

التجربة الفكرية

لروح أمه

كيرلس بهجت

التجربة الفلرية  
لروح أفة

كرلس بهجت

عنوان الكتاب : التجربة الفكرية  
لروح أمه

المؤلف : كيرلس بهجت  
المراجعة اللغوية : مصطفى عرام  
الإخراج الداخلى : رشا عبدالله  
رسوم الداخلية : فيليب ناجى  
تصميم الغلاف : إسلام جاويش  
رقم الإيداع : ٢٠١٥ / ٢٠٥٤  
ردمك : 4 10 978 977 9546  
الطبعة الأولى: يناير 2016

المدير العام : هاله البشبيشى  
مدير النشر: أحمد القرملاوي  
مدير المبيعات : شريف الليثى



دار تويّا للنشر والتوزيع



dartoya2015@gmail.com



دار تويّا للنشر و التوزيع Dar.toya



@Dar\_Toya



Dar.toya



(+2) 01000706014 - (+2) 01140899887



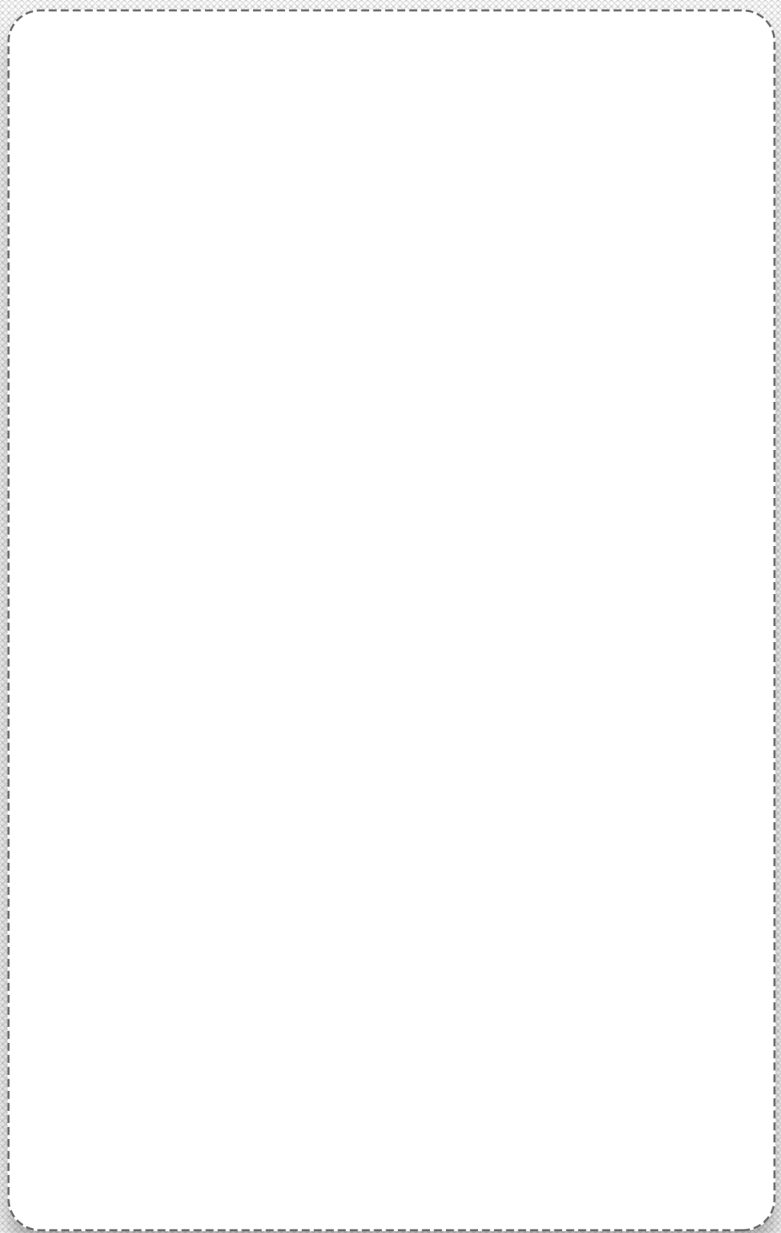
٢٦٣ ش عبدالوهاب عبد اللطيف - كوبرى القبة -  
القاهرة - مصر

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة للدار

التجربة الفلرية  
لروح أعه  
كرلس بهجت

دار توبا للنشر والتوزيع

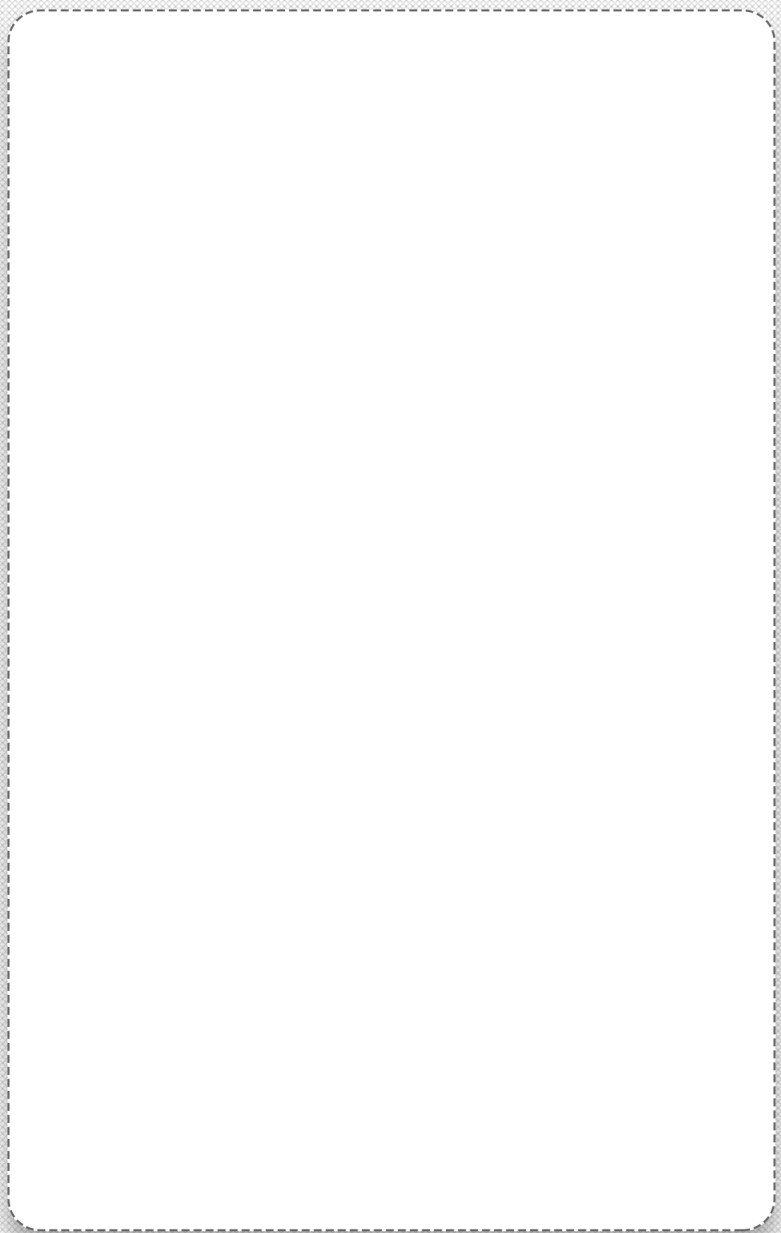




"من نحن إذا لم نترك أثراً في الآخرين؟! إنه  
صُلب و جودنا !! فنحن لسنا الكلام الذي نقوله عن  
أنفسنا، ولا الذي نريد أن نكونه في المستقبل، بل نحن  
مجموع الأثر الذي نتركه في نفوس الآخرين، والتغيير  
الذي نصنعه في حياتهم، وحياتنا..".

العالم المفكر نيل تايسون

*Neil deGrasse Tyson*



## ليه كتبت الكتاب ؟ ؟

باستثناء إنى عاوز أشتهر واتعرف على بنات, بس  
الصراحة فى سبب تانى..

فى جملة مشهورة أوى فى الطب النفسى بتقول:

**A good therapist teaches you to use the tools  
you already have to help yourself**

بمعنى؛ إن المعالج الكويس هو الذى يعلمك ازاي  
تستخدم الأدوات اللى جواك عشان تساعد نفسك..

بصوا يا اخوانا.. الكتاب ده مش هدفه أبدًا الوعظ أو  
التنظير, أو حتى مجرد معلومات أو حكايات تاريخية عشان  
الناس تعرفوها.. إنما هدفه فى الأساس هو إن الناس تؤمن  
ان حل أى مشكلة فى حياتها بدايته جواها, بدايتها بسؤال,؛  
سؤال هى نفسها تقدر توصل لإجابته, بس محتاجة الأدوات  
المناسبة, وأهم أداة على الإطلاق هى العلم, العلم اللى  
اتشوه وسط الخرافات والجهل والكبت, فلو أى حد متخيل  
انه ممكن يطور من نفسه أو يتقدم فى أى مجال فى حياته



من غير علم أو معرفة يبقى إنسان واهم غير واقعى..  
فالعلم هو الذى يميّك الشخص من فهم أعماق ذاته  
وإدراك خبايا شخصيته.. هو الذى يخليه قادر يسيطر على  
أفكاره ونزواته.. فالعلم قوة !

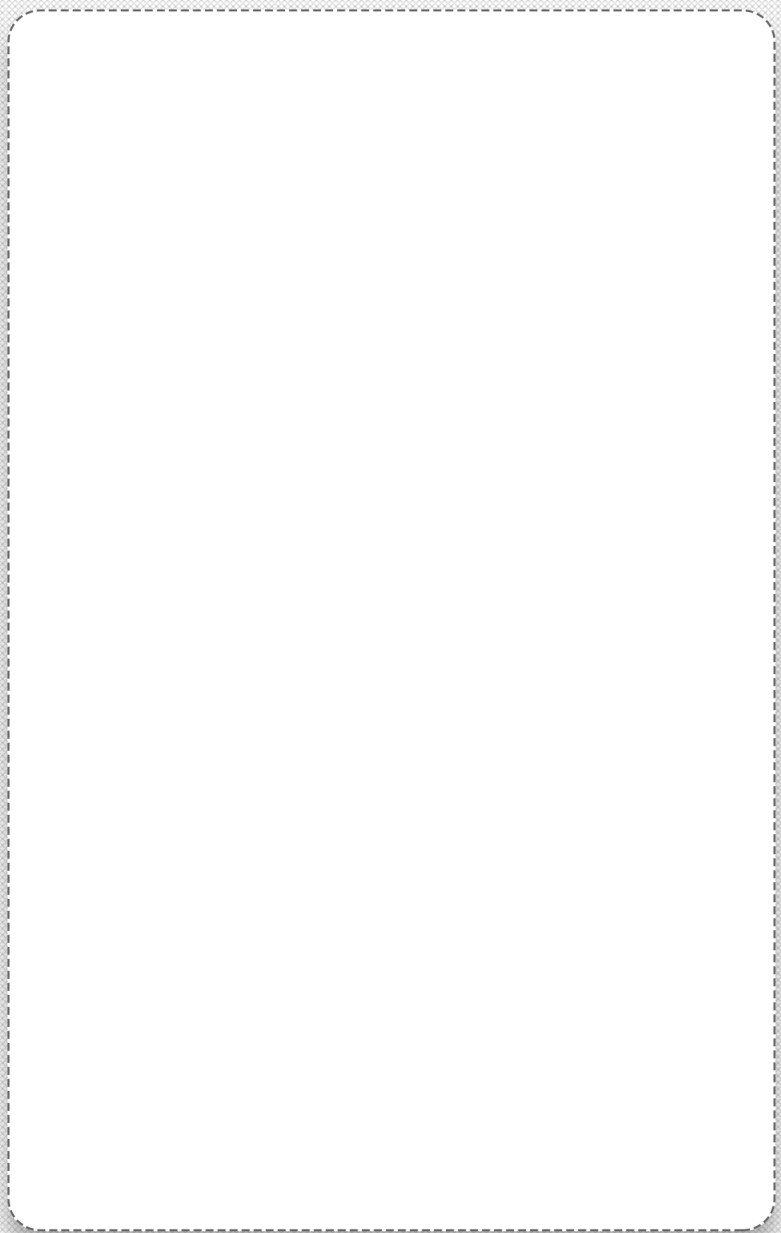
ففعلاً الكتاب ده - بكل صدق - هو تجربة المؤلف  
الفكرية!.. فأغلب المقالات اللى فى الكتاب كانت فى الأصل  
أسئلة فى دماغ المؤلف.. أسئلة لما اتلاقى لها إجابة  
علمية منطقية غيرت نظرة صاحبها للحياة, فرقت معاه على  
مستوى تعامله مع البشر وتعامله مع نفسه, فهم وأدرك..  
حس وعرف.. شاف الحياة بمنظور جديد, فنجاح الكتاب  
مش انك تقراه أو حتى تدرك كل المقالات اللى فيه, إنما  
نجاح الكتاب هو إنك تخوض مع نفسك تجربتك الفكرية..  
تقرا وتستفهم, تدور على أصل مشاعرك وأحاسيسك, تخلق  
المنهج العلمى المنطقى هو المنهج الأساسى لتعاملك  
مع نفسك واللى حو اليك!.. فعلى رأى دكتور كان بيدرس لنا  
فى الجامعة كان بيقول: (العالم اتقدم لما قال: «ليه؟» مش  
لما قال «إيه!»), فالهدف فعلاً.. هو إنك تسأل وتثق إنك  
بالعلم حتلاقى إجابة..

فعيشوا عشان تسألوا.. عيشوا بالعلم..

## إهداء

للشخص الذى كنت بتكلم معاه فى موضوع ما .. بس لما لاقانى تعبان ومش مركّز فى الحوار، سألتنى: «مالك يا ابنى؟!» قلت له: «مفيش.. بقالى فترة كده مخنوق ومُكتئب، من الآخر مش متظبط نفسياً».. راج رد عليّ بكل هدوء وثقة والابتسامة فاشخه بؤه:

«ليه يا حنين مخنوق ومكتئب؟! بيتك ولع ولا معاكش فلوس تاكل وتشرب؟! ما انت زى الغل أهو ومغكش حاجة.. فانشف شوبه كده يا **روح أمك** و كله حبيبي تمام .. »



## الـ Bystander Effect (اعمل نفسك من بنها)

سنة 1964؛ الجيران شافوا واحدة اسمها **Kitty Genovese**، خارجة بتصرخ من بيتها وفي مجرم بيجري وراها عاوز يقتلها، المهم القاتل مسكها وقتلها وهرب وكل البشر واقفين ولا حد منهم حتى رفع شماعة عشان يدافع عن الغلابة!

القصة ديه كانت مشهورة أوي ساعتها وكانت محط اهتمام كبير أوي لدكاترة الطب النفسي وعلماء النفس، إن إزاي محدش فكر يساعد الست، أو حتى اللي فكر يتصل بـ **911** اتصل متأخر!!

ومن هنا ظهر مصطلح.. (**Bystander Effect**).

وده ببساطة ظاهرة نفسية اجتماعية بتشرح ليه لما مجموعة كبيرة من البشر يشوفوا مشكلة أو مصيبة مش بيتحركوا عشان ياخدوا موقف؟!



في مصر مثلاً؟! واحدة متحرش بيضايقها؟؟ الشارع  
كله شايف وعارف، بس كله عامل من بنها!  
شوية عيال صايعين ملمومين على راجل غلبان  
وبيضربوه، كله عامل أجنبي..  
وأمثلة كثير أوي... كلنا عارفينها وبنعيشها..

علماء النفس يفسروا الموضوع ده؛ إن لما عدد الناس  
اللي بيكون شايف المشكلة بيكثر، بيحصل حاجتين مهمين  
اسمهم: **pluralistic ignorance** (التجاهل الجماعي) و**the**  
**diffusion of responsibility** (توزيع المسؤولية).

ببساطه لما العدد بيكبر؛ كل واحد من اللي واقف  
بيسأل نفسه "هو الباقي متحركش ليه؟! " أو "اشمعنا  
أنا اللي آخذ موقف؟؟" ويحصل زي توزيع للمسئولية على  
عدد كبير من الأفراد فمحدث يتحرك! ونقطة تانية؛ هي إن  
الإنسان في فطرته عاوز يريج نفسه، فبيتولد عند الواقفين  
كلهم إن خلاص الموضوع حيعدي على خيرا! أو خلاص مش  
لازم اتدخل!! مع إنه لو فكر ثواني إن هو اللي في موقف؛  
حيدرك مليون في الميهة إنه مش حيعدي بالبساطة اللي  
هو متخيلها!!

فرجاء.. لما تكون في موقف زي المواقف ديه، خُلي  
بالك من الـ (**Bystander Effect**)، مش بقولك خُش  
بغشامة أو بصدر مفتوح فتروج عاكك الموضوع أكثر، بس  
بلاش الصنم اللي بينزل على كل واحد فينا ساعة ما بيكون

في مقدورنا إن ننفذ الموقف أو نساعد حد.. فحقيقي الجملة  
اللي بتقول:

”العالم يعاني كثيرًا ليس بسبب ظلم الأشرار، لكن  
بسبب صمت الأخيار.“



## الشماعة

الأم بتعمل الغدا على البوتاجاز، الواد ابنها برا في الصالون بيتفرج على التليفزيون بصوت عالي، الأم زعقت عشان الواد يوطي الصوت، الواد بيقولها حاضر وييدور على ريموت التليفزيون، لسه متوترة من الصوت العالي، وهمها كله إن الصوت يوطا، فجأة الحاجة على النار بتتحرق وتشم ريحتها.. بتجري عليها وهي بتشتم في الواد ابنها وبتتوعده إنها حتضربه عشان هو السبب! هو السبب إنها سرحت ونسيت الأكل لغاية ما أتحرق! ابنها هو الشماعة..!

في ثقافتنا الشعبية، لما حد بيعمل حاجة غلط ويحب يلزقها في أي حد، بيتقال إنه بيدور على شماعة يرمي عليها لوم عمايله.. بس هو ليه الإنسان محتاج شماعة؟! في مقالة بعنوان **Five Reasons We Play the Blame Game** للكاتبة **Susan K. Whitbourne** على موقع **psychologytoday.com**، بتوضح ليه الإنسان محتاج شماعة:

لما تحصل أي مشكلة والإنسان يحس إن هو طرف فيها، بيتندي يستخدم نظرية (إن أحسن وسيلة للدفاع هي الهجوم).. فمثلا في مثل "حرق الأكل" بتاع الأم والابن، الأم حست إنها في وضعية المخطئ واللي مطلوب منه الدفاع عن نفسه، فليه يدافع بس؟؟ لما ممكن يهاجم ويرمي الغلط ده على حد تاني.. أو بمعنى أصح شماعة تاني!

عقلنا جميل برضه، حتى لو بيكذب أو يضحك على نفسه، بيحب يضحك ويكذب بكلام منطقي! يعني في مثل الأم، عقلها عاوز يلاقي أي مبرر غير إنها هي المسئولة عن حرق الأكل، فبيدور على أي حاجة، ويفضل يقنع نفسه بيها ويصدقها! يعني ممكن لو كانت الأم ما لقيتش ابنها عشان يكون شماعة ترمي عليها غلطتها، كانت ممكن تجيب شباك المطبخ، صوت جرس الباب، العمال اللي بيحفروا في الشارع! المهم حد تاني يشيل الليلة.

ساعات بنلوم الناس، عشان هما نفسهم بيساعدونا على كده! الإنسان بطبعه بيحب يلوم الآخرين على اللي هو بيعمله، تخيل بقى لو لقي حد مش بيعترض أو مش فارق معاه يكون شماعة للشخص ده! ساعتها ما حيصدق وحيبقى أي كبيرة وصغيرة يرميها على الشماعة الطيبة ديه! فلو كنت إنتا عايش مع حد بيحب الشماعات ويبرمي كل حاجة على اللي حواليه، أديك فهمت شوية من الدوافع اللي بتخلي الناس تلوم بعضها على حاجات هما اللي عملينها.. أما لو كنت من الأشخاص اللي بتجد متعتها



وراحتها في إنها تلوم الناس الثانية على حاجات هما  
ملهومش ذنب فيها .. فحاول تصارج نفسك بالحقيقة ديه  
وتعترف بغلطتك قدام نفسك قبل اللي حواليك .. أصل  
مش عيب لما الإنسان يغلط، محدش قال إن البشر مش  
بيغلطوا .. العيب إنهم يكونوا أجبن من تحمل مسئولية  
خطأهم .. ويكون كل همهم تحويل الناس اللي حوالينهم  
لشماغات.

## النقص

(ألفريد إدلر) أول من صاغ مصطلح مركب النقص أو **inferiority complex**، والذي من خلاله اتكلم عن إن النقص هو كلمة السر وراء أغلب أفعالنا وتصرفاتنا، فالنقص دافع أساسي وراء السلوك البشري، سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة... فنسبة كبيرة من أفعالنا ما هي إلا رد فعل لسد هذا النقص..

راجل ييضرب مراته وعياله، يحكي على القهاوي بطولاته المختلفة في فنون العنف، يستمتع بتشبيه نفسه بالوحش، الجبار، المغتري! كل ده عشان حاسس بالنقص!

مراهق بيشتتم ويضرب ويبلطج زي بتوع السيما، يتحرش ويعاكس في البنات، يشرب سجاير وهو عمره 10 سنين، أصل عاوز يتقال عليه كبير! كل ده عشان حاسس بالنقص!

بنت بتغير في شكلها ومنظرها، تعمل في نفسها  
البدع عشان تعجب أصحابها وتكون ملفتة للناس اللي  
حواليها اكل ده عشان حاسة بالنقص!

ست بتكذب على صاحباتها، تختلق قصص خيالية  
عن حياتها ومغامراتها، بتدعي حاجات وهمية لمجرد جذب  
الانتباه في أي قعدة! برضه كل ده عشان حاسة بالنقص!  
ونماذج كثير أوي حوالينا، لو ركزت حتلاقي سلوكهم  
قايم على النقص!! حتى إحنا نفسنا بنعيب على الناس  
ونتهمهم بالنقص وإحنا عايشين في المستنقع نفسها!.. بس  
إيه اللي بيخلي شعور النقص مسيطر على ناس أكثر من  
ناس؟؟

الموضوع يبدأ مع أول مرة يحس فيها الشخص إنه  
أقل من اللي حواليه أو أضعف منهم، سواء لأسباب مالية،  
جسدية أو حتى معنوية، يعني مثلاً طفل جسمه صغير  
مقارنة بأصحابه في الفصل أو بنت ظروفها الاقتصادية  
ضعيفة بين باقي زميلاتها في الجامعة.. المهم شعور  
النقص ده بيتضخم جوا الشخص ويبقى عامل زي نقطة  
سودا في لوعيه وإدراكه.. نقطة عايشة معاه في كل خطوة  
بيعملها وفي كل كلمة بيقولها.. نقطة بيحاول يخبيها بأي  
شكل وطريقة، وعشان كده بيلجأ لتزييف الواقع واختلاق  
القصص الوهمية.. ومع كل مرة بيكذب أو يزييف حقيقته،  
يكون مستني يشوف الناس حيقولوا إيه ويحكموا عليه  
إزاي؟! هل لسه شايفين النقطة ولا لأ؟؟

فالحل هو إننا نرجع نثق ثاني في نفسنا وتعايش  
مع عيوبنا وشعورنا بالنقص! آه إحنا مش كاملين بس  
مش مستنيين نظرة غيرنا هي اللي تكملنا! آه فينا عيوب  
ومشاكل بس حنصلحها عشان إحنا عاوزين مش عشان  
نعجب جدًّا! فالنقص الحقيقي هو إننا ميكونش عندنا  
الشجاعة عشان نبقى نفسنا، النقص الحقيقي هو إننا نبقى  
مسجونين في تعليقات الناس وآراءهم.. النقص الحقيقي  
هو إننا نقلل ونحقر من نظرتنا لنفسنا ونعلّي ونفخم من  
نظرة الناس لنا! فالفيلسوف العبقري "أبو حامد الغزالي"  
كان عنده مقولة بخصوص الموضوع ده، وهي:  
"..نقص الكون هو عين كماله، مثل اعوجاج القوس  
هو عين قوته، ولو استقام القوس لما رمى...".  
فالتصالح مع النفس هو عين قوة الإنسان..



## الـ false-consensus effect (الطماطم المقدسة)

"جوجو" مواطن في جمهورية "طماطمستان"، في جمهورية طماطمستان الشعب هنا يقدس الطماطم وما ينفعش أبدًا يأكلها أو حتى يقطعها بسكين!! جوجو جاله عقد عمل في دول الخليج؛ فقرر يسافر يعمل قرشين.. وكانت الصدمة في أول مرة جوجو جاع فيها في الخليج وطلب وجبة وسلطة، واكتشف إن السلطة فيها طماطم متقطعة!! إزاي يعلموا كده في الطماطم!!؟ جوجو اتعصب واثترفز.. جوجو بيعاني من الـ **false-consensus effect**.

الـ **false-consensus effect**، هو ببساطة لما نتخيل إن اللي حوالينا بيفكروا ويدركوا الأمور زي ما إحنا بنفكر وندرك.. سنة 1977؛ عالم النفس **Lee Ross** جاب مجموعة من الطلاب الجامعيين، وطلب منهم يتمشوا في حرم الجامعة وهما بيغنوا أغنيه اسمها **Eat at Joe's**.. وبعد كده سأل كل واحد منهم، إذا كان يتوقع لو اطلب من حد

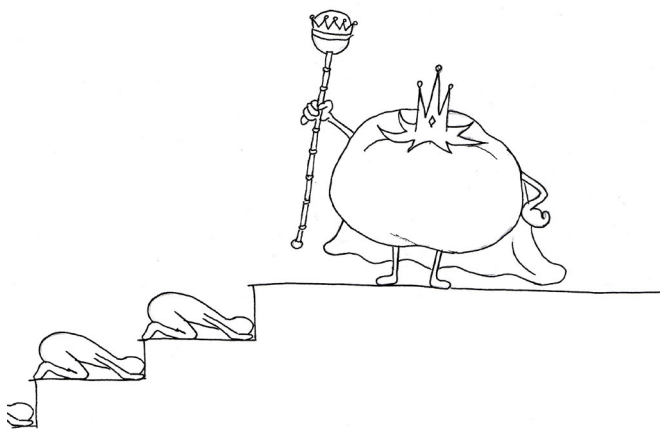
تاني يعمل كده، هل حيعمل ولا لا؟ المفاجأة كانت إن حوالي 62% من اللي وافقوا يعملوا كده، جاوبوا إن "آه" أي حد تاني حيوافق.. وحوالي 67% من اللي رفضوا يعملوا كده، جاوبوا إن مفيش حد حيرضى يعمل كده..

ساعات عشان مُخّنا مِحسش بتوتر وقلق، بيظن إنه هو لوحده اللي عنده المعتقدات أو الأفكار ديه، وده ممكن يخليه يشك ويرجع تاني يراجع حساباته.. فبيدنا زي انطباع كاذب إن كل اللي حوالينا زينا وإن هو ده الطبيعي.. وكل ده عشان يتجنب المجهود المبذول في أي عملية تفكير مرهقة.. مع إن ده مش هو الطبيعي! مش طبيعي إن عشان "جوجو" ييقدر الطماطم ومش بياكلها؛ يبقى كل الناس لازم تعمل زي جوجو.. مش طبيعي إن عشان حضرتك مش عاجبك المرشج الفلاني يبقى مينفعش يعجب حد.. أو إن عشان حضرتك مش عاجبك لبس صاحبك، يبقى ما ينفعش يعجب حد.. كأننا ما ينفعش نعيش مع وجهة نظر ثانية أو رأي مختلف.. أصل ببساطة إحنا الصج المطلق!

الـ **false-consensus effect**، مش بيوقف عند مجرد اعتقاداتنا أو أفكارنا، لكن بيوصل لدرجة ردود فعلنا وسلوكنا.. "جوجو" لما كان في المطعم، محل استغرابه مكنش من مجرد إن إزاي الناس ديه بتعمل كده في الطماطم، لا ده إزاي الناس الثانية مش متضايقة أو غضبانية من اللي شايفه!!؟؟.. ديه أكيد ناس مغفلة.. ناس جبانة.. ناس مدفوع لها أو مش مواطنين شرفاء!!! كثير أوي بتقع في

فج ال **false-consensus effect** ونحاسب الناس وتتهمهم بأسوأ الصفات لمجرد اختلافهم معنا في رد فعلهم على نفس الموقف.. من غير ما نسمع دوافعهم أو حتى ندي لنفسنا فرصة عشان نفكر في الاختلاف ده..

فأخيرًا وليس آخرًا.. قبل ما توصل لمرحلة إن إزاي فلان أو فلانة مش عباقرة أو علماء ذرة زيي.. بعد إذنك، افتكر إن في حاجة اسمها **false-consensus effect** ممكن تخليك مش شايف غير نفسك والصح بتاعك.. افتكر إن في نسبة في المعتقدات والأفكار.. افتكر إن مش كل الناس بتقدس الطماطم..



## عقدة سندريلا

في 1981، كتبت عالمة النفس المشهورة **Colette Dowling** كتاب اسمه **(Cinderella complex)**.. عقدة سندريلا ...

**Colette Dowling** في كتابها كانت بتناقش قضية الفارس الأسطوري، حسب الكاتبة نسبة كبيرة من بنات العصر ده عندهم عقدة سندريلا، وهي إنهم رغم مشاكلهم وظروفهم الصعبة، بيكرسوا كل طموحاتهم وأمانهم في البحث عن الفارس الجامد جدا اللي حيجي ينقذهم من الهم اللي هما عايشين فيه! فيفضلوا يحلموا ويبنوا في خيالهم أوهام عن المنقذ، البطل، البرنس.. ويعيشوا على أمل إنه في يوم من الأيام لازم ييجي... ولو مجاش تبقى كارثة!

**Colette Dowling** بترجح سبب تفشي العقدة النفسية ديه في سلوكيات نسبة كبيرة من البنات، للتربية الغلط! بغض النظر عن إن شق كبير في تأسيس البنت من وهي



صغيرة، سيكون قائم على فكرة إنها دائما محتاجة اللي يساعدها أو يحميها، محتاجة للواصي أو المسئول.. برضه مجهود وطاقة كبيرة للبنت بيتم توجيهها مجتمعيًا وإعلاميًا ناحية الاهتمام بشكلها ومنظرها وحالتها الخارجية أكثر من اهتمامها بعقلها وفكرها ومستقبلها العلمي، وكل ده عشان تلفت نظر البرنس وتعرف تصطاده صح!! ويبقى كل مرة تقابل فيها البرنس ده عامل زي الامتحان بالنسبة لها، عاوزه تنجح فيه بأي شكل!! الحاجات ديه كلها بتتراكم فوق بعضها وتسبب الـ **Cinderella complex**، المشكلة بقى بتبتدي تظهر لما الخوف من عدم العثور على البرنس يبتدي يتسرب لروح البنات!! أصوات خارجية متمثلة في الأسرة والأقارب والجيران وأصوات داخلية متمثلة في قلق البنات وتوترها عشان بسلامته أتأخر للغاية دلوقتي!! هنا تدرك المسكينة الخطر بعينه.. وتبتدي تتخيل إن حياتها وطموحتها وأحلامها خلاص.. كل ده انهار، إنها من غير البرنس ده مش حتعرف توصل للي هي عاوزاه! وتدخل في دايرة إن الكل ما الخوف يزيد، فقدانها للسيطرة على نفسها يزيد، للغاية ما تتحطم كل معالم ثقافتها بنفسها وتبقى ضحية العقدة ديه.

### **Colette Dowling** ما كانتش متضايقه من سنديريلا

عشان حبت البرنس أو أعجبت بيه أو حتى إنها قررت تعيش معاه بقية عمرها، إنما كانت متضايقه من سنديريلا إنها كانت عاملة زي المشلولة فكريا وعقليا، مسلوبة الإرادة...



كانت ممكن تفكر في التطوير من نفسها، في الشغل على  
إمكانياتها أو تحسين ظروفها، كانت ممكن تفكر إزاي تجيب  
حقها من مرات أبوها اللي ظلمتها أو تعترض على قهر  
إخواتها غير الأثقاء ليها، إنما هي فضلت في انتظار  
الفرس أو حصان أبيض عشان يجيب لها حقها... والسؤال  
المطروح دلوقت، طب لو ما كانش جيه؟! أو جيه ومشى  
تاني، أو جيه وطلع فارس رخم وممل؟! إيه العمل...؟

**Colette Dowling** برضه بتقول إن للأسف من توابع  
عقدة سندريللا؛ إن ساعات بنات كثير بتفضل التواجد في  
علاقة مؤلمة أو غير مريحة بالنسبة لها على إنها تفضل  
بلا رفيق أو شريك، بمعنى أصح إن التشوه اللي حصل في  
الشريحة الكبيرة من البنات ديه وصل بيهم إنه يخليهم

يتقبلوا فكرة التواجد مع  
برنس رزل، على إنهم يعيشوا  
بلا برنس!! وعشان كده

بتتمنى **Colette Dowling**  
من الأثنى في أي مكان أو زي  
زمان، تدرك قوتها وأهميتها  
الحقيقية، وساعتها حتعرف  
إنها أهم من ميت فارس  
ومليون برنس.



## الJust-world hypothesis (الحياة العادلة)

سنة 1966؛ عالم النفس **Melvin Lerner** عمل تجربة عشان يقيس مدى اعتقاد الناس بفكره "الحياة العادلة"، التجربة كانت بتتكون من 72 ست، كان المطلوب منهم يشوفوا بنت بتجاوب أسئلة معينة، وعلى كل سؤال غلط تجاوبه كانت البنت ديه بتتكهرب!! **Melvin Lerner** كان بيسجل ردود أفعال الستات ديه.. والنتيجة كانت إن أغلب الستات في بداية التجربة كانوا متعاطفين مع البنت اللي بتتكهرب، بس مع الوقت ابتدوا يبرروا اللي بيحصل في البنت بحاجات زي "هي تستاهل عشان بتجاوب غلط"، أو "الكهربا ديه لمصلحتها عشان تتعلم".. وتفاصيل تانية كانت في التجربة، بس الليطلع بيه العالم **Melvin Lerner** هو مصطلح ال**Just-world hypothesis**.. اللي هو ببساطة اعتقاد البشر إننا عايشين في حياة عادلة، وإن

المصير اللي بيصيب أي إنسان هو مصير يستحقه.. سواء بشكل مباشر أو غير مباشر!!

.. بعد تجربة **Melvin Lerner** بكذا سنة، عالمة النفس **Linda Carli** عملت تجربة تانية عشان تشوف الـ **Just-world hypothesis** في حالات ضحايا الاغتصاب، التجربة كانت إنها تجيب مجموعة من الناس وتحكي لهم عن قصة علاقة عاطفية بين راجل وست، بس في النهاية بتاعة القصة، تقسم الناس ديه لمجموعتين، مجموعة تقولهم القصة انتهت إن الاتنين اتجوزوا، ومجموعة تقولهم إن الراجل في الآخر اغتصب الست! وتشوف ردود أفعالهم.. المفاجأة إن رد فعل المجموعة اللي سمعت إن النهاية جواز الاتنين؛ كان "إن ده أمر عادي جدًا، أي قصة حب نهايتها الجواز" .. أما المجموعة اللي عرفت إن النهاية اغتصاب الراجل للست كان ردهم "إن ده أمر عادي جدا، بحيث إن أي ست تمشي مع راجل لازم تكون آخرتها الاغتصاب!"، بمعنى إن المجموعتين اتفقوا على إن اللي حصل ده أمر طبيعي، وإن الست نفسها في كل نهاية تستحق اللي حصلها!! بس السؤال هنا: ليه إحنا كبشر متبرجمين إننا لازم نشوف إن الدنيا عادلة!؟

لك إن تتخيل إننا متبرجمين على العكس، وهو إن كل واحد فينا عاش على فكرة إن الحياة ما فيهاش عدل، على فكرة إن ساعات كثير ناس ملهاش ذنب بتتأذي، وساعات ناس غلطانة وبتعيش عادي جدا بالغلط! لك إن

تخيل كمية التوتر والقلق اللي ممكن نعيش فيه، كمية الخوف وعدم الأمان اللي حتملكنا في كل خطوة وحركه بنعملها.. الإنسان بطبعه يحب النظام وياحبذا لو كان نظام عادل!! فلو للحظة، تخيل الإنسان ده إنه عايش في نظام ما فيهوش عدل ممكن ينهار! عشان كده بنلاقي اللي بيفسر إن بنت ديه اتحرشوا بيها عشان لبسها مش عشان المتحرشين عالم مش محترمة، عشان لو ما فسرش التفسير كده، ممكن يتوقع إن بنته أو أخته في أي لحظة حد يتحرش بيهم!! بنلاقي اللي بيفسر إن الموظف الغلبان ده يستاهل يبقى في حالة ضعيفة ماديا عشان مطورش من نفسه أو مثلا ما ذاكرش كويس في الثانوية العامة ودخل كليه قمة!! عشان لو فسر غير كده، زي إن الموظف ده الحياة مثلا لطشت معاه، أو إنه اتظلم في نتايج الثانوية العامة!! جيعيش طول عمره في قلق وخوف ليصيبه نفس مصير الموظف ده!!

فالحقيقة، إننا بنسعى بكل الطرق عشان نوهم نفسنا إن الحياة اللي إحنا فيها قايمة على العدل.. بنوهم نفسنا إن الصبح هو اللي بيحصل والغلط ملوش مكان، بنوهم نفسنا إننا في أمان، في نظام مفهوش تحيز أو تميز!! لدرجة إننا ساعات بنيجي على المظلوم عشان منشوهش الصورة العادلة اللي إحنا راسمنها لنفسنا عن الحياة.. بس للأسف، الحياة فعلا ليست عادلة..



## سيكولوجية الجماهير

"... فإنها أبعد ما تكون عن التفكير العقلاني المنطقي، وكما إن روح الفرد تخضع لتحريضات المنوم المغناطيسي الذي يجعل شخصًا ما يغطس في النوم! فإن روح الجماهير تخضع لتحريضات وإيعازات أحد المحركين أو القادة، الذي يعرف كيف يفرض إرادته عليها، وفي مثل هذه الحالة من الارتعاد والذعر؛ فإن كل شخص منخرط في الجمهور يبتدىء بتنفيذ الأعمال الاستثنائية التي ما كان مستعدًا إطلاقًا لتنفيذها لو كان في حالته الفردية الواعية والمتعقلة... فالقائد أو الزعيم؛ إذ يستخدم الصور الموحية والشعارات البهيجة بدلا من الأفكار المنطقية والواقعية؛ فإنه يستملك روح الجماهير..."، من كتاب "سيكولوجية الجماهير لجوستاف لوبون".

كتاب سيكولوجية الجماهير.. اتكتب في أواخر القرن الـ19، وكان يتكلم عن أحوال فرنسا بعد الثورة الفرنسية، وإزاي سيكولوجية الجماهير الثورية أثرت في الحالة ديه...



من أهم الحاجات التي ذكرها لوبون في كتابه، هي مراحل شحن الجماهير الثورية بالفكر الثوري:

**1- المرحلة الأولى (الإغراق):** لوبون مؤمن جدا إن الفرد لازم يتم إغراقه في الشعارات والأفكار الثورية، وهي ديه حتكون بداية دوبان الفرد وسط الجماهير الثورية وتشبعه بأفكارهم، عشان يتنقل للمرحلة الثانية.

**2- المرحلة الثانية (العدوى):** لوبون، شايف إن الروح الثورية في المرحلة ديه بتبقى زي العدوى، بتتنقل من فرد لفرد.. الموضوع أشبه بفيروس - مع فارق التشبيه - بس الثوري بيكون جواه فيروس الثورة، وبيتندي ينقله للي حواليه، واللي بطبعهم بيبستمدوا منه الفيروس ده، عشان هما بدورهم ينقلوه.. وهكذا.

**3- المرحلة الثالثة (الاقتراج):** واللي أنا بسميها التجويد، نظرا لإن ناس كثير بتتعدى بالشحن الثوري ده، فأعراض العدوى ديه بتختلف من واحد للتاني.. وكل واحد بيتدي يطلع ثورته على أساس خلفيته الفكرية والثقافية، ويحصل تنوع سلوكي غير منظم من عدد كبير من الأشخاص يعبر عنما يسمى بالثورة.

لوبون في كتابه برضه؛ اتكلم عن خصائص الزعيم أو القائد اللي يقدر يقود الجموع الغفيرة، ديه ومن أهم صفات الزعيم ده، إنه يكون كاريزما، وده طبعا متمثل في الألفاظ الرنانة والحضور الأسطوري والشكل الساحر اللي

يبتدع بيه للجماهير ديه، ويكون طبعا صاحب تاريخ قوي  
أو مركز عالي يسمح له إنه يكون منبر لناس كثير، آراؤه غير  
قابلة للجدال عشان مجرد مناقشة آراءه ممكن يدخل الشك  
في فكر مؤيديه، وده طبعا يهز صورة أي قائد!! واللي أغرب  
من كده؛ إن لوبون شدد على إن الزعيم لازم ما يعتمدش  
على العقلانية في التعامل مع الجماهير!! لوبون كان مقتنع  
إن الجماهير معندهاش لا الوقت ولا القابلية للتعامل معاها  
بأي شكل من أشكال المنطق أو العقل، إنما التعامل معاها  
لازم يكون يا من خلال العواطف والمشاعر.. أو من خلال  
الوهم!! واللي ممكن يتمثل في وهم ديني وخرافات مثيرة  
لغرائز الإنسان من قتل وجنس.. أو وهم سياسي وقومي  
واللعب على نقطة نفاق الشعب ومحاربة العدو الوهمي.

