

الفصل الثامن

الحيل الدفاعية

obeikandl.com

يميل الإنسان دائماً إلى أن يتصرف بطريقة تحقق له سعادته وتبعده عن مصادر الألم. ومن أجل تحقيق هذا الهدف يصبح السلوك تفكيراً وعملاً يقوم به الموجود البشري، ثم يتجه به وجهة معينة قد توصله إلى هدفه أو تبعده عنه.

وقد يمر الإنسان بمواقف جديدة تتطلب منه جهداً وإدراكاً للعلاقات التي تكون وتشكل هذه المواقف، أو قد يكون السلوك مكرراً وخبرته معادة. ولعل الهدف الذي يتطلع إليه الإنسان هو كيف يتكيف مع البيئة، وكيف يتصرف في الحدود التي تجعله متوافقاً مع إرادة الجماعة، وهو ما يذكرنا بالمثل الإماراتي القائل: "إذا ما طاعك الزمان طيعه" وهو مثل يدعو الإنسان للتكيف مع الزمان ومستجداته والسير مع تطورات وأحداثه، الأمر الذي يدعونا إلى التساؤل: ما الذي يدفع المرء إلى أن يتصرف تصرفات معينة في ظروف معينة، وما الذي يدعوه إلى أن يغير من تصرفاته أو يكررها في موقف آخر؟ كل هذه الأسئلة تجعلنا نتناول ما يسمى بالحيل الدفاعية⁽¹⁾.

إن الحيل الدفاعية Defence Mechanisms هي عمليات نفسية تقوم في الإنسان لا شعورياً لصدهجمات القلق والتوفيق بين الدوافع المتنازعة، وهذه الميكانيزمات تستهدف مصلحة الذات، إذ تتوجه مهمتها إلى الدفاع عن الذات الواعية والحرص على راحتها وسلامتها بإنقاذها من القلق. فكل إنسان يستخدم تلقائياً بعض هذه الميكانيزمات في حياته اليومية طالما لم يسرف الإنسان السوي في استخدامها، لكن إذا ما أفرط الإنسان باستخدامها فإنها تصبح أداة فعالة في الهدم والانهيار⁽²⁾.

هذه الحيل النفسية قديمة قدم الإنسان ذاته، وهي متأصلة في عاداته وسلوكه من قديم الأزل، وقد أدرك الأقدمون هذه الحقيقة وصاغوها في تعقيلات متداولة مما تمثل في الأمثال والأغاني الشعبية، وهي ظاهرة تدل على عمق جذور الاستبصار عند الإنسان على مر العصور ومع اختلاف مراحل التطور، كما تدل على قدرته الفائقة على التعمق فيما وراء السلوك الظاهري من دوافع خفية حضارية⁽³⁾. وفيما يلي هذه الحيل ودلالاتها من الأمثال:

(1) سيد صبحي (2003). الإنسان وصحته النفسية. ص 75-76 بتصرف.

(2) فيصل عباس مرجع سابق، ص 93.

(3) يحيى الرخاوي (1972). حياتنا والطب النفسي. ص 140.

الكبت:

حيلة من حيل الدفاع تلجأ إليها النفس البشرية، ويقوم بها "الأنا" وتتم بشكل لا شعوري لطرد الدوافع والذكريات والأفكار المؤلمة وإكراهها على التراجع إلى اللاشعور، فمن الدوافع ما يؤذي نفوسنا أو يجرح كبرياءنا واحترامنا لأنفسنا، ويسبب لنا القلق والألم والضيق إن ظل ماثلاً في شعورنا كشعورنا بالنقص من عيب فينا، أو شعورنا بالذنب من جرم أتينا، أو كراهية الطفل لأبيه الذي يقسو عليه. كل هذه دوافع نستبعدنا من شعورنا حتى لا تكون مصدر إزعاج لنا، وهذه الرغبات التي يكبتها الفرد تستقر في منطقة اللاشعور، ولكنها تظل تعمل في الخفاء وتلح في الظهور بعدة أساليب غير مباشرة، وتسمح النفس البشرية لهذه المواد اللاشعورية بالتعبير عن طريق التخيلات في حلم أو هفوة أو مرض نفسي حتى تبقى الشخصية على درجة من التوافق مع نفسها ومع محيطها⁽¹⁾.

وفي ذلك يقول المثل: "الجعان يحلم بسوق العيش" فهو تعبير عن الجوع في الحلم وكأن الجائع في سوق خاص للخبز، وكذلك الهفوات التي عبرت عنها الحكمة القائلة: "المرء مخبوء تحت لسانه"⁽²⁾. إن الدافع المكبوت يظل يعمل باستمرار على دخول مجال الشعور، وفي نفس الوقت يلقي مواجهة لصدده، وفي ذلك استنزاف للطاقة النفسية مما قد يترتب عليه تعباً جسدياً ليس له أي سبب فسيولوجي ظاهر. وبعد عملية الكبت تبدأ كل الحيل الأخرى، فإن الانفعال الذي يصاحب الفكرة المكبوتة يبحث له عن تصريح، ويتم ذلك عن طريق الحيل.

التبرير: Rationalization

حيلة لا شعورية -غالباً- من حيل التوافق تلجأ إليها النفس البشرية لتبرر سلوك الشخصية أو دوافعها التي لا تلقى قبولاً من المجتمع أو من ضمير الشخصية نفسها، بحيث تقدم النفس البشرية في هذه الحالة تبريراً تعلق به السلوك أو الدافع المذان حتى يقتنع الشخص ذاته بينه وبين نفسه على المستوى الشعوري بهذه التبريرات، ويحاول إقناع غيره بها حتى لا يقع اللوم عليه⁽³⁾.

(1) فرج طه وآخرون (2009). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. ص 1035.

(2) أنظر: الكلمات المائة للإمام علي، تحقيق محمد غالب وأنور زناقي، ص 30.

(3) فرج طه، مرجع سابق، ص 271.

