تتراوح من ستة أشهر وحتى خمس سنوات من التنفيذ، لا بُدّ خلالها أن يتوخّى الفرد الانتكاسة ويظلّ على أهبة الاستعداد لاختبار مدى امتناعه. أهم أسباب الانتكاسة هو اعتبارُ الفرد أنه يصل إلى مرحلة التعافي بعد مرور أسابيع أو عدة أشهر في الاستدامة، فيتراخى، وهنا تحدث الانتكاسة. على الفرد أن يعي أن الاستدامة هي طريق طويل حتى تترسّخ قدمه في النمط الجديد من الحياة، ويعتبر الأفرادُ الجادون أن الأشياء والأماكن والأشخاص التي تربطهم بالسلوك هي مُحَرّمات طيلة مدة الاستدامة.

وخلال مرحلة الاستعداد والقرار، على الفرد توفّع الانتكاسة والتأهب لطلب العون عند مروره بأربع حالات رئيسية تجمعها كلمة HALT وهي الجوع الشديد وتعني الاحتياجات البيولوجية غير المشبعة، أو الغضب الشديد، أو الوحدة الضاغطة، أو التوتر النفسي الشديد ومنه الاكتئاب والتأزم العاطفي. على المختص إمدادُ العميل بأدوات نفسية يلجأ إليها في تلك الحالات كالتدريب على المشاركة مع دائرة ثقة والتدريب على تقنيات التأمل والتسامي الروحي بالدعاء والصلاة بمفهومها الروحي لا الطقسي، والتأكيدُ على دور الرياضة في نمط الحياة الجديد.

تأتي الخطوة الأخيرة وهي الإنهاء بالانتكاسة أو التعافي، يرى الكثير من مختصي العلاج السلوكي أن الفرد الجاد سيمرّ في الغالب بدائرة التغيير من خمس إلى سبع مرات قبل تحقيق التعافي طويل الأجل. بينما يُعدّ التعافي مرحلة يميل الفرد فيها إلى الانتكاس مقترّباً من الصفر، بغض النظر عن الحال التي يكون عليها أو الظروف التي يمرّ بها، والتي غالباً ما تأتي بعد الاستقرار في الاستدامة مدة خمس سنوات. في إحدى الدراسات، بلغت نسبة الأفراد الذين بلغوا مرحلة التعافي بعد مدة من إدمان التدخين أو الكحول قرابة ٢٠٪؛ لذا ينصح بأن يعتبر الفرد نفسه دوماً داخل مرحلة الاستدامة، وعليه قبول الانتكاسة كأنها مرحلة تعافٍ، لأن كل انتكاسة تكشف نقطة ضعف يمكن العمل عليها لتقوية قرار التنفيذ. ومن النادر جدّاً أن يرجع الفرد بعد كلّ انتكاسة إلى النقطة نفسها التي انتقل عنها في البداية، بل على العكس؛ فكلّ دائرة محاولة تضع داخله حجرَ تعافٍ غير قابل للهدم!



(٥٦) عشر خطوات

## في طريق التعافي من الإدمان

لماذا لا يكتمل الأمر؟ لماذا أسقط كلما مشيت مدة؟ لقد تعافيت مدة طويلة وظننت أن الأمر انتهى لكن هأنذا مدمنٌ من جديد... هذه بعض الأسئلة التي اعتاد رفاقنا المدمنون طرحها، واعتاد معالجو الإدمان استقبالها من عملائهم.

وأيًّا كان نوع إدمانك، سواء كان عقاقيرَ أو جنسًا بأشكاله المتنوعة أو كحولًا أو حتى سجائر، فإننا في الأسطر التالية سنناقش خطواتنا نحو التعافي بأمانة وصدق:

### 1. اعترف بالمشكلة:

أصعب مراحل التعافي هي مرحلة الاعتراف بوجود مشكلة، فالحلُّ يعني وجود مشكلة، وإن لم تكن هناك مشكلة فلا مجالٍ لطرح حل حقيقي، وإنما ترشيدهٌ للأمر، (هندلة to handle) وذلك يهدف في أحسن أحواله إلى تأخير مرحلة الانهيار أو الوصول إلى القاع.

صخرة القاع مختلفة بالنسبة إلى كل فرد؛ فبالنسبة إلى أحدهم اعتمادهُ على مخدر هو قاعٌ كافٍ، بينما بالنسبة إلى البعض الآخر قد لا يكفي دخولُ المصححات والسجون لاعتباره بدايةً للتعافي، لكن بدايته كانت بموت أخيه أو ابنه بينما يحقنه هو بالمخدر ومن هذا الفاصل المأساوي ينطلق؛ لا تدهش فهذا يحدث بالفعل.

### 2. صدق بتعافيك:

في العهد الجديد من الكتاب المقدس تقرأ قصةً مليئةً بالدروس المفيدة لنا الآن؛ في أثناء مرور السيد المسيح قامت امرأةٌ مريضة بالتمسح بعباءته فشفيته على الفور! فالتفت إليها السيد المسيح وقال: «يا امرأة، أنا لم أفعل شيئًا؛ إيمانك هو الذي شفاك»؛ فالمرأة كانت ممتلئةً بالرجاء بأنها على وشك الشفاء، فتم لها ذلك... على الجانب الآخر فبطلٌ مسلسل «تحت السيطرة» الذي مات مدمنًا يحمل إيمانًا مفادُه: «مفيش تبطيل يا هنا».

### 3. لا تلتفت:

«لم يعد لدينا خيارٌ مقترح سوى التعافي، الخيار الآخر ينتهي إما بالمصححات أو السجن أو الموت». هكذا هي، لو امتلك الطفلُ خيارَ العودة للرحم بسبب ضيق قناة المولد فإنه لن يحرم فقط من رحابة الحياة وإنما سيختنق في الطريق؛ فالخروج طريقٌ ذو اتجاه واحد، وقدِمًا قالوا: «المُلتفت لا يصل».

### 4. انتبه لأفكارك في أوقات فراغك:

هذه وصيةٌ مزدوجة، فأفكارك تحرك مشاعرك وهي بدورها تدفعك لسلوكٍ بعينه أو آخر، وعاداتنا السلبية تجدنا في أوقات الفراغ معرضين بلا دفاعات، ولذلك فأغلب الانتكاسات تقع في ساعة فراغ، وخاصةً في بداية التعافي، ينبغي عليك ألا تترك سكونًا يكفي لتستمع فيه إلى نداءات الماضي. وخطورة الأفكار أننا غالبًا ما نتركها تنساب دون انتباه لخطورتها، ولا ننتبه إلا وقد تحركت أشباحٌ قديمة كنا قد قطعنا شوطًا من أجل حبسها في الظل.

### 5. توقف عن الشكوى:

«لماذا أنا؟ لماذا يحدث لي كل ذلك؟»، كم مرّة سألت نفسك هذا السؤال؟ وكم مرة حصلت على جواب شافٍ؟ لذلك يقولون إنَّ السؤال نصفُ الجواب. تدمرنا مما وصلنا إليه لن يمنحنا سوى المزيد من رثاء الذات، والبكاء على الأطلال. والخبر

السيئ أنه لن يغير شيئاً في واقع الأمر، لكنّ الخبرَ الجيد أن الظروف الخاصة قد توهلك للعب دور خاص في حياتك و حياة الآخرين؛ فدعوتي لك أن تسأل سؤالاً أكثر جدوى: «هأنذا، ماذا بعد؟».

## 6. احمل مسؤوليتك ولا توجه بإدمانك رسالة إلى أي شخص:

تنص أدبيات التعافي على أن «تعافي كل فرد منا هو مسؤوليته الشخصية»، فلن يقوم أحدٌ غيرك بالعمل، وصدقني لن يهتم أحدٌ بأمرك إن لم تهتم أنت لنفسك. أعرف أن هذه حقيقة مؤلمة. وهناك مسؤولية خاصة أدعوك لتحملها، تقول: لا توجه إلى أحدهم رسالةً بإدمانك!

هذا القرار قد لا يكون في نطاق وعيك، يكاد يكون قد مرّ على كلّ منا، بصفتنا معالجين: تلك الفتاة التي تنتقم من أبيها بإدمانها الجنس، وذلك الشاب الذي يعاقب أباه بإدمانه النشط؛ لكن من يأتى الذي تلقى الضربة؟

مسؤولية أخرى هي التوقف عن طلب الحل السحري، «لقد تمنينا لو جلسنا في زاوية راحتنا وأن يقوم الله بالأمر، لكن تعلّمنا أن الله لن يسقي زرعاً لم نذرهِ ولم نرّوه»، فالكثيرون يتمنون لو ينامون ذات ليلة وحين يستيقظون يكون الأمر قد انتهى... ومن جديد، لدينا خبران، الخبر السيئ أن ذلك لن يحدث غالباً، لن يتدخل الله للقيام بعمل ما أنت متكاسل عنه، لكن الخبر السار أنك إذا مشيتَ بجِدِّ فسيصحبك هناك.