"... الظاهرة التي تدهشنا أكثر في الجمهور النفسي  
هي التالية: أي تكن نوعية الأفراد الذين يشكلونه وأي  
يكن نمط حياتهم متشابهة أو مختلفا، وكذلك اهتماماتهم  
ومزاجهم أو ذكاءهم؛ فإن مجرد تحولهم إلى جمهور يزودهم  
بنوع من الروح الجماعية، وهذه الروح تجعلهم يحسون  
ويفكرون ويتحركون بطريقة مختلفة تمامًا عن الطريقة التي  
كان سيحس بها ويفكر ويتحرك كل فرد منهم لو كان معزولا،  
وبعض الأفكار والعواطف لا تنبثق أو لا تتحول إلى فعل إلا  
لدى الأفراد المنضويين في صفوف الجماهير" ... "إن الجمهور  
النفسي هو عبارة عن كائن مؤقت مؤلف من عناصر متنافرة،  
ولكنهم متراصو الصفوف للحظة من الزمن، إنهم يشبهون

بالضبط خلايا الجسد الحي التي تشكل عن طريق تجمعها وتوحدتها كأننا جديدا يتحلّى بخصائص جديدة مختلفة جدا عن الخصائص التي تملكها كل خلية... "من كتاب سيكولوجية الجماهير.

لوبون في كتابه جاوب على سؤال مهم جدا: وهو ليه سلوك الجماهير بيكون مخيف جدا ومرعب على عكس سلوك كل فرد فيهم في ذاته؟؟؟ إجابة لوبون ممكن تفسر لنا ليه حوادث الاغتصاب الجماعي بتحصل في المجتمعات المتدينة بطبعها، وتفسر لنا العنف غير المبرر اللي بيحصل في المباريات الرياضية اللي المفروض هدفها نبذ العنف!! لوبون بيقول إن الإنسان بيكون محمل بكمية قهر وظلم حبيسة جوا فكره ونفسه، مش بتنفج تظهر في حالته الفردية لأسباب كثير، زي إن العقاب حيكون منصب عليه لوحده، زي إنه مش عارف يبدأ إزاي، وزى إنه مش لاقى حافز أو مشجع اللي يبرر له سلوكه اللحظي ده... أما لما يكون نفس الإنسان في مجموعة كبيرة، بتتوفر له كل الحاجات اللي كانت مش معاه وهو لوحده، وبيبتدي يفرغ طاقته ديه في أي حاجة يلاقيها في وشه... راجل غلبان ملوش دعوة يقول عليه جاسوس أو أمن دولة ويضربه، بنت ماشية في حالها يعتدي عليها لأي مبرر، ولو الظروف سامحة يغتصبها، لو ملقاش بشر يكسر عمود نور، محطة أتوبيس، أو حتى يولع في صفيحة زبالة!! أي حاجة يصب فيها قهره وكبته

اللي عايش معاه بقى له فترة ومستني أي مناسبة عشان  
يخرجه... ومفيش أي حرج على الجماهير..!

سنة 1969؛ عالم النفس الشهير **Milgram**؛ عمل  
تجربة عشان يشوف مدى تأثير سلوك الجماعة على الفرد..  
في الجماعة جاب واحد في الشارع وخلاه يعمل كأنه  
يبص على حاجة بعيد ويشوف الناس اللي معديا حتعمل  
إيه... كان نسبة الناس اللي وقفت عشان تشوف الواحد  
اللي واقف ده بيشوف إيه، كانت 4% من مجموع الناس  
اللي عدت... بعد يومين عمل نفس التجربة بس بكذا واحد  
واقفين بس عددهم أقل من 15، كانت النتيجة 40%!!  
وقفوا يشوفوا الناس ديه بتبص على إيه؟.. بعدها يومين  
جاب مجموعة أكبر من 15 فرد.. وساعتها النتيجة كانت  
86%!! والتجربة اسمها **Drawing power of crowds**.  
عشان اللي حابب يدور عليها... الفكرة ببساطة بيفسرها لنا  
علم النفس؛ وهي إن في عنصر انجذاب غير طبيعي في  
فكرة المجموعة أو الجماهير.. شعور الفرد المستمر إنه عاوز  
يلتصق بأي جماعة يستمد منهم قوة وشرعية لتصرفاته؛  
بيخليه واقع تحت سحر المجموعة وحاسس بأمان في  
وجوده معاهم.

لوبون في كتابه اتكلم عن حاجات كتير جدا لا يمكن  
تتلخص في مقال أو حتى كذا مقال، فلو حد مهتم يفهم  
إزاي الجماهير بتفكر وبيتم تحريكها، يستحسن يقرأ كتاب  
"سيكولوجية الجماهير" لجوستاف لوبون.



## وهم الـfacebook (وحميد رغم الـfollowers)

سنة ١٩٩٠؛ طلع عالم إنجيلزي اسمه **Robin Dunbar**.. روبرت دنبر، حب يعرف أكثر عدد من الأصدقاء اللي الإنسان الطبيعي يقدر يحصل عليهم، ويكون في نفس ذات الوقت؛ قادر يوصل للتوازن النفسي والاجتماعي السليم، بعد تجارب وأبحاث كثير، قدر "روبرت دنبر" يوصل إلى إن أقصى عدد يقدر الإنسان يوصله هو ١٤٨ فرد، ممكن نقول حوالي ١٥٠، يعني ببساطة الإنسان آخره يعرف ١٥٠ واحد كويس، ١٥٠ يكون على علاقة كويسة بيهم، علاقة طبيعية.. واتسمى الرقم ده باسم العالم ده **Dunbar's number**... أومال إزاي بنشوف ناس عندها بالـ ٥٠٠ والـ ١٠٠٠ صديق على مواقع التواصل الاجتماعي، ومع كده بيشتكوا من الوحدة؟! ليه شعور الوحدة في ازدياد مستمر على الرغم من انتشار



مواقع التواصل الاجتماعي بالشكل ده؟؟ ليه الـ ١٥٠ واحد  
دول مبقوش يكفوا!!؟

مع تقدم التكنولوجيا والتطور الصناعي والعلمي  
اللي الإنسان بقى عايش فيه، كان على الصعيد النفسي  
والاجتماعي للإنسان فيه برضه ملامح للتغيرات والتقلبات،  
اللي كانت بدورها بترسوم مستقبل مبهم لسيوكولوجيته.. وزي  
ما اتكسرت أي حدود أو قيود للتفكير، برضه حدود التوازن  
النفسي للإنسان ابتدت تختفي مع الوقت، وبقى الإنسان  
زي ما هو جعان للمعلومة، برضه هو جعان للاجتماعيات..  
وشعور الوحدة بقى عمره ما يبخلص! الإنسان الحالي  
اتحول لمدمن تقدير، محتاج باستمرار يروي التقدير ده -  
يعني يسقيه - بقى في تصارع دائم على عدد أصدقاء أكثر،  
عدد **likes** أكثر، عدد تفاعل مع الـ **posts** اللي بيحطها أكثر،  
عاوز ناس تهتم بيه، تدرك وجوده، عاوز يحس إنه حد مهم،  
حد محور الأحداث، ومفيش مشكلة في وسط ده إنه بيتدي  
يضخم في نفسه شوية، يفضل ينافق ذاته، يفضل يجمل  
في شخصية موازية لشخصيته، شخصية يحط فيها كل  
آماله وطموحاته اللي كان نفسه يعملها لنفسه في الواقع  
ومعرفش، حيتصور كثير عشان يوصل لأحسن صورة **profile**  
**picture** اللي حيتفاجئ بعد بيومين إن لآ.. لسه فيه أحلى..  
حيتغير كثير في الـ **info** ومع كل مرة **edit**؛ حيتفاجئ إن لآ  
لسه ممكن أحسن... حيبذل أقصى جهده عشان مبقاش  
"خفي"!! فحسب موقع **sciencedaily** في تجربتين اتعملوا

عشان يقيسوا مدى الألم النفسي اللي الإنسان ممكن يحس بيه لو تم تجاهله عمدًا على مواقع التواصل الاجتماعي.. واللي أظهرت النتيجة إن الألم ممكن يوصل لدرجة تحطيم الشخص ده!! إنتوا مش متخيلين زرار ال **like** ده مهم قد إيه؟؟؟! وده بالمناسبة بيفسر حاجات كتير أوي... بنشوف حاليًا زرار ال **like** ده عامل زي النقطة بتاعة الأفراج، إنت جاملتنني بـ **like**؛ أنا برضه حجاملك بـ **like**، إنت ما جاملتنيش، أنا ححرمك من نعمتي ديه وحتبقى زي "الكلب الوحيد" وتحس بنفس الألم اللي إنت حسستهولي!!

كان في مقالة في موقع **psychologytoday** اسمها **The Human Psychology behind Facebook's Success**

... بتتكلم عن إن إزاي النفس البشرية الحديثة في احتياج مرعب لموقع ال **facebook**، واللي أهم النقط المذكورة فيها:  
١- إنه بيساعدنا نغير نظرتنا عن نفسنا، الموضوع مش مجرد إحنا عاوزين نوري للآخر إيه، قد ما إحنا عاوزين نوري نفسنا الآخر شايفنا إزاي، وعشان كده؛ بنحرص نكون في قمة حالتنا وأفضل أشكالنا وسلوكياتنا، وإلا ممكن نعيش في قاع احتقارنا لنفسنا اللي أصعب بكثير من احتقار الآخرين  
لينا!

٢- الحاجة للـ **belonging**، من المنطقي جدًا في وسط مجتمعات زحمة، مجتمعات الانتماء فيها ما بقاش زي الأول، الواحد يدور على أي مكان نضيف هو يخلقه لنفسه ويروج منضم ليه، ممكن المجتمع الحقيقي يحتم عليك تكون في

المدرسة الغلانية اللي فيها خمس ولاد بتحبهم وخمس ولاد مش طايقهم، على الـ **facebook** ضيف اللي بتحبهم واعمل **block** كنوع من التحقير للي مش طايقهم.

٣- حنعمل اللي مكسوفين نعمله في الحقيقة... فالكلام اللي مكسوفين نقوله في العالم الواقع، حنقوله في العالم الافتراضي ومحدث شايف وشنا، لا ده كمان حنصلج مليون مرة في الجملة قبل ما نبعثها! حندخل نشوف صور أي حد عاوزين نشوفه من غير ما يعرف، حنتابع أخبار أي حد من غير ما يعرف إننا بنراقبه أو مهتمين بيه أصلاً.. إحنا أقوى بكثير أوي على مواقع التواصل الاجتماعي، ومين عاوز الواقع لما العالم الافتراضي بالجمال ده!؟

كل ده يصور لك قد إيه مواقع التواصل الاجتماعي شوهت معايير الاجتماعيات عند الإنسان الحديث.. وزى ما شوهت معايير الاجتماعيات، شوهت برضه معايير الوحدة! شعور الإنسان الحديث المستمر بالوحدة هو مجرد وهم، أكذوبة، ادعاء مسيطر عليه نتيجة التضخم المستمر في مؤشرات العلاقات الإلكترونية المغلوطة... إنت مش محتاج مليون واحد عشان تكون اجتماعي، ومحتاج ميت ألف **like** عشان يكون كلامك حلو أو مقنع، وإنت محتاج تتصور ألف صورة عشان تنفي منهم، إنت أصلاً مش محتاج تتصور عشان حد، تتكلم عشان حد، تعمل أي حاجة في وقت أو أي مكان عشان أي حد.. إلا نفسك! ما تنفصلش أو تلف وشك عن نقد الناس وآراءهم، إنما متخليش هي ديه مرجعيتك



الوحيدة، وأهم حاجة دور بجد على الـ ١٥٠ واحد اللي في حياتك واهتم بيهم بجد.. الـ ١٥٠ دول، متكلموهش على النت أو تبعت لهم صور قلوب على الـ **whatsapp**.. لا، دول انزل اقعد معاها، اتكلم معاها، اسمع صوتهم، شوف تعابير وشهم، اغلط قدمهم، اضحك بصوت عالي، اللي زي دول ما يستهلوش منك **looooooool** أو هههههههه، العب معاها كوره، استغماية، ثبت صنم.. اعمل معاها كل اللي يخليهم دايمًا في عقلك وفكرك، مش اللي يخليهم عندك في الـ **new feeds**!.. وأول ما تتبدي توصل بجد لأول واحد في الـ ١٥٠، ثق فيا؛ عمرك ما تحتس بالوحدة..



## الذكورة المهددة

ماجد وهو ماشي مع خطيبته غادة، في عيال سيس قالوا كلام مش لطيف، ماجد اتنفز من جواه بس معملش حاجة عشان الموضوع ما يطورش لحاجة أخطر، بس بعد ما العيال ديه مشيت بعشر دقائق، غادة حسيت إن ماجد متعصب عليها من غير مبرر، وبيفتعل أي حاجة عشان يزعق وخلص..!

مروة خارجة مع سمير جوزها يتعشوا برا، وهما برا جيه لسمير تليفون من المدير بيزعق فيه ويهدده إنه حيرفده من الشغل، سمير بعد ما خلص المكالمة مع المدير، تعابير وشه اتغيرت مع مروة، وفجأة كده بقى يتلكك لها على أي حاجة..!

سنة ٢٠١١، الدكاترة **Joseph A. وJennifer K. Bosson** و**Vandello**، عملوا تجربة غريبة شوية، وهي إنهم جابوا شوية رجاله وقسموهم مجموعتين، مجموعة اطلب منها تضفر حبل، ومجموعة اطلب منها تضفر شعر بنت!!، بعد ما



كل مجموعة خلصت، خيروا الرجاله ديه يحبوا يعملوا إيه بعد ما نفذوا الطلب؛ هل يلعبوا **puzzle** ولا يضربوا في بوكسرة ملاكمة؟! وكانت النتيجة؛ إن الرجاله اللي اتطلب منها تضفر الحبل اختارت الـ **puzzle** أما اللي ضفروا شعر البنات فاختروه الملاكمة! والملاحظة إنهم كانوا بيضربوا البوكسرة بعنف وشدة! واللي فسره الدكتور إنه -**manhood restoring tactic**...

ببساطة اللي حصل في التجربة، إن العلماء قسموا الرجاله لمجموعة تحافظ على ذكورتها وديه اللي ضفرت الحبل، ومجموعة تانية اتسلبت منهم ذكورتهم (حسب اعتقادهم)، اطلب منهم إنه يعملوا نشاط نسائي وهو تضفير الشعر! ويشوفوا إيه اللي ممكن يحصل، واللي خلانا نوصل لاكتشاف مهم، وهو؛ إن نسبة كبيرة من الرجاله لما تحس إن ذكورتها تحت التهديد، بتزيد درجة عنفهم وشدتهم.

في تجربة **Joseph A. Vandello** و **Jennifer K. Bosson**، الذكورة اتهددت لما الرجاله عملوا أنشطة متسجلة في دماغهم إنها بتاعة ستات، وإن مجرد تنفيذها ده بيجردهم من كونهم رجاله!! وعشان كده ممكن نلاقي الرجاله اللي ترفض تساعد في شغل البيت أو حتى تعمل أي حاجة معروفة اجتماعيا إنها للستات!! والمبرر الوحيد هو إن فعلهم ده بيهدد كيانهم كرجاله!! في المثليين اللي في الأول بتوع ماجد وسمير، ما اطلبش من الرجاله ديه إنها تعمل أي نشاط نسائي، ومع كده ذكورتهم كانت محل تهديد.

ساعات الراجل بيتخيل إن لما يتزعق فيه أو يتقل من قدره قدام مراتها أو خطيبته أو حتى أي حد، إن كده ما بقاش راجل!! أو بمعنى أصح عاجز إنه يحافظ على رجولته!! فبدوره عشان يحاول يسترجع المكانة اللي كان فيها، أو يبرهن للشخص اللي شافه في وضع العاجز ده، يروج يبقى أعنف، أشرس، ولو وصلت يقل أدبه أو يهين اللي قدامه!! كده هو بيتخيل إنه بصوته العالي أو ترهيبه للاخرين إنه رجع راجل تاني.. وده طبعا مش حقيقي.

الفكرة في الموضوع ده، إن كونك راجل في مجتمع بيتمارس عليك ضغطو بتهدد ذكورتك كل يوم.. لازم تبقى واعى إنتا بتحاول تعمل راجل على مين؟! مراتك، خطيبتك، ولادك، الناس ديه ملهاش ذنب إنك عايش في رعب وخوف على ذكورتك ورجولتك.. إنما حاول تكون راجل بجد وتوجه غضبك على اللي سبب لك الغضب من الأساس.. أما إنتي لو زوجة، خطيبة، بنت.. لراجل عصبي أو عنيف بيعاني من الضغط المستمر، مش حقولك استحملي أو تعالي على نفسك فوق طاقتك، إنما حقولك حاولي بقدر الإمكان تتعاملي معاه زي أي شخص مسكين.. بعين الشفقة والمساعدة.. مُصاب.. بذكوريته المهددة!..

## فن الاعتذار

رانيا خارجة مع هشام خطيبها في مطعم شيك وجميل، الاتنين مبسوطين وعائشين جو لذيذ.. فجأة هشام يفتح موضوع قديم رانيا ما كنتش عاوزة تتكلم فيه.. بس هشام بيتدي يقول كل اللي جواه مش مهتم أوي برغبة رانيا.. رانيا بتبتدي تتنرفز وتشوف إنه مش وقته الكلام ده في خروجة زي كده.. هشام بيصمم ميغفلش الموضوع.. رانيا بتتعصب أكثر.. هشام بيقول كلمة تضايق رانيا.. رانيا بتقوم تمشي! هشام لما قعد مع نفسه، أدرك إن إيه الهبل ده؟؟ ما كان احترم رغبة رانيا ومكملش في الموضوع؟ هشام حاسس إنه غلط في حق رانيا وواجب إنه يعتذر لها.

في مقالة على موقع [psychologytoday.com](http://psychologytoday.com) تحت عنوان (The Art of the Apology) يبشرح الدكتور **Joseph Burgo** فن الاعتذار.. وإن الاعتذار في حد ذاته مش عملية سهلة، فمش من المقبول على الأنا الإنساني إنه يعترف إنه غلط ويقرب الموضوع ده قدام الآخر.. ففكرة إن أي حد يعتذر

ديه بتتطلب شجاعة وثقة في النفس ممكن تكون مش متوافرة في كثير مننا .. كثير بيكونوا عارفين من جواهرهم إنهم غلطوا وأذوا اللي حوالهم، بس الـ **EGO** بتاعهم بيمنعهم إنهم يقولوا "آسف" ... بس إزاي "آسف" تتقال بشكل بسيط ومؤثر في نفس الوقت؟؟

مبدئياً كده، الدكتور **Joseph Burgo** بينصح أي حد عاوز يعتذر إنه ينسى تماماً كلمة "لو" في اعتذاره ده، بمعنى، إن هشام يقولش رانيا "أنا آسف عشان ضايقتك" أو "أنا آسف لو كنتي زعلتي" .. بلاش "لو" ديه أبداً!!! هشام مش بيعتذر عشان ضايق أو زعل رانيا، قد ما بيعتذر عشان عارف إنه غلط في حقها، كلمة "لو" ديه بتدي انطباع إن الاعتذار اتقال كرد فعل على سلوك رانيا .. يعني مثلاً، لو رانيا مكنتش أظهرت حُزنها أو ضيقها هل ما كُنش هشام اعتذر؟! فهشام لازم يعتذر عشان نتيجة اللي عمله.. مش عشان رد فعل رانيا .

في الاعتذار؛ أنت كل هدفك تبين إنك متضايق وندمان على اللي عملته، مش جاي تناقش مبرراتك أو قصة حياتك في الاعتذار.. يعني هشام وهو يعتذر لرانيا مينفعش يقول "أنا آسف، بس لو تفتكري زمان حصله كذا وكذا" أو "أنا آسف بس إنت برضه عملتي كذا" .. مش شرط عشان خلاص قررت تعتذر تحاول تعمم الغلط على الآخر كمان عشان تريج نفسك شوية، حتى لو افترضنا إن كان في أحداث قبل كده بينكو، كنت إنت تستحق فيها الاعتذار وهو ما اعتذرش،



ده مش معناه إن اتو خلاص خالصين، واعتذارك راج قصاد  
اعتذاره!

حاول توقيت الاعتذار ما يكونش مربوط بمنفعة أو  
مصلحة، بمعنى إن رانيا لما مشيت وسابت هشام، هشام  
مكلمهاش أو اعتذر لفترة، بس رجع كلمها واعتذر لما كان  
عاوزها تروح معاه حفلة عيد ميلاد صديقه، أو عاوز منها  
أي حاجة.. فالمفروض الشخص لما بيعتذر، اعتذاره ميكونش  
بمقابل.

في النهاية، كلمة "آسف" كلمة مهمة جدا، وبتنقذ  
علاقات كثير في أغلب الأوقات.. مش عيب إنك تعتذر لو  
غلطت أو تسببت في ألم أو حزن حد، وعلى الناحية الثانية..  
بلاش كلمة "آسف" تبقى عاملة زي اللبانة من كتر ما هي  
بتتقال كثير على حاجات بجد وحاجات تافهة.. فتفقد قيمتها  
ورونقها (الاعتذار المعتاد **habitual apologizing**)...  
وزي ما في ناس صعبة على كرامتهم وشخصيتهم يقولوا  
"آسف".. في ناس مُستغلة عندها إدمان ومتعة غير  
طبيبعة إنها تسمع كلمة "آسف"، لدرجة إنها تتصنع الضيق  
والحزن عشان تبتز اللي حواليتها وتوصل للاعتذار اللي هي  
محتاجاه.. فزي ما في حوالينا ناس بجد بتستحق أسفنا، في  
غيرهم أسفنا بالنسبة لهم مجرد حطب تزود نار غرورهم  
ونقصهم.

## تجربة الحمامة (الإيمان بالوهم)

سنة ١٩٤٨: طبقت في دماغ الدكتور **B. F. Skinner** يعمل تجربة لدراسة السلوك النفسي على الحمام! واللي ملخصها السريع إن الدكتور سكينر جاب ١٠ حمامات وحبسهم في قفص كبير وقام بتجويعهم جامد.. وبعد فترة من تجويعهم، عمل زي فتحة صغيرة في القفص عشان ديه اللي حيدخل منها الأكل للحمام، وفتحها لهم عشان ياكلوا أخيرا بعد التجويع، طبعاً كلهم هجموا على الأكل.. بس علطول بعد فترة قصيرة من فتحها رجع قفلها تاني! والحمام لسه جعان... ابتدئ سكينر يكرر التجربة ديه كذا مرة بنفس الأسلوب... لغاية ما وصل لملاحظة غريبة، وهي: إن أول ما الفتحة بتاعة الأكل ديه كانت تتفتح، الحمام كان بيعمل حركات غريبة وكلها مختلفة عن بعض!! يعني مثلاً في حمامة تلف حوالين نفسها، في حمامة توقف

على راسها، في حمامة تجري لبعيد، في حمامة تفضل واقفة مكانها؟! استغرب! بس مع استمراره في التجربة وصل للنتيجة المدهشة اللي اتسمت بيها التجربة بعدين وهي: **'SUPERSTITION' IN THE PIGEON**، بمعنى (الخرافة عند الحمام).

سكينر اكتشف إن كل حمامة من دول بتعمل الحركات الغريبة بتاعتها ديه لإيمان داخلي جواها إن الحركة ديه هي اللي فتحت الفتحة بتاعة الأكل، أو إن الحركة ديه هي اللي حطول مدة استمرار الفتحة بتاعة الأكل! ومن هنا جيه تعريف الخرافة... وهي الإيمان بحدوث أحداث مترابطة ببعضها، من غير ما تكون الأحداث ديه مبنية على أي مسبب منطقي أو دليل مادي.

كل اللي حصل إن مثلاً حمامة X، في أثناء فتح "سكينر" للفتحة في أول يوم، كانت الحمامة X ديه رافعة راسها، فاستنتجت علطول إن رفع الراس هو اللي بييجب الأكل، عكس حمامة Y اللي كانت بتجري بعيد واللي برضه استنتجت إن الجريان بعيد هو اللي بييجب الأكل، أما مثلاً حمامة Z، فكانت بتتفرج على مقدمة برنامج الإعلامي أحمد موسى ساعة ما سكينر فتح الفتحة، فخلاص هي استنتجت إن برنامج الإعلامي أحمد موسى هو اللي بييجب الأكل... وكل حمامة عاشت مع نفسها بقى في الخرافات، والمصيبة إن كل حمامة فيهم لو جيت تكلمها أو تمنعها لا يمكن تصدقك ولا حتى تسمعك!! ديه حاجة هي جربتتها بنفسها!!

في النهاية، في حاجة مهمة لازم كلنا نأخذ بالناس منها، وهي إن سكينر ما كانش عمره حيقدر يعمل التجربة بنجاح إلا لو كان جوع الحمام ووصلهم لمرحلة الانعدام الشديدة ديه، مرحلة ما لا يمكن إن يتحملها حمام! الخرافات عشان تنتشر لازم بيئة متعطشة للخرافات ديه، الخرافات ساعتها بتكون زي القشاية اللي بتكون سبب النجاة للإنسان اللي حاسس إنه حيغرق من غيرها.

سكينر كان يلعب بالحمام وهو زي الباشا بعيد تمام عن الصورة.. مجرد استخدام جوعهم وتعبيهم عشان يظهر جهلهم وسذاجتهم.. من بعيد اتفرج على الحمامة اللي كانت بترقص عشان الأكل ينزل، والحمامة اللي كانت توقف على راسها عشان الفتحة تطول كمان ٥ ثواني والحمامة المسكينة اللي تفضل تزعق وتصرخ متخيلة إن الفتحة بتسمع كلامها... وفي الآخر كلنا حمام بخرافات مختلفة.



## صراع الـ ٨ (نظرية تكامل الأنا)

من أشهر الإسهامات التي معروف بيها عالم النفس الكبير "إريك إريكسون" هي نظريته المشهورة "تكامل الأنا".. والتي شرح فيها إزاي التطور النفسي للإنسان يحصل من ساعة ما يتولد لغاية ما يموت.. فقسم مراحل التطور ديه لـ ٨ مراحل، كل مرحلة فيهم عبارة عن صراع نفسي مستمر من بداية المرحلة لنهايتها، ويحدد في الآخر الشخصية المميزة للإنسان ده:

١ - المرحلة الأولى (من ساعة الولادة لسن ١ سنة)

مرحلة (الثقة VS الشك):

في المرحلة ديه؛ يتولد الطفل وهو عاوز يوصل لإجابة عن سؤاله الوحيد "هل البشر اللي حواليا دول يستحقوا ثقتي ولا لأ؟؟" .. ببساطة الطفل أول ما يتولد بيكون محتاج

اللي يساعده، نظراً إنه لسه جاي جديد على العالم ده ومش عارف يعمل أي حاجة، ويقدر من خلال تفاعلات بسيطة جدا في عقله، يدرك إن اللي حواليه فعلا يبساعده ولا لا؟؟ ماما بترضعني، ماما بتحضني، ماما بتقرب مني، ماما بتكلم معايا وتركز لما أعيط.. ومش ماما بس، لا بابا وأخويا وأختي.. وللأسف لو كانت نتيجة الصراع ده بأن الطفل ما لقاش اللي يساعده أو يستحق ثقته، بيتم تلقائيا استنتاج إن (مينفعش أثق في حد ثاني في حياتي)! وبيكبر الطفل ده بانحرافات سلوكية كتير، وغالبا يببقى سواق مكروباص ويكتب على ظهر مكروباصه "مفيش صاحب يتصاحب" أو "مفيش صاحب صالح كله بتاع مصالح".

٢- المرحلة الثانية (من سن ١ سنة لسن ٣ سنين)

مرحلة (الاستقلالية VS الخجل):

في السن ده، الطفل بيتدي يأكل نفسه، يلعب مع نفسه، يعمل حمام بنفسه، وهنا بيتكون سؤال ثاني في دماغ الطفل (هل أنا إنسان مستقل بذاتي ولا لا؟؟).. لو مثلا الطفل في السن ده كان لسه ماما هي بتوديه الحمام، وفي نفس الوقت ماما متضايقه من إنه مش زي ابن طنط سعاد صاحبتها اللي بيروج الحمام لوحده أو هو مع نفسه يحس إنه لا "أنا عاوز اعمل الحاجات ديه لوحدي، أنا كبرت وبقيت ٣ سنين اهو" .. وهنا الطفل حيتدي يحس بالخجل والكسوف من نفسه وبيتدي يتسرب له شعور إنه أقل من غيره أو عاجز عن إنه يكون إنسان مستقل في أول اختبار

ليه مع الحياة، ومرضه ده قدام بيعمل للطفل ده مشاكل نفسية، ممكن توصله إنه يبقى طول فترة حياته عايش في وهم إنه حد أقل من غيره أو حد دايم محتاج اللي يساعده في أقل حاجة ممكن يعملها.. واللي زي ده نادرا ما بينجح في حياته!

٣- المرحلة الثالثة (من سن ٣ سنين لسن ٦ سنين)

مرحلة (المبادرة VS الذنب):

خلاص خد استقلاليتته، بيتدي بيدع الطفل في استخدام استقلاليتته ده، يكتشف الحاجات اللي حواليه، ممكن بيتدي يروح المدرسة، النادي، الشارع، يتعرف على ناس جديدة، وهنا حيتدي يغلط! يغلط في الكلام لما ماما تقوله لما طنط تصل قولها نايمه بس هو ميكربش، فأمه تضربه بالشبب عشان يبقى كذب، يغلط، لما يكون على طبيعته ويحاول يشوف موبايل بابا الجديد بيطلع أغاني إزاي، فيكسر له الشاشة من غير قصد، فمرضه ماما تيجي تضربه بنفس الشبب، أي حاجة إحنا بنشوفها غلط هو بيشفها فرصة جديدة لاستكشاف العالم ده.. لو الفترة ديه عدت بانتصار شعور الذنب، كده الطفل ده ضاع لسنين كثير قدام، حيبقى انطوائي، جبان، معندوش أي شعور للاكتشاف أو المعرفة، عنده شعور دائم إنه متهم ويكون دايم عاوز يبرر أفعاله من غير حتى ما يطلب منه.. وممكن توصل لدرجة خوفه من مجرد السؤال، أحسن يكون سؤال عيب ولا غلط وتكون النتيجة الشبب!

٤- المرحلة الرابعة(من سن ٦ سنين لسن ١١ سنة)

مرحلة (الكفاءة VS النقص)

هنا بقى تعامل الطفل مع الناس حيبقى مش مجرد حادث جديد، لأ ده حيبقى واقع وعادي جداً، وحببتي يشوف اللي حواليه ويقارن نفسه بيهم، سواء إخوانه، أصحابه، قرايبه، حتى ماما وبابا، حيببتي يقارن بين نفسه وبين كل الناس اللي حواليه، ونظراً لإننا كبشر بنحب نكون الأفضل دايمًا، فيسعي دايمًا إنه يتحلّى بالصفات اللي تخليه الأفضل من وجهة نظره، مثلاً الميس في الفصل جابت هدية للولد الشاطر، فأنا برضه عاوز هدية، ماما بتحب أخويا عشان بيسمع الكلام، أنا برضه عاوز ماما تحبني، وهكذا، المشكلة لو مواهب الطفل أو قدراته أو إدراكه الطفولي مقدروش يتعايشوا مع حقيقة إن عادي مش لازم بقى زي كل الناس أو أحسن من كل الناس، ممكن يببتي يحس بنقص في شخصيته ويكون عاوز يكمله بأى حاجة بقى، مثلاً حيكمله إنه يشتم في اللي مش عارف يكون زهم، يكرههم، يقسو على نفسه أكثر فيتعقد.. وبرضه لو معدتش بسلام المرحلة ديه الوضع مش حيبقى كويس.

٥- المرحلة الخامسة(من سن ١١ سنة لسن ١٨ سنة)

مرحلة (الهوية VS لا هوية)

عارفين الناس بتاعة "هوية مصر إسلامية"، لا "هوية مصر فرعونية"، لا "هوية مصر بتنجانية"، أهو ده بالضبط



اللي بيحصل في عقل المراهق في السن ده، سؤال واحد وحيد "أنا إيه؟؟" أو بمعنى ثاني "أنا عاوز أبقى إيه".. هنا بقى عاش فترة محترمة من عمره بتخليه يتخيل إنه كبر بقى ونضج ولازم يحدد شكله ومنظره اللي حيتعامل بيه مع باقي العالم، ومعلش هنا بقى حطع من سياق الموضوع شوية وأحكي عن تجربة شخصية مع أحد الشخصيات المحترمة اللي أثرت في حياتي.. في فترة مراهقتي اتقالت لي جملة من أعظم الجمل اللي لا يمكن أنساها على لسان الشخصية ديه، وهي: "يا كيرلس.. إنت في فترة المراهقة عامل زي عجينة البسكوت، عمال تتشكل ويتغير شكلك وفكرك وأسلوب حياتك، بس حتيجي في لحظة ما، تدخل العجينة ديه الفرن! وفي الفرن بتنشف، وأي لعب أو تغيير في شكلها ساعتها بيغرفط البسكوت ويفقد أي تماسك فيها.. فخلي بالك في فترة ما قبل الفرن، أنت بتقعد مع مين وبتعامل مع مين، ودرنك، عينك، فكرك.. أهدافك، خططك.. أقل موقف إنت مش متخيل إنه ممكن يآثر فيك، هو بيشكل في تكوينك وإنت مش عارف، فخلي بالك.. قبل ما تدخل الفرن".

٦- المرحلة السادسة (من سن ١٨ سنة لسن ٣٠-٣٥

سنة)

مرحلة (الحب VS الوحدة)

خلاص بقى المراهق هيب اللي هيبه في مرحلة الهوية، ودخل مرحلة البلوغ، نشوف بقى اللي بعده...

ويتبادر أهم سؤال وجودي في دماغ البالغ ساعتها " هو أنا  
حفضل لوحدي كده كثير؟" .. ويقول الشاب في دماغه "أنا  
قضيت أول سنين عمري باكتشف العالم، وبعدها قعدت  
اكتشف اللي حواليا، وبعدها قعدت أقارن نفسي بيهم وبعد  
كده قعدت أخترع في شخصية وهوية لغاية ما تحوصلت  
جوا ذاتي.. فجيه الوقت بقى وعاوز أخرج!! بس مش عاوز  
أخرج لوحدي، عاوز شريك أخرج معاه.. شريك أعيش معاه،  
أعيش أحلامي، خططي، حياتي، شريك مش مجرد يسد  
وحدتي، لا ده يكون حنة مني، جزء من فكري وعقلي ونفسي،  
شريك دون كل الـ بلايون واحد على الأرض، ده حد مميز، حد  
مهم، حد مقدرش أعيش من غير وجوده" ... وعشان كده  
المرحلة ديه مينفعش يتم فيها التفكير بالأعضاء التناسلية!  
أو التفكير فيها بمنطق أي حاجة في رغبة عشان نخلص  
ومنبقاش سنجل قدام الناس! أو التفكير فيها بمنطق ضل  
راجل أحسن من ضل حيطة، أو منطق ماما عاوزة تجوزني  
بنت عمتي عشان عمتي ميجلهاش شلل رعاش والميراث  
ميطلعش برا... آه مش بانكر إن الوحدة قاسية ومؤلمة جدا!  
وإنها ممكن تجننك، تهديك، تبوظ لك طعم أي حاجة حلوة  
في الدنيا.. بس متعملش زي دول بتختار استقرار على فساد  
وظلم وقمع، مقابل إن اهو استقرار وخلص، لا ده مش  
استقرار ده أي اختراع هلامي أنت بتصوره لنفسك عشان  
تقنع نفسك إنك مستقر ومصيرك حيكون زي الدول ديه،  
مهما بانك مستقره من برا، هادية من برا، ما فيهاش قلق أو

مظاهرات من برا... الثورة والانفجار مهما طالوا أو استخبوا  
بالاستقرار السطحي ده، هما جايين جايين!

٧ - المرحلة السابعة (من سن ٣٥ سنة لسن ٥٥-٦٥)

مرحلة (الإنتاج VS الركود)

وفجأة تحس كده.. إنك عايش بقى لك كثير! حياة  
روتينية، مملة، مش قادر تنتج فيها على المستوى النفسي  
والاجتماعي.. حتى على مستوى الجسد بيولوجيا الإنسان  
يبقى منهك، واللي بيتم تسميتها في الرجالة والساتات  
"أزمة منتصف العمر".. تقعد تعيد حسابات حياتك، تقعد  
تفكر أنا ضيعت حياتي في إيه؟؟ فتلاقي نفسك إنسان  
تافه معملتش أي حاجة.. فتكتئب أكثر، فتروج عشان تعمل  
أي حاجة، تلاقي جسمك كبر ومش بعيد تشوف شاب أصغر  
منك بيعمل اللي انت مش عارف تعمله، فتحزن على  
نفسك أكثر وتكتئب أكثر وتقرر تنتحر بقى.. فتلاقي نفسك  
حتى الانتحار مش عارف تعمله.. فتوصل لمرحلة ما إنك  
لو راجل حتقعد بقية عمرك على القهوة وتفضل تتكلم  
عن حال البلد اللي مش حيتعدل، وتتخانق مع أصحابك  
لغاية ما يبجي صاحب القهوة يطردكوا كلكوا، وانتي لو ست  
حتقدي بقية عمرك قدام برامج الشيف شرييني وتفضلي  
تتصلي بيه عشان تعرفي طريقة عمايل المكرونة البشاميل  
وعمرك ما حتطلعي الهوا... وطبعا قمة النجاح إنك على  
الرغم من كل المشاعر السلبية ديه هي إنك تزدهر وتنتج  
وتثبت لنفسك قبل أي حد، إنك الأقوى! تثبت إنك تستحق

واقع أفضل من القهوة وانتني واقع أفضل من الشيف  
شربييني...

١- المرحلة الثامنة (من سن ٦٥ سنة - لغاية الوفاة)

مرحلة (الصراع VS اليأس)

وفجأة كده بعد ما كنت مش قادر تعمل حاجة، تحس  
فجأة إنك عاوز تعمل كل حاجة.. وبدل ما كنت عاوز تتخلص  
من حياتك البائسة، لا ده إنت بتتمسك بحياتك البائسة ديه،  
على الرغم من إن عندك تبول لا إرادى ومركب ١٢ صمام  
فى القلب وعندك قرح فراش وإمساك مزمن، بس عاوز  
تعيش وترجع تانى شباب.. صحتك ضدك، الظروف ضدك،  
حتى على المستوى الاجتماعى كله قرفان منك أصلا، "ما  
تموت وتريحنا من قرفك، كل شوية حد يوديني المستشفى،  
حد يجيبني من المستشفى" .. وعلى المستوى النفسى،  
اليأس مش سايب لك لحظة أمل، ده غالبا يبقى صديقك  
الصدوق فى الفترة ديه، ويجهزك نفسيا إنك خلاص كلها  
يومية وتموت، إنت ملكش عازة، انت عبء على كل اللي  
حواليك، انت مهما عملت ميت.. وهنا شخصيتك بتبان،  
يا إما تستسلم لليأس يا إما هو اللي يستسلم قدام إصرارك  
وتصميمك، أنا مش بقول إنك مش حتموت، بالعكس،  
كلنا حتموت، حتى كاتب المقالة ديه حيموت، واللى غالبا  
حيموت موة وحشة بسبب المقالة الطويلة ديه! بس الفكرة  
كلها هل إنت راضى عن نفسك فى المرحلة ديه؟؟ هل إنت  
فعلا قضيت كل السنين اللي ضاعت من عمرك لدرجة إنك



مستعني عن أي فرصة تاني في الحياة؟؟ هل إنت مش قادر تاني تخوض أي صراع في حياتك؟؟ اللي عمله دكتور إريكسون إن هو قدم من خلال نظريته البسيطة، ما هو أهم مغزى للحياة وهو الصراع! لو تركز تلاقى حياتنا ما هي إلا صراعات متتالية، في كل لحظة بنختار حاجة ونسيب الثانية هي صراع، بنفاضل بين نتيجة ونتيجة.. هي صراع، بنمشي طرق كثيرة ونسيب طرق أكثر هي قمة الصراع.. وهو ده اللي بيعمل شخصيتنا، سلوكنا، تكويننا، بيعملنا إحنا، اللي في الحقيقة هي نتاج صراعات طويل' أوي إحنا خوضناها وإحنا مش مركزين ولسه حنخوضها برضه وإحنا مش مركزين، وما هي الحياة إلا مجرد صراع.

## الـ Commitmentphobic

(خايف أو وعدك ما و فيش ..)

(أقولك فيه تلاقي ما فيش!)

سنة ١٩٨٧، Steven Carter و Julia Sokol نزلوا كتاب اسمه (Men Who Can't Love: How to Recognize a Commitmentphobic Man Before He Breaks Your Heart).. كتاب كان بيتكلم عن الرجالة اللي بتخاف من الـ commitment (الالتزام) في أي علاقة ثابتة زي الارتباط أو الجواز.. وعلى الرغم من إن الكتاب حقق نجاح جماهيري، إلا إن النقاد هجموه جامد، وخصوصا إنه حصر فكرة الخوف من الالتزام على الرجالة بس، وعشان كده المؤلفين راحوا عملوا جزء تاني لنفس الكتاب سنة ١٩٩٥ تحت عنوان (He's Scared, Scared She's Scared).

