



التبديل هو إحدى الوسائل الدفاعية التي يستخدمها بعض الناس بشكل تلقائي على مستوى العقل الباطن لتهديئة المشاعر السلبية التي تصيبهم نتيجة تعرضهم لبعض الصعوبات أو الإحباط في حياتهم اليومية، والمعنى المقصود هنا ليس تبديل أمر مادي بآخر، بل تبديل الكائن أو الشيء الذي تسبب في المشكلة والذي تريد أن تصب عليه غضبك بكائن آخر.

د.طارق درويش

استشاري الطب النفسي

ما يحاك له في الخفاء، إلى أن جاء يوم تصيد له رئيسه بعض الأخطاء التي وقع فيها عن غير قصد لعدم الانتباه، فثار عليه رئيسه ووبخه في وجود بعض زملائه الذين لمح في عيونهم نظرات الشماتة، ولم يستطع الدفاع عن نفسه، وحين حاول الاعتذار رفض رئيسه قبول اعتذاره، فقفل عائداً إلى مكتبه، مهموم، حزين، تأثر على ذلك الرئيس المتعنت والزملاء السيئين، وعاد إلى المنزل في ذلك اليوم ساكناً، واجماً، متجهماً، يجر ساقيه في تناقل، مستغرق في التفكير في رئيسه وزملائه، وأفكاره تدور في حلقة مفرغة، بمجرد أن وصل البيت أخبر زوجته أنه يشعر اليوم بالإرهاق، ويريدها أن تعد له الطعام سريعاً لكي يأكل وينام، فأخبرته أن عليه أن ينتظر بعض الوقت حيث إنها بدأت اليوم متأخرة في إعداد الطعام لأنها انشغلت في محادثة تليفونية مطولة مع إحدى الصديقات، فإذا بخاطرة تطلت على ذهنه للحظة مفادها أنها هي هكذا دائماً، لا تهتم بزوجه ولا أولادها، وتشغل بالتفاهات عن واجباتها الأساسية، ولكنه تقبل الأمر في صمت، وعاد للتفكير في مشكلته.

وبعد فترة من الوقت أفاق من استغراقه ليجد أن كثيراً من الوقت قد مضى، وزوجته لم تستدعه حتى الآن للطعام، فتساءل بداخله في غضب، ماذا تفعل تلك المرأة كل

معادلة نفسية غير واعية لتهديئة ما بداخلنا من غضب ولتكتسب انفعالنا ضد هذا الشخص البريء شرعية اجتماعية مقبولة، لنا أولاً وللمجتمع من حولنا ثانياً، ولكنها دائماً ما تكون غير مقبولة للطرف الآخر، الذي يستقبل الأمر برمته كشيء غير مفهوم، غير متوقع، فيه مساس حاد بالكرامة وينطوي على أن الطرف الآخر مازال يحمل له من الضغائن ما لم يفلح الزمن في مداواته.

●●●

والأمثلة على هذا متعددة، نراها في كثير من العلاقات الزوجية حولنا، وأقرب مثال عليها ذلك الموظف البسيط الذي يعيش حياة زوجية هادئة، هو إنسان ملتزم، مخلص في عمله، يتميز بالتلقائية والصدق، لا يملك الدهاء ولا سعة الحيلة التي يتميز بها زملاؤه في العمل، له زوجة مخلصه، وافية، وعزيزة النفس، حياتهما الزوجية مستقرة إلى حد كبير، وكان سعيداً في عمله، إلى أن عُين مدير جديد عليه، فبدأ زملاؤه يكيدون له عند رئيسهم الجديد، فأوغروا صدره عليه، وهو لا يدري

بعض الشرعية، يلجأ إلى اختلاق المشاكل معه، ودائماً ما يستيق ذلك بإعداد نفسه ذهنياً ونفسياً للقمعة عليه وتوجيه الثورة إليه، فيسترجع بعض الخلافات القديمة بينهما، ويأتي من الذاكرة ببعض المواقف التي نسيها الزمن والتي أثارت فيه وقتها مشاعر الألم والإحباط، ويتناسى تماماً كل إيجابياته ولا يرى فيه إلا السلبيات، حتى وإن كانت ضئيلة. ويبدأ في إطالة التفكير فيها حتى يشعر بالغضب يتنامى متسارعاً بداخله تجاهه، وانسحاب كم الغضب المتواجد بداخله من المسبب للمشكلة إلى البديل، كل هذا يتم في العقل الباطن دون وعي منه، وفي فترة بسيطة، ولكنه يؤدي في النهاية إلى ثورة حقيقية موجهة إلى هذا الشخص البديل.