وفي ذلك يقول المثل: "حجة البليد مسح التختة (السبورة)". فهذا التلميذ فاشل دراسياً فيبرر لنفسه أن الأستاذ أسرع في مسح السبورة قبل أن يتمكن من نقل ما عليها من معلومات، وهذا التلميذ رسب في مادة دراسية فيبرر لنفسه ذلك بأن المدرس قد تعمد رسوبه لخلاف شخصي بينهما، وفي مثل هذه الحالة يكون التلميذ ذاته مقتنعاً بهذا التبرير لأنه أتاه من مصدر لا شعوري غالباً.

فالتبرير يعمل لتغطية الشعور بالنقص، وهذا ما يعبر عنه المثل القائل: "اللي ما تعرفش ترقص تقول الأرض عوجة". كما أن هناك من يحاول أن يستر عيوبه بأعذار باطلة، فيقولون في المثل: "يَكْبُوا القهوة من عماهم ويقولوا خير من الله جاهم". وعملية التبرير ترفع من قيمة الشخص في نظر الآخرين، أو على الأقل تحافظ عليها، أو توهمه بذلك. وفي المثل الشعبي القائل: "حبيك يمضغ لك الزلط، وعدوك يتنمى لك الغلط" ما يلخص جوهر عملية التبرير، ويؤكد كثرة لجوء النفس البشرية إليها. فالحبيب هنا يبرر كافة سلوك المحبوب بحيث يصبح مقبولاً حتى لو كان مرفوضاً، وفي هذا تبرير لوجود عاطفة الحب نفسها. أما العدو فيفسر كل شيء من جانب عدوه على أنه خطأ وضار مهما كان غير ذلك، حتى يبرر الشخص لنفسه وللآخرين عداوته لعدوه.

وحيلة التبرير موجودة في قصص شائعة مثل قصة الثعلب والعنب المر، والتي يقول عنها الشعر العربي:

وثب الثعلب يوماً وثبة شغفاً منه بعنقود العنب

لم ينله، قال هذا حصرم حامض ليس لنا فيه أرب

ويقول المثل: "إذا بعد عليك العنقود قل حامض يا عنب". فحيلة العنب المر Sour- Grapes Mechanism صورة من صور السلوك التبريري، والذي يحاول الفرد من خلاله أن يجنب نفسه مشاعر الندم والأسى الناتج عن الشعور بالإحباط والفشل، أو العجز عن تحقيق الهدف، وذلك بمحاولة إقناع نفسه بأن الهدف لم يكن يستحق أصلاً، أو أنه كان أقل من أن يعاني الفرد من أجله مشاعر الحزن والأسى⁽¹⁾.

(1) شاكر قنديل، (في) فرج طه وآخرون، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، ص 500.

والعامة تصف هذا السلوك الذي يظهر عند بعض الأفراد على أنه "قُصْر ذيل"؛ لأنه يُعبر عن عدم قدرة في الوقت الذي ينسب فيه ادعاء القدرة، ويقول المثل: "قُصْر ديل ياأزعر"، تماماً كما تتهم المرأة العانس كل الرجال بالخلق السيئ، وأن هؤلاء الرجال خونة، لذلك فهي ترفض الزواج⁽¹⁾ ولذلك تقول في المثل: "العزوبية ولا الجوازة العار"، وتقول في مثل آخر: "قعاد الخزانة ولا الجوازة الندامة".

وفي التبرير قد يستبدل الفرد دافعاً يقبله المجتمع بدافع آخر لا يرضى عنه، مثل الإنسان الذي ينفق أموالاً بسخاء في أوجه الخير قد يظن أنه يفعل ذلك بدافع الطيبة، على حين أنه قد يكون مدفوعاً إلى ذلك بحب التظاهر أو بشعوره بالإنثم، فالتاجر الغشاش يكثر من الصدقة، و"نوبل" مكتشف الديناميت رصد جائزة مالية كبيرة من أجل السلام، وكأنه "يقدم رشوة للأنا الأعلى"⁽²⁾ (الضمير)، وإن صح التعبير فالمثل يقول: "إرشوا تشفوا"، والمراد الإخبار بالواقع لا الحث على الرشوة، وكذلك المثل القائل: "البرطيل شيخ كبير"، فالبرطيل هو الرشوة، والمقصود بالبرطيل الشيخ الولي، وليس المقصود مدح الرشوة، بل المقصود بيان تأثيرها في نفوس بعض الناس⁽³⁾.

وكانه يضع المثل بين عينيه "افتح جيبك ينقل عيبك" وكذلك الإنسان الذي يسرق تجده يبرر ذلك بأن أغلبية الناس تسرق، ولسان حاله يردد المثل: "الدست قال للمغرفة يا سودة يا معجرفة قالت كلنا ولاد مطبخ". وبذلك يتمكن من إشباع نزواته وحماية ذاته في نفس الوقت. وحينما يقوم الإنسان بعملية التبرير فإنه لا يكون واعياً بها، بل أنه يعتقد أن ما يقوم به من أعمال سيئة إنما هي أعمال حسنة، أو أنه يقصد منها الخير والصلاح. وقد أشار القرآن الكريم إلى هذا الجانب اللاشعوري من الحيل العقلية عندما صور سلوك المنافقين الذين يقومون بعملية التبرير في قوله تعالى: ﴿وَإِذَا قِيلَ لَهُمْ لَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ قَالُوا إِنَّمَا نَحْنُ مُصْلِحُونَ﴾⁽⁴⁾ أَلَا إِنَّهُمْ هُمُ الْمُفْسِدُونَ وَلَكِنْ لَا يَشْعُرُونَ⁽⁵⁾.

(1) سيد صبحي، مرجع سابق، ص 91 بتصرف.

(2) هذه العبارة للأستاذ الدكتور "حسين عبد القادر" في حديث شخصي مع الباحث.

(3) أنظر: الأمثال العامة لتيমور، ص 129.

(4) سورة البقرة: 11-12.