سنة ١٩٧٨، عالم النفس **Stanley Rachman** عمل كتاب اسمه (**Fear And Courage**) والذي ناقش فيه إيه أسباب الخوف الناتج عن التجارب والبيئة المحيطة بالإنسان.. ووضحها في ٣ نقاط:

١- **classical conditioning** (الإشرط الكلاسيكي) :  
وعشان نطبقها في حالة الشخص **Commitmentphobic**،  
حنقول إن الموضوع بيبتدي لما شخص يدخل في علاقة عاطفية.. ويكون سعيد جدا بالعلاقة ديه.. بس فجأة تنقطع ويحس بألم الفراق، فيتربي جواه حذر من موضوع الحب، مرة ورا الثانية، لغاية ما فجأة الحذر يتحول لخوف! ويبقى خايف يدخل أي علاقة تاني لتكون نهايتها مؤلمة وقاسية عليه زي اللي فاتوا.. أو بمعنى أصح اللي اتسلع من الشورية ينفخ في الزبادي!

٢- **vicarious acquisition**: هنا بقى الشخص الـ **Commitmentphobic**، مامرش بالتجربة الفاشلة، بس شافها بتحصل لحد من أصحابها أو حد من اللي يعرفهم، وشاف الحالة الحزينة الكئيبة اللي كان الإنسان ده فيها.. فخوفه اتربي من إنه مش عاوز يبقى زي الشخص ده..

٣- **informational acquisition**: هنا لا شاف ولا جرب، إنما سمع! هنا الخوف اللي اتزرع في الشخص الـ **Commitmentphobic** كان ناتج عن حواديت سمعها من ناس أو تجارب اتحكّت له عن حد.. ممكن برضه التربية الغلط والمعلومات المشوهة تطلع حد خايف من الالتزام!

الكارثة في الـ **Commitmentphobia** إنها مش مجرد رهاب أو خوف من حاجة مش كويسة أو ممكن نجتنبها زي مثلا الـ **Arachnophobia** (الخوف من العناكب)، ممكن ببساطة تحاول تتجنب العناكب وتريح نفسك، أما في الـ **Commitmentphobia**، الشخص خايف من الالتزام، اللي هو جزء لا يتجزء عن الحب! فيبقى عايش في جحيم.. هو عاوز الشعور الجميل بتاع الحب.. وفي نفس الوقت مش قادر يتحمل عبء الشعور ده من مسئولية والتزامات.. فهو مش بيكذب لما بيقول لحبيبته إنه فعلا عاوز يعيش معاها طول عمره.. بس هو أجبن من إنه يحقق ده على أرض الواقع.. فهو حبيب مُحطم من الدرجة الأولى، وزي ما هو مُحطم، برضه الإنسانة اللي بتتعلق بشخص **Commitmentphobic** بتبقى عايشة كابوس! والمشكلة الحقيقة لما يوصلها شعور إن خلاص! أنا ضحيت معاه بفرص كثير، حاولت بقدر الإمكان أساعده يهزم خوفه، مش حينفع عمري يضيع جنب واحد مش قادر يتحمل المسئولية أو ياخذ قرار! والصراحة عندها حق، فكان في جملة بتقول **"Love, Where Fear Lives Cannot Exist"**، فأينما يعيش الخوف لا يمكن يوجد الحب! فالشخص الـ **Commitmentphobic** تعبان، بيتعذب، خايف، كل الحاجات اللي مش كويسه ديه، بس لو فعلا بيقدر حب وتضحية حبيبته، حيصارع لغاية لأخر نفس وحينتغلب على خوفه، ولو ما كُنش عشان خاطر حالته المزرية، يبقى على الأقل عشان ميقدش الإنسانه اللي بيحبها ..



## الانجذاب العاطفي

كريم كان واقف في حفلة عيد ميلاد صديقه ماجد، مستمتع بالجو ويتكلم ويهز مع الناس، ولكن فجأة، عين كريم وقعت على بنت لسه داخلة الحفلة!! ياسمين، والتي كانت جايه الحفلة مع صاحبته مروة... أول ما كريم شاف ياسمين حس إن نبضات قلبه بقت سريعة جدا.. فيه رعشه جواه وطاقة مهولة مش عارف إيه مصدرها، حاسس إنه مش على بعضه وعاوز يروج يكلمها بأي طريقه!! ياسمين خدت بالها إن كريم مركز معاها أوي كده.. فراحت بصت له وضحكت.. هنا صاحبنا كريم ضحك هو كمان ضحكة بسيطة.. ضحكة وراها سعادة وفرحة انتصار ولا كأنه كسب جائزة نوبل أو كأس العالم.. ضحكة ياسمين كانت حاجة كبيرة أوي بالنسبة لكريم... بس اشمعنا؟! اشمعنا كريم وياسمين؟؟؟  
ليه مش كريم ومروة أو مثلا ماجد وياسمين؟ إيه اللي يحصل جوانا عشان يخلينا نسيب حفلة، مؤتمر، اجتماع أو أي مناسبة كانت ونركز مع شخص واحد.. شخص واحد

نحس قدامه، اننا عاوزين نتكلم معاه، نضحك معاه، نقضي معاه أطول وقت ممكن.. ببساطة، ليه كريم بالذات انجذب لياسمين بالذات!!؟

العلم بيقولك، إن اللي دفع كريم إنه ينجذب أوي كده لياسمين، هو لاوعي كريم ومش كريم نفسه! بمعنى إن لاوعي كريم هو اللي اختار له ياسمين دون باقي البنات.. بس على أي أساس لاوعي كريم اختار؟؟؟

١- ال **Assortative mating**، وديه ببساطة معناها، إن الإنسان بيختار شريك حياته على أساس كمية الصفات المتشابهة ودرجة التطابق اللي بينهم وبين بعض.. بمعنى إن كريم شاف إن ياسمين قريبة منه أوي في المظهر والشكل، وحتى ممكن تبقى في الصفات والأسلوب.. كل الحاجات ديه خلت لاوعي كريم يدرك إن ياسمين أكثر واحدة في المتاحين قدامه تنفع تبقى شريكه ليه، وعشان كده تفاعل مع الحدث وقال لكريم اوعي تضيعها من إيدك!!

٢- ال **Similarity attraction effect**، وهنا المقصود بال **similarity**، هو تطابق التناسق وتطابق المظهر الخارجي.. بمعنى إن وش وشكل ياسمين لو اتقسموا بمسطرة بالطول، يكون درجة التطابق بينهم كبيرة، والسبب اللي ورا النظرية ديه، هو إن اللاوعي بيختار برضه على أساس الأفضل لذريه كريم، بمعنى بيختار الأنسب لاطفال كريم عشان يطلعوا بشكل كويس ومنظر كويس.

٣- في نظرية ثانية معتمدة على خبرات كريم الشخصية بمعنى، فلنفترض كريم وهو صغير كان عنده أستاذة في المدرسة اسمها حنان، كانت طيبة وبتحب كريم وكده... ميس حنان ديه كان ليها تفاصيل وش معينة وتفاصيل جسم محددة، الشكل والتفاصيل ديه اتحفرت في لاوعي كريم، إن الحاجات ديه ليها علاقة بالطيبة.. فتصادف الاقدار، إن ياسمين تطلع فيها شبه كبير من ميس حنان، فعلطول لاوعي كريم يفكره بذكرياته الحلوة مع ميس حنان ويخليه ينجذب لياسمين...

في نظريات كثير أوي عشان تفسر ليه بننجذب لواحدة دون الباقي، ليه فلان وفلانة بالذات نظريات كثير، حتى ولو مختلفين في المضمون، بس متفقين في الاساس، هو إن اللي بيختار ننجذب أو نرفض هو اللاوعي!! عملية الانجذاب العاطفي في أساسها عمرها ما كانت مبنية إن الإنسان في وعيه وبيختار، إنما فجأة بيحس كده إن في حاجة جواه في أقل من ثانية بتقوله هي ديه.. أو مش هي ديه، بتقوله روح كلمها أو ابعدها، بتحركه ومش عارف ليه! بس المدهش في الموضوع إن اللاوعي آخره مع الإنسان هو الانجذاب.. الانجذاب بس..

الـ **attraction** والـ **love**، كثير أوي بيخلطوا بين المصطلحين دول ويتعاملوا معاهم كأنهم حاجة واحدة.. وديه مشكلة كبيرة بتخلي علاقات كثير أوي تفشل وتنهار... صديقي الإنسان، مش معني إن لاوعيك خلاك تنجذب لحد،

أو تعجب بيه لاي سبب خارجي أو مذهري كان، إن اتنا كده  
حببته أو على الناحية تانية هو كمان حبك! فكرة الانجذاب  
هي مجرد المدخل الأول للحب مش أكثر.. مينفعش كريم  
ينجذب لياسمين ويتعامل إن خلاص ياسمين هي حبيبته  
أو إنها حتبقى مراته من مجرد حفلة أو مقابلة بسيطة!! ما  
ينفعش كريم يتعامل إن ياسمين لازم تشاطره نفس المشاعر  
والاعجاب ولو ما عملتش كده تبقى خاينة وتترفض حبه!!  
ما ينفعش كريم يعيش الوهم ويبني أحلام من مجرد  
انجذاب عاطفي! الانجذاب العاطفي مبني على الشكل، على  
الهيئة، على صفات جسدية أو خارجية مدفوعه بغرائز في  
اللاوعي.. عكس الحب.. الحب مينفعش يكون مبني غير  
على وعي، على مشاركة، على مواقف كتير وكلام أكثر، على  
فكر وتصرفات، مبني على رؤية منطقية واضحة قادرة تمد  
الحب ده بمصداقية ونضج!

حاجة أخيرة، بخصوص انجذاب ياسمين لكريم، العلم  
برضه بيقولنا إن نسبة انجذاب الذكور للإناث أكبر بكثير  
من نسبة انجذاب الإناث للذكور.. والسبب يرجع لتفسيرات  
بيولوجية وفسولوجية كثيرة، بس ده لا يمنع إن ياسمين  
ساعات كتير بتنجذب لكريم وغير كريم، ساعات كتير لاوعياها  
بيدفعها إنها تتعلق بحد مش مناسب على المدى البعيد  
أو تقع في غرام شخص ممكن يكون مش من صالحها أو  
حتى يضرها لو العلاقة اتحولت لعلاقه جادة.. فالحل  
سواء لياسمين أو كريم.. إنهم لو الانجذاب العاطفي خبط



على بوابة عقلهم.. مش لازم يسيبوه واقف كثير على الباب،  
إنما يدخلوه ويسمعوا منه.. بس في الآخر لازم يكون قرارهم  
واختيارهم مبني على أكثر من مجرد انجذاب عاطفي.



## Wedding ring effect (مرتبط لا تكلمني)

أمير شغال مع بسمة في نفس الشركة، كل يوم يتقابلوا ويتعاملوا مع بعض في إطار العمل، ما كُنش في أي مشاعر إعجاب بين الاثنين، لكن فجأة أول ما بسمة اتخطبت، أمير ابتدا يحس ناحيتها يا عجاب غريب..

نرمين ساكنه قصاصد عصام في نفس العمارة، كان عصام من فترة لمح لها إنه معجب بيها، بس هي ما كتش شايفة فيه أي عنصر للانجذاب، لكن بمجرد إن عصام اتعرف على صديقة له معاه في الجامعة، بتقابلوا كل يوم الصبح ويروحوا الجامعة مع بعض.. نرمين ابتدت تنجذب لعصام...

ليه ساعات، حاجات كتير بتبقى عادية بالنسبة، لكن بمجرد إن نفس الحاجات ديه تكون مصدر جذب لناس تانية أو مع ناس تانية، تبقى علطول مصدر جذب لينا؟! الإجابة،

موجودة في مقال لعالم النفس **Ryan Anderson** على موقع **Psychology Today** تحت عنوان **Why We Want Most What Someone Else Already Has**.

فحسب **Ryan Anderson**، الموضوع عامل زي واحدة ست دخلت كازينو، ولاقت راجلين، راجل قاعد لوحدة.. وراجل قاعد مع ست تانية جميلة بيهزروا ويتكلموا.. فأي واحد من الراجلين دول حيكون بالنسبة لست ديه أكثر جاذبيه؟ الإجابة الراجل اللي قاعد مع الست اواللي بتسمي ال**Wedding ring effect** (تأثير خاتم الفرج).. الفكرة ببساطة إن العقل بيكون عاوز يلاقي ضمانات أو دلائل عشان يحكم على شخصية اللي قدامه، وبمجرد وجود شخص تاني عمل قبل كده الخطوة ديه وقرر إن الشخصية ديه جذابة وتستحق إن الواحد يبقى معاها.. يبقى ده ضمان ودليل كافي، إن عقل يقول إن الشخص ده كويس...

ال**Wedding ring effect**، بيفسر إن ممكن واحد يكون مخطوب لواحدة ويسيبها، لكن لما تتخطب لحد تاني أو يحس إنها بقت جذابة لحد غيره، بيتدي يعيد تقييمها تاني في دماغه ويحس إنه عاوز يرجع لها... ال**Wedding ring effect**، بيفسر، إن ممكن واحدة تشوف شخص ما فارس أحلامها، أو حد مينفعش يضيع منها، لمجرد وجوده مع حد غيرها، على الرغم من إن لو نفس الشخص ده غير مرتبط في أي علاقة عاطفية، مش حتفكر فيه من الأساس.. ال**Wedding ring effect**، بيفسر برضه، شعور الإنسان برغبة

الانتقام لما يترفض في أي علاقة، فهو عاوز يوصل للشخص  
اللي رفضه إنه خسر كثير لما قرر يبعد عن شخص رائع،  
جذاب، عليه قبول.. زيه! فالعقل عارف إن الإنسان يحب  
اللي مع غيره!

المشكلة في الانجذاب اللي ينتج من ال**Wedding**  
**ring effect**، إنه انجذاب مزيف وغير نابغ من الإنسان  
نفسه، فأمير لما انجذب لبسمة، كان عشان خطيبها شاف  
في بسمة حاجة حلوة أمير ما قدرش يشوفها، نرمين لما  
غيرت نظرتها لعصام وحست يا عجاب من ناحيته، كان عشان  
هي شافت حد غيرها مهتم بعصام ومنجذب ليه... فساعات  
كثير بنبني قناعتنا الشخصية على أساس آراء وميول ناس  
تانية.. عاملين زي الأطفال اللي في محل اللعب، كلهم  
بيركزوا مع اللعبة اللي غيرهم بيلعب بيها، وعاوزين  
يشتروها عشان غيرهم اشتراها! ما فكروش قبل كده، طب  
هل فعلا إحنا مجعيين باللعبة ديه؟! هل ديه فعلا اللعبة  
اللي حتبسطنا؟؟ وبننسى دايمًا، إننا مش أطفال، وإن اللي  
بنحبهم مش لعب..





## كائنات عاطفية

"... أنا لم آتِ إليكم كي أستولي على مشاعركم، فلستُ خطيبًا مغوهًا مثل بروتس. ولكنني - كما تعرفون جميعًا - رجل بسيط ساذج، يخلص الحب لصديقه، إنني أفتقر إلى البديهة الحاضرة، والألفاظ المنتقاة، والمكانة المرموقة، وبراعة الأداء، وحسن الإلقاء، وذلاقة اللسان، التي تثير مشاعر الناس، ولكنني أتحدث إليكم عفوًا خاطر وحسب، وأحدثكم عما تعرفونه، وأريكم جراح قيصر الحنون - تلك الأفواه الخرساء البائسة المسكينة - وأسألهأن تتحدث نيابة عني ...".

دا جزء من خطبة أنطونيو اللي قالها عشان يكسب الشعب بعد ما اتقتل القيصر (من مسرحية يوليوس قيصر لشيكسبير).. بعد مقتل القيصر، الشعب كان حيعمل قلق وثورة، فبروتس طلع كلمهم بالمنطق والعقل وشرح لهم أسباب مقتل القيصر، فجزء من الشعب اقتنع لكن الأغلبية

كانت لسه هايجة، ولكن لما أنطونيو طلع كلمهم بألفاظ عاطفية ولعب على مشاعر الشعب بأنه كان يحرضهم على اللي قتلوا القيصر! الشعب جيه أكثر مع انطونيو وصدقه عن بروتس!!

دكتورة علم النفس **Lera Boroditsky** في جامعة **Stanford** عملت تجربة عشان تشوف لأي مدى الألفاظ والأسلوب بيأثر في توصيل المعلومات وتشكيل الإدراك عن البشر، كانت التجربة عبارة عن مجموعة من الأشخاص يتقال لهم نفس الخبر عن زيادة معدل الجريمة في المنطقة، بس بعد تقسيمهم لمجموعة يتقال لهم وصف الجريمة بكلمة "وحش"، ومجموعة تانية يتقال لهم وصف الجريمة بكلمة "فيروس"!! وبعد كده يتسألوا عن آراءهم في طرق محاربة القضية ديه، كانت المفاجأة، إن أغلب اللي اتقال لهم إن الجريمة وحش! طالبوا بتطبيق القانون بشدة ومعاقبة المجرمين بقسوة وتعاملوا مع المجرمين على إنهم وحوش لازم يتم القضاء عليهم!!، على الناحية التانية، أغلب اللي اتقال لهم إن الجريمة فيروس، طالبوا بتطوير المجتمع واحتواء الفقراء والعاطلين عشان هو ده السبب الحقيقي في الجريمة، وتعاملوا مع المجرمين على أساس إنهم ضحايا المجتمع!! حاجة تانية اتعملت في التجربة عشان يقيسوا مدى تفاعل البشر مع عقلانية ومنطقية المعلومة، فرجعوا يقسموا الناس لمجموعتين تاني، مجموعة اتقال لها معدل الجريمة زاد لـ 1000 جريمة في السنة الواحدة!! ومجموعة

اتقال لهم المعدل زاد لـ ٥٠٠ جريمة في السنة، وكانت الصدمة إن أغلب اللي اتقال لهم إن الجريمة زادت بمعدل ١٠٠٠٠! مستغربوش أو اندهشوا من ضخامة الرقم! مع إنه رقم غير منطقي مقارنة بعدد سكان المنطقة!! لكن نسبة صغيرة بس هي اللي علقت على الرقم وخذت بالها إنه ممكن يكون غلط.. ولما واجهوا الناس اللي ما ظهرتش غرابتها من الرقم، كان ردهم إنه مخدوش بالهم من الرقم بالتفصيل، هما تعاملوا معاه إنه حاجة كتير وخلص!!

..في نهاية التجربة، دكتور **Lera Boroditsky** قالت في تحليلها للنتائج: " .. إن البشر يُحبوا ان يظهرنا كموضوعيين أو منطقيين، يحبوا أن يبدوا كأن قراراتهم مبنية على الحقائق والدلائل، إنما في الحقيقة، إنه من سهل جدا إن يتم التلاعب في قراراتهم بالقليل من الألفاظ العاطفية والتشبيهات المؤثرة.. "

خلينا نوصل لنتيجة تكاد تكون حتمية، وهي إننا كائنات بتحب اللي يكلمها بالالفاظ ويلعب على وتر مشاعرنا.. كائنات بتحس بملل وإرهاق من اللي يكلمها بالأرقام والحقايق المجردة.. كائنات سهل جدا تغنعها أو تفرحها... تخوفها أو تحركها.. تشل إرادتها أو تسلب حريتها لو قدرت تدخل لها من مدخل الوجدان والأحاسيس، الموضوع مش قصة قادة أو زعماء سياسيين بس، إنما حتى على مستوى علاقاتنا الاجتماعية، الناس اللي بنحب نسمع كلامهم، نحب نكون معاهم، نحب ناخذهم قدوة، هما الناس اللي

بيتخاطب عاطفتنا قبل فكرنا ، الناس اللي بنحس معاها  
مش اللي بنحسب ونحلل! حقيقة مش حنقدر نخبيها ، وهي  
إن البشر في أغلبهم كائنات عاطفية.



## الـCherophobia (الخوف من الفرحة)

في مقالة بعنوان "Is Fear of Happiness Real?"، ذكر الدكتور النفسي **Peter Lambrou** قصة مريضة كانت بتتعالج عنده، اسمها سارة.. سارة كانت بتعاني من أعراض ضيق وتوتر شديد تجاه أي حاجة مبهجة، شكوتها كانت إنها مش قادرة تستمتع بأي لحظة سعادة، إنما كانت بتخاف من مجرد الفرحة! لك إن تتخيل إنسان بيخاف من إنه يفرح أو يكون مبسوط؟! الدكتور **Peter Lambrou** ابتدا يتكلم مع سارة ويراجع معاها ذكرايتها وأحداث حياتها، لغاية ما سارة ذكرت موقف كان حصل معاها وهي صغيرة، مش قادرة تنساه لغاية دلوقتي، وهو إنها لما كانت راجعة من رحلة جميلة مع أصحابها، أول خبر قابلته لما دخلت بيتها هي وفاة جدتها اللي كانت بتحبها أوي.. واللي يفسره دكتور **Peter Lambrou**، إنه ممكن يكون السبب في خوفها من

الفرحة عموما، نظرا إن ممكن لاوعي سارة ربط الحزن اللي صاحب خبر وفاة جدتها، بحالة السعادة اللي كانت فيها بعد الرحلة.. الـ **Cherophobia**، الخوف من السعادة.. على الرغم من إنها حالة نفسية غير مفهومة لغايه دلوتي، بس خلل نفسي مثبت وجوده...

ساعات كثير أوي - وخصوصا في المجتمعات الكثيية اللي زي مجتمعنا - بنلاقي ناس كثير أول ما تيجي تفرج، علطول يدخل قلبها خوف وترقب من مصيبة أو كارثة في طريقها ليهم.. ناس كثير بتستحرم على نفسها السعادة.. وتستخصر في نفسها إنها تقضي وقت جميل من غير تفكير مستمر في التوتر والحزن... وللأسف ساعات الناس ديه بتكون إحنا نفسنا، كثير بتتعامل مع الفرحة إنها مش من حقنا، أو حتى لو حبيننا نفرج، يبقى يادوب حبة كده نلحق نسرقهم قبل ما حد يشوفنا!.. الـ **Cherophobia** ملهاش سبب صريح أو واضح، إنما من أهم النظريات اللي بتفسرها، هي الذكريات والتجارب الحياتية السابقة، زي قصة سارة... أغلب اللي بيعانونا من الـ **Cherophobia** لو قلبوا في ذكرياتهم وتاريخهم، حيلاقوا صدمات أو تجارب حزينة مربوطة بالغلط بأحداث سعيدة أو لحظات فرح مروا بيها في حياتهم.. وعشان بيعالجوا الـ **Cherophobia** ديه، لازم يدركوا حقيقه خطورة الربط ده.. لازم يدركوا إن السعادة والفرحة أبرياء من كل التهم اللي اتلقت فيهم بالغلط.. وان

المجرم الوحيد في توترهم وخوفهم المستمر ده هو عقلهم  
نفسه!

وأخيرًا.. لو كنت من الناس اللي حظها كويس في  
الحياة ومش بتعاني من الـ **Cherophobia**، ياريت كمان  
تبقى من الناس المحترمة في الحياة ومتكوننش عمرك  
سبب فيها... لو انتا أب، صديق، حبيب، أو مهما كان وضعك  
في حياة أي إنسان، بلاش تكون سبب لتعاسة أو حزن أي حد  
بقدر الإمكان، بلاش تكون إنتا الذكرى التعيسة أو الصدمة  
النفسية اللي تعقده من الفرحة والسعادة.. آه الكآبة مش  
حنقدر ننهياها من الوجود، بس على الأقل بلاش نظم  
الفرحة ونشووها.. الفرحة، اللي تعتبر أقوى أمل للإنسانية  
في الحياة.. فافرحوا يا أخوانا ديه كلها كام سنة ونودعها.

## الـ EGO (المدخل لعلم النفس)

ماجد واقف في حفلة.. شاف فيها بنت جميلة أوي، ونفسه يروج يتعرف عليها.. لكن فجأة في صوت في دماغ ماجد بيقوله "بلاش، إنتا كده حتبقى متحرش.. أمسك نفسك كده.. بلاش شغل الأطفال ده!".. ماجد يبسمع للصوت ده، بس المشكلة إن في صوت تاني برضه جواه دماغ ماجد بيقوله "انتا حمار يلا! البت جميلة أوي.. لو خلصت الحفلة وانتا متعرفتش عليها مش حتشوفها تاني.. إنشف كده وادخل اتعرف عليها!"... فيرجع الصوت الأول بيقوله "خليك مكانك"، عشان يزيد الصوت التاني وبقوله "اتكل على الله وخش اتعرف على البت".

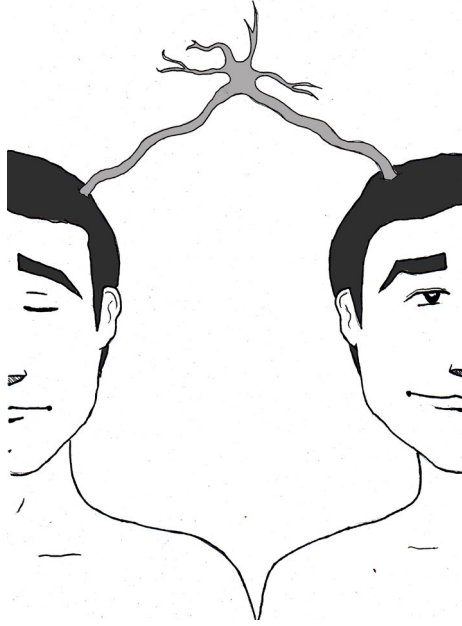
حوالي سنة ١٩٢٠، ابتدا عالم النفس الكبير سيجموند فرويد - ولأول مرة - يحاول يفسر النفس البشرية على أساس الـ EGO والـ Super-EGO والـ ID، الموضوع بيتدي



لما النفس البشرية تبقى قدام أي اختيار أو موقف.. الـ **EGO** (الأنا) هو المسئول عن اتخاذ القرار، بس زي أي مسئول عنده المساعدين بتوعه اللي هما الـ **Super- EGO** (الأنا العليا) والـ **ID** (الهو)، واللي يقترحوا عليه يعمل إيه في أي موقف في حياته.. الـ **ID** بتاع الرغبات والشهوات، ده بتاع اللذة المادية، الجسدية.. الـ **Super-EGO** بتاع المبادئ والأخلاقيات، بتاع النظرة الروحية.. وأول ما الإنسان يحب ياخذ القرار، يتم انعقاد المجلس بين الثلاثة دول عشان يوصلوا لنتيجة يكون عليها شبه اتفاق بين الأطراف، عشان الـ **EGO** ينفذها.. فالأصوات اللي كانت في دماغ ماجد ديه كانت أثناء الاجتماع..

الأنا (الـ **EGO**) كأى مسئول همه في النهاية، إن النتائج الملموسة على أرض الواقع ترضي الشخص نفسه.. فالـ **EGO** يبفرج أوي لما الإنسان يبقى شكله كويس ويبقى موضوع اهتمام، يبقى متميز.. وفي نفس الوقت يبقى مبسوط ومتناسق مع مبادئه وقواعده الأخلاقية.. ولو الـ **EGO** وجد صعوبة في تحقيق هدفه ده بيلجأ لآليات الدفاع النفسي.. فمهم على كل إنسان يكون فاهم نفسه أوي ويكون فاهم إن ساعات المهمة على الـ **EGO** تبقى ثقيلة شوية، ساعات الخناقة بتوصل بين الـ **EGO** والـ **super- EGO** والـ **ID** لدرجات صعبة، ومش بيبقى المفروض على الإنسان إنه يستسلم أو يحس بتخبط وضياغ، قد ما بيبقى مطلوب

منه يكون على قدر ناضج من المسؤولية إنه يواجه نفسه  
بشكل قوي وحازم، يعرف هو عاوز إيه بالظبط وازاي حيكون  
مستعد لتحمل مسؤولية اختياره..



## آليات الدفاع النفسي

**psychological defence** آليات الدفاع النفسي **mechanism**.. مجموعة من الآليات النفسية المختلفة التي بتشتغل ساعة الصدمات والمواقف الصعبة عشان تعالج أي عجز أو نقص سببه الموقف الصعب ده أو تعوض أي شعور بالضعف أو الإحراج جواك... فالنفس البشرية متقدرش تعيش غير على أساس إنها الأقوى، الأفضل، الأصح!.. حتى ولو الواقع بياكده على هزيمة الشخص ده أو غلظه، النفس البشرية بتحاول بكل الطرق الممكنة تغير إدراك الشخص الواقع ده أو تعكسه لصالحها ولو وصلت إنها تخلق "وهم انتصار الذات!!"، أي حاجة على إنها تتقبل حالة الإحراج ديه أو تتعايش بيها.. فكل ده بيحصل من خلال "آليات الدفاع النفسي".

طب هي إيه أهم أنواع آليات الدفاع اللي بنستخدمها في حياتنا العادية؟؟

## ١- ((الإنكار)) Denial:

وديه أهم وأقوى آلية بيستخدمها البشر.. "لا ده محصلش!!" .. يبقى الموقف حصل وانت مریت بيه، بس نفسك تفضل تقنعك بعدم حدوثه، تكون شوفته بعينك وحسيت بكل حاجة فيه، ومع كده تصدق إن لا يمكن يكون حصل!! مثل بسيطمن حياتنا العامة لحالة الإنكار ديه: ((فلتفرض إنك بتحب حزب سياسي معين، والحزب ده طلع تصريح ما، التصريح ده لا يمكن يكون مناسب أو حتى عقلائي، تصريح يخالف العقل أو المنطق.. بس إنت مش قادر تقنننه إن الحزب اللي انت بتحبه ده يصدر تصريح غير المناسب ده! فتذكر الحدث من الأساس)) الحزب ده ممكن يكون رجل دين بتصدقه، ممكن يكون حد من قرأايك بتثق فيه، ممكن يكون أي حد انت مستعد تذكر الحقيقة والواقع عشان متعيش بصورته متشوه قدامك!!

## ٢- آلية العقلنة: rationalization

أو بمعنى أصح التبرير.. تفضل تقول أدلة عشان تثبت حاجة لا يمكن يتم إثباتها، تكذب على نفسك وعقلك في سبيل ايجاد مخرج من حالة الاحراج اللي انتا فيها ديه.. لدرجة إنك تحاول تعمل من اللامعقول معقول وتصدقه كمان! مثال بسيط ((فلتفرض مثلا رئيس ما انت انتخبته وكنت من مؤيديه، والرئيس ده عمل قرار بغلاء الأسعار.. والقرار انت شايف إنه لا يمكن يكون صح.. بس تفضل تدور



على أي حاجة عشان تخليه صح بالعافية، تفضل تبرر وتهري  
وممكن توصل إنك تقول إن القرار ده أعلى من مستوى  
فهمك عشان تبرر عبقريته وذكاءه!! كل ده لمجرد إنك توهم  
نفسك إن اختيارك للرئيس ده مكنش غلط وتوهم لنفسك  
إنك كنت صح من الأساس!)).

### ٣- آلية الإسقاط \_ projection:

أنتو كمان كده!.. لما الإنسان يكون حاسس يا حراج  
ناتج عن صفة سيئة فيه مش قادر يستغني عنها، بيتندي  
يسقط الصفة ديه على اللي حواليه، عشان يستريح ويحس  
بالأمان.. فالكداب مثلا بيتشوف كل الناس كدابين، اللي أخلاقه  
مش كويسة بيتشوف كل الناس أخلاقهم مش كويسة.. إحنا  
في حياتنا أكيد نعرف الناس اللي بتسقط علينا أمراضها  
النفسية وانحرافات السلوكية، متخيلين إنهم بكده بيعملوا  
من قيمتهم ونفسياتهم..

### ٤- آلية التنسك \_ Hermitage:

أنا أصلًا مكتتش عاوز أعمل كده!.. مثال ((لما إنسان  
يكون بيلعب ماتش وخلص عارف إنه خيخسر.. يفضل يقول  
أنا سايب اللي قدامي يكسب بمزاجي، أنا أصلًا مش فارقة  
معايا الماتش ده، أنا جامد بس انهارده أنا كسلت اللعب  
بكل قوتي)). من الآخر الإنسان لما بيحس إنه خلاص مش  
حيوصل لهدفه، بيرر إن سبب عدم وصوله للهدف مش

ضعفه ولا عجزه، لا ده السبب اللي يفضل يضحك بيه على نفسه هو إنه بمزاجه مش عاوز يوصل أو إنه زاهد عن الهدف ده!

#### ٥- السخرية Irony:

وديه تعتبر من آليات الدفاع الناضجة.. مثال بسيط ((عارف لما دكتور يتحرج قدام الطلبة بتوعه عشان معلومة مش على باله.. يضحك، يهزر، يقلب الموضوع لاي حاجة كوميدية.. ببساطة بيفرغ شعور الإحراج ده في حاجة تانية مضحكة)).

#### ٦- آلية القمع repression:

بيقمع مصدر الإحراج ده.. هو هنا ما أنكروش أو غيره لأي صورة تانية، بس كل اللي عمله إنه دفن الموضوع في اللاوعي عنده، عاوز ميتكلمش فيه ولا يفكره.. بيحاول غصب عنه يتناساه.. وللأسف الطريقة تعتبر من أساليب الدفاع النفسي غير الناضجة والتي بتضر صاحبها جامد في تعاملاته مع الناس وسلوكه مع نفسه بطريقة غير مباشرة..

#### ٧- التصعيد أو التسامي sublimation:

ده بقى عكس الكبت والقمع تماما، ويعتبر من أقوى آليات الدفاع الناضجة.. مثال ((مسجون يتعرض للعذاب

والقهر في السجن، يخرج يحول كل مشاعر الظلم والالام ديه لطاقة إبداعية سواء كتابة أو فن، طفل مدرسه يخرجه في الفصل عشان جاوب سؤال غلط، يقرر إنه يذاكر المادة ديه أكثر ويبدع فيها كمان)).

في آليات دفاع تاني (التثبيت **fixation**، التماهي **identification**، الكف **with aggresson**، وحاجات تانية كتير ممكن تقرا عنها لو الموضوع عجبك...).

ملخص الموضوع، إن كتير في حياتنا بنمر بصدمات نفسية، مواقف محرجة بنستخدم فيها آليات الدفاع النفسي حتى من غير ما نحس، وبالرغم من إن الأليات ديه زي ما ممكن تنقذ الإنسان من شعور احتقار الذات وتعيد ثقته بنفسه، ممكن كمان تضيعه وتحوله لإنسان معقد منفصل عن الواقع ومنعزل عن المجتمع! وعشان كده لازم كل إنسان يفهم نفسه بجد ويدرك أصل ردود فعله!! وساعتها حيعرف إن مفيش يوتوبيا على الأرض، وإن الكمال الحقيقي عمره ما يكون تابع من رأي الناس، ولا كلامهم، ولا حتى نظرتهم.. إنما الكمال الحقيقي يكون تابع من نظرتة هو لنفسه ورضاه عنها! أما لو الإنسان فضل يقسو على نفسه عشان تتوافق مع معتقدات الناس وأفكارهم لا يمكن حيرتاج أو يعيش في سلام نفسي!.. فمن فضلك تصالح مع ذاتك واحترامها بجد، مش لأي سبب غير لأنها فعلا تستحق الاحترام...

## الـBoiling Frog Syndrome (الإنسان كان أهله ضفدعة)

سنة ١٨٦٩، العالم الألماني **Friedrich Goltz** جاب كذا ضفدعة وحطهم في طبق مليان ميه درجة حرارته كانت ١٧,٥ وابتدا يزود درجة الحرارة بطريقة سريعة لغاية ما وصل لدرجة حرارة ٢٥.. اكتشف إن الضفادع ابتدت تنط من الطبق عشان درجة الحرارة العالية... أما اللي فضل في الطبق كان الضفادع اللي متشال منها مخها!!..

بس في سنة ١٨٧٢، جيه عالم أحياء اسمه **Heinzmann** عمل نفس تجربة **Friedrich Goltz** بس المرة ديه حط الضفادع في طبق مليان ميه درجة حرارته ٢١، وابتدا يسخنه تدريجيا لدرجة حرارة ٣٧,٥، بس بمعدل أبطأ بكثير من تجربة **Goltz**.. اكتشف هنا إن حتى الضفادع السلمية متحركتش وفضلت في الميه السخنة على الرغم من إن درجة الحرارة



أكثر من ٢٥ (درجة الحرارة التي نطت منها الضفادع في التجربة الأولى)، المثير برضه إنه لو كان **Heinzmann** استمر في رفع درجات الحرارة، كانت ممكن توصل الميه للغليان وتموت الضفادع بكل هدوء ومن غير أي مقاومة!! بس هو إيه اللي يخلي الضفادع ترفض الميه المغلية؟! وفي نفس الوقت تقبل تقعد في ميه عمالة تتغلي ببطء؟! السبب هو التأقلم! التأقلم ببطء خلى الضفادع السليمة في التجربة الثانية تتصرف زي الضفادع اللي متشال لها مخها في التجربة الأولى.

**الـ Boiling Frog Syndrome**... علماء النفس لما سمعوا التجربة ديه، ابتدوا يتأملوا فيها ويستخدموها كتشبيه عن أضرار التأقلم غير المناسب للإنسان.. مثال للشخص اللي بيستمر في مكان غير صالح أو موقف غير متلائم مع شخصيته لمجرد عدم قدرته على اتخاذ قرار الخروج من الوضع ده...للأسف ساعات كثير، لما الإنسان يكون وسط ظروف مش كويسة أو في محيط غير مرغوب فيه.. يحاول يأقلم نفسه على الحالة ديه، بيرفض أي تنبيه أو تحذير، بيتعامل إنه وضع عادي!! وفي كل مرة الوضع يزيد سوءا، يتغاضى عن التغيير ده ويكمل، لدرجة إنه ساعات بيهاجم أي صوت يكلمه عن مصلحته أو حتى يحاول ينصحه... لغاية ما مرة واحدة يلاقي نفسه وسط ميه مغلية!! يلاقي نفسه في الـ **Boiling Frog Syndrome** ..

نظريًا، التأقلم مع الأوضاع، صفة رائعة بتميز الكائنات الحية، قدرتهم السحرية على التعايش والتعامل مع الظروف المختلفة، هي اللي بتخليهم قادرين يتطوروا ويستمروا.. بس في وسط التأقلم والتعود، لازم الإنسان يكون عارف إمتى يكمل وإمتى يوقف.. إمتى يفضل يستمتع بجمال الميه وإمتى ينط؟! في كل مرة تحس إن فجأة الظروف اللي حوالك ماشية في سكة غلط... تحس إن لأ، مش ده الوضع اللي إنتا عاوزه أو بتسعى ليه... تحس إن مش ديه درجة الحرارة اللي إنتا كنت فيها!! متعديش أو تحاول تتأقلم!! متكلمش وتقول مغيش مشكلة.. إنما.. نط!! ومتنساش في النهاية، إنتا مش ضفدعة.

# Curvology

## (جسم البنت)

في كتابه "Curvology: The origins and power of female body shape" ، تسأل عالم الأحياء **David Bainbridge**.. اشمعنا جسم أنثى الإنسان مختلف بدرجة كبيرة عن جسم ذكر الإنسان على عكس الحيوانات التي جسم الأنثى ميختفلش كثير عن جسم ذكر نفس الفصيلة؟! واشمعنى التكوين الجسدي لطفل الإنسان سواء ذكر أو أنثى يبقى شبه بعض في مرحلة الولادة، بس أثناء مرحلة النضوج يتم الاختلاف الرهيب ده؟!.. الـ **female curves**... أو بمعنى أبسط "ثنايات جسم الأنثى"، والتي بتكون نتيجة توزيع الدهون بشكل مميز وخاص للست دون الرجل، ليه مفيش **female curve** في أنثى الكلب أو التمساح مثلا؟! إيه الهدف من وجودها؟؟ وإيه سر جاذبيتها الرهيبة اللي بتخطف بيها معظم الرجال!؟

**David Bainbridge** يجاوب على كل أسئلته ديه بالتطور الإنساني **human evolution**، حسب الدراسات اللي ذكرها في كتابه، **Bainbridge**، بيقول إن الإنسان الأول، سواء ذكر أو أنثى مكنش جسمه زي ما هو موجود دلوقتي، إنما الاجسام عموما مرت بتغير وتحوير لغاية ما وصلت للشكل اللي موجوده عليه حاليا، والسبب ورا التغير ده هو الحاجة! بمعنى.. فالسبب ورا شكل الحوض العريض اللي يميز الأنثى، هو لأنها بتولد أطفال براءوس كبيرة!! تراكم الدهون عند منطقة الفخد والصدر بالشكل الأثوي ده هدفه تخزين الدهون وحرقتها أثناء الرضاعة عشان يمدّها بالطاقة الكافية! وحتى بعد الرضاعة، الدهون ديه بيتخزن فيها هرمونات الأنوثة زي الاستروجين اللي بتحتاجه الست بعد انقطاع الدورة عشان يحميها من هشاشة العظام وأمراض القلب..!

بمعنى أصح **David Bainbridge**، بيقول إن الهيئة اللي عليها الست ديه مش مجرد شكل على الفاضي، وإن الـ **female curves** في سبب علمي وبيولوجي وراها... بس ليه معظم الرجالة بينجذبوا للـ **female curves**؟ إليه بنشوف الموديلز اللي بتعجب الرجالة، هما الموديلز اللي بيتمتعوا بقدر أكبر من الـ **curves**؟ إبرضه العلم عنده تفسير، والتفسير موجود في لاوعي الرجل... الموضوع يبدأ من لحظة ما الرجل يشوف أي أنثى.. بيحصل زي عمليات تحليل واختيار للشكل الخارجي للأنثى.. وبيتدي لاوعي الرجل يقرر



سواء جسم الأنثى ديه مناسب لا لأ.. وتتربط مدى صلاحية  
الأنثى الإنجابية بشكلها الخارجي وال**curves** اللي فيها..  
وكل ما ال**curves** زادت في الأنثى، كل ما زادت معها قبول  
الأنثى ديه عند الرجل.. واللي بتترجم في شكل ارتفاع في  
هرمونات الشهوة ورغبة!

