

# الأَبْ جان باول اليسوعي

لماذا أخشع أن أقول لك من أنا؟



جَانْمَهْ لَلَّا بِ  
پَوْلَنْ لَيْسُوْيِي

لِمَذَا أَخْتَى شَرْأَقْ لَكَ عَزَّلَنَابَ؟



**لماذا أخسر أَنْ أَقُولَ مَنْ أَنَا؟**

تأليف

**الأَب جان بَارِول البِسْوِي**

نقله إلى العربية

**المطران بولس الصيام**

صدر هذا الكتاب بالإنكليزية تحت عنوان:

**JOHN POWELL, S.J.**

**Why Am I Afraid to tell you who I am?**

**TABOR PUBLISHING**

200 E. Bethany Drive

Allen, Texas 75002, U.S.A.

- ١ -

## فَضْلُمُ الْوَاقِعِ الْإِنْسانيِّ

«كم هي جميلة وعظيمة ومنعشة تلك الخبرة التي يعيشها الإنسان عندما يتعلم كيف يساعد الإنسان. وكم في عمق الإنسان من حاجة إلى أن يُحمل على محمل الجد، وإلى أن يُصنف إلى إليه ويفهم.

«لقد لفت علم النفس الحديث بقوّة إلى تلك الحقائق. وإنَّ في صميم كلّ علاج نفسيٍّ علاقة من النوع الذي يبوح بكلّ شيء، ويصفى إلى كلّ شيء، تماماً كما الطفل في دفء أحضان أمّه.

«لا أحد ينمو بحرية في هذا العالم، ويبلغ ملء قامته، من دون أن يشعر أن هنالك، ولو شخصاً واحداً، يفهمه ويحبُّه ...

«ومن أراد أن يتعرّف إلى نفسه بوضوح، عليه أن يفتح قلبه لشخص ينتقيه بملء حرّيته، على أن يكون إنساناً جديراً بتلك الثقة... وإذا أصغيت إلى أحاديث عالم اليوم، أكانت بين الأمم أم بين الأشخاص، وجدتها في غالبيتها حوار طرشان».

الدكتور  
بول فون فونير





«...وقال الربُّ إِلَاهٌ:

لَا يُمْكِن أَنْ يَكُونَ إِنْسَانٌ وَحْدَه...»

(تَكْوِين٢١٨)





إن كلمة «اتصال» تعني عملية تبادل وشراكة. فإذا بحثَ لي بسرّ، مثلاً، أصبحتُ أنا شريكًا لك وأمسى سرّك ملكاً لك كلّ منا. ولكن لديك أكثر من ذلك بكثير تشاركتني فيه إذا شئت أن تفعل، تقول لي مَنْ أنتَ، وأقول لك بالصدق نفسه مَنْ أنا.

### الشخص «ال حقيقي »

يعلق مجتمعنا اليوم أهمية كبرى على الصدق. ولقد قيل الكثير عن «البرقع» الذي به نحجب حقيقة ذاتنا، وعن الأدوار التي بتمثيلها نُخفي واقع أنفسنا. وهذا يعني أنَّه في مكان ما، في داخلك وفي داخلي، تختبئ ذاتاً الحقيقية. ويفترض بعضهم أنَّ الذات الحقيقية كيان مكتمل جامد. ولكن الواقع أنَّ الذات في داخلي تشغَّل أحياناً، وأحياناً أخرى أراها مرغمة على الانكماس والهرب إلى الداخل.

قد يكون لطريقة التعبير هذه مبرر، ولكنَّها قد تساهم أيضاً في تشويه الحقيقة بعض الشيء. ليس هناك من كيان جامد مكتمل في داخلك وفي داخلي، ذلك لأنَّ كوني شخصاً يعني بالضرورة أنَّني في مسيرة دائمة، في حالة ديناميكية. وإنَّ ما يؤلف كياني كشخص هو:



# لَمَّا أُخْرِجُتُ مِنْ قَدْرَاتِي مَنْ إِنَّا



ما فيه أفكُرْ

ما به أحكم

ما بهأشعر

ما أستطيع تحقيقه

ما أجلّ

ما أحترم

ما أحبّ

ما أكره

ما أخشى

ما أتممّ

ما أصبو إليه

ما آؤمن به

وما به التزم.

كلّ تلك الأمور تشكّل جوانب من المعنى الذي أعطيه لذاتي، وكلّها دائمًا في حركة، حركة تغيير مستمرّ. وإذا لم يكن عقلي وقلبي في حالة جمود بائسة، فكلّ ما يدخل في إطار شخصيّتي هو متغيّر أبداً.



# لِمَذَا أَنْجَيْتَنِي أَنْ أَفْوَلَكَ مَرْبَلَنِي؟

إنّ شخصي ليس بالكائن الصغير الجامد والمكتمل، بل إنّه كيان ديناميكيّ، دائم الحركة. فإذا كنت قد تعرّفت إلى البارحة، أرجوك ألاًّ تظن أنّني لا أزال الشخص نفسه اليوم.

لقد ازدّدتُ خبرة في الحياة، وتعمّقت معرفتي لأولئك الذين أحبّ، وقد صلّيت وتألمت وتغيّرت.

فرجائي ألاًّ تكون أحکامك على ثابتة، غير قابلة للتبدل، لأنّي، حيث أنا، لا أنفك أحاول جاهداً أن أفيض مما يمر بي كلّ يوم. اقترب مني وكأنّك على موعد مع ما قد يدهشك. حدّق بوجهي ويدّي وأصغِ إليّ وكأنّك دائمًا تبحث عن جديد فيّ، لأنّني في الحقيقة قد تغيّرت. ولكن حتى إذا فعلت ذلك، فقد أستمر في خشية من أن أقول لك من أنا.







«إِذَا حَدَثَ لِي أَنْ كَشَفْتُ لَكَ عَمْقَ ذَاتِي بِصَدْقٍ،

فَأَرْجُو أَنْ لَا تَجْعَلْنِي أَشْعُرُ بِالْخَجلِ».

# لَمَّا أَخْشَى أَنْ أُقْتَلَ كَعَزَّانًا



## الواقع البشري

تأمل في الحوار التالي:

الكاتب: أنا في صدد تأليف كتاب صغير عنوانه:

«لماذا أخشى أن أقول لك من أنا؟»

المحاور: أأنت تبحث عن جواب لسؤالك؟

الكاتب: هدف الكتاب هو الإجابة عن هذا السؤال.

المحاور: ولكن أتريد جوابي أنا عن هذا السؤال؟

الكاتب: نعم، بكل تأكيد.

المحاور: إني أخشى أن أقول لك من أنا، لأنني إذا فعلتُ، قد لا يرroc لك من أنا، وذاك جل ما أملك.

لقد اقطعتُ هذا الحوار القصير من حديث حقيقىٰ وعفوياً.

إنه يُظهر بعض المخاوف التي تحبسنا في ضعفنا، فتكبّل العديد متنّاً، وتحول دون إكمال مسيرة النضج والسعادة والحبّ الحقيقى.

في محاولة سابقة عنوانها «لماذا أخشى أن أحبّ؟» أردتُ أن أصور شيئاً من الآلام وأثار الجراح التي تعترض سبيل الحبّ الحقيقىٰ. هي تلك الآثار عينها، والمخاوف والآلام نفسها، تقف حاجزاً في طريق التعبير الحقيقىٰ عن الذات التي عليها يُبنى



الحب. لذلك لن أنطرق من جديد إلى المعضلات النفسية والقلق ولو كانت كلها في صلب الواقع البشري.

ولكتي - وهذا تطور جديد منذ كتابي الأول - أود أن أصف ما يُظهر آثار الجراح القديمة ويبين وسائل الدفاع التي إليها نلجأ، للحؤول دون تفتح تلك الجراح من جديد. وهذه تشكّل نماذج لفعل وردة فعل. ولكن هذه النماذج تحول شيئاً فشيئاً إلى عملية غish للذات، فقد معها معنى الهوية والصدق. فتروج «نمثّل أدواراً»، وتنسّر وراء «أقنعة» وألاعيب.

ما من أحد يود أن يعيش في الغش والكذب، ولا في الرياء والتزييف، ولكن عنف المخاطر والمخاوف التي يثيرها التعبير عن الذات، يدفع بنا إلى الاحتماء وراء أدوار وأقنعة غالباً ما تحول إلى ردّة فعل عفوية عندنا.

وقد يصبح من الصعب علينا، بعد فترة من الزمن، أن نفرق بين حقيقتنا الشخصية في وقت ما من نموّنا، وبين ما ندعّي أننا عليه. إنها مشكلة إنسانية بلغت من الشمول درجة تسمح لنا بأن نصفها «بالواقع البشري».

إنه، في الأقل، الواقع الذي منه ينطلق العديد متّا نحو النمو في الصدق والحب.



### تحليل التعامل البشري

تحليل التعامل البشري موضوع تكلم عنه الدكتور أريك بيرن – Eric Berne – في كتاب شهير له بعنوان «الاعيب الناس». والدكتور بيرن عالم في الطب النفسي من ولاية كاليفورنيا. وتحليل التعامل البشري محاولة فهم عميق للتفاعل الاجتماعي الذي يحصل عندما يتقي شخصان كل منهما في حالة نفسية معينة. في تلك الحالة يحدث ما يدفع إلى بدء التحاور البشري. مثلاً، طفل مريض يطلب كأس ماء، هذا الطلب يشكل بداية للتحاور. فتأتي الأم بـكأس الماء، وهذه هي الإجابة ومتابعة التحاور. وفي تحليل هذا التحاور نحاول أن نكتشف ما نسميه «حالات الأنا» عند الأشخاص المتحاورين أثناء الحوار. الفرضية في «تحليل التحاور البشري» هي أننا في حوارات متعددة نلعب أدوارًا متعددة أو نتحول «حالات أنا» مختلفة.

يمكن تقسيم «حالات الأنا» إلى ثلاثة أنواع: النوع الأول هي الحالة التي تمثل في لعب دور «الأب أو الأم» (حالة الأنا التي يتمثل فيها الشعور بمسؤولية حماية أشخاص هم بحاجة إلينا، والعمل على توفير ما يعجز عنه ضعف الآخرين، تماماً كما يسلك أي أبو أم تجاه أطفالهم).





النوع الثاني: هي الحالة التي تمثل في لعب دور «الشخص البالغ» (حالة الأنا التي يتمثل فيها الشعور لدى الشخص بأنه على المستوى المطلوب وأن لديه القدرة على التعامل مع شخص بالغ آخر من موقف متعادل).

النوع الثالث: هي الحالة التي تمثل في لعب دور «الطفل» (حالة الأنا التي يتمثل فيها الشعور لدى الشخص بعدم قدرته على أن يكفي نفسه بنفسه، وبقاء حاجة دائمة فيه إلى المساندة والمساعدة).

وما من إنسان يستقرّ ويستمرّ في إحدى هذه الحالات دون سواها. بل الكلّ يتقلّب بين حالة وأخرى تبعًا لواقع قائم، ولما فيه من حاجات نفسية في وقت معين.

فالشخص الذي يمكنه مثلاً أن يسلك حيناً «كأب» تجاه طفله، أو «شخص بالغ» تجاه زوجته أو زملائه في العمل، بإمكانه أيضاً أن ينتحل، بوعي منه أو لا وعي، حالة الطفل. تراه مثلاً، وهو يتهيئاً لاصطحاب زوجته إلى المسرح، يقول لها بشيء من التوسل العفوي: «ماما هل لك أن تجدي لي قميصاً أرتديه؟» ها هو الطفل فيه يتحرّك فجأة، لأن فيه حاجة، في تلك اللحظة إلى من



# لَمَذَا أَخْتَى الْرَّاقِيلُ لَكَ عَزَّلَنَا؟



يقدم له المساعدة. وهو قد يعود سريعاً إلى إحدى «حالات الأنا» الأخرى، وذلك أيضاً تبعاً لما فيه من الحاجات النفسية أو الجسدية الراهنة.



يُمكنني أن أساعدك على قبول ذاتك والانفتاح على الآخرين، إذا قبلتك أنا وبحث لك بما في نفسي.

## كيفية «توجيهنا» لاعتناق «حالات الأنا»

تثبت الأبحاث التي أجريت أن كلاً منا يمكنه أن يعتق إحدى «حالات الأنا» الثلاث، وذلك وفقاً لما نشأنا عليه من طرق تعامل



مع الأهل والبالغين أو الأطفال، في مواقف حياتية معينة. وما نشأتنا سوى نتيجة لترانيم تأثيرات سابقة في حياتنا (النشأة الاجتماعية) وردّ فعلنا عليها (النشأة الفردية). فالحواجز التي تقرّزها تلك التأثيرات السابقة، وردّات الفعل عليهم، تدوّن كلّها في أنفسنا.

والجسم البشري يحمل دائمًا في حنایاه ما يشبه آلة التسجيل الصغيرة التي تعمل بهدوء ومثابرة. على شريط تلك الآلة «رسالة» الأب أو الأم (أو شخص آخر). قد تقول رسالة الأم إلى ابنتها: «لن أدّخر جهداً لأريحك يا حبيبتي الصغيرة. فانا سأرتّب لك غرفتك، وأقوم بأعمال المطبخ. فلا تهمك شيء يا عزيزتي بل اذهب بي والعبّي كيّفما تشائين». فإذا أتت ردّة فعل «الحبّيبة» قبولاً شاكراً لدور الطفلة، قد تجدها يوماً، وقد أصبحت في عمر البالغين، تمرّ بك مسرعة وهي في طريقها إلى اللعب، ولا تزال تتظر أن يقدم لها الآخرون ما هي في حاجة إليه، رافضة تحمل أية مسؤولية.

وقد يحمل الشريط صوت الأب المدوي: «أنت لست بنافع لأي شيء، بل إنك ولد عاق». فإذا أتت ردّة فعل الصبيّ رضوخاً، سوف تراه على الأرجح، عندما يمرّ بك، متوجه الوجه، واهن العزمية يتمتم في نفسه: «لست بنافع لشيء ... لست بنافع لشيء».

# لِمَذَا أَخْعَثَنِي أَقْرَأُكَلَمَّا نَاهَى



فالنشأة الاجتماعية والشخصية تتبلور، في شكلها الظاهر، من خلال نماذج فعل وردة فعل. غالباً ما يسهل التبؤ، بكثير من الدقة، بطبيعة تلك النماذج فيها. وإننا، وفقاً لما فينا من حاجات جسدية ونفسية، في تلك الفترة، نمثل الأدوار نفسها، وننجا إلى الحيل ذاتها. والحيل تتبع «برنامجاً» معيناً، فإذا أردت أن تفهمها جيداً، عليك أن تقف على حقيقة هذا «البرنامج» عن كثب.

## البرمجة: من تراه سيتفوق في السيكيو - دراما؟

في داخل كل منا آلة تسجيل تتکفل بإسماع صوت السيكيو - دراما التي تمثل بشكل متواصل في داخنا. على المسرح يقف «الأنـا - الأب أو الأم»، «الأنـا - الطـفل»، أو «الأنـا - البـالـغ». يتوجه «الأـب - الأم» إلى «الأنـا - الطـفل»، وتأتي ردـة الفـعل الـخـاصـة من الطـفل. عندما يسمع «الأنـا - البـالـغ» الرـسـالـة، ويـشـاهـد ردـة الفـعل عند الطـفل، عليه أن يـتـدـخـلـ ليـوـافـقـ على الرـسـالـةـ أوـ يـرـفـضـهاـ. عليهـ أنـ يـفـرـضـ ذاتـهـ وإـلاـ أـصـبـحـ مـسـتـقـبـلـ هـذـاـ الشـخـصـ لـيـسـ أـكـثـرـ منـ العـيـشـ فيـ بـرـمـجـةـ لـلـماـضـيـ.

على سبيل المثال، إذا قال «الأنـا - الأب أو الأم»: «لن تـصلـ أـبـداـ إلىـ أيـ شـيءـ»، فـعـلـيـ «الأنـا - البـالـغ»ـ أنـ يـتـدـخـلـ ليـوـبـخـ «الأنـا - الأب أو



الأم» قائلاً: «كُفَّ عن إخبار هذا الطفل أَنَّه لا يصلح لشيء!». يمكن لهذا التوازن - بل ينبغي له - أن يميل. إنَّ الحياة أكثر من أن تكون مجرد عيشٍ في برمجة من الماضي، ويمكن أن يتحقق هذا الأمر إذا تدخل «الأننا - البالغ» داخلنا.

ونحن إذا تكلمنا أو تصرَّفنا، فاحيائًا تكون الأم أو الأب بداخلك هو الذي يتكلم (والرسالة ليست قابلة للمحو، وهي مؤثرة نافذة دائمًا)، وأحيائًا يكون «الأننا - الطفل» بداخلك هو الذي يتكلم، وأحيائًا يكون «الأننا - البالغ». وفي بعض الأحيان أيضًا، يتدخل الأب بداخلك مقاطعة «الأننا - الطفل»، كما في هذا المثال: «إنه يوم لطيف، وأحب أن أخرج وألعب (الطفل)، لكنَّك لا ينبغي أن تفعل دائمًا كل ما تريد أن تفعله (الأب)». في هذه النقطة ربما يتدخل البالغ ويفرض ذاته ويقرر: «لكنني في حاجة لبعض الهواء المنعش، وأنا في حاجة إليه الآن، لذلك سأخرج».

عبارة أخرى، في داخل كل منا ليس فقط مجموعة من حالات الأنما المختلفة، بل بداخلك أيضًا ذات توجهها الحضارة. وأخرى يوجّهها العقل. هذا التمييز هو، في الواقع، شبيه بالتمييز بين الذات «المبرمجة» والذات «البالغة - العقلانية». فالحضارة التي فيها

# لَمَّا أَخْتَارَ قُولَّاً مِنْنَا



نعيش هي إحدى منابع تلك «البرمجة». إنها «تدوزتنا» لنتفاعل مع واقع معين بطريقة معينة. عندما نقدم للأخرين ردات الفعل التي ينتظرون، أو إننا نتبع نمطاً هو نتيجة حتمية لماضينا، يكون ذاك عمل الذات التي طبعتها الحضارة فيها. وكلما نضج المرء وأصبح أكثر فأكثراً بلوغاً، أخذت الذات العقلانية المبادرة، وأتى السلوك وليد القناعة والتكامل. فالإنسان المتكامل ينتقل، شيئاً فشيئاً، من الذات «البرمجة»، ومن كونه «راد الفعل»، إلى كونه «فاعلاً»، وقد أصبح سيد نفسه.

«ولكن إذا قلت لك من أنا، قد لا أعجبك، وذاك هو جل ما أملك»



### اللجوء إلى «الألاعيب»

لا تعني «الألاعيب» هنا أموراً تحمل على التسلية. إنها نماذج من ردّات فعل في ظروف حياتية معينة، برمجتها لنا خبرتنا وتاريخنا النفسي. هذه «الألاعيب» تكون أحياناً شرسة، لأنّ كُلّاً من اللاعبين يحاول، بكل قواه، أن يربح ... أن يربح شيئاً. إذا كنا نريد أن نفتح حقاً على الآخرين، فنختبر واقعهم، ونتكامل وإياهم فننمو معاً، بات من المفید جداً أن نكون على بيته من نماذج ردّات الفعل عندنا، ومن «الألاعيب» التي إليها نلجم. فإذا تكون لدينا الوعي لتلك «الألاعيب»، فلربما تمكناً من التخلص منها.

فهذه «الألاعيب» هي، في غالبية الأحيان، مناورات نلجم إليها لكي نتجنب إظهار حقيقتنا للآخرين. إنها أشبه بالدروع التي بها نحتمي ونحن ندخل معركة الحياة؛ وقد صُممّت لتحميّنا من الجراح وتساعدنا على إحراز بعض الانتصارات «لأننا». هذه يسميها أريك بيرن - Eric Berne - «ضربيات موقفة»، انتصارات صغيرة، أو نجاحات تؤمن لنا بعض الحماية والتقدير. «الألاعيب» متعددة لأنّ لكل شخص تاريخه النفسي، و«برمجته» الفريدة،

# لَمَذَا أَخْعَذَنِي أَقْرَبُكَ مِنْ إِنْجَانِي؟



ولأن هنالك حالات متعددة «للأنا» نمر فيها، طبقاً لما فينا من حاجات ول الواقع الذي نعيش.

وهنالك جامع مشترك بين كافة تلك «الألاعيب»: كلها تحول دون معرفة الذات، وتخرب إمكانية الانفتاح على الآخرين. آه، كم يكلف النصر! إنه من النادر أن يختبر صاحب «الألاعيب» علاقة شخصية حقيقية، من تلك التي يمكنها وحدها أن تضعه على طريق النمو الذي يقود إلى ملء الحياة البشرية.

إنتا، في غالبيتنا، «تلاعب» على الآخرين في سلوكنا العادي. «ندوزن» الآخرين كي يتباوبوا معنا بالشكل الذي نريد. قد لأنكبير، مثلاً، لتصبح أشخاصاً حقيقين، لأننا ارتضينا أن نستقر في كيان الطفولة. كيان اللاقدرة وال الحاجة إلى الآخرين. نحن نطلق «علامات الاستفاثة» في نغمات أصواتنا وتعابير وجوهنا. ندرب الآخرين على التعامل معنا بلطف. وكل من أصغر إلى أصواتنا أو نظر إلى وجوهنا، سمع فينا الطفل ورأه. والناس، في غالبيتهم لطفاء، يسايروننا متبعين توجيهاتنا المسرحية.

ومن بيننا آخرون يعتقدون دور المُلْحِن، فيصرّون على خلاص الآخرين، في وقت ذلك وفي غير وقته. نريد أن نكون «المُساعدين»،



وأن نجد، في كل شخص نلتقيه، حاجة إلى المساعدة. وقد يقتربن «الطفل الدائم» فينا أحياً «بالمخلص»، فيجعلان من هذا الزواج، إذا اقترنا، العوبة حياتهما. وبما أن كلاً من الألعوبتين تعيش الأخرى، تسير الأمور على ما يرام، فلا «المخلص» يُرغم على النمو، ولا «الطفل الدائم» على تحطيم طفولته.

إن الخوف عندنا، وقلة الثقة بأنفسنا، يحملاننا على اعتناق «حالات - أنا» متعددة، واللجوء إلى ألاعيب متعددة. ولو سمحت لنا مخاوفنا أن نواجه عواطفنا بصدق ونتكلّم عنها بصرامة، لانجلت أمامنا بوضوح نماذج «صرخات الاستغاثة» وهالة «المخلص».

«الطفل الدائم» لا يُحسن الاتصال بالآخرين إلا وقت يحمل إليهم مشاكله وضعيه. أما ذاك الذي نصب نفسه مخلصاً، فلا يحسن الاتصال بالآخرين إلا إذا كانوا في قلق وعجز ... وفيهم حاجة إليه ... إنه من الصعب في مكان أن يكون الإنسان صادقاً مع نفسه على هذا الشكل. ذلك لأن الصدق يحتم الكشف عن حقيقة العواطف المكبوتة وقبولها كما هي.

إني أشك في أن تخلو حياة إنسان من مثل هذه «الألاعيب». فإذا كنتُ أريد أن «أرى الأمور كما هي ... وأن أقولها كما أراها»،

# لِمَذَا أَخْعَثَنِي أَقْرَأُكَلَمَانِي؟



عليّ أن أطرح على نفسي بعض الأسئلة الصعبة حول أعمالى وردّات الفعل في سلوكي، كما عليّ أن أسأله عمّا يقول لي تلك النماذج من سلوكي عن نفسي.

أتراني أتسبب بمشاكل، ربما عن غير وعي متّي، كي أحظى بانتباه الآخرين؟ وهل أحاول أن أضع كلّ الذين أتعامل معهم «في عداد الذين بهم حاجة إلى مساعدتي»؟ أظهر نفسي في ضعف بنية أن أكتسب عطف الآخرين؟ أتراني أستعمل الناس كمطية لتقديمي أو سبيل إلى تغذية افتخاري بنفسي؟ وهل أنا أحاول أن أبهر الآخرين لأخفى عجزي وقلة ثقتي بنفسي؟

في القسم الأخير من هذا الكتيب لائحة ببعض الأدوار الأساسية التي يتحلها الناس ظرفياً أو بشكل مستديم، يمكن أن تُعنون: «قائمة باللاعب والأدوار». هذا لا يعني بالطبع أن ذاك القسم من الكتّيب سيكون مسلّيّاً. كانا يعيش «الحال البشرية» بمخاوفها ومخابئها. وكلّنا يعرف ما تعني هذه العبارة: «ولكن إذا قلتُ لك من أنا، قد لا يروق لك من أنا، وذاك جل ما أملك».