في هذه الحالة يكون لتلك الثورة ما يبررها في ذهن ذلك الناثر، ويكون الضحية هذا الإنسان المسكين الذي ثار عليه، ولكن هكذا تسير الأمور بداخلنا، فهي

فحين يستثيرك إنسان ما، أو يحدث موقف ما، يستفزك، يحبطك، يؤذيك نفسياً بشكل أو بآخر، يتولد بداخلك شعور عميق بالغضب والثورة، هذا الغضب دائماً ما يكون موجهاً إلى هذا الكائن أو الشيء المتسبب في الإيذاء، ولكن إذا كان هذا الشيء غير محسوس أو ملموس بحيث لا تجد شيئاً مادياً توجه ثورتك إليه، أو كان شخصاً ذا مركز أو مكانة تحول دون قدرتك على التعبير عما يجيش في صدرك تجاهه، يظل غضبك حبيساً بداخلك، كنار متأججة تحرق قلبك وتقض مضجعك، وتظل تلك الثورة نشطة بداخلك تزيد من شعورك بالتوتر والعصبية وعدم الاستقرار إلى أن تجد لها منفذاً آخر للتعبير عنها.

فيلجأ هؤلاء إلى البحث في مجتمعهم المحيط عن بديل يصبون فيه هذا الغضب، بعضهم يتجه إلى تحطيم الأشياء أو تكسير الأواني وإلى غير ذلك، والبعض الآخر يتخير شخصاً بريئاً ممن حوله ويتعامل معه كبديل لهذا الشخص أو الشيء الذي أثاره، فيصب عليه جام غضبه. ولكي يعطي لسيلوكه هذا

بصاحب المشكلة، لأنه لو كان يملك شجاعة مواجهة من هم أقوى منه لكان واجه المسئول الأساسي وما أصبحت هناك مشكلة من الأصل. قد تتوفر تلك العوامل في أحد الأبناء وخاصة الأقل نجاحاً، أو أحد الإخوة أو الأصدقاء أو الأقارب، لكن في الغالب ما تتوفر تلك العوامل مجتمعة في طرفي العلاقة الزوجية تجاه الآخر، وبالتالي يصبح الزوج أو الزوجة هو المرشح الأول للقيام بدور البديل عند الآخر.

● وكثير ما تكون تلك النوعية من المشاكل سبباً مباشراً في فشل العلاقة الزوجية، لأن من البديهي أن المشاكل التي لها ما يبررها يمكن تنفيذ أسبابها ومحاولة حلها، ولأنها مفهومة، فهي تعطي مجالاً أكبر للتسامح، وبالتالي دائماً ما يمكن التغلب عليها. ولكن المشاكل التي لا يبدو أن لها ما يبررها، وتأتي بشكل غير متوقع، يستقبلها الطرف الآخر على أن فيها مساساً بالكرامة، ولأنها غير مفهومة فالتسامح فيها مجاله محدود، وتكرارها يفسد العلاقة الزوجية ويزيد من احتمالات الانفصال. من المؤكد أن توفر بعض السمات كالموضوعية والحكمة يقلل كثيراً من اللجوء إلى استخدام هذا النوع من الوسائل الدفاعية، في حين أن بعض الأفراد الذين يتميزون بسمات مثل التصلب الفكري، وضيق الأفق، والأنانية هم أكثر عرضة للجوء إليه .

لذلك يجب أن نكون حذرين من ألا ينعكس تأثرنا بمشاكلنا والضعف التي نتعرض لها من أن لآخر على علاقاتنا الشخصية والزوجية، وأن نمي قدرتنا على التقييم الموضوعي للمواقف المختلفة، كما أن المشاركة والمصارحة والتوضيح ومن ثم الاعتذار أمور من شأنها تهدئة الوضع إلى حد كبير، كما يجب على الطرف الآخر أن يكون أكثر تفهماً لمثل تلك المواقف، حيث إن وعيه بها سيجعلها مفهومة بالنسبة له مما سيحول دون الربط بينها وبين المساس بالكرامة، الأمر الذي سيجعله أكثر استعداداً للتسامح، بل واحتواء شريكه في عطف وحنان إلى أن يعبر محنته، وسيكون لهذا السلوك عظيم الأثر في تقوية الروابط وتوطيد العلاقات الأسرية.

غير قصيرة من الوقت حتى تعود الأمور إلى ما كانت عليه، ولهذا فتكرار مثل تلك المواقف، يوجد غصة دائمة في نفس الزوجة، تؤثر بشدة على مشاعر المودة والتألف التي كان ينبغي أن تحتفظ بها ناحية زوجها، وهذا يفسر إلى حد كبير كثرة الخلافات التي تدب بين بعض الأزواج حين تتزايد المشاكل الخارجية عليهم أو يضيق بهم الحال وتقسو عليهم ظروف الحياة، وبدلاً من أن يتكاتف الاثنان ويساند كل منهما الآخر إلى أن تمر المشكلة في سلام، يتخذ كل منهما من الآخر مجالاً للتفيس عن الغضب المتأجج بداخله، مما يؤدي إلى اتساع هوة الخلاف بينهما وتعقيد أكثر للمشكلة، وبدلاً من أن يكون كل منهما للآخر في مثل تلك الظروف بلسمًا ودواءً، يصبح كل منهما للآخر داءً على الداء .