ولكن زي ما ال**curves** تعتبر فرصة كويسة للتكاثر  
بالنسبة لأغلب الرجال، ساعات بتعتبر لعنة لأغلب الستات..  
نظرا إن في ستات وبنات كتير بتربطها بالتخن، **David**  
**Bainbridge**، يقول إن الإعلام والمجتمع عاوز يحصر جسم  
الأنثى في شكل وهيئة معينة.. والهدف من الموضوع ده هو  
فرض سيطرة ما على الأنثى، وإن حتى جسمها بيتم التحكم  
فيه تحت إشراف معايير ومقاييس المجتمع... آه التخن مش  
صحي وبيصاحب أمراض كتير، بس مينفعش الأنثى تصاب  
بوسواس قهري بخصوص جسمها أو توصل لحالة عداء مع  
شكلها لمجرد إنها عاوزة ترضي الآخر أو تناسب وجهات نظر  
الناس.. عشان لو فتحت الباب ده مش حتعرف تقفله..



## Cheerleader Effect (نظرية شلة المزز)

مني وصوفيا ومارجريت وإشراق.. دول أربع بنات أصحاب أوي، ويروحوا كل يوم الجامعة مع بعض، معروفين بين باقي الدفعة إن دول "شلة البنات الحلوة" أو كما يعرف عنها "شلة البنات المزز"! أي واحد من الدفعة يبشوف الشلة ديه، يببقي عاوز يكلمهم أو يتعامل معاهم، يببقي واقع في سحر جمال البنات ديه ككل!! مع إن لو مني أو صوفيا أو مارجريت أو إشراق، كل واحدة منهم كانت لوحدها مكنش حيبقى في الضجة أو الإقبال الفظيع على كل واحدة منهم زي ما هما في مجموعة كده.. والسبب إن جمال الشخص (سواء بنت أو ولد) يبظهر أكثر لما يكون في مجموعة عن ما يكون لوحده، أو زي ما بيتعرف بالـ **Cheerleader Effect**.  
الـ **Cheerleader Effect**، يمكن إحنا بنمارسه من غير ما نركز وبنعجب بأشخاص لمجرد تواجدهم وسط مجموعات

جميلة، مش بناخد بالناس إن نفس ذات الشخص لو انفصل عن المجموعة ديه، ممكن نظرتنا ليه تختلف أو إدراكنا لمقدار جماله يقل، لكن اللي عارف الموضوع ده وعارف مدى أهميته هو لوعي الإنسان!! وهو اللي يقود الإنسان إنه يستغل ال**Cheerleader Effect** أحسن استغلال، كثير أوي بنشوف البنات اللي بتحاول بقوة إنها تدخل "شلة المز" ديه لمجرد إنها تزيد من مقدار جمالها، أو حتى الولاد لو في مجموعة من الولاد وسيم المظهر في الجامعة، في النادي، أو حتى في الشغل، بتلاقي تدافع غير مبرر من باقي الذكور للانضمام للمجموعة ديه.. الهدف من الكلام ده كله، إن ال**Cheerleader Effect** يتم.. بس هو إزاي يتم؟؟

ببساطة اللي بيحصل، إن الإنسان لما يبشوف مجموعة من الأشخاص، بيحاول يعمل زي متوسط لمدى جمال الأشخاص ديه، بمعنى إن واحد شاف مجموعة، فيها بنت حلوة أوي وبنت وبنت مش حلوة، لوعييه حيترجم المنظر ده إن المجموعة ككل فيها بنات متوسطة الجمال... ومهما زاد عدد البنات الجميلة، زادت معاها فرصة إن البنات الأقل فرصة في الجمال، تظهر بشكل أجمل وأحلي.. وعشان كده صعب أوي حد يحدد مدى جمال أي شخص وسط مجموعة، عشان غالبا بيكون واقع تحت تأثير ال**Cheerleader Effect**.

وفي النهاية، علم النفس بيقولك، إن انتا أو انتي لو عاوزين تبانوا حلويين أو في شكل أجمل، دوروا على أي

مجموعة فيها أفراد جميلة نسبيا وارشقوا معاهم، وعلي  
الناحية الثانية، لو انتا شخص معجب بشكل واحدة، أو  
انتى إنسانة معجبة بهيئة واحد.. قبل ما تصدروا قراركم  
الأخير، فكروا تشوفوا الشخص ده بنظرة حيادية بعيدة عن  
أي مجموعة أو شلة هو موجود فيها، بنظرة منزوعة من الـ  
**...Cheerleader Effect**



# العدوى المشاعر Emotional contagion

عندك دور برد، محدش بيقرّب منك، أصل الفيروس أو البكتيريا اللي عاملين لك مرض، ممكن يتنقلوا من خلال الجو وتعدي اللي حواليك، المفاجأة إن برضه لو عندك حالة اكتئاب أو حالتك النفسية مش مظبوطة ممكن مشاعرك السلبية ديه تتنقل بين الناس وتسبب عدوي زي دور البرد بالظبط! بس من غير لا فيروس ولا بكتيريا.. والموضوع ده اسمه الـ **Emotional contagion** ..

في سنة ١٩٩٣، عالم النفس المشهور **Elaine Hatfield** عمل دراسات وأبحاث، عشان يثبت إن المشاعر والانفعالات ممكن تتنقل بين الأشخاص وسمى الظاهرة ديه بالـ **Emotional contagion**، بس السؤال هنا، إزاي المشاعر اللي ملهاش كتلة ثابتة أو كيان مادي ممكن تتنقل من شخص لشخص؟!.. والإجابة كانت من خلال تقسيم الـ **Emotional contagion** لنوعين:

النوع الأول... ال **Implicit type**: هنا العدوى النفسية معتمدة في أساسها على "متلقي المشاعر"، بمعنى.. إن اللي يساعد إن عدوى المشاعر توصله هو المتلقي نفسه... الموضوع بيتبدي لما لاوعي الإنسان يشوف حد حواليه عنده مشاعر معينة، فيصيبه الفضول الغريب، وبيتدي يسأل نفسه إيه طبيعة المشاعر ديه؟!.. لدرجة إنه بيكون عاوز يتقمصها عشان يدركها!!، مثل بسيط.. هيثم شاف مروان مكتئب، فلاوعي هيثم عشان عاوز يفهم أكثر عن حالة مروان، علطول يدي أوامر لمراكز المشاعر في دماغ هيثم، إنها تبتدي تقلد انفعالات وحركات مروان المكتئب، وتحاول على قد ما تقدر توصل لنفس الحالة النفسية اللي مروان فيها، والهدف ورا كل ده، إن هيثم بشكل كافي يقدر يحس بمروان ويفهم هو شاعر بإيه..

النوع الثاني.. ال **Explicit type**: هنا العدوى النفسية معتمدة في أساسها على "لاقي المشاعر" .. بمعنى إن اللي يساعد على انتشار العدوي، هو صاحب المشاعر نفسه.. مثل بسيط.. مريام عندها خوف رهيب من الامتحان، وموجودة مع صاحببتها سارة دلوقتي، فعشان مريام توصل لسارة قد إيه هي خايغة وقلقانة، فبتبذل أقصى ما عندها عشان تنقل المشاعر ديه لسارة! لدرجة إنها ممكن تهول في كلامها واسلوبها، لمجرد إنها تنقل العدوى النفسية ديه لسارة.. والهدف ورا كل ده، إن سارة تحس أكثر باللي حاسة مريام...

الفكرة من الـ **Emotional contagion**، إن الإنسان يعرف إن زي ما الامراض البيولوجية معدية، برضه الحالات النفسية كده.. وزي ما بتكون عاوز تحافظ على نفسك من أمراض التهاب الجيوب الأنفية والإنفلونزا فبتبعد عن أي حد عيان، برضه حافظ على سلامك النفسي وحاول ما تلزقش لحد بيعاني من حالة نفسية سلبية.. مش لازم تخسره أو تهمله خالص، بس خلي بالك على نفسك.. عشان هو من غير ما يقصد وانتا من غير ما تدري، حتلاقي تدريجيا وبدون أي مقدمات، انتا بتعيش حالة غير حالتك، متضايق ومش عارف السبب، مخنوق من غير أي مبرر.. والمشكلة، إن علماء النفس اكتشفوا إن المشاعر السلبية بتتنقل بصورة أقوى بكثير من المشاعر الإيجابية.. فحافظوا على صحتكوا النفسية..

## Irony process theory (دايرة الغباء)

ماجد انهارده في الشغل اتدلق على بنطلونه طحينة، وبالصدفة نورهان البنت اللي هو معجب بيها، شافته وفضلت تضحك على منظره.. ماجد روج البيت وبقي لوحده، بس فكرة إن نورهان فضلت تضحك عليه مش قادرة تسييه! القصة ديه مسيطرة عليه بشكل غبي، ومع إنه بيحاول ينساها أو يشغل نفسه في حاجة تانية! بس الفكرة مش راضية تختفي!

شروق راحت حفلة عيد ميلاد صاحببتها، بس عمالة طول الحفلة تفكر "هو أنا قفلت باب الشقه كويس". شروق كل شوية تحاول تبطل تفكر في الموضوع ده، بس الفكرة ديه مش راضيه تسييها في حالها.. وكل ما تحاول تبعدها، ترجع أقوى من الأول!!

علم نفسك يقولك، إن ساعات كثير بتحس إن عقلك ضدك! وإنه ساعات كثير بتكون عاوز تخرج أفكار كثير من



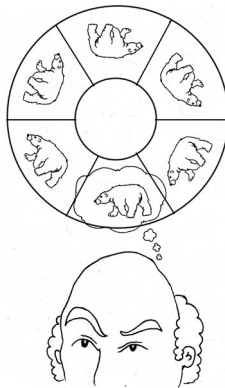
دماغك وهو مش راضي يساعذك! ده بالعكس، ساعات الأفكار اللي اتنا عاوزها تخرج، هو بيثبتها أكثر.. والسبب هو الـ **Irony process theory** أو اسمها الثاني **white bear problem** (مشكله الدب الابيض)، واللي اتسمت كده نسبة لجملة مشهورة في مقال للكاتب الروسي دوستوفسكي، واللي بتقول "حاول تدي لنفسك مهمة، وهي إنك ما تفكرش في صورة دب أبيض.. والمفاجأة إنك حتلاقيك كل ثانية عمال تفكر فيه!".

وبعد حوالي قرن، من مقال دوستوفسكي، علماء النفس قدروا يفسروا ليه عقل الإنسان بيرخم على صاحبه بالطريقة ديه؟! واللي اتسمت بنظرية المهزلة أو الـ **ironic**!! واللي الصراحة اسم على مسمى! حسب عالم النفس **Daniel Wegner**.. الإنسان لما بيدي أمر لعقله إنه ينسى حاجة.. العقل ينفذ وفعلا بنسى الحاجة، المشكلة كلها في الخطوة اللي جايه! وهي إنه عشان يتأكد إنه نسيها فعلا بيدور عليها عشان يشوفها لسه موجودة ولا فين اختفت! فبترجع ثاني في الوعي! افبيقدر ينساها بصورة أشد.. بس بعد شوية بيحب يتأكد هو فعلا نسيها ولا لا!! فبترجع ثاني!! وهكذا!! وعشان كده نصيحة علماء النفس ليك، هي إنك ما تجبرش مخك إنه ينسى الحاجة وما تقلقش هو حينساها لوحده.. بس بلاش تضغط عليه وتحمله فوق طاقتة، وان دلوقتي ميغكرش في الموضوع الفلاني، يبقى

سمع وطاعة وحينفذ!! فاللاوعي الإنساني أعمق من إنه  
يكون آلة إلكترونية بزرار!!

المثير في الموضوع، إن مش بس الأفكار بس اللي  
مش بنقدر نخرجها من دماغنا بمزاجنا، لأ، ده كمان المشاعر..  
بمعنى إن الموقف الأولاني بتاع ماجد اللي اتدلق عليه  
طحينة قدام نورهان، مش مجرد بس الفكرة اللي مش  
قادر يخرجها من مخه، لا ده كمان إحساس الإحراج والشعور  
بالخجل اللي صاحب الموقف مش راضي يفارقه... والكلام  
بيشمل أي مشاعر سلبية أو محبطة اللي بيمر بيها الإنسان  
عموما..

فببساطة لما تلاقي فكرة مجنناك ومخلياك حاسس  
إنك عاوز تفتح دماغك تخرجها ياديك! اعرف إن ال**Ironic**  
**process theory** مش سايباك في حالك، وان في دايرة  
مغلقة من الغباء، شغالة في مخك.



## Posttraumatic growth

(لاقيتني كبرت فجأة ونزلت دمعتي)

“... فكل ما لا يقتلني، يجعلني أقوى..”

الفيلسوف نيتشه

سنة ٢٠٠٨، الدكتور **Barbara Ganzel** عملت دراسة عن تأثير الصدمات النفسية في الشعب الأمريكي بعد حادثة ١١ سبتمبر، فقررت تشوف مدى تأثير الصدمة النفسية على الناس اللي ساكنة قريب من مكان الحادثة (ميل ونص) وتقارن بينهم وبين الناس اللي ساكنين في مكان أبعد (٢٠٠ ميل).. والنتيجة كانت إن اللي كانوا ساكنين أقرب، الصدمة النفسية أثرت فيهم أقوى وأشد وخليتهم معرضين أكثر لأمراض وانحرافات نفسية.. بس إزاي قدرت تحدد الدكتور **Barbara Ganzel** مدى تأثير الصدمة النفسية؟؟؟

الموضوع بيتدي.. لما الإنسان يتعرض لكارثة أو مشكلة.. واللي تترجم الحالة ديه على أساس إنها صدمة

نفسية في مخ الإنسان، الصدمة ديه بتحمل ذكريات سيئة وحرزينة، الذكريات ديه من ذكريات بصرية أو حسية بتروح تتخزن في مكان في المخ اسمه **amygdale**، والهدف من التخزين للذكريات الصادمه ديه، هي إن الإنسان يعرف يتفادها قدام ويتعلم منها، فيكتسب خبرة من الصدمة النفسية.. كل اللي عملته الدكتور **Barbara Ganzel** إنها شافت حجم الـ **amygdale** بالرنين المغناطيسي واللي كان كل ما كبر في الحجم كان دليل على شدة التأثير..

ميزة وجود الـ **amygdale** وتخزين الذكريات السيئة، هي ميزة المفروض تكون في صالح الإنسان زي ما قال نيتشه، فالهدف هو النضوج النفسي من خلال حاجة اسمها الـ **Posttraumatic growth**.. بس للأسف ساعات الصدمات دي بتكون مش في صالح الإنسان، ويبقى كل ما لا يقتل الإنسان يجعله أضعف! بس إمتى تكون الصدمة النفسية سبب في قوة الإنسان وسبب في ضعفه؟؟ في عوامل كثير بتأثر على النقطة ديه، زي جينات الإنسان نفسه، البيئة اللي هو فيها، تربيته، ومن أهم الحاجات هو استعداد الإنسان النفسي للصدمة.. فتوقع الصدمة بيقلل كثير من حداثها..

كثير أوي بنقابل في حياتنا ناس عرفت توظف الصدمات ديه وحولتها لـ **Posttraumatic growth**، وناس تانية قلبت معاهم بمشاكل نفسية وعقلية و **Posttraumatic stress disorder**، فنظريا محدش يقدر يمنع الصدمات



إنها تحصل، بس يقدر يحاول بقدر الإمكان يقلل من تأثيرها السلبي على حياته.. ميخلهاش تتملك منه ومن حياته.. إنما يستغلها عشان تضيف له خبرة وإدراك أوسع للحياة.. أنا عارف إن الكلام سهل، وان مفيش حاجة أكثر سزاجة من إنك تكون برا الموقف وتفضل توجه الناس وتتكلم عن التحمل والصبر.. بس برضه مش من الحكمة والذكاء إن الإنسان يتصدم ويفضل واقع نتيجة الصدمة.. مش من العقلانية إن الإنسان يضيع حياته المحدودة في الشكوى والحزن.. مش من النضج إن الإنسان يفضل يبكي على حاله مستني حد يساعده، وهو أول واحد مش قادر يساعده نفسه.. أصل ببساطة محدش حيكون صادق وثابت على مساعدتك أكثر من نفسك.. نفسك اللي فاهمة صدمتك.. حاسة بمعاناتك.. وبتحاول فعلا تعدي بيك المحنة ديه.. فثق في نفسك شوية.. ثق إنها تقدر فعلا تخليك أقوى..

## تجربة العروسة السودا

دكتور كلارك (دكتور طب نفسي أمريكي)، طقت في دماغه سنة ١٩٣٩ يعمل تجربة غريبة شويه... فجاب كذا طفل أسود البشرة.. وخيرهم يحبوا يلعبوا بعروسة لونها أبيض ولا عروسة لونها اسود؟! وسألهم أنهي عروسة أحسن وأنهي عروسة أوحش؟؟ وأنهي عروسة تشبه لك أكثر؟؟ المهم مجمل النتائج كانت عكس المتوقع وهي إن الأغلب اختار العروسة البيضاء كالأفضل، أما العروسة السودا كانت الأوحش!، طبعا التجربة ديه اتكررت بعدها بسنين كثير عشان يشوفوا التطور اللي حصل في سيوكولوجية الأطفال وكانت النتائج فيها تغير، بس تغير طفيف شوية، حتى اتكررت تاني ٢٠٠٤! والمذهل إن برضه كانت أغلبية الاختيارات بتميل للعروسة البيضاء! وكانت تجربة مهمة جدا، طلعت بنتائج ومفاهيم كثير عن تأثير المجتمع على الطفل أو نظرتة عموما لنفسه.

... التجربة ديه لو كانت اتعملت للأطفال البيض، كان من الطبيعي جدا يتم اختيار العروسة البيضاء ويتم الافتخار بيها كمان عشان ده السائد، ده المتعارف عليه في جميع أركان المجتمع، إيه اللي يخلي الطفل الأبيض يلعب بعروسة درجة ثانية؟! عكس الطفل الأسود اللي بيتربى من هو صغير إنه عار، عبء، وصمة في المجتمع، يحمد ربنا إن البيض سايبينه يعيش وسطهم! والرسالة ديه بتوصله من التليفزيون، من المدرسة، من الكلية، من المجتمع، من كل حثة.. انت شخص غير مرغوب في وجودك! يا ريت تريحنا وتخلصنا منك!! فطبيعي جدا مش حيتمنى عروسة سودا هي كمان!

... في بداية حركة المقاومة ضد الاستعباد الأبيض العنصري على السود في أمريكا، كان دايم القادة أو النشطاء السود بيشتكوا من استسلام الجموع المقهورة، وقبولهم للوضع والخوف من مجرد التفكير في المقاومة.. واللي ساعات يبقى غير منطقي إنهم كانوا ممكن يكونوا ضد محاولات تحريرهم أو تغيير وضعهم حتى ولو بصفة غير مباشرة، بس ده طبيعي جدا نتيجة استراتيجيات أي ظالم يستفيد من قهر الطبقات ديه...

الظالم في المجتمعات المقهورة سواء في اللون، الجنس، الدين، أو حتى العرق، بيعتمد أكثر على كسر أي نوع من أنواع فخر الإنسان بشخصيته أو معالمه ومبادئه.. الظالم بيعتمد إنه مش بس يحسسك بالهزيمة، لا ده

بيعتمد إنه يكرهك أصلاً في نفسك ويخليك تتمنى تكون حد ثاني، حتى ولو في شكل الظالم!.. الظالم بيخليك انت في وش نفسك.. مش بيقولك بطل مقاومة، لا ده بيسيب نفسك هي اللي تقول لك، هي حثقتك إن مغيث فايدة من اللي انت بتعمله، هي حثوقك عن الحد اللي هو عاوزك توقف عنده! الظالم بيعتمد إن يقدم لك الظلم ده، كأنه هو ده الطبيعي سواء طبيعي كعادات وتقاليد، أو طبيعي كدين وطقوس! وانت لا يمكن تكسر الطبيعي اللي انت متربي عليه.. إلا لو مش خايف على عمرك بقى اتكلم واعترض!! فلو عاوز تحارب الظلم اللي واقع عليك.. أول حد لازم تحاربه هو نفسك!

... السود في أمريكا قدروا ياخدوا حقوقهم لما وثقوا بجد في قدراتهم وإمكاناتهم، لما قادتهم اهتموا بغرس فكرة الأصل والوطنية فيهم، اهتموا بتغيير العقول، بتغيير الفكر، لما خلوهم يقتنعوا بجد إنهم يستحقوا حياة أفضل، حياة أفضل عمرها ما حثتقق غير لما يواجه مصيرهم اللي مهما حاولوا يهربوا منه، هو مش حيسبهم في حالهم..



## Safe Target (لو كان حبيبك عسل)

كريم نزل الشارع لقي أخوه شريف وصاحبه ماجد قاعدين على شنطة عربيته.. اتنرفز جدا!! مسك أخوه شريف وفضل يزعق ويهزق فيه، مع إنه اكتفى إنه يبص لماجد نظرة عتاب وبس!! على الرغم من إن ماجد وشريف هما الاتنين كانوا قاعدين، بس كريم جيه أكثر على أخوه شريف.. الأستاذ سمير في شغله، طول اليوم تعبنا وقرفان، فقال يدخل يريج حبه في مكتبه، ريم مراته عماله تتصل بيه عشان عاوزه تتطمئن عليه، بس كل اللي كان بيعمله هو إنه يخلي الموبايل **silent** ويرجع يكمل راحة، فجأة المدير بتاعه اتصل! علطول راج رد وقعد يكلمه وهو مركز ومصحج!! على الرغم من إنه كان يقدر يرد على ريم زي ما رد على المدير بتاعه، بس هو معملش كده..

سنة ٢٠١٤، دكتورة علم النفس الأمريكية **Deborah S. Richardson** نشرت مقال في المجلة العلمية **Current**

**Directions in Psychological Science** تحت عنوان

**Everyday aggression takes many forms**، واتكلمت

في المقال ده عن أنواع الغضب اللي بيمر بيه الإنسان

على مدار يومه، واللي كانت **Direct aggression** (غضب

مباشر): زي شتيمة أو ضرب أو إهانة، **Indirect aggression**

(غضب غير مباشر): زي تشويه سمعة أو نشر إشاعات،

**Passive aggression** (الغضب السلبي): زي إن الشخص

الغاضب ما يردش على مكالمات الشخص اللي غضبان

منه أو إنه يتعمد يجي على ميعاده متأخر مع الشخص ده،

واللي سمته الدكتور **Richardson** بالـ **silent treatment**

في خلال المقال ده، الدكتور **Richardson** ذكرت

ملاحظة مهمة جدا، وهي إن الإنسان العادي بيصيب

الأشخاص اللي بيحبوه بغضبه أكثر من الناس الثانية!!

واللي يعتبر ضد المنطق.. بس الدكتور **Richardson**.. كان

ليها تفسيرها.. وهو الـ **SafeTarget**، فشريف أخو كريم وريم

مرات سمير، دول اسمهم الـ **SafeTarget**.. وعشان كده ليهم

النصيب الأكبر من غضب كريم والأستاذ سمير..

في حياة كل واحد منا فيه الـ **SafeTarget**، وهما

الأشخاص اللي بيحبونا أوي، لدرجة إننا بنثق، إننا مهما

عملنا فيهم حيفضلوا بيحبونا بنفس القدر، زي الأخ والأخت،

الأب والابن، الزوج والزوجة، وهكذا.. وممكن حتى الصديق

الأنتيم لو يحبك أوي يبقى الـ **SafeTarget** بتاعك.. الـ

**SafeTarget**، بتعامل معاه وإننا متأكد إنه حيستحملك

وحيقدر أي حالة إنتا فيها، وده بيكون مبرر كافي ليك إنك تشوط فيه ومتخجلش أبدا من نفسك تظهر معالم غضب وقرفك عليه.. ولأن ببساطة، الإنسان كائن مشوه بطبعه، لما بيحس إن فلان بيحبه أو متعلق بيه جامد، مش يقدر الشعور ده أو يحاول يحافظ عليه، لأ! ده يستغله.. ويبيح لنفسه حاجات كتير ماكانش يجرو أو يفكر يعملها مع حد علاقتة بيه مش قوية زي الشخص اللي بيحبه ده ..

نظريا، الواقع بيقول إن انتا **SafeTarget** في حياة ناس، وفي ناس هما **SafeTarget** ليك.. فحاول تتعامل بنوع من النبيل والشهامة مع الـ **SafeTarget** بتوعك، احترمهم وقدر تعلقهم بيك.. أما الناس اللي انتا **SafeTarget** بالنسبة لهم، حافظ على مكاتك ديه معاهم.. بس من فترة للتانية لو حسيت إنهم نسيوا في الأساس خلوك **SafeTarget**، ابقى فكرهم.. ووصلهم إن علاقة الحب لو مش قائمة على الاحترام والتفهم.. تبقى علاقة استغلال.. والاستغلال لا يمكن أبدا يكون فيه **SafeTarget**..



## الحب الأهلل

عمرك أعجبت بحد من بعيد ولما قرب منك أو  
اتعاملت معاه من قريب حسيت إنك مش على بعضك؟!  
عمرك دخلت في علاقة عاطفية وحسيت إنك فيك حاجة  
مش طبيعية؟؟ بمعنى أصح حسيت إنك اتهبلت فجأة؟!!  
انتا أه ممكن تكون أهبل من الأساس.. بس بقيت أهبل  
زيادة؟.. مرة واحدة كده بقيت تعمل حاجات عبيطة وانتا  
مش عارف ليه؟؟ حاجات بعد ما ترجع بيتكو تفضل تسأل  
نفسك، إيه العبط اللي أنا عملته ده؟؟ أو الهبل اللي أنا  
قلته النهارده؟!! إزاي ده حصل؟!! فالمفاجأة إن فعلا في  
علاقة بين الحب والهبل... وإن كل ما مقدار هبلك زاد، ده  
معناه إن انتا كنت واقع أوي.

1- **Semir Zeki** بروفييسور الـ **neuroaesthetics** في  
جامعة لندن بيقولك إن لما الإنسان يبشوف شخص  
ويحس ناحيته بالانجذاب، في مناطق في المخ بيحصلها  
**activation** زي المسئولة عن المشاعر والتكاثر.. ومناطق



تانية بيحصلها **deactivation** زي أجزاء من الـ **frontal cortex** وديه المناطق المسؤولة عن الوعي والذكاء في الإنسان، والتي لما تتعطل شوية الشخص بيبتيدي يعمل تصرفات غير مسؤولة.. والسبب في ده إن المخ ساعتها يكون عاوز ميشوفش أي شكوك أو اتنقادات في الشخص اللي هو معجب بيه، يتعامل مع الشخصية اللي هو معجب بيها كأنها شخصية جامدة جدا ومفيهاش ولا عيب، حتى ولو فيها هو مش عاوز يتنيل يشوفها اسبب تاني للـ **deactivation** ده، إن الإنسان بيكون مش عاوز يحس بحاجات كثير في اللحظة ديه غير إحساس الحب والانجذاب ده، وأصله مش عاوز يتشتت أو يفكر كثير فيغلط، الإنسان في اللحظة ديه بيكون عاوز يتمتع بالشعور الجميل ده من غير أي تعقيدات أو حسابات..

٢- في قاعدة في علم الاقتصاد بتقول، إن لما حاجة الإنسان تبقى شديدة، رغبته في سد الحاجة ديه بتبقى مستعدة لقبول أي مصدر لسد الحاجة حتى ولو مش على الكفاءة المطلوبة، بمعنى إن لو واحد ماشي في الصحرا وشاف بير في ميه مش نضيفة، حيوقف ويشرب منه عشان عطشان جدا، على عكس اللي نازل من بيتهم وعطش مرة واحدة كده، ده مش حيشرب من أي مصدر ميه... طبعا مع فارق التشبيه، بس في المجتمعات البائسة اللي مفهاش اختلاط، أو في مراحل المراهقة اللي بيكون فيها جوع للعواطف ديه، أي إشارة أو بادرة لأي انجذاب يتم مقابلته

بعده تركيز أو تحليل.. علطول يتم قبول الدعوة عشان في  
حاجة شديدة للحب ده.. في حاجة شديدة لتجربة مثل هذا  
الشعور الممتع!!

٣ - على مستوى الهرمونات، في هرمون مهم اسمه  
**serotonin** يقل في حالات الحب، لما الهرمون ده يقل  
يسبب التوتر والقلق اللي بيحس بيه الإنسان اللي يحب،  
على النقيض الجهاز السمبساوي بيشتغل ويطلع هرمون الـ  
**adrenaline** بتاع حالات المعارك والحروب اللي هو بيطلع  
عشان يخلي الإنسان يثبت على بعضه لما يقابل موقف  
حرج، نبضات القلب تزيد وبيتدي الإنسان يعرق ويتنفس  
بسرعة.. كل ده بيخلي الإنسان على المستوى الجسدي مش  
مرتاج ويدفعه إنه يعمل حركات عشوائية أو ياخذ قرارات  
مندفعة غير محسوبة، زي إنه يكمل في الحب حتى ولو في  
عواقب أو مشاكل..

وأخيرا وليس آخرا، مهما كترت النظريات اللي بتحاول  
تفسر ليه الإنسان بيبقى عبيط ساعة الوقوع في الحب، في  
إجماع على حدوث حالة الهبل! فلما تدخل علاقة عاطفية  
وأملك أو أبوك يقولوا لك "مالك مش على بعضك" أو  
"انتا اتهبلت كده من امتى"، رد عليهم علطول بكل ثقة  
"من ساعة ما وقعت في الحب، العلم بيقول كده.."  
ونصحية، اختار اللي يستحق فعلا تبقى أهبل وعبيط عشان  
خاطره.. عشان يعني، مش يوم ما تبقى أهبل، تبقى أهبل  
على الفاضي، فوفر هبلك.. للي يستحق هبلك...

## ال Backfire Effect (لا تراجع ولا استفهام)

ماجد قرأ خبر في الجرنال، إن الإرهابيين فجروا محطة أتوبيس.. ماجد صدق الخبر وفضل يشتم في الإرهابيين، بعدها بيومين ماجد قرأ تصحيح في نفس الجرنال، إن اللي فجر محطة الأتوبيس ما كنش الإرهابيين، إنما مجرد ماس كهربائي!! ماجد مصدقش التصحيح، ده بالعكس كذب التصحيح وبرضه فضل يشتم في الإرهابيين!!

ماهر قرأ على موقع معارض للحكومة، إن أحد قيادات الحزب الحاكم اتخطف.. ماهر صدق الخبر وفرح جدا... بعدها بيومين ماهر شاف حوار للشخص ده في التليفزيون.. ماهر كذب اللي شافه وقال إن ده مش الشخص الحقيقي، إنما ده دوبلير!!

ال Backfire Effect، وهو تثبيت المعلومة المغلوطة في عقل الإنسان على الرغم من وجود دليل وبرهان على

غلط المعلومة ديه.. الفكرة مش في الأخبار السياسية أو الأحوال العامة بس، إنما في كل حاجة، واحد معتقد إن القمر يبطلع نور، حيرفض أي معلومة أو تصحيح ضد قناعته الشخصية، واحدة معتقدة أن جارتها هي اللي رمت ميه على غسيلها حترفض أي كلام أو وجهة نظر ضد اللي هي متخيلاه.. بس إيه السر وراء الـ **Backfire Effect**؟؟

ببساطة، عشان نفهم إزاي الـ **Backfire Effect** بيتم، لازم نفهم إزاي أي إنسان بيكتسب أي معلومة أو رأي جديد ييمر عليه في حياته، فلنفترض شريف، سمع معلومة أول مرة يسمعها في حياته.. المعلومة بتدخل جوا ووعي شريف وتدور على مكان عشان تستقر فيه، في الأول شريف بإمكانياته الإدراكية بيحاول يوزن المعلومة في عقله، يشوفها ماشية مع ثقافته ولايقة مع بيئته، ويقرر في النهاية إن خلاص المعلومة ديه تتضاف لسجل المعلومات اللي في دماغه.. يحصل إيه بقى لو في معلومة مختلفة عن المعلومة ديه؟ أو معلومة من الأساس ضد المعلومة الأولى؟! هنا يحصل الـ **Backfire Effect**... المعلومة الجديدة تحاول تدخل وتدور على مكان تستقر فيه، تلاقى المعلومة القديمة واقفة زي صاحبة البيت اللي لا يمكن تخلي حد يطردها ويقعد مكانها! ده بالعكس بتدافع عن وجودها بكل شراسة وعنف!! وتكذب وتهاجم، حتى ولو وصلت تبقى غير منطقية أو عقلانية مع شريف!! المهم ما تخرجش من دماغه!! حتى أطباء المخ والأعصاب، جابوا



متطوعين وجربوا يقولوا لهم معلومات جديدة ويشوفوا أي مناطق في مخهم ستتأثر تحت جهاز ال**Functional magnetic resonance imaging** (رنين مغناطيسي).. وكانت المفاجأة إن المعلومة اللي أول مرة يسمعوها، أثرت على منطقة التعليم في المخ، أما المعلومة اللي ضد معتقاداتهم أو قناعاتهم أثرت على مناطق مختلفة، هدفها مهاجمة أو إحباط أي معلومات جديدة!!

المتع، إن الناس تعرف وتدرک بوجود ال**Backfire Effect**، هو إن الفرد يعرف إن هو مش بيتقبل المعلومات الجديدة بسهولة زي ما بيدعي، أو إنه حياي ومنصف في رأيه زي ما بيتخيل، إنما الإنسان بطبعه متحيز ومتعصب لقناعاته الأولى، واللي دخل في عقله مرة صعب يخرج تاني، خيلنا نكون واقعيين، نظريا، لا يمكن حييحي الإنسان اللي حيقدر يقنع كل الناس بفكره، ولا حييحي اليوم اللي كل النقاشات والحوارات حنتتهي والطرفين فاهمين أو مدركين وجهة نظر بعض.. بس يمكن لو كل إنسان خد باله إنه ممكن يكون فريسة لل**Backfire Effect**، يعرف إنه ساعات كثير بيضيع أفكار ومعلومات، ساعات كثير بيخسر أصحاب وعلاقات، ساعات كثير بيغفد فرص حلوة في الحياة، لمجرد إنه محجر فكره ورافض أي جديد أو مختلف..

## تجربة المبولة! (سيكولوجية الـ Personal space)

سنة ١٩٧٦، العلماء قرروا يعملوا تجربة غريبة شوية... وهي إنهم يشوفوا العلاقة بين مدة بدء عملية التبول والمسافة بين كل مبولة والثانية! والنتيجة كانت إن كل ما المسافة كانت كبيرة، كل ما البدء في عملية التبول كان أسرع وأكثر سلاسة!! والعكس الصحيح.. والتفسير العلمي للموضوع ده هو إن كل ما المسافة بين المبولة والثانية كانت أكبر، فده بيدي نوع من أنواع الارتياح للشخص المتبول! فيبتدي بسرعة.. طبعا التجربة دخل فيها تفاصيل أكثر ومقاييس وأرقام، بس ده كان الأساس..

على قد ما المسافات الشخصية أمر ممكن يكون بسيط بالنسبة لناس كثير أو مش معروف، الا إنه مهم جدا ومؤثر في سلوكيات الناس... الطبيب النفسي **Robert Sommer** قال إن حتى من غير وعينا، لما بنكون في

المواصلات أو أي مكان زحمة ونحس إن في حد اقتحم مساحتنا الشخصية حتى ولو إنه قرب عشان يجري حوار! تلقائيا حتى ولو حنكمل الحوار بنلاقي نفسنا بنبعد عشان نسترد مساحتنا الشخصية ديه...

علماء النفس وخصوصا **Edward T. Hall** قسموا المساحات الشخصية ديه لأربع مسافات اساسية:

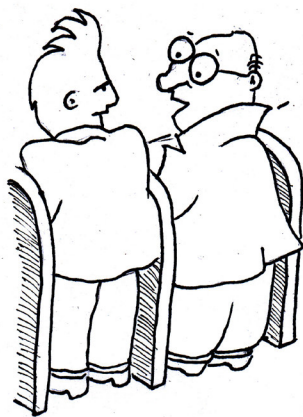
١- المسافة الحميمة: من اللمس لغاية حوالي ٤٦ سم.. وديه المسافة المسموحة للأصدقاء أوي، الأهل، الأطفال، الناس اللي إنتا عارفهم أوي.. من الآخر مش أي حد يقرب منك أكثر من نص متر وحتبقى مرتاح، يعني اللي بيحصل في المترو والمصالح الحكومية ده انتهاك عرض لأي مسافة حميمة ممكن تتخيلها..

٢ - المسافة الشخصية: ديه من ٤٦ سم لغاية ١٢٢ سم، مسافة الزملاء، الحوارات الجماعية، النقاشات.. يعني طبيعي جدا يكون بينك وبين أي حد تعرفه حوالي متر تتعامل معاه من خلاله...

٣- المسافة الاجتماعية: من ١٢٢ سم لغاية ٢ ونص متر... وديه بتاعة أي حد غريب قررت إنك تتعامل معاه... يعني مش حيدخل من برا للمسافة الشخصية علطول، في مرحلة انتقالية بتاع ٢ متر كده ممكن يوقف فيها.. يقدم لك نفسه فيها وبعدها انت تقرر تدخله للمسافة الشخصية ولا يرجع تاني للمسافة العامة.

٤- المسافة العامة: من ٢ متر ونص، فيما فوق..  
ديه بتاعة أي حد تعرفه أو متعرفوش.. الناس اللي عادي  
بنقابلهم الشارع.

من الآخر حيبقى شيء لطيف جدا لو المجتمع أدرك  
أهمية المسافات والمساحات ديه... وقبل ما يقتحم -  
لامؤخزة - مسافة مش مسافته، يفكر في الموضوع كذا  
مرة... وأدي العلم أثبت إن الإنسان بيحب يتمتع بقدر كبير  
من المسافات الشخصية سواء وهو راكب مواصلات أو وهو  
بيتكلم، أو حتى وهو بيتبول! واللي بيحصل في الأتوبيسات  
والمetro والمصالح الحكوميه انتهاك لأي **Personal space**  
ولأي حرية شخصية.. فشوية اهتمام بالمسافات الله  
يكرمكوا!





## الدماغ الناشفة

أكيد في وقت ما في حياتك، قابلت حد وحسيت وانتا بتتناقش معاه إنه مش ممكن يكون طبيعي! ده بيجادل وخلص! لا يمكن يكون مقتنع إنه صح ومصدق نفسه.. وقلت في سررك ده "بني ادم دماغه ناشفة..."

"دماغه ناشفة"، مصطلح بنستخدمه عشان نعبر عن حالة الغشامة والصلابة بتاعة تفكير اللي قدامنا، وخصوصا لما يكون مصمم على رأي ما إنه صح وخلص.. وكأنه عاوز يطلع إنه هو الصح بأي طريقة، يعلي صوته، يغلط في اللي قدامه، يقول أي هرتلة ملوش علاقة الموضوع، يتشقلب على الحيطه، المهم يبقى في الآخر صح!! المفاجأة إن العلم بيقولك إن الـ"الدماغ الناشفة" ليها تفسير... وإن القضية كلها عبارة عن هرمونات!!

الموضوع بيبتدي أول ما الإنسان بيبتدي يدخل في أي منافشه أو حوار.. ونظرا إن البشر مش كلهم على رأي واحد، فبيتم غالبا الاختلاف مع الشخص ده.. ويتم جداله بالمنطق

أو الأدلة.. هنا تحصل المشكلة، لما الإنسان يبتدي يحس إنه بيخسر الأرض في النقاش، وإنه مش عارف يرد، يبتدي الجسم يفرز هرمون "الكورتيسول" اللي مسئول عن حالات الـ **strees**، نظرا إن الجسم هنا عاوز يضغط على نفسه، يجيب آخره، يفضل في حالة استيقاظ وتوتر مستمرة عشان يغلب في الحوار ده بأي تمن! وكأنه في حالة حرب مش مجرد نقاش وكأن فكرة انتصاره في الحوار ده حياة أو موت!! لغاية ما الإنسان نفسه ميقدرش يتحمل مقدار التوتر والضغط ده، فيخرج من شعوره ويفقد هدوءه، بس هو السؤال هنا، ليه الإنسان يتعامل مع الحوار البسيط ده كأنه حياة أو موت؟! ليه الدماغ الناشفة موجودة من الأساس؟!.. عشان للأسف الصبح عند بعض الناس.. إدمان!

للأسف الإنسان بيتربي من هو صغير إنه لازم يبقى الصبح، فالجسم بيتترجم الصبح ده برضه في شكل هرمونات، بمعنى إن الإنسان لما بيتنصر في أي جدال أو نقاش، الجسم بيتدي يفرز هرمون الـ **dopamine** واللي بيدي الإنسان شعور اللذة والمتعة، وكأنه الجائزة اللي بيكسبها الإنسان المنتصر.. فيبقى الإنسان في عطش دائم للجائزة ديه! زي المدمن، عاوز الهرمون ده بأي طريقه.. اللي خلي الإنسان بالشكل ده، هو أسلوب الحياة اللي إحنا عايشين فيها، أسلوب المنتصر الأوحده، الإنسان من هو طفل بيكبر على إن فيه صبح واحد وحيد لازم كل الناس تتبعه وتحترمه.. فيبقى عاوز يكون هو الصبح ده، عشان يتبع ويحترم..

علماء النفس والأطباء النفسيين، شايغين إن حل المشكلة ديه، برضه في الهرمونات.. وهو إن الإنسان يستبدل شعور المتعة واللذة بتاع الـ **dopamine**، بشعور التعاطف والتشارك بتاع هرمون تاني اسمه **oxytocin**، وده هرمون بيتفرز لما إنسان يتندي يكتسب مشاعر إيجابية تجاه اللي حواليه ويحس بالتواضع وأمان ناحيتهم، بالمناسبة الـ **oxytocin** هرمون الانجذاب والحب..

