# ملخص كتاب عُقَدُكَ النّفسيّة سِجْنُكَ الأبَدِي

**الكتاب:** عقدك النفسية سجنك الأبدي.

**عدد الصفحات:** ٣٢١.

النّفس البشرية منذ بداية البحث عنها وعن أعماقها وتغيّراتها عبر العصور والأزمنة كانت وما زالت أحجيةً يعجز معظمنا عن تحديد مواقفها وتأطيرها ضمن مفاهيم معينة، حتّى الذين حاولوا إيجاد نقاط معيّنة وأفكارٍ تربط عقد النّفس البشرية وزجّها في لوحةٍ نستطيع من خلالها تأمّلها ووضع العناوين الثّابتة لها والجزم بها، فهذا أمرٌ إلى أن يضجّ بالخلافات وتمايز وجهات النّظر، فكلٌّ له تجربته وأفكاره وقواعده التي استند عليها ليعطي نتائجه وفلسفته الخاصّة به، وفقًا لبيئته ومعتقده ونوعيّة البشر التي تحيط به وإلى أيّ طبقةٍ تنتمي، فلذلك في مواضيع التحليل النفسي والوعي المكتسب كلٌّ له تجربته التي ينفرد بها، وكلّها صحيحة لكن بشكل نسبيٍّ يتفاوت ما بين الصحيح والأصح.

بداية سننطلق من عنوان الكتاب (عقدك النفسية سجنك الأبدي)، عنوان يلفت الكثير من جمهور القرّاء وخاصّة الذين يهتمون في علم النّفس، وبما أنه اختار لفظ المخاطب (عقدك) فهذا أسلوب يشبه الطعم في صنارة الصيد، ليسحبك به من عمق المفاهيم المغلوطة التي شربتها من كؤوس المجتمع، فيخرجك إلى سطح المفاهيم ورؤيتها من زاوية تكون الرّؤية منها أدق وأصح، لتصحح تلك النطرة وتكوّن صورًا أوضح عن تلك المفاهيم المغلوطة، لتضعها في المكان المناسب الذي غيّبه عنك المحيط.

يتناول الكاتب (الدكتور) خمس عشرة عقدةً في كتابه تدور حول النّفس البشرية وبالأخص في عالمنا العربي المنتشرة فيه بشكلٍ واسع و لكن دون تسليط الضّوء عليها، بسبب الخوف من الحقائق التي تسكن كلّ فرد فينا وقد تلازمه طوال حياته دون أن ينبس ببنت شفة عنها، وفي كثيرٍ من الأحيان تأثيراتها لا تقتصر فقط على صاحبها، بل وتنعكس أيضًا على أولاده وأهله وأصدقائه سلبًا وعلى طبيعة علاقاته بشكل عام.

سأذكر بعضًا من هذه العقد كي يتسنّى لك أيّها القارئ اكتشاف ذاتك بنفسك عبر قراءة الكتاب وفهمه من وجهة نظرك، فكما يقال "ما حكّ جلدك غير ظفرك" فمن حقّ نفسك عليك أن تبحث عنها وتقوّمها وتكون دليلها إلى الطّريق الصّحيح.

**العقدة (١) على حسب تسلسل الكتاب:**

تشوّه مفهوم الرجولة، وخاصّة في مجتمعاتنا العربيّة، فمنذ الصّغر يتلقى الطّفل أو بمصطلح يكون أكثر صراحة (يرث) أفكارًا عن معنى الرجولة التي يعتبره محيطه رجلًا إن كان يوافق معاييرها، فينشأ على الصّوت العالي والعنف الجسدي في أي ظرف كان وعلى قاموس لا بأس به من الشتائم والألفاظ النّابية، وأن له الكلمة دون النساء من أهل بيته (أمه-أخته-زوجته-ابنته...) وألّا رأي له في حقوقها حتّى، ولا مدار حياتها فهي غير مؤهلةٍ لتختار ما تحب أو ما تكره إلا أن يختار لها من يرى نفسه رجلًا، وأنّ ما يرتكبه من أفعال خاطئة نسبة الخطأ فيها تقل فقط لأنه رجل ويحلّ له ما يحرم لغيره...