إن فيك وفيّ حاجة إلى وقفه صدق مع أنفسنا تحول إلى حالة صدق متواصلة. علينا أن نسأل أنفسنا، ونحن في عمق لقاء حميم

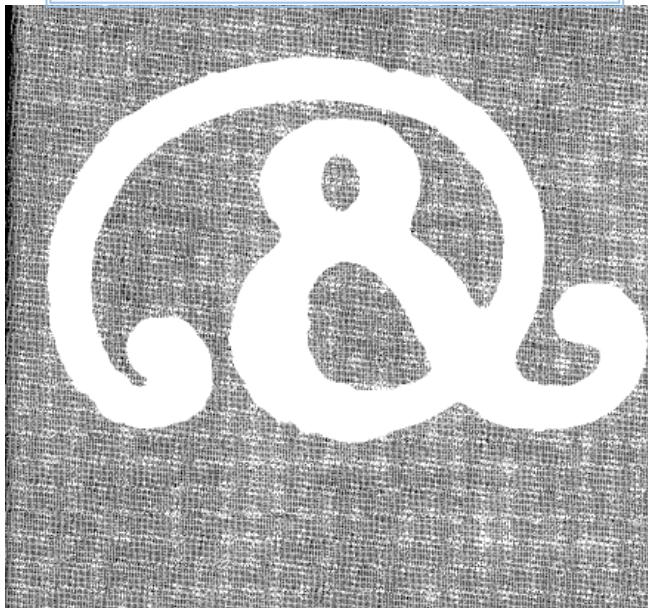


# لِمَذَا أَخْبَثَنِي أَرْأَفَّكَ مَرَّانِي؟

مع العقل والقلب: «ما هي «الألاعيب» التي إليها الجأ؟ وماذا تراني أحاول أن أخفّي؟ وما الربح الذي أتوخّاه من سلوكـي هذا؟».

إن ما أستطيع أن أعرف في نفسي

هو ما كانت لدى الشجاعة أن آتمنـك عليه.



أن أطرح تلك الأسئلة على نفسي، وفي إرادة ثابتة أن أكون صادقاً مع ذاتي، هذه كلها تبقى الشرط الأساسي لنموّي الشخصي.



- ٢ -

## النمو الشخصي

«الشخص النامي متجدد أبداً ... متجدد تجدد الضوء كل يوم... حدق بوجهه ويديه، أصبح إلى صوته ..  
ابحث عن الجديد عنده .. إنني على يقين إنه قد تغير».  
في هذه الصفحات إشارات متكررة إلى «النمو كشخص»،  
وسوف نقول الكثير عن ضرورة التواصل الذاتي والماجهاط  
الشخصية كوسائل لهذا النمو. ومن المثير والصعب معًا أن  
نحاول أن نصف ما الذي يتضمنه هذا "النمو". ومن المستحيل أن  
نرجع إلى مثال لشخص كامل النمو، لأنَّ كُلًا منا عليه أن ينمو  
ليصبح ذاته، وليس ليصبح «شبيهاً» بأي شخص آخر.

ما نوع الشخص الذي نحاول أن نصل إليه؟ يسمى كارل روجرز - Carl Rogers - هذا الشخص بأنه "الإنسان الكامل الفعالية"، وبالتالي تأكيد أنه ما دامت عملية الوصول إلى ذلك الشخص عمليةً ديناميكيةً مستمرةً مدى الحياة، فيجب أن

# لِمَذَا أَخْتَى الْأَقْرَبُ لَكَ مِنْ أَنَّا؟



يُعرَّف النمو بشكل كبير في ضوء تلك الفعالية. ويُسمّى أبraham Maslow - عالم النفس الشهير من جامعة برانديز، هذا الشخص بأنه «المحقق لذاته» و«الكامل الإنسانية».

## لوجه الداخلي للإنسان والوجه الخارجي

الشخص «الكامل الإنسانية» يحافظ على الاتزان بين وجهه الداخلي ووجهه الخارجي. فالشخص الذي يبالغ في الانكماش على نفسه، وكذلك الذي يبالغ في الانبساط، كلاهما يفتقر إلى الاتزان. فالشخص «المنكمش» منشغل كلًّا بالانشغال بنفسه، ليصبح هو محور الدنيا. وانشغاله الضيق بذاته، يشغله عن العالم الواسع في الخارج. أما الشخص «المتبسط»، فهو يرمي ذاته في الخارج، متقللاً من انشغال إلى آخر، ولا مجال في حياته للتركيز والتفكير، وهو وبالتالي يفتقر إلى العمق الداخلي. لقد قال سocrates: «الحياة التي ينقصها التفكير المركز لا تستحق أن تعاش». فأول شروط النمو إذاً هو الاتزان.

والوجه الداخلي يعني أن الشخص قد تعرف إلى ذاته واختبار ذاته. إنه على بينةٍ من حقيقة حيويته، وهو يعرف عمق عواطفه ولا يخشاها، كما أنه يعرف مدى عقله وإرادته وفعاليته الجسدية.



يحب الجمال ولا يرفض الألم. وما من عاطفة إنسانية تضعضع  
كيانه، أَلْمًا مبرحًا كانت أو عاطفة رقيقة لطيفة. عقله حي،  
باحث. إرادته تصبو دائمًا نحو الأفضل كما أنها تقدر ما وصلت  
إليه. لقد أصفع إلى ذاته وهو يعلم أن لا شيء من كل ما يسمع  
هو سيءٌ ومخيف.

الوجه الداخلي الصحيح يقتضي قبول الذات، وهو يعني في ما  
يعني، أن الشخص «الكامل الفعالية» و«المحقق لذاته» و«الكامل  
الإنسانية» ليس فقط على بينة مما فيه من حاجات جسدية  
ونفسية وروحية، بل إنه يقبلاها كقسم حسن من كيانه. إنه مرتاح  
في نفسه، ولا جسده ولا عواطفه، اللطيف منها والعنيف، ولا  
أفكاره ولا رغباته ولا حتى نزواته، تجعله يضطرب أو يخاف.

وهو لا يحس بارتياح تجاه ما خبره في نفسه فقط، بل إنه  
منفتح على تفاعلات عاطفية جديدة وعميقة، وعلى كل تغيير في  
رغباته وأفكاره. إنه يقبل ذاته ككيان متغيرًّا، إذ إن النمو  
يعني التغيير. ويقبل سلفاً، وببهجة، ما سوف يؤول إليه كيانه  
الإنساني، ما ستكون حاله في نهاية الحياة. ليس من نمو إنساني  
يمكن برمجته مسبقاً، وما من إنسان يستطيع أن يقلد أحداً في  
نموه. فالكل فريد بذاته، وذاته المرتقبة التي تتحقق كل يوم من

# لَمَذَا أَخْتَى الْأَقْرَبُ لِكَ عَزَّلَنَا؟



خلال خبراته الجديدة هي أعمق وأشمل في أن تحصر وتفهم في فترة معينة من النمو.

إنه يقبل ما هو عليه جسدياً وعاطفياً وعقلياً، ويعلم أن ما يعيه في ذاته حسن، كما يعرف أن ما يمكن أن يتحقق في المستقبل هو أحسن. ولكن ينظر، في الوقت نفسه، إلى الشوائب في ذاته بواقعية. إنه لا يعيش حالاً بما يريد أن يكون ويمضي ما تبقى من حياته يقنع نفسه أنه قد بلغ ما يريد أن يكون لقد أصفي إلى ما يجول في أعماقه، وتحلّصه وأحبه. واختباره هذا لنفسه يتجدد كل يوم كنور الصباح، لأنه دائماً متغير، فكانه أبداً إنسان جديد، تتغير شخصيته وتتجدد من دون توقف. إنه يثق بقدراته الخاصة، متيقناً أن بإمكانه أن يتعامل بكل نجاح مع التحديات التي تأتي بها ظروف الحياة.

فالشخص الذي يقبل ذاته هكذا، يمكنه أن يعيش بثقة كاملة، مع ما يجول في داخله. فما من شيء في ذاته يخيفه. أما «الوجه الخارجي» فيعني أن الشخص منفتح، ليس على ذاته في الداخل، ولكن على محيطه في الخارج. إن الشخص الذي يعيش مليء الحياة هو على اتصال عميق ومفيد مع العالم خارج ذاته. وهو لا يكتفي بالإصغاء إلى نفسه بل يصفي أيضاً إلى أصوات العالم من حوله.



فاتصاله بالآخرين بعمق وشفافية يكسب خبرته الخاصة من الاتساع ما لا يُحَدّ. يتأنم مع المتأملين ويفرح مع الفرحين. إنه يخلق من جديد مع كل ربيع، ويعيش وطأة الحياة وعظمة أسرارها: الولادة والنمو، الحب، الألم والموت. يرقص قلبه فرحاً مع الشباب المحب وهو يعرف شيئاً من البهجة التي تغمر قلوبهم.



«وتبقى الحقيقة أعظم ما يمكن لحبي أن يقدم لك»

# لَمَذَا أَخْعَثَنِي أَرْقُولَكَ مَرَّانِي؟



إنه يعرف فلسفة الانغلاق اليائسة، ووحشة الألم الذي لا ينتهي.  
ولا تقرع الأجراس أبداً إلا وتقرع له، وفي رنينها دوماً نغم عجيب.  
«أَخْلَقَ فِيْ يَا رب قَلْبًا يَعْرَف كَيْف يَصْفِي» هكذا يصلي  
صاحب المزامير.

وعكس هذا الانفتاح نوع من «الدفاعية» التي تسمع فقط عندما تريد أن تسمع، وإذا سمعت فهي تسمع دائماً فقط ما تريد أن تسمع وبالطريقة التي تريد، وفق خطًّا منحرف وواضح المعالم مسبقاً. فالشخص «الداعي» لا يمكن أن يوضع في عدد الذين يكتبون، لأنه سجن نفسه في عالم مغلق مفصل على قياسه هو. يتائق «الوجه الخارجي» بأبهى حلله من خلال القدرة على الحب بسخاء كريم. الدكتور كارل ستيرن - Carl Stern - وهو عالم نفس شهير، قال: «إن تطور النمو عند الإنسان هو مسيرة تبدأ مع الحاجة المطلقة إلى الحب (الطفولة) وتنتهي إلى القدرة الكاملة على الحب (النضج)، مروراً بالعديد العديد من المراحل في الطريق». ويقول الدكتور ستيرن أيضاً: «في بداية نمونا الإنساني نكون أناينيين (ليس بالمعنى الأدبي المعروف). فالذات الطفولية لا تزال «لها» - id - بمعنى فرويد - Freud - أي كتلة من الدوافع والطموحات العمياء. إنها تفتقر إلى قدرة التمييز عند

«الأنـا» – ego – الذي، بحسب فرويد، يخلق تأقـلماً واتزانـاً بين الدوافـع الشخصية وواقع الحياة. «الهـذا» عند الطفل يريد أن يستـأثر بكل شيء من غير وعي كـاف لحدود قدرـته. أما أعمال الشخصية الناضـجة، فـهي غير أناـنية في طبيعتـها، وتتجـه في أساسـها نحو الآخر».

«الإنسـان الـكـامل» يـستطيع الخـروج من ذاتـه، وعـنده الـقدرة على الـالتـزـام، وهو في خـروجه من ذاتـه وفي التـزـامـه دائمـاً حـرـ. «الإنسـان الـكـامل» بالطبع شخص حـرـ. هناك العـدـيد من «محـبـي الناس» بيـنـا، الذين يـهـبون من وقتـهم ومـا عنـدهـم، وكـأنـهم مـدـمنـون «مرـغمـون» على العـطـاء. يـبـدو أنـ فـيهـم حاجة تـدفعـ بهـم إلى ذلك وـتـقضـ مضـجـعـهـم، فـكـأنـ قـلـقاً أو شـعـورـاً بالـذـنب قد تـملـكـهـم وهو يـشـدـهـم منـ أنـفـهـم منـ عملـ خـيرـاً إلى عملـ خـيرـ آخر. «الإنسـان الـكـامل» يـخـرـجـ من ذاتـه نحو الآخـرـين وـنحو اللهـ نفسهـ، ليس بـداعـ قـسـري قـلـقـ، بل بـعملـ حـرـ، فقط لأنـه قـرـرـ أنـ يـفـعـلـ ذلكـ.

الفـيلـيـسوفـ مـارـتنـ هـيـدـغـيرـ - Martin Heidegger -، وفيـ حـدـيـثـ عنـ الـاتـحادـ فيـ الحـبـ، يـحـذرـ منـ خـطـرـينـ يـخـشـىـ عـلـىـ النـمـوـ مـنـهـماـ: الـارـتـياـحـ الـمـكـتـفـيـ بـذـاتـهـ الـذـيـ يـرضـيـ بـمـاـ هوـ، وـالـنـقـيـضـ لـذـلـكـ، أيـ الـحرـكـةـ الـتـيـ لاـ تـعـرـفـ الـهـدوـءـ، فـتـقـفـزـ مـنـ إـلـهـاءـ إـلـىـ إـلـهـاءـ، بـحـثـاـ عنـ

# لِمَذَا أَخْتَى لِنَارُ قُلُّكَ مِنْ نَارٍ؟



شيء ما في الأفق. النتيجة في رأي هيدغير، هي دائمًا هجر للذات. في الحب، علينا أن نعتنق ونشفف بالذى هو، ونطمح في الوقت نفسه لنبلغ ما هو أكمل. ذاك هو الاتزان الذي يبلغه «الإنسان الكامل» بين «ما هو» وما «سوف يكون».

«الإنسان الكامل» لا يعتبر نفسه ملتصقاً بمن أو ما يحب، وكأنهم ملحقات لذاته. كبريل مارسل – Gabriel Marcel في كتابه «ما أنا وما أملك»، يأسف كيف أن حضارتنا تعلمنا أن نملك الأشياء، بينما عليها أن تعلمنا كيف تتجرد منها. فالإنسان لا يستطيع أن يعيش حياة حقيقة، ولا يمكنه أن يكون حراً من دون أن يتمرس على التجدد.

الاتزان بين «الوجه الداخلي» و«الوجه الخارجي» هو ما نعني عندما نتكلّم عن التكامل في الشخصية. الطبيعة البشرية، بعكس الكثير الذي قيل فيها، هي في أساسها عقلانية. يؤكّد ذلك كارل روجرز – Carl Rogers – نتيجة خبرة ربع قرن من العمل في حقل العلاج النفسي. الإنسان ليس غابة من المأرب والنزوات اللاعقلانية. ولو كان الأمر كذلك، لما وجد عند الإنسان توق إلى «الكمال». ولكننا نبقى جميعاً عرضة للمبالغة،



وقد يطفى «الوجه الداخلي» فينا أو قد يكون «الوجه الخارجي» هو الأقوى. ومن الممكن أن نصبح عبيداً لشهواتنا من دون أن نفكر بسلامنا الداخلي أو بحاجتنا الاجتماعية إلى الحب والعطاء. وقد نبالغ في اهتمامنا «بالفكر»، وكأن لا حياة عندنا إلا في «عقلنا».

عندما يعيش الإنسان الحياة بمثابها ومن كافية جوانبها، وعندما يخلق اتزاناً بين قواه كلها، آنذاك تصبح الطبيعة البشرية بناءة وجديرة بالثقة. وبكلمة أخرى، عندما يعيش الإنسان بحرية، كما قال روجرز - Rogers - يصبح أهلاً لـ كل ثقة، وتأتي أعماله إيجابية وبناءة. إنه فعل إيمان كبير بالطبيعة البشرية، وقليلون جداً بيننا من يقدمون عليه. إذا كان الإنسان منفتحاً حقاً على كل شيء فيه ذاته، وإذا كان يعمل بحرية ويملاه قواه (حواسه، عواطفه، فكره وإرادته)، فسلوكه يأتي واقعياً ويخلق اتزاناً بين كافة قواه. آنذاك يكون قد وضع نفسه على طريق النموّ، والنمو، لا الكمال، هو قدر الإنسان.

# لِمَّا أُخْتِلَ ثَرَاقُكَ لَعَنِّي



## الفعل وردّة الفعل

«الإِنْسَانُ الْكَامِلُ» شخص فاعل لا رادّ فعل. يخبر الصحايف

سدني هاريس - Sydney Harris - قصة حدثت لصديق له مع بائع

للصحف:

«سلم صديقه على بائع الصحف بكل تهذيب، فبادره بائع الصحف ببردّ قاسٍ دافعاً بالصحيفة في وجهه. أخذ صديق هاريس الصحيفة بكل تهذيب وابتسم ممتناً لبائع الصحف وقتاً طيباً. وتتابع الصديقان طريقهما، ودار بينهما في الطريق الحديث التالي:

سؤال هاريس صديقه قائلاً :

- هل يتعامل معك بهذه الوقاحة دائمًا؟

- نعم بكل أسف.

- وهل أنت تبادله بالتهذيب نفسه؟

- نعم.

- لم أنت لطيف معه إلى هذا الحد، مع أنه يعاملك عكس

ذلك تماماً؟

- لأنني لا أريده هو أن يقرر عني كيف سأتصرف أنا.



هذا يوحى بأن «الإنسان الكامل» هو سيد نفسه، ولا يميل مع كل ريح تهبّ، ولا هو سجين صفات الآخرين وغضبهم ونقمتهم، وحقدهم على الناس. فالآجواء لا تؤثّر عليه بقدر ما يؤثّر هو على الأجواء.

إننا، في غالبيتنا، نشعر مع الأسف وكأننا مركب يتّيه بين الأمواج. فقد الاتزان عند هبوب الرياح واحتياج الأمواج. نتفوه بعبارات كهذه: «لقد جعلني أحنق بكل عنف». أنت في الحقيقة تزعجني كثيراً. «ملحوظتها أحرجتني جداً». «هذا الطقس يتعب أعصابي». «مجرد مشاهدته تحزنني».

لاحظ أن كل الأمور التي ذكرنا «تأثير بطريقة ما على وعلى عواطفني». ليس لدى ما أقوله عن غضبي وحزني وتعب أعصابي... وكل الناس، أكتفي باليقاء اللوم على الآخرين، وعلى الظروف وسوء الحظ. «الإنسان الكامل» يعرف، كما قال شكسبير في يوليوس قيصر: «أن المشكلة يا عزيزي بروتس ليست في نجمنا بل فيينا ...» يمكننا أن نرتفع فوق غبار المعركة اليومية التي تخنق العديد منا وتعمي عيوننا. وهذا بالضبط ما هو مطلوب في مسيرة نمو كل شخص.

# لِمَذَا أَخْعَثَنِي أَقْرَبَكُمْ إِلَيْنَا؟



ما من شيء هنا يوحى بكمب العواطف أو يُنكر قوّة الحياة في حواسنا وعواطفنا. فالمقترح هو توازن وتكامل في العواطف. والإنسان الذي يعيش الحياة بملئها لا يمكنه أن يقتل العواطف فيه كما لا يمكنه الاستسلام لها من دون قيد أو شرط.

الشخص الذي يعيش الحياة بملئها يعرف كيف يُصغي باتزان إلى حواسه وعواطفه. ولكن الاستسلام لها يعني التخلّي عن العقل وحرية القرار، تلك القوى التي ترتفع بالإنسان فوق مستوى الحيوان، ولكنها تتركه دون مستوى الملائكة بقليل. سوف نعود إلى الكلام، في مكان آخر، عن المصالحة بين الحواس والعواطف والعقل والإرادة.

إن آية نظرة منك تجعلني أنفتح بعد أن كنت قد انكمشت على ذاتي كأصابع اليد المنغلقة.  
إنك ترغمني على الانتفاح بتلة بتلة،  
تماماً كما الربيع بلمسة عجيبة يفتح ورته الأولى.



- ٣ -

## العلاقات الشخصية

لقد خلص هاري ستاك سلفن، - وهو أحد أبرز علماء النفس المتخصصين في دراسة العلاقات الشخصية، إلى قناعة راسخة مفادها أن كل نمو إنساني، وكل أذى وانكماش، وكذلك كل تقدم ونمو شخصي، كلها وليدة علاقاتنا مع الآخرين. هنالك شكل مستمر، ولو غير واضح الأسباب، ينتاب غالبية الناس، حول قدرة الإنسان على حل مشاكله بنفسه. الواقع أنه إذا تركنا تماماً لوحدهنا، تآكلنا مشاكلنا وما استطعنا بلوغ ميناء الحياة بسلام. (ما أكون عليه، في أية لحظة من مسيرتي في النمو، إنما هو رهن بعلاقاتي مع الذين يحبونني أو يرفضون ذلك، وعلاقاتي مع الذين أحب أو أرفض أن أحب.

ومن المؤكّد أن قيمة كل علاقة هي رهن بالقدرة على التعبير عن تلك العلاقة. إذا كنّا نستطيع، أنت وأنا، أن يحدث أحدهنا

# لَمَذَا أَخْتَى لِنَأْقُولَكَ مَرَانِي؟



الآخر بصدق عن ذاتنا، أي عما فيه نفكر، وما به نشعر، وما نقدر ونحب ونحترم. عما به نحكم وعما نجل، ونخشى، ونكره ونتمني، وعما به نؤمن وبه نلتزم، آنذاك يستطيع كلّ منا أن يكبر. آنذاك يتمكن كلّ منا أن يكون ذاته، وأن ينطق بما يفكّر ويشعر، ويعبر بالحقيقة عما يحب. هذا هو المعنى الحقيقي للصدق: أن يأتي المظهر في الخارج صورة حقيقة لما يجول في الداخل. هذا يعني أنه بإمكانني أن أكون صادقاً في علاقاتي الشخصية مع الآخرين، ولكنَّ هذا يبقى متعرضاً علىَ إلا إذا ساعدتني أنت. من دون مساعدتك لن أتمكن من النمو، ولن أستطيع أن أكون سعيداً، ولا أن أعيش في وفرة من الحياة.

يجب أن تكون لدى الحرية الكافية لأقول لك ما فيه أفكار، وأحدّثك عن القيم التي اعتق، وأبوح لك بمخاوفي وأشركك في نجاحي، ولا أخفي عنك فشلي. آنذاك ستصبح على بينة مما أنا ومما يمكنني أن أكون. إن مشاركتي لك بما أعرف عن ذاتي تساعدنني كي أتعرف على خفاياي النفسي بطريقة أعمق. وعلىَّ أن أعرف من أنا قبل أن أجرب على التصرُّف بصدق، أي بانسجام مع حقيقتي الداخلية.



«اللقاء» مقابل «علاقة الشخص مع الشيء»

في لغة علم النفس الوجودي، «اللقاء» يشير إلى علاقة خاصة بين شخصين. إنها مشاركة أو صلة حميمة توصل إليها شخصان. وجود يتصل بوجود آخر، يشارك وجوداً آخر في الحياة. يسمى كابريال مرسيل – Gabriel Marcel – هذه العلاقة «بالصلة الكيانية»، وهي تعني انصهار شخصين. ولكي يوضح فكرته، يستطرد مرسيل شارحاً كيف أنه غالباً ما لا تتحرك عواطفنا ولا نشعر بالشفقة ونحن نشهد آلام الناس كل يوم. لا أراني أستطيع أن أجاوب معهم، يقول مرسيل، فكأنهم، بالنسبة إلى، «غير موجودين». إذا وصلتني رسالة من صديق لي، يعيش على بعد آلاف الأميال، يخبرني عن مرض عضال أقعده، أو كارثة حلّت به، أرى نفسي، في الحال، إلى جانب صديقي، واحداً معه، أشاطره الألم وأشاركه واقعه مشاركة لا تعرف الحدود.

يقول مارتن بوبير – Martin Buber – وهو فيلسوف كتب كثيراً وبعمق في العلاقة الإنسانية: «في اللقاء» لا يبقى الإنسان الآخر شخصاً غريباً، «هو» أو «هي»، بل يصبح «بالنسبة إلى» «أنت» بكل ما في الكلمة من ترابط حميم». يصبح الآخر، بشكل عجيب يكاد يستحيل تحديده، كائناً خاصاً في نظري،

# لِمَذَا أَخْتَى لِنَافِرَكَ عَزَّابَاهُ



قسمًا من عاليٍ، بل وكأنه قسم مني. أدخل في واقع عالمه، بقدر ما هو ممكن، ويدخل هو في واقع عاليٍ. هنالك نوع من الانصهار، مع الحفاظ على فردية كلٍّ منا. هذا ما عناء كيوبمنكر - Cumings - عندما كتب: «الواحد ليس نصف اثنين، ولكن نصفان يؤلفان واحداً».

