

الترجسية والالاغتراب

رحلة في أعماق النفس البشرية

Telegram:@mbooks90

د. عمرو خليل



أراد الله للرجل أن يصنع القطار والسيارة ويبني الجسر والعمارة، واختص المرأة
بأن تصنع الإنسان وهذا تكريم...

منتهى الرفع من قدر المرأة أن يعهد إليها رثنا بأشرف صناعة وهي صناعة الأجيال
وصناعة الإنسان، بينما عهد إلى الرجل بمسائل أقل؛ وهي كل أنواع البناء والعمار
الماديين...

بتصرف يسير عن العظيم الراحل

د. مصطفى محمود

إهداء ومفتتح

لَمْ أَحظْ في الصغر بدعم موهبة الكتابة لدي. أتذكر في فترة الإعدادية عندما كنت أقدم واجب الإنشاء لمدرّس اللغة العربية يتهمني أحيانًا بعدم الأمانة اعتقادًا منه أنني حظيت بمساعدة والدي في إتمام كتابة الموضوع...

وهذا الأمر كان يحزنني بشدة، لم أكن وقتها على قدرٍ كافٍ من الوعي والنضج كي أدرك أن أتهامه مديح في حقيقة الأمر؛ فهو لم يصدّق أن طفلًا في الإعدادية لديه القدرة أن يكتب مثل البالغين الناضجين.

ونتيجة الإحباط ابتعدت تمامًا عن الكتابة، ولم أهتمّ بتنمية الموهبة إطلاقًا، ولكن استمرّت أُمي في دعمي لأقرأ باستمرار، وكنت أقول لها: أنا أقرأ وأذاكر طوال السنة؛ فلماذا أقرأ في أوقات فراغي؟!

علمتني هي وأبي أن العقل دون قراءة غرفة مظلمة، وأنّ الكتاب مصباحها، ولولا إصرارهما لم أكن لأتعلم هذه الحقيقة؛ فانا أدين بالفضل لها ولأبي مدى الحياة.

بدأت أنقب في مكتبة بيتنا عن كتبٍ تثير فضولي، وكانت المكتبة مليئة بكتب الدكتور مصطفى محمود، ولم يكن هناك بالنسبة إليّ موضوعات أكثر إثارة من الموضوعات التي تناوّلها الأستاذ العظيم، فكانت البداية ونقطة التحول الأولى في حياتي تجاه النضوج العقلي.

مع مرور الزمن وتعدّد القراءات كانت تزداد قناعاتي الداخلية أنّ الموهبة الكامنة في داخلي سوف ترى النور في يومٍ من الأيام، ولكنني لم أدري متى وكيف؛ حتى تبلورت فكرة هذا الكتاب عام 2018، وشرعت في الكتابة؛ فعوّضني الله بدعم زوجتي العزيزة وصديقي الجميل د. أحمد أكمل المرصفي، ولولا تقديرهما الأمين لأهمية المشروع لم أكن لأتقّه.

أتمنى من الله أن يجعل في هذا الكتاب منفعة ورشادًا لكل من يقرأه وأن يحقق الهدف الذي من أجله كتبت، وأشكر كل من ساهم في إتمام مشروع الكتاب وخروجه إلى العالم العربي.

مقدمة

كلما فكّرت في سياق الأحداث التي ساقنتني إلى أول خطوة لتدوين هذا الكتاب - بعد دراسة طويلة في هذا المشروع- عَجِبْتُ بشدة من تحريك القدر لمسار حياتي، فبعدما فرغت من دراسة الطب وقرّرت أن أتخصّص في جراحة الأورام والحصول على الماجستير أدركت بعد شهرٍ قليلة أنني أريد السفر لاستكمال دراستي في الخارج، ونظرًا لأن دراسة الطب في مصرَ بالإنجليزية كانت هناك اختيارات محدودة لاستكمال الدراسة بهذه اللغة.

كانت من أحسن البلاد وأشهرها سمعةً على قدر علمي: أمريكا، إنجلترا، وأستراليا، وبما أن أوروبا هي الأقرب جغرافيًا إلى مصر وحدث أن أنسب وأيسر طريق بالنسبة إليّ هو طريق إنجلترا؛ فلم أكن أريد الذهاب بعيدًا.

اتخذت القرار وبدأت مشواري في جراحة الأورام كنائب في المعهد القومي للأورام...

وبدأت في دراسة الماجستير، وفي نفس الوقت قدّمت للحصول على شهادة العضوية لكلية الجراحين الملكية بإنجلترا (MRCS) وهي كانت مفتاح الدخول إلى إنجلترا والحصول على الزمالة في المستقبل.

بعد مرور ثلاث سنوات كنت قد فرغت من الحصول على الشهادتين، الماجستير في جراحة الأورام وشهادة العضوية لكلية الجراحين الملكية بإنجلترا، ولم يبق إلا الحصول على شهادة في اللغة الإنجليزية تُدعى الـ (IELTS).

أثناء سعيي للحصول على هذه الشهادة عِلِفْتُ من أصدقائي في المجال أن بعضهم يسعون للذهاب إلى ألمانيا لاستكمال الدراسة هناك، وهذا رغم أنهم لم يدرسوا الألمانية ولا يعرفون عنها شيئًا، فضلًا عن الاختلاف التام بين دراسة الطب بالإنجليزية والدراسة بالألمانية...

والسبب في الإقبال حديث العهد على ألمانيا هو المنافسة الشديدة والصعبة للحصول على وظيفة طبيّة في البلاد المتحدّثة بالإنجليزية مثل إنجلترا.

كنت قد درست أولويات اللغة الألمانية في الإعدادية والثانوية، ورغم أننا درسنا قشورها إلا أنني وقتها أعجبت بهذه اللغة كثيرا، وعندما علمت بخطة أصدقائي الأطباء في السفر إلى ألمانيا أعجبتني الفكرة، ولم يكن لدي مانع أن أستكمل دراستي بالألمانية في حالة عدم فلاح خطتي في الذهاب إلى إنجلترا.

وفعلاً بدأت على الفور في دراسة اللغة الألمانية في معهد جوته بالقاهرة، وكانت خطتي أن أسعى في الطريقين إلى أن أعرف أي طريق قدّر الله لي أن أكمل مسيرتي الطبية فيه.

و شاء القدر الإلهي أن أنجز المطلوب في اللغة الألمانية في زمن قياسي، وبعدها وفي وقت قصير رزقني الله بوظيفة كئانب في جراحة الصدر في ألمانيا، ورغم أنني خضت الجزء الأكبر من مجهوداتي للذهاب إلى إنجلترا إلا أنني لم أوفق لاستكمال دراستي هناك، وعلى العكس كان الطريق إلى ألمانيا مُيسراً بشكلٍ عجيب وسريع.

ولولا دراستي للغة الألمانية بشكلٍ عميق -وهو ما يتطلبه العمل كطبيب في ألمانيا- لم أكن لأتعرض لمثل هذا الموضوع الذي نحن بصدد التكلم فيه، فمن المعروف أن الفلاسفة وعلماء النفس الاجتماعي الألمان مثل هيجل وكانت و كارل ماركس و نيتشه وفرويد وغيرهم كان لهم دورٌ رياديٌّ عالميٌ غيرٌ مسبوقٍ في هذه المجالات...

وكانسان شغوف بالقراءة في نفس هذه المجالات كان وجودي في ألمانيا فرصةً للتعرض لهذه الثقافة بشكلٍ أكبر.

كان قد أهداني أبي كتاباً مشهوراً مُترجماً للعربية للعالم (إريك فروم) المتخصص في علم النفس الاجتماعي، وهو عالم ألماني أمريكي الأصل، وهذا الكتاب يُدعى فرُّ الحب. أعجبتني الكتاب كثيراً، وأعجبت بالعالم نفسه، وأردت قراءة المزيد من كتبه...

وعندما بحثت عن أعماله في المكتبات الألمانية وجدت له عدة كتبٍ أخرى؛ منها كتابٌ رائع يُدعى (To have or To be).

من خلال قراءتي لهذا العالم تعرفت على مصطلح الاغتراب أو الإنسان المغترب،

وكان هذا المصطلح بالنسبة إليّ جديدًا وغريبًا.

كانت الكثير من أفكاره وكتاباتهِ تتمحور حول دراسة التأثير السلبي للمجتمع الحديث على الإنسان، وكيف تحوّل الإنسان في المجتمع الصناعي الرأسمالي إلى كائنٍ أنانيّ استهلاكي مادي مغترب عن نفسه وفطرته التي خلقه الله عليها.

لقد تحوّل الإنسان في المجتمع الحديث إلى آلة أو تريس في ماكينة التطور الصناعي والتكنولوجي، وقد تمّ استعباده لتحقيق طموح المجتمع الرأسمالي دون أخذ قيمة الإنسان ذاته في الاعتبار، ودون مراعاة لما فقدّه من قيم ومشاعر إنسانية نتيجة لهذا الاستعباد؛ فمنذ الصغر يتمّ برمجة الطفل في نظام التعليم المدرسي على أن يكبر وينمو كآلة أو روبوت يتم استخدامه، أو استغلاله في فترة معينة من عمره لمصلحة المجتمع ككل دون الاهتمام بالمصلحة الفردية للإنسان ومشاعره وفطرته، فيتعرض في فترة التعداد الأولى من حياته -وهو ما نسميه بالفترة الدراسية- إلى عملية غسيل مخّ تامة؛ يخرج منها مشبعًا بقناعات وطموحات وأهداف في الأغلب لا تخص شخصه في شيء.

يتم رسم أهداف وطموحات مادية بحتة، فيصبح المحرّك الأساسي للإنسان هو السعي وراء الثراء المادي في المقام الأول، وبناءً عليه يتم اختيار الدراسة الجامعية المناسبة التي تؤهل للحصول على الوظائف المربحة، ومن ثمّ السيارة الفارهة والبيت الجميل؛ فيقع الإنسان في فخّ سباق الفئران، الكل يسعى في نفس الاتجاه ويتزاحم على نفس المناصب، والكل يجري ويلهث، والكل يظنّ أنه سعيد أو على الأسوأ يدّعي السعادة، وهم في الواقع بعيدون عنها كلّ البعد؛ فتكون النتيجة أن يعاني أفراد المجتمع من مشاكل نفسية وأعراض اكتئاب مزمن وتشتت اجتماعي نتيجة أن الإنسان في سعيه الشره للنجاح المادي يفقد الكثير من معاني الإنسانية، ويفقد وعيه بأهمية تقديره لأخيه الإنسان؛ فلا ترابط اجتماعي ولا تبادل للمشاعر الإنسانية، وتنقطع صلات الأرحام.

كما نلاحظ انتشار ظاهرة قلة احترام الشخص الكبير في المجتمعات المتقدمة، فالإنسان الذي لم يعذ قادرًا على المشاركة في التطور المادي في المجتمع نتيجة

تقدّم السن يصبح عبئًا على المجتمع لأنه يتطلب رعاية ماديّة وصحيّة من الأسرة والمجتمع المحيط، ولكن الأبناء ليس لديهم الوقت الكافي؛ فهم يهرولون في سباق الفران، ولا مجال للإنسانيات، فالمادة تحكم ولا رحمة.

أما بقية المجتمع فينظرون إلى المتقاعد على أنه يأخذ ولا يعطي، يستهلك ولا ينتج؛ وبالتالي وجوده في الحياة عبء لا يُرجى تحمّله.

وطرح إريك فروم فكرة أو مصطلح الـ (Marketing character) وهي شخصية تتعامل مع نفسها على أنها سلعة يجب عرضها في السوق الاجتماعي بناءً على متطلبات المجتمع، وهي تحدّد نفسها في سياق هذه المتطلبات دون أخذ ماهيتها وفطرتها في الاعتبار، وتكون هذه الشخصية في سعي دائم لتشكيل نفسها والدفع بإمكانياتها لتصير في أقرب صورة يتطلّع المجتمع إليها، وينظر إليها كمثّل مرغوب فيه.

والنتيجة أن هذا الإنسان أو هذه الشخصية تقع في فخّ الاغتراب عن نفسها؛ فهي تُحمّل نفسها أعباء تحقيق طموحات وأهداف أناس آخرين دون أخذ فطرتها ومتطلباتها الخاصة في الاعتبار.

وتظل هذه الشخصية في لهث وتعب مستمرّ، وترهق نفسها عن طريق السعي الدائم للنجاح في طريق لم تختّزه لنفسها؛ بل اختاره المجتمع لها، ونتيجة هذا الإرهاق النفسي يبدأ الجسم في المعاناة كصورة لتفريغ هذا الضغط النفسي المستمر، ومن هنا تنشأ الأعراض السيكوسوماتية (Psychosomatic)؛ وهي تعني أن الإنسان يعاني من أعراض جسدية دون أثرٍ لخلل عضويّ مباشر، فقد تظهر أعراض أزمة قلبية أو اضطرابات في ضربات القلب دون وجود سبب واضح ليفسر الحالة، أو آلام مزمنة غير مبزّرة أو غير واضحة المصدر، أو اضطرابات في التنفس وهكذا.

وقد يذهب الأمر إلى أبعد من ذلك؛ وهو ما اقترحه عالم النفس (Hans Joachim Maaz) في أن الأعراض السيكوسوماتية لا تتوقف فقط عند الأعراض الوهمية؛ بل قد يؤدي الإرهاق والضغط النفسي المزمن إلى اضطرابات فعلية وخلل حقيقي في الوظائف العضوية؛ مما قد يؤدي إلى أعراض أمراض عضوية نتيجة

لخلل في المنظومة الداخلية بين الأعضاء بعضها البعض.

وعلى سبيل المثال؛ ففي حالة التوتر المستمر قد يرتفع هرمون الكورتيزون بصورة شديدة، ومن المعروف أن إصدار الجسم لهذا الهرمون بصورة مفرطة يؤدي إلى ارتفاع نسبة الدهون في الدم؛ مما قد يؤدي إلى ازدياد الترسبات الدهنية في الأوعية مع مرور الوقت، ما قد يؤدي إلى انسداد في شرايين القلب أو المخ على سبيل المثال، وساعتها تكون أعراض الأزمة القلبية أو الجلطة الدماغية حقيقية.

ويعدّ هذا المثال واضحاً في الرياضيين الذين يفرطون في أدائهم الرياضي؛ فرغم أنهم يتناولون غذاءً صحياً، ويتمتعون بأجسام صحية؛ نجدهم يعانون من أزمات قلبية وصحية لا تتناسب مع مستوى لياقتهم وسنهم، فتنهار أجسامهم نظراً للضغط النفسي الرهيب الواقعين تحته، وهذا كنوع من التنفيس والاستغاثة، وكانّ الجسد يقول: «أرجوك توقّف! سوف تقتلني!» فيجبره المرض على التوقف قبل أن ينهار الجسد كلّهُ، وكذلك مدمنو العمل أو الـ (Workaholics) يتساقطون الواحد تلو الآخر بسبب أمراض قلبية وجلطات في المخ رغم صغر السن، وعدم وجود تفسير واضح لأسباب المرض.

لقد عاصرت كثيرًا من هذه الحالات، ليس فقط كطبيب ولكن أيضًا كرياضي، فمن خلال عيشتي في ألمانيا أُتيحت لي الفرصة لمراقبة هذه الظواهر بشكل أكبر وأوضح.

والسبب الأول في وجهة نظري أن الحياة المادية بنسختها الغربية أخطر وأعنف على المجتمع الأوروبي منها بنسختها الشرقية على بلادنا؛ نظرًا لغياب عنصر التقاليد والأعراف الشرقية وغياب عنصر التدين، أو على الأقل طبقًا لخبرتي في الفترة ما قبل الذهاب إلى الخارج.

وأظنّ أنّ الفكر الغربي المتحرّر من الأفكار الدينية والتقاليد الشرقية بدأ يزحف في مجتمعاتنا بشكل أكبر بكثير في السنوات الأخيرة.

والسبب الثاني هو انتشار الرياضة في ألمانيا بشكل كبير جدًا، ومن ثمّ تُعتبر

الرياضة هنا تربة خصبة لنمو هذا النوع من الأمراض السابق شرحها.

وازدادت قناعتني يوماً عن يوم بالنظريات المطروحة بخصوص هذا الأمر، وبالأخص نظريات الدكتور (Hans-Joachim Maaz) فتغيرت نظرتي كلياً إلى كل من حولي...

وبدأت أقرأ تصرفات وانفعالات الناس كأنهم كتاب مفتوح مفسر للأحداث؛ فكل فعل وتصرف له مدلوله، ويمكن إرجاعه إلى ردود فعل العقل الباطن التي حدثت أيام الطفولة نتيجة التعرض لمشاكل نفسية معينة، هذه المشاكل لا دراية للعقل الواعي بها، ولا يدركها الشخص على الإطلاق، وهو قد يتصرف تصرفات غريبة غير مفسرة لمن حوله دون أن يدري أو يدرك أن هناك مشكلة من الأساس، ولكن تفسيرها يتضح فقط لمن يدرك ويفهم أصل المشكلة من أين جاءت، وهذا ما تعلمته وأريد أن أشاركه في هذا الكتاب.

بعد أن تعرّفت على مفهوم الاغتراب من خلال القراءة للعالم إريك فروم ازداد إعجابي بأفكاره، وعزمت على أن أقرأ له كل ما أتيح لي من كتب تخصه، فقممت بشراء الكتاب تلو الآخر، وفي يوم ما قابلت أحد معارفي الألمان في مكتبة المدينة التي كنت أعيش فيها؛ وسألني إن كنت أرجح له قراءة كتاب معين أستحسنه، فأخذته إلى ركن كتب علم النفس الاجتماعي لأريه إحدى كتب إريك فروم، وأثناء بحثي عن الكتاب وقع عيني على كتاب يدعى (المجتمع النرجسي) للطبيب العالم (Hans-Joachim Maaz).

كنت قد تعرضت لمصطلح الشخصية النرجسية أثناء قراءتي للعالم إريك فروم، ولكن شرحه للشخصية كان على غير عادته بالنسبة إليّ، غير واضح وغير مشوّق، بل وغير مقنع بالمرّة، وهذا الغموض شدني أكثر لفهم هذه الشخصية، فالكل يتحدث عنها ويتهم بها الناس بعضهم بعضاً، ولكن في الواقع قليل من الناس يفهم حقيقة هذه الشخصية بشكل سليم.

أشار إريك فروم في كتابه إلى الدور المهم للعالم سيجموند فرويد في إعادة تطوير المفاهيم فيما يخص التحليل النفسي للشخصية النرجسية، فظننت أن

أفضل طريق لفهم هذه الشخصية هو من خلال قراءة ما كتبه سيجموند فرويد عن النرجسية، وهذا ما فعلته، ولكن فيما لا طائل من ورائه، فكُتِبَ فرويد معقّدة للغاية وصعبة الفهم، وخاصة لغير المتخصصين أمثالي، وقد نوّه (فروم) ذاته -وهو تلميذ فرويد- عن صعوبة فهم كتابات مُعلِّمه بالنسبة إليه شخصيًا!

صرفت نظري عن السعي وراء فهم النرجسية، خاصة بعدما قرأت التفسيرات التافهة في (Wikipedia) وغيرها على الـ (Internet)، ولكنني في ذاك اليوم وجدت ضالتي بالصدفة البحتة: كتاب كامل عن النرجسية لبروفسور في علم النفس؛ قدّم شرحًا مفضلاً فيما يزيد عن 250 صفحة من الألف للياء.

لم أكد أصدّق هذه المصادفة ولم أفهمها، ولكن فرحت جدًّا؛ فذهبت لأسأل عن نسخة بالإنجليزية، فلم أتخيل نفسي أغوص في هذا الكتاب باللغة الألمانية وإقامتي في ألمانيا لم تتعدّ سنة ونصفًا ولغتي ما زالت ضعيفة، ولكنني ضُدمت أنه لا يوجد ترجمات لهذا الكتاب لا بالإنجليزية ولا غيرها، فكُدت أفقد حماسي لقراءة الكتاب، وقلتُ بأن أدع الأمر سنة أو اثنتين؛ يكون بعدها مستوى لغتي قد تحسّن، وعندها سوف أقرأ الكتاب، ولكنني لم أقاوم فضولي لمعرفة ما في داخله؛ فاشتريته وعزمت على القراءة فورًا رغم المجهود الهائل المتوقع في الترجمة، وبدأت...

ذهبت من عبقرية الكاتب في تبسيط المادة العلمية وشرحها بطريقة مبسطة لغير المتخصصين، فهو يأخذك في رحلة طويلة ومفضلة بادئًا بتوضيح أصول كلمة النرجسية، وشرح أسطورتها الإغريقية، وفي طياتها تلخيص مجازي للشخصية النرجسية ونقاط ضعفها كما سوف نرى لاحقًا، مرورًا بتعريفه العلمي للشخصية النرجسية وكيفية تطوّر الاضطراب النفسي المؤدي إليها منذ الطفولة؛ حيث يتعرّض الطفل لاضطراب في علاقته الأولى بالوالدين أو بالمربين وبالأخص الأم، وقد يبدأ هذا الاضطراب في فترة الحمل، وبناءً عليه تتجسد أنواع مختلفة من الاضطراب النفسي النرجسي في صورٍ شتى ودرجات تعقيد متفاوتة.

ومن خلال نظريته في تفسير هذه الشخصية وتحليلاته العلمية الناتجة عن خبرة في هذا المجال تتعدى الأربعين عامًا، مسرّدة في أكثر من ثمانٍ كتبٍ مفضّلة،

يُوضّح لنا -تقريبًا- أن جميع أنواع الاضطرابات النفسية المعروفة مثل (borderline personality disorder, dissociation, splitting, paranoia) وغيرها تندرج تحت قائمة الاضطراب النفسي النرجسي، وهي تمثل تعبيرات مختلفة لشتى أنواعه، كما أنه استطاع أن يربط معظم السلوكيات الشاذة عن الأعراف الاجتماعية والفترة الإلهية بالاضطراب النرجسي كما سوف يُورد ذكره لاحقًا.

باختصار؛ لقد استطاع (Hans-Joachim Maaz) -من وجهة نظري- أن يصل إلى النظرية التي تفسّر كل شيء فيما يتعلق بالاضطرابات النفسية.

عندما انتهيت من الرحلة في بحور هذا الكتاب وصلت إلى الشاطئ الآخر وقد انقلبت موازين عقلي ونظرتي إلى الحياة والناس انقلابًا جذريًا.

في البداية كنت كالطفل الذي يفتح عينيه على المجتمع حوله وهو يرى ويسمع ولكن لا يفهم معاني الأحداث أو الكلام، ولكنه بعد فترة وجيزة وفجأة يبدأ في التواصل والتفاهم مع أفراد المجتمع بسرعة غير متوقّعة.

هكذا كان حالي عندما فرغت من الكتاب؛ فبعد مشوارٍ طويلٍ من المعاناة في فكّ الرموز اللغوية والمعنوية فهمت، وتفتّحت عيناى لأرى المجتمع بصورة أخرى مختلفة تمامًا عما أعرفه ومفسّرة بشكلٍ غير مسبوقٍ لي.

كانت صدمةً في البداية، فقد اضطرني الكتاب لمواجهة نفسي وإعادة اكتشافها وتفسير اضطراباتها، كما وجهني لإعادة اكتشاف المقرّبين من حولي وإظهار ما فيهم من عيوب واضطرابات نفسية مستترة...

وكان هذا الموقف صعب الهضم، ويدعو للإنكار وعدم التصديق، وقد دام الصراع مع نفسي طويلًا، ولكنني في النهاية استسلمت للواقع والحقيقة، وسرعان ما عدت للخوض في بحور المؤلفات الأخرى لهذا العالم المبدع، واستمرت الرحلة شهورًا أخرى، بل سنوات.

بعدها توقفت وطرح السؤال المنطقي نفسه: إذا؛ وماذا بعد كل هذا؟!

إنني أرى الاضطراب النرجسي منتشرًا في المجتمعات من حولي إلى درجة تشبه

الوباء، وهو ما أكده الكاتب، وصدقت عليه عيناى وتطبيقاتى العملية فى من حولى بشكلى كبرى.

وقد ادعى الكاتب أنه عندما تكتمل العناصر المؤدية إلى الاضطراب النرجسى فى حياة الطفل -وبالأخص فى السنوات الثلاثة الأولى- تتأثر عملية تطور شبكة الخلايا العصبية فى المخ المسؤولة عن تكوين شخصية الإنسان بشكلى سلبى، وتتخذ طورا منحرفا فى التشكىل؛ مما يؤدى إلى تغيير دائم فى تطور الصورة الأولى لشخصية الإنسان وفى تشكىل قدراته على الوعى والإدراك وطريقة التفكير والتصرف، وهذا كله يؤثر فى علاقته المستقبلية بالمجتمع حوله...

وبالتالى فلا رجعة ولا شفاء ولا سبيل للتغىير، فقد حدث تغىير عضوى فعلى فى خلايا المخ؛ مما يستحيل معه إعادة تشكىله أو إحالته عن مسار تطوره الشاذ الذى اتخذته نتيجة الاضطراب النرجسى.

وأقصى ما يمكن عمله بالنسبة إلى الشخص المصاب -بناءً على توضيحات العالم- هو مساعدته من خلال توضيح المشكلة له وتفسير سببها، ثم إعانته على ضبط تصرفاته ومشاعره كى لا يؤذى نفسه أو غيره نتيجة اضطرابه وأفعاله الشاذة، وخاصة ضبط تصرفات الآباء والأمهات المصابين بالاضطراب النرجسى كى يقللوا من وطء بلوتهم على أبنائهم وتقليل نشر الوباء النرجسى.

ولكن النفس البشرية معقدة للغاية، ويصعب إقناع الشخص بمواجهة نفسه، كما يصعب أيضا عليه أن يُقر بحقيقة مرضه وخاصة إذا كان المرض نفسيا، وهذا فى كل الأحوال -وإن أفلح- ليس بعلاج جذرى، بل إنه مجرد تسكين للأعراض وإخماد مؤقت للنيران الداخلية التى سرعان ما تتقد عند التعرض لأقل محفز.

إذا؛ فالحل فى الوقاية وردع الأمر قبل حدوثه، وهذا يتطلب تربية المجتمع وتنشئته طبقا لقيم ومبادئ أخرى غير المتعارف عليها فى العصر الحالى.

ولكن ما هى القيم والمبادئ والمعايير الأخرى التى يجب أن ينشأ المجتمع عليها؟ إن هذا العالم رغم نبوغه، فهو يدرش ويحلل ويفسر من نظرة دنيوية مادية علمية

بحتة، فهو في توضيحاته لم يلجأ إلى النظر في روح الإنسان بل إلى عقله ومادته، فقد أحالَه إلى مجموعة خلايا عصبية تتأثر فتؤثر في نفسها والمجتمع المحيط، ولكن ماذا عن روح الإنسان وعلاقتها بما هو وراء الطبيعة؟ وهل يمكن لهذه العلاقة أن يكون لها تأثير أقوى على النفس والجسد من التأثيرات والتغيرات المادية في حياتنا الدنيوية؟!

بقدر ما احترمتُ وقدرتُ المجهودَ غير المسبوق لهذا العالم في هذا المجال كنت أجدُ دائمًا أن هذا العملَ رغم نبوغه غير مكتملٍ، وأن هناك جانبًا لم يتمّ التعرض له مطلقًا؛ وهو صلة الإنسان بالله، واتخاذ هذه العلاقة كمرجعية ومصدر لحل مشكلة الاضطراب النفسي والاجتماعي المتمثل هنا في مشكلة الاضطراب النرجسي؛ فإن الله يقول في كتابه الحكيم: ﴿وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ (الإسراء:82)، فمن المؤكّد أن المنهج الإلهي تنزّل ليرشد البشر ويهديهم سبيلهم للحياة الاجتماعية السليمة، وأن الخالق لم يترك عباده عرضةً سهلةً، وضحيةً لمثل هذه الاضطرابات النفسية دون سبل وقاية أو علاج.

ومن هنا وجدتُ أن هذا العملَ وهذه الدراسة الضخمة الناقصة من وجهة نظري يجب أن تُستكمل وتُتوّج بإسنادها إلى المرجعية الإلهية والمنهجية الدينية والإيمانية، وهذا ما حملته على عاتقي، وهو أن أوصل رسالة العالم (Hans-Joachim Maaz) إلى العالم العربي كرسالة نورٍ وتوعية للذهن، وإيضاح حال المجتمع وما فيه من اضطرابات نفسية ناتجة عن دخول الجانب المظلم من الثقافة الغربية على مجتمعاتنا، وفي نفس الوقت تخليّنا عن منهجنا ومعتقداتنا الدينية والإيمانية، وعن تعلّقنا بالمصدر الإلهي؛ مما أدى إلى تفشّي الاضطراب النفسي النرجسي بصورة وبائية شديدة القرب من الحالة التي عليها المجتمع الغربي.

وكانت هذه هي نقطة الانطلاق، فهذا المشروع لم يكن رغبةً أكثر منه شعورًا بالواجب تجاه مجتمعاتنا، لعلّها تكون بإذن الله خطوةً إيجابيةً في صالح أهلنا ومجتمعنا.

د. عمرو خليل

الفصل الأول:

الفطرة الإلهية والبناء النفسي للطفل

قال الله : {وَمَا خَلَقَ الذَّكَرَ وَالْأُنثَىٰ ۚ إِنَّ سَعْيَكُمْ لَشَتَىٰ} (الليل: 4-3)

ينبئنا الله في كتابه الحكيم أنه خلق الذكر والأنثى؛ كل له سعيه وطبيعته، خلق الرجل للسعي على عيش الأسرة والعمل والشقاء من أجل توفير اللازم للمعيشة وتنشئة الجيل الجديد والسير بعجلة المجتمع إلى الأمام.

وقال : {فَقُلْنَا يَا آدَمُ إِنَّ هَذَا عَدُوٌّ لَكَ وَلِرَوْجِكَ فَلَا يُخْرِجُكَفَا مِنَ الْجَنَّةِ فَتَشْقَى} (طه: 117)

يخاطب الله آدم ويحذره من اتباع غواية الشيطان فيخرجه هو وزوجه من الجنة، فيتعب ويشقى في طلب الرزق بعد أن كان يهنأ في الجنة بعيش رغيد بلا كلفة ولا مشقة.

وفقاً لما قرأته من تفسيرات الشيخ الجليل الشعراوي فلقد خاطب الله آدم وحده بقوله تشقى لأنه هو المسؤول عن نفسه وزوجته معاً، فهو وحده المعني بالشقاء في طلب الرزق، ولم يقل فتشقى، إذاً فنفهم من هذا أنه قدر الرجل تحمّل الشقاء في طلب الرزق والسعي على عيش الأسرة، وطلب الرزق هنا رمز لكل نوع من أنواع السعي، فالمعنى هنا ليس مجرد المال لتوفير أساسيات الحياة، ولكنه السعي للنهوض بالمجتمع وتسيير عجلته والجهاد في شتى مجالات الحياة.

واستناداً إلى الآيتين السابقتين يمكن أن نقول إن المرأة خُلقت لنوع آخر من السعي، مهمة أخرى مختلفة؛ ولكنها أعظم شأنًا وأعلى قيمةً وهي صناعة الإنسان نفسه؛ هذا هو الدور الذي عهد الله للمرأة به تكريمًا وتشريفًا، هو دورٌ يترتب عليه مصير أجيال وحياة مجتمعات.

ولكن ليس معنى هذا أن المرأة مخلوقة للأمومة فقط والجلوس في المنزل؛ وغير ذلك محرّم عليها، فهذا ضربٌ من الجهل والتعصب التافه؛ فتاريخنا الإسلامي مليء

ب نماذج نسائية قدوة في شتى مجالات الحياة، ولكن المقصود هنا أن اشتراك المرأة في الشقاء المعني به الرجل هو تفضّل منها وليس بواجب عليها، فقد كرمها الله وأراد أن يصونها من التعب والكفاح والتخبط المرهق في عالم الشقاء باعتبارها الجنس المعني بالرقّة واللطافة، ولكن إذا أتيحت الفرصة فهذا اختيارها ولا حرج.