الإسقاط:

هو التعامي عن عيوب الذات ونقائصها ونسبها إلى الغير. وهو حيلة تلجأ إليها النفس البشرية في حلها للصراع الدائر في الشخصية حول دافع نفسي معين بأن تتخلص من هذا الدافع فتسقطه على شخص آخر، وبذلك ترى الشخصية في ذلك الشخص دوافعها هي واتجاهاتها هي وخصائصها هي دون أن تفتن إلى أنها دوافعها الخاصة. ومثال ذلك أن يسقط البخيل دافع البخل على الآخرين فيصفهم ظلمًا بالبخل الشديد دون أن يفتن إلى أن البخل جزء من نفسه هو وليس من الآخرين، تمامًا كما يعتقد مريض الجنون أنه عاقل وأن الآخرين هم المجانين وليس هو⁽¹⁾.

يقول المثل: "رمتني بدائها وانسلت"، ويقول آخر: "عيوي لا أراها وعيوب الناس اجري وراها". ويمكن أن ترى ذلك بوضوح في كثير من سلوك المصريين الذي يتمثل في النقد والسخرية من سلوكيات يقوم بها هذا الشخص ويسقطها على الآخرين، فتجده ينتقد الإهمال والتسيب، وهو يمارس نفس السلوك.

إن عملية الإسقاط هي عبارة عن إجراء نظمته الذات دفاعًا عن نفسها، وحماية لها من الاستخفاف، ولذلك يسقط الإنسان عن ذاته إلى غيره من الناس النزعات التي يستقبح غاياتها، وهكذا يرى في الغير ما به من عيوب فيدينهم إدانته لنفسه. فالزوج التي تنطوي نفسه على رغبة في خيانة زوجته يرميها هي بالعزم على الخيانة، وفي ذلك يقول المثل: "زاني ما يأمن لمراته"، ويقول مثل آخر: "كلم الفاجرة تدهيك والي فيها تحبوه فيك".

وبطبيعة الحال فإن هذه الحيلة تجعل صاحبها يشوه مفهومه عن الواقع، ويقطع صلته الحقيقية بالعالم الخارجي، خاصة وأنه لا يرى هذا العالم بنظرة موضوعية صادقة، وإنما يجعل من نفسه محققًا في كل الأمور. والإسقاط يتم على مستوى لا شعوري دون أن يفتن الفرد لذلك، وهو لا يشمل فقط الدوافع المرفوضة اجتماعيًا، بل وغير المرفوضة أيضًا، فالشخص الذي يستشعر السعادة غالبًا ما يدرك أن الآخرين سعداء، ولعل المثل العربي المعروف: "كل إناء ينضح بما فيه" تعبير عن هذه الحقيقة.

(1) فرج طه، مرجع سابق، ص 153 بتصرف.

وقد صور القرآن ذلك أصدق تصوير في وصف المنافقين الذين يحبون أن كل صيحة يسمعونها تصدر عن المسلمين موجهة ضدهم، ويظنون أن المسلمين يريدون أن يبطشوا بهم، وذلك نتيجة لما يضمرونه من شعور عدائي نحو المسلمين، فيقومون بإسقاط هذا الشعور العدائي عليهم، ولذلك يقول تعالى: "هم العدو فاحذرهم"، ليوضح حقيقة الأمر أنهم هم الذين يضمرون العداء للمسلمين وليس العكس، وأن إدراكهم لما يسمعون من صيحات كأنها ضدهم ليس إلا وهماً نتيجة عملية الإسقاط، يقول تعالى: ﴿وَإِذَا رَأَيْتَهُمْ تُعْجِبُكَ أَجْسَامُهُمْ وَإِنْ يَقُولُوا تَسْمَعُ لِقَوْلِهِمْ كَأَنْهُمْ خَشَبٌ مُسْتَنْدَةٌ يَخْسَبُونَ كُلَّ صَيْحَةٍ عَلَيْهِمْ هُمُ الْعَدُوُّ فَاحْذَرْهُمْ إِنَّهُمْ اللَّهُ أَنْى يُؤَفَّكَونَ﴾ (1).

النسيان:

"هو الإنسان عقله دفتر". اتضح أن كثيراً من حالات النسيان تكون تعبيراً عن دوافع لا شعورية أو شبه شعورية، "قالوا يا حما ما كُتِيش كنه؟ قالت كنت ونسيت"، وكنسيان المواعيد أيضاً، هنا يكون النسيان رمزاً إلى رغبة لا شعورية في الفرار من الشخص وعدم لقاءه، "افتكر بلده ونسي ولده"، وقل مثل ذلك في نسيان بعض الناس رد ما يستعيرونه من كتب أو ما يقترضونه من مال.

وقد يكون النسيان نتيجة لتزاحم المعلومات وتداخلها في عقل الإنسان، فحينما يتعلم الإنسان مواد جديدة فقد يؤدي ذلك إلى إضعاف تذكره لمواد سبق وأن تعلمها، وقد أشار القرآن الكريم إلى هذا النوع من النسيان في قوله تعالى: ﴿سَنُقْرِئُكَ فَلَا تَنْسَى﴾ (2).

وفي التحليل النفسي يفضل دوماً مصطلح فقدان الذاكرة Amnesia "زي العرسة ياكل وينسى"، وإذا كان النسيان ظاهرة إنسانية عامة "إذا كان طبأخك جعيس لا تثن من القرف"، فقد دلل "فرويد" على المحتوى اللاشعوري للنسيانات وأصولها النفسية في اللاشعور، "إن كُتِم نسيتم الي جري هاتوا الدفاتر تنقرا"، "من فات قديمه تاه"، "ياكل خيره ويعبد غيره"، وهو يضرب لمن ينسى فضل صاحب الفضل ويطيع غيره. ومثله "لما يطيب اللليل ينسى جميل المداوي"، "عض الإيد الي اتمدت له".

(1) سورة المنافقون: 4.

(2) سورة الأعلى: 6.

