

# القلق والغضب من منظور وجودي

Telegram:@mbooks90

ايمي فان دويرتسن

ترجمة :  
دينا عفيفي  
مازن المريخ



هذه ترجمة عربية لكتاب :

**The anxiety and the angry from perspective of existential**

**By: Emmy Van Deurzen,1981,Stanford press**

فان دويرتسن،إيمي.

القلق والغضب من منظور وجودي/إيمي فان دويرتسن/

ترجمة: مازن المريخ. -ط1-

القاهرة: مزيج للنشر والتوزيع، 2023.

20سم.

تدمك: 1-1-978-977-86922-1-1

1- علم النفس

2-الترجمات.

أ-العنوان

رقم الإيداع ٢٠٢٣ / ٢٠٠٥٩



## مزيج للنشر والتوزيع

7 شارع البسطامي المنيل القاهرة.

تليفون: +2 01559669664

+2 01010006888

info@mazeej.com

www.Mazeej.com

الطبعة الأولى: 2023م

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة

I.S.B.N : 978 - 977 - 86922- 1-1

رقم الإيداع ( ٢٠٢٣ / ٢٠٠٥٩ م)

جميع حقوق الترجمة العربية محفوظة لدار مزيج للنشر والتوزيع، ولايجوز بأي صورة من الصور،  
التوصيل، المباشر وغير المباشر ، الكلي أو الجزئي، لأي مما ورد في هذا المصنف، أو نسخه، أو  
تصويره، أو ترجمته أو تحريره أو تحويره أو الاقتباس منه، أو تحويله رقمياً أو تخزينه أو استرجاعه  
أو إتاحتته عبر شبكة الإنترنت، إلا بإذن كتابي مسبق من الدار.

## المقدمة

يبلغ «جاي» ١٩ عاما ويعيش مع والديه، وهو لا يعمل ولا يدرس. يعترف بنفسه بسرعة انفعاله وقسوته مع والديه أغلب الوقت. أصبحت فكرته عن نفسه أنه شخص «مؤذ» وخطير. يفقد أعصابه سريعًا، كما أنه ضرب والده عدة مرات خلال الأسابيع الماضية. والآن، أصبحت أمه تخافه جدا.

عندما يصبح الغضب محورًا للحياة اليومية بأكملها لشخص ما بهذه الطريقة، فربما يكون لزامًا علينا أن نفكر فيما إذا كان هذا نوعًا من الغضب الوجودي. الغضب الوجودي هو الغضب الموجه للحياة ذاتها، وهو شعور متغلغل بالاستياء من الوجود البشري، والذي قد يتجلى في صورة شعور غير واضح بشكل كامل بالظلم أو في صورة تمرد هائل على العالم، ذلك التمرد الذي يمكن أن يتحول إلى نوبات غضب شديدة لأتفه الأسباب. لكن ليس هناك جدوى تُذكر من اقتراح مهارات إدارة الغضب على من يعانون من ذلك الغضب الوجودي، لأن هذا سيؤكد لديهم بمنتهى السهولة أن العالم المحيط بهم لديه توقعات غير واقعية فيما يتعلق بالالتزام بالمعايير الاجتماعية وكبح جماح المشاعر.

بل على الأرجح أن هؤلاء كثيرًا ما تعرضوا لمعايير وتوقعات غير منطقية قبل ذلك وأصبحوا يتطلعون لشخص ما يساعد في انتشالهم من هذا الفخ الذي سقطوا فيه. جاي ينطبق عليه هذا الكلام، إذ أن لديه أمل عكس كل التصورات المحيطة به في أن ينقذه شخص ما من نفسه حتى يتوقف عن شعوره البائس بالخزي من سلوكه.

من يعاني من الغضب الوجودي يتطلع بشدة كي يشعر بكرامته الذبيحة ويتطلع للتقدير لقدرته التي لا بأس بها على التفاعل بشكل مثمر وبناء في العالم حتى وإن كانت قدرة مُحَبَّطَة. يعاني هؤلاء من اعتقاد خاطئ بعدم إمكانية تلبية احتياجاتهم وبأنه لا يمكن السماح بتقبل قدراتهم وآرائهم دون انتقادات.

لذلك فإن أي محاولة للعلاج في مثل هذا الوضع لا بد أن تركز على استعادة القدرة على تمالك أنفسهم والتخلص من أي شيء يسبب الشعور بالخزي. يبدأ العلاج على

الأرجح من خلال استكشاف المعاني والقيم التي أدت إلى شعورهم بهذا القدر من الظلم، كما يتطرق العلاج إلى التوقعات غير الواقعية التي تجعلهم يدورون في حلقات مفرغة من الاضطهاد والإحباط والعنف. لن تحدث هذه التجليات إلا عندما يشعر الشخص الذي يعاني بأن المعالج يحترمه وعندما يعلم أنه لن تكون هناك عودة للطرق المُعدّة سلفًا والحيل التي يسهل توقعها والتي تجعله يمر بتجارب غير مرغوب فيها.

إن التحدي الحقيقي هو إقامة حلقة وصل عميقة وحقيقية يُتاح من خلالها انحسار الغضب الوجودي، ثم يتم إفساح المجال لعلاقة حقيقية يمكن في إطارها أن يبدأ الشخص في أن يفتح قلبه وأن يعيد ملء خزانة ثقته في قدرته على إحداث أثر إيجابي في العالم. يشعر جاي براحة كبيرة عندما يدرك أن ثمة من يصغي بقدر كبير جدًا من الانتباه لوجهة نظره عن المشكلة الموجودة في حياته.

سمح له بالتعامل في الفترة الماضية مع عدد من الأخصائيين وكان يرفض التعاون معهم في كل مرة بعد أن وجد أنهم ليسوا مهتمين حقا بالإصغاء لوجهة نظره وإنما يرغبون في إشعاره بالعجز وجعله يظهر في صورة الشخص الدنيء الذي يسيء معاملة والديه.

# الغضب من منظور وجودي

## كيف ينشأ الغضب والإحباط

في عالم تسوده الضغوط والعجلة أصبح هناك عدد متزايد من البالغين بل والأطفال والمراهقين الذين يعانون من الغضب الخفي. يضمرون مشاعر الاستياء من الطريقة التي تعاملهم بها الحياة، وللأسف عندما يحاولون التعبير عن إحباطهم عادة ما يقابلهم الآخرون بالانتقاد ومحاولة التصحيح.

وفي حالة جاي هناك تاريخ حافل من الإخفاقات في المدرسة، كما تم تشخيصه بفرط الحركة وتشتت الانتباه، فضلا عن محاولات عديدة فاشلة للعلاج. استسلم جاي لأنه غير راضٍ عن العلاج. سقط جاي شأنه شأن من هم في مثل حالته في حالة من الانسحاب الدائم واليأس الوجودي.

الكثير من البالغين الذين عادة ما نصفهم بأن لديهم مشكلة في التحكم في أعصابهم لديهم تاريخ طويل من الغضب خلال مرحلتي الطفولة والمراهقة والتي لم تُقابل بالتفهم، وكثيرًا أيضًا ما يكون هناك تاريخ من محاولات فاشلة للحل. وعلى النقيض من ذلك فهناك آخرون تمكنوا من كبح قدرتهم على التمرد تماما لدرجة أن الغضب أصبح مخفيا تحت مجموعة من الطرق الأخرى غير المثمرة في التعامل مع العالم.

ربما يتجلى ذلك من خلال الرعونة والقسوة أو اللامبالاة والانسحاب. أما بالنسبة لجاي فقد بلغت الرعونة منه مبلغًا لدرجة جعلت الناس المحيطين به يخشونه. ولكن سرعان ما اتضح خلال العلاج أنه شخصيا يخاف من اندفاعه. أما فاي فهي على النقيض تماما، هي في الثلاثينات من العمر وغضبها غير مرئي، وهي غير مهتمة بالتواصل مع الناس كي تتجنب الغضب وأي مشاعر أخرى ولا تعتقد أن العالم مهتم بها، لذلك لا تكثرث بالعالم هي أيضا.

وفي حين أن طرق العلاج القديمة المنتمة للمدرسة الإنسانية القائمة على استفزاز مثل هذا الشخص للتعبير عن غضبه ربما تكون ملائمة مع تلك الحالات، فإن

الهدف الوجودي هو دائما التواصل مع الشخص وتمكينه من فهم معنى مشاعره فيما يتعلق بالقيم التي يشير إليها.

الانفعالات هي الطريقة التي نتواصل بها مع العالم والتواصل الغاضب دائما ما يكون تواملا مع شيء نقدره لكننا نشعر أننا تم تجريدنا منه، وبمجرد أن نبدأ اعتياد شعورنا بالحرمان من أشياء كثيرة نقدرها، يمكن أن يصبح الاستياء شديدا لدرجة تحول دون التفاعل مع أي شيء.

تغلف هالة من العداة أو الانسحاب كل شيء نفعله أو نقوله ونصبح تهديدا للآخرين أو حتى لأنفسنا. فاي تمثل تهديدا لنفسها قبل أن تكون تهديدا للآخرين، فقد يئست من القيم، بل نسيت أنها تريد أن يقدرها ويحبها الآخرون، لذلك فهي تتجنب أي مشاعر كلما أمكن ذلك. لكن مشاعرها تتضح من خلال طرق استجابتها (للأسئلة) سواء كان ذلك إيماءة بالرأس أو رعشة في اليد. تشعر بالاستياء الشديد بسبب تجاهل الآخرين لها أكثر مما تذكر، تريد أن يدرك الآخرون أنها موجودة، وعندما يشعر الناس بضعفها وخوفها تشعر أن الحياة عادت لها.

في مقابل ذلك يمثل جاي تهديدا لأي أحد يحاول أن يقف في طريقه، فينفجر بسبب أقل إهانة، رغم أنه ليست لديه فكرة عن سبب حدوث هذا. القيمة التي تتعرض للتهديد بالنسبة له هي الكرامة والشرف، وهو غاضب من العالم لأنه جرده منها وسيؤدي أي أحد يسبب له المزيد من الإهانة، حتى وإن حدث هذا في مخيلته فقط.

عندما لا يتم علاج غضبنا تجاه الحياة يمكن أن تصبح له جذور ضاربة في حياتنا اليومية، ومن تلك الجذور يتحول الاستياء والإحباط إلى رفض بغيض أو رغبة متعمدة في مخالفة الآخرين بصورة تهيمن على وجود الفرد كله. سرعان ما تصبح أغلب علاقات هذا الشخص مسمومة ويصبح الشخص نفسه متوجسا من كل من هم قادرون على انتقاد قيمه والتحكم فيها. هذا ينطبق على جاي، لكن هذا لا يعني أنه لديه مشكلة فيمن هو صاحب السلطة، لكن المشكلة هي أنه يخشى من أن تلك السلطة ستهاجمه دائما وتحاول تدميره.

يشتاق هو لذلك النوع من السلطة الذي يعيده إلى سابق عهده ولكرامته، حيث إنه يُبدي على الفور استعدادًا واحترامًا عندما يُظهر له الآخرون هذا الأسلوب في التعامل. لذلك يمكننا أن نستنتج على الفور أنه قادر على أن يكون إنسانًا صالحًا. هو شخص طيب جدًا وصبور جدًا مع ابن أخيه الصغير الذي يقضي معه وقتًا من حين لآخر في تركيب نماذج مصغرة للطائرات. لا يقلق أبدًا من أن تصيبه حالة من انفلات الأعصاب معه، فهو لا يشعر أنه مصدر تهديد له ويستمتع بصحبته. هو يشعر بحب ابن أخيه واحترامه له.

