

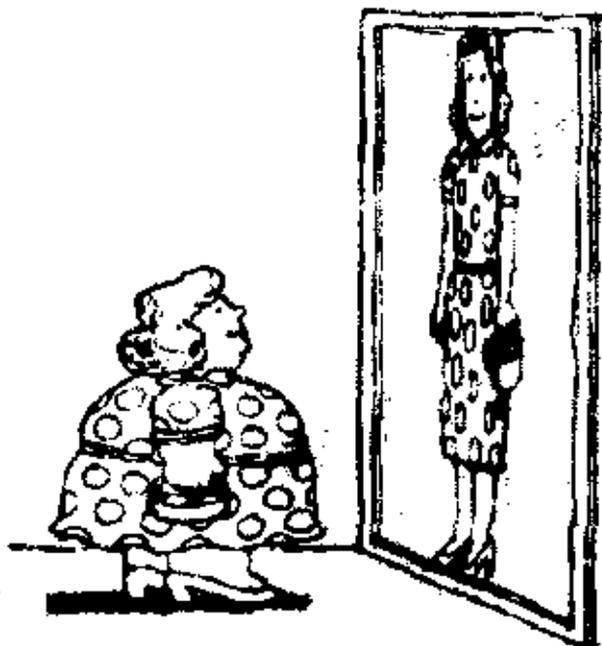
مدآة نفسك



اساليب التعامل غير المباشر

القمص أنطونيوس كمال حليم

# مرآة نفسك



القصة

أنطونيوس كمال حليم

السلسلة : أريد أن أكون

الكتاب : مرآة نفسك التعاملات غير المباشرة

المؤلف : القمص / إنطونيوس كمال حليم

الطبعة : الأولى ٢٠٠٠

المطبعة أرساني جرافيك

تصميمات وإخراج : م/ ناجي زكريا ت : ٢٠٥٥٤٣٣

رقم الإيداع : ١٧٥٣٨ / ٢٠٠٠

الترقيم الدولي : I.S.B.N:

977-17-0086-3

طلبات الجملة : صبحي صديق ت : ٥٦٤٤٦٢١



قداسة البابا المعظم

الأنبا شنودة الثالث



نيافة الحبر الجليل  
الأبنا صموئيل  
أسقف شبين القناطر وتوابعا

## مقدمة الكتاب

هذا الكتاب يهتم بقضية الألفة أو الصداقة الحميمة أو المحبة .  
وأعضاء الألفة هم السطحية حين تكون العلاقات خارجية شكلية  
جافة، والمروافة حين يهرب الشخص من تبعات ومستولية ومخاطرة  
الحب الصادق عن طريق المباديات أو الحيل والألفا عيب الخفية، وهم ما  
يمكن أن نسميها بالمباديات السكولوجية . وكذلك فإن البعض  
يهرب من الحقيقة والصراحة عن طريق نيس الأفتنة أو الاعتفاء وراه  
الأدوار الإجتماعية التي يقوم بقومها .

والحل للعلاقات غير السليمة هو المحبة الصادقة والصراحة والوضوح فد  
التعامل مع النفس ومع الآخرين . فالصداقة والحب هما علاج الفتور  
والأنانية والعزلة القاتلة

وفجد هذه المناسبة فرائد أقدم عميق شكر

لأبيد انفس يسلم فانوس

لهاونته لجد فجد البحث ونشر الكلمة

الرب يجعل هذا العمل نافعا للكاتب والقارئة الكريم وللمجتمع

والكنيسة المقدسة

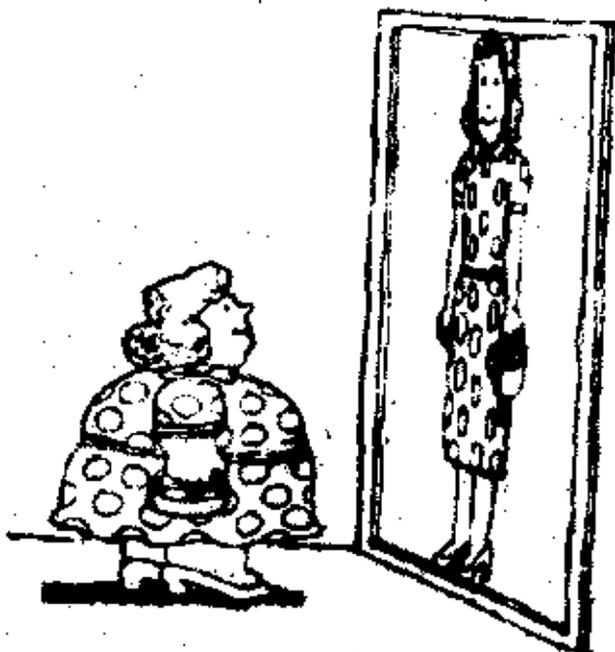
أمين

## المحتويات

### تقديم مرآة نفسك

٨	
١٧	الفصل الأول..... أى وجه ترتدى .....
	الأدوار التى يقوم بها الناس
٣٨	الفصل الثانى..... وسائل الهروب من الالفة .....
	التسلية العلاقات الشكلية
٥٠	الفصل الثالث..... المناورات الخفية لماذا ؟ .....
	مثلث الأدوار
٦١	الفصل الرابع..... مباريات المصهد .....
٩٢	الفصل الخامس..... مباريات المنفذ .....
١٠٢	الفصل السادس..... مباريات الضحية .....
١٢١	خاتمة.....

## تقديم مرآة نفسك



### أختبر علاقاتك الاجتماعية

قبل أن يدخل اللاعبون المباراة يقومون ببعض الأنشطة الحركية الهادئة والمعتدلة على سبيل (التسخين) ، وهذا الاستخبار يهدف إلى تنشيط فكرك قبل أن تدخل إلى (الوجبة) المقدمة لك في هذا الكتاب ، وهو تدريب يقصد به أن نتعرف على أسلوبك في التعامل الإجتماعي وهو يساعدك حين تتحدث عن نفسك وتوضح للآخرين ذاتك .

## اختبر أسلوبك في التعامل

هذه الاستخبار يقصد به الاستكشاف الذاتي لطريقتك في التعامل .

اقرأ كل زوج من الجمل ( أ ، ب ) وحدد أيهما اقرب لما أنت ثم ضع الإجابات في الجدول التالي .

١- ( أ ) إني نحجول ويظهر خجلى فى مقابلة الناس لأول مرة وفى الإفصاح عن نفسى أمام الآخرين .

( ب ) إنى منطلق وإجتماعى واستمتع بمقابلة الناس الجدد ، والتعرف عليهم

★★★★

٢- ( أ ) أساهل فى حقوقى ويستطيع الآخرون أن يتصرفوا على بسهولة .

( ب ) أدافع عن حقوقى فكونى رقيقاً مع الآخرين لا يجعلنى أسمح لهم باستغلالى

★★★★

٣- ( أ ) سرعان ما أفضب وأثور فى وجه الناس بطريقة غير مشولة وخاصة عندما لا

تسير الأمور كما أحب .

( ب ) قد أثور فى أحيان قليلة ولكن أتحكم فى غضبى وأحاول فهم ما يزعجنى .

★★★★

٤- ( أ ) إنى شخص كسول وأتجنب الاختلاط مع الناس ومشاركتهم فى الأنشطة

( ب ) إنى شخص مليء بالنشاط وأهوى الأنشطة الاجتماعية .

★★★★

٥- ( أ ) أتهدب الاختلاط بالجنس الآخر إن أبدوا الرغبة فى الحوار .

( ب ) لا يوجد مشكلة فى الاختلاط بالجنس الأخر وأعاملهم كزملاء أو

أصدقاء

٦- ( ١ ) لا أشارك الآخرين مشاعرهم ويصعب على فهمها .

( ب ) أشعر بمشاعر الآخرين وأشاركهم فيها بمجرد الاستماع إليهم .

٧- ( ١ ) إننى شخص كتوم لا أظهر مشاعرى وأحياناً أخرى أحفظها فى نفسى .

( ب ) أعبر عن مشاعرى جيداً ولكن لا أفرضها على الآخرين .

٨- ( ١ ) أحب التحكم فى الآخرين ولكن أفعل ذلك بطريقة خفية وفى علاقاتى

مع الآخرين أود أن يكون لى تأثير كبير عليهم .

( ب ) أفضل التفاهم فى علاقاتى وأخذ مبدأ للأخذ والعطاء وليس للتحكم

فى أى من الطرفين

٩- ( ١ ) أبدى احتياج شديد لقبول الناس لى ونادراً ما أفعل شيئاً يفضيهم لانى

أريد أن أظهر بالمظهر اللائق .

( ب ) أنه من الهام أن يقبلنى الآخرين ولكن لا أحاول أن أكسب ودعم

على حساب الحق

١٠- ( ١ ) نادراً ما أنحص نفسى وأعتقد أن لى صراعات بين القيم .

( ب ) أفحص عيوبى واختار القيم التى اتبعها وأقوم بترتيب أولوياتى  
وتصويب أخطائى .

١١ - ( أ ) أتدخل لحل مشاكل الناس وإذا لم أفعل ذلك أشعر أنى بدون فائدة .  
( ب ) إذا قمت بحل مشاكل الآخرين فإنى أفعل ذلك لأجلهم وليس أشعر  
بالرضى .

١٢ - ( أ ) أنا شخص حساس يخذش بسهولة ، وأرسل للناس رسالة تقول :  
(احترس فإنى سريع الكسر )

( ب ) لدى الروح العالية لكى أتقبل النقد والفكاهة ولا يشعر الآخرين  
بالختر عند الحديث معى .

١٣ - ( أ ) أنا شخصية انفرادية أظهر للناس أن لى مبادئ وطريقتى الخاصة التى  
يصعب أن تتفق مع الآخرين وبالذات أصحاب السلطة .

( ب ) بالرغم من أنى شخصية متميزة ولكنى أعتد أحياناً على الآخرين  
وأتأثر بهم كما يتأثرون بى .

١٤ - ( أ ) إنى شخص قلق ، وخاصة مع الآخرين ولكنى لا أعرف السبب .

( ب ) أتميز بالسلامة والاسترخاء وخاصة مع الآخرين .

★★★★

١٥ - ( أ ) إن لي شخصية غير جذابة أشعر أحياناً بالملل من نفسي وملل الآخرين مني

( ب ) لي شخصية جذابة أتميز بالحيوية والنشاط فيستمتع الآخرون بالوجود معي

★★★★

١٦ - ( أ ) أنا شخص مندفع في علاقاتي الاجتماعية ويقصني التحكم في النفس

( ب ) أنا لست متحفذاً أكثر من اللازم في علاقاتي ولكني لست مندفعاً أو متهوراً

★★★★

١٧ - ( أ ) أتميز بالعند والجندال في كافة المواضيع مما يعرف الناس عني .

( ب ) إنني متسع الأفق واسع الصدر ورغم أن لي آراء ، إلا أنني لا أفرضها على

الآخرين ، بل أستمع أيضاً لأرائهم وأفكارهم وأناقشها .

★★★★

١٨ - ( أ ) قد أستعمل اللف والدوران أو الحسد والمرواغة لأجعل الناس يفعلون ما أريد

( ب ) أفضل الوضوح في تعاملاتي وأقول للآخرين ما أريده منهم .

★★★★

١٩ - ( أ ) أنا إناني أضع احتياجاتي ومصالحتي أولاً .

(ب) استطيع التضحية ببعض احتياجاتى ومصالحى وافضل راحة الناس  
أحيانا عن راحتى ولكن لا أتمادى فى ذلك لأقوم بدور الشهيد.

\*\*\*\*\*

٢٠ (أ) أشعر بالوحدة إلى حد ما ولا أظن أن الآخرين يحبوننى كما أشعر بالشفقة  
على نفسى.

(ب) لا أشعر أنى وحيد إلا فى أحيان قليلة ولكن لا أشفق على نفسى أو أشعر  
بانصراف الناس عنى.

\*\*\*\*\*

٢١- (أ) أنا حريص على المال وأشارك الآخرين فيما لدى.

(ب) أنا شخص كريم أشارك الآخرين فى وقتى وممتلكاتى ومشاعرى. وأسر  
بمشاركتهم فيما لدى.

\*\*\*\*\*

٢٢- (أ) أشعر بعدم التجاوب وخاصة عندما أشعر بنقص خبراتى

(ب) لدى خبرات تمكننى من الحديث مع الناس وفهمهم.

\*\*\*\*\*

٢٣- (أ) إنى أخاف فى بعض الأحيان فلا أدافع عن معتقداتى وقيمى

(ب) أتميز بالشجاعة ولا أخاف، وأقف لنصرة معتقداتى وقيمى.

\*\*\*\*\*

- (أ) أجد صعوبة فى مواجهة الصراع بينى وبين الطرف الآخر وانشد السلام

(ب) لدى عزيمة لمواجهة الصراعات وعدم التسرب منها عندما يواجهني الآخرين.

\*\*\*\*\*

٢٥- (أ) عندما يواجهني الآخرون فإنني أهرب منهم

(ب) أستطيع تقبل مواجهة الآخرين بأخطائي وأستمع إليهم وأدرس الأمر.

\*\*\*\*\*

الجملة [ أ ] هي سلبية والجملة [ ب ] هي إيجابية ضع علامة (x)

تحت [ أ ] أو [ ب ] لكل سؤال.

قم بتوصيل الخطوط بينهم، ادر الشكل جانباً، فتجد [ أ ] مثل

منخفضات في حياتك و [ ب ] مثل القمم.

في علاقتك الاجتماعية اتخذ قراراً فيما تريد تغييره فيك وكيف

سوف تفعل ذلك؟

(ب)	(1)	P
		1
		2
		3
		4
		5
		6
		7
		8
		9
		10
		11
		12
		13
		14
		15
		16
		17
		18
		19
		20
		21
		22
		23
		24
		25
		26



أي وجه ترتدي؟

الأدوار التي يلعبها الناس

يقوم الإنسان بعدة أدوار على مدى حياته، بل و في اليوم الواحد، فهو أحياناً الوالد و أحياناً الزوج و أحياناً أخرى الصديق، وهو حازم وقوى عنيف عند الخطر، ورقيق ومحب عند اللزوم. ولكن إذا قام أحد الأشخاص بتثبيت دوره دون أن يسمح بالمرونة والتكيف للموقف فهو يكون كمن يلبس قناعاً طول الوقت.

وقد يستخدم الإنسان هذه الأدوار لتخفى نقصاً أو عيباً داخله، أو لتكون نوعاً من الحيل التي يستدر بها العطف أو يفرض بها السيطرة أو يكسب بها الموقف.

وقد يفيد تقمص الأدوار الشخص بعض الوقت بصورة مؤقتة، فهو يريحه مما يزعجه، ولكن لعب الأدوار به خطأين :

**الأول :** أنه يخفي حقيقة الشخص عن الناس وعن نفسه.

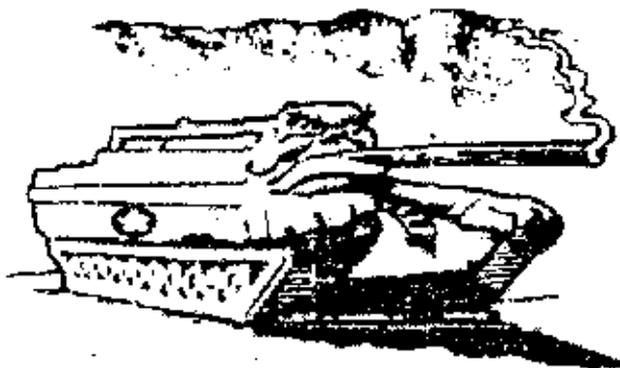
**الثاني :** أنه لا يحل المشكلة الرئيسية التي تؤرق الشخص إلا عن طريق التسكين وإليك قائمة مطوئة بالأدوار التي يلعبها الناس وهي :

لفتوة، المحب، الأملى، المتألم، الساحر، الحالم، الجسداني، السوف، المتمسكن، المتعص، لتألم.

## ١. الفتوة

هو شخص يستخدم القوة في وقت لا يكون لها لزوم أو ضرورة ملحة، وفي ستعراضه لقدراته البدنية وصوته العالي وجراته المبالغ فيها تجد في داخله شعوراً الضعف في تقديره لنفسه.

وهو يريد أن يحس بأهميته الكبرى ، ولكنه لا يجد في نفسه ما يجعله مهماً .



والسؤال الذي يطرح نفسه عليه هو : هل أنت تحاول أن تقتنعاً بأهميتك أو أنك تحاول أن تقتنع نفسك بذلك ؟  
والجواب هو الإثنين معاً .

وقد لا يستخدم الشخص القوة البدنية بل قوّة المنطق والاقناع ، فهو يحتاج ويلاجج ولكنه يجب أن ينتصر ويقنعك أنه دائماً على حق وأنه لا يخطئ أبداً ، وإن كان في لا شعوره شك من صواب قراراته وقدراته الذاتية ، ولكنه يكابر ولا يصغي لأحد .

وهناك ثلاث صور من صور استعراض القوة :

## أ. المنافس :



هو شخص يحاول أن يكسب كل من أمامه ، أو يكتسح من يقف أمامه (كالبلدوزر). تجد أن ثقته بنفسه ضعيفة تمنعه من أن يخسر ولو مرة واحدة حتى الخسائر غير الهامة ، ويتحول سلوكه في جملته إلى محاولة مستمرة للبرهان على قدرته من خلال المنافسة ، فحاجته إلى احترام الآخرين له تحثه على الكفاح والتقدم والعنف أحياناً.

## ب. وسطاء الطبع :

هو شخص يصعب عليه تحمل أى ضغوطات ، وإلا هاج وغضب وصدرت منه ألفاظاً جارحة ، إنه على الأرجح (كالمنافس) وقد تعرض لحرمان عاطفي في صغره ، أدى إلى نمو روح من العدائية عنده . و هو ضعيف الثقة بنفسه ، ويزيد ضعفه عندما يتعرض لصعوبة ، وهو يحمل في جعبته مجموعة من السهام المزعجة يرشق بها الآخرين من

وقت إلى آخر، ويعرف القريبون منه الأمور التي تظهر رداءة طبعة كما يعرف الآخرون جيداً أنه عليهم ألا يعرضوه لضيق.

### ج. المتفجر :



وهو شخص لديه نزعات عدائية مكبوتة، فهو لا يعبر أبداً عن غضبه، ولكنه ينفجر في وجه من يحبه عندما يفقد السيطرة على ما بداخله من حقد، ويعتذر بأن سلوكه كان بسبب حقد أو غل فيه، وينشأ هذا السلوك عند البعض بسبب أن الأهل قد عودوا أبناءهم عدم إظهار غضبهم أو التنفيس عنه بأنشطة مقبولة كالرياضة مثلاً، ولذلك فهم ينفجرون في أوقات غير محسوبة.

والعلاج : لا يكون بتحدى هذا الشخص أو إثارته أو مواجهته بقوة أكبر منه، بل بتجنبه بعض الأحيان، ومساعدته أن يعرف قيمة نفسه ومواهبه ومميزاته، وأنه يستطيع أن يصل إلى ما يريد بالتفاهم والإقناع والعمل الجاد ليس بفرض السيطرة على الناس عن طريق الغضب أو القوة أو الانفجار أو الصياح .



يقوم هذا الشخص بمحاولة السيطرة على تفكير الآخرين وحياتهم ، بخدمتهم أحياناً ، لكي يدينوا له بالوفاء ، وقد يربى هذا الشخص شخصيات خاضعة له فينشأون نسخاً كربونية منه ، ويبدون كالسوخ لا كالأبناء ، بعد أن تلغى شخصيتهم وتقوم بهذا اللور الزوجة التي تغفل في علاقتها مع زوجها فتصب عاطفتها مضاعفة على أولادها ، شعر هذا الشخص بضعفه ونقصه يجد أن هيمنته على الآخرين ضرورية ، كما أنه مصاب بالأنانية .

والعلاج : يكون برفع ثقة هذا الشخص بنفسه وإقناعه - كذلك إقناع من حوله بترك مسافات كافية .

### ٣- الأمل



أو العبقري أو العارف بكل شيء ، شخصيته عقلانية تعرب من عواطفها عن طريق القراءة والعلم الواسع . وقد يلجأ مثل هؤلاء المتعلمين إلى برجمهم العاجي هرباً من التنافس في عالم العلاقات الإنسانية . فعملية التعلم في حد ذاتها لا تهددنا كما هو الحال في علاقتنا مع الناس . إن جو غرفة الدراسة أفضل من صقيع العالم وقساوته .

الأنفس الجبانة تؤثر القراءة عن الحياة اليومية ، وتوفر له العزلة سكون الانفراد وهيبة العالم . كما أنه يصبح أحياناً وسيلة للهروب من المسؤوليات الاجتماعية .

فالشخص الذي يفضل العيش منفرداً قد يميل أكثر إلى الانشغال في الدراسة منه إلى بناء علاقات مع الناس . ولكنه لا يقر بحقيقته واقعة بل يصر على الإدعاء بشغفه بالعلم . هذه اللعبة نمرنا من الكثير من المسؤوليات الاجتماعية ، والانضمام إلى المنظمات واللجان ، وحتى من الدخول في علاقات صداقة مع الناس . ولا يجب أن نحسب كلامي هذا حكماً على محبي العلم . فالعالم الحقيقي يساهم مساهمة فعالة في بناء المجتمع ، ولكن ما من إنسان مدعو إلى أن يكون عالماً على حساب إنسانيته .

والعلاج : يكون بتدريب هذا الشخص على الاتصال بالآخرين ، ولو بغيره من المفكرين الجادين على أقل تقدير ، يتعلم الاتضاع وعدم الثقة الزائدة بالنفس .

#### ٤- المتعاضم

هو شخص يركز الحديث دائماً حول نفسه ، فكما هي الحال عند الفتوة ، هو يلجأ إلى التعويض عن ضعف ثقته بنفسه ، ويجتهد دوماً ليحمي نفسه من أى تحقير . وهو يحب الأعمال الكبيرة ، فكأنه من خلالها يتنصب بقيامته فوق الجميع . وهو يحلم بتحقيق أمر عظيم يرغم العالم على ذكره بعد رحيله . وهو في النهاية يحاول أن يوهم الناس بعظمة لم يوفرها له واقع الحياة .



العلاج : عدم تحقير هذا الشخص أو السخرية من عظمته الكاذبة يدل اقتناعه بأن الله يحب البسطاء وليس فقط الجبابرة ، وأن هناك من الأشخاص العاديين من سيدخل الملكوت أكثر من المشاهير والأبطال .

## 0- الساخر

الإنسان الذي ينتظر من الحياة أكثر مما يمكنها أن تعطى يتحول في الغالب إلى شخص ساخر . إنه اعتاد التفكير أن الحياة يجب أن تنظم دائماً وفق ما يريجه هو ، لذا فهو على موعد صدام مع الواقع ، آنذاك يروح يهاجم بسخرته . والساخر في العمق شخص غير واقعي أصيب بخيبة كبرى إذا لم تسر الأمور كما اشتهى .

