



# إكتشف نفسك

وسائل التأقلم

القمر الطونوس كمال

# اكتشف نفسك

وسائل التأقلم

القصص

أنطونيوس كمال حليم

السلسلة: أريد أن أكون

الكتاب: أكتشف نفسك ( وسائل التأقلم )

المؤلف: القمص أنطونيوس كمال

الطبعة: الثانية ٢٠٠٥

كمبيوتر وأخراج: م / ناجي زكريا ت، ٢٠٥٥٤٣٣

المنظمة وتصميم الغلاف: أرساني جرافيك ت، ٢٠١٤٩٤٩

إشراف على الطباعة وطباعة الجملة / صبحي صديق ت، ٥٦٤٤٦٢١ - ٤٧١٦١٣٩ / ٠١٢

رقم الإيداع: ٤٥٥٧ / ٩٩

الترقيم الدولي: 977-19-8414-4



قداسة البابا المعظم  
الأنبا شنودة الثالث

## هذا الكتاب



ذاتك أقرب الأشياء إليك وأبعدها عنك، قريبا السماء يعلوها والأرض بجاذبيتها، فيها الملائكية والحيوانية. وهذا الكتاب محاولة لمعرفة الذات عن طريق مراقبة وسائل التغطية "وأوراق التوت" التي نحاول بها شعوريا ولا شعوريا أن نخفي الحقائق عن أنفسنا، أو نتهرب من الواقع.

قد يقهدها الهروب إلى حين، وقد يساعدنا قليلا على التأقلم، ولكن المشكلة اداخلية تظل كما هي، تطل برأسها كلما وجدت منفذاً. أنه من الأفضل لك أن تكشف نفسك على حقيقتها، وتتصالح معها، وتقبلها، قيل أن تطورها وتبدلها من أجل الله والآخرين .

وأخيرا فإن هذا الكتاب يساعدك على فهم الناس، ولكنه لا يدعوك إلى تعريتهم أمام ذواتهم، أو مواجهتهم أمام الآخرين، بل فهم سلوكياتهم ومساعدتهم إن أمكن على النمو النفسي و الروحي.

وإلى اللقاء في بحث آخر عن النفس وحقيقتها.

ما أعظم قوة الذاكرة بما أكثر عظمتها...

يا الله، إنها حجرة بلا حدود تتداد اتساعاً داخلي

من يقدر أن يصل إلى مدى عمقها...؟

فالحقيقة إنني لا أستطيع أن أدرك تماماً كل

ما يكون نفسي...

وهكذا فإن العقل ليس متسعاً بما فيه الكفاية ليعتصم

نفسه، ولكن أين يقع هذا الجزء من العقل الذي

لا يستطيع هذا العقل؟

هل هو خارج العقل؟ وكيف لا يستطيع

أن يفهم نفسه؟

هكذا واجهني هذا السؤال تغلب على العجب وكادت أعجز.

فها هم أتباعهم يذهبون إلى أفكار بعيدة ليروا عجائب الجبال

العالية والأمواج البحر القوية، ومطارق السماء الممتدة، واتساع

المحيطات وحركة النجوم، ومع ذلك يتركون أنفسهم

دون ملاحظة.

بهر سفينة حياتي بوصاياك . أعطني فهما لكي أتاجر بالوزنات  
مادام لي وقت قبل أن يقال لي : هلم أرضي تجارة زمانك .

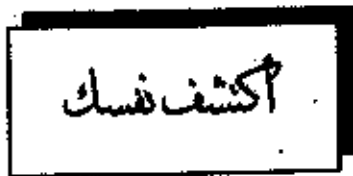
ما أعزاء المرئيين

النفس وهي في حالة الاضطراب الذي يمنمها من رؤية الله إذ ما  
بدأت في الالتحام بالحكمة الإلهية تبدأ شمسها الداخلية في  
الإشراق.

القديس أوغسطينوس

مصباحا واحد أنظر وينوره أستضيء والآن أنا في زهول، أبتهج  
روحيا، إذ في داخلي ينبوع الحياة ناك الذي هو غاية العالم  
عبر المحسوس.

الشيخ الروحاني



## دراسة كتابية

إن الكتاب المقدس يدعوك لاكتشاف نفسك، قوتك وضعفك، أسلوب حياتك وأعماق مشاعرك، باطنك وظاهرك.

واليك هذه الدراسة الاستكشافية المبسطة لبعض المواقف من حياة الشخصيات الكتابية لتدعوك بها للدخول إلى معرفة أفضل للنفس في ضوء وصايا الله، وفي نور العقل والمعرفة التي منحها الله لنا، وقبل كل شيء بفضل الروح القدس الذي يثمر للإنسان خفاياه، ويُرشدّه إلى طريق التكامل والاستنارة حيث إنه:

”من من الناس يعرف أمور الإنسان إلا روح الإنسان الذي فيه“ (لا ١١: ٢)

وسوف نتأمل في موقفين متضادين لاكتشاف النفس وهما:

جدهون يكشف قوته - شمشون يكشف ضعفه، ثم نتأمل في اكتشاف الإنسان للطريقة وأسلوب حياته تحت عنوان:

شاؤول يضل الطريق - الين الضال يجد الطريق



## جدعون يكشف قوته

تأمل معنا في هذه النقاط في حياة جدعون بعد قراءتك هذه الفصول:

(قضاة ٧-٦)

- خاطر جدعون بنفسه حينما هدم مذابح الأوثان وكان هذا دليل على القوة الروحية.

- هائب جدعون الله لتخليه عن شعبة وكان هذا علامة ضعف في الشخصية.

- نظر جدعون لنفسه على أنه ضعيف لا يصلح للقيادة.

- قوى الله جدعون بمعجزة جزء الصوف ويقول له الرب معك يا جبار البأس

(قضاة ٦: ٣٠-٤١).

- حدث اختصار لإيمانه بأن طلب منه الله تخفيض عدد المحاربين.

(قضاة ٧: ٢-٨) ليكون فضل القوة لله وليس للبشر.

- رفض جدعون أن يعكس على الشعب وفي هذا دليل على وضوح الهدف. وهكذا

يقول الضعيف بطل أنا، ويكتشف مواطن القوة الروحية والنفسية في حياته.

## شمشون يكشف ضعفه

يحدد سفر العدد إصحاح ٦ أن صفات الذئير تتلخص في ثلاثة علامات هامة :

١- لا يعمل شعره موسى.

٢- خمرًا ومسكرا لا يشرب.

٣- لا يتجنس لبيت.

وتعتبر هذه العلامات تذكرة للنذير، وعلامة على المهد الذي بينه وبين الله .  
تشير هذه الممارسات الثلاث إلى :

١- في إسدال الشعر هدم كرامة للرجل، والنذير ترك كرامته الأرضية حبا في الله .

٢- الامتناع عن الخمر والمسكر وكل ما يتعلق بهما دليل على ضبط النفس ضد الشهوات.

٣- عدم لمس السموات إشارة للقيام الروحية، وقطع الملاقة الجسدية حتى المشروعة منها للارتباط بالله.

حين أعمل شمشون نضره وبدأ يلعب ويستعتر فقد قوته واكتشف ضعفه وقال:

(( تفارقني قوتي وأضعف أصبح كأحد الناس )) (قض: ١٦: ١٧)

وهكذا لم يمد الجبار جبارا لأن روح الرب فارقه، واكتشف بنفسه مواطن الضعف في حياته وأسباب سقوطه.

ساول الطرسوسي يضل الطريق

اقرأ ( غلا ١: ١١-١٧ )

- كان ساول ممثلًا شجرة وكان يتفتت تهديدا وقتلا على كنيسة الله بإفراط  
ويتلفها فكانت أعماله قوية ومؤثرة ولكن في الاتجاه الخاطئ؟

- بعدما تقابل شاوول مع الرب ذهب إلى العربية للخلوة واكتشف النفس.
- سقطت من عيني شاوول قشور و انفتحت عينية وعرف الطريق .
- سار بولس بكل قوته المبهوة بولكن في الطريق السلم ، وهكذا اعتبر الله حكمة العالم جهالة . فالحكيم عند نفسه يجب أن يجلس جلسة عند أقدام الرب ليعرف الطريق الأفضل .

## الابن الضال يجد الطريق

### أقرأ الأعمال في قصة الابن الضال (لو ١٥)

- ١- رجع إلى نفسه: هي جلسة تأمل للذات ندعوك إليها من خلال صفحات هذا الكتاب.
- ٢- قيام: (وجب عليك عند معرفتك لذاتك أن تعمل شيئاً إيجابياً لتقدمها وتقويمها)
- ٣- عاد إلى أبيه: (وهنا المستقر الأخير بعد فهم النفس وقياسها على الصور الإلهية ، لقد سوّهت الخطية النفس وجعلتها مزيفة كاذبة ولكنها فرصة ذهبية الآن للعودة إلى الأحضان المفتوحة ، وهكذا وجد الغسال طريقة وعاد إلى الله، واكتشف مراحم الله الغافرة.

\*\*\*\*\*



## أدوات المكياج النفسي

إذا لم يكن الواقع مريحاً بالنسبة لي فإنني أحتاج إما أن أغير الواقع ، أو أطور نفسي لقبوله ، وفي هذا تغيير حقيقي جذري وتوائم صادق مع الحقيقة. ويلجأ معظمنا إلى وسائل صحية للتفليس عن المشاعر الزائدة ، مثل الحديث مع صديق أو اليكاء أو الصلاة أو الاسترخاء. إلا أن هناك نوع آخر من التأقلم الوقتي الذي يفيد إلى حين ، وقد يضر بالنمو النفسي للإنسان ، وهو نوع من المناورات أو الوسائل التمويهية ، أو طريقة من طرق الهروب من مواجهة الصعوبات ، أو فرار من الدروع التي نلبسها حتى لا نحتك بالآخرين أو بالحقيقة في خشونتها وصعوبتها .

وكلنا نلجأ لهذه الوسائل ، ولكن الإفراط فيها يجعلنا نسلك في سياسة النعام الذي يدفن رأسه في الرمال عندما يرى الخطر. فهذه الوسائل تساعد على مواجهة الجراح أو الصزق النفسي وليس مواجهة المشاكل نفسها. وبدلاً من أن تكون وسائل الدفاع دروماً تقاومة الصعوبات تصبح أوراق التين التي اختبأ وراءها آدم حتى لا يظهر عريه ، كذلك فإن إلقاء اللوم (على حواء) كان سلاحاً قديماً يقدم البشرية ، استخدمته حواء حين ألقت هي الأخرى باللوم على الحية. وقال قايين (أحارس أنا لأخي؟) ليهرب من المسؤولية. وحين ندرك وسائل التأقلم أمر حيل وأنشطة الدفاع في أنفسنا وفي الآخرين فهي تكون أصدق وأعمق. وقد نقرر أننا سنستخدم بعض الوسائل غير المباشرة لمقاومة الظروف الصعبة ، ولكن بتدريج ، ويشترط أن يحدث هذا (شعورياً). كأن نستخدم التمويه عن نقص بنى بتفوق

علمي . ولكن إن كنا نسقط اللوم (لا شعورياً) على الآخرين لعيب فينا، فهذا النوع من وسائل الدفاع ضار بالعلاقات، وبالصدق المسيحي، وبالحرية الداخلية التي يتمتع بها الإنسان في اختيار سلوكه .

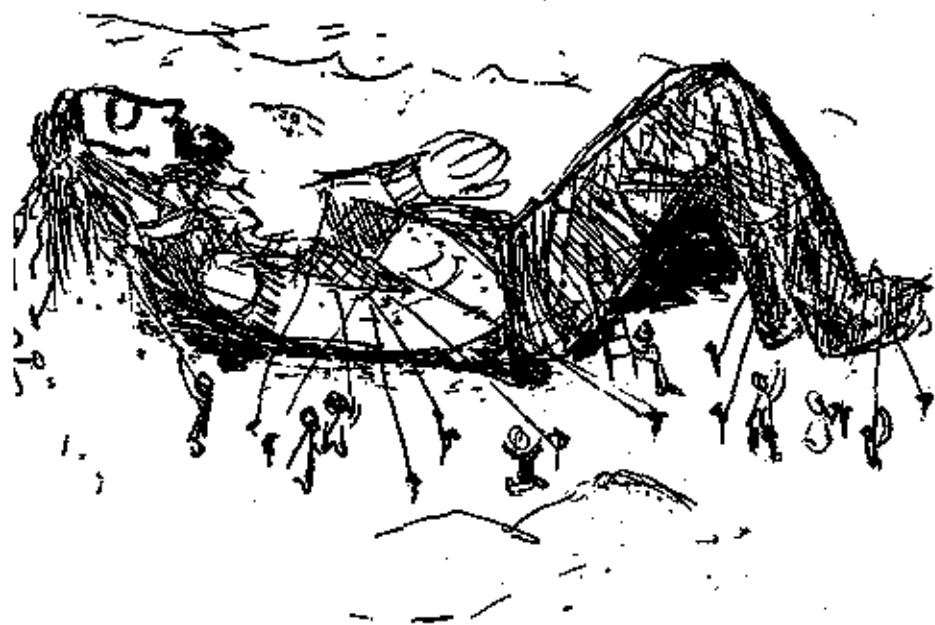
وكمثال لوسائل الدفاع طفل لم يعطى قطعة من الحلوى، فهو يلجأ إلى البكاء أو شرب أختة أو الهروب من المنزل أو الكتابة على الحائط، وكلها وسائل للتنفيس عن غضبه .

أما الكبار فيستخدمون وسائل مختلفة فإنهم إذا غضبوا من طفل فهم قد يلغون رحلة أو مصيفاً، أو يذهبون إلى حديقة أو ينامون فهم لا يستخدمون وسائل ظاهرة للجماعة، مثل وسائل الطفل الذي يكتب على الحائط عندما يحبط، ولذلك سميت وسائل الدفاع (بالحيل) أو مخاين الإنسان . لهذا إذا زادت وسائل الدفاع عن حدها فهي تتحول من طرق للحماية من الصدمات الخارجية أو الصارعات الداخلية إلى وسائل للاختفاء والهروب والتنصل من المسئوليات والحقائق . وحين يصبح اللجوء إلى الأهدار والهيل والألاعيب لا شعورياً فإن الفرد يحرم من حرية السلوك إذ تشده دائما خيوط العنكبوت الخفية نحو تيارات زائفة لسلوك مريض .