ولكن ما أردنا أن نناقشه هنا هو عندما تُقرّر المرأة أن تصبح أمًا؛ هنا يبدأ الجدل والسؤال: هل تستطيع المرأة أن تقوم بدورها كسيّدة عاملة وأمّ في وقت واحد دون تقصير تجاه طفلها؟ هل يمكن للطفل أن يتفهّم أمر انشغال أمه عنه بأشياء أخرى؛ سواء كانت هذه الأشياء هي العمل أو اهتمامات أخرى؟ أو بمعنى آخر؛ هل يمرّ الطفل بهذا الوضع دون أن يتأثر نفسيًا؟ وهل دور الأب في السعي على عيش الأسرة والنهوض بالمجتمع يسمح له أن يهمل أبناءه ويقدم عمّله عنهم؟ وهل يمكن إذا حدث هذا أن يعجز الأمر دون عواقب نفسية للطفل؟

إن علاقة الطفل بوالديه وخاصة الأم مسؤولة عن تحديد ماهية الطفل وذاته المستقبلية، وبالتالي تكوين شخصيته وتحديد تصرفاته وطريقة تكوينه للأفكار، وبناء عليه تؤثّر هذه العلاقة في المستقبل بطريقة غير مباشرة في تكوين الآلية المستخدمة في اتخاذ القرارات وتحديد العلاقات بالأفراد المحيطين وهذا كلّ يحدّد مصير الفرد واتجاهه في الحياة.

الأم والطفل يكونان وحدة واحدة؛ يتم دفعها عن طريق الأب، الأم تعطي الطفل الشعور بالأحقية في الوجود كفردي في المجتمع وتوفّر له الشعور بالثقة والأمان، أما الأب فيأخذه وينتقل به من حضن أمه ويخرج به إلى العالم الخارجي، ويوجّهه ويعينه على اكتشاف نفسه ويحفزه على خوض التجارب، ويمنحه من خبرته ويدعم فيه الشجاعة والإقدام...

ولكن تبقى علاقة الأم بالطفل هي الأقوى والأكثر تأثيرًا بطبيعة الحال؛ فهي تبدأ منذ لحظة الحمل مرورًا بمراحل الرضاعة وإلى أن يستطيع الطفل أن يستقل ويخرج إلى المجتمع، لذلك سوف نخضها ونحمّلها النصيب الأكبر فيما يخض مساهمتها في الصحة النفسية للطفل، ولكن هذا بالطبع لا يرفع المسؤولية عن الأب، فلا غنى عن

دور الاثنين معاً في حياة الطفل.

النفس، الذات، الشخصية والمجتمع

تُبعث النفس البشرية في الجنين ولديها ما لديها من فطرة إلهية وإمكانات وقدرات مكنونة، ومع ولادة الطفل ونفوه تبدأ النفس من خلال الاتصال بالعالم المحيط، بدايةً بالعلاقة الأبوية امتداداً إلى المجتمع الخارجي، في تكوين الذات من خلال اكتساب الأفكار والمعتقدات والقيم الناتجة عن تبادل العلاقات وخوض التجارب.

وبعدها تبدأ الذات في الشخوص، وتُظهر ما بداخلها في صورة السلوك الإنساني الواضح للمجتمع، وهذا ما نعرفه بشخصية الإنسان التي يراها المجتمع ويتعامل معها؛ فيتأثر بها ويؤثر فيها.

إذاً؛ ما يتحكم في تكوين الذات ومن ثم شخصية الإنسان هو طبيعة العلاقة الأولية التي تعاشها النفس أثناء الطفولة وبالأخص العلاقة بالوالدين في الثلاث سنوات الأولى من حياة الطفل كما يؤكد علم الأعصاب الحديث.

وقد أثبت علم الأعصاب الحديث أن العلاقة الأولية في حياة الطفل مسؤولة بطريقة مباشرة عن إحداث التغيرات والتطورات في الخلايا العصبية الدماغية لتكوّن شبكة أعصاب في المخ مسؤولة عن تشكيل ورسم شخصية الإنسان وتحديد قدراته على الوعي والإدراك، وآليته في التفكير واتخاذ القرارات، كما تمثل العلاقة الأولية نموذجاً تلتزم به الذات بعدها في تحديد وتشكيل طبيعة كل علاقة أخرى تأتي في المستقبل، كما يُعتبر هذا النموذج مسؤولاً عن اختيار شريك الحياة وتكوين شكل الأسرة، وتحديد طبيعة العلاقة مع أفرادها وخاصة الأبناء.

اهتمام الوالدين بالطفل وعطاء حبهما -وبالأخص الأم- يمدّ الطفل بما يحتاجه من وقود شعوريّ يؤكد له إحساسه بالأحقية في الوجود ك فردٍ فعّالٍ ومكتملٍ للمجتمع، وهذا بمجرد كونه كياناً إنسانياً وخلقاً إلهياً له الحق في العيش والوجود والمشاركة في الحياة دون شروط، وبصرف النظر عن إمكانياته وقدراته -وسواءً كان مؤهلاً

لتقديم الكثير أو غير مؤهل - فهو أهل للعيش والمشاركة في المعيشة كإنسان وهو ليس ملزماً بتقديم شيءٍ يستحق هذه الأهمية.

هذا هو العنصر الأساسي المسؤول عن التكوين الصحي للكيان الإنساني: اهتمام الوالدين وعطاء حبهما، وهو يُعدُّ العمودَ الصلبَ الذي تركزُ عليه الصحة النفسية لكل إنسانٍ، وهذا هو ما يحدِّدُ مصيره ومسارَ حياته، وبالتالي يحدِّدُ بطريقة مباشرة وغير مباشرة مصائرَ المحيطين به في دائرته الاجتماعية.

ويمكن القول إنه إذا نُزع عنصر الدين من حياة الإنسان يبقى هذا العنصر الأساسي وحيداً يحدِّدُ مصائرَ البشر ويتحكم في وجهه حياتهم، فمصير الفرد يحدِّدُ مصيرَ العائلة ومصيرَ العائلة يحدِّدُ مصيرَ المجتمع، وبالتالي يمكن اعتبارُ العلاقةِ الأولية في حياة الإنسان الوحدةَ الأساسيةَ لتكوين المجتمع.

والآن سوف نقوم بالبحث في العوامل المطلوبة لتحقيق البناء النفسي السليم والتطور الصحي للذات الإنسانية من خلال التعرف على مصطلح النرجسية من أين أتى وماذا يعني وما أنواعه.

أسطورة نرجس

طبقاً للأسطورة الإغريقية يُعتبر نرجس ابن إله النهر (Kephios) والهوري (Leiriope)، وتحكي الأسطورة أن الحورية (Leiriope) وقعت تحت سيطرة القوة الجارفة لتيارات النهر، وهي تمثل رغبة هذا الإله (Kephios)، وتنتج عن هذه العلاقة الغاصبة الحمل في الطفل نرجس...

وبعد هذا الحادث انطلق إله النهر في مسيرته وترك الحورية (Leiriope) وحيدة، أما عزباء مع طفلها نرجس، خائفة غير واثقة من قدرتها أن تُوفي الطفل حقه من واجبات الأمومة، وقد خشيت عليه الموت نتيجة هذا التقصير وباتت تسأل العرافة (Tiresias) إذا كان ابنها نرجس سوف يعيش ليكبر حتى يشيخ أم أنه سوف يحتضر طفلاً؛ فكان جواب العرافة أنه سيتمكن من البقاء فقط إذا عاش مغترباً حيث لا يستطيع أن يدرك حقيقة نفسه (أي المأساة التي يعيشها).

من خلال هذه الكلمات البسيطة استطاعت العرافة أن تشخص الاضطراب في العلاقة بين الأم والطفل، فنجس هو طفل مرفوض من أمه، هي لم تتمناه ولا ترغبه، والاسم نرجس ينحدر من اسم (Narkose) أي التخدير، ويعكس اختيار الأم لهذا الاسم ما تتمناه هي لابنها من اكتساب صفات شخصية مخدرة، مشلولة، متبلدة المشاعر، غير مدركة أو شاعرة بالألم، ألم الشعور بالرفض وقلة عطاء الحب، ومن لا يشعر بالألم لا يحتاج للمواساة، ويعيش هذا الإنسان المخدّر مغترّبًا عن ذاته، منكّرًا نفسه، فخورًا بذاته الكاذبة متوهّمًا الحرية والاستقلال.

عندما كبر نرجس أصبح شابًا جذابًا، وكانت تقع الكثير من عيون المعجبات عليه، ولكنه رفض كل أنواع الحب بقسوة وغرور. وكانت واحدة من أشد المعجبات به هي الحورية (Echo) (وهو المصطلح الذي استُخدم فيما بعد لوصف صدى الصوت) ولكنها كانت عاجزة عن أن تحدّثه بحبّها؛ فقد كانت (Echo) واقعة تحت لعنة الإلهة (Hera) التي جعلتها لا تستطيع التحدّث إلا بإعادة وترديد ما يقوله الآخرون.

في الماضي كانت (Echo) ساحرة جذابة في كلامها، وقد غارت منها الإلهة (Hera) على زوجها (Zeus)، فغضبت منها وصبّت عليها لعنتها؛ فلم تغذ بعدها قدرة إلا على تكرار كلام المتحدثين أمامها مثل صدى الصوت.

وفي يوم كان نرجس يصطاد في الغابة وقد ضلّ الطريق، فأخذ ينادي ليرى إذا كان هناك من أحد يدلّه، فسمعتة (Echo) وأخذت في تكرار كلامه.

نرجس: هل هناك من أحد؟

Echo: هل هناك من أحد؟

نرجس: تعال هنا!

Echo: تعال هنا!

نرجس: فلنتقابل!

Echo: فلنتقابل!

ولما تقابلا أبدت إعجابها به بلغة الجسد، وحاولت معانقته؛ ففزع وفرّ هاربًا منها وقال: «الموت أفضل لي من أكون لك!»

وعلى هذا النحو كان رفض نرجس لكل الحوريات المعجبات، وظلّ على هذا الحال حتى قام برفض حورية من الحوريات التي أصابها الازدراء الشديد من فرط حبّها فرفعت أيديها إلى السماء داعيةً أن يظلّ على هذه الحالة لا يهنأ ولا يسعدّ بحبيب أبداً، وأن لا يعشّق إلا نفسه.

وقد استجابت السماء لهذا الدعاء، وفعلاً أصابته هذه اللعنة...

ومرت الأيام حتى مر نرجس على حوض من الماء الهادئ الصافي ليرى وجهه فيه؛ وقد ظنّ أن صورته المنعكسة على الماء تمثّل شخصاً آخر، وقد أحب ما رآه من صورة جميلة، ومد يده محاولاً أن يلمس هذا الشخص ليقترّب منه ويعانقه، وطبعاً دون جدوى لأنه مجرّد خيال وظلّ هارب، شخصية خادعة ليس لها كيان، فاقدة الهوية... وكما تنبأت العرافة أنه خلال محاولة نرجس اكتشاف حقيقة هذا الخيال أو نفسه سوف يلقى حتفه.

وهناك عدة إصدارات للأسطورة تصفّ كل واحدة منها نهاية نرجس بطريقة مختلفة، فطبقاً لأسطورة (Ovid) سوف يدرك نرجس في وقت ما أن هذا الخيال هو انعكاش صورته التي وقع في حبّها دون أن يستطيع لمسها، وبالطبع دون أن يملك القدرة على أن يتحدّ معها، ومن خلال إدراكه هذه الاستحالة لن يستطيع التحلّل وسوف يتألم ويبيكي بحرقة حتى تتساقط دموعه في حوض الماء مخزبةً صورته المنعكسة، فيفقد القدرة على أن يرى الصورة التي يحبها؛ فيجنّ ويقوم بتمزيق ملابسه، ويضرب نفسه حتى يلهب جلده، ولكن عندما يهدأ الماء ويعود نرجس إليه لينظر فيرى صورته بعدما شوّهت من آثار الضرب، فلا يستطيع أن يتحلّل ما يراه ويذهب في انكسار منهكاً محبّطاً، وتتحوّل حالة الشغف والحب الوهمية لهذا الخيال -بعد طول معاناة وبعد اكتشاف الحقيقة- إلى حالة إحباط وانهازم.

وفي نسخة أخرى لـ (Pausanias) تنهار صورة نرجس المنعكسة على الماء نتيجة سقوط ورقة شجر عليها، وتكون النتيجة مشابهةً للنسخة السابقة من الأسطورة.

وطبقًا لنسخة ثالثة يحاول نرجس الاتحاد مع الصورة المنعكسة فيقغ في الماء ويكون مصيزه الهلاك والغرق.

إذًا؛ هذه هي أسطورة نرجس الإغريقية كما وردت في كتاب (Die narzisstische Gesellschaft, Ein Psychogramm) للطبيب العالم (Hans-Joachim Maaz)، ونفهم من خلال تفسير استعاراتها ورموزها أن الاضطراب النرجسي يحدث نتيجة افتقار النفس للحب في العلاقة الأولية من حياة الإنسان... وتظل هذه النفس في حالة بحث مستمر عن الذات دون جدوى، وتحاول الاتحاد مع نفسها دون فائدة وهذا هو ما يمثل حالة الاغتراب...

وبالتالي تستحيل على هذه النفس القدرة على أن تحب ذاتها فهي لا تعرفها، فتلجأ إلى عشق وهمي لصورة خيالية للذات غير واقعية وبعيدة عن حقيقة هذه النفس، وما يجب أن تكون عليه؛ وهذا رد فعل بشري طبيعي، فالإنسان لا يريد أن يكره نفسه، فهو إما يحبها حبًا حقيقيًا وإما حبًا زائفًا.

أما إذا اكتشف حقيقة اضطرابه النرجسي وذاته المغترية فسوف يصطدم بالصورة المشوهة لذاته، فيكرهها ولا يستطيع مواجهتها، وهذا قد يكون له تبعات خطيرة، فرفض تقبل الصورة المشوهة سوف يؤدي إلى الإحباط والاكئاب أو إلى الانهيار والموت.

كما نرى أن افتقار النفس للحب يفقدها الثقة بنفسها فتكون عرضة للانكسار والانهيار أو الإهانة من أتفه العوامل والأسباب، فمجرد التعرض لأي موقف نقدي تافه يكون له تأثير سلبي مبالغ فيه على النفس النرجسية المضطربة وقد يؤدي إلى انهيار صورتها أمام نفسها كما حدث عندما شوّهت قطرات الدموع وورقة الشجرة الصورة المعكوسة لنرجس على صفحة الماء.

ويرمز الرفض المتغطرس من قبل نرجس لمحبيه من الحوريات إلى عدم قدرة النفس المفتقرة للحب أن توفّره في العلاقة مع الجنس الآخر، فتهرب من إقامة العلاقات بالرفض خوفًا من عواقب مواجهة حقيقة افتقارها للحب وعدم قدرتها

على منحه للطرف الآخر، وقد ينتهي الأمر بالنفس المضطربة نتيجة هذه الحالة المستمرة من الرفض المتفطرس إلى العيش في وحدة مؤلمة وحياة خالية من السعادة.

مصطلح النرجسية في علم النفس

تعتبر النرجسية في علم النفس مصطلحاً مهماً لوصف التطور السليم وغير السليم للنفس البشرية، وقد استند الطبيب العالم (Hans-Joachim Maaz) في دراساته وتطبيقاته فيما يخص النرجسية على نظرية العالم (Heinz Kohut) عن النرجسية؛ والتي يمكن تلخيصها وفقاً لكلمات المحللة النفسية (Emilio Modena) كالآتي: «تتطور النفس بشكل مستمر بدءاً من الطفولة المبكرة إلى البلوغ، ويكون هذا التطور نتاج ما تتلقاه النفس من انعكاسات وتفاعلات عاطفية من قبل البيئة المحيطة بها وعلى رأسها الأم...»

فشل هذه البيئة المحيطة في تادية وظيفتها يعوق تطور الإمكانيات لدى الطفل؛ ويؤدي إلى الاضطراب النرجسي وتكوين نفس هشة ضعيفة النمو»

فمن أجل تحقيق التوكيد الذاتي لدى الطفل يجب أن يتلقى الطفل هذا التوكيد من خلال نظرة الأم إليه.

وقد شبه (Kohut) حالة انعدام هذا التوكيد في نظرة الأم لطفلها كأن الطفل يتلقى من أمه نظرة زجاجية خالية من الشحنة العاطفية الإيجابية التي يحتاجها الطفل، وبناء عليه ينمو الطفل وتتطور نفسه إما لتكون ذاتاً حقيقية في حالة وجود هذا التوكيد، أو ذاتاً زائفة إذا انعدم وجوده.

الإنسان ذو الذات الحقيقية شخص يملك القدرة على إدراك مشاعره ورغباته بصورة واعية، كما يستطيع أن يميز بين مشاعره ويفرق بين ما يرغبه وما لا يرغبه، أو بمعنى آخر بين ما يرغبه هو وما يرغبه الآخرون، ثم يعجز عن هذه المشاعر والرغبات بصورة واضحة بصرف النظر عن رد الفعل المنتظر من قبل الآخرين، سواء حب أو كره، تقبل أو رفض...

أما الإنسان ذو النفس الزائفة فهو لا يملك هذه القدرة؛ فهو يعيش وفقاً لـرغباتٍ وتوقُّعات المحيطين، ولا يملك شخصيةً مستقلةً، ويوجه أفعاله اعتماداً على ردود أفعال الآخرين، وفي النهاية يجد نفسه تائهاً؛ لا يعلم حقاً من هو وماذا يريد وما رغباته.

الترجسيَّة الصَّحيَّة والترجسيَّة المرضيَّة

لقد ارتبط مفهوم النرجسية لدى الكثير من الناس بحبِّ الذات، ووفقاً لما شرحناه من قبل فهذا المفهوم غيرٌ دقيق، فيجب أن نفرِّق بين حبِّ الذات الحقيقي ووهم حبِّ الذات؛ وبناءً عليه سوف نُعرِّف حبِّ الذات الحقيقي بمصطلح النرجسية الصحية، أما وهم حبِّ الذات سوف نُعرِّفه بالنرجسية المرضية أو الاضطراب النفسي النرجسي.

الترجسيَّة الصَّحيَّة

النرجسية الصحية أو حبِّ الذات الحقيقي هو العنصر الأساسي الذي يُمكن الفرد من تقدير قيمته الذاتية واكتساب الثقة بالنفس، ولا يمكن أن تتحقَّق النرجسية الصحية أو حبِّ الذات الحقيقي إلا من خلال الاهتمام والتعاطف وتوكيد الذات وتحقيق رغباتها.

حبُّ الذات الحقيقي لا ينبع من فراغ، فهذا شيء يتعلمه الطفل من خلال حبِّ الوالدين له، هذا شرط لا غنى عنه؛ ولا يتحقَّق حبِّ الذات الحقيقي لدى الطفل إلا عن طريقه، فالطفل يحتاج لأبوين ذوي استعداد لتوفير الوقت والجهد من أجله، كما يجب أن يتوقَّر لديهم القدرة لاستشفاف مشاعره واستقراء رغباته التي لم يستطع بعد أن يعبِّر عنها أو أن يسعى لتلبيتها، فهناك فرقٌ جوهريٌّ بين نوعين من الآباء:

الأول منهما عنده الاستعداد والرغبة في الدخول إلى عالم الطفل، والبحث عمَّا بداخله، ومن ثمَّ اكتشاف كوامنه، والسماح لها بالخروج والانطلاق؛ مما يعين الطفل على إدراك ذاته واكتشافها.

والثاني يسعى لنقلِ تطلعاته وتوقعاته للطفل دون أخذ فرديته ورغبته في

الاستقلال في الاعتبار؛ ظلًا منهم أنهم يعرفون ويقررون الأصلاح من أجل الطفل بحجة أنه ما زال صغيرًا، ولا يملك القدرة على إدراك ما يحتاجه، وهذا مع الأسف هو النوع الأكثر غلبةً ووجودًا بين الآباء؛ منهم من يستخدم سلطةً مباشرةً وصريحةً في فرض الرأي على الطفل، ومنهم من يستخدم التلاعب والتحايل لتوجيه الطفل دون وعيه لتحقيق هذه الرغبات والطموحات.

ما يحتاجه الطفل من الأبوين هو أسلوب واضح في الإرشاد والقيادة مع تعريف سليم لإمكانيات الطفل وحدوده تجاه الآخرين، وهذا كي يستطيع الدخول في المجتمع والاندماج فيه بصورة صحيحة وسليمة؛ هكذا يمكن للطفل العثوز على نفسه في العالم المحيط وإدراك اختلافه عن الآخرين وتمييز فرديته، وإدراك اختلاف الآخرين عنه وتمييز فرديتهم.

هذا الأسلوب لا يأتي إلا من أبوين يحملان مشاعر داخلية حقيقية وصادقة تجاه الطفل، ولا يمكن أن يأتي من أبوين تملأهما مشاعر مزيفة، لا يعرفان الحب ولا يملكان عطاءه. هما نفساهما في حالة تيه واغتراب، لا يحيطان بذاتيهما ولا يعرفانهما، هؤلاء الآباء هم من يدفعون أطفالهم لتحقيق أغراضهم وطموحهم؛ إما بطريق مباشر أو عن طريق التحايل والتلاعب كما ذكرنا من قبل...

يظن أغلب الآباء أن حواراتهم الكلامية مع أطفالهم هي العامل الأساسي في التربية، وهذا الرأي قد أثبتت الدراسات النفسية والعصبية عدم دقته، فالعلم يؤكد أن أفعال ومواقف الآباء غير الكلامية -حتى وإن لم يكونوا على وعي بها- هي وسيلة الاتصال الأقوى والأكثر تأثيرًا على الطفل مقارنةً بالتعبيرات اللفظية أو الحوارات الكلامية، خاصةً إذا كانت هذه التعبيرات مجرد كلمات نابغة عن مشاعر غير حقيقية، فعندما يتعرض الطفل لتناقض بين أقوال الآباء ومواقفهم وأفعالهم غير المعلنة لفظيًا يقوم عقله الباطن تلقائيًا بتجاهل الكلمات المزيفة والتركيز على ما يشعر به في أعماقه من مضمون لهذه الرسائل غير المعلنة، فالطفل لا يملك القدرة على الفهم والتحليل بل على الشعور والإحساس؛ إذًا فجوهر المسألة هو تبادل شعور وأحاسيس إنسانية. هذا شيء إن فقد لا يمكن تعويضه بالمعرفة التربوية، ولا يتأثر

بدرجة رقيّ المستوى العلمي لدى الآباء، فالمشاعر والأحاسيس لا يتعلمها الإنسان من المدارس أو الكتب، بل يتعلمها من العلاقات الإنسانية حوله؛ فتنقل من جيل إلى آخر لتكون شبكة تواصل حسية شعورية بين أفراد المجتمع السليم، فإذا انقطعت قُطعت أوصالها وتلاشت؛ تاركة وراءها مجتمعًا ذا أفراد تعساء، تائهين في الاغتراب، مفتقرين القدرة على الحب: حب الذات وحب الآخرين، غير قادرين على تبادل المشاعر والأحاسيس...

ولذلك تُفاجأ بطفل ذي عائلة غنية متعلمة -لديها كل الإمكانيات المطلوبة لدعمه علميًا وماديًا- يكبر وينشأ ليخرج للمجتمع مجرمًا أو فاسدًا أو إرهابيًا، وترى آخر يخرج من عائلة فقيرة غير ميسورة الإمكانيات، ليكبر وينشأ في صورة إنسانٍ راقٍ متحضّرٍ، قادرٍ على العطاء والحب والرعاية برغم الصعوبات الاجتماعية والمادية.

والتفسير أن العائلة الغنية وفّرت المادة ولكنها لم تُوفّر الحب، قدمت صورةً من الرعاية الزائفة الخالية من المشاعر والذكاء العاطفي، في حين أن العائلة الفقيرة ماديًا كانت غنية عاطفيًا، وهذا هو ما يحتاجه الإنسان؛ هذه هي فطرته منذ أن خُلِق في الكون، وهذا مثالٌ حيٌّ نراه في كل مكان، فنرى مجتمعاتٍ متقدمةً في المستوى العلمي والمادي ولكنها مقارنةً بدول أخرى من العالم غير المتقدم فاشلةً على المستوى الإنساني، هم يدعون التحضّر ولكنهم يُخطئون الفهم؛ فالتحضّر على المستوى الإنساني أمرٌ ليس له علاقةٌ بالتقدم العلمي أو المادي بتاتًا، والتخلّف الحقيقي هو تخلّف النفس وليس المادة.

وهذا يأخذنا إلى نقطة هامة وهي أنّ صلاح أو فساد البناء النفسي للطفل لا يعتمد على شكلٍ أو نوع التربية المُقدّمة من الأب والأم؛ بل يعتمد بصورةٍ شبه كاملةٍ على جودة العلاقة بينهما وبين الطفل، وجودة العلاقة تحدّد دوافع وقناعات داخلية لدى الأبوين مترجمةً في سلوكهما وتصرفاتهما تجاه الطفل؛ هذه الدوافع والقناعات التي تُشكّل السلوك الإنساني ينشأ عليها الشخص، ومن الصعب جدًا تغييرها بالنصائح والدورات التدريبية؛ فلا يسمح الشخص للتغيير أن يحدث ولا يقبله إلا بعد أن يثبت له أثرة الإيجابي مع التجربة، وبعد أن ترهقه المعاناة بسبب سلبيات هذه

الصحة النفسية للأبوين هي بدورها المتحكّم الأساسي في طبيعة العلاقة مع الطفل، وهي المسؤولة في النهاية عن الصحة النفسية للطفل. حب الذات، الرضا وصدق المشاعر لدى الأبوين هي القاعدة الأساسية التي يبني عليها الطفل صحته النفسية ويكوّن من خلالها نرجسيته السليمة، وعندما يتحقّق هذا ينعم الطفل بالقدرة على إدراك ذاته الحقيقية وتقبّل اختلافه عن الآخرين؛ وحدود إمكانياته دون خجل أو شعور بالنقص أو الذنب، ويكون هذا واقعًا وحقيقة في حياته؛ لا يحتاج لإنكارها أو السعي الدائب لتعويضها بالمجهود اللامتناهي والنجاحات الزائفة، وعندها يرى فرديته ويميّزها ويفخر بها كما هي بسلبياتها وإيجابياتها.

هذا هو تحقيق الذات الذي يبعث في النفس حب الحياة وتقبّلها، ويمنح الإنسان الحرّيّة والقدرة على تحمل تبعات قراراته والمصير المترتّب عليها، فهي نابعة من داخله وهو يعيش من داخل نفسه ولنفسه غير متأثر أو معتمد بشكل أعمى على العوامل الاجتماعية المحيطة التي تدفعه أو تغريه ليغيّر وجهته ويتخذ الاتجاه المناسب للآخرين.

هذا القدر من الوعي وإدراك النفس يحزّز الذات ويعطيها القدرة أن تتحرّك بمرونة وتتعامل مع الأزمات بحكمة؛ تتيح لها حلّها في ظلّ القواعد والعادات المحيطة دون أن تتنازل عن تلقائيتها ومعتقداتها.

النفس السليمة تنعم بالاستقلال الذاتي، ولكنها تتقبّل حتمية التبعية والاعتماد على الآخرين في بعض الأحيان، ولكنّ هذا يكون نابعًا من اختيار حرّ؛ ليس نتيجة الشعور الداخلي بوجود التنازل عن الاستقلالية والحقوق واتباع الآخرين دون وعي أو منطق.

الإنسان ذو النرجسية الصحية لا يجد صعوبة في تعريف نفسه وإدراك ماهيته، يفهم أهميته ويرى أحقيته في أن يكون محبوبًا ومقبولًا ممن هم حوله، يتقبّل إمكانياته وحدوده ونواقصه البشرية دون خجل أو شعور ملح بوجود حجبها أو التعويض عنها من خلال المبالغة في الفعل.

حبُّه الحقيقي للذات يمنحُه القدرةَ على حبِّ الآخرين وتبادل المشاعر معهم، وتقبُّلهم كما هم بحسناتهم وعيوبهم ونواقصهم البشرية؛ دون الحاجة لإلقاء اللوم أو الإشارة بأصابع الاتهام، ويكون الشعور بالرضا الداخلي لديه الأساس الذي يبني عليه العلاقات، سواءً مع شريك الحياة أو الصديق أو المجتمع المحيط؛ فهو لا يأخذ بالمسلمات أو الضمانات، فكلُّ شيءٍ يحمل عنصرَ المفاجأة، وكلُّ شخصٍ قابلٍ للتغيير؛ بل هو مستعدٌّ لكل مفاجأة وموقفٍ مُغيِّرٍ، وعنده القابلية للتعامل مع الأمور بمرونة وسلاسة، وعنده من الذكاء العاطفي ما يسمح له بالتفاوض وحلِّ الأمور بسهولة...

كما أنه لا يبني علاقاته على التوقعات، فهذا هو أساس الإحباط والإخفاق؛ بل يبني العلاقات اعتمادًا على رؤيته لإمكانياته واستشفافه لإمكانيات الآخر، فيسعى إلى علاقةٍ تبادليٍّ؛ حيث يُكفَّل فيها الشخص رقيقه.

وتضمن النرجسية السليمة لصاحبها التماسك في وسط المجتمع المحيط، فلا يكون عرضةً للضغوطات والتوقعات وعبادة القوة والجري الأعمى وراء النجاح والمكاسب أو النمو المادي، وهذا يمدّه بالاتزان والاستقرار.

النرجسية المرضية أو الاضطراب النفسي النرجسي

تكلّمنا عن مفهوم النرجسية الصحية، وتعرفنا على الحب الحقيقي للذات وكيف يتكوّن، وهذا مع الأسف النموذج النادر للنرجسية، أما النموذج الأكثر شيوعًا هو النرجسية المرضية أو الاضطراب النفسي النرجسي، وهو منتشرٌ في المجتمعات بصورة متفشية، ومن فرط انتشاره يحتجّب عن التشخيص، فالمعظم مصابٌ ولا يدري، يظنُّ أنه ومن حوله يُمثّلون الصورة الطبيعية السائدة للإنسان؛ لأنه لا يملك آلية التمييز بين الحالة المرضية المضطربة للنفس والحالة السليمة.

وهذا الاضطراب النرجسي معيّد، وينتقل من جيلٍ إلى آخر، وينتشر كالوباء، ومن الصعب جدًّا السيطرة عليه، والاضطراب النرجسي ينمو ويتطوّر ليأخذ صورةً من اثنتين: إحداهما معاكسة للأخرى؛ الصورة الأولى تمثّل حالةً مبالغًا فيها من الحب الزائف للذات، والصورة الثانية تمثّل حالةً من قلّة تقدير الذات، يمكن أن نسَمّي

الأولى (الذات المستعظمة) والثانية (الذات المنكمشة) منعًا لسوء الفهم؛ فيجب أن نعلم أنه لا فضل لصورة منهما على الأخرى في شيء، فكلاهما يعاني من قصور شديد في القدرة على إدراك الذات، وكلاهما يعيش في حالة اغتراب.

ولكي نفهم كيف يتطور الاضطراب النرجسي لينتهي به الأمر إلى صورة من هاتين الصورتين يجب أن نتعمق أكثر لفهم الفرق بين النفس والذات أو الأنا، وبعدها سنوضح ما هي الذات المستعظمة وما هي الذات المنكمشة، مستنديين على المادة العلمية المطروحة للعالم الطبيب (Hans-Joachim Maaz).