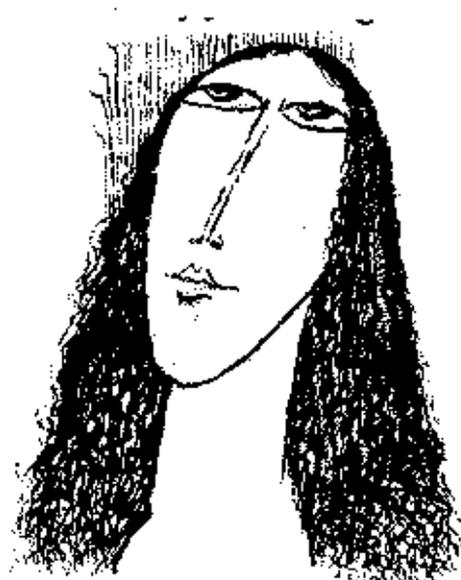
لذا فهو يحمل آلامه وخيبة أمله لكل إنسان . لا يمكنك في نظره ، أن تتق بأحد ،  
 والعالم كله ملئٌ بالفساد . و مادام يلجأ إلى السخرية فلن يرغم على النظر بصدق إلى  
 ذاته و إلى عمله ، ولن يلزم نفسه بالأكم التأقلم مع الواقع . سهولة التسهكّم عنده علامة  
 عداء مبطن ، أنه لم يجد الحياة كما أرادها أن تكون ، وما تعلم أن يحترم الآخرين ولا  
 أن يشعر معهم ، ولا هو اختير الحب الحقيقي ، وبالتالي فإنه شخص وحيد يحاول إخفاء  
 وحشته وراء ابتسامة مزيفة .



العلاج : هو الواقعية ، وتقليل الطموح ليكون ممكن التحقيق ، وإقناع الشخص  
 أن النجاح لا يعني دائماً العظمة ، أو أن نضع كراسينا فوق النجوم ، وأن القناعة  
 والرضى بالقليل تعتبر من الفضائل التي تعطى الصحة النفسية والأجر السمانى والأرضى .

## ٦- الحالم

هو شخص صنم علي الإفلات من الواقع إنه يحقق أموراً كثيرة في عالم أوهامه حيث يخطى بالاهتمام والإحترام ، وغالباً ما تقوم أحلامه مقام التحصيل أو الانجاز وتشكل نوعاً من التعويض عن فشله في يقظة الحياة العادية . ويعشق الحالم عادة الافلام السينمائية والقصص ، فهي تغذي مخيلته بمواد الأحلام المستقبلية . ويخلق لنفسه عالماً فيه يستريح وفيه يجد مركزاً .



والعلاج : يكمن في معرفة أن لكل إنسان مميزاته وعيوبه ، بنجاحاته وفشله

، قدراته ، محدوديته .



الجسدانى شخص يحاول أن يثير الآخرين لا ليحصل على اللذة الجنسية فقط بل لكي يشعر بأهمية نفسه ، وذلك لشعوره بأن الشيء الوحيد الذى يملكه هو جسد مشير ... وهم يستخرون طول الوقت بجمال جسداهم ، فإذا سألت الشخص من أنت ؟ يقول أنا صاحب الجسم الجميل ، أو أنا شخص جميل ، وإذا كان صادقاً مع نفسه أضاف « ..... فقط لا غير » !

وقد يستغل شخص آخر العلاقات الجسدية السطحية لتعرضه عن الحب الحقيقى والالفة ، التى يدفع ثمنها بطول الوقت والإلتزام الزيجى ، ولكنه لا يقدر لأن يفعل أكثر من مجرد اللهو ، ومثل هؤلاء ينقصهم النضج العاطفى فهم عاجزون عن خلق علاقة حب مستمرة مع شخص واحد (هذا إن كان بإمكانهم أن يحيوا أحداً)

أما المغازلة فهي محاولة لكسب إقرار الآخرين بأهميتنا الذاتية ، والمغازلون هم عادة أولئك الذين لم يبلغوا بعد العمق العاطفي الحقيقي . وحدها العلاقات الحقيقية تستطيع أن توفر للذات الأمان ، إذ أنها تساعد على معرفة الذات وقبولها « المغازل » يرفض أن يخاطر في علاقات عميقة ، إنه أبدا متقل . والمغازلة وليدة العلاقات السطحية التافهة . فعلى مثل تلك المواطن يتعذر إرساء علاقات عميقة ومستقرة . ولعبة « المغازلة » تجعل الإنسان يتقل من غثيمة إلى أخري ، وفق نزواته . إنا لعبة بنيت على الأثانية ، وهي تختلف وراثتها جراحات كثيرة . وما من أحد يقر بأنه من أولئك المغازلين ، ولكن هذا الإقرار يبقى الخطوة الأولى على طريق النمو العاطفي ، ويقودنا إلى وضع حد لذلك الدور .

وقد يقوم بدور الصبي رجل تجاوز سن الشباب ، أو امرأة دخلت في سن الكهولة ، ولكنها تحاول عن طريق المساحيق وأدوات التجميل والملابس والتصرفات أن تثبت لنفسها أنها لا تزال في مرحلة الشباب ، وكان قيمتها أو قيمته قد نقصت لأنه قرب من سن الشيخوخة أو فقد بعض جاذبيته لقد مساوى هؤلاء بين ذواتهم وبين جاذبيتهم الجنسية وقد يتدمج هؤلاء في علاقات مع من هم أصغر منهم من الجنس الآخر ليثبتوا لأنفسهم وللآخرين أنهم لم يفقدوا عاطفتهم .

والعلاج : يقع في احترام الإنسان لأدبيته وليس لجاذبيته ، وقيمة الإنسان ليس فيما يبدو عليه جسده بل في أعماقه ، وقيمة الحب ليست في الامتاع بل في السعادة الناشئة عن الألفة والعشرة والمودة .

## ٨- المسوف والمتردد والمتقلب

المسوف شخصية غير واقعية فهو يتهرب من الواقع بتأجيل الإجراءات. ويريح المسوف نفسه بتقديم تبريرات وتطمينات غير واقعية، فيقول سأخفف من التدخين عندما تأتي الأجازة- سأبدأ تمارين التخسيس بعد الصوم- سأعود لممارساتي الروحية عندما تتحسن علاقاتي بالأسرة .. إلخ.

ويلجأ المتردد إلى عدم اتخاذ القرارات خوفاً من الخطأ وذلك لأنه يخاف أن يخطئ فيقل احترامه لنفسه أو احترام الآخرين له.



وتجد شعاره دائما :

“ إننى إن لم أعمل شيئا فلم أخطئ ”

“ لازم أعرف حاحط رجلى فين قبل أن اقفز ”

ويشعر المتقلب بتغيرات حادة في المزاج أو الحالة النفسية أو في الآراء، فيقول لك صرفت النظر عن هذا الموضوع، رغم أنه كان متحمسا له على ما يبدو، بالكلام وليس بالفعل. فهذا النوع من الناس لا يعمل شيئا قط، وتجده يسير في دوائر وليس للأمام. وتجد المتقلب مستمعا لآراء الناس وتعليقاتهم المتضاربة على مشروعاته غير المتحقة، فيطلع معهم لأعلى وينزل معهم.

وفي الحياة الروحية تجد أن مثل هذه الشخصية تتعب نفسها وتتعب المرشد، لأنه لا يقدم على التوبة والممارسات الروحية بانتظام، ولا يلتزم بالخدمة أو حضور الاجتماعات، ويبقى دائما فاترا، وشعاره " إن شاء الله بكرة " أو " عاوز يس مش قادر " أو " مش لاقى وقت " .

العلاج : في المواجهة الرقيقة والتشجيع على أخذ خطوات صغيرة تقرب الإنسان تدريجيا من الهدف.

## ٩. المتمسك

هو شخص يحتقر نفسه أمام الناس وهو يكرر أمامهم أنه لا يرجى منه شيء وأنه لا تفعل مني.

فكل ما أريد أن أفعل وكل ما فعلت يبدو غير صالح ومزعجا. وإنني استحق الاحتقار والعقاب على فشلي. إن هذا الشعور بالذنب يحرك هذا الشخص ، وربما



يقوم بهذا الدور لكي يحصل على إعادة الطمأنينة من الآخرين الذين يقولون له إنك بخير.

**العلاج :** يتلخص في التشجيع المعتدل و ليس المدح الأجوف أو المبالغ فيه بل باكتشاف نقاط القوة في الشخص و مساعدته على الاعتراف بها.

## ١٠ الممتعض أو المستاء

هو شخص متضايق أو "مقموص" أو غاضب من عدم عدالة الآخرين أو الظروف (أو المؤامرة)، وهو شخص يشعر بالقشل فيلقى اللوم على أى كيش فداء يختاره ، الزمن، الحظ، الدولة، إلخ... وهو بذلك يوضح أن فشله هو خارج عن إرادته ويصرف وقته في النقد العنيف .



المتعص يصرف وقته في تقليب الماضي وفي استعادة معارك خاسرة لا قدرة له على ربحها الآن ، وقد يمضى العمر في هذا الدور: (يا خسارة)، فيصبح الامتعاص عادة عاطفية أو نفسية لديه .

ويصنف جان باول اليسوعى العلاج فى كتابه "لماذا أخشى أن أقول لك من أنا" :  
" لا أحد يمكنه أن يلقي بمسئولية واقعة العاطفى على الآخرين  
فعواطفنا ليست سوى ردة فعلنا نحن".

وهى نتيجة لقرارنا نحن.

إنها جوابنا نحن على فعل الآخرين.

المتعص ليس بفاعل، إنما هو رد فعل.

وعندما يعى هذا الواقع يفقد كل ذرة احترام لنفسه .

لقد أمضى العمر فى لعبة فاشلة وهو يعرف ذلك.

و الحل بالطبع يكون فى مساعدته على قبول المسئولية عن أفعاله وتصرفاته.

## ١١. المتألم المهموم أو المشتكى

هو شخص يشعر بالذنب وأنه غير مستحق أن يستمتع بالحياة، وهو يريد أن يكفر عن نفسه في كل مرة يضحك أو يبتسم أو ينجح فيها .  
يقول إبراهيم لنكولن:

” يكون الإنسان سعيدا بقدر ما يقرر أن يكون هكذا“

ولا ينفق هذا الشخص مالا على وسائل الترفيه أو النزهة البريئة. وتجدده يميل للدخول في علاقة حب من شخص أعلى منه ولا طائل له أن يصل إليه أو إليها، مما يؤكد احساسه بالألم والفشل لعدم متابعة المسيرة . فإذا استمتع بأمر ما ابتكر طريقة مقابلة له لعقاب نفسه عما فعل!



وقلما يعى أن الذنب أو الهم هو فى داخله ، فهو يبحث فى الخارج عن أسباب لهذه الأصوات الداخلية التى تدبته. وهو يسعى لإرضاء الناس ويخشى من رفضهم ، ويحتد على نفسه يخرب كل امكانيات الصداقة .

وتجده يدخل فى دوامة الهموم ، ويشكو من المشاكل دون الوصول إلى نتيجة، ثم يعاود الشكوى دون قرار حتى يقع فى دوامة.

ويعرف رولو ماى Rollo May فى كتابه " معنى القلق " هذه الشخصية بما معناه أنه شخص يشعر بالقلق الذى لا يتناسب مع حجم المشكلة الحقيقى فيصبح غير قادر على مواجهة المصاعب حتى يصاب بقرحة فى المعدة أو أحد الأمراض الأخرى . ويضع "ماى" سببا شائعا لذلك وهو عدم الاستقرار وضعف الثقة بالنفس عند الشخص وهو فى مرحلة الطفولة . فإذا لم تتوافر للطفل الطمأنينة الكافية ، وإن لم تحتضنه أيدى واثقة، و تأكد من حب أهله له ، فمن المرجح أن يشعر بالانزعاج من دون أن يشعر ويقلق عميق فى نفسه ، دون أن يعرف ما الذى يزعجه حقا، ويظن أن مصدر الأزعاج خارجيا ولا يدرى أنه من عواطفه المكبوتة.

**العلاج :** هو النظرة الإيجابية والتدريب على شكر الله على ما تم و ما هو موجود و على الواقع رغم صعوباته و مشاكله.

## تدريب

اجتمعت جماعة من الأصدقاء للحوار كما ترى في الشكل السابق أن تضع لكل صورة تصور لشخصية صاحبها .

استخرج هذه الأسماء :-

أبو الهول- المتعظم- الفتوة- الأملعي- الجسداني- الساخر- الحالم- المتعصب-  
المتفجر- العقلاني.



## العلاج

الأدوار تجعل التعامل مع الشخص صعباً لأنه لا يكون على طبيعته، وقد لا تتناسب شخصيته الحقيقية مع الدور الذى يقوم به معظم الوقت. وقد تكون شخصيته الحقيقية تميل إلى نفس الدور الذى يقوم به، ولكن عدم مرونته وإصراره على القيام بهذا الدور باستمرار يجعله جامداً وغير موفق فى الكثير من المواقف.

فهذه الشخصيات تبدو غريبة، وقد تفاجئنا بتصرفاتها وقد تفسد خططنا أو تخرجنا عن صوابنا ولكنها موجودة حولنا، ويمكننا التنبؤ بتصرفاتها وتوقع نوع شخصيتهم، ونحن مضطرون للتعامل معهم، فهم مطلوبون منا، ولا يخلو منهم مكان، فمنهم من يملأ الكنائس والعمل، ومنهم الأصدقاء والأعداء.

- ومهما كانت الأسباب (وراثية أم مكتسبة) التى دفعتهم لتتقمص هذه الأدوار (دفاعية أم هجومية)، (بناءة تعويضية أو هدامة عدوانية) فإن هؤلاء لا ذنب لهم فى أحيان كثيرة.

- ويجب أن نعاملهم معاملة خاصة، باهتمام أكثر، يحزم أو يحذر أحياناً، بصراحة أو عدم صراحة، ولكن بعدل وحق وحب.

# الفصل الثاني



وسائل التهرب للخروج من الأذى

التسليية . . العلاقات الشكلية

## لماذا يهرب الناس من الألفة؟

إن الحب هو الانفتاح، والأخذ والعطاء، والتضحية والمجازفة. وهو يقتضى نوعاً من النضوج الذى قد ينقص الشخص، فلكى أحب شخصاً يجب أن أكون شخصاً، ولكى أكون يجب أن أنضج.

وربما أقدم حبي لمن يهملنى أو يرفضنى فأشعر بالجروح النفسية، فالمحبة جراح، وقد اتضحت هذه الجراح فى الصليب، ومن يهرب من الصليب يهرب من الحب لئلا يواجه الصليب. أما من يحب الصليب فهو يحب الحب، ولا يخشى من الحب. وحين طلب من الرب أن ينزل من على الصليب لكى يؤمن الناس انه ابن الله رفض ذلك.

لقد أحب الرب الصليب وظل ملتصقاً به، لقد كان الصليب فى قلبه لأنه أحبنا، وكان صليبه وجراحه برهان ربوبيته وألوهيته، قاله محبة، والمحبة تقبل بل تفرح بالصليب وتعتبره مجد وتاج ( من نور وليس من شوك ) " الآن تمجد ابن الإنسان وتمجد الله فيه " ( يوحنا ١٣ : ٣٢ ) قالها الرب عندما ذهب يهوذا ليبدأ تنفيذ خطة الصليب، ولكن مع ذلك فإن ثمن للبه ليس هيناً على الكثير من الناس، فهم لذلك يهربون ويفضلون العزلة والأنانية والركود.

## كيف يهرب الناس من الألفة؟

إن وسائل الهروب من الحب هى نوع من الاختفاء وراء أشياء الحب، وراء العلاقات الفاترة والشكلية والباردة، وراء الوعود الكاذبة، وراء الكلام والشعارات وليس الأعمال.

"يا أخوتي لا نحب باللسان ولا بالكلام بل بالعمل والحق" (١٨ : ٣١٠) قالها رسول المحبة. فالمحبة بالكلام منتشرة، وهى نوع من الأثمنة الواقية ضد كل من المحبة الصادقة من ناحية، وضد الكراهية ونقد الناس من ناحية أخرى.

## نموذج

كان أحد الجيران يريد أن ينتقل إلى شقة أخرى بعد أن تهدم منزله القديم، فقال له جاره (الذي يحب بالكلام) "يا سلام يا صبرى أنت عارف غلاوتك عندي، أنا يوم العزال هاكون معاك أنا وولادى ولا تحمل هم مش هاتحتاج لحد".

شكر الجار ربنا وأطمئن خاصة أنه لم يكن لديه ما يكفيه لتأجير العمال والشغالين.

وأضاف الصديق "إن أخو مراتى كهربائى شاطر، هو هايركب لك كل الكهربية، فلن يتأخر عليك " وجاء يوم العزال، ولكن للأسف.. فزوجة الجار مريضة ويضطر الزوج لأخذها للطبيب، أما الأولاد فلديهم امتحانات فى نفس اليوم، وأما أخو الزوجة الكهربائى فهو مسافر ولن يعود قبل ثلاثة أيام، ولو لم يكن مسافراً "إنت عارف أنه لا يمكن أنه يتأخر عليك؟"

ويضيف الصديق لجاره: "إنت عارف كم أحبك لولا ظروفى التى تقدرها بلا شك، فإنى لا يمكن كنت ها تأخر عنك أنا أو أولادى!"

## حوار :

يوضح الحوار التالى ستة أنواع من التعاملات بين البشر:  
اجتمع ستة أشخاص لمناقشة ترتيبات رحلة شم النسيم:



# كيف تتعامل مع الناس؟

## سنة طرق للتعامل الاجتماعي

إذا اجتمع اثنان في حجرة واحدة فإن هناك ستة احتمالات للتعامل الاجتماعي بينهما : على طرف النقيض الأيسر ( أنظر الشكل ) يقع الانسحاب أو عدم الرغبة في التعامل، وتجده حاداً بين ركاب القطار أو غيره من وسائل المواصلات، وعلى الطرف اليميني تقع الألفة حين يتحدث فيها الناس عن أشياء شخصية تحدث لهم الآن وهنا. أما في المنتصف فهناك أنواع من العلاقات الاجتماعية، التي تتجنب الألفة، ولكنها طي بعض الإشباع الوقتي أو الاحترام المتبادل أو الاعتراف الرسمي اللائق بالآخر، بل الأكلشيهات أو الأحاديث المقتنة ، الحديث عن الأنشطة أو العمل، قضاء الوقت الدردشة، والمباريات وهي تعاملات ظاهرها يختلف عن باطنها، وتنتهي ببعض إشباع النفسي المؤقت.



في نخصص معظم هذا الكتاب لشرح المباريات، أما الجزء القادم من هذا الكتاب لشرح الطرق الأربعة الأولى .

## ١ الانسحاب

ينسحب الناس ذهنياً وعاطفياً حتى وإن كانوا موجودين جسدياً مع الآخرين فقد اكون وسط احتفال أو في طريق مزدحم ولكنى وحدى.. كذلك تعتبر أحلام اليقظة نوعاً من الانسحاب، ويعتبر الانسحاب نشاط مأمون العواقب لأنه لا ينطوى على مجازفة يعرض المشاعر أو التداخل الاجتماعى، ولا يحتاج إلى موافقة أو تأيد أو مساندة الآخرين .

ويعتبر شئ من الانسحاب صحيحاً إذا كان يتم بعض الوقت، للتأمل أو للاستفادة بالوقت أو للقراءة، أو مراجعة النفس، أو الاسترخاء والراحة. واليعض يتجنب الخلوة خوفاً من مواجهة النفس، وفى هذا هروب من الذات، وانغماس فى التشويش والصخب.

ولكن البعض يمارس الانسحاب وقتاً طويلاً خوفاً من مشاركة ما بداخله مع الآخرين، ولكن الأمر ينتهى معهم بأن يصبحوا فى وحدة شديدة وبلا متعة فى الحياة، وقد يصابون بالاحباط والاكتئاب وفى الحالات القصوى بالأنانية والرجمية.

### ويكون العلاج :-

للذين يخافون الألفة ويلجأون إلى الانسحاب هو النمو الاجتماعى التدريجى البطئ، بأن يقول الشخص يوماً صباح الخير أو مساء الخير لعشرة من الناس لمدة أسبوع، ثم يقول لهم صباح الخير ( يافلان )، وهكذا يتأكدون تدريجياً بأن الخلطة بالآخرين ليس ضارة، وأن التغيير فى حياتهم ليست فيه مجازفة حادة.

أما الاجتماعيون أكثر من اللازم فيجب تشجيعهم على بعض الهدوء حين  
نشعر أن في ذلك هروبا من أنفسهم عن طريق التشويش والخلطة الزائدة :  
"المكثر الأصحاب يخرّب نفسه" (أم ١٨ : ٢٣)

## ٢. الأكلشييات

ونقصد بها الكلمات والحركات المحفوظة والمقننة والمقبولة اجتماعيا، ولكنها  
فارغة المعنى. وهي تعاملات متوقعة ثابتة، يها شي من المجاملة ولكن بدون ألفة  
زائدة. ومن فوائدها أنها تنشئ بعض التنبيه والاحساس بالسعادة لفترة زمنية، مثلا  
حين يقول لنا أحد الناس صباح الخير، فنرد له التحية مع ابتسامة خفيفة.

وفي المدينة نجد هذا الحوار بين الجيران :

- |    |                    |
|----|--------------------|
| ١أ | صباح الخير         |
| ١ب | صباح النور         |
| ٢أ | الجو برد           |
| ٢ب | يأين عليها ها تمطر |
| ٣أ | خد بالك من نفسك    |
| ٣ب | وانت كمان          |
| ٤أ | سلام               |
| ٤ب | سلام               |

في هذا الحوار لا يسأل الشخص معلومات ولا يطلبها.

وقد يختزل هذا الحوار إلى :

• سلام

• سلام

وبهذا نجد أن هذه الخطوات المحفوظة تتألف من ٨ تعاملات ( وقد تزيد إلى ٢٥ في القرية) ولكنها في النهاية لا تهدف إلى الدخول في العمق في العلاقات، بل فقط استمرار العلاقات الرسمية.

فإذا كان الجار مسافراً، وعاد بعدد شهر، فقلت له :

- صباح الخير

- صباح النور

فإذا انتهى الحوار هكذا يقول الجار في نفسه أنك مدين له ببعض المجاملات، كما في المثال التالي :

- لم أرك من فترة

- كنت مسافر

- وهل أخذت الأسرة معاك؟

- نعم ورجعوا الحمد لله

- حمد لله على سلامتكم

- الله يسلمك

- خيلنا نشوفك

- وانت كمان

كما قلنا أن المجاملات أو الأكلاشييات طقوس محسوبة ومقننة وهي تبقى لعلاقات في الإطار الرسمي.

ما إذا دخلت إلى العمق أكثر وبسرعة فإنك تفاجئ محدثك، كما في المثال التالي :

- صباح الخير
- صباح النور وحشتنا
- (بتردد) وانت كمان
- أخيار شغلك ماشي كريس ؟
- الحمد لله
- وإزاي الأسرة، المدام بخير ؟
- الحمد لله أشكرك على سؤالك أنا مضطر الحق معادي.. أشوفك قريب
- ربنا معاك ابقى طمئني عليك.