وفي قصة (جاليفر) التي رواها (يوناثان سويفت) وجد جاليفر نفسه نائماً في أرض الأقرام بعد أن قذفت به السفينة، وحين أراد أن يتحرك وجد أن هناك مئات من الخيوط الرقيقة تربط يديه ورجليه، فهو يستطيع أن يشدّها ويحركها، ولكن بصعوبة بعد أن يقطع هذه الخيوط التي وضعها الأقرام حول أطرافه . وبالرغم من قوة جاليفر فقد كان سجيناً في أرض الأقرام . وهكذا في المجال النفسي والروحي

فإن القيود الصغيرة قد تحد من حركتنا ،وهلينا أن نعي بها ونتخلص منها  
فبالخوف والذنب والتشاؤم والغرور والشعور بالنقص والقلق والفتور الروحي  
والأنانية . إلخ كلها قيود يجب أن نحطمها ، إن أردنا الصحة النفسية والروحية  
والنمو السوي للشخصية

\*\*\*\*\*



وفي هذا الكتاب ستعالج ثلاثة من وسائل الدفاع هي :

### الطول الجذئية :

أو الأنشطة المسكنة ، أو الأنشطة الدفاعية : كالنوم والضحك والكسل ... الخ .

### النظوية الجذئية :

وهي نوع من الإدراك الخاطئي أو تزيف الواقع بتغيير زاوية الرؤية .

### أساليب الدفاع :

وهي حيل للتأقلم ، مثل الإنكار والتعويض وإسقاط أخطائنا مع الآخرين .



## أولاً: الطول الجزئية

### الأنشطة المسكنة

يلجأ الناس إلى الأنشطة المسكنة حتى لا يواجهوا الواقع بآلامه، وقد ينجحون في هذا، إلا أن مشكلة الأنشطة المسكنة هي أنها تؤجل نمونا وتحرمنا من المعلومات التي نخطط بها لحياة ناجحة فحين نقول أن كل شيء سيكون على ما يرام ونتجاهل أو نتناسى الصعوبات فإننا نشبه السائق الذي يفلق عينيه في طريق خطر، وقد ينجح في الهروب من الخوف مما يهدده، ولكنه قد يسوق نفسه إلى حفرة أو يرتطم بشجرة

وباستمرار الهروب من الواقع قد نجعل أنفسنا في عزلة أو نعيش في عالم آخر من صنع أمانيتنا وخيالنا.

قد يظن صاحب عمل أنه ناجح في إدارة مصنعه أو ورشته لأن هذه هي فكرته عن نفسه، فهو يحب أن يكون ناجحاً ويتوهم أنه كذلك، على الرغم من أنه يستخدم معدات وأساليب القرن الماضي. وبعد فترة يفاجأ بالحقيقة، فهو لا يقدر على المنافسة، ويتركه أكفأ موظفوه وعماله، ومن لا يقدر أن يتركه فهو ينتقده بشده ويسخر منه. وهذا مثال لشخص حسن النوايا ولكنه في الوقت نفسه لا يرى الواقع ويقتنع بعض الشباب أنفسهم إنهم يحصلون على مؤهل جامعي



يكونون كفاءاً لمواجهة الحياة. ويقضون سنوات الدراسة في هذا العلم ،و بمجرد التخرج يواجهون خيبة أمل عارمة. فلا هم مؤهلون بكفاءة في مجالات تخصصهم، ولا نالوا التدريب اللازم لشغل الوظائف القليلة المتاحة ،ولا لديهم الثقافة العامة أو المرونة لتغير مستقبل حياتهم ،ولا الجرأة لشغل الوظائف والحرف الأقل مكانة وأكثر كسباً وليست هذه نظرة تشاؤمية ، إنها محاولة لرؤية الواقع من خلال احتياجات سوق العمل لا من وراء ستارة الشهادات والأحلام. وتعتبر القائمة التالية من بعض الأنشطة المسكنة التي يشجع استخدامها كوسائل دفاعية للهروب من الواقع أو لعدم مواجهته ،وهي

١_التباين	٢_الاستغراق في العمل
٣_النكاهة	٤_التلهية (الطعام الشراب النوم)
٥_الثروة	٦_البحث
٧_الكسل	٨_الملل
٩_الضييق	١٠_التدين الزائف
١١_الجنس	١٢_الحب الزائف

## 1. العباين (أنا فين وأنت فين؟)

من ضمن الطرق التي نتجنب بها مقارسة أنفسنا بالناس هي التباين ، أو عدم وضعهم على قدم المساواة معنا . فإما أن نرفعهم درجة لأعلى أو نخفضهم درجة لأسفل فعندما ننظر للناس على أنهم أعلى فإننا لا نحاسبهم على أخطائهم، فمن أنا لأحاسب من هم أعلى مني؟! فإني أسبل لأن أنظر إليهم على أنهم انصاف آلهة أو أشخاص كاملون لا يخطئون، فربما كان الخطأ مني أنا ! ويكفي أن أكون مع هؤلاء الناس الأعلى مني دون أن أحاسبهم .

وعندما ننظر للناس على أنهم أقل مني فإني أتجنب فكرة مساواتهم لي حتى لا ينسوني أو يهددوني ، وقد أبالغ في تجسيم الفرق بيني وبين غيري : فإنا مؤهل جامعيًا وهو دبلوم تجارة ٠٠٠ أنا موظف وهو طالب أو عامل ٠٠٠ أنا أسكن في المدينة أما هو فهو من أصل ريفي ٠٠٠ وبالتالي لأنني أعلى من الآخرين فهم لا يشكلون تهديداً بالنسبة لي .

وكذلك فإنه من أساليب التفريق بين الناس Splitting يحدث حين يقسم الشخص الناس ينوع من التطرف إلى جيد وريء ، بدون صفات وسط . ويُحدث هذا العديد من المشاكل حتى يدرك الناس المحيطة هذا الاتجاه الخاطئ ويواجهون الشخص برفق بأنه لا يوجد من كان مثالياً بلا عيب أو دائماً مخطئ على طول الخط .

## الاستغراق في العمل

قد يكون العمل إنجازاً ولكنه قد يتحول إلى هروب من واقع مؤلم أو من مشاكل الحياة، وقد يكون تمويهاً عن شعور داخلي بالنقص في مجالات أخرى .  
فإن كنت رجل أعمال ناجح ولكن فاشل أسرياً أو زوجياً أو عملياً فقد أشعر بأنني على ما يرام . ورغم النقص الحادث في حياتي فإن نجاحي العملي يغطي هذا النقص أيام نفسي .

وقد يلجأ بعض الناس إلى العمل المفرط حتى يتجنب الاقتراب الزائد من أفراد أسرته ، فهو يعمل ٨ ساعات في اليوم ويعود مجهداً بحيث لا يستطيع أن يشغل بشيء في المنزل أو بأحد من أفراد الأسرة .

ويعمل البعض ٩ ساعات في اليوم للهروب من النفس ، أو من شدة الرؤساء ، فهم يقولون أنه يتفاني في عمله ومن الحكمة عدم محاسبته على أخطائه ، بل أن الناس يكافئون في كثير من الأحيان العمل الزائد ، حتى يصبح الاستغراق الزائد في العمل عادة يصعب الإقلاع عنها .

## ٣ الفكاكة

تستخدم الفكاكة في مجالات مفيدة ، ولكنها أيضاً تستخدم لتغطية مواقف

الضعف .

فالفكاكة سلاح ذو حدين .

فالمكافأة قد تستخدم بطريقة عدائية ساخرة لتغطية السبب الحقيقي للإحباط والصراع ، أما الطرف الآخر فلا يقدر على الرد أو الانتقام لئلا يتهم بأنه ينقص الروح الرياضية ، أو أنه (لا يقبل الهزات).

وقد أهرب من مواجهة مشاعري الخاصة بالضحك ، فإن كنت غاضباً أو متوتراً ، ولكنى أضحك ، فقد يعطينى هذا إحساساً كاذباً بعدم الغضب أو التوتر . وقد يتمادى شخص ما في السخرية والتهريج حتى يبدو كأنه ارتدى قناع السهرج طول الوقت ، فهذا القناع يحميه من معرفة الناس لأعماقه وفهم حقيقته ، ويزيد الفاصل بينه وبين الآخرين بما يجعلنا نصدق ما يقوله البعض عن السهريون أنهم في دواخلهم يشعرون بالحزن ، أو أنهم أكثر النساء .

## في النظية (بالطعام والشراب والنوم)

تعتبر الحزمة المطاط (السكاته) تشبيه لبعض الأنشطة التي يلجأ إليها الناس لتقليل التوتر لديهم ، من هذه الأنشطة بالأكل ، الشرب ، التدخين ، النوم :  
الأكل والشرب (سواء كحولات أو مرطبات)

فبدلاً من مواجهة القلق بسبب مشاكل العمل فإنني أفرط في الطعام حتى أشعر بالسعادة والراحة الجسدية ، فأنسى التفسير المطلوب لأصلاحي عملي وحل مشكلاته رغم فائدة وأهمية هذا التغيير .

أما علاقة التدخين بالمتعة الفميه أو إزالة التوتر فيحدث عن طريق الجو المحيط بإشعال السجارة ومراقبة الدخان ، مما يلهي الشخص عن التوتر الذي

بداخله، وعن السبب المؤدى له، فتتكون المادة التى تجعله يلجأ للتدخين لمجرد وقومه فى بداية التوتر .

أما النوم فهو عمل ينسى الشخص الواقع أو الحزن وقد قوبل عن تلاميذ المسيح ((ووجدتم نياماً من الحزن)) (لوقا: ٢٢: ٤٥) فالنوم الكثير قد يكون هروباً من مواجهة الواقع .

## في الثروة

طالما كان الشخص منشغلاً بالكلام فهو لا يقدر أن يستمع لا للآخرين ولا لنفسه (مشاره واحتياجاته الداخلية). فالبعض يبنى حوارات لغوية لإقضاء الناس عن أنفسهم ، وحين يتحدثون بكثرة فهم يشعرون بإحساس طيب لالشيء سوى لأنهم جعلوا الآخرين لا يقدرين على إجراء حوار حقيقى يؤدى إلى كشف دواخلهم. وقد يكون الحديث أجوقاً مطولاً، أو عقلانياً أو سطحياً لا يكشف للشاعر، ولا يدخل الشخص فى علاقة مع الآخرين بل يزيد بعدهم عنك. ومن ضمن الاستخدامات المائلة للحديث الهروب من سؤال مباشر. مثال :

الزوجة : هل لازلت تحبني مثلما كنت تفعل فى بداية زواجنا منذ ٢٥ عاماً؟

الزوج : سؤالك لا مبرر له، أنت تشعرين بأعراض الشيخوخة .

تستمر الزوجة ١٠ دقائق فى الحديث لتثبت لزوجها أن سؤالها لة مبرر، وأنها لازالت تحتفظ بهيئتها ونشاطها ، ويكون هو قد نجح فى جذب طرف الحديث بعيداً عن سؤالها المباشر الذى يهدده.

## ٦ البحث

البحث عن الحقيقة البحث عن الذات البحث عن صديق ٠٠٠ إلخ. هذه الصفة تصف الكثير من الناس في هذه الأيام ولهذا ما يبرره. ولكن هذا البحث قد يكون أيضاً هروباً من الواقع.

فهو اليوم يبحث ويسأل ، وغداً ينتقل إلى مجال آخر ، وإلى شخص آخر يسأله ، ثم يبحث عن بحث جديد يبحث عنه !

وهنا يقنع الإنسان الهارب نفسه بأنه يتقدم لأنه يبحث ، فيأذ به يدور حول نفسه أو يسير في محله ، فكل أبحاثه مشروعات لا تنتهي ولتست واما معاشاً .

ويدل من البحث عن الحقيقة يجب أن نعيش الحقيقة ، وبدل من البحث عن الشخص المناسب عليك أن تكون الشخص المناسب أو أن تبدأ ولو بخطوة .

## ٧ الكسل

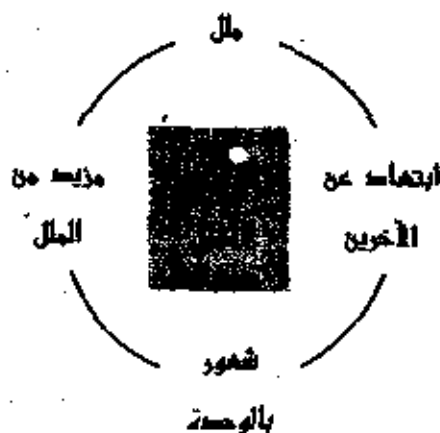
هناك فرق بين الكسل والراحة . الراحة لازمة لتجديد الطاقة . وحين أذهب للمصيف أو للرياضة فإني (أعمل شيئاً) لأنني أسترخي . وليست الراحة امتناع عن العمل ، بل تغير للعمل بنوع آخر منه ، ويقول المثل الإنجليزي (أن التغير راحة) (Change is rest) ، ولكن قد يستغل بعض الناس الكسل لتغطية أخطائهم ، فالطالب الذي يهمل القراءة في مادة لا يفهمها يقول "لو كنت قد بذلت جهداً أكبر في اللغة الفرنسية لكنت قد نجحت فيها بتفوق".

ويهرب بعض الشباب من الارتباط بالتأجيل والكسل، لأنه يخاف من إنشاء أسرة  
والهبة في علاقة عاطفية حتى يصل إلى سن متقدم.

وقد يخفي الكسل شعوراً بالغضب، فيقول الطالب "أنتم تريدون لي العمل في  
الأجازه لأن ذلك يرضيكم ولكن لن أعمل". ومعنى هذا أن الطالب لا يريد أن يرضى  
أسرته ويلجأ إلى التكاسل لإحباطهم.

## الملل

الملل شعور يفرضه الإنسان على نفسه ويشعر الإنسان بالملل لأنه لا يحاول  
الإقدام لكي لا يفشل أو يخرج . والملل نوع من المخدر يعنى الإنسان من العمل  
ويخفي المخاوف الداخلية والتردد ، كما يلقي الإنسان باللوم على الآخرين لأنهم  
أوقفوه في الملل . أو يحاول بالملل الهروب من الحنب حتى لا يفشل فيه .  
وللملل دائرة مفرقة ، فالناس التي تشعر دائماً بالملل يسيبون الملل للآخرين،  
ويجعلون الحياة كلها مملة ، فوبقعد عنهم الناس، مما يزيد شعورهم بالملل .



فالأفضل إذا أن نواجه الملل ونجلس مع أنفسنا حتى نواجه مخاوفنا  
الداخلية ونشعر بالسعادة الحقيقية دون اللجوء إلى الهروب بالتسلية أو الملل أو  
بالتبرم والضيق .