بمعني، إن مش مطلوب من الإنسان إنه يدخل الحوارات والمناقشات كأنه داخل حرب لازم ينتصر فيها عشان شكله وكرامته!! لا أبدا.. إنما يدخل حوارات عشان يسمع لرأي مختلف ويشوف وجهات نظر تانية، يدخل حوارات عشان يفيد اللي حواليه ويستفيد منهم، يدخل حوارات عشان يجادل ويناقش ويتعلم... أما لو متخيل إنه داخل حوار يفرض رأيه ويغلط في أي رأي تاني، يبقى أكرم له وافضل له.. ميدخلش حوارات أو نقاشات مع بشر تانية.. اللي زي ده عاوز كراسي وترايبيزات يكلمهم، مش بشر عندها عقول وفكر مستعدة ترد عليه!

## الجهل

”مشكلة العالم إن الأغبياء والمتشددين واثقون بأنفسهم أشد الثقة دائما، أما الحكماء فتملؤهم الشكوك..“

بتراند راسل

سنة ١٩٩٥ مواطن اسمه **McArthur Wheeler** حب يسرق أحد البنوك، فقرر يدهن وشه بعصير اللمون!! لاعتقاده إن زي ما اللمون بيستخدم كحبر سري على الورق، ممكن يستخدم عشان يخبي وشه!! طبعا عصير اللمون مخباش وشه واتقبض عليه في نفس اليوم!! **Dunning & Kruger** اتنين علماء نفس، لما عرفوا القصة ديه قرروا يدرسوها بصورة أعمق ويسألوا نفسهم، هو **McArthur Wheeler** جاب الثقة ديه منين؟؟ إزاي حد بمقدار الجهل ده يقدر ياخذ قرار جريء زي إنه يسرق بنك؟! طب ليه مسمحش لنفسه حتى يدرس المقترح العبقرى بتاعه ده؟! طب على الأقل ياخذ رأي الناس أو يسأل حد تاني؟! إزاي



مشككش ولو للحظة في غباءه؟! الغاية ما طلعوا لنا سنة

## ١٩٩٩ الـ **Kruger effect Dunning**

**Kruger effect Dunning**، بينص على إن الإنسان الجاهل بيكون أشد ثقه في آراءه ونفسه عن الإنسان مدرك أو عارف، حتى القرارات اللي بياخذها بتكون بصورة أكثر غرورا عن قرارات الإنسان المثقف أو القارئ! والتفسير إن الجهل اللي بيصيب الإنسان الجاهل، بتتضمن معاه جهله بمدى ضعفه، فبيكون غير مدرك لمدى قلة درايته، بتتضمن كمان جهله بالصورة العامة وبوجود أفكار أو مقترحات مختلفة ممكن تكون أقوى من أفكاره العقيمة الجاهلة! ببساطة الـ **Kruger effect Dunning** هو جزيرة الجاهل السعيدة، الجزيرة اللي بيعيش عليها ويتخيل إن مفيش أي حاجة تانية موجودة حواليه، فبيتخيل إن جهله ده هو قمه المعرفة الموجودة! على عكس اللي عارف الواعي إن في إمكان تانية غير جزيرته موجودة ومطلوب منه إنه يزورها عشان يقدر يشكل رأييه بصورة أشمل وأقوى.. عشان كده الإنسان اللي بيقرأ وبيتثقف باستمرار بيكون دايمًا أقل ثقة في معلوماته عن الجاهل، نظرا إنه عارف إنها ممكن تتغير في أي وقت أو تطور لمنظور مختلف لمجرد علمه بحاجة جديدة، الظاهرة ديه اسمها الـ **The Worse-Than-Average Effect**..

ومن هنا نستخلص إن الجهل مصدر ثقة كبيرة للشخص الجاهل.. زيادة على كده، الجهل بيوفر على صاحبه التدوير والبحث، أصل ليه تدور أو تبحث مدام انتا عارف كل حاجه؟!

الجهل يحميه من التفكير والشك، واللي يعتبر لعنة أي حد قارئ أو مثقف، الجهل بعيفيه من معضلة الاختيار، عشان يحجب عنه أي اختيارات، وأخيرًا وليس آخرًا، الجهل يببر له أي حماقة أو سذاجة بيعملها، على عكس المعرفة المُرهقة المُتعبة.. أصل كل ما تعرف أكثر حتدرك إنك لسه قدامك حاجات كتير لسه معرفتهاش، حيثفتج قدامك بحر ملوش نهاية من الفضول والتساؤل، بحر مهما تعوم فيه عمرك ما حتوصل! بحر حتضيع عمرك فيه عشان المعلومة! تتعب وتشقا عشان الحقيقة.. فوق كل ده مين غيرك حيضيع عمره وحياته في بحر المعرفة؟! يعني مش كفاية إنك حتموت غرقان، لا ده انتا حتموت لوحدا!.. وعلي إيه كل ده؟؟!

ببساطة، عاوز تعيش مرتاح وواثق في نفسك ورأيك، عاوز تعيش فرحان بقراراتك ومستمتع بقناعاتك، عاوز تعيش شايف العالم من زوايا واحدا من غير لا شك ولا تعب... الحل... عيش جاهل

## Situationism (قوة الموقف)

سنة 1968، طلع علينا عالم النفس **Walter Mischel** بمصطلح **Situationism** ومعناه إن سلوك الشخص معتمد أكثر على الـ **situation** (الموقف) اللي هو فيه أكثر من الصفات الداخلية اللي جوا الشخص ده.. قال **Situationism** مع فكرة إن مفيش حد عنده شخصية ثابتة أو سلوك ثابت في كل المواقف، يعني مفيش حد طول الوقت عصبي، أو طول الوقت هادي.. إنما في حد سلوكه بيتغير حسب كل موقف، زي مثلا.. شريف شاب من الصعيد، سافر القاهره عشان يكمل دراسته هناك وعایش مع عمه اللي في القاهرة، للأسف عمه راجل عصبي وبيغلط في شريف كثير، وبالتالي شريف بيرد ومش بيسكت.. مع إن شريف لما كان عایش مع أهله في الصعيد كان محدش في البيت بيسمع صوته احسب الـ **Situationism** شريف سلوكه اتغير عشان الموقف اللي يمر بيه مش عشان شخصيته..

فلو شريف كان في ظروف مختلفة عن الموقف ده، يمكن  
ماكنش اتصرف بالشكل ده..

الـ **Situationism** بتفسر ليه ساعات ممكن ردود  
أفعالنا تختلف مع إختلاف الظروف اللي حوالينا على الرغم  
من إننا نفس الشخص.. وفي نفس الوقت بتدينا فكرة إزاي  
نقدر نغير من سلوكنا لو قدرنا نغير الظروف اللي حوالينا...  
فأكثر شكوى بيرددها الإنسان التعبان نفسياً إنه محتاج  
يتغير بس مش قادر! لكن الـ **Situationism** عندها الحل.  
الظروف اللي حواليك زي أصحابك والناس اللي بتقابلها،  
زي الأماكن اللي بتروحها، زي الأنشطة اللي بتنشغل فيها، زي  
أي حاجة برا نطاق نفسك بتأثر فيك وانتا بتأثر فيها، لو انتا  
عاوز تتغير فعلا حاول تغير من الحاجات ديه، لو الناس  
اللي بتتعد معاهم مُحبتين، سلوكهم همجي أو حتى مش  
بيهتموا بوجودك معاهم! متترددش إنك تبعد عنهم... نفس  
الفكرة في الأماكن اللي بتروحها والأنشطة اللي بتعملها، أي  
حاجة تحس إنها مش بس بتضرك، لا ده يكفي إنها مش  
بتساعدك، ابعدها! فنظريا، لو شريف متضايق إنه اتغير  
أو بقى عصبي من ساعة ما جيه القاهرة.. يقدر بكل بساطة  
يغير من نفسه ويرجع تاني أحسن من الأول لو عرف إن  
سبب تغيره هو الموقف اللي هو فيه وبعد عنه أو حاول  
يتجنبه.. بس المشكلة إن ساعات الإنسان بيكون مش قادر  
يغير ظروفه أو يتفادى المواقف اللي بتغيره ديه؟!



عيوب ال**Situationism**، إنها بتخلي من الموقف سيد على تصرفات الشخص، ولو الشخص عجز إنه يتجنب الموقف المعين أو الظرف الفلاني حيبقى خاضع بسلوكه وتصرفاته لأهواء الموقف والظروف.. مسلوبة منه حرته وإرادته.. لك إن تتخيل إن مغيث حل قدام شريف غير إنه يعيش مع عمه، معندوش أي بدايل تانية أو حلول مختلفة! بس الحقيقة إن ممكن يكون في حل لمشكلة شريف، وهي إنه لو مقدرش يغير من ظروفه، يحاول يغير من طريقه إدراكه لظروفه.

في كل مرة شريف بيتحط في موقف تصادم مع عمه، ممكن يحاول يتعامل مع عمه بنظرة شفقة بدل ما هي نظرة عدائية، يحاول يلاقي لعمه أي مبرر لعصبيته أو نرفزته، يحاول يسمو على الموقف.. شريف مجرد مثل، بس فيه منات المواقف اللي بتقابلنا وبنكون مش قادرين نتجنب وجودنا فيها، ويبقى قدامنا اختيارين ملهوش تالت، يا نخلي الموقف يتملك مننا ويغيرنا على مزاجه، يا نكون أعلى منه ونحاول نحتويه، فنقلل من تأثيره في إدراكنا ونفسيتنا..

## معضلة القنفذ

يقولك، إن حيوان القنفذ (والذي معروف بشوكه الكثير على سطح جسمه)، لما يبوحس بالبرد، بيدور على إخوانه وأقاربه اللي هما برضه من نفس فصيلته ويلتصق بيهم عشان يدفوا بعض.. المشكلة إن الشوك اللي على جسم حيوان القنفذ بيخلي عملية تقاربه مع أبناء جنسه صعبة ومؤلمة نظرا إن كل لما يقربوا من بعض، الشوك اللي على جسمهم بيعورهم! فيقرروا يبعدوا عن بعض.. فبيحسوا بالبرد تاني!! فيقرروا يقربوا عشان يدفوا تاني، فيتوجعوا من الشوك! وهكذا.

سنة 1851، الفيلسوف الألماني آرثر شوبنهاور تأمل في موقف حيوان القنفذ ده وسمى واحدة من معضلات الإنسان الاجتماعية النفسية، اسم "معضلة القنفذ" **Hedgehog's dilemma**، واللي شبه فيها موقف الإنسان الوحيد بموقف القنفذ البردان.. شوبنهاور اتكلم إن الإنسان الوحيد يبوحس باحتياج شديد إنه يقرب من الناس ويتفاعل معاهم،

وإن الوحدة تبقى قاسية جدا ومؤلمة بالنسبة للإنسان الطبيعي زي البرد بالنسبة للقنفذ، فيقرر يعمل زي القنفذ ويدور على أبناء جنسه ويلتصق بيهم عشان الدفا.. المشكلة إن التصاقه وقربه ده مش بيكون مصدر سعادة وراحة ليه إنما العكس، بيكون مصدر ألم وتعاب لنفسه واللي حوالية.. وبيتولد الضغط النفسي والإحراج والفراق ومشاعر سلبية كتير نتيجة التقارب ده.. وللأسف زي ما القنفذ بيكون غصب عنه يسبب ألم لكل اللي حوالية، برضه الإنسان مش بيكون متعمد يجرح حد أو يأذي حد، إنما ده حكم الطبيعة البشرية.

نظريًا، ممكن القنفذ يتخيل إن الحل عشان يتجنب الوجع بتاع الشوك، إنه ميقرشش لأي قنفذ تاني، وإنه يبعد عنهم وعن طبيعتهم المؤذية! لكن ساعتها حيموت وحيد من البرد أو برضه، ممكن يتخيل إن الألم والجراح شر لابد منه، فيقرر إن الحل إنه يفضل يتحمل فوق طاقتة في سبيل الدفا.. بس ساعتها حيموت من قسوة شوك والوجع!! لكن شوبنهاور عشان يحل المعضلة ديه، اقترح على القنفذ الـ **safe distance** (مسافة السلامة).

القنفذ مش حيقدر يعيش طول عمره في البرد، وبرضه، مش حيقدر يعيش طول عمره في الألم والوجع، بس القنفذ يقدر يختار مساحة معينة من السلامة تضمن له الدفا الكافي، وفي نفس الوقت أقل درجة ألم ممكن يحس بيها.. الصعوبة كلها بتكمن في تحديد المسافة ديه واللي لازم

يلاقيها القنفذ نفسه، محدش عمره حيقدر يشاور له عليها  
أو يقولها لها ويبقى مطلوب من كل قنفذ تحديد الـ **safe**  
**distance** الخاصة بيه في أسرع وقت وبأذكى طريقه... وإلا  
حيعيش سجين الـ **Hedgehog's dilemma**...





## الـ Law of Effect (متسكتوش !)

سعاد لسه متجوزه جديد، وأول مرة تحصل خناقة بينها وبين جوزها تامر، كانت النهارده الصبح قبل ما ينزل يروح شغله، وكانت على حاجة تافهة جدا في البيت! سعاد كانت متضايقه أوي، وما كنتش عارفة تعمل إيه؟؟ بس فكرت إن الحل هو إن جوزها تامر أول ما يرجع يلاقىها مرتبة البيت وعاملة كل حاجة على أكمل وجه، وتفرفش كده وتضحك ومتفتشش الموضوع بقا ع الصبح ده تاني، تفتكروا لو سعاد عملت كده تامر مش حيثخانق معاها تاني؟؟ علم النفس بيقولكوا.. لا، حيثخانق أكثر من الأول!!

الـ Law of Effect، وهو قانون في علم النفس بيقولك إن "الفعل لما يتقابل برد فعل كويس يزيد، ولما يتقابل برد فعل عنيف يقل"... في مفهوم خطأ عند ناس كثير أوي وهو إن الإنسان لما يقابل المضايقة بقبول وابتسامه، يجبر

المتسبب في مضايقته على إنه يبطل يعمل كده، وكأنه يُخرج منه أو يقدر موقفه، إنما اللي بيحصل العكس! وهو إنه بيتمادي في المضايقه ديه...

عالم النفس **Edward Thorndik** سنة 1898، عمل تجربة عشان يثبت الـ **Law of Effect**، جاب قطة وحبسها في قفص، وخلي سبيل خروجها الوحيد هو إنها تضغط على زرار.. القطة أول ما اتحبست فضلت تخربش في القفص وتحاول تحشر نفسها بين القضبان وتتنطط وتصرخ، بس مع الوقت كل الأفعال ديه قلت لما اكتشفت إن سبيل خروجها الوحيد من القفص هو الزرار ده...! مع الوقت سلوك القطة اتهدب والسبب كان القفص!! اللي حصل إن عقل القطة وصل له إنه أي فعل غير الضغط على الزرار هو فعل ملوش أي لازمة، يعني مجهود وتعب على الغاضي، وعشان كده لازم يقل، إنما الضغط على الزرار فعل محبوب وكويس وبيجيب نتيجة فلازم يزيد...

في موضوع تامر جوز سعاد، تامر بالـ **Law of Effect**، حياقي إن الرزيق والخناق، جاب رد فعل كويس مع سعاد، فتلقائيا حيكّر اللي عمله ده ثاني...!! علماء النفس مش بينصحوا الناس تبقى قليلة الأدب أو تخرج عن شعورها، إنما على أقل تقدير متعديش التقليل أو المضايقة أو تستجيب لأي إهانة أو تجاوز، إنما لازم ترفض وتعترض على أي حاجة تجرحها أو تأذيها! وإلا كل ده حيزيد مع الوقت..

الموضوع، مش سعاد أو تامر.. الموضوع فئة كبيرة من الناس، بتقرر تيجي على نفسها أو تضغط على مشاعرها لمجرد اعتقادهم إنه كله حيبقى كويس لو سكتوا وأن العلاقة مهما كانت حتستمر لوقت أطول لو واحد فيهم قرر إنه يتنازل عن حقه في الاعتراض أو الرفض أو اللي ميعرفهوش إن السكوت على الغلط والتعايش مع التجاوزات هو بداية الانهيار في أي علاقه، ديه مش طيبة ولا صبر، ده جريمة في حق أنفسهم وذاتهم... وهما اللي مسئولين.

## الكذب على الذات

سنة 1959، عالم النفس المشهور **Leon Festinger**

عمل تجربة في غاية الروعة للوصول لإجابة سؤال: "هو إحنا ليه بنكذب على نفسنا؟" .. التجربة كانت إنه جاب مجموعة من الطلاب الجامعيين وخالهم يلعبوا لعبة بالمكعبات في غاية الملل! وبعد ما خلصوا لعب، طلب منهم يكذبوا ويزيفوا رأيهم في اللعبة ديه قدام ناس تانية في مقابل فلوس معينة.. وهنا اتقسموا الطلاب دول لمجموعتين، مجموعة اتطلب منها تقول اللعبة حلوة مقابل 20 دولار، ومجموعة تانية اتطلب منها تقول اللعبة حلوة مقابل دولار واحد! وفعلا حصل والمجموعتين كذبوا على الناس... في نهاية التجربة، العالم طلب من الطلاب اللي اشتركوا يقولوا رأيهم بصراحة في اللعبة وكانت المفاجأة!! إن الطلاب اللي خدوا 20 دولار في مقابل كديهم قالوا بكل صراحة إن اللعبة مملة جدا وإنهم كذبوا في مقابل الفلوس، عكس الطلاب اللي خدوا دولار واحد واللي قالوا إن اللعبة كانت ممتعة فعلا وإنهم مكذبوش عشان الفلوس!! وهنا استنتج العالم



**Leon Festinger** إن الإنسان عشان ميستحقش نفسه أو يحس برخص في اللي بيعمله وخصوصا لما يكون العائد قليل زي دولار واحد، بيضطر يكذب على نفسه عشان يقنع ذاته إنه مش عاجز أو رخيص، وإنه فعلا استمتع باللعبة مع إنه ده مش حقيقة خالص!!

سنة 600 قبل الميلاد، كان في كاتب يوناني اسمه "ايسوب"، كان ليه قصة اسمها "الثعلب والعنب" .. القصة بتكلم عن ثعلب كان نفسه يوصل للعنب اللي في الشجرة وفضل يحاول مرة والثانية لغاية ما بعد كتير أوي فشل في الوصول للعنب، فسأب الشجرة وهو بيردد إنه: "أصلًا مكنش عاوز عنب، وان العنب أصلًا وحش وحمضان" ... ايسوب مكنش يعرف إن القصة ديه حتستخدم بعد كده عشان تعبر عن مصطلح مهم جدا في علم النفس الاجتماعي وهو الـ **Cognitive dissonance** (التنافر المعرفي).

ببساطة الإنسان مصمم نفسيا إنه ميطلعش نفسه مهزوم، أو عاجز، أو رخيص.. فبيحاول بكل الطرق الممكنة إنه يقنع نفسه إنه مش في أي حالة من الحالات ديه ولو وصل بيه إنه يكذب على نفسه أو يزيّف لنفسه الحقايق عشان ما يعيش بالحقيقه المرة ديه... ياما شوفنا الصديق اللي كان بيحب واحدة ولما هي سابتة قال "أصلها كانت أصلًا وحشة وأنا كنت أصلًا حاسي بها"، والصديق اللي كان حيموت على وظيفة معينة بس لما فشل قال "ديه أصلًا كانت شغلانة تعب وأنا مستوايا أكبر من كده"،

وياما تبريرات وحجج، وياما هروب من الواقع وخوف من  
المواجهة.. إجابة سؤال **Leon Festinger** اللي هو، "إحنا  
ليه بنكذب على نفسنا؟؟" أو، "هو إحنا إزاي من الأساس  
بنصدق كذب إحنا اللي كدينه!!" .. عشان ببساطة الكذب  
ده هو سبيلنا الوحيد للاستمرار في الحياة، هو سبيلنا  
الوحيد اننا نطلع نفسنا في أحسن صورة وأفضل وضع،  
هو سبيلنا إننا نعيب في الآخر، في الظروف، نعيب في أي  
حاجة تانية إلا إحنا!! من غير كذب على ذاتنا، حنوقف قدام  
نفسنا بصورنا الحقيقية! حنشوف فشلنا وعجزنا، حنشوف كل  
ما هو سين فينا، وكل ده ليه لما ممكن نكذب ونخلص!؟  
أصل مفيش أسهل من إن الإنسان يكذب على نفسه، عشان  
يعرف يعيش...!

## Maladaptive daydreaming ال

### (الهروب)

في كتابه (المدخل إلى التحليل النفسي) اتكلم عالم النفس العبقري "سيجموند فرويد" عن أهمية (الهروب الـ **Escapism**) في حياة أي إنسان طبيعي، وأنه يعتبر من أقوى آليات الدفاع النفسي عند البشر.. واللي بتكبر جوا كل واحد فينا من وإحنا لسه صغيرين، فتبتدي من مجرد طفل أبوه زعق له.. فبيجري على أوضته يمسك القلم ويشخبط على الحيطه، لراجل كبير متخاف مع مراته.. دخل المستشفى عشان جرعة مخدرات ممكن تموتها

في أغلب الأحوال، الهروب من الواقع.. بيكون الحل السحري لكثير من مشاكلنا، يكفي إنه يسمح لنا بخلق عالم ثاني موازي لعالمنا (الـ **Daydreaming**)، عالم نكون إحنا المسيطرين الوحيدين اللي فيه، على عكس الواقع اللي بيخلفنا بتحكّماته وقواعده، عالم تشتغل فيه الشغله اللي بتحبها، تعيش فيه مع فتاة أحلامك، تاخذ حقك من

مديرك اللي مضايك، تنتقم من الظروف والإمكانيات اللي مكنتك، أو على أقل تقدير لو معرفتش تعمل أي حاجة من اللي نفسك فيها، أهو تبعد عن الواقع وخلص!! المشكلة الوحيدة في الهروب، إنها ملهاش أي ستين لازمة برا نطاق خيالنا وأحلامنا، إنما بمجرد رجوع سعادتك لأرض الواقع القذرة بتكتشف إن كل فترة هروبك ديه، ما كانتش إلا فيلم سينما بيخلص بنزول التتر... ويبقى الحل عشان ما تصدمش كل مرة تشوف فيها التتر وهو بينزل، هو ياما إنك ما تدخلش سينما خالص وفي الحالة ديه حتحرم نفسك من متعة جميلة ساعات كثير بتكون مطلوبة عشان نعرف نكمل حياتنا، أو الحل الثاني إنك متخرجش برا باب السنيما من الأساس، وتفضل عايش في فيلمك السعيد.. ملكش دعوة بالعالم اللي برا...

وده فعلا بيحصل في حوالي 4% من المجتمع، قرروا إنهم يفضلوا عايشين في السينما مع أنفسهم، وده على حسب كلام عالم النفس **Sheryl C. Wilson** وعالم النفس **Theodore X. Barber** واللي لأول مرة في سنة 1981 يقرأوا بالـ **Fantasy prone personality**، واللي عبارة عن شخصيات عندها جرعة الخيال زائدة بشكل مفرط الـ **Fantasy prone personality**، بيتربى إن أي مشكلة تواجهه يهرب منها، علطول يخلق شخصيات جديدة، أحداث على مزاجه، مواقف نفسه تتحقق، لدرجة إنه بيوصل إن الهروب



يبقى أسلوب حياة... وزي ما عالم النفس **Eli Somer** سماه  
..**Maladaptive daydreaming**..

مش الهدف، إن حد يقول إن الهروب حاجة وحشة، وإن  
الهروب حاجة رائعة.. الفكرة ببساطة، إن الهروب عامل زي  
الدوا.. لو اتاخذ بجرعات زائدة، ممكن يعمل حالات تسمم!!  
أهرب في الموسيقى، في القراية، في الشعر، في الرسم،  
أهرب في النوم، في الزحمة، في التأمل، في الحب، في  
الشغل، أهرب في موهبتك، أهرب في أي حاجة تستريح  
وانتا بتعملها وتحس إنك مبسوط وسعيد، إن شاء الله  
تهرب في لعب البلياردوا! مش قصتي ولا قصة أي حد،  
المهم مهما كانت وسيلة هروبك، اعرف إنك داخل تستمتع  
بفيلم سينما.. خد فشارك، اقفل موبيلك، اضحك لو في  
مشهد كوميدي، عيط لو في مشهد رومانسي، طول ما انتا  
في قاعة السينما، عيش الفيلم بالطول والعرض.. بس  
اوعي تخلي الفيلم ياخذك، يجبسك، يسجنك جوا تفاصيله  
وحكاويه.. من الآخر، ما تسرحش في الجرعة!! وما تنساش  
إنه غصب عنك وعن أي حد.. مسير الفيلم يخلص وينزل  
التر.. وساعتها حيتدي الواقع.. بيك، من غيرك.. حيتدي..

## ال Drama queen (أسيرة الأحزان)

رانيا كانت رايدة النهارده مع صاحبها شيرين يعملوا **shopping**، واللي بتتصل بيها رانيا بس مش بتد، بالصدفة رانيا بتفتح ال **facebook account** بتاعها، بتلاقي شيرين صاحبها متصورة في خروجة مع شلة بنات تانية وما كنتش قايلة لها!! رانيا علطول قامت تتصل بشيرين عشان تفهم منها! شيرين لسه مش بتد مع إن باين إنها **online** من موبيلها!! رانيا بتفسر الموضوع ده إن شيرين صاحبها بتحلق لها، وبدل ما رانيا تحلق لشيرين زي ما هي حلفت لها، لا ديه رانيا بتقف على نفسها أوضتها وتقعده تعيط.. رانيا بتقف تليفونها ومش راضيه تكلم حد.. رانيا دخلت في حالة اكتئاب مزمن لدرجة إن مامتها خايفة ليحصل لها حاجة رانيا ببساطة **Drama queen**..

ال **Drama queen** مصطلح غير علمي، مقصود بيه التفاعل ال **over** مع المواقف اللي ممكن تبان إنها بسيطة

أو متسأهلهش كل الlover اللي حصل ده.. وتبقى المشكلة  
مش إن الإنسان يكون حساس أو بيتأثر باللي حواليه، بس  
المشكلة إن التأثير أو الإحساس ده يبقى بمقدار أكبر بكثير  
من حجمه الحقيقي، يبقى بشكل درامي غير واقعي.. بس  
هو ليه في **Drama queen**؟؟

الموضوع بيبتدي من واننا صغير.. لما كنت عاوز ال-  
**happy meal** من ماكدونلز ووالدك مش راضي يجيب لك  
عشان انتا مش بترضي تاكل الأكل الصحي اللي في البيت،  
هنا ال**self-esteem** بتاعك بيتأثر، يعني إيه أعوز حاجة  
أو أتعلق بحاجة ومتجليش؟!.. وهنا يتدخل عقلك الخبيث  
ويقولك، طب ما تجرب تعيط كده، انتا زمان لما كنت بتعيط  
كان والدك ده بيحضنك ويحاول يعمل أي حاجة عشان  
يرضيك.. فتقرر ساعتها إن الدراما ممكن تكون **attention**  
**seeking behavior** (سلوك البحث عن الاهتمام) ممتاز  
عشان تلاقي تعاطف وتجاوب.. الكارثة بقى لما الدراما ديه  
تنفع وتحقق هدفها! ووالدك متقدرش تشوفك مقموص  
أو زعلان، فتقرر تضغط على والدك عشان يجيب لك اللي  
انتا عاوزة، أو حتى لو مقدرتش تضغط على والدك، تيجي  
في صفاك وتطاولك في درامتك ديه وبدل ما تفهمك ليه  
والدك عمل كده، لأ ديه تحضنك وتبوسك عشان توقف  
دراما! هو اه ال**self-esteem** حيرج لك تاني زي الفل،  
بس مع تكرار مواقف زي ديه حتتحول لـ **Drama queen**..  
ومش شرط مامتك، ممكن أصحابك أو صحباتك، قرايبك،

اللي معاكي في الشغل، أي حد يشجعك في الدراما من غير ما يحاول يفهمك وضيعك الحقيقي أو يكلمك بمنطقية وواقعية، يبقى بيضرك مش بيغيدك..

طب هو له فيه **Drama Queen** ومفيش **drama king**، نظرياً هو زي ما في بنات **over** في برضه ولاد **over** أوي.. بس الفكرة إن الولاد بالنسبة لهم حل الدراما مش حل مقبول في العادي، سنة 2014 الدكتور **David Lewis** عمل تجربة عشان يشوف مين بيتأثر أكثر الولاد ولا البنات، وكان المفاجأة إن الراحل بيتأثر أكثر من الست، بس مش بيعبر عن مشاعره ديه! بمعنى إن حوالي 67% من الرجالة اللي شاركوا في التجربة وزعموا إنهم متأثروش بحاجة، لما اتسألوا عن مشاعرهم لوحدهم قالوا إنهم فعلاً اتأثروا.. الفكرة ببساطة هي إن الراحل بيتربي على إن العياط مش للرجالة، إن هو حيبقي مسئول عن بيت وأسرته لازم يبقى قوي، وإن المشاعر والحزن ديه سمات ضعف، وعلى عكس البنات اللي بتعيط والمجتمع يتعاطف معاها، الولد لو عيط كل اللي حوالية يتريقوا عليه، كل ده بيخلي الـ **Drama king** مش عارف ياخذ فرصته ويحبس كل مواهبه الدرامية جواه خوفاً من الاستهزاء والسخرية.. بس في النهاية، سواء ولد أو بنت.. يؤسفني أقولكوا إننا عايشين على هذا الكوكب التعيس مع ناس ويمكن إحنا من ضمن الناس ديه.. الدراما بالنسبة لهم أسلوب حياة...

## الـ positive reframing (نهر الكوبايه)

شريف مر يوم صعب، وكان مضايق جدا.. فاتصل بصديقه الأنتيم محمود وفضل يفضض معاه بالكلام ويحكي له قد إيه هو مخنوق وقرفان وشايف الدنيا أسود في أسودا.. محمود تلقانيا ابتدا يشجع شريف ويحاول يقويه بالكلام، ويقوله حاجات زي: "معلش يا شريف انتا احسن من غيرك" أو "يا شريف الدنيا مش سوده أوي زي ما انت متخيل" أو "بلاش دلج يا شريف، كلنا بتعدي علينا ايام زي كده، بس كله بيعدي وخلص" .. وكلام كثير من الاستايل بتاع "بص لنص الكوبايه المليان وسيبك من النص القاضي" .. واللي اسمه في علم النفس الـ **positive reframing**، اللي هو ببساطة إن الإنسان بيتدي يستخدم عبارات وكلام إيجابي عشان يخرج صديقه المضايق من الموود الحزين اللي هو فيه..



لكن المفاجأة، إن مؤخرًا، اُنتشر بحث جديد في **Journal of Personality and Social Psychology** يتكلم عن خطورة الـ **positive reframing**!! وإن الأصدقاء اللي بيستخدموا الـ **positive reframing** عشان يساعدوا أصدقاءهم، ساعات كثير بيكونوا بيضروهم أكثر من إنهم يسيبوهم لوحدهم من غير أي تفاعل!! وخصوصًا لو الشخص المضايق من الشخصيات الـ **low self-esteem**، بس إزاي كلام تشجيع وتقويه زي الـ **positive reframing** يكون بيأذي الإنسان المضايق المخنوق؟؟

دكتور **Denise Marigold**، المسئول عن البحث ده، كان رده في النقطة ديه، هو إن الـ **positive reframing** ساعات كثير بيتفهم عند الإنسان التعبان، على أساس إنه عدم اهتمام أو إحساس بمعاناته، بمعنى.. إن الإنسان التعبان نفسيًا لما يبشتكي لحد، مش بيكون عاوز يسمع كلام يقويه، إنما بيكون عاوز يسمع كلام يخليه يحس إن الناس مقدرة تعبته ومتضامنة معاه.. الموضوع أشبه بواحد كان في سباق جري.. وفي نص السباق تعب وخلص مش قادر يجري زيادة.. الشخص التعبان ده، مش عاوز يسمع "أجري يا بطل" أو "انتا أحسن من ناس كثير خلصوا السباق للآخر" أو "انتا حثيب على الآخر ولا إيه"!! إنما عاوز يسمع "أحنا فعلا مقدرين قد إيه انتا تعبان، بس كلنا حنوقف جنبك لغاية ما تكمل السباق" .. عاوز يسمع "ليك حق تتعب، انتا جريت كثير، بس معلش مع بعض حنكمل السباق"!

والنوع ده من التفاعل النفسي اسمه في علم النفس الـ

## Negative validation

الـ **Negative validation**، واللي هو ببساطة، لما الإنسان يكون تعبان أو مضايق، يببتي اللي حواليه يحسسوه إنهم فاهمين قد إيه هو تعبان وبيعاني، قد إيه الوضع اللي هو فيه مش مجرد ادعاء أو تمثيل، قد إيه هما فعلا عاوزين يساعده، مش مجرد واقفين من بعيد عمالين يقولوا أي كلام وخلص!! علم النفس الحديث بينصح الناس إنها متقللش من قيمة معاناة أي إنسان تعبان، متعتمدش على نظرية إن الإنسان المفروض يكتفي بنص الكوبايه المليان وتنسى قد إيه الحزن والخنقة اللي بيتسبب فيها النص الفاضي!.. فتاني مرة لما شريف يروح يشتكي أو يفضض لمحمود، ياريت محمود ميفضلش يقول أي كلام محفوظ وخلص، أي كلام منزوع من المشاعر أو الإحساس، ويتخيل بكلامه الفارغ ده إنه ببساعد شريف!! لكن الحل هو استبدال الـ **positive reframing** بالـ **Negative validation**



.. validation

## النميمة

نجوي وهناء، نازلين كلام عن صاحبتهن شيرين.. ((هي كانت لابسه إيه إمبراج، وليه ضحكت كده للواد شريف، وازاي أهلها سابوها تخرج لوحدها.. وهكذا))، ببساطة نجوي وهناء كانوا بينموا عن شيرين.. ولأن الموضوع كان شيق، فضلوا يتكلموا عن صاحبتهن اللي مش موجودة ديه، بتاع نص ساعة! لدرجه إنهم محسوش بالوقت!! ولما اتخفوا أخيراً، قرروا يجيبوا سيرة واحدة صاحبتهن تانية اسمها نرمين!

النميمة، ببساطة هي الكلام اللي ملوش أي ستين لازمة، بين مجموعة من اشخاص ما لهومش أي ستين لازمة، عندهم متسع من الوقت الفاضي الكثير في حياتهم اللي ملهاش أي ستين لازمة وعلى الرغم من ضحالة فعل النميمة، إلا إنه جميل بغباء في سحر وجاذبية وانتا قاعد بتنتف في ريش شخص مش موجود، متعه مش طبيعية وانتا قاعد تحلل وتفسر، تسأل وتجاوب، ومش بعيد تزود وتسرح بخيالك شوية، المهم ما تبطلش كلام.. متبطلش نم!!

بس إيه السر ورا النميمة ديه؟ احسب مقالة بعنوان "The Psychology Of Gossip: Why Talking Sh\*t Makes You Happy" في موقع Elite Daily واللي مقتبسة أجزاء كثير من موقع Psychology Today، أتذكر أهم 5 أسباب عشان ليه الناس بتنم:

1- بالنميمة بنكون أصحاب؛ تخيل نجوى عاوزه تكون صداقة قوية مع هناع، أكيد حتكون عاوزه توري لها إنها بتثق فيها أوي وعشان تثبت لها كده، حتقولها على أسرارها بس نجوى مش هبلة عشان تقولها على أسرارها الشخصيه، لأ هي حتختار أسرار واحدة موضع اهتمام لنجوى وفي نفس الوقت صديق مشترك بينهم وتقولها على أسرارها .. وبكده نجوى حتثبت لهناع قد إيه هي واثقة فيها، إنها بتشاركها حاجة عظيمة جدا زي النميمة!

2- النميمة بتقربنا لبعض؛ لما نجوى بتكون عاوزه تقرب أوي من هناع، أكيد مش حتقولها أي كلام ممل عن شيرين (صديقتهم تعيسة الحظ اللي اختاروا سيرتها عشان تكون موضوع النميمة بتاع الليلة ديه)، لا ديه حتقولها على حاجات تضحك ومهازل ومواقف مسخرة، المهم في موضوع النميمة إن الاتنين اللي بينموا مع بعض يهزروا ويتبسطوا، مش مشكلة أي حاجة تانية، ولو وصلت لصاحب الموضوع الأصلي، يولع!

3- النميمة بتخلينا في القطيع؛ كله بينم، يعني هي جت على نجوى وهناء.. ما سعاد وكوثر بينموا، صابر وشكري بينموا، ده مش بعيد شيرين نفسها (نفس صديقتهم تعيسة الحظ اللي بيتنم عليها) تكون هي بتنم عن شخص ما في حنة تانية.. في بعض المجتمعات التافهة اللي مورهاش شغلة ولا مشغلة، النميمة حاجة ما نقدرش نستغني عنها زي الميه والهوا واللب الصوبر..

4- ال**Social Capital**، النميمة بتعمل تأثير نفسي عبقرى في أي اتنين بينموا، وهي إنها بتحسسهم إنهم ملوك الموقف! إنهم جامدين بطريقة مش ممكنة، إنهم عندهم أسرار ومعلومات عن الناس اللي بيتكلموا عليهم.. لك إن تتخيل، ده بكلمه واحدة، ممكن يشوهوا صورة أي حد أو يعلوا صورة أي حد!!

5- النميمة بتخلي كل البشر ناس طبيعية؛ لو نجوى كانت متضايقة جدا من شيرين ومتغاظة إنها أحسن منها، ببساطة النميمة بتكون زي انتقام داخلي منها، عشان تحطها في الصورة اللي نجوى شايفة إن شيرين تستحقها.. وده سبب رئيسي إن برامج التوك شو اللي بتجيب حياة الفنانين أو المشاهير الشخصية وتكلم عن تفاصيلها بأسلوب رخيص، بتحقق أعلى إيرادات، الناس بتجري ورا النميمة حتى ولو في التليفزيون



دول أهم 5 أسباب بتدفع الناس إنها تنم، واللي ملخصهم، إن النميمة شيء ممتع جدا، وحل سحري لسد فجوات النقص اللي عند أي شخص، فياريت الناس متهاجمهاش أو ترفضها لمجرد الرفض.. عشان حقيقي النميمة عندنا أسلوب حياة.. فاستمتعوا!

## Learned Helplessness (العجز المكتسب)

سنة 1965، عالم السيكولوجي **Martin Seligman** عمل تجربة غريبة شوية، التجربة كانت عبارة عن إنه يجيب كذا كلب ويحطهم في صندوق كبير، ويبتدي يرن جرس، بس أول ما الكلاب تسمع الجرس يروح علطول مكهرهم... طبعا كل ما يحاولوا يهربوا ميعرفوش عشان كان رابطهم والصندوق مقفول عليهم.. المهم، استمر على الموضوع ده حبة، يرن الجرس ويكهرب الكلاب، لكن بعد فترة جيه عند الصندوق وعمل زي فتحة كده عشان الكلاب تهرب منها وفك الرباط اللي كان رابطهم.. وابتدا يرن الجرس على أساس إنهم يربطوا الجرس بالكهربا ويهربوا بس محصلش كده وفضلوا مكانهم.. فابتدا يكهرهم علطول، بس المفاجأة إنهم برضه منطوشا، إنما فضلوا يستحملوا الكهربا من

غير أي محاولة هروب...ومن هنا ظهر مصطلح **Learned Helplessness** أو (العجز المُكتسب).

على المستوى البيولوجي، لما الإنسان يبتدي يتعرض لضغوط في هرمون اسمه **serotonin** يبتدي يطلع عشان يواجه الضغط ده فيهدى الإنسان، ومع كل مرة الضغط يزيد، الهرمون ده بيقتد يتفرز بكميات أكبر، لغاية ما يوصل لمرحلة إنه كثير أوي بس مش عارف يقوم بشغله أو يسيطر على الوضع الخارجى اللي فيه الإنسان، والحاله ديه بتسمى الـ **conditioned defeat** (الهزيمة المشروطة)..

الأسطورة بتقول، إن لما الإنسان يكون في ظروف صعبة مسببة له ضغط أو ألم، ييحاول بكل الطرق إنه يغير الظروف ديه، وإنه يناضل عشان يكون في حالة أفضل، إنما الحقيقة إن ساعات الإنسان لما يتعرض فترات طويلة لظروف صعبة ممكن يكتسب صفات اليأس واللامبالاة والعجزا ويكون قراره الأخير هو الاستسلام للوضع الحالى، بدل ما يفضل يبذل مجهود أكثر على ظروف عمرها ما حتتغير، طبعا مش كل البشر بتوصل للـ **Learned Helplessness** بنفس القدر أو نفس السرعة، إنما في مؤشرات وصفات شخصية بتفرق بين كل شخص وتانى، إنما اللي ثابت ومؤكد، إن كل إنسان مُعرض في أي وقت إنه يكون ضحية للـ **Learned Helplessness**

الـ **Learned Helplessness** موجود في طفل لسه صغير، كل ما يبجي يحل مسألة حساب ما يعرفش وكل

أصحابه والمدرسين يفضلوا يترقوا عليه، فيوصل للنتيجة إنه فاشل وعمره ما حيعرف يحل مسائل حساب تاني، ال**Learned Helplessness** موجود في بنت شابة كل ما تيجي تسوق العربية تغلط أو كل ما تيجي تركز تبقى متعرفش وكل الشارع يتفرج عليها، فتوصل للنتيجة إنها عاجزة عن السواقة وإنها عمرها ما حتعرف تسوق أبدا، ال**Learned Helplessness** موجود في راجل عنده 39 سنة، كل ما يدخل في علاقة عاطفية يفشل ويجرب ألم الفراق لغاية ما وصل للنتيجة إنه عمره ما حيعرف يحب خلاص، ال**Learned Helplessness** موجود في شعوب كل ما تنادي بالتغيير تتصد، وكل ما تجرب فرصتها في مستقبل أفضل تفشل، لغاية ما تستسلم لواقع إن مغيث حل أو مغيث فائدة، لواقع إنها شعوب عاجزة في الأساس عمرها ما حتبقى أحسن..