صديقي الذي «التقى به» لم يعد شخصاً «بعيداً»، هنالك في «مكان ما»، أستفيد من وجوده، أو أعمل معه. صلتنا ليست صلة «الشخص مع الشيء» إنما هي صلة عجيبة حميمة يسميهَا علم النفس الوجودي «لقاء». وهذا اللقاء تغذيه العلاقة الصادقة.

حيث يوجد هذا النوع من اللقاء، وهو ضرورة حتمية للنمو الشمسي، يتعدّى هم الأشخاص المشاكل وحلولها، إلى شراكة بل إلى اتحاد. أنا أفتح نفسي وعالمي لك كي تدخل إليّ، وأنت تفتح لي شخصك وعالملك لأدخل بدوري إليك. لقد خبرتني، في العمق، كشخص، وهكذا خبرتُك، وذلك لأنك قلت لي مَنْ أنت وقلتُ لك من أنا. فمثل هذه العلاقة هي الطريق الأوحد إلى اللقاء الحميم.

لذا يقول أريك فرام - Eric Framm - «لا يمكنك أن تحب شخصاً من دون أن تزيد محبتك لكل إنسان». وإذا كانت علاقتي بك وعلاقتك بي علاقة «شخص بشيء»، فهكذا



ستكون علاقتنا بباقي الناس، وربما أيضاً بالله نفسه. وسنبقى أشخاصاً منزولين، والله والناس يبقون «أشياء» في عالمنا الخارجي. والإنسان الذي لا يختبر مثل هذا «اللقاء» يكون لديه «شبه أصدقاء»، ويتمسّك «بما يشبه الإيمان». هو يعمل ما يعمل لأن الناس هكذا ينتظرون. فلا تتعذر تلك العلاقات اللياقات الاجتماعية وتبقى خالية من كل بعد شخصي.

عالم مثل هؤلاء الأشخاص عالم أشياء، أشياء للاستعمال، للتسلية والمتعة. قد يملك أحدهم أشياء كثيرة، جميلة وثمينة، وقد تكون ممتلكاته عادلة أو فقيرة، أما هو فسوف يبقى في وحشة خانقة. وسيقضى العمر ويبلغ آخر الحياة دون أن يعيش، وتبقى مسيرة نموه تراوح كحطام سفينة في مستنقع. عندما تتوقف مسيرة النمو، تصبح الحياة كلها ض杰راً بضرر. وإذا كانت حدود أطراف الحياة خشنة، غير مصقوله، غدت الحياة مؤلمة وفيها حاجة إلى تلك الجرعات التي قد تحمل ارتياحاً مزيجاً، لا يلبث أن يزول سريعاً، مخلفاً وراءه أملاً جديداً يزداد على أنه القديم. هذه الجرعات هي محاولات للهروب من واقع الحياة. إنها «أسفار قصيرة»، ومحاولات إفلات من واقع مؤلم، من وحشة إنسان يفتقر إلى أصدقاء.

# لَمَّا أَخْتَى لِرَأْقَلَكَ عَزَّلَنَا



للحياة البشرية قوانينها ، ومن بينها قانون هذا نصّه : «على الإنسان أن «يستعمل» الأشياء ، و«يحب» الناس. والإنسان الذي



يعيش حياته كلها على مستوى علاقة «الشخص بالشيء»، سوف يكتشف أنه يحب الأشياء ويستعمل الناس. وفي ذلك شقاء وانعدام للاكتمال البشري».

### اللقاء البشريّ ومستويات الاتصال الخمسة

تتميّز في عملية الاتصال بين الأشخاص مستويات خمسة. ولفهم تلك المستويات، من المفيد أن نتخيل الإنسان وكأنه في سجن مظلم، وفي نفسه توق إلى الخروج من سجنه للقاء الناس، ولكنه خائف. فالمستويات الخمسة التي سنشرح بعد قليل، تمثل خمس درجات من العزم على الخروج من الذات وخلق علاقات شخصية مع الناس.

الشخص المحبوس - وهذا واقع كل إنسان - يعيش في سجنه منذ سنوات، ولكن من دون أن تكون الأبواب الحديدية يوماً مغلقة! بإمكانه أن يخرج من سجنه ولكن الزمن الذي قضاه في السجن عُلمَه أن يخشى الأخطار التي قد تصادفه خارج سجنه. لقد ألف الشعور ببعض الأمان والحماية داخل جدران سجنه، حيث هو رهينة بملء إرادته. فظلام السجن يحبس عنه حتى فكرة واضحة عن نفسه، وهو لا يدري كيف سيظهر للملا إدا ما جازف خارجاً إلى الضوء. وفوق كل شيء، إنه لا يعرف كيف

# لَمَذَا أَخْتَى الْأَقْرَبُ لِكَ عَزَّلَنَا



سينظر العالم إليه، ولا يدرى إذا كان الناس الذين يتحركون في الخارج سيقبلونه في عالمهم. إنه يتمزّق حيرة بين ما به من حاجة قوية للخروج إلى الناس، وخوف، لا يقلّ قوة، من إمكانية رفض الآخرين له، إذا ما قرر أن يضع حدًا لعزلته.

يذكرني هذا السجين بقوله لفيكتور فرنكل – Victor Frankl – في كتابه: «بحث الإنسان عن معنى»، عن رفاته السجناء في مخيم دخو – Dachau – إن بعضهم، يقول فرنكل، من الذين كانوا يتسوقون بلهف كبير إلى الحرية، وكانوا قد قضوا سنوات طوالاً في السجن. عندما أطلق سراحهم، خرجوا إلى الضوء وفتحوا عيونهم بشيء من العصبية ثم قفلوا راجعين نحو ظلام السجن الذي اعتادوا رؤيته لزمن طويل. تلك هي صورة، ولو درامية، للمعضلة التي نعيش جمِيعاً، في فترة من حياتنا ونحن نحاول المضي في مسيرة نمونا الشخصي. إننا في غالبيتنا، ثاببي بخجل كبير الدعوة إلى «اللقاء» مع الآخرين، لأننا نشعر بانزعاج عميق ونحن نظهر حقيقتنا الشخصية. بعضنا يظهر فقط بمظهر الملبي للدعوة، والبعض الآخر يبني شجاعة ويكمل المسيرة نحو الحرية، وبين الاثنين محطات عديدة. سنتكلم لاحقاً عن تلك المحطات كمستويات خمسة في عملية الاتصال. وسنبدأ

بالمستوى الخامس الذي يمثل أقل قدر من إرادة الخروج من ذواتنا نحو الآخرين. والمستويات الباقية تشير، نزولاً، إلى قدر أكبر فأكبر من النجاح في المخاطرة نحو عالم الآخرين.

**المستوى الخامس: الحديث المبتذل - كليش -**

هذا المستوى يمثل أضعف استجابة للتحدي الإنساني، وأدنى مستوى من الاتصال البشري. ولا يحصل هنالك، في الواقع، اتصال حقيقي إلا صدفة في هذا المستوى تستعمل دائمًا كلاماً مبتذلاً، لا يتخطى سطحية المجاملة: «كيف حالك؟ ... «كيف حال العائلة؟ ... وقد نطق بعبارات كالتالية: «يعجبني فستانك كثيراً ... «أمل أن نجتمع مرة ثانية في وقت قريب»، «تسربني رؤيتك». في الواقع نحن لا نعني شيئاً من كل ما قلناه أو سألنا عنه. وكم يكون اندهاشنا كبيراً لو يبدأ الشخص الآخر يجيبنا عن «سؤالنا عن حاله» بدقة وتفصيل. من حسن الحظ، أن المحاور يُحسن عادة بسطحية الكلام، وقلة الصدق فيه، ويوفّر علينا الاندهاش بإعطائه جواباً متوقعاً: «أنا بخير، شكرًا».

مثل هذا الحديث هو الذي يدور في حفلات الكوكتيل، واجتماعات النادي، الحديث الذي يفتقر إلى الاتصال بالآخر، ويخلو من أية مشاركة بين الأشخاص. يتكلّمون ولكن كأ

# لِمَذَا أَخْعَذَنِي أَقْرَبُكُمْ إِلَيْنَا؟



منهم يلازم عزلته، مطمئناً إلى سلامته الخاصة، ناعماً في ادعائه الشخصي، متمنياً في خداعه ومتستراً وراء حنكته. فأعضاء الجماعة يتلقون ليكون كلُّ منهم في وحشه بحضور الآخرين. كلُّ ذلك اختصره بول سيمون – Paul Simon – ببلاغة في قصيده «أنغام الصمت»، وقد استعملت بفعاليةٍ كبرى في فيلم «المخرج»، قال:

«وفي ظلمات الليل العارية

شاهدت عشرة آلاف شخص،

أشخاص ينطقون ولا يتكلّمون،

أشخاص يسمعون ولا ينصتون،

أشخاص يكتبون أغانيات

لن تشد أبداً،

وما تجرأ أحد أن يعکر سكون

أنغام الصمت».

## المستوى الرابع: سرد الواقع التي تطال الآخرين

على هذا المستوى، نحن لا نبتعد عن سجن وحشتنا لنقيم اتصالاً حقيقياً مع الآخرين، لأننا لا نبوح بشيء عن ذواتنا، بل نكتفي بأن ننقل للآخرين ما قال فلان أو ما فعل فلان ... من دون



أي تعليق، أو الإدلاء بوجهة نظر خاصة. فكما أنتا، في غالبيتنا، نختبئ أحياناً وراء كلام مبتذل، هكذا أيضاً نبحث عن ملجاً لنا وراء الكلام عن الآخرين، فلا نعطي شيئاً من ذواتنا ولا نطلب من أحد أن يعطي من ذاته شيئاً.

### المستوى الثالث: أفكاري وأحكامي

على هذا المستوى، أبدأ بالكشف عن شيء من نفسي. لقد قررت أن أخرج من مخبئي لأخاطر وأكشف لك عن أفكري، وعن بعض أحكمي الخاصة وقراراتي. ولكن من دون أن أرفع الرقابة تماماً عما أبوج به. وبينما أنا أوضح عن أفكري ... سأراقبك باهتمام. أريد أن أتفحص حرارة الماء قبل أن «أغطس». أريد أن أتأكد أنك ستقبلني مع أفكري وأحكامي وقراراتي. فإذا رفعت حواجبك مثلاً، أو أغمضت نصف عينيك، أو تثاءبت أو التفت إلى الساعة في معصمك ... فمن المرجح أنني سأتراجع إلى مكان أكثر أماناً. كأن ألجأ إلى غطاء الصمت، أو أتساول موضوعاً آخر. وأخطر من كل ذلك، قد أبدأ أقول لك ما أظن أنك تود أن تسمع مني، سأحاول أن أكون ما تريده! ولكن قد يأتي يومأشعر فيه أن في أعماقي توقاً إلى أن أنمو كإنسان، فتصبح لدى الشجاعة الكافية لأطرح أمامك ما في

# لَمَذَا أَخْعَذَنِي أَقْرَبُكَ مِنْ إِنْجَابِهِ؟



فكري وقلبي، وتلك ستكون ساعة الحقيقة عندي. وإذا ما فعلت، وبقيت، رغم ذلك، في غربة عنك، وأنت لا تعرف عني سوى القليل، فذاك يعني أنه علىَّ أن أسير بك نحو عمق جديد في ذاتي.

## المستوى الثاني: شعوري (عواطفي وعمق إحساسي)

قد يفوت العديد منّا، أنه، بعد أن نفصح عن أفكارنا وأحكامنا وقراراتنا، لا يزال عندنا ما نشارك به الآخرين. ولكن، في الحقيقة، إن ما هو فريد عندي، وما يفرق بين الآخرين وبيني، ويجعل من اتصالي الشخصي اتصالاً يُعرّف عن خصوصيّة ذاتي، إنما يبقى في مستوى شعوري الخاص وعواطفي. إذا كنت أريدك في الحقيقة أن تعرف من أنا، فلا يكفي أن أقول لك ما يجول في فكري، بل علي أن أبوح لك بعمق مشاعري. إن أفكاري وأحكامي وقراراتي قد تكون كلُّها تقليدية. وإذا كنتُ أنتمي، مثلاً، إلى حزب سياسي كان أمثالى عديدين... أما مشاعري التي هي وراء أفكاري وأحكامي وقناعاتي، فأنفرد بها أنا لوحدي. لا أحد يناصر حزباً سياسياً، أو يعتقد قناعات دينية، أو يلتزم بقضية بالشعور نفسه الذي عندي أو بالحماس أو الخمول عينه. ولا أحد يختبر شعوري بالخيبة أو معاناتي أمام الخوف، أو يحسّ بالآلامي، ولا أحد يناهض الحرب بالامتناع.

**لِمَذَا أَخْتَى لِنَا قُولَّكَ هَرَبَنَا؟**

عينه أو يعيش وطنيته بالأمانة عينها.

إنها مشاعري، على هذا المستوى من الاتصال، هي التي علىَ  
أن أشركك فيها، إذا كنتُ أريد أن أقول لك في الحقيقة من أنا.  
وفي سبيل إيضاح ما أقول، سأدون، في عمود إلى اليسار، حكمًا  
ما، وإلى جهة اليمين بعض ردات الفعل العاطفية الممكنة على  
هذا الحكم. لأنني إذا قدمت لك فقط ما في عقلي، أكون قد  
جربت عنك قسمًا كبيرًا جدًا مما أنا، لا سيما في التواحي  
الشخصية التي بها أنفرد والتي تطال عمق كيانى الخاص.

**بعض ردّات الفعل العاطفية** **الحكم**

أعتقد أنك ذكيّ  
وأنا أحسدك

أشعر بالنقطة تجاهك

## أشعر بفخر لكونك صديقى

## أشعر بعدم الارتياح في حضورك

أحسّ بحذر منك

أحسّ أني دونك قدرة

## أشعر برغبة للاقتداء بك

أشعر وكأني أود أن أهرب منك

أحسّ برغبة في تحقيرك.

# لِمَذَا أَخْعَثَنَا قُولَّكَ عَزَّلَنَا؟



إننا، في غالبيتنا، نشعر أن الناس لن يمكنهم أن يتحملوا صدقاً كهذا في اتصالهم بالآخرين. قد نفضل أن ندافع عن مراوغتنا بحجة أن الصدق قد يجرح الآخرين. وبعد أن نكون قد ألبسنا قلة صدقنا حللاً نبيلة، نكتفي آنذاك بالعلاقات السطحية. وهذا لا يحدث فقط مع «معارف» عابرة مؤقتة، بل ومع أعضاء من عائلاتنا، وهذا مما قد يزعزع العلاقة الصحيحة داخل العائلة الواحدة. ونتيجة لذلك، فلا نحن ننمو ولا نساعد أحداً على النمو. وفي أثناء ذلك نبقى مرغمين على العيش مع عواطف مكبوتة. إنه لنهج خطر، يحمل في طياته بذور خرابه. ولكي يُكتب علاقة أن تصبح لقاء شخصياً، يجب أن تبني على الصدق والانفتاح والصلة العميقه الخاصة، أما البديل فهو بقائي في سجني، أعيش سائراً نحو الموت خطوة خطوة.

أكثر الناس يبالغون في التعويض ...  
والذين تنتابهم الشكوك يميلون إلى التصلب  
في آرائهم ويتعذر عليهم قبول خطئهم ...

سوف نعود إلى الكلام عن هذا المستوى، بعد أن نبحث في المستوى الأول والأعمق في مسيرة العلاقة بين الأشخاص.



المستوى الأول: القمة في العلاقة

إن كل علاقة حقيقة وعميقة، وبنوع أخصّ علاقة المتزوجين، يجب أن تُبنى على انفتاح كليّ وصدق مطلق. والعلاقة «العميقة» تكون بالغة الصعوبة أحياناً، ولكننا، في تلك الأحيان، نكون في أمس الحاجة إليها. في الصداقات الحميمة، كما في العلاقة بين زوجين، يحدث، من وقت إلى آخر انصهار عاطفي وشخصي تام.

ولكن الواقع البشري يحول دون استمرار تلك الخبرة. إنما هنالك فقط بعض برهات يبلغ فيها اللقاء حدّ الاتصال الكامل. آنذاك يحسّ الشخصان باندماج وجداً شبه كامل؛ أعرف أن صديقي يشاطرني تماماً ردّات فعلٍ، وأن سعادتي هي تماماً سعادته وحزني حزنه. نصبح أشبه بآلتين موسقييتين تعزفان لحنًا واحداً، وهما مفعمتان بالنغم نفسه، ومعاً تتشدآن. هذا ما نعنيه عندما نتكلّم عن المستوى الأول، مستوى القمة في العلاقة<sup>(♦)</sup>.

(♦) انظر، أبراهم هـ. مسلوف، «الديانات، القيم وذروة الخبرات»، ١٩٦٤.

# لَمَّا أُخْتِلَ أَقْرَلَكَ مَنْ إِنَّا

## قواعد الاتصال الشخصي الحميم

إذا شئنا أن يُكتب النجاح لصداقة أو حب ناضجين، عميقين، فمن الضروري أن ينفتح الشخصان أحدهما على الآخر بصدق كلي. ولا يمكن لهذا الانفتاح أن يتم إلا من خلال ما أسميناه بالعلاقة «العميقة»، العلاقة التي تطال المشاعر الشخصية في صميمها. ذاك هو السبيل الوحيد، وكل تلك الأسباب التي إليها نجأ لنبرر تفطية الأمور، وقلة الصدق عندنا، هي مجرد مخادعة. إنه من الأفضل بكثير أن أقول لك ما أحسّ نحوك، من أن أدخل معك في علاقة مزيفة قلقة مريضة.

المخادعة تعرف دائمًا كيف ترتد على المخادع لتقلقه وتقض مضاجعه. حتى لو أرغمت أن أقول لك أن لا عاطفة في نحوك، وأنني لا أدرك، فهذا سيكون أفضل بكثير من أن أحاول خداعك. فالألم الذي ستدفعه أنت وأنا ثمناً لذلك الخداع هو أقوى. وسيتحمّل عليك أن تقول لي، في وقت ما، أشياء يصعب عليك قولها، كما يصعب قبولها علىي. ولكنني إذا كنت أكبر صداقتكم حقاً، عليّ أن أعرف كيف أقبلك كما أنت. وإذا أقبل أحدهنا على الصداقة من دون أن يعقد النية على الانفتاح المتبادل

والصدق، فلن يكون هناك صدقة ولا نموّ، بل علاقة «شخص مع شيء»، ذلك النوع الذي يتمثل بوضوح في خصام المراهق وتجهّمه، وفي حسده وغضبه واتهاماته.

وهنالك تصوّر هو أكثر الأوهام تخريبياً في مجال العلاقات الإنسانية، ألا وهو تفكيرنا بأنّه إذا أتت ردّة فعلنا العاطفية غير مقبولة فسيكون ذلك سبباً للخلاف والشقاق. فإذا خطر ببالِي، مثلاً، أن أقول لك إن حركة ما تعودت القيام بها إنما تزعجني، أخشى من أن يشير ذلك غضبك. لذا أقرّ ألا أقول لك شيئاً، فتبقي علاقتنا في سلام. ومهما يكن من أمر، فإذا قلتُ لك لن تتقدّم موقفي.

وهكذا أقرر أن أبقى ما خطر لي فيّ نفسي. ولكن كلّ مرة أراك تقوم بتلك الحركة، يتسلّل ذلك فيّ معدتي، وهي تعدد - ٣ - ٤ - ٥ - ٦ - ٧ - ٨ ...، إلى أن يأتي يوم تفعل ما تعودت فعله دائمًا، ولكن، هذه المرة، «تقوم الدنيا وتقعّد!» والحقيقة أنك لما كنت تقوم بتلك الحركة كنت دوماً تزعجني، ولكنني كنتُ أكددس ذلك فيّ مكان ما من نفسي، بكلّ سرية. وكنت، في الوقت نفسه، أتعلم أن أبغضك. وكانت مشاعري الطيبة نحوك

# لِمَذَا أَخْعَثَنِي أَقْرَبَكُمْ إِلَيْنَا؟



تحوّل شيئاً فشيئاً إلى شعور بالغضب والماراة.

وعندما حدث الانفجار في النهاية، وكأنه عاصفة عاطفية، ما أمكنك فهم ذلك، ورأيت أن ردّ فعل لا تتناسب أبداً مع ما حصل. وبدت روابط حبنا ضعيفة، بل على وشك الانهيار. كل ذلك بدأ عندما قلت في نفسي: «لا أحب ما تفعل، ولكن من الأفضل أن ألزم الصمت، فيبقى السلام مخيّماً على علاقتنا». كل ذلك كان خدعة وكان من واجبي أن أوضح لك عن انزعاجي منذ البداية. وأناأشعر الآن أن طلاقاً عاطفياً حدث بيننا وكل ذلك لأنني أردت أن أحافظ على السلام بأيّ ثمن.

**القاعدة الأولى: العلاقة العميقـة الحميـمة (انفتاح عاطفيـّ وصدق) يجب أن تخلو من الحكم على الآخر.**

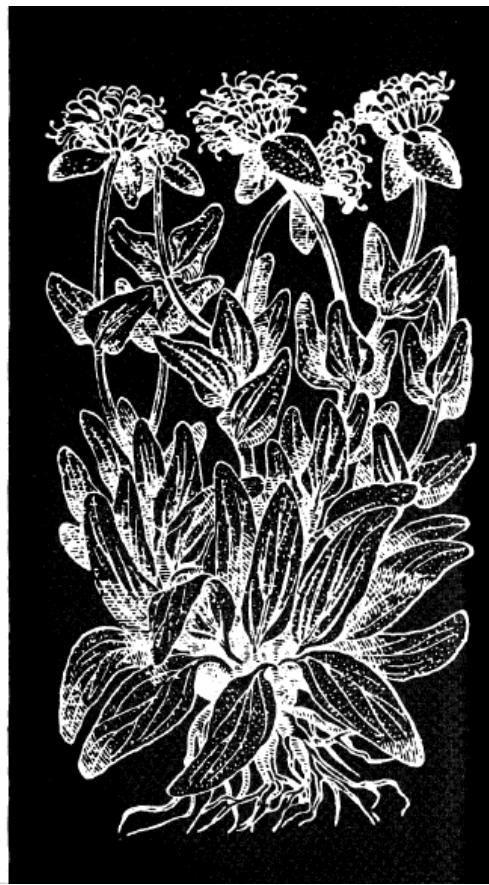
أنا لن أصبح ناضجاً بما فيه الكفاية لكي أدخل في علاقة صداقة حقيقية، إلا عندما أفهم وأقنع أنه لا يمكنني أن أحكم على نية إنسان آخر. يجب أن يكون لدى من التواضع والتعقل ما يجعلني أخشى أمام سرّ الإنسان وتشعبات شخصيته. وإذا حكمتُ عليك، فذلك يعني أنّي لم أنضج بعد ولا أصبحتُ أهلاً لأن أدخل في صداقة حقيقية معك.



فلا تحسب صراحتي معك حكماً عليك، إنها لا تحكم حتى  
عليَّ أنا. إذا قلتُ لك مثلاً: «أنا لستُ مرتاحاً معك»، أكون قد  
صارحتُك بما أشعر به، ولكنني ما عنيتُ أبداً أنك أنت السبب في  
عدم ارتياحي. وربما كانت المشكلة في شعوري أنا بمركب  
نقص تجاهك، أو في تقديرني الخاطئ لمستوى ذكائك. أنا ما قلتُ  
إن أحدنا على خطأ، ولكنني بحثُ لك فقط بما أحسستُ به  
تجاهك في براهة من الزمن.

وهكذا سيكون الأمر إذا قلتُ لك إنني أشعر بغضب نحوك أو  
إن ما قلت قد آلمني. فربما كانت أنا نبغي هي التي جعلتني سريع  
التأثير، أم تراه الخوف عندي وشعوري بالاضطهاد؟ لستُ أدرى،  
وقد يستحيل عليَّ أن أتأكد من ذلك. أن أجزم بالتأكيد، فذلك  
حكم. وكل ما يمكنن قوله هو أن ذلك كان شعوري ولا يزال.