ربما يسأل محدثك نفسه : لماذا يقول لي فجأة وحشتني ؟ أو لماذا يسأل عن

الأسرة، ربما عايز يفتح موضوع أو عايز يبيع لي بوليصة تأمين... إلخ :

والغريب في هذه المجاملات الشكلية أنها محدودة بعدد من التحييات في اليوم، فإذا رأيت محدثك مرة أخرى في نفس اليوم بعد أن تكون قد ألقيت عليه الصباح المعتاد فربما تكتفي بهز الرأس أو الأبتسام، وعندما تحييه بعد عودته من السفر التحية المطولة الواجبة عليك، فإنك تعود بعدها إلى التحية المختصرة : (سلام-سلام) إذا قابلته ثانية.

وتمتد التعاملات المبرمجة في مجالات العمل والسياسة والقضاء وفي الكريسة.  
وكان الناس يقرؤون الافتتاحية والختام من كتاب أو يحفظون ما سينزلونهم ما  
يختتمون به الحديث. وينظر الناس إلى هذا السلوك أنه سلوك حضارى مقبول ومتوق  
ويحسن أن نقتن هذه المجاملات ونمارسها مع من نهتم بهم، فهي أفضل من  
الوحدة طوال اليوم أو الأسبوع، ولكننا لا يجب أن نقف عندها، بل نستبدلها تدريجيا  
بعلاقات أعمق مع أشخاص محدودين. فلو كانت كل علاقاتنا من هذا النوع طول  
الوقت فإننا نقتصر إلى الألفة ونخسر الحب العميق، ونبقى على مستوى العلاقات  
السطحية (هاى-باى) أو (سلام-سعيدة).

### ٣. الأنشطة

يدور الحوار حول الأنشطة اليومية التي يملأ الناس بها حياتهم، ويبدو الناس  
كأن ليس لديهم وقت للصدقة، فكل حوارهم أو معظمه يدور حول العمل والأنشطة  
الخارجية الأخرى. ورغم أن الأنشطة والهوايات والعمل تعطى متعة وسعادة الإنجاز،  
إلا أن البعض يستخدمها للهروب من الألفة، إما خوفاً من الفشل فى العلاقات  
والصدقات، وإما إحساسا زائدا منهم بأن قيمة الإنسان أساسا هي فى الإنتاج والإنجاز  
الدائم.

وعلى النقيض من ذلك فلدى البعض إهمال للعمل والإنجاز، فهم يفضلون قضاء  
معظم الوقت فى الحديث والتسلية.

ويأتى **العلاج** بتشجيع المتكاسلين على مزيد من الأنشطة ، ومساعدة الشخص الذى يريد أن يغير من عادة النشاط الزائد لكى يقضى وقتا أطول فى الحياة الخاصة، والاستمتاع بها، وإقناعه بأن حياتنا نأخذ قيمتها من ذاتها وليس فى الأعمال التى نقوم أو لا نقوم بها. فالمسنين مثلا من والدين أو شيوخ، وإن كان إنجازهم ضئيلا، إلا أن وجودهم فى حد ذاته له قيمة كبرى لدى الأبناء والمجتمع، فالمهم من أنت و ليس فقط ماذا تفعل.

## ٤. قضاء الوقت

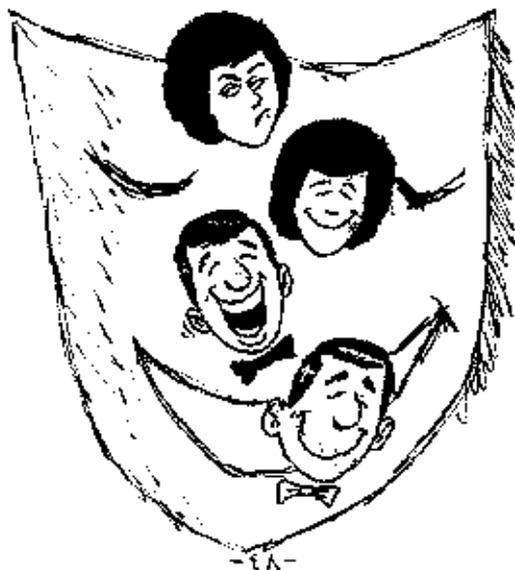
عندما يجتمع الناس ليس من أجل تحقيق هدف بل من أجل الحديث عن شئ ما، فهم يلجأون إلى تضييع الوقت. ومثل الأكلاشيهات فإن الأحاديث السطحية تقتل الوقت، ويستخدمها الناس عندما يتواجدون فى حفل أو مناسبة مع شخصيات لا يعرفونها جيدا، وهم يستخدمون بعض العبارات الشائعة للتسلية مثل : -

- الأبناء الأيام دى أصبحوا صعبين خالص!
- الزحام أصبح مشكلة فى كل مكان.

ويدور الحديث بلا نهاية، ويشعر الناس ببعض التجاوب، دون مخاطرة الألفة والتعارف والأسئلة الشخصية. وهناك عبارات أخرى مشهورة لقتل الوقت تدور حول شعار " حاجة صعبة " حين يبدأ أحد الموجودين بالشكوى " الغلاء أصبح الآن بلا حدود" أو " الرشوة أنتشرت " . أو حين يتحدثون عن الدروس الخصوصية أو كرة القدم أو التلوث أو أخطاء السائقين أو الموضة أو حالة الطقس .. إلخ

وفي صورة أقوى يتحدث الناس في العمل عن (الأزواج وتحكمهم) أو العكس (مشاكل الزوجات)، ولهذا الحديث بعض الفائدة لمعرفة آراء محدثك ولكن يصعب أن تعرف مشاعره أو أعماقه ، كذلك إن كنت مهموماً وتهوى الشكوى فهذا الحديث يريحك بعض الشيء بصفة مؤقتة حين يشاركك سامعك في رأيك بأن كل شئ أصبح صعباً بل مستحيلاً هذه الأيام .

ويكمن العلاج في تشجيع الحديث الودي حتى السطحي منه، لأنه يتيح تبادل المعلومات والخبرات. ولكن يجب عدم الوقوف عند ذلك، لأن البعض يظنون أنه ليس لديهم شيئاً قيماً أو هاماً ليشاركوا في الحديث مع الآخرين، فيجسب تشجيعهم على الإدلاء بآرائهم والإفصاح عن مشاعرهم، فاللذين يقفون عند مستوى الحديث لقضاء الوقت يصيبون الآخرين بالملل، ويجب أن يعرفوا أن مزيد من الألفة والأسئلة الشخصية تزيد المودة وتبدأ المحبة، ولا تسبب كل هذه المخاوف والأخطار التي يتخيلها.



# الفصل الثالث



المناورات الخفية لماذا ؟

مثلث الأدوار

## لماذا المناورات؟

إذا سألنا أنفسنا لماذا يلجأ الناس للمناورات نقول إن ذلك يحدث من أجل مكسب معنوي ( و أحيانا مادي ) فقد تجعلني المناورات أبدو أقوى أو أكثر سيطرة علي الموقف . أو تجعلني أبدو أمام نفس أو أمام الآخرين أفضل من غيري ؛ كما تشبع غروري بدلاً من أن أشبعه بالنجاح والتفوق أو بالعمل الجاد والمثابرة.

## المخلص والضحية

ومن بين المناورات- أو الألعاب games التي يلعبها البشر دور المخلص أو المنقذ . وفيه يفترض الشخص أن الناس الذين يتعامل معهم لا حول لهم ولا قدرة وأنهم في حاجة ماسة إلى مساعدته وتدخلاته ، ويتصور أن خلاص البشرية برمتها وقف عليه . وقد يكون هذا الشعور نوع من "تكوين رد الفعل" للرد علي خوف الإنسان من تفاهته وعدم جدوى حياته فيبالح في إعطاء قيمة لعمله بأن يتصور أن الآخرين يحتاجون إلى عنايته الزائدة.

والمشكلة هنا أن هذا الشخص ( المنقذ أو المخلص ) عوض أن يشجع الآخرين علي الاستفادة من قدراتهم وحكمتهم ، يرى من واجبه أن يفرض عليهم الاستفادة من قدرته هو وحكمته . وإذا تمنع في النظر لحياته يرى أن قلبه قليلة من الناس في مستواه وبالتالي فهو يقوم بدور المساعد ، ويطلب من الآخرين القيام بدور طالب المعونة .

وأرباح هذه اللعبة النفسية وافرد ، وهي تشمل الشعور بالعظمة و الراحة  
الوقتية ، ولكن ( المخلص ) في العمق - شخص يشعر بنقصه ، ويحاول أن يشفى منه  
نفسه من خلال السيطرة العاطفية على الآخرين ممن يساعدهم تطوعا .

ويسميه ( جان باول ) عالم النفس اليسوعي " الأم الدجاجة " ، وهي الأم التي  
تعطي أبنائها حماية أكثر من اللازم ولكنها تنسى أنها تربي مسوخا لا بنين ، لأن  
شخصية الأبناء تأتي ضعيفة غير مهياة للتفاعل مع خشونة العالم الخارجى الذى  
يرفض أبدا أن يدلهم أو يستجيب لكل مطالبهم .

ويقدم العالم الأمريكى الشهير كلود ستينر Clude M. Steiner ١٩٨٢ العرض

التالى :

"انى أرى الناس متعاونون بطبيعتهم ولديهم دافع عميق لمؤازرة بعضهم بعضا .  
ومن الشائع أن يساعد شخص ما الآخر ويشعر كلاهما بالسعادة والإشباع من  
هذه الخبرة المزدوجة . ولكنى أميز هنا بين هذا الشعور الجيد الفاضل وبين  
الشعور المدمر الذى يطلق عليه "لعبه المخلص "

ويرى هوجى و ايكوف Hogi Wychoff ١٩٧٣ . أن الأسرة تعلم الطفل أن  
يقوم بدور العاجز أو الضحية أو طالب المساعدة حتى يتسنى للأبوين أن يقوموا بدور  
المنقذ . فعند بلوغ الطفل الثامنة أو التاسعة من العمر فإنه يستطيع أن يقوم بهذه المهام  
وحده ، و ذلك إذا ترك ليفعلها وحده :

١ . يستطيع ويرتب سريره ويرتدى ملابسه .

٢ . يجهز إفطاره لنفسه .

٣. يذهب لدرسته وحده.

٤. ينظم السفره ويكنس الأرضية ويذهب لشراء أى شئ يحتاج إليه .

٥. إذا عاد للمنزل فلم يجد أحداً فإنه يتصل بجده ليعرف أن والدته هناك وستعود سريعاً.

٦. يقوم بتسخين الطعام والغذاء ومراقبة التليفزيون .

٧. يبدأ بحل واجبه المدرسى ثم يتصل بصديقه تليفونيا حتى يعود الكبار .

ولكن من منا يترك ابنه ليقوم بهذه الأعمال التى ندرك تماماً أنه قادر على أدائها فى التاسعة، وحتى لو وصل الابن إلى الثانية عشر فنحن لا نشجعه على الاستقلال، وقد نقول له فى حنان وعطف زائف:

“ أنت مجهد ، دعنى أعد لك طعامك ، وأغسل لك جورابك، ولا تقوم بالتسوق لئلا تشتري شيئاً غالياً أو تضع منك النقود ”.

إننا بدافع من حينا أو خوفنا أو عدم ثقتنا فى الطفل نقول له بطريقة غير مباشرة : أنت عاجز، و عليك أن تعتمد على غيرك وأن تطلب المساعدة، وتكون النتيجة مثل هذه :

الساعة السابعة مساءً

الطفل : ( ٩ سنوات ) ماما عايز أشرب .

الام : قوم إشرب يا حبيبى

الطفل : ماما أنت عارفة أنى تعبان ومش قادر

الام : حاضر يا عنيبي

إننا بهذه الحماية الزائدة ، نحرم الطفل من ممارسه حريره واستغلال إمكانياته  
تطويرها في مجال الاختيار والإنجاز والحياه الاجتماعيه .  
كما يمنعه هذا من استكشاف العالم المحيط به في سن مبكر، ويعطل فهمه  
نفسه وإحساسه بمتعته الخيرات العمليه .

## المضطهد

يحاول البعض لا شعوريا الارتفاع درجة فوق الآخرين كي يعوضوا شعورا يؤرقهم  
النقص وبهذا يقومون بألعاب أو تعاملات خفيه تجعلهم في وضع القاضى أو الحاكم  
و الظالم أو الموبخ أو الوالد أو المضطهد . لسان حال هؤلاء يقول أنا أفضل منك ،  
ذن فلا داعى أن اشعر بنقص .  
يشبهها البعض بالبكرة التى تحمل خيطا عليه ثقلين ، فلكى يرتفع أحدهما لابسد أن  
نخفض الآخر أو يضعه تحت قدميه .  
وقد رأينا فى عرضنا لشخصية المخلص أنه هو أيضا شخص شاعر بالنقص، ويريد  
قتناص المدح أو التقدير أو الرضى عن النفس، عن طريق فرض الحماية الزائدة على  
لآخرين دون رغبه منهم فى ذلك .

والملاحظ أن دور المنقذ أو المخلص لا يستمر هكذا ففى داخل عقل المخلص  
عقائد بأن الناس لا تريد أن تستفيد من مساعدته . وأنهم غير قادرين على التغيير إلى  
لأفضل وأنه " ما فيش فائدة فيهم " " بينفخ فى قربه مقطوعة " أو " بيدن فى مالطة "

“ ولا حياة لمن تنادى ” وهذا الاعتقاد الخاطئ يظهر موقف المخلص بأنه شخص شهيد وخدم ومضحى وصاحب واجب وغير أناني، وأن الآخرين عاجزين ومحتاجون إليها دائما .

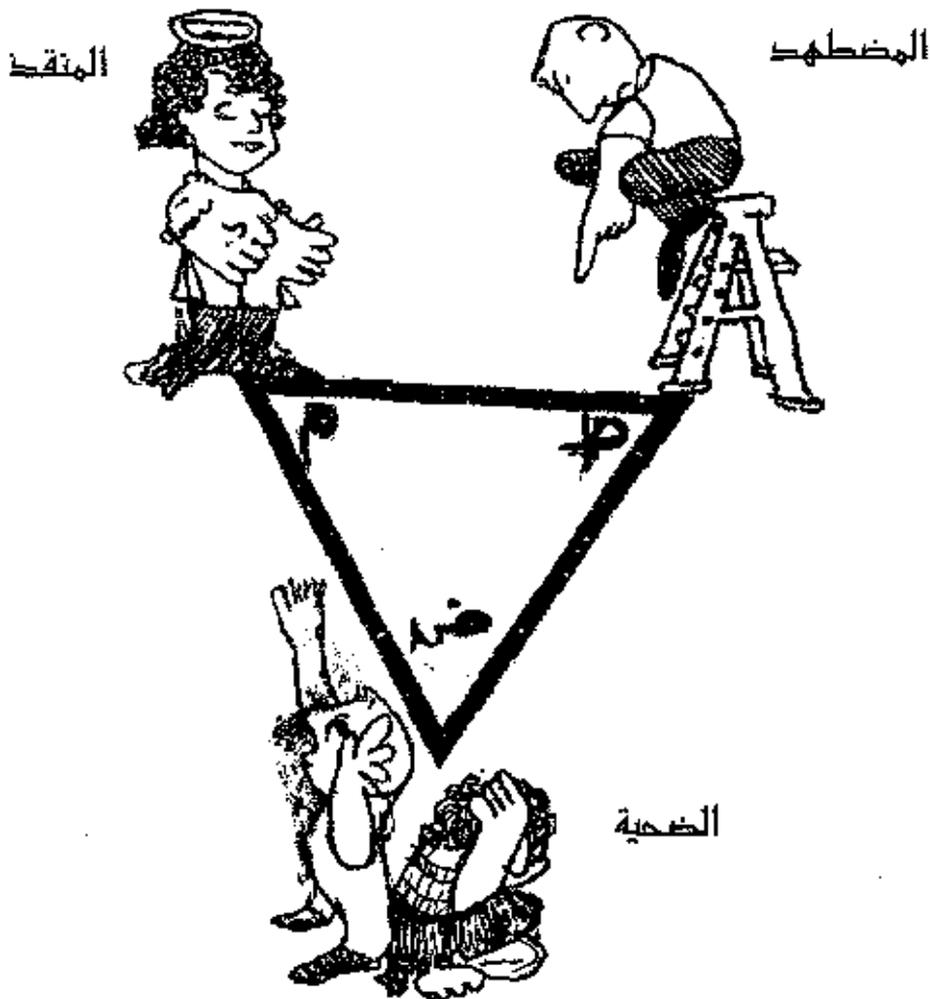
إلا أن دور المخلص أو المنقذ سرعان ما ينتقل إلى دور الموجه أو المضهد أو الوبيخ:

- “أنا علمتك كثير ولكن أنت مهمل” .
- “أنا حاولت أساعدك لكن شوف أنت بتعمل إيه في” .
- “ بالطريقة بتاعتك دي مش هاتخليني أسال فيك” .

وكذلك قد يتحول الضحية هو أيضا إلى دور المضهد، فأول كل شيء فإنه له يطلب المساعدة، التي يشعر فيها بأنه أقل من غيره، ولا يحب أن يستجديها أو يمس أحد عليه بها. ولا يريد أن يكون في موقف العاجز أو يفرض عليه عدم استعمال قدراته . وقد يسأم من الرعاية الزائدة أو التوجيه المستمر كأنه طفل كبير . وتكون النتيجة أنه يقوم في وجه المخلص ويرفض أن يقوم بدور الضحية مرة أخرى. وتقول الابنة لأمها :

“ أنت اللي مخلتنيش أخرج بره البيت بدرى وأنت السبب في المشاكل اللي بواجهها الآن مع الناس ” وهنا تقوم الأم بدور الضحية وتدافع عن نفسها قائلة :  
“ هو دا ذنبي إنى بخاف عليك وبخدمك بعمرى ” وهكذا فقد وجد أريك بيرن Eric Bern مؤسس نظريته تحليل التعامل الشهيرة أن هذه الأدوار الثلاثة المنقذ والمضهد والضحية يتم تناقلها بين الناس بصورة دورية، فيتحول المنقذ إلى ضحية والضحية إلى مضهد والمضهد إلى منقذ .. إلخ

يمكن تصوير هذه التفاعلات بين الأشخاص الثلاث في شكل مثلث يسمى أحيانا  
بمثلث الأدوار ( أو مثلث الدراما Drama Triangle )



## مثال :

- الأب يعطى توجيهات شديدة للأبناء. .... دور المظهد.
- ترى الأم انه ليس هناك ما يدعو لكل هذه الشدة فتقوم بالدفاع عن الأبناء. .... دور المخلص.
- يشعر الأبناء بأنهم مظلومون. .... دور الضحية.

\*\*\*\*\*

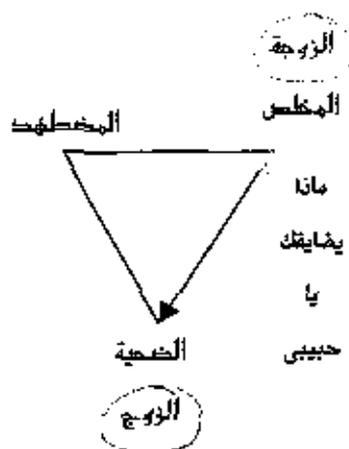
يتم تعديل الأدوار بعد ذلك مباشرة :

- يشعر الأب أن الأم تهاجمه بدون مبرر. .... دور الضحية.
  - تشعر الأم بالذنب لأن زوجها زعل منها وعندما يسئ الأبناء استخدام طبيعتها ودفاعها عنهم وتقول :  
"ما يتوب المخلص إلا تقطيع هدومه " .... دور الضحية.
  - أو قد يلوم الأب الأم بشدة لأنها سبب دلع الأولاد. .... دور الضحية.
  - وهنا يقوم الأولاد بدور المخلص لإنتقاذ الأم من اللوم. .... دور المنقذ
  - وعندما يكبر الأولاد فإنهم يلقون اللوم على والديهم اللذان قاما بتربيتهم فى جو من عدم التفاهم والصراع. .... الأبناء فى دور المظهد.
- ويستمر لعب الأدوار على مسرح الحياة.

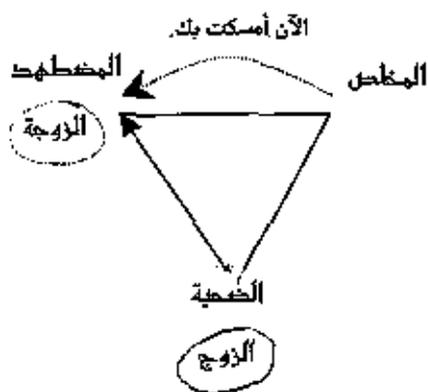
كتب ولامز و براون Wollams & Brown ١٩٧٨ فى كتابه عن تحليل

التعامل : يحدث هذا الحوار بين الزوجين :

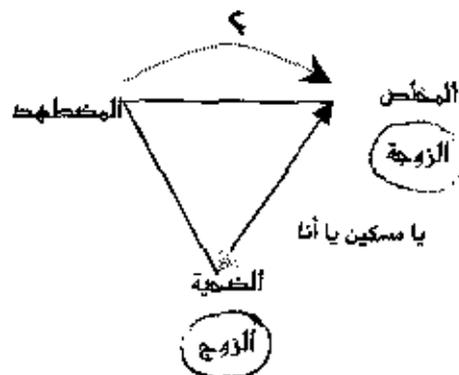
تبدأ الزوجة مع الزوج الحوار بأخذ دور  
الخلص قائلة: " ماذا يضايقك يا  
حبيبي."



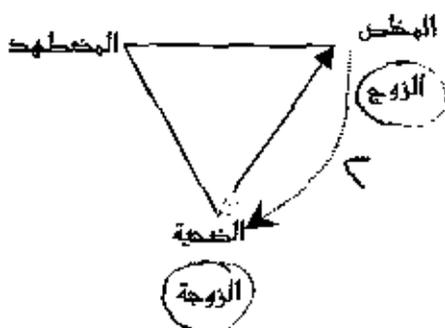
وبرغم من ذلك فحين يحكى لها ما  
يضايقه تبدأ بتوبيخه، فقد حصل على  
خضم من المرتب لأنه كسول متهاون،  
وتقوم هي بذلك بدور المظهد السدى  
يلعب لعبه الآن أمسكت بك، أما هو  
فيقوم بلعبه اضربنى، (سوف نشرحهما  
فيما بعد )



وقد تتحول المباراة مرة أخرى حين يشفق الزوج على نفسه قائلا : " يا مسكين يا أنا " فنقوم الزوجة بدور المنقذ في مباراة " إنما فقط أريد المساعدة "



عندما تتحسن حاله الزوج قد تلعب الزوجة الآن دور الضحية في مباراة "لماذا يحدث كل هذا لي" وعند ذلك يقوم الزوج بدور المنقذ .



وهكذا يستمر تغيير الأدوار في مثلث الدراما .

## إيقاف اللعبة

نحن لا نقول انه ليس هناك ضحايا في هذه الحياة . فالذين دهمهم القطار أو اضيروا بدون ذنب منهم هم ضحايا بلا شك، والذين وقعوا تحت الظلم هم ضحايا إذ يعانون من عدم العدالة .