بالمناسبة في تجربة **Martin Seligman**، بعد ما خلاص اتأكد إن الكلاب مش حتحاول تغير من حالتها أو حتى تفكر إنها تهرب أو تنط، **Martin Seligman** جاب كلاب جديدة متعرضتش للكهربا قبل كده، وحطهم في نفس الصندوق.. وأول ما ابتدا يكهربهم نطوا علطول!! وكان تفسيره ببساطة إن الكلاب الجديدة ما كنتش لسه داقت معني اليأس أو العجز، ما كنتش لسه عقولهم وأفكارهم اتشوهت وصورت لهم إن الاستسلام للظروف هو الحل الوحيد.. ما كنوش لسه وصلوا لل**Learned Helplessness**

## الParadox of Choice (لعنة الاختيار)

سنة 2004، عالم النفس الأمريكي **Barry Schwartz** عمل كتاب اسمه (**The Paradox of Choice - Why More Is Less**)، واتكلم في كتابه ده عن العبء الخفي اللي بيسببه تعدد الاختيارات للإنسان، واللي كان عكس المعروف عند ناس كثير، متخيلة إن كل ما اختيارات الإنسان في الحياة ما تزيد، كل ما فرصته على الاختيار والاستمتاع بيها تزيد.. **Barry Schwartz** قال في كتابه الكلام ده مش صحيح وسمي الموضوع ده بالـ **The Tyranny of Choice** (خيانة الاختيار).

ببساطة **Schwartz**، شايف إن الإنسان، كل ما تعامل مع حياته.. إن في حاجات كثير ممكن يختار منها، كل ما عبء تحديد الأفضل بالنسبة له زاد وهو مش واخذ باله، وده تلقائيا بيزيد معاه فكرة التضحية بفرص أكثر.. بمعنى، انتا رايج تشتري موبايل، قدامك 10 اختيارات، وكل موبايل



فيه المميزات والعيوب اللي بتخصه، هنا في ألم ناتج عن الاختيار أقوى من إنك تختار من بين 3 موبايلات، لأن في الـ 10 موبايلات، فرصة إنك تختار الأفضل بتوسع منك، على عكس الـ 3 موبايلات.. حاجة تاني في الـ 10، انتا حتضحي بـ 9 موبايلات مش حتشترتهم، أما في مثل الـ 3، حتضحي بموبايلين بس!

ساعات كتير بنتخيل، إن كل ما الاختيارات كتبت قدامنا، كل ما ارتاحنا واتبسطنا واحنا بنختار، وده للأسف مش حقيقي.. فكرة الاختيار في حد ذاتها هي الوش الثاني للتضحية.. عارف لما تكون بتركن عربيتك وتلاقي مكان ركنة بس بعيد شوية عن المكان اللي انتا راичه.. لو انتا معندكش في دماغك فكرة إنك يمكن لو مشيت كمان خطوتين يمكن تلاقى مكان أفضل، عمرك ما تسيب المكان ده.. المشكلة إن البحث عن الفرصة المثالية بيخلينا نضحي بفرص يمكن كانت هي وقتها المثالية وفعلا تضحى بمكان الركنة ديه وتفضل تلف وتلف ولما ما تلاقيش، ترجع عشان تركن في المكان اللي انتا سبته في الأول، والصدمة، إنك تلاقيه اتأخدا! وعشان كده كان في حكمة رائعة بتتكلم عن الموضوع ده بتقول،

”.. عندما تحين الفرصة، تشكل عدم المساومة جزء من فن التعايش!“

مشكلة الإنسان الأزلية، هي إنه مش بيعرف امتى يحدد الفرصة المناسبة.. بيعيش في وهم إن يمكن مش

ده الاختيار المناسب، لا ده في أفضل.. أو يمكن ديه أفضل اختيار، ويكون فيه الأحسن! بمعنى، اشتغل في الشغلانة ديه ولا استنا شوية؟ أدخل الكليه ديه ولا الكلية الثانية؟ هي ديه أكثر إنسانة مناسبة ليا ولا مش هي؟ ونفضل نقنع نفسنا بفرص وهمية أو نضيع على نفسنا فرص حقيقية..

في علم الاقتصاد، في حاجة اسمها الـ **Opportunity cost** (تكلفة الفرصة الضائعة)، والتي بتناقش فكرة إن ساعات كثير الإنسان ممكن يتنازل عن حاجة هو شايفها فرصة دلوقتي في مقابل فرص أفضل منها في المستقبل.. مشكلة تكلفة الفرصة الضائعة، إنها مهما كانت مبنية على دراسات أو أبحاث، أو عن أرقام وحقايق، في نسبة ولو بسيطة معتمدة على فرضيات في المستقبل ممكن تتغير في أي لحظة.. عامل الغيب بيأثر بشكل مريب في الموضوع ده، فساعات بيكون صناعة الفرصة أهم بكثير من انتظارها..

”فالشخص الحكيم هو من يصنع الفرص أكثر مما يجدها...“.

فرنسيس بيكون

اصنعوا فرصكو يا إخوانا ... عشان مفيش فرصة بتصنع نفسها .

## سيكولوجية التحرش

حياة كل واحد فينا عبارة عن دايرة مقفولة على نفسها.. دايرته الخاصة بتضم جسده، فكره، نفسه... حاجات بتاعته هو بس فيها أسراره وخبايا شخصيته.. حاجات بتميزه عن غيره وبتكون كيانه... من الآخر زي منطقة الخصوصية بتاعته... الآخرين كلهم برا الدايرة ديه، كل شخص منا بيسمج لبعض الأشخاص اللي هو يختارهم بنفسه إنهم يقتحموا دايرته.. وأي حد يحاول يقتحم دايرة أي شخص من غير إذنه أو سماح منه يبقى متحرشا بيتعدى على حق الشخص ده ويقحم نفسه جوا دايرته بالعافية... ده ببساطة مفهوم التحرش في المجمال، سواء تحرش جنسي أو أي نوع تحرش ثاني.

مثل بسيط على كلامي... وليه علاقة بالتحرش الجنسي...

فلنفترض الدايرة اللي حنتكلم عليها هو جسم بنت معينة... البنت ديه سمحت لزوجها، لشريكها، لأي حد مش

قضيتي، المهم إنه بسمح منها إنه يقتحم الدائرة ديه... ده مسموش تحرش أو تعدي على حقوقها، إنما التحرش أو التعدي!! هو لما يبجي حد غصب عنها يقحم نفسه بالعنف أو القوة.. تحت أي مسمى حتى ولو جوزها! فلو ده حصل، يبقى الشخص ده جوزها قدام الناس بس بيتحرش بيها بينهم وبين بعضهم! فعشان نفهم التحرش على نضافة، ونشوف تطبيقاته في حياتنا اليومية، لازم نركز في المواقف اللي بتستفزنا وبتتعدي على دائرة خصوصيتنا... زي مثلا:

- الست اللي كل شوية تقحم نفسها في حياة بنت ما وتفضل تسألها مش حتجوزي؟؟ مش حتعملي؟؟ مش حتنيلي؟! ديه متحرشة كبيرة أوي على فكرة.. مع إنها ست! - الراجل اللي معاك في الشغل اللي عاوز يعرف اسم أبوك.. عشان يعرف اسم جدك.. عشان يعرف ديانتك إيه.. عشان يقرر حيدخلك الجنه حتى ولو غصب عنك... ده متحرش من الدرجة الأولى، مع إنه ملمسش جسمك أصلا! - الزميل اللي مش عاوز يدرك إن فيه خصوصية.. الزميلة اللي زعلت لما انتي محكتليهاش كل الأسرار بتاعتك.. دول كائنات متحرشة بطبعها...

- جارك الطفيلي.. خالتك الفضولية... انت نفسك لما بتقحم حياة الآخرين غصب عنهم تحت أي مسمى برضه متحرش!

فملخص القول.. إن لو كل واحد منا قرر بجد إنه يحترم خصوصية الآخر.. قرر بجد، إنه يدرك إن كل إنسان كيان قائم بذاته له إرادة حرة في تحديد مين يدخل دايرته أو مين ما يدخلش.. قرر بجد إنه مش واصي على حد.. أو مش أحسن من حد.. أو مش أعلى من حد!! يمكن ساعتها لو قدرنا نحقق كده حتى ولو بصورة مش كاملة أوي.. احتمال كبير وقتها المراهق اللي بيتحرش يحس إن المتحرشين اللي في حياته الشخصية اختفوا وسمحوا له بمساحة من الإرادة الشخصية، فيمكن يحترم برضه إرادة البنت الغلبانة اللي ماشية في حالها ...

فحاول بقدر الإمكان متكونش انت متحرش أو معتدي على حقوق الآخر النفسية والفكرية حتى قبل حقوقه الجسدية... حاول تحترم الحدود، الفواصل، الدواير، عشان غيرك يحترم دايرتك..!





## ال psychological trauma (حكاية شعب مريض)

كان الدكتور في الكلية يشرح لنا ال psychological trauma (الصدمة النفسية) بمثل بسيط أوي فيقولنا:

”ممكن تبقى بسيطة زي إن ابوك كان قاعد على الكمبيوتر، وبعد كده انت رحت قعدت بعده على الجهاز لاقيت إن آخر موقع أبوك كان جايبه هو موقع إباحي، فتصدم لفترة بس حتعدي الدنيا وتعيش حياتك طبيعي، بس حتلاقي غصب عنك كل مرة بعد كده تيجي تقعد قدام الكمبيوتر تحس إنك مضايق ومثش عارف السبب؟! أو ممكن تبقى كبيرة ومفجعة زي إن عيلتك كلها تموت قدامك في حادثة عربية، فلا يمكن في عمرك تاني تركب عربيات ومشهد موتهم لا يمكن يفارق عقلك ويبقي ساعتها موتك معاهم في الحادثة حيكون أرحم لك من عيشتك ديه!!“

الصدمة النفسية، هي بالظبط أي تعويره ملحوظة في جسمك بعد ما بتخف لازم بتسبب أثر ولو حتى ندبة بسيطة، برضه التعويره النفسية في أغلب الاوقات لازم بتسبب ندبة في نفس الإنسان المصاب... وأعراض الندبة النفسية ديه إنه يحس الشخص ده بقرف نفسي بشع سواء موجه لحاجة معينة أو قرف عام واكتئاب غير مفهوم وساعات نوبات هلع برضه غير مبررة!! وصدمة على صدمة كغيلة إنها تدمر الشخص ده، ده لو ممكن لو صدمة واحدة جامدة تكون سبب ضياع حياة الشخص!!

أعتقد في أغلب ظني.. إن مشكلة من مشاكل الشعب المصري ده هو إنه محطم نفسيا أو بيعاني من **psychological trauma** عامة... ولكل واحد مصري حكاية بانسة في مكان ما..

مريض جات له عاهة مستديمة في مستشفى حكومي، بقت بالنسبة له كل المستشفيات الحكومية ديه جحيم!!

شباب جامعي اتضرب في قسم من أمين شرطة ظالم.. اتحول بالنسبة له أي حد لابس لبس شرطة لشيطان!!

بنت جميلة تم التحرش بيها في محطة مترو.. في كل مرة تعدي من قدام أي محطة مترو تحس بخوف وحالة حزن غير مبررة!!

ست كبيرة اتهانت من عربي إهانة قاسية في السوق أو الشارع.. ممكن تكره نفسها لدرجة إنها تنتحرا

راجل عجوز اتهزق في مصلحة حكومية عشان بيطالب  
بالمعاش بتاعه... ممكن يقع في ساعتها من القهر!!

طالب مدرسته هزقته قدام الطالبة اللي كان معجب  
بيها... طفل شاف والده يبسرق حاجة من مكانها... ومواقف  
كثير مرينا بيها احنا وغيرنا مواقف كانت قادرة إنها تكسرنا  
وتحبطنا وتقتلنا نفسيا... كفيله إنها تخلي أغلبنا أشباح  
عايشة بالجسد وميتين بالنفس والروح... عايشين بس مش  
حيين! وده ممكن تحسه في مظاهر كثير اتوجدت فينا فجأة.

شعور الهجرة الجماعية اللي عند الشباب، شعور البعد  
والغربة، شعور الهروب الدائم! ده ممكن سببه كمية اليأس  
اللي مالية قلوبنا.. في كل شارع وكل حارة وكل مكان على  
أرض هذا الوطن لينا ذكرى مؤلمة.. مش قادرين نتخلص  
منها، حتى بضحكنا، بانشغالنا، برضه لسه في النقطة  
السودا اللي مش قادرين نتخلص منها.. نقطة مدفونة في  
مكان مظلم..!

شعور الثورة والغليان اللي لا يمكن يخلص جوانا  
ده هو أقل حاجة للتعبير عن قرفنا وتعبننا.. غضب تجاه  
المسئولين، غضب تجاه الشعب.. غضب تجاه المنظومة..  
غضب تجاه كل حاجة! غضب لا يمكن يتكتم أو يتم احتواءه،  
أما إنه يحترم ويتم علاجه أو ينفجر في وشوشنا كلنا..!

فشعور العنف والانتقام من المجتمع يعتبر نتيجة  
أساسية لدايرة القهر اللي شغالة في حياتنا، دايرة القهر

اللي لا يمكن تنتهي بالطبطقة أو المحن.. اللي بيتهان في  
طابور العيش، يروج يهين غيره في مصلحته الحكومية..  
عشان غيره يهين غيره.. عشان في الآخر توصل إن حد يهين  
الراجل اللي مسئول عن فرن العيش نفسه!!

وللأسف كل ما تبص في الشعب المصري تحس إنه  
جاني ومجني عليه في نفس الوقت.. تحس إنه ميستحقش  
الحياة، بس في نفس الوقت يستحق الفرصة، تحس إنه  
ظالم ومظلوم! تشوهاتنا النفسية وانحرافاتنا السلوكية، لازم  
تعالج من الجذور.. لازم نفهم إن كلنا مرضى.. مفيناش حد  
سليم.. مفيناش حد لسه متنقلتلوش عدوى اليأس والاحباط،  
عدوى الحزن والغضب، عدوى الانتحار والاستسلام... عدوى  
اللامنطق والتعصب، مفيناش حد معندوش صدمة نفسية..

## الـ Region-beta paradox (مش مستأهلة)

سنة 2004، عالم النفس العبقري **Dan Gilbert** كتب مقالة بحثية تحت عنوان **The Peculiar Longevity of Things Not So Bad**، والتي بتشرح إن ليه ساعات كثير الإنسان بيتصدم أو بيتأثر بحاجات ممكن تبان تافهة أو هبلة **Dan Gilbert** في المقالة ديه، ذكر مثل عن ست فضلت متضايقة من (مواعين مش مغسولة في حوض بيتها) مدة أطول من (اكتشافها إن جوزها بيخونها مع واحدة ثانية) اعني على الرغم من إن موضوع الخيانة ده موضوع كارثي وموضوع المواعين اللي مش مغسولة ده موضوع أهبل، إلا إن **Dan Gilbert** قدر علميا يشرح السبب ورا المثل ده.. وكانت النتيجة اللي طلع بيها **Dan Gilbert**، إن ساعات المواضيع الهبلة بتأثر بمدى أقوى بكثير مما نتخيل، واتسمى التأثير الغريب ده، الـ **Region-beta paradox**..



**Dan Gilbert** يقولنا إن ساعات الحاجات اللي بنتخيل إنها عبيطة والمفروض تعدي عطلول، بتفضل تتعبنا وتسبب لنا ألم لفترة أكثر مما نتوقع، والسبب هو التصميم الغريب للنفس البشرية، بمعنى.. إن النفس البشرية مصممة إنها تتعامل بعنف مع الصدمات الكبيرة زي (أخبار الموت، الحوادث، تقلبات الحياة غير المنطقية، الكوارث الإنسانية، إلخ..) على عكس الصدمات اللي بنتخيل إنها هبلة واللي فيها النفس البشرية مش بتبذل مجهود كافي عشان تعالجه زي (واحد خطيبته مكلمتهوش، واحدة اتعاكست في الشارع، واحد ضاعت منه ورقة في الشغل، إلخ...)، يعني لو رجعنا لمثل الست بتاعة المواعين اللي مش مغسولة، اللي حصل إنها لما شافت جوزها بيخونها، عقلها بذل أقصى طاقة عنده عشان يحميها من الصدمة، حاول يبرر موقف جوزها، يكذب اللي عندها شافته، يتعمد تنسيته الموقف، بيعمل حاجات فوق إمكانياته عشان يمنع الانهيار النفسي اللي ممكن الغلبانة ديه تمر يها على عكس المواعين اللي مش مغسولة.. اللي العقل استقبلها إن "عادي يعني.. ديه مجرد مواعين"، وما فكرش يبذل أي مجهود عشان يمنع الأذي النفسي من المواعين ديه ببساطة الـ **Region-beta paradox**، عامل زي واحد عاوز يروج حثة على مسافه 10 كيلومتر بالعجلة، حيروحها في ساعتين.. وواحد تاني عاوز يروج حثة على مسافه 100 كيلومتر بالعريية، حيروحها في ساعة!! يعني على الرغم من

المسافة الثانية أبعد، بس الوسيلة المستخدمة في المثل الثاني أقوى، فبتسرع الوصول...

الغرض من الـ **Region-beta paradox**، إن الإنسان يعرف إن مفيش حاجة اسمها فلان زعلان على حاجة هبلية يبقى بيستعبط! أو إن الموضوع ده تافه ميستهلش كل المضايقة ديه.. لا ساعات كتير المواضيع اللي إحنا بنتخيل إنها لازم تعدي ومفهاش حاجة، بتكون صعبة ومؤلمة جدا بالنسبة للناس اللي ييمروا بيها... فلو سمحت لو مر عليك في حياتك أي إنسان بيشتكي لك من أي حاجة في وجهة نظرك تافهة أو هبلية، أعرف إنها ممكن تكون فعلا مضايقة وإنه تحت تأثير الـ **Region-beta paradox**، وفي نفس الوقت، لو انتا مريت بزعل أو ضيقة من موقف انتا شايفه مش مستاهل، ما تحتقرش نفسك أو تحاول تقسو عليها عشان هي **over** أو بتستهبل! لا ديه في الـ **Region-beta paradox**.. فأديها وقتها.. واللي حتى ولو طول، في الآخر حتوصل...

## أنا كويس

وليد راجع البيت من الشغل تعبان وقرفان، المدير النهارده زعق فيه قدام الموظفين وأحرجه على حاجة تافهة، على العشا، شريهان مراته بتسأله عن الشغل وعن أخباره، فيبرد بكل تلقائية "كويس".

نسمة راحت الجامعة، وهناك قابلت صاحبها ساندراللي والدتها تعبانة بقى لها فترة ومش عارفين يعملوا معاها إيه، نسمة بتسأل ساندرال عن أحوال والدتها والدنيا معاها، فبتجاوب ساندرال من غير أي تردد "لا تمام، الدنيا كويسة"

من حوالي 100 سنة علماء النفس اتكلموا عن ال **EGO** و **Defense Mechanisms**، و اللي هي وسائل نفسية يبلا لها الإنسان لما يحس بتعب وضيق شديد، من أهمهم ال **Reaction Formation**، و اللي فيها اللادوعي بيحاول يقنع الإنسان بحالة عكس حالته الحقيقية.. بمجرد الادعاء، يعني وليد لما يقول لشريهان إنه "كويس"، هو مش يقول

كده عشان يظمن شريهان قد ما بيقول كده عشان يظمن نفسه!! ساندرنا بتقول لنسمة الدنيا "كويسة"، مش عشان نسمة هي اللي تسمع، لا ديه ساندرنا نفسها هي اللي عاوزة تسمع إن الدنيا "كويسة"!!

الموضوع بيبتدي لما الإنسان يحس إن ال**Ego** (الأنا) بتاعة بيتعرض لهجوم أو ضغط، لما يحس إنه في موقف ضعف أو عجز.. وإن اللي حوالية حيبندوا يتعاملوا معاه على هذا الأساس، إنه أقل من وضعه الطبيعي! فعلطول ال**Ego** (الأنا) يحس إن لأ مش أنا اللي محتاج شفقة حد!! أنا طول عمري قوي، طول عمري قادر أتخطى المشاكل، طول عمري "كويس"!! فيبتدي يسمع نفسه قبل اللي حوالية إن مغيث مشاكل وإنه "كويس".. وساعتها هو فعلا مش بيكذب، بس بيحاول يرفع منظور إدراكه للموقف اللي هو فيه ويقنع ذاته إنه لسه موصلش لمرحلة الخطر اللي تمكنه إنه يصرح إنه مش كويس..

المدهش إنه فعلا في ساعات كثير مجرد كلمة "أنا كويس" بتجيب نتايج كويسة، وبتدي دافع ودعم للشخص اللي يقولها وتسمح له يمر بالظرف الصعب اللي هو فيه، بس ساعات برضه لما الإنسان يقرر ينفصل بنفسه عن اللي حوالية ويختار إنه ما يشاركش أقرب الناس ليه مشاعره الحقيقية أو ظروفه الصعبة، للأسف بيدخل الإنسان ده في حالات أكثر من اليأس والوحدة..!

فببساطة، لو انتا في حياتك صديق، قريب، شريك، أي حد من بتوع "أنا كويس" .. حاول تهتم أكثر بالشخص ده، وأعرف إن فكرة زعمه إنه "كويس" هي محاولة منه للحفاظ على شكله وهينته قدامك، فمتبقاش رخم ورذل وتفضل تضغط عليه عشان ينهار أو يعيط.. إنما وصل له إنه قد إيه عظيم، إنه قادر يبقى كويس وسط الظروف ديه، وإنك موجود جانبه لو احتاج أي حاجة... أما لو انتا شخصيا من بتوع "أنا كويس" .. فالبشرية بتشكرك إنك إنسان قوي ومحترم، بتحاول تعالج مشاكلك بنفسك في صمت.. بس بتفكر إنها موجودة عشان لو حبيت تتكلم أو تناقش مشاكلك مع حد... إنتا كويس ما حدش عنده مشكلة كده، بس المشكلة إنك تفضل تنكر وتضغط في نفسك، تبني سور كبير بينك وبين الناس، لغاية ما تموت وسط مشاكلك وهمومك لوحدهك، كلنا بلا استثناء عندنا قوة تحمل محدودة ومقدار معين من تحمل الألم، واللي بعد كده بيكون الاستمرار في الطريق ده بقوتنا الفردية شبه مستحيل.. فساعتها لازم تطلب المساعدة، ولو حتى معنوية.. عشان تقدر تكمل... عشان تقدر تبقى فعلا "كويس" .



## Online disinhibition effect

### (البطل الإلكتروني)

عمرك سألت نفسك ليه في ناس كثير سلوكها على الإنترنت غير في الحقيقة؟؟ واحد شجاع أوي في الفيس بوك ومش يخاف من أي حد وحيعمل ويسوي ويولع الدنيا كلها!!! بس في الواقع فرخة بلدي بتنام من المغرب؟! واحد سافل جدا على التويتر وليل نهار شتيمة وتجريح وقله أدب بس في الواقع ما تسمعش صوته؟! بنت اجتماعية جدا على الانستجرام وبس في الواقع فعلا معندهاش أصحاب؟؟ حتى الكلام اللي مش بنعرف نقوله في وشوش بعض بنقوله في رسايلنا الإلكترونية... سواء رسايل حب وإعجاب، أو رسايل ذم وسب... المواجهة الافتراضية أحسن وأسهل بكثير، كل اللي بنفشل نعمله في الواقع، نعمله على الإنترنت وبنجاح مبهر... والسبب في كده الـ **Online disinhibition effect** ....

ال **Online disinhibition effect**، هو تأثير سيكولوجي

يتمر بيه الإنسان نتيجة صفات وخصائص الطبيعة الافتراضية بتاعة الإنترنت، فتسهله كل اللي نفسه فيه... أي موانع اجتماعية أو عوائق مجتمعية تتشال، فيعمل اللي هو عاوزه.. دكتور **John Suler**، عمل بحث في الموضوع ده، ووصل لكذا نقطة للرد على سؤال ليه بيحصل **Online disinhibition effect** من الأساس:

1- إخفاء الهوية: انت مش بتتعامل مع فرد أو إنسان قائم بذاته، انتا بتتعامل مع اكونت!! ويا عالم الاكونت ده اسمه الحقيقي إيه، جنسه الحقيقي إيه، صفاته الحقيقية إيه؟! كل الغموض ده بيصب في خانة الإنسان الجبان.. حيعمل اللي هو عاوز يعمل من غير ما حد يستدل على شخصيته الحقيقية.. حقيقته دايمًا في أمان!

2- حجب الرؤية: حتى ولو عرفت شخصيته الحقيقية.. برضه مش شايفه، انتا لا يمكن تتخيل قد إيه نظرات العيون والتعامل **face to face** بيأثر في التعاملات الحياتية... على سبيل المثال، صعوبة لفظ زي كلمة "بجك" .. الكلمة ديه زمان كان ليها ثقلها في أي علاقة، كانت لما تتقال كانت تهز جبال.. العين في العين، نبضات القلب طالعة نازلة، وليلة كبيرة، أما حاليًا، بقت زي اللبانة في الانبوكس بين ناس علاقتها سطحية لدرجة مريبة..

3- صعوبة التزامن: سهل جدا حد يبعث لي رسالة واكون مشش عاوز الرسالة ديه توصلني، فاعمل كأني مشش يدخل على الاكونت، ولما يبجي يسألني أقوله "معلش يا صاحبي لسه مشوفتش الرسالة!!" هو في حد شايف أنا فعلا شوفتها أو لأ؟؟... في عالم الإنترنت في صعوبة شديدة في تحديد تزامن الاحداث.. وعشان كده لما ظهرت كلمة "seen" في رسائل الفيس بوك والـ **watsapp**، ناس كثير زعلت عشان منعت عنهم ميزة مهمة زي صعوبة التزامن ديه..

4- الإدراك الخطأ، الإدراك الطبيعي يتم لما الإنسان يستخدم حواسه الخمسة لجمع أكبر كم من المعلومات حوالين أي موضوع، بس في عالم الانترنت الإدراك معتمد على معلومات قليلة جدا وحتى ممكن تكون مغلوطة، فيتشكل تلقائيا إدراك مشوه أو ناقص.. وكل ده يبساهم في انفعالات زائدة عن حدها لأسباب في غاية السذاجة.. أو برود ولامبالاة غير مبررة قدام أسباب في غاية الخطورة...

5- الهروب: إيه أكبر واصعب حاجة ممكن تتعرض لها في عالم الانترنت؟! ببساطة، هي إنك تخرج برا العالم الوهمي ده! "البلوك"، عاكس اللي انت عاوزه، تحرش باللي انتا عاوزه، اشتم اللي انتا عاوزه.. اعمل أي حاجة تتخيلها حتعرف تهرب من العقاب، لا ده انتا ممكن تهرب وترجع تاني باكونت جديد وصفحة جديدة!!

بالنسبة لعالم النفس **John Suler** الـ **Online disinhibition effect** مش سين في كل الأحوال، إنما ممكن يكون مفيد وله مميزات في حياة البشر، ممكن يساعد الشخصيات الانطوائية على الانخراط في المجتمع، يكون دافع ومشجع لتكوين دوائر اجتماعية على نطاق اوسع... فالـ **Online disinhibition effect** مش حاجة مؤذية في ذاته، إنما لازم يتم استخدامه صح...

ففي النهاية، حختم بجمله كنت شوقتها من فترة بس الصراحة مش عارف إيه مصدرها، غير اني شوقتها على الانترنت، بتقول،

غاندى الفيس بوك



أنت لست ثانرا..

أنت لست مثقفا..

أنت لست فنانا..

أنت لست موهوبا..

أنت فقط تملك شيئاً...

يسمى "انترنت" !!

## الـ Spotlight Effect (أنتا مش مركز الكون)

سنة 1999 الدكتور **Thomas Gilovich** ومعاه اثنين من زمائله، عملوا تجربة اجتماعية غريبة شويه... التجربة كانت إنهم يجيبوا مجموعة من الطلاب ويلبسوهم تشيرتات صفرا عليها صورة المغني المشهور **Barry Manilow** (مغني قديم كان زمان حاجة زي تامر حسني عندنا كده) ويخلوهم يقضوا يوم كامل في المدرسة، وبعد كده يسألوهم "يتوقعوا كام في الميه من الناس ركزت مع التشيرتات اللي هما لابسينها؟" .. أغلب الطلاب جاوبوا إن حوالي 50% من الناس ركزت معاهم ويمكن أكثر.. مع إن في الحقيقية أقل من 20% بس هما اللي ركزوا معاهم.. ومن هنا طلع مصطلح الـ **Spotlight Effect**...

الـ **Spotlight Effect**، نتيجة طبيعية لما يسمى بالـ **egocentrism** (التمركز حول الذات).. لو تلاحظ تلاقي إنك بتبص بعنيك انتا، بتسمع بوردك انتا، بتحلل بعقلك



الذاتي وتجاريك الشخصية، بتعيش محبوس جوا عالم إدراكك وكيانك المتفرد، كيانك المعتمد على رؤيتك الضيقة وتفكيرك المحدود، كل ده بيخلينا نتخيل إن كل الأحداث في الأساس بتدور حوالينا، نتوقع إن كل العيون علينا وبتراقبنا، نتعامل إن كل الناس واخدة بالها من تصرفاتنا ووردود أفعالنا.. كل ده بيخلينا بندي لسلوكنا حجم أكبر من حجمه، ونعيش وهم اننا مركز الكون!!

بس في عالم الواقع الكلام ده مختلف... في عالم الواقع، أقل من 20% بس هما اللي خدوا بالهم من تيشيراتات **Barry Manilow**، في عالم الواقع، محدش مهتم أوي ببنطلونك الجديد، تسريحة شعرك الرووشة، الحماية اللي طالعة لك ورا ودنك، جراب موبايلك الجديد اللي اشتريته بـ 300 جنيه، في عالم الواقع محدش مركز مع المجهود الجبار اللي عملته عشان توصل الميعاد في وقته، محدش مركز مع علاقتك الـ **complicated** مع خطيبك أو حتى موقفك البطولي مع مديرك في الشغل، في عالم الواقع، مريم مش واخدة بالها من الـ **post** اللي انتا كاتبه على الـ **facebook** وهشام مش واخذ باله من الضحكة اللي انتي ضحكيتها في أول محاضرة، في عالم الواقع، الجموع الغفيرة مش مستتية تشوف إجاباتك على الـ **ask fm**، أو العالم كله حيوقف عشان سعادتك حزين أو مكتئب... في عالم الواقع انتا واحد من وسط بلايين البشر اللي كل واحد فيهم عنده مشاكله وحياته الخاصة، واحد من وسط تريليونات الأحداث

والمواقف التي تحصل كل ثانية ولا يمكن تقف عشان خاطر  
حضرتك... يؤسفني اقولك، ان في عالم الواقع.. انتا مش  
مركز الكون... فتعايش مع الحقيقة ديه..

## الـ Must-Have Effect

### (عاوز اللعبة الجديدة ديه)

في 6 إبريل 2015، خرج لنا بحث من جامعة Harvard، لأول مرة في مجال علم النفس الاقتصادي يتكلم عن تأثير اسمه الـ Must-Have ...

الـ Must-Have Effect، هو ببساطة ميول الفرد للإهمال المتعمد لممتلكاته في حالة ظهور منتجات أكثر حداثة أو أفضل حالة عن ممتلكاته الحالية، بمعنى.. إن سامي عنده موبايل كويس وشغال معاه زي الفل، بس نزل موديل جديد من نفس الموبايل، فاللدوعي عند سامي بيتندي تدريجا يتعامل مع موبايل سامي الحالي على أساس إنه حاجة قديمة ولازم سامي يغيره، فيبعت اشارات لوعي سامي، إنه يهمل موبايله، يرميه في أي حته، يتعامل معاه بطريقة مش كويسة، لمجرد إن يشوه صورة الموبايل

الموجود مع سامي دلوقتي، وبكده يخلق لسامي دافع قوي عشان يشتري الموديل الجديد!!

العلماء اللي قاموا ببحث الـ **Must-Have Effect**، قالوا إن السبب ورا التأثير ده، هو إن الإنسان بطبعه دايمًا يجري ورا الأفضل والأحسن، حتى ولو وقتها معندوش رغبة في التغيير، إنما بمجرد ظهور أي إمكانيه للتغيير بتتولد الرغبة ديه بصورة تلقائية.. واكتشفوا إن ساعات الـ **Must-Have Effect**، مش مجرد بيتم ممارسته مع الاجهزة أو الآلات بس.. إنما حتى في التعاملات الشخصية والعلاقات الفردية، بمعنى إن الإنسان لو مرتبط بأي شخص (صديق، حبيب، زميل عمل.. مهما كان صفة الشخص ده..)، المهم في أي لحظة لو حس الإنسان إن الشخص ده ظهر منه نسخة متطورة أو أكثر حداثة، حبيبتني بدون أي مقدمات يتعمد إهماله أو حتى ممكن توصل لتحطيم العلاقة ديه عن قصد!! لمجرد إنه يلاقي دافع إنه يرتبط بالنسخة المتطورة!!

زيجات كتير بتنهار وعلاقات قوية بتفشل بسبب الـ **Must-Have Effect** واللي يمكن مفيد جدا لبناء الحضارات والتقدم الصناعي، بس مضر جدا على مستوى الاجتماعيات الإنسانية، لأن من غير المنطقي إن الإنسان يتعامل مع دايرة البشر اللي حواليه إنهم ممتلكات يجمعها أو أجهزة يشتريها، والاختيار يكون مبني على أساس حالتها أو إمكانياتها.. وفي حالة إن لو حد من جوا الدايرة ديه، بانث عليه علامات العجز أو الضعف، يبقى مصيره هو التبديل أو

التحطيماً ويتجابه حد ثاني يملا المكان ده لغاية ما برضه  
تظهر علامات القدامة، فيتبدل.. وهكذا.. فللأسف الـ **Must**  
**Have Effect** بيخلينا، نصطدم بحقيقة مستحيل إنكارها  
وهي إن أغلب البشر صعب يوصلوا لحالة الاكتفاء أو الشبع  
النفسي من اللي موجود معاهم في الوقت الحالي.. لكن  
بيعيشوا في حالة من الصراع والبحث غير المنتهي عن  
الأفضل والأحدث.. حتى ولو مفيش داعي، إنما لمجرد  
التغيير..



## الـ Friendzone

شادي زميل مروة في الشغل، مع الوقت ابتدا يحس بانجذاب تجاهها، حاول يعبر لها كذا مرة عن مشاعره ديه، مروة لاحظت المشاعر ديه في كلام وحركات شادي، بس للأسف ما كنتش حاسة ناحيته نفس مشاعر الانجذاب اللي هو حاسسها ناحيتها، وعلى عكس شادي اللي كان عاوز الموضوع يتطور لمرحلة أعلى من مجرد انجذاب بين اتنين زملاء، مروة كانت عاوزه توقف الموضوع ده عشان هي مش جباه يتطور.. شادي بالنسبة لها مجرد زميل شغل مش أكثر.. شادي بالنسبة لها في الـ **Friend Zone**.

سنة 1948، طلع لنا عالم الأحياء **Angus John Bateman** بنظريته العملية الـ **Bateman's principle**، واللي بتقول نظرا إن الأنثى عندها عدد محدد من البويضات في مقابل الذكر اللي عنده عدد غير منتهى من الحيوانات المنوية، فده بيخلي الأنثى في أي علاقة تزواج أو ارتباط ليها اليد العليا.. بمعنى إن الطبيعة بتدي للسنت أفضلية اختيار الراجل اللي هي شايفاه مناسب ليها، عكس الراجل اللي

يقدم نفسه للاختبار وهو وحظه، فاللي حصل مع شادي انه قدم نفسه لمرورة، بس مرورة مشفتش إن شادي هو الأصلح ليها، وانتهى الموضوع بالنسبة لمرورة عند النقطة ديه.. فشادي المفروض يستوعب الموضوع ده، ويحترم قرار مرورة بكل هدوء ونُضج ويكمل حياته عادي.. بس اللي حصل إن شادي عاش حالة اكتئاب ويأس فظيعة، شاف كل حاجة في حياته سواد وحزن، وفضل محبوس في سؤال "ليه مش أنا؟" ..

الحقيقه، ليه مش أنتا يا أخ شادي، عشان أسباب كثير منها إنه حسب **Helen Fisher** في كتابها **Why We Love**، وضحت إن الناس بتحب لما تستوفي 3 حاجات (الانجذاب، الشهوة، التعلق)، بمعنى إن عشان مرورة تقع في حب شادي لازم في الأول تنجذب ليه يعني تحس إن في حاجة مميزة تشدها، وبعد كده تشتهي القعدة معاه سواء شهوة جنسية أو شهوة عاطفية المهم عنصر إنها تبقى دايمًا مبسوطه إنه حاضر معاه وخلص، وأخيرًا تتعلق بيه، يعني وحتى وهو مش معاه تبقى مش قادرة تبعده عن فكرها.. وللأسف الحاجات ديه حصلت في شادي بس مش في مرورة، واللي بالمناسبة مش عيب في شادي أو غلطة منه، طبيعي إن ناس تتولد بتحب التفاج وناس تانية بتحب العنب.. عمرنا ما حنجر اللي بيحبوا التفاج يحبوا العنب غصب عنهم، وإلا نبقى مرضي وسادين!!

حاجة ثانية، صدق أو لا تصدق، لو شادي كان طيب أوي مع مروة وخدم، لو كان متواجد وسهل الوصول ليه، لو كان لذيذ بشكل مفرط لكل الحاجات ديه بتزود فرصة دخوله في الـ **Friend Zone**؟! الإنسان بطبعه مش يحب الحاجات السهلة، إنما بالـ **scarcity principle**، الإنسان بيقع في حب الحاجات اللي صعب يوصلها، وده بالضبط اللي حصل في شادي، مع كل مرة مروة بتتقل فيها عليه، والسبب إن عقله لما يبذل مجهود عشان يوصلها بيترجم المجهود ده على أساس إن الهدف اللي وراه حاجة عظيمة جدا لازم يتوصلها! على عكس مروة اللي كان شادي بالنسبة لها حاجة حلوة ولذيذة موجودة جنبها من غير ما تبذل أي تعب أو مجهود.. فحتى ولو قست عليه، هو كده كده موجود.. فكفاية عليه أوي الـ **Friend Zone**.

في النهاية، شادي ممكن يفضل محبوس في "ليه



مش أنا؟" وقت طويل، يقعد يتشقلب ويحزن ويسمع "عيد ميلاد جرحي أنا" للفنان هاني شاكر، بس الحقيقة إن محدش حيتأثر أو يركز معاه أصلاً.. أو ممكن يستفيد من التجربة ديه ويحاول يطور من نفسه عشان ميقاش مقيم رسمي في جمهورية الـ **Friend Zone**

## الobjectification (التشيؤ / التشيي)

سنة 2014، وتحديدا في شهر نوفمبر، استضاف المذيع الهندي **Aamir Khan** في برنامجه **Satyamev Jayate**، ست اسمها **Lakshmi**، كانت بتناقش موضوع الذكورة المزيفة من خلال حادثة اتعرضت لها.. لما راجل رمي على **Lakshmi** مائة نار، عشان رفضت تتجوزه، فعاقبها لرفضها ده، إنه شوه وشها! ولما سألها مقدم البرنامج عن اعتقادها ليه الراجل ده عمل كده، ردت: "لأن إزاي بنت ترفضه؟ ده في حد ذاته جرح الأنا بتاعته!! فهو متربي على إن كل طلباته لازم تتحقق، فالبنت بالنسبة له "شيء"، إزاي "شيء" يجروا يقوله لأا..".

سنة 2012، طلعت دراسة في ال**European Journal of Social Psychology** بتناقش مصطلح اسمه ال**"sexual body part recognition bias"**، وهو إن إدراك

أجزاء الجسم مختلف حسب الجنس، بمعنى إنه يتم إدراك جسم الرجل لكيان جسدي متكامل، على عكس الست، اللي يتم إدراك أجزاء معينة من جسدها بشكل منفصل أفضل من إدراكها ككيان واحد، وده اللي بيخلي المغتصب يبص على الواحدة كأعضاء جنسية متحركة فيجردها من إنسانيتها ويتعامل معها كآلة جنسية، منزوعة العقل والروح عاوز يستغلها.. فهي "شيء"!

الـ **Objectification** (التشيين)، وهو زي ما الفيلسوفة **Martha Nussbaum** حاولت تشرحه، بأنه الوصول بالإنسان لقرار تحويل أخوه الإنسان اللي زيه لـ "شيء"، والتعامل معاه على الأساس ده، فيبقى بالنسبة له أداة بيستخدمها، أداة ملهاش حق تقرير مصيرها، ملهاش أي حقوق خصوصية ملهاش حق الاعتراض أو حتى إبداء الرأي، وأهم حاجة إنه دايمًا أداة فمملوكة أو تابعة، ففي النهاية هو شيء بس ليه؟؟ الإجابة موجودة، في حوار **Lakshmi** في برنامج **Aamir Khan**، وهو لما الإنسان بيبتيدي يحس بتهديد للذنا بتاعته (الـ **EGO** بتاعه)، فبيبتدي يتعامل مع اللي حوالية كاشياء، عشان يرجع يحس إنه لسه هو المسيطر، وبالمناسبة، التشيين مش مجرد ست وراجل، إنما المدير اللي بيتعامل مع الموظفين إنهم مجرد آلات موجودة لخدمته وسعادته ده تشيين، الدكتور اللي بيتعامل مع المرضى بتوعه كأنهم كائنات أقل منه ملهوش حق المعرفة أو الاختيار ده تشيين، المحلل السياسي اللي يقترح



إبادة المختلفين عنه في المعتقد أو التوجه السياسي،  
والتعامل معاهم كأنهم زوايد على الإنسانية، أشياء ناطقة  
سهل التخلص منها، هو ده قمة التشين!!