### الغضب بصفته تجربة وجودية

يمكن أن نفهم الغضب بصفته ظاهرة وجودية كرد فعل انفعالي يوفر الطاقة اللازمة من أجل الصراع الذي يخوضه الشخص للحيلولة دون فقد القيم المهمة (دويرتسن، ٢٠١٢). هو رد فعل يظهر في حالة الطوارئ، يُمد الشخص بالسطوة عندما يخشى من نفاذها. إذا كان هذا الشيء أو تلك القيمة التي يخشى الشخص فقدها لها أهمية بالغة عنده، فربما يكون الغضب تجربة حيوية وضرورية للبقاء.

دائمًا ما يكون الغضب لصيق الصلة بقيمة مقربة لقلب الشخص ويشعر أنه يملك تلك القيمة، ويتصاعد هذا الغضب فقط عندما تتعرض مثل تلك القيم فجأة للتشكيك أو للهجوم. إذا شعر الشخص بالغضب فإن هذا يُظهر أيضًا أنه يشعر بقدر ما من الاستحقاق تجاه تلك القيمة، أما من ليس لديهم هذا الشعور بالاستحقاق أو الذين أصبحوا مقتنعين بفقدانهم لهذا الاستحقاق تجاه ما كانوا يقدرونه، فإنهم سيشعرون بدلا من ذلك بتراجع في الانفعالات مقابل سيطرة الخوف والفقْد أو الأسى أو حتى الحزن.

إذا كنا بصدد فقدان ما نقدره لكننا نشعر أنه ليس أمامنا فرصة للمطالبة بملكيتنا لهذا الشيء، نستسلم ونتخلى عنه بدلا من المحاربة من أجله. حالة فاي مشابهة جدا لهذا التحول إلى الخوف والفقْد والحزن، فهي تنسحب من أي تهديد وأصبح غضبها تجاه ما تخسره شبه منعدم.

هي لا تعتقد أن من حقها أن يكون لها مكانة في الحياة أفضل من مجرد كونها

مريضة نفسية كما هو الوضع حاليا، أما جاي فهو على النقيض منها، حيث إن أي كلمة تصدر من والد جاي عن وضعه الحالي كونه بلا وظيفة ولانعدام روح المبادرة لديه يعتبرها جاي تهديدا لوجوده هو شخصيا، فيكون رد فعله بناء على هذا الشعور ويبدأ في صد الهجوم. كلما وجه له والده الكلام كلما شعر بأنه يهاجمه وكلما ازدادت قسوة الرد.

### ذلك الشعور المحبب الذي يجلبه الغضب

نوبة الغضب تسبب دفقة من الناقلين العصبيين الايبنفرين والنورايبنفرين اللذين يساعدان الجسم على الاقتتال. نشعر فجأة بقوتنا الكاملة بعد شعورنا لأسباب وجيهة بأن كرامتنا أصبحت جريحة أو بعزيمة وإصرار للانتقام ممن أهاننا.

نأخذ وضع الاستعداد للدفاع عن حقوقنا ومواجهة من يحاول سرقة قيمنا. ما من عجب أن البعض يستمتع بتحفيز أنفسهم للغضب ويتعلمون استفزاز الآخرين لبدء معركة معهم، حيث إن التعبير عن الغضب يجعلهم يشعرون أنهم موجودون على قيد الحياة وبالقوة الشخصية التي ربما يفقدونها إذا لم يستغلوا هذه اللحظة.

يشعرون بشعلة الغضب وكأنها طاقة مقدسة يقتاتون عليها والتي يمكن من خلالها أن تكون مصدر إلهام لهم وللآخرين من أجل اتخاذ إجراء ما. هذا النوع من الغضب يمكن التهاون معه إذا كان نظيفا وإن كان موجها بوضوح صوب الصالح العام، لكنه يصبح غير محتمل إذا كان يشوبه الغيظ أو الحقد وإذا تحول لعدوان، في هذه الحالة سيعتبره الآخرون مؤذيا وكثيرا ما سيقابلونه بعقاب أليم.

ما من أحد أبدا يرحب بالعدوان السافر وإذا لجأنا إليه فإن العالم أجمع سينقلب ضدنا. اكتشف جاي أن غضبه خطير وغير مقبول لكنه يشعر بعجزه عن منعه. في تلك اللحظات التي يفقد فيها أعصابه يشعر بأن هناك لهيبا بداخله لا يشعر به إلا في هذه الحالة فحسب.

حالته محيرة جدا، فهو من ناحية يريد أن يشعر بالطاقة ويريد أن ينتقم لنفسه، ومن ناحية أخرى هو يدرك أن ما يفعله سيكون له رد فعل عكسي. يعتبر جاي ثورات



غضبه مؤشراً على أنه ما زال على قيد الحياة ودليلاً على أنه لم يستسلم بعد، هو راضٍ عن فكرة التفكير في كيفية استفادته من هذه الطاقة بطريقة مختلفة نوعاً ما وشرع في هذا العلاج الجديد على أمل فهم كيف يمكن أن يشعر بالقوة مع تجريبها من العنصر التدميري.

هو حقا يريد أن يتعلم كيف يمكن أن يصلح علاقته بوالده وبالآخرين كذلك ويتحسن ببطء في تحديد موقفه والبحث عن سبل جديدة للتأكيد على حقوقه وقدراته دون اللجوء للعنف. شعوره بالراحة عندما اكتشف أنه قادر جدا على تحقيق الأهداف أمر ملموس، وهو يتحسس يوماً بعد يوم.

### ما مشكلة الغضب؟

عندما يأتي العملاء للعلاج من «مشكلة الغضب» فإنهم يشيرون إلى هذه النقطة، فقد بدأوا يشعرون بالخوف من غضبهم غير القابل للسيطرة مع أنهم يدركون أنهم يخشون من السلبية أكثر وأكثر لأنهم يعتقدون أن الآخرين سينقضون عليهم إذا لم يدافعوا عن أنفسهم. إحساسهم بأنهم يفقدون السيطرة على ردود فعلهم يجعلهم يشعرون بالحماقة والخزي، خاصة إذا كانوا قادرين بالفعل على إحداث خسائر فعلية.

هناك أمثلة على حالات غضب وثورات شديدة ومتكررة مرتبطة بخوف الشخص من تعرضه للهجوم أو تكبده خسائر. هذه الثورات لا بد من تهدئتها قبل القضاء عليها أو إعادة توجيهها. ونحن بصد ذلك، علينا أن نتذكر أن الغضب دائماً يأتي من تهديد وشيك وتجربة الشعور باحتمال التعرض للهجوم.

وفي حالة الغضب المتكرر، يشعر هؤلاء دائماً دون استثناء بأن الآخرين يمثلون مصدراً للتهديد والتقليل من شأنهم وأنهم لا يعتمد عليهم ويعرضونهم للانتقاد، كما يشعرون أن حتى وجودهم أصبح غرضة للخطر. دائماً تقريباً ما تكون لثورات الغضب أثر عكسي وتسبب مشاكل للشخص الغاضب ولضحايا هذه الثورات على حد سواء.

هذه المبالغة المهلكة في الغضب مع الشعور بالاستحقاق لن تتوقف إلا عندما

يشعر الشخص بأنه في مأمن بحيث يمكنه تحويل العدوان إلى تفاعل ناجح قائم على التعاون ويهدف إلى التأكيد على مطالب هذا الشخص. كل هذا الكلام يمثل كلاما معقولا جدًا بالنسبة لجاي، يساعده جدا مجرد تمكنه من التعبير عن شعوره بالظلم وإدراكه أنه يفقد أعصابه في كل مرة يرى فيها كيف أن ملامح وجه أبيه تدل على التقليل من شأنه وإصدار أحكام مسبقة عليه. تعلم جاي أن يتحدث مع والده عن هذه النقطة، كما تعلم أن يحذر والده عندما يصل إلى تلك المرحلة، ثم يعملان معا من أجل تفكيك ثورة الغضب والبحث عن سبل للتفاعل معا دون جعل جاي يشعر بأن هناك من يقلل من شأنه أو يلفظه.

الآن يمكنه أن يبدأ في التفكير في السيطرة على أشكال التفاعل الأخرى أيضا ولم يعد مضطرا للاستسلام لدورة أخرى من الرفض المتبادل. يساعده التقدم الحثيث في نهاية الأمر على جعله في موقف يمكنه من الخضوع لبرنامج تدريبي يشعر معه بالتفاعل. إقامة علاقات جديدة وجعله يشعر شعورًا طيبًا تجاه ذاته يُنهي المشكلة ويساعده على التعافي من غضبه.

وبالنسبة لفاي فإن العلاقات الإنسانية ما زالت صعبة، حيث إن غضبها ساكنا وطاقتها شبه منعدمة، ولدينا الكثير لنقوم به قبل أن تملك زمام أمرها مرة أخرى. أولا تحتاج هي للمساعدة في تذكر كيف يمكنها حتى أن تتعرف أكثر على ذاتها، إذ إنها لم تفقد أي مقدرة على الغضب فحسب، بل أيضا أي قيمة أو رغبة.

### عندما يشكل الغضب خطرا كبيرا

ما زالت الثورة العارمة لدى أغلبنا مسألة نادرة الحدوث وكثيرًا ما نكبت الغضب، لكن ليس للدرجة التي تقوم بها فاي. نكون على علم بأن هناك ما يثير ضيقنا لكن نتذكر أن نتصرف بحنكة. كما أن إظهار الغضب العارم أمام الناس بالنسبة لأغلبنا مسألة محظورة تماما، فبمجرد أن ينتابنا الغضب نستشعر الخطر، فالغضب هو مقدمة للمعارك وربما نتكبد خسائر خلال هذه المعارك. لا نحبه إذا صدر منا وينطبق هذا أكثر وأكثر بالنسبة للآخرين.

إذا افترضنا الضعف في أنفسنا وصدقنا أننا غير قادرين على السيطرة على غضبنا،

نشعر بالقلق والارتياح تجاه الغضب برمته. إذا كانت علاقاتنا الاجتماعية متشعبة مع تعلمنا أنه لابد من كبح جماح الغضب لدرجة عدم إظهاره، فإن هذا الشعور المحموم بالغضب المتنامي ربما يمثل خطرا مرعبا في حد ذاته، بل إن التعبير عن الغضب ربما نعتبره دليلا على إخفاقنا في التحكم في أنفسنا. حتى إننا قد نشعر بالذنب لأننا ضبطنا أنفسنا ونحن في وضع تتعرض فيه قيمنا أو سلامتنا للخطر.

يا ترى ما الذي فعلناه لدرجة تدفع شخصا آخر لتهديدنا أو مهاجمتنا؟ في هذه الحالة يبدو سلوك التحاشي أكثر أمنا. ينطبق هذا بالضبط على فاي، حتى وإن كان هذا لدرجة مبالغ فيها جدا. لم تتذكر كيف حدث لها كل هذا إلا بعد عدة شهور من العلاج، فقد بدأت تدرك تدريجيا كيف كانت تشعر بالذنب عندما كان يهاجمها زوجها. تعلمت أن تجعل نفسها منزوية وغائبة ولا ترد الصاع صاعين أبدا أو حتى تشعر بالغضب.

كانت متأكدة من أن أي تدخل من جانبها سيحدث خسائر هائلة، لذلك توقفت عن رد الفعل وشعرت باليأس من العلاقات تماما في النهاية، ثم انسحبت.

### الغضب من ضمن الممنوعات

بعض الناس عندما يواجههم شخص عدواني يحاول المساس بسلامتهم أو ممتلكاتهم أو حتى حياتهم، يلجأون للانزواء والانهيال بدلا من السماح للغضب بأن يتملكهم.

رد فعلهم المعتاد هو العجز المكتسب شأنهم شأن الفريسة التي تستسلم لمفترسها فتجعل من نفسها طيعة، فيصيبهم الشلل وعدم الحركة وبهذه الطريقة يحمون أنفسهم من الألم أو الخوف، ويفقدون فعليا قدرتهم على صد الهجوم، بل كبت حتى إدراك ما يحدث لهم.