## 4\_ الضيق

يلجأ بعض الناس للضيق (Upset) والتبرم لأسباب مختلفة ، بعضها أسباب  
وجيدة ، ولكن البعض يلجأ إلى الضيق ليخفي قلقه الداخلي :  
- لا تكلمنى الآن فإننى فى ضيق "  
- أتركنى وشأنى فإننى متغفل -

وهذا الافعال يجعلنا نزيد الفاصل بيننا وبين الآخرين، ويحدث نفس الشئ  
مثلا تحدثنا عن الملل، وبأثرته المرغوة ، فبعدنا عن الناس يشعرونا بالوحدة ، مما  
يزيد من بيننا لأن الآخرين لا يهتمون بنا .

كما يستعمل البعض التبرم حتى لا يعرفون همومهم التي يكتشفها الآخريين  
فيها يهتمون الناس قائلين: (( لا تجعلنى أتضايق وألا استدفع الثمن ))، فالناس لا  
تجرؤ على مواجهة الغضب بحوبه أو مسئولياته لئلا يتغفل ، فيضطرون لموافقته  
وإخباره بالموضومات السارة فقط.

## 1\_ التصديق الذاتي

الدين الحقيقي يعتمد فى نضج الشخصية وتصحيح العيوب ، أما الدين  
الشكلى فقد يستخدم فى التغطية والهروب من الواقع ، فبادمت أنا شخص متدين



فإنني قد أعمل أخطاء ولا أحاسب نفسي عليها ، فأنا متمسك بالمعقدة وأدفع المشور، وهذا يكفي لاجتماعي صالحاً أمام نفسي ، ولاداعي لبذل مجهود لإصلاح حياتي الداخلية |

كذلك يستخدم الدين كطريقة خارجية لإخفاء الرغبات البشرية بدلاً من الاعتراف بها ومواجهتها . (فالنغضب والشهوة حرام) وبالتالي أنا شخص متدين لا يجب أن أشعر بهما ويؤدي هذا إلى إخفاء الجانب البشري في شخصيتي ويوقنني في ملائكية زائفة .

فالمسيحي قد يغضب ولكنه يستطيع التحكم في غضبه، وهناك مقدس ، كما أن هناك علاقات مقدسة مع الجنس الآخر في إطار الخطوبة والزواج ، والمسيحية تقدس الشخصية وتمقلها ، ولكنها لا تكبت المشاعر وكذلك فهي لا تسمح بالتسيب بل بال ضبط والتقديس والتوجيه الإيجابي والروحي للرغبات نحو الخير والنمو والتكامل

## أ- الجنس

خلق الله الجاذبية بين الجنسين لهدفين :

أولها إيجاد النسل

وثانيها التعبير عن الحب

وقد وضع الله متعة خاصة في العلاقة بالجنس الآخر كأحد العطايا التي منحها

الله للإنسان للتمتع بحياته في إطار الحب الزوجي والعطاء

فليس الجنس شراً إنما مثله مثل كل عطايا الله: العقل، الطعام، الصحة، المال  
... إلخ يعتبر خيراً حين يستخدم في إطار خطة الله، ولكن الخطيئة يمكن أن  
تدخل لها وتحول هدفها ومسارها. ومن ضمن الاستخدامات الخاطئة للجنس  
استعماله للتسلية بدون حب، أو للمتعة السريعة والهروب من قلق أو إحباط أو  
فشل أو ملل.

- مثل الزوجين اللذان يشعران بالتناافر أو بقليل من التوافق، أو يكونا  
دائمين الشجار، ولكنهما يحرسان على الإفراط في ممارسة العلاقة  
الجنسية، ثم يستمران في الصراع!

- ومثل الشخص الذي يمارس الشهوة أو العادة السرية كنشأ مسكن  
للهروب من القلق أو الخوف الزائد قبل الامتحانات. ولما كسنت  
المتعة الجنسية تريح الشخص إلى حين فهي قد تستخدم كمهدئ أو  
كمنهية، ولكن السبب للقلق أو التوتر يظل بلا حل.

## آ- الحب الكاذب

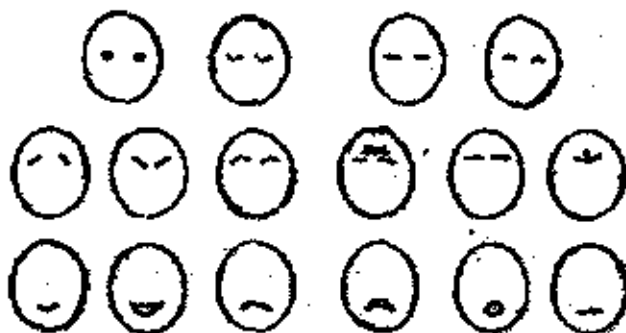
إن الحب الحقيقي من أهم مقومات الحياة فهو الذي يعطي لها المعنى،  
ولكن الحب الكاذب قد يستخدم أيضاً للهروب من الحب البازل الحقيقي. فهناك  
من يحلمون بالحب أو يتوهمون بأنهم يحيون، ولكنهم يستخدمون الحب كوسيلة  
تغلي الإحساس بالأم الحياة ومشاكلها. وهم يشبهون الشجرة التي تفوح رائحة  
أزهارها حين تكون عارية من الأوراق والثمار الحقيقية!

ويقولون أن الحب أصعب. فهو يتعانى عن محبوب الطرف الآخر ومسئولية الارتباط بالمحبيب، وأن كان للحب سحره الخاص إلا إنه لا يجب أن يستخدم كمشتر.

وهناك من يحبون الحب، ولا يهتمون بالشخص الذي يحبونه فالذى يهم هو العلاقة نفسها لا الواقع، فيفرقون في دنيا الأحلام التي تعزلهم عن صدمات الحياة إلى حين، ويقولون كل شيء سيكون على ما يرام مادامنا نحب بعضنا البعض!

ويقدر ما يسمى الحب الحقيقي الشخصية روحياً ونفسياً، فإن الحب الكاذب يعطل النمو ويوقع أصحابه في الخيالية والسقوط من برج هال إلى أرض الواقع.

هذه الأنشطة المسكنة يتعمها الناس بكثرة للهروب من مواجهة النفس والجزء التالي ينقلنا إلى حيلة دفاعية أخرى وهي تزيف الواقع.



\*\*\*\*\*

## ثانياً : النظرة الجزئية

### الإدراك الخاطيء وتزيف الواقع

إن لم تكن الحقيقة تروق لى فإننى أحاول أن أتقبلها بشتى الطرق . ويلجأ البعض إلى النظرة الجزئية أو تزيف الواقع Tilting of reality حتى يكون أقل ألماً بالنسبة لهم .

تتزينف الواقع نوع من الإدراك الخاطيء يقوم به الشخص لتخفيف القلق وجعل للواقع مريحاً بالنسبة له .

فمثلاً سيقول الشخص (إن العنب من لأنه لا يريد أن يعترف بأنه لم يستطيع الحصول عليه . ونستطيع أن نقسم الحقيقة إلى ثلاثة ألوان



الأسود . يمثل الواقع المر أو المؤلم .

الأبيض : يمثل الواقع السار .

الرمادى : يمثل الواقع غير الواضح أو الغامض .

وحيث لا نرى الأشياء والموقف بموضوعيه فإننا قد نغير لون الحقيقة من الأسود إلى الرمادى أو الأبيض ، أو نغير الواقع الأبيض إلى الرمادى أو الأسود ، أو نغير الواقع الأسود أو الأبيض إلى الرمادى .

وكمثال لتزييف الواقع أن يكون إنسانا ما غارقاً في الديون وقد بدأ الدائنون

في رفع القضايا عليه ولكنه يقول (إني أثق أنهم لن يضروني أ).

ونحن نزييف الواقع بسبب المشاعر الزائدة أو الطاغية، مثل طفل يقوم بشرب

كلب ويسير معه في نزهة، فإن كان الكلب أقوى من الطفل فإنه هو الذي يتقود

الطفل- وليس العكس- والطفل يلثم وراءه فالمشاعر القوية تقود الإنسان إذا لم

يقدر أن يتحكم هو فيها، وقد تجعله يغير إدراكه للأشياء للهروب من الحقيقة.

وفيما يلي أمثلة للإدراك الخاطئ بسبب المشاعر الزائدة ونذكر منها

الخوف، الغضب، الذنب، الحب، الحاجة للقبول، النجاح.

## الخوف الزائد يغير حقيقة داخلية

إذا كانت الزوجة خائفة من انزلاق زوجها مع سكرتيوته فقد تهرب من هذا

الواقع (حقيقة سوداء) بأن تحولته إلى (حقيقة رمادية) قائلة: "أرجو ألا يكون الأمر

خطيراً... رغم أنني لا أعرف ما يدور بالكتب".

ولكن بعد وقت ومع استقرار التوتر تحولت الزوجة الحقيقية الرمادية إلى

حقيقة بيضاء، قائلة ((إن زوجي مخلص، ولكنه رجل أعمال ناجح، وهو يعرف أنه

كلما كان رقيقاً مع سكرتيوته كلما تفانت في العمل)).

بالنسبة لهذه الزوجة يكون الهروب من الواقع المؤلم مريحاً ولكنه يؤجل

المشكلة ولا يحلها.

وسان كان الزوج معجب بالسكرتيرة أم لا ، فربما كان هذا الأمر من صنع مخاوف الزوجة وخيالها، ولكنه بالنسبة لها حقيقة داخلية ، وإذ أنه موضوع يشير فكها وهيرتها وقلقها الحاد، والأفضل بالنسبة لها مواجهة الموقف مع نفسها أو مع زوجها وليس تزييف الواقع بما يريحها مؤقتاً.

## الخوف الزائد يغير حقيقة خارجية

حصل موظف هنري ترقية (حقيقة بيضاء) ولكنه يخاف من تبعات مسؤوليته الجديدة كمدير ، فيقول :

" لماذا يرقوني الآن رغم أنهم لم يلتفتوا إلي من ذي قبل؟"  
(حقيقة رمادية).

ثم بعد قليل يحول الحقيقة الرمادية إلى حقيقة سوداء قائلاً:  
" إنهم يريدون أن يضعوا علي كتفي العمل الثقيل مقابل بعض الجنيهاات الإضافية".

فإذا اعترف هذا الموظف بخوفه من المسؤولية فكان هذا أفضل بالنسبة له ، فهو حينئذ يقدر أن يزيد من قدراته بالدراسة أو التدريب ، أو التماسك النفسى ، أو الاستعانة بالصلاة أو بالأصدقاء ، فانهروب لن يحصل المشكلة وإن كان يشعره بالتحسن المؤقت.

## الغضب الزائد يؤثر في إدراك حقيقة داخلية

اضطر رجل متزوج أن يأخذ أمه إلى منزله، وكانت مشاعره الداخلية غاضبة لهذا العمل الإضائي (واقع مؤلم)، ولكنه يعرف أن الابن البار يجب أن يكون وهماً بأمه، لذلك فقد أخذ يحوّر الحقيقة الداخلية قائلاً:

”إني متردد في أخذ والدتي لتسكن معي“ (حقيقة رمادية)

وسرعان ما تحول التردد إلى واقع أبيض مزيف، فهو يقول:

”إن أمي تعبت في ترممتنا ويعتبر من الأنانية أن أرفض ضيافتها“

وكان هذا الكلام بخلاف مشاعره الحقيقية، فهو لم يسقط مواجهة غضبه فاضطر إلى تحوير مشاعره.

## الغضب الزائد يغير حقيقة خارجية

كان الطالب غاضباً لأن مدرسه أعطاه درجة ضعيفة في أعمال السنة، ومرة سأل الطالب سؤالاً في الفصل فأجابه المدرس: ”إنه سؤال جيد ويبدو أنك تتقدم!“ (حقيقة بيضاء). كان الطالب لا يزال غاضباً، فلم يرى أن تشجيع المدرس كان حقيقياً، فأجابه قائلاً: ”أخيراً لاحظت تقدمي“. واتهم الطالب المدرس بالغرور

واعمال الطلبة (حقيقة سوداء). شعر المدرس بالألم بسبب السخرية في رد الطالب،  
وفقد الاهتمام به ويتقدمه.

### الشعور الزائد بالذنب يغير إسرائك حقيقة داخلية

شعر رجل متزوج بمشاعر زائدة نحو زميلة له بالعمل، وكان يشعر داخلياً  
بالذنب (واقع غير سار) وكلما شعر بالذنب طار نومه وأصيب بالقلق وفقدان  
الشهية، وازدادت عصبيته مع زوجته، مما سبب ازدياد الفجوة بينهما.  
وبالتدريج أخذ يشعر بأن إعجابه بامرأة أخرى هو بسبب عدم توافقه مع  
زوجته فهي كثيرة الشجار ومبتعدة عنه عاطفياً  
وهكذا حول الشعور الداخلي بالذنب وواقع الخيانة المظلم إلى حقيقة رمادية،  
فهو محروم عاطفياً ولذلك فإن له ما يبدره (تبريراً زائفاً).

### الشعور الزائد بالذنب يغير إسرائك حقيقة خارجية

كانت سيدة تعمل في محل ملابس، وكان بعض العملاء يتركون لها نقوداً  
إضافية دون علم المدير على سهيل الخطأ أو الإكراهية، فكانت تأخذها ولكنها  
كانت تشعر بالذنب، ولكنها تقول أنا أحوج لهذه النقود من هؤلاء الأغنياء وحسين



بدأت العمل كانت تحب زملائها وورسائها وتساعد زملائها على اختيار ملابسهم  
(حقيقة بيضاء).

ولكن بعد قهيل بدأت ترى أن رئيسها يلجأ للعنف وأن زملائها فقدوا  
الاعتماد بها وأصبحوا فاترين ، كما فقدت هي الرغبة في مساعدة الزبائن وكان  
شعورها بالذنب هو السبب في تغير رؤيتها للعمل وجعله أقل قبولاً في نظرها .

### الحب الجارفي لحوز حقيقة > اخلية

أحب شاب فتاة حبا شديداً (حقيقة بيضاء) وتمنى الزواج منها ، ولكنها  
كانت توده وتحترمه كأخ فقط ولم تفكر في الاقتتران به ، وعندما أبرك الشاب هذا  
بدأ في تحويل الحقيقة من طريق النظرة السوداوية قائلاً : "لقد ظننت إننى كنت  
أحبها ولكنها كانت مجرد نزوة وإعجاب بفتاة غير ناضجة " . وبالتالي شعر الشاب  
بأنه لم يفقد أى شئ ، والحقيقة أنه فقد الحب وفرصة للاقتتران بالفتاة

### الحب الجارفي لحوز حقيقة > خارجية

أحبت فتاة شاباً ، ولكن هذا الشاب كان لديه العديد من المشاكل  
(حقيقة سوداء) ، ولكن الحب الخيالي جعل الفتاة تحور الحقيقة لصالح الشاب ،  
فهو ينتقل من وظيفة إلى أخرى لأنه طموح ، ولم يكمل تعليمه لأنه عملي ويسعى

ضعو النجاح المادي والاجتماعي وليس الشهادات ، وهو يدخل فقط لأنه قلق على مستقبله ، وقد قهر عليه بتهمة اختلاس ولكنه فعل هذا لهدد ديون أسرته !!  
وأخيراً فإن الفتاة قد صدمت لأنه خرج من السجن ليرتبط بإمرأة أكبر منه سناً لأنها غنية ، أنحب الفتاة للشباب أعمامها من حقيقة أخلاقه المتدنية.

