

يتم تقديم مادة هذا الكتاب ، كجزء أساسي في منهج المشورة المسيحية ، تحت عنوان « الصورة الذاتية : كيف تتشكل شخصية الإنسان وتنشأ اضطرابات النفسية . »

ذنوب الآباء

ومسئولية الأبناء

اسم الكتاب : ذنوب الأباء ومسئولية الأبناء

تأليف ونشر : مشير سمير

تصميم الغلاف : مشير سمير

(يطلب من خدمة المشورة والنصح المسيحي وجميع المكتبات المسيحية)

المطبعة : سان مارك - ت : ٢٣٤١٨٨٦١

الطبعة الأولى ٢٠١٠

رقم الايداع : ٢٣٥٠٣ / ٢٠١٠

الترقيم الدولي : 2 - 099 - 443 - 977 - 978

الإخراج الفني والتوزيع بالشرق الأوسط

P.T.W. للترجمة والنشر

تليفاكس : ٢١٦٧٨٩٨٠ - ٢١٦٧٨٩٨١ - (٢٠٢ +)

E- mail: ptw@ptwegypt.com



Prepare The Way
www.ptwegypt.com

جميع حقوق الطبع والنشر في اللغة العربية محفوظة للناشر وحده، فلا يجوز استخدام أو اقتباس أي جزء من الوارد في هذا الكتاب بأي شكل من الأشكال بدون إذن مسبق منه.

من
المنهاج الأساسي
للمشورة المسيحية

ذنوب الآباء ومسئولية الأبناء

(دراسة متخصصة في

تأثير نقص الحب في الطفولة على تشكيل شخصية الإنسان)

بقلم

مشير سمير

مؤسس ومدير خدمة المشورة والنضج المسيحي

ماجستير المشورة المسيحية

لويزيانا - أمريكا

تحرير

كارولين فاخوري

إهداء

إلى الأشخاص الذين أقابلهم في حجرة المشورة؛
فالتقائي معكم منحني فهماً لكل كلمة تعلمتها وقرأتها بالكتب.

15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100
101
102
103
104
105
106
107
108
109
110
111
112
113
114
115
116
117
118
119
120
121
122
123
124
125
126
127
128
129
130
131
132
133
134
135
136
137
138
139
140
141
142
143
144
145
146
147
148
149
150
151
152
153
154
155
156
157
158
159
160
161
162
163
164
165
166
167
168
169
170
171
172
173
174
175
176
177
178
179
180
181
182
183
184
185
186
187
188
189
190
191
192
193
194
195
196
197
198
199
200
201
202
203
204
205
206
207
208
209
210
211
212
213
214
215
216
217
218
219
220
221
222
223
224
225
226
227
228
229
230
231
232
233
234
235
236
237
238
239
240
241
242
243
244
245
246
247
248
249
250
251
252
253
254
255
256
257
258
259
260
261
262
263
264
265
266
267
268
269
270
271
272
273
274
275
276
277
278
279
280
281
282
283
284
285
286
287
288
289
290
291
292
293
294
295
296
297
298
299
300
301
302
303
304
305
306
307
308
309
310
311
312
313
314
315
316
317
318
319
320
321
322
323
324
325
326
327
328
329
330
331
332
333
334
335
336
337
338
339
340
341
342
343
344
345
346
347
348
349
350
351
352
353
354
355
356
357
358
359
360
361
362
363
364
365
366
367
368
369
370
371
372
373
374
375
376
377
378
379
380
381
382
383
384
385
386
387
388
389
390
391
392
393
394
395
396
397
398
399
400
401
402
403
404
405
406
407
408
409
410
411
412
413
414
415
416
417
418
419
420
421
422
423
424
425
426
427
428
429
430
431
432
433
434
435
436
437
438
439
440
441
442
443
444
445
446
447
448
449
450
451
452
453
454
455
456
457
458
459
460
461
462
463
464
465
466
467
468
469
470
471
472
473
474
475
476
477
478
479
480
481
482
483
484
485
486
487
488
489
490
491
492
493
494
495
496
497
498
499
500
501
502
503
504
505
506
507
508
509
510
511
512
513
514
515
516
517
518
519
520
521
522
523
524
525
526
527
528
529
530
531
532
533
534
535
536
537
538
539
540
541
542
543
544
545
546
547
548
549
550
551
552
553
554
555
556
557
558
559
560
561
562
563
564
565
566
567
568
569
570
571
572
573
574
575
576
577
578
579
580
581
582
583
584
585
586
587
588
589
590
591
592
593
594
595
596
597
598
599
600
601
602
603
604
605
606
607
608
609
610
611
612
613
614
615
616
617
618
619
620
621
622
623
624
625
626
627
628
629
630
631
632
633
634
635
636
637
638
639
640
641
642
643
644
645
646
647
648
649
650
651
652
653
654
655
656
657
658
659
660
661
662
663
664
665
666
667
668
669
670
671
672
673
674
675
676
677
678
679
680
681
682
683
684
685
686
687
688
689
690
691
692
693
694
695
696
697
698
699
700
701
702
703
704
705
706
707
708
709
710
711
712
713
714
715
716
717
718
719
720
721
722
723
724
725
726
727
728
729
730
731
732
733
734
735
736
737
738
739
740
741
742
743
744
745
746
747
748
749
750
751
752
753
754
755
756
757
758
759
760
761
762
763
764
765
766
767
768
769
770
771
772
773
774
775
776
777
778
779
780
781
782
783
784
785
786
787
788
789
790
791
792
793
794
795
796
797
798
799
800
801
802
803
804
805
806
807
808
809
810
811
812
813
814
815
816
817
818
819
820
821
822
823
824
825
826
827
828
829
830
831
832
833
834
835
836
837
838
839
840
841
842
843
844
845
846
847
848
849
850
851
852
853
854
855
856
857
858
859
860
861
862
863
864
865
866
867
868
869
870
871
872
873
874
875
876
877
878
879
880
881
882
883
884
885
886
887
888
889
890
891
892
893
894
895
896
897
898
899
900
901
902
903
904
905
906
907
908
909
910
911
912
913
914
915
916
917
918
919
920
921
922
923
924
925
926
927
928
929
930
931
932
933
934
935
936
937
938
939
940
941
942
943
944
945
946
947
948
949
950
951
952
953
954
955
956
957
958
959
960
961
962
963
964
965
966
967
968
969
970
971
972
973
974
975
976
977
978
979
980
981
982
983
984
985
986
987
988
989
990
991
992
993
994
995
996
997
998
999
1000

هَذَا مَا جَنَاهُ أَبِي عَلَيَّ
وَمَا جَنَيْتُ أَنَا عَلَى أَحَدٍ

(أَبُو الْعَلَاءِ الْبَغْرِي)

المحتويات

مقدمة	١١
مراحل نمو الإنسان وتحديات الحياة	١٧
الاحتياجات النفسية للإنسان في الطفولة المبكرة	٣٩
التعلق الآمن	٥٥
الصورة الذاتية للإنسان أو مفهوم الذات	٨٩
الإساءة إلى الطفل	١٠٧
نتائج فقد الحب وتشوّه أنماط الشخصية	١٣٧
كيف نرى ونفهم مشاكلنا؟	١٥٧
الطريق إلى التغيير	١٧٣
العالم الداخلي للإنسان	١٨٥
ملحق (١): قبول الضعف والتصالح مع ما لا نستطيع أن نغيره	٢٠١
ملحق (٢): الجهاز العقائدي وتشكله	٢٠٩
المراجع	٢١٥
استبيان	٢٢٥

مقدمة

«أفتقد ذنوب الآباء في الأبناء في الجيل الثالث والرابع من مبغضي.»
(خروج ٢٠: ٥)

أرجو أن أنفي أي انطباع بأن استخدامي للتعبير الكتابي "ذنوب الآباء"، المأخوذ من الآية السابقة، كعنوان لهذا الكتاب يعني أن هذا كتاب لاهوتي؛ فهذا الكتاب لا يُناقش أية أفكار لاهوتية إنما استخدمت هذا التعبير كناية عن تحمّل الوالدين المسؤولية الأدبية والأخلاقية عن الكثير من الأضرار النفسية التي تلحق بأطفالهم في الصغر، سواء عن قصد أو عن غير قصد منهم، ويستمر تأثيرها مع هؤلاء الأبناء ربما طوال العمر فيما بعد. وقد يكون هذا، بالفعل أحد الأوجه التي تمكنا من فهم الآية السابقة.

سأستخدم في هذا الكتاب العديد من القصص الواقعية والتي تم تغيير جميع أسماء شخصياتها وما يدل على هويتهم للحفاظ على خصوصية أصحابها، لتوضيح بعض الأفكار التي ربما يصعب إدراكها دون وجود مثال واقعي من الحياة الطبيعية التي نعيشها كل يوم مع أناس قد نقابلهم في أي وقت وفي كل مكان؛ في العمل، في الحي الذي نعيش فيه أو حتى ضمن العائلة التي نسكن إليها باطمئنان حياتنا.

ولعل خير مثال على الأضرار التي تلحق بالأطفال في صغرهم ما ترويهِ قصة "وليم" وابنه "سمير". إذ كان "وليم" شخصاً رقيقاً مهذباً نشأ في طفولته مع أسرة مُحبة ومتناغمة. إلا أن قراره الخاطئ بالزواج من "فايزة" قد لعب دوراً أساسياً في تغيير مسار حياته المستقبلية كلها. فقد كانت "فايزة" مصابة باضطراب نفسي مقنعاً يستار من الدبلوماسية واللباقة والنجاح. كانت "فايزة" شخصية "نرجسية"، بمعنى أنها غير قادرة على الشعور بالآخرين أو التعاطف معهم على الإطلاق، نتيجة لنشأتها مع والدين مضطربين متحدرين من عائلتين لهما تاريخ من المرض العقلي وما كان يجب أن يتزوجا أصلاً وبالتأكيد ما كان يجب أن ينجبا على الإطلاق. فنشأت "فايزة" غير قادرة على التعامل مع الآخرين إلا من خلال "تشبيهُهم" أي رؤيتهم كأشياء وأدوات لخدمة ذاتها التي تملأ عالمها بالكامل تماماً دون أي مساحة ولوضعية لرؤية شخص آخر سواها. فغدت شخصية قاسية ومتسلطة، شديدة الاستغلال، دائمة المطالبة

بالاهتمام بها والعمل على تلبية مطالبها، تتميز بالمناورة والابتزاز العاطفي للآخرين وتوجيه اللوم والنقد والاتهام لهم، وذات ميل استحواذية خانقة.

لكن وليم - كغالبية البشر - لم يستطع أن يرى ذلك الاضطراب فيها حين اتخذ قرار الارتباط!

بعد سنوات من الزواج من "فايزة" وانجاب الأطفال أصبح "وليم" شخصاً عصيباً، شديد الاكتئاب، سريع التوتر، غير قادر على احتمال التعايش مع قسوة وعجرفة "فايزة" وتبدل مشاعرها، وبالطبع غير قادر على الإطلاق على تحمل المزيد من الصراخ والمطالبات من أطفاله الثلاثة. فصار غائباً تماماً عن البيت صباحاً ومساءً، منغمساً في عمله ليس فقط لكي يوفر الحياة لمن أتى بهم إلى تلك الحياة من أبناء بل بالأصل لكي يتفادى العودة للمنزل قبل أن ينام الجميع. فكان الأبناء لا يرون أباهم سوى يوم الإجازة الأسبوعية والذي عادة يكون بمثابة الجحيم لهم من جراء المشادات والصراخ بين الوالدين والذي ينصب في النهاية عليهم في عملية حمقاء من "الإسقاط" يقوم فيها الوالدين بطرح كل اضطراباتهما ومعاناتهما على الأبناء الضحية في جميع أشكال الإيذاء البدني والمعنوي.

أما باقي أيام الأسبوع، فكان الأطفال يُتركون فريسة بالكامل لاضطراب الأم وكل خواص نرجسياتها القاتلة أربع وعشرون ساعة باليوم دون رأفة أو إحساس. وهنا نرى كيف أن اضطرابات الآباء (والدي "فايزة") تنتقل إلى الأبناء ومنهم إلى الأحفاد، وهلم جرا.

ولن نحتاج للحديث هنا عن أخوة/أخوات "سمير"، لانجاتهم من الاضطراب ولكن لأنهم ليسوا في موقع البحث، فيكفينا الآن الحديث عن الابن الأوسط "سمير" الذي لم يدرك شيئاً من هذا في طفولته المبكرة أو يفهمه، ولكن كل ما كان يراه ويختبره هو أمواج من الصراخ، وقليل من الضرب في بعض الأحيان، والكثير من اللوم والتوبيخ والتأنيب في انفجارات غير متوقعة تنصب على رأسه فجأة من أحد والديه كما لو كان قد ارتكب جريمة شنعاء يُعاقب عليها دون أن يعرف ماهيتها. مما أصابه بالذعر والخوف والهلع علاوة على الإحساس بالذنب والخزي من جراء الجريمة التي لم يرتكبها ولم يعرفها. كل هذا أدى به لاحقاً إلى الانكماش في ذاته التي صار يكرهها

ويشعر بسوءها دون سبب واضح، فلا يستطيع الثقة بنفسه ولا بالآخرين ولا بالحياة كلها. وبالطبع لم تفارقه هذه الأحاسيس والانطباعات عن نفسه أبداً فيما بعد، إنما مع السنوات بدأت تترسب في أعماق عقله ووجدانه فلا يراها مباشرة وإنما تبقى دائماً هناك.

والآن، وبعد مرور أكثر من عشرين عاماً، يأتي "سمير" شاباً في أوائل الثلاثين من العمر، وهو شخص مسيحي (مؤمن) صادق لطلب المشورة مؤرقاً من الأمور التالية والتي تعذبه وتؤلمه دون أن يدري لها سبباً على الإطلاق:

١. عدم الثقة بالنفس.
٢. الإحساس بأنه أقل من الآخرين جميعاً.
٣. الإحساس بالوحدة والعزلة والضياع.
٤. الإحساس بأنه غير محبوب بل ومرفوض من الآخرين.
٥. الإحساس المستمر بالذنب والتقصير تجاه كل شئ تقريباً، كذلك تجاه الله أيضاً.
٦. الانتقاد الدائم للذات واحتقارها.
٧. الفرق في الشفقة على النفس.
٨. الخوف ممن هم أكبر سناً.
٩. عدم القدرة على مواجهة من يتعدون عليه أو يخطئون في حقه.
١٠. عدم القدرة على رفض أي طلب يُطلب منه.
١١. الرغبة الشديدة في الحصول على رضا الآخرين ولو على حساب نفسه.
١٢. التعلق العاطفي الزائد بأصدقائه وعدم القدرة على التواجد بمفرده.
١٣. الحساسية الزائدة في العلاقات والرغبة المستمرة في الحصول على الاهتمام، والإحساس بالغيرة والرغبة في الانزواء عند افتقاد اهتمام الأصدقاء به.
١٤. الشعور بالإحباط والاكتئاب معظم الوقت.
١٥. الرغبة في إيذاء نفسه، والتفكير في الانتحار.
١٦. الرغبة في الانسحاب من الحياة، أو البدء من جديد.
١٧. التوتر الشديد والقلق السريع.
١٨. الشره والهروب من الوحدة والاكتئاب عن طريق الأكل.
١٩. المعاناة من عسر الهضم واضطراب القولون العصبي.
٢٠. صعوبة التواصل مع الله على المستوى الشخصي.

كل ذلك، ناهيك عن الحديث عن زواج "سمير" وأبنائه (الجيل الرابع في العائلة الكبيرة) الذين بدأت تظهر عليهم دلالات القلق العصبي والتوتر والإحساس بعدم القبول والرفض جراء الافتقار للحب الذي لم يستطع "سمير"، وزوجته فيما يبدو، على منحه إياهم أثناء طفولتهم المبكرة.

أحد أهم أهدافي في هذا الكتاب، خاصة في الفصول الثلاثة الأولى، أن نستطيع أن نفهم جيداً كيف يصل شخص مثل "سمير" - بسبب البيئة المنزلية التي نشأ بها - إلى ما قد وصل إليه من ألم ومعاناة. وإن كان أشد ما يؤلم، حقيقة، في قصة "سمير" ليست الشكاوى العشرون التي يعاني منها في الثلاثينيات من عمره، إنما واقع أن بعض هذه الشكاوى والآلام سوف لن يفارق سمير ربما طيلة حياته كلها، لما قد غرسته أسرته المضطربة مبكراً في شخصيته، وهذا أيضاً أمر أود أن أوضحه من خلال هذا الكتاب!! وأنا أعلم أن هذه الحقيقة سوف تثير البعض ممن لديهم الاقتناع الروحي الخاطئ القائل بأن الإنسان المسيحي لا يجب أن يعاني من مثل هذه المشاكل النفسية متى كان مؤمناً حقيقياً وابن للرب، أو على أسوأ الافتراضات أنه لا بد وحتماً يستطيع أن يتخلص من مثل تلك المتاعب والاضطرابات كلها في المسيح متى صلى مؤمناً وواثقاً، وإلا كانت هناك مشكلة ما في إيمانه وثقته بالرب. وهذا بالطبع اعتقاد لاهوتي خاطئ وفساد أود أن أناقشه بالتفصيل يوماً ما في كتاب آخر، إذ أنني وعدت أن كتابي هذا لن يكون كتاباً لاهوتياً.

وفي أثناء مراجعتي الأخيرة لمادة هذا الكتاب، اطلعت على خبر كانت قد نشرتته جريدة "أخبار اليوم" الصادرة في القاهرة بتاريخ السبت أول أغسطس ٢٠٠٩ في صفحتها الثانية. يقول الخبر أنه تم توجيه تهمة الإهمال الجنائي إلى أم أمريكية تركت ابنها البالغ من العمر ١٤ سنة يسمن حتى صار وزنه ٢٥٠ كيلو جرام. وعلى الفور ذهبت إلى أوراقي لأضيف هذه الأسطر، إذ رأيت ضرورة الإشارة والتوكيد على ما يقوله لنا هذا الخبر عن مسئولية الوالدين عن الكثير مما يعاني منه الأبناء، حتى وإن كانت هذه المسئولية غير قضائية في بعض المجتمعات وإنما بالتأكيد هي مسئولية روحية وأدبية أمام الضمير الإنساني وأمام الله الديان نفسه.

لاحقاً، طالعت الخبر التالي أيضاً في أحد صحفنا المصرية (جريدة الأهرام اليومية، بتاريخ ٢٥ مارس ٢٠١٠)، والذي يضرب لنا مثلاً صارخاً عن ذنوب الآباء ومسئوليتهم تجاه الاضطرابات الساحقة التي يسببونها لأطفالهم. يقول الخبر:

"بسبب والدته .. تلميذ يشنق نفسه ..

"لم توقع الأم أن توبيخها لطفلها ومعايرته بالعثر في الدراسة سوف يجعله يقدم على الانتحار شنفًا ليتخلص من حياته .. ولكن هذا ما حدث بالفعل في إحدى قرى المنيا . حيث تلقى مدير أمن المنيا بلاغا من نائب مأمور قسم شرطة المنيا بمصرع الطفل "م. إ. أ." ١٢ سنة الطالب بالصف السادس الابتدائي بعد العثور عليه مشنوقا داخل إحدى غرف مسكنه . وتوصلت التحريات إلى أن والدته الطفل ٥٣ سنة . أرملة . ولديها ٥ أبناء عايرت نجلها أصغر أبنائها بالعثر في الدراسة فتركها ودخل غرفته بعد أن احضر حبلا وقام بربط الحبل في نافذة الحجرة وقام بلفه حول رقبته ثم قفز من أعلى السرير المجاور للنافذة ليلقي مصرعه شنفًا . وأكد تقرير الطبيب مفتش الصحة أن سبب الوفاة إسفسكيا الخنق بالحبل ."

لقد شرعت في تدوين المادة التي كوَّنت هذا الكتاب منذ أكثر من ثماني سنوات تلت سنوات كثيرة من خدمتي في مجال المشورة، وفي وقت كان فيه ثمة تحول فكري جذري يأخذ مجراه بداخلي تجاه بعض اليقينيّات التي كنت أعتقد بها آنذاك بشأن مشكلة الإنسان وكيفية التعامل معها. وأنا لست أدعي بأنّي قد وصلت لفهم شامل متكامل بما يُشكّل منهجاً نهائياً في هذا المضمار. إلا أنني مع ذلك أرى أهمية طرح أفكارى هذه الآن في هذا الوقت، ومشاركة أفكار معلّميّ من قرأت لهم وتعلّمت منهم، أمام القارئ العربي لمساعدته على المزيد من الفهم لمشكلاته الشخصية. وأنا متأكد من أنها سوف تكون ذات فائدة غير قليلة لكل من يقرأها ويتناولها بعناية.

أخيراً، لا بد من التنويه على أن هذا ليس كتاباً متخصصاً في تربية الأبناء، كما سوف يظن البعض، ولذا سوف أدرج، في مراجع هذا الكتاب ص ٢١٩، قائمة طويلة خاصة بكتب مقترحة في تربية الأبناء لمن يريد القراءة المتخصصة في تطبيقات علم النفس في مجال التربية.

مشير سمير

القاهرة ٢٠١٠

الفصل الأول

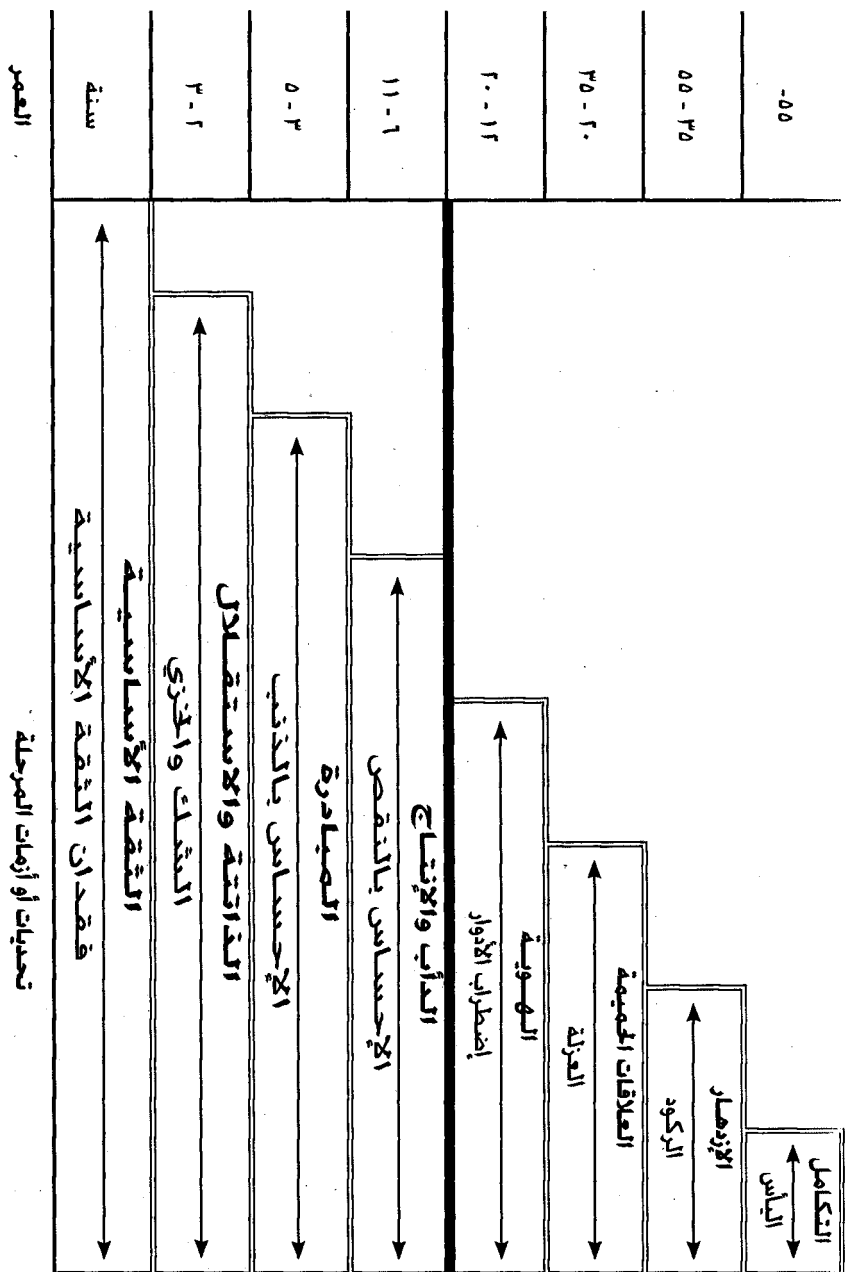
مراحل نمو الإنسان وتحديات الحياة
أو
كيف تتشكل الشخصية

«من حضن الأم تبرأ الثقة» ألفرد أدر

قبيل الحديث عن تطور المشاكل النفسية لدى الإنسان ينبغي تقديم مدخل تمهيدي عن مراحل نمو الإنسان منذ بدايتها وماهية التحديات في كل منها، حيث أن طبيعة نمو الإنسان واحتياجاته الأساسية تلقي الضوء على العوامل والمقومات التي تلعب دوراً في النمو السيكولوجي للفرد سواء على الصعيد الإيجابي أو السلبي، الصحي أو المرضي.

قسّم عالم النفس إريك إريكسون^١ رائد علم النفس الارتقائي في أوائل القرن العشرين مراحل نمو الإنسان إلى ثمان مراحل تقريبية شارحاً الأزمات وتحديات النمو المتوقع أن يمر بها الشخص في كل مرحلة موجباً اجتياز كل منها بنجاح لكي ينمو نفسياً سليماً، (انظر الشكل -١). يقول إريكسون أن كل مرحلة تُبنى على سابقتها كالهرم المدرج إذ أن النجاح في اجتياز مرحلة ما يساهم في نجاح اجتياز المرحلة التي تليها، وكذلك الفشل في مرحلة ما يقود بدرجة كبيرة إلى فشل مثيل في المرحلة التالية لها خاصة في المراحل الأربعة الأولى (من سن الولادة إلى ١١ سنة تقريباً) والتي اعتبرها إريكسون بمثابة حجر الأساس أي المرحلة التأسيسية لباقي مراحل العمر. وهذا هو مكن الخطر كله! إذ أن معظم المشاكل النفسية غالباً ما تتأسس في شخصية الطفل قبل بلوغه سن المراهقة أو الشباب.

١ Erikson, Erik H. .Childhood and Society,. Norton & Company, INC. New York 1950



- شکل (۱) -

في هذا السياق يقول ألفرد أدلر رائد ومؤسس علم النفس الفردي: «تتشبث وتترسخ العوامل الجذرية التي تؤثر على الحياة النفسية في وقت يكون الطفل فيه لازال رضيعاً. وعلى هذه الأسس يُبنى بناءً فوقياً (أي يترتب فوق بعضه البعض)، والذي يمكن تعديله، أو التأثير فيه، أو تحويله.»^٢ أما عن هذه المراحل، وما يحدث بها من نمو أو فشل حسب التحديات الخاصة بكل منها، فهذا ما سأقوم بشرحه طوال هذا الفصل.

المرحلة الأولى (العام الأول):

بناء الثقة "الأساسية" مقابل احتزاز/فقدان تلك الثقة الأساسية

Basic Trust vs. Basic Mistrust

يمثل العام الأول أزمة بالنسبة للطفل، إذ يقابل منذ أشهره الأولى تحدي تكوين ما يسمى بالثقة الأساسية Basic Trust في وجوده، في الآخرين من حوله، تجاه الحياة، وحتى في قيمته الذاتية. هذا التحدي يمثل الأساس لنمو وتطور تلك الثقة في المستقبل. فهذه الثقة هي ثقة الوليد في عالمه الجديد الذي ولج إليه منفصلاً عن رحم أمه، وإحساسه بالأمان وبالطمأنينة تجاه هذه الحياة الجديدة وبالتالي تجاه نفسه وتجاه الآخرين بما يضع أساس الثقة والطمأنينة مدى حياته. وفي طبيعة الحال فقدان تلك الثقة Basic Mistrust قد يستمر معه أيضاً طوال حياته.

يقول ألفرد أدلر لنا أنه "من حضن الأم تبدأ الثقة ومن ثم تتسع دواثرها شيئاً فشيئاً حتى تحتوي المحيط القريب من الطفل والبعيد في آفاقه."^٣ فإن كانت علاقة الطفل مع رمز الأم تحديداً (الأم أو من يحل محلها) دافئة وحميمة ومتسقة فإن ثقته بنفسه وبالحياة تبدأ في التكوّن، إذ توفر هذه العلاقة مع الأم للوليد درجة كبيرة جداً من الإحساس الأساسي بالحب والأمان (والقيمة لاحقاً) الذي يحتاجه ويلازمه مدى الحياة. والعكس صحيح، فإن كانت العلاقة مع رمز الأم جافة أو قائمة على التهديد أو الرفض أو التخويف أو كانت الأم غير متواجدة عاطفياً، أو إن تعرض الطفل للانفصال عنها لأي سبب كان فإن بذور عدم الثقة تُزرع في نفسه ويبدأ شعور الإرتياب

٢ أدلر، الفرد. «الطبيعة البشرية». ترجمة: عادل نجيب بشرى. المجلس الأعلى للثقافة - المشروع القومي للترجمة، كتاب رقم ٨٤٦، القاهرة ٢٠٠٥.

٣ أدلر، الفرد. "معنى الحياة". عادل نجيب بشرى. المجلس الأعلى للثقافة - المشروع القومي للترجمة، كتاب رقم ٧٠٩، القاهرة ٢٠٠٥.

والخوف من الحياة ومن المستقبل والشعور بالرفض وعدم القبول به في الحياة، حيث يتعرض الطفل لفقد احتياجه الأساسي من الحب.

لماذا تتشكّل الأشهر الأولى من الحياة هذه الأهمية في الحصول على الثقة الأساسية والأمان والطمأنينة؟ مرجع ذلك يعود إلى كون تلك الأشهر الأولى تمثل خبرة الطفل الأولى في الحياة الخارجية، خارج "جنة الرحم"، والتي ينتقل إليها في نقلة فريدة لا تتكرر ثانية في كل حياته، كما لو انتقل شخص من الحياة على كوكب الأرض الملائم للحياة البشرية إلى الحياة على سطح القمر ذو الطبيعة والمناخ المختلف تماماً. فخلال أشهر الحمل التسعة، كما يقول الطبيب والمحلل النفسي الأمريكي توماس هاريس: "حدثت بداية الحياة في أفضل بيئة كاملة يمكن للكائن الإنساني أن يعيش فيها، ويُشار إلى هذه الطريقة للحياة بوصفها حالة من الألفة والتكامل. وعلى ذلك فإنه عند الولادة العضوية يندفع الشخص الصغير من الحيز الضيق خلال ساعات قليلة إلى حالة من التناقض الخطير الذي يتعرض فيه لمواقف شاذة مخيفة أكيدة وغريبة مثل: البرد، الشقاء، الضغط، الضجيج، عدم المساندة، الانفصال، والتجاهل. وسرعان ما يصبح الصغير بعد وقت قصير وحيداً ومنفصلاً ولا ينتمي لأحد."

فبدأ الطفل أثناء تلك الفترة المبكرة من العمر في تكوين إنطباعه الأول عن الحياة في هذا العالم وكيف يحيا فيه، وكيف عليه أن يتصرف ليحصل على احتياجاته وذلك من خلال الخبرات التي يلاقيها والتي يستقبلها دائماً كخبرات تكون جزءاً من ذاته، فهو لا يرى العالم بمعزل عن ذاته التي هي مركز الكون في هذه المرحلة. فإن كانت هذه الخبرات سيئة متسمة بالإهمال وعدم التشجيع يبدأ الطفل في تكوين تصور سيء عن ذاته وعن صعوبة وقسوة هذه الحياة التي هو مقبل عليها حتى أنه قد لا يقوى ولا يقدم على المضي فيها. وهذه الإنطباعات التي يستقبلها الطفل كخبرات ذاتية غالباً ما تدوم وتؤثر على موقف الإنسان من الحياة كلها، كما يقول لنا أدلر: "إن الانطباعات التي تتركها الخبرات على الإنسان خلال مراحل الطفولة المبكرة تشير إلى الاتجاه الذي سينمو ويتطور نحوه الطفل. وتلك الضغوط التي شعر بها خلال الأيام الأولى من مولده سوف تصبح موقف الفرد كله تجاه الحياة، وتحدد بطريقة

بدائية (أوليّة) وجهة النظر التي سيأخذها من العالم، وفلسفته في مواجهة الكون ككل".^٥

من الجدير بالذكر، أن بعض الدراسات العلمية قد أثبتت أن الإهمال العاطفي للطفل في سن مبكرة يتسبب في انخفاض النشاط في الفص الأمامي الأيسر بالمخ المسؤول عن المرح، الأمر الذي قد يسبب الإصابة باللامبالاة والتبذل الوجداني. كما أن الانفصال المفاجيء في هذه السن عن المنبهات التي تشجع الإحساس بالقرب والانتماء الجسمي له نتائج خطيرة منها الإنسحاب والتعرض للإكتئاب، وقد تصل إلى التخلف العقلي وربما الموت.

إن الإنسان - منذ لحظاته الأولى في الحياة - لديه احتياج مغروس فيه من قبل الله، ألا وهو الاحتياج إلى ما يُسمى بـ "الحب الأساسي Basic Love" والذي يختلف تمام الاختلاف عن احتياج الشخص البالغ للحب. تسديد الاحتياج لهذا الحب الأساسي يعطي الطفل الشعور بإنسانيته وبأنه "شخص ما Somebody" له وجود وقيمة في هذا الوجود، وهذا الاحتياج هو في جوهره احتياج إلى الله الذي هو "الحب" ذاته. يتمثل هذا الاحتياج في محاور ثلاثة هي: الإحساس بالأمان والطمأنينة، الذي يؤدي إلى القبول والانتماء، وبالتالي يتكون الإحساس بالقيمة.

كيف إذن يحصل الطفل في عامه الأول على الإحساس بالأمان؟ يجبنا د. إريك برن قائلاً أنه "لا بد من وجود شيء دافئ ومحب يُشعره بالأمان في مكان ما، يسد جوعه، ويربت على ظهره حتى يغط في نوم لذيذ. أما إحساسه بالأمان الأكبر فيحدث لدى قربه من هذا المؤثر الدافئ والمحب. فعندما تحتويه ذراعاً أمه المحبة، أو يستمع إلى نبرات صوتها المحبة، فإنه يسعد ويشعر بالأمان. وعندما تهجره أمه أو تخفي عنه عاطفة الحب أو تتركه، فإنه يشعر بالتعاسة".^٦

أما عند الحديث عن احتياج الطفل إلى الانتماء فيجدر أولاً توضيح المقصود

٥ أدلر، الفرد. "الطبيعة البشرية". ترجمة: عادل نجيب بشرى. المجلس الأعلى للثقافة - المشروع القومي للترجمة، كتاب رقم ٨٤٦، القاهرة ٢٠٠٥.

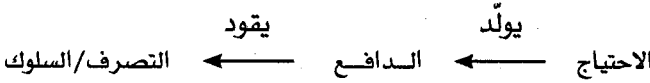
٦ برن، إريك. "الطب النفسي والتحليل النفسي". ترجمة: إبراهيم سلامة إبراهيم. الهيئة المصرية العامة للكتاب (سلسلة الألف كتاب الثاني). القاهرة ١٩٩٨.

بمصطلح "الانتماء" - كما تحدث عنه العلماء - الذي يختلف عن الاستخدام اللغوي الدارج له، فالانتماء هو الإحساس بالاحتواء العاطفي الدافئ والحميم والانغراس والتوطين النفسي في الوالدين، خاصة الأم في تلك المرحلة المبكرة من العمر، وهو ما يماثل احتياج النبتة الجديدة إلى التربة الدافئة الخصبة لتضرب بجذورها فيها وتنمو صحياً حتى لا تموت متى عُرِيت جذورها الرقيقة ولم تجد تربة دافئة تنفرس بها، وهو ما يحدث تماماً حين يفقد الطفل الصغير هذا الإحساس بالانتماء.

يُفترض أن يُسدّد هذا الاحتياج إلى هذه النوعية من الحب (الأمان والانتماء) بطريقة أساسية خلال السنوات الأربع أو الخمس الأولى من حياة الإنسان عن طريق الوالدين أولاً ثم رموز السلطة الهامة في حياة الطفل كرموز لله على الأرض. إذ من خلال هذا الحب الأساسي تتكون في تلك السنوات الأولى من العمر أسس البناء النفسي للإنسان، أو ما يسمى بـ "الصورة الذاتية للإنسان عن نفسه"، والتي تتحكم تماماً في رؤية الإنسان لنفسه وللعالم فيما بعد. كما يقول لنا د. ماكبرايد في الاقتباس التالي:

"يولد الطفل في عالم يتطلب منه - وفق طبيعة الميلاد والنمو - الخضوع لإرادة الآخرين لفترة أطول بكثير مما هي عليه عند صفار المخلوقات الأخرى، ويبقى الطفل مستقبلاً سلبياً للتأثيرات والخبرات التي لا يقوى على التحكم فيها حتى يبلغ المستوى الذي يستطيع فيه ممارسة قدرته على الاختيار والتمييز والتحكم الذاتي بعد أن تكون أسس بنائه العقلي والنفسي المستقبلية قد تكونت." ^٧ مثلما نجد في حالة "سمير" المذكورة في مقدمة الكتاب الذي شكّلت التأثيرات والخبرات التي لاقاها في طفولته المبكرة أسس بنائه العقلي والنفسي والتي أدت إلى الشكاوى العشرون الأساسية التي استمر يعاني من الكثير منها في شبابه.

ولذا فإنه حين يُفقد ذلك الاحتياج الأساسي للحب مبكراً لدى الإنسان بطريقة أو بأخرى، أي يفقد إحساسه بأنه "شخص ما Somebody" محبوب وذو قيمة، فإنه يشب متشكلاً بطريقة تجعله يتصرف (يسلك) طوال حياته فيما بعد مدفوعاً نحو تسديد هذا الاحتياج المفقود بشتى المحاولات التعويضية المختلفة الخاطئة، طبقاً للقاعدة المعروفة في علم النفس والتي تقول أن:



"فحيث أن الطفل الغير محبوب، يقول د. موريس واجنر، لا يستشعر الاحساس بالإنتماء في مواقف والديه نحوه فهو يبدأ في أن يكسب Earn الإحساس بالقبول (أي يكسبه بمجهوداته المبذولة وليس من أجل ذاته) عن طريق الاستحواذ على انتباه الآخرين سواء كان عن طريق مظهر متميز، أو سلوك غير معتاد، أو عن طريق التفاخر بالحصول على تقدير ممتاز يعطيه مكانة جيدة." وهذه هي الأساليب التعويضية الخاطئة التي يلجأ إليها الطفل لتعويض نقص الحب.

أي أن السلوك المضطرب للطفل، وكذلك للبالغ فيما بعد، إنما يعبر عن احتياج أساسي غير مسدد يدفع الطفل لمحاولة تسديده بطريقة أو بأخرى، أو على الأقل يدفع الطفل للإحتجاج على فقدان هذا الاحتياج في سلوك مضطرب ما - في سبيل تأكيد الذات أو التحقق من الوجود الذاتي self-verification حسب تعبير واجنر الذي يستأنف قائلاً "أن الإنسان الذي حُرِم من الحب في علاقات الطفولة هو شخص محبوس في أسلوب تفكير نرجسي متمحور حول الذات وتدليل النفس self-gratification (كما يبدو الحال في نشأة "فايزة" والدة "سمير"). وفي أسلوب التفكير هذا يكون الشخص مدفوعاً لاستخدام بيئته لإثبات وتأكيد ذاته سواء بطريقة مُعلنة أو خفية. فإن لم يستطع أن يجد تأكيداً كافياً للذات من إعجاب الآخرين به وإنجذابهم إليه، فسوف يعكس أسلوب تفكيره نحو نقد الذات ورثاء النفس والشكوى من إحساسه بالعجز، أو أن يقنع نفسه بأنه "شخص ما" عن طريق المرض والعجز مستخدماً حتى الإكتئاب، رغم بؤسه، كأسلوب للشعور بأنه "شخص ما" عن طريق الشعور بالعجز الذي ينتجه الإحساس بالضعف والوهن الذي للاكتئاب. فالشخص المكتئب يستمد بعض الإحساس بأنه "شخص ما" من واقع أنه مُبتلى بمشكلة يبدو عليها أنها مستعصية على العلاج."

هذه السلوكيات، كما رأى العلماء، غالباً ما تأتي في تصاعد مبتدئة بمحاولات

٨ Wagner, Maurice E. "The Sensation of Being Somebody". Zondervan 1975. P. 116

٩ Wagner, Maurice E. "The Sensation of Being Somebody". Zondervan 1975. P. 119

جذب الإنتباه الإيجابية (الاسترضاء) أو السلبية (المشاغبة)، يتبعها التمرد (الصراع حول القوة مع الأهل ورموز السلطة، أو الغيرة والتنافس). فإن لم يجد التمرد يكون الانسحاب والانطواء، أما إن فشلت المحاولات الثلاث فيحل اليأس (العدوانية والتخريب والانتقام، أو التبدل واللامبالاة والإكتئاب) كتعبير عن العجز والاستسلام الكامل للإحساس التام بعدم القيمة وعدم القدرة.

من الهام جداً ملاحظة أن كثافة وشدة السلوك المضطرب تتناسب تناسباً طردياً مع عمق وشدة الاحتياج، بحيث أنه "كلما شعر الطفل بأنه شخص محبوب كلما قل احتياجه لتأكيد ذاته كإنسان بالغ في المستقبل، وكلما قل إحساسه بأنه شخص محبوب كلما عظم احتياجه لتأكيد الذات. فتأكيد الذات والتحقق من الذات ضرورة أساسية لكي يبرهن الإنسان لنفسه بأنه ليس نكرة."^{١٠}

يقول واجنر أن الطفل يأتي إلى الحياة غير متأكد من ذاته ومن هذه الحياة الغريبة التي دلف إليها خارجاً من جنة الرحم الآمنة الدافئة المألوفة. تماماً كالنبتة الصغيرة التي تشتريها في أصيص صغير جداً فتحتاج أن تنتقل إلى تربة خصبة دافئة إن أردنا لها أن تنمو بشكل صحي. فالطفل يضمّر نفسياً إن لم يحصل على هذا التأكيد الهام لذاته. وقد شرح واجنر ذلك بكلمات واضحة جداً في تقسيمه لمراحل نمو الطفل النفسية، والذي يجدر بنا ذكره قبل العودة للهيكل الذي وضعه إريكسون في نظريته، إذ يقول:

"بينما ينمو الطفل في مرحلة نموه الأولى (المهد - العام الأول) يحاول أن يثبت لنفسه أنه ليس بغير مرغوب (أي أنه يولد غير متيقن من أنه محبوب). وحب الوالدين يسدّد هذه الرغبة ويثبت إحساسه بالإنتماء، فلا يشعر الطفل بوجوب ظهوره بمظهر جيد أو تأدية أداء جيد ليحصل على بعض المديح الذي يشعره بأنه شخص مهم. فهو يشعر بالإنتماء بالفعل.

"وعندما يتقدم الطفل في مرحلة نموه الثانية (الطفولة المبكرة - من عامه الثاني إلى السادس) يحاول أن يثبت لنفسه ليس فقط أنه ليس بالشخص الغير مرغوب، بل أنه أيضاً ليس بالشخص "السيء". وحب الوالدين يثبت له قيمته، ولذا فهو ليس مضطرب لاستخدام المظهر الخارجي أو الأداء أو المكانة ليثبت لنفسه أنه شخص ما.

"وفي نموه في مرحلته الثالثة (الطفولة المتأخرة - ما قبل المراهقة) يحاول الطفل أن يثبت لنفسه ليس فقط أنه ليس بالشخص الغير مرغوب ولا أنه أيضاً ليس بالشخص السيء فحسب وإنما أنه أيضاً ليس شخصاً أقل Inferior. ومرة أخرى يثبت حب الوالدين له رغبته في الإحساس بالكفاءة، فلا يحتاج أن يستخدم استراتيجيات إثبات وتأكيد الذات ليشعر بالتوكيد كشخص كفاء Adequate." ١١

إذن يؤكد واجنر على أن الحب الأساسي الذي يحصل عليه الطفل في سنواته المبكرة من الوالدين يعطيه البرهان والدليل لنفي الشكوك التي يأتي بها إلى الحياة في أنه إنسان مقبول وذوق قيمة ذاتية وكفو للحياة التي ينتمي إليها، أي بمعنى آخر يعطيه البرهان الضروري واللازم لكي يتحقق ويتيقن من قيمته الذاتية ومن هويته كشخص مُرحب به في هذه الحياة.

وبينما تنتقل إلى المرحلة التالية لدى إريكسون تجدر الإشارة إلى اضطرابات مصيرية شديدة قد تحدث للطفل إذا استمر نمط الرعاية والتربية السلبي من جهة الإحساس بالحب وتأكيد الذات إلى المرحلة التالية أيضاً (أي طوال السنوات الثلاث الأولى). حيث تحدث الدارسون عن اضطراب واسع المدى يُدعى اضطراب التعلق والارتباط Attachment Disorder، فيه يظهر القلق مبكراً لدى الطفل، أو ما يُسمى بالتحديد بقلق الانفصال، والخوف بصفة عامة (الذي قد يصل إلى حد المخاوف المرضية "الرهاب Phobia") خاصة الخوف من الغرباء والإنكفاء على النفس والتعلق المرضي الزائد عن الحد الطبيعي بأشياء معينة مثل دمية ما، أو التشبث القلبي بالأم أو شخص بديل لها لتعويض الاحتياج الأساسي إلى الحب المفقود، ثم يستمر هذا التعلق مع المراهق أو الشخص البالغ فيما بعد على هيئة طلب مريض للحب والحنان والتعلق العاطفي في بحث لا شعوري دفين لا يفتن له لمحاولة استرداد التعلق الصحي المفقود مع الأم والذي لم يحصل عليه طبيعياً. كما قد يظهر هذا الاضطراب أيضاً في اتجاه معاكس تماماً، حيث يُصاب الطفل، والشخص البالغ فيما بعد، بالبرود والتباعد والانطواء والانعزال بما يعبر عن تلف الخواص العاطفية نتيجة الحرمان، مما يعوقه عن الحصول على هذا الحب فعلياً متى قُدِّمَ له. كما قد يظهر أيضاً هذا الاضطراب في أعراض سلوكية مثل العدوانية والانتهازية واستغلال الآخرين والغيرة والتملك والسرقة والكذب والرغبة في إشعال الحرائق، كما قد يصل من الشدة

إلى أن يصاب الطفل بإعاقات أشد خطورة تدوم معه كجزء من تكوينه النفسي فيما بعد مثل التوحد أو الإصابة باضطرابات اكتئابية مزمنة أو فصامية (شيزوفرينية) لاحقة (وسوف أتحدث أكثر عن هذا الاضطراب في الفصل الثالث). وبالطبع لن يميز الشخص العادي بدايات هذا الخلل في طفل عمره عامين أو ثلاث أعوام وسوف يخلط بينه وبين ما يمكن أن يكون طبيعياً.

وفي هذا يقول الطبيب النفسي الإنجليزي أنطوني ستور أن "الطفل الذي لم يُشكّل في مرحلة مبكرة من عمره روابط تسودها الطمأنينة المتأتبة عن الثقة بالشخصيات التي تعلق بها، قد يقدم ردود فعل متباينة تجاه الوالدين، وبعد ذلك تجاه الناس الآخرين"^{١٢}. فنجد هذا الطفل يلجأ إما إلى تعلقات مَرَضِيَّة مفرطة أو إلى التحاشي والانسحاب.

المرحلة الثانية (العامين الثاني والثالث): اليقين والذاتية (الاستقلال) في مقابل الشك والخزي

Autonomy vs. Shame & Doubt

يقول إريكسون أن الطفل في المرحلة الممتدة خلال العامين الثاني والثالث يواجه تحدي بدء بناء الذاتية (الإستقلال) Autonomy وتميز ذاته عن العالم الخارجي مستنداً على الثقة الأساسية التي تكونت في المرحلة السابقة. وهو ما يؤكد د. رولو ماي بقوله أن في "حوالي العام الثاني من العمر أو ما يقرب من ذلك قليلاً أو كثيراً، تبدأ تظهر عند الكائن البشري علامات انبثاق هامة جداً في مراحل تطوره، وأعني بها شعوره بذاته Self Consciousness. أي أنه يبدأ يعي ذاته بصفتها "أنا" (ذات منفصلة). فالطفل قبل ولادته كان جزءاً من الـ "نحن" الأصلية أي أنه كان جزءاً من أمه، ويستمر كجزء من الـ "نحن" النفسية Psychological we إبان رضاعته المبكرة. لكن الطفل الصغير الآن - وللمرة الأولى - يصبح واعياً بحريته. فيبدأ يجرب إحساسه بذاته كهوية خاصة منفصلة عن الأبوين، ويستطيع أن يقف بوجهيهما إذا ما دعت الحاجة إلى ذلك. وهذا الانبثاق العجيب هو ولادة الكائن البشري ولادة نفسية وتحوله إلى "شخص"^{١٣}

١٢ ستور، أنطوني. "الإعتكاف عودة إلى الذات". ترجمة: يوسف ميخائيل أسعد. نهضة مصر ١٩٩٣

١٣ ماي، رولو. "بحث الإنسان عن نفسه". ترجمة: د. أسامة القفاش. دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٦

إلا أن بزوغ الذات الفردية هنا ونمو الشخصية أمر لا يحدث دون ثمن. فلا بد من بداية الانفصال النفسي عن الوالدين لنمو الشخصية والذات الفردية، وهو الأمر الذي يتطلب تعاملًا شديد الاتزان من الوالدين كمن يسير على حبل رفيع مشدود ما بين تطرفين هما القلق والسيطرة من جهة وبين التساهل والإهمال من جهة أخرى. فيقول رولو ماي أن "مع نمو إدراك الذات يدخل الاختيار الواعي الحلبة، فيتزايد إدراك الطفل أن أهدافه ورغباته قد تؤدي إلى صراعات وصدامات مع أبويه وتحدٍ لهم. وهو يكسب فرديته (أي أن يصير ذاتاً) فقط على حساب مواجهة القلق الموروث عند اتخاذ موقف خاص ضد أو مع بيئته. ويتيح إدراك الذات هذا للمرء إمكانية النمو الفردي الموجه ذاتياً"^{١٤}

فلن يصبح الطفل ذاتاً فردية شخصية ما لم يبدأ تدريجياً في الانفصال عن أبويه منذ هذه السن المبكرة، حسبما يستأنف رولو ماي قائلاً: "يصبح الطفل فرداً جسيماً منفصلاً متميزاً بعد قطع الحبل السري عند الولادة، ولكن ما لم يقطع كذلك الحبل السري النفسي في الوقت المناسب، فإنه يبقى وكأنه رضيع مشدود بحبل خفي إلى مكانه وكأنه لا زال يحب في مشارف ساحة دار أبويه. فلا يقدر على الابتعاد أكثر مما يسمح به طول الحبل المربوط به. فيكون تطوره معطلاً معاقاً، وتكفى حرية النمو لديه إلى داخل ذاته، فتتقيح وتتحول إلى سخط وغضب."^{١٥}

يُعتبر "قطع الحبل السري النفسي" ضرورياً في سبيل الوصول إلى اكتمال الاستقلالية والذاتية لاحقاً أثناء مرحلة البلوغ، والتي بالتأكيد يمكن أن تعاق وتتعطل بدءاً من هذه المرحلة المبكرة من العمر. ولذلك ينمو لدى الطفل، في هذه المرحلة، الإحساس بالقدرة على ضبط النفس وإحترام النفس بنفس المقدار إذا كانت الأسرة تشجع نمو الطفل النفسي والحركي بطريقة إيجابية كما تتزايد قدرته على الانفصال الجزئي عن الأم منذ هذا السن المبكرة مع الاحتفاظ بالاحتياج إلى وجودها على مقربة منه أغلب الوقت. أما إذا فشلت الأسرة في زرع بذور الثقة في المرحلة السابقة أو استمرت به دون إصلاح، أو إن كانت تتدخل تدخلاً زائداً (غير متوازن)، على سبيل المثال، في إطعام الطفل وشرابه بدافع عدم الصبر أو التحكم، وهو أحد الأنماط السلبية في التربية (أي السيطرة أو الحماية الزائدة والتي لا تختلف نتائجهما عن التعرض للإهمال)، فإن الإحساس بفقد القدرة على التحكم في النفس والإحساس

١٤ ماي، رولو. "إشكالية الإنسان وعلم النفس". ترجمة: "د. أسامة القفاش". دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٦

١٥ ماي، رولو. "بحث الإنسان عن نفسه". ترجمة: "د. أسامة القفاش". دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٦

بالإنصياح الى تحكم خارجي زائد ينمو داخل الطفل (وهنا يبدأ محو الشخصية)، مما قد يجعله يكبر مع الإحساس بالخزي والشك من جهة ذاته وإمكانياته وقدراته أكثر بكثير من المستوى العادي، أو مع الإحساس بأن قدرته على فعل ما يريد أو أن يريد ما يفعله أضعف بكثير من العادي. والشك بالنفس إحساس ضخم وخطير إذا بدأ في هذه المرحلة الحساسة من حياة الإنسان، إذ يتحكم في مستقبله ومصيره ربما طوال العمر.

إن السؤال الفطري الذي يراود الطفل في هذه السن هو: "كم أملك من القدرة في ذاتي؟ إلى أي مدى أستطيع أن أثق في كياني المستقل هذا وفي قدراتي الذاتية؟ إلى أي درجة أستطيع أن أرتكن إلى ذاتي تلك عند دخولي إلى هذه الحياة؟" وهنا يبدأ الطفل في تكوين تصوره عن نفسه سواء إيجابياً أو سلبياً.

يشرح شاب في الثامنة والعشرين من عمره هذا الإحساس بالخزي والشك في النفس، حين يقول عن نفسه: "أشعر بالعجز والجهل بما يعرفه أي شاب في سني. أشعر بالعجز المستمر وعدم القدرة على اتخاذ أي قرار وسط الجماعة أو إقناع الآخرين برأيي. أشعر بأنني أقل من جميع الناس Inferior. أشعر بعدم إكمال نضجي النفسي للمرحلة الحالية التي أنا بها، بل أشعر بأنني في كل مرحلة أمر بها أكون غير متكافئ مع الذين هم في مثل سني أو حتى أصغر مني. أشعر دائماً أنهم أكثر ذكاءً وأكثر مهارة وأكثر نضجاً وواقعية مني، أشعر بأنني أعيش أحياناً كثيرة بشخصية أصغر من سني بعشر سنوات أو أربع عشر سنة على الأقل. أشعر بأنني غير مسئول وغير قادر على تحمل المسؤولية. أرفض بأن أقوم بأية مهام تسند إلي في الخدمة لئلا أفشل في القيام بها أو يحدث بها خطأ ما فأتعرض للمواجهة من المسئول ولو حتى بتوجيه نظرة نحوي."

حين سُئل هذا الشاب: "ماذا يحدث إذا فشلت أو حدث خطأ؟" قال: "أشعر بالشك، الخوف والخزي والذنب Doubt, fear, shame & guilt الذي هو موجود أصلاً بداخلي ولا أحتمله، ولذلك لا أستطيع المبادرة."

وحين سُئل: "منذ متى تشعر بهذا الخزي والفشل؟" أجاب: "كان أبي دائماً يعنني من المبادرة في أي شيء: "لا تفعل هذا... لا ضرورة لهذا أو ذاك... أترك هذه العلاقة... أو هذا الولد."

وهنا نرى كيف يُبنى الفشل في المبادرة، والذي نتحدث عنه في المرحلة التالية، بسهولة فوق الفشل في تعلم الاستقلال وبناء الذاتية. أو بمعنى آخر، كيف قاد الخزي والشك في النفس إلى الفشل والإحساس بالذنب.

"أما أسي فكانت دائما تخاف عليّ بطريقة زائدة، فحينما كانت تتركني بالمنزل كان لديها إسطوانة من المحاذير تكررهما دائما: "لا تفعل كذا، وكذا، وكذا" وكأنني لست على أي قدر من المسؤولية. فكانت أُمي مثل القطعة التي قتلت أولادها من خوفها عليهم. لقد حدث بداخلي إرتباط ما بأن "المبادرة نحو شيء ما تعني خوف ورعب" (شيشب هينزل عليّ). ثم استأنف هذا الشاب حديثه بقوله: "إنني أهرب من الإرتباط أو اختيار شريكة الحياة لأنني لا أعرف ماذا أقول في مثل هذه المواقف الإجتماعية، ولأنني أخاف أساساً من التعامل مع الناس بشكل عام."

إن الطفل الذي لم تُسدّد احتياجاته الأساسية من الحب والأمان في طفولته المبكرة، أو كما يقول إريكسون قد حُرّم من تكوين الثقة الأساسية، غالباً ما يجد صعوبة في الشعور بذاتيته والوقوف على قدميه نفسياً، وقد يأخذ في الالتصاق أكثر برمز الأم في عدم أمان كما لو كان كائناً أدنى من البشر Sub-human تابعاً اعتمادياً لا يستطيع مواجهة الحياة والتواجد فيها بمفرده في المستقبل، الأمر الذي يطبع نفسيته مرة أخرى على الشعور بالخزي والشك Shame & Doubt في نفسه هذه التي لا تستطيع أن تثق في ذاتها وتقف بمفردها، مما يجعله أكثر احتياجاً للحب والأمان بطريقة مفرطة غير صحيحة.

وإن كنا لا ندرك حجم خطورة الإحساس بالشك في النفس في هذه السن المبكرة، فلا بد من لنا من العودة إلى قصة المقدمة وقراءة جزء من مذكرات "سمير" الشخصية التي سمح لنا بنشرها. كان "سمير" بالتأكيد محروماً من تكوين الثقة الأساسية في طفولته المبكرة والتي عجز عن توفيرها له كلا والديه؛ أمه ذات الاضطراب النفسي الشديد وأباه العصبي الغاضب الهارب من مواجهة حياته المؤلمة ومسئولياتها. فيقول "سمير": "ما السر المخجل عن نفسي الذي أخفيه طوال حياتي عن الآخرين؟ كثيراً ما سألت نفسي هذا السؤال إذ كنت دائماً أشعر وكأن هناك سرّاً قبيحاً أخفيه خوفاً من أن يعرفه العالم ويحتقرني. ولكي ما وجدت الإجابة يوماً، فلا يوجد شيء بعينه، أو سر محدد أخفيه بداخلي. ليته كان لدي سر رهيب محدد أخفيه، كما أشعر بالفعل، لكنت ارتحت

على الأقل لمعرفتي أنني أخفي سراً معيناً . إذاً ما هي البقعة التي أخفيها بشدة وأشعر دائماً بالعار تجاهها ؟ ما الذي أخبئه لو راه العالم لاشمئز مني، كما أشعر دائماً، واحقرني . اليوم فقط وجدت الإجابة - إنها "ذاتي" ! نعم ذاتي هي البقعة السيئة والبغضة، ذاتي نفسها هي الوصمة التي أشعر بالخزي والعار تجاهها . ذاتي هي التي يجب أن أخفيها عن الجميع ! عندها بكيت كثيراً كما لم أبك منذ سنوات، فداثماً ما شعرت أن ذاتي هي شيء كرهه ومثير للاعراض، لا يستطيع أحد إلا وأن يشعر بالاستهجان والاستياء الشديد تجاهها، ليس هناك حقاً من يمكنه أن يهتم بها لا لعب بهم بل بها هي، تلك الذات التي لا بد وأن بها شيئاً يفر منه الآخرون، شيء يبعث على الاشمئزاز . هذا هو أنا ! ولكن لماذا ؟ لست أدري . إنها ذاتي الشبيحة هذه والتي لا أعلم لماذا هي قبيحة، أو ما الذي جعلها قبيحة هكذا، ولماذا ؟ كلها أسئلة لا أملك الإجابة عليها ."

يقول ألفرد أدلر عن الطفل الذي يتعرض للإهمال ونقص الاهتمام، أو يلاقي الاهتمام المفرط غير الصحي (الحماية الزائدة أو التدليل) في مثل هذا الوقت من بداية حياته: "أنه يضخم أي صعوبات تذكر يواجهها في الحياة تضخيماً أكثر مما تستحق، وهو في ذات الوقت يحط من قدر نفسه ويقلل العزيمة لأنه مهزوم من داخله أولاً." "وهنا، نجد صديقنا السابق ذو الثمانية والعشرين عاماً يقول: "أرفض أن أقوم بأي مهام تسند إليّ إلا حينما أشعر بأنني على قدر المسؤولية وأحياناً كثيرة أستثني نفسي من هذه المسؤولية عن طريق الإنعزال أو الهروب من المشهد لأنني لم أتعلم العزيمة أو المخاطرة . . . أخشى إذا أضطرت ترك عملي لأي سبب كان أنني لن أستطيع البحث عن عمل جديد بسبب عجزني عن التقدم لأي مقابلة شخصية Interview بمفردي، فوظيفتي الحالية وهي الوحيدة التي شغلتها، أبي هو الذي دبرها لي لدى صديق له ."

أيضاً تظهر هنا بوادر التمرد، حيث أن التمرد لا يعدو عن أن يكون أحد أشكال التعبير عن الإحساس بالخزي والذنب الناتجين عن نقص الحب الأساسي والثقة لدى الطفل. ويظهر التمرد بوضوح في المرحلة التالية من العمر، كما يقول رولو ماي: "عندما يستغل الأبوين شعورياً أو لا شعورياً طفلهما لغاياتهما الخاصة دونما التفات إلى أحاسيسه وطفولته، أو حينما يكرهانه أو يرفضانه، بحيث لا يسعه أن يجد لديهما أدنى قدر ممكن من الدعم حينما يحاول أن يجرب استقلاليتته الجديدة، فإن الطفل

في هذه الحالة سيعبّر عن استعدادة للاستقلال بأشكال شتى منها على سبيل المثال السلبية والعناد. وإذا هو بدأ يقول "لا" مثلاً فقد يعمد الأبوان إلى ضربه، وهو عند ذلك سيكرر "لا"، ليس من قبيل إظهار القوة الاستقلالية الحقيقية، ولكن لمجرد التمرد.^{١٧}

تجدد بنا أيضاً الإشارة إلى أن التعرض للمرض أو الإعاقة بدءاً من هذه السن أمر قد يؤثر على نمو القدرة الذاتية لدى الطفل، حتى وإن كان لديه قاعدة جيدة من الثقة الأساسية، خاصة إذا لم يتم تناول المرض أو الإعاقة بحكمة بالغة من قبل الوالدين. أيضاً التدليل الزائد أو الحماية الزائدة من شأنهما أن يحرما الطفل من الحصول على الفرصة الكافية للتدرب على الاستقلال والشعور بالقيمة الذاتية والوقوف بنفسه على قدميه في الحياة، مما يؤدي إلى نفس النتيجة من الإخفاق في النمو.

المرحلة الثالثة (العامين الرابع والخامس): المبادرة في مقابل الذنب Initiative vs. Guilt

أرجعت طبيبة شابة ناجحة عدم قدرتها على اتخاذ أصغر القرارات في حياتها اليومية (حتى شراء الملابس لنفسها) والتي لازمتها طوال عمرها إلى ذلك الوقت في طفولتها حين حاولت أن تحاكي والدتها في إعداد كمكة صغيرة، وكانت النتيجة أنها حُبست في المطبخ وقيل لها أنها لن تخرج منه قبل أن تأكل كل ما صنعت كعقاب لها حتى لا تكرر ذلك ثانية. وبالفعل لم تُقدم طوال حياتها اللاحقة ليس على صنع الحلوى فقط ولكن على اتخاذ أي قرار بمبادرة منها خشية من أن تخطئ ثانية.

