

الفصل الثالث

المعنى والانفعالات

« إن ما يحدث للناس من انفعال ليس من جرّاء الأشياء، بل هو من
جرّاء فكرتهم عن الأشياء . »

إيكتيتوس

معنى المعنى

ترى ما الذى يصرف علماء النفس عن دراسة المعانى الواعية؟ فالمعنى هو الذى يثرى الحياة ويحول الواقعة العُقل إلى خبرة. ومع ذلك نرى المدارس النفسية المعاصرة إما ضاربةً عنه صفحاً أو سادرةً فى طلب المعانى الخفية المستغلقة. فبينما تتنكب السلوكية كل الأفكار والمفاهيم العقلية، فإن التحليل النفسى التقليدى لا يقنع بالمعانى الواعية السطحية فيلوذ بما يزعم أنه بنية تحتية معقدة من المعانى الرمزية التى تناقض المعانى العفوية للأحداث.

ورغم ما بين السلوكية والتحليلية من خلافات عميقة، فكلاهما يتفق فى رفض الأخذ بتوصيف المريض لأحواله النفسية بمعناه الظاهر، وكلاهما يشك فى تفسيرات الحس المشترك للسلوك. فالسلوكيون لا يعولون على الخبرات الذاتية للمرضى ويقصونها من دائرة البحث العلمى باعتبار أنها غير قابلة للتحقيق من قبل ملاحظين آخرين. أما التحليليون فيرون أن الفكر الواعى ما هو إلا نتاج قُوَى لا شعورية دائبة فى إخفاء المعنى الحقيقى للأحداث. وأما أهل الطب العصبى فهم قانعون بأن « وراء كل فكرة شاذة جزئياً شاذاً » ولا يُقلقُ خاطرهم المعنى النفسى لهذا الشذوذ.

وعلى النقيض من الموقف المتصلب للسلوكية وطب الأعصاب، والتجريد المفرق للتحليل النفسى، يقف المدخل المعرفى موقفاً يأخذ بعين الاعتبار كلاً من المعانى الواعية والأحداث الخارجية. فهو يعتمد الأفكار والمشاعر والرغبات التى يصفها المريض ويعتبرها مادته الخام، وهو أيضاً يقبل تفسيرات المريض للوقائع بوصفها معطيات أساسية أو قاعدية لا بوصفها ستاراً يخفى معانى أعمق كما يفترض التحليل النفسى. وأحياناً ما يكون من الضرورى أن نغربل الأفكار الأوتوماتيكية وغيرها من استبطانات المريض لكى نتمكن من تحديد المعانى والدلالات التى يتضمنها وعيه وإبراز التشكيلات المعقدة التى تتخذها، ثم يكون علينا أن نجرب مدى انطباق صياغتنا لهذه المعانى على المحتوى الحقيقى لوعى المريض، ونظل نعيد الصياغة والتجريب إلى أن يقرر المريض انطباقها التام على بنائه الفكرى الخاص للواقع.

ولكى نتفهم الاستجابات الانفعالية لواقعة ما، علينا أن نفرق بين المعنى العام لها وبين معناها الخاص أو الشخصى. فالمعنى العام هو التعريف الرسمى أو الموضوعى للحدث مجرداً من أى دلالة شخصية. فحين يأخذ ثلثة من الأصدقاء فى مضايقة صديق لهم فإن المعنى الموضوعى لهذا هو ببساطة أنهم يعبثون به. أما المعنى الشخصى الذى يقع لهذا الصبى فهو أكثر تعقيداً. فقد يعنى هذا الحدث بالنسبة له أنهم يكرهونه أو أنه ضعيف الشخصية. ورغم إدراكه لهذا المعنى الشخصى فإنه فى الغالب يكتمه فى نفسه ولا يظهره مخافةً أن يمعنوا فى مضايقته إذا هو أظهر تبرمه وضيقة. وبالمثل قد تحوز فتاةً على أعلى الدرجات فى الفصل فتقول لنفسها «إن هذا يثبت أننى أفضل من باقى الطالبات» غير أنها قلما تصدع بهذا المعنى الخاص كيلا تحنق عليها زميلاتها. فالمعانى الخاصة تتولد عندما يقع شئٌ يمس جانباً هاماً من حياة الفرد مثل القبول من جانب القرناء، إلا أنها تبقى فى الأغلب شخصيةً متكتمةً.

هذه المعانى الشخصية كثيراً ما تكون غير واقعية، إذ لا يُتاح لصاحبها فرصة التحقق من صدقها. وواقع الأمر أنه عندما يكشف المرضى للمعالج عن هذه المعانى تكون هذه على الأرجح هى المرة الأولى التى تتاح لهم فيها فرصة التحقق من هذه المعانى الخبيثة واختبار صحتها. وتحضرنى فى هذه المناسبة حالة مريض لى فى أواسط الخمسينيات من عمره، وكان بائعاً ناجحاً، استولى عليه ذعرٌ شديد عندما علم بضرورة نقله إلى المستشفى للعلاج من الالتهاب الرئوى. ورغم إمامه بالمعنى الدارج للمستشفى كمكانٍ لعلاج الأمراض، فقد تركز هاجسه الشخصى (كما تكشف لى من أفكاره الأوتوماتيكية) على توقعات لا أساس لها، مفادها قيام الأطباء بتخديره وتقطيعه إرباً ثم نقل جثته بعربة (الكارو) إلى المشرحة للعرض والتعرف. لقد تولد قلقه إذن عن المعنى الشخصى للمستشفى وليس عن المفهوم العام المتعارف عليه لهذه الكلمة.

وأحياناً ما نصادف شخصاً يستجيب لموقفٍ ما استجابةً غير ملائمة بل مغاليةً إلى حد المرض. وحين نواجهه فى ذلك نجد أنه قد أساء تأويل الموقف بناءً على شبكة من المعانى الخاطئة التى ألحقها به. إن لنا أن نعتبرها شاذةً ونسمها بالمرض تلك التأويلات التى تنأى تماماً عن الواقع، بعد أن نتأكد أنها ليست مجرد أخطاء بريئة لزمت عن معطيات خاطئة. تلك هى التحريفات المعرفية *cognitive distortions* التى تشكل لبَّ الاضطرابات الانفعالية كما سنرى فيما بعد.

وقد يتعين على الشخص أن يركز على تيار أفكاره وخيالاته إبان الحدث لكى يتسنى له

أن يحدد المعنى الشخصى الذى يرتبط به . خذ مثلاً على ذلك طالب الطب الذى كان يشكولى من رعب شديد يمتلكه لدى رؤيته لمريض ينزف أثناء عملية جراحية . ولم يكن فى البداية يفهم سر تلك الاستجابة المسرفة . إلا أننى استطعت أن أستحث ذاكرته فاستدرك أنه كان أثناء العمليات الجراحية ترواده صورةً خيالية لنفسه وهو ينزف دمًا ، وتصاحب الصورة فكرةٌ تقول : « من الممكن أن يحدث لى مثل هذا » . من الجلى إذن أن الطائف الخيالى والفكرة هما سببُ الرعب وليس مشاهد الدم فى حد ذاته . وقد استطاع بعد أن تفتن إلى المعانى الشخصية التى يقحمها على ذلك المشهد أن يحضر العمليات دون أن تثير فيه ذلك الشعور البغيض ولا الطائف المقبض .

إن هذه المعانى والدلالات والخيالات هى التى تؤلف ما يُسمى « بالواقع الداخلى » internal reality . وقد بذل التحليليون جهوداً هرقلية لاستكشاف هذا الواقع الداخلى ، ولكنهم استنكفوا أن يأخذوا أقوال المرضى بمعناها الظاهر فأعادوا صياغة مادتها الفكرية فى تراكيب مستمدةٍ من النظرية . ومهما يكن من غموض الأفكار الواعية للمريض وروغانها فإمكانه عن طريق الاستبطان الدقيق لخبراته الداخلية أن يوسع مجال وعيه ليشمل ذلك التيار الدائم التدفق من الأخيلة والأفكار . وقد سبق أن وصفنا طبيعة هذا التيار المعرفى فى الفصل الثانى من هذا الكتاب .