## الأمل الزائد يغير إصرارك حقيقة داخلية

كانت فتاة في السنة الثانية لدبلوم التجارة تأمل بكل قوتها أن تدخل الجامعة لتحصل على شهادة عليا، وكان والدها يقول: "عليك أن تنتظري حتى نرى ما سيحدث". فظل الأمل يرثوها ، وبعد نجاحها في الدبلوم وحصولها على مجموع عالٍ قرر والدها خطبتها وعدم نهائها إلى الجامعة ، فكان الخير محبطاً لها. ولكنها حولت رؤيتها للواقع المر (ضيق الأمل) إلى واقع أبيض قائلة "إن الدبلوم يكفيني وخاصة أن العريس المتقدم شخصية نادرة".

## الأمل الزائد يهز حقيقة خارجية

تقدم شاب لكلمة الشرطة وحصل على درجات عالية في معظم الاختبارات ، وقيل له أنه بإمكانه الحصول على موافقة بالقبول إذ جاز الاختبار الشخصي (حقيقة رمادية).

بدأ الشاب يعيش في الأمل كأنه واقع (أبيض)، ويقوم ببدل الشرطة ويقدمهم في رجولتهم ومركزهم الاجتماعي، وبعد الاختبار الشخصي ضاع الأمل وأصبح الشاب غامباً لدرجة لا تجعله يفكر في حلول أخرى .

## الحاجة للنجاح تغير حقيقة خارجية

فوجئ أحد أولياء الأمور بأن ابنه متورط في جنحة بعد أن تم القبض عليه خارج سور المدرسة مع بعض الزملاء الأشقياء . لم يتقبل الوالد الصدمة (حقيقة سوداء) فحاول تغير الحقيقة إلى حقيقة بهضاء فالسجائر التي كانوا يدخنونها والمشوية بالهانجو كانت مع الأصدقاء ، أما ابنه فكان مع هؤلاء الرفقة لأنه كان ينصحهم ، والشاب الذي قبض عليهم لم يكن يقصد إبني بالذات هذا التزييف للواقع يرمح الأب إلى حين ، ولكنه يمنعه من مواجهة وتعلم ابنه وإنقاذه من الشلة . كان هذا الأب يحتاج بشدة لأن ينظر إلى نفسه على أنه أب ناهج في تربية ابنه ، ولكن الواقع كان غير هذا ، فلجأ للهروب من هذا الواقع بتغيير إيمانه له .

## الاحتياج الذاتي لقبول الآخرين يغير حقيقة خارجية

رجل لدية احتياج ذاتي لقبول الآخرين له ، وهو يحاول جاهداً إرضاء الناس بطريقة مفتعلة ، مما يجعل الناس يتضاهقون منه (حقيقة سوداء) ، ومع ذلك فهو

يحاول أن يوهم نفسه بأنه محبوب، فالزملاء لا يشربون الشاي معه في العمل لأنهم يحترمون وقته الخاص، وقد تجاوزه الرؤساء في الملاوة لأنهم أعطوا الحوافز للأقدم منه، والناس يظهرون منه خدمات لأنهم يحبونه ( وليس لأنهم يستملون طبيعته )، وهم يضحكون معه لأن روحه رياضية ويتقبل النكات أ  
وتقع المشكلة في أن الإدراك غير الصادق وغير الدقيق لتقدير الناس له يمنعه من التقدم ومن تعديل سلوكه، وبالتالي سيظل الناس ينتقدونه ويهربون منه دون أن يشعروا بذلك .

وهناك مثال آخر لشاب يخاف من رفض الآخرين خوفاً زائداً ولديه احتياج جارف لإرضائهم وكسب ثقتهم ، وقد تعرف على فتاه وفكر في التقدم لخطبتها ، ولكنه تردد لأنها أطول منه قليلا وخاف أن ترفضه ، وحين اكتشف أنها موافقة عليه وبدأت تميل إلى الحديث معه (حقيقة يهواه) بدأ في تحويل هذه الحقيقة خوفاً من الرفض، وكان يقول إنها تبدو غير معتنمة تماماً بالخطبة ، وعندما صارحها بأنه فكر في التقدم لها ولكنه ألقى الموضوع ، وهكذا تسبب الخوف في إدراك خاطئ لحقيقة مشاعر الفتاة نحوه.

\*\*\*\*\*

## ثالثاً : وسائل الدفاع

وسائل الدفاع سلوكيات لاشعورية تساعد الشخص على إدراك أشياء يحتاج بشدة إلى إدراكها، حتى ولم تكن موجودة في الواقع، كذلك فهي تساعد الفرد على عدم إدراك حقائق موجودة ولكنه يعيد إلى عدم إدراكها.

ونلاحظ أن الوسائل الدفاعية (لا شعورية) بخلاف الأنشطة الدفاعية وتزييف الواقع التي (يشعر) بها الشخص أحياناً، ولذلك يقول الشخص الذي يلجأ إلى التبرير بكثرة: "إنني لا أبرد موقفي".

أنه أمر لا يسعدنا أن نكتشف أننا نجهل أشياء عن أنفسنا، لو أننا نتصرف بطريقة لاشعورية، وندعى أحياناً بأننا فاهمون أنفسنا تصام الفهم، وأننا نعى مخاوفنا واحتياجاتنا ودوافعنا وغضبنا وغيرتنا وكبرياتنا... إلخ.

## كيف نتعلم وسائل الدفاع

إن أساليب الدفاع تكتسب من الأسرة بالتعلم، فالمرء لا يولد بها ولكنه يثقلها من البيئة الأولية المحيطة به، فهناك أسر تستخدم الإنكار بكثرة، فإى شعور بعدم الكفاءة أو إحساس بالخطأ يواجه بإنكار لهذه الحالة. وهناك أسر أخرى تستخدم الإسقاط، فإى خطأ يحدث هو بسبب الآخرين وليس بسبب

والوالدين ، وهكذا يتعلم الأبناء نفس الوسيلة الدفاعية . وقد يسمير الأبناء للأسلوب المفضل لدى الأسرة فهناك شاب يرفض أسلوب الإنكار الذي استخدمه أسرته ، لأنه أسلوب مكشوف ، ولكنه يلجأ إلى أحلام اليقظة ليهرب من الحقائق المؤلمة . وهكذا تصبح الوسائل الدفاعية عادة مكتسبة يمكن أن نستخدمها أو نوقفها ، تماماً كما (نرمش) بأجفاننا أو نوقد المصباح الكهربى ( On\_Off ) ففى ثلاثين ثانية قد تستخدم الإسقاط وتنتقل منه إلى الإحلال فقول (أنا خطأ زوجتى ) ثم نقول «أن أبنى هو السبب الرئيسى لكل المشاكل»

## فوائد ومجرب أساليب الدفاع

أساليب الدفاع تصلح كوسائل للتأقلم ، وهى نوع من العكاز أو العصا النفسية التى يمكن أن تتوكأ عليها إلى حين ، وقد تنجح بالفعل فى تصحيح صورتنا عن أنفسنا وصورة الناس عنا ، ولكنها لا تنجح فى مواجهة المشكلة الرئيسية التى تبقى كما هى تحت السطح . وقد تعطينا نصراً أو إحساساً بمقعة وقتية ، ولكننا نظل بنقص فى دواخلنا ، ومخابئ لا نفهمها . واحتياجات لا نعيها

فإذا لجأ الإنسان إلى بعض هذه الوسائل الدفاعية أحياناً قليلة فهذا أمر طبيعى ، أما إذا كانت هى أسلوبه فى الحياة وتعددت وتنوعت حتى ألغت التعامل

الواضح والمواجهة مع النفس فهي غير طبيعية . ويحتاج الإنسان هنا إلى تصالح بين شعوره ولا شعوره حتى يقلل من استخدام هذه الحيل الوقتية .

إن استخدام هذه الحيل بكثرة لا يناسب الناس فيفكرون فيها سلبياً، وهذا بدوره قد يؤدي إلى استخدامنا المزيد من الحيل فنقع في دائرة مفرغه مع امتداد حلزوني للأسفل .

إن استخدام الحيل الدفاعية بكثرة يعوق معرفة النفس ، ويفسد إمكانية الانتعاش على الآخرين ، ويمنع تكوين علاقة حقيقية مع الناس ، ويعطل النمو إلى ملئ الحياة الإنسانية . ومع هذا فبعض الناس الأسوياء و بعض الشخصيات المضطربة قد ينجح في تحقيق التوازن النفسى والتخلص من القلق الزائد والتوتر بوسائل التأقلم المسماة بحيل الدفاع . وعلى هذا فإن التوقف عن هذه الدفاعات قد يزيد التوتر أو يواجه الفرد بحقيقة أو مشاعر أو خبرات أو ذكريات مؤلمة .

## الكتاب المقدس ووسائل الدفاع

يكشف الكتاب المقدس أساليب خاطئة للتعامل أستخدم فيها بعض الناس الحيل الدفاعية للهروب من الحقيقة وقد سبق أن ذكرنا هروب آدم من المواجهة مع الله (تك ٣: ٨) وإلقاء اللوم على حواء (إسقاط) (تك ٣: ١٢) وهروب قايين من سؤال الله له عن أخيه . (تك ٤ : ٩) واليك بعض الأمثلة الأخرى :

١- لجأ يعقوب إلى العديد من الأعمىب والحيل .

٢- بيلاطس يهرب من المسئولية بغسل يديه "إني بريء من هذا  
البيان" (مت، ٢٧: ٢٢: ٢٤) الهروب وسيلة دفاعية غير فعالة لأن  
المسئولية لا تنتهى بتجاهلها أو غسيل أيدينا منها ، ولكنها تظهر  
الشخص بمظهر أكثر احتراماً أمام نفسه والآخرين ولكن إلى حين.

٣- موسى يتذرع بالأعذار (خر، ٣: ١١-٤: ١٠) بأنه ليس صاحب كلام ،  
وأنهم لن يصدقوه . لم يكن موسى يريد أن يطبع دعوة الله ولذلك  
فقد لجأ للتبرير حتى يجد أسباباً منطقية لتفاسمه .

٤- حين لم يستطع آخاب أن يأخذ كرم نابوت اليزرعيلى فقد تصرف  
تصرفات صهيانية فرفض الطعام .

لقد لخص الوحي الإلهي حيل ومخايب الإنسان التي يلجأ إليها كما يلجأ الحيوان  
البحري الرخو إلى قوقعة يحتسى بها حتى يظهر قوياً رغم ضعفه الداخلي ، ونجد  
الإشارة إلى ذلك في قول الكتاب :

"القلب أخدع من كل شئ وهو نجيس من يعرفه" (أر ١٧: ٩) وتشير الحكمة  
القديمة إلى ميلنا إلى مقاومة الحقيقة بالطرق غير المباشرة والملقوبة :

"جميع طرق الإنسان صالحة أمام عينه، أما الرب فيوزن القلوب" (أم ١٢: ٢)  
هذه التصرفات تسمى تكوفاً لأنها هودة إلى الطفولة .

٥- كان نعمان الأبرص يريد الشفاء وعندما ذهب إلى أليشع وقيل له أن  
يغتسل في نهر الأردن ، لم يؤمن ، ولكنه أراد الظهور بمظهر معتدل



فبدأ يسأل أسئلة تنم على شكوكه ولكنها أسئلة منطقية قائلاً "هل

أثبتت كل هذه المسافة لاستحم؟" (٢مل ٥-١٢)

"أليس أنهار دمشق أفضل من نهر الأردن هذا؟" ويسمى هذا تبريراً في علم النفس.

٦- لجأ بطرس إلى التهرب من سؤال الجارية عندما واجهته بحقيقة

كونه مع المسيح، وتظاهر بالغضب والتأكيد بقسم أنه لا يعرف هذا

الرجل. وهكذا نجد في الكتاب المقدس أناس يلجأون للتهرب من

الحقيقة وقد أستمروا هذا منذ آدم حتى أيامنا هذه.

والدك قائمة بالوسائل الدفاعية بحسب أكثرها شيوعاً وأهمية:

١- الكبت	٦- التقمص	١١- الإلقاء
٢- الإنكار	٧- التسامي	١٢- الانتقارات
٣- التبرير	٨- الإبدال	١٣- النقص
٤- الإسقاط	٩- التمويه	
٥- تكوين رد الفعل	١٠- العقلة	

\*\*\*\*\*

## ١- الكبت

يتمتع الكبت Repression هو السبب الرئيسي لظهور باقى الوسائل الدفاعية، لأن الاعتراف بمشاعر وحقائق ما يعقينا من محاولة كبتها، أما إذا حاولنا إخفاؤها عن أنفسنا فأنها تظهر بصورة أخرى ولا تتبخر أو تختفى من الوجود. أما تعريف الكبت فهو

(محاولة إقصاء ما يحاطىء، من أفكار أو رغبات أو مشاعر أو مخاوف أو خبرات مؤلمة أو خطيرة عن الإحراك).