يتميز الطفل في عاميه الرابع والخامس بالتمكن من السيطرة على الجسم وتوجيهه، فيستطيع أن يركب دراجة، وأن يجري، وأن يقطع الأشياء، وأن يبادر بنشاطات حركية، ولغوية، واختلاق القصص الخيالية، كما تنمو أيضاً بنيته النفسية الأساسية وصورته الذاتية عن نفسه بصورة تامة تقريباً مع نهاية هذه المرحلة من العمر. ولكي يتجاوز الطفل هذه المرحلة باكتساب درجة كبيرة من روح المبادرة Initiative، بناءً على النمو الإيجابي في المرحلتين السابقتين، فإن من المهم تشجيعه على أداء تلك النشاطات وغيرها. أما إن استمر إحباطه ووُصِفَت نشاطاته الحركية

بصفات الغباء والتهور والإندفاع. حتى ولو بهدف الحماية التي غالباً ما تكون امتداداً لأساليب التنشئة السلبية السابقة - فإن الإحساس بالذنب Guilt والخوف من العقاب يملكه عندما يجد نفسه مندمجاً في نشاطات معينة مما يدفعه الى الإنزال وتقييد النفس أو الاتجاه الى الأفعال الإستعراضية التعويضية.

تذكر شابة أخرى في مذكراتها: "لقد أصبحت أعاني من الفشل في الحكم على الأمور وعدم القدرة على تقدير حجم خطوات كل مشروع، لقد فقدت الثقة في نفسي، رغم أنني تخرجت من كلية مرموقة. يا أبي، كما يحتاج الإنسان إلى شخص كبير يوجهه ويعرفه خطاه وينقده هو يحتاج أيضاً إلى شخص يشجعه ويشعره بأنه أحياناً يفكر بطريقة صحيحة، شخص يعطيه الثقة بنفسه، يشعره بأنه يحترم تفكيره، فليس كل شيء خاطئ ويستحق الرمي في سلة المهملات. والآن، رغم أنني ناجحة في علاقاتي مع الناس وفي دراستي، إلا أنني محصورة في حجرة انتظار التشجيع أو بمعنى أصح الاعتراف من والدي بأنني إنسانة ناجحة يمكن الاعتماد عليها والوثوق بقراراتها. متى ساشعر يا أبي أنك واثق في هذه الإنسانة التي هي أنا؟! إن فرحك بتخرجي وبشهادتي العالية لا يشعرني بالرضى أو يملأ الفراغ المرعب من الاهتزاز والبلبله بداخلي".

من المؤكد أن القسوة والانتقاد حتى ولو بدافع التربية بل مجرد عدم تشجيع الطفل على الثقة بنفسه وعلى المبادرة إنما يؤخران التكيف الإجتماعي للطفل ويصيبانه بالخوف والإحجام، كما أن الحرية الزائدة (التسيب) أيضاً تعيق تنمية الاتصالات المنسجمة له مع الآخرين.

المرحلة الرابعة (الأعوام من سن السادسة إلى سن البلوغ): الدأب والإنتاج في مقابل النقص Industry vs. Inferiority

تتميز المرحلة الممتدة من العام السادس إلى العام الحادي عشر من عمر الطفل بالنمو الإجتماعي نتيجة للذهاب إلى المدرسة والإرتقاء الفكري، حيث تنشط عمليات الإستدلال والتفكير المنطقي وتعلم قواعد التعلم واللعب الخاضع لقواعد معينة. في هذه المرحلة يمكن أن يتكون إحساس الجدية والحماس والمثابرة والإنتاجية Pro-ductivity/Industry كامتداد للمبادرة والاستقلال والقدرة الذاتية والثقة الأساسية. كما تظهر أيضاً قدرة الطفل على الإرتباط بعالم المهارات والأدوات إذا تم تشجيعه

وتدريبه على أداء هذه النشاطات، حيث يُعطى الفرصة للتدرب على البراعة والذكاء ليصنع الأشياء المختلفة ويقدمها بطريقة جيدة. وإلا ففى المقابل سوف يَكُون الطفل إحساساً بالنقص (الدونية) وعدم الكفاية أو الموائمة Inferiority يلزمه طوال عمره إن استمرت عوامل التنشئة السلبية، أو إن لم يتم تشجيعه أو إذا تعرض للسخرية من أفكاره والتهوين من شأنها خاصة إذا تم ذلك أمام الآخرين، إذ أن الطفل فى هذه المرحلة يكون حساساً بصفة عامة تجاه الحديث عنه أمام العامة والغرباء.

يقول أحد الشباب: "كانت أمى تدلنى كثيراً فى الصغر، وفى نفس الوقت تعتفنى بشدة، مثل التعرض للبارد والساخن فى وقت واحد (البسّرة)، هذا لأنها كانت معلمة فى مدرسة وكانت تضربنى وتعاقبنى بشدة أثناء الاستذكار، ثم بعد قليل "تحايلنى" وتراضينى. لقد جعلتنى أكره الدراسة والمذاكرة... والآن رغم تخرجى وعملى الجيد أشعر بالفشل وبأن مؤهلى الدراسى غير كاف وبأنى أقل من جميع من هم حولى من جهة المهارة والدراسة بالرغم من أننى ناجح فى عملى ومهاراتى يُشاد بها من قبل زملائى فى العمل!"

هذه القصة تُظهر كارثة الإهانة والتحقير والعقاب غير الصحى أثناء عملية التعليم والاستذكار، ففى هذه المرحلة يحتاج الطفل إلى السلطة ويحترمها إذا كانت جيدة، لذا نجده يمتحن السلطة ويختبرها قبل أن يثق بها، فإن تشكك الطفل فى السلطة الوالدية فسوف يشك فى نفسه بالتأكيد. كما ينموفى هذه المرحلة أيضاً الضمير ويتبلور الجانب الأخلاقى لدى الطفل فيحتاج إلى الشعور بالإنجاز وتكوين الخصوصية (الأسرار) والانتماء والولاء للأقران (الشلة) بما يحتويه ذلك من تحديات فى التفاعلات بين الأنداد Peer pressure (كتنمر الزملاء عليه، أو التعرض للمقارنات بين الأتراب).

وهكذا عند الوصول إلى نهاية المرحلة التأسيسية - ما لم يحدث تغيير إيجابى جذري فى المسار - يُبنى لدى الطفل بنية نفسية أساسية من الإحساس بالذنب والدونية (النقص) تعتمد على الخزي والشك فى النفس وعدم الثقة الأساسية التى تكوّن صورته عن نفسه.

أيضاً تجب ملاحظة تأثير الأمور التالية فى تشكيل نفسية الشخص إبان نموه فى هذه المرحلة الحاسمة مثل أزمات الفشل الدراسى المحتملة والحدوث والمقارنات

مع الأنسداد، التعرض للإيذاءات المختلفة: البدنية والمعنوية والجنسية (والتي سوف أشرحها في الفصل الخامس)، أزمات المرض والإعاقات التي تؤثر في إنتاجية الطفل؛ تلك الأمور التي تؤثر في تكوين احترام وتقدير الطفل لذاته وشعوره بالحب والأمان والقيمة، مما قد يعمل أيضاً على تكوين البنية النفسية الأساسية المريضة لديه، والتي من شأنها أن تشكل عجزاً كبيراً في قبول الطفل لنفسه وإدراكه بأنه كائن محبوب "شخص ما" وذو قيمة وبالتالي إخفاق التواؤم والتوافق في الحياة إلى درجة كبيرة قد تصل إلى حد الإعاقة النفسية المستقبلية.

المرحلة الخامسة (المراهقة):

الهوية في مقابل اضطراب الأدوار

Identity vs. Role Confusion

إن فترة المراهقة، والتي تمتد عامة من سن الثانية عشرة وحتى سن الثامنة عشرة، هي مرحلة جني الثمار. فيها ينمو المراهق في علاقاته الاجتماعية فيحتاج للقيام بعدد كبير من الأدوار الاجتماعية التي يتطلبها وضعه المنزلي، أو مع الأصدقاء أو زملاء الدراسة أو مع جماعات المرح. ولاشك في أن قدرة المراهق على تمييز ذاتيته (التي قد زُرعت قبلاً) في الأدوار المختلفة ستساعده على الانتقال من هذه المرحلة بدرجة كبيرة من النضج في الذاتية. أما إذا كانت الأسرة سلبية ومهملة، لم تنجح في تأسيس هذه الذاتية في الطفل، أو كانت قاهرة ومسيطرّة لا تسمح له بالتفاعل مع الجماعات الأخرى فإن الإحساس بالذاتية يضطرب كنتيجة طبيعية للبيئة التي نشأ فيها، ومن ثم يعجز المراهق عن إيجاد دوره في الحياة أو التعرف على هويته. ولذلك فمن المرجح فيما يعتقد إريكسون أن الشخص الذي تجاوز المراحل السابقة بإيجابيتها أي بثقة ويقين ذاتي ومبادرة وقدرة على الدأب والإنتاج، فإنه غالباً ما يتجاوز أزمة المراهقة بجوانبها الإيجابية، أي بتبلور في الإحساس بالذاتية وبمن "هو" في هذه الحياة (الهوية)، وبالتالي ينجح في النمو الإيجابي في المراحل التالية من العمر والعبور بأزماتها بنجاح.

والعكس صحيح تماماً، حيث نجد أن ليس أمام المراهق سوى الاستمرار في الإخفاق كمحصلة طبيعية للإخفاق في المراحل الأربعة الأولى، مما يقوي لديه بشدة الاحتياج والدفع نحو التعويض. فنجد، على سبيل المثال، الخلط الشديد بين الصداقة

والانجذاب الطبيعي إلى الجنس الآخر وبين الارتباط والتعلق العاطفي المَرَضِي بشخص من الجنس الآخر ليكون بمثابة مَنْقَذ لتعويض الاحتياج المفقود للحب الأساسي والانتماء، فيكون هو أو هي هنا ذلك العائل للمراهق. وقد يحدث هذا التعلق مع شخص من الجنس الآخر أكبر سناً كالقائد أو المعلم والذي يكون هنا بمثابة صورة للرمز الوالدي Parental figure الفاشل في حياة هذا المراهق، وهو صورة أخرى من التشبث والتعلق المرضي للطفل الصغير المفتقد للحب بأمه. أو نجد مثلاً آخر في أن يحل تمرد واحتجاج الطفل الذي حُرِمَ من الحب على علاقات المراهق بالأسرة والحياة والمجتمع.

المرحلة السادسة (النضوج المبكر): المقدرة على تكوين العلاقات الحميمة في مقابل العزلة

Intimacy vs. Isolation

وهذه هي أزمة الشباب الصغير للفترة الممتدة من العام العشرين إلى الخامسة والثلاثين من العمر أي بعد التخرج وظهور الرغبة في تكوين أسرة، وقد تمتد هذه المرحلة حتى منتصف العمر كذلك. تشكّل القدرة على تكوين علاقات حميمة الجزء الإيجابي من أزمات النمو في هذه المرحلة، والذي يتمثل في القدرة على مشاركة الآخرين المحبة والود وتنويع النجاح في الخروج عن الذات - الذي لا بد وأن يكون قد بدأ مسبقاً - والعيش مع زوج أو زوجة بعد اختيار موضوعي وناضج، مع مقدرة على إلزام النفس بآخرين حتى من خلال صداقة أو زمالة. ويقابلها فشل في ذلك يتمثل في الشعور بالعزلة والانحصار في النفس، والتي ستكون مثبطة من مراحل النمو السابقة، وبالتالي نجد الانفصال والوحدة وتجنب الإلتزام والحب.

تقدم شابة في عامها الخامس والعشرين مثلاً على تأثير الخبرات السلبية في مراحل العمر المبكرة (الطفولة) عليها وفي كيفية رؤيتها لذاتها واختيارها لشريك الحياة، وأيضاً في علاقتها بالله، إذ تقول: "أبي شخص مقلب المزاج بشدة Unpre-dictable، كل يوم له رأي مختلف غير ثابت على الإطلاق، كما أن تصرفاته متناقضة بشدة، أنا (لا يهتم سوى بنفسه) وهو دائماً محور العائلة. وقد كان بشعاً في أسلوبه هذا الذي عذبنا به طوال حياتنا أنا وإخوتي. لقد كان من أسلوبه معي أن يذلني حين آتي بدرجات أقل

من التفوق في المدرسة ويستمر هكذا معي إلى الشهر التالي حتى أحسن من مستواي، مع التزام أُمِّي بالصمت والتحيز إليه طوال الوقت ضدنا . المشكلة الآن أنني أخشى أن أصبح مثله، لأنني بدأت بالفعل أشعر بنفس القلب في حياتي وبأنني أنا أيضاً مزاجية Moody، لا أعرف أن أتخذ أي قرار، بل أتقل من عمل إلى آخر ولا أستطيع أن أقرر حتى في أمر خطوبتي؛ هل أقبل هذا الشخص الذي يحبني منذ سنوات وتقدم لخطبتي، أم لا؟ ! ما يعجبني فيه ويشدني إليه أنه ثابت ولا يتغير، يهتم بي وعنده مبادئ وأخلاق. إلا أنني أجد صعوبة في التعامل معه في الواقع العملي، إذ أجد اختلافاً فكرياً جوهرياً وفراغاً في العلاقة بيننا، فلا يوجد أهداف مشتركة بيننا . في الواقع أنني كنت دائماً أبحث عن صديق من الجنس الآخر يكون محباً ومترفعاً يقف إلى جانبي دائماً ويحميني وأكون أنا محور اهتمامه، ولكني لم أكن أبحث عن زوج."

لقد تزوجت هذه الشابة من ذلك الشخص الذي كانت ترى أنه غير مناسب لها تماماً ولا تريد في الحقيقة أن تتزوجه، وذلك لأنها كانت تبحث فيه، دون أن تدري، عن تعويض لما حدث لها في طفولتها مع الأب. أيضاً عبّرت هذه الشابة عن علاقتها بالله بما يُظهر نفس مقدار التأثير بما مرت به في طفولتها مع الأب، إذ تقول: "أشعر بعدم الأمان وعدم ثقة في الله، وأنه مقلب هو أيضاً ولا يمكن الاعتماد عليه أو الاستناد على حمايته. فهو قد سمح لي بتجربة قاسية العام الماضي ولم يقف بجانبتي."

المرحلة السابعة (منتصف العمر):

الإنتشار/الإزدهار في مقابل الركود Generativity vs. Stagnation

وهي أزمة الشباب في منتصف العمر (من ٣٥ - ٥٥ سنة)، وتجاوز هذه المرحلة بالمعنى الإيجابي يعني مقدرة أكبر على الإنتشار في العلاقات والاهتمام بأمور مختلفة، وقضايا إجتماعية أو إنسانية عامة. أما الفشل في النمو الإيجابي فيظهر هنا في الإحساس بالتفوق في الاحتياجات الشخصية المزمنة (غير المسددة) والطموح الذي يخدم المصلحة الخاصة، وبالتالي نجد التساهل مع النفس والشعور بالسأم والإحساس بفوات العمر وانصراف الفرص لتحقيق الأحلام وصعوبة استدراك ما فات، مما يؤدي إلى إضعاف أو إفقار الإنسان لنفسه.

المرحلة الثامنة والأخيرة (الشيخوخة):

وحدة الذات في مقابل اليأس Ego Integrity vs. Despair

وهى أزمة الشيخوخة وإحساس الفرد بأن هويته قد تحددت بما فعل. فإذا كان ما فعل يبعث على الغبطة والإحساس بالإنجاز والفخر، فإذا يأتي التجاوز الإيجابي لهذه المرحلة تاركاً معه أحساساً بالتكامل والرضا وإدراك الإنسان لقيمة حياته بل ومعنى الحياة نفسها. كما يظهر قبول الإنسان لحقيقة أنه سوف يموت. بينما على الجانب الآخر السلبي فيبقى مع الشخص إحساس بالإشمئزاز من الحياة واليأس نحو الموت إن كانت نظرته لماضيه مليئة بالإحباط وضياع الآمال التي قد خابت.

الفصل الثاني

الاحتياجات النفسية للإنسان في الطفولة المبكرة

«تربية الأطفال سهبة شاقة جداً،
أصعب من أن يقوم بها أحد اللوالدين بهفرده.»

و. دونالد وينيكوت ١٩٦٥

«العيال نزي الزرع إرمية في الأرض تربية.»
أم مصرية معاصرة

كتب «مجيدي»، وهو خادم مسيحي مؤمن مرموق يناهز الأربعين من العمر، كتب الكلمات التالية في مذكراته الخاصة:

«... والآن، وبعد كل هذه السنوات من التعلم والكفاح والنمو وخدمة الآخرين والتأثير في حياتهم أجدني كما أنا أعاني وكأني لم أحصل شيئاً قط... أعود مرة أخرى إلى نقطة الصفر... جوع واحتياج شديد لا يمكنني وصفه أو تحمله. لا،

إن كلمة «جوع» غير كافية، لا تعبر عن هذا الإحساس المريع . سأحاول أن أجد الكلمات لوصفه؛ إنه إحساس مبالغ به بالهلع الشديد والذعر والافتقار والاحتياج الشديد، كطفل صغير في الرابعة أو الخامسة من عمره وجد نفسه فجأة متروكاً بمفرده تماماً في عراء شاسع من حوله يحيط به من كل الجهات، في مسطح غير متناه من الفراغ، لا يوجد على مرمى البصر أي عنصر أو شبه عنصر يمكن أن يمسك به، بل وحده تماماً بلا أي حيلة أو أشياء يمكن أن يمسكها يديه أو يلتجئ حتى إليها . لا شيء سوى العدم وصراخ داخلي لا ينتهي ولا يعلم مصدره ولا من أين أتى . صراخ صامت، ولكن متصل، لا صوت له كما لو كان لا يوجد هواء تسري به موجات الصوت هذه . صراخ متصل ونحيب لا ينقطع، وذعر وهلع وأصابع مرتعبة من خلف ذراعين قصيرتين تلمس بحنون من تمسك به وتعلق وتشبث به ولا تتركه، بينما العينان تلف وتدور بسرعة جنونية رهيبية . وفي هذا كله، وبعد كل محاولاته اليائسة، لازل لا شيء سوى الفراغ والعدم وصمت خارجي مطبق وصراخ داخلي غير مسموع متصل، فيموت أكثر فأكثر وتقلص خلاياه وعضلاته كلها حتى ينكمش ويقرب من الأرض التي يأمل أن يختفي بها أو حتى يغوص جزء منه فيها ليضرب بجذوره داخلها ليحتفي ويستدفئ بها . ولكن حتى الأرض ترفض الاتحاد به، فيظل معزولاً ومنعزلاً من جديد . ثم يتمدد وينفرد ويتدحرج على الأرض الملساء في دورات متعددة ويطلق عليها بقبضيه اللتين ضمهما من الخوف ولم يستطع أن يفتحهما، يطور الأرض مترجياً أن ترضى عنه وتمتصه وتحضنه وتبلعه، لينغوص ويدوب بها . ولكن الأرض تظل صامته كما الهواء والفراغ من حوله . لا شيء يستجيب، بل لا يوجد شيء يستجيب . فيموت ويتقلص وينقبض وينكمش من جديد، ويحاول أن يُقني نفسه وينتهي، ولكنه لا ينتهي، ولا يعرف كيف ينتهي، بل يبقى بمفرده مع الذعر والجوع والفرع الصامت الداخلي، فيفقد الإحساس لوهلة وكأنه انعدم . وحين يهيم بأن يفرج لوصوله للعدم، يجد نفسه ينتبه من جديد إلى الفرع ومزيد من الجنون يطبق عليه وهو ينظر بعين مرتعبة زائفة إلى الفراغ والعراء المحيط به من كل جانب على مرمى البصر ورأسه تلف في كل الاتجاهات في جنون وهلع وجميع عضلات جسده بلا استثناء تنقلص وتبسط آلاف المرات في اللحظة الواحدة . ويتأكد أنه لا مهرب له، فيزداد الفرع والبكاء والصراخ أكثر دون أن يوجد هواء ليحمل موجات الصوت سوى بالداخل، فيتجمد ويتأكد من عدم جدوى الحركة وتوقف التقلصات في وضع تخشبي وكأنه يتمسك بحدوده الخارجية كالكيان الوحيد الذي يستطيع أن يستمسك به ولكن دون أن يخفي الفرع، ودون جدوى في أن ينتهي الهلع . فيظل جامداً وساكتاً وثابتاً لعل في هذا الوضع تحلل

جزئياته وتتفكك وتذوب وتندمج في جزئيات الجو المحيط فينتهي ويختفي، لكنه ينتبه من جديد إلى عدم وجود هواء ولا جزئيات من حوله ليدوب ويتحد ويندمج بها . فيعلن الوجود ويبقى وحده هو والعدم، لا شيء آخر، للأبد هو والعدم. هذا الطفل ذو الرابعة أو الخامسة من العمر ربما استطاع أن يصف إحساسي بالرعب والفرع، إلا أنه لازالت تنقصني الكلمات التي تعبّر عن إحساس الجوع والعوز الشديد بعد، فهو إحساس لم يتذكروا له الكلمات بعد .»

كيف يصل شخص مثل «مجدي» إلى مثل هذه المشاعر المحزنة، وتدور بداخله مثل تلك الأفكار المؤلمة والتي ربما لن تفارقه تماماً ما تبقى له من العمر مهما فعل لمحاولة التخلص منها؟ للإجابة على هذا التساؤل لابد من العودة إلى البدايات المبكرة جداً، حسب نظرية إريكسون. وفي هذا الفصل، والتالي أيضاً، نغوص في مزيد من تفاصيل هذه البدايات المبكرة، فنستعرض هنا الاحتياجات النفسية التي يحتاجها الطفل خاصة خلال السنوات الخمس الأولى من حياته لكي ينمو نمواً سوياً، ليتسنى لنا مراقبة ما يحدث لشخص مثل «مجدي» متى حُرِمَ من توافر أحد هذه الاحتياجات الأساسية في هذا السن المبكر.

أولاً: الاحتياج إلى الانتماء والتعلق

حيث نجد أن الاحتياج إلى القرب والحنان يشكّلان احتياجاً أعمق وهو الاحتياج إلى تكوين «الانتماء Belonging» أو «التعلق/ الارتباط الآمن Secure attachment» لدى الطفل الذي هو أساس الإحساس بالحب.

١. القرب والتواجد:

الاحتياج إلى القرب Proximity والتواجد المادي Availability المستمر والاتصال البدني Physical contact (خاصة في الساعات والأيام الأولى بعد الولادة) لأحد الوالدين على الأقل (غالباً الأم)، بما يوفر للطفل الإحساس بالاتصال والدفع والأمان.

٢. الحنان

الاحتياج إلى الحنان/ الحب Affection والاهتمام بطريقة ملموسة عن طريق

الهددة والتربيت والاحتضان والقبلات والتواصل المتدفق بتعبيرات الوجه والعينين والتعبيرات الصوتية (المناغاة) ، بالإضافة إلى سماع كلمات محددة تعبّر عن العطف والحنان لمرات متعددة يومياً بحيث تحمل للطفل الإحساس بأنه شخص مهم جداً لوالديه. والأمر الهام هنا هو أن يشعر الطفل بهذا الحب، وليس أن يقرر الوالدان أنهما قد منحاه هذا الحب ... وهناك فرق شاسع بين الحالتين! فلا يهم منظور الوالدين لمحبتهم هم للطفل بل ما يهم هو إحساس الطفل بالحب واستقباله لهذا الحب بطريقة هو.

في هذا يقول روس كامبل، الأخصائي النفسي المسيحي: «أن يكون لدينا إحساس بالحميمية في قلوبنا نحو أطفالنا ليس كافياً. وأن نخبر أطفالنا أننا نحبهم، ليس كافياً أيضاً. ولكن لكي نوصل حبنا من قلوبنا إلى قلوبهم، علينا أن نحبهم وفقاً لمفاهيمهم.» فمثلاً عندما نسأل أحد الوالدين عما إذا كان يحب طفله نتوقع أن يجيبنا قائلاً: «بالطبع، أحبه»، ولكن الأهم برأي جان دريشر - أحد الكتاب الأمريكيين - هو أن نسمع إجابة لسؤال: «هل يعلم طفلك أنك تحبه؟»

وعن المفهوم الذي يستقبل به الطفل الرضيع الإحساس بالحب وجد أشلي مونتاجيو عالم الأنثروبولوجيا أن «نقص خبرات التلامس في المهد يؤدي إلى عجز جوهري لاحق في الاتصال والارتباط بالآخرين لدى الكائن البشري.»^٢ حتى أن ذلك دفعه ليقول «أن كل ما يحتاجه الطفل لكي ينمو صحيحاً هو أن يلمس وأن يُحمل وأن تُقدم له القبلات والأحضان علاوة على التدليل والملاطفة. فعلى ما يبدو أنه حتى وإن لم تتوفر عناصر أخرى كثيرة فإن تلك هي الخبرات الأساسية التي لا بد وأن يحصل عليها الطفل لكي يحيا صحيحاً.»^٣

إن تسديد هذا الاحتياج يفترض عدم وجود الرفض سواء لجنس أو لشخص الطفل أو الرغبة في عدم وجود الطفل، أو القسوة أو التوبيخ أو الجفاء في علاقة الوالدين بالطفل.

ولابد أن أكرر هنا أن مصطلح «الانتماء» - كما تحدث عنه العلماء - يختلف عن

١ كامبل، روس. «الإبداع في التنشئة». ترجمة: إدوارد وديع عبد المسيح. دار الثقافة، القاهرة ٢٠٠٢

٢ Montagu, Ashley. "Touching: The human Significance of the Skin". Harper and Row, 1971

٣ Montagu, Ashley. "Touching: The human Significance of the Skin". Harper and Row, ١٩٧١

الاستخدام اللغوي الدارج له، فالمعنى المقصود هنا، كما قلنا سابقاً، هو الإحساس بالاحتواء العاطفي الدافئ والحميم والانغراس والتوطد النفسي في الوالدين، خاصة الأم في تلك المرحلة المبكرة من العمر، وهو ما يماثل احتياج النبتة الجديدة إلى التربة الدافئة الخصبة لتضرب بجذورها فيها وتنمو صحياً حتى لا تموت متى عُزِّيت جذورها الرقيقة ولم تجد تربة دافئة تنغرس بها.

و«الانتماء» هنا هو مرادف للتعلق أو الارتباط Attachment، ف«التعلق» هو ذلك «الارتباط المتبادل بين الطفل ومن يقوم برعايته والذي يتأسس مبكراً في حياة الطفل (ليمنحه الحماية والأمان)، تلك العلاقة ذات الأثر العميق والدائم على كل نواحي النمو بما يشمل النمو العصبي والبدني والعاطفي والمعرفي/ الإدراكي والسلوكي والاجتماعي للطفل. وقد ارتبطت نظرية «التعلق» بأسماء كل من جون باولبي وماري اينزورث John Bowlby and Mary Ainsworth اللذين قاما بتطويرها في الفترة ما بين العام ١٩٤٠ و ١٩٨٠. ويبنى هذا التعلق بصفة أساسية في السنوات الثلاث الأولى من العمر حين تُسدد احتياجات الطفل الأساسية من قِبَل من يقوم برعايته حين يقوم بتوفير التلامس، التواصل البصري، الابتسام، والارتباط العاطفي الإيجابي (الذي يتسم بالحنان) فيكون الطفل، من خلال حلقة ثابتة ونشطة من هذا الارتباط المتكرر آلاف إن لم يكن ملايين المرات في السنوات الأولى من العمر، نموذجاً داخلياً إيجابياً يتكون من إحساس الطفل بـ «إنني شخص جدير بالاهتمام وأُحِب؛ احتياجاتي مسددة وأشعر بالأمان» مما يرسخ الإحساس بالثقة والأمان لدى الطفل حتى يتمكن من بناء وتنظيم واقعه. بالإضافة إلى أن مخ الطفل (بالتحديد القشرة الأمامية والأنظمة الطرفية The orbital frontal cortex and limbic systems التي تقوم بتنظيم العواطف والإثارة والتنبه والمهارات الاجتماعية بما يؤثر في النهاية على مهارات التواصل) ينمو في تلك الفترة من خلال حلقة الارتباط هذه.»^٤

يتفق د. توماس هاريس، الطبيب الأمريكي، مع نظرية «التعلق» ويشرح أهمية التلامس والاتصال البدني الحاني والمداعبة في المرحلة المبكرة من العمر، فيقول: «بعد لحظات الولادة يجد الوليد منقذاً، كائن إنساني آخر يلتقطه، ويلفه في أقماط دافئة، ويحمه، وتبدأ العملية المريحة المعروفة باسم «الهددة والتربيت» وهذه هي نقطة الولادة النفسية. وتمثل هذه العملية أولى المعلومات الواردة للوليد وفحواها أن

«الحياة في الخارج» ليست كلها سيئة، فهي بمثابة مصالحة (لأزمة الانفصال) وعودة لإحساس الحماية (الذي كان في الرحم)، وهي تفتح شهيته للحياة.

«إن المداعبة أو تكرار الإحساس بالتلامس البدني شيء ضروري لبقاء الطفل، وبدون ذلك فإنه يموت، إن لم يكن موتاً بدنياً فسيكون موتاً نفسياً. وتذبذب جرعات الحنان هنا يجعل الصغير في حالة دائمة من عدم الاتزان. ذلك أنه خلال العامين الأولين من العمر لا يكون لديه أدوات تفكير إدراكية، وهي الكلمات - لتفسير وضعه المتقلقل في عالمه، وإنما يسجل دائماً المشاعر التي تثبت من العلاقة بينه وبين الآخرين، وفي المقام الأول الأم. وهذه المشاعر ترتبط مباشرة بالمداعبة أو عدمها.»^٥

وفي الفصل التالي سوف نقوم بالشرح الدقيق لما يحدث لدى اضطراب هذا التعلق في هذا السن المبكر للطفل.

نُشرت في مجلة «نيويورك تايمز» في الخمسينات قصة واقعية تحت عنوان: «يتمنى لو ينتني». تدور أحداثها حول ولد كان راكباً في حافلة عمومية (أوتوبيس)، وقد تكوم على نفسه قرب امرأة ترتدي ثوباً رمادياً. وكان طبيعياً أن يظن من يراه أنه ابنها. فلا عجب إذاً أنه لما مست قدماء امرأة جالسة إلى الجانب الآخر، قالت هذه لذات الثوب الرمادي: «عفواً سيدتي، لو تطلبتين من ولدك الصغير إنزال قدميه عن المقعد، فهما يوسخان فستاني.» احمرّ وجه المرأة ذات الثوب الرمادي، ثم دفعت الولد دفعة يسيرة وهي تقول: «هذا الولد ليس لي. ولم أره من قبل.» تلوى الولد في مكانه منزعجاً، وكان بادي النحول، ورجلاه متدللتان على حافة المقعد، ثم أطرق وهو يحاول أن يكبت آهة كادت تند عنه. وقال للمرأة الأخرى: «عفواً يا سيدتي. لم أقصد توسيخ فستانك.»

أجابته وقد بدا عليها الارتباك: «لا بأس، يا بني.» لكن عينيه ظلتا مسمرتين صوبها. فأضافت: «أين أنت ذاهب وحدك؟»

فأوماً برأسه ثم قال: «دائماً أذهب وحدي. فلا أب لي ولا أم. كلاهما ماتا. وأنا أعيش مع خالتي كليز. لكنها تقول إن خالتي ميليا يجب أن تهتم بي. فعندما تضجر مني خالتي كليز وتريد أن تذهب إلى مكان ما، تبعثني لأقيم عند خالتي ميليا.»

٥ د. أ. هاريس، توماس. «التوافق النفسي - تحليل المعاملات الإنسانية». ترجمة: إبراهيم سلامة إبراهيم.

الهيئة المصرية العامة للكتاب (سلسلة الألف كتاب الثاني). القاهرة ١٩٩٢

قالت المرأة: «وهل أنت ذاهب إلى خالتك ميليا الآن؟»
 فقال الولد: «نعم، ولكنني لا أجدها في البيت أحياناً. وأرجو أن تكون في البيت
 اليوم لأن الطقس ممطر، ولا أريد أن تمطر وأنا في الشارع خارجاً.»
 وهنا شعرت المرأة بغصة في حلقها، وقالت: «أنت أصغر من أن ترسل هكذا وحداً.»
 فقال: «لا مشكلة. أنا لا أتوه أبداً. لكنني أشعر بالوحدة أحياناً. فعندما أرى أحداً
 أحب أن أنتمي إليه، ألود به متظاهراً بأنني أخصه. وكنت ألعب هذه اللعبة عندما
 جلست قرب هذه السيدة فتسيت قدمي ووسخت فستانك.»

إذ ذاك طوقته المرأة بذراعيها وضمته إلى صدرها حتى كادت تكسر عظامه. كان
 يريد لو ينتمي إلى أحد، وها هي تود من صميم قلبها لو ينتمي إليها.^٦

يقول جون بولبي: «إن ما يُعتقد بكونه أمراً أساسياً للصحة العقلية هو أن يمر
 الرضيع والطفل الصغير بخبرة تكوين علاقة حارة، حميمة، ودائمة بأمه (أو بديلة
 عنها)، يجد كلاهما فيها (أي الطفل والأم) الإشباع والمتعة. فالطفل يحتاج إلى أن
 يشعر بأنه موضوع سرور وفخر لأمه.»^٧

وقد وجد العلماء أن علاقة الارتباط والانتماء المبكرة هذه تبني داخل الإنسان
 خمسة أشياء هامة جداً:

١. تضع حجر الأساس للقدرة الأساسية على الثقة.
٢. تعمل كمثال للعلاقات العاطفية المستقبلية.
٣. تنمي القدرة على تنظيم التنبيه والتعامل مع الضغوط والصدمات.
٤. تشكل الإحساس بالهوية والقيمة الذاتية والكفاءة.
٥. تضع الأساس لأخلاقيات اجتماعية كالشفقة والتعاطف والضمير.

فيستأنف بولبي قائلاً: «إن نمو ذات الطفل، وضميره، يمكن أن يتم بشكل مُرضي
 فقط عندما تكون أولى علاقاته الإنسانية دائمة وسعيدة.» كما قد أثبتت دراساته أن

٦ مقبسة في كتاب «٧ يحتاج إليها الولد، بقلم جان م. دريشر. دارمنهل الحياة. بيروت ١٩٩٠

٧ برن، إريك. «الطب النفسي والتحليل النفسي». ترجمة: إبراهيم سلامة إبراهيم. الهيئة المصرية العامة للكتاب

(سلسلة الألف كتاب الثاني). القاهرة ١٩٩٨

٨ عن موقع مركز اضطرابات التعلق، نيويورك، على شبكة الإنترنت

«هذه النوعية من العلاقة مع الأم، تصير غير ذات فائدة إذا لم تتوفر حتى منتصف العام الثالث من العمر.»^٩ فالطفل يحصل في عامه الأول على الإحساس بالأمان أو يفقده.

ثانياً: الاحتياج إلى تكوين الذاتية والاستقلال Autonomy

يتحقق الاحتياج إلى تكوين الذاتية والاستقلال، والذي تحدثنا عنه بالفصل السابق، عند إشباع الاحتياج إلى قضاء أوقاتاً خاصة مع الوالدين بالإضافة إلى القدرة على التعبير عن الرأي الخاص.

١. قضاء أوقات خاصة مع الوالدين:

الاحتياج إلى قضاء الوالدين أوقاتاً خاصة محددة ومهدفة شبه يومية مع الطفل، فيها يكون هو محور ومركز الاهتمام ولا شيء آخر (ليس أثناء مشاهدة التلفاز مثلاً، أو تصفح الجرائد)، وفيها يتواصل الوالدان مع الطفل في علاقة شخصية على مستوى التواصل البصري والفكري والعاطفي. وقد أوضح الدارسون أن هناك ثلاث أنواع من الأمهات لن يقدرن على منح أطفالهن تسديد الاحتياج إلى التعلق الآمن بهم والانتماء، وكذلك الاحتياج هذا إلى تكوين الذاتية والاستقلال^{١٠}. وهم أولاً: الأم التي لديها مشاكل شخصية غير منتهية من فترة طفولتها. ثانياً: الأم التي لا تلقي الدعم الخاص في منزلها الحالي (منزل الزوجية). وثالثاً: الأم المضطربة نفسياً بشدة أو عقلياً، (كما كان الحال مع «فايزة» والدة «سمير» في القصة التي وردت في مقدمة هذا الكتاب)، حيث يجعلها مرضها مصابة بشلل وجداني تكون بسببه غير قادرة على التواصل العاطفي مع أي إنسان آخر، مما يشكل بالتأكيد كارثة عند الطفل الصغير، بالإضافة بالطبع إلى حرمانه من تسديد الاحتياج التالي أيضاً الذي لن تكون هذه الأم قادرة على منحه أيضاً. ولابد من ملاحظة أن ذلك هو ما حدث فعلاً مع «فايزة» نفسها في طفولتها إذ نشأت مع أم تعاني من اضطراب عقلي، حيث يقول باولبي هنا أن «الأطفال الذين يعانون من الحرمان يشبون ليصبحوا والدين تنقصهم القدرة على رعاية أطفالهم، والراشدين الذين تنقصهم هذه القدرة

٩ باولبي، جون. «رعاية الطفل وتطور الحب». ترجمة: د. السيد محمد خيرى، سمير نعيم، فرج أحمد فرج. دار

المعارف، القاهرة ١٩٥٩

١٠ Bolwby, John. «A secure Base». Routledge. London and New York 2005

يكونون قد قاسوا في الغالب من الحرمان في طفولتهم. هذه الدائرة المفرغة هي أكثر مظاهر المشكلة خطراً.^{١١} وهنا نجد بالتأكيد دلالة حية على افتقار ذنوب الآباء في الأبناء وأبناء الأبناء وانتقال الاضطراب، نفسياً ومعنوياً، من جيل إلى جيل.

وقد ذكر الباحثون^{١٢} بعض العوامل التي تتحكم في تشكيل سلوك الوالدين تجاه الطفل الرضيع، والتي من أهمها:

- وجود تاريخ طويل من العلاقات الشخصية داخل وخارج الأسرة أو عدمه.
- الخبرات المصاحبة للحمل الحالي أو السابق.
- التأثير بقيم وممارسات الثقافة البيئية.
- الأسلوب المصاحب والدعم الذي تربي به كل من الوالدين في أسرتهما.
- عدم وجود الدعم الذي حصلت عليه الأم أثناء فترة المخاض والولادة.
- انفصال بين الأم والرضيع في أيامه الأولى في الحياة أياً كان نوعه أو مدته (وهو ما وُجد أنه يؤثر سلباً على علاقة الأم بالرضيع وليس فقط الرضيع نفسه).

٢. تعبير الطفل عن رأيه :

يحتاج الطفل إلى فرص للتعبير عن رأيه الخاص بأسلوب يتناسب مع سنه، في جو من الارتياح والطمأنينة دون الشعور بأي خوف أو تهديد أو تعجل أو فقدان صبر، ومناقشة مثل هذه الآراء بطريقة تبادلية متعادلة (متكافئة) وحيادية بحيث يشعر الطفل بالاحترام والتقدير لشخصه، كما يتعلم التعبير والتواصل الصحي وكيفية صياغة أفكاره ووجهات نظره. وبالتأكيد هذا يفترض عدم وجود التسلط والسيطرة والهيمنة من جهة الوالدين.

ثالثاً: الاحتياج إلى النظام الروتيني

الاحتياج إلى وجود برنامج يومي روتيني متوقع لا يحمل المفاجآت لحياة الطفل، بما في ذلك مواعيد الأكل والنوم، الأمر الذي يرسخ الشعور بالهدوء والأمان والاستقرار داخل الطفل. فالإنسان لدهشتنا ربما، كما قال العلماء، بصفة عامة هو

١١ باولبي، جون. «رعاية الطفل وتطور الحب». ترجمة: د. السيد محمد خيرى، سمير نعيم، فرج أحمد فرج. دار

المعارف، القاهرة ١٩٥٩

١٢ Klaus, Marshall H., Kennell, John H., Klaus, Phyllis H., Bonding.. Addison Wesley 1995

كائن نمطي يحتاج من لحظاته الأولى في الحياة إلى روتين ثابت يسير وفقه كيما يشعر بالثقة والأمان اللازمين للنمو والابتكار. فالروتين الثابت ليس نقيض الابتكار، بل نقيض العشوائية والعفوية المفرطة. وهذا للأسف أمر مختلط علينا تماماً في مجتمعنا المصري. والطفل بدون روتين يومي ثابت، بالأخص في مواعيد الأكل والنوم، يصاب بالتوتر والتشتت الفكري وعدم الأمان؛ بما يجعله غير قادر على الثقة والإنجاز والابتكار.

رابعاً: الاحتياج إلى الإحساس بالدفء والحب والتفاهم

الناجح في العلاقة بين الوالدين

وقد أثبتت الدراسات أهمية وجود هذا الحب والتفاهم في العلاقة بين الزوجين منذ فترة الحمل في الطفل، الأمر الذي يتطلب عدم وجود مشاجرات أو توترات أو برودة في العلاقة بين الوالدين، أو ضعف شخصية أحدهما أمام الآخر. إن تسديد هذا الاحتياج يلعب دوراً هاماً في تكوين الارتباط الصحي الآمن مع الطفل، حتى أن روس كامبل يذهب في هذا إلى القول بأن «الرابط بين الطفل والوالدين والأمان الذي يشعر به الطفل، يعتمدان أساساً على نوعية الرابطة الزوجية».^{١٣} مما يمنح الطفل نموذجاً (مثالاً) للقدرة على تناول الحياة والثقة في إمكانية النجاح فيها. في هذا يقول أشلي مونتاجيو: «ينبغي على الوالدين أن يعبرا عن الحب واحدهما للآخر، كما للأبناء، بطريقة علانية واضحة لضمان النمو السلوكي السليم للطفل».^{١٤}

خامساً: الاحتياج إلى التهذيب

إنه احتياج هام جداً للطفل. إلا أنه، على عكس ما يظن الكثيرون، لا يمكن أن يتأتى العمل على تسديد الاحتياج إلى التهذيب المتزن والصحيح Discipline ما لم تُسدد الاحتياجات المذكورة سابقاً أولاً وإلا كان الأمر كمن يضع العربة قبل الحصان. وهنا يقول روس كامبل: «يستحيل أن ندرّب الأطفال على الطاعة وانضباط السلوك بصورة صحيحة ما لم تكن علاقتنا المبدئية معهم قائمة على الحب غير المشروط (والذي

١٣ . كامبل، روس . «الإبداع في التنشئة». ترجمة: إدوارد وديع عبد المسيح. دار الثقافة، القاهرة ٢٠٠٢

١٤ Montagu, Ashley. "Touching: The human Significance of the Skin". Harper and Row, 1971

يظهر في توفير الاحتياجات السابقة للطفل).^{١٥} وهنا فقط يأتي التهذيب سلساً ويسيراً ومنطقياً بالنسبة للطفل. والعكس صحيح، حيث يلتمس الوالدان المشورة والإرشاد بشتى الطرق بطريقة يائسة لمساعدتهم في تهذيب أطفالهم الذين يعانون معهم بشدة في سن متأخرة دون أي طائل، إذ قد فاتهم في وقت سابق توفير ما يلزم من احتياجات أولية مبكراً لأطفالهم لكي ما يكون تهذيبهم طبيعياً. فجميع الاحتياجات السابقة، كما ينبغي أن نفهم الآن، هي المسئولة عن توفير الإحساس والايمان (الاعتقاد والافتناع) لدى الطفل بالحب والقبول، والقيمة والاعتبار والتقدير، وأيضاً الطمأنينة والأمان، مما يجعله ينمو سوياً منضبطاً ومهذباً.

أما عن بعض الأمثلة لأساليب التهذيب الخاطئة التي قد ينتهجها الوالدان، نجد التدليل الزائد، الحماية الزائدة، العقاب الخاطئ، أو المقارنة بين الطفل وطفل آخر أو تفضيل طفل آخر عليه.

في ختام عرضي لهذه الاحتياجات الأساسية التي يحتاجها الطفل مبكراً من الوالدين لكي ينمو صحيحاً وسوياً، أرى من المناسب أن أرفق القصة التالية المأخوذة من شبكة الإنترنت دونما تعليق:

طلبت معلمة في المدرسة الابتدائية من تلاميذها أن يكتبوا مقالاً عن شيء يريدون أن يفعله الله لهم ...

وفي نهاية اليوم عند تصحيح المقالات قرأت واحدة أثرت فيها بشدة. وكان زوجها، الذي قد دخل للتو، وجدها تبكي فسألها عما حدث؟ فأجابته قائلة: «اقرأ هذا المقال، إنها لأحد تلاميذي!»

«يارب أطلب منك اليوم شيئاً مختلفاً جداً؛ يارب اجعلني تليفزيوناً! أريد أن آخذ مكانه، أريد أن أعيش مثل التليفزيون في بيتي.. وأن يكون لدى مكاني الخاص، وتكون عائلتي حولي. أريد أن أوخذ بجديّة عندما أتكلم... أريد أن أكون محور الاهتمام وأريد أن يُسمَع لي بدون مقاطعات أو أسئلة.

أريد أن أحظى بنفس الرعاية الخاصة التي يتلقاها التلفزيون حين لا يعمل، وأن أمتع بصحبة أبي عندما يعود إلى المنزل من عمله، حتى عندما يكون متعباً، وأن تأتيني أمي عندما تكون حزينة أو غاضبة بدلاً من تجاهلي... وأريد أن يتشاجر أخوتي ليكونوا معي... أريد أن أشعر أن عائلتي تترك كل شيء جانباً، بين حين وآخر، فقط لتقضي معي بعض الوقت. أخيراً وليس آخراً، دعني أسعدهم كلهم وأسليهم... يارب أنا لا أطلب منك الكثير، أريد فقط أن أعيش مثل أي تلفزيون.

في هذه اللحظة قال الزوج: «يا إلهي، طفل مسكين. يا لهم من آباء بشعيين!»

فنظرت إليه وقالت: «هذا مقال ابننا!»

كلمة للآباء الذكور في المجتمع العربي

أثبت الباحثون (على عكس معتقدات المجتمع الشرقي) من خلال دراساتهم^{١٦}، أن الآباء الذكور متشابهون مع الأمهات ليس في درجة الحساسية تجاه الطفل الرضيع فقط ولكنهم أيضاً ينجحون بنفس المقدار في تقديم رضعات اللبن الصناعي للطفل. كما أن الآباء الذكور في المجتمع الشرقي أكثر اهتماماً وتجاوباً تجاه أطفالهم الرضع مما هو متعارف عليه في الثقافة الأمريكية. وأضاف الباحثون أن الرعاية الوالدية التي يحصل عليها الطفل في أشهره الأولى تتزايد بشدة إذا قام الأب بتغيير الحفاضات للرضيع مرتين خلال الأيام الثلاث الأولى من عمره وأسس تواصلاً بصرياً معه لمدة ساعة. فحين يتعذر تواجد الأم مع الطفل الوليد عقب الولادة مباشرة يستطيع الوليد أن يحصل على الدفء والأمان اللازمين والضروريين من الأب لحين وصول الأم أو الأم البديلة.

أخيراً نقول أن بولبي قد ذكر بعض المواقف المسببة للاضطراب والمرض^{١٧}، إذا حدثت في مرحلة الطفولة، منها:

١. التهديد بعدم منح الحب (أو استخدام المخاصمة)، كأداة للتحكم في الطفل، والذي إذا تكرر بطريقة منتظمة من أحد الوالدين أو كليهما فإن الطفل حتماً ينمو بقلق بالغ وميل للشعور بالذنب والاتجاه نحو الإسترضاء.

^{١٦} Klaus, Marshall H., Kennell, John H., Klaus, Phyllis H., Bonding, Addison Wesley 1995

^{١٧} Bowlby, John., A secure Base., Routledge. London and New York 2005

٢. التهديد بالهجر (التخلي عن الطفل) ، بالأخص من الأم، والذي يكون ذو وقع أكثر رعباً على الطفل من التهديد السابق، بما يؤدي بالتأكيد لما أسماه بولبي بـ «قلق الانفصال» (فقد التعلق والانتماء الآمن) والذي قد يظل مصاحباً للشخص طوال العمر.
٣. تهديد الأم بالانتحار، والذي يولد أيضاً قلق الانفصال لدى الطفل.
٤. التكرار لمواقف وأحداث معينة قد حدثت بالفعل والتتصل منها بل والتشكيك في صحة حدوثها (مثل مشاهدة الطفل لمشاجرات الوالدين أو لمواقف جنسية بينهما أو تعرضه هو نفسه لإيذاءات جنسية، أو الكذب بشأن وفاة أحد الوالدين أو هجره للمنزل، أو الكذب بشأن من هو أبوه أو أمه الحقيقيين ... إلخ) ونهيه عن التحدث عن مثل تلك الأشياء، هذا قد يؤدي إلى تشكك الطفل في ذاكرته وإحساسه بالذنب من مجرد الإشارة إلى مثل تلك الحوادث.
٥. جعل الطفل بمثابة كبش الفداء الذي يحمل وزر مشكلات معينة تمر بها الأسرة، أو جعل الطفل يتحمل مسئولية معينة لا يجب أن يتحملها تجاه حياة الوالدين أو أحدهما نتيجة لمرض أو لانسحاب أو سلبية هذا الوالد أو الآخر. كذلك جعل الطفل يلعب دوراً مختلفاً عن دوره الأصلي في الأسرة.
٦. استخدام الوالدين أسلوب الإشعار بالذنب كوسيلة للتحكم في الطفل، مثل الادعاء بأن السلوك غير المرغوب للطفل يتسبب دائماً في مرض الأم.
٧. أن يجعل أحد الوالدين (غالباً تكون الأم) الطفل بمثابة عنصر تعلق شخصي عن طريق عدم تشجيعه على استكشاف العالم بعيداً عنها بحجة أنه لا يستطيع أبداً الاستغناء عنها والاعتماد على نفسه. تسمي الباحثة اللبنانية «د. كرستين نصار» هذه النوعية من الأمهات بـ «الأم التملكية»، وهي الأم التي تستخدم طفلها - بطريقة لاشعورية - من خلال الحب التملكي، مستترة وراء مظهر التضحية من أجله، لإشباع حاجاتها الخاصة. وتقول كرستين نصار «أن الأم الطبيعية تعرف بأن تربية الطفل تتطلب تعويده على الاستغناء عنها كلما كبر. ولأن هذا أكثر ما تخشاه الأم التملكية فتحاول، بشكل غير واعي، إطالة أمد حالة الطفولية عند طفلها عن طريق اتباع تصرفات تبدو سليمة، ظاهرياً، ولكنها شديدة الأذى والخطر على نموه الطبيعي»^{١٨}.
٨. تشبيه الطفل بأحد الأقارب الذي تكون علاقة الوالدين معه غير جيدة،

- والتعامل معه على أساس أنه مثل هذا الشخص في السلوك أو الطباع، مثل القول للطفل "أنت سيء تماماً مثل خالك".
٩. استخدام أحد الوالدين للطفل كأداة نحو الوالد الآخر خلال مشاداتهما أو استمالة الطفل لصفه على الأقل، بما يولد توتراً وتمزقاً شديداً في الطفل.
١٠. تعرّض الطفل لأي نوع من الإيذاء "البدني، المعنوي، أو الجنسي"، حيث اتفق جميع الباحثون، وليس فقط باولبي، على التأثير الضار الذي يسببه مثل هذا الإيذاء للطفل والذي قد يستمر معه خلال مراحل حياته المختلفة، ولذا سوف أخصص الفصل الخامس بكامله لمعالجة مشاكل الإساءة والإيذاء الذي يتعرض له الطفل.

الفصل الثالث

التعلق الآمن

«يبدو أن اختلال توازن النمو الحادث من جراء
افتقار طفل السنوات الأولى للشروط الهلالية لتطوره
يؤدي إلى انعكاسات نفسية وجسدية يستحيل استدراكها
فيها بعد؛ على الأقل، يمكن التأكيد على أن العلماء
لا يزالون عاجزين عن معرفة الإجراءات التكيفية
بشفائها.»

د. كريستين نصار

في هذا الفصل سوف ندرس نتائج افتقاد الطفل للتعلم والانتماء الآمن في طفولته المبكرة، حيث حدد الدارسون ثلاثة أنماط من التعلم تتدرج من الصحة إلى المرض، متى نشأت وتكونت - دون أن يحدث تغيير في سلوك الأم في سن مبكرة فإنها عادة ما تستمر

فيما بعد من خلال العلاقات مع الآخرين، حيث أنها تصبح جزءاً من شخصية الطفل والشخص البالغ Internalized فيما بعد، ما لم يقدم، بعد بلوغه الرشد وتحمله مسئولية ذاته، أن يتخذ موقفاً استثنائياً تغييرياً حيال الأنماط المضطربة في حياته المستقبلية.

الارتباط الآمن :

وهو الارتباط الصحي الذي يشكّل أساس الحب، فيه يكون الطفل واثقاً من أن الوالد (خاصة الأم أو من يحل محلها) متواجد ومتجاوب ومتعاون، فيشب مرتاحاً، ودوداً متعاوناً، طلقاً في الحديث، مرناً وذا مهارات وموارد متسعة. يقول بولبي: «يجب أن يجد الرضيع والطفل الصغير علاقة دافئة حميمة ومستمرة مع أمه (أو أمه البديلة) كأساس جوهري لصحته العقلية، في هذه العلاقة يجد كل من الأم والطفل الشبع والتمتع»^٢

الارتباط المشوب بالقلق (المضطرب) :

وفيه يكون الطفل غير متأكد من أن الوالد سوف يكون متواجداً ومتجاوباً ومتعاوناً عند الحاجة إليه (أي يتعرض لحرمان جزئي من الأم، أو أن يكون اتجاه الأم نفسها غير ودي نحو طفلها)، حيث «يُعتبر الطفل، حسبما يقول بولبي، محروماً من الأمومة حتى لو كان يعيش في كنف أسرته إذا لم تكن لدى أمه القدرة على منحه رعاية الحب التي يحتاج إليه»^٣. كما أنه «من الطبيعي أن الحالات التي تدرج تحت هذه الفئة كثيرة جداً وتتراوح شدتها على كل الدرجات المحتملة، ابتداء من الطفل الذي تتركه أمه يصرخ لعدة ساعات إلى الأطفال الذين تلفظهم أمهاتهم تماماً»^٤. وبسبب هذا التشكك في تواجد وتجاوب الوالد يكون الطفل عرضة لقلق الانفصال، ميالاً للتشبث الزائد بالأم، شاعراً بالقلق حيال استكشافه للعالم الخارجي. لا بد وأن نؤكد على أن هذا النمط، والذي يظهر فيه الاضطراب واضحاً، ينشأ حين يكون الوالد متواجداً ومتعاوناً في بعض الأحيان فقط وليس بصفة مستمرة، كما ينشأ أيضاً من الانفصال أو التهديد بالترك كوسيلة للتحكم في الطفل. وهنا يشب الطفل حاملاً مزيجاً من عدم الأمان والخوف والحزن مع الرغبة في الحميمية المتبادلة مع العدوانية غير الصريحة

٢ Bolwby, John. A secure Base. Routledge. London and New York 2005

٣ بولبي، جون. «رعاية الطفل وتطور الحب». ترجمة: د. السيد محمد خيرى، سمير نعيم، فرج أحمد فرج. دار المعارف، القاهرة ١٩٥٩

٤ بولبي، جون. «رعاية الطفل وتطور الحب». ترجمة: د. السيد محمد خيرى، سمير نعيم، فرج أحمد فرج. دار المعارف، القاهرة ١٩٥٩

أحياناً. فيسعى للحصول على الانتباه بطريقة مفرطة للفوز بحظوة والديه ربما عن طريق السلوك بلطف وجاذبية. كما قد يكون مندفعاً ومتوتراً وسريع الإصابة بالإحباط، أو سلبياً عاجزاً ومستسلماً.

الارتباط القلق المتحاشي:

والذي فيه لا يكون لدى الطفل أية ثقة بأنه سوف يجد التجاوب والتعاون عند الاحتياج للرعاية، بل الرفض والصد. وعند درجة معينة يحاول الطفل أن يكتفي بنفسه عاطفياً فيبقي والديه بعيداً عنه، ويصير مختصراً ومقتضب الحوار والذي يكون حواراً غير شخصي، منشغلاً بأنشطته وألغابه الشخصية متجاهلاً أي مبادرات قد تنشأ من قبل الوالدين. وقد يصير فيما بعد شخصاً نرجسياً أو ينشأ لديه ما يُسمى بالذات الزائفة. ينشأ هذا النمط، الذي يكون الاضطراب فيه خفياً، من الرفض والصد المستمر للأم عند احتياج الطفل إليها، والذي قد يؤدي عند الشدة إلى المرض أو الوفاة، فيشب الطفل في عزلة عاطفية ونفسية، ويكون عدائياً أو مضاداً للمجتمع، وللمفارقة يسمى غالباً للحصول على الانتباه بطريقة مفرطة.

في هذا السياق يقول أنطوني ستور: «الواقع أن الأطفال الصغار يبدأون في إبداء تعلق معين نحو أناس محددين خاصة في حوالي الربع الثالث من السنة الأولى من العمر. فهذا هو الوقت الذي يبدأ فيه الطفل في الاحتجاج إذا ما تناولته يد شخص غريب، كما أنه يميل إلى التعلق بأمه أو بغيرها من الكبار الذين يكون على ألفه بهم. فالأم توفر في العادة أساساً للأم من يستطيع أن يعود إليه الطفل الصغير، فعندما تكون حاضرة، يكون الطفل الصغير أكثر جرأة - سواء في الاستكشاف أو في اللعب - عنه عندما تكون غائبة. فإذا ما انتحت الشخصية التي يتعلق بها الطفل الصغير بعيداً عنه، حتى ولو لمدة وجيزة، فإنه يحتاج عادة. أما إذا طالت مدة الانفصال كما يحدث عندما يُنقل الأطفال إلى المستشفى، فإن ذلك يحدث لديهم سلسلة من ردود الفعل المنتظمة التي وصفها باولبي لأول مرة. فالاحتجاج الغاضب تتبعه فترة من اليأس يكون الطفل الصغير خلالها بائساً وبليد الشعور تماماً. وبعد فترة أطول يصير الطفل غير متعلق (منفصل / متباعد) Dettached ويبدو عليه أنه لم يعد مهتماً بغياب الشخصية التي كان متعلقاً بها. ويبدو أن هذه السلسلة من الاحتجاج ثم اليأس ثم أخيراً عدم التعلق هي استجابة معيارية للطفل الصغير الذي تبعد أمه عنه.»

في المقابل يقول باولبي: «تؤكد اينزورث وزملاؤها (١٩٧٤) في مناقشة المعطيات على أن (الأمهات اللاتي يمنحن صغارهن في الشهور الأولى من العمر إتصالاً جسدياً أكثر نسبياً، لا يصبح أطفالهن في نهاية العام الأول مستمتعين بالتفاعل الوجداني النشط عندما يكونون في حالة إتصال فحسب، ولكنهم يكونون مبهجين أيضاً بتركهم يتحركون بألفة للتفحص واللعب ...) ومثل هذا الاتصال (لا يجعل الصغير تعلقاً إعتادياً عليها، بل على العكس سيسهل النمو التدريجي للاستقلال)»^٦ وهذا ينفي الفكرة الشائعة والخاطئة التي تقول بأن الاهتمام الزائد بالطفل مساوٍ للتدليل مما يجعله إعتادياً على الأم.

يستأنف ستور قائلاً: «في دراسة لسيرز (١٩٥٧) كان الاكتشاف الأساسي للاعتمادية (والتعلق) حيث أنه كلما كانت الأم أكثر تهيجاً وتعنيفاً ونافذة صبر عندما يكون طفلها متعلقاً بها أو يحتاج اهتمامها به، كلما كان الطفل أكثر قابلية للاعتماد المفرط. وقد وجد الباحثون أيضاً علاقة مهمة بين الدرجة العالية من الاعتمادية وبين الأبوين الذين استخدموا (سحب الحب) كوسيلة تربية مثل التهديد بهجر الطفل»^٧.

إذن يمكن القول بأن اضطراب التعلق «يظهر في الأطفال الذين عانوا من نوع من الإهمال المزمن و/أو التعرض للإساءة والإيذاء في السنوات الثلاث الأولى من العمر. هذا الاضطراب غالباً ما يصاحب الإيذاء البدني و/أو الجنسي، كذلك الإهمال الشامل والعام (مثل إهمال الرضع في الملاجئ)، أيضاً إدمان الأم الحامل للخمر أو للمخدرات، أو التغيير المستمر لمن يقوم بالرعاية، أو التعرض لصدمة فقد من يقوم برعاية الطفل. كذلك يمكن أن يرتبط هذا الاضطراب بأطفال الوالدين المطلقين كما بالأطفال الذين أصيبوا بأمراض مزمنة أو حجزوا في المستشفيات لفترات طويلة. أيضاً هناك عناصر أخرى تؤخذ في الاعتبار مثل التهيئة الجينية، المرحلة العمرية وطول المدة التي تعرض فيها الطفل للتمزق، تناقل اضطرابات التعلق عبر الأجيال في الأسرة الواحدة، وأخيراً وجود مشكلات نفسية أخرى»^٨.

٦ باولبي، جون. «سيكولوجية الانفصال». ترجمة: د. عبد الهادي عبد الرحمن. دار الطليعة، بيروت ١٩٩١

٧ ستور، أنطوني. «فن العلاج النفسي». ترجمة: د. لطفي فطيم. طبعة أولى: دار وليد، القاهرة ١٩٩١. طبعة

ثانية: دار الطليعة، بيروت ١٩٩٢

٨ عن موقع مركز اضطرابات التعلق، نيويورك، على شبكة الإنترنت

أيضاً يلقي باولبي الضوء على آثار الحرمان من تكوين هذا التعلق الآمن بقوله: «تختلف الآثار الضارة لهذا لحرمان في درجتها فالحرمان الجزئي يصحبه القلق والحاجة الملحة إلى الحب والمشاعر القوية بالانتقام وبسبب هذه الأخيرة ينتج الشعور بالذنب والاكْتئاب. أما الحرمان التام فتأثيره أعمق وقد يعيق تماماً قدرة الطفل على إقامة علاقات مع غيره من الناس.

»يتضح بالتأكيد، أنه كلما زاد الحرمان خلال السنوات الأولى من الحياة، كلما أصبح الطفل منعزلاً وغير مبالي بالمجتمع. أما في حال تخلل حرمانه فترات من الإشباع فإنه يهاجم المجتمع ويقاسي مما يختلج في نفسه من تضارب بين مشاعر الحب والكراهية لنفس الأشخاص.

»والدليل واضح تماماً على أنه إذا لم تتم أول مرحلة في النمو. وهي تكوين علاقة بشخص معين معروف بشكل مُرضي، خلال الاثنتي عشر شهراً الأولى، أو ما يقرب من ذلك، تكون هناك صعوبة كبرى في إصلاح ذلك، لأن النسيج النفسي يكون قد اتخذ شكلاً ثابتاً.

»كثير من حالات القلق والاكْتئاب تنشأ أو تسوء نتيجة لخبرات الحرمان في الغالب، ويظهر مثال ذلك لدى البالغين تمثل حياتهم سلسلة من العلاقات بأناس أكبر منهم سناً يمثل كل منهم بديلاً عن الأم، فلا بد للمريض طيلة حياته أن يكون على علاقة بشخص يشبع له نفس الحاجات التي كانت محبطة في خبرته الأصلية مع الأم، وأسلوب الحياة يصبح بعد ذلك قائماً على استمرار مثل هذه العلاقات والتي حينما تتوقف إحداها تنشأ فترة من الاكْتئاب حتى تقوم علاقة أخرى. وهناك نمط آخر من الاستجابة على شكل مطالب متزايدة من الشخص المختار لإشباع حرمان هذه الحياة المبكرة.»^٩

ولعل قصص الأشخاص الذين يعيشون مع الآثار الدائمة لهذا الحرمان كل يوم (مثل قصة مجدي الذي بدأنا بها الفصل السابق)، وهم يصفونها بكلماتهم الخاصة وإن كانت مسهبة، تكون هي السبيل الوحيد لفهم هذا الموضوع الصعب. ولذا فإنني أرفق هنا السطور التالية تماماً كما سطرته فتاة في العشرينات من عمرها وفيها سجّلت هذا الحوار الذاتي مع نفسها المعذّبة بعد اطلاعها على صراع الأب هنري نووين الشخصي الذي عاش حياة مليئة بالألم النفسي الذي لا ينتهي

٩ باولبي، جون. «رعاية الطفل وتطور الحب». ترجمة: د. السيد محمد خيرى، سمير نعيم، فرج أحمد فرج. دار

سجله في كتابه «صوت الحب الداخلي»، والذي صار بحسب قول هذه الشابة رقيقاً وصديقاً لها:

«صراع مع نفس يائسة، ضعيفة، منهكة» (حوار مع ذاتي)

أنا: أعلم أنها النفس أنك يائسة وضعيفة ومنهكة وأنت غارقة في ألمك وبأسك، ولكي أريد أن أتحدث معك فأنا أريد أن أسندك وأنتشك من بأسك. أعلم أن هناك ألماً ضخماً ومعاناة هائلة في هذا العالم وأن أصعب ألم يتحملة الشخص هو ألمه الخاص، فأنا أعرف ذلك لأنني أحمله معك.