النفس تُولد مع الإنسان، وهي تمثل هيكلًا فريدًا وامتيازًا لكل شخص، وهي لا يوجد لها شبيهة أو مثيل؛ لا من قبل ولا من بعد، هي تحدث وتكون مرة واحدة لا تتكرر. في البداية تكون النفس مجردة طاقة كامنة، هذه الطاقة تحوي في داخلها إمكانيات وقدرات غير محدودة إلى وقت انكشافها، ثم تبدأ في النمو والتطور وقت اختلاطها بحياتنا الملموسة وبالمجتمع المحيط؛ لِتُكوّن الذات أو الأنا، ثم تظهر ما بداخلها لتعبّر عن ملامح الشخص وتكوّن سلوكه، وهكذا تكون الشخصية التي يراها المجتمع ويتعامل معها.

هذا التطور النفسي يعتمد بشكلٍ شبه كاملٍ على البيئة المحيطة ويتأثر تأثيرًا كبيرًا بها، وهو قابلٌ للتحفيز كما هو قابلٌ للإعاقة والتدمير على السواء. ويظن الكثير أن النفس تبدأ في التأثير بالعالم المحيط فقط بعد مولد الطفل، وأن هذا التأثير يزداد كلما كبر الطفل وازداد وعيًا، ولكن العلم الحديث أثبت أن تأثير النفس بالعالم المحيط تبدأ من مرحلة الجنين في رحم أمه مرورًا بلحظة الولادة إلى ما بعدها من مراحل الطفولة الأولية وخاصةً الثلاث سنوات الأولى من عمره...

هذا التأثير بالعالم المحيط -على تعدد أشكاله واحتمالاته- يحدّد مسار التطور النفسي للطفل، فإذا اتّخذ المؤثر الخارجي أشكالًا تتماشى مع إمكانيات هذه النفس تطوّرت النفس تطورًا سليماً لتصبح ذاتاً سويةً مُثزّنة...

أما إذا كان هذا التأثير غريبًا على هذه النفس وغير متماشٍ مع إمكانياتها وفطرتها فسوف يحيد مسار تطورها عن الطريق السليم وتشرّد، وينتهي بها الأمر إلى

الاغتراب وإلى تكوين ذاتٍ مضطربة وغير متزنة في المستقبل.

هذه الذات أو الأنا المضطربة هي عبارة عن ردِّ فعلٍ، أو محاولةً من اللاوعي الإنساني للتعويض عن التأثير السلبي الذي عانت منه النفس أثناء مراحل تطورها أو سعي داخلي منها لوزن المعادلة ولو على حساب الإنسان نفسه؛ بمعنى أن الذات أو الأنا في هذه الحالة تسعى باستمرارٍ للتكيف والتطور والتغيير كي تتيح للإنسان الفرصة لتخطي الأزمة الداخلية الناتجة عن الاضطراب النفسي والانكسار الداخلي، فلا يضطرُّ إلى مواجهة نفسه بحقيقة اغترابه وعدم إدراكه حقيقة نفسه المرفوضة المعذبة.

هذا التغيير والتكيف يرسم مجرّد وجهة اجتماعية؛ قد تكون بعيدة كل البعد عن حقيقة صاحبها، بل قد يأخذ هذا التغيير إلى أبعد مما تحتمل نفسه أو يتقبّل بدنه فيها، ويمرّض حتى الموت. وهذا يحدث عندما يتوهم الإنسان أن هذه التغييرات من قبل الذات أو الأنا، وهذا الأداء أمام المجتمع يمثل جوهر شخصيته وحقيقتها، ولا يدرك أنها مجرّد وسيلة إغاثة أو مساعدة من العقل اللاوعي كي يحمي الشخص من خطر إدراك حقيقة اضطرابه النفسي دون استعدادٍ أو قدرة على تقبلها؛ فيتماهى في هذا الدور الزائف أو الحياة الزائفة حتى يستنزف طاقته النفسية والجسدية.

استنادًا على التوضيح السابق يمكن أن نفهم أن (الذات المستعظمة) و(الذات المنكمشة) هما مصطلحان يمثلان قطبي الاختلاف أو التغيير الذي قد يحدث للإنسان كردّ فعلٍ للعقل الباطن نتيجة لما تعرّضت له النفس من تأثيرات سلبية في الماضي، فالنفس الإنسانية لديها طرُق شتى تستجيب بها كردّ فعلٍ على التأثيرات السلبية التي تتعرّض لها، فعندما تستشعر نفس الطفل قلة الحب والاهتمام أو تستقبل صورةً من صور الرفض -سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة- يكون ردّ الفعل الأول هو صراخ الطفل والنحيب والغضب تجاه الوالدين؛ حتى الأعراض المرضية التي قد يُصاب بها الطفل قد تكون ردّ فعلٍ كمحاولة من النفس للاستعفاف وجذب الحنان والرعاية المطلوبة، ومع الوقت يتطور الأمر إلى الاضطراب السلوكي الذي يترك الآباء في حالة قلقٍ وعجز؛ فيبدؤون في أغلب الأحوال في تنفيذ

العقوبات وفرض الأمور بالقوة أو حتى استخدام العنف؛ مؤكّدين لنفس الطفل بالصورة المادية والفعلية ما تستشعره منذ البداية من قلة الحب، ويكون الرفض مُعلّناً وعلى الملأ. وتنهار أعصاب الأبوين نتيجة ردود أفعال الطفل التابعة لأفعالهما من تقصيرٍ وقلة اهتمام، ظانّين بجهلٍ أن المشكلة تكمن لدى الطفل، وأنه وُلِدَ هكذا وفُطِرَ على ما هو عليه من خصالٍ مزعجةٍ ومتعبةٍ وصعبةٍ التعامل وهما لا يستطيعان؛ بل لا يريدان أن يفهّما أن المشكلة تكمن فيهما، ولا يريدان أن يعترفَا أنهما -رغم المجهود الذي يبذلانه لتحسين الوضع- أبوان غير صالحين لإقامة علاقة سليمة مع أطفالهما.

ومع الوقت يتعلّم الطفل كيف يُغيّر من نفسه وسلوكه كي يحصل على الاهتمام والرعاية المطلوبين؛ كي يعوّض ما ينقصه من حرمانٍ ونقصٍ الشعور بالحب وتقدير الذات، ومن هنا تبدأ رحلةً طويلةً للنفس في عالم الاغتراب، وهذه الرحلة تستمر مدى الحياة؛ فيتعلم الإنسان أن يكيّف سلوكه وأفعاله وفقاً لتوقعات ورغبات الآخرين، بعيداً عن ما يتناسب مع رغباته وإمكانياته، والهدف هو الحصول على ردّ فعلٍ إيجابيّ من المحيطين، فيصبح الثناء والنقض التي التوجيه والتربية وفقاً لرغبات وطموحات البيئة المحيطة، وفي الطريق يفقد الإنسان الدليل ويختلط عليه الأمر، ويظنّ أن الشخص الذي أصبح عليه يمثّله وينبع من داخله، ولا يدرك أنه نتاج ذاتٍ مزيفةٍ بعيدة عن حقيقة نفسه، وما كان يجب أن تكون عليه لو لم تتعرّض للتأثيرات السلبية التي وقعت ضحيّتها. هذه الذات المزيفة تخضع للاحتمالية أن تتطوّر وتنمو في إحدى اتجاهين: إما الذات المستعظمة أو الذات المنكمشة، وهذا يعتمد على عدة عوامل؛ أهمها هو سلوك الوالدين تجاه الطفل، هل كان هدفهما الأساسي تحفيز الطفل لبذل أقصى جهوده لإرضاء رغباتهما، أم كانا ينقلان إليه شعورهما الداخلي بالإحباط وعدم الاستحقاق مع انعدام الثقة بالنفس.

والآن سنتكلم عن ماهية كل ذات منهما على حدة كي نستوضح الأمر بشكلٍ أفضل.

الذات المستعظمة (Das Größenselbst)

تتطوّر الذات المزيفة في هذا الاتجاه نتيجة ما يُولد بداخلها من تحفيزٍ شديدٍ

يدفعها لبذل كامل طاقتها للنجاح والبروز من أجل اكتساب الاستحقاق ودفع الرفض، فتنتفخ الذات وتستعظم، حاجبةً ما يكمن في داخلها من عدم ثقة بالنفس وشعور بعدم الاستحقاق، ويمكننا أن نميز هذا النجاح للذات الزائفة المستعظمة عن غيره بأنه نجاح لا يصحبه رضا؛ ولا يُشبع صاحبه إلا لفترة قصيرة مثل المخدر أو مادة الإدمان، فلا يلبث صاحبها بعد زوال مفعولها إلا أن يلهث وراء الجرعة الأخرى، ويكون نتيجة هذا النجاح أن يزيد من الضغط النفسي على صاحبه خوفًا من زوال بريقه وعدم استمرار مفعوله؛ فينطلق ساعيًا للنجاح اللاحق، أو استخدام وسائل أخرى لجذب الانتباه مثل اتباع الموضة، أو السعي لإظهار الجسد في أحسن صورة، أو اللجوء إلى عمليات التجميل لإبراز المفاتن أو طمس آثار العجز والسن، إلخ...

ويعيش الإنسان في ظل الذات المستعظمة لاهتا وراء سراب السعادة، ولكنه لا يصل إليها أبدًا ولا يعرفها، والإنسان في ظل الذات المستعظمة يرى نفسه ذا شأن كبير وشخصًا مهمًا ويوحي للمجتمع المحيط أنه هكذا، ويسعى دائمًا أن يلقى نظرة الاستعظام والإعجاب من المحيطين به، ويعتقد أنه يستحقها ويبذل الكثير من أجلها. بالطبع يجب أن يُكافأ المجهود والنجاح بشيء من التميز والتقدير، فهذا أمر مفروغ منه، ولكن مع الذات المستعظمة تكمن المشكلة في أنها لا تسعى فقط إلى مجرد النجاح والتميز؛ ولكن سعيها يكون وراءه هدف أساسي آخر وهو إنكار الشعور بالنقص وتهدة ناره التي تحرق صاحبها، وهذا يستهلك من الإنسان طاقةً داخلية كبيرة؛ ويمثل عبئًا نفسيًا عظيمًا لأن هذه النار الداخلية لا تهدأ ولا تسكن، ومهما بلغ النجاح يظل الشك الداخلي في استحقاق الذات للنجاح مُثَقِّدًا.

الحوار الداخلي للذات المستعظمة يكون على النحو التالي:

(1) لقد استطعتُ إبهاز الأستاذ فلان وإقناعه بأهمية منصبِي، وهو بالتأكيد لم ير مثلي من قبل.

(2) لو ظللت هكذا سوف يكون لي شأن كبير وسوف أحقق نجاحًا عظيمًا، لا يمكن أن أتهاون في أدائي.

(3) أنا الوحيد القادر على إنجاز هذه المسألة، لا أحد غيري.

الذات المنكشمة (Das Größenklein)

كما يوضح من المصطلح نفسه أن هذه الذات تسعى باستمرار إلى خفض قيمتها أمام نفسها وأمام الآخرين، وهذا السعي المستمر لتدمير الذات وإيذاء النفس هو مجرد استكمال للصورة السلبية التي تعودَ الطفل أن يرى بها نفسه. أنت غير محتفل، يحزنني أن أراك في الصورة التي أنت عليها، أنا أعجز عن التعامل معك ولا أستطيع أن أحتملك، لن تستطيع أن تنجز هذا الأمر؛ أنت غير موهوب، لقد خذتني، أنت تحبطني، أنت لن تكون شيئاً... كل هذه الحوارات السلبية التي يستخدمها الأبوان في المعاملة مع الطفل تُخزن في عقله الباطن وتكون قناعةً داخلية بأن كل هذه الصفات السلبية تمثله حقاً وثوصفه كإنسان، وهو لا حيلة له إلا أن يصدق ما يُقال؛ فهو لا يملك النضج الكافي لكي يدرك أن المشكلة موجودة في أبيه وليست فيه. هذه القناعة الداخلية والصورة السلبية للذات تُصبح نموذجاً يبني عليه الإنسان تعبيراته في الحياة وتصرفاته ومعاملاته مع الآخرين، فيحاول الطفل ذو الذات المنكشمة التقليل من قيمة نفسه أمام الأبوين وإظهار الضعف والحاجة كي يستعطفهم أملاً منه في أن يتجنب تماديهم في الأسلوب السلبي في التعامل معه. «سوف أصغر من نفسي كي تشعر أنت (أبي أو أمي) بقيمتك وتستعلي من شأنك فتحنو عليّ وترعاني». هكذا يظن الشخص ذو الذات المنكشمة، كلما أظهرت من ضعفها وقلة حيلتها كلما استفزت شعور العطف والرعاية في الأبوين. ولاحقاً تنقل الذات المنكشمة هذا النموذج في التعامل إلى حياتها الاجتماعية ومعاملاتها مع أفراد البيئة المحيطة. نجد نموذجاً لهذه الذات المنكشمة في حياتنا اليومية في الأشخاص كثيري الشكوى الذين يظهرون دائماً في حالة عجزٍ وطلبٍ دائم للمساعدة حتى في أبسط الأمور.

ويكون الحوار الداخلي للذات المنكشمة على النحو التالي:

(1) لن أستطيع إنجاز هذا.

(2) لا تتركوني بمفردي، أنا أحتاج من يرعاني.

(3) لا أستطيع أن أكمل، هذا كثير!

(4) لا أظن أنني أستحق هذا الأمر!

(5) لا أمل! لا فائدة!

وتستقبل هذه الذات النجاح بردّ فعل يدعو لتقليل قيمة العمل والحط من شأنه، على سبيل المثال:

(1) الأمر لم يكن صعبًا ولا يحتاج لمهارة خاصة.

(2) من الطبيعي أن تكون النتيجة هكذا، أي شخص يمكن أن يحقق نفس النتيجة.

(3) الأمر كان مجرد صدفة أو حظ.

(4) لم أفعل سوى واجبي.

ولا يحبّ الشخص ذو الذات المنكمشة أن تُسلط الأضواء عليه ولا يريد أن يظهر في الصورة، ويجد صعوبة في أن يقدّر نجاحاته وإنجازاته أو أن يستقبل المجاملات والاستحسان، حتى عيد ميلاده يمثل عبئًا عليه، فيفضّل أن لا يُعلن عنه وأن لا يُحتفل به، وإنكار هذه الذات للتقدير والاهتمام يدفع عنها الشعور الداخلي بالحيرة نتيجة التناقص بين ما تعودت عليه وعاشت به من صورة سلبية للذات، وبين ما يحاول أن ينقله الآخرون من صورة إيجابية من خلال المدح والتقدير؛ فهو كذلك يُصبح أمام اختيارين: إما أن يصدّق ما يقوله الآخرون وهو بهذا يهدم الصورة السلبية التي بناها عن نفسه بمساعدة الأبوين وبتحفيز من عقله الباطن على مدار حياته كلّها، وإما ينكر هذا التقدير والاهتمام بحجة أنه سوء فهم أو ظنّ خاطئ من الآخرين، وهذا بالطبع هو الاختيار الأسهل والأكثر تقبلاً على النفس الحائرة المغترية.

ويعيش الشخص ذو الذات المنكمشة في حالة دائمة من الخوف والقلق والشك في نية الآخرين، ويدور بداخله حوارات سلبية باستمرار: فلان يتجاهلني ولا يريد مساعدتي، إذا ظلت على هذا المنوال سوف أفقد وظيفتي، كل مجهوداتي ذهبت هباءً، زملائي في العمل يتكلمون عني بسوء، هم يتعمّدون تجاهلي أو التعدي على

حقوقي... وهكذا.

والطفل ذو الذات المنكمشة يعيش وحيدًا، منطويًا على نفسه، ويكون باستمرار حزينًا، مكسورًا خائفًا من مواجهة المجتمع غير واثق من نفسه. هذا النوع من كبت المشاعر وانكسار النفس قد يدفع اللاوعي إلى تكوين رد فعل معاكس محاولًا أن يُخرج الطفل من هذه المأساة، وهذا يكون في صورة نشاط اجتماعي زائد كرد فعل للرغبة المكبوتة في التحرك ونتيجة للتوتر العاطفي المستمر. وتكون النتيجة هي حالة من الاضطراب في التركيز وضعف الانتباه مع أرق في الحركة.

وبناءً على درجة الاضطراب النرجسي في الذات المنكمشة تتفاوت الأعراض ما بين أعراض بسيطة غير ملحوظة إلى أعراض شديدة وهو ما يُعرّف بـ ADHD أو اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، ومع الأسف يتعامل الآباء والمجتمع المحيط وبخاصة المدرسين مع الأطفال المصابين بهذا النوع من الاضطراب بأساليب خاطئة تمامًا؛ ففي البداية يتعاملون مع هذا الاضطراب على أنه سوء تربية وتدليل، ويحاولون تقويم الطفل عن طريق العتاب والعقاب مما يزيد الأمر سوءًا ويدفع الاضطراب للتفاقم، فيلجؤون إلى الطب النفسي، والطب النفسي المعاصر يتعامل مع هذا الاضطراب في أغلب الأحوال على أنه مرض عضوي عصبي يُولد الطفل به، وأن هذا هو ما يؤدي إلى اضطراب سلوكي، ولا يد لأحد فيه، وعلاجه في المقام الأول دوائي، ولا يُؤخذ في الاعتبار أنه اضطراب نفسي، وأن هناك عوامل غير عضوية مؤدية إلى هذا الاضطراب؛ فلا يُسأل عن أحوال العلاقة الأسرية للطفل -وبالأخص سلوك الأبوين تجاه الطفل- ولا يُعنى بأحوال البيئة المحيطة بالطفل وخاصة المدرسة والمدرسين، ولكنه من خلال التحليل النفسي السليم يتضح أن هذا النوع من الاضطراب ليس مرضًا، ولكنه كما ذكرنا رد فعل نفسي نتيجة الصراع الداخلي بين رغبات النفس المكبوتة وما يفرضه المجتمع المحيط من متطلبات وأوضاع غير مناسبة لهذه النفس؛ وبالتالي يُعتبَر العلاج عن طريق الأدوية غير صائب إن لم يكن هناك سبب اضطراري مثل حالات الانهيار العصبي أو النفسي الحادة، وهذا مع الأسف حال الكثير من الأطفال المصابين بمثل هذه الاضطرابات.

وقد يكبر الطفل ذو الذات المنكمشة وفي داخله رغبة شديدة في أن يُسكّن آلامه الداخلية وينسى مرارة الطفولة، وهذه الرغبة قد تحفّزه لاتخاذ ردّ فعلٍ معاكسٍ عن طريق تبني سلوك الذات المستعظمة ساعياً لتحقيق النجاح والتميز متوهماً أن هذا النجاح سوف يعوّضه عن السعادة المفقودة والحظ المفتقر، ولكن هذا النجاح لا يصحبه رضا داخلي أو فخر، بل يصحبه شكٌ داخلي في كينونة ما حققه فعلاً؛ هل يستحق التقدير أو هو ذو قيمة، ولا يكون أي إنجازٍ كافياً، وتسعى هذه النفس دائماً للمزيد مطاردةً سراب تحقيق السكون الداخلي والتصالح مع الذات.

والفرق بين حال الذات المستعظمة وحال الذات المنكمشة التي تتبنى الذات المستعظمة سعياً للتعويض أن الذات المستعظمة لا تسمح بإظهار ضعفها، ولا تعترف أن هناك حدوداً لإمكاناتها وهي في حالة دائمة من الانتفاخ والتعالي، أما الذات المنكمشة فتتبنى سلوك الذات المستعظمة لفترة قصيرة، ولا تلبث أن تعود إلى حال انكماشها لتشكك في قدراتها ونجاحها، وتقلل من قيمته وقيمتها، وتظل على هذا المنوال وتتبدل من حال إلى حال دون استقرارٍ أو هدوء.

بعد أن تكلمنا عن طبيعة النفس البشرية كيف تتطور وتنمو متأثرةً بالبيئة المحيطة لتكوين الذات البشرية، ثم الشخصية الإنسانية التي يتعامل معها المجتمع، وبعد أن أوضحنا العوامل المختلفة التي تؤدي إلى النمو الصحي أو المضطرب لهذه النفس، وبيناً كيف يتكوّن الاضطراب النفسي وما هي أنواعه الأساسية؛ الآن ننتقل إلى مرحلة أكثر تفصيلاً وتدقيقاً لنفهم المستوى الأكثر عمقاً من أنواع الاضطراب النفسي المختلفة باختلاف التأثيرات السلبية من قبل الأم أو الأب أو الاثنين معاً...

الفصل الثاني:

الحرمانُ النفسي والاعترابُ في ظلِّ الترجسيةِ

عندما تُحرَمُ النَّفسُ من العلاقة السليمة تجاه الأبوين تنحرف عن مسار تطورها النفسي السليم، وينتهي بها الأمر إلى الاعتراب. ونعني هنا بالاعتراب أن النفس تنمو وتطور في عدم توافق مع إمكانياتها وقدراتها التي قدّرها الله لها وفطرها عليها، بل تأخذ مسارًا آخر كردّ فعلٍ لاضطراب العلاقة الأولية في حياتها. هذا المسار يختلف باختلاف نوعية الأزمة والعوامل السلبية المحيطة. فاضطراب العلاقة مع الأم له عواقب ونتائج تؤدي إلى نماذج من الاعتراب؛ تختلف عن نوعية الاعتراب الناتجة عن اضطراب العلاقة مع الأب، واضطراب العلاقة مع الاثنين يشكل مزيجًا من نماذج الاعتراب في الشخص الواحد.

وكما ذكرنا من قبل فإن وجود الأب والأم عامل أساسي للنمو النفسي السليم والمتوازن للطفل، ولا طاقة لأحدهما ولا إمكانية متاحة لأي من الجنسين بتعويض الجنس الآخر بصورة كاملة. الأمومة السليمة تتيح للطفل الشعور بأنه مقبول ومرغوب، وتفتحها لمتطلباته تثبت له أحقيته في الوجود، وتحقق له الرضا الداخلي، وهذا يوطد العلاقة بينهما على أسس سليمة، ويسمح بالتطور النفسي السليم للطفل. وتوطيد العلاقة بين الطفل والأم لا يعني أن يعيش الطفل معتمداً على أمه بصورة لا تسمح لها أو له أن ينعم كل منهما بمساحته الخاصة وحرية كإنسان مستقل له متطلباته واختلافاته، ولا يجب بأي صورة من الصور أن تدفع العلاقة أحدهم للتحكم في الآخر، وإنما يجب أن تكون العلاقة ديناميكية مرنة؛ تتيح لكليهما الحرية والمساحة لتلبية احتياجاته دون أن يأخذ أحد من حق الآخر مع السعي لتحقيق رضا الطرفين.

أما الأبوة السليمة فلها دور آخر؛ مختلف ولكنه مكمل لدور الأمومة، فعلاقة الأب بابنه يجب أن تتيح للابن الفرصة لاكتشاف إمكانياته ومواهبه مع الأخذ في الاعتبار وجوب تقبل حتمية وجود الصعوبات وإدراك أن لكل إنسان إمكانيات، ولكل إمكانيات حدود لا يمكن تخطيها. ودور الأب هو أن يبحث في داخل ابنه عن

المواهب والإمكانات الكامنة ويعطيها المجال أن تُوضَع في الفعل لتنمو وتتطور، ولكن دون مبالغة أو طموحات زائدة عن الحد الذي تتيح به إمكانيات الطفل ومواهبه؛ وهنا تكمن الصعوبة أو التحدي، وهي أن يحفِّز الأب الابن ويدفعه لتصعيد فاعلياته وتحقيق المزيد؛ ولكن دون أن يدفعه للهت وراء الحصول على رضاه وفخره، بل يجب أن يفخر الابن بذاته ولذاته، وهكذا يتعلَّم الطفل أن يكون هذا هو نموذج التعامل مع المجتمع المحيط في المستقبل؛ فلا يقع في صراعٍ دائمٍ وجري وحشيٍّ لمجرد التفوق على الآخرين لاكتساب رضا المجتمع وفخره الذي لا يسون ولا يعني من جوع.

هكذا تمثِّل ثلاثية العلاقة بين الأم والابن والأب الدورَ الأساسي في النمو النفسي للطفل، واضطراب العلاقة في أي ضلعٍ من أضلاع المثلث يكون عاملاً أساسياً في تفعيل الاضطراب النفسي لدى الطفل.

والآن سوف نتعمَّق في البحث لفهم أنواع الاضطراب النرجسي المختلفة وفقاً لأنواع اضطراب العلاقة المتباينة سواء مع الأب أو الأم أو كليهما.

اضطرابات نفسية ناتجة عن الاضطراب النرجسي

النفس المهذَّدة

Das bedrohte Selbst, Mutter Bedrohung

إن الطِّفلَ غير المرغوب فيه من قبل الأم يعاني من الشعور المستمرِّ بالرِّفض والتجاهل بالإضافة إلى المعاناة من المعاملة العنيفة سواء جسدياً أو نفسيّاً، وهذا يؤدي إلى القصور في التطور النفسي، ويترتَّب عليه فقدان الثقة بالنفس وسهولة الانكسار وزعزعة النفس من أقلِّ انتقاص، والشعور المستمرِّ بالتهديد من قبل الآخرين؛ سواء نتيجة الخوف من الرفض أو الخوف من التحدي، فهو يشغُر بالمنافسة والتحدي من الأفراد المحيطين؛ سواء في الدراسة أو في العمل، ويرى في كلِّ تفوُّقٍ لهم هزيمةً له.

الحديث مع النفس الناتج عن الصورة التي يرى بها الشخص صاحب النفس

المهذدة نفسه:

(1) أنا لا أستحق أن أكون.

(2) أنا لست مؤهلاً.

(3) أنا أشعر دائماً أنني على خطأ.

(4) أنا مُقرف؛ أنا فظيع ولا أحتفل.

هذا الحوار الدائم الهدام مع النفس مؤلم، وبناءً عليه يضطر الشخص المعني بالنفس المهذدة إلى أن يسلك السبل الآتية كي يستطيع التعايش مع هذه الصورة المؤلمة التي يرى بها نفسه طوال الوقت؛ والتي تؤدي إلى تراكم داخلي للإحساس الشديد بالكره تجاه النفس وبالتالي تجاه الآخرين؛ فيحاول لا إرادياً أن يجعل من نفسه شخصاً كريهاً يستحق ما عاناه من رفض أمه، وهذا عن طريق أن يتبنى سلوكاً وتصرفات تدميرية وهدامةً لنفسه مثل تعاطي المخدرات والكحول أو محاولات تجريح الجسد، أو للآخرين من حوله مثل افتعال المشاجرات والمشادات واستخدام العنف؛ وبهذا يبني لنفسه صورةً في العقل الباطن تستحق هذا الرفض الأمومي، وهذا يساعده على تقبل نفسه، ويجعل التعايش معها أسهل من أن يكون هذا الرفض الأمومي غير مُفسَّر أو مُبَرَّر، كما يمكن تفسير هذا التصرف التدميري بأنه نوع من التمرد على هذا المصير الظالم المخيف بحيث يكون الشخص المعني الفاعل المنتقم وليس المفعول به أو الضحية...

ولكن هيهات أن يكون هذا الانتقام هو الحل أو مصدر الراحة لهذه النفس، فهذا لا يمكن أن يكون.

المشكلة الأساسية تكمن في كون الشخص لا يعي هذا الاضطهاد أو الرفض الأولي، ولا يدركه ومن الصعب جداً أن يصل فهمه إلى مثل هذا التفسير لما هو فيه من حالة تدمير ذاتي ومجتمعي؛ بل هو يقوم بالتنفيس الأعمى لما بداخله من كره وغضب تجاه نفسه وتجاه الآخرين، ويظل هذا الإنسان في حالة إنكار مستمر غير واع للمعاناة الأولية بداخله.

عندما يتمادى الشخص في هذه الحالة ويتطور اضطرابه ويصل به إلى مدى التدمير الذاتي والموت الفعلي يكون الشخص ذو النفس المهذّدة قد أتمّ حالة الهروب من الألم المستمرّ منذ الصغر، وعندما يؤدي هذا السلوك التدميري لقتل آخرين أو أذيتهم بشكل كبير ومضن يتأكد للشخص الفعيني داخليًا بأنه يستحق ما عاناه من رفض وشعور بعدم أحقيته في الوجود.

النفس المهذّدة لا تشعر بالاستحقاق في الوجود؛ بل أحيانًا تشعر بالخوف من كونها موجودة، ومع الوقت يتطور هذا إلى شعورٍ مستمرّ بأنّ الشخص مهذّد من حوله، وهذا يؤدي إلى عدم الثقة في الآخرين والشك الدائم غير المبرر في كل ما حوله؛ وهو ما يسمى في علم النفس بـ(البارانويا) (Paranoia)؛ فنجد كل علاقة في حياة هذا الشخص -سواء عاطفية أو صداقة- مهذّدة بالفشل نتيجة عدم الثقة والشك المُبالغ فيه في كل شيء.

النفس المهذّدة تعيش مغتربة خائفة من الاقتراب أو الالتزام بأي علاقة سواء عاطفية أو صداقة، كما يصعب عليهم الالتزام بأنماط العمل وإتمام المهام المطلوبة إلى النهاية، فنظرتها إلى الحياة وتصوراتها مشوهة وتسيء تفسير المواقف وتحليل الأحداث وهذا يؤدي إلى تحويل الأحداث اليومية إلى صراعات ومشادات لا تنتهي، ونتيجة الإحساس بعدم الاستقرار وهشاشة النفس الزائدة فهي لا تعطي رأيًا قاطعًا أو ملزمًا في شيء، ولا تعطي وعودًا جديرة بالثقة.

إذا أردنا أن نضرب مثلًا للنفس المهذّدة في حياتنا الفعلية يمكن أن ننظر إلى الأشخاص المتطرفين -سياسيًا أو دينيًا أو عنصريًا- أو ببساطة ننظر إلى الشخص دائم البحث عن العدو، فوجود العدو يوفر بالنسبة إلى الشخص ذي النفس المهذّدة الأرض الصلبة التي يقف عليها؛ فالعدو هو ملاذ الانتقام، فإذا اختفى من حياته هوى في حفرة نفسه ومعضلة كونه ضحية مهذّدة بالفناء، وتطفو إلى السطح آلام الطفولة الناتجة عن العداة الفمّارس على هذه النفس في الصبا.

ويمكن تشبيه هذا الحال، أي نزع العدو من حياة هذه النفس، كنزع المخدرات من مدمنها دون منحه العلاج أو البديل المناسب مما يؤدي إلى الانهيار، فبالنسبة

إلى هذه النفس لا يُوجد لها أفضل من العيش في رحاب وجود عدو لها، تحاربه ويحاربها، تؤذيه وتجلس مترقبة في انتظار عقابها، فهذا يعطي لحياتها معنى وأهمية للوجود، فدائماً هناك من يعاني منها أو يبحث عنها ليرديها عقابها؛ وهذا يُعدُّ بالنسبة إليها نوعاً من الاهتمام، حتى ولو كان بصورة سلبية.

ونجد أن المحاولة لمساعدة هذه النفس عن طريق الحب والاهتمام والرعاية يتم مقابله بالخناق والاتهام والرفض، فليس هذا ما أَلِفْتَهُ واعتادت عليه.

النفس القلقة المعذبة (الأم مصاصة الطاقة، الأم المستحوذة)

Das gequälte Selbst, Mutter Besetzung

هنا نناقش نوعاً آخر من الاضطراب النرجسي وهو ناتج عن الأم التي تعاني هي نفسها من ضعف في الشخصية والشعور بعدم الاستحقاق ونقص الأهمية أو انعدامها؛ فيكون كل هدفها أن تُنجب طفلاً تستمدُّ من وجوده أهميتها وتؤكد عن طريقه وجودها. هذه الأم تمتص طاقة طفلها كي تعيش، وهي تنظر إليه على أنه مخلوق قادم منها ومقدمٌ إليها وهو ملكٌ لها؛ تفعل به وفيه ما تشاء. كل هذا مع الأسف يكون خارج نطاق وعي الأم، وهي لا تدرك ما تفعله إطلاقاً، بل ينطوي هذا الفعل ويختبئ تحت غطاء نيتها الطيبة المُزعمة في أنها تقدم لطفلها أفضل شيء يمكن أن يسعده ويحقق له النجاح والمعيشة الأفضل.

