

وفاة الأب ولكنه لم يملأ الفراغ الذي تركه الأب في حياتك ..

أما العوامل الأخرى التي ترتبط بحياتك وأظهرت العصبية في سلوكك ، فهي ما ترتبط بظروف حياتك ، وبخاصة العزلة التي تعيشين فيها إلى حد ما ، وعدم الزواج حتى الآن وتكوين أسرة ..

وأرى أن العوامل الشخصية والحياتية متشابكة ولا عزلة بينها ، وهي بتفاعلها الدينامي داخل شخصيتك قد أدت إلى عصبيتك المبالغ فيها .. فأنا أرى أنه ربما أن الوحدة - وبعض منها راجع لعدم الزواج وتكوين أسرة كما هو الحال لأخواتك الأكبر والأصغر منك وعدم وجود أطفال حتى الآن - قد أدى بك إلى اتخاذ ردود أفعال قاسية تعبر عن قوتك (من خلال العصبية الزائدة) ، لتخفين بها ضعفك ..

وثمة علاقة كذلك بين عدم الثقة في الذات والعصبية لديك ، حيث أرى أن العصبية منك إنما تغطين بها على عدم ثقتك في نفسك ، فبدلاً من التروي والتفهم للأمور والمناقشة الهادئة لوجهة نظر الغير أو ما يحدث من أمور ، والاحتكام إلى العقل والبراهين فإنك تتعصبين بشدة كي تخفين ضعفك وعدم ثقتك في نفسك ، ولتكوني أنت المتحكمة في الأمور وليس غيرك وتحرصين على أن تنهي المواقف لصالحك بإرادتك (من خلال العصبية) وليس رغماً عنك ، وبذلك تثبتين للأخرين أنك قوية ، ولست بهذا الكيان الضعيف الذي قابح بداخلك ..

ومن ثم فإني أرى أن الوحدة التي تعانين منها هي أيضاً نتاج عصبيتك ، فنظرة الآخرين لك على أنك عصبية لاتفه الأسباب يجعلهم يتجنبونك ، وأنت

أشعر بالوحدة ، وإني بحاجة لأن يسأل عني أخوتي بصفة مستمرة ، لا أن يتركوني فترة طويلة دون سؤال . أنا حاسة إنهم مقصرين في حقي بعد وفاة أبي.

أصدقائي يقولون عني أنني اجتماعية وذكية .. لكن أنا لا أرى ذلك لدي ، وأرى عكس ذلك ، فأنا خجولة ، وأشعر إنني غير مركزة في الأمور ..

المشكلة الأساسية عندي إنني عصبية بدرجة كبيرة ، أنا عايزة أتخلص من عصبيتي .. فماذا تشير عليّ؟؟

• التوصية :

أرى أن العصبية التي لديك ما هي إلا رد فعل عكسي لعدة عوامل بعضها يرتبط بخصائص الشخصية عندك ، وبعضها الآخر يرتبط بظروفك الحياتية التي مررت بها .

وحتى يمكن لك أن تتخلصي من عصبيتك ، لابد أن تتفهمني ذاتك ، ولما أنت تتعصبين لاتفه الأسباب !! وفي أي ظروف تحدث العصبية ؟ ومن هم الأشخاص الذين توجهين غالباً لهم عصبيتك بشكل مبالغ ؟؟ وما أوصلك إلى هذه العصبية التي لا تتناسب مع المواقف في حياتك؟؟

وبداية فإني أرى أن من أهم العوامل الشخصية التي أدت إلى عصبيتك ، كونها رد فعل عكسي لشعورك بالنقص وعدم ثقتك في نفسك .. ومشاعر الوحدة ، وإحساسك بالتجاهل من قبل الآخرين وخاصة الأخوة - وبخاصة الأخ الكبير الذي حل محل الأب - وذلك بعد



العصبية الزائدة أسبابها ودلالاتها النفسية

أ.د/ عادل كمال خضر
وكيل كلية الآداب - جامعة بنها
لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أعرفك أولاً بنفسى يا دكتور ، أنا موظفة حكومية أبلغ من العمر ٣٥ عاماً ، غير متزوجة ، من أسرة كبيرة الحجم ، وميسورة الحال ، أبواي متوفيان من أكثر من عشر سنوات ، أنا الوسطى بين أخوتي وأخواتي ، جميع أخواتي وأخوتي تزوجوا وتركوا منزل الأب ما عداي أنا وأخي الأصغر الذي يبلغ من العمر ٢٣ عاماً..

• المشكلة :

أعاني من عصبيتي الزائدة ، فأنا أتعصب لاتفه الأسباب ، وأقذف بما في يدي على الأرض من شدة العصبية ، وعصبيتي في الغالب تكون موجهة ضد أخوتي ، وبخاصة أخي الأكبر ، وكذا الخدم في البيت وأيضاً السائق ، أبي كان يحبني للغاية ، وفقدت الكثير بوفاته وأنا كنت أحبه كثيراً لأنه كان مدلعي ، أما أمي فأنا أشعر إن إحنا ظلمناها ، على فكرة هي غير عربية ، وأنا أشعر تجاهها بالذنب لما كبرت وفهمت ..

بعصبيتك لأتفه الأسباب قد ساعدتهم على ذلك دون وعي منك .. فكأنك تعاقبين ذاتك بأن تعانين مزيداً من الوحدة بهذه العصبية ..

وقد تكون للعصبية دلالة أخرى وهي إثبات الوجود ، باعتبارها رد فعل لشعورك بالتجاهل من قبل الآخرين - وكذا الشعور بعدم الثقة في الذات - ولذا فإنك تكونين عصبية لتقولين لهم أنا موجودة .. ولذا فأنت تتعصبين لأتفه الأسباب (يعني بتلككي وتحنينين الفرص لإثبات وجودك) كرد فعل للتجاهل والشعور بالنقص .. غير أن العصبية هنا شكل سلبي لإثبات الوجود.