ذاتي: لا... أنت لا تعرفين شيئاً لأنك لو كنت تعرفين لكنت تركت هذه المعرفة تغوص في قلبك أيضاً لتشعري بي بكل قلبك وليس فقط بعقلك، فأنا أريد عطفك وإحساسك بي، أريد أن أحتمي في حضنك وأنت لا تستطيعين أن تحضنيني فأنت تقسين علي أكثر ولا تشعرين بالمي.

أنا: أشعربك وأتألم معك أيضاً ولكي أطلبك بأن تقفي منتصبه في حزنك لأن تلك المشاعر المؤلمة سوف تظل موجودة وقتاً ليس بقليل. فتجأني على الوقوف منتصبه في وسط صراعاتك ولا تخوري، ساعديني بأن أساعدك وألمم أشلاءك ولا تنهاري.

ذاتي: أنت تطلبيني بأن أتماسك بالقوة وألا أنهار لأنك ترين أن مهمتك الكبرى معي تتمثل بمطالبتني بالتمسك بنفسني واحتواء احتياجي في محضر من تحبهم نفسي وأكون مكفية بتلك الذات، هذا صعب جداً بل مستحيل فأنا أحتاج تلك اللؤلؤة الثمينة وسأظل أبحث عنها في كل مكان واتجاه، ففي تلك اللؤلؤة (الحب) الحياة...

أنا: لا... إلهمي، إن احتياجك للحب الذي لا يتفد أبداً هو نوع من الإدمان، فهو يتحكم في حياتك ويجعلك ضحية، فدعيني أساعدك. فقري واعترفي بعجزك بدلاً من بحثك عن تلك اللؤلؤة التي لن تحصلني عليها أبداً. لديك احتياج ملح، نعم أعلم ولكمك لن تغلحي أبداً في ملته لأن احتياجك لا يتفد أبداً.

ذاتسي: أنت تريد أن يأس بداخلي أكثر حينما تغلق كل أبواب البحث عن تلك اللوثة الثمينة . . . كيف أصدق أنك تريد أن تساعدني وأنت تقسين عليّ وتغلق كل الأبواب في وجهي ولا تعطيني منفذاً واحداً؟ أتركي لي منفذاً لكي أتنفس . . . لكي أعيش . . . فأنت تغلق كل الأبواب أمامي لأنك تعلمين أنه لا يوجد شيء يمكن التعلق به وكأنه أمر أساسي للحياة مثل النجاح والشهرة والحب وخطط المستقبل والترفيه والعمل المرضي والصحة والنشاط الفكري والدعم العاطفي وحتى التحسن الروحي! إذن، دعيني أبحث عن اللوثة . . . ففيها حياتي كلها . أمل بأن أجدها .

أناس: لا تخرجي للبحث عن تلك اللوثة فلن تجدوها في الناس ولا الأشياء . . . لا تُحبطي مني، تأكدي أن الله حقاً سوف يسدّد احتياجاتك لا تنسي هذا فهو سيساعدك على ألا توقعي هذا التسديد من أناس أنت تعرفين بالفعل أنهم غير قادرين على ذلك .

ذاتسي: ماذا تريد أن أفعل؟ وماذا تقولين؟

تقولين الله! من هو؟ وأين هو؟

إذن فأنت تريد أن أعيش بمفردي وحيدة وأتنازل عن اللوثة . . . هل أنت فاهمة؟! هل أنت مدركة أن كل الأشياء التي فعلتها أو أفعلها أو حتى أخطط لفعلها تبدو عديمة المعنى تماماً بالنسبة لي إذا ما قورنت بتلك اللوثة الكبيرة الثمن؟ فانا لا أطلب سوى أن أكون محبوبة بالتمام، لا أريد أن أكل أو أشرب أو أعمل أو أتحرك . . . لا أريد سوى اللوثة .

أناس: أعرف أن الحياة بالنسبة لك هي في اللوثة، ولكن أقول لك أتركي لنفسك فرصة لكي تقبلي أنه لا يوجد إنسان كائناً من كان يقدر أن يشفي هذا الألم بداخلك سوى الله، ورغم ذلك فهو لن يتركك لوحدك سوف يرسل لك أناساً يكونون أدواته هو لهذا الشفاء ليمنحك هذا الإحساس العميق بالانتماء الذي تستحقينه والذي يعطي المعنى لكل ما تقومين به .

ذاتسي: وحتى لو فكرت في كلامك هذا لمجرد ثواني . فماذا تريد مني أن أفعل؟ هل

أقف في انتظار أولئك الذين يكونون الأدوات ؟ أم أخرج للبحث عنهم . . . لماذا لا تشعرين بي فأني أختبر تياراً من الحزن يسري في داخلي ويغزو كل أفكارى وأقوالى وحتى أفعالى، فبداخلي ألم عميق لانهائي لا أستطيع أن أنهيه أو أصل إليه فهو أبعد من أن أستطيع الوصول إليه . . . لماذا لا تشعرين بذلك ؟ لماذا ؟ هل أنت بدون قلب ومجرد عقل فقط ؟ . . . أنت قاسية جداً .

أنسا: أبدو لك قاسية لأنني أخاطبك من اتجاه آخر أنت لا تريد أن تطرقه . أعرف هذا المكان الأليم الذي بداخلك، فلا تياسي إن لم تصلي بعد، ولكبك تمضين مسرعة إلى هناك . . . سيظل هناك بعض من الصراع والألم فتجأري على أن تعيشي هذا الألم والصراع .

ذاتي: لا . . . لا . . . لا . . . فلن أستطيع أن أعيش بمفردي بدون البحث، لا أستطيع التوقف عن البحث والاحتياج والطلب، لا أستطيع أن أتوقف عن إعطاء كل ما يطلبه الناس مني، فحتى لو طلبوا المزيد فسوف أعطي، حتى لو وجدت نفسي مستهلكة ومستغلة ومستفذة فلن أتوقف، سوف أحصل على اللؤلؤة . . . حتى لو كان ذلك لوقت ما . . . بداخلي مكان عميق يريد أن يشعر بالأمان .

أنسا: لن تجديه في الناس . . . إن الله وحده هو فقط من يستطيع أن يسكن هذا المكان العميق بداخلك ويمنحك الإحساس بالأمان، ولكن الخطر يحدث حين تدعين أشخاصاً آخرين يهرون ومعهم جزءاً من مركز حياتك الخاص لأن هذا الجزء سيظل حياً وقائماً، وهكذا فإنهم يتركونك في كرب وألم مبرح لا ينتهي . لماذا تريد أن تتركك بدلاً من أن تنهيه ؟ فأنت في خطر حينما تمنحين نفسك للآخرين على أمل أنهم سوف يقبلونك بالكامل . توقفي فالأمر يحتاج منك أن توقفي، وهذا تدريب ليس بقليل . . . أرجوك توقفي عن الخروج للناس وعن بيع نفسك . . . فلن تجدي اللؤلؤة، وامكثي مع وحدتك وألمك، واعترفي بوجدتك . فحينما تعترفين ستدري أن تأتي بذلك المكان الذي يريد الأمان إلى الله ليسقيه ويملؤه بالحياة . . . جربي ذلك ولا تهربي .

ذاتي: دعيني لشأني، فروحي تضطرب من هذا الإله فهو مجرد ترتيبة جميلة ومتناسقة فقط . هو مجرد خيال . دعيني للواقع فأنت تحدثين عن خيال لا أستطيع

أن أتخيله، دعيني أبحث عن القوت لأعيش. حاولي أن تحويني وتشعريني بحنانك، فأنا لا أريدك أن تكوني أباً لي وتعامليني كطفلة تريد أن تشعر بالأمان.

أنا: كيف أدعك تبحثين عن الفئات الساقط وتقولين «أناك تعينيني»؟ كيف أتركك تجولين تطللين وتسالين؟ انظري وافهمي أن الجميع يحتاج لذلك، فإن الكثير من العطاء والأخذ يتم بالقوة وأن كل من المعطي والمستقبل يتحرك من واقع احتياجه أكثر منه واقع الثقة، أنت تتألين لأنك تحتاجين والآخرين يسدون لك هذا الاحتياج لأنهم يحتاجون أيضاً.

ذاتي: طبعي جداً ما يحدث لأننا كلنا محتاجون، فطبعي أن أطالب باحتياجي والآخرين يعطون باحتياجهم، فأنا أفهم ذلك وأريد ما يعطى لي حتى لو ألمني لأن ذلك أهون علي من أن أتركه... وأترك وحيدة. لا أجادل في وجود ألم عند خروجي والطلب من الآخرين، ولكني أعترف بوجود هذا الألم وأعترف بفشل الآخرين في إعطائي ما أريد... وأعرف بأن الألم يزداد بداخلي ولكني لا أستطيع التوقف عن طلب اللؤلؤة. أريدها.

أنا: أسفة جداً لا أستطيع أن أكمل معك هذا الانهيار، ولن أوافقك أبداً على محاولة الاستيلاء على المحبة بكل الطرق. فأنت تعينيني أنا أيضاً. لن أوافقك أبداً على التسول ولن أدعك تسولين.

ذاتي: اتركييني لشأني حتى لو تسولت. لا أريد سوى اللؤلؤة.

أنا: أه لا أقوى على الصراع! ليس للحياة أي معنى، فأنا ميتة ويوجد بداخلي صراخ ليس له صوت فكلما استجمعت قواي من أثار جراحي تأتي طعنة جديدة في نفس الموضع. أشعر بفشل وضعف شديد في احتواء هذه النفس الضعيفة اليائسة، فلا أستطيع أن أحضنها أو أن أشجعها على أن تحيا دون أن تسول المحبة، فأنا لم أمتلك الأدوات الكاملة التي تساعد هذه النفس. أعرف بأنني أنا أيضاً ضعيفة وعاجزة ولا أستطيع معالجة نفسي. أريد تقديم المساعدة حقاً... من يفهم ذلك؟ هل أقتلها...؟ أم أنسحب بها بعيداً...؟ أم أجول أتسول المحبة معها...؟ أجول أصرخ في كل مكان، في كل اتجاه،

في كل زمان. ولم أتوقف للحظات عن هذا الصراخ وعن البحث. أبحث عن يسدد احتياج الصراخ... أبحث عن يشعرني بأنني محبوبة ومقبولة بلا شروط... لم يكن بحثي عن الكم ولكنه عن الكيف.

لم يكن ما يرضيني هو وجود ما أبحث عنه في عدد لا بأس به من الناس والأشياء، ولكنه في شعوري الواثق بصدقه فأنا أريد أن أشعر بأنني محبوبة ومقبولة بلا شروط من شخص واحد على الأقل أياً كان نوعه أو جنسه، فيظل هذا الاحتياج يراودني أربعة وعشرين ساعة من يومي بلا انقطاع... في إستيقاظي ونومي. لا يهدأ كياني أبداً ويستمر صراخي وتبدد طاقتي في هذا الصراخ والإحتياج الملح إلى أن يصل بي الأمر إلى انهيار طاقتي وضعفي الشديد. فقد كنت أوجه هذا الصراخ إلى اتجاهات خاطئة. فالآن يقول لي هنري نويين بأنه «يجب عليّ الانتقال تدريجياً من البكاء خارجياً والصراخ إلى الناس الذين أظن أن بإمكانهم أن يسددوا احتياجاتي... إلى الصراخ داخلياً إلى الموضع الذي فيه يمكنني أن أرى نفسي محمولة ومسنودة من الله... ما هو هذا الموضع... أيها الأب هنري نويين؟!

دائماً ما أرغب في حب غزير ورعاية وعطاء لا ينتهون، فإن الاحتياج بداخلي دائماً يكون أكبر مما يقدم لي من الحب فلم أصل أبداً إلى درجة إشباع أو رضى مما يقدم لي... فيكون احتياجي هذا كمصاص للدماء حتى يشعر الآخرون بأنهم مرهقون من جراء إحتياجاتي إلى درجة أنهم يضطرون عملياً إلى تركي بمفردي لكي ينحوا بأنفسهم، فأرى بوضوح الآن أهمية وضع الحدود لمحبي ومحبة الآخرين حتى لا أمتص دماءهم.

أيضاً كتبت ذات الشابة الحوار التالي مع ذاتها عن علاقتها بصديقتها المقربة والتي تعلقت بها في محاولة لتعويض التعلق الصحي المفقود في حياتها، والتي تعرضت - أي هذه العلاقة - للتوتر لعدم إمكانية توفيتها للاحتياج المفقود لدى هذه الفتاة والتي كانت تنتظر تسديده في هذا التعلق البديل:

«كلما يزداد إدراكي بأنني أفقد أهم صداقة في حياتي كلما فهمت خطورة حالتي وأنتي أقفز في الهواء دون سند أو معين. فلا يمكنني تفهم هذا التناقض الغريب الذي أنتجته هذه الصداقة التي أصبحت الآن الطريق للأسى والألم في نفس الوقت الذي

تُشعِرني فيه بطاقة لتقديرِي لذاتي وتمدني بالقدرة على الحياة والعمل وتشيع كياني وتعزيني بأنني محبوبة ومقبولة، وتشجعني وتساندني لكي أثابر وأثق في الله وأصارع من أجل معرفته. فكل شيء الآن ينهار، وكياني يتزلزل في هذا الانهيار ولا أستطيع تمييز الأمور والقدرة على الحكم عليها كما هي.

فلا أدري ماذا حدث؟ ولا أستطيع مواجهة إحساسي بالعدم والضعف ففي هذه الصداقة تم إعطائي جهازاً للنفس الصناعي لكي أكمل الحياة، فحصلت من خلالها على الحنان والاهتمام الذي كنت فقدت الأمل في إيجادهِ يوماً ما أو التعرف عليه، فقد وجدته واطمئن قلبي وكياني فظننت أنني قد حصلت عليه ولم أفكر أبداً في مدى صحة ما حصلت عليه، أي لم أحاول التفكير إن كان الحب والأمان الناتجان عن هذه الصداقة يشكلان أمراً صحيحاً أم أنه سلوك يحتاج إلى التعديل؟ فقد كنت أركز فقط في أنه شعور جميل ورائع يهدئ كياني. ويا للمفاجأة، فقد بدأ الانهيار والآن ينسحب مني كل ما يعطي حياتي معنى وقيمة وإحساساً بالأمان والاطمئنان.

ففي عدم وجود الدعم الذي تمدني به هذه الصداقة أجد نفسي لا أقوى على رؤية الضعف والتمزق داخلي، ولا أحتمل الشعور بالألم نتيجة لهذا الفقد. أعلم بأن الحياة لا تنتهي ولن أموت، ولكني لا أقوى على رؤية الحقائق المفزعة والمتناقضة فهذه الحقائق تظهر كالأشباح لها وجهين.

ففي الوقت الذي أشعر فيه بأنني محبوبة ومقبولة هو نفس الوقت الذي أرى نفسي فيه محقرة وغير مرغوب فيها...

وفي الوقت الذي يقول فيه الآخرون بأنني مهمة لحياتهم هو نفس الوقت الذي أرى فيه أن الحياة ليس لها قيمة ولا تستحق أن أحيها...

وفي الوقت الذي يتم فيه تشجيعي بأنني سوف أعرف الله حقاً في يوم ما وأخلص بنفسني هو نفس الوقت الذي أرى فيه بوضوح أنه لا فائدة من صراعي مع الله فقد صليت له كثيراً ولم يمنحني ما طلبت...

وفي الوقت الذي ألبس فيه لباس القوي قائلة أنني سوف أكمل حتى لو تركت وحيدة

ولن أنهار هو نفس الوقت الذي أفقد فيه السيطرة على نفسي وأنغمس في ضعفي وأبكي لدرجة الانهيار وفقدان الطاقة بداخلي ولا أقوى على تحمل هذه الآلام والتمزق بداخلي.

وهكذا تتوالى الاضطرابات الجسدية والنفسية التي يمكن تسميتها والتي يعجز الآخرون على وصفها، فقد سميت بكل الطرق التي أعرفها لكي أعوض عن احتياجي الشديد من نقص الحب بداخلي ولكي تخبطت كثيراً في كل طريق سلكته وتالمت كثيراً ولكي لم أصل لشيء سوى المهانة والمذلة، واحتياج أشد للحب، والمأساة تزداد بداخلي بعد كل طريق أمشي فيه. لقد كانت أنسب الأوضاع راحة لي هي هذه الصداقة، فكنت لا أرى غباراً عليها مقارنة بباقي الطرق المتاحة لإشباعي بالحب فلا أصدق الآن أن هذه الصداقة تنهار وتسبب لي قلقاً شديداً.

هل يمكن أن يكون كل هذا الانهيار نتيجة لفقدان صداقة هامة بالنسبة لي؟ هل يُعقل هذا أم أنني مريضة في محبتي؟ أعلم أنني مريضة في محبتي، أعلم أنني أصبحت أكثر اعتمادية علي هذه العلاقة ولكي أريد المحبة بأي شكل من أشكالها كشل الجائع الذي يريد أي نوع من الطعام مسلوقاً كان أم مطهواً جيداً، أي نوع لا تقوى... أريد أي نوع لأتقوى، فالآن أنا أكثر احتياجاً وأكثر رغبة في التملك وأشعر بالخيانة والظلم كلما أيقنت أنه لا بد من انتهاء هذه العلاقة. أشعر بما يهدد كياني، أشعر بالرفض والترك والمزيد من الألم، سوف أعيش ولكي سأعيش كدمية يحركها الآخرون كما يشاءون.

المعرفة والفهم وحدهما لا يُشكل عليهما ولا يصبحان شيئاً مُعيناً أثناء ضعف الانهيار. هذا أراه بوضوح، فعقلي ما هو إلا جهاز تسجيل سُجّلت عليه كل الحقائق فيكررها ولكن لا تنغرس هذه الحقائق في قلبي لأنها تزيد الآلام، والقلب يحمل الكثير، فدائماً ينكر بداخلي أنه لا علاقة ولا صداقة ولا أي شخص يستطيع أن يشبع أعماق احتياجات القلب واشتياقه سوى الله، فهو وحده المحب الذي يعطي بسخاء ولا يعير. فلن تجدي الرفيق الحقيقي سوى في الله... وهكذا، يقول عقلي المزيد والكثير من تلك الحقائق التي لم تعطني أبداً القوة على تحمّل آلام فقدان الحب والاحتياج إليه. فأنا برغم هذه المعرفة والفهم، نتيجة للتجربة، إلا أنني أحتاج وبشدة إلى منقذ أراه يتفاعل معي، يحاورني، يقبلني... فأنا أحتاج إلى شخص مثلي أراه،

أحتاج أن يمسك بيدي بسندني كما يمسك الوالدين يدي ابنتهما المصابة. هل هذا الاحتياج مُعترف به الآن أم انه اقترض منذ سنين؟

لا أفكر في صدق هذا الاحتياج، فأنا أحتاجه وبشدة الآن لكي لا أغرق في ياسي وأنسحب من الحياة. فأنا لا أريد أن أختار الموت لأنني أعلم بأن الحياة سوف تستمر رغم وجود الآلام المبرحة.

في داخلي رغبتين متضادتين للتمسك بهذه الصداقة، فأنا أعلم جيداً بأنني لا أستطيع ترك هذه العلاقة لاحتياجي الشديد لها لذلك أنا أرجح بين طريقتين؛ الأول هو غرض هذه الحقيقة أمام هذه العلاقة لكي لا أخسرهما فأقول سوف أنحني عند قدميها وأقول لها أرجوك أعطني محبتك حتى لو كانت هذه المحبة غير صحيحة حتى لو كانت تضعفني أكثر، أرجوك أعطها لي كما هي فلا تعدلي سلوكك ولا تضعي حدوداً بيني وبينك فأنا أحتاج إليك كما أنت ... فانتِ القوت، أنتِ من تطعمني، أنتِ من يجعلني أعيش، أنتِ هامة جداً بالنسبة لي فلا تركيني ولا تجعليني أحتق من تعديل سلوكك. يا للأساسة، إذ أرى نفسي بقمة مرضها أثناء الاحتياج والعيش كطفيلي على هذه المحبة.

أما الطريق الثاني فأقول فيه، سوف أتحدث معها بكل الدلائل العلمية وأزيل عن عاتقها الحمل الذي وضعه احتياجي على كفيها، فيجب علي أن أحررها. فأعترف بجرمي في حقها وأقول لها أعترف بأنني أستنزف طاقتك دائماً وألومك لتقصيرك معي في إعطائي محبتك وحنانك، فأنا لا أشجع أبداً وأتعامل بحساسية مفرطة نحو أي إهمال أو عدم اهتمام أو رفض أو عدم تقدير منك. فعندما أتعرض لهذا أصاب بحزن شديد كالنزيف الداخلي الذي لا يمكن السيطرة عليه فينتهي بي الأمر إلى الحزن والاكتئاب والانسحاب من الحياة، ثم الغضب غير العقلاني والعداية. أنا أعلم بأن هذه مشكلتي وليست مشكلتك، فهل تعلمين هذا؟ هل تفهمين ما أنا فيه من ضعف؟ أحتاج إليك ... هل تفهمين؟ لا أستطيع أن أثق في ذاتي، فنحن دائماً في صراع وخلاف لا ينتهي وهذا يجعلني أحتاج لحبك ودعمك لي بالأمان والحماية بشكل مفرط حتى تعلميني أن أثق في ذاتي وأقف على قدمي وأواجه. أفهم بأنه يوجد نسبة ليست بقليلة بأن هذا الاحتياج مرضي وغير صحي، ساعديني على اختيار الصواب ولا تركيني، فأنا أحتاج إليك ليس فقط لكي تقوم بدور المواجهة الذي يعزفني الخطأ وينقذني بل أحتاجك لتشجيعي أيضاً ولمدي بالثقة في نفسي.

أعلم أنك لا تستطيعين تحقيق توقعاتي غير الواقعية وغير العادلة منك، أعلم ذلك وبشدة ولكن كما قلت: العلم والمعرفة وحدهما لا يساعداني، فأنا أحتاج إلى مساندتك أيضاً إلى جانب هذه المعرفة . . . أعلم أنه حتى لو تركت كل عمل وجعلتني أعيش بجوارك لتمكيني من تلبية أبسط احتياجاتي في أي وقت من اليوم فإنك لن تستطيعي أبداً أن تعوّضي ما فاتني في سنين الطفولة ولا أن تملأ الفراغ بداخلي . . . أنا لن أشبع أبداً . ولكي أحتاج إليك لمساعدتي على قبول هذه العاهة وأقبل محدوديتك في مساعدتي . . . ساعدني بأن أقلل النزاع الداخلي مع نفسي لكي أستطيع أن أقيم علاقات جديدة بطريقة أفضل مع الناس، ساعدني فأنا أعلم بأن المسؤولية تقع كاملة عليّ وحدي وأنت لا لوم عليك، فإذا اخترت أن تساعدني ولكن بوضع حدود خاصة بك فأعدك بأن أقبلها واحترمها وأطبقتها، فقط ساعدني.

صورة أخرى من المأساة: أرى نفسي راضية أن تكون كقطعة شطرنج تتحرك وفقاً لقوانين لعبها لكي لا تتركيني، هذه اللعبة تسمى «الحدود». وفي كلا الشقين أرى عدم نضجي واحتياجي وماساتي، وهذه الرؤية تزيد النزاع والصراع مع نفسي. الحب والأمان يهدتان كياني ويقودانه إلى الاستقرار إلا أن العلم لن يعترف بذلك إذ يقول دائماً أن الوقت قد فات وأي خروج للبحث عن الحب (الأساسي المفقود) هو مرض. لا أحد يعلم مدى تأثير القبول والحب على المحتاج سوى من يعاني من هذا الاحتياج حتى لو كان مرضاً، فلا توجد كلمات يمكنها وصف إحساس الجوع والعوز الشديد ولا يستطيع أحد أن يفهم هذا الإحساس سوى من يعيش فيه باستمرار. فأنا الشخص الوحيد المتألم، وأسوأ مشاعر تظهر عندما أجد الآخرين الذين لم يتأثروا من بعيد أو قريب بي وبإحساسي وكأنني لست شيئاً بالنسبة لهم، فأجد نفسي تشعر بخيبة أمل وتنغمس في آلامها في الوقت الذي يمضي فيه الآخرون في سبيلهم دون الشعور بأي ألم من هذه التجارب.

كيف أقلل من حجم المأساة وأنها؟ هل أعيش بمفردي تماماً وأعزل نفسي عن الآخرين؟ أو أعيش فعلياً مع الآخرين ولكن بدون قلب ولا مشاعر كي لا أحتاج إلى وجود أحد قريباً من قلبي كي لا أتعلق بأحد. ولا يجب عليّ أن أثق بأحد لأن الثقة تأتي نتيجة لتوقعات أنا في غنى عنها لكي لا أتعرض لجرح ما يزيد الألم والمرض بداخلي؟ فأني عالم هذا المطلوب مني أن أحيأ فيه؟ فأنا لم اختر هذا العالم ولم أرغبه ولا أريده. أرفض كل شيء فيه وبشدة، وفي نفس الوقت أعرف أنني مهما

تمردت فالحياة مستمرة وهذا لا يخفف من المسؤولية الموضوعية على عاتقي لكي
أُتغير! فالآن احتاج إلى المساندة حقاً لكي أستغل الطاقة بداخلي في التغيير والنصح
بدلاً من إهدارها في الرثاء والتمرد.»

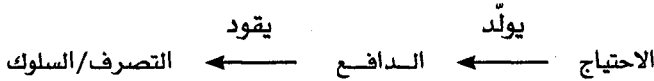
نعود الآن، بعد هذه الاقتباسات الطويلة، لننتحدث عن الحرمان من الحب والحنان
في الطفولة، حيث أثبتت الدراسات العلمية أن الإهمال العاطفي للطفل في سن مبكرة
يتسبب في انخفاض النشاط في الفص الأمامي الأيسر بالمخ المسئول عن المرح، مما قد
يسبب الإصابة باللامبالاة والتبدل الوجداني. كما أن الانفصال المفاجيء عن المنبهات
التي تشجع الإحساس بالقرب والانتماء الجسدي في هذه السن له نتائج خطيرة منها
الانسحاب والتعرض للإكتئاب ونتائج أخرى قد تصل إلى التأخر العقلي وربما الموت.

وليس ذلك فقط بل «أن التعلق بالوالدين أو بديلهما خلال مرحلتي الرضاعة
والطفولة - حسبما يقول أنطوني ستور - يشكل شرطاً رئيسياً لكي يتسنى للطفل أن
يظل على قيد الحياة، وربما يكون التعلق الذي يُشعر المرء بالأمن ضرورياً إذا أُريد
له أن يصير شخصاً كبيراً وقادراً على إقامة علاقات حميمة بالأشخاص الآخرين من
الكبار على قدم المساواة.»

«والواقع، يستأنف ستور قائلاً، أن الشواهد كانت قوية بدرجة كافية بحيث حملت
باولبي على الاعتقاد بأن قدرة الشخص الراشد على إقامة علاقات طيبة مع الآخرين
من الراشدين تعتمد على خبرته إزاء الشخصيات التي تعلق بها عندما كان طفلاً.
فالطفل الذي يكون واثقاً منذ بداية سنيه الأولى من عثوره على الشخصيات التي تعلق
بها سوف يتوافر لديه الإحساس بالأمن والثقة في نفسه. وهذه الثقة سوف تجعل من
الممكن بالنسبة إليه أن يثق في الناس الآخرين وأن يحبهم.»^{١٠} والعكس صحيح تماماً،
حيث يسبب فقدان المبكر لهذا الأمان ولهذه الثقة عجزاً كبيراً في قدرة الشخص
البالغ على الحب والثقة في الآخرين.

ويسترسل باولبي في شرح أزمة الثقة هذه قائلاً: «نظراً لأن نماذج أو موضوعات
الارتباط (شخص الوالدة أو الوالد) وتوقع سلوكهم تتكون أثناء سنوات الطفولة
المبكرة وتميل من ثم للبقاء بلا تغيير (لما يحدث من استدماج Internatization

لهذه النماذج والسلوكيات في ذات الطفل)، فإن سلوك الشخص اليوم (نحو الحياة ونحو الآخرين) يمكن تفسيره على أساس خبراته في سنوات عمره الأولى وليس طبقاً للموقف الحالي. ونظراً لهذه التعقيدات، فإن طبيعة ومصدر مشاعر وسلوك الفرد غالباً ما يكون غامضاً جداً ليس فقط بالنسبة للآخرين وإنما للفرد نفسه أيضاً.^{١١} وذلك نظراً لقاعدة علم النفس السابق ذكرها، والتي تقول أن:



كما عزز أنطوني ستور هذا الطرح حين قال: «قد بدا لي في أغلب الأحيان أنه إذا لم تُشبع احتياجات الكائن الإنساني في المرحلة الملائمة من نموه فسيظل لديه جوع أو حرمان قهري يدفعه دائماً إلى محاولة الحصول على ما حُرِم منه».^{١٢}

وكذلك شرح د. موريس واجنر ذات الأمر قائلاً: «حيث أن الطفل غير المحبوب لا يستشعر الاحساس بالانتماء في مواقف والديه نحوه فهو يبدأ في كسب الإحساس بالقبول عن طريق الاستحواذ على انتباه الآخرين عن طريق مظهر متميز، أو سلوك غير معتاد، أو عن طريق التفاخر بالحصول على تقدير ممتاز يعطيه مكانة جيدة».^{١٣} وهذه هي الأساليب التعويضية التي يلجأ إليها الطفل لتعويض نقص الحب والحرمان من الإحساس بالأمان.

إذن فالسلوك المضطرب للطفل، وكذلك للبالغ فيما بعد، إنما يُعبر عن احتياج أساسي غير مسدود يدفع الطفل لمحاولة تسديده بطريقة أو بأخرى، أو بكلمات أخرى يدفع الطفل للإحتجاج على فقدان هذا الاحتياج في سلوك مضطرب ما - من أجل تأكيد الذات (أو التحقق من الوجود الذاتي) Self-verification بحسب تعبير واجنر.

غالباً ما تأتي تلك السلوكيات المضطربة في تصاعد بدءاً من محاولات جذب

١١ باولبي، جون. «سيكولوجية الانفصال». ترجمة: د. عبد الهادي عبد الرحمن. دار الطليعة، بيروت ١٩٩١

١٢ ستور، أنطوني. «فن العلاج النفسي». ترجمة: د. لطفي فطيم. طبعة أولى: دار وليد، القاهرة ١٩٩١. طبعة

ثانية: دار الطليعة، بيروت ١٩٩٢

١٣ Wagner, Maurice E. "The Sensation of Being Somebody". Zondervan 1975, page 116

الإنبتاه الإيجابية والسلبية (الاسترضاء أو المشاغبة) إلى التمرد (الصراع حول القوة مع الأهل ورموز السلطة، أو الغيرة والتنافس)، فالانسحاب والانطواء إذا لم يُجدِ التمرد ثم اليأس إذا فشلت جميع المحاولات السابقة (واليأس يظهر في العدوانية والتخريب والانتقام، أو التبلد واللامبالاة والإكتئاب، كتعبير عن العجز والاستسلام الكامل للإحساس التام بعدم القيمة وعدم القدرة).

مظاهر، أعراض ونتائج الحرمان من تكوين التعلق الأم

مظاهر فشل تكوين التعلق الآمن عديدة ومتنوعة وقد تكون أحياناً متضادة ومتضاربة لاشتمالها على نوعي التعلق «القلق، والمتحاشي». لا تتواجد جميع المظاهر في آن معاً إلا أنها تميل لأن تبقى وتستمر متخذة أشكالاً مختلفة من مرحلة عمرية لأخرى. وحسبما يقول أدلر «لا يجوز أن نفاجأ عندما نعلم أن الفرد لا يغير موقفه - الذي تشكّل وهو مازال في مرحلة الرضاعة - تجاه الحياة، بالرغم من أن طريقته في التعبير عن هذا الموقف تكون مختلفة تماماً خلال المراحل اللاحقة من حياته. ومن المهم ذكر عدم جواز تعريض الطفل الصغير لعلاقات من المرجح أن تعطيه انطباعات خاطئة عن الحياة.»^{١٤}

وهنا تأتي أهمية اقتباس د. كرستين نصار، والذي تقول فيه: «يبدو أن اختلال توازن النمو الحادث من جراء افتقار طفل السنوات الأولى للشروط الملائمة لتطوره يؤدي إلى انعكاسات نفسية وجسدية يستحيل استدراكها فيما بعد؛ على الأقل، يمكن التأكيد على أن العلماء لا يزالون عاجزين عن معرفة الإجراءات الكفيلة بشفائها.»^{١٥}

تظهر مظاهر وأعراض الحرمان بحسب المراحل المختلفة من العمر على النحو التالي:

أولاً: لدى الطفل عند سن ٣ سنوات :

١. غير مستقر.
٢. خامل.

١٤ أدلر، الفرد. «الطبيعة البشرية». ترجمة: عادل نجيب بشرى. المجلس الأعلى للثقافة - المشروع القومي للترجمة، كتاب رقم ٨٤٦، القاهرة ٢٠٠٥.

١٥ نصار، د. كرستين. «أمي... أنا بحاجة إليك لا تركيني». جروس برس، لبنان ١٩٩٢

٣. غير سعيد.
٤. لا يستجيب للابتسام او المداعبة.
٥. يعاني من الاكتئاب.
٦. تتسم انفعالاته بالحزن وتوقع السوء.
٧. منسحب من كل ما يحيط به، ولا يحاول التواصل مع أي شخص غريب، ولا يتمتع إذا ما اتصل به هذا الغريب.
٨. قد يرفض الذهاب إلى الحضانة، أو أن يُترك مع حاضنة غريبة غير الأم.
٩. غالباً ما يعاني من قلة النوم، وقد يرفض النوم بمفرده.
١٠. قد يعاني من صعوبات في التدريب على استخدام التبول الإرادي والتحكم في نفسه.
١١. ضعيف الشهية دائماً، مما يجعل وزنه يقل ويصبح أكثر قابلية للعدوى كما ويهبط نموه العام عموماً.

يقول باولبي: «إذا عولجت هذه الاضطرابات (في هذا السن المبكرة) زالت تدريجياً إلا أنه لا يجب أن نفصل إمكانية حدوث جراح نفسية غير ظاهرة قد تصبح فعالة مؤدية إلى الأمراض العصبية فيما يلي من الحياة»^{١٦}

ثانياً: لدى الطفل عند سن ٨ سنوات :

١. علاقات سطحية، وعدم وجود مشاعر حقيقية.
٢. عدم القدرة على الاهتمام بالناس والأشياء خارج عالمهم الذاتي، أو اكتساب أصدقاء حقيقيين.
٣. قد يكونوا محبين للبالغين غير المألوفين لهم.
٤. مقاومين لعاطفة الوالدين إلا عندما يريدون شيئاً، حينئذٍ يمكن أن يكونوا لطفاء ومحبين.
٥. الافتقار للتواصل البصري (الاتصال بالعينين).
٦. معاناة من مشاكل في التخاطب واللغة.
٧. تمنع وحقق على من يحاول المساعدة، رفض التهذئة من الآخرين.
٨. الجاذبية السطحية والتصرف بلطف للحصول على ما يريدون.

٩. عدم الاستجابة الإنفعالية للمواقف التي تتطلب ذلك — حالة غريبة من عدم الاهتمام.
١٠. الانطواء والعزلة الإنفعالية. التباطؤ والكسل والتأخر الدائم.
١١. عدم الاهتمام بالصحة أو الاكتراث بالمظهر أو النظافة الشخصية.
١٢. خداع ومراوغة، لا هدف لهما في الغالب. تصنع البراءة حين يُضبطون وهم يفعلون شيئاً سيئاً.
١٣. الافتقار للشفقة وللقيم الاجتماعية.
١٤. سلوك عدواني وجنسي مبكر. العنف والقسوة مع الأطفال الآخرين.
١٥. مضايقة الحيوانات ومعاملتها بقسوة.
١٦. تعمّد كسر وتحطيم الأشياء الخاصة بهم وبالأخرين. تخريب وتدمير الممتلكات العامة.
١٧. عدم الإحساس بالذنب أو الندم عند الخطأ.
١٨. التحدي والمجادلات الطويلة، وغالباً لأسباب تافهة.
١٩. ثثرة وكثرة الكلام والأسئلة.
٢٠. كثرة الطلبات والتشبث بما يطلبون.
٢١. السرقة، والتسلل وأخذ أشياء بلا استئذان (ضمير غير يقظ).
٢٢. الغيرة في العلاقات.
٢٣. اتهام الآخرين باطلاً بتجاهلهم أو إساءة معاملتهم، في محاولة للحصول على تعاطف الآخرين.
٢٤. إلقاء اللوم على الآخرين بسبب مشاكلهم. عدم تحمل المسؤولية.
٢٥. قلة تركيز الانتباه في المدرسة.
٢٦. عصبية وتقلب المزاج، والخوف والقلق.
٢٧. نوبات غضب شديدة، خاصة بسبب سلطة البالغين عليه، وعندما يُقال لهم «لا».
٢٨. الإقدام على أفعال خطيرة، مثل الهرب، والقفز من الشباييك، وأشياء أخرى من هذا القبيل.
٢٩. يحبون أفلام الكرتون العنيفة، وأفلام الرعب (بصرف النظر عما إذا كانت مسموحة أم لا)، كما قد يكونوا مُغرمين بالنار، والدماء، والأسلحة، والشر.
٣٠. يبدو وكأنهم لا يشعرون بالألم عندما يتأذون، قد يهتمون جداً بالجروح الصغيرة في حين يتجاهلون الكبيرة.

٣١. كذب من نوع خيالي دائماً.
٣٢. سلوك اندفاعي غير مُتحكم فيه. لا يضبطون أنفسهم.
٣٣. الإفراط في تناول الطعام، أو رفض تناوله، أو أكل أشياء غريبة، أو إخفاء الطعام.
٣٤. العجز عن تتبع أهداف بعيدة لأنهم يكونون ضحية للنزوات الوقتية.
٣٥. لا تكون لديهم القدرة على مراجعة أنفسهم أو تكون مراجعة واهية.
٣٦. لا يستطيعون، دون مساعدة غيرهم من الناس، أن يشقوا طريقهم في الحياة بنجاح - فهم يترنحون بين هذا الطريق وذاك تبعاً لكل إغراء.
٣٧. اعتقادات سلبية حول الذات، حياتهم بصفة عامة تكون سلبية.
٣٨. نجدهم شخصيات غير فعالة عاجزة عن الاستفادة من الخبرة.
٣٩. لديهم صعوبة في التفكير المجرد (التجريدي)، والتعامل بالأفكار أكثر من الارتباط بالأشياء التي تدركها الحواس مباشرة.

ثالثاً: لدى البالغ:

١. إحساس بالضيق وفقدان شيء عميق جداً لا يدري كنهه. وهو إحساس عميق جداً مبهم في أغلب الأحيان، يجعل الشخص يشعر بالتشتت والضيق وبأنه غير مكتمل وأن شيئاً ما ينقصه، كما عبّرت أحد الشابات قائلة «أشعر أنني تائهة في هذه الدنيا». كما لو كان هناك فراغ ما أو فجوة في كيان الشخص لا تلتئم مسببة له هذا الإحساس المستمر بعدم الاكتمال، كما عبّر عنها الكاتب الراحل الأب هنري نووين قائلاً: «هناك حُفرة عميقة بداخلك، في عمق كيائك، كما الهوة بلا قرار. لن تفلح أبداً في ملئها، لأنّ احتياجاتك لا تنفذ أبداً»^{١٧}، مما يؤلّد لدى الشخص الميل للاكتئاب وفقدان الإحساس بوجود أي معنى للحياة.
٢. التشكك العميق في النفس وفي القيمة الذاتية، حيث يفتقر الشخص كثيراً للإحساس باليقينية والثقة بالنفس، بل يرافقه التشكك في صحة مواقفه وأفعاله في أي مقابلة مع العالم الخارجي، بما يعبر عن فقدان المركز الداخلي (إحساس بالهوية أو الذات) الذي يستطيع أن يركز عليه في ذاته، فيشعر بالاحتياج الدائم إلى الحصول على التأكيد والتوكيد من العالم الخارجي قبل الحصول على يقينية ما داخلية ولو مؤقتة. وهذا العرض هو

ما يؤلّد الإحساس بالدونية والنقص أو الإحساس بالفوقية كرد فعل معاكس للدونية. كذلك عدم القدرة على الوثوق في الآخرين، العدوانية والغضب غير العقلاني، المخادعة والمقامرة وسلوكيات اجتماعية أخرى غير ملائمة مثل عدم احتمال السلطة والقوانين، احتمال إساءة معاملة أطفاله، وكثرة الإنتقاد للآخرين وللذات.

٣. افتقار شديد دائم وعميق جداً لا يُشبع أبداً للحنان مهما وُجد من يحبه، فيكون الشخص مدفوعاً بشدة وبطريقة لاشعورية للبحث المستمر عن هذا الحنان الذي لا يُشبع أبداً، دون أن يعي حقيقة ما يبحث عنه، مما يجعله منحصرأ بل مسجوناً في احتياجه الشديد إلى التماس الانتباه والاهتمام من الآخرين بطريقة ملحة إلى درجة المطالبة كمن يشعر - بنوع من الغيرة الطفولية - بأنه يجب على الآخرين وعلى الحياة الاهتمام به وحده وتعميذه بطريقة خاصة عن الحرمان الذي تعرض له. فيفقد القدرة على فهم مفهوم «الإيثار» أي أن يفكر في الآخرين ويفضلهم على نفسه، كما يرى أن فهم الآخرين أمر صعب للغاية. فيدخل في علاقات كثيرة قصيرة الأجل غالباً سطحية وغير ناضجة يحصل من خلالها على الأمان، كما أنه يبدي حساسية مفرطة نحو أي عدم اهتمام أو رفض أو عدم تقدير. أيضاً يتسم بالإحساس بالضعف والبؤس والشفقة على النفس والمزاج المتشائم لاستحالة تسديد احتياجه هذا الذي يتخذ صفة المحرّك له.

كذلك يتميز هذا الشخص بالاحتياج إلى الاحتضان البدني وليس فقط المعنوي في محاولات أخرى يائسة مستميتة للتعويض سعيأ وراء الإحساس بالاكتمال والشبع المفقودين.

هذا ما ذكره أنطوني ستور سابقاً عندما قال: «قد بدا لي في أغلب الأحيان أنه إذا لم تُشبع احتياجات الكائن الإنساني في المرحلة الملائمة من نموه فسيظل لديه جوع أو حرمان قهري يدفعه دائماً إلى محاولة الحصول على ما حُرّم منه. يجد الشخص نفسه مدفوعاً ليطلب من المعالج (وبالتأكيد يمكن القول هنا «أي شخص آخر يرتبط معه في علاقة قريبة») التقبل التام والحماية والرعاية والحب، تلك الأشياء التي تعطيها الأمهات لأطفالهن حديثي الولادة في مرحلة لا يمكن أن نتوقع فيها شيئاً من الطفل في المقابل. ولا يستطيع المعالج (أو أي شخص على علاقة وطيدة معه) بالطبع أن يحقق شيئاً من تلك التوقعات غير الواقعية. فحتى لو هجر كل عمل آخر وعاش مع «هذا الشخص»،

وتواجد رهن إشارته في أي وقت من اليوم، ولبى أبسط احتياجاته، فإنه لن يستطيع قط أن يعوضه عما فات ولا أن يملأ الفراغ المؤلم الذي يحمله «هذا الإنسان» بداخله.^{١٨}

٤. الاحتياج المستمر للتعلق بشخص ما. حيث يظل الشخص البالغ يختبر صورة ما من إحساس الرضيع أو الطفل الصغير بالهلع من الوجود بمفرده دون وجود الارتباط العاطفي مع من يقوم برعايته. فنتيجة لعدم تكوّن التعلق الصحي في أوانه يستحوذ على الشخص إحساس دائم بعدم القدرة على الوجود في الحياة أو التعامل مع الحياة دون وجود شخص ما في المساحة القريبة يصاحبه بطريقة شبه دائمة ومستمرة، حيث يتسم بالاندفاع كتعبير عن ضرورة إعادة الارتباط أو الاقتران بشخص ما يشعر ببعض الطمأنينة والأمان وشبه الإحساس بالذات من خلال كيان الشخص الآخر الذي يستخدمه بطريقة غير مباشرة كوسيط ليتمكن من خلاله الاستمرار في الوجود والتعامل مع الحياة والآخرين.

٥. الشعور بالرغبة في البقاء منفرداً. في ذات الوقت يظهر الإحساس المعاكس نتيجة للتكيف (التعود) المبكر جداً مع الحرمان وعدم وجود الارتباط العاطفي اللازم. ونتيجة أيضاً للإحباط القاسي للمحاولات الأولى الملحة والمستميتة ولكن الفاشلة للطفل لالتماس هذا الارتباط العاطفي فيبدأ الإنسان في التبعاد عن الآخرين والإنكفاء على الذات كمحاولة للنجاة عن طريق الاستعاذة بالذات التي لم، وربما لن، تتكون. كذلك قد يستشعر الشخص في الكبر، لاشعورياً، استحالة الحصول على التعويض من أصدقائه أو أحبائه، كما عبّر أحد الشباب قائلاً: «أشعر بأنني أضع كل ما أحصل عليه في كيس مثقوب»، فيكون الإحباط واليأس والابتعاد عن الحياة وعن الآخرين هو النمط السائد. ومن هنا أيضاً قد تنشأ العدوانية والكراهية للمجتمع.

٦. إحساس مستمر بالقلق المبهم وعدم الراحة نتيجة للانفصال العاطفي وفقدان التلامسات الحانية في المهد حيث يصاحب الشخص نوع من التوتر المستمر طوال الوقت كخلفية لحياته، دون أن يدري أسبابه. عبّر البعض عن هذا الإحساس بالتعبيرات التالية: «صوت موتور دائر بصفة دائمة - شيء يزنّ طوال الوقت بداخلي - دوشة مستمرة ودائمة». يصل هذا التوتر إلى حد

التقلص والتشنج العضلي، والشعور بالاحتياج الشديد إلى اللمس لكي يحصل الشخص على الاسترخاء.

٧. الانفصال العاطفي (عدم القدرة على تبادل العواطف). حيث يفقد الشخص القدرة على الإحساس بالحب، رغم احتياجه الشديد إليه، مهما أتاها هذا الحب من الآخرين نتيجة لعدم نمو خاصية الشعور بالحب التي تنشأ من الارتباط والتعلق العاطفي الصحي في المهد. فيشب الشخص مفتقراً للإحساس بالمشاعر، فيظل عاجزاً بشدة عن الشعور بأنه محبوب حقيقة من شخص ما، وبنفس الكيفية يكون عاجزاً عن تبادل العاطفة الحقيقية مع الآخر كما لو كان قد فقد كل أدواته العاطفية التي تمكنه من ذلك، وقد عبّر عن ذلك أحدهم، وهو طبيب، قائلاً: «أشعر أن شيئاً مات في داخلي ولن يعود مرة أخرى، كما لو أن جزءاً فيّ أصيب بالاسكيميا (نقص الدم في أحد أعضاء الجسم والذي يؤدي إلى الفرغينة وموت هذا العضو)». ومن هنا أيضاً قد ينشأ البرود العاطفي وصلابة المشاعر، وأيضاً الانغماس في العمل لتجنب العلاقات مع الآخرين. كما يعاني الشخص كذلك من عدم القدرة على تذكر الكثير من خبرات الطفولة.

٨. الإحساس بالألم النفسي الشديد والعزلة نتيجة للانفصال العاطفي وفقدان القدرة على الاتصال العاطفي بالآخرين، حيث يجد الشخص ذاته ملتفة ومحاطة بطبقة عازلة من الوحدة التي تغلفه كشرنقة تامة تعبر عن عدم قدرته على الاتصال العاطفي بالعالم الخارجي. فنجد الشخص يشعر بالبرودة النفسية الشديدة والإحساس بالوقوف في العراء بمفرده، مما يسبب له ألماً وعذاباً نفسياً لا يستطيع هو نفسه أن يفهمه.

٩. الإحساس بالاغتراب وبأن أحداً لن يستطيع أن يفهمه. وهو إحساس مصاحب للإحساس بالعزلة، حيث يشعر الشخص ويختبر أن أحداً لن يستطيع الوصول إليه والنفاذ إلى داخله وفهمه، إذ أنه هو ذاته لا يستطيع أن يفهم معاناته تماماً وتكوين صورة واضحة عن عالمه الداخلي. بل يشعر أنه سيظل معزولاً وغير مفهوم إلى الأبد.

١٠. سلوكيات مضطربة مثل: جرح وإيذاء النفس بدنياً، الرغبة في الانتحار، الرغبة في إشعال الحرائق، التماهي (التوحد «أن يجد نفسه») مع الحيوانات أو الأشخاص فاقدى الأهلية وذوي الاحتياجات الخاصة أو الضعفاء بصفة عامة، اضطرابات جنسية أو إدمانات، أو اضطرابات في الطعام.

ولعل خير مثال لشرح تلك النتائج والانفعالات المضطربة السابقة هو الكلمات التالية التي سجلتها لنا سيدة في بداية الأربعينات من عمرها:

«في الحقيقة لم يكن لي علاقة قوية بالدي وعلي الرغم من ذلك لم أفقد هذا الشعور على الإطلاق. عندما أفكر في هذا الأمر الآن أجد أنهما كانا مختلفين عني كأشخاص، ولم أشعر بأي راحة داخلية خلال فترة عيشي معها، فيما عدا علاقتي الجميلة بجديتي التي ربّني وكنت شديدة التعلق بها وكذلك هي بي. أما أمي فدائماً ما كانت تجبرني بشكل ما على أن أكون قريبة منها عاطفياً، فأرافتها مثلاً في كل مكان تذهب إليه. ورغم أنني كنت أفعل ذلك إلا أنني لم أكن أشعر بالقرب الحقيقي منها، بل باغتراب كبير عنها، لم يكن هناك توافق كبير بيننا. أما أبي فقصته كبيرة، ولكن باختصار فهو سبب لي الكثير من الألم النفسي الذي أعاني منه في حياتي (لقد كان متسلطاً وعنيفاً وكان ذو مزاج قاتم ومخيف) ولكني أعتقد على الرغم من ذلك أن بداخله شخصاً جيداً (مع بعض التوقعات)، ولكن لم يكن بيننا قرب أيضاً.

كانت لدي دائماً حاجة ملحة أن أجد شريكاً لي، رجل أشعر معه بالسعادة (وعدم الحاجة للقرب الشديد من والداي حسبما كنت أظن)، ولكنني أخذت أشعر أنه ليس من المقدر لي أن أحصل على ذلك بعدما مررت بالكثير من المحاولات والفشل والكثير من المعاناة (وصلت إلى المرحلة التي لا أستطيع أن أكون فيها قادرة على أن أفعل أي شيء دون أخذ قرصين من مضادات الاكتئاب ودواء منوماً قوي التأثير إذ لا أستطيع بدونه النوم على الإطلاق).

أما عن الأصدقاء الحقيقيين فأعتقد أن الأمر يتوقف على طبيعة الشخص نفسه، فطبيعتي المنفتحة لمشاركة الجميع بحياتي وحساسيتي الزائدة تجعلني في اشتياق لأصدقاء قريبين مني، من نوع الأصدقاء الذين سيقفون بجانبني مهما حدث، وبحسب تنقلي المستمر من بلد لآخر (هاجرت لكندا ثم للولايات المتحدة الأمريكية) وتغير الظروف والتأقلم مع ثقافة غير التي تربيت بها، لم أكن قادرة على تأسيس صداقة ثابتة مع أحد، ومع ذلك حاولت تكوين صداقات أثق بها، غير أن زواجي التعس لم يساعدني في هذا.

في البداية وثقت في الكثير من الناس ولكنني قبلت بردود فعل غير جيدة على

الإطلاق في الكثير من المرات، ولأنني حساسة أكثر من الكثير من الناس فقد تسبب هذا في جرحي مما جعلني لا أثق بنفسي إلى درجة (واليوم كنت أفكر في ذلك) أنني لم أعد أعرف فيها من أنا، كل ما أعرفه أن هذه الحاجة الملحة لإيجاد شريك أو رفيق لا تزال قائمة.

في كل مرة أتعرف على أشخاص جدد، أجد نفسي أكرر نفس الخطأ (في البداية على الأقل)، هو أنني أبني صورة في ذهني لهم واتخيل أن لديهم نفس القيم والسلوكيات التي لدي، فأبني هذا النموذج المثالي وأنبه في عقلي، وهو الأمر الذي مع مرور الوقت لم أجد أنه أفادني على الإطلاق، بل كنت أنا من أخرج وأتألم وأجد نفسي أشعر بخيبة الأمل في الوقت الذي يمضي فيه الآخرون في سبيلهم دون الشعور بأي ألم من هذه التجارب.

كما انتهى بي الأمر بالإصابة بجروح عميقة في علاقاتي مع الأشخاص الذين ساعدتهم أكثر كثيراً من أي شخص في حياتهم وبدون أن أفكر فيما كلفني هذا من خسائر شخصية.

باختصار أنا شخصية لا تجيد الحكم على الأشخاص وأعتقد أن هذا يحدث لأنني أنظر فقط إليهم وإلى احتياجاتهم ولا أنظر إلى المفاجآت غير المتوقعة التي يمكن حدوثها، ونفس الشيء حدث لي مع كل محاولاتي في البحث عن الرومانسية والتي باءت كلها بالفشل، إذ أثق بهم كلياً وأقدم الكثير لهم دون النظر إلى احتياجاتي وإلى فائدتني الشخصية، فلا أجد منهم سوى ردود أفعال أنانية وغير عادلة في المقابل. ولكني كنت أحبهم ولم أستطع أن أرى هذا في وقتها.

والشيء المحزن هو أنني لا أعلم من هذه التجارب، بل مع أول فرصة أجد نفسي أعاد نفس الطريقة ونفس الأسلوب، فأثق بهم وأكشف نفسي لهم دون حواجز، فأقدم لهم المساعدة وأتقرب إليهم حتى إذا شعرت بأن عقلي ينبهني إلى الخطورة المحتملة لذلك، إذ أن مشاعري تكون هي المتحكمة في تصرفاتي (وتكون النتائج ملموسة ولا يمكن إخفاؤها)، إلا أنني أجد نفسي ومع أول فرصة أقع في الأخطاء ذاتها، فأولهم نفسي وأخوض إلى الأمام.

إنني لا أستطيع أن أتحكم في نفسي، فمع أول بوادر اهتمام تبادلهما، أقدم بكل قلبي ومشاعري نحو الشخص، وإلى يومنا هذا دائماً ما ينتهي بي المطاف في مواقف سيئة وسخيفة أحياناً، بالرغم من أنني أعرف أنني لست بالغبية.

والأسوأ هو أن كل هذه التجارب (فضلاً عن الشعور بالوحدة التامة لسنوات عديدة) محت تقني بنفسي وتقدير لي لها إلى درجة أنني لا أثق بأي من أحكامي (فإن قال لي أحد أن ما أفعله أمر غبي ونصحني بفعل هذا أو ذاك، أجد نفسي في الحال أعتقد بأن رأيي لا بد أن يكون خاطئاً وأنهم هو على صواب).

أما إذا تكلمنا عن (س)، وهو رجل في السادسة والثلاثين من عمره، فيمكنني (وآمل أن أكون محقة) القول إنه أظهر لي بعض الاهتمام بشكل متوار (ولكنني لست متأكدة)، كما أنني أعجبت به في صمت. وقبل أن نفرق فقد عانقتي بإخلاص وقال: «أحب أن أسمع أخبارك!». لقد شعرت بالسعادة أن رجلاً أكن له أعجاباً وأقدر معرفته وشخصيته يريد أن يبقى على اتصال بي، ومرة أخرى أدركت أن لدي احتياجاً قوياً من نوع ما. وبعد تحفظي في بادئ الأمر وإجابته بأنه يحب أن يبقى على اتصال بي، سمحت لنفسني بأن أشعر بالسعادة والحماس وتمنيت أن تكون بيننا صداقة جميلة، فبدأت بإرسال رسائل بالبريد الإلكتروني له آملة ومتخيلة إجاباته (كمراهقة صغيرة) ومرت الأيام وانقطعت الرسائل منه وهذا ما حدث، ولكنني هدأت قليلاً الآن (ولكنني أحسست بالضعف والصغر وبدأت اتساءل ما الخطأ فيما فعلته!) ففي النهاية أنا إنسانة لدي مشاعر وأحلام ورغبات وغيرها، ولكن إذا استمرت الحياة في أن تعلمني أنه ليس من الممكن أن يكون لدي أصدقاء مقربين آخرين، أو أنه لا أمل في أن أجد رفيق في الحياة أو أجد السعادة، فإنني أخشى أن أصبح متحيرة أكثر وأكثر، وتصبح حياتي أكثر اضطراباً، فأعتمد على الكثير من العقاقير فقط لكي أعيش كشخص طبيعي.

في النهاية ماذا تعلمنا هذه الحياة؟ هل أن لا تثق بأحد ولا تعلق بأحد؟ ولا نحتاج لأن يكون أحد قريب من قلوبنا؟ أي عالم هذا؟»

وأخيراً يقول لنا باولبي: «قد أدت دراسات المرضى الراشدين باللقائمين بها إلى

استنتاج أن الحرمان من الحب هو السبب في حالة هؤلاء المرضى النفسية. وغالباً ما يتجاهل الذين لديهم هذه المشاكل وجودها بإظهارهم الدائم للمرح والنشاط. وتكون تلك محاولة منهم لإقناع أنفسهم بأن الله موجود وأن الدنيا مازالت بخير. وهي حقيقة هم أبعد ما يكونون عن الاعتقاد في صحتها حقيقة. ومن الطبيعي أن تصادف هذه الوسيلة بعض النجاح، ولكن نظراً لأنها قائمة على الإنكار، فإنها تكون معرضة دائماً لخطر الإنهيار تاركة صاحبها بذلك في حالة من اليأس»^{١٩}

من الجيد، في نهاية هذا الفصل الطويل المرهق، تذكّر كلمات الأب هنري نووين الذي أنهى حياته القصيرة المؤلمة بالإقامة لمدة عشر سنوات ككاهن مقيم بدار للمعاقين عقلياً فيها وجد نفسه أكثر من أي جامعة أو مكان آخر عمل به، يقول الأب هنري نووين في كتابه الأخير «هل تقدر أن تشرب الكأس؟»، وفي كلماته الأخيرة في الحياة، الآتي:

«بعد عشر سنوات من الحياة مع أناس ذوي إعاقات عقلية، ومع مساعدتهم، لقد أصبحت واعياً بعمق، لحالة قلبي المليء بالحزن. لقد كان هناك وقت فيما مضى حين قلت: العام القادم بإذن الله سوف أكون قد أمسكت بأطراف حياتي. أو حينما أنضج بعض الشيء أكثر، فسوف تختفي لحظات الكآبة الداخلية هذه. أو السن سوف يذهب باحتياجاتي العاطفية هذه. ولكني الآن أعلم أن أوجاعي هي أوجاعي وهي لن تتركني. في الواقع أنا أعلم أنها أوجاعٌ قديمة جداً وعميقة جداً، وأنه لا يوجد قدر من التفكير الإيجابي أو التفاؤل سوف يقلل منها. إن صراع المراهق في أن يجد من يحبه لا زال هناك، واحتياج الشاب الصغير في مستقبل العمر إلى من يؤيده لا يزال حياً بداخلي. وفاة أمي وآخرين من أفراد أسرتي في سنوات حياتي لا زال يسبب لي ألماً نفسياً. وخلف ذلك كله، فهناك الحزن العميق لكوني لم أصبح الشخص الذي أردت أن أكونه، وأن الله الذي صليت له كثيراً لم يمنحني ما قد رغبت فيه بشدة»^{٢٠}



١٩ باولي، جون. «رعاية الطفل وتطور الحب». ترجمة: د. السيد محمد خيرى، سمير نعيم، فرج أحمد فرج. دار

المعارف، القاهرة ١٩٥٩

٢٠ Nouwen, Henri, "Can you drink the cup?", Ave Maria Press. USA 1996

أين إذن عمل الروح القدس، وأين النعمة؟ ألا يُصلح الله ما فسد في تنشئة الأبناء؟

سؤال دائماً ما يبرز أمام تلك الموضوعات العلمية القاسية. وكأن السؤال يقول بأن ثمة تجاهل لدور الله، وتكبر لدور الروح القدس وعمل النعمة.

بالطبع، لا يوجد أي تجاهل أو تكبر أو رفض لدور الله على الإطلاق. على العكس تماماً، فدور الله واضح وضوح الشمس ومعروف منذ نعومة أظافرنا، ونتكلم عنه كل يوم في الكنيسة منذ عشرات السنين. فالله دائماً يساند الإنسان في مشوار حياته أثناء قيام هذا الإنسان بواجبه وبدوره ومسئوليته اليومية. والله يقوم بالمعجزات، أمس واليوم وإلى الأبد، كما يريد وحسبما يريد ووقتاً يريد؛ يجعل الإنسان يمشي على الماء، والشمس تقف في السماء، والميت يقوم من الأموات.

ولكننا هنا نتكلم عن القاعدة وليس المعجزة؛ وبالتحديد في أمر محدد جداً، وهو الصعوبة الشديدة في معالجة اضطراب التعلق بعد بلوغ الطفل! وهذا لا يغير شيئاً في دور الله الواضح والمعروف دائماً وأبداً. فرغم أن الله قد يشفي مريض السرطان أو قد يسمح له بالموت، سواء هذا أو ذاك، فإننا لا نجد من يعلم وينادي بأن السرطان ليس مرضاً خبيثاً ومميتاً، لأن دور الله موجود! ولا نجد من يعلم ويقول أن السرطان لا يحتاج إلى علاج كيميائي شديد معه أيضاً قد لا ينجو المريض في حالات معينة، لأن الروح القدس موجود وعمل النعمة موجود، إلا إذا كان هذا المعلم غير ناضج ومشوش فكرياً وروحياً!!

ورغم أن الله قد يشفي مريض الفشل الكلوي أو قد يسمح له بالموت، سواء هذا أو ذاك، فإننا لا نجد من يعلم ويقول بأن كليتي الإنسان لا تصلان أبداً إلى التوقف عن العمل في حالات معينة من الإهمال وسوء التغذية أو بعض الأمراض الوراثية، ذلك لأن عمل النعمة موجود والروح القدس موجود. ولا نجد من يعلم ويقول أن مريض الفشل الكلوي لا يحتاج إلى الحياة الدائمة على آلة تنقية الدم والتي معها أيضاً قد لا تستمر حياته (التي تسير على نظام غذائي ودوائي معين) طويلاً على أي حال، ليس من يقول أن المريض لا يحتاج إلى هذا كله لأن دور الله موجود، إلا إذا كان هذا المعلم غير ناضج ومشوش فكرياً وروحياً!!

ولكن هناك دائماً تخوف من أن يقف وراء هذا التساؤل اعتقاد وإيمان خرافي غير كتابي وغير علمي، وهو:

أنتي يمكنني أن أفعل ما أفعله - دون أن أتحمّل نتائجه
أو
أن لا أفعل ما يجب أن أفعله - دون أن أحصد عواقب ذلك.