من المرجح أن يحدث هذا إذا تعلم الشخص أنه يجب ألا ينخرط في أي صراع وأن يتصرف بأخلاق دمثة لطيفة وطيبة طول الوقت. غير أن هذا العجز المكتسب يؤدي إلى وهن العزيمة ويمكن أن يؤدي إلى فقدان الرغبة حتى في التعامل مع

العالم. عادة ما تكون أفضل طريقة لمواجهة هذا الوضع هو تعلم إتاحة الفرصة لقدر من التمرد على الظلم الذي يواجهه الشخص حتى يمكن أن يشعر بقدر ما من العدوان الحميد وتوجيهه للبدء في مسار جديد من رد الفعل.

عندما يتعرض الأشخاص الذين عانوا من التنمر أو الظلم في مرحلة مبكرة من حياتهم وأصبحوا أبطالاً في الانفصال عن العالم للهجوم ربما لا يدركون حتى وجود هذا التمرد. تعلمهم حقوقهم وقدراتهم وأي ردود فعل مختلفة هم قادرين عليها شرط أساسي لاستعادة قدرة هؤلاء على التعامل مع الآخرين مرة أخرى.

عادة ما يكون أداؤهم على أفضل ما يرام عندما يقومون بدور حامي حمى الآخرين أولاً، فيتعلمون الدفاع عن الآخرين أو الأفكار أو القيم المجردة، مما يساعد على عدم اعتبار الدفاع عن النفس من الممنوعات. هذه الاستراتيجية كانت ناجحة مع فاي، حيث إنها عندما تذكرت أن من هاجمها في حياتها لم يكن زوجها السابق فحسب، بل أيضاً شقيقها وزملاءها في الفصل ساعدها ذلك على اكتشاف نوع من تصاعد الغضب المتراكم والتمرد بسبب المعاملة التي عانت منها.

كانت قد ملت حقاً من كونها ضحية وأصبحت مهتمة بمجموعات دعم الضحايا حيث تعلمت التواصل مجدداً مع الآخرين. كان هذا إيذاناً بمرحلة جديدة أصبح فيها الغضب واضحاً بينما توقف انسحابها التام.

### التعايش مع مشاعر الاستياء

عندما ينفصل الناس تماماً عن مشاعر الغضب ولا يتخذون أي رد فعل بناء على هذا الغضب سواء بالتعبير عنه أو بتحويل الغضب إلى حوار أو تصرف بناء، تزيد مشاعر الاستياء. كتب نيتشه باستفاضة عن الاستياء وكان يؤمن بأن الحضارات المسيحية التي تدعو للتفاعل المجتمعي المهذب تؤدي لتراكم مشاعر الاستياء وأن الكثير من العدوان الذي نراه يوماً بعد يوم هو من هذا النوع.

تقابلنا نحن شكاوى ومشاكل الآخرين، ونحن أيضاً لسنا بأمن من هذا الأمر، حيث إن مشاعر الاستياء تتصاعد وتصبح كالسم الذي يصيبنا بالتدريج حتى نصل إلى

مرحلة الأعراض التي تصيبنا بالعجز التام في النهاية. لدى فيلهلم رايش آراء شيقة عن هذا الموضوع كذلك، فقد تحدث عن الطريقة التي تستقر بها مشاعر الاستياء في النفس والجسد. أصبحت فاي مفعمة بالحوية بمجرد أن بدأت تتذكر كل مشاعر الإحباط التي حاولت منذ زمن نسيانها.

## وصف الظاهرة

استند العلاج مع كل من جاي وفاي إلى طريقة «وصف الظاهرة»، فبدلاً من التفسير والتأويل أو تقديم اقتراحات أو وصف سلوك جديد أو شرح كيف نحدث تغييراً معرفياً، كان التفاعل أثناء جلسات العلاج دائماً يركز على تشجيع وصف ما يمر به الشخص. هذه الطريقة «وصف الظاهرة» تضع في اعتبارها كل المشاعر والانفعالات الكامنة وتحاول التعامل مع فكرة أن كينونتنا دائماً تعتمد على العلاقات والتواصل، فمع ميلنا دائماً للتواصل، نستشعر العالم من حولنا مما يعني أننا دائماً في حالة مزاجية معينة، وهناك دائماً توجه ما خاص في هذا التواصل مع العالم.

تحدث هايدجر (١٩٢٧) عن مبدأ Befindlichkeit بالألمانية والذي يعني حرفياً «الطريقة التي نجد بها أنفسنا»، إذ يحدث هذا بشكل له صلة بالآخرين وبالوضع الذي نحن عليه. إن تعلم أن ندرك الوضع والموقف الذي نحن بصدده، بالإضافة إلى مدى حساسيتنا تجاه الانفعالات والتي من خلالها نتواصل مع العالم عادة ما يكون كاشفاً بدرجة كافية لفهم البدائل المحتملة التي لم تكن واضحة قبلاً.

استند هايدجر في كتاباته إلى طريقة «وصف الظاهرة» التي ابتكرها الفيلسوف وعالم الرياضيات ادموند هوسرل (١٩٨٥-١٩٣٨). كان هوسرل يحضر ندوات لفرانتس فرنتانو، شأنه شأن فرويد في نهاية القرن التاسع عشر، حيث كان يتحدث فيها برنتانو عن مبدأ «القصدية» كطريقة جديدة لفهم الوعي البشري. فسر كل من هوسرل وفرويد هذا العلم البشري الجديد كل بطريقته، إذ ركزت مدرسة التحليل النفسي التي كان فرويد رائداً لها على العالم الداخلي لنفسية الإنسان في حين أن «علم الظواهر» الذي غني به هوسرل استحدث طريقة تتيح لنا مراقبة كيف يتعامل الناس مع الأشياء في العالم ووصف هذا التعامل. كان هذا علماً جديداً

معنيا بالوعي، وأثرت طريقته على العديد من التطورات في علم النفس، فقد كانت على سبيل المثال مصدر إلهام لمدرسة الجشطالت في علم النفس، كما سهلت عمل هايدجر وسارتر والعديد من الأشكال المختلفة للعلاج الوجودي الذي يستند إلى تلك الفلسفات (أنظر كوبر ٢٠٠٣).

### يذكرنا علماء الظواهر بالتالي:

- أننا دائما نحاول أن نفهم العالم ولا يمكننا أن نتحرر من افتراضاتنا تجاه هذا العالم، لكن يمكننا أن نصبح واعين لتلك الافتراضات ونفكر فيها ونغيرها.

- حتى نحصل على صورة أكثر دقة للعالم، علينا أن نفهم أولا كيف نستشعر هذا العالم، وعملية الاستشعار هذه عملية شعورية تقوم على التجربة أكثر منها عملية ذهنية خالصة، فهي عملية معرفية وانفعالية (عاطفية) في الوقت ذاته.

- من خلال عملية الانتباه أي مجرد الملاحظة والوصف وليس التفسير أو إصدار أحكام مسبقة يمكن أن نحصل على فكرة أفضل عن افتراضاتنا الشخصية وعن افتراضات الآخرين وكذلك القيم وكيونوتنا في هذا العالم.

- يتطلب فهم العالم بناء على علم الظواهر تدقيقا منضبطا للواقع كما يراه شخص ما فعليا.

- عادة يمكننا افتراض أن كل فرد يواجه الواقع بطريقة مختلفة وأن حياتنا الدنيا تخصصنا نحن وليس أحد سوانا.

- الحياة الدنيا تتعلق بالسياق وانفعالاتنا هي طريقتنا في التواصل مع السياق الاجتماعي والسياسي الذي نعيش فيه.

- من أعظم آراء هوسرل الفلسفية هو أننا لا يمكن أبدا أن نستشعر العالم وحده، لأن العالم دائما هو العالم من منظوري أنا وتجربتي أنا، فهو دائما نسبي.

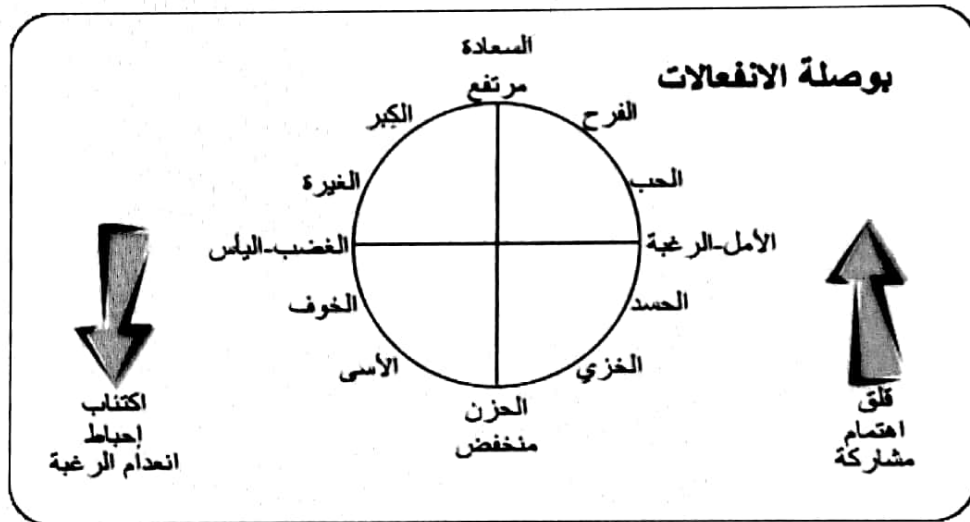
- كذلك عملية التفكير أو الشعور لا معنى لها دون وجود سبب هذا التفكير أو الشعور أو بعيدا عن الشيء الذي نفكر فيه أو نشعر تجاهه أو نبصره.

- الموضوع لا يمثل شيئا إذا لم نفهم عالمه الفعلي والطريقة التي يترابط بها معه.

## بوصله الانفعالات

استفاض هايدجر (١٩٢٧) وسارتر (١٩٣٩ و١٩٤٣) في الكتابة عن الانفعالات البشرية مع تطبيق طريقة «وصف الظواهر» لفهمها. تحدث هايدجر عن الانفعالات مشبها إياها بالأرصاد الجوية في حين أن سارتر اعتبرها طريقة سحرية لإقامة علاقة مختلفة مع العالم. واستنادا إلى عمل الاثنين وضعت نموذج بوصله الانفعالات (دويرتسن، ٢٠١٠، ٢٠١٢).

يمكن أن يساعدنا هذا في فهم صلة كل انفعال بالقطب الشمالي من قيم الشخص. في هذه البوصلة يقع الغضب في النصف الأيسر حيث يبتعد المرء عن قيمه وربما يجد الطاقة اللازمة للقتال لاستعادة تلك القيم وربما لا يجدها. إذا انتصر الشخص في هذه المعركة فربما تنتقل الانفعالات لأعلى صوب حب الملكية أو الحرص أو الغيرة، وإذا خسر المعركة، فربما تنتقل للأسفل صوب الخوف والحزن.



# القلق من منظور وجودي

## القلق متاهة العقل

القلق مفهوم أصيل يرتبط تاريخه بأصل وجود البشر، بل ويستمر بطول بقاء الإنسان على الأرض، فبمجرد وجودك كإنسان تتحقق الحتمية لوجود القلق في حياتك اليومية. من المهم دائمًا لنا بشرًا أن نحيا حياة ممتلئة بالسعادة والرفاه، وإن اختلف البعض في جدوى البحث عن مثل هذه الحياة، إلا أنه لا جدال أن السواد الأعظم من الناس لا يريدون أن يكونوا في حياة ممتلئة بالكدر والتوتر.