● ويتم اختيار الشخص البديل بشكل تلقائي دون أي توجيه واع، لكن يجب أن تتوفر فيه عدة عوامل، أولها أن يكون وثيق الصلة بصاحب المشكلة، بحيث يضمن له شكل العلاقة بينهما التعبير الحر عن حجم الغضب المتأجج بداخله، ثانياً أن تكون العلاقة بينهما علاقة مركبة، بمعنى أن يكون فيها من العمق والتناقض ما يوفر له سهولة استخراج السلبيات من الذاكرة ليفذي بها ثورته عليه، ثالثاً أن يحوي من الضعف أكثر مما يحوي من قوة مقارنة

خصيصاً من أجلك لأنني أعلم أنك تحبه.

فقال لها وقد علت نبرات صوته: لقد كنت أحبه، لكنني اليوم صرت أكرهه من كثرة تكرارك له، عندئذ نظرت إليه زوجته بلوم وقالت له في عتاب: هل هذا جزائي، بدلاً من أن تشكرني على المجهود الذي أبذله لإرضائك يكون هذا هو.....

فقاطعتها زوجها في حدة وقد علا صوته أكثر قائلاً: هذا واجبك، كما أعمل أنا لأصرف على هذا البيت، عليك أن تعلمي وتقومي بواجبك كزوجة وربة بيت وأم لأولادك، وبدلاً من تلك المحادثات التليفونية الغبية مع صديقاتك التافهات عليك إنهاء التزاماتك أولاً، ثم إنني أريد أن أعرف، ما هذا المنظر الذي أنت فيه، ألا تهتمين بهندامك، ألا تنظرين إلى نفسك في المرأة، لقد سئمت منك ومن الحياة معك.

وصمت للحظات ثم تابع: لقد أفقدتني الشهية للطعام... ثم ألقى الملعقة التي كانت في يده وقام متجهاً إلى غرفة نومه وأغلق الباب وراءه، تاركا زوجته صامته في ذهول.

●●●

هكذا تتنامى الثورة بداخلنا على من نحب حين يصيبنا الإحباط في حياتنا العامة، وكثير ما يعتذر الزوج بعد أن يعود لصوابه وتهداً ثورته، ولكن من المؤكد أن مثل هذه المواقف حتى وإن تسامحت الزوجة وممر الأمر بسلام، فلا بد أنه يترك أثراً ما في نفسها يحتاج لفترة

هذا الوقت، فعلا صوته متسائلاً في عصبية إذا كانت قد أنهت تجهيز الطعام، فأتى صوتها من الداخل أنها على وشك الانتهاء، فعاد لصمته ثانية، وإذا بخاطرة أخرى تأتي إلى ذهنه، يا ليتها مع كل هذا البطء تعد شيئاً جيداً، فهي ليست طاهية ماهرة، أظن أنني لم أتذوق طعاماً شهياً منذ أن تركت منزل والدتي، يا ليتها تتعلم منها بعض فنون الطهي، لكن للأسف هي ليست على وفاق معها، فهي دائماً ما تسيء فهمها وتفسر ما تقوله بأسلوب خاطئ، مع أن أمي تحبها للغاية ولا تحمل لها إلا كل المشاعر الطيبة، هذا لأن زوجتي ضيقة الأفق، ولا تملك الذكاء الكافي، وتفتقر للحكمة، كما أنها سطحية وعنيدة، وبينما كانت أفكاره السلبية تتابع تجاه زوجته، جاء صوتها من الداخل ينبئها بأنها انتهت من إعداد الطعام وتدعوه لتناوله .

فذهب إليها في تناقل، وبينما كانت تقوم بالترتيبات النهائية للمائدة، فإذا به يتأملها، ينظر إليها بتمعن، يتفحصها من قمة رأسها إلى أخمص قدميها وكأنه يريد تقييمها من جديد، فإذا بوجهها الشاحب المرهق من أثر محاولتها الإسراع في إعداد الطعام، يتفاعل مع شعرها الأشعث الذي جمعت بعضاً منه بعيداً عن وجهها بقطعة من القماش حتى لا يضايقها أثناء أداء عملها، وردائها المهترئ البالي الذي دائماً ما ترتديه داخل المنزل أثناء القيام بواجباتها المنزلية، فبهت لونه واصطبغ ببعض آثار الطعام الذي كانت تعده، كما أنه ضاق عليها فأظهر بوضوح كم تغيرت معالم جسدها، وكم أصبحت سميكة، وإذا بصورتها قبل الزواج تسري في مخيلته للحظة تذكره كم كانت جميلة ورشيقة، فإذا به يتساءل في قرارة نفسه باستغراب وأسى، كيف يمكن أن يحدث كل هذا التدهور في تلك الأعوام القليلة .

عندئذ كانت زوجته قد انتهت من إعداد المائدة، فجلست بجانبه وتهتدت في عمق كمن أنهى عملاً شاقاً، ودعته لتناول الطعام، فإذا به يلقي نظرة على الطعام ثم عاد ونظر إليها في استياء وقال لها: لقد قمت بعمل نفس الصنف مرة أخرى، ألا تشعرين بالملل من تكراره. فقالت له مدافعة: إنني أصنعه