## 7. عالج الجذور:

من المعتاد أن يكون الشغل الشاغل لطالب المساعدة هو التعافي، هاجس: «متى سأكون طبيعياً، بأن يصبح غير مهذب بهاجس المخدرات، أو تختفي انحرافاتُه الجنسية. لكن الحقيقة أن هذه هي أوراق شجرة الإدمان، التي ما إن تُعالج جذورها حتى تسقط من تلقاء نفسها. وقد ناقشنا قبل ذلك نظرية (خانزيان) التي تفسّر الإدمانُ كتوجه للعلاج الذاتي، ونظرية (نيكولوسي) التي تفسّر المثلية على أنها توجّه يهدف لشفاء الذات من جروح وإساءات سابقة؛ فلماذا لا نتوجه مباشرة إلى العمق، ونعالج الجذور؟

من الجذور البيولوجية تصدر الاضطرابات النفسية. إن كنت تعاني اضطراباً قطنياً أو اكتئابياً؛ فعليك أن تخضع لعلاج حقيقي منه... كذلك من الجذور النفسية صورة الذات، ومدى الإشباع العلاقي، ومهارات التكيف مع الواقع، ومدى إشباع الاحتياجات النفسية أو التشافي من آثار الإساءات.

## 8. اتخذ من الانتكاس خطوة للتعافي:

الشعار الذي أكرره دوماً هو أن «التعافي هو انتكاسات متباعدة»؛ فالانتكاسُ هي خطوةٌ نحو وقالب بناء، وكل انتكاسة تعلّمنا درساً جديداً وتكشف لنا عيباً فينا لم نقم بإصلاحه. لقد علمني أحد أصدقائي وهو متعافٍ من أحد الإدمانات أنه ليس «مدمناً متعافياً»، ولكنه «مدمنٌ يتعافى»، وأنه في اليوم الذي يقرّر فيه أنه مدمنٌ سابق فسينام ويصبح مدمناً حالياً، وأن الضمانة الحقيقية لتعافيه هي اليقظة المستمرة.

لقد تكونت لدينا بفعل القابلية الذاتية ثم بيئة التنشئة وخبرات الطفولة مجموعة من العيوب الشخصية التي عملت على دفعنا للإدمان، والذي قام بدوره بخلق عيوبٍ إضافية، ولذلك فمهمتنا مهمةٌ إصلاحية مستمرة، أو مشوارٌ نحو.

الحرب سجال، وأنت منتصر حتى تعلن الهزيمة... هذه قاعدة حربية، وأنت لست أقل من محارب.. محاربٌ في معركة من نوع خاص، ولعلها معركة لا تقلّ قداسةً عن المعارك الأسطورية... فلماذا أيها البطل يتملكك اليأس عند أول تراجع؟ أتذكر الآن الكلمة الخالدة لعمر المختار: «نحن لا نهزم، ننتصر أو نموت»... أذكرك مجدداً، أنت لا تقلّ بطولاً عن (وليام

والاس) أو (عمر المختار) فلا تعلنُ الهزيمة.

## 9. اقبل ماضيك:

«يتمنى كلُّ منا لو يبدأ الأمر من الآن، لو تسقط الأيامُ الماضية من سجلِّ حياتهِ»، وهذه الأمانِي تبعدك عن مرامك أكثر... فكل تجربة مهما كانت قاسية ينبغي أن نتعلَّم منها درسًا للأيام، وهذا أحد جوانب الكلمة العظيمة لـ (فيكتور فرانكل): «أخشى ألا أكون جديرًا بالأمي». فدخولك في أتون التجربة صنع منك شيئًا جديدًا، وهذا الشيء أنت من يختار تشكيله. دعوتي لك أن تقبل نفسك في رحلة تشكيلٍ مستمرة.

1

## 0. لليوم فقط:

هذه هي القاعدةُ الذهبية للتعافي، فليس من المفيد طرح سؤال مثل: «متى سأصل؟ أين سأكون بعد عام؟»، كلما نظرنا إلى نهاية الطريق، تعثرت أقدامنا في الخطوة التي نمشيها هنا والآن؛ فالتعافي هو خطوةٌ نمشيها في كلِّ يوم، واليأس هو يومٌ لا نجد فيه خطوةً نقطعها.

تلك عشر خطوات كاملة، رجائي أن تراها مصابيح تضيء لك الطريق للوصول... لا تنسَ أن التعافي ليس مستحيلًا، ولكنه يعني الولادة من جديد، الولادة بكلِّ بهجتها وآلامها!

---

كمذاق القهوة حلوة المعنى مرّ مذاقها

## ماكسين هارلي

ترجمة:

رؤوم بهاء الدين

ود. شهاب الدين الهواري

لربما سمعت بمصطلح «الطفل الداخلي»، ولعلك فكرت أنه مجرد (ثرثرة نفسية) - على الرغم من أن هذا المصطلح مطروحٌ منذ سنوات عديدة.

### طفلك الداخلي هو صدى صوتِ الطفل الذي كنته يومًا.

كُلُّ واحدٍ فينا لديه ماضيه الخاص، وكلنا تأثرنا بمحيطنا؛ الأحداث المحيطة، والناس المهمين الذين كانوا حولنا. وقد سجّل طفلنا الداخليُّ هذه الذكريات، وأثرها علينا.

حتى سن السادسة، كان دماغنا يعمل ببطء نسبيًا -تردد الموجة الدماغية «ثيتا» كان (٤-٧ دورات في الثانية)- والتي تجعله في حالةٍ شديدة الحساسية -من ناحية التقبُّل والتلقّي-، ويجعلنا نتأثر بعمقٍ بتجارِبنا التي خضناها.

في الجزء اللاواعي من دماغنا كنا نتخذ قراراتنا عن كيف (يجب) أن نكون، وماذا (يفترض) أن نفعل كي يرانا الآخرون بعين القبول، ويُسمح لنا بالبقاء ومن بعده النجاة، في محيط العائلة.

تجارِبنا اللاحقة دعمت هذه المعتقدات، وكوَّنت «السيناريو» الخاصَّ بنا عن كيف «يجب» لحياتنا أن تكون. وقد حملنا هذه السيناريوهات والقرارات غير الناضجة معنا ونحن في مرحلة الرشد، وقادت أكثر من ٩٠٪ من حياتنا. لذلك من المنطقي بل الواجب علينا أن نُعاود زيارة تلك الخبرات لذلك الطفل الذي كناه يومًا، لاكتشاف ماذا تحكي سيناريوهاتنا الخاصة عن حياتنا، ولتتكشَّف الدراما التي كنا نعيد صنعها وتكرارها.

قد ينتج من عدم قيامنا بذلك لعُبنا السيناريو نفسه، لنكرر الدراما مرارًا وتكرارًا. نحن لا نستطيع تغيير هذا السيناريو بالتحدث عنه، أو بالاجتهاد الواعي فقط. لقد صُمِّم لحمايةنا رغم أنه يعيقنا! بناء عليه، التخلص منه لن يكون بهذه السهولة بالطبع.

في أغلب الأوقات نعيش كطفلٍ داخل جسدٍ بالغ، بينما يفتقد الطفل داخلنا الانتباه، التفهم، الرعاية والدعم.

قد نحاول إسكات تلك الأشواق في أعماقنا بتعاطي الكحول، المخدرات، الجنس، القمار، الإسراف، النهم، إدمان العمل، إلحاق الأذى بالنفس، وطرقٍ أخرى لتفادي مواجهة احتياجاتنا الحقيقية في أعماقنا. احتياجاتٌ لم نسمح لأنفسنا بإدراكها واستيعابها، أو إيجاد طريقةٍ لإشباعها بشكلٍ مُرضٍ.

### أين تبدأ؟

كلنا تأثرنا بالمحيط منذ كنا في أرحام أمهاتنا.

الأصوات من حولنا، درجاتٌ إحساس أمهاتنا بالإجهاد، ارتفاع وانخفاض هرمونات السعادة (السيريتونين)، تغيّر النواقل

العصبية، تغذيتنا الجيدة أو المتدنية، المضاعفات، حمل التوأم، الأدوية، الكحول، والإصابة بالعدوى، كلها عوامل لعبت دوراً في تحديد مدى شعورنا بالأمان حتى قبل ولادتنا.

بعدها كانت تجربة ولادتنا الفعلية، ورعايتنا في مرحلة الطفولة المبكرة، ومدى توفر الدعم العاطفي من قبل أمهاتنا؛ عوامل لها أثرٌ في تمهيد أو دعم الأثر السابق الذي ترك فينا قبل الولادة.

ونحن أطفالٌ صغار، كنا نتشربُ كمًّا كبيراً من عائلاتنا الممتدة، من مقدّمي الرعاية، أصدقائنا، سنواتنا قبل الدراسة، أو في أثناء سنواتِ الدراسة المبكرة، والمعاهد الدينية.

ولربما لم نكن حينئذ قد كونا قاموسنا التعبيريَّ بعدُ لهذه التجارب، لكن سُجِّل في جسدنا وعقلنا في منطقةٍ اللاوعي. وكل هذا يصنع المسبح الذي نطفو فيه، أو نغرق!

وسيحمل هذا الماء العكرة لا محالة، أو حتى قد تكون طيناً سميكاً.

في هذا المسبح يكمن تقديرنا لذاتنا، صورتنا عن أجسادنا، الصدمات التي واجهناها في عائلاتنا -أو حتى الأذى في هذا المحيط-، مشاعر الخزي وأسرارنا -حتى لو لم يحدثك أحدٌ عنها- تتكدس لتؤثر على جودة وطبيعة الرعاية التي قدمها لك من يرعاك، وقدرته على توفيرها لك.

سنغرق في هذا المسبح، أو الطين، كلما أخذتنا أفكارنا السلبية، مشاعرنا، الشكُّ في قدراتنا، أو الاشمئزازُ من أنفسنا.

## في المرحلة العلاجية

سيكون الهدف إزالة العكارة والطين شيئاً فشيئاً، حتى نترك بقعةً فقط مما كان يوماً هناك. ويجب أيضاً أن نتعلم ألا نزيد فوق الطين طيناً، سواءً كنا نحن من يفعل ذلك، أو كنا محاطين بمن يريدون رمي كتل طينهم في أحواضنا بدلاً من أن يتعاملوا هم مع ما يخضهم، أو أن ينظفوه لأنفسهم.