وحيث ذكرنا أن الطفل ذا النفس المهذبة كان يعاني من الرفض والمعاملة القاسية نجد في المقابل أن طفل الأم مصاصة الطاقة يعاني من الاهتمام المبالغ فيه من قبل الأم، فالأم تحتاجه كي تعيش وتكون، فهو مصدر طاقتها ومؤكد وجودها. هذا الاهتمام المبالغ فيه يظهر للشخص العادي في صورة رعاية واهتمام حقيقيين تجاه الطفل ويُساء تفسيره على أنه تفانٍ في دور الأمومة ولا يصل إلى إدراك الشخص غير المتخصص أن هذه الرعاية وهذا الاهتمام يكمن في باطنهما الاستغلال والتلاعب.

عندما نُخضع هذا السلوك الأمومي المليء بالرعاية والاهتمام إلى التحقيق

والتدقيق بعين المتخصص المُدرِك الواعي ينكشف إلينا السلوك الاستحواذي للأم تجاه الطفل، فنجد هذه الأم في حالة تَسَلُّطٍ وتطوُّلٍ دائم في حياة طفلها، تسأل وتستفسر وتحفز وراء التفاصيل والأحداث، وتحتلُّ أفكاره وتحقنها بأفكارها وخبراتها وآرائها ومقترحاتها دون أدنى مراعاة لكيونة الطفل وتصوراتهِ وإرادته الشخصية ودون إدراك حسي لماهيته، فهي ببساطة غير قادرة على فهم مشاعره وأحاسيسه.

والنتيجة هي أن نرى الطفل قد انثزع منه الحق في أن يعيش تجربته المنفردة في الحياة كمخلوق فريد منفرد بكينونته وشخصيته وفطرته التي وهبه الله إياها، فينطوي على نفسه في صمتٍ أعزل، منعزلاً عما حوله، هارباً من الاحتكاك بالمحيطين ورافضاً للاختلاط؛ خائفاً من أن يكشف عما بداخله من أفكار وآراء عائقاً نفسه عن التطور والنمو.

الحوار الداخلي للشخص ذي النفس القلقة:

- (1) يجب أن أحمي نفسي.
- (2) من الأفضل أن أراجع، أتحنى جانباً، أفضل الصمت وعدم اتخاذ مواقف.
- (3) الأفضل أن لا أظهر نفسي.
- (4) أنا لا أثق بأحدٍ ودائماً غير مطمئن لما ينتظرنني.
- (5) لا بد أن أكون متواجداً ومتاحاً وفي مستوى توقع الآخرين.
- (6) لا بد لي من تحمل هذا.
- (7) أنا دائماً منغمس في شيء، مشغول بشيء.
- (8) أشعر أنني قد يتم امتصاص طاقتي من قبل الآخرين.

هذا الاضطراب النفسي يصحبه في معظم الأحوال صورٌ خطيرة من الأعراض السيكوسوماتية (Psychosomatic disorders)، وهذا كما ذكرنا من قبل هو معاناة الجسد كصورة لتفريغ الضغط النفسي المتراكم غير المحتمل. هذه السيطرة

المبالغ فيها واستحواذ الأم لكيونة الطفل وماهيته واحتلالها عقله تتحوّل إلى عذاب نفسي للطفل، وهذا كله يبدأ في المرحلة العمرية الأولى التي لا يستطيع فيها الطفل أن يفهم اللغة الكلامية ولا يعقل المواقف والأمر، فيكون الجهاز المُستقبل هو النفس، ويكون المتنفس الوحيد هو عن طريق الجسد وأعضائه.

أشهر الأعراض السيكوسوماتية التي تعاني منها تلك النفس المعذبة هي الربو، التهاب الجلد العصبي، الصداع النصفي والعاذي ومشاكل التغذية. هذه الأمراض تكون بمثابة تعبير مجازي من الجسد كأنه يقول للأُم المسيطرة مثلاً في حالة الربو: «أنت تستهلكين الهواء الذي أتنفسه»، أو في حالة التهاب الجلد العصبي: «أرجوك لا تلمسيني فقد اكتفيت منك، أو إن طعامك مسمّم باستحواذك وبسيطرتك فلا أريده وسوف أتقيأه» أما الصداع فهو نتيجة تراكم المشاعر السلبية والغضب دون القدرة على الفعل والمقاومة أو اتخاذ موقف مضاف.

عندما نرجع للحياة الفعلية لنبحث عن هذه النفس المعذبة الحائرة في المجتمع نراها متجسدة في صورة شخص مهاجر إلى نفسه منطوي، رافض أو معترض بصورة دائمة، لا يفصح عن مشاعره، في حالة استسلام وتراجع عن الاندماج في المجتمع وخاصة فيما يخص السياسة، فهو يائس من التغيير، ويظن أنه في كل الأحوال غير قادر عليه؛ فيستسلم لقدره ويترك نفسه ليُساق تحت إمارة الفئة المسيطرة تفعل به ما تشاء كما فعلت به أمه المسيطرة المستحوذة من قبل، فهذا ما نشأ عليه وهذا ما يعرفه عن الحياة؛ فلا يسعه إلا أن يتحمّل ويصبر بسلبية دون اعتراض أو كفاح... ومع الأسف يتحوّل هذا النمط السلبي إلى أسلوب حياة كامل ومصدر راحة لهذه النفس حتى وإن كُفّن في داخله العذاب، فتقبل هذا النمط في سلبية أسهل وأيسر على هذه النفس من المقاومة، فهذه هي منطقة الشعور بالراحة بالنسبة إليها، فهذا ما تعودت عليه النفس حتى وإن كان فيه عذابها.

النفس مفتقدة الحب (نقص الأمومة)

Das ungeliebte Selbst, Muttermangel

أهم احتياج من احتياجات الإنسان -أي إنسان- أن يشغّر أنه مرغوب موجود،

مُراعى محمي وأن هناك من يفهمه ويُقدّره، أو بمعنى أشمل أن يشعر أنه محبوب.

يشير العالم (Hans-Joachim Maaz) أنه من الضروري توضيح أو تفسير مفهوم الحب بعيدًا عن ما هو مُتعارفٌ عليه، فمن الخطأ أن أظنُّ أن الحب هو الشعور الذي أكنه في داخلي تجاه شخصٍ آخر، ولكن الحب هو شعور يحدّده الشخص المُستقبل المعنى بالحب.

بمعنى آخر إذا ظنُّ شخصٌ أنه يحب ولكنَّ شعور الحب لم يصل إلى الطرف الآخر فلا يوجد حبٌ في هذه العلاقة، وإذا ظنُّ شخصٌ أنه يحب ورغم ذلك أتهمه الطرف الآخر بعدم الحب فهذا الاتهام في أغلب الأحوال صادق؛ لأنَّ ما يؤكّد الحب هو شعور الطرف الآخر به وليس ما يبذله المحبُّ من مجهودٍ للتعبير عن حبه كما يظنُّ أغلب الناس، وبالطبع ليس ما يدعيه المحبُّ من تعبير شفهي.

الحب هو أن أهدي المحبوبَ علاقةً يشغُر من خلالها أنني أستشعرُ ما بداخله وأفهمه وأتقبّله على ما هو عليه، وأن أكون مرآةً تعكسه كما هو دون تشويه أو تجميل مصطنعٍ للصورة الحقيقية بما فيها من عيوبٍ وصفات سيئة ونقص، وهذا كلُّه فيه توكيدٌ لذات المحبوب دون مجاملةٍ كاذبة أو محاولةٍ لتحطيم أو هدمٍ متعمّدٍ. هذه هي التربة الخصبة التي تُمكن للحب أن ينمو ويكبر، فلا مجال في الحب للمجاملات الزائفة والانسجام الكاذب والتوكيد الواهم لذات المحبوب. هذا المثال عن الحب يخضُّ العلاقات بين الأفراد البالغين وهو حبٌّ أساسه قائمٌ على التبادل والتوازن بين الأخذ والعطاء من كلا الطرفين، لكن حبُّ الأم تجاه الطفل هو حبٌّ من نوعٍ آخر، وله صفاتٌ خاصة؛ فهو حبٌّ محمّلٌ بالواجب أن يعطى دون شروطٍ أو مقابل.

(أنا الأمُّ، أحبك فقط لأنك طفلي وليس لأي سببٍ أخرى، أنا هنا من أجلك ومن أجل رعايتك وحمايتك، أريد أن أعرفك وأفهمك وکلي فضولٌ أن أكتشفك) هذا هو السلوك والموقف المثالي للأم تجاه طفلها الذي من خلاله يمكن لذات الطفل أن تنمو نموًا صحيًا والذي يُمكن للطفل من خلاله أن ينعمَ بنفسٍ غير مضطربةٍ أو مشوّهة.

مع الأسف هذا النوع المثالي من الحب غير المشروط من الصعب أن ينعم به كلُّ طفلٍ، فمن الطبيعي أن يكون لكلِّ أمٍّ طاقةٌ محدودةٌ، وهناك قدراتٌ متفاوتة على

العطاء تختلف من أم إلى أخرى، ففي النهاية الأم إنسانٌ وشريك حياة؛ لها رغباتها الشخصية، وهي تسعى لتلبية متطلباتِ شراكة الحياة، كما أن لها طموحات وظيفية ولها اهتمامات ونشاطات اجتماعية. لا توجد أمٌ تستطيع أن تُسخر نفسها أربعًا وعشرين ساعة في خدمة ورعاية الطفل مع تجاهل كل شيءٍ آخر، هذا أمرٌ لا نقاش فيه، فهو فوق طاقة البشر بصورة عامة، فهناك قيودٌ حتميةٌ لا مفرٌ منها، ولكن العامل الحاسم في هذا الأمر هو كيف يفسرُ الطفلُ بُعدَ الأم عنه نتيجةً هذه القيود. هل تعاني الأم من مشكلةٍ ما شخصية تكون هي السبب في زيادة هذه القيود فتصيب الطفل بالإحباط والخيبة ومن ثم بالغضب والحزن، أم أنها تُشعرُ الطفل أنه هو السبب في المشكلة؛ فيكون هو مصدر الاتهام ومن ثم يشعر بالرفض وعدم الأحقية في أن يكون؟

كَمّ الوقت التي تمنحه الأم لطفلها ليس هو المحك، ولكن ما تمارسه الأم من سلوكٍ ومواقف تجاه الطفل في هذا الوقت هو الأساس؛ هل تواجهه بالمحبة والعطف والتفاهم، أم تُشعره بأنانيتها من خلال إخضاعه لرغباتها وتوقعاتها في أن يمتثل لها ويكون من أجلها؟ هل تسعى لإرضائه أم تنتظر منه طوال الوقت أن يشكّل سلوكه وتصرفاته ليكون محطّ إرضائها.

الأم النرجسية تنتظر من الطفل أو تتوقع من وجود الطفل بشكلٍ لا واعٍ أن يحلّ مشكلتها النفسية ويعوّضها النقص الذي تعاني منه وأن يصلح بوجوده الخلل؛ وهذا هو أساس المشكلة للطرفين الأم والطفل، فعندما تصطدم توقعات الأم بأرض الواقع وتخيب بإدراكها أن وجودَ الطفل لم ولن يكون فيه الحل تنتكس وتتفاقم أعراض الاضطراب النرجسي لديها، وتتعمّقُ علاقتها بالطفل، وقد يزداد رفضها له؛ وبالتالي تزداد معاناة الطفل التي بدأت من الولادة نتيجةً توقعاتِ الأم المريضة، وتكون النتيجة أن يُبتلى الطفل بالاضطراب النرجسي، وتبدأ الأم -بعد أن خاب أملها في أن يملأ الطفل حياتها ويعوضها ما تنتظره- في البحث عن البديل أو تعود إلى البديل؛ الذي كانت تستغني به قبلَ قدوم الطفل لملء الفراغ الداخلي لديها، ويكون في أغلب الأحوال العمل، فالعمل أفضل ملاذٍ ومخدّرٍ لآلام النرجسية؛ فيه تشغُرُ بالأهمية والأحقية في الوجود وتغذي النفس الضعيفة بالثقة الكاذبة، ولكي تحزّرَ نفسها من

الشعور بالذنب تجاه الطفل تستند إلى أيديولوجية وشعارات حقوق المرأة المتجاهلة لوجود الأمومة والمنتاسية لأهميتها في المجتمع، ففتنبو هذا الفكر الظالم يتعاملون مع الطفل أنه منتج، ودور الأم يقتصر على إحضار المنتج إلى العالم، وعلى المجتمع أن يتولى الباقي، ومن أجل أن تتحرّز المرأة من السلطة الأبوية للرجل يجب أن تُعامل بالمثل ويكون من حقّها أن تقوم هي بدورِهِ ولا مانع أن يقومَ هو بدورها وتنسى دور الأمومة وتذهب هي إلى العمل متولّية الرعاية المادية للأسرة.

ويتناسى هذا التيار الفكري الجنوني الظالم للمجتمع أن العمودَ الأساسي للتطور النفسي السليم لأي طفلٍ يتطلّب دون استثناء العطاء المُحمّل بالحبّ من خلال الأم وليس من خلال أي شخصٍ آخر، ولا بديل لهذا، ليس الأب وليس الخالة أو العمّة أو الجدة، ومن ثم ليست الحضّانة أو دور الرعاية، وليست المرئية التي تلجأ إليها العائلات الغنية على أساس أنه نظام (مودرن) ومظهرٌ من مظاهر الترف وترقية للوجهة الاجتماعية.

لقد أثبت العلم الحديث أن الطفل -وبالأخص في الثلاث سنوات الأولى- لا يتحمل مثل هذه التضحية بأن ينفصلَ عن أمّه في هذه السن، وحدث هذا يكون له حتقاً ردٌّ فعلٍ شديدٍ السلبيّة على تطوّر الطفل النفسي وبالتالي على مستقبله كإنسانٍ بالغٍ مُحمّلٍ بأعباء الاضطرابات النفسية.

الاستثناء الوحيد المقبول بخصوص إيجاد بديلٍ للأم هو إما الظروف القهرية كالمرض أو الوفاة، وهذا يكون ابتلاءً من الله وليس لنا إلا أن نتوكّل عليه وندعوه أن يتولّى الطفل برعايته التي تفوق رعاية كلِّ بشرٍ ولا داعي للقلق، والظرف الآخر أن يُحمّل وجود الأم النرجسية أو الأب النرجسي خطورةً في حياة الطفل، وهنا يجب على المجتمع إنقاذ الطفلٍ منهما والسعي لإيجاد البديل. وأرى أن هذا الابتلاء سببه المجتمع الجاهل الذي سمح بخلق هذه الظروف المضطربة... وفي كل الأحوال ليس لنا إلا اللجوء إلى الله والدعوة له بسلامة الطفل الضحية، أمّا إذا نجحت الأم في خلال الثلاث سنوات الأولى من حياة الطفل أن تخلق هيكلًا آمنًا للعلاقة الرابطة بينها وبينه تكون بعدها عملية فصل الطفل عن الأم وإرساله إلى الحضّانة على سبيل

المثال ذات فضل كبير ودور مهم في دمجها في المجتمع وإعطائه الفرصة السليمة للاختلاط به وتكوين خبرته في وسطه، وهذا يكون له دور مهم ومساعد في تكوين وتطور شخصية الإنسان المستقبلي.

الحب يتيح أفضل فرصة للنفس كي تنمو نموًا سليمًا، وهو بمثابة الجنائني الذي يُوفّر للتربة ما تحتاجه من موادّ غذائية ويهيئ لها الظروف المناسبة للنمو والتشجر، فكذلك الحب؛ يوفر للطفل ما يحتاجه لكي يدرك ذاته ويفهمها ويقرب منها، ثم يتحد معها ولا يغترّب عنها؛ مما يُمكنه من امتلاك القدرة على أن يرى فرديته في المجتمع ويعترف بها ويُقدّر اختلافه عن حوله واختلاف من حوله عنه.

الحب هو إعطاء الحرية للشخص أن يفهم ذاته بما فيها من إمكانيات وقصور، مزايا وعيوب، وأن يفهم أن لكل إمكانيات حدودًا.

كل هذه النتائج الإيجابية للحب يمكن أن ينعم بها الإنسان فقط إذا توافر له في الوقت المناسب وهذا أثناء طفولته المبكرة. هذا هو الشرط الأساسي، أمّا دونه فقد يصعب على الإنسان تقبل الحب، بل قد يعاني منه إذا ظهر له في وقت متأخر بعد طول حرمان، بل قد يكون السبب في تدهور وتفاقم الاضطراب النفسي لديه، فبعد أن يصل الشخص المحروم سن البلوغ -وهو يعاني مسبقًا من قصور في النمو النفسي نتيجة الحرمان من الحب- يكون للظهور غير المتوقع للحب في حياته رد فعل عكسي يزيد من الحالة سوءًا، فالنفس الزائفة مُظمئة طالما هي موجودة في حالة اغتراب، فهذا ما هي تعودت عليه، وتضطرب إذا خرجت من هذه الحالة؛ فالنفس غير المحبوبة تخاف أن تجد نفسها محبوبة وأن ترتبط بشخص يعطيها حبًا حقيقيًا، فعكس المتوقع بدل أن تكون هذه النفس تواقّة للحب ومتشوقة له نجد أنها ترفضه رفضًا شديدًا لأنه ببساطة يحرك داخلها آلام معاناة الحرمان من الحب الذي كان من المفروض أن تنعم به في طفولتها.

وهنا يستغرب الإنسان عندما يمتح ما عنده من حب ورعاية للطرف الآخر، وتكون النتيجة أن يستقبل الآخر هذا الفضل غير شاكر وغير سعيد؛ بل على العكس ينتكش على نفسه ويرفضه، بل يشك فيه لأنه لا يؤمن بداخله أنه يستحقه، أما

إذا مُنِحَ الطفل نصيبًا من الحبِّ الحقيقي فقد أُهدِيَ المفتاح الحقيقي لاكتشاف نفسه وتطويرها، وبمساعدة هذا الحبِّ سوف يتخذ الطفل مسارًا خاصًا به وملائقًا لشخصيته وإمكانياته في التطور...

وقد يُفاجأ الوالدان أو يزعجان حين يجدان هذا المسار غيرَ متطابقٍ مع توقعاتهما وغير محقِّقٍ لآمالهما. وهذا قلقٌ ليس في محلِّه ولا داعي منه إطلاقًا، فالطفل الذي نشأت نفسيته في رعاية الحب لا تضلُّ ذاته طريقها أبدًا ولا تعاني من اضطرابات نفسية أو سلوكية.

إنَّ كلَّ المشاكل والاضطرابات التي يخاف منها الآباء والأمهات مثل التنمر، العنف، التحدي، الكذب، القطيعة، الاتهام، ومشاكل سن البلوغ هي كلها اضطرابات ناتجة عن علاقةٍ فاقدةٍ للحب؛ يعاني منها الطفل في حياته الأولية. لا يوجد شيء أسفه طفلٌ يُولَدُ مفطورًا على الصلاح وآخر ملعونٌ بالخبث والشقاء؛ هذا مفهومٌ خاطئٌ واتهام صريحٌ للخالق بأنه يُورِثُ الابتلاءات والمصائب على خلقه بشكلٍ عشوائيٍّ، وتنزُّه وتعالى ربُّنا عن كلِّ سوءٍ واتهام؛ فحسبه هو العدلُ والحق.

لا يوجد إنسانٌ فاسدٌ بطبعه أو صالحٌ بطبعه، الظروف المحيطة التي ينمو فيها الإنسان هي ما تصنع منه شخصًا صالحًا أو فاسدًا؛ فنتيجة القصور في النمو والانحراف في عملية التطور النفسي -التي تؤدي للاضطرابات النرجسية- تقوم النفس المضطربة بتشكيل وظيفةٍ دفاعيةٍ لنفسها تمنعها من الانهيار، وهي أن تُخَيِّلَ لنفسها أن المشكلة فيها هي وأنها لا تستحقُّ الحبَّ وأن عليها أن تعمل لتكسبه، وهذا التخيلُ ينحرف بها ويضلُّها على أن تدرك الحقيقة المأساوية بأن المشكلة تكمن لدى الوالدين وليس فيها هي، وأنهما غير قادرين على منح الحب؛ فمن الأفضل لهذه النفس أن تتحمَّلَ الذنبَ عن أن تنسبَه لوالديها، فإذا أدركت النفس أنَّ الخللَ موجودٌ لدى الوالدين فيكون هذا بوقع انهيارٍ لكيانها كله، فهي منهما وهما منها، فإذا انهارت صورتها أمام الشخص المعني دون استعدادٍ نفسيٍّ لاستقبال الحقيقة سوف يؤدي هذا لانهيارِ النَّفسِ تمامًا، فالأفضل أن تتحمَّلَ النفس الذنبَ وتُعيِّنَ لنفسها أنها غير ذات قيمة وتكتئب وتغلق على نفسها؛ وهذا يساعدها أن تلجم الغضب والكره

الداخلي الذي من المفروض أن يوجّه تجاه الأشخاص المسببين لهذه الحالة المؤسفة وهما الوالدان، فهي تخشى في عقلها الباطن أنها إذا صُدّرت غضبها تجاه الوالدين قد تدمّر العلاقة فعلا أو تنهيتها.

وتظل هذه النفس في حالة بحث دائم عن البديل، وهذا يكون في الأغلب شريك الحياة، فتبحث أن تعوّض من خلال حبّه الحب الذي افتقدته، وتظنّ أن حبّه سوف يصلح المعاناة والاضطراب الذي تشغُر به كامئا في داخلها. ومع الأسف هذه العلاقة محتومٌ عليها بالفشل قبل أن تبدأ، فلا يوجد إنسانٌ بالغ يمكن أن يمنح حبا غير مشروط كحبّ الوالدين، فكما ذكرنا من قبل؛ علاقة البالغين هي علاقة تبادلٍ مُتّزنٍ على كلّ النواحي والأطراف سواء مادية أو معنوية... وعندما يلجأ الوالدان للتساؤل مندهشين عن سبب الاضطراب النفسي الذي يعاني منه الابن؛ وتكون الإجابة هي وضعهما في محلّ أثمّام أنهما مسؤولان عن هذه النتيجة يُفاجآن، ويعترضان بشدة ويدافعان أنهما فعلا ما يظنانه الأفضل لطفلهما؛ فقد قدّما له أفضل الأطعمة ومنحاه أفضل رعاية صحية وملابس، وأدخلاه أفضل المدارس، ومنحاه من وقتها كلّ ما استطاعا، وإن قيل لم يكن كافيا يتحججان أن عليهما العمل لتوفير الوضع المادي اللازم لتوفير المعيشة بالمستوى المطلوب، ولا يدركان أنّ المشكلة الرئيسيّة تكون في نوع العلاقة الرابطة بينهما وبين الطفل التي تفتقد الحب الحقيقي، والنقص لا يكون في الوقت الذي منحه الوالدان للطفل، ولكن في قدرتهما على منحِه الحب في الوقت الذي يقضيانه معه.

ومع الأسف يظنّ معظم الآباء أن عملية التربية بما فيها من أمرٍ ونهي هي أساس العلاقة مع الطفل، ومن خلالها يكون الحب، وهذا ظنٌّ خاطئ؛ فالطفل يستقبل الحب بالشعور وبلغة الجسد، وليس بالكلام، فعندما يحاول الوالدان إظهار الحب عن طريق ربطه بما هو لدهما محمود من الصفات والتصرفات فهذا تلاعبٌ بمشاعر الطفل، فيتعلم أن حصوله على الحبّ مشروط بشيء ما يريدُه المربي؛ فيتعلم أن عليه دائما السعي للحصول على هذا التفاعل الإيجابي الظاهر في صورة الحب، ولكنه هو في داخله لا يشغُر بهذا الحب، فهو فقط يُترجمُ هذا التفاعل الإيجابي على أنه حب، وعلى العكس؛ يترجم التفاعل السلبي من تجاه المربي على أنه رفض له ولشخصه،

فيحاول أن يتجنبه لأنه يسبب له الألم... نتيجة هذا يكون رد فعل هذه النفس أمراً من اثنين: إما وقفة احتجاجية واعتراض، أو السعي الجاهد للحصول على المراد. الاحتجاج والاعتراض يؤدي إلى قطع الوصل والتواصل بين الطفل والوالدين، إما عن طريق التقوقع والانسحاب إلى عالم الكمبيوتر والفيديو جيمز على سبيل المثال أو الكحول والمخدرات أو الانتماء إلى جماعات متطرقة تغذي هذا الشعور المشحون بالكره.

على الصعيد الآخر قد تغرق هذه النفس في السعي الجاهد غير المحدود في فعل كل ما هو مطلوب للحصول على التفاعل الإيجابي من المجتمع المحيط مع وهم الحصول على الحب، ولأن هناك شعوراً دائماً بأن النفس لا تستحق الحب لذاتها؛ بل عليها أن تستحقه عن طريق العمل وإرضاء المحيطين، فتسخر كل طاقتها في خدمة هذا الغرض وإلى أبعد الحدود لتنتقل من نجاح إلى نجاح في عالم كاذب مغترب؛ لا تعرف فيه السعادة أو الراحة مهما بلغت من نجاحات.

النفس التابعة (الأمومة الشائمة)

Das abhängige Selbst, Muttervergiftung

من منّا لا يريد أن ينعم بالحرية والاستقلال؟! الشعور بالحرية والحب يمثلان معاً أكثر الأشياء رغبةً في الحصول لدى الإنسان!

تكلمنا عن الحب في الشخصية السابقة، والآن نتكلم عن الحرية. العنصر المسؤول عن توليد الشعور بالحرية الداخلية لدى الطفل هو موقف الأم في علاقتها به فيما يخص تطلعاتها وطموحاتها في الطفل، فكل أم تُكوّن صورةً لمستقبل الطفل في خيالها وتتمنى أن يكبر وينشأ على هذه الصورة.

الأم النرجسية تسعى من خلال تربيتها أن تتلاعب بالطفل وتستغل سلطتها التربوية في أن تسوّقه وتوجّهه ليتشكّل ويتكوّن على الصورة المرغوبة لديها دون أخذ رغبات الطفل وإمكانياته في الاعتبار؛ فيكون مضمون حديثها له: «كن كما أريدك أن تكون على الصورة التي أريدها وأحتاجها». هذا التلاعب والاستغلال ينتج

من العقل اللاواعي للأم وفي أغلب الأحوال لا تظنُّ الأم أنها تضرُّ الطفل، بل على العكس هي تظنُّ أنها تختارُ له الصالح كما تعلَّمته هي وطبقًا لما تسلَّم به أنه طبيعي ومفروض من عادات وتقاليد وقناعات منقولة من جيل إلى آخر.

ويتعلَّم الطفل تدريجيًا عن طريق استجاباته لردود فعل الأم ما يجب عليه فعله وما لا يجب، وينشأ الطفل ويكبر معتمدًا تمامًا على الأم، ويشكّل سلوكياته وتصرفاته بناءً على موقفيها هي من الأشياء والمواقف، مُتخذًا وجهة نظرها ورغباتها كمرجعية لا حياد عنها؛ فلا مجال أن يكون القراز له أو مبنيا على وجهة نظره، فإثناء مرحلة التربية يتعلَّم هذا الطفل أنه لا يمكن أن يشغَر بحبِّ أمه دون شروط؛ بل قد يخسزُهُ إذا أتبع هواه ورغباته، فالسبيل الوحيد هو الامتثال والتبعيَّة والسعي الدائم لإرضاء الأم، وفي المستقبل إرضاء المجتمع المحيط أو رب العمل؛ فيفقد الطفل قدرة التوجُّه الداخلي للذات ويُسلِّم ذاته لتتحرك وفقًا للتوجهات الخارجية، فلا يدرك ذاته ولا احتياجاتها ولا رغباتها الخاصة، وينمو في طور الاغتراب؛ فلا يدرك من هو وما يريد أن يكون، ويفقد حريته الداخلية.

الحوار الداخلي للذات التابعة يكون في صورة:

- (1) أنا لا أعرف من أكون حقًا.
- (2) أنا لا أعرف ما أريد.
- (3) أنا لا أعرف ما عليّ فعله، أحتاج إرشادًا وأوامر.
- (4) قل لي ما هو الصواب وما هو الخطأ.
- (5) من الأفضل أن أتكيَّف مع الوضع.
- (6) أنا الشمس المضيئة في حياة أمي وحاميها ومنقذها.
- (7) أنا أحتاج إلى قيادة وأحب أن أتبع.
- (8) سوف أفعل ما يفعله الآخرون.
- (9) سوف أواكب الموضة.

10) لا رأي لي في هذا الموقف.

إنّ الذات المغتربة لا يمكن أن تعرف الحرية الداخلية، فالحرية الحقيقية تتطلب أن تُدرك الذات حقيقتها وتتقبل نفسها بإمكانياتها وقصورها بجوانبها السيئة والحسنة، كما تتطلب أن تُدرك الذات جوانبها المغتربة وغير المغتربة، وأن تتحمل مسؤولية سلوكياتها وقراراتها؛ فالذات المغتربة لا يسعها إلا أن تُدرك الحرية في صورتها الزائفة المادية، فتظن أن الحرية يمكن أن تُستمد من مصادر خارجية مثل المال، السلطة، الدين أو اعتناق أيديولوجية معينة وهذا كله لا يستطيع أن يحزّر النفس أو أن يمنح الذات الحرّية الداخلية الحقيقية، فالحرية لا تُمنح بأيّ حالٍ من الأحوال من الخارج، بل على العكس كل هذا يستعبد الذات ويُذلّها...

هذه الذات المعتمدة تمثل الاغتراب في أشدّ صورة؛ بل هي الاغتراب ذاته، وهذه الحالة من الاغتراب الشديد للذات تُمثل خطورة شديدة على الصّحة النفسيّة والجسدية للشخص المُصاب؛ فالذات المعتمدة على استعدادٍ لفعليّ يفوق قدراتها وطاقاتها، وتُحمل نفسها أعباءً وضغوطات خارجة عن نطاق إمكانياتها على أمل أن تنال رضا الشخص التي تشعر أنّها معتمدة عليه ومستمدّة طاقة حياتها منه، وتتحاشى في كل الأحوال أي احتماليّة تسبّب الرفض من قبله، يبقى الوضع للذات المعتمدة مستقرًا طالما هناك ردّ فعليّ من الشخص التي تعتمد عليه، سواء كان ردّ الفعل إيجابيًا أو سلبيًا؛ المهم أن هناك ردّ فعليّ يُشعرها بالوجود والأهمية ويمدّها بالطاقة للاستمرار في الاغتراب، فهذا ما تعرفه وتعوّدت عليه...

لكن الكارثة تبدأ عند حدوث الانفصال عن الشخص المُعتمد عليه نتيجة الموت أو الطلاق على سبيل المثال، وبالتالي اختفاء ردّ الفعل المنتظر الذي يمدّ الذات المعتمدة بالطاقة للاستمرار، هنا تنهار الذات على نفسها ويتهاوى هيكل الحياة الزائفة المغتربة وينهار الجهاز النفسي للجسد ويتبعه الجهاز المناعي والعضوي، وبالتالي يكون الجسد عرضة للإصابة بمختلف أنواع الأمراض مروزًا بالالتهابات المزمنة وأمراض المناعة الذاتية إلى أزمات القلب والوفاة، فالذات المغتربة ليس لديها القدرة أن تستمدّ الطاقة للحياة من داخلها، بل فقط من خارجها.

Das gehemmte Selbst, Vaterterror

كما تكلمنا عن الاضطرابات النفسية للطفل الناتجة عن الأم النرجسية، فهناك أنواع أخرى من الاضطرابات يكون سببها الأب النرجسي.