أما الفرق بين الضحايا الحقيقيين وبين من يلعبون دور الضحية هو أن الضحايا الحقيقيين لا يتظاهرون بالمسكنة والغبن، ولا يوافقون على الظلم ويسمروته، ولا يستمتعون بنظرات الشفقة والعطف، ولا يستعملونها للهروب من مسئولياتهم في الحياة.

فالذي يقع ضحية للظلم ويدافع عن حقه أو يعمل بجهد لكي يخرج من الأزمة هو ليس لاعب أدوار أو مناوذاً خفيفة بل هو شخص مجاهد، قد يقبل المساعدة ولكنه لا يشعر بأنه أقل ممن يساعدهم، ولا يريد لمن يساعده أن يشعر بالتفوق وهكذا فإن المرشدين ينصحون بإيقاف الألعاب رغم ما فيها من راحة مؤقتة ومكسب خفي، واللجوء باستمرار إلى التعاملات المباشرة والظاهرة.

في الفصول الباقية من هذا الكتاب نقدم لك مجموعة متكاملة من المناوذاً الخفية التي يقوم بها معظم البشر وتشيع بينهم. ونقسمها إلى: ألعاب المضطهد، وألعاب المنقذ، وألعاب الضحية. كما نقدم العلاج للكثير منها. وهو يتلخص في إيقاف اللعبة بدون جرح للمشاعر وتحسين العلاقات بين البشر.

# الفصل الرابع



الفصل الرابع

١. الفخورة أمك كحك
٢. أبتدولة كده
٣. أديش قفشك
٤. الكاوي
٥. أنظر كم أحاول رجه
٦. الفرج
٧. اذعرك أنت و هو مالي الشجر
٨. وقت يا جميل
٩. حيتي
١٠. الرصة
١١. شوق خلتني الحزن البه
١٢. زلاي الكاوي الحياض أظفر

قلنا أن للألعاب فائدة مؤقتة، فهي غطاء من سلوفان، لا يكفى لتغطية العجز الكامن فى الشخصية، وهى نوع من التذرع بالأعذار للهروب من المواجهة الحقيقية مع النفس، وإن أخذنا مثلاً نحلل فيه أحدا الألعاب الشهيرة نجد أن اللعبة خمسة عناصر هى : اللاعبين، والرسالة الظاهرة، والرسالة الخفية، والمكسب، ثم العلاج.

مثال للعبة سوف نقوم بتحليلها.

### نعم .. ولكن

الطفل : ملل، مغيث حاجة تتعمل فى البيت ده.

الأم : عندك اللعب بتاعتك.

الطفل : زهقت من اللعب القديمة دى.

الأم : ليه متطلبش من أختك تلعب معاك.

الطفل : لعبت معاها النهاردة كتير وبعدين هى نايمة دلوقت.

الأم : كلم صاحبك مايكل.

الطفل : بتهدرى إحنا متخانقين.

الأم : فى برنامج أطفال فى التلفزيون.

الطفل : لا مش عايز التلفزيون. . . إلخ

مقال آخر

### أيوه .. ولكن

اللاعبة : يصر زوجى دائماً على أن يقوم بأعمال النجارة المنزلية بنفسه ومع ذلك

لم يحدث أن أتم عملاً واحداً بشكل سليم.

- المرأة (١) : لماذا لا يأخذ دروساً في أعمال النجارة؟  
 اللاعبة : نعم ولكن ليس لديه الوقت الكافي لذلك.
- امرأة (٢) : لماذا لا تشتري له أدوات النجارة الحديثة التي تسهل العمل.  
 اللاعبة : نعم ولكن من أين له أن يعرف كيفية استخدامها؟
- امرأة (٣) : لماذا لا تكلفين أحد التجارين المحترفين بهذه الأعمال؟  
 اللاعبة : نعم ولكن سيكلف هذا كثيراً .
- امرأة (٤) : لماذا لا تقبلين ما يفعله زوجك وبالطريقة التي يعمل بها؟  
 اللاعبة : نعم ولكن هذا يعني أن كل شيء من حولنا سيتساقط ؟  
 وحين نقوم بتحليل هذه المباراة أو التي تسبقها نجد الآتي :

### اللاعبون:

اللاعب يرسل رسائل أو اجابات ظاهرها مقنع وسليم ومنطقي وباطنها يحتوى علي رسالة خفية .  
 في الحالة السابقة نجده يقول:

الرسالة الظاهرة خارجيا : هناك عقبات .

الرسالة الحقيقية داخليا : مقيش فايدة .

وهنا يحاول الطرف الآخر أن يجد حلا للمشكلة فيبدأ اللاعب في التهرب من هذا الحل أيضا، وتتكرر المحاولة حتى يقتنع الجميع بوجهة نظره.

الكتيب : يكسب اللاعب مكسبا نفسيا بأن يثبت للناس أنه حيث أنه لا يوجد حل بشهادة الجميع فإن لي عفرا في يأسى وعدم محاولتى وفشلى.

أما علاج اللعبة فيكون كالآتي :

أمرأة ( ١ ) : لماذا لا يأخذ دروساً في أعمال النجارة؟

اللاعبة : نعم ولكن ليس لديه الوقت المناسب لذلك.

أمرأة ( ١ ) : هذا سيء.

وهكذا يتم إيقاف اللعبة عن طريق عدم التماهي في إعطاء النصائح. وكذلك

يمكن إعادة طرح المشكلة على اللاعب : ماذا تعتقد أن يكون الحل؟

تلخيص الوظائف الاجتماعية والنفسية للألعاب في نقطتين :

١- اجتماعياً : تضيء الوقت والمحاورة مع الناس دون الدخول معهم في صداقة

وثيقة أو علاقة حقيقية .

٢- نفسية : اثبات بعض المغالطات أمام النفس أو أمام الآخرين فإن كان الشخص

قد تبني خطة أو برنامجاً داخلياً تشاؤمياً بأن "الحياة تنتهي بكارثة " أ

" مقيش فايدة " فإنه يستطيع عن طريق الكتاب أن يثبت للناس عدم جدوى

المحاولة .

و أما إذا كان قد تبني موقفاً نفسياً خيالياً منذ الصغر بشأن ( بابا نويل ) أ

( الملك الحارس ) سوف يقوم بإحضار ما يريده الطفل ، فإنه يقوم بهذه الألعاب التي

سوف نذكرها في باقي الكتاب ليثبت لنفسه وللآخرين بأنه "سيبها على الله"

" المعجزة ستحدث " .

## مثال

أنت : صباح الخير .

هو : خير.. ولو إنه بمقاش فى الدنيا خير.

أنت : (بحسن نية) ليه كفاانا الشر.

هو : يا أخى الواحد ما بقاش عارف الخير حاجى منين.

أنت : الخير بيحى من عند ربنا.

هو : أيوه صحيح .. ربنا بيعت الخير .. لكن الناس ما بقاش فيها خير.

أنت : ليه بس؟

هو : هو فيه غيره .. رئيسى فى العمل اللي قاعد فى الأوضة اللي عليها اللب

الحمرة ياسيدى.

أنت : ماله ده راجل طيب .. ضايقتك فى حاجة؟؟

هو : أيوه .. هو جايز طيب.. لكن اللي ينشسوفه منه مش طيب.. مش عارف

أتفاهم معاه ولا حتى عارف أزاى أخليه يسمعنى .

أنت : طيب ليه ما قتلوش أنك عايز تتكلم معاه وتحلوا المشكله ؟

هو : أيوه أنا أقدر أعمل كده صحيح .. لكن ده مشغول دايماً و زى ما أنت شايف

.. اللببة الحمرة.

أنت : طيب ليه ما تروحش النهاردة وتقول له إنك عايز تقعد معاه شويه .. خد منه

ميعاد واتكلموا مع بعض شويه.

أيوه أنا ممكن أدخله .. لكن حلاقيه لابس انضارة وقاعد يقلب فى الوراق  
ويتكلم فى التليفون وقاعد مع العملاء ومشغل تكيف الهوا .. تفتكر حايهتكم  
يأنه يتكلم معاى .. مش بقولك مافيش فايدته .. ده أسهل عليه آخذ معاد من  
دكتور الأسنان من أنى آخذ ميعاد معاه.

نت : ياراجل ده ابن حلال زيك ، تحب أدخل معاك له وأكلمهولك وتيجوا تشربوا  
فنجان قهوة عندى فى مكتبى وتحلوا المشكلة ..؟

و : أيوه .. أنا أقدر أدخل معاك وحايسلم علينا وحايبقى ظريف .. لكن حيقول  
على بعد كده إنى باشهر بيه فى كل حتته .. مش قلت لك ما فيش فايدته..  
ت : طيب رينا يعوض عليك .. السلام.

ثم تسير بعد ذلك .. عزيزنا القارئ متجها إلى مكتبك . وأنت تحمل شعورا  
أنك قد استهلكت واستنزفت .. فتطلب فنجان قهوة على الرغم من أنك لا تشربه  
مادة في الصباح .. أما هو (اللاعب) - فقد حصل على مكسبه من وراء لعب المباراة  
أن أثبت لك أنك لم تفلح فى حل مشكلته.

والأطار الظاهرى للحوار الذى تم بينك وبين اللاعب أطار مقبول اجتماعيا فهو  
نخص فى ورطة ويطلب مساعدتك .. ولكن لأنها "مباراة" .. فبان لها حوارا خفيا  
حمل معنى مختلفا ويمكن تصور هذا الحوار الخفى على النحو التالى :

نو : أنا فى مشكلة .. أرجوك ساعدنى.

نت : آدى ساعدنى.

مو : مش كفاية، ساعدنى أكثر.

أنت : آدى مساعدتي .. شوف أد إيه أنا أقدر أساعدك.

هو : مش كفاية حاول تساعدنى كمان ..

أنت : طيب أدينى بأحاول .. بأحاول بكل جهدى ..

هو : ده أنت حتى ما عندكش معلومات كافية زى اللى عندى .. وعلى أى حال أ:

مش عاوز مساعدتك.

أنت : (تنصرف شاعرا بأنك مهزوم) ..

و فى العلاج يقول الدكتور عادل صادق فى كتابه " مباريات سيكولوجية " :

"فى رأينا أن هذه المباراة مهمة ولا شك أنك تعرضت للكثيرين اللذين حاولوا أ

يلعبوها معك .. ولكن ليس من الصعب أن تكسر هذه المباراة . وكسرها بأن تسحبه

السجادة من تحت قدميه .. أن تقذف الكرة فى ملعبه. دعنا نلخص لك الموقف ثانية:

هذا اللاعب يريد أن يثبت لك أنه أفضل منك وأفضل من المجموعة التى يجلس

معها .. ليس هذا فقط بل أنت وهم لا تفهمون شيئاً<sup>6</sup>.

هو لا يقول ذلك مباشرة، فذلك سوف ينهى الموقف فى ثوان بأن تثور عليه

تقاطعه أو تكون سلبيا معه .. وذلك بالطبع لن يرضيه .. أنه يريد أن تستمر فى لعب

المباراة إلى نهايتها .. والنهاية هى بأن ترفع الراية البيضاء .. أى أن تستسلم وقد ظهر

على وجهك فعلا حالة من الاحباط .. ولهذا : فهو يحقزك يقول لك ما رأيك .

ويستمع اليك بإنصات .. ويقول لك فى البداية أيوة .. بمعنى (برافو) .. كلام منظبوط ..

وهذا هو (الطمع) الذى يصطادك به .. ثم يبدأ فى بث السم .. فيقول لك .. ولكن

ولكن هنا .. معناها : كلام منظبوط بس يا خسارة لا يصلح ، أو عيوبه كذا وكذا .

ثم يعيد سؤالك وسؤال غيرك .. وهكذا حتى تستنفذ تماما ما في جعبتك أو جمعيتكم من كل الحلول .. ثم ينزل مو بالحل الذي يراه أفضل الحلول ..

**والحل هو:**

بأن تنتهي المباراة بأن تفاجئته بالسؤال منذ البداية بأن تقول له : ما رأيك أنت؟ هذا الانسان .. قد يصطادك في أول مرة- إذا كنت لا تعرفه- ولكن إذا عرفت أنه من هذه النوعية .. فإننا ننصحك أن تكون هذه هي طريقتك في الحوار معه ..  
دعه يقول رأيه أولاً .. ولا تبتلع الطعم.



## العباب المضطهد

الألعاب القتالية تجعل اللاعب في وضع أعلى من الآخرين، فهو يوبخهم أو يهينهم أو يضطهدهم بسبب أخطائهم، وهذا يشعره مؤقتاً بأنه أفضل من الآخرين.  
ولعبة أيوه .. ولكن يقوم فيها اللاعب الذي يتظاهر بأنه الضحية بدور المضطهد او يضطهد لمقدم النصح، ويشعره بأنه هو وغيره غير قادرين على الحل وبالتالي فهم أقل منه قدرة وذكاء وأخلاقاً، والآن نقدم للقارئ مزيداً من ألعاب المضطهد:

## الأخيرا ... أمسكت بك

لتوضيح طبيعة هذه المباراة، نستعرض على سبيل المثال حالة الشخص الذي يحتاج يوماً إلى إصلاح الأعمال الصحية في حمام بيته.

يحضر السباك، ويفحص الوضع جيداً، ويجلس أمام صاحب البيت الذى يراجع معه المصاريف وأثمان الخامات وأجر الإصلاح. تتم المراجعة بدقة ويتم الاتفاق على المبلغ المطلوب قبل البدء فى أى عمل.

عندما ينتهى العمل، يتقدم السباك طالباً أجره ، مضيفاً إلى الرقم السابق الاتفاق عليه مبلغ زهيداً ، وليكن جنديهان، ثمناً لخامة اكتشف حاجة العمل إليها أثناء عملية الإصلاح.

بمجرد أن يذكر السباك النقود التى أضافها إلى الحساب ، تتور ثائرة صاحب البيت، وينتهز هذه الفرصة الذهبية ليكيل الاتهامات للسباك، حول أخلاقه وتصرفاته وطعمه، ويرفض أن يدفع مليماً واحداً من أصل الحساب إلا بعد أن يتنازل السباك عن هذه النقود التى أضافها إلى اتفاقهما السابق، وفى آخر الأمر يضطر السباك إلى التسليم.

في هذا الموقف يمارس صاحب البيت مع السباك مباراة " أخيراً أمسكت بك " فى جلسة الاتفاق على الأجر ، وخلال المناقشة التى جرت، والمفاوضات التى تمت حول التكلفة تعرف كل منهما على إمكانيات الآخر وعلى إمكان الشروع فى ممارسة اللعبة.

بدأ السباك الحركة الأولى من اللعبة، فقام بخطوته الاستغزازية مطالباً بالجنبيحات الزائدة. ولما كان صاحب البيت قد اتفق على كل شئ بالتحديد قبل بدئ العمل، أصبح من حقه أن يدين السباك، وأن يشن عليه هجوماً عادلاً ، وغضبياً صبراً. وبدل من أن يعجز صاحب البيت الحوار مع السباك ، فيقنعه بأن المبلغ المضاف لا

يستحق المطالبة به، إذا قيس بحجم المناقولة كلها. أو أن المطالبة بمبلغ إضافي فيه إخلال بالإتفاق السابق—بدلاً من هذا، نراه يتقمص شخصية البرئ الذي أتير وتلقى لكمة ظالمة ويشن هجومه العنيف على السبب، متناولاً بالنقد شخصه وأسلوب عمله، وأخلاقه وتربيته!

على المستوى الاجتماعي الظاهر، تبدو المناقشة وكأنها مناقشة عادية حول اتفاق مالي. لكن إذا بحثنا عن المستوى السيكولوجي المستور، نراها علاقة عنف : صاحب البيت مستنداً إلى وضعه الاجتماعي بالنسبة إلى السباك، يسخر هذا الحدث العارض للتخلص من غضبه المكبوت، وربما الذى طال كبته لعدة سنوات، والذى تشاء الظروف أن يتصب على رأس هذا السباك . نفس ما كانت تفعله أمه معه وهو صغير . في جميع الأحوال يكون هدف هذه اللعبة هو التبرير (تبرير الغضب). والعلاقة في شكلها أو مستواها الاجتماعي تبدو علاقة متكافئة :

صاحب البيت : أنظر .. لقد ارتكبت خطأ فى حقى .

السباك : أما وقد تبهتني ، فإننى أعترف بالخطأ.

غير أن العلاقة في واقعها السيكولوجي المستور هي اضطهاد :

صاحب البيت : لقد كنت أراقبك آملاً فى أن تقع فى خطأ ما.

السباك : لقد أمسكت بى هذه المرة.

صاحب البيت : نعم وسأجعلك تشعر بكل قوة غضبى!

## آيابه كده .. ليه كده ؟؟

واحدة من مباريات الظالم الذى يريد أن يدعم اقتراضه بأن الآخرين ليسوا بخير . يمكن تسميتهما " إيه ده .. ليه كده " .. وفى هذه المباراة فإن اللاعب الذى يأخذ دور الظالم يهمل كافة الجوانب الإيجابية للشخص الذى يتعامل معه ويركز فقط على أى سلبيات حتى ولو كانت تافهة لا تذكر.

مثال ذلك ما حدث من مدير مع أحد معاونيه .. فقد طلب المدير من أحد معاونيه أن يعد تقريراً مفصلاً عن المشروع الجديد الذى قام المعاون بتنفيذه مع زملائه ، وبعد أن أعد المعاون تقريراً شاملاً مستوفياً لكل نواحي المشروع وقدمه إلى رئيسه نظر الرئيس ثم تصفحه وقال " إيه ده .. صفحة ١٧ مش واخده رقم مسلسل ليه ..؟؟ والكلمة اللى فى آخر صفحة ٤٣ مش باينة ليه كده .. واشمعنى لسون الجلدة بنى .. يعنى ليه متبقاش أسود أو أخضر .. هه .. وما حطيتش التاريخ ليه فى أول صفحة .. ليه كده .. الواحد مش لازم يعتنى بشغله والا إيه !!! "

ولم يذكر المدير أى شئ عن نقاط القوة فى التقرير أو المجهود الذى بذله المعاون فى إعدادة ..

ومباراة " إيه ده .. ليه كده " قد تلعب بشكل مخفف قليلاً بأن تذكر بعض الحسنيات للشئ أو للشخص ، ثم يعقبها ما يفسد كل شئ فى نهاية العبارة .. وفى هذه الحالة فإن تسمية المباراة يمكن أن تتحول إلى نوع من " ماشى .. بس ياخسارة " .. والمهم هنا فى الرسالة هو أن الأمور لا تسير على ما يرام وأن الآخرين ليسوا بخير.

ومباراة "ماشى .. بس خسارة" ممكن أن تلميها فتاه مع صديقة لها:

- ما رأيك في الفستان الذي أرتديه؟؟ وهنا تجيب :

- الفستان آخر موضة . بس يا خسارة .. مش مناسب لشخصيتك.

- أنا صحيح كنت عاوز أكل بامية النهاردة .. بس ليه الصلصة كتير .. أو :

- الغدا كان جميل النهاردة .. بس الملح كتير .

ونحن ندعوك ألا تسكت على هذا الظلم، أو دعنا نقول هذا السخف .. فهذه

لنوعية من اللاعبين يتساون فى ظلمهم وسخفهم إذا تركتهم يجولون فى ساحة

للعب وأنت واقف لا تفعل شيئا، نحن لا ندعوك إلى تكون عدوانيا ولكن فقط نريدك

ت تدافع عن نفسك .

يف يتم ذلك؟

مال نتصور بوقفا آخرا:

مديقان : أحدهما يمتلك سيارة مرسيدس والآخر سيارة فيات صغيرة ..

ماحب المرسيدس يقول لصديقه:

الحقيقة أنت مركزك كبير ولأزم تغير سيارتك بسيارة كبيرة تتلائم مع مركزك

اجتماعى.

ضح من الوجهة الشكلية أنها عبارة بريئة تحمل معنى الإطراء والمديح .. ولكن

معنى الخفى أنه يريد أن يقول له :

- أنا أفضل منك لأنى أمتلك سيارة كبيرة ..

- بمعنى أفتى بخير .. وأنت لست بخير.

أتوقع هنا أن يرد صاحب القيات فيقول :

الحقيقة أنا لى وجهة نظر فى موضوع السيارات .. ما فيش علاقة بين المركز الكبير والسيارة .. مادمت تملك سيارة عملية وتعمل بكفاءة .. أنا غير مؤمن بالظاهر .. الإنسان بشخصيته .. وليس بسيارته .  
أتوقع أن الصديق سوف يبتلع الرسالة ويفهم مغزاها ولن يعود للمناورة مرة أخرى .

### ٣. أدبى قفشتك

ينتظر لاعب مباراة "أدبى قفشتك" .. شخصا أخر يقع فى خطأ عندئذ يهجم عليه كثعبان ( الكوبرا) .. ويطلق سمومه ليجمعه يعانى من الشعور بالذنب ، وبأنه ليس بخير .. وبهذا يحصل اللاعب على الإشباع الذى يريده بأن أثبت لنفسه أنه بخير .. وأن الآخرين ليسوا بخير .  
قد يبدأ بعض الأفراد لعب هذه المباراة منذ الصغر فى المدرسة مثلا .. فيترك اللاعب الصغير نقوده أو كراسه واجباته أو أدواته الرياضية متاحة ، وبمجرد أن يقترب منه تلميذ زميله ويتفحصها بحسن نية ينقض عليه اللاعب الصغير ويتهمه بالقتبس بالسرقه .

أحد المديرين الذى كان يلعب هذه المباراة كان يمارس لعبته على صورتين :  
واحدة مخفية والثانية عنيفة . وفى الحالة المخفية يعطى تعليمات غير واضحة لرؤسه ، ثم يصطاد الرؤس بعد ذلك ويتهمه بأنه لا يفهم وأنه قفشه لمتلبسا بعدم الفهم .

وحينما كان يلعبها بشكل عنيف . كان يرعبه رؤسه بصوته العالي في إعطاء التعليمات وهذا يجعله لا يركز .. ثم ينقض على الرؤس بعد ذلك ويثبت له أنه لم يفهم ما أمره به ويهدده بالطرده .. وأحياناً ما كان ينفذ تهديده.

وقد يلعب الرؤوس أيضاً هذه المباراة مع رئيسه، ويستهدف من وراء ذلك أن يثبت أن الشخصيات السلطوية (الوالدية) تخطئ أحياناً وأنها ليست بخير .. فيوفر الرؤوس لرئيسه معلومات مبتورة، ويترك للرئيس اتخاذ قرارات بناء على هذه المعلومات الناقصة، وحينما يكتشف الرئيس أنه لم يحصل على المعلومات ويستدعي الرؤوس فتكون إجابة الرؤوس من نوع :

حضرتك سألتش عن المعلومات دى.

حذار من هذا اللاعب الخبيث .. فهو دائماً يورط من حواليه ويسهل لهم الوقوع في الخطأ بل ويزينه لهم في البداية، فهذا هو أسلوبه لكي يعلن على الملأ أنه بخير وأنتك لست بخير .. يتمنى أن يمسك "زلة" لكل من يتعاملون معه أو يعملون معه لكي يضمن سيطرته الدائمة عليهم..

