



القسوة النفسية وتجربة الاغتراب: ملامح الدفاع النفسي وفجوة العلاقات الاجتماعية

الحالة السورية نموذج

أ.د محمد محمود مصطفى¹

mohamediaact@gmail.com

الملخص

تتناول هذه الدراسة القسوة النفسية التي يعاني منها المغتربون في ظل تجربة الغربة، معتبرة إياها آلية دفاع نفسي معقدة يستخدمها الأفراد لمواجهة مشاعر الحنين والفقد المرتبطة بالانفصال عن الوطن. كما تستعرض الدراسة الفجوة النفسية والاجتماعية التي تتشكل بين المغترب ومعارفه في بلده الأصلي، والتي تؤدي إلى تفاقم مشاعر الاضطراب النفسي والاعتراب.

اعتمد البحث على مراجعة نقدية للأدبيات العلمية في مجال علم النفس الاجتماعي والنفسي، إلى جانب تحليل نوعي لتجارب المغتربين من خلفيات ثقافية متعددة. أظهرت النتائج أن القسوة النفسية، رغم دورها الوقائي، تسهم في تعميق الفجوة الاجتماعية والنفسية، مما يزيد من حدة الاضطرابات النفسية. توصي الدراسة بضرورة تطوير برامج دعم نفسي واجتماعي تراعي خصوصية تجربة الاعتراب، وتعزز التواصل بين المغترب ومعارفه في الوطن، بهدف التخفيف من آثار القسوة النفسية والفجوة الاجتماعية.

الكلمات المفتاحية:

الاعتراب، الدفاع النفسي، الحنين والفقد، الفجوة الاجتماعية، الاضطراب النفسي، التكيف النفسي، العلاقات الاجتماعية

¹ عميد كلية علم النفس الإسلامي

Psychological Harshness and the Expatriation Experience: Features of Psychological Defense and the Social Relationship Gap

The Syrian case as a model

Dr. Mohamed Mahmoud Moustafa²

mohamediaact@gmail.com

Abstract

This study examines the psychological harshness experienced by expatriates during their migration journey, conceptualizing it as a complex defense mechanism employed to cope with feelings of longing and loss associated with separation from the homeland. The research further explores the psychological and social gap that emerges between expatriates and their acquaintances in their country of origin, which exacerbates feelings of psychological distress and alienation. Utilizing a critical review of the literature in social and psychological sciences alongside a qualitative analysis of expatriates' experiences from diverse cultural backgrounds, the findings reveal that although psychological harshness serves a protective function, it simultaneously deepens the social and psychological divide, intensifying mental health challenges. The study recommends the development of tailored psychosocial support programs that address the unique aspects of the expatriation experience and promote sustained communication between expatriates and their home communities to mitigate the adverse effects of psychological harshness and social disconnection.

Key words: Psychological Harshness, Expatriation, Defense Mechanism, Longing and Loss, Social Gap, Psychological Distress, Psychological Adaptation, Social Relationships

المقدمة

تحوّلت الثورة السورية من حراك سلمي مطالب بالحرية والكرامة إلى واحد من أكثر الصراعات تعقيداً ودموية في القرن الحادي والعشرين، حيث أدى القمع الوحشي للنظام الديكتاتوري، وتدخل القوى الإقليمية والدولية، وتصاعد العنف الطائفي، إلى تشظي المجتمع السوري وتشويه أحلام التغيير الإيجابي والتطلع إلى مستقبل آمن مزدهر.

فتحوّل الحلم الوطني المشروع إلى كابوس من العنف والدمار، مما دفع ملايين السوريين إلى النزوح واللجوء، حاملين معهم جراحاً نفسية عميقة وشعوراً مريراً بالاغتراب.

في بلدان المهجر والغربة، لا يحمل السوريون حقائبهم فحسب، بل يحملون أيضاً شظايا ذاكرة مؤلمة يصعب التصالح معها، فكيف يواجه الإنسان وطناً أصبح أشبه بطفولة مفقودة لا يمكن استعادتها؟

لم يكن الاغتراب هنا مجرد ابتعاد جسدي عن الوطن، بل تحوّل إلى حالة وجودية تشمل انفصال الإنسان عن ذاته ومجتمعه، بعد أن رأى عالمه ينهار أمام عينيه.

فالسوري الذي خرج مطالباً بالحرية وجد نفسه إما في مواجهة الموت تحت التعذيب، أو منفياً في مخيمات اللجوء، أو غريباً في مجتمعات جديدة رفضت استيعابه، بل تعاملت معه بفوقية وعنصرية مقيتة، وحتى أولئك الذين بقوا داخل سوريا عاشوا اغتراباً من نوع آخر: اغتراب عن الماضي الذي لن يعود، وعن حاضر مُشوّه بالخوف والفراق، وعن مستقبل غامض لم يعد أحدهم يمتلك أدوات تشكيله.

وكيف يحمي نفسه من سيل المشاعر الجارفة التي تهدده بالغرق كلما تذكر ماضيه أو فكر في مستقبله؟ هنا تبرز القسوة النفسية كدرع وجودي يتبناه المغترب – لا عن ضعف، بل كاستراتيجية بقاء.

هذه القسوة ليست انعداماً للإحساس، بل هي لغة دفاعية معقدة ضد ثلاثية الألم النفسي: الحنين الذي يشبه نزيحاً داخلياً لا يتوقف، والقلق من هوية متشظية بين وطن يريده لكنه لم يعد موجوداً، ومجتمع جديد يرفض استيعابه، والفقد الذي تحوّل من حدث مؤلم إلى حالة دائمة.

يتحول المغترب والحالة تلك إلى سجن نفسه، فيمارس ضده أنواعاً من العنف الرمزي: تشويه صورة الوطن في الذاكرة كي لا يُشتاق إليه، أو تدمير صورة الذات كي لا تُؤلّمها المقارنات بين الماضي والحاضر، وحدة في التعامل مع الآخرين كي لا تنشأ روابط إنسانية واجتماعية قد تنفصم مرة أخرى فيعاوده الألم من جديد.

في هذه الورقة، سيحاول الباحث وصف الحالة التي تتحول فيها آلام الاغتراب إلى سلاح القسوة الذي يستخدمه المغترب على نفسه قبل أي أحد آخر ثم على الآخرين، ليس كعلامة على اليأس، بل كأزمة إدراك: أنه يلزمه الاختيار بين القسوة النفسية كآلية دفاع تجنبية للألم والحسرة والفقد، وبين المواجهة ودفع ضريبة الألم والحنين.

ولم أجد في المراجع العربية التي نظرت إليها دراسة مخصصة عن موضوع القسوة النفسية وتجلياتها في الغربة وآثارها على الفرد، إلا النزر اليسير من دراسات قوية لكنها عامة في علم نفس المغتربين، منها:

- الهوية النفسية وعلاقتها بتقدير الذات والاعتراب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعات الفلسطينية في المخيمات الفلسطينية، للباحثة هبة نبيل حميدات، وأوصت الباحثة بتعزيز مستوى الهوية النفسية وتقدير الذات من خلال الأنشطة المنهجية واللامنهجية، والاهتمام بالطلبة الجامعيين ومساعدتهم للتغلب على مشاكلهم والصعوبات التي تواجههم الأمر الذي يسهم في تنمية هويتهم النفسية وتقدير الذات والحد من الاعتراب النفسي، وعقد ندوات وورشات عمل تستهدف توعية طلبة الجامعات بمخاطر الاعتراب النفسي، وتبصيرهم بضرورة رفع مستوى تقدير الذات وتعزيز الهوية النفسية، وإجراء دراسات أكثر شمولاً لهوية النفسية، وكذلك للاعتراب النفسي وتقدير الذات، وما يتصل بهما من متغيرات.³
- الاعتراب وعلاقته بالأمن النفسي، للباحث عادل بن محمد بن محمد العقيلي، وهدف إلى التعرف على مستوى ظاهرة الاعتراب لدى طلاب الجامعة ومعرفة الفروق تبعاً لمتغيرات هي: الكلية، الصفوف الدراسية، نوع السكن، الحالة الاجتماعية، التخصص الأكاديمي، والعمر، وتوصل الباحث إلى جملة من النتائج منها وجود علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين ظاهرة الاعتراب والشعور بالطمأنينة النفسية لدى طلاب الجامعة مما يدل على أنه كلما زاد الاعتراب قلت الطمأنينة النفسية بنسبة متوسط لدى الطلاب، وبعبارة أخرى: كلما زادت الطمأنينة النفسية كما قل الاعتراب.⁴

³³ - المستودع الرقعي لجامعة الخليل، تحت رقم 1156/123456789، نشرت بتاريخ: 2022/1/1

⁴ - أطروحة (ماجستير)--جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية الدراسات العليا، قسم العلوم الاجتماعية، 2004، المستودع الرقعي المؤسسي لجامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، ببلوجرافية: ص. 114-127.

• الأمن النفسي وعلاقته بالاغتراب النفسي لدى عينة من الفتيات المراهقات اليتيمات، للباحثين، رنين فريج علي الدراوشة، ومحمد السفاسفة، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى مستوى كل من الأمن النفسي والاغتراب النفسي لدى عينة من المراهقات اليتيمات في محافظة العقبة، والعلاقة بينها، على عينة تكونت من (173) مراهقة يتيمة مُسجّلة في جمعية أبناء العقبة لرعاية وتأهيل الأيتام ممن تتراوح أعمارهم من (12-18) سنة، وخرجت الدراسة بمجموعة من التوصيات، أهمها: تبصير القائمين على رعاية هؤلاء الفتيات بكيفية تقديم الدعم النفسي والمساندة التي تسهم في التكيف والتوافق مع تحديات اليتم والفقدان وتبعاتهما.⁵

كما شكلت فكرة آليات الدفاع النفسي محورًا كبيرًا في أعمال سيغموند فرويد⁶ ومن جاء بعده موافقًا أو ناقداً، وقد تبنت ابنته آنا فرويد مفهوم آليات الدفاع النفسي ونظّمته وزادت عليه.⁷

آليات الدفاع هي استراتيجيات نفسية تُستخدم لا شعوريًا لحماية الشخص من القلق الناتج عن أفكار أو مشاعر غير مقبولة، ووفقًا لنظرية فرويد، تتضمن آليات الدفاع تشويهاً للعلاقة بيننا، مما يُحسن قدرتنا على التعامل مع المواقف.

ولاحظ سيغموند فرويد عددًا من دفاعات الأنا، والتي يشير إليها في جميع أعماله المكتوبة، ووطورت ابنته آنا فرويد هذه الأفكار ووطّرتها، مضيفاً إليها عشرةً من أفكارها الخاصة، كما أضاف العديد من المحللين النفسيين أنواعًا أخرى من دفاعات الأنا.

❖ آليات الدفاع

نحن نستخدم آليات الدفاع لحماية أنفسنا من مشاعر القلق أو الذنب، والتي تنشأ لأننا نشعر بالتهديد أو الخوف أو الألم، أو لأن هويتنا أو الأنا العليا أصبحت متطلبة للغاية.

⁵ - مجلة التربية، جامعة الأزهر، المجلد 40، العدد 190، ج 1، الصفحة 422-446، إبريل 2021.

⁶ - فرويد، سيغموند (١٩٣٣) محاضرات تمهيدية جديدة في التحليل النفسي، لندن: مطبعة هو غارث ومعهد التحليل النفسي ص ١١.

⁷ - شرح آليات الدفاع في علم النفس (مع أمثلة) دكتور شاول ماكليود، نُشرت في 25 يناير 2024، تمت المراجعة بواسطة أوليفيا جاي إيفانز.

تعمل آليات الدفاع على مستوى اللاوعي وتساعد في درء المشاعر غير السارة (مثل القلق) أو تجعل الأشياء الجيدة تبدو أفضل بالنسبة للفرد.

آليات الدفاع عن الذات طبيعية وعادية، عندما تخرج عن نطاقها⁸، تتطور اضطرابات عصبية، مثل حالات القلق، والرهاب، والهواجس، والهستيريا، بل وما هو أشد.

○ الإنكار

هو آلية دفاع اقترحتها أنا فرويد والتي تتضمن رفض قبول الواقع، وبالتالي منع الأحداث الخارجية من الوعي، فإذا كان الموقف صعباً للغاية بحيث لا يمكن التعامل معه، فقد يستجيب الشخص برفض إدراكه أو إنكار وجوده، كما يمكن أن نتخيل أن هذه الآلية دفاع بدائي وخطير، فلا أحد يتجاهل الواقع ويبقى كذلك.

○ القمع

هو آلية دفاعية غير واعية يستخدمها الشخص لمنع الأفكار المزعجة أو المهددة من أن تصبح واعية. إن القمع، الذي أطلقت عليه أنا فرويد أيضاً اسم "النسيان المحفز"، هو في الحقيقة عدم القدرة على تذكر موقف أو شخص أو حدث يشكل تهديداً، والأفكار التي يتم قمعها في كثير من الأحيان هي تلك التي من شأنها أن تؤدي إلى الشعور بالذنب من الأنا العليا، وهذا ليس دفاعاً ناجحاً على المدى الطويل لأنه ينطوي على فرض رغبات أو أفكار أو ذكريات مزعجة على العقل الباطن، حيث على الرغم من أنها مخفية، إلا أنها ستخلق القلق.

قد تظهر الذكريات المكبوتة من خلال وسائل اللاوعي وبأشكال مختلفة، مثل الأحلام أو زلات اللسان.⁹

○ الإسقاط

هو آلية دفاع نفسية حيث ينسب الفرد أفكاراً ومشاعر ودوافع غير مرغوب فيها إلى شخص آخر، ويُفهم الإسقاط عمومًا على أنه آلية دفاعية تحمي احترام الذات من خلال إظهار الجوانب غير المرغوب فيها للذات،

⁸ - أي: تُستخدم بكثرة

⁹ - الملفات المفتوحة، محمد محمود مصطفى، مكتبة الأسرة العربية، إسطنبول، تركيا، 2024.

لكن في الآخرين، وهي درجة وهم ينبغي التنبه إليها، فهو الإزاحة نحو الخارج، وهو نقيض تام تقريباً للانقلاب على الذات، فهو ينطوي على الميل لرؤية رغبات وذكريات الشخص المؤلمة وغير المقبولة لكن في الآخرين.

○ النزوح أو الإزاحة

الإزاحة هي إعادة توجيه دافع¹⁰ نحو هدف بديل عاجز، قد يكون هذا الهدف شخصاً أو شيئاً يمكن أن يكون بديلاً رمزياً، وتحدث الإزاحة عندما يرغب الهو بفعل شيء لا يسمح به الأنا الأعلى، وهكذا يجد الأنا طريقة أخرى لإطلاق الطاقة النفسية للهو، وهكذا يحدث انتقال لطاقة الألم والانزعاج من كائن مكبوت إلى كائن أكثر قبولاً لدى الشخص.

○ الانحدار

هو آلية دفاع حيث يعود الأنا إلى مرحلة سابقة من التطور عادة استجابة لمواقف مرهقة، ويعمل الانحدار كشكل من أشكال التراجع، مما يتيح للشخص العودة نفسياً إلى فترة شعر فيها بالأمان. فعندما يشعر البعض بالمتاعب أو الخوف، فإن سلوكياته غالباً ما تصبح أكثر طفولية أو بدائي، فقد يبدأ الطفل بمص إبهامه مرة أخرى أو تبليل الفراش عند توفر هذه المشاعر.

○ التسامي

التسامي يشبه الإزاحة، لكنه يحدث عندما يتمكن الشخص من تحويل مشاعره غير المقبولة إلى سلوكيات بناءة ومقبولة اجتماعياً، بدلاً من الأنشطة المدمرة، وهو أحد آليات الدفاع الأصلية التي اقترحها آنا فرويد. وكان التسامي بالنسبة لفرويد هو حجر الزاوية في الحياة المتحضرة، لأن الفنون والعلم هما عبارة عن جنسانية متسامية في رأيه.

¹⁰ - عدواني غالباً.

○ التبرير

هو آلية دفاع اقترحها تتضمن تشويهاً إدراكياً للحقائق لجعل حدث أو دافع أقل تهديداً، وغالب البشر يمارس هذه الاستراتيجية في كثير من الأحيان على مستوى واعٍ إلى حد ما عندما يقدم أحدهم الأعدار لنفسه على الكسل أو التسويف أو الخطأ، فعندما يجد الشخص موقفاً يصعب عليه قبوله، فإنه سيختلق سبباً منطقياً لحدوثه.

○ تكوين التفاعل

تشكل عملية تكوين رد الفعل، والتي أطلقت عليها أنا فرويد اسم "الاعتقاد بالعكس"، آلية دفاع نفسية يتجاوز فيها الشخص الإنكار ويتصرف بطريقة معاكسة لما يفكر فيه أو يشعر به.

يتم تبني سلوكيات واعية للتعويض عن القلق الذي يشعر به الشخص فيما يتعلق بأفكاره أو عواطفه اللاواعية غير المقبولة اجتماعياً، وعادةً ما يتميز تشكيل رد الفعل بسلوك مبالغ فيه، مثل التفاخر والقهر.

غالبًا ما يلاحظ المعالجون تكوين رد فعل لدى المرضى الذين يدعون أنهم يؤمنون بشدة بشيء ما ويصبحون غاضبين من كل من لا يتفق معهم، وغيرها كثير.¹¹

ومن الملاحظ عدم الإشارة إلى الحدة والانفعال والقسوة التي يريد الباحث التطرق إليها في هذه الورقة كآلية دفاع، ووسيلة تجنبية يتعامل بها بعض المغترين – لا سيما – السوريين في كبت وقمع أو التكيف مع مشاعر الحنين والفقد والشوق، وفي غياب البيانات يصلح الاعتماد على الوصف والتحليل للوصول إلى إجابات لعدة سؤالات مثل هل هناك فرق ذو دلالة لأنواع الاغتراب الاختياري والقهري، والأمن والمهدد، والفردية والجماعي، ونوع دولة الاغتراب، وحالة المغترب الاجتماعي والثقافي والديني والمالي والصحي حالة الاغتراب.

تُشكل تجربة الغربة ظاهرة نفسية واجتماعية معقدة تتجاوز مجرد الانتقال المكاني لتشمل إعادة تشكيل الهوية الذاتية والتفاعل مع بيئات ثقافية واجتماعية جديدة.

¹¹ - أعلى سبيل المثال: بول هوس، د.ل.، فريد هاندلر، ب.، وهايو، س. (1997). الدفاع النفسي: النظرية والأبحاث المعاصرة. في: ر. هوجان، ج. أ. جونسون، و س. ر. بريجز (المحررون)، دليل علم نفس الشخصية (ص 543-579). dx.doi.org/10.1016/B978-012134645-4/50023-8.

في هذا السياق، تُبرز القسوة النفسية كآلية دفاعية¹² ذات دلالة عميقة، يلجأ إليها المغترب كاستراتيجية تكيفية لمواجهة التوترات النفسية المصاحبة للحنين والفقد.

وآليات الدفاع هي استراتيجيات نفسية لا وعية يتم استخدامها تلقائيًا من قبل الإنسان لإدارة الصراعات الداخلية وتقليل القلق الناجم عن الأفكار أو المشاعر أو الدوافع غير المقبولة، وتعمل هذه الآليات على حماية إحساس الفرد بالذات والحفاظ على التوازن النفسي من خلال تشويه الواقع أو تجنبه وكبته أو إنكاره أو تغييره بطريقة ما.

وفقًا للإطار الديناميكي النفسي¹³، تعمل آليات الدفاع على مستويات مختلفة من النضج¹⁴ وتخدم في حماية الفرد من التهديدات الداخلية أو الخارجية والضيق العاطفي.

وتلخص دراسة أن: "آليات الدفاع هي عمليات نفسية تلقائية تتوسط رد فعل الفرد تجاه الصراعات العاطفية من خلال حمايته من القلق أو الإحساس بالتهديد من مصادر داخلية أو خارجية."¹⁵

أو أنها: "استراتيجيات لا وعية يحمي بها الأشخاص أنفسهم من الأفكار أو المشاعر المقلقة."¹⁶

ويرى الباحث أن هذه الآليات تتحول مع الوقت إلى استراتيجيات واعية بسلوك واضح منظم، على ما سيأتي بيانه.

من منظور علم النفس الديناميكي، تُعتبر هذه القسوة شكلاً من أشكال الدفاع النفسي الذي يهدف إلى تقليل الإحساس بالألم العاطفي الناتج عن الانفصال عن الوطن أو الأشخاص المقربين أو عنهما معاً، عبر فرض حدود عاطفية صارمة تحمي الذات من الانهيار النفسي.

¹² - Defense Mechanisms

¹³ - الجمعية الأمريكية للطب النفسي، 1994، 2013؛ هوجلند وبيري، 1998

¹⁴ - تتراوح بين غير ناضجة وناضجة

¹⁵ - في مجلة Frontiers in Psychology (2021)

¹⁶ - مجلة Psychology Today (2025)

تتسم هذه القسوة النفسية بكونها ليست مجرد رد فعل سلبي أو انغلاقاً عاطفياً، بل هي عملية نفسية معقدة تنطوي على تفعيل أنماط دفاعية مثل الإنكار، والتبرير، والتفريق العاطفي، التي تتيح للفرد الحفاظ على توازنه النفسي في ظل بيئة غريبة وملينة بالمجهول.

كما أنها تعكس صراعاً داخلياً مستمراً بين الحاجة إلى التواصل الاجتماعي والارتباط العاطفي، وبين الرغبة في الحماية النفسية من جراح الفقد والحنين المستمر، وبالتالي تنشط العزلة الشخصية.

من ناحية أخرى، تؤدي هذه القسوة إلى تشكّل فجوة نفسية واجتماعية بين المغترب ومعارفه في بلده الأصلي، حيث تتغير ديناميكيات العلاقات بفعل التباعد المكاني والاختلافات في التجارب الحياتية، مما يولّد شعوراً بالاغتراب النفسي والاضطراب العاطفي.

هذه الفجوة ليست مجرد انفصال جغرافي، بل هي انقطاع في التواصل العاطفي والاجتماعي، يفاقم من حالة الاضطراب النفسي ويُعقّد عملية التكيف الاجتماعي والثقافي.

وإذا كانت آليات الدفاع النفسية استجابات لا وعية تهدف لحماية الذات من القلق والصراعات الداخلية، فإن تصنيف القسوة والحدة سيكون ضمن الآليات "غير الناضجة" مثل العدوانية السلبية أو الانسحاب الاجتماعي.

الحنين للوطن كحالة نفسية مركزية في تجربة المغترب السوري، يُعدّ حالة نفسية مركزية في تجربة المغترب، خاصة في ظروف اللجوء أو الهجرة القسرية التي غالباً ما تكون مصحوبة بظروف صعبة مثل الحرب، فقدان الأمن، والانقطاع المفاجئ عن الجذور.

بالنسبة للسوريين، لا يقتصر الحنين على ذكريات المكان، بل يتعداه إلى الحنين إلى الزمان، أي: إلى حقبة ما قبل الحرب، حيث الاستقرار والأمان والعلاقات الاجتماعية المتماسكة، فتتردد عبارات: "كنت في نعمة"، "كنا بخير"، "والله بلادنا ما تتعوض"، "الفواكه والخضروات في بلادنا".

يشترك السوريون في رموز حنين واضحة، مثل أصوات الأذان للصلاة من الجامع الأموي، وبعض أطباق الطعام، وأجواء ما قبل الإفطار والسحور في رمضان، أو حتى رائحة الياسمين في جنبات طرق محافظاتهما، هذه الرموز تُحيل الحنين إلى هوية مشتركة بين أفراد المغتربين السوريين والتي تُعيد تخيل "سوريا المفقودة".

ويعاني الكثيرون من صراع بين هذا الحنين إلى الماضي والخوف من عدم القدرة على العودة، أو العودة إلى وطن لم يعد كما كان، مشئت منهار يفتقد لأدنى مقومات الحياة الإنسانية، وهو ما يخلق ما يُسمى بـ"الحنين المعلق"¹⁷.

ومما يزيد الألم إغراق وسائل التواصل الاجتماعي - عبر صور سوريا القديمة قبل الحرب - إعادة إنتاج الحنين، أو مقاطع صوتية من أسواق حلب أو حماة، مما يخلق وطنًا افتراضيًا قد يزيد الألم أو يخففه حسب طريقة التعامل معه.

ويُشكّل الفقد¹⁸ مع القلق من المستقبل ضغوطاً نفسية مُزمنة تُفاقمها ظروف اللجوء القاسية، مما يدفع الكثير من المغتربين السوريين إلى تبني آليات دفاع سلبية مثل