



sudad.jawad@btinternet.com

الاستياء الدائم... والقضية الفلسطينية

د. سداد جواد التميمي - الطيب النفساني (العراق / إنكلترا)
MB ChB (Baghdad), MD(Wales), (FRCP, FRCPI, FRCPsych)

الكثير من البشر يشعر بالاستياء في مرحلة ما من حياته ويحاول تجاوزه لكي يمضي قدماً في حياته. ولكن هناك من الاستياء ما هو عميق وداكن ناتج عن تكرار تجربة مريرة ولا يستطيع الانسان ان يفلت منه بسهولة. هذا الاستياء احياناً يؤثر على قدرة الفرد التواصل مع الآخرين وبناء العلاقات. ومن جهة أخرى نرى بان بقية الناس يفشلون في التواصل مع الإنسان المستاء لأنهم يلتقون بجراح الفرد قبل ان يلتقوا بالإنسان الذي يحمل الجرح. الام وندوب الانسان المجروح تطوف على السطح بسرعة كبيرة وتشد انتباه الناس قبل ان تسنح لهم الفرصة على التعرف على الانسان ذاته دون جراحه. هذا ما يحدث مع المواطن العربي الفلسطيني الذي كثيراً ما يشعر بان الناس لا تفهمه لأنهم حقاً لا يفهمونه ولا يفهمون قضيته. العالم بأسره لا يستطيع رؤية الفلسطيني وقضيته ربما لقلّة صبر البشر عموماً او ضعف البصيرة وعلى الأرجح كلاهما.

يستوطن الاستياء الانسان، بلويستعمره، وتبدأ عملية نفسانية معرفية يبحث من خلالها الانسان على الأخطاء التي ارتكباها، وهي عملية لا تتوقف بسهولة مع استعمار الاستياء للإنسان والشعور بالظلم. عملية التقييعن الأخطاء يصاحبها شعور بالغضب والذي يتحول تدريجياً الى غضب متكرر، ولا يجد الانسان المفر من الشعور بالعداء تجاه الآخرين، بل وحتى الشعور بالكراهية. جذور الاستياء عميقة ويجد الانسان نفسه اسيراً لها ويصل الى قناعة واحدة وهي ان من المستحيل انتشار نفسه منها.

هناك قواعد أساسية يجب علينا ان نستوعبها عند التعامل مع الاستياء :

١ من الطبيعي ان يشعر الانسان بالظلم مع تعرضه لسوء المعاملة الذي يستند على شروط بدائية حول مفهوم العدالة. رد فعل المظلوم مع الشعور بالاستياء لا يقتصر على الانسان البشري فحسب، بل تراه في غاية الوضوح في مختلف الكائنات الحية إذا درستها في بيئتها الطبيعية او المختبرات العلمية.

٢ الاستياء شعور شخصي بين الانسان والآخرين. ليس هناك ما هو غير طبيعي ان نحكم على كيفية معاملة الآخرين لنا وكذلك ان نحكم على كيفية معاملتنا بالآخرين ، وهذا بدوره ينتهي بإصدار الفرد للأحكام حول تجربته الخاصة.

عملية الشعور بالاستياء عملية متأصلة في عمق كل انسان وليست عملية شاذة يتم تجاؤها بسهولة لأنها عملية تطويرية لعبت دورها في تعزيز التماسك القبلي للبشرية منذ ان كان أسلافنا يعيشون في مجموعات تصطاد وتقطف الثمار لكي تبقى على قيد الحياة.

٣ الحقيقة الأخرى الذي يجب الانتباه اليها وهي في غاية الأهمية ان الشعور بالاستياء حاله حال جميع المشاعر مولد طاقة حيوية وليس شعوراً مرضياً يجب ادانة الانسان الذي يشعر به. الشعور بالاستياء هو اشبه بطيف يبدأ برد فعل طبيعي وقتي لإحداث الحياة وينتهي بعد مشحون بالطاقة قادرة على احداث تغيير في الانسان.