الطريق إلى الانفعالات

سبق أن قلنا إن ملاحظات الحس المشترك وتعميماته تشكل الأساس أو القاعدة التى تقوم عليها العلوم الطبيعية . وتنشأ هذه التعميمات عندما يتم لنا تأسيس علاقةٍ عليّة بين واقعة تحدث وظاهرةٍ تتلوها ، كأن ندع جسماً دون سند فنجد أنه يسقط على الأرض . ولا تشذ العلوم السلوكية عن هذا . ففى سبيل تأسيس نظرية علمية تختص بالظواهر السيكلوجية فنحن نُعنى بحشد مثل هذه العلاقات العليّة والبرهنة عليها . إلا أن المعطيات الأكثر أهمية فى المراحل الأولى من تأسيس العلم السيكلوجى هى معطيات ذاتية مستقاة من دخيلة النفس وليست موضوعية خارجية كما هو الحال فى العلوم الطبيعية . هذه المعطيات السيكلوجية سواء أكانت انفعالاتٍ أو أفكاراً أو رؤى هى ذاتية بمعنى أنها لا يخبرها ولا يملك أن

يستبطنها ويدلّي بها إلا صاحبها. وإنما تنشأ التعميمات فى العلم السيكلوجى بتأسيس علاقات مبدئية بين الخبرات النفسية لدى شخص ما ثم مضاهاة ذلك بعلاقات مناظرة لدى أشخاص آخرين. كما يمكن تعقب مسلسل (الحدث الخارجى الموضوعى ← الأفكار الخاصة ← الاستجابة الانفعالية) لدى مختلف الأفراد لتحديد أوجه الشبه بينهم وأوجه الاختلاف.

ويوضح لنا المثال التالى كيف يثير الحدث الخارجى الواحد معانى مختلفة لدى الأشخاص المختلفين. فهذه معلمة تقول لطلاب الفصل إن تونى، وهو طالب ذكى، قد حصل على درجة منخفضة فى الامتحان. فيحس أحد الطلاب بالسرور ويقول لنفسه: «إن هذا دليل على أنى أذكى من تونى». ويحس أخلص أصدقاء تونى بالحزن (شأنه شأن تونى نفسه) وكأنما شاركه الخسارة. ويحس طالب آخر بالخوف ويحدث نفسه: «إذا كان تونى نفسه قد أخفق فمن الجائز جداً أننى قد أخفقت أيضاً». بل هناك طالب أحس بالسخط على المعلمة متفكراً: «ما دامت قد أعطت تونى درجة منخفضة فهناك احتمال أن تكون معلمة ظالمة. ومن يظلم طالباً قد يظلم غيره، لأنه خرج على قاعدة أساسية ولم يعد يُومنُ شره». وهناك أخيراً طالب زائر خلا باله من أى انفعال. ذلك أن درجة تونى لا تعنيه من قريب أو بعيد.

يتبين لنا من المثال السابق أن تأويلاً معيناً للحدث يؤدي إلى استجابة انفعالية معينة. كما يمكننا استناداً إلى أمثلة أخرى عديدة أن نعمم الحكم ونقول إنه بناء على التأويل الشخصى الخاص الذى يضعه كل فرد للحدث تكون استجابته الانفعالية سواء بالفرح أو الحزن أو الخوف أو الغضب أو الخلو من أى انفعال على الإطلاق.

إن هذا التنوع فى المعانى الشخصية للحدث الواحد لا يفسر التنوع فى الاستجابات الانفعالية لنفس الموقف فحسب، بل هو يفيدنا بشكل مباشر فى فهم المشكلات الانفعالية. فالشخص الذى يلصق بالحدث معنى غير واقعى أو مغالى فيه حرى أن يعانى استجابة انفعالية مفرطة أو غير ملائمة. فلن ينعم بالنوم رجل يتصور فى كل نائمة يسمعا لصاً يقتحم عليه المنزل. ومثل هذا الرجل عرضة لأن يُصاب بعصاب القلق إذا هو دأب على تفسير كل مؤثر حميد بوصفه نذير خطر.

هذه الأطروحة القائلة بأن المعنى الخاص للحدث هو الذى يحدد الاستجابة الانفعالية له، تشكل جوهر النموذج المعرفى للانفعال وأمراضه. يُدخِرُ هذا المعنى فى مفردة معرفية cognition a هى عادة فكرة أو صورة خيالية. وفى بعض الأحيان تتألف المفردة المعرفية من

دلالة إضافية connotation أو حكم قيمة value judgement من قبيل « مخيف » أو « رائع ». ومن المؤلف أن نصادف انفعالاً معيناً لا يربطه سبب واضح بالمجريات الخارجية. فإذا طاف بنا في لحظة ما طائف من خيال أو كنا نجتز خاطراً ما، فإن انفعالنا إذ ذاك سيكون وليد الرؤيا أو الفكرة من دون المؤثر الخارجي. ثم إننا إذا حرّفنا واقعة ما أو أسأنا تأويل موقف ما إساءة بالغة فإن استجابتنا ستكون وفقاً لتحريفاتنا لا لواقع الموقف وانفعالنا سيأتي تابعاً للوهج لا للحقيقة.

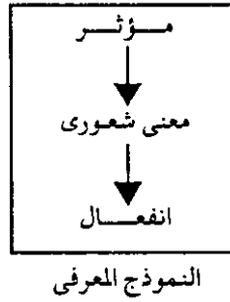
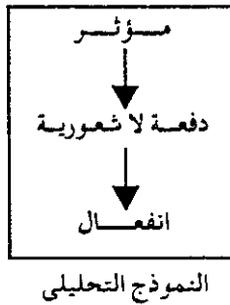
يستمد النموذج المعرفي للانفعالات مادته الأولى من إدلاءات المرضى بملاحظاتهم الاستبطانية لأفكارهم ومشاعرهم، ثم يكشف الصلة بين الأفكار والمشاعر، ويؤسس بعد ذلك تعميمات تحدد أى نوع من الأفكار (أو المعانى) يؤدي إلى هذا الانفعال أو ذلك.

لم تلتفت المدارس السيكولوجية الأخرى في دراستها للانفعالات إلى تقارير الناس عن تفكيرهم وشعورهم، أو هي لم تغد من هذه التقارير كما يجب. فالسلوكية التقليدية تفسر الاستجابات الانفعالية وفقاً لنموذج « المؤثر - الاستجابة » stimulus-response. فهي تتخذ ما تراه الطريق الأسهل الذى يصل الحدث الخارجى مباشرةً بالاستجابة الانفعالية، دون توسط من الفكر أو المعنى بين المؤثر والاستجابة. ويتأسس هذا التعاقب بين المؤثر والاستجابة، وفقاً للنظرية السلوكية، كنتيجة لإشراط سابق. ولذا جرى العرف على تسمية هذه الصياغة باسم « النموذج الشرطى ».

أما النموذج التحليلي للانفعالات فأعقد من ذلك بكثير. وبشيء من التبسيط الاصطلاحي نستطيع أن نقول إن التعاقب يحدث كما يلي: ثمة مؤثر أو حدث يقع فيثير رغبة أو دفعة لا شعورية. وبما أن هذه الرغبة غير مقبولة من جانب الشخص فإن بداية انبثاقها فى الوعي تشكل تهديداً داخلياً. وما لم يتمكن من صد هذه الدفعة المحرمة باستخدام ميكانيزم دفاعى defense mechanism فإنه يشعر بالقلق والذنب. وعلى سبيل المثال يرى فرويد حسب نظريته عن عقدة أوديب أن الطفل الصغير يستجيب لرؤية أمه (المؤثر) بدفعة جنسية لا شعورية نحوها. فإذا ما هددت هذه الرغبة اللا شعورية بالاندفاع إلى حيز الشعور واقتحامه، فإن الطفل يشعر بقلق مرده إلى الخوف من عقاب غريمه الأب.

يتفق النموذجان إذن، السلوكى والتحليلي، فى الانتقاص من أهمية المعانى القابلة للملاحظة الاستبطانية والإدلاء المباشر. فالسلوكيون يرفضون المعنى كليةً، والتحليليون يعينهم

المعنى اللاشعورى . ويختلف النموذجان فى تحديد موقع المؤثر المتحكم فى الانفعال . فيراه السلوكيون خارجياً حسب نموذجهم الشرطى . ويراه التحليليون داخلياً غير أنه دون منال الوعى (شكل ١) .