# لَمَّا أَخْعَثَنَا قُولَّكَ عَنْنَا



ولو قلتُ لك إن عملاً ما قمت به قد أزعجني، فهذا لا يعني أن  
ملك مزعج أو خاطئ، بل فقط أني أنا شعرتُ بانزعاج. وقد  
يكون السبب في ذلك ألمًا عندي في الرأس أو المعدة، أو الأرق



الذى أصابنى ليلة البارحة. في الحقيقة لستُ أدرى. كل ما أعرف هو أنني أحاول أن أقول لك إن انزعاجًا يخالجني في هذه اللحظة.

قد يكون من المفيد، في غالبية الأحيان، أن نقدم لكل تعبير شخصيّ عميق بكلمة تؤكّد للشخص الآخر أن ما نحن في صدد الإفصاح عنه لا يعني أننا نصدر حكمًا على أحد. قد أقول مثلاً:

«أنا لا أعرف لماذا يزعجي ما تقوم به ولكنه في الحقيقة مزعج لي ... قد أكون مرهف الأحساس، فلذلك أتألم مما تقول، ولا لأنك لست على حق في ما تقول. المهم، مرّة أخرى، أن ليس هناك حكم على أحد. وإذا كانت عادة الحكم على الناس وعلى دوافع سلوكهم متصلة فيّ، عليّ أن أعمل جاهدًا على تخفي هذا السلوك المراهق، لأنني لن أتمكن من تغطية أحکامي مهما سبق حديثي من المقدّمات».

وإذا كان لدى النضج الكافي لكي أفلح عن إصدار الأحكام، فسلوكي هذا سيظهر جلياً. وإذا أردت أن أعرف نية شخص أو عمق دوافعه أو ردّ فعله فالطريق واحد، علي أن أسأله هو. (أرجو ألا تمرّ بهذا القول مرور الكرام، لأنك أنت أيضًا لا تملك عيوناً تحفي وراءها آلة تصوير بالأأشعة).



أن أبوج بما في نفسي بصدق وانفتاح، فذلك أمر يتطلب  
شجاعة من نوع خاص.

وربما كان من المفيد هنا أن نذكر بالفرق بين الحكم على الشخص والحكم على عمله. فإذا رأيت شخصاً يسرق فلوساً، بإمكانني أن أحكم أن هذا العمل خطأ أدبي، ولكنني لا أستطيع أن أحكم على الشخص نفسه. الله وحده يمكنه أن يحكم ويحدد المسئولية. ولكن إذا تعرّر الحكم، في المقابل، بصوابيّة العمل أو عدم صوابيته، استحال الكلام عن الموضوعية في علم الأخلاق. نحن لا نريد أن نقع في المقوله التي تدعى بأن الحقيقة تكمن فقط في نظرة الشخص إلى الشيء، وأنه ليس من أمر صحيح أو غير صحيح بشكل موضوعي. ولكن، في كل حال، يبقى الحكم في مسؤولية الأشخاص من نطاق عمل الله.

القاعدة الثانية: العواطف، بحد ذاتها، لا أدبية (لا هي حسنة ولا هي سيئة)

نحن، في غالبيتنا، نعتقد نظريًا أن العواطف بحد ذاتها، لا تحمل على التقدير، ولا هي مدروغة بالخطأ فالشعور بالضيق أو الانزعاج، واحتبار الخوف والغضب، كلها لا تضفي على حياة المرء صفة أدبية، لا تجعل الحياة حسنة أو سيئة. ولكن العديد منا لا يتحمل في حياته اليومية ما يستطيع قبوله بشكل نظري. نحن نخضع عواطفنا لمراقبة قاسية. وإذا تعرّض علينا قبول بعضها كبقتها في لاوعينا. ويقول علم الطب «السيكوسوماتي» إن كبت العواطف من أهم أسباب الإرهاق والمرض في مجتمعنا. الواقع أن هنالك عواطف نأبى أن نقبلها. فنحن مثلاً قد نخجل من مخاوفنا، أو نشعر بالذنب أمام غضبنا أو رغباتنا العاطفية والجسدية.

قبل أن يتمكّن أي إنسان من أن يتحرّر بما فيه الكفاية، ليستطيع الدخول في علاقة حميمة صادقة، عليه أن يحسّ بقناعة راسخة أن العواطف لا ترتدي طابعًا أدبيًا بل إنها مجرد واقع بشري. فغضبي وحسدي ورغباتي الجنسية وكل مخاوفي ...

# لَمَذَا أَخْعَثَنِي أَقْرَأْتَكَ عَزَابَهُ



لا تجعل مني شخصاً صالحًا أو غير صالح. من الضروري، بالطبع، أن يستوعب عقلي، وتنقبل إرادتي كل تلك العواطف. ولكن، قبل أن يحصل ذلك، قبل أن أقرر إذا كنت سأستجيب إلى تلك الرغبات أم لا، عليّ أن أعي حقيقتها بوضوح. يجب أن أتمكن من القول ببساطة، ومن دون الشعور بأي ذنب، إنني خائف وغاضب وأن رغبات جنسية تراودني.

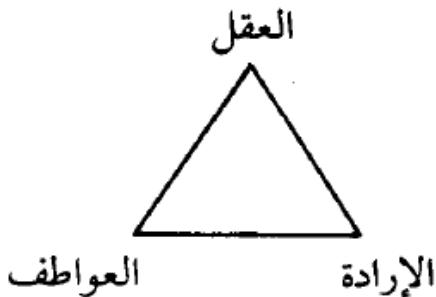
ولكن قبل أن أبلغ المستوى الكافي من الحرية الذي يخوّلني أن أحقر ذلك، عليّ أن أقنع ذاتي، كما قلت، بأن العواطف، بحد ذاتها، لا ترتدي طابعاً أدبياً، لا هي حسنة ولا هي سيئة. وعلىّ أن أقتصر أيضاً بأن كل تلك العواطف هي قسم من الواقع البشري، يتلقّاها كلُّ إنسان بالوراثة.

## القاعدة الثالثة: يجب أن تتكامل العواطف مع العقل والإرادة

هذا أمر بالغ الأهمية. أن لا نكتب عواطفنا، ذلك يعني أن نختبرها ونؤقر بوجودها ونقبلها تماماً. هذا لا يعني أنها سندع تلك العواطف تُسيّرنا، وإنما أصبحت حياتنا مأساة متواصلة، تفتقر إلى النضج. أن أقر لنفسي وللآخرين بأتي خائف، لا يعني أنني سأدع ذلك الخوف يسحقني. وأن أحسّ أهي غاضب وأعي ذلك الغضب،



لا يعني أنني سأنهال ضرباً على أول شخص التقيه.



في المثلث أعلاه، نرى القوى الثلاث التي يجب أن تتكامل في الإنسان، أي أن تصبح وحدة متناسقة، إذا كان للإنسان أن ينمو نحو اكتمال ذاته. وفي عملية التكامل، يحكم العقل في إذا كان مستحسناً أو ضرورياً أن يسير الإنسان بتوجيهات عواطفه، ومن ثم، تضع الإرادة ذلك الحكم موضع التنفيذ. قد يكون عندي خوف كبير من أن أقول لك الحقيقة في موضوع ما. هذا واقع، فلا هو حسن ولا هو سيئ، إنه عيش خبرة من الخوف. أسمح لنفسي بأن أحسّ بهذا الخوف وأتعرّف إليه. ثم يحكم عقلي بأنه علىَّ ألا أنصاع له، بل علىَّ، مع خوفي، أن أقول لك الحقيقة. وتتفّذ الإرادة بالتالي حكم العقل فأقول لك الحقيقة.

# لِمَذَا أَخْشَى أَنْ أَقُولَ لَكَ مِنْ إِنَّا؟



ولكن إذا كنت أبغى حقاً صلة عميقة معك، وأود أن تتكون بيننا علاقة حميمة، عليّ أن أقول لك كلاماً يشبه الآتي: «إن لدى أمراً أخشى أن أقوله لك. إنني، في الحقيقة، لا أعرف سبب خوفي ... فربما كان جيناً مني ... ولكنني أعرف أنه يجب عليّ أن أكون صادقاً معك ... هذه هي الحقيقة كما أراها ...».

لنعطي مثلاً آخر: «قد أحس بشعور رقيق ومحب نحوك، وكما قال تشسترتن - Chesterten - يوماً: «أزعج خوف هو الخوف من الشعور». قد يكون ذلك عائداً إلى ترااثا الحضاري، أو أن سببه خشية من الرفض، ولكننا غالباً ما نحس بتردد كبير في التعبير عن الشعور الرقيق وعن الحب. ربما يحكم عقلي، في هذه الحال، أنه من الأفضل أن ألبى دعوة شعوري، ومرة أخرى، تضع الإرادة ذلك موضع التنفيذ. من البديهي أن يكون الشخص المتكامل متزناً في تعامله مع عواطفه، فهو لا يكتبها، ولا يترك لها، من ناحية أخرى، المجال كي تتحكم هي بسلوكه. إنه يقف أمامها بوعي مجيئاً عن السؤال: «ما هو شعوري في العمق؟» ويعطي لعواطفه المقام اللازم في سلوكه، مجيئاً أيضاً عن سؤال آخر: «هل أريد أن أسيء في طريق تلك العواطف أم لا؟».



القاعدة الرابعة: في العلاقة الحميّمة العميقّة، يصبح التعبير  
عن العواطف واجباً.

إذا كنتُ أودّ أن أقول لك مَنْ أنا، فمن الضروري أن أعبر لك  
عما أشعر به، أكنتُ أتمنى أن أحقيق ذاك الشعور أم لا. قد أقول  
لك إنّي غاضب وأشرح لك أسباب غضبي، من دون أن يكون في  
شرحي حكم، ومن دون أن يكون في بيتي أن أنقاد لغضبي. وقد  
أقول لك إلّي خائف وأشرح لك سبب خوفي من دون أن أنهار أمام  
ذاك الخوف. ولكن، في كل حال، إذا قررت أن أنفتح عليك،  
أصبح واجباً عليّ أن أفسح لك المجال لتخبر واقعي الخاصّ،  
أغاضبًا كنت أم خائفاً ... لقد قيل، نعبر عن شعورنا بالكلام أو  
أنه يظهر هو في سلوكنا. الشعور أشبه بالبخار يتراكم داخل  
«إبريق الشاي». فإذا ضاق الإبريق بالبخار تطاير غطاؤه. وكذلك  
هي الحال مع الإنسان، ينفجر فيه شيء ما إذا ما بلغ الكبت  
حدّه.

لقد سبق وذكرنا أن كبت العواطف من أهمّ أسباب التعب  
والمرض. فهذا شكل من أشكال ظهور العواطف المكبوتة. وقد  
تجد العواطف مجالاً لتظهر من خلال صداع أو أمراض جلدية  
متعدّدة، أو آلام في الظهر أو الرقبة، أو تشنج في العضلات ...

# لَمَذَا أَخْعَثَنِي أَقْرَبَكُمْ إِلَيْنَا؟



وهنالك أشكال أخرى كالارتفاع في ضفت الدم، وإطباق الأسنان بغضب، والبكاء، والصياح وإغلاق الأبواب بقوة، وأعمال عنف متتوّعة. نحن لا ندفن عواطفنا ميتة؛ فإذا حاولنا دفعها تبقى حيّة في عقلنا اللاواعي وفي أحشائنا، فتقلقنا وتزلمنا. والتعبير عنها مهم في بناء العلاقة مع الآخر، ولكنّه أمر أساسيًّا أيضًا من الناحية الصحيحة.

إن أهم سبب يحول دون تعبيرنا عن عواطفنا هو الهروب من الإقرار بحققتها لسبب أو لآخر. نحن نخشى سوء تفكير الآخرين فينا، ونخشى رفضهم لنا وعقابهم، بشكل أو باخر، على الصراحة في التعبير عن عواطفنا. لقد تعودنا أن نرفض بعض العواطف وكأنها ليست متنًا، أو كأننا نخجل منها. ونحن الآن نبرّر موقفنا بالقول إننا لو فعلنا لما تفهمّمنا أحد ولتسبيب صراحتنا بمشاكل عديدة في علاقاتنا مع الآخرين؛ ولكن في كل هذه الأسباب حيل، وصمتنا يدخل العلاقة في جو من الخداع. فكل من يبني علاقة على غير الانفتاح والصدق هو كمّن يبني على الرمل. فمثل تلك العلاقة لن تصمد أمام الوقت، ولن تعود بالنفع على أيٌ من الفريقين.



القاعدة الخامسة: يجب الإفصاح عن العواطف أثناء اختبارها، إلا في حالات استثنائية قليلة.

إنه لسهل علينا أن نتحدث عن عاطفة أصبحت قسمًا من الماضي. أتكلم عن نفسي كيف كنت منذ سنتين خائفاً وغاضباً، وكأنني أتكلم عن إنسان آخر. ولأن عواطفني تلك كانت عابرة، يمكنني الآن أن أفصلها عن شخصي. ولكن من الصعب جداً أن أعود فأتذكر دقائق عاطفة عبرت في وأصبحت قسمًا من تاريخي الشخصي. نحن نعجب أحياً من عواطفنا الماضية: «لا أدرى لماذا اضطربت إلى هذا الحد!» الوقت المناسب للتكلُّم عن العواطف هو وقت الإحساس بها. فليس في تأجيلها، ولو لفترة قصيرة، أية حكمة، بل إنه محفوف بالمخاطر الصحية. في كل اتصال يتوجب احترام «المرسيل» و«المستقبل»، (المتكلِّم والمستمع) معًا. فربما حكمتُ أن الوقت للتكلُّم عن عواطفني ليس مناسباً. وإذا حدث أن كان «المستقبل» في وضع عاطفي مضطرب، لا يستطيع فيه أن يتقبل ما أقول ويتفهمه على حقيقته، فقد يكون من الأفضل أن أوجّل الكلام إلى الوقت المناسب.

# لِمَذَا أَخْعَثَنِي أَقْرَبُكَ مِنْ إِنْجَابِهِ



ولكن إذا كان الأمر على جانب كبير من الأهمية، والعواطف الناجمة عنه قوية، وجب ألا يطول التأجيل، وألا يدفع بي الخوف إلى كبت كامل لعواطفني. بل يجب ألا يحصل التأجيل، وإذا ما حصل، في حالات نادرة، استثنائية، فيجب ألا يطول.

ومن الحالات التي قد يقرر الإنسان فيها أن يؤجل ردة الفعل أو يصرف النظر عنها تماماً، حالة التعامل مع شخص عابر في حياتنا. فسائق سيارة الأجرة مثلاً، قد يزعجني، ولكن قد لا يكون من المهم أن أعبر له عن شعوري. ولكن إذا حدثت مشكلة مع شخص أعمل معه أو أعيش معه أو بهماني أمر صداقته، فالتعبير عن العواطف أثناء الشعور بها مهم جداً.

## فوائد العلاقة الحميّمة العميقّة

**الفائدة الأولى:** من العلاقة الحميّمة العميقّة تبدو واضحة، إنها «لقاء» صادق بين شخصين. وهذا لا يعني فقط مشاركة في غنى الخبرات الشخصية، بل تعمقاً في فهم الذات ووضوهاً في النظرة إلى الهوية الشخصية لكل من طريق اللقاء.

يتساءل العديد منا اليوم حول هويتهم. هذا يعني أنني في الواقع لا أعرف نفسي بوضوح كإنسان. لقد قلنا إن ما يميزني



كشخص هو ما أفكّر فيه وما أحكم به وما أشعر به ... الخ.  
فإذا عَبَرْت عن تلك الأمور بحرية وانفتاح، وبالوضوح والصراحة  
المطلوبة، فسوف أعي هيويتي بشكل أوضح، وأتعرف إلى الآخر  
بشكل أعمق وأصدق. من حقائق علم النفس التي لم يعد هناك  
من خلاف في شأنها هي أنني كإنسان أفهم حقاً من ذاتي ما  
أنمك أن أعبر عنه لشخص آخر.

**الفائدة الثانية:** من العلاقة الحميمة العميقـة، وهي غاية في  
الأهمـية، تكمن في تبـدـل أحسـ به في نفسي؛ فنمـط السلوك غير  
الناضـج يتحول شيئاً فشيـاً إلى سلوك ناضـج. فلا يظـن أحدـ أن  
العواطف حـالة بيـولوجـية لا تـبـدـلـ. أـسـتـطـعـ أنـ أـحـدـ تـغـيـيرـاـ فيـ  
عواطفـيـ إذاـ تمـكـنـتـ أنـ أـعـيـهاـ وأـعـبرـعـنـهاـ بـصـدـقـ،ـ وإـذـاـ ماـ  
أـحـسـسـتـ أنهاـ غـيرـ نـاضـجـةـ وـغـيرـ مـرـغـوبـ فـيـهاـ.

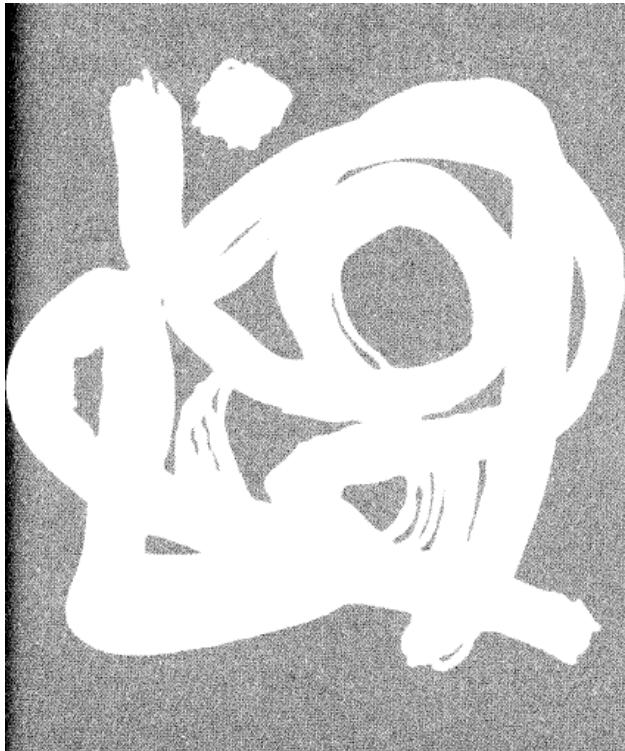
إذاـ كـنـتـ دائـماـ أـحـسـ مـثـلاـ أـنـيـ مـتأـلمـ منـ جـرـاءـ بـعـضـ الـأـمـورـ  
الـصـغـيرـةـ التـافـهـةـ،ـ سـيـتـبـينـ لـيـ سـرـيـعاـ أـنـيـ مـفـرـطـ الـحـسـاسـيـةـ،ـ  
مـنـغـمـسـ فيـ الشـفـقـةـ عـلـىـ نـفـسـيـ.ـ فـسـاعـةـ يـصـبـ ذـلـكـ وـاضـحـاـ بـالـنـسـبـةـ  
إـلـيـ،ـ أـسـتـفـيقـ سـرـيـعاـ وـأـنـغـيـرـ.

# لِمَذَا أَخْعَثَنَا قُوَّاتُ الْمَرْأَةِ



إن سلوك «الإنسان الكامل»

سلوك لا يمكن التنبؤ به، فقط لأنه حُرّ؟



إن نمط العمل باختصار هو الآتي: نسمح لعواطفنا بالظهور

لنتتمكن من تحديدها؛ نراقب النمط في ردّات فعلنا العاطفية،

نعبر عنها ونحكم عليها. بعد ذلك تحدث عملية تأقلم سريعة في



ضوء ذلك الحكم وما نصبو إليه من نمو. وأنذاك يحدث التغيير.  
وأقرب طريق إلى الاقتناع هي أن تجرب الأمر بنفسك.

إن الحالات العاطفية والنفسية عندنا عرضة للتغيير، كما ذكرت. قد أشعر مثلاً بروح تنافسية قوية، ولكن إذا سمحت لشعورى هذا بالظهور، وتعززت إليه بوضوح، فقد أعي أنه مجرد إشارة إلى مركب نقص عندي؛ إنها قلة ثقتي بنفسي هي التي تدفعني إلى المنافسة. وأنه لعجب كيف أن تلك العواطف، عندما يسمح لها، تقول لنا أشياء عن أنفسنا لم نكن نعيها في ذاتنا. معرفة الذات هذه هي بداية النمو.

أو إنني قد أكون في صراع مع عاطفة هدامة كالياس. إذا تركتها تظهر بوضوح قد يتبيّن أنها محاولة مني لمعاقبة نفسي - قد يكون وراء الحالات النفسية المرضية محاولة لمعاقبة الذات - فإذا ما نظرت في عمق الأمور، قد يظهر لي أن عندي «مركب شعور بالذنب» وأن في حاجة لهذا العقاب كي أحس أنني أكفر عن الذنب الذي أشعر أنني اقترفت. وهكذا أسيّر في طريق تدمير ذاتي. ولكن عندما أعي تلك العواطف وأفطن لسلبيّتها وتدميرها لذاتي، يصبح في إمكاني أن أنتقل إلى ردة فعل عاطفية جديدة:

# لِمَذَا أَخْعَثَنِي أَقْرَبَكُمْ إِلَيْنَا؟



أن تقل من الشفقة على النفس ومعاقبتها إلى الحبّ. ومن الغضب إلى التفهم، ومن اليأس إلى الرجاء.

إذا كان ذلك كله واقعاً، وعليك فقط أن تجرب ذلك لتكشف حقيقته، إذاً من الواضح أن العبارة التي ستستعمل عادة «أنا آسف، ولكن هذا ما أنا عليه» لا تعدو كونها ملاداً ووهماً. إنها المخرج لك إذا كنت لا تريد أن تنمو. ولكنك، إذا كنت مصمماً على النمو فسوف تجتهد لترتفع فوق تلك المغالطة.

**الفائدة الثالثة:** من العلاقة الصادقة، هي إنها ستحدث تجاوباً صادقاً ومنفتحاً لدى الآخر. وهذا التجاوب ضرورة إذا كان للعلاقة أن تصبح صلة حقيقة متبادلة. إن عالم النفس كولدبرونر – Goldbrunner – يدعى، بشيء من التباكي، أن بإمكانه التوصل بفترة قصيرة جداً، لا تتعدي بضع دقائق، إلى الوقوف على عمق ما يجول في خاطر الإنسان. طريقته لا ترتكز على طرح الأسئلة، إذ إن الاستفسار قد يحدث شيئاً من الخوف عند الآخر فيضنه في موقف دفاع. بل إن أساسها قناعة راسخة عنده وهي أنه إذا أردنا أن نجعل الشخص الآخر يتعامل معنا بانفتاح وصدق، علينا أن نبدأ وننفتح عليه ونعبر له بصدق عن مشاعرنا.



الشخص يرجع صدى الشخص الآخر يقول كولدبرونر - Goldbrunner - إذا كنتُ أريد أن أخرج من ظلمة سجنِي، وأبُوح بأعمق ما عندي لشخص آخر، فالنتيجة دائمًا حتمية وفورية؛ يشعر الشخص الآخر بالقدرة على التحدث إلى عن نفسه بانفتاح وصراحة. وبعد أن يكون قد أصفى إلى سرّ عواطفه وعمقه، تتموّلديه الشجاعة على التعبير عن عمق عواطفه هو. هذا، في نهاية المطاف، ما نعني عندما نتكلّم عن «اللقاء».

مهما كانت أسراري، أرجوك ألا تنسى أبداً أنني ولو أئتمتك عليها، فهي ما زالت قسمًا مني.





— ٤ —

## التعامل مع العواطف

لقد قلنا إنَّ «الإِنْسَانُ الْكَامِلُ» لا يكبت عواطفه، بل يسمح لها بالظهور، على قدر المستطاع، ويقف على حقيقتها. إنه يعيش واعيًّا عميق عواطفه، ينصل إلى ما تهمس له عن حاجاته وعلاقاته بالآخرين، ولكن دون أن يعني ذلك استسلامًا لها. لدى «الإِنْسَانُ الْكَامِلُ» اتزان بين عواطفه وعقله وإرادته. وعلى العواطف أن تتكامل مع نواحي الشخصية كافية. وإذا كان من الضروري أن نعبر عن عواطفنا، فليس ضروريًّا، بالطبع، أن نعمل بما توصينا به.