بالطبع يضايقه كثيراً أن يعمل معه إنسان حريص ألا يخطئ، لأنه بذلك ينزع منه سلاحه وهو أن يكشف الناس ويعريهم ..

## ٤. المكافأة

إذا استضاف شخص صديق له فى منزله فقد يستغل الضيف كرم الضيافة

ليحقق بعض المكاسب .

تتبع هذه اللعبة النسق التالي :

الضيف (حركة أولى) : يقلب قرح الشاي على رداء المضيف.

الضيف (حركة أولى) : يستجيب المضيف تلقائياً بالغضب، ولكنه يشعر أنه إذا ما

أظهر غضبه سيكسب الضيف المعركة . وعلى هذا يتماسك

المضيف مخفياً مشاعره، مما يعطيه إحساساً وهمياً

بالانتصار.

الضيف (حركة ثانية) : يقول الضيف " أنا أسف".

الضيف (حركة ثانية) : يغمغم المضيف بالعفو، أو يعلنه بصوت مرتفع، داعماً

إحساسه الذاتي بالانتصار.

الضيف (حركة ثالثة) : يتابع الضيف بعد ذلك القيام بإتلاف أشياء أخرى في

بيت المضيف، يكسر شيئاً أو يسكب شيئاً ، خالقاً

الاضطراب من كل نوع، فيبعد أن تحرق سجارته مفرش

المائدة، يمزق الستار الرقيق الخاص بالشرفة دون قصد.

إن الضيف قد عمه السرور وحقق أقصى متعته بالأفعال التي قام بها ، ثم هو قد

حظى بالفرحان في كل حالة، أما المضيف فقد قدم عرضاً ممتازاً في قدرته على تحمل

معاناة ضبط النفس . وبهذا يكون كل منهما قد استفاد من هذه المناسبة غير السعيدة،

وفي غالب الأحيان لا يسعى المضيف إلي إنهاء هذه الصداقة أو العلاقة.

## مكسب اللعبة :

كما فى جميع الألعاب ، اللاعب الذى يبدأ الحركة الأولى ، هو الذى يكسب أكثر بصرف النظر عن المسار الذى تمر فيه اللعبة .

إذا أظهر المضيف غضبه ، يشعر ممارس اللعبة (أى الضيف) بعدالة موقفه ، إذا ما قام برد اللطمة ، قائلاً : أنت بتخرجنى فى بيتك ، وإذا أمسك المضيف بأعصابه . يمكن للضيف أن يستمر فى نشاطه الاستفزازى مستمتعاً .

العائد الأساسى من هذه اللعبة ، أو مكسبها ، ليس هو التخريب الذى يقوم به الضيف والذى هو فى حد ذاته مكسب إضافى ، إنما هو حصول ممارس اللعبة أو الضيف على العفو والغفران فى نهاية الأمر .

## علاج اللعبة :

علاج اللعبة يكون بعدم تقديم الغفران أو العفو ، بعد أن يقول ممارس اللعبة فى أصقاب إحدى عملياته التخريبية " أنا آسف " ، على المضيف ، بدلاً من أن يغمغم بالعفو ، أن يقول للضيف بحسم " إسمع .. يمكنك الليلة أن تحطم أثاث بيتى ، وتمزق ستائرى .. ولكن أرجوك ألا تردد " أنا آسف " هذه ! . " بهذا ينتقل المضيف من التسامح ، إلى الحوار الموضوعى ويتحمل كافة المسؤوليات الناشئة عن دعوته هذا الضيف ، إلى بيته .

## ٥. أنظرو، كم أبحاول بجد

في هذه اللعبة الزوج يسمى إلى الانفصال، رغم إعلانه الصارخ بعكس هذا، وهو يحاول دفع الزوجة أو الخطيبة ليكون طلب الانفصال من طرفها، بينما تكون الزوجة على عزمها على مواصلة الحياة. يأتي الزوج إلى الكساحن أو الراعى أو المرشد محتجاً في أول الأمر، لكنه يتكلم كثيراً وبإسهاب، حتى يظهر أمام الزوجة بمظهر المتعاون الراغب في حل المشاكل واستمرار الحياة الزوجية. ومع مرور الوقت يكتشف المرشد في الزوج إما تدمراً متزايداً، أو إدعائاً كاذباً، أو شغفاً بالمناقشة العدوانية معه. أما في البيت، فيبدي مزيد من التفهم والخضوع للزوجة، إلا أنه في النهاية، يتصرف بشكل يتناقض مع هذا كله، فبعد زيارة أو عدة زيارات للمرشد (ووفقاً لمهارة المرشد)، يرفض الذهاب إلى الجلسات، ويفضل عليها تضيئة الوقت في أى تسلية أخرى، مما يدفع الزوجة إلى قبول الانفصال.

الزوج الآن لا يستحق اللوم، فهو قد أظهر حسن نيته وتعاونيه بالذهاب مع الزوجة إلى المرشد، كما أن الزوجة هي التي طلبت الانفصال. لقد أصبح في موقف معتاز، يسمح له بأن يقول للقاضي أو الصديق أو القريب " أنظرو كما حاولت بجد " العيب مش من عندي، مقدرش أعمل أكثر من كده، وأنت شايف، ولا يعنى أقطع نفسي!"

وهناك تنوع مثير لهذه اللعبة، يتسم في أغلب الأحيان بسؤ النية مع لعبة " انظر، كم كنت أحاول بجد" وهذا التنوع يعتبر لعبة قاسية من الدرجة الثانية أو الثالثة.

في المثال التالي نستعرض حالة رجل دؤوب في عمله مصاب بقرحة في المعدة.

### الدرجة الأولى

يعلن الرجل أمام زوجته والأصدقاء أنه أصيب بقرحة المعدة . وهو يحرص على إعلامهم بأنه ما زال يواصل العمل بنفس المعدل الذي كان يلتزم به وهو بهذا يبتز إعجابهم، فالشخص الذي يعاني من الألم ، أو من الظروف السيئة يكون من حقه أن يمارس قدرًا من المباهاة، كتعويض عن معاناته ويتوقع أن يتلقى مجاملة فسمية تحصل معنى " نعم .. كلنا معجبون بتضحيتك ونكرانك لذاتك"

### الدرجة الثانية

يعرف الرجل أنه مصاب بالقرحة، ولكنه يحتفظ بالخبر لنفسه، ولا يخطر به الزوجة أو الأصدقاء، ويواصل العمل والقلق بطريقة أكثر تكثيفاً مما سبق. وفي أحد الأيام يسقط في مكتبه، وعند إخطار الزوجة بحالته تتلقى في نفس الوقت رسالته الضمنية " أنظري كم كنت أحاول بجد"، وهنا يصبح على الزوجة أن تبالغ في تقديره بأكثر مما فعلت في أي يوم من الأيام، وأن تكون آسفة على جميع الأعمال الوضيعة التي فعلتها في الماضي ضده. باختصار يصبح من المفترض الآن أن تفرقه بحبها فكل الطرق السابقة التي لجأ إليها حتى يستميل الزوجة ويحظى بحبها قد فشلت .

ولحظ الزوج السيني تكون جميع مظاهر الود والإعجاب التي تبديها الزوجة في هذه المرحلة بدافع الإحساس بالذنب أكثر من كونها بدافع الحب. هذا بالإضافة إلى أن الزوجة تشعر في أعماقها بالاستياء منه لأنه قد استخدم ضدها عنصر إرغام قوى لا يتصف بالعدل، كما أن إصراره على إخفاء خبر مرضه منذ البداية قد أكسبه تميزاً غير عادل أو أمين عليها.

وواقع الأمر أن خاتماً هدية يكون أداة أكثر في التقرب إلى الزوجة من معدة مصابة. وهو يدرك هذا، إلا أنه يدرك في نفس الوقت أنه إذا كان بإمكانها أن تلتقي في وجهه بالخاتم، فهي لن تستطيع أن تهجره بعد إصابته بالقرحة. والزوجة من جانبها تشعر أن مفاجآت لها بالمرض خديعة تدخلها إلى الفخ، أكثر منها وسيلة لكسبها والتقرب منها.

وغالياً ما يتم اكتشاف اللعبة، بمجرد أن يسمع المريض أن هناك احتمالاً كبيراً لأن تسؤ حالته، ولأن يستفحل المرض. وحتى إذا كانت لدية نية مواصلة اللعبة، فالوضع بأكمله سيتضح في عقله ويصبح في إمكان طبيب نفسي حريص أن يشفيه من دوافع اللعبة.

### الدرجة الثالثة

وفيها يكون الموت المفاجئ للزوج نتيجة لمرضه الخطير مظهراً أشد شراً وحقداً. القرحة تتطور إلى نزيف وذات يوم تدخل الزوجة-التي لم تكن لديها فكرة عن مرضه- إلى الحمام، لتجد زوجها مطروحاً على الأرض وقد لفظ أنفاسه الأخيرة، تاركاً رسالته الخالدة أنظري كم كنت أحاول بجد؟

## ٦. الضجيج

وتبدأ مباراة الضجيج بالاتهام، وتستمر بعد أن يرد الطرف الآخر باتهام مضاد. وهكذا تستمر الاتهامات المضادة إلى أن يجمع كل من الطرفين القدر الكافى له من مشاعر الاستياء، فينصرفا وينسحب كل من الطرفين، سواء جسدياً أو سيكولوجياً على الأقل، حتى موعد المباراة التالية.

وعادة ما يستلطف طرفا المباراة بعضهما البعض وقد يكونا من أعز الأصدقاء، أو الزملاء أو الأزواج. وفي حالة الزوج والزوجة اللذين يلعبان هذه المباراة فقد تكون على النحو التالي مثلاً:

الزوج : ( يدخل واضعاً سحابة من الغضب على وجهه) الساعة ثلاثة والأكل لسه ما خلصش، أمال كنتى بتعملى إيه؟

الزوجة : وأنت أيه اللي اخرك بره للساعة ثلاثة .. ما كلتش سندوتش بره ليه؟

الزوج : أنا متجوز علشان أكل فى بيتى مش علشان أكل سندوتش، وأنتى مفروض تكونى عارفة كده كويس.

الزوجة : هاتلك طباخ خصوصى يستناك أول ما توصل علشان يقدم لك الأكل.

الزوج : أنا ما جيبش طباخ، أنتى اللي مفروض تطبخى، وأنا قلت لك بلاش

موضوع شغلك كل اليوم ده واقعدى فى البيت ماسمعتيش كلامى.

لزوجة : مال شغلى ومال الطبيبخ، أنت عايزنى أقعد فى البيت علشان أستغل

طباخة لسيادتك ؟

الزوج : وماله لما تشتغلي طبخة فى بيتك، مش أحسن ما أنتى راичه جايبه وقاعده

تقرى الجورنال طول النهار و تدردى مع اللى حواليكى .. ؟

الزوجة : وهو أنتوا يعنى ما يتعدوش طول النهار تشربوا فى سجاير وقهوة و تقرو

جرايد وتتخانقوا مع بعض ؟ ما ترجع تطبخ أنت .

الزوج : لا .. دا انتى زودتيها قوى .. ما تخلنيش أصمم ما أوديكيش الشغل

تانى ..

الزوجة : ده أنا اللى مصممة إنى مش قاعدالك فى البيت تانى.. أنا حاروح عند ماما

وابقى تعال بقى على هناك.

الزوج : مع ألف سلامة والقلب داعى لك .

ثم يعطى كل منهما ظهره للآخر .. تدخل هى إلى المبيت بحجرة النوم ويدخل

هو ليستلقى فى الصالون . تمر ساعتان .. ينام كل منهما قليلا ثم يستيقظ هو من النوم

ويدخل إلى المطبخ ليعد لنفسه فنجان شاي ثم نسمعه يصيح .

الزوج : إنتى ياست هانم ياللى راقده جوه .. البيت ما فيهوش شاي .. ولا حتى

بن .. وعامله نفسك ربة بيت.

الزوجة : لما أنت عارف من امبارح أن البيت ما فيهوش شاي ولا بن .. ما جبتش

ليه وأنت جاي .. ولا بس شخط ونظر على الغاضي ..

الزوج : أنتى اللى مفروض بتجيبى الطلبات وعارفة الشاي والبن بيخلصوا أمتى ..

وهكذا تستمر القصة مرة أخرى ..

كلا اللاعبين طرفا المباراة " الضجيج " يريد أن يثبت للآخر أنه أقل منه، ولذلك يستخدم كل منهما اللهجة الانتقادية . ولكن نظراً لأن كلا منهما خيرة، في لعب هذه المباراة طول العمر، فالواقع أن بعض الأزواج يلعبون هذه المباراة مع ذلك لا يبتعدان حيث أنهما يشتركان في هوايتهما المفضلة .. لعب مباراة " الضجيج " !

### مثال آخر

على هناك نسخة معدلة من مباراة الضجيج. لا تنطوي بالضرورة على اثنين يتهم كل منهما الآخر .. فقد تُلعب مباراة الضجيج بأسلوب : هجوم-دفاع. بدلاً من أسلوب هجوم-هجوم السابق بيانه .. وفي حالة لعب مباراة " الضجيج " بأسلوب هجوم دفاع يقوم الشخص الأول بالهجوم ويقتصر الثاني على الدفاع فقط ومحاولة دفع التهمة عنه. وهذا الأسلوب من مباراة " الضجيج " ليس غريباً على مجالات العمل داخل التنظيمات بين بعض الرؤساء والمرءوسين. ومثال ذلك :

المدير العام : أنت ليه ما وديتش التقرير لرئيس مجلس الإدارة مستكمل زي ما قتلتك؟

رئيس القسم : أنا آسف إنى ما حظيتش الأشياء اللي حضرتك طلبتها حضرتك فى التقرير.

المدير العام : يعنى إيه " الللى أنا طلبتها " هو أنا بماطلب؟ والا دي إحتياجات الناس الللى بتشتغل ..؟

رئيس القسم : أنا كنت فاهم إن ده رأى حضرتك الشخصى وحاتبقى تعرضه على السيد رئيس مجلس الإدارة فاقترعت على آراء زملائي فقط ..

المدير العام : رأى الشخصى إيه .. ياابنى هو أنت فاكرا إن .. وهكذا ..  
وهكذا فى عرض دفاع رئيس القسم عن نفسه (يوجه التهمة) للمدير العام بأن له أغراض شخصية.

## ٧. أدعوك أنت وهو إلح الشجار

ليس بمستغرب أن نلاحظ فى الحياة اليومية نوعاً من البشر هم لاعبو مباراة "أدعوك أنت وهو إلى الشجار" .. ويبدأ اللاعب عادة بأن يلتقط الخيط مع أى طرف ويجعله يحكى له بعض التفاصيل عن موقف معين، ثم يستمر فى (تسخينه) إلى أن يصبح هذا الطرف جاهزاً تماماً للانطلاق .. فيتركه ينطلق نحو الهدف .. وعادة ما ينطلق الصاروخ الساخن لتحقيق الهدف الأصلي للاعب وهو التدمير .. تدمير العلاقات.

محسن وسميرة زملاء فى العمل .. وقد دعت الظروف فى الشركة أن يستمر العمل إلى ساعات متأخرة لمدة ثلاثة أيام كل أسبوع بسبب افتتاح خمسة فروع جديدة فى وقت واحد. وبسبب انقطاع التيار الكهربائى وتوقف مراوح التهوية عن العمل فى إحدى الأمسيات أخذت سميرة تفكر بصوت عالى عن مدى الأجهاد الذى حل بها ذلك اليوم من كثرة العمل .. وهنا التقط محسن الخيط وبدأ فى عملية التسخين.

محسن : أنا مش فاهم إيه اللى بيحصل فى الشركة دى .. يعنى هو كسل شوية نتزق فى ساعات عمل إضافية والبهوات الللى فى الأقسام الثانية يناموا .. ده حتى الموظفين الللى فى الفروع الجديدة الللى حاتفتح ما بيشتغلوش قدنا.

سميرة : صحيح الواحدة منا ما اعرفش ازاي بتوافق على إنها تشتغل طول النهار  
كده! ده أنا حاسه إنى زى اللي مربوطه فى طاحونة، وعلى آخر اليوم  
يبقى ما فيش صحة.

محسن : أنا مش فاهم انتى ليه ساكته لغاية دلوقت على الحكاية دى .. طيب أنا  
راجل واقدر استحمل .. لكن أنتى معقول تشتغلى كل المدة دى، وحتى  
رئيس الشركة مش دارى بيكى، وفى الآخر يقولوا الستات عمالة تشتغل  
تريكو طول النهار فى الشركة.

وهكذا يستمر محسن فى عملية التسخين إلى أن تقترب سميرة من حالة الانفجار  
.. سميرة تبتلع الطعام وتنطلق إلى غرفة رئيس مجلس الإدارة لتنفجر فى وجهه  
بالشكوى من السياسة الظالمة التى لا ترضى أحداً والتى ذهبت ضحيتها .. وأثناء  
عملية الانفجار تفقد سميرة السيطرة على الفاظها وينتهى الموقف إلى انفجار مقابل من  
رئيس مجلس الإدارة، ينقلها بالتالى إلى خارج غرفته.

ولم تفق سميرة من هذا الانفجار إلا وهى تغادر غرفة رئيس مجلس الإدارة  
وتسمعه يقول:

- صحيح إنتى ما تستاهليش .. أنا الحق عليه اللي كنت بافكر فى مكافأتك . ومن  
كام يوم لسة كنت باقول لزميلك محسن إنى حا أمر بصرف مكافأة لك وأن الدور  
عليك فى الترقية.

إن هناك من يريد التطوع بعمل " خنافة " تنتهى لصالحه .

وقد تلجأ بعض الحيوانات أو زوجة الابن لهذه السياسة غير الحكيمة.

أو نجد أحد الأفراد في الكنائس يدعوك لمواجهة شخص آخر مسؤول ويقف هو مبتسماً في موقف المتفرج .

المهم عزيزي القارئ-ألا تتعلع الطعم. ويتم ذلك بأن تطلب من اللاعب أن يقوم بالمواجهة بنفسه إن كان مهتماً بالأمر.

## ٨. وقعت يا جميل

يتم لعب مباراة " وقعت يا جميل " بأن يقوم اللاعب بوضع طعم أو حافز للشخص الآخر. وحينما يلتقط الآخر الطعم يقفل المصيدة عليه .. وعادة ما يكون الطعم عبارة عن وعد كاذب ..

قد يكون اللاعب شاباً يريد الزواج من فتاة ويقربها بأنه قادر على الاتفاق .. حتى تلتقط الطعم ، وبعدها تكتشف أنه غارق في الديون .. وقد يكون اللاعب مديراً فيلعبها على النحو التالي مع مرؤسه ..

المدير : أنا شايف إنك مشغول وقدامك ورق كثير .. أنا في الحقيقة كان عندي مهمة بسيطة عايز أكلفك بيها . لكن ما دام أنت مشغول أشوف حد فاضي ، خصوصاً أنك يمكن ما تحبش تسافر للخارج.

المرؤوس : (يزيح الأوراق من أمامه وينهض قائلاً ) صحيح أنا عندي شغل كثير لكن ممكن أكمله في البيت .. هو إيه الموضوع اللي حضرتك عايزني فيه؟

المدير : في تقرير بسيط مطلوب إعداده علشان نرسله لمؤتمر الأبوك الجارى .. يعني التقرير نفسه مش حا يزيد على خمستاشر صفحة غير شوية ملاحق.

المردوس : أنا أعمله يا أفندم .. مش خمستاشر صفحة بس .. بسيطة .. أنا موافق.

المدير : طيب مادام موافق بقى ، أنا حايلغ رئيس مجلس الإدارة أنك حاتعمل التقرير . أه نسييت أقول لك أن ملاحق التقرير حا تبقسى عبارة عن ٢٧ جدول أنت اللي ها تجمع بياناتهم بنفسك ، علشان كده أنا حا بعثك الصحراء الشرقية علشان تجرى مقابلات مع عمال التنقيب .. وتفرغ البيانات دى ، وبالمره تجيب بيانات المياه الجوفية .

واضح هنا كيف أن المدير قد وضع الطعم لمردوسه فى شكل حوافز للسفر للخارج ، وبأنه يمكن أن يعهد بهذه المهمة لشخص آخر . وحينما ابتلع المرءوس الطعم وقع فى المصيدة ، وتبين بعد ذلك أن للعملية أبعاد أخرى تنطوى على أشياء لم يرد ذكرها. هنا يكون المرءوس قد وقع فى المصيدة و أقفلت عليه، وإذا حاول التخلص يمكن ان يتهمه رئيسه بأنه لا يتحمل المسؤولية وأنه بعد أن وافق تراجع مرة أخرى.

بعض الشركات تلعب أيضا هذه المباراة مع من ترغب فى تعيينهم، فقد تعلن شركة عن حاجاتها لطلب موظفين فى تخصصات معينة، وتضع لهم فى الإعلان صورة وردية عما سيجدونه فى الشركة وما سينتمون به .. وبمجرد أن تحصل الشركة على حاجتها يكتشف المتحقوق بالوظائف أن جزءا بسيطا من هذه الوعود هو الذى ينفذ. وهذا بالطبع سيؤدى إلى ارتفاع معدل تغير الموظفين بسرعة .

## 4. حبيبتى

يتم اكتشاف هذه اللعبة في أوضح أشكالها خلال المراحل الأولى من جلسات الصلح، خاصة عندما يميل طرف إلى اتخاذ موقف دفاعى.

الزوج يبدي (باتزان) بعد الملاحظات المهينة عن زوجته، فى شكل حكاية طويلة يختتمها بقوله: "أليس هذا صحيحا.. يا حبيبتى؟" عادة ما تميل الزوجة إلى التأمين على أقوال الزوج، لسببين:

أولا: الحكاية التى رواها زوجها الزوج تكون بالفعل صحيحة فى جوهرها، رغم أنه جعلها تبدو أكثر إهانة ببعض التفاصيل الفرعية التى أضافها للحكاية الأصلية، فاعتراضها على هذه التفاصيل مع اعترافها بالجوهر، سيجعلها تبدو سخيفة أمام الآخرين.

ثانيا: لأنه سيبدو غريبا أن ترفض كلام الرجل الذى يناديها أمام الناس بقوله "ياحبيبتى"

والدافع السيكولوجي لموافقتها على أى حال—هو إحساسها بالاكتمال، فهى قد تزوجته بالذات، دون غيره من الرجال، لأنها عرفت قدرته على تأدية (خدمة) خاصة لها. فهو باستعراضه لنواقصها يعفيها من أن تضطر إلى القيام بهذه المهمة، خاصة وأن والدها قد تمود على أن يؤدي لها هذه الخدمة عندما كانت صغيرة.

العلاج: يكون بإيقاف اللعبة بأن تقول الزوجة " يمكنك أن تحكى قصصك المهينة عنى ولكن يجب أن تتوقف عنى مناداتي "حبيبتي"، أو تواجهه الزوجة عيوبه وبأن تقول: أنت أيضاً يا حبيبي لك نفس الوجه القبيح.