(شكل ١) التفكير والانفعال

وبينما يتجنب هذان النموذجان كل ما تعارف عليه الناس من أسباب الحزن والفرح والخوف والغضب، فإن المدخل المعرفى يعيد المسألة بكاملها إلى حظيرة الحس المشترك . وهو إذ يَفْرِزُ المعانى الخاصة للأحداث، فهو يضم فى سلة واحدة مختلف المواقف التى تؤدى إلي نفس الاستجابة الانفعالية . ورغم أن تحديد الأحوال التى تثير انفعالاً ما قد يكون أوضح من

أن نفرد له كل هذه التحليلات المرهفة الدقيقة، إلا أن تحديد هذه المواقف لا بد منه في إقامة التعميمات. وهذه التعميمات بدورها تشكل أساس كل فهم للاضطرابات الانفعالية من مثل الاكتئاب، والهوس mania، وعُصاب القلق anxiety neurosis، وحالات البارانويا paranoid states.

النطاق الشخصي the personal domain (*)

يُحكى أن رجلاً عرض عليه صديقٌ له صورةً لشعارٍ من شعارات النبالة فلم يحفل بها. إلى أن أفتعه هذا الصديقُ أن هذا الشعار هو شعار النبالة الخاص بأسرته هو. فمنذ ذلك الحين لم يكف الرجل عن إجلال تلك الصورة وتمجيدها. فكان يعرضها لغيره من الناس بشغفٍ وترقب، ويتأذى كثيراً إذا لم يبد عليهم اكتراثٌ واضح. لقد استجاب الرجل إلى صورةٍ تزيينية على قطعة من الورق كما لو كانت امتداداً لذاته.

يوضح هذا المثال أن الانسان قد يلصق معاني شخصية بالأشياء التي يرى أنها تتصل به بشكل خاص. إنها أشياء تهمة وتحرك مشاعره. هذه الأشياء سواء كانت ملموسة أو غير ملموسة تشكل النطاق الشخصي للفرد. وفي المركز من هذا النطاق يقع مفهوم الشخص عن ذاته: عن صفاته الجسمية وسماته الشخصية وأهدافه وقيمه. وحول مفهوم الذات - self concept تتحلق الأشياء، الحية والجامدة، التي هي دُخره وعدته، وتتضمن هذه الأشياء على الوجه الأمثل عائلة الفرد وأصدقائه وممتلكاته المادية. أما باقى المكونات فى هذا النطاق الشخصى فتتفاوت فى درجة التجريد: من مدرسته وطائفته الاجتماعية وقوميته إلى القيم المجردة أو المثل التي تتصل بالحرية والعدالة والأخلاق.

ويفسر لنا مفهوم النطاق الشخصي كيف يمكن للشخص أن يتأثر لما يقع لشخص آخر أو مؤسسة أخرى ولو كانت قسبة عنه جغرافياً إلى حد كبير. فقد يحس بانسراح وبهجة عندما يكرم شخص ينتمى إلى نفس جنسه أو جماعته العرقية. أو يحس بسخط وغضب إذا مست ذلك الشخص إساءة. وهو يستجيب لهذه الإساءة وذلك التكريم كما لو كانا يمسانه شخصياً.

(*) يترجمها معظم الكتاب إلى «المجال الشخصي». وقد اخترتُ لفظة «نطاق» لأنها ألصق بالشخص وأدنى إلى دلالات الحيابة والملكية. «الترجم».

وتتجلى أهمية النطاق الشخصي عندما نحلل الظروف والأحوال ذات الصلة بالانفعال واضطراباته. فمن الثابت أن الشخص يستجيب للأحداث انفعالياً بقدر ما تمس نطاقه الشخصي سواء كانت تضيف إليه أو تنتقص منه أو تهدده أو تنتهكه.

يؤكد أرنولد Arnold (١٩٦٠)، وهو من أوائل المنظرين الذين أبرزوا دور المعرفة في توليد الانفعالات، أن الانفعال هو عملية تبدأ حالماً ندرک شيئاً ما ونقيمه، فنقرر إن كان خيراً لنا أو شراً. وإنما يتوقف نوع الانفعال على مدى تقييم الشخص للمؤثر، فما أراه خيراً لى ونفعاً من شأنه أن يؤدي إلى انفعالات من قبيل السرور واللذة والسعادة. ومن شأن ما أراه شراً لى وضراً أن يورثنى الحزن والقلق والغضب.

ورغم أن أرنولد وعلماء نفس تجريبيون مثل ريتشارد لازاروس R. Lazarus (١٩٦٦)، وممارسون علاجيون مثل ألبرت إليس A. Ellis (١٩٦٢) قد حددوا بوضوح ذلك الطريق الذي يربط التفكير بالانفعال، فقد فاتهم أن يحددوا أى صنف من التقييم يؤدي إلى هذا الانفعال أو ذاك. والحقيقة أن التراث العلمي العريض فى سيكولوجية الشخصية والسيكولوجيا الاجتماعية لا يكاد يمس هذه المسألة، أعنى مسألة أى الأفكار يؤدي، كرد فعل لمؤثر مؤذ، إلى انفعالات بعينها كالحزن والقلق والغضب... إلخ. ومع التسليم بأن التقييم المبدئي للموقف هو «هذا شر لى» بصفة عامة، فإن التفسير الفريد الذى يضيفه الشخص على ذلك المؤثر المؤذى هو الذى يحدد طبيعه استجابته الانفعالية.

الحزن

الحزن خبرة بشرية عامة يعرفها كل إنسان على ظهر البسيطة. وأحياناً ما يكون أكثر الخبرات إلغازاً وأبعثها على الحيرة. فكم ذا تصادف من طفل أو راشد يقول: «إننى حزين، غير أنى لا أعرف لماذا!» فمن غرائب هذا الشعور أنه يأتى فى كثير من الأحيان مناقضاً للموقف الحياتى الظاهر. فقد يغشى الغنى ذا اليسر ويسهو عن الفقير المعدم ويتركه قانعاً بل سعيداً.

وإليكم بعض النماذج من هذا الحزن النقيضى:

(١) فهذا بائع يبلغه أنه رُقِيَ إلى منصب أعلى في المؤسسة التجارية التي يعمل بها، فإذا به يتلقى الخبر حزينا منقبضاً.

(٢) وهذه أم يرين عليها الحزن أن تحقق لها حلم حياتها، وهو زواج ابنتها من رجل مرموق.

(٣) وهذا خريج يحضر حفل قدامى الخريجين، وهو الحفل الذي كان يتشوق له سنوات طويلة، فما كاد يلتقى بأصدقائه القدامى حتى خيم عليه الحزن وانسدل أمامه حجاب قاتم من الغم والكآبة.

(٤) وهذا كهلٌ يلم به الحزن بعد أن انتقل إلى المنزل الجديد الذي كان يحلم به .

هل ثمة من معنى عام يمكن أن يُستخلص من خبرات هؤلاء الأشخاص؟ الحق أن المعلومات التي قدمها كل منهم بعد ذلك سرعان ما بددت الغموض وأمدتنا بتفسير معقول لاستجابة الحزن . فاما البائع فقد ثَبُطَ من همته أن الترقية تعنى أيضاً أن ينقل إلى مكان بعيد لا يجد فيه مؤنساً أو صديقاً . وأما الأم فاستطاعت أن تقف على الفكرة الأوتوماتيكية التي بشت الحزن في قلبها : « لقد فقدت فلذة كبدي » . وأما الخريج القديم فقد غشيت الكآبة عندما ارتأى نفسه أقل شأنًا وأرق حالاً من أصدقائه السابقين . وأما صاحب الدار الجديدة فقد أطبقت عليه الحقيقة المرة، وهي أنه قد أهلك من أجل تلك الدار ما لا يُبدا .

ورغم أن كلاً من هؤلاء في واقع الأمر قد أضاف إلى رصيده الخاص وأثرى من نطاقه الشخصي ببلوغه أملاً عزيزاً طالما كان يسعى إليه، فإن التفسير الذي غلبه على أمره كان عكسياً : فثمة قيمة ما قد ضيَّعت .