نحن لا نستطيع أن نواجه بعض الأفكار أو المشاعر فنكبتها فى اللا شعور  
وكمثال للمشاعر المؤلمة "إنى لا أحب والدتى" أو الأفكار المؤلمة إنى "لست كذا كما  
كنت أظن" والرغبات المؤلمة "أتمنى لو توفى والدى المسن لأرت المنزل"  
والذكريات المؤلمة: العاب جنسية فى فترة الطفولة  
ونجد أن الكبت لهذه الخبرات أو الأفكار أو المشاعر كلياً أو جزئياً. فمثلاً قد أقول  
"إننى لم أعش فى الامتحانات فى الثانوى أبداً" أو "إنى كنت أعشى ولكن لست  
أشعر بالذنب" هنا اعتراف بالحدث ولكن إنكار المشاعر التى حدثت بعده

وكما قلنا فإن المشاعر المكبوتة تعاود الظهور بشكل أو بآخر أو تأخذ شكلاً مرضياً والدافع لا ينتهي وجوده حين يكبت. فالموظف الذي يغضب على رئيسه ويريد إهانته يخاف من هذه المشاعر ، ويكبتها بدل من أن يتعامل معها ، ويبدأ هذا الموظف في الشهور بالصداق صباحاً والذهاب متأخراً ، وهو لا يعلم أن مشاعر الغضب المكبوتة لديه هي سبب كل هذا الخوف من الذهاب إلى العمل. وقد يفضل الكبت في إحداث التوازن أو إخفاء المشكلة فيلجأ الناس إلى وسائل تعويضية أخرى. لكنها كلها تنبع من المشاعر والخبرات المكبوتة. فليس عجيب أن يعتبر العلماء الكبت أساس الوسائل الدفاعية

ويقول المثل الشائع ((الكبت يولد الانفجار))

## ٢- الإنكار

**الإنكار Denial هو رفض حقيقة خارجية موجودة أراها  
وأسمعها ومع ذلك فإنني أرفض أن أحركها.**

كأن أرفض إدراك ما يقوله الناس عني ، أو ما يفعله الناس ضدي. ويقولون عنن يمارس الإنكار بكثرة "أنه أشقى من أن تهينه" أي أنه يعتمد عدم فهم الإهانة. وبالطبع فالموضوع ليس له علاقة بدرجة ذكائه ، ولكن بعدم رغبته في فهم الإهانة أو تصديق الموقف المؤلم والحادث له والفرق بين الكبت والإنكار إنسي

أكبت مشاعر مؤلمة (داخلية) وأخفيها عن الوعي ، أما الإنكار فهو يحدث حين لا  
أترك حقائق (خارجية) تحدث حولي . فمثلاً رغم أن خمسة من الأطباء يقولون أن  
لدى مرض شديد فإنني لا أصدق ، وأقول : "ربما كان الخطأ في التحاليل "

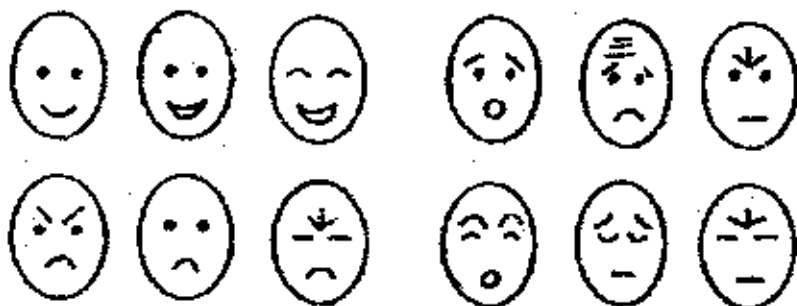
ولا تصدق الأم أن طفلها الوليد متأخر عقلياً ، رغم ما يبدو عليه . وما يؤكد  
الأطباء ، فالحقيقة بالنسبة لها أسوأ من أن تصدقها . فتقول : "ربما أنه هادئ  
الطباع أو بسيط أو ملاك " . ومن الحقائق التي نكره الاعتراف بها وجود صراع أو  
خلاف أسرى أو انحراف أحد أفراد الأسرة .

وفي الكتاب المقدس حدث في قصة دانيال أن بدأ كانت تكتب على  
العائط حالة الملك داريوس "وزنت بالموازين فوجدت ناقصاً ( دا ٥-٧ ) " ولكن كل  
منا يكره أن يواجه حقيقة نفسه ، أو يقرأ الكتابة التي تكتبها السماء عنه . وقد  
ساعد ناثان داود على مواجهة خطيئته بسرعة بعد أن حكم على كل من يغتصب  
حق المسكين أو زوجته .

ويحدث الإنكار جزئياً أو كلياً : وكمثال للإنكار الجزئي عندما يقول  
الزوجان "نعم نحن نتشاجر ، ولكن هذا أمر عادي وليس خطير" . أما الإنكار الكلي  
فيحدث عندما يقول : " إننا لا نتشاجر أبداً ، وهل تسمى هذه المناقشات التافهة  
شجاراً ؟ "

وكمثال أيضاً للإنكار الجزئي شاب أشتك غرباً مع والده في شجار ،  
وحين سؤل بعد أسبوع عما حدث قال "إنها كانت مشادة كلامية" ، ونسى أو  
تناسى الناحية الجسدية لأن شعوره بالذنب أدى إلى إنكار نوعية الشجار ودرجته .

وبهذا فهو يشعر أنه في حالة أفضل بهذا النسيان ولكن هذا الموقف لا يحل المشكلة ولا يعطيه الفرصة لمواجهة أخطائه أو معرفته بذاته وأنه قد يتهور حتى على والده.



### ٣- التبرير

يعتبر التبرير Rationalization الوسيلة الأكثر استعمالاً للدفاع عن الذات، ومن الصعب أن نجد طريقة أسهل منها لتبرئة أنفسنا، وغالباً ما يكون لسلوكنا سببان: السبب الحقيقي، والسبب الصالح الذي نجهر به. والتبرير ليس كذباً على الذات فقط، ولكنه أيضاً خداع لها، ويمكن تعريفه على أنه:

تقديم تفسير وتوضيح للسلوك أو لما حدثه، ويحسون هذا التفسير غير صحيح ولكنه أكثر قبولاً من السبب الحقيقي.

وهو باختصار استخدام الذكاء لتكرار الحقيقة عن (النفس) وعن الآخرين، أو إعطاء سبب معقول لفعل أو دافع غير معقول، أو إيجاد أعذار مقبولة اجتماعياً لأفعال تنسى بالأناثية أو تحرمها الجماعة .

### فمثلاً:

« فشلت فتاة في أن تقال دعوة لحضور حفل خاص بنادي الكلية، فهي تقول "أنهم يختارون بنات الأسر الغنية"، متجاهلة حقيقة أن العديد من بنات الأسر المتواضعة قد وجهت إليهن الدعوة للحضور بالمثل.

« أو شخص يقول "أنا أشرب البيرة لأنها تفيد الكلى"، والواقع أن السبب الحقيقي هو إنه يحبها إذ تشعره ببعض الثقة والنشوة الوقتية.

« وطالب يقول "لم أقدم البحث في مياده لأنني وجدت أن الاهتمام بهالديتسي وبطلباتها أهم". وهكذا يستطيع الشخص أن يجد الأعذار لأي عمل مثل ضرب الزوجة، التهرب من الضرائب، أو حتى السرقة أو القتل. ويعطى هذه الأفعال ليس فقط تبريراً بل قد توضع في شكل فضائل مثل:

سرقة الموظف من شركة كبرى وأتهام الكبار بنهب عرق الموظفين.

قتل الأجانب لأنهم يسرون شبة عراه في الصيف.

يقول البعض أن (العنب مرّ) لأنهم لم يستطيعوا الحصول عليه. فيقول الموظف إنني لا أريد الترقية لأنها مرهقة، والواقع أنه لم يتمكن الحصول عليها لأنه لم يرشح لها

ويقول البعض أن (الليمون حلو) حتى يحلون حقيقة مرة بالنسبة لهم. فيقول الموظف "إنى سعيد لأنهم استغنوا عني لأنى سأتفرغ للعمل الحر" والواقع أنه لا يحسب العمل الحر ولا يتقنه، ولكنه يهز الأسباب التى أعشى بسببها من خدمته الوظيفية

وتدعو المسيحية إلى الصدق مع النفس، فإن لم تكن صادقين مع أنفسنا فلن نكون صادقين مع أحد، لذلك فإن التبرير يخرب كل أصالة الإنسان ويفكك الشخصية ويفتورها، وهو ضار روحياً لأنه قد يوقع الإنسان فى الرياء فيفعل ما يقول عنه أنه خطاه تحت مسمى آخر

#### ٤- الإسقاط

الإسقاط Projection هو أن نسقط فى نواتنا بعض الأمور لتلبسها إلى الآخرين، أو نحاول أن نخلع عنا نقائمتنا وتلبسها لشخص آخر، ويمكن تعريفه بأنه

لوم الآخرين على مخالفنا وإخطائنا أو أن نرى فى الآخرين ما ليس فيه بل ما هو خاطئنا من مظاهر وأفعال واتجاهات وقيم خاطئة

وقد أشار السيد المسيح إلى هذا الموقف فى مثل الخشبة والقذى، ودعى إلى ضرورة فهم النفس أولاً قبل اكتشاف عيوب الآخرين إن السبب فى الإسقاط هو إننا

لا نتجمل أحياناً أن نعترف بأن تلك الأمور في أنفسنا لأننا كبتها. وأنه عن واقع الطبيعة البشرية أن نبغض في الآخرين ما لا يمكننا قبوله في أنفسنا، كما يقول الشاعر:

نشكو زماننا والعييب فينا... وما في زماننا عيب سوانا، فإذا قابلت مثل هذا الشخص الذي يقوم بالإسقاط فإنك إن توافقته حتماً على وجود هذه الأخطاء والعيوب في الناس، ولكنك يجب أن تقابله بهدوء وبطريقة غير دفاعية حتى لو وجد الأخطاء فيك أنت. عليك أن تبدي اهتمامك به واحترامك له، حتى لو لم يبادلك نفس الاحترام، وبدأ في إلقاء الحجارة عليك، ولتتفق معه على إنكصاً من لمسكن أن تختلفا في تفهمكما للموضوعات والأشخاص ولكن مواجعتك له بعيوبه يزيد من المشكلة، لأنه لا يتقبل نفسه، فإذا واجهته بها ازداد ألماً ودفاعاً، وتحول إلى عدو بدل من صديق، وازاد حساسية للنقد. ولكن إن عاملته باحترام وقبول وتقدير برغم ما فيه من عيوب فهذه هي وسيلة النمو والإصلاح،

فكن باسماً إن كان غيرك جارحاً، وحلاوة إن كان غيرك علقماً.

أحبب فترى الكون كوخاً نيراً.

وأبغض فترى الدنيا سجنًا مظلمًا.

ويمكنك لكي تظهر الحب لشخص ما ألا تواجهه بأنه يسقط أخطائه على الآخرين، ولكنك تبدأ بمناقشة المشكلة التي ينسبها خطأ للناس، وتجد لها حلاً، هكذا تتعاطف معه، وتساعد على حلها. فإذ قال "إن الناس يحبون المادة"



لحبه الشديد لها قفل له : "وماذا تظنهم فاعلون بمحبة الماديات" أو "هل هناك طريقه أخرى أفضل؟"

ويتقدر ما يزداد الحكم على الآخرين بقدر ما يتضاعف الشك في كون هذا السلوك. عملية إسقاط تماماً كمن ينحت صورة لنفسه ثم يلقي الحجارة عليها لوثبت أنه ليس هذا النوع القبيح من الناس .

فأنا أدرك أنه صحيح ، ومع ذلك أتهم الناس بالشح المفرط ، وأقول "أنى أكره هذه الصفة التي انتشرت بين الناس ."

- والشخص المعجب بنفسه لا يقر بذلك ، لكنه يقول "أن الآخرين يتفخرون بطريقته استعراضية مملّة".

- والشخص الطموح أو الطماع يقول: " أن غالبية الناس اليوم يتعافنون وراء الشهرة والمال، وكل واحد يعمل لصالح نفسه ."

-وتقول زوجة الابن : "حماتي لا تحبني" لأنها هي التي لا تحب حماتها.

-وقد يواجهنا البعض بضعف فينا فنرد بنفس التهمة ضالعين(إسقاط) نفس الصفة على الآخرين.

فإن اكتشف أحد مثلاً أن طباطبي متقلبة قد أجابوه في الحال "أنت هو صاحب الطباع المتقلبة" ولعل الإسقاط يعيد صفات النفوس في أمرين أولاً : في الشعور بأن العيب فيهم

ثانياً: في أن إيجاد الأخطاء في الآخرين يقلل من شأنهم ويحسن موقفهم بالنسبة لهم .

ولكن الإسقاط خطأ يجب أن تكشفه في أنفسنا ونحاول كل المحاولة أن نبطل استخدامه . فإذا رأيت أخيك يقع فيه فلا تواجهه بل ساعده على التقدم والنمو وقبول نفسه

### هـ- تكوين رد الفعل العكس

تكوين رد الفعل Reaction Formation وسيلة دفاعية يحاول بها المرء الهروب من شيء غير مقبول بالمبالغة في إظهار العكس ويمكن تعريفه على إنه .

مبالغة في التصويص عن الأمراض لا خصوصية بأطمار الصحة  
المعاصرة ، أو هو ، فعل سلوكي على مخالفة ومضاد للمبول  
التي تحبب

وهذا يتحنى الإنسان إلى الوراء بعيداً جداً ، لأنه يخاف أن يهوى للأمام  
- فالذي يباليغ في إظهار الحنان قد يكون بهذا يحاول إخفاء عيب  
عنده

- و الذي يتعامل بأدب زائد مع شخص لا يتقبله داخلياً لدرجة تشعر  
الآخر بعدم الراحة يظهر رد فعل دفاعي وخوف من ظهور الكراهية  
واضحة.

- و الذي يببالغ في الاحتشام أو الهمد عن الجنس الآخر قد يخفي  
داخل نفسه رغبات جنسية جامحة .

- وقد يظهر شخصاً اهتماماً شديداً بصحية أباه أو أمه المسنين لأنه  
يخاف من مواجهة الفكر الذي بداخله بأنه يريد أن يستريح من  
خدمتهما.

- وحين يكبل الزوج المدح لزوجته أمام الآخرين فإنه قد يكون بهذا  
الفعل هارباً من رغبة داخلية في لوسها ، أو شعور دفين بعدم الاقتناع  
بها، وأما إذا قال بدهابة :

"إن زوجتي لا تحسن الطهو" فهذا يدل على أنه واثق من أن العلاقة متينة وتسمح  
بالقكاحة أو إظهار عكس مشاعره الحقيقية .

والخاتمة هي التالية - أن المبالغة الشديدة في سلوك ما غالباً ما تعنى أن الشخص  
يظهر عكس ما يبطن ، ويعتبر هذا نوع من التغطية المقتعلة ووضع الحواجز حتى لا  
ينزلق المرء في الشعور أو السلوك الخطر أو المحرم أو غير المقبول ضميرياً أو  
اجتماعياً

وتحن نلهم شخصاً ما بالفرور والمبالغة في مدح نفسه ، فنبدأ في إيضاح عيوبه  
واقناعه بالاتضاع ، ولكن هذا التفاخر هو رد فعل تعويضي لشعور داخلي بالنقص

أو العجز أو عدم الكفاية، فهذا الرجل محتاج للتشجيع والتقبل من الآخرين، فكلما حاولنا أن نضع عن شأنه ونقتمه بعدم التباهي كلما زاد عنده شعور القنسي وزادت المشكلة. أما إذا فهمنا أنه يستخدم الفاخر للتعويض قلن نبخل عليه بالتشجيع الشافي.