## علامات تخبرك أن طفلك الداخلي مجروحٌ:

تظهر تلك العلامات بالتقدير المتدني للنفس، ضعف الصورة الذاتية، اختلالات مزاجية وعاطفية، مشكلات مع رسم الحدود مع المحيطين (كأن تكون صلبة جداً أو مائعة للغاية)، مشكلات مع الغذاء، إيذاء النفس، صعوبات جنسية نفسية، ارتداء الأفعنة (أو الذوات المزيفة)، مشكلات الهوية، أن تكون ضحيةً للاستغلاليين والمتنمرين، الكمالية، مشكلات تتعلق بالحميمية، مشكلات تتعلق بالالتزام، فقدان الثقة بالنفس والآخرين، السلوك الإجرامي، الكذب المتواصل، تحمّل المسؤولية بشكل زائد على الآخرين، المنافسة العنيفة.

وتندرج ضمنها الاعتمادية، الإدمان، الافتقار إلى الأصدقاء المخلصين أو المقربين، سلوكيات هوسية وقهرية، الخوف من الشخصيات السلطوية، التلاعب، السلبية، عدم الفعالية، والعدوانية.

هذه قائمة طويلة -وبكل أسف- ليست شاملة. هي بالضبط ما يجلب الطالبين للعلاج النفسي لتضميد ومداواة الجراح التي سببها الوالدان وغيرهم، ممن لم يعرفوا أفضل مما فعلوه.

كل ذلك يتعلق باحتياجات الطفل الداخلي التي لم يتمَّ إشباعها، حيث مكان الجراح القديمة، وحيثُ الشفاء الأعماق.

## ما الذي نستطيع فعله لشفاء الطفل الداخلي؟

نستطيع تعلّم كيف نلتقي، نُنجِد، وتبني هذا الطفل المجروح الذي ما زال يسكن عميقاً فينا «أنت» الوحيد الذي

تضمن أنه لن يتخلى عنك أبدًا!

لما نفعناها نستطيع احتواء طفلنا الداخلي وتهدئته، والسماح للبالغ المؤهل فينا أن يخوض هذا العالم. على كل حال، علينا أن نظل على صلة مع احتياجات هذا الطفل منا، وهو أن يحصل على الاهتمام بصدق من شخص يريد له الأفضل، وهذا الشخص هو أنت!

إن كنت تملك صورة لك وأنت طفل صغير، سيساعدك هذا بإعادة الاتصال معه وجوديًا، أي أن تتقمصه، بهدف فهم المآزق -أو الصعوبات- التي مرَّ بها هذا الطفل، وأن تُريه العطف الذي افتقده.

غالبًا ما يكون الشعور بالتعاطف أسهل مع الآخرين مقارنةً مع أنفسنا، وربما كنت ترفض وتتجاهل نوحَ طفلك، ومناداته لك سنواتٍ عديدة، لتظهر اهتمامك وعطفك وحبك له.

قد يعني ما نقوله إنك ستسمح لنفسك بالحصول على المكافأة والحلوى التي لم تسمح لنفسك يومًا بتذوقها أو الحصول عليها، أو لم يُتحَّها لك والديك في الماضي.

الجزء الراشد والعقلاني المؤهل فيك يجب أن يضع حدودًا عقلانية وعادلةً حول الأمنيات المؤجَّلة؛ حتى لا تغدق على نفسك بإفراط، أو تستخدم المكافآت -أي مصدر للذة- كمُلهياتٍ، أو غطاءً لأملك الداخلي.

«لو واجهت صعوبةً في الوصول إلى هذا الجزء الراشد في بنائك النفسي الداخلي، سيساعدك العلاج النفسي على إيجاد الجوانب المفقودة أو المتخفية من شخصيتك، ليساعدك في طريقك لأن تصير إنسانًا كاملًا».

إنقاذُ طفلك الداخلي وإعادة تربيته سيسمح لك بملاء الفراغات، وعيش حياةٍ أكثرَ إيجابية واستحقاقية، تحوي الفرح والضحك، والتلقائية، والأصالة، والأهم احتواؤها على الحب.

أريد تشجيعك بإخلاص على تربي نفسك -أي أن تتقمص دور الأبوة- بالاهتمام بنفسك بكلِّ محبة، طبق النقاط الآتية كلما استطعت (لكلا الجنسين):

- ذكّر نفسك كم كنت مميزًا ورائعًا حين كنت طفلًا.
- خصص مكانًا آمنًا حيث تستطيع التواصل مع طفلك الداخلي واللعب معه.
- حينما تتحدث يوميًا مع طفلك الداخلي بلطف، فليكن صوتك الداخلي مُحبًا وهادئًا، ذاك الصوت الداعم، اللين، الصبور، والمريح.
- أخبره أنه الآن محبوب، قيّم، ومقدَّر من قبلك.
- تأكد من إخباره أنه ليس عليه إثبات ذاته لأحد.
- أخبره أن ما من شيء يدعو للخجل أو الشعور بالذنب. ليس أي مما حدث كان (هو) السبب فيه، لم يكن الذنب ذنبه، ولم يستحق أن يُعامل بسوء.
- أخبره أنه فقط كان في المكان غير الملائم، ولم يكن يمتلك وسيلةً للفرار، ولكنه الآن حرّ، أخيرًا!
- أخبره أن لا عيب به، وأنك فخورٌ به.
- هو يحتاج أن تقدم له الاحترام، لا تجعله يتحمّل فقدته مجددًا، أبدًا.
- أخبره أنك ستكون حارسه، بطله، وحاميه من الآن فصاعدًا. وأن الأمور ستكون على ما يرام وأنك لن تسمح بتعرُّضه



لمزيد من الأذى.

- أخبره ألا يخشى الوحدة أبدًا لأنك -منذ اللحظة- ستكون هناك معه، ليجدك بلا اضطراره للبحث عنك.
- اعتذر له عن عدم كونك واعيًا بألامه واحتياجاته في الماضي، وعلى دفعه بقوة أحيانًا في محاولة إبهار الآخرين.
- أكد عليه أنك ستسمح فقط للناس الآمنة، الموثوقة، والمحترمة بأن تدخل إلى عالمه الآن.
- راقب الأمهات المُحبات كيف يرعين أطفالهن، تشرب تلك الطاقة المُحبّة بين الأم وطفلها.
- أكد عليه أنك ستكون جانبه لتدافع عنه، أو لتدعمه حين يتحدث.
- اتفق معه على رمزٍ لحرية، شيء يستدعيه حين يشعر بحاجة للهروب والعزلة بأفكاره، قد يكون -كما تخيل بعض عملائي- سلمًا، فقاعة، آلة الزمن، منطادًا، أي شيء يخطر على بالك حيث تستطيع ربطه بالتححرر والحرية.
- أسأله بانتظام عن شعوره وماذا يريد. متخيلاً أنك تجلس جانب ذلك الطفل الصغير، محوِّطًا إياه بيديك، ضامًا إياه نحو صدرك.
- أخبره أن لديه منزلًا في قلبك لن يضطر إلى مغادرته أبدًا، هو الآن بأمانٍ معك.
- إن أراد البكاء فاسمح له به، وها أنت وليُّه الجديد ليمسح دموعه ويهدئ آلامه أو مخاوفه. تقبل كلِّ مشاعره ولا تتعامل بسلبية مع ما يظهر منه، كن صبورًا معه.
- تذكر أن الشفاء يحدث بطرق وأوقات مختلفة، عدّه أنك ستفعل ما باستطاعتك لتجلب له السعادة التي افتقدتها في حياته، وهذا سيكون شافيًا لكليكما.
- أظهر الاحترام لجسدك؛ فهو مسكن طفلك الداخلي. أبقه نظيفًا وخاليًا من السموم. أبقه آمنًا وسعيدًا، كما من المفترض لمنزل الرعاية أن يكون.
- فكر بشفائه العاطفي كالشفاء المحسوس لجرحٍ بدني. خطوةً واحدةً في كل مرة، أبق الجرح بعيدًا عن المزيد من الملوّثات. تجنب الناس والبيئات المسمومة، لا تسمح له بابتلاع أيِّ سُم، خصوصًا إن كنت لا تزال على اتصالٍ بأفراد العائلة المسمومين، أو غير المتعافين بعد.
- استرجع تلك الأمور التي أمتعتك طفلًا مهما كانت عابرة. كن متنبهًا أنك تجعل من عيد ميلاده، الأعياد، العُطل، والإنجازات أمرًا كبيرًا.
- اصنع له نشاطاتٍ إبداعيةً ليستمتع بها! كالقفز، الرقص، الجِرف والهوايات العملية كالصناعة، التلوين بالأصابع، وأيِّ شيء قد يكون هو مولعًا به.
- الرسم -وفقًا للشق الأيمن من الدماغ- هو طريقةٌ رائعةٌ كي يعبر عن مشاعره. اسمح له أن يرسم بعثت وبلا تحديد، وانظر إلى ما يظهر حين تكون في منطقة الإبداع الطفولي. لا تحكم على إمكاناته، كما كنتَ لتفعل مع طفلٍ يحمل معه عمله الفني حين عودته من المدرسة ليُريك إياه. كن فخورًا وأظهر ذلك.
- غنَّ أغاني الطفولة، وحرر أيَّ إحساسٍ بالخجل من قدراتك الغنائية، وبدلًا من ذلك، استمتع بشدِّ أحبالك الصوتية وإصدار أصواتك القادمة من قلبك وأسمعها للعالم.
- اسمح له أن يتحرر، ويُظهر الحميمية عاطفيًا وجسديًا (سيحسن ذلك من حميميتك الجنسية أيضًا). اسمح له أن

يشعر بالأمان والقبول غير المشروط ليستطيع فعل ذلك.