ولذلك فإننا نبحث دائمًا عن ملاذ آمن يريحنا من القلق والتوتر بقدر ما نستطيع، ويظل السؤال دائمًا لدينا: إلى من نذهب لنحقق ذلك؟ وما الذي يجب علينا فعله لأجل هذه الغاية؟

أغلب القلق يكون مفاجئًا، ففجأة تصيبك حالة نفسية وجسمية تكون نتيجة أو ردة فعل، وبشكل أدق غمة أو جزع وإحساس بالضييق والاختناق، تشعر حينئذ بزيادة في ضربات القلب، وإحساس شامل بعدم الراحة. وتلك الحالة مستويات عدة، ففي مستواها البسيط يمكن السيطرة عليها تمامًا ولا تؤثر علينا، وفي مستواها المتوسط تفقدنا التركيز وتبدو الأعراض الجسمية بشكل أوضح، وفي مستواها الأشد تؤثر على العضلات بقوة وينتابك إحساس دائم بالتعب والإرهاق ويصبح النوم أصعب وغير مريح للجسم، ومن القلق أيضًا حالات مرضية تأتي على شكل نوبات الهلع واضطراباته.

ومن المهم هنا معرفة أن القلق باضطراباته وأعراضه لا يأتي بشكل مرتب، أو بالأحرى لا يأتي درجة تلو أخرى، ولكن يكون مختلط الأعراض، وهذا على حسب المؤثر الذي يؤثر على الفرد ويجعله في هذه الحالة. وبالتالي لا يمكن تعميم الحلول، لأن كل حالة منفردة بذاتها، فقد تكون رؤية عنكبوت سببًا كافيًا جدًا لشخص ما لتظهر عليه أقسى الأعراض، ويكون محرك القلق لدى فرد آخر رؤية شخص معين أو الذهاب لمكان معين يحمل ذكرى خاصة به.

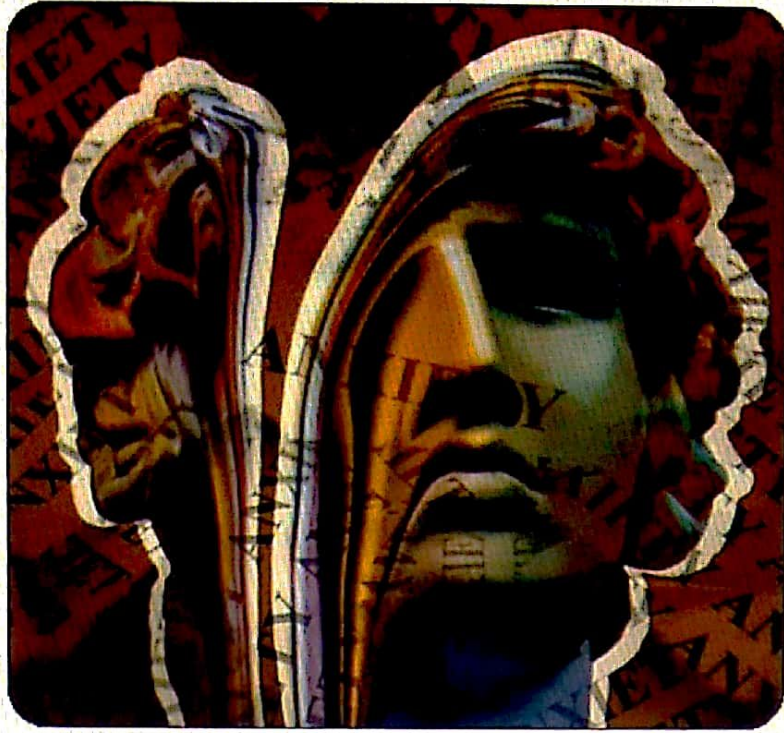


ولذلك فالقلق المرضي والقلق عامة من الموضوعات الركيزة في العلاج النفسي بكل مدارسه، ولكننا سنتطرق في حديثنا هذا عن العلاج الوجودي للقلق باعتباره الملاذ الأخير للبعض، وإن كان الملاذ الأول للبعض الآخر.

فالقلق من المنظور الوجودي ليس مجرد مشكلة عابرة نتحكم في عوارضها، ولكن دراسة لكيان الإنسان في انتظار أن يفهم هذا الكيان وتشتوعب معطياته. وتنطوي عملية العلاج الوجودي للقلق على مفاهيم أصيلة مثل: القلق، والاختيار، والموت، والالتزام، والتأكيد على أهمية الذاتية.

لم يكن من المقبول لكثير من الأفراد في النصف الأول من القرن العشرين، أن يتجهوا لأحد الفلاسفة لتقديم الإرشاد لهم بشأن الحياة الضاغطة التي يعانون منها، على اعتبار أن دور الفلاسفة ينحصر في التحليل اللغوي للأفكار والقضايا الأخلاقية، وليس العلاج أو الإرشاد جزءًا من هذا الدور، برغم أن الكثير من الفلاسفة القدامى كانوا يتولون القيام بهذا الجزء فعلاً وعلى نحو فعال في مجتمعاتهم.

غير أن هذه العلاقة التكافلية قد لا تروق لكثير من علماء النفس، لا تروق لهم ممارسة الإرشاد الفلسفي جنبًا إلى جنب مع الإرشاد والعلاج النفسي لحل مشكلات البشر، برغم أن الفلسفة هي أصل كل العلوم التي ازدهرت في عصرنا للكشف عن أي جديد، وهي الأداة الضرورية للإبداع والإقناع، كما أن الإرشاد الفلسفي قديم قدم الفلسفة نفسها. ولكي نحسم بعضًا من الخلاف، فعلينا أن نعرف أولاً كيف يتكون القلق داخلنا بالأساس.



### جوهر شبكة القلق المعقدة

القلق مكون شعوري موجود بداخل ذواتنا منذ بداية خليقتنا، فالقلق مكون مركزي في حياة الإنسان يمكننا من أن نحيا حياة أصيلة ممتلئة بالمعاني، فقد تكون النظرة إلى الأحاسيس غير المرغوبة مثل الحزن والقلق على أنها أحاسيس غير طبيعية نظرة خاطئة، لأن هذه الأحاسيس والمشاعر تعادل في حياتنا مشاعر أخرى مثل الفرح والبهجة، حيث ناقش «بول تيليش» أن القلق هو جوهر الطبيعة الأنطولوجية (الوجودية) للإنسان.

وهناك أيضًا نموذج العلاج الموجه وجوديًا الذي يقدمه «رولو ماي» بأن على الإنسان أن يتقبل قلقه، ويزيد الوعي به كنتيجة حتمية لكونه إنسانًا. وفي علم النفس البوذي يُنظر إلى القلق أيضًا أنه تجربة ذاتية تدفع البشر نحو الإدراك المعرفي لتجاربيهم الخاصة.

ونجد أيضًا كيركيغارد يصرح بأن القلق كما الأستاذ الذي يجب أن نتعلم منه، وأن هذه التجربة الداخلية ذاتية للغاية، ولكنها تمثل الحقيقة المطلقة على حساب الموضوعية. أما عن «جافن» فهو يعتبر القلق الوجودي مصدر الإبداع، وذلك لكون التواصل ما بين القلق والحرية لا مفر منه، فالقلق وفقًا لكيركيغارد هو دوار الحرية، ذلك الدوار الذي تشعر به حينما تكون على حافة منحدر.

## ومما سبق نستطيع القول بأن القلق الوجودي ينبعث:

أولاً/ من داخل إدراكنا بفنائنا الحتمي في النهاية، وطبيعة حياتنا العابرة، وشكوكنا المتأصلة في الوجود. وينبع أيضًا من أسئلة عميقة حول معنى الحياة، والغرض منها، وطبيعة الحرية، والمسؤولية التي نتمتع بها، بل والعزلة والوحدة التي قد يُحتمل أن نواجهها.

وثانيًا/ من أمور ومسائل لم تُحل بداخلنا، والتي تعد قضايا وجودية مثل: الخوف من الموت، والبحث عن المعنى، وإشكالية الحرية، والتحدي المتمثل في اختيارات نريدها أن تكون حقيقية لنا قدر الإمكان. إن لم تُواجه هذه المشاكل وتُحل، فنحن بصدد احتمالية كبيرة لزيادة القلق بداخلنا.

وثالثًا/ من التجنب والإنكار، فحينما نحاول التعامل مع قلقنا على أنه أمر عابر، وبمجرد تجنبه أو إنكاره، فسوف تُحل المشكلة ولن تطفو للسطح مرة أخرى، فنحن على الأرجح نعطي أنفسنا مُسكّنًا مؤقتًا لمشكلة وجودية وليست سلوكية بالأساس، والصواب أن نواجه المشكلة وهذا هو ضلب العلاج الوجودي.

ورابعًا/ من حياة غير أصيلة، حيث يمكن للقلق أيضًا أن يستشري بداخلنا لمجرد أننا نعيش حياة غير أصيلة بنا، نكبت فيها أفكارنا ومشاعرنا من أجل أن نلاقي توقعات مجتمعنا، سواء كان مجتمعنا الصغير أم الكبير، ونتلافى الأحكام الصادرة منه إن حدث منا غير ما يريد، ونتجاهل حقيقة أن هذه ليست حقيقتنا التي نريد أن نعيشها. وفي الحقيقة فإن ما يحدث أننا نبتعد خطوة بخطوة عن حقيقتنا وشخصنا الأصيل، ونتمسك بأقنعة ارتضيناها لأنفسنا، ويملؤنا الخواء على مر الوقت، وتتصاعد مشاعر القلق بداخلنا، وتتأصل فينا بدون وعي منا حتى لم نعد نرى الحياة بدونها.

### حلقة مفرغة

بمقدور القلق أن يحبسك في حلقة مفرغة بداخلك، حتى يصبح القلق ذاته هو مصدر الشعور بداخلك، وبإمكان هذه الحلقة المفرغة أن تؤدي بك إلى سلوكيات جديدة هدامة، كأن تصير دائم التجنب للمشاكل، وأن تزيد لديك الحساسية لمحفزات

القلق، وتضييق إمكانيات حياتك بالضرورة، وكل هذه السلوكيات تغذي الدائرة المفرغة ليتفاقم القلق بداخلك بشكل أكبر. فالقلق يولد القلق، تتغذى هذه الدائرة المفرغة على نفسها، إنها تأكل نفسها وتأكلك.

## القلق كمكون إيجابي

الطريق لحياة يكون القلق فيها مؤثرًا إيجابيًا هو من الأمور الممكنة أيضًا، فلا جدال أن هذا المكون لم يُخلق لعذاب البشرية، فهناك الوجه الآخر له أيضًا، فإيجابية القلق ممكنة أيضًا ومفيدة لنا كبشر، خاصة في ظل حياتنا المتتابعة سريعة الوتيرة، ولكن خيطًا رقيقًا يفصل ما بين أن تكون على الجانب الإيجابي أو أن تكون مصابًا بالقلق المزمن.

فالقلق الإيجابي يكون بأن يشعر به الفرد بطريقة بناءة وامتكيفة مع واقعه الفردي، مما يزيد من حافزته وإنتاجيته بشكل عام، فقليل من القلق قبل المهام يكون عاملاً محفزًا كبعض القلق الذي يصيب الرياضيين قبل المسابقات الرسمية، أو بعض القلق الذي يزيد التركيز قبل مقابلة للعمل، مما يدفع الأفراد للاستعداد بشكل كامل أو طلب الدعم أو تطوير المرونة في مواجهة ما هو آتٍ. وقليل من القلق أيضًا سيكون مثاليًا لدفعنا خارج مناطق راحتنا، وللسعي للأفضل في حياتنا، ولمزيد من التقدم واستكشاف الفرص الجديدة.

ويعود ذلك لعوامل كثيرة تشمل الشخصية الفردية الذاتية، والسياق، والتفضيلات الشخصية، وما اتخذته الفرد من خطوات عملية لتحقيق ذلك. وبذلك يقيئنا فنحن نعلم أن ما يسري على أحدهم لا يسري على الآخر، ولكن التوازن بين القلق الإيجابي والقلق المفرط هو بداية الطريق في عالم مُظرد السرعة.

