



مع شيء من الروتين في الدراسة، بل حتى في المدرسة يركز الطلبة على علاقاتهم الاجتماعية وتكوين الصداقات أكثر من الدراسة التي تفرس عليهم قرصاً! ولكنه خلال هذه الأزمة عليه الالتزام الجدي وعدم القدرة على التنقل خارج المنزل، وانقطاع التواصل بينهم وبين من يحبون، وعدم وجود مسافات كافية للأنشطة داخل أغلب المنازل، وبالمثل ذاته لا يمتلكون رغبة التعبير عن الغضب الناتج عن كل هذه التغيرات، فتجدهم ضحايا من الوالدين الذين يجدون لانفسهم مبرراً لممارسة العنف ضد الأبناء في سياق التربية وضبط السلوك والوالدية وغيرها بينما سئد الطفل يمارس ذات الحيلة الدفاعية بطرق نحو من هو اضعف منه سواء اخوته الأصغر سناً أو ممتلكاته التي يبدو انه لم يعد يهتم بها مثل السابق فتتلف بسرعة وفي واقع الأمر قد يعبر هذا النمط السلوكي عن حالة من الغضب محول الاتجاه.

كبت المشاعر السلبية
يعمل عدد كبير من الناس إلى كبت اللق، وهي حيلة دفاعية أخرى يقوم بها الناس عند الشعور بأن اقشار المشاعر السلبية قد يتفهم أكثر من عدم الالتفات إليها، قريما يظن البعض أن الاعتراف باللق يزيد لقة قوة وسطوة، بينما إن تجاهله سينتظمي مع الأيام ويعتقدون أن الوقت كليل يحل هذه المشاعر البديلية! والمؤسف أن كبت المشاعر وعدم الوعي بها والتفكير عنها بطريقة ناضجة عقلانية يجعل الدماغ يخزنها في أعماقه التي لا يدركها الشخص سبب الغضب وموضوعه، فسبب الغضب هو فيروس كورونا وتبعاته وموضوعه الزوجة أو الزوج أو الممتلكات حتى يتعود الدماغ علينا التنبيه المستمر لتصبح عادة ذهنية راسخة. الأبناء هم الأكثر تضرراً في الأزمات التي يفقد الكبار بل حتى قادة العالم السيطرة عليها يكون فقد الأطفال والمراقبين القدرة على التحكم بها أكثر وضوحاً وظهوراً بينهم، فإن كان الوالدان منزعجان للتغيير الذي غزا حياتيهما التي تنسم عادة بالرتابة كشأن الكبار عادة، فكيف حياة طفل أو مراقب الذين تتمتع حياتهم بالعبثية والانتظام واليو المستمر

بهذه الطريقة وبين موضوع الغضب الذي اتسرك نحوه عادة (خطأ الزوجة أو من الابن وتحوهما) تقوم بالتصريح للطرف الآخر بأن ما يغضبني ليس أنت وإنما بسبب الضغط العالي الذي أعيشه بسبب الخوف من الإصابة بالمرض أو فقدان العمل والخسارة الربحية المالية وربما يكون مصدر اللق خللة النظام العام للحياة (الروتين) ثم بعد ذلك لتجاً لطريقة مزجة للغالبية ولكنها تحفظ حياتك الأسرية بشكل أفضل، وهي الاعتذار عن الإساءات التي بدرت منك، على أن يصاغ الاعتذار بدقة واحدة فقط، والهدف منه تنبيه الدماغ على الفصل بين سبب الغضب وموضوعه، فسبب الغضب هو فيروس كورونا وتبعاته وموضوعه الزوجة أو الزوج أو الممتلكات حتى يتعود الدماغ علينا التنبيه المستمر لتصبح عادة ذهنية راسخة. الأبناء هم الأكثر تضرراً في الأزمات التي يفقد الكبار بل حتى قادة العالم السيطرة عليها يكون فقد الأطفال والمراقبين القدرة على التحكم بها أكثر وضوحاً وظهوراً بينهم، فإن كان الوالدان منزعجان للتغيير الذي غزا حياتيهما التي تنسم عادة بالرتابة كشأن الكبار عادة، فكيف حياة طفل أو مراقب الذين تتمتع حياتهم بالعبثية والانتظام واليو المستمر