- أخبره أنه يستطيع الوثوقّ بغريزته والاسترشادَ بحواس استشعاره لمعرفة من هو آمنٌ، قد يشك بقدراته البناء على أخطائه في الماضي. أنت تتعافى الآن وتنمو في الحبّ لنفسك ولحياتك. لن تسمح أو ترضى باقتراب أيّ أحد منه إن لم يكن متوافقاً مع حبك لذاتك، أو لم يحقق معه علاقةً واعية، تحتويها الرعاية.

كلما هممت بمغادرة التواصل المتأني معه؛ تخيل مراراً أنك تضعه في مكانه، حيث الأمان والدفء في قلبك المحب.

أرجوك تذكّر أن طفلك الداخلي هو جزء حقيقي من عقلك اللاواعي- طفلاً مجروح يحتاج إلى حبك، رعايتك، وعطفك... لا أحد يستطيع شفاء جراحه ومساعدته على تكوين السلام مع الماضي.

---

## بيقرلي أنجل

ترجمة:

چمانة الكيلاني، ود. شهاب الدين الهواري

### ترياق الخزي

اختبرنا جميعاً شعورَ الخزي في الطفولة، سواء من خلال التعرُّض للاستفزاز أو التنمر في ساحة اللعب، أو لاعتبارنا الخيار الأخير لتشكيل الفريق، أو لجهلنا الإجابات الصحيحة عند مناداة الأستاذ لنا في القاعة الدراسية، أو من خلال اختبارنا للرفض من الفتاة أو الفتى الذي أحببنا.

الخزي شعورٌ قويٌّ، عندما تعود في ذاكرتك إلى خيراتك السابقة مع الخزي في الطفولة فكأنك تقذف إلى حاضرك بتلك اللحظات المؤلمة - تقريباً كأنك ما زلت تختبرها إلى الآن. الخزي شعورٌ عميقٌ في باطننا بأننا مهجورون عديمو الفائدة. عندما نشعر بالخزي نشعر برغبة بالاختباء، نلتصق برؤوسنا ونحني بأكتافنا ونتقوقع إلى الداخل كما لو أننا نحاول ألا نكون مرئيين.

فكر بأكثر تجارب طفولتك خزيًا. هل ما زلت قادرًا على الشعور بالخزي؟ شعور الانهيار في أحشائك؟ اختبار شعور قلة المكانة المفاجئ، الشعور بأنك غيرٌ كافٍ أو أقل من الآخرين، الرغبة بالاختباء لشدة الإحراج؟

نحن لا نفضّل التفكير في خبراتنا المخزية من الماضي لأنها مؤلمة ولأنها قد تتعارض مع تصوّرنا لأنفسنا في الحاضر - التصرُّو الذي حاولنا جاهدين تكوينه عن أنفسنا بكوننا كافين، مساوين لغيرنا، ومقبولين.

لكن في بعض الأحيان وبقليل من الجهد تُعاودنا تلك المشاعر المؤلمة عندما يذكرنا أحدهم بخبراتنا المحمّلة بالخزي.

هذا ما يسمى بتنشيط الذكرى (being triggered) ويستعمل هذا المصطلح عادةً لوصف تذكرك فجأةً ودون سابق إنذار للماضي وبشدة! فيبدو كأنه يحدث في الحاضر.

نختبر هذه الحالة أحياناً هكذا... سلمت بطاقتك الائتمانية رغبةً منك بشراء وجبة طعام بينما عاد النادلُ إليك ليخبرك أن البطاقة رُفضت، أغلبنا مرّ بتجربة مماثلة من قبل والآن يمكننا تذكُّر الإحساس المماثل للشعور بالخزي. شعورنا بالحرج وكأن الجميع ينظرون إلينا وهمينا لو كنا قادرين على الاختفاء. حتى مع تأكدنا من أنه خطأ غير متعمّد ما زلنا نشعر بالخزي، وإن حاولنا إخفاءه بتبجّح خاطئ مثل «أنا متأكد من وجود خطأ ما.. حاول ثانيةً»؛ فنحن ما زلنا قادرين على الشعور بذلك الخزي.

الآن تخيّل أنك مررت بتجربة في طفولتك مع والديك وهما لا يملكان مالاً كافياً لشراء احتياجاتك، تخيّل أنك ترافق والدتك في محل البقالة عندما أخبرها المحاسب عن ثمن البضائع لتكتشف أنها لا تملك المال الكافي لشراؤها كلها، افرض أنك تقف هناك خجلاً بينما تطلب هي من المحاسب أن يعيد بضعة أغراض إلى المحل، إذا مررت بشيء كهذا في طفولتك فإن لحظة الهلع في المطعم والنادل يخبرك أنّ بطاقتك رُفضت ستكون أكثر خزيًا مقارنة مع الشخص العادي، هذا لأنك قد تأثرت سابقاً بهذه اللحظات المخزية منذ الطفولة.

إذاً على رأس قائمة ما يشعر به الآخرون في مثل هذا الموقف؛ أنت تشعر بالخزي الذي اختبرته عندما كنت طفلاً، هذه

إحدى طرق الخزي للبقاء معنا ليذكرنا مهما مضى الوقت بأشياء نتمنى نسيانها.

إذا قررت سؤال مجموعة من الناس عن أكثر شعورٍ إنسانيٍّ هدامٍ في اعتقادهم، سيجيب الغالبية بأنه الغضبُ أو الخوف، لكنه الخزي حقيقةً؛ فهو قادر على تدمير نظرة الأشخاص لأنفسهم بطريقة لا يستطيعها أيُّ شعورٍ آخر، مسبباً لهم شعوراً عميقاً بالنقص والدونية وبأنهم عديمو الفائدة وغير محبوبين.

إذا اختبر شخصٌ ما قدرًا كافيًا من الخزي فهو أو هي من الممكن أن يصبحوا كارهين لأنفسهم إلى الحد الذي يصبحون عنده منهارين أو راغبين في الانتحار. الخزي مسؤولٌ عن مشكلات لا تحصى ولا تعد، متضمنةً ما يلي ولكن لا تنحصر فيه:

نقد الذات، لوم الذات، إهمال الذات، إيمان الشخص بأنه لا يستحق الخير، تصرفات هادمة للذات (جرح الشخص نفسه، الإسراف في الخمر والمخدرات)، تصرفات لتدمير الذات (البدء بخلافات مع الأحباء، القيام بأعمال تخريبية)، الكمالية. والأكثر أهمية، استمرار تكرار دائرة إساءة المعاملة من خلال تصرفات الضحية أو تصرفات المسيء.

فكر بوحدة من أكثر تجارب طفولتك المخزية - المرة التي أمسك بك فيها أستاذك وأنت تغش في الاختبار وطلب منك الخروج من القاعة الدراسية أمام زملائك، المرة التي نعتك بها مدربُ الرياضة بالفاشل أمام الفريق كاملاً، تبليد البنطال ثم الحاجة إلى السير أمام جميع زملاء الفصل الدراسي للوصول إلى المرحاض... خبراتٌ مخزية كهذه من الممكن أن تبقى لمدى الحياة.

بينما قد يعاني أيُّ شخصٍ خزيً بشكلٍ ما، فإن هؤلاء الذين تعرضوا للتعنيف والإساءة في طفولتهم يميلون إلى حمل مشاعرٍ أكثر من الخزي. الإساءة للأطفال عاطفيًا وجسديًا وجنسيًا من الممكن أن يجعل الضحية مغلوبَةً على أمرها مما قد يظهر الشخص بشكلٍ معين ويمنعه من الوصول إلى كل طاقاته وإمكاناته، ولربما يجعل الشخص عالقًا في الوقت الذي أصبح فيه ضحية، فتحته على تكرار العنف مرة تلو أخرى في حياة الضحية.

العنف الجنسي في مرحلة الطفولة هو فعليًا أمرٌ مخزٍ لكنه ليس الشكل الوحيد من أشكال الإساءة للطفل التي تجلب الشعور بالخزي. العديد من الآباء يُشعرون أبناءهم بالخزي والإذلال لتأديبهم، والعنف العاطفي والجسدي لإشعار الأبناء بالخزي أيضًا. في الواقع، أي وقت يتحول الطفل فيه إلى ضحية بأي طريقة كانت؛ فإن ذلك يشعره بالخزي.

الإساءة بطبيعتها سالبة للإنسانية، رد الفعل الطبيعي للإساءة هو الشعور بالخزي. تصف (جوديث هيرمان) كيف أن الصدمات في الطفولة تخلق «نفسًا مدمرةً»: «الأحداث المؤلمة تنتهك استقلالية الشخص على مستوى السلامة الجسدية؛ فحين يكون الجسد منتهكًا ومجروحًا وملوثًا يأتي الخزي ردًّا فعلًا على العجز والإهانة التي يشعر بها الشخص عند النظر في أعين الآخرين».

وسبب آخر يُشعر الشخص بالخزي وهو عندما يستخدم ضحية؛ لأننا البشر نريد الإيمان بأننا قادرون على التحكم بما يحدث لنا، عندما يتمُّ تحدي هذه القوة الشخصية بإظهار الشخص ضحيةً لخداع من أي نوع، نشعر بالذل.