حيث يتسم الشخص بالتواكل وبالإيمان السحري/ الخرافي Metaphysical وعدم الاعتقاد في العلية (السببية) المنطقية Causality (ماذا يأتي بعد/ بسبب ماذا)، أي بكلمات أخرى «الزرع والحصاد»، والذي هو قانون وضعه الله مثل قوانين الجاذبية والطفو وغيرها من القوانين، بمعنى أنه لا بد أن يكون هناك زرع ما (مسبب) لكي يكون هناك حصاد (نتائج يصنعها هذا المسبب) و«ما يزرعه الإنسان إياه يحصد أيضاً» ولا شيء آخر، أي نفس جنس الزرع. فالإنسان المصري يؤمن بأن الأشياء تحدث دون سبب أو لسبب غيبي لا يخضع للمنطق Irrational ليس في يده. وهو إيمان مصاد لقانون طبيعي خلقه الله.

ويقف وراء هذا الاعتقاد الخرافي في الكنيسة تفسير خاطئ ومضلل وخارج عن السياق تم تأويله من قبل بعض الوعاظ المخطئين لصالح الثقافة الشعبية، تفسيراً لبعض الأجزاء الكتابية مثل تلك التي يقول فيها أليهو: «يفني بين الناس ويقول قد أخطأت وعودت المستقيم ولم أجاز عليه.» (أيوب ٣٣: ٢٧) وهذا الاعتقاد الخاطئ هو أحد الجذور التي تقف وراء اضطراب الشخصية المصرية، فالإنسان (المسيحي) «لا يريد أن يفعل الصواب - ولكن ربنا يستر» وهكذا يجد العواقب والنتائج الحسنة «عن طريق الستر»!

والإنسان (المسيحي)، يريد أن:
لا يستذكر ولكن ربنا يتمجد وينجح!
لا يعالج مشاكله ولكن ربنا يتمجد ويخف (يُشفى)!
لا يهتم بشريك حياته ولكن ربنا يتمجد ويُنجح هذا الزواج!
لا يعطي وقتاً لأولاده ولكن ربنا يتمجد ويشفي الأولاد من اضطرابهم!
لا يتعلم كفاية عن الزواج وتربية الأبناء ولكن في وعظة أو محاضرة واحدة من سبع أو عشر خطوات عملية ربنا يتمجد ويجعله خبيراً فهِمًا!

وربما هذا ما يجعل الشخص يطلب دائماً خطوات عملية، ويسأل عن خطوات مباشرة محددة يتبعها لمعالجة مشاكله وكأنه يطلب وصفة سحرية تعفيه من التعلم والتفكير وبذل الجهد، ليجريها على حياته وعلى أبنائه ذات يوم فتصبح الأمور صحيحة. وينفس الأسلوب، وللأسف، يريد الإنسان أن لا يقرأ الكتاب المقدس ولكن ربنا يتمجد و«بقدره قادر» أن يعرف الله!! وفي النهاية يقول: «ربنا يستر ضعفي ويغطي عليه بنعمته»!!

إن كان هذا هو الحال، فهناك سؤال واحد أود كدارس أن أطرحه على أنفسنا، وهو: لماذا لا نمتنع عن الذهاب للعمل وربنا يتمجد ويغطي على ضعفنا ويرسل لنا رواتبنا إلى بيوتنا أول كل شهر؟!!

من الشائق جداً ذكر أن غياب مبدأ السببية إنما يرتبط أيضاً بالمشكلة المطروحة عن «احتياجات الطفل النفسية تحت سن السنوات الخمس» حسبما يقول د. توماس هاريس: «إن تطوير مبدأ السببية (ماذا يأتي بعد/ بسبب ماذا) يبدأ في الشهور الأولى من الحياة ويكتسب عند نهاية العام الثاني».^{٢١}

نجد في الاقتباس التالي مثلاً للتواكل والإيمان السحري/ الخرافي المترعب والمترسخ في جذور الشخصية المصرية، الذي يعبر عنه الكاتب اللامع علاء الأسواني في إحدى رواياته (بينما حدث في الحقيقة أن طاعتنا إحدى الصحف المصرية ذات يوم بخبر عن طليبة نساء تستدعي «الداية»^{٢٢} لتقوم بتوليدها!!) على لسان بطل قصة «أوراق عصام عبد العاطي»:

«عدت يوماً من المصلحة فوجدت أمي واجمة قلقة وألححت في سؤالها فبكت وقالت إنها خائفة ولم توضح، أشارت إلى هدى (الخادمة) من ورائها واتحت بي في المطبخ وأخبرتني أن أمي خائفة لأن صدرها متورم. والورم ظهر منذ شهور لكن أمي قررت ألا تخبر أحداً وحاولت أن تعالج الأمر بنفسها. جربت كل شيء. دهنت صدرها بالعجين، وضعت عليه اللبخة وضمدته بالماء والسكر، حتى

٢١ د. أ. هاريس، توماس. «التوافق النفسي - تحليل المعاملات الإنسانية». ترجمة: إبراهيم سلامة إبراهيم.

الهيئة المصرية العامة للكتاب (سلسلة الألف كتاب الثاني). القاهرة ١٩٩٢

٢٢ وظيفة تقوم بها سيدة غير متعلمة، في الأوساط الشعبية، حيث تقوم بتوليد المرأة الحامل في منزلها

حبوب منع الحمل أخذتها أمي بعد نصيحة من جارة، وفي النهاية لما فشلت الوسائل قررت أمي أن تتجاهل ورمها، أن تتكلم وتضحك وتغضب وتعيش وكأنه لا يوجد ورم، أمل ضعيف باهت كان يحدثها بأنها ستستيقظ ذات صباح فتكتشف أن الورم اختفى فجأة كما ظهر، ولكن عبثاً إنما يجيء الورم ليبقى ويفزو وينتشر. ولما وصل الورم إلى رقبة أمي وبدت منتفخة تغطيها خيوط زرقاء بات مستحيلاً إخفاؤه أو تجاهله. «٢٣»

ما العمل إذن إزاء أبنائنا الذين تخطوا سنواتهم الخمس الأولى؟ هل فات الأوان، ولا أمل في الإصلاح؟ وما فائدة التعليم والمشورة إن لم يكن بيدنا الكثير لنفعله تجاه أخطاء التنشئة المبكرة؟

رغم عدم وجود ما يمكن للوالدين فعله، بالنسبة للأطفال الذين تخطوا سنوات الطفولة المبكرة، حيث يتحتم على الأبناء في كثير من الأحوال متى بلغوا مواجهة حياتهم واتخاذ قرارات خاصة بشأن ما قد تشكلت عليه، إلا أن هناك ستة أسباب وفوائد للتعليم ولطلب المشورة:

١. اكتشاف الأخطاء، والتوقف عن ارتكابها لتجنب المزيد من الضرر الذي يمكن أن يكون واقعاً على الأبناء، كذلك العمل على تسديد الاحتياجات غير المسددة حال اكتشاف ذلك.
٢. مراعاة الصواب مع أي طفل جديد محتمل.
٣. الاعتذار عن الخطأ للطفل نفسه فهذا، حتى وإن لم يصلح الضرر، إنما قد يترك تأثيراً حسناً ملطفاً، وانطباعاً صائباً لدى الطفل يساعده في المستقبل لصنع اختيارات وقرارات إيجابية لأجل نفسه لكي يتغير ويصلح من نتائج الأضرار التي وقعت عليه. أيضاً الاعتذار لله عن أخطائنا في حق أبنائنا، من أجل التوبة واستقامة القلب أمامه.
٤. التعليم والتعلم، الذي وإن لم يغير شيئاً الآن، إلا أنه يعطي فرصة أفضل للتطوير في الأجيال القادمة. فلو لم يكن هناك عشرات من الرواد الذين قاموا بالتعليم والترجمة في العصور المظلمة لما كان لدينا حتى الكتاب المقدس بين يدينا الآن.

٥. التعليم فقط لمجرد إعلان الحق، لكي يكون الله مبرراً في أنه لم يترك الإنسان بلا فرصة للمعرفة قبل محاسبته.
٦. أما بالنسبة للمشورة، فهي قد تكون الأمل الوحيد الباقي والمتبقي للطفل الذي شب وصار مراقباً وراشداً فيما بعد (وربما لنا نحن أنفسنا) عند محاولة إيجاد المساعدة والعلاج، متى رغب الشخص في ذلك وكان مستعداً لبذل الجهد. والعلاج هنا يعني أمرين: تغيير ما يمكن تغييره في الشخصية، وأيضاً قبول ما لا يمكن تغييره وتعلم التكيف معه.



وأخيراً، قد يتساءل البعض قائلين؛ بأنه في عالم يسوده الشر والإساءة والمعاناة بكل أنواعها كيف لنا أن نحمي الطفل من التعرض لمثل هذه الأشياء، فبال تأكيد لن نستطيع أن نجعله يحيا داخل "كبسولة" لحمايته من أي شيء قد يؤذيه يوماً؟

نعم لن نستطيع أن نجعل الطفل يحيا في كبسولة معقمة. ولكن إن كان الخيار موضوع بين أن نأتي بالأطفال بلا رعاية سليمة آمنة ودافئة أو أن لا نأتي بهم على الإطلاق، فبال تأكيد سوف يوافق المنطق والعلم واللاهوت على أن لا ننجب الأبناء، وبالأخص في مثل وضعنا في مصر، طالما لن نقدر أن نوفر لهم احتياجاتهم النفسية الأساسية للحياة الإنسانية الكريمة كما يريدنا الله. فالله، بالتأكيد، سوف يحاسبنا كبشر على ما قمنا به أو لم نفعل، ما فعلناه أو لم نفعله، ما قدمناه أو لم نقدمه، تجاه أبنائنا والجيل التالي من البشر.

الفصل الرابع

الصورة الذاتية للإنسان أو مفهوم الذات

«يولد البشر كالصفحة البيضاء إلى أن يقوم الآخرون

بالتسجيل عليها.»

جون لوك

«أنت ما تعتقده عن نفسك.»

الصورة الذاتية للإنسان (الإحساس بالهوية Identity)

الصورة الذاتية للإنسان هي إدراك هذا الإنسان لمن يكون، فهي الهوية التي تعبّر عن «من أنا؟» من وجهة نظري الشخصية - أفكاري، أحاسيسي، اتجاهاتي الشخصية المختلفة، معتقداتي، قيمي، وجهات نظري الخاصة، سمات شخصيتي، ورغباتي الخاصة. وهذا ما يشكل إحساس الإنسان بهويته المختلفة عن أي شخص آخر. والإنسان الطبيعي يجب أن يكون واعياً لوجود هذه الهوية ومميزاً لها والا واجه مشكلة نفسية كبيرة إذا فقد الإدراك والتلامس مع الإحساس بمن هو يكون Sense of Identity.

هناك نظرية قديمة لشخص يدعى «جون لوك» تقول بأن البشر يولدون كالصفحة

البیضاء التي يقوم الآخرون بالتسجيل عليها فيما بعد، خاصة في سنوات التثنية المبكرة. تشير هذه النظرية إلى أن صورة الإنسان وفكرته عن نفسه تتشكل عن طريق التعلم (الاكتساب)، أي أنها مستقاة - ولو بطريقة لا شعورية - من الآخرين والبيئة المحيطة. وهي، على المستوى النفسي، نظرية صحيحة تماماً، مع الأخذ في الاعتبار وجود القاعدة الفطرية/الأصيلة Innate Base لشخصية الإنسان، التي لم يتم التطرق إليها إلا في العصر الحديث. هذه القاعدة الفطرية التي يأتي بها الوليد إلى الحياة هي التي تجعل كل فرد مختلفاً عن أي فرد آخر في تفاعله مع معطياته البيئية، فهي المادة والأدوات الخام الفطرية التيأتي بها الطفل الوليد إلى الحياة وبواسطتها يتناول معطياته البيئية ويتفاعل معها، فإن كان الطفل يأتي إلى الحياة كالصفحة البيضاء إلا أنه يوجد اختلاف بين خامة ورقة بيضاء وأخرى في الكثافة والوزن والملمس. إذن يكتسب الطفل تصوره عن نفسه (إحساسه بالهوية) من خلال هذا التفاعل بين قاعدته الفطرية وبين معطيات البيئة التي ينشأ فيها. فقد يكون لدينا توأمان متطابقان ينشآن في نفس البيئة ويلقيان نفس التربية ولكن يظلان مختلفين في استقباليهما واستجابتهما لنفس الظروف البيئية الواحدة نظراً لاختلاف العنصر الفطري/الأصيل لكل منهما.

هذه القاعدة الفطرية - التي يصعب تفسيرها - والتي تشكل مواهب وقدرات وميول وتوجهات الفرد وبالتالي خواصه الأساسية، يحاول البعض تفسيرها على أنها عنصر وراثي وإن كان ذلك التعبير غير قاطع أو غير مثبت علمياً بعد، حيث أن هذه القاعدة الفطرية تعبر عن استعداد وتهئية فطرية Predisposition معينة وليست جينية Ge-netic (نسبة إلى الجينات الوراثية) تجعل الشخص يميل أو ينزع إلى تفاعل ما في الحياة دون الآخر.

يفسر اللاهوتيون هذه القاعدة الفطرية على أنها عنصر إلهي لتمييز شخصية الفرد، أي أنها معةطة من الله باختلاف شخصية كل فرد. ولكن عموماً يتفق الجميع على أنها موجودة في الإنسان منذ ولادته، ولا يجب محاولة تغييرها رغم رغبة بعض الوالدين في تغييرها لدى أطفالهم وفق ميول والدين ورغباتهم الشخصية. ولكن أي محاولات لتغيير هذه الطبيعة الفطرية، المستحيلة التغيير، إلى طبيعة أخرى إنما يؤدي مباشرة إلى تشويه مفهوم الذات ونشوء الصورة الذاتية الزائفة والمشوهة لدى الطفل. فكلما كانت الصورة التي يكونها الإنسان عن نفسه قريبة ومتطابقة مع فطرة

قدراته وميوله واتجاهاته التي خلقه الله عليها كلما نما أكثر صحة نفسياً، لأنه هكذا يحيا حسبما خلقه الله، والعكس صحيح.

نظراً لوجود الإنسان في عالم ما بعد السقوط الذي جعله مهيباً للتشوهات النفسية، علاوة على عوامل التنشئة المبكرة السيئة أو الفاشلة، بالتأكيد، فإن الفرد غالباً ما ينمو مع وجود فجوة ومسافة نسبية بين حقيقة هويته الفطرية البريئة (نفسياً وليس روحياً) كما خلقها الله وبين ما يدركه ذاك الفرد ويتصوره عن هويته وعن ذاته، أي «صورته الذاتية»، ذلك الإدراك الذي يُستمد، كما ذكرنا، من البيئة المحيطة له أثناء التنشئة المبكرة مع الوالدين، والذي على أساسه يبني الفرد نظامه الفكري بأكمله (أفكاره، مشاعره، قيمه، معتقده، اتجاهاته نحو نفسه ونحو الحياة). وحيث أن صورتنا الذاتية ورؤيتنا عن أنفسنا تتحكم في تكوين معتقداتنا وقيمنا عن كل شيء في الحياة فعليها، بالتالي، يتحدد مقدار نجاحنا أو فشلنا في الحياة، مقدار سعادتنا أو تعاستنا. فإن كان شخص، على سبيل المثال، يرى أنه غير كفاء تماماً ولا يستطيع أن ينجح في أي عمل يُسند إليه (وهو بالطبع تصور غير صحيح، فالله لم يخلق أحد فطرياً هكذا) فترى كم سيكون مقدار نجاحه وسعادته في هذه الحياة؟ مقدار ضئيل بالتأكيد. لذا فهناك مسئولية دائمة موضوعة على عاتق الإنسان - خاصة الإنسان المؤمن - طوال حياته على الأرض نحو اكتشاف حقيقة هويته الفطرية كما خلقها الله والعمل على مصالحة ومقاربة وتصحيح صورته الذاتية معها، هذا إن أراد الإنسان لنفسه النضج والاكتمال، حيث أن حجم الاختلاف بين صورة الإنسان الذاتية عن نفسه وبين هويته الحقيقية التي خلقه الله عليها يحدد حجم الاضطراب النفسي أو النضج النفسي لهذا الإنسان (وهو بالطبع ما يؤثر على علاقته بالله). فاضطراب الإنسان الذي يرى ذاته نكرة وأنه فاشل تماماً ولا يصلح لشيء في هذه الحياة هو اضطراب أكثر بكثير مما لدى شخص فقط يرى في نفسه أنه فاشل في التخطيط والتظيم رغم أنه ليس كذلك حقيقة، وذلك لفارق المسافة بين كل اعتقاد كل منهما عن نفسه وبين الطبيعة الأصلية والفطرية الجيدة التي خلقها الله في كل منهما.

لكي يحقق الإنسان هذا التغيير الإيجابي والعلاجي في صورته عن نفسه لابد له أولاً من التعرف على ملامح صورته هذه عن نفسه، أي كيف يرى ويدرك ذاته لكي يعمل على تغيير هذا الإدراك إن كان سلبياً. ولكن للوصول إلى هذا الإدراك لابد لنا من فهم كيفية تكون الصورة الذاتية لدى الفرد.

كيف تتكون الصورة الذاتية للإنسان (مفهوم الذات)؟

تتكون الصورة الذاتية للإنسان بناءً على كيفية استقباله لمجموعة العوامل الخارجية التي يتعرض لها (أي المعطيات البيئية) بما في ذلك مجرد المنظور الذي يفكر به الآخرون تجاهه. والمقصود بالآخرين هم الناس المهمون في حياة الفرد أي الوالدين والمربين في سنوات الطفولة المبكرة، على وجه التحديد، ومن ثم يأتي دور أي شخص آخر فيما بعد كالرفاق والمجتمع. إذن كيفية استقبال الطفل للعوامل البيئية هو المحدد وليست العوامل البيئية في حد ذاتها، فقد تبدو هذه العوامل جيدة وصالحة ومحبة في نظر الوالدين، ولكن ذلك ليس ما يهم على الإطلاق، وإنما كيف يستقبل الطفل هذه العوامل هو فقط ما يهم، أي «وفقاً لمفاهيمه (مفاهيم الطفل)» كما قال لنا روس كامبل، وهذا ما شرحناه في بداية الفصل الثاني.

يستقبل الطفل العوامل الخارجية والمعطيات البيئية ويفسرها من خلال أمرين: أولاً، من خلال قاعدته الفطرية الخاصة (هناك أشخاص يولدون بقاعدة فطرية حساسة أو ضعيفة، مما يؤهلهم للتأثر بالتنشئة المبكرة الصعبة بدرجة أكبر من غيرهم). وثانياً، على ضوء احتياج الإنسان الأساسي إلى القبول والحب والموافقة من الوالدين، الأمر الذي يجعله يفسر الأحداث لصالح رأي وتصور الوالدين وضد نفسه حال وجود توتر وتعارض ما أو بالتأكيد حال تعرضه للإساءة، لكي لا يخسر تأييدهم، وذلك بالأخص في السنوات الخمس الأولى من الحياة. فرأي وتصور الوالدين عن شخصية الطفل أمر بالغ الأهمية. فإذا أتت انطباعاتهم وتصوراتهم سيئة أو معاكسة وغير مؤيدة لطبيعة الطفل الفطرية فالكارثة قد تحدث هنا بتخلي الطفل عن «أنا» الشخصية وتبني تصور الوالدين على أنه تصوره الشخصي عن نفسه، وهنا يبدأ التغرب عن الأنا الحقيقية وبناء مفهوم وتصور كاذب عن الذات.

يشرح كارل روجرز مبدأ التغرب عن الذات على النحو التالي: «عندما نكون أطفالاً نحيا في إطار خبراتنا الذاتية ونثق بها. فعندما يكون الطفل جائعاً فإنه لا يشك قط في جوعه ولا يتساءل أبداً عما إذا كان عليه أن يبذل أقصى جهد للحصول على الطعام. إنه كائن حيوي يثق في ذاته دون وعي منه. لكن في وقت ما يقول له الآباء أو الآخرون «لو أحسست بهذا فأنا لن أحبك» فيبدأ الطفل في إحساس ما يتوجب عليه إحساسه وليس ما يحسه فعلاً، ومن ثم يبنى ذاتاً تحس بما يجب أن تحسه وإن كانت

ترى من وقت لآخر ومضات مخيفة من كيانه الحيوي الذي كان، والذي كانت الذات (الحقيقية) جزءاً منه وتحس بخبراته الخاصة. عادة ما يرفض الآباء والآخرين الأحاسيس التلقائية (الفطرية) للطفل وسلوكياته الحقيقية حتى أنه، أي الطفل، يصل إلى استدماج نفس هذا السلوك (سلوك الرفض لأحاسيسه التلقائية) بداخل نفسه، وبذا يحس أن استجاباته التلقائية وذاته الحقيقية تمثل شخصاً لا يمكن لأحد أن يحبه (شخصاً آخر، دخيل ومرفوض).^٢

ويقتبس روجرز عبارة لأحد المستشارين لديه تتحدث فيها عن شخصية هامة في حياتها، فتقول: «كنت كل شيء أرداني أن أكونه» ويعلق روجرز عليها قائلاً: «كانت تنكر تماماً كل خبراتها لدرجة أنها وصلت لنقطة تلاشي ذاتها تماماً وصارت تحاول أن تكون ذاتاً يريدتها الآخرون».^٣

ذات الأمر قد يحدث إذا كان الوالدان يضعان مقاييس عالية عن طبيعة وقدرة أبنائهم الفطرية، فيقول أنطوني ستور أن بعض الآباء والأمهات «يكونون مبالغين إلى مطالبة الطفل بمستويات عالية من السلوك الجيد، بحيث يجعلون الطفل يعتقد أن دوافعه الغريزية واستجاباته التلقائية زائفة عن الصواب. وهذا يؤدي في الحالات الصارخة إلى تشكيل ذات زائفة قائمة على التطابق مع الوالد أو الوالدة، وإلى القمع الكامل لذاته الحقيقية. أما في الحالات الأقل تطرفاً (الأبسط) فإن الطفل يبدي ذاتاً زائفة عندما يكون في صحبة الآخرين، ولكنه يتلبس ذاته الحقيقية عندما يكون وحده فحسب».^٤

إذن طبيعة احتياج الطفل النفسي إلى الحب والقبول والموافقة من الوالدين في سن مبكرة تحتم عليه أن يستقي تصوره عن نفسه وأن يتبنى مفهومه عن الذات من خلال رأي الوالدين الذين يكونان له بمثابة المرآة التي يري ذاته في هذا السن ويكوّن تصوره عن نفسه من خلال تعاملهم معه.

يوضح ستور ذلك بقوله: «في بداية الحياة يجب أن يعتمد تعريف الذات والوقوف على كيان المرء كشخص مستقل وكيونة متماسكة على تفاعل الطفل الصغير مع الأم

٢ روجرز، كارل. «طريقة حياة». ترجمة: د. أسامة القفاش. مكتبة دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٥

٣ روجرز، كارل. «طريقة حياة». ترجمة: د. أسامة القفاش. مكتبة دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٥

٤ ستور، أنطوني. «الاعتكاف، عودة إلى الذات». ترجمة: يوسف مبخايل أسعد. نهضة مصر ١٩٩٣

أو مع بديل لها». ثم يقتبس لأحد العلماء يُدعى هانز كوهت Heinz Kohut قوله «إن الطفل بحاجة إلى التفاعل مع الوالدين أو مع بدائلهما الذين يقوون لديه الإحساس بالذات وذلك لأنهم يعترفون Acknowledge ويعكسون هوية الطفل المتباينة كما هي في الواقع ويتقمصون مشاعر الطفل (يشعرون بها كما هي) ويستجيبون لحاجاته». وعليه يستطرد ستور قائلاً: «إننا نستطيع أن نقارن مفهوم كوهت عن الطفولة بالمرأة. فالمرأة الواضحة والنظيفة والمصقولة سوف تدأب على تقديم صورة منعكسة للشخص (الطفل) كما هو في الواقع. وبالتالي فإنها تعطيه إحساساً متيناً وصادقاً عن هويته الحقيقية، أما المرأة المشروخة أو القذرة أو الملوثة فإنها تقدم صورة غير كاملة وغامضة وبالتالي فإنها تقدم للمرء صورة غير دقيقة عن نفسه»^٥

وربما يشرح لنا بولبي ذلك بوضوح أكثر من خلال خبرته الطويلة في العلاقة بين الأم والطفل في سنوات المهد والطفولة المبكرة حيث يقول: «إن نموذج الذات (تصور أو مفهوم الذات) لدى الطفل يتأثر تأثراً عميقاً وبالقوة بالكيفية التي بها تراه أمه وتعامله بها. فالأشياء التي تفشل الأم في إدراكها في طفلها غالباً ما يفشل هو أيضاً في إدراكها في ذاته. وبهذه الطريقة من المسلم به أنه قد تصير هناك أجزاء منشقة من شخصية الطفل تنمو منفصلة بمعزل عن تلك الأجزاء التي قد أدركتها الأم في شخصيته وتجاوبت معها (وشجعتها). هذه الأجزاء قد تشمل على خواص شخصية معينة غير صحيحة قد أنسبتها الأم إلى شخصية الطفل (أي تصور غير صحيح عن الذات، أو ما يسميه بولبي ذاتاً زائفة). فحين تتجاوب الأم فقط مع بعض الخواص العاطفية المفضلة في تواصلها مع طفلها وتتجاهل البعض الآخر أو تهمشه بقوة فإنها بذلك تضع للطفل نمطاً من التجاوب النفسي المحبذ للأم يتوحد معه ويجد نفسه فيه بينما يتنكر ويتبرأ من أنماط الخواص الشخصية الأخرى والتي لم تتجاوب معها الأم. من خلال هذا الفهم فقط يمكن تفسير الفرق بين نمو شخصية تتسم بالمرونة والصحة النفسية، وشخصية أخرى تميل إلى القلق والاكتئاب أو تطور ما يسمى بالذات الزائفة أو أي شكل من أشكال الاضطرابات الذهنية»^٦

لذا فكلما كان تعامل الوالدين مع الطفل في سنوات حياته الأولى غير حساس وغير مشجع، أو مسيئاً أو متمساً بالفشل من حيث تسديد احتياجه الأساسي للحب (الأمان

٥ ستور، أنطوني. «الاعتكاف، عودة إلى الذات». ترجمة: يوسف ميخائيل أسعد. نهضة مصر ١٩٩٢

٦ Bowlby, John. A Secure Base, Routledge. London and New York 2005

والانتماء والقيمة) وفي غرس صورة صحيحة لديه عن نفسه، كلما زاد احتمال أن يتكون لدى الطفل صورة سلبية وغير حقيقية عن نفسه دون أن يستطيع تفسير ذلك واستيعابه بأي شكل آخر سوى أنه «غير مقبول في ذاته، مرفوض وغير محبوب»، و«كيان غير مهم؛ ليس ذي قيمة»، وربما أيضاً أنه «إنسان سيء، وبه شيء أساسي خطأ في ذاته». وإن كان ذلك الإدراك يحدث بنسب متفاوتة، ولكنه كافٍ لكي يُولد لديه الشك في النفس والإحساس العام بالذنب مبكراً في الحياة.

في هذا يقول د. موريس واجنر: «إن الطفل لديه احتياج فطري لأن يتثبت ويتحقق Verify من كونه شخصاً Person أي شخصاً ما Somebody. فهناك في مكان ما في عقله الباطن يقبع اقتناع ما بأنه غير موجود وأنه نكرة Nobody وبغير كينونة -Non entity. وهنا تكمن أهمية حب الوالدين للنمو السليم للطفل. فمن خلال علاقات الحب المنزلية وتوحده مع والديه يبني الطفل تنظيم وتكوين للخبرات الشعورية في عقله يسمى «بمفهوم الذات Self-concept» يتلخص في الانتماء، والقيمة، والكفاءة (أي الحب الأساسي). فمفهوم الذات يبطل الاحتياج إلى إثبات الذات في المواقف الحاضرة. فكلما شعر الطفل بأنه شخص محبوب كلما قل احتياجه لإثبات نفسه كإنسان بالغ في المستقبل، والعكس صحيح حيث أنه كلما قل إحساسه بأنه شخص محبوب كلما عظم احتياجه لإثبات الذات.»^٧

يؤكد الطبيب والمحلل النفسي الأمريكي توماس هاريس تعليق واجنر عن الطفل الصغير بقوله: «إن تقدير الطفل لنفسه غير مؤكد، لأن شعوره بأنه على ما يرام (جيداً أو حسناً) هو شعور عابر، ويحل محله دائماً شعور بأنه ليس على ما يرام (ليس جيداً أو حسناً). ففي النهاية عدم التأكد يقنعه بأنه على غير ما يرام. إن طغيان الشعور في الصغير بأنه على غير ما يرام سيجعله يستنتج أنه ليس على ما يرام (على أساس الدليل الذي تكون لديه من النظر في مرآة الوالدين) وسيكون استنتاجاً منطقياً (أي ستكون قناعاته المركزية Core Belief عن نفسه ثابتة ويصعب تغييرها).»^٨

٧ Wagner, Maurice E. "The Sensation of Being Somebody". Zondervan 1975, pp. 123, 124

٨ د. أ. هاريس، توماس. «التوافق النفسي - تحليل المعاملات الإنسانية». ترجمة: إبراهيم سلامة إبراهيم. الهيئة المصرية العامة للكتاب (سلسلة الألف كتاب الثاني). القاهرة ١٩٩٢

تقدم فتاة في الثانية والعشرين من العمر فهماً جلياً لكيفية استنتاج الصغير عن نفسه استنتاجاً منطقياً بأنه ليس شخصاً جيداً ويجد الدليل على ذلك:

«أتذكر الماضي حيث كانت أمي تضربني بشدة حتى أنها كانت تقذفني على الأرض وتدوس على ذراعي وتقول لي أنني فاشلة ولن أنفع في شيء. يوماً بحثت بداخلي عن شخص يحبني ويهتم بي.

في كل مرة كانت أمي تضربني كنت أبحث مباشرة عن من يحبني، كنت أرجع من المدرسة وأظل أبحث عن شخص يحبني ويحترمني ولكي لم أجد. لا أدري لماذا أتذكر كل هذه المواقف بوضوح وكأنها حدثت بالأمس، وكلما أتذكرها أشعر بأنني لا أحب أمي ولا أحب نفسي!! أشعر الآن بشعور غريب جداً، أشعر بأنني إذا ما تركت البيت وذهبت بعيداً فلن يبحث أحد عني أبداً حتى ولا أصدقائي، فلن يؤثر عدم وجودي في شيء؛ فأنا لا قيمة لي في نظر أحد... أنا غير مهمة... لا أحد يحبني في هذه الحياة.»

هذا هو تصور هذه الفتاة عن نفسها، وهذا هو مفهوم الذات. من الممكن أن تبدأ خبرة كهذه متسمة بالإساءة والأذى من شخص مؤثر في مرحلة الطفولة في تكوين صورة سلبية عن الذات لدى الطفل الذي يبدأ في تبني هذه الصورة وتكوين «هوية» فاشلة لنفسه وقيم ومعتقدات مشوهة بناءً على ذلك.

هذا هو العامل الجوهرى والأساسي في تكوين التصور عن النفس؛ وهو التنشئة المبكرة ومعطياتها البيئية، فقد تعرض الجميع غالباً في مرحلة الطفولة وينسب متفاوتة لفقدان أي من العوامل المشجعة على النمو السليم (أي تسديد الاحتياجات الأساسية للحب: «القبول والقيمة والانتماء»)، ليس بالضرورة بسبب قصد الإساءة من قبل القائمين على التربية، وإن كان ذلك الحال في بعض الأحيان، وإنما لأنهم هم أنفسهم قد حُرموا أيضاً في طفولتهم من مثل هذه الاحتياجات الأساسية ولم يتعلموا - وهنا تكمن مسئوليتهم - كيفية منح الآخرين أفضل مما قد نشئوا هم عليه.

إذن كيف يتكون لدى الطفل صورة ذاتية سلبية؟

تنقسم معطيات البيئة التي ينشأ في كنفها الطفل إلى جزأين مهمين: الأول يتمثل

في عناصر التنشئة المبكرة السلبية، في حين يتمثل الثاني في القيم الحياتية الخاطئة لدى الوالدين والمجتمع وتحريف الميول والاتجاهات الأساسية في الطفل لضغط الوالدين حسب المزاج الخاص لهما أو لأحدهما.

أ- عناصر التنشئة المبكرة السيئة، وهنا أود أن أخص في نقاط أساسية ما قد استعرضناه بالفصل الثاني، مثل:

١. عدم التواجد المادي (الدائم تقريباً) لأحد الوالدين على الأقل (غالباً الأم) بمقربة من الطفل مما يحرم للطفل الإحساس بالحماية والأمان، أو حتى مجرد التهديد بالهجر (التخلي عن الطفل) أو الانتحار كوسيلة للتحكم في الطفل.
٢. عدم التعبير عن الحب والاهتمام للطفل بطريقة ملموسة (أولاً عن طريق الاحتضان والقبلات والتواصل المتدفق بتعبيرات الوجه والعينين والتعبيرات الصوتية، وثانياً عن طريق كلمات محددة تعبر عن العطف والحنان) عدة مرات يومياً بطريقة تحمل للطفل الإحساس بأنه شخص مهم جداً لوالديه، وبما يفترض بالطبع عدم وجود الجفاء أو القسوة في علاقة الوالدين بالطفل أو استخدام التهديد بعدم منح الحب (أو استخدام المخاصمة) كأداة للتحكم في الطفل.
٣. عدم قضاء أوقات خاصة محددة ومهدفة شبه يومية مع الطفل، بحيث يكون فيها الطفل هو محور ومركز الاهتمام ولا شيء آخر، فيها يتواصل الوالدان مع الطفل في علاقة شخصية على مستوى التواصل البصري والفكري والعاطفي.
٤. عدم توافر الفرصة للطفل للتعبير عن رأيه في جو من الارتياح والطمأنينة دون الشعور بأي خوف أو تهديد أو تعجل أو عدم صبر، ومناقشة مثل هذه الآراء بطريقة تبادلية متعادلة (متكافئة) وحيادية بحيث يشعر الطفل بالاحترام والتقدير لشخصه، كما يتعلم التعبير والتواصل الصحي وكيفية صياغة أفكاره ووجهات نظره. وبالتأكيد هذا يفترض عدم وجود التسلط والسيطرة الزائدة (الهيمنة) من جهة الوالدين.
٥. عدم وجود برنامج يومي روتيني متوقع لا يحمل المفاجآت لحياة الطفل، بما في ذلك مواعيد الأكل والنوم، بما يرسخ الشعور بالهدوء والأمان والاستقرار داخل الطفل.
٦. مشاجرات الوالدين أو توتر العلاقة بينهما، أو ضعف شخصية أحدهما أمام

الآخر. هذا يتضمن مجرد غياب الحب والتفاهم أو وجود الفتور والبرودة والانفصال العاطفي في علاقة الزوجين بما يهز ثقة الطفل بوالديه وبنجاحهم في الحياة فينعكس ذلك على ثقته بقدرته على تناول الحياة والثقة في إمكانية النجاح فيها. أيضاً هذا العنصر يتضمن استخدام أحد الوالدين للطفل كأداة نحو الوالد الآخر خلال مشاداتهما أو استمالة الطفل لصفه على الأقل، بما يولد توتراً شديداً في الطفل.

٧. رفض أحد الوالدين للطفل (سواء لجنسه أو لشخصه)، أو عدم الرضى المستمر عنه أو توجيه التوبيخ والتقريع واللوم الدائم له.

٨. إهانة الطفل أو الإساءة إليه بأي طريقة من الطرق (معنوياً أو بدنياً أو جنسياً).

٩. تعرض الطفل للمقارنة المتكررة بينه وبين أي طفل آخر، أو تفضيل طفل آخر عليه.

١٠. التدليل الزائد أو الحماية المفرطة للطفل، أو حتى تفضيله على إخوته.

١١. التكرار لمواقف وأحداث معينة قد حدثت بالفعل والتنصل منها بل والتشكيك في صحة حدوثها (مثل مشاهدة الطفل لمشاجرات الوالدين أو لمواقف جنسية بينهما أو تعرضه هو نفسه لإيذاءات جنسية، أو الكذب بشأن وفاة أحد الوالدين أو هجره للمنزل، أو الكذب بشأن من هو أبوه أو أمه الحقيقيين ..إلخ) ونهيه عن التحدث عن مثل تلك الأشياء، الأمر الذي قد يؤدي إلى تشكيك في ذاكرة الطفل وإحساس ذاتي بالذنب من مجرد الإشارة إلى مثل تلك الحوادث.

١٢. جعل الطفل بمثابة كبش الفداء الذي يحمل وزر مشكلات معينة تمر بها الأسرة، أو جعل الطفل يتحمل مسؤولية معينة لا يجب أن يتحملها تجاه حياة الوالدين أو أحدهما نتيجة لانسحاب أو سلبية هذا الوالد.

١٣. استخدام الوالدين أسلوب الإشعار بالذنب كوسيلة للتحكم في الطفل، مثل الادعاء بأن السلوك غير المرغوب للطفل يتسبب دائماً في مرض الأم.

١٤. أن يجعل أحد الوالدين (غالباً الأم) الطفل بمثابة عنصر تعلق شخصي عن طريق عدم تشجيعه على استكشاف العالم بعيداً عنها اعتقاداً بأنه لا يستطيع أبداً الاستغناء عنها والاعتماد على نفسه.

١٥. تشبيه الطفل بأحد الأقارب الذي تكون علاقة الوالدين معه غير جيدة، والتعامل معه على أساس أنه مثل هذا الشخص في السلوك أو الطباع (مثال: «أنت سيء مثل خالك»).

ويمكن وضع تأثير عناصر التنشئة المبكرة على النحو التالي بحسب نظرية أريكسون:

الاحتياجات النفسية	التعليم والتدريب
<ul style="list-style-type: none"> • الطمأنينة والترحاب • الرفض أو الإهمال والترك 	<ul style="list-style-type: none"> • الأمان والانتماء والثقة في الحياة. • عدم الأمان. والإحساس بالرفض وبأنه غير مرغوب فيه.
<ul style="list-style-type: none"> • المدح والصبر والتشجيع • السيطرة والتحكم والوصاية • الزائدة • عدم الصبر من الوالدين 	<ul style="list-style-type: none"> • الاستقلال واليقين و الذاتية. • العجز والخزي والتجمل والشك في النفس. • الإحساس بأنه شخص لا يُحتمل (عبء على الحياة).
<ul style="list-style-type: none"> • التهذيب الصحيح. والتواصل الناجح • اللوم والنقد والتوبيخ المستمر. • والمقارنات غير العادلة. أو القهر • والمعاملة الصارمة والقاسية. أو الإههاب في المعاملة 	<ul style="list-style-type: none"> • أن يعمل الأشياء بطريقة جيدة (المسؤولية والإنتاج والمبادرة). وأن يخطط ويقود ويهذب نفسه فيما بعد. ويتواصل مع الحياة والآخرين بطريقة ناجحة. • الإحساس بالذنب وعدم استحقاق الحياة. والإهانة والاحتقار للذات. والخوف والجبن والتشاؤم وعدم القدرة على تناول مشكلات الحياة.
<ul style="list-style-type: none"> • القبول. والإحساس بالكفاءة الذاتية • التدليل الزائد أو الحماية الزائدة. أو عدم القبول. أو التمييز السلبي. أو الإحساس بأنه غير كفاء أو أقل (وإن كان بسبب أمراض أو إعاقات جسدية) 	<ul style="list-style-type: none"> • الثقة بالنفس وقبول النفس. • الإحساس بالنقص.
<ul style="list-style-type: none"> • الحب الصحيح المتزن • الإهانة والإساءات الجسيمة أو المتكررة 	<ul style="list-style-type: none"> • أن يكون محبوباً (القيمة. المعنى الحقيقي للحياة). • العزلة و الانسحاب.

بـ القيم الخاطئة وتحريف الميول والاتجاهات الأساسية في الطفل، من خلال القطاعات الثلاث الرئيسية التالية :

- مبادئ وقيم الوالدين: من جهة الحياة، المعايير الأخلاقية والفكرية، إلخ.
- ميول ومزاج الوالدين: من جهة المواهب والسمات الشخصية للطفل، ونوعه وشكله، والمشاعر والعلاقات، إلخ.
- أسلوب المجتمع في التقييم وتوجهاته: المظهر الخارجي، المكانة والإنجازات، الخلفية الاجتماعية، النجاح المادي، العادات والتقاليد، إلخ.

وبالطبع لا ننسى دور عدو الخير خلف مبادئ وقيم العالم المعوجة وخلف شر الإنسان. فإبليس له مصلحة كبيرة في تسميم رؤية الإنسان لنفسه وللحياة مبكراً جداً.

- "ذاك كان قتالاً للناس منذ البدء. ولم يثبت في الحق لأنه ليس فيه حق. متى تكلم بالكذب فإنما يتكلم مما له لأنه كذاب وأبو كل كذاب" (إنجيل يوحنا ٨: ٤٤)

- "لأن العدو قد اضطهد نفسي. سحق إلى الأرض حياتي." (مزمو ٤٣: ٣)

ولا يستطيع الطفل بعد أن شب وأصبح شخصاً بالغاً (راشداً) إلا أن يتعامل مع نفسه (وبالتالي مع الحياة ومع الآخرين) من خلال المنظار الذي يرى به نفسه، أي تصويره الذاتي عن نفسه، والذي قد تشكل في الصغر.

يخبرنا "علم النفس الخاص بصورة الإنسان عن نفسه" Self Image Psychology بمبدأين شهيرين، وهما:

١. "أنت ما تعتقده عن نفسك" You are what you think you are
 ٢. "ليس مهماً ما يعتقدك الناس عنك - بالطبع بعد سنوات التنشئة المبكرة وتشكل الصورة الذاتية - بقدر أهمية ما تعتقده أنت عن نفسك"
- What other people think of you is not nearly as important as what you think of yourself

توضح هذه المبادئ أن الإنسان والذي يتبنى تصوره المكتسب عن نفسه مبكراً يصير هذا التصور هو اعتقاده الراسخ عن هو يكون؛ أي هويته التي يحيا بها، فإنه يقدم نفسه للآخرين هكذا ويتعامل معهم على أنه هو هكذا بل ويسعى لتحقيق هذه الصورة التي اقتنع بأنه عليها، وبالتالي يقبل الآخرون فيما بعد هذه الصورة كحقيقة مسلمة عن هو هذا الشخص بصرف النظر عن مدى صحة هذه الهوية أو حتى عما كان يمكن أن يعتقد هؤلاء الناس عن هذا الشخص، فيبدؤون في التصرف معه تبعاً لذلك. لذا أسمى علم النفس هذه الخاصية بالنبوءة ذاتية التحقيق، ولذا، فأني إن كان اعتقاد المحيطين بالشخص البالغ عنه لا يكون ذو أهمية أكثر من اعتقاده هو عن نفسه. فصورة الشخص عن نفسه تفرض نفسها على الآخرين وعلى تعاملاتهم معه. فإن كان الآخرون يروون أنني شخص جيد وجدير بالحب، لكني أرى نفسي إنسان سيئ وبغيض، فتصوري هذا عن نفسي سوف يمنعني من الشعور بحقيقة ما يراه الآخرون فيّ. كما حدث في قصة الجواسيس الإثني عشر الواردة في سفر العدد (١٢: ٢٣) الذين يرجع تاريخهم إلى عبودية قاسية وصغر نفس (خروج ٦: ٩) والتي يبدو أنها قد لعبت دوراً في تشكيل تصوراتهم عن أنفسهم (أنهم كالجراد أمام بني عناق) حتى فرضت هذه التصورات نفسها على كل الشعب كحقيقة واقعة حتى هلكوا جميعاً (عدد ١٤: ١-٤).

إذن، نستطيع أن نحدد مظاهر وأعراض الصورة السلبية عن النفس / الهوية الفاشلة كالتالي:

١. الشك (عدم الثقة) بالنفس.
٢. صعوبة قبول أو إعطاء الحب.
٣. انتقاد النفس بصفة دائمة (شعور دائم بالذنب وعدم قبول للنفس)، ومقارنة النفس بالآخرين.
٤. الحساسية المفرطة والافتقار للمبادرة نتيجة لعدم الثقة بالنفس والإحساس بالرفض.
٥. إساءة فهم الآخرين نتيجة للحساسية الداخلية، وعلاقات غير متزنة مع الآخرين (لوم، تعلق، مطالبة).
٦. النقد السلبي للآخرين.
٧. الرثاء للنفس.
٨. التشبث بالرأي والجمود وعدم المرونة.

٩. فقدان الإحساس بصلاح الله وبمحبه وفقدان التواصل معه كنتيجة للإحساس بعدم القيمة أو الإحساس بالظلم وعدم التصالح مع الحياة.
١٠. فقدان المعنى العميق للحياة والإحساس بالهدف.

من المشجع لنا هنا أن نتذكر كيف قدم الكتاب المقدس جميع أبطاله القديسين المحبين لله، في مواضع في حياتهم، غير خالين من مثل تلك الضعفات والنقائص النفسية بل والروحية أيضاً، إلا أن ذلك لم يمنع الله من استخدامهم متى طلبوا وجهه بحق، مما يمنحنا الأمل في المثابرة والاستمرار في مسيرتنا نحو النمو والتغيير.

فإبراهيم أبو الإيمان نجده يستسلم للخوف حتى يتنكر لزوجاه من سارة أكثر من مرة ويتخلى عنها حفاظاً على حياته، وموسى الحليم يترك نفسه للغضب^١ أمام قساوة الشعب حتى أنه، وبعد كل هذه المسيرة البطولية في البرية يخالف ما أمره به الله، ناهيك طبعاً عن ضعفه وتردده في قبول دعوة الله له عند بداية خدمته ومجادلته مع الله ومحاولته للتخلص من دعوته له^٢، وجدعون البطل مخلص الشعب من المديانيين تظهر طبيعته الضعيفة المهتزة ويتشكك ليس في نفسه فقط بل في الله وفيما يكلمه به عدة مرات حتى أنه حين قام بما أمره به الرب عمله ليلاً تحت جنح الظلام خوفاً من مواجهة أسرته بما فعل^٣، وداوود رجل الله يستسلم لغرائزه أمام امرأة أوريا الحثي^٤، وإرميا النبي يستصغر نفسه ويرتاع أمام مواجهة الشعب الذي أراد له الله أن يواجهه^٥، وحتى صموئيل أعظم الأنبياء لم يستطع أن يفلت من تقيييمه البشري الضعيف الخاطئ أمام مظهر ألياب ابن يسى الأكبر وطول قامته حتى استبق الله ورأى فيه مسيح الرب، حسب "نظر عينيه" هو^٦، بدلاً من داوود المختار من الله، ويطرس التلميذ المتحمس لا تسعفه شجاعته وتخزله أمام جارية فينكر سيده أمامها^٧، وبولس الرسول يختلف مع شريكه برنابا ويدب بينهما الشجار حول مرقس حتى ينشقا وتنفصل خدمتهما^٨،

٩	١٢: ١٠-١٣، ٢٠: ١-٣
١٠	عد ٢٠: ٧-١١
١١	خر ١: ٣-١٥
١٢	قض ١١: ٦-٢٧
١٣	ص ٢: ١١-٤
١٤	ار ١: ٤-٨
١٥	ص ١: ٤-٧
١٦	مر ١٤: ٦٦-٧١
١٧	اع ١٥: ٣٦-٤٠

تساعد بطرس حماسته وقيادته الرئاسية للكنيسة من الخوف ومجاعة قوم يعقوب اليهوديين^{١٨} حتى هاجمه بولس علناً واتهمه بالنفاق والرياء وعدم الاستقامة^{١٩}.

فما نتعلمه حقاً هنا، أن الله يصر على أنه ليس للضعف الإنساني الكلمة النهائية أو الحاسمة أبداً في مسيرة من يطلبون بحق وجهه.

وأخيراً، نستطيع أن نحدد مظاهر وعلامات الصورة الإيجابية عن النفس، كالتالي:

١. الثقة بالنفس.
٢. القدرة على أخذ المبادرة.
٣. القدرة على الاهتمام بالآخرين وعدم الانحصار في الذات.
٤. القدرة على تناول الأمور بطريقة موضوعية Objectivity (غير شخصية أو ذاتية).
٥. القابلية للتعلم خاصة من الأخطاء دون الشعور بالهزيمة. القدرة على التعامل مع الفشل.
٦. قبول النقد البناء.
٧. المرونة والقدرة على التعامل مع مشاكل الحياة اليومية.
٨. وجود هدف ومعنى واضح للحياة.
٩. توقعات وحدود متزنة في العلاقات المختلفة مع الآخرين (الصدافة، العمل، والخدمة).

هل أنت على طريق التغيير؟

إليك بعض النقاط الإرشادية العملية لمساعدتك متى اتخذت الطريق نحو التغيير:

- ابحث عن حقيقة هويتك (من أنت) وقارن ما تكتشفه عن ذاتك مع تصورك الحالي عن نفسك. ولا سبيل للوقوف على هذا الأمر الصعب إلا من خلال الأمور التالية:

١٨ الذين طالبوا المؤمنين الجدد من الأمم بالختان ليتهودوا قبل أن يدخلوا المسيحية.

١٩ غل ٢: ١١-١٤

القراءة المستمرة في كل العلوم التي تناولت الإنسان (اللاهوت، علم النفس، الفلسفة)، العلاقة الشخصية الدائمة مع الله، التفكير في خبراتك وعلاقاتك في الحياة وتحليلها، الخروج من الذات والإسهام في حياة الآخرين، التحاور بشأن النفس وأمور الحياة المعنوية (وليس المادية) مع شخص آخر ناضج.

• هذا الأمر سوف يجلب الكثير والكثير من تجديد الفكر وتغيير منظومات اعتقادية بأكملها. فلا بد من تعريض عالمتنا الداخلي للحق، سواء من خلال الكتاب المقدس أو في قراءات أخرى تفيد في اكتشاف نفسك وأفكارك عن نفسك.

• ومن ثم نحتاج إلى عدم إراحة أذهاننا والترحيب بالتصارع الفكري الداخلي بين ما هو جديد وما هو راسخ في داخلنا، كيما نستطيع أن نصل إلى تبني الحق والمنطق ورؤية الله عن أنفسنا بطريقة عملية، ونغير من شكل حديثنا الذاتي لأنفسنا وأسلوب تفكيرنا عن أنفسنا وعن الحياة. هذا الأمر يحتاج إلى جهد شاق وممارسة مستمرة ومثابرة في رفض الأفكار الخاطئة وتعليم أنفسنا الحق حتى يصبح أكثر من مجرد فكرة بل يصير معتقدات أساسية، اتجاهات داخلية، وأسلوب حياة وسلوك. وسوف نتناول ذلك بالتفصيل في الفصل الأخير من هذا الكتاب.

• سوف يحتاج الأمر إلى كثير من القرارات التي يجب اتخاذها من نحو حياتك أولاً وربما من نحو آخرين أيضاً، لكي ما يحدث التغيير ويترسخ ويستمر.

• قد نحتاج إلى التصالح مع الماضي وآثاره وإطلاق أحداثه السيئة من قبضتنا بكل ما حملته من إساءات تسببت في تنمية تصوراتنا السلبية عن أنفسنا، ولا نتمسك بأوهام ومطالبات التعويض ممن أساءوا إلينا ولم يقدموا لنا الحب حين كنا نحتاج إليه منهم، فما حدث قد حدث ولن يمكنهم الآن إصلاحه حتى وإن أدركوا أخطاءهم ورغبوا في إصلاحها.

• أخيراً قد نحتاج إلى طلب مشورة من أحد الأشخاص المتخصصين الموثوق بهم عند الحاجة.

الفصل الخامس

الإساءة إلى الطفل

«أنا هاضرب ابني عشان أربيته ...»

ولو قدم في شكوى هأطرده من بيتي ويروح للحكومة تبقى هي تربيته.»

أب مصري في حواره عن قانون حقوق الطفل^١

«ولاد عالي الكاهن كانوا وحشين للأبوة ماكانش بيضربهم

ويربيهم، وعشان كده كانت نهايتهم وحشة وماتوا.

والمسيح عمل كرباج وضرب الناس»

طفل مصري، ٨ سنوات - من داخل حجرة المشورة

نظراً لشيوع وانتشار مشكلة إيذاء الطفل في مجتمعنا بدرجة شبه شاملة، ونظراً للنتائج السلبية الضخمة التي تحدثها هذه المشكلة بالطفل حتى وإن حدثت في سنوات طفولته المتأخرة وليست المبكرة، نظراً لذلك رأيت أهمية إضافة فصل خاص في هذا الكتاب عن هذه المشكلة.

وبادئ ذي بدء دعونا نوضح معنى ومدلول مصطلح «الإساءة، أو الإيذاء Abuse» حيث يُستخدم هذا المصطلح ليدل على استغلال شخص ما قوته أو سلطته بطريقة مسيئة أو مؤذية في التعامل مع شخص آخر أقل قدرة أو حيلة بحيث يكون هذا الأخير غير قادر على حماية نفسه من التعرض لهذه الإساءة أو الأذى، أو عندما يخدع الشخص أو يستغل آخر عن طريق المغالطة ولّي الحقائق واستخدامها بطريقة خاطئة ومؤذية لهذا الآخر - ولو معنوياً (مثل إساءة استخدام الزوج لقول بولس «ليس للمرأة تسلط على جسدها بل للرجل» رسالة كورنثوس الأولى ٧: ٤)، حيث قد يسيء الرجل هنا استخدام الجنس إذ يخرجها خارج إطاره ومعناه الأصيل كأعلى تعبير للمحبة والعطاء بين الزوجين إلى مجرد فعل أحادي شهواني أناني مستخدماً النص الكتابي لاستغلال المرأة، التي تُعتبر هنا أقل قدرة أو حيلة، في المجتمعات الشرقية.

عادة ما تظهر الإساءة (الإيذاء) في علاقات الشخص البالغ مع الطفل الأقل قدرة وسلطة (وهذا ما يُسمى بـ«إيذاء الطفل»)، رغم أنها قد تظهر في علاقات أخرى بين البالغين كعلاقة الرجل بالمرأة، كما ذكرنا (في إساءة لاستخدام مقولة أن «الرجل رأس المرأة»)، أو الرئيس بالمرؤوس (في إساءة لاستخدام السلطة)، أو في علاقات السلطة الدينية بالرعية.

الإساءة إلى الطفل (إيذاء الطفل):

هو مصطلح علمي وأخلاقي وقانوني في ذات الوقت، شاع استخدامه في السنوات الثلاثين الأخيرة من القرن العشرين وهو يعبر عن أشكال مختلفة من الإساءات مصنفة في ثلاث مجموعات رئيسية هي الإيذاء البدني، الجنسي، والمعنوي. من الجدير بالذكر أن القانون في الغرب يعاقب مرتكبي هذه الإساءات بمنتهى الشدة والحزم^٢.

وتنقسم أنواع الإيذاء والإساءة كالتالي:

أولاً: الإيذاء البدني

◆ الإساءة الجسدية:

تحدث عندما يتعرض الطفل للضرب، الدفع، الجلد، العض، اللكم، الصفع، اللسع أو الحرق فينتج عن ذلك إصابات جسدية، لتكون دليل إثبات للجريمة أمام القانون. بعض هذه الإصابات مثل الخدوش، الحروق، الكدمات والحبر (أثار الجلد) تكون مرئية، وبعضها يكون داخلياً مثل العظام المكسورة أو الشروخ أو النزيف.

◆ العقاب الوحشي وغير المعتاد:

وهو شكل آخر من أشكال الإساءة البدنية، عندما يكون العقاب متطرفاً ومبالغاً فيه وغير ملائم لسن الطفل أو قدراته على الفهم مثل حبس الطفل في دولااب أو ربطه

٢. لمزيد من التفاصيل يمكن الرجوع إلى التقرير العالمي بشأن العنف ضد الأطفال والذي أصدرته الأمم المتحدة عام ٢٠٠٧، والذي يقول:

«يتعرض الأطفال في محيط المنزل والأسرة لحالات اعتداء وغيره من صور العنف البدني والانتهاك الجنسي، والممارسات التقليدية الضارة، والإذلال وغير ذلك من أشكال العنف النفسي، والإهمال... وقد تشمل فئة مرتكبي العنف في دائرة المنزل: الأبوين، وزوج الأمر أو زوجة الأب.» (ص ٥١، ٥٠ من النسخة العربية)

«وفي الغالب الأعظم من الحالات كان مرتكبو العنف الجنسي ضد الفتيات هم من أفراد الأسرة الذكور (الإخوة، أو الأعمام، أو الأخوال)، يليهم زوج الأمر، والأب، وأفراد الأسرة من الإناث.» (ص ٥٥ من النسخة العربية)

«يصاحب المواقف الأبوية (الذكورية) أيضاً - ولاسيما عندما تعضد تلك المواقف المنزلة الدنيا للمرأة، الراسخة في ثقافات عدة - زيادة في خطر التعرض للعنف. وفي بعض المجتمعات، يمكن أن يرتكب الفتيان أو الرجال أعمالاً مفرطة في العنف حينما لا تستجيب الفتاة أو المرأة لرغباتهم.» (ص ٧٢ من النسخة العربية)

إلى السرير، أو ما شابه من صور العقاب المتطرفة والغريبة. كذلك العقاب عن طريق قطع العلاقة والحرمان من الحب الذي يُعد من أكثر أنواع العقاب قسوة ووحشية على نفسية الطفل.

◆ الإيذاء من خلال العقاب البدني:

العقاب البدني الذي يتسبب بجراح أو علامات جسدية يُعد أيضاً من أنواع الإساءة حتى لو كان بغرض التهذيب، مثل الصفع، الركل، الجلد، الوخز بالإبرة، أو الحرق بالشمع. عادة يكون الشخص المسيء فاقداً للسيطرة على أعصابه فيقوم بتأديب الطفل بغرض التنفيس عن غضبه أو إرواء غليله، مستخدماً أدوات قاسية مثل الحزام والحذاء للضرب في مناطق حساسة أو غير ملائمة للتأديب مثل الوجه والرأس والمعدة والظهر والمؤخرة.

ثانياً: الإيذاء الجنسي

◆ الإساءة الجنسية:

الإساءة الجنسية تتمثل في إجبار، خداع، تهديد أو إلزام الطفل على عمل أي نوع من العلاقة الجنسية مع شخص بالغ سواء كان هذا البالغ من نفس جنس الطفل أو الجنس الآخر، أيضاً يندرج تحت هذا النوع من الإساءة إظهار الصور أو الأفلام الإباحية للأطفال أو رواية القصص الجنسية لهم. كذلك فإن لمس الأطفال بطريقة شهوانية أو غير لائقة (مثل التقبيل في الفم) يُعد إساءة جنسية.

بعض الأطفال يتم دفعهم أو تشجيعهم على عمل مخالطة جنسية مع الآباء أو الأعمام أو الأجداد أو الأصدقاء أو العائلة وهو ما يسمى «باغتصاب أو زنا المحارم» أو «سفاح القربى» أي إقامة علاقة جنسية مع من حرمت المبادئ الدينية والأخلاقية والقانونية إقامة علاقة معهم، وأطفال آخرون يدفعون لعمل علاقة جنسية مع أناس غرباء عنهم.

كثيراً ما تأتي الإساءة الجنسية من داخل العائلة أو من شخص معروف لدى العائلة. كما يمهد وجود الإيذاء المعنوي، التالي ذكره، الطريق لحدوث الإيذاء الجنسي.

ثالثاً: الإيذاء المعنوي

◆ الإهمال المادي:

هو أن لا يوفر الأهل الاحتياجات الأساسية للطفل مثل الطعام، الملبس، المأوى، العناية الصحية أو الطبية عند الحاجة. إن ترك الطفل وحده عندما لا يكون قادراً على العناية بنفسه أو في سن صغيرة لا تؤهله للبقاء منفرداً في المنزل هو تصرف إهمالي أيضاً كونه يُترك في احتمالية التعرض لموقف خطير.

◆ الإهمال والحرمان العاطفي:

يحدث عندما لا يهتم الوالدين بطفلهم وعندما لا يتكلمان إليه أو يحملانه أو يعانقانه أو عندما يكونان عموماً غير متواجدين (شعورياً) للطفل. الآباء المدمنين أو المرضى النفسيين غالباً ما يكونون مهملين لاحتياجات أطفالهم، وبالرغم من أن الإهمال العاطفي أو الإساءة العاطفية قد لا تترك أي آثار جسدية إلا أن لها نتائج جدية وشديدة على الطفل (كما شرحنا مسبقاً).

◆ المعاناة الفكرية (العذاب المعنوي):

يحدث عندما يُساء إلى الطفل نفسياً، كأن يتعامل الآباء مع أطفالهم بطريقة تحقّر وتصغر من شأنهم بصفة مستمرة، أو إن تم التعامل معهم باستهانة (عدم تقدير وإقامة وزن لهم ولوجودهم) واستخفاف وسخرية مستمرة، أو إن أطلقوا عليهم أسماء وتعبيرات ساخرة وتصغر وتحقر من شأنهم باستمرار بطريقة تعيق كل محاولة من جهة الطفل لأن يقبل نفسه^٢، الأمر الذي قد يسبب له آلاماً وعذاباً نفسياً.

أيضاً إذا تعرض الطفل للرفض والتجاهل، أو التخويف والصياح والتهديد والوعيد، خاصة التهديد بالترك أو بالإيذاء، أو الترهيب بطرق مختلفة بدءاً من نبرة الصوت وتعبيرات الوجه إلى الشجار وكسر وقذف الأشياء، هذه الأمور تجعل الطفل متوتراً وخائفاً،

٢ هناك العديد من الكتب التي كتبت خصيصاً لشرح هذا الأمر. واحد، على الأقل، من هذه الكتب مترجم إلى العربية بعنوان «كلمات تقتل بها أولادنا». لجوزيف وكارولين مسينجر، ترجمة: ألفيرا عون. شركة دار الفراشة للطباعة والنشر. لبنان ٢٠٠٨

وهي صور أخرى من صور الألم والعذاب النفسي. كذلك التعرض للتعبير أو للحرمان المادي (العوز) أو العاطفي الشديد لفترات طويلة، أو التهكم واللوم والتوبيخ والتقريع المستمرين.

كذلك تحميل الطفل مسؤوليات أو مشكلات غير ملائمة، أو ذنب زائف (غير صحيح) ليس ذنبه، يعتبر من أنواع الإيذاء المعنوي للطفل.

يقول ألفرد أدلر: «في رأيي إن السخرية من الأطفال وتسخيف أقوالهم هما في مصاف الجرائم، لأن هذا السلوك يترك أثراً لا يُمحى على نفسية الطفل، وأيضاً لأن هذا الأثر يعاود الظهور مرة أخرى من خلال العادات والأفعال التي يقوم بها الطفل عندما يصل إلى مرحلة البلوغ. ومن السهل التعرف على هذا البالغ الذي تعرض لكثير من السخرية والتسخيف الدائم لأقواله عندما كان طفلاً، لأن مثل هذا البالغ يكون عاجزاً عن التخلص من الخوف من الظهور بمظهر الأحمق مرة أخرى».

كتب أحد الأطفال البالغ من العمر تسع سنوات ممن عانوا من العذاب الفكري والمعنوي فقط دون التعرض لأي إيذاء آخر (جسدي أو جنسي)، كتب بعض الخواطر التي وضحت شدة معاناته الفكرية رغم أنها لا تترك آثاراً ملموسة كأنواع الإيذاء الأخرى. وهذه كلماته بالضبط كما كتبها هو، دون إضافة أو تعديل، لعلها تساعدنا في تخيل حجم الألم النفسي الذي يمكن أن يشعر به الطفل إذا ما عانى من إيذاء معنوي، وإن لم يكن يتعرض لأي أشكال أخرى من الإساءات سواء الجسدية أو الجنسية:

«يا رب ..

أنا أعاني من مشاكل عديدة تعبتي جداً وأنا لا أقدر أستحمل بعد اليوم. لقد سأمت وفقدت الأمل في كل شيء .. ساعدني لأنني أفكر في الموت. الموت هو أسهل شيء لي. تعبت والموت سيرحمني كثيراً. سأرتاح من العالم وكل شيء والناس، حتي أسرتي.