بالعبثية والانتظام واليو المستمر

يتوجب الاعتذار عن الإساءات التي بدرت لتنبيه الدماغ بالفصل بين سبب الغضب وموضوعه كبت المشاعر السلبية وعدم التفكير عن النفس يسبب أضراراً نفسية وجسدية جسيمة

الإنسان في هذه الأيام واظهرها بصورة الغضب والعنوان لم تكن ردة فعل كما هي الآن، بل ستكون أكثر هدوءاً ولطافة منها اليوم. وحتى نتخلص من سيطرة الحيل الدفاعية على حياتنا علينا الوعي بأن دماغنا يجعل لمصلحتنا الكلية، وإن كانت النتائج في ظاهرها مأساوية غير سعيدة ولا تمثل الإنسان في صورته الحقيقة التي كان عليها قبل الأزمة، ويعد الوعي بالتفارق بين أسلوب الحيلة الدفاعية الذي يجعلني اتصرف

تتسرع بتأليب الضمير تجاه الصراع الذي وقع بينك وبين الذين تعيش معهم، بل ليلا شعورك بالقلق والتوتر والارتباك من هذه المسألة يبدأ التركيز على مبررات للخلاف تفسر من خلالها ما فعلت به، لتركز بعدها على الأمور التي وقعت خطأ من زوجتك بالرغم من أن ردة فعلك لم تكن بالقدر الكافي الذي يتلائم مع الخطأ الصادر من زوجتك، بل حتى أنت ربما لو كنت قبل هذا الزمن الذي جمع ما فيك من اللق والخوف وشعورك بعدم

أشار إلى طرق الناس في التعامل مع الخوف عندما تقوم بتحويل موضوعه (displacement) من شيء إلى آخر، فعندما تتسرع بالغضب بسبب التغيرات الكونية التي ألمت بالعالم في هذه الأيام، وربما يخفي الغضب الظاهر عملاً من الخوف بسبب عدم القدرة على السيطرة، ولا تستطيع تحديد مامية العدو الخفي الذي يحاربك دون أن تراه، وبالتالي يقوم الدماغ بخلق عدو واقعي من الممكن أن تواجهه فعليا، ولن يتركك الدماغ

بين أفراد الأسرة الواحدة، هل ستجعلنا كورونا أعداء فتجأ الكثيرون بتصريح الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش عندما وجه نداءً عالمياً لحماية النساء في المنازل! في وقت يتفاقم فيه العنف المنزلي والأسري خلال فترة الحجر الصحي الناجمة عن تفشي فيروس كورونا، وبالفعل تم رصد الكثير من حالات العنف المنزلي في هذا الوقت العصيب. وفي هذا السياق نبدأ نعود للمعبري د. فريد عندما

نحن تعيش بعد سنوات من الزواج ولكل فرد في الأسرة خصوصيته ومساحته التي لا يشارك فيها شريك حياته، ربما هي من الثقافة التي منحت طريقة من التباعد الوجداني للحفائل على علاقات الزوج مع صداقاته ونمط حياته قبل الزواج، ويقل الزوج من زوجته أن تكون لها جزء من حياتها الخاصة الذي تلقى فيه مع صداقاتها وتمارس فيه هواياتها بمفردها وربما دون علم أحد الزوجين عن تفاصيل هذه الأجزاء من الحياة مع الطرف الآخر، وبغض النظر عن الثقافي أو اختلافي مع حالة الزواج وصورته الحديثة التي تختلف عن الزمن السابق، إلا أن الحجر المنزلي في زمن الكورونا زالت المساحات الخاصة أو تقلصت إلى درجات لم تكن عليها سابقاً، فبنت الزوجة تتدخل من حضور الزوج الدائم في حياتها، وهو براها غالب اليوم مشغلة بأمور البيت دون الانشغالات السابقة من دراسة الأبناء وزيارات الأصدقاء، وحتى الأبناء الذين كانت حياتهم مقسمة بطريقة ممنهجة بين ساعات المدرسة النابتة يومياً، وساعات النوم، وفترات الدراسة المنزلية والاستعداد للاختبارات ويتبقى وقت قليل للعب بالانعاب الالكترونية أو الذهاب للمادي ونحوها من الأنشطة الروتينية.. فللمشكلة الحقيقة هي زوال الروتين فتعرقنا على جوانب لم تكن مدركة

