



الهيئة العامة السنورية للكتاب كيف تحلّ نفسك بنفسك

المشروع الوطني للترجمة
العلوم الإنسانية

رئيس مجلس الإدارة
الدكتورة لبانة مشوح
وزيرة الثقافة

المشرف العام
المدير العام للهيئة العامة السورية للكتاب
د. نايف الياسين

رئيس التحرير
د. باسل المسائلة

الإشراف الطباعي
أنس الحسن

تصميم الغلاف
عبد العزيز محمد

الهيئة العامة
السورية للكتاب



تأليف: أندريه روبرتي
ترجمة: د. غسان بديع السيد

الهيئة العامة
السورية للكتاب

منشورات الهيئة العامة السورية للكتاب

وزارة الثقافة - دمشق ٢٠٢٣م

Comment se psychanalyser soi -Même

الكاتب: André Roberti

الناشر: De Vecchi, 2013

المترجم: د. غسان بديع السيد

الآراء والمواقف الواردة في الكتاب هي آراء المؤلف ومواقفه ولا تعبر
(بالضرورة) عن آراء الهيئة العامة السورية للكتاب ومواقفها.

كيف تحلل نفسك بنفسك / تأليف أندريه روبرتي؛ ترجمة غسان بديع السيد
- دمشق: الهيئة العامة السورية للكتاب، ٢٠٢٣م. - ٢٤٠ص؛ ٢٥سم.
(المشروع الوطني للترجمة العلوم الإنسانية).

١- ١٥٠,١٩ روب ك ٢- ١٥٤ روب ك ٣- العنوان
٤- روبرتي ٥- السيد ٦- السلسلة

مكتبة الأسد

مقدمة المترجم

تندرج ترجمة هذا الكتاب ضمن مشروع متكامل لترجمة مجموعة من الكتب في مجالي التحليل النفسي وعلم النفس التي صدرت سابقاً: (نصوص في التحليل النفسي عند الأطفال، أزمة منتصف الحياة، علم النفس الميسر وقوة التفاؤل، وغيرها من الكتب). وتأتي أهمية هذه الكتب، ولا سيّما في الوقت الحالي، من كونها تحاول تحسين حياة الإنسان في ضوء الضغوط النفسية الهائلة التي يتعرض لها في العصر الحديث. نحن نعاني جميعاً، مهما كنا متوازنين من مشكلات تطرحها علينا شخصيتنا التي تشكّل أساسها النفسي في مرحلة الطفولة الأولى التي تؤثر في تكويننا من دون أن ننتبه إلى ذلك أو أننا نتجاهلها لأسباب مختلفة. نحن نتغيّر باستمرار، لكن بسبب استمراريّتنا في الزمن لا نشعر بتغيرنا، ونحن لا نتغيّر أبداً من دون سبب. يحاول هذا الكتاب أن يساعدنا في البحث عن الأسباب التي تدفع حياتنا إلى التغيّر من دون القدرة على السيطرة على هذا التغيّر. ويبدو، بحسب رأي المؤلف، أن مشكلاتنا التي نواجهها، حينما نصبح راشدين، نابعة من الظروف التي عشناها في مرحلة الطفولة. بعبارة أخرى، حين نواجه مشكلة في حياتنا علينا أن نبحث عن الحل في داخلنا وليس في العالم الخارجي الذي يمكن أن يكون عاملاً مساعداً لكنه ليس هو الأساس. ومن هنا يأتي عنوان هذا الكتاب (كيف تحلّل نفسك بنفسك)، الذي يقدم للقارئ المبادئ الأولية التي تساعد في تحليل نفسيته، هذا إذا لم يكن يتعرّض إلى أزمة نفسية حادة تجعله محتاجاً إلى طبيب نفسي. يبدأ الكتاب بالسؤال (كيف تصبح محلاً نفسياً لنفسك؟) الذي يجيب عنه المؤلف بإسهاب بدءاً من تعريف المحلّل النفسي، وانتهاءً بتقديم مجموعة من النصائح.

أما الفصل الثاني الذي يحمل عنوان (قراءة شفرة روحنا) فإنه يركّز، بشكل أساسي، على موضوع الأحلام الذي درسه التحليل النفسي ولا سيّما بعد إسهام فرويد الكبير في هذا المجال. تحمل الثقافة الشعبية معلومات مغلوبة كثيرة عن الأحلام،

وهي تعدها نبوءة لما سيحدث في المستقبل، وهذا غير صحيح لأن الأحلام، من وجهة نظر التحليل النفسي، لها علاقة بالماضي وليس بالمستقبل، بالإضافة إلى أن زمن الحلم أقصر بكثير مما يتصور الناس الذين يعتقدون أنهم عاشوا حلماً ليلياً كاملة. ويحاول المؤلف أن يقدم بعض الرموز الكاشفة للأحلام ودلالاتها.

أعتقد أن الفصل الثالث الموسوم (هل نحن جميعاً عُصابيون؟) يخلصنا جميعاً في ضوء الظروف الحالية التي نعيشها وتجعلنا نعيش توتراً دائماً. يعمل المؤلف على توصيف الحالة أولاً قبل تقديم مشورته العلمية للتخلص من هذه الحالة، أو على الأقل التخفيف من أثرها.

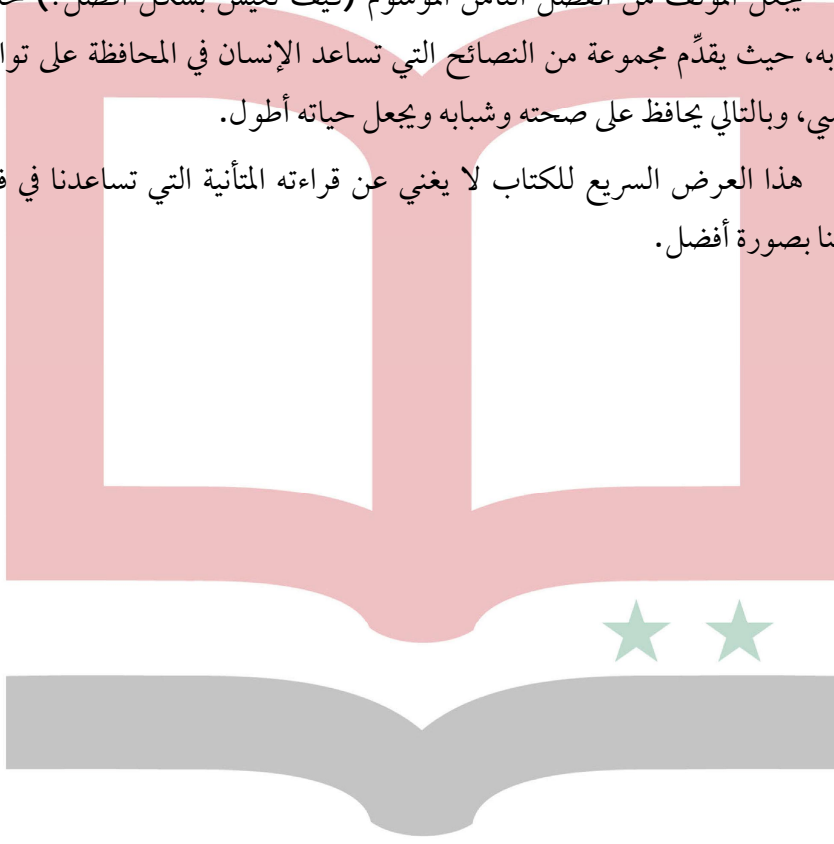
يكمل الفصل الرابع الموسوم (في غاية التوتر) الفصل الثالث، ويضيف إلى ذلك عمله على كشف الروابط بين الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية. يوجد اتفاق بين علماء النفس على أن قسماً كبيراً وشائعاً من الأمراض الجسدية يعود إلى أسباب نفسية، مثل الاضطرابات المعوية، وتشنجات الكولون، والصداع النصفي، إلخ.

يحلّل المؤلف، في الفصل الخامس المعنون (عقدة الدونية وأسبابها)، إحدى أهم العقدة النفسية التي يعاني منها الإنسان. تُعد عقدة الدونية واحدة من أخطر العقد النفسية التي نعيشها لأنها تجعلنا في حالة اضطراب نفسي دائم. وكالعادة يعمل المؤلف، بعد توصيف الحالة، على تقديم المشورة التي تساعد الإنسان في التغلب على هذه العقدة.

يهتم الفصل السادس، المعنون (الزواج والجنس)، بموضوع قلماً نتطرق إليه على الرغم من خطورته على الحياة المستقبلية للزوجين. تحاول المجتمعات المختلفة إخفاء كل ما يتعلّق بحياتها الجنسية حتى وإن أوصل ذلك إلى خلق مشكلات نفسية تؤثر، ليس فقط في حياة آلاف الأسر، ولكن في حياة ملايين الأطفال. يتبع المؤلف الحياة الجنسية للإنسان منذ طفولته الأولى إلى أن يصبح راشداً ويتزوج أو يعيش تجاربه الجنسية الأولى. ولا يُغفل المؤلف، هنا أيضاً، أهمية التربية الجنسية التي يتلقاها الطفل لأنها تؤثر في حياته كلها، كما أنه يناقش، بشكل علمي، المشكلات الجنسية التي يواجهها الرجل والمرأة في حياتها الجنسية.

وقبل أن يختم المؤلف كتابه المهم يتوقف في الفصل السابع عند ظاهرة الخوف،
متحدثاً عن أسبابها ومظاهرها وأشكالها.

يجعل المؤلف من الفصل الثامن الموسوم (كيف تعيش بشكل أفضل؟) ختاماً
لكتابه، حيث يقدم مجموعة من النصائح التي تساعد الإنسان في المحافظة على توازنه
النفسي، وبالتالي يحافظ على صحته وشبابه ويجعل حياته أطول.
هذا العرض السريع للكتاب لا يغني عن قراءته المتأنية التي تساعدنا في فهم
ذواتنا بصورة أفضل.



الهيئة العامة السورية للكتاب



الهيئة العامة السنورية للكتاب

مُقلِّمة

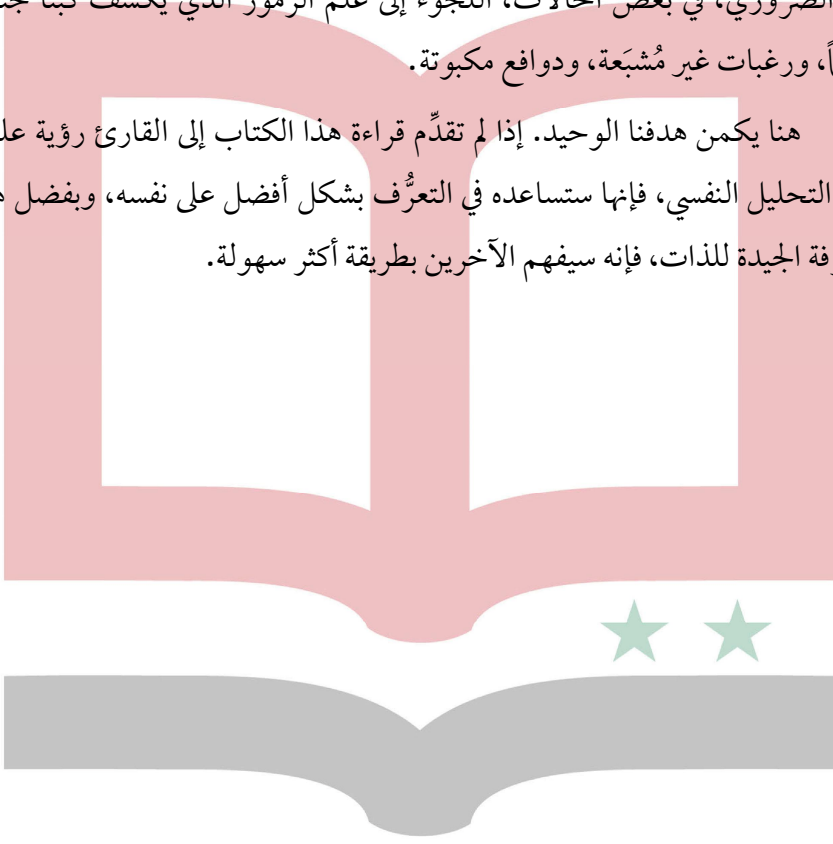
يحاول الإنسان دائماً سبر روجه. في الزمن القديم، كان عدد قليل من الفلاسفة يستشعرون الصعوبات التي يتطلبها القيام بهذه المهمة، وكان يجب انتظار سيغمون فرويد Sigmund Freud، في نهاية القرن التاسع عشر، كي يتم الكشف في النهاية عن بعض خفايا الشخصية. توصل فرويد إلى اكتشافاته الأساسية عن الحياة النفسية من خلال دراسة شخصيته الذاتية. كانت أحلامه وأزماته العصبية وزلات لسانه الموضوعات الأولى لتحليله. التحليل الذاتي، في النهاية، ممكن شرط احترام بعض الشروط، وإلا نكون نعاني من مرض نفسي حقيقي يتطلب تدخلاً تحليلياً. بعبارة أخرى، يمكن أن يكون التحليل الذاتي مفيداً لكل شخص، كائناً مَنْ كان، إلا في حالة مرض عقلي خطير.

نحن نعاني جميعاً، مهما كنا متوازنين، من مشكلات تطرحها علينا شخصيتنا؛ يحدث معنا جميعاً المرور في لحظات شك، وفقدان الثقة في النفس، والمرور في لحظات ضعف ذاتية مرتبطة بالطبيعة البشرية: مثل الغيرة والخوف والحجل، إلخ. لكن لا يحدث أي شيء مصادفة: إن كل ما نحن عليه، وكل ما نفكر فيه هو نتيجة آليات نفسية كامنة في أعماق نقطة من لاوعينا، مكبوتة ويجب علينا تفهمها.

التحليل النفسي ليس فلسفة: وهو لا يعتمد كذلك على السحر، وهو ليس خرافة مثلما يعتقد بعضهم. إنه علم حقيقي، ولهذا فإنه من المستحيل الإحاطة به بصورة كاملة في صفحات قليلة في كتاب. هذا الكتاب ليس لاستخدام من يريد دراسة التحليل النفسي: في المقابل، سيجد القارئ فيه منهجاً سيسمح له بفهم عدد من المظاهر الغريبة عن شخصيته، والتي، حتى وإن كانت غير مؤذية، فإنها تبقى غامضة ولا إرادية غالباً كما لو أنها تنبثق بصورة تلقائية، وتتحكم فيها قوة داخلية لا تُقاوم. تؤدي الأحلام

أيضاً دوراً مهماً في حياة الإنسان لأنها المفتاح الذي يسمح بفهم بعض حالات الروح. وعلى الرغم من أنه يجب عدم خلط التفسير التحليلي النفسي بفك الرموز السرية، فإنه من الضروري، في بعض الحالات، اللجوء إلى علم الرموز الذي يكشف كبتاً جنسياً قديماً، ورغبات غير مُشبعة، ودوافع مكبوتة.

هنا يكمن هدفنا الوحيد. إذا لم تقدّم قراءة هذا الكتاب إلى القارئ رؤية علمية عن التحليل النفسي، فإنها ستساعده في التعرّف بشكل أفضل على نفسه، وبفضل هذه المعرفة الجيدة للذات، فإنه سيفهم الآخرين بطريقة أكثر سهولة.



الهيئة العامة السورية للكتاب

كيف تصبح محللاً نفسياً لذاتك؟

نحن جميعاً بحاجة إلى التحليل النفسي. هذا، على الأقل، رأي المحللين النفسانيين وعلماء النفس، واليوم أكثر من أي وقت مضى، إما لأننا مصابون بالعُصاب فعلاً، أو أننا نعتقد ذلك. يمكن لعدد قليل من الأشخاص أن يقاوموا التوتر الذي تفرضه عليهم الحياة الحديثة وغالباً من باب الجهل أو لأسباب عائدة إلى بيئتهم.

لكن العُصاب لا يعني الجنون؛ إنها طريقة للتصرف في مواجهة ظروف الحياة اليومية والهموم وخيبات الأمل والآلام التي تطبع حياتنا النفسية بطرق مختلفة وتتمظهر عبر آلاف الإزعاجات التي تحاول أن تخفي مصدرها بطريقة متقنة. إن من يعاني من الضغوطات وحالات القلق والخوف والعقد والأفكار الجامدة والهوس والكبت والأزمات الهستيرية ليس، كما نعتقد غالباً، مجنوناً بصورة كاملة، ولكنه، ببساطة، عُصابي، ويمكن التأكيد أننا جميعاً عُصابيون ضمن حد معين. نحن نعرف مقدار الصعوبة اليوم في الحفاظ على هدوئنا وتوازننا المهتدين، جدياً، من العالم الخارجي الحالي. في كل حال، من الممكن الوصول إلى الهدوء والتوازن أو استعادة السلام والانسجام الداخليين حينما يكون العُصاب قد أصبح متقدماً مسبقاً؛ يجب ألا ننسى أن العُصاب المتغلب عليه يفيد كواق نهائي ضد أي انتكاسة محتملة.

ما المحلل النفسي؟

يكمن المفتاح الذي يسمح بإيجاد الحل لأكثر صراعاتنا وآلامنا الحميمة في التحليل النفسي الذي يعني حرفياً: «تحليل الحياة النفسية»، أي الروح. عرفه فرويد بوصفه «طريقة للعلاج الطبي للأمراض العصبية»، مع الاعتراف بأن التقنيات المستخدمة، غالباً، تتناقض تماماً مع تقنيات الطب التقليدي.

التحليل النفسي هو، ولهذا السبب تحديداً، علم صعب لأنه لا يستند إلى أفعال، ولكنه يستند إلى كلمات، وذكريات، وحركات، وأحاسيس، وانفعالات، وأحلام يقظة، إلخ. إنه علم مجرد ضمن الحد الذي يكون فيه حقل ملاحظته لا يمتلك مادية العلم الدقيق.

إن الأمراض النفسية ليست أقل خطورة من أمراض الجسد على الرغم من صعوبة كشفها ومعالجتها. إذا قارنا، مثلاً، عقدة الدونية بعيب جسدي فإننا سنرى أن العقدة، على المدى الطويل، ستسبب ألماً أكبر من العيب الجسدي. إن العيوب النفسية تسبب ضيقاً مستمراً يتحكم بشخصية الكائن البشري.

يستطيع الأعمى أو المقعد الذي يمتلك السكينة وقوة الشخصية أن يكون سعيداً. لا يمكن للرجل السليم جسدياً، ويعاني من عقد وضغوطات، مواجهة صعوبات الحياة، أو الاستفادة من أجمل لحظاتها أبداً.

التحليل النفسي هو، إذن وبشكل من الأشكال، تربية مستمرة لتحرير الطاقات التي يستهلكها الفرد خلال عصابه، وتوجيهها نحو ما يرغب فيه فعلاً. التحليل النفسي يكشف أسباب العُصاب، ويقوم عيونه. يمكن أن يشكّل أي عُصاب موضوع تحليل نفسي يظهر جيداً أن لا شيء في حياتنا النفسية يحصل مصادفة.

النسيان لا يحل شيئاً

لا يمكن القول إن سر السعادة يكمن في امتلاك ذاكرة سيئة. لا يمكن نسيان الآلام والصدمات النفسية، لأنها تترك دائماً ندبة لا تمحى في لاوعينا، ولهذا فإنه يجب التسلح بالشجاعة ومواجهتها بشكل مباشر. إن دفن حدث مزعج في أعماق مكان من الذاكرة لا يجعله يزول. إن وهم النسيان له، في العادة، نتائج أخطر من الحدث الذي نريد نسيانه. هذا الحدث لا يزول، بل بالعكس، يبنق ثانية في مرحلة لاحقة بشكل متحوّل ولا يمكن التعرف عليه. في موازاة ألم مادي تظهر أمراض أخرى أكثر غموضاً، وغير محدّدة، مثل السرطان، مع تشعبات لا تحصى تتطور في اللاواعي. هل تجب مراجعة محلّل نفسي وشرح ماضينا إليه؟

بالتأكيد، لا. من الواضح أن حالات العُصاب كلها لا تتطلب علاجاً طبيّاً. في المقابل، علينا مواجهة الحقيقة كما هي موجودة وتعلّم مراقبة النفس من الداخل. هكذا يمكن تحسين موقفنا في مواجهة الحياة وفي مواجهة المقرّبين، ونرفع من قدرتنا العقلية التي هي، غالباً، أقل مما يمكن أن تكون عليه، لأنه قلّمًا نستفيد من قدراتنا العقلية. إن الحياة اليومية التي هي، غالباً، ليست أكثر من ساعات متتالية بائسة - يتخلّى العُصابي، بفعل مازوخية خالصة، عن السعادة التي يتمناها بشدة - ستبدو مختلفة. إن المشكلات التي يعاني منها الشخص العصابي ستُحل بالتدرّج، وستعطيه ثانية الرغبة في الحياة.

عوائق الحياة الحديثة

سيبدو، بعد قراءة هذه المقدمة، أننا نتحدث عن وجود عُصاب وحيد وعام وجماعي سيحوّل مرضاً إلى ظاهرة اجتماعية، وهو، بالعكس، فردي ولا يمكن معالجته والشفاء منه إلاً بصورة فردية. هذا غير صحيح على الرغم من أنه مسوّغ بالتأكيد. مع التقدّم وتطور مجتمع الاستهلاك ازدادت الاضطرابات العصبية النفسية بإيقاع هذيان حقيقي. تشر كنا هذه الحضارة الجديدة جميعاً في سباق حقيقي من أجل الكسب والتفوق على أصدقائنا، وأعدائنا، وزملائنا، وأقربائنا، وجيراننا، إلخ. الحياة الحديثة تبعد الإنسان عن الطبيعة، وتمكّنه وتجعله إنساناً ألياً وتشوشه وتخضعه فجأة لتغيرات وضوضاء مستمرة وهوسية، ولأنظمة غير متوازنة، ومعلومات متناقضة تتراكم دون أن يكون في مقدوره صياغة حكم متوازن، وعقلاني بالتأكيد. يميل كل تجمع مدني إلى التحول بسرعة كبيرة إلى كتّلت فوضوي يجمع بشراً عُصابيين يعانون من اضطرابات نفسية.

إذا قارنا إنسان القرن الأخير مع إنسان القرن العشرين، فإن الاختلاف كبير جداً. كان المسافر قديماً يستطيع من زجاج عربته أن يتأمّل العرض البطيء للمناظر، في حين أن السائق في أيامنا هذه محصور في سيارته، أو راكب على دراجة نارية يسير بأقصى سرعة ولم يعد لديه الكثير من الرغبة للانتباه إلى المنظر الطبيعي، لأن نظره يذهب باستمرار نحو صور جديدة تتلاحق بلا انقطاع. من المؤكّد أن الإنسان، سابقاً، كان يصل في نهاية رحلته أكثر تعباً ولكنه كان تعباً جسدياً فقط في حين أن المسافر اليوم يعاني، بالإضافة إلى التعب الجسدي، من تعب فكري شاق.

صحيح أننا نعيش اليوم زمناً أطول. والجسد البشري يقاوم، بصورة أفضل، ضد الأمراض بفضل تطور الطب واكتشاف منتجات صيدلانية جديدة؛ أملنا في الحياة ازداد. في المقابل، أصبحت نفسيتنا أكثر هشاشة، ولهذا السبب من المهم حماية النفس جيداً. لا يمكن البدء بتحليل، أو تحليل ذاتي، دون اتباع بعض القواعد، والبرهنة على المواظبة كما سنرى لاحقاً.

اعتراضات

حينما تصل إلى هنا يمكنك أن تتساءل إذا كان كل شيء ضرورياً. هل من المفيد القيام بالتحليل الذاتي، عبر ربط أحداث بعيدة بأحداث أخرى ليس بينها، في الظاهر، أي علاقة؟ ألا تُعرض نفسك لخطورة أن تصبح أقل تلقائية وصدقاً، وأكثر تصنعاً، وأقل طبيعية؟ أليس من الأفضل، في بعض الحالات، تجاهل كل شيء؟ أليس من الأفضل التظاهر بأن كل شيء في اللاوعي يسير جيداً في حين أننا نعاني من عُصاب عام يمكن لإجازة قصيرة أو مهدي حل المشكلة؟

بعبارة أخرى، أليس من الحكمة أكثر وضع كل شيء في حساب الصحة؟ نجيب عن هذه الأسئلة جميعها بأن الجهل ضارٌّ دائماً. إن العيش في مثل هذا التعامي، ووضع الرأس في الرمال كي لا ترى المخاطر التي تترصدك، ليس له أي معنى.

الجهل يجعل الإنسان كائناً هشاً دون دفاع. إذا تعلّمنا جميعاً معرفة ذواتنا بصورة أفضل، من دون إغلاق العينين عن أخطائنا، من دون تحمّل ضغوطاتنا بشكل سلبي فإننا سنسهم، دون شك، في خلق عالم أفضل. إن تحليل الحالة النفسية لا يعني فقط التحرر من الأفعال المتسمة بالعُصاب قليلاً أو كثيراً، لكن هذا لا يعني أيضاً أن تصبح أكثر تسامحاً، وأكثر تفهماً لقريبك. أليس هذا سبباً كافياً؟ إن معرفة أسباب الاضطرابات تؤدي أيضاً إلى معرفة النقاط الأكثر تنغيصاً والمسببة للشعور بالخلج في شخصيتنا. ربما لا يكون الشر الذي يعاني منه العالم إلا شكلاً متحوّلاً من العُصاب؛ يضاف إلى ذلك، أليس الهدوء دليلاً على توازن داخلي كامل؟

يدّعي بعضهم أنه يجب تجنب التأمل الداخلي لأنه لا يؤدي إلا إلى زيادة القلق، والتشنجات العصبية، وحالات الهوس، وحتى الأمراض الجسدية، لأنه يقودنا نحو متاهة تغفو فيها المسوخ التي يولّدها اللاوعي، والتي لا يمكن بعد ذلك العثور على المخرج منها. يوجد هذا التشكيك في البيئات كلها مهما كان المستوى الفكري. التحليل النفسي، من بين العلوم كلها، هو دون شك العلم الأكثر تعرضاً للانتقاد، والازدراء، لكن من يتقده يجهل غالباً أنه هو من يحتاج أكثر من غيره إلى تحليل نفسي مؤهّل.

في الحقيقة، إن موقفه ليس أكثر من ردة فعل دفاعية نابعة من اللاوعي، كما لو أنه يريد عدم الاعتراف إلى أي حد هو بحاجة فعلاً إلى الإحاطة بشخصيته. يقوم بعضهم بأداء دور الأخلاقي ويستند إلى الإيمان الديني، ويعتقد آخرون أن المحلّلين النفسانيين يفسرون كل شيء بإرجاعه إلى الجنس، ويسخر آخرون أيضاً منهم بطريقة حمقاء. يمكن التساؤل، إذاً، لماذا يقلقون هذا القلق كله من شيء ليس له، من حيث المبدأ، أهمية كبيرة، ويشغلون بالهم بأولئك الذين يراجعون طبيياً نفسياً من أجل حل مشكلاتهم.

في واقع الأمر، عدد كبير منهم يدفعهم شعور سري من الإحساس بالذنب، إلى نقطة عميقة داخلهم يجهلون بها. إنهم يخافون من الطبيب النفسي مثلما يخشى الأطفال من والديهم حينما يرتكبون حماقة. إنهم يخافون من الانكشاف؛ أما فيما عدا ذلك فقد كتب فرويد نفسه:

«تركز نظرية التحليل النفسي كلها على تصور المقاومة التي يبديها المريض حينما نحاول إحضار المشاعر المكبوتة في اللاوعي إلى الوعي الواضح».

يفضّل الطبيب النفسي الاستماع إلى اعترافات مريضه عبر الاختباء منه كي لا يسبب الحوار المباشر، وجهاً لوجه، اضطراباً له، وكي لا يشعر بالتوتر والعصبية ويستطيع التغلب بسهولة على الآليات الدفاعية التي تعيق المعرفة الحقيقية للذات وللحقيقة. يستطيع الأطباء النفسانيون الاستشهاد بمئات الحالات التي لا يجروّ فيها المريض قول كلمة واحدة، على الرغم من مجيئه بمحض إرادته، وينتظر من المختص أن يستطيع، من باب السحر، أن يحل

مشكلاته مباشرة من دون أي تعاون منه. يجب عدم الخوف من الذهاب لرؤية طبيب نفسي حينما نشعر بالحاجة إليه لأنه لا يمكن إلا أن نشعر بالتحسن بعد الزيارة.

التحليل الذاتي: الدلالة، والفائدة والمخاطر

قال سيغمون فرويد: «التحليل النفسي يُتعلّم، قبل كل شيء، مع الذات عبر تحليل شخصيتنا الذاتية».

لنحدد أنه لا تكفي مراقبة التصرفات المتصنّعة نسبياً، ولكن، وكما أراد فرويد، يجب مراقبة مجموع الظواهر النفسية التي يمكنها أن تشكّل مادة لتحليل ذواتنا. من المنطقي، نتيجة ذلك، أن يحلّل الطبيب النفسي ذاته قبل أن يبارس ذلك، كي يحزّر روحه من الاضطرابات والأعراض المرضية العصبية التي تعيق تشخيصاته المرضية وتوازنه المهني. يضاف إلى ذلك أن كل شخص يقرّر مراجعة طبيب نفسي لا يمكنه الادعاء أنه سيقى على هامش العلاج ويتخلى عن بذل أقل جهد كي يساعد المختص الذي لا يمكنه أن يفعل شيئاً للمريض من دون تعاونه. على المريض نفسه أن يجد القوة الضرورية كي يشفى، وتحديدًا من خلال التدقيق في تجاربه وذكرايات طفولته؛ وهنا تكمن القدرة على الشفاء كلها.

إن نفسيتنا منظّمة مثل خزانة يمكن القيام بجردها، ودراسة الأغراض الموجودة فيها غرضاً غرضاً. الطبيب النفسي ليس إلهاً ولا كاهناً، ولكنه مرشد. تكمن مهمته في العثور على أفضل طريق تسمح بالوصول إلى الحقيقة.

في المقابل، حينما نقرر تحليل أنفسنا ذاتياً دون العودة إلى طبيب نفسي، فإن هذا يتطلب جهداً كبيراً من الإرادة من أجل تجنب أي رغبة في التراجع الذي يؤدي إلى تراجع المعنويات أو الكسل. هذا التحذير ضروري؛ في الحقيقة، يجب ألا يأخذ أي شخص القرار بتحليل نفسه ذاتياً، من دون أن يعرف، مسبقاً، المخاطر التي يعرّض نفسه إليها حينما ينتهي إلى التوقف بسبب رعبه من اكتشافاته الخاصة. هذا ممكن جداً؛ ولهذا يجب تجنب التخلي عن ذلك بأي ثمن كي لا تقع ضمن حالة مرضية من التأمل في الذكريات الأكثر تنغيصاً، والتي ستكون سبباً للإشفاق على الذات الذي سيقدم بدوره سبباً جديداً للإحباط.

من المفيد، كذلك، قبل البدء، اتباع هذه النصائح:

- 1 - قرّر الذهاب حتى النهاية بشجاعة دون التهرّب من الذكريات السيئة، لكن ليس أيضاً استعادتها والتأمل فيها.
- 2 - كن مقتنعاً أنك تستطيع أن تكون سعيداً لأن السعادة ليست إلا إسقاطاً لحالتنا النفسية على العالم، الذي يبدو لنا جيداً أو سيئاً بحسب طريقتنا في النظر إليه.
- 3 - حينما يكون قرارك قد اتُخذ، لا تقع في خطأ تأخير التحليل لأن هذا يوازى التراجع خوفاً من خيبة الأمل.
- 4 - انتظر أن يسمح لك التحليل بالشعور بالتحسّن.
- 5 - احترم، من البداية، القواعد الأساسية الآتية:
 - A - خصّص للتحليل الذاتي نصف ساعة في اليوم على الأقل، ويفضّل أن يكون ذلك مساءً، قبل النوم.
 - B - سجّل الذي يبدو لك مفيداً في مفكرة تكون وظيفتها مشابهة لوظيفة الطبيب

النفسي.

- C - جاوب بكل صراحة عن الأسئلة التي ستطرح في الفصول الآتية.
- D - لا تتحدث عن ذلك مع أي شخص لأنك تخاطر بأن تترك نفسك تتأثر ببعض النصائح السيئة التي يمكن أن تدفعك، بعد ذلك، إلى التخلي عن كل شيء.

توجد نصيحة مهمة أخرى: هذا الكتاب ليس موجهاً إلى أشخاص يعانون من عُصاب مزمن والذين يجب عليهم أن يتوجهوا بسرعة إلى طبيب نفسي. هذا الكتاب نوع من الوجيز السهل في الرياضة الفكرية وليس له محاذير، أو مخاطر، وهو يساعد القارئ في التعرف إلى نفسه بصورة أفضل، والحفاظ على صحته النفسية والوصول إلى توازن كامل؛ عبارات أخرى، هذا الكتاب يساعده في الإحساس بأنه في وضع أفضل، وبأنه يقبل المجتمع بصورة أفضل. في كل حال، لا يدّعي هذا الكتاب أنه يحل محل المحلّل الذي لا تخضع أهميته لأي شك، كما أنه لا يقترح مناهج علمية جديدة في التحليل النفسي الذاتي.

استجواب ذاتي

ابدأ باختبار وعي شبيه بالاختبارات التي تعلمناها في طفولتنا. تخيل أنك أمام مرآة سحرية قادرة على عكس جوهرنا الأكثر حميمية، ولاحظ الذي تراه عليها. سيسمح لك هذا الاختبار الأول بالحصول على سلسلة من المعطيات التي ستفيد في الإحاطة بأساس شخصيتك. الأسئلة عديدة؛ والإجابة عن عشرة أسئلة كل مساء ستكون كافية. إذا وجدت صعوبة في التركيز دون هذه الأسئلة والأجوبة في مفكرتك اليومية. ليس لهذه الأسئلة، التي يمكن أن نضيف إليها عدداً لا يحصى، إجابات جيدة أو إجابات سيئة، لأن الأمر لا يتعلق بمسابقة، لكنه يتعلق بمنهج للتفكير، كي نحكم على أنفسنا، ونحصل على صورة أكثر وضوحاً عما نحن عليه فعلاً.

- هل أنا خجول؟

- هل أنا عدواني؟

- هل أنا مستهتر؟

- هل أنا مفرط في الحساسية؟

- هل يوجد شخص أشعر تجاهه بكره عميق دون سبب؟

- هل أجد نفسي لطيفاً؟

- هل يقع الخطأ على أحد ما لأنني لم أستطع، حتى الآن، تحقيق ما أرغب في تحقيقه؟

- هل يقع الخطأ على أحد ما إذا لم أنجح في الحياة (مثلاً في العمل، والحب)؟

- هل أنا متشدد؟

- هل أنا ضعيف؟

- هل ألوم والدي على تربيتهما لي؟

- هل أشرب كثيراً؟

- هل أدخن كثيراً؟

- هل أتناول جبوباً منومة كي أنام؟
- هل أتناول جبوباً مهدئة؟
- هل أشرب كثيراً من القهوة؟
- هل أتجنب الاتصال الهاتفي بصدیق (لمعرفة أخباره والثرثرة معه) خوفاً فقط من إزعاجه؟
- هل أعد نفسي أذكى من أصدقائي، لكن قلماً أقدر حق قدرتي؟
- هل أومن بالقدر؟
- هل أنتقد الشباب الحالي؟
- هل أنتقد جيل والدي؟
- هل أنتقد تصرف الجنس الآخر؟
- هل أنتقد المجتمع الحالي، مع اعتقادي بأن أي شيء أو شخص لا يمكنه تغييره؟
- هل يبدو لي معيماً تغيير الفكر؟
- هل أنا ملحد؟
- هل أنا كاثوليكي ممارس دينه؟
- هل أنا متطير؟
- هل أعاني من الأرق؟
- هل أنام أكثر من اللازم؟
- هل أكل قليلاً؟
- هل يبدو لي أننا نتحدث كثيراً عن الجنس؟
- هل أعتقد أننا لا نتكلم عن الجنس أبداً بما يكفي؟
- هل أشعر غالباً بالشفقة على نفسي؟

لتحدث أولاً عن الاضطرابات العصبية. دوّن في مفكرتك أو دفترتك كل الحركات المضحكة والتي لا معنى لها والتي تقوم بها بصورة آلية ولا تستطيع تفسيرها عبر الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- هل ألمس غالباً أنفي أو أذني أو شعري خاصة حينما أركّز؟
- هل يحصل أن أقوم بقضم أظافري أو رأس قلم رصاص؟
- حينما أتحدث بالهاتف، هل يمكنني مقاومة الميل إلى الرسم أو كتابة شيء ما، دون أي معنى، على طرف ورقة أو حتى على دفتر العناوين؟
- هل لدي عادة فرك اليدين باستمرار كما لو أنني أغسلهما؟
- هل أحرك جنبي دائماً عندما أكون جالساً؟
- هل أركّز بصورة أفضل إذا قطبت حاجبيّ أو إذا سحبت لساني قليلاً؟
- هل أبدأ، أحياناً، بالسعال من دون سبب؟
- هل أحك الرأس والجبين والرقبة؟

- هل أفرك عينيّ؟

الاضطرابات ليست فقط ردات فعل تشنجية لعضلات الوجه، لكنها أيضاً أفعال صغيرة لا إرادية تبدو منبعثة من شخص آخر. إذا لم تكن قادراً على ملاحظتها بنفسك، اطلب من مقربين إليك أن يرشدوك إليها لأن هذا يسمح لك بالتعرّف بصورة أفضل على الأسرار الأكثر حميمية في شخصيتك.

مفهوم الطبيعية: الذهاني، المريض النفسي والمتخلف عقلياً

في الواقع، ينتج هذا الاستجواب عن سؤال أساسي في الشك قادك إلى التحليل الذاتي: «هل أنا طبيعي؟»

السؤال في ذاته طُرح بطريقة سيئة، لأن عليك أن تتخلى عن مفهوم الطبيعية إذا أردت متابعة هذا التأمل الداخلي. الطبيعي، من حيث المبدأ، هو كل ما يتوافق مع المعيار، أي أكثرية الحالات؛ لكن لنفترض أن هذه الأكثرية عُصائية، هل يجب علينا أن نستنتج من ذلك أن العُصاب هو أيضاً حالة طبيعية؟

في الواقع، الطبيعية البشرية مصنوعة من حالات غير طبيعية، ولهذا فإنه من العبث الحديث عن أشخاص طبيعيين، وأشخاص عُصابيين. في كل حال، من أجل تمييز الطبيعية من المرضى، يجب أن نكون أكثر تحديداً. من المستحيل تقسيم الناس إلى طبيعيين، من جهة، وعُصابيين (أي غير قادرين على التصرف بطريقة إيجابية في مواجهة المصاعب) من جهة أخرى، لأنه يوجد، أيضاً، ذهانيون (أي مجانين)، ومرضى نفسيون (مجرمون، مدمنون كحول، منحرفون، متعاطو مخدرات إلخ.) ومتخلفون عقلياً. هذا التقسيم ضروري من أجل عدم الخلط بين العُصاب ومختلف الأمراض العقلية الخطيرة.

يستخدم عدد من الكتاب والأطباء النفسيين تعبير «طبيعي» لوصف فرد سليم نفسياً. يمكن استخدام هذا التعبير، عند الضرورة، كتنقيص المرض الذي نريد معالجته (لأن الطبيعي سيكون الفرد القادر على عيش حياته دون أن يجد نفسه منخرطاً في نزاعات لا تحتل مع وسطه الاجتماعي والأسري).

في كل حال، ستتجنب هذه المقارنة في التحليل الذاتي لأنها يمكن أن تثير لبساً، وتؤدي إلى خلط بين مفهوم الطبيعية ومفهوم الجنون.

لنفترض، مثلاً، أنك اكتشفت وسجلت في ملاحظتك عشرات الحركات التي لم تتبه إليها من قبل، وأنت اكتشفت أنك خجول ومتشدد وتتأثر بسرعة إلخ. وأنت ترى قائمة نقاط ضعفك كلها والمسرودة بهذا الشكل (والتي ربما لم تنظر إليها قط إلا بصورة منفردة)، فإنه يمكنك أن تستخلص منها نتائج مبكرة، وأن تعتقد أنه من المستحيل التغلب على هذا الكم من العيوب، ولا يمكن لشيء أن ينهي الإحباطات التي تعصف بك. في هذه الحالة، ضع قلمك، وأغلق دفترك وتوقف عن أي تحليل ذاتي. عليك، في هذه الحالة وقبل أي شيء، البحث عن التغلب على هذه النزعة للتراجع التي ستسيطر عليك بعد أن تنهي استجوابك. فكّر في أن الآخرين قلماً يكونون أفضل منك، إذا كان هذا يشعرك بالراحة، وليس بالضرورة أن يكون هؤلاء ممن تكن لهم احتراماً كبيراً. إن الضيق الذي تشعر به وأنت تقرأ أجوبتك - التي سيكون قسم كبير منها متناقضاً - سيكون الدليل على أن هذه الخطوة الأولى لم تكن عبثية، لأنها ستسمح لك باكتشاف شيء كنت تفضل جهله.

حينما ينتهي اختبار وعيك، أعد قراءة الأجوبة الأهم والأكثر فائدة من أجل تجميعها ضمن عناوين، مثلاً:

A - أنا عدواني؛

B - أكره السفر؛

C - أنا غير وفي كثيراً، لكنني، في المقابل، غيور جداً؛

D - أعاني من الأرق؛

E - أقضم أظفاري.

حاول أن تضع أسباباً لكل واحدة من هذه النقاط المختلفة، لأنه حينما يُعرف السبب سيكون من السهل تدارك النقص والعيوب.

انظر إلى كل مشكلة بشكل منفصل، وحاول أن تميّز العيوب التي تعاني منها أكثر من غيرها (أو يعاني منها المقربون منك) من العيوب التي يبدو أنها تشكّل جزءاً لا يتجزأ من طريقتك في العيش. وهكذا لن تقلق أبداً من كونك متديناً؛ في المقابل، أنت ستسأل حول تدينك. يمكن تفسير الشراهة على أنها حاجة فيزيولوجية للأكل، لكن ذلك غالباً نتيجة فقدان الحنان. خذ مثلاً الإجابة الإيجابية عن السؤال b وتساءل إذا:

1 - هذا النفور من السفر يحبطك إلى حد أنك تشعر بعدم الراحة لمجرد التفكير في الذهاب في رحلة، أو أنك تجدد، دائماً، الحجة المناسبة كي لا تسافر، أو أنك تحتاج إلى تناول حبوب مهدّئة مسبقاً، أو أيضاً، أنك تعاني من أنواع القلق كلها، وتحشى، مثلاً، أن يحترق بيتك في غيابك، أو أن تقع مريضاً أثناء الرحلة دون وجود شخص يعتني بك، إلخ.

2 - ربما يعود هذا النفور إلى سبب محدّد (مثلاً، نجوت أثناء رحلة سابقة، بمعجزة، من حادث رهيب، أو أنك تعرضت للسرقة أثناء غيابك). من السهل التغلّب على هذا النوع من التشدّد بقليل من الإرادة والسيطرة على الذات إلا إذا كان الأمر يتعلق بنفور حقيقي من السفر؛ في كل حال، حينما يكون هذا النفور مسوّغاً،

مثلاً هي الحالة الثانية، فإننا نواجه ردة فعل طبيعية ومنطقية للنفس أمام حدث مزعج. حينما لا يكون التقزز مرتكزاً على أساس، فإنه يجب العثور على سبب ذلك على الرغم من أنه يمكن أن يكون قد نُسي منذ سنوات بعيدة.

لنفترض أنك رأيت، منذ زمن بعيد، حادث سيارة أنهت حياة شخص معين، ربما يكون عزيزاً. يمكن لهذا الحادث، ودون أن تعيره اهتماماً، أن يجرح بعمق لا وعيك، ويكون هو سبب حساسيتك تجاه الرحلات؛ ولهذا فإنه يجب عليك، في حالة النفور غير الموسَّغ، أن تحاول إيجاد السبب البعيد لذلك.

الحزن معاناة للنفس، لكنها معاناة يمكن التغلب عليها. القلق، في المقابل، أكثر حدّة وإزعاجاً ويؤثر في أفعالنا كلها مهما كانت.

ما هي نفس الإنسان؟

يحدث التحوُّل من الصدمة النفسية إلى عَرَض عُصَابي ضمن اللاوعي. يقول فرويد: «العمليات النفسية... لا واعية، في حين أن العمليات الواعية هي جزء من حياتنا العقلية كلها». هذا يعني، بعبارة أخرى، أن نفسيتنا تفلت من مراقبتنا، كما لو أنها غريبة عنا، تتصرف بطريقة غير مفهومة؛ لكن علينا تجنب هذا والوصول إلى السيطرة على نفسيتنا عبر استخدام أكبر قدر ممكن من قدراتنا، ومراقبة انفعالاتنا، والعمل على المحافظة على توازننا النفسي. ولهذا، فإنه لا تكفي العودة إلى الإيمان أو إلى المسوغات الأسرية. لا يمكن للإيمان والمحيط والأسرة أن تحل، وحدها، الخلل العاطفي للإنسان؛ بالإضافة إلى ذلك، فإنها قد تقوم بالتعويض عن عدم توازننا عبر فرض نظام صارم يمكن، في الظاهر، أن يعطي نتائج جيدة، ولكنه، في بعض الحالات، يعمِّق الاضطراب العصبي.

في الواقع، لا يمكن النظر إلى النفس على أنها شيء ملموس وواحد. تكمن أهمية فرويد تحديداً في أنه تعرّف على وجود ثلاثة مستويات، وكل مستوى له وظائفه الخاصة:

1- الأنا (أو الذات أو أيضاً الوعي). إنها عنصر الشخصية الذي على علاقة مع العالم

الخارجي بصورة واعية، والذي يعمل وسيطاً بين الواقع وبين اللاوعي.

2- هو (أو اللاوعي). إنه الجزء الأعمق من الشخصية، والذي يفلت منه كل أخلاق أو حكم عن الخير والشر. تأتي طاقته من الدوافع البدائية وغير العقلانية في خدمة المتعة واللذة.

الزمن غريب عنه، بعكس الأنا، وللرغبات والدوافع عنده سمة الديمومة؛ إلى حد أنه يحتفظ بعدوانيته لسنوات وسنوات. ولا تفقد هذه الدوافع طاقتها إلاّ حينها يكتشفها الوعي عبر المعالجة النفسية وتصبح حدثاً ينتمي إلى الماضي.

3- الأنا الأعلى. إنها أساس الحس الأخلاقي لأنها تخضع الأنا للمبادئ الأخلاقية الأكثر صرامة. إنها تتطور مباشرة بعد الطفولة وتتدعم خلال المراهقة؛ لا يوجد لدى الطفل الصغير، إذن، وعي أخلاقي. مع مرور السنوات، تحل الأنا الأعلى محل سلطة الأبوين والأساتذة، وهي امتداد مباشر لهم. إن تشدّد الأنا الأعلى لا يرحم، وهي لا تعرف التسامح، ومثالها هو الكمال الذي يخضع له الأنا الفقير باستمرار.

الحدود بين الأنا والهو والأنا الأعلى ضبابية وغامضة. في الواقع، إن العلاقات بين هذه المستويات الثلاثة تشكل مجموعاً واحداً، وشخصية واحدة.

الأنا هي التي تخضع لمطالبات المستويين الآخرين. فمن جهة تفرض عليها الأنا الأعلى رقابة ونقداً دائمين يسببان ضغوطات نفسية وعقد الإحساس بالذنب، حينها لا تُحترم القواعد الأخلاقية التي تفرضها عليها.

يتصرف الهو، من جهة أخرى، كقدر يفيض دوافع ورغبات. قال فرويد بخصوص العلاقات بين الأنا والهو بأن الأنا كانت الفارس والهو حصانه. يمتلك الحصان الطاقة والقوة للجري لكن الفارس هو الذي يقوده ويختار الطريق. ولكن العكس هو الذي يحدث غالباً؛ يترك الفارس نفسه منقاداً من حصانه، متخلياً عن العنان، وعن إمكانية اختيار قدره له بصورة واعية نتيجة ذلك.

هكذا يجب على الأنا أن تعاني من استبدادية الطاغيتين (الهو والأنا الأعلى). من المؤكّد أن حالات العُصاب، والقلق، والإحباط، والعقد النفسية ستكون، بهذا الشكل،

مسوَّغة تماماً. إن مهمة وعينا (أي الأنا) صعبة إلى حد كبير لأن عليها أن توفّق بين قوى متناقضة تضغط عليها (الهو الذي يدفعها إلى الفعل والأنا الأعلى التي تلجمها)، من دون امتلاك الوسائل التي تسمح لها بالتغلب على هذه الصعوبة.

تجد الأنا، المجبرة على الاعتراف بعجزها، نفسها غارقة في القلق، قلق عُصايي عبر العلاقة مع الهو، وقلق أخلاقي في مواجهة الأنا الأعلى المتشدّدة، كما لو أن المستويين الآخرين من البنية النفسية يعاقبان الأنا، أحدهما لأنها لم تخضع له (الأنا الأعلى)، والآخر لأنها قاومت دوافعه القوية (الهو).

أسرار الحياة النفسية

الهو يخزّن كلّ تجاربنا المتحوّلة إلى دوافع ورغبات تغلي وكأنها حمم بركان، معبّرة باستمرار عن الرغبة المباشرة في الإشباع. إذا لم تتدخل الأنا الأعلى للجم الأنا، فإنها ستجد نفسها منقاداً من الهو بصورة كاملة.

لنفترض، مثلاً، أن فتاة شابة تزوجت مليارديراً من دون حب. من الواضح أن ما يدفع هذه المرأة إلى هذا الزواج المصلحي هي الرغبة في عيش حياة سهلة، ومترفة تسمح لها بأن تحصل على ملابس جميلة ومجوهرات ورحلات، إلخ.

يوحي لها صوت وعيها ألا تخون زوجها عبر وعود كاذبة في الحب، لكنها تفضّل تجاهل هذه الوعود ولا تفكّر إلا برفاهية حياتها المستقبلية. تأمل المرأة الشابة، وهي تتذكّر فقر طفولتها، أن ترفع من مستواها الاجتماعي، ولا تريد ارتكاب خطأ أمها نفسه والتي تزوجت وهي في عمر صغير برجل قليل الثروة لم يعرف إلا أن يقدم لها حشداً من الأطفال وألف مصيبة. إنها تعتقد أن هذا الزواج سيسمح لها بتحقيق طموحاتها؛ حصلت، في النهاية، على كل ما ترغب فيه ولم تعد مضطرة إلى تقديم توضيحات. لكنها بعد زواجها بدأت تشعر فجأة بالأرق؛ وبدأت تأتيها نوبات شقيقة عيفة دون سبب ظاهر. وعلى الرغم من كونها شابة، بدأت تجتاحها نوبات من الخوف من الموت وتُحشى السفر في الطائرة، وفي السيارة والقطار خوفاً من حادث ما؛ كانت تتخيل نفسها مريضة دائماً. إنها، في النهاية، جميع أعراض ثأر الأنا الأعلى التي تعاقب الفتاة الشابة لأنها لم تستمع إليها. لم

تتبه هذه المرأة إلى ذلك، ولا تستطيع ربط آلام رأسها وقلقها بحبها الكاذب الذي قدمته لزوجها. وعيها عاقبها، لكنها تجاهلت الأسباب.

لنأخذ الآن حالة فتاة شابة تغرم بزواج أختها. بعكس ما أمكن ملاحظته في الحالة السابقة، اتبعت الفتاة الأوامر النابعة من وعيها الأخلاقي (أو الأنا الأعلى) وكبتت دوافعها؛ لكنها لم تكن قادرة على المحافظة على التوازن بين القوى التي تتصارع لهو مع الأنا الأعلى ومواجهة حقيقة مشاعرها بشجاعة، ففضلت النسيان؛ وعليه فإن هذا النسيان مستحيل لأن هذه الرغبة التي لم تُشبع تعود للظهور ثانية تحت مظاهر مختلفة من النوع العُصابي. فقدت الاهتمام بعملها، وأصبحت عديمة الاكتراث، وتعاني أيضاً من نوبات شقيقة متكررة. نصحتها الطيب بأخذ إجازة لكن الأمر لا يتعلق بتعب عصبي لأن هذا العُصاب هو نتيجة مشاعر كبتت وتحاول نسيانها.

اللاوعي غامض ومعقد؛ قلما يكون من السهل تفكيك رموزه لكن يمكن لتفصيل صغير أحياناً أن يسمح لنا، في لحظة معينة، بالتغلغل داخل آليات عمله الأكثر سرية. ماذا نفعل كي نكتشف ما يمكن أن يزيل الحجاب عن لا وعينا؟

لنترك جانباً حالة الفرد الذي يفضّل مراجعة طبيب نفسي، ولنرى كيف يجب أن يتصرف من يقرر، بكل تواضع، أن يجد نفسه وحيداً مع ذاته. يجب، في هذه الحالة، أن يستفيد من الأنا، أي هذا الجزء من البنية النفسية الذي يتدخل بوعي وإرادة من أجل فرض برنامج.

إليك بعض النصائح:

1- حاول أن تجد تفسيراً لما حدث في الماضي، حتى وإن كان هذا يبدو دون معنى. اسأل نفسك من دون خوف: لماذا أخذت مثل هذا القرار؟ الماضي هو الماضي؛ سيكون منطقياً إذن أن يكون هناك بعض الموضوعية، وبعض القدرة على الحكم على الذات. وعليه نلاحظ أن الأمر ليس كذلك لأن مظالم قديمة لا تزال تغلي في فرننا الداخلي كما لو أنها كانت حديثة، وأن بعض المصاعب التي واجهناها من زمن بعيد لا تزال تجعلنا نحمرّ خجلاً. عليك أن تواجه بشجاعة الأشياء المزعجة لك كلها، واحدة فواحدة. لا تحاول الكذب على نفسك، سيكون ذلك حماقة.

2- ابدل جهدك كي تجد الأشخاص الذين يريدون لك غير مريحين لطيفين، وحاول كذلك أن ترى الجانب الجيد من الأشياء في كل مرة يجتاز فيها ظل تشاؤم روحك، لأنه لا يوجد، في الواقع، شيء ليس فيه جانب إيجابي.

لنفترض، مثلاً، أنك سكبت بقعة حبر على لباسك. ستكون ردة فعلك الأولى الانزعاج؛ لكن إذا فكرت بعمق فإن لون هذا اللباس لا يعجبك كثيراً، وأن البقعة ستكون حجة لصبغه، أو لشراء شيء جديد، وبالتالي أنت ستتقبل الأمر بشكل أفضل. مثال آخر: لنفترض أنه اجتاحتك القلق من فكرة أن تُفصل من العمل. هذا التوجس سيؤدي إلى خفض إنتاجيتك، وزيادة احتمالات طردك؛ في المقابل، إذا حاولت أن تمنع نفسك أنه ليس هناك ما تحشاه، وحتى لو كان الأمر كذلك فإنه لن تكون نهاية العالم، لأنك تستطيع، دائماً، العثور على عمل أفضل، وأفضل إيراداً، وأكثر إغناء، فإن قلقك سيزول.

3- حاول أن تخصص دفترًا للأشياء الحميمة ودون عليه كل ما يخطر برأسك، دون تفكير، ومن دون أن تعطيها تفسيراً منطقياً.

4- فكر في طفولتك. إذا حضرت ذكرى، بشكل عفوي، وهي تزعجك، حاول استعادتها بأقل تفاصيلها، وكن وفياً لنفسك، من دون أن تحاول الكذب على نفسك أو تخرع.

5- فكر بعيوبك، نظم قائمة واسأل نفسك ما هي العيوب الأحدث. حاول أن تعرف لماذا وكيف ومتى ظهرت. ربما ستجد أسبابها وبالتالي الوسيلة لاكتشاف شخصيتك الحقيقية.

6- لا تخف أبداً من التكلّم مع أشخاص آخرين عن شكوكك، خاصة إذا كان الأمر لا يتعلق بأصدقاء أو مقربين. كل فرصة جيدة كي تقيم حواراً؛ قد يكون هناك خطر في أن يحكم عليك من يستمع إليك بأنك ممل، لكن هذا البوح سيكون مفيداً لك كثيراً. وغالباً ما تبرز الأشياء على سطح وعينا بصورة تلقائية حينها نتحدث مع شخص غريب عن مشكلاتنا.

زلات اللسان

حصل معك سابقاً، بالتأكيد، أن استخدمت كلمة بدلاً من أخرى، أو قرأت جملة بدلاً من أخرى، وتعزو هذا، حتى الآن، إلى قلة انتباه. لنرى أولاً ما هي زلة اللسان. يعرفها فرويد بأنها «فعل ناقص». إنها، بصورة أساسية، ظاهرة ليس لها أي علاقة مع الأمراض النفسية وتحدث مع أي شخص سليم وطبيعي يمكن أن يرتكب خطأ وهو يتحدث أو يكتب أو يستمع أو يقرأ. وقد يكون ذلك، أيضاً، نسيان اسم، أو موعد، أو غرض، على الرغم من أن هذا قد يبدو لا معنى له، ويختفي دائماً، وراء سبب هذا الخطأ أو هذا النسيان، دافع وجيه ومقنع.

إن نسيان كلمة، مثلاً، أو تشويهها أو إحلال كلمة بدلاً من أخرى هو أحياناً حادث مهم وكاشف، مثل المثال الذي يقدمه فرويد نفسه عن شاب يقترب من فتاة في الشارع ويقول لها: «أنستي، هل تسمحين لي بأن أشتبك؟» مستبدلاً كلمة «أدعوك» بكلمة «أشتبك».

يكون البحث عن دافع زلة اللسان، أحياناً، أكثر صعوبة؛ هذه هي حالة هذا الأستاذ الذي لم يستطع تذكر اسم مؤلف ديكاميرون خلال محاضرة في مسرح مدرسته. كانت زلة اللسان هذه، والتي أثارت ضحك تلامذته، غير مفهومة ظاهرياً، خاصة أن المحاضرة كانت تحديداً حول بوكاتشيو. في الواقع، إذا كان الأستاذ قد نسي هذا الاسم فذلك لأنه يذكره بحادث السيارة الذي حدث معه في شارع يحمل الاسم نفسه لمؤلف ديكاميرون. إن سبب فقدان الذاكرة لديه يعود إلى رغبته في عدم تذكر هذا الحادث المزعج، وفي إزالة هذا الإزعاج الذي عانى منه سابقاً نتيجة ذلك.

تؤدي آلية الدفاع هذه ضد الإزعاجات التي يثيرها تذكر بعض الأحداث إلى نسيان الأسماء والكلمات والأفعال. تكون العلاقة أحياناً بعيدة وأحياناً أخرى مباشرة. لنفترض أنك نسيت موعداً؛ من الممكن جداً ألا يكون هذا النسيان عرضياً، وأن لا وعيك يتمرد، في الواقع، على احتمالية الالتقاء بالشخص المقصود. والأمر نفسه حينما تنسى فعل شيء معين؛ من المحتمل أن يكون الأمر يتعلق بشيء لا يعجبك كثيراً، حتى وإن كانت إرادتك قد

سمحت لك بقبوله سابقاً. إن الأنا التي ترغب والهو الذي يرفض يتجان معاً النسيان وزلة اللسان. يمكن تفسير نسيان غرض (أو حتى إضاعته) بالطريقة ذاتها. هذا مرتبط، غالباً، بالشخص الذي قدم لنا هذا الغرض، أو بحادثة مرتبطة به. إن إضاعة غرض أقل إزعاجاً مما يبدو. لنفترض أن شخصاً فقد محفظته؛ سيزعجه هذا كثيراً، وسيبحث عنها في كل مكان ولن يستطيع أي شخص إقناعه بأن هذا الحادث من فعل لا وعيه. هذه هي حالة فريدت. من مانشستر، الذي أجبر مرغماً على الاعتراف بأن هذه المحفظة كانت قد قدمتها له خطيبته السابقة التي تركته قبل ستة أشهر كي تتزوج من صديقه المفضل. مثال آخر قدمه لنا فرويد: هو مثال عن رجل وجد، في يوم من الأيام، كتاباً في درج طاوله، والذي كان قد أضاعه تحديداً في اليوم الذي قدمته له فيه زوجته. لقد وجده حينها غير، لأسباب مختلفة، موقفه منها والذي كان حتى هذا الوقت عادياً.

تنتج زلات اللسان ضد رغبة الفرد وتكشف عن دوافع لا واعية.

توجد زلات لسان أخرى تقوم على الإمساك بغرض بدلاً من غرض آخر، أو التعثر، أو إسقاط غرض كان في اليد. وهذا ما يحصل أحياناً عند الخدم أكثر مما يحدث عند سيدة المنزل. يمكن أن يكون السبب العميق لعدم الانتباه هذا هو الإضرار بالطبقات الميسورة، ونوع من الحقد رداً على الاضطرار إلى العمل لدى أشخاص يمكن أن يثيروا العدوانية والغيرة. يوجد نوع من زلة اللسان النادرة لكنها مهمة أيضاً وذات دلالة، وهي زلة اللسان التي تأتي من شعور عميق وغير واع بالإحساس بالذنب. هذه هي حالة الحوادث الصغيرة (أو الخطيرة) والتي تثيرها أفعال غير مهمة في الظاهر. الأمثلة كثيرة: الأشخاص الذين يصطدمون دائماً بالأبواب، وأثاث البيت، والذين يقعون ويؤذون أنفسهم، والذين وبطريقة غير مفهومة، يجرحون أنفسهم بأي سكين أو آلة حادة.

لا يخضع أي شيء من هذا كله للمصادفة لأن الحياة النفسية هي سلسلة من الأسباب والنتائج. يذكر سيغمون فرويد حادثة حدثت مع سيدة تتعثر بالأحجار وتصطدم بحائط بيت وتشوه وجهها بطريقة مرعبة. علم لاحقاً أنها كانت قد وقعت تحديداً في اللحظة التي قررت فيها قطع الشارع كي تذهب لشراء لوحة من مخزن يقع في الطرف الآخر من الشارع

من أجل تزيين غرفة أطفالها. في هذه اللحظة المحددة، ومن دون معرفة ذلك، انبثقت في داخلها عقدة الإحساس بالذنب لأنها أجهضت حديثاً، ولم تعد ترغب في الإنجاب. وكما اعترفت بذلك لاحقاً، اتهمت نفسها بأنها قتلت طفلاً كانت قد حملته، وكانت مقتنعة أن هذه الخطيئة لن تبقى من دون عقاب.

يمكننا القول، في النهاية، إن زلة اللسان تولد نتيجة التأثير المتبادل بين اتجاهين نفسيين متناقضين. إن فعل التساؤل عن زلات لسان الآخرين وليس عن زلات اللسان الذاتية هو تجربة رائعة، وإذا أخطأت في دلالتها الحقيقية فإن ذلك لن يسبب لك أي مشكلة شخصية وسيساعدك على فهم مواقف كانت تبدو لك في السابق من دون أي معنى. في كل حال، احذر من مشاركة نتائجك التي من المحتمل ألا تكون صحيحة كثيراً في البداية مع الشخص صاحب العلاقة لأنه يمكن أن يتهمك بأنك أخذته هدفاً.

لنفترض أن زوجتك (أو زوجك) اعترفت بأنها أضاعت الهدية التي قدمتها لها. لا تُظهر لها مباشرة مشهد الغيرة، ولا تنظر إلى ذلك على أنه نقص في الحب.

إنها اللحظة التي عليك فيها أن تتساءل عن علاقتكما الزوجية، وتساءل نفسك إذا كان كل شيء يسير بشكل جيد في البيت، وإذا كانت هي (أو هو) تحبك كالسابق. إن عملية ضياع الهدية يمكن أن تكون إشارة إنذار، وتنبهك إلى أن شيئاً ما يهدد علاقتكما. وكذلك يجب ألا تنظر إلى كسر خادم لمزهريتك المفضلة على أنها عملية تخريب، ومن الأفضل ألا تعير ذلك أهمية كبيرة.

في الحالة التي تلاحظ فيها هذه الحوادث البسيطة غالباً، أو حتى بطريقة منعزلة ومن دون سبب ظاهر، يمكنك الوصول إلى اكتشاف الأسباب النفسية لذلك، ويمكنك، انطلاقاً من هنا، حرمانها من مضمونها اللاواعي.

يجب، من أجل هذا، محاولة إعادة بناء الأحداث التي سبقت النسيان أو زلة اللسان، أي معرفة أين كنت، وما فعلته، وفيما كنت تفكر، ومع من تكلمت، وما هو الموضوع أو الحدث الذي تسبب بالحدث، إلخ.

إذا كان من الصعب عليك أن ترکز، خذ قلمك ودفترك ودوّن الأجوبة؛ حتى وإن وجدت صعوبة في الكتابة فإنك ستكتشف إلى أي حد سيسهل عليك هذا مهمتك.

الدكتور جيكيل والسيد هيد^(١)

لدينا جميعاً شخصية مزدوجة. لا يوجد شخص سيئ أو جيد بالمطلق؛ كل واحد هو على ما هو عليه ونقيضه في الوقت نفسه.

إن الدكتور جيكيل والسيد هيد يعيشان في كل واحد منا ويمثلان الصراع الأبدي بين الخير والشر، هذا الصراع الذي يضع القسم الواعي من شخصيتنا (أي الأنا) في مأزق مستمر.

الشخص السليم نفسياً يحل المشكلة من خلال الحس السليم عبر البحث عن بعد جديد ضمن تبعية الأنا الأعلى، ومحاولة توسيع حقل إدراكه كي يجلب المناطق اللاواعية من الهو إلى ساحة الوعي.

بين الحلول الأكثر خطورة التي يمكن أن يختارها الكائن البشري كي يهرب من مصاعبه، نشير إلى الابتعاد كثيراً عن الواقع. من الممكن التغلّب على قلقنا والانتصار عليه عبر مواجهة المواقف التي تواجهنا. لا يجب، خاصة، البحث عن ملاذ في الكحول والمخدرات والخمول أو أحلام اليقظة (موقف أخطر مما يبدو في الظاهر)؛ هذا النوع من العلاج الكاذب لا يفيد بل يزيد الوضع خطورة من خلال إضعاف الأنا التي تجد نفسها محاصرة بين طاغيتين (الهو والأنا الأعلى).

أولئك الذين يتراجعون

يجب عدم التراجع أبداً لأن هذا يترك المجال لظهور صعوبات مستقبلية. يجب، بالعكس، التصرف والعيش ومقاومة المصاعب ليس فقط الجسدية لكن أيضاً النفسية، والهموم من أي نوع، وخيبات الأمل.

(١) دكتور جيكل ومستر هايد هي رواية خيالية للأديب الأسكتلندي روبرت لويس ستيفنسون، نشرت لأول مرة في لندن عام ١٨٨٦ المترجم.

الشخصية المزدوجة انعكاس لهذا الجانب المزدوج من الحياة، الذي يكون عذباً ومحبباً أحياناً، ويكون، أحياناً أخرى، صعباً ومرّاً. لا يفكر الشخص السليم نفسياً بأن الحياة هي هذا الجانب أو ذاك، لأنه يعرف هذه التناقضات ويتلاءم مع المعاناة حينها يجب أن يعاني، والفرح حينها تقدمه إليه الحياة. في الواقع، يمكن القول إن الأمور تأخذ مساراً سيئاً حينها نعاني من دون أي سبب.

الذين يحنون إلى الماضي

يجب عدم البحث كذلك عن اللجوء إلى الماضي، لأن هذا لا يفيد في شيء. يصبح من يتعلق بالماضي كثيراً عاجزاً عن الاستفادة من اللحظة الحاضرة، اللجوء إلى الماضي هروب خطير لأنه يمنع الفرد من أن يكون موضوعياً في أحكامه (إنه ينقل بعض قيم الحاضر إلى أشياء من الماضي بصورة رومانسية)، وينتهي إلى الوقوع في تشاؤم عميق. الحنيني شخص جامد وبائس يبكي على أطلال ماضيه ويعيش في الذكريات التي يزينها، مدفوعاً بخيال مفرط. إنه كائن حي ولكنه يتصرف، اجتماعياً، وكأنه غير موجود في هذا العالم.

الحالمون

الشخص الذي يحلم وهو مستيقظ يعيش الوضع نفسه تقريباً. إن تخيل أشياء لا يمكن أن تتحقق أبداً مثل الإدمان على المخدرات يؤدي إلى التدمير الذاتي بالتدريج. إن الصور الجميلة التي نتلذذ باستحضارها ونترك العنان لاستيهاماتنا الخاصة لا تؤدي إلا إلى معارضة الواقع بعنف، والذي هو، في الأصل، غير كامل أبداً. إن من يلتجئ إلى تخيلاته، مثل ناسك، يعتقد أنه يكتشف سر سعادته، لأنه يستطيع بذلك تحقيق كل ما يريد. العالم ملكه لكنه عالم غير حقيقي، وكله وهم، ويمكن أن يتلاشى فجأة مثل شبح. الوهم زائل ويضعف الإرادة، والحالم الكبير يخرج مهزوماً أمام الاختبارات كلها، دون امتلاك الشجاعة على مواجهة الأشياء ضمن حجمها الحقيقي ويراكم الأخطاء بعضها فوق بعض.

حالات الانتحار

نوع آخر من الهروب من الواقع - هروب كامل واستئصالي يتطابق مع التدمير الذاتي - وهو الانتحار.

التخلي عن الحياة، لدى بعضهم، هو الحل الوحيد الممكن من أجل التخلص من مصاعبهم. تصل الصراعات الانفعالية في شخصيتهم إلى حدود لا تحتمل، ولا تنسجم مع الواقع، وتصبح الأنا عاجزة بصورة كاملة، وغير قادرة على مقاومة الضغط المزدوج للهو وللأنا الأعلى.

يقوم الانتحار الحقيقي على التخلص من الحياة (قفزة في الفراغ، مادة سامة، إلخ.) من أجل وضع نهاية لكل معاناة. لكن الانتحار يمكن أن يكون نفسياً حينما يتمظهر عبر التخلي التدريجي عن كل شيء، عن الحب والعاطفة والعمل والطموحات والعائلة. هؤلاء الأشخاص، التعيسون جداً، غير قادرين على الاهتمام بما يفعلونه، ينظرون بعدم اكتراث إلى حطامهم ويصبحون أدوات لا يؤثّر فيها أي شيء أو شخص.

إنهم لا يعيشون حقيقة لكنهم يعيشون عيشة خاملة حتى آخر يوم في حياتهم، وتصبح عودتهم إلى الحياة الحقيقية، شيئاً فشيئاً، إشكالية. يتم هذا التدمير الذاتي المنتظم، والذي يمكن أن يكون بطيئاً جداً وبالتدريج، أحياناً، من دون أن يدرك الشخص ذلك.

يمكن أن يظهر الأمر، في البداية، عبر إهمال المريض لعمله، أو الرغبة المفاجئة في الانعزال: يتعد المريض عن زملائه، ويفقد عطفه تجاه عائلته، ويهرب إلى عزلة تزداد حدة، شيئاً فشيئاً، وتتحول إلى «اللاكون». هذا كما لو أنه يحمل شاهدة قبره على جبينه: «هنا يرقد السيد أكس الذي قرر التوقف عن المقاومة والانسحاب بشكل نهائي من هذا العالم». هذا الهروب من العالم الواقعي يسببه العدو الأكثر تضليلاً للكائن البشري وهو الخوف.

الحس السليم (أو الحس المشترك)

يمكن للحس السليم أن يعمل المعجزات. يقول الإنكليزي: "count your blessings"، أي: «فكر بالجوانب الجيدة من الحياة وقدر بسعادة ما تمتلكه». العيش

يعني المقاومة وأولاً مقاومة النفس. من المؤكد أنه ليس من السهل دائماً تطبيق بعض المبادئ التي تبدو نابعة من عمل مؤثر مكتوب لعصر آخر، لكنه مهم بالنسبة إلى الشخص الذي يريد أن يكون على مستوى الحكم على نفسه وتحليلها، وأن يقوم بهذا الجهد الأساسي. من المفيد أحياناً العودة إلى الطفولة وتبني، نحو لاوعيك، الموقف اللطيف والمتسامح نفسه للألم تجاه طفلها الوحيد. من دون العودة إلى الأنا الأعلى ومتطلباتها (يجب عليك، ولا يجب عليك)، ستنكب أسبوعاً على كل فكرة من الأفكار الآتية:

1- استفد من اللحظة الحاضرة، دون السماح لذكري أو أمل أن يأتيا ويفسدا عليك ما تفعله أو ما أنت عليه، خاصة ما يمكن أن تقوم به، أو ما يمكن أن تكون عليه، وإذا كنت قد ارتكبت خطأ في اليوم السابق حاول ألا تكرر. انظر إلى الحياة على أنها خط متشكّل من نقاط متقاربة جداً وحاول أن تنظر إلى كل نقطة بشكل صحيح. إذا لاحظت أنك على وشك الاستسلام أمام تأنيب ضمير عقيم أو أمام ذكرى حنينية، أو أنك في طريقك إلى التضحية بمتعة لحظة آنية كي تؤجلها، ففكر فيما أنت مقبل على خسارته.

2- احرص على المحافظة على صحتك. ليس هناك أدنى شك في أن بعض الأمراض هي نتيجة عصب، لكن من الصحيح أيضاً أن شخصاً سليماً جسدياً أقل عرضة للانقلابات الخطيرة في الحياة النفسية، وتوترات الحياة الحديثة.

3 - Think happy، أي فكر فيما يجعلك سعيداً.

استيقظ مع فكر فرح، أو على الأقل محبب يرافقك طيلة النهار. يمكن أن يكون هذا مشروعاً للمساء والذي يمكن أن يجعل نهارك في العمل أكثر خفة، وأقل توتراً. لماذا لا تحاول أن تراقب حولك الأشياء الأكثر إمتاعاً، استمع إلى الكلام الأكثر لطفاً، وزقزقة العصافير (ولكن نعم! حتى في المدن الكبيرة)؟ اكتشف الوجه الألف في كل ما يحيط بك. وهكذا ستشعر بالسعادة؛ يضاف إلى ذلك أن السعادة ليست إلا موقفاً للنفس التي يجب أن تشعر بالميل إليها.

4 - «لا تؤجل إلى الغد ما يمكن أن تقوم به اليوم».

هذا المثل صالح جداً كقاعدة للحياة، ليس فقط من أجل كسب الوقت ولكن أيضاً من أجل تجنب القلق الناتج عن المهمة المنفّذة في آخر دقيقة أو أنها لم تكتمل. من المفضّل، من أجل راحتك، ألا تؤجّل التزاماتك.

5- في المقابل، من المفضل تأجيل ما يكلفنا اليوم أكثر مما يكلفنا غداً. إن منح النفس لحظات من الراحة، من وقت لآخر، ليس ممنوعاً.

6- توقف عن التفجّع وأنت تردد «آه! يا زمني»، لأن عصرك هو العصر الحالي الذي تعيش فيه والذي يجب أن تحاول العيش فيه بانسجام.

7- تعلّم عدم الشكوى، ليس فقط كي لا تبدو ثقيل الظل، ولكن أيضاً لأن هذا يعيق غالباً رؤية لماذا يمكن أن نكون سعداء.

8- قارن بين مشكلاتك ومشكلات الآخرين. إن ملاحظة أن مشكلاتنا ليست الأخطر بين المشكلات يمكن، أحياناً، أن تساعدنا على التغلب، بسهولة أكبر، على بعض المصاعب التي يمكن أن تبدو أنه من الصعب التغلب عليها.

9- حبّ عائلتك والمقربين منك. لا تنتظر أن يقوم الآخر بالخطوة الأولى. إن حبّ القريب يعوضنا عن التضحيات كلها.

10- لا تجر وراءك مصاعب الماضي. ليس من الضروري نسيانها كي تقنع نفسك بأنها تنتمي إلى الماضي؛ كن سعيداً، إذاً، لكونها من الماضي.

11- لا تعتقد بسذاجة أن تغييراً جذرياً في الحياة سي جلب لك السعادة في النهاية. السعادة توجد داخل قلوبنا وليست في الخارج.

12- تقبّل، عن طيبة خاطر، مسؤوليات العائلة والعمل والحياة عامة.

13- لا تطلب أن يكون العالم كله لطيفاً، ولا تشعر بالمأساة لدى أول خيبة أمل. إن إعطاء أهمية كبيرة للتفاصيل دليل عُصاب، لأن تصرف أي شخص سليم نفسياً هو النظر إلى الشخص اللفظ كما هو دون إعارته اهتماماً خاصاً.

14- لا تفقد أبداً روح الفكاهة؛ لأن الصعوبات الآتية لها جانب مضحك، إذا تعلّمنا الحكم عليها بطريقة صحيحة.

15- حتى وإن كنت مشغولاً كثيراً، وفر قليلاً من الوقت الحر (ساعة أو أقل) للقيام بما تحب القيام به، أو فقط كي ترتاح.

16- لا تأسف أبداً على الفرص الضائعة أثناء المراهقة، يمكن أن يكون لهذا تأثير سلبي في حياة الراشد.

الشباب يستمر فترة طويلة بمقدار ما نحب أن يستمر. استعد ما يثير فيك الحماس حينما كنت شاباً، وخصّص وقتك الحر للتسلية.

17- تأمل في أخطائك. تأمل أيضاً في الأخطاء التي يبدو لك أن الآخرين ارتكبوها وتساءل بصدق إذا كنت ستتصرف بالطريقة نفسها في ظروف مشابهة.

18- من أجل تجنب الوحدة، الشر الكبير للمدن الكبيرة كلها، ابحث عن أصدقاء في محيطك، وضمن جيرانك مثلاً، وحاول أن ترتبط بصداقة مع أولئك الذين يبدوون لك الأكثر لطفاً. لست الوحيد الذي يرغب في الالتقاء بأشخاص آخرين.

19- إذا كنت متزوجاً، لا تطلب المستحيل من شريكك.

20- اتصل أو اكتب في كل يوم إلى أحد أصدقائك الذي غاب عن ناظرك، والذي كان لطيفاً معك. إنها صيغة رائعة للارتباط بصداقة مع أشخاص غير زملاء المكتب.

21- تعلّم على الاسترخاء. تمدّد على الأرض، وحاول أن تفكّر بشيء لا قيمة له، دون إرغام النفس، ودون استعادة ذكريات مزعجة أو مشروعات مغرية. حاول أولاً أن ترخي أطراف القدمين، ثم الساقين، ثم الجذع بالتدرّج حتى الساعدين. من الصعب جداً عدم التفكير في شيء: يجب التعلّم طويلاً قبل إخضاع النفس لمثل هذا التمرين. جمل الاسترخاء الجيد عددها ثلاث:

A - الإحساس بالثقل في الجسد كله؛

B - الإحساس بالبرودة؛

C - الإحساس بالخفة.

الإحساس بالحرمان

أختم بنصيحة: لا تندب فوق أحزانك ومشكلاتك. يصل عدد من العُصابيين بذلك إلى الاكتئاب، وهذا يقلل أكثر مقاومتهم للإحساس بالحرمان. حالات الإحساس بالحرمان هي خيبات أمل مترافقة مع الإحساس بالحرمان من شيء ما أساسي لا نستطيع أن نفعل شيئاً تجاهه. هذا الإحساس تحديداً هو الذي يمنع العُصابي من الفعل، في حين أن الشخص السليم نفسياً قادر ليس فقط على الفعل ولكن أيضاً على مواجهة عوارض الحياة الحتمية بالرغبة في المواجهة والمقاومة.

يتخيل العُصابي المكتئب نفسه ضحية المجتمع والظروف؛ إنه يحول كل شيء إلى حرمان؛ إنه مقتنع بأن كل ما سيقوم به سيكون مزروعاً بعقبات صعبة الحل، ومن هنا تأتي بلاذته.

كيف ينشأ الإحساس بالحرمان؟

إنه ينشأ من العجز عن مواجهة الواقع والتمييز بين المشكلات الحقيقية والمهمة، من المشكلات الوهمية.

يوجد أشخاص يشعرون بالحرمان من الحب أو في عملهم؛ في المقابل، يشعر آخرون بالحرمان الشامل في حياتهم كلها، وتجعلهم أقل خيبة أو أكثر انهماكاً ولا مبالين تجاه الآخرين. يعاني الأشخاص السليمون نفسياً أيضاً من خيبات أمل، ولكنهم يتغلبون عليها ويقبلونها بوصفها تجارب.

في المقابل، تكون هذه، بالنسبة إلى العُصابي، تجارب سلبية بصورة كاملة تؤثر في أفعاله وأفكاره.

يستطيع الأشخاص غير العُصابيين، عبر فرض معرفة ذاتية، التغلب على أزمته دون العودة إلى التحليل النفسي، لأنهم متوازنون بما يكفي. في المقابل، حينما يحاول العصبيون التغلب لوحدهم على إحساسهم بالحرمان، يقعون ثانية غالباً في حرمان أفسى من الحرمانات السابقة حينما يكتشفون أنهم بقوا عاجزين.

لا يمكن الشفاء من الإحساس بالحرمان لدى عصابي إلا بعد معرفة مصدر العُصاب. يعود هذا العُصاب غالباً إلى زمن بعيد حتى الطفولة، حينما يحكم الوالدان والأساتذة ويعاقبون وفق معايير حكم قاسية، من دون الاهتمام بأشياء أخرى. لتأخذ مثلاً: مراهق بعمر ستة عشر عاماً تيرنس ن. يسكن نيوكاسل في شمال بريطانيا شغل بال والديه. في الحقيقة، كان الأول في صفه دائماً، في المقابل، كان يتصرّف بحماقة في البيت إلى حد أنه يجيب بطريقة معاكسة عن الأسئلة التي تُطرح عليه، أو أنه يخدع باستمرار مهما طلب منه أن يفعل. حينما كان يخرج مع والديه، أحياناً، كان يتعثر ويسقط، على الرغم من أنه كان بصحة جيدة ورياضياً. كان يبدو، خارج الإطار العائلي، صريحاً ولطيفاً وكان لديه عدد من الأصدقاء (وكان يتجنب تعريف والديه عليهم).

تم كشف السر من خلال عالم نفس ذهبت والدته إليه لاستشارته. كان تيرنس غير قادر على التغلب على حالة القلق والخوف التي كان الأب قد أشعره بها بشكل عفوي قبل سنوات. حينما خطا تيرنس خطواته الأولى وقع وتسبب بالأذى لنفسه، فوبخه والده وطلب منه النهوض. حينما كان لا يريد أن يأكل أو يرتكب حماقة كان والده يعاقبه. على الرغم من أن والديه لم يكن لديهما الرغبة قط في إذلال الطفل، إلا أنه بدأ يخشى، لاحقاً، التعنيف حينما يرى والده. من حسن الحظ أن هذا الانطباع، لدى الطفل، بأنه لا يعرف فعل شيء بشكل جيد، وبأنه أحمق لا يظهر إلا بحضور والديه، لأن تيرنس كان، في المدرسة، تلميذاً مجتهداً. كان لا وعيه الذي احتفظ بالجرح الذي جاء من الإهانات في طفولته قد فرض على تيرنس هذا التصرف الغريب في بيته، وهذا ما أزعج والده أكثر فضاعف من إهاناته فزاد بذلك من خطورة الوضع.

مثال آخر: صحفية مجبرة، من أجل عملها، على كتابة مقالات بسرعة كبيرة، وكان لديها الانطباع دائماً أنها نسيت شيئاً ما، وأنها أخطأت في مكان معين، مما يدفعها لقراءة ما كتبه مرات عدة، مثيرة بذلك غضب مدير الصحيفة لأن المقالات كانت، غالباً، غير كاملة أو أنها تصل إليه متأخرة.

مع ذلك، كانت صحفية جيدة، مولعة جداً بمهنتها، ولكنها طردت من عملها. شعرت حينها بالراحة وكأنها تحررت، لكنها أدركت سريعاً أن انطباعها كان كاذباً وأنها

ترغب بشيء: العمل من جديد في تحرير صحيفة. وهذا ما فعلته، لكن مرة أخرى الخوف من الخطأ عاد إليها؛ حتى أنها كانت تنسى أحياناً الأسماء والتواريخ، وتقع في زلات لسان كثيرة.

لماذا هذه الظاهرة؟ يعود أصل هذه الظاهرة إلى دراستها الابتدائية، وخلال المرحلة الوسطى حيث كانت تحصل على أفضل الدرجات في الكتابة. كانت تسرع لإظهار كتابتها لوالديها؛ ولكن والدها لم يكن يجد الوقت قط لقراءة ما تكتبه، وكانت أمها مدرّسة ولم تكن تلاحظ إلا الأخطاء وركاكة الأسلوب.

شكّلت ملاحظات الأم هذه، عند التلميذة، إهانة عميقة استمرت خطيرة ومكبوتة في لا وعيها تعود للظهور في كل مرة تحاول فيها كتابة شيء ما. إن فرح هذه العلامات الجيدة شوّهه عدم اكتراث الأب، ودمرته قسوة الأم، وتحوّل إلى مرارة، وعدم ثقة، وإحساس بأنها حصلت على شيء لم تكن تستحقه.

من المؤكّد أنه بعد معرفة سبب هذا الجمود العقلي، استطاعت المرأة الشابة تطوير مواهبها، وهي اليوم إحدى الصحفيات الأكثر شهرة في فرنسا. إن من يتراجع أمام إحساسه بالحرمان ينتهي إلى التراجع أمام كل شيء. إن من يستسلم ولا يستطيع التغلب على ضعفه النفسي يقع، شيئاً فشيئاً، في نوع من الحمول. إذا كان الكائن البشري، في الأصل، كائناً يظهر اهتماماً بالحياة، فإن الشخص المحروم ينتهي إلى أن يتوقف عن أن يكون شخصاً.

أليس من العبث ترك خيبة أمل طفل تتحكم بوجوده؟ ولهذا من المفيد تخصيص مذكرة خاصة يمكنك أن تسجل فيها اكتشافاتك، محاولاً تذكّر الأحداث الماضية المنزوية في ذاكرتك، والتي يمكن أن تكون مصدر مشكلاتك الحالية. يجب أن نعرف ماذا نريد، لكن يجب، خاصة، معرفة ما نحن عليه. الحياة قصيرة؛ يجب ألا نبذ وقتنا فقط لأننا عاجزون عن استخدامه.

الشخص الناضج والمتوازن هو، أيضاً، شخص لا يبذل طاقته بطريقة غير مفيدة، ولا يتوقف ليتأمل ذكريات الماضي العقيمة، لكنه بالعكس يعرف تقدير الأشياء بقيمتها الحقيقية، ويحافظ على استقلاله ويشعر، في داخله، بالحرية. ضمن هذا الموقف تكمن السعادة.

قراءة شفرة روحنا

كانت تُعطى أهمية كبيرة للأحلام في العصور القديمة.

تمتلئ كتب التاريخ بطرائف تتعلق بشخصيات مشهورة كانت، وقبل أن تأخذ أي قرار أو مبادرة، أو إعطاء إشارة الهجوم، تراجع عرّافين ومُتنبئين كي يفسروا الأحلام التي رأتها ليلاً.

تستخلص هذه الشخصيات من تفسير هذه الأحلام، بعد ذلك، نصائح ووعداً وحتى مخاطر وعقوبات.

كان تفسير الأحلام، بالنسبة إلى اليونان، والرومان، والإتروسكانيين، والمصريين والفينيقيين، فناً لم يشكك فيه أحد قط، وكان يُسند، بصورة عامة، إلى كبار الكهنة. كان الحلم، بالنسبة إلى بشر العصور القديمة، شيئاً فوق طبيعي يقربهم من الآلهة التي تُظهر إرادتها للبشر عبر وساطة هذه الأحلام.

لنذكر بالحلم الأسطوري للإمبراطور المسيحي قسطنطين: قبل معركة جسر ميلفيوس^(١)

(٣١٢ ميلادي)، رأى صليباً في الهواء يحمل هذه الكتابة في اللغة اللاتينية: *In hoc signo vinces* (ستنتصر بهذا الرمز).

إنّ ما يفسّر في المدارس، كحدث فوق طبيعي كي يدخل الناس في المسيحية، ووضع حد لاضطهاد المسيحيين، يجد تفسيراً منطقياً في التحليل النفسي أكثر مما هو موجود في التفسير الإعجازي.

(١) معركة جسر ميلفيوس وقعت بين الإمبراطور الروماني قسطنطين الأول ومكسنتيوس في ٢٨/

٣١٢/١٠. يقع الجسر على نهر التيبر. انتصر قسطنطين في المعركة وبدأ المسار الذي قاده إلى إنهاء

نظام الحكم الرباعي وأصبح الحاكم الوحيد للإمبراطورية الرومانية. المترجم.

إنَّ قبول أن يحلم قسطنطين هذا الحلم للصليب يعني بوضوح أنَّ ذلك كان إسقاطاً لا واعياً لرغبته الأثيرة، وهي الانتصار على منافسه مكستتيوس كي يصبح زعيم الإمبراطورية الغربية وسيدها، ولكن قسطنطين فضّل إعطاء هذا الحلم تفسيراً دينياً، وإسناد دلالة مسيحية له كي يدعم إيمان أتباعه.

ما الحلم؟

الحلم هو التمثيل الرمزي لرغبة أو دافع. يكون تفسير الحلم، أحياناً، سهلاً (مثل أحلام الأطفال كلها تقريباً)، ولكنه يظهر أحياناً على شكل مقنّع، أو مشوّه بصورة كاملة، ويحتاج تفسيره إلى تحليل دقيق.

هذا التفسير غير مقبول دائماً، ونحن نتفهم لماذا. الأحلام لا تخون دائماً الرغبات النبيلة أو على الأقل التي يمكن التصريح عنها؛ بعضها يكشف عن رغبات فاحشة أو إجرامية. لنأخذ، مثلاً، حالة أم عائلة مؤمنة جداً، تحب بيتها، حلمت في إحدى الليالي حلماً يفشي ميولها الجنسية المثلية، إذا حاول أحدهم أن يفسّر لها دلالة حلمها، فإنّها ستشعر بالإهانة، أو أنّها ستأخذ ذلك على سبيل المزحة.

لنأخذ أيضاً حالة رجل عاشق لزوجته، ويجب أطفاله ويحلم حلماً مرعباً بأنّه يقتل عائلته كلها. من يستطيع أن يفهمه أنّه يوجد في أعماقه رغبة في الحرية، وأنه، وعلى الرغم من أنّ ذلك لا ينسجم مع دوافعه الإجرامية، لديه رغبة في التخلص من الأشخاص العزيزين عليه؟

الأحلام كلها تحقيقات لرغبات حتى الأحلام التي يحلم فيها الشخص أنّه ضُرب، أو مات أو أهين. يتعلق الأمر حينها برغبة في العقاب الذاتي الناتج عن شعور لا واع بالذنب الذي يُشبع الرغبة، عبر النوم تحديداً، بأن يعاقب من أجل هفوة ارتكبتها، أو يعتقد أنّه ارتكبتها. تكون الأحلام أحياناً، مقلقة. الخوف هو التعبير عن الصراع الكبير داخل الحياة النفسية بين الرغبات التي تتطلب الإشباع، والمقاومة التي تبديها الأنا الأعلى في مواجهتها. يثير هذا النوع من الأحلام، غالباً، حالات ضيق ثانوية مختلفة، مثل التعرُّق الغزير، والدموع، وآلام الرأس، والاستيقاظ المفاجئ. الخوف لا يظهر فقط في الحلم، ولكنه يُرى أيضاً بصورة فعلية.

من المؤكد أننا جميعاً نحلم حينما ننام. الحلم، بالنسبة إلى فرويد، هو «الحياة النفسية أثناء النوم». لا يمكنه أن يكون غير ذلك، لأنه إذا كنا نلجأ، أثناء النوم، إلى وضع التخلي عن العالم الخارجي (نحن ننشد العثور على السلام الذي نشعر به قبل الولادة، في رحم الأم)، فإن النشاط النفسي يستمر. حينما يرتاح الجسد، تحافظ النفس على نشاطها الجارف كما لو أن شيئاً يمنعها من الراحة أو يعيق حيويتها.

يمكن الاعتقاد بأن شخصاً سليماً نفسياً يجب ألا يحلم لأن حياته النفسية ليست مضطربة، أو يجب ألا يحلم مثل الأطفال؛ لكن الأمر ليس كذلك فنحن جميعاً نحلم، حتى وإن لم نعد نتذكر شيئاً لدى استيقاظنا، تخضع الحياة النفسية لكل أنواع النشاط، وتترك النفس العنان لردّات فعلها أثناء النوم.

حينما درس سيغمون فرويد النوم على المستوى التحليلي النفسي، تعرض لنقد شديد. كان يُنظر إلى الأحلام وتفسيرها، حتى هذا الوقت، على أنها نوع من التطيّر وقصص ناس جهلة؛ كان هذا الأمر، نتيجة ذلك، يمثل جرأة كبيرة من قبله حينما أخذ الحياة الحلمية على محمل الجد وجعل منها دراسة علمية، مظهراً أهميتها في تشخيص المرض. بعد أن كان مرضاه العُصبيون ينقلون إليه كل ما كان يأتيهم في أحلامهم، يبدأ فرويد تحليل هذه المعلومات مثل أي عَرَضٍ مرضي واستنتج من ذلك أن الأحلام تمثل فعلاً جزءاً مهماً من الحياة النفسية للمريض.

التحليل الذاتي بوساطة تفسير الأحلام

التحليل الصحيح للأحلام ليس دائماً سهلاً مهما كان ذلك ممكناً. تكشف الحياة الحلمية جوهر شخصيتنا كلها، ورغباتنا الأكثر سرّية، ومخاوفنا، وميولنا الحقيقية. تختبئ حقيقتنا الأكثر عمقاً وراء أحلامنا الأكثر حماقة. يوجد، كما نعرف، أنواع مختلفة من الأحلام: يوجد الحلم غير العقلاني الذي يبدو حكاية من خلال بنيته؛ ويوجد أيضاً الحلم الهادئ، والقلق، والغريب، والمرعب، والغامض، والمحدّد، والحلم الذي يجري بالأبيض والأسود، والحلم الذي يجري بالألوان، والحلم التنبؤي، إلخ.

إنّ ما هو مهم في حلم ما هو ما نتذكره منه لأنّ هذا يمكن أن يساعد على التعرف بصورة أفضل على العالم اللاواعي للشخص موضوع التحليل.

هذه القاعدة مهمة أيضاً بالنسبة إلى التحليل الذاتي، وبما أنّ ما نتذكره من حلم يمكن أن ننساه حين الاستيقاظ بعد ذلك بسرعة (باستثناء بعض الأحلام التي نعطيها أهمية خاصة لسبب أو لآخر)، فإنه من الأفضل تسجيل كل شيء بعد الاستيقاظ أو شرحه لشخص آخر من أجل تذكره بسهولة أكبر.

يمكن أن يكون مفيداً الاحتفاظ بدفتر على الطاولة من أجل تسجيل التفاصيل كلها بدقة عليه، والمشاعر التي نشعر بها بعد استيقاظ مفاجئ. إنّ ما هو مهم ليس هو ما نحلم به، ولكن الذكرى التي نحتفظ بها عنه. الحلم هو تحويل رغبة، وهذا التحويل قليل الأهمية، لأنه يمكن، عبر التحليل، الوصول إلى الدوافع اللاواعية التي هي في أصل الحلم (أو الذكرى التي نتذكرها عنه بعد الاستيقاظ).

يمكن تفسير الأحلام بطريقتين: عبر تفسير مباشر يسمح بتذكر الأحداث الحاصلة قبل يوم والتي يمكن أن تكون المسبب للحلم، أو عبر تفسير للمجموع، أي عبر مقارنة أحلام عدة يمكن أن تساعد في العثور على مفتاح السرّ. لماذا من المهم تذكر أحلامنا؟ لأنّه إذا كنا نُعاني من عُصاب فربما سنجد في أحلامنا سبب معاناتنا، ولأنّ أحلامنا، ومهما جرى عليها من تحوّل، تأخذ العناصر اللاواعية للهو التي نريد اكتشافها، ولأنّه أخيراً إذا كنا نريد فعلاً معرفة ذاتنا جيداً فإننا سنجد فيها الأسرار الأكثر عمقاً من شخصيتنا.

كيف تولد الأحلام؟

يمكن تعريف الحلم أيضاً بوصفه ردة فعل على دافع أو عدّة دوافع مُثارة تُعبر عن نفسها أثناء استراحتنا. يمكن أن تأتي هذه الإثارات من الخارج (من مصادر غريبة عنا)، أو من الداخل (حينما تنبع من جسدنا). لنفترض، ونحن نتحدث عن الحالة الأولى، أننا حلمنا بوقوعنا وسط عاصفة ثلجية، في منطقة جبلية، من المنطقي التفكير أنّ البرد الشديد الذي نشعر به لا علاقة له بالمناطق البعيدة من الهو داخلنا، ولكنه يعود إلى البرودة التي نعاني منها فعلاً، إما لأننا لم نلتحف أغطية كافية للوقاية من البرد، وإما أنّ حرارة الغرفة انخفضت فجأة.

لنفترض أننا حلمنا بأجراس أو أننا ندير فرقة موسيقية، تقطع هذه الأحلام، عامة، ضوضاء حقيقية، هي ضوضاء الاستيقاظ الصباحي التي هي سبب ذلك تحديداً. إنَّ مثير الحلم، في الحالتين، جاء من الخارج.

سمحت تجربتان أجريتا على أشخاص نائمين بإقامة رابط بين الأحلام وبين الظواهر الخارجية.

نسكب نقطة ماء باردة، مثلاً، على شخص نائم، وهذا الشخص يحلم بالمطر والرياح والبرد. تُشير تجربة أخرى مع شخص آخر حلمًا مختلفاً يكون فيه الماء العنصر المهيمن (حمام بحر، إلخ).

في المقابل، حينما نرفع حرارة الغرفة التي ينام فيها الشخص، يبدأ هذا الشخص بالحلم بأنَّه تائه وسط صحراء، أو أنه أصبح خبازاً. إنَّ تأثير المثير الخارجي واضح (في هذه الحالة رفع درجة الحرارة).

أما بشأن المثير الداخلي، فإنه يمكن أن يكون مزدوجاً: جسدياً أو نفسياً. الإثارة الداخلية الجسدية هي ببساطة الإثارة التي تأتي من عضو داخلي مثل ألم بطني، ورغبة في التبول، ودافع جنسي، وزكام، إلخ. في المقابل، تتوافق الإثارة الداخلية النفسية مع رغبة على الرغم من أنَّ قلقاً أو خوفاً يتداخلان معها أحياناً، في الظاهر فقط.

لنأخذ كمثال أحلام الأطفال، البسيطة والبدائية، وسهلة التفسير، والتي تعكس ماضياً حديثاً جداً (تعود عامة إلى اليوم السابق) ورغبة غير مشبعة. الحلم هو إشباع هذه الرغبة بطريقة لا واعية. وكذلك فإنَّ تفسير أحلام الناس البدائيين، التي تشبه أحلام الأطفال، سهل نسبياً، في حين أنَّ الأمر أصعب مع البالغين الذين يعيشون في عالم متحضّر، والذين يخضعون لشروط متعددة. الرغبة تتحوّل إلى حد أنها تصبح عملياً صعبة التعرف عليها، وتظهر أحياناً تحت أشكال مبالغ فيها من العنف والجنسانية، مثل حالة هذه الأم بعمر ستين عاماً التي تحلم أنَّ لها علاقات محرّمة مع أحد أولادها.

على الرغم من أنَّ هذا يبدو لنا مستحيلاً، فإنَّ الهو داخلنا هو جحيم من الرغبات اللاواعية غير المعلنة (وغالباً لا يمكن الإعلان عنها) والتي تلتجئ في النوم، دون إعطاء

أهمية للقواعد الأخلاقية أو الشرعية. بهذا الخصوص، يمكن أن يُنظر إلى الحلم على أنه صَمام أمان سنصبح، من دونه، أشراراً، وبلا رحمة، ومُستثارين، أو عُصابيين بصورة كاملة بسبب قمع شديد للدوافع المشينة.

على هامش الوظيفة الأولى للحلم، أي إشباع رغباتنا الأكثر سرية، يوجد له وظيفة أخرى مهمة أيضاً تسمح بتحريرنا من روادعنا. لنأخذ، مثلاً، حالة امرأة شابة عاطفية ومتزوجة ولديها طفلان. تفشي أحلامها بوضوح رغباتها في الحب والعلاقات الجنسية. إنها تشعر بالخجل من الاعتراف بها أمام طبيبها النفسي لأنها تعتقد أن هذه الأحلام خاصة بعاهرة، وعليه فإن صدقتها كامرأة متزوجة تتأثر بهذه الأحلام.

ما الذي سيحصل إذا بحثت عن التحرُّر من الموانع في الحياة الحقيقية بدلاً من التحرُّر منها في أحلامها؟ هذه الأحلام الجنسية بقوة تُخفِّض جنسائيتها، إلى حد أن علاقتها مع زوجها، على الرغم من أنها تقليدية ولا تثير الحماس كثيراً، تُسببها تحديداً لأن إثارته الشديدة تجد إشباعها في أحلامها.

لنأخذ الحالة المعاكسة، أي حالة شخص، بسبب أحلامه تحديداً، يفقد إمكانية التمتع بعواطف صادقة، مثل حالة هذا الشخص الذي يُشبع طموحاته المهنية بالحلم أنه تبوّأ وظيفة مهمة يكون فيها محترماً، ومُهاباً من أولئك الذين، في الحقيقة، مسؤولين عنه في عمله. تسمح هذه الأحلام لهذا الرجل بالاستيقاظ مرتاحاً، وراضياً، ولكن لها تأثيرات في عمله حيث لم يعد يشعر بالحاجة إلى التفرغ لعمله مع الطاقة الضرورية كي يصل إلى إشباع حقيقي لطموحاته وليس إشباعاً خيالياً.

إذا كنت أنت أيضاً تُشكّل جزءاً من هذه الفئة من الأفراد، فإنه يجب عليك أن تجهد للتصدي لهذا الكسل. في الحقيقة، الحلم، في هذه الحالة، سيسحب منك الشحنة العدوانية الضرورية كي تبحث عن الفوز في عملك، أو في الحب، إلخ. لا تفرح لهذه الذكرى المحببة لهذه الأحلام اللطيفة.

اسأل نفسك إلى أي حد تؤثر أحلامك في حياتك اليومية، أو في علاقاتك مع المقربين منك، وأجب بصراحة مطلقة.

يتصرف بعض الأشخاص تجاه هذا النوع من الأحلام، مع نوع من عدم الرضا، وروح الانتقام. إنَّ المقارنة بين الحلم وبين الواقع تستثيرهم، وهذه تحديداً أفضل طريقة للتصرف وعدم الاستكانة لأوهام عبثية وغامضة.

يكون الاستيهام أحياناً لذيذاً، لكنه يكون أقل لذة أحياناً أخرى. إننا نخاطر بالتخلي عن جزء من قدرتنا العقلية، ونحرم أنفسنا، نتيجة ذلك، من الحد الأدنى من العدوانية المهنية.

منهج التفسير

لم نخبر، حتى الآن إلا الأحلام التي تبدو دلالتها واضحة، ولا تتطلب جهداً كبيراً للتفسير؛ لكن ليس الأحلام كلها قابلة لتحليل بسيط ومحدّد. تبدو بعض الأحلام (مجنونة) دون أي تفسير واضح.

يجب علينا، مع ذلك، ألا نتخلى عن تفسيرها، لأنها تُعبّر، على الرغم من إغازها، عن شيء يعرفه الحالم ولكنه يجهل أنّه يعرفه.

هذه ليست لعبة بسيطة في الكلمات. من المحتمل أن نعرف، وألا نعرف أننا نعرف. بعض المعارف لا يعطيها الهو إلا في حالة التنويم المغناطيسي أو النوم العميق لأنّ الأنا حينها تكون مستيقظة فإنها تُبدي مقاومة عنيفة كما لو أنها تخشى أن تعرف أو أنها لا تريد أن تعرف. وهذا صحيح أيضاً إلى حد أن الأطباء النفسانيين يستطيعون فك رموز الأحلام عبر العودة إلى الشخص نفسه الذي يكون في البداية دائماً مُشكّكاً وحادراً.

تهدف مهمة المحلّل، نتيجة ذلك، إلى السماح للشخص بالتعبير عمّا يعرفه مسبقاً، وكما يكون هذا ممكناً، يجب على الشخص قول كل ما يمر في فكره، من دون التفكير، وأن يكون دائماً على صلة بموضوع الحلم.

لنفترض أنّ السيد X يلجم بغرض عليه خطوط حمراء أو صفراء. يجهل الطبيب النفسي أنّ مريضه يعرف، بخصوص هذين اللونين أنّهما ليسا، في أي حالة من الحالات، عرضيين. سيبيدي السيد X، على الأرجح، نوعاً من المقاومة، وسيقول

إنه لا يعرف إلى أن ينتهي إلى الاستسلام أمام إلحاح المحلل، ويكشف أن هذين اللوين يعيان شيئاً بالنسبة إليه. يمكن أن يكونا، مثلاً، لوني ربطة عنق مديره، أو شيء آخر يُذكره بحادثة محددة، وهكذا على التوالي إلى أن يكون بإمكان المحلل النفسي إعادة بناء الآليات النفسية الحقيقية على أساس هذه الأحلام التي تبدو صعبة التفسير في الظاهر.

لا تعكس الأحلام، دائماً تجربة معيشة خطية واحدة، إنها غالباً ألغاز لا خلاص منها من الصور الغامضة وصعبة التفسير. يمكن أن تُحل هذه الصعوبة أحياناً، عبر تفكيك الحلم إلى عناصره المتعددة، وتحليلها، بعد ذلك، بشكل منفصل. من الصعب إعطاء أمثلة لأنه لا يوجد لوحة تقدم مفتاح الأحلام، دون إمكانية الوقوع في الخطأ. سيكون من المفيد، أحياناً، الاستعانة بالرموز، خاصة حينما يرفض صاحب العلاقة التعاون أو أنه لا يستطيع التعاون، ولكن، في أغلب الحالات، التعاون ممكن لسبب وجيه حينما يكون الشخص هو المُفسر الخاص لنفسه.

من المهم قول ما يخطر على البال مباشرة أو كتابته، حتى وإن لم يكن أكيداً أن تظهر الحقيقة من هذا التداعي الأولي؛ لكن من خلال متابعة هذه التدايعات الحرة، مع المثابرة وعدم الشعور بالإحباط بعد أول فشل، يمكن الوصول إلى الهدف. بعد أن تفسر كل عنصر من العناصر التي تشكّل الحلم، سيكون من السهل فهمه. ستلاحظ حينها أن هذه العناصر المختلفة، التي لا تُعطيها أي أهمية، تصبح مفيدة بفضل منهج التدايعات الحرة لأنها مرتبطة بأحداث وأفكار ورغبات تنتمي إلى الماضي سواء أكان قريباً أم بعيداً.

ستلاحظ حينها أن الحلم ليس نشاطاً نفسياً مجرداً، ولكنه بديل تفكير، وهذا التفكير، تحديداً، هو ما تريد أن تكتشفه. إنَّ الطريق الذي يجب قطعه، قبل الوصول إلى أصل الحلم، طويل، ولكنه الطريق الوحيد المناسب لفهم سبب بعض النشاطات.

المقاومة

من المفيد محاولة تفسير حلم من أجل فهم تعقيد عملية التفسير التي يقوم بها المحلل النفسي والمقاومة التي يجب على مريضه أن يتجاوزها بمساعدته. بعد أن نقدّم

تفسيراً لحلم حلمنا به فإنّ ردة الفعل الأولى تكون إهماله إما لأنه يبدو لنا دون معنى وإما لأنه ليس مغريباً، وهذا يعيق تقدّم التحليل أو أنه، على الأقل، يؤخره.

وهذا كما لو أننا نشعر بالخجل من الفكرة الأولى التي تأتي على خاطر بخصوص حلمنا (أو أحد عناصره)، والفكرة التي انتقلت للحظة إلى ساحة الوعي، تعود إلى الكبت من جديد في اللاوعي. لتحليل حلم، يجب عدم إهمال التفاصيل لا تفكر كذلك أن الأحلام الممتعة واللطيفة تحتوي على أفكار نبيلة بالضرورة. حضّر نفسك للأسوأ.

إنّ المعرفة تساعد، في بعض الحالات، في التغلب على الاضطرابات. إذا اكتشفت فجأة، نتيجة ذلك، أشياء ترعبك فلا تتراجع معتقداً أنه من غير المفيد الذهاب أبعد من ذلك لأن النفاق ربما يكون أسوأ مما تبحث عن تجاهله. وبسبب هذه الرغبة المستترة تحديداً تقدّم هذه الأفكار فائدة.

يمكن أن تتمظهر المقاومة بأشكال مختلفة، بحسب الوقت المخصص للتفسير غالباً. حينما تكون المقاومة عنيفة وتأخذ وجوهاً مختلفة يكون التحليل طويلاً ومعقداً. وحينما تكون المقاومة ضعيفة، سيكون من السهل الوصول بسرعة معقولة إلى أصل الشر.

الأحلام الرمزية

لا تعود التدايعات، أحياناً، إلى شيء مهم أو أنّ المقاومة تكون عنيفة إلى حد أنه يكون من المستحيل الاستمرار. فم بتجربة عبر تسجيل حلمك على صفحة من مفكرتك، ثم سجّل التدايعات كلها (أي الأفكار التي تقربك من أحلامك). على الصفحة التالية حينما يكون التفسير صعباً، وتبدو المقاومات عصية على التغلب عليها لن يكون لديك حل إلاّ الاستعانة بالرموز التي هي، في غالبيتها، نابعة من التقليد (حكايات، فولكلور، أشعار، أساطير، أغان وأمثال، إلخ.) والتي تلمح غالباً إلى أعضاء تناسلية ونشاط جنسي. عليك أن تعلم أنّ التفسير الرمزي لن يحل محل التفسير التدايعي، لكن يجب التفكير فيه حينما يكون من المستحيل الوصول، بطريقة أخرى، إلى اللاوعي. يضاف إلى ذلك أنّ الأغراض المستخدمة تحتفظ رمزياً بدلالاتها الخاصة.

يمكن تفسير الحلم عبر الرموز حينما يكون التعبير الأكثر بدائية للإنسان. يتمظهر مضمونه عبر لغة الصور والأغراض التي تستخدمها الشعوب البدائية ويتبناها التقليد الفلكلوري.

إنّ الحلم (الذي، في الواقع، نذكره حين الاستيقاظ)، والأفكار المستترة (أي الأفكار التي تراودنا في الحلم) ليسوا، مع ذلك، على علاقة دائمة بالضرورة مع الرموز. إنّ علم الرموز الذي يستعين به المحلّل النفسي دون استشارة الشخص (أو الذات حينما نحاول تفسير أحلامنا الخاصة) لا يمكن النظر إليه بوصفه نوعاً من الشفرة المعصومة من الخطأ. تفيد الرموز التي يقترحها علم التحليل النفسي، فقط، في مساعدة المحلّل في الظروف التي حدّدناها.

إليك بعض الرموز ودلالاتها:

الهاوية: حالة من التوتر الشديد دون سبب.

الولادة: رغبة في تجنّب معاناة نخشاها.

العقاب: رغبة في السلطة. جشع، جنون العظمة، رمز الفحولة والقوة.

الإبرة: حالة من التوتر الناتجة عن فكرة مقلقة.

الصيديق: الرغبة بأكبر قدر ممكن من الراحة (المادية والروحية أو الاجتماعية).

أصدقاء مشهورون: تعويض عن عقدة نقص اجتماعية. نقص في الثقة في الذات.

الحلم بشخصيات مشهورة يدخل أيضاً ضمن هذه الفئة.

ملاك: قلق روحي. رغبة في التطهّر.

حمار: خوف من فضائح.

حيوانات مفترسة: عدوانية. عواطف مجنونة.

عنكبوت: خجل تجاه الجنس الآخر.

الشجرة: إنها أحد رموز الفحولة الكثيرة. يمكن أن تعني أيضاً رغبة الهيبة المعنوية والطموحات الكبيرة.

نقود: الرغبة في أن أكون محبوباً فعلاً.

الأسلحة (البيضاء والنارية): رمز الفحولة. وهو نموذجي لدى المراهقين. تحلم بعض الفتيات الشابات أنهن تعرضن لاعتداء ورعب من رجال مسلحين. خوف لا واعٍ للفتاة الشابة التي لا تزال عذراء تجاه العلاقات الجنسية.

نُزل: رغبة شديدة في التعرف على النساء والتغلغل في عالمهن (انظر البيت).

مكنسة: خوف من عدم الإحساس بالمسؤولية. ورغبة أيضاً بالحنان.

استحمام (في نهر): رغبة في إنجاب أطفال. الحمام رمز الولادة (انظر أيضاً الماء).

إفلاس: خوف من العجز الجنسي.

زورق: رغبة في مغادرة المحيط. وخوف من حياة روتينية.

عصا: رغبة جنسية. رمز الفحولة.

سرير طفل: رغبة أنثوية تشير إلى رغبة المرأة في أن تكون أمّاً.

ماشية: رخاء، هدوء، توازن وسلام داخلي.

حيوان بري: (يهاجم): خوف من اعتداء. لدى النساء العذراوات خوف من التعرض للاغتصاب.

جروح: خوف من أشخاص نعيش بالقرب منهم.

عجل: رمز الصداقة.

خشب: رمز الأجزاء الجنسية الأنثوية.

علبة: رمز الجنسانية الأنثوية. رغبة أنثوية.

فم: رمز أنثوي للعاطفة. رغبة في علاقات جنسية.

شمعة: رمز الفحولة. يمكن أن تعني أيضاً تأنيب الضمير وندم.

قارورة: رغبة في الحب.

حرق: رمز رغبة غير مشبعة. كبت جنسي.

دغل (ج. أدغال): رمز الأجزاء الأنثوية الجنسية. يشير أيضاً إلى اتجاه متطرف في التأمل الذاتي (استبطان).

كاردينال: يشير، مثل الشخصيات المشهورة كلها، إلى عقدة دونية عميقة، وإلى رغبة لا واعية للتعويض عن الحرمان الاجتماعي والاقتصادي أو الفكري.

مغارة: هي أيضاً رمز أنثوي تشير إلى رغبة في الحب.

غرفة: رمز آخر للأنوثة.

غناء: كشف العورة. حاجة لتلقي ألقاب شرفية.

قبعة: رمز جنسي أنثوي.

صومعة للصلاة: رمز أنثوي.

محراث: شهوانية شديدة ورغبة في الحب وأن أكون محبوباً. وهو، أيضاً، رمز للفحولة.

قطة: هذا الحيوان الذي نربطه دائماً بفكرة عدم الوفاء والخيانة، يميل في التحليل النفسي إلى الرجل.

شجرة بلوط: رمز الفحولة والقوة والسلطة والصلابة.

الكلب: رغبة في البوح بالأسرار.

مقبرة: خوف مادي من شيء ما نخشاه في المستقبل. توتر.

مفتاح: رمز جنسي ذكوري، لكنه أيضاً رغبة في الفوز والانتصار.

مسار: رمز جنسي ذكوري آخر يشير أيضاً إلى العناد، والرغبة في الحصول على ما نريد.

قلادة: رغبة في الهروب من موقف مزعج أو من شخص يضطهدنا أو يهيننا.

الطلب: عقدة دونية ورغبة في التعويض. حالة حلم يدل تحديداً على عكسه.

حفلة موسيقية: رغبات جنسية منفردة.

مربيات فواكه: يشير، مثل أي شيء سُكّري آخر، إلى الرغبة الجنسية والرغبة في علاقات حميمة.

ديك: رمز ذكوري. جنون العظمة وكشف العورة. رغبة في جذب الانتباه.

ركض: قلق وتوتر عميق. انفعالية.

سكين: رمز الفحولة والقوة البدنية. تشير أيضاً إلى عدوانية شديدة ضد شخص معين. إذا حلمنا أننا هوجمنا من شخص يحمل سكيناً، فإنّ هذا يعني أننا نرغب في أن نقع تحت سيطرة جنسية. حلم خاص بالمراهق.

ربطة عنق: رمز جنسي ذكوري.

قلم: رمز جنسي ذكوري آخر.

صليب: رمز ذو مصدر ديني. يشير إلى ضرورة العطاء والتضحية من أجل

الآخرين.

مطبخ: رمز أنثوي حصرأً. يشير أيضاً إلى السعادة، والتسلية والحياة النشطة.

إوز عراقي: رغبة في الحصول على الإعجاب، وكشف العورة. يمكن أن تعكس أيضاً عقدة دونية اجتماعية.

قبة: جنون العظمة. رغبة في نيل الاحترام والتكريم. كشف العورة. تعويض عن عقدة دونية عميقة.

رقص: يشير، مثل أي نشاط إيقاعي وموسيقي، إلى رغبة في علاقات حميمة. حلم خاص بالأشخاص المكبوتين، والواقعين تحت تأثير تربية قاسية جداً وتقليدية.

سن: يشير إذا قلعناه إلى الرغبة في الدفاع عن الشخصية الخاصة. وهو أيضاً رمز للخصي كعقوبة للأعضاء.

جداد: رغبة في التحرر من أشخاص نقوم بالحِداد عليهم في الحلم.

شرشف سرير: رمز جنسي أنثوي وكذلك الخوف من الآخرين والرغبة في الاختفاء.

مبارزة: إشباع ذاتي جنسي.

ماء: رغبة في إنجاب أطفال. تعبّر الولادة عن نفسها دائماً، في الحلم، عن علاقة مع الماء. مثلاً، الدخول أو الخروج مرتبط بالمخاض أو الولادة (أي وضع في العالم، أو أن أوضع في العالم بالمعنى الروحي). ربما يكون من غير الضروري شرح أصل هذا الرمز: في الحقيقة يمثّل السائل الرحمي الذي تسبح فيه الأجنة خلال الحمل. الماء، بالنسبة إلى التقليد الشعبي، مرتبط أيضاً بالرغبة في الأمومة.

الفشل: خوف من العجز الجنسي.

كنيسة: رمز أنثوي.

فيل: رمز العدوانية والعواطف المجنونة. يمكن أن يشير أيضاً إلى الاعتقاد اللاواعي بالتفوق على الآخرين.

شعار: رغبة في التعري، أي خلع اللباس لإيصال المشاعر إلى شخص آخر.

إمبراطور: يرتبط، في التحليل النفسي، مع رمز الأب وسلطته.

طفل: رغبة في الحصول على الحب.

الحلم بالعودة إلى الطفولة: حلم يتكرر كثيراً لدى الأشخاص المتقدمين في السن. التغلّب على الخوف من الموت، والرغبة، نتيجة ذلك، في العودة إلى الطفولة.

دفن: رغبة في نسيان الأخطاء الخاصة والتخفيف من وطأة تأنيب الضمير.

صعود أدرج: رمز الرغبة الجنسية الشديدة، والرغبة في علاقات مع الجنس الآخر.

حلزون: رمز جنسي أنثوي. يشير أيضاً إلى ضرورة إقامة علاقات حميمية مع شخص آخر.

غلاف: رمز أنوثة، ومثل أي غرض يمكن أن يحتوي شيئاً آخر، وهو رمز الحزن الأمومي.

غائط: يربط التقليد الشعبي هذا الحلم المزعج والمتكرر بالنقود والثروة. يمثل في التحليل النفسي الإسراف.

نافذة: رمز أنوثة مثل أكثر عناصر بيت. ويمكن أن تعني بالنسبة إلى الرجل الحالم الرغبة في الامتلاك.

النار: الخوف من الإغواءات المرتبطة بدوافع عاطفية قوية.

الحُمَّى: رمز حالة من التوتر. انفعالية.

مدقة حبوب: حزن لا واعٍ من المصير الذاتي. استسلام.

سهم: رمز جنسي ذكوري.

وردة: رغبة جنسية، وهي خاصة رمز للبكارة. وهي أيضاً حلم خاص بالمراهق.

عشب: خوف من مصائب مستقبلية. رعب من الجوع.

جنون: خوف من الوقوع في المرض.

نافورة: رمز السعادة والرخاء.

الخوف من الإصابة بالجنون: الخوف من فعل شيء لسنا مسؤولين عنه.

فرن: رغبة في الحمل. رمز للحضن الأمومي.

شوكة: الرغبة في الوقوع بالحب.

ضرب: دوافع عدوانية، وعنف، ولكنه أيضاً رغبة في علاقات جنسية.

أخ: رمز السلطة الأبوية.

ثمار: رمز أنثوي حصراً. ولكنها تشير أيضاً إلى الثدي.

كاتو: رمز الرغبة الجنسية، وكذلك الرغبة في أن أكون محبوباً.

الدرك (شرطة): يرتبط بالشخص الذي نشعر تجاهه بالخوف أو الاحترام.

انزلاق: الرغبة في المتعة المنفردة.

حب المزن: الخوف من العائلة الخاصة أو الشريك.

حرب: عدوانية جنسية ورغبة في التخفيف من الدوافع الخاصة.
فأس: تعني، مثل الأسلحة القاطعة كلها، العنف، والعدوانية والرغبة في تدمير
العلاقات العاطفية الخاصة، وهي أيضاً رمز جنسي ذكوري.

وريث: قلق وخوف عائدان إلى صعوبات مالية.

سنونو: الرغبة في الخضوع لاختبار كي يُظهر ما يمكننا فعله حقيقة.

مشفى: الخوف من فقدان شخص أو شيء.

فندق: الرغبة في الصداقة والمرح.

زيت: الرغبة في جعل الحياة أسهل.

إمبراطورة: رمز الأم وسلطتها.

حريق: الرغبة في إطلاق الطاقة الانفعالية المكبوتة، وكذلك الخوف من عدم
معرفة السيطرة على الذات.

حادث: حالة من التوتر العام بسبب الضغوطات النفسية.

حيرة: الخوف من المستقبل، وإحساس لا واعٍ بعدم القدرة على التغلب على المصاعب
القادمة.

حشرة: طفل. ويمكن أن تكون أيضاً رمزاً للأخ أو الأخت.

آلة موسيقية: رمز للرغبات الجنسية. وعواطف.

حديقة: رمز جنسي أنثوي. رغبة في الابتعاد عن وسط مُزعج. تشير أيضاً إلى
عدم الراحة.

شلال ماء: انظر النافورة.

سعادة: رغبة في الهروب من وسط مُمل أو الذي يجعلنا غير سعيدين كثيراً.

لعب: رمز طفولة وعدم نضج. عدم قدرة على العيش مع الآخرين.

قاضٍ: رمز السلطة الأبوية. وأيضاً خوف من تلقي حكم قضائي.

حراثة: إثارة قوية، ورغبة في الحب وأن نكون محبوبين.
متاهة: خوف من قراراتنا الخاصة، عدم الأمان، ونقص في الثقة بالذات. عدم القدرة على حل مشكلة.

مصباح كهربائي: رمز ذكوري. يُعبّر أيضاً عن الثقة بالنفس والتفاؤل.

دموع: عقدة ذنب ورغبة في تلقي عقاب.

غسل: إحساس غامض بالذنب.

رسالة: حالة من التوتر. مشكلة يجب حلّها.

مبرد أظافر: رمز جنسي ذكوري.

ملابس نسائية داخلية: رمز أنوثة، خاصة إذا كانت من الحرير.

أسد: كبرياء ورغبة في التعري، ورغبة في نيل الإعجاب والانتصار. أزمات عدوانية. عواطف مجنونة.

بيت: إنه أحد رموز العدوانية غير المشبعة، أي الرغبة في نيل أكبر قدر من الحرية. إذا كانت جدران البيت ملساء فهذا يعني الفحولة والقوة. وإذا لم تكن الجدران ملساء (إذا كان يوجد شُرَفات أو إطلالة مثلاً)، فهذا يعني رمزاً أنثوياً كاملاً.

صندوق: حنين مفرط. رغبة في العودة إلى الماضي.

مرض: خوف من موقف معين.

أكل: رغبة في الحصول على الحب. حاجة إلى الحنان.

مشي: رغبة في إعادة الحصول على مواقع فُقدت. يعطي حين الاستيقاظ غالباً إحساساً باليأس.

زواج: خوف شديد من الوحدة. ورغبة شديدة في الحب والصدقة.

زواج شخصي: رغبة في الحب.

نجار: رمز التوازن الأخلاقي. الحاجة إلى الشعور بأني مفيد وضروري لشخص آخر.

أم: إنه الرجل الذي يحلم، هذا يعني الخوف من المرأة عامة. إذا كانت الحاملة امرأة فهذا يشير إلى حاجة كبيرة إلى الحنان.

قدّاس: شعور بفقدان الأمن، وتردد وانفعالية.

مرآة: غموض، وشك ورغبة في إيضاح كل شيء.

عملة نقدية: الإحساس بالواجب وتوتر من أجل العمل.

مسخ: رمز السلطة الأبوية.

جبل: رمز جنسي ذكوري.

الموت نتيجة حادث: حاجة إلى إنزال العقاب بالنفس مُنزاحة من إحساس لا واع بالذنب. ويمكن أن يخفي دوافع انتحارية.

خروف: رغبة في الحصول على الحب. انزعاج شعوري.

جدار: وضعية دفاع. رغبة في بناء جدار بين الذات وبين الآخرين. إحساس بعدم الأمان. رغبة في الاختباء.

موسيقا: يمكن أن يشير كل حلم مرتبط بالموسيقا إلى رغبات منفردة وعدم القدرة على حب الجنس الآخر أو الحصول على الحب.

ولادة: رغبة في إنجاب أطفال.

ثلج: حاجة إلى الروحانية والتطهير.

سواد: ضد التقليدية، ورغبة في علاقات جنسية.

مُربّية: حاجة كبيرة ورغبة في الحماية بواسطة شخص آخر.

غرق: عدم القدرة على مواجهة مصاعب الحياة.

التعري أمام الناس: رغبة في التحرر من العوائق الخاصة.

بدانة: رغبة في المكوث جانب الأم.

عين: فحولة.

بيضة: رمز الحياة.

عصفور: رغبة في التجديد والتغيير.

زيتون: رمز الأنوثة. القدرة على الحب.

ذهب: رغبة في تسوية.

دب: عدوانية ورغبة في التوحد.

خبز: رغبة في الصراحة.

قصر: يمكن أن يكون، مثل البيت، رمزاً للأنوثة.

شيشب: رمز جنسي أنثوي.

الحبر الأعظم: سلطة أبوية. رغبة في كشف العورة تعوّض عن عقدة الدونية.

ورقة: رمز الأنوثة. يمكن أن تُعبّر أيضاً عن قلق على شخص عزيز بعيد.

جنة: رغبة في الروحانية، والتخلص من أشياء مادية.

مظلة: رمز جنسي ذكوري. عناد وثقة بالنفس.

تسامح: إحساس بعدم نيل التقدير بما يكفي.

قريب ميت (تحدث إليه): رغبة في نفي حقيقة موته.

حجرة: رغبة في تلقي عقوبة لارتكاب خطأ نحسّ لا شعورياً بالمسؤولية عنه.

ريشة: رمز الفحولة، وكذلك تجاوز الآخرين.

خنزير: رمز الخصوبة.

زريبة خنزير: رضى عمّا نمتلكه. وشعور بالغبطة.

مرفأ: رمز أنوثة. وهو أيضاً رمز للسلام والرغبة في الهدوء.

باب: رمز آخر للأنوثة.

غبار: توتر. عدم رضى متزامن عمّا نمتلكه.

مرج: رغبة في أشياء بسيطة. وهو أيضاً رغبة في أنوثة.

سجن: إحساس عميق بالذنب مرتبط بالرغبة في تلقي حكم وعقوبة.

حلم داخل السجن: خوف من عدم القدرة على تجاوز القلق من حرمانه الخاص.

حكم: انظر السجن.

مقعد تلميذ: رغبة في كشف العورة. رغبة في التفوق على الآخرين.

هرم: رغبة في حياة فكرية وروحية.

مشط: رمز جنسي ذكوري.

ملكة: رمز السلطة الأمومية (انظر أيضاً إمبراطورة). حينها نحلم بشخصيات

ملكية فيمكن أن يشير ذلك إلى إحساس لا واعي بالدونية.

حيوان زاحف: رمز الفحولة.

تأخر في الوصول...

مُسَدَّسٌ:...

تصبح غنياً: تعويض عن عقدة الدونية بعد مشاكل مالية.

ضحك: ميل سري، ورغبة في السلام.

ملك: رمز السلطة الأبوية (انظر إمبراطور).

زهرة: رمز أنثوي.

لحم مشوي: خوف من اكتشاف شيء خطير أو من المفاجأة بشيء مزعج.

ساقية: رمز للأنوثة. ورغبة في الأمومة.

حقيبة ظهر: تمثل الثدي رمزياً، والحضن الأمومي، وتعبّر عن أنوثة كبيرة.

تدنيس المقدسات: شعور بالذنب. قلق نابع من فعل سيئ ارتكب في الماضي.

الدم: خوف من شخص ما، أو من شيء. توتر.

رجل فاجر: حلم نسائي حصري. يعبر عن الخوف من الرجل عامة ومن العلاقة الجنسية

تحديداً. وهو حلم يتكرر عند المراهقات والنساء اللواتي ليس عندهن تجربة جنسية.

ثدي: طفولية ورفض غير واعٍ لعالم الراشدين.

مغلاق: رمز أنوثة.

جنس: رغبات مكموعة. مكبوتات عائدة إلى أخلاق متطرفة.

شمس: رغبة في الهروب من موقف مزعج، أو الهروب من وسط ممل.

حلم رومانسي: رغبة في الحب.

ساحرة: رغبة في الانتقام.

تحت الأرض: خوف باطني من قوى موجودة داخلنا.

نجاح: يشير إلى عكسه. عقدة دونية.

سكر: رغبة جنسية وكذلك رغبة في الحنان.

انتحار: رغبة في جذب الانتباه. حرمان.

طاولة: رمز الحذر وكذلك أيضاً رمز الأنوثة مثل الأغراض الخشبية كلها.

لوحة: رغبة شهوانية.

لطخة: إحساس بالذنب.

طبل: رغبة في جذب الانتباه. عقدة دونية.

ثور: عنف مكموع.

برقية: خوف من شيء سيء في المستقبل القريب.

ظلمات: خوف من الذات ومن المستقبل.

أرض: رمز الأنوثة، ضمن معنى الخصوبة والرخاء.

نمر: عدوانية نبحت عن إشباعها.

سقف: رمز أنثوي بالمعنى الذي يتضمن فيه البيت ويشكل جزءاً منه (رمز

أنثوي بامتياز).

سقوط: قلق. خوف من الاستسلام أمام شخص أو شيء يمارس عليه وعينا الأخلاقي حجباً.

برج: رغبة في الدفاع عن وجهة النظر أمام الآخرين.

عاصفة: انفعالية وتهيج. قلق نابع من الإحساس بالذنب.

قطار: رغبة في علاقات سعيدة مع أشخاص من الجنس الآخر.

محكمة: إحساس بالذنب ورغبة في تلقي حكم قضائي.

رقم ثلاثة:

قتل: دوافع عدوانية، وميول إجرامية.

أنبوب: أحد الرموز العديدة للفحولة.

جامعة:

حقيقية: رمز جنسي أنثوي. رغبة في الحب.

رقصة الفالس: رغبة في انسجام جنسي كامل مع الشخص المحبوب.

نسر: رغبة في التخلص من شخص يُعادينا.

قطف عنب: رغبة في متع جنسية وروحية.

لباس: رغبة في الانكشاف روحياً، والإسرار لشخص.

بكاراة: عدوانية عشقيّة.

كمان: رغبة في إشباع الأحاسيس.

تعرض لسرقة: خوف من وجوب حل مشكلات اقتصادية. خوف من عدم

الأمان المالي، وكذلك الأخلاقي والعاطفي.

سرقة: ميول إجرامية مكموعة. وكذلك الرغبة في الحصول على الحب.

سفر: خوف من انفصال نهائي، وحالة من التوتر والرغبة في الهروب من واقعية

الأحداث.

الأحلام كلها تقريباً لها دلالة جنسية محدّدة. يلح فرويد بوضوح على أهمية الجنس، مربكاً بذلك الناس في عصره، الذين تأثروا بشدة بأخلاق القرن التاسع عشر. سمح التحليل النفسي لفرويد في اكتشاف عالم الأحاسيس والعواطف الذي لم يكن قد اكتُشف بعد؛ صارح ضد النفاق وجهد في شرح الأسباب اللاواعية لمكبوتات الكائن البشري.

اللغة الرمزية، إذًا، إحدى السمات العديدة للحلم؛ إنها نوع من لغة الصور التي تردّد الرأي العام طويلاً في قبولها لأنه عدّها فاحشة. يمكن أن تكون بعض الأحلام جميلة بشدّة، ولكنها تشير في الواقع إلى رغبات مجنونة يستنكرها الوعي.

إذا كان الحلم يعبر عن رغبة لا واعية، فإنه يجب أن يتعلق الأمر برغبة يستنكرها وعينا، لأنها لو كانت غير ذلك فسيكون من غير الضروري العودة إلى الحلم من أجل إشباعها أو التعبير عنها ضمن منطقة الهو؛ ستُجلب إلى الوعي ويمكن أن تظهر كما هي كي تُشبع.

الرقابة الحلمية

حينما نحاول تدكّر حلم يبدو مُحجلاً، تبقى بعض النقاط، التي تكون غالباً الأكثر أهمية، غامضة أو محمّية تقريباً من ذاكرتنا. تحدّثنا سابقاً عن المقاومة التي يبديها الشخص عادةً تجاه تفسير الأحلام، وأشرنا كيف أنه، مع الطريقة التداعوية، يحاول إبعاد الأفكار التي تكون على علاقة مع الحلم إذا حكم عليها أنها مشينة، أو أنه يعدّها غير ضرورية. ينتج هذا النوع من المقاومة كذلك خلال الحلم. يتم الإحساس بهذا الخجل حتى خلال المغامرة الحلمية.

لنأخذ مثلاً من جديد. لنفترض أننا حلمنا بابنة عمنا (أو ابن عمنا)، التي نشعر تجاهها (أو تجاهه) بميل لا يقاوم. نستطيع، في اليوم التالي، تتبّع تفصيلات اللقاء كلها، والتمهيد لعلاقة جنسية، ولكن يحدث شيء غريب هو أننا لا نتدكّر ذروة العلاقة وهذا يزعجنا لأننا نشعر أنّ مفتاح الحلم يكمن هنا. في الحقيقة، تمّ فرض الرقابة على هذا الجزء من الحلم بسبب رابط القرابة الذي يجعله محرّماً بطريقة غامضة. إنّ ميلنا إلى المتعة (أو الليبدو) الذي يتمظهر، في اللاوعي، عبر رغبات ودوافع ضد الأخلاق العامة، يصطدم، حتى في الحلم، بمقاومة الشخص. يجب عدم الاندهاش كثيراً، إذًا، إذا استخدم

الحلم رموزاً مختلفة مثل الرموز التي ذكرناها سابقاً، كي يعبر عن الدوافع الجنسية، أو يستند إلى علم التشريح الذكوري أو الأنثوي. الرمز هو التفكير الذي يجلّ محل شيء آخر تجمع معه نقطة مشتركة (الحرق مثلاً بدلاً من الحب بجنون)، أو علاقة منطقية (الماء، مثلاً، الذي يستحضر الولادة لأنه يُذكر بالسائل الجنيني الذي يحيط بالجنين). يظهر نفاقنا حتى في الحلم مما يجعل الأشياء غير واضحة عبر تحولات متتالية، ويخفي، نتيجة ذلك، الخجل المرتبط عادةً بالجنس، والرغبة في الانتقام، وعقدة الدونية والحاجة إلى العقاب الذاتي، الذي هو على علاقة لصيقة بالإحساس بالذنب.

ليس مفاجئاً، إذن، أن يظهر حلم، هو في الظاهر شاعري ومثير، بعد اختبار دقيق، بطبيعة مختلفة كلياً.

يخفي الليبدو دائماً رغبات ممنوعة، دون استبعاد دوافع محرّمة، وحتى منحرفة بالنسبة إلى منظومة قيمنا، ولكنها قوية إلى درجة أنها تستثير الحلم. وهكذا فإن الحقد الذي نشعر به تجاه أشخاص نُقسم أننا نكنّ لهم حباً كبيراً، يتقنّع بشكل خفي في الحلم الذي يستطيع من خلاله أن ينطلق ويجد متنفساً. الحلم منفذ مفيد جداً لأنه يخفّف الطاقة العدوانية للاوعي.

يقول فرويد لنا: «بتضامن الأنا، المتحرّر من الروابط الأخلاقية كلها، مع متطلبات الرغبة الجنسية، المحكوم عليها منذ فترة طويلة عبر تربيتنا، والتي تبدو مخالفة للقيود الأخلاقية. لا يواجه الليبدو أي كبت حينما يختار موضوعاته، ويفضّل تحديداً الموضوعات الممنوعة. وهو يأخذ كموضوع ليس فقط المرأة المتزوجة، ولكنه يُظهر أيضاً رغبات محرّمة مع الأم أو الأخت في حالة الرجل، أو الأب والأخ في حالة المرأة. إنّ الرغبات بالانتقام أو الموت للأشخاص الأعز على القلب من الأقرباء الأقرب مثل الأخ والأخت والشريك والأطفال مألوفة إلى حد ما. تبدو هذه الدوافع قادمة من الجحيم، ولا يبدو لنا لدى الاستيقاظ أنّ أي رقابة قاسية بما يكفي في مواجهتنا».

حلمت السيدة ف. أنها تقتل ابنتها ذات الثمانية عشر عاماً والتي كانت على وشك الزواج. لم تفهم السيدة المسكينة، في اليوم التالي، كيف أمكنها أن تحلم بمثل هذا الشيء،

وأن تعيش مثل هذا الكابوس الذي عزته إلى عشاء ثقيل على المعدة. تحب السيدة ف. ابنتها بشدة وهي تتحسّر على أنها ستتزوج وتتعد عنها. لا يمكن لأحد أن يتخيل للحظة أنه يمكن أن يكون لديها دوافع إجرامية. ولكن الحلم أقل عقلانية وغرابة مما يبدو. لم تكن السيدة ف. متزوجة بعد حينما اكتشفت أنها حامل، وشعرت حينها أنها مجبرة على الزواج. اعترفت بعد ذلك أنها لم تكن ترغب قطّ بإنجاب طفل. في الحقيقة، إنها خافت حتى أن يهجرها صديقها لدى سماع هذا الخبر؛ فكّرت لفترة بالإجهاض وهي تتخيّل برعب ردة فعل والديها. كم من النساء الحوامل يفكرنّ، مثل السيدة ف. في التخلص من الطفل الذي يحملنه؟ بعضهن لأسباب اقتصادية، أو لصعوبات عائلية، وبعضهن يفكرنّ من باب الأنانية. على الرغم من أنّ بعض الأمهات يصبحن سعيدات تماماً وفخورات بتطوّر أطفالهن بعد ذلك فإنّ أثر هذه الرغبة يبقى في لا وعيهن.

لنأخذ حالة أخرى؛ نحن نحلم بأننا نقتل أحد أبويننا أو أننا نحضر دفنه. هنا أيضاً الحلم يعبر عن رغبة وهي الرغبة في التحرّر من السلطة الأبوية أو الأمومية التي يعدها اللاوعي عبئاً. مهما كانت حثية العلاقات التي تجمعنا عاطفياً بأبينا أو أمنا فإنّ أحداً لا يمكنه إنكار أنّ مثل هذه الرغبة الإجرامية اجتاحتها في لحظة من اللحظات. في الحقيقة، إنّ الهو داخلنا هو الذي يحتفظ بتمرد كامن ضمن رغبة عدوانية تنتهي إلى الظهور في الحلم.

إنّ نفي حقيقة بعض الرغبات أو الدوافع، لا يمنع، مع ذلك، وجودها. لا تقبل منظومة قيمنا المشكّلة الوجود المحتمل لمثل هذه الرغبات داخلنا، لكن هذا لا يمنع أن تكون جزءاً من شخصيتنا على الرغم من بقاء بعض الميول اللاواعية وفسادها. لماذا الرغبة في نفيها؟ عرف القديسون كلهم جحيم الغواية.

التكثيف الحلمى

إنّ سمات الحلم الأساسية التي رأيناها حتى الآن تكمن في رمزيته وبنيتها. لتفحص الآن جانباً آخر من الحياة الحلمية: التكثيف. يحصل كثيراً أن نحلم بأشخاص لا نستطيع حين الاستيقاظ إعطاءهم هوية محدّدة. يمكن أن تأخذ الشخصية التي نحلم بها شكل أمنا مع نبرة مطربة شابة مشهورة وتعبيراتها،

ويختلط مع هاتين الشخصيتين شكل ثالث ورابع؛ ترتدي إحداهن ملابس صديقة، وتثرثر الأخرى مثل زميلة في المكتب، إلخ. يمكن أن تجتمع، إذن، أربع شخصيات في شخصية واحدة. ويمكن أن يحدث الأمر نفسه مع الأماكن والأعراض. نحن نحلم، مثلاً، بأننا وجدنا أنفسنا في مدينتنا مسقط رأسنا ولكن دون القدرة على العثور على أي شيء مشترك مع موقع الحلم الغريب الذي يشبه أكثر المكان الذي نُمضي إجازتنا فيه. نحن نعرف أن الأمر يتعلّق بمدينتنا، ومع ذلك فهي مختلفة.

هذا بالتأكيد مثال ولكنه يسمح بإظهار التكثيف الحلمي الذي يكون معقداً جداً أحياناً. ويصبح الحلم، نتيجة ذلك، أكثر غرابة. والأمر نفسه ينطبق على الحوارات. تكون أحلامنا صامتة أحياناً لكن حينها يحدث وتتكلم، يكون الأمر متعلقاً، دائماً بجمل مأخوذة من خطابات تعود إلى عصر قريب أو بعيد. الحلم لا يخترع شيئاً، في الحقيقة، ولكنه ينقل ذكرياتنا ودوافعنا ويتلاعب بها. إن نتيجة التكثيف الحلمي هي تراكم أفكار مختلفة وتكون غالباً متناقضة؛ ولهذا فإنه يجب، من أجل تحليل الحلم، عدم الاكتفاء بالتفسير الأولي، لكن يجب مواجهة احتمالات أخرى.

الإزاحة الحلمية

الأحلام تلميحية. إنها لا تحيل أبداً بشكل مباشر إلى المشكلة، ولكنها تعمل عبر الخدع. كل خدعة مصنوعة على مستوى الوعي، بطريقة يمكن فهمها، ولكن في الحلم الأمور ليست بهذا الشكل، لأن الخدعة تكون فيه معقدة إلى درجة أنها تتطلب دراسة دقيقة، من المستحيل الحصول على شبيه مع التفكير الواعي، وحده المجنون يستخدم خدعاً تكون غريبة وبدائل غامضة وبعيدة عن خدع الحلم. يجب، إذاً، قبل تحليل أي حلم، الانتباه إلى هذا التعقيد، ومعرفة أن فعل التفسير أصعب مما يبدو في الوهلة الأولى.

مثال؛ كيف يمكن القيام بذلك دون الوقوع في البداية أو الاستيهام؛ تكون الإزاحة (أو الانتقال) حاضرة لمساعدة التدايعات التي تأتي الشخص خلال نومه. يضاف إلى ذلك أن الكشف عن أحلام شخص غير صحيح لأننا سنتغلغل بذلك داخل الجانب الأكثر حميمية وسريّة من شخصيته ونكتشفه.

في كل حال، يمكننا دائماً محاولة تبسيط الأمور. لنفترض أن السيد X حلم بالغرض A وأن هذا الغرض A هو بديل الغرض Z الذي يتعلق السيد X به من خلال علاقة بعيدة ولكنها علاقة حقيقية، المتشكّل من (a,b,c...z). يجب علينا المرور بالمراحل كلها a,b,c,d... حتى Z كي نستطيع الوصول إلى دلالة الحلم غير المفهوم فقط في الظاهر.

تمظهر الأحلام عبر الصور

لا يمكن نقل الأفكار كلها إلى صور. الأحلام، مع ذلك، صامتة في غالبيتها. هذا يعني أن مشاعرنا ودوافعنا ورغباتنا تستطيع أن تتمظهر في الحلم عبر تمثيلات بصرية. وهذا يشبه، إلى حد ما، الكتابة القديمة حينما لم يكن يوجد بعد رموز تمثيلية للأصوات. تم تبني رسومات للبشر والأغراض والحيوانات كي تمثل، ليس فقط هؤلاء البشر وهذه الحيوانات وهذه الأشياء، ولكن كي تعبّر أيضاً عن الأفكار والأفعال التي تميل إليها.

يبدو المشروع سهلاً ولكنه ليس كذلك. حاول أن تترجم مقطعاً من رواية أو قصة مصوّرة وستعرف إلى أي حد، أهمية القيام بتغييرات متتابعة للأفكار التي أريد التعبير عنها في هذا المقطع. مثلاً، من أجل ترجمة الجملة الآتية: «يقطف الفلاح تفاحات من الشجرة»، يجب على الرسّام أن يرسم مزارعاً يقطف ثماراً من شجرة تفاح، ولا يشكّل هذا أي صعوبة. لكن ماذا نفعل بجملة من نوع «غداً، سيكون الوقت قد تأخر»، أو أيضاً «كانت هذه الجهود كلها عبثية»، إلخ. تجب الاستعانة برموز، وخدع، وصور تساعد، بشكل من الأشكال، على التقاط معنى الجملة. لا تقتصر مهمة المفسّر على مجرد القراءة، لكن عليه دراسة تفسيرات الصور المحتملة كلها والتي تمّ اختيارها.

توجد صعوبة أكبر في تمثيل الكلمات التي تربط الجمل فيما بينها، مثل «لأن»، «مع ذلك»، «إذا»، «على الرغم من»، إلخ. والتي تعتمد عليها مجموعة من الجمل. ستكون الصور التي تشرح هذه الكلمات أكثر صعوبة أيضاً. ربما سيكون ضرورياً الإكثار منها، وأخذ أمثلة عديدة ستعقد مهمة تفسير تعبيرات أخرى من الجملة والتي ستعود إلى الانضمام إليها، مع تقديم تفسير لهذه الكلمات. من لم يلعب، في شبابه، لعبة المحاكاة؟ يتم اختيار عنوان فيلم أو

رواية، ونحاول، عبر حركات وإشارات إيائية متعددة، جعل زملائنا في اللعبة يفهمون ما نقوم به. لتخيل أنه يجب علينا تفسير فيلم (ورواية) الحرب والسلام. يجب على اللاعب، وعبر أنواع الحركات كلها، أن يقدم التعبير الأول (أطلق النار، اقتله، أو اجره، إلخ.). بالنسبة إلى حرف الربط «و»، لن يكون عليه تمثيله لأنه يمكن بسهولة استخلاصه حينما تُعرف الكلمتان الأخريان. لكن إذا كان العنوان أطول، وأعدت تصميماً، ويتضمن كلمات مجردة وروابط وضائر نسبية، إلخ. فإن الصعوبات ستتضاعف. كيف يمكن للمقلد أن يشرح نفسه؟ كيف يستطيع زملاؤه فهمه؟

إن العمل الذي يجري في نفسنا خلال الحلم يشبه كثيراً الجهد الذي يبذله اللاعب الذي يحاول المحاكاة، وتركيز زملائه في اللعبة شبيه بتركيز المحلل الذي يسبر الحلم من أجل الوصول إلى الفكرة التي هي أصل الحلم. لكن هذه المقارنة لم تأخذ إلا جزءاً يسيراً من الصعوبات التي يواجهها التفسير الصحيح للأحلام.

نصائح من أجل تفسير الأحلام

ربما سيحبّط بعض القراء، لدى وصولهم إلى هذه النقطة، أمام كمية الصعوبات التي يجب تجاوزها. صحيح أن العقبات عديدة. كل حلم هو نوع من القراءة الهير وغليفية، لكن وكما أن الشغوفين بالألغاز يستطيعون حل لغزها، فإن الأحلام يمكن أن تثير لدى الشخص المحلل اهتماماً يمكن أن يشجعه على التغلب على هذه المصاعب. يمكن أن يكون تفسير الأحلام الخاصة، في البداية، غير صحيح، لكن إذا تعلّم الشخص، مع الزمن، إسكات صوت المقاومات واتباع بدقة الدروب الممكنة كلها، فإنه لن يكون هناك أي سبب كي لا يصل إلى هدفه. وبمقدار ما يكون التفسير الحلمي صعباً، بمقدار ما يكون الرضى عن حلمه كبيراً يضاف إليه الشعور بالتحرّر. إليكم بعض النصائح:

- ١ - دوّن أحلامك على مفكرة. سيكون من الأفضل دائماً فعل ذلك وقت النهوض من السرير، دون انتظار وقت طويل وضياع الخيط الموجه للحلم.
- ٢ - قسّم حلمك إلى عناصر متعددة. لا تقدّم تفسيراً لكل وقاوم إغراء إعطائه معنى تنبؤياً.

- ٣- عليك ألا تنسى أنّ الحلم الأجل والألطف يمكن أن يخفي رغبات لا يمكن الاعتراف بها.
- ٤- اربط أفكارك بمختلف عناصر الحلم دون استبعاد الأفكار التي تبدو لك غير مهمة أو فاحشة.
- ٥- استعن بعلم الرموز فقط حينما لا تستطيع أن تعطي قيمة جوهرية للأشياء موضوع الأحلام.
- ٦- لا تشعر بالخجل إذا كانت أكثر أحلامك تخفي دوافع عنف وحقد ورغبات جنسية خاصة (من النوع المحرّم بصورة خاصة).
- ٧- لا تعتمد على ذاكرتك وكتب التدايعيات أو التفسيرات الرمزية لكل عنصر.
- ٨- قارن بين أحلامك والتفسيرات الخاصة بكل حلم. ربما سيكون بينها كلها، أو تقريباً، نقطة مشتركة، أو خيط موجه.
- ٩- لا تهمل ما قيل كله بخصوص التكثيف أو الإزاحة الحلمية.
- ١٠- اهتم أيضاً بتفسير مفرط يمكن أن يتقاطع مع التفسير الأول ويكمّله.
- ١١- تذكر أنّ الظروف الخارجية والمتاعب الجسدية يمكن أن تؤثر في الأحلام: الجوع، العطش، الحرارة، البرودة، الآلام البطنية، إلخ. هذا كله يمكن أن يكون محفزاً مسؤولاً عن كوابيس مرعبة.
- ١٢- امتنع عن تفسير نتائج اكتشافاتك الشخصية إلى الآخرين. يمكن أن يثير هذا أنواعاً متعددة من الغموض ويضيف إلى أخطائك أخطاء الآخرين؛ إذا كان عليك أن تخدع نفسك فالأفضل أن يكون ذلك لوحدك. لا تراجع أمام أول صعوبة من الصعوبات لأنّ التفسير السريع للأحلام قلماً يكون ميسوراً، وستكون الصعوبات حتمية.
- ١٣- لا تجعل من رغباتك اللاواعية مرضاً حينما تواجه الواقع. إنّ تفسير الأحلام يضع الشخص في مواجهة شروره ويساعده على التخلص منها، ويتبنى موقفاً إيجابياً في مواجهة صعوبات الوجود.

هل نحن جميعاً عصابيون؟

كم أن القلق مرعب! ربما يكون أحد أكبر أنواع المعاناة للبشرية، وهو الأكثر غموضاً أيضاً.

لنأخذ مثال امرأة متزوجة في الأربعين من عمرها لديها أطفال كبار، وتعاني من هذا الشر الغريب. ممن تستطيع انتظار الفهم والدعم؟ من زوجها؟ دون شك، لا. إذا كانت تعاني من ألم في الأسنان أو من مغص صفراوي، فإنها ستذهب مباشرة إلى طبيب أسنان أو طبيب هضمية. لكن لن يأخذ أي شخص غالباً قلقها على محمل الجد؛ وإذا قرّرت استشارة طبيب نفسي، فإن العائلة كلها ستسخر منها وتحاول إقناعها بالعدول عن ذلك. لا يزال التحليل النفسي، في بعض البيئات، موضع شك وسخرية، كما لو أن الأمر يتعلق بتقنيات سحر أسود خاص بسحرة في إفريقيا. كانت هذه الأم للعائلة، في هذه الأثناء، لا تزال تعاني، وكانت حالتها تزداد سوءاً. كانت تخشى أحياناً أن تصبح مجنونة، وتشعر في داخلها بدوافع مرعبة. كانت تتمنى، في بعض الأيام، موت أحد الأشخاص الأعزّاء عليها (زوجها أو ابنها)، لكنها كانت تُبعد مباشرة هذه الفكرة لتصبح بعد ذلك قلقة أكثر من أي وقت مضى. وكي تعاقب نفسها على هذه الدوافع الإجرامية، كانت تنزل بنفسها أنواعاً مختلفة من العقوبات وإنكار الذات، وإحساسها بالذنب (بسبب شيء هي ليست مسؤولة عنه) يفرض عليها إحساساً بالندم بصورة دائمة.

أصبحت حياتها جحيماً حقيقياً، على الرغم من أن كل شيء كان يبدو في الظاهر، مثل السابق، طبيعياً. كانت قمصان زوجها مكوية جيداً، وكان الخذاء مملّعاً، وكانت تعتني بأطفالها بصورة جيدة، وتعد وجبات اليوم بحب. من يستطيع للحظة أن يتخيل ما الذي يعتمل في روح هذه المرأة المسكينة؟

من المؤكّد أن المقربين منها كانوا يجديونها عصبية قليلاً ومتوترة، وكانوا ينصحونها بالتخفيف من عملها وأخذ فترة من الراحة. كان زوجها يلومها أنها تبكي غالباً بدون سبب، وكان هذا يزعجها إلى حد كبير.

تساءل هذه المرأة ما الذي يحصل معها. لماذا تخرب حياتها بهذه الطريقة؟ لماذا تريد تدمير كل شيء تحبه حتى أطفالها؟ لماذا تعيش كما لو أنها في سجن؟ لماذا تشعر أنها مُتعبه، كما لو أن أفكارها المرعبة نخرتها من الداخل؟ لماذا لا تتوقف عن التفكير في الحرب والآلام وشور هذا العالم؟ الجواب بسيط: هذه المرأة ضحية عصاب هوسي، وعلى الرغم من أنها تعيد اضطراباتها إلى أصل نفسي، إلا أنها ليست واثقة من ذلك تماماً. كم من الأشخاص يعيشون مثلها مع الخوف مما سيأتي، ويراكمون مشاعر القلق التي لا تتركهم يعيشون، ولا حتى يفرغون لنشاطاتهم اليومية.

يشعر العصابي، في فرنه الداخلي، بأن شيئاً ما لم يعد يعمل؛ وهو، مع ذلك، يتجنّب الحديث عنه كما لو أنه يخشى من أن يتحوّل إلى مجنون. إنه يخشى من مواجهة فرضية مرض عقلي. إنه يشعر غالباً بضرورة ملحة لفعل أشياء عبثية أو قولها أو التفكير فيها؛ يصل هذا الضغط إلى حد أنه لا يعود باستطاعته تحمله، مما يزيد من حالة القلق والتوتر لديه. لا يتوقف القلق والتوتر إلا حين يخضع العصابي إلى قوة دافعية تجبره على قول شيء أو فعله ضد إرادته الخاصة أو بعكس أي منطق.

كيف يتمظهر العُصاب؟

يتمظهر العُصاب الهوسي عبر أفكار ودوافع وأفعال ملازمة.

تكون هذه الأفكار، غالباً، غريبة، وتكون أحياناً حمقاء وحتى وحشية، لأن المريض لا يمكنه فعل شيء تجاهها، حتى وإن كان يعاني منها إلى حد كبير. إنه يفكر لساعات متواصلة ومن يوم إلى يوم بالشيء نفسه كما لو أن الأمر يتعلّق بنقطة أساسية في حياته. هذه الأفكار هي هوسية بصورة كاملة وتجعل المريض يعاني لأنه يكون غير قادر على طردها من روحه، كما لو أنه يكون أسيراً لها.

تترافق دوافع العُصاب أحياناً مع ميول خطيرة مثل السرقة وارتكاب أفعال ضد الطبيعة وحتى القتل. ومن حسن الحظ أن هذه الدوافع لا تصل أبداً إلى نهايتها لأن العُصابي

يخضع لصوت أنه الأعلى أي لصوت وعيه الأخلاقي الذي يكبحه. لا تختفي عقدة الذنب لديه لأن الدوافع غير المشبعة تثير قلقاً شبيهاً بالقلق الذي يشعر به مَنْ يُشبعها. إن الإحساس بالخطأ يتفاهم إلى حد أنه يمكن أن يثير لدى العُصابي رغبة في عقاب ذاتي مروّع يفرض، بدوره، حدوداً على حرّيته الخاصة. الأفعال الهوسية هي أيضاً من تمظهرات العُصاب. إنها تقوم على تكرار فعل محدّد أو تعقيد نشاطات يومية بسيطة وتحويلها إلى طقوس حقيقية.

لنأخذ حالة فرد لا يستطيع مقاومة إغراء إحصاء حروف بعض الكلمات أو إغراء جمع الأرقام التي تشكّل لوحات السيارات أو أرقام الهاتف. إنها أفعال ليس لها أي معنى أو فائدة، لكن العُصابي، حتى وهو يعرف حماقة ذلك، لا يستطيع أن يمتنع عنه. إذا لم يخضع لضغط إكمال هذه الأفعال فإنه سيُشعر بقلق كبير إلى حد أنه لن يستطيع فعل شيء آخر، كما لو أن حياته تعتمد بشدة على تحقيق هذه الأفعال دون أي معنى. يقول عدد من العُصابيين بعض الجمل من نوع: «إذا لم أصالب أصابعي في كل مرة أرى فيها ملتحياً فإنه يمكن أن يحصل شيء ما معي». «إذا لم أحص درجات هذا الدرج فإنني سأعتزّ قبل الدرجة الأخيرة»، «إذا لم ألمس الوند الخامس من هذا السور فإنه سيصيب عائلتي مصيبة ما»، وهكذا إلى ما لا نهاية.

يتمظهر هذا الميل إلى القيام بأفعال تكرارية وهوسية أيضاً في النشاط الطبيعي للأيام كلها. يخضع بعض الأشخاص، مثلاً، إلى طقس طويل محدّد جيداً، قبل الذهاب إلى النوم؛ ويتأكد بعضهم الآخر من إغلاق حنفية الغاز جيداً خمس مرات متتالية، أو أنهم ينظرون في خزانةهم أو تحت السرير إذا كان يوجد شخص ما؛ ولا يستطيع آخرون أيضاً النوم إذا لم تكن الأغراض موضوعة على طاولة الليل بطريقة معينة. ما الذي يحصل إذا قاوم العُصابي، مرة، هذا الإكراه؟ لن يستطيع إغماض العينين في الليل ببساطة.

يغتسل بعض الأفراد بشكل هوسي؛ فهم لا يستطيعون، مثلاً، غسل الرقبة بالصابون إذا لم يمسحوا الأذنين أولاً؛ ويجب، لدى بعضهم، أن يكون الصابون أبيض (لا يستخدمون الصابون من لون آخر أبداً)؛ وتوجد فئة ثالثة أيضاً تغسّل اليدين مرّات متعددة متتالية وتشيفها بعد كل غسلة، أو أنهم يعملون «دوشاً» لأنهم لا يتحملون أخذ حمام، إلخ. بعضهم مهووس بالنهوض وعليهم دائماً القفز من السرير بالرجل اليمين (أو الشمال)، أو

أنهم يقومون بحركات بهلوانية من أجل ارتداء الملابس في أسرّتهم وانتعال الحذاء قبل وضع أقدامهم على الأرض.

يمكن لهذه الأفعال الهوسية أيضاً أن تؤثر في طريقة تناول الأكل أو المشي أو السلام على الآخرين، إلخ. يسير بعض الأفراد ومقدمة قدميهم متجهة باتجاه الخارج مع معرفتهم بأن هذا الأمر مضحك، ولا يأكل آخرون شيئاً قبل تناول ثلاث جرعات من الماء (لا أكثر ولا أقل)، أو أنهم لا يستطيعون الضغط على يد قبل مصالبة الأصابع. تبدو هذه الأفعال كلها، من خلال عبثيتها، ألعاباً غير مؤذية. وحده العُصابي يعاني من القلق الذي يشعر به إذا قاومه.

ينتج سبب هذه التصرفات كلها والتي تُصنّف بأنها (ظواهر قهرية) من ظواهر نفسية لا واعية. يمكن تعريف العُصاب، نتيجة ذلك، بأنه «عُصاب هوسي قهري»، والقهر يحدّ من استخدام الوقت وحرية التفكير والفعل وكذلك الانتباه. المريض الذي يعاني من العُصاب الهوسي القهري يكون دائماً منهكاً على الرغم من أنه لا يعاني من اضطرابات جسدية.

حالات العُصاب الأكثر خطراً

على الرغم من عبثية أفعالهم ومجانيتها فإن الأفراد الذين يعانون من العُصاب الهوسي يكونون أيضاً أكثر موهبة من الناحية العقلية وينتمون غالباً إلى الجنس الذكوري أكثر من الجنس الأنثوي. والعُصابي هو أيضاً شخص كان يمتلك، في الماضي، إرادة صلبة، وحيوية كبيرة، وكثيراً من الطاقة والذكاء؛ إنها صفات يهاجمها العُصاب بعنف.

يعاني الأشخاص الموهوبون الذين لديهم حساسية كبيرة، مثل الرسّامين والموسيقيين والكتّاب، من العُصاب مثل أولئك الذين يعتمدون بعمق على عواطفهم. هذا لا يمنع أن يصاب الشخص بالعُصاب منذ سن الثالثة نتيجة أخطاء في التربية أو صدمات مفاجئة. لدى العُصابي تصور عن الأخلاق متطور جداً؛ وقانونه الأخلاقي متشدّد تفاقمه الدوافع الهوسية التي تجبره على فعل شيء أو قوله أو التفكير فيه مع أنه يناقض هذا القانون. لا يسمح العُصابي لنفسه بأي انحراف في الحياة.

في كل حال، ومهما كانت شدة العُصاب، فإنه يمكننا التأكيد بأن العُصابي لا يتصرّف أبداً كمجنون أو منحرف. إذا استطاع القهر إزالة الدافع الأساسي فإن الأمر لا يتعلق إلا بالتنفيس بسيط ومنطقي للروح. لكن الأمر ليس كذلك أبداً، القهر أو الضغط لا يزيل الغريزة الأساسية لكنه ينحصر (مثلاً) في تكرار هوسي لبعض الأفعال، دون التخفيف، مع ذلك، من العدوانية.

المريض يعي بصورة عامة مرضه لكن الآخرين هم من يقلل من أهميته ويصنّفونه تحت تعبير يُعطى، خطأً، أهمية قليلة: اكتئاب عصبي. العُصاب الهوسي القهري أشدّ ألماً؛ إن مَنْ يعاني من هذا المرض يجد نفسه ضمن موقف قريب من موقف الطفل أو الإنسان البدائي، ممزّقاً بين الحب والحقد في أعماله كلها، وكذلك في أفكاره. ليس هناك أي رغبة في الحب أو أي حركة تجاهه خالية من العدوانية. من المؤكّد أن العُصابي الممزّق بين هذين الشعورين المتناقضين ليس واثقاً من مودته ولا من نفوره اللذين يختطان على الرغم من تناقضهما.

عدد كبير من الأشخاص المصابين بالعُصاب الهوسي القهري لا يجروون على الاعتراف بمعاناتهم. إنهم وحدهم في مواجهة قهرهم وعبثية فكرة «يجب عليّ» و«لا يجب عليّ». إنهم يحاولون التخفي والابتعاد عن نظر الآخرين، لكن يوجد دائماً عين يقظة تراهم وتفضحهم. إنها غالباً عادات تخونهم.

شخصية العُصابي

ليس من السهل دائماً التعرّف على هذه الكائنات المعذّبة المفعمة بالحماس والنشاط على الرغم من وجود شيء ما في طريقة تصرفها يكشفها. إنها قلقة غير واثقة من نفسها وتبدو جامدة وحذرة جداً. يمكنها أن تنتقل من حالة الخجل إلى حالة من العدوانية المفرطة، مدفوعة بقوة هي نفسها لا تستطيع فهمها، وتندم عليها دائماً تقريباً. الشك يسبب لها القلق في خياراتها كلها. لا تشعر بثقة كبيرة في نفسها لأنها لا تعرف كيف تتصرّف ولا ماذا تستطيع أو يجب فعله. يبدو على وجه عدد كبير من العُصابيين التوتر والقلق، وتكون الشفتان مزومتان. إنهم منهكون كما لو أن خطراً مجهولاً يلاحقهم.

تكون ردادات أفعالهم سيئة أمام أي مشكلة لأن أذهانهم تضخمها وتشوهها. إن توترهم الدائم يمنعهم من عيش اللحظات الجميلة من الوجود، وتجعلها مضطربة حتى في أجواء الصفاء والسكينة أو المتعة.

العُصابيون يتركزون حول ذواتهم، ويفكرون بأنفسهم قبل أي شيء (وعليه فإن أفضل أشكال الخروج من متاهة الأفكار المقلقة عن الوجود هو تحديداً الاهتمام بالآخرين). إنهم واعون جداً تجاه أقل حركة يقومون بها، ويشعرون دائماً بأنهم في مركز الاهتمام العام. يجب ألا نخدعنا خجلهم.

لا شيء يفاقم وضعهم أكثر من السخرية. من غير المفيد جعلهم يشعرون أنهم مسؤولون عن وضعهم، لأن عيوبهم لا تعتمد عليهم لكنها نابعة من مرض حقيقي في الحياة النفسية الذي هو العُصاب تحديداً.

يفضّل العُصابي غالباً العزلة، ويظهر أحياناً عدوانيته تجاه الآخرين عبر مشاهد عنف يندم عليها بسرعة. إنه يعلم جيداً وهو يصرخ أنه يصرخ دون سبب وكنوع من الحماسة، لكنه غير قادر بصورة كلية على تمالك نفسه. تنظر إليه عائلته على أنه شخص عصبي جداً لكنها تعلم أن إزعاجه يفاقم الأمور، وحين يستسلم المقربون فإنهم ينتهون هم أيضاً إلى المعاناة من العُصاب. يحدث غالباً أن أفراد عائلة العُصابي كلهم يعانون بالتدريج من الأعراض نفسها كما لو أن الأمر يتعلق بوباء نسميه «عُصاب الجماعة» أو «عُصاباً جماعياً».

العُصابي هو حالم أيضاً، ويتصرّف، في مواجهة الصدمات، بالأفعال شيئاً. إنه يحلم في النجاح والمجد أكثر من الحلم في الانتقام، ويتسلّى بهذه الأفكار غير المفيدة، ويترك الفرص الحقيقية في الحياة تهرب منه. لا أحد يعرف أكثر منه كيف يضيّع وقته.

أنماط العُصاب

أنماط العُصاب متعددة؛ لن نذكر هنا إلا عدداً منها. بصورة عامة، تُحدّد هذه الحالات من العُصاب عبر تطورات نفسية لا واعية، فهي تثير أحياناً اضطراباً حقيقياً في نشاط عضو واحد أو عدة أعضاء.

ليس من السهل دائماً رسم الحدود بين مختلف أنماط العُصاب. يمكن أن تختلط الأعراض وتجعل التشخيص أكثر صعوبة.

الوهن العُصابي^(١) Neurasthenie

هذا هو العُصاب العضوي الأكثر أهمية. يشير هذا التعبير إلى «تعب الأعصاب». يعاني المصابون بالوهن العصبي من الصداع النصفي واضطرابات هضمية معوية، ويقاومون بصعوبة التعب الجسدي أو العقلي بصورة عامة، ولديهم صعوبة كبيرة في تركيز انتباههم على موضوع معيّن، مع حساسيتهم الشديدة تجاه المثيرات الخارجية. تتميز الحياة الجنسية للمصاب بالوهن العصبي بصعوبات خطيرة غالباً.

نذكر، من بين أسباب الوهن العصبي، أولاً التربية الجنسية السيئة. تعود اضطرابات عدد من المصابين بالوهن العصبي إلى حقيقة أن متعهم المنفردة تخلق حالة من الإثارة الجسدية المصطنعة، لا تعود إلى الفعل في ذاته، لكن إلى الإحساس بالذنب الذي يولده. يختفي عدد من حالات الوهن العصبي إذا نُظر إلى الاستمناة كمرحلة طبيعية في التطور الجنسي، لا سبباً خلالها الفترة الحرجة من المراهقة.

عُصاب القلق

تكون الأعراض جسدية ونفسية في الوقت نفسه. يكون المريض خائفاً باستمرار من شيء ما يمكن أن يحصل له، ويعيش في انتظار قلق لمصائب يمكن أن تصيبه أو تصيب أحد الأشخاص العزيزين عليه. تتبدى الأزمة أحياناً عبر التعرُّق أو التلعثم أو الرجفان أو الإحساس بالبرودة والكوابيس وحتى الإسهال. وفي الحالة التي تتميز فيها الأعراض بأشكال أخرى أيضاً من العُصاب، فإن فحصاً نفسياً تحليلياً يكون ضرورياً إذا أردنا تحديد المرض بشكل جيد.

(١) عُصاب نفسي مصحوب بتهيُّج إعيائي يعقّب الإنهاك الجنسي والأمراض المعدية والجوع والرضاعة والأرق والحزن والتوهّم. المترجم.

نكتشف في أصل هذا العُصاب عامة حياة جنسية إشكالية. كم من العُصابيين من هذا النوع غير قادرين على تحقيق الفعل الجنسي بصورة طبيعية خوفاً من الإنجاب أو بسبب الإصرار على إطالة فترة الفعل؟

نجد، لدى النساء المصابات بهذا النوع من العُصاب، عدداً كبيراً من الزوجات المنهكمات بعملهن أو بالعائلة. يكنّ متعبات في المساء ويصبحنّ غير قادرات على الشعور بالمتعة في أحضان أزواجهن، لأنهنّ، وبدلاً من الاستسلام وإطلاق العنان لأجسادهن وأرواحهن، يمارسن الفعل الجنسي عامة وهنّ خائفات من الحمل. وسيكون لهذا الخوف، عاجلاً أم آجلاً، ارتدادات عصبية.

العُصاب أحادي الأعراض

مَنْ لم يشعر قط بألم شديد في الخاصرتين أو في الأسنان مثلاً، قبل أن يشعر بزواله بعد أن يدخل إلى قاعة انتظار الطبيب المختص مباشرة؟ هذا أيضاً عُصاب لكنه بدرجة أخف.

الأكثر خطورة هي حالة الشخص الذي يعتقد أنه يشعر بالأعراض كلها لمرض خطير، ولأن سببه نفسي فإنه لا يمكن علاجه والشفاء منه بوساطة الأدوية. هذه الاضطرابات العصبية تحديداً هي التي تزول بطريقة إعجازية بفضل علاج نفسي. لا يستطيع المريض السريع الانفعال التخلص من اضطراباته إلا حين تُعالج جذورها عبر علاج يؤثر بطريقة ما في الحياة النفسية. يعود أصل هذا العُصاب أحياناً إلى العلاقات بين الطفل وأبويه. لدى بعض الأطباء القدرة على الإيحاء إلى المريض بتأثير السلطة الأبوية، بالإضافة إلى الوسائل التي يقدمها العلم. يسند الراشد العُصابي إلى معالجه كل أسباب تعافيه، مثل طفل يجرح نفسه في ساقه ويُظهر الجرح لأمه، وهو يبكي، كي تواسيه وتلاطفه (إلى حد أنه ينسى لماذا يبكي ويعود للعب مع أصدقائه وكأنه لم يحدث شيء).

يمكن أن يفسّر العُصاب الأحادي الأعراض أيضاً النجاح الذي حظي به بعض المعالجين. إن قوة الإيحاء المنبعث منهم تكفي للتخلص من الألم، كما لو أن الأمر يتعلق بمعجزة أو بإرادة فوق طبيعية.

الهستيريا Hysterisme

ظاهرة عُصبائية تتميز بعدم استقرار عاطفي وتعدد الأعراض الجسدية. كانت معروفة سابقاً في العصور القديمة. كان يُنظر إليها على أنها مرض نسائي حصراً، إلى حد أن هذا الاسم مشتق من التعبير هستيريا hystera الذي يعني الرحم uterus. مع الفتازيا الخاصة بأولئك الذين حاولوا تفسير ظاهرة دون معارف علمية، أكد القدماء أن الرحم ينتقل ضمن جسد المرأة ويتوه فيه متسبباً بآلام في المكان الذي يستقر فيه سواء في الرأس أم في المعدة أم في الساقين أو حتى في القدمين.

في الحقيقة، تؤثر الأعراض العضوية للهستيريا في الجسد كله عملياً. يمكن أن يعاني الهستيريا من سعال شديد أو من التقيؤ أو من فقدان الذاكرة. يمكن أن يشعر بجوع شديد، أو بالعكس، يشعر بالتقزز من الأكل. يمكن أن يُلاحظ أيضاً شلل ذو منشأ هستيري أو تلاحظ آلام ظهرية لا تُحتمل والتي تُقلق المريض إلى حد أنه يفضل البقاء في السرير خوفاً من أن يظهر مرضه أو يزداد سوءاً.

يعاني بعض الأشخاص من اضطرابات كُلووية أو من صعوبات في التبول أو تقيؤ ليس له تفسير. تؤكد بعض النساء أنهنَّ حوامل. تترافق بعض أزمات الهستيريا بإثارة مفرطة أو سورة غضب، و يترافق بعضها الآخر باكتئاب وعدم القدرة على الحركة. يمكن أن يحدث، في بعض الحالات الأكثر خطورة، أن يفقد المريض الوعي خلال الأزمات: إنه يصرخ ويثور دون وعي، لكن حين يعود إليه وعيه لا يتذكر أي شيء مما حدث.

بعض الأشخاص يفقدون القدرة على الكلام، أو القدرة على تحريك الساقين، ويفقد آخرون حس الشم أو اللمس. حالات فقدان الذاكرة هي الأكثر شيوعاً نسبياً، لا سيما المحدودة ببعض مناطق الوعي. يمكن أن تظهر بعض الاندفاعات الجلدية على البشرة، والشعور بحكة لا تُحتمل، والانتفاخات وحتى التقرّحات التي يبدو أنها شكل خاص من الهستيريا.

يمكن أن تؤثر الهستيريا في الحب أيضاً. الهستيريا ليس طبيعياً بصورة كاملة ويمكن أن ينتقل بصورة مفاجئة من الضحك إلى البكاء. يصبح كيانه كله مفرطاً في

الحساسية تجاه المؤثرات الخارجية. إنه يميل، بصورة عامة، إلى السوداوية، على الرغم من أنه يمكن أن يمر بلحظات فرح جامحة. إنه قابل للتأثر إلى حد كبير، ولا تكون له شخصية، ويكون ضعيفاً جداً عاطفياً. يتعلّق، في يوم من الأيام، بشخص بصورة عمياء، ويكون مستعداً للحاق به حتى نهاية العالم، ويصبح في اليوم التالي حذراً منه ويحكم عليه بقسوة.

من الواضح أنه يكون شخصاً غير ناضج. تتبدى طفولته تحديداً عبر اضطراب في المشاعر والعواطف، بالإضافة إلى عجزه عن القيام بعمل بصورة مستمرة. هذا النوع من الهستيريا يوجد بين الأشخاص الهستيريين من الرجال والنساء أصحاب المواهب العظيمة، من الفنانين والكتّاب والراقصين الذين يشعرون تحديداً بأنهم مدفوعون نحو إنجازات كبرى عبر الأوجاع نفسها التي تكدر حياتهم.

هذه الأعراض كلها معروفة تحت اسم «الأعراض المتحوّلة»، لأنها تحل محل الصراعات العقلية التي هي سببها. يعبر كل عرض من هذه الأعراض عن آلية دفاعية نفسية وتحل محل رغبة مقموعة ومكبوتة من الوعي الأخلاقي للمريض.

يظهر هذا السلوك الخاص للدفاع لدى الهستيري أيضاً في مخاوفه التي يمكن أن تكون متنوعة جداً والتي تُسمى في التحليل النفسي «الفوبيا أو الرهاب». من الممكن أن تكون المعاناة والقلق اللذان تسببها الفوبيا معروفين من عدد كبير من القراء الذين ربما يشعرون بخوف مفاجئ من البقاء محاصرين ضمن مصعد (رهاب الأماكن المغلقة claustrophobie)، أو من عبور منطقة مهجورة وحيداً (رهاب الخلاء agoraphobie)، أو من النظر من شرفة عالية (رهاب الأماكن المرتفعة acrophobie)، إلخ.

هذا لا يعني أن أي شخص يعاني من نفور من شيء ما ليس له تفسير يكون هستيرياً بالضرورة. نحن جميعاً نعرف، وبدرجات مختلفة، القلق الذي تثيره هذه الفوبيا التي لا يمكن تجنبها لكن من الواضح أنها حمقاء. يمكن لأي شخص سليم نفسياً أن يمر بمرحلة من الصراعات الفكرية ولا يتخلص منها إلا بالتدريج.

من حسن الحظ أنه يمكن الشفاء من الهستيريا حتى دون اللجوء إلى علاج طبي خاص؛ ويمكن أن يُشفى بفضل تدخل القدر، أو تغيير في الحياة الجنسية، أو إشباع غير

متوقع لرغبة (نجاح مهني أو تحسّن في الوضع المادي). كما يمكن لأيّ تغيير غير متوقع في العمل أيّ يكون علاجاً رائعاً للهستيريا.

يمكن الشفاء من الهستيريا أحياناً بسبب ظهور مرض حقيقي تنسي خطورته القلق الذي تثيره المتاعب الخيالية أو تخف لدى النساء مثلاً بعد انقطاع الحيض ويتحوّل إلى سوداوية غير مؤذية.

الوسواس Hypochondrie

كم من المرات نصف الموسوس بأنه شخص يؤكّد باستمرار أنه كائن مريض؟ كم من المرات لا نستمتع إليه وهو يتكلّم؟ الوسواس، في الحقيقة، تعبير يُستخدم بشكل سيئ في مفهومه الشائع، ويُستخدم أحياناً بخفة مفرطة. في الواقع، يتعلّق الأمر بمرض نفسي حقيقي يتطلب علاجاً تحليلياً نفسياً، لكن لنحاول أن نفصل بين الأسطورة والواقع، وأن نميّز بين الحقيقي والكذب. يعاني الموسوس من آلام جسدية متعددة ناتجة عن تعاسته، وهي تعاسة تظهر عبر اضطرابات هضمية، وآلام في الرأس والقلق والاكتئاب. لا يريد الموسوس أبداً النهوض صباحاً لأن العالم يبدو له دون فائدة. جسده متعب، وضوء الشمس يزعجه. تجري أيامه كحلم لأنه لا يرغب في رؤية شيء أو العيش. إنه يعمل ويتكلم دائماً من باب الواجب لكن دون أي حماس، ويكون مقتنعاً بعدم فائدة الكلمة أو الحركة الزائدة.

يفكّر بالانتحار أحياناً. إنه يعيش مثل ضوء مطفي، أو مثل ميت حي. إنه فاقد الإرادة، وحين يمتلكها فإنه يجلس على كنبه أو يذهب إلى النوم، ويستعيد أفكاراً تافهة يكررها هي ذاتها ويشرد فيها.

إنه مقتنع بأنه مريض، ولا يعتقد للحظة أن مرضه خيالي. في الواقع، الاضطرابات وحدها تشغل باله. يضاف إلى ذلك أنه مقتنع، دون التخلي عن فكرة الذهاب إلى طبيب، أن أحداً لا يستطيع علاجه. إنه يشعر بأنه خاضع لقدره، ويتصرّف، وهو ينتظر الموت، كما لو أن حياته عديمة الفائدة. لديه قناعة مطلقة بأنه مريض.

كيف نتصرّف مع الأشخاص العُصابيين

الأشخاص العُصابيون ليسوا «سيئين» بصورة عامة، لكن حالتهم العقلية تجعلهم مزعجين. إن سرعة غضبهم وسوء مزاجهم يجعلان منهم أشخاصاً غير مرحب بهم في المجتمع. وينتهي القسم الأكبر من المقربين منهم وأصدقائهم إلى الابتعاد عنهم، لأنهم لم يعودوا قادرين على تحمّل طبعهم السيئ.

وعليه فإن العُصابي يعاني من نقص في الفهم والتعاطف؛ إنه مثل طفل مدلل يبحث عن الحب الأمومي. إنه متقلّب الأطوار وغريب، ويعتقد دائماً أن الآخرين سيسامحونه، لكنهم لا يفعلون ذلك دائماً. توجّه إليه الانتقادات غالباً، ويُترك لذاته ودوافعه الهوسية. إن مَنْ يعيش بالقرب من شخص عُصابي يميل إلى عد نفسه ضحيةً ويتمردّ بطريقة مفاجئة ضد حالات الغضب المفرطة وغير المسوّغة والعرضية لشريكه البائس. ينتهي أكثر هؤلاء إلى الإحساس بالتعب، خاصة ضمن إطار العلاقات الزوجية. قلة من الأزواج مستعدون لقبول العيش مع امرأة عُصابية والعكس صحيح، ولهذا فإن الزواج ينتهي بالانفصال الحتمي.

إذا سمحت لك قراءة هذا الكتاب بالتعرّف على أعراض تحدثنا عنها حتى الآن، وبالتفكير في أسبابها نتيجة ذلك، فإنك ستكون قادراً على التسامح مع العُصابي الذي سنميزه من الجلف.

ومن العدل أن تكون الأمور بهذا الشكل، لأن الأشخاص المريضين بخطورة يثيرون الأذى والتعاطف، فلماذا يجب ألا يثير المرض النفسي الذي يخلق مشكلات خطيرة إلا الإهمال والسخرية وحتى الغضب!

وكما أشرنا سابقاً، فإن الأشخاص العُصابيين ليس لديهم ثقة كبيرة في أنفسهم، ويشعرون بالحيرة أمام الموقف غير المتفهم كثيراً لعائلاتهم وأصدقائهم. يضاف إلى ذلك أنه إذا وجد العُصابي شخصاً قادراً على فهمه ومنحه الثقة ثانية ومبادلتها الحب والتقليل من أهمية ثورات غضبه، فإنه سيكسبه عاطفياً، ثم سيصيبه بالعُصاب بدوره. يقول العُصابي إلى الشخص العزيز عليه الذي يسارع إلى إرضائه: «إذا لم تفعل هذا فإنني سأفعل ذلك». «سأنتحر إذا لم تتصرّف كما أريد» ويسارع الآخر المدعور إلى إرضاء نزوات العُصابي،

ويصبح، على المدى البعيد غالباً، عُصابياً، ويدخل بالتدريج ضمن هذه المتاهة من الانفعالات والحساسية المفرطة، بدلاً من مساعدة المريض على التغلّب على اضطراباته النفسية.

كيف نتعامل مع العُصابي؟ يجب التعامل، قبل كل شيء، بحزم. يجب عدم الظهور بمظهر غير المتسامح، لكن يجب أيضاً عدم الخضوع لنزواته وغرابة أطواره.

يجب عدم احتقار العُصابي أو السخرية منه، لكن يجب ألا يكون شكّاءً كذلك. من المؤكّد أنه يحتاج إلى الدعم حين يكون فاقد الإرادة، لكن ليس بطريقة عمياء. من غير المفيد قول أكاذيب خادعة؛ يجب، في المقابل، محاولة دعم وسائله وتحفيز اهتماماته، وخلق اهتمامات أخرى، وتخليصه من أفكاره المسيطرة عبر محاولة إشغاله. ليس هناك أحد يحتاج إلى الدعم بمقدار ما يحتاجه العُصابي. يجب عدم رفض تقديم المساعدة إليه، حتى إن فقدنا صبرنا أكثر من مرة، لأنه في العمق، هذا ليس خطأه (كما أن المريض ليس مسؤولاً عن ارتفاع شديد في الحرارة).

مزايا العُصابي

للعُصاب جانب إيجابي أحياناً، على الرغم من أنه نسبي جداً وغير مرغوب فيه كثيراً. يمتلك العُصابي حساسية مفرطة أكثر حدة من حساسية الأشخاص السليمين نفسياً. إنه، بهذا الخصوص، يشبه القطة. لعدم استقراره العاطفي نتاج سعيدة (حتى وإن كان عن طريق المعاناة) في المجال الفني وفي المجال الفكري. كتّاب ورسامون مشهورون عُصابيون. من المؤكّد أنهم غير منهجيين وغير منظمين لكن من هذه الفوضى العقلية تحديداً يولد العمل الفني العبقرى.

يتذرّع العُصابي دائماً بمرضه في حالة الفشل مهما كان هذا الفشل على الرغم من أن هذا الأمر غير مفهوم من الآخرين.

يجد لنفسه دائماً المسوّغ. حين يأسف على ما فعله فإنه يبقى واثقاً، على الرغم من كل شيء، أنه يستطيع، ضمن شروط طبيعية، أن يصل إلى أعلى المراتب في مهنته. كما أنه حين يعترف بشعور النقص مقارنة بالآخرين فإنه يراكم، في الواقع، عقدة تفوّق قوية وهي كافية، في كل حال، لإقناعه بأنه عبقرى غير مقدّر.

الشفقة على الذات

ليس لدى العُصابيين ميل شديد إلى الشفقة على مصيرهم ونسيان تعاطف الآخرين. لن يكون في هذا أي ضرر إذا لم يكن لهذه الشفقة على الذات نتائج أخرى أو كانت مصنّفة بوصفها أعراضاً للعُصاب. الأمر ليس كذلك لأن الشفقة الذاتية تؤدي إلى الرفض الكامل لأي علاج أو جلسات تحليلية نفسية. لنأخذ حالة أولاً ب. B. التي هي امرأة بعمر الخامسة والعشرين عاماً وتعاني من عقدة نقص خطيرة تعود إلى مظهرها الجسدي غير المحبّب كثيراً وإلى بدانتها. كانت تبحث عن لطف الآخرين، لكنها تشتكي من حظها العاثر، مما زاد من خطورة وضعها فأصبحت تأكل بشراسة، وتعيش حياة بليدة وتفكّر في الانتحار.

إننا نرى أن هذا النوع من الشفقة على الذات كان يمكن أن يقودها إلى التخلي عن الحياة. كانت تشعر بأن الآخرين لا يفهمونها كثيراً، وهي لم تكن تشعر تجاه نفسها إلا بشفقة عميقة. أولاً لم تأخذ القرار الذي يفرض نفسه وهو أن تتّبع حمية غذائية. أحد أصدقاء أخيها هو الذي جعلها تفكّر في ذلك حين قال لها بوضوح الحقيقة وبطريقة صادمة تقريباً. بدأت أولاً التقليل من الأكل وحساب الحريرات والقيام بممارسة الرياضة، وفي وقت قليل فقدت عدداً من الكيلوات من وزنها. هذه النتيجة الأولى شجعتها على الاستمرار، وبعد وقت قصير أصبحت شخصاً مختلفاً بصورة كاملة: أصبحت رشيقة وجميلة، كما أنها أصبحت أكثر هدوءاً ولطفاً. تحسنت حياتها النفسية أيضاً. إن المعرفة الجيدة بالحالة الجسدية وضعتها على الطريق الجيد كي تكون أفضل على المستوى العقلي. أظهرت النتائج التي حصلت عليها بفضل جهودها أنه لا يوجد شيء مستحيل في الحياة، وأن الإرادة هي غالباً الحليف الوحيد لتحقيق رغباتها.

إن العُصابي الذي يصر على المعاناة ويتهم القدر بالمسؤولية عن حالته لا يستطيع أن يثير لدى الآخرين إلا الشفقة. الحد الأدنى من الإرادة مطلوب خاصة حين نحاول أن نعالج أنفسنا بأنفسنا. يمكن للإرادة أن تساعدنا على عدم تجاهل حقائق الحياة، وعدم الإقرار بالهزيمة مسبقاً.

الاستسلام ليس فضيلة، لكنه عدوٌّ مرعب يقضي على أي إمكانية لدى الإنسان ويجرمه من أي عدوانية.

المقاومات Les resistances

على كل من يخضع لتحليل أن يعرف مشكلة المقاومات. يجب عدم الاعتقاد بأن المراقبة الذاتية ستكون سهلة وتلقائية دون وجود محلل نفسي: بالعكس، لأنه في الواقع وبصورة أساسية يجب أن نخاف من أنفسنا.

حاول أن تفكر للحظة بأفعالك السيئة تجاه الآخرين: ستشعر مباشرة في دخيلتك بوجود دافع لطرد هذه الذكرى السيئة التي كنت تعتقد أنك نسيتها وأنه من الصعب التفكير ثانية بهذه الحادثة دون أن تشعر بالإحباط فكرياً. شيء ما يوقف بحثك.

ما هي المقاومات التي تظهر عادة بين المريض وبين طبيبه النفسي؟
سنتطرق إلى أربع منها:

١ - المقاومة التقنية. إنها المقاومة التي تظهر لدى المريض حين يدعوه الطبيب النفسي إلى قول كل ما يخطر بباله دون تفكير، وضمن ترتيب ظهور الصور. يعرف المريض جيداً مسبقاً أنه لا يوجد أفكار دون دلالة وأن كل شيء يمكن أن يفيد في العثور على مفتاح الصراع اللاواعي الذي هو سبب العُصاب.

يجب أن يقبل المريض القاعدة قبل أي شيء، لكن من النادر أن تُحترم الوعود في هذه الحالة.

يعرف المريض جيداً أن نجاح العلاج يعتمد، بصورة أساسية، على مصداقيته لكنه يدافع عن نفسه بالطرائق الممكنة كلها، ويبحث عن مخرج ويختار ما يريد قوله. إنه يشعر بالعار من الاعتراف ببعض أفكاره، وتبدو له بعض الأفكار الأخرى حمقاء؛ وعليه فإن هذا النوع من الحياء تحديداً هو الذي يعيق مهمة المحلل النفسي. حاول إذاً أن تدوّن بحرية كاملة، في دفتر، الأفكار والذكريات والأحاسيس التي تشعر بها في دخيلتك دون أن تهتم بمنطقيتها أو تسلسلها. من غير المفيد التفكير بالطريق الطويل الذي كان عليك قطعه قبل الوصول إلى النقطة الجوهرية التي تجعلك تعاني. «يقول فرويد ببساطة: قول كل شيء يعني في الواقع قول كل شيء».

٢ - المقاومة العقلية. إنها المستوى الثاني من المعارضة المتصاعدة التي يُظهرها العصابي،

وهي محاولة جديدة لإخفاء الجذور العميقة للمشكلة.

حين يتم التغلب على المقاومة التقنية يظهر سلوك جديد يؤخر من جديد التحليل. يكتشف المريض فجأة نوعاً من الشغف بالتحليل النفسي، وهو نوع من الفضول للتعرف على حالات ليس لها أي علاقة بحالته، وهي حاجة جامحة لقراءة أعمال عن الموضوع؛ إنه يسأل المحلل كي يعرف المزيد عن الموضوع على الرغم من أن ذلك هو مجرد نوع من التسلية. من المؤكّد أن الأمر يتعلق باهتمام كاذب ومنافق يسمح باستبعاد كل ما له علاقة مباشرة باضطراباته الخاصة. إن مَنْ يخضع لعلاج تحليلي نفسي يعرف جيداً هذه المرحلة التي يكون فيها مستعداً لتحليل كل شيء ما عدا ذاته وماضيه.

٣ - الشك. حين يخضع الشخص، أخيراً، بإرادته للتحليل فإنه يجيب بمصداقية واضحة

عن الأسئلة كلها، ويتوقف عن محاولة إخفاء كل ما يخطر بباله بصورة تلقائية، ويتخلى عن إثارته الفكرية، وهو، مع ذلك، لا يتقدم خطوة واحدة.

أعراضه هي نفسها دائماً، القلق لا يختفي على الرغم من مرور أسابيع وأشهر على

العلاج، وتبقى حالة المريض على وضعها.

يتعلّق الأمر، في الواقع، بمستوى ثالث من المقاومة، وهو مستوى الشك، حين

لا يستطيع أي شيء أو شخص إقناع العصابي أنه يمكن أن يشفى؛ إنه يكون متشككاً جداً، ويعترف أن هذا كله مفيد كثيراً عقلياً، لكنه يؤكّد أن مرضه عضال. إنه يعتقد أن التحليل النفسي تمرين عقلي مثير لكن ليس أكثر من ذلك.

٤ - التحويل. يتعلّق الأمر هنا بإسقاط أو بتحميل موضوع على موضوع آخر.

البحث يستمر على الرغم من الشكوك. هذا يعني أن المستوى الثالث من المقاومة لم يعد قوياً وأن التردد يتحول إلى فضول لرؤية «ما الذي يمكن أن يحدث». في كل حال، تنشأ بين المريض والطبيب النفسي، في لحظة معينة، علاقة خاصة (بالتأكيد هي علاقة مستحيلة في حالة التحليل النفسي الذاتي): يرى المريض في شخص المحلل النفسي أباه وأمه وزوجته وشخصاً عزيزاً. هنا تصبح المعركة مثيرة لأن المحلل النفسي لا يستطيع أن يجيب مثل الأب أو الشخص العزيز.

الحليف الوحيد لمن يحلل نفسه ذاتياً هو دفتره الذي يحل، بشكل من الأشكال، محل المحلل النفسي. يجب عدم محو شيء كنا قد كتبناه والاستسلام فجأة للندم، ويجب عدم قراءة هذا الشيء ثانية. ليس من الضروري التفكير والإصرار على تتبع خيط موجّه في أفكاره. سيظهر المنطق بعد القراءة الدقيقة بعد بعض الوقت. يجب تجنب الاستسلام للتسليّة؛ يضاف إلى ذلك أن التحليل النفسي الذاتي يتطلّب مثابرة وتركيزاً؛ يجب الكتابة بجو هادئ. من غير المفيد متابعة هذه الدراسة للذات في لحظات الفراغ خلال النهار؛ ستكون هذه مهمة عبثية. من المحتمل أن يظهر في البداية نوعاً من المقاومة تجاه هذا الشرط الضروري من أجل مراقبة شفافة؛ لكن من السهل التخلص من ذلك بقليل من الإرادة.

مسؤولية العائلة

لماذا أنا على ما أنا عليه؟ هل طرحت هذا السؤال على نفسك سابقاً؟ غالباً نعم؛ ربما تسند إلى نفسك الكفاءة، وتسند أخطاءك إلى تأثير عائلتك، وإلى التربية السيئة التي تلقيتها، أو إلى البيئة التي يجب عليك أن تعيش فيها. من الأفضل أن تكون حذراً وتفكّر بصورة جيدة قبل أن تطلق مثل هذه الاتهامات. يوجد، بالتأكيد، جزء من الحقيقة في هذه الاتهامات، لكن لا يجب أن تسوِّغ نفسك بهذا الشكل وتستمر في مراكمة التعقيدات والصراعات العاطفية.

ليس من خلال إلقاء الخطأ على الآخرين تستطيع التغلب على مشكلاتك، وإذا كان من المؤكّد أن التربية العائلية التي تلقيتها خلال الطفولة والمراهقة مهمة جداً في التطور النفسي للفرد، فإنه صحيح أيضاً أن المسوّغات لا تفيد إلّا في إعادة التأكيد على الكسل والسلبيّة، وهي صفات سلبية مضرّة جداً بالنسبة إلى شخص لديه استعداد للعُصاب. العُصاب ليس وراثياً، لكنه معدّ. لهذا فإننا نلاحظ، داخل بعض العائلات، ظاهرة عُصاب الجماعة أو «العُصاب الجماعي» الذي تحدثنا عنه سابقاً. يمكن أن يحدث وتنتحر امرأة مثلما فعلت والدتها، لكن لا يمكن الحديث عن عيب وراثي. في المقابل، من الواضح أن الاثنتين تصرفتا بالطريقة نفسها في مواجهة النوع نفسه من الضغوط النفسية.

كيف يحدث وأن يكون أفراد عائلة واحدة كلهم عُصابيين؟ لماذا ينتهي أفراد العائلة نفسها والتي تعيش مع شخص عُصابي إلى محاكاة أعراضه العُصابية؟ إذا كانت امرأة تعاني من عُصاب هوسي قهري فإنه من المحتمل جداً أن يتأثر زوجها، بعد بعض الوقت، بها وينتهي إلى إظهار الأعراض نفسها، وهذا يُظهر جيداً أن العامل الوراثي لا علاقة له.

لا نلح أبداً بما يكفي على الشباب (من الرجال والنساء) الذين يعانون من أعراض عُصابية، كي يعالجوا أنفسهم قبل الزواج وليس بعده. الزواج ليس، كما يعتقد بعضهم، عيادة للعلاج. نادراً ما يكون الزواج علاجاً حتى وإن كان يبدو وجود بعض التحسُّن في المراحل الأولى. الأعراض ستظهر من جديد، عاجلاً أم آجلاً، وستكون أكثر إقلاقاً من أي وقت مضى، وسيجد الشريك نفسه في مواجهة شخص متقلِّب، وغير مستقر عاطفياً، وغير ناضج وطفولي وقادر خاصة على نقل اضطراباته إليه، حتى وإن كان طبع هذا الرجل الفقير (أو المرأة الفقيرة) ذا طبيعة هادئة.

الأمر نفسه بالنسبة إلى الشباب العُصابيين الذين يرتكبون، حين الزواج، خطأ قاتلاً بتحمُّل شقاء شريكهم. إنهم غالباً تقريباً ضحايا أمهات مسيطرات ومتطلبات، ولا يستطيعون أبداً تأمين حياة زوجية منسجمة لزوجاتهم وينتهون إلى تعريض نسائهم للإصابة بالعُصاب. يجب، إذًا، البدء بالعلاج من باب احترام الذات واحترام الشخص العزيز والأطفال الذين سيولدون. وفي الحالة المعاكسة فإننا نسهم في الإكثار من الأفراد الهستيريين والعُصابيين والمجرمين والمهمَّشين الذين هم في الأصل كثر بسبب غياب الإحساس بالمسؤولية. ينتشر العُصاب، مرض العصر، مثل بقعة زيت، وباء لا يمكن إيقافه.

البيئة

البيئة تؤثر في تطور العُصاب بشكل أكثر وضوحاً من العامل الوراثي. نقصد بالبيئة، بالإضافة إلى العائلة، مكان العمل والمدرسة والوسط الديني والصدقات والبيت والحي والمدينة والطقس، إلخ. كل ما يحيط بنا يشكِّل مجموع المؤثرات الخارجية التي تتلقاها نفسيتنا والتي تسهم بتشكيل ما نسميه «الشخصية». الولادة ليس العامل الوحيد الذي يحدّد الطريقة التي يصبح فيها الكائن فرداً. الحياة والظروف تجعلنا نولد آلاف المرات، عبر تغيير طبعنا باستمرار، وشخصيتنا. مَنْ

لم يتساءل سابقاً: أين وكيف عشت الحياة حتى الآن؟ إلى أي حد أنا نتاج الآخرين؟ إلى أي حد أنا ذاتي وانعكاس لإرادتي؟

حُذِّدْتُك وصف بيتك. اكتب بعض الجمل مثل المدرسة: «والداي» (من هما وما هو أصلهما وموقفهما وعاداتهما الغريبة وأحكامهما المسبقة وقدراتهما وعثراتهما، إلخ.) «أخواني وأخواتي»، طفولتي «مدينتي»، «بيتي»، «دراساتي»، «أصدقائي»، إلخ. يتعلق الأمر بنقد للبيئة عبر تقسيمها إلى عناصرها الأساسية. هذا يساعد على تحديد تفكير الشخص، وفهم أفضل لبعض ردات فعله. إن كمية الأشياء التي نكتشفها بذلك لا يمكن تصورها؛ أشياء كنا نجهلها أو كنا نعرفها من فترة طويلة لكننا نسيناها. من الجيد، من وقت لآخر، إنعاش الذاكرة عبر تخليصها من الأحكام المسبقة التي ليست لنا لكنها فُرضت علينا من الآخرين بفضل السلطة التي مارسوها علينا.

موضوعية ومصداقية. نحن نخضع لتربية معينة، منذ الصغر، كي نعيش ضمن المجتمع لكن هذه التربية هي ذريعة تسمح بفرض أفكار الآخرين علينا، وتقاليدهم هي، في نهاية الأمر، تدابير احتياطية تجاوزها الزمن. ما الذي يبقى من ذواتنا؟ ما الذي أعطيناه من ذواتنا إلى الآخرين؟ تحتلط التعبيرات، ولا يوجد أي شخص أبداً هو ذاته بصورة حقيقية. ألم يحدث معك سابقاً وكررت جملاً، وتعابير قائلها الآخرون؟ أو عرضت أفكاراً لا تؤيدها لكنك وجدت نفسك مدفوعاً إلى تكرارها؟ ليس هناك أحد يقتنع بأن الشخصية هي نتاج قدراتنا بصورة حصرية، لكننا لا نؤيد هذا التصور. يكفي التفكير في عدد الأفراد الذين لا يجرؤ أحد على عدوهم حمقى والذين ينجرون وراء عقيدة سياسية أو يدافعون عن وجهات نظر تُنشر عادة عبر وسائل الإعلام من أحزابهم أو من أصدقائهم. لم يكن ليوجد هذا العدد الكبير من الأنظمة الدكتاتورية في العالم منذ العهود القديمة لو لم يكن آلاف الرجال قد جعلوها قابلة للحياة. يمثل كل دكتاتور (أو الحزب) دور الأب بالنسبة إلى كل فرد، الأب الذي يربي مع أحكامه المسبقة وتجاربه (التي لا تنطبق بالضرورة على الأطفال)، أي أنه أب معه حق دائماً.

إن اندماج العُصابي ضمن مجموعة هي أفضل مخرج يسمح له بالهروب من مسؤولياته والالتزام بالعلاج. العُصابي لا يكون أبداً حراً، إنه يحتاج إلى الآخرين خاصة أنه يُقال له ما الذي عليه فعله أو التفكير فيه. هو لا يستطيع التغلب على قلقه؛ بل بالعكس وبفضل ظاهرة العدوى التي تحدثنا عنها سابقاً فإن التوتر العُصابي يتصاعد لدى الجماعة.

علينا ألا ننسى القول أيضاً إنه من الشائع في أيامنا تجريم الوالدين: إنها كبش المحرقة. إذا كان العُصابي واعياً لمرضه، فإنه يكون مباشرة تصوراً عن التحليل النفسي كي يطبقه على حالته، وهو يقول: «إنه خطأ والدي وأمي؛ لا يمكنني فعل شيء كي أحل سلسلة من المشكلات التي فرضت علي». لا أحد يشكك بأهمية التربية التي يفرضها الأبوان على الأطفال. لكن ما الذي يفيد الإصرار على هذه النقطة؟ يجب ألا نسقط في الخطأ المشترك للعُصابي الذي يتصرّف بشكل سيء في مواجهة وضع صعب.

نحن نعرف جميعاً إلى أي حد تؤثر الصورة الأُمومية في الرجال وفي حياتهم الجنسية المستقبلية، لكن لماذا الاستسلام بصورة نهائية إلى هذه الحالة من الأشياء دون محاولة التخلص منها؟ نحن نعرف أن صدمات الطفولة يمكن أن تثير اضطرابات نفسية خطيرة لاحقاً، لكن ما الفائدة من قبولها بوصفها قدراً مشؤوماً، ولماذا لا نخضع لعلاج تحليلي معمّق؟

لا وجود لعائلات جيدة وعائلات سيئة، لكن يوجد العائلة التي على كل واحد الانتماء إليها، وإذا كانت هذه هي الحالة، فإنه يجب الكشف عن المراحل الحرجة للطفولة والمراهقة من أجل القدرة على مواجهة الصدمات القديمة بشجاعة، مع الاعتراف بالمسؤولية عن الأخطاء التي نرتكبها. إذا قام شاب بعملية قتل أو سرقة فإنه يكون من خطأ... الوالدين؛ كم من المرات سمعنا ذلك في عصر جعله التحليل النفسي وعلم الاجتماع حساساً بطريقة مفرطة؟ يُقال إنه خطأ الوالدين اللذين لم يعرفا تربية الطفل. طفلها بريء. الوالدان هما المذنبان والمتهمان والمجرمان اللذان تجب إدانتها. علينا عدم المبالغة. كثير بيننا، وربما كلنا، تلقى تربية صادمة ومتشددة جداً. هكذا كان قانون العصر ولا يمكن تجريم الوالدين بصورة مطلقة، لأنها نتاج مجتمع مختلف عن مجتمعنا؛ لكن لحسن الحظ أننا لم نصبح جميعاً مجرمين

وعُصابيين وهستيريين ومجانين! لدينا جميعاً الإمكانية لمقاومة الظروف غير المناسبة والتلاؤم، شيئاً فشيئاً، دون أن ينهار توازننا النفسي.

لنذكر أمثلة عديدة لحالات واقعية نعرفها شخصياً.

الحالة الأولى: إيستر ت. عمرها ثلاثة وعشرون عاماً، زواج فاشل، ويعود هذا الفشل الزوجي، من وجهة نظرها، إلى والديها اللذين لم يحبّاهما قط. وافقت على الزواج، في الواقع، من أجل الابتعاد عن منزل والديها الذي تشعر فيه غالباً بأنها غير مفهومة. الأب والأم متهمان إذاً. لو كانا عرفا كيف يقدمان لابنتهما في طفولتها ومراهقتها ما تستحقه لما كانت شعرت بالرغبة في ترك عائلتها بسرعة والزواج في سن مبكرة. وافقت إيستر على أول رجل طلب يدها. من الواضح أن حجة إيستر لا تفيد كثيراً، أو في كل حالة لا تفيد في شيء كبير إذا اكتفت بهذا التفسير من أجل القطيعة بصورة نهائية مع زوجها. من اللحظة التي تكون فيها مقتنعة بأن ما حصل ليس خطأها وإنما خطأ والديها، فإنها تفضّل ترك الأمور على ما هي عليه، من دون فعل أي شيء غير وضع اللوم على ماضيها من دون محاولة البحث عن طريقة أخرى للعيش غير التحسّر باستمرار على قدرها من دون إظهار أي اهتمام بالعالم الخارجي، وهذا ولّد عُصاباً خطيراً وعدم رضى بصورة عامة.

هكذا فإن موقف اللامسؤولية تجاه القرارات الخاصة والذي يترافق بموقف اتهام أحد المقربين (في هذه الحالة الوالدين) لا يفيد إلا في زيادة المشكلة. إذا كانت إيستر قد أخطأت بسبب والديها اللذين لم يعرفا تفهمها، وأبعدها دون قصد عن المنزل من خلال تربيتها بطريقة صارمة وصادمة فإنها هي الآن التي تخطيء ولا يمكنها أن تتهم أحداً غير ذاتها. إن مواجهة مصيبتها كما لو أنها أمر حتمي أو أنها تعتمد على إرادة الآخرين ستؤدي إلى إفساد وجودها كله.

الحالة الثانية: هي حالة شاب بعمر العشرين عاماً هو روبير س. الذي يُعيد فشله المهني (لم يستطع قط الحصول على شهادة البكلوريا وطُرد أكثر من مرة من عمله بسبب كسله) إلى حالات حرمان عميقة عانى منها بسبب أخيه الأجمل والأذكى منه،

والذي خنق شخصيته. كانت أمه دائماً تفضّل أخاه من دون أن تتقصّد ذلك. كبر وهو مقتنع أن مصيره الفشل، ونضح منذ الطفولة ولديه هذه القناعة المؤذية والتي أثّرت في حياته البائسة كلها.

«هو يكرّر الآن: ليس لدي حظ حقيقةً، لكن هذا ليس خطأي». وتحت هذه الذريعة العقيمة يستمر في فقدان الفرص كلها التي تقدمها له الحياة. من غير المفيد إقناعه بأنه ليس أحمقاً أو كسولاً أو سيئ القدر كما كان يعتقد. في العمق كان أسهل له الاستمرار في القول إنه لا يمتلك حظاً في الحياة، بسبب والديه اللذين لم يعرفا قط كيف يجابهه. كان يمكنه التصرّف وهو يبحث، في الحب والحنان، عن الطاقة التي تنقصه، لكنه لم يفعل شيئاً مما فاقم من إحساسه بالعجز. لم يتوقف عن تجريم والديه وكان يتلذذ، بشكل من الأشكال، بهذه الذريعة الصلبة.

هذا سهل إلى حد ما، أليس كذلك؟ بالنسبة إلينا، نحن نتجنّب الانخراط في هذا الطريق الخطر، مع الاعتراف بمسؤولية والدينا (لا سيّما الأم) في التكوين النفسي للأطفال. من المفضّل أخذ أسباب عصابه الخاص في الحسبان، وهنا غاية التحليل. لكن هذا التحليل لن ينجح كثيراً إذا لم يكن لدينا الحساس الذي يساعدنا على التحرّر من التأثيرات المضرة التي تعود إلى تاريخ بعيد جداً.

لم يتعلّم كثير من الشباب التصرّف بشكل جيد في مواجهة الحوادث الطارئة في الحياة. تقع على الوالدين مسؤولية إعداد أطفالهما للعيش والتغلّب على العقبات اليومية التي لا يمكن لأي شيء شخص تجنبها. لكن إذا لم يفعل ذلك، أليس من حق الأطفال وواجبهم، بعد أن يصبحوا راشدين وخارج العش العائلي، أن يصارعوا من أجل تأكيد شخصيتهم الذاتية؟ إن الاستمرار في إلقاء المسؤولية على الوالدين بكل شيء مضرّ أيضاً بمقدار ضرر التربية الخاطئة.

الإفراط في الرعاية الأمومية

لنتفحص الآن حالة هؤلاء الأشخاص المضطربين جداً وغير الناضجين على المستوى العاطفي كي يستطيعوا الانفصال عن والديهم وبصورة خاصة عن أمهم. إنهم

لا يتعمون إلى فئة إيستر أو روبر نفسها والذين يرفعان المسؤولية عن نفسيهما، لكنهم يربطون حياتهم كلها بموافقة أحد الوالدين أو كليهما.

إنهم أفراد صعبون، «عبيد» حنان الأم الذي يصل باستمرار إلى حدود مرضية. الحبل السري لم يُقطع قط، وهذا يخلق لهم مشكلات خطيرة. وهذا يحدث كما لو أن هؤلاء الأشخاص لا يستطيعون أبداً أن يصبحوا راشدين ويقون ملتصقين بتنانير أمهاتهم.

تؤثر هذه الروابط المرضية بصورة سلبية في حياتهم كلها، وبصورة أكبر في حياتهم الجنسية التي لن تكون أبداً منسجمة وطبيعية. وبعكس إيستر وروبير اللذين يتهمان والديهما بنتائج تربية صارمة جداً، فإن هؤلاء الأشخاص غير الناضجين لا يقبلون أبداً فكرة أن يكون الأب أو الأم على خطأ.

إنهم أفراد طفوليون يمكن التأثير فيهم، خجولون أو مفرطون في العدوانية (مثل الأطفال متقليبي الأطوار)، ويتصرفون، مهما كان الظرف، مثل أطفال مدللين. وفي حين أن المتهمين، بالنسبة إلى إيستر وروبير، هم دائماً الوالدان، فإن الخطأ، بالنسبة إلى العُصايبين الذين عاشوا إفراطاً في الحماية الأمومية، لا يقع عليهم ولا على والديهم، لكنه يقع على الآخرين لأنهم هم المسؤولون. احتقار غامض يميّز علاقاتهم مع الآخرين الذين يتهمونهم بالجهل والحمق ودون قلب والعقوق. الفشل، في هذه الحالة، ليس جرحاً لحب خالص لكنه يثير مشاعر الحيرة.

إنهم يطرحون على أنفسهم الأسئلة الآتية: هل من الممكن أنه لم يتم الاعتراف بموهبتي؟ كيف يمكن أن أحداً لم ينتبه إلى ما أنا عليه من الجمال والقوة والذكاء والقيمة؟

كيف يمكن الدفاع عن النفس في مواجهة الأبوين؟

نستنتج من كل ما قلناه أن الوالدين هما غالباً عقبة تقف في وجه تطور حياة

كل شخص.

وعلينا، بهذا الخصوص، الاستفادة من درس الحيوانات: الدبة الأم تضرب صغيرها بلطف حين يريد اللحاق بها في الوقت الذي تصبح فيه بعمر تريد أن تعيش وحيدة؛ السنونو الأم تدفع صغارها خارج العش كي يستطيعوا تعلم الطيران بأجنحتهم الذاتية.

في المقابل، لا يتخلى الكائن البشري عن حقوقه التي يمزجها بواجباته. يستمر الوالدان، بذريعة أنها جاءا بالطفل إلى الحياة، برعايته حتى بعد المراهقة، في الوقت الذي يكون لديه كل الحق في الانفصال عن العائلة. تعطي نتائج التعلق المفرط، كما رأينا، أفراداً يلقون خطأ فشلهم كله على الأبوين، ويبحثون عن تسوية أنفسهم أمام عجزهم الذاتي، وهذا يقودهم نحو فشل جديد.

لا نريد إدانة الآباء كلهم مسبقاً. في المقابل، نحن ندين، بالتأكيد، أولئك الذين يدعون كونهم والدين وهما، في الحقيقة، ليسا أكثر من حارسين لسجن مقنع، ودكتورين قادرين، ومتحكمين بحياة أطفالهما حتى في الجوانب الأكثر حميمية وسرية. صحيح أنه قلما يكون من السهل أن نكون آباءً في أيامنا هذه، لكنه يوجد ميل لإسقاط الحرمان الذي تعرض له الأبوان في طفولتهما على أطفالهما. «أنا تربيته هكذا، وأريد أن أربي أطفالي بهذا الشكل، هذا ما يقوله الرجل الذي يعتقد أنه أب رائع»، دون معرفة المعاناة التي عاناها تحديداً بسبب هذه التربية التي يصر الآن على تطبيقها بدوره. في الواقع، وعلى الرغم من الحب الذي يشعر به تجاه طفله، فإنه يستخدم سلطته الأبوية كي ينتقم من ابنه على كل المظالم التي تعرّض لها من والده.

هل هذه دائرة مغلقة؟ لسنا متشائمين كثيراً. يجب الحرص على عدم الاختباء وراء تجارب تربية قاسية، والتخلي عن العيش بانسجام مع الذات. حين تُكتشف المشكلة يجب حلها؛ والاعتراف بوجود مثل هذا الصراع هو حل جزئي له.

إذا لم تكن قد فعلت ذلك بعد، حاول النظر إلى أبويك كغريبين بصورة كاملة، ولم ترتبط بهما بروابط العاطفة. كن قاضياً محايداً حتى وإن شعرت بقسوة إلى حد ما تجاههما، ولا تستسلم لإغواء الدفاع عنهما بصورة مسبقة، أي دون النظر إلى أسبابهما وأفضالهما. أجب، مثلاً، عن هذه الأسئلة (وعن الأسئلة كلها التي يمكن أن تطرحها على نفسك أيضاً).

- إذا كان لدي امرأة تشبه والدتي في كل شيء، فهل سأكون سعيداً (أو بالعكس):

إذا كان زوجي يشبه والدي في كل شيء (فهل سأكون امرأة سعيدة؟

- هل يحب والداي بعضهما؟

- هل يوجد شخص عصبي جداً في عائلتي؟

- هل حضرت في طفولتي شجاراً حاداً بين والدي؟

- هل أحتفظ بذكرى عن شجار خاص مزعج بقي، لأسباب مختلفة، محفوراً في ذاكرتي؟ ما هو؟

- هل أعتقد أن والديّ (أو أحدهما فقط) كانا يفضّلان أخي أو أختي عليّ دائماً، أو بالعكس كنت محط تفضيلهما؟

- هل أعتقد أن ولادتي حسّنت علاقتها الزوجية، أو بالعكس أفسدتها؟

- هل أقدم (أو سأقدم) لأطفالي التربية نفسها التي تلقيتها؟

- هل أفضل أبي أو أمي؟

- هل أنا غيور من أبي (إذا كنت صبيّاً)، أو من أمي (إذا كنت فتاة)؟

- هل أكره أحياناً أحد والديّ، حتى لوقت قصير، وربما بسبب عقوبة أَعدها ظلمة؟

- هل أعتقد أنني ابن جيد (أو فتاة جيدة)؟

- هل أشعر أنني مضطهد ومقموع في طموحاتي؟

- هل أعتقد أن أمي ليست أنيقة كثيراً؟

- لو كان بإمكانني الاختيار، هل كنت سأختار أبوين مختلفين؟

- هل أفكّر في لحظات التعاسة بأمي كثيراً، وهل أتمنى أن تكون بقربي لمواساتي؟

- هل تخليت عن حب لأن أحد والديّ عارضه (أو الاثنين)؟

- هل أويخ نفسي على فعل شيء بمبادرة مني؟

- هل يحصل، في بعض الظروف، أن أخجل من والديّ (أو من أحدهما)؟

- هل أتذكّر أنني تلقيت أكثر من صفة خلال صغري؟

- هل كنت خاضعاً لأبي أو لأمي؟

- بصدق، هل فكّرت يوماً أن والدتي كانت امرأة مشاكسة ومزعجة؟

- هل أرفض الحكم على والديّ لأنني أسمع صوتاً داخلياً يمنعني (خطيئة)؟

يمكن أن تتعدد الأسئلة إلى ما لا نهاية، ويمكنك أن تطرح سؤالاً آخر سيبدو لك مناسباً. لا توجد أجوبة جيدة وأجوبة سيئة. لا يتعلّق الأمر باختبار الذاكرة، لكن الأمر يتعلّق ببساطة بلائحة أسئلة ستفيد حصراً كأساس للتأمّل في علاقاتك داخل العائلة.

ربما كان لديك أبوان عُصبيان وكانت طفولتك متأثرة بقوة بهذا العامل. من النادر أن يستطيع طفل أن يتطور بشكل سليم في هذا الجو المتوتر، على الرغم من الجهود التي بذلها الوالدان كي يظهر بها ليس هما عليه، أي كي يظهر شخصين متوازنين. لنذكر حالة زوجين فرضا على نفسيهما ألا يتركا طفلها يشك بخلافها العميق على المستوى الجسدي والمستوى الفكري. تتصرّف الزوجة العُصبية بهدوء شديد حين يكون الطفل حاضراً. تتوقف عن الصراخ والغضب وتحاول أن تتصرّف بلباقة مع زوجها. كانت، في الظاهر، عائلة رائعة. لكن الطفل شعر بالحقيقة وتنبأ بها، وعلى الرغم من المظاهر، والإرادة الطيبة للوالدين اللذين قاوما نزواتها ومشاعرهما، فإن الطفل أصبح عُصبياً بدوره. إذا كان العُصاب، كما أشرنا، ليس وراثياً لكنه يمكن أن يكون معدياً، فإن هذا الخطر المعدي هو الذي يجب تجنبه. العائلة، بهذا الخصوص، لم تعد تشكّل ضرراً بمقدار الضرر الذي يأتي من المكتب الذي يعمل فيه أشخاص كثر عُصبيون. يعود عدد من حالات العُصاب إلى الضغط النفسي الذي يفرضه العمل وإلى تأثير زميل مقرب عُصابي. كيف يمكن، نتيجة ذلك، مواجهة تأثير أشخاص عُصبيين؟ بالحس السليم وبفضل بعض النصائح التي من السهل اتباعها.

١- راقب أخطاء الآخرين وكذلك أخطاء الأشخاص المرتبط بهم عاطفياً؛ لا

تستسلم إلى الضغوط النفسية للطبع العُصابي، هذا لا يعني أن عليك التخلي عن

بعض الأشخاص من عائلتك لمصيرهم، لكن عليك أن تحاول معاملتهم بوصفهم مرضى. أنت تبني بذلك موقفاً سيساعدك، بشكل من الأشكال، في حماية نفسك من بعض المخاطر. قدّم المساعدة إلى الأشخاص القلقين لكن لا تترك نفسك تنجر إلى دائرة عُصابهم.

٢- لا تحاول أن تقلّد أي شيء مهما كان، لكن كن أنت ذاتك. إن الإعجاب المفرط بشخص ما يقود، أحياناً، إلى خنق شخصيتنا الخاصة. يستطيع العُصابي، أحياناً، أن يؤثر في شخص سليم ومتوازن نفسياً، لأنه يمكن أن يبدو ذكياً وحساساً وثاقب الفكر وقادراً على التأثير ورزيناً وحاذقاً وأصيلاً. لكن هذا كله ليس أكثر من وهم مؤقت.

٣- اختر في كل يوم فكرة تجعلك سعيداً وتساعدك في اللحظات الأكثر صعوبة. يجب رؤية الحياة من الجانب الجيد على الرغم من أن هذه النصيحة لا علاقة لها بالتحليل النفسي، ولكن من المفيد الأخذ بها.

٤- احرص على أن تحافظ على استقلالك. لا تربط روحك بحب أو عاطفة. واجه وحدك خيبات الأمل والمصائب وحاول أن تحل مشكلاتك لوحده. إن الأشخاص الذين لا يبدو أنهم مؤهلون لمساعدتنا كثيراً في اللحظات الصعبة هم تحديداً الأشخاص الذي وضعهم القدر في طريقنا.

٥- إذا كنت متزوجاً، فلا تخلط أبداً الصورة الأمومية بصورة زوجتك (أو صورة الأب بصورة زوجك). ومن حسن الحظ أن كل واحد مختلف عن الآخر، والرغبة بأي ثمن في إقامة المقارنة لا تمثل فقط فعل عنف لكنها تقود أيضاً إلى خيبات أمل وسوء فهم.

٦- ابق دائماً ذاتك، مع تجاربك الخاصة. لماذا تريد أن تضيف إلى مشكلاتك النفسية مشكلات الآخرين؟ نبدأ بإظهار فهمنا وتعاطفنا تجاه صديق يمر بأزمة وننتهي في أن نصبح نحن أنفسنا قلقين. العُصاب مثل شبكة العنكبوت وعليك ألا تصبح أسيراً لها مثل ذبابة.

٧- قرّر أن تبعد عنك الجوانب المتعبة من طبعك. لماذا لا تسجّل ذلك في دفترك؟ وإذا لم تجد فعلاً أي عيب خطير في شخصيتك فحاول أن تستشير شريكك أو زميلك الذي ربما سيفاجئك بالكشف إلى أي حد يمكن أن تكون أحياناً مزعجاً ومتقلّباً مثل طفل وقح.

٨- لا تحلم بالانتصارات والمجد لكن حافظ على عينيك مفتوحتين وراقب ما حولك. عَش حياتك بحيوية لأنها، في النهاية، لا تعود إلا إليك، وليس لديك حياة أخرى. اعرف كيف تستفيد من اللحظة الحاضرة ولا تكتفي بالأوهام.

٩- لا تؤكّد أبداً أن الوقت متأخّر كي تبدأ. كل لحظة مفيدة كي تتخلص من كل شيء وتبدأ من الصفر.

١٠- لا تكن قديراً. تذكّر أن كل شيء ممكن في هذا العالم، حتى تغيير القدر الذي لا يمكن أن يكون حتمياً كما نعتقد.

١١- تعلّم الابتسام. سترى كيف أن أكثر الناس سيردون لك ابتسامتك أو نصفها، بصورة آلية، وإذا لم يحدث هذا فلن يكون ذلك خطيراً.

١٢- لا تستسلم للكآبة وخيبات الأمل، وانظر إلى ذلك على أنه دافع كي تحسّن من وضعك.

الهيئة العامة السورية للكتاب

في غاية التوتر

من الشائع، في أيامنا، سماع المقربين أو الأصدقاء وهم يصدحون بالشكوى «من أننا جميعاً منهكون ومتوترون». وعلى الرغم من أن ساعات العمل قد خفّضت إلى حد كبير مقارنة بأجدادنا الذين لم يعرفوا أسبوع الخمسة أيام، فإننا نشعر غالباً بأننا متعبون جداً في نهاية النهار، والرأس ثقيل والأعصاب متوترة.

ليس من الضروري، من أجل الشكوى، العودة في نهاية يوم عمل، أو أن نكون أمماً لعائلة من خمسة أطفال صغار. إن الفتيات العائدات من ساعة تنس، ونساء البيت العائدات من السوق، والمراهقين الذين يمضون فترة بعد الظهر وهم يتسكعون في المقاهي ويلعبون، يشكون هم أيضاً. ليس هناك حاجة لتشغيل العضلات كي نشعر بهذا الشعور من الضغط الجسدي الذي نربطه غالباً بالتعب.

هذا التعب الشائع هو، في الحقيقة وبصورة أساسية، ذو منشأ نفسي؛ يتعلّق الأمر بتعب يؤثّر في المنظومة العصبية، مسبباً لها الاضطراب، ويساعد على إفراز الـ«إفراز الـ«إفراز» مما يتسبب في إطلاق آلية نفسية وجسدية تقود بسرعة إلى الإنهاك.

يصل التعب، أحياناً، إلى حد أنه يمنع الراحة ويصبح أقل جهداً متعباً.

لنأخذ كمثال حالة شخص يدعى السيد بيريز الذي يعود إلى بيته.

لو كان صادقاً مع نفسه فإنه كان سيقبل أنه، خلال هذا النهار، لم يفعل شيئاً مهماً في مكتبه، ولم يرهق نفسه كثيراً، ومع ذلك كان يشعر بالضجر والتعب. ما إن عاد إلى بيته حتى رمى نفسه فوق كنبه وصرخ: «لم أعد أستطيع تحمّل الوضع»، «أي يوم هذا اليوم!»، «لقد متُّ من التعب!». هذا كل ما يستطيع قوله لأنه حتى الثرثرة مع زوجته تزعجه وتعبه. بعد أن تناول وجبة العشاء دون شهية كبيرة وبصمت تقريباً، جلس أمام التلفاز وغفا. التلفاز يعمل لكن المشهد لا يهمه.

قلّما كانت زوجته في أفضل حالاتها. كانت على بعد ألف ميل تتخيّل كونها «جنيّة» البيت وتحوّل حنانها تجاه أطفالها إلى ثورات غضب مفاجئة. كانت محبوسة ضمن أربعة جدران، ولديها انطباع بأنها تضيّع وقتها، وتعلّل نفسها باستعراض الصور النمطية للمرأة «الأمّ والعاملة والزوجة السعيدة» التي تعيش في بيت فخم وترتدي أفخم الملابس، مما صعّد من إحساسها بالحرمان.

تشعر السيدة بيريز بعدم القدرة على التصرّف وتشتييط غضباً في داخلها، وتتساءل مئات المرات لماذا هي لا تشبه هؤلاء النسوة السعيدات والفاعلات. لم تتوقف التزاماتها عن التراكم خلال النهار ولا تستطيع أن تجد لنفسها لحظة واحدة. إنها تشتكي قائلة: «مع ثلاثة أطفال وزوج وبيت، كيف يمكن أن يكون لديّ الوقت لأخصّصه لهواية معينة، أو حتى من أجل العثور على عمل بنصف وقت؟»

كان من نتيجة ذلك أن السيدة بيريز أصبحت تقوم بالأعمال المنزلية بمزاج سيئ، وبمظهر كئيب لضحية غير مقدّرة بصورة كاملة.

هي تحب زوجها وأطفالها لكنهم، في الواقع، هم «سجّانوها». يبدو أي عمل لها تافهاً ومملاً ومتعباً. السيدة بيريز، مثل زوجها، في غاية الإنهاك. والأطفال؟ هم أيضاً متوترون. لا تتوقف والدتهم عن تأنيبهم على بلادتهم. «يتهم الأب وهو يكذب: في عمر كم كنت صبيّاً رياضياً يقظاً وممتلئاً بالنشاط والحب للعمل...». لكن الأطفال استمروا في عدم الاهتمام ودون حماس ويسوغون ذلك بتعب لا أساس له لا يُحتمل. يستغرقون بالأحلام طيلة النهار، وقلّما يخصصون وقتاً للدراسة مع الشكوى الدائمة من أن برنامجهم المدرسي متعب جداً، ولا وقت لديهم للرياضة: هذا متعب جداً! إنهم يفضّلون مرافقة الشباب من عمرهم، والذين يتحدثون معهم «بطريقة مشمّزة». إذا سألمهم أحد ما «كيف أنتم؟» فإنهم يجيبون باستمرار مع ابتسامة صفراوية وحزينة: «أنا K. O. وأنت؟»

من المؤكّد أن مشهد هذه العائلة حزين، ونحن لا نبالغ في ذلك. يوجد بهذا الشكل آلاف وآلاف العائلات التي يشبه وضعها هذه العائلة. التعب، إذن، عَرَض يجب عدم إهماله. الإجازات لا تكفي وحدها غالباً للتخلص منه. الدليل موجود وهو أن كثيراً منّا يعود، بعد ثلاثة أو أربعة أسابيع من الإجازة على البحر

أو في الجبل، أكثر تعباً وتوتراً من السابق: نحن نتهم حينها تغيير الجو. تظهر العلامات الأولى من التعب أحياناً منذ الاستيقاظ؛ نشعر بالألم في كل مكان، وتكون العينان محمرتين، ويكون لدينا إحساس بالتوعلك في الجسد كله، ونكون في مزاج سيئ جداً.

لا يمكن أن نستمر هكذا، أو بصورة أدق، يجب علينا ألا نستمر هكذا. يجب معرفة قول «هذا يكفي» في وقت مبكر، لأن العيش والاستمرار في العيش مع التعب يقود مباشرة إلى اضطرابات نفسية تصبح أكثر خطورة مع الزمن. من الواضح أن القرار الأول الذي يجب أخذه هو القيام بزيارة طبيب معالج، وشرح كل شيء له بشفاافية كاملة: «دكتور، أنا أشعر بتعب متزايد، الساقان مقطوعان، دون أي اهتمام بعملتي وحتى بحياتي مع عائلتي. لا توجد لدي رغبة في أي شيء، مع شعوري بالتعب أيضاً حتى بعد أن أستريح...». يقوم الطبيب بفحص شامل. في الحقيقة، يمكن أن يكون منشأ هذا التعب فيزيولوجياً وسيكون من المفيد علاجه مباشرة؛ لكن يمكن أن نكون في كامل صحتنا الجسدية وأن تكون الاضطرابات ذات منشأ نفسي، وهذه هي الحالة بنسبة خمس وتسعين بالمئة.

يجب ألا نستخف بهذا المؤشر الخطير. يمكن أن نندم بسرعة على إفساد أيام كاملة التي كان يمكن أن تكون لطيفة لولا مزاجنا السيئ، ويقع الخطأ هنا علينا وحدنا.

الوهن العصبي

نجمع، تحت اسم الوهن العصبي، الظواهر التي تؤثر في الجسد والروح، وتسبب في توعلك متعدد الأشكال، والأكثر شيوعاً هو التعب العام، والمرتبطة غالباً بعدم القدرة على الاستراحة بالشكل المناسب. يكون الجسد والروح تحت ضغط مستمر. لا يمكننا فعل شيء كما لو أن علينا عدم فعل شيء ونقتنع بأنه لا يمكننا فعل شيء، دون الوصول إلى الموت من التعب. أين توجد أسباب هذا التعب؟

بعد استبعاد الأسباب الجسدية (مثل المرض أو العمل المجهد بصورة فعلية)، يكون علينا البحث عن أصل المشكلة في حياتنا النفسية.

لماذا نولد جميعاً تقريباً متعبين؟ لأن الأفراد، في عصرنا، يخضعون لعوامل خارجية تسبب القلق والحرمان. في الواقع، يبدو كل شيء مجتمعاً ضدنا، وضد صفائنا،

بدءاً من الصحافة وصولاً إلى الأفلام، ومن المواصلات وصولاً إلى العلاقات المهنية، ومن المذيع وصولاً إلى وسائل الإعلام الأخرى كلها.

لا يمضي نهار واحد إلا ويُعلن فيه عن ثورة، وأزمة اقتصادية أو حكومية أو خطف، إلخ.

يُرد علينا أن العالم، في كل وقت، عانى من هذه الشرور. هذا صحيح لكن لم يكن يوجد قط مثل هذا الكم من الدعايات. تتلقى نفستنا بعض الصور أحياناً بصورة سيئة وتتسبب بزيادة توترنا.

لكن هذا ليس كل شيء. هناك ما يعمل ضد سكينتنا خاصة الميل الجامح لتدمير الأسس كلها التي كان الأفراد لا يزالون يستندون إليها أمس، بصورة صحيحة أو خاطئة. نحن نقصد هنا خاصة الأسس الأخلاقية مثل الدين وحس العائلة والثقة في الذات والأمل وحب القريب، والصدق. إن طرح هذه الموضوعات كلها للنقاش يمكن أن يكون دليلاً على نضج لكن هل يجب أيضاً أن نكون جميعاً ناضجين وراشدين فعلاً؟ في الحقيقة نحن بعيدون عن أن نكون جميعاً كذلك. في الواقع، ولسوء الحظ، لا يوجد أحد كذلك. علينا ألا نعتقد أننا حين نصبح رجلاً أو امرأة راشدين يعني تدمير كل ما اعتقدناه لسنوات طويلة في ضربة واحدة. هذا الجنون التدميري لا يقود إلا إلى العُصاب والوهن والجنون. من هنا، ما هي اليوم نتيجة هذه الفوضى العامة؟ إننا فقط مجموعة من البشر المتلاعب بها وغير السعيدة والمتشككة وغير الواثقة كثيراً من نفسها ولا تحب كثيراً وهي كذلك غير محبوبة بسبب أن الحياة الجنسية أصبحت مادة للاستهلاك حلت محل الحنان والراحة لبعض المشاعر.

وماذا بعد؟ ما بعد هو كل شيء! صراعات داخلية حميمة، الحسد، العدوانية تجاه القريب والعكس صحيح، المنافسة المستمرة، الحاجة إلى الظهور بمظهر الشاب كي لا نترك الأجيال الصاعدة تتجاوزنا، الميل إلى إظهار الذكاء والثقافة عبر تكرار ما نسمعه بطريقة خاطئة، الأحكام المسبقة، خيبات الأمل التي لا يمكن تجنبها، العجلة، الخوف من التلوث، الخوف من الشيخوخة، الحاجة إلى النجاح، المال، المجد، الحاجات الكمالية

(لباس الفرو، الرحلات، التلفاز والفيديو، إلخ.)، فقدان المساعدة (البيتية وكذلك غياب الأجداد والأعمام والأخوال والعمات والخالات الذين يجعلون الحياة العائلية أكثر حيوية وجمالاً)، الخوف من المستقبل، الشكوك بخصوص تربية الأطفال وغياب الاحترام للكبار، الندم، العلاقات المصطنعة وأخيراً الوحدة العميقة التي يغرق فيها كل واحد منا بطرائق مختلفة إلى حد أنه يصبح سجيناً لها.

هذا هو كل ما يسهم في إرهابنا وليس فقط العمل أو النشاطات الرياضية. يكون التعب أكبر حين نقلل من أهمية هذا المشكلات ونتجاهلها معتقدين بسذاجة أننا بذلك نحلها. هذه المشكلات مشتركة بين أكثر الناس لكن هذا قلماً يعزينا. بالعكس، على كل واحد منا أن يواجه هذه المسائل الخطيرة ويجد حلاً يتناسب مع وجوده بصورة أفضل. إغلاق العينين لا يفيد في شيء. من الأفضل الحديث عنها والتفكير فيها.

لنأخذ حالة السيد بيريز. كان يمكن أن يكون رجلاً سعيداً لو لم يسكنه الشعور بأنه لن يصل إلى أي مكان أبداً. كل نجاح، وكل سعادة لا يثيران فيه إلا متعة مؤقتة لأنه يعود إلى الاستسلام مباشرة لأفكار مملأى بالندم. يضاف إلى ذلك، أنه حتى لو فتح السيد بيريز أخيراً عينيه واستطاع الاستفادة من أجمل لحظات الحياة، فإنه لن يستطيع بذلك أن ينقذ نفسه. يعيش بالقرب منه زوجته وأطفاله الذين يعانون من المشكلة نفسها. عليهم هم أيضاً أن يتبها إلى ما هم عليه، أكثر من اهتمامهم بما ينقصهم.

لكن في الواقع، إن إشباع أي من رغباتهم لن يؤدي إلى إرضائهم؛ ويتوقفون أحياناً عن الشعور بأي رغبة. لم يعودوا يعرفون ما الذي يريدونه وهم متعبون من التعبير عن رغباتهم.

الخوف من المستقبل

يجب عدم التقليل من أهمية الخوف من المستقبل؛ هذا هو أحد أسباب الوهن العصبي. يتعلّق الأمر بخوف حاد ومخادع كثير منا لا يريدون الاعتراف به. هذا الخوف هو الذي يدفع الأم إلى القول إلى طفلها: «لكن نعم بالتأكيد، افعل ما تريد» متخليّة بذلك عن أي محاولة للتربية لأنها قلقة، بصورة لا واعية، على مستقبل طفلها مما يمكن أن يحدث له مع

جريان الزمن؛ مَنْ يَعْلَمُ أَيْنَ سَيَكُونُ غَدًا، وَمَا الَّذِي سَيَفْعَلُهُ وَإِنْ كَانَ سَيَعِيشُ أَيْضًا («مَنْ الْأَفْضَلُ، إِذَا، أَنْ يَسْتَفِيدَ مِنْ حَيَاتِهِ وَيَفْعَلَ مَا يَجْلُو لَهُ»). يُضَافُ، إِلَى هَذَا التَّعَبِ النَّاتِجِ عَنْ هَذِهِ الْعَوَامِلِ النَّفْسِيَّةِ الْمُتَعَدِّدَةِ، تَعَبُ جَسَدِي حَقِيقِي يُمْكِنُ التَّخَلُّصُ مِنْ أَسْبَابِهِ بِقَلِيلٍ مِنَ الْإِرَادَةِ. هَذِهِ الْأَسْبَابُ مُرْتَبِطَةٌ بِحَيَاةٍ غَيْرِ مَنْظَّمَةٍ: فَوْضَى فِي سَاعَاتِ الطَّعَامِ وَالنَّوْمِ، وَيَجْرِي تَنَاوُلُ الْوَجِبَاتِ بِسُرْعَةٍ كَبِيرَةٍ جَدًّا حَتَّى دُونَ تَذَوُّقِ الطَّعَامِ وَإِنَّمَا فَقَطْ مِنْ أَجْلِ مَلَأِ الْمَعْدَةَ، وَغِيَابِ التَّمْرِينَاتِ الْجَسَدِيَّةِ، وَالنَّظَرُ إِلَى بَعْضِ الْأَعْمَالِ عَلَى أَنَّهَا أَعْمَالٌ مُسَلِّيةٌ مَعَ أَنَّهَا بَعِيدَةٌ عَنِ أَنْ تَكُونَ مَرِيحَةً، مِثْلَ مَشَاهِدَةِ فِلمِ دَرَامَاتِيكِي أَوْ تَمْضِيَّةِ إِجَازَةِ نِهَآيَةِ الْأَسْبُوعِ عَلَى طَرَقِ مَزْدَحْمَةٍ وَفِي جَوِّ مَلَوَّثٍ. فِي نِهَآيَةِ الْأَمْرِ، نَجِدُ أَنْفُسَنَا فَرِيسَةً شَكُوكَ كَبْرَى، وَمَشْكَلاتَ عَائِلَةٍ بَيْرِيزِ مَسُوعَةٍ جَزْئِيًّا. مِنَ الصَّعْبِ بِالتَّأَكِيدِ الدِّفَاعَ عَنِ النَّفْسِ فِي مُوَاجَهَةِ هَذِهِ الْكَمِيَّةِ مِنَ الْاِعْتِدَآءَاتِ.

مَا الَّذِي يَجِبُ فَعْلُهُ لِلتَّغَلُّبِ عَلَى الْعُصَابِ؟ هَلْ يَجِبُ الْاِعْتِرَافُ بِالْهَزِيمَةِ؟ لَا، بِالتَّأَكِيدِ، لِأَنَّ الْاِسْتِسْلَامَ مِنْذُ ظَهُورِ الْأَعْرَاضِ الْأُولَى لِلْعُصَابِ يُوْدِي إِلَى اخْتِيَارِ الْقَلْقِ بِشَكْلِ دَائِمٍ وَالْحُكْمِ عَلَى النَّفْسِ بِذَلِكَ مَدَى الْحَيَاةِ. فِي الْمَقَابِلِ، إِنْ الَّذِي يَجِبُ فَعْلُهُ هُوَ الْبَحْثُ عَنِ حُلُولِ.

١ - نَمِ الْوَقْتُ الضَّرُورِي لَكَ. لَا يَكْتَفِي بِعُضْءِ الْأَشْخَاصِ بِالثَّمَانِي سَاعَاتِ الْمُعْتَادَةِ، وَيَحْتَاجُونَ لَوْقْتِ أَطْوَلَ مِنَ النَّوْمِ. فِي الْمَقَابِلِ، يَشْعُرُ بَعْضُهُمْ بِالانْتِرَاجِ حِينَ الْاِسْتِيقَآظِ إِذَا نَامُوا أَكْثَرَ مِنَ الْمُعْتَادِ. إِنْ الَّذِي يَجِبُ فَعْلُهُ، فِي الْوَاقِعِ، هُوَ النَّوْمُ الْوَقْتُ الضَّرُورِي كِي يَسْتَطِيعُ جَسَدُكَ أَنْ يَسْتَعِيدَ نَشَاطَهُ وَحَيَوِيَّتَهُ، وَضَمْنَ شُرُوطِ جَيِّدَةٍ، أَيِ الْاِلْتِحَافِ بِالْأَغْطِيَّةِ الْمُنَاسِبَةِ (تَجْعَلُكَ الْأَغْطِيَّةِ الْكَثِيرَةِ تَتَعَرَّقُ، وَالْأَغْطِيَّةِ الْقَلِيلَةِ تَجْعَلُ نَوْمَكَ مُضْطَرِبًا)، وَفِي غُرْفَةٍ تَهْوِيَّتُهَا جَيِّدَةٍ (يُمْكِنُ النَّوْمُ وَفَتْحِ النَّافِذَةِ نِصْفِ فَتْحَةٍ، حَتَّى فِي اللَّيَالِي الْبَارِدَةِ).

إِذَا كَانَ هُنَاكَ شَيْءٌ يَزْعَجُكَ وَيَمْنَعُكَ مِنَ النَّوْمِ، اكْتُبْ ذَلِكَ عَلَى وَرْقَةٍ وَنَاقِشْهُ ذَلِكَ مَعَ شَرِيكَكَ. مِنَ الْمَفْضَّلِ بِالنِّسْبَةِ إِلَى الزَّوْجِيْنَ، حَتَّى بَعْدَ سِنَوَاتٍ عَدِيدَةٍ مِنَ الزَّوْجِ، أَنْ يَنَامَا فِي سَرِيرِ كَبِيرٍ، لِأَنَّ وُجُودَ الْآخَرِ وَالِاحْتِكَآكَ بِهِ خَلَآلَ النَّوْمِ لَهَا أَثَرٌ نَفْسِيٌّ مَرِيحٌ. يَجِبُ النَّظْرُ إِلَى السَّرِيرِ الزَّوْجِيِّ بِوَصْفِهِ مَكَانًا تَخْتَفِي فِيهِ الْخَلَآفَاتُ كُلَّهَا.

٢ - استرح حين تشعر بأنك تحتاج إلى الراحة، وإذا كان ذلك غير ممكن بسبب التزاماتك فخذ وقتاً للراحة على الأقل لمدة نصف ساعة بعد وجبة الغداء، حتى دون أن تنام بصورة عميقة. مهما يكن الأمر، حاول أن تسترخي حين التمدد على سرير أو فوق كنبه مريحة مع إغلاق العينين ورفع الساقين. من الأفضل عدم إزعاج الهضم بقراءة صحيفة. إن الأخبار المزعجة التي يمكن أن تقرأها بها تؤدي إلى إفساد يومك. من الأفضل قراءة الأخبار في بداية الصباح. هكذا تأخذ علماً في الوقت المناسب بما يحدث في العالم ويمكنك أن تخفف من الإزعاجات والعوامل المقلقة التي تثيرها بعض الأخبار من خلال الإحساس بالرضى لكونك كنت أول من علم بآخر الأحداث.

٣- من المناسب التفكير، بين وقت وآخر، بما فعلته كي تكسب حياتك وليس كي تفسدها. لا تترك نفسك، إذاً، تتأثر في المكتب بالإهانات والعداوات والحسد بين الزملاء. لا يوجد أي سبب يجعلك تفسد علاقاتك مع عائلتك وأصدقائك بمسائل يجب أن تبقى محصورة ضمن إطار عملك.

٤ - لنذكر بأن عدد الساعات المخصصة للعمل أقل أهمية من طريقة العمل. ليس صحيحاً أن الذين يعملون عدداً أكبر من الساعات هم الأكثر إنتاجية. يعرف بعض الأشخاص الاستفادة بأفضل طريقة ممكنة من قدراتهم، وهم بذلك يكون لديهم وقت أكبر للراحة.

٥- من المهم تنظيم الوقت الحر كي لا يكون مصدراً للملل والضغط النفسي. حاول أن تستعيد هواية من أيام الشباب. حاول أيضاً استبدال التعب الجسدي بالتعب الفكري، وإذا كنت جالساً طيلة النهار في مكتب فخذ وقتاً مستقطعاً يتطلب نشاطاً جسدياً؛ وإذا كنت غير رياضي كثيراً قم بنزهة طويلة أو اختر نشاطاً يدوياً يمكن أن يخلصك من التعب الفكري الذي خضعت له خلال يوم من العمل. في المقابل، إذا كنت تقوم بنشاط جسدي فاخر القيام بقراءات جيدة أو دراسة لغة أجنبية أو شيء آخر قادر على إثارة اهتمامك مثل جمع

الطوايع، وحاول، إذا كان ذلك ممكناً، الشعور بنوع من الفضول تجاه هوايتك. يمكن أن يكون محبباً جداً تقاسم وقت مستقطع مع شريكك أو رفيقك أو أطفالك، إذا كان ذلك بالتأكيد مناسباً لهم أيضاً. في الحقيقة، ليس هناك أكثر سوءاً من رؤية زوجة تصطحب زوجها إلى صيد السمك رغماً عنها، أو رؤية زوج يصطحب زوجته إلى حفلة موسيقية في الوقت الذي لا تثير فيه الموسيقى اهتمامها كثيراً أو حتى أنها تسبب لها الضرر.

٦- خذ وقتك للتفكير قليلاً بما أنت مقدم على فعله، حتى وإن تعلّق الأمر بشيء يبدو لك تافهاً أو عادياً. وهكذا لن تكون بحاجة إلى إعادة التفكير في هذا الأمر بعد إنجاز العمل.

٧- من الأفضل تجنب الشروع بأشياء كثيرة في وقت واحد. إن الاستيقاظ في الصباح مع التفكير بكل المهام التي تنتظرنا خلال النهار يمكن أن يجعلنا نشعر بالكسل. ليس من المفيد إذاً التفكير في ذلك، وحاول أن تواجه كل مشكلة لوحدها بحسب أهميتها.

٨- الجري لا يفيد في شيء... وإذا كنت متأخراً فلا تبدأ بالقلق بطريقة عديمة الفائدة لأن القلق لن يجعلك تتقدم بسرعة أكبر. من الأفضل أخذ نفس عميق والتفكير بعذر مناسب تقوله مع ابتسامة وسيكون مقنعاً أكثر من وجه شاحب ونظرة تائهة. تصرّف بالطريقة نفسها في الظروف كلها.

لنفترض، مثلاً، أن عليك أخذ السيارة. إذا وجدت نفسك في زحمة سير خانقة فلا تتوتر. حاول أن تنظم وقتك. أدر المذياع أو شغل المسجّل وحاول أن تتسلى خلال هذا الوقت. إذا كنت مسافراً مع شخص آخر فلا تفرض عليه شتائمك وتقرزك لكن ابحث عن فتح حديث معه حول موضوع مفيد، وهكذا ستري أن الوقت يمر بسرعة كبيرة.

٩- حاول أن تنظّم جيداً أيام نهاية الأسبوع وأيام إجازاتك لأنه لا يوجد ما هو أكثر إزعاجاً من السفر يوم السبت صباحاً دون برنامج محدد. حصر وسائل تسليتك واستفد من المفضلة لديك. إذا قررت، مثلاً، الذهاب لتمضية خمسة

عشر يوماً في الصيف في الدنمارك، فحاول أن تعرف عنها كل ما يمكنك معرفته قبل السفر إلى هذا البلد، وعن السكان وثقافتهم واستعن بالخرائط والكتب السياحية، واستفسر من زملائك في الرحلة. ليس من الضروري أن تبدو متحذلقاً بالنسبة إلى هذا النوع من التنظيم، لكن كن متحمساً فقط. بالنسبة إلى مَنْ لا يسافر أو يمضي إجازاته في بيته، فإن ذلك سيكون مناسبة رائعة لزيارة المتاحف والمعارض والسينما أو، التفرُّغ في النهاية، لما لم يكن لديك الوقت الكافي في الماضي لفعله خلال ما تبقى من السنة.

١٠- رُوِّح عن نفسك بين وقت وآخر. في داخل كل منا يغفو طفل؛ كن متساحماً معه، لكن دون المبالغة كثيراً بالتأكيد. إذا كنت تحب الوسكي، خذ كأساً منه قبل العشاء مرة من وقت لآخر. وإذا كنت تحب المسرح أو الحفلات الموسيقية فلا تضحي بذلك بذريعة أنه يكلف كثيراً من المال؛ يمكنك أن تأخذ مكاناً أدنى درجة أو التخلي عن مصروف آخر ربما يكون أكثر فائدة لكنه أقل إرضاءً. إذا كان لديك أطفال صغار فتذكّر أنه ليس من الجيد أن تضحي بكل شيء من أجلهم. امتنع لمرة واحدة عن شراء لعبة لهم وحاول أن تهتم بهواياتك.

١١- من الجيد الحذر لكن دون مبالغة. الأشخاص الكرماء والحيويون هم دائماً لطيفون، لكن يجب ألا يصبح هذا الكرم مصدراً للعذاب والقلق. بعبارة أخرى، حاول أن تكون، في وقت واحد، زيز الحصاد والنملة في الحكاية.

١٢- لا تكن شاكياً باستمرار. الشكوى الدائمة لا تفيد في شيء غير التسبب بالضجر إلى الشخص الذي يجب عليه سماعك، كما أنها تسبب الإحباط لك. احذر من الإعلان عن ثروتك علانية لأن الناس، بصورة عامة، لا يحبون أن يشعروا أننا أفضل منهم.

١٣- حاول مواجهة العقبات بالطريقة الأكثر بساطة. لدى بعض الأشخاص ميل إلى المبالغة دائماً مهما كانت المشكلة الواقعة، في حين أنه يكون من الأفضل التخفيف من وطأة الأشياء. المشكلة ستبقى نفسها، لكن الشخص الذي يقارنها بطريقة متفائلة سيكون لديه حظوظ أكبر في حلها.

الأمراض النفسية - الجسدية

التعب ليس إلا العَرَض الأول والأكثر شيوعاً من أعراض العُصاب. التأثير المتبادل بين الجسد والروح كان معروفاً من قبل لدى القدماء الذين، من خلال صيغة العقل السليم في الجسم السليم، عبّروا بطريقة مُقتضبة عن ضرورة معالجة الأمراض الجسدية دون إهمال الاضطرابات النفسية.

من سوء الحظ أننا ننسى غالباً هذه الحقيقة القديمة، وحين نحس بالألم فإننا لا نفكرُ أبداً بإمكانية الاضطراب النفسي. نحن سنذهب لاستشارة طبيبنا المعالج أو إذا كان الألم خفيفاً، فإننا نتحمّله طيلة حياتنا.

هذا هو أحد الأسباب، في بعض الحالات وعلى الرغم من ميل الطب الحالي إلى التفرُّع إلى اختصاصات متعددة، التي يكون فيها من الأفضل استشارة طبيب عام، أي الطبيب الذي يكون أقدر على التعرُّف شخصياً على مرضاه والذي يستطيع، نتيجة ذلك، أن يعرف بصورة أفضل إذا كانت بعض الأعراض تعود أو لا تعود إلى عوامل نفسية.

على كل طبيب أن يبحث عن معرفة الشروط النفسية لمرضاه. لا يمكن تفسير أي عَرَض دون الانتباه إلى الوضع العقلي. يضاف إلى ذلك، وكما سنرى لاحقاً، أنه حين يشعر شخص بصورة فعلية بأنه مريض جسدياً تكون حظوظه في الشفاء متناسبة مع إرادته في الشفاء؛ ولهذا حين يعاني المريض من صدمة عاطفية فإنه تكون هناك إمكانيات كبيرة بأن تزداد حالة المريض سوءاً.

حين يتحدّث طبيب عن الأمراض النفسية في مقابل الأمراض الجسدية، فإنه يتتابنا شعور بأننا موجودون أمام شخص سطحي إلى حد ما ليس لديه الحد الأدنى من البديهة التي تجعل من طبيب مجاز في الطب، طبيباً حقيقياً. تعلم الأمهات كلهن جيداً، بصورة عامة، حين تكون كوابيس أطفالهن معبّرة عن توعك جسدي. إذا بدأ الطفل البكاء من دون سبب، ويكون أكثر تقلباً من المعتاد، فإنه يُلاحظ غالباً أنه يعاني، في الواقع، من مرض. إن سرعة الغضب والمزاج السيئ يكونان عادة على علاقة بتوعك جسدي.

المصدقية لا تساعد فقط على العيش بصورة أفضل، لكنها تساعد أيضاً على الإحساس بطريقة أفضل (وأن تكون الصحة أفضل). ينتهي الأشخاص المضغوطون نفسياً إلى زيارة الطبيب لأن شيئاً ما لم يعد يعمل في داخلهم. يترافق التوعك غالباً باضطرابات جسدية. من الصعب جداً العثور على شخص تعيس يؤكّد أنه في أفضل حال جسدياً.

آلام في الرأس، تعرُّق، اضطرابات قلبية، إسهالات، نقص شهية، حرقة في المعدة، اضطرابات في عمل الكبد، آلام عضلية أو عظمية، ربو، اندفاعات جلدية يمكن أن تكون مرتبطة، بشكل من الأشكال، باضطرابات نفسية. كل عَرَض مرتبط دائماً تقريباً بصراع عاطفي. لنرى بعض الأمثلة:

- الشقيقة أو الصداع النصفي: توتر عصبي، قلق، عجز عن أخذ قرار صعب، شكوك، نقص في الثقة بالنفس وشعور بالذنب.
- زحار: سرعة انفعال وعدم استقرار عاطفي.
- إمساك: بُخل بالمعنى العاطفي والاقتصادي، أو الإحساس بعدم الأمان المالي وكذلك القلق من المستقبل.

- قلة شهية: عقدة الإحساس بالذنب، الرغبة في العقاب الذاتي وميول انتحارية.
 - تعرُّق مفرط: خجل، عقدة الدونية، خوف وقلق.
 - آلام جسدية أو عظمية: عدم رضى عن الشرط الخاص، أسى وكآبة.
 - طمث مؤلم: عدم القدرة على قبول الجنس والرغبة في علاقة جنسية مع رجل.
 - آلام قلبية وخفقان: عقدة الذنب والخوف من الموت بطريقة مفاجئة.
 - شرى واندفاعات جلدية: عُصاب، رغبة في الهروب وعدم رضا.
 - دوخة: إفراط في العمل، الرغبة في الهروب من تحمّل المسؤولية وحالة من القلق.
- كما أن الأمراض المُعدية يمكن أن تكون على علاقة لصيقة مع الحالة النفسية للمريض. أظهر علمياً أن الأشخاص السليمين والأقوياء لكنهم مضطربون نفسياً أكثر عرضة للعدوى

من الآخرين الذين يبدون، في الظاهر، ضعافاً، لكنهم نفسياً أقوياء جداً. يُضاف إلى ذلك أن كل شيء يعتمد على الشروط النفسية للمريض في هذه اللحظة المحددة.

هذا يعني أننا نعرض أنفسنا، بإرادتنا أحياناً، للعدوى كما لو أننا نرغب فعلاً في الوقوع مرضى. من الصعب قبول حقيقة هذا التناقض الظاهر، لكن إذا تعمقنا في المسألة ودرسنا الحالة النفسية للمريض فإننا سنكتشف عقدة الذنب والرغبة في معاقبة الذات، أو العكس، صدمة عاطفية والرغبة في جذب الانتباه والحصول على الرعاية. هذه هي حالة عدد من الأطفال الذين يقعون مرضى بصورة متكررة أكثر من غيرهم، على الرغم من أنهم يبدون أقوياء جداً. إنهم يقعون مرضى غالباً أكثر من غيرهم لأنهم لا يشعرون بالحب الذي يبحثون عنه، وإذا أجرينا دراسة فإننا سنلاحظ أنهم أكثر عرضة للعدوى بصورة فعلية، كما لو أنهم حين يكونون مرضى فإنهم سيكونون أقدر على جذب الاهتمام الأمومي الذي يبدو لهم خطأً أنه ابتعد عنهم وانتقل إلى أخ أو أخت.

هذا كله يجري على مستوى اللاوعي. لن يقبل أحد أن يكون أحمقاً كي يتمنى أن يكون مريضاً، لكن الديالكتيك أحياناً ينقض هذه الاتجاهات المجهولة جداً. يُقال مثلاً: «لقد أصبت بالتهاب الكبد الفيروسي»، بطريقة وبصوت يعبران تقريباً عن رغبة دفينية في الإصابة بالمرض، أي إنزال العقاب بالذات أو إنزال العقاب بالشخص القريب منا والذي يجب، في النهاية، أن يهتم بنا.

توجد أنواع من الزكام الذي لا يشفى أبداً. ومن يقول لنا إن المقاومة للعلاج ليست ناتجة تحديداً عن رغبة لا واعية للقدرة على قول: «أشعر بعدم الراحة؛ انظر، أنا أيضاً مريض جداً»، أو «أنا أستحق هذا جيداً؛ فهل هذا عقاب كافٍ؟» لا يوجد أي دواء يُشفي تماماً من المرض. الزكام لا ينتهي إلا حين يتم استبعاد السبب النفسي.

الشقيقة أو الصداع النصفي

فلورنس ت.، عمرها ثمانية وثلاثون عاماً وتعاني باستمرار من آلام في الرأس «إلى حد أنها تشعر بالغثيان»، كما تقول. تمضي أغلب وقتها في السرير، في الظلمة، مع قطعة قماش ساخنة على الجبين كي تخفف من ألمها. حاولت تجريب كل أنواع الأدوية، لكن لم يستطع أي شيء تخفيف هذا الصداع المستمر.

كانت تشعر بالعجز وتنتقد الأطباء لأنهم «لم يستطيعوا علاجها». انتهت العائلة إلى قبول هذا الصداع النصفي كما لو أنه مسألة جسدية، أو هوس لفلورنس بشكل من الأشكال، وبدلاً من الانتباه إلى شكواها المستمرة وأينها، فضّلت تركها وحيدة في غرفتها وتعيش كما لو أنها غير موجودة.

في الواقع، كانت طبيعة هذه الآلام ذات منشأ نفسي حصراً، ولا يمكن لأي طبيب أن يدخل إلى مجال حميمي وسري إلى حد كبير، وهو المجال الذي تغلي فيه الرغبات والدوافع المكبوتة لفلورنس، غير المحلّل النفسي. في كل حال، ستعثر المرأة الشابة في أحد الأيام مصادفة على كتاب في التحليل النفسي، وكان لديها الفضول والذكاء كي تبحث بنفسها عن مصدر اضطراباتها وعلاج نفسها بنفسها. عملت لنفسها خطة للتحليل الذاتي بمساعدة دفتر تُسجّل فيه أفكارها ومشاعرها وذكرياتها وأحلامها، واستطاعت، في النهاية، أن تصل إلى نتيجة بسيطة وواضحة أثارت دهشتها.

لم تكن أوجاع الرأس هذه، في الواقع، إلّا ذريعة لا واعية كي تتجنب أي علاقة جنسية مع زوجها.

كانت فلورنس قد تزوّجت بسن مبكرة دون أن تكون جاهزة فعلاً للحياة الزوجية، وعاشت ليلة دخلة صادمة جداً. لم تستطع، بعد ذلك، أن تنسجم مع رغبات زوجها الجنسية على الرغم من أنها كانت تحبه، ولم يجبرها أحد على الزواج منه. إن خجلها وتربيتها منعها من الحديث مع زوجها عن «بعض الأشياء»، مع أنها أنجبت منه، بعد ذلك، طفلين، وقد اكتسبت تصوراً غريباً عن الحياة الزوجية. كانت تعتقد أن حب المرأة لزوجها واجب، وأحبت زوجها بالتأكيد لكن من دون عاطفة، وكانت تعاني من عقدة الحياء التي لم تستطع قط التغلّب عليها، حتى بعد طفلها الثاني.

من الواضح أن الصداع النصفي كان نتيجة هذه المعاناة النفسية. وهكذا أصبحت القدرة على القول إلى زوجها «لا، هذا المساء لا، لا أشعر أنني بوضع جيد»، هي المُسوِّغ الدائم. إن آلام الرأس التي كانت، في البداية، تستخدم كذريعة جيدة، أصبحت بعد ذلك تُفسد أي متعة في الحياة.

كان ذلك عقاباً ذاتياً رداً على الإحساس بالذنب الناتج عن علاقتها الحميمة مع زوجها، مع أنه «رجل تقدره وتعشقه إلى حد كبير» (إنها تعبيراتها الخاصة).

كان لدى المرأة الشابة الشجاعة، أخيراً، لمواجهة هذا الوضع الذي كان مستمراً منذ ثمانية أعوام. تحدّثت بصراحة عن الموضوع مع زوجها، وكشفت له عن حالتها النفسية ورجته أن يساعدها. اعترفت له بكل صراحة عمّا يزعجها في دخيلتها وكيف أرادت أن تكون علاقتها، ولهذا فإنها أسرّت له بصدمة الليلة الأولى وبكت وطلبت منه السماح.

أراد زوجها أن يساعدها، بالإضافة إلى أنه كان سعيداً جداً بالقدرة على إزالة سوء الفهم أخيراً والذي سيطر على علاقتها، والبدء في الحديث عن موضوع لم يكن قد طرحه معها قط. توجهها إلى مستشار بالعلاقات الزوجية وشعرا كلاهما بالراحة. كانت النتيجة أن فلورنس شُفيت من أوجاع رأسها المقلقة، وكان لدى زوجها، في المساء نفسه، امرأة صريحة مع عاطفة جديدة نحوه.

مثال آخر أيضاً: هو مثال هنري ج. المصاب بصداع دائم بسبب وساوسه. كان قد تلقى عرضاً للعمل في الخارج، وكان هذا العمل يهيمه جداً، وكان يتمناه دائماً. يضاف إلى ذلك أنه كان مسؤولاً عن عائلة مؤلفة من أربعة أشخاص، وعن عمل غير مرضٍ كثيراً لكن أجره جيد ولهذا تبدو فكرة السفر إلى الخارج فكرة مجنونة. اختفى الصداع بين ليلة وضحاها حين علمت زوجته الذكية والمتفهمة، مصادفة، بهذا العرض للعمل. وبدلاً من اعتراضها على العمل فإنها شجعت زوجها بقوة أن يفعل ما يريد: «قالت: نحن سنقدّم بعض التضحية إذا كان الأمر يستحق ذلك».

كان الأمر يستحق فعلاً هذا العناء. لم يتخلّص هنري من آلام رأسه فقط، ولكن بعد وقت قصير (وعلى الرغم من المصاعب الأولى كلها)، حقق في عمله نجاحاً باهراً.

التقيؤ والغثيان

يمكن أن يكون التقيؤ والغثيان على علاقة مع أوضاع يرفضها الشخص بصورة لا واعية. بهذا الخصوص، إن تقيؤ المرأة في فترة الحمل لها دلالة خاصة. إن التقيؤ،

بالنسبة إلى امرأة تنتظر طفلاً، يعني غالباً رفضاً لا واعياً للأمومة. تقرير تحليلية نفسية تبين الحالة الغربية لامرأة تتفحص بدقة حالات تقيؤها كي ترى إذا كانت تكتشف فيها «أجزاء من المضغعة». إذا كان التقيؤ، خلال الشهور الثلاثة الأولى من الحمل، حالة متكررة فإن هذا لا يعني بالضرورة أنه ليس ذا منشأ نفسي. لكن حالات الغثيان والتقيؤ وقلة الشهية تُفسّر في التحليل النفسي بوصفها ميلاً للتخلص من الكائن الذي تحمله المرأة في رحمها. إن حالة الإمساك، التي هي أيضاً عرضاً كلاسيكياً في الشهور الأولى من الحمل، لها دلالة تحليلية نفسية معاكسة تماماً. يشير الإمساك إلى رغبة قوية في الأمومة، أي الخوف من طرح المضغعة. يكون الإمساك أحياناً متناوباً مع التقيؤ، ويُفسّر هذا على تأرجح المرأة بين الرغبة وبين الخوف في أن تصبح أمّاً.

أكثر حالات الإجهاض ذات منشأ نفسي. يمكن أن يكون هذا أيضاً مرعباً للنساء اللواتي يعتقدن (خطأً) أنهن يُدفعن إلى الأمومة. في الواقع، تتفاقم المصاعب، خاصة لدى النساء الحوامل، مع رغبتهن في أن تتفاقم. الحمل الكاذب هو، غالباً، نتيجة مقاومة شديدة ضد الكائن الذي سيولد (عدوانية لا واعية، ونحن نؤكد على هذه النقطة).

تظهر هذه الأعراض خاصة خلال الحمل الأول لأن المرأة الشابة تخشى الولادة حتى وإن كانت سعيدة لكونها ستصبح أمّاً. يتعلّق الأمر، بالنسبة إليها، بشيء مجهول مرعب. يضاف إلى ذلك أنه يُنظر إلى الطفل، على الأقل في الشهور الأولى، بوصفه سبباً لإنهاء الحياة الزوجية السعيدة، وسبباً لتشويه جسد المرأة. وهو يتطلب أيضاً بعض التضحيات ومعاناة مستقبلية، وتشعر الأم، جزئياً، أنها مجبرة على رفض الطفل والتخلص منه، والرغبة في اختفائه.

اضطرابات معوية

يبدو واضحاً أنه يوجد، بين الحياة النفسية ووظائف الجهاز الهضمي، علاقات لصيقة. يعرف رجال الأعمال كلهم كم من الصعوبة المتمتع بوجبة عمل. من المستحيل أكل وجبة وهضمها بشكل جيد مع مناقشة موضوعات تشغل بالنا على الطاولة.

يجب تجنب الحديث، على الطاولة، بموضوعات تقلقنا بطريقة أو بأخرى. هذا خطأ بعض الأزواج الذين يستفيدون من هذه اللحظة «من أجل القيام بمجرد لأحداث النهار». (وقع بيير وسبب الأذى لساقه)، «الخدمة كسرت كأسين من البورسلان»، «أنا متعب لم أعد أستطيع التحمل». إنها، مع الأسف، موضوعات حديث شائعة جداً في العائلات كلها التي، بدلاً من أن تكون هادئة حول الطاولة، تستفيد من هذه النصف ساعة التي تجتمع فيها كي تُخرج كل ما في داخلها من مزاج سيئ.

يقول المتقدمون في العمر غالباً: «قطعة خبز يابسة تؤكل بسعادة أفضل من طائر حجل يؤكل بجنون دون سعادة». هذه طريقة بسيطة جداً لتفسير قاعدة حكيمة وصحيحة في الحياة، والتي، في كل حال، لم تعد تُحترم في أيامنا هذه. العجلة والعمل يقللان، شيئاً فشيئاً، من اللحظات السعيدة الطويلة مع العائلة، والتي أصبحت مخصصة لنقاشات وشجارات مرهقة.

إليك ما الذي سيظهر في الأفق نتيجة ذلك: حشد من التقرّحات المعوية، آلام كبدية، اضطرابات هضمية، تشنجات الكولون، حرقة في المعدة وتسمّم. في الحقيقة، تؤثر الانفعالات بإنتاج العصارات المعدية، وتسبب باضطرابات مختلفة، والأكثر شيوعاً هي ما نسميه «ثقل على المعدة». قلة هم الأشخاص الذين ينهضون عن الطاولة، في أيامنا هذه، وهم في رضى كامل. إننا تناول وجباتنا كما لو أننا نغير زيت السيارة.

من أجل كبح الآلية التي يمكن أن تؤدي إلى القرحة أو إلى ما هو أسوأ منها، من الضروري فرض طريقة حياة معينة على الذات. إذا كان شريكك أو شريكتك يستفيد من الوجبات كي يحدثك عن أشياء مزعجة، أو ربما من أجل النقاش، امنعه عن ذلك بلطف لكن بحزم. قل مثلاً: «ستحدث عن ذلك لاحقاً، هذا لن يزعجك أليس كذلك؟» وإذا أصّر حاول أن تجيب كلمة كلمة، أو اقطع الحوار كي تتحدث عن طبق من الأطباق، أو اعمل على إزاحة اهتمامه نحو موضوع آخر مختلف أقل إقلاقاً. بعد ذلك وحين يكون الجو أكثر هدوءاً، استأنف هذا الحوار نفسه كي لا تتهم لاحقاً باللامبالاة. يمكن أن يزعج هذا التصرف شريكك، في البداية، لكن مع الزمن سيفهم شريكك بسرعة أن قليلاً من السكينة أثناء الطعام مفيد أيضاً لجهازه الهضمي.

في كل حال، تعود قرحة المعدة، لدى كثير من الناس، إلى أسباب أكثر عمقاً. إنهم أفراد كانوا في شبابهم، دائماً تقريباً، متعلقين جداً بأمهاتهم، وحين أصبحوا كباراً فهموا ضرورة التخلص من هذا الرابط العاطفي الذي يجعلهم يعتمدون كثيراً على هذه الإرادة الأمومية. إن هذا التباين بين هذين الإحساسين المتعارضين (الحب البنوي والرغبة في الاستقلال) يثير، غالباً، عنفاً يؤدي إلى القلق والتعب. في تسع من عشر حالات، يمكن أن نلاحظ قرحة أو اضطراباً ذا منشأ قلبي. إذا كنت تنتمي إلى هذه الفئة من الأفراد، قم بإجراء اختبار وعي وحاول أن تحلل طفولتك. من الممكن أن تجد أسباباً مشابهة للأسباب التي ذكرناها هنا.

اضطرابات قلبية، عقدة الذنب والعقاب الذاتي

المعدة حساسة تجاه الانفعالات وحالات القلق التي نشعر بها. ليس من المفاجئ، إذاً، أن تكون أول المتهمين بالتسبب بالصدمات في حياة كثيفة عاطفياً ومعقدة والتي تقاوم بصورة سلبية. لكن للقلب أيضاً ردات فعل عنيفة ومشكوكاً فيها.

لأخذ حالة هكتور ب.، المقيم اليوناني الذي يعيش منذ فترة طويلة في مرسليليا وبطريقة فخمة جداً. لا ينقصه شيء في الظاهر. لديه بيت فخم وامرأة جميلة وأطفال رائعون... لكن هكتور مرعوب لأنه يخشى من الموت في كل لحظة. كان يستشير الأطباء باستمرار؛ حتى أنه ذهب مرات كثيرة إلى الخارج من أجل استشارة مختصين مختلفين ذوي شهرة عالمية. ومع ذلك، بقيت اضطراباته القلبية دون تفسير حيث كان الجواب هو نفسه دائماً: «لديك قلب شاب وسليم تماماً».

لا يوجد شيء لفعله. لم يكن هكتور راضياً عن ذلك، ويؤكد أن الأطباء لا يفهمون شيئاً عن سبب اضطراباته. أحد أصدقائه هو الذي وجد أخيراً الجواب، وبطريقة غير مقصودة، وقال له إن الأمر يتعلق بالحاجة إلى عقاب ذاتي ناتج عن عقدة الذنب. انصدم هكتور من هذه الكلمات وبقي حائراً لوقت طويل كما لو أن ساعة أصابته. ثم جاءت ردة فعله وأكد: «لا أعتقد بشيء من هذا! إنها ليست أكثر من سخافات!»

كان رافضاً لهذه الفكرة بصورة كاملة، وحتى أنه لا يريد الاعتراف بإحساسه بالذنب (الذي كان عدد من سكان مرسليليا مستعدين لفهمه لأن ثروته جاءت غالباً بوسائل مشبوهة

على الرغم من أنها مسموحة قانونياً). جرى تحطيم عدد من الأشخاص بسببه، لكن هكتور لم يكن مستعداً للاعتراف بذلك، كان يكرر باستمرار: «التجارة هي التجارة»، وكأنه كان يبحث عن التسامح والتفهم. لكن هذه المحاولة الساذجة لتسوية نفسه حتى أمام نفسه وأمام الآخرين لن تفيد كثيراً لأن الشعور بالذنب استمر في التفاقم في أعماق لا وعيه ولا يمكن أن يزول إلا حين يكون هكتور مستعداً للاعتراف به. خلال هذا الوقت، استمر يعاني من هذه الآلام القلبية الكاذبة، والخوف من الموت المفاجئ. وعيه الأخلاقي يتنقم للضرر الذي سببه لعدد من الأشخاص الذين منحوه ثقتهم وهو خانهم في النهاية.

الألم في الظهر والعقدة الجنسية

تعاني نساء كثيرات من أوجاع الظهر. حين يطلب طبيهن منهن أن يفسرن بصورة ملموسة الأعراض، فإنهن لا يستطعن أن يقدمن معلومات دقيقة. إنهن يناقضن أنفسهن، ويترددن، ويتحدثن بطريقة ضبابية أنهن لا يشعرن بحال جيدة، لكنهن لا يعرفن تحديد مصدر مشاكلهن الصحية.

يتعلق الأمر غالباً بنساء عازبات بعمر متوسط، أو بنساء زواجهن غير ناجح. إنهن جميعاً، بصورة عامة، نساء عاطفيات لكنهن محرومات من ميولهن الطبيعية. يضاف إلى ذلك أنهن يعانين من نوع من الخجل والحياء اللذين يدفعانهن إلى إخفاء دوافعهن وتقنيعهما، كما لو أن الأمر يتعلق بشيء وضيع ومشين.

لكن الطبيعة تنتقم من هذا الكبت غير الصحي وتثير آلاماً نفسية - جسدية في أجزاء مختلفة من الجسد. لا يتعلق الأمر بالآلام روماتيزمية أو عضلية، كما يُحاول أحياناً تفسيرها. إنها آلام تولد من العقدة الجنسية وعدم إشباع الرغبة الجنسية. ليس من المعيب امتلاك رغبات جنسية. إنه حق وطموح لنا جميعاً.

لندكر بحالة امرأة شابة تزوجت منذ فترة قريبة لكنها تبقى في سريرها خائرة القوى بسبب ما تقول إنه ألم في الظهر «كان ذلك مؤلماً إلى حد أنه كان من المستحيل عليّ النهوض»، كما تشرح هي نفسها. تم اكتشاف دلالة هذه الأعراض لاحقاً. تزوجت بعد حب لشاب كان يحترمها جداً خلال فترة الخطوبة، لكنها اكتشفت بسرعة بعد

ذلك أن زوجها كان عاجزاً. سبب لها هذا الاكتشاف صدمة كبيرة. هي تلقت تربية محتشمة جداً، وكانت عاجزة عن تفسير مشكلاتها، ولا تجرؤ على الاعتراف بذلك أمام أي شخص حتى والدتها. قبلت الواقع باستسلام، وقررت أن تحب زوجها أيضاً لكن بطريقة أفلاطونية، مع اتهامه بأنه لم يكن صادقاً معها.

بدأت الآلام، بعد وقت قصير، تظهر على مستوى الظهر. كانت المرأة الشابة تبقى غالباً في السرير، وبدأت تفقد، بالتدريج، الشهية والصحة. كان الأطباء يتحدثون بطريقة ضبابية عن تعب عصبي ويشجعونها على النهوض والترويح عن النفس، وعدم البقاء في السرير طيلة النهار. لكنها لم تكن تريد سماع شيء من هذا، وكانت تكرر بأنها تشعر بحال سيئة، سيئة جداً. حُلَّت المشكلة في النهاية بفضل سلسلة من الظروف التي من الصعب شرحها الآن. جرى إلغاء الزواج الذي لم يتم. المرأة الشابة متزوجة اليوم من مهندس معماري وهي سعيدة جداً مع ثلاثة أطفال رائعين. اختفت أوجاعها الغريبة وكأنها معجزة. قصتها نموذجية وتظهر كيف أن مرضاً نفسياً - جسدياً لا يمكن الشفاء منه إلا بعد اكتشاف السبب اللاواعي الذي يسببه.

★ الثغثة

الثغثة لا تثير أي ألم جسدي. في كل حال، نحن نعد أنه من المفيد إدراجها ضمن الاضطرابات الناتجة عن الصراعات النفسية. وهي ناتجة عن انقباض بعض عضلات اللسان والحنجرة والشفيتين وتشنجهما مما يؤدي إلى منع اللفظ الصحيح لبعض الكلمات أو بعض المقاطع. تخرج الكلمة دفعة واحدة بعد محاولات متعددة غير مثمرة. ليس من الضروري تقديم تفسيرات كثيرة لأننا نعلم جميعاً المصاعب التي تسببها الثغثة. من سوء الحظ، وبسبب حماقة وخبث، فإن الثغثة تكون دائماً موضوع سخريه حادة. وبسبب الجهود الكبيرة التي يبذلها من يثغث كي يحاول التعبير عن نفسه، فإن بعضهم يبلع لعابه، ويضغط بعضهم على الأصابع بجنون أو يضرّبون بالقدم كمقدمة لثورة غضب مفاجئة، أو يجسّون أنفاسهم.

تتطابق الثغثة مع العُصاب القهري، على الرغم من أنها في حالات كثيرة، تعتمد على تثبيط صغير يمكن بسهولة السيطرة عليه. يُلاحظ أن الذي يثغث يمكنه أن يتكلم

بطريقة صحيحة ومن دون صعوبة حين يشعر بالهدوء والراحة، ويكون محاطاً بأصدقاء يقدرونه ولا ينتقدونه. تظهر المشكلة خاصة حين يكون بحضور شخص أعلى منه (أستاذ، أب، رئيس أو مدير له رهبة خاصة). تتفاقم المشكلة وتجد الكلمات حينها صعوبة كبيرة في الخروج. هذا يعني أن الثغثة ناجمة عن اضطراب عاطفي مرتبط بشرط الخضوع حيث يكون المثغث في مواجهة شخص يشعر اتجاهه بخوف أو احترام.

يعلم بعض المثغثين الصعوبة التي يواجهونها في لفظ بعض المقاطع أو بعض الحروف الصامتة (مثل P, D, N)، ولهذا فهم يلجؤون إلى استخدام كلمات أخرى من أجل تجنب هذه الحروف. هم، في الظاهر، لا يتلعثمون، لكن على هامش الجهد النفسي الذي يجب عليهم بذله والتوتر العصبي الناتج عن الخوف من الوقوع في الخطأ، فإنهم يصبحون أفراداً غريبين ومملين مع طريقة في التعبير تصبح بالتدريج غير مألوفة ومعقدة.

شخصيتهم معقدة. إنهم دقيقون ويكونون عرضة غالباً للقيام بسلوك متهور وأعمال هوسية (مثل غسل اليدين باستمرار أو التأكد من أن صنادير الغاز والماء مغلقة بشكل جيد). هم غالباً لطيفون جداً في علاقاتهم مع الآخرين، وساذجون ومقلدون إلى حد ما. يتركز اهتمامهم عادة على مسائل فلسفية وسياسية ودينية في الوقت نفسه، كما لو أن الاندفاع نحو التعقل والتفكير مطولاً يمكن أن يعزبهم، جزئياً على الأقل، على فشلهم القولي.

إن سخرية الآخرين، بالنسبة إلى المثغثين، لا تُحتمل وكثير منهم يبحثون عن أكبر عزلة ممكنة، وهذا لا يسهل وضعهم لأنه يصح من الصعب لديهم، شيئاً فشيئاً، التقليل من ثقل السلطة التي يسندونها (عن خطأ غالباً) إلى محاورهم. يميلون إلى الاكتئاب والقلق. إنهم يغضبون من إحساسهم بكونهم معرضين للسخرية وحين يكون لديهم الإمكانية - لسبب أو لآخر - باستلام موقع مسؤولية، أو أن يصبحوا مشهورين، فإنهم يكونون أول من يسخر بلطف من مشكلة النطق لديهم. لكن يجب عدم ازدراءهم: يستمر المثغث في المعاناة حتى حين يبدو أنه غير مبال. إن مصدر الثغثة دائماً تقريباً هو الكبت الجنسي أو عقدة الذنب الناتجة عن الإشباع الذاتي للأحاسيس. ينتهي كثير من المثغثين، الذين يخضعون لعلاج نفسي، في نهاية جلسات متعددة إلى العثور على منشأ

مشكلتهم، وهو سبب لا يجدون الجرأة دائماً للاعتراف به، لكنه لا يصبح غير فاعل إلا حين نقله إلى الوعي. نموذجية هي حالة هذا الشاب (ومثله الآلاف) الذي اعترف بالمعاناة من عقدة ذنب عميقة بسبب ممارسته للعادة السرية حين كان مراهقاً. بعد اكتشاف هذا الأمر، كان من السهل بعد ذلك، بالنسبة إلى المحلل النفسي أن يشفيه من ثغغته. شعر الشاب بأنه تخلص من عبء شديد فبدأ يتكلم بصورة صحيحة، ويتقاسم الحياة مع المحيطين به الذين كان يشعر أنهم يرفضونه.

المثال شائع. لقد اخترناه كي نشرح لماذا بعض مدارس إعادة التأهيل التي يتوجه إليها المتغثغون، نادراً ما يكون لها التأثير المرغوب فيه. يحاول المريض جهده التغلب على مشكلته، لكن حين يكون المنشأ غير مكتشف فإن هذه المشكلة تعود للظهور من جديد بوجوه أخرى، ربما تكون أقل إثارة لكنها، مع ذلك، مزعجة بالنسبة إلى صاحب العلاقة.

الأسباب اللاواعية للثغغة مرتبطة غالباً برغبات جنسية وسادية. لا يستطيع بعض المتغثغين لفظ بعض الحروف الصامتة، أي بعض الأصوات. وعليه، فإنه من الواضح أن أكثر هذه الأصوات تذكّر بضعج مشابه ذي منشأ شرجي أو مهبلي (مثل الحرف s و p). تذكّر بعض الحروف الصامتة مثل "d" بفعل العض. يحصل غالباً، وبسبب منشأ بعض الصعوبات المعينة في النطق، أن يحاول المتغثغ التستر على ذلك، ونادراً ما يعترف، بعد الاعتراف إلى المحلل النفسي، بأن اضطرابه يعود إلى سبب لا واع وتافه. لكن إذا كنت تريد تحليل ذاتك من دون مساعدة محلل نفسي، فإن من واجبك أن تتجنب هذا النوع من الحياء. يجب امتلاك الشجاعة لتعترف أمام نفسك بالحقيقة ومواجهتها، على الرغم من غرابتها أو سوقيتها. ولهذا فإنه من المفصل كتابة كل شيء: سيكون دفترك، مرة أخرى، رفيقاً ثميناً.

يوجد سبب آخر للثغغة أحياناً وهو التربية القاسية جداً. لا يستطيع الطفل الحساس جداً أن يتصرّف في مواجهة متطلبات أبيه أو أمه وعقوباتهما. يمكن لبعض الأطفال أن يُصابوا بصدمات عميقة إذا جرت معاقبتهم بقسوة بعد قول شتيمة أو إذا أظهروا، من باب الفضول، بعض أجزاء أجسادهم. هذا التصرف القمعي من الأبوين تجاه الطفل الذي يتكلم (حتى في حالة الشتيمة) يمكن أن يكون سبباً للكبت الذي

يؤدي بعد ذلك إلى صعوبات في التعبير. على الآباء عدم إعطاء أهمية كبيرة لبعض الكلمات التي يكررها الطفل والتي لا يعرف غالباً معناها، أو يقولها ببراءة وبسذاجة. باختصار، إذا كنت تثغث، فإن عليك التحرر من الأفكار المسبقة وحيائك الكاذب: فكّر بالأسباب اللاواعية لاضطرابك. هل يتعلق الأمر بتربية قاسية، أو إحساس بالذنب يعود إلى رغبات سادية ومازوخية أو جنسية ذاتية تقمعها الأنا الأعلى بعنف في كل لحظة؟

الانهيار العصبي

لننظر كيف يتمظهر الانهيار العصبي من خلال مثال: حالة السيدة د. ب. التي هجرها زوجها فجأة ورحل مع امرأة أخرى مما سبب لها انهياراً جسدياً وعقلياً. بعد أسبوع من الإجازة، لم تحضر السيدة د. ب. إلى عملها مما أدى إلى طردها بعد وقت قصير. لم تهتم بالبحث عن عمل آخر بعد أن أصبحت من دون عمل؛ رفضت كل مساعدة من والديها وأخواتها، وأغلقت الباب أمام أصدقائها الذين اتهمتهم، من دون وجه حق، بأنهم يأتون لإقلاق راحتها.

جعلتها نوبات البكاء الحادة وفقدان الأمل تمضي ليالي بيضاء، وكانت تبدو في الصباح شاحبة، وكانت عيناها تبدو ان محاطتين بهالة زرقاء. كانت ترفض صداقة أحد، وتشعر بوحدة مرعبة، ووصلت إلى حد أنها كانت تتصل باستمرار بقسم الاستعلامات كي تطلب أي شيء وتسمع صوتاً في الطرف الآخر من الهاتف. حين لم تكن مستقلة على سريرها وعيناها مثبتتان في السقف، كانت تبحث عن التسلية عبر تشغيل التلفاز أو القراءة، لكن القلق لا يتوقف عن السيطرة عليها مهما فعلت. إن القلق مما يمكن أن يحصل لها أحياناً ينسيها للحظات خيانة زوجها، لكن هذه الأفكار، في نهاية الأمر، أدت أيضاً إلى تفاقم قلقها.

كانت تشعر غالباً بالرغبة في الانتحار. كما أنها حاولت فتح صنبور الغاز، وأخذ كمية من الحبوب المنومة، كما لو أن فكرة جعل زوجها يندم على فعلته يرضيها؛ لكن غريزة البقاء دفعتها، في النهاية، إلى إغلاق الصنبور وعدم تناول الحبوب المنومة، وانتهت الأزمة بنوبات بكاء هستيرية.

لكن السيدة د. ب. كانت، في الوقت نفسه، قلقة على صحتها، على الرغم من أنها لم تفعل شيئاً كي تعالج نفسها. «يجب، بالتأكيد، أن أقع مريضة»، هذا ما كانت تكرره باستمرار، من دون أن تحدد من أي مرض كانت تعاني. لكن مهما يكن الأمر، كانت تكتشف، في كل يوم، أعراضاً جديدة، وكان أقل ألم ظهري يجعلها تخشى من احتشاء. هذا الخوف من أن تكون مريضة هو الذي دفعها تحديداً إلى وضع حد لعزلتها ومراجعة طبيبها المعالج.

طمأنها هذا الطبيب، الذي يعرفها جيداً، بأن حالتها الصحية جيدة. في المقابل، كانت المشكلة تكمن في حالتها النفسية، فأرشدتها إلى طبيب نفسي يعرفه جيداً، والذي استطاع، خلال وقت قصير، أن يعيد إليها رغبتها في الحياة.

قصة السيدة د. ب. هي الحالة الأنموذجية للانهايار العصبي. أسباب هذا الانهايار ليست دائماً ذات منشأ عاطفي. يمكن لأي خيبة أمل أو حرمان أن تثير هذا اليأس الخطير (مثل الطرد من العمل ونقص المال ومرض العظمة وتغيير البيئة...)، ويرى الشخص المقصود نفسه عاجزاً، بصورة كاملة، عن الاستمرار بالإيقاع المعتاد للحياة. ينغلق المريض على نفسه ضمن عزلة مُقلقة لا يريد الخروج منها. لا يعود أي شيء مهماً بالنسبة إليه، وتتفكك علاقاته مع عائلته، وتسيطر الرغبة في إنهاء الحياة.

أسباب الانهايار العصبي ليست دائماً واضحة أيضاً إلا في حالة السيدة د. ب. يمكن أن يحدث أحياناً أن يغرق شخص في حالة من الوهن الجسدي والعقلي دون أن يعرف لماذا، ويكون الحل الوحيد هو استشارة طبيب نفسي. من الصعب الخروج، بصورة ذاتية، من المتاهة التي نجد أنفسنا فيها. يُظهر المريض، في حالة العُصاب، الرغبة في الشفاء، في حين أنه في حالة الانهايار العصبي الخطير، لا تكون هناك أي رغبة من هذا النوع، وليس هذا فقط، وإنما هناك ميل أيضاً لترك النفس تنهار أكثر وأكثر، مع التخلي عن قيم الحياة كلها، وعن التعاطف مع الأشخاص العزيزين.

الحزن

يُقال إن الحزن حالة يمكن الشفاء منها. نحن لا نوافق على هذا التأكيد (لنفكر مثلاً بأوجاع الأمهات اللواتي فقدن أطفالهن)، لكن يمكن القول إن الحزن يمكن أن يخف

ويزول مع الزمن، لكن إذا رفعنا القشرة التي تغطي الجرح كي يخرج الدم، من باب مازوخية خالصة، فإنه سيكون، من الواضح، أننا لا نرغب في التخفيف من إصابتنا. إننا نبكي من الحزن. وهذه هي ردة الفعل الطبيعية الأكثر طبيعية والأكثر صحة أيضاً. يُقال للأرملة في جنازة زوجها: كوني شجاعة. مع ذلك، إن دموعها مفيدة لأنها تساعد على التخفيف من شدة الألم الذي يمكن أن يكون، من دون هذه الدموع، صعب التحمل.

يرزح بعض الأفراد، أحياناً، تحت وطأة حزن كبير يجتهد انفعالاتهم الذاتية بصورة كاملة. لا يتعلق الأمر بلامبالاة لكنه يتعلق بعجز عن التنفيس عن انفعالاتهم وإطلاق العنان لها. هم يريدون التعبير عن أسهم لكنهم لا يستطيعون ذلك بأي طريقة من الطرائق؛ وهم في الظاهر عديمو الإحساس، ويحتفظون بعينين جامدتين ويعتقد الناس أنه «ليس لهم قلب»، وأنهم «أنانيون»، و«غير حسّاسين». وهذا كما لو أنهم كانوا نياماً من دون أي ردة فعل. تكون بعض الآلام عميقة إلى حد أنها لا تجد أي طريق محرّرها.

يحدث أحياناً أنه في غضون سنوات عديدة وحين يخف الألم من الذاكرة فإن من يحتفظ به في قلبه لفترة طويلة من دون قول شيء ينهار فجأة. إنه ينهار جسدياً ونفسياً. تنهار دموعه التي حبسها الآن بغزارة، ومن دون سبب ظاهر.

في المقابل، يوجد أشخاص، وعلى الرغم من وجود الأعراض كلها لاننيار عصبي لديهم، مثل (التعب والرغبة في الموت وقلة الشهية والخوف من الوحدة والخوف من الجنون، إلخ). لا يستطيعون ترك دموعهم تنهمر إلا حين يكونون في طريقهم إلى الشفاء حيث يطلقون العنان لبكائهم على ذكرى الآلام الماضية.

يُلاحظ أيضاً الحالة المناقضة التي يُحمل فيها الألم كبيرق. من لا يستطيع كبح دموعه بحاجة دائماً للشكوى والمواساة والدعم، ويجعل من آلامه سبباً لحياته. يجعل هؤلاء الأشخاص من ترملمهم، حتى بعد التخلي عن حدادهم، نوعاً من المهنة. يكونون عاجزين عن التصرف ومواجهة الحزن الشديد الذي ضربهم، وهم يفضلون الغوص في حالة الكرب الذي يجلب لهم، على الأقل، نوعاً من تعاطف الآخرين الذي يريحهم.

تجب مواجهة أي معاناة والتغلب عليها. إنه امتحان قاسٍ جداً، وهو مرعب أحياناً، لكن يجب علينا عدم السماح بأن يقودنا الألم إلى الجنون. يمكن للتفكير المنطقي

أن يكون قاسياً جداً لكن مَنْ يعيش من واجبه أن يعيش، حتى حين يتعد عنه الأشخاص الأكثر قرباً منه. لا نريد الحديث هنا عن الشعور الديني لكل مؤمن، لكن من المؤكّد أن الإيمان بالله يساعد على اجتياز الاختبار ويريح ويساعد على اجتياز جحيم اليأس؛ لكن مَنْ ليس لديه هذا الإيمان ويفرض طمأنينة الدين، فإن عليه أن يجد في داخله القوة كي يتصرّف ويمجدّ ألمه عبر تحويله إلى فعل شجاعة. التصرّف لا يعني النسيان لكن النظر إلى الحزن على ما هو عليه حقيقة، أي على أنه ردة فعل على حدث رهيب، من دون السماح له بأن يُصبح صدمة نفسية بتأثير مؤذية وربما قدرية.

كيف يمكن الوقاية من الانهيار العصبي

يُستخلص مما قلناه قبل قليل أن الانهيار العصبي لا يمكن الشفاء منه عبر طريق التحليل الذاتي فقط. إن المعرفة الكاملة بالحدث الذي سبب هذا الانهيار لا تؤدي إلى الشفاء، خاصة حين يصبح جسدنا مضطرباً أيضاً ومتأثراً بهذا الانهيار العصبي. من الضروري مراجعة طبيب مختص سيساعدنا على اجتياز هذه المرحلة الصعبة. في كل حال، يمكن تجنب الوقوع في حالة من الوهن والضعف المطلق. على كل شخص غني أن يجذر من تراجع ممكن للثروة حين يكون لديه الوسائل لأخذ الاحتياطات اللازمة عبر تبني سياسة حذرة بتقاسم المخاطر.

إذا كنت اليوم تبدد طاقتك كلها في اهتمامات غير مفيدة، وفي التفكير بأفكار ضارة غير مهمة لك كثيراً في العمق غير الرهان على إمكانية تحقيقها، فإنك تعرض نفسك حتماً للإرهاق العصبي. لا يتعلق الأمر بفرض رادع على النفس لكن بالتفكير في حكمة بعض الرياضيين الذين يعرفون موازنة قواهم من أجل القدرة على استخدامها في لحظة الجهد الجسدي الأعظمي الذي تتطلبه المسابقة. هذه، بعبارة أخرى، نصيحة اقتصادية: حتى في أوقات الضعف، لا شيء يمنع أهمية الاقتصاد في الطاقة الروحية والنفسية من أجل مواجهة لحظات الحياة السيئة بنشاط جديد.

من النادر، في أيامنا، الالتقاء بشخص يجيب عن السؤال: «كيف أنت؟» بالقول: «أنا جيد جداً، شكراً»، لكننا نسمع منه قوله: «ماشي الحال». وهو يجيب هكذا لأننا جميعاً

نشعر، من دون تمييز، بأننا نخضع للقدر، أو في كل حال، يمكن أن نخضع له بدءاً من اللحظة التي لا نؤمن فيها بلحظات الحظ كثيراً أو السعادة الحقيقية.

حين يحدث شيء مزعج، توجد طرائق مختلفة لقبوله. يضخم بعضهم المشكلة عبر إعطاء صبغة مأساوية للوضع؛ ويتصرف بعضهم الآخر بنوع من الكبرياء والحياء ولا يترك حالة التوتر الموجود فيها تظهر عليه؛ وتحاول فئة ثالثة دائماً البحث عن الجانب الإيجابي في الأشياء. لتتخيل أن السيد دوران والسيد ليساج طردا من العمل. يعزل السيد دوران نفسه، ولم يكن يريد، في الأيام الأولى، رؤية أحد، يتكلم بطريقة متقطعة، وله مزاج سيئ جداً ويشعر أن مصيره الفشل في أي عمل يقوم به. هو يكرّر أنه لن يجد عملاً آخر أبداً بمستوى العمل الأول. ويكون بذلك أمام طريقتين: إما أنه يشعر أن أحداً لا يفهم عليه وهو ضحية القدر (أي أنه يعتقد أن ما حصل له فيه ظلم كبير)، وإما أنه سيتنهي إلى الإيذان بأنه أحمق وهو لا يساوي شيئاً ولا يمكنه أبداً أن يمارس مهنة. السيد ليساج، في المقابل، مغتاض بالتأكيد لكن من دون مبالغة. فكّر بسرعة أن الطرد يمكن أن يكون مفيداً، وأن هذا العمل ربما لم يكن مناسباً له من وجهة نظر مزاجه ولا من وجهة نظر ذكائه أو قدرته. يقول بينه وبين نفسه إن العمل الذي كان مُسنداً إليه كان مملاً أو أن مردوده كان ضعيفاً لأنه يقوم على برنامج يومي روتيني جعله يفقد كل رغبة في الاستمرار بالعمل. إنه يبحث، باختصار، عن تفسير مناسب، مهما كان هذا التفسير، ولا يجعل من ذلك مأساة. إن الجانب الإيجابي، بالنسبة إلى السيد ليساج، سيكون تحديداً تأثير الحُمَام البارد للطرد الذي، بعد مضي لحظات الغيظ الأولى الطبيعية، أصبح دافعاً ومنحه الطاقة كلها وروحه القتالية.

سيكون ليساج، على الأغلب، أول من يحل مشكلته، لأنه، وبدلاً من تضييع وقته في الشكوى من الظلم الذي تعرض له، فإنه عرف كيف يستخدم وقته بالشكل الصحيح. على المدى الطويل، يمكن أن يكون الحق مع المتشائم، لكن خلال هذا الوقت، لا يعدّب المتفائل نفسه ولا يحصر نفسه ضمن حدود ضيقة. حين تمر بخاطرك فكرة سوداوية، حاول التخلص منها لكن ليس قبل فحصها وأخذ الإجراءات المناسبة. مثلاً أنت تقرأ أنه في المدينة التي تعيش فيها توجد عصابة من اللصوص كانت قد نهبت عدة بيوت وشقق. ستخشي

مباشرة أن يكون دورك غداً. يمكن تبني موقفين: الاستسلام للخوف إلى حد الاستيقاظ لدى سماع أقل حركة في الليل، أو أنك ستعتقد أن مدينتك تضم آلاف الشقق مثل شقتك، وليس هناك، من الناحية الحسابية، أي سبب كي يختار اللصوص شقتك تحديداً.

أشخاص كثيرون يقلقون ويصابون بالرعب حين يقرؤون في الصحافة مقالة عن الأوبئة والأمراض وحوادث السيارات أو الطائرات؛ وحين يقرر الأشخاص العزيزون عليهم السفر، في السيارة أو الطائرة، فإنهم يتوترون ويقلقون إلى حد أنهم لا يستطيعون الراحة أو التفكير للحظة. وحين يعلم آخرون أن شخصاً مشهوراً قد مات في عمر معين، فإنهم يبدؤون مباشرة بعد السنوات التي بقيت لهم قبل الموت (كما لو أنهم يجب أن يموتوا، بالضرورة، في العمر نفسه أيضاً).

«أية حماقة!» ربما تقول ذلك حين تخطر على بالك مثل هذه الفكرة. «لن أسمح أبداً بأن تأتي فكرة من هذا النوع لتفسد يومي!» لكن يجب الحذر، إن النظر إلى هذا الخوف الافتراضي، كما لو أن الأمر يتعلق بشيء معقد جداً من أجل التوقف عنده، حساب سيء. هذا سيؤدي إلى تراكم القوى السرية، على مستوى اللاوعي، والتي ستظهر لاحقاً بطريقة مزعجة.

يمكن للأفكار السلبية، إذا لم نحاول التخلص منها، أن تتحول إلى عادة مؤذية. لنفترض أن السيدة دوران ولدت طفلاً رائعاً بكامل صحته والجميع يعشقه. ماذا تجيب السيدة دوران على كل من يأتي لتهنئتها؟ «أي طفل فقير هذا! وأي حياة تعيسة تنتظره في هذا العالم المضطرب!». أو أنها ستقول: «نعم، بالتأكيد، إنه ولد لطيف جداً الآن وعاقل، لكن بعد ذلك هذا سيتغير بسرعة! يصبح الأطفال بسرعة ألد أعدائك! ليس عند الأطفال أقل قدر من الاعتراف بالجميل!»

باختصار، لا شيء، لدى المتشائمين، يسير أبداً كما يجب. الاستياء مُعدٍ ويكفي وجود شخص واحد لنشر المزاج السيئ والبؤس بين مجموعة من الناس الفرحين والسعيدين عادة. إذا كانت توجد مشكلة تشغل بالنا، حين نكون من النوع القلق أو نصاب بتأنيب الضمير، فمن الجيد الحديث عن هذه المشكلة إلى شخص آخر، لأن ذلك يمنح راحة مفيدة. مع ذلك، يجب عدم ترك هذه الأفكار تتحوّل إلى عقدة الإحساس

بالذنب. يجب تفرغ الحقيبة الخاصة مع صديق. إن تقاسم المشكلة مع شخص آخر له فائدة نفسية كبيرة؛ يضاف إلى ذلك أن البوح بسر يثير سراً آخر، وننتهي إلى أن نكتشف غالباً أن الصديق الذي نسرُّ إليه لديه من الأسباب التي تجعله يشتكي أكثر منا. إن معرفة أن الآخرين في وضع أسوأ مما تؤدي بالضرورة إلى طرح أسئلة على أنفسنا حول ضعفنا الذاتي وحل مشاكلنا حين يكون ذلك ممكناً.

إذا أخذت بالنصائح الآتية فإنك، في الغالب، لن تعاني يوماً من الانهيار العصبي لأنك ستؤمن لنفسك لاحقاً إمكانية حشد قواك الأخلاقية والجسدية يمكنك من خلالها اجتياز الاختبارات مهما كانت صعبة.

١ - حاول أن تكتشف جوانب إيجابية جديدة في الحياة، وأن تغير المحيط والبيئة. إن الرغبة في التجديد والمغامرة تمنح قوة وعزماً ينسيان الأفكار السوداء.

٢ - يُنصح بشدة القيام بتمارين من أجل الإحساس باللياقة الجيدة. مارس رياضة الجمباز أو أي رياضة أخرى تساعد على تركيز اهتمامك على الجهد الجسدي؛ إنه جهد صحي ونبيل لا يسبب أي ضرر.

٣ - إذا لم تكن الأمور تسير كما تريد فمن الجيد أخذ نفس قليلاً وأخذ إجازة لبعض الأيام، والأفضل أن تكون وحيداً، لأنك في الوحدة تستطيع أن تقدر الأشخاص العزيزين عليك.

٤ - من المفضل، أحياناً، اللجوء إلى قراءة كتب تستهويك والتي تريحك وتثقفك في الوقت نفسه.

نحن ننصح، من أجل الترويح عن النفس، تجنب الكتب المملة واختيار الكتب المفيدة، على أن لا تكون مقلقة أو تطرح مشكلات جديدة دون تقديم حلول لها. يوجد طريقة جيدة من أجل التخفيف من وطأة وضع يصبح معقداً شيئاً فشيئاً وهي اتباع دورة لغة أو رسم أو تعلم صناعة الخزف أو الخياطة أو أي عمل يدوي آخر. إن الفائدة المستخلصة من هذا الوقت المستقطع الجديد يمكن أن تساعد على تبديد بعض الغيوم الداكنة التي تنبئ بقدوم العاصفة.

٥- يجب العمل على مساعدة الآخرين، ومعرفة كيف يمكننا مساعدة القريب؛ إن التخفيف من المعاناة يبعث على الشعور بالرضى، وهذه أيضاً طريقة لتخفيف المشكلات الخاصة (عبر مقارنتها بمشكلات الآخرين).

٦- يجب عدم التفكير بأن الكحول والمخدرات والرذائل الأخرى يمكن أن تخفف المعاناة والصعوبات، بل بالعكس، إنها يمكن أن تفاقم مشكلاتك وتدفعك عاجلاً أم آجلاً إلى المشفى. يجب تحمُّل المشكلات والأحزان من دون السماح لنفسك بالانحياز.

٧- من الحمق تبديد الانفعالات الذاتية. تجنب، إذًا، مشاهد الرعب، أو تعلّم أن تتصرّف كمشاهد هادئ، قادر على مشاهدة الشاشة أو المسرح بعين نقدية دائماً، من دون المشاركة المباشرة التي ستستخدم بطريقة سيئة، ونحن نؤكد على ذلك.



الهيئة العامة السورية للكتاب

عقدة الدونية وأسبابها

شخصية الكائن البشري ليست كتلة واحدة. نحن نعلم أنه يوجد، على هامش الأفعال الواعية، مجموعة من الغرائز والدوافع والرغبات اللاواعية التي تشكل ما سمّاه فرويد الهو. النشاط النفسي لكل شخص منقسم، من حيث المبدأ، إلى ظواهر واعية وظواهر لا واعية.

نحن نعلم أيضاً أنه توجد، في مقابل الهو التي هي الزاوية المظلمة من الشخصية، الأنا الأعلى، أي الوعي الأخلاقي.

من اجتماع الأنا والأنا الأعلى والهو تنتج الطبائع النموذجية الأربع التي يمكن لأي شخص إن يجد نفسه ضمنها إلى حد ما.

يُسمى النموذج الأول النموذج «الإجرامي». يدخل ضمن هذه الفئة كل الأفراد الذين ليس لديهم حس أخلاقي، ويستسلمون، من دون تفكير، لرغبات الهو. يوجد ضمن هذه الفئة الجانحون الذين ينتج تصرفهم عن تربية سيئة، ويقود التوازن الثمين بين الهو والأنا الأعلى، الأنا الواعية إلى الخضوع بطريقة عمياء لرغبات الهو وتجاهل رقابة الأنا الأعلى.

يسمى النموذج الثاني النموذج «العصابي المتهور». ينتمي إلى هذه الفئة كل الأفراد الذين يوصفون بالضعف. يقعون تحت ضغط دوافع لا واعية فيخضعون لها من دون تجاهل تأنيب الضمير من وعيهم الذي يستنكر سلوكهم ويطور، في داخلهم، إحساساً قوياً بالذنب. إنهم يتأرجحون بين الهو والأنا الأعلى من دون أن يصلوا أبداً إلى حالة من التوازن المرضي، مما يسبب لديهم ميولاً انتحارية كي يعاقبوا أنفسهم على أفعال ارتكبت تحت ضغط رغبات لا واعية قوية جداً.

يُسمى الطبع الثالث النموذج «المتحفّظ»؛ الوعي الأخلاقي، لدى الأفراد المتتمين إلى هذه الفئة، قوي جداً بحيث يعيق كل فعل أو تفكير لا يؤيده. هذه الأنا الأعلى القاسية

والمستلطة تحتزل شخصية الفرد إلى حالة من المراقبة الذاتية المستمرة والمتعبة. الأشخاص المتمون إلى هذه الفئة هم، بصورة عامة، خجولون ومُثبطون؛ إنهم يعانون من عقدة الدونية، ويتبنون، غالباً، موقفاً متشدداً تجاه المقربين منهم.

الطبع الرابع هو الأنموذج «السليم»؛ حيث يعيش الشخص في توازن كامل بين عناصر الشخصية الثلاثة. يعيش الهو والأنا الأعلى، لدى الإنسان السليم نفسياً، بانسجام جيد، ويُراقب أحدهما الآخر مما يمنع أن يتفوق أحدهما على الآخر.

الأشخاص المتمون إلى هذه الفئة لطيفون وهادئون ومتسامحون وعقلانيون. وعلى الرغم من أنهم معرضون، مثل أي شخص آخر، لصعوبات الحياة، فإنهم يعرفون كيف يتغلبون عليها بشجاعة. تتصرف الأنا الأعلى بوصفها مهذباً أكثر من كونها حكماً، ولهذا فهم لا يشعرون بأي عقدة ذنب أو الرغبة في العقاب الذاتي.

عيوب الشخصية

الأشخاص كلهم، حتى الذين يتمون إلى الفئة الرابعة، لديهم عيوب ونقاط ضعف. لن نقوم هنا بفحص نقدي للعيوب البشرية كلها، لكننا سنتفحص العيوب التي يمكن أن تفسد الشخصية، وتؤثر في أفكار الفرد وأفعاله.

أ - الحساسية المفرطة

يُنظر إلى الحساسية المفرطة غالباً، وعن خطأ، على أنها موهبة روحية لطيفة. من أجل فهم الفرق بين شخص حساس وشخص مفرط في الحساسية، لنأخذ مثلاً: الحساس هو الشخص الذي إن وجد، في الشارع، كلباً صدمته سيارة لكنه لا يزال على قيد الحياة، فإنه يأخذه مباشرة إلى طبيب بيطري أو إلى جمعية الرفق بالحيوان. في المقابل، إن الشخص المفرط في الحساسية يغمض عينيه حين يرى دماً على الرغم من أنه يشعر بشفقة كبيرة تجاه الحيوان البائس، ويكتفي بنقد إهمال بعض السائقين، ويهرب وهو مرعوب. يهتم الشخص المفرط في الحساسية خاصة بمشاعره الخاصة ويتمنى إلا يجرحه شيء أو أي شخص. لا يهتم كثيراً بمشاعر الآخرين الذين ينظر إليهم ككتلة لا شكل

لها وليس لها حساسية خاصة. المفرط في الحساسية، عادة، لطيف، ويبالغ في المجاملة؛ وهو ينجبى وراء هذه اللطافة، ويبتظر من الآخرين معاملة أكثر لطفاً من معاملته، وهذه رغبة طوباوية بصورة كاملة لأن الآخرين لا يتصرفون بالطريقة نفسها. يمكن أن يكون لدى بعض الأفراد طبع أكثر عنفاً وتسلطاً، دون أن يكونوا، مع ذلك، أقل طيبة وإخلاصاً. لكن المفرط في الحساسية لا يبحث، بالضرورة، عن معاشررة ناس جيدين وصادقين ومخلصين؛ المهم، بالنسبة إليه فعلاً، هو أن تجري علاقاته مع الآخرين ضمن جو من اللطف والتهديب المصطنع.

الإفراط في الحساسية موقف غير اجتماعي يؤدي إلى العزلة، أو إلى المواجهة. ولهذا فإن الأمهات المفرطات في الحساسية هنّ في أصل النقاشات المتواصلة والجو المتوتر دائماً. من الطريف أن الأشخاص المفرطين في الحساسية كلهم يعلمون أنهم يتصرفون بهذا الشكل؛ لكن بدلاً من العمل على مقاومة هذا العيب في الشخصية، فإنهم يتفاخرون به وكأن الأمر يتعلق بفضيلة!

أما بخصوص الأطفال لأم مفرطة في الحساسية، فإنهم معرضون لمخاطر كبيرة! يمكن أن نكون متأكدين عملياً أنه حين يصبحون راشدين فإنهم سيكونون عُصابيين أيضاً أو ربما أسوأ من ذلك. تنتهي الحساسية المفرطة إلى نوع من التربية المهذّبة لكنها بعيدة جداً عن هذا التهذيب الجدير بالشناء الذي يولد من استعداد طبيعي للروح. لهذا فإن طفل الأم المفرطة في الحساسية يجلس باستقامة كاملة على الطاولة، ويعرف كيف يختار وروداً من أجل تقديمها إلى سيده، ويبدو متحفظاً وهدراً مثل إنسان يعمل في الشأن العام. لكنه لن يحتفظ فقط بنوع من الحقد تجاه المقرب منه الذي سيشعر أنه مرتبط به بعلاقات شكلية ومصطنعة، لكنه سينتهي أيضاً إلى الشعور بحقد كبير تجاه والدته التي يتهمها، وليس من دون سبب، بالمسؤولية عن خجله.

ب - الغضب

هذا عيب آخر غير اجتماعي. ينفجر الغضوب بنوبات من الجنون العنيفة، دون سبب معقول. الطفرات المزاجية هي أيضاً فجائية وكثيفة وغير متوقعة.

وعلى الرغم من أنه لا يوجد أي سبب لثورة الغضب، فإن الغضب سيوجد دائماً السبب الذي يمكن أن يكون مسوِّغاً ظاهراً. يمكن أن يبدو، في لحظات الهدوء لطيفاً وودوداً؛ ولديه، بصورة عامة، كثير من الأصدقاء الذي يفيدونه غالباً كضحايا. يستطيع أن يحصل على التسامح بعد مرور الأزمة لأنه يعرف ألف طريقة وطريقة على كسب تعاطف الآخرين. لكنها لعبة لا تدوم طويلاً، وهي ستنتهي حتماً بالوصول إلى العزلة. والمقربون منه سيتعبون، عاجلاً أم آجلاً، من طبعه ويتوقفون عن تصديق وعوده السلمية.

يوجد أيضاً أفراد غضوبون معاندون ينغلِقون على انفعالهم وهم عاجزون عن طلب المغفرة. إنهم أشخاص من الصعب أن يعيشوا لأنهم يكونون مقتنعين دائماً بأنهم على حق ولا يقبلون أبداً التسويات. يختلف هذا النوع عن الغضب المصالح في أنه لا يطلب تفهّم الآخرين لأنه مقتنع بنية هؤلاء السيئة.

إنه لا يجب ولا يريد أن يكون محبوباً. وهو غير راضٍ ويتخاصم مع الجميع، وهو لا يبحث عن لطف أو صداقة.

هل تعرفت على نفسك ضمن هذين الوصفين؟ لن يكون من الصعب عليك العثور على الأسباب التي تدفعك إلى التصرف بهذا الشكل، وهذا سلوك مؤذ لك وللآخرين. الغضب هو دائماً نتيجة عدم انسجام عميق مع ما نحن عليه. إن من يكره الآخرين يكره نفسه في الواقع، لكنه لا ينتبه إلى ذلك لأن الأمر يتعلّق بحقد مكبوت في اللاوعي. ولهذا فإن الغضب هو دائماً في موقف دفاع ويخشى تعرضه لهجوم. لكن بعكس المفرط في الحساسية المستعد دائماً للتصرف وفق موقف العظيم المجروح في كرامته، فإن الغضب يتصرّف «بانفجار» أي أنه يصب جام غضبه على الآخرين، والذي سيعود في النهاية عليه. لا يستاء الغضب مثل المفرط في الحساسية، لكنه ينتقل إلى الهجوم مباشرة بطاقة لا حدود لها، أو على الأقل مشبوه فيها.

يجب عدم التعميم لأن لدينا جميعاً لحظات غضب وجنون وكذلك لحظات من الحساسية المفرطة. لكن الاستثناءات لا تشكل أبداً القاعدة. يحتاج الغضب للانفجار لدى أقل إثارة. لا يكون هادئاً أبداً، بل يكون متوتراً وحذراً من الجميع، حتى من أعرّص أصدقائه. إنه مستعد دائماً للدفع كل ما يمكن أن يصيب شخصيته المضطربة بطريقة أو بأخرى.

لا يقبل عدد من الغضوبين أبداً عيوبهم بعكس المفرطين في الحساسية الذين يجعلون من عيوبهم فضيلة، إنهم يعدون أنفسهم موضوعين وعلى حق.

إنهم يرون الحياة بطريقة خاطئة وغامضة ولا يأخذون في الحسبان إلى أي حد هم عرضة للتأثر وغضوبون.

وأنت، هل أنت غضوب؟ كي تعرف، أجب بصراحة عن الأسئلة الآتية:
بمقدار ما يكون لديك أجوبة بالإيجاب، بمقدار ما تقترب من الصورة - النموذج لغضوب واضح.

- شخص تعرفه تصادفه في الشارع لا يسلم عليك أو لا يجيب على سلامك، وأنت لا تعتقد للحظة واحدة أنه لم يرك أو يعرفك، لكنك تقسم مباشرة أنه يستحق درسا.

- أنت لا تتوقف عن إطلاق الشتائم؟

- هل لاحظت أن فرداً من أفراد عائلتك لا يجرؤ على البوح لك؟ هل تساءلت



لماذا؟

- هل ضربت أحياناً شخصاً أكثر ضعفاً منك (مع الشعور بالندم بعد ذلك)؟
- هل تنهض مع الإحساس بأنه يجب عليك مواجهة معركة مع العالم ومع الحياة، كما لو أن وجودك لم يكن إلا تنمة لمعركة؟

- لا يمكنك أن تتحمل السخرية منك أو تكذيبك؟

- أنت متخاصم، من قبل، مع أحد أصدقائك؟

- هل خطرت على بالك فكرة توجيه ضربة إلى أحد رؤسائك؟

- هل يصعد الدم إلى رأسك أحياناً؟

- هل يثيرك الكحول؟

إذا كانت الأجوبة كلها إيجابية، فإن النصيحة الوحيدة التي يمكننا توجيهها إليك هي التفكير في الدوافع التي تدفعك إلى الصراع دائماً مع الآخرين ومع نفسك.

لماذا ليس لديك الثقة في المقربين منك؟ لماذا لا تحب نفسك؟ ابتسم في الصباح حين تنظر إلى المرأة.

حاول أن تكون صديق نفسك. هذه هي الخطوة الأولى الواجبة من أجل اجتياز عقبة العدوانية التي تبعدك عن الآخرين والتي تمنعك من عيش الساعات السعيدة التي يمكن أن تمنحك إياها الحياة.

ج - عدم الرضا

التفجّع ليس حالة خاصة بالسيدات المتقدمات في العمر اللواتي يعشن لوحدهن. يمكن أن يكون الرجال أساتذة في فن التفجّع. يكفي الإنصات لثلاثة أو أربعة زملاء في العمل وهم يتحدثون معاً عن أعمالهم. سيكون الجميع غير راضٍ، وكل واحد منهم سيعبر بوضوح أنه أفضل من الآخرين. في هذه الحالة لا يتعلق الأمر بمطالب نقابية، لكن بشكاوٍ حقيقية، لأن كل واحد لا يفكر إلا بنفسه، ويجد أنه من الطبيعي جداً أن يحظى بترقية قبل الآخرين.

الرجل الذي يتفجّع باستمرار تكون حظوظه في النجاح بعمله قليلة.

من المستحيل الركض وأنت جالس. إن من يتفجّع ينشغل بالبحث عن أسباب عدم رضاه وتفسيرها بحيث لن يكون لديه الوقت للتفكير بعمله بشكل جدي.

إذا أنصتنا إلى نواحه فإنه يبدأ بمشكلاته العائلية وينتهي، بعد وقت قصير، بإدانة العالم كله. إنه ذلك الذي لا يتوقف عن التفجّع والذي سيكرر لاحقاً: «في زمني»، إنها إشارات يتوقف عندها من يستمع إليه كي يتنبأ بما الذي حدث في زمنه!

تمضي بعض النساء أيضاً أوقاتهن في التفجّع. إن أزواجهن هم من سيكون موضوع الإدانة الدائمة لكن يمكن أن يكون الوالدان أحياناً أو الأطفال؛ المقربون هم من تُوجّه إليهم الانتقادات عادة، ثم يندد، بعد ذلك، بعلاقاتهم، ويشتكين من صعوباتهن المادية والتربية السيئة للشباب الحالي، إلخ. إذا حاولنا أن نعرف منهن معلومات أكثر عن الحياة الخاصة، فإننا نكتشف دائماً تقريباً حياة جنسية مكبوتة: الزوج الطائش أو المتطلب الذي يعد زوجته موضوعاً تحت تصرفه من أجل متعته، من دون الاهتمام بما ترغب هي أو تشعر

به؛ سلسلة من الأطفال غير المرغوب فيهم على الرغم من أنهم محبوبون جداً؛ ذكرى حب يبدو أنه هو وحده الحقيقي؛ نهار متعب يجعل من العلاقات الجنسية واجباً غير مرغوب فيه... الأسباب مختلفة ومتعددة، لكن النتيجة هي دائماً نفسها: يوجد ميل قوي للتفجّع من كل شيء، باستثناء مشكلاتهن الحميمة، لأن الحياء يمنع الحديث عن مثل هذا النوع من خيبات الأمل.

إن الطبع التفجّعي لا يرضى عن شيء أبداً وهو أيضاً طبع غير اجتماعي. وكما أن الغضوب يحتاج إلى الآخرين من أجل تفرغ غضبه، فإن غير الراضي يحتاج هو أيضاً إلى الآخرين من أجل أن يشكلوا له جمهوراً. إن التفجّع لوحده لا يمنح أي متعة. وهكذا يصبح هذا المحروم المسكين خطراً عاماً يتجنبه الآخرون عادة. نحن نعلم، من خلال التجربة، كم يصبح الشخص بغيضاً، والذي يشرح، بصوت وحيد، مشكلاته كلها التي هي، بصورة عامة، قليلة الأهمية، وهذه الملاحظة هي التي تمنحنا شعوراً بتعب يشبه الحرمان الذي يشعر به صديقنا المسكين الذي يدمدم كثيراً.

د - الارتباب

المرتاب هو مَنْ يشك بكل شيء وهو يميل إلى نفي كل شيء. حياته كلها موقف. لا يأخذ شيئاً على محمل الجد حتى الحب. إنه وليمة من المتاعب التي لا تُحتمل. وهو أيضاً مَنْ لا يستطيع تقاسم الحماس في أي شيء، والذي يرى الجانب الأسود من الأشياء. لنفترض أن المتشكك السيد دوران والمتفائل السيد ليساج يلتقيان بفتاة جميلة. يُعجّب ليساج مباشرة بجمالها في حين أن دوران يصرخ بصوت ساخر: «هذا إذا! كنت أتمنى أن أراها دون مكياج!» أو يقول أيضاً: «نعم، هي ليست سيئة، لكن يبدو عليها أنها غيبية»، أو أيضاً، إذا كان قاسياً: «إنها فتاة ممشوقة لكنها تعطي إحساساً سيئاً!»

المتشكك لا يخطط أبداً لمشروعات على المدى الطويل، لأنه يخشى دائماً الحوادث الطارئة التي يمكن أن تظهر في اللحظة الأخيرة. إنه لا يؤمن بالمشاعر ولا بالعمل أو بالسياسة أو بالإله، وهذا الرفض لكل القيم ينتهي بالعزلة. لا يستطيع أي شيء أو أي شخص كسر قشرة عدم الثقة التي يحتمي داخلها.

ماذا يوجد وراء هذا الارتياح؟ يوجد فقدان الثقة بالنفس. إذا درسنا طفولته أو مراهقته فإننا سننتهي دائماً بالعثور على شخص مسؤول، بشكل لا إرادي، عن هذا النوع من الطبع: مثل الأب الذي يرفض، في اللحظة الأخيرة، تنفيذ وعده الذي وعد به سابقاً؛ أو الأم التي خيّبت أمله لأنها هربت مع رجل آخر؛ أو أخت حرمتها من حنان والديه (أو هذا ما يعتقد على الأقل)، أو أستاذ حكم عليه بشكل سيء وعده شخصاً غيباً. يوجد، في الأساس، شيء صادم دائماً، وقد لا يعني شيئاً بالنسبة إلى الراشد، لكنه يبقى كامناً في اللاوعي مع القوة كلها التي يمكن أن تكونها بالنسبة إلى طفل. يمكن أن يُنسى الحادث بصورة كاملة لكن هذا الإحساس الغامض من عدم الإيمان، والذي يتحوّل شيئاً فشيئاً إلى ريبة هوسية، يبقى في الهو.

لم يعد الراشد يؤمن في شيء لأن الطفل كان قد آمن كثيراً بشخص أو بشيء لكنه يشعر أنه تعرّض للخيانة.

هـ - الأنانية

يعدّ بعضهم أن الأنانية عيب خطير.

هذا ليس صحيحاً إلا بصورة جزئية. الأناني غير اجتماعي لأنه لا يفكر إلا بنفسه وبقدراته الخاصة كلها. لكن لنفكر قليلاً فيما الذي يمكن أن يصبح عليه المجتمع إذا كنا جميعاً أنانيين، وإذا كنا جميعاً لا نفكر إلا بذواتنا، دون مساعدة الآخرين أو قبول مساعدتهم. يتعلق الأمر، بالتأكيد، بفرضية متناقضة إذا كان كل شيء، في عالم الأنانية، سيعمل بشكل أفضل من حيث المبدأ لأن الأفراد كلهم سيكونون متحررين من أي رابط عاطفي، ومن الحقد الاجتماعي ومن روح الجماعة، الذي يقود غالباً إلى الصراع بين مجموعات متنافرة؛ لكن يجب ألا يكون لدى أي شخص الوسائل التي تسمح له أن يفرض أنانيته الذاتية على الآخرين.

هذا يعني أن الأناني هو، بالتأكيد، شخصية غير لطيفة كثيراً. همّه الأول، قبل اتخاذ أي قرار، هو معرفة ما الذي يناسبه شخصياً. لا يفكر الأناني للحظة واحدة أن الآخرين لديهم الحق أيضاً في العيش وفق رغبة أو معيار مختلفين عن رغبته ومعياره، في الوقت الذي لا يتردد فيه، من أجل المحافظة على مصالحه، في فرض بعض التصرفات على الآخرين.

تبقى شخصيته رافضة لأي تجربة نابغة من علاقة مثيرة مع الآخرين. يعيش الأناني في عالمه الصغير المغلق، ويتفوق داخله؛ وهو يعتقد أن بقية العالم يجب أن تدور حوله.

أقام فرويد تمييزاً بين النرجسية والأنانية؛ الأولى، من وجهة نظره، هي المكمّل الليبيدي للثانية. كتب: «حين نتحدث عن الأنانية فإننا لا ننظر إلا إلى مزية الفرد، في حين أننا ننظر، في النرجسية، أيضاً إلى إشباعه الليبيدي» يمكن أن يكون الشخص أنانياً وغير نرجسي، لكن يمكن أن يكون أيضاً الحالتين معاً؛ وفي الحالتين نجد الأنانية هي الستارة الخلفية.

و - عدم التسامح

كثير هم الأشخاص غير المتسامحين، أي غير القادرين على تحمّل سلوك لدى الآخرين لا يوافقون عليه. ليس من الضروري أن يسبب لهم سلوك الآخرين أي ضرر كي يشعروا بأنهم مجبرون على إدانتهم بقسوة. يكفي الاختلاف في وجهات النظر.

غير المتسامح هو الشخص الذي لا يتحمّل تدخين الغليون بقربه، أو الذي يتقدّد الصديق الذي يختلف معه في أفكاره السياسية أو الدينية. مجال العمل رحب جداً، لأن غير المتسامح لا يعرف أي حد. لا يولد عدم التسامح من ثقة كبيرة في النفس، بل بالعكس، يولد من إحساس عميق بعدم الأمان. حين يهدد شيء ما شيئاً يخصه، أو يعتقد أنه يخصه، ينبثق عدم التسامح وينزعج لكنه يشعر خاصة بأنه يحتاج إلى من يطمئنه: هو الذي على صواب، وما يفكر فيه هو الصحيح. الشخص الواثق من نفسه ليس بحاجة إلى أن يكون غير متسامح. من المعروف جيداً أن الحكومات التي تُظهر عدم التسامح هي الحكومات التي تقوم على القوة، كي تؤمّن الاستمرار في السلطة.

قيمة التأمل الباطني

كما أننا نشرع، مرة واحدة في السنة على الأقل، في حملة تنظيف الربيع لغرف البيت كلها، فإن الإنسان عليه أن يخضع بانتظام إلى نوع من «التنقية» الداخلية. قبل تنظيف غرفة، يجب القيام ببعض الإجراءات، مثل نزع بيوت العناكب الموجودة في الغرفة، والغبار وتنظيف ما تحت الأثاث، إلخ. وإلا أي نوع من التنظيف

سيكون؟ وبالطريقة نفسها، على الفرد أن يعيد النظر، من وقت لآخر، بأفكاره، من أجل القدرة على تحقيقها بصورة كاملة.

التأمل الباطني هو أفضل طريقة للتخلص من الغبار ومن بيوت العنكب الموجودة في أعماق ذاتنا؛ وهو يساعدنا على التفكير فيما نحن عليه، وعلى إفهامنا لماذا نحن هكذا وليس كما نتمنى أن نكون، أو ما نعتقد أن نكونه.

حين تدعوك الظروف إلى التأمل الباطني، فإنه من الأفضل أخذ رأي الآخرين في الحسبان. حلل عيوبك واسأل نفسك إذا كنت غضوباً وأنانياً ومدعياً دائماً كما يدعي محيطك. حاول أن تتذكر طفولتك، واسأل نفسك مثلاً: «لماذا، حين كنت صغيراً، كنت مطيعاً ولطيفاً، وحين أصبحت راشداً، أصبحت عصبياً وسريع الغضب؟» نحن لا نتغير أبداً من دون سبب. ابحث عن هذا السبب في ذكريات الطفولة بين الصدمات الأولى الحتمية والتي أثارها الاحتكاك مع العالم الخارجي (المختلف عن العالم الذي كنت تعيش فيه حتى هذه اللحظة، محاطاً بوالديك وأخوتك وأخواتك). تقدم أيضاً في بحثك، وحاول أن تتذكر الصداقات الأولى والسبب الذي من أجله فقدت هذه الصداقات، تذكر العقوبات التي تعرضت لها، وخيبات الأمل الأولى. فكر باكتشافاتك الأولى عن الجنس ولا تتجمل من الأفكار التي يفكر فيها الأطفال والمراهقون كلهم في العالم.

إذا كنت تُتهم، غالباً، بعيب تكتشف، بعد إعمال الفكر، أنك ترفضه وتحاول أن تجد تفسيراً له. لماذا تعطي الانطباع بأنك أناني؟ أو بأنك مستاء؟ أو بأنك متشدد؟

حاول، بعد ذلك، تصوّر الصورة التي أخذها الآخرون عنك. أنت لست كذلك بالضرورة، لكن لماذا تظهر بصورة مختلفة؟

لماذا تتخفي؟ ولماذا تخشى من إظهار نفسك على حقيقتها فعلاً؟ لماذا تتخفي وراء بعض العيوب التي توحى بأنك قوي جداً، وأنت لست كذلك في الواقع؟

هل تحتاج إلى قناع كي تخفي فقدان ثقتك بنفسك؟ هل تربية والديك لك لم تساعدك على عيش حياتك بحسب استعداداتك الطبيعية؟ هل تعيش حياة مختلفة عن الحياة التي ولدت من أجلها؟

ألن تنتهي بأن تكون محكوماً بالتفسير الذي يتكوّن لدى الآخرين عن طبعك، وأن تصبح مثل ما يراك الآخرون؟ إنها حلقة مفرغة تؤدي إلى تشويه الشخصية. الأمر يتطلب العناء كي تغيّر الطريق وتعود إلى نقطة البداية.

التأمل الباطني مهم جداً لأنه يمكن أن يساعد على تقديم أجوبة عن أسئلة كثيرة. من المفيد أن نصبح محاورين متميزين لأنفسنا؛ لأننا يمكن، بهذه الطريقة، أن نساعد أنفسنا كي نصبح صادقين ولا نخفي شيئاً.

طرائق أخرى لاستعادة التوازن

الشخص المتوازن هو شخص سعيد. ليس لأنه لا يعرف المعاناة أو القلق، لكن لأن هذا الشخص يعرف الطريقة التي يتخلص بها منها.

الشخص المتوازن يعطي للأشياء قيمتها الحقيقية. هو لا يقلل من انفعالاته. أو يجعلها مأساوية. علاقاته مع الآخرين قائمة على الصراحة؛ إنه يشع، ويمنح اللطف والصدقة ويتلقاهما. هو ليس شخصاً كاملاً لأنه كائن بشري مثل الآخرين مع نقاطه الإيجابية وعيوبه، لكن ليس لديه سمات في الطبع يمكن أن تجعله ثقيل الظل في نظر المحيطين به.

الشخص المتوازن يكون مستعداً دائماً لمساعدة الآخرين، سواء طُلب منه ذلك أم لم يُطلب (لكن من دون الإصرار أبداً لأنه ليس فضولياً). لدى الشخص المتوازن أعصاب صلبة ويمكن أن يواجه أي هجوم من دون أن يفقد برودة أعصابه أو يجعل الأمر مأساوياً. إنه يعلم أيضاً أن الهجمات كلها لا تستحق التوقف عندها لأنها تكون أحياناً نتيجة سوء فهم، أو الحسد أو نتيجة تربية سيئة.

الفرد المتوازن، من وجهة نظر تحليلية نفسية، ينتمي إلى الفئة الرابعة للشخصيات التي تسمى «السليم» التوازن بين الأنا والأنا الأعلى وهو مضمون لدى هؤلاء الأشخاص. لا يستسلمون لتأثير استبداد الوعي الأخلاقي لكنهم لا يقبلون كذلك أن تدفعهم دوافعهم اللاواعية نحو طرق سيئة: بعبارة أخرى، إنها شخصيات تعرف كيف تسيطر على نفسها

والاستفادة من أي موقف. هذه هي صفات الشخصية المتوازنة، والتي نسعى جميعاً أن نكونها.

لكن ما العمل حين نكون على وشك الوقوع في القلق والتوتر، وأمام هذه الأعراض كلها التي تشير إلى عُصاب قادم؟

يجب، قبل كل شيء، معالجة العُصاب؛ لقد شرحنا سابقاً ما الذي يجب عمله: حين نقوم بتحليل الذاتي والتطرق إلى الماضي، وندرس أحلامنا ونقارن بينها بحسب منظومة التداعيات الحرة، وحين نكتشف، أخيراً، السبب الذي هو أصل اضطراباتنا النفسية، فإنه سيكون من السهل، نسبياً، أن نتخلص من عدوانيتنا.

حين نجلب الحدث الجراح إلى الوعي فإنه يفقد تأثيره (نحن نعيد التأكيد هنا على حقيقة أننا نعالج هنا حالات عُصاب لا تعود إلى أسباب خطيرة التي يكون فيها تدخل المحلل النفسي ضرورياً). انطلاقاً من هذه اللحظة فقط يمكن البدء بمواجهة النفس كي لا تعيد ارتكاب الأخطاء ذاتها ثانية.

في كل حال، النصائح الآتية مفيدة للجميع:

١- امنح الآخرين أكبر اهتمام ممكن. لا تخش منهم إذا كانوا أقوى منك. لا تحتقرهم إذا كانوا يحتلون موقفاً أدنى. لا تتقدمهم إذا كانوا في مستواك. نحن جميعاً كائنات بشرية؛ الانتماء إلى أحد الجنسين هو فقط الذي يميز بعضنا من بعض، وهذا لا يفرض أي تمييز اجتماعي أو مهني. وهكذا، فمن الغد، أو بصورة أدق من الآن يجب أن يكون لدينا أكبر قدر ممكن من الاحترام تجاه الآخرين، بدءاً من حارس البناء إلى الأخت الصغرى والبائعة في المحلات أو محامينا، لأننا جميعاً متساوون، وجميعنا ضعاف بسبب صعوبات العالم الحديث، وجميعنا أيضاً معرضون للمشكلات والمعاناة.

٢- كن لطيفاً مع الجميع، حتى وإن لم تتلق شيئاً في المقابل. لماذا تريد الحكم على الآخرين؟ هذا ليس من شأنك؟ من واجبك أن تتصرف تجاه الآخرين كما تحب أن يتصرفوا تجاهك.

٣- إن أفضل تمرين هو أن تحاول العثور على أكثر الوجوه لطفاً من بين الوجوه التي تصادفها (في المترو والشارع والحافلة). إنها تشكّل مجموعتنا الصغيرة من الوجوه الصديقة، وهذا يجعلنا نتعوّد على مراقبة الآخرين بطريقة أفضل، والنظر إليهم بأكبر قدر من التسامح.

٤- كن أكثر تهديباً. يتفاخر عدد كبير من الأشخاص بأنهم صادقون، لكنهم يُخطئون حين لا يترددون، باسم الصدق، بقول أشياء مزعجة. احترم حساسية كل شخص.

٥- كن طموحاً، ستكون حياتك بذلك أقل رتابة وسوداوية وتعاسة. لا يجب أن يكون الطموح متعلقاً بالضرورة بالعمل. يقوم بعض الأشخاص بنشاطات متواضعة وهادئة، مع الاحتفاظ بطموح كبير، في المجالات العاطفية والثقافية أو السياسية. إنهم أشخاص مثاليون كما كان يُقال قديماً.

٦- اهتم بلياقتك الجسدية. إن الشخص المهمل لمظهره نادراً ما يكون لديه قلب صافٍ. لا تبسّم إذا قيل لك إن استحمماً جيداً له تأثير منشّط، ولا علاقة لهذا بتحليل النفسي.

٧- إذا تجادلت مع شخص، فعليك أن تقبل أن له وجهة نظره. إن الشخص الذي يعرض أفكاره بحماس شديد ويستمتع إلى نفسه وهو يتكلم، يمكن أن يحوّل الحديث بسرعة إلى حوار الطرشان. استمع أيضاً إلى محاورك. يمكن أن يكون عليك الاعتراف بأنه على صواب أو أن رأيكما هما، في النهاية، متشابهان.

٨- كن واعياً لقدراتك الذاتية، من دون أن تصبح مغروراً. من المريح، مثلاً، معرفة أننا متسامحون ولطيفون أو كرماء. هذا يساعدنا على تقوية قدراتنا ويجعلنا سعداء، ويشجعنا على مواجهة عيوبنا.

٩- لا تترك أبداً مشروعاً بدأت به. يجب عدم الاعتراف أبداً بالهزيمة؛ نحن لا نصبح فاشلين إلا حين نعلن ذلك، وليس قبل.

كن مواظباً. الأوقات السيئة لا تستمر دائماً ودولاب الحظ يدور من أجل الجميع.

١٠ - تجنب أن تبدو متطرفاً. من المنطقي الإيمان بمثال ما؛ إنه شيء نبيل جداً يجعل الفرد أكثر ثقة بنفسه. لكن حين يصل الهوى إلى التطرف فإن شبح التدمير يظهر في الأفق.

١١ - تجنب الحديث عن نفسك بالسوء، ولا تتلفظ ببعض الجمل مثل: «أنا خجول، ولهذا لم أستطع قط شق طريقي»، أو: «أنفهم لماذا يعدني الآخرون منفراً». إذا كنت تتحدث عن نفسك بهذه الطريقة فما الذي سيقوله الآخرون عنك؟

١٢ - يجب ألا تستسلم لمخاوف الآخرين.

الخوف، مثل الشجاعة، حالة إثارة. لا تقبل أن تفسد حياتك الأفكار السوداء التي تنقل التشاؤم إلى محيطك.

١٣ - لا تهمل حياتك الجنسية. لا تظهر نفسك أنك دون عواطف تجاه شريكك (أو شريكتك)، ولا تحدّ شر وطاً عليه.

إن ممارسة الحب يتطلب وجود اثنين، ويجب عدم عدّ ذلك أبداً واجباً. لا تستخدم شريكك وكأنه موضوع. إن السلوك الجنسي الخاطئ يمكن أن يثير أعراضاً عصبية، أو حالة من عدم الإشباع الدائم.

١٤ - حاول في حدود الممكن السيطرة على غرائذك. يمكن أن لا يعجبك شخص ما فقط لأنه يبعث في لا وعيك ذكرى أشخاص عرفتهم في طفولتك، ولم يعد وعيك يتذكرهم.

١٥ - لا تترك نفسك تتأثر باضطرابات الحياة الحديثة. إذا كنت مجبراً، طوعاً أو كرهاً، على تحمّل بعض ساعات العمل، فاضمن على الأقل أن يكون لديك ساعات أخرى من الراحة. يجب ألا تشعر بأنك مجبر على تمضية ساعات المساء كلها أمام التلفاز مهما كان البرنامج. نظّم وقتك، وحاول أن تخطط لما ستفعله في المساء: يمكنك أن تبدأ بقراءة كتاب أو تنهيه، والخروج مع أصدقاء، والذهاب إلى السينما، وسماع قليل من الموسيقى. يمكنك أن تفكّر أيضاً بتمضية أمسية رومانسية مع شريكك، مع تحضير ذلك بنوع من الاهتمام كما لو أن الأمر يتعلق بموعد غرامي.

عقدة الدونية: مرض مزعج

يعتقد بعض الأشخاص أن قدره في حياته كلها أن يعيش وضعاً دونياً، من وجهة النظر الاجتماعية أو الجسدية أو الروحية. إنهم لا يفعلون شيئاً ضد هذا الإحساس الغريب الذي يؤثر في قراراتهم وأعمالهم كلها.

يوجد في دواخلهم نوع من الاستسلام القدري لا يُبدون اتجاهه أي مقاومة. لا تترافق هذه العقدة دائماً بشعور بالحسد.

إذا كان صحيحاً أن بعض الأشخاص يضيِّعون وقتهم بالانشغال بمصير الآخرين في الوقت الذي يمكن أن يكونوا فيه محظوظين، فإنه يوجد أشخاص أيضاً فقدوا إرادتهم ويصل قبولهم لدونيتهم إلى حد أنهم ينتهون إلى عد نجاح الآخرين، نجاحاً عادلاً وطبيعياً، في الوقت الذي يعدون فيه فشلهم الذاتي كذلك عادلاً وطبيعياً.

إن من يشعر بالدونية لا يصرِّح بذلك أبداً، بل بالعكس؛ واختيار هذا الفعل ليس مصادفة خالصة لأنه يقدم مخرجاً محتملاً.

هذا كما لو أنه يقول: «إنها ليست أكثر من عقدة وإحساس لا أساس له في الواقع؛ إنها مرض يجعلني أفسر العالم والآخرين تفسيراً غير مناسب. إنها، في الواقع، طريقة سيئة لرؤية الأشياء، والإحساس الذي أشعر به لا يعكس أبداً الواقع، لأنه يمكن أن أكون أو ربما أكون الأفضل بين الجميع».

الأشياء المتطرفة تجذب. إن من لديه عقدة الدونية يعتقد أنه متفوق، أو، على الأقل، مختلف عن الآخرين. مظهره خادع فقط. العقدة تجعله خجولاً وغير متحمس كثيراً وعدوانياً إلى حد ما.

لكن مَنْ يشعر أن لديه عقدة الدونية سيُفاجأ بأن عقده، في الواقع، خدعة تساعد على إخفاء كمية كبيرة من الأشياء. بعبارة أخرى، عقدة الدونية هي شكل آخر من عقدة التفوق، أي أنها رفض للقتال والفوز؛ المعقد يتخيل أن القدر ليس مناسباً له على الرغم من تفوقه الواضح على أولئك الذين يدعون بأنهم أفضل منه.

يمكن أن تكون عقدة الدونية الثمن الذي ندفعه كي نعاقب أنفسنا على شيء نشعر أننا مذنبون اتجاهه بصورة لا واعية. يمكن، عبر قطع أجنحة الطموح، التكفير عن خطأ كنا نجهله طيلة حياتنا، مضيعين بذلك بشكل إرادي الفرص الجيدة، ويجري هذا باستسلام مازوخي بصورة فعلية. يجب، إذًا، العودة إلى أصل هذا الإحساس بالذنب، الكامن في الأعماق المظلمة للهو، والقوي جداً إلى حد أنه يؤثّر في طريقتنا في الوجود وفي العيش بطريقة سلبية. لا تكمن المشكلة الحقيقية في إزالة ما يسمى بعقدة الدونية عبر الاقتناع بأنه لا يوجد شخص، في الواقع، أدنى من الآخرين، والعمل بمثابة شديدة على التغلب على بعض العقبات التي نضعها بيننا، والهدف الذي وضعناه لأنفسنا. المشكلة تكمن، في الواقع، في اكتشاف لماذا نحن قررنا أن نشعر بأننا أدنى من الآخرين، وأن نفرض على أنفسنا تشويهاً نفسياً يلغي أي مبادرة أو متعة. لا يستطيع الشخص أن يبدأ بالعيش بطريقة سليمة وطبيعية إلا بعد اكتشاف سبب هذا الإحساس بالذنب.

يمكن لعقدة الدونية أن تنتج عن عيب جسدي.

يؤكد السيد دانت ر.، مثلاً، أنه كان يعاني من عقدة دونية رهيبة بسبب ثغثة جرى التخلص منها، ولهذا فقد اختفت عقدة الدونية من دون أن تترك أي أثر.

يمكن أن يكون الأمر يتعلق، أحياناً، بتشوه جسدي. الأصم، مثلاً، يمكن أن يشعر بالدونية تجاه الآخرين بسبب أن عالمه الصامت يعزله ضمن محيط مختلف تماماً. يمكن للذي فقد عضواً من أعضائه أو العاجز أو الأحدب أن تتشكّل لديهم عقدة دونية ليست جسدية فقط لكنها روحية أيضاً، كما لو أن تعاستهم وصلت إلى حد مهاجمة جوهر شخصيتهم. يتعلق الأمر، في هذه الحالة، بوضع نفسي يمكن فهمه، لكنه يكون ظالماً ومؤذياً حين لا تجعل منهم هذه العيوب أشخاصاً أفضل أو أسوأ من الآخرين.

إن تفجّع الشخص على مصيره يؤدي دائماً إلى الضرر. إذا استسلمنا لسيطرة الشفقة الذاتية فإنه سيكون من الصعب العودة إلى ما كنا عليه، لأن ذلك يدفعنا بسهولة إلى الانتقال من شكوى إلى أخرى، إلى حد أن الفرص كلها تصبح جيدة كي تؤكد أننا غير محظوظين وبائسون، يلاحقنا القدر والناس. يصل عدد كبير من الأشخاص إلى حد التفكير بالانتحار،

وانتقاد كل شيء. ينتهي العالم إلى حد أنه يبدو لهم عدوانياً إلى حد كبير، أو يبدو مصطنعاً وغير مفيد، ويتمنون مغادرته. يمكن للشفقة الذاتية أن تدفع بسهولة إلى أفعال يائسة.

تنتج عقدة الدونية أحياناً عن حدث صادم جرى خلال مرحلة الطفولة. لتأخذ حالة أنابيل، الفتاة البكر لعائلة ر. على الرغم من مظهرها (هي ينقصها شيء)، فإن طفولتها لم تكن سعيدة. إن الذي سبب الاضطراب في حياتها الطفولية التوبيخات والانتقادات المستمرة من قبل أمها عبر مقارنتها دائماً بأختيها. لم تكن أيضاً جميلة مثل أختيها، وكانت تسمع غالباً القول مثلاً إن «عينها ليس لها أي تعبير، في حين أن عيني أختها روزيلين تبدوان كنجمتين، وإنها شاحبة وهشة وكأنها مريضة، كما أنها لم تكن ذكية مثل أختيها اللتين وعلى الرغم من أنها أصغر منها سنًا لكنها تبدوان أكثر حيوية، في حين أنها فوضوية وفاقة للإرادة، وأن عليها أن تأخذ روزيلين وكاميل أنموذجاً»، وأشياء أخرى من هذا القبيل.

أصبحت أنابيل، مع الزمن، فتاة جميلة جداً على الرغم من مواعظ أمها، وإذا كان يجب الآن مقارنتها بأختيها فإن الأمر سيكون لصالحها. مع ذلك، كانت أنابيل تبدو أمام المرأة عمياء وصمًا عن كل مدح.

إنها ترى نفسها غير جميلة وتشعر بالحماقة. إن عقدة الدونية التي تعود إلى مرحلة الطفولة لم تفارقها قط. إن انتقادات والدتها طبعتها بصورة دائمة. كانت علاقات أنابيل مع الرجال معقدة جداً دائماً، ولم يستطع أحد تحمّل مزاجها.

دفعها فشلها العاطفي، شيئاً فشيئاً، إلى الاعتقاد أن فيها شيئاً غير طبيعي. «إنها تتساءل: لماذا الفتيات الأخريات من جيلها يقعن في الحب ومحوبات دون مأساة، في حين أنني لم أستطع قط العثور على الرجل الذي يقبلني كما أنا؟»

السؤال صعب لكن الجواب سهل. لماذا أنابيل، مع طريقتها في الوجود وأزماتها الاكتئابية وموقفها المتعنت بعد نفسها ضحية، انتهت إلى إقناع أصدقائها بما هي ليست عليه؟ إنها تُجبرهم على رؤيتها كما تتخيل هي نفسها: مملّة وحمقاء وتافهة. كيف انتهى هذا كله؟ بعد فشلها العاطفي المتكرر، عزلت أنابيل نفسها في حمّامها، ووضعت معصمها في

ماء ساخن وقطعت أوردتها. من حسن الحظ أن إحدى صديقاتها التي تتقاسم معها غرفتها استطاعت أن تنقذها في الوقت المناسب. إنها الآن بين يدي محلل نفسي.

يمكن أن تولد عقدة الدونية أيضاً من رغبة في إثارة الاهتمام، والحصول على التعاطف. عبارات أخرى، يمكن أن تأتي عقدة الدونية من طبع غامض يفيد بطرق مختلفة في الإيجاء بالتسامح واللفظ.

يمكن فهم الحالة بسهولة، لأن عقدة الدونية تسير، جنباً إلى جنب، مع ميل مريب للتملق والإشادة بقدرات الآخرين. يضع الشخص محاوره، وهو يقوم بالتدمير الذاتي، على قاعدة التمثال ويجعله يعتقد أنه الأفضل والأذكى...

من النادر أن يثير مثل هؤلاء الأشخاص التعاطف الذي يتمنونه كثيراً. في الحقيقة، إن الشخص الذي يكون موضوعاً لمثل هذا الإعجاب ينتهي إلى التعب من حضور التملق ويتعد عنه، مفضلاً أصدقاء آخرين متصنعين لكن أكثر صراحة. لكن صيادنا الباحث عن أصنام لا يعترف بهزيمته وينطلق للبحث عن ضحايا جدد. هذا العناد تحديداً هو الذي يثير الشك بأنه يعاني من عقدة: بعضهم يعتقد أنه يبحث عن موقع اجتماعي أفضل ويستخدم أصدقاءً في وضع جيد من أجل تحقيق هدفه.

يوجد، في النهاية، عقدة دونية تظهر، بوصفها مرضاً شبايياً، في لحظة الانتقال من الطفولة إلى المراهقة. المراهق الذي يخرج من قوقعته يتشكّل لديه الانطباع فجأة بأن الأرض انسحبت من تحت قدميه. يكون لديه غالباً أصدقاء أكبر منه سناً وأكبر منه حجماً وأكثر نضجاً، وهذا يجعله يشعر بأنه أدنى، على الرغم من أنه لا يُظهر ذلك.

إنه عمر الاحمرار ومظاهر الخجل والأجوبة الوقحة والعنيفة. من حسن الحظ أن هذه الاضطرابات مؤقتة وتصبح سريعاً ذكرى سيئة.

لا يقبل الشباب، بطريقتهم الفظة في حل الأمور، صديقاً خجولاً ومعقداً ويتجهون إلى توجيه إنذار أخير له: «إما أن تتوقف عن إظهار الحماقة وإما أن تنصرف عنا». يتوقف المراهق دائماً تقريباً عن إظهار الخجل (إلا إذا تدخلت أم متفهّمة جداً ومسيطرة)، ويدخل، بصورة احتفالية، ضمن عصابة الأصدقاء.

كلنا، إلى حد ما، اجتزنا فترات من الإحباط تتميز بأعراض شعور حقيقي بالدونية. إنها لحظات شك يتم تجاوزها. يجب الحرص على عدم الاستسلام وكأن حياتنا تعتمد على الآخرين. يجب التصرف، ولهذا فإن الإنسان المتوازن يتصرّف ويتغلب على خيبات أمله ويتجنب أن تصبح حالات حرمانه مولدة للعُصاب، ويعيد النظر في العقبات التي قادته إلى هذا الوضع. هو لا يتوقف ويتابع طريقه، وهذا هو المهم.

يحصل، أحياناً، أن نجتاز فترات من الشك لا علاقة لها بحياتنا الخاصة لكنها تجعلنا تعيسين وتجعلنا نفكر بأسباب وجودنا. إنها مراحل من الحياة يكون لدينا إحساس فيها بعدم كوننا مفيدين لأي شخص، ونعيش عبثاً، ولسنا أكثر من قطعة من لعبة ضخمة لا ترحم.

هنا يولد فينا الاعتقاد أن جهودنا كلها من دون فائدة، وسواء كنا أغنياء أم فقراء فإننا سنصبح جميعاً أورافاً تتقاذفها الرياح. إنها لحظات مرهقة يمر فيها كل شخص، وفي لحظة أو في أخرى من حياته ليس هناك أي سبب للحدث عن عقدة الدونية أو استشارة طبيب نفسي. يتعلق الأمر بالوعي بعدم أهميتنا في مواجهة ضخامة الكون وعدم رحمة الزمن.

إنه الشعور بالدونية يؤثر في الكائنات البشرية كلها، حتى الأكثر ضخامة، ولا يجب أن يتسبب بإذلال أي شخص.

فوائد عقدة الدونية

يمكن أن يكون لعقدة الدونية أيضاً بعض الفائدة، مثل تشجيع الشخص صاحب العلاقة على الحكم على نفسه باستمرار. إذا كان هذا الجانب اللأدري من العقدة يتفاهم فإنها ستنتهي إلى التغلب عليها بصورة آلية. إن الإحساس بالدونية مقارنة بالآخرين يمكن أن يوقظ طموحات كبيرة، والإرادة في الفوز، والوصول إلى مستوى أولئك الذين نُعجب بهم وحتى تجاوزهم.

لننظر مثلاً إلى عقدة دونية لدى كاتب شاب صاحب موهبة. هذه العقدة، بالنسبة إلى هذا الكاتب الشاب، والتي يُفضّل أن تسمى «إحساساً بالدونية» (كما وصفها فرويد)،

هي أكثر فائدة من الإشباع العبثي الذي تمنحها النتائج التي تم الحصول عليها سابقاً. إن الوعي بالبعد عن الهدف، بالنسبة إلى الكاتب الشاب، ليس إحساساً مؤذياً ومشوّهاً، لكنه، بالعكس، يدفعه إلى محاولة الوصول إلى الكمال. إن العقدة بذلك تكون حافزاً وليس دعوة إلى التخلي عن كل شيء.

كما أن العيوب الجسدية الخطيرة يمكن أن تكون باعثاً على النجاح، لا سيّما في المكان الذي نعاني فيه من صعوبات مثل ديموستين^(١) الذي كان ثغثاغاً قبل أن يصبح خطيباً لامعاً، أو بيتهوفن Beethoven الذي كان أصماً لكنه كان قادراً على تأليف مقطوعات موسيقية رائعة، أو نابليون Napoleon، أو جول سيزار Jules Cesar، اللذين كانا قصيري القامة لكنهما استطاعا أن يحتلا مكاناً مميّزاً في التاريخ. إن حماس هؤلاء الأشخاص واجتهادهم من أجل الوصول إلى أهداف سامية ربما يكون خلفها الإحساس بالدونية بشكل من الأشكال.

كيف يمكن التغلب على عقدة الدونية

لا يوجد علاج إعجازي من أجل تحويل فرد فاقد الإرادة إلى إنسان مقدم وقوي ومتسلّط. لا يمكن التغلب على عقدة الدونية إلا بعد اكتشاف أسبابها: القاعدة، في التحليل النفسي، هي دائماً نفسها. لكن النصيحة مفيدة دائماً. تجب، قبل أي شيء، محاولة الإجابة عن الأسئلة التي ستأتي بعد قليل. ويمكنك، بحسب الأجوبة الإيجابية، أن تعرف إذا كانت عقدة الدونية التي تصيبك هي عقدة حقيقية، أو أنها تصادفت فقط مع أزمة أخلاقية مؤقتة.

- هل تعتقد أن الفرد ليس لديه أي فرصة كي يؤسّس بنفسه وجوده الذاتي، وأنه يجب حتماً أن يخضع للقدر وينسى محاولاته للاستقلال والإرادة؟ بعبارة أخرى، هل تعتقد أن الإنسان مُسيّر؟

- هل تشعر بنوع من الجمود في الإحساس تجاه نفسك، إلى حد أنك لن تُفاجأ إذا تجنبك الآخرون؟

(١) ديموستين: كان رجل دولة إغريقياً وخطيباً بارزاً في أثينا القديمة. المترجم.

- هل تبكي غالباً من مشكلاتك؟
- هل أنت مقتنع أنك لا تمتلك أي فضيلة يمكنها فرضك على الآخرين وتجعلك معتدلاً في نظرهم؟
- هل تحسد الأشخاص الاجتماعيين والودودين؟ وهل تغيّر مدينتك أو بلدك وكأنك تريد الهروب من حياتك اليومية؟
- هل تحب أن تكون صديقاً لشخصية مشهورة لكنك تعتقد أن هذا لن يحدث أبداً لأن رفقتك عملة؟
- هل أنت غيور؟
- هل تخلّيت سابقاً عن سهرة مع أصدقاء، أو عن حفل استقبال مهم لأنك لم تكن مستعداً لذلك؟
- هل تشعر بالازدراء لأنك لم تُعرّف، وكان هذا يؤكّد فكرة أنك جزء من هؤلاء الأفراد الذي لا قيمة لهم؟
- هل تتجنّب السلام على شخص كنت قد تعرفت عليه منذ وقت قليل لأنك مقتنع بأنه لن يعرفك؟
- هل تعتقد أن دورة في الإلقاء كان يمكن أن تساعدك في التغلب على مشكلتك في النطق، أو خوفك من أن تبقى دون صوت، أو عدم معرفة إنهاء جملة؟
- هل فكّرت أحياناً أن خجلك يعود إلى تربية والديك السيئة لك؟
- هل أنت حسود لكنك عاجز عن قول كلام سيئ عن شخص بحضور شخص آخر غريب؟ وبالعكس، هل تبالي في مدحك لشخص غائب لكنك، في الواقع، لا تحبه؟
- هل تحلم وأنت مستيقظ، أحياناً، بما يمكنك أن تكونه، وتخيّل نفسك ممثلاً في مغامرات لا تصدّق تنتهي دائماً بنصرك وإذلال أصدقائك - الأعداء؟

- هل أردت، حين كنت طفلاً، المشاركة في ألعاب زملائك، ولكن لسبب أو لآخر، لم تستطع قط جعلهم يقبلونك بينهم؟
- هل حصل معك واشترت شيئاً ما لم تكن بحاجة إليه، لكنك اشتريته فقط لأن شخصية البائع دفعتك إلى فعل ذلك؟
- أجب بصراحة: هل تشعر أحياناً بأنك ذليل أمام أشخاص قلماً تقدروهم لكنك تعدهم مفيدين بالنسبة إلى عملك أو إلى ارتقاء اجتماعي محتمل؟
- هل تدخن فقط من أجل تقطيع الوقت أو من أجل الظهور؟
- هل تفكر أحياناً أن كأساً من الوسكي أو الكونياك يمكن أن يساعدك في التغلب على خجلك الذي يمنعك من الظهور ودوداً أمام الآخرين؟
- هل لديك الإحساس، في العمق، أنه ليس لديك أي صديق حقيقي؟
- هل تسر لشخص لا تعرفه بسهولة أكبر من شخص تعرفه منذ سنوات بعيدة؟
- هل قيل لك سابقاً إنك كنت متصنعاً أو أنك دعيٌّ كثيراً؟
- هل تُسعد معرفة أنك أكثر ثقافة ومعرفة من الآخرين مع إحساسك المزعج بأنك تفتقد إلى هذه الطلاقة التي تجعل شخصاً لطيفاً وأنيباً؟
- هل تساءلت سابقاً لماذا لدى الناس ميل للتأؤب أو البحث عن عذر كي يغادروا بعد وقت قصير من صحبتك؟
- هل تهمل موضوع لباسك؟
- هل تستحم أقل من مرة في الأسبوع؟
- هل تفضل التلفاز على كتاب جيد؟
- هل تستشير غالباً قارئ البخت والمنتبين كي تعرف إذا كان سيتغير شيء في حياتك؟
- هل تهتم لرأي الأشخاص المهمين ضمن التراتبية الاجتماعية بك أكثر من رأي أي شخص آخر؟

كلما كانت الإجابات الإيجابية أكثر كلما كنت أقرب إلى النموذج الكامل للمعقد. لن نؤكد من جديد على الأحداث الصادمة نفسياً التي يمكن، منذ الطفولة، أن تكون قد دفعتك إلى هذا الوضع. إذا كان إحساسك بالدونية حقيقياً، ويجعلك تعاني، فإن بعض الإرشادات ستساعدك على السيطرة على حالة التوتر التي تنقُصُ عليك في كل مرة يكون فيها عليك أن تفعل شيئاً يجعلك تلتزم بشيء ما.

يشتكي عدد من الخجولين من عدم قدرتهم على إتمام محادثة مع شخص آخر. على هامش نصيحتنا بقراءة صحيفة ومتابعة ما يجري في العالم (مما يساعد بسهولة على المشاركة في حوارات كثيرة)، فإننا ننصح أيضاً بمحاولة التخصص في بعض المجالات، لا سيما ما يتعلّق منها بالحاضر، مثل موضوع البيئة أو الأرواح أو شعر السود في أمريكا. حاول أن تعمل تصنيفاً في الموضوع المطلوب حتى يكون لديك الإحساس بأنك، على الأقل في هذا الموضوع، أكثر معرفة وقدرة من أكثر الآخرين.

من المؤكّد أن الأمر لا يتعلّق بالغوص في دراسات وأبحاث طويلة، إلا إذا كان الموضوع يستهويك بصورة فعلية؛ يكفي، في الواقع، العودة إلى وثيقة وجيزة تساعد على الظهور بشكل جيد أمام الآخرين حينما تقاربون الموضوع (وهذا الذي تبحث عنه أنت ويسعدك). لن يكون أحد على علم بطرائفك والأسماء والإحصاءات؛ هكذا تمنح نفسك متعة الرد على اعتراض أو سؤال من دون المخاطرة بالإساءة إلى أي أحد مع حوار يمكن أن يكون، بعد وقت طويل، مملاً أو يبدو متحذلقاً.

- إذا كان محاورك يبدو متفوقاً عليك بثقافته وجماله ووضع الاجتماعي فلا تستسلم للقهر ولا تقارن نفسك به. حاول أن تتخيله في دخيلته، وبملابسه الداخلية، أو وهو يتشاجر مع زوجته. أطلق العنان قليلاً لخيالك، وربما يبدو هذا مستغرباً، لكنه مفيد جداً من أجل التحرُّر من بعض الأساطير. ستدرك بذلك أن الكائنات البشرية كلها متساوية في بعض المواقف اليومية.

- إذا نظر إليك أحد بازدراء فلا تخفض عينيك أبداً.

استخدم هذه الطريقة القديمة التي تهدف إلى النظر إلى المحاور في وسط الجبين، أي أعلى قليلاً من العينين. أنت بذلك تعطي الانطباع بأنك شخص فخور لا يستسلم بسهولة للهزيمة معنوياً.

- حاول أن تمسك شيئاً ما في يدك وأنت تدخل إلى غرفة ممتلئة بالناس: مثل لفافة دخان، كأس، يد شخص آخر أو أي شيء يجنبك أن تتساءل أين تضع يديك. هذا سيساعدك أيضاً على التوقف عن الاعتقاد بأن النظرات كلها تتوجه إليك وتحكم عليك.

- حين يبدو أن كل شيء لا يسير بشكل جيد وأن مشاريعك فشلت تخلّ عن فكرة حزم الحقائق وابدأ بالزرع، أي افعل شيئاً يمكنك أن تجني ثماره في مستقبل قريب. ادرس مثلاً.

- توقف عن التفكير بنفسك كثيراً. وبدلاً من الغضب بسبب التفكير، ربا، في كل ما يقال بالسوء عنك، حاول أن تفكّر في الجوانب السيئة لدى الآخرين. لدى كل شخص عيوبه؛ حاول جاهداً أن تكتشفها، واحدة فواحدة، كما لو أن الأمر يتعلّق بلعبة. هكذا سيبدو لك الناس أكثر هشاشة أكثر إنسانية، وبكلمة واحدة، أكثر لطفاً ومن السهل الوصول إليهم.

حاول أن تقع في الحب، ربا مع شريكك...

- توقف عن التفكير أنه يمكن مقارنةك مع الآخرين. أنت لست مثل الآخرين. ومن حسن الحظ أننا جميعاً مختلفون. إذا كنت تأخذ أحد أصدقائك مثلاً أو أحد الأشخاص المشهورين المعجب به بشدة، فإن المقارنة يمكن ألا تكون في صالحك أبداً. وهذا قلماً يناسبك. افتخر بقدراتك «الأكثر فائدة» كي تقوي شخصيتك وتجعلها جذابة أو ساحرة.

- حاول أن تحدّد ما الذي تريده من الحياة. بعبارات أخرى، حاول أن تحدّد ما الذي يبدو أن الحياة رفضت منحك إياه. إن تحديد نقطة انطلاق والأهداف خطوة كبيرة إلى الأمام نحو الشفاء و«العيش السعيد».

- لا تُحْبَطْ إذا لم يُظهر الناس نحوك كثيراً من الود. يمكن أن يعود ذلك إلى انطباع خاطئ تفسره العقدة التي تعاني منها. وإذا كنت منفراً، حقيقة، لبعض الأشخاص الذين تستمر بعدّهم أصدقاءك. ببساطة، توقف عن عدّهم أصدقاء، وانظر إليهم كما هم عليه فعلاً، كأشخاص من معارفك صحبتهم لم تعد ضرورية لك، ويمكنك التخلي عنهم من دون ندم.

- اختر صداقات أخرى، انظر حولك ولا تخف من البدء من جديد والشعور بأنك لا تزال شاباً. إن التفكير بأنك، من أجل كل معرفة جديدة، شخص من دون مشكلات وفصائل وعيوب، يجب أن يكون حافزاً لك. هذا وكأنا نتعرّف على الحياة من جديد في كل مرة نرتبط فيها بعلاقات صداقة مع أشخاص جدد. إن ما نريد أن نكونه أو نظهر فيه يعتمد علينا أولاً.

- امنح نفسك، من وقت لآخر، وهماً صغيراً أو انحرافاً صغيراً على هامش اللياقة، حتى وإن كان ذلك مناقضاً لوعيك الأخلاقي الصارم (لأننا الأعلى التي تثير هذا الإحساس بالدونية الذي يجبرك على مقارنة نفسك بالآخرين). إن منح نفسك متعة صغيرة سيجعلك تنسى أشياء أخرى يمكن أن يكون لها تأثير صادم فيك.

- ابحث عن إقناع نفسك بأن لديك، أنت أيضاً، مواصفات رائعة. ربما لا تكون المواصفات نفسها التي تقدرها لدى الآخرين لكنها ليست كذلك دون قيمة مهمة. من المحتمل أن يكون آخرون لاحظ هذا أيضاً. ألم تفكّر قط بأن بعض الأفراد يشعرون بالدونية تجاهك؟ أنت غارق في مشكلاتك، ولم تلحظ قط أنك تلهم بنوع من الخضوع لعدد كبير من الخجولين الأكثر تعقيداً منك، وأنت، بالنسبة إليهم، ربما كنت مثلاً.

الانضباط

اعمل جهدك كي تخرج من حالة الانضباط. قليل من الإرادة الطيبة يكفي. ابدأ بأن تكون تلميذاً لنفسك، واتبع برنامجاً تؤسّسه على أساس الإرشادات التي ذكرناها في هذا الفصل، وفق حالتك وأسباب إحساسك بالدونية.

توجد قاعدة رائعة من أجل تنظيم برنامج يهدف إلى عدم تراكم المشاريع، لكنه يهدف إلى توزيع الجهود شيئاً فشيئاً، بحيث يستطيع كل مَنْ يقرّر أن يأخذ مصيره بيده تمثّل كل الذي اقترحنه مع المثابرة الضرورية.

الإفراط في التعويض

يجب تجنب الحلول السهلة التي يمكن أن تؤذي. حاول ألا تلجأ إلى الوسائل المتطرفة. إذا كان لديك مزاج ضعيف، ابحث عن أسباب هذا الضعف بدلاً من التخفي وراء عدوانية أو عنف لا يفيدانك. إن عدوانية السيد ف. أو. تجاه رئيسه هي التي ستحرره، تحديداً، من حياة متواضعة، أو من خجله وإحساسه بأنه لم يكن يوماً على مستوى زملائه. هذا لا يمكن إلا أن يفاقم حالة القلق، من دون الحديث عن مخاطر يمكن أن تأتي من تسريح محتمل. بعد مرور لحظة الغضب، ستجد نفسك مقتنعاً بأن لا تساوي شيئاً أمام أولئك الذين يعرفون كيف ينجحون في عملهم ويتصرفون بطريقة ذكيّة.

إن هذا الإفراط في التعويض ليس إلا طريقة خاطئة لتحديد الحرمان الذي تسببه عقدة الدونية. نتحدّث أيضاً عن «إفراط في التعويض سلبي» من أجل الإشارة تحديداً إلى الخطر الذي يحتويه. يوجد مثال مفيد هو مثال ابنة فورفيك، كي ف. المتبلية بأنف معقوف وطويل جداً. وبدلاً من استشارة مختص في الجراحة التجميلية الذي كان يمكن أن يحل مشكلتها بطريقة أفضل من محلل نفسي، فإنها استسلمت لوضعها إلى حد أنها لم تعد تخرج من بيتها خوفاً من السخرية منها.

قرّرت كي، فجأة، أن تتصرف. أرادت أن تقنع نفسها بأنه يمكنها أن تتعلّب على عقدها وتعديل أسلوب حياتها. إنه قرار حكيم لكنها طبقت بطريقة غامضة، مندفعة مثل انتحاري نحو الخطر وأنواع التجارب كلها. بدأت بالشرب وتعاطي المخدرات والاستسلام إلى كل من يريد أن يمضي ليلة ممتعة معها. كانت دائماً ثملة وابتسامتها لم تكن تثير وجهها. كان عليها، بعد بعض الوقت، أن تدخل إلى المشفى بعد حادث سيارة. كانت تقود سيارة صديقها بسرعة كبيرة، وهي في حالة سكر من الكحول والإثارة، فاصطدمت بشجرة بشكل مباشر. مات صديقها في الحادث مباشرة في حين أنها لم تكن تعاني إلا من بعض الرضوض الخفيفة. لكن أي حالة نفسية خرجت فيها من المشفى! .

يمكن التغلّب بسهولة على عقدة الدونية إذا استطاع الشخص أن يطمئن إلى أنه محبوب من الأشخاص الذين يحبهم. الشخص الذي يكون واثقاً من حب المقربين منه يكون واثقاً أيضاً من نفسه في علاقاته مع الآخرين. ونحن هنا نقارب مشكلة أساسية: متطلب الحب.

لا يمكن للحب أن يكون روحياً فقط، بل يجب أن يكون جسدياً ومادياً أيضاً. تفشل بعض الزيجات حين تختفي بعض حركات الود المعتادة - مداعبة، قبلة والإمساك باليدين - وفي بعض العائلات يُلاحظ بعض التوتر العصبي، وهذا يعود غالباً إلى غياب مواقف وحركات حنان.

لا توجد فرصة لنشوء أزمة ضمن عائلة يجب أفرادها بعضهم بعضاً. عقدة الدونية شر لا يدخل أبداً إلى البيوت التي يحافظ فيها الوالدان على الحركات والاهتمامات التي كانت لديهم دائماً والتي يتعلّم فيها الأطفال معنى الحب الذي لا يظلم ويمنح القوة والكبرياء. يعترف بعض الأزواج بحبهم لزوجاتهم لكنهم يشعرون بأنهم مضحكون إذا أثنوا عليهن أو قبلوهن.

يقولون وهم يضربون على صدورهم بطريقة مأساوية: «ماذا يفيد هذا كله! المهم هو ما نشعر به في أعماق قلوبنا». لكنهم على خطأ. يجب قول الحب والتعبير عنه، وإلا فإنه يصبح بارداً وبعيماً وخاملاً.

لننظر إلى الحيوانات الأليفة، هي أيضاً تحتاج إلى المداعبة وحركة أو كلمة حنونة، ومن دون ذلك تصبح بائسة وتفقد حيويتها. إن النباتات المزروعة بحب تنمو وتزهو بصورة أفضل. إذا كانت الطبيعة تحتاج إلى الحنان فلماذا لا يشعر الكائن البشري بالحاجة إلى الحنان أيضاً لسبب أقوى؟ عذر العمر لا يفيد شيئاً. شريكنا يحتاج بشدة إلى المداعبة مثل الطفل الرضيع في مهده والذي يغني الجميع في مدحه.

العصابي، حين يكون محبوباً، يجد بسهولة أكبر طريق الشفاء. الحب يعني الثقة بشخص آخر، أي أن جزءاً من روحنا القلقة يمكن أن تتذوّق المتعة الحميمة التي تمنحها علاقة حنان فقط.

يتشكّل عدد من عقد الدونية تحديداً بين الزوجين اللذين، بعد حب جنسي، ينتهيان إلى الإحساس بأن اجتماعهما كان مصادفة أكثر مما هو ناتج عن حب حقيقي. هو يتساءل: «لكن لماذا إذاً تزوجت من هذه المرأة؟ ما الذي تريده مني؟ أن أتودد إليها دائماً؟ ألا تدرك أنها تقدمت في العمر؟ هل تفكّر أنها لا تزال شابة؟ لماذا تقبلني دائماً على شفتي؟»

هي تفكّر: «لماذا تزوجت بهذا الرجل الغريب إلى حد كبير؟

حين يعود إلى البيت بالكاد يقول لي مساء الخير ويذهب للجلوس على الطاولة. هل كل شيء جاهز؟ نعم يا سيدي، تحت أمرك! إنه يعد بيته فندقاً... آه! كانت أمي على صواب... لم يكن عليّ أن أتزوّجه!»

هذه، بالخطوط العريضة، الأفكار الحزينة لرجل وامرأة كان اجتماعهما غير موفق، في مساء من مساءات حياتهما الزوجية الروتينية. إنها، في الواقع، أفكار غريبيين يعيشان تحت سقف واحد لكنها لا يشعران بأي عاطفة تجاه بعضهما بعضاً.

تصبح علاقتها، شيئاً فشيئاً، باردة وعدوانية. يبدو أن كلا منهما ينتظر شيئاً من الآخر. من الواضح أنها كانت تحب رفاهية أكبر، ومساعدة في أعمال المنزل، وألبسة جديدة وربما مجوهرات. وهو يحب امرأة صمّاء وخرساء كي يقول ويفعل ما يحلو له، من دون سماع اعتراضات. لكن هذه متطلبات مصطنعة في غياب الحد الأدنى من الحنان بينهما.

نحن نعرف زوجين متقدمين في العمر لا يزالان يحافظان على علاقة حميمة تميّز عادة شابين عاشقين أو مخطوبين. هو ينظر إليها بعين الشكر والعرفان. وهي، حين تستند إلى ساعد شريكها، تشعر بأنها جميلة وشابة، على الرغم من عمرهما الذي بلغ ثمانين عاماً. إنها يبتسمان ويتلامسان بلطف. يضربان بعضهما بعضاً بحنان ولطف على الظهر أو على الساعد حين يبدو أن أحدهما متكدر. يتحدثان بمتعة. إنها يعيشان معاً منذ سنوات لكنها لم يقولوا لبعضهما ما أرادا قوله. هذا مثال لزوجين سعيدين. ما هو سرهما؟ إنها لم يفقدا الحنان المتبادل قط. إنها يتصرفان كعاشقين وهما سعيديان.

مع ذلك، إذا تأملنا في حياتهما فإننا سنلاحظ أنها لم تكن سهلة لهما. هي شرحت لنا بحزن كيف فقدتا ابنتهما خلال قصف، وهو يعترف، من دون الإحساس بالحرمان، أنه لم يكن لديه مهنة قط («لأنهم لم يعرفوا قيمتك التي تستحقها»، كما تقول زوجته)، أو أنه كان عاطلاً عن العمل لأشهر كثيرة، لكنهما يتحدثان عن أيام عانيا فيها من الجوع والبؤس. لكنهما سعيدان، وهذا واضح. يمكن وضعهما إلى جانب الأمراء ونجوم السينما والمليونيرة، ولم يشعران بانزعاج أو عدم راحة. لم يعانيا من الحرمان والعقد، ولم يغيرا حياتهما من أجل أي حياة أخرى إذا كان ثمن هذا التغيير هو اختيار شريك آخر. يمكن لقوة الحب أن تصنع المعجزات. يمكن للحب أن يجعل حياة رائعة في الوقت الذي يحكم عليها الآخرون بأنها مملة وسوداوية. الحب يفتح العينين على تأمل روائع الطبيعة الصامتة؛ إنه يجعلنا نقدر كلمة لطيفة ولقاء غير متوقع وقلب حلويات جيد ورسالة بعيدة وكأساً من الماء المنعش حين نكون عطشى، ومقعداً مريحاً وزوجاً من الشباشب بعد نزهة طويلة، وأمسية بالقرب من المدفأة أو أمام التلفاز، ولغافة تبغ، وفنجاناً من الشاي أو القهوة. إنها أشياء بسيطة تصبح غالباً آلية وغريزية وتتوقف عن تذوقها. الحب وحده يوقظ فينا هذه المتع والعواطف النبيلة.

يمكن أن يقال، بالتأكيد، «من لا يريد أن يكون محبوباً؟» لكن ماذا نفعل كي نكون محبوبين؟ نادرة هي حالة المرأة التي لديها الرجال كلهم تحت قدميها (وفي كل حال ماذا يفيد ذلك؟) من حسن الحظ أن دون جوان شخصية غير دارجة. الحب، الذي يساعد على التغلب على المتاعب وخيبات الأمل، وتجنب عقد الدونية، هو نبتة خضراء فيها جذران قويان علينا رعايتها بحنان.

الهيئة العامة السورية للكتاب

الزواج والجنس

إن الشك والتقرز اللذين يثيرهما تعبير «الجنس» أحياناً لدى بعض الأشخاص يمكن تسويغها جزئياً. يُستخدم الجنس بطريقة خاطئة عبر لافتات الإعلانات وفي السينما والأدب والمجلات، إلخ..، وهو يرتبط غالباً بالخلاعة الأكثر سوقية وبالفحش. لم يعد "هيروس Heros"، في القصص المتبدلة، يثير غير صور مهتكة وفي غير محلها. هذا ظلم، لأن الجنسية هي، قبل أي شيء، مرادفة للحياة والحب وكذلك للصحة الجسدية والنفسية. لا تترك نفسك تتأثر بالسينما أو وسائل إعلام مشكوك فيها يمكن أن تجعلك تعتقد أن حياتك الجنسية تافهة. لا يفتتح الجنس بالضرورة في الفجور والخيانة أو الجنسية المثلية. يمكن للرجل والمرأة أن يعيشا حياتهما الجنسية بالكامل من دون الخروج عن الحالة الطبيعية. إن القصص الجنسية التافهة والأفلام نصف الخلاعية تستند إلى نوع خلاعي وسخيف.

الحياة الجنسية هي سعادة أيضاً. يخطيء الأخلاقيون حين يعدونها وسيلة للإنجاب، ويخطيء أيضاً من يعدها فعلاً للمتعة الخالصة، وغريزة شهوانية. قلماً يستجيب الجنس لهذه التفسيرات الأحادية الجانب، لأن الرغبة في الإنجاب لا تتعارض مع الرغبة الشهوانية. ويخطيء أكثر أيضاً أولئك الذين، على هامش التفسير الذي يُعطى للجنس، ينظرون إلى الجنس بوصفه فعلاً مخجلاً لكنه ممتع، ويجب خاصة عدم الحديث عنه.

الظهورات الجنسية الأولى لدى الطفل

يخطيء أيضاً أولئك الذين يعدون أن الحياة الجنسية تظهر فجأة، بكامل قوتها، في لحظة البلوغ. تظهر لدى الوليد الجديد الدوافع الجنسية، حتى وإن بدت هذه المعلومة غريبة بالنسبة إلى أولئك الذي يعتقدون بطفولة بريئة من الرغبة وهي لا جنسية.

من أجل فهمنا بشكل أفضل، لنراقب الرضيع وهو يرضع من ثدي أمه. يمكن أن نرى مسبقاً في هذه الوظيفة الأساسية للاستمرار في الحياة، بالإضافة إلى متعة التخفيف من الجوع والعطش، إشباعاً لرغبة يعبر عنها الطفل، بعد الشبع، عبر موقف متوازن يشبه كثيراً موقف الراشد بعد فعل الحب. لا يوجد أدنى شك بأن هذه الرغبة ذات منشأ إثارة جسدية: إثارة الشفتين والفم («والذين يعدهم فرويد «مناطق الإثارة الجنسية»»).

يمكن الرد بأن هذا الموقف ينتج عن إشباع الشهية. من أجل إظهار أن المتعة التي يشعر بها الرضيع تتركز على الرضاعة، بعيداً عن السائل الدافئ والحلو الذي يشبعه، لنراقب كيف أن الطفل الشبعان يرغب في المص بعد الشبع. إنه يمص إبهامه أو لسانه أو رضاعة بلاستيكية نقدمها إليه من أجل تجنب أي تشويه فموي. بعد ذلك سيمص كل ما يقع بين يديه. إنه يشعر بمتعة كبيرة في المص، وهو فعل يعترض عليه الراشدون غالباً، وهذا الأمر يقدم المتعة نفسها التي يشعر بها الرضيع حين يرضع من ثدي أمه.

إن ترك الطفل يمص إبهامه أو رضاعة يثير دائماً اعتراض أولئك الذين يسرعون إلى وضع حد لذلك، لأنهم غرباء عن التحليل النفسي. نوبّخ الطفل الصغير بسبب هذه العادة «السيئة»، ونحرمه من متعة كبيرة وكأنها خطيئة كبيرة. «ستصبح غيباً»، هذا ما تقوله الجدّات لأحفادهن الذين يصرّون على وضع إبهامهم أو سباتهم في الفم. «تخلّص من هذه العادة السيئة»، يقول آخرون بقسوة من دون معرفة لماذا. إذا أجرينا دراسة أكثر عمقاً، فإننا سنكتشف أن أكثر هؤلاء الجدّات أو الأمهات اللواتي يعارض بقوة هذه «الآفة» (التعريف ذو دلالة)، هنّ غالباً غير متعلّقات كثيراً، ويجهلنّ دائماً تقريباً أن الطفل يمكن، من خلال هذا الفعل، أن يشوّه فكّه. إن معارضتهنّ، في الواقع، غريزية.

إن المص والرضاعة هما من أوائل مظاهر الحياة الجنسية للكائن البشري. الطفل، وقبل أن يكون لديه القدرة على الإنجاب، يمارس جنسانيته على أحد أجزاء الجسد، وهو الفم، عبر البحث عن المتعة القصوى من خلال الإثارة القصوى. وهو لا يوجه اهتمامه نحو الأجزاء الأخرى من جسده إلا بعد ذلك، حين يصبح إفراغ مثانته أو أمعائه فرصة جديدة لمتعة جسدية.

لنراقب الرضيع الذي يتخلّص من غائطه؛ إنه يعبر عن رضاه وسعادته، فهو يبتسم ويكون فرحاً واجتماعياً. فبالإضافة إلى متعة المص، يكتشف جسده وسيلة إثارة جديدة. يمكن بسهولة تحيّل ردات الفعل الصادمة لكل أولئك الذين عرض عليهم فرويد هذه الملاحظات. في كل حال، لم يتوقف فرويد عن الإشارة إلى أهمية هذه الاكتشافات والآثار التي تركها هذه المظاهر الأولى للجنسانية في العالم النفسي للراشد. إنه، في الحقيقة، يشير إلى العلاقة الوثيقة الموجودة بين الحياة الجنسية للطفل والانحرافات. يقول فرويد: «بقدر ما يفقد الطفل ما يعطي إلى الجنسانية وظيفية إنتاجية، فإن حياته الجنسية تكون بالضرورة انحرافاً. ولهذا فإن ما يميّز الانحرافات الجنسية كلها هو تحديداً التخلي عن الوظيفة الإنتاجية. هذا التفسير التحليلي النفسي لحياة الرضيع الجنسية يجب ألا يصيبننا بالرعب. إن الأم، التي تضطرب من هذا الكشف، وتعارض أن يمص ابنها بغباء إبهامه، مخطئة».

من المؤكّد أنه يوجد، على هامش تفسيرات الأنموذج الفرويدي، اعتبارات ذات طبيعة جمالية، وإذا كنا نخشى من تشويه أسنان الطفل، فإنه من الأفضل تخليصه من هذه العادة في مص أصبعه، لكن من دون صراخ وبكاء ومأساة، وبصورة خاصة تجنب ضرب الطفل على يده التي تعد «مذنبه». هذه الطرائق الفظة في المنع أكثر ضرراً وخطورة مما نريد منعه لدى الطفل. بالعكس، يجب إقناع الطفل، بالتدرّج وبصبر ومثابرة. وعليه أن يستطيع السيطرة على حركاته، من دون أن يتتابه الإحساس بأن ذلك يُفرض عليه من الخارج.

يمكن أن تُقوّض العلاقة الشفافة مع الجنسانية منذ الشهور الأولى من الحياة. يجب أن يكون الفطام، أي الانتقال من ثدي الأم إلى نوع آخر من التغذية، تدريجياً وغير مفروض. بالنسبة إلى الطفل، الاحتكاك بجسد الأم مسألة أساسية في حياته. حين لا يكون باستطاعة الأم تغذيته، فإن عليها هي أن تقدّم له زجاجة الرضاعة، ضمن جو هادئ، وهذا ينعكس على نفسية الطفل. لا يمكن تفويض روابط الطفل بأمه من دون أن يثير ذلك صدمة نفسية خطيرة. هذه الأفكار السريعة حول جنسانية الطفل ضرورية من أجل فهم العالم الجنسي للراشد. حين تختفي الذكريات الأولى من الطفولة من نفسنا الواعية، فإنه يبقى في عمق لا وعينا بعض الدوافع العنيفة. مع ظهور بعض التوترات العصبية، يمكن

لهذه الشروط المحيطة وهذه الاحتكاكات الأولى مع الحياة عبر الأحاسيس، أن يكون لها دور مهم. إذا كانت السنة الأولى من وجود الطفل صعبة ومضطربة فإن الحياة الجنسية للراشد ستكون صعبة ومضطربة أيضاً.

الحياة الجنسية والسعادة

لا يمكن العيش بسلام مع الذات ولا مع العالم إذا لم تكن لدينا حياة جنسية سعيدة. التعفُّف لا يرضي أحداً. إن النَّسَاك ليسوا كذلك دائماً برغبتهم الكاملة ولا يصبحون قديسين عبر التضحية فقط ببداء الجسد. إنهم يصبحون، بصورة عامة، أفراداً غير اجتماعيين.

كانت الفكرة العبقريّة لسيغمون فرويد تكمن في أنه أعطى للحياة الجنسية أهميتها وتأثيرها في حياة الإنسان. الغريزة الجنسية قوية مثل الجوع ولا يمكن إلغاؤها. يمكن أن تكون أحياناً خفيّة، ولكن بأيّ ثمن! حين يُكَبَّت الجنس فإنه ينتقم عبر الظهور بمظاهر مختلفة من العُصاب، والاضطرابات والقلق. لا يمكن أن تكون الشخصية من صنع الإرادة، إنها غالباً عصارّة تجارب وحالات حرمان جنسية. تصبح الحياة الجنسية، بحسب الحالات، الشيء الأجهل أو الشيء الأكثر قبحاً؛ كل شيء يعتمد على موقفنا. بالنسبة إلى الحضارة الغربية، كانت موجة الكبت في القرن التاسع عشر مؤذية وولدت عيوباً مخفية ومصائب بشرية. لا يستطيع الرجل والمرأة التخلص من دوافع جسديهما من دون أن يثير ذلك أضراراً نفسية ستؤثّر أيضاً في الأطفال. الحنان الذي يحمله الرجل والمرأة ليس له أي معنى إذا لم يترافق بعلاقة جسدية. الحب الأفلاطوني خطير من أجل سلام الروح. إذا لم يحصل الكائن البشري قط على حب جنسي، فإنه يفرق بالتدريج في الخجل واليأس، أو يحمل الشر والحقد على الآخرين. غالباً ما يكون هؤلاء الأشخاص غير مسؤولين عن كبتهم لأنهم أصبحوا عبدة تربية تربط الجنس بما هو أقبح وأوسخ شيء في الوجود. وعلى الرغم من الغرائز فإن التمرد جرى السيطرة عليه وهُزم وتعدّل. الجسد المقموع ينتقم عبر قمع الروح.

في المقابل، تمنح الشفافية الجنسية أماناً ينعكس على كل شيء، في الحياة الخاصة وفي العمل والعائلة، وفي العلاقات مع الآخرين. تكون حركات الجسد متزنة وهادئة،

وتكون الروح واضحة وصریحة ومستعدة لأن تقوم المشكلات التي تظهر. الصحة الجسدية مرتبطة أيضاً بصورة مباشرة بسلام حواسنا.

الجنس أيضاً فن وإبداع. يستطيع الناسك بصعوبة أن يترك للأجيال التالية شيئاً آخر غير التأمّلات والذكریات عن مغالاته في التضحية. إن الإنسان الذي يجمع انفعالاته يعمل ضد نفسه ولا يمكن أن يستخلص من ذلك شيئاً جيداً. يُضاف إلى ذلك أن رؤيته للحياة جامدة وغير متسامحة وأحادية. في الحقيقة، لا يكتفي الناسك بالعيش وهو يجمع شهوته، والذي لا يخلص في النهاية غير الدائرة الشخصية لإرادته الخاصة، لكنه يدّعي جذب الآخرين كي يتبعوا مثاله. نجد غالباً، بين النّسّاك، قادة عسكريين ورؤوساء طوائف ومثاليين. يحتاج إنكارهم لذواتهم إلى تلاميذ ومؤيدين. لا يعرف المضحي أن يكون وحيداً ولا يكتفي بذاته إذا فقد الإعجاب.

الحياة الجنسية مرادفة أيضاً للسعادة لأنها تتطابق مع الحياة نفسها التي هي تحديداً إبداع. بالنسبة إلى المثاليين والواعظين، إن حقيقة أن كائناً إنسانياً يولد من هذا الفعل الجنسي يمكن أن يشرّف هذا الفعل. هذا لا يعني، مع ذلك، أن الجنس يجب أن يكون مرتبطاً فقط بالوظيفة الإنجابية؛ في هذه الحالة، سيكون الإنسان محروماً من الغرائز والرغبات الذاتية كلها. إذا كانت ضرورة الإنجاب كافية لجسدية الإنسان فإن الأزواج سيكونون مطمئنين إلى مستقبلهم منذ ولادة طفلهم الأول، واستمراريتهم ستعتمد على عدد الأطفال. لكننا نعلم أن الأمر ليس كذلك، بل بالعكس، تُظهر التجربة أن عدداً من الأزواج ينفصل بعضهم عن بعض بعد ولادة طفل بوقت قصير، في حين أن آخرين يبقون متّحدين بصورة رائعة من دون وجود أطفال. هذا يعني أن الحياة الجنسية ليست سعادة ومتعة إلا لدى وجود عاملين اثنين، أي حين تكون الوظيفة الإنجابية مرتبطة برغبة حقيقية في أن نُحب ونُحَب. إذا كان يجب الاختيار، فإن العنصر الثاني سيكون مفضلاً دون شك. العنصر الأول واجب ولا شيء آخر، وهو واجب زوجي يمكن أن يكون مزعجاً مثل أي شيء آخر يُفرض فرضاً.

يُضاف إلى ذلك أنه واجب قلماً يكون سهلاً. فعل الحب فن صعب، والرجال الذين يعتقدون أنهم أسياد في هذا المجال ليست لديهم، غالباً، الخبرة مثل فتاة شابة، أو

يكونون عنيفين مثل جَلاد. يؤثر الحرمان في الطفولة والعُصاب وحالات القلق بصورة سلبية في الحياة الجنسية التي، بدورها، تولّد حالات حرمان أخرى أو أنها تعقّد العُصاب. إنها حلقة مفرغة.

التربية الجنسية

يمكن أن يكون الجهل بكل ما يتعلّق بالحياة الجنسية كارثياً. الإنسان الذي يقلّل من أهمية التربية الجنسية (ولن نعود هنا إلى التربية الأولية جداً التي تُعطى للأطفال حين يعبرون عن فضولهم الأول) هو فرد يعيش بشكل سيء. يوجد أزواج يعيشون معاً منذ سنوات بعيدة ولديهم أطفال والذين، مع ذلك، لا يتحمّلون الحديث فيما بينهم عن هذه «الموضوعات المحرّمة». يُعاش الحب في السر كما لو أن الأمر يتعلّق بفعل يبعث على الخجل. من المؤكّد أن الزوج سيكون متفاجئاً جداً إذا سمع زوجته، تتكلّم، في يوم من الأيام، عن هذه الأشياء على الطاولة. إنه سيوبخها لأنها تجرّأت على مقارنة موضوع لا يناسب المرأة المحتشمة! وهذا الرجل هو أيضاً من النوع من الأزواج الذين يخونون نساءهم ويتشاركون مع أصدقائهم في أحاديث فاحشة. الفضيحة، بالنسبة إلى هذا الزوج، غير موجودة إلا على شفّتي زوجته.

يعرف المستشارون في قضايا الزواج هذه الأسرار الزوجية المتناقضة. إنهم يعرفون أنه يوجد حالات صمت تفرّق الأزواج، وشكوك تصدمهم نفسياً وعذابات تقوّض حياتهم، ومشكلات يمكن أن تكون الحياة الجنسية مسؤولة عنها حين لا تُعاش بحرية كاملة وضمن حالة من الفرح.

إذا كنت متزوّجاً، حاول الإجابة بشفافية كاملة عن الأسئلة الآتية:

- هل ستكون قادراً على الاعتراف برغباتك الحميمة إلى شريكك؟ أم أنك ستخجل من ذلك وتفضّل عدم الخوض في الموضوع، مع الأمل بأن الأمور ستكون أفضل في المرة القادمة؟
- هل تعتقد أن على المرأة أن تصل إلى الزواج وهي عذراء، أم أنك تعتقد أن عليها أن يكون لديها تجربة قبل الزواج؟

- هل تخلع ملابسك أمام زوجتك (أو زوجك) حين تنام، أم أنك تفضّل غرفة الحَمَّام حيث تختلي بنفسك؟
- هل تمارس الحب في الظلام أم في النور؟
- هل تعتقد أن على المرأة، من وقت لآخر، أن تأخذ المبادرة أو أنك تعتقد أن هذا غير جدير بها؟
- هل تعتقد أن الجنس لا يمكن فصله عن المشاعر والحب؟
- هل تعتقد أن الزواج يمكن أن يكون سعيداً إذا كانت هناك مشكلة في الحياة الجنسية؟
- هل حاولت أن تشرح لأطفالك ما الذي نقصده بالزواج؟
- هل تزعجك القصص المثيرة، مثل المجالات الخلاعية والأفلام الجنسية، أم أنك تعتقد أن هذه الوسائل يمكن أن تساعد أحياناً بإيقاظ العواطف المكبوتة؟
- هل تهتم بالكتب العلمية عن الجنس أم تعتقد بأنك تعرف كل شيء؟ بل بالعكس تعدها كتباً خلاعية وترفضها جملةً وتفصيلاً؟
- هل تعتقد أنه يمكن أن تكون شخصاً متزنًا وهادئًا من دون وجود حياة حميمية مرضية؟ بعبارات أخرى، هل تعدّ أن هدوء الروح حالة مستقلة عن متطلبات الجسد؟
- هل تعتقد نفسك بصدق شريكاً (أو شريكة) جيداً على الصعيد الجنسي؟ وهل تساءلت سابقاً عن نظرة شريكك فيك بعد ممارسة الجنس؟
- هل نظرت سابقاً إلى الفعل الجنسي على أنه واجب زوجي؟
- هل تفكّر أن بعض المشكلات يجب أن تحلها بنفسك، وتشعر بالانزعاج من استشارة طبيب أو عالم نفس أو مستشار بالقضايا الزوجية من أجل طلب المساعدة؟
- هل تعتقد أن التربية الجنسية، بالنسبة إلى الطفل، عمل إيجابي، أو بالعكس يمكنها أن تؤذي مستقبل تطوره النفسي؟

يهدف هذا الاستبيان فقط، مثل الاستبيانات الأخرى، إلى جعلك تفكّر في نفسك وفي حياتك الجنسية.

يساعد التعرّف على نفسك بصورة أفضل في اجتياز أي مشكلة. إن فهم حياتنا الجنسية الخاصة، من دون خجل كاذب، يعني تحرير حياتنا من عُصاب محتمل.

لا تتردد في الحديث عن ذلك مع شريكك بعد قراءة مشتركة، مثلاً، لكتب تعالج الموضوع. قد يُقال إن بعض النصوص العلمية صعبة الفهم جداً. يوجد حالياً كتب مصمّمة للجميع، يمكن فهمها بسهولة، وهي ليست مكتوبة أبداً من أجل إثارة حواسنا. إذا كان لدينا شك في تصرفنا الذاتي، أو تصرف الشريك، فمن الأفضل معالجة هذا التصرف. كان يمكن لآلاف من النساء سابقاً أن يكنّ سعيدات لو أُنهنّ عشنّ مع أزواج متفهمين على الصعيد الجنسي. الأمر لم يكن كذلك مع الأسف. فرضت قسوة العصر على النساء صمتاً صارماً وخنوفاً كاملاً: كانت المشاركة التي يمكن أن تحسّن العلاقة الغرامية ممنوعة.

كانت الأمهات تطرّز على قمصان النوم للفتيات اللواتي يتزوجن من رجال لا يعرفن عنهم شيئاً بعض الحمل، مثل: «لا أفعل ذلك للمتعة لكن لأن الله يريد ذلك». كان هذا بشكل من الأشكال كما لو أُنهن يردن أن يسوغن لبناتهن وإيعادهن عن أي رغبة في المتعة التي، بالنسبة إلى عقلية العصر، يمكن أن تصورهن بوصفهن عاهرات.

إن الخطوة الأولى التي يجب اتخاذها من أجل التفاهم تقوم، أولاً، على معرفة منشأ حياتنا الجنسية وتطورها. ولهذا فإننا نوّكّد كثيراً على هذه النقطة. إن طريقة التصرف الجنسي (أو حين يجب علينا حل مشكلة ذات طبيعة جنسية) تعكس بطريقة أفضل أن حياة الشخص وماضيه وطبعه شيء آخر. إنها كاشفة فعلية.

العجز

يجهل أكثر الرجال قصورهم الجنسي، وهم مسؤولون بصورة كاملة عن زواجهم المتوتر والبائس. يوجد اختلافات كثيرة بين حالات العجز الجنسي التي تخفّف المتعة وتنتج تأثيرات سلبية في مزاج الفرد، مع تهديد الحياة الزوجية.

نتيجة ذلك، لدى كل فرد وسائل للسيطرة، سلباً أو إيجاباً، على حياته النفسية الذاتية، وحياة شريكه.

يوجد عدد كبير من الأشخاص الذين لديهم عجز جنسي نسبي، أي أن العجز ليس كاملاً، ويستطيعون إقناع أنفسهم أنهم طبيعون، ويميلون، غالباً، إلى اتهام شريكاتهم بأنهن مسؤولات عن غياب رغبتهم، أو غياب الإثباع الذي يحدث بعد فعل جنسي فاشل. هذا ينتهي بشعور المرأة بعقدة الدونية التي يفاقم وضع الزواج الذي هو في الأصل غير مستقر.

يمكن لعلماء الجنس ذكر عشرات الأمثلة لنساء يشعرن بالذنب وعجزهن عن المشاركة في الفعل الجنسي بمتعة، من دون التفكير لحظة واحدة أن المسؤولية كلها تقع على شركائهن من الرجال. يعدّ معظم الرجال أن زيارة مختص إذلال لا يستحقونه. ليكن الإذلال من نصيب النساء، وهنا لا توجد مشكلة. يزور الرجال الطبيب للشكوى من أعراض أخرى تبدو بطريقة منعزلة، والتي هي في الواقع مرتبطة بشدة بالعجز الجنسي الذكوري. يمكن للأعراض أن تكون مختلفة جداً: توتر، بلادة، صعوبة في التركيز، تدقيق مفرط، رهاب الخلاء، خجل أو عدوانية، عقدة الدونية، سلوك هوسي، غثيان، فقدان الأمان، حرقة في المعدة، اضطرابات في البول واضطرابات قلبية، إلخ. يتعلق الأمر بشكل طبيعي باضطرابات لا يمكن للطبيب معالجتها بمساعدة الأدوية. نجد، في أساس هذه الاضطرابات النفسية والعصبية كلها، العجز عن عيش فعل غرامي كامل وطبيعي.

إن الرفض اللاواعي للاعتراف بالعجز الذاتي يُنتج نفوراً يؤدي إلى اضطرابات بأشكال مختلفة.

يمكن للعجز الذكوري أن يخضع أيضاً لرغبة في خيانة غير مُشبعة، أو يخضع أحياناً لنفور من الزوجة. يمكن لتغيير الشريك أن يعدّل، بصورة جذرية، الموقف الجنسي، لكن بدلاً من مواجهة التأكيد على العجز الجنسي الذاتي، فإن الرجل يفضل الاستمرار في العيش بشكل سيئ، وتحمل المعاناة، عبر تعزيز ظواهر عصبية توتيرية مثل (الوهن، القلق، الرهاب والعُصاب الهوسي). تستمر عصور من السخرية القاسية من العجز الذكوري في توليد أفراد تعيسين ومرضى، لكنهم متعجرفون ورافضون لأي نوع من المعالجة.

يعزو التقليد العجز، بطريقة خاطئة، إلى خطايا الشباب وإفراط وعوامل وراثية واستمناء وعيوب أخرى من الأنواع كلها. يعود العجز الذكوري، في أكثر الحالات،

(مثل البرودة لدى المرأة) إلى عوامل نفسية، ويمكن أن يكون نتيجة صراع عاطفي غير مُسيطر عليه.

يمكن أن نذكر، من بين أسباب العجز المتعددة، بعض الأسباب الآتية:

- تربية جنسية متخلّفة.
- الخوف من الصورة الأنثوية نتيجة صدمة نفسية حدثت خلال الطفولة والمراهقة.
- إحساس بالدونية ناتج عن عقدة الذنب ومرتبطة بضرورة فاسدة للعقاب الذاتي.
- سادية (رغبة في معاقبة المرأة).
- مازوخية.
- الخوف من التسبب بالأذى للمرأة.
- الخوف من الإنجاب.
- كبت ذو طبيعة دينية.
- كبت لميول جنسية مثلية.
- كبت ذو طبيعة عائلية، أي يعتمد على السلطة الأبوية أو الأمومية.
- الغيرة.

تجب دراسة هذه المشكلة مطولاً قبل القدرة على اكتشاف أسباب العلة، وقطع العادات التي تثيرها في حدود الممكن. لكن لا يكفي القيام وحيداً لعمل تحليلي ذاتي دقيق من أجل تحديد الأسباب التي تؤدي إلى العجز (الكامل أو النسبي)؛ يجب أن يكون باستطاعة الشريك المشاركة في العلاج كي يكون الزوجان قادرين على تأمين الشروط المثالية لاتحاد صريح ومن دون صدمات نفسية جديدة.

المظهر الأكثر شيوعاً للعجز النسبي هو القذف السريع. في هذه الحالة، يكون الرجل فريسة قوتين متعارضتين، وهما على الدرجة نفسها من القوة. من جهة، الرغبة الجنسية، ومن الجهة الأخرى كبت هذه الرغبة. يتعلق الأمر بمشكلة عاطفية خطيرة يجب التغلّب عليها من دون تردد كي لا تثير نتائج مؤذية في الحياة النفسية والجنسية للزوجين.

يمكن للعجز أن يتمظهر أيضاً عبر نوع من اللامبالاة الجنسية تجاه الشريك. يمكن التغلب على هذه العقبة أحياناً بفضل تغيير الشريك، لكن هذا الحل ليس سهل التطبيق دائماً. يجب أن يخضع المريض غالباً لعلاج نفسي حقيقي يساعده على تجاوز العقبات التي يضعها لا وعيه أمامه، والتي تفسد الجوانب الأخرى كلها من حياته، وطبعه وعلاقاته مع الآخرين. إن الإحساس بالمدلة الذي يولده عدم إشباع الشريك يمكن أن يكون مؤذياً أيضاً، مثل الإحساس بالذنب اللاواعي، لأنه يمكن أن يثير أيضاً اكتئاباً وتعباً وتوتراً وغير ذلك من الاضطرابات النفسية الأخرى.

فترة العلاج تتغير بحسب الفرد. إن فترة قصيرة من الامتناع يمكن أن تكون كافية بالنسبة إلى بعض الأفراد.

وبالنسبة إلى آخرين، وفي الحالات الأكثر خطورة من العُصاب الحقيقي، فإنه من الضروري التوجُّه إلى مختص.

البرودة

آن ماري غ.، امرأة جميلة شابة متزوجة منذ بعض الوقت من مهندس، ذهبت لتستشير محلاً نفسانياً كي تحل مشكلتها. إنها تشعر بلا مبالاة كاملة، بحسب أقوالها، تجاه العلاقات الجنسية، تقول إلى محللها النفسي: «لا أستطيع أن أفهم ما الذي يثير الحماس في الجنس». «أتساءل أحياناً إذا كنت فعلاً طبيعية، أو أن النساء الأخريات يتصنعن الإحساس بالمتعة، في حين أنهن، في الواقع، لا يشعرن بها أبداً».

بجملة واحدة، أثارت آن ماري الشك، في يوم من الأيام، في صدقية عدد كبير من النساء حول المتعة الجنسية. وإذا أخذنا بالإحصاءات فإنه يمكن أن يكون لهذه الشكوك أساس. في الحقيقة، لا يشعر بعض النساء بأي متعة خلال العلاقات الجنسية، بل بالعكس، إنهن يتحملن الفعل الجنسي باستسلام، ويعتبرنه واجباً زوجياً، ونوعاً من الدين تدين به تجاه زوجها مقابل «النفقة».

كم من الفتيات يصلن إلى الزواج وعقلهن ممتلئ بمفهومات وتجارب غامضة. وشيئاً فشيئاً، يبدأن بالتعرف على الزوج المستقبلي خلال مرحلة الخطوبة، وتكون لديهن

الفرصة للتعرف جنسياً عليه، لكن هذا النوع من العلاقة الآثمة والقصيرة (تمارس الأنا الأعلى قمعاً حتى على الفتيات الأكثر تحراً) قلماً تساعد على التعرف الفعلي على الحياة الزوجية، لأنها يمكن أن تكون غالباً مدمرة. بعد مضي وقت المشاعر التي تسمح بتجميل كل شيء وتدوير الجوانب الأكثر فجاجة في الزواج، تتوقف الفتاة عن الشعور بالرضا عن شرطها كامرأة. وشيئاً فشيئاً بدأت علاقاتها الليلية مع زوجها تبدو لها مزعجة وغير مناسبة. يُضاف إلى ذلك أن عدداً قليلاً من الأزواج يعرف جيداً إشباع شريكته جنسياً. النتيجة هي ندرة الأزواج الذين يستطيعون الاستمتاع تماماً بلحظاتهم الحميمة.

يؤدي هذا الوضع إلى توليد السوداوية والعُصاب. لقد درسنا هذه المشكلات لدى الرجل. لننظر إليها لدى المرأة.

يتعلق الأمر، بصورة عامة، بمشكلة نضعها تحت تعبير «برودة». لكن البرودة لدى المرأة، مثل العجز لدى الرجل، تتمظهر بأشكال متعددة ويمكن إعادتها إلى أسباب مختلفة. من حيث المبدأ، إن المرأة الباردة لا تشعر بأي رغبة وليس لديها أي إمكانية كي تشعر بالمتعة خلال الفعل الجنسي.

يمكن أن تكون أسباب البرودة نفسية أو جسدية. من بين الأسباب الجسدية نذكر عدم نضج الأعضاء الجنسية المتشكلة بطريقة طفولية نسبياً والصدمات النفسية التي تلي الولادة. ومن بين الأسباب النفسية الأكثر عدداً من الأولى، نذكر:

- الخوف من الحمل.
- الجهل الجنسي.
- الصدمة من التجربة الأولى.
- الموانع العائدة إلى أسباب دينية أو عائلية.
- الشعور الكاذب بالحياء.
- الخوف من الخضوع للمراقبة من غرفة مجاورة.

- الخوف من عدم نيل إعجاب الزوج (الحالة النموذجية هي حالة الفتيات المحبطات بسبب قناعتهم ببشاعتهم أو بسبب امتلاكهن نهوداً صغيرة جداً أو أن سيقانهن معوّجة).

- حب رجل آخر.

- علاقات صعبة مع الأبوين (خاصة مع الأب، عقدة إكتر).

- الخوف من الرجال.

- التعب الجسدي.

- قمع مثلية جنسية كامنة.

- عقدة الذنب التي تتطلّب الحاجة إلى المعاناة وترفض متعة الأحاسيس مثل متعة الروح.

يمكن أن نضيف أسباباً أخرى مختلفة مثل حالة النساء الجميلات بصورة خاصة (مثل حالة آن ماري غ.) اللواتي يتخيلن أن الجنس يمكن أن يقوّض جاهلن. إنهن، في الحقيقة، نساء لديهن عادة النظر إلى أنفسهن باستمرار في المرآة، ويعشقن أنفسهن منذ الطفولة. يُفسّر كل اتصال بالرجل بوصفه اعتداءً. من جهة أخرى، إنهن ينظرن إلى الأمومة بوصفها مساساً بالجسد كله، ويقوامهن وشبابهن. توجد أيضاً نساء باردات ليس لديهن هم سوى الخوف على شعرهن المصفّف ومكياجهن منذ القبلة الأولى. تُصاب هؤلاء النساء بالنشوة أمام المرآة وييقين مستهترات بصورة دائمة، ويبحثن عن كلمات الإعجاب لكنهن يتجنبن أي علاقة مباشرة.

الرجل الذي يتزوج هذا النوع من النساء سيتفاجأ بقوة هذه اللامبالاة الجنسية، ويحبط من رؤية كيف أن الجمال يستطيع إفساد العلاقة العاطفية. لكن هذا هو الذي يحصل. أكثر النساء الجميلات يعشقن أنفسهن أحياناً إلى حد أنهن يعتقدن بأنهن جديرات بعشق عذري لكن عن بعد. إنهن نساء «ملائكة» يمكنهن، ربما، إلهام الشعراء، لكن بالتأكيد ليس رجلاً من لحم وعظم.

من بين الأسباب التي ذكرناها سابقاً، نؤكد على الصدمة النفسية الناتجة عن الليلة الأولى للزواج. يصبح عدد كبير من النساء، الطبيعيات بصورة كاملة على الصعيد الجنسي، باردات بعد بداية مؤلمة ومزعجة مما يؤدي إلى إفساد العلاقة الجنسية المستقبلية مع الزوج. حتى العلاقات تصبح بعد ذلك منفرة، واللاوعي لا يسمح ويحتفظ بعنف الصدمة الحاصلة بصورة كاملة. هكذا تنتهي العدوانية بالتحول إلى سادية: تصبح المرأة غير لطيفة مع زوجها، وتحول حنانها كله نحو أطفالها. إنها تتشاجر مع زوجها باستمرار، وتتقده بدلاً من إثارةه بلباقة، وتُظهر له عيوبه كلها وتقارنه باستمرار بزملائه (في غير صالحه بالتأكيد)، وتذكره دائماً بالتضحيات التي قدمتها إليه وإلى البيت والعائلة، وتندم على زواجها.

تتحول هذه العدوانية أحياناً إلى مازوخية تستسلم لها المرأة البائسة. إنها تبكي، وتستسلم لزوجها كما لو أنها كانت، في كل مرة، ضحية على مذبح الزواج. تجد البرودة متنفساً لها عبر الدموع والتشكي. تعود المرأة لتصبح عذراء بدءاً من اللحظة التي تصبح فيها العلاقة الجنسية اعتداءً على خصوصيتها.

من المعروف أن عدداً كبيراً من النساء يتصرفن بهذا الشكل من دون أن يعرفن السبب الذي يجعلهن باردات جنسياً ويفكرن بالانتقام. يعتقد بعضهن أنهن ولدن هكذا: غير مباليات بالحب، غير صبورات، يتقززن من الرغبات الذكورية. إذا كنَّ قد تلقين تربية دينية فإنهن يلجأن إلى الإيوان، ويلعبن دور الضحية من دون دفاع ويتصرفن كما لو أن العالم كله فاسد. تكون علاقاتهن مع الزوج باردة، متحفظة، رسمية، على الرغم من أنها تكون في الظاهر هادئة؛ يوجد، في البداية، عدم رضى متبادل يجعلهما عدوين. يصبح الجو العائلي متوتراً، ومصدراً للعُصاب لدى الأطفال الذين يدفعون، في النهاية، ثمن هذا الوضع.

لا تخف من الاعتراف بذلك أمام الشريك ومحاولة إيجاد حل. العالم ممتلئ بحالات مثل حالتك. يجب عدم الإحساس بالخجل من كونك عاجزاً أو كونك باردة؛ يجب، في المقابل، العمل بجدية على علاج المشكلة. إذا كانت المشكلة لا تصيب إلا الشخص العصبي، فإن الالتزام بالشفاء سيكون نسبياً، لكن حين يكون لشخص، أُصيب بالعُصاب بسبب عدم الإشباع الجنسي، تأثير سلبي جداً في أشخاص يعيشون معه ويخلق جواً من سوء الفهم والتوتر مع الآخرين، فإنه يجب العمل على علاجه.

حين تصل المرأة، مهما كان عمرها، إلى حالة من القناعة بأنها تؤدي واجباً زوجياً، كما لو أن الأمر يتعلق فعلاً بفريضة، فإن عليها أن تفكر بمنشأ لا مبالاتها. يمكن أن يكون الأمر يتعلق بمجرد أزمة تعود إلى فترة إرهاق جسدي عابرة؛ العلاج بسيط: قليل من الراحة وتفسير هذا الجمود في الإحساس المتبادل بالاشتراك مع الزوج. لكن حين يصبح الإرهاق ذريعة، وإذا أصبحت أوجاع الرأس في المساء لازمة من أجل تجنب كل اتصال، فإنه يكون من المفيد البحث بسرعة عن الأسباب الكامنة وراء ذلك.

الكبت

إن انفتاح الروح الكبير على الحالة الجنسية ساعد شباب اليوم على أن يكونوا أقل كبتاً من آبائهم. قلماً كان يُتصوّر قديماً أن رجلاً شاباً (ولسبب أقوى الفتاة) لديه صعوبات ذات طبيعة جنسية. أما اليوم فإنه واقع يُعترف به.

مع ذلك، ليست هذه هي القاعدة دائماً، لأنه لا يزال يوجد بعض الآباء القمعيين وبعض الأمهات اللواتي يتظاهرن كذباً بالتعفف، والذين يفضلون ترك أطفالهم يجهلون أشياءً أساسية في الحياة. هذا الموقف يجعل مستقبل الأطفال غير شفاف وغير صحي، سواءً على الصعيد الجنسي أم على الصعيد النفسي.

يمكن أن يأخذ الكبت أشكالاً مختلفة. في الممارسة، إننا نفرض على الطفل، منذ ولادته، نوعاً من غسل الدماغ الذي يُترجم عبر سلسلة من المنوعات: «تجنب فعل هذا». «لا تضع إصبعك في فمك». «توقف عن البكاء»، وغير ذلك من المنوعات الكثيرة. حين يبدأ الطفل، بعد ذلك، في المحاكمة العقلية ويطرح ألف سؤال وسؤال، فإننا نجيبه غالباً: «لأنه لا». تؤدي هذه المنوعات كلها إلى خلق حالة من التوجس والقلق لدى الطفل.

حين يبدأ الطفل بالتعبير عن أسئلته الفضولية الأولى حول الجنس (إذا كانت لديه الشجاعة) فإنه يلاحظ بسرعة أن الموضوع يثير نوعاً من الإرباك لدى الوالدين. ويتتهي إلى إعادة صياغة أسئلته بطريقة منطوية على رياء أو بطريقة خبيثة.

يُلاحظ أيضاً وجود نوع من الكبت يمكن وضعه بصورة عامة تحت تعبير «الحياء» والمرتبط بالتطور النفسي للمراهق، والذي يؤثر سلباً في توازنه ويمكن أن يثير

الخجل والتردد، ومن ثم يخلق، لدى الراشد، ميلاً إلى تجنب العلاقات الجنسية مع رغبته الشديدة في ذلك. حين يبقى الحياء محصوراً ضمن حدود اجتماعية وعملية وأخلاقية، فإنه لا توجد مشكلة في ذلك، لكن حين يتحوّل إلى إحساس بالذنب وآلية دفاعية، فإنه يصبح حينها هوسياً ومراغاً.

إلى هذا النوع من الكبت، تجم إضافة أنواع أخرى، ليست أقل أهمية: منها الكبت الديني. على هامش الإيمان، من المؤكّد أن كل ديانة تحاول التغلغل إلى الشيء الحميمي في الفرد، وأن تفرض عليه بعض القواعد الجديدة: «يجب عليك» و«لا يجب عليك». تُشوّه الحياة الجنسية، التي يجب أن تُترك لتقدير كل شخص، عبر ممنوعات وأحكام مسبقة مختلفة. تصبح الديانة، التي تخضع لتفسير أشخاص متشددين، قاسية وقهرية. تبدو الجنسية، في بعض اللحظات من التاريخ، الموضوع الرئيسي للرقابة الدينية والأخلاقية.

النتيجة معروفة جيداً: يصبح الحب من جديد دافعاً جنسياً بدائياً، ولا يعود له أي علاقة من المشاعر التي من المفترض أن تكون موجودة. الزواج يجمع مدى الحياة شخصين ينجذب أحدهما تجاه الآخر بطريقة شديدة لكنها عابرة غالباً. من العلاقة الزوجية التي تكون لصالح الرجل بغير وجه حق يولد التسلّط على حساب المرأة والأطفال. يكون الجنس، الذي يجب أن يعتمد على إرادة كل شخص، خاضعاً لرأي الآخر: رأي كاهن الرعية والأبوين والأصدقاء.

كم من الأخطاء التي تُرتكب بسبب رفض اعترافنا بالكبت. كم عدد الأشخاص بيننا الذي يجدون أنفسهم واضعين للخاتم في إصبعهم بسبب عدم الجرأة على قول الحقيقة إلى الشخص الذي يعجبنا؛ الخاتم الذي يجمعنا بشخص نحن، في العمق، لا نحبه ولا نقدّره حقيقة. لكن هذا الشخص يجب أن يكون شريكنا أمام الله وأمام الناس. على المرأة والرجل أن يتساءلا، قبل الزواج، إذا كانا يخضعان لإرادتهما الذاتية أم لإرادة الآخرين. عليهما أن يجلّلا كتبهما ويعملان على التخلص منه قبل أن يصبح الوقت متأخراً، لأن الكبت ما قبل الزواج يتحوّل بسرعة إلى حالة من الحرمان الجنسي وفقدان الثقة بالنفس. ولهذا فإن الأشخاص المحرومين جنسياً يكونون أكثر عرضة لخيبات الأمل في عملهم وفي علاقاتهم الاجتماعية. يصبح وجودهم، بالتدريج، خاضعاً لصعوبات تؤثر في علاقاتهم الجنسية.

الجنس في الزواج

إذا لم يكن الجنس دائماً سبباً للزواج (ونادراً ما يكون الأمر كذلك)، فإن الزواج من دون جنس يصبح، بالتأكيد، لا معنى كبير له. توجد نقاشات مختلفة حول فائدة النظر إلى الزواج بوصفه حدثاً منطقياً وطبيعياً في الحياة، أو بوصفه رابطاً مصطنعاً يمنع شخصين من عيش حياتهما الجنسية بحرية وبطريقة صحيحة.

من وجهة نظر نفسية وبعيداً عن أي اعتبار اجتماعي وأخلاقي، الزواج شيء رائع وإن كانت العلاقة بين الزوج والزوجة مُرضية. بعبارة أخرى، الزواج ليس ظاهرة ضد الطبيعة، كما يعتقد بعضهم. يُضاف إلى ذلك أنه يكفي مراقبة الأمثلة التي يقدمها عالم الحيوان من أجل فهم أن اتحاد كائنين ظاهرة غريزية. وهذا الأمر هو، بصورة عامة، مفيد للصحة الجسدية والنفسية إذا نتج عنه ضبط الغرائز والعمل على إشباعها.

وهكذا فإن الزواج ليس فقط طقساً وسجلاً مدينياً يجمع بين رجل وامرأة، لكنه يستجيب لغريزة حيوانية في تأسيس عش، وإنجاب أطفال وتأمين حمايتهم. حين يكون الزواج مناسبة اجتماعية ومصلحة يُستخدم لإخفاء فضيحة أو لأي سبب آخر يتعد عن طبيعته الحقيقية، فإنه سيكون مجرداً من جوهره بصورة كاملة. الزوجان اللذان لا يستجيبان للمتطلب الطبيعي في الإشباع الجسدي الكامل، يخضعان لآلام نفسية مستمرة. إن غياب العلاقة الحميمة بينهما مضرٌ ليس فقط على صدقية حياتهما كزوجين، لكن أيضاً على توازنهما العقلي الذي يتأثر سلباً إلى حد كبير. إن الصراع بين الزواج والجنسانية مسألة عبثية. إن الزواج الذي لا يأخذ في الحسبان الحاجات النفسية والجسدية للشريكين محكوم عليه بالفشل، ويشجع على إنجاب أطفال عُصابيين وبائسين.

إن الرجل والمرأة اللذين يفصل بينهما سوء فهم عميق ليسا في وضع مناسب لإعطاء أطفالهما تربية كاملة، على الرغم من جهودهما. إنها ينتقلان من طرف إلى نقيضه: إما أنها يدللان أطفالهما بشدة أو أنها يساعدان على خلق جو مكفهر، على الرغم من الاتحاد الظاهر، ويهملان أطفالهما ليصبحوا عرضة لاضطرابات نفسية كارثية.

حين نتكلم عن الجنسانية نحن لا نقصد العملية الجنسية فقط. نحن نقصد بالجنسانية أيضاً مجموع العواطف والمشاعر التي تُغني اتحاد شخصين وتجعلها أقوى في مواجهة

صعوبات الحياة. بعبارات أخرى، نحن لا يمكن أن نتصور الحب بين زوجين من دون حياة جنسية كما أنه لا وجود لحياة جنسية من دون الحب. العلاقة بين الشعور والشهوة دقيقة جداً إلى حد أنه من المستحيل حصر أحدهما في الآخر.

الانسجام بين الزوجين يعتمد تحديداً على هذه العلاقة المتكاملة. يحاول عدد كبير من الأزواج الوصول إلى هذا الانسجام ولكنهم، قبل أن يصلوا إلى هذا التفاهم المتبادل، يضيعون سنوات عديدة. هذا الانسجام الزوجي ليس لحظياً ويمكن أن يولد غالباً من صدمة نفسية إذا لم يكن من المستحيل نسيانها فإنه من الصعب نسيانها. يكون الغزل مؤذياً للصحة النفسية ولا يساعد على الاستعداد للزواج إذا لم يتم التخلص من بعض عوامل سوء الفهم، خاصة لدى الرجل الذي لا يستطيع أن يجد في هذه اللعبة السلام وسيسيطر عليه، بصورة لا واعية، إحساس بالعدوانية تجاه المرأة التي تستفزها لكنها لا تنازل أبداً. هذا الشعور بالعدوانية تجاه المرأة هو، تحديداً، الذي سيولّد لاحقاً، في الزواج، سلسلة من ردات الفعل العاطفية والاضطرابات النفسية الحادة.

من الأشياء المضرّة أيضاً في الاستعداد للزواج العادة القديمة في ترك الرجل يمر بتجاربه الجنسية الأولى مع العاهرات. هذا يؤدي إلى بروز فكرة أن الجنس (والحب) شيء تافه، حتى وإن كان ذلك على مستوى اللاوعي. إننا نحتقر العاهرة التي تبيع نفسها، وهذا الاحتقار سيؤدي، في النهاية، إلى احتقار النساء كلهن، بما في ذلك الزوجة المستقبلية. يجب أن نأخذ في الحسبان، أيضاً، شيئاً من طبيعة مختلفة: العاهرة سوقية لأن المجتمع جعلها سوقية. إنها مُحْتَقَرَة من الجميع، وهي بالتالي تعكس الصورة التي يكوّنها الجميع عن هذه المهنة، على الأقل في البلدان الغربية. العاهرة، بوصفها مربية في فن الحب، تفسد الزواج المستقبلي أيضاً لأسباب أخرى. إنها بالتأكيد أكثر خبرة من «تلميذها» في ممارسة الجنس، وهي بمعنى من المعاني تحرمه من المبادرة التي تميّز الرجل. إنها تحرمه من متعة الصراع والغزو، ولا تستسلم إلاً مقابل المال، وتظهر في النهاية أكثر براعة منه. لا يمكن لهذه التجارب الأولى إلاً أن تُفسد العلاقات الجنسية المستقبلية للرجل الذي يشعر، بصورة لا واعية، بالعجز وينتقم لهذا الإحساس بالعجز النفسي من شريكته (أو بصورة أدق من المرأة التي يجب عليه أن يعدها شريكته).

تشكّل الكتب والأفلام الجنسية سلسلة أخرى من المصاعب التي يواجهها اليوم كل زوجين جديدين. لا يكون لدى الرجل دائماً، خلال مرحلة المراهقة، إمكانية إشباع بعض الغرائز التي تثيرها فيه بعض المجالات والأفلام. هذا يثير لديه شعوراً بالحرمان يمكن أن يكون له نتائج على المدى الطويل. من المؤكّد أنه سيكون من الأفضل بالنسبة إلى المراهق، من أجل توازن نفسي سليم، الامتناع عن كل ما يمكن أن يثير لديه حالة من الإثارة المفرطة القلقة التي يمكن أن يكون لها تبعات خطيرة على حياته الجنسية حين يصبح راشداً. إن التقليل من قوة الرغبات والاضطرابات التي تحدثها إثارة حمقاء وعبثية يمكن أن تؤدي إلى فوضى نفسية خطيرة وإلى اضطراب التوازن الروحي بعد ذلك.

زواج العُصابي

إذا كانت هذه هي المقدمات فإن الزواج سيواجه صعوبات كبيرة. حين يقرر شخصان من جنسين مختلفين العيش معاً وتوحيد تجاربهما العُصابية فإن توازنهما، الذي هو في الأصل هش، يمكن أن ينهار.

سيكون منطقياً، إذاً، توجيه النصح إلى الشباب كي يراجعوا محلاً نفسياً قبل اتخاذ القرار بالزواج، والخضوع للعلاج إذا كان ذلك ضرورياً. سيكون هذا مفيداً ليس فقط للعُصابي ولكن للمجتمع كله، لأن ذلك يقلّل من مخاطر ولادة رجال ونساء مستقبليين حالتهم العقلية هشة، ويكونون بذلك مرشحين إلى كل أنواع الحرمان. إننا بذلك نتجنب بعض ظواهر العُصاب الجماعي، أو على الأقل نقلل منها. الرجل والمرأة، العاجزان عن تأسيس علاقة زوجية حقيقية، يلجآن إلى اللهو الذي لا يلزمهما بشيء لكنه، على مستوى اللاواعي، يفاقم من وضعهم الذي هو غير واضح في الأساس. كل شيء يصبح مشوشاً.

من المفيد، بهذا الخصوص، طرح بعض الأسئلة على النفس:

- بأي طريقة يؤثّر العالم الخارجي في حياتي؟
- ما هي الأشياء التي تزعجني أكثر من غيرها، بعيداً عن الحروب والفضائح العامة وكل ما يثير شعوراً بالرعب والذهول.

- ما الذي لا يسير جيداً في زواجي؟ أو في حياتي الجنسية؟
- هل أحب حقاً شريكتي؟ أم أن لديّ تصوراً نمطياً كاذباً عن الحب؟
- هل يمكن أن أتذكر ثلاثة حوادث على الأقل كنت فيها مخطئاً وخاضعاً للدافع القوي الداخلي غير الخاضعة لإرادتي؟
- لماذا لا آخذ إجازة لعدد من الأيام بعيداً عن عائلتي من أجل إعادة ترتيب أفكاري، لكن من دون إثارة حساسية أولئك الذين يعيشون بالقرب مني والذين يمكن أن يفكروا أن الأمر يتعلق بنوع من الهروب العاطفي؟
- هل رؤية زوجي (أو زوجتي) عارياً تماماً لا يثير لدي أي ردة فعل؟
- هل أناقش من دون سبب وتحت أي ذريعة تافهة كي أشعر بعد ذلك أنني أكثر هدوءاً واسترخاءً؟
- هل فكّرت سابقاً بإمكانية أن يخونني شريكتي إلى حد اجترار هذه الفكرة ليلاً نهاراً؟
- هل أنا مقتنع بأنني تعرضت للخداع من الجميع وفي كل شيء، لا سيّما في اختيار شريكتي أو شريكتي؟
- هل أعدّ الزواج رابطاً مخالفاً للطبيعة قادراً على التقليل من المشاعر الجميلة كلها وبلغيتها والتي يعتقد الشباب المغرمون بأنهم يشعرون بها خلال مرحلة الخطوبة؟
- هل يحصل معي غالباً طلب نصيحة من أمي حين يحدث خلل ما في زواجي، وهل أعتزف لها بالأحداث التي يجب أن تبقى سرية بين الزوجين؟
- هل أنا متأثر بأبي أم بأمي؟
- هل أستطيع العيش بعيداً عن والديّ؟ هل أستطيع الذهاب للعيش في بلد آخر مع عائلتي، مع العلم أن العلاقة مع والديّ ستقتصر على زيارات متفرقة؟
- يمكنك إضافة أسئلة أخرى كثيرة بحسب وضعك العائلي، وحالتك المدنية (متزوج أو عازب). يمكن أن تفيدك الأسئلة التي أشرنا إليها كأسئلة إرشادية. لكن عليك ألا تنسى

أن تتساءل إذا كانت غيرتك تستند إلى شيء ملموس، أو إذا كنت لا تشعر إلا بالغرور ولديك إحساس بالتملُّك الذي لا يتناسب مع علاقات الحنان بين شخصين. في الواقع، قليل من الغيرة مع قليل من الفكاهة يمكن أن يكون مثيراً جداً بالنسبة إلى الشخص المحبوب وليس لهذا علاقة مع الغيرة الهوسية والمرضية التي تسبب اضطراب التوازن النفسي والجسدي للزوجين. هل الغيرة علامة على الحب؟ بالتأكيد لا! الغيور هو شخص غير ناضج ويعاني من فقدان للثقة في الذات وهذا يؤدي إلى إفساد حياته. لكن العُصابي الغيور لا يشفى بالزواج، بل بالعكس، هو يشعر أنه «سيد» شريكته، ويصبح أكثر قلقاً وتوتراً خوفاً من «لصوص» يأتون إليه ليسرقوا منه الذي أصبح، من الآن فصاعداً، ملكاً له. وهذا الإحساس بالغيرة هو غالباً الذي يدفع الرجل (أكثر من المرأة) إلى الزواج، كما لو أن الروابط المعترف بها بصورة شرعية (دينياً) يمكن أن تؤمّن امتلاكاً شاملاً ونهائياً للشخص الذي يثير هذه الغيرة. لا يمكن لأي عُصابي غيور أن ينعم بالسلام. إن المخاوف تلاحقه في النهار والليل، وهو لا يشعر أبداً بالهدوء. ما هو الخوف إذا لم يكن قلقاً لا يتركه أبداً؟ ألا يوجد في أساس هذا الألم إحساس بالذنب يدفع الفرد إلى تعذيب نفسه من دون أي رافة أو استراحة؟ يمكن التفكير أن الشخص العُصابي والغيور يجد الراحة من عذاباته في العملية الجنسية التي ترمز إلى حاجته اليائسة إلى امتلاك الآخر. وعليه، لم يعد شيء كاذباً. الغيرة تمنع الفرد، غالباً، من الاستمتاع بالفعل الجنسي وتُترجم عبر عجز جسدي مؤقت يسمّم الأشياء.

ينتهي الفرد الغيور، الذي يلحق استيهامات خياله، إلى خلق مقدمات مناسبة لعدم الوفاء لشريكه (أو شريكته). هكذا ينتهي عدد من الغيورين، ومن دون سبب، إلى امتلاك ألف سبب وسبب لأن لا يكونوا أوفياء، بالإضافة إلى أنهم مقتنعون بوجود أساس لشكوكهم.

عدم الانسجام الجنسي

عدم الانسجام الجنسي هو دائماً تقريباً أساس فشل الزواج، ويؤدي إلى الانفصال أو سوء فهم متبادل دائم. ربما نتطرق اليوم بحرية أكبر إلى بعض الموضوعات التي كانت

محرمّة سابقاً. لكن إذا كان نقاش ذكي بين الرجل والمرأة حول علاقتها الجنسية يمكن أن يبدو مفيداً في عدد من الحالات، فإنه يكون عبثياً في حالات أخرى. من المؤكّد أنه من المستحسن دائماً، بالنسبة إلى من يريد تتبع أسباب المشكلة، اكتشاف الحد الذي يمكن للتربية التي تلقاها في الموضوع الجنسي أن تكون قد أثّرت في الانسجام الجسدي المؤقت الذي تشارك فيه مع شريكه، ومحاولة الحديث عن ذلك معه من دون الدخول في نقاشات مهينة واتهامات متبادلة. وماذا بعد ذلك؟ الزواج في ذاته ليس حلاً؛ هو ليس علاجاً للتخلص من الصعوبات الجنسية. يمكن أن يكون الزواج، في بعض الحالات، سبباً لتفاقم وضع ما قبل الزواج، حيث ينقل المريض العصابي عصابه إلى الآخر، وتضيق المسؤولية بين الزوجين. الأسوأ من ذلك حين يكون الاثنان عصبيين. تصبح كل محاكمة عقلية مستحيلة ويصبح تدخل شخص ثالث حينها ضرورياً (يجب أن يكون مختصاً وليست أم العروس أو صديقاً من العائلة) من أجل إعادة النظام قليلاً إلى وضع يصبغ، شيئاً فشيئاً، غامضاً. حين يكون عدم الانسجام الجنسي معتمداً فقط على نقص في التربية الجنسية، يمكن الأمل في تغيير الوضع. يمكن للشابة، التي كانت تعدّ الجنس، حتى هذا الوقت، شيئاً قذراً بسبب صدمة نفسية مكبوتة منذ الطفولة، أن تشفى إذا وجدت الرجل المتفهم والمناسب. في المقابل، ما الذي يحصل معها إذا اجتمعت برجل بذيء ومتطلب؟ وماذا يحصل أيضاً مع شريكها الذي يشعر بأنه منبوذ ويُقبَل من باب الاستسلام، والذي ينتهي، بعد زوال الحماس، إلى أن يصبح هو أيضاً فرداً تعيساً وغير واثق كثيراً من نفسه؟

كان يُقال قديماً إن على المرأة أن تعرف بعض الأشياء حين الزواج. انتقلنا اليوم إلى الطرف الآخر، وأصبحت الفتيات ينتقلن بحرية كاملة من تجربة إلى أخرى من دون حب أو رغبة في الاطلاع. النتيجة هي دائماً نفسها إلى حد ما: تراكم خيبات الأمل وسوء الفهم. تصبح المرأة والرجل حينها عبيدين لغرائزهما.

يحاول بعض علماء النفس الأمريكيين أن ينصحوا الشباب بالزواج في عمر أقل من عشرين سنة. في المقابل، يعدّ آخرون أن هذا الزواج محكوم عليه بالفشل. نحن نرى أنه لا يمكن تقديم قاعدة تكون مناسبة للجميع، انطلاقاً من اللحظة التي يمكن أن

يكون فيها الفرد غير ناضج دائماً حتى في سن الخمسين، في حين أن شاباً في العشرين يمكنه أن يمتلك حساً عميقاً بالحرية الجنسية والقوانين التي تتطلبها. في كل حال، تجب معرفة أن الشباب، بصورة عامة، أكثر عرضة لاتخاذ قرارات مفاجئة ومتهورة بمقدار ما تكون تربية الوالدين لهم مصطنعة.

يكون الزواج هساً منذ البداية إذا كان الشخص العُصابي لا يفعل شيئاً كي يشفى. ليس هناك ما هو أكثر إزعاجاً من قرار زوجين تخصيص غرفة خاصة لكل منهما تحت أي ذريعة مهما كانت، من أجل إنقاذ ما يُسمى حباً: من باب الحفاظ على الصحة، وبسبب الأوقات المختلفة، ولأن الغرفة ضيقة، وبسبب الأرق. الزواج يعني أن تصبح مضحياً وتعاني بسلبية ستكون، من أجل شيء آخر، غير مقبولة. هذا يعني أيضاً إنجاب أطفال تعيسين.

الأزواج المحكومون

موسيقا أورغ وأزهار شجرة البرتقال وثوب أبيض وسجادة حمراء... الأهل والأصدقاء يباركون للزوجين الشابين، ولا يفكر أي منهم للحظة واحدة (حتى المدعو الأكثر وقاحة أو الأكثر تشاؤماً) أن حظوظ الزوجين في السعادة ستكون قليلة. الأزواج المحكومون منذ البداية كثيرون، لا بل كثيرون جداً. سنذكر الحالات الأكثر شيوعاً:

- الزواج بين شخصين عُصبيين. لقد ذكرنا سابقاً لماذا.
- الزواج بين شخصين تلقياً تربية جنسية مختلفة. لنفترض أن لديه هو فكرة سيئة جداً عن النساء لأسباب عائلية (مثلاً، لأن أمه تخلت عنه حين كان لا يزال طفلاً)، أو بسبب علاقات سابقة (مثلاً، مع عاهرة)، وأنها هي، في المقابل، تلقت تربية متشددة جداً من والديها اللذين يعدان أن التربية الجنسية شيء غير مفيد ومضر. هو يعرف كثيراً لكن بشكل سيء، وهي لا تعرف شيئاً. وحدها المعجزة يمكن أن تنقذ هذين الشابين اللذين يشعان بالنفور المتبادل.

- الزواج الذي ينظمه الوالدان.
 - الزواج من أجل النسيان. إن الزواج من أجل النسيان يعادل الإدمان على الكحول أو المخدرات من أجل النسيان. هذا ليس مضرًا فقط للشخص الذي نتزوجه، لكنه مضر أيضاً للذات. وغالباً ما يكون الوقت متأخراً للعودة إلى الخلف.
 - الزواج بين رجل عاجز وامرأة سليمة نفسياً وجسدياً. قاعدة الحب الإفلاطوني غير مقبولة في الزواج.
 - الزواج بين امرأة باردة ورجل طبيعي جنسياً.
 - الزواج الذي يكون فيه لدى أحد الزوجين ميول جنسية مثلية ظاهرة أو كامنة.
 - الزواج بين شخصين يخضعان لوالديهم، ولهذا فهما غير ناضجين عاطفياً. وكل خلاف زوجي يصل مباشرة إلى الأهل، ويتحوّل إلى خلاف بينهم.
 - الزواج بين شخصين متشددين أو تكون الأنا الأعلى لديها متطورة جداً.
- لا يوجد أمل كبير في نجاح هذه الأنواع من الزيجات. في كل حال، قبل التفكير برفع الراية البيضاء والاستسلام، تجب محاولة إنقاذ ما يمكن إنقاذه. الإرادة الطيبة هي أفضل علاج لزواج مريض. الإرادة الطيبة، في هذه الحالة، تعادل المحاولة اليائسة لمشرف على الموت يستمر في الحياة على الرغم من كل شيء.

ما الذي يجب فعله؟

من حسن الحظ أن عدداً من الأزواج يصلون إلى بر الأمان في النهاية على الرغم من أنهم ليسوا سعيدين كثيراً ولا في حالة انسجام كامل. في هذه الحالة، يتلاءم الأزواج غالباً مع أوضاع غير متوقعة ويقبلون العقبات من النوع الجنسي. هؤلاء يمكن أن يكونوا أزواجاً سعيدين جداً لكنهم يكتفون بجزء بسيط من السعادة ويركّزون على أفضل ما يجمعهم مثل الأطفال أو الراحة الاقتصادية والاجتماعية أو بعض النشاطات ذات الاهتمام المشترك.

إذا أردنا تحليل زواجنا - الذي نعده ناجحاً - فإننا ربما سنجد فيه بعض الجوانب المرغوبة غير المحقّقة والتي يمكن أن تقوّي اتحادنا إذا انتبهنا إليها أكثر.

ربما سنكتشف أيضاً أنه إذا كان زواجنا يؤدي وظيفته فمن المؤكد أن ذلك ليس بفضلنا ولكن بفضل ظروف مناسبة يمكن، بين لحظة وأخرى، أن تتغير. لا نريد أن نكون متشائمين، لكننا نريد فقط التحذير من بعض المخاطر التي سنحددها والتي نقترح أن تقارنها بوضعك بصورة عامة.

الملل

سيكون عدد كبير من الأزواج سعداء جداً ومتفقيين في وجهات النظر كلها لو لم يكونوا عرضة لشبح الملل. هذا ليس حدثاً لا أهمية له ولا خطراً يمكن تجنبه. الملل هو الخطوة الأولى نحو «التقزز» و«الكآبة» و«الغثيان» و«الرغبة في الفرار». حاول، قبل فوات الأوان، معالجة هذا الوضع والخروج منه بأسرع ما يمكن والترويح عن النفس. من المفيد النظر إلى الأمسيات على أنها أفضل لحظة للاستفادة من حضور الآخر وليس عدّ هذه الأمسيات كأنها نهاية يوم مرهق من العمل. لا يجب أبداً النظر إلى الشريك على أنه قطعة أثاث في البيت. إذا كنت لا تريد الوصول إلى هذه الحالة من الملل القاتل، فعليك اتخاذ بعض الإجراءات التي تجنبك ذلك. يمكن أن يكون الملل من أول أعراض التعب من النوع العصبي.

الشك

يمكن أن يكون قليل من الغيرة مفيداً، كما أشرنا سابقاً، وحتى يمكن أن يكون محبباً من الطرف الآخر، لكن الشك الصامت والعدائي هو أحد أسوأ أعداء الزواج السعيد. من الضروري وجود الثقة المتبادلة بين الزوجين. إذا كان يوجد حقيقة شيء ما يمكن أن يسوّغ الشك، فإنه يجب حل المشكلة بين الطرفين. إن تفضيل إحلال عدم أمان الشك يشير إلى حاجة للعقاب الذاتي التي تخفي شعوراً بالذنب.

الشكوى الدائمة

يُمضي بعض الأزواج ثلث أيامهم في الشكوى من كل شيء ومن لا شيء، على الرغم من سعادتهم الظاهرة. إذا كان من الضروري أحياناً التشكي، فإنه من الأفضل فعل ذلك على أشياء على هامش الحياة الزوجية، والأفضل من الطرفين معاً لأن هذا

يخلق نوعاً من التواطؤ بين الزوجين. لكن علينا أن نكون يقظين دائماً. إن الميل غالباً للشكوى الدائمة يكشف عن عدم إشباع جنسي. ولهذا فإن هذا الميل يكون شائعاً بين الأزواج في عمر معين الذين أحرقوا طاقاتهم الجنسية كلها.

العزلة

إن تعلّم النظر إلى الشريك كشريك في الحب والسفر مع مَنْ يجب أن نتقاسم معه كل شيء، هي النصيحة الأولى التي يجب تقديمها إلى الشباب المتزوجين. إن الاعتزاز بالكبرياء أو الانغلاق وراء الخجل خطأ كبير يمكن أن ندفع ثمنه غالباً.

الحياء

يجب أكثر الرجال عادة أن تُظهر المرأة بعض الحياء. تشتكي بعض النساء من أن أزواجهن لا يبدون أي انفعال حين رؤيتهن عاريات، وحين لا يشتكين كثيراً فإن أنوثتهن تتأثر إلى حد كبير. في المقابل، يجب أن يكون الفعل الجنسي، في كل مرة، غزواً للطرفين. صحيح أن الحياء المفرط مزعج؛ يوجد رجال لم يروا زوجاتهم عاريات قط، وعليهم الاكتفاء بعلاقة من دون حماس، مع إطفاء الأضواء. لكن التهور مثل الخجل عدو للجنس؛ الحياء القليل لا يشوّه أبداً المرأة، ورفض لطيف، من وقت إلى آخر، يمكن أن يثير اهتماماً أكبر لدى الشريك.

الإهمال والنقص في التربية

يمكن أن تبدو هذه نصيحة في التربية، لكنها ليست كذلك. الزواج لا يعني تضييع الطرائق الجيدة. من المطلوب بشدة، من الرجل والمرأة اللذين قررا العيش معاً، ألا يكونا فوضويين وغير مهذبين. من الأفضل تجنب الوقاحة والشتم والتذمّر. من الجيد وجود نقاش بين الزوجين لكن من دون الوقوع في الإفراط الذي يمكن أن نندم عليه بعد ذلك.

الصمت

تكلم، تكلم وتكلم. هناك رجال يشتكون من أن زوجاتهم يتكلمن كثيراً، ويوجد نساء يشتكين من صمت أزواجهن. من المؤكّد أن الأمر يتعلق بأزواج رفضوا،

من البداية، متعة المشاركة فيما يعتقدون أنه سيكون نقطة خلافة جديدة تضاف إلى النقاط الأخرى. الزوجان اللذان يعرفان الحديث والنقاش لا ينفصلان أبداً.

الانتقاد

لا يوجد شخص يجب الانتقاد. إذا كان ضرورياً توجيه ملاحظة، فمن الأفضل توجيهها بلباقة ولطف.

الكسل

عدد كبير من الأزواج يبدوون حياتهم بشكل جيد وينهونها بشكل سيء. هذا يعني أنهم، في البداية، عزلوا أنفسهم ضمن حبههم، وفقدوا بالتدريج أصدقاءهم ومعارفهم وانتهوا إلى أن يجدوا أنفسهم لوحدهم. يترافق هذا الكسل، على مستوى العلاقات الاجتماعية، غالباً بكسل فكري، يُضاف إليه نوع من التخلي الذي يستبعد أي اهتمام بما هو خارج الحلقة العائلية والمهنية. الخروج من هذه العزلة واجب من أجل تجنب الوقوع، عاجلاً أم آجلاً، حبيس عُصاب يؤدي حتماً إلى التعاسة.



الهيئة العامة السورية للكتاب

الخوف

من ذا الذي يستطيع أن يؤكد أنه لم يخف قط من شيء أو من شخص؟
الخوف إحساس يعرفه حتى الأبطال، على الرغم من أن هؤلاء يواجهونه بشجاعة وإقدام. ليس للجرأة أي معنى إذا لم يكن ذلك يعني الانتصار على الخوف. الخوف يتربّص بنا في زاوية الشارع؛ إنه ينقض علينا في الليل القادم، ويتسبب بعذابات مبرحة للشباب والكهول، وللرجال والنساء. لا يوجد ما هو أغنى وأكثر بعداً عن الحقيقة من القول: «أنا لا أخاف أبداً، ولم أشعر قط بالخوف في حياتي».
الخوف هو ردة فعل تجاه شيء يرعبنا أو الذي يفاجئنا بطريقة مزعجة ونخشاه. يتعلق الأمر بردة فعل سليمة، من الناحية النفسية، والتي تُسوِّغ بغريزة البقاء التي تظهر لدى كل كائن بشري أمام الخطر. الخوف، إذًا، علامة على أننا متعلقون بالحياة على الرغم من كل شيء، وأنا نرغب في أن نحمي أنفسنا من المخاطر كلها بكل الطرائق الممكنة.

ما القلق؟

القلق شكل من الخوف أكثر عمقاً وحِدَّةً. إنه خوف يتطابق، غالباً، مع حالة من التوتر: وهو مرتبط بمزاج عصبي ويتطلب في كل لحظة البحث عن مسوِّغ.
يوجد نوعان من القلق: القلق الحقيقي والقلق العُصابي، وقد تحدثنا عنهما سابقاً. القلق الحقيقي غير مرتبط بالعُصاب. الشخص العُصابي ليس قلقاً بالضرورة، والشخص القلِق لا تظهر عليه بالضرورة أعراض عصابية. القلق الحقيقي، إذًا، مرتبط دائماً بسبب يمكن إدراكه. إنه، في الحقيقة، ردة فعل منطقية أمام خطر ملموس وحقيقي.
لكننا لا نشعر جميعاً أننا قلقون أمام الأشياء نفسها. كل واحد منا يعطي للخوف حجماً يتناسب مع معارفه وخبراته. الإنسان البدائي يُصاب بالرعب حين يرى أداة سلمية للعالم المتحضّر في حين أن الإنسان المتحضّر يُصاب بالرعب من حيوان الغابة غير المؤذي بالنسبة إلى الإنسان البدائي. يعود الخوف، في قسم كبير منه، إلى الجهل.

القلق الحقيقي يشبه إحساساً مزعجاً يرافق ابتعاد الطفل عن الثدي الأمومي الذي يجلب الطمأنينة إليه: الخوف من المجهول، التوتر، الخوف من العيش، ومن التنفس، والخوف من الاحتفاظ بنفسه.

هذا الإحساس المزعج، على مستوى اللاوعي، تراكم وتكثف مع الكائن البشري عبر آلاف الأجيال. هذا يعني، بتعبير آخر، أن أحداً لا يستطيع الإفلات من القلق، الذي هو مشترك مع الحيوانات، من هذه الزاوية. لا يمكن أن نعرف إحساسات حيوان بري أمام الخطر، لكننا نعرف جيداً أنه لا يبقى غير مبال أمام كل ما يهدد أمنه. كيانه كله يستعد، أمام الخطر، للهرب، ويستعين الحيوان حينها بوسائله كلها.

يمكن أن تبدو كلمة «قلق» غير مناسبة تماماً بالنسبة إلى ماعز أو قطة أو عصفور، لأنه يبدو أنها لا تنطبق إلا على الكائن المتحصّر، وتفترض نوعاً من الخوف أكثر تعقيداً وتجريداً من الخوف الذي يثيره خطر داهم.

لكن إذا نزعنا من هذا التعبير هذا الجزء من دلالاته التي تحصره، فإنه يمكننا التأكيد بأن الماعز والقطة والعصفور والمخلوقات الأخرى من عالم الحيوان يعرفون أيضاً هذا النوع من القلق أمام الخطر.

في المقابل، يتطابق القلق العُصبي مع حالة من التوتر في مواجهة مخاطر ذات طبيعة غامضة، ولا يمكن تحديدها لكنها ملازمة وحتى متبدلة مع الزمن، كما لو أنه يجب على الفرد أن يخاف بالضرورة من شيء ما. موضوع الخوف يتغير، لكنه مسوّغ خاصة لحالة الإنذار لدى العُصبي.

يمكن القول إن العُصبي يعيش في حالة «قلق انتظار» مستمرة، أو «انتظار قلق» كما لو أن مصيبة كبيرة ستصيبه بين لحظة وأخرى. وهذا يمنعه من العيش بهدوء والاستفادة من الأوقات السعيدة في حياته. إنه يخشى السعادة لأنه يفكر، بطريقة غريزية، أن كل حالة رضا هي مؤقتة ومحكوم عليها بالزوال فجأة، ولهذا فهو يهين نفسه للألم والمعاناة.

كل فرصة هي جيدة بالنسبة إلى العُصبي القلق: الصحف، الأحاديث بين الأصدقاء، أخبار المذيع والتلفزيون، بؤس الآخرين وصعوباتهم. إنه مشغول البال دائماً، ومع تحوّل انتظاره للقلق إلى قلق حقيقي في النهاية، فإنه يفقد وقتاً ثميناً في التمشقّ دون فائدة.

ما هي الإحساسات الجسدية التي ترافق القلق؟ شعور بالضييق في الصدر، وآلام في الرأس أحياناً؛ حالة من العصبية، وعدم قدرة على التركيز على أي شيء، تعرُّق في راحتي الكفين، خفقان في القلب، فقدان الثقة بالنفس، إحساس بالضعف في الساقين، فقدان شهية أو بالعكس الإفراط في الشهية، الخوف من الوحدة، الخوف من الظلمة. من الواضح أن القلق العُصابي هو بالضرورة متشائم ويرى حياته كلها مُظلمة. ليس لديه أي أمل، وهو مقتنع أن مشكلاته ليس لها حل، وليس لأوجاعه كلها من دواء. يمكن أن يكون للقلق تأثير في الحالة الصحية للإنسان. يندهش عدد كبير من الأطباء أحياناً من عدد الرجال والنساء الذي يبالغون في الانشغال بحالات الضيق التي قلماً كانوا يعيرونها اهتمامهم في أوقات أخرى. لم يتوقف عدد الأشخاص الذين يخشون الموت بين لحظة وأخرى عن الارتفاع. إن أقل ألم جسدي، بالنسبة إلى هؤلاء الأشخاص، هو علامة إنذار؛ إنهم يسارعون إلى استشارة الطبيب على الرغم من عدم ثقتهم به. لو أن إحصاءات أُجريت فإننا سنكتشف غالباً أن أكثر الأمراض تعود إلى سبب نفسي. ليس هناك أي طريقة للتغلب على هذه الإحساسات بصورة فورية. التوازن النفسي هو ثمرة وقت طويل من التعلُّم. الخوف، في هذه النقطة، محاتل ومن السهل الإحساس به حتى وإن كان لا يوجد أي سبب، في الظاهر، لإدراكه.

نحن نعيش في عالم يولّد التوتر والعدوانية. ليس لأن هذا العصر أسوأ من العصور السابقة، لكن لأن الوصول إلى المعلومة جعلنا نشارك عن قرب، شيئاً فشيئاً، في الأحداث الأكثر فظاعة في تاريخ البشرية. لم يعد من الممكن الاختباء وراء ستار الجهل والتظاهر بعدم القدرة على مساعدة الآخرين بشيء.

إن الادعاء باستمرار بالسعادة، في أيامنا هذه، له معنى مغاير. يضاف إلى هذا أن ذلك مسألة غير أخلاقية تقريباً.

كيف يمكننا، ونحن نرى البؤس المحيط بنا كله، أن نبقى لا مباليين، ونبقى منغلقيين على أنفسنا بأنانية؟

لهذا فإنه يبدو أكثر منطقياً عدّ هذا النوع من القلق «طبيعياً» و«شائعاً»، وهو مرتبط، بين وقت وآخر، بهذه المخاطر. المهم هو عدم السقوط والنجاح في العيش مع القلق الخاص.

وهكذا، فإن الخطوة الأولى للتغلب على القلق هو قبوله كما هو، مع المشكلات كلها التي يتطلبها هذا الأمر. تقوم الخطوة الثانية على عدم التفجع أبداً، والرهان على المصادر الجسدية والنفسية الذاتية من أجل استقبال كل يوم جديد بأمل وسعادة.

منايع القلق

يعيش كثير من الأشخاص دون أن يمنحوا أنفسهم لحظة من الهدوء. يبدو أن شغلهم المفضل هو البحث الدائم عن أسباب للقلق والحزن. تشتكي بعض النسوة بالقول: «أنا لم أحظ قط بدقيقة لنفسي. لدي عائلة أحبها، وبيت جميل، ويمكن القول إنه لا ينقصني شيء. مع ذلك، أنا دائماً عصبية ومتوترة، وأميل أحياناً إلى وضع حد لهذا كله وأنتحر؛ من حسن الحظ أن هذا مجرد فكرة تراودني، لكن لا يمكنني القول لماذا. ربما لأنني أخشى بصورة واعية، إلى حد ما، أن يخفي كل ما أملكه اليوم بين ليلة وأخرى. والشيء الغريب أنني أشعر بأكبر قدر من التعاسة في اللحظات الأكثر صفاء. إنني أرى أطفالاً وهم يلعبون: إنهم جميلون، وفي صحة جيدة، وسعداء، ومع ذلك أفكر أنه يمكن أن يصيبهم شيء ما مرعب. لا تتوقف هذه الفكرة عن إثارة رعيي».

إن القناعة بأن السعادة يُدفع ثمنها بصورة مأساوية تدفع إلى التفكير بتطير بعض الشعوب الشرقية. يصرّ أهل الأطفال الجميلين والرائعين على القول إنهم كانوا بشعين ومرضى كي لا يثيروا أبداً الذي يسمونه «طمع الآلهة». لكن هل يجب تسميم وجودنا بمثل هذه المعتقدات؟

أشرنا سابقاً إلى أن الكائن السعيد اليوم له معنى معاكس. لكنه يكون أحمقاً أيضاً إذا لم يسع إلى أن يكون كذلك. الإنسان بحاجة إلى التخفيف من مستوى انفعالاته. هل يجوز أن ينغلق الإنسان على نفسه بأنانية، ويعيش بسلام وهدوء، ويتجاهل أنه يوجد أشخاص يعانون دون فعل أي شيء لمساعدتهم؟ بالتأكيد لا. لكن من الظلم أيضاً أن يغرق الإنسان في تشاؤمية حادة ويكون عاجزاً عن التصرف بإيجابية تجاه المصاعب الوجودية. إن الخوف من المرض، مثلاً، يمكن فهمه، لكن هذا الخوف لا يسوغ بالتأكيد أن نلجأ إلى غسيل وتعقيم دائمين. إذا كان يوجد

مرض وراثي في العائلة، فإنه يجب عدم التفكير بذلك بشكل دائم. الخوف يساعد على الإصابة بالأمراض؛ في المقابل، إن النظام والهدوء يقيان منها.

هل رأيت سابقاً كيف أن بعض الأمهات، وعند أقل هبوط بالحرارة، يغطين أطفالهن كما لو أنهم أطفال أسكيمو حقيقيون، خوفاً من التعرض للبرد؟ يصاب هؤلاء، ليس فقط بالبرد، لكنهم يصابون أيضاً بالأنفلونزا، لأن الخوف الأمومي يعرضهم إلى الوقوع بالمرض.

التوتر العصبي غير محدود. هو ليس شراً يميّز بين الطبقات. صحيح أن الإنسان البدائي يمكن أن يشعر بالقلق من مواجهة شيء مجهله، لكن في هذه الحالة - كما قلنا سابقاً - الأمر يتعلّق بخوف حقيقي. في المقابل، إن الشعور بالخوف من أداة، ونحن نعرف تماماً أنها غير مؤذية، يشير إلى وضع عصبي يتغلغل منه القلق.

ثمة أشخاص بارعون جداً في أعمالهم، لكنهم غير قادرين على الشعور بالثقة مما يفعلونه. إنهم يعانون، في كل مرة، من خوف المغامرة. بعضهم يجد هذا ممتعاً ولا يشعر بالراحة قبل أن ينجز عمله.

يتضاعف التعب الذي يتسبّب به كل عمل عبر هذا الجهد من الرقابة المستمرة. إن الظروف النفسية غير مناسبة. المجهول! المغامرة! شيء رائع ومرعب في الوقت نفسه!

بعضهم يجد هذا ساحراً ويواجهه بحماس، وآخرون لا يفعلون شيئاً غير التفكير في ذلك. إن موضوع الأمل والخوف هو نفسه، على الرغم من أنه يثير ردات فعل متعارضة بصورة كاملة. إن الذي يختلف هو الحالة النفسية للشخص الذي، في الحالة الأولى، يكون واثقاً من نفسه ومن وسائله، في حين أنه، في الحالة الثانية، يترك نفسه عرضة لمخاوفه وتوتراته.

وعليه فإن التربية خلال مرحلة الطفولة تسهم بشدة في تعريض الأشخاص للقلق. إن عالم الأطفال مهدد باستمرار من عالم الراشدين. أمنهم مضطرب ومعرّض لكل أنواع التهديدات: «إذا لم تأكل صحن الشوربة سيأتي رجل الغابة ليأخذك!» «إذا لم تسمع مني مباشرة، سأسجنك في القبو!» «إذا لم تعتذر سيأتي الغول ليأكلك!» يمتشد عالم الأطفال، الذي يجب أن يكون جميلاً ويثير الثقة، بشخصيات غير حقيقية ومرعبة، يخلقها الراشدون

لإثارة رعب الأطفال؛ إنها شخصيات تفرس وتقتل وتعذب وترتكب كل الأعمال الفظيعة؛ شخصيات غير مرئية تتحرك في الظلام حين يكون الأطفال دون عوامل حماية.

من غير المفيد الاعتراض بالقول إن عالم الحكايات تفقد واقعيته مع بداية المراهقة. يبقى منها بعض الآثار في اللاوعي، وسيحتفظ الإنسان الراشد، كل حياته، بهذا القلق غير العقلاني من المجهول أي من قوى غامضة لا يمكنه التحكم بها. في الواقع، إن الخوف من الإنسان الذئبي أو من الساحرة الشريرة يلاحقنا كل حياتنا، حتى في كهولتنا، في الوقت الذي يستطيع فيه التفكير المنطقي والحس السليم التخلص من ذلك بصورة نهائية.

يُضاف إلى جو حكايات الأطفال المرعب والأسطوري خطر ما يسمى «الحب الأمومي» الناتج أيضاً عن توتر معدٍ وحديث العهد: «لا تقطع الشارع، يمكن أن تأتي سيارة وتصدمك». «لا تأكل كثيراً من الفريز يمكن أن تتعرض لألم في البطن». «لا تشلح شالك يمكن أن تتعرض للبرد». وهكذا إلى ما لا نهاية؛ إنها سلسلة حقيقية من الأوامر التي لا تنتهي تقمع مبادرة الطفل وتحدها وتركه يتوقع خطراً وراء أي مبادرة يمكن أن يأخذها. هل يجب أن يُستتج من ذلك أنه يجب إلغاء التربية؟ لا، بالتأكيد، لكن يجب أن نحاول تجنب الممنوعات التي تتطلب خياراً مؤلماً في الأسلوب «لا تفعل كذا وإلا...». من المفضل غالباً أن يسبب الطفل الأذى لنفسه نتيجة خطأ يرتكبه هو، بدلاً من الخوف من شيء ما لن يصادفه أبداً غالباً. إن الآباء الذين يعتقدون أنهم يفعلون خيراً بحماية أطفالهم «جسدياً»، يلحقون بهم ضرراً كبيراً روحياً.

من المدهش ملاحظة أن الأطفال يخضعون، منذ ولادتهم، لضغط الخوف، خوف يتناقض مع الإحساس بالحماية التي يجب على الآباء تأمينها لهم. هنا يكمن تناقض التربية العائلية. يتناقض الإحساس بالأمان الذي يجب أن يشعر به الطفل حين يكون إلى جانب والدته مع العالم الخارجي بطريقة واضحة ومرعبة. وبدلاً من تعليم الطفل كيف يسيطر على هذا الإحساس بعدم الأمان ويتغلب عليه، يعمل الآباء على زيادة هذا الإحساس، إما من باب الأنانية للاحتفاظ بأطفالهم إلى جانبهم، وإما لأنهم لم يكونوا قادرين قط على السيطرة على قلقهم الذاتي. يمكن أن يحدث ذلك دون أن يكون الآباء واعين فعلاً للأمر.

في الحقيقة، حتى وإن كان لا يعود إلى مجموعة الآباء المهتدين «إذ لم تفعل هذا سيحصل لك هذا أو ذلك»، فإن خوفهم الأكثر سرية يصيب حساسية الطفل التي تسجله ويصبح لاحقاً خوفهم الذاتي. يجب أن نضيف، إلى هذه المسؤولية للآباء والأمهات، مسؤولية مربين آخرين مثل أقارب الأهل والأساتذة والأصدقاء. يُعد الطفل كائناً مختلفاً يمكن أن نقول له أي شيء، أو نجعله يعتقد به مستغلين براءته. لدينا ميل إلى تقديم أي إجابة عن أسئلة الأطفال الراغبين بالتعلم والمعرفة، كي يصمتوا، أو أننا نقدم لهم إجابة خيالية أو ضبابية، أو نخفي عنهم الحقيقة لأن الطفل صغير جداً ويجب ألا يعرف بعض الأشياء. وهكذا ننتهي إلى أن نخلق لدى الطفل توتراً لا يتطابق مع الرغبة في المعرفة، لكنه يتطابق مع الوعي بدونيته وجهله، كما لو أن العالم الذي خُلق فيه يرفضه إلى حد ما. إنه يجهد لغزوه، في البداية على الأقل، لكن في الوقت الذي نكذب فيه عليه فإننا نسبب له الرعب. وينتهي إلى عدم معرفة إلى مَنْ يتوجّه أو مَنْ يصدّق. ينغلق على نفسه وعلى عالمه الخيالي والبعيد عن الواقع، ويخلق بذلك أساس عصابه المستقبلي.

إذا نزعنا عن الطفل أمانه فإننا ندفعه بصورة حتمية نحو الخوف. وعليه فإن الخوف والأمان لا يمكن أن يتعايشا معاً. وبدلاً من مساعدة الطفل على المرور بتجاربه الأولى، فإننا نبعده عنها مع إحساس بالملل والشك، بحسب الحالة، ونحدّ بذلك من دوافعه ورغباته. يجب ألا نفاجأ إذا لم يُظهر الطفل، لاحقاً، أي اهتمام بالمدرسة، ويكون عاجزاً عن التركيز على أي شيء أو الاهتمام به، لأنه سيبقى شارد الفكر بصورة دائمة.

السيطرة على الخوف

يبدو أن الفرعين والقلقين يبحثون باستمرار على سبب جديد لخوفهم وقلقهم: إنه بحث غير واع، لكنه مستمر وهوسي. لا يمكنهم تضيئة نهار واحد دون قلق:

وماذا عنك أنت؟ أجب عن هذه الأسئلة السريعة.

- هل تخشى من حرب نووية، وتفكر في ذلك دائماً؟

- قبل أن تسافر في إجازة، هل تتكلم كثيراً عن احتمال حدوث سرقة؟

- هل لديك الإحساس بأنك مُراقب، حتى حينما تكون وحدك في غرفة؟

- حين يحدثك أحدهم عن مصيبة، هل تبدأ مباشرة بلمس الخشب أو تصالب أصابعك؟
- هل أنت متطيرٌ كثيراً؟
- هل تخشى من أن تشعر بالسعادة لأنك تعتقد أن مصيبة ستصيبك في المقابل؟
- هل تخشى من المستقبل؟
- أنت تلجأ إلى الماضي لأنك بذلك تحمي نفسك من مواجهة مفاجأة غير سارة؟
- هل تخشى من أن تقع مريضاً، أو أن يقع الأشخاص العزيزون عليك مرضى؟
- حينما تكون في الريف، هل تخشى من السير بين الأعشاب المرتفعة خوفاً من لدغة أفعى أو لسعة حشرة؟
- هل ترسم إشارة الصليب قبل أن تسافر في رحلة؟
- هل تحب أفلام الرعب؟ هل تجد فيها نوعاً من المتعة المرضية، على هامش إثارة مشجعة على الأمن حين تكون عارفاً أن الأمر يتعلّق بحدث خيالي قلماً يؤثر فيك؟
- حينما كنت طفلاً، هل هُددت أحياناً بقدوم الشيطان والغول والذئب الكبير الشرير، أو غيرهم من الشخصيات المرعبة؟ هل تنام دون التفكير بخطاياك أو بالجحيم؟
- هل تسبب لك كل مبادرة جديدة أو تصرف يتطلّب جهداً منك، بشكل تلقائي، إحساساً بحموضة في المعدة أو بضغط؟
- هل تعذب نفسك بفكرة أن عائلتك يمكن ألا تكون سعيدة جداً لوجودها بالقرب منك، أو أنه وعلى الرغم من كل ما تفعله فإنك لا تستطيع أن تقدّم إليها كل ما تحب تقديمه؟
- هل أنت بحاجة لأن يكون الآخرون متفقين معك، كي لا تتعرّض لأزمات حادة من عدم الثقة؟

- هل أنت حذرٌ ومن الصعب عليك أن تثق بصديق أو حتى بعائلتك؟
- هل تستيقظ مع إحساس غامض من الضيق لا يمكنك تفسيره وليس له أي مسوِّغ جسدي؟

- هل ينقصك حس الدعابة؟

- هل يجعلك كسب غير متوقع (ميراث، زيادة في الراتب) عصياً لأنك تخشى من سوء استخدامه؟

في الواقع، كل شيء، حتى السعادة، يمكن أن يكون مصدرراً للتوجس. هذا هو قانون العُصايي القلق الذي لا يستطيع، في لحظات الأزمة، أن يميّز الخير من الشر. هذا وكأنه لم يعد قادراً على التفكير المنطقي، وأن يكون منطقياً. لمشكلاته حل وحيد وواحد، ومن الطبيعي أن يكون الأكثر تشاؤماً، والذي يتسبب بأكبر قدر من المعاناة.

ربما يكون هذا هو الذي يبحث عنه القلق، أي أنه يبحث عن المعاناة. يجد القلق، في المعاناة، راحة وسبباً للعيش. جرى تحذيره من مخاطر الوجود منذ طفولته، وهو يرى من واجبه مواجهتها لكنه يعرف أنه سيخسر في هذه المواجهة. لديه استعداد دون كيشوت. المعاناة له هي دولسينيا^(١). لكن هذا ليس كل شيء. الخطر يبقى، لأن المعاناة المسبقة لا تلغيه، كما يتمنى القلق بصورة لا واعية. إن تمضية أي شخص أيامه وهو يخشى إمكانية اندلاع حرب نووية، لا يلغي هذه الإمكانية الكارثية، يضاف إلى ذلك أن هذا الأمر لا يعتمد عليه. تعذيب النفس، إذاً، جهد عبثي وأحمق. في المقابل، إذا استطاع هذا الشخص السيطرة على خوفه فإنه لن يتغيّر شيء على الأرض لكن حالته النفسية ستكون أفضل. هل هناك نصيحة من أجل تجنب القلق؟ يجب البحث، قبل أي شيء، عن الأسباب التي يمكن أن تتسبب به:

- من التربية المتلقاة في مرحلة الصغر؛

- من عقدة الذنب؛

- من صدمة.

(١) دولسينيا: شخصية خيالية غير مرئية في رواية سرفانتس. المترجم.

إليك بعض الاقتراحات التي لا تدّعي تقديم حلٍ لكن يمكنها المساعدة في إيجاد جواب عن الاضطرابات النفسية وإقناعك أن القلق كابوس يتلاشى مع ضوء النهار.

- ١- من الأفضل عدم الادعاء بأنك تتجاهل الفكرة التي تعذبك. واجه الموضوع الذي يخيفك، لأن الخوف يُولد غالباً من الغموض والجهل. تحدّث عن مشكلتك، وناقشها مع شخص آخر، ولا تتركها تشوّش تفكيرك.
- ٢- تجب محاولة تحويل الخوف إلى دافع من أجل الفعل. إذا أثار شيء ما توترك، فلا تتوقف عن محاولة إبعاده. لا تستسلم بسلبية لأهوال التوتر العصبي.
- ٣- من المفيد تحليل المخاوف الذاتية. يتصاعد القلق، في الليل، إلى حد أنه يأخذ أبعداً مرعبة. لا تتوقف الفكرة التي تقلقك عن الدوران في رأسك. إذا لم تستطع التخلص من هذه الفكرة السامة، انهض، حتى لو تطلّب ذلك ساعات نوم أقل. يجب ألا تترك القلق يسيطر عليك، خاصة خلال ساعات الليل حين تشعر بالضعف.

- ٤- تجنب اجترار مخاوفك. إذا كنت تخشى الوقوع في المرض، فلا تحاول أن تُقنع أقرب أصدقائك إليك أنك مريض فعلاً، وأن الأطباء لم يستطيعوا فعل شيء. لا تملأ رأسه بإحصاءات يمكن أن تجعله يخشى الأسوأ دون سبب.
- ٥- حاول أن تعارض أي خوف أعمى ولا عقلائي بشيء أنت واثق منه بصورة كاملة. لا تقبل فكرة أنك شخص فزع.

- ٦- لا تكن حسوداً. لا تقلق لأنك لا تمتلك مثل الذي امتلكه الآخرون بسهولة. وبعيداً عمّا يمكن أن تريده أو تفعله، فإن الرغبة لن تقدّم لك غير الإحساس بالحرمان.

- ٧- من الأفضل عدم مصاحبة أشخاص حمقى. إذا كان لديك أعصاب هشة فإنه يجب أن يكون لديك أصدقاء صادقون وموثوقون، وقادرون على التخفيف من قلقك.

٨- فُكِّر قليلاً بالآخرين. إذا كانت الاضطرابات التي تمزق العالم ترعبك، حاول أن تفعل شيئاً لتجنبها أو حارب ضدها. إذا كنت تخشى خطراً محدداً، قم بمساعدة أولئك الذين يعانون منه.

٩- حاول أن تقنع نفسك أن الحياة جميلة. انظر إلى أيامك على أنها أوراق بيضاء وليس أوراقاً مثل ورقة نشأف التي يبقى مطبوعاً عليها الأحاسيس والأحداث السلبية السابقة. اقبل أن تولد من جديد في كل صباح وأن تبدأ صفحة بيضاء جديدة. تقع عليك مسؤولية ملأ هذه الورقة بأفضل شكل ممكن. ثابر على هذا التمرين العقلي وفي المساء أعد قراءة الصفحة، سراً، وحاول أن تجد تفسيراً لكل شيء فيها. حينما تنتهي من ذلك، توقف عن التفكير فيه. وغداً - وهذا صحيح فعلاً - سيكون يوم جديد آخر.

الرُّهاب Les phobies

تُضاف إلى الانتظار القلق (المرتبط بكل حادث مستقبلي) المخاوف كلها المتعلقة نفسياً بموضوعات أو بمواقف معينة. ونقصد هنا الرُّهاب.

الرهاب هو خوف غير منطقي ومَرَضِي ولا عقلاي. يبدو أنه تم إحصاء حوالي مئة نوع من الرهاب، لكن هناك إمكانية كبيرة بأن يكون العدد أكبر من ذلك بكثير. لهذه الانفعالات المتحوّلة أشكال مختلفة. بعضها ذو طبيعة خاصة واقعيّاً، ويمكن أن يثير الضحك إذا لم يكن سبباً لمعاناة مرعبة. يمكن أن يكون الرُّهاب بسيطاً أو معقّداً. الرُّهاب البسيط هو، بصورة عامة، نتيجة صدمة حدثت في مرحلة الطفولة. يُستخدم الرُّهاب المعقّد لإخفاء صراع عاطفي حدث بطريقة لا واعية.

يمكن تقسيم الرهاب أيضاً إلى ثلاث فئات. تنتمي إلى الفئة الأولى الهواجس كلها والمتعلقة بموضوعات أو بمواقف مرعبة في ذاتها والتي يخشاها الجميع بما في ذلك الأشخاص السليمون نفسياً. لا تنبع خصوصيتها من الموضوع في ذاته، ولكنها تنبع من شدة المعاناة التي يثيرها. هذه هي مثلاً حالة رهاب الأمراض والحيوانات المفترسة، إلخ.

تضم الفئة الثانية كل أنواع الرهاب المتعلقة بمواقف يمكن أن تصبح خطرة (على الرغم من أن هذه الحالة تكون نادرة). مثلاً السفر في الطائرة؛ صحيح أن الطائرة يمكن أن تتحطم، لكن الحوادث قليلة جداً ولهذا فإن الأشخاص قلماً يقلقون من السفر على متنها عادة، ويركبون الطائرة دون التفكير في ذلك، بعكس الشخص الذي يعاني من رُهاب السفر في الطائرة والذي لا يتوقف عن الخوف من ركوب الطائرة.

يوجد بعض الأشخاص الذين يخافون أيضاً من السفر في القطار: يوجد بعض الأشخاص الذين لا يأخذون أبداً القطار لأن لديهم الإحساس (أو النبوءة كما يقولون) أنه سيحدث حادث فيه. بعض الأشخاص لا يسيرون أبداً على الرصيف لكنهم يسيرون في الشارع مع المخاطرة بحياتهم، خوفاً من سقوط قرميدة على رأسهم. من المؤكد أن هذا الأمر يمكن أن يحدث في يوم من الأيام لكن أليس من العبث التفكير في ذلك بمثل هذا الإصرار؟ يتعلّق الأمر إذاً برُهاب حقيقي.

تضم الفئة الثالثة الهواجس كلها التي لا تستطيع روح سليمة فهمها أو تقاسمها، مثل الخوف من الحشرات في الفضاء الطلق أو من الفئران في الحقول. من العبث، بصورة عامة، أن يتحوّل إحساس بالتقزُّز، على المدى الطويل، إلى رعب حقيقي. مما لا شك فيه أن هذا النوع من القلق على علاقة مع الهستيريا.

ليس من السهل دائماً التغلب على الرهاب لأن السيطرة على الخوف لا يتطابق بالضرورة مع الشفاء. الهاجس يحل محل هاجس آخر أو أن عرضاً عصبياً آخر ليس أقل خطورة يتداخل معه. في هذه الحالة، يركز العلاج الأول على البحث عن أسباب الخوف، والتخلي عن أي حل مؤقت واللجوء إلى بعض المهدئات، كما يفعل بعضهم، مثل الحبوب والكحول أو المخدرات.

يرتكز العلاج الثاني على العيش مع الهاجس الذاتي دون محاولة تغييره، وقبوله كعادة غير خطيرة، وتوعك إضافي بسيط؛ أي عدم إعطائه أي أهمية. سيسمح تجاهله بالتخلص منه بسهولة أكبر في الوقت المناسب.

يحاول العلاج الثالث أن يخلق شروطاً مناسبة للتخلص من تأثيره كله في الخيال. لنفترض أنك تخشى العتمة؛ ضع لنفسك تحدياً وادخل إلى غرفة مظلمة بشكل كامل، وامش بحذر مثلما يفعل العميان. إن الخوف الذي كنت تخشى منه لن يتأبك غالباً. سيختفي هاجسك حينما يكون لديك الثقة أن العتمة لا تخفي أسراراً ولا مخلوقات فوق طبيعية.

التطير La superstition

هذا نوع آخر من التوجس اللاعقلاني الذي يُضاف إلى المخاوف التي ذكرناها سابقاً والتي تعج بها التقاليد الشعبية في البلدان كلها. رؤية قطة سوداء، سكب ملح، كسر زجاج، إلخ..، هذه كلها علامات منبئة عن مصائب. بعض الأشخاص يعانون من خوف عبثي، ولأشياء غير ذات دلالة أيضاً فإن إنسان اليوم يبقى قريباً من إنسان العصر الوسيط.

لبعض حالات التطير أصول غامضة من الصعب العثور عليها، لكن توجد حالات أخرى أحدث من السهل تفسير أصولها نسبياً. لنأخذ مثلاً خاصاً، إن التطير من أن إشعال ثلاث لفافات تبغ لثلاثة أشخاص من عود ثقاب واحد يجلب مصيبة. يتعلّق الأمر باعتقاد حديث يعود إلى الحرب العالمية الأولى، وهذه حركة كانت على خط النار نذير شؤم لأنها، في الحقيقة، تُوّجه إطلاق نيران العدو.

الحقد، طفل الخوف

يولّد الخوف من العيش الحقد تجاه أولئك الذين، بالعكس، يعيشون بسعادة في هذا العالم. يمكن لسعادة الآخرين، أحياناً، أن تكون إسقاطاً لروحنا المتعبة والحائبة، والذي يدفعنا إلى أن ننسب إلى القريب الذي لا نعرفه بصورة كافية، ما نرغب به، ونحقد على أولئك الذين يتمتعون بفضيلة السكينة من وجهة نظرنا.

في الواقع، كل شخص لديه مشكلاته وعليه أن يواجه شكوكه. الحقد آلية للحماية والدفاع، وردة فعل على الخوف. في الحقيقة، ما هو الخوف إذا لم يكن فقداناً للأمان؟ هذا فقدان للأمان هو تحديداً الذي يدفع الفرد إلى التصرف بطريقة عدائية تجاه العالم الذي «يتآمر عليه»، لا سيّما على سكينته.

لا يولد الإنسان مع الإحساس بالحق. يتطور الدافع العدواني بالتدرج، منذ مرحلة الطفولة، والتي يعدها المتفائلون وبعض الشعراء، خطأً، بأنها أجهل مرحلة في حياة الإنسان. الطفل يبدأ بالحق على والديه مع أنه يجبهما.

إنه يحقد عليهما حين يعاقبانه بقسوة غير مسوّغة، وحين يوجهان إليه صفة أو ضربة على المؤخرة. هل يُكره الأب أو الأم؟ يشعر عدد من الأشخاص بالإهانة حين توجه إليهم هذه التهمة. إنها تهمة غير صحيحة ومرعبة في الوقت نفسه. لكن أليس من خلال الكشف عن المشاعر الرئية يمكن أن نحقق تقدماً كبيراً في التحليل، خاصة أن الدوافع الممنوعة ستكون بعد ذلك المؤثر على مصائب مستقبلية ممكنة. يصبح التأكيد قابلاً للتصديق إذا أضفنا أن هذا الحق يحدث، بصورة عامة، على مستوى اللاوعي. لكن يوجد سلسلة من الاضطرابات النفسية والعقلية الذي يعد الحق بينها ليس هو أسوأ الشرور.

يكبر الطفل، في مواجهة الراشد، في جو من المخاوف والشكوك. يمكن إقناعه بأنه ليس أكثر من العجلة الأخيرة في العربة، وكائن صغير دوني. ليس عليه سوى اللعب والطاعة والصمت! وبدلاً من تشجيعه كما تفعل الحيوانات مع صغارها، يعتقد الآباء أنهم مجبرون على إهنته وإذلاله، حتى أمام الغرباء، عبر إسكاته حين لا يتكلم في الوقت المناسب، أو عبر الطلب إليه عدم الإزعاج.

سيكون كل يوم لاحقاً، بالنسبة إلى الراشد، صراعاً من أجل إشباع الأصوات التي لا تزال تصدح في فرنه الداخلي. «أخرس!» «لا تقاطع الكلام!» «أرحنا منك!» «اعتذر!» والشيء الأكثر طرافة أن الطفل ينتهي بأن يراكم هذا الكم من الحق والعدوانية الخفيين واللذين سيوجههما حين يكبر باتجاه الأضعف، أي باتجاه أطفاله، ويُخرج هذه العدوانية على شكل تعليمات وأوامر وممنوعات. باختصار، إنه ينتقم من أرباء بسبب المظالم التي تعرض إليها من والديه. إنها سلسلة لا نهاية لها، سلسلة من التقاليد المضرة والتي نعرفها بطريقة غامضة تحت اسم «التربية الجيدة». من المؤكد أن المجتمع هو الذي يدفع غالباً ثمن ذلك.

هذا الكم غير المحدود من الحق الذي يحاول كل منا تغذيته، ويحاول أن يتجاهل وجوده، ينقلب، في النهاية، ضدنا. الإنسان يكره بمقدار ما يكره القريب منه على الأقل.

يُنتج التوتر والشقاء، في قسم كبير منهما، عن اعتقاد الإنسان بالعقاب والكفارة عن الذنوب. يشعر الإنسان بأنه شرير (ألم نكن مقتنعين بذلك حين كنا أطفالاً؟) ويكون كذلك بصورة أكبر تجاه من أرادوا تربيته. تتناقض دوافعه اللاواعية مع الجو النفاقي الذي يغلف العلاقات بين الأم والطفل. هل يكره الإنسان أمه التي أعطته الحياة، وضحت من أجله؟ إنها مزحة، أليس كذلك؟ لا، ليس ممكناً، هكذا يُقال؟

إذا كان الخوف يوِّلد الحقد فإن فقدان الأمان يوِّلد العدوانية. الحرب تندلع نتيجة العدوانية بين بلدين، لكن هذه العدوانية تنشأ من الخوف المتبادل بالعدوان. الإنسان يحقد على إنسان آخر، لكنه يحقد عليه لأنه يخاف منه. يُعتقد، خطأً، أن الحقد والخوف إحساسان مختلفان. إنهما، مع ذلك، مرتبطان إلى حد أنها يتداخلان. السلطة توِّلد الخوف الذي يُنتج أيضاً الحقد.

يمكن القول إن الحقد مناقض للحب، وهذا أيضاً صحيح. يُوِّلد الحقد غالباً وتحديدًا من ضرورة أن نحظى بحب شخص آخر نخلى عنا. الفرد الذي يعيش منعزلاً وغير مرغوب فيه وغير محبوب، يحاول أن ينتقم من أول شخص يكون في متناول يده. إن الرجل الذي يسبيء معاملة زوجته (وكل امرأة له علاقات حميمة معها) ينتقم لإحساسه بالاضطهاد حين كان طفلاً بسبب أمه التي ربما أبعدهت عنها أو جعلته يشعر أنها لا تحبه. إن القتلة واللصوص والمجرمين هم كائنات عاشوا طفولة تعيسة. ليس لأنهم عاشوا الفقر لكن لأنهم كانوا وحيدين، وينقصهم الحنان، وكانوا يخشون من أهاليهم، خاصة من الأب المتعود على تربية أطفاله باستخدام الضرب. الجانح المستقبلي يكبر دون حنان عائلي.

الحقد شامل. إن من يحقد يحقد على نفسه، وهو غير راضٍ عن نفسه ويريد أن يكون شخصاً آخر. وشيئاً فشيئاً، ينتهي رأيه عن نفسه إلى التطابق تماماً مع الرأي الذي يكوِّنه الطفل عن الكبار: إنه رأي سلبي بصورة كاملة.

يوِّلد، من هذه المقدمة، دافع مضرٍ له، ورغبة في العقاب الذاتي والإلغاء الذي يصل أحياناً إلى درجة الانتحار. حين يكون هذا الحقد معتدلاً بسبب بعض الشروط الاجتماعية والثقافية المناسبة، فإنه يعود إلى الظهور ثانية على شكل أمراض نفسية جسدية أو أسوأ أيضاً. لا يمكن أن نقدّم الحب على أنه علاج لهذا الحقد الذي لا يعرفه أحد

بطريقة تلطيفية على أنه «عدوانية». يمكن للحب، بالعكس، أن يثير الغضب أكثر، وأن يثير أزمات عنيفة من الغضب والسعار. اللطف يمكن أن يصعد الموقف، ويمكن أن يثير الهذيان والجنون. يجب أولاً أن يعي الإنسان حقه، ومن غير المفيد الاستمرار في التظاهر بأننا لا نكره أحداً، في الوقت الذي نخاف فيه من الآخرين. الحقد لا يظهر، في العالم المتحضّر، عبر ضربات سيف في الظهر، ولا بطريقة عدوانية، لكن يمكن، في المقابل، أن يتخفّى وراء بساط وكلمات لطيفة. يمكن لموظف في مكتب يكره رئيسه أن يكون محترماً جداً تجاهه أحياناً، وأن يتصرّف كمرؤوس في منتهى اللباقة والتهديب. بعض الزوجات يكرهن أزواجهن، لكنهنّ يعددن أنفسهن زوجات رائعات لأن دخيلتهن لا عيب فيها، وأنهنّ يعتنين بأزواجهن بشكل جيد. إن تحديد حدود هذا الكم من الحقد ومنابعه يؤدي إلى وضع الأوراق على الطاولة. إن معرفة أهداف العدوانية الذاتية هي، مسبقاً، طريقة لتجنب أفعال غير متوقعة ومؤسفة. نحن ذئاب نائمة، فيجب ألا نتقّع بقناع نعاج.

يضاف إلى ذلك أنه من المناسب تحسين العلاقة مع الذات. قبل أن تحب الآخرين، تعلّم حب نفسك، والتعامل معها بشكل جيد، وأن تقدّر نفسك كثيراً. قدّم يد المساعدة إلى الطفل الفقير الذي أُذِلّ بالأمس من أجل إنقاذه من طفولته المظلمة وساعده على اكتشاف عالم راشد أكثر تسامحاً. لا ترهقه باتهامات مع كل خطأ يرتكبه. وحين تتصرّف أنك - الطفل جيداً، كافأها وامدحها وأغرقها بالمدح.

إن حب الذات يسمح بالتسامح بصورة أفضل مع القريب. إن الشخص المتسامح مع نفسه ليست لديه ميول نرجسية؛ وهو يكون، في المقابل، أكثر تسامحاً أيضاً مع الآخرين، في حين أن التشدد مع الذات لا يولد إلاّ عدم التسامح. حاول أن تتخيّل عالماً أفضل. العدو الذي تحشاه لديه هو أيضاً نقاط ضعف؛ تعلّم مراقبته وحاول إقناعه بصدق وشفافية، دون أن تنسى كعب أخيل^(١). لا تهاجمه من الخلف، في ظل حقدك الخفي.

(١) كعب أخيل: نقطة ضعف قاتلة على الرغم من القوة الإجمالية العالية، والتي يمكن أن تؤدي إلى الخسارة. على الرغم من أن المرجع الأسطوري يشير إلى الضعف البدني، إلا أن كعب أخيل يشير مجازاً إلى سمات أخرى يمكن أن تؤدي إلى الفشل أو السقوط. المترجم.

لا تحرّض على الانتقام. الضعفاء هم مَنْ يحتاج إلى الانتقام، وليس الأقوياء. عظمة الأقوياء تأتي من عظمة روحهم التي ترفض الثأر.

الوحدة أو العزلة

المشكلة الكبرى، بالنسبة إلى كثير منّا الذي يعيش حياة صاخبة وصعبة، على الرغم من المظاهر، هي حياة الوحدة. قلّما يكون من السهل تفسير لماذا. إن الوحدة التي نشعر بها هي شر خطير يتناقض مع العدد المتزايد الذي نراه ونصادفه كل يوم إذا خرجنا من بيتنا. كيف نشعر بالوحدة بين هذا الكم الكبير من الأشخاص؟

لنتخيّل عائلة تسكن بيتاً مريحاً موجوداً في وادٍ مخضوضر وليس لها احتكاكات كثيرة مع بقية العالم. قلّما يكون باستطاعتنا القول إن هذه العائلة تعاني من الوحدة إذا كانت حميمية هادئة تكفيها. الوحدة ليست، إذاً، شرطاً يعتمد على حضور الآخرين، لكنه يعتمد علينا. يمكن لشخص أحياناً أن يشعر بالوحدة ليس لأنه ليس لديه أصدقاء ولكن لأن لديه أصدقاء كثيرين.

إن الإحساس بالوحدة ضمن جمع هو إحساس مُرعب. إن مَنْ شعر سابقاً بالوحدة هو شخص بائس وخائب ويشعر بالمرارة، يمتلئ حقداً على العالم الذي ينبذه في الظاهر. وبدلاً من التغلّب على وحدتهم عبر محاولة معرفة الأسباب العميقة لذلك، يحاول بعض الأشخاص الذين يشعرون بالوحدة الانكفاء على أنفسهم، ويتجنب التواصل الإنساني الذي يرغبون فيه والذي سيكون مفيداً بالنسبة إليهم.

هكذا تفسّر إليونور ت. نفسها: «تزوجت منذ خمس سنوات، ولدي طفل بعمر ثلاث سنوات وزوجي يدير أحد فروع شركة مهمة. لدينا بيت جميل لكن ليس لدينا حتى الآن مال كثير لأننا أنفقناه على تجهيزه. مهما يكن الأمر، إن زوجي يكسب حياته جيداً ويعتقد أنه سيرقى قريباً. ما يشغل تفكيري ليس هذا. إن مشكلتي ذات طبيعة أخرى ولا تتعلق إلّا بي: منذ أن تركت السكن في العاصمة التي وُلدت وتابعت دراساتي فيها، وسكنت هنا حيث لا أعرف أحداً، أشعر بوحدة قاتلة. ساعات عمل زوجي لا تُحتمل، ولا أراه إلّا في ساعات المساء المتأخرة، بالإضافة إلى أنه يعمل يوم السبت طيلة

النهار. أما بخصوص الجيران، فمن الصعب عليّ أن أبشر أي حديث معهم أبعد من صباح الخير أو مساء الخير. أنا لا أعمل، وربما تكون هذه هي نقطة ضعفي، وبعد أن أنتهي من أعمال المنزل والاهتمام بابني، لم يبقَ عندي أي شيء أفعله.

إنني أشعر بالوحدة والحزن. أشتاق لوالديّ، على الرغم من أنني تعودت على ألا أراها إلا كل خمسة عشر يوماً. لكن ذلك كان مختلفاً: كنت أعلم أنهم بقربي، وأني أستطيع الذهاب لرؤيتهم حينما كنت أريد ذلك. إنني أشتاق إلى أصدقائي، الأصدقاء القدامى وزملاء الدراسة. يُقال لي غالباً: «لكن لديك طفلاً! ألا يكفيك هذا إذا؟» في حقيقة القول، لا! عمر ابني ثلاث سنوات؛ هو لطيف ومبتسم وذكي، لكن ذلك ليس كافياً بالنسبة إلى امرأة في عمري على الرغم من أني أمه. لا أعرف إذا عبّرت جيداً عن نفسي، لا أريد أن يُساء فهمي: على الرغم من أنني أحب صغيري كثيراً، فإن علاقتي معه هي علاقات أم تجاه طفلها، بالتأكيد، وليس علاقات بين صديقين. لو كان زوجي يعمل أقل، فإن الأمر سيكون مختلفاً. هو من السهل عليه أن يتأقلم مع أي مكان، والتواصل مع الآخرين: هذه هي طبيعته، وهو بطبعه لطيف. لا يتوقف الهاتف عن الرنين يوم الأحد، ويمتلئ البيت بالأصدقاء، بأصدقائه، زملاء المكتب، ويبدو أنني أشعر في هذا اليوم بالوحدة أكثر من أي يوم آخر في الأسبوع.

يجد زوجي أنني أقدم كثيراً إلى العائلة، ولا أقدم شيئاً إلى الآخرين. إنني أتبنى، من وجهة نظره، موقف سيدة تتشبه بالأكابر وهذا لا يناسبني أبداً. إنه يعرف أنني خجولة، لكن الآخرين يجهلون ذلك. ما الذي يجب عليّ فعله إذا؟ إنني هكذا، وفي عمري لا أعرف فعلاً من أين أبدأ كي أغيّر طبعي وأصبح شخصاً حيويّاً. ربما يعود هذا إلى حقيقة أنني من الشمال ولا أعرف كيف أقيم علاقة صداقة مع متوسطيين؟» بعد تحليل أعمق، اعترفت إليونورت. بمسألة مهمة ووضّحت تصرفها وفسّرت أسرارها. كانت تحب وهي طفلة أن يعبر لها أبوها عن حنانه، لأنه كان يبدو لها أن أبها كان يفضّل أختها الصغرى التي كانت ألطف وأجمل منها. وعلى الرغم من أن علاقتها بأبها كانت أكثر ودية، فإنها كانت تعاني دائماً من تفضيل أبيها لأختها الصغرى عليها. هي تعترف: «نعم كنت أشعر أنني منبوذة،

وَمُبَعْدَةٌ إِلَى الدَّرَجَةِ الثَّانِيَةِ مِنَ الْإِهْتِمَامِ». سَأَلْتُهَا: «هَذَا يَعْنِي أَنَّكَ تَشْعُرِينَ بِالْوَحْدَةِ؟»
«صَحِيحٌ، وَحِيدَةٌ، هَذَا الَّذِي اعْتَرَفْتُ بِهِ فِي النِّهَايَةِ».

إِنَّ الطِّفْلَ الَّذِي يَشْعُرُ بِأَنَّهُ مَنبُودٌ مِنَ وَالِدِيهِ يَبْحَثُ عَنِ الْوَحْدَةِ. الْأَطْفَالُ الَّذِي
يَعِيشُونَ فِي دُورِ أَيْتَامٍ، مَعَ قَلِيلٍ مِنَ الرِّعَايَةِ وَنَدْرَةٍ فِي الْخِنَانِ، يَصْبَحُونَ رَاشِدِينَ سَوْدَاوِينَ
وَحَاقِدِينَ عَلَى النَّاسِ. فِي هَذِهِ الْحَالَةِ، الْعِزْلَةُ تَحْمِيهِمْ مِنَ الْخَوْفِ مِنَ الْعَالَمِ الْخَارِجِيِّ. إِنَّهُمْ
يَشْعُرُونَ بِالْوَحْدَةِ لِأَنَّهُمْ يَتَجَنَّبُونَ النَّاسَ، وَهُمْ يَتَجَنَّبُونَهُمْ لِأَنَّهُمْ يَثِيرُونَ فِي دَوَاخِلِهِمْ
مَشَاعِرَ غَامِضَةٍ مِنَ الْقَلْقِ. هَذَا إِذَا إِحْسَاسٍ آخَرَ يُولِّدُهُ الْخَوْفُ: الْعِزْلَةُ. الشَّخْصُ الَّذِي
يَشْعُرُ بِالْوَحْدَةِ، بِصُورَةٍ فَعْلِيَّةٍ، غَيْرَ قَادِرٍ عَلَى الْخُرُوجِ مِنْ قَوْعَتِهِ كَيْ يَمُنَّحَ الْخِنَانُ؛ إِنَّهُ
يَطْلُبُ أَوْلَى أَنْ يَتَلَقَّى هَذَا الْخِنَانِ، وَيَبْحَثُ عَنِ الْأَمَانِ. تَتِيهِ رُوحُهُ بِالتَّدْرِيجِ ضَمْنَ جَوْ
مَلْبَدٍّ، مِنَ الصَّعْبِ تَفْسِيرِهِ. مَا الَّذِي نَسْتَطِيعُ فَعْلَهُ مِنْ أَجْلِهِ؟ لَا نَسْتَطِيعُ فَعْلَ الْكَثِيرِ غَيْرِ
تَقْدِيمِ النَّصِيحَةِ إِلَيْهِ بِأَنْ يَذْهَبَ لِرُؤْيَا طَيِّبٍ نَفْسِي يَحَاوِلُ إِعَادَةَ بَعْضِ الْأَحْدَاثِ الْمُؤَلَّةِ فِي
طِفُولَتِهِ إِلَى سَاحَةِ الشُّعُورِ مِنْ أَجْلِ فَهْمِ الْمَشَاعِرِ الَّتِي سَبَّبَتْ لَهَا الْمَعَانَاةَ. يَجِبُ عَدَمُ إِضَاعَةِ
الْوَقْتِ. حِينَ نَصَلُ إِلَى الشُّعُورِ بِالْوَحْدَةِ الشَّامِلَةِ، نَنْتَهِي بِأَنْ نَلْجَأَ إِلَى الْإِنْتِحَارِ، «الْعِزْلَةُ»
الْكَامِلَةُ الَّتِي تَأْتِي مَعَ الْمَوْتِ. لَا يَعْرِفُ أَحَدٌ مَا الَّذِي يَفْكِّرُ فِيهِ الْمُنْتَحِرُونَ فِي اللَّحْظَاتِ
الْأَخِيرَةِ مِنْ حَيَاتِهِمْ، لَكِنْ يُمْكِنُ التَّكَهُنُّ غَالِبًا بِأَنَّ الَّذِي يَدْفَعُهُمْ إِلَى الْإِنْتِحَارِ هُوَ تَحْدِيدًا
الشُّعُورَ بِالْوَحْدَةِ. الْأَلْمُ لَيْسَ كَافِيًا. وَعَلَى الرَّغْمِ مِنْ كَوْنِ الْأَلْمِ مَسْأَلَةً صَعْبَةً التَّحْمُّلِ، إِلَّا أَنَّهُ
يُمْكِنُ تَحْمَلُهُ حِينَ نَكُونُ إِلَى جَانِبِ شَخْصٍ نَتَقَاسَمُ الْأَلْمَ مَعَهُ. لَكِنْ الْوَحْدَةُ الْغَامِضَةُ وَالْمَمْلَةُ
دُونَ دُمُوعٍ لَا يُمْكِنُ تَحْمَلُهَا. إِنَّهَا شَيْءٌ مُرْعَبٌ.

نَجِدُ بَيْنَ حَالَاتِ الْإِنْتِحَارِ الْحَالَاتِ الْأَكْثَرَ تَنَوُّعًا: نِسَاءٌ مَنزَلٌ، مِثْلِي الْجِنْسِ، صِنَاعِيينَ،
مَرَاهِقِينَ، عَجِزَةً، أَغْنِيَاءَ، فُقَرَاءَ، مَزَارِعِينَ وَعَمَالًا. إِنَّنَا نَفْجَأُ غَالِبًا. إِنَّنَا نَتَذَكَّرُ الطَّبْعَ الْمَرِحَ
لِأَحَدِهِمْ، وَثَرَوَةَ الْآخَرِ، وَلَمْ يَكُنْ هُنَاكَ شَيْءٌ يُوْحِي بِمِثْلِ هَذِهِ النِّهَايَةِ الْمَآسَاوِيَّةِ لَهُمْ. إِنَّ
الْأَقْنَعَةَ الَّتِي تَضَعُهَا الرُّوحَ الْوَحِيدَةَ يُمْكِنُ أَنْ تَخْدَعَ أَيَّ مَرَاقِبٍ مَهْمَا كَانَ يَقْضَاهَا.
مِنْ حَسَنِ الْحِظِّ أَنَّهُ تَوْجَدُ أَشْكَالٌ مُخْتَلِفَةٌ مِنَ الْوَحْدَةِ الَّتِي لَا تَنْتَهِي دَائِمًا نِهَايَةَ
مَآسَاوِيَّةٍ. يُمْكِنُ أَيْضًا أَنْ يَكُونَ الْأَمْرُ يَتَعَلَّقُ بِحَالَةٍ رُوحِيَّةٍ عَابِرَةٍ، وَبِشَكْلِ مِنَ الْخَنْجَلِ،

ونتيجة حالة حزن. كما هي حالة المدام ت. ل. التي تبلغ من العمر ثمانية وخمسين عاماً، والتي أصبحت أرملة بعد سبعة وعشرين عاماً من الزواج السعيد، والتي وجدت نفسها فجأة وحيدة. لم يكن لديها أطفال وتعيش في بيت كبير جداً، وتجده فارغاً، وكانت المرأة المسكينة على وشك أن تصبح مجنونة. لم يستطع أي شيء تهدئة روعها. بدأت صديقاتها القدامى يتخلّين عنها بالتدرّج، وتوقّفن عن الاتصال بها. كان البيت فارغاً وحزيناً.

على أية حال، يمكن إيجاد حل لحالتها على الرغم من أنها أكثر مأساوية من حالة أليونور، لأن حياة ت. ل. كانت هادئة وسعيدة، وهذا جعلها واثقة من نفسها وقوية. كان يمكن فهم ألمها وإحساسها بالوحدة بسبب الظروف الصعبة التي تعيشها، ويمكن أيضاً فهم ردة فعلها.

قررت، وهي التي لم تعد شابة وعلى الرغم من عمرها، فتح باب بيتها أمام أصدقائها القدامى، كما أنها بدأت بالبحث عن صداقات جديدة. كرّست نفسها لأفعال الخير، وحوّلت بيتها إلى مأوى تُسكن فيه أطفال العمال الذين يذهبون إلى العمل في مصنع، غير بعيد عن بيتها. لم تعد تشعر بعد ذلك قط بالوحدة. أصبحت راضية تماماً عن حياتها. هذا الجهد الكبير لم يخلصها من الألم الذي تشعر به بسبب موت زوجها العزيز، لكن بمعنى من المعاني، أعطتها ذكرى هذا الرجل اللطيف والمُحب، والذي عاشت معه سنوات طويلة، الشجاعة وأهدتها إلى الطريق الذي يجب أن تأخذه: إنه طريق الحياة.

نصائح للتغلب على الشعور بالوحدة

علينا ألا نترك الظروف تقهرنا أبداً، مهما كانت مؤلمة ووحشية. عليك أن تعرف أن البشر جميعهم «وحيدون»، وأن كل علاقة صداقة وكل علاقة غرامية تتطلبان جهداً. إن الرغبة في أن تأتي المبادرة من الآخرين دائماً هي فكرة عبثية وسخيفة. إنه موقف عقلي يقود مباشرة إلى الوحدة.

١- كن طبيعياً. لن تستطيع التغلب على الوحدة أبداً عبر تبني مواقف تجعلك تبدو مختلفاً عما أنت عليه فعلاً. ينجل عدد كبير من الأشخاص من وحدتهم،

وكي لا يعترفوا بذلك أمام الآخرين فإنهم يتصنعون أنهم ليسوا بحاجة إلى أي شخص.

٢- الشخص الذي لم يعرف الوحدة هو دائماً شخص منفتح وصريح ويقظ ومستعد لتقديم يد المساعدة إلى الآخرين والاستماع إليهم. تسمح له التلقائية بتجاوز الصعوبات العديدة والإيحاء باللطف.

٣- لا تكن متطلباً كثيراً في اختيار أصدقائك. لدينا جميعاً عيوبٌ وصفات إيجابية. لا تأخذ صديقاً بسبب إمكانياته المالية أو ذكائه.

٤- لا يجب أبداً التقليل من أهمية وقت فراغك. ستبدو أعمالك، بالنسبة إليك، أسهل دائماً ومحبة إذا فكرت، في مقابل ذلك، أنك ستمضي أمسية لطيفة مع بعض الأصدقاء، أو أنك ستمضي معهم إجازة نهاية الأسبوع. يمكن لكتاب أن يكون صديقاً رائعاً أيضاً، لكنه لا يحل مشكلة الوحدة.

٥- من المفيد الالتحاق بإحدى الجمعيات أو الحلقات، بحسب ميولك الطبيعية. يوجد أشخاص آخرون يشعرون بالوحدة ولا يبحثون عن أكثر من الرفقة.

٦- يجب عدم تحديد حدود للعمر. لا تقل إنك متقدم في العمر كثيراً من أجل هذا الشيء أو غيره. ولا تقل كذلك: «هذا الشخص أكبر مني، ولهذا فهو لا يهمني». توجد علاقات رائعة بين أشخاص من أعمار مختلفة جداً، وفي العلاقات الودية يكون العمر هو آخر شيء مهم.

٧- قبل أي شيء، كن لطيفاً مع المقرئين منك. لا تبحث عن اللطف والفهم في الخارج في الوقت الذي يكون فيه ضمن عائلتك من هو محتاج إليك وإلى حنانك. لن تستطيع أبداً أن تكون صديقاً جيداً إذا لم تعرف أن تكون جيداً مع الوالدين أو الأطفال.

٨- يجب أن تكون متسامحاً مع أخطائك الذاتية.

٩- يجب عدم الاهتمام بوحدةك وعدّها حكماً أبدياً للقدَر.

١٠ - من الجيد الاستفادة من فترة عزلة عابرة من أجل التفرُّغ لشيء منتج بصورة فعلية. فمُّ باختيار نشاط كان عليك أن تتخلى عنه لو أن وقت فراغك كان قد خُصَّص للخروج والتسلية مع بعض الأصدقاء.

١١ - يجب التساؤل دائماً: «هل أنا شخص لطيف؟ هل أنا عفوي وودود وصادق في علاقاتي؟»

قبل الختام، يجب تحديد شيء: يشتكي كثير من الأشخاص من أنهم وحيدون في حين أنهم، في الحقيقة، وحيدون لأنهم لا يفعلون شيئاً من أجل الصداقة، ولأنهم يشعرون بالدونية تجاه الأصدقاء الذين يرغبون في صداقتهم. هذا كما لو أنهم يثقون بأنهم لن يكونوا جديرين بالاهتمام. يكمن أصل هذا الصراع الخاص في الضرورة التقليدية للعقاب الذاتي عبر طريق عدم مبالاة الآخرين. إذا كان يوجد إحساس بالذنب يمنع التحرك، واتباع نصائحنا، فإن الحل الوحيد المناسب والمفيد يقوم على اكتشاف من أين جاء هذا الإحساس بالدونية، وما هو مصدر هذا الإحساس بالذنب. يمكن أن يأتي الحل من هذا الاكتشاف.

لماذا نقلق؟

الخوف لا يولد الحقد والوحدة فقط. يولد من الخوف أيضاً انشغال البال والهم والقلق المستمر الذي، وعلى الرغم من أنه لا يختلف عن الضيق، فإنه يمثل، إلى حد كبير، عدم قدرة على الاستمتاع بالحياة.

لنحدّد مباشرة أننا لا نستطيع، في بعض الظروف، تجنب الهموم. إذا عانى طفل، مثلاً، من ارتفاع الحرارة، فإنه سيكون مفهوماً أن يقلق الوالدان. إذا لم تسر الأعمال بشكل جيد، فإنه من المنطقي القلق من المستقبل. لكن القلق يصبح غير طبيعي حين ينشغل بال الوالدين في الوقت الذي يتحسن فيه الطفل، أو حين يغتم التاجر باستمرار وهو يفكر في المستقبل، في الوقت الذي تسير فيه أعماله بشكل جيد.

من السهل التحوّل إلى مهموم مزمن. أي فرصة هي جيدة: «إذا حصل معي الشيء نفسه؟» «أم إذا حدثت وتغيرت الظروف؟» يعتقد بعضهم بأنه يتجاوز العقبة إذا كان قدراً: «لماذا أشغل بالي؟»، ويحاول أن يقنع نفسه، «إذا كان القدر سيحطمني، فإنني لن أستطيع فعل الشيء الكثير لتجنب ذلك».

إذا كان علينا أن نحدّد العمر الذي يبدأ فيه الإنسان بالشعور بالقلق، فإنه يمكننا أن نحدّد ذلك بعمر خمس أو ست سنوات، أي بعد التواصل الأول مع المدرسة بقليل. إذا لم يكن لدى الطفل أبوان أو أستاذة لديهم حساسية خاصة تجاه مشاكل الطفولة، فإنه سيبدأ بالقلق من درجاته، وأسئلة أستاذه، وموقفه من زملائه في الصف. إذا لم يكن يهتم كثيراً سابقاً، في أوقات اللعب السعيدة، بموضوع الربح والخسارة، فإنه سيتعلّم بسرعة في المدرسة ما هو التنافس والانضباط والالتزامات. إنه يفقد حس الصداقة والتعاقد.

من المؤكّد أن الاختبارات تصعّد من مستوى القلق.

مَنْ لم يحلم قط، حينما يصبح راشداً، بأنه أمام أستاذ بهيئته القاسية ولا يستطيع الإجابة عن أسئلته غير المفهومة؟ إنها عقدة الدونية التي تبقى في داخلنا، ولا توجد فائدة في نكران ذلك. السلطة التي تحكم تفلقنا، ويلتقي في هذا القلق عناصر متعددة: الكبرياء والحس بالواجب، وضرورة تقدير ذكائنا أو قدراتنا، وضرورة تجنب الإذلال، إلخ.

إن شغل البال بالاختبار مسألة عبثية. الأهل هم الذين يجب أن يخفّفوا من مخاوف الطفل كي تصبح عاملاً إيجابياً أي أن تتحول إلى دافع للدراسة.

على الرغم مما تؤكّده بعض الأمهات فإن القلق لا يفيد الطالب؛ إنه يلهيه بدلاً من حثّه ودعوته إلى التركيز عمّاً يقرّوه. إن القلق بيدّد القسم الأكبر من طاقته العقلية على حساب النتيجة النهائية. إن الطفل أو المراهق الذي يتقدّم إلى امتحان ما بقلب هادئ لديه حظوظ أكبر من طفل آخر.

يتطور هذا النوع من الانشغال الفكري لدى الراشد لكنه يبقى، في العمق، غير مفيد وضاراً. يصبح هذا، في بعض الحالات، عذراً ويقال: «إنني مشغول إلى حد أنني لا أستطيع أن أفعل شيئاً...». إنها طريقة للتسويف في حالة الفشل.

يؤكّد أحد المحللين النفسانيين الأمريكيين المشهورين إن القلق المزمن يؤثّر مثل سيارة يعمل محركها باستمرار على مدار الأربع وعشرين ساعة دون أن تتقدّم أو تتراجع. إنها مقارنة رائعة. إن مَنْ يتعوّد على القلق لا يترك روحه أبداً تراح ويبدّد طاقته في الانشغال المتواصل بأفكار لم يكن يجب أن تكون سبباً للقلق.

الحق في التعاسة

يجتمع الحقد والوحدة والقلق كي يثيروا شعوراً بالتعاسة.

نقصد بالتعاسة الميل إلى الشفقة على المصير وعدّ الآخرين مسؤولين عمّا يجب أن يكون، في الواقع، عائداً إلى جمود حسه فقط.

تصرخ الشابة في وجه والديها: «أنا تعيسة جداً لأن أحداً لا يفهمني». ويقول الشاب إلى أحد أصدقائه ببراءة: «هل تعرف أحداً أكثر تعاسة مني؟» وتقول المرأة إلى زوجها بصوت حزين: «لقد جعلت مني امرأة تعيسة وجردتني من أحلامي كلها!»

في هذه التصريحات كلها، يختبئ وراء حالة التفجّع نوع من الغرور كما لو أن التعاسة كانت، على الرغم من كل شيء، شرطاً مفضّلاً ينطوي على حساسية وذكاء. ألا يُقال «فقراء الروح سعداء» أو «من الأفضل أن يكون الإنسان جاهلاً إذا أراد أن يعيش سعيداً». تعودنا، في الأدب الرومانسي، أن نقرن الشاعر أو الإنسان المثقف بشخصيات سوداوية، ولهذا فنحن نجد نوعاً من الراحة في فكرة أن باستطاعتنا تقاسم حالتنا الروحية مع زملاء مشهورين في المعاناة. لهذا فإنه يُعبّر عن التعاسة بصوت عالٍ وقوي. إننا نعود على المعاناة التي نتفاخر بها والتي تصبح بعد ذلك ذريعة للشكوى والتصنّع. لكن هذا تصور خاطئ. الشخص التعيس ليس لطيفاً، ربما يجد، في البداية، من يستمع إليه ويتعاطف معه، لكن حتى الناس الأكثر تعاطفاً ينتهون، شيئاً فشيئاً، إلى الابتعاد عن صداقة بائسة ومنقّرة. يستخلص التعيس من هذا التحوّل المفاجئ تأكيداً جديداً على صحة مخاوفه. يقول أحدهم بمظهر الواثق الذي يتنبأ بالمستقبل: «كنت أعرف ذلك، لقد تخلّيتني الجميع».

نحن نؤكّد على حقيقة أن التعاسة هي استعداد روحي وحالة نفسية. من غير المفيد محاولة مقاومتها عبر التخلص من أسبابها الظاهرة، لأن ذرائع جديدة أسوأ ستقدّم بسرعة. في المقابل، إذا أردنا فعلاً التغلّب على التعاسة، فإنه يجب الانطلاق من قرار حاسم بريح الحرب كلها وليس المعركة الأولى. الجندي بسلاح غير مُدخّر محكوم عليه بالفشل، إلا إذا حمته العناية الإلهية. يجب على من يشعر بالتعاسة ويريد أن يكون سعيداً أن يكون مقتنعاً، مسبقاً، بأن مقاصده صادقة.

ما السعادة؟ نجد أنفسنا، من جديد، أمام كلمة غريبة، شعرية أكثر مما هي إنسانية، من المستحيل إعطاؤها دلالة مطلقة وشاملة. يمكن القول فقط إن الأمر يتعلق بشرط ذاتي ونسبي يمكن لكل واحد منّا أن يسبغ عليها أفكاره. نقول بدهشة: «نشعر بالسعادة اليوم». لماذا؟ لا يمكننا قول لماذا. نشعر بالسعادة ويبدو كل شيء يتسم لنا بفضل شعور غير متوقع ورائع بالغبطة يجعلنا متفائلين على الرغم من أنه غالباً لم يحدث معنا شيء خاص. الحياة اليوم مثل الحياة بالأمس. الأشخاص الذين نصادفهم هم أنفسهم تماماً. ومع ذلك، يبدو كل شيء مختلفاً وجميلاً وأفضل.

يتأرجح الشخص المتوازن نفسياً بين التعاسة والسعادة، دون أن يعاني مع ذلك من أي اضطراب نفسي عميق. الشخص السعيد بشكل دائم حالة طوباوية. والشخص التعيس بشكل دائم حالة مَرَضِيَّة. الشخص الذي يتأرجح بين لحظات فرح ولحظات حزن، يمكنه بالتأكيد محاولة الإكثار من اللحظات الأولى كي يعوّض اللحظات الثانية. إليك في النهاية بعض النصائح المفيدة.

١ - من المفيد التركيز في كل يوم على ما نفعله عادة. ستكون هذه طريقة لإعادة اكتشاف كل شيء. لنفترض أنك سيدة منزل، دائماً أمام الأفران، إلى حد أنك أصبحت تطبخ بعينين مغمضتين. جيد! اقترب لمرة واحدة من القدور كما لو أنك مبتدئ، وقرر أن تحاول إعداد طبق جديد، حضّره بمحبة، وضع الطاولة كما لو أنها مناسبة خاصة، ولا تنس إضافة قليل من الملح إلى صحن الشوربة وقليل من المحبة إلى الأشخاص العزيزين عليك كلهم.

لنتخيّل للحظة أنك رجل أعمال، ومن أولئك الذين ينهضون صباحاً بمزاج سيئ، ترتدي ثيابك وتأكل بسرعة، وتنزعج إذا لم تُقلع السيارة مباشرة أو وجدت زحمة سير أكثر من المعتاد. حاول، لمرة واحدة، أن تنهض قبل نصف ساعة على الأقل، وأن ترتدي لباسك بعناية أكبر من العادة، وبدلاً من أن تأخذ سيارتك امش قليلاً أو خذ وسيلة نقل جماعية. ستكتشف وجوهاً جديدة حولك، وتتخلص من إضاعة الوقت في التفكير بحركة السير. سيمكنك، في النهاية، أن تتمتع بالنظر حولك، ورؤية توتر وجوه الناس أو صفائها، ومراقبة الأحداث المختلفة والحكم عليها، والتي سيمكنك في المساء أن ترويها إلى عائلتك.

ابدأ نهارك بهدوء وتفانٍ. سيكون كل شيء أفضل، وستشعر بسعادة أكبر.

٢- يجب ألا تتخيل أنك لا تستحق السعادة. لدينا الحق جميعاً في أشعة الشمس على الرغم من الأخطاء التي نعتقد بوجودها في وعينا.

٣- لا يفيد في شيء التمرس وراء ذريعة طفولة بائسة. صحيح أن قسماً كبيراً من مشكلاتنا الحالية ناجم عن الصدمات التي تعرضنا لها في عمر مبكر، لكن بدلاً من الاستسلام إلى هذه الفكرة، علينا التمرد ضدها، وضد أي شيء جعلنا نعاني منذ سنوات عديدة. لا تكن تقليدياً. ليس لدى الوالدين حق دائماً لكنهما ليسا على خطأ بصورة منتظمة كذلك. الوالدان شخصان مثل الآخرين لديها نقاط ضعف كما لديها نقاط قوة. لا يمكن للحب العائلي أن يلغي كل حكم نقدي موضوعي.

٤- من الجيد البكاء إذا شعرنا بحاجة إلى ذلك، لكن يجب عدم التحدث كما لو كنا دائماً على وشك الانفجار بالبكاء. يمكن للبكاء أن يكون مريحاً، لكن الدمعة الموجودة دائماً في زاوية العين، والتي لا تستطيع أن تتدحرج على الوجنتين، مضرّة وتثير النفور.

٥- إذا اعتقدت في لحظة من اللحظات أنه لم يعد لديك أي إمكانية لتكون سعيداً، امنح نفسك ربع ساعة من الهدنة والراحة والهدوء كي تتفرّغ لما يعجبك فعلاً. شرح لنا رجل، في يوم من الأيام، سرّه كي يحافظ على هدوئه وصفائه خلال النهار كله، مهما حصل معه؛ السر موجود في خزانة صغيرة بثلاثة أدراج مغلقة يحتفظ بمفتاحها وحده. لا تجرّ عائلته أبداً على إزعاجه حين يكون جالساً في هذا المكتب لأنه يتذرّع بوجود عمل مستعجل لم يستطع إنجازه، ويرجو الجميع أن يتركوه يعمل دون إزعاجه. بعد أن يُغلق الباب خلفه، يفتح أدراج المكتب ويُخرج منها ألف كنتز وكنتز لا علاقة لهم بطبيعة عمله؛ إنها مجموعة من الطوابع والصور التي تذكّره بلحظات سعادة، بالإضافة إلى خاطرة عن الفندق الذي نزل فيه في رحلة شهر العسل، وبطاقات بريدية مختلفة عن أماكن كان قد أُعجب بها،

وصور بعض الأصدقاء العزيزين على قلبه، وبعض الذكريات اللطيفة الأخرى. إذا راقبناه وهو يتفحص كنوزه فإننا سنستتج من ذلك مباشرة أن هذا الرجل يتصرّف بطريقة طفولية، أو بصورة أدقّ تقديسية؛ لكن الأمر ليس كذلك أبداً، على الأقلّ في حالته. إذا كان الاحتكاك مع أغراض وذكريات عزيزة على قلبه يمنحه القوة والشجاعة، فأين المشكلة في هذا؟ إنه طريقة للانفراد مع الذات والتأمّل والعيش للحظات قصيرة في الخيال؛ إنها عادة غير مؤذية أبداً يمكن لمحلل نفسي أن يفسرها أحياناً بصورة سلبية، لكن ظهر في الممارسة أنها عادة مفيدة وبريئة.

٦- إذا أخطأ أحدهم بحقك فيجب أن تعرف مسامحته. ولن تخرج من ذلك إلا أقوى وأكثر صفاءً. لا شيء أكثر ضرراً من الرغبة في الانتقام. المسامحة تعني الشعور بأنك أفضل من الآخرين، وأكثر قوة على المستوى النفسي.

٧- يجب الانتباه إلى الصحة الشخصية.

٨- يجب العمل على أن تكون أحسن مع كل يوم جديد «ولو كان ذلك بدرجة قليلة»؛ على مستوى طبعك وطريقتك في قيادة السيارة، والطبخ والعلاقات مع الزملاء ومع الأطفال والشريك، إلخ. كي تكون الحياة جهداً متواصلًا لكنها مريحة، فإنه يجب عليك أن تتطور قدراتك الذاتية؛ لن يبدو العالم المحيط بنا أفضل إلا إذا انخرطنا فيه بكل قوتنا.

٩- عليك أن تتعلّم كيف تهتم بنفسك. لا شيء أكثر بؤساً وتعاسة من الضجر والبطالة.

١٠- يجب عدم ترك النفس مُحَبَط بسبب الانشغالات الفكرية ذات الطبيعة الاقتصادية.

الرغبة في التطهر

تحدثنا، في مناسبات كثيرة، عن حالة أشخاص ليسوا سعيدين لاعتقادهم أنهم غير جديرين بالسعادة. تنتمي مجموعة من النساء إلى هذه الفئة اللواتي يبكين حتى في الأعراس أو في التعميد، أو اللواتي يتصرّفن أمام كل حدث سعيد عبر سكب دموع غزيرة.

لا يمكننا نصحبهم إلا بشيء واحد: عليهم استشارة طبيب نفسي. الرغبة في التطهر تستبعد إرادة الشفاء بصورة تلقائية، وتستبعد، نتيجة ذلك، إمكانية أي تحليل ذاتي عميق. ستجري معالجة المازوخية، التي هي أصل هذه المعاناة الخالدة والمعاندة، عبر مختص قبل أن تتحول إلى دافع انتحاري.

الإدمان على الكحول والمخدرات

لا يوجد غير المسدّس أو حنفية الغاز أو حد شفرة الحلاقة من أجل الانتحار؛ يمكن الهرب من الحياة بألف طريقة أخرى أقل تعسفاً وجذرية، لكنها ليست أقل خطورة ومأساوية، خاصة أنها يمكن أن تؤدي أيضاً إلى الموت. فترة الاحتضار فيها أطول فقط. إن من يختار الكحول، والأسوأ المخدرات، يسلك طريقاً يقوده حتماً إلى نهاية مأساوية. إن المدمنين على الكحول والمخدرات كائنات ضعيفة. هم غير قادرين على تحمّل مسؤولية أنفسهم، والسيطرة عليها ولهذا فهم يلجؤون إلى وسائل متطرفة تجعل منهم دمي متحركة حقيقية. إن وهم النسيان يقود إلى هذه الوسائل المتطرفة العبثية. لكن الثمن الذي يجب دفعه من أجل الشعور بالراحة هو، في الحقيقة، أعلى بكثير؛ إنه ثمن صحته وحياته.

المدمن على الكحول ليس بالضرورة شيطاناً فقيراً بأنف أحمر ووجه محتقن يتطاير الشرر منه. يمكن أن يكون المدمن على الكحول سيداً متميزاً يبدأ، في الصباح، بشرب ماء الحياة، ثم يتناول شرباً مشهياً بكمية قليلة كي يمضي أمسيته بشرب كأسين أو ثلاثة من الوسكي، وستكون الكؤوس الأخيرة ضمن سلسلة طويلة. إنه يشعر بالراحة؛ ويكون أكثر فرحاً وشعوراً بالغبطة من الحالة الطبيعية، إنه يتحدث بمرح ويضحك ويمزح عادة، أو أنه يصبح حزيناً وينعزل ويتركه أصدقاؤه في الزاوية.

مع الكأس الأول في الصباح، يشعر هذا السيد «التميّز» بثقة أكبر في النفس. والمشكلات التي تبدو له في الصباح عصية على الحل، تتحول في المساء إلى أشياء تافهة لا أهمية لها. يبدو الكحول أنه يحلّ كل شيء. هل الأعمال لا تسير بشكل جيد؟ بعد كأسين أو ثلاثة من الكحول، يبدو كل شيء بسيطاً وأكثر سهولة. ولا يهم إذا في صباح اليوم التالي، شعرنا بدوار في رأس، أو أن المعدة انقلبت وقلّت الشهية، وإذا أصبحت آلام الرأس متكررة، أو شعرنا بالغثيان، وبدأ الكبد يعطى إشارات إنذار.

من الحمق الاستمرار على هذه الحال. إننا نعرف جميعاً أن الشرب كثيراً هي عادة مدمرة وهي مثل الآفات كلها من هذا النوع من الصعب التخلص منها.

لنحاول أن نفهم لماذا نشرب ولماذا نلجأ إلى المخدرات. الجواب بسيط: يتعلّق الأمر بالعودة إلى الطفولة الأولى، وإلى وضع بعيد يعود إلى الأيام الأولى لوجودنا، حينما كنا نلتصق بثدي الأم ونرضع الحليب الحار والدافئ. هل راقبت سابقاً طفلاً رضيعاً حين تناوله أمه ثديها؟ إذا كان قد صرخ سابقاً فإن مجرد الاحتكاك بثدي أمه الدافئ يهدّئه، كما أن الحليب الذي يسيل في فمه والذراع التي تحضنه بحنان يمنحانه الأمان والراحة، وتخففي اضطراباته كلها.

يمثّل الكحول على المستوى النفسي، بالنسبة إلى الراشد، ما يمثّله ثدي الأم بالنسبة إلى المولود الجديد. إنه يمنحه الأمان ثانية. بعبارة أخرى، إنه تكرر لغبطة قديمة. ربما قد يبدو هذا التفسير جريئاً جداً. مع ذلك، هو ليس كذلك. الجميع يعرف، حتى أولئك الأقل استعداداً لقبول اكتشافات التحليل النفسي، أن الإنسان المغموع يجد راحة من مشكلاته الغامضة في العودة الرمزية إلى المرحلة التي كان يرضع فيها. إنه يدخن ويشرب ويتعاطى المخدرات. إن الرغبة في نسيان كل ما حدث له منذ هذه اللحظات من السعادة واللحظة الحاضرة تتحقّق كمثّل السحر. كي نختم نقول إن الإنسان يعود إلى المراحل الأولى من حياته.

يعتقد الإنسان، حين يشرب، بأنه حر. تخففي الموانع والعقد كلها. إذا كان خجولاً، فإنه يصبح فرحاً وودوداً. يغطي طبيعته الحقيقية قناع الشخص الذي يريد أن يكونه، ولن يكون ذلك ممكناً في الغالب دون اللجوء إلى هذا المثير.

القلق يزول بفعل تأثير الكحول لكنه يكون، في اليوم التالي، أكثر إزعاجاً، وتكون القدرة على مقاومة القلق أضعف. يخاطر الشخص، من أجل بعض ساعات الراحة، بإفساد حياته كلها دون أن يفكر بوسائل أخرى أكثر مناسبة للوصول إلى الحل. ينظر بعض الأطباء النفسانيين إلى الكحولية على أنها نوع من الجنون؛ جنون بتأثيره يمكن للإنسان أن يفعل كل ما يراه جيداً، ويذهب أحياناً إلى حد القتل أو الانتحار. إن الجرائم المرتكبة بتأثير الكحول متعددة.

يوجد ما هو أخطر أيضاً يتمثّل في مشكلة المخدرات، وهو موضوع الساعة الآن بسبب انتشاره في العالم كله. ليس هناك حاجة إلى الحديث عن المخاطر الخفية لهذا

الوباء الذي يهدد صحة عدد كبير من الأشخاص ويهدد حياتهم. إن من يسلك هذا الطريق لا يمكنه أن يقول بعد ذلك: «لم أكن أعرف، لم أكن أعتقد...». إن من يلجأ إلى المخدرات يعرف جيداً مخاطر هذا الأمر عليه.

الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات بسبب اليأس هم مرضى أيضاً مثل الكحوليين المزمنين. سيكون من السهل الوقوع في حالة إحباط شديدة واتهام المذنبين. هدفنا هنا ليس التفريق بين من هو عقلائي وبين من هو غير ذلك، لكن هدفنا العثور بأسرع ما يمكن على علاج من أجل التحذير من هذا الشر، والعناية بأولئك الذين يعانون من نتائج هذه الآفة الخطيرة. لا يمكن الوصول إلى علاج جذري وشامل دون استشارة طبيب نفسي.

يجب أولاً معرفة ما الذي يعذب هؤلاء الرجال والنساء ويفسد حياتهم. يجب البحث عن جذور الشر، ومعرفة ما الذي حدث سابقاً في طفولتهم ومراهقتهم. إن جلسات التخلص من الإدمان لن تفيد كثيراً إذا لم نتخلص من الأسباب النفسية المسؤولة عن هذا الإلغاء الإرادي للشخصية. إن المدمن يمكن أن يسقط بسهولة ثانية مع أول فرصة.

إن الذي يجب علاجه هو الصراعات الداخلية للشخصية، أي الجذر العميق للشر. لا يمكن الاعتماد على إرادة طيبة غامضة للمريض. سيكون من العبث الاكتفاء بالقول إلى مدمن المخدرات: «إذا أردت أن تعالج نفسك حاول أن تكون أكثر تفاعلاً، وانظر قليلاً حولك وابتسم إلى الحياة، إلخ». المدمن ليس قادراً على سماع هذه النصائح. العالم كله مقزّز، الناس تزعجه فيلجأ إلى المخدرات لأن المشاعر التي تجلبها له تذكّره بالذكريات الجميلة لحضن الأم، وهي غير واعية لكنها مريحة.

الهروب من الواقع

لا نتعلّم العيش من خلال الهروب. الحياة هي مثل ما نراها، من لون لا وعينا، ومن دوافعنا، وغرائزنا ورغباتنا المكبوتة، أي من خلقنا الذاتي. وإلا كيف نفسّر أن الحياة، بالنسبة إلى بعضهم، مصدر للفرح والسعادة، وإلى آخرين، مصدر للحزن والتعاسة؟
لنأخذ، مثلاً، انتظار الطفل الأول لزوجين يتتمان إلى البيئة نفسها، ويتمتعان بأوضاع اقتصادية متشابهة (ننفي بذلك كل مسوِّغ ذي طبيعة اجتماعية - اقتصادية) ومن

العمر نفسه. هذا الانتظار، بالنسبة إلى الزوج الأول، مرادف للفرح، ويكون الجو، بالنسبة إلى الزوج الثاني، متوتراً، والحديث يدور حول الخوف من الولادة والتضحيات المستقبلية. الطفل الذي يجب أن يولد، بالنسبة إلى الأم الأولى، يمثل حالة من الفرح؛ ويمثل، بالنسبة إلى الأم الثانية، حدثاً طارئاً وضيماً غير مرغوب فيه، والذي سيجعل من عملها أكثر صعوبة، وسيحطّم أغراضها المفضّلة، وسيجعل وزنها يزداد، وسيحرمها من أوقات راحتها. لنأخذ مثلاً آخر: الإجازات. ستكون الإجازات، بالنسبة إلى الزوج الأول، نوعاً من المكافأة المُستَحَقَّة، ويقتصدان طيلة السنة من أجل التمتع بثلاثة أسابيع من الراحة كانا قد تحضّرا لها فكرياً مسبقاً.

أما بالنسبة إلى الزوج الثاني فإنها لا يعرفان، حتى اللحظة الأخيرة، إلى أين سيران، الأول يتحدث بحرارة عن السباحة في البحر، ويتحدّث الآخر بفتور عن نزهة في الجبل؛ ثم يتناقشان بعد ذلك بطريقة السكن وينتهي كل شيء في النهاية عبر عشرين يوماً من الإجازة المرهقة بسبب الخلافات التي لا يستطيع أي منهما الاستفادة منه. ومع ذلك يمضي الزوج الأول والزوج الثاني إجازتهم في المكان نفسه وفي الفترة نفسها من السنة. في الواقع، لا يمكن الهروب من الواقع بصورة دائمة، ولا يمكن طلب الشيء ونقيضه في الوقت نفسه. كُثر هم الأشخاص الذين يتفجّعون لأنهم لم يحصلوا على هذا الشيء أو ذاك الشيء، لكن بعد أن يحصلوا عليه يبدوون بالنواح لأنهم غيروا رأيهم. إنهم، باختصار، لا يتوقفون عن مناقضة أنفسهم والشكوى. إنهم أشخاص يكرهون الواقع مهما كان، جميلاً أو بشعاً، ويلجؤون إلى الأحلام لأنهم يعتقدون أن الخيال يشبع رغباتهم بصورة أفضل. لكن الخيال قلماً يرضيهم حقيقة؛ وبالعكس، فإنه يزيد من ميولهم ويعدّهم في كل مرة أكثر عن فرصة الإمساك بحظ الطيران حينما يحضر، ويحكم عليهم بإضاعة مؤلّة للحظة الفرح التي لن تعود.

كيف تعيش بشكل أفضل؟

إن الهدف الذي يجب أن يسعى إليه كل كائن بشري، هو دون شك، هدف العيش بشكل أفضل. نقترح عليك أن تركز جهودك لهذه المهمة. ما الذي يصبح عليه من يترك الآلام الجسدية والاضطرابات النفسية تخلخل وجوده، دون أن يقوم بردة فعل؟ إنه سيشيخ بسرعة، ولا يتوقف عن الشكوى بخصوص الفرص التي أضاعها أو فرط فيها. سيعبّر شخصه كله عن المرارة والأسف. لقد طارت أجمل سنوات عمره إلى الأبد، ولا نفيد إلا من أجل متابعة استيهاماته، واجترار أفكار تدميرية تبدو الآن عبثية، وحمقاء، ولا واعية. يُدمدم الأشخاص المتقدمون في العمر «آه، لو كان بإمكانني أن أبدأ كل شيء من جديد!». لكن، للأسف، أصبح الوقت متأخراً. إن الذي حصل قد حصل. تصبح الشيخوخة عندها حزينة، ومرة، ويقع هؤلاء الأشخاص، إذن، ضحية احتضار مرضي للروح. يصبحون عاجزين عن ذكر الماضي دون ارتعاش، ويتظنون أن يأتي الموت ليحررهم من الآمهم الفكرية كلها.

لا توجد أي متعة في الذكريات، ولا صدى لضحكات أو عذوبة ماضية. تلخص الصورة التي تعكسها ذاكرتهم، بلا رحمة، السنوات الماضية التي تبخرت دون أي فائدة. يمكن التساؤل، أحياناً، كيف يمكن لشخص قادر على أن يرى ويسمع ويقراً ويعقل، أن يكون متفائلاً تجاه الزمن الذي يمضي!

لكن التفاؤل البعيد عن أن يكون فضيلة الأغبياء هو، في الواقع، غزو صعب المرتقى للروح التي تحاول أن تكون قوية، بما يكفي، كي تتصدى للهجمات الخارجية، وتجد دافعاً للإشباع والمتعة حول الذات.

التشاؤم والتفاؤل

لنحاول أن نرى ما يميّز المتفائل من المتشائم، من المؤكّد أنّ ما يميّزهما ليس الذكاء ولا الحظ. إنّها شخصان متناقضان، بصورة فطرية، يتميّزان بوجهات نظر مختلفة في لحظة

الحكم أو تقويم شيء ما، أو حادثة أو موقف. إليكم بعض الأمثلة التي تُظهر بوضوح هذا الاختلاف.

- قطة سوداء تعبر الشارع فجأة، في ساعات الفجر الأولى، أمام المتفائل والمتشائم اللذين سيتصرفان بطريقة مختلفة بصورة كاملة. يقنع المتشائم نفسه، على الرغم من كونه غير متطير، أن كل شيء سيكون خلال النهار سيئاً. يفكر المتفائل أن القطة السوداء ترمز، في البلدان الأنغلو - سكسونية كلاًها، إلى الحظّ، ولهذا فهو يغتبط لرؤيتها. أو أن المتفائل، قلماً يُعير اهتماماً للحيوان، ولا يرى فيها غير قطة ولا ترمز إلى أي شيء خاص.

- بعد نزهة طويلة، يشعر المتفائل والمتشائم كلاهما بالتعب. يصرخ المتشائم: «سأعود إلى البيت، وأذهب مباشرة إلى النوم؛ لا أريد أن أقع مريضاً غداً، هذا التعب لا يُشتر بالخير». يقول المتفائل: «سأعود إلى البيت، وأخذ حماماً جيداً قبل أن أخرج ثانية».

- يصل المتفائل والمتشائم في وقت متأخر مع حلول الظلام، إلى قرية صغيرة لا يوجد فيها إلا فندق واحد، ولم يجدوا أي غرفة غير محجوزة. يغضب المتشائم ويشتم. يفكر المتفائل: «جيد، سأستغل الوقت في رؤية شروق الشمس، وغداً سأنام اثنتي عشرة ساعة متواصلة».

- أمام كأس نصف ممتلئ، يفكر المتفائل: «لا يزال نصفه ممتلئاً» والمتشائم يفكر: «إنه نصف فارغ».

- ينظر المتفائل إلى ساعته، ويصرخ: «إنها الساعة السادسة وخمس وأربعون دقيقة». يقول المتشائم: «إنها السابعة إلا ربع».

- أوفد المتشائم والمتفائل إلى الخارج من قبل الشركة التي يعملان فيها. يضطرب المتشائم ويشتكى (على الرغم من أنه كان قد رُقّي وزاد راتبه)، في حين المتفائل يشعر بالسعادة لأنه سيتعرّف إلى مدينة جديدة.

- جرح المتفائل والمتشائم إصبعيهما جرحاً خفيفاً. سيذهب الاثنان مباشرة إلى الطبيب، لكن المتشائم يأخذ حقنة ضد الكزاز في حين أن المتفائل يقول: «كنت محظوظاً... كان يمكن أن يكون الوضع أكثر خطورة!»!

الأمثلة كثيرة. توجد أمثلة كثيرة حولنا تجعلنا نقيم مثل هذه المقارنات بين أقربائنا وأصدقائنا. وراء كل جملة أو تعليق لا معنى له، يخنبي، أحياناً، مزاج سوداوي ومتشائم يُكدر الجو، وينقل التعاسة إلى الآخرين.

وأنت؟ أنت تتساءل أحياناً كيف ينظر الآخرون إليك؟ هل أنت متفائل أم متشائم؟ أبحث عن الجانب الجيد في الأشياء والأشخاص؟ هل تحاول الابتسام وتأخذ حادثة أو مشكلة بنوع من الفكاهة؟

من المؤكد أنه قلماً يكون من السهل التحوُّل فجأة إلى شخص مَرِح، لا سيَّما بعد قضاء قسم كبير من وقته وهو يشكو من معاناته الخاصَّة، ومن معاناة الآخرين. لكن حين تصل إلى هذه النقطة من الكتاب، يمكنك تحليل الأسباب العميقة لعصابك (بالتأكيد في الحالات التي لا تكون فيها مراجعة الطبيب النفسي ضرورياً)؛ لن يكون صعباً عليك، إذاً، إعادة مصاعبك إلى أبعادها الحقيقية.

أنت تعلم الآن لماذا تستحکم بك بعض العادات، وبعض الوسوس والرهابات؛ ولماذا تشعر بالاكئاب، ولماذا عانيت من قلقٍ خطير، لسنواتٍ طويلة، من فكرة أنك أقل من الآخرين. أنت تعلم أن هذه الأعراض كلّها وغيرها تجعلك تعاني بشكل غير مباشر، أي أنها تكون بديلة عن اضطرابات أخرى سرّية ومكبوتة. لدى تحليل طفولتك، وحياتك الجنسية، والحكم بشكل موضوعي على التربية التي زودك بها والداك والأساتذة، فإنك ربّما ستكتشف مصدر العدوى الذي تسبّب بولادة كثير من الاضطرابات الغامضة.

لنكرّر ذلك مرة أخرى: المعرفة تعني الشقاء، أو القدرة على الشرح للذات ما نعرفه مسبقاً، لكن نتظاهر أو نعتقد أننا لا نعرفه. هذا يعني خاصّة تنظيم الأفكار، واكتشاف الأحاسيس البعيدة التي تؤثر في حساسية الطفل الذي كُنّا، والتي تحوّلت بعد ذلك؛ إلى رغبات ودوافع وغرائز واتجاهات لا يمكن كتبها لدى الراشد.

حينما نضع قليلاً من النظام، ونعيد التوازن بين قوى الخير وقوى الشر، بين اللاوعي، والرقابة الشديدة للوعي الأخلاقي، فلماذا لا تعطي نفسك ميزة أن تكون متفائلاً أكثر قليلاً؟ لماذا لا تتصّرف بطريقة مختلفة كي تتغيّر؟ يمكن أن نصبح متفائلين مع قليل من الممارسة. يمكن أن نكون متفائلين إذا تعلّمنا الابتسام، وقليلاً من الإيجاء الذاتي. لا تخلط دائماً التفاؤل مع الوهم والسذاجة، لأنّ خيبات الأمل ستكون مرعبة دون التفاؤل. لم يستبعد التفاؤل حالات الفشل والأخطاء قط، لكنّه يعطيها حجمها الطبيعي.

حاول أن تُفكّر

- ضيعتُ كثيراً من الوقت، وضيعتُ فرصاً كثيرة لأن أكون سعيداً، لكنني أريد الآن تعويض الزمن الضائع والاستفادة من الحياة.
- سأبدأ من اليوم.
- لأنّ الماضي شكّل لي درساً، ولم يكن عقبة، فإنني أريد دائماً العيش في الحاضر.
- إذا كنت أشعر بالسعادة اليوم، فإنني أرغب في أن أكون كذلك غداً أيضاً.
- إذا كانت الأمور لا تسير تماماً كما أريد اليوم، فإنّها ستكون أفضل غداً.
- إذا كانت لدي مشاغل ومشكلات يجب حلّها، فإنني سأحاول النوم دون أن أفكّر فيها، وأنا واثق من أنني سأستيقظ غداً بحالة أفضل بكثير وسأجد أفضل الحلول لحلّ هذه المشكلة.
- أنا واثق من نفسي.
- أنا شخص مفيد، وإذا كان يبدو أنّ الآخرين لا يفهمونني ولا يقدرّون قيمتي، فذلك من سوء حظهم.
- أنا إنسان صادق ووفي، وأعرف أنني غير قادر على أذية أحد.
- الناس، بصورة عامة، لطيفون على الرغم من أنّهم يعملون ما في وسعهم كي يظهروا غير ودودين. في كل حال، إنهم يستحقّون الاهتمام والاحترام.
- أنا شخص لطيف.

- لا أستفيد من قدراتي، بالقدر المناسب، ولو بذلت جهداً، فإنني سأكون أكثر فاعلية.
- إذا كنت قد ارتكبت في الماضي بعض الأخطاء، فإن ذلك ليس خطيراً، لأن الناس جميعهم يمكن أن يخطئوا، ويمكن أكثر مني. أسامح نفسي، وأعلن استعدادي للانطلاق من جديد على أرضية ثابتة.
- هذا لا يستوجب أبداً أن أزعج نفسي.
- لن أشتم أو أقسم أو أصرخ، وسيحفظ صوتي دائماً بنبرة هادئة ومهذبة.
- إنني أهتم بأنواع الأشياء كلها.
- المال يذهب ويعود لكن الأصدقاء يبقون.
- ليس مفيداً الجري دون سبب وجيه. أستطيع غداً أن أقوم ببعض الأشياء التي ليس من الضروري أن أقوم بها اليوم.
- الساعة وساعة الحائط موجودتان كي تدلّان على الساعة وليس من أجل إجبارنا على الركض وعدم إضاعة أي دقيقة.
- سأتعوّد، منذ الآن، على القيام بنزهة في كل يوم، والأفضل أن أقوم بها وحدي، وليس مهماً أين.

- سأحاول أن أرى الأشياء كما يفعل الطفل، أي باهتمام كبير.
- سأكون أكثر حذراً، هذا لا يعني أنني شخت. بالعكس، لم أشعر قطّ بالشباب الممتلئ نشاطاً كما أشعر به اليوم.
- أشعر بالصفاء والسكون.
- الحياة جميلة على الرغم من كل شيء.
- من يعلم كم هي الأشياء المفيدة التي سأكتشفها غداً.
- إنّها جملٌ بسيطة، وكلمات بسيطة وهي من البديهيّات تقريباً. لكن هذه البساطة هي تشجّع على الإيحاء الدّاتي، والرغبة في تحسين الحياة.

كيف تبقى شاباً

أن تبقى شاباً وجميلاً في حياتك كلها فهذا أمر رائع. لن نعرف اليأس من التجاعيد، ولا من الشعر الأبيض، لن يصيبنا مضي الزمن بالرعب. إنَّ الجسد الذي يحافظ على شكل مادي رائع بفضل رياضة مناسبة وتغذية متوازنة، لن يكون عرضة للآلام وضعف الشيخوخة هذا حلم، ولكن مَنْ يعرف، ربّما سيحقق الطبّ معجزات غداً! علينا، في الوقت الحالي الاكتفاء بالوسائل التي نملكها؛ لندافع عن أنفسنا قدر المستطاع، علينا ألاّ نستسلم أمام الشيخوخة، ونتخلّى عن فكرة أنّنا أصبحنا كهولاً. روحنا، مرافقتنا الغامضة والثمينة، ليس لها عمر. اجعلها تبقى شابّة. امنع المسارات العقلية للكهولة، وامنع الدماغ من التوقف عن العمل، والقلب عن النبض من أجل العيش وليس من أجل التمتع بلحظات سعيدة وعاطفية في الحياة. يجب أن تقنع نفسك أنّه إذا كان يوجد تغيير، فسيكون، دون شكّ، إلى الأفضل، لأنّ السنوات تجلب الحكمة والنضج. اعرف جيداً السيطرة على غرائزك، والعيش بصورة أفضل مع الهو والأنا الأعلى في داخلك.

- توقف عن اجترار ماضيك، هذا لن يفيدك في شيء. توقف عن استعادة اللحظات الجميلة لتعيشها ثانية (والتي ذهبت دون عودة)، وعن حلّ مشكلات لم تعد موجودة. لكن فكّر بالأشخاص الذي أمضيت معهم سنوات كثيرة في حياتك، فهذا يساعدك في الترويح عن نفسك في الوقت الراهن.

- الحاضر هو المهم. اترك للمستقبل متعة المجهول؛ لا تتعقّب في خطأ توقعات غامضة. وكما يقول الحكماء: «المستقبل بين يدي الآلهة».

- لا تنتقد الآخرين فقط لأنهم لم يعودوا شباباً، ولديهم تجارب مختلفة عن تجاربك. المرارة غير مفيدة لأي شخص.

- لا تنتقد باستمرار عالم اليوم. إنّ حقيقة أنّك لا تعرفه جيداً يجب أن تكون حافزاً لك. إنّ الفائدة التي يمكن تقديمها إلى كل من يحيط بنا هي أفضل العلاجات التي يمكن تقديمها إلى من يريد أن يبقى شاباً.

- اعمل: يمكن أن يكون العمل ممتعاً لأنه يسمح للإنسان بأن يشعر أنّه مفيد لنفسه، وللآخرين. لكن يجب ألاّ تنسى أنّ الترويح عن النفس مفيد أيضاً. ليس من

الضروري أن يكون البديل عن العمل هو الراحة التي تقود غالباً إلى تأمل سوداوي للذات، والابتعاد التدريجي عن الحياة. خذ مثلاً الأجنب الذين، في عمر الشباب، يتعلمون السفر والاستمتاع بكل شيء. من يمكن أن يتخيل جدّة فرنسية تقول وداعاً لعائلتها قبل الإبحار في رحلة عبر الأطلسي؟ ستحثها عائلتها على أخذ الحديقة، وستذكّرهما بعمرها وآلامها. لا تستمع لأحد كي تستمتع باللحظات الجميلة في حياتك. استمتع بالحياة، ولا تقتصد من أجل الآخرين.

- توقف عن تقديم النصائح، وابتعد عن أولئك الذين يدعون أنّهم يقدمون النصيح إليك.

- لا تترك نفسك تتأثر بأولئك الذين يصرون على تذكيرك بعمرك، وانظر إلى هؤلاء الأشخاص على أنّهم شخصيات فظة.

كن قادراً على الرّحمة. وفكّر في كل رجال الدولة هؤلاء وبكبار العلماء، والفنانين المشهورين الذين أعطوا أفضل ما لديهم حينما كانوا، تحديداً، في عمرك، وربّما أكبر منك. هذا يعني أنّه، مع الزمن، تبقى الروح كاملة وتغتني بتجارب جديدة، كي تصبح، في كل يوم، أكثر خصوبة ووضوحاً.

أهمية العمل

إذا كان البقاء نشيطاً أمراً ضرورياً للمحافظة على الشباب والعيش بصورة أفضل، فإنّ هذا يبدو أكثر من ضروري حينما نكون متقدمين في العمر. يُقال إنّ العمل يُعظّم الإنسان، حتى وإن كان بعضهم يضيف بخبث «وينزله إلى مستوى الحيوان»، لكن هذا لا يحدث إلا حينما يجري استغلال الكائن البشري، ليعمل في عمل لا يحبّه، وحينما يجري تعذيبه. يحقق الإنسان ذاته غالباً جزئياً في العمل الذي يشكّل نوعاً من العلاج لاضطرابات الروح كلّها.

يجب عدم التّهرب من العمل. حاول، في المقابل، استخدام قدراتك بانسجام مع طموحك، ولا تراجع عن ذلك من أجل طموح عابر ومُحِب للأمل لجمع المال. إنّ من يعمل من أجل المال فقط يكون لديه بابان مفتوحان أمامه، كلاهما يقودان إلى العصاب: إما

أنه ينخرط في نشاط لا يفيد إلا عبر جانبه المالي، ويجعله يحافظ على مستوى حياة معين لأسرته؛ وإما أنه يترك نفسه تنجرف في عمل مفرط يجرمه من كل لحظة راحة حقيقية (عقلية أو جسدية) مما يجعله يفكر فقط بكسب مزيد من المال.

من المؤكد أن الأفضل هو أن يستطيع التوفيق بين ضرورة أن يكون مستقلاً مادياً، وبين إشباع قدرته الإبداعية أو العقلية التي يمكن، بحسب الحالات، أن تكون يدوية أو فكرية. يجب، في الحالتين، الاحتفاظ بالحماس، لأنه يمكن بسرعة التحوّل إلى العمل الآلي، والعيش مثل رجل آلي خلال قسم كبير من النهار، بعبارات أخرى، يتمّ التخلي، في هذه الحالة، عن شرط كوننا بشراً.

هل من المهم النجاح في العمل؟ نعم، لكن هذا ليس أمراً ضرورياً، لأنه إذا فكرنا في ذلك مطوّلاً فإننا نخاطر بأن نصاب بخيبة أمل. النجاح لا يعني الوصول إلى أعلى مراتب المهنة، ولا العمل على تسلّق السلم الاجتماعي من الأعلى.

سيكون محزناً الحصول على السعادة عبر دفع مثل هذا الثمن الأحمق والقاسي. النجاح يعني العيش بهدوء، وبانسجام مع الذات، والتخلي عن كل ما يُشكّل إثارة هوسية. يجب أن يكون العمل، من وجهات النظر المختلفة، وسيلة وليس غاية نُكرّس لها طاقتنا كلّها.

توازن الوجود

يمكن مقارنة الحياة بميزان بأسطح متعدّدة، وكل سطح يتطابق مع الأجزاء الأخرى التي تشكّل عالم كل واحد منها؛ الحب، العائلة، العمل، أوقات التسلية، الأصدقاء، إلخ. الهدف هو المحافظة على التوازن بين مختلف هذه السطوح وتجنّب أن يسحب كل سطح السطوح الأخرى فتنتهي بالاضطراب.

من أجل الإحساس بتوازن جيد في الحياة، يجب علينا أن نعرف برمجة وجودنا. صحيح أن الأمر لا يتعلّق بتخطيط الأيام عبر تقسيمها بطريقة دقيقة ومتشدّدة، كما لو أنّ الأمر يتعلّق بتوقيت مدرسة داخلية. يكفي حدوث أي شيء غير متوقع كي يسقط

كل شيء في الماء، وهذا يحدث دون القول إن البرمجة عملة ومُتعبة. يجب ألا تكون أي برمجة جامدة، أو أتمها تستبعد متعة أي جديد.

إن الرغبة في امتلاك الوقت يجب أن تأتي من الحاجة إلى الإحساس بالسيطرة على الذات، والقدرة على اتخاذ القرارات الذاتية، والتمتع مسبقاً ببعض المشاريع التي لا تعتمد على الآخرين ولا على الظروف. كم محزناً سماع أن: «كنت أحب فعل هذا أو ذلك لكن لم يكن لدي الوقت لفعل ذلك». إنه الوقت، يجب البحث عنه وإيجاده، والتخلي عن شيء غير مهم كثيراً من أجل الراحة الذاتية. إن عدم القدرة على تخصيص جزء من الوقت لفعل ما يجعلنا سعداء وهادئين ينم عن نقص الاهتمام العميق.

أصبح عدد من الكتّاب مشهورين بعد كتابة أعمالهم في الليل وعلى ضوء شمعة كي يخصّصوا لأنفسهم الوقت الضروري. وبعضهم كتب عشرات الكتب، وكان يكتفي بكتابة صفحة في اليوم، أو حتى بعض السطور. أحبوا الكتابة وكتبوا. نظّموا أنفسهم ووجدوا الزمن المطلوب.

يمكن للإنسان أن يحوّل يومه إلى روتين رتيب بين العمل وحياة العائلة. يمكنه أن يتصرّف، وأن يتخلّص من الشحوم الزائدة عبر ممارسة الرياضة، وأن يطفى التلفاز ويفتح كتاباً، والاتصال بأصدقاء، وتنظيم وقته.

إن الأشخاص الذين نجدهم لطيفين هم أولئك الذين يدفعون خمول الآخرين بفضل روحهم المبادرة، المقبولة في البداية بحذر، ولكن عبر الغيرة بصورة أساسية.

من لا يجب أن يكون لديه عائلة لها مزاج جيد، وربما صاحبة قليلاً لكنّها مستعدة دائماً لفعل ألف شيء. ألا تحبّ أنت فكرة أن تعود إلى المنزل، وترى وجوهاً باسمة، وجوهاً يمكن أن تكون قد تذكّرتها بحنان خلال النهار، لا سيّما حينما شعرت بنوع من القلق، أو التوتر أو التعب؟ تعتمد الراحة العائلية، في قسم كبير منها، علينا نحن، إنها تعتمد على الحبّ الذي نمنحه أو نعرف لمنحه لشريكنا أو شريكتنا، ولأطفالنا وأبويننا. علينا أن نعرف كيف نسامح والدينا على أخطائهما، والتربية غير السليمة التي يمكن أن يكونا قد زوّدانا بها.

يُركّز التحليل النفسي على الصدمات النفسية التي حدثت في مرحلة الطفولة، ويرمي الخطأ على الأبوين اللذين برهننا على نوع من الأنانية، أو العاطفة المفرطة لكنّها نسيا أهمية التسامح. من الضروري الحكم أو المعرفة بالتأكيد. لكن حينما نعرف أسباب العصب، ما الفائدة من لوم أولئك الذين استطاعوا تجنبه؟ التسامح يعني التوضع فيما وراء الشفاء.

أهمية الصّحة

ضمن الإطار العام لعرضنا، علينا ألا ننسى أهمية الصحة، صحتك وصحة الآخرين. علينا النوم بشكل جيد. لندافع عن راحتنا، وراحة الأشخاص الذين يقاسموننا حياتنا.

ليس من العدل أنّ زوجتك التي تعرّفت إليها شابة وجميلة تصبح بعد وقت قليل مُتعبة ومتوترة. فكّر بها أيضاً، ولا تمنعها من أخذ الراحة التي تستحقها. ما الذي ستفعله إذا وقعت في حالة من الإنهاك الفكري والجسدي؟ من الذي سيدفع الثمن؟ إنّها هي بالتأكيد، لكن من الواضح أنّ عائلتك ستعاني أيضاً. النصيحة نفسها مناسبة أيضاً للزوجات. يجب عدم إهمال الشريك بذريعة أنّه أقوى وأقدر على المقاومة. إنّ الذهاب إلى النوم والروح مشغولة بأفكار سوداء يُنبئ بليلة مضطربة. اذهب إلى النوم وروحك هادئة، واجعل من يحيط بك يشعر بالهدوء. أنتم أيها الأطفال تحبون أن نقبلكم كي نتمنى لكم ليلة جيدة، الآن، أنت بحاجة إلى التأكد من أنّه ليس لديك أي حساب تصفيّه مع نفسك. استعرض أحداث يومك: غداً سيبدأ يوم جديد.

ولأنّنا نتحدّث عن الصحة، عليك ألا تنسى أهمية علم الصحة؛ لا تسمح لنفسك بأن تكون مهملاً، ولا تهتم بنفسك كثيراً. يجب الاستحمام كل يوم، ليس فقط من باب الاهتمام بالصحة، لكن أيضاً من أجل منح العضلات إحساساً بالراحة والاسترخاء. إذا لم يكن من الممكن أن تفعل ذلك في الصباح، لأنّ الحمام يكون مشغولاً كثيراً، يمكنك أن تأخذ حماماً في المساء؛ ستشعر بذلك أنّك أكثر استرخاءً ومستعداً للاستفادة من نوم مريح.

عليك أن تعلم أنّ الأطباء، غير موجودين فقط من أجل الأمراض. إنهم هنا أيضاً من أجل أصحاب الصحة الجيدة الذين يرغبون في الخضوع لفحصٍ شامل، بين وقت وآخر. يجب علينا التأكيد على هذه النقطة، لأنّ هذا الأمر غير شائع كثيراً.

من الجيد، مرة في السنة، أن تراجع الأسرة الطبيب؛ هذا إنفاق ضروري، وإذا لاحظ الطبيب أنّ صحتنا جيدة فهذا من حسن الحظّ. أليس هذا هو ما تحبّ سماعه؟ يضاف إلى ذلك أنّه إذا كان فرد منكم يعاني من مشكلة ما، فإنّه يكون من الأفضل علاجه في وقت مبكرٍ وتجنب أي مفاجأة غير سارة.

هذا الأمر ينطبق أيضاً على طبيب الأسنان الذي تجب مراجعته لدى حدوث أقل نخر في الأسنان.

لنتحدّث الآن عن وجبات الأكل. إنّ سيدات المنزل اللاتي ينشغلن بإعداد أطباق كثيرة لأزواجهن وأطفالهن لا يقدّمن لهم بذلك خدمة مفيدة، حتى وإن كُنَّ يعددن كل طبق بحبّ. الأكل الكثير ليس أمراً جيداً ومفيداً. يجب ألا يُراكم الجسد الشحوم. لا يوجد أحد ينفي الحق في التمتع بطبق شوربة لحم مع الخضار أو طبق لحم مقدّد بكمية معقولة، لكن من الأفضل القيام عن الطاولة دائماً قبل أن تمتلئ المعدة تماماً. يجري علاج أكثر الأمراض تحديداً بصيام قصير عن الأكل. اللحم ليس ضرورياً كما يُعتقد غالباً. ويجب على بعض الأشخاص تجنب أكله. في المقابل، من المهم أن يكون لدينا غذاء متوازن؛ تجنب حشو معدتك كثيراً، وتجاوز، بين وقت وآخر، وجبة من الوجبات، واكتفِ ببعض الفواكه. إنّ وجبة الفطور الغنية التي يتناولها الأنغلو - ساكسون هي وجبة رائعة. لا يُنصح بتناول فنجان القهوة وقوفاً في إحدى زوايا المقهى؛ في المقابل، إنّ فنجاناً من القهوة مع الحليب أو الشوكولاتة مع قطع توست، والمرّي، والبيض، ولحم الخنزير، أو الحبوب سيساعدك على المحافظة على نشاطك طيلة فترة الصباح. إنّها مسألة عادة يجب تعويد الأطفال عليها، وعلينا محاولة تبنّيها إذا كنّا نُمضي فترة الصباح دون القدرة على الأكل أو الشرب لأي سبب من الأسباب. يجب عدم الجلوس إلى الطعام والمعدة خاوية منذ ساعات وليس لدينا الوقت الكافي للأكل لأنّ هذا يجعلنا نجد صعوبة في هضم الوجبة التي تناولناها بسرعة كبيرة. يجب أن نحفظ بلحظة من الهدوء عند الأكل.

الحب، الصداقة

لم يخلق الإنسان كي يعيش وحيداً؛ إنه بحاجة إلى الآخرين. ويمكن للعلاقات مع القريب أن تُثير مشاعر متعدّدة؛ يمكن، بصورة عامة، تقسيمها إلى مشاعر محبّة ومشاعر عدوانية. على من يريد أن يعيش جيداً أن يحاول إبعاد المشاعر العدوانية. إذا كان يستطيع أن ينشر حوله جوّاً من المودّة والحبّ، فإنّه سيكون إنساناً صادقاً وسعيداً. لكنّه ليس من السهل دائماً تحقيق ذلك، لابل يمكن أن يكون مستحيلاً أحياناً، لأنّه، وعلى الرغم من إرادتنا الطيبة، يمكن أن نُثير النفور والحسد والحقد. يمكن أن يُفسّر لطفنا أحياناً بصورة مغلوطه، وأن يُحكّم على تهدينا على أنّه نوع من الهرطقة.

ما الذي يمكن قوله؟ الصبر مرةً أخرى. لا يمكننا أن نأمل بأن يحظى لطفنا بإعجاب الناس جميعاً. الحبّ والصداقة ضروريان بمقدار ضرورة الهواء الذي يتنفسه الإنسان.

إنّ الشخص الذي يُفضّل أن يعزل نفسه ليعيش في الوحدة يرتكب أكبر خطأ. لا يمكن امتلاك الحياة عبر الهروب منها. لا تنتظر أن يقوم الآخرون بالخطوة الأولى، ويقدمون لك على طبق الحب والصداقة اللذين تتمنى الحصول عليهما. هذا تفكير طفولي إلى حدّ ما. لم تعدّ الطفل المحبوب الذي كتته بالنسبة إلى أمك الحنونة والمتفهمّة. عليك أن تتعلّم، بعد أن أصبحت راشداً، الإحاطة بمشاعر الآخرين، والاختيار والتنبؤ والتعرّف، والنظر دون أن تترك نفسك تصاب بالعمى عبر أحكام مسبقة تدفعك إلى استبعاد أشخاص يستحقون تقديرك من محيطك بطريقة ظالمة.

الهيئة العامة السورية للكتاب

نصائح

أخيرة في الخاتمة

تكتمل رحلتنا عبر طرق الروح البشرية. كانت رحلة لطيفة، نأمل أن تكون قد ساعدت على التغلب على عصاب بعضهم. في النهاية، العيش بصورة أفضل ليس أمراً سهلاً.

يكفي أحياناً أن نحاول أن نكون متفائلين كي نشعر بالاختلاف، ونرى العالم بصورة أخرى. من المهم، إذن، التذكير بما سيأتي:

- لا تنسَ أحزانك، لكن تغلب على آلامك عبر محاولة اكتشاف سببها، أي عبر التخلص من عدوانيتها.

- أحبب وكن محبوباً.

- لا تتخيل أن امتيازات الحياة مجانية. للحياة ثمن لا يعتمد إلا علينا.

- لا تهمل عائلتك. لا تعتقد أنك وأنت تُظهر لطفك في الخارج، وتكون قليل الكلام، وغير مفهوم في البيت، يمكن أن تكون سعيداً. يمكنك أن تنال السعادة ضمن العائلة فقط.

- لا تنغرّ بالعالم الخارجي: حتى وإن كانت تأتيك أخبار حزينة كل يوم، ارفض التشاؤم، وراقب الأحداث من وجهة نظر نقدية، وباهتمام يميّز الإنسان الراشد من الطفل المرعوب الذي يعتقد بالغول والساحرات.

- لا تكن مغروراً. لا تقل إنك أفضل من الآخرين؛ في المقابل، اعمل أن تكون أفضل من أمس. يجب أن يكون ماضيك هو النقطة الوحيدة لمقارنتك.

- لا تفقد أبداً حس الفكاهة. تعلم الضحك.

تعلم التقليل من أهمية بعض المشكلات الصغيرة التي يمكن أن تحرك بطريقة غير متناسبة. من المؤكد أنّ حسّ الفكاهة لا يقوم على موقف ساخر تجاه الآخرين. الناس كلّهم متساوون؛ فقط بعضهم لديه الحظّ أكثر من الآخرين.

- لا تتعوّد على أخذ مواقف صيانية: هذا لا يُعجب أحداً. كُن شاباً، لكن ليس أبداً على حساب كرامتك.

- حاول أن تُثمن ذكاء الآخرين. نحن جميعاً نحبّ الدلال. لا تنغرّ بنفسك من خلال قليل من المعرفة التي حصلت عليها أكثر من الآخرين. إذا أظهرت لطفك وحبّك لمساعدة الآخرين، فإنّك ستلقى بالمقابل عشرة بالمئة على الأقل من لطفك، وهذه نسبة جيدة.

- يجب أيضاً تعلّم الاهتمام بالنفس، وأن تُظهر بعض الأناية اتجاهها كي لا تكون بعد ذلك، عبئاً على الآخرين.

- لا تنظر إلى أيامك بوصفها متوالية من الالتزامات التي لا نهاية لها. فكّر أحياناً بحقوقك، لكن لا تفرضها على الآخرين بطريقة عدوانية. يجب أن يتضمّن كل يوم ساعة على الأقل للتسلية والاسترخاء.

- يجب أن تكون متسامحاً. قلّما تقود الروح الثأرية إلى هدوئك، وهي تُثير مواقف عصبية.

الهيئة العامة السورية للكتاب

فهرس

الصفحة

- مقدمة المترجم ٥
- مقدمة ٩
- كيف تصبح محللاً نفسياً لذاتك؟ ١١
- ما المحلل النفسي؟ ١١
- النسيان لا يحل شيئاً ١٢
- عوائق الحياة الحديثة ١٣
- اعتراضات ١٤
- التحليل الذاتي: الدلالة، الفائدة والمخاطر ١٦
- استجواب ذاتي ١٨
- مفهوم الطبيعية: الذهاني، المريض النفسي والمتخلف عقلياً ٢٠
- ما هي نفس الإنسان؟ ٢٣
- أسرار الحياة النفسية ٢٥
- إليكم بعض النصائح: ٢٦
- زلات اللسان ٢٨
- الدكتور جيكيل والسيد هيد ٣١

٣١	أولئك الذين يتراجعون
٣٢	الذين يحنون إلى الماضي
٣٢	الحالمون
٣٣	حالات الانتحار
٣٣	الحس السليم (أو الحس المشترك)
٣٧	الإحساس بالحرمان
٤٠	- قراءة شفرة روحنا
٤١	ما الحلم؟
٤٢	التحليل الذاتي بوساطة تفسير الأحلام
٤٣	كيف تولد الأحلام؟
٤٦	منهج التفسير
٤٧	المقاومة
٤٨	الأحلام الرمزية
٦٢	الرقابة الحلمية
٦٤	التكثيف الحلمية
٦٥	الإزاحة الحلمية
٦٦	تمظهر الأحلام عبر الصور
٦٧	نصائح من أجل تفسير الأحلام

- ٦٩ هل نحن جميعاً عُصابيون؟
- ٧٠ كيف يتمظهر العُصاب؟
- ٧٢ حالات العُصاب الأكثر خطراً
- ٧٣ شخصية العُصابي
- ٧٤ أنماط العُصاب
- ٧٥ الوهن العُصابي Neurasthenie
- ٧٥ عُصاب القلق
- ٧٦ العُصاب أحادي الأعراض
- ٧٧ الهستيريا Hysterisme
- ٧٩ الوسواس Hypochondrie
- ٨٠ كيف نتصرّف مع الأشخاص العُصابيين
- ٨١ مزايا العُصابي
- ٨٢ الشفقة على الذات
- ٨٣ المقاومات Les resistances
- ٨٥ مسؤولية العائلة
- ٨٦ البيئة
- ٩٠ الإفراط في الرعاية الأمومية
- ٩١ كيف يمكن الدفاع عن النفس في مواجهة الأبوين؟

٩٧	- في غاية التوتر
٩٩	الوهن العصبي
١٠١	الخوف من المستقبل
١٠٦	الأمراض النفسية - الجسدية
١٠٨	الشقيقة أو الصداع النصفي
١١٠	التقيؤ والغثيان
١١١	اضطرابات معوية
١١٣	اضطرابات قلبية، عقدة الذنب والعقاب الذاتي
١١٤	الألم في الظهر والعقدة الجنسية
١١٥	الثغغة
١١٨	الانهيار العصبي
١١٩	الحزن
١٢١	كيف يمكن الوقاية من الانهيار العصبي
١٢٦	- عقدة الدونية وأسبابها
١٢٧	عيوب الشخصية
١٢٧	أ - الحساسية المفرطة
١٢٨	ب - الغضب
١٣١	ج - عدم الرضا
١٣٢	د - الارتياب

١٣٣	هـ - الأنانية
١٣٤	و - عدم التسامح
١٣٤	قيمة التأمل الباطني
١٣٦	طرائق أخرى لاستعادة التوازن
١٤٠	عقدة الدونية: مرض مزعج
١٤٤	فوائد عقدة الدونية
١٤٥	كيف يمكن التغلب على عقدة الدونية
١٥٠	الانضباط
١٥١	الإفراط في التعويض
١٥٥	- الزواج والجنس
١٥٥	الظهورات الجنسية الأولى لدى الطفل
١٥٨	الحياة الجنسية والسعادة
١٦٠	التربية الجنسية
١٦٢	العجز
١٦٥	البرودة
١٦٩	الكبت
١٧١	الجنس في الزواج
١٧٣	زواج العُصابي
١٧٥	عدم الانسجام الجنسي

١٧٧ الأزواج المحكومون
١٧٨ ما الذي يجب فعله؟
١٧٩ الملل
١٧٩ الشك
١٧٩ الشكوى الدائمة
١٨٠ العزلة
١٨٠ الحياء
١٨٠ الإهمال والنقص في التربية
١٨٠ الصمت
١٨١ الانتقاد
١٨١ الكسل
١٨٢ - الخوف
١٨٢ ما القلق؟
١٨٥ منابع القلق
١٨٨ السيطرة على الخوف
١٩٢ Les phobies الرُّهاب
١٩٤ La superstition التطير
١٩٤ الحقد، طفل الخوف
١٩٨ الوحدة والعزلة

٢٠١	نصائح للتغلب على الشعور بالوحدة
٢٠٣	لماذا نقلق؟
٢٠٥	الحق في التعاسة
٢٠٨	الرغبة في التطهر
٢٠٩	الإدمان على الكحول والمخدرات
٢١١	الهروب من الواقع
٢١٣	١٠- كيف تعيش بشكل أفضل؟
٢١٣	التشاؤم والتفاؤل
٢١٦	حاول أن تفكر
٢١٨	كيف تبقى شاباً
٢١٩	أهمية العمل
٢٢٠	توازن الوجود
٢٢٢	أهمية الصحة
٢٢٤	الحب، الصداقة
٢٢٥	- نصائح أخيرة في الخاتمة
٢٢٧	فهرس

الهيئة العامة السورية للكتاب



الهيئة العامة السنورية للكتاب

أندريه روبرتي

- كاتب وطبيب ومحاضر نفسي فرنسي.

- مُدرب في مجال علم النفس.

- من أعماله المؤلفة:

- كتاب علم النفس الكبير.



الهيئة العامة
السنورية للكتاب



الهيئة العامة السنورية للكتاب

د. غسان بديع السيد

- مترجم سوري وأستاذ الأدب المقارن والنقد الحديث في جامعة دمشق.

- مدير التأليف في الهيئة العامة للكتاب - وزارة الثقافة.

- من أعماله المؤلفة:

■ إشكالية الموت في أدب جورج سالم.

■ دراسات في الأدب المقارن والنقد.

■ الحرية الوجودية بين الفكر والواقع: دراسة في الأدب المقارن.

■ الأدب المقارن: دراسات نظرية وتطبيقية، جامعة دمشق، بالاشتراك.

■ اتجاهات نقدية حديثة ومعاصرة، جامعة دمشق بالاشتراك.

■ جورج طرابيشي رجل الفكر والتنوير.

■ في نظرية التلقي.

- من أعماله الترجمة:

■ ما الأدب المقارن؟

■ ما الجنس الأدبي؟

■ الأدب العام والمقارن.

■ الوجيز في الأدب المقارن.

■ مقدمة في المناهج النقدية لتحليل الأدب، بالاشتراك.

■ كتاب رجل وحيد، رواية.

■ جبل الروح، رواية، بالاشتراك.



الهيئة العامة السورية للكتاب



الهيئة العامة السنورية للكتاب



الهيئة العامة السنورية للكتاب