من أنا؟ لماذا أنا؟ هل لي أهمية؟ من يساعدني يا رب أنا تعبت جداً .. يا رب بأفكر أن حياتي لن تتغير ولن يتغير أى شيء ..

غير أفكارى يا رب.

يا رب أنت تملكى وتملك العالم كله . أنا بأطلب منك مساعدة أسرة من هذا العالم الغرب .

لماذا يا رب لا يشجعني أبى ؟ لماذا كل شيء يفعل أو يأتي فيه يوظ .

لماذا اخترت لي يا رب أن يكون هذا الشخص، الذى بدأت أكرمه، أبى ؟

لا أعرف ماذا أفعل بعد الآن، لقد تعبت . كل شيء ينهار ويخرج من تحت السيطرة .
لقد فقدت عقلي كاملاً . لا أعرف ماذا أفعل

لا أريد العيش بعد، هكذا بعد الآن، وإلا لا أعيش من الأساس .»

يقول د. بول تورنييه: «لا يدرك البالغون مدى ارتعاب الأطفال من مجرد حجم الشخص البالغ. لكي يتمكنوا من فهم ذلك لابد لهم أن يتخيلوا ماذا سيكون رد فعلهم إذا عاشوا بين عمالقة يبلغ طول الواحد منهم أكثر من خمسة أمتار في الارتفاع، وتبدو قوة الواحد أعظم من قوة هرقل، ويفوق ذكاه ذكاء منيرفا وله صوت أقوى من صوت جوبيتر^٥. أشخاصاً تبدو أفعالهم مقاربة للمعجزات، ومواجهاتهم المتبادلة عبارة عن مصادمات فظة وحشية، أشخاصاً يحتفظون بأسرار لا حصر لها ويخفونها عنهم، يجيبون عن أسئلتهم بإجابات جافة مقتضبة «هذا ليس من شأنك» أو «كان يجب عليك أن تخجل من أن تسأل مثل هذا السؤال» أو «أنت صغير جداً على فهم هذا»^٦.

يمكننا أيضاً إضافة نوع آخر من الإيذاء تحدث عنه كثير من الكتّاب، وهو الإيذاء الديني (الروحي) الذي يتمثل في انتهاك السلطة الدينية (الروحية) حدود الآخرين ومسئوليتهم الشخصية لفرض الوصاية عن طريق لى المبادئ الروحية، مثل القيادة التي تتحول إلى الزعامة والسيطرة وفرض الرأي، والرعاية التي تتحول إلى الوصاية

٥ من شخصيات الآلهة الإغريقية

٦ تورنييه، د. بول . «الأقوياء والضعفاء» . ترجمة: د. أماني سمير وحنا يوسف، دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٩ .

وفرض المسؤولية، والحب الذي يتحول إلى التملك، والخضوع الذي يتحول إلى محو للشخصية. وقد يتعرض الأطفال تماماً مثل البالغين للإيذاء الديني (الروحي).

تشارك فتاة في الثانية والعشرين من العمر خبراتها الحية لما تعرضت له من أشكال مختلفة من الإيذاء في طفولتها فتقول:

«منذ متى بدأت معاناتي؟ أتذكر أن أمي ذات مرة ضربتني بشدة حتى أنها كانت ترميني على الأرض وتدوس على ذراعي وتقول لي أنني فاشلة ولن أنفع في شيء. يومها بحثت بداخلي عن شخص يحبني ويهتم بي.

في كل مرة كانت أمي تضربني كنت أبحث مباشرة عنم يحبني، كنت أعود من المدرسة باحثة عن شخص يحبني ويحترمني ولكي لم أجد. أذكر أيضاً ذات مرة أن ماما قذفت نحوي بسكين كانت في يدها دون وعي منها في ثورة عصبيتها، وظللت خائفة طوال الليل لا أستطيع أن أنام لثلاثي أمي وتقتلني.

لا أدري لماذا أتذكر كل هذه المواقف بوضوح وكأنها حدثت بالأمس، وكلما أتذكرها أشعر بأنني لا أحب أمي ولا أحب نفسي!! أشعر بأنني لست ابنتها، بل أنها قد وجدتني على باب الكنيسة.

أشعر الآن بشعور غريب جداً، أشعر بأنني إذا تركت البيت وذهبت بعيداً فلن يبحث عني أحد أبداً حتى ولا أصدقاؤني، فلن يؤثر عدم وجودي في شيء؛ فأنا لا قيمة لي في نظر أحد... أنا غير مهمة... لا أحد يحبني في هذه الحياة.»

«الأخت العزيزة ماما... نفسي أسألك ليه قررت تخلفي أبناء وبعدين تفضلي تضربي فيهم؟ يهيا لي إنك كنت فأكرة أنك كنت بتضربي حماراً كان تحت رجلك. لم يصح أن تضربيني بهذه الطريقة. ليه حاسة إني مثل الحمار أو الحيوانات؟ حتى الحيوانات حرام أنها تضرب بهذا الشكل.

«الأساذ بابا: نفسي أقول لك إن عذرك أقبح من ذنبك، فعذرك عندما سألتك لماذا سوف تقذف بي من الدور الخامس إذا كسرت نظارتني، قلت لي: لأن

النظارة غالية وإنك تتعب في هذه الفلوس . هذا ليس عذراً لكي تهددني وتركني أعيش في خوف شديد . حرام عليك تكلم واحدة في سني هكذا وتجعلها تكره الحياة وهي لازالت لا تدرك ما حولها . على فكرة أنا أغلى وأهم من النظارة ومن فلوسك بكثير جداً . كل كلمة من كلماتك كانت تشعرني أنك عفريت يهددني، شكلك كان وحش (سيء) قوي، كان مخيف جداً وأنت «ببترأ» (تحملق) عينيك . عموماً أنا لم أعد أحتاج إلى أي شيء منك أو أي اهتمام، لم يعد شيئاً يفرق معي، كنت أحتاج إلى أمان أكثر واطمئنان وإحساس بالقيمة أكثر، ولكن الآن ما الفائدة.»

«كنت أتمنى أن يكون لي البيت موضع الدفء والراحة والأمان، كنت أتمنى لو أنكم لم تضربوني كل هذا الضرب . كنت أتمنى أن أشعر بالحب والحنان والاهتمام، وبالأخص الحنان الذي كان شيئاً مهماً لكي يكون وجودي سويّاً في هذه الحياة ولكي لا أمد يدي إلى أحد من الأصدقاء لكي يساعدني على إيجاد الحب والحنان.»

أيضاً يشرح الكاتب الروائي التشيكي فرانز كافكا بوضوح في نموذج عملي من حياته، من خلال أحد رواياته التي فيها يخاطب والده مباشرة^٧، يشرح تأثير الإيذاء المعنوي الذي تعرض إليه من قبل والده منذ طفولته حتى آخر أيام حياته، والذي كان له الدور الأكبر في تشكيل شخصية كافكا رائد الرواية «الكابوسية» حسبما أطلق على رواياته النقاد:

«أذكر بشكل مباشر واقعة واحدة من السنوات الأولى ربما تذكرها أنت أيضاً، كنت أبكي ذات مرة في الليل أستعطف وأستعطف جرعة ماء، ليس عطشاً بالتأكيد، وإنما على الأرجح كي أثير إزعاجاً من ناحية ومن ناحية أخرى كي أتسلى، وإذ لم تنفع عدة تهديدات شديدة حملتني من السرير إلى الشرفة، وتركتني هناك وحيداً خلف الباب المغلق فترة وجيزة وأنا أرثدي القميص الداخلي . لا أريد أن أقول أن هذا كان خطأ، فربما لم يكن بالإمكان فعلاً الوصول آنذاك إلى أن يسود الهدوء في الليل بطريقة أخرى، لكنني أريد أن أحدد خصائص أساليب تربيتك وتأثيرها عليّ؛ لقد أصبحت مطيعاً بعد ذلك، لكنني أصبت بخلل داخلي . وطبقاً لطبيعتي لم أستطع البتة أن أربط ربطاً

٧ كافكا، فرانز. «رسالة إلى الوالد - الآثار الكاملة مع تفسيراتها، ١ - الأسرة». ترجمة: إبراهيم وطفي. الناشر: إبراهيم وطفي - طرطوس، سوريا، ٢٠٠٢ (طبعة ثانية منقحة)

صحيحاً بين توسلي البديهي للحصول على الماء وبين حملي إلى الخارج بتلك الطريقة المرعبة للغاية. وحتى بعد سنوات كت ما زلت أعاني من التصور المؤلم بأنه يمكن للرجل العملاق، والذي هو السلطة العليا، أن يأتي بلا سبب تقريباً، ويحملني من فراشي، ويضعني في الشرفة، وأن أكون إذاً مثل هذا اللاشيء بالنسبة له.

وقد أدت استحالة المعاشرة الهادئة إلى نتيجة أخرى طبيعية جداً في الحقيقة: لقد نسيت الكلام. صحيح أنه لم يكن من شأني أن أصبح خطيباً بارعاً لو أتيحت لي ظروف أخرى، لكنني كت سأملك ناصية لغة البشر العادية. بيد أنك منعتني من الكلمة منذ وقت باكر. إن تهديدك: «لا كلمة اعتراض (ولا كلمة)!» ويدك المرفوعة يلازمانني منذ البداية.

كت تقول: «لا كلمة اعتراض (ولا كلمة)!» وتقصد بذلك إسكات القوى المضادة في غير المريحة بالنسبة لك، لكن هذا التأثير كان قوياً للغاية بالنسبة لي، فخضعت له كل الخضوع، وصمتُ كلية، تواريت عن الأنظار، ولم أجرو على الحركة إلا بعدما أكون قد ابتعدت عنك درجة لا تصل إليها سلطتك ولو بشكل مباشر على الأقل. كانت وسائطك الكلامية في التربية، هذه الوسائط ذات التأثير البعيد والتي لم تخطئ أهدافها أبداً، تجاهي على الأقل، هي: التقرع، والتهديد والتهكم والضحك الشامت والتظلم، على ما في هذا من غرابة.

لا اذكر أنك وجهت لي كلمة نابية مباشرة أو شاتم صريحة. لكن هذا لم يكن ضرورياً، فقد كان لديك الكثير من الوسائل الأخرى، أثناء الحديث في البيت وفي المتجر خاصة كانت الشاتم تطاير حولي وتصب على رؤوس الآخرين بكلمات هائلة تذهلني وأنا قتي صغير، ولم يكن لدي من سبب يدعوني ألا أسحبها (أخذها) على نفسي، إذ أن الناس الذين كت تشتمهم يقيناً لم يكونوا أسوأ مني، وتبرمك بهم لم يكن يقيناً أكبر من تبرمك بي.

كت تعزز التقرع بالتهديد. وكت أنا أيضاً المقصود بهذا. فما كان يرعيني مثلاً قولك: «سامزقك كالسمكة»، رغم أنني كت أعلم أن هذا لن يتبعه مكروه (رغم أنني لم أكن اعرف هذا مبكراً عندما كت طفلاً)، لكن هذا التهديد كان يتماشى مع تصوراتي عن سلطتك، بأنك كت خليفاً أن تفعل ذلك.

وفي هذا السياق تأتي التهديدات أيضاً التي كنت تطلقها بسبب عواقب الخروج عن الطاعة. فعندما كنت أشرع في القيام بعمل لا يعجبك، وتهددني بالفشل والخيبة، كانت الرهبة أمام رأيك كبيرة بحيث أنه يصبح لا بديل للإخفاق، ولو لم يقع هذا ربما إلا في وقت لاحق. كنت افقد ثقتي بما أفعله. وكنت في ريبة من أمري وغير مستقر على حال. وكلما تقدم بي العمر زادت المواد التي كنت تستطيع أن تواجهني بها كدليل على انعدام قيمتي.

وكنت تضع ثقة خاصة بالتربة عن طريق السخيرة، كما أن هذه السخيرة كانت أكثر ما يوافق تفوقك عليّ. كان التحذير الذي كان يأخذ لديك، عادة، هذا الشكل: «ألا تستطيع أن تفعل هذا هكذا وهكذا؟! هل هذا كثير عليك؟! طبعاً ليس لديك وقت؟» وما شابه. وكل سؤال من أمثال هذه الأسئلة ترافقه ضحكة شامة ووجه ارتسمت عليه علامات الشامة. كان المرء يُعاقب نوعاً ما قبل أن يعلم أنه قد فعل شراً. ومما كان يثير الغيظ أيضاً تأنيبك المتواصل حيث كنت تعاملني فيه كشخص ثالث، أي لا تراني جديراً حتى بتوجيه أغلظ الكلام لي، فكنت تتحدث شكلياً إلى الأم في حين كنت تقصدني (بضمير الغائب)، وأنا جالس معكما. فكنت تقول مثلاً: «طبعاً لا يمكننا أن نحصل على هذا من السيد الابن» وما شابه.

.. صحيح أنك قلما ضربتني ضرباً حقيقياً، لكن ما كان أكثر سوءاً بالنسبة لي هو صراخك، واحمرار وجهك، وفك حملات السروال (حزام بنطالك) في سرعة ووضعها في حالة الجاهزية على مسند الكرسي (استعداداً للضرب). كان الأمر كأن المرء على وشك أن يُشنق. إذا شنق بالفعل، فهو ميت وكل شيء انتهى. لكن إذا كان ينبغي عليه أن يشهد جميع التحضيرات التي تتخذ من أجل شنقه، ولا يعلم عن العفو عنه إلا عندما يتدلى حبل المشنقة أمام وجهه، فإنه سيعاني من هذا الوضع طيلة أيام حياته.

ومن هذه المرات الكثيرة التي كنت أستحق فيها الضرب حسب رأيك الذي تبديه بوضوح، كنت أنجو من الضرب بصعوبة رافة منك، تجتمع فضلاً عن ذلك مرة أخرى مجرد شعور كبير بالذنب. ازداد ذنبي إزاءك ومن جميع النواحي.

كنت دائماً وأبداً تعيرني (وحدني أو أمام الآخرين - لم يكن لديك إحساس

بإذلال - وكانت شئون أولادك علنية دائماً) بأنني أعيش، بفضل عملك، بوفرة وهدوء ودون أي عوز. إنني أفكر هنا بملاحظاتك التي لا بد وأن تكون قد حفرت ما يشبه الأخاديد في دماغي، مثل: «لم يكن عمري يزيد عن سبع سنوات، عندما كان يجب علي أن أجوب القرى وأنا أدفع عربة اليد أمامي»، «كنا ننام جميعنا في غرفة واحدة»، «كنا نسعد عندما يكون لدينا البطاطس»، «طوال أعوام كان عندي جروح مفتوحة في الساقين بسبب نقص الملابس الشتوية»، «عندما كنت قتي صغيراً كان علي أن أذهب إلى الدكان في بيسك»، «لم يعطني البيت شيئاً، ولا حتى الجيش، ولكنني كنت أرسل تقوداً إلى البيت»، «لكن رغم ذلك، رغم ذلك... الوالد كان بالنسبة لي الوالد دائماً. من يعرف هذا اليوم! ماذا يعرف الأبناء اليوم؟ هذا ما لم يعان منه أحد! هل من ابن يفهم هذا اليوم؟»

والآن، وبعد استعراض الأشكال المختلفة للإيذاء، نتقل إلى شرح هذه المشكلة وحجمها وتأثيراتها.

حجم المشكلة:

يتوقف حجم المشكلة لدى الشخص الذي تعرض للإساءة على ثلاثة محاور رئيسية:

- السن الذي تم فيه التعرض للإساءة.
- فترة أو زمان الاستغراق (أي الزمن الذي كانت تحدث فيه الإساءة، أيام، أشهر، أم سنوات؟) وتكرار حدوثها.
- من هو الشخص المسيء (قريب أم غريب)؟

بعض الإحصائيات:

١. في الأربعينات من القرن العشرين قام الباحث ألبرت كينزي بعمل دراسته الشهيرة على أربعة آلاف سيدة بالولايات المتحدة الأمريكية ووجد أن ٢٥٪ منهن قد تعرضن للتحرش الجنسي من أناس بالغين عندما كن أطفالاً.^٨
٢. عام ١٩٧٩ قام الباحث الاجتماعي بيفرت ثينهورد ببحث حالة ثمانمائة من

- طلبة الجامعات بإنجلترا فكانت النتيجة أن ١٩٪ من النساء و ٩٪ من الرجال تعرضوا للإيذاء الجنسي عندما كانوا أطفالاً.^٩
٣. إحدى الإحصائيات التي أجريت في الغرب في التسعينات من القرن العشرين تقول أن ٣٠٪ من النساء و ١٠٪ من الرجال على مستوى الولايات المتحدة الأمريكية قد تعرضوا للإساءة الجنسية فيما بين سن التاسعة والخامسة عشر من العمر. أما في كندا فترتفع المعدلات إلى ٥٠٪ بين النساء.^{١٠}
٤. قامت في مصر جمعيات «النديم»، و«المرأة الجديدة»، و«نهضة مصر الطبية الخيرية» بعمل بحث ميداني على ٥٠٠ سيدة و ١٠٠ رجل في التسعينات من القرن العشرين عن أحد أشكال الإساءة والتي تظهر في علاقة شخص بالغ بأخر بالغ^{١١} وكانت النتائج بأن ٩٪ من بين الجمعيات من النساء تعرضن للإساءة الجسدية من قبل أزواجهن بالإضافة إلى المعاناة الفكرية التي تعرضن لها من جراء نظرة المجتمع. ٣٧, ٥٪ تعرضن للتحرش الجنسي باللمس بل إن ٣٩٪ أجبن بأنه من الممكن أنهن يتعرضن للاغتصاب، ٦٤٪ من النساء و ٦٨٪ من الرجال سمعوا عن حالات اغتصاب محارم حقيقية.
٥. قامت هيئة الأمم المتحدة بالتسعينات بعمل دراسة دولية على ١٥ دولة كانت مصر من ضمنها، وأمام سؤال عن التعرض للإيذاء الجنسي في محيط الأسرة كان قد سبق الخبراء المصريين ورفضوه باعتبار أن العينة المصرية سوف ترفض الإجابة عنه، ثم تم بعد ذلك الاتفاق على ترك السؤال بصيغته الأصلية دون تلقي إجابات، أمام هذا السؤال كانت المفاجأة أن ٢٤٪ من الإناث امتلكن الجرأة وأجبن بأنهن قد تعرضن للإيذاء الجنسي داخل البيوت من قريب أو صديق أو جار.^{١٢}
٦. في بحث ميداني للدكتورة نوال السعداوي أجريته بكلية طب عين شمس بالقاهرة عام ١٩٧٣ على ١٦٠ من البنات والنساء المصريات من مختلف الأسر المتعلمة

٩ Murphy, Bob. Sex Offender Program. «Theft of innocence». Oregon T. V. U.S.A

١٠ Benson, Collen; Ph. D. «Sex Abuse». Audio series.

تسجيل خاص بكتب المشورة بشبرا

١١ مجلة روز اليوسف المصرية (عدد ٢٥٠٧) - ٢٨ / ٨ / ١٩٩٥ - تقرير: أسامة سلامة.

١٢ مجلة روز اليوسف المصرية (عدد ٢٥٥٩) - ٢٦ / ٨ / ١٩٩٦ - تقرير: كرم جبر

وغير المتعلمة^{١٣}. وجدت أن نسبة مثل هذه الحوادث الجنسية التي تقع بين الرجال الكبار والبنات الصغار هي ٤٥٪ في حالة الأسر غير المتعلمة، وتقل النسبة في حالة الأسر المتعلمة إلى ٢٣,٧٪ أي أعلى من النسبة التي حصل عليها كينزي بالولايات المتحدة الأمريكية في نهاية الأربعينات وأعلى من تلك التي أجريت في التسعينات^{١٤}.

٧. هناك حالات من الإيذاء الجنسي والمعنوي التي تميز مجتمعنا دون نص قانوني يجرمها^{١٥} بطريقة صريحة ومباشرة أو دون ثغرات مثل ختان الإناث (الذي يؤدي إلى أضرار جنسية ونفسية وعضوية قد لا تتمحي أبداً)، و«الدخلة البلدي» (أي فض غشاء بكارة العروس عن طريق سيدة غريبة تُدعى «الدائية»، ثم الاحتفال بالنتيجة علنياً متى خرجت «الدائية» للجمع بيدها منديل ملوث بدماء العروس كدلالة على عذريتها)، وكذلك الزواج المبكر للفتيات وهن بعد قاصرات. وقد أظهرت الإحصائيات بالمؤتمر الرابع لبتز الأعضاء الجنسية (وهو المصطلح العلمي لختان الإناث) بسويسرا عام ١٩٩٦ أن مصر هي أعلى دولة في نسبة ختان الإناث (٢٧,٩٠٥,٩٣٠ فتاة - حوالي ٩٧٪ تقريباً، بينما كانت النسبة ٩٨٪ في البحث الميداني الذي أجراه د. محمد كريم أستاذ أمراض النساء والتوليد بطب عين شمس)^{١٥}.

وعن ختان الإناث وتأثيره على الفتاة كإساءة نفسية قبل أن تكون جنسية أو بدنية، تقول د. سامية سليمان رزق: «لا يمكن أن تُمحي الآثار النفسية لأخذ البنت غدراً وسط مظاهر الاحتفال، لتفاجأ بعملية التكبيل ورؤية أسلحة البتير، وتعاني من الآلام والمضاعفات، في مقابل تقديم رشاوى مادية رخيصة، ففهما كانت البنت صغيرة فهي تستطيع أن تقارن بين ما قدم لها من أكل مميز وملابس جديدة، وبين ما دفعته من كرامتها بعرضها مجردة من ملابسها الداخلية أمام أغراب، ويترتب على ذلك فقدان ثقة الطفلة في أبويها أو من يحل محلها، ويرتبط الغدر والأذى الجسمي والنفسي بخلق الشعور بالظلم لدى الفتاة الصغيرة والتي قد تلجأ للتعبير عنه بالتبول اللاإرادي والانطواء الاجتماعي، فعملية الختان ليست بترأ عضوياً ولكنها أيضاً بتر نفسي»^{١٦}.

١٣. السعداوي، د. نوال. «الوجه العاري للمرأة العربية». مكتبة مدبولي، القاهرة ٢٠٠٥.

١٤. حتى وقت كتابة هذه المحاضرات بالتسعينات من القرن العشرين.

١٥. منتصر، د. خالد. «الختان والعنف ضد المرأة». الهيئة المصرية العامة للكتاب - مكتبة الأسرة ٢٠٠٣.

١٦. منتصر، د. خالد. «الختان والعنف ضد المرأة». الهيئة المصرية العامة للكتاب - مكتبة الأسرة ٢٠٠٣.

٨. أوضحت وثيقة المنظمات غير الحكومية للتحضير لمؤتمر السكان الذي عقد بالقاهرة عام ١٩٩٤ أن ٢٥٪ من النساء المصريات في سن الخامسة والثلاثين قد تزوجن تحت عمر الثالثة عشرة^{١٧}!

٩. في إحدى الدراسات الحديثة التي أجريت بإحدى قرى الجيزة وصلت نسبة من تزوجن في سن أقل من ١٦ سنة إلى ٨، ٤٥٪ من إجمالي العينة^{١٨}. وإحصائية أخرى تقول أن معدل زواج القاصرات في مصر هو ٤٠٠ بنت يوميا!

١٠. قام مكتب «خدمة المشورة والنصح المسيحي» باستبيان سري على ١٢٧ شخص من أعضاء وحضور الكنائس الإنجيلية بالقاهرة من الجنسين والمتعلمين تعليم عالي وفوق متوسط (تتراوح أعمارهم من ٢٠ - ٤٠ سنة) بخصوص التعرض لأشكال الإساءة والإيذاء المختلفة في طفولتهم تحت سن الخامسة عشرة، كانت نتائجه على النحو التالي:

٠، ٧٠٪ تعرضوا للإيذاء الجسماني

٥، ٦٤٪ تعرضوا للإيذاء الجنسي

٥، ٦٤٪ تعرضوا للإهمال العاطفي

٦، ٦٠٪ تعرضوا للإيذاء الناجم عن العقاب البدني

٤، ٦١٪ تعرضوا للمعاملة الفكرية

٨، ٤٤٪ تعرضوا للترك والإهمال

١، ٤٠٪ تعرضوا للعقاب الوحشي/غير المعتاد

وسوف تجد عزيزي القارئ، بنهاية الكتاب، نسخة من هذا الاستبيان السري، والذي نرجو منك تعبئتها وإرسالها لنا لمساعدتنا في الحصول على إحصاء أكثر دقة ومصداقية في هذا المجال.

أثبتت العديد من الدراسات^{١٩} أن نسبة تعرض الطفل للإيذاء تزداد في وجود العوامل التالية من عدمها:

١٧ Benson, Collen; Ph.D. ,Sex Abuse,. Audio series. USA.

١٨ تسجيل خاص بمكتب المشورة بشبرا، القاهرة.

١٩ السعداوي، د. نوال. «الوجه العاري للمرأة العربية». مكتبة مدبولي، القاهرة ٢٠٠٥

١٩ بخت، محمد السيد، فعالية برنامج إرشادي في تعديل أساليب معاملة الوالدين للأبناء (رسالة دكتوراه في الصحة النفسية)، جامعة عين شمس - كلية التربية - مكتبة الدراسات العليا، ١٩٩٩

١. الوالدين الأميين وغير المتعلمين.
٢. الوالدين ذوي المستوى الاجتماعي الاقتصادي المنخفض.
٣. الحياة في الريف.
٤. الأسرة كبيرة الحجم.

من المثير حقاً للتساؤل أن نبحث لماذا لا يتحدث الأشخاص عن الإساءات التي قد حدثت لهم، حسبما وجد الدارسون، وقد أرجعوا ذلك إلى الأسباب التالية:

١. عدم إدراك ماهية الإساءة (نقص الوعي): حيث قد وُضعت أول مادة قانونية في الإساءة إلى الطفل في أمريكا فقط عام ١٩٦٤. وأما في مصر فلا يوجد (حتى وقت كتابة هذه الكلمات) أي مادة قانونية محكمة خاصة بالإساءة إلى الطفل.

٢. الخوف: حيث وُجدَ أن أكثر الأشخاص الذين قد تعرضوا للإساءة في طفولتهم غالباً ما قيل لهم في صغرهم ألا يتحدثوا عما جرى أبداً، وقد التزموا بهذا الأمر سواء خوفاً من الشخص المسيء أو خوفاً على سمعة وسلام الأسرة، أو لأنه لم يصدقهم أحد بل ربما سُخِرَ منهم أو تمت معاقبتهم حين تكلموا.

٣. الإحساس بالمسئولية: فالطفل الذي تعرض للإساءة يميل إلى الشعور بمسئوليته عما حدث له، حيث يصعب عليه أن يرى والديه كأشخاص مسيئين. فهو يشعر بخيانتته لهم عندما يفكر في هذا الأمر، كما ويشعر أيضاً بالتشويش بسبب مبدأ «أكرم أباك وأمك». وهكذا فإن الطفل حين يضع عقله في الاختيار فإنه يميل إلى كونه هو المخطئ والمستول وليس هم «أكيد أنا اللي وحش (سيئ)». فيختلق لهم كل الأعذار وأيضاً كل الأسباب ليتحمل هو مسؤولية ما حدث له. وهنا يجدر القول بأن إقرار واقع إيذاء الأهل أو إهمالهم أو تقصيرهم في حماية الابن، لا يعد عقوقاً أو جحوداً أو عدم إكرام من الأبناء بل هو إقرار بالواقع ضروري لإتمام عملية العلاج. إن إكرام الوالدين ليس تزييفاً للحقيقة بل على العكس هو قبول وغفران لهم رغم الحقيقة.

وهنا يجدر بنا التعرض للسؤال الذي يبرز دائماً عند هذه النقطة، ألا وهو: «هل من الصائب أن نخبر الطفل أن والديه قد أساءوا إليه؟» نعم، نقول من

الصائب، بل وفي أحيان كثيرة من الواجب واللازم أن نخبره بذلك إن أردنا له العلاج والنمو. لا جدال حول أن يعرف الطفل حقيقة أن الوالدين أساءوا إليه إذا كانوا قد أساءوا إليه. فلا بد من إنكار الهوية الوالدين، وأن يتأكد الطفل أن الوالدين ليسوا بالآلهة بل أنهم أخطئوا إذا كانوا قد أخطئوا. إن الحقيقة أهم من أي شيء. هذا هام جداً للصحة النفسية للطفل. لكن التساؤل الصحيح هو بشأن من الذي سيقوم بإخبار الطفل، ومتى وكيف سيقوم بهذا؟ وما هي علاقة ذلك الشخص بالوالدين وبالطفل؟ ما هو حجم الضرر والإساءة التي قام بها الوالد أو الوالدان في حق الطفل؟ وهذا أمر يحدده الأخصائيون المتدخلون بالموضوع.

٤. الإنكار لدى الشخص والمجتمع: عادة يصعب على الشخص الذي تعرض للإساءة كطفل أن يقر بذلك حيث أنه كشخص بالغ قد نمّا بداخله وسيلة دفاعية لاشعورية^{٢٠} تحميه من أي أمر يسبب له ألماً بالفاً تسمى «الإنكار» فهي تعمل على إيقاف ومنع أي ذكريات مؤلمة لإيذاء عجز عن تجنبه من الظهور كأن يقول الشخص البالغ «لا، هذا لم يحدث، أعتقد أنه كان مجرد حلم أو تخيل». فالإنكار يبني حائطاً يساعد الشخص على البقاء بعيداً عن أي ألم يتوقعه أو قد اعتبره فعلياً. ومع مرور الوقت عندما يبلغ الشخص تكون هذه الحوائط قد صارت قوية وعالية جداً. وعادة ما يصعب على الشخص هدم هذا الحائط الذي قد بناه لسنوات، فهو يشعر بالتهديد وفقدان الحماية والأمان عند محاولة الخروج من خلف حائط الوقاية هذا.

أيضاً من أشهر آليات الدفاع اللاشعورية الأخرى التي يتخذها الشخص للهروب من الألم عندما يواجه حقيقة الأمر لحماية نفسه من مواجهة أمر أكبر منه، ولهذا لا يتحدث عنه:

٥. التصغير/ التقليل: كأن يقول الشخص مثلاً: «لم يكن الأمر بمثل هذا السوء»، «مثل هذه الأمور تحدث في كل بيت»، «الأمر كان مجرد مزحة ليس أكثر (كانوا

٢٠. وسائل وآليات الدفاع اللاشعورية، والتي كان أول من تحدث عنها فرويد، هي طرق يبتكرها العقل الباطن، دون أن يشعر الفرد بعقله الواعي، لكي يحمي الإنسان من الجنون أمام أمر نفسي لا يستطيع تحملها خاصة حينما يكون الشخص طفلاً صغيراً.

ببهرزوا). حين يبدأ الشخص في مواجهة حقيقة تعرضه للإيذاء والتخلي عن الإنكار كطفل فقد يتجه إلى التقليل من شأن ما حدث له. من المهم جداً فهم حقيقة أن كل أنواع الإساءات هامة على المستوى الفردي. فالمظهر القاطع للإساءة ليس فيما حدث بل فيما تركه هذا الحدث من بصمات على الشخص وكيف فسره لنفسه وللآخرين وكيف أثر ذلك على حياته.

٦. التبرير: كأن يقول الشخص مثلاً: «لقد كان عندهم أطفال كثيرون وما من أحد يساعدهم»، «معهم حق، فالبنت لا تجلب سوى العار». بعد التصغير قد يبدأ الشخص في إيجاد الأعذار لأبيه وأمه أو في تفسير أسباب حدوث هذه الإساءة له. حتى وإذا كانت بعض هذه الأسباب واضحة أو منطقية (مثل: أنه لولم يكن ثملاً، أو لولم تكن أمي قعيدة الفراش ما كان ليفعل ذلك معي أبداً). من المهم ألا ندع هذه الأفكار تتعارض مع الأمر القاطع وهو قبول أن الإساءة قد حدثت بالفعل وأنها قد تسببت في الأذى. من المهم ألا نستخدم هذه الأسباب كأعذار تبرر ما قد حدث وتجعلنا نشعر بأي مسؤولية عما قد حدث. لا يوجد أعذار للإساءة إلى الطفل. الأسباب هامة ولكنها لا تبرر التصرفات أبداً.

بعض الدلائل السلوكية التي تشير إلى تعرض الطفل للإساءة:

أهم الدلائل السلوكية التي قد تشير إلى تعرض الطفل للإساءة الجنسية تتمثل في أحد أو مجموعة من الدلائل التالية: الانشغال الدائم بأحلام اليقظة، عدم النوم وكثرة الكوابيس، الخوف وتجنب أشخاص معينين أو أماكن أو مواضع معينة، تدني المستوى التعليمي وعدم المشاركة في أنشطة المدرسة، أي تغير واضح ومفاجئ في السلوك، تورط الطفل في سلوك انحرافي، عدم الثقة بالنفس وبالأخرين، العدوانية، تشويه الأعضاء التناسلية، القيام بتصرفات إغوائية استغرافية.

أما الدلائل التي تشير إلى تعرض الطفل للإيذاء البدني والمعنوي: الإهمال والعذاب الفكري فتتمثل بالانطواء والاكئاب، الخمول والشرود، الانعزال، الفشل في الاشتراك في اللعب أو الاستمتاع به، جرح أو إيذاء النفس، ضعف، غموض وتضارب التعبير عن المشاعر، بكاء مطول ومستمر لا يخف بالتهديئة والمواساة، أن يكون الطفل مثبطاً ومكبوتاً ومكتوماً Inhibited، متوتراً، قلقاً، اعتمادياً، سريع الغضب وعدوانياً.

أما عن النتائج التي تظهر على البالغين الذين تعرضوا للإساءة في طفولتهم، فوجد الدارسون^{٢١}، على الأقل، ١٠ أعراض ونتائج كالتالي^{٢٢}:

١. صعوبات في الثقة بالآخرين: حيث يعتمد الشخص عن الآخرين لخوفه من التعرض للإيذاء مرة أخرى ويواجه صعوبة في الثقة بالآخرين وتكوين علاقات تلقائية معهم، إلى درجة قد تصل إلى الشك والارتياح البدائم في نوايا واتجاهات وأفعال الآخرين.

٢. صعوبات في الشعور بالقيمة وتقدير الذات: أن تُجرح أو أن تتعرض للأذى في عالم الطفل البسيط يعنى أنك (أي الطفل) شخص سيء وتستحق ذلك، ومن هنا تبدأ الصعوبة لدى الطفل، والبالغ فيما بعد، في الشعور بقيمته وتقديره لنفسه. فالطفل يميل إلى عدم تعريض أهم علاقة في حياته (أي علاقته بوالديه) للخطر، فيرجح كفة أنه هو الشخص المخطئ. وحيث أن الأطفال يرون الأمور بصورة مطلقة، إما صح مطلق أو خطأ مطلق، فترجح الكفة بسهولة في داخلهم ضد أنفسهم. حتى وإن تراءى للطفل اشتراك والديه في المسؤولية وحيث أنه يرى نفسه كامتداد لوالديه فإن أمر قبوله لوالديه كأشخاص أساءوا إليه يعنى قبوله لمبدأ أنه هو أيضاً شخص سيء يستحق هذه الإساءة. وينمو الطفل وبداخله الاعتقاد أنه إذا كان والديه وهم أقرب الناس إليه قد رأوا أنه شخص سيء فلا بد أنه هكذا فعلاً وأن كل شخص آخر سوف يراه ويعامله بنفس الطريقة.

أيضاً شعور الطفل بالعجز تجاه إمكانية تجنب أو إيقاف الإيذاء الذي يتعرض له إنما يزيد من إحساسه بالدونية والشك بالنفس وتكوين النظرة المتدنية لذاته.

من الصفات التي نعت الأشخاص بها أنفسهم، في مقابلات مشورية معهم، بسبب مواقف إيذاء محددة تعرضوا لها في الطفولة: «أنا هُزء، هفئة، هافئة،

٢١ Gil, Eliana; Ph.D., Outgrowing The Pain., Launch Press 1983

٢٢ يقول التقرير العالمي للأمم المتحدة ٢٠٠٧ بشأن العنف ضد الأطفال: «يمكن للعنف الذي يتعرض له الأطفال في محيط المنزل والأسرة أن يؤدي إلى عواقب تستمر مدى الحياة وتضر بصحة الأطفال ولثقتهم (البدني والنفسي) .. وتزداد الآثار والعواقب تعقيداً حينما يكون إيذاء الأطفال على يد أشخاص يحبونهم ويثقون بهم. وفي الأماكن التي يفترض أن يشعروا فيها بالأمان» (ص ٦٢ من النسخة العربية)

ملطشة، زبالة، حاجة الناس بـستخدمها وبعدين ترميها، ماليش أي معنى أو أي قيمة، ربنا هيعاقبني لأنني قذر وغلطان». هذه النعوت توضح صعوبة تقدير الذات لدى ذلك الشخص.

٣. صعوبات في الإنجاز وتحقيق الأهداف؛ وهذا الأمر مرتبط بمشكلة القيمة التي يعاني منها الشخص الذي تعرض للإساءة في طفولته. فهو إما لا يشعر بالشعب من جهة إنجازهِ وتحقيقه للأهداف أو أنه لا يشعر أساساً بمقدرته على الإنجاز بل يخشى المحاولة فيتحنى عن الساحة قبل أن يبدأ.

٤. صعوبات في التواصل والتعامل مع الآخرين، وضعف الحدود الشخصية؛ إن هذه الصعوبة تظهر في اتجاهين مختلفين، فإما أن يتخذ الطفل، كذلك البالغ فيما بعد، لنفسه العزلة والوحدة كأسلوب حياة، حيث يلعب بمفرده دائماً أو تنحصر صداقاته مع الحيوانات المنزلية الأليفة فقط أو يخلق لنفسه عالماً خاصاً من التخيلات، معطياً الآخرين الانطباع بأنه ليس لديه شيء ليقوله أو يفعل معهم أو أنه غير مهتم بالحوار بطريقة تجعل الآخرين يشعرون بأنهم يتسببون له بالحرج وعدم الراحة فيتركونه، الأمر الذي يشعره بأن مخاوفه قد تحققت وأنه «منبوذ ولا يوجد من يحبه»، فيشب على هذا المنوال من الانعزال والوحدة والشعور بالاغتراب، وربما القسوة والصلابة والجمود كمنط حياتي من أجل حماية الذات. وأما الاتجاه الآخر يتمثل في أن يتعلق الشخص الذي تعرض للإساءة في طفولته بأي من الأشخاص القريبين له بصورة زائدة ويظل يلاحقه بطريقة غير صحية عاملاً على استرضاءه، أو حتى إغواءه، سعياً للحصول على الإحساس بأن هناك من يحبه. وهذا أيضاً يشكل صعوبة أخرى في التواءم أو التواصل مع المجتمع. فينشأ الشخص ولديه صعوبة في تمييز وتحديد حدوده الشخصية وفصلها عن حدود الآخرين نتيجة لتعرضه لانتهاك حدوده الشخصية سواء بدنياً أو معنوياً أو جنسياً في طفولته، ونتيجة أيضاً لتعلقه الزائد بالآخرين، بما لا يسمح له بتسمية حسن ذاتي بشخصيته وبحدوده الشخصية. يظهر هذا الاتجاه بشكل جلي في الفتاة التي تعرضت إلى إيذاء جنسي شديد في طفولتها حتى إنها تصير فيما بعد فاقدة لملكية حتى حدودها الجسدية، بل إنها تكون غير قادرة على رفض أي تعدي جنسي تتعرض له كشابة بالغة. وأيضاً في الفتى (أو الفتاة) الذي تعرض للقهر من

خلال الإيذاء البدني أو المعنوي فيشب ليناً خانعاً وطائعاً لكل من حوله حتى في تعديهم على مسئولياته الشخصية وخصوصياته بسبب ضعف حدوده الشخصية.

٥. صعوبات في العلاقات الجسدية الحميمة:

أ- إن الأشخاص الذين تعرضوا للإساءة في طفولتهم لم يختبروا أن يُحبوا أو أن يكونوا محبوبين بطريقة سليمة وأمنة من أول وأكثر الناس قرباً لهم أي والديهم. فالأطفال الذين تعرضوا للإهمال ربما لم يختبروا أبداً أن يلمسهم أحد أو يحملهم أو يحتضنهم أو أن يجدوا الغذاء والعناية المناسبة وبطريقة صحيحة، لذلك فإن ملامستهم بعد البلوغ حتى من قِبَل أقوى المحبين أو أرق الأصدقاء تجعلهم يحجمون أو ينسحبون بعيداً أو تتقلص عضلاتهم إذ أنهم لم يعرفوا أبداً كيف يستجيبون للمسّات أخرى عدا الأذى والاقترحام. وهذا ربما يكون السبب الرئيسي في القسوة وجمود المشاعر والاشمئزاز من العلاقات الحميمة.

ب- بعض الأطفال تعلموا أن يفصلوا استجاباتهم العاطفية عن تلك الجسمانية، وهو ما يسمى بعزل المشاعر (وهي أيضاً إحدى آليات الدفاع اللاشعورية التي قد يستخدمها الطفل لمواجهة ما حدث له من إيذاء يعجز عن تجنبه). فهؤلاء الذين تعرضوا للإيذاء الجسدي تعلموا أن لا يبكوا أو يشتكوا أو يعبروا عن مشاعرهم إذ أن مثل هذه الاستجابات العاطفية لم تأت عليهم إلا بمزيد من المتاعب، بينما هؤلاء الذين تعرضوا لإيذاء جنسي يكونون قادرين على وصف حوائط الحجرة بكل دقة بدلاً من الألم الذي قد اختبروه، إذ أنهم وضعوا كل تركيزهم على شيء آخر كي ما يستطيعوا أن يعبروا فوق الإساءة ويتجنبوا الإحساس بالألم النفسي الذي يفوق القدرة على التحمل، كما لو كان الشخص يقول لنفسه «إن لم أشعر بشيء فلن أتألم». هذا الفصل البيّن والنفور من اللمس ربما يكون وراء النفور من الجنس مثلما في حالة برودة المرأة Frigidity وعدم تفاعلها الطبيعي مع زوجها أحياناً كثيرة.

إن التعرض للإساءة الجنسية يتضمن مظاهر عديدة في علاقات الشخص

الحميمة وخاصة في الزواج، فالتعاملات الجنسية سوف تطلق ذكريات وردود أفعال معينة من شأنها أن تقطع الطريق على الثقة في الآخرين وتنمية العلاقات الحميمة وهو ما يظهر في الكثير من المشاكل الجنسية ذات الخلفية النفسية.

ج- من الشائع أيضاً أن يدخل بعض الأشخاص الذين تعرضوا لإيذاء جسدي أو جنسي في طفولتهم في علاقات زوجية تشابه كثيراً العلاقات السيئة التي قد تعرضوا لها في طفولتهم فيكررون خبرات الماضي مرة أخرى مؤدين دور الضحية ثانية، إما لأنهم قد اعتادوا ذلك نتيجة للخوف أكثر من قدرتهم على اختيار أشياء جديدة غير مألوفة حتى وإن كانت تلك الأشياء أفضل، أو لأنهم يكررون بطريقة لا شعورية المشهد القديم ليروا ما سيحدث هذه المرة بعد أن صاروا بالغين.

٦. مشكلات جنسية: يتحول بعض الذين تعرضوا للإساءة كأطفال إلى أشخاص مسيئين بدورهم وبالأخص هؤلاء ذوي الإساءة الجنسية فنجدهم يتحولون إلى الشهوة والإدمان الجنسي، الاعتداء الجنسي والاعتصاب، الجنسية المثلية، الميل الجنسي الشاذة، أو يتعرضون لمشكلات نفسية جنسية في الزواج مثل الضعف الجنسي عند الرجل أو التشنج المهبلي عند المرأة Vaginismus. وقد يتجه البعض منهم إلى العهر أو الدعارة.

في استطلاع للرأي بمدينة سان دييجو بولاية كاليفورنيا الأمريكية أقرت ٩٠٪ من العائلات بالدعارة أنهن قد تعرضن للإيذاء الجنسي في مرحلة الطفولة^{٢٣}. كما أشار البحث الذي قام به الأمريكي جريجوري ديكسون عام ١٩٩٦ إلى أن ٤٩٪ من المثليين جنسياً قد حدث لهم نوع من الاعتداء الجنسي في طفولتهم^{٢٤}. وقد عاصرت بنفسها، أثناء جلسات المشورة، أطفال في العاشرة والحادية عشر من العمر وقد ظهر وترسخ بداخلهم الميل الجنسي المثلي مبكراً بالفعل، قبل أن يقدموا على أي ممارسات جسدية على الإطلاق، نتيجة للإساءات المعنوية والجنسية التي تعرضوا لها، مما يعكس

٢٣ Murphy, Bob, Sex Offender Program, Theft of innocence., Oregon T.V, U.S.A

٢٤ منتصر، د. خالد، «الختان والعنف ضد المرأة»، الهيئة المصرية العامة للكتاب - مكتبة الأسرة ٢٠٠٣

لنا حقيقة محزنة لدرجة تفوق التحمل؛ وهي أن اضطراب الجنسية المثلية يبدأ كاضطراب نفسي في الطفل مبكراً جداً قبل أن يتمكن الطفل من صنع اختياراته الخاصة أو الإقدام على أي ممارسات جنسية خاطئة، ويظل هذا الإنسان يصارع مع هذا الميل الجنسي المضطرب (المثلي) ربما طوال حياته حتى وإن نجح إرادياً في التحكم في سلوكياته والابتعاد عن أي ممارسات جنسية خاطئة، وهو صراع مؤلم يفوق الوصف!

٧. اضطرابات أو أمراض نفسية وعقلية: يمثل الاكتئاب والقلق والهستيريا (خصوصاً الانشقاقية «اضطراب تعدد الشخصية MPD») والسلوك المدمر للذات (مثل الإدمان، الانتحار، اضطرابات الطعام، جرح الجسد ... الخ) أكثر المشاكل النفسية والعصبية انتشاراً والتي قد يعاني منها المتعرض للإساءة - خاصة الجنسية - في طفولته. يوضح رائد التحليل النفسي في العصر الحديث سيجموند فرويد، أنه في عام ١٨٩٦ وبعد علاجه لعدد (قليل) من مريضات الهستيريا والوسواس القهري والقلق اكتشف أن جميعهن بلا استثناء قد تعرضن للإيذاء الجنسي حين كن أطفالاً وغالباً من آبائهن. وقد خلصت نتيجة دراساته إلى أن الإيذاء الجنسي كان سبباً أساسياً في مثل هذه الأمراض. وفي مركز علاج الإدمان الرئيسي بولاية أوريغون الأمريكية تقول الإحصائية الخاصة بنهاية القرن العشرين أن ٩٠٪ من الفتيات و٧٥٪ من السيدات قد تعرضن للإيذاء الجنسي كأطفال.^{٢٥}

كما أشارت العديد من الدراسات إلى وجود ارتباط دال بين التعرض للإيذاء الجنسي (وخصيصاً بين المحارم) وبين نمو سلوكيات تدمير الذات (كالإدمان والانتحار واضطرابات الأكل) وأيضاً الأعراض الذهانية (الاضطرابات العقلية). كما أظهرت دراسات أخرى وجود ارتباط بين الإساءة الجسمية والإهمال وبين ظهور الأعراض الذهانية واضطراب الشخصية المضادة للمجتمع والسيكوباتية.^{٢٦}

٢٥ Murphy, Bob. Sex Offender Program, «Theft of innocence». Oregon T.V, U.S.A

٢٦ بخيت، محمد السيد، فعالية برنامج إرشادي في تعديل أساليب معاملة الوالدين للأبناء (رسالة دكتوراه في الصحة النفسية)، جامعة عين شمس - كلية التربية - مكتبة الدراسات العليا، ١٩٩٩

٨. الشعور بالذنب واحتقار الذات: عادة ما تُقدم إغراءات للطفل كتمهيد للإيذاء الجنسي، مثل منحه بعض الهدايا أو الحلوى، أو الإطراء والتمييز في المعاملة وإعطائه بعض التلامسات الحانية، أو اصطحابه في نزهة أو للتسوق له/ لها بالذات. وهذه الأفعال يسعد ويتمتع بها الطفل لأنها تعطيه الإحساس بالحب والقبول والدفع الذي يحتاجهم. ولكن حين تحدث الإساءة الجنسية وتأتي مشاعر الألم والنفور والإحساس بالغدر مصاحبة لنفس الأفعال التي أثارت الإحساس بالحب والقبول والدفع تتضارب مشاعر الطفل وتتمزق نفسه بشدة ويبدأ في الإحساس بالذنب والخزي من نفسه. يزداد الإحساس بالذنب واحتقار الذات بالأخص متى شعر الطفل باللذة الحسية، والتي قد يشعر بها دون تعمد، نتيجة لاستثارة أعضائه الجنسية، إذ يحمل بداخله الإحساس بأنه لا بد وأن يكون خاطئ ومجرم شرير ومسئول عما حدث، لما شعر به من لذة. أيضاً فإن من تعرّض لأنواع أخرى من الإيذاء قد يعاني من الإحساس بالذنب نتيجة لإحساسه الزائف بالخطأ والمسئولية وإحساسه بالسوء من جهة ذاته على الأقل لفشله في إيقاف الإيذاء.

٩. مشاكل مع الذاكرة والقدرة على التركيز: في بعض الحالات والتي تكون فيها الإساءة عنيفة أو صادمة قد تهتز الذاكرة وتتأثر كتمبير عن صعوبة تقبّل وتصديق ما حدث حيث يميل الشخص للاعتقاد بأن الأمر كان كابوساً أو حلماً فظيماً، وهو الشيء الأسهل تصديقه، كما قد تفاجئه بعض ومضات الذكريات الفجائية أو الكوابيس. كما قد يجد الشخص صعوبة في التركيز نتيجة لضغط بعض الأفكار الممتلئة أو الذكريات المبهمة.

١٠. تشوش القيم: قد تهتز لدى الشخص مفاهيم الخير والشر وتصبح مشوشة ومشوهة ونسبية بسبب ما تعرض له من إيذاء، أحيان يتلامس مع ما بداخله من غيظ وغضب على الوالدين سواء باعتبارهم الأشخاص المسيئين أو باعتبارهم لم يقوموا بحمايته من التعرض للإساءة وهم رمز الصلاح والحب والرعاية (رمز «الله» لدى الطفل في طفولته المبكرة).

بعض الإرشادات العامة، العامة وليس التفصيلية، للتعامل مع إيذاءات الطفولة كأناس راشدين الآن:

• غالباً ما تُعتبر حوادث الإيذاء، خاصة الشديدة منها، بمثابة صدمة مؤجلة

تحتاج إلى استعادة التذكر والتفريغ، كما هو الحال في التعامل مع الصدمات والأزمات النفسية، كي يصل الشخص إلى الفهم والتعامل الصحيح مع ما قد حدث معه. حيث أن الطفل نظراً لصعوبة تناوله صدمة الإيذاء في وقتها فإن عقله يضعها جانباً لسنوات حتى يكون قادراً على التعامل معها فيما بعد، وهذا ما يسمى بالكبت (وهو أحد آليات الدفاع اللاشعورية الأخرى).

• لكي يحدث هذا الفهم الصحيح ومن ثم التعامل الصحيح مع حوادث الإيذاء فغالباً ما سيجد الشخص نفسه مضطراً إلى استعادة أحداث الصدمة كما هي وتفرغها بالتفصيل ومعايشة الألم وتذوقه من جديد - رغم صعوبة ذلك في كثير من الأحيان - حتى يستطيع أن يكسر حاجز الإنكار ليخرج من خلفه.

• لذا يجب العمل على الخروج من وراء حائط الإنكار اللاشعوري والذي بقي من ألم التلامس مع حقيقة الأمر، ورغم صعوبة هدم هذا الحائط الذي بناه الشخص على مدى سنوات. ربما يجب خفض الحائط طوية بعد طوية وبالتدريج. وهنا يأتي دور تقنية كتابة المذكرات وسرد الأحداث أمام المشير لمساعدة الشخص على التعرف على مشاعره وأفكاره والتعبير عنها لمواجهة صدمة الإيذاء والتعامل معها. تلك الآلية تعتبر الخطوة الأولى والأساسية في طريق العلاج.

حدد الدكتور دان ألندر الحقائق الثمانية التالية والتي تساعد الشخص الذي تعرض للإيذاء الجنسي في طفولته على الخروج من خلف حائط الإنكار^{٢٧}:

١. لقد تعرضت لهذا النوع من الإساءة أو الإيذاء.
٢. أنا ضحية لجريمة ارتكبت في حقي جسدياً ونفسياً.
٣. كضحية، أنا غير مسئول بأي شكل من الأشكال عن هذه الجريمة أي إن كان ما اختبرته أو حصلت عليه كنتيجة لهذا الإيذاء (نقود، لذة واستمتاع، ...).
٤. إن هذا الإيذاء قد صنع تدميراً في نفسي.
٥. هذا التدمير يرجع إلى المزيج الديناميكي للإحساس بالعجز والغدر الذين شعرت بهم (الشعور بالغدر والخيانة يأتي إما بسبب التعرض للإيذاء من

- شخص معروف لا يتوقع منه الإيذاء، أو بسبب قصور الوالدين في توفير الحماية والمناخ الصحي والأمن).
٦. إن التدمير الذي حدث معي يختلف عن مثيله عند الآخرين من جهة المدى والشدة والعواقب، ولكنه في كل الأحوال يستحق الاهتمام والعمل فيه.
٧. إن التعامل مع هذه الإصابات الداخلية سوف يستغرق وقتاً، ولا يجب التعجل في مثل هذه العملية.
٨. لا ينبغي أن أحتفظ بسترار من السرية والإحساس بالخزي فوق ماضي، ولكني أيضاً غير مطالب بأن أشارك بماضي مع أي شخص لا أشعر بجدارته أو حساسيته.

• غالباً ما سيتعجب الشخص من حجم مشاعر الغضب والألم وربما أيضاً الخزي والخجل أو الخوف وعدم الأمان، تلك المشاعر التي كانت مكبوتة لا شعورياً، والتي لا بد وأن يعود يعايشها نفسياً ويختبرها من جديد، تجاه ما قد حدث من أذى، حتى أنه قد يشعر بالحزن والألم الشديد وربما الاكتئاب أيضاً لما قد حدث معه، وذلك قبل أن يستطيع التصالح مع نفسه والتعامل مع حياته بطريقة أكثر صحة. فعندما يتذكر الشخص التجربة كاملة، وليس قبل ذلك، فإنها تصير بين يديه ليفعل بها ما يشاء. فهي لم تعد تتحكم به ثانية بل يصير هو الآن المتحكم بها. عندما يكسر الشخص السلطان السحري للكبت والإنكار فإنه يحرر نفسه من سجن الخوف والألم.

• فقط عندما يكون الشخص قادراً على تناول أحداث صدمة الإيذاء، وليس قبل ذلك، فإن ذهنه سوف يبدأ في تذكيره بأحداث الصدمة شيئاً فشيئاً بلفته الخاصة وذلك من خلال مشيرات معينة تطلق بداخله الذكريات المكبوتة كما الضغط على الزناد Triggering. فيبدأ الشخص باختبار رموز معينة تذكره بأحداث الصدمة، مثلاً: الإحساس بالبرد، فقدان القدرة على الكلام، أحلام أو كوابيس معينة متكررة، نفور أو خوف غير منطقي من شيء ما أو مكان ما، ذكريات فجائية، أو تذكر رائحة معينة. هذه الرموز قد تبدو أحياناً وكأنها هلوسة، ولكنها ليست كذلك.

• من المهم تذكر أننا عندما ننظر إلى الماضي فأنتنا نراه بعيوننا كأشخاص

بالغين، بينما الإساءة قد حدثت لنا كأطفال وليس كأشخاص بالغين، أي أن نظرتنا المنطقية للأمور كبالغين لا تكفي لفهم وتفسير طبيعة الأذى الذي حدث لنا في طفولتنا.

- من خلال حوار مشوري منطقي، يجب العمل على إعادة تشكيل وتنظيم الذهن والذاكرة وخاصة في أمر الذنب واهتزاز القيم (وضع النقاط فوق الحروف بطريقة صحيحة)، فيجب مثلاً أن نعرف أن الطفل، مهما كان، هو غير مسئول إطلاقاً عن الإيذاء الذي حدث له وذلك بسبب فارق القوة والسيادة.

- يجب العمل على تنمية الإحساس بالاحترام وتقدير الذات، من خلال التقنيات المعرفية cognitive وربما التدريبات السلوكية، وهي أنواع متخصصة من طرق المعالجة المشورية التي يعرفها المشيرون المدربون.

- قد يحتاج الشخص إلى الغفران لنفسه كما إلى الذين أساءوا إليه، وهذا أمر بديهي لعملية الاستشفاء من آثار هذا الإيذاء.

- يحتاج الشخص أن يتذكر دائماً بأنه لم يعد ضحية، حتى لا يستمر في سلوك الضحية فيما بعد. كما يحتاج إلى تنمية القدرة على الرفض والمقاومة وعلى ممارسة السيطرة على جسده وعلى حياته ضد أي استغلال جديد (وضع الحدود الواضحة والقوية). إذا كانت الضحية مثلاً سيدة متزوجة فلا بد أن يتفهم زوجها طبيعة احتياجها لوقت للشفاء دون إلحاح في طلب تجاوبها العاطفي أو الجنسي معه، الأمر الذي ربما تكون غير قادرة عليه قبل تماثلها التام للشفاء، وإلا فإنها تزداد نفورا من العلاقة الزوجية وتزداد المشكلة تعقيداً.

- يحتاج الشخص إلى العمل على تنمية الرغبة في الانتماء والتواصل والشعور بالأمان، أيضاً من خلال بعض التدريبات السلوكية والمعرفية.

- أخيراً، يجب التنويه على أن الشخص غالباً ما يحتاج إلى طلب المشورة

لمساعدته على تطبيق بعض الإرشادات السابقة، كما قد يحتاج في بعض الأحيان النادرة إلى اللجوء إلى طبيب في حالة وجود تعقيدات تستلزم تدخلاً طبياً، وهذا ما يستطيع المشير / المعالج المُدرّب تمييزه.^{٢٨}

وهنا يجدر بنا الإشارة إلى أهمية التفريق بين دورين مختلفين:

٢٨

الأول هو دور المشير / المعالج النفسي The counselor / therapist وهو الشخص الدارس للمشورة وعلم النفس والمؤهّل للقيام بهذا العمل، والثاني هو دور الطبيب النفسي The psychiatrist وهو الشخص الدارس للطب النفسي وليس المشورة أو العلاج النفسي، حيث هناك خلط خاطئ كبير بين هذين الدورين في مجتمعاتنا العربية النامية نظراً لتأخر وندرة وجود دراسات جامعية مؤهلة لدور المشير / المعالج النفسي ببلادنا، سواء على الصعيد المسيحي أو العلماني. لمزيد من المعلومات في هذا الأمر، يمكنك مراجعة مقال «المشورة في مقابل الطب النفسي، والفرق بينهما» بموقعنا على الإنترنت <http://www.arabic-christian-counseling.com> تحت بند «مقالات علمية».

الفصل السادس

نتائج فقد الحب وتشوه أنماط الشخصية

«هناك حفرة عميقة بداخلك، نبي عمق كيانتك، كما للهوة بلا قرار.
لن تغلم أبردأ في ملئها.»

هنري نوريين

أصبح من الواضح الآن كيف أن فقد الحب الأساسي وضياعه في الطفولة يمثل زلزالاً عنيفاً مدمراً لعمق الكائن الإنساني، إذ أنه يشكّل خللاً واهتزازاً عميقاً لهوية الإنسان وقيمه وإحساسه بالانتماء، إلى درجة قد تصل بالإنسان إلى الإحساس بالرفض في ذاته وفقدان المعنى لهذه الحياة ولوجوده فيها. فالحب هو الأكسجين الذي يتنفسه الإنسان وبه يحيا، وهو تصميم الله للإنسان حين خلقه «أن لا يجد الشبع في حياته سوى في الحب»، المستمد في النهاية من الله نفسه، حيث يكون الوالدان بمثابة أداة توصيل جيدة لذلك الحب الذي يحصلان عليه هم أيضاً من الله. وفي الحقيقة يبدو أن هذا المعجز في الحب هو بمثابة سم زعاف يستشري ببطء في داخل الكيان البشري كله منذ اللدغة الأولى للحية القديمة، أي منذ سقوط الإنسان وانفصاله عن الله - مصدر الحب، فيولد الطفل ولديه الاحتياج للبرهنة والإثبات لنفسه، كما شرحنا سابقاً، بأنه محبوب وغير مرفوض. ولذا فالتحدي دائماً موضوع أمام كل جيل في أن ينجح في إعطاء الحب الكافي للجيل الذي يليه ليوقف استشرأ سم نقص الحب واعفاء الجيل الجديد من الاحتياج للسعي الدؤوب للبرهنة الذاتية واكتساب الحب بعرق جبينه، وهذا

ما يتوقعه الله من كل جيل تجاه الجيل التالي. فسقوط الجنس البشري لا يلغي أن الوالدين، من خلال التربية السليمة والصحية، قادرين على إعطاء طفلهما قدر ما من الحب يكفي احتياجه لينمو ويعيش سويًا في هذه الحياة. ولكن عندما يفشل الوالدان في تحقيق ذلك فإن سم الرفض ونقص الحب يستشري بالتأكيد حتى يصل بالطفل إلى حالة من التمزق والتفسخ والاهتزاز النفسي، مما يجعله ضعيفاً هشاً Vulnerable وأكثر عُرضة للألم والإصابة. وهو ما يمكن أن نطلق عليه في النهاية مصطلح «التوتر/القلق Anxiety»، الذي هو القاعدة الأساسية لكل الاضطرابات النفسية، وهو نتاج لسببكية الشك بالنفس والذنب والنقص الذي تعرض لهم الطفل مبكراً.

من الهام جداً إدراك حقيقة أن التعرض للحرمان والنقص الشديد في الانتماء الآمن والحب الأساسي في مرحلة الطفولة المبكرة، كما ذكرنا سابقاً، في أغلب الأحيان لا يمكن تعويضه can not be redeemed، ولكن ينبغي على الشخص بعد بلوغه وامتلاكه مصيره، أن يعمل بطرق أخرى ووسائل بديلة صحيحة ومشروعة لإعادة بناء شخصيته أيًا كان ما حدث بها من نقص، مثل «العلاقة الشخصية مع الله، اتساع الفكر من خلال القراءة، الإنتاج والإسهام في حياة الآخرين، وامتلاك أهداف ذات معنى للحياة، وأخيراً العلاقة الشخصية الآمنة مع شخص آخر، مثلما يحدث في المشورة»، وهنا تظهر مسئولية الأبناء، وسوف نتحدث عن ذلك بأكثر تفصيلاً في الفصل الثامن من هذا الكتاب. على أي حال، وعلى سبيل المثال، فإننا نجد أن نقص الحب هذا عينه يمكن أن يكون هو المنبه الأكبر لاحتياج الإنسان إلى الله والدافع المحرك لاقتربه إليه، حيث هناك يجد أن جوعه للحب يُشبع تدريجياً ويعود الشخص يكتسب إحساسه بالقيمة والمعنى.

كتب الأب الراحل هنري نووين الذي اختبر بشدة ألم نقص الحب والتعلق الآمن مبكراً والذي استمر معه حتى نهاية حياته، كتب الكلمات التالية في مذكراته التي نشرناها مؤخراً:

اعمل حول حفرتك العميقة

هناك حفرة عميقة بداخلك، في عمق كيائك، كما الهوة بلا قرار. لن تفلح أبداً في ملئها، لأن احتياجاتك لا تنفذ أبداً. لا بد لك من العمل حول هذه الحفرة حتى تغلق

تدريجياً . هذه الحفرة هائلة، وألمك عميق جداً، فسوف تكون دائماً مُجَرَّباً بالهروب . هناك طرفين عليك تجنب الوقوع في أحدهما : أن تُنَمِّصَ بالكامل في ألمك، أو أن تُلهيَ بأشياء كثيرة تبقيك بعيداً عن الجرح الذي تريد له الشفاء .