## ترسانة العقل (الأساليب التقليدية لمعالجة القلق)

### -العلاج السلوكي المعرفي CBT:

يركز العلاج السلوكي المعرفي على تحديد وتعديل أنماط التفكير المختلفة السلبية المرتبطة بالقلق، فهو بالأساس يساعد الأفراد على تحدي المعتقدات غير العقلانية،

وتطوير استراتيجيات المواجهة، والانخراط في التعرض التدريجي للمواقف المثيرة للقلق، كذلك فاللعلاج السلوكي المعرفي تقنيات علاجية عدة لمعالجة القلق نذكر منها:

### ١- تقنيات الاسترخاء:

في أغلب الأحيان يتجه المعالجون لاستخدام تقنيات الاسترخاء المختلفة مثل: تمارين التنفس العميق، واسترخاء العضلات التدريجي، والتأمل الذهني، مما يساعد الأفراد على إدارة أعراض القلق بتعزيز الاسترخاء وتقليل الإثارة الفسيولوجية.

### ٢- علاج التعرض:

تتضمن هذه التقنية تعريض الأفراد تدريجيًا للمواقف أو المحفزات المختلفة المسببة للقلق، في بيئة خاضعة للدعم والرقابة، ومن خلال هذا التعرض المتكرر الآمن، يستطيع الأفراد تعلم كيف بإمكانهم تحمل وتقليل استجاباتهم الشخصية للقلق.

### ٣- علاج القبول والالتزام

#### **ACT Acceptance and Commitment therapy:**

يشجع هذا العلاج الأفراد على قبول أفكارهم وعواطفهم القلقة دون إصدار أحكام مسبقة، مع التركيز على قيمهم المختلفة، واتخاذ إجراءات ملتزمة نحو أهداف ذات معنى، مما يساعد ذلك بالضرورة الأفراد على تطوير المرونة النفسية، والقدرة على التكيف في مواجهة القلق.

### ٤- الحد من التوتر القائم على اليقظة الذهنية

#### **MBSR Mindfulness Based Stress Reduction:**

يجمع ذلك الأسلوب بين التأمل الذهني، ووعي الجسم، والحركة الخفيفة، وذلك لتنمية الوعي باللحظة الحالية وتقليل التوتر والقلق. ويعتمد هذا الأسلوب على مساعدة الأفراد ألا يتبنوا أحكامًا مسبقة نحو أنفسهم، وقبول اتجاههم وميولهم نحو

## ٥- العلاج النفسي الديناميكي:

يستكشف العلاج النفسي الديناميكي الصراعات اللاواعية، وتجارب الحياة المبكرة التي قد تساهم في ظهور أعراض القلق، فهو يساعد الأفراد على اكتساب نظرة ثاقبة للمشاعر الكامنة، وأنماط السلوك المختلفة، مما يؤدي بالتالي إلى تخفيف الأعراض.

ومن المهم هنا ملاحظة أن اختيار نوع العلاج نفسه يعود للفريق المعالج، نظرًا لاختلاف الاحتياجات الفردية، وشدة القلق، ومنهج العلاج، وبذلك فإن الطبيب المعالج يقوم بتصميم خطة العلاج المناسبة تفصيلًا لكل عميل.

ولكن حتى بوجود فعالية وطرق منهجية واضحة لعلاج القلق واضطراباته، إلا أننا نظل دائمًا هنا نتعامل مع الأعراض ومثيرات القلق، بشكل أكبر من التعامل مع صلب القلق وجوهره، وهو ما يقدمه العلاج الوجودي، وهو ما نحن بصدد الحديث عنه الآن، فتعال بنا عزيزي القارئ لمعرفة العلاج الوجودي من وجهة النظر الفلسفية عن قرب.

قد يمثل العلاج الوجودي مقارنة بالعلاج النفسي بارقة الأمل الأملع، فليس الغرض الأساسي من العلاج الوجودي التعامل مع الصغائر، وتحويل الإنسان إلى مجموعة من القوالب الجاهزة للتعامل مع القلق، تتغير بكبسة زر بداخله كما تفعل بعض تقنيات العلاج النفسي، ليصبح قادرًا على التعامل مع القلق بشكل أفضل. ولكن الغرض الأساسي للعلاج الوجودي هو أن يتحول العميل من حالته غير الفعالة إلى عضو فعال بإدراكه ووعيه قبل أي شيء آخر، والمسعى الأكبر للعلاج الوجودي أن يحول غير الواعي إلى واعٍ، وأن يوسع المدارك والرؤية العامة للأمور، وقدراتنا الفكرية بالأساس.

إن أعظم قوة تجدي من العلاج الوجودي هي التركيز الفلسفي، فالعلاج الوجودي يقدم أعظم مساهمة له إلى العلاج النفسي، بتذكيرنا أننا بحاجة إلى إلقاء نظرة على القضايا الفلسفية في حياة الناس، وكيف يمكن أن تخاطب هذه القضايا عقولهم

وتغمر تفكيرهم، إنه يساعد الناس على طرح الأسئلة الكبيرة، وتحرير أنفسهم من وظائف حياتهم اليومية وانشغالهم بمشاكلها، بمساعدتهم على التركيز أكثر على المنظور الأوسع، على الأشياء التي تهم حقًا، إنه يساعدنا على الحصول على صورة أوضح لحياتنا، إنه يأخذ في الاعتبار كثيرًا من الأشياء التي أهملناها لأنها تُنسى بسهولة في مدار حياتنا اليومية:

(الاعتبار الثقافي، وجهات النظر، المنظور الاجتماعي السياسي، العقائد، وجهة النظر الخاصة التي تؤثر على الناس)، كل هذه الأشياء تصنع فارقًا كبيرًا، تصنع الفرق في كيفية تجربة الشخص، في كيفية تجربته للعالم المحيط به، وحينها فإن ما يقوم به المختص حقًا هو أن يساعد العميل في تحديد موقعه الحقيقي من العالم الحقيقي حوله، وبذلك يصبح واعيًا كفاية كيف أنه مقبوض في هذا العالم، وكيف أيضًا يؤثر هو فيه ويتأثر به.

وبفعل ذلك فإننا نرى جانب وجهات النظر الجانبية، وأيضًا وجهة نظر الفرد الرئيسية، فهي بالضرورة ما يركز الأفراد عليه وتُظهر تحيزاتهم، ونرى من خلالها ما هي توقعاتهم، فنصبح حينها أيضًا مدركين لما الذي يجعلهم متحمسين، ويجعلهم ملتزمين بما هم عليه ومشغولين به، ما الذي يعيشون من أجله حقًا؟!

في كثير من الأحيان، فإن الشيء الذي يعيش الفرد من أجله حقًا، يكون منسيًا، وقد توقف عن التأكيد عليه في مجرى حياته، وتوقف عن جعله مجرى حياته، وهذا حقًا ما يجعل الناس يفقدون طاقتهم ودافعهم للمواصلة، وهنا يأتي دور العلاج الوجودي بأن يعيد الصلة مرة أخرى بما يلهمك للعيش مرة أخرى بطاقة قوية وحماس.

**يقودنا هذا للبحث عن ماهية القلق الوجودي:**

فحينما تضيق نفسك ويصبح تركيزك في محل واحد، شيء ما يقودك بوازع المسؤولية للرد على الحياة بفعل ما، إحساس داخلي بأن تكون على قيد الحياة حقًا، وبأن تواجه التحدي المائل أمامك. إن هذا النوع من القلق هو ما يعيدك حقًا للحياة كل مرة، هو ما يجعلك حقًا بداخل تجربتك الخاصة لك في الحياة، وإن كان هذا بحد

ذاته إحساسًا بعدم الاتزان بشكل متناقض لديك، لمعرفتك باحتمالية الفشل، هذا هو حقًا ما يجعلك على علم بأنك الآن تخوض تجربتك في الحياة، ولا تتماهى مع الواقع.

إن هذا الشعور الدفين بداخلك، هو ما يجعلك أيضًا على علم بأنك يجب أن تتصل بعناصر الحياة والعالم المحيط بك، لا أن تتجنبها أو تتماشى معها، بل أن تصنع منها شيئًا خاصًا بك، وهذا ليس بالأمر الهين، لأنك فجأة تدرك ذلك، تدرك بأن الأمور يمكن أن تسوء وأنك لن تكون كاملًا أبدًا، ولن تكون الأمور كما تخيلتها حقًا، وحينها لا يهم حقًا من أين أتت براعم الأفكار داخلك، إن كانت منك أو من والديك أو الثقافة المحيطة بك: «هي بداخلك أنت، هي أنت»، وما تتوقعه حقًا من نفسك هو ما يثبتك.

وما يؤثر عليك سيؤثر عليك، بل وعادة هو ما يجعلك تخطو خطوة للخلف في كثير من الأحيان، ولذلك ستتصالح معه، ستتصالح مع كل تلك الأشياء، وستدع ذلك المكون الشعوري المسمى القلق يسري بداخلك مرة أخرى، لترى نفسك حقيقة مرة أخرى، تعيش واقعك وتجاربك بشكل صحيح ومتيقظًا لكل ما هو خاص بك، حولك، بدلًا من محاولة الانفصال أو أن تكون ساخرًا.

فبدلًا من أن تكون ذلك الوجه أو القناع الذي يعيش بين الناس غير مرتبط حقًا بأي شيء، غير مبالٍ بما حولك ومن أنت ولماذا، غير مهتم بما يهمك وما يهتم به من حولك، بإمكانك حقًا أن تعيش مرة أخرى في صلب الواقع ودائرة الاهتمام.

ولذلك فإن القلق هو ذلك المكون السحري في داخلنا، فبدلًا من الهروب من رؤيته كما في علم الأمراض، بإمكانك أن تبدأ بالشعور به وتقديره، وتجعله مصدر نمائك وازدهارك الداخلي، وأن يكون شعلة طاقة حياتك. في النهاية، إنه الدليل على أنك حي ثررق، وإن كان في مكانه الصحيح، فهو تلك الدفعة الصغيرة التي تحتاجها للمضي قدمًا إلى الأمام في الحياة.

وحينما ستتقبل قلقك الداخلي، فإنك ستدرك حريتك الأساسية، فهما مفهومان مقترنان ببعضهما البعض:-

الحرية هي تجربة غاية في الروعة؛ أن تكون غير مقيد بشيء أو متحكم بك بأي



شكل من الأشكال، وأن تحس بوجودك بدون إحباط، ولكن الحرية من الصعب جدًا استحقاقها، فلا يمكن تحقيقها إلا بعد أن تشعر بعدم حريرتك، لن تشعر بها إلا بعد أن تعرف إحساس أنك مقيد، وأن تعرف ما هي قيودك.

ويمكنك فقط أن تستغل حريرتك وتستخدمها في حدود وجودك، فبالتالي فقط بتقبلك أنه لا يمكنك فعل كل شيء في الحياة إلا في الحدود التي تفرضها عليك، وأنه عليك أن تعمل بما لديك في نطاق هذه الحدود من أجل أن تشعر فعلاً بحريرتك، و فقط بمعرفة تلك الحدود يمكنك أن تتحرك بداخلها، أو بجانب الحدود فهو أمر معرفي بالنهاية، وبالطبع إن أدركتها فبإمكانك تغيير هذه الحدود واختيار أخرى تناسبك، ولكن لن يتأتى ذلك إلا بعد معرفة حدود حريرتك.

ولكن هنالك دائمًا بعض الحدود التي تنطبق علينا جميعًا وهي حقائق: (حقيقة أنك ولدت وستموت، حقيقة الجاذبية، حقيقة احتياجات جسمك المادية، إلخ).

ولذلك فالحرية دائمًا ليست جذرية أو كاملة، دائمًا محدودة بشكل ما، وبمعرفة الحدود يأتي التغيير والإحساس الحقيقي بها، واستغلالها لأقصى حد، وصنع حياة خاصة بك تستطيع أن تراها أفضل وأجمل ما تريد، أقل ما يقال عنها نابضة بالحياة، حينها ستستطيع الإحساس بمتعة خلق قيمك الخاصة وتطويرها دائمًا في حياتك فهي من صنعك أنت، وهذه الخطوة ستضع أظرف المعنى، ليس فقط بالبحث عنها ولكن بصنع المعاني الخاصة بك وإضافتها للعالم.