كما يتوجب عليه أن يخلو من العاطفة فهذه للإناث فقط وهي ضعفٌ إن كانت لدى الرجل فهو عبارة عن كتلة معدومة المشاعر، وربما تجده إن عبّر عن عاطفته بأريحية قد يتعرض للتنمر والإيذاء اللفظي وتشبيهه بالأنثى، فيصبح منغلقًا على عواطفه، وإن حاول التّعبير عنها يبدي طريقة مشوّهة التعبير فيقول مثلًا (اشتقنالك يا حيوان)، فاستعمل صيغة الجمع وألحقها شتيمةً للتخفيف من كمية العاطفة في الجملة، وحتّى في الجنس، فيكون غريزيًّا أقرب منه إلى الحيوان معدوم العاطفة، على العكس فهي تعبيرٌ عالٍ من الحب بين الطّرفين، فهي تعطي نتائجًا لوفق ما قامت عليه سلبيًّا أو إيجابيًّا.

**العقدة (١١) على حسب تسلسل الكتاب:**

أكاد أجزم أنّ في كلّ بيتٍ شخصٌ يعاني من هذه العقدة، وهي باختصار الخوف من المواجهة، في مختلف أمور الحياة، فيتعرض صاحبها للسخرية والتّنمر وتجده يسخر من نفسه أيضًا من شدة خوفه من المواجهة، ويتنازل عن حقه ليرضي الطرف الآخر، باعتقاده أنه سيكون ذا قيمة بعين ذلك الشخص، فتراه يبذل قصار جهده في إرضاء المجتمع على حساب عاطفته وحياته، وهنا قد يؤول الأمر إلى أن تلحق به عقدة السلبي اللطيف، وهي تتكون من تراكمات لمواقف في الطفولة مرّ بها، وهي كبت للشعور وكبح لطاقته العاطفية التي تكون في أوجها في بعض المواقف ويضطر لإخفائها بسبب الخوف، وهذا النوع من البشر ينجذب لأصحاب النفس النرجسية لأنها تكمل نواقصهم، فهم على عكس السلبي اللطيف تمامًا، يرون البشر عبارة عن أدوات لتلبية مصالحهم، ويستغلون العاطفة وضعاف الشخصية، ويكون ملفتًا وجذابًا لأصحاب عقدة الخضوع، فاللاوعي عند هذه الشخصيات يتذكر كيف كان يعاني من كبت المشاعر و التّماشي مع الآخر فينجذب إليهم بلا إرادة أو تفكير، ولا بدّ أن يواجهوا مخاوفهم في النّهاية، وأن يتخلصوا من هذه العقد فهي كحبل المشنقة، كلّما بذلت مجهودًا أكبر زاد اختناقك أكثر.

اكتفيت بذكر هذه العقد لأنها متفشيّة في مجتمعاتنا، حيث نواجه كل يوم من يعاني منها ويكون خير مثالٍ عنها.

**رأيي في الكتاب:**

يحوي الكتاب على حلولٍ في كلّ عقدة ذكرها، وقد تكون مجدية ويحدد هذا تحت التجربة، يصحح الكتاب كثيرًا من المفاهيم التي توارثناها بشكلٍ خاطئ ويضع المصطلحات والمسميّات في مكانها المناسب، ويعطيك تجاربًا كثيرٌ منّا مرّ بها ورأى منها فيمن حوله، بالنسبة لي فقد مررت بعقدة السلبي اللطيف بفترة بسيطة جدًا في حياتي ومع أشخاص محددين والحمد لله تيقظت لنفسي وأرجعتها لمسارها والاهتمام بها وتقديم ما أستطيع عليه دون أن يكون هذا على حساب نفسي، وتوضّح لي أن الذي فعلته كما أخبر به الكاتب، عن طريق مواجهة ذاتي وطرح الأسئلة عليها مثل:

**ماذا يمثلون هؤلاء الأشخاص لك؟**

**هل يقدّرون ما تقدّم لهم؟**

**هل اختلفت نظرتهم إليك؟**

وكثير من الأسئلة التي تجعلك تواجه مخاوفك وتتغلب عليها بكلّ أريحية.

طريقة طرح الكاتب لمحتوى الكتاب ذكية حيث يطرح عليك بعضًا من التساؤلات ليجعلك تفكر في الإجابة وتطلبها في نفس الوقت، فتجيب بتجاربك وتتابع القراءة لتأتيك إجابات أخرى من تجارب الآخرين، وهذا مستوًى عالٍ من الوعي المكتسب، حيث تكدّس تجاربك وتجارب غيرك فتخرج بنتيجة تكون صحيحة بنسبة عالية وتكاد تكون معدومة الخطأ.