التكوين العكسي:

هو عملية تكوين سمة شخصية أو ميل أو دافع مضاد لسمة أو ميل أو دافع غير مرغوب يوجد دفيناً في الشخصية. وتتم هذه العملية بشكل لا شعوري، وفي هذه الحالة يكون شعور الشخص مضاد تماماً لما هو موجود في لا شعوره⁽¹⁾.

فالعقل يغير لا شعورياً استجابة رذيلة تتنافى مع الذات أو مع مطالب المجتمع، يقوم الفرد بتحويل الاستجابة إلى نقيضها، كأن تتحول الكراهية إلى حب أو اهتمام، ويكون ذلك لا شعورياً دون دخل من الإنسان، وبهذه العملية اللاشعورية تغوص الدوافع المنبوذة في أعماق النفس ويحل محلها دوافع نقيضة، فالفرد الذي يكره شخصاً بحيث تبعث هذه الكراهية في نفسه التوتر أخذت "الأنا" تظهر الحب والمودة لكي تخفي الكراهية، ولذلك يبلغ الفرد بإظهار المحبة بافتعال وإسراف، كالإفراط في السرور والضحك كتكوين عكسي لمصيبة كبيرة، كما يقال: "شر البلية ما يضحك".

فإذا ما أظهر طفل حنواً بالغاً نحو أخيه الأصغر فإنه يخفي عادة دافعاً عدوانياً، وكأن حنوه هو حنو القط على الفأر، ولذلك يقول المثل: "الفار وقع من السقف، القط قال له اسم الله، قال له ابعد عني وخلي العفاريت تركبني"، ويضرب هذا المثل في التحذير من العواطف الزائدة التي ليس لها ما يبررها⁽²⁾.

كما أن الخوف من المجتمع قد يتخذ صورة طاعة صارمة، يخفي الفرد ورائها دوافع العدا والتمرّد، تجد ذلك في المدرس الذي يقسو على تلاميذه، وقد يكون هدفه هو القسوة على المجتمع الكبير الذي حرّمه حظه من الرعاية والتقدير، ثم أزيح هذا الشعور العدواني وانصب على تلاميذه، ويعبر عن ذلك المثل فيقول: "ما قدرشي على الحمار اتشطر على البردعة". فهو يسخر ممن لا يقدرونه حقه فيقول: "لا كرامة لنبي في وطنه"، ويقول "اللي تملكه اليد تزهد النفس".

التعطيل:

هو قيام الفرد بسلوك يعاكس ما قام به فعلاً وكان غير مقبول شخصياً أو اجتماعياً، فالتعطيل يمثل محاولة من "الأنا" لإعادة تكوين الأفعال السابقة لتصبح أقل قلقاً، وكأنه

(1) فرج طه، مرجع سابق، ص 400 بتصرف.

(2) الرخاوي، مرجع سابق، ص 145.

يحاول إصلاح ما أفسد. مثال ذلك الأم التي تلغي عقابها لطفلها بإغراقه بالحب. فيقول المثل: "يخرج ويداوي"، ويقول مثل آخر: "زي الي الصابونة في إيد والنجاسة في إيد يطرش ويغسل".

الإنكار:

ميكانيزم دفاعي يبدأ منذ الطفولة المبكرة. فالأنا عند الطفل يرفض أن يكون على وعي بواقع غير لاذ ويدير له ظهره بإنكاره⁽¹⁾. والإنكار لا شعوري لتجنب الواقع المؤلم أو المسبب للقلق، وذلك برفض إدراكه أو مواجهته، ويبدو الفرد شأنه شأن النعام يدفن رأسه في الرمال، وهي حيلة تعبر بوضوح عن الهروبية⁽²⁾.

ويُعد الإنكار صورة من صور الانسحاب التي تجعل صاحبها يلوذ بنفسه فينكر الحقيقة تخفيضاً للضغط النفسي والتوتر العصبي الذي يستشعره، أو كما يقول المثل: "يخرج من المشكلة زي الشعرة من العجين"، وهو بذلك يخدع نفسه ويهرب من مواجهة مشكلاته، وكأن ذلك ما يعبرون عنه في قولهم: "ودن من طين وودن من عجين".

الإزاحة:

هي تحرير الطاقة الغريزية في نشاط بديل لمخرج مشبع مباشرة، سواء كان هذا المخرج غير ممكن أو ممنوع ومحرم⁽³⁾. أو هي إعادة توجيه الانفعالات المحبوسة نحو أشخاص أو موضوعات أو أفكار غير الأشخاص أو الموضوعات أو الأفكار التي سببت الانفعال، وغالباً ما تكون الأشخاص أو الموضوعات أو الأفكار التي تزاح إليها الانفعالات هدفاً آمناً أو على الأقل أكثر أمناً من الهدف الأصلي، والانفعال المزاح غالباً يكون انفعال كراهية وخوف. يقول المثل: "ما قدرشي على الحمار اتشطر على البردعة".

التعميم:

هو تعميم تجربة أو خبرة معينة على سائر التجارب والخبرات المشابهة أو القرينة منها.

(1) حسين عبد القادر (في) فرج طه وآخرون، ص 219.

(2) حامد زهران (1997). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ص 43.

(3) روبرت د. ناي (ترجمة) أحمد صبح ومنير فوزي (2003). السلوك الإنساني: ثلاث نظريات في فهمه.

وهو ما ينطق به المثل: "إلي يقرصه التعبان يخاف من الحبل" أو "إلي يتلسع من الشورية ينفخ في الزبادي". فهو انتقال من الجزئي إلى الكلي أو من الخاص إلى العام.