### أ. الوصمة

تعتبر هذه اللعبة مصدراً لنسبة عالية من المناورات الخفيفة فى حياتنا اليومية، وتتم ممارستها من موقف الشخص الذى يقول لسان حاله " أنا لا أصلح لشيء " ولتغطية هذا الموقف تتم ممارسة اللعبة من موقف الشخص الذى يقول لسان حاله " إنهم لا يصلحون لشيء " وتصبح مشكلة الذى يمارس هذه اللعبة فى معاملاته مع الآخرين أن يثبت الافتراض الأخير فلكل شخص عيب خفى يجب اكتشافه.

ولهذا فممارسة لعبة " الوصمة " لا يشعر بالارتياح مع شخص يتمرف به لأول مرة، إلا حين يكتشف فى هذا الشخص وصمه أو عيب، فنكون كلنا فى الموازين إلى فوق .

ومنطلقات هذه الممارسة تمتد على نطاق واسع، من أكثر المنطلقات تفاهة وغرابة " أنه يرتدى طراز قديماً من البديل " وأكثرها سخرية " بعد كل هذا العمر لم يصل رصيده إلى عشرة آلاف جنيهه " أو شراً مثل " لا يستطيع أن يثبت نقاء يده " إلى أكثرها ترفعاً " لم يقرأ فلسفة سارتر " أو خصوصية " أنه فاقد القدرة الجنسية " أو تعقيداً " ليعتنى أعرف ما الذى يسعى إلى إثباته " .

المكسب السيكلوجى الداخلى هو التحلل من الاكتئاب، أما المكسب الخارجى فهو تجنب الألفة التى قد تقود إلى كشف ممارس اللعبة عن وصته الشخصية. وممارس اللعبة يشعر بعدالة موقفه عندما ينتقد أصحاب الطرز القديمة أو الذى لم يقرأ فلسفة سارتر أو من يكون فاقداً القدرة الجنسية. هذا بالإضافة إلى أن التطفل على الآخرين يوفر تحركاً اجتماعياً يلهيه عن فحص نفسه ومواجهتها بالحقيقة .

### 11. شوف خليتنى أعمل إيه

يقوم لاعب مباراة شوف خليتنى أعمل إيه بارتكاب خطأ معين فى وجود شخص آخر، ثم يتهمه بأنه كان السبب فى وقوع هذا الخطأ. فمثلاً قد يكون أحد العمال فى حالة تركيز على صنع شئ معين وبمجرد أن يمر المشرف ويلقى سلامه على العامل يسقط ما فى يده، ثم ينظر إلى المشرف بأسى ولسان حاله يقول : " شوفت خليتنى أعمل إيه " أنا كنت كويس خالص لغاية ماجيت أنت .. عادة لا يقول هذا .. ولكن نظراته تقولها وبدلاً من أن يتحمل نتيجة خطئه يريد تحميل المشرف مسئوليته . مثل هذا العامل أخذ افتراضاً سيكولوجياً منذ الصغر بأنه بخير ما دام الناس بعيدة عنه لأن الناس ليست بخير.

### 12. لولاك كانت الحياة أفضل

مباراة " لولاك كانت الحياة أفضل " واحدة من المباريات التى يستخدمها اللاعب ليتخلص من مشاعر سلبية لديه بأن يلقي المسئولية على آخرين أو على أشياء

خارجية ويحصل اللاعب على مكسبه في لعب هذه المباراة بالإسراع الذي يجنيه بأن أسقط عن نفسه المسؤولية فهو يبحث عن " شماعة " يعلق عليها أخطاؤه أو تصميرد .  
بعض الأزواج والزوجات يلعب هذه المباراة ويتهم الآخر بأنه السبب في عدم تحقيقه لأحلامه .. كما أنها تلعب بكثرة أيضا داخل التنظيمات الادارية التي تكثر فيها المشاكل بصفة خاصة ، وتعطي هذه المباراة الفرصة لأن يحمل الشخص مسؤولية المشكلة لشئ آخر .. أو شخص آخر .

أحد لاعبي هذه المباراة داخل إدارة حكومية كان يعزى أخطاؤه المتكررة في العمل إلى صغر حجم الحجرة التي يجلس فيها . ومع الوقت نقلت هذه المصلحة إلى مكان جديد توافرت له فيه حجرة واسعة يجلس فيها ، ولكن أخطاؤه استمرت معه ولاشك أنه سيرجعها الآن لشئ آخر . وبالتالي فبدلا من أن يقول :  
- لولا الحجرة لكانت النتائج أفضل .

قد يقول الآن :

- لولا لون الحجرة لكانت النتائج أفضل !

نفس المباراة قد تلعب أيضا باتهام أشخاص معينين بأنهم السبب في انخفاض ربحية الشركة .. أو زيادة التكاليف .. أو فشل الخدمة ، وهكذا فإن بعض اللاعبين قد يتهمون المناخ العام أو سياسة الشركة .

وتجرى هذه اللعبة في شكلها اليومي كلعبة ثنائية بين الصغير وأحد أبويه وينطلق الصغير في ممارسته لهذه اللعبة من موقفين " أنا ضعيف بلا عون " يكون على الأب أن يشاركه بممارسة اللعبة . وإذا كان ينطلق من موقف " لا يمكن لأحد أن

يلومنى " لا يكون لدى الأب سبب معقول لعتابه ، وعلى الأبوين إذا ما اكتشفا ممارسة الإبن أو الابنة هذه اللعبة أن يبحثا بأمانة، أيا منهما لئن الإبن أو الابنة هذه اللعبة، وما هو الذى يفعلانه مما يسمح لهذه اللعبة أن تطول أمدها.



# الفصل الخامس



ألعاب الصبغة

1. التمسك
2. أنا لا أملك إلا السخايرك
3. أنا أستغلزني بدور
4. القارص
5. سجدتي مسألتك
6. سوف يسعدكم أنهم تعرفوا علي

المنقذ شخص عطوف ولكنه يشعر بالنقص وهو يحاول أن يعوض هذا الشعور  
بفرض مساعداته على الآخرين ، وقد يلح عليهم بأن يقوم بعمل تطوعي فيه عطاء  
وتضحية ، فإن رفضوا فهو يصر على ذلك ، لأنه يشعر بالفخر والاكتفاء لأنه ساعد  
الآخرين وقد يكون في هذا الدور إحساس خفي بأنني أفضل منكم ، وأنتم لا تستطيعون  
القيام بالعمل بمفردكم، أنه " بدوئي لا تقدرون أن تفعلوا شيئا !

ويكون المكسب السيكولوجي الذي من أجله يلعب البعض هذه اللعبة هو تعويض  
الإحساس بالعجز والنقص ، واستبداله بالإحساس " بأنهم ميقدروش يستغنوا عنى " .  
وقد يكون في سلوك المنقذ شيء من التعالي ، حين يشفق على شخص لا يعرف كيف  
يتصرف في حياته ، فيقوم بإنقاذه وكأنه المخلص أو مبعوث العناية الإلهية أو ملاك  
الرحمة الذي أرسله الله للعالمين !

ورغم هذا التعالي الظاهري فإن المخلص يشعر بأنه ( يحتاج إلى من يحتاج إليه)  
need to be needed وهذا ما يجعل لهذه اللعبة أضرارا على المدى الطويل  
نلخصها في الآتى :

١. عدم نمو التابعين أو الأبناء أو المخدمين، وعدم تطوير شخصيتهم لحل  
مشاكلهم بأنفسهم .
٢. رفض الناس دور الضحية الذى يفرض عليهم من المنقذ أو المخلص .
٣. عدم قدره المنقذ أو المخلص على مواجهه مشكلته الداخلية(الشعور بالنقص :  
وعلاجها علاجاً شعوريا دائما .

## تنويحات لعبه المنقذ

من ضمن تنويحات لعبه المنقذ الألعاب التالية :

### ١. المظنون

يقوم بهذه اللعبة ثلاثة لاعبين كما شرحنا في مثلث الأنوار في الفصل الثالث :

#### الشخص الأول:

يقوم بدور المظهد فهو يقسو على المدمن، ليمنع من تناول الخمر أو المخدر أو التدخين، أو أى سلوك ضار مثل قيادة السيارة بسرعة، أو السهر أمام التلفزيون أو الاستلاف..... الخ .

#### الشخص الثانى:

يقوم بدور الضحية أو المدمن المظهد و المظلوم لأنه لا يستطيع أن يتوقف عن " الحاجة الوحيدة التى يترجحه" ويشكو بأنهم قطعوا عنه المصروف أو حرموه من الميراث أو من حرية الحركة ٠٠٠ الخ

#### الشخص الثالث:

يقوم بدور العطوف أو المنقذ، فتعطى الأم المال للابن المدخن تون معرفة الأب المظهد ، أو يقوم الأخضلى الاجتماعى بمساعدة شخص يطلب مصاريف المدارس وهو يعلم أنه سينفقها على أى مكيفات ويظن أنه بذلك يساعده.

يشعر المنفذ براحة وقتيه لانه أراح المدمن كما يشعر بأنه رحوم وعطوف، ولكنه يتسبب في استمرار المشكلة، فلهذه شعور بالتقص لم يزول إلا لفترة قليلة لانه يقوم بمساعدة حقيقية أو دور إيجابى .

والأفضل لهذا العطوف أن يوقف اللعبة تماما ويواجه المدمن بضرورة التوقف عن السلوك الخاطئ .

## ٣. أنا لا أسعد إلا لمساعدتك

يشعر بعض الناس بالرغبة فى المساعدة تصاحبها باستمرار شعور بعدم القدرة على ذلك ، أو شعور يصل إلى حد العقيدة بان الناس لن تستفيد شيئا من مساعدتى لأنهم لا يريدون مساعده أنفسهم، وبالتالي " ما فيش فائدة "، ومع ذلك يلعب البعض لعبه المنفذ ويظل يقول فى نفسه " أنا كنت قاصد خير " أنا بعمل اللى على " أو أنا لا أسعى إلا للمساعدة" . وربما يقوم أحد الناس بلعبه الكار التى سبق شرحها فى الفصل السابق فيقوم عمدا باتلاف الاشياء او زياده المواقف سوءا ثم الاعتذار، ويقوم المنفذ بدور "على العموم أنا حاولت أساعد "

وقد يقوم الضحية بدور العاجز فيحاول الخروج من المشكلة بمساعدة المنفذ ولكنه يفشل فى ذلك. فى حقيقة الأمر انه لا يقوم بمحاولة جادة للوقوف على أرجله وهكذا تستمر اللعبة كالآتى :

المنفذ : " أستطيع أن اشترى لك هذه الثلاثة بسعر المنصع "

الضحية: " يحاول، ويشغل وتأتي التلاجة بها عيوب وأغلى من المتوقع "

المنقذ : " إنما فقط حاولت أساعدك

يشعر الضحية بعدم الاعتراف بالجميل .

يصل المنقذ الى الهدف من لعبته، وذلك لإثبات أن كل الناس فاكرين للجميل ويقول في

نفسه أو أمام الآخرين " شوف أنا بحاول أعمل ايه وهما مش مقدرين "

وقد يحاول المنقذ تقديم مساعدات غير فعالة ليستمر احتياج الضحية إليه مما

يشعره ببعض الاكتفاء حيث يقوم بدور المرشد ، لكنه لا يقوم بهذا الدور بكفاءة كاملة

لأنها تنقصه أساساً ، ولأنه يريد ألا ينفصل التابعين عنه، وهكذا يستمر لعب الادوار .

المرشد : " سأعطيك كارتاً لتبحث عن عمل " ويعطيه بالفعل توصيه لشركه لا تحتاج

إلى موظفين أو لا تعطى رواتب كافيه حتى لا يتحسن وضع الضحية .

الضحية : يذهب إلى العمل عدة أيام ولا يأخذ الموضوع بجدية، فيعود للمرشد ويقول

له حاولت ولم أوفق بل إني خسرت مصاريف المواصلات، فيكون موقف

المنقذ قد(حاولت أن أساعدك ولكنك غير شاكر) على العموم سوف اتصل

تليفونيا بصديق لي يقوم بتعيينك .

ويستمر الوضع ..

المرشد : سأحاول أن أساعدك ( بشرط إلا يتحسن وضعك )

الضحية : سأبحث عن عمل ( بشرط ألا أرتبط به )

### ٣. ماذا يستغلون بدوني

يبالغ بعض الناس في الرقابة أو الحماية الزائدة وهم يشتكون من الإرهاق، ولكن البشرية تحتاج إليهم. فتقول الأم وهي منهكة " متى تكبرون وتعتمدوا على أنفسكم " وهي في الواقع، بمساعدتها الزائدة، تمنعهم من النضوج في السن المناسب. وتتدخل الأم في حياة ابنتها حديثة الزواج وهي تشكو من احتياج ابنتها لمساعدتها، وخاصة عند بداية الحياة وأن خبرتها قليلة بإدارة البيت ، ثم بعد قليل يأتي الطفل وتضطر مرة أخرى لعضوهم معها على ابنتها أو فرضها عليها وهي تقول :

" مش عارفة إمتى ها يستغنوا عنى ؟ "

والمواقع أن الام هي التي تحتاج لأن تقوم بدور المنقذ، وقد تجاملها الابنة بأن تطلب منها بعض العونات، مثل " حلة من المحشى " وتظاهر بأنها لا تستطيع أن تعيش بدونها، وتشكو الأم من أن " صوابها واجماعتها مروقة لروحة تيزم " بينما تكون قد أعدت المحشى وبدأت في تجهيزه بالفعل.

وقد يقول الزوج: " مش عارف من غيرك هنعمل إيه يا طنط، أو يا جماتي! "

أو قد يستاء الزوج والأبناء من هذه الأم الحشرية ويقول: "متى ستعيش هذه الأم بدوننا؟ "

### ٤. المجامل

يقوم بهذا الدور الأشخاص الناضجين نوعا والذين ليسوا تحت ضغوط عاطفية أو جنسية، أو الذين يتمتعون بمركز مرموق، أو تجاوزوا سن الرامة أو الكهولة . فيقسم

اللاعب بمدح أحد أفراد الجنس الآخر أمام الآخرين كأن يقول للزوجة أمام زوجها  
" فستانك جميل يا مدام "

ويكون رد الزوجة شكراً يا أستاذ، وكذلك يقبل الزوج المجاملة. ويحتاج الأمر من  
اللاعب اللياقة التي يتمتع هو بها أصلاً ، ولكنه يستعملها هنا لينال إعجاب الناس  
وشكرهم ، وهو يعرض خدماته من مدح و ملاطفة ومجاملة رقيقة بدون أن يُطلب منه  
وذلك . وهو يحرص ألا يفهم مدحه بأنه مغالته أو تحرش . وداخل هذه الحدود فهو  
يستعمل أقصى طاقات ابتكاراته وحماسة وفنه الراقى الرفيع ، طالما كان في حدود الذوق  
السليم المقبول اجتماعياً .

ومره أخرى نجد أن المجامل لا يعرض خدماته مجاناً بل إنه يسعى إلى مكسب  
نفسى ، وهو أن ينظر الناس بعضهم لبعض " ويقولون هذا الشخص بيقيمهم . وبالتأكيد  
فإن الآخرين ، وقد لذ لهم الإطراء وكلمات الإعجاب ، فلن يتوانوا فى ممارسة اللعبة ،  
والرد على " الفارس " المجامل بكلمات ونظرات الإعجاب .

### ٨. يسعدك مساعديك

يقوم صلاح بمساعدة الآخرين باستمرار ، ولكننا نجد لديه بعض الدوافع الخفية ،  
فهو يحاول أن يكتسب الأصدقاء ولو بتضحيتة ، التي يفعلها مزعماً ، ولكنه يقول :  
" الناس لبعضها "

أما الدوافع ممارسة هذه اللعبة فقد تكون :

١- شعور بالذنب على الأخطاء الماضية .

٢- رغبة في الظهور بأن خدمته التي يقدمها أفضل أو أكثر من غيره .

٣- الرغبة في استخدام الناس بعد ذلك وإرغامهم على رد الجميل حين يحتاج إليهم، لأنه لم يتأخر على أحد بالمساعدة المتكررة .

وعادة ما يكون لمثل هذا الشخص أصدقاء وأعداء، فالأعداء يقولون أنه يفعل ذلك لغرض معين بقليلين من أهميه مساعداته، ومع ذلك فهو يحاول كسب مزيد من الأصدقاء الذين يتجاوبون معه . وهذه اللعبة منتشرة في المجال التجارى فالبائعون والمستثمرون والسياسيون ورجال العلاقات العامة يقدمون خدماتهم والابتساماة تعلوا وجوههم ، وقد يعرف الناس أن لهم أغراضاً وراء خدماتهم، ولكنهم مع ذلك يستمرون فى مجاراتهم لهذه اللعبة غير الضارة .

وقد يفعل ذلك أيضاً بعض الخدام أو أعضاء الجمعية الخيرية فيقبلون مساعدات الآخرين ويشجعونهم عليها، رغم ما يشوبها من حب الظهور أو رغبه فى استغلال لاحق للكنيسة أو الجمعية أو الأشخاص .

كما يلعبها الأب و الأم بروح التنافس للوصول إلى قلوب الأبناء، الذين يقارنون بين المساعدين ليختاروا الأفضل، وبالتالي أى الوالدين أحق بالحظوة والمكانة عند هؤلاء الأبناء.

ومع ما هذه اللعبة من دوافع خفيه فإن لها جوانب إيجابية، إذ يحاول الناس الحصول على المدح أو المصلحة، بعبء أكبر أو خدمه متميزة أو سلوك إيجابى شريف .

## ٦. سوف يسخطهم أنهم تعرفوا على

في هذه اللعبة يبذل الشخص كل جهد للنجاح ، وتحقيق الإنجازات الكبيرة ، ليس لمجرد النجاح ولمجرد إثبات القدرة على تحقيق الإنجازات ، ولكن ليستطيع أن يردد ممارس اللعبة بينه وبين نفسه بعد ذلك " سيسرهم أنهم كانوا يعرفونني .. " والضمير هنا يعود إلى أصدقائه القدامى وزملاء الدراسة ، والهدف هو أن يثبت لهم أنهم كانوا على حق في معاملته بود واحترام ، وأن رأيهم فيه كان صائبا . ولكي ينجح في تأمين مكاسبه من هذه اللعبة ، عليه أن يلتزم في وسائله وإنجازاته بالشرف . وهناك تنوع لهذه اللعبة باسم "سأريهم! "

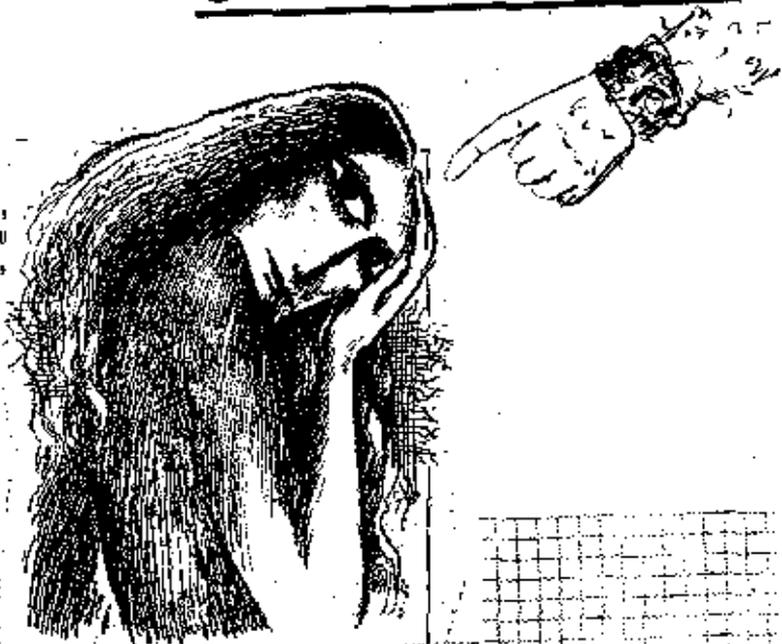
وهذا التنوع ، يتفرع إلى اتجاهين ، واحد من النوع الهدام ، وفيه ( يريهم ) ممارس اللعبة ، بان يتسبب لهم في أضرار بالغة وهو يسعى إلى الصعود إلى مكانه العاليه ، ليس بدافع اعتزازه بهذه المكانة ، او استمتاعه بالعائد المالى الذى يتحقق منها ، ولكن لأن هذه المكانة العالية التى وصل إليها تتيح له القوة اللازمة للانتقام من أعدائه القدامى .

أما الاتجاه الآخر الذى يتفرغ من لعبه " سأريهم ! " فهو من النوع البناء يعمل ممارس اللعبة بكل جهد ومشقة ، ساعياً إلى أن يحقق مكانه محترمة عالية ، ليس من أجل تحسين وضعه المهني ( وإن كانت هذه غاية ثانياه من غاياته ) ، ولا ليتسبب فى إيذاء من ناصبوه العدااء قديما ، ولكن ليبعث فى نفوسهم أحاسيس الحسد ، والأسف لعدم معاملته معاملة أفضل فيما سبق من الزمان .

ولا يمكن دائما النظر إلى هاتين اللعبتين باعتبارهما من الألعاب الخفية ، فمن  
الممكن ان نعتبرهما نواتج ثانوية للنجاح . أكثر منها ألعاب . ولا يتحولان إلى لعبتين ،  
إلا عندما يصبح اهتمام اللاعب بتأثيره على أصدقائه أو أعدائه القدامى ، أكبر من  
اهتمامه بالنجاح نفسه .



# الفصل السادس



## ألعاب الضمير

١. يا مظلوم يا أمي.

٢. الساق الخشنة.

٣. يا مظلوم يا أمي.

٤. الذي.

٥. اضربني.

٦. ايه الذي تتوقعه من واحد في حالك.

## ١. يا مظلوم يا أنا

كثير من المباريات التي تلعب من موقف الضحية الذي يريد أن يدعم مشاعره السلبية بأنه ليس بخير ، تندرج تحت عنوان " يا مظلوم يا أنا " .. ويلاعب بعض الأفراد هذه المباراة حينما يستغرقون في الشعور بالأسى والأسف على أنفسهم .. لقد تبني مثل هؤلاء الأفراد افتراضا من طقولتهم بأنهم ليسوا بخير، وأنهم غير قادرين على حل المشكلات . وبالتالي فإنهم حينما يتعيون هذه المباراة إنما يحصلون على ما يواسيهم بالشكوى والأسى على أنفسهم .

ومن أمثلة العبارات الشائعة التي يستخدمها لاعبو هذه المباراة :

- أنا ليه مظلومة يا ربى ما طلعتش حلوه زى الباقين .. ( يا مظلومة يا أنا )
- كل الناس بتسهر بره إلا أنا .. ( يا مظلومة يا أنا )
- ما حدش مبهشتغل أيام الجمعة إلا أنا .. ( يا مظلومة يا أنا )
- كل الناس اللي زى بقوا وكلاء وزارات إلا أنا .. ( يا مظلومة يا أنا )

هذه المباراة مدمرة للذات ، فهي تدعيم المشاعر السلبية عند لاعبيها إلى درجة تجعله غير قادر على مواجهة الحياة أو التفاعل معها .

وعاده ما ينتهى الأمر بلاعبها إلى العزلة والانطواء . وإذا كان لاعبيها يعاني فى الغالب من الاكتئاب المقنع فإن الأمر سينتهى به فى الغالب إلى دخول عالم الاكتئاب الواضح من أوسع أبوابه ..