الكثير من البشر يشعر بالاستياء في مرحلة ما من حياته ويحاول تجاوزه لكي يمضي قدماً في حياته. ولكن هناك من الاستياء ما هو عميق وداكن ناتج عن تكرار تجربة مريرة ولا يستطيع الانسان ان يفلت منه بسهولة

الام وندوب الانسان المجروح تطوف على السطح بسرعة كبيرة وتشد انتباه الناس قبل ان تسنح لهم الفرصة على التعرف على الانسان ذاته دون جراحه

هذا ما يحدث مع المواطن العربي الفلسطيني الذي كثيراً ما يشعر بان الناس لا تفهمه لأنهم حقاً لا يفهمونه ولا يفهمون قضيته

من الطبيعي ان يشعر الانسان بالظلم مع تعرضه لسوء المعاملة الذي يستند على شروط بدائية حول مفهوم العدالة

عملية الشعور بالاستياء عملية متأصلة في عمق كل انسان وليست عملية شاذة يتم تجاؤها بسهولة لأنها عملية تطويرية لعبت دورها في تعزيز التماسك القبلي للبشرية

ان الشعور بالاستياء حاله حال

التعامل مع الاستياء في الصحة النفسانية

هناك العديد من الجوانب التي يتم دراستها والحديث عنها وأولها محتوى الشعور بالاستياء، وما هي العوامل التي تلعب دورها في تعديل الشعور بالاستياء. كذلك هناك الحاجة ان ندرك العتبة التي يصل فيها الشعور بالاستياء الى شعور و طاقة سامة تقتك بالإنسان نفسه وعلاقته مع الآخرين. ربما التعامل بأناقة مع الشعور بالاستياء على مستوى فردي او عائلي أمر سهل، ولكنه أصعب بكثير مع تعرض الانسان الى مظالم ثقافية واجتماعية.

هناك قاعدة عامة لا يمكن إنكارها ان العامل الأكبر الذي يولد الاستياء هو الخيانة. حين يفتك زلزال بمدينة ما فان هذا الانتهاك لحياة وحقوق الانسان يولد شعور بالاستياء، ولكن هذا الاستياء ليس مصدره الزلزال وانما مصدره هو خيانة المسؤولين في الدولة الذي يقع على عاتقهم مراقبة سلامة البناء والاستجابة للكوارث ومد يد الدعم. لم يشعر الانسان بالاستياء من الفيروس أيام الجائحة وانما انصب استيائه على عدم كفاءة المسؤولين إدارة الخدمات الصحية الوقائية وتوفير الدعم الاجتماعي ايامها. هذا هو الحال مع القضية الفلسطينية منذ عام ١٩٤٨ الى الان. هناك شعور دائم بخيانة الحكومات العربية المختلفة على مد السنين لقضية فلسطين والشعب الفلسطيني وهناك أيضاً خيانة المؤسسات العالمية المختلفة للشعب الفلسطيني وفي مقدمتها المنظمة الأكبر عمقاً في تاريخ البشرية وهي منظمة الأمم المتحدة.

مع مرور الوقت يتحول الشعور بالاستياء الى شعور وتفكير مزمن يتميز بكونه حصاري الإطار (وسواس). هذه الأفكار الحصارية تصبح مولد طاقة لشعور أعظم وهو الغضب. مع الغضب يولد خيال الانتقام واحياناً يتحول الخيال الى حقيقة يتم تنفيذها.

الغضب والاستياء

الانسان الذي يشعر بالغضب لا يشعر بالأذى او الخوف والذي يحصل ان الشعور الجديد يضع جانباً المشاعر الأخرى. بعبارة أخرى يشعر الانسان الغاضب براحة كبيرة ويردد في داخل نفسه بانه لا يشعر بالضعف ولا بعدم الامان. يشعر الانسان الغاضب بانه رجل كبير قوي وليس بصغير ضعيف. الحقيقة ان هذه المشاعر ليست خالية من الفائدة وتساعد الانسان احياناً على التكيف مع الواقع الذي يعيشه. على سبيل المثال ترى الانسان الذي يشعر بالنبذ والرفض في علاقة عاطفية فاشلة يصل الى مرحلة من الشعور بالضعف والأذى الذي يشل حركته، ولكن الغضب يولد طاقة تساعده على المضي قدماً وتراه يحذف كل صور من كان يجبهويقرر الخروج من عزلته الى عالم جديد.