التوحد (التقمص):

هو عملية تلجأ إليها النفس بشكل لا شعوري، ودون أن يعي الفرد أنه يقوم بعملية التوحد، فدمج الفرد شخصيته في شخصية آخر، وذلك بشعوره وسلوكه جميعاً، فالفرد يتوحد في شخصية شخص آخر به صفات مرغوبة لا توجد لدى الفرد، فيستدمج الفرد داخل ذاته دوافع واتجاهات وسمات شخص آخر بحيث تصبح أصيلة في كيان الفرد. والتقمص يختلف عن التقليد في أن التقمص لا شعوري بينما التقليد شعوري. ومثال ذلك تقمص شخصيات الأبطال والنجوم وغيرهم، وقد يتقمص الآباء شخصية أبنائهم، وهنا يستشعر الوالد بشعور ابنه في الفرح والألم، وربما يشعر بإشباع حاجاته العضوية مصداقاً للمثل القائل: "من أكل ابني بلحة نزلت حلاوتها بطني".

التعويض:

هو محاولة الفرد النجاح في ميدان لتعويض إخفاقه أو عجزه (الحقيقي أو المتخيل) في ميدان آخر مما أشعره بالنقص، أو الظهور بصفة مقبولة لتعويض وتغطية صفة غير مقبولة. مثال ذلك: طفل يعاني من اضطراب الكلام يدفعه لتعويضه بأن يصبح فيما بعد خطيباً مفوهاً، وشخص قصير القامة يشعر بنقص فيعوضه بالنجاح العلمي أو السياسي.⁽¹⁾ يقول المثل: "اقرأ يمشوا مشي الأمرا"، ويقول آخر: "بياكلوا بصار ويتقلدوا من الناس الكبار"، فالفقراء يهتمون بمظاهر كاذبة يخفون وراءها شعورهم بالدونية، ويظهرون أثرى من الواقع، في حين نرى بعض الأغنياء يبدون تواضعاً ويخفون ثرواتهم خوفاً من الحسد.

ويقول مثل آخر: "يا وحشة كوني نغشة"، ويزيد الأمر وضوحاً المثل القائل: "أقرع ودقنه طويلة قال شيء يعوض شيء"، وكذلك المثل القائل: "قرعة بمشطين وعورة بمكحلتين".

فإذا كان لديك نقص جسمي كالقصر مثلاً فلا تقلق، فالقلق لن يطيل جسمك، واسمع لقول "فرانسيس بيكون"⁽²⁾: "إن الأعرج الذي يسير في الطريق الصحيح يسبق المتعجل الذي

(1) حامد زهران، مرجع سابق، ص 39.

(2) فرانسيس بيكون (1561-1626م) فيلسوف ورجل دولة وكاتب انجليزي، قائد الثورة العلمية عن

طريق الملاحظة والتجريب.

يحيد عنه⁽¹⁾، ويقول المثل: "قد الزبلة ويقاوح التيار"، ويقول آخر: "قد النملة وتعمل عملة". ومن الأمثلة الدالة على التعويض نبوغ "ديموستين"⁽²⁾ في الخطابة على الرغم مما كان يعانيه من تأتأة، و"بيتهوفن" الذي أخرج أروع القطع الموسيقية والذي كان يعاني من نقص السمع، و"أبي العلاء" في الشعر رغم عماه.

النكوص:

حيلة لا شعورية يقصد بها عودة الشخصية إلى أنماط من الدوافع أو من السلوك أو من كفايات الإشباع النفسي لرغباتها لا تعود تتفق مع مرحلة النمو التي وصلت إليها الشخصية⁽³⁾. فهي تقهقر إلى مستوى غير ناضج من السلوك لتحقيق نوع من الأمن والتوافق للفرد حين يتعرض لموقف محبط. "من شب على شيء شاب عليه"، "رجعت ربما لعادتها القديمة" ومثال ذلك المرأة الراشدة التي تسلك سلوك فتاة مراهقة، أو الراشد الذي يبكي عندما تواجهه مشكلة.

وقد قالوا في الأمثال: "الشباب لما يدلع يبقى عامل زي الباب المخلع". والشخصية تلجأ إلى عملية النكوص إذا استحال إمكانية إشباع دوافعها بالطريقة السوية، فبكاء الشخص الراشد لاستدراار عطف الآخرين عليه حتى يشبعوا مطالبه هو نوع من عودته إلى تصرف طفلي كان يستخدمه كأسلوب ضغط على المحيطين به عندما كان طفلاً. "عادتهم ولا هایشتروها"، "طول عمرک یارضا وانت کده".

وقد رأينا أحد الأشخاص عندما تعرض لموقف ضاغط، حيث انكشف أمره أمام أستاذه بعدما قام ببعض السرقات العلمية منه، وعند مواجهته لجأ إلى البكاء الشديد حتى وصل به الأمر أنه تَمَرَّغ في الأرض كما يفعل الطفل المدلل، نعم "الطبع يغلب التطبع"، كما أن

(1) السابق، ص 39.

(2) ولد في أثينا عام 384 قبل الميلاد، توفي والده وهو في السابعة من عمره، كان ضعيف الصوت قصير النفس كثير الارتباك، وفي لسانه لثغة. تعتمد حبس نفسه في غرفة وأخذ يتمرّن على الخطابة، فيقف أمام المرأة ويخطب ويراقب إشارات يديه وتعبيرات وجهه، وبعد سنوات من الجهد المتواصل أصبح خطيب أثينا، وقد مزج خطبه بين النثر والشعر والثقافة والتاريخ.

(3) فرج طه، مرجع سابق، ص 1294.

"الي فيه خصلة ما يطلهاش"، وقد اكتشفنا أن هذه السرقات العلمية ليست الأولى من نوعها، وإنما هو كما قال المثل "من يومك يا خالة وانتِ على دي الحالة"، وإذا كان المثل يقول: "الطبع والروح في الجسد ما يطلعش إلا لما تطلع"، فنحن نرى عكس ذلك لأن سلوك الإنسان قابل للتعديل بدليل قول النبي ﷺ: "حسنوا أخلاقكم".