و المباريات من نوع " يا مظلوم يا أنا " كثيرة ، واحد اشكالها هو مباراة " ليه دايمًا ده يحصل لى أنا " . وفى هذه المباراة الأخيرة فان اللاعب يرتكب الخطأ ويتمادى فيه ثم ينتهى فى دور الضحية دائماً الذى يرتاح إليه ، و يلوم بعد ذلك الظروف التى تقسوا عليه وتضعه فى هذا الدور .

والمثال الواضح على لاعب مباراة " ليه دايمًا يحصل لى أنا " ، هو الطفلة الصغيرة التى تعمل شغالة فى أحد البيوت، وتتعود على معاملته قاسيه من مستخدميها . دائماً تتلقى عبارات مثل " أنت غبية " " وأنت خبيبه وها تفضلى طول عمرك خبيبه " وهكذا .. هذه الطفلة ذاتها يمكن ان تنمو كفتاه تحمل مشاعر سلبية عن ذاتها تبحث دائماً عن تدعيمها . وقد ينتهى بها الأمر إلى أن تهرب مع " المكوجى " الذى يعاملها بقسوة ويتزوجها، ثم يستولى على مصاغها ويهجرها بعد ذلك .. وهنا تواسى نفسها مرة أخرى بعبارتها المفضلة " ليه دايمًا ده يحصل لى أنا " .. والحل لهذه اللعبة هو التوقف عن رثاء الذات وتقبل المسئولية الكاملة عن حياتنا بأخطائها وانجازاتها .

## ٢. الساق الخشبية ..

يقول منطوق لعبه " الساق الخشبية " ، ماذا تتوقع من رجل يسير على ساق خشبية ؟! .. وعندما توضع اللعبة على هذه الصورة ، يصبح الحل الوحيد هو وضع الشخص فى مقعد متحرك ، على أن يقوده بنفسه ، وبدون مساعده . ونحن نرى فى

حياتنا اليومية الكثير من أصحاب العاهات الفعلية ، والذين يتجاوزونها ، طامحين إلى ممارسة كافة أوجه النشاط البشرى الطبيعية .

لقد كان من بين ضحايا الحرب العالمية الثانية جنديا فقد إحدى ساقيه ، كانت له بالفعل ساقا خشبية . لكنه اعتاد أن يقدم عرضا مثيرا للرقص العنيف ، يتفوق فيه على الأصحاء . كما أن هناك الكثيرين ممن فقدوا بصرهم ، وصمموا على النجاح في كثير من المهن ، كالمحاماة أو النشاط السياسي أو العزف الموسيقى ، ولكن البعض الآخر يستغل العيب والإعاقة للحصول على المكاسب .

وأكثر أشكال اللعبة مأسوية يتحقق في تنوع من تنوعات هذه اللعبة ، يطلق عليه اسم "ادعاء الجنون" ، ومارسى هذه اللعبة يقول لسان حاله : ماذا تتوقعون من شخص علي هذه الدرجة من الاضطراب العاطفي ؟ ماذا تتوقعون غير قتله للناس ؟! .. ويكون مطلوبا من المحكمين أو الرأي العام أن يقولوا : "بالأكيد لا شيء ، يبدو أنه من الصعب أن نمنعك من هذا."

ومن ضمن الأعداء الذي يتدرب بها من يقوم بدور الضحية هذه الجمل :

- ماذا تتوقع من رجل يعيش في مجتمع مثل مجتمعنا .

- ماذا تتوقع من رجل نشأ في عائلة مفككة .

هؤلاء اللاعبون يقصرون دائما في أعمالهم ، ويحاولون استدراج عطف الآخرين

من خلال استعمالهم لأي نواحي عجز أو أي ظروف اجتماعية أو غير اجتماعية .. مثال ذلك الموظف الذي يتأخر دائما عن عمله ، أو يتهرب من المسؤولية تحت ستار من الحجج ، بعضها حقيقي ، ولكن يمكن تخطية .. وبعضها وهمي ..

بعض تلاميذ المدارس يلعبون هذه المباراة بكثرة كوسيلة للتخلص من عقاب  
خرس لهم . فإذا سأل المدرس التلميذ : لماذا لم يستذكر واجبه ؟ قد يرد عليه  
التلميذ :

- ماما امبارح كانت تعبانة وراحت للدكتور وقعدنا طول الليل سهراتين جنبها ..  
وكانه يريد أن يقول : " ايه اللي تتوقعه من تلميذ أمه كانت مريضة " .. إذا تكرر  
سلوك هذا التلميذ في استخدامه " للحجج " فإنه لاعب ..

باسم هذه المباراة يرتكب كثير من الأفراد أخطاء في حق أنفسهم وفي حق المجتمع  
وأيضاً ترتكب شعوب بأكملها أخطاء في حق نفسها، وربما تتعرض للكوارث في  
تاريخها وخاصة إذا كانت قد اعتادت ان تلعب هذه المباراة بصفة مستمرة ..  
ونود ان نؤكد على شيئين بالنسبة للاعب هذه المباراة :

أولهما : أنها تتم في كثير من الأحيان على مستوى لا شعورى ، والترجمة العلمية  
لذلك أنه يلعب مباراة التبرير والتبرير هو أحد الأسلحة النفسية الخطيرة  
التي يخدع بها الإنسان نفسه قبل أن يخدع الآخرين .  
وثانيها : إن لعب هذه المباراة مقصور على نوعية من الشخصيات تعرف بالشخصية  
العاجزة .. وهي شخصية محدودة للذكاء محدودة الخبرة، لا طموح لها ولا  
تطلعات .. تجزع من المسؤولية ويرهقها أقل جهد .. ولهذا فهي دائماً  
تهرب .. فإذا وضعتها أمام الأمر الواقع فهي تلجأ إلي سلاح التبرير .. تبرر  
أى عجز أو قصور فيها .. أى أنها تلجأ إلي لعب مباراة " ايه اللي تتوقعه  
من واحد في حالتي " .

ولهذا من المستحيل أن ترى إنساناً ناجحاً يلعب هذه المباراة .. فهي مباراة الفاشلين دائماً ..

أن يلعب إنسان هذه المباراة ، فهذا معناه انه يفتقد إلى المنطق السليم والأسلوب الصادق في تحليل أخطائه لكي يحاول تفاديها في المرات القادمة ..

فالرسوب في الامتحان كان سببه .. وفاه والده .. فشل المشروع الذى كان بصدد القيام به هو أن صديقه خرج من الوزارة .. خلافه مع زوجته كان يسبب تدخل حماته .. تقصيره الدائم في العمل سببه أنه مجهد في البحث عن شقه ..

و يظل هكذا طول عمره .. يريد ان يقول لك :

- أشفق على .. إنفى استحق العطف .. لاتلمنى ..

مشكلة المشاكل أن يعمل معك ذو شخصية عاجزة ..

وكارثة رهيبة أن يكون هذا هو أسلوب الحكومات والشعوب في التعامل مع مشاكلها .. سيظل هذا الانسان فاشلا عاجزا طوال حياته .. وستظل مثل هذه الحكومات والشعوب في قاع العالم حتى يوم القيامة ، وهى تقول : " يعنى نعمل إيه مغيث امكانيات "

### ٣. شمعة تحترق

مباراة شمعة تحترق ، واحدة من المباريات التى تضيع فى الشركات وغيرها من الأجهزة التنظيمية، كذلك فى الكنائس، وفى الأسرة .. وهى مباراة حادة جدا .. يكون اللاعب فيها أحد المديرين وأحياناً إحدى المديرات أيضاً .. ومن الغريب أنها مباراة



قد تسيطر على أجيال كثيرة من المديرين، ولا تنكشف إلا بعد أن يكون ضحاياها قد تعدوا العشرات ..

وللأسف فإن بعض المنظمات تشجع مثل هذه المماريات وتكافئ الضحايا .. وأحد الأسباب أن اللاعب الرئيسي في هذه المباراة يظهر في صورة المدير ذى القدرات غير العادية .. فهو يقضى نهاره بأكمله في العمل .. فهو مدير متواجد دائماً أو مقيم .. ويعنى نفسه في العمل .. ولهذا فهو جاهز لأى منصب أعلى ..

مثل هؤلاء الأشخاص يقضون أغلب أوقاتهم في العمل داخل أجهزتهم ويعتبرون أنفسهم حملة الشعلة وانه من الطبيعي أن يحترقوا .. وللأسف لا يكتشفون ما احترق إلا بعد قوات الأوان .. وما زالوا مستغرقين في أعمالهم بجديه وعنف، فانهم يدعون

بأنهم بخير ، و لا يفكرون كثيرا في فترات الاسترخاء أو مزاولة أى نشاط رياضى أو سفر أى شئ خلافه .. لأن هذا يبعدهم عن الإدارة و عن فرص الترقية .

فندجد أن بعض القيادات الأعلى منهم تكافئهم على تفانيهم " ليل-نهار " فى العمل فيتقلدون مناصب أعلى ، ومن ثم تزيد مسؤولياتهم فى العمل بشكل أكبر ويجهد أكبر .. وهكذا يقومون فى إحضار ما تبقى من العمل معهم إلى المنزل . لكى يسهروا عليه ، وأحيانا ، بل كثير ما تضيع العطلة الأسبوعية فى العمل أيضاً .

ويمكن لهم عادة أن يستقروا فى هذا الأسلوب بين خمسة عشر وثلاثين عاماً ..

و أحيانا ما نسمع البعض منهم يصرح بكل فخر :

- أنا بقالى ١٦ سنة ما أخذتش أجازة اقصيها مع أولادى .. ولكن لا تهتم كثيرا بمشاعر الفخر التى يظهرها ، ولاحظ نبرة الصوت التى تدل على مشاعر الندم عليها .

وقضية مباراة " شمعة تحترق " شائكة ، ويحوطها الكثير من الغموض والحساسية . فالإنسان الذى يتقانى فى عمله إلى هذه الدرجة .. مخلص ولاشك إلى أبعد حدود الإخلاص .. وهذه نعمة نحمد الله عليها .. ، ولكن : هناك جانب آخر يجب ألا نغفله ، وهو : أنه من نعم الله علينا أيضا أن هدانا إلى أن خير الأمور أوسطها .. فلا ننرف فى استهلاك صحتنا على حساب أشياء أخرى ، ولا نتكاسل أيضاً فنفسر بالمجتمع .. ثم إنه علينا أن نعرف أفضل الأساليب الناجحة فى الإدارة ..

تعلم الإنسان من خبراته أن المدير الذى يقوم بالعمل منفردا يقع فى خطأ عدم تعيين النصف التالى له . وهذا يعنى أنه لا يقوم بتفويض الصلاحيات للآخرين

.. لافتراض تبناه أن الآخرين في الغالب ليسوا بخير .. وتعلم الإنسان أيضا من خيراته  
أنه لا بد أن يكون هناك توازناً بين الحمولة والطاقة، حتى تخرج النتائج بالشكل  
المستهدف .. والطاقة البشرية محدودة بعوامل كثيرة أهمها الصحة والقدرة على  
الاستمرار بهذه الصحة .. وتعلم الإنسان أيضاً أنه يمتلك الإدارة بالإسناد بصورة أفضل  
من الإدارة بكل صغيرة وكبيرة .. وتعلم أن التخطيط يساعد على البعد عن أسلوب إطفاء  
الحرائق من أن لآخر في إدارة أى عمل .

وإذا كان الله قد هدانا ، من بين ما هدانا ، إلى كل هذا فلماذا نحترق ؟ لماذا نحرق  
أنفسنا ونستهلك أعصابنا على حين يحصل غيرنا على نفس النتائج ، وربما أكثر قليلاً  
بجهد متوازن يحقق استمرارية استمتاع الإنسان بالجوانب المختلفة لحياته .

تبقى أيضاً مشكلة هامة تتعلق بلاعب مباراة " شعبة تحترق " خاصة إذ تولد  
أحد المناصب القيادية في شركته . وهذه المشكلة ترتبط بنوع الفكر الذي يتقدمه : هل  
هو فكر تحليلي ، أو ابتكاري ؟ ..

تشير الدراسات إلى أن الفكر الابتكاري يولد مع الصفاء الذهني وانطلاق الأفكار خارج  
لحدود التقليدية . والاستمرار في العمل لفترات طويلة كقيل يقتل أى فكرة ابتكارية  
ي مهدها .

من المتوقع أن يكون للاعبى مباراة " شعبة تحترق " وجهات نظر تتعلق بأن  
رحلة التي يمر بها المجتمع أو الأسرة أو الكنيسة تتطلب التفانى ، وأن يحمل  
إنسان الشعلة حتى ولو احترق معها ليضيئ الطريق للآخرين . ومع تعاطفنا الكامل  
خلاصهم وتقديرنا الكامل لتفانيهم نقول: إذا كان هذا هو الطريق الوحيد ببارككم الله

.. ولكن إذا كان هناك بدائل توصلنا إلى نفس النتيجة مع حفاظكم على صحتكم  
وصفاء ذمعتكم فليباركنا الله ويهديكم إليها.

إذا أردنا أن نكشف عن تفسيرة هذا الإنسان بدرجة أعمق فإننا سنجد أن  
افتراضه السيكولوجي والذي يريد أن يؤكد دائماً هو : " أنسى وحدي بخير .. وكل  
الناس أو كل الذين يعملون معي ليسوا بخير .. والدليل على ذلك أنني أحاول أن  
أنجز كل شيء بنفسى .. أنا لا أثق بأحد .. هم ليسوا أكفاء .. ولذلك فأنا مضطر أن  
أفعل كل صغيرة وكبيرة بنفسى.

هو لا يريد أن يترك لأحد شيئاً .. يريد أن يمسك بيده كل شيء وهذه هي  
المركزية التي تحاربها علوم الإدارة الحديثة، والتي تتسبب في كثير من الأخطاء  
واختفاء الفكر الابتكاري..

وإذا قدموا له معاونين أكفاء لمساعدته ورحمة بصحته فإنه سيحاول أن يثبت  
لهم أنهم أغبياء ، إذ أنهم ليسوا على نفس الدرجة من الكفاءة، وأنه أيضاً لا  
يستطيع الاعتماد عليهم.

كثير من أماكن العمل تحظى بهذه النوعية من الناس .. وفي تصورنا أنها  
يضررون بمصلحة العمل أكثر مما يفيدونه، فهم لا يعطون لأي إنسان آخر الفرصة لكي  
يثبت كفاءته ويكتسب خبرات جديدة. كما أنهم يعجزون عن الوفاء بالالتزامات، دور  
أن يعدوا صقاً ثانياً لمساعدتهم أو يسمحوا للآخرين بالمشاركة وتوزيع العمل بصورة  
أكثر مناسبة.

## ٤. المدين

يلجأ المدين إلى لعبة يثبت فيها للآخرين أنه وقع فى الظلم ويتمهرب بهذه الطريقة من بعض تبعات الديون المستحقة عليه.

وتبدأ اللعبة بأن يقوم أحد الأشخاص بالاستدانة مع الوعد بسداد الديون، ثم يتأخر عن هذا السداد عن عمد متذرعاً بأن الدائن لديه الكثير من المال ولن يضر إذا تأخرت عليه.

تبدأ المشكلة حيث يقوم الدائن بطلب مال فيتمهرب المدين متعمداً ، ولكن اللحظة الحرجة تحدث عندما يبدأ الدائن فى تقديم الشكوى لجهة رسمية أو إعطاء الفواتير أو الكمبيالات لحصل أو اللجوء لطرف ثالث.

وهنا يثور المدين فجأة ويقول أن جميع الدائنين لصوص جشعين ، وإن كان الأمر كذلك فلماذا أذع لهم مستحقاتهم.

ويكون المكسب الشخصى من اللعب بالإضافة للكسب المادى هو تدعيم عدم ثقة بالدائنين عندما يردد "كل الدائنين جشعين، كل التجار لصوص وأنا الضحية البريئة."

## ٥. إضربنى

الغريب أن الذين يمارسون هذه اللعبة تبدو تصرفاتهم وكأنهم يرفعون لافتة تقول "أرجوك لا تضربنى" "حاسب أنا حساس" "أوعى تظلمنى عشان ملياش حد".

ولما كان إغراء ضربهم ، مادياً أو معنوياً ، مما لا يمكن مقاومته فيما ان تحقق النتيجة الطبيعية لهذا الإغراء ويتم الضرب ، حتى يصيح الواحد منهم بشكل يشير الشفقة ، لكن الالفة التي يحملها تقول "لا تضربني". ثم يستطرد ممارساً لعبة أخرى فيقول: ( لماذا يحدث هذا لي دائماً ؟ ) وهذه اللعبة الأخيرة تستمد عناصرها من الزهو المقلوب الذي يعني سوء حظي أقوى من سوء حظك ، أو أنا أفضل منك في سوء الحظ! إذا ما عمد الناس إلى الامتناع عن ضرب الشخص الذي يمارس لعبة اضربني بدافع من طيبة القلب ، أو تحت ضغط التقاليد الاجتماعية أو حرصاً على الالتزام بالقانون ، إذا حدث هذا يتزايد سلوك الشخص استغزازاً يوماً بعد يوم حتى يتخطى الحدود المحتملة فتضعف أمام ذلك كل الموانع السابقة وهكذا يجبر ممارس اللعبة من حوله على الاستجابة لطلبه ، وحين يتلقى الصقعات يكرر جملة الشهيرة " ما هو ذنبي حتى استحق ذلك؟"

## ٦. عسكر .. و .. حرامية

هل لاحظت كيف أن بعض الأفراد يلعبون مباراة تنطوي على وقوعهم متلبسين في النهاية أمام مشهد من التجمعات البشرية ..  
دعنا نذكرك بعدد من الأمثلة على لاعبي هذه المباراة ..

• التعليمات واضحة جداً في دور السينما المغلقة بالامتناع عن التدخين وإلا تعرض المدخن للعقاب ، ومع ذلك تجد بعض الأفراد يستمتعون بالتدخين بشكل متعمد في دور السينما المغلقة ، ويعلمون أنهم سوف يتعرضون للقبض عليهم بواسطة أمين

الشرطة مثلا .. وبالفعل يتم إلقاء القبض عليهم ويقاومون في البداية . ثم يخوضون بعد أن يكونوا قد لفتوا نظر جميع المتفرجين إليهم وهو في الطريق إلى القسم .

• بعد كثرة حوادث إطلاق الأعيرة الصوتية واستخدام ألعاب الصواريخ في مباريات كرة القدم أصدرت الشرطة تعليمات صريحة بأن المخالفين سيقعون تحت طائلة القانون ومع ذلك فإن هذه هي الفرصة الذهبية للاعبى المباراة ٠٠ عسكر وحرامية. يخبثون أدواتهم بشتى الوسائل ثم يطلقونها في أثناء المباراة وكأن أحدا لم يراهم .. ولكن فى الواقع هم يسعون إلى أن تقبض عليهم الشرطة أمام الجماهير الغفيرة ويخرجون ويد الشرطة على أعناقهم .. يرسمون على وجوههم علامات الأسى .. ولكنهم في الحقيقة سعداء جدا من الداخل .. فقد حصلوا على المكسب الذى يريدون .. و هو إثبات أنهم ضحية بريئة لنشاط غير ضار.

• بالمثل ، وفى مجال العمل قد يلجأ أحد العمال إلى لعب هذه المباراة بالتدخين فى أقسام المصنع التى يحظر فيها ذلك لخطورة إشعال الحرائق .. أو أن يوقع شخص لزميل غائب فى دفتر الحضور والانصراف .. وهو يعلم أن إمضاءه سوف يكتشف .. وأن هذا يخالف التعليمات .. واللاعب الذى نتحدث عنه هنا يفضل أن يلعب دور ( الحرامى ) ليس الحرامى بالمعنى المتعارف عليه .. فالحرامى الحقيقى قد يسمى إلى تنفيذ سرقة نظيفة ١٠٠٪ ولكن الحرامى الذى يلعب هذه المباراة يترك دائما أثارا تدل عليه حتى يقع فى أيدي الشرطة. ومثال على ذلك أن الذى يدخن فى دار العرض ( السينما ) لا يفعل ذلك منذ بداية دخوله العرض

ولكنه ينتظر حتى يتم إطفاء الأنوار ثم يشعل سيجارة .. وكأن أحدا من رجال الشرطة لن يراه، علما بأنه يدرك أنهم موجودون .

لاعب مباراة عسكر وحرامية عادة يحمل افتراضاً سيكولوجياً بأن الناس وخاصة الشخصيات السلطوية منهم ليسوا بخير، ولهذا فهو يريد إثبات ذلك في كل مرة يلعب فيها المباراة . ويقوم اللاعب بتقصص دور الحرامى، ويترك دور العسكر لأى شخصية والدية سلطوية . وحينما يقبض عليه العسكر في دار العرض يحاول ان يعمل " هيصة " لكي يحصل على شفقة المتفرجين ويجعلهم يشعرون بأنه مسكين وانه ضحية للشرطة الظالمة التى حرمته متعة الفرجة على الفيلم لـمجرد أنه دخن سيجاره، مجرد سيجاره . وبهذا الشكل يثبت لنفسه وللجميع أنه ضحية للمجتمع الظالم.

هذه المباراة ليست نادرة الحدوث كما تظن، أو كما يوحي إليك اسمها .. فصاحبها لا يعنى تماماً أن يظهر بمظهر الحرامى إنما المقصود بكلمة حرامى هو من يقع فى نشاط تحرمة وتعاقب عليه السلطة، وهدف اللاعب هو تحدى السلطة حتى ولو كان هو الضحية .. وهى تعكس حالة نفسية معينة للاعب ، وأيضاً قد تكون مباراة مفضلة لشعب من الشعوب .. فهذه المباراة تلعب على المستوى الفردى وعلى المستوى الجماعى .. فهى المباراة المفضلة لدى عدد كبير من أفراد الشعب وتكون مقبولة ومتعارف عليها وتحصل على تأيد وتعاطف عدد كبير من الناس ..

يقول د. عادل صادق أستاذ الطب النفسى :

" مباراة عسكر وحرامية تحد للسلطة .. من الطبيعى أن يتحد الشعب مع السلطة مادامت تخدم مصالحه وتحافظ عليها . ولكن فى بعض الشعوب هناك نفور وكراهية

ورغبة لتحدى السلطة .. وهذا يرجع إلي عوامل لا شعورية وشعورية تاريخية ترسبت في أعماق الشعب تجاه السلطة ، وذلك في حالة الشعوب التي عانت طويلاً من الاستعمار، الذي تولى الحكم بنفسه أو من خلال حكام تابعين له .. ولذا أصبح من وسائل المقاومة السلبية لهذا الاستعمار تحدى السلطة وكسر أومراها .. وأيضاً لا بد أن نتوقع أن يكون هذا هو نفس أسلوب الشعوب المحرومة من الديمقراطية . وكذلك فبدلاً من التوحد الصحي والطبيعي مع السلطة ، تصبح السلطة مكروهة ويصبح التحدى لها نوعاً من الانتقام الذي يشفى الصدور ، وعلى المستوى الفردي يقوم بهذه الميازاة الأفراد الذين عانوا من السلطة الوالدية المتعنتة القهرية التي حرمتهم من الاستمتاع بطفولتهم ومن تكون شخصيتهم .