اصرخ إلى الداخل

هناك انقسام قد حدث بين الألوهية والإنسانية في داخلك . ففي مركز الألوهية الممنوحة داخلك أنت تعرف إرادة الله وطريقه ومحبه . ولكن إنسانيتك مفصولة عن ذلك . فاحتياجاتك الإنسانية العديدة للحب والسلوى والاهتمام تحيا بمعزل عن المساحة الإلهية المقدسة داخلك . ودعوتك هي أن تجمع بين هذين الجزأين من ذاتك من جديد .

يجب عليك الانتقال تدريجياً من البكاء خارجياً والصراخ إلى الناس الذين تظن أن بإمكانهم تسديد احتياجاتك، إلى الصراخ داخلياً إلى الموضع الذي فيه يمكنك أن ترى نفسك محمولاً ومسنوداً من الله .^١

انحراف الأنماط الطبيعية للشخصية

أحد أهم النتائج العملية لتعرض الإنسان لنقص الحب في طفولته المبكرة، والتي تستمر معه لفترات طويلة في حياته كنمط فكري وسلوكي، خلاف القلق والتوتر الرئيسي الذي يحدث في الشخصية، هو انحراف أو تشوه واعوجاج الطبائع الشخصية.

حين يختبر الإنسان الاضطراب بسبب فقد الحب يحدث انحراف في الطبع أو نمط الشخصية الأساسي للإنسان إلى أحد اتجاهين، أو ربما ثلاثة حسب بعض الآراء، وذلك في محاولة فاشلة من الإنسان للتعامل والتكيف مع هذا الفقدان للحب، أو بكلمات أخرى للقلق الناجم عن الحرمان من الحب وفقدان التعلق الآمن بالوالدين.

هناك نمطان متناقضان ظاهرياً رغم اشتراكهما في القاعدة الأساسية لنقص

الحب، وهما: «الإذعان والمسايرة Compliance»، و«التحدي والتمرد Defiance» حسب تسمية موريس واجنر^٢، أو كما يسميهما د. بول تورنييه رد الفعل «الضعيف»، ورد الفعل «القوي»^٣.

يقول د. أنطوني ستور: «ليس من إنسان - كائناً من كان - يستمتع بالاتزان الكامل بحيث لا يستخدم التحاشي (أي الابتعاد والتمرد) أو الرضوخ (أي الإذعان) إلى حد ما في مجابته للآخرين. ولكن هذه المواقف يمكن أن ترتبط بالنوعيات المبكرة جداً من السلوك لدى الأطفال الصغار»^٤.

ومن الطبيعي إدراك أن الإنسان، رغم أنه قد يكون لديه الميل بالفطرة لأي من هذين القطبين المتضادين من الطبع أو المزاج، إلا أن الدور السلبي الذي قد يلعبه الوالدان في التنشئة المبكرة إنما يوجّه وينمي هذا الميل في اتجاه متحور مضطرب. بمعنى أنه من الطبيعي أن يكون الشخص ميالاً فطرياً إما للرقّة والتأمل والهدوء واللفظ بدرجة أكثر من شخص آخر (وهو الشخص الذي يميل إلى الأدب والموسيقى والشعر، على سبيل المثال)، أو أن يكون ميالاً إلى الصلابة والكفاح والديناميكية وخوض التحديات أكثر من الآخر (وهو الشخص الذي يميل إلى الرياضة والهندسة والإدارة والحسابات، على سبيل المثال). هذا دون التعرض لأي صعوبات في النمو النفسي أو اضطرابات شخصية، وإنما تأتي تلك الصعوبات والاضطرابات مستخدمة الميل الفطري الطبيعي للشخصية هذا محدثة تشوهاً به، فتصير الرقة واللفظ والود مسايرة وإذعان واعتمادية واسترضاء، كما تصير الصلابة والكفاح وقبول التحديات عدوانية وقسوة وتطاحن وتسلط ومنافسة، كذلك أيضاً يتحول الميل للهدوء والتأمل والسكينة إلى انفصال وانعزال وتقوقع حول الذات.

يستأنف أنطوني ستور قائلاً: «الطفل الذي لم يُشكّل في مرحلة عمره الباكرة روابط تسودها الطمأنينة المتأنيّة عن الثقة بالشخصيات التي تعلق بها، قد يقدم ردود فعل متباينة تجاه الوالدين، وبعد ذلك تجاه الناس الآخرين، بيد أنني أعتقد أن هذه الأنواع

٢ Wagner, Maurice E. ,The Sensation of Being Somebody., Zondervan 1975

٣ تورنييه، د. بول . «الأقوياء والضعفاء» . ترجمة: د. أماني سمير وحنا يوسف، دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٩.

٤ ستور، أنطوني . «الإعتكاف عودة إلى الذات» . ترجمة: يوسف ميخائيل أسعد . نهضة مصر ١٩٩٢

من ردود الفعل تنشأ على أساس جانبيين أساسيين: الأول هو المراضة والاسترضاء Placation والثاني التحاشي Avoidance^٥.

١. النمط الأول: الإذعان (المسايرة والاسترضاء)

حيث «يشعر الفرد، حسبما يقول إريك فروم، بأن مصدر الخير كله قائم في الخارج (وهو ما يعبر بدرجة كبيرة عن احتياج الطفل المفقود لحب الوالدين)، فيعتقد أن السبيل الوحيد للحصول على مراده - سواء كان شيئاً مادياً أو وجدانياً للحب أو المعرفة أو اللذة - هو أن يتلقاه من ذلك المصدر الخارجي»^٦، وهو ما جعل إريك فروم يسمي هذا النمط «التوجه الاستقبالي».

«فاحتياج هذا الشخص للحب - حسبما تقول كارن هورني، أحد أهم تلامذة فرويد - احتياج قهري يجب الحصول عليه أياً كان الثمن، وهو ضرورة حيوية له حيث أن وجوده كله وأمانه كله يعتمد على أن يكون محبوباً دون أي اعتبارات أخرى. لذا، يكون في داخل هذا الشخص مطالبة لا شعورية دائمة بالحصول على حب مضح وغير مشروط دون أي تحفظ أو مقابل أو حتى عائد لهذا الحب، كي يشعر أنه محبوب (وهو الشعور الذي لن يستطيع أن يشبعه أبداً بهذه الوسيلة) لذلك فهو لديه احتياج عميق للحب لا يُشبع أبداً. كما أن هذا الشخص لا يستطيع أن يثق في أي محبة تُقدّم له لثقلته الكاملة بأنه لا يوجد فيه شيء يُحب. وتبعاً لذلك فهو لا يستطيع أن يُحب (حباً حقيقياً)، إذ أن الحب لا بد وأن يشتمل على ثقة المحب في أنه هو أيضاً محبوب»^٧.

وعلى ذلك، فإن أحد أهم تحديات التغيير لهذا الشخص هو أن يرى أن ما يحتاجه يمكن أن يوجد بداخله وليس في الخارج!

يلجأ هذا الشخص، بطريقة غير مباشرة، إلى محاولة كسب وشراء الحب (المفقود) - حتى لو كان هذا الحب حباً غير أصيل - والقبول من الآخرين بأن يكون دائماً طيعاً، لطيفاً، مبتسماً وعاملاً على إرضائهم، الأمر الذي قد بدأ منذ الطفولة مع

٥ وهو المصطلح الذي يستخدمه أنطوني ستور للتعبير عن التحدي والتمرد.

٦ ستور، أنطوني. «الإعتكاف عودة إلى الذات». ترجمة: يوسف ميخائيل أسعد. نهضة مصر ١٩٩٢

٧ فروم، إريك. «الإنسان لنفسه». ترجمة: مجاهد عبد المنعم مجاهد. دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٩

٨ Horney, Karen. «The Neurotic Personality of our Time». W. W. Norton & Company, INC. 1937

الوالدين في محاولة منه للحصول على الارتباط والتعلق الآمن غير المتوافر، والذي يعمل على تأكيد شخصيته أو التحقق من ذاته بحسب تعبير مورييس واجنر.

وهكذا يصبح الإذعان والمسايرة واسترضاء الآخرين نمطاً مميزاً له في تعامله مع الجميع من أجل الحصول على حبهم أو على الأقل مدحهم ورضاهم. فيعمل على خدعتهم وموافقتهم بل وأن يكون لهم كل ما يريدونه دائماً لتلافي خسارة إعجابهم وموافقتهم المستمرة عليه، حتى يجد الآخرون أنفسهم مأسورين أحياناً ولا يسمعون سوى محبته والشعور بالمديونية له، التي قد تصل إلى حد التأفف فيما بعد من لطفه الزائد وعطائه الغامر الذي يصل لاحقاً إلى حد المحاصرة والمطالبة اللحوة الخائفة والمزعجة.

يقول إريك فروم عن مثل هؤلاء الأشخاص أنهم «في الغالب لديهم دفء أصيل ورغبة حارة لمساعدة الآخرين، لكن فعل الخير للآخرين يفترض ضمان الحصول على ما يرغبونه.»^٩

إن شعار هذا الشخص إذا أرضيت الآخرين وكنت لطيفاً بشوشاً معهم فسوف يحبونني..

كذلك يكون لدى هذا الشخص احتياج دائم للصحبة والرفقة والاتصال البشري المستمر والاتصاق والتعلق بشخص (أو شيء) آخر، وعدم القدرة على الانفرد مع نفسه، الأمر الذي يجعله اعتمادياً ومستعبداً للآخر لدرجة ظهور نوبات قلق شديدة إذا لم يقابل هذا الآخر أو لم يتلق اتصالاً هاتفياً منه، رغم إحساسه في ذات الوقت بالغضب للعبودية التي يشعر بها تجاه الآخر وإذعانه له واحتياجه إليه. ولكن هذا الغضب يتم كبته لا شعورياً مما يؤدي إلى المزيد من القلق، لفقدانه الاستقلالية والسيطرة على حياته، وبالتالي المزيد من الاحتياج إلى الاتصاق بالآخر لتخفيف هذا القلق، وهكذا... تتكرر الدائرة في تصاعد إلى أن يشعر الشخص بأن حياته تتحطم كلياً، فيقرر الابتعاد عن البشر لتلافي التعلق بهم من الأساس، أو الاتصال بهم، مع العزل التام للمشاعر، في تحكم وسيطرة في نوعية هذا الاتصال بالآخرين.

أيضاً تظهر الغيرة في علاقة هذا الشخص بالآخرين في طلبه للحصول على كل الحب والاهتمام الموجّه له هو وحده فقط، فيُعدّ أي اهتمام بشخص غيره تهديداً له نتيجة خوفه الشديد من فقدان الاهتمام والحب. ورغم احتياج هذا الشخص إلى العلاقات فإنه قد يخسر هذه العلاقات عندما لا توفّر له ما يحتاج.

يتسم هذا الشخص أيضاً بالمهادنة والإحساس بالضعف والاعتماد على الآخرين، مستخدماً الضعف كوسيلة لجذب الحب والانتباه ولو عن طريق التحايل والمناورة Manipulation، فيتواجد في الوسط الكنسي طالباً الصلاة والتشجيع في كل مناسبة بطريقة تستدر الشفقة والعطف. «فيكون لدى هؤلاء القوم - إذا كانوا متدينين - مفهوم عن الله يتوقعون فيه كل شيء من جانب الله ولا شيء من تلقاء فعلهم الخاص. إنهم دائماً في حالة بحث عن مُعين ساحر. ولما كانوا محتاجين لأيدي عديدة تمتد لهم ليشعروا بالأمان، فإن عليهم أن يكونوا مخلصين للعديد من الناس، فيصعب عليهم قول «لا»، وهم يسقطون بسهولة في صراع الولاء للجهات المختلفة والوعود المتصارعة. فيصبحون قلقين ومحبطين عندما يطرأ أي تهديد لمصدر مددهم (فقدان الآخرين).»^{١٠} فإن أحد أهم أهداف هذا الشخص الداخلية، إن لم يكن أهمها على الإطلاق، أن يجد في الآخر شخصاً يمكن أن يلقي بنفسه، نفسياً، بين ذراعيه ليحمّله (كبديل لحضن الوالدين المفقود) وإن أمكن أن يحيا الحياة بالنيابة عنه.

يشرح أنطوني ستور هذا النوع من الاعتمادية والاحتياج للآخرين بقوله: «الطفل من هذا النوع ينمو إلى شخص بالغ مستمراً في الإحساس بأن عليه أن يكون ناجحاً أو طيباً أو ممدوحاً من كل شخص (الاسترضاء) للاحتفاظ بأي إحساس بقيمته الذاتية. وكأنه لا يوجد شيء بداخله يمكن الرجوع إليه، وأن لا إحساس بأن للمرء قيمة في ذاته. لذلك يتخذ غالباً موقف المهادنة إزاء الآخرين لعدم قدرته على تحمل اتخاذ موقف المعارضة والمواجهة أو أن المغامرة بشيء يمكن أن يحدث له إهانة أو يجلب عليه الاستهجان.»^{١١} فيتجنب هذا الشخص أي مواجهة قد تزج الآخرين إلى درجة أن ينحي أي تأكيد للذات لديه في التعامل مع الآخرين، بل أنه يبحث عن أمنيات الآخرين ويحاول تحقيقها (ينفق نفسه لأجل الآخرين في صورة خارجية مشابهة جداً للخدمة

١٠. فروم، إريك. «الإنسان لنفسه». ترجمة: مجاهد عبد المنعم مجاهد. دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٩.

١١. ستور، أنطوني. «الإعتكاف عودة إلى الذات». ترجمة: يوسف ميخائيل أسعد. نهضة مصر ١٩٩٣.

المسيحية) مما قد يجعله ينكر رغباته الشخصية ويتنازل عن حدوده الشخصية إلى درجة إخضاع واستعباد نفسه للآخرين، وخاصة الذين يتسمون بالتمرد فهو يتحمل الاستغلال رغم تعرضه للإيذاء. وربما استحق هذا الشخص الوصف الذي أطلقته الأخصائية النفسية الأمريكية المعاصرة هاربيت بريكر بأنه مصاب بداء إرضاء الآخرين في كتابها الشهير الذي يحمل هذا العنوان^{١٢}. وهو النمط الذي يزيد في حد ذاته من إحساس الشخص بالضعف وانهزام النفس.

كذلك يصف رولو ماي هذه الفئة من الأشخاص بقوله: «إن الأشخاص الذين يحتاجون باستمرار لسماع كلمات من قبيل «إنه لطيف جداً، أو ذكي جداً، أو طيب جداً» أو «إنها جميلة جداً» هم أشخاص يعتنون بأنفسهم ليس لأنهم يحبون أنفسهم لكن لأن الوجه الجميل أو العقل النابه أو السلوك المؤدب ما هي إلا وسيلة من وسائل شراء «تربيت الوالدين علي الرأس». ولا يؤدي هذا إلا لازدراء وامتهان عميق للذات، ومن ثم يعترف العديد من الموهوبين الذين جلبت لهم مواهبهم تصفيق الجمهور وإعجابه، وهم على كرسي العلاج بأنهم يحسون بأنهم مزيفون ومدعون»^{١٣}.

وهكذا يصير هذا الشخص متألفاً ومتوافقاً مع الإحساس بالرفض والنقص وعدم الثقة في النفس، أو «الاستسلام من خلال الضعف والخضوع دون اقتناع، وأن يطبق المرء على قبضته في غضب (إحباط مكتوم)»^{١٤}. أيضاً يتسم بلوم ونقد وتأنيب النفس وكثرة الاعتذار بداع أو بدون داع. كما يتجنب المبادرة أو اتخاذ القرارات خوفاً من الخطأ والتعرض للوم وخسارة المدح أو الثناء أو الحب المفترض. أيضاً يكون ميالاً للحزن والشفقة على النفس والشعور بقسوة الحياة عليه هو شخصياً بالتحديد، بطريقة قد تصل عند الشدة إلى الاكتئاب واليأس والإحباط من الحياة.

أيضاً استغراق هذا الشخص في الاهتمام بالتعرف على رغبات الآخرين والعمل على تحقيقها لكسب الحب، هذا الاستغراق الشديد في لعبة الاسترضاء يجعله أعمى ومنغلقاً عن تلقي أي حب حقيقي يمكن أن يصله من الآخرين، مما يجعله يعاني أكثر من نقص الحب مجدداً. ولكي يبدأ هذا الشخص في التغيير عليه أن يكف عن عملية الاسترضاء أولاً.

١٢ د. بريكر، هاربيت ب. «داء إرضاء الآخرين». ترجمة ونشر مكتبة جرير ٢٠٠٤.

١٣ ماي، رولو. «بحث الإنسان عن نفسه». ترجمة: «د. أسامة القفاش». دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٦.

١٤ تورنييه، د. بول. «الأقوياء والضعفاء». ترجمة: د. أماني سمير وحنا يوسف، دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٩.

إن موقف الاسترضاء هذا يقود الشخص إلى حد الوصول إلى إقامة تعلقات At-tachments اعتمادية غير صحية تجاه الآخرين، كما قد يقوده موقف المهادنة إلى المساومة وتقديم التنازلات ولو على حساب ما هو صحي بالنسبة له. مثال ذلك التنازل عن المبادئ والدخول في علاقات عاطفية أو جنسية خاطئة وعدم القدرة على رفض الخطأ على عكس القناعات الشخصية في مقابل تلافي الرفض والحصول على الحب المفترض من الطرف الآخر.

من الطريف أيضاً ذكر المسلك الذي يشرحه إريك فروم على هذا النمط من الشخصيات، حين يقول: «هؤلاء الأشخاص يميلون إلى التغلب على القلق والإحباط بالإفراط في الأكل والشراب. إن الفم هو من الملامح البارزة بصفة خاصة، بل إن موقعه في أكثر الملامح بروزاً وتعبيراً، إن الشفاه تميل إلى أن تكون مفتوحة، كما لو كانت في حالة توقع مستمر أن يجري إطعامها (وهو تعبير عن الاحتياج للإمداد الخارجي). وفي أحلامهم فإن إطعامهم هو رمز متكرر على أنهم محبوبون؛ على أنهم في حالة سعيدة، وهذا تعبير عن الإحباط وخيبة الأمل»^{١٥}.

ولذا فقد نجد البعض من هؤلاء الأشخاص يميلون إلى الشراهة، سواء في الأكل (وربما التطرف العكسي أحياناً؛ اضطراب الأكل والامتناع عن الطعام) أو في الشراء أو في الجنس أو الاستحواذ على الأشياء، وهي الأمور التي يستخدمونها في التغلب على القلق والإحباط.

٢. النمط الثاني: التحدي والتمرّد

يقول إريك فروم أن هذا النمط يشترك مع النمط الأول في «الشعور بأن مصدر كل الخير هو مصدر جانبي، وإن مهما كان ما يريده المرء يجب البحث عنه هناك للحصول عليه. إلا أن هذا الشخص لا يتوقع أن يتلقى الأشياء من الآخرين كعطايا، بل هو ينتزعها من الآخرين بالقوة أو بالمكر»^{١٦}. فهذا النمط يتناول أحاسيس النقص الناجمة عن فقد الحب تناولاً تعويضياً معاكساً تماماً. فالشخص هنا يشعر بنفس الضعف والنقص الذي يشعر به الشخص المذعن، ولكنه يتحول للقوة حينما يرى أنه يستحيل عليه الحصول على التأكيد لشخصيته من خلال الضعف مثلما يفعل صاحب النمط السابق.

١٥ فروم، إريك. «الإنسان لنفسه». ترجمة: مجاهد عبد المنعم مجاهد. دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٩.

١٦ فروم، إريك. «الإنسان لنفسه». ترجمة: مجاهد عبد المنعم مجاهد. دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٩.

يستأنف إريك فروم قائلاً: «في عالم الحب والمودة يميل هؤلاء القوم إلى السلب والانتزاع»، وهو ما جعله يدعو هذا النمط «التوجه الاستغلالي»، قائلاً بأن «وجهة نظرهم إنما تتكون بخليط من العداوة والاستغلال» (وهو ما يعبر بدرجة كبيرة عن غضب واحتجاج الطفل نحو فقد حب الوالدين)، وإن كان أحياناً كثيرة يُسقط اتجاهاته الاستغلالية، التي لا يستطيع أن يراها في نفسه، على الآخرين فيرى أنهم يستغلونه ويسيطرون عليه، بينما يرى نفسه كضحية بريئة.

يتحدث ألفرد أدلر عن منشأ هذا النمط لدى الشخص، فيقول: «عندما تزداد مشاعر الدونية وتصل إلى درجة يصبح الطفل فيها خائفاً من عدم قدرته التغلب على ضعفه أبداً، فإن خطراً جديداً يظهر في سعي الطفل للتعويض لأنه لن يقنع باستعادة التوازن فقط، بل سيسعى بكل جهده لاستمالة كفة الميزان بشدة لصالحه طوال الوقت، وأمثال هذه الحالات المتطرفة - في السعي للحصول على القوة والسيطرة - قد تصل إلى درجة مبالغ فيها»^{١٧}.

لذلك فإن طريقة هذا الشخص الفاشلة في تغطية الضعف والإحساس بالعجز ومحاولة تعويض نقص الحب، تكمن في امتلاكه للإحساس بالاستقلالية وسعيه الحثيث للإحساس بالقوة والتفوق والسيطرة على الآخرين، خاصة من هم في سلطة أعلى منه في إنقلاب على سلطة الوالدين الذين لم يعطوه الحب، حيث أن السيطرة والتفوق هنا تعني القيمة «المفقودة» بالنسبة له. والتحكم والسيطرة هنا يشملان المواقف والأشخاص، كما يشملان أيضاً السيطرة على النفس وتحاشي الانخراط العاطفي (ولذا يسمى أنطوني ستور هذا النمط بالتحاشي)، حيث أن العواطف تعني الضعف بالنسبة له، فهو يُعجب بالقوة ويحتقر الضعف والذي يعتبره عاراً مشيناً. كما وقد تظهر السيطرة، والتي ربما تصل إلى حد التملك، بدرجة كبيرة في الأسرة من الوالد تجاه الأبناء أو تجاه شريك حياته (بالأخص من الرجل تجاه المرأة)، كما قد تصل إلى حد التحقير والإذلال والحصول على الشيع في تعذيب الآخر وإهانته (مثال ذلك الفتاة التي ترفض الشاب الذي جذبته إليها وأغرته بالتقرب منها).

وهكذا فالوصول للنجاح والتميز هام جداً بالنسبة لهذا الشخص حتى لو كان على

أكتاف الآخرين. ولذلك يكون هذا الشخص مليئاً بالطموح المفرط، وكثيراً ما يحتل مكان القيادة الذي يعطيه مسافة فاصلة بينه وبين الآخرين مما يسمح له بالشعور بالأفضلية والتفوق. ولكن أحياناً يكون نجاحه غير مشيع وغير كافٍ له، حيث أن هناك آخرون ناجحون أيضاً، فأين التميز إذن؟ مما يجعله يرغب في أن يرى الآخرون ينهزمون ويفشلون ربما أكثر من أن ينجح هو - حتى وإن كانوا غير منافسين له - كي يشعر بالتفوق. فيتسم الشخص هنا بتحاشي ومقاومة الانقياد أو تلقي النصيحة من الآخرين أو الاحتياج إلى الاعتماد عليهم، أو حتى الموافقة أو التسليم برأي الآخرين أو العمل معهم في تكافؤ كأنداد، بل يصبر بعناد شديد على رأيه في أغلب الأحيان (أن يكون له اليد العليا) ويقوم بنقد من لا يتفقون معه. إنها «روح المعارضة، يقول بول تورنييه، وعناد الفكر الذي يجعلنا نفرض أفكارنا على الآخرين خوفاً من أن يفرضوا هم أفكارهم علينا». ^{١٨} وهذا الأسلوب يتناسب تناسباً طردياً مع ازدياد إحساس الشخص بالعجز الداخلي.

لذلك يتسم هذا الشخص أيضاً بعدم المرونة والسعي إلى التحكم بشدة في جميع المواقف التي يوجد فيها. كذلك يشعر بالحافز للانخراط في المشاكل لإثبات قوته، حيث أنه يشعر بأن لديه أفضل الإجابات للمشاكل التي أمامه. وهذا أيضاً يعطيه إحساساً بالقيمة والقوة بسبب وقع تأثيره على الآخرين ومظهره العالم والعارف بكل ما لا يعرفه الآخرون الذي يظهره هنا. فقد يضع نفسه في مكان الراعي أو المرشد أو المشير أو حلال المشاكل بحذق وخفة وسلاسة. ولكنه لا يستطيع أن يقبل النقد أو اللوم حين يكون على خطأ حيث أن ذلك يمس بقوة إحساسه بالقيمة الذاتية والقبول، فهو يرغب في أن يبدو على صواب دائماً بل ويعرف كل شيء أفضل من أي شخص آخر. ولذا يصعب بشدة بل قد يستحيل إقناعه بأنه على غير صواب في أمر ما.

أيضاً قد يظهر الفضول لديه كتعبير عن الرغبة في التحكم والسيطرة، حيث أن المعرفة والمعلومات قوة. كما قد نجد أيضاً عدم الصبر والتعجل والرغبة الشديدة لديه في أن يجعل الأمور والأشخاص يسيروا حسبما يريد. فهو لا يستسلم أبداً، فالعالم لا بد أن يتكيف وفقاً إليه. وهذا يجعله غير قادر على الحب، حيث أن الحب يتضمن التسليم والعطاء. إنه يريد الآخر أن يذعن لرغباته ويمتثل لسيطرته، وللمفارقة نجد الشخص الطبع المسابير يتعلق به ويذعن له ظناً منه بأنه سوف يجد التوكيد لشخصيته لدى هذا الشخص لما يظهره من مظهر الثقة وتأکید الشخصية اللذين يفتقر إليهما الطبع.

نعود ونقول أن الشخص في هذا النمط يركز توجهاته وإمكاناته بشدة إلى التفوق والمنافسة والإنجاز، مشيراً إلى مهاراته الشخصية - لتعويض الإحساس بضياغ القيمة - والتي قد يصل نجاحه فيها إلى حد الإبهار حتى يجد الآخرون أنفسهم مرغمين على الإعجاب به، عن بُعد بالطبع حيث أن الاقتراب منه والوقوف في برائته مزعج ومؤلم بسبب عجرفته وجموده وعدم حساسيته.

إن شعار هذا الشخص هو «لو كنت قوياً ومميزاً وناجحاً فسيعجب بي الآخرون حتماً ويحبونني»، فهذا الشخص لا يوجد إلا في حالة عمل وإنجاز وكفاح دائمة (حتى في الخدمة) تصل إلى حد اللهث والحرب المستنزفة للطاقة له ولمن معه. فكل شيء في الحياة بالنسبة له هو معركة شديدة لابد وأن ينتصر فيها بأي ثمن. فربما نجد، على سبيل المثال، أن المنافسة التي يبديها هذا الشخص ليست مدفوعة بالرغبة في النجاح في المضمار الذي يتنافس به أو حتى الاهتمام حقيقة بهذا المجال بقدر ما هي مدفوعة بالرغبة في الحصول والحفاظ على التميز والتفوق الدائم على الآخرين. فهو في الواقع، غير مهتم بقضية معينة بل بالتنافس والتفوق في حد ذاتهما.

وبالطبع، فإن هذا الأسلوب غير الحساس للحب والعلاقات ذات المعنى إنما يجعله معزولاً عن أي توقع لتقبل أي حب حقيقي محتمل وصوله من الآخرين، مما يجعله يعاني أكثر من نقص الحب وفقدان الإحساس بالقيمة من جديد. فلكي يبدأ هذا الشخص في التغيير لابد له أولاً أن يكف عن نمط التحدي والسيطرة هذا.

في هذا النمط، يهتم الشخص بشدة بالحصول على المكانة وإثارة إعجاب الآخرين، وقد تكون هذه المكانة على المستوى الاجتماعي، أو الفني أو الثقافي، أو العلمي، أو الديني. ونادراً ما ينتقد هذا الشخص نفسه، بل على العكس يظهر القوة دائماً حتى أنه يقوم أحياناً كثيرة بهاجمة الآخرين مبدياً سلوكاً عدوانياً غير متوقع لحماية نفسه من مواجهة أي إحساس محتمل بالرفض أو النقص، حيث أن هذه الأحاسيس بالنقص التي تعتمل في داخله بشدة، تجعله يستخدم الهجوم كوسيلة للدفاع، كما يقول بول تورنبييه: «الشخص القوي عندما يرد الضربة بمثلاً، فإنه بذلك لا يكتفي بأن يفرغ شعوره بالإساءة، بل أيضاً يفرض الاحترام ويحمي نفسه من هجوم آخر»^{١٩}

كما يظهر هذا الشخص أحياناً عدوانيته بطريقة مستترة، لكنه فيها يكون جارحاً ومهيناً للآخرين وكأنه يثار منهم لنفسه الجريحة، وأحياناً أخرى على العكس يبدو بغاية الكياسة واللباقة لتلافي إظهار عدوانيته لتجنب الحرب المفتوحة في بعض الأحيان.

تظهر العدوانية عامة في أشكال شائعة على رأسها بلا منازع الغرور والخيلاء، ثم التنافس والتعالي، فالعجرفة والتسلط. وقد تصل هذه المظاهر في بعض الأحيان من الشدة إلى نزعات - سواء شعورية أو لاشعورية - تدميرية حقودة. وهنا يجدر اقتباس تعريف رولو ماي للغرور والخيلاء «نحن نُعرف الكبر والخيلاء والترجسية بوصفها الحاجة القهرية للحصول على المديح والحب»^{٢٠}

وفي هذا أيضاً يقول د. باولبي: «حينما يكون الشخص قلقاً من أن موضوع أو شخص الارتباط (الذي كان يرتبط به الشخص في طفولته) صعب المنال أو غير مستجيب، فإن عدوانيته تزداد. فالتوسع مدى وقوع الانفصال أو النبذ يثير عدائية الشخص ويؤدي إلى أفكار وأفعال عدوانية»^{٢١}

إن كان الإدعان يرد على صرخة الرفض المتأصل داخل الإنسان بالخنوع والرضوخ والتوافق السلبي (نعم أنا لا شيء)، فإن العدوانية ترد على نفس الصرخة بالتمرد في محاولة للنفي (لا، على العكس أنا شيء هام وسوف أثبت لهم ذلك). أو كما يقول بول تورنييه: «إن رد الفعل القوي (المتنرد) يتمثل في منح أنفسنا أحد ملامح الثقة والعدوانية كي نخفي ضعفنا، وأن نغطي خوفنا بأن نبث الخوف في الآخرين، وأن نستعرض فضائلنا لكي نحجب رذائلنا. أما رد الفعل الضعيف (المذعن) فهو أن نصير مرتبكين، وبالتالي نكشف نفس الضعف الذي نريد أن نخفيه؛ وأن نسمح لوعي ضعفنا (إحساسنا بضعفنا) أن يمنعنا عن إظهار ردود الفعل المتكئة التي تدعو الأقوياء لإخفاء ضعفهم»^{٢٢}

لفهم هذا النمط للشخصية، يقدم الفرد أدلر لنا تشريحاً دقيقاً للغرور والخيلاء

٢٠ ماي، رولو. «بحث الإنسان عن نفسه». ترجمة: د. أسامة القفاش. دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٦.

٢١ بولبي، جون. «سيكولوجية الانفصال». ترجمة: د. عبد الهادي عبد الرحمن. دار الطليعة. بيروت ١٩٩١.

٢٢ تورنييه، د. بول. «الأقوياء والضعفاء». ترجمة: د. أماني سمير وحنا يوسف، دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٩.

فيما أسماه بالشخصية الهجومية Aggressive character في كتابه «الطبيعة البشرية» إذ قال: «الشخص المغرور يعتقد بأنه على صواب دائماً، وأن الآخرين هم المخطئون. الفرد المغرور قد خلق لنفسه هدفاً لا يمكن الوصول إليه وتحقيقه خلال حياته، فهو يرغب في أن يكون مهماً وناجحاً أكثر من الجميع، وهذا الهدف ما هو إلا نتيجة مباشرة لشعوره بالنقص، حتى أنه يمكن القول بأنه إذا كان غرور أي فرد شديد الوضوح، فإن هذا يعني أنه لا يقدّر قيمته الحقيقية حق قدرها وأنه يشعر بالنقص. إن هذا الفرد ممتلئ بالعدوانية، وهو يميل لعدم الإحساس بالآلام وأحزان الآخرين ومعاناتهم، وهو يستخدم هذه الطريقة ليتمكن من الشعور بالعظمة. يكون هذا الفرد عدواً للمجتمع لأنه دائماً يلوم وينتقد ويسخف ويصدر أحكاماً مسبقة ويدين العالم، فهو غير مقتنع أو مكثف بأي شيء. كما يكون هذا الفرد مشغولاً بأفكار مثل: «يجب أن أنجز المزيد، وأمتلك أشياء أكثر حتى أكون سعيداً». فإن تكديس الثروة والممتلكات ما هو إلا صورة من صور الغرور، وبالنسبة للبعض فإن هذا التكديس يماثل - في مفعوله - الحصول على القدرة بمعرفة الغيبيات. ففي أيامنا هذه الاستحواذ على القوة مرتبط بشدة بامتلاك النقود والممتلكات (وأنا أضيف هنا امتلاك المواهب الروحية والخدمات الضخمة والمشاريع الروحية الكبيرة، بل والمباني الكنسية أيضاً). فالكثير من الأفراد يعتقد الواحد منهم بأنه قادر على تحقيق أي شيء يحبه باستخدام النقود.

«ولقد لاحظنا من قبل أن الغرور يحب أن يتخفى وراء أقنعة عديدة، والفرد المغرور - والذي يحب التحكم في الآخرين - يجب عليه أولاً أن يتمكن منهم حتى يستطيع أن يربط الآخرين به، وعلى هذا فإنه لا يجوز أن نسمح لأنفسنا بأن نخدع بالمظهر اللطيف الودود لمثل هؤلاء الأفراد. هناك أيضاً تلك المحاولات التي يبذلها الفرد لإرضاء غروره من خلال استغلال الدين والعقيدة الدينية، ففي خلال صراع الفرد وسعيه الحثيث نحو محاولة التشبه بالإله قد يستغل الفرد الدين والتدين. فإن هؤلاء الأفراد يرغب الواحد منهم بشدة في أن ينمو خارج حدود الشخصية الإنسانية العادية وإمكاناتها. فيميل إلى هذا الاتجاه، وهو اتجاه البحث عن مكان يسمح له بأن يعلو بنفسه ويقربها من يمين الله. وهكذا تكون هذه بداية الطريق الذي يؤدي بهذا الفرد إلى الإيمان بعظمته، ومن خلال هذه الحيلة الرديئة، وينجح الفرد في إقتناع نفسه بأنه قد تم له تخليص شخص آخر من الضرر (وأضيف: من المرض والقيود والأرواح الشريرة) بفضل صلواته.»^{٣٣}

٣. النمط الثالث: الانعزال والانفصال

ينبغي ألا يتم إهمال النمط الثالث الذي أضافته المحللة النفسية كارين هورني^{٢٤} في منتصف الأربعينات من القرن العشرين حين تحدثت عن الانعزال أو الانفصال والابتعاد عن الناس، وهما يختلفان بالطبع عن الاختلاء والاعتزال الإيجابي الذي يحتاجه كل إنسان في حياته، حيث أسمت هورني الإذعان «التحرك نحو الناس»، والتمرد «التحرك ضد الناس»، ثم أضافت اتجاهها الثالث «التحرك بعيداً عن الناس» والذي أسماه البعض لاحقاً بالانسحاب Withdrawal أو التجنب Evasion. وربما يلجأ الشخص إلى هذا الاتجاه، كما تقول هورني، بعد أن فشل في الحصول على الحب والقيمة من خلال الإذعان أو التحدي. ولعل هذا النمط هو ما يسميه ألفرد أدلر بالشخصية اللاهجومية Non-aggressive character.^{٢٥} بينما تحدث عنه إريك فروم تحت مسمى «التوجه التوقوعي» حين قال: «هذا التوجه يجعل لدى الناس إيماناً ضئيلاً جداً بأي شيء جديد يمكن أن يحصلوا عليه من العالم الخارجي، إن أمانهم قائم على التوقع والاقتصاد أو الادخار (كرد فعل لفقدان حب الوالدين في الطفولة، وهو ما يختلف تماماً عن اتجاه المغرور في تكديس الثروة والذي شرحه أدلر سابقاً).

«لقد أحاطوا أنفسهم بجدار واق. حيث أن العالم الخارجي تجري معاشته كتهديد لوضع الفرد المحض. إن هدفهم الأساسي هو أن يأتوا بأكبر قدر من الإمكان بما يحملونه في هذا الموقع الحصين ولا يخرجون منه إلا النذر اليسير (تعبيراً عن الرغبة في استرداد وامتلاك حب الوالدين)».^{٢٦}

في هذا النمط يعمل الشخص، خاطئاً، على الحصول على الإحساس بالأمان، الذي كان يجب أن يقدمه له الحب، عن طريق الشعور بالاكتمال الذاتي والتوقع والانعزال، حيث لا يكون محتاجاً إلى أحد بما يجعله يضمن أن لا يتعرض للجرح مجدداً، وللحفاظ على المستوى الحالي من الإحساس بالذات آمناً (في قوقعته) من أي اضطرابات إضافية قد تحدث في التعامل مع الآخرين، حيث أن خبرة الحياة الخارجية والناس الآخرين غالباً ما تعني بالنسبة له «التعرض للأذى».

فشعار هذه الشخصية هو «حين لا يوجد في حياتي شخص أو شيء لا يمكن الاستغناء عنه فأنا في أمان». كما أن الانفصال والتباعد يعطي هذا الشخص الإحساس بالتميز عن الآخرين والذي يحتاجه لكي ما يشعر بالقيمة.

ويشرح إريك فروم حال مثل هؤلاء الأشخاص خلف الجدار الواقعي: «إن شحهم يشير إلى المال والأشياء المادية كما يشير إلى المشاعر والأفكار. كما أنهم يميلون إلى الشعور بأنهم لا يملكون كما ثابتاً من القوة أو الطاقة أو القدرة الذهنية، وأن هذا الرصيد يتناقص أو يجري استنفاده بالاستخدام ولا يمكن إحلال بديل عنه. فالحب بالنسبة لهم هو امتلاك من الناحية الجوهرية، فهم لا يعطون الحب ولكنهم يحاولون الحصول عليه بامتلاك (المحبوب). ويعتبرون الحميمة في علاقتهم بالآخرين تهديداً. وأما التملك لشخص ما فيعني الأمان. وهم يريدون أن يؤكدوا الحدود التي تفصل بينهم وبين العالم الخارجي. وأعظم قيمهم هي النظام والأمان، وشعارهم: «لا جديد تحت الشمس»^{٢٧}.

فنتيجة للإحباط الشديد الذي يختبره هذا الشخص تجاه تسديد احتياجه للحب، والذي يجعله يلجأ إلى الانفصال والعزلة بعيداً عن الناس والانحصار في الذات، نجده يتسم بالصمت وإخفاء مشاعره الحقيقية عن الآخرين والإحجام عن المشاركة بالرأي قائلاً لنفسه الجملة التالية: «ماذا سيفرق؟ لا شيء في الحقيقة يهم!» فيتسم أيضاً هذا الشخص بالتعاملات السطحية مع العالم الخارجي وندرة الصداقات، بل واللامبالاة بالآخرين والتي في حد ذاتها تمنعه من التلاقي مع أي حب حقيقي محتمل، بما يجعله يشعر بمزيد من نقص الحب. وهكذا يجب على هذا الشخص، من أجل التغيير، العمل أولاً على الخروج من قوقعة عزلته الزائفة الدفء هذه.

وبسبب هذا النمط المتسم بالانفصال والانعزال عن العالم الخارجي، نجد هذا الشخص ينمي مهاراته وموارده بطريقة تمكنه من العيش بمفرده وعدم الاحتياج للآخرين. ولذلك فهو يقلص ويحجم احتياجاته جداً إلى أدنى حد ليتمكن من الاكتفاء الذاتي والقدرة على العيش بمفرده على شاكلة «روبنسون كروزو» لكي ينجو بمفرده على ظهر الجزيرة المهجورة التي حُجزَ فوقها.

ويضيف إريك فروم قائلاً: «وهناك عنصر مميز آخر في هذه الوجهة من النظر، هو التنظيم المتحذلق، فالتنظيم يعني السيطرة على العالم الخارجي بوضعه والاحتفاظ به في مكانه السليم لكي يتجنب خطر التطفل. فالأشياء التي تتجاوز حدود هذا الشخص الخاصة يجري استشعارها على أنها خطرة.»^{٢٨}

وبالرغم من عدم وجود أنماط سلوكية خاصة مميزة لهذه الشخصية، حيث يلعب عنصر الاختلاف الفردي أغلب الدور - بسبب الانعزال - في النمط المميز لتلك الشخصية، إلا أن كارن هورني قد تمكنت من وصف الخواص التالية لهذه الشخصية^{٢٩}:

- انفعال غير محتمل حين يكون بصحبة أناس آخرين، والإصابة بنوبات قلق حين يحدث أن يخترقه العالم الخارجي.
- شعور عام بالغربة عن الآخرين.
- شعور بالغربة عن الذات. فقدان الخبرة الشعورية والإحساس بالذات وبالحياء. التميز بالنظرة غير الشخصية Non-objectivity للنفس، أي أنه ينظر لنفسه وكأنه ينظر إلى لوحة فنية معلقة على الحائط أمامه.
- الميل للسرية والاحتياج الشديد للخصوصية والاستقلال Independence التام. لا يحتمل أن يكون مجبراً على شيء أو أن يتوقع منه شيء أو أن يتدخل في حياته أحد، أو أن يلتزم بأمور طويلة الأجل أو بجداول زمنية محددة، فكل ذلك يشعره بالقلق والتهديد إذ يلمس انفصاله واستقلالته.

من الواضح أن الأشخاص في الأنماط الثلاثة السابقة يبحثون جميعهم عن الحب والقيمة والأمان وإنما بطرق مختلفة حسب طبيعتهم الفطرية، كما يعطي أدلر المثال العبقري لذلك في ردود الفعل الخائفة ولكن المتباينة لأطفال ثلاث أمم زئير الأسد بحديقة الحيوان، فأحدهم يتشبث في خوف بشدة بتلابيب بأمه مختبئاً بين أقدامها، بينما الآخر يتقدم، وهو ممسكاً بقوة بيد أمه، صائحاً في الأسد بصوت عالٍ في رد على زئير الأسد المخيف له، في حين يجمد الثالث

في ذاته متسماً مكانه جوار أمه كالتمثال بلا تعبير أو حراك وكأن الخوف قد شله.^{٣٠}

وفي النهاية تخبرنا كارين هورني قائلة بأن الإنسان قد يتحرك بين الاتجاهات الثلاث السابقة، ولكن يظل أحدهم غالباً وسائداً عليه.

٣٠ أدلر، ألفرد. «معنى الحياة». ترجمة: عادل نجيب بشرى. المجلس الأعلى للثقافة - المشروع القومي للترجمة، كتاب رقم ٧٠٩، القاهرة ٢٠٠٥.

الفصل السابع

كيف نرى ونفهم مشاكلنا؟
"منظور علاجي"

«من أنا؟ وما هو عالمي الفكري الداخلي بالمقارنة بما يراه الناس من وجهة نظرهم؟ هذه مشكلة خطيرة بالنسبة لعدد كبير من شباب اليوم. فهم يحاولون التعرف على بعضهم لكنهم لا يتعرفون إلا على المظهر الخارجي للكاذب. كيف ندخل خلف هذا القناع؟ كيف نصل إلى الإنسان الحقيقي الموجود خلفه؟ كيف نتغلغل خلف المظهر الخشبي الخاوم؟ كيف يعرف الإنسان أنه يوجد شيء خلف هذا المظهر؟ وماذا عن التناقض بين ما قد نكون عليه من الداخل وما أظهره في الخارج؟ كيف لأعرف أي إنسان آخر؟!

فرانسيس شيفر

«سعاد شابة مؤمنة وملتزمة بالخدمة، تعاني من مشكلة ألا وهي أنها لا تستطيع أن تصلي أو تشارك بما عندها بصوت مسموع أمام أكثر من شخصين، حيث تصبح معقودة اللسان، مذعورة وخائفة إذا ما طلب منها أحد ذلك، بل وتنسى كل ما كانت تود أن تقول». تذكرت سعاد في إحدى الجلسات المشورية أمراً كان قد حدث معها وهي في المدرسة الابتدائية، وبالتحديد أثناء حصة نصوص اللغة العربية، حيث كان عليها أن تردد نصاً من الذاكرة كانت قد حفظته قبلاً، ولكنها لم تتجح في تذكر كامل النص فبدأت في التلعثم وترديد الكلمات القليلة التي استطاعت أن تتذكرها، مما أصابها بالحرج، وليس هذا فقط بل أن المعلم عاقبها بطريقة قاسية مما أدى إلى شعورها بالخوف والاضطراب الشديدين حتى أنها قد بللت نفسها مما أثار ضحك الجميع.

أتت هذه الحادثة على نفسية هذه الطفلة، التي تبدو حساسة بطبيعتها الفطرية وعُرضة أكثر للتأثر السلبي من غيرها من الفتيات (بالإضافة بالتأكيد إلى بيئة غير مدعمة وربما مؤلمة بطريقة مشابهة)، أتت تلك الحادثة وتركت تأثيراً في نفسية سعاد جعلها عبر السنوات التالية، تتعلم كيف تبتكر العديد من الطرق كي تتجنب ليس فقط مواجهة الفصل مرة أخرى بل مواجهة الحديث أمام الآخرين فيما بعد خوفاً من تكرار خبرة الخوف والفشل المؤلمة مرة أخرى. فالخبرة المتبقية لديها كانت الخوف واهتزاز الثقة بالنفس حتى وإن لم تتذكر تفاصيل ذلك اليوم أو لم تع مثل تلك الظروف البيئية المؤلمة في النشأة المبكرة على الإطلاق..»

ليس من الضرورة أن يتأثر كل شخص مر بتجربة مماثلة أو شبيهة بالتجربة التي مرت بها سعاد بذات الطريقة، ولكن على أي حال هذا ما قد حدث.

والآن هناك منظوران علميان مختلفان يمكن رؤية مشكلة كهذه من خلالهما:

أولاً، المنظور التحليلي:

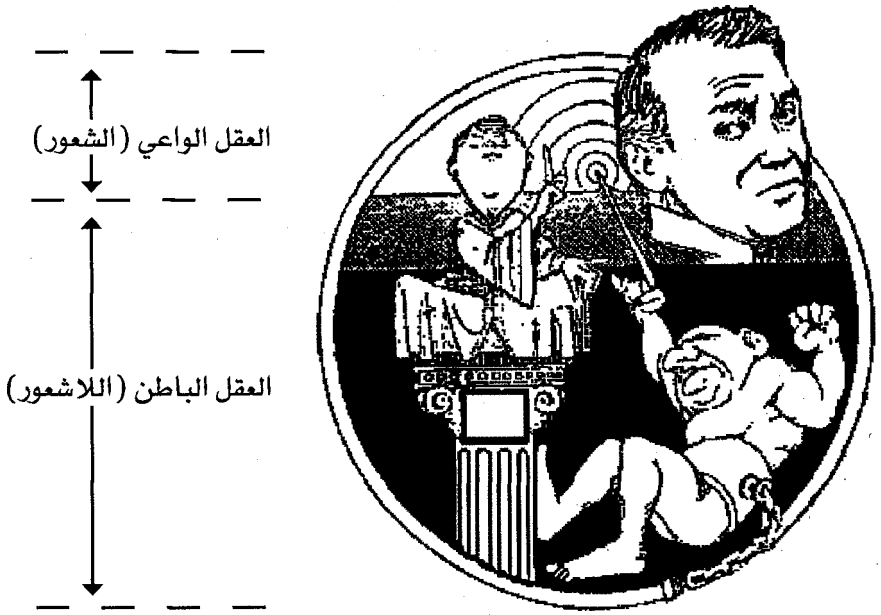
من خلال هذا المنظور يتم تحليل أسباب وجذور المشكلة التي وقعت في مرحلة التشيئة المبكرة (الخبرات المؤلمة التي تعرضت لها سعاد في طفولتها، حسبما رأينا في الفصول الأولى من هذا الكتاب)، وتحليل الظروف والتأثيرات والتفاعلات النفسية التي نجمت عن ذلك بناء على مبدأ نظرية إريكسون وأن الصورة الذاتية للإنسان عن نفسه تتكون في السنوات الأولى من حياته، ولعله من المناسب هنا أن نتذكر مرة أخرى كلمات د. ماكبرايد التي ذكرناها بالفصل الأول من هذا الكتاب، حيث يقول: «يولد الطفل في عالم يتطلب منه - وفق طبيعة الميلاد والنمو - الخضوع لإرادة الآخرين حيث يظل الطفل لفترة أطول بكثير مما هي عليه عند صغار المخلوقات الأخرى مستقبلاً سلبياً للتأثيرات والخبرات التي لا يقوى على التحكم بها. فحين يبلغ المستوى الذي يستطيع فيه ممارسة قدرته على الاختيار والتمييز والتحكم الذاتي تكون أسس بنائه العقلي والنفسي المستقبلية قد تكونت.»^١

لذلك، يتوجب فهم الظروف التي حدثت في تاريخ حياة هذا الإنسان، باعتبار أن مشكلته ذات جذور ترجع إلى ماضيه (وهو الأمر الذي قد لا يمكن التوصل إليه حقيقة في الكثير من الحالات)، ومن ثم دراسة كيف أسهمت هذه الظروف في وصول هذا الشخص إلى ما قد وصل إليه الآن ومن هناك يبدأ العلاج.

ومن الجدير بالذكر الإشارة إلى أنه يوجد تطبيق غير علمي، وربما أيضاً غير كتابي، لهذا الأسلوب التحليلي إلا أنه شائع في الوسط المسيحي وهو ما يُسمى بـ«الشفاء الداخلي» حيث، في محاولة لتقديم علاج لما فشل فيه التحليل النفسي، يُشجّع الشخص على أن يطلب من المسيح الدخول إلى أعماق نفسه ولمس جذور المشاكل بطريقة معجزية شافية غامضة دون أي دور أوفهم من ذلك الشخص عدا الغفران للآخرين في بعض الحالات. وسوف أفرد مساحة خاصة لاحقاً لتوضيح مشاكل هذا التطبيق.

من أهم الحقائق التي قدمتها المدرسة التحليلية عن عقل الإنسان هو ما أسماه

فرويد بالعقل الباطن أو اللاوعي/ اللاشعور Subconscious، وهو كل ما لا يدركه أو يشعر به الإنسان في داخله، حيث يدفن فيه الإنسان أو يكبت Repress، دون أن يدري، كل ما لا يستطيع استيعابه وتناوله وتحمله من أحداث أو مشاعر أو أفكار صعبة ومؤلمة حدثت في حياته في فترة الطفولة، كما نرى في الشكل التالي. ومنطقة اللاوعي هذه هي ما يمثل المساحة الأكبر من عقل الإنسان، الأمر الذي دفع الأخصائيون لاستخدام تشبيهه جبل الثلج Iceberg لشرح العقل الباطن وعلاقته بالعقل الواعي، والذي يظهر منه فوق سطح المحيط جزء ضئيل جداً من حجمه الحقيقي المختبئ في أعماق المياه.



شكل (١)
العقل الإنساني

وفي تطبيق على حالة سعاد، فإننا نقول أن سعاد قد تعلم وقد لا تعلم مطلقاً ما تم كبته في عقلها الباطن بشأن حصة النصوص وما شابها من حوادث إيذاء لها ومدى تأثير ذلك عليها، إلا أن هذا لا يمنع أن التأثير المكبوت للحدث بقي موجوداً ومؤثراً على السطح أي على حياتها في الحاضر. وهو ما يتراءى في الرعب والذعر

الشديدين وعدم قدرتها على مواجهة الآخرين والتحدث أمامهم، بل ومحاولاتها تجنب ذلك بطريقة تجعلها تشعر بالإعاقة.

توضيح آخر للمنظور التحليلي يتمثل في موقف سمير وزميله مدحت، حيث يعملان بقسم واحد في نفس الشركة، وقد تسببا في خطأ كبير في عملهما ترتب عليه إيقاع الجزاء على كليهما من قبل مديرهما ناهيك عن غضبه لوقوع مثل هذا الخطأ. كان لكل منهما رد فعل مختلف تماماً تجاه الموقف الذي تعرضا له معاً؛ فمدحت تمتع في سره بالشكر لانتفاء الأمر عند هذا الحد اعترافاً منه بحجم الخطأ الذي تسبب فيه. وهذا ما يُعتبر رد فعل طبيعي في مثل هذا الموقف. أما سمير فقد كان رد فعله مختلفاً تماماً إذ خرج متألماً شاعراً بالإهانة من موقف المدير، علاوة على إحساسه بالذعر الشديد والخوف من المدير والغيظ منه في نفس الوقت. وابتدأ يطغى في داخله إحساس بالصغر وعدم القدرة على مواجهة الموقف أو المدير أو زملائه مرة أخرى بل والرغبة في ترك العمل. وهذا ما يُعتبر رد فعل غير طبيعي لأنه لا يتناسب مع الموقف المولد له، لذا فهو غير مفسّر بطريقة منطقية.

عند البحث في الأسباب والدوافع الحقيقية لرد فعل سمير يتوجب علينا المضي إلى ما هو أبعد بكثير من الموقف الحالي؛ إذا نحتاج للعودة إلى نشأة سمير المبكرة، التي تحدثنا عنها في مقدمة الكتاب، وبالأخص مع الأب الغاضب المحبط العصبي الذي لا يطبق حياته النعيسة ولا يستطيع أن يتحمل مسؤولياتها التي من أهمها مطالب تربية أبنائه، مما جعله جافاً وقاسياً في تعامله مع سمير وإخوته، غير قادر على العطاء أو حتى التعبير عن الحب، بل ولا يجيد سوى الشجار والصياح والتنفيس عن إحباطه في التسلط على الأبناء وإصداره للأوامر. هذه الظروف، علاوة على الحرمان من الثقة الأساسية والانتماء للألم، جعلت سمير ينشأ طفلاً فاقداً للإحساس بالحب والأمان، فاقداً للثقة بالنفس، متأثراً بشدة بقسوة معاملة والده. فقد كان يخشى والده ويخاف من عنفه دون أن يجد تفسيراً داخل عقله الصغير لتصرفات والده سوى أنه هو، أي سمير، شخص سيئ ومرفوض وغير مرغوب فيه وغير ذوقية. وقد تطور الأمر إلى إحساس شخصي لدى سمير بالدونية والنقص والخوف ليس فقط أمام الأب بل أمام كل من هم في مركز سلطة مثل الأب.

بعد مرور السنوات، تجاوزاً نقول، نسي سمير أحداث الطفولة المؤلمة (أي خزنها

ودفنتها في عقله الباطن، أي كبته دون وعيه) وكبير وأصبح موظفاً في هذه الشركة ليواجه ذلك الموقف مع مديره، الذي دون علم أو قصد أثار triggered بداخله مشاعر وأفكار قديمة مكبوتة أسقطها سمير بدوره على المدير الذي كان يقف في موقف مشابه لموقف الأب من جهة السلطة والنبرة الغاضبة والتهديد بالنسبة لسمير، فلم يستطع سمير إلا أن يتصرف وفق أنماط الخوف والإحساس بالدونية التي اعتاد عليها منذ صباه. في الواقع غالباً ما سيكون لدى سمير نفس رد الفعل الغريب المرتبك إزاء أي رمز من رموز السلطة (وربما حتى نحو الله) يحدث معه موقف مشابه؛ فالنتائج والتأثيرات التي تركها الماضي في شخصيته ستظل حاضرة وفعالة ما لم يجد طريقة للتغيير.

المدرسة التحليلية والعقل الباطن

قدمت المدرسة التحليلية، كما ذكرنا آنفاً، كشفاً هاماً لوجود العقل الباطن وتفهمه، حيث كشفت أن الإنسان لا يعرف أو يفهم أو يتلامس مع كل ما هو موجود في داخله، بل على العكس، ربما في الأغلب لا يدركه. إلا أن هذا الموجود بداخله يؤثر في حياة هذا الإنسان بكل تأكيد دون دراية منه على الإطلاق، لذا فقد يكون الكثير من استجابات وتفاعلات المرء مع ما يلاقه في الحاضر مشوباً ومتأثراً بما يدور في عقله الباطن ولا يعرفه. وبالتالي، فإن تلك الاستجابات والتفاعلات لا تكون حقيقية أو أصيلة، أي لا تعبر عن حقيقة شخصية هذا المرء وما يظن أنه فعلاً يريد.

إلا أنه كلما زاد حجم الأمور المؤلمة المكبوتة في اللاوعي، يزداد حجم التوتر والإعاقة في الحياة الحاضرة نتيجة للصراع الخفي الدائر بين المواد المكبوتة والحياة الخارجية الحاضرة، مما يؤدي إلى تسريب أو استنزاف الطاقة النفسية للإنسان (كما عبر عنها أحد الأشخاص قائلاً: «ليس في بطاريات للحياة»)، الأمر الذي قد يصل به إلى حد الانفجار أو الانهيار التام في وقت ما، ما لم يتم تفريغ هذه المواد المكبوتة والتعامل معها ومع تأثيراتها السلبية.

وفي هذا يقول د. أنطوني ستور: «هناك اتفاق عام على أن ما يُبْتلى به المرء في الحاضر يمكن أن يوقظ trigger لديه مشاعر مؤلمة تتعلق بما سبق أن ابتلي به في الماضي. وهذا يصدق بصفة خاصة إذا كانت المشاعر التي أيقظتها المواقف الصعبة الحاضرة لم يتم هضمها كاملاً.»^٢

فالكبت وإن كان يحمي من مواجهة المواقف الصعبة التي عبر بها إنسان ما في طفولته ولم يستطع هضمها أو تحملها، إلا أنه لا بد وأن يصنع تلوثاً بداخل الإنسان يفرز سمومه كالصديد، خارجياً في الحاضر، مما يسبب الإعاقة والكف والتشبيط Inhabitation لحياة هذا الإنسان فيما بعد، علاوة على التخبط والعرقلة في علاقاته المختلفة حتى مع الله، كما رأينا في حالة سمير. وبإلطبع كلما تلامس هذا الإنسان مع ما هو مكبوت في العقل الباطن كلما اقترب خطوة أكثر نحو العلاج والتغير.

وهنا نكون قد تعرضنا سريعاً للمنظور العلمي الأول لفهم مشاكل الإنسان، وهو بالطبع ليس المنظور الوحيد والاخرجنا بالاستنتاج الخاطئ بأن الإنسان ليس إلا نتاج تنشئته المبكرة، ولذا فهو ضحية وأسير للماضي تماماً!

ولكن قبل أن تنتقل إلى المنظور الثاني، أود في الفقرة التالية، والتي كتبها كمال في عام ٢٠٠٢، أن أستعرض سريعاً بعض المشاكل التي يشير إليها العلم وكذلك الكتاب المقدس في التطبيق المسمى بـ«الشفاء الداخلي».

بين «المشورة المسيحية» و«الشفاء الداخلي»^٢

بعد بضعة سنوات من محاولة استخدام أسلوب «الشفاء الداخلي» كمنهج علاجي في المشورة المسيحية، توقفت لأسأل نفسي هذا السؤال: لماذا لا يدوم التغيير الذي يحدثه الشفاء الداخلي في حياة الأفراد، أو هل كان هناك تغيير قد حدث حقاً؟ وهو الأمر الذي كنت أتتبع منه يوماً من بعد يوم في الجلسات الفردية في حجرة المشورة.

لقد كان الأفراد يُظهرون حماساً جاداً وتعاوناً ليس بقليل في الصلاة والتسبيح وحضور الفقرات التعليمية في مؤتمرات الشفاء الداخلي، ويمتلئون بالأشواق الروحية الجميلة والنوايا الحسنة المتسامحة. ولكن كان يبدو أن كل ذلك لم يكن كافياً ليحدث التغيير الذي يستمر بعد أن تطلأ أقدامهم أرض الواقع. فقد كان الكثيرون يعودون إلى نفس نمط الحياة الفكرية والسلوكية السابقة تماماً كما لو أن شيئاً لم يحدث معهم هنا أو هناك. كنتُ أشعر دائماً بأن هناك شيئاً ما خاطئ أو على أفضل تقدير أن شيئاً أساسياً ما مفقود في فلسفة «الشفاء الداخلي» مما يجعل التأثير المغيّر في حياة

٢ يمكن قراءة هذا المقال كاملاً مع ملحق خاص عن «الأساليب التقنية للشفاء الداخلي» على موقعنا على الإنترنت: <http://www.arabic-christian-counseling.com/>

الأفراد غير فعال. وكأننا، حسب تشبيهه حجي النبي: «نجمع إلى كيس منقوب». هذه المشاهدات وتلك كان من شأنها أن قادتني إلى بحث شخصي عميق في جدوى فلسفة «الشفاء الداخلي» بوضعياتها وافتراضاتها المعروفة لنا من خلال الكتاب والوعاظ رواد هذه المدرسة، إن كانت تربو إلى مرتبة المدرسة.

في البدء بذلت مجهوداً فكرياً كبيراً داخلياً في محاولة التوفيق بين هذا التضارب الذي كان قد بدأ يتضح لي ويزداد شيئاً فشيئاً بين أسس وأفكار «الشفاء الداخلي» وبين المبادئ والفروض العلمية، والكتابية في أحيان كثيرة، والتي يأخذ بها أي شخص يعمل في مجال المشورة، محاولاً إيجاد معادلة أو صياغة جديدة للشفاء الداخلي ثمضي قناعاتي العلمية والكتابية. ولكن يبدو أنني كنت في ذلك شديد التفاؤل، فالمسافة أصبحت شاسعة بين ما تعلمته واكتشفته وبين «الشفاء الداخلي» بطريقة لا تحتمل التوفيق، حتى وصلت أخيراً إلى قرار التخلي عن «الشفاء الداخلي» كفلسفة ومنهج لتفكيري ولخدمتي. وهنا أود أن أستعرض بعض الأمور التي خلُصت إليها بعد سنوات البحث والتجربة، والتي شكلت تفكيري نحو الشفاء الداخلي، وهي كالآتي:

- وجدت أولاً أن «الشفاء الداخلي» يهدف إلى شفاء المشاعر المتألّمة (المجروحة) في حد ذاتها، في حين أن المشاعر، حسبما يقول العلم، هي وليدة الأفكار ولا يمكن أن توجد من تلقاء نفسها، لذا فإن معاناة الإنسان هي معاناة فكرية بالدرجة الأولى، وأن المشاعر لا تتغير ولا تتبدل إلا بتغيير الأفكار المسببة لها. لذا لا يمكن أن يحدث الشفاء (التغير) داخلياً في خبرة لحظية، الأمر الذي ينادي به اتجاه «الشفاء الداخلي»، مهما بلغت هذه الخبرة من عظّمة وروحانية، لأن تغيير الأفكار يعتمد على تغيير الاتجاهات الداخلية ونظم القيم والمعتقدات الأساسية لدى الإنسان وهو الأمر الذي يحتاج إلى الكثير من الوقت والجهد من الإنسان. كذلك من المستحيل أن يحدث الشفاء (التغير) كلياً دفعة واحدة بطريقة تامة في اختبار واحد محدد مهما بلغت عظّمته لذات السبب.

- أيضاً وجدت أن «الشفاء الداخلي» يهدف إلى إنهاء مشاعر الألم لدى الإنسان وقيادته إلى الشعور بالسعادة، وهو أمر غير قابل للتحقيق، إذ يعلمنا الكتاب المقدس أن الإنسان يستطيع أن يحصل على السعادة أو بالأحرى الشبع والسلام بالرغم من

وجود الألم، بل أن الألم كثيراً ما يكون ضرورة لتغيير العالم الفكري للإنسان وإعادة تشكيله، وبالتالي تغيير مشاعره وتصرفاته.