وأن تكون على علم بأن الطريقة التي تعيش بها بوعيك وإدراكك في هذا العالم، هي الطريقة التي ستعظم المعنى في حياتك أو تقلل منه، فأنت تعيش حقًا بكامل وجدانك وتراكيبك النفسية المختلفة.

فبمرور المواقف عليك الجيد منها والسيئ، لا فرق فكلاهما ستعيشه بكامل وجدانك، لتصنع منهما اختياراتك الصحيحة والخاطئة، لا فرق أيضًا لأنك كنت حقيقيًا وأنت تعيش هذه المواقف، وأخضعتها لقيمك وخلقت منها معنى جديدًا لنفسك، واتخذت منها تحديات مختلفة قمت بعيشها، أو عقبات عايشتها وأخضعتها لتجربتك الخاصة، جعلتك تمر بتجارب أخرى بالضرورة وأضفتها لحياتك ومجموع

وهنا تتداخل المفاهيم؛ «قلقك» أولاً الذي دفعك للتصرف بالأساس وجعلك واعياً كفاية لتهتم، و«حريتك» التي سمحت لك أن تكون مبدعاً، وأن تغير الأشياء من حولك، وأن تتخذ اختيارات، وأن تؤسس «قيماً»، وأن تخلق «معنى»، وأن تتعاضم تلك المعاني بداخلك على مدار نضجك وعمرك، لتصبح الأمور أسهل بتصرف، لأنك لديك الآن تصور أفضل لنفسك وللعالم من حولك ولمحيطك.

وبذلك فإنه بمجرد أن يسمح العميل لنفسه أن يؤكد لنفسه هذه المفاهيم، بدعم من المختص، فإنه يفاجأ بما يكتشفه من فرص وإمكانات، وأنه دائماً «القدرات أكثر من القيود»، لأن هذه هي طريقة صنع الإنسان، فقد خُلقنا بقدرة التغلب على الصعوبات، وأن نستعمل المعطيات التي أمامنا لخلق شيء آخر تمامًا، جديد كلياً إن أردنا، فالإنسان بطبيعته قادر على خلق المزيد والمزيد إن أراد، وهكذا تسير الأمور، نأتي للدنيا نضيف لها شيئاً ما، ونتركها بعدها برغم ضآلتنا كمخلوقات. (Emmy van Deurzen)

### ما يميز العلاج الوجودي عن العلاج النفسي:

هو أن العلاج الوجودي يعمل مع الوجود البشري بأكمله، من خلال النظر في تجاربه الخاصة في أبعاد مختلفة: (بيولوجية، اجتماعية، سياسية، وجودية، روحية) من منظور متعدد الطبقات، بدلاً من مجرد معالجة الحالات الذهنية والسلوكية الفريدة من منظور نفسي.

فوجد كلاً من سارتر وكامو يؤكدان: «أنه من الواجب على الإنسان أن يخلق معناه الخاص به، لأنه وبهذه الطريقة فقط بإمكانه التغلب على قلقه، وحماية ذاته من الشعور بالعدم». في حين يزعم فيكتور فرانكل: «أن الشغل الشاغل للإنسان هو البحث عن المعنى في الحياة» واقتبس بذلك قول كيركيغارد بأن «الالتزام غير المشروط هو مفتاح الحياة ذات المعنى».

ولكن ما معنى الالتزام غير المشروط وفقاً لكيركيغارد؟

أكد كيركيجار، في القرن التاسع عشر، على أهمية الالتزام غير المشروط كمفتاح لحياة ذات معنى. ووفقًا لكيركيجار فإنه لا يمكن تحقيق المعنى الحقيقي والوفاء في الحياة، إلا عندما يلتزم المرء التزامًا صادقًا وثابتًا بشيء أو بشخص يتجاوز نفسه.

فبالنسبة لكيركيجار، فإن عيش حياة ذات معنى ينطوي على تجاوز عالم الرغبات الشخصية والطموحات والمصلحة الذاتية. ورأى أن الأفراد غالبًا ما يجدون أنفسهم عالقين في حالة من التردد والغموض واليأس، بسبب تعدد الخيارات والإمكانيات المتاحة لهم، في هذه الحالة فقد يفتقرون إلى الإحساس بالاتجاه والغرض والأصالة.

وجادل كيركيجار بأن المعنى الحقيقي والوفاء يتطلبان قفزة إيمانية، أو التزامًا جذريًا بشيء أعظم من الذات، ويتضمن هذا الالتزام: (تكريسًا عميقًا لهدف أسمى، أو دعوة أخلاقية أو دينية، أو علاقة ذات أهمية عميقة). فهو يتطلب الاستعداد لتحديد الأولويات، وتكريس الذات بالكامل لهذا الالتزام المختار، حتى في مواجهة التحديات أو الشكوك أو التضحيات.

ومن خلال الالتزام غير المشروط، يتقبل المرء المخاطر والشكوك الكامنة التي تأتي مع مثل هذا الاختيار. رأى كيركيجار في هذا الالتزام وسيلة للتغلب على القلق والمعضلات الوجودية التي تنشأ من حرية الاختيار. فهو يوفر إطارًا للأفراد لتوجيه حياتهم، وتشكيل قيمهم، وإيجاد إحساس بالمعنى والغرض يتجاوز وجودهم الفردي. ففي فلسفة كيركيجار، يُعتبر هذا الالتزام شخصيًا وذاتيًا للغاية؛ إنها ليست مسألة التوافق مع التوقعات المجتمعية أو الالتزام بالمعايير الخارجية. وبدلاً من ذلك فهذا الالتزام يتضمن تفكيرًا داخليًا، ولقاء حقيقيًا مع قيم الفرد ومعتقداته وعواطفه، واتخاذ قرار شجاع باحتضانها والعيش وفقًا لها.

من المهم أن نلاحظ أن فكرة كيركيجار عن الالتزام غير المشروط هي فكرة فردية للغاية، ويمكن أن تختلف بشكل كبير من شخص لآخر، فليس الهدف الأسمى أو الغاية العظمى متفوقة عند شخصين بنفس المعنى بتطابق تام، حتى وإن اشتركا

ظاهرًا فيه، بل إن ما يشكل التزامًا هادفًا سيختلف اعتمادًا على ظروف الفرد الشخصية وقيمه ونظرتة للعالم.

بالنسبة للبعض، فقد يكون التزامًا بعقيدة دينية، أو سعيًا إبداعيًا، أو قضية اجتماعية، أو علاقة حميمة للغاية.

في النهاية، يشير تركيز كيركجارد على الالتزام غير المشروط إلى أن الحياة ذات المعنى لا توجد في مساعي المتعة أو تراكم الإنجازات الخارجية، بل في العمق والإخلاص والتفاني الذي لا يتزعزع الذي يجلبه المرء لالتزامه الذي اختاره.

ومن خلال تبني مثل هذا الالتزام، يمكن للأفراد العثور على الهدف والأصالة والشعور بالتعالي الذي يتجاوز وجودهم المحدود.

في حين يزعم هايدجر بأن «الإنسان لا جوهر له، ولكنه كائن ديناميكي يتجه نحو الموت، وخلال ذلك يقوم بالاختيارات المختلفة حتى ينتهي وقته»، ولذلك فإنه لا يعتقد بالإنسان أبدًا كبناء أو كهيكل مختلف.

### فكر في الأمر بهذه الطريقة:

بداية كمراهقين، نحن نتطور باستمرار، ونواجه تجارب جديدة، ونتخذ خيارات تشكل هويتنا.

يرى هايدجر أن عملية الصيرورة هذه لا تنتهي عندما نصل إلى مرحلة البلوغ، أو نحقق أهدافًا معينة. وبدلاً من ذلك، فإنها تستمر طوال حياتنا كلها، حيث إن أحد الجوانب الرئيسية لفلسفة هايدجر هو فكرة أن وعينا بفنائنا ومحدوديتنا، ينهض بدور حاسم في تشكيل وجودنا. كأن يعتقد أن إدراك موتنا النهائي يمنح حياتنا إحساسًا بالإلحاح والمعنى، بل ويدفعنا إلى اتخاذ الخيارات، واتخاذ الإجراءات التي تتماشى مع قيمنا وما يهمنا حقًا.

لذا، فوفقًا لهايدجر، فإن كونك إنسانًا لا يعني محاولة التكيف مع قالب مسبق، أو الارتقاء إلى مستوى توقعات الآخرين. يتعلق الأمر باحتضان فرديتنا، والاعتراف بأننا نتطور باستمرار، والاعتراف بأن خياراتنا وأفعالنا مهمة.

يمكن لهذا المنظور أن يشجعك على تبني عملية اكتشاف الذات والنمو. إنه يذكرنا بأن لدينا الحرية في تشكيل حياتنا، واتخاذ الخيارات التي تتماشى مع ذواتنا الحقيقية، ولا بأس في استكشاف مسارات مختلفة، وارتكاب الأخطاء والتعلم منها على طول الطريق.

ولنتذكر أن الحياة لا تتعلق بالوصول إلى وجهة ثابتة، بل تتعلق بالانخراط في رحلة مستمرة لاكتشاف الذات وتطوير الشخصية.

احتضن هذه العملية، واتخذ الخيارات التي تتوافق مع شخصيتك الحقيقية، ودع عملية الكشف عن وجودك الفريد تكون مصدرًا للإثارة والوفاء.



### خاتمة القول:

إن العلاج الوجودي يختلف جوهريًا عن نظام تصنيف الأمراض التقليدي، ومنظور القلق واضطراباته، حيث إنه لا يعتبر أن أي عاطفة أو مكون وجودي بداخلنا مرض، ولكنه نهج بانتظار أن يتم فهمه، باعتبار القلق فرصة للعمل عليها وتحقيق لنتائج

مرغوبة بدلاً من محاولة التخلص من هذه المشاعر.

ولكن ليس للعلاج الوجودي نظرية إبستمية (معرفية) خاصة به، بالرغم من تميزه بالكثير من المناهج التي زادها الفلاسفة حديثًا للعمل به، إلا أنه يتدخل عن طريق استخدام الأسلوب الفمنيولوجي (الظاهري)، وهو بكل بساطة فهم الأشياء كما تبدو للعيان.

فوعينا دائمًا يكون مدركًا لشيء ما ومرتبًا بباقي الأشياء، وبالتالي فإن البحث في علم الظواهر هو بالضرورة بحث في العلاقة بين الأشياء والإنسان في حوار قائم. وعلى عكس الموضوعية، فإن أي شيء لا يمكن بأي شكل أن يختبر نفسه، بل لا بد من وجود من يختبره.

فعلى عكس الطريقة الفرويدية فإن العلاج الوجودي لا يبحث عن المعنى الضمني للأشياء، بل ما يظهر وكيفية ظهوره في حد ذاته باعتبار أول لذاتية التجربة كألوية، فإن اتخذنا مثالًا لعميل أصيب بالفصام أو الذهان ويدعي أنه نابليون بونابرت، فنجد العلاج الوجودي يعتقد بهذا الادعاء كحقيقة صحيحة، ليتم بعدها التحقيق في ما يعنيه أن يكون هو نابليون بونابرت لتبدأ الأسئلة:

«ما الذي يحاول أن يخبرنا به؟!»، «هل يجعله ذلك يشعر بالقوة أن يكون نابليون بونابرت؟!» بحيث يحاول المعالج الوجودي الدخول إلى جوهر التجربة ذاتها، وهو أصل العلاج الوجودي وما يعنيه بالأساس. ولنتذكر دائمًا أن الغرض الأساسي من العلاج هو الإحالة من حالة اللاوعي إلى الوعي.