النفس المكبوتة قد تم قمعها أثناء عملية النمو نتيجة سلوكيات الأب السلطوي الاستبدادية، فالأب الذي قد عانى في طفولته من نقص الأمومة يظل طيلة حياته متطلعًا أن ينال الإشباع المطلوب في يوم ما عن طريق شريكة الحياة المستقبلية؛ فيكون هدفه أن يجد فيها الرعاية الأمومية التي يفتقدها.

عندما يحدث هذا وينال الإشباع الأمومي الزائف من شريكة حياته، تستمر العلاقة بشكل مستقر حتى يأتي الطفل ليأخذ منه هذه الرعاية الأمومية ويستحوذ عليها بطبيعة الحال، وهنا تبدأ المشكلة؛ فالأب النرجسي لا يتقبل الأمر على أنه واقع طبيعي ومسلّم به، بل يرى في الطفل غريبًا ومنافسًا سلّبه الرعاية الأمومية التي طالما حلم بها ولم يجدها إلا في الصورة الزائفة التي وفّرتها له شريكه حياته.

هذه الأفكار السلبية يُكئها الأب النرجسي في عقله الباطن ولا يدركها، ولا يفتن لحقيقة الأمر أن المشكلة تكمن فيه وليس في الطفل الذي يحتاج رعاية أمه بطبيعة الحال، ويبدأ الأب النرجسي دون وعي أو إدراك ناضج في معاملة الطفل من باب المنافسة عن طريق الإرهاب والتخويف والإهانة والمذلة والقمع والاستبداد، ولا تجد ذات الطفل لنفسها حولًا ولا قوّة في مواجهة هذا السيل من المشاعر السلبية العنيفة إلا أن تنكمش وتنطوي على نفسها وتراجع في تطورها ونفوسها.

بالطبع لا يظهر هذا السلوك القمعي في صورة عنيفة فقط؛ بل يطوي نفسه في عباءة التربية الصارمة التي تهدف إلى النظام والالتزام والمحافظة على الانضباط والواجبات، وهذا السلوك يجد مع الأسف تأييدًا من أغلبية المجتمع المحيط لما يدعيه من نوايا حسنة، ولكن هذا كله كذب.

يكون مضمون حديث الأب ومعاملته تجاه الطفل: «أنت مزعج، لا تأخذ نفسك على

محمل الأهمية، التزم النظام والزم حدودك، لا تطلب الكثير، كن متواضعًا، لا تتوقع الكثير»

وتكون النتيجة لهذا السلوك القمعي أن تفقد الذات ثقته في نفسها، وتعيش مترجعة، حذرةً بطريقة مُبالغ فيها، وتكون غير مرنة في معاملاتها؛ بل قد تلجأ هي ذاتها لممارسة القهر والقمع...

حوار الذات المكبوتة لنفسها يكون في صورة:

(1) أنا لا أثق في نفسي أن أفعل كذا وكذا.

(2) يجب أن أكون حذرًا.

(3) لا يجب أن أخاطر.

(4) من الأفضل أن أتراجع وأنتظر.

(5) الحياة مليئة بالمخاطر.

(6) لن أبدي رأيي.

(7) أنا أخاف من العواقب.

وهكذا تعيش الذات المكبوتة في حالة تراجعٍ سلبية؛ لا تُبادرُ بشيء، تنتظرُ تلقّي الأوامر وتنفيذ التعليمات، وتلتزم فقط بما هو مسموح به ولا تغامرُ بشيء؛ فتلجئُ نفسها وتحبط حياتها وتحاول أن تتوارى وتخبي ضعتها وراء ستار الالتزام بنموذج أو نمط حياة معين، وفي أحيانٍ أخرى قد تنضمُّ لوقفات احتجاجية كنوع من التنفيس عن الكبت والغضب والخوف الداخليين.

كل ما هو جديد أو فيه مغامرة أو مجازفة يُهددُ الذات المكبوتة ويُشعرها بالخوف، وقد يغلب الظنُّ للمتأمل في الوهلة الأولى أن الشعور بالخوف والتهديد عند الذات المكبوتة مصدره تجربة الجديد أو المجازفة ذاتها، ولكن في الواقع السبب هو أن فكرة التجربة والمجازفة تستفزُّ العقل الباطن للذات المكبوتة وتذكّرها بأنها نفس محبوسة في سجن الالتزام والانضباط الذي خلقته لنفسها بدافع الانطواء والهروب

مما عانتها من قهرٍ وعنف، ونتيجةً لما وصفناه من معاناة يُولد في الذات المكبوتة شحنةً مليئةً بالكره والغضب والرغبة في الانتقام، والمتنفّس لهذه الشحنة يكون إمّا عن طريق التنفّس من خلال أعراض سيكوسوماتية، وتكون في صورة ارتفاع ضغط الدم على سبيل المثال أو قرحة في المعدة أو آلام مزمنة نتيجة تقلص في العضلات... إلخ، أو أعراض سيكولوجية مثل الاكتئاب أو الوسواس القهريّ على سبيل المثال، أو تبحث لها عن متنفّس آخر في من حولها؛ فتخلق لنفسها أعداءً أو كبش فداء؛ تفرغ فيه شحنة الكراهية والعنف والرغبة في الانتقام... وفي بعض الأحيان نجد هذه الشحنة السلبية تغلي تحت قشرة من الهدوء والاتزان المفتعلين حتى يبلغ الغليان أقصاه؛ فنسمع عن شخص ليس له سابقة شرّ أو إجرام قد تحول فجأةً إلى قاتل مسلّح أو إرهابي. هذا الشخص قد تحلّ الكبت والقهر حتى فاضت به نفسه وفاض بها.

النفس المهملة (الأب الهارب)

Das vernachlässigte (ungeförderte) Selbst (Vaterflucht)

تحدّثنا عن النفس المكبوتة وأوضحنا كيف يمكن لها أن تتعاس عن النمو وتنطوي على ذاتها نتيجة القمع والقهر، كذلك يمكن للنفس أن تتخلّف عن نموّها إذا تمّ إهمالها والتخلّي عن دعمها وتشجيعها على التقدّم؛ هذه هي النفس المهملة.

وكما أنّه يمكن للقهر أن يلجّم الطاقة الداخلية للنفس التي تدفعها للنمو، كذلك يؤدي الإهمال وعدم التحفيز إلى إهدار هذه الطاقة وعدم استغلالها ووضعها في الفعل، فتكون النتيجة أن تفقد النفس المهملة الدافع الداخلي لاكتشاف الجديد وتحصيل المعرفة، وشغف التجربة والخوض فيما هو مجهول وغير معروف. المسؤول عن هذا الدور التحفيزي في حياة الطفل يكون الأب بصورة أكبر من الأم؛ فالأم بطبيعتها تسعى لحماية الطفل والحفاظ عليه من البيئة المحيطة، هذه غريزة وفطرة وضعها الله عزّ وجل في الأم وتتناسب مع دورها بدايةً من الحمل امتدادًا إلى المرحلة التي ينمو فيها الطفل ويصبح مستعدًا أن يستقلّ ويندمج تدريجيًا في

المجتمع، ويأخذ دوره فيه...

وهنا يأتي دور الأب الأساسي لينتقله تدريجياً من حضن الأم وحمايتها، ويأخذه في رحلة أخرى يريه فيها ما هو موجود في العالم الخارجي، ويُعينه على اكتشاف نفسه فيه بالتعرف على ما هو جديد، واكتشاف وتعلم غير المألوف بالنسبة إليه، وخوض التجارب الجريئة لنزع الخوف وإظهار الإمكانيات؛ فهذه هي فطرة الرجل وغريزته التي توزن المعادلة في علاقة الطفل بوالديه.

الأب النرجسي الذي يعاني هو نفسه من الاغتراب يحتاج باستمرارٍ للانشغال بما هو فيه إشباعاً للفراغ النفسي الداخلي فينشغلُ إماً بما يُحقِّقُ له النجاح الاجتماعي فيكسبه الأهمية فيظل غارقاً فيه خارجاً من نجاحٍ متعظماً لنجاح آخر، أو يلجأ للهروب من آلام الاغتراب والزَّفْضِ فيُعَيِّبُ عقله بالكحول أو المخدرات ويظل غارقاً في هذا العالم أيضاً ليلهي نفسه عن المعاناة الداخلية. في كلتا الحالتين يكون الأب النرجسي في حالة هروبٍ مستمرة متخلّياً فيها عن دوره الأساسي التحفيزي تجاه الطفل؛ فيظلُّ الطفل متروكاً منسياً في منطقة الرعاية الأمومية، فإذا لم تفتن الأم للمشكلة وتتبنى دور الأب في التحفيز يكبرُ الطفل دون وعيٍ كافٍ وإدراكٍ لما هو موجود في العالم الخارجي وليس على دراية في كيفية التعامل معه؛ فيصبح عرضةً لمغريات العالم الخارجي التي لا يُستهان بها، فيخوض فيها دون رشٍدٍ أو إرشادٍ ويكون مصيره متعلقاً بما يلقاه، وهذا قد تكون فيه خطورةً شديدة على مستقبل الطفل وبالطبع على المجتمع المحيط.

الهدف من التحفيز النفسي أن نعزِّز من فردية الطفل ونحترم استثنائيته ونقدِّره كما هو؛ وهذا ما يساعد التطوُّر النفسي للطفل أن يتخذ المجرى المناسب طبقاً لإمكانياته وقدراته ومواهبه التي وُلِدَ بها حتى يصل مستنداً على بنيانٍ متماسكٍ إلى أفضل صورة يمكن أن يكون عليها، وشئان بين هذا النوع من التحفيز الإيجابي وبين التحفيز السلبي الذي يتحدى الطفل ويدفعه للخروج عن طاقته وتنفيذ ما لا يتناسب مع إمكانياته ومواهبه فقط لإرضاء الأب والأم، فلا يجوز الخلط بين الأمرين؛ فالأخير لا يَنشُجُ عنه إلا ضغط نفسي لا يعرف الطفل من خلاله الراحة أو السعادة، بل فقط

امتدادًا لحالة السكون والراحة في حضن الأم ورعايتها تميل الشخصية ذات النفس المهملّة إلى الكسل وحياة الراحة، بل تُفضّل أن تجد من يتولّى نفقاتها والصّرف عليها وتوفير متطلّبات الحياة لديها؛ بل تستغلّ كلّ فرصة وكلّ شخص تجد فيه الرغبة والميل للمساعدة، وتصبح عالّة على المجتمع المحيط.

ويكون حواز النّفس المهملّة لنفسها كالآتي:

- (1) لا أشعر بالرغبة في فعل أي شيء.
- (2) لا أجد معنى أو هدفًا للحياة.
- (3) لا يوجد فائدة.
- (4) لا داعي لبذل الجهد، لا بدّ لي من الاسترخاء.
- (5) إنهم يطلبون مني الكثير.
- (6) أريد من يعتني بي ويعقل على رعايتي.
- (7) لا أريد الالتزام بشيء.
- (8) ليس لدي أهداف.
- (9) الحياة صعبة.

وقد شبّه الطبيب النفسي (Hans-Joachim Maaz) النفس المهملّة بالنبات الأشعث المهمل الذي لا يتلقّى العناصر الغذائية والعناية المطلوبة، فإما يفقد القدرة على تطوير إمكانياته في النموّ فيضمر وينكمش أو يتكاثّر وينتشر بشكل عشوائي دون هدف أو نظام، كذلك تكون النّفس الإنسانية إذا أهملت؛ فالإنسان كائن اجتماعي يحتاج إلى التواصل والاتصال بالمجتمع المحيط، وهذه مهارة تحتاج إلى تعليم وتوجيه وتحفيز، كما تحتاج إلى النقض ووضع الحدود لوزن المعادلة وضبط العلاقة بالمجتمع المحيط.

عندما لا تجذ النفس المهملة من يلبي احتياجاتها من التحفيز، والتشجيع لخوض التجارب، واكتشاف المجتمع المحيط والانضمام إليه بصورة سليمة يلجأ العقل اللاواعي لحيلة من اثنتين:

(1) إما إظهار الضعف والعجز وقلة الحيلة؛ فيستعطف الناس بالشكوى والبكاء، ويثخذ الحيل المختلفة للشحاذة والتسول، وهذه الطريقة تجد لنفسها صدى قويًا في المجتمع المحيط، فمن الصعب المرور بشحاذ دون الشعور بالحاجة الملحة للمساعدة من أجل راحة الضمير؛ سواءً من وازع ديني أو إنساني؛ فالإنسان يتألم لتألم أخيه الإنسان بالفطرة وبغريزة حب البقاء.

مساعدة المحتاج فضيلة رائعة تزكي النفس المتصدقة وتعين على راحة بال المتزكي، ولكن مساعدة النفس المهملة في هذه الحالة يُعتبر مجرد تسكين مؤقت للأعراض دون معالجة المشكلة الأساسية التي تعاني منها وهذا لا يساعد إلا في تفاقم الأعراض وتعقيد المشكلة النفسية لدى الشخص الفصاب، والحل الأمثل لمساعدة هذه النفس هو مساعدتها على اكتشاف إمكانياتها واستغلالها وتحفيزها على المشاركة في المجتمع، ويكون الهدف النهائي هو أن تستقل وتكتفي بذاتها وتعتمد عليها، أما مجرد المساعدات المادية أو توفير المسكن والمأكل لا يساعد هذه النفس إلا أن تزداد كسلًا وتركن إلى الراحة والاعتماد على الغير.

(2) الحيلة الثانية التي يلجأ إليها العقل اللاواعي للنفس المهملة هو أن ترمي نفسها في أحضان شخص أو جماعة تستغلها، وتُسخرها لخدمة أغراضها ومصالحها في مقابل أن تقدم للنفس المهملة الرعاية المطلوبة؛ فيمتلئ الفراغ الداخلي لديها وتشعر أخيرًا أنها مدعومة من قبل شخص أو جماعة ما، فتسعد بهذا الانتماء وتقدم له الولاء والطاعة على كل شيء؛ سواء كان أخلاقيًا أو لا أخلاقيًا، فلا معيار لديها ترجع إليه لقياس الصواب وتجنب الخطأ، فقد نبتت النفس المهملة نباتًا عشوائيًا دون قيادة أو توجيه، وهكذا يصل أتفه وأجهل الناس لمناصب قيادية؛ لا حول لهم بها لإدارتها ولا قوة، فقد وصلوا إلى هذه المناصب بانتمائهم وليس بعقلهم أو علمهم، والأمثلة كثيرة في شتى المجالات؛ سواء سياسية أو دينية أو مهنية.

Das überforderte Selbst, Vatermissbrauch

هنا نتكلم عن شخصية تعيش في فقاعة كبيرة من النجاح في عالم الاغتراب وهي معرّضة في أي وقت أن تنفجر؛ فتعزّض الذات للانهيّار الحادّ إذا تعرّض هذا النجاح في أيّ مرحلة إلى الفشل.

ما حدث في الماضي لهذه النفس هو أنها حُمِلت فوق طاقتها وشجنت وحفّرت لتحقيق آمال وطموحات الأب (في أغلب الأحوال أو الأم بنسبة أقل)، ولم يتزك لها أيّ مساحة لاكتشاف نفسها وإمكانياتها أو تحقيق رغباتها؛ فيتولى الأب مهمة البحث في نفس الطفل واكتشاف إمكانياته ومواهبه ويقوم بتحديثها ودفعها إلى أقصى درجة كي توضع في الفعل، ويكون الهدف الأساسي استغلالها لتحقيق النجاح والفوز دون إعطائها الفرصة في النضوج والتطور، فنحن هنا بصدد حالة من استغلال المواهب وليس تنمية المواهب، وشتان بينهما، وينتهي الحال بهذه النفس ذات المواهب المُستغلّة أنها تعيش في وهم النجاح الذي تؤكّده الجوائز والترقيات، ولكن هذا نجاح ماديّ وليس معنويّ، فرغم كلّ النجاحات والإنجازات لا تعرف هذه الذات الراحة أو السلام الداخلي ولا تزال هذه النفس مبتلاة بهذا النجاح مُطاردة بالخوف من عدم القدرة على المحافظة عليه أو عدم القدرة على تحقيق المزيد.

النجاح الحقيقي يكون له مردود معنويّ داخل الذات؛ وهي ترضى عنه في داخلها دون انتظار مصدرٍ خارجيّ يؤكّده بالتقييم والجوائز، وهذا يعطيها الراحة والسلام الداخلي ويُسبّعها...

أما النجاح الزائف في عالم الاغتراب لا يُسمن ولا يغني من جوع مهما استمرّ أو ازداد، فهو تمامًا مثل روي العطش بالماء المالح؛ لا يزيد صاحبه إلا عطشًا وتعطشًا للمزيد، فكلما عَرِف منه امتلاً وانتفخ دون طائل ولا عائد معنويّ يرضي الذات ويريحها...

ويستمرّ الحال حتى تنفجر الفقاعة وتنهار الذات.

يكون الحوار الداخلي للذات المثقلة على الصورة الآتية:

- (1) لا بد أن أبذل أقصى مجهود ممكن.
- (2) لا أشعر بالاكتفاء أبدًا، لا أستطيع أن أَرْضَى.
- (3) لا بد أن يكون هناك المزيد والأفضل.
- (4) يجب أن أفوز ولا أَرْضَى دون ذلك.
- (5) هدفي هو النجاح ولن أتراجع أو أتنازل عنه.
- (6) أنا لا أعرف الراحة ولا حتى في النوم.
- (7) يجب ألا أظهر ضعفي.
- (8) لا بد أن أكون كَفْئًا.

هذه الشخصية تعكس نمطًا سائدًا في العصر الحديث وهو حب المنافسة والصراع على النجاح والمكاسب المادية على حساب التضحية بالقيمة المعنوية للحياة والإنسان، فيتعلّم الإنسان كلّ الحيل المطلوبة لفرض نفسه وإظهار إمكانياتها وقدراتها على المنافسة والنجاح، وتحاول أن تكون هي دائمًا الأسرع والأذكى والأسبق، والمجتمع الحديث يُكوّن التربة المناسبة لهذا النوع من الاضطراب النرجسيّ التي تساعد هذه الذات أن تنتفخ وتكبر في وهم نجاح لا محدود؛ فتجد لنفسها الدّعم المطلوب في هذا المجتمع المريض كي تتماهى في اغترابها فتتمو وتكبر وهي بدورها تنقلّ العدوى إلى الأجيال التالية وينتشر الوباء النفسي في المجتمع وتزداد المأساة. ونجد أن من متطلبات سوق العمل في هذا العصر، ولا غنى عنها إذا أردنا النجاح، أن يتعلم المرء كيف يعرض نفسه، أو الأسوأ أن يتعلّم كيف يبيع نفسه في سوق العمل حتى لو استخدم الكذب والادعاء، المهم والهدف هو تحقيق الكسب والنجاح حتى لو كانت الوسائل والأدوات المستخدمة غير أخلاقية، فالغش والرشوة والفساد لا بأس بهما والغاية تبرّر الوسيلة، حتى الإيذاء الجسدي للذات وللغير مُباح، فنجد مثالا لهذا الرياضي الذي يتعاطى المنشطات التي تؤدي

القلب وتسبب الشيطان، أو الرياضي الذي يؤدي خصمه عمداً كي يعوقه عن الفوز، وكل هذا لا يُحقق إلا التسكين المؤقت للإلحاح الداخلي الذي يدفع هذه النفس للهت المستمر والجري الوحشي وراء مطامع الحياة المادية وتحقيق النجاح السطحي الزائف في الحياة المغترية، وهذا يكون مجرد صورة أخرى من صور الإدمان: إدمان النجاح.

وتظل هذه الذات على هذا الحال حتى تستهلك كل طاقتها الجسمانية، وبالإضافة إلى الضغط العصبي والنفسي المستمر تكون النتيجة أن يصيبها المرض والانهيار الجسدي والنفسي؛ كالسيارة التي تنطلق بأقصى سرعة دون توقف حتى تستهلك مصادرها فيحترق الموتور، كذلك الإنسان يتعطل قلبه وتصيبه جلطة وتتعطل نفسه فيصيبها ما هو معروف بمتلازمة الإرهاق أو (Burn-out syndrome) أو متلازمة الاحتراق الكبير.

هذه كانت رحلة عُصنا فيها في أعماق النفس البشرية وتعلمنا من خلالها كيف ينشأ الاضطراب النفسي النرجسي بمختلف صورهِ كما ذكرها الطبيب العالم (Hans Joachim Maaz) في كتابه (Das falsche Leben).

هناك نقطة مهمة لا يجب أن نغفل عنها؛ وهي أنه عندما ننظر إلى الأشخاص ذي الاضطراب النرجسي في الحياة العملية، ونضعهم للتحليل النفسي -لنبحث عن آثار اضطراب العلاقة الأبوية في الحياة الأولية لديهم- نجد أنه في معظم الحالات توجد أنواع مختلفة من اضطراب العلاقة لدى الشخص الواحد، ففي الأغلب لا نجد على سبيل المثال الذات التابعة فقط أو الذات المكبوتة منفردة أو الغير المحبوبة وهكذا، بل نجد أنه في أغلب الأحوال يوجد اضطراب في العلاقة مع الأم على عدة مستويات، أو مع الأب على عدة مستويات أو اضطراب في العلاقة مع الأب والأم معاً، فعند العثور على خيط يقودنا إلى آثار نوع من أنواع اضطراب العلاقة لا يجب أن يشغلنا هذا الخيط عن البحث عن الخيوط الأخرى الأقل وضوحاً، فاتضح الصور ورؤيتها بشكل كامل هو أهم عامل يساعد الذات على إدراك نفسها والتحرر من قيود اغترابها والتغلب على حياتها الزائفة.

الفصل الثالث:

الناموس الإلهي للكون: الخيز في باطن الشر

لقد خلق الله الأشياء والأضداد وكل ما يعادله، فلا يستوحش أمر على آخر ولا يطغى شيء على شيء ولا القوي على الضعيف دون حساب ولا ميزان، وبذلك يعتدل ناموس الكون ويثزن الميزان الإلهي.

نجد لهذا مثالاً في طبيعة الأشياء في كونها تسعى دائماً لتحقيق المعادلة والموازنة؛ فكل حشرة خلق الله لها ما تأكله وخلق لها من يتغذى عليها، كذلك الحيوانات والنبات، أما الإنسان فخلق الله له أسباب العيش وخلق له المرض ومنه أسباب لموته، وأسباب أخرى تحافظ على الميزان والمعادلة مثل الحروب والكوارث الطبيعية. ويظن الإنسان أن المرض أمره كله شر، ولكن هذا ليس بصحيح، فمن المرض ما يحقّر مناعة الإنسان لتقوى وتصارع أمراضاً أخرى محتملة في المستقبل.

هذا المثال معني بالأمراض العضوية، ولكن هل ينطبق هذا الناموس الإلهي على الأمراض النفسية؟ هل يمكن أن يكون للأمراض النفسية جانب آخر إيجابي في حياة البشر؟ هل يمكن للإنسان المغترب أن يؤثّر في المجتمع بصورة إيجابية رغم كل ما عرضناه سابقاً من اضطراب في السلوك وسلبيات في الشخصية؟ أو بمعنى آخر هل من الممكن أن يكفّن في باطن الأفعال السلبية للإنسان المغترب شيء من الخير؟

كما تعلمنا في الفصول السابقة فإنه عندما يُحرّم الطفل من الاهتمام والرعاية والحب في العلاقة الأولية من حياته يبدأ الشعور اللاواعي عند الطفل بترجمة هذا الحرمان على أن سببه يعود إلى عدم أحقيته في الوجود، وعندما يتمكن هذا الشعور من عقله الباطن تتأكّد هذه الحقيقة المرّة في داخله وتصبغ على شخصيته، فتتعدم الثقة بالنفس.

ويظن الإنسان أنه ليس أهلاً أن يكون عضواً مكملاً للمجتمع بذاته وكيانه المستقل إلا إذا قدّم ما يستحق هذه الأهلية؛ فلا يبقى له حلّ إلا العمل الدائب لاكتسابها مع أمل العثور على الاهتمام والحب المفقودين؛ فيكزّس كل مجهوداته وملكاته لخدمة

هذا الغرض، وهكذا تتكوّن الذات المغتربة عن نفسها، لا تعلّم من أين أتت وإلى أين تذهب.

الإنسان المغترب يعيش حياة تعويضية يسعى فيها سعيًا دائمًا ليثبت وجوده وأهميته في المجتمع ويكتسب أهليته، هذا الإنسان المغترب نجدّه في كثير من الأمثلة الناجحة في المجتمعات، وهو قد يكون على سبيل المثال العالم المتفاني الراهب في معبد علمه، المهمل لحياته الشخصية وغير المكترب بحياة الأقربين من حوله.

هذا العالم قد يبلغ من الإنجاز ما يُغيّز به مصير العالم، وقد يكافئه العالم بأعظم الجوائز وأعلى المناصب، وقد يصبح مثلًا أعلى ومحط أنظار العالم ومُتطلّع آمال الكثير من الطامحين؛ بل قد تدين له البشرية إلى الأبد؛ وهذا أمرٌ في ظاهره حسن، لكن ماذا عن باطنه؟

وماذا لو بحثنا وغصنا في نفس هذا العالم وغدنا معها في رحلة عبر الزمن لنرى ما هي الظروف التي شكّلتها، وما الدافع الذي ساقها في هذا الاتجاه، وما الذي انتهى بها إلى هذا المصير؛ وعندها هل يبقى أمر هذا العالم خيرًا في أصله كما هو الحال في ظاهره، أم أنه يُبطن الشرّ.

تظنّ الذات المغتربة بسذاجة أنها تستطيع اكتساب الحب المُفتقد عند طريق بذل الجهد والسعي للنجاح والحصول على الرضا والاهتمام من المجتمع المحيط، ولكنّ هذه الذات لا تُدرك أنّ ما تكسبه مجرد إعجاب وليس حبًا، وهذه حالة مؤقتة تزول بزوال حداثة الحدث وتلاشي زهوة الإنجاز في عيون الجماهير المهلّة.

وسرعان ما تسقط الأضواء وتبتعد الأنظار وتفقد الذات المغتربة الاهتمام المكتسب، وسرعان ما تشعر مجددًا بزوال أهميتها، فلا تجد النفس المغتربة مفرًا من أن تعاود اللهت والجري لتحقيق المزيد من النجاح لتكرار التجربة واستعادة الحدث وإعلاء المشهد المصطحب بالتهليل والإعجاب والذي تستمد منه الطاقة للاستمرار وتتغلب به على الألم الداخلي.

وهكذا يستحيل هذا النموذج من النجاح إلى عادة والعادة إلى إدمان، ويصبح النجاح فعله فعل المخدر، لا استغناء عنه لتخدير ألم الحرمان وقتل ألم الشعور بالرفض، فإذا عُضنا في نفس هذا العالم الجليل المتفاني في عمله ومعبره قد نجد أن هذا الإبهاز والنجاح ليس إلا مجرد قشرة لامعة زائفة لإنسان مضطرب نفسيًا غير سعيد أو راضٍ...

قلق لا يعرف الهدوء ولا يعرف النوم الهانئ، في داخله نفس تائهة مفترية لا تعلم ما الذي ساقها في هذا الطريق ولا كيف انتهى بها الحال لتكون هذا الشخص الناجح على المستوى العلمي والتمدني على المستوى النفسي والإنساني، تظنه من تفانيه في عمله أنه عاشق للعلم ومنتيم للإنسانية وهو بعيد كل البعد عن هذا وذاك وهو في الحقيقة لا يحب العلم ولا يهتم بالإنسانية؛ فهو يستخدم العلم لتحقيق النجاح وإرضاء نفسه المريضة ولا أكثر.

يعيش الإنسان المغترب حياة مضطربة غير هادئة، حياة في حاجة إلى إشباع دائم، فهي في جوفها فارغة، وتسعى بصفة دائمة إلى ملء هذا الجوف بالاستهلاك الدائم، والاستهلاك لا يكون فقط للأكل والشرب ومصادر التسلية بل هو استهلاك لكل شيء، فنجد مثلا أن القراءة قد تتحول إلى استهلاك، فيلجأ الإنسان إلى قراءة التفاهات والترهات التي لا تُسمن ولا تُغني من جوع، فتكون هذه مجرد قراءات ينشغل بها العقل بدلًا من أن يشتغل بها ويستنير منها...

ونجد أن العمل يتحول هو الآخر إلى استهلاك ثم يصير إدمانًا وأداة لإلهاء النفس وإشغالها، وعندما يكون العمل إدمانًا يصحبه أداء عاليًا ويستحيل بطبيعة الحال نجاحًا، ولكنه نجاح مادي مشوب ينقضه الجانب الإنساني.

الشخص المغترب لا يستطيع الجلوس مع نفسه دون أن يلجأ إلى إلهائها لأنه ببساطة لا يستطيع مواجهتها، وهذا لأنه ينقضه الشعور الداخلي بالأحقية في الوجود... كما أن الشعور بالرفض يملأ اللاوعي عنده، وبالتالي تتحول الصحبة عنده سواء أصدقاء أو شريك حياة إلى مجرد حالة من الاستهلاك، فيصبح هؤلاء الأقرباء بالنسبة إلى الشخص المغترب مادة استهلاك ناطقة؛ فتخلوا الحوارات من المحادثات

القيِّمة، ويفتقرُ التَّواضُل إلى التلاقي الرُّوحي بين الاثنين، فثملاً الحوارات بالحديث عن الأشياء وتفتقرُ من الحديث عن الذات والأشخاص، فالمفتربُ لا يعرفُ نفسه كي يتحدَّث عنها ولا يجدها كي يتواصل بها، هناك سوء فهم للاضطراب النرجسيّ يدعى أن الذات النرجسيّة لا تُحبّ إلا نفسها، وهذا ليس بصحيح، فالذات النرجسيّة المغتربة لا تعرفُ الحبَّ أصلاً، ففاقد الشيء لا يملك إعطاءه ولا حتى لنفسه، فالطفل ذو الاضطراب النرجسيّ لم يصله الشعور بالحبِّ وبالتالي لم يتعلّم كيف يحب، سواء نفسه أو غيره...

ونجاح الذات المغتربة يُطلق عليه (النجاح الزائف) ولا نعني هنا بالزائف أنه خدعة، فهذا غير صحيح؛ فهو نجاح ملموس وحقيقي بل مؤثّر؛ سواء في حياة الشخص الناجح نفسه أو المجتمع المحيط وفي بعض الأحيان في العالم كلّ، ولكنه يُسمى هنا نجاحاً زائفاً لأنه ناتج عن شخص ذي ذات زائفة، وهو نجاح قائم على أسس مريضة، وصعد على أكتاف نفس متألّمة مضطربة أهلكت صاحبها ومن حولها بصورة مُبالغ فيها، وهو نجاح مصاحب بضغط نفسي وعصبي رهيب يهلك الجسد والأعضاء ويدمرُ العلاقات الإنسانية في العائلة والمجتمع...

وعلى عكس النجاح المبني على أسس سليمة نجد أن النجاح الزائف يُعرف بتأثيره السلبّي على الشخص ذاته والمجتمع المُقرّب له، فمن أهمّ علامات هذا النجاح الزائف ظهورُ عدم الرضا من قبل الشخص المعنيّ مهما بلغ من نجاح، فهو واقع في حلقة مفرّغة يسعى فيها دون هدوء أو راحة وراء النجاحات المتتالية...

كما نجد أن الضُّغط النفسي المصاحب يؤدي بصاحبه إلى الأعراض السيكوسوماتية والتي قد لا تتوقّف فقط عند الأعراض الوهمية، بل قد تُؤدّي إلى اضطرابات وخلل حقيقي في الوظائف العضوية نتيجة الإرهاق والضغط العصبي المزمن...