أما كون العصبية في أغلبها موجه إلى الأخوة والخدم ، لأن بداخلك أنه بعد وفاة والدك سيقوم أخوتك على رعايتك والاهتمام بأمرك ، أي سيكونون في خدمتك ، أو الخدم عندك ، وبخاصة الأخ الأكبر ، ولكن هذا ما لم يحدث ، فتبع ذلك إحساسك بأن أخوتك وبخاصة الأخ الأكبر قصر في حقك .. وبالتالي تثورين أكثر على الأخ الأكبر لكونه حل محل الأب المحبوب لديك والذي كان يدلك .. والأخ الأكبر أصبح بديل سيئ للأب ، ويستحق العقاب على تقصيره ، وتودين أن توجهي له اللعنات لأنه ليس الخادم المطيع كما كان الأب ، ولكونك لا تستطيعين أن تتعصبي عليه لأتفه الأسباب ، فإنك دون أن تدري تقومين بتحويل جم غضبك الذي من المفترض أن يوجه إليه إلى الخادم في المنزل ، وإمعاناً في التمويه يتم التعميم ، حيث توجهين عصبيتك إلى كل الخدم دون استثناء (باعتبارهم بدلاء للأخوة المقصرين) .. وكذا إلى السائق باعتباره خادم لديك (وربما لكونه بديل عن الأخ الأكبر الذي يقود المسيرة بعد وفاة الأب) ..

وعلى هذا فإنك تقومين بتوجيه عصبيتك لأي من الخدم حال تقصيره في أي شيء ولو تافه ، أو حدث منه دون قصد .. وأنت إذ تفعلين ذلك توجهين لأخوتك رسالتين بين عصبيتك .. الرسالة الأولى (هي رسالة لوم وعتاب) ومضمونها : " أي أخوتي ، أنتم قصرتم في حقي وفي خدمتي بعد وفاة والدي ، ولم تقوموا على شئوني وأهملتوني بالرغم أنه ليس لي غيركم " .. أما الرسالة الثانية (فهي رسالة إثبات الوجود) وهي ليست منفصلة عن الرسالة الأولى بل مزوجة بها ، وفيها تقولين وبحدة : " أنتم تتجاهلونني أيها الخدم (الأخوة والخدم معاً) ، هل لا تشعرين بوجودي .. أنتم تقصدون تحطيمي .. لا أنا لن أسكت على ذلك .. بل أنا موجودة غضب عنكم .. وأنا الذي سأحطمكم " . فيكون نتاج ذلك العصبية الزائدة منك على أتفه الأسباب - دون وعي منك - لتؤكدين لهم وجودك .. وتقومين بتحطيم الأكوام والأثاث أو ما بيدك من أشياء بدلاً من التحطيم الفعلي للأخوة والخدم (ميكانيزم نقل العدوان) .. فالعصبية منك إنما هي تأكيد سلبي للذات .. ولكنها تحقق لك شيئاً من الارتياح النفسي بعدها ، حيث تنفسين عن شحناتك الانفعالية ، إذ تفرغين طاقة الغضب المشحونة بين جنبات نفسك .. غير أنها في ذات الوقت عقاب لك إذ تشوهين بعصبيتك الدائمة صورتك أمام الآخرين ..

وأرى أن المطلوب منك الآن أن تتفهمني ذاتك ، والدوافع اللاشعورية التي تتحكم في سلوكك والتي تنظم علاقاتك بأخوتك وبالأخرين ، وكذا الخدم عندك .. وأن عليك كذلك أن تعدلي من سلوكك تجاه الخدم فليسوا هم الأصل في عصبيتك ، ولكنهم الضعفاء الذين تم تحويل عصبيتك إليهم ، وأن المقصود بعصبيتك هم أخوتك (خدمك بعد وفاة والدك) .

كما أن عليك أن تنمي قدراتك ومهاراتك ، وتعيدين اكتشاف ذاتك ، وتستغلي ظروفك في أنشطة اجتماعية وأسرية تخرجك من عزلتك ..

كذلك تفهمي عزلتك وبعد أخوتك عنك فقد ساعدتهم بعصبيتك أن يبعدوا عنك .. وقدري أن لهم ظروفهم وحياتهم أيضاً ، فلا تحملينهم ما لا يطيقون ..

تعلمي التسامح تجاه أخطاء الغير - وبخاصة إذا كانت أشياء تافهة - (فوتي شوية ولا تمسكين على الوحدة كما يقولون) . فليست السوية سوى القدرة على التسامح تجاه غدر الأيام والليالي .

وختاماً أذكرك بقوله الله تعالى : " الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالصَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ " (آل عمران : ١٣٤) ، وفي تفسيره للآية الكريمة يذكر القرطبي أنه روي عن ميمون بن مهران أن جاريته جاءت ذات يوم بصحفة فيها مرقة حارة ، وعنده أضياف فعشرت فصبت المرقة عليه ، فأراد ميمون أن يضربها ، فقالت الجارية : يا مولاي ، استعمل قول الله تعالى : " والكاظمين الغيظ " قال لها : قد فعلت ، فقالت : اعمل بما بعده " والعافين عن الناس " فقال : قد عفوت عنك . فقالت الجارية : " والله يحب المحسنين " . قال ميمون : قد أحسنت إليك ، فأنت حرة لوجه الله تعالى .

خالص تحياتي

أد. عادل كمال خضر

E. mail : adelkhedr@fart.bu.edu.eg