نحن نؤمن أنه كان (يجب) علينا حماية أنفسنا في وقت الإساءة، ولأننا لم نكن قادرين على ذلك؛ نشعر بالعجز وبالضعف، هذا العجز يسبب شعورنا بالذل - وينتهي إلى الشعور بالخزي.

الكثير من الناجين من العنف في الطفولة أصبحوا «متأصلين في الخزي» - مما يعني أن الخزي أصبح عنصرًا مهميًا على تشكيل شخصياتهم، وعند حدوثه تتصف حياتهم كلها بالخزي. سوف يعيشون حياتهم في حالة متواصلة من نقدٍ ولوم الذات، أو يصبحون حساسين بشدة عند نقد الآخرين لهم، ويحاولون الدفاع عن أنفسهم تجاه النقد في كل منعطف في الحياة.

غالبًا ما يملك أصحاب القوى الواهنة أمام النقد صوت نقدٍ داخليٍّ هائلٍ، يعنفهم بقسوة على أخطاءٍ حقيقية أو متوهمة

ويطالبهم بالكمال، يضعون توقعاتٍ غيرَ منطقيةٍ لأنفسهم ويشعرون بعدم الرضى عن أدائهم وإنجازاتهم، ومن الصعب عليهم تقبلُ الإطراء وحتى تعابير التقدير والحب الإيجابية من الآخرين.

أولئك الذين يدافعون عن أنفسهم ضد النقد بنوا جدرانَ حمايةٍ حول أنفسهم؛ لإبقاء أي فرصةٍ نقدٍ من الآخرين لهم خارج حياتهم، وتشمل الإستراتيجيات التي يتبعونها لهذا الغرض:

- انتقاد الآخرين قبل أن يقوموا بانتقادك.

- رفض التحدث عن أيِّ من عيوبك.

- تحويل نقد الشخص لك نقدًا له.

- اتهام الشخص الآخر بالكذب والمبالغة عند إطرائه عليك.

- إسقاط الخزي الذي تشعر به على الآخرين.

## كيف تتعافى من الشعور بالخزي؟

لحسن الحظ، يوجد طريقةٌ للتعافي حتى من أكثر تجاربنا المخزية، والجواب هو التعاطف، التعاطف هو ترياق الخزي، كما لو أنه أشد أنواع السموم، يجب إبطالُ مفعول سُمِّية الخزي بمادةٍ أخرى إن كنا هادفين لإنقاذ المريض، إن التعاطف هو الشيء الوحيد القادرُ على إبطال مفعول الخزي.

في السنوات القليلة الماضية، زاد اهتمامُ العديد من الناس بموضوع التعاطف، هذا مما لا شك فيه، على الأقل جزئيًا، ووفقًا لعددٍ من الدراسات الحديثة التي جاءت بنتائج مذهلة بخصوص التعاطف.

وجد الباحثون أنه منذ يوم ولادتنا إلى يوم وفاتنا يكون للعطف والدعم والتشجيع والرأفة من الآخرين أثرٌ عظيم على كيفية تطور أدمغتنا وأجسادنا وحواسنا بشكل عام. الحبُّ واللفظ -خصوصًا في مراحل الحياة الأولى- يؤثران على التعبير الجيني لبعض جيناتنا!

يوجد العديد من الأبحاث الحديثة عن العلاقة بين الخزي والتعاطف، وما كان مثيرًا للاهتمام بالنسبة إليَّ بشكلٍ خاص هو البحثُ الحديث في علم الأعصاب في الصلة بين التعاطف والخزي. أعني أننا الآن نعرف بعضًا من الارتباطات العصبية الحيوية للشعور بعدم محبة الآخرين لنا وكيف يعلّق الخزيُّ في دوائرنا العصبية، بالإضافة إلى أنني اكتشفت -وفقًا لما نعرفه عن المرونة العصبية للدماغ- قدرة أدمغتنا على إفاء خلايا عصبية جديدة وإفاء التواصل العصبي بينها - أنه يمكننا بشكلٍ استباقي أن نُصلح ونعيد ربطَ ذكريات الخزي مع تجاربٍ جديدةٍ للتعاطف الذاتي والتراحم الذاتي.

منذ سنوات قليلة مضت لم يُدرَس موضوعُ التعاطف مع الذات بشكلٍ رسمي، لكن حديثًا تقدم مقالات بشكلٍ مفاجئ عن التعاطف مع الذات أجريت بواسطة الباحث وعالم النفس الاجتماعي (كرستين نيف) من جامعة تكساس في أوستن، اكتشف (نيف) أن التعاطف مع الذات يعمل ترياقًا للنقد الذاتي؛ الصفة الأساسية في أولئك الذين اختبروا الخزي بشكل مكثف.

ووجد أن التعاطف مثيرٌ فعّال في إنتاج الأوكسيتوسين، الهرمون الذي يزيد مشاعر الثقة والهدوء والأمان والكرم والترابط. من جهةٍ أخرى فإن نقدَ الذات له تأثيرٌ مختلف على أجسادنا.

صُممت اللوزة الدماغية -أحد أقدم الأجزاء في أدمغتنا- للكشف عن المخاطر بسرعة، فعندما نخترِ مواقف خطيرة يثار لدينا ردُّ فعل (قاتل أو هرب)، وترسل اللوزة الدماغية إشارات تقوم على زيادة ضغط الدم والأدرينالين وهرمون الكورتيزول

ناقلة الطاقة والقوة التي نحتاجها للمواجهة أو لتجنب مصدر التهديد.

ورغم أن هذا النظام صُمم وتطور للتعامل مع الهجمات الجسدية؛ هو يصبح فعّالاً بالجاهزية نفسها مع الهجمات النفسية الموجهة إلينا من أنفسنا أو من الآخرين.

زيادة معدلات الكورتيزول مع الوقت تؤدي إلى الضغط عن طريق استنزافٍ مختلف النواقل العصبية المشتركة في القدرة على اختبارِ شعور السعادة.

منذ تخصصتُ في العمل مع عدة أنواعٍ من الصدمات زاد اهتمامي بشكلٍ خاص بنتائج البحث الأخير بإظهارها أن الناجين من الصدمات -خاصةً أولئك الذين عانوا اضطرابَ كرب الصدمة- استفادوا من اتحادِ عناصر التعاطف مع الذات حتى العلاج!

أظهر التدريبُ على التعاطف مع الذات انخفاضاً في أعراض اضطراب كرب الصدمة ومنها نقد الذات والتفكير القمعي و (الاجترار النفسي Ruminaton)؛ ظاهرة مرتبطة بالصدمة واضطراب ما بعد الصدمة.

كان أكثرُ ضحايا ومعتدى الإساءة إلى الزوج أو الزوجة والعنف الأسري -قد تعرضوا للتعنيف عاطفياً وجسدياً أو جنسياً في مرحلة الطفولة، ويعانون اضطرابَ كرب الصدمة.

## كيف يعمل التعاطف مع الذات؟

التعاطف يأتي من الجذر اللاتيني «يشعر في»، عندما نُظهر تعاطفًا صادقًا فنحن نشارك الشخص في معاناته، التعاطف مع الذات إذاً يبدأ من التواصل مع الذات المُعانية. لسوء الحظ؛ فإن أكثرِتنا لا يرغبون بالقيام بهذا، نحن نودُّ أن ننسى معاناتنا في الماضي ونبقيها وراء ظهورنا، وبمثل هذا الفعل نحن لا نعالج المشاعرَ التي تشاركت مع المعاناة، مثل الألم والخوف والغضب وبشكلٍ خاص الخزي، تمامًا كالتمسك بمشاعر الألم والخزي تجاه تجاربنا في الحاضر. فعوضًا عن التوقف وفهم معاناتنا في هذه اللحظة نحاول تخطي تجاربنا بأقصى سرعةٍ ممكنة.

التعاطف مع الذات يشجعنا على البدء في معاملةِ أنفسنا والتحدث إلى أنفسنا بذات اللطف والاهتمام والعطف الذي نظهره لصديقٍ جيد أو طفلٍ نحبه، بالإضافة إلى أنه يساعدنا على الشعور بقدر أقلّ من الوحدة والبُعد عن الآخرين.

كلما زاد شعورنا بالخزي؛ زاد شعورنا بالنقص وبالنتيجة يزيد شعورنا بالانفصال عن الآخرين. لكنّ التعاطف مع الذات يساعدنا على إدراك إنسانيتنا المشتركة - حقيقةً أننا جميعًا قمنا بأشياء أشعرتنا بالخزي وأنا جميعًا مررنا بذاتِ الأوقات الصعبة!

أقوم حاليًا بإنشاء كتابٍ حول كيف يشفي التعاطف، وخاصةً التعاطف مع الذات الشاعرة بالخزي. ومن دواعي سروري مشاركتكم مستقبلاً ببعض المعلومات عن هذا الموضوع المهم، لكن حاليًا دعوني أعرض عليكم هذا التمرين:

- فكر بأشد تجاربك خزيًا في مرحلة الطفولة، الآن فكر بماذا كنت تتمنى أن يخبرك شخصٌ ما تمامًا بعد مرور تلك التجربة؟ ما الكلام الذي كان ليساعدك ويُعينك على الشفاء من تلك التجربة لو استمعت إليه في ذلك الوقت؟ اكتب هذا الكلام على ورقة.

- تخيل أن شخصًا يعني لك الكثير، شخصًا تقدره كثيرًا، أخبرك بهذه الكلمات حالًا، استمع لهذه الكلمات بأذنيك واشعُر بها في قلبك، لاحظ كيف شعرتَ جراء هذه الكلمات.