إن المعنى الشخصي الذي يضيفه الفرد على خسارة معينة هو الذي يحدد استجابته لها سواء كان ذلك بالحزن أو بعدم الاكتراث . فإذا قَدَّرَ أن هذا الفقدان قد انتقص كثيراً من نطاقه الشخصي فالحزن لا شك سيكون حليفه . أما إذا كانت الخسارة طفيفةً بالنسبة إليه فإنه يستوعبها دون حزن يُذكر . فإذا خسر مليونير على سبيل المثال بضعة دولارات عرضاً فقد لا يأبه، لأنها لا تؤثر شيئاً في مركزه المالي . لكنه إذا عرض له أن خسر نفس المبلغ في مراهنة وربما أصابه الحزن . ذلك أن للخسارة في هذا المقام دلالة سلبية إضافية تمس فطانتَه وتوميء إلى طالعهِ . وبالمثل قد لا يكثرث طبيب نفسي بإهانة يوجهها له مريضٌ ذاهلٌ يعتبره الطبيبُ فاقداً لوظيفة الحكم . ولكن نفس الإهانة قد تقض مضجعه إذا أتت من زميلٍ له في المهنة . الإنسان

إذن لا يهمه أن تُزال من نطاقه صفةٌ غير ذات قيمة في نظره. إن سقوطَ زائدةٍ جلديةٍ هو شيءٌ أدعى إلى الارتياح، أما سقوط الشعر فلا.

ومن السهل أن نلاحظ كيف تحتمل كثيرٌ من مواقف الحياة تفسيرها كفقدان أو انتقاصٍ من النطاق الشخصي. ويمكن بسهولة أن نقسم الأحداث التي تبعث على الحزن إلى الأصناف التالية:

(١) فقدان موضوعٍ عينيٍّ ملموس له وزنه كمصدرٍ للإشباع أو له قيمته لأي سببٍ آخر.

(٢) فقدان أدبي (معنوي) من قبيل الذم والإهانة وكل ما يمس اعتبار الذات -self-esteem.

(٣) انعكاس قيمة أحد مكونات النطاق الشخصي، كأن ينقلب ضدنا ما كنا نعدّه من قبل ذخراً لنا ومصدر قوة.

(٤) وجود تفاوتٍ بين ما نأمله وما نحصل عليه. أي خيبة الرجاء.

(٥) تخيل فقدانٍ مستقبلي واستباقه: فيميل الفرد إلى معايشة الفقدان المتوقع كما لو أنه حادثٌ بالفعل (يقدرُ البلا قبل وقوعه) وبذلك يكابد الأسى من قبل الفقدان.

(٦) الخسارة الافتراضية: أي لم تقع خسارة ولكن يمكن أن تقع.

(٧) الخسارة الكاذبة: أن يقدر الشخص في واقعة ما انتقاصاً من نطاقه بطريق الخطأ.

قد يكون الفقدانُ إذن عينياً ملموساً مثل الخسارة المالية، وقد يكون أدبياً معنوياً مثل فقد محبة شخصٍ آخر. ولا يقل الفقدان الأدبي جلباً للحزن وبعثاً للأسى عن الفقدان العيني. ومن بواعث الحزن أيضاً أن تتغير نظرة الشخص إلى إحدى خصاله أو ينقلب تقديره لها. مثال ذلك أن يرى شخص كان يعتبر نفسه فكهاً ظريفاً أن الناس ينظرون إليه كمهرج هُزأةً.

وإذا كنا بإزاء قيمة نلحقها بصفة من صفاتنا فإن إحساسنا بالفقد تتناسب شدته مع الكمية المنتقصة من هذه القيمة لا مع القيمة المطلقة. فمثلاً إذا ارتأت فتاةً كانت تظن نفسها فاتنة الجمال أن الناس يعتبرونها مليحة وحسب، فإن إحساسها بالفقدان والحزن سيأتي مناظراً للدرجات التي انتقصت من جمالها في تقديرها الخاص. وبنفس المقياس يكون حزن الوالد الذي ظنَّ ولده نابغةً الطلاب عندما يأتيه أن مستوى ابنه هو فوق المتوسط لا أكثر.

وتأتى خيبة الرجاء أيضاً مصحوبةً بمحتوى فكري ينطوى على معنى الفقدان بتمامه ويبعث على الحزن. فعندما يترقب شخص أن يحظى بتكريم أو ينال جائزة أو يرتفع أجره، فإنه سرعان ما ينسبه بشكلٍ ما لنفسه، أعني ينسبه كما هو كحق شرعي، ويظل يستشعر شيئاً من الإشباع ما بقى هذا الشيء يحتل مكانه الخيالي من نطاقه. فإذا قُدِّرَ له ألا ينال مأربه فقد يصيبه نفس الحزن الذي كان حريّاً أن يصيبه لو أنه كان قد ناله ثم فقده. ومهما يكن الأمل بعيداً خيالياً، فإن خيبته أليمةٌ شديدة.

وكثير من الناس يعيشون المستقبل فى الحاضر ويحسون الفقدان المرتقب كما لو كان واقعاً. كتلك المرأة التى أُخبرَتْ أن زوجها قد يسافر خلال بضعة أشهر فى رحلة عملٍ قصيرة، فظلت فى حزنٍ مقيم لا يقل عن حزنها حينما سافر بالفعل. وقد كانت هذه المرأة تجهد بالبكاء كلما تأملت المستقبل وتصورت حالها بعد أن يكبر أطفالها ويتركوا المنزل.

أما الفقدان الافتراضى hypothetical loss فهو أن نعامل الخسارة الممكنة كما لو كانت حرامناً حقيقياً. كدأب تلك المرأة التى كانت تبتئس كثيراً كلما تحدث زوجها إلى امرأة أخرى، وتفكر أنه من المحتمل أن تتطور علاقتهما إلى الحب.

والحساباتُ الخاطئة أو إساءة «مسك الدفاتر» مثالٌ لنوعٍ آخر من الفقدان هو الفقدان الكاذب. كشأن ذلك الرجل الذى كان يحس بالتم الفقدان كلما أنفق مالا لاكتساب شئ ذى قيمة. وظل هذا حاله إلى أن وفقتُ إلى أن أساعده على إدراك حقيقة بسيطة: هى أن المكتسب قد وازن المنصرفَ وزيادة.

الانشراح والإثارة

مثلاً يرتبط الحزنُ بالفقد فى الملاحظة الفطرية، فإن الشرط اللازم للانشراح والإثارة هو إدراك كسب ما أو توقعه، بحيث يقدر الفرد أن نطاقه قد زاد واتسعت حدوده. مثال ذلك أن يكسب أصدقاء جُددًا، أو يقتنى أشياءً عينيةً جديدة، أو يصل إلى هدفٍ منشود من أى نوع. فقد تزداد ثقةُ امرأةٍ بقدراتها الاجتماعية بعد نجاح أول حفلٍ عشاءٍ تقيمه. وقد يزداد سرور الرجل ببذلته الجديدة بعد أن يطريه عليها الآخرون.

ولا تقتصر بواعث الانشراح على التقدير الايجابي المشجع، بل إن استباق اللذات والتعزيزات الآجلة قد يبعث السرور العاجل. وقد ينحو هذا الاستباق الفكرى فى الواقع منحنى تصاعدياً، كأمر ذلك الرجل الذى طالعه الصحيفه اليومية بمقال يعرض لبعض إنجازاته المهنيه، فكانت أول فكرة طرأت عليه هى أن عمله ذاك (وبالتالى هو نفسه) من الأهمية بحيث استدعى كل هذه الشعبية. وقد غمرته هذه الفكرة بالانشراح. ثم جعل يجيل فى ذهنه كل الشخصوس الذين سوف يُقدّر لهم أن يقرؤا هذا المقال فيزداد انشراحه أكثر فأكثر. عندئذ بدأت تجتاحه خيالات الشهرة المتنامية والشعبية العارمة. لقد أخذت آمالُ هذا الرجل تتسعُ دِراكاً. ومع كل دفقة أملٍ كانت هناك دفعةً مناظرةً من الانشراح.