الغضب شعور من الأفضل عدم انكاره من قبل الفرد او مع من يتصل معهم، لان عدم الاعتراف بالغضب بشكل كامل تراه يظهر في إشارات أخرى. في مجال العلوم النفسانية ترى الغضب المكبوت الذي لا يدركه الانسان في وعيه يظهر في زلات كلامه وفي سلوكيات عدوانية سلبية. كذلك ترى الغضب أحد مولدات القلق حين يدرك وعي الانسان بان الغضب الذي لا طاقة لنا به يحاول الصعود من عالم لا وعي الى الوعي. كثيراً أيضاً ما ترى الانسان يمارس عملية إزاحة القلق غير المعبر عنه الى شيء اخر، فحين لا تستطيع التعبير عن غضبك صوب مدير عملك تصب غضبك تجاه زوجك.

عدم الاعتراف بالغضب في وعي الانسان يؤدي الى شعور دائم بالتوتر وهناك الحاجة احياناً بالسماح لمشاعر الغضب ان تتدفق من خلال ممارسات تأملية وليس التنفيس عنه. ترى الأناثا الذي يجلس لوحده وبصمت دائم دون ان يتحرك ويسمح بموجات الغضب تتدفق عليه فبعدها يشعر بالتححرر الدائم. لكن الانسان الذي يستعمره الاستياء بصورة مزمنة ربما هو في الحقيقة غير قادر على التمسك بنفس الشدة

جميع المشاعر مولد طاقة حيوية وليس شعوراً مرضياً يجب احادنة الانسان الذي يشعر به

هناك الحاجة ان ندرك العتبة التي يصل فيها الشعور بالاستياء الى شعور و طاقة سامة تقتك بالإنسان نفسه وعلاقته مع الآخرين

هناك قاعدة عامة لا يمكن إنكارها ان العامل الأكبر الذي يولد الاستياء هو الخيانة

هناك شعور دائم بخيانة الحكومات العربية المختلفة على مد السنين لقضية فلسطين والشعب الفلسطيني

هناك أيضاً خيانة المؤسسات العالمية المختلفة للشعب الفلسطيني وفي مقدمتها المنظمة الأكبر عمقاً في تاريخ البشرية وهي منظمة الأمم المتحدة.

مع مرور الوقت يتحول الشعور بالاستياء الى شعور وتفكير مزمن يتميز بكونه حصاري الإطار (وسواس).

هذه الأفكار الحصارية تصبح مولد طاقة لشعور أعظم وهو الغضب. مع الغضب يولد خيال الانتقام واحياناً يتحول الخيال الى حقيقة يتم تنفيذها

الغضب شعور من الأفضل عدم انكاره من قبل الفرد او مع من يتصل معهم، لان عدم الاعتراف بالغضب بشكل كامل تراه يظهر في إشارات أخرى

في مجال العلوم النفسانية ترى الغضب المكبوت الذي لا يدركه الانسان في وعيه يظهر في زلات كلامه وفي

عدم الاعتراف بالغضب في وعي الانسان يؤدي الى شعور دائم بالتوتر وهناك الحاجة احياناً بالسماع لمشاعر الغضب ان تتدفق من خلال ممارسات تأملية وليس التنفيس عنه

الشعور بالغضب كذلك يجذب الشعور بالامتنان إذا فشلت مبادرات الآخرين في سد احتياجات المستاء الناقصة والذي يشعر بالغضب كذلك

الغضب عملية دفاعية ويختلف في تأثيره على انسان دون اخر. كذلك التمسك بالغضب له تكاليفه ويشعل ناراً في داخل الانسان لا يستطيع اطفائها بسهولة

ما حدث في فلسطين وما حدث في غزة مؤخراً يكاد يكون مثلاً لتعامل الناس مع الانسان المستاء نتيجة انتهاكاتهم والاعتراف بها

بمشاعر الغضب. الانسان بحاجة الى الاتصال ليس مع مشاعر الاستياء فقط وانما الشعور بالغضب الناتج عنه.