أرفق الكاتب في بداية كلّ عقدة لوحة لعدّة رسّامين، ومن وجهة نظري فقد كانت اللّوحات معظمها معبرةً عن الحالة أو العقدة التي يذكرها، مما أضاف شيئًا من التأمل ليحرض الخيال على تجسيد هذه العقدة ضمن إطارٍ قدر المستطاع، وهي نقطة تحسب له.

نهايةً أرى أنّ الكاتب نقل تجربته في قسمٍ لا بأس به من الكتاب وتجارب لعشرين ألف حالة كما ذكر، وهذا عددٌ لا يستهان به في دراسة النفس البشرية، لكن أنت أهمّ تجربة لنفسك، فاستغل كل موقف وحادث تتعرض له بالتفكير والتأمل لتزيد وعيًا بنفسك قبل غيرك.

أنت لا يمكن أنت أن تكون إلّا أنت، فابحث عنك...

**اقتباساتي من الكتاب:**

**عقدة (١):** كلما ازدادت تجاربك في الحياة وأمعنت في دراستها، ازداد نضجك، فهو أبدًا غير مقترن بعمر الإنسان.

**عقدة (٢):** نحن نعيش في عالمٍ تنتزع في الحقوق انتزاعًا.

**عقدة (٣):** مؤسف حالك إذا جعلت شكل إنسان يهزك من الداخل، وشتان ما بين العبودية للشكل والانجذاب له، ومثير للشفقة فعلا من يبحث عن شكل جميل ليرفع من قيمته الذاتية.

**عقدة (٤):** قراءة ألف كتاب في التحليل النفسي ليس كالقياس على ألف مريض، قراءة كتاب عن العلاقات ليس كمثل خوض تجارب فيها، وقس على ذلك، والتجربة إن تمت دراستها وتفحصها تعطيك النضج الحقيقي.

**عقدة (٥):** كيف يقام عقد يحدد مصير إنسان لسنوات، وأطفال مدى الحياة، وتتم إقامة شروطه بعد معرفة الشخصين لبعضهما لمدة لا تزيد عن ساعة؟!

**عقدة (٦):** أن تحيا وحيدًا فذلك أفضل من الحياة المستنزفة لطاقتك وروحك، هذا الشخص ليس الوحيد بالعالم والتعارف السوي لا عيب فيه وإلا ستكمل فقط لأنك تعودت على هذا الإنسان.

**عقدة (٧):** قال د. مصطفى محمود "لو دخل كل منا قلب الآخر لأشفق عليه" وهذا منهج أعيش عليه في حياتي فمن يغوص في أغوار النفس البشرية ويفهم آليات العقد النفسية سيحتار جدا إن كان يستطيع أن يحكم على أحد.

**عقدة (٨):** لا تخسر إنسانا حقيقيا في عالم أشباه الإنسان، ستكون خسارة كبرى لن تعرف قيمتها إلا حين ترتقي بالوعي وستبكي دما لعدم وجود هذا الإنسان في حياتك، وخلقَتْ مخاوفك وعقدك قدرك من حيث لا تدري، لا تخسر الحقيقي.

**عقدة (٩):** تذكير: الإحساس بالوحدة وحاجة الاهتمام قد يسقطك في تعلق مَرضي إدماني ينسيك من أنت.

**عقدة (١٠):** يؤلمني أن أرواحنا مسجونة بلا ملامح نتبع أي تيار.. نادر هو العارف لماهيّة ذاته الحقيقة.

**عقدة (١١):** قد لا يواجه الشخص الناضج في بعض المواقف إذا أحس باللاجدوى من المواجهة بعد تفهم أبعاد الموقف، لكنه لا يخاف منها أبدا وهذا ما يميزه عن صاحب عقدة الخضوع.

**عقدة (١٢):** لا تعتذر إلا إذا أخطأت، أما إذا تمت إساءة فهمك فقط اشرح ما قصدت بعد أي يطلب منك.

**عقدة (١٣):** لا تبحث عن التقبل في عيون الآخر.

**عقدة (١٤):** كلمات جبران خليل وصف دقيق لعقدة المادة "أوليس الخوف من الحاجة هو الحاجة بعينها؟ أوليس الظمأ الشديد للماء عندما تكون بئر الظامئ هو العطش الذي لا تروى علته؟"

**عقدة (١٥):** إنكار الواقع: هو شيء حصل في الماضي واندثر ولا داعي لأتحدث عنه اليوم.