- الآن أخبر نفسك بهذه الكلمات بصوت عالٍ، خذ نفسًا عميقًا واستوعب هذه الكلمات، كيف شعرت حيال الاستماع إلى نفسك وأنت تقول هذه الكلمات بصوت عالٍ؟ إن كنت كأغلب الناس فإن الاستماع لمثل هذه الكلمات سيساعدك

جدًا على الشفاء، تقريبًا كأنك استمعت إليها في ذلك الوقت، بكى بعض عملائي عند تخيلهم لسماعهم هذه الكلمات من شخص يحبونه. بطريقة ما، لن يُهمّ إن كنت استمعت إليهم الآن أو في ذلك الوقت، المهم هو استيعابك لهذه الكلمات الآن - اختبارك للتعاطف من شخصٍ آخر وأنتك ساندت نفسك بالتعاطف مع الذات.

## الخلاصة

بههدف علاج نفسك من الخزي «في الماضي والحاضر» عليك مساندة نفسك بالرعاية، والكلمات التشجيعية؛ تستعملها مضافًا لكلمات النقد التقليدية التي تُسمعها لنفسك بشكل معتاد في أي وقت تخطئ فيه، أو عندما تقوم بخذلان نفسك أو شخص آخر، أو عند فشلك في تحقيق مبتغاك، أو توقعات شخص آخر.

يتضمن التعاطف مع الذات إخبار نفسك بما تحتاج إلى سماعه في تلك اللحظة - كلمات تفهم وتشجيع.

ونواحٍ أخرى للتعاطف مع الذات... حاليًا كُن على علم بتمارين التعاطف مع الذات التي يمكنها مساعدتك:

- وفّر مشاعر التعاطف لنفسك وهدّئ نفسك بطريقة إيجابية.

- استبدل بنقد الذات اللطف مع الذات.

- جِدْ صوتًا داخليًا لرعايتك بدلًا من صوتك الداخلي البارد والناقد والمُهين.

- وفّر بدائل لأفكار الهجوم على نفسك، بتحفيز مسارات دماغك غير المتطورة - مسارات تحفيز الدعم الداخلي والدفء.

- ساعد نفسك على الاعتزاز بقيمتها، متضمنًا شعور الفخر - الفخر هو الشعور المعاكس للخزي.

- شجع نفسك على المساءلة بدلًا من اللوم الذاتي، والتصحيح لنفسك بدلًا من النقد الذاتي.

---

## ليس غريباً عني كل ما هو إنساني.

### د. حسين عبد القادر

في المدة القريبة نسبياً كثر الحديث عن النرجسية، ومضارها وآثارها السامة، وأنا أرى في ذلك صورة منقوصة من الحقيقة، فما يُتناول باعتباره النرجسية هي السايكوباتية ذات الطابع النرجسي، وليس النرجسية بشكلها المجرد. فالنرجسية هي مكوّن إنساني أصيل، بل أرى أن النرجسية اشتراك إنساني، ربما صُبغت بها طبيعتنا من لحظة السقوط، يوم أدرك آدم حرمانه من جوار الرب وسلبه من أن يكون موضع نظر الملائكة وتعجبهم.

في النمو النفسي تعدّ النرجسية مرحلةً نمائية يمر بها كل فرد، وبسبب الحرمان من إشباع الاحتياجات النرجسية من كون مقدّمي الرعاية موجودين حول ذاك الفرد ومن أجله. قد يعلق المرء في هذه المرحلة، ما سماه (فرويد) سابقاً بالثبوت، فيبقى عالماً كطفلٍ في المرحلة النرجسية، إلا أنه يافعٌ عمرياً. وقصة الشخص النرجسي تتمحور في ٣ مصطلحات:

## الجرح النرجسي، والألم النرجسي، والغضب (أو الانفعال النرجسي).

### الجرح النرجسي

في طفولتنا نتعرض بدرجة أو بأخرى للحرمان النرجسي ومن عدم الانتباه للاحتياجات النفسية الأولية، أو في مواقف متكررة تعرضنا للحرمان فيه/ها من احتياجاتنا النرجسية «أن نشعر بكوننا مركزاً وبؤرة الاهتمام والحب والتقدير»، بشكل حقيقي أو بحسب الاستقبال. وهنا يخرج الفرد من مرحلة الطفولة ولديه ما يسمى بالنُدبة النرجسية، وهي شعور عميق بالنقص وعدم الكفاءة وعدم الاستحقاق، ويطوّر حولها ما يسمى بالذات المزيفة المنتفخة، أشبه بثياب السلطان العاري، يرى الجميع أنه عُريان، وهو فقط مقتنعٌ بكونه مرتدياً ثياباً مميزة.

تكمن المشكلة أنه -وبنزعة إصلاحية- يحاول هذا الفرد وبسعيٍّ محموم أن يشفي الجرح القديم عن طريق إشباع احتياجاته النرجسية من الرؤية والتقدير من خلال استعمال الآخرين في الأغلب (من شخصية حدية أو اعتمادية)؛ لإشباع احتياجاته النرجسية، وهنا يجرحهم جرحاً حقيقياً.

وأحياناً، قد يستعمل طعم الطفل الداخلي المجرّوح لاصطيادهم حوله، وتنشيط دور المنقذ داخل الآخرين... فيسيء استعمال طفله الداخلي ومن حوله!

### الألم النرجسي

ومثل القصة يقوم طفلاً ويقول: «السلطان عريان!»، وهو شخصٌ يواجه النرجسي بعيبه، ويتسبب بشكل ما في كشف الذات الحقيقية المجرّوحة (vulnerability his Revealing) وعلى إثر هذه المكاشفة؛ يشعر بألم حقيقي يجرح كرامته -بشكل فعلي أو بحسب استقباله- وكأن الآخر غرس يده حتى الذات الحقيقية ووطئ الجرح القديم.

### الثورة النرجسية/ العدوان النرجسي

العدوانُ النرجسي هو اتحادُ الطاقتين النفسيتين اللتين ذكرهما فرويد (الليبدو والعدوان)، فإذا توجهت إلى الخارج (الأذى النرجسي أو النرجسية المتعاطمة) حملت رسالةً من الذات التي كان ينبغي أن تُحب، وإن توجهت إلى الداخل (الخزي،



الزرجسية الهشة) حملت رسالةً من الذات التي لا تستحقُّ الحب؛ ففي كليهما يوجد انحصارٌ في إطار ذاتي، والآخر مُستَبَعَد! العدوان الزرجسي -في حقيقته- إسقاط نفسي، يعمل فيه الآخرُ دور محلِّ الإسقاط لا أكثر.

## أنواع الزرجسية

هما نوعان من الزرجسية؛ الزرجسية المتعاطمة التي ينصرف إليها الخاطرُ عند ذكر مسمَى الزرجسية، وهذا النوع تعرّض لقدرة مفرط وزائد من التدليل في الطفولة حتى توحدَّ مع ذاته هو.

## أهمُّ سمات الزرجسية المتعاطمة:

- يتميز بضعفِ الشعور بالآخر.
  - يفتقر على شعوره الزائفِ بأحقيقته.
  - يميل إلى الهجوم وسيلةً للدفاع، إذا ما تهددت ذاته المزيفة.
  - يفرط في استعمال الابتزاز العاطفي.
- لكنّ لدينا نوعاً آخر من الزرجسية وهو الزرجسية الهشة، في هذه الحال قد يتعرض الفرد في طفولته لما تسميه أليس ميللر بالجرح الزرجسي.

يعني الجرحُ الزرجسي التعرّض للحرمان من الاحتياجات الزرجسية وهي الاحتياجُ للرؤية وتبلور الاهتمام حوله. ينمو الفرد ذو الجرح الزرجسي بشعورٍ عميق بالنقص وعدم الكفاءة وعدم الاستحقاق، ويميل جرحه إلى التعويض بخلق ذاتٍ زائفة منتفخة.

## أهمُّ سمات الزرجسية الهشة:

- يطلب اعترافُ الآخرين به.
- الميل إلى رثاء الذات، وتقمُّص دور الضحية، والنحيب على النفس.
- شدة الحساسية للنقد أو أيِّ محاولة لانتقاصهم.
- يتوهمون كمالهم (مثل الزرجسية المتعاطمة)، لكنهم يعتقدون بعدم تصديق الناس لذلك.
- يميلون في أحيانٍ كثيرة للعنف السلبي لمعاقبة مَنْ يرون أنه لا يقدرهم حقهم.
- على العكس من الزرجسية التقليدية، يميل أصحابُ الزرجسية الهشة إلى إظهار التواضع الزائف والتزلف.
- أصحاب الزرجسية الهشة أكثرُ عرضةً للاضطرابات المزاجية كالإكتئاب.

## الزرجسية والعلاقة مع الله

تذكر معي اتجاهي العدوان الزرجسي، ثم اصطحب حالاتِ التدين التي مرّت بك. هنا ستجد حالتين: العدوانُ الزرجسيُّ تجاهَ الله؛ أن يرى الفردُ الامتيازات الروحية حقاً له، ويزدري غيره من الخلق، بل ويرى نُصرتَه وفوزَه وإجابة دعائه ونجاته حقاً على الله يغضبُ بمنعه، بل بتأخره؛ وهذه حالة صارخة للانحصار في الذات (المأزق الزرجسي).