## ٦- التمسص (الإلباس)

التمسص Identification هي طريقته دفاع عن الذات ننسب فيها إلى أنفسنا ما نحب عند الآخرين. وغالباً ما يلجأ إليها عبدة الأبطال، وتكثر في سنن المراهقة. ويمكن تعريفها بأنها :

معاملة يتخط فيها فرد ما صفاته الأخرى التي يعيها ونحوه  
الموجودة لديه

فنحن نتماثل مع الأبطال الذين نقتد، وذلك بسبب شعورنا بعدم الكفاية والضعف، فحين نتمسص شخصية الآخرين قد نشعر بأننا أفضل أمام أنفسنا مثال : - ساسي ممرض في عيادة طبيب مشهور ولكنه يشعر بالنقص فيحاول لا شعورياً أن يقلد تصرفات الطبيب الذي يعمل معه في غضبه ومرحه وحزمه وطريقة اختيار ملبسه وتعامله مع الجمهور وثقته في نفسه

«رأى طالب في الثانوى يحب خادم الفصل بالكنيسة جداً، وهو يشعر بأنه أفضل أمام نفسه إذا تصرف بنفس طريقته الخادم المحبوب.

كذلك فإننا نمائل ممتلكاتنا مع أنفسنا، فنشعر بغضب عندما يهينوننا على أنيقة بيتنا مثلاً، ونفكر أننا نكتسب قيمة خاصة لأننا من سكان مدينة معينة أو حتى معين، أو لأننا ننتمى إلى جمعية معينة. وغنى عن الذكر أن الصور الكربونية تأتي دائماً ناقصة للأصالة، تعيق الإنسان عن قبول ذاته الحقيقية، وتمطل نموه النفسى والروحى حتى وأن أشعرته بالتحسن الوقتى والتعويض الجزئى عن شعوره الداخلى بالمجزأ أو النقص.

وقد يجبر زوج زوجته على تقمص جانب من شخصيته أو صفه من صفاته يستطعها عليه فيقول: "أن زوجتى مدبرة وحريصة على عدم الإنفاق الزائد" والواقع أن هذه هى صفاته، هو يحاول تطبيع الزوجة بسا وإجبارها عليها. ويحدث وأن تتقبل الزوجة أحياناً تقمص هذه الشخصية الحريصة التى هى شخصية زوجها، إرضاءً له أو حباً فيه، أو خوفاً منه، أو تجنباً للمشاكل ولهذا بعض الفوائد إذ يجعل الاثنان يشعران بالتوحد والانسجام، ولكن هذا يكون بالطبع على حساب تفرد شخصية الزوجة ونموها وحرمتها، ونسمى هذا التقمص:

(بالتقصم الإسقاطى Projective Identification)

التسامي أو الإعلاء Sublimation هو عملية تحويل للطاقة النفسية المرتبطة  
بنزوات أو دوافع غير مقبولة إلى سلوك مقبول بالنسبة لى ولآخرين ، ويمكن تعريفه  
على أنه :

تحويل إبداع لوغباته لدينا عن طريق أنشطة بحيلة خاصة  
طابع أعلى . أو إيجاد مخرج سلوكي مقبول لدوافع أو  
رغباته غير مقبولة ثم إحيائها أو حثتها .

مثال :

أندرو يخسر بنزوه عدوانية ضد زملائه ولا يقدر أن يعبر عنها  
مباشرة، فيلجأ إلى ممارسة رياضة الجودو أو الكاراتيه أو الكونغ فو ليستملك فيها  
طاقة العنف بطريقة مقبولة اجتماعياً. وكذلك فإن البعض يلجأ إلى كبت الطاقة  
الجنسية وهدم الاعتراف بها في داخله من حيوية، ثم تحويل هذه الطاقة إلى شكل  
آخر . فالطاقة المكبوتة لا تختفى ولكنها تظهر بشكل آخر من أشكال الخصوبة أو  
الحب العام ، وذلك في مجالات الإبداع الفني . الشعري أو الأدبي أو التشكيلي أو  
الموسيقى أو التمثيل ، أو حب الطفولة أو الجمال أو الخير... الخ .

وينجح التسامى فى مقاومة أخطار الانزلاق نحو الشهوات ، ولكنه يحجب  
 عن النفس ما بداخلها من طاقة ، ينكرها ويهرب منها الشخص بدلاً من أن  
 يواجهها ويتعمدها حتى تنمو فى نفس المجال الذي خلقت لأجله ، وهو الحب  
 الزوجى الناضج الطاهر المتقزم ، فالحب الزوجى حب روحى نفسى جنسى ، ولكنه  
 مع ذلك حب مقدس وليست التعبيرات الجسدية فيه خاطئة أو محرمة ، ولا هى  
 قاصرة على هدف الإنجاب فقط ، إنما جعلت لتحقيق الاتحاد بالآخر والخروج عن  
 الذات والمطاء غير المحدود ، أما الكبت الجنسى فقد يقود إلى انفجارات  
 ( عنف - سقوط مفاجئ ) .

أو قد تتشكل الشهوة بطريقة سلبية فيحدث الإهلاء ، وهو مقبول وغير  
 ضار ، ولكنه ليس حلاً قاطعاً للمشكلة .

فالأفضل من أن أقول :

"أنا لا أ شعر بمشاعر جنسية إنما أحب الموسيقى"

أقول :

"بالرغم من أن لى مشاعر نحو الجنس الآخر فإننى أضبط نفسى وأوجهها

واحتزنها لحين الارتباط "

فى رأينا- كما يوافقنا كثير من المرشدين- أن الإهلاء أو التسامى يعتبر  
 أفضل البدائل لشكله الطاقة الزائدة ، وخاصة وقت الشباب أو التمرل أو عدم  
 الإنجاب ، وذلك رغم ما رأينا فيه من هروب جزئى من الاعتراف بما فى داخلى .

## ١- الإبدال

يعرف الإبدال Displacement بأنه

"نقل مشاعر (غالباً الغضب) عن موضوع إلى آخر حين لا  
يمكنني التعبير عن هذه المشاعر في وجه الشخص  
المعيني!"

في التسمي يغير الشخص النشاط لمستوى ابداعي أعلى أو أرقى أو أكثر  
قبولاً ، أما في الإبدال فإنني أغير الموضوع أو الشخص الذي أفضب منه وأصب  
غضبي على شخص أو شيء آخر أو ضد قضية أخرى  
فإن كنت أجد أنه من الخطر الغضب على رئيسي في العمل فقد أفضب  
على زملائي أو زوجتي بالمنزل. والزوجة بدورها تصب غضبها على الابن  
الأكبر، الذي يصب غضبه على أخته الصغيرة، وأخيراً فإن الأخت تمسك  
بعروسها وتضرب بها في وجه الحائط، لأنها تخاف من التعبير عن غضبها ضد  
من يكبرها .

وقد ينسى الشخص أو يتناسى السبب الرئيسي لغضبه ، ولكنه يجد (كبش  
الغداء) أو الشماخة أو الحائط المائل الذي يضع عليه وزر مشاعره المشحونة ، كأن



يلقى باللوم على جماعة من الأقليات أو على الشباب المراهق أو الأطفال أو الفراشين أو الزمن ... إلخ.

«والمحتتم - الذي لا يستطيع أن يعبر عن مشاعره الجنسية بشكل سليم في إطار مقبول (الزواج) ، فهدأ في البحث عن الفصائح الجنسية عند الآخرين، وينومهم بشدة عليها ، فهو يمارس بهذا نوع من الإبدال للتخلص من قلقه الداخلي وشهوته

«وَالزَّوْجِ وَالزَّوْجَةَ اللَّذَانِ يَكْرَهُانِ أَحَدَهُمَا الْآخَرَ ، وَلَيْسَ بِاسْتِطَاعَتِهِمَا الْإِقْرَارَ بِالسَّبَبِ الْحَقِيقِيِّ لِأَمْرِهِمَا ، وَقَدْ يَتَشَاوَرَا بِعَنْفٍ بِسَبَبِ أُمُورٍ تَافِهِةٍ .

في الإسقاط أقول "إني لست غاضباً ولكنك أنت الذي تكرهني وتغضب مني"

أما في الإبدال فإني أقول "إني لست غاضباً من زوجتي ولكن غاضباً من أبنائي" وفي كل الأحوال فإن هناك هروب من الحقيقة وتخوف من مواجهة المشكلة

ويستخدم بعض المعالجين الإبدال في حل مشاكل المخدمين فيسمح المرشد للمخدوم بالتنفيس عن غضبه ضد سلطة ما أو ضد شخص ما بإظهارها على موضوع آخر ، ثم يعطيه النصيحة بالحديث الموجه عن الشخص البديل .

### مقالين

زوج غاضب من زوجته وهو يصب غضبه على أبنائه ، فيوافق المرشد على ضرورة توجيه الأبناء والحزم معهم أحياناً. وهذا يفيد المخدوم للوصول بنفسه

إلى سبب غضبه والإفصاح عنه فيقول " أن تربية الأبناء ليست معضلة لو كانت زوجتي متفاهمة "



## ١- التمويه

يعرف التمويه بأنه :

" إبدال موضوع أحبه وأقيم به شدة، ولتجنب غير متاج أو  
مرفوض من نفس أو من الآخرين بالمتاج اللائق في  
موضوع أو نشاط آخر أقل قيمة أو إهتماماً، ولتجنب متاج  
لنفس أو مقبول من الآخرين "

رأيتها تحب أن تتعلم الباليه ولكن هذا غير متاح أو مقبول لدى  
أرتها، فهي تلجأ إلى الاشتراك في الكشافة الكنسية أو فريق التمثيل أو الكورال  
كبدل تمويضي، وإن كان في نظرها أقل قيمة، من هواية الباليه.

ونجد أنه من سمات التمويض كوسيلة دفاعية المبالغة في محاولة التفوق  
في مجال التمويض لتغطية النقص الذي أشعر به، سواء في مجالات أخرى أو في  
نفس المجال الذي فشلت فيه أو شعرت فيه بعدم الكفاية.

إن عديداً من المعطاء طوروا إحدى قدراتهم إلى درجة فائقة لأنهم كانوا يحاولون  
أن يتغلبوا على عقبة ما في نواتهم.

جولين كينجهام Gelen Cunningham أول مشاهير العدائين الأمريكيين  
بلغ ما بلغ، لأنه حاول تقوية عضلات ساقيه اللتين أصيبتا بشئ من الشلل وهو  
في السابعة من عمره، على أثر حريق كاد يؤدي بحياته.

وكذلك شارلز أتلس Charles Atlas أصبح من أول مشاهيركمال الأجسام لأنه كان  
وهو في سن المراهقة ضعيف البنية، وكان هذا مصدر ارتياك له. وهنا نجد أن  
التمويض تم في نفس مجال التصور.

و الجندى الذي أعيق في الحرب فقد تطور في نفسه قدرات فنية لم يكن  
يحلم أبداً بوجودها عنده. وهنا نجد أن التمويض تم في مجال آخر من مجالات  
التمو.

وحين بدأ العالم النفسى الكبير ألفريد أدلر Alfred Adler فى دراسة  
 موضوع التمويه كظاهرة نفسية ، لاحظ كيف أن الطبيعة البشرية تحاول أن  
 تجوز من ذاتها عن بعض عاهات تقاب الإنسان فكلوة تقوم مقام الاثنتين إذا  
 توقلت إحداهما من العمل . وكذلك هو الأمر إذا تعطلت إحدى الرتتين . وكسر فى  
 العظم يجبر فيمصع مكان الكسر أقوى مما كان عليه قبل انكساره  
 ونحن لا نعرض على التمويه كوسيلة دفاعية فعالة ، بل ننصح به  
 أحياناً ، ولكننا نقول أنه إن كان لدى نقص فى جانب ما من جوانب حياتى  
 الجسدية أو النفسية فإن قيمتى أمام الله وأمام نفسى لا يجب أن تنتقص . والأفضل  
 هو شمورى يانى - رشم عيوهى - أحمل صورة الله فأقبل نقائسى وأجاوزها حتى إن  
 لم أستطع التمويه عنها بتلوق جديد .

### ١٠- العقائذ

العقائذ أو التناول العقلى للموضوعات Rationalization طريقة دفاعية يستخدم  
 فيها الإنسان الحديث المتكرر أو المستفيض ، أو التفكير الفلسفى ، أو التفسيرات  
 النظرية ، حتى يبتعد عن صراع داخلى خفى أو ضغط خارجى يهدده  
 ويمكن تعريف هذه الوسيلة على أنها

" إيقاظه للخدمة الأدبالية التي يسببها مؤثر مؤلم  
عن طريق التأمل العقلي أو فصل السلوك عن  
المظاهر المصاحبة له."

ويجعل هذا الأسلوب الدفاعي هكذا

• أنا كإنسان ناضج يجب علي أن أشعر ب ...

• إذا فإني أشعر بهذا الشعور !

فإذا كنت كخادم لا يجب أن أبكي على فقدان حبيب فصله الموت عني،

فإني أتصرف برزانة رغم أحاسيس العميق بالألم النفسى والخسارة، هكذا أقول

لنفسى:

"لا يجب أن أبكى على اللبن المسكوب"

"على كل الأحوال فإني لا أقدر على شئ، فلن أحزن"

وتقع المشكلة فى العقله أن المشاعر يجب أن تحس لا أن تفهم، وليس

هناك مشاعر مفروض أن أشعر بها لأنها "جيدة"، وأخرى مشاعر "خاطئة" فهى لا

تحدث لى، أو لا يجب أن تحدث لى.

نعم إن المشاعر تحتاج إلى تعديل، وإلى تنفيس، ولكنها لا تحتاج إلى إنكار

أو كبت، فيكفى الصبر والتحكم. كأن أقول: "أنا أشعر بالفضب ولكنى لن أتهور"

"أنا أشعر بالهأس ولكنى لن أستسلم".

أما في تناول العقل فإن المشاعر "الخاطئة" تكسبت فصبح الإنسان أكثر  
هنا مما لو أعترف بوجودها وعالجها أو قوّمها .

وكمثال لذلك شخص يكبت مشاعره الجنسية لكي يهرب من القلق والشعور  
بالذنب بسبب الأفكار التي تراوده ، ثم يداوم الحديث عن الجنس ولكن بطريقة  
علمية أو عقلية مجردة ليس فيها إثارة أو مشاعر فياضة ، وهذا يريجه إلى حين  
إذ يستطيع أن يتناول موضوعاً يلح عليه ولكن بطريقة آمنة

نحن بالطبع لا نوافق مسيحياً على الاندفاع وراء الشهوة الجنسية ، ولكننا نقول  
إن إنكار وجودها والتعامل العقلي معها لا يفتني قوتها، ومحاولة فصلها عن تحريك  
السلوك يجعلها فقط تظهر بصورة أخرى ، ربما في شكل حوار علمي أو فلسفي  
(عقلانية) أو نسك كاذب وكراهية للجنس الآخر ( تكوين رد الفعل ) ، أو اتهام  
الآخرين بالاشتمال بالشهوة ( إسقاط ) ، أو خوف مرضي من الزواج وتهيب من  
الممارسات الجنسية الملتزمة بسبب الشعور بالذنب ، أو ممارسة (آمنة) للعادة  
السرية أو تلامس مع أفراد الأسرة أو الأطفال . . . إلخ .