الاختلاف الآخر اختلاف منهجي، فعلم الظواهر في الأساس أسلوب بحث شخصي يركز على أهمية التجربة الذاتية الفريدة، بدون تعليقات أو تدخل من قبل المعالج، ما قد ذكره جايمس بوجينتال بالتركيز على ما هو ضمني في سياق ما هو صريح. ولذلك فإن استخدام المكون الوجودي هو استخدام لسبر أغوار الشخصية، واستخدام التجربة الذاتية هو أفضل فرصة للتقييم.

والمجال الرئيسي للعلاج الوجودي هو موضوعات مثل الحرية والقلق والموت

والالتزام، وهذا لا يجعل له بالضرورة أي تفوق أو دونية عن المدارس العلاجية الأخرى، فمن المناسب جدًا لبعض الأفراد أن يتضمن علاجهم العلاج الوجودي، ولا يناسب إطلاقًا غيرهم. فمثلًا لا يمكن بأي حال من الأحوال استخدام العلاج الوجودي مع الأطفال، فلا يمكن أن نعتبر التجارب الخاصة بهم أو اختياراتهم أصيلة كفاية ليُعتد بها.

وحتى يصبح الإرشاد الفلسفي أو العلاج الوجودي مهنة، فلا بد للممارس من تدريب خاص في الفلسفة، وهذا يعني أنه على المرشد الفلسفي تكوين العديد من الخطابات الفلسفية الواسعة، التي يمكن أن تكون قابلة للتطبيق لحل المشكلات المختلفة التي تواجه الناس.

ومن هنا، لا يمكن لأي شخص أن يكون مرشدًا فلسفيًا، فهو بحاجة إلى تدريب خاص على درجة متقدمة في الفلسفة. ويعني ذلك أنه يحتاج إلى أن تكون لديه معرفة بالعديد من الخطابات الفلسفية، لتطبيقها بطريقة مجدية في حل المشكلات المختلفة، التي تواجه حالة المُستنصِح.

وهناك برامج إرشادية حقيقية قائمة على أسس ومبادئ معترف بها مثل:

## **Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)**

### **Logic Based Therapy (LBT)**

وهذا النوع من العلاج الفلسفي له جذوره في العلاج النفسي أيضًا، وخاصة العلاج العقلاني الانفعالي، بالرغم من أن هذه البرامج تُعد في الوقت الحاضر من أبرز أشكال الإرشاد الفلسفي والتي تؤكد الارتباط الوثيق بين الإرشاد النفسي والفلسفي.

ويتلقى المرشدون النفسيون عادة للقيام بمهامهم في دراسة اضطرابات السلوك وفهمها، وعلاجها على الوجه المطلوب، تدريبًا خاصًا في مجالات ثلاثة.

**المجال الأول:** قياس الذكاء والقدرات العقلية العامة، وذلك لمعرفة حالة الفرد العقلية والنفسية في الحاضر والمستقبل.

**المجال الثاني:** قياس الشخصية ووصفها وتقويمها، وتشخيص السلوك الشاذ، بغرض معرفة شكوى المسترشد أو المتعالج، والظروف المختلفة التي أحاطت به وأدت إلى ظهور تلك المشكلة، مما يساعد بالتالي على فهمها بدقة وتمهيد الطريق إلى علاجها.

**المجال الثالث:** يرمي الإرشاد النفسي بأساليبه وطرقه المختلفة إلى تخليص الفرد مما يعانيه من اضطراب وسوء توافق. بينما الإرشاد الفلسفي هو بواقع الأمر فلسفة تطبيقية، وإن لم يكن علاجاً بآتم معنى الكلمة بالمفهوم الطبي، حيث يرى تيلمان أن الإرشاد الفلسفي يُعد شكلاً من أشكال الإرشاد الفكري الذي يختلف تمامًا عن الإرشاد النفسي التقليدي، ووفقاً لذلك يكون الهدف من الإرشاد الفلسفي هو توضيح المفاهيم حول الحكمة، والمفاهيم الأخرى المتعلقة بالقيم، دون اللجوء إلى توضيح أشكال الاضطرابات النفسية أو مفاهيم الصحة النفسية، ومع ذلك من المسلم به أن الإرشاد الفلسفي قد تكون له آثار نفسية مفيدة، كالتالي يمكن وصفها على نطاق واسع في العملية العلاجية أو الإرشادية النفسية.

وعلى ذلك، فلا يمكن أن ندعي بأي حال من الأحوال أنه يمكن تقديم الإرشاد الفلسفي بديلاً عن الإرشاد النفسي كحكم تعميمي، لأن الإرشاد الفلسفي مختلف جذرياً في جوهره عن الإرشاد النفسي كما أسلفنا.

ويمكن القول بأن الإرشاد الفلسفي مرحلة مهمة جداً في حياة الفرد، لفهم ذاته وتنميتها، فهناك أنواع كثيرة من نظريات وأساليب الإرشاد والعلاج النفسي، يمكن أن تُقدّم كوسائل مساعدة للمسترشدين الذين يعانون من معضلات حياتية، وفي الوقت نفسه يركز العديد من المرشدين النفسيين إن لم يكن معظمهم على الانفعالات مثل يونج، وروجرز، وإليس، وفرانكل، وفروم....

الذين انتقلوا نحو الطرق الفلسفية للإرشاد، ومعظم المرشدين الفلسفيين تناولوا الجوانب الأساسية للانفعالات، التي هي قوة لا يُستهان بها في حياة الفرد، والعديد من عملاء الإرشاد الفلسفي استكشفوا الجوانب المعقولة في علم النفس تمهيداً للانتقال إلى الفلسفة، والمثل يقول «تعلم السباحة في المياه الضحلة قبل الخوض





## تقرير ختامي:

### هل تؤثر علاقاتنا على صحتنا النفسية؟

في بحث علمي نُشر قريبًا في عام ٢٠٢٣ بواسطة (Bühler) وباحثون آخرون، يوضح لنا كيف أن للعلاقات والأحداث التي تحدث في حياتنا تأثيرًا حقيقيًا، حتى وإن كان غير ملحوظ بشكل واضح.

وبالبداهة فإن هذا ليس بالغريب أو المستبعد، يكفي فقط أن تكون واعيًا وستدرك ذلك الأمر. بالإضافة إلى ذلك يتناول هذا البحث العلمي قضايا أخرى، مثل طبيعة الحدث نفسه وماهية الأحداث التي تكون أكثر تأثيرًا من غيرها، والعوامل الأخرى التي تساعد في إبراز تغيير محدد على نحو مميز عن البقية.

وفي هذا التقرير، سنقدم ملخصًا مبسطًا لما ذُكر في البحث.

أجرى (بوهلر) وزملاؤه تحليلًا طويلًا لأربع وأربعين دراسة مختلفة، بما في ذلك ما يزيد عن مائة وعشرين ألف مشارك، للتحقق من التغيرات المقابلة في الشخصية المرتبطة بالأحداث المتغيرة في الحياة.

(الشخصية: أنماط واسعة النطاق من الأفكار والمشاعر والسلوكيات، التي تميز الأفراد بالنهاية)

يركز البحث بشكل أساسي على الهيكل ومعيارية السمات الشخصية، فهو يركز على الخمس سمات الكبرى في الشخصية باعتبارهم الأكثر ثباتًا بمجرد وصول الفرد لمرحلة البلوغ.

وهذه السمات هي:-

• الانفتاح للخبرات الجديدة.

• الاستقرار العاطفي.

• الانطواء في مقابل الانبساط.

• الوعي اليقظ (الضمير).

• القبول.

ويعتد البحث أيضًا (بالاعتداد بالذات واحترامها، والرضا العام عن الحياة) باعتبارهم خصائص سطح الشخصية، وبالتالي فهم أكثر ميلًا للتغيير، على أي حال فإن الدراسات الطولية قد أشارت إلى أن السمات الشخصية من الممكن أن تتغير، خاصة في مرحلة البلوغ الأولى، مما يؤدي فيما بعد إلى نضج أعمق.

وهذه الدراسة تهدف لاستكشاف أثر الأحداث الحياتية العظمى على تغيرات الشخصية في مواجهة النظرة التقليدية لسمات الشخصية الثابتة.

### هل تشكل حقًا أحداث الحياة الشخصية؟

تغير الشخصية: (مصطلح يشير إلى التغيرات التي تحدث للفرد في أفكاره وعواطفه وسلوكياته مع مرور الوقت)

على عكس الاعتقاد السائد بثبات سمات الشخصية واستقرارها، يكشف لنا هذا البحث أن أحداث الحياة بإمكانها بالفعل أن تؤثر على الشخصية. وبالرغم ضآلة التأثير أو صغره بالنسبة للشخصية إلا أنها تكون متسقة، ومع وجود التغييرات في الأفكار والمشاعر والسلوك، فنحن بصدد نمو للشخصية، وتحول في شكلها لتصبح أنضج مما كانت من قبل، وهذا ضد فرضية أن الشخصية تظل ثابتة طوال فترة البلوغ.

### الحب أم العمل: أيهما يملك الأثر الأكبر؟!

(سيطرة الحب كقطب: يتجلى ذلك في العلاقات الرومانسية والزواج والانفصال في مقابل سيطرة العمل كقطب: سنرى هنا بصورة أوضح التحولات، مثل: التخرج والوظيفة الأولى والتقاعد) في البحث زكّز أيضًا على ستة أحداث رئيسة تتعلق بالعلاقات: (الدخول في علاقة جديدة، الزواج، ولادة طفل، الانفصال، الطلاق، الترميل)

وتطرق الباحثون هنا للفصل بين نوعين من أحداث الحياة:

### الأولى: أحداث تستند إلى المكسب:

وهي تجارب أو معالم إيجابية مهمة في الحياة، تؤدي إلى تغييرات أو إنجازات قيمة مثل: (التخرج من الكلية والحصول على الترقية والزواج وشراء منزل وبدء عمل تجارى ناجح والفوز بالجوائز وأن تصبح أحد الوالدين). وغالبًا ما تساهم هذه الأحداث في النمو الشخصي والسعادة والشعور بالإنجاز.

### الثانية: أحداث تستند إلى الخسارة:

وهي الأحداث المميزة التي تستند إلى الخسارة أو الفقد لشيء ما ذو قيمة وأهمية للفرد، مما يجعلها ذات وقع سلبي. وقد تُشكل تحدٍ على نطاق المشاعر والمحسوسات، مما يجعل من المهم للفرد أن يتعلم مجاراتها والتوافق معها والتأقلم على التغير الحادث بسبب التجربة ذاتها، ومن أمثلتها:

(موت المحبوب، الطلاق أو الانفصال في علاقة مميزة، فقدان الوظيفة أو البطالة، إعاقة جسمية أو مرض شديد، الإفلاس، الكوارث الطبيعية مثل الزلازل والأعاصير، وعلى هذه الشاكلة).

من المهم دائمًا عند ذكر الأحداث التي تستند إلى الخسارة ذكر أنها تكون فريدة بالنسبة لكل فرد، وتشكل معناها الخاص بها لديه. فلا تستوى التجربة عند الجميع بمجرد حدوث نفس الظروف الحاكمة، فلكل منا الوقع النفسي الخاص به.

ولذلك فإنه دائمًا من المفضل أن نتجه للدعم النفسي، وتعزيز المناعة النفسية لمواجهة مثل هذه المواقف، للتأقلم مع الظروف الجديدة الحادثة، وطلب الدعم من الأصدقاء والعائلة، أو التوجه مباشرةً للمختصين النفسيين كأفضل احتمال ليكون هو المساعد لاجتياز تلك المشاعر والتحديات العملية المرتبطة بالتجربة ذاتها.

وفي الدراسة التي بين يدينا، ركز الباحث على تحليل تأثير قطب الحب وقطب العمل على الشخصية، والتغيرات التي تطرأ عليها بناءً على الأحداث في الحياة. ومن المثير للدهشة أن التأثيرات الحياتية التي ترتبط بقطب العمل كانت أكثر تأثيرًا على

الرغم من تصنيف أحداث الحياة مثل الزواج والانفصال كأحداث ذات تأثير كبير، إلا أن الأحداث المتعلقة بقطب العمل والتغيرات المختلفة التي تحدث في حياة الفرد هي التي تُشكل الشخصية بصورة ملحوظة.