أو يتوجه هذا العدوانُ للداخل فيتحول إلى الخزي، بمعنى عدم استحقاق الانتماء والرؤية، ورؤية أيّ خير وتفضُّل عبثاً مجهول الحكمة، وها هنا يتكرر المأزقُ النرجسي بشكلٍ آخر.

فإذا انتظمت الطاقة النفسية؛ حلَّ السلامُ في هذه العلاقة وتسامى الإنسانُ فوقَ حالة السقوط البشري، ليحلَّ في موضعه من نظر الله. إنها حالةُ العبد الربّاني، ولو تأملتَ لرأيتَ فيها التثامَ الجرح الأول! قبولُ الذات الجسر الأوحَد لتنظيم الطاقة النفسية والخروج من المأزقِ النرجسي؛ لأنه ينقلنا من الانحصارِ في الذاتِ إلى علاقةٍ حقيقية مع الآخر الكبير؛ الله.

لعلَّ البكاءَ من خشية الله هو فيضُ الطاقة النفسية تأثراً بالحضور في علاقتها بالآخر الكبير، رؤيته الموصلة إلى رؤيتها على الحقيقة، والممهدة لرؤيته بلا إيهام!

---

## (٦٠) احتياجنا للمصادقة

- أمي، أنا أخاف الظلام.
- ابني، الخوف شعور ثقيل، أحياناً يصعب معه القيام بما نشعر بحاجة للقيام به، حدثني أكثر عمّا يحرك خوفك في الظلام.
- أمي، أنا أخاف الظلام.
- لا شيء يخيف في الظلام، تجرّأ ولا تخف.

في المثال الأول، كلُّ ما قامت به الأمُّ هو المصادقة على شعورِ الطفل بالخوف، ومن بعدها استكشافَ محركات هذا الخوف، وقد ينتهي الأمرُ ها هنا، أو يستمرُّ لاستكشاف حلولٍ بالاشتراك مع الطفل للتعامل معه. وهذا احتياجٌ أصيلٌ صغاراً كنا أم كباراً، أن نشعر أن مشاعرنا مفهومة، وخبراتنا يمكن استيعابها من الآخر. أمامنا احتياجٌ جوهري يتمُّ من خلاله الارتباط من الآخر من خلال الحصول على انعكاسٍ مرجعيٍّ من الآخر، بمعنى رؤيةٍ خبرتنا ليس فقط مفهومةً ومستوعبةً من الآخر.

صادقٌ على الشيء: أيُّ أقرَّ به واعتبره وقدَّره، وصادق الشيء: صدَّقه وقَبِلَ به... قد مال علمُ النفس الحديث إلى مدِّ حدود هذا المفهوم إلى المعاني النفسية؛ فالمصادقةُ على الأفكار والمشاعر يعني اعتبارها والتصديق في كونها مفهومة. والمصادقة كذلك لا تعني الموافقة، فسلوكٌ ما قد يكون مفهوماً لدي، وأدرك من أين أتى وما غايته، دون الاضطرار إلى الموافقة عليه، وهذه هي حقيقةُ المصادقة.

المصادقة هي المصطلحُ الذي اختاره لكلمة Validation يُقصد به الإحقاق أو المشروعية أو الاعتبار أو التقدير. عززت مارشا لينهان -مؤسِّسة العلاج السلوكي الجدلي- مفهومَ التصديق على أساسٍ جدلي، وإمكانية رؤية شيءٍ صادقٍ ومعتبرٍ في كل خبرة أو شعور أو فعل أو سلوك مهما كان في صورته النهائية من تحفُّطاتٍ قيمية أو مجتمعية، وأنه لا يوجد شيءٌ مرفوض بالكلية؛ تذكر أن المصادقة لا تعني الموافقة.

### هل نحن بحاجة لمن يصدِّق علينا؟

نعم ولا، المصادقة التي نحصل عليها من بيئة النشأة هي ما تملأ خزاننا من المصادقة في الداخل، وفي مرحلة الرشد نحن بحاجةٌ ألا يزيّف أحدهم مشاعرنا، ألا يحكم عليها بالزيف أو الادعاء أو التظاهر. ومع هذا يظل الاحتياج للمصادقة باهراً يأسرنا كلما لاح. ذلك الشعور الذي يسري عبرنا حين يظهر ذلك الإبهام الأزرق على شاشة الهاتف؟ أو يغرد أحدهم كلمة كتبناها؟ كل هذه مظاهرٌ لأثرِ فعلِ المصادقة.

### المصادقة والمعاناة

المعاناة هي وجبةٌ ألمٍ تعسّر هضمها، أو خبرةٌ صعبةٌ تعثرنا في تجاوزها. الألم صادر عن غريزة، يدفعنا لوقفٍ ضررٍ أو القيام بإصلاح؛ لذا كانت المعاناة أماً لم نستطع تلمس نبيته في دفعنا للإصلاح والشفاء. وتأتي المعاناة من محاولةٍ دفعه لا تجاوزه. تزول المعاناة حين نقرُّ بوجود الألم، واعتبار نية شفاءٍ لوجوده، دون الحاجة للموافقة عليه؛ أجل لقد فهمتها جيداً... تزول المعاناة من خلال المصادقة على الألم.

إذا ما وقعت في فخ طلب المصادقة، أي السعي لتحصيل المصادقة من الخارج، أن تطلب من يصادق على كون أملك مبرراً، من يمنحك حق الشعور به، فإنك تسقط تحت سيطرته عليك، ومتى كانت مصادقتك على خلاف توقعك تجدك

مندفعًا لتوكيد أحقيتك في المصادقة، وهو ما يبقيك داخل بؤرة الألم ويأسرك في قبضته وقبضة الآخر؛ مانح المصادقة!

مطالبة الآخر بالمصادقة تأتي بنتيجتين كليهما ليس في صالحنا؛ الأولى: أن نقع تحت تأثير الترويض بالمصادقة، شيء أحب تسميته بتأثير (ولد طيب Good boy effect) حينما يستعمل الآخر حاجتنا للمصادقة لتنفيذ أجدته الخاصة. أو إظهار الآخر لحاجته هو للمصادقة: «وماذا عن ألي أنا؟». وأما الثانية فمنح الآخر سلطة فوقنا، فمن له الحق في المصادقة سيكون له الحق في نزعها.

## المصادقة من الداخل

هذا هو ترياقي فخ السعي خلف المصادقة. فالمصادقة كغيرها من الاحتياجات الجوهرية كالحب والتوكيد والرؤية، لا يمكن تحصيلها من الخارج ما لم يكن لديك قدر منها في الداخل. ليتخطى خزانك الداخلي منها علامة المنتصف، وإلا سقط ما يأتي من الخارج في قاع الخزان الفارغ محدثاً دوي النوح على ما لم يأت في موعده! فإنه متى كانت المصادقة الخارجية هي مصدر إنعاشك الوحيد؛ فستظل تلهث خلفها طيلة العمر.

اقبل عدم حصول المصادقة سابقاً حتى تستوعب إمكاناتها حالياً، ولذا، سدّ احتياجك بيدك، املاً خزانك منك، واستمطر له من السماء، وقم بالمصادقة على ما يأتي إليك من خارجك، ولو كان أقل مما تنتظر لتشعر بالامتلاء!

## المصادقة في غرفة العلاج

في غرفة العلاج يلعب المعالج دور الأنا المساعدة، يلعب دور الآخر المصادق لصالح العميل، بمعنى أنه يقوم بوظيفة المصادقة لعميله بتعليمه المصادقة الذاتية بالنمذجة (من خلال نموذج)، فمن خلال مصادقة المعالج على خبرة عميله ومشاعره يعلمه التصديق الذاتي عليها.

## قليل من التصديق الخارجي

نحن كائنات عشائرية تميل للعيش في مجموعات، ونحيا بين أشباهنا، قبولنا داخل مجموعة برغم عدم تماهينا الكامل هو نوع من المصادقة لا بد منه، شعورنا بأننا جزء من كل هو نوع من المصادقة. حين تغيب المصادقة عن خبراتنا، نشعر بالكثير من الألم: «احتجت فقط الشعور بأن ما أشعر به طبيعي ومقبول ومقدّر» وهو ألم ألا تكون مفهومًا لدى الآخر المعني.

وفي المقال القادم سيكون لنا لقاء أقرب ما يمكن إلى الواقع مع الخطوات العملية لتطبيق المصادقة. وأنا أظن أن المصادقة هي المرجح الفسيح الذي عناه الرومي حين قال: خلف أشواك الصواب والخطأ، (وأسوار المسموح والممنوع) هناك مرج فسيح، ألقاك هناك!

## (٦١) المصادقة خطوة بخطوة

يمكن للمصادقة أن تصبح جسرَ تواصل في اللحظات الصعبة؛ فإذا ما أتى صديقك شيئاً لا تراه من الحكمة تجاه أبيه، وأنت تعرف طبيعة التوتر المزمّن في علاقته بأبيه، وقدّر التناوش المتبادل بينهما، وكَمِ الصعوبة التي يمكن لمثل هذا التأزم جلبها إلى محاولة إدارة العلاقة، ثم قمتَ بالتعبير عن ذلك الفهم له فقد قمتَ له بما يحتاجه حقاً، دون الاضطرار لتقييم السلوك (المنتج النهائي) من حيث الصواب والخطأ، وهكذا تضع يدك على جوهر المصادقة.

