

أن تكون شخصاً حقيقياً

info@darak-egy.com



02 24832669-010 27251915



51 ب شارع الزهة - من امتداد رمسيس - القاهرة.



جميع حقوق الطبع والتوزيع محفوظة للناشر.

أن تكون شخصًا حقيقيًا

اسم النص الأصلي: on being a real person

اسم المؤلف: هاري إيمرسون فوسديك

ترجمة: سارة صلاح عبد الكريم

تصميم الغلاف: أسامة علام

رقم الإيداع: 2022/26927

التقييم الدولي: 2-99-6634-977-978

الطبعة الأولى: 2023

هاري إيمرسون فوسديك

ترجمة

سارة صلاح عبد الكريم





## إهداء

إلى كل شخص كان بمثابة النور في حياة غيره..

إلى كل تائه يبحث عن روحه التي فتتها التجارب إلى أشلاء  
عصي جمعها..

ربما تجد في هذا الكتاب طريقة لخلاصك وجمع روحك،  
لتعود كاملة كأنها ما خُذت يوماً.

ساعة صلاح عبد الكريم



حين طلب مني الناشر ترجمة هذا الكتاب، استوقفني العنوان، ليس لأنه جذاب! ولكن لأني لم أفهمه! فماذا يعني أن نكون «أشخاصًا حقيقيين»؟ بقيت أيامًا أقرأ الكتاب لأحاول فهم ماذا يريد أن يخبرني الكاتب، لأقوم بتعريبه بشكل أفضل حين أشرع في العمل.. وأثناء القراءة تذكرت عبارة كنت قد كتبتها يومًا: «صدقني، منتهى البؤس أن تكون شخصًا حقيقيًا وسط كل هذا الكم من الزيف».. وقتها بدأت أفهم المقصد؛ فما يريده الكاتب - الذي كان «قسًا» ويقصده الكثيرون طلبًا لمشورته- هو أن يعرف الإنسان نفسه الحقيقية من بين جميع النفوس الكائنة بداخله.. أن يصل إلى ذات واحدة من بين كل الذوات المتصارعة بروحه ليعرف نفسه بها.. وأن يكون في النهاية «نفسه» مهما كانت عيوبه ونواقصه.. لكن عودةً لمقولتي؛ لقد جعلني الكاتب أدرك أنه ليس منتهى البؤس أبدًا أن تكون «حقيقي».. بل على العكس، إنه منتهى السلام.

سارة





## المقدمة

منذ ما يقرب من عشرين عامًا، في أول كنيسة مشيخية في نيويورك، كانت مسؤوليتي المعلنة كأحد القساوسة الموجودين في الكنيسة محسورة في الوعظ فقط، ورغبةً من الكنيسة في خلق علاقات أكثر حميمية بين الأشخاص والدين.

كان الدكتور «توماس دبليو سالمون» هو أحد أهم رواد علم «الصحة العقلية» الأمريكيان، وقد صرنا صديقين على المستوى الشخصي واستشرته في الأمور التي أبحث عنها. فحص معي الحالات الصعبة التي تنطوي على مشاكل لا أستطيع التعامل معها.. مرّ عليهم جميعًا، حالة تلو الأخرى، شارحًا تشخيصه وطُرق العلاج سواء للحالات المتشابهة أو المتناقضة، وأحيانًا كان يعيد إليّ بعض الحالات بهدف التعاون في تصحيح توجهاتهم الروحية، والتأكد من أن مستقبلاتهم من الأمور الدينية آمنة. إنني مدين لدكتور «سالمون» بالكثير؛ فقد فتح لي عالمًا جديدًا منذ ذلك الحين، صحيح أن الكتب قد ساعدتني، وكذلك تعاؤن الحالات والمساعدين المتمكنين، لكن بالنسبة لي كل ذلك لم يفدني بالقدر الذي أفادتني به تجربتي السريرية مع دكتور «سالمون»؛ لذا فأنا مدين له بكل ما وصلت إليه في مجال الاستشارات الشخصية.