ولكن البعض ينطبق عليه المثل القائل "نهيتهك ما انتهيت والطبع فيك غالب، وعمر ديل الكلب ما ينعدل ولو علّقوا فيه قالب"، فهل استفاد صاحبنا من الدرس؟ لا والله، وكأني أقرأ بين عينيه المثل "الدناوة طبع"، وما يفعله عندما يكشف أمره فلا يهتم؛ لأنه "خذ متعود على اللطم"، وإذا كانت المية تروب تبقى الفاجرة تتوب"، لقد وصلت درجة التبجح بمثل هذه الشخصية أنه يقوم بسرقة موضوعات علمية من الكتب وينشرها في صورة مقالات على مواقع في الإنترنت ومجلات الكترونية.

وكأني أستمع إلى المثل القائل: "إزي إبنك يا دبا؟ السنة الي فاتت مشي والسني دي حبا"، ويمكن أن ترى عقدة النقص بوضوح في مثل هذه الشخصية، ففي بكاءه اعتراف بالضعف، وفي نفس الوقت يحاول أن يخفي على الجميع هوسه بتحقيق هدف معين، ألا وهو "التفوق"، ورغبته في أن يكون في مقدمة الصفوف مهما كان الثمن، وقد وُضح ذلك في فلتات لسانه ذات يوم عندما قال: "نفسى أفتح النت على أي صفحة أجد إسمي وأعمالي"، حتى عندما يتفاخر بما يملك وما لا يملك يبدو وكأنه يُعاني من عقدة التفوق، ولكن بفحص سلوكه عن قُرب اكتشفنا السر الذي يحاول إخفاءه ألا وهو: "الشعور بالنقص".

التفكيك (العزل):

هو فك الرابطة بين الانفعال والأفعال، وبين أنماط السلوك المتناقضة، وعزل كل منها في واد بعيد عن الآخر، مثال ذلك: شخص يصلي ويزني، وفي ذلك يقول المثل: "اسمع كلامك أصدقك أشوف أمورك استعجب"، ويوجد مثل آخر ينصح صاحب هذه الشخصية فيقول: "إمشي عدل يجتار عدوك فيك"، والآخر الذي يقول: "لا يتسرّى ولا ييات بره"، أي لا هو متخذ سرية (حظية)، ولا ممن يبيت في غير داره.

التقديس:

هو مبالغة الشخص في تقدير من يحب وتنزيهه بشكل زائد عن الحد حتى يصفه بكل المحاسن التي فيه فعلاً والتي ليست فيه. بل ويخلع عليه أفضل أفكاره وغاية أمانيه، وبهذا

يجد مبرراً للتعلق العاطفي به، فالوقوع في الحب مثل واضح من أمثلة المبالغة في صفات المحبوب والتغاضي عن عيوبه. فعندما قال عمر ابن أبي ربيعة: "حسن في كل عين ما تود" كان يعني إغفال المحبوب عيوب المحب، وإبراز الحسن دون غيره، وقد تصل المبالغة ما وصل إليه قيس ابن الملوح في قوله: "محب لا يرى حسناً سواها"، وهو مصداقاً للمثل القائل: "مراية الحب عمياً"⁽¹⁾ وكذلك المثل القائل: "بصلة المحب خروف"، وهو يوافق قول الشاعر:

إن ما قل منك يكثر عندي وكثير من الحبيب القليل

ومع وجود التقديس يوجد أيضاً الوجدانية "القلب له واحد"، وهذا الحب أساس التقديس وليس له أسباب أو مبررات "العين وما تهوى والقلب وما يريد"، كما أن "القلب له أحكام"، ولا إجبار فيه "الحب مش بالعافية"، "حبي وخذ لك زعبوط قال هي المحبة بالنبوت".

وعلى العكس من الحب الذي يصل إلى حد التقديس، فهو علاقة تبادلية، "تراعيني قيراط أراعيك قيراطين"، و"الي يبص لي بعين ابص له باتنين"، "من فاتك فوته"، "من حبنا حبناه وصار متاعنا متاعه، ومن كرهنا كرهناه يحرم علينا اجتماعه".

الانسحاب:

هو الهروب عن مصدر التوتر والقلق ومواقف الإحباط والصراع الشديد، مثل الانسحاب لتجنب الإحباط في مجال التفاعل الاجتماعي. "إمشي يوم ولا تطلع كوم"، وأيضاً "الباب الي يجيلك منه الريح سده واستريح"، والمثل يقول: "إبعد عن الشر وغني له"، ونفس المثل يستعمل في دول الخليج، فالفرد لا يقوى على مواجهة المواقف، ويعترف بفشله، مما يؤدي إلى احتقار ذاته والوصول إلى مشاعر دونية تسبب له الألم.

ومثال ذلك التلميذ الذي يجلس في الفصل شارد الذهن لا يكلم أحداً ولا يتعاون مع أحد، أو كالزوجة التي تضطر إلى البقاء مع زوجها من أجل أطفالها، أو لسبب آخر، ولسان حالها يردد المثل: "ضل راجل ولا ضل حيطه". ومع ذلك فالانسحاب في الوقت المناسب

(1) الرخاوي، مرجع سابق، ص 145.

يُعد من الأساليب الدفاعية المقبولة إذا لم يكن مبالغ فيه، فالانسحاب هنا له ما يبرره وهو عكس الانسحاب المرضي. فالانسحاب المرضي الهروبي يعبر عنه المثل القائل: "زي الدخان يخرج ما يرجع"، وذلك عكس الانسحاب الذي يعتمد على المهارة والذي يعبر عنه المثل القائل: "الهروب نُص الشطارة"، أو "الجري نُص الجدعة".

أحلام اليقظة:

حيلة لا شعورية يلجأ إليها أغلبية الناس لإشباع الدوافع والرغبات التي عاجزوا عن تحقيقها في عالم الواقع. "وفي أحلام اليقظة يستسلم الفرد لتخيلات يرى فيها نفسه وهو يحقق آماله ويشبع دوافعه ويتخطى العقبات التي تحول دون ذلك" (1) كما يقول المثل: "حلم الققط كله فِران"، فالعديد من الناس نجدهم يسبحون بعقولهم في منازعات أو مناقشات حادة مع خصومهم أو منافسيهم، بعدما تعذر عليهم التعبير عن غضبهم تعبيراً مباشراً، وهذه الأفعال ليس لها من أثر إيجابي في تكيف صاحبها في التغلب على الصعوبة القائمة في حياته، وإنما هو يقنع نسبياً بشبع وهمي لهذه الأوضاع.