كغيرها من المهارات، تحتاج المصادقة إلى خوضها بالتلقي الواعي الموصل إلى حُسن الممارسة والإتقان والتعميم. ونحن بحاجة للمصادقة على الذات لإدارة مشاعرنا مثل حاجتنا للمصادقة على الغير لإدارة علاقاتنا، وتعني المصادقة الذاتية الحضورَ لمشاعرك ونسبتهَا إليك والإقرار بها واحتواءها وعدم رفضها أو تجنبها. كي تكون حاضرًا لذاتك متفهمًا لخبرتك، متعاطفًا مع منعطفات حياتك، ومع هزائمك وانتصاراتك.

وقد قسمت مارشا لينهان -مؤسسة العلاج السلوكي الجدلي- المصادقة إلى ست مراحل، وهي:

### التواجد مع ولصالح الآخر.

التواجد مع الآخر يعني الحضورَ له. والحضورُ في حد ذاته درجات؛ فتمامه هو أن يكون كلك له، مقبلًا عليه بأذنانك وقلبك. وأدناه ألا تشغل بنشاطٍ ظاهرٍ آخر وأن تستمع إليه.

### الاستيعاب ومنح الانطباع الدقيق.

الاستيعاب يعني القدرة على تقديم ملخصٍ وافٍ لخبرة المرء، وقد يبدو ذلك مثيرًا للحنق إن حصل بشكلٍ آليٍّ، إلا أنه متى تم بشكلٍ متفهمٍ وأصيل كان له أثرٌ بالغُ النفع. مثال: إن كنت قد أحسنتُ فهمك فقد عنيت كذا وكذا.

### التقمص الذهني.

نعني بالتقمص الذهني القدرة على استنباط أفكار الطرف الآخر. مثال: تأخّر ولدك في الوصول للمنزل؛ لعل الشكوك راودتك عمّا دفعه لهذا التأخر حينئذ.

فهم سلوك الآخر داخل صورة أكبر من خلفيته ومرجعياته وتاريخ حياته. فمثلاً، إذا رفض صديقي الذي عَضُّه الكلب في طفولته التواجد معي بصحبة كلبتي؛ فذلك سلوك مفهوم جدًّا في سياق خبراته السابقة.

### التقمص الوجداني، والتعبير عنه.

نقصد بالتقمص الوجداني القدرة على الدخول في وجدان الآخر والشعور بشيء من خبرته الشعورية، ويظهر أثره في لغة الجسد، وتعابير الوجه، ونبرة الصوت، وصولاً إلى التعبير اللفظي عن الشعور بالخبرة؛ لقد فهمت، أنت شعرت بالقلق حياله عند تأخره في العودة إلى المنزل، وكان هذا شعورًا صعبًا!

### الأصالة الجذرية.

نميز الأصالة بالانسجام؛ فظاهرك مُعبرٌ عن باطنك، لن تتظاهر بما لا تشعر به، كن حقيقيًا، وقدم ما لديك موقنًا أنه كافٍ جدًّا.

## المصادقة أسلوبًا للحياة

قد تجد المصادقة لغةً جديدةً عليك؛ والحقُّ معك؛ صعوبةً تهجِّيها أو ممارستها هو أمرٌ طبيعيٌّ للغاية، سوف تحتاج إلى الكثير من الممارسة لكي تصبح عفويَّةً وتلقائيَّةً منك، وكي تحقق لك هدفك منها.

## فخُّ البحث عن المصادقة

بعدما عرفتَ أهميةَ المصادقة، أودُّ أن ألفتَ انتباهك إلى شيءٍ خطيرٍ، وهو طلب المصادقة؛ لأن طلب المصادقة يضعنا تحت سلطة الآخر (مانحها)، ومن يملك سلطة منح الشيء يملك سلطة نزعها، وقد يدخل إلينا أحد المتلاعبين (السايكوباتيين) ويمسك بخيوطنا عامدًا إلى توجيه حياتنا وقيادتنا من خلال منح المصادقة على ما يخدم أهدافه من مشاعرنا وسلوكياتنا، لا تخف؛ ستقف المصادقة الذاتية صمامَ أمان لك دون ذلك.

تذكر أن المصادقة هي احتياج أصيل من احتياجاتنا، ونحن ندور مع احتياجاتنا بين طرفين؛ التفریط بإشباعه، أو الإفراط فيه.

---

## (٦٢) البحث عن المعنى

لقد انشغل بال الكثيرين من الفلاسفة بحي بن يقظان، ذلك الطفل الناشئ في الجزيرة المعزولة، والباحث بمفرده لاستنباط الخيط الناظم لظواهر الأشياء، سلسلة التفسير الجامعة للأحداث، وهو المعنى، والذي دونه تبقى الموضوعات حبيسة عالم الأشياء ولا تخرج إلى حيز المدركات. فهذا المعنى -لا بُد قطعاً- أن يكون خارجاً عن حد الظاهرة التي يفسرها. وقد كان المعنى هو السمة الغالبة المفهومة لعصر ما قبل الحداثة، أو قُل عصر الأصالة، حيث كان الارتباط بين الدوال ومدلولاتها قوياً بما يكفي لضمان معنى قويٍّ ومتماسك للظواهر. ومع الانفصال بين الدال والمدلول، اهتز الأساس الذي تقف عليه الظواهر وغاب المعنى. من أجل هذا، بعدما تحقق للناس مرادهم من تذويب الروابط الحاكمة؛ أصبح السعي المحموم للإنسان المعاصر هو السعي خلف الفضيلة الغائبة، أو الكنز المفقود، وهو: المعنى.

والإنسان لا ينفك عن معنى في إدراك الحياة، إن غياب المعنى هو معنى في ذاته؛ يمكن الانتقال منه لا عنه! وعند الحديث عن غياب المعنى فإن المتحدث غالباً ما يعني غياب المعنى الأكبر، معنى المعاني، الغاية العظمى الحاكمة للوجود، والذي أظن أنه انشغال عن المعنى بالمعنى، أو قل الانشغال عن المعنى الحاضر بالمعنى الغائب. وهو انشغال بالغاية عن الوسائل الموصلة إليها، وهي المعاني الجزئية. ودعني أسهل لك المعنى: المعنى الأكبر رحلته حياة يمكن أن تمثله نقطة الانتقال من افتقاده إلى العثور عليه، ويمكن للمرء تلمسه من خلال المعاني الجزئية والتي وجدت في إحدى الدراسات دائرة حول ثلاثة محاور لطالما وقفت منهم فلسفة ما بعد الحداثة موقف العدا وهي:

**الغائية:** الشعور بكون الحياة قابلة للفهم، ورؤية السير المنتظم بين الأسباب والمسببات، الحدث والأثر.

**القيمية:** وتعني وجود منظومة قيم حاكمة ومحركة للسلوك.

**القيمة المضافة:** اعتقاد الفرد بأن حياته ذات معنى بالنسبة إلى الآخرين، وهو ما يُشبع احتياج الانتماء والاستحقاق.

ويُعد (چاك لاكان) من رواد الربط بين القدرة على صياغة المعنى والموقف من السواء والمرض؛ فيقول: «على حدود اللغة، تكون المشكلة»، بل يرمي أبعد من ذلك بحجر فيعرف الموت على أنه نهاية سلسلة الدوال بموت المعنى؛ فيقف الموت والحياة على طرفين يعرف أحدهما الآخر وجوداً وعدمًا؛ ولذا فحياة الإنسان بلا معنى هي المعيشة الصنك التي تخلو من جوهر الحياة. إلا أن مفهوم البحث عن معنى جزئي بوصفه منهجاً تصحيحياً للأزمات قد ارتبط بعالم النفس فيكتور فرانكل الذي استخلص مدرسته في العلاج الغائي Logotherapy مُركباً على ثلاثة أركان وهي:

**التجرد:** بنقل بؤرة التركيز عن النفس إلى الخارج حيث الحياة والآخرين.

**الاستقراء السقراطي:** ويعني استنباط المعنى من خلال طرح الأسئلة المفتوحة عن الغاية والمعنى الكامن.

**المسؤولية:** أي اتخاذ خطوات شجاعة وأصيلة تجاه صعوبات الحياة.

وأحب تعريف الأزمات الوجودية على كونها عسر الهضم الوجودي فما هي إلا أن أحدهم قضم من الحياة قضمه احتشى بها حلقة؛ فعجز عن هضمها لاستخلاص المعنى. وعلى صعوبتها، تحمل داخلها فرصة عظيمة للنمو بقدر ما فيها من الحياة. أما القدرة على التناغم مع الكون فستحمل لنا الحماية ضد عسر الهضم الوجودي هذا، وعليه قامت فلسفة الامتنان، بعملها على استزراع علاقة طيبة مع الحياة والكون برؤية الجمال في الوجود، فلسفة تنشغل بتفقد الحاضر عن افتقاد الغائب. وكأنها تغريده في طريق تلمس المعاني الجزئية التي يضح بها الكون.

**فماذا عن المعنى الأكبر؟**

هذا المعنى تكشفه الرحلة، وهو كنزها الكامن فيها؛ الرحلة التي قدّمت الشرائع السماوية خريطتها للبشر، إنك تقف قبالة المعنى الذي كان يبحث عنه حي بن يقظان؛ معنى المعاني الجزئية! واعلم أن معنى الحقائق خارج عنها، فهو مستور في عالم الرمز المجهول في مفهوم (لاكان)، ومحاولة إيجاد معنى مادي هي جملة خاطئة منطقيًا؛ لبحثها عن الشيء حيث لا يوجد، أو كما يقول: «يكون حيث لا يوجد»، وأخطر ما في هذه الرحلة هو إفصاحها عنه وفرضه عليها. والذي أرى أنه متى انكشف في النفس وقف حائل اللغة مانعًا عن بيانه... قال العارفون: هو سؤال جوابه الله!

---