## ٧. الغبي

تجرى لعبه " الغبي " في أشكالها البرئية على صورته " فلنضحك معاً ، على غلاظتى وغبائى " . أما المرضى الذين يعانون من اضطراب حقيقى ، فيلعبونها بطريقه متشائمة على صورة " أنا غبي ، هذه هي حقيقة أمرى .. فهلا فعلت لي شيئاً .. " وفي الحالتين تتم اللعبة من منطلق الاكتئاب ..

ويجب أن نذكر في الموقف الحرج في لعبه " الغبي " نصل إليه عندما يطلب اللاعب الطرف الآخر في اللعبة أن يصفه قولاً وتصريحاً بالغباء ، وان يتصرف معه على هذا الأساس . وهنا يتفق تصرف اللاعب مع تصرف الذى يمارس اللعبة " الكار"

ولكن بدون طلب الغفران . والعكس هو الصحيح ، فالغفران يسبب للممارس لعبه  
" الغيبى " قلناً وضيقاتاً ، لا فيه من تهديد بتوقف اللعبة .

ويجد اللاعب فى هذه اللعبة مكسب خارجى ملحوظ ، فكلما قصر ممارس  
اللعبة فى تعلمه أو فى فهمه للأمور ، كلما استطاع أن يواصل اللعبة بشكل أفضل ،  
إنه بهذا يقتنع نفسه أن تعلمه فى المدرسة ، أو اكتسابه خبره جديده فى العمل ،  
ليس أمراً حتمياً ، لقد تعلم منذ صغره أن الجميع يصبحون أكثر سعادة طالما بقى هو  
على حاله من الغباء ، والغريب أنه فى الحالات التى يضطر فيها أن يظهر على  
حقيقته ، يفاجئ الجميع بأنه ليس غيبياً بالمرة .

### علاج اللعبة :

علاج الحالات الخفيفة من ممارسى هذه اللعبة يكون بسيطاً . ويتم بالامتناع عن  
ممارسه اللعبة ، وبعدم السخرية من غلاظته وغبائه . وممارس لعبه " الغيبى " الذى  
يشقى من ممارسة اللعبة نتيجة لئذ هذا التصرف من الطرف الاخر يصح فى أغلب  
الأحيان من أخلص أصدقاء الطرف الآخر ، على مدى الحياة .

## ٨. المنزعجة

هذه اللعبة تقوم بها ربة البيت دائمة الانزعاج والقلق ، و التى تضع نفسها فى  
وضع يتطلب منها أن تكون خبيرة فى عشرات الأعمال المختلفة . إنها تريد أن تكون

المرأة الكاملة ، ربه البيت والزوجة والمربية والطاهية الحائكة والمرضة إلى آخر القائمة .

و الطبيعي أن هذا الحشد من الوظائف يكون عادة مجهداً ، لتعدد وتناقضه .  
ومع مرور الأعوام يتضاعف إحساسها بالإجهاد ، الذى ينعكس فى ترددها الدائم لصيحة " كم أنا متعبة " .

أما إذا كانت ربه البيت هذه قادرة على تنظيم حياتها ، بما يتيح لها تأدية معظم هذه الأعمال ، وكانت تجد متعتها فى حب وخدمه زوجها و أولادها ، فستمضى فى حياتها الزوجية السعيدة ، حتى تتضاعف متعتها وسعادتها بذهاب أصغر الأبناء إلى الجامعة .

### خطوات اللعبة :

مظاهر هذه اللعبة بسيطة . تقبل الزوجة أى عمل يطلب منها أو يعرض عليها ، بل ربما تسأل المزيد من الأعمال والتكليفات . وهى تتقبل فى صبر نقد زوجها لها ، وتسرع إلى تلبية كافة مطالب أولادها . إذا ما كان عليها أن ترحب بضيوفها على العشاء ، شعرت أن واجبها يتجاوز الظهور بمظهر المضيئة اللبقة حلوة الحديث ، إلى ضرورة الظهور بمظهر ربه البيت المدبرة ، ومصممة الأزياء الفنانة ، والطاهية الحاذقة ، والمرأة الجذابة ، والدبلوماسية الحصيفة وهى بالإضافة إلى كل ذلك تتبرع فى صباح اليوم التالى بطهى كعكة خاصة للأفطار ، وأصطحاب الصغار إلى النزهة .

وكلما أحست ببعض القلق والازعاج من المسؤوليات والأعمال التي تنتظرها ، صممت على أن تجعل يومها أكثر إزعاجاً ، متصدية للمزيد من المسؤوليات ، وما إن تصل إلى ما بعد الظهر ، حتى تنهار تماماً ، ولا تنجز شيئاً مما وعدت به ، فيخيب أمل الزوج والأولاد والضيوف فيها ، ويتضاعف تأنيبها لنفسها ، وتتزايد تعاستها .

عندما يتكرر هذا الموقف عدة مرات ، تصبح حياتها الزوجية في خطر فترتبك أحوال الأولاد ، وتفقد الكثير من وزنها ، وتروح وتجيئ في بيتها بشعرها المهوش ووجهها الشاحب وحذائها المترب . وما أن يمضي بعض الزمن ، حتى تظهر في عيادة الطبيب على استعداد لدخول المستشفى .

### علاج النعية :

العلاج يكون بسيطاً ، إن كان وضع الزوجة لم يتجاوز الشكوى " كم أنا متعبة " . فمن الممكن مساعدتها على تنظيم وقتها ، حتى يمكنها أن تفي بالأعمال التي تتكفل بها على مدى الأسبوع ، وفي حدود المعقول ويكون عليها أن ترفض القيام بعملين في آن واحد . عندما تقيم حفل عشاء مثلاً يكون عليها أن تختار بين دور (المتعهد) الذي يشتري حاجيات الحفل . وبين ( الطاهي ) الذي يعد الطعام ، وبين ( الجرسون) الذي يقدم الشراب والطعام ، وبين ( المضيفه ) التي تستقبل الضيوف وتجاذبهم أطراف الحديث .

أما إذا كانت الزوجة تمارس لعبه " المتزعجة " فسيكون من الصعب إقناعها بهذا المنطق ، خاصة وأنها كانت قد اختارت زوجها بعناية ، بحيث يلعب في حياتها دور الرجل المدقق ، الذى يواظب على نقد زوجته ، طالما إنها لا تصل أبداً إلى نفس مستوى الكفاءة التى يرى بها أمه ..

عندما تصل إلى الزوج المناسب ، يصبح بإمكانها أن تمارس لعبه " المتزعجة " وتعتمد على هذه اللعبة فى تحقيق ما تسعى إليه من توازن نفسى ، وذلك بلعب دور الضحية ويصبح من الصعب عليها أن تقلع عن ممارسه هذه اللعبة .

على الصفحات الباقية من هذا الكتاب نقدم بعض التدريب العملية التى تساعدك على التخلص من المباريات،أو التعامل مع الآخرين بصراحة ووضوح، بون مناورات ودون جرح للشعور .

فالصراحة ليست معناها السباب أو " الوقاحة "

ولكن المجاملة ليست معناها النفاق .

فكن رقيقاً وصريحاً ، حازماً ولبقاً ، محباً وحنوناً

الرادى لا يحب الكلام ولا اللسان بل العمل والعق

(أبو ٣ : ١٨)

# تدأرب عملفة



خاتمة

## لا نحب بالكلام

والآن نقدم لك بعض القنأرب اللفف تففدك

أولاً : فف التقلفل أو منع المبارفالف .

ثانفأً : فف التعبفر عن نففك بمحببه ولباقه .

ثالفأً : فف الصراحة دون جرح الإحساس .

# ليس لي محبة فليست شيئاً

(أبو ١٣: ٢)

أقوال مأثورة في اللطف والمجاملة :

من كتاب " كيف تتعامل مع الناس " ديل كارنيجي

"اللعنتم من دون انتم استطع ان جعل للناس هموم أفكارهم  
بما يمكن مما استطع التضيق والتوقير"

"بما يمكن ان يندم افراخاى لا ان تصعبه أوامر وذلك بان يقول  
"عليه ان يندم العمل الخير الى اهتمامه" واللعنتم في الحالة الصعبة  
"لا تعجل بتأجيل ذلك"

ولا شك ان الامور التي يسهل على المرء تجنبها هي الامور التي  
يعنى المرء من التفكير بها ويعطيه شعوراً بالاهتمام يجعله يتعاون لا ان يتصور  
وهو من شكلي يمشي الناس الذين اساءوا اليهم اسأل نفسك هل لا من الامور  
أو امر مباشرة

عن كتاب "فن التوافق مع الناس"

لؤلؤه د . سيسيل اوسبورن طبيب نفسى بكاليفورنيا

استخرج

كل جملة من كل ما كان

جملة . . . ولكن لا تأت النساء

من عظم . . . وليس كى التوى

على الشخص ان سيع للشيخ الصلوات

النساء بكل على حدى من ان سيع طيبا

مصر

## الحجة الحقيقة بقول لا:

جاءني السجك إلى العتادة بطلب معونة فأعطينته، وعباد إلى مركب  
أخرى وصراف إلى طلبته ولكن السجك لم يرض بما أتيت به  
فأنت واثق من أن إعطاءه المال يفيد به

فأنت حينئذ لا تطيق عليه من الأسير ولا تحلم "وهنا قصي ما أتيت به  
بحسب ما يجب أن تطيقه من إعطائه المال، حتى لو أتيت بطرب ومطبخ  
مختلفين فإنت لا تطيقه فإنت ما أتيت به إلى الصحة وأجود أعمالها ومالها

للشعاع

فإنك إن لم تسمع كلامه وأخوته فحينئذ إن لم تسمعوه  
فإن الحجة الصادقة تقول

د . سسيل اوسبورن " المرجع السابق "

# وداعاً للمباريات

## التدريب ( ١ )

التدريب التالي تدريب مبسط ولكنه يحتاج منك بعض الجهد في مراجعة قرأت في هذا الكتاب ليكون مرآة لنفسك ..

فيما يلي قائمة بأسماء المباريات التي ذكرناها في فصول هذا الكتاب ، اجك مع نفسك في صراحة ، أو مع شخص تعتز برأيه ويعرفك جيداً . حدد أى الألعاء تقوم به ، وقرر أن تتخلص منه ، كذلك يمكنك أن تطبق نفس هذا التمرين عن شخصه ما ممن يهيك أمرهم .

المجموعة	اسم اللعبة	لا أمارسها إطلاقاً	أحياناً	دائماً
العاب الطاولة	يا مظلوم يا أنا. الساق الخشبية. شمعة تحترق. ثالدين. اضربنى. ايه اللي نتوقعه من واحد في حالتي.			

			<p>الدمع أنا لا أسعى إلا لمساعدتك. ماذا ستفعلون بدوني. المجاهل. يسعدنني مساعدتك. سوف يسعدهم أنهم تعرفوا علي.</p>	<p>العاب المخط</p>
			<p>أخيراً أمسكت بك. أيه به ليه كده. أدينني قمتك. الكار. أنظر كم أحاول يجد. الضجيج. أبعوك أنت و هو إلى الشجار. وقعت يا جميل. حبيبتى. الوصة. شوف خلتنى أعمل أيه. لولاك لكنت الحياة أفضل.</p>	<p>العاب المخط</p>

## المحبة تعبر عن نفسها

التدريب التالي يساعدك على الإفصاح الصريح عن إرادتك ومشاعرك وخبراتك وشخصيتك وصفاتك مما يقلل من المناورات. هناك تعبيرات غامضة تساعد على سوء الفهم وتستخدم في المرواغة، فإن أردت التعبير الواضح فيجب أن تتدرب على ذلك، كن جريئا وأطلب من الآخرين التعبير الأفضل عن أنفسهم وشجعتهم على ذلك .

عن كتاب " الحياة الاجتماعية Inler Personal Living "

لمؤلفه عالم النفس الشهير إيجان EGAN شيكاغو ١٩٧٩

### ١. تعبير غامض :

- الناس يكسرون القوانين .

### \* تعبير واضح :

- عندما أجد نفسي في مأزق فأنتي أكسر بعض القوانين التي أراها جامدة لكي تسيير الأمور.

### ٢. تعبير غامض :

- يقول الناس عني أنني صعب التعامل معه .

### \* تخيير واضح :

- أنى إنسان خجول، وهذا يجعل أصدقائى وُزملائى فى الكنيسة يحتارون عندما يودون أن يقوموا بعلاقة حميمة معى، فيجدوننى أتراجع رغم أنى احبهم .

### ٣. تخيير غامض :

- لا يحب أحد المواجهة .

### \* تخيير واضح :

- عندما يواجهنى صديقى بأخطائى فإنى أشعر ببعض الضيق، ليس لأنى بلا أخطاء، ولكنى أشعر بالعجز والنقص أمامه .

### ٤. تخيير غامض :

- لا يفهمنى الناس جيدا .

### \* تخيير واضح :

- يقول الناس أنى بارد ومتعال ، ولهذا فهم لا يبدأون الصداقة معى ، ويقولون أنه يصعب الحديث معى .

### ٦. تخيير غامض :

- الناس لا يدعون الآخرين يكلمون الحواري .

## \* تهيير واضح :

رامى : عندما أبدا فى الحوار وأخبرك أنك لا تسمع لى أو تقطاعنى أو تحول  
الموضوع لحديث عن نفسك أشعر أن ما أقوله غير هام لديك .

## ٧. تهيير غامض :

- بعض المهارات تحتاج لإتقان .

## \* تهيير واضح :

- أنا ضعيف فى بعض نواحي العلاقات الإنسانية مثل التعارف على شخص  
جديد، أو حين أطلب خدمة من أحد الأصدقاء .

## ٨. تهيير غامض :

- المواضيع مثل ماشيه كويس بيننا .

## \* تهيير واضح :

- أنا وجون نقتنا فى بعض ضعيفة، وعلاقتنا تحتاج إلى تقوية .

## ٩. تهيير غامض :

- كل شئ متلخبط .

## \* تهبير واضح :

- أنا أشعر بالإحباط ، في البداية كنت متفائل ، ولكن عندما أقدمت على علاقتي بخطيئتي وجدت فتور وبرود منها ومنى في الحديث ، حتى أننا قد لا نتحدث معاً لمدة أسبوع ، كان هناك حاجزاً بيننا .

## أ. تهبير شامض :

- أنا شخص حذر .

## \* تهبير واضح :

- أنى لا أفصح عما بداخلى ، إلا عندما أتأكد من أن المستمع يفهمنى .
- أنى أخاف أن يهزأ بى الآخرون .
- أتجنب الخطأ حتى لا أشمر بالذنب .
- فى الماضى هجرنى بعض الأصدقاء فأنا لا أبدأ بالصدقة العميقة بسرعة .
- والآن عزيزى القارئ مارس الحديث الواضح هذا الأسبوع ، وسوف تشعر بنتائج أفضل فى علاقتك مع الناس ، من حيث فهمهم لك وثقتهم بك .



## الهبة تقول الصدق

يرى عالم النفس **جيب GIBB**

إن أفضل الطرق للتخلص من المباريات واللف والدوران هي الأصالة التي تنبع

من الصدق مع النفس والآخرين. ولكن لكي تكون صادقاً يجب عليك :-

١. أن تترك الأدوار المتوقعة وتتصرف حسب الظروف الحالية .

٢. أن تتصرف بتلقائية ولكن بلباقة .

٣. أن تتصرف بدون دفاع زائد عن النفس .

٤. أن يكون ما بداخلك مشابهاً لما بخارجك .

### أ. كمثال لعدم لعب الأدوار الجامدة :

إذا كنت تقوم بمساعدة صديقك على الجراحة في الكلام ، فمن الخطأ أن تشعره

بأنه أقل منك ، و أنك متحدث لبق ، و بالتالي تقوم دائماً بشق الطريق أمامه ، وتتوقع

منه أن يطلب منك النصح دائماً شاعراً بمعجزه وعدم قدرته .

### ب. كمثال للتلقائية :

إنك لا تحجب مشاعرك وأرائك إذا وجدت أنها لن تعجب الآخرين ، ولا

تظل لفترة طويلة تزن أفكارك قبل كل مرة تتحدث بها-والتلقائية ليس معناها عدم

اللباقة أو الانفجارات في وجه الناس ، بل معناها الشفافية والبساطة والعودة إلى نقاوة الطفولة . وعدم وضع مرشحات بين ذاتك الحقيقية وبين ما تريد أن تقول .

### ٣. أما الإجابات غير الدفاعية :

فهي تعنى قبول النقد بصدر رحب والإجابة المنطقية غير الهجومية ، وعدم مقابلة النقد بعذر أو نقد معادل .. كذلك عدم توهم أن كل حديث عادى يعنى أو الآخرين يلقون اللوم عليك .

#### مثال :

شخص ( أ ) : لا استفيد من الجلوس هنا .

شخص ( ب ) : إجابة دفاعية :

أنت الذى لا تتجاوب .

شخص ( ج ) : إجابة دفاعية :

أنا لا ذنب لى فى ذلك .

شخص ( د ) : إجابة غير دفاعية :

أنت تشعر بأنك تضيع الوقت ، وربما يمكن أن تجعل الجملة اعمق .

### ٤. أن يكون ما بخارجك مطابقاً لما بداخلك :

شخص ( ١ ) : ما هو رأيك فى ؟

شخص ( ٢ ) : أنت كسول ولذلك لن تتقدم .

شخص ( ٣ ) : أنت عندك ظروف أقوى منك .

شخص ( ٤ ) : إنني أشعر بأنه في إمكانك أن تبذل جهداً أكبر من هذا .

\*\*\*\*\*

الشخص ( ٢ ) : يجيب أجابه جارحة وهذه ليست هي الصراحة المطلوبة .

الشخص ( ٣ ) : يجيب بعكس ما يعتقد، لأنه لا يرى أن الظروف أقوى من أي

شخص بالفعل .

الشخص ( ٤ ) : يجب بصراحة وعدم رياء ولكن بدون جرح للشعور .

## المحبة تحترم الآخر .

إن احترام الآخر يجعلني انفتح عليه ولا اخذعه فإذا كان الآخر يحترمني فأني اعرف ذلك واشعر به . ونجد أن الأصل اللاتيني لكلمه (احترام) respect يحمل معنى " رؤيه الآخر " فأنت ترى الآخر و تلاحظه وتقدره لأجل إنسانيته أولاً ، فكونه إنساناً في حد ذاته شيء يستحق الاعتبار .

وحيث أن الأعمال تتحدث أكثر من الأقوال، فإنك لا تقول للآخر أنسى إحترمك، بل تفعل أشياء أو تمتنع عن فعل أشياء لكي تُظهر هذا الاحترام .

وهذه الأفعال توضح أنك تحترم الآخر :

## ١. تشجيع الآخر ليحترمك ملكاً أكرمته

والاحترام ليس مجرد مشاعر. إعجاب بل مساندة للآخر لكي يتقدم. فهو إلزام ، إلزام الحب، لكي يصل الآخر الى مستوى أعلى. فأنا احترمك معناه أنني أتق أنك يجب أن تكون في مكانه عاليه .

## ٢. الحضور عندهما يحتاج إليك الآخر :

أن ترد على رسائله ، أن تهتم باهتماماته ، إن عدم الاهتمام يترجمه الآخرون إلى عدم احترام : " فلان لم يسأل عنى ولا عبرنى " .  
وبالفعل فإن الإهمال يعنى أنك لا تستحق أن أعطيك وقتى . إن ما تقوله لا يستحق الانتباه إليه .

## ٣. الرغبة فى العمل مع الآخرين :

إن الانصراف عن الآخرين وعدم الرغبة فى التدخل فى شئونهم قد يعكس عدم احترام لهم ، أما إذا حاولت العمل معهم ، وأتقنت طرق التواصل معهم ، فإن المودة تزداد والعلاقة تستمر وتعمق .

## ٤. اعتبار الآخرين أشخاص مميزون :

قبول الصفات الخاصة للآخرين : أمزجتهم وقيمهم وطباعهم وتربيتهوسم وظروفهم .  
أن يجعلهم يشعرون بالاحترام .

## ٥. احترام حرية الآخرين :

للآخرين الحرية في وضع قراراتهم واختيار أسلوب حياتهم .

## ٦. اختراخ النوايا الحسنة للآخرين :

قد لا يكون للآخر نوايا طيبة، ولكن علينا عدم التسرع بالحكم واعطاء الآخر فرصة لإثبات نواياه الحسنة حتى يثبت العكس .

## ٧. تأجيل الأحكام والنقد :

يسمى كارل روجرز هذا الاتجاه " الاحترام غير المشروط " .

ويقصد به عدم إصدار الأحكام المتسرة على الأشخاص وذلك بدون (تقييم) لأفكاره ونياته أو سلوكه ومشاعره .

## انظر للربود في هذا الحوار :

شخص ( أ ) : أعتقد أنني منطوى وبمععب على بدء أى علاقة .

## الرد :

شخص ( ب ) : هذا الانطواء يجعلك غير محبوب وهذا ينافى المسيحية .

شخص ( ج ) : عندما تنتظر لنفسك بدقه وبأمانة هكذا، فأنت تشعر بأنك غير

اجتماعى، وهذا يشكل بعض الصعوبات لديك .

الشخص ( ب ) : يحكم على شخص ( أ )

الشخص ( ج ) : يعلق على ما قاله . ويقهّم ما يدور بداخله . ورغم أن الشخص ( أ )

أطلق على نفسه لقب منطوي ، فإن الشخص ( ج ) لم يستعمل

هذه الكلمة ، بل شجعه قائلا : أنك تنظر إلى نفسك بدقه وأمانة .

لاحظ أيضا أن تعليق الشخص ( ب ) بأن الانطواء خطأ يجب أن يصحح وهو تعليق به

إصدار للأحكام وعدم إحترام حرية الآخر ، وهو تعليق يوقف عملية فحص النفس

والتفقد الذاتي الذي يقوم بها شخص ( أ ) .

### مقدمة

هذا كتاب أجمع في السيرة ، وما أروعها

الكتاب ، أكون كما ينبغي ، أيضا ، ورويت

هذا الكتاب ، شكرا لله ، كما عليه

مؤلفه ، وأرجو من الله أن يكون

مفيدا للجميع .

أمين

## هذا الكتاب

تلقأ النفس أحياناً إلي  
استخدام أساليب من  
التعامل غير المباشر  
إذا عجزت عن مواجهة  
المواقف والشخصيات  
بصراحة ووضوح. وهذه  
التعاملات قد تتحول  
إلي مباريات أو مناورات،  
وهي قد تفيد الإنسان  
إلي حين، ولكنها  
تجعله يلبس الأقنعة  
ويعبد عن التلقائية  
والبساطة.

وهذا الكتاب مرآة  
لنفسك وللآخرين أيضاً،  
وسوف يساعدك علي  
التعامل الأفضل مع الناس.



صدر من هذه السلسلة

• كن نفسك

• التعبير الأفضل عن الذات

• مرآة نفسك

• أساليب التعامل غير المباشر

• اكتشف نفسك

• وسائل التأقلم.