الشعور بالغضب كذلك يجذب الشعور بالامتنان إذا فشلت مبادرات الآخرين في سد احتياجات المستاء الناقصة والذي يشعر بالغضب كذلك. عند ذاك يبحث الانسان عن حليف له يشاركه ويشعر هو الاخر باستياء وغضب، ولكن هذا التحالف لا يساعد كثيراً لان الطرفان يعانون من نقاط ضعف مصدرها الشعور بالاستياء والغضب.

الغضب عملية دفاعية ويختلف في تأثيره على انسان دون اخر. كذلك التمسك بالغضب له تكاليفه ويشعل ناراً في داخل الانسان لا يستطيع اطفائها بسهولة. لكن في الأساس حين يُصاب الانسان بجرح لا يستطيع التخلص منه والجرح الأشد هو الشعور بالأنسوء المعاملة والظلم. لا مفر من تتحمل في عقلنا الواعي ما نشعر به حقاً وعدم دفعه بعيداً او الشعور بالغضب كوسيلة للتخلص من الشعور المؤلم بالضعف.

في الكثير من الأحيان يحزن البشر على ما فقدوه او لم يمتلكوه ابداً، وما يزيد الحزن حزناً حين لا يعترف الآخرون بالطرق التي تعرض فيها الانسان للظلم وعدم احترامه والتغاضي عن حقوقه. تنتهي هذه المشاعر في مكان عميق داخل الأناسان حين يكون الحرمان من المودة والموارد من عمر مبكروطوال العمر و لا يعترف الآخرون به وهذا ما حدث ويحدث للمواطن الفلسطيني الى يومنا هذا.

ما حدث في فلسطين وما حدث في غزة مؤخراً يكاد يكون مثلاً لتعامل الناس مع الانسان المستاء نتيجة انتهاكات تمت مشاهدتها والاعتراف بها. هناك تعاطف اولي لا سباب ثقافية وحضارية، ولكن بعد فترة تلاحظ فتور الاخرين ويتم حسم أي تنافر معرفي مع وضع المواطن الفلسطيني في إطار انسان ضعيف وكذلك سريع الانفعال. بعد ذلك تزداد قائمة المجموعات البشرية التي لا تبالي بحقوقه ويدرك بان لا أحد يهتم به ان كان يشعر بالآلام وهي في قضيته الام مزمنة.

والسؤال الذي يطرح نفسه كيف يمكننا ان نتعامل بصورة واقعية مع مظالمنا ومظالم الاخرين ونستعالي المظلومون وتوخي الحذر حول ميلنا الى الشعور بالاستياء والفشل في بناء قضية عادلة. جميعنا في داخله جهاز عصبي متمصميه من خلال تجاربنا السلبية وفي مقدمتها التجربة الفلسطينية.

ارتباط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/Doc.Suddad.DarkResentment.pdf>

شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رقيقاً بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/>

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

الكتاب السنوي 2024 " شبكة العلوم النفسية العربية " (الاصدار الخامس عشر)

الشبكة تدخل عامها 24 من التأسيس و 21 على الوبج

24 عاماً من الكد... 21 عاماً من المنجزات

(التأسيس: 2000/01/01 - على الوبج: 2003/06/13)

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet.pdf>

التحميل من المتجر الإلكتروني

http://www.arabpsyfound.com/index.php?controller=attachment&id_attachment=18

http://arabpsyfound.com/index.php?id_product=296&controller=product&id_lang=3