والأفضل من هذا كله ما يسمى " بالهروب إلى الأمام " ، وتقتصد به النمو في  
طريق التفوج النفسي العاطفي و الجنسي ، والنمو الروحي و التقافي و الفكري  
معاً ، وكل هذا يفيد في تكوين الشخصية السوية . ثم نحتاج إلى النمو الاجتماعي  
لزيادة التفاعل والالتقاء بشخص الآخر آجلاً أم عاجلاً ، ومعاملة أفراد الجنس  
الآخر بطهارة وتفاء في جو من الألفة بدون خوف أو انطواء ، وبالطبع بدون

تسبب. وهذا النوع من التنفيس السليم يُفضل أساليب التعويض من كبت وعقلنة  
وأحلام يتقطر... إلخ.

مثال آخر: ومن حين تناول العقل للموضوعات ما يمكن أن  
نسميه بالتجزئة Compartmentalization ويقصد بها وضع كل جزء من أجزاء  
الشخصية (أو كل معتقد أو فكرة) في قطاع لا يخرقه القطاع الآخر. فيختبر  
الشخص الاتجاهات والمشاعر والأفكار منفصلة حتى يتجنب بهذا الصراع  
والتعارض بينها. مثال ذلك المثل الشائع:

• ساعة للقلب وساعة لربك.

• هذه نقرة وتلك نقرة.

• إذا كنت في روما أفعل كما يفعل الرومان.

• اللي يعرفني يقول لأبوي (تتبرير التصرف الخاطيء في الغربة).

• كذلك من أمثلتها السلوك في الكنيسة يتواءم تختلف عن السلوك في

العمل.

• أو عندما يدخل الطبيب وهو ينصح مرضاه بعدم التدخين، ويقول

بطريقة نظرية خالوة من مشاعر التلق، إن التدخين يتعب القلب

ولكنني لست مريضاً بالقلب.

• خادم التربة الكنسية الذي يرشح نفسه في انتخابات اتحاد الطلبة

ويستخدم طرقاً ملتوية حتى يفوز، وذلك بنشر الشائعات ضد منافسيه.

ويعتبر أن اتحاد الطلبة والكلية يسيران بقوانين تختلف عن تلك القوانين الخاصة بالكنيسة .

## أنا مخطئ !

هناك نوع خفي من العقلة قد يبدو فيه الشخص صادقاً مع نفسه ، وهو تحقير النفس بطريقة نظرية أو شكلية، أو الإنضاع الزائف ، وفيه يقول الشخص عن نفسه :

“ أنا زوج فاشل ”

“ أنا مدير عنيف ”

ويظهر اليهود في هذا السلوك أنه بالرغم من الحكم القاسي الذي يصدره الشخص على نفسه بالكلام فإنه ليس لديه رغبة حقيقية أو محاولة لتعديل السلوك بل الاكتفاء بالفكر دون أن يحترق هذا الفكر مراكز الإحساس أو الحركة لدى الشخص، وهكذا فإن هذا الاعتراف بالخطأ قد يريحني أو قد يخدع الآخرين ولكنه لا يكلفني سوى تكلفة زهيدة .

يوضح مستان الرهبان أن التواضع هو تقبل الإهانة أو النقد من الآخرين وليس هو إهانة النفس ، فمن منا لا يقدر أن يحتمل نفسه ؟!

ويصعب التعامل مع هذا النوع من أنواع الدفاع لأن الشخص يعترف عقلياً بالمشكلة ولكن مشاعره وسلوكه يكونان متصلين عن هذا الاعتراف ، وقد يحتاج إلى مواجهة رقيقة بسؤال مثل :



"وماذا ستفعل لحل هذه المشكلة؟"

وهناك علاقة بين العقلنة والتبرير، فكلاهما يستخدم العقل لخفض القلق أو تجاهل الصراع أو الشعور بالذنب بسبب أخطائنا، وقد يستخدم الإنسان الدفاعيين معاً. ولكن الفرق بينهما هو: أن التبرير يستخدم المنطق لخلق الأهمزار لفشل الإنسان أو لأخطائه "أنا غير مخطئ". أما العقلنة فهي فصل للمشاعر والسلوك عن التفكير "نعم أنا مخطئ (عقلياً) ولكن هذا هو كل الموضوع!". وقد يستخدم الوسولتين الدفاعيتين معاً فيقول الشخص "أنا غير مخطئ... (تبرير)".

"أو الظروف جعلتني أقمل هذا (تبرير)"، ولكن "حتى لو كنت مخطئاً فيكفي أن أدرك ذلك" (تناول نظري).

## ١١- الإلغاء.

الإلغاء Undoing نوع آخر من أنواع المخابين السيكلوجية أو وسائل الهروب وذلك بإتيان أفعال أو أقوال شكلية بهدف إلغاء أفعال أخرى أو تصحيحها أو التكفير عنها، حتى لا تسبب حرجاً أو قلقاً مثال:

-أنا آسف! أعتبر ما حدث كلاً شئ!

-لم أكن أقصد هذا.

-أو تقديم هدية لإرضاء من أعتت.

أو أداء طقوس بطريقة شكلية لنهل الغفران بدون توبة أو ندم.

ويمكن تعريفه بأنه:

"التصغير عن رغبة أو فعل آثم و بالتالي تسعيده وصمياً  
أو خطيئاً رغبة تبعائه."

ولمى اعتقادنا أن الفعل أو الرغبة الآثمة يجب تحمل تبعاتها ، ويجب التندم عليها وتصحيحها ، أم محاولة إلغائها بطريقة شكلية فهي كمن يمزق ثوباً ثم يخطو ، فهو لا زال ثوباً ممزقاً ، أو من (يضرب ويلاقي) ، أو كمن يكسر كوباً ثم يلمسه ، فهو أيضاً كوب مكسور . والأفضل عدم فعل الخطأ ومراعاة شعور الناس وليس جرحهم وتضديد هذه الجروح ، ثم تكرار هذه العملية المؤلمة المدمرة.

أما التنصل من تبعات الأعمال فهو اتجاه غير مجد لأنه لا يقود إلى السلبية واللامبالاة فقط بل إلى الاستهتار بالقيم والارتكان إلى كلفه (معلش) (وقصب عنى) (وأسف)!

١٢- الانفجارات

هي حيلة وجدانية تؤدي إلى تفرغ المشاعر المكبوتة بإظهارها على السطح.

وذلك عن طريق الفعل الخارجي Acting Out ويمكن تعريفها على أنها

**"تقليل الخلق الناتج من ونوباته محرمة عن طريق الصراخ  
للنفس والتعبير عنها أحياناً."**

والغريب أن إظهار الدافع الخاطئ بطريقة سلوكية خارجية واضحة للآخرين قد ينجح في إخفائها عن النفس. فإن نوبات الغضب التي يندفع إليها بعض الناس دون شعور بالذنب عما حدث يجعلهم يتجنبون الصراع الداخلي، كذلك يلجأ البعض إلى ممارسة الجنس بدون متعة أو رغبة حقيقية، وذلك لتجريد الهروب من مواجهة تلك الدوافع داخلياً مع الضمير.

ومن الشائع إظهار نزعات التخريب وأهانة الآخرين بدون سبب واضح أو مباشر، والسبب هنا هو محاولة الهروب من الدوافع العدوانية الداخلية بإلقائها على المجتمع أو الآخرين من الأبرياء.

وعلى المعالج لهذه الحالات أن يعرف :

- ١- أن المريض أو الخدم ربما فقد السيطرة مؤقتاً على دوافعه .
- ٢- أن أي شيء يقوله المرشد قد يسيء المريض فهمه.
- ٣- تجذب اتهام الشخص المضطرب بأنه أراهبي أو عدواني أو متسبب جنسياً على طول الخطير اعتبار هذه أحداث عارضة تحت ضغط نفسي أقوى من احتمال الفرد .

٤- أن على المعالج جذب انتباه المريض باستخدام "الفرامل" وذلك بوضع الحدود لنوبات الخطأ، مثل قوله "كيف أستطيع مساعدتك لو استمررت في الصراخ".

أو "إن داومت على استخدام هذه الألفاظ لن استمر في الحوار معك"

## ١٢- النكوص

يقول الدكتور عادل زين الدين الأشول أستاذ علم النفس

(في كتابه سيكولوجية الشخصية مكتبة الأنجلو القاهرة ١٦٨٧ )

"أن الفرد يتقدم عبر سلسلة من المراحل كلما تقدم نحو النضوج والنمو إلا أن الفرد قد يتقهقر على الطريق، أي أنه قد يتردد لمرحلة سابقة وذلك بدلاً من الاحتفاظ بموقفه أو التقدم للأمام، وعندئذ نقول إنه حدث له نكوص".

مثلاً الطفل الذي قد تدرب على عملية التبرز قد يعود إلى تلوين نفسه، أو يعود للقبول اللاإرادي، وخاصة في حالة سفر الوالدين أو ميلاد طفل جديد أو تشوب شجار متكرر في الأسرة

ويمكن تعريف النكوص بأنه

محوحة إلى مستوى ارتقائى احدى لأنه أصل أو أقل  
تصحيحاً، ومنه ماغنية عن طموح أقل أو رجوعه فعل غير  
مناسبة للمرحلة العمرية العالية

ومثال ذلك حين يستخدم أحد البالغين طرقاً شبيهة لحل المشكلات.

كانت نسرين (١٨ سنة) تسكن المدينة الجامعية ولكنها بدأت في اللجوء

للمشرفة لأبسط الأسباب: مثل الضوضاء في الشارع، انقطاع التيار الكهربى... الخ .

كانت نسرين تريد من المشرفة أن تصبح أما بديلة

مثال آخر

شاب في السابعة والعشرين يعود إلى ممارسة الاستمناء (العادة السرية) التي كان

قد أفلح عنها لخوفه من الارتباط السليم عن طريق الزواج.

أو زوجة تجد أن مشاكل الزوجية والأمومة أكبر من احتمالها فتعود إلى منزل

والدها.

أو شاب في السابعة عشر وقد بدأ نموه الجنسي يقوده إلى الشعور بالليل نحو

الجنس الآخر، ولكنه يتردد إلى الجنسية المثلية (ميل نحو الذكور) لأنه يخاف من

الاختلاط السليم بالفتيات

وحين يقف الشخص عن النمو النفسى أو الجنسي لفترة ما دون رجوع للوزن

فيمكن أن نسمى هذا الاتجاه تثبيتاً Fixation وهذا نوع من الركود السيكولوجى

يحدث فيه إطالة لمرحلة معينة من مراحل النمو لا يريد الشخص أن يتخطاها.

مثل الطفل الذي لا يريد أن يقطع عن الرضاعة، أو يرتاح للتدليل الوالدى

المفرط، لأنه يخاف من أن تكون المرحلة التالية (النظام الجسمى أو النفسى) أقل

إشباعاً لرغباته من المرحلة الحالية .

## ١٣- أحلام اليقظة

تسمح هذه الوسيلة الدفاعية لمن يمارسها بأن يحقق إشباعاً لاحتياجاته وتعبيراً عن مشاعره من خلال التخيل والتمثيل الإيهامي .  
ويمكن تعريفها بأنها:

" إشباع وقتي أو مروج من رغبات محبوبة أو من  
حفاة مؤلمة عن طريق خلق (واقع تخيلي)  
الخطر معاحة وإيجاراً ."

وقد تكون أحلام اليقظة مفيدة مثل أى وسيلة للتأقلم، ولكنها إذا زادت حتى أصبح الإشباع يتم بدرجة تمنع الكفاح لأجل تحقيق الحلم فهنا الخطورة. كذلك قد يأخذ التخيل وقتاً طويلاً يعوق الدراسة أو إنهاء العمل وممارسة الحياة الناجحة .

ومن أمثلتها حين يضط الوالدين على إبتها للذهاب معهما للترهة لا يرغب فيها بالسيارة، فيجلس في المقعد الخلفى يحلم طول الوقت بانتصارات دراسية ورياضية ومغامرات شبابية لا تنتهى .

ومن الأمثلة الشائعة كذلك للتخيل الدفاعى : البطل المنتصر ، والبطل المهزوم  
البطل المنتصر يقول:

"سأجعل كل الناس يحترموننى ."

أما البطل المبروم فيقول

"سأجعلهم يندمون لأنهم لم يحترموني"

ويقع بكثرة في أحلام اليقظة النطوون، والمزولون، والانتظرون أي زوى الطباع الحادة، لأنهم لا يجدون الرفيق بسهولة

وعلى المرشد أن يعاملهم بحب وتقبل، حتى لو لم يبادلوه نفس الشعور، ولا ينظر إليهم أنهم غرباء الطباع بل يعرف أن الخيال لازم لهم، وأنه يحدث بسبب حرمانهم من الألفة

١٤- الانسحاب

ويمكن تعريف الانسحاب Withdrawal على أنه

"الابتعاد الجسمي أو النفسي عن موقفه بحدسه قوتراً"

مثال شاكر محامى ليق وخادم متقدم روحياً، ولكنه يرفض الحديث في اجتماعات الخدام حتى لا يواجه مشكلات داخل الخدمه، مثل رفض الأبناء له أو الصراعات حول السلطة داخل الجماعة. وحين يعرض عليه الحديث فهو يشعر بقلق شديد يضطره للانسحاب، فهذا الشهر لديه مصيف، والشهر القادم صوره للعمل  
... الخ

## ١٥- الأعراض المرضية

الأعراض المرضية **Somatization** عبارة عن أعراض جسدية لها أصل نفسي تزول بزوال المؤثر أو الضغط ، وهي أعراض حقيقية يشعر بها المريض ولا يفتعلها ولكنها ليست عضوية ويمكن تعريفها بأنها :

"رغباته مضبوطة وسرعاته نفسية تظهر في شكل اضطرابه المعوي".

ويسميها البعض الأمراض النفسية الجسدية psychosomatic أو النفسية، ومنها الصداع والقرحة والحساسية والأكزيما والسعنة والروماتويد وآلام الظهر والربو والعجز الجنسي... الخ.

من ضمن الاستخدامات الدفاعية للأمراض :

+ الأعذار : فالصداع يراود المريض كلما شعر بأدائه الضعيف أو فشله

الدراسي ، وكان المرض عنده جاهز لكل مشكلة أو أزمة.