وتعتمد خبرة السرور فى نشأتها على المعنى الذى نلحقه بالموقف أو الموضوع. فهذا شابٌ يلحظ أن إحدى الفتيات ترنو إليه فيفكر: «نانسى تحبني». ثم يعمم هذه النتيجة إلى: «ما دامت هى تحبني فسوف يحبني أصدقاؤها أيضاً»، ثم: «أعتقد أن شعبيتى تزداد كثيراً، فكل الناس تحبني». وقد كان كل امتدادٍ لتقديراته الإيجابية له ما يناظره من ارتفاع المزاج.

وليس من الضروري أن تكون هناك حاجةً مسبقةً قيد الإرضاء أو دافع قيد الإشباع لكى تحدث خبرة اللذة. فأیما واقعة أو فكرة تمثل للفرد إضافة ما هى سببٌ كافٌ للذة. فقد يتلقى الشخص هدیه على غير توقع ولا احتیاج، فيُسّر بها رغم ذلك ويلذّ. غير أن الشخص ما ان يجد لذة فى شئ حتى ينمو لديه شرهٌ إلى مزيدٍ من هذا الشئ. فقد يستطيع شخصٌ مذاقَ الشهرة فيغدو منهوماً إلى المزيد منها لكى يحافظ على تقديره الجديد لنفسه.

هكذا يكون للتقدير الجديد للذات بالغ الأثر على دافعية المرء. فالشخص الذى ينال مكافأة ما قد تلتهب رغبته فى الإثابة ويزداد ترقبه للمكافآت فيدفعه إلى مزيدٍ من العمل المنتج. ويفيد هذا المبدأ بصفة خاصة فى مساعدة مرضى الاكتئاب على مغالبة ما يصيبهم من كلالٍ وهمود.

وقد تلعب آليات التغذية المرتجعة feedback mechanisms دوراً فى تصعيد الاستجابة للمكاسب. فخبرة الانشراح بعد حدثٍ معززٍ للنفس قد يتخذها الفرد دليلاً على أن هذا الحدث (شئ طيب). ومن شأن هذا التقييم الإيجابي أن يولّد مزيداً من الرغبة فى مثل هذه الأشياء أو الظروف الباعثة على السرور.

القلق

من بدائه الملاحظة أن من يرى نفسه في خطرٍ مُحْدِقٍ يستشعر قلقاً. وهناك أمثلة تقفز إلى الذهن كنماذج لتلك المواقف الباعث على القلق. منها أن يتهدّد المرء أذى جسدي، أو من مرضٍ خطير، أو كارثة اجتماعية، أو رفض اجتماعي. أو أن ينال أي شخص في نطاقه خطرٌ يهدد سلامته أو صحته أو معنوياته. بل إن المرء ليعانى قلقاً إزاء أي خطرٍ يحيط بمؤسسةٍ يقدرها أو يبداً يُجلُّه.

ومن المخاطر التي تتهدد النطاق الشخصي للفرد وتثير قلقه أن يتوقع فقدان شيء ذي قيمةٍ عنده سواء كان هذا الشيء موضوعياً عينياً كالمال والممتلكات أو كان صديقاً أو قريباً يوشك أن يفقده بالسفر أو المرض أو الموت. وللتهديدات النفسية الاجتماعية (مثل توقع الانتقاد أو المهانة أو الهجر) نفس الأثر الذي تتركه التهديدات الجسدية ومخاطر المرض العضوي ولها في القلب نفس الوَقع.

ونحن نسمى توقع الأذى واستباقه (خوفاً). ونسمى الاستجابة الانفعالية البغيضة (قلقاً) (*). ومن شأن القلق أن ينقُص إذا استشعر الشخص القدرة على مغالبة الخطر أو درّئه. وأن يزداد إذا رأى أن الأذى المحتمل لنطاقه الشخصي بات وشيكاً ومرجحاً ومدمراً. ويذكو القلق أكثر وأكثر إذا كان الشخص في شك من التوقيت الدقيق لوقوع البلاء.

ولكى يشخص المرء الموقف كخطر يتعين عليه أن يقوم بسلسلة من الأحكام تكاد تكون متزامنة. في الحكم الأول، أو التقدير المبدئي على حد تسمية ريتشارد لازاروس (١٩٦٦)، يتعرف على الموقف كشيءٍ مهدّد ويقدر مدى احتمالية الضرر ومدى اقترابه وشدته. يأتي بعد ذلك التقدير الثاني، وفيه يزن المرء قوته الدفاعية، أي قدرته على إبطال الخطر واحتوائه. ويقدر ما تكون الغلبة للقوى المهدّدة يكون حجم الخطر المدرك وبالتالي شدة القلق الناتج.

يلعب المعنى دوراً كبيراً في إثارة القلق. نلمس ذلك في التنوع الهائل للمواقف الباعثة على هذا الانفعال، وكذلك في اختلاف درجات القلق الذي يثيره الموقف الواحد لدى مختلف الأفراد. فكلنا نعرف كم ينزعج الشخص الحساس للرفض الاجتماعي عندما يوضع في موقفٍ قد يكشف نقاط ضعفه. مثل أن يُكَلَّفَ باللقاء كلمة أمام عددٍ من النظارة. فمثل هذا الموقف

(*) سنعرض في الفصل السادس لتفصيل الفرق بين الخوف والقلق.

قد يحمل معنى الكارثة بالنسبة إلى هذا الشخص. بينما لا يعنى شيئاً لشخصٍ ثانٍ لا يهيمه رأى الناس فيه ولا يكثر لتقييمهم له.

كذلك يكون القلقُ البالغُ عند البعض إزاء مواقف أو أشياء مأمونة هو نتاج المعانى الشخصية الخاصة التى يلصقونها بهذه الأشياء والمواقف. من أمثلة ذلك تلك المرأة الموفورة الصحة التى كان يتخطفها القلقُ كلما نهجت نهجاً طبيعياً عقب مجهود عضلى، ظناً منها أنها فى نوبةٍ قلبية. وذلك الرجل الذى كان ينتابه القلق كلما مر على أحد الجسور، فقد كانت تتلبسه صورة بصرية للجسر وهو ينهار. ذلك وسوف نعرض فيما بعد لأمثلةٍ أخرى للدور الحاسم الذى يلعبه المعنى فى الحالات المرضية للقلق.

الغضب

من النماذج التى ترد أحياناً لتمثّل النمطَ الأولى للغضب تلك الاستجابة التى تقوم بها الكائنات البدائية لتدمير أو طرد أى كيانٍ مؤذٍ. وقد تضى لنا هذه المماثلة analogy جانباً أساسياً من السلوك الانسانى: فعندما يتعرض أى شخص لاعتداء جسدى أو لفظى فمن المحتمل أن يثور غضبه ويقوم بهجومٍ مضاد.

ورغم أن هذه الصيغة «الاعتداء يؤدى إلى الغضب» تناسبُ بعضَ الحالات الظاهرة للعيان، فإنها لا تنطبق على كل الحالات التى يتولّد فيها الغضب. فلا يندرُ أن نجد شخصاً قد أفعده التوترُ وأشله القلقُ على أثر اعتداءٍ وقع عليه. أو أن نجد شخصاً قد تملكه الحزن لا الغضب بعد هزيمته فى اشتباكٍ جسدى. وقد وصف كانون Cannon (١٩١٥) استجابات الكائن للاعتداء وفقاً لنموذج «الكر أو الفر» fight - or - flight الذى يناظر الغضب أو القلق بصفة عامة. إلا أن هذه الصيغة لا تفسر بعض الاستجابات الأخرى للعدوان كاستجابة الاكتئاب مثلاً. كما أنها لا تقدم تعليقات محددة للفروق الفردية فى رد الفعل تجاه العدوان.

ومن المواقف التى نعرفها جميعاً والتى غالباً ما تولّد الغضب. موقف الإحباط، أعنى إحباط رغبة من الرغبات أو دافع من الدوافع. وقد تقصّى دولارد وآخرون Dollard et al. (١٩٣٩) هذه الملاحظة العامة وتوسعوا فيها وجعلوا منها نظريةً عريضةً هى نظرية «الإحباط - العدوان» frustration - aggression بقصد تفسير السلوك العدوانى aggressive.