عندما تعهدت بوظيفة راعي الإبرشية في كنيسة ريفرسايد، تمّنت أنا ودكتور «سالمون» لو نستطيع إنشاء عيادة هناك، حيث يتم الجمع

بين موارد العلوم الطبية والخدمة الدينية في مساعدة العقول المضطربة، لكن وفاته المبكرة حالت دون تحقيق أمينتنا تلك. منذ ذلك الحين وأنا أستفيد من الموارد المتزايدة لخدمة الطب النفسي في مدينة نيويورك، وأقدر كثيراً التعاون السخي الذي شهدته من أطباء الأعصاب، والأطباء النفسيين، والمستشارين النفسيين، الذي لم يتوانوا في تقديم أي مساعدة أطلبها. عندما أنظر الآن إلى الوراء حيث فترة قُوسوتي، أتمنى لو كان بإمكانني تمديد استشاراتي الشخصية إلى أبعد من ذلك، وتنظيمها بشكل أفضل والتعامل معها بكفاءة أكبر؛ فقد أدى جدول أعمالي المزدحم في بعض الأحيان إلى تقليص حجم مساعداتي كمستشار شخصي، إلى الحد الأدنى، فلم أُنحها يوماً كل وقتي واهتمامي كما كنت أحلم، لكن عزائي الوحيد هو نتائجي الجيدة مع الحالات ذات المشاعر أو العقول المضطربة التي كانت تلجأ إليّ للمساعدة، والتي تمنحني قدر من الرضا لم يستطع أي شيء في تلك الفترة منحي إياه.

هذا وباختصار هو الخلفية الشخصية لهذا الكتاب. كنت أسأل نفسي كثيراً أثناء كتابته: مَنْ أكتبه؟ مؤكد ليس للمختصين في مجال «الاستشارات الشخصية»! أحياناً كنت أفكر في زملائي القساوسة، وغيرهم ممن لا تنفصل وظيفتهم عن واجب تقديم المشورة للأفراد.. هل أكتبه للمدرسين مثلاً، والذين قد يخدمهم كتاب مثل هذا؟ لكنني فكرت في النهاية أن قرأه سيكونون من هؤلاء الذين أتوا إليّ طالبين المساعدة.

في هذا الكتاب، حاولت أن أدوّن ماذا يجري داخل نفوس الأشخاص الحقيقيين، حاولت أن أصف أمراضهم العقلية المألوفة، عليهم النفسية، أذارهم ومبرراتهم، وعبقريتهم وخدعهم غير الواعية للهروب أو التملص.. كيف يتعاملون مع خوفهم، قلقهم، شعورهم بالذنب أو الخزي،

تعويضاتهم وتساميتهم.. حاولت أن أدون الموارد والمعتقدات الإيجابية التي رأيتها تساهم في العلاج. حين أنظر إلى مخطوطتي هذه أجد أنني حاولت أن أكون مستشاراً شخصياً، مفكراً - كعاديّ- في الأفراد العاديين الذين استشاروني؛ لذا فبطبيعة الحال، إن هذا الكتاب يتعامل بشكل أساسي مع مشاكل أولئك الذين يمرون بحالة طبيعية أو شبه طبيعية.

من حين لآخر، في بعض الحالات التعيسة، يدرك القس الفطن من خلال ملاحظته الدقيقة أعراض بعض المآسي، وأنها حالات اضطراب عقلي ميؤوس منها ولا مفر من إدخالها مستشفى الأمراض العقلية. لكنه يتعامل في الغالب مع أشخاص عاديين، بعضهم يعاني من خلل يمكن التعامل معه، والبعض الآخر شخصيات مشتتة، وغير سعيدة، ولديها تصدعات نفسية بسبب مواجهة الظروف التي يشعرون أنهم غير مؤهلين نفسياً للتعامل معها، أو بسبب الحالات المزاجية والمشاعر التي لا يفهمونها ولا يمكنهم تحمل التعايش معها. وكان أملي الأكبر عند تأليف هذا الكتاب هو أن أقدم المساعدة لبعض من هؤلاء الناس.

وبناء على ذلك، يجب أن يدرك القارئ أن هذا الكتاب ليس دراسة أو بحثاً عن الاستشارات الشخصية؛ فقد قلت القليل الذي لا يُذكر فيما يتعلق بهذا المجال الصعب والحساس. فلم يكن تفكيري منصباً على المستشارين ولكن على هؤلاء الذين يسألونهم الاستشارة والمساعدة.. حيث ارتكزت أفكاري كلها على الذين يطلبون الاستشارة وليس على من يقدمونها؛ فقد شكلوا بلا شك صحبة رائعة، وهذا الكتاب بأكمله لهم. من الواضح أن الكتاب المكتوب بهذه الطريقة يعاني من نفس القيود التي تعاني منها العظة الموجهة إلى جماعة كبيرة من المصلين؛ فقد لا تجد طريقها إلى الشق الخاص باحتياجات الفرد. وقد تم تشبيه الخطب