+ الإنشغال : فالمرض الجسدي يشغلني عن مواجهة مشاعري الحقيقية

المضطربة

- فهذا الرجل ليس عنده مخاوف إطلاقاً (إذ أنه ينكرها) ولكن كل مشكلته

قرحة المعدة !



- وهذه المرأة لا تشعر بالإحباط لكونها إمرأة في مجتمع يجعل الرجل متوقفاً ولكنها تعاني من آلام شديدة قبل الدورة !

- وهذا الرجل ليس ضابط على أحد ولكن المشكلة مجرد ارتفاع ضغط الدم!

- وهذا الشاب لا يشعر بالذنب ولكن مشكلته الوحيدة هي زيادة وزنه باستمرار!

وهكذا يشعر هؤلاء بأن اهتمامهم بأجسامهم ومشاكلهم يلهوهم عن الاهتمام بالنفس

وصراعاتها .

## ١٦- العدوان السلبي

يقصد بالعدوان السلبي Passive Aggression توجيه الغضب تجاه النفس

بدلاً من إثارته في وجه من أكره ويمكن تعريفه بأنه :

"محاولة تفريخ الشحنة العدوانية بتحويلها ضد النفس بدلاً من إقبارها في وجه الآخرين"

وفي مدرسة فرويد للتحليل النفسي يسمى هذا النوع من الدفاع بالماسوشية

أو (الماسوخية) Masochism وهو البحث عن المتعة بإيلام الذات، وما يصاحبه

من إراحة وقتيه للضمير.

ويشمل العدوان السلبي أعمالاً تدميرية صريحة للذات ، أو أعمالاً أقل إيذاءً

نذكر منها: القتل ، التصرفات السخيفة أو المثيرة أو المقززة، إهانة النفس وإهدار

الكرامة الشخصية ، التهرج الزائد Clowning الذي يؤدي بنا إلى السفاهة، والمعاظلة والتسويق.

مثال: الطالب الذي يهمل نراسته ويرسب مراراً لأنه على خلاف مع أسرته .  
والملاحظ إن محاولة إخفاء الاتجاه العدواني بتوجيهه نحو النفس لا ينجح غالباً  
في إرضاء الآخرين فهم يفهمون أن صاحبه ليس مأسوسياً يهوى تعذيب نفسه بل  
(سادياً) يتلذذ بإيقاع الإيلام عليهم .

فالوالدان الذان يرسب ابنهما لإحباطتهما يدركون أنه إنما يفعل هذا بنفسه ليعاقبهم  
هم ، وهكذا فإن هذه الحيل الدفاعية لا تنجح في نزع فتيل العداوة او توجيه طاقة  
الغضب توجيهها سليماً نحو العتاب والمصالحة . فإذا أراد المرشد مساعدة  
المخدوم، فإن أفضل الطرق لهذا هو أن تدعه ينفس عن غضبه بطرق مشروعة وهناك  
وسائل متعددة لذلك ، مثل الحوار، والعتاب ،ومعاملة المثل (إن كان هذا لائقاً  
ومشروعاً) . كما يستخدم بعض المعالجون هذا التدريب التالي:

تدريب

### الكرسى الفارغ

- يجلس المخدوم امام كرسى فارغ .
- يحاول تذكر الأشخاص الذين أهانوه أو عاملوه بقسوة أو إهمال .. الخ
- يبدل المخدوم كرسيه ويمتص دور الشخصية الظالمة .
- تقوم الشخصية بالدفاع عن نفسها .

- يقوم المخدم بالرد عليها وعتابها ، والشكوى مما أصابه .

- يصل المخدم عادة إلى نوع من الراحة النفسية ، ويحاول الوصول إلى الفران لهذه الشخصية على أخطائها بمساعدة المرشد كما قد يسمح له بتفريغ جزء من غضبه في مواجهه ذكرياته المؤلمة .

وبهذا العرض نكون قد شرحنا أهم حيل الدفاع الواردة في معظم قوائم علم نفس الشخصية . ويتبقى أن نقوم بمحاولة لتوضيحها ليسهل فهمها في مجموعات تلقى الضوء على تداوياتها ومجالات استخدامها ليسهل فهمها .

يرى هاريس S.Harris وروبيرت وايت R.White من العلماء المعاصرين أن الكبت والإنكار ، هما أصل المشكلة ومنهما تنبع الدفاعات الأخرى ، كما يرون أن الأطفال والرضى التعمسون يستخدمون دفاعات مثل :

التقمص والإسقاط والإبدال .

أما الأسوياء والبالغون فيستخدمون بصورة أكثر :

التسامي و العقلنة و رد الفعل العكسي و التعويض ، كما يمكنهم النكوص أو السماح بالانفجارات إن كان الضغط أقوى من احتمالهم .

أما يرى لوندون Perry London فيرى أن لكل مرحلة من مراحل النمو دفاعاتها

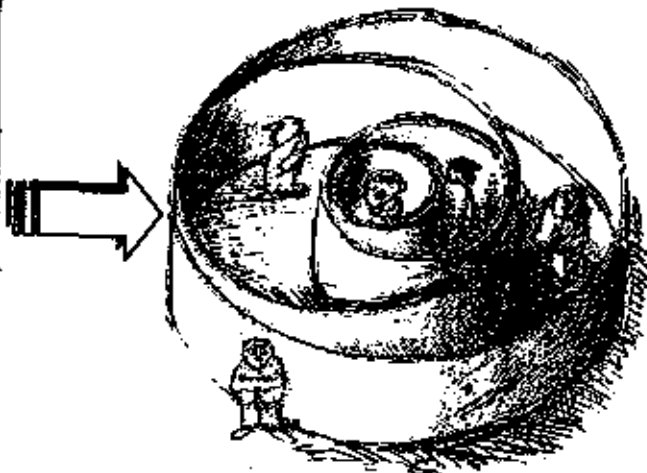
المميزة :

- مرحلة الطفولة : فيها الدفاعات التي تتميز بالنكوص مثل الانسحاب وأخلام اليقظة والانفجارات .
- مرحلة البلوغ : تستخدم فيها العقلنة والتبرير لأنها تحتاج مهارة عقلية .

- **مرحلة الرشد** . يستخدم فيها التسامي والتقمص لأنها وسائل نمو وتآقلم
- أما كولمان Coleman فيربط بين استخدام الوسائل الدفاعية وأنواع الضغوط التي يتعرض لها الإنسان في القائمة التالية

نوع الضغط	الدفاعات المتوقعة
القتل	التبرير ، العقلنة ، التعميص ، الإسقاط .
الذنب	العقلنة ، الإسقاط ، الانعجارات .
العداوة	أحلام اليقظة ، الكبت ، تكوين رد فعل ، الإبدال .
الشمون بالنقص	التقمص ، التعميص ، أحلام اليقظة .
الفتش في الحب	الانسحاب ، العقلنة ، أحلام اليقظة .
عدم الكفاءة أو العجز	إنكار ، أحلام اليقظة ، التعميص .
الرغبة الجنسية المحرمة	العقلنة ، الكبت ، التسامي ، الإسقاط .

كل فرد من هؤلاء  
الأشخاص الخمسة  
ينظر ، ولكن لأحد  
منهم يرى الآخري  
لأن كل منهم قد  
انحرف في داخل  
أطار صنعه لنفسه .



## اكتشف نفسك

اصححط IIII

(( تأكيك ..... وتماحيك ))

التدريب التالي تدريب مبسط يتيح لك أن تضع علامة حول أنشطة ووسائل الدفاع التي تستعملها في حياتك . عليك أن تكتب بجوار كل نشاط قمنا بتعريفه و شرحه ، هل تستعمله بكثرة ، أحياناً ، نادراً .  
والهدف من هذا هو مزيد من اكتشاف النفس .

مسطر استعماليها			النشاط أو الوسيلة الدفاعية
نادراً	أحياناً	بكثرة	أولاً : أنشطة الدفاع
			١ . التباين
			٢ . الاستغراق في العمل
			٣ . الكفاية
			٤ . النظمية
			٥ . الثروة
			٦ . البحث
			٧ . الكمل

			٨. الملل
			٩. الضيق
			١٠. التدبير الزائف
			١١. الجنس
			١٢. الحب الزائف

ثانياً ، وسائل الدفاع	مكشوفة	قائماً	ناحداً
١. الكبت			
٢. الإنكار			
٣. التبرير			
٤. الإسقاط			
٥. تكوين رد الفعل			
٦. التقمص			
٧. التسامي			
٨. الإبدال			
٩. التعويض			
١٠. المثانة			
١١. الإلقاء			
١٢. الانفجارات			

			١٣. أحلام اليقظة
			١٤. الانسحاب
			١٥. الأعراض المرضية
			١٦. العدوان السلبي



## وداعاً لحيل الدفاع

الآن ماذا سنفعل؟

يمكنك الاستمرار فى بعض وسائل التأقلم أو الدفاع، فى بعض الأحيان، إن كنت على وعى بأنك تستخدمها لداواة جروحك أو التغلب على مشاكلك ، ولكنك غالباً قد تحتاج إلى مواجهته أكثر صدقاً للحقيقة وتقبل أكثر للواقع، والابتعاد عن المناورات أو الألاعيب السيكولوجية والمخايب النفسية التى تمنعك من رؤية نفسك أو المصارحة مع الآخرين .

ولهذا يمكنك الإجابة على هذه الأسئلة :

- أى أساليب الدفاع تريد الكف عنها؟

---

- كيف ستفعل ذلك؟

---

- متى ستبدأ وكيف تستمر ؟

---

- إلى من ستلجأ للمعونة؟

---



إن نجاحك سيقودك حتماً للنمو الروحي والنفسي نحو التضييق والتقدم لتحتفيق  
ملء إنسانيتك و السير إلى ملء قامة الله .

«الرب معك»

خاتمة

الشجاعة والألفة هما الحل

إن الإنسان لن يحتاج إلى وسائل الدفاع إن كانت لديه الشجاعة لمواجهة  
مهبه وأخطائه ونزواته بلا انزعاج أو خوف أو هروب.  
فأنت بحر، تتور حولك الرغبات وتواجهك المواقف المحرجة والمصيبة ، فكن  
هادئاً واتقاً بالرب وبنفسك، فإنه يمكنك توجيهه فرائذك وإشباع احتياجاتك دون  
التفحيط بمبادئك ومطالباتك .  
لا تحاول أن تبدو للناس في صورة السوبرمان أو المرأة القولاثية، لا تبرر  
أخطائك أو تقانسك، بل احرص على النمو رغم ما فوقك من قصور.

وهناك حل أكيد للنمو النفسى والروحى وهو الألفة ، فالناس يهربون من  
المراحة أو يلجأون إلى (( التماحيك و التلاكيك )) حتى لا ينكشفون أمام  
الآخرين ، وهم يفعلون ذلك لاشعورياً فى بعض الأحيان .

ولماذا يا ترى هذا الخوف الزائد من لكاشفة ؟! هل ثواتنا رديئة لهذا  
الحد حتى نحاول تغليفها بورق الشيكولاتة المقصص ، أو بالقشرة الخشنة  
الجافة ، أو بالدروع ، أو بالقواقع و القشور ، أو بأوراق التين الخادعة .  
فحين أريك ذاتى الحقيقية فمعنى هذا :

أنى أتق بك

وأنى احبك

وقد تبادلنى هذا الشعور ،

أو قد تتركنى وحيداً ،

فأصاب بخيبة الأمل ، لأننى لم أعجبك ولم أروق لك ، ولم استحق صداقتك .  
إن الخوف من الألفة ومن المحبة لا يجب أن يسقطنا فى " اللف  
والدوران " علينا أن نبدأ بالمحبة .



الحل المسيحى هو

الحب الصادق .

فحين أحبنا المسيح كشف لنا ذاته ، إسمعه يقول :

" لا أهود أسيكم عبداً لأن العبد لا يعلم ما يعمل سيده، ولكنى قد سميتكم  
أحياء لأنى أعلمتكم بكل ما سمعته من أبى " (يو ١٥: ١٥)

حين أحيانا المسيح فتح لنا جنبه .

فتح لنا قلبه

كان الصليب كتاب محبة الله ،

وقد فتح على مصراعيه حين فتح المسيح جنبه واعطانا عصارة دمه وقسم لنا  
جسده .



ونحن ينبغي أن نفتح

أن تقبل أنفسنا .

رغم ما فيها من محدودية .

أن تقبل الآخرين ...

رغم ضعفهم .

نقترب إليهم ...

نحاول ان نقيم صداقة معهم ،

مهما كلفنا هذا من مخاطرة ،

أو ببساطة أن نحبيهم .

لأن المحبة هي من الله .

وهي الله

ولأن الانسان مخلوق على صورة الله ،



" عندما انفصلت عنك يا المي لو أهد بعد موجوداً .

سرتك خلا هي ، المي أنتك حياتي ."

القدس أفسطينوس

" لو تدي التسبج بك أوما الظلمة ، أنتك خلقتني فلتتكرم

وتجسد خلقتني ، أنا أخطأه فلتتتحنيني ، أنا سقطت فلتتقيمني

سرتك بأمل فلتتضمنني ، بتقدتكم البسر فلتتجد لي النور ."

القدس أفسطينوس

## هذا الكتاب

### نفسك !!!

هي أقرب لمواضع إليك ولكنها أبعد ما  
عندك !

لقد عرف الإنسان الكون  
بمجراته، والأرض بقاراتها والمحيطات  
بأعماقها ..

أما معرفة النفس فلا زالت مخفية عن  
الكثيرين.

+++++

البعض يخاف أن يفوس داخلك  
نفسه، والبعض يجهل كيف يفعل ذلك !  
فإذا عرف الإنسان نفسه فإنه ربما يحاول  
إخفاء ما هي عليه أو أن يتجمل !

+++++

اكتشف في نفسك الطرق التي تحاول بها  
التأقلم مع الظروف الأقوى منك و وسائل  
التهرب من المشكلات التي تستعصي  
عليك، وحيل الدفاع اللاشعورية التي  
تختبئ وراءها.

عندئذ ستكون أقوى وأصدق وأعمق أنجح.



### هذه السلسلة

• أنت تملك نفساً واحدة إن  
كسبتها كسبت كل شيء وإن  
خسرتها خسرت كل شيء .

• فماذا ينفع الإنسان لو ربح  
العالم كله وخسر نفسه .

• إن المحبة الروحية للنفس  
تعنى فهمها في أعماقها،  
قبولها في محدوديتها،  
و تطويرها نحو الأفضل .

• إن صورة الله تقع في  
أعمق نَفْسِكَ،  
فادخل إليها تجد الله.