فترى الضعيف يحلم بالقوة، والفقير يحلم بفوزه بجائزة مالية ضخمة، ويتخيل نفسه وقد تسلمها، بل وقام بشراء ما يطمع فيه ويريده من حاجات. والمثل الشعبي القائل: "الجعان يحلم بسوق العيش" خير تعبير عن ذلك.

وأحلام اليقظة ظاهرة طبيعية عادية لا ضرر منها، بل تعتبر من الاستجابات النافعة للإنسان في التنفيس عن انفعالاته، غير أن الإسراف فيها يؤدي إلى ابتعاد الفرد عن الواقع، والاحتفاء بها كلما واجهته صعوبة أو مشكلة. وقد يُعبر المثل القائل: "الأيام الزفت فايدتها النوم" عن الهروب من ضغوط الحياة إلى النوم وما يلجأ إليه الفرد قبل النوم من أحلام يقظة للتنفيس عما بداخله من توترات. ومع ذلك ينصح المثل فيقول: "إنسى الهم ينساك".

العدوان:

هو إيذاء الغير أو الذات أو ما يرمز إليهما، وغالباً ما يقترن بانفعال الغضب. وللعُدوان صور شتى منها العدوان عن طريق العنف الجسدي، والعدوان باللفظ، وقد يتخذ أشكالاً

(1) فرج طه وآخرون، مرجع سابق، ص 493.

أخرى غير مباشرة كإصراف الوالد في مطالبه ونواهيه، أو عصيان الطفل أوامر والديه، أو تضيق المعلم على طلابه بالإفراط في النقد والتهديد، كما قد يحدث العدوان في نكتة لاذعة تعبر عن عدوان دفين⁽¹⁾.

والعدوان كحيلة نفسية يتجه إلى غير هدفه الأصلي، أي أنه يتجه إلى هدف غير مسئول عن التوتر، وقد عبر عن ذلك المثل القائل: "مالقوش عيش يتعشوا بيه جابوا عبد يلطشوا فيه"، وقد يتجه العدوان إلى الجهاد وهو غير مسئول عن الإعاقة، فترى أن دافع العطش مثلاً إذا لم يُشبع أنشأ حالة من التوتر لا قبل للمرء باحتماها، فقد يكسر الإناء عدواناً عليه، وفي ذلك يقول المثل: "العطشان يكسر الخوض"، وهو ما يُعرف بالعدوان المزاح، وقد يكون العدوان على أشياء تافهة لا علاقة لها بمصدر التوتر، وقد عبّر عن ذلك المثل الذي قيل فيمن يطارد ذبابة ويحاول قتلها بأنه لا يعدو أن يكون مليئاً بالتوتر، وأن هذا التصرف ما هو إلا تنفيث عن عدوانه، فيقول المثل: "دي مش دبانة دي قلوب مليانة". فالعدوان يتحول وينصب على أول كبش فدا يلقيه في طريقه، سواء كان إنساناً أم حيواناً أم جهاداً، وذلك لوجود عقبات تحول دون العدوان المباشر على مصدر الإحباط.

وقد يصبح العدوان في ذاته مصدر متعة ولذة، وهو ما يطلق عليه في التحليل النفسي والطب النفسي "السادية"، حيث يتلذذ الفرد بإيلاام الغير، وتتجلى السادية في علاقة الرجل بالمرأة عندما تتمتع الرغبة الجنسية بالرغبة في الإيلاام، أي أن الأذى في ذاته مصدر متعة ولذة. ولا تقتصر السادية على مجال الجنس، بل لعلها أكثر وضوحاً في علاقة الرجال بالرجال .. أنظر إلى الجريمة بمختلف أشكالها: قتل، ضرب، إعتداء، تحقير، تشفي .. الخ. وقد تأخذ أشكالاً جماعية تتباين أشكال تنظيمها ابتداء من جماعات العنف المنظمة لتصل إلى العنف المستتر بقناع من السلطة، حيث الاعتقال والتعذيب، وغير ذلك⁽²⁾.

وهي عكس "الماسوشية" التي هي ارتداد العدوان إلى الذات، فكما يجد السادي لذة ومتعة في إيلاام الآخرين يجد الماسوشي لذة مقابلة في إيلاام الآخرين له، وهو ما يعبر عنه المثل

(1) أحمد عزت راجح (1999). أصول علم النفس، ص 569.

(2) فرج أحمد فرج، مرجع سابق، ص 61-62 بتصرف.

القائل: "القط ما يجيش الا خنّاقه".

فالماسوشي يستسلم للظلم والقهر والعنت فيما يشبه الخضوع المطلق، وهو ما تلاحظه في الشخصية المصرية قبل الثورة، إذ تستعذب الألم والشكوى إلى حد يصل إلى المذلة، بل يستعذب الشعور بأنه شهيد وضحية، ويستعذب الشعور بالظلم والضييم، ويستشعر البطولة في تحمله للألم والعذاب والهموم، ويرى نفسه بطلاً في التحمل والصبر، وكأن الصبر الذي هو في الأصل حيلته الدفاعية التي يرد بها الظلم والقهر قد أصبح غاية وهدفاً في حد ذاته .. يتمسك به ليثبت لنفسه وللآخرين قدرته وبطولته، ومن قبل ذلك إيمانه وتدينه، فتجده يقول: "سأصبر حتى يعجز الصبر عن صبري"⁽¹⁾.

فهو صبور بطبعه، ويستمد قوته من الصبر، بل يربط دائماً بين الصبر والإيمان، والصبر ملحقاته: القسمة والنصيب، والحظ والبخت، فالصبر إذاً تبرير نفسي، أو قل حيلة دفاعية.