والعدائى hostile على تفاوت درجاته . إلا أن نظريتهم لا تثبتُ للتحليل النقدي الذى سرعان ما يكشف أنها لا تغطى إلا قطاعاً محدوداً من المواقف المثيرة للغضب . كما أنهم يغفلون الدور الذى يلعبه «معنى» الإحباط فى الظروف المختلفة، الأمر الذى جعلهم يوردون فى نظريتهم مواقف نرى أنها يتوافر فيها الإحباط ولكنها لا تؤدى إلى الغضب . فمن المستبعد مثلاً أن يغضب الناسُ حين يحبطون عن هدفٍ ما إذا كان العامل المحبط عادلاً له أسبابه ومبرراته، كما أوضح إليس (Ellis, 1962) وكما أثبتت تجارب بستور (Pastore 1950, 1952) . فالزوج الذى اعتاد أن يغضب إذا لم يجد العشاء جاهزاً لدى عودته إلى المنزل، من غير المحتمل أن يثور إذا اكتشف أن امرأته مريضةٌ بحيث تعجز عن تحضير الطعام .

وحين نتأمل ضروب المواقف التى تبعث على الغضب بدءاً من الثورة الطفيفة حتى الهياج الشديد، فقد ترد إلى أذهاننا أعداد لا نهاية لها من هذه المواقف بحيث يصعب أن نتبين بينها رابطة مشتركة . إلا أننا حين نتمكن من تمييز الملامح الأساسية لهذه المواقف، فربما يتكشف لنا ما بينها من روابط .

التعدييات المتعمدة وغير المتعمدة

لنتأمل هذه الأمثلة المستقاة من المجال العريض للمواقف اليومية الباعثة على الغضب :

(١) رجل تتعبه عصبيةٌ من الصبية رشقاً بالحجارة .

(٢) تلميذ يهمس فى الفصل فيقع عليه توبيخ المدرس من بين كثير من التلاميذ الذين كانوا يهيمسون معه .

(٣) أحد رواد المسرح يحاول شراء تذكرة فيدفعه آخرُ عن الصف وقد بلغ الشباك تماماً .

(٤) امرأة ينكث حبيبها العهد ويهجرها .

(٥) طفلٌ يأمره والده أن يشرك أخاه فى لعبه .

(٦) عضو لجنة يحاول أن يقدم سياسةً جديدةً فيعارضه باقى الأعضاء .

ثمة خيطٌ واحد على الأقل يجمع كلاً من هذه المواجهات . فالشخصية الرئيسية (أو

البطل (protagonist) فى كل من هذه المواقف يتعرض لخبرة غير سارة (الهجوم) من جانب خصمٍ أو أكثر. فهو المستهدف لاعتداءٍ جسدى، أو انتقاد، أو قهر، أو إعاقة، أو رفض، أو حرمان، أو معارضة. كلها عن عمد. وكلها مواقف مؤذية لأن فيها تعدياً على سلامة البطل أو رغباته أو اعتباره لذاته. وهو يدركها بوصفها انتهاكاً مقصوداً لنطاقه الشخصى، وهى تقع فى نفسه هذا الموقع حتى لو لم يكن وراءها سوء نية أو تعمد أذى.

وهناك مجموعة أخرى من المواقف الباعثة على الغضب تتكون من الأوامر والضوابط التى يراها الفرد تعدياً على حقوقه. فقد يغضب مثلاً من تقييد ما يضعه شخصٌ فى موقع السلطة وإن لم تكن لديه الرغبة أصلاً فى إتيان السلوك المحظور. ذلك أن حقوق الفرد لا تقتصر على استقلاله وحرية فى التصرف والتعبير، بل تتضمن أيضاً توقع الاحترام والذوق واحترام المشاعر والولاء من قِبل الآخرين. وقد تدفع المكانة الاجتماعية والمهنية صاحبها إلى توقع امتيازات خاصة وإلى مهاجمة من يستهين بهذه الامتيازات أو السخط على أى شخصٍ أقل مرتبةً إذا هو ادعى امتيازاتٍ ليست من حقه.

التعدييات غير المباشرة

هناك لونٌ آخر من التفاعل يفسر لنا العديد من استجابات الغضب التى نستشعرها فى أنفسنا ونلاحظها فى غيرنا. وفيما يلى أمثلة من المواقف التى لا تمثل للوهلة الأولى انتهاكاً مباشراً لنطاق المرء غير أنها قد تثير الغضب:

- (١) مُضَيِّفٌ يمتعض من أحد ضيوفه لأنه يستعرض معرفته وثقافته فى حفل عشاء.
- (٢) عامل نسخٍ يغضب من حكايات صديقٍ له عن نجاحه فى أعماله التجارية.
- (٣) شاب يشاط من رفيقته لأنها تتحدث بحبويةٍ مع رجلٍ آخر.
- (٤) طالب حاصل على درجة ممتازة يحقن على أستاذه حين يعلم أنه أعطى نفس الدرجة لأحد زملائه.
- (٥) زوجٌ يغتاظ لأن زوجته منحته إطراءً طفيفاً لما يعتبره نصراً تجارياً كبيراً.

بوسعنا حين نحلل هذه المواقف أن نفهم لماذا تُعتبر مؤذية مكدرّة: فكل موقف من هذه المواقف يحمل معنى الاعتداء على البطل من جهة اعتباره لذاته. وسلوك المعتدى يُعرض البطل بطريقة غير مباشرة لانتقاص الذات. فالمجموعة الأولى من المواقف هي أمثلة للغيرة والحسد. فالذين يستحوذون على الانتباه معتدون لأنهم يهددون البطل بالتعتيم على صورته: «إنه يحتكر كل الالتفات ولا يترك لى شيئاً»، «إنه أكثر منى تأثيراً فى الناس»، «إنه أكثر نجاحاً منى». مثل هذه المقارنات تجعل البطل يشك فى أهميته وبأسه. فالطالب الذى عززت الدرجة الرائعة التى حازها اعتباره لذاته، انكمش فيه هذا الاعتبار حين خسر ذلك التفرد فى الامتياز الذى كان ادّعه لنفسه. والزوج ممتعض من رد الفعل الفاتر لزوجته لأنه يبدو مهوناً من شأن إنجازة.

هاهنا سؤال يطرح نفسه: مادامت الاعتداءات تمثل نوعاً من فقد، فلماذا يقع البطل فى الغضب وليس بالأحرى فى الحزن؟ الجواب أنه يحس بالغضب ما بقى قادراً على دفع الإهانة والانتقاص بالتركيز على الجوانب السلبية للمعتدى: إنه متباه فاقد الجدارة، فارغ العقل، ظالم. على أنه إذا سلم البطل بهذا الفقدان المتخيل للمكانة كشيء معقول أو صائب أو عادل، فإنه عندئذ يشعر بالحزن. أما إذا تارجح بين لوم المعتدى والندم على ما فقده فإن مزاجه يتذبذب بين الغضب والحزن.

التعدييات الافتراضية

يمكننا أن نتصور أمثلة أخرى لا يبدو أن فيها أى تعدّ مباشر أو غير مباشر يفسر استجابة الغضب:

- (١) أحد المشاة يغضب لرؤية راكب سيارة يخترق إشارة الوقوف .
- (٢) أمٌ تسخط على طفلها لأنه لا يلتزم بأداب المائدة .
- (٣) رجلٌ ثرىٌ يغتاظ حين يُطلب منه إسهام خيرى .
- (٤) رجلٌ كرّس نفسه لبدأ القانون والنظام يثور غضبه حين يسمع بجرمة ارتكبت على بُعد آلاف الأميال منه .

ليس في أى من هذه الأحداث خرقٌ واضحٌ لنطاق الفرد، ومع ذلك فهو يستجيب كما لو كان تعرّضَ لاعتداءٍ مباشر. وهو قد يعترف صراحةً أنه لم يلحق به أى ضرر شخصى من جرّاء ما حدث. فإذا كان الأمر كذلك فلماذا يغضب؟ إذا نظرنا في هذه الأمثلة وجدنا أن القاسم المشترك بينها هو أن المعتدى قد خرقَ قاعدةً يعتبرها المعتدى عليه هامةً له. ولأن هذا الخرق يجعل البطل يرى نفسه مستهدفاً وعرضةً للانجراف فهو يمثل تعدياً ممكناً أو افتراضياً.