لم يتخيل غالب الناس أننا في هذه الأيام التي جعلت جلوسنا مع بعضنا غالب اليوم سبباً للخلافات الأسرية والتي تحولت في كثير من المنازل إلى مصدراً للنزاع والشجار، بل والعنف المنزلي تجاه أحد أطراف الأسرة. خصوصاً بعد الشكوى المستمرة من جميع أفراد الأسرة أننا لا نجد الوقت الكافي للقاء مع بعضنا والتفاعل الجيد والذي يتميز بمعرفة حقيقة من نكون عليه في الحقيقة، الهويات التي يفضلها كل واحد منا، وتقضيات الوان الملايس والطبيعة التي على أساس كون علاقات الصداقة في حياتي خارج البيت، ولما افضل هذا النوع من الطعام ولا أحب الآخر، وخصوصاً الوالدان اللذان يظنان أنهما يعرفان الحقيقة المطلقة عن أبنائهم وفقاً للقواعد العامة للمعرفة، هذا ظل ولد بعدد اخ اصغر، إذ لا بد انه يغار، وهذا يرفض الالتزام بلبائين البيت فيقولون مراق! إجابات جازة تريخ الوالدان من الشعور بتأليب الضمير المتهلل من جهل عميق بكل طفل أو مراق أو راشد من أفراد الأسرة، فالقواعد الجازة تريخ الكثيرين عن الفوص في الواقع كما هو.

أخفي روتين الحياة فانكشفا بعضنا أكثر
ولعل سبباً سريعاً الفت إليه نترك الكريم أن أحد أهم أسباب الخلافات بين أفراد الأسرة الواحدة في هذه الأيام جهل كل واحد منا في حدود علاقته مع الطرف الآخر، فحين نجد حتى الأبناء الصغار تعودوا على نمط علاقة ثابت من الوالدين يتسم بتوجيه التوصيات والأوامر المتكررة بفعل ما يجب فعله وترك بعض الأمور التي يكره الوالدين أن يفعلها الأبناء أمامهم وإن كان الوالدان يعملانها، مع لحظات قليلة من الشعور بالأنفة والامان عند الحديث مع اصدقائه الذين تنسم دائرة العلاقة معهم، وبالتالي يشعر يقرب الصديق منه أكثر من والديه من الناحية العملية بالرغم من أنه نظرياً يقول أنا لا أخالف أبي واللق بأنه مبححة والذي لي، وحرصه على ورغبته بحياة مليئة بالنجاح! فهل هذه الحالة تخص المراق فقط أم هي حالة عامة بين جميع أفراد الأسرة؟ وفي الحقيقة نجد أن جهلنا العميق ببعضنا يتسبب على جميع أفراد الأسرة، ولذا عند اللقاء المستمر

لماذا أيقظ «كورونا» الوحش داخلنا؟!

- يظن الوالدان أنهما يعرفان الحقيقة المطلقة عن أبنائهم وفقاً للقواعد العامة للمعرفة
- أهم أسباب الخلافات بين أفراد الأسرة الواحدة هذه الأيام جهل كل واحد منا بحدود علاقته مع الطرف الآخر
- الحجر المنزلي في زمن الكورونا قلص المساحات الخاصة إلى درجات لم تكن عليها سابقاً
- عندما تفشل في تحديد ماهية العدو الخفي الذي يحاربك يقوم الدماغ بخلق عدو واقعي يتمثل في الأشخاص من حولك