فتجد شاباً في قمة لياقته البدنية يعاني من جلطة في المخ أو أزمة قلبية على سبيل المثال دون سبب واضح سوى حالة التوتر المستمرّ التي يعاني منها، وتكون نتيجتها ارتفاع هرمونات التوتر مثل الأدرينالين والكورتيزون والتي تُساعد على

ضيقي الشرايين وزيادة الترسبات الدهنية على جدار الأوعية مما يؤدي إلى قصور في التدفق الدموي للأعضاء مثل المخ والقلب والكلى مما يؤدي لخلل عضوي حقيقي كما ذكرنا.

وبالإضافة نجد أن النجاح الزائف له تأثير سلبي واضح على عائلة الشخص المعني نتيجة إهمال الزوج أو الزوجة والأولاد من أجل التفريغ للعمل وتحقيق النجاح، وهنا نجد مثالا للأب الهارب بحجة أهمية العمل وكثرته...

ونجد مثالا لنقص الأمومة وإهمال الأطفال وتسليمهم للمربية الأجنبية أو دور الحضانة المبكرة، وقد ذكرنا من قبل في باب دراسة الأنواع المختلفة للاضطراب النرجسي كيف يتكون الاضطراب النرجسي وفقا لأنواع الاضطراب في العلاقة مع الأب والأم...

كما نجد أن الشخص ذا النجاح الزائف يرهق زملاءه في العمل سواء من خلال اضطراب السلوك أو ممارسة الضغوطات المباشرة وغير المباشرة لدفعهم واستغلالهم لتحقيق أغراضه بأنانية مفرطة دون أخذ متطلباتهم وإمكانياتهم وأهدافهم الشخصية في الاعتبار.

هناك أمثلة كثيرة في حياتنا لهؤلاء الأشخاص الناجحين المؤثرين في شتى المجالات، أنا شخصيا تعاملت مع كثير منهم وعلى الأخص في مجال العمل، لا أنكر أنني تعلمت منهم الكثير في مجال الطب، فقد كانوا رؤادا في مجال تخصصي، ولكنهم على المستوى الشخصي كما ذكرنا مرهقون للغاية ولهم تأثير سلبي على النفس عانيت منه كثيرا، بل كان حالهم صادقا بالنسبة إلي.

فعندما أتيت إلى ألمانيا لتعلم جراحة الصدر كنت قادما وفي ذهني صورة لهؤلاء الرواد أنهم يملأهم الشغف وحب العلم والرغبة في تعليمه لمن يريده، ولكنني ضيفت بسلوك بعضهم الأناني، فلم أجد حبا ولا شغفا، بل وجدت علماء فاض بهم الكيل من نجاحهم وسعيهم الدائب إليه.

سلوكهم عنيف يملأه الجزع وقلّة الصبر، ولا يعرفون الرضا ولا الراحة، يرهقون

أنفسهم ومن حولهم دون أخذ حقوق النفس والجسد ومتطلبات الحياة الشخصية في الاعتبار، لا يسعون إلا للمزيد برغم يقينهم الداخلي أنه لن يُحقَّق لهم الرضا الداخلي أو يرسى بهم إلى بڑ الراحة والسكون.

ومع مرور الوقت وازدياد قربي في التعامل معهم علمت بعض الأشياء عن حياتهم الشخصية والعائلية، فمنهم من طلق زوجته وترك أولاده بعد أن فاض بهم الكيل من غيابه عن حياتهم، ومنهم من عاش وحيداً أعزب كئيماً في شرنقة لا يعرف فيها سوى العمل والرياضة، ورغم لياقته علمت أنه مات في أوائل الخمسين من عمره نتيجة جلطة في شرايين القلب أثناء نزهة مع زملاء العمل في إحدى الغابات في ألمانيا، ومنهم من عاش ليرى فشله في إقامة علاقة صالحة مع أبنائه؛ حتى ضلوا ولجأوا إلى إدمان المخدرات لتسكين آلامهم الداخلية نتيجة الشعور بالرفض، فكانت النتيجة وفاة الابن أو البنت نتيجة جرعة زائدة من المخدر، وعاش هذا البروفسور المشهور في خزي فشله وعذاب الضمير؛ حتى مات هو الآخر بعدما عاش ليعلم أن كل نجاحات الدنيا لا تساوي شيئاً مقابل نظرة واحدة من ولده.

ومنهم نساء أفنوا سنواتٍ خصوبتهم في الدراسة والتفوق المهني وأفاقوا على عزوبتهم في سنّ اليأس دون شريك حياة أو أبناء. كان تعامل أولاء النساء مع رفقاء العمل مليئاً بالعنفوان الشديد، وكنت أشعر أن هذا العنف في التعامل هو مصدر تنفيذ للغضب الشديد بداخلهم نتيجة ما هم فيه من حالة غير ملائمة لفطرة الأنثى وطبيعتها التي أرادها الله لها، ونساء أخريات فعلوا الأسوأ، فهؤلاء علمن وأقررن بأهمية الأمومة فلم يُفرطن في حقهن في الإنجاب ولكنهن أردن كل شيء بجانب الأمومة، فأنجبن الأولاد وتركتهن للمربية الأجنبية أو دور الحضانة المبكرة من أجل التفرغ للتفوق المهني، وهن يأتين للعمل ويشتكين من أحوال أطفالهن المضطربة، وأنهم لا ينامون طوال الليل نتيجة الأرق والأحلام المفزعة أو الكوابيس أو يشتكون من سوء السلوك، ولا يتساءلن أبداً عن السبب ويلقن اللوم على الأطفال أنفسهم، فهم مزعجون بطبيعتهم كما يظنن، ولا يخطر في بالهن أن نفس الطفل تعاني من الإهمال وعقله الباطن يملأه الشعور بالرفض مما يهدد كيانه وكيانته كإنسان، فكيف يكون لهذه النفس المهتدة أن تنعم بالنوم والراحة دون أرقٍ أو يكون سلوكها

مُثَرِّناً، وإن انتبهت أولاء الأمهات لعلمن أن هذه الأغراض تكون بمثابة إنذار لضرورة إعادة التفكير وإدراك الخلل في طبيعة العلاقة مع أبنائهن.

هؤلاء الرجال والنساء الذين تعاملت معهم كان لكل منهم بصمة في مجالهم، وأضافوا للعلم وعلموا أجيالاً وعالجوا مرضى، ولا يمكن إنكار آثارهم الإيجابية في المجتمع والعالم، ويبقى السؤال المحيّر: ماذا إذا تخيلنا أننا اصطحبنا هؤلاء العلماء ورجعنا بزمهم إلى الوراثة وعدلنا نموذج حياتهم وعلاقاتهم بأبائهم واستفزنا في نفوسهم الترجسية الصالحة، ثم نشأوا على منهج حياةٍ مختلفٍ تكون فيه الأولوية للإنسان والعائلة وليس للنجاح والمادة، فأصبحت حياتهم مثيرةً ولم يعطوا التفوق العلمي والمهني هذا الكم الهائل من الطاقة والتضحية، فماذا تكون النتيجة؟! كيف سيكون العالم والعلم دون كمّ الإضافة الهائلة لهؤلاء؟ أنا أتخيل عالماً أقل تقدماً ولكن أكثر إنسانيةً وتحضراً، أتخيل أطفالاً سعداء يهنؤون بالرعاية الأمومية مدعومين بالقيادة الأبوية، أتخيل مجتمعاتٍ أكثر نضجاً وسعادةً، مجتمعاً يسعى أفرادُه لدعم بعضهم البعض فضلاً عن تحدي بعضهم البعض.

أظن أن الثمن الذي دفعه هؤلاء الأشخاص وعائلاتهم من أجل نجاح ماديّ فارغٍ فاقد لمعاني الإنسانية غالٍ جداً، فهو في النهاية نجاح مشوبٌ يصاحبه هدمٌ للوحدة الأساسية للمجتمع، وهي الإنسان والعائلة.

استناداً إلى ما طرحناه من أفكار نعود لنجيب على السؤال المطروح في بداية الفصل وهو: هل من الممكن أن يكفّن في باطن الأفعال السلبية للإنسان المغترب شيء من الخير؟ هل يمكن للأمراض النفسية أن يكون لها جانبٌ إيجابيٌّ في حياة البشر مثلها مثل بعض الأمراض العضوية؟!

الإجابة تختلف باختلاف نظرة المجيب للحياة؛ فإذا نظرنا نظرةً سطحيةً للنجاحات المادية الهائلة نتيجة الكمّ الهائل من الطاقة والمجهود المطروحين نتيجة الخلل النفسي الموجود، فالإجابة تكون نعم، هناك جانبٌ إيجابيٌّ لبعض الأمراض النفسية، ولكن إذا طرحنا أمر هذه النجاحات جانباً ونظرنا إلى حال الإنسان والمجتمع، فأقول من داخلي ومن كل جوارحي: لا! لا أرى شيئاً يستحقّ التضحية

بالإنسان من أجله، لا شيء يعوضنا عن راحة الإنسان وسعادته ورضاه.

أنا على قدر علمي وإدراكي للأمور لا أرى جانبًا إيجابيًا للأمراض النفسية الناتجة عن اضطراب العلاقة الأبوية مع الطفل، ولا أتمس عذرًا ولا أتقبل هذا العذاب للإنسان في مقابل المادة.

الفصل الرابع: المواجهة والخروج

كما تعلمنا... إنَّ الإنسانَ المغتربَ يعيشُ حياةَ تعويضيةً يعتمدُ فيها على نمطِ حياةٍ معيَّنٍ يلهي عقله الباطنَ عن المأساة الداخلية، وهذه الأنماطُ يختلفُ اختيارها من شخصٍ إلى آخر، منهم من يستعين بالعمل كمادةٍ إدمانٍ كما أوضحنا من قبل، وآخر يستعين بالرياضة، وغيره بإدمان التدخين أو المخدرات، وغيره بالنشاطات الجنسية أو المادة الإباحية... إلخ.

عندما يُوضَع الإنسانُ المغتربُ في وضعٍ يتمُّ فيه انتزاعُ هذه المادة التعويضية يحدث اضطرابٌ في نمطِ الحياة التعويضية، وخليٌّ في آلية التكيف مع الحياة الخطأ، فقد يصدُرُ عن هذا الإنسانِ المغتربِ ردودُ أفعالٍ تدميرية شديدة العنف مليئة بالكراهية، وقد يكون لها عواقبٌ وخيمةٌ مدمرةٌ لحياة هذا الشخص، وقد تصحبها آثارٌ سلبيةٌ شديدة في المجتمع المحيط وفي حياة الأشخاص القريبين؛ في هذه الحالة يسعى الإنسانُ المغتربُ من خلال هذا السلوكِ التدميري لحماية نفسه التائهة الضائعة من الانهيار نتيجة انتزاعِ العمود التعويضي التي تركز عليه، فتكون هذه النفس كالأسد الثائر الذي يقتلُ صاحبه نتيجة عدم شعوره بالأمان، وقد أثبتت البحوث الاجتماعية في مجال أسباب التطرُّف الإنساني أنه إذا تمَّ انتزاعُ عوامل الاستقرار من النفس المغتربة المضطربة سوف تقوم كلُّ التراكمات الداخلية للتأثيرات السلبية التي عانى منها الإنسانُ المغتربُ في طفولته بالانفجار في صورة سلوكٍ عنيفٍ ومدمِّرٍ للنفس والبيئة المحيطة...

فعندما يفقدُ القناع الاجتماعي للنفس المغتربة قدرته على القيام بدوره تنكشفُ كوامن النفس الداخلية المليئة بالغضب والألم والحزن...

هذا السلوك التدميري تتفاوت درجاته من مجرد اضطرابٍ في العلاقة مع المحيطين؛ مما يؤدي إلى مشاجراتٍ ومشاحناتٍ مرهقةٍ للفرد والمجتمع، وهي محتملةٌ العواقب إلى مراحلٍ أكثر تدميرًا مثل التطرُّف العنصري أو الديني المصحوب

بأعمال الإرهاب والقتل.

إذا فنحن هنا لسنا فقط بصددٍ نوعٍ من الاضطراب النفسي البسيط محدود العواقب، ولكننا بصددٍ اضطرابٍ نرجسيٍّ قد تؤدي عواقبه إلى انهيارٍ مجتمعيٍّ بأكمله، وهذا لا يمكنُ تجاهلهُ أو التعاملُ معه ببساطة.

إذا فما الحل؟

وهل هناك علاج؟

لقد أقرَّ العالم (Hans-Joachim Maaz) في (كتابه الحياة الزائفة) أو (الحياة الخطأ) (Das falsche Leben) استنادًا على خبرته العلمية التي تتعدى الأربعين عامًا في مجال علم النفس والعلاج النفسي، واستنادًا على نتائج أحدث الأبحاث العلمية في علم تطور الجهاز العصبي في المخ الآتي بيانه:

- إنَّ التطبُّع الأوليَّ لشخصية الإنسان في سنِّ الطفولة يدوم مدى الحياة ولا يتغيَّر.

- إنَّ طبيعة علاقة الطفل بالأب والأم وجودتها وطريقة التعامل مع الطفل تؤثر في تطبُّع شخصية الطفل تأثيرًا أساسيًا ومباشرًا، ولكن يجب أن يُؤخَذ في الاعتبار أنَّ العلاقة مع المجتمع الخارجي في المستقبل لها دورٌ مهمٌّ في تطور أو تدهور شخصية الإنسان.

- إنَّ هذا التطبُّع الأوليَّ لا يمكن تغييره، وهذا يعني أن الاضطراب النفسي إذا حدث فلا علاج له، لذلك فالوقاية هي الهدف وهي الأهم من العلاج.

- كما يجب أن تعلم أنه حتى وسائل العلاج النفسي (سواء جلسات أو أدوية أو تمارين روحية) لا يمكن أن تمكِّن من الشفاء، وأنه أقصى ما يمكن تحقيقه هو العثور على وسيلة للسيطرة على هذا الاضطراب والتعامل معه عن طريق توعية الفرد المصاب وإعطائه سبيل تخفيف الأعباء عن النفس وإرشاد السلوك وتعليم فنِّ التعامل مع الذات وتجنُّب إيذائها وإيذاء الآخرين.

- يجب الانتباه أن تفشي حالة الاغتراب في المجتمع تؤدي إلى ظهور حالة اعتلال

عامة، فتكون من فرط تفسُّيها غير ظاهرة وتحوُّل إلى حالة طبيعية في نظر المجتمع؛ حتى يظنُّ أفرادُه أنه لا مرض ولا اضطراب، ولا تُثيرُ هذه الحالة الاغترابية التساؤلَ في نفوسهم، فيعتاد المجتمعُ هذه العلةَ ويبني سلوكه وقواعده وهيكله؛ مُتخذًا هذه العلةَ كنموذجٍ طبيعيٍّ للبنية التحتية، وتكبر العلةُ في المجتمع وتنمو منتقلةً من جيلٍ إلى آخر، فتنشأ حلقةٌ مُتصلةٌ، تبدأ بالنفس الزائفة التي تحيا حياةً زائفةً، ثم تكون الحياة الزائفة تربةً خصبةً لنموِّ النفس الزائفة وانتشارها بين الأجيال وهكذا...

- إنَّ كلَّ الأفعال الإجرامية المرتكبة عن طريق الإنسان هي تبعاتٌ مرضيةٌ للنفس الزائفة، ولا تفسيرٌ لها سوى أنها تعكس الانكسارَ النفسي العميق الذي يعاني منه الشَّخص الجرم.

- إنَّ تقبُّلَ الناس للأوضاع الخاطئة في المجتمع على أنها أوضاع عادية وأمور مسلَّم بها هو دليلٌ على تفسُّي الاضطرابِ النفسي النرجسي في هذا المجتمع.

هذا كان ملخَّص الموضوع طبقًا لدراساتِ الطبيب العالم (Hans-Joachim Maaz)...

والآن سوف نتعرَّض لمنهجه في اكتشافِ هذا الاضطرابِ النفسي في أنفسنا وكيفية الوقاية منه لمنع حدوثه والتعامل معه في حالة حدوثه.

التعرُّف على النفس الزائفة

من أجل أن يكتشفَ الإنسان حقيقةَ نفسه الزائفة سوف يحتاج إلى قدرٍ عالٍ من الوعي الذاتي ودرجةٍ عالية من القدرة على انتقادِ الذات ومواجهتها؛ فيجب أن يدفعَ الإنسان نفسه للخروج من الصندوق، فيبدأ بوضع المُسلمات محلَّ استجوابٍ وتمحيصٍ وتدقيقٍ، ويقوم باستجوابِ نفسه ويضع سلوكه وسلوك الآخرين من حوله في المجتمع تحت عدسة التحليل والتدقيق...

ثم يسأل:

هل هو يعيش حياةً حرَّةً أم هو مستعبَد واقِع في شراك حياةٍ مغترِبةٍ زائفةٍ؛ لم

يكن من المفروض أن تكونَ له وليس له أن يحيا بها؟ وكذلك من حوله؛ هل سلوكهم يعكس سلوك أشخاص أسوياء أحرار أم يعكس سلوك نفوس مرهقة تائهة مغتربة؟ هل حياته وحياتهم فعل أم رد فعل لحالة الرّفص والحرمان والتعرّض للاستغلال لتحقيق أحلام الآخرين وطموحهم؟

والسؤال الأهم: أي مسار كانت حياته لتتخذ لو لم يكن تعرّض لما تعرّض له من علاقة سلبية في بداية حياته كطفل؟! في أي مجال كان يتخصّص وينبغ، بأي وظيفة كان سيعمل؟ بأي امرأة كان سيتزوج؟ أي نوع من العلاقات والصدقات كان سيكتسب؟ هذه اللحظة هي الأصعب على الإطلاق، لحظة المواجهة، مواجهة النفس والكشف عن حقيقتها والتغلب على إنكار حالة الاغتراب التي استعرتها؛ فيبدأ السؤال: من أنا، وكيف نشأت شخصيتي؟ وكيف تطورت علاقتي بالآخرين، ومن ثم بالمجتمع؟ كيف تطوّرت نفسي وتشكّلت لتحيا هذه الحياة؟

إذا كنت تملك شجاعة مواجهة النفس، وقوة التغلب على أقوى وسيلة دفاع نفسية وهي الإنكار- فأنت قد خطوت أوّل وأهم خطوة في طريقك للتحوّل والتغيير.

قلت كلمة تحوّل وتغيير ولم أقل شفاء متعمّداً، لأنه كما ذكرنا من قبل أن الاضطراب النفسي لا يمكن الشفاء منه، بل يمكن تعلّم إدراكه، ثم تعلّم فنّ التعامل معه والسيطرة عليه من أجل حماية الذات والآخرين من أضراره، ولا أريد أن يُحبّط القارئ من هذه الكلمات أو ييأس، فبالعلم والإدراك السليم يمكن لكل فرد مصاب أن يُطوّع نفسه المضطربة ويروّضها، فيستغلّها ويستفيد منها قدر الإمكان بدلاً من أن يتضرّر منها.

وفي النهاية فالتغلب على النفس وتطويعها له لذته التي لا يعرفها إلا العارفون والزاهدون، وهذا الجانب سوف نتعرّض له بشيء من التفصيل في النهاية.

قبل بدء الخوض في منهج الوقاية وسبل التغيير سنسرد بعض الصفات العامة والمعاملات من كتاب (الحياة الزائفة) أو (الحياة الخطأ) (Das falsche Leben) للطبيب (Hans-Joachim Maaz)، التي يمكن للشخص من خلالها التعرف على ذاته الزائفة واكتشافها، فمن خلال مراقبة النفس وتحليلها يمكن الاشتباه في الإصابة

بالاضطراب النفسي الترجسي من خلال الآتي:

- الشعور الدائم بالتهديد.

- النفس سريعة الانكسار (التأثير الإيجابي لمئات النجاحات لا يضاهاى التأثير السلبي بفعل نقض بسيط أو رفض أو فشل عابر).

- أن يرى الشخص نفسه دائمًا على صوابٍ ولا يتحمّل أن يسخرَ منه أحدٌ ولا على سبيل المزاح أن يرى الشخص نفسه مركزَ الحدث ويسعى أن يكون محطّ الانتباه، كما يظنُّ نفسه أعلى وأعظم من الآخرين، مما لا يضاهاى الحقيقةً وواقع الحال، وبالتالي هو سهل الانكسارِ وعرضةٌ لزعزعة النفس من أقلّ انتقاد.

- عدم القدرة على تحمل الوحدة، عدم القدرة على اتخاذ القرار بشكلٍ مستقلٍّ دون الاعتماد على الغير، كما أنه لا توجد جرأةً على التصرف من قِبَل النفس، هذا النوع من الاضطراب يبدأ في الصغر عندما يشغُر الطفل بضرورة إرضاء الأب والأم، ولاحقًا في المستقبلِ المعلمُ أو المدرب، الرفيق أو الصديق أو ربُّ العمل، فيلازمه الشعور الملحُّ بالحاجة لفعل ما يرضيهم دون أخذ رغباته الشخصية ورضائه هو في الاعتبار؛ هذا الطفل لا يدرك من هو ولا يعي رغباته ولا يستطيع أن يدرك حدودَ استطاعته، فهو هكذا عرضةٌ للتلاعب والاستغلال من قِبَل الآخرين، كما هو عرضةٌ لإيذاء النفس بالمبالغة في الفعل والأداء والخروج عن حدودِ قدراته الجسدية والنفسية مما قد يؤدي إلى المرض والانهيار، ويكون هذا الشخص من فرطِ اعتماده على الآخرين عرضةً للانهيار مع رحيل الرفيق أو موتِ الصديق أو المعلم أو الشخص الذي يعتمدُ عليه في التوجيه.

- أن لا يجرؤ الشخص على ممارسة ما تتيحه إمكانياته أو المخاطرة بتجربة أشياء جديدة؛ فتكون النفس مقيّدةً من الداخل، مبالغةً في الحذر، متراجعةً شكّاكةً، مليئةً بالقلق وجبانه، فالحياد عن المنظومة أو الاستراتيجية الموضوعة يهدّد بالخطر، فيكون من الأفضل لهذا الشخص أن يكون تقليديًا راضخًا لإرادة التيار الاجتماعي المحيط.

- أن لا يريد الشخص أن يتحمل المسؤولية ولا يحب النظام والالتزام بالمواعيد ولا يصبر على أثباع روتين ما لتحقيق أهداف بعيدة الأمد.

- لا شيء يرضيني، لا أكتفي بشيء، كل نجاح يدفعني لبذل المجهود من أجل المزيد، فالطموح المبالغ فيه يُسبب المرض والضغط النفسي، لا راحة ولا رضا؛ الهم الأوحده هو السعي الدؤوب للحصول على نشوة النجاح وهي مؤقتة، وبزوالها يبدأ السعي للنجاح التالي للحصول على النشوة من جديد. لا مجال للنفس أن تنعم بالرضا والراحة والشعور بالاكْتفاء.

- الشعور الدائم بالمعاناة لأنني لا أستطيع تلبية تطلعات ومطالب الآخرين، كما أشعر بالقلق الدائم والخوف من عدم الاستطاعة لتلبية تلك الرغبات، ولا أستطيع أن أحزّر نفسي من هذا الضغط. هم يطلبون مني ما لا أريد ولا أستطيع، وهذا يشعرني أنهم ينتهكون حقوقي ويتعدّون على حرّيتي وبالتالي أفقد الشعور بأن لي هويةً مستقلةً وأشعر أنهم يتلاعبون بي ويتخذونني كآلة لتلبية رغباتهم دون الأخذ في الاعتبار أن لي احتياجاتٍ ومتطلباتٍ تخصني يجب أن تُحترم وتُقبل كما هي.

- النفس الزائفة لا تملك المرونة الكافية للتعامل مع متغيرات الحياة وشتى متطلباتها، بل تجذّ نفسها مدفوعةً داخلياً للمثول أمام رغبات المجتمع والخضوع للدور الذي رسمه المجتمع لها وفرضه عليها، فالنفس الزائفة لا تملك الحرّية في تحديد واختيار نوع التعامل المطلوب في المواقف المختلفة التي تتعرض لها يوميًا، فلا تملك الثبوت على الموقف في أوقات تطلب الحزم، كما تفتقد القدرة على التعامل بمرونة وليونة عندما يتطلّب الموقف ذلك.

- أنا أخدم نفسي الزائفة عندما أتعصب لمعتقداتي العائلية أو الاجتماعية أو الدينية، ولا أقبل نقدّها أو فكرة الحياد عنها، كذلك عندما أسعى باستمرارٍ للكمالية ولا أقبل إلا النّجاح، كما أسعى جاهدًا لإخفاء نقاطٍ ضعفي ولا أعترف بوجود حدودٍ لإمكانياتي، فلا أجد مجالًا لإظهار الخوف أو الوقوع في الخطأ، كما أخدم نفسي الزائفة عندما أبدي المال والمادة على العلاقات الإنسانية، ويدفعني حب النجاح والتألق الوظيفي أن أتخلّى عن أسرتي وأطفالي فإنني هكذا أنقل مرضي النفسي إلى

- عندما أشتكي من شريك الحياة باستمرارٍ وأحقله مسؤولية سعادتي وشقتي سواءً الحياتية أو الجنسية.

- عندما أكون شديد الإلحاح أتحدث بسوء عن زملائي أو الآخرين، وأقل من شأنهم بدافع جذب الأنظار لي، وإظهار أنني أفضل منهم عندما أراجع باستسلام في المواقف التي تتطلب المبادرة، أو أتشاجر بعنادٍ وتحيزٍ دون الرجوع إلى المنطق؛ فعندها أسمم البيئة التي تحيطني باضطراباتي النفسية.

وهذا كان سرًا للخطوط العريضة، وكذلك الملامح العامة للأشكال المختلفة للذات التي تعاني من الاضطراب النفسي النرجسي... والآن وقد واجهت نفسك وتغلّبت على عدوك الأقوى وهو الإنكار، وأدركت حقيقةً ذاتك المغترية واعترفت بوجود خللٍ ما في ذاتك وفي كثير ممن هم حولك فتعال لنحُضّ معًا طريق الخروج من هذه الأزمة النفسية المتفشية في المجتمعات مثل الطاعون.

في البداية سوف نسرد نصائح الوقاية بناءً على ما أثبتته علم المبتسرين والأطفال وأبحاث التطور المُخي، هذا هو أهم شيء، فالوقاية هي الحل الأمثل للقضاء على الاغتراب وأمراض النفس. بعد ذلك سوف نوضّح سبل التحول والتغيير للنفس المغترية وفقًا لآراء الطبيب العالم (Hans-Joachim Maaz).

وفي الختام سوف أسمح لنفسي بأن أعرض وجهة نظري الشخصية فيما يخص منهج العلاج مُتخذًا مرجعيةً أخرى.

السُّقُّ الأول: ثقافة العلاقة الإنسانية مقابل ثقافة التربية

يسود العرف في العالم الحديث أنّ علاقة الأبوين بالطفل هي علاقة تربية؛ يُملي فيها الأبوان على الطفل ما يجب عليه تعلّمه أو فعله وفقًا لمعتقداتهما ومفاهيمهما الحياتية والاجتماعية والدينية إلى آخره... مثل هذه العلاقة تكون جافةً قليلة العواطف والأحاسيس، ولا تأخذ في الاعتبار أنّ هذا الطفل له كيائه ورغباته، وله أحاسيس داخلية ومشاعر هو نفسه لم يكتشفها بعد، وجفاء العلاقة وأثخاها شكل

الأمير والمطيع تكبث إمكانيات الطفل وتقمع أحاسيسه ومشاعره الداخلية التي لم تصل إلى وعيه وإدراكه بعد، فيتوه في عالم الأبوين ويغترب عن عالمه الداخلي، وقد يمر به العمر إلى أن يكبر ويشيخ وقد يموت دون أن يكتشف هذا العالم الداخلي الخاص به وبكينونته؛ هكذا ينشأ الاغتراب النفسي ومن هنا تبدأ رحلة الاضطراب النفسي. ولهذا، من هنا يجب أن نبدأ، هنا يجب أن يتم التغيير وتبديل المفاهيم، وإلا فلا سبيل للوقاية من هذا الاضطراب. نحن هنا بصدد دعوة هدفها أن يُبدل مفهوم العلاقة التربوية بمفهوم آخر وهو إنشاء علاقة إنسانية مع الطفل، تحترم إنسانيته ورغباته وأحاسيسه وتقوده إلى اكتشاف ذاته وتعيثه على تطوير نفسه وإمكانياته دون أن تُملي عليه منهج حياته وتتلاعب به من أجل إرضاء رغبات المربي وتطلعاته. كل طفل يأتي إلى العالم له فرديته وخصائصه المميزة اللاتي يؤثر بهم في المجتمع المحيط منذ البداية، فالواجب الحتمي للأبوين أو المربي يتطلب منهم أن يبذلوا جهودهم من أجل فهم الطفل وإدراك ذاته والتفاعل معه والمساعدة على تلبية احتياجاته الأساسية.

هذا المنهج في العلاقة مختلف تمامًا عن منهج العلاقة التربوية التي من خلالها يستغل المربي الطفل -بعدمه أو دون علم- لتلبية رغباته وتحقيق تطلعاته وأمانيه.

هذه هي النقطة الفاصلة في حياة الطفل التي سوف تحدّد مصيره المستقبلي، إما يدرك ذاته ويعيش حياة حقيقية، وإما يغترب عن نفسه ويعيش حياة زائفة. جودة هذه العلاقة الإنسانية مع الطفل في بداية حياته وقبل أن يتعلم الكلام، تؤثر بشكل مباشر في التطور العصبي لخلايا المخ، بل تنطبع في مخه وتُشكّل نموذجًا لشبكة الأعصاب في المخ، يبني عليه الإنسان كل ما هو آت من عناصر لشخصيته وعناصر تحديد علاقاته بالمجتمع المحيط كما ذكرنا من قبل؛ هذا التأثير يحدث بالأخص في الثلاث سنوات الأولى من عمر الطفل، لذلك فجودة العلاقة الإنسانية مع الطفل في هذه الفترة لها أهمية قصوى، وبناءً عليه لا مجال لنقاش أهمية وجود الأب والأم في حياة الطفل في هذه الفترة، وإن استبداهم بالمربي أو المربية الأجنبية دون سبب قدري مثل المرض أو الموت، يُعتبر جريمة في حق الطفل. وإذا حدث وكان لا بد من وجود مربٍّ أجنبي للأسباب التي ذكرناها؛ فيجب أن يتم اختيار هذا المربي بعناية

فائقة ويجب أن يكون على قدرٍ عالٍ من الوعي والتأهيل لهذه المهمة.

الطريق إلى إنشاء علاقة إنسانية مع الطفل يبدأ بوجود علاقة سليمة مع الذات من قبل الأب أو الأم أو المربي، فإذا كانوا على قدرٍ واعي من الوعي والإدراك ويملكون الشجاعة لمواجهة النفس واكتشاف الخلل فيها، فيجب أن يضع الإنسان ذاته محلّ التساؤل: هل أدرك قيمتي؟ هل أدرك ماهيتي؟ هل أنا حرٌّ أم مُستغلٌّ من الآخرين؟ هل عندي القدرة للتضحية بوقتي وجهدي ورغباتي من أجل الطفل؟ هل أعرف حدودَ طاقتي؟ هل أنا ناضجٌ نفسيًا وإنسانيًا؟

فإن لم يتوافر هذا القدر من الوعي لإدراك الذات، ولم يستطع الإنسان الإجابة على مثل هذه الأسئلة؛ فيجب عليه السعي لطلب المساعدة من المتخصصين ليضمن أنه مؤهلٌ لمهمة الأبوة أو الأمومة قبل أن يخوض في هذا العالم ويفرّق ويُغرِق أسرته ويفسد على أفرادها حياتهم.