في المثال الأول يفسر السائرُ غضبه من الراكب المسرع هكذا: «كان من الممكن أن أكون عابراً للطريق في تلك اللحظة». أما الأم الساخطة على طفلها في المثال الثانى فتحزر أنه لو كان شخصٌ غريبٌ موجوداً لحكمَ أنها أم سيئة لا تجيد تربية أطفالها وتقويمهم. وأما الثرى في المثال الثالث فقد اغتاط لأنه تفكّر: «لو أن على أن أعطى نقوداً لكل عملٍ خيرى لأفلس».

في الاعتداءات الافتراضية تكون لفكرة «يمكن أن يحدث» نفس الوزن تقريباً الذى لفكرة «حدث بالفعل». وتتسبب هذه التعدييات الافتراضية، رغم خفائها ودقتها، في شطيرٍ كبيرٍ من الخلافات التى تحدث في العلاقات الإنسانية. وسوف نرى حين نتقدم في هذا الكتاب أن هذه الاعتداءات تتألف من انتهاك بعض قواعد السلوك المسلّم بها بين الجميع، أو بعض القواعد والمعايير الشخصية الخاصة كما يحدث أحياناً.

إن المرءَ ليفرضُ حكمَ قيمةٍ value judgement على سلوك الآخرين. وهو مما يدل على وجود دستورٍ ضمنى من القوانين والقواعد والمبادئ والمعايير. وإنه ليطبق هذه القواعد كما لو كانت تساعد على حمايته من الأذى الجسمى والنفسى رغم أن شخصه ونطاقه لم يمساً في حقيقة الأمر في التحامٍ مباشرٍ بالمعتدى. هكذا يحق السائر على راكب السيارة رغم أنه لم يتعرض للخطر الفعلى. ذلك أن اختراق القانون قد يؤثر على سلامته في المستقبل.

تشكل مبادئ اللعب النظيف والعدل واللياقة نوعاً من الجدار الخارجى أو الحماية لنطاق المرء. وإنما تثير الأفعال الاعتسافية والخاطئة والظالمة مشاعر الغضب والحنق (حتى لو لم تكن موجهةً ضده) لأنها تُعتبر تهديداً لهذا الجدار الواقى.

ونحن نولى أهميةً كبرى لسائر العادات الى تحكم تفاعلات البشر. ونجد مؤشراً لأى انتهاك لها في صرخات الغضب من مثل: «ليس لهم حقٌ أن يتصرفوا بهذه الطريقة»، «ليس يحق له أن يفعل هذا»، «يجب على أولئك الناس أن يسلكوا سلوكاً أفضل»، «إنه مبدأ هذا الشيء».

هذا مديرٌ تجارىٌّ فى منتصف العمر يُبدي سخطه على مجموعةٍ من الأنماط السلوكية لدى البعض مثل علو الصوت والعدوانية واللامبالاة وشعث الرأس . ويسؤاله اعترف أنه لم ينله شخصياً أذى أو خسارة من جراء سلوكهم غير أنه احتجَّ على هذا السلوك بوصفه غلطاً وسوءاً، وقال إن المذنب يجب أن يناله العقاب بشكلٍ أو بآخر: « ليس من حق أولئك الهيبين أن يطيلوا شعورهم إلى هذه الدرجة ويكونوا بهذه القذارة . إنهم لابد أن يُحتَجَزُوا » .

تؤلف أنماط السلوك المقبولة دستوراً أخلاقياً يتم دمجُه فى نطاق المرء . بذلك يغدو أى خرقٍ لهذا الدستور بمثابة اعتداء على نطاقه ويؤدى إلى نفس الاستجابة التى يثيرها الاعتداء . وتتفاوت الدساتير الشخصية تفاوتاً كبيراً داخل الجماعة الثقافية الواحدة، وقد تتناهى فى الخصوصية فتكون فرديةً مقصورةً على شخصٍ واحد . فى هذه الحالة فإن غضب الفرد لخرق دستوره قد يبدو للآخرين غير ملائم وغير صحى . ولكنه يبدو ملائماً له بالنظر إلى معايير الخاصة للصواب والخطأ . إن أى انتهاك لمعايير الشخصية يعتبر اعتداءً على نطاقه .

يبدو أن التقاليد الاجتماعية تلعب دوراً أكبر مما نظن فى تحديد الشروط التى تجعل الغضب مبرراً أو متوقفاً أو لازماً . ولكنها أيضاً تضع الحدود التى يجب ألا يتجاوزها الغضب أو يُعدَّ زائداً أو غير لائق، كما نلمس ذلك فى عبارات من قبيل: « إنك تهوّل المسألة » أو « لماذا تُعكّر مزاجك؟ » . وإن منا إلا مرّاً بمواقف أغضبته من دون أن تُغضب رفقتَه، والعكس بالعكس . كذلك عندما نستجيب بهدوء ولا نحرك ساكناً بإزاء موقفٍ مؤذٍ فقد يقول لنا الغير « كان يجب أن تغضب » « كان عليك أن توبّخه! » . أما إذا أبدى شخصٌ ما ثورةً عارمةً من الغضب لشيءٍ نعتبره هيناً تافهاً، فقد نتشكك عندئذٍ فى أن هذا الموقف يحمل معنى شديداً الخصوصية بالنسبة له .

يمكننا الآن أن نوجز أصناف المواقف التى تؤدى، بعامة، إلى الغضب كما يلى: (١) اعتداء مباشر متعمد (٢) اعتداء مباشر غير متعمد (٣) خرق القوانين والمعايير والأعراف الاجتماعية: التهديدات الافتراضية، السلوك المتدنّى، خرق الدستور الأخلاقى الشخصى (الفردى)؛ فى كل هذه الأصناف من ثورات الغضب يتمثل العامل المشترك فى أن الفرد « يقدر » وقوع اعتداء على نطاقه الخاص الذى يشمل قيمه ودستوره الأخلاقى والقواعد التى تحمى حقوقه . ورغم أن هذا العامل المشترك هو شرط ضرورى necessary condition (*)

(*) الشرط الضرورى هو الشرط الذى لابد أن يتوافر فى الشيء لكى يُدرَج هذا الشيء ضمن فئة أو مفهوم ما . =

لإثارة الغضب فهو ليس شرطاً كافياً sufficient condition. فلكى يُثار الغضب يجب أن تتوافر شروط أخرى معينة. أولها أن يأخذ الفردُ هذا الاعتداء مأخذ الجِدِّ وَيَسِمُهُ بِسْمَةِ سلبية. فالطفل الصغير الذى يقذف والديه بكرات الثلج هو أدمى إلى البهجة والتسلية منه إلى الغضب والنقمة. ثانياً ألا يعتبر الفردُ الموقفَ المؤذى خطراً مباشراً أو دائماً. فإذا كان مبلغُ همه هو سلامته الشخصية فسوف يناله القلق لا الغضب. ثالثاً أن يكون الفردُ معنياً أساساً بأمر الإثم والعدوان والمعتدى لا بالأذى الذى يمكن أن يصيبه.

لنوازن الآن بين سلسلة الاستجابات النفسية المؤدية إلى الغضب وبين تلك الخطوات التى تُفضى إلى القلق. إن الفرد فى حالة الغضب يبدأ بوضع (تقدير أولى) للمؤثر المؤذى فيميزه وَيَسِمُهُ كمؤثر مؤذٍ. وهو فى ذات الوقت يقوم بتقييم قدرته على تحمله أو صده أو إبطال أثره (تقدير ثانوى). وفيما يلى مثال نرى فيه البطل يتذبذب بين الغضب والقلق حسبما تعلقو ثقته فى صد المؤثر المؤذى وتزداد أو تخبو وتتضاءل.

فهذا طالبٌ جامعى كان يقود سيارته فعاقته سيارة تلتكأ أمامه وتتحرك ببطء. فغضب الطالبُ لأنه أعيقَ من جهة وانتُهكَ من جهة أخرى من جراء استهانة هذا السائق بقواعد القيادة المتفق عليها. وأطلق نفير سيارته مراراً وصرخ فى السائق. لقد كان يعد نفسه قادراً على صد أى انتقام محتمل، وإن استبعد حدوث انتقام على أى حال. غير أن الموقف بدأ يتطور. فلدهشته وجد السائق يتوقف ويخرج من سيارته، فازداد غضبه لتلك المشاكسة. ولما بدا واضحاً أن ذلك السائق ضخمٌ وخطر تحول غضب الطالب إلى قلق فاندفع بسيارته مسرعاً ولاذ بالفرار. وبعد أن ابتعد مسافة آمنة عادته موجةً من الغضب وحدثت نفسه: «القواد النذل - يريد أن يسحقنى».