الصبر:

الصبر مرحلة تعبئة ضرورية قبل الانطلاق. إذ تبين "نعمات فؤاد" أن الصبر قدرة مصرية خاصة، وهو نابع من الإيمان الراسخ، إذ يملك المصري قدرة على امتصاص المحن وقهر الصعاب، نتيجة لثقته بالله، وبقينه بأن النصر لا بد أن يكون حليفه في النهاية، يقول تعالى: ﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾ البقرة: ٤٥، ويقول تعالى: ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ البقرة: ١٥٣ وأيضاً ﴿رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا﴾ البقرة: ٢٥٠. فالصبر خير دواء لكل داء ولذلك جاءت الأمثال تحث على الصبر: "الصبر مفتاح الفرج"، "الصبر أحسن دوا"، "بكره تفرج"، "اصبري يا ستيت لما يخلى لك البيت"، "اصبر تنول"، "الي يصبر على المر لا بد يدوق الشهد"، "اتقل على الرز يستوي"، ومع ذلك فهناك أمثال تحث على عدم الصبر إذا كان الإنسان يستعمله كحيلة دفاعية فقط، بل وتسخر منه، تجد ذلك في قوله: "الصبر مر"، و"بعد الصبر القبر"، و"الكيل طفع"، "فرج صرمة خرج"، "الي يعمل ظهره قنطرة يستحمل الدوس".

(١) عزة عزت، مرجع سابق، ص 121.

ويلعب الصبر دوراً بارزاً كضابط اجتماعي يحمي المجتمع من كثير من الشرور التي قد تنتج عن رد الأذى بالأذى بدلاً من الصبر عليه حتى ينتقم الله، فالمثل يقول: "دولة الظلم ساعة"، وأن "الظالم له يوم"، وهو يصبر انتظاراً لهذا اليوم ولذلك تجده يقول: "لو صبر القاتل على المقتول كان اتقتل لوحده"، ويقول: "اصبر على جار السوء يا يرحل يا تحيله داهية"، ولعلك ترى أن مفهوم الصبر من المفاهيم الثقافية التي تتطور وتتغير، وإذا بقي اللفظ، ولكن المعنى يختلف في ضوء الظروف السياسية والاجتماعية والاقتصادية... الخ.

الاستسلام:

عرفنا أن المفاهيم تتطور وتتغير، وإن ظل اللفظ كما هو فقد يختلف المعنى، فقد يعني اللفظ معنى معيناً في ظروف معينة، ويعني معنى آخر في ظروف أخرى. فتجد الشخص يتعايش ويستسلم للظروف، أحياناً في رضا واستسلام، وأحياناً رغماً عنه، وعلى كل فهي وسيلة لتحقيق الأمن النفسي قدر المستطاع للفرد، استمع إلى المثل وهو يقول: "نص العمى ولا العمى كله"، "الأعور وسط العميان ملك"، "شيء أهون من شيء"، "آدي الله وآدي حكمته"، والمثل العربي يقول: "ما كل ما يتمناه المرء يدركه"، وآخر يقول: "لو علمتم الغيب لا اخترتم الواقع"، ولا بد للإنسان أن يرضى بما أصابه "الحمد لله اللي جت على قد كده"، فالقناعة والصبر والرضا تصل بك إلى ما هو أفضل "ما بعد الضيق إلا الفرج"، "يشم على ظهر إيده يشبع"، وفي حالة عدم الرضا يقول: "الي ما يرضى بحكم موسى يرضى بحكم فرعون"، "الي ما يرضاش بالتوت يرضى بشرابه".

وقد يصل الحال إلى الرضا بالموجود، والاستسلام التام، وعدم التطلع "بيضة النهاردة أحسن من فرخة بكره"، "غنى النفس هو الغنى الكامل"، "إن حضر العيش يبقى المش شبرقة"

رأينا أن الحيل الدفاعية وسائل لخفض القلق والتوترات، فهي تهون من وطأة العقبات المادية والمعنوية التي تعترض الفرد، فهي ذرائع تقي الإنسان من الآلام التي تأتيه من جسمه ومن نفسه ومن الناس، ومن ثم فهي تهبه شيئاً من الهدوء والراحة ولو بصورة وقتية وهمية، إنها محاولات للاحتفاظ بالتوازن النفسي، وهذا من فوائدها، ولكنها لا تحل المشكلات. إنها

كالعقاير المهدئة تخفف الألم لكنها لا تفعل شيئاً لإزالة أسبابه الجوهرية. إن الثقافة الشعبية لا تقتصر على ما وصفته الشعوب من الأجيال الغابرة بل يمكن لكل جيل أن يضيف إلى ثقافته الشعبية من الخبرات والمعارف ما يضاف إلى كتلة ثقافته الموروثة ليقدّمها للجيل التالي وقد اكتسبت بمسحة من سماته، وغيرت عن ميوله واتجاهاته، ويقوم هو بدوره بإضافة جديدة، وهكذا تمضي الأجيال وفق ناموس الحياة الطبيعي بين أخذ وعطاء يتأثر بها يأخذ ويؤثر فيما يعطي⁽¹⁾. ومن أبرز عناصر الثقافة الشعبية كانت "الأمثال"؛ لأنها حجر الزاوية في معرفة الشعوب، ولا شك أن الدراسة الحقيقية للمجتمع تبدأ من دراسة الفلسفة اليومية في العلاقات السائرة الاجتماعية والإنسانية، أو تلك الأفكار الجارية في التعامل اليومي، وهذه الأمثال هي دليل صادق على طبيعة الشخصية بسلبياتها وإيجابياتها⁽²⁾.

(1) فاطمة المصري (1985). أبحاث ومقالات في الدراسات الاجتماعية والنفسية. ص 133.

(2) إبراهيم شعلان (1985). موسوعة الأمثال الشعبية المصرية، ص 7.

obeikandl.com