• ينادي «الشفاء الداخلي» بأن يختبر الإنسان شفاءً معيناً في داخله مبنياً على اختبارٍ خارجي ما يحدث في الصلاة سواء كان الفرد بمفرده أو تحت قيادة شخص آخر يقوم بهذه الخدمة. ومن الجدير بالذكر هنا أن الكثير من رائي «الشفاء الداخلي» أمثال فرانسيس ماك نات McNutt والثنائي بيتي وايد تابسكوت Betty & Ed Tapscott يضعون آلية محددة للعلاج تدعى «شفاء الذكريات» والذي فيه يطلب الشخص من المسيح الرجوع معه بذكرياته إلى الوراء إلى حيث موقع الإساءة أو الصدمة (الجرح) ومن ثم يقوم المسيح بطريقة ما بلمس هذه المنطقة المصابة لدى الشخص بلمسة شافية. أياً كانت الكيفية والأسلوب لحدوث هذا الاختبار فإن ذلك يعني أن على الإنسان أن ينتظر شيئاً خارجياً يحدث له لكي يتغير، وهذا يتنافى مع المعتقدات العلمية والكتابية في أن للإنسان الحرية والمسؤولية الكاملة تجاه نفسه وهذا ما قصده بولس الرسول في قوله «تغيروا عن شكلكم بتجديد أذهانكم» (رومية ١٢: ٢). فلكي يتغير الإنسان عليه أن يقوم هو باتخاذ بعض القرارات والاختيارات التي من شأنها أن تنتج تغييراً فكرياً ينعكس على تصرفاته ومشاعره بالتبعية.

• يقول «الشفاء الداخلي» أن مشاكل ومعاناة الإنسان البالغ ترجع إلى الإساءات والصدمات التي تعرض لها في مرحلة الطفولة حين كان غير مسئول عما حدث له، وهو الأمر الصحيح علمياً. ولكن القول بأن تغير الإنسان عن سلوكياته المضطربة والمنحرفة وليدة هذه الإساءات والصدمات أمر يتوقف على حدوث شفاء لذكريات هذه الخبرات - وهو الأمر الخارج عن نطاق مسؤولية الإنسان - فإن هذا يجعل الإنسان في هذه الحالة، وحتى يحدث له هذا «الشفاء»، غير مسئول عن تصرفاته واختياراته وليدة جروح أو صدمات الطفولة بل أن المسؤولية هنا تقع على الماضي وعلى الآخرين وربما على الله أيضاً الذي لم يقم أو يسمح بشفاء هذه الذكريات. وبالطبع هذا لا يتفق علمياً أو كتابياً مع مبدأ الإيمان حيث أن الإنسان البالغ والكامل الأهلية مسئول أمام الله وأمام نفسه وأمام الجميع عن أفكاره وتصرفاته جميعها بصرف النظر عن الأسباب التي أدت إلى تكوينها، وإلا فإن الله يكون غير عادل عند محاسبة الإنسان عن كل أفكاره واختياراته وتصرفاته دون استثناء، «فإذا كل واحد منا سيعطي عن نفسه حساباً لله» (رومية ١٤: ١٢).

• أخيراً، وجدت أن «الشفاء الداخلي» في تركيزه على علاج الآلام الإنسان وحل مشاكله إنما، بطريقة غير واعية، يضع الإنسان في بؤرة الاهتمام بدلاً من الله وذلك حين يضع تركيز الإنسان على أن يجد حلاً لمشاكله عوضاً عن البحث عن الله من خلال مشكلاته. وهنا يجدر بي أن أقتبس مقولة عالم النفس الأميركي المسيحي المعاصر لاري كراب Larry Crabb من كتابه «البحث عن الله Finding God»، إذ يقول: «لقد صرنا مكرسين لعلاج الآلام التي تقع خلف مشاكلنا أكثر من استخدام ألما لكي نناضل بحماس أكثر مع شخصية الله وأغراضه منا. إن الشعور بالتحسن صار أكثر أهمية لدينا من أن نجد الله.»^٤

ثانياً، المنظور الفكري (الإداركي/المعرفي):

من خلال المنظور الفكري يتم النظر إلى شخصية الفرد بما هي عليه اليوم من قيم وأفكار ومعتقدات الظاهرة في مشاكلها الحاضرة (كالشك في النفس والإحساس بالعجز وعدم الكفاية، في حالة سعاد مثلاً)، أيًا كانت كيفية تكون هذه المشكلات، نتيجة لصعوبة الوصول إلى جذور مثل تلك المشاكل في الكثير من الأحيان أو تناولها التناول العلاجي الشافي بطريقة نهائية حاسمة. فيعتبر د. رولو ماي عن هذا المنظور بقوله «يبدو أن الإنسان منا يظل ضحية للظروف وضحية للآخرين إلى أن يأتي اليوم الذي يستطيع فيه أن يعي وجوده ويقول لنفسه: إن الحياة حياتي والخبرة خبرتي... ولي أن أختار وجودي الخاص.»^٥ بمعنى أن الإنسان الراشد يستطيع دائماً أن يصنع تغييراً في شخصيته واختياراته وأفعاله أيًا كانت الظروف التي تكونت فيها تلك الشخصية، وأن يتصدى للتأثيرات السلبية لتلك الظروف انطلاقاً من أن الإنسان يملك القدرة على التغيير وحقق تقرير المصير. فرغم أن ظروف التنشئة المبكرة للطفل تلعب دوراً بالغ الأهمية في النمو النفسي الإيجابي أو السلبي للإنسان إلا أنها ليست المسئولة النهائية لما سيؤول إليه هذا الإنسان في مستقبله. فهو يستطيع، كراشد فيما بعد، أن يتغير إذا استطاع أن يغير رؤيته للأمور Basic assumptions ومعتقداته عن نفسه وعن الحياة Core beliefs والتي سار عليها حتى الآن. وتلك هي مسئولية الإنسان تجاه نفسه، الأمر الذي يطلبه الله من كل شخص على لسان بولس حين يقول: «تغيروا عن شكلكم بتجديد أذهانكم.» (رومية ١٢: ٢)

٤ Crabb, Larry. "Finding God: Moving Through Your Problems Toward Finding God, Zondervan Publishing House. 1993

٥ ماي، رولو، وباليوم، إرفين. «مدخل إلى العلاج النفسي الوجودي». ترجمة: د. عادل مصطفى. دار النهضة

ففي هذا قال الفيلسوف كيركجارد «لقد كان الطفل قبل أن يمارس اتخاذ القرار هو ما يصنعه الوالدان والبيئة المحيطة. لكن عندما يبدأ في ممارسة الفعل لا يعود محدداً تحديداً تاماً بعالمه وبيئته بل يصبح هو الذي يحدد، جزئياً، (ثم كلياً حين يبلغ الرشد)، نفسه بنفسه، فالقرارات التي يتخذها تكوّن وجود ذاته. وهذه القرارات التي تبدأ في هذه المرحلة من نمو الطفل هي التي يبدأ منها تكوين التاريخ الشخصي الذي يحدد ذاته على مر السنين.»^٦

بكلمات أخرى، أو كما قال فيكتور فرانكل، الذي برهن على صحة قوله بتجربته الشخصية في المعتقل النازي حين استمر في اختيار الحياة، وعدم الانحار كما فعل الكثيرون، في أسوأ الظروف، مدركا لمعنى وقيمة جوده، نقول معه أن «الإنسان ليس أمراً موجوداً ببساطة، إنما هو دائماً يقرر وجوده الذي سيكون عليه ويقرر ما الذي سوف يؤؤل إليه في اللحظة التالية (كما قرر فرانكل ألا يلمس الأسوار المكهربة وينهي حياته في يأس). وقياساً على ذلك، فإن لكل كائن إنساني الحرية في أن يتغير في كل لحظة. كل شيء ممكن أن يؤخذ من الإنسان باستثناء أمر واحد يُعتبر آخر الحريات الإنسانية - وهو أن يختار المرء اتجاهه في ظروف معينة، أي أن يختار طريقه.»^٧

لا بد حقاً أن نقول أن لدى الإنسان الحرية الكافية لتغيير ما ينبغي تغييره في نفسه وفي حياته الشخصية، وإلا كان غير مسئول عن أفعاله وليدة شخصيته التي تكون محتمة هنا والتي تم وضع أساساتها حين كان طفلاً غير مسئول، وبالتالي لا يستطيع الضمير الشخصي أو المجتمع، أو حتى الله، أن يحاسب هذا الإنسان عن أفعاله، فهنا يكون الإنسان مكتوب عليه أن يكون سجين تشكلات طفولته طوال حياته وأن يظل ضحية بيئته التي نشأ فيها، بلا حول ولا قوة. وهذا هو أشد جوانب الضعف بمدرسة التحليل النفسي الكلاسيكية الفرويدية حين نادى فرويد بالحتمية النفسية.

ولكن الحرية دائماً ترادف المسؤولية. فإن اختار شخص ما برغبته أن يغير من شكل حياته ومن شخصيته فيجب عليه أن يدفع ثمن هذا التغيير وأن يتحمل عواقب وتبعات اختياره هذا، وهذه هي المسؤولية. فالتغيير والشفاء يعني أن العبء يقع على

٦ مقتبسة في: إمام، د. إمام عبد الفتاح. «كيركجارد - رائد الوجودية» (الجزء الثاني). دار الثقافة للنشر

والتوزيع. القاهرة ١٩٨٦

٧ فرانكل، فيكتور. «الإنسان يبحث عن المعنى». ترجمة: طلعت منصور. دار القلم. الكويت ١٩٨٢

عائق الشخص - طالما كان بالغاً راشداً - في أن يمتلك زمام حياته وأن يتعرف ويفحص ويراجع ليس أفكاره فقط بل كل ما يدور بداخله من قيم ومعتقدات واتجاهات ويرفض منها ما يريد أن يرفضه ويعمل على تغييره. فإن كان حراً فهو إذن مسئول عن حياته.

وقد قال أحد شعراء العامية المصرية:

ما تقولش يوم إن الزمن هو اللي رافض خطوتك
لا بد من دفع التمن عشان تنول حريتك

ومن الأمثلة المبسطة على ذلك، سيدة متزوجة، لا يريد لها زوجها أن تذهب إلى اجتماعات الكنيسة مهدداً بالمشاكل لها إن هي ذهبت للكنيسة، على حد تعبير الزوجة! أو فتاة من صعيد مصر يصر والدها على أن تتزوج من شخص اختاره هو لها! فهل لهذه السيدة أو تلك الفتاة حرية الاختيار؟ نعم، من المؤكد أن لهذه السيدة حرية اختيار أن يكون لديها مشاكل مع زوجها كتمن لحريتها، أو اختيار التخلي عن حريتها لتلافي المشاكل مع زوجها! كذلك الأمر، بالنسبة للفتاة، فلديها حرية اختيار مستقبلها ومصيرها مع مواجهة التصادم مع والدها والتعرض لأذى كتمن لهذه الحرية، أو التخلي عن مستقبلها كله بنفسها في مقابل تلافي هذا الصدام! إذن، لا نستطيع أبداً أن نقول أن اختيار الحرية غير موجود، ولكن بثمن وثمن غالي أحيان كثيرة.

وهنا لا بد من أن أتوقف وأقتبس الفقرة الطويلة التالية لرولو ماي^٨ عن الحرية، من أحد أهم كتبه على الإطلاق:

ما هي الحرية

«الحرية هي قدرة الإنسان على الانخراط في نموه الذاتي الخاص. إنها قدرة الفرد على تشكيل نفسه. الحرية هي الوجه الآخر للوعي بالذات: إن لم يستطيع الشخص أن يدرك نفسه، فسدفعه غرائزه أو مسيرة التاريخ القدرية كما لو كان نحلة أو ماموثاً (سلالة منقرضة من الفيلة) أو ديناصوراً. لكن من خلال إدراك الفرد لذاته يستطيع أن يستحضر في ذهنه ما فعله بالأمس أو منذ شهر مضى، وعبر التعلم من أفعاله

تلك يمكنه أن يؤثر، حتى لو كان التأثير ضئيلاً جداً، فيما يفعله اليوم. فالوعي بالذات يمنحه القوة للوقوف خارج نطاق جمود دائرة المنبه أو المثير والاستجابة أو رد الفعل. فالإنسان يستطيع التوقف، وعبر هذا التوقف يستطيع أن يميز ويقف بثبات خلف أحد الاختيارات ويقرر ماذا سيكون رد الفعل. ومع اكتساب الشخص المزيد من الوعي بذاته يتزايد مدى اختياراته وتزداد حرته. فالحرية أمر تراكمي، إذ أن أي اختيار يقدم عليه المرء في حرية يتيح له حرية أكبر عند الاختيار القادم. وكل ممارسة للحرية توسع نطاق دائرة ذات المرء.

هذا لا ينفي وجود عدد غير محدود من المؤثرات الحتمية في حياة الفرد. فإن أراد القارئ أن يقول أننا محدودون بأجسادنا ووضعنا الاقتصادي والمكان الذي ولدنا فيه، فلا بد من الاتفاق معه بل وإضافة المزيد من الطرق التي تحدتنا نفسياً، خاصة النزعات اللاشعورية بداخلنا. لكن مهما دافع المرء عن وجهة النظر «الحتمية» فعليه أن يعترف بأن ثمة مساحة من الحرية تجعل الإنسان الحي قادراً على إدراك العناصر الحتمية في حياته، والتعبير عن رأيه في الكيفية التي سيتجاوب بها مع تلك العناصر. ومن ثم تعبر الحرية عن نفسها في طريقة التعامل مع الوقائع الحتمية في الحياة. فلو بدأ أحدهم، مثلاً، بكتابة سوناتة (قصيدة موسيقية) فسوف يجد نفسه ملزماً بكل اللوازم الصغيرة الخاصة بقوانين الإيقاع والنغم، وبضرورة السجع وتوأم الكلمات معاً. ولو بدأ آخر في بناء منزل فسوف يجد كل أنواع العناصر الحتمية من طوب وخشب ومواد بناء، فمن الضروري أن يعرف المادة التي يتعامل معها ويتقبل حدودها. لكن ما سيقوله في السوناتة سيظل دائماً أمراً فريداً خاصاً به. وسوف يُعبر نسق، طراز وأسلوب بنائه للمنزل عن الكيفية التي استخدمت بها حرته في التعامل مع حقائق العناصر البنائية المعطاة له.

إن التناقض بين الحرية والحتمية هو تناقض كاذب شأنه شأن من يظن وكأننا الحرية هي مفتاح كهربائي منفصل وقائم بذاته. فالحرية جزء من كيان الشخص كله، وتظهر عبر تناغم حياة المرء مع الوقائع البسيطة منها مثل الحاجة للأكل والراحة، والمطلقة منها مثل الموت. فالحرية تأتي من القبول الاختياري وليس الإجباري للوقائع. هذا يعني بوضوح أنه لا يجب على الأفراد أن يتقبلوا الحدود في استسلام بل يجب أن يكون قبولهم لها فعلاً حراً بناءً، وقد يكون هذا الفعل طريقاً لنتائج أكثر إبداعية مما لو لم يكن عليه أن يكافح ضد أي حدود من أي نوع. فالإنسان الحر الذي كرس

نفسه للحرية لا يبدد وقته في مخاصمة الواقع، ولكنه مثلما قال كيركجارد «يبنى الواقع».

مثال توضيحي لا يمتلك فيه الإنسان الكثير من السيطرة على حالته، مثلما عند مريض السل. ثمة شرط أساسي في كل أفعالهم وهو وجودهم في مصحة تحت مظلة علاج صارم وعليهم أن يرتاحوا بين كذا وكذا، ويمكنهم المشي لمدة ١٥ دقيقة يومياً فقط، وهكذا. لكن يمكن إيجاد كل أنواع الاستجابات في ردود أفعال المرضى حيال واقع مرضهم هذا. البعض منهم يستسلم ويطلب الموت حرفياً، والبعض الآخر يفعل ما عليه أن يفعله ولكن في تأفف دائم وهو يواجه حقيقة أن الحياة أو الله قد ابتلاهم بهذا المرض، وبالرغم من طاعتهم الظاهرية للقواعد اللازمة فهم في الباطن يتمرّدون عليها ويرفضونها. بيد أن ثمة نوع ثالث من المرضى يواجه في صراعه حقيقة أنه مريض بمرض جد خطير، ويتشجع في وعيه بهذه الحقيقة المأساوية عبر ساعات من التأمل بينما يرقد على الفراش في غرفته بالمصحة، ويبحث في وعيه بذاته عما اقترفه من أخطاء في محاولة لفهم كيف سقط صريع المرض. فهو يستغل الواقعة المحتومة المؤلمة، ألا وهي مرضه، كطريق ينفخ به على نفسه ويعي من خلالها ذاته. مثل أولئك المرضى هم الذين يسعهم حق الاختيار وتأكيد منهجهم ونظمهم الشخصي الذي لا يمكن قط تحويله إلى قواعد جامدة، بل يتغير كل يوم، مما يجعلهم يعبرون محنة المرض ويخرجون منتصرين. إنهم ليس فقط يحققون الصحة البدنية وإنما أيضاً ينمون ويتسعون ويثرون ويقوون عبر خبرة المرض التي مروا بها. إنهم يؤكدون حريتهم ويشكلون بها تلك الأحداث المحتومة. إنهم يواجهون واقعة حتمية في حرية وشجاعة. فمن المشكوك فيه حقاً أن يستطيع أي فرد أن يحصل على الصحة لو لم يكن يريد هذا بشكل مسؤل، ومن يفعل هذا يزداد تكامله كشخص من خلال مرضه.

إن الإنسان، عبر قدرته على مسح حياته ومعرفة، يمكنه أن يتسامى بالوقائع المباشرة التي تُفرض عليه، سواء كان مريضاً بالسل، أو كان عبداً مثل الفيلسوف ابكيثوس، أو مسجوناً محكوماً عليه بالإعدام، فهو يستطيع أن يختار عبر حريته الكيفية التي سوف يتعامل بها مع هذه المواقف. ويمكن أن تصير الكيفية التي يتعامل بها مع واقعه حقيقية لا رحمة فيها، كالموت مثلاً، أكثر أهمية بالنسبة له من الواقعة ذاتها، أي الموت ذاته.

من أوضح الأمثلة على هذه الحرية في الأفعال البطولية مثل قبار سقراط بشرب السم

على النفي خارج أثينا (أي تنكره لمبادئه التي آمن ونادى بها) وليس المواءمة والمهادنة والتوفيق، لكن المهم حقاً هو ممارسة الحرية اليومية في الأفعال العادية المعتادة في حياة أي شخص يتطور نحو التكامل النفسي والروحي في مجتمع ناضب مثل مجتمعنا. من ثم فالحرية ليست مجرد قرار «نعم» أو «لا»، إنها القدرة على تشكيل وإبداع أنفسنا. الحرية كما قال نيتشه هي «القدرة على أن نكون ما نحن حقاً نكونه».

«ولكن للحرية جانب آخر - أيضاً يقول رولو ماي - وهو «الإرادة». فأن يعي المرء مسؤوليته عن موقفه يعني أنه يدخل دهليز الفعل (ويعني في الموقف العلاجي أنه يدخل دهليز التغيير). فالإرادة هي ذلك الممر الموصل من المسؤولية إلى الفعل. ويتألف فعل الإرادة Willing من: (١) فعل «الرغبة» Wishing أولاً ثم (٢) فعل «القرار» Deciding»^٩.

إذن فالتغيير والشفاء مرتبطان تمام الارتباط بالرغبة والإرادة والقرار، طالما أننا مسئولون، وهذا ما سنتحدث عنه بالضبط في الفصل التالي.

٩ ماي، رولو، ويا لومر، إرفين. «مدخل إلى العلاج النفسي الوجودي». ترجمة: د. عادل مصطفى. دار النهضة العربية. بيروت ١٩٩٩

الفصل الثامن

الطريق إلى التغيير

«هذه هي حياتي، الحياة التي أُعطيت لي، وهي الحياة التي
 لأبر أن أحيها بقدر ما أستطيع. إن حياتي فريدة ولن
 يحياها شخص آخر أبداً... نعم لي حياتي الخاصة لأحيها.
 ليس لأحد آخر نفس التعري... يستطيع الكثيرون أن
 يساعدوني على أن أحي حياتي، ولكن بعد كل ما يُقال وما
 يُعمل لأبر أن أصنع اختياري الخاصة بشأن الحياة»

هنري نوين

لا بد وأن يبدأ الطريق إلى التغير من الوعي بمشكلاتنا الداخلية أولاً؛ كيف نشأت
 وكيف تطورت، وليس اللجوء إلى الكبت أو الإنكار، أي الهروب والاختباء حسبما صار
 طابع البشر إثر خطوات أبونا آدم «سمعت صوتك فخشيت، لأنني عريان فاخبتأت..»

(تكوين ٣: ١٠). وثانياً يأتي التغير من امتلاك «الرغبة» في التغير، كما قال لنا رولو ماي بنهاية الفصل السابق، بمعنى أن نتحمل مسئولية حياتنا بكل ما فيها من مشاكل. وفي هذا لا بد أن نتحرر من منهج إلقاء المسئولية على شخص أو شيء آخر والذي يبدو أننا قد ورثناه من آدم أيضاً: «المرأة التي جعلتها معي هي أعطتني من الشجرة فأكلت.» (تكوين ٣: ١٢). يمكننا أن نلوم ظروف التنشئة المبكرة على أشياء كثيرة زرعت في شخصياتنا، وأن نتشبه بالحرمان الذي تعرضنا له في الماضي وبمطالبنا غير الواقعية بالتعويض في أشياء أو من أشخاص لا يمكنهم في الحقيقة تقديم هذا التعويض. لكننا في الواقع لا يمكننا أن نلوم إلا أنفسنا لعدم العمل على تغييرنا عما قد تشكلت عليه شخصياتنا - حتى وإن كان لا دخل لنا بذلك - وذلك بسبب حرية الإرادة واختيار المصير، التي خلقنا الله عليهما، وذلك عن طريق «القرار».

على سبيل المثال: إذا أصابني شخص ما في مرحلة الطفولة بضرر معين تسبب في إصابة بساقي (كأن أخطأ، مثلاً، في حقي بالتقصير والإهمال وحرمانني من المصل الوقائي ضد شلل الأطفال) مما جعلني أشب في عرج في طريقة سيرتي حتى الآن، فهو بالطبع مسئول، وسيظل مسئولاً عن هذا الفعل من جهته. ولكن من المسئول الآن عن البحث عن وسائل تقويم وأجهزة تعويضية صحيحة، وتطبيق علاج طبيعي لهذه الساق حتى تستقيم طريقة سيرتي، وأمارس حياة طبيعية متوازنة (ليس بالضرورة أن تحتوي على أنشطة كلعبة كرة القدم مثلاً)، أو ربما حتى تتماثل تدريجياً للشفاء، إن كان هذا ممكناً؟ بالطبع أنا المسئول عن ذلك. وربما هذا أحد الأوجه التي يقصدها كاتب الرسالة إلى العبرانيين حين قال: «لذلك قوموا أياديكم المرتخية وشددوا ركبكم الضعيفة. اصنعوا لأقدامكم طرقاً مستقيمة حتى لا ينخلع ما هو أعرج (وهنا نرى التسليم بالإصابة والعرج وقبولهما) بل بالحري يشفى.» (عبرانيين ١٢: ١٢-١٣ / ترجمة RSV)

سألت إحدى المستشارات بعد تعرضها لبعض من مادة هذا الكتاب: لماذا أشعر بالاحتياج المستمر إلى الأب والأم رغم فشلهم في أن يكونوا أباً وأمّاً لي؟ والإجابة على هذا التساؤل هو «الاحتياج الطبيعي»، كاحتياج الإنسان الحتمي للماء والهواء اللذين لا يغير تولوئهما من حقيقة احتياجنا لهما رغم التسمم الذي يصيبنا كلما أقبلنا عليهم... وهذه هي المعضلة الكارثية، فإيذاء الوالدين للطفل وفشلهما في دورهم لا يبطل الاحتياج الطبيعي للحب الأساسي الذي لا يأتي إلا بوجود الأبوين الصالحين في الطفولة فيظل هذا الاحتياج مزمن وغير قابل للتعويض، ويسعى الشخص، لاشعورياً،

للحصول عليه رغم استحالة ذلك، وهو ما يُعطي الإجابة على تساؤل تلك المستشارة، ويفسر عجزها عن قطع الحبل السري النفسي، حسب مصطلح رولو ماي -رغم تقدم العمر بها- والانفصال النفسي عن الوالدين رغم إدراكها لما يأتيها من أذى منهما، ورؤيتها لعجزهما عن منحها ما قد حُرمت منه في طفولتها المبكرة، بل حتى إدراكها لعدم صحة هذا الافتراض إن أمكن بالفعل. فبعد مرحلة معينة، وهي الطفولة المبكرة، لن يجدي حصول الشخص على أي كمية مهما كثرت من مصّل شلل الأطفال الذي يأتي هنا بعد فوات الأوان. ولعل هذا يذكرنا بقول جون باولبي، الذي اقتبسناه بالفصل الثاني من هذا الكتاب: «أن هذه النوعية من العلاقة مع الأم، تصير غير ذات فائدة إذا لم تتوفر حتى منتصف العام الثالث من العمر»^١

وهنا لابد وأن نسأل ماذا يفعل الإنسان إذن في هذا الوضع، وهل محكوم عليه بالفشل طوال حياته إذا؟

إن الإجابة الذهنية تكمن في الكلمة المفتاحية الواحدة ولكن الصعبة جداً؛ وهي «التكيف أو التعايش المتصالح Coping».

يقول أنطوني ستور: «قد بدا لي في أغلب الأحيان أنه إذا لم تُشَبَّح احتياجات الكائن الإنساني في المرحلة الملائمة من نموه فسيظل لديه جوع أو حرمان قهري يدفعه دائماً إلى محاولة الحصول على ما حُرّم منه. إن الشخص هنا يجد نفسه مدفوعاً ليطلب من المعالج (وأضيف «أو أي شخص آخر يرتبط معه في علاقة قريبة») التقبل التام والحماية والرعاية والحب، تلك الأشياء التي تعطيها الأمهات لأطفالهن حديثي الولادة في مرحلة لا يمكن أن نتوقع فيها شيئاً من الطفل في المقابل.

«طبعاً، لا يستطيع المعالج (أو من هو على علاقة قريبة مع هذا الإنسان) أن يحقق شيئاً من تلك التوقعات غير الواقعية منه. فحتى لو هجر كل عمل آخر وعاش مع «هذا الشخص»، وتواجد رهن إشارته في أي وقت من اليوم، ولبي أبسط احتياجاته، فإنه لن يستطيع أن يعوضه قط عما فات ولا أن يملأ الفراغ المؤلم الذي يحمله «هذا الإنسان» بداخله. على مثل هؤلاء «الأشخاص» أن يتقبلوا حقيقة أن المعالج (أو من هو على

١ «رعاية الطفل وتطور الحب». ترجمة: د. السيد محمد خيرى، سمير نعيم، فرج أحمد فرج. دار المعارف، القاهرة ١٩٥٩

علاقة قريبة بهم) قد يستطيع مساعدتهم على إقامة علاقات جديدة بطريقة أفضل مع الناس الذين يصادفونهم، إلا أنه لا يستطيع أن يعوض كلية ما قد ضاع في سنين الطفولة الأولى. إن تقبل هذا الأمر يشبه تماماً تقبل العيش بعاهة جسدية. فإذا فقد الإنسان ساقاً فإن عليه أن يعيش بساق صناعية بديلة. وإذا استطاع هذا الشخص تقبل ذلك فإن المطالب القهرية الملحة ستوقف، وسيستطيع النظر إلى غيره من الناس في ضوء جديد أكثر واقعية. ولعل المسألة أشبه بأن يستطيع المرء أن يسمح لنفسه بالحزن والاكئاب، ورتاء الأم المثالية (أو الأب المثالي) التي لم توجد قط بدلاً من أن يستمر على أمل إيجادهما في شخص آخر.^٢

ما يقوله ستور، ببساطة، يعني أن الإنسان يستطيع إذا تصالح مع ماضيه وقبل ما حدث له - من الأشياء التي لن يستطيع تغييرها تماماً - يستطيع أن يبدأ في تحمل مسؤولية حياته من جهة السعي للنمو والتغيير ليتمكن من العيش في اتزان وسلام مع النفس بالرغم مما يعانيه من حرمان وعجز يستطيع التكيف معهم، وإلا فيكون كمن يحكم ضمناً أن الله ظالم لسماحه له بذلك العجز والحرمان، الذين لا يستطيع أن يحيا بهم. وقد قال ستور: «من رأي أن العصاب (الاضطراب النفسي) ليس مسألة امتلاك نمط معين من السيكيوباتولوجي (التكوين النفسي المرضي، أو الإعاقة) بقدر ما هو اكتساح ذلك التكوين المرضي (تلك الإعاقة) للشخصية أو عدم مقدرة المريض على استخدامها استخداماً فعالاً (أي فشل الشخص في التصالح الذاتي والتكيف)». لذا فهو يرى الشفاء أو النجاح في النمو والتغيير الإيجابي كالتالي: «أن الجانب الأكبر من أثر العلاج النفسي (المشورة) الناجح يعتمد على إحساس المريض (صاحب المشكلة) بأنه لم يعد تحت رحمة ما أزال أسميه بالسيكيوباتولوجي وأنه يستطيع أن يجرب نفسه وطبيعته ويستخدمها استخداماً خلاقاً».^٣

نعم، ألم نر معاقين يقودون سيارات ويعملون ويرسمون ويتزوجون وينجبون ويخدمون وحتى يشاركون بمباريات رياضية خاصة؟ كما رأينا بالتأكيد، على الناحية الأخرى، معاقين منكسبين على أنفسهم لا يفادرون حجارهم غارقين في الهزيمة يتجرعون مرارة اليأس والرتاء للنفس.

٢ ستور، أنطوني. «فن العلاج النفسي». ترجمة: د. لطفي فطيم. طبعة أولى: دار وليد، القاهرة ١٩٩١. طبعة

ثانية: دار الطليعة، بيروت ١٩٩٢

٣ ستور، أنطوني. «فن العلاج النفسي». ترجمة: د. لطفي فطيم. طبعة أولى: دار وليد، القاهرة ١٩٩١. طبعة

ثانية: دار الطليعة، بيروت ١٩٩٢

فلا بد لنا إذن من مواجهة واقع النقص والحرمان الذي قد تكون تعرضنا له في الطفولة، ومن ثم تقبل حقيقة هذا الواقع بما قد يحمله من إعاقة كي نستطيع العمل على التكيف مع هذه الإعاقة والسعي إلى النمو والتغير بشأن تلك الإعاقة بقدر الإمكان، من خلال «الإرادة» و«القرار»، وهذا هو التغير و«الشفاء» والنضج الحقيقي. وسوف أعتمد لاحقاً، في الملحق رقم (١) بنهاية هذا الكتاب، على مقتطف طويل من الكاتب المسيحي العملاق د. بول تورنييه في أحد أهم كتبه يخاطبنا فيه، كما لم يفعل أحد من قبل، عن قبول الضعف والتصالح مع ما لا نستطيع أن نغيره. وأقترح الانتقال لقراءته الآن بصفحة ٢٠١.

من المهم التأكيد، مرة أخرى، على أهمية إدراك أنه في أغلب الأحيان قد لا يمكن تعويض النقص الشديد في الحب الأساسي الذي حدث في الطفولة بعد البلوغ، ولكن ينبغي على الشخص بعد بلوغه وامتلاكه مصيره أن يقرر بإرادته ويعمل بطرق ووسائل بديلة صحيحة ومشروعة على التكيف وإعادة بناء شخصيته أيضاً كان النقص الذي حدث فيها.

ومن أهم الطرق البديلة، الصحيحة والمشروعة، للتكيف وإعادة بناء الشخصية، التالي:

١. العلاقة الشخصية الحميمة مع الله،
٢. اتساع الفكر من خلال القراءة،
٣. الإنتاج والإنجاز بصفة عامة،
٤. الإسهام في حياة الآخرين بصفة خاصة،
٥. امتلاك أهداف ذات معنى للحياة،
٦. العلاقة الشخصية الآمنة مع شخص آخر (مثلاً يحدث في المشورة، أو الصداقة الناضجة المخلصة).

إذن فأمام الإنسان أحد اختياريين إرادييين؛ إما القبول والتصالح، والعمل على التكيف، وإما الاحتجاج والتمرّد - حتى وإن كان مكبوتاً - على الحياة، وربما على الله وما سمح له به من معادلة للحياة؛ وهو الاتجاه الذي يمكن أن يأخذه الشخص بعد التعرف على حياته ومواجهة ما حدث بها، مما سيقف بالتأكيد كحجر عثرة ضخمة أمام إمكانية تغييره.

إذن فإننا نقول مع أنطوني ستور أن ما قد يعيق التغيير ويقود للاضطرابات ليست الإعاقة والعجز في حد ذاتهما وإنما موقف الشخص تجاه الإعاقة والعجز، والذي يجعلهما، أي الإعاقة والعجز، يمتلكا زمام حياة الشخص ويكتسحاها، وهنا الاضطراب النفسي.

فلا بد إذن أن يكون للإنسان الوعي ثم الإرادة أو الرغبة ليقرر ماذا يريد. ومن الطبيعي أن الرغبة والقرار لا يؤديان إلى تغيير آلي فوري، لكنهما يؤديان إلى مجموعة متسلسلة من القرارات التي إذا ما استمر الإنسان ملتزماً بها يتحقق له هذا الشفاء والتغير يوماً بعد يوم.

لا مهرب لنا إذن من اكتشاف حقيقة ما بداخلنا أن أردنا التغيير والشفاء. هذا هو التحدي الذي يضعه أمامنا الأب هنري نووين في مقولته عن «الإمساك بكأس الحياة». فهنري نووين قدّم خير مثال معاصر على القدرة على التكيف رغم الألم، وتوظيف الوسائل المشروعة المتاحة له لمساعدة نفسه أفضل توظيف، أو بحسب كلمات ستور، خرج من تحت رحمة برائن تكوينه النفسي المرضي الذي لم يفارقه يوماً، واستخدم طبيعته استخداماً خلاقاً في إلهام الملايين بحياته وكتاباتاته. ولتقرأ معاً بعض المقاطع الهامة من كلماته الخالدة، كما يلي:

«الإمساك بكأس الحياة»

«إن الإمساك بكأس حياتنا يعني أن نمنع النظر فيما نحياه. وهذا يتطلب شجاعة كبيرة، لأننا حينما نبدأ في النظر قد نرتعب مما نراه. قد تظهر أسئلة لا نستطيع الإجابة عليها. قد تقوم الشكوك في أمور كان لنا ثقة عمياء فيها. قد يبرز الخوف من أماكن غير متوقعة. نحن مجربون بالقول: «دعنا نحيا وكفى، فالتفكير في حياتنا لن يجدي سوى في أن يجعل الأمور أكثر صعوبة». إلا أننا رغم ذلك نعلم بديهياً أنه بدون إيمان النظر في حياتنا تفقد الرؤية والاتجاه.

«كما يوجد العديد من أنواع الخمر فهناك أيضاً العديد من أشكال الحياة. لا توجد حياتين متماثلتين على الإطلاق. نحن معادين على مقارنة حياتنا بحياة الآخرين

محاولين أن نقرر ما إذا كانت حياتنا أفضل أم أسوأ. ولكن مثل تلك المقارنات لا تجدي نفعاً. لابد وأن نحيا حياتنا نحن وليس حياة شخص آخر. لابد أن نمسك بكأسنا الخاص. لابد أن نجرؤ على القول:

«هذه هي حياتي، الحياة التي أعطيت لي، وهي الحياة التي لابد أن أحيها بقدر ما أستطيع. إن حياتي فريدة ولن يحياها أبداً شخص آخر. لي تاريخي الخاص، وعائلي الخاصة، وجسدي الخاص. لي شخصيتي الخاصة، وأصدقائي الخاصين. لي طريقي في التفكير والفعل والتكلم. نعم، لي حياتي الخاصة لأحيها. ليس لأحد آخر نفس التحدي.

«أنا وحيد، لأنني فريد. يستطيع الكثيرون أن يساعدوني على أن أحي حياتي، ولكن بعد كل ما يقال وما يعمل لابد أن أصنع اختياراتي الخاصة بشأن الحياة».

«إن هذا ليس بالأمر السهل، فلوقت طويل قد لا نشعر بالقدرة على قبول حياتنا الخاصة. قد نستمر نحارب من أجل حياة أفضل أو على الأقل حياة أخرى مختلفة. عادة ينبغ بداخلنا احتجاج عميق ضد ما قد قدير لنا. فنحن لم نختر بلدنا ولا أهلنا ولا لوننا ولا جنسنا، ولم نختر حتى شخصياتنا ولا ذكائنا ولا شكلنا ولا طباعنا المميزة. أحياناً نود أن نفعل أي شيء ندر على فعله لكي نغير ظروف حياتنا، تمنى لو كنا في جسد آخر، في زمن آخر أو حتى لو كان لنا عقل آخر. ومن ثم تأتي صرخة ما من أعماقنا قائلة: «لماذا يجب علي أن أكون هذا الشخص؟ أنا لم أطلبه، ولست أريده».

«لكن بينما نأتي تدريجياً إلى مصادقة واقعنا الخاص هذا، وننظر برق إلى أحزاننا وأفراحنا الخاصة، وبينما تمكن من اكتشاف الطاقات الكامنة الفريدة لطريقنا المميز في الحياة، نستطيع أن نتقل إلى ما وراء احتجاجنا وتقرب كأس حياتنا إلى شفاهنا ونشره ببطء وعناية ولكن إلى التمام.

«إن الرفعة الروحية لا شأن لها بأن نكون أعظم أو أرفع شأنًا من الآخرين. بل هي متعلقة بأن يكون كل منا أفضل ما يمكن أن يكونه. إن القداسة والطهارة الحقّة تكمن تماماً في شرب كأسنا الخاص واثقين بأنه في تمسكنا بمشوارنا الخاص

الذي لا يمكن استبداله في الحياة نصير مصدر أمل للكثيرين . فعلى سبيل المثال نجد شخصاً كالفنان فان جوخ في يؤسه وانكسار قلبه قد آمن، دون شك، في دعوته ورسالاته الداخلية كرسام، ومضى إلى أقصى ما أمكته بالقليل الذي كان لديه . ذات الأمر نجده في القديس فرانسيس الأسيزي، ودوروثي داي من نيويورك، والآب أوسكار روميرو من السلفادور . أناس صغار ولكن عظام في شرب كأسهم لآخره .

«كيف يمكننا إذاً، ونحن في عرض حياتنا اليومية العادية، أن نجزع كأسنا، كأس الحزن والفرح؟ كيف نأخذ بل ونمتلك بالكامل ما قد مُنحنا إياه؟ فنحن نعلم، بطريقة أو بأخرى، أننا عندما لا نشرب كأسنا، أي تتجنب حزن وفرح الحياة، فإن حياتنا تصبح مصطنعة وغير أصيلة، بل سطحية ومملة وغير صادقة أيضاً . حينئذ، نصير كدمى تتحرك يميناً ويساراً وإلى أعلى وأسفل في يد محركها، نصبح مجرد عناصر وأشياء، ضحية لمصالح الآخرين ورغباتهم . لكننا لسنا مضطرين أن نكون ضحية . فنحن نستطيع أن نختار أن نشرب كأس حياتنا، باقتناع عميق بأننا حين نشربه نجد حريتنا الحقيقية . وهكذا نكتشف أن كأس الحزن والفرح، الذي نشربه، إنما هو كأس الخلاص أيضاً .»

تطبيق عملي على "الطريق إلى التغيير"

حدد ثلاث أمور داخلية أنت تصارع معها حالياً ولديك الرغبة في تغييرها؟

١. _____

٢. _____

٣. _____

سجل ٤ قرارات عملية سوف تقوم بها هذا الشهر إزاء كل أمر من الأمور أعلاه لكي تعمل على تحقيق هذا التغيير (قرارات بسيطة وعملية ومحددة)؟

الأمر الأول:

قرار (١): _____

قرار (٢): _____

قرار (٣): _____

قرار (٤): _____

الأمر الثاني:

قرار (١): _____

قرار (٢): _____

قرار (٣): _____

قرار (٤): _____

الأمر الثالث:

قرار (١): _____

قرار (٢): _____

قرار (٣): _____

قرار (٤): _____

الفصل التاسع

العالم الداخلي للإنسان
«النظام والبناء الفكري»

«إن معركة الإنسان الروحية هي في الفكر، والغسارة أو النصر تكون دائماً في عالم الفكر.»

فرانسيس شيفر

أعلم أن بعضكم كان يقول في نفسه عن هذا الكتاب خاصة قبل قراءة الفصل السابق أنه جيد في عرضه للمشاكل ولكنه لا يُقدم حلولاً؛ وربما قد استطاع البعض أن يجد أطراف الخيوط العملية التي تخبره ما يتوجب القيام به حيال مشاكله الشخصية. ولكنني أعتقد أيضاً أن البعض لازال يسأل: «ماذا ينبغي أن أفعل؟ إنني أريد خطوات محددة لمعالجة مشاكلي!»

أريد أن أناشدك عزيزي القارئ بضرورة التخلي عن الفكرة الخاطئة التي خدعتنا بها الحياة المعاصرة التكنولوجية التجارية السريعة حين أوهمتنا بإمكانية وجود حلول جاهزة وسريعة، كالوجبات الجاهزة السريعة، وأثر ذلك على قطاع هائل من الفكر والعلم الذي صار مسخراً لخدمة التجارة والاستهلاك. فنجد الكتابات والبرامج الثقافية والعلمية في المجتمع الميداني كما في الفضائيات ووسائل الإعلام تمتلئ بمنطق «١٠١ طريقة عملية لتربية الأبناء»، و«الكتيب العملي المختصر (أو «شورية

«الدجاج» كما أسماه البعض) للتخلص من القلق واكتساب الثقة بالنفس» على شاكلة العنوان الساخر «تعلم الفرنسية في ثلاثة أيام»!

هذه الموجة المكتسحة حتى لكنائسنا ليست إلا اتجاراً بالعلم لصالح النجاح الاقتصادي السريع ولكنها لا تساعد في التغيير الحقيقي سوى في أنها تداعب سطحية وأنانية البشر. في هذا يقول كارل روجرز: «عندما يحول العلماء الناس إلى موضوعات وأشياء^١ فإن الناتج النهائي للعلم سيؤدي إلى التلاعب بالبشر. والتحكم بهم عبر الإعلان والدعاية، والتنبؤ بردود أفعالهم والتحكم فيها»^٢

نتج عن ذلك ما يُسمى بعلم النفس الشعبي Pop Psychology، وكثيراً ما قابلت أشخاصاً ظنوا أنهم قرؤوا في علم النفس وفهموا عن الإنسان وتربية الأبناء لمجرد متابعتهم لبرامج مثل «أوبرا» أو «د. فيل»... الخ، أو قراءتهم لكتب شعبية شهيرة لأشخاص عاميين مثل «جويس ماير» أو «نيل أندرسون» أو «ديل كارنيجي» أو «فنسنت بيل»... وغيرهم الكثيرين.

اعلم عزيزي القارئ أنه لا توجد حلول سريعة أو أي «نقاط أو خطوات عشر» إذا تم اتباعها كروشة الطبيب، فسوف يتخلص الشخص صاحب المشكلة النفسية من مشكلته، بل هناك جهد وصراع متواصل لسنوات وسنوات نحو التغيير، كما أوضحنا في الفصل السابق. ولذلك أتصور أنه حتى بعد الانتهاء من قراءة هذا الكتاب، سوف يظل البعض محتاجاً إلى المزيد من المساعدة الشخصية المباشرة، وهو ما نسميه بالمشورة الشخصية، وهذا أمر آخر.

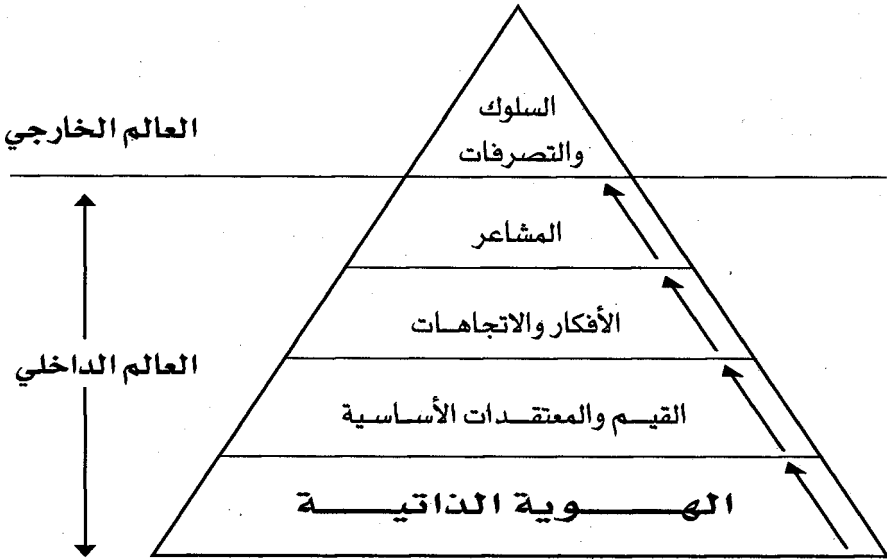
تحدثنا سابقاً عن منظورين مختلفين لرؤية مشاكلنا، أما الآن دعونا نتعرف بتفصيل أكثر على أسلوبٍ للتعامل مع مشاكلنا هذه وذلك من خلال تناول التشوه الفكري الذي حدث لعالمنا الداخلي.

فالعالم الداخلي للإنسان هو مجموعة المشاعر والأفكار والمواقف (أي الاتجاهات الداخلية Attitudes)، والقيم Core Beliefs والمعتقدات أو الفرضيات الأساسية

١ يتحدث كارل روجرز هنا عن أشياء ومواد تقنية بناء على نزاهة الفرض وهو الدراسة العلمية لسلوك الإنسان، وليس سوء الفرض أي الاتجار بالعلم، وكأنه كان يحذرنا متنبئاً بحدوث هذا الإتيار سريعاً والذي نشهده نحن حالياً.

٢ روجرز، كارل. «أن تصير إنساناً». ترجمة: د. أسامة القفاش. مكتبة دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٩

Basic Assumptions بما تحمله هذه القيم والمعتقدات من أهداف واحتياجات في الحياة، وأخيراً الهوية الذاتية أي تصور الإنسان عن نفسه. ويمكننا أن نطلق على العالم الداخلي للإنسان أيضاً مصطلح «النظام أو العالم الفكري»، كما أسماه فرانسيس شيفر، والذي يغوص الكثير منه في العقل الباطن (اللاوعي أو اللاشعور). وتُرتَّب عناصر العالم الداخلي للإنسان في تسلسل طبقي كما هو مبين بالرسم التالي:



«النموذج المثالي للإنسان كما خلقه الله»

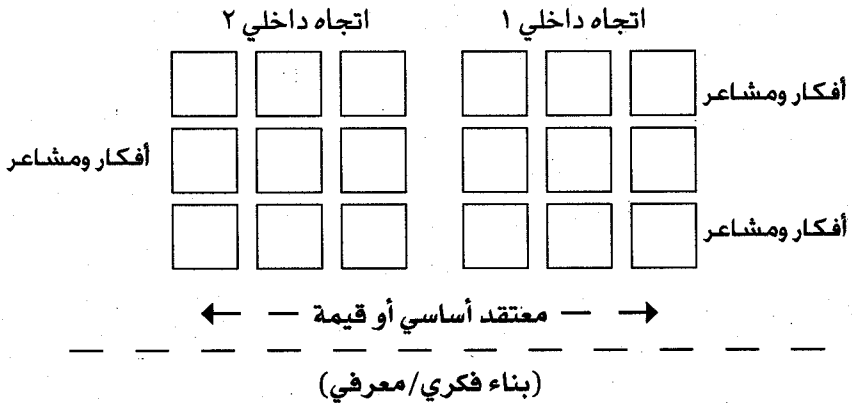
«المسار الطبيعي للتأثير، من أسفل إلى أعلى، من الداخل إلى الخارج»

إن كل مرحلة من هذه المراحل وليدة المرحلة التي تسبقها (الأكثر عمقاً) وتنشأ بناءً عليها. فتصرفاتنا ومشاعرنا هي نتاج أفكارنا، وأفكارنا ومواقفنا واتجاهاتنا الفكرية نابعة بطريقة تلقائية من معتقداتنا الأساسية وقيمنا الحياتية التي هي، بدورها، تعبير عن هويتنا الذاتية وتصوراتنا عن نكون، ولذلك فهي أكثر رسوخاً وثباتاً ومقاومة للتغيير.

فلا يمكن لتصرفاتنا وانفعالاتنا (مشاعرنا) أن تتغير قبل أن تتغير أفكارنا، كما لا

يمكن لمواقفنا واتجاهاتنا الداخلية أن تعمل على ضوء معطيات غير تلك التي تملئها القيم والمعتقدات عليها.

أما المواقف والاتجاهات الداخلية Attitudes ذاتها، فهي بمثابة ترجمة تفسيرية أو تطبيقية للقيم والمعتقدات الأساسية للإنسان ووضعها في أنماط معتادة للتفكير Patterns of thinking مترابطة معاً بطريقة وثيقة، وأيضاً هي تصنيفات رئيسية للأفكار والمشاعر وتجميع لها في مجموعات Grouping، كما بالشكل التالي الذي يعبر كل مربع به عن فكرة وشعور^٢.



ولذا يقول الرسول بولس عن عالم الإنسان الداخلي، أو بالأحرى الفكري: «هادمين ظنوناً (أي نظريات وتخييلات وجدليات، حسب اللغة الأصلية) وكل علو (صرح وبناء) يرتفع ضد معرفة الله مستأسرين كل فكر (فكرة) إلى طاعة المسيح» (٢ كورنثوس ١٠: ٥)

واليك، عزيزي القارئ، بعض الأمثلة العملية التي توضح كيف يعمل عالمنا الداخلي، لكي نفهم العلاقة السببية الوثيقة بين الأفكار والأفعال:

^٢ ينبغي أن ندرك أن الشعور لا يوجد قائماً بذاته من دون وجود فكرة تخلقه وتلدّه.

١. «السعادة هي في الزواج»، هذا معتقد رئيسي - بغض النظر عن صحته أو خطئه - غير معروف المنشأ «متعمق في اللاوعي».

■ هذا المعتقد الرئيسي ينتج اتجاهين داخليين، على سبيل المثال وليس الحصر، كالتالي:

- «الزواج سوف يسد احتياجاتي النفسية العاطفية».

- أو «لا بد وأن يكون الزواج غايتي».

■ هذه الاتجاهات الداخلية تولّد أفكاراً ومشاعراً تلقائية نحو الزواج، مثل: «من الأفضل أن أذهب إلى هذا المؤتمر أو هذه الكنيسة لأبحث عن الفتاة المناسبة».

- أو «هذه الفتاة هادئة وجميلة ومؤمنة، من الجيد أن أقرب منها ربما تكون هي».

وهكذا نستطيع أن نستنتج السلوكيات والقرارات وليدة هذه الأفكار والانفعالات.

٢. «الكلاب مخيفة ومرعبة»، وهنا المعتقد الرئيسي معروف المنشأ: غالباً، الخوف من الكلاب نتيجة خبرة مخيفة في الطفولة.

■ هذا المعتقد الرئيسي ينتج اتجاهين داخليين، على سبيل المثال وليس الحصر، كالتالي:

- «أنا لا أحب الكلاب».

- أو «أنا أخشى الكلاب».

■ هذه الاتجاهات الداخلية تولّد أفكاراً ومشاعراً تلقائية، مثل: «من الأفضل أن لا أسير في هذا الطريق بمفردي (الذي تتواجد الكلاب به)».

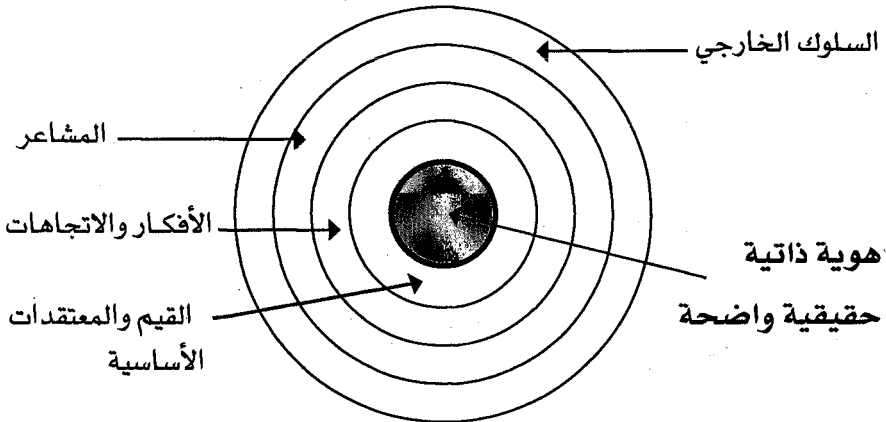
- أو «أحب الذهاب إلى منزل فلان (لتواجد كلب به)».

وهكذا نستطيع أن نستنتج السلوكيات والقرارات وليدة هذه الأفكار والانفعالات.

إذن فالاتجاه الداخلي، كما يقول جوردون ألبورت هو «حالة من الاستعداد العقلي والعصبي التي تنظّم أو تتكون من خلال التجربة والخبرة، والتي تسبب تأثيراً

موجهاً أو دينامياً على استجابات الفرد لكل الموضوعات والمواقف التي ترتبط بهذا الاتجاه.»

والرسم التوضيحي التالي يشرح النهج الطبيعي للنمو النفسي الفكري والانفعالي للإنسان كما صممه الله:



النموذج المثالي للإنسان كما خلقه الله (النمو الطبقي؛ كما الشجرة) قدرة تامة، قبل السقوط، على الاحتفاظ بعالمه الداخلي في نمو متزن ومتسق وأصيل (نضوج)

والآن نستطيع أن نفهم أهمية هويتنا الذاتية وصورتنا الذاتية عن أنفسنا والتي قد تهتز أو تتشوه من تشكيلات الحياة في مرحلة الطفولة، الأمر الذي له جل التأثير على عالمنا الداخلي. فنحن نولد في هذه الحياة بلا إدراك أو تأكيد واضح من جهة هويتنا بسبب السقوط، كما شرحنا سابقاً، وبالتالي نحتاج إلى تنشئة معينة حكيمة وواعية خاصة في سنوات الطفولة المبكرة، كما وضعنا ملئاً مسبقاً، إذ نحتاج لبرهان من حب الوالدين على أننا مرغوبين وبأننا لسنا أشخاصاً سيئين أو أدنى، لكي نتمكن من نمواً سويًا متقنين من هوية إيجابية وناجحة لنا. فعلياً يكون الطفل في بداية نموه بلا هوية تقريباً (بخلاف وجود القاعدة الفطرية المحددة لشخصيته)، فهو بلا اختيارات

أو مواقف أصيلة Authentic تجاه خبرات الحياة، فهو يُترك لخبرات الحياة - التي يتناولها من خلال تلك القاعدة الفطرية - لكي تصنع وتشكّل أفكاره واتجاهاته الداخلية وقيمه ومعتقداته (أي عالمه الداخلي) دون أن يتصدى لما بخبرات الحياة تلك من أخطاء أو مشاكل ليعمل على تغيير هذه التأثيرات والتشكيلات، إلى أن يبلغ ويتحمل مسئولية حياته بالطبع.

يقول كارل يونج: «ما من أحد يخطو خطوة في هذه الحياة إلا وعنده مسلمات (فكرية) معينة، وقد تكون هذه المسلمات خاطئة أحياناً (بل لنقل هنا كثيراً)». فيستقبل الإنسان perceives تلك الأحداث والتأثيرات كمعطيات أكيدة عمن يكون، متوصلاً في النهاية إلى استنتاج خاص عن هويته يختلف من شخص لآخر حسب تأثيرات تنشئته المبكرة وطريقة إدراكه واستقباله تلك للأحداث والتأثيرات. ومن ثم يتبنى الإنسان لنفسه هوية زائفة False identity ووجوداً زائفاً Inauthentic being من نسج وتأثير أحداث الحياة ومن ترجمة فكره المشوه، على خلاف الهوية التي منحها الله لكل منا.

ويقول أدلر عن محاولة الطفل لتناول صعوبات الحياة التي يستقبلها في تنشئته المبكرة: «إن الطفل سوف يحاول - بطريقة أو بأخرى - أن يتغلب - عن طريق المراوغة أو الحيلة - على هذه الصعوبات، ولهذا فإنه يخلق «طريقاً فرعياً» (تحويلة diversion or detour)» في خطه المستقيم، أي نموه السليم، وهذا سينتج عنه خاصية نفسية جديدة. وهكذا فإن نمط صعوبات الطفل (أو نوعية تشكيلات التنشئة المبكرة) بالإضافة إلى رد فعله (طريقة استقباله) تجاه العقبات التي تواجهه في طريقه، تمثل الكيفية التي ستكون بها شخصيته.^٥

لتوضيح هذا الأمر، ذكرت الطيبية النفسية د. وفاء سلطان المثال البسيط التالي حول التأثير القوي للمعتقدات غير الواعية لدى الإنسان على حياته: «في المطابخ الأمريكية يتم تركيب جهازاً كهربائياً موصولاً بالمجروور العام (المجاري) للمجلى (الحوض) حيث يتم غسل صحنون الطعام. فيقوم أصحاب البيت بإلقاء كل فضلات

٥ يوج، كارل. «علم النفس التحليلي». ترجمة: نهاد خياطة. مكتبة الأسرة، القاهرة ٢٠٠٣

٦ أدلر، ألفرد. «الطبيعة البشرية». ترجمة: عادل نجيب بشرى. المجلس الأعلى للثقافة - المشروع القومي

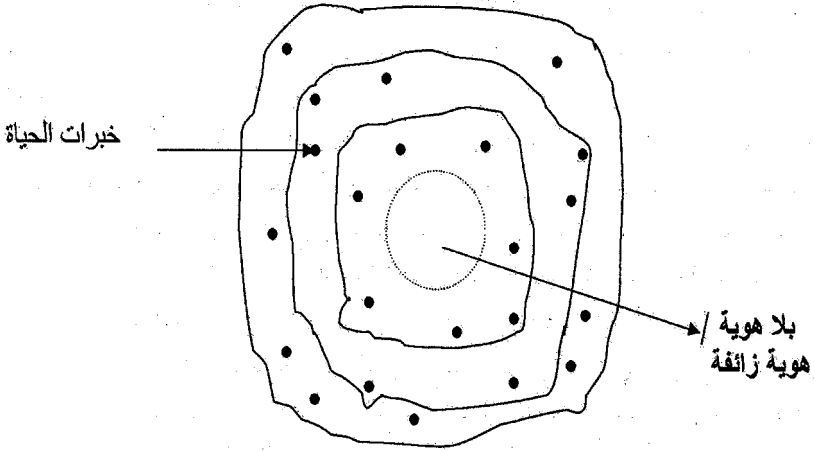
للترجمة، كتاب رقم ٨٤٦، القاهرة ٢٠٠٥.

الطعام في فتحة المجلى (الحوض) المتصلة بالمجرور (الصرف)، ثم يدار الجهاز فيطحن تلك الفضلات ويسهل مرورها إلى المجاري العامة (المجاري). لجأ زوجان إلى الدكتور النفسي الأمريكي توماس هاريس ليطرحا عليه مشكلتهما التي تتمثل في خوف الزوجة من تشغيل ذلك الجهاز، وعندما قاما ببناء بيتهما الجديد رفضت رفضاً قاطعاً تركيبه في المطبخ. بعد جلسات عديدة من التحليل النفسي استطاع الطبيب أن يكتشف القناعة الراقدة في اللاوعي عند تلك السيدة والتي تحذرهما من استخدام ذلك الجهاز!

ففي عام ١٩٢٩ أصيب الاقتصاد الأمريكي بحالة ركود قاتلة The great depression، عانى منها الشعب الأمريكي كثيراً. في ذلك الوقت كانت تلك السيدة طفلة في عامها العاشر، وكانت تعيش مع عائلتها في مزرعة للخنازير تشكل مصدر رزق العائلة. كانت مهمة الطفلة آنذاك أن تدور على بيوت الناس وتلتقط من براميل قمامتهم كل فضلات الطعام، كي يتم تقديمها علفاً للخنازير في المزرعة حيث أن ظروف العائلة المادية لم تسمح لهم بشراء العلف الجاهز. في كل صباح وقبل أن تغادر المنزل للقيام بمهمتها، كانت والدتها تمسكها من كتفها وتقول: إياك أن تتركي أي طعام في براميل القمامة، وإلا ستموت الخنازير من الجوع وسنموت بدورنا. وهكذا تسلمت إلى اللاوعي عند تلك الطفلة قناعة (معتقد) تقول بأن إلقاء فضلات الطعام سيؤدي بهم إلى الهلاك جوعاً. منذ ذلك الوقت وتلك القناعة (المعتقد) تتحكم خلسة بسلوكها، لدرجة أرهبتها من ذلك الجهاز «المخيف» الذي يطحن الفضلات ويرميها بعيداً في المجاري العامة (المجاري) لقد ظلت عبارة الوالدة «إياك أن تتركي فضلات الطعام في البراميل وإلا ستموت الخنازير جوعاً وسنموت نحن أيضاً بدورنا» راقدة في اللاوعي عند ابنتها ولأكثر من ثلاثة عقود، وظلت تتحكم بتصرفاتها وحياتها دون علمها.^٧

إذا نحن، كأطفال، إذا تعرضنا لظروف بيئية سيئة فقد ندمجها لاشعورياً في داخل عالمنا الداخلي لدرجة قد ننشأ معها بلا هوية حقيقية إيجابية أو بهوية سلبية مهتزة، وليس بمجرد معتقدات خاطئة ومشوهة، مما يجعلنا ننمو تحت تأثير هذا التشوه أو الاضطراب كما لو كانت ظروف الحياة هي التي تصنعنا، كما يبدو لنا في الشكل التالي، مثلاً في ذلك مَثَل الشجرة الجوفاء الميتة في الداخل، فهي تصير هشة وضعيفة متى كانت بلا قلب أو جذور، تهزها الرياح وتسقطها العواصف، على

غير ما خلقها الله عليه. بالمثل نحن أيضاً قد نتحول إلى أن نصير مجرد رد فعل لما تقدمه الحياة لنا بدلاً من أن نكون فاعلين مؤثرين صانعين حياتنا بأيدينا، كما هو مفترض.



الإنسان بدون هوية حقيقية واضحة (مشوش ومشوه)
في نمو عشوائي غير متزن أو متسق أو أصيل (غير ناضج)

أثبتت دراسات علم النفس المختص بالأعصاب Neuropsychology أن الخبرات المبكرة القوية أو المتكررة والمتراكمة تشكل مسارات افتراضية للتفكير في كيمياء المخ (الموصلات الكيميائية التي تنقل الأفكار عن طريق كهرباء المخ)، تصير ثابتة ودائمة إذا تم تعبيدها^٨ من خلال الشدة والتكرار، ولذا فهي تُسمى أفكار أو أنماط تفكير آلية لا يسهل تجنبها أو تبديلها إلا بتكوين أفكار تراكمية بديلة مخالفة. وربما لا يجانبنا الصواب أبداً إن رأينا هذه العملية كتفسير لمقولة بولس الرسول في «تجديد الذهن» (رومية ١٢: ٢). ولمزيد من التوضيح، عزيزي القارئ، يمكنك الاطلاع على المقال الملحق (ملحق رقم ٢) (بنهاية هذا الكتاب للدكتورة وفاء سلطان).

٨ أي حفرها ووصفها تماماً كالطرق، أو كما تحفر المياه الجارية باستمرار في مسار ما قناة غائرة في هذا الطريق.