المشكلة الأخطر، لما الإنسان اللي بيتم تشينه، يتعامل  
مع الموضوع ده كأمر واقع أو كأساس.. ففي مقالة بعنوان "  
**Do Women Want To Be Objectified?**"، بتشرح  
الكاتبة **Juliana Breines**، إن إزاي بعض الستات بتتعامل  
مع التشين كميزة مش عيب! فحسب كلامها، في بعض  
الستات معندها ش أي مشكلة إن المجتمع يتعامل معاهم  
كجسد أو كإمكانيات جنسية! فده في وجهة نظرهم بيديهم  
قوة ويحسسهم بتقدير من المجتمع، بس الخطورة حسب  
رأيها، إن الستات ديه بتختزل نظرة الناس ليهم في شكلهم،  
وبتدفع المجتمع إنه يتغاضي التركيز مع شخصيتهم أو  
فكرهم، فتخلي اهتمامهم قايم على مظهرهم الخارجي غير  
مهتمين بجوهرهم أو كيانهم النفسي أو العقلي.. فده ممكن  
يكون ميزة فعلا لبنت سطحية معندها ش غير جسدها  
عشان يكون مصدر قوتها وفخرها.. أما الإنسان الحقيقي،  
هو اللي بيرفض أي شكل من أشكال التشين.. عشان مدرك  
وواثق إنه أكثر من مجرد شيء..

## الإمعية (عادل إمام في الإرهاب والكباب)

كثيراوي بنسمع "انتا انسان إمعة" أو "يا إمعة"،  
واللي أغلبنا يفهم كلمة "أمعة" بمعنى الحقير، التافه،  
اللي ملوش أي قيمة في الحياة وبس، مع إن لفظ "إمعة"  
ده وراه عملية نفسية اجتماعية معقدة بطريقة مرعبة  
واللي اسمها باللغة العربية "الإمعية"، وبالإنجليزي الـ  
**..Deindividuation**

الإمعية أو الـ **Deindividuation**، هي ببساطة سلب  
الإنسان الطبيعي من هويته وتجريده من كل ما يميزه ككونه  
هذا الانسان، تحويله لمجرد "إمعة" بتساق على حسب  
أهواء النظام أو الفرد اللي ساهم في التحويل ده، مثل  
بسيط:

راضي موظف غلبان، معروف طول عمره بأدبه  
وأخلاقه.. كان داخل يتعالج في مستشفى حكومي بس

هناك تعامل معاملة سيئة جدا واتهانت كرامته وإنسانيته،  
وده اللي دفعه إنه يتعصب ويفضل يزعق في طاقم  
المستشفى.. المفاجأة إنه لقي تشجيع من مرضى تانيين  
ليه وتأييد للي هو بيعمله وكانوا بيطلبوا منه إنه يكسر  
أكثر في المستشفى ويضرب المرضى والدكاتره كل الكلام  
ده ساعد في تحويل راضي الإنسان المحترم لـ "إمعه" كلام  
الناس بيحركها.. فبزيعيقهم وصراخهم قدروا يسلبوا راضي  
من هويته ووعيه الذاتي الـ (self-awareness)

خلينا نقول، إن كل شخصية فينا، عندها زي ليستة  
من المحظورات أو الممنوعات اللي على أساسها بتتشكل  
الشخصية ديه، زي مثلا: أحمد عنده مبدأ في حياته إنه  
لا يمكن يدخل في بوءه سيجارة، على عكس شريف اللي  
بيدخن عادي، بس عنده مبدأ إنه لا يمكن يعاكس بنت...  
لو حصل إن أحمد كان واقف مع أصدقائه اللي شجعوه  
وفضلوا يضغطوا عليه عشان يشرب سجائر لغاية ما  
بالفعل شرب سجائر، هنا أحمد اتحول لـ "إمعة" على عكس  
شريف اللي بيدخن عادي، بس محافظ على مبادئه في إنه  
عمره ما يعاكس أي بنتا عملية "الإمعية" اللي حصلت  
لاحمد مكتش عشان شرب السجائر، إنما عشان هو سمج  
لنفسه يدوس على قاعدة أساسية كانت مميزة لشخصيته  
نتيجة ضغط اللي حواليه..

الـ **Deindividuation**، مش إنك تعمل حاجة  
غلط أو حاجة صح، إنما إنك تعمل حاجة ضد نفسك

وشخصيتك لمجرد دفع خارجي من برا، حتى ولو بتعمل الصج واننا غير مقتنع أو اننا تحت ضغط أو خوف تبقى "إمعة" "الإمعية" ببساطة هو إنك بتبدي تتحول لحد غير نفسك! ومن أشهر عمليات الـ **Deindividuation** اللي حصلت في تاريخ علم النفس الاجتماعي، هي تجربة سجن ستانفورد، والتي عالم النفس الشهير "فيليب زيمباردو"، جاب مجموعة من الشباب، وقسمهم، مجموعة عملت حراس سجن، ومجموعة عملت مسجونين، وسابهم مع بعض وراقب من بعيد تفاعل المجموعتين.. من ضمن الشباب اللي كانت عاملة مساجين، شاب اسمه **Clay**، والتي خد رقم **416** في تجربة الاسم، بعد انتهاء التجربة، عملوا حوار مع **Clay** بشأن يحكي لهم على اللي مريبه في تجربته، وده كان كلامه:

"... بدأت أشعر، اني أفقد هويتي الحقيقية، هوية هذا الشخص الذي يدعي **Clay**.. هذا الشخص الذي تطوع للمشاركة في هذه التجربة.. لقد كان يبعد عني، حتى في النهاية لم أجدته تماما.. وتحولت لـ **416**، فلقد كنت بالحقيقة مجرد رقم، رقم **416**.. و**416** كان عليه الاختيار في ماذا سيفعل لاحقا..".

ففي كل مرة، تحس إنك بتمر بعملية الـ **Deindividuation**، أو إن المجتمع أو اللي حواليك ببذلوا قصارى جهدهم لإمعيتهك! أفكر **Clay**.. أفكر **416**..

## الReligious Coping (غضب تجاه الله)

سنة 1945، على حيطان أحد السجون النازية اكتببت  
جملة:

**Wenn es einen Gott gibt muß er mich um  
Verzeihung bitten**

واللي معناها بالعربي: "لو كان الله موجود،  
فسيترجاني ليحصل على عفوي!!" .. كتبها أحد المسجونين  
اليهود اللي كانوا يتعذبوا في سجون هتلر تحديدا في  
سجن Mauthausen

سنة 2007، طلع علينا عالم النفس Kenneth  
Pargament بكتابه (The Psychology of Religion and  
Coping)، عشان يتكلم عن دراسة هو قام بيها لقياس



علاقة تدين الشخص بحالاته النفسية بعد أي صدمة في حياته.. وعشان يشوف دور الدين في حياة الفرد، هل يساعد على التجاوب مع الأزمات ولا بيكون عبء أكثر على الشخص المتدين؟

من خلال الدراسة ديه، **Kenneth** قسم الأشخاص المتدينة لـ 3 أنواع:

**1- Collaborative (المتعاون):** وده الشخص اللي لما بيمر بأزمة بيكون عارف إن الله عليه جزء من حل الأزمة ديه وهو نفسه عليه الجزء الباقي، بمعنى إن الله بالنسبة له هو شريك في حل أزمة.

**2- Deferring (المؤجل):** وده الشخص اللي لما بيمر بأزمة بياجل دوره للنهاية، وبيكون معتمد على دور الله من بداية الأزمة لآخرها، بمعنى إن الله بيكون هو الحل السحري الوحيد لعلاج المشكلة ديه، أما الشخص نفسه مجرد مشاهد لعمل الله.

**3- Self directing (المعتمد على ذاته):** وده الشخص اللي لما بيمر بأزمة بيتغاضى تمامًا عن دور الله، هو بالنسبة له الله موجود بس ملوش دعوة بيه، عنده يقين إنه مش هيتدخل أبدا عشان يساعده في مشكلته، هو مش ملحد أو منكر لوجود الله، إنما الفكرة ببساطة إنه معتقد إن هو الوحيد اللي حيقدر يخرج نفسه من المشكلة مش حد تاني ولا حتى الله!

المهم **Kenneth** وفريق الدراسة بتاعه، وصلوا إن كل ما ثقة الإنسان زادت في تدخل الله لحل مشاكل حياته، كل ما استمتع الإنسان ده براحة نفسية وسلام داخلي أكثر.. بحيث إن الـ **Collaborative** وبعده الـ **Deferring** مش ييمروا بحالات يأس واكتئاب زي ما ييمر بيها الـ **Self directing**... وان فكرة الثقة والتسليم في أمكانيه الله لحل مشكلة الإنسان حاجة بتريح وبتساعد الإنسان نفسيا..

حاليا في القرن الواحد وعشرين ومن غير سجون تعذيب نازية.. ساعات كثير بتتعامل مع الله إن هو السبب الرئيسي لمشاكلنا وصعوباتنا.. ونوصل لحالات في أغلب الأوقات بتبقى أصعب واشد من حالة السجين اليهودي.. حالة الغضب المخلوط بيأس.. حالة الشفقة على النفس المتعلقه بخالقها.. حالة الحزن من الله!! على الرغم من زعمنا لإيماننا بوجوده..

الإنسان مخلوق ضعيف نفسيا، اتولد صغير وشايف كل الناس كبيرة حواليه، مر بمراحل النمو القاسية.. تفاعل مع الظلم والخداع على مدار حياته.. كل الحاجات ديه كانت كغيله إنها تكسر وتهد فيه كل ما يكبر أو يمر بأي صدمة نفسية.. وعشان كده وجود الله حتمي لوصل الإنسان لحالة نفسية أفضل.. وجود أب في مكان ما مهمم بيك وبيسهر على راحتك.. وجود صديق بيسمع شكوتك وبيتفاعل مع ألمك.. وجود الله قادر يجيب لك حقك ويدافع عنك... كل ده بيدفع الإنسان إنه يستمر ويكمل

حياته في أمل وسعادة، فببساطة، مش كفايه إنك تكون مؤمن بوجود الله عشان توصل للسلام النفسي اللي بتترجاه.. لا المطلوب تصدق أكثر إن له دور حقيقي في حل مشاكلك وأزماتك، تصدق إنك مش حتقدر تتخطى الصدمة ديه لوحدك.. تصدق إنه مش بعيد!! وإلا نفسيا، مش حتقدر تعيش.. عشان اللي أقسي من إنك تلحد بوجود الله، هو إنك تصدق في وجوده.. بس قلة اهتمامه بيك..



## الImmune neglect (جهاز المناعة النفسي)

إسماعيل داخل على **interview** في شغل جديد،  
قاعد متوتر وقلقان جدا، خايف يفشل ومتخيل إنه لو ما  
اتقبلش في الشغل ده، ممكن ينهار وحياته توقف..

يارا شدت شوية مع ياسر خطيبها، روحت البيت  
متضايقه جدا ومش طايقه تكلم حد! يارا حاسة إن لو ياسر  
سبها ممكن يحصل لها حاجة ومستقبلها يدمر..

ال**Durability bias** أو ال**Impact bias**، وهي قابليه  
الناس إنها تتوقع ردود أفعالها على الأحداث السلبية  
بصورة أقوى وأشد من الحقيقة.. ال**over-estimation**..  
بمعنى إن إسماعيل متوقع لو ما اتقبلش في الشغلانة  
الجديدة إن حياته حتنهار، على الرغم إنه في الواقع لما  
ما تقبلش أه حزن شوية بس رجع كمل حياته عادي... يارا  
تخيلت إن خلاص مفيش أمل في الحياة لو ياسر سابها،

بس اللي حصل إنها اتأثرت واكتأبت شوية، بس رجعت بعد  
يومين زي الفل... بس ليه فيه الـ **Durability bias**.. ليه في  
الـ **over**؟؟

في نظريات كثير، إن ليه الناس بتزود وتعلي في  
توقعها لردود أفعالها.. بس من أهم وأقوى النظريات ديه  
هي الـ **Immune neglect**..

زي ما جسمنا فيه جهاز مناعه مسنوليته إنه يحمينا  
من الأمراض والميكروبات العضوية، برضه جهازنا النفسي  
فيه جهاز مناعة (**psychological immune system**)  
مسنوليته إنه يحمينا نفسيا ومعنويا من الصدمات  
النفسية، جهاز المناعة النفسي ده بيشتغل بطريقة غريبة  
شوية، وهي إنه بيحاول يكيفنا ويأقلمنا على الصدمة  
النفسية قبل حدوثها، عشان لو حصلت نبقى مستعدين  
بمعنى إنه بيحاول يخلي إسماعيل متوقع الأسوأ ويدخله  
في حالة نفسية كلها رعب وخوف، عشان لو فعلا حصل  
الأسوأ يبقى إسماعيل جاهز ومستعد وقادر يمر من  
الصدمة ديه بسلام... حياخلي يارا تشوف الدنيا سودا من  
غير ياسر وتدخل في دوامة حزن، عشان لو ياسر سايبها  
فعلا، تبقى متأثرتش بعنصر الصدمة أو المفاجأة، إنما يكون  
تفاعل سيكولوجي تدريجي قادرة تقوم منه بسلامة..

بس للأسف زي ما ساعات جهاز مناعة الإنسان العضوي  
يصاب بأمراض، برضه جهاز مناعة الإنسان النفسي برضه  
يصاب بأمراض يعني ممكن المناعة النفسية تبقى



ضعيفة أو معدومة عند بعض الأشخاص، واللي زي دول  
يببقوا عاملين زي طرزان في مواجهة الصدمات النفسية،  
والصدمة الواحدة كفيلا توقعهم وميقدروش يقوموا تاني ا  
وبرضه زي ما أمراض مناعة الجسم يهاجم نفسه بنفسه  
(**autoimmune disease**)، ساعات المناعة النفسية بتكون  
عدو للإنسان نفسه، وبدل ما يكون الإنسان بيستعد نفسيا  
لمواجهة الأسوأ بأنه يدخل في حالة من الترقب والاستعداد،  
لأ ده يبقى عايش طول عمره في حالة الترقب والاستعداد  
ديه، يبقى مرعوب من كل حدث، خايف من كل ردود الأفعال،  
ويتحول لكتلة هشة من المشاعر السلبية.. بيقتل سعادته  
وفرحتة بنفسه...

في النهاية، لما تحس إنك **over** شوية في توقعاتك  
أو استعداداتك لأي حدث في حياتك، متخفش ده طبيعي  
وساعات كثير بيكون صحي، تخيل اننا عندك امتحان بكره  
ومش خايف، صدقني عمرك ما حتفكر تذاكرا ال**over**  
الطبيعي صحي بس المشكلة، لما تطول في ال**over** وتحس  
إن ال**over** ده بقى جزء من شخصيتك وأسلوب حياتك، هنا  
تقلق وتحاول تشوف المشكلة فين عشان تصلحها.. وأفتكر  
إن الحياة ماشية، بيك أو من غيرك.. ماشية.. فبلاش تطويل  
في ال**over**..

## الـsexual misperception

(خرافة "ضحكت يبقى قلبها مان")

كثير أوي، بنشوف الشاب اللي بيتخيل إن البنت مادام ضحكت له يبقى هي عاوزه توصله رسالة إعجاب، مادام بتتكلم معاه كثير يبقى هي واقعة في غرامه، ده ساعات بيتخيل إنها بتحبه عشان لف وشه لقيها بتبص عليه!! كلنا عندنا أصحابنا أو حتى ساعات إحنا نفسنا بنوهم ذاتنا إن في بنت معينة مُعجبة بينا أو مركزة مع وجودنا لمجرد حاجات إحنا خلقناها في دماغنا، ونبتدي نترجم تصرفاتها وحركتها على مزاجنا عشان نقنع نفسنا بالإعجاب المزيف ده.. بس نكتشف مع الوقت إن الكلام ده مش حقيقي وأنه مجرد **sexual misperception** ..

سنة 2003، عالم النفس النرويجي **Mons Bendixen**، عمل دراسة عشان يفسر ليه الشباب بيقع فريسه للـ **sexual misperception**، والمصراحة طلع بتفسيرين:

## 1- الـ **Error-management theory**، ديه معتمدة

على الـ **Evolutionary Psychology** (علم النفس التطوري)، يقولك زمان الراجل البدائي كان لازم يركز مع كل ست يقابلها، عشان الست ديه كانت بالنسبة له الطريقة اللي حيتكاثر من خلالها ويورث مواصفاته الجينية من خلال أطفالها.. فعشان يقول لنفسه إنه عنده قبول ولو بسيط عند الست ديه، كان يقنع ذاته إن في إعجاب متبادل بينهم، لمجرد إنه يلاقي أي طريقه عشان يتقدم للأنثي ديه ويحصل التزاوج بينهم.

## 2- الـ **Social-roles theory**، وديه معتمدة على

علم النفس الاجتماعي، يقولك إن نظرا، إن السائد في المجتمعات هو الفكر الذكوري، فده بيخلي الراجل حاسس بنرجسية وزهو على الفاضي، بمعنى إن الراجل عنده غرور غير منطقي لقدراته ومواهبه، وبيتخيل إن الست هي اللي المفروض تعجب وتندهش بالقدرات ديه.. وإن إزاي يكون قدامها حد بالموصفات العبقرية اللي عنده وهي متعجبش بيه؟! وعشان كده بيوهم نفسه دايمًا إن هو دايمًا مطمع للستات اللي حواليه!!

## العالم **Mons Bendixen**، موقفش عند النقطة ديه

وبس، إنما فسر ليه مش العكس، يعني ليه الست مش بتتوهم كثير زي الراجل، يعني ليه الأنثي لو راجل ضحك لها أو اتكلم معاها لفترات طويلة مترجمش ده لإعجاب؟ اترجع تاني للـ **Evolutionary Psychology** ونقول إن الأنثي

عندها **underperceive sexual interest**، بمعنى إنها بتحاول بقدر الإمكان تقلل فكرة اهتمامها أو تركيزها مع الإعجاب ده، والسبب هو إن التكاثر للمرأة مش سهل أو بسيط أوي زي ما للراجل، التكاثر بالنسبة لها حمل وولادة وتعيب وعيب تربية.. وعشان كده هي مش عاوزة أي ذكر يخصبها وخلص، لا ديه بتحاول تركز أوي عشان تختار صح وتجيّب أطفال كويسه..

فأخيرا وليس آخرا، لو انتا شاب متخيل إن في بنت ما معجبه بيبك أو مهتمة بوجودك في حياتها، فالأول أتأكد إنك مش واقع تحت تأثير الـ **sexual misperception**، اه طبعا لو البنت مُعجبة حتحاول تظهر أو توضح بطريقة ذكية، بس إنتا متبقاش زي الجرذل وتدلّق علطول على أي حاجة.. يؤسفني اقولك إنك لو بعث لها **Friend request** وهي عملت **confirm** ده مش معناه إنها عاوزة تتجوزك وتكمل بقية حياتها معاك!! بالنسبة للبنت، معلش طبعا انتي أكيد مُحاطة بشباب كثير ضحايا للـ **sexual misperception**، وانتي في خيالهم خطيبتهم ومراتهم المستقبلية وحلم عمرهم والكلام ده.. فمعلش حاولي تشفقي بالمراهقين دول ومتعلقيهومش أكثر من كده.. طبعا انتي ملكيش ذنب إن الذكر بطبعه مخلوق عيبط وأهبل، بس حيبقى شيء كويس جدا وإن شاء الله يكتب لك في ميزان حسناتك، لو كنتي صريحة في كلامك وحادة في تصرفاتك مع الكائن الذكر..

## ما بين الاكثاب والكوميديا

ناس كثير بتتخيل إن الشخص المكتئب لازم يبقى حزين أو مضايق، شخص مش بيكلم حد أو بيضحك، شخص طول الوقت بيعيط ويبشكي... على الرغم إن في مكتئبين كثير عايشين وسطينا وبيضحكوا ويهزروا عادي.. ده بالعكس علماء النفس اكتشفوا إن أغلب ممثلين الكوميدي بيعانوا من اكتئاب مزمن! فحسب **Jamie Masada** صاحب مسرح **Laugh Factory** واللي يعتبر أضخم مسرح كوميدي في أمريكا قال قبل كده في تصريح: إن حوالي 80% من الممثلين الكوميديين جاينين من ظروف صعبة جدا وان أغلبهم بيتابع مع عيادات نفسية بشكل دوري... بس إيه علاقة الكوميديا بالاكثاب؟؟ الحقيقة إن في تفسيرات كثير للموضوع ده:

1- الكوميديا والسخرية يعتبروا من أهم آليات الدفاع النفسي اللي بيلجأ ليها الإنسان الفحبط.. لو كانت الظروف اللي حوالية زي الوحش المفترس، بيحاول يتريق



عليها ويسخف من قدرها.. في الكوميديا بيكسر التابوهات ويخرج عن المألوف.. **Samuel Janus** عالم نفس أمريكي كتب في مجلة **TIME** مقال سنة 1978 يفسر إن ليه أغلب نجوم الكوميديا في أمريكا في الوقت ده كانوا يهود؟؟ وكان تفسيره إن اليهود أكثر فئة اتعرضت لضيق وظلم في الحرب العالمية الثانية وعشان كده كان رد الفعل هو السخرية..

2- الكوميديا بتخلي من صاحبها محط أنظار الكل، وفي أغلب حالات الاكتئاب بيكون المطلوب هو شوية اهتمام.. فالمكتئب بيكون جعان لأي حد يركز معاه ويتفاعل مع مشاكله.. وعشان بيضحك الناس.. اللي بتكون عاوزه تسمعه أكثر، فتهتم أكثر.. فيستريح هو ويضحكوا هما..

3- قبل كده سألوا **Robin Williams** عن سبب وجود الكوميديا بين الناس المكتئبين، فكان رده: "إن أتعس الناس يحاولون بأقصى ما عندهم لجعل الآخرين يفرحون، لأنهم يشعرون بصدق كيف أن تكون تعيسا وبلا قيمة، فذلك الشعور المؤلم لا يريد إن يجربه أحد" .. ساعات الشخص اللي عمال يضحك الناس ويهزر على الرغم من حزته ويأسه بيكون دافعه الوحيد هو إنه ميخليش حد يمر باللي هو مر فيه..

4- ليه دائما بنفكر إن الاكتئاب بيوصل للكوميديا، مش الكوميديا اللي بتوصل للاكتئاب؟؟ الـ **Smile mask syndrome**، عالم النفس الياباني **Makoto Natsume** أكتشف إن في ستات كثير من اللي بيشتغلوا في مجال

التسويق والعروض، والتي يكون مطلوب منهم يضحكوا ويهزروا مع الزباين أغلب الوقت، الستات ديه بتتعرض أكثر للاكتئاب والإحباط.. والسبب إنهم ساعات كثير يكونوا مجبرين يضحكوا ويتسموا غصب عنهم عشان خاطر شغلهم وأكل عيشهم، فبيحبسوا مشاعرهم الحقيقية ويدفنوها لغاية ما تتراكم وتكون على وشك الانفجارا

في نظريات كثير وتفسيرات كثير بتحاول تربط بين الكوميديا والاكتئاب، بس مهما اختلفوا في سبب العلاقة الحقيقية بيتفقوا في المضمون، وهو إن مش كل واحد بيضحك أو بيخليك مبسوط، يبقى شرط إنه يكون سعيد أو فرحان في حياته.. إنما ساعات كثير بيخفي أسرار وخبايا من حياته المؤلمة التعيسة ورا قناع المهرج الكوميدي... ويبقى أصعب شيء في الاكتئاب هو إنك متقدرش تشوفه أو تلمسه في عين المكتئب.. على الرغم إنه بيكون بيتقطع من جواه بسكاكين الهموم والتعب، بيغلي في أتون الوحدة والعزلة، بيتخنق تدريجيا في هدوء وصمت.. لغاية ما يموت

في النهاية على



## ال fundamental attribution error

(كله بيفسر على مزاجه)

بسنت وشريف شغالين مع بعض في نفس الشركة، بسنت اترقت وبقت في منصب أعلى من شريف، شريف علطول فسر الترقية ديه، إن بسنت بتتعاكس من المدير وإن أخلاقها مش كويسة!! على الرغم إن لو شريف كان هو اللي اترقي كان حيفسر ترقيته عشان تعبته ومجهوده في الشغل! كريم بيتصل بأنور صاحبه، بس أنور مش بيرد.. علطول كريم فسر إن أنور شاف رقمه بس مش عاوز يرد عليه عشان مش عاوز يكلمه... على الرغم إن ساعات كتير أنور كان بيتصل بكريم، وكريم ما كمنش بيعرف يرد عشان بيكون في الحمام أو نسي التليفون في البيت!

سلوكنا في أي موقف، بيكون معتمد على حاجتين يا إما ال **internal factors** أو ال **external factors**... يعني انتا ممكن تكون بتسوق في الشارع بتهور، عشان

انتا أصلاً شخص متهور وحمار سواقه، أو يا إما عشان في ظرف خارجي دفعك إنك تعمل كده زي إنك مستعجل على ميعاد مهم، أو معاك حد تعبان ومحتاج توصله المستشفى بسرعة... إدراكنا هو اللي بيخلينا نفس السلوكيات ديه، خبراء علم النفس الاجتماعي ومنهم الدكتور **Lee ross**، اكتشفوا إن الإنسان بطبعه يحب يفسر سلوكه إنها بدافع الظروف الخارجية، بمعنى إنه سقط عشان الامتحان جيه صعب، ظابط الشرطة شتمه عشان ظابط الشرطة قليل الأدب.. وعلى العكس يفسر سلوك الناس الثانية على حسب صفاتهم الشخصية، يعني ماجد سقط عشان غبي ومش يبذاكر، منير الظابط ضربه بالقلم، عشان منير مجرم وقل أدبه على الظابط.. وطلع مصطلح الـ **fundamental attribution error** أو اسمه الثاني الـ **correspondence bias**، وهو ميل الإنسان إنه يفسر سلوك الآخرين على حسب شخصيتهم وصفاتهم الذاتية، بغض النظر عن العوامل الخارجية أو الظروف المحيطة بيهم... بس هو ليه كده؟

في نظريات كثير بتفسر الـ **fundamental attribution error**، بس يمكن أشهر تفسيرين هما:

1- الإنسان بطبعه يحب يكون فاهم كل حاجة بتحصل حو اليه، ما يحبش يسبب أي موقف يعدي كده من غير تفسير أو تبرير.. ولكن نظراً إن الإنسان محدود ومعلوماته مش شاملة في كل الأحداث، فبيضطر يكمل التفسيرات والإدراكات

من عنده... فبيبتدي يضيف الـ **touch** بتاعه! وهو بيحط الـ **touch** ده بيلجأ دايماً للزسهل.. للسطحي، للي مفهوش تحليل للصورة كاملة أو دراسة للظروف المحيطة! اتحرشوا بيها في المترو عشان هي نازلة عاوزه كده مش بيعرف يتكلم مع الناس أو خجول يبقى عشان هو عايش الدور وبيتكبر على خلق الله.. وحاجات كتير من النوع ده..!

2- التفسير الثاني، هو إن الإنسان بيحس إن المجتمع أو اللي حواليه بيحاسبه من غير ما يراعي ظروفه الخارجية أو الضغط اللي بيمريه، فبيقدر هو كمان يتغاضي عن الحاجات ديه في تعامله مع باقي البشر.. بمعنى إن مديره في الشغل مقدرش إنه أتأخر دقائق عشان المواصلات زحمه، فهو مش حيقدر إنه ابنه أتأخر بالليل عشان مدرس الـ درس طول في الشرح.. يبقى زي ما المدير فسر إنه موظف كسلان، هو حيفسر إن ابنه عيل بايظ ..

كلنا بلا استثناء بنقع في الـ **fundamental attribution error** وبنحط ناس في قوالب وتفسيرات ملهاش أي علاقة بالحقيقة.. بنفهم ناس كتير غلط ونسجنهم جوا إدراك عقيم من خيالنا... فلو سمحت قبل ما تتكلم علينا، وتفسر سلوك الآخر أو تحلل ردود افعال البشر، أتأكد في الأول إنك مش واقع في وحل الـ **fundamental attribution error** ..



## ال Scarcity Principle

### (الممنوع المرغوب)

شادي مُعجب بمروءة، ومروءة برضه مُعجبه بشادي...  
شادي يبحاول يعبر عن إعجابه ده، على عكس مروءة اللي  
بتتعمد تبين لشادي إنها مش مهتمة أو مش واخده بالها  
منه، أصل مروءة بتحاول "تتقل" على شادي...!

مصطفى اتصل بيه واحد صاحبه، وقاله إنه عاوز منه  
خدمة، مصطفى يقدر يعملها له دلوقتي ومش حتاخذ منه  
مجهود أو تعب، بس مصطفى قرر إنه يسيبه شويه، أصل  
مصطفى قرر "يتقل" على صاحبه...!

اللي بتعمله مروءة واللي بيعمله مصطفى اسمه الـ  
**Scarcity Principle** (مبدأ الندرة)..

الإنسان بطبعه ييحب الحاجات النادرة، الحاجات اللي  
صعب يوصل لها، الحاجات اللي (بتتقل) عليه امروءة بتتقل  
على شادي، عشان عارفة إن ده حيخليه يتعلق بيها أكثر،

حيزنل مجهود زياده عشان يبقى معاها ويثبت لها حبه، بكنه مروءة بتعلي من قيمة حب شادي ليها، مصطفى بيتقل على صاحبه، عشان عارف إن ده حيزليه يقدر موقفه ده أكثر، حيزليه يدرك أهميته في حياته، وبكنه مصطفى حيزلي صاحبه شاكر جدا لوجوده معاها، بس هو إزاي ال-Scarcity Principle بيتشغل من الأساس؟؟

أول نظرية بتفسر ال-Scarcity Principle، هي نظرية ال-**commitment and consistency**، بمعنى إن الإنسان لما بيتعلق بحاجه أو بيكون عاوزهها، بيتدي يرسم لنفسه مستقبل وحياء إن خلاص الحاجة ديه معاها، وفكرة إن الحاجة ديه تضيق من إيدته، بتسبب له ألم وتعيب، فبيبنل أقصى مجهود عشان الحاجة ديه متضعش.. بنشوف الموضوع ده مع الطفل اللي يبشبط في الحاجة، واللي رغبته فيها بتزيد لما يعرف إنها مش حتيجي له.. الإنسان بطبعه ما ييحبش يتقال له لا!!

النظرية الثانية، هي إن الحاجة اللي بتكون صعب الحصول عليها، بتكون في الغالب نادرة أو مش أي حد يقدر يوصلها، ده بيترجم في اللاوعي عند الإنسان، إن الكيد الحاجة ديه مميزة وجميلة، وعشان كده لازم تبقى بتاعتي أنا!! بمعنى إن الحاجة اللي موجوده بكثره وبسهولة بتفقد جزء كبير من جاذبيتها، جاذبيتها اللي بتعتمد على فضول الإنسان في الأساس ورغبته لاستكشاف كل حاجة..

الـ **Scarcity Principle** يُستخدم في حاجات كثير  
في حياتنا، في الاقتصاد، في السياسة، في فنون الإدارة  
والقيادة، حتى في تعاملاتنا بيننا وبين بعض... بتتقل على  
بعض.. عشان نعلي من سعرنا ونحسس الآخر إننا نستحق  
أي مجهود أو وقت ببذله عشان يوصلنا... نظريا، المبدأ  
ده فعال وكثير أوي بتحقق الهدف منه، بس ساعات برضه  
بيجي بنتائج عكسية... ويوصل الإنسان اللي تحت تعويذة  
الـ **Scarcity Principle** إنه يزهق ويملأو علي الناحية  
التانية لو انتا نفسك تحت سحر الـ **Scarcity Principle**،  
وحاسس إنك بكل جنون وعفوية بتتساق لحاجة من غير  
إرادتك.. حاجة بتستغلك زي اللعبة في إيدها وبتسرق  
وقتك وفكرك... اسأل نفسك: هي فعلا تستحق كل اللي أنا  
بعمله ده، ولا ده مجرد **Scarcity Principle**...؟

## الشوفينية

(بالروح بالدم... نلديك يا رئيس)

الموضوع يبتدي في القرن الـ18، لما **Nicolas Chauvin** (نيكولا شوفان)، كان جندي في جيش نابليون بونابرت، وبالرغم من إصاباته الكثيره والتشوهات اللي كانت بتحصله في المعارك والحروب اللي كانت بسبب أطماع النظام، إلا إنه كان مدافع شرس عن نابليون ونظامه! كان أي حد يعارض الجمهورية الفرنسية ساعتها، كان نيكولا يهاجمه ويتناول عليه من غير أي منطق أو عقلانية.. ومن هنا اتسمت ظاهرة العنجهية والدفاع الغير عقلاني عن أي نظام أو فكرة مع تحقير أي رأي مختلف بالـ **chauvinism** (الشوفينية).. بس ليه فيه شوفينية؟! إيه اللي ممكن يوصل إنسان مُتضرر أو حتى غير متضرر لكن مش مستفيد من أي نظام أو فكرة، إنه يدافع عنهم بكل استماتة وعصبية؟! إيه اللي يخلي شخص يتفاخر بتحقيره

للاخر ويتطرف في الاحتقار ده لمجرد الاختلاف؟! إيه اللي عمل "نيكولا شوفان"؟!

في كتابه **The Righteous Mind** (العقل الصالح) يبشرح عالم النفس الأخلاقي **Jonathan Haidt** ليه في ناس عندهم شوفينية، أو زي ما هما بيدعوا "الوطنية المفرطة" اخلينا نقول إن الموضوع أصله، لما الإنسان اختبر ولأول مرة في حياته مفهوم "الخطر" ! لما حس إنه محتاج لكيان ينضم ليه عشان يحسسه بالأمان.. ولقي الكيان ده في جماعة ساكنة جنبه وليها نفس أهدافه وعملوا الـ "وطن"، وطن له بُعد حضاري وثقافي وجغرافي.. ومع بداية خلق الأتتماء لمجموعة الوطن ديه بتتزرع جواه مفاهيم زي الولاء والخيانة.. واللي بتترجم جواه "ولاء" يعني شعوره بمجموعة عريقة تحتضنه وتحسسه بالأمان والفخر و"خيانة" يعني مجموعة تطرده وترجعه لشعور القلق والخوف! وعشان يضمن إن عقله أو فكره ما يخونهمش في فكرة الولاء ديه، يببتيدي يتغاضى عن حاجات كان ممكن يشوفها عكس اعتقاداته المنطقية تحت أي مسميات زي (الضرورة، المصلحة العليا، الظروف الحالية، إلخ..)، ومع كده لغاية الخطوة ديه، هو عارف إن في حاجة غلط بس يببرر على مريض..

الخطورة بقى لما الأتتماء للمجموعة ديه يبقى في المطلقا ومجرد التفكير في الانفصال عن أراء المجموعة أو حتى الاختلاف يسبب اضطراب وذعر شديد في الإنسان



ده.. ويتحول الانتماء للوطن، لتقدير النظام هنا معايير  
 الإنسان الأخلاقية ممكن تنسفا ممكن يكذب، يغش، يقتل  
 يعمل أي حاجة ضد ضميره ومبادئه ويقتنع إنها 100%  
 أخلاقية لحماية المجموعة ا فوطني أفضل وطن بالعنجهية  
 والصوت العالي وأمتي أعظم أمة بالعافية والكلام الكثير!!  
 وأي معارض يبقى عدو يستاهل الإبادة والدمار.. هنا الإنسان  
 هو مش مجرد بيبرر، لا هنا هو مصدق إنه هو الصج.. الصج  
 وبس!

أعتقد "نيكولا شوفان"، ما كنش عمره يتخيل إنه  
 بحبه المفرط لجيش نابليون بونابرت، إنه بيعمل حاجة  
 غلط، بالعكس ده كان متخيل إن اللي بيعارض كده هو  
 اللي غلط، هو اللي ضد الوطن! وهي ديه جوهر مشكلة  
 الإنسان الشوفيني، إنه مش عاوز يعترف باحتمالية غلطه  
 فالشوفيني ببساطة مبيقدرش يوقف مع نفسه ولو للحظات  
 عشان يشك في اللي بيعمله أو حتى يراجع اللي هو  
 مؤمن بيه... مشكلته إنه مش شايف غير اللي عاوز يشوفه  
 أو سامع غير اللي عاوز يسمعه.. مشكلته إنه شخص أعمى،  
 مصدق إن بصر مرض!



## الـ Self-justification

### (الضمير المرتشى)

أحمد مسك ابنه (8 سنين) ونزل فيه ضرب وشتيمة، وكل ده عشان وقع الطبق وهو يياكل.. بعد ما الموضوع خلص وابنه دخل أوضته يعيط، سوسن مرات أحمد راحت تقوله إنه شد على الواد من غير لزمه وكبر الموضوع على الفاضي.. أحمد قالها إنه بيعمل كده عشان يربي الواد ويخليه يركز أكثر.. عمل كده لمصلحة الواد في الأول!! بس من جواه، أحمد عارف إنه غلط، وفعلا مصدق الكلام اللي قالته سوسن، بس في صوت غريب في دماغه يببرر له اللي هو عمله، ويقول انتا صح.. الصوت ده هو الـ **Self-justification**

ساعات كتير بنكون عارفين إننا غلط، ومتأكدين إننا خدنا القرار المش مظبوط.. ومع كده بنفضل نعانده ونبرر اختياراتنا ومواقفنا.. بنفضل نقنع نفسنا إننا عملنا الموضوع الغلاني

لسبب ما، إننا قلنا الكلمة ديه لهدف أسمي، والمدهش  
إننا بنقتنع في الآخر.. طب ليه وإزاي؟؟

الموضوع بيتندي لما الإنسان يحس إنه على أعتاب  
الـ **Cognitive dissonance** (الإدراك غير المنسجم)، بمعنى  
إنه يحس إن مبادئه الأخلاقية اللي هو متربي عليها مش  
منسجمة مع تصرفاته وسلوكه الحالي، والمشكلة تتأزم أكثر  
لما يكون مش عارف يغير مبادئه عشان تمشي مع تصرفاته،  
أو تصرفاته عشان تمشي مع مبادئه.. فيكون عامل زي اللي  
بيتلك كده، ويحاول يعيد تفسير مبادئه بشكل ملتوي  
عشان تليق مع تصرفاته.. أحمد عارف إن الأب اللي ييزعق  
لابنه عشان حاجة تافهة زي ديه ده أب تافه، عارف إن ضرب  
الطفل غلط، عارف إنه اتعصب وخرج عن طبيعته، عارف إنه  
مكنش صح في الموقف ده بس حيقدر يعيش إزاي بالغلط  
ده؟؟ وعشان كده عقله بيقوله اطمئن، اتنا مغلطتش..

نظرياً، الـ **Self-justification** معمول عشان خاطر  
الإنسان ما يفضلش يفكر في كل موقف حس إنه غلط فيه  
ومش عارف يغيره، أو يفضل محبوس كثير في ذنب تأنيب  
الضمير ومش قادر يخرج برا الإطار ده.. بس للأسف ساعات  
كثير الـ **Self-justification** ييزيد عن حده ويخلي الإنسان  
يوصل لمرحلة إنه يبيرر كل تصرفاته أو سلوكه حسب مزاجه،  
ويعيش وهم إنه بلا خطأ وأنه الصبح المطلق.. وده طبعاً  
بيخليه يخسر ناس كثير، مش قادرين يتعايشوا مع واحد

معدوش الجراءة إنه يعترف بغلظه.. دائما يبرمي العبء يا  
على الظروف يا على اللي حوالية..

في قصة أحمد وابنه، المشكلة كانت لما أحمد قعد مع  
نفسه وابتدا من نقطة "أنا كنت صح ليه؟" مش "هما كانوا  
شايفيني غلط ليه؟" .. وهو ده أساس الكارثة!! إن الإنسان  
لما يبيجي يحاول يحل مصيبة الإدراك غير المنسجم الـ  
**Cognitive dissonance**، يفضل يدور لنفسه على أسباب  
تحاول تثبت له إنه صح، مش أسباب تنفي عنه إنه كان  
غلط.. يبقى عامل زي قضية، القاضي فيها هو هو المتهم  
في نفس الوقت، فكرة العدل والإنصاف في القضية اللي زي  
ديه تكاد تكون مستحيلة!! فببساطة، لو حسيت إنك عمال  
تبرر كل موقف بتمريره أو تدافع عن نفسك قبل ما تحاول  
تدرك وجهة نظر اللي حوالية.. لو حسيت إن اللي حوالية  
مش قادرين يفهموا عبقرية تصرفاتك أو روعه تفكيرك الو  
حسيت إنك بقى لك كثير صح ومش بتغلط!! أعرف إنك  
واقع في الـ **Self-justification**.

## separation anxiety

### (متسبونيش لو حدي)

- إيه يا رجاله، تاكلوا شاورما؟؟

- أنا إشطه

- وأنا معنديش مشكلة

- يا جدعان لو كلكوا تمام، أنا كمان معاكو

- تمام، يلا نشد كلنا على الشاورما

(بعد ما رجعوا ...)

- هو مين يا اخوانا صاحب فكرة الشاورما، أنا ما

كنتش قادر أكل اصلا!

- والله وانا كمان، بس قلت اجي معاكوا، عشان

افتكرتكووا عاوزين تروحوا

- وأنا برضه نفس الفكرة، أنا مكنتش عاوز أروح من

الأساس!!