### أهمية الوقت: كيف يؤثر توقيت أحداث الحياة على تغير الشخصية؟

(الفارق الزمني **time lag**): (المدة بين حدوث حدث ما في الحياة وتأثيره على تغير الشخصية).

هذا الفارق الزمني هو بكل بساطة حينما أدركت أن ما أنت فيه الآن هو نتيجة للحدث الذي قد مر عليك من قبل. وقد يكون هذا الفارق ضئيلاً للغاية، وقد يكون مدة طويلة حقاً، فكل منا لديه الطرق التي قد تجعله يدرك أو لا يدرك مثل هذه الفوارق؛ فالإنسان ليس مجرد كيان ثابت وثابت الطباع، بل هو مجموعة من المكونات والآليات التي تتفاعل وتتحرك معاً طوال الوقت.

تتناول الدراسة أيضاً هذا الجانب بحثياً، فقد فُحص دور الفارق الزمني في العلاقات بين أحداث الحياة وتغير الشخصية، ومن المثير حقاً للاهتمام أن هذا الفارق الزمني يؤثر بشكل بارز في تغيرات الشخصية التابعة لقطب الحب.

إحدى النتائج المتميزة في هذا البحث العلمي هي أن تأثير أحداث الحياة على الشخصية يمكن أن يختلف بناءً على توقيت حدوثها. عندما فُحصت المتغيرات الأخرى، لم تُرصد تأثيرات كبيرة، ولهذا السبب يُعد فهم توقيت وتسلسل أحداث الحياة أمراً بالغ الأهمية في دراسة تغير الشخصية.

### هل تُحدث مجموعات المقارنة فرقاً؟

مجموعات المقارنة: (هي عينات - مع أو بدون مجموعة - تأخذ شكل المقارنة للتحقق من صحة نتائج البحث).

وللتأكد من صحة النتائج التي يصل إليها الباحث فعليه أن يقارن العينات المتاحة لديه مع مجموعات المقارنة بشكل متكرر، سواء كانت هذه المجموعات موجودة أو غير موجودة، للتحقق من صحة النتائج التي يتوصل إليها.

وما لفت الانتباه عند مقارنة العينات هو أن تقديرات تغير الشخصية كانت قابلة للمقارنة إلى حد كبير بين كلا الأنواع من العينات. وهذا يعني أن تأثيرات أحداث الحياة على تغيرات الشخصية قوية ومتسقة، بغض النظر عن وجود مجموعات المقارنة. وبالتالي، تؤكد هذه النتائج فهمنا لأن أحداث الحياة تؤثر بشكل حقيقي على تطور الشخصية.

ما الذي ينتظرنا بعد في الأبحاث المتعلقة بتغير الشخصية؟!!

آليات تنمية الشخصية

(mechanisms of personality development):

(هي العمليات والعوامل المتضمنة التي تدفع التغييرات في شخصية الفرد مع مرور الوقت)

في سياق التطور المستمر في مجال البحث العلمي، يستخدم الباحثون تصميمات متطورة وحساسة لاستكشاف آليات تغير الشخصية. وبالتالي، يعد هذا البحث التحليلي نقطة تحول في دراسة تغير الشخصية، مما يشجع الباحثين على التحرك خارج دراسة أحداث الحياة الفردية، ومن خلال اعتماد نهج شامل يمكن للدراسات المستقبلية أن تتعمق أكثر في فهم الآليات المعقدة التي تشكل تطور الشخصية. وبذلك توفر منظورًا أكثر دقة حول كيفية تأثير الحياة وأحداثها على هوياتنا.

النتيجة:

• وجدت الدراسات أن الدخول في علاقة جديدة يرتبط بتغيرات مشابهة في الحياة، وزيادة في رضا الفرد عن الحياة.

• يرتبط الدخول في علاقة جديدة أيضًا بزيادة في الضمير، والوعي اليقظ.

• على الرغم من أن التأثيرات الأخرى كانت أقل بشكل عام، إلا أن الزواج يرتبط بزيادة في رضا الفرد عن الحياة وانخفاض في الانفتاح للتجارب الجديدة.

• وجد أيضًا أن ولادة طفل جديد ترتبط بانخفاض الانبساطية، والمزاج الإيجابي.

• بشكل مثير كان الانفصال مرتبطًا بزيادة في الرضا عن الحياة.

• في حين كان الطلاق أيضًا مرتبطًا بزيادة في الضمير الحي.

• ولم تكن هناك تغيرات في الشخصية مرتبطة بشكل موثوق به في حالة أن تصبح إحداهن أرملة.

ومع ذلك بعد كل هذه الارتباطات، يرى الباحثون أن الأحداث المستندة على المكسب (الإيجابية) قد يكون لها الأفضلية في التأثير فقط على المدى القصير.

وعلى النقيض، فإن الأحداث المستندة إلى الخسارة (السلبية) لديها الأفضلية للتأثير الأكبر، عندما تتكشف على المدى البعيد.

-التغيرات التي تحدث في الشخصية ليست مقتصرة على الاستقرار، ولكنها قد تتأثر بالأحداث الكبرى في الحياة.

-التحولات المتعلقة بالعمل لها أثر أكبر على تغير الشخصية عوضًا عن التغيرات الحادثة بسبب قطب الحب.

وإذ تمت دراسة توقيت الأحداث المختلفة في الحياة، فإن إدراج مجموعات المقارنة لم يقلل من قوة النتائج، بل دفعت هذه الدراسة الباحثين في هذا المجال نحو تصميمات أكثر تعقيدًا لكشف آليات تنمية الشخصية بصورة أوسع. فإدراك كيفية تشكيل أحداث الشخصية يمكن أن يعزز الوعي الذاتي ويوجه الأفراد في التعامل مع لحظات التحول التي تحدث في حياتهم.

بالإضافة إلى ذلك، يجب ذكر النقاط التالية:

• معظم العينات من الدول الغربية (بما في ذلك العديد من الدول الأوروبية وأستراليا والولايات المتحدة).

• عدد قليل جدًا من الدراسات شملت مشاركين من دول آسيوية، ولم تشمل أية دراسات مشاركين من أمريكا الجنوبية أو أفريقيا.

• تم تحديد معظم المشاركين في هذه الدراسات على أنهم من البيض- الأوروبيين.

• تشكل النساء حوالي ستين بالمائة من المشاركين في هذه الدراسات.

والآن بعد أن قرأت هذا التقرير أعتقد أن من حق نفسك عليك أن تجيبها على بعض الأسئلة، ليس بغرض المراجعة وحساب الذات، ولكن بغرض التقييم والمتابعة والفهم. إليك بعض هذه الأسئلة ولماذا هذه الأسئلة خاصة:-

### ١- كيف أثرت أحداث حياتي الأخيرة في أفكاري ومشاعري وسلوكياتي؟!

التفكير فيما قد تركت الأحداث المهمة الأخيرة في حياتك، وتأثيرها على شخصيتك سواء في أفكارك أو مشاعرك وسلوكياتك، يمكن أن يجعلك قادرًا على تكوين نظرة حول كيفية تشكيل شخصيتك، فكر في تجاربك الحديثة كيف غيرت وجهة نظرك أو استجابتك العاطفية أو تصرفاتك.

### ٢- هل أتقبل النمو الشخصي والنضج خلال التحولات الحياتية؟!

غالبًا ما تعطى لنا أحداث حياتنا الكبرى فرصًا للنمو الشخصي وطريقًا للنضوج، اسأل نفسك إن كنت تأخذ هذه الفرص والتحولات بفاعلية كمحفزات للتغيير الإيجابي وتحسين الذات.

### ٣- هل هناك نمطًا متكررًا في كيفية استجابتي لأنواع معينة من أحداث الحياة؟!

تحديد نمط أو أكثر لردود أفعالك تجاه مواقف حياتية مختلفة بإمكانه أن يوفر وعيًا ذاتيًا قيمًا حقًا، فقط فكر إن كنت تميل إلى الاستجابة باستمرار لأنواع معينة من الأحداث، وفكر فيما إن كانت تلك الأنماط تتوافق مع الاتجاه الذي تريد لشخصيتك أن تتطور فيه.

### ٤- كيف يؤثر توقيت الأحداث على تجربتي والتغيرات التي تليها؟!

الهدف هو التعرف على دور التوقيت في تأثير أحداث الحياة على تغيرات الشخصية، استكشف بداخلك كيف يؤثر التوقيت على ردود أفعالك العاطفية، واستراتيجيات المواجهة، وتكيفك العام. فقط بفهمك لدينامية التوقيت في التنقل



بين الأحداث، وفترة استجابتك ستتمكن من تحقيق أقصى استفادة من هذه التحولات.

٥- ما الدروس التي بإمكانك التعلم منها من الأحداث الماضية، وكيف تؤثر على شخصيتي؟

بالتفكير في الأحداث الماضية، وكيف أثرت على شخصيتك، والدروس المستفادة ونقاط القوة المكتسبة والتحديات التي تم التغلب عليها. بإمكان هذه العملية والتي هي الأقرب للتأمل الذاتي، أن ترى قدرتك على النمو، وقدرتك على التكيف، والمرونة.

٦- هل أنا منفتح على طلب الدعم والتوجيه خلال أحداث الحياة الهامة؟

الاعتراف بأهمية طلب الدعم خلال أوقات التغيير أساسي لأي ناضج، حدد ما إن كنت مستعدًا لطلب التوجيه والمساعدة من الأفراد الموثوق بهم بالنسبة لك؛ فبإمكان هذا الدعم أن يوفر لك وجهات نظر قيمة، ومساعدة في التعامل مع تغيرات الشخصية المرتبطة بالتغيرات الحياتية.

٧- كيف يمكنني إدارة أحداث حياتي المستقبلية بشكل استباقي، والتكيف معها بشكل استباقي أيضاً؟

إدراك أن أحداث الحياة لا مفر منها، وأنها ستؤثر عليك سلبيًا وإيجابيًا أمر مسلم به، فكر قبل حدوث الأمر كيف ستدير الموقف، وتتكيف معه إن حدث. ويشمل ذلك تطوير مرونتك ورعايتك الشخصية لذاتك وتنمية عقلية خاصة بك، لاحتضان التجارب والتحديات الجديدة.



إن طرح هذه الأسئلة على نفسك، والاحتفاظ بها، والعودة إليها مرة أخرى كلما دارت الأحداث والمواقف، هو بمثابة تمرين دائم لك على التأمل في الذات والنمو الشخصي، بل وفهم أعمق لكيفية تشكيل الأحداث الحياتية لشخصيتك.

وتذكر دائمًا أن البحث عن الدعم المهني من المختص النفسي يمكن أن يوفر لك دعمًا قيمًا فارقًا في مجريات التنقل بين العمليات.

## الكاتبة

إيمي فان ديورستن:

فيلسوفة وأخصائية علم النفس الإرشادي ومعالجة نفسية وجودية. أسست مدرسة العلاج النفسي والإرشادي في Regent's College وجمعية التحليل الوجودي والمدرسة الجديدة للعلاج النفسي والاستشارات كانت أول رئيس للمجلس البريطاني للعلاج النفسي، كان تطبيقها لأفكارها الفلسفية على علم النفس والعلاج النفسي والإرشاد أمراً حيويًا في ترسيخ المدرسة الوجودية في بريطانيا، الفت وشاركت في تأليف وتحرير العديد من الكتب التي ترجمت إلى عشرات اللغات، ومن مؤلفاتها التي حققت الأعلى مبيعاً: «التطبيق العملي للعلاج النفسي والإرشاد الوجودي» و«العلاج النفسي والبحث عن السعادة».

Telegram:@mbooks90