الوعظية تلك بقطارة عيون تم التنقيط بها من إحدى نوافذ الطابق الثالث في شارع مزدحم، على أمل أن تصيب النقط شخصاً ما في المكان الصحيح! كل تلك الكتب التي تتناول المشكلات الشخصية للأفراد تواجه هذا النوع من الإعاقة، ولهذا السبب فإن الفصول الافتتاحية في كتابي، خاصة الفصلين الأولين، لا يستندان إلى دراسات تخص حالة معينة ولكنها تقدّم أموراً عامة تتعلق بتعاملات أي شخص مع الحياة الشخصية؛ لذا فإن أي قارئ حريص على التعامل مع المشكلات الخاصة بالتجربة الفردية المزعجة، مثل: الخوف، الشعور بالذنب، والقلق والاكتئاب، يجب أن يتحلى بالصبر حتى يتم تقديم بعض الأمور الأساسية التي - كما أعتقد - يقام عليها كل العلاج النفسي والعقلي.

ورغم ذلك فإن الكتاب - في نهاية المطاف - معني بالحالات الفردية. استندت في أحيان كثيرة إلى بعض الحالات الشخصية التي تعاملت معها، مع الأخذ في الاعتبار عدم الإفصاح عن هويتهم. وإذا ما واجهت صعوبة في استخدام حالات خاصة بي، ألجأ لسجلات الحالات المنشورة لمستشارين آخرين، والتي تغطي مشاكل مطابقة لتلك التي تعاملت معها.

كثيراً ما كنت أتجه إلى السير الذاتية أو الشخصية للروائيين أو المسرحيين الذين اشتهروا بالإبحار في النفس البشرية، مثل شكسبير. وقد فعلت ذلك كثيراً لدرجة أخشى سوء فهم بعض القراء العاديين للإشارات والاقتراسات المضاعفة التي يمتلئ بها هذا الكتاب، فقد يعتقد المرء أنها تهدف إلى أن تكون زخرفية، في حين أن المقصود منها أن تكون دراسات للحالات، وبالتالي فهي جزء كبير من الحجة. لا يوجد مكان يتم فيه وصف التجارب المحبطة الشائعة للحياة الشخصية بشكل أكثر وضوحاً، وتصوير سوء التكيف العقلي والعاطفي المألوف لدينا بشكل مقنع، أكثر من السير

الذاتية.. إن السير الذاتية والقصائد والروايات والقصص المأسوية؛ هذا المخزن الغني من الكشف النفسي الذاتي والبصيرة، كان أيضاً مهملاً كثيراً. فعندما قال العظيم «فريدريك»: «آمل أن تستطيع الأجيال القادمة تمييز الفيلسوف من الملك، والرجل المهذب من السياسي، في شخصيتي»؛ قام بتقديم دراسة حالة حقيقية من حالات «الذوات المتعددة» في ذات واحدة. عندما كتب بنجامين فرانكلين في سيرته الذاتية: «شيء مريح للغاية أن تكون مخلوقاً عاقلاً ومسؤولاً، لأن ذلك الأمر يمكّن المرء من إيجاد أو تقديم سبب لكل شيء لديه عقل لفعله».. عندما كتب بنجامين هذا كان يفسر مفهوم «التبرير» قبل حتى أن يُعرّف بهذا المسمى بوقت طويلة. وعندما قال فلوبير: «اللحظة التي سأتوقف فيها عن كوني شخصاً ساخطاً، ستكون لحظة سقوطني، مثل دمية لم يعد يسندها أحد».. قدّم لنا مثلاً عارياً للنهاية المحتملة لانقيادنا وراء مشاعرنا الغريزية؛ كالرغبة في القتال.

وعندما قال «إبكتيتوس»: «إن إحدى خصائص الشخص المبتذل أو غير المهذب هي أنه دائماً ما يتوقع الأذى أو الإفادة من أي مؤثر خارجي ولا يتوقعها من نفسه.. أما الفيلسوف فهو يتوقع كل الأذى وكل الإفادة من نفسه فقط».. قدّم وصفاً حقيقياً للتجربة النفسية الحقيقية، حيث أظهر توجّهاً معيّنًا، بدونه، تنهار فكرة العلاج النفسي. وكذلك فإن كل الاقتباسات والتلميحات المماثلة المستخدمة في هذا الكتاب، كان القصد منها هو تقديم حالات مدروسة للمشكلات قيد الدراسة.

أما فيما يخص الدين، ولأنني قس؛ فقد حاولت ألا أكون مدافعاً خاصاً عنه؛ فلم يكن هدفي من كتابة هذا الكتاب هو نصره الإيمان والدين، ولقد عزمت منذ البداية على التعامل مع ذلك ليس حتى بقدر

ما أستطيع وإمّا بأقل قدر ممكن. لقد حاولت - كتابياً وبشكل شخصي- أن أبدأ بالأشخاص كما وجدتهم، أتطرق إلى الدين فقط إذا وجدته يتعلق تعلقاً كبيراً بمشاكلهم واحتياجاتهم، وقتها أركض فيه بتهور. أحياناً تؤدي الاحتياجات الواقعية للأرواح المضطربة إلى مواجهة الأسئلة الدينية وتكون بحاجة إلى مثل هذا الدعم وإعادة التوجيه والموارد التي يوفرها الإيمان الديني الحقيقي. يعترف العديد من الأطباء النفسيين اليوم بذلك، رغم أنه لم يسبق أن كان التعاون بينهم وبين رجال الدين مبشراً. كتب الدكتور «دبليو إتش ريفرز» من الزاوية العلمية: «إن إحدى النتائج الأكثر لفتاً للانتباه للتطورات الحديثة لمعرفتنا فيما يتعلق بتأثير العوامل العقلية في المرض؛ هو أنها تعيد الطب إلى حدٍّ ما إلى هذا التعاون مع الدين والذي كان موجوداً في المراحل الأولى من التقدم البشري».

لقد أشرت من قبل إلى المساعدات السخية بلا حدود التي وجدتها من أصدقائي من الأطباء النفسيين، وأطباء الأمراض العصبية، والاستشاريين النفسيين. إن أحد أهم الدروس التي يحتاج القس إلى تعلمها هي «عدم كفاءة»؛ ففي حالات الأمراض الجسدية يواجه المريض صعوبة في تحديد الأعراض التي تساعدنا في تشخيص مرضه، ويزداد الأمر صعوبة حين يتعلق الأمر بالأمراض النفسية والعقلية، فقد يترجمها البعض على أنها أعراض لمشاكل أخلاقية والتي تنتمي في حقيقة الأمر إلى منطقة مختلفة تمامًا؛ فقد يأتي أحدهم إلى رجل الدين بهدف استشارة دينية أو أخلاقية في حين أن جذور المشكلة تكون في تربة أخرى ليس لها علاقة بالدين والأخلاق. تحدّثت ذات مرة مع شخص بدا عادياً، عن الصعوبات التي يواجهها الأشخاص تحت السن القانوني، وكنت على وشك إنهاء المقابلة إلا أن ملاحظة بسيطة أثارت شكوكي.. وفي النصف ساعة التالية اكتشفت

حالة مأسوية من حالات جنون العظمة في مرحلة متقدمة؛ فقامت على الفور بتحويله إلى العلاج في المستشفى.

لذلك؛ فإن الاستشارة الشخصية كالزواج «يجب ألا يتم الدخول فيها بشكل غير مقصود أو باستخفاف» يمكن لرجل الدين أن يضر بسهولة أكثر ما ينفع إذا تم الضغط عليه؛ لذا فيجب على أي رجل دين يواجه الكثير من المشكلات المختلفة أن يتعاون مع المتخصصين.

أما بالنسبة لإعداد هذا الكتاب، فإنني مدين للكثير من كتابات الآخرين. كما أشعر بامتنان خاص لصديقي. البروفيسور «ريتشارد إم إليوت» الحاصل على دكتوراة من قسم علم النفس في جامعة مينيسوتا، وممتن جدًا لقراءته المتأنية للمخطوطة واقتراحاته الحكيمة والمحفزة.

لا يمكنني التعبير عن امتناني بشكل كافٍ إلى السكرتيرات الخاصات بي، ويرجع ذلك بشكل خاص إلى الأنسة «إليزابيث غوف»، التي أشرفت على إعداد المخطوطة، وفحصت جميع المراجع، وعملت على الفهرس.

كما كانت زوجتي أفضل ناقد أدبي واجهته على الإطلاق، وكل من يستفيد من هذا الكتاب سيكون مدينًا لها، سواء لما يحتويه بشكل عام، أو لما تم حذفه بشكل خاص! فقد كانت ناقدًا لا يرحم، حيث حذفت الكثير من الكلام الزائد الذي لا قيمة له.

كُتبت هذا الكتاب، مثلما أوضحت من خلال التجربة الشخصية، وبالتالي فهو محدودٌ وجزئيٌّ كما كانت تلك التجربة. ومع ذلك، إليكم قصة ما اكتشفه أحد القساوسة حول دواخل الناس وما يمكن فعله معهم.. ربما تتمكنون من الاستفادة منها.

هاري إيمرسون فوسديك

الأول من يناير 1943