- انتوا بتهزروا يا جدعان ده أنا قلت ناكل شاورما  
عشان حسيت إنكو انتوا اللي عاوزين!!

سنة 1974 Jerry B. Harvey في مقالة بعنوان **The Abilene Paradox**، اتكلم عن مُعضلة أخلاقية بتسبب كثير من الأزمات في علم الإدارة وأطلق عليها اسم الـ **Abilene Paradox**، المعضلة ديه بتتكلم عن مجموعة من الناس، واحد منهم اقترح إنهم يروحوا منطقة في ولاية تكساس اسمها **Abilene** في يوم حر وتراب، فباقي المجموعة عشان حسوا إنه عاوز يروح فوافقوا عشان خاطره، بس بعد ما رجعوا من اليوم المقررف ده، فضلوا يشتكوا لبعض ويرموا اللوم على صاحب الاقتراح من الأساس، اللي فاجأهم إنه قال كده عشان تخيل إنهم هما اللي عاوزين يروحوا، بس هو مكنش عاوز يروح برضه!! وعاتبهم إن مغيث ولا واحد منهم اعترض، بالعكس كلهم وافقوا!!

ساعات كثير بنتحط في مواقف جماعية سواء مع أصحابنا أو في شغلنا، وبنلاقى المجموعة بتاخذنا في طريق إحنا مش عاوزينه أو قرارات إحنا مش موافقين عليها، بس بنقرر منتكلمش أو نعترض عشان منعلمش قلق وخلص... زي اللي حصل في أول موقف بتاع الشاورما، وتاني موقف بتاع **Abilene**... بس ليه بيحصل كده؟ ليه مش بنرفض؟ أو حتى مش بنعترض؟!! السبب هو الـ **separation anxiety**..

الإنسان بطبعه يفضل يكون في مجموعات أو بين ناس كثيرة، وفكرة الانفصال أو الوحدة بتكون مؤلمة بالنسبة لأي حد... مجرد التفكير في الموضوع ده بيولد عند أي شخص الخوف من الانفصال أو الـ **separation anxiety**، بمعنى... إن في موقف الشاورما، مفيش ولا واحد اعترض عشان كل واحد متخيل إنه باعتراضه ممكن يكون سبب في انفصال باقي المجموعة عنه، وفي موقف **Abilene** مفيش حد رفض، عشان عارف إنه لو رفض ممكن الباقي يروج وهو يتساب لوحده.. للأسف الإنسان مستعد يتحمل ألم إنه يبجي على نفسه على إنه يتحمل ألم إنه يبقى لوحده أو يعمل مشاكل مع الآخر!! وياما في مواقف ومناسبات كثير بنختار نمشي عكس إرادتنا أو ضد أهواءنا عشان الـ **separation anxiety**!!

علم النفس يقولك، طبيعتنا مش حنقدر نغيرها وحيفضل الـ **separation anxiety** جزء أساسي في سيكولوجيتنا وسلوكنا، بس المطلوب منك، إنك قبل أي قرار تخده وسط مجموعة أو أي فعل تقوم بيه عشان ترضي اللي حوالياك، هو إنك تسأل نفسك، هو أنا فعلا عاوز أعمل كده؟ هو أنا فعلا عاوز أكل شاورما؟ هو أنا فعلا عاوز أروج **Abilene**؟ هو ده فعلا قراري الشخصي ولا عشان مجرد مزعلش حد؟

وأخيرا.. أسأل نفسك كويس وجاوب بصدق، عشان  
مترجعش تندم.. أصل انتا لوحدك اللي حتندم، مش حد  
تاني..

## الـ cute aggression

### (نظرية طنط المتوحشة)

”باسم الله، ما شاء الله.. الواد ابنك ده زي القمر..  
هاتي لما أعضها“.

”الله جميل أوي الكلب بتاعك.. شكله يتاكل أكل!“.

”القطة بتاعتك ديه مش ممكن اا عسل، عاوزه  
أقرقشها اا“.

كثير أوي لما بنشوف كائنات رقيقة أو جميلة سواء  
حيوانات صغيرة أو حتى أطفال لسه مولودة، بنحس  
جوانا برغبة غريبة في التهامهم.. أو كأننا عاوزين نأكلهم  
أو نقرقشهم! وفعلا ساعات بنلاقي الجارة أو القربة اللي  
مسكت عيل صغير ونزلت فيه قرص وعضا أو حتى ممكن  
تحضنه لدرجة إنك تحس إنها بتخنقه وبتسد نفسه اا وكل ده  
فعلا بيكون بدافع الحب اا

الـ **cute aggression**.. ظاهرة اكتشفوها علماء النفس

حديثا عشان يفسروا التضارب الغريب في المشاعر، لما الإنسان يبشوف حاجة بريئة أو جميلة ويحس تجاهها بشيء من العدائية.. لكن للأسف مغيث فهم كامل للظاهرة ديه، إنما نظريات كثير حواليتها، أهمها إن العدائية ديه هدفها توقيف الإنسان عند حد معين من الرقة والانجذاب بمثابة تحذير أو إنذارا إن خلاص كفاية مشاعر عاطفية أكثر من كدها وده بيحصل نتيجة صراع نفسي جوا الإنسان لما يبشوف الحاجة الجميلة أوي ديه، صراع بين الدلع والعدائية أو الهدف منه الوصول للاتزان النفسي.. وبالمناسبة ده السبب إن ليه بنبكي لما نكون فرحانيين الهدف التوازن

بمعنى، إن لما البنت بتشوف القطة الجميلة أو الطفل الصغير وتحس تجاههم بمشاعر مغرطة من الحب والانجذاب، بيتندي العقل يصدر زي مشاعر سلبية مضادة لمشاعر البنت الأصلية. مش عشان هو عقل رخم مش عاوز البنت تبقى سعيدة لأ، عشان هو عاوز البنت تبقى متزنة نفسيا مش حينفع تفضل تدلع الكلب أو القطة ديه لما لا نهاية أو تفضل مربوطة جنب الـ **baby** الكيوت ده عشان سكره ومقطقا!

نفس اللي بيحصل في الـ **cute aggression**، بيحصل برضه مع المشاعر العكسية زي الحزن الزيادة... بمعنى إن الإنسان لما يكون في سينما وبيشوف مشهد حزين أو صعب، بيتندي عقله بيعت له إشارات تخليه يتماسك



أويحس بحاله فرحة رغم سوء الموقف اللي هو فيه!!  
لدرجة إنه ساعات ممكن توصل إنه يضحك والناس تفتكره  
أهبل أو مش واعي للحدث!! بس ده برضه عقله بيقوله  
كفاية مشاعر سلبية..

... فالفكرة ببساطة من الـ **cute aggression**، إن لا في  
مصلحتك أو في مصلحة عقلك إن أي حالة نفسية تسيطر  
عليك.. بمعنى إن عقلك بيحميك من الزيادة والتطويل في  
أي مشاعر حتى ولو سعيدة أو حلوة!! لأن الافراط النفسي لاي  
مشاعر بيضر صاحبه مش بيفيد..



## الـ Victim Identity (دور الضحية)

نهال في كلية طب، كل ما تقعد مع صحبتها رانيا تفضل تشتكي لها عن الدراسة الصعبة وان إزاي هي حتضيع في الامتحانات والمستقبل الأسود اللي في انتظارها ... لدرجة إن رانيا بقت تتخلق من نهال وشكوتها اللي مش بتخلص!!

عاصم بيشغل في بنك ومتجوز وحياته مستقرة، بس كل ما يقعد مع نادر صاحبه يفضل يشكي له عن الحياة الصعبة والظروف المنيلة اللي هو فيها ... نادر بيكون حيتجن، هو عاصم بيشتكي من إيه!!

الـ **Victim Identity**، أغلبنا لو ماكنش كلنا، نعرف على الأقل واحد من بين أصحابنا أو أقاربنا عنده الـ **Victim Identity**.. الشخص اللي كل ما يقعد معانا يسود الدنيا في وشنا، الشخص اللي مش عاجبه حاجة وحاسس دايمًا إنه مقهور ومظلوم.. في نظريات سيكولوجية كثير بتفسر

سلوك الـ **Victim Identity**، بس أهم دافعين ورا الـ **Victim Identity**.

1- الـ **attention seeking behavior**، الشخص اللي

بيحب دايمًا يعيش في دور الضحية المظلومة، بيكون إنسان باحث عن الاهتمام، إنسان حاسس بحاجة شديدة جواه إن الناس تلتفت ليه وتركز معاه.. حتى ولو مش محتاج مساعده فعليه، هو محتاج يشوف الناس بتواسيه وبتططب عليه، عاوز يحس بقيمته على مستوى أعلى..

2- تقليل التوقعات، خرينا نقول إن شوقي ببشتكي

دايمًا من صعوبة الحياة على الرغم إنها زي الفل معاه، بس لو فعلا الحياة بقت لسبب ما صعبة وسوده في وش شوقي، يبقى شوقي مدى لنفسه زي تأهيل نفسي قوي عشان يواجه الصعوبة ديه، وهنا تبقى الـ **Victim Identity** وسيلة دفاعية بالنسبة لشوقي.. أما لو الحياة فضلت زي ما هي كويسة، يبقى شوقي مخسرش حاجة واهي ماشية.

علم النفس يقولك، إن اتنا لو بتعاني من الـ **Victim**

**Identity**، وليل نهار عمال تشتكي وتعيط على حالك،

فانتا بتعاني من انحراف نفسي مش كويس، ممكن يخسر

حاجات كثير.. مشكلة الـ **Victim Identity** إنه سلوك ممكن

الإنسان يدمنه، ويبقى ببشتكي لإرادي، لدرجة إنه ممكن

يكون سامع خبر مفرح، وببشتكي! خارج من فرج لواحد

صاحبه وحاسس إنه متضايق! ويتحول لكتلة باردة من

الكآبة والحزن، يعيش وهم الضحية على الفاضي والمليان..

والوهم ده حيسره ذاته قبل ما يخسره اللي حواليه، فهو مش حيقدر يستمتع بأي حاجة في حياته، واللي حواليه مش حيقدرُوا يستحملوا شكوته المستمرة وحالته البانسة اللي هو مصمم يخلقها لنفسها أما لو ليك صديق بيعاني من الـ **Victim Identity**، فحاول بقدر الإمكان متقلقش من شكوته أو ألمه، بس بلاش تشجعه على شعور الضحية الدائم ده بلاش تخليه هو اللي يسحبك للسواد اللي هو عايشه، إنما حاول بكلامك الواضح ومنطقتك العقلاني تسحبه للواقع اللي كلنا عايشين فيه، الـ **Victim Identity** سلوك مصغر من وهم نفسي مشهور في أمراض الفصام اسمه **Persecution delusion**، واللي بيتخيل فيه مريض الفصام إنه بيتعرض لمؤامرة كونية من كل الناس.. وتبقى كل الناس بتضطهده وتعزبه الـ **Victim Identity** مش بيوصل للمرحلة ديه، بس مُرجح برضه، فلو سمحت متستهينش بالـ **..Victim Identity**

## الـ attention whore (عاهرة انتباه)

الـ **attention whore**، مصطلح غير علمي أو أكاديمي، مجرد مصطلح شعبي عامي ييوصف حالة من حالات الجوع غير الطبيعي للانتباه، ومش شرط جنس معين، يعني مش لازم ست أو بنت، لأ في **attention whore** رجالة كتير... الفكرة في عاهر أو عاهرة الانتباه، هو إنهم بيكونوا مستعدين يعملوا أي حاجة عشان الناس تركز معاهم، وتأخذ بالها من وجودهم.. ممكن يضخموا حدث معين، يألفوا وهم ملوش أصل، يعملوا صراعات مزيفة ويشاركوا باقي الناس في صراعهم العقيم ده... المهم في النهاية يلاقوا اللي بيتكلم عنهم ومغامراتهم الاسطورية..

في علم النفس السلوك ده نفسه، اسمه **attention seeking behavior** (سلوك البحث عن الإهتمام).. واللي يتولد عند الإنسان من هو صغير.. الطفل اللي بيعيط



لمجرد إن حد من أهله يركز معاه.. ويسكت لما حد يشيله أو حتى يبص عليه، واللي أطباء النفس بتوع الأطفال بينصحوا بالـ **Tactical ignoring** (التجاهل التكتيكي)، وهو إن الأهل بيبقوا مركزين مع طفلهم بس من غير ما بينوا لهم ده، ولا حتى بنظرة العين.. لمجرد تعليم اطفالهم إن مهما عيطوا أو عملوا قلقا مش الطريقة الغلط ديه اللي حتخلي الناس تركز معاهم! ولما الطفل ده بيكبر، يحاول على الأقل يكون له دور ومكان مميز في المجتمع اللي عايش فيه، يحاول يكون اجتماعي ولافت للأنظار، عنده على الأقل شبكة ثابتة من العلاقات اللي بدورها بتمده بالانتباه الكافي اللي هو محتاجة عشان يعيش..

حسب هرم ماسلو للاحتياجات **Maslow's hierarchy of needs**، حاجة تقدير الذات، مهمة جدا لأي شخص طبيعي.. وعلى العكس قلة تقدير الشخص أو إحساسه الضعيف بقيمته اللي بيتسبب له في ألم نفسي كبير، وخصوصا لو حصل عدم اتزان في التقديرات ديه، بمعنى إنه شايف غيره بيلاقى الاهتمام الكافي وهو ما حدش مركز أو واخد باله منه ومن وجوده.. ده كفيلا إنه يزرع في الشخص ده الـ **attention seeking behavior** لدرجة إنه يبقى متعمق في تفكيرنا ونفسيتنا بشكل أصعب بكثير مما نتخيل..

في كتابه "أسرار خلق ثروة في ظل الصراعات السياسية"، رجل الأعمال العالمي اللبناني الأصل "زيد

خليل عبد النور"، قدم نصيحة في غاية العمق لكل  
attention whore عايش على كوكب الأرض وهي،

".. Seek respect. not attention. It lasts longer ... "

الموضوع ببساطة اننا عاوزين الناس تاخذ بالهم منا  
تحت أي مسمى، حتى ولو كنا مصدر للتريقة أو الاحتقار،  
المهم يركزوا معنا ازي العيل الصغير اللي بيعيط ويبسبب  
دوشة وصداع لأهله.. آه ممكن ساعتها يوصل للي هو عاوزه  
من اهتمام، بس بمجرد إنه حيسكت، الاهتمام ده حيموت  
مع الوقت، بالظبط زي أي شخصية عامة أو نجم مشهور  
يعمل أي حاجة خارجة عن السياق، فالرأي العام يتكلم  
عليه يوم، يومين.. الـ facebook والـ twitter يبقى ملايين  
كلام وأخبار عنه.. بس مع الوقت الناس حتشوف لها حاجة  
تانية تتكلم عنها.. على عكس

الاحترام اللي.. لا يمكن يموت  
ولو مات صاحبه، فمن  
الأخر، لو الإنسان خلي هدفه  
الاساسي الاحترام، ساعتها  
التركيز والانتباه.. ولو اتأخر..  
حيجي لوحده..



## هل تؤمن بالله ؟ ؟

“.. الإيمان الموروث هو إيمان مستعار..”

للكاتب إبراهيم الكوني

سنة 1959، في حوار مع عالم النفس الشهير كارل يونج، سأله المذيع **John Freeman**، “هل تؤمن بالله؟”.. فسكت يونج شوية وبعد كده رد: “أنا لا أؤمن، أنا أعرف! فلا حاجة لي بعد أن أؤمن.. فإني أعرف إن هناك قوة أقوى مني يسميها الآخرون بالله.. أما عن الإيمان، فإذا سمحت لنفسي إن أؤمن بشيء من أجل الإيمان به.. فلا أستطيع الإيمان به..”.

خلينا نتكلم عن أسرة مكونة من أب وأم وابنهم اللي لسه عنده سنة.. الأسرة ديه بتمر بظروف مادية صعبة جدا فبيضطر الأب يسافر لمكان بعيد عشان يجيب فلوس، لكن بعد مرور 10 سنين، ففي يوم من الأيام، يبسأل الابن والدته وبيقولها “تعتقدي فعلا إن بابا حيقدر يجيب فلوس؟؟” فبترد

الأم "أنا واثقة إن باباك يقدر" فلما يسألها عن سبب ثقتها؟  
 حترد إن تجربتها مع والده ومعرفتها الحقيقية بيه، مكنتها  
 إنها تقدر تصل لمستوى عالي جدا من الثقة فيه، أما لو  
 كان الأم سألت الابن "تتخيل إن بابا حيقدر يجيب الفلوس"،  
 كان حيرد برضه بنفس النبرة القوية "أنا واثق إن بابا يقدر"،  
 بس هنا ثقته مش مبنية على معرفة زي والدته، إنما مبنية  
 على إيمان بقدرات أبوه، فهو معندوش رصيد تجارب كافي  
 مع الأب يخلية يجزم بمعرفة قدراته بصدق، لكن على الرغم  
 من كده هو مش بيكدب لما يقول إنه حاسس من جواه  
 إن باباه حيقدر.

من وإحنا صغيرين بتتربي على فكرة الإيمان بالله،  
 كمجرد لفظ لازم كلنا نبقى عارفينه.. فبنتملي مفاهيم عن  
 الله الخالق، غير المحدود، الرحيم، المحبة، كل الخير، وكل  
 الحاجات اللي فيها قوة وعظمة.. لكن التفكير برا المفاهيم  
 ديه يبشكل خطورة على إيماننا وعقيدتنا.. ده ساعات لو  
 حسينا إن ممكن التعمق في معرفة الله تسبب لنا قلق  
 أو توتر في إيماننا ده، نختار الجهل والتعتيم على البحث  
 والتفكير!! فمش مشكلة لما بنتحول لآلات ببغائية ناطقة  
 بالإيمان السطحي ده المهم لما تتسئل عن إيمانك؟ ترد، آه  
 طبعا مؤمن بس هل فكرت تعرف رينا؟ هل جربت تختبره؟  
 جربت تتواصل معاه؟!!

في مقالة بعنوان **Believing in God vs. Knowing God** (ما بين معرفة الله والإيمان به) بتشرح الكاتبة

**Margaret Paul**، إن ساعات الإيمان غير المُختبر بالله يكون زي عائق لأي معرفة حقيقية بالله!! فعلي قد ما الإيمان مريح وسهل الوصول إليه على عكس المعرفة اللّي محتاجة مجهود وتفكير، إلا إنه ساعات يبشّل علاقتنا مع الله، أما محاولة معرفته بتجدد وجوده في حياتنا فبتحرك مية الإيمان الراكدة في قلب الإنسان وتحولها لجمر لهيب نابض بالحياة، فالعبقري نصر حامد أبو زيد كان يقول:

”.. لدينا مشكلة هي أننا باستمرار خانفون على الإيمان، كأن ما لدينا هو إيمان معلول يحتاج إلى حماية. مع إن الإيمان لا يحتاج إلى حماية.. لأنه الاقتناع..“.

فالهدف مش التقليل من قوة أو أهميه الإيمان، إنما الإعلاء من فكرة التفكير والمعرفة.. فلو كنت متخيل إن الإيمان بالله هو المحطة الأخيرة.. فجرب معرفة الله فهي دية الرحلة نفسها..



## المش اجتماعي

نرمين من نوع البنات اللي مش بتحب الخروجات، الحفلات، الجو ده، عدد أصحابها قليل أوي ومش بتصاحب حد جديده بسهولة.. بتحب الهدوء والكلام القليل.. متعتها في القراية، الموسيقى، الرسم، أي نشاط تعمله لوحدها ببساطة.. اللي يعرفوها بيقلوا عليها هادية زيادة على اللزوم أو بنت غلبانة في حالها، اللي معرفوهاش بيقلوا عليها معقدة أو عندها حالة نفسية!

كثير أوي، بنشوف شخصيات في حياتنا زي نرمين، شخصيات بنتهمها إنهم مغرورين مش يبجبوا يتعاملوا مع الناس ببساطة أو إنهم جنباء وبيخافوا يحتكوا بالناس.. وعلطول بنحطهم في خانة الشخص الـ "مش اجتماعي"، وعشان نفهم الشخصيات ديه لازم نفصل في الأول بين مفهومين مهمين، الـ **introversion** الانطوائية والـ **Shyness** الخجل؛

الـ **introverted** (الانطوائي): ده شخص مش اجتماعي، بس السبب مش إنه مش عارف يبقى اجتماعي، لا السبب إنه هو غير مهتم بالمجتمع اللي هو فيه.. بمعنى، إن نرمين لو انطوائية، فهي مش مهتمة بمعرفة الناس الجديدة أو حتى الحفاظ على أصدقائها القدام.. ومع إنها تقدر تكون اجتماعية وإمكانياتها تساعد، بس الرغبة نفسها مش موجودة..

الـ **Shy** (الخجول): ده شخص مش اجتماعي، بس السبب هنا، هو إنه مش عارف يبقى اجتماعي، مع إن هو عاوز يتعرف ويتعامل مع ناس جديدة، بس إمكانياته مش بتساعده، بمعنى إن نرمين لو خجولة، فهي مهتمة جدا ونفسها أوي تعمل كل الحاجات الاجتماعية ديه... بس مش عارفة تكون اجتماعية.. فبالرغم من الرغبة موجودة، حاجز الكسوف والخجل دايمًا ييمنعها.

الانطوائي والخجول، دول أنواع شخصية، مش اضطرابات أو أمراض.. الخوف بقى من الـ **social phobia** (الرهاب الاجتماعي)... لو نرمين عندها الرهاب الاجتماعي، فهي مش مجرد غير مهتمة أو خجلانة، لا ديه مريضة افالرهاب الاجتماعي.. الإنسان مش مجرد مش اجتماعي، لا ده حتى التفكير في أي حاجة اجتماعية بتبقى جحيمًا بمعنى إن لو نرمين عندها رهاب اجتماعي، وحد من أهلها ضغط عليها وأجبرها إنها تروج حفلة حد من قرايبها غصب عنها.. ممكن تفضل تعرق ووشها يحمر، ضربات قلبها تدق جامد وأيدرها

ترتعش.. ممكن توصل إنها يغمى عليها أو تحس بصعوبة في التنفس!! فمش أي حد يكون في فرج وما يرضاش يرقص، أو يكون في حفلة وما يرضاش يتعرف على ناس جديدة، نقول عنده **social phobia**، عشان غالبا اللي عنده **social phobia** مش حيجي الحاجات ديه من الأساس!

في مصطلح تاني وهو الـ **Anti-social behaviours**، وده اللي بيعاني منه مش مجرد مش اجتماعي، لا ده إنسان ضد المجتمع! وكاره لكل مظاهره اللي حوالية.. شخص بيخرب في كراسي الأتوبيس، يبكسر في سور المدارس، بيخرب في عواميد النور! هو مش بس مش عاوز يتعامل مع المجتمع، لا ده بيتعمد يأذي ويضر اللي حوالية!

في النهاية، لما تشوف أو تتعامل مع شخصية مش اجتماعية زي نرمين ما تتسرعش إنك ترميها بتهم وعيوب.. مش معنى إن الشخص بالنسبة لك مش اجتماعي يبقى مغرور أو بيتكبر عشان ممكن يكون فعلا مش عارف يتواصل مع اللي حوالية.. أو إنه مريض ومُعقد عشان ممكن يكون فعلا مش متهم أو مش ديه طريقة انبساطه... وما تنساش الـ "مش اجتماعي" مش نوع واحد.. لا ديه كلمة كبيرة لتصنفات كثير..

## الـ White Knight Syndrome

(مش كلنا أحمد السقا)

في الفيلم الأجنبي **Expendables** الجزء الأول، كان فيه مشهد لما النجم **Jason statham** (ممثل أكشن) راج زار حبيبته القديمة، لقي خطيبها الجديد ضارها، فاتعصب واتنرفز.. وقرر ياخذها ويروحوا لخطيبها ده ويضربه قدامها عشان ياخذ لها حقها وكده، وفعلا عشان **Jason statham** جامد طحن راج ضرب خطيبها وأصحابه وهدره لو قرب من حبيبته تاني حيموته، وبكده أثبت لحبيبته ديه، قد إيه هي كانت غلطانة لما سابته وهو كان مصدر الحماية ليها!! في الحقيقة **Jason statham** عنده **White Knight Syndrome**..

الـ **White Knight Syndrome** (متلازمة الفارس الأبيض)، في فنه كبيرة من الولاد حلمهم إن بداية معرفتهم بحبهم أو شريك حياتهم تكون من خلال فكرة إن حبيبهم أو شريكهم المستقبلي ده، لازم وأبدا يكون محتاجهم ومش

قادر يعيش من غيرهم! يعتمدوا على مبدأ إن "حبيبتي لازم تحس قد إيه أنا مهم في حياتها، قد إيه هي من غيري ممكن تضيع!".. بيعيشوا في دور الأبطال، المنقذين.. استايل الافلام العربي، اللي بيعت واحد صاحبه يضايق الواحدة اللي بيحبها عشان هو يبجي وينقذها... أو استايل إن هو يفضل يتفرج من بعيد على الشخصية اللي هو معجب بيها، وأول ما بيتدي يلاحظ ضعفها أو حاجتها في أي موقف ما، بيتدي يظهر هو زي الشهم الجدع اللي حيخلص لها كل مشاكلها، وحتى ولو يقدر يساعدها قبل وقوع المشكلة، لا هو مستني المشكلة عشان يتبروز هو..!

مفيش أي مشاكل، إنك لما تحب حد، تبقى بتحب تساعده وتقف جانبه.. بس المشكلة إن حبك ده يكون يعتمد دايمًا إنك الحارس، المنقذ، الفارس الأبيض اللي في حياتها.. وتبقى بتترسخ مبدأ إن هي من غيرك ولا حاجة اوده طبعًا، بيخلي إن في بداية أي علاقة ليك، حيبقى من أهم شروط انجذابك، هي إنها تكون ضعيفة أو أقل منك!! والمصيبة إنها لو مش كده، يبقى مش حتنجذب ليها من الأساس! للأسف مصابين الـ **White Knight Syndrome**، قصص حبهم مش بتكون معتمدة على حبهم للآخر، قد ما حبهم لذاتهم، في كل خطوة بيعملوها بيكونوا عاوزين يسقوا النرجسية والغرور اللي جواهم، قبل ما يهتموا بالمشاعر والتفاعل الحقيقي اللي في علاقتهم مع شريكهم.. بيكونوا شخصيات ضعيفة وهشة، وده اللي بيخليهم يدوروا على



شخصيات أضعف منهم ويمثلوا عليهم الحب.. ولو في يوم من الأيام حسوا إن حبيبهم ممكن يبقى أقوى منهم أو حتى في مستوى زي مستواهم، يبذلوا كل اللي يقدروا عليه، عشان يحطموه بكل الطرق، ولو وصلت إنه يتحول لعدو بعد ما كان حبيب!!

لو اتتا بتحبيها بجد، ما تحرصش إنك تساعدها وترجع توقف من بعيد، إنما احرص إنها بعد كده ماتحتاجش مساعدتك من الأساس!! شجعها تبقى أحسن، شاور لها على العيوب اللي في شخصيتها وحاولوا تعالجوها مع بعض بصراحة، سيبها هي كمان تنتقدك وتنصحك إزاي تبقى أحسن.. أغلطوا وحلوا مشاكلكوا سوا.. كرسوا مبدأ إن محدش كاسر عين حد أو حد أعلى من حد، إنما انتوا الاتنين بتكملوا بعض... أصلها هي مش عاوزاك في حياتها عشان محتاجة منك حاجة، إنما هي عاوزاك في حياتها عشان بتحبك..

## الـ echo chamber

وولهم الحقيقة  
(فليك بتكلم نفسك)

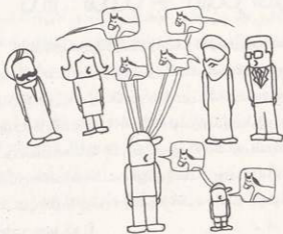
... كان في قصة اتحكت لي من فترة عن فلاج عنده  
حمار دايمًا حزين وزعلان.. فعشان الفلاج يبسطه ويخليه  
يحبس بثقة في نفسه، قرر إنه يقول لحماره ده "يا حصان"  
وفعلا بقى كل يوم يشوفه يقوله "ازيك يا حصان" .. "عامل  
إيه يا حصان؟؟" .. "برافو يا حصان"، وفضل الحال ده فترة  
طويلة والحمار كان فرحان جدااا للغاية ما في يوم الحمار  
ده عمل حاجة غلطا فالفلاج ده اتعصب عليه وقاله "ده  
انت حمار غبي"  
.. راج الحمار رد وقاله "احترم نفسك انتا  
بتكلم حصان"  
.

سنة 1977 قامت الدكتورة Lynn Hasher بتجربة اجتماعية بشأن تشوف تأثير تكرار المعلومات على الناس (الـ **echo chamber**)، فعلا جمعت مجموعة من الأشخاص وابتدت تقولهم معلومات معينة، في منها صح وفي منها غلط.. وكانت المعلومات الغلط معمولة بطريقة إن مش أي حد يكتشف إنها غلط، المهم ابتدت تكرر عليهم المعلومات ديه على مدار كذا أسبوع، وفي النهاية عملت لهم امتحان بشأن تشوف رأيهم في المعلومات ديه.. واكتشفت إن شريحة كبيرة من الناس تعاملت مع المعلومات المتكررة ديه إنها صح حتى ولو دليلها ضعيف أو مش موجودا بس مجرد تكريرها كثير قدامهم، خلق للمعلومة ديه شكل من أشكال الدعم الالاه كمان في ناس بقت تدافع عن المعلومة الغلط ديه على أساس إنها صح مطلقا واللي هو **Illusory truth effect** (وهم الحقيقة).

لك إن تتخيل إنك في أوضة واسعة، بس مقفولة عليك.. وانتا قاعد في الأوضة ديه لوحدك أو حتى مع ناس تانيين.. ومش بس كل الأصوات اللي جوا الأوضة ديه انت بتسمعها، لأ ده انتا مش بتسمع غيرهاا وعمالة تتكرر كذا مرة، هي وصداهاا فغصب عنك بتبتدي تتشبع بطريقة غير مباشرة بالأصوات ديه.. ومع الوقت تتحول من مجرد أصوات بتسمعها لجزء مهم جدا في تشكيل فكري ومعتقدك وقناعاتك... وتبقى حبيس الأوضة ديه، مهما خرجت من الأوضة، مش حتعرف تخرج الأصوات من عقلك..

انت حبيس ال **echo chamber** اا..... ال **Echo chamber** هو  
 التليفزيون اللي ليل نهار بيقول نفس الكلام، هو الفيس  
 بوك وال **Twitter** اللي كل يوم لازم يكون في موضوع أو  
 حكاية جديدة كل الناس تتكلم عنها، هو أهلك وأصحابك  
 اللي طول ما هما معاك بيتكلموا قدامك فيأثروا فيك  
 وانتا مش واخذ بالك، ال **echo chamber** ساعات بيكون  
 نفسك! اللي بتفضل تردد افكار وقناعات لغاية ما تصدقها،  
 تفضل عايش حالة مزيفه ومش راضي تخرج براها، تفضل  
 عايش وهم عجبك لمجرد إنه مريحك، تفضل عايش أكذوبة  
 ومع الوقت تحولها حقيقة، وتتعامل على هذا الأساس..  
 ولما حد يعترض تقوله "احترم نفسك انتا بتكلم حسان!!"  
 وزي ما علمونا زمان "التكرار بيعلم... الشطار"، فلما يجبوا  
 يعلمونا حاجة لازم يكرروها، يعيدوها قدامنا بدل المرة  
 ألف.. ولو وصلت يلحنوها ويغنوها!! لازم تسمعها مرة من  
 راجل ببدة ونضارة ومرة تسمعها من راجل بسيط ومرة  
 من راجل دين ومرة من واحد شبيهك أوي... عشان المرة  
 الجاية تكون منك انتا... مش بس يحرصوا إنهم يعملوا ال  
**echo chamber** اللي تضمك، لاده يبرزعوها فيك من وانتا  
 صغير أو انتي صغيرة... لغاية ما اتحولنا كلنا بلا استثناء  
 لمجموعة من ال **echo chambers** عايشين مع بعض..  
 مهما حاولنا نظهر انفتاحنا على الآخر أو حاولنا نبين قد  
 إيه احترامنا للمختلف.. بس برضه أي صوت جديد على ال  
**echo chamber** يكون صوت ثقيل.. صوت مش محبوب

لينا.. صوت غلط وما ينعش يكون موجودا وهم الحقيقة  
اللي بنخلقه لفسنا بيمعنا من تقبل أي حقيقة جديدة.. أي  
أصوات برا الـ **echo chamber** لازم تموت، عشان حقيقتنا  
تعيش..!





## ناس محتاج أشكرهم :

الأستاذة هالة، الأستاذ أحمد القرملاوى، الأستاذ شريف الليثى، عمنا إسلام جاويش، الفنان مصطفى يوسف، الفنان فليب ناجى وأخوه D، فريد ناجى D، البرنس أوى مصطفى شهيب، كل أسرة تويا، أستاذة لبنى زيتون، لبنى عبد الهادى اللى مش أستاذة D، رضا وريهام وحازم، شركة أراييز كلها عشان منساش حد، وفريق إنسان برضه؛)، أعضاء رابطة الطلاب الليبراليين - رحمها الله - إنتو كتير أوى D بس عارفين نفسكو ;)

ندى نور، شريهان، ياسمين، ييبو صانداى D، جوجو، شريف، إسلام بدر، دكتور وائل البنا D، اللى قالى مليون مرة، سيبك من الطب واشتغل أى حاجة، حتى ولو راقص باليه D.


عباقرة المستقبل، ملوك العلوم المبسطة.. أحمد الغندور الدحيج، أحمد عثمان، لطفى وتوفيق ومصطفى رزق وأى حد بيكتب science على الـ social media أنحنى ليك كل احترام.. القائمون على صفحة «الباحثون المصريون»، أو

أى «باحثون» فى أى مكان فى الوطن العربى، إنتو الأمل يا  
اخوانا ...

شكر خاص بقى لطارق رزق وشادى أمير، إنتو حاجة  
كبيرة أوى يا اخوانا .. شباب **guys**، آية، زوسر، مارينا، نورة  
**P**، بسمة، طارق اللى حبيجى لى فى الشفوى **D**، الواد  
بوب ابن خالى عشان قالى حيشترى ١٠ نسخ من الكتاب، أى  
حد عمل لى **like** أو **share** أو **comment**، عاوز أقولك انت  
سبب رئيسى ان الكتاب ده يتعمل، فجميلك ده فوق فوق  
راسى 😊 أى حد ساعدنى أو دعمنى فى أى لحظة، حتى ولو  
مش فى دماغى وانا بكتب الكلام ده، بس فعلاً انا مش  
بنسى أبدًا حد وقف جنبى وأتمنى من الله انى أرد لك  
الجميل :) بابا وماما و أخويا فيلو و أخويا كركر .. مفيش  
كلام ان انتو بالنسبة لى فخر .. أتشرف بيكوا فى اي حته ..  
فشكرا ليكوا ..

بابا وماما و أخويا فيلو و أخويا كركر .. مفيش كلام ان  
انتو بالنسبة لى فخر .. أتشرف بيكوا فى أى حته .. فشكراً ليكوا ..

للتواصل مع الكاتب

 /Kirolos.bahgat.creativity

 7life7@gmail.com

## الفهرس

|    |   |
|----|---|
| ٥  | من نحن  |
| ٧  | ليه كتبت الكتاب   |
| ٩  | إهداء   |
| ١١ | الـ Bystander Effect (اعمل نفسك من بنها )                             |
| ١٤ | الشماعة   |
| ١٧ | النقص   |
| ٢٠ | الـ false-consensus effect ( الطماطم المقدسة )                        |
| ٢٣ | عقدة سندريلا  |
| ٢٦ | الـ Just-world hypothesis (الحياة العادلة )                           |
| ٢٩ | سيكولوجية الجماهير  |
| ٣٤ | وهم الـ facebook (وحيد رغم الـ followers)                             |
| ٣٩ | الذكورة المهتدة   |
| ٤٢ | فن الاعتذار   |
| ٤٥ | تجربة الحمامة (الإيمان بالوهم )                                       |
| ٤٨ | صراع الـ ٨ ( نظرية تكامل الأنا )                                      |
| ٥٧ | الـ Commitmentphobic (خايف اوعدك ماوفيش اقولك فيه<br>تلاقى مايفيش ! ) |
| ٦٠ | الانجذاب العاطفي  |
| ٦٥ | الـ Wedding ring effect (مرتبط لا تكلمني )                            |
| ٦٨ | كائنات عاطفية   |
| ٧٢ | الـ Cherophobia (الخوف من الفرحة )                                    |
| ٧٥ | الـ EGO ( المدخل لعلم النفس )   |
| ٧٨ | آليات الدفاع النفسي   |
| ٨٣ | الـ Boiling Frog Syndrome ( الإنسان كان أصله ضفدعة )                  |

- ٨٦ Curvology (جسم البنت)
- ٨٩ الـ Cheerleader Effect (نظرية شلة المزز)
- ٩٢ الـ Emotional contagion (عدوى المشاعر)
- ٩٥ الـ Ironic process theory (دايرة الغباء)
- ٩٨ Posttraumatic growth (لاقيتني كبرت فجأة و نزلت دمعتي)
- ١٠١ تجربة العروسة السودا
- ١٠٤ الـ Safe Target ( لو كان حبيبيك غسل )
- ١٠٧ الحب الأهل
- ١١٠ الـ Backfire Effect ( لا تراجع و لا استفهام )
- ١١٣ تجربة المبوولة ! (سيكولوجية الـ Personal space)
- ١١٦ الدماغ الناشف
- ١١٩ الجهل
- ١٢٢ الـ Situationism ( قوة الموقف )
- ١٢٥ مُعضله القنفذ
- ١٢٨ الـ Law of Effect ( متسكتوش ! )
- ١٣١ الكذب على الذات
- ١٣٤ الـ Maladaptive daydreaming ( الهروب )
- ١٣٧ الـ Drama queen ( أسيره الأحران )
- ١٤٠ الـ positive reframing ( نص الكوبايه )
- ١٤٣ النميمة
- ١٤٧ الـ Learned Helplessness (العجز المُكتسب)
- ١٥٠ الـ Paradox of Choice ( لعنة الاختيار )
- ١٥٣ سيكولوجية التحرش
- ١٥٦ الـ psychological trauma (حكاية شعب مريض)
- ١٦٠ الـ Region-beta paradox (مش مستاهلة)
- ١٦٣ أنا كويس



- ١٦٦ ال Online disinhibition effect ( البطل الإلكتروني )
- ١٧٠ ال Spotlight Effect ( أنتا مش مركز الكون )
- ١٧٣ ال Must-Have Effect ( عاوز اللعبة جديدة دية )
- ١٧٦ ال Friendzone
- ١٧٩ ال objectification ( التشيؤ / التشيئ )
- ١٨٢ ال الإمعيه (عادل إمام في الإرهاب و الكباب )
- ١٨٥ ال Religious Coping ( غضب تجاه الله )
- ١٨٩ ال Immune neglect ( جهاز المناعة النفسي )
- ١٩٢ ال sexual misperception ( خرافة "ضحكت يبقي قلبها مال" )
- ١٩٥ ما بين الإكتئاب و الكوميديا
- ١٩٨ ال fundamental attribution error ( كله بيفسر علي مزاجه )
- ٢٠١ ال Scarcity Principle ( الممنوع المرغوب )
- ٢٠٤ ال الشوفينية ( بالروح بالدم ... نفديك يا رئيس )
- ٢٠٧ ال Self-justification ( الضمير المرتشى )
- ٢١٠ ال separation anxiety (متسبونيش لوحدي )
- ٢١٤ ال cute aggression ( نظرية طنط المتوحشة )
- ٢١٧ ال Victim Identity ( دور الضحية )
- ٢٢٠ ال attention whore ( عاهرة إنتبابة )
- ٢٢٣ هل تؤمن بالله ؟؟
- ٢٢٦ ال مش إجتماعي
- ٢٢٩ ال White Knight Syndrome ( مش كلنا أحمد السقا )
- ٢٣٢ ال echo chamber و وهم الحقيقة ( خليك بتكلم نفسك )
- ٢٣٦ ناس محتاج أشكرهم







دار توبيا للنشر والتوزيع

# التجربة الفكرية لروح أمه

المفروض أكتب هنا كلمتين يخلوا الناس تشتري الكتاب، زي مثلا:  
للمثقفين فقط)، (لروشين بس)، (18+)... بس للأسف كل ده بقى  
قديم ومش بياكل عيش، فخلينا في الجديد: اشترى الكتاب عشان  
مصر!!!.. مممممم.. للأسف بنسبة 99.9% مش ده برضه اللي  
هيخليك تشتريه.. مع إن ده بالضبط اللي يخليك تشتريه.. فالكتاب  
ده هيفهمك كل خطوة في حياتك ليه وازاي؟!.. هيشرح لك يعني  
إيه سلوك نفسي، بس بطريقة عامية سهلة.. هياخدك - لامواخذة -  
في جولة من الأفكار والتحليلات، عشان يفسر لك ليه اللي حواليك  
كده!!! والأهم.. إن انت لما بتكون متضايق أو مخنوق، مش بتبقى  
over أو دلوعة أو حتى "روح امك!!" لأ، بيبقى جواك أسئلة، وده  
حقك!.. فخلينا نبص للجانب المشرق، وهو إني بجو الشحانة  
والسهوكة ده، أعتقد اني خلقت جواك فضول بنسبة 0.01%  
وصداع وحرقة دم بنسبة 99% تدفعك إنك تشتري الكتاب..  
فاشترى الكتاب واخلص بقى D:

تويلا

دار نوبيا للنشر والتوزيع

ISBN 9789776549104