يوضح لنا هذا المثال أن الشخص عندما لا يكون معنياً بسلامته فهو خليقٌ أن يحس بالغضب تجاه الطرف المعتدى. أما إذا تركَّزَ همهُ فى الخطر الوشيك فإن غضبه يتبدل إلى قلق.

= فالذكورة على سبيل المثال هى شرط ضرورى لكى يدرج (س) ضمن فئة العزاب. وغنى عن الذكر أن الشرط الضرورى لا يضمن للشئ أن يدرج فى الفئة (فالطفل الذكر ليس أعزب، والرجل المتزوج ليس أعزب، والقط البالغ المعزول ليس أعزب). أما الشرط الكافى فهو الشرط الذى إن توافر فى الشئ ضمن له أن يدرج فى الفئة أو المفهوم دون حاجة إلى شروط إضافية، وغالباً ما يكون الشرط الكافى شرطاً مركباً من مجموعة من الشروط الضرورية، أو قل إنها عندئذ تصبح، إذ تؤخذ مجتمعة، شروطاً كافية. مثال ذلك أن كون (س) إنساناً وغير متزوج وذكرًا وبالغا وليس كاهناً أو غير مؤهل للزواج. هو شرط كافٍ أو شروط كافية لكى يدرج (س) ضمن فئة العزاب. «المرجم».

وهذا تذبذبٌ مماثلٌ بين الغضب والقلق وقع فيه رجلٌ بعد أن عَنَتَهُ زوجته بِقَسْوَةٍ . فهو يتأمل حيناً في ظلمها له وجورها عليه فيغضب عليها . وحيناً آخر تُورقه فكرةٌ أنه خسر حبها فيشعر بالحزن . وجعلَ فكرُهُ يتأرجح طول اليوم بين لوم زوجته وبين حرمانه من الحب ، مصحوباً بتأرجحِ مناظر بين الغضب والحزن .

تناسبُ درجةُ الغضبِ بصفةٍ عامةٍ مع ما يبدو للباطل من عَسْفٍ في ذلك العدوان ومن جَوْرٍ وظلم . فذلك أمرٌ يتوقف على تقديره الخاص . وهو مما يفسر الاستجابات المفرطة العنيفة إزاء ما يبدو للآخرين إساءةً هينةً طفيفةً .

يمكن تلخيص العوامل التي تسبب في اشتداد الغضب بعد وقوع الاعتداء فيما يلي :
(١) أن يدرك الشخص الاعتداء كشيءٍ متعمد . (٢) أن يدركه كشيءٍ خبيث . (٣) أن يدركه كظلمٍ وحيفٍ وافتئات . (٤) أن يدرك المعتدي ك شخصٍ بغيض . (٥) إمكان توبيخ المعتدي وحرمانه .

وهناك ، من جهةٍ أخرى عوامل « مخففة » من شأنها أن تطفئ الغضب وتزيل النقمة ، مثل أن يدرك الشخصُ الاعتداءَ كشيءٍ « عارضٍ غير مقصود » أو واقعٍ « بحسن نية » ، أو « له ما يبرره » . أو أن يرى المعتدي « فتى لطيفاً » ، أو أن يعتقد الشخصُ أنه هو في الحقيقة المخطئ .

التمييز بين ثورة الحزن والغضب والقلق

تشير ملاحظاتُ الحياة اليومية إلى أن نفس الظرف الخارجي قد يُحدثُ حزناً في أحد الأشخاص وقلقاً في شخصٍ آخر وغضباً في شخصٍ ثالث . بل إن ظروفاً تبدو متشابهة قد تحدثُ في الشخص الواحد حزناً في أحد الأوقات ، وقلقاً في وقتٍ آخر ، وغضباً في وقتٍ ثالث . غير أننا لو تفتتاً إلى المعاني الملحقة بالحدث لزال الغموض من الأمر وأمكننا في عامة الأحوال أن نتنبأ بالانفعال المثار . فالمعاني الكبرى عند شخصٍ ما تحددها أنماطه التي اعتادها في تصور صنوفٍ معينة من مواقف الحياة ، وتحددها كذلك حالته النفسية إبان الموقف . فإذا كان الهم الرئيسي عند هذا الشخص هو « الخطر » فهو حليف « قلق » . وإذا كان شغله الشاغل هو « الفقدان » فهو رهين « حزن » . أما إن كانت بؤرةُ اهتمامه هي السلوك الجائر من المعتدي الأثيم فهو خدّن « غضب » . وربما تتضح الشروط الضرورية والكافية لإثارة كل انفعالٍ من هذه الانفعالات حين نبين كيف تؤدي ظروفٌ واحدةٌ إلى انفعالاتٍ مختلفة .

الحزن مقابل الغضب

يؤدي انتقاصُ المنزلة (بالإهانة مثلاً أو النقد) إما إلى الحزن أو الغضب . فإذا كان الشخص يسلمُ بصحة الإهانة أو النقد بحيث ينخفض تقديره لذاته فهو حقيقٌ أن يشعر بالحزن . كذلك يشعر بالحزن، مع عدم تسليمه بصحة الإهانة، إذا كان يعد مجرد الإهانة انعكاساً سيئاً عليه . أما إذا رأى الإهانة غير صحيحة وغير مشروعة وظالمة فالأرجح أن يشعر بالغضب . وقد يدرك الشخصُ أن تسليمه بصحة النقد ربما يسلمه إلى الحزن ومشاعر الذنب، فيعمد إلى دحض هذا النقد بأن يُسَفِّهَ المنتقد ويجرده من صفته وأهليته للنقد . فإذا نجح في ذلك فالأرجح أن ينتابه الغضبُ بدلاً من الحزن .

الحزن مقابل القلق

حين يجد الشخصُ أن الخسارة (الفقد) قد وقعت بالفعل أو أن نطاقه الشخصي قد انتقصَ بتوقُّع الخسارة فالأرجح أن يشعر بالحزن . أما إذا اعتبر نفسه سليماً ما يزال وأن الخسارة أو الإصابة وشيكةٌ فحسب فالأرجح أن يشعر بالقلق . وقد يحدث الحزن بتوقع حدث مؤذٍ بدلاً من القلق . من أمثلة ذلك أن يعلم الشخص بخسارة مستقبلية ولتكن شخصاً هاماً أو وظيفة أو مكانة . فالحزن هو الناتج إذا أحس الشخص بالخسارة المتخيلة إحساساً حاضراً لا مستقبلياً، أي إذا أسقطها من نطاقه قبل أن تحدث بالفعل .

القلق مقابل الغضب

السمة البارزةُ في حالة القلق هي «الخطر» danger : فالشخص في حالة القلق مهمومٌ أولاً وقبل كل شيءٍ باحتمال أن يصيبه أذى والأيامك حيلةٌ في دفع المؤثر المؤذي . أما في حالة الغضب فإن همه الأكبر ليس في تعرضه للخطر بقدر ما هو في انتهاك حقوقه وقواعده ومبادئه، وفي جَوْر الطرف المعتدى واستحقاقه للوم .

ولكل محتوى فكري نموذجي لانفعالات القلق والحزن والانسراح والغضب ما يناظره في أمراض القلق والاكتئاب والهوس وحالات البارانويا على الترتيب . والفرق الجوهرى بين الاضطرابات النفسية والاستجابات الانفعالية السوية هو أن المحتوى الفكرى فى حالة الاضطراب النفسى ينطوى على تحريف أو تشويه دائم لأحد المواقف الواقعية . فبينما تقوم الاستجابة الانفعالية السوية على تقدير معقول للموقف فإن الاستجابة المرضية تخضع إلى حد كبير لعوامل داخلية (أى سيكولوجية) من شأنها أن تُفسدَ عملية تقييم الواقع وتربكها .