إذا نجح الأبوان في إنشاء علاقة إنسانية مع الطفل بدلا من العلاقة التربوية، تكون النتيجة هي وجود الخصائص الآتية في الطفل أو الإنسان البالغ الذي كان له الحظ أن ينعم بحياة سليمة بعيدة عن الاغتراب، وهي:

1) أن يعرف نفسه وذاته، يعرف ماذا يريد وما يقدر على فعله، كما يعلم ما هو خارج عن حدود إمكانياته وبعيدا عن رغباته. هذا النوع من معرفة الذات وإدراكها هو نتيجة معايشة التجربة الذاتية بصورة يومية؛ حيث يراقب الإنسان تصرفاته وردود أفعاله، ويضعهم محلّ الانتقاد ويخضعهم للتصحيح والتغيير والتطوير. هذا يعني أن الإنسان في هذه الحال يدرك تماما أنه لا يمكن أن يعرف ذاته بصورة كاملة ونهائية، وأنه عرضة لتجارب جديدة ومفاجآت مستمرة إلى نهاية العمر. هكذا يكون الإنسان مرنا قابلا للتطور والتعلم؛ غير متحجرٍ أو خاضعٍ لذات مغتربة زائفة.

2) أن يستطيع أن يقول (أنا)، هذا الإنسان يستطيع أن يُدلي برأيه، ويتحدث عن نفسه بحريّة وفردية، متحملا مسؤولية أفعاله وقراراته دون ترددٍ أو خوف، فإدراك الأنا على هذه الشاكلة هو نوعٌ من الأناية المحمودة المطلوبة لتحديد موقف الإنسان وعلاقته بالعالم المحيط دون غرورٍ أو تكبرٍ؛ دون إدراك الأنا لا يمكن الوقوف على

أرض صلبة، وبالتالي لا يمكن إقامة علاقة سليمة وصحية مع رفيق الحياة أو المجتمع المحيط، فمن خلال إدراك (الأنا) أستطيع أن أحدد نفسي وللآخرين من أكون، فأصوب اتجاهاتي وأقيد على المواجهة وتحديد المواقف.

(3) أن يملك القدرة على الاستماع والتعاطف فقط من خلال القدرة على حسن الاستماع، وإدراك أو فهم مشاعر الآخرين يمكن أن يفهم الإنسان كيف يفكر الآخر، كيف يشغز، بماذا يهتم، ما دوافعه وأهدافه. دون تطوير هذه الخاصية لا يمكن إقامة علاقة إنسانية سليمة. حسن الاستماع مهمة صعبة ومرهقة إذا لم يتدرب الإنسان عليها منذ الصغر، فحسن الاستماع لا يعني مجرد الاستماع لتلقي المعلومات أو إطاعة الأوامر، ولا يعني الاستماع إلى الكلمات المقبولة وتجاهل المرفوض منها أو ما لا يمكن أن نتحمّله، ولكن حسن الاستماع يعني الاستماع مع السعي لفهم ما يقوله الآخر، وإدراك بواطن معانيه واستقبال المشاعر المصاحبة للكلام. هكذا يمكن أن أدرك اختلافي وأفهم اختلاف الناس عني، مما يساعدني على توضيح حقيقة الأمور وفهم تفاصيلها.

(4) أن يتقبل الفكر المختلف، هذا النوع من النضوج الإنساني يتعلّق وجوده بقدرة الإنسان على معرفة نفسه وتقبلها بكل ما تملك من نقاط ضعف وقابلية للخطأ وإمكانيات محدودة. عندما يجهل الإنسان نفسه ولا يعترف بنقاط ضعفه، حينها يشغز بالتهديد والخوف من كل ما هو جديد ومختلف، فكل القناعات والأفكار داخل النفس الزائفة تكوّنت كرد فعل لما تعرّضت له النفس من اضطراب، ووظيفة هذه القناعات والأفكار هي أن تحمي الشخص من إدراك اغترابه كي لا ينهار بإدراك الحقيقة، فتشبهته وإيمائه بهذه الأشياء يدعم كيانه الزائف بدافع فطرة حبّ البقاء والاستمرار لدى الإنسان، وبالتالي عندما يواجه الإنسان المغترب أفكاراً جديدة ومختلفة تتعارض مع قناعاته وأفكاره يشغز بانتقاد لشخصه ولذاته؛ وهذا يجرّحه من الداخل ويضعفه بالرّفص وقلّة القيمة وتنكّيف الجروح القديمة في اللاوعي، وحينها يعاني الإنسان من آلام الاغتراب من جديد. وبناءً عليه يكون رد فعل النفس الزائفة تجاه هذه الأفكار المعارضة هو الرّفص، وهذا الرّفص قد يكون في صورة مشاحنات كلامية، أو قد يصل إلى عنفوان جسدي، فمن الأسهل على الشخص

المغترِبُ أن يُوصم الآخرين بالخطأ على أن يواجهَهُ في نفسه.

(5) أن يسعى لوضع أرضية مشتركة للعلاقات، عندما نسعى أنا وأنت أن يكمل بعضنا بعضاً، ونحفز بعضنا البعض ويثري كل منا الآخر بشكل متبادل، عندما نحقق معاً ما لا يمكن لأحدٍ مئاً أن يحققه وحده، حينها فقط تنشأ علاقة إنسانية مترابطة وبناءة.

(6) أن يقبل أن يعيش حياة منفصلة، كلنا مختلف، وكل إنسان له مسار حياة مستقل؛ عاجلاً أم آجلاً يتحتم على كل فرد أن يسلك درب حياته وحده، أن يخرج من منطقة راحته وسط عائلته ومجتمعِهِ إلى العالم الواسع ويستقل بذاته ويخوض رحلة الحياة ليكتشف ما ينتظره. هكذا يكتسب الإنسان حرّيته ويمارس وحدانيته وفرديته التي رزقه الله بها، ويتحمل مسؤولية أفعاله وحده. الإنسان ذو الذات الزائفة لا يتحمل مثل هذا العبء ولا يحب أن يسلك الطريق وحده دون الاعتماد على الغير؛ فهو دائماً ينتظر التحفيز والدعم من الآخرين ويفضل الانتماء إلى جماعة أو جمعية يدوب وسطها لكي لا يضطر إلى الاستقلال بذاته وتحمل مسؤوليتها. هذه بالطبع ليست دعوة لتحفيز الإنسان أن يعيش وحيداً دون وجود عائلة أو شريك حياة أو أبناء؛ فالمراد بأن يسلك الإنسان طريقه وحده، وأن يتحمل مسؤوليته وحده ويخوض دزب الحياة بحرية دون انتظار التوجيهات والأوامر، ويكون هو المسؤول الأول والأخير عن النتائج والعواقب. وحالة الإنسان الاجتماعية -سواء كان يعيش في بيت عائلة أو مع زوجته وأولاده- ليس لها دخل باستقلال الإنسان وممارسة حرّيته؛ فإن أسلك الطريق وحدي لا يعني أنه يجب أن أعيش وحيداً.

هكذا تكون السمات الأساسية للإنسان ذي الذات الحقيقية والنفس السليمة، وإن لم تكن موجودة فيك بعضها أو كلها فاعلم أنك مُصاب بدرجة من درجات الاضطراب النفسي النرجسي.

وإن كان هذا هو حالك فلا سبيل لك أن يتحسن حالك مع نفسك والآخرين إلا بالتطلع على أن تكون هذه السمات فيك، وهذا يتطلب عملاً دؤوباً وصبراً متفانياً، فهذه سوف تكون مهمتك مدى الحياة.

السُّقُّ الثاني: المنهج العلاجي للاضطراب النفسي النرجسي

عندما تفشل سبل الوقاية نتيجة انعدام ثقافة تكوين علاقة صحية مع الطفل تنشأ الذات الزائفة والنفس المضطربة ونكون بصدد إنسانٍ مغتربٍ، تائه في عالم زائف يعيش فيه حياة قاسية تضره وتضر من حوله، فما الحل حينها؟

كما ذكرنا: إنه لا سبيل للشفاء من الاضطراب النفسي النرجسي، فما عانته النفس في الطفولة لا يمكن محو أثره من اللاوعي، وكما ذكرنا أيضًا أن هذه المعاناة تؤثر بشكلٍ سلبي في تكوين نموذج الشبكة العصبية في المخ بصورة دائمة، وهذا يؤثر تأثيرًا سلبيًا على كل الوظائف التي تؤديها هذه الشبكة في المستقبل، وهذه الوظائف تخص تكوين الشخصية، تكوين العلاقات مع المجتمع المحيط، اختيار الأصدقاء، تحديد نوع الاهتمامات واختيار نوع الدراسة التخصصية وبالتالي الوظيفة، والأكثر أهمية هو آلية اختيار شريك الحياة وتحديد أجدية العلاقة مع الأبناء في المستقبل.

إذًا؛ فهذا النوع من الاضطراب النفسي لا يمكن تجاهله بحجة أنه لا يمكن الشفاء منه؛ فهو له تأثير عظيم في حياتنا وحياة الآخرين وخاصة الأجيال القادمة، فإذا لم يكن الشفاء متاحًا فلا بد من السعي بجهد لترويض هذه النفس المضطربة وتطويرها للسيطرة على أفعالها، ومن ثم الخروج بها من الحياة المغتربة الزائفة التي تعيشها.

لا بد من الأخذ في الاعتبار أن مهمة الخروج بالذات من الزيف والاعتراب تتطلب مجهودًا وصبرًا وسعيًا دائمًا مدى الحياة، فلا يوجد طريق سهل للخروج...

كما يجب الانتباه أن التغييرات السطحية تأثيرها ضعيف ومؤقت، فلا بد من الغوص في أعماق النفس والسعي للتغيير الداخلي عن طريق التعرف على مصادر الخلل في اللاوعي التي حدثت أثناء الطفولة.

والآن سوف نتناول الشبل المقترحة من قبل الدكتور العالم (Hans-Joachim Maaz) للتعامل مع كل نوع من أنواع الاضطراب النرجسي على حدة؛ فسبيل الخروج من الذات الزائفة والحياة المغتربة إلى ذات حقيقية وحياة سليمة يكون كالآتي:

شبل الخروج للنفس المهتدة

بالنسبة إلى الشخص الذي يعاني من الاضطراب النرجسي في صورة النفس المهذدة يُحتم عليه أن يسعى باستمرار لاستبيان حقيقة المواقف والأمر، فليس كل ما تُترجمه مشاعره واللاوعي عنده إلى إحساس بالتهديد والرفض حقيقي، فالنفس المهذدة تنفضها الثقة وهي سهلة الانكسار، ولديها شعور وهمي دائم بالتهديد من قبل الآخرين نتيجة الخوف من الرفض أو الخوف من التحدي. وهذه كلها خيالات من صنع اللاوعي عند هذه النفس، وتترتب عليها ردود فعل عنيفة؛ تنتج عنها تصرفات تدميرية ومشاحنات اجتماعية ليس لها داعٍ إلا خدمة أغراض اللاوعي عند النفس المهذدة.

ونتيجة سوء التقدير قد نجد أن النفس المهذدة قد تُخفق في تقدير المخاطر الحقيقية، ولا يمكنها إدراك الخطر الحقيقي عندما يحدث، وبالتالي لا تتخذ الاحتياطات اللازمة لحماية نفسها عند الضرورة، فإذا علمت أنني مُصاب بهذا النوع من الاضطراب النرجسي فيجب أن أسأل نفسي باستمرار: ما هي حقيقة الموقف الذي أنا بصدده؟ هل هو موقف تهديد حقيقي أم أنه مجرد موقف قد أدى إلى استثارة مشاعر التهديد بدخلي نتيجة تأثير التجارب السلبية في اللاوعي عندي؟ فمجرد منح النفس فرصة للتفكير والتأمل لإدراك حقيقة الأمور سوف نكون قادرين على اتخاذ رد الفعل السليم الحذر.

تتطلب مواقف التهديد الحقيقية اتخاذ الحذر وسبل الحماية، أما الشعور الوهمي بالتهديد يتطلب معاملة أخرى من قبل الذات ومن قبل المجتمع المحيط، فتراكم هذه المشاعر السلبية يتطلب توفير سبل مناسبة لتصريفها؛ وإلا سوف تنفجر في صورة تدميرية للنفس والمحيطين.

النفس المهذدة تحتاج إلى إقامة علاقة تتوقر فيها الرعاية والتفهم والدعم والتصحيح من قبل المجتمع المحيط، رفيق الحياة أو المعالج النفسي إذا توافر. هذا النوع من العلاقة يجب أن يتوقر لها مدى الحياة؛ مما يوقر لها استقرار المشاعر ويسيطر على لحظات الاندفاع المتهورة والمساعدة على تصريف مشاعر الكره الداخلي.

واجب الذكر أن الأفعال التدميرية للنفس المهذدة لا يجب أن تُترك دون عواقب أو عقاب بحجة الاضطراب النفسي، فنحن نسعى لتجنب هذه الأفعال عن طريق سبل العلاج، ولكن عند حدوثها يكون الإنسان مسؤولاً عن أفعاله مسؤولية كاملة ويجب عليه أن يتحمل عواقبها الاجتماعية والقانونية، ودور المجتمع والدولة حينها أن يوفّر لهذه النفس المجرمة سبل العلاج النفسي بجانب العقاب، فالعقاب وحده سوف يؤدي لتفاقم الشعور بالكره داخل النفس المهذدة ولن يؤدي إلا إلى تصاعد المشاكل النفسية لدى الشخص، وبهذه الصورة نكون قد حرمانا هذه النفس الأمل في العلاج ومنعنا عنها سبل المساعدة، وهذا سوف يعود على المجتمع بأكمله بالخسارة وانتشار المرض النفسي أكثر وأكثر.

سبل الخروج للنفس المعذبة / القلقة

بالنسبة إلى الشخص ذي النفس المعذبة القلقة فأمامه مهمة صعبة يتحتم عليه فيها مراقبة الأعراض السيكوسوماتية التي يعاني منها؛ والتي تعبر عن تفرغ الجسد للضغط النفسي المتراكم غير المحتمل، ثم محلّها ويرجعها إلى مصدرها وهو اضطراب العلاقة الأولية في حياته، كما يجب عليه بالطبع السعي للحصول على الرعاية والعلاج الطبي المناسب للأمراض العضوية الحقيقية الناتجة عن الضغط النفسي والعصبي الشديد.

(بالنسبة إلى مسألة تحليل الأعراض السيكوسوماتية وربطها بمصدرها وبالتجارب السلبية الموجودة في اللاوعي سوف يتطلب في الأغلب مساعدة معالج مختص في المجال النفسي؛ فهذه مشكلة يصعب على غير المختصين حلّها)

كما يجب عليه أن يسعى إلى الابتعاد عن الأشخاص المسيطرين المستحوذين من حوله، خاصة النوع الذي يخبي نية السيطرة والاستحواذ في أفعاله، فيقدم هذا الشخص المستحوذ على سبيل المثال يد المساعدة مظهرًا النية الخالصة وهو في داخله ينتظر اللحظة المناسبة بعدها التي سوف يطلب فيها ردّ الخدمة؛ بل قد يجبر الشخص على رد الخدمة بحجة أنه سبق وقدم يد العون، وإن لم يفعل يكشر عن أنيابه ويظهر العداوة، فلم تكن يد عونه إلا وسيلة ملتوية لغرض سيطرته على

الآخرين فيما بعد... فعلى الشخص ذي النفس المعذبة المتألّمة أن يحذر هذا النوع من الأشخاص، فهو عرضة لأن يقع فريسة لهم بسهولة لأن هذا النوع من السلوك يعيد صورة التجربة الأولية في اللاوعي عنده؛ حيث كانت الأم هي المسيطرة المستحوذة وهو مستسلم لها؛ تفعل به وتقرّر له ما تشاء، فقد تعودت نفسه أن تتحمّل مثل هذا السلوك وتتقبله في سلبية حتى ولو كان فيه ضرر لها، فهذا النمط السلبي في السلوك أسهل وأيسر عليه من المقاومة، فهنا تكمن منطقة الشعور بالراحة، فهذا ما تعودت عليه نفسه حتى وإن كان فيه اغترابها وعذابها؛ فليتعلّم هذا الشخص أن يقف لنفسه ويقول «لا» ويضع الحدود ويصرّح بآرائه دون خوف أو اهتزاز، ويثبت نفسه وكيانه في المجتمع المحيط، وأن لا يقبل كل شيء وأي شيء لا ترضى نفسه عنه.

ولينتبه إلى ماهية علاقاته بالأصدقاء وشريك الحياة، هل اختارهم ليكوّن معهم علاقة تخدم اضطرابه النفسي، حيث يتقبل منهم السيطرة وفرض الرأي والاستغلال؟ إذا كان هذا هو الحال فليعيد النظر في حياته ومجتمعه الصغير ويتساءل: هل هذا فعلا ما يسعده؟ هل هذه هي الحياة التي ترتقي به؟ هل هؤلاء هم الأشخاص المناسبون لصحبته في رحلة الحياة؟

سؤال الخروج للنفس غير المحبوبة

يتوجّب على الشخص الذي تفتقر نفسه إلى الحب أن يدرك أنه ليس في الإمكان تعويض هذا الحب واكتسابه من جديد بأي شكل من الأشكال، وأعني بالحب هنا الحب التابع للعلاقة الأولية في حياته؛ هذا الحب الأولي إما أن يتمّ منحه من الأم والأب أو المربين في السنوات الأولى من حياة الطفل وإما تحرم منه النفس إلى الأبد؛ فلا حبّ الأصدقاء ولا حب شريك الحياة ولا حب وتقدير المجتمع المحيط يمكن أن يعوّض نقص الحب الأولي في النفس. وبما أنه لم يُمنح الحب فسوف يكون بدوره هو الآخر غير قادر على منحه لا لنفسه ولا لغيره، وبناءً عليه يكون الهدف الأساسي في العلاج أن يتعلّم الشخص المعنيّ أولاً كيف يحب ذاته ويقدرها.

وكما أوضحنا في السابق أن حبّ الذات وتقديرها لا يعني الغرور، ولا يعني الزهوّ وعبادة النجاح والاستماتة في إعلاء الشأن عن طريق بذل النفس والجهد والتضحية

بالعائلة والعلاقات الإنسانية من أجل تحقيق الأهداف وإظهار الإمكانيات؛ بل حب الذات هو حالة مصالحة مع النفس يملأها السكون والرضا والثقة ويمكن إدراكها في الشخص المحب لذاته من خلال ملامح الوجه الهادئة وتعبيراته الراضية المسترخية والعين البزاقة الزكية، وعلى النقيض ترى في الشخص ذي النفس المغتربة المفتقرة لحب الذات تعبيرات الجزع وقلة الصبر وعدم الرضا وحركات متوترة ونبرة صوت حادة خائفة ونظرات متطلعة؛ تبحث عن توكيد الذات في عيون وتصرفات الآخرين.

ولكي يصل الإنسان إلى حب الذات الحقيقي الطبيعي يجب على الأم أن تقوم بشحن طاقة الحب الداخلية لدى طفلها في السنوات الأولى من عمره، وحينها يتعلم ما الحب، وكيف يكون، ويتم تحفيز إمكانياته على حب الذات مرةً وإلى الأبد. ولكن إذا فشلت الأم في هذه المهمة ظلت بطاريات الحب عنده فارغة الطاقة ولا مجال للإنسان أن يدرك حب الذات أو يتعلمه إلا عن طريق رحلة شاقة تتطلب درجة وعي عالية ومجهودًا ليس بالهين حتى يكشف الإنسان نفسه ويفهمها ويستخرج المشاعر الأصلية الكامنة في داخله.

ولا يمكن أن تبدأ هذه الرحلة قبل أن يفهم الشخص المفتقر لحب ذاته أن السبب الأساسي والأوحد لهذه الحالة المزرية هو فشل أمه في منحه هذا الحب. هذه هي أصعب وأخطر خطوة ولا يسع أي إنسان مريض حين المواجهة بهذه الحقيقة إلا الإنكار، فمن منا يقبل أن نشوه صورة أمه وأن نتهم بمثل هذا التقصير؟!

وبعد أن يتخطى الإنسان هذه المرحلة ويخوض في رحلة معرفة الذات وباللجوء للإيمان ومعرفة الله يصل إلى قدر من حب الذات الحقيقي الذي يكفيه لتحقيق المصالحة مع النفس ويحررها من قيود عبودية احتياجاتها للعثور على الحب لدى الآخرين، والذي يعصفه من خيبة الأمل والإحباط المستمرين حين تخفق الذات في الحصول على ما تريد، فحينها يكون مصدر الرضا من داخل النفس وليس من خارجها، وعندها فقط يستطيع الإنسان أن يحب بحق دون شروط أو توقعات تُحدّد مصير هذا الحب؛ سواء الاستمرار أو الزوال. ويكون حينها الحب واقعًا دون دافع احتياج أو متطلبات خاصة.

سبيل الخروج للنفس التابعة

النفس فاقدة الحرية المحبوسة في عالم الأمومة السامة يجب عليها أن تدرك رغباتها وتعرف ما تريده وما لا تريده وما تحتاجه وما لا تحتاجه. هذه النفس مشحونة بأفكار وتوجيهات تكوّنت بفضل تلاعب الأم وفرض رغباتها وتطلعاتها بصورة مباشرة وغير مباشرة، شعورية ولا شعورية. هذه مهمة شاقة جدًا على هذه النفس؛ فالنفس أو الذات تكون في هذه الحالة بمثابة البنيان الذي يتكئ على أساس خاطئ، فبإزالة هذا الأساس سوف تمر النفس بمرحلة انهيار شديدة؛ يتزعزع فيها الإنسان من داخله بسبب الخوف الشديد من الرفض والهجر لأن هذا هو العقاب التي تتوقّعه النفس، وتعودت عليه منذ الطفولة حين تخفق في تحقيق رغبات وتطلعات الأم.

وحين يدرك الإنسان حقيقة مشاعره ويكتشف كوامنه يعلم أنه لا سبيل للخروج من هذه الأزمة إلا بمخالفة أوامر التسلُّط والتحكم والخروج من تحت جناح الأم حتى لو كان بعدم رضاها. وهنا يتحتم علينا أن نتجنب سوء الفهم بأن نُفَرِّق بين معارضة أوامر الوالدين وعقوقهما، وبينهما اختلاف كبير؛ فالإنسان البالغ مُلَزَمٌ من الناحية الأخلاقية قبل الدينية بأن يحرص على خدمة والديه وطاعة أوامرهما فيما فيه نفعهما ولكن دون أن يكون فيه ضرر على الابن نفسه، أما ما لا منفعة لهما فيه أو ما فيه مضرة على الولد فإنه لا يجب عليه طاعتهما حينئذ (فلا طاعة لمخلوق في معصية الخالق، إنما الطاعة في المعروف).

كما يجب على الإنسان أن يدرك أنه لا يمكن أن يكون مسؤولاً بأي صورة من الصور عن مشاكل الاضطراب النفسي الذي قد يعاني منه أي من الأبوين، وأنه ليس في يده أمر علاجهما، وأنه لا يجب عليه أن يُضحى برغباته وحريته من أجل إشباع رغباتهما المريضة والخضوع لتسلطهما والبقاء في سجنهما، كما لا يجب على الإنسان أن يسمح باستفزاز عاطفة الشعور بالذنب لديه تجاه والديه بادعائهما أن ما يفعله حينها يمثل صورة من صور العقوق؛ فعلى الإنسان أن يضع الحدود ويحدّد موقفه ويعلن عن رغباته، ويعلم متى يقول نعم ومتى يقول لا. وواجب النصح أن يتوخى الإنسان

الحذر في طريقة المعاملة مع الوالدين، فالاعتراض والمخالفة لا يعينان التبجح وسوء المعاملة، فمن هنا يأتي العقوق وليس من اتخاذ المواقف المعارضة واختلاف الرأي.

وعلى الأبوين أن يعلما أنه لا تقع مسؤولية على الأبناء إطلاقاً في تحقيق سعادة الآباء، ولا يمكن تحميلهم مسؤولية شقاء الآباء والأمهات، فهذا ببساطة ليس واجباً عليهم؛ بل ليس في إمكانهم على الإطلاق ما دام الخلل يأتي من نفوس الآباء والأمهات المريضة، فالابن الشقي العاق هو نتيجة علاقة سيئة من الأبوين؛ هما السبب فيها وليس هو.

أما العلاقة الناضجة تُعلم الإنسان متى يكون الاعتماد على الآخرين مطلوباً، ومتى يكون الاستقلال بالذات وتحمل المسؤولية ضرورياً، ومن هنا تأتي الحرية الحقيقية للإنسان حيث يكون على دراية تامة بإمكانياته وحدوده ومدركاً لرغباته.

سبل الخروج للنفس المكبوتة

الذات المكبوتة يجب عليها أن تُحررَ نفسها من القمع والخوف الذي شكّل تكوينها أيام الطفولة. نلاحظ على الشخص ذي الذات المكبوتة أنه يميل إلى العيش تحت ظل سلطة ما ثملي عليه ما يجب عليه فعله، سواءً في العمل أو الحياة الشخصية، وبالتالي يتجنب الوقوع في مواقف تتطلب منه اتخاذ القرارات المستقلة وتحمل المسؤولية، وهنا تكمن الخطورة؛ فهذا الوضع قد يسوق الشخص ذا الذات المكبوتة إلى تنفيذ أفعال مؤذية للغير ومخزية للنفس، فخضوعه للأمر واستسلامه وارتياحه لوضع الخضوع وعدم تحمل المسؤولية المباشرة يكون هو هدفه الأساسي حتى لو على حساب تنفيذ أفعال هو نفسه غير راضٍ عنها.

وقد يُفليت هذا الشخص لفترات طويلة من الزمن بهروبه من تحمل مسؤولية اتخاذ القرارات المهمة أو المصيرية إلى أن تحدث المصيبة نتيجة اتباع الأوامر أو الأمور الخاطئة، أو عندما يتخلى الجميع فجأة عن الشخص ذي الذات المكبوتة، وتتخلى السلطة عن دورها أو تختفي من حياة هذا الشخص؛ فيجد نفسه فجأة وحيداً دون دعم مطالباً بأن يتخذ القرارات الحاسمة في مواقف مصيرية.

هذه الحرية غير المطلوبة قد تؤدي بهذا الشخص ومن معه ممن يرتبط مصيرهم به إلى التهلكة؛ فهو لم يتدرّب على عملية اتخاذ القرار، ولا يعرف كيف يحلّ المواقف والأمور، أو كيف يقارن بين الحلول ويوازن بين المنفعة والضرر العائدين؛ مما يعين الإنسان على اتخاذ أنسب القرارات التي تتيح أفضل فرصة في مصلحة الفرد والمحيطين، فلا يسعه إلا اتخاذ قرارات عشوائية لا تؤدي به إلا إلى الهلاك.

نجد مثلاً على هذا المراهق ذا الذات المكبوتة؛ الذي فاض به من السلطة الأبوية المبالغ فيها، فقرر أن يثور وينفرد بذاته ويترك بيت العائلة، أو نفس الشخص وقد فقد والدّه فجأة نتيجة مرض أو موت، فلنا أن نتخيل هذا المراهق كالجندي دون قائد في ميدان القتال، أو ملاح دون قبطان وهو لم يتدرّب على كيفية التعامل بصورة منفردة، أو كيفية الاعتماد على النفس. لا أظن أنه بإمكاننا تخيل إلا هلاك هذا الجندي أو هذا الملاح ومن هم تحت سلطته.

عندما يفقد الشخص ذو الذات المكبوتة السلطة المتحكمة لا نجد منه أي مبادرة إلا الهمّ بالبحث عن سيد، أو نوع جديد من السلطة المتمثلة في مجموعة أو مجتمع ما يحدّد له مسار وجهته من جديد، ويمنحه وضعاً وأهمية في المجتمع المحيط. وبالتالي تكون النتيجة المنتظرة متعلّقة بنوع السيد الجديد أو مصدر السلطة البديل؛ فإذا كان هذا فاسداً فمصير هذا الشخص هو الفساد حتى وإن لم يرغبه.

ومع الأسف يلجأ هذا الشخص في أغلب الأحوال للانضمام إلى جماعة ميولها انتقامية وعنيفة امثالاً لما تعود عليه من أسلوب قمعي وسلطوي في التربية، فهو يسعى إلى سبيل يستطيع من خلاله التنفيس عن المشاعر السلبية المحتقنة بداخله عن طريق ممارسة القهر والقمع والتخويف كاستمرارية للمنهج الذي تربّى عليه.

سبيل الخروج للذات المكبوتة هو أن تُحرّر نفسها من قيود القمع، ويجب عليها توفير ظروف مناسبة لإخراج طاقة العنف الكامنة بداخلها دون أن تؤذي نفسها أو المحيطين، وهذا على سبيل المثال يمكن تحقيقه من خلال الرياضة، خاصة الرياضات القتالية، ولكن بشرط وجود وعي كامل بعدم استغلال الفرصة لإيذاء الآخرين تحت شعار الرياضة، وكذلك دون تحميل النفس الشعور بالكره تجاه

المتنافسين، ودون تعريض النفس للأذى بالخوض في المخاطر غير المحسوبة، كما يجب على الذات المكبوتة أن تتخلص من الشعور الداخلي بالخوف من الآخرين وبالأخص من صاحب السلطة وألا تخاف من أن تعترض على الأمور التي لا تتوافق مع رغباتها ومرجعيتها الأخلاقية والاعتقادية.

كما ينبغي احتساب الوعي التام بأن تصريف العنف الداخلي قد يخرج في صورة أفعال متهورة مثل القيادة الخطر والهزار العنيف؛ مما يعكس عدم القدرة على تقدير المخاطر وقصور القدرة في توقع النتائج، وهي كلها أشياء يمكن تفاديها، ولا ينبغي أن يتخذ فيها حجة القضاء والقدر في حالة حدوث مصائب.

شبل الخروج للنفس الفهمة

الذات الفهمة يجب أن يتسع مجال فهمها لكي تحيط علماً بأن حالة الخمول، والكسل التي تكون عليها والسلبية المزروعة في داخلها هي مجرد حالة رد فعل متحد للظروف التي تعرضت لها من إهمال وعدم اهتمام؛ مما أدى إلى تراخي الهمة وقلة استفزاز الكوامن والإمكانات الداخلية لتنشط وتنمو وتدفع بصاحبها إلى اكتشاف نفسه والنهوض بها إلى الأمام.

ونتيجة هذا الإحباط وخيبة الأمل تتشكل الخلايا العصبية الدماغية لتكوّن عقلية شخص عالة على من حوله، محاولاً الانتقام من المجتمع من خلال استفزاز مشاعر الآخرين بالشعور بالذنب تجاهه شقائه ومن ثم استفزاز مشاعرهم تجاهه بوجوب تقديم المساعدة، فيكون هذا الاستفزاز وسيلة ضغط مباشرة وغير مباشرة على المجتمع المحيط.

الذات الفهمة لا تنشأ فقط نتيجة لتخلي الأب عن دوره في حياة أبنائه، سواء بإرادته أو دون إرادته، بل تنشأ في المجتمعات التي تبالغ في اعتناقها لمفهوم الحرية المفرطة، فتترك لأبنائها الحبل على الغارب إلى درجة تقترب من اللامبالاة، فلا موانع ولا محرمات ولا يسأل الأبناء عن أفعالهم مهما بلغ انحرافها؛ سواء تعاطي الكحوليات أو المخدرات أو مصاحبة أصدقاء السوء أو حتى مصاحبة الشواذ؛ فكله مباح ولا موانع ولا محرمات ولا قواعد، ولا هيكل للقيم الاجتماعية ولا انتماء ولا أهداف.

ويترك الشباب لأنفسهم تانهين إلا من رحم ربي، ولا ينالهم من هذا المجتمع (الحر) إلا الدعم المادي الحياتي: المأكل والمشرب والملبس والتعليم أو شبه التعليم، أما الدعم المعنوي والعلاقة التربوية فهو موضة قديمة لا داعي لها؛ فنحن في عصر التحرر لا التقيّد بالعادات والتقاليد والأديان والمحرمات، فقد جرى الزمن على هذه الترهات والقيود، كما يدعي الغرب الحديث.