الأهمية الكبيرة لهذا القول تظهر جليًّا عندما نتذكرة:

أولاً: إن للام الحياة كلها والملذات صلة عميقة بالعواطف.  
ثانياً: إن سلوك الإنسان، في غالبيته، نتيجة لقوى العاطفية (مع أنها جمیعاً نود أن نظهر بمظاهر العقلانيين دون سواه، ونشرج بكل موضوعية توجُّهاتنا المفضلة وكل أعمالنا).

# لِمَذَا أَخْعَثَنِي أَقْرَبُكَ مِنْ إِنْجَابِهِ؟



ثالثاً: إن الأساس في غالبية النزاعات الشخصية هي الضغوط العاطفية. (الغضب، الحسد، الخيبة ... الخ) كما أن غالبية اللقاءات الشخصية تحصل من خلال نوع من التواصل العاطفي (العاطف - الشعور بالحب والتجاذب، الإحساس مع الآخر ...) وبعبارة أخرى، إن عواطفك وطريقة تعاملك معها، تشكل، على الأرجح، عاملاً أساسياً في نجاحك أو فشلك في مغامرة الحياة. ويمكن النظر إلى «الوعي» و«التعبير» و«تكامل» العواطف مع نواحي الشخصية كافة على الشكل التالي:

الحالة: أنت في حوار مع صديق لك أو أحد أفراد العائلة، وهناك تباين في الرأي ... وتعالى الأصوات شيئاً فشيئاً، وكذلك ضغط الدم يرتفع، وتبدأ تشعر بضغط عاطفي قوي. فماذا يجب أن تفعل؟ ما هي المواقف الصحية أو غير الصحية التي قد تلجأ إلى اتخاذها؟

موقف صحي

## ١ - كن على وعي من عواطفك

أمل بذهنك من الحديث بعض الشيء وانتبه إلى ردّة فعلك العاطفية. اسأل نفسك: «ما الذي أشعر به؟» أتراء الإحراج (لأن



حجّته أقوى؟) أم تراه الخوف (إنه «ضخم» وحرارة الحوار ترتفع بسرعة؟) أم تراه تفوقك أنت؟ (يبدو أنك في حجّتك متفوّق وهو يعرف ذلك؟)

موقف صحي

٢ - اقبل عواطفك

أميل بكامل وعيك نحو العاطفة التي بها تحسّ. حدّق، لعلك تحدّد هويتها، وتقدر قوتها. قد يكون الغضب مثلًا وقد يكون من العيار الثقيل أيضًا.

موقف صحي

٣ - تفحّص عواطفك

إذا كنت تريدين حقاً أن تعرفي أشياء كثيرة عن نفسك، فسل غضبك من أين أتى وكيف بلغ الحد الذي بلغ. حدّ مصدر عاطفتك. قد لا تتمكن من اكتشاف كل تشعبات عواطفك الآن، ولكنك قد تشم مثلًا أن هناك مركبّ نقص لم تشاً أبداً أن تقرّ بوجوده.



موقف صحي

٤ - عُبُّر عن عواطفك

اعرض الواقع بطريقة مجردة. لا تفسّرها ولا تبد فيها رأيًا.

«لنتمهّل قليلاً، لقد بدأت أحس بالغضب وأنطق بأشياء لا أعنّيها».

إنه من المهم جدًا ألا يكون في كلامك اتهام ولا أحكام، وألا تلقي باللوم في غضبك على سواك. أنت تدرك جيداً أن الآخر براء من غضبك، وأن السبب يكمن في باطنك أنت. فلا تلمه إذاً حتى في قراره نفسه.

موقف صحي

٥ - اعتنق عواطفك

بعد أن تكون قد استمعت إلى عواطفك، وتفحصتها، وعبرت عنها، دع عقلك يحكم ما هي أفضل السبل التي ينبغي أن تسلك، ولتفوز إرادتك ذلك. فكأن تقول مثلاً: «لنبدأ من جديد. لقد كنت إلى الآن في موقف دفاع حال دون استماعي إليك. أود أن أحارو من جديد». أو ربما تقول: «هل من مانع لديك أن تتوقف عن البحث في الموضوع؟ أشعر أن حالي الغاضبة تحول دون دخولي في أي جدال».



موقف غير صحي

١ - تجاهل ردّة الفعل العاطفية عندك

ليس لعواطفك أية علاقة بالحديث. وأحسن من ذلك (إذا كنت تود أن ترتكب الخطأ الأكبر) قل لنفسك إنك لست مضطرباً. وإذا سلمت بالاضطراب، فقل لنفسك إنها حرارة الغرفة. أبقى غضبك في معدتك حيث لا سبيل لعينك أن ترى. وفي كل حال، إن تدخل عواطفك في أحاديثك العقلانية أمر لا يليق بك!

موقف غير صحي

٢ - استمر في نكران عواطفك

قل لذاتك وللآخرين: «أنا لست حنقاً من السهل أن تتذكر عواطفك إذا أبقيت عقلك مسلطًا على الحوار. لا تدع عواطفك تضفّع تفكيرك. ستتناول مسكنًا في وقت لاحق عندما تقول لك معدتك إنك كاذب.

موقف غير صحي

٣ - تابع البحث في عقلك عن طرق للدفاع

إنك تحسن المناورة والكلام، فتكلّم بكل صراحة. فهل ستربح الرهان؟ تكلّم على مهل ومن دون توقف لئلا يتمكّن



محاورك من التدخل والإدلاء برأيه. ركز تفكيرك على الحديث وسير قدمًا إلى أن تُضيق عليه الخناق.

موقف غير صحي

٤ - إذا حدث أن غضبـتـ وفقدـتـ الـاتـزانـ فيـ كـلامـكـ

ألقـ بالـلامـةـ عـلـيـهـ. ولا تنسـ أنـ تـذـكـرـ،ـ بـالـإـضـافـةـ،ـ عـيـبـاـ كـبـيرـاـ فيـ شـخـصـيـتـهـ،ـ فيـ مـعـرـضـ اـتـهـامـكـ.ـ قـلـ لـهـ مـثـلاـ:ـ (ـلـيـسـ مـنـ المـكـنـ التـحـدـثـ إـلـيـكـ لـأـنـ عـجـرـفـتـكـ لـاـ تـطـاـقـ،ـ وـأـنـتـ لـاـ تـسـتـمـعـ إـلـىـ أـحـدـ أـبـدـاـ،ـ (ـمـثـلـ هـذـهـ الـاتـهـامـاتـ الـعـامـةـ حـسـنـةـ أـيـضـاـ)ـ وـأـنـكـ فـوـقـ ذـلـكـ كـلـهـ مـغـرـرـ بـنـفـسـكـ).ـ

موقف غير صحي

٥ - بما أنـكـ لمـ تـقـرـ بـأنـ عـواـطـفـكـ قـسـمـ منـ وـاقـعـكـ

فـليـسـ لـكـ أـنـ تـجـهـدـ نـفـسـكـ لـتـعـلـمـ مـنـ رـدـاتـ فـعلـكـ العـاطـفـيـةـ،ـ وـلـاـ أـنـ تـبـحـثـ كـيـفـ تـدـخـلـ عـواـطـفـكـ يـنـطـاقـ اـتـزاـنـ شـخـصـيـتـكـ.ـ وـلـكـنـ لـلـعـواـطـفـ الـمـكـبـوتـةـ اـبـتـكـارـاتـهاـ الـخـاصـةـ لـلـتـعـبـيرـ عـنـ ذـاـتهاـ.ـ أـخـرـجـ إـذـاـ وـأـنـتـ (ـتـتـفـخـ)ـ وـخـذـ جـرـعةـ مـسـكـنـةـ،ـ وـتـذـكـرـ دـائـمـاـ كـمـ كـانـ يـفـتـقـرـ إـلـىـ الـعـقـلـانـيـةـ يـفـسـدـ سـلـوكـهـ.

# لِمَذَا أَنْجَيْتَنِي أَنْجَلَكَ مَرَّانِي؟

«إذا أشركتك في أفكاري وضعت ذاتي في متناولك»

«وإذا شاطرتك مشاعري أشركتك في ذاتي».

«إذا أشركتك في أفكاري  
وضعت ذاتي في متناولك ...  
«وإذا شاطرتك مشاعري  
أشركتك في ذاتي».



## خواطر في «الغرابة» و«اللقاء»

إنه مع ترددنا في الإفصاح للآخرين عما نحن عليه، يبقى في داخل كل منا توق عميق إلى أن يفهمنا الآخرون. ومن الواضح لكل أحد أننا نبحث بشغف عن الحب. ولكن عندما لا يفهمنا من نحن بحاجة إلى حبهم، تصبح كل محاولة لخلق علاقة عميقية عملية تتسم بالتوتر والمتاعب. فلا هي تعشنا، ولا تتفتح علينا جدةً الحياة، ويغدو واضحًا أن لا أحد يستطيع أن يحبنا حقًا من دون





أن يفهمنا جيداً. ولكن كل شخص يحس أن أحداً يفهمه يشعر بالتأكيد أنه محبوب.

وإذا تعدد وجود من يفهمني ويقبلني كما أنا، أحسستُ أنني في «غريبة». فلا مواهبي ولا ممتلكاتي يمكن أن تحمل الراحة إلى. وحتى لو تحلق الناس جماعات من حولي، سيبقى لدى شعور دائم بأنني في عزلة ووحشة. وسوف أعيش وكأنني في «سجن منفرد». إنها قاعدة صحيحة، بصحة قاعدة الجاذبية: كل إنسان يُفهم ويُحبّ ينمو كشخص بشري، وكل إنسان يشعر أنه في غريبة يقضى في زنزانته وحيداً منفرداً.

في داخل كل منا أمور كثيرة نود أن نشرك الآخرين فيها، ولكلّ منها أسرار ماض عشناها، أمور نخجل منها وأحلام اندثرت وأمال خابت. وإلى جانب حاجتنا إلى أن نفهم، والرغبة في أن نشاطر الآخرين أسرارنا، على كل منا أن يقارن الخوف والمخاطرة بتلك الحاجة والرغبة. مهما كانت أسراري، فهي تبقى، أكثر من أي شيء آخر، قسماً مني عميقاً وفريداً. لم يعمل أحد أبداً الأعمال نفسها التي عملتها أنا، ولا أفكاري خطرت ببال أحد، ولا حلم أحد مثل أحلامي. وأننا لستُ متأنكداً



من أني سأجد الكلام الذي يمكنه نقل تلك الأمور إلى الآخرين، كما أني لا أعرف أبداً حقيقة رؤية الآخرين لها.

الشخص الذي يتمتع بنظرية إيجابية إلى ذاته، ويقبل ذاته حقاً،  
يشعر بقوّة في نفسه إزاء مثل تلك المضلات.

ولكنه من غير المرجح أن شخصاً لم يألف مشاركة الآخرين بشيء من ذاته، سيتمتع بنظرية إيجابية إلى نفسه. نحن، في غالبيتنا، قد خبرنا أموراً وقمنا بأمور، وعشنا مشاعر وأحاسيس، لم يخطر ببالنا يوماً أن نجرؤ على البوح بها لأحد. فإنني قد أبدو، في نظر الآخرين، مخدعاً أو شريراً، وتافهاً أو سخيفاً. وكل حياتي قد تظهر كأنها كذبة بشعة.

ألف خوف وخوف يُبقينا في غربة سجننا المنفرد. لدى بعضنا خوف من الانهيار والإjection بالبكاء كالطفل. ولدى بعضنا الآخر تردد وخشية من أن الآخر لن يقدر أهمية سري. نحن نتصور عادة كم يكون ألماً عميقاً إذا ما قوبل سرّ بحنا به باللامبالاة، بعدم التفهم، بالصدمة، بالغضب أو الاستهزاء. قد يحقق الشخص الذي آتمنته على سري فيبوح به من لا يجب أن ينكشف لهم. قد يكون حدث لي يوماً أن أخرجت بعضاً مني من العتمة إلى

# لَمَذَا أَخْتَى لِنَرْأُكَ لَكَ مَرَانِي



الضوء لتراه عين شخص آخر. وقد يكون تعدد على ذلك الشخص تفهمي، فأفلت مسرعاً، وكلّي ندم وألم، عائداً إلى عزلتي العاطفية الخاتمة. وربما حدث، في لحظات أخرى، أن أحداً سمع بسري فتقبّله بيدين وديعتين واحتضنه، وما زلتُ أذكر ما قاله لي مشجعاً وفي صوته نغمة المحبّ، وفي عينيه نظرة المتفهم. أنا ما زلتُ أذكر ذلك البريق في عينيه، وكيف احتضن يدي بين يديه ضاغطاً عليها بلطف ليقول لي إنه قد تفهمني. كانت تلك خبرة عظيمة شعرت على أثرها بحرية كبيرة ودفقة من الحياة جديدة. أن يصفي إلى إنسان ويحترمني بجدية ويفهمني، فقد لم يُ ذلك حاجة هائلة لدى.

إنه من خلال هذا النوع من المشاركة فقط يستطيع الإنسان أن يتعرف إلى نفسه. فامعان الفكر في النظر إلى الذات لا يكفي. يمكن للإنسان أن يسلم إسراره إلى الصفحات الطبيعية من مفكرته الخاصة، ولكنه لن يتمكن من معرفة ذاته ولا من اختبار الحياة مليئاً إلا من خلال اللقاء مع شخص آخر، فتصبح الصداقّة مغامرة كبرى. واكتشاف في نفسي وصديقي يستمر ويتعمق كل يوم إذ يتابع أحدهنا الغوص في التعرُّف إلى أبعاد



شخصية الآخر. إن هذه الخبرة تفتح عقلي وتوسّع آفاقي وتملأني بوعي جديد وتعمق شعوري وتعطي معنى لحياتي.

ولكن، مع هذا كله، فالحواجز لا تتحطم تماماً. إن الصداقة والثقة المتبادلة تغذّي الصراحة المتبادلة وتحمل كل يوم شيئاً جديداً، لأن الإنسان، في طبعه، يتجدد كل يوم وينمو. صديقي وأنا نكبر، فتتضخم الفروقات بيننا، لأننا لا نكبر لنصبح شخصاً واحداً، بل كل منا يكبر ليصبح ذاته الخاصة. أكتشف أن صديقي يتذوق أموراً مختلفة، وله عواطف وتطلعات وردّات فعل وخبرات، تختلف كلياً عمّا في. أكتشف أني لا أستطيع أن أقول له من أنا مرّة واحدة وأنتهي. فانفتاح أحدنا على الآخر بصدق عمل متواصل، لأن كلّاً منا يتغيّر من دون توقف.

قد تكون الأشياء التي شدّتنـي إليك في بادئ الأمر هي نفسها تعملاليوم على تعكير التواصل بيننا. في البداية بدت نزعتك العاطفية وكأنها تخلق اتزاناً في توجّهاتي العقلانية، وسلوكك المرح المنفتح كان يعوّض عن سلوكـي المنكمش؛ وواقعـيتك كانت تروّض نفحة الفنّ فيـ. وهكذا بدت صداقتـنا مثالـية، فـكأنـنا التقينا نصفـين كانـ يبحث أحدهـما عن الآخر ليـكتمـلـ.

# لَمَذَا أَخْعَذَنِي أَقْرَبُكَ مِنْ إِنْجَابِهِ



ولكثي الآن، عندما أريدك أن تشاركني في تطلعاتي الفكرية، يزعجي كونك لا تعبر حججي الموضوعية أهميتها. وعندما أظهر لك قلة المنطق في عواطفك، لا تعير كلامي أية أهمية. في البداية كان أحدهنا يكمل الآخر جيداً. أما الآن، فرغبتك في التوجّه نحو الآخرين، والازدياد في توجّهاتي الداخلية التي تبحث عن شيء من الخلوة، تبدو وكأنّها تباعد في ما بيننا.

سنحافظ على صداقتنا بالطبع، ففي متناول يدنا ما هو غاية في الجمال، وهو يحمل في طياته مكافأة من أبهى ما يصبو إليه الإنسان. علينا ألا نغير الان. فأحدنا ما زال يستطيع مشاركة الآخر في كل الأمور التي التقينا حولها، عندما قلت لك من أنا وقلت لي من أنت، مع فارق واحد وهو أن مشاركتنا الان أعمق لأنّ كلاً منا قد اكتسب عمقاً جديداً في ذاته. وإذا تابعت الاستماع إليك بالاندهاش والفرح عينهما، كما في البداية، وكذلك أنت، فصداقتنا ستزيد رسوحاً وجذورها ستتعمق كل يوم. فالخيوط المعدنية لشراكتنا الأولى ستتحول إلى سبات ذهبية، فتصبح على يقين أنه ما من حاجة إلى أن يخفي أحدهنا شيئاً عن الآخر، لأننا قد تشاركنا في كل شيء ...



إني أختبر باستمرار حقيقتك التي تتجدد أبداً وتمو باطراد ،  
وأنت تختبر حقيقتي أنا . ونحن ، أحدهنا من خلال الآخر ، نختبر معاً  
حقيقة الله الذي قال يوماً

الشخص «الكامل الإنسانية» على اتصال عميق وذي  
معنى مع العالم خارج ذاته

هو لا يصفي فقط إلى نفسه بل ينصلح أيضاً إلى أصوات  
العالم من حوله . وخبرته الشخصية تزيد إشعاعاً مع اتساع  
إلى ما لا نهاية، من خلال شعوره المرهف بحقيقة الآخرين .  
هو يولد من جديد مع مطلع كل ربيع، ويُحسّ بعمق أسرار  
الحياة الكبرى: الولادة، النمو، الحب، الألم والموت . قلبه  
يرقص مع الشباب المحبّ وهو يعرف بعضاً من النشوء التي  
تجتاحهم . ويعرف أيضاً فلسفة العزلة واليأس، ووحشة الألم  
الذي لا ينتهي، والأجراس لا تقرع إلا وتقرع له بشكل عجيب .  
«ليس حسناً أن يكون الإنسان وحيداً».

«فالتفاته منك ولو خفية  
تنفذ إلى عمق ذاتي فأنفتح ،  
حتى ولو كنت قد أغلقتُ نفسي

لَمَّا أُخْرِجَنَا قَالَ لَكُمْ مَنْ نَاهَا



كيد مشدودة الأصابع

فإنك أنت تفتحني ورقة ورقة كما الربيع

يلفح بسره الوردة الأولى فتتفتح». .

□□□

— ٥ —

## مُخَابِرُ الْإِنْسَانِ طريق للدفاع عن النفس أو (حيل وجدان)

### تكوين ردة الفعل

قبل أن نبادر إلى وضع بيان بـكافة «مخابرنا» (أو حيل الوجдан عندنا) والأدوار التي نمتّل، يبدو من الضروري أن نقول شيئاً في طرق الدفاع عن النفس، وهي دائمًا على صلة وثيقة بتلك الحيل والأدوار. إن طريق الدفاع، باختصار، هي كناية عن «تعويضات» ننمّيها في ذاتنا للتعويض عن أو لتفعيلية أمر ما نحسبه نقصاً فينا أو عائقاً في سبيل نموّنا.

لقد بدأ العالم النفسي الكبير ألفرد أدلر Alfred Adler يدرس موضوع «التعويض» كظاهرة نفسية، عندما لاحظ كيف أن الطبيعة البشرية تحاول أن «تعوض»، من ذاتها، عن بعض عاهات تتاتب الإنسان. فكلّوة تقوم مقام الاشتثن إذا توقفت

# لَمَّا أُخْرِجَ الْأَقْوَالَ مِنْهَا



إداهما عن العمل. وكذلك هو الأمر إذا تعطلت إحدى الرئتين. وكسر في العظم يجبر فيصبح مكان الكسر أقوى مما كان عليه قبل انكساره.

وهناك حقيقة أخرى وهي أن عديداً من العظام طوروا إحدى قدراتهم إلى درجة فائقة لأنهم كانوا يحاولون أن يتغلبوا على عقبة ما في ذواتهم. كلين كينين Cunningham، أول مشاهير العدائين الأميركيين بلغ ما بلغ، على الأرجح، لأنه حاول تقوية عضلات ساقيه اللتين أصيبتا بشيء من الشلل وهو في السابعة من عمره، على أثر حادث احتراق كاد أن يودي ب حياته. وكذلك شارل أتلس Charles Atlas أصبح من أول مشاهير «عرض عضلات الأجسام» لأنه، وهو في سن المراهقة، كانت بنيته الضعيفة مصدر ارتباك له. وهناك أيضاً «التعويض في الإنابة»، وفيه يتعلم الإنسان كيف يتفوق في أمر ما، إذا كان لديه عائق في أمر آخر. فالجندي الذي أُعيق في الحرب مثلاً، قد يتطور في نفسه قدرات فنية لم يكن يحلم أبداً بوجودها عنده.

إن «تكوين ردة الفعل» التي نحن في صددها هنا، هي مبالغة في «التعويض» من خلال المبالغة في تطوير بعض التوجهات الوعائية، كأداة دفاع في وجه نزعات لا واعية، ترتدى طابعاً

معاكساً وغير معقول، وتهدد بالظهور إلى حيز الوعي. فالشخص المسلط مثلاً، المتأكد دائماً من كل ما يقول ويفعل، قد يطور هذا الموقف في نفسه لأن شكوكه ضعف تراوده في عقله اللاوعي، وهو يفتقر إلى قوة في نفسه تمكنه من التعامل مع تلك الشكوك. والأناس الذين يبالغون في العاطفية قد يفعلون ذلك تعويضاً عن نزعات عنف وإجرام يكتبونها في لا وعيهم.

والبالفة في الاحتشام، في أقصى مظاهره، هي في المعاد وبالغة في إخفاء رغبات جنسية مكبوتة لا قدرة «للمحتشم» على التعامل معها. الشخص الذي يبدو مهتماً، من دون سبب ظاهر، في الوضع الصحي لأبيه أو أمه، قد يفعل ذلك تغطية لحاجة لا واعية عنده إلى التحرر من الشعور بمسؤولية عن غياب أهله بالموت.

بالطبع نحن لا نقول إن كل ميل حسن هو تغطية نفسية لميل معاكس، وإن «تكوين ردّة الفعل» هي دوماً إفراط في «التعويض» والتغطية. فتلك ردّة فعل مبالغ فيها! المواقف التعويضية هي مواقف ينحي فيها الإنسان إلى الوراء بعيداً جداً، لأنه يخاف من أن يهوي إلى الأمام. ومتى بدأ هذا النوع من «التعويض» يتتطور، فلا بدّ له من أن يبلغ درجة المبالغة القصوى. وحده السلوك المبالغ فيه إذا

# لَمَذَا أَخْعَذَنِي أَقْرَبُكَ مِنْ إِنْجَابِهِ



يُشتبه بأنه ردّ فعل تعويضيّة فالمسلط دائمًا على حقّ، والمحتشم كامل العفة، والمصلح والواعظ و«المليء من نفسه» يبغضون الخطيئة والخطائِي، على حدّ سواء، من دون الإقرار بأيّ ضعف من الطبيعة البشرية.

الخاتمة هي التالية: المبالغة في سلوك ما عند الشخص غالباً ما يعني عكس ما يتضمن. نحن نتهم الشخص المسلط بالعجزة، وقد نشعر بدافع لمساعدته كي يطور سلوكاً لطيفاً متواضعاً. ولكن الواقع أن ما ينقصه حقاً هو الثقة بنفسه. فبقدر ما نحاول أن نغير ما هو عليه، مظهرين شكوكه وأخطاءه، يشعر هو، بذلك القدر نفسه، بالحاجة إلى التعويض والتغطية. لذا فمن المرجح أن يزيد في مثل هذه الحال، تسلّطه ليصبح بغياضاً في تطرفه.

«إنه من الأناقّة الاجتماعيّة أن يسأل الشخص: من أنا؟ فالآدّات ليست كياناً صغيراً في داخلي. «أنا» ما أنا ملتزم به، وبه أحلم وأحسّ. «أنا» ما أقدر وأحترم، ما أكره وما أخشى، ما أحب وما أنا راغبٌ فيه».



الإبدال

الطريقة الثانية للدفاع عن الذات هي «الإبدال». هذا يشير إلى التعبير عن بعض النزوات بشكل غير مباشر لأنّ مراقبة الذات تحول دون التعبير عنها مباشرة. طفل، مثلاً، يشعر بالعدائة تجاه أهله، وتربيتنا الاجتماعية لا تسمح لنا عادة بالتعبير، بشكل مباشر، عن تلك العدائية: «إنه غير مسموح لك أن تعادي أهلك». يروح الطفل يحطم ما تطاله يده من الأملالك العامة، ويخرّب ما يستطيع تخريبه. ذلك أن الطفل يحمل في داخله عدائية لا يمكنه أن يعبر عنها بشكل مباشر ولا أن يتعايش معها، فيبدل هدف العدائية الحقيقي بهدف آخر. البحث عن «كبش محرق» هو شكل من أشكال «الإبدال» العادلة. نردّ بعنف غاضب مثلاً إذا ما نظر أحدُ ألينا نظرة غير عادية. والسبب في ردّ الفعل تلك ليست بالطبع تلك النظرة إنما هي عدائية في داخلنا يتعدّر علينا التعبير عنها بشكل مباشر. فأهميّة الشخص، مثلاً، الذي كنّا نودّ أن نظهر عدائيّة نحوه، قد تشيّنا عن التعبير ... زميلنا في العمل، وقد اكتسب لنفسه لقب «الغاضب الدائم» هو يغضب في المكتب مثلاً لأن في نفسه شعوراً بالعدائية تجاه زوجته، أو تجاه نفسه، ليس في استطاعته أن يعبر عنها في البيت. والعامل الذي يعود إلى البيت

**لِمَذَا أَخْتَى لِنَا قُولَّكَ مِنْ أَنَا؟**

卷之三

ليصب جام غضبه على زوجته وأولاده، لأنه لا يستطيع أن يعبر في مقرّ عمله عن العدائية التي يشعر بها نحو رب العمل، (لأنه إذا فعل قد يخسر عمله)، هو أيضاً أبدل هدف عدائّته، فنقطة من شخص إلى آخر. «المحتشم» الذي لا يتمكّن من التعبير عن حاجاته الجنسية بشكل مباشر، قد يهتم أكثر في اكتشاف الفضائح الجنسية عند الآخرين. والشخص الوحيد المستوحش الذي لا يتمكّن من التعبير عن حاجته إلى الحب بشكل مباشر، يدعّي أنه على علاقة حب عميقـة مع شخص آخر (والحقيقة أن لا أحد يحبـه).

و«الإِبَدَال» معنى آخر وهو تغطية واقع غير مريح لا يستطيع الإقرار بوجوده فنكتبه ونشدّد على شيء آخر غير مريرك لنا. نقر بالخوف من أمر تافه لنغطي خوفاً أكبر لا يمكننا الإقرار به. أنا، مثلاً، أشعر بالحسد تجاهك ولا يسعني، بالطبع، أن أقر بذلك الشعور، لا لك ولا لنفسي، فأدعّي مثلاً بأن صوتك يزعجني وأركّز على ذلك ... الزوج والزوجة اللذان أخذ يكره أحدهما الآخر وليس باستطاعتهما الإقرار بالسبب الحقيقي لآلامهما، قد يتشاجران بعنف بسبب أمور تافهة ...

الإسقاط

هنا لك طريقة أخرى للدفاع عن الذات تسمى «الإسقاط». يحدث ذلك عندما «نسقط» عن ذاتنا بعض الأمور لتنسبها إلى الآخرين. نحاول أن نخلع عنّا نقصانا ونبسها لشخص آخر. حاول آدم أن ييرّ خطيبته بقوله: «المرأة أغوتني» وحّواء، بدورها، ألقـت باللائمة على الحـيـةـ. فيـ «الإـسـقـاطـ» إـذـاـ نـبـعـدـ اللـوـمـ عـنـ أـنـفـسـنـاـ لـنـقـيـ بـهـ عـلـىـ أـشـخـاصـ آـخـرـينـ، أوـ أـمـوـرـ آـخـرـىـ كـالـظـرـوفـ أوـ النـجـومـ ...ـ وـذـلـكـ فيـ سـبـيلـ تـغـطـيـةـ أـخـطـاءـ اـرـتكـبـنـاـهاـ.ـ إـذـاـ حـدـثـ أـنـ اـرـتـطمـنـاـ بـشـخـصـ آـخـرـ نـسـأـلـهـ هـوـ:ـ «لـمـذـاـ لـاـ تـنـظـرـ إـلـىـ أـيـنـ أـنـتـ سـائـرـ؟ـ»ـ.

من صلب واقع الطبيعة البشرية أن نبغض في الآخر ما لا يمكننا قبوله في أنفسنا. والسر في «الإسقاط» أننا لا نتعرف إلى تلك الأمور في أنفسنا لأننا قد كتبناها. ونحن نحكم على الآخرين بقساوة بالغة من جراء ما لا نستطيع قبوله في أنفسنا. وبقدر ما يعنـفـ الحـكـمـ بـقـدـرـ دـلـكـ يـتـضـاعـفـ الشـكـ فيـ كـوـنـ هـذـاـ السـلـوكـ عـمـلـيـةـ «ـإـسـقـاطـ»ـ.

عندما تسمع شخصاً ينتقد الخبث بعنف، ويشكو من انتشاره لدى العديد من الناس، فمن المرجح أنه يكتب في نفسه خبيئاً

# لِمَذَا أَخْعَثَنَا قُولَّكَ عَنْنَا؟



يحاول أن يظهر إلى العلن. والشخص المعجب بنفسه، الذي لا يمكنه الإقرار بما يجول في خاطره، يشك في أن الكل يحاول أن يفرض نفسه على الآخرين. والشخص الطموح الذي يكتب طموحه يشعر عادة أن كل إنسان يعمل لصالح نفسه، وأن غالبية الناس يتهاfتون وراء الشهرة والمال.

وهنالك الخائف الذي يتوهم دائمًا أنه مضطهد ، والشخص الذي يلقي ببغضه لنفسه على الآخرين ويشكو من عدم محبتهم له. والفتاة «المحتشمة» التي تظن أن كل رجل تلقاً ينظر إليها نظرات غير لائقة؛ إنها تسب إلى كل رجل توقها «المكبوب» المخفي. والشخص الذي يكتبه ضميره، يحس وكأن عيون الناس كلها مسلطة عليه. وعندما يكتشف الآخر ضعفاً عندنا ويظهره لنا، نرد غالباً بعنف «خالعين» عليه النقص نفسه. فإذا اكتشف أحدهم، مثلاً، أن أطباعي متقلبة جداً، أجبته في الحال: «أنت صاحب الأطباع المتقلبة».

## الإلباس

هذه طريقة للدفاع عن الذات تسب فيها إلى أنفسنا (أليس فيها أنفسنا) ما نحب عند الآخرين. غالباً ما يلجأ إلى ذلك «عبدة



الأبطال». نحن نتماثل والأبطال الذين نقدر. كما أننا نماطل ممتلكاتنا مع أنفسنا. نشعر بفخر عندما يهمنوننا على أناقة بيتنا مثلاً، ونفكّر أننا نكتسب قيمة خاصة لأننا من سكان مدينة معينة، أو أننا ننتهي إلى جمعية معينة ... يقول عالم نفس أمريكي إن العديد من النساء اللواتي لجأن إليه للمعالجة ساءت حالهن من جراء تماثلن مع حالات بؤس تظهر في أدوار تمثيلها نجوم سينمائية كبرى. هذا التماطل يفسح لهن بال المجال لولوج عالم من الوهم كما أنه يضفي على الحياة أجواء من المغامرة. ولكن هذه الطريقة في الدفاع عن النفس غالباً ما لا تؤمن أي دفاع أو مكسب.

## التبير

هذه هي الطريقة الأكثر استعمالاً للدفاع عن الذات. ومن الصعب أن نجد طريقة أفضل منها لتبرئة أنفسنا. غالباً ما يكون سلوكنا سببان: السبب الحقيقي والسبب «الصالح» الذي نجهر به.

«التبير» ليس كذلك على الذات فقط ولكنه قد يقود أيضاً إلى فقدان احترام الذات.

نبرر فشلنا: نوفق بين ما تقوم به وما هو مثالى، ونحوّل ما

# لَمَذَا أَخْعَذَنِي أَثْرَاقُ الْكَوَافِرَ مِنْ نَارٍ؟



تمليه علينا عواطفنا إلى استنتاجات عقلانية منطقية. أقول إنني أشرب البيرة لأنها نافعة لي، ولكن السبب الحقيقي هو أنني أحّبّها، هي تساعدني على الشعور بالثقة والانفتاح.

في «التبير»، كما في كل طرق الدفاع، شيء ما لا يمكنني أن أقبله، أو أمر يبدو خطأ وأريد، مع ذلك، أن أقوم به وأجد مبرراً لسلوكي، أو إن هنالك أمراً أودّ لو أؤمن به لأن إيماني به يريحني. «التبير» هو الجسر الذي أمرر فوقه تمثياتي لأحس بها وقائع. إنه استعمال الذكاء لنكران الحقيقة، وهو يجعلنا غير صادقين مع أنفسنا. وإذا لم نكن صادقين مع أنفسنا فلن تكون صادقين مع أحد. لذا فهو يخرّب كلّ أصالة إنسانية، ويفكّك الشخصية ويفتّتها.

النفاق، كموقف داخليّ، غير ممكن من الناحية النفسية. أنا لا أستطيع أن أقول لنفسي إني أؤمن بشيء، ولا أؤمن به في آن. أن أنتقي الشر للشر، فذلك أيضاً غير ممكن من الناحية النفسية، فالإرادة يمكنها انتقاء الخير فقط. وبالتالي، لكي أنكر الحقيقة التي لا أستطيع قبولها، وأقوم بفعل ما لا أستطيع الموافقة على فعله، فمن الضروري أن أستمر في اللجوء إلى التبير حتى يصبح الخطأ في نظري حقيقة والشر خيراً.



فهل حدث لك أن طرحت على نفسك السؤال الصعب: «كيف ينتقي الإنسان الشر؟ كيف يرتكب الخطيئة؟ يمكن للإرادة أن تتتقى الخير فقط. إنني مقطع، شخصياً، أنه عندما تقدم إرادة حرة على عمل فيه شر، يكون أيضاً، في ذلك العمل، نواحٌ خيرة. فتدفع الإرادة بالعقل إلى التركيز فقط على النواحي الخيرة في العمل السيء، وتصرف النظر عن النواحي السيئة، وكأنها غير موجودة. وهذا يدفع بالعقل إلى أن يبرر القيام بما كان يراه في الأصل شرّاً. عندما أقوم بعمل سيء، لا يمكنني أن أكون، في تلك اللحظة، متبعاً إلى الناحية السيئة من العمل؛ بل يكون عقلي مركزاً على الخير فيه. وبالتالي، فالإرادة الحرة تستعمل، على الأرجح في إرغام العقل على تبرير العمل، وليس في تنفيذ العمل نفسه.

انتبه: بشر!

عندما تتكلم عن طرق الدفاع عن الذات هذه، أرجوك انتبه! إن عند الشخص الذي يستعملها أمراً رأي من الضرورة أن يكتبته. إن بعض الحقائق تعكر صفو حياته، وهو بطريقة أو بأخرى، يحاول أن يحافظ على صحته النفسية باستعماله طرقاً يخدع بها نفسه. لا يمكنه أن يتعايش مع الحقيقة، إذاً فهو يكتبها.

# لِمَذَا أَخْعَثَنَا قُولَّكَ عَرَبَانَاهُ



لذا، وهذا أمر بالغ الأهمية، فالدعوة إلى تقويم مسيرة الآخرين، أو تمزيق أقنعتهم وإرغامهم على مواجهة الحقيقة المكبوتة، إنما هي دعوة خطيرة وهدامة. يحدّر أرييك بيرن Eric Berne من خطر تحرير الناس من أوهامهم واحتياطهم على أنفسهم، فقد يتعدّر عليهم أن يتحملوا ذلك. لقد بحثوا عن دور يمثلونه، وطريقة يدافعون بها عن أنفسهم، وقطاع يرتدونه، لأن ذلك يساعدهم على التعايش مع واقعهم بطريقة مقبولة.

علينا إذاً أن ننتبه، وأن ننتبه جيداً لا نتولى مسؤولية تعريف الآخرين على حقيقة أوهامهم. لدى كل منا نزعة تدفع به إلى تمزيق أقنعة الآخرين وتحطيم خطوط دفاعهم وتركهم عراة، تسلط عليهم الأضواء التي أنرناها. فنتائج ذلك قد تكون مأساوية. فإذا ما تفكّكت أوصالهم النفسية، من تراه يلمم شتاتها ويعيد لحمة كل إنسان مع نفسه من جديد؟ من سيفعل؟ أتراء تستطيع إلى ذلك سبيلاً؟

**الحقيقة: إنها أعظم علامة حبٍ**

كلُّ ما كُتب في هذه الصفحات يحثّنا على الانفتاح ومجابهة ذواتنا بحقيقة أفكارنا وعواطفنا. وما قيل قد حثّنا أيضاً، ولا



يزال، على الصدق مع أنفسنا ومع الآخرين. ولكنه من الضروري جدًا أن نفهم أنه لا شيء في كل ما قيل يحثني على الحكم على الآخرين أو يعذرني إذا ما فعلت ذلك. يمكنني أن أقول لك من أنا، أن أعبر عن عواطفي بصدق وصراحة، وهذه أفضل خدمة أستطيع تأديتها لك ولنفسي. حتى ولو كانت أفكاري وعواطفي لا تررق لك. وسوف أسلك هذا السبيل دومًا ما دام ذلك رهن إرادتي.

وخلاف ذلك هو بمثابة تصفيي لنفسي كحاكم على أوهامك؛ إنه لعب دور الإله. وإنه ليس من واجبي أن أكون كفيل صدقك ونراحتك، فهذا شأنك أنت. جلّ أملبي أن يعطيك صدقني معك ومع نفسي دفعًا جديداً يساعدك على سلوك الطريق عينه. وإذا كان بإمكانني أن أجابه خطئي، وأن أقرّ لك بغيروري وخوفي، وأن أبوج لك بأسراري المخجلة، فلربما تمكنت من أن تقبل تلك الأمور في نفسك وتتوبح بها لي إذا شئت ذلك.

إنه لطريق شائي الاتجاه؛ إذ كنت صادقاً معي تشاركتني في انتصاراتك وماسيك، في مرارة آلامك ونشوة ابتهاجك، تساعدنني على مجابهة تلك الأمور في نفسي والنموّ بثبات نحو وحدتي مع

# لَمَذَا أَخْتَى لِنَافِرَةَ الْمَرْأَةِ



ذاتي. إنني بحاجة إلى صدقك وانفتاحك، كما أنت بحاجة إلى صديق وانفتاحي. فهل لك أن تساعدني؟ أنا أعدك بأنني سأحاول مساعدتك، سأحاول أن أقول لك حقاً من أنا.

إن ثمن «اكتمال الإنسان» باهظ جداً، وقليلون من يتوفّر لهم الوعي والشجاعة ليدفعوا هذا الثمن ... على الإنسان أن يوقف البحث عن الضمانات لنفسه ويروح يغرف من الحياة بملء كفيه، يعانيق الوجود كما الحبيب حبيبه، ويقبل الألم كشرط من شروط الحياة. عليه أن يساكن الشك والظلمة، إنهمَا ثمن المعرفة. وهو بحاجة إلى إرادة عنيفة في الصراع، وعلى استعداد دوماً لتقبّل النتيجة، أحياها كانت أم موتاً»<sup>(٤)</sup>.

«لا أحد يمكنه أن يقرر بالنيابة عنك ما سوف تعمل ...  
فعلى كل إنسان أن يسير على وقع موسيقاه هو ...».



<sup>(٤)</sup> موريس ل. وست، «حذا الصياد».



- ٦ -

## لائحة بالأدوار التي نعثُل والحِيلَ التي إليها نلْجأ

لن تتبع أي تسلسل منطقي في عرض هذه اللائحة المختصرة للحِيل والأدوار التي هي قسم عادي من عالم العلاقة الإنسانية. وهي لا تقتصر على عمر معين كما أنها ليست وقفاً على أحد الجنسين. فائي إنسان قد يلْجأ إلى واحدة من تلك الحِيل أو أكثر. والحِيل التي تفضل، أنت وأنا، هي رهن بحاجاتنا وطريقة حياتنا. وهناك ميزة تجمع بين تلك الحِيل كلّها، مهما بدت متباعدة، كلّها تشوّه حقيقة ذاتي وتلك الحقيقة هي أهم ما يمكنني أن أشركك فيه. لذا علي أن أسأل نفسي: ما هي الحِيل التي إليها ألْجأ؟ وما هو مبتغاي من ذلك؟ أو ما هو الـ*الكسب* الذي أتوخّاه؟

«دائماً على حق»

هذا الشخص ينتصر دائماً في الجدل مع الآخرين. حتى ولو تراكمت المعطيات ضد وجهة نظره، فهو يعمل دائماً على فرض

# لَمَّا أُخْتِلَ أَقْرَلَهُ مَنْ إِنَّا



رأيه. إنه لا يصغي، ويتصرّف دائمًا وكأنّ ليس له منا يتعلّم من الآخرين أبدًا. إنه يحسّ، في الواقع، بأن احترامه لنفسه مهدّد. وسلّطه ليس سوى طريقة دفاع عن النفس يسمّيها فرويد Freud «تكوين ردة العقل». هو يتصرّف وكأنّه على يقين تامّ من الحقيقة، وذلك في محاولة منه لحماية نفسه من الشكّ في قدراته، ذلك الشعور الذي يقلّ من ثقته بنفسه. سلوكه يشير إلى عكس الحقيقة، وتتاباه شكوك، ولو غير واعية، حول قدرته الذاتيّة وصوابيّة آرائه.

«القلب أولًا»

«تكوين ردة العقل» كطريقة دفاع عن الذات، قد تكون هي وراء المبالغة في رقة الموقف العاطفي عند مثل هذا الشخص. إنها تعويض غير واع عن نزعة نحو القسوة. كُلُّنا يشعر أحياناً بنزعة نحو القسوة، ولكن بیننا من يرعبه هذا الشعور.

أما في ما يخصّ السلوك التعويضي، فالواقع إنه عندما يبدأ يتطرّر، يبلغ، في غالبيّة الأحيان، حدّ المبالغة في التعويض. فطريقة الحياة تلك تشغل الإنسان عن الاتصال مع ذاته، وتحول دون قبوله النزعة إلى القسوة؛ هو يصرف الكثير من الجهد منكراً الحقيقة



التي يتعدّر عليه قبولها. وقد يلجأ إلى الإفراط في العاطفة نحو حيوانات داجنة، ويفقد عطایاته على الأطفال، متسامحاً معهم في كل شيء، مبالغًا في الإعراب عن عاطفته ورقة شعوره.

إن شعوره هو الذي يوجّهه في كافية أموره، إلى درجة يشك الناس فيها أحياناً بقدرته على التفكير. القلب هو الذي يقرر كل شيء. إنه يعبر عن الكثير من العواطف، ولكنه لا يعبر أبداً عن عواطفه القاسية، لأنّه يخشاها، ولذا فهو يكتبها. السيدات أقرب إلى هذا السلوك من الرجال لأنهن يعتقدن أن المجتمع يضفي على العواطف العدائية والقسوة عندهن صبغة سلبية ومحيفة جداً.

## «الجسم الجميل»

كثرة الغرور في جمال الجسم غالباً ما تأتي نتيجة تعويض عن شعور في النقص عند الإنسان. الشخص الجميل الذي يمثل هذا الدور يمضي وقته أمام المرأة التي على الحائط أو أمام مرآة عيون الآخرين، يتعمّم من خلالها في صورته، إذ يتعدّر عليه أن ينعم بعزاء أعمق. هنالك صبغة من الحزن تخيم على مثل هذا الغرور. فالحياة لدى هؤلاء الأشخاص تبدأ نهايتها في الخامسة والثلاثين. لأن أمثالهم يختصرون في أجسادهم. فإذا سألت أحدهم: «من أنت»

# لَمَذَا أَخْعَذُ لِلرَّاقِلَةِ مَنِّا؟



أجاب: «أنا شخص جميل». وإذا كان صادقاً مع نفسه أضاف: «... فقط لا غير».

## «المتبحح»

هذه الحيلة طريقة صبيانية للتشامخ على الآخرين. إنها من علامات توقف النمو العاطفي. الشخص المتبحح يستأسد عادة إذا ما سمح له بذلك. هدفه السيطرة على الآخرين بالكلام، وربما بالقوّة الجسدية، إذا ما كان واثقاً من قدرته على ذلك. كلّ هذا يدلّ على ضعف في تقديره لنفسه. يريد أن يحسّ بأهميّة كبرى وهو لا يجد في نفسه ما يجعله مهمّاً. والسؤال الذي يطرح نفسه عليه هو: «هل أنت تحاول أن تقعننا بأهميّتك أو أنك تحاول أن تقنع بذلك نفسك؟» والجواب هو: «الاثنان معاً».

## «المهرّج»

المهرّج، كالعديد منا، يبحث عن بعض الانتباه والاهتمام. والحزن في الأمر أنه يعتقد أنه ليس بإمكانه أن يحصل على ذلك إلا إذا هرج. وأعمق من ذلك، فهو قد يبلغ درجة يخلط فيها بين التهريج وسلوكه العادي، فتبعد حياته وكأنّها تفتقر إلى الجديّة. والتهريج هروب من الواقع أحياناً. فلأنه لا يعرف كيف يواجهه

وأقعاً صعباً أو كيف يتعامل مع الحزن، يلجاً المهرّج إلى موقف مضحك لا مسؤولية فيه. وفي تعامله مع الآخرين يلجاً إلى التهريج كقناع واق (أشبه بقناع المهرّج في السيرك) لكي يحجب نفسه عن الآخرين. إنه يؤثر الضحك والمرح على مواجهة حقائق الحياة القاتمة. وهو يفضل أن يواجه الناس كممثّل أكثر مما يرغب في التعاطي معهم كإنسان.

«الحيل التي إليها نلجاً تبع دائمًا  
من نمط الحياة الذي ننتقي».

«المنافس»

لقد عوَدَتْنا الحضارة الغربية أن نتقبل التناقض وكأنه قسم من المخطط الإلهي. وعلى المنافس أن يربح مهما كلف الأمر. حياته برمتها تغدو سلسلة من الواقع ترتكز كلُّها على «الربح والخسارة». لا حوار عنده، فكل أحاديثه مناظرة. والانتصارات التي يبحث دائمًا عنها، وغالبًا على حساب الآخرين، قد تكون وليدة حرمان عاطفيٍّ، أو نتيجة لشعوره بالرفض خلال سنوات حياته الأولى. فقلة الثقة الناتجة عن ذلك يجعله يتساءل حول قيمته الخاصة، فيتحول سلوكه، بمجمله، إلى محاولة مستمرة للبرهان

# لِمَذَا أَخْعَذَنِي أَنْ قُلَّ لِكَ مِنْ إِنْجَابٍ؟



على قدرته من خلال المنافسة. حاجته إلى احترام الآخرين له تحدّه على الكفاح والتقدّم. وكل إنسان يعترض طريقة، أو يحاول أن يتخطّاه، هو عدوّ له. إنه سيجد نفسه، عاجلاً أم آجلاً، في موقع فشل، لأن شهوة الانتصار عنده تزداد نهماً كلّ يوم، ولن يفلح، في النهاية، في إثبات تفوّقه، وستكون خيبة أمله كبرى. المشكلة تكمن، في الأساس، في عدم قدرته على التفرّق بين شخصه ومنجزاته، بين ما هو وما يملك. (انظر «الوضع» لاحقاً).

## «الممثّل»

هذا ما ندعوه «السلام بأيّ ثمن». والثمن هو التخلّي عن الحرية والفردية، وهو يبدأ بـإرادة متسلّطة وشعور بالذنب. والممثّل لا يستطيع المجازفة في رفض الآخرين له. ينعم بشائمه على طاعته ولكنّه يدفع ثمناً باهظاً لنتف المديح تلك، في كبت عوائق رفضه مخالفة أيّ رأي مقبول يساوي بين وجوده وعدم وجوده بالنسبة إلى الآخرين. وهو يصاب عادة بعوارض سيكوسوماتيّة من جراء تراكم ما كبت في لوعيه من عواطف، بغية أن يبقى، بالنسبة إلى الآخرين، «الشخص الطيّب» الذي يقبل بكلّ شيء. (انظر «الذنب» لاحقاً).



«الرديء الطبع»

هو شخص يصعب عليه تحمل أية ضغوطات. إنه، على الأرجح، كالملايين، قد تعرض لحرمان عاطفي في صغره، أدى إلى تطوير روح من العدائية عندـه. هو ضعيف الثقة بنفسـه، ويزيد ضعـفـه عندما يتعرـضـ لـصـعـوبـةـ، وهو يحملـ فيـ جـعبـتـهـ مـجمـوعـةـ سـهـامـ مـزـعـجـةـ يـرـشـقـ بـهـ الآخـرـينـ منـ وقتـ إـلـىـ آخـرـ. ويـعـرـفـ الـقـرـيـبـوـنـ مـنـهـ الـأـمـوـرـ الـتـيـ تـظـهـرـ رـدـاءـ طـبـعـهـ، كـمـاـ يـعـرـفـ الـآخـرـوـنـ جـيـدـاـ أـنـهـ عـلـيـهـمـ أـلـاـ يـعـرـضـوـهـ لـضـيقـ.

«الساخر»

الإنسان الذي ينتظر من الحياة أكثر مما يمكنها أن تعطي، يتحول، في الغالب، إلى شخص ساخر. إنه اعتاد التفكير أن الحياة يجب أن تتنظم دائمًا وفق ما يريده هو، لهذا فهو على موعد صدامي مع الواقع. آنذاك يروح يهاجم سخريته. الساخر في العمق شخص غير واقعي أُصيب بخيبة كبرى. لم تسر الأمور كما اشتـهـىـ، لـذـاـ فهو يـحـمـلـ آـلـامـهـ وـخـيـبـةـ أـمـلـهـ لـكـلـ إـنـسـانـ. لـاـيمـكـنـكـ، فيـ نـظـرـهـ، أـنـ تـقـ بـأـحـدـ، وـالـعـالـمـ كـلـهـ مـلـيـءـ بـالـفـسـادـ. وـمـاـ دـامـ يـلـجـأـ إـلـىـ السـخـرـيـةـ، فـلـنـ يـرـغـمـ عـلـىـ النـظـرـ بـصـدـقـ إـلـىـ ذـاتـهـ وـإـلـىـ عـالـمـهـ، وـلـنـ يـلـزـمـ نفسـهـ

**لِمَذَا أَخْتَى شَرْأَوْلَكَ مِنْ نَابِ؟**

10

بـالـأـلـام التـأـقـلـم مع الـوـاقـع. سـهـولـة التـهـكـم عنـهـ عـلـامـة عـدـاء مـبـطـنـ؛ إـنـهـ  
لـم يـجـدـ الـحـيـاـةـ كـمـاـ أـرـادـهـاـ أـنـ تـكـوـنـ، وـمـا تـعـلـمـ أـنـ يـحـتـرـمـ الـآخـرـينـ  
وـلـاـ أـنـ يـشـعـرـ مـعـهـمـ، وـلـاـ هـوـ خـيـرـ الـحـبـ الـحـقـيقـيـ. وـبـالـتـالـيـ، فـإـنـهـ  
شـخـصـ وـحـيدـ يـحـاـوـلـ إـخـفـاءـ وـحـشـتـهـ وـرـاءـ اـبـسـامـةـ مـزـيـفـةـ.

## «المغورو بالظلمة»

هذه الحيلة تنشأ عن خطأ في تقدير القيمة الخاصة. والمغفور  
بالعظمة شخص يركّز الحديث دائمًا حول نفسه. فكما هي  
الحال عند المتبرج، هو يلجأ إلى التعويض عن ضعف في ثقته  
بنفسه، ويجهد دوماً ليحمي نفسه من أي تحذير. يعجب بالأعمال  
الكبيرة، فكأنه من خلالها ينتصب بقامته فوق الجميع. هو  
يحلم بتحقيق أمر عظيم يرغم العالم على ذكره بعد ما يرحل.  
وهو، في النهاية، يحاول أن يوهم نفسه بعظمة لم يوفرها له الواقع  
الحياة. ومن المعلوم، طبعاً، أنه يصعب عليك جداً أن تكون  
صادقاً معه في شأن ذاته.

الْمُهِمَّاتِ»

في أساس هذه اللعبة رغبة عميقة في السيطرة على تفكير الآخرين وحياتهم. و شأن كلّ الذين يبالغون في أهميّتهم الخاصة

وحكّمتهم. يتّالم المهيمنين من جراء شعور بالضعف في لوعيّه. هو يرى هيمنته كأمر ضروري، منطقيّ ومبرّر. غالباً ما يؤلمه شعور بالعداية لديه. وإذا ما كتب تلك العواطف، عبرت هي عن نفسها بالأنانية، وراح يستخفّ بمن يفترض به أن يحبّهم.

«الحال»

هذه اللعبة هي، في الواقع، لعبة «هروب». الحال شخص صمم على الإفلات من الواقع. إنه يحقق أموراً كثيرة في عالم أوهامه حيث يحظى بالاهتمام والاحترام. غالباً ما تقوم أحلامه مقام التحصيل وتشكّل نوعاً من التعويض عن فشله في يقظة الحياة العاديّة. يعيش الحال، عادة، الأفلام السينمائية والقصص. فهي تغدو مخيّلته بمoward لأحلام مستقبلية، فيخلق لنفسه وبالتالي عالماً فيه يستريح وفيه يجد مرتكزاً مرموقاً لداته. طموح الحال غالباً أكبر من قدراته، فيجد نفسه مضطراً إلى التعويض في الوهم عن خيبة أمل له في الواقع الحياة. ولكلّ فشل عنده عذر، وهو لا يستطيع أن ينحدر بطمومه إلى مستوى قدراته. إنه في أمس الحاجة إلى شجاعة تخلّه أن يقبل ذاته كما هو.

# لَمَّا أُخْرِجَ الْأَقْوَالَ مِنْ أَبَابِ



## «السَّكِير، المَدْمَن»

الحالم يهرب من الواقع على سجادة أوهامه السحرية، أما السَّكِير فيسلك طريق التخدير. فالذين هم أكثر عرضة للقلق هم أحوج الناس إلى الهروب. والإدمان على الكحول والمخدرات ... أمور يتعرض لها من لا طاقة لهم على تحمل الحرمان، والذين قهرهم الفشل، ولديهم صعوبة في التعامل مع الآخرين.

وذلك الشعور بالإفلات والحرية الذي توفره الكحول، ولو لفترة، يتبعه عادة قلق متزايد ووهن أعمق عندما تنقشع الغيم. وهذا يخلق، طبعاً، حاجة جديدة إلى المخدر، للتحفيض من القلق الجديد والشعور بالذنب. الكحول والمخدرات كطريقة للإفلات من الواقع تبقى دون المطلوب بكثير. والإفلات من الواقع يدوم ما دام التخدير قائماً، وهو يجعل العودة إلى الواقع والتعامل معه أصعب.

## «المغازل»

لعبة «المغازلة» محاولة لكسب إقرار الآخرين بأهميتهم الذاتية. واللاعبون هم عادة أولئك الذين لم يبلغوا بعد العمق العاطفيي الحقيقى. وحدها العلاقات الحقيقية تستطيع أن توفر للذات



الأمان، إذ إنها تساعد على معرفة الذات وقبولها. «المغازل» يرفض أن يخاطر في علاقات عميقة، إنه أبداً متقلّل. والمغازلة وليدة العواطف السطحية التافهة. فعلى مثل تلك العواطف يتعدّر إرساء علاقات عميقة ومستقرّة. ولعبة «المغازلة» تجعل الإنسان ينتقل من غنيمة إلى أخرى، وفق نزواته. إنها لعبة بُنيت على الأنانية وهي تخلف وراءها جراحات كثيرة. وما من أحد يقرّ بأنّه من أولئك اللاعبين، ولكن هذا الإقرار يبقى الخطوة الأولى على طريق النمو العاطفيّ، ويقودنا إلى وضع حدّ لتلك اللعبة.

في كلّ من تلك الحيل والألاعيب، علينا أن نسأل أنفسنا ما الذي نريده حقاً (والجواب يكشف لنا دائمًا شيئاً جديداً عن أنفسنا)، ويرينا كم هو أفضل أن نصرف عنها. وبينما توفر المغازلة بعض الارتياح الذاتي، فمثل هذا الشعور العابر غالباً ما يخلف تعقيدات هائلة في الحياة. وهي بدورها تقود إلى مشاكل وأعذار وحيل وانشغال بالذات. التطور الجنسي والعاطفي يبدأ بحبّ الذات عند الطفل. وكلما بكر الإنسان نمت فيه القدرة على الانطلاق نحو الآخر، أما نموّ «المغازل» فقد توقف في مرحلة المراهقة.

# لَمَذَا أَخْتَى لِرَأْقُولَكَ عَزَّابًا؟



«إنها قاعدة من قواعد حياة الإنسان، أكيدة كقاعدة الجاذبية: لكي نعيش الحياة بملئها علينا أن نتعلم كيف نستعمل الأشياء ونحبّ الإنسان ... لا أن نحبّ الأشياء ونستعمل الإنسان».



«انتبه! سريع العطب»

الشخص السريع العطب يعطي الآخرين إشارات متعددة ليقول لهم إنه كذلك، وإن عليهم أن يتعاملوا معه بكل رؤية. فيحجم الآخرون عن مواجهته بأي خبرسيئ أو إلقاء أيّة مسؤولية على عاته أو توجيه أيّ انتقاد إليه. إنه من الأيسر، في نظر الآخرين، أن يتحملوا هم المسؤولية من أن يعرضوه إلى البكاء أو الانهيار العصبي. وتجم هذه اللعبة، بشكل أساسٍ، عن إحساس داخلي عميق عند الشخص بعدم قدرته على مواجهة متطلبات الحياة. فمثل هذا اللاعب يبدو للآخرين وكأنه مرحف الإحساس، سريع العطب، ضعيف الشخصية. وإذا تكلمت إليه غالباً ما يسيء فهمك، إنه بالغ الحساسية على قدر ضعف ثقته بنفسه.

وسرعة العطب كنهاية عن انكفاء إلى الطفولة، إلى ذاك المستوى الذي يحس فيه الإنسان أنه في غاية الضعف وأمس الحاجة إلى الآخرين. وإذا نجح « سريع العطب » في لعبته، فمن المرجح أنه لن يحتاج أن يكبر ليختبر عرق الحياة الحقيقية ودموعها ودمها. هو يعبر، من خلال دموعه وصرخاته، عمّا يعبر عنه الطفل من خلال عراكه وبكائه، والمطلوب أبداً واحد لا وهو المعاملة الفضلى التي غالباً ما يتطلبها الأطفال.

# لَمَّا أُخْتِلَ أَقْرَلَهُ مَنْ إِنَّا



## صاحب «القيل والقال»

المشترك في هذه اللعبة يأتي إليها في سبيل ربح خاصٍ يتواهّم. إنه لا يستطيع أن يفيد من مقدراته لأنّه جبان في العمق. وهو يحزن على نفسه لأنّه لا يستطيع أن يبلغ أهدافه. لذا هو يحاول أن يقوّي ثقته بنفسه عن طريق الحطّ من قدر الآخرين. إنه يرى من الأسهل أن يحطّ بالآخرين إلى مستوىه من أن يرتفع هو إلى ما هم عليه.

كان بنجمن فرنكلان Benjamin Franklin يقول: «إذا كنت تود أن تعرّف إلى أخطاء إنسان ما فامدحه أمام رفاقه». الشخص الذي ينهمك في «القيل والقال» يعيش غالباً، يسيطر شعور بالذنب، وهو يسبّب في الكلام عن نقصان الآخرين بغية أن يخفّف من شعوره بنقائصه وذنبه هو. وهذا ما يشرح تهافتنا لمعرفة آخر ما ظهر من فضائح في الجرائد والمجلّات، وهم اختصاصيون في مثل هذه الأبحاث! عندما نقرأ عن جرائم القتل المريعة مثلًا يبدو غضبنا وتهكمنا، إلى جانب ذلك، أموراً تافهة. فالربح المتواхّي إداً من هذه اللعبة هو رفع مستوى الشعور باحترام الذات والتحفيض من ألم العيش في حال الندم.

«الشخص معتقد فلسفة اللدّة»

ميزته الأساسية «رغبتي أنا قبل كلّ شيء». إنه يحاول دائمًا إخفاء عدم نضجه وراء تعابير فارغة، ولكن سرعان ما يعود عدم النضج فيظهر جليًّا في علاقاته الإنسانية. من ميزات الطفل (ومن يعيش عاطفياً في مستوى الطفولة) أنه يجب أن يحصل على ما يطلب في الحال. هو لن ينتظر طويلاً قبل أن يبدأ في إطلاق العنان لنزواته الطبيعية. ولا قدرة له على تأجيل ذلك ولو لبرهة يعي فيها أبعاد تصرفاته.

وعدم القدرة على التأجيل يؤدي بالشخص إلى البحث عما يروق له هو، في كل شيء، ولو على حساب الآخرين. والعيش في سبيل اللدّة من العادات التي تُكتسب غالباً في سبيل التعويض عن صعوبات في بعض نواحي الحياة. «لقد تجاهلني الآخرون ولم يفهمونني، فأروم مثلاً أفرط في المأكولات أو أمارس العادة السرية». (إن مثل هذا المنطق لا يأتي نتيجة تفكير واع).

/ / ... /

إنها قاعدة تقاد تكون عامّة وهي إن الأنانية في الإنسان توازي مقدار الألم عنده. إنها مسألة اهتمام، ولا يمكن للإنسان أن يغير اهتماماً كبيراً لذاته وللآخرين في الوقت نفسه. فقدرتنا

# لِمَذَا أَخْعَثَنَا قُلْلَةُ مَرَبَّانَا؟



على الاهتمام محدودة، والألم يخرب الإنسان ويحرقه، لكونه يوجه اهتمامنا نحو أنفسنا ونحو مصادر الألم عندنا. إن الذين يأتيهم الألم من أسنانهم أو وحشتهم أو كبرسنتهم، يميلون كالهم نحو الأنانية. والاهتمام بالذات يتحول أحياناً إلى سواس المرض (المبالغة في الاهتمام بالصحة) أو سواس الشك (الشعور بأنّ الآخر يريد أن يلحق بي أذى).

لا يمكن للإنسان أن يجعل من نفسه محور الوجود ويستغرب عدم قبول الآخرين له. أيّاً كانت الآلام التي ورثها من ماضينا (الشعور بالذنب، مركب النقص، القلق...) فكلّها ستقودنا، لا محالة، إلى مزالق الأنانية. وكلّ ما يهمّ الشخص الأناني في أيّ حديث هو أن يكون الحديث عنه. وقد يتطوّر أمره، مع الزمن، ليصل إلى حال عاطفية مرضية، لأنّ الحياة في عالم محدود كعاليه هي أشبه بالسجن. الأناني مصدر ألم للآخرين ولكن ألمه هو دائماً أعمق.

## «النقص والذنب»

توأمان غير متطابقين: يفرق علم التحليل النفسي بين الشعور بالنقص والشعور بالذنب، مع أن الاثنين ظاهرتان لنزاع بين الذات وهدفها، بين واقعها ومرتجاهما، بين سلوك الإنسان وشعوره، وما



يرى من واجبه أن يعمل أو به يشعر. الفارق الأساسي هو أن الشعور بالنقص إقرار بالضعف وعدم الفعالية. والشخص الذي يشكو من الشعور بالنقص يلجأ عادة إلى التنافس والهجومية. إنه يحاول أن يبدي شعوره بالنقص من خلال إظهار تفوقه بالمنافسة. أما الشعور بالذنب فقد يظهر في كلام كهذا: «إنه لا نفع مني. فكل ما أريد أن أفعل (كل رغباتي) وكل ما فعلت (كل أعمالني) يبدو مزعجاً وغير صالح. إنني أستحق الاحتقار والعقاب على فشلي». الشعور بالذنب يخنق روح المنافسة، بل إنه ردّ فعل على نزوات عدائية وهجومية يحس بها الإنسان في نفسه.

وللتخلص من الشعور بالذنب، يحاول المرء عادة أن يتخلص من المنافسة، بيد أن الشعور بالنقص يدفع بنا إلى سلوك تناافيسي. الشعور بالذنب يحتّم عادة على الخضوع، وهو يظهر في احتقار الذات ومعاقبتها. وفي مثل هذه الحال، قد يحاول المرء أن يتحرر من الشعور بالنقص، فيلجأ إلى الطموح والمنافسة، بغية الانتقام من تلك اليد القوية المسيطرة. وهو يحاول التخلص من الشعور بالذنب كذلك في اللجوء إلى الخضوع وتجنب السلوك العدائي أو الهجومي. الشعور بالنقص قد يقود إلى التمرد، كما أن الشعور بالذنب قد يخلق أشخاصاً تقليديين، يسلكون بتواضع و خضوع.



والطموح والمنافسة لا يتحطّيان، عند الشخص الذي يشعر بالذنب، حدود مخيّله وعالم أوهامه. إنّه شخص منكفيٌّ، غير واضح، يعمل جاهدًا لتجنّب المعاكسات. وهو يقلّ من شأن مؤهّلاته الخاصة. وإذا قام بعمل ما لا يرضي عنه ضميره، يجزم أنه لن يعود إلى ذلك السلوك أبدًا. والشخص الذي يشعر بالنقص يخاطب نفسه متسائلاً: «لِمَ لَا؟» «لِمَ لَا أفعل ذلك؟». إنني لن أستسلم للضغوطات لا الخارجية منها ولا الداخلية! ولكن أليست تلك أيضًا محاولة للتغطية؟

## المتردّ والمقلّب»

لقد قيل: «الخوف من الخطأ أكبر خطأ يرتكبه الإنسان». إن التردد والتقلب طريقتان يحاول المرء من خلالهما تجنب الأخطاء وتحمل المسؤولية. فالذي لا يتخذ قراراً لا يمكنه، بالطبع، أن يخطئ. والنزعـة في تجنب اتخاذ القرارات تظهر في تأجيل تلك التي يتحمّل علينا اتخاذها. فالخطأ الحقيقـي الأوحد هو عدم التعلـم من أخطائـنا.

المشكلـة الأساسية هنا تكمن في احترام الذات وحماية ذلك الاحترام. والشخص المتردّ يخشـى أن يفقد احترامـه لنفسـه إذا ما



أخطأ في قرار يتخذه. ولكننا نتعلم من أخطائنا أكثر مما نتعلم من نجاحنا. أما الشخص المتردد فيركز اهتمامه على ذاته إلى حد يحجب فيه عن نفسه تلك الحقائق. والأهم في الأمر هو الأمان وحماية الذات؛ فالشعار يبقى دائماً: «إذا لم تحاول أن تعمل شيئاً فلن تخسر شيئاً».

والتردد يأتي غالباً نتيجة تقبل الشخص توجيهات متعددة (ومتضاربة أحياناً)، أو هو ينبع عن خبرة خطأ ارتكبه الشخص، فأدت عاقبته محقرة للغاية. وقد يُسفر التردد أخيراً، عن تورّط في مشاكل عاطفية تتعدد وتتعقد إلى حد يتعذر فيه إيجاد الحلول لها. فيجد المرء نفسه وكأنه يتخطى في خضم، متقلباً، لا قدرة له في اتخاذ أي قرار.

## «انتبه سريع الالتباس»

من الصعب أن تصدق أحياناً أن الناس الذين تتواتر أعصابهم بسرعة، وتعلو أصواتهم، يفعلون ذلك شاكين من أمر غير الذي قد تسبب حقاً بما هم عليه. ولأن البوج بالسبب الحقيقي غير ممكن، فكل ما هم فيه صدده لا يتعدي كونه «فسحة خلق». لذا لا يمكن أن تؤخذ مثل هذه الأمور على سطحيتها. لقد عششت العدائية في

# لَمَّا أُخْرِجَ الْأَقْوَالَ مِنْهَا



اللاوعي عندهم. وإن لدى الناس عدائية نحو بعضهم البعض أكثر مما يفكرون (ولكنها مكبوبة). فلقد علمنا مجتمعنا أن العدائية ليست حضارية وأنها لا تليق بالإنسان المتمدن.

يصف كارل مينينجر Karl Menninger في كتابه «حب مقابل حقد» سلوك أهل تكددست في نفوسهم العدائية وراحت تخلق في نفوس أولادهم مرارة يكتبونها هم بدورهم. فيكبر الأولاد ليصبحوا أهلاً تكددست في نفوسهم العدائية وهم بدورهم يخلقون في نفوس أولادهم مرارة يكتبها الأولاد ... تلك هي «الدواة». وأول خطوة في العمل على كسر هذا الطوق، يقول مينينجر Menninger تكمن في التعرف إلى سبب عدائيتنا وحجمها، وهذا كلُّه قائم في اللاوعي عندنا. لقد كُبِّت ذلك الشعور لأننا تعودنا ألا نظهر غضبنا للناس (وكيف إذا كان هؤلاء الناس أهلنا الذين أرهقوا نفوسهم في سيلنا). وبعد أن نكون قد تعرَّفنا إلى تلك العدائية، علينا أن نتخلص منها بتعزيق فهمنا لها أو التعبير عنها بطريقة سليمة (كالرياضية مثلاً). نحن في الغالب «سريعاً الاتهاب» لا سيما مع من نحب! ضدَّهم قد تكددست في لاوعينا العدائية، لأن تعاملنا معهم هو الأطول والأعمق.



«صاحب العلم الواسع الملقب بالأمعي»

إن طريقة حياتنا تحملنا على التعامل مع الآخرين بكثير من العقلانية وتجعلنا نسخر من ردات الفعل العاطفية عند الناس. الواقع أن دور «الأمعي» غالباً ما يلعبه شخص يخاف من عواطفه أو هو غير مرتاح في نفسه لسبب ما. ربما أنه تعود ألا يظهر تلك العواطف لأن العاطفة في ذهنه تعني ضعفاً. وقد يكون الإنسان نفسه أحياناً غير قادر على التعامل مع الآخرين أو مصادفهم بسهولة، فيلجأ إلى «وصفة التعقلية».

وقد يلجأ مثل هؤلاء المتعقلين إلى برجهم العاجي هرباً من التنافس مع عالم العلاقات الإنسانية. فعملية التعلم، في حد ذاتها، لا تهدّنا، كما قد تكون الحال في علاقاتنا مع الناس. إن جو غرفة الدراسة أفضل من صيق العالم وقواته: الأنسنة الجبانة تؤثر القراءة عن الحياة على محاولة عيشها. وقد يشكل الكتاب خلوة تقصي الإنسان عن متابعة الحياة اليومية، وتتوفر له سكون الانفراد وهيبة العالم. كما أنه يصبح أحياناً وسيلة للهروب من المسؤوليات الاجتماعية.

والشخص الذي يفضل العيش منفرداً قد يميل أكثر إلى الانشغال في الدراسة منه إلى بناء علاقات مع الناس. ولكنه لا

# لِمَذَا أَخْعَثَنَا قُولَّكَ عَنْنَا؟



يقرّ بحقيقة واقعه بل يصرّ على الادعاء بشففته بالعلم. هذه اللعبة تحرّرنا من الكثير من المسؤوليات الاجتماعية، والمنظمات واللجان، وحتى من الدخول في علاقات صدقة مع الناس. (أرجوك ألا تحسب كلامي هذا حكمًا على محبي العلم. فالعالم الحقيقي يساهم مساهمة فعالة في بناء المجتمع، ولكن ما من إنسان مدعوًّا إلى أن يكون عالماً على حساب إنسانيته).

## «المستوحِد»

هناك طريقة أخرى للهروب تشبه، إلى حدّ بعيد، برج المتعطلين العاجيّ الذي تكلّمنا عنه؛ إنها لعبة الانفراد أو الوحدة. فالمستوحِد يقصي نفسه عن الآخرين، يعيش لوحده ويحاول أن يقنع نفسه أنه يحبّ ذلك النمط من الحياة. وهو، في اعتزاله هذا، ينجح في تجنب أصعب تحديات الحياة. إنه يتّخذ موقفاً فيه اعتداد بالنفس، يتكلّم عن المنظمات وهو يبتسم، ويضحك وهو يذكر من ينتمون إليها، وكأنه ينظر إليهم، كمن يتلطّف، من علوّ. وهو لا ينفك يردد لنفسه كم هو أرفع من تلك التوافة.

والعصابي شخص يتمزّق متارجحاً بين شيء في داخله يدفع به نحو الناس، وأخر يشده بعيداً عنهم. والمتوحد عصابي يختار



الابتعاد عن الناس. إنه يتراجع. وبما أن ليس باستطاعته أن يقيم علاقة بالآخرين، يلجأ إلى هذه اللعبة تجنبًا للفشل في العلاقات الإنسانية، والتأثير النهائي رهن بما يجول في خاطر المستوحد وأسباب انكفاءه. فإذا كانت العدائية هي الدافع، فقد تنفجر عنفًا. وإذا كان القلق هو الدافع، فقد يتحول إلى «هاجس قسري» (كم من يغسل يديه تكراراً). وإذا كان الارتياح هو الدافع، فسوف تتسع الهوة بينه وبين باقي الناس. وهذا النمط من السلوك غالباً ما يؤول، في النهاية، إلى مأساة.

## «الشهيد»

مركب الاضطهاد (الارتياح) عند «الشهيد» كناءة عن اضطراب عاطفي يتميز بالعديد من المعتقدات المريبة. كما أن أنماطاً ارتياحية تظهر كتلك التي يتميز بها الانفصام، ذلك الاضطراب النفسي الذي يفصل الإنسان عن واقعه. والميزة الأساسية عند العصابي المرتب هي الشك. إنه يشكوا مما يسميه علم النفس «أوهاماً حول الذات». فإذا تكلم أشخاص ظنّ أنهمما عنه يتكلمان، وإذا أمطرت السماء يوم عيده ظنّ أن الله يتحامل عليه الخ ... هو يشعر دائمًا أنه مظلوم.



قد يحس كلُّ منا بهذا الشعور في نفسه أحياناً؛ أشخاص في كامل صحتهم النفسية يشعرون، من وقت إلى آخر، أنَّ أوهاماً تراودهم، ولكنها ليست من النوع اللاعقلاني المتطرف والمكبل. ولكن المرتَاب غالباً ما يجد نفسه في مأزق الكاذب الذي يرى نفسه مضطراً إلى اختراع قصص لغطية عدم أمانته للحقيقة. وتنتهي تلك الأوَهَام، أخيراً، إلى نمط منظم، يتمسَّك به المرء مع كلٌّ ما يحمل من تناقضات ظاهرة.

وأوهام الاضطهاد تتبع عادة من مركَب النقص. يكره الشخص كونه دون المستوى المطلوب، فيحاول إلباس أفكاره للآخرين، ويخلص إلى النتيجة أنَّهم هم أيضاً يكرهونه. إنه لا يستطيع خلق علاقات مع الآخرين وهو مفرط الحساسية، و«الذات» عنده سريعة العطب. وإذا يحس برفض الآخرين له، ينغلق شيئاً فشيئاً على نفسه، وينزوي عائشاً في غربة تزداد يوماً بعد يوم. فيصبح هكذا غير قادر على مقارنة تصوُراته مع الواقع الذي يخطئ في الحكم عليه. هو يشعر أنه لم يكن حذراً من الآخرين بما فيه الكفاية، فاستغلوا موقفه هذا، لذا راح يبالغ بالحذر ولم يعد يثق بأحد.

## لِمَذَا أَنْجَى أَنْرَاقُ الْمَرْأَةِ؟

أمام مثل هذا الواقع، تصبح العلاقات البشرية غير ممكنة. كلُّنا يحافظ على درجة معينة من الحذر وإلا وقعنا في السذاجة. ولكن المرتاب يفرط متماديًّا في حذرته، فيروح يلوم الآخرين على أخطائه هو. إنه لا يستطيع تقدير مسؤوليَّته الذاتيَّة فاصلاً بينها وبين دور الآخرين في خلق مشاكله، فتبدو خيبة آماله واضحة وحقيقيَّة.

ينبع «مركَب الاستشهاد» من تقييم متقلب للذات، وفشل في بناء الثقة بالآخرين. وهذا يظهر في لومنا للآخرين على حال المؤمن الذي نعيش. ويشعر المرتاب بالحاجة إلى التهجم على الآخرين لأنهم يضطهدونه. فمثل هذه الأوهام مجرد محاولة خلق واقع يحسّ فيه الإنسان أن ما يشعر به في نفسه عقلاني ومقبول. فقدرة المرتاب على التبرير هائلة، حتى إنه ينجح أحياناً في إقناع الآخرين بصوابيَّة سلوكه.

### «المخلص»

هذه اللعبة تفرض قدرة كبيرة في التخييل (وحاجة في اللاوعي إلى الشعور بالأهميَّة). مثل هذا الشخص ينظر إلى نفسه وكأن خلاص البشرية برمتها وقف عليه. وقد ينمو هذا الشعور

# لِمَذَا أَخْعَثَنِي أَقْرَبُكَ مِنْ إِنْجَابِهِ



«كتكويرن ردّة فعل» على خوف الإنسان من تفاهته. هو ينظر إلى نفسه «كالمساعد» وإلى كلّ من الآخرين «كالمساعد». وعوض أن يشجّع الآخرين على الإفادة من قدراتهم وحكمتهم، يرى من واجبه أن يفرض عليهم الإفادة من قدرته هو وحكمته. وإذا ما تبصرَ في حياته رأى أنه لا يعتبر إلا قلة قليلة من الناس في مستوىه. وإذا شاء أحدهم التعاطي مع بعض النواحي الإيجابية عنده، التي لم يطعُ عليها «دور المخلص»، فمن الأفضل أن يكون لدى ذلك الشخص حاجة أو مشكلة.

أرباح اللعبة هذه وافرة وهي تشمل الشعور بالعظمة ولائحة طويلة بأسماء يعرفها جيداً هي أسماء أولئك الذين «خلّصهم». «فالخلاص» في العمق شخص يشعر بنقص في نفسه ويحاول أن يشفى منه نفسه من خلال محاولة السيطرة العاطفية على الآخرين.

## «الأم الدجاجة»

الأم التي تبالغ في حماية أولادها تلعب دوراً مؤذياً جداً. فمثل هؤلاء الأمهات يربين مسوحاً، قمماً في الأنانية، يفرضون إرادتهم في كلّ شيء. ينشأ أطفالهن وهم غير مهيئين لعالم غير مستعدّ



أبداً أن يدلّهم ويستجيب لـكلّ متطلباتهم.

وليس هذه اللعبة عادة وليدة حبّ حقيقيّ بل إنها تعود إلى واحد من أسباب ثلاثة:

١ - القلق العصبي: الأم التي تقصّها الثقة بنفسها تبدو

خائفة من أن يصيب طفّلها مكروره إذا لم تقم مقامه في كلّ شيء. وعندما يشعر الطفّل بخوف أمّه عليه، يأخذ يخاف هو على نفسه. إن مثل هذه الأم لا تفرح بأولادها بل هي تقلق عليهم فقط.

٢ - العدائّية: إن مبالغة الأم في حماية أولادها قد تأتي نتيجة تعويض على ما تشعر به، في لاوعيها، من عدائّية نحوهم. فلكي تعرّض عن عدم الشعور عندها بحبّ أولادها تروح تبالغ في الاندفاع في سبيلهم.

٣ - علاقة زوجيّة مخيّبة: عندما تكون الأم على خلاف مع زوجها، غالباً ما تصبّ عاطفتها مضاعفة على أولادها. ففي مثل هذه الحالة قد يجد الأولاد أنفسهم مرغمين على تحمل أوزار مشاكل الأهل العاطفية.

«السلام بأيّ ثمن»

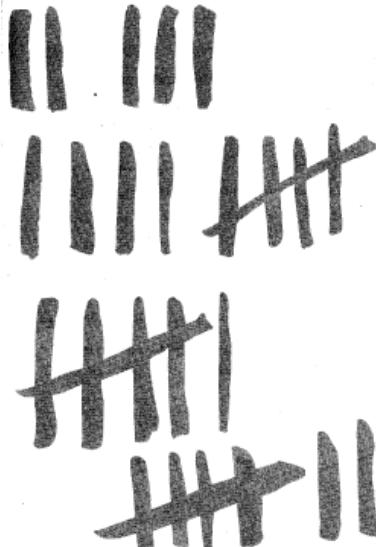
(انظر، النقص والذنب)



## «الكهولة»

هذه لعبة الشخص الذي أخذ يحس بالشيخوخة، ولا قدرة له على التأقلم مع هذا الشعور. إن من دخلوا سن الكهولة غالباً ما يشعرون أنهم أخذوا يفقدون شيئاً من جاذبيتهم. فلتتعوّض عن آثار السنين تلك، يبدأ الأشخاص الذين لم يبلغوا الحد الكايف من النضج العاطفي، ولم يخلقوا علاقات مع الجنس الآخر، أن يبحثوا عن علاقة مع شخص فتى من الجنس الآخر. ومع التعويض عن علامات الكهولة التي تظهر في المرأة، يحاول هؤلاء الأشخاص أن يعوضوا عن هبوط عاطفي، يظهر من خلال التعب وفقدان الطموح والتعرُّض لفترات من الكآبة. وقد يكون من أسباب تلك العوارض هبوط في إفراز الهرمونات.

( عندما أكبت عواطفني، فمعدتي تعدّ تلك العواطف  
وتسجلها ... )



المأساة في هذه «اللعبة» أن الحياة العاطفية لهؤلاء الأشخاص قد تدُّلت، وهم ما تعلَّموا كيف يخلقون علاقات عميقة مع أحد. لقد ساواوا، في تقديرهم لأنفسهم، بين ذواتهم وبين جاذبيتهم الجنسية. ولذا فهم يحاولون، بشتى الطرق، إخفاء التجعدات في الوجه والبياض في الشعر الخ ... والظهور بمظهر الشباب. فالجاذبية الجنسية لم تكن يوماً، ولا يمكنها أن تكون، المدخل إلى جمالات الحياة التي بإمكانها أن تساعد على تقبُّل واقع الكهولة.

# لِمَذَا أَخْعَثَنَا قُولَّكَ مِنَّا؟



«المُتَمَسِّكُن»

هذه لعبة الأشخاص الذين يحقرّون أنفسهم. «فاللاعب» يتحدث عن نفسه وكأنّه مسكين لا يُرجى منه شيء. وهو ربما فعل ذلك ليستحصل من الآخرين على «إعادة طمأنة»، مما يخفّف من «شعوره بالذنب». (انظر النص والذنب).

«المقطُب الصامت»

اللاعبون هنا «أطفال» لديهم مشاكل عاطفية. المقطّب الصامت لا يمكنه أن يتحدث في مشاكل علاقاته مع الآخرين، لأن شعوره غير عقلانية، وهو في سره يعرف ذلك. يؤلم الآخرين عاطفياً بصفاته ونظراته الحزينة الخ ... من دون أن يصارحهم بما يقلقه. يقطّب جبينه ويرفض إشراك الآخرين في خلفيات سلوكه. فكأنّه يعرف أنه لو شرح ما هو عليه، لبدأ سخيفاً مضحكاً. إنه يشبع حاجاته «باكيًا على حاله»، من دون أن يُرغم على مواجهة أوضاع صعبة من خلال الحوار.

(انظر: انتبه! سريع العطب).

«التحيُّز والتعصُّب»

هذا السلوك وليد العصبية الاجتماعية الاجتماعية التي تنتشر وتزدهر عند من ضعفت ثقتهم بأنفسهم. الشخص المتحيُّز يحتاج إلى مجال تتطاير فيه مشاعره العدائية. وإذا ما استغلَ ككبش المحروقة، في مثل هذه الحال، فإن ذلك لن يساعده على نموه أبداً. يقول كولدن أولبورت Golden Allport في كتابه (طبيعة التحيُّز) ما مفاده أن التحيُّز ينبع من مخاوفنا؛ نشعر بالقلق والخوف، فنروح نجمع من حولنا أناساً خائفين مثلك، علَّ الكل يؤمن الحماية للكل. والذين هم خارج «الجماعة» يأخذون يشكلون خطرًا وتهديداً. أتهجم عليهم لأنني أخافهم. لا يمكنني أن أشرح ذلك بشكل منطقيّ، ولكني عندما أكون خائفاً وقلقاً أحسّ أن كل شخص خارج الجماعة هو مصدر خطر عليّ.

التحيُّز وهم عاطفيّ ولكن صاحبه ليس بإمكانه أن يعترف بذلك. أما المتعصّب فيحاول أن يشرح تحيُّزه بطريقة عقلانية. إنه لا يستطيع أن يسلِّم بلا عقلانية موقفه. والمجتمع غالباً ما يساعدنا على إيجاد التبرير الذي نحن بحاجة إليه لشرح تحيُّزنا، فغالبية المتعصّبين لا يشعرون بالحاجة إلى أن يجدوا شرحاً عقلانياً لسلوكهم، فهم يكتفون بترداد ما حفظوه عن ظهر قلوبهم.

# لَمَّا أُخْرِجَ الْأَقْوَالَ مِنْهَا



## «المسوف»

يحاول مثل هذا الشخص أن يهرب من الواقع، مؤجلًا أمورًا يتحمّل عليها القيام بها من دون تأخير. ويريح المسوف نفسه مقدّمًا تطمئنات غير واقعية، فيقول مثلاً: «سأخفّ التدخين عندما أذهب إلى العطلة ... سأبدأ بالتمارين البدنية عندما يتحسن الطقس ... سأعود إلى ممارساتي الدينية عندما أستقرّ وتكون لي عائلتي». «الهروب نحو غد ضبابيٍّ وغير واقعيٍّ واحدة من عدّة طرق يلجأ إليها الناس عادة، للإفلات من واقع الحياة».

## «الممتعض»

عندما يبحث الفاشل عن كبش محقة يغطي به فشهه، غالباً ما يلقي باللامة على شخص أو شيء ما: المؤسسة، الحياة، الحظ... هو يمتعض لنجاح الآخرين وسعادتهم لأن لا سعادة عنده في الحياة. إن لدى كل منا نزعة إلى تفهُّم فشلنا وشرحه، وكأنّ السبب دائمًا خارج عن إرادتنا، ولا علاقة له بعدم مقدرتنا. معاملة الآخرين لنا بـإجحاف، غياب العدالة، «مؤامرة» الظروف الخ ... كلُّها تخفّف من وطأة الفشل علينا.

وممتعض يصرف كلّ قواه ممتعضاً، لذا فإن تاجه عادة



يكون ضعيفاً جداً. يبدو أحياناً أن أعنف المنتقدين (بلدهم، حكومتهم، للمدرسة، للكنيسة ...) هم الذين لا يعملون شيئاً لخدمة المؤسسات التي ينتقدون. المتعض يحاول أبداً شرح قضيته أمام محكمة الحياة، على تبرئة من فشله.

والمتعض يصرف وقته أيضاً يقلب الماضي ويخوض معارك عبرت ولا قدرة له على ربحها، وقد يمضي العمل في هذه «اللعبة»، فيصبح الامتعاض عادة عاطفية عنده. لا أحد يمكنه أن يلقي بمسؤولية واقعه العاطفي على الآخرين. فعواطفنا ليست سوى ردة فعلنا نحن، هي نتيجة لقرارنا نحن. إنها جوابنا نحن على فعل الآخرين. المتعض ليس بفاعل، إنما هو راد فعل. وعندما يعي هذا الواقع يفقد كل ذرة احترام لنفسه. لقد أمضى العمر في لعبة فاشلة وهو يعرف ذلك الآن.

## «وعاء الجنس والذكر المفترس»

خارجًا عن الواقع المرضي الذي يُسمى «الغلمة النسوية» أي «هاجس الجنس»، إن غالبية الفتيات اللواتي يلعبن دور «وعاء الجنس» لا يفعلن ذلك فقط لشفههن «بالأفعال الجنسية»، بل لشعورهن بأن الشيء الوحيد الذي بإمكانهن أن يقدمنه هو جسد

# لِمَذَا أَخْعَثَنِي أَقْرَبُكَ مِنْ إِنْجَابِهِ



مثير. إنهم يجهden للفت انتباه الرجال ولكسb الشعبيّة. قد تشرّم هذه الحيلة، ولكن الرجال الذي يأتون يفتقرون عادة إلى النضج العاطفيّ، ويشكّلون في النهاية عبّاً كبيراً. إضافة إلى هذه المحاولة الحزينة لكسب العطف ولفت الانتباه، فمثل هؤلاء الفتيات يحاولن رفض أهلهن بل قد يظهern الحقد لهم.

أما «الذكر المفترس» فهو عادة شخص يبحث عن كيان لذاته، وعن الحصول على غنيمة جديدة. شعوره بالنقص عميق، وهو يحاول أن يعوّض عن هذا النقص من خلال السيطرة على آشخاص من الجنس الآخر ...

فمأساة «وعاء الجنس» و«الذكر المفترس» هي أن كليهما يبحث عن علاقة إنسانية حميّة. ولكن الحضور الإنساني الحميّ يطلب وقتاً طويلاً، ويفرض الكثير من الصدق. وبما أن هؤلاء الأشخاص يشعرون بعدم قدرتهم على دفع مثل هذا الثمن لبناء علاقة شخصية حميّة، يحاولون الاستعاضة عنها بالعلاقة الجسدية. إنهم يشعرون أنه لا قدرة لهم أن يفعلوا أفضل من ذلك. يفتقر هؤلاء عادة إلى النضج العاطفيّ، ويهمضون حياتهم في «الدنجوانية». إنهم عاجزون عن خلق علاقة حبّ مستمرة. (هذا إذا كان بإمكانهم أن يحبوا أحداً).



«العذاب ملح الحياة (ثمنها)»

بعض العصابيين تعوّدوا أن يشعروا بالذنب إذا ما استمتعوا بشيء ما في الحياة. لقد قال أبراهام لنكلون Abraham Lincoln: «يكون الإنسان سعيداً بقدر ما يقرر أن يكون هكذا». وهذا الشعور بالذنب يفرض كفارة جديدة عن كلّ مصدر سعادة. فمثل هذا الشخص نادراً ما يصرف مالاً على أمور مسلية. فهو لا يستمتع بأية حفلة إذا ما بهظ ثمن بطاقة الدخول إليها. وهو يميل إلى الدخول في علاقات حبّ لا طائل تحتها، وينسحر بأشخاص لا قدرة له على متابعة المسيرة معهم. وإذا حدث أن استمتع بأمر ما، فكالخطئ المسكين، يعمل على ابتکار عقاب لنفسه على ما استمتع به. الأرباح المادية تبدو له تافهة، لا معنى لها، والمتألم قلماً يعي أن المشكلة تكمن في داخله.

المشكلة، في الأساس، مشكلة شعور بالذنب. فهؤلاء الأشخاص لا يرون أن لهم الحقّ أن يفكّروا بأمور مفرحة أو يتصرّفوا بشكل يحمل إليهم بعض السعادة. والشخص الذي يميل إلى مثل هذه اللعبة هو شخص تحكم فيه الوساوس ويسيره الخوف. يعاقب نفسه وينقل حقده على نفسه إلى الآخرين، ظناً

# لَمَّا أُخْتِلَ أَقْرَلَهُ مَنْ إِلَيْهِ



منه أن شعورهم نحوه يجب أن يشابه شعوره هو نحو نفسه. إنه يخرج شعوره بالذنب إلى العلن، وأصواته الداخلية تحول إلى أصوات خارجية. هذا الشخص بهتم دائمًا في إرضاء الآخرين ويخشى رفضهم. لا قدرة له على خلق علاقات عميقة مع الناس لأن حقده على نفسه يخرب كل إمكانية علاقة.

## «القوي الصامت والراغب الشرار»

هناك طريقتان تحولان دون خلق علاقات مع الناس (وبسبب مخاوف مختلفة، نحن في غالبيتنا لا نود أن ندع الآخرين يعرفون من نحن).

الطريقة الأولى تختصر بالصمت. قد يفكّر الناس أنك شخص عميق إذا امتنعت عن الكلام. «الأنهر العميقه تسير بهدوء».

إن الطريقة الثانية تقوم على الإكثار من الكلام إلى حد يتعدّر فيه فهم أي شيء عنك أو عما تفوه به. لا يمكنك أن تقول الشيء الكثير، إذاً أنت تلجاً إلى الكلام الغامض، من دون أن تعكس نفسك في الكلام. فلا أحد يستطيع، في مثل هذه الحال، أن ينسب إليك عدم الاتصال. وحده الذكي في الجماعة يفهم أن كلامك لا مضمون فيه.

«المهموم»

في كتابه «معنى القلق» يقول رولو ماي Rollo May ما مفاده أن القلق العادي يوازي الخطر الموضوعي. أما القلق المرضي فهو يفوق الخطر الموضوعي بكثير. والسبب الأكثر شيوعاً للقلق هو عدم الاستقرار وضعف الثقة بالنفس عند الشخص وهو في مرحلة الطفولة. فإذا لم تتوفر للطفلطمأنينة الكافية، وإذا لم تحضنه أيدي واثقة، يغفو عليها ويستريح ... وإذا لم يكن على يقين من حب أهله له، فمن المرجح أن يشعر بقلق عميق في نفسه. هذه «اللعبة» هي طريقة غير ناضجة للتعامل مع المصاعب. «المهموم» يدخل عادة في دوامة، مردداً الأمور نفسها تكراراً، دون التوصل إلى نتيجة. (وهو يصاب، في النهاية، بقرحة في معدته) يعرض مشكلته مرات عديدة دون جدو، ويعرض بدائل حلول لها، ولكن دون التوصل إلى قرار. وهو ينظر أيضاً وأيضاً في كافة النتائج الممكنة لقراره، ليعود ويعرض كافة إمكانيات القرار أيضاً وأيضاً ... وهو يشعر بالذنب لأنه لا يحقق شيئاً، فيقرر أن يقوم بعمل ما، فيروح بينهم! ....

# لِمَذَا أَخْعَبَنِي أَثْرَاقُكَ لَكَ مِنْنَا؟



للهم، من الناحية النفسية، صلة بالقلق. والقلق ينبع بدوره من العواطف المكبوة (العدائية)، أكان خطر العدو واقعاً أم لا. لذا قد يشعر «المهوم» بشيء من الانزعاج من دون أن يعرف ما الذي يزعجه حقاً. فالضغوطات الداخلية التي تحدثها العواطف المكبوة لا تحتاج دائماً إلى حواجز خارجية لإحداث تلك الحالة المزعجة. هذا من أعلى ما يُدفع كثمن للعواطف المكبوة.

«أنا آسف، ولكن هذا ما أنا عليه ... وهكذا كان الأمر في البداية، وهو الآن وهكذا سيكون ...»

إذا كنت ترفض أن تكبر، فإن ذلك لشعار مريح، ولكنه أيضاً خدعة مضللة.



## فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
٥	١ - فهم الواقع الإنساني
٢٩	٢ - النمو الشخصي
٤١	٣ - العلاقات الشخصية
٧٧	٤ - التعامل مع العواطف
٩١	٥ - مخابئ الإنسان: طرق للدفاع عن النفس أو (حيل وخدانه)
١٠٥	٦ - لائحة بالأدوار التي نمثل والحيل التي إليها نلجأ

□□□



# لِمَذَا أَنْجَى إِنْرَاقُ الْمَرْأَةِ؟

يحاول جان باول، بكلّ ما أُعطي من نفاذ بصيرة، أن يلّج في كتابه «لماذا أخشى أن أقول لك من أنا؟»، إلى عمق الوعي الذاتيّ ويفهم معنى الاتصال الشخصيّ بالأخر .. كلّ ذلك بغية مساعدة المرأة كي يطور نظرته إلى ذاته وينمي علاقاته بالآخرين. نحن نخاف أن يرفضنا الآخرون ونخشى كذلك أن يضيّع الآخرون بحبّهم لنا إذا ما انجلت لهم حقيقة واقعنا. لذا غالباً ما نتجأ إلى «التمثيل» علينا توفر عناء الصدق مع ذواتنا ومع الآخرين. لقد ميز جان باول مستويات خمسة في فهمه للاتصال الشخصيّ، وهو يرى أن مستوى علاقتي أو عمقها إنما يتحدّد من خلال نوعية المعلومات التي بها أبوح.

من أنت؟ أترالك «الشهيد»؟ أم «الجسد الجميل»؟ أم «المهرّج»، «المنافس»، «المتهكم»؟ أم إنك تتستر في ظل أحد تلك الأدوار العديدة علىك تجد فيها حماية لنفسك؟ عندما نواجه مخاوفنا بصرامة وصدق، وعند ذلك فقط، نتعلّم كيف نقبل ذاتنا ونشق بأنّ الآخرين يقبلوننا كما نحن في حقيقتنا.

## منشورات:

دار المشرق ش.م.م.

ص. ب: ١٦٦٧٧٨

الأشرفية، بيروت ١١٠٠٢١٥٠

لبنان

## التوزيع:

المكتبة الشرقية ش.م.ل.

ص. ب: ٥٥٢٠٦ بيروت، لبنان