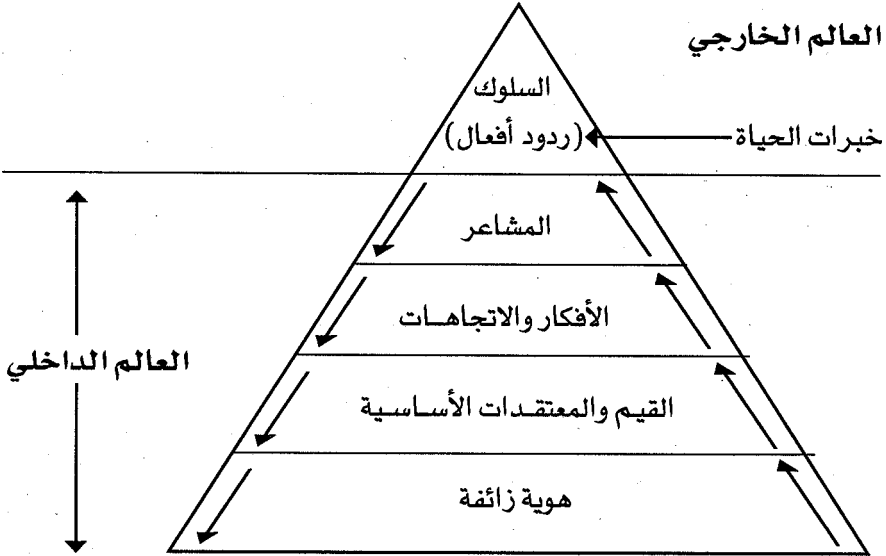
عادة ما تتم هذه العملية بطريقة لاشعورية تماماً دون دراية الشخص على الإطلاق. إلا أنه يمكن ملاحظة تلك الأفكار والاتجاهات الغائصة والتعرف عليها عند رصد وتحليل الكلمات والعبارات التي نقولها لأنفسنا في حديثنا الذاتي Self talk. خاصة أثناء المعاناة، وهذا ما يجب علينا القيام به من أجل التغيير. فالجمل الاسمية، على سبيل المثال، التي تبدأ بـ «أنا.....» والتي نقولها لأنفسنا في مثل تلك الأوقات، غالباً ما تكشف عن هويتنا الزائفة والتي تبينها عبر السنين وتعبير عن صورتنا الذاتية المشوهة عن أنفسنا.

ولنطبق ذلك عملياً على حالتني «سعاد» و«سمير»، كما شرحناهما مسبقاً بالفصل السابع.

تطبيق على حالة سعاد:

خبرات الحياة:	حصة النصوص، مثلاً، وملابساتها.
المشاعر:	الخوف والمهانة.
الأفكار والاتجاهات الداخلية:	فشل، دونية وقصور، النفور والهروب من مواجهة الناس.
القيمة أو المعتقد الأساسي:	مواجهة الناس أمر بغض، أنا غير متكلمة أو لا أستطيع التحدث أمام الناس.
الهوية المستنتجة:	أنا إنسانة ناقصة، أنا أقل.
وهنا نرى كيف حدث التشوه عملياً في عالم سعاد الداخلي كحاصل لمعادلة هي:	
التشوه = الظروف البيئية السيئة + إدراك واستقبال سعاد الشخصي لهذه الظروف وطريقة تفكيرها فيها.	

كما هو موضح بالشكل التالي.



«خبرات التنشئة المبكرة تتسبب في صنع هوية زائفة تتحكم فيما بعد في قيم ومعتقدات الإنسان وأفكاره واتجاهاته الأساسية، وبالتالي شعوره وتصرفاته»

تطبيق على حالة سمير:

معاملة الأب القاسية في الطفولة.	خبرات الحياة:
خوف وإحساس بالظلم والرفض وعدم الأمان.	المشاعر:
شك وعدم ثقة في النفس، ونفور من رموز السلطة.	الأفكار والاتجاهات الداخلية:
الأبوة والسلطة معنى سلبي ومخيف، الحياة سيئة ومخيفة.	القيمة أو المعتقد الأساسي:
أنا شخص مرفوض، أنا وحيد وعاجز.	الهوية المستنتجة:
وهنا نرى كيف حدث التشوه عملياً في عالم سمير الداخلي كحاصل لمعادلة هي: التشوه = الأحداث والقيم البيئية السيئة + إدراك واستقبال سمير الشخصي لهذه الأحداث والقيم وطريقة تفكيره فيها.	

ولابد من أكرر وأقول أن إدراك الشخص وطريقة استقباله يظل دائماً عنصراً أساسياً

في شكله، أي أنه يتأثر بالمؤثرات الخارجية ليس بطريقة بحتة مجردة، بل حسبما وكيفما يستقبلها هو. فلا يستقبل جميع الناس الأشياء ذاتها بنفس الطريقة حتى في طفولتهم.

وسرعان ما يصبح العالم الداخلي (الفكري) المشوه للشخص والمؤسس على هويته الزائفة المغلوطة والفاشلة بمثابة فلتر (مرشح) وحاجز يرى الإنسان من خلاله الحياة والآخرين، بمن فيهم الله، وبالتالي يؤثر ذلك بل ويحدد شكل سلوكه الخارجي، ومن هنا تنشأ جميع الاضطرابات النفسية.

ولذا فمن الطبيعي أن يكون سلوك الإنسان مطابقاً لعالمه الفكري، فبقدر ما يحمل عالم هذا الإنسان الفكري من تشوهات وأخطاء فكرية من جهة قيمة ومعتقداته الأساسية، نجد أن السلوك الخارجي يكون كذلك أيضاً. مما يجعل الإنسان، حتى المؤمن بحاجة إلى مشوار طويل من تجديد وتغيير فكره (رومية ١٢: ٢)، درب ربما يأخذ حياته كلها.

يصف د. بروس طومسون في كتابه «أعماق نفسي» العوامل التي أسهمت في تشكيل العالم الداخلي للإنسان بالأنبياء الكذبة نسبة إلى حزقيال ١٣: ١٠-١٥، وربما هذه هي الناحية الوحيدة التي يصيب فيها رواد الشفاء الداخلي في محاولتهم لتفسير مشاكل الإنسان. إذ يشبههم أولاً بالأنبياء لأن هذه العوامل تؤثر على المستقبل كله حيث نصير سجناء تصوراتنا عن أنفسنا وعن الحياة ولا نستطيع أن نتفاعل مع الحياة خارج هذه التصورات. ثم ينعتهم بصفة الكذب لتوضيح زيف وعدم مصداقية عملية التشكيل هذه وبالتالي خطأ الكثير من المعتقدات التي نتبناها.

والآن كأناس راشدين نشأنا على ما نشأنا عليه وتسلمناه منذ الصغر عن أنفسنا وعن الحياة دون أن نسعى إلى تصحيحه وتغييره بداخلنا، أصبحنا بمثابة أكبر نبي كاذب لأنفسنا لما نستمر نتبناه ونعتقده عن أنفسنا وعن الحياة بل ونرده كأشخاص بالغين وربما مؤمنين من خلال نظام وأسلوب تفكيرنا وحديثنا الذاتي لأنفسنا Self talk.

إذن، يكمن العلاج والتغيير في خلع هذه القيم والمعتقدات التي تشكل هويتنا الذاتية الزائفة، كلما تم اكتشافها. ولذلك فإن معركة الإنسان الروحية - كما يقول

اللاهوتي فرانسيس شيفر - هي في الفكر، والخسارة أو النصرة تكون دائماً في عالم الفكر.^١ فأني تغيير يحدث في حياتي لأبد وأن يمر من خلال عالمي الفكري، فحتى الله نفسه يُحد بعالمي الفكري.

وهنا، أود أن أكرر مرة أخرى، أهمية الطرق والوسائل المشروعة التي ذكرتها سابقاً، في هذه المعركة الفكرية لإعادة بناء ذاتي، وهي:

١. العلاقة الشخصية الحميمة مع الله.
٢. اتساع الفكر من خلال القراءة.
٣. الإنتاج والإنجاز بصفة عامة، والإسهام في حياة الآخرين بصفة خاصة.
٤. امتلاك أهداف ذات معنى للحياة.
٥. العلاقة الشخصية الآمنة مع شخص آخر (مثلاً يحدث في المشورة، أو الصداقة الناضجة المخلصة).

وهنا يبرز السؤال: «ألم يلغ اختبار تجديدي تشكيل السنين هذا لعالمي الداخلي بطريقة فورية تلقائية، بناء على قول بولس الرسول «هوذا الكل قد صار جديداً»؟» ويفرض نفسه. والإجابة السريعة المختصرة هي؛ بالطبع لا، فعلاقتي بالله وإيماني به إنما يُحدأ بحسب عالمي الفكري - حسب قول شيفر - ويتأثراً تبعاً للتغييرات التدريجية التي يجب أن تحدث فيه.

فإن كنا على علاقة بالمسيح، ولأزالت هناك تشكيلات نفسية مضطربة تؤثر بحياتنا، فهناك احتمالان لا ثالث لهما:

١. إما أننا غير مؤمنين (علاقتنا بالمسيح غير حقيقية)، إذا كانت العلاقة مع الله تلغي فورياً وتلقائياً تشكيلات السنين هذه.
٢. أو أن التغيير لا يتم بهذه الطريقة الفورية التلقائية، وإنما نحن نفهم الكتاب المقدس خاطئاً.

ولكنني أترك الإجابة التفصيلية عن هذا السؤال في كتاب لاحق عن الحياة المسيحية بإذن الرب.

تطبيق عملي على

"العالم الداخلي للإنسان"

تذكر خبرة سيئة حدثت لك في وقت ما من حياتك (سواء قديمة أو معاصرة)؟

طبق تأثير تلك الخبرة على الهرم الخاص بعالمك الداخلي؟

المشاعر:

الأفكار الاتجاه الداخلي:

القيمة أو المعتقد الأساسي:

الهوية المستنتجة: أنا

يمكنك تكرار هذا التمرين على الخبرات المختلفة

W

W

71

2

W

- 1

W

W

W

W

W

W

W
W

W

W

W

W

W

W

W

W

W

W

W

W

W

W

W

W

W

ملحق (١)

قبول الضعف والتصالح مع ما لا نستطيع أن نغيره^١

تضرع القديس بولس لله ثلاث مرات أن يفارقه مرض ما لكنه تلقى الإجابة: «تكفيك نعمتي» (رسالة كورنثوس الثانية ١٢: ٩). نعم، أحياناً تكون القوة النابعة من الله -نعمته- تشفي؛ وأحياناً ترفعنا فوق ضعفنا؛ لكنها أحياناً أخرى تترك ضعفنا معنا وتمنحنا قوة مختلفة تماماً - قوة قبول الضعف... إن الإيمان لا يخلصنا من جميع أمراضنا. ولا يحررنا في هذا العالم من طباعنا الطبيعية (السيكولوجية).

إن الخطوة الأولى نحو تغلب المرء على ضعفه تتمثل في قبول هذا الضعف. فالآلية التراجيديّة التي كثيراً ما تفاقم حالة مَنْ يعانون من شكاوي نفسية تتلخص في كون الحماس الشديد الذي يجاهدون به لإخفاء ضعفهم هو الذي يدفعهم إليه أكثر. وهذه هي الحلقة المفرغة التي تدمر الإيمان. ومع ذلك، فلا شيء سوى خيبة الأمل، التمرد وأخيراً الشك هو ما ينتظر مجاولة البحث في الإيمان عما لا يمكن أن يقدمه، أي الخلاص من طبيعتنا البشرية، من الضعف المتأصل الذي يبقينا قرعنتا في هذه الحياة، أو من الضعف الذي يكون خاصاً بالفرد لأنه قد وُلِدَ به (يتحدث تورنييه عن الطبيعة الفطرية الضعيفة التي يُولد بها البعض وتؤهلهم أكثر للانسحاق والكآبة متى مروا بتنشئة صعبة).

الإيمان لا يخلص إلى التمام شخصاً مفرط المشاعر من ميله الأساسي للعاطفة، لكنه يحرره من الخوف من عاطفته التي تجعله أكثر عاطفية. الإيمان لا يخلص شخصاً حساساً من حساسيته الأساسية، لكنه يحرره من خوفه من المعاناة التي تجعله أكثر حساسية. الإيمان يساعدنا على تقبُّل طبيعتنا، وحمل أثقالها كصليب، وتقديمها لله لاستخدامها في خدمته، والخروج منها بالخير وليس مجرد المعاناة. بهذه الكيفية فإن الشخص العاطفي، بدلاً من أن يتمرد ضد عاطفيته، فإنه - وفقاً لتعبير بيرجسون -

١ تورنييه، د. بول. «الأقوياء والضعفاء». ترجمة: د. أمانى سمير وحنا يوسف، دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٩.

قد ينبغي لنا قراءة ذلك الكتاب، المقتبس منه الجزء التالي، ككلٍ للتعرف على المعنى السيكولوجي الذي يقصده الكاتب عند استخدامه لكلمتي «القوي» و«الضعيف»، كما شرحناه في الفصل السادس من هذا الكتاب، وهو ليس معنى روجي كما قد يبدو في هذا المقطع الطويل بل نفسي، وإلا فقد يسأ فهم الفكرة كلها.

قد يحولها من صورتها الضارة من «الاهتياج السطحي» إلى صورتها الخلاقة من «الحساسية العميقة». الإيمان يقودنا إلى قبول أنفسنا، وقبول الآخرين، تماماً كما يقبلنا الله جميعاً كما نحن.

هناك أمراض بدنية ونفسية لا يمكن أن يحررنا منها أي علاج طبي أو نفسي. فبدلاً من أن نسمح لها بأن تصبح هواجس لنا، يمكننا في منظور الإيمان أن نستمد منها المنافع. كان أحد الزملاء يعاني من قصور جنسي يمنعه عن الزواج. ربما يتولى محلل نفسي محاولة علاجه، رغم أنني أشك في ذلك^٢. فحل حالة كهذه الحالة المحددة ليس نفسياً وإنما هو روحي متمثل في فهم أن هدف هذه الحياة ليس الصحة وإنما الإثمار. فرغم حرمانه من الاتزان الطبيعي الذي يقدمه إشباع الغريزة الجنسية في الزواج، نال بالإيمان اتزاناً مختلفاً في إعلاء غريزته بزواجه بالعلم، وهو يعتبر عزوبته ملائمة لقصد الله من أجله لدرجة أنه قد يكرس نفسه للأبحاث العلمية بصورة لم تكن لتتاح له إن كان قد تزوج.

ينطبق حل كهذا على حالة الفتيات غير المتزوجات. فأن يقترح أحدهم أن يتورطن في «علاقات متحررة» فهو يغرقهن - بصرف النظر عن أية اعتبارات أخلاقية - في مشاكل نفسية تكون الفتاة هي المتألمة الأساسية فيها. أو أن يقترح آخر أن يقبلن قرعتهن دون شكوى كمن يحكم عليهن بالتوتر الأخلاقي والنفسي الملازم لاتجاه عدم الشكوى - وهذا رد فعل قوي شامل. أما نصحن بالتسليم للقضاء والقدر فهو أن تفتح الباب أمام ردود الفعل الضعيفة. ولكن منذ اللحظة التي يتمكن فيها من اعتبار عزوبتهن لا كمصير محزن كئيب بل كدعوة من الله، يدعوهن فيها لحياة الخدمة، خدمة كتلك التي يصفها القديس بولس في حالته الشخصية، فسوف يتغير شكل حياتهن. ولا شك أن قلايات جداً ينجحن في هذا. ولا شك أيضاً، بالمعنى الذي تكلمت به في هذا الكتاب عن حالتنا البشرية، لن يمكننا أبداً من التأكد من حل المشكلة بصورة مستمرة. ومع ذلك، فهذا هو الحل الوحيد الذي يأتي بالنصرة الحقيقية.

إلا أن هناك صليباً أثقل حتى من حملها كصليب الحب غير المتبادل، أو صليب دعوة الإلهية مفقودة، أو صليب وجود سر عائلي تراجيدي، أو صليب خطأ يتعذر إصلاحه.

٢ حيث أن معظم الأطباء النفسيين المميزين لديهم حكمة كافية لإدراك حدود طرقهم العلاجية في حالات معينة. وبعدها لا يكون لديهم ما يمكنهم عمله لأنه ليست لديهم إجابة أخرى يمكنهم تقديمها. «تورنييه»

فكثيراً ما قيل لي عقب اعتراف مؤلم: «أنت تفهم الآن لماذا أنطوي على نفسي؛ فأنا لا يمكنني أبداً أن أقيم صداقة حميمة مع أي أحد: فماذا لو عرف ما فعلت!» ومع ذلك، قد يصادف المرء بعض القادرين على التغلب على هذا الشعور، ويحقق إحساساً عميقاً بدرجة كافية بغفران الله يمكنه من التواصل الحر مع أصدقائه من جديد.

في خضم هذه الصراعات الأخلاقية الرهيبة، لا تكون القوة النفسية هي الضعيفة فقط، بل أيضاً «قوة التدين» كما يطلق عليها البعض أحياناً. فالمطلوب هو القوة الحية النابعة من العلاقة الشخصية مع يسوع المسيح. وسوف يستوعب القارئ دون شك المقارنة القائمة هنا. «فالتدين» ما زال به شيء عقلائي، أو عاطفي، أو مجرد عنه؛ حتى إن كان أحياناً شيئاً مُعيقاً بسبب كل ما قيل أو كتب عنه؛ فلاشباع العطش الشديد لدى النفوس المعذبة ليس أمام المرء إلا أن يأخذهم إلى بئر المياه الحية، إلى الشركة الحقيقية مع المسيح.

وهذا ما تقصده امرأة تتابها صور قلق خطيرة عندما تكتب في رسالة: «ليست المسيحية عموماً هي التي أشتاق أن أملكها، بل الله نفسه، بطريقة شخصية تماماً». والله الشخصي - الله معنا - هو يسوع المسيح. وهذا تحديدٌ هو معنى الإنجيل: تجسد الله نفسه في صورة إنسان، بكل صور القلق، التعب، والدموع التي يكون الجسد البشري وارثاً لها. كما أن الله القوي هو الذي نجرؤ أن نقرب إليه حتى ونحن في غاية الضعف.

افتح الكتاب المقدس، وهذا ما ستلاحظه في مواضع كثيرة: فقد كان قاسياً عنيداً مع أقوياء، ومقتدرين، وأفاضل، وأغنياء، وعظماء عالمهم بدون أي روح عداة إنما ليسحق في أنفسهم تلك الثقة التي كانت تغلق أمامهم طريق التواصل. أمّا مع الضعفاء، الذين كان المجتمع يدينهم ويسحقهم، ومع الفقراء، الذين كان يطرحهم مرضهم أو خطيتهم إلى اليأس، فقد كان يحمل لهم فقط كلمات الرقة، وإشارات التشجيع، وكان ينظر إليهم بطريقة تطرد كل ضيقهم.

من المستحيل أن أكتب عن الأقوياء والضعفاء دون أن أركز بوضوح على الطريقة التي يقلب بها يسوع المسيح مقاييس القيم البشرية رأساً على عقب. فمهما كانت شركتنا معه قوية، فلن نتجح أبداً في أن نكون أحراراً كما كان هو من التحيز الاجتماعي الذي

يجعلنا نوقّر الأقوياء ونحتقر الضعفاء. كثيراً ما يكشف لي الله في تأملاتي اليومية أن أحد اتجاهات شعوري بالتفوق قد تسلل إلى كلماتي المشجعة لأحد منبوذي الحياة، رغم صدقها وأمانتها.

لا بد وأن يكون البعض قد شعروا الآن بخيبة أمل حين ذكرت أن الإيمان لا يخلصنا من طباعنا الطبيعية. ولا شك أن بعضاً آخر قد احتجّ في قلبه: فكيف يتماشى هذا التأكيد مع شهادة عدد هائل من المسيحيين الذين أعلنوا أن حياتهم قد تغيرت تماماً منذ كرسوها ليسوع المسيح؟

الواقع أن قوة الله لا تلمس حالتنا الذهنية فحسب؛ لكنها متجسدة فينا، مغيرة الكثير من سلوكنا الفعلي. انكشف هذا الأمر للمرة الأولى لي حين قابلت أحد زملاء دراستي القدامى. وقد كان لا يلعب أي دور مهم في الأنشطة الطلابية لأنه كان خجولاً انسحابياً وغير محدد الهدف. وكان قد سافر للخارج ولم أسمع عنه أي شيء سوى إشاعة تتحدث عن تجديده. ولكن عندما رأيته ثانية تحيرت للغاية فقد كان يتألق بسلطة جريئة لدرجة أنني بالكاد تعرفت عليه. وقد همس أحد أصدقائي في أذني: «الآن أوّمن بالروح القدس!»

منذ ذلك الحين رأيت حياة كثيرين تتغير جذرياً، وأحياناً بسرعة شديدة. ومع ذلك لا بد أن أضيف هنا ما أوّمن بحقيقته أيضاً: مهما كان التغيير الذي يعمله الإيمان في حياتنا حاسماً، فإن كل منا يعيش حياته الجديدة بأسلوبه الطبيعي. وشيئاً فشيئاً تؤكد ملامح طباعنا السائدة نفسها من جديد بشكل أو بآخر. تبقى حياتنا مختلفة حقاً عما كانت عليه قبل أن يحدث التغيير (باستثناء حالة الارتداد الروحي)، لكنها تحتفظ بطابع شخصي معين. وفي أية لحظة قد يقترب إلهاً ما من ردود أفعالنا الطبيعية، ليس بغرض أن يكبتها تماماً. فالشخص الخجول يكون قد تغلب على خجله، ويكون قد وقف وتحدث بسلطان أمام جماهير غفيرة. وفي غمرة فرحه بتحرره ربما يكون قد اشترك بحماس في الحياة العامة. لكننا سنجد يوماً ما مشتركاً من جديد في أحد أشكال الخدمة المسيحية المتضعة. وهذا ليس خجلاً بعد؛ فقد كان يمكنه بسهولة أن يعود لدائرة الضوء مرة أخرى. لكن طبعه لم يتغير، وما زال يضيء على عمله طابعه المميز. ومع ذلك، لم يعد هذا يشكل إعاقة، بل موهبة طبيعية ترشحه لخدمة الله بطريقة الخاصة.

بنفس الكيفية يمر رجل قوي باختبار روحي عميق، يقلع نتيجة له عن النشاط المفرط المتباهي الذي كان مشتركاً فيه. فهو يدرك إلى أي مدى كان ينخرط في دوامة هذا النشاط المحموم حتى لا يضطر لمواجهة مشاكله؛ والآن يشعر أن ما يحتاج إليه هو الانسحاب والهدوء كي يبحث عن حلها. لكن تركيبة ذهنه لن تسمح له بالبقاء في حالة التأمل لفترة طويلة. فمن الاقتناعات الجديدة التي تتكون من خلال تأملاته تنبثق خطط جديدة، وسرعان ما يلقي بنفسه مرة أخرى إلى النشاط كي يحققها.

لن يكون نشاطه مثلما كان من قبل. فسوف يكون أكثر استرخاءً، وأكثر هدوءاً، وأكثر إثماراً، ومع ذلك يكون قد عاد إلى السيادة الطبيعية لطبعه. يوجد هنا شيء ما أكثر من التفاعل بين حياته الطبيعية والحياة الملهمة الجديدة. فما حدث هو أن مواهبه الطبيعية قد وُضعت في خدمة حياته الجديدة، وقد «توجهت» لهذا الغرض حينها يتقدس طبعه إلى حد ما.

ومع ذلك، لن يكون من الحق تقديم هذه العملية بصورتها الإيجابية فقط. فما قاله باسكال مازال حقيقياً: «إن طردت ما هو طبيعي، سيلحق بك.» هناك ثبات معين في ميولنا الفطرية رغم كل التقلبات التي يأتي بها الإيمان. عندما أتأمل حياتي الشخصية، وحياة المسيحيين الذين أعرفهم، فدائماً ما أجد نفس الاتزان والتفاعل بين العوامل الروحية والطبيعية التي تتحكم معاً في أفكارنا، ومشاعرنا، وأفعالنا. هل يفضل القارئ قصة خيالية يصير فيها الأقوياء ضعفاء والضعفاء أقوياء؟ أو قصة يصير فيها كل واحد قوياً في النهاية؟ وبصورة خاصة، هل سأحبط الضعفاء بأن أخبرهم أنه رغم الانتصارات المتكررة الحقيقية على ضعفهم، فسوف يكون عليهم دائماً أن يعملوا حسابه في هذه الحياة. إن الأوهام يمكنها أن تكون أكثر إحباطاً من أي شيء آخر.

إن كانت حياتنا موجهة بالروح، فقد نعتمد على الانتصارات المحددة الحقيقية على طبيعتها، ولكن لا يمكننا أن نتوقع أبداً انتصاراً كلياً نهائياً. فمن الخطأ أن نتكر الانتصارات الجزئية تماماً كما يكون من الخطأ أن نبالغ في أهميتها. فطبيعتنا يمكنها أن تتغير جزئياً؛ ولكن يبقى جزءٌ منها لا بد أن نقبله ببساطة كما هو. فأن نفضل القصة الخيالية هو في الواقع أن نتمرد على حالتنا البشرية، وأن نرفض حمل صليبنا، وأن نسعى لنعرف في هذه الحياة التحرير الكامل الذي سيكون لنا في الحياة الأخرى فقط.

أوضحتُ بالمثل، في كتاب آخر، أن الإيمان الأكثر أصالة ليس هو الإيمان الذي يدّعي أنه مستثنى من الشك، بل هو الإيمان الذي يتلمس طريقه من خلال الكثير من حالات التردد، والأخطاء، وخيبات الأمل، والبدايات الخاطئة.

هذه هي حياتنا حقاً، مزيج عجيب من انتصارات غير مرجوة وهزائم غير متوقعة. فنحن لا نعرف أبداً أمان الالتزام الروحي دون الارتداد. كما أن الإلهام عابر، لكنه دائماً ما يتدفق من جديد. فنادرًا ما ضللتنا طريقنا دون أن يردّنا الله. كما أنه يفقد الطريق والعثور عليه من جديد بصورة مستمرة فإننا نتذكر باستمرار ضعفنا ونتذكر قوة الإيمان.

هذا هو الموقف الغريب الذي يجد المسيحي نفسه فيه، والذي تصفه روجر ميل Roger Mehl بتعبيرات فلسفية؛ موقف المسيحي المولود في حياة جديدة تكون واقعية بالفعل في هذه الحياة، لكنها ستكون كاملة وبلا عيب فقط بعد موته وقيامته. تعلق ميل أن بعض الفقرات في الكتاب المقدس تتحدث عن هذه الحياة الجديدة التي تتعلق بالحياة الآخرة، بينما بعضها الآخر تتعلق بالوقت الحاضر. فالأسفار الكتابية تتحدث عن عظمة الإنسان الجديد من الناحيتين: كشيء سوف يحدث وكشيء تم تحقيقه بالفعل. وهنا يكمن سر الإنسان الجديد، الحقيقي والمخفي، الحقيقي ولكن ليس المستعلن بعد ... فالإنسان الجديد حقيقة موضوعية يدركها الإيمان ... وسوف تستعلن جديته فقط في اليوم الأخير. ولكن رغم أنه مخفي إلا أنه عامل في البشر: فهو يأتي بثمره دون أن نكون قادرين أبداً أن ننفي على إظهاراته التجريبية قيمة معيارية أو اختيارية.

هذه مهمتنا، أن نحارب وأن نتماسك ضد ميولنا الفطرية لردود أفعالنا القوية أو الضعيفة، تلك التي مَنَحنا إياها عندما وُهِبَ لنا الحياة نفسها، والتي ستبقى معنا طوال حياتنا. لكن المعركة لن تكون نفس المعركة كما كانت من قبل. فالإيمان المولود فينا نتيجة أحد الاختبارات الروحية الملموسة إنما يبقى حتى إن ارتدنا للوراء. أما ما يتغير جذرياً فهو مناخ حياتنا. فرغم أن ميولنا الفطرية ستبقى معنا، إلا أننا سنجد من الناحية الأخرى أنه من الممكن التخلص من الدوائر المفرغة، والتي تقاوم تلك الميول باستمرار. بعد ذلك، إن كنا مرتعيين من أننا لا نزال نكتشف في أنفسنا ردود أفعال طبيعية قوية أو ضعيفة، فبصرف النظر عن شعورنا بخيبة الأمل، سوف نراها كفرص لصور جديدة من التحرر.

فالحياة المسيحية ليست اختباراً جذرياً حاسماً يتم مرة واحدة إلى الأبد. لكنه سلسلة متصلة من الاختبارات تتحول فيها بنعمة الله حتى الهزيمة والارتداد إلى انتصارات جديدة.

لا يقدم الكتاب المقدس في واقعيته صورة مثالية عن صفوة من البشر خالية من كل ضعف طبيعي؛ لكنه يكشف عن أشخاص مثلي ومثلك يحملون كل أثقال طباعهم الفطرية. فهناك الأقوياء كإيليا، وهو يتعقب أنبياء البعل بحماس. وهناك الضعفاء كإرميا الذي تحاصره تجربة بقائه صامتاً. وهناك الشخصيات المليئة بالتناقضات كيعقوب، وداود، وبطرس، الذين يتأرجحون بين الدوافع السامية والخيانة.

فإن كنا نعاني من عبوديتنا المستمرة لطبيعتنا، يكشف لنا الكتاب المقدس أنه ليس علينا بالضرورة أن نتحرر منها كي نخبر قوة الله. فالله يستخدم هؤلاء الأشخاص كما هم. فهو يعزي إيليا حين يكون يائساً من فشل معجزاته. ويشدد إرميا ويخرجه من صمته. ويكشف للقديس بطرس إنكاره له ويدعوه ليكون قائداً للكنيسة.

يسوع المسيح وحده، الله الظاهر في الجسد، هو من يظهر كإنسان بالتمام، ومستثنى تماماً من الانعكاسات التي وصفناها تحت مسمى ردود الأفعال القوية أو الضعيفة. فهو حر دائماً، لأنه ينقاد دائماً بالروح. ومع ذلك فإنه يتشارك مواطن ضعفنا ومواطن قوتنا: تعبنا وخيبة أملنا، يأسنا وحماسنا، فرحنا وغيرتنا. لقد ظل صامتاً أمام بيلاطس، لكنه رفع سوطاً في ساحة الهيكل. كان يتحنن على الضعفاء، لكنه كان يهاجم الأقوياء بعنف. صرخ في عذاب على الصليب، لكنه أعلن ألوهيته بسلطان. ومع ذلك فإن كلماته وأفعاله لم تكن لها قط السمة الآلية لردود الأفعال النفسية. فهو ليس قوياً وليس ضعيفاً، بالمعنى البشري والطبيعي لهاتين الكلمتين.

إنه حي. فإن فتحنا قلوبنا له سيملؤها بحضوره. وما دام يحيا فينا هكذا، نكون محررين من ردود أفعالنا الضعيفة، بينما نكون في نفس الوقت أكثر إدراكاً لضعفنا عن أي وقت مضى. كما نكون محررين من ردود أفعالنا القوية، بينما ننال منه في نفس الوقت قوة تتخطى المقارنة. لأنه وحده يستجيب للعذاب المتأصل فينا، الذي نخفيه

وراء ردود أفعالنا الظاهرة. فمن خلاله يمكننا أن نقبل ضعفنا وأن نتغلب عليه. ومن خلال وجودنا في المجتمع يمكننا أن نساعد على كسر الدوائر المفرغة التي تطرحه في الفوضى وتدفعه للحرب، والمعاناة، والظلم. ويمكننا أن نشير له بالعلاج الحقيقي لجميع الأمراض: الإيمان بيسوع المسيح.

د. بول تورنييه

ملحق (٢)

الجهاز العقائدي وتشكله^١

ما هو الجهاز العقائدي وكيف يتشكل؟ ما مدى قوة تأثيره على حياة الإنسان؟ لماذا الصعوبة في التخلي عن عقائدنا؟ كيف نستطيع أن نحسن عقائدنا، أو أن نستبدلها بأفضل منها؟

الجهاز العقائدي هو نسيج فكري متداخل ومعقد، يبدأ بالتشكل منذ اللحظة الأولى للحياة ويستمر باستمرارها. كل خيط في ذلك النسيج هو خلاصة تجربة ما، والنسيج برمته هو خلاصة مجموع التجارب التي يمر بها الإنسان خلال حياته. لا يمكن أن ينطبق جهاز عقائدي لإنسان ما على جهاز عقائدي لإنسان آخر مهما تشابهت تجاربهما، إذ لا يوجد شخصان على سطح الأرض يعيشان نفس التجارب. كل خلاصة تمسك بالأخرى، وفي النهاية تشكل تلك الخلاصات نسيجاً فكرياً متيناً لا تستطيع أن تغيره سوى تجارب جديدة وخلاصات أخرى. هل بإمكانك أن تتصور بأن عليك أن تحيك قطعة من النسيج، ولديك حزمة من الخيوط المختلفة الألوان والأنواع. تسحب من تلك الحزمة خيطاً خيطاً وتربط الواحد بالآخر مرة إثر مرة، فتكبر قطعة النسيج في كل مرة تضيف خيطاً جديداً، وتزداد صلابة وقوة وصعوبة في الفك وإعادة التركيب لو اكتشفت خلافاً فيها وقررت أن تعيد صياغته. هكذا يتشكل نسيجك الفكري، فكرة فكرة. لا تستطيع أن تعزل واحدة عن الأخرى مهما اختلفت في طبيعتها وظروف تشكلها.

لنفرض جدلاً بأن قناعة تشكلت لديك تقول بأن صديقك عدنان رجل ماهر وليس أهلاً للثقة. تدخل تلك القناعة كخيط في نسيجك الفكري لترتبط بغيرها. في حقيقة الأمر لا تستطيع أن تفصل بين تلك القناعة وقناعة تشكلت، لنقل منذ عشر سنوات، تصر على أن الدسم الحيواني يضر بالجسم ويجب التخفيف منه. كلا القناعتين مختلفتان ولكنهما معاً يشكلان خيطين في نفس النسيج، والتخلص من إحدهما سيخلخل وحدة النسيج بنفس المقدار. إذا يشبه النسيج الفكري إلى حد بعيد لعبة

الدومينو Domino set عندما يسقط حجر منها قد لا يسقط الحجر الذي يليه ولكن حتماً سيتأثر ويتخلخل. لكن السؤال الذي يطرح نفسه: هل من السهل أن يسقط الحجر الأول؟ طبعاً لا ...

يمر الإنسان بتجربة ما فيخرج منها بقناعة ما، ثم يضيف تلك القناعة إلى سابقاتها وهكذا دواليك. تصاب بنوبة زكام، يدخل جارك كي يطمئن عليك وفي يده حزمة من الأعشاب البرية، ثم يقترح عليك أن تتناول مغلي تلك الأعشاب فتفعل وتشعر فعلاً بالراحة، إذ يخف ألم حنجرتك ويتحسن صوتك وتقل كمية المخاط الذي يتسرب من أنفك. من خلال تلك التجربة تتولد لديك قناعة بأن هذا النوع من الأعشاب يفيد مرضى الزكام فتضيف تلك القناعة إلى جهازك العقائدي، ومع الزمن تنصح كل مصاب بالزكام بأن يتناول مغلي تلك الأعشاب. الوعي في حيز عقلك هو الذي قرر أن يستقبل الجار ويتبع نصيحته ولمس آثار تلك النصيحة، ولكن اللاوعي خرج بالخلاصة وسجلها لديه كي يضيفها إلى خلاصاته الأخرى. عندما تصاب مرة أخرى بالزكام لا تحتاج إلى جارك كي يدخل عليك مرة أخرى وفي يده باقة من تلك الأعشاب كي ينصحك بشرب السائل المغلي منها، بل ستقوم بنفسك بتعميم خلاصة تجربتك السابقة وستسرع إلى المطبخ كي تحضر المغلي دون الحاجة إلى تكرار التجربة السابقة. وقد تذهب في تعميمك لخلاصة التجربة أبعد من ذلك فكلما أحسست بتوعك صحي، حتى ولو لم يكن في طبيعته زكاماً، تسرع إلى المطبخ كي تتناول المغلي الساحر. تكرار الفعل دون الحاجة إلى خوض نفس التجربة يُدعى بـ«البرمجة». فلقد تبرمج اللاوعي عندك على أن علاج الزكام يتم بشرب مغلي تلك الأعشاب. القسم الأكبر من عملية البرمجة تلك تتم في السنوات الأولى من العمر، ولذلك يصبح اللاوعي عند الإنسان في سنواته اللاحقة مبرمجاً، فلا يعود قادراً على إعادة النظر في الخلاصة التي سُجِّلت لديه، فراح يعممها على كل التجارب المشابهة للتجربة التي أدت إلى تلك الخلاصة.

إليك عزيزي القارئ مثل آخر: لو أعطيت إنساناً يعرف الانكليزية دون سواها كتاباً بالعربية وطلبت منه أن يتطلع على صفحاته، سيقوم وبدون أدنى تفكير بفتح الكتاب من اليسار إلى اليمين. تجربته الأولى في القراءة والكتابة علمته بأن يفتح الكتاب من اليسار إلى اليمين، فراح يعمم الخلاصة التي خرج منها على أي كتاب يفتحه. والعكس صحيح لو أعطيت إنساناً لا يعرف سوى العربية كتاباً باللغة الانكليزية وطلبت منه أن

يتطلع على صفحاته، سيقوم وبدون أدنى تفكير بفتح الكتاب من اليمين إلى اليسار. تجربته الأولى في القراءة والكتابة علّمته بأن يفتح الكتاب من اليمين إلى اليسار، فراح يعمم الخلاصة التي خرج منها على كل كتاب يفتحه. خلاصة التجربة تحولت إلى فكرة استقرت في عمق اللاوعي عند الإنسان الذي خاض تلك التجربة، ثم راحت تلك الفكرة تتحكّم بطريقة سلوكه عندما يتعرض لتجارب مشابهة. فتح الكتاب من اليسار إلى اليمين فكرة استقرت في عمق اللاوعي عند الإنسان الانكليزي، وكانت قد تشكلت كخلاصة من خلال تجربته الأولى في علم القراءة والكتابة. لقد عمم تلك الفكرة على تجاربه المشابهة، التي قادته إلى فتح كتاب بلغة أخرى لا تُقرأ من اليسار إلى اليمين. ونفس القول ينطبق على الإنسان العربي الذي يفتح كتاب بالانكليزية من اليمين إلى اليسار.

قبل التطرق إلى التعميم وفوائده ومساوئه، فلنعدّ معاً إلى كيفية تشكل الجهاز العقائدي. إذ أن كل تجربة نمرّ فيها تترك لدينا إما إحساساً بالألم أو بالمتعة أو لا تترك إي إحساس فتسقط خارج اللاوعي. الدماغ، وعند الخروج من التجربة، يسجّل لديه نوع الشعور الذي رافق تلك التجربة. عندما تحرق يديك بسطح ساخن ستألم، وسيقوم الدماغ بتسجيل الخلاصة التي خرجت منها. سيتشكل لديك اعتقاد بأن لمس السطح الساخن يسبب ألماً، هذا الاعتقاد سيمنعك من تكرار التجربة في المستقبل. لو لم يسجل دماغك تلك الخلاصة لما تبنيّت ذلك الاعتقاد، ولكنت ستلمس السطح الساخن مرّة أخرى كلما اقتربت منه. كيف تمت عمليّة التسجيل هذه؟ لقد تسجّل الإحساس الذي نجم عن التجربة، الذي هو في النهاية خلاصة تلك التجربة، في اللاوعي عندك، ونجمت عن عملية التسجيل تلك تغييرات في تشريح وكيمياء الدماغ، هذه التغيرات تعتبر بمثابة لغة سرية (شيفرا) ترمز إلى الإحساس وتذكر به كلما واجه الإنسان نفس التجربة. هذه الشيفرا هي الخلاصة أو الفكرة بشكلها المبرمج! تدعى العلاقة بين الفكرة والتغييرات التي رافقتها في الدماغ، أي الشيفرا، الارتباط العصبي Neural associations. ولذلك عندما نقول فلان من الناس مبرمج (مغسول) الدماغ، يحمل ذلك التعبير دلالات عضويّة تشريحية وكيميائية وليس فقط دلالات عقائديّة فكريّة.

لتوضيح تلك الفكرة قام الدكتور ميرزينخ Merzenich في جامعة كاليفورنيا، سان فرانسيسكو بتجربة على شمبانزي. إذ استطاع أن يتوصل إلى منطقة في دماغ الشمبانزي تسيطر على إصبعه الوسطى. فقام بتدريب الشمبانزي على استخدام إصبعه الوسطى

دون الأصابع الأخرى عند التقاطه لطعامه. كان يشجعه بمنحه المزيد من الطعام كلما استخدمها، ويمتنع عن ذلك كلما فشل في استخدامها. خرج الشمبانزي من التجربة باعتقاد رسخ في دماغه على أن استخدام إصبعه الوسطى يؤدي إلى حصوله على المزيد من الطعام. التغييرات التي طرأت على منطقة الدماغ المرتبطة بالإصبع الوسطى، من جرّاء تسجيل ذلك الاعتقاد، أدت إلى ازدياد حجم تلك المنطقة بمعدل ٦٠٠ مرة. الممتع في الأمر، عندما توقّف الطبيب عن مكافأة الشمبانزي على استخدام إصبعه الوسطى لم يتوقف الشمبانزي عن استعمالها. لقد فقد الشمبانزي المكافأة لكنّه لم يتوقف عن السلوك، لماذا؟ لأنه أصبح مغسول الدماغ كيف؟ لم يعد الواقع هو الذي يتحكم بالسلوك، بل التغييرات الدماغية التي سببتها قناعة الشمبانزي بأن استخدام إصبعه الوسطى يدر عليه مزيداً من الطعام، هي التي تتحكم به. البرمجة الدماغية هي التي تتحكم بالأمر بصرف النظر عن استمرار الواقع الذي أدى إلى تلك البرمجة أو غيابه. تسأل الدكتور ميرزينخ: هل بالإمكان إعادة فك البرمجة؟ وفي محاولة لتحقيق ذلك حاول أن يمنع الشمبانزي من استخدام إصبعه الوسطى. بمعنى آخر، حاول أن يغيّر قناعته بأن استخدام إصبعه الوسطى يدر عليه المزيد من الطعام. تسأل: كيف؟ طبعاً المتعة التي يشعر بها الشمبانزي عند تلقي الطعام هي التي أدت إلى تبني ذلك الاعتقاد، إذاً لا شيء سيساعد على فك البرمجة والتخلص من ذلك الاعتقاد سوى الألم. وقال يحدث نفسه: دعني أسبب له ألماً كلما استخدم إصبعه الوسطى حتى يتبنى اعتقاداً مغايراً يقول بأن استخدام الأصبع الوسطى يسبب الألم. لم تشر التجربة إلى نوع الألم الذي سببه الطبيب على الشمبانزي كي يجبره على التخلي عن اعتقاده المبرمج^٢ المهم، أكد الطبيب أن تطبيق الألم أجبر الشمبانزي على التخلي عن اعتقاده ألا وهو ضرورة التقاط طعامه بإصبعه الوسطى. عندئذ تبني الشمبانزي اعتقاداً مغايراً للاعتقاد السابق وهو أن استخدام الأصبع الوسطى يسبب الألم. إذاً لا نستطيع أن نغيّر قناعة ما إلا إذا دخلنا في تجربة معاكسة للتجربة التي أدت إلى تلك القناعة.

الأفكار تجذب مشابهاها. تلك حقيقة أثبتتها الدراسات التي أجريت على السلوك البشري. بمعنى عندما يتبرمج اللاوعي يتشكل حاجز بين اللاوعي والوعي يمنع تسرب أية فكرة من الوعي إلى اللاوعي ما لم تتوافق تلك الفكرة مع مشيلاتها الموجودة مسبقاً

٢ ربما لأن الأمر يعارض مع الشروط الأخلاقية التي تفرض عند إجراء تجارب على الحيوانات، وخوفاً من احتجاج منظمات الدفاع عن الحيوانات

في اللاوعي. مثال ذلك: قد يعتقد إنسان أبيض بأن الإنسان الأسود يميل إلى العنف وبالتالي فهو أكثر احتمالاً لارتكاب الجرائم، لكنه يدخل لاحقاً في تجربة يتعامل من خلالها مع رجل أسود ويجده تماماً عكس اعتقاده المبرمج، فيحاول أن يصرف نظره عن تلك الحقيقة ويصرّ على صحة اعتقاده السابق. الفكرة السابقة لم تسمح بدخول فكرة جديدة تتعارض معها. ومع الزمن يحاول الإنسان باللاوعي أن يتجنب خوض كل تجربة قد تثبت له عكس قناعاته المبرمجة.

كان لي جارة عراقية شيعية هاجرت إلى أمريكا عقب حرب الخليج الأولى، وبعد أن هرس صدام حسين الشيعة في الجنوب وطاردهم حتى فرّ معظمهم إلى إحدى الدول العربية. هناك، وبناء على أقوال تلك الجارة، عوملوا بطريقة لا إنسانية، ولاحقاً حصل معظمهم على إذن سفر وعمل في أمريكا. في كل مرة كنا نتقابل كانت تشتم الأمريكان، وتتدد بأسلوب حياتهم وبأخلاقهم وبقِيمهم، وكنت أصغي إلى أقوالها باهتمام بالغ ليس حباً بما تقول وإنما رغبة في دراسة ذلك النمط من السلوك! مرة كنا في طريقنا من مدينة لاهويا في مقاطعة سان دياغو إلى مدينة كورونا في مقاطعة ريفرسايد، وكلا المقاطعتين في ولاية كاليفورنيا. لا يمكن أن أتصور بأن هناك طريقاً في العالم أجمل من الطريق الذي يصل بين تلك المقاطعتين. يمتد حوالي مائة ميل، وهو ليس سوى صورة فنية تعكس إبداع الخالق والمخلوق! عادة، عندما نساfer عبر تلك الطريق زوجي يقود وأنا أسترخي في مقعدي وأسرح ببصري عبر زجاج السيارة ثم أغرق في تلك الجنة المحيطة بي. في تلك المرة كنت أقود وكانت جارتي العراقية تتبوأ مقعدي. عندما وصلنا إلى المدينة التي نقصدها خرجت من الطريق العام عبر طريق فرعي. هناك وعلى الزاوية كان يقف رجل متسول يمد يده سائلاً المارة كي يعطوه بعض النقود. أشارت جارتي العراقية بيدها إلى ذلك الرجل، ثم أطلقت ضحكة هستيرية وقالت: تلك هي أمريكا التي تدافعين عنها! شعرت بامتعاض لم أستطع أن أخفيه، فالتفت إليها وبهدوء قلت: أخشى أن تعيش حياتك في أمريكا، يا سيدتي، ولا ترين منها سوى أمثال ذلك الرجل!

94

79

7

95

8

67

82 83 84 85

86

84

86 87 88

84 85

88

89 90

89 90

89 90 91 92 93

92

93

93 94

94 95

94 95 96

95 96 97

97 98 99

97 98 99

97 98 99

97 98 99

97 98 99

97 98 99

99

99

99

99

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- أدلر الفرد. «الطبعية البشرية». ترجمة: عادل نجيب بشرى. المجلس الأعلى للثقافة - المشروع القومي للترجمة. كتاب رقم ٨٤٦، القاهرة ٢٠٠٥.
- أدلر الفرد. «معنى الحياة». عادل نجيب بشرى. المجلس الأعلى للثقافة - المشروع القومي للترجمة. كتاب رقم ٧٠٩، القاهرة ٢٠٠٥.
- الأسواني، علاء. «نيران صديقة». دار الشروق. القاهرة ٢٠٠٨.
- ألبورت، جوردون. «علم النفس الإنساني». تحرير وإعداد: فرانك سيفرين. ترجمة: د. طلعت منصور د. عادل عز الدين. د. فيولا البيلاوي. مكتبة الأنجلو المصرية ١٩٩٠.
- باولبي، جون. «رعاية الطفل وتطور الحب». ترجمة: د. السيد محمد خيرى، سمير نعيم، فرج أحمد فرج. دار المعارف، القاهرة ١٩٥٩.
- باولبي، جون. «سيكولوجية الانفصال». ترجمة: د. عبد الهادي عبد الرحمن. دار الطليعة، بيروت ١٩٩١.
- بخيت، محمد السيد. فعالية برنامج إرشادي في تعديل أساليب معاملة الوالدين للأبناء (رسالة دكتوراه في الصحة النفسية). جامعة عين شمس - كلية التربية - مكتبة الدراسات العليا. ١٩٩٩.
- برن، إريك. «الطب النفسي والتحليل النفسي». ترجمة: إبراهيم سلامة إبراهيم. الهيئة المصرية العامة للكتاب (سلسلة الألف كتاب الثاني). القاهرة ١٩٩٨.
- برن، إريك. «الطب النفسي والتحليل النفسي». ترجمة: إبراهيم سلامة إبراهيم. الهيئة المصرية العامة للكتاب (سلسلة الألف كتاب الثاني). القاهرة ١٩٩٨.
- بريكر هاريت ب. «داء إرضاء الآخرين». ترجمة ونشر مكتبة جرير ٢٠٠٤.
- تورنييه، د. بول. «الأقوياء والضعفاء». ترجمة: د. أمانى سمير حنا يوسف. مكتبة دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٨.
- روجرز كارل. «أن تصير إنساناً». ترجمة: د. أسامة القفاش. مكتبة دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٩.
- روجرز كارل. «طريقة حياة». ترجمة: د. أسامة القفاش. مكتبة دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٥.
- ستون أنطوني. «الإعتكاف عودة إلى الذات». ترجمة: يوسف ميخائيل أسعد. نهضة مصر ١٩٩٣.
- ستون أنطوني. «فن العلاج النفسي». ترجمة: د. لطفي فطيم. طبعة أولى: دار وليد، القاهرة ١٩٩١. طبعة ثانية: دار الطليعة، بيروت ١٩٩٢.
- السعداوي، د. نوال. «الوجه العاري للمرأة العربية». مكتبة مبدولي، القاهرة ٢٠٠٥.
- شيفر فرانسيس. «الإلتقاء بالله». لجوس. القاهرة ٢٠٠١.

- فرانكل، فيكتور. «الإنسان يبحث عن المعنى». ترجمة: طلعت منصور. دار القلم، الكويت ١٩٨٢
- فروم، إريك. «الإنسان لنفسه». ترجمة: مجاهد عبد المنعم مجاهد. دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٩
- كافكا، فرانز. «رسالة إلى الوالد - الآثار الكاملة مع تفسيراتها، ١ - الأسرة». ترجمة: إبراهيم وطفي. الناشر: إبراهيم وطفي - طرطوس، سوريا، ٢٠٠٣ (طبعة ثانية منقحة)
- كامبل، روس. «الإبداع في التنشئة». ترجمة: إدوارد وديع عبد المسيح. دار الثقافة، القاهرة ٢٠٠٢
- ماكبرايد، و. ج. «الخوف». ترجمة: د. سيد محمد غنيم. دار الفكر العربي. القاهرة ١٩٨٠
- ماي، رولو. «إشكالية الإنسان وعلم النفس». ترجمة: «د. أسامة القفاش». دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٦
- ماي، رولو. «بحث الإنسان عن نفسه». ترجمة: «د. أسامة القفاش». دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٦
- ماي، رولو، ويالوم، إرفين. «مدخل إلى العلاج النفسي الوجودي». ترجمة: د. عادل مصطفى. دار النهضة العربية. بيروت ١٩٩٩
- منتصر، د. خالد. «الختان والعنف ضد المرأة». الهيئة المصرية العامة للكتاب - مكتبة الأسرة ٢٠٠٣
- نصار، د. كرستين. «أمي.. أنا بحاجة إليك لا تتركيني». جروس برس، لبنان ١٩٩٣
- نووين، الأب هنري. «صوت الحب الداخلي». ترجمة: مشير سمير. الناشر: المترجم، القاهرة ٢٠٠٩
- هاريس، توماس أ. «التوافق النفسي - تحليل المعاملات الإنسانية». ترجمة: إبراهيم سلامة إبراهيم. الهيئة المصرية العامة للكتاب (سلسلة الألف كتاب الثاني). القاهرة ١٩٩٢
- يونج، كارل. «علم النفس التحليلي». ترجمة: نهاد خياطة. مكتبة الأسرة، القاهرة ٢٠٠٣

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Benson, Collen; Ph.D. «Sex Abuse». Audio series. USA.
تسجيل خاص بمكتب المشورة بشبرا، القاهرة.
- Bolwlby, John. «A secure Base». Routledge. London and New York 2005
- Crabb, Larry. "Finding God: Moving Through Your Problems Toward Finding God». Zondervan Publishing House, 1993
- Dan B. Allender. "The Wounded Heart." NAVPRESS. 1991
- Erikson, Erik H. «Childhood and Society». Norton & Company, INC. New York 1950
- Gil, Eliana; Ph.D. «Outgrowing The Pain.» Launch Press 1983
- Horney, Karen. "Our Inner Conflicts". The Norton Library 1966
- Horney, Karen. "The Neurotic Personality of our Time". W. W. Norton & Company. INC. 1937
- Klaus, Marshall H., Kennell, John H., Klaus, Phyllis H. «Bonding». Addison Wesley 1995
- Montagu, Ashley. "Touching: The human Significance of the Skin". Harper and Row, 1971
- Murphy, Bob. Sex Offender Program: «Theft of innocence». Oregon T.V, U.S.A
- Nouwen, Henri, "Can you drink the cup?", Ave Maria Press. USA 1996
- Wagner, Maurice E. "The Sensation of Being Somebody". Zondervan 1975

كتب مقترحة في تربية الأبناء

(جميعها متاحة بمكتبة خدمة المشورة)

- "كيف نتحدث فيصغي الصغار إليك وتصغي إليهم عندما يتحدثون" إديل فابر - إلين مازليش. مكتبة العبيكان (٢٠٠١)
- "رب ولدك"
- جيمس دويسون، دار منشورات النفير ١٩٨٦
- "طفلك والجنس"
- ماري كالديرون - جيمس رامي، دار الآفاق الجديدة ١٩٨٨
- "أطفالنا والثقافة الجنسية"
- جريس هـ. كيتز مان، مركز بيت الحياة ٢٠٠٩
- "التربية المثالية للأبناء"
- هايم جينو، الدار العربية للعلوم ٢٠٠٤
- "الابداع في التنشئة"
- روس كامبل، دار الثقافة ٢٠٠٢
- "التأديب من دون صراخ أو صفع أو صراخ"
- جيرري وايكوف - بريارة يونل، الدار العربية للعلوم ١٩٩٩
- "عناد الولد وسلطة الوالدين"
- كوستي بندلي، جروس برس ١٩٩٤
- "طرق فعالة للتربية الإيجابية للطفل في عالم متغير"
- زج زجلر، دار الثقافة ٢٠٠٣
- "كيف تكون قدوة حسنة لأبنائك"
- سال سيفير، مكتبة جرير ٢٠٠٣
- "حاول أن تروضني"
- راي ليفي - بيل أوهانلون - تلرنوريس جود، مكتبة جرير ٢٠٠٧
- "أبناءؤنا الصبيان كيف نربيهم"
- جيمس دويسون، مطبوعات إيجلز ٢٠٠٦
- "اكتشف طفلك"
- سينتيا أوليرش توبياس، دار الثقافة ٢٠٠٦
- "سلوك الوالدين و تأثيره علي اضطراب شخصية الطفل"
- د. سامي فوزي، خدمة المشورة والنضج المسيحي ٢٠٠٩
- "الحدود مع الأطفال"
- هنري كلود - جون تاونسنند، مكتبة دار الكلمة ٢٠٠٩

كتب أخرى من إنتاج خدمة المشورة

١- قبل أن تقول نعم.
(٢٩٢ سؤال تجيب عليهم أنت وشريك حياتك المرتقب لتتأكد من تلك الـ «نعم»)

إعداد: مشير سمير

٢- صوت الحب الداخلي: رحلة الحزن والحرية
(من خواطر الأب هنري نووين) ترجمة وإعداد: مشير سمير

٣- سلوك الوالدين وتأثيره على اضطراب شخصية الطفل
تأليف: د. سامي فوزي

٤- سلسلة سمات ومعايير النضج النفسي:
أ- العلاقة السليمة والصحية مع الذات
ب- القدرة على التفرد ومقاومة الامتثال (التشكل بالبيئة)
تأليف: مشير سمير

٥- دينونة المحبة والمحبة التي لم تُحب.
(سورين كيركجارد) ترجمة: د. سامي فوزي

٦- أزورا "رحلة العلاج"
قصة "ج.د." ترجمة: عماد ميشيل

تحت الطبع

يصدر في ٢٠١١
بأذن الرب
حسب ما يتوفر من تمويل

١ - لأعرفه..

(خدمات روحية) للدكتور سامي فوزي

٢ - أنا فين..؟

"قصص شخصية" (أول كتاب مشوري مسيحي للصغار)
بقلم أصحاب هذه الرسائل

٣ - بره الجنة

لماذا لا أجد الله؟

دروس أساسية في الحياة المسيحية

على ضوء كتابات القديسين

وعلماء اللاهوت عبر العصور

مشير سمير

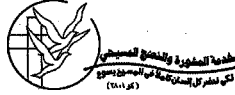
٤ - سلسلة "سمات ومعايير النضج النفسي"

(ج) الحدود الصحية والسليمة في العلاقات

(د) الواقعية والقدرة على التعايش مع الحياة

(هـ) وجود معنى وأهداف غيرية للحياة

خدمة المشورة والنصح المسيحي



هي خدمة مسيحية مجانية تعمل تحت رابطة الإنجيليين بمصر
- المجلس الإنجيلي العام -
وهي تقدم المشورة (الإرشاد النفسي) للمسيحيين الأفراد والأزواج
وكذلك الأطفال
كما توفر الكتب والتسجيلات والحلقات الدراسية التي تساعد في ذلك

٨ ش يوسف عيروض، من البعثة، أول شبرا - مبنى كنيسة الله

مواعيد المكتب: ١٠ - ٢ ظهراً

٥ - ٩ مساءً

يومياً عدا السبت والأحد

ت: ٢٥٧٨٩٧٤١ (٢٠٢)

محمول: ٧٧٠٨٩١٦ (٢٠١٢)

للمساهمة في دعم مشاريع الطباعة والنشر،

رجاء الاتصال بمكتبنا.

وشكراً

استبيان

للمساعدة في حصر هذه المشكلة
رجاء الإجابة على الاستبيان التالي وإرساله لنا

١- إن كنت قد تعرضت لإساءة ما حين كنت طفلاً، فحدد نوع أو أنواع هذه الإساءة ومن هو الشخص الذي أساء إليك، والسن الذي قد تعرضت فيه للإساءة:

- إساءة جسمية الشخص المسيء:
☐ الأب ☐ الأم ☐ أحد الأقارب ☐ أحد الغرباء
السن وقت التعرض للإساءة:
☐ صفر-٥ ☐ ١٠-٥ ☐ ١٥-١٠ ☐ ٢٠-١٥ سنة

- إساءة جنسية الشخص المسيء:
☐ الأب ☐ الأم ☐ أحد الأقارب ☐ أحد الغرباء
السن وقت التعرض للإساءة:
☐ صفر-٥ ☐ ١٠-٥ ☐ ١٥-١٠ ☐ ٢٠-١٥ سنة

- إهمال مادي الشخص المسيء:
☐ الأب ☐ الأم ☐ أحد الأقارب ☐ أحد الغرباء
السن وقت التعرض للإساءة:
☐ صفر-٥ ☐ ١٠-٥ ☐ ١٥-١٠ ☐ ٢٠-١٥ سنة

- إهمال عاطفي الشخص المسيء:
☐ الأب ☐ الأم ☐ أحد الأقارب ☐ أحد الغرباء
السن وقت التعرض للإساءة:
☐ صفر-٥ ☐ ١٠-٥ ☐ ١٥-١٠ ☐ ٢٠-١٥ سنة

- عقاب وحشي/غير معتاد الشخص المسيء:
☐ الأب ☐ الأم ☐ أحد الأقارب ☐ أحد الغرباء

السن وقت التعرض للإساءة

□ صفر-٥ □ ١٠-٥ □ ١٥-١٠ □ ٢٠-١٥ سنة

• عقاب بدني

الشخص المسيء:

□ الأب □ الأم □ أحد الأقارب □ أحد الغرباء

السن وقت التعرض للإساءة:

□ صفر-٥ □ ١٠-٥ □ ١٥-١٠ □ ٢٠-١٥ سنة

• معاناة فكرية

الشخص المسيء:

□ الأب □ الأم □ أحد الأقارب □ أحد الغرباء

السن وقت التعرض للإساءة:

□ صفر-٥ □ ١٠-٥ □ ١٥-١٠ □ ٢٠-١٥ سنة

٢- هل كنت تعاني من أحد المشاكل التالية:

□ صعوبات في الثقة بالآخرين □ صعوبات في الشعور بالقيمة □ صعوبات في الإنجاز

□ صعوبات في التواصل □ صعوبات في العلاقات □ مشاكل في

والنوائم الحميمة الشهوة الجنسية

□ إيذاء الآخرين جنسياً □ الجنسية المثلية □ ميول جنسية شاذة

أخرى

□ شعور دائم بالذنب والخزي □ محاولة الانتحار □ إدمان

□ مشاكل في التذكر □ تشوش في القيم

٣- إن كنت لازلت تتعرض إلى أي من هذه الإساءات إلى الآن فحدد نوع أو

أنواع الإساءة، ومن هو الشخص المسيء:

• إساءة جسمية

الشخص المسيء:

□ الأب □ الأم □ أحد الأقارب □ أحد الغرباء

• إساءة جنسية

الشخص المسيء:

□ الأب □ الأم □ أحد الأقارب □ أحد الغرباء

• ترك وإهمال الشخص المسيء: الأب ☐ الأم ☐ أحد الأقارب ☐ أحد الغرباء ☐

• إهمال عاطفي الشخص المسيء: الأب ☐ الأم ☐ أحد الأقارب ☐ أحد الغرباء ☐

• عقاب وحشي/غير معتاد الشخص المسيء: الأب ☐ الأم ☐ أحد الأقارب ☐ أحد الغرباء ☐

• عقاب بدني الشخص المسيء: الأب ☐ الأم ☐ أحد الأقارب ☐ أحد الغرباء ☐

• معاناة فكرية الشخص المسيء: الأب ☐ الأم ☐ أحد الأقارب ☐ أحد الغرباء ☐

٤- هل لازلت تعاني من أحد المشاكل التالية :

- ☐ صعوبات في الثقة بالآخرين ☐ صعوبات في الشعور بالقيمة ☐ صعوبات في الإنجاز
☐ صعوبات في التواصل ☐ صعوبات في العلاقات ☐ مشاكل في الحميمة
☐ إيذاء الآخرين جنسياً ☐ الجنسية المثلية ☐ الشهوة الجنسية
☐ إدمان ☐ مشاكل في التذكر ☐ تشوش في القيم
☐ أخرى

٥- إن كنت قد شاهدت إساءة ما تحدث لأحد أفراد عائلتك، فحدد نوع أو أنواع هذه الإساءة ومن هو الشخص المسيء بالنسبة للشخص الذي وقعت عليه الإساءة :

• إساءة جسمية الشخص المسيء: الأب ☐ الأم ☐ أحد الأقارب ☐ أحد الغرباء ☐

- إساءة جنسية الشخص المسيء: الأب ☐ الأم ☐ أحد الأقارب ☐ أحد الغرباء ☐
- إهمال مادي الشخص المسيء: الأب ☐ الأم ☐ أحد الأقارب ☐ أحد الغرباء ☐
- إهمال عاطفي الشخص المسيء: الأب ☐ الأم ☐ أحد الأقارب ☐ أحد الغرباء ☐
- عقاب وحشي/ غير معتاد الشخص المسيء: الأب ☐ الأم ☐ أحد الأقارب ☐ أحد الغرباء ☐
- عقاب بدني الشخص المسيء: الأب ☐ الأم ☐ أحد الأقارب ☐ أحد الغرباء ☐
- معاناة فكرية الشخص المسيء: الأب ☐ الأم ☐ أحد الأقارب ☐ أحد الغرباء ☐

بيانات شخصية:

النوع: ذكر ☐ أنثى ☐ السن: _____
 محل الإقامة (المدينة / البلد): _____
 المؤهل / الشهادة: _____
 ابتدائي ☐ إعدادي ☐ ثانوي ☐ جامعي ☐

رجاء فصل هذا الاستبيان وإرساله لنا على العنوان التالي:
 ص.ب. ٣٥ جزيرة بدران - القاهرة ١١٢٣١ - مصر

شكراً لمعاونتك لنا في مواجهة هذه المشكلة