عندما تدرك النفس الفهمة حقيقة الخل الداخلي لديها يتوجب عليها أن تسعى للتغلب على الغضب الداخلي وإثبات عزيمة الانتقام من المجتمع في صورة التكاسل والإهمال والسعي لامتناس العون من المحيطين باستفزاز شعور الواجب الأخلاقي بداخلهم، فعلى النفس الفهمة تَبني المسؤولية وبذل الجهد للقيام بواجباتها تجاه نفسها والمجتمع المحيط.

ولكي يتجنب المجتمع انتشار هذه الصورة من الخل النفسي النرجسي في أبنائه يجب أن يعلم أنه لا غنى عن الدور الذكوري الأبوي التحفيزي في المجتمع، فما تدعيه الحركة النسائية من انتشار السلطة الأبوية في الزمن الماضي على حساب حرية المرأة هو ادعاء باطل، ولن ينتج عنه إلا مجتمع خالٍ من مفهوم الرجولة؛ فالأب هو المحفز الأساسي الذي يدفع بأبنائه، ويحفز فيهم الجرأة المطلوبة للخوض في المجتمع واكتشاف إمكانياتهم وتطويرها من خلال الاندماج فيه، وهذا لطبيعة الأب البيولوجية التي تختلف عن الأم في كونها مصدر العطف والحنان والحماية الأمومية التي لا غنى عنها في الفترة الأولى من حياة الطفل؛ حتى يشتد نموه ويفصل نفسه عنها، وحينها ينتقل إلى المرحلة الأخرى التي يلتقطه فيها الأب منتشله من حضن أمه الحنون لكي يبدأ مواجهة الحياة تحت رعاية الأب وتوجيهه ودعمه.

وعندما يُحرّم الطفل من الدعم الأبوي -إما نتيجة تخلي الأب عن دوره أو تفوق الفكر النسائي في تهميش الدور الأبوي للرجل، أو من خلال دعم المجتمع للحرية المفرطة، وبالتالي للخروج عن السلطة التربوية للوالدين- تكون النتيجة هي التيه والتخبط والفوضى في حياة الأجيال الضحايا.

شبل الخروج للنفس الموقلة

النفس المثقّلة تعاني من أعباء الضغط النفسي المستمر نتيجة دفعها لتخطي حدود إمكانياتها من أجل تحقيق أحلام وطموحات المريان دون أخذ رغبة هذه النفس في الاعتبار ودون نظرة عقلانية لتوابع ونتائج هذه الضغوطات على نفس الطفل وعلى المجتمع المحيط وما يصاحبها من أضرار.

الذات المثقّلة تكون ضحية الإساءة الأبوية في أغلب الأحوال، بالإضافة إلى وجود عنصر نقص الأمومة في بعض الأحوال الأخرى مما يزيد الأمر سوءاً؛ فالطفل يبذل قصار جهده بناءً على توجيهات الأب الصارمة محاولاً إرضاءه، كما يحاول اكتساب حب أمه المفقود لديه؛ مما يجعله في حالة ضغط نفسي مزمن ورهيب.

فإذا كان حب الأم ليس موجوداً فيسعي على الأقل على أن ينال رضا الأب، وهذا بالطبع يدفع النفس المثقّلة للثبات المستمر وراء الزيادة والصعود على حساب كل شيء، سواء صحة الشخص المصاب أو استغلال الآخرين أو استخدام السبل غير المشروعة، فقط من أجل النجاح والتقدم.

هؤلاء الأشخاص عرضة للأمراض السيكوسوماتية والأمراض العضوية بشكل كبير مثل (ارتفاع ضغط الدم والسكر والصداع المزمن وآلام الرقبة والظهر المستمرة نتيجة تشنج العضلات المحيطة، وآلام المعدة والقرحة والقولون العصبي، قصور الدورة الدموية، آلام المفاصل، إلخ...)

كما نجد الشخص ذا الذات المثقّلة شديد العصبية وفي حالة أرق مستمر، يعاني من اضطراب في النوم، متوتراً، سهل الاستفزاز، في حالة عدم رضا مستمرة مهما بلغ من نجاح، وينتهي به الأمر في أغلب الأحوال إلى ما يُدعى (the burn out syndrome) أو متلازمة الإرهاق مصحوبة بالاكئاب.

فبدايةً يجب على الشخص ذي الذات المثقّلة أن يتعلم الاسترخاء وأن يحاول أن يُحرّر نفسه من ضغوطات محاولة إرضاء وتلبية طموحات الآخرين، فلا بد من الاعتراف بوجود حدود لإمكانيات كل إنسان، هذا لا يعني الاستسلام أمام كل تحدٍ، ولكن يعني الإدراك المنطقي لإمكانيات الإنسان في مواجهة التحدي واتخاذ خطوات

تجاه الإنجاز المطلوب بحكمة ودون مبالغة في الفعل أو استعجال النتائج؛ فالنجاح ليس هو الهدف الوحيد الذي يستحق السعي من أجله، بل لا بد من النظر إلى كل جوانب الحياة وتقدير قيمتها بجانب النجاح.

كما يجب أن يتحرّر الإنسان من شعوره بالخوف من وهم فقدان القيمة الاجتماعية إذا لم يتحقق النجاح أو نتيجة الإخفاق وال فشل، وهذه ظاهرة يعاني منها الكثير من الرياضيين المحترفين أو الممثلين المتقاعدين عندما تختفي من حياتهم احتفالات الشهرة وأضواء النجومية والكاميرات، ولكن هذا هو مقياس القيمة في الحياة الزائفة لدى المغتربين.

أما لدى المجتمع السوي فيتعلم الإنسان أن قيمته الاجتماعية المكتسبة تتمثل في شخصه هو كإنسان وأن قيمته ليست مرتبطة فقط بما يقدمه للمجتمع من نجاحات وإنجازات، وحينها يتحرّر الإنسان من عبودية اللهث وراء النجاحات والتطلع لاكتساب رضا المجتمع بكل الوسائل، مما يُمكنه من تقدير قيمة العلاقة مع الآخرين ويُعلّمه أن يبحث عن قيمة الإنسان في ذاته وليس في قشرته الخارجية الزائفة.

وبذلك نكون قد وصلنا إلى نهاية تلخيص البحث الخاص بالعالم (Hans-Joachim Maaz) في عالم النرجسية، وقد ركزت في هذا التلخيص على طرح الخطوط العريضة وعرض المفاهيم الأساسية للقارئ.

وأتمنى من الله أن أكون قد قدمت المادة العلمية بطريقة واضحة غير معقّدة بحيث تتيح لكل من يقرأ أكثر استفادة ممكنة، فمنذ البداية لم يكن هدفي مجرد نشر كتاب بل نقل رسالة العالم إلى المجتمع العربي بطريقة واضحة ومبسطة.

الخاتمة: المنهج الإلهي في علاج الاضطراب النفسي النرجسي

في الختام سوف أسمح لنفسي بأن أعرض وجهة نظري الشخصية فيما يخص منهج العلاج مَتَّخِذًا مرجعيةً أخرى، وهي مرجعية خاصة بالمنهج الإلهي للمجتمع الشرقي المؤمن؛ الذي تربيت فيه ونبئت جذوري في تربته الخصبة، فلم يكن من الممكن تناول موضوع بتلك الأهمية دون الرجوع إلى مرجعية الحق سبحانه وتعالى، فهو الخالق وهو الأعلم بخبايا نفوسنا.

ولا أجد شكًا أن مفتاح الوقاية وطريق الخلاص قد وضعه الله للإنسان في منهجه، يقول الله في كتابه الحكيم إنه أنزل القرآن وجعله تباينًا لكل شيء، وإن فيه شفاءً لما في الصدور، وفيه رحمة للمؤمنين؛ إذًا فاتصال المؤمن بالله وارتباطه بالقرآن يضع حاجزًا بين الإنسان والمرض النفسي.

ولكن كيف والإنسان يقع فريسةً للاضطراب النفسي نتيجة التجارب السلبية التي يتعرّض لها أثناء الطفولة حين لا حول له ولا قوة ولا وعي ولا إدراك، ولا سبيل له أن يلجأ للإيمان أو القرآن ليدفع الضرر عن نفسه؟

إذًا؛ فكيف والإنسان في أولى سنوات عمره يكون بمثابة المنوم مغناطيسيًا؛ لا يسعه إلا الاستقبال السلبي للأحداث والأفعال من حوله دون القدرة على التدخل والتغيير؟!

لقد خلق الله الإنسان وحصن جسده بجهاز مناعة عضوي يدافع بالنيابة عنه ضد الجراثيم والميكروبات، ولكن ماذا بشأن النفس؛ هل لها هي الأخرى جهاز مناعي يقيها شر الاضطرابات النفسية؟

أظن أننا في حالة النفس بصدد منهج إلهي مختلف، فلحكمة إلهية جعل الله مصير النفس البشرية مرتبط بالمجتمع المحيط، بدايةً من الأبوين والعائلة الصغيرة إلى المجتمع الكبير؛ التي تعيش فيه، فحياة جيل تحدّد مصير حياة جيل آخر بصورة مباشرة وغير مباشرة. والأمر لم يتوقف عند هذا وإلا لصدقت حجة الظالمين يوم

القيامة لتبرير أفعالهم بأنهم اتبعوا ما وجدوا عليه آباءهم وأجدادهم وأنهم على آثارهم مهتدون، ولكن الله جعل خلاص النفس البشرية في يد الإنسان؛ هو وحده يملك القوة لتطويعها وهدايتها أو تركها للهلاك والضياع:

{وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا • فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا • قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا • وَقَدْ خَابَ مَنْ
دَسَّاهَا}- (الشمس:10-7)

لا يوجد جهاز مناعة تلقائي للنفس مثل الجسد يحميها ويحصنها؛ فطريق الحصانة الوحيد هو المنهج الإلهي الذي عن طريقه تهتدي النفس ويصلح الفرد ومن ثم المجتمع بأكمله، وبتركة تضل النفس ويفسد الفرد وبالتالي المجتمع بأكمله.

فإذا علم كل دوره في الحياة ولجأ إلى مرجعيته الإلهية فسوف تستمد النفس بصيرتها من النور الإلهي وتهتدي به، ويكون بوصلتها فؤادها وليس حواسها... وساعتها تمتلك أهم وأقوى مصدر لشفاء النفس وهدايتها وإخراجها من ظلماتها واغترابها...

فالدين يدعونا أن لا نعيش حياةً سطحية نهتم فيها بالمادة وشهوات النفس، بل يدعونا لما هو أعمق من هذا وأشرف غاية، فالإنسان المؤمن يعيش في حالة تدبُّر وتأمل في خلق الله وفي نفسه، مؤتمراً أن يراقب حاله باستمرار؛ فيردع نفسه إذا حادت عن الطريق السليم، فلا مجال للعشوائية أو الهمجية، النفس تُؤتمَر ولا تأمر، تُخاض ولا تُخوض، وتُطوَّع لتطوع أمر ربها.

إذا؛ الأمر كله بيد صاحبها إذا أراد، فمهما كان بها من اضطراب أو آلام فلا حكم لها على المؤمن بمعصية الله بأن تقوده لأفعال تؤذي صاحبها أو غيره بحجة التنفيس عن آلامها وغضبها، فهناك قوة أعلى وأقدر منها عليها وهي القوة الإلهية، ولا سبيل للإنسان على نفسه إلا باتصاله بهذه القوة عن طريق وصل الحبل مع الله، فلا تغلبه نفس، ولا يتحكم فيه شيء في هذه الدنيا.

لكي نُوضِّح أمر التحكم في النفس سوف نأخذ الصوم كمثال...

وجودي في الخارج وعيشتي وسط مجتمع معظمه لا يؤمن بالدين أو الإيمان

جعلني أعيش تجربةً مختلفة عما أعرفه أثناء صيامي لشهر رمضان، فكما يعلم كل مؤمن أن الصيام لا يكون فقط عما يشتهي الجسد من أكل وشرب بل هو صوم للنفس عن الشهوات والرغبات الحلال منها والحرام...

وكل من صام لله يعلم أن صيام الجسد عن الأكل والشرب مقدورٌ عليه ويسهل التحكم فيه مقارنةً بمجهود تطويع النفس وردّها عن الشهوات والرغبات، ولا أعني فقط الجنس؛ بل أعني أشياء أخرى مثل كظم الغيظ والكف عن إيذاء البشر، ونهي الفكر عن سوء الظن بالآخرين، وكثير من الأفعال السيئة التي تحاول النفس أن تفرض حدودها على الإنسان، فتتركبه وتتحكم فيه كالحمار الذي ليس عليه إلا الطاعة والمثل دون تفكير.

فاجأتني دهشة المجتمع المحيط غير المؤمن في ألمانيا واستغرابهم من قدرة الصائم على الامتناع عن الغذاء وخاصة الشرب لساعات طويلة، عقلهم ينتشنت ولا يستوعب مجرد فكرة التخلي عن الماء كل تلك المدة؛ خاصة في أوقات الحر والرطوبة.

كل هذه الدهشة والاستعجاب هي فقط من أجل المأكل والمشرب، ولا يخطر على بالهم للحظة أن هذا هو مجرد المشهد السطحي للصائم، ولا يفكرون بتاتا في مسألة تطويع النفس والسيطرة على رغباتها وشهواتها، هذا أمر بالنسبة إليهم بعيد جدًا.

وفي مرة حاولت أن أوضح الأمر لشخص ما؛ فقلت له إن الصيام يمكن اعتباره رياضةً روحية، فالسيطرة على شهوات الجسد والنفس تزكي الإنسان، فلم يكن له إلا أن سخر مني وظنّ أنني أهذي...

ولما أدركت خطئي أنهيت الحديث على الفور.

هذا الموقف علمني أن لكل مقام مقالًا، فالمدرسة الإيمانية رحلةٌ طويلة يتخرج منها الإنسان ناظرًا إلى الحياة نظرةً مختلفة تمامًا مقارنةً بالإنسان تلميذ المدرسة المادية الإلحادية؛ فالإيمان يغير من وجهة الإنسان وفلسفته في الحياة، فيرى الدنيا بعين أخرى تمامًا؛ تكون فيها الحياة الدنيا مجرد وسيلة لتحقيق الغاية الكبرى وهي

الوصول إلى الآخرة بسلامٍ نفسيٍّ يحقق لها خلاصها ونعيمها في الحياة الأخرى.

أما المدرسة المادية الإلحادية لا تفهم من الإنسان سوى شحمه ولحمه، ولا هم إلا للعناية بالجسد وتلبية رغباته الحياتية؛ حتى عندما يلجؤون إلى الرياضات الروحية مثل التأمل واليوغا تكون مجرد محاولات من أنفسهم المشتاقة للسلام الروحي الرباني التي فُطِرَت عليه يوم خلقها الله: اليوم الذي أشهد فيه الله بني آدم على أنفسهم:

{وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَىٰ شَهِدْنَا أَنْ تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ} (الأعراف:172)

ولا تكون نتيجة هذه الرياضة الروحية إلا تسكينًا مؤقتًا لأرق النفس وانزعاجها من ضجيج الحياة وإرهاقها من اللهث وراء المادة ومتاع الدنيا، فلا مجال لتلميذ المدرسة المادية الإلحادية أن يفهم ما يقوله تلميذ المدرسة الإيمانية، فكلاهما يتحدث بلغة مختلفة، ولكن المؤمن قادر على أن يفهم لغة الماديين لأن الله علّمه إياها لكي يدرك أبعادها ويحذرهما؛ فلا مجال للإنسان أن يتجنب الوقوع في هذا العالم المادي إلا بعد أن يفهم فلسفته وغاياته التي أوضحها لنا ربنا في قرآنه وعن طريق وحيه لنبيه الكريم محمد -صلى الله عليه وسلم-.

وهذا المثال يأخذنا إلى مرادنا في توضيح كيف يمكن للإيمان أن يكون فيه مخرج النفس ضحية الاضطراب النرجسي، فلنا أن نتخيّل وضع الإنسان ذي الفكر المادي الدنيوي الذي لا يدعم نفسه دعماً إيمانياً، ولا اتصال له بالله كيف يكون حاله إذا وقع ضحية الاضطراب النرجسي نتيجة ما عاناه في الطفولة من سوء معاملة ومواقف سلبية.

لا يسعني إلا أن أتخيل طفلاً تائهاً لا يعرف أين هو ولا ماذا يفعل ولا كيف يعود إلى مستقره؛ لا مجال ولا ملجأ للذات المغترية التي لا تعرف ربها أن تنقذ نفسها وتخرجها إلى الطريق السليم.

وكما يكون العلاج في المجتمع المادي الملحد صعباً تكون الوقاية أصعب، فكيف

تقنع الأبوين وخاصة الأم بأن وجودها وبقائها بجانب طفلها في بيتها مُسخرَةٌ كل اهتمامها ومجهودها لرعايته أن تتخلى عن أحلام الوظيفة والنجاح وتحقيق الرخاء المادي من أجل هذا الإنسان الذي بين يديها، والذي لا حول له ولا قوة؟ كيف والمدرسة المادية تربي الإنسان أن المادة أهم منه هو وأبناءه وزوجه وعائلته، وأن مصلحة المجتمع المادية أهم من مصلحة الفرد؛ مثلهم مثل خلية النحل حيث يُطرَد الموظف غير الكفاء أو المتهارم من الخلية لعدم كفاءته وقلة المنفعة التي يجلبها على مجتمعه؟ كيف لهذا المجتمع أن يوفر البيئة المناسبة لتهيئة الآباء والأمهات لتربية أبنائهم؟

إن ابن المدرسة الإيمانية إذا تربي في رحاب النهج الإلهي واكتملت شخصيته معتنقة فلسفة التحرر من قيود الدنيا في سبيل الفوز بالآخرة نجده حينها مثل المتخذ بيتًا محفورًا في الصخر، جذوره راسخة ممتدة في الأرض وبنياته قوي لا يهتز من الرياح والأمواج العاتية؛ فالمصائب تأتيه من كل اتجاه لاطمة وجهها عليه ولا يسعها إلا أن ترتد خاسئة مرة أخرى من صلابته، ولا يبقى من أثر المصائب فيه إلا زيادة في الإيمان بالله والشكر له.

وبالتالي هذا النوع من التكوين الصلب لشخصية الإنسان المؤمن يمدّه بعون داخلي يساعده على إصلاح ما بنفسه من اضطراب حتى وإن كان هذا الاضطراب تكوّن في وقت الطفولة.

فبالإدراك السليم واستنارة البصيرة بالنور الإلهي تفتح للإنسان سبل أخرى غير السبل العلمية الدنيوية التي نعرفها، تساعده على الخروج بالنفس من ظلمات اضطرابها.

كما قرأنا في بداية هذا الفصل عن المنهج العلمي ونصائح الطب النفسي في كيفية اتخاذ السبل المختلفة للخروج من أزمة الاضطراب النفسي، وهي بالطبع كلها سبل علمية مهمة وتستحق التقدير والاهتمام، الآن يمكننا أن نضيف منهجًا مختلفًا ذا مرجعية إيمانية يخاطب كل فئات البشر باختلاف ثقافتهم ومقدار تعلمهم، بل يخاطب البشر منذ أكثر من ألف وأربعمئة سنة حتى قبل نشوء علم الطب النفسي،

وهو منهج مستمر لكل الأجيال القادمة إلى يوم الدين؛ ألا وهو منهج القرآن الكريم.

فإذا تأملنا القرآن نجده يضع قواعد عامة لتربية وصلاح الإنسان، وهي قادرة أن تأخذ بيده للخروج من كل ظلام داخلي أيا كان سببه أو الظروف المسببة له، وهذا منهج مختلف تماما عن المنهج العلمي في علاج الأمور؛ فالأخير يعتمد اعتمادًا كليًا على البحث عن السبب أو المسبب لكي يتمكن من بدء رحلة العلاج.

أما المنهج القرآني لا يعي بالسبب ولا بالمسببات، وإنما يضع منهجًا عامًا إذا التزم به الإنسان يكون سلّمه إلى النجاة دون الغوص في عالم الطب النفسي.

{أَوْ مَنْ كَانَ مَيِّثًا فَأَخْيَيْنَاهُ وَجَعَلْنَا لَهُ نُورًا يَفِيضِي بِهِ فِي النَّاسِ كَمَنْ مَثَلُهُ فِي الظُّلُمَاتِ لَيْسَ بِخَارِجٍ مِنْهَا كَذَلِكَ زُيِّنَ لِلْكَافِرِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ} (الأنعام:122)

{اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَالَّذِينَ كَفَرُوا أَوْلِيَاؤُهُمُ الطَّاغُوتُ يُخْرِجُونَهُمْ مِنَ النُّورِ إِلَى الظُّلُمَاتِ أُولَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ} (البقرة:257)

{أَفَمَنْ يَفِيضِي مَكِبًّا عَلَى وَجْهِهِ أَهْدَى أَمَّنْ يَفِيضِي سَوِيًّا عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ} (الملك:22)

{وَمَا يَسْتَوِي الْأَعْمَى وَالْبَصِيرُ • وَلَا الظُّلُمَاتُ وَلَا النُّورُ • وَلَا الظُّلُّ وَلَا الْحُورُ • وَمَا يَسْتَوِي الْأَحْيَاءُ وَلَا الْأَمْوَاتُ إِنَّ اللَّهَ يُسْمِعُ مَنْ يَشَاءُ وَمَا أَنْتَ بِمُسْمِعٍ مَنْ فِي الْقُبُورِ • إِنَّ أَنْتَ إِلَّا نَذِيرٌ} (فاطر:19-23)

نفهم من الآيات أن الله يَعِدُ المؤمن -أي مؤمن أيًا كان حاله أو مشكلته أو حالة الظلام النفسي التي يعيشها- أنه بمجرد الإيمان الصادق ووصل الحبل مع الله يمدّه الله بنور إلهي يكشف عنه كل ظلام نفسي، ويحيي قلبه الذي أماتته الحياة المادية؛ فينفتح فؤاده على عالم آخر لا يعرفه إلا العارفون القريبون من الله.

ف نجد أن أول ما يأمر به القرآن المؤمن بعد الإيمان بالله مباشرة هو بر الوالدين دون شروط أو استثناءات.

إذًا؛ فأول ما يتعلمه المؤمن من هذا هو مسامحة الوالدين مهما علم منهما من تقصير في حقه وحق نفسه، فلا أعذار، فمجرد وجودهما في حياة الإنسان نعمة تستحق التقدير والاحترام وتستدعي التسامح والغفران لهما والرحمة بهما مهما بلغ تقصيرهما في تربية الأبناء.

{وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٌ وَلَا تُنْهَهِمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا • وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا • رَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَا فِي نُفُوسِكُمْ إِنْ تَكُونُوا صَالِحِينَ فَإِنَّهُ كَانَ لِلْأَوَّابِينَ غَفُورًا} (الإسراء: 23-25)

{وَوَضَّيْنَا لِلنَّاسِ إِلَىٰ بَوَالِدَيْهِ حَمَلَتُهُ أُمُّهُ وَهَنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ} (الأحقاف: 14)

فاله هو الخالق للإنسان، والوالدان هما السبب المباشر لوجوده، وقد عملا بكل ما لديهما من جهد، وقدا كل معاناة وتضحية من أجل توفير أسباب البقاء له، وقد قرن الله آيات التوحيد بآيات بر الوالدين حتى يدرك الإنسان هذه الحقيقة، ويعلم أن دور الوالدين في حياة الإنسان هي امتداد لنعمة الله في خلق الإنسان، فهو قد أودع في الوالدين أمانة حفظ هذا الإنسان وتربيته؛ فهو خليفة الله في الأرض، وما أعظمها من أمانة وما أشرفه من دور! ولا يسع الإنسان المؤمن إلا أن يقدر هذه النعمة ويعظم من شأن المؤمنين عليها، فلا حجة ولا أسباب ولا غفران لعقوق الوالدين.

ويؤنبه الله الإنسان أنه يعلم ما في نفسه قبل أن يصل هذا إلى مستوى إدراكه، وهذه دعوة للإنسان لمراقبة النفس وما تحركه في داخله من أحاسيس ومشاعر، والتي قد تنقلب إلى أفعال تؤدي به إلى الهلاك.

فليراقب الإنسان نفسه أشد المراقبة عندما يتعلق الأمر بوالديه؛ فلا يصدر منه تجاههما إلا القول المعروف والإحسان، ففضلهما عليه لا يضاهيه فضل آخر في هذه الدنيا بعد نعمة وجوده، ومهما بلغت جوانب التقصير لديهما فجوانب التضحية من أجل بقائه أعظم وأكبر.

فليكن أول ما يفعله الإنسان ذو النفس المضطربة أن يسامح والديه ويعلم أن تقصيرهما ناتج عن قصور في نفسيهما هما أيضا، فهما ضحيتان مثله، وإن كانا يعلمتا الأفضل لم يكونا ليبخلا عليه به، وإن كان تقصيرهما عن وعي فحسابهما عند الله، فليس من شأن الإنسان أن يحاسب والديه.

حتى وإن جاهدك أن تشرك بالله تجد سبحانه يأمرك أن تصاحبهما في الدنيا معروفاً، ولا يحق لك أن تقطعهما حتى وإن بلغ الأمر إلى الشرك بالله وهو أعظم قدراً وأشد مصيبة من كل اضطراب نفسي تسبب فيه الأم أو الأب.

{وَإِنْ جَاهِدَاكَ عَلَىٰ أَنْ تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا وَصَاحِبُهُمَا فِي الدُّنْيَا مَغْرُوفًا وَاتَّبِعْ سَبِيلَ مَنْ أَنَابَ إِلَيَّ ثُمَّ إِلَيَّ مَرْجِعُكُمْ فَأُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ}-
(لقمان:15)

ثم نأتي إلى آيات القرآن الجامعة لمكارم الأخلاق، وهي آيات تهدي دون تفصيل أو تعقيد، وترشد كل شريد وتهدي كل ضال دون الغوص في أسباب شروده وضلاله، فيسلم لها دون تعقيد؛ فتنير قلبه وحياته وتخرجه من ظلمات نفسه.

قال الله : {إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ}- (النحل:90)

وقال : {خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ}- (الأعراف:199)

وقد ورد عن بعض العلماء أن أصول علم الأخلاق تتمثل في هاتين الآيتين (إن الله يأمر بالعدل) و(خذ العفو).

وأضاف آخرون أن سورة العصر تضمنت أمهات الأخلاق الفاضلة وهي الأعمال الصالحة، والإيمان والحق والصبر.

قال الله : {وَالْعَصْرِ • إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ • إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ}-

بالإضافة إلى وصايا لقمان الحكيم لابنه كما نعرفها من القرآن، فالمعنى اللغوي

للأخلاق هو الطبع والسجية، والأخلاق في التراث الإسلامي هي (حال للنفس داعية لها إلى أفعالها من غير فكر ولا روية) كما عرّفها ابن مسكوية.

وهي (هيئة للنفس راسخة) طبقاً للغزالي، أو (غرائز كامنة تظهر بالاختيار وتظهر بالاضطرار) كما جعلها المواردي، وعرفها دراز بأنها (قوة راسخة في الإرادة تنزع إلى اختيار ما هو خير وصلاح، أو اختيار ما هو شر وجور). إذًا؛ ففضيلة الأخلاق والسلوك الإنساني ليست حتمية، بل خاضعة لإرادة الإنسان، قابلة للتغيير والتطوير للأفضل أو الانتكاس للأسوأ.

ورجوعاً للآيات السابقة قال الحسن البصري عن آية (إن الله يأمر بالعدل والإحسان): «إن الله جمع لكم الخير كله والشر كله في آية واحدة؛ فوالله ما ترك العدل والإحسان شيئاً من طاعة الله عز وجل إلا جمعه، ولا ترك الفحشاء والمنكر والبغى من معصية الله شيئاً إلا جمعه».

وبخصوص آية (خذ العفو) فإنه لما نزلت قال النبي -صلى الله عليه وسلم- ما هذا يا جبريل؟ قال: «إن الله يأمرك أن تعفو عن ظلمك، وتعطي من حرمك، وتصل من قطعك» الطبري.

فإذا اتخذ الإنسان المنهج الإلهي دليلاً له سوف تتحرر النفس المهتدة من شعورها الدائم بالخوف والتهديد وتملأها الثقة بالله وتتقيه في معاملة الآخرين، وتتجنب أفعال العنف والتدمير تجاه نفسها والمجتمع المحيط، أما الشخص ذو النفس القلقة سوف يعلم ويتعلم أنه مخلوق من الله له قيمته في المجتمع فقط لأنه إنسان، ليس عليه أن يتراجع أو يخاف من المجتمع وأن له حرية الفكر والإرادة والتعبير والاعتراض، وهو ليس ملزماً بالخضوع لرغبات المحيطين أو إرضائهم، فوجهته هي الله؛ فإذا أرضاه رضي عنه الله وأرضى من حوله عنه.

وكذلك النفس التابعة ضحية الأمومة السامة يمكنها التحرر من السيطرة الخارجية وشعورها بضرورة الالتزام بأوامر الوالدين مهما بلغ ما فيهم من ظلم وخروج عن المنطق دون أن تعوقهما؛ فثخضع الأمور لميزان العقل والهدى الرباني، وبناء عليه يحق التعامل واتخاذ القرارات مهما كان فيهم من مخالفة لأوامر الوالدين، أما النفس

المكبوتة التي ترتاح للخضوع واتباع الأوامر مع الوقوع في مخالفة الضمير واتباع الظلم في بعض الأحيان، هذه الذات حتى وإن لم تتغلب على اضطرابها فهي على الأقل سوف تتجنب مثل هذه الأفعال المخزية عندما تتقي الله وتتصرف كأنها تراه وتعلم أنه يراها.

أما النفس المهملة ضحية الأب الهارب؛ فلتعلم أن الإنسان قد خُلق للعبادة والعمل، وليس للكسل واللعب، وأن العبد الذي يعمل خير عند الله من العبد تارك العمل حتى وإن انقطع للصلاة والعبادة؛ فلا مجال للتكاسل والخمول والشحاذة والاعتماد على الغير، فإذا كان هدف الإنسان الفوز بالآخرة فلا يوجد طريق آخر غير العمل بجد واجتهاد وإخلاص، ولا مجال للحجج والأعذار.

Telegram:@mbooks90

والذات المثقلة سوف ترحم نفسها وبدنها عندما تعلم أن النبي الكريم -صلى الله عليه وسلم- قد صدق على كلام سلمان الفارسي لأخيه أبي الدرداء عندما قال له: «إن لربك عليك حقًا، ولنفسك عليك حقًا، ولأهلك عليك حقًا، فأعط كل ذي حق حقه»، وعندما تعلم أن الله سوف يسأل الإنسان عن جسده فيما أبلاه؛ فهذه النفس اللاهثة وراء تحقيق النجاح على حساب صحتها وأسرتها واستغلال المجتمع المحيط سوف تتعلم كيف يريد الله لها الحياة مع الصحة والراحة النفسية والسعادة العائلية، وهذا الكلام يخض النفس مفتقدة الحب على السواء؛ فالله لا يريد للإنسان أن يكون هدفه الأول والأخير النجاح في الحياة وتحقيق أقصى منفعة مادية منها، بل الحياة وسيلة عبور للآخرة، وليست سباقًا على النجاح المادي، ولكنها سباق بين المؤمنين العارفين، بمقاييس ومعايير غير مرئية أو ملموسة، ومن فاز بالجنة وُرِحِزِح عن النار فقد فاز.

وبهذا أكون قد وصلت إلى ختام الكتاب فأرجو من الله أن يجعله مصدر علم وصلاح وهداية لكل من يقرأه.

د. عمرو خليل - 15/10/2021

المراجع

Die narzisstische Gesellschaft: Ein Psychogramm Buch von Hans-Joachim Maaz

Das falsche Leben: Ursachen und Folgen unserer normopathischen Gesellschaft Buch von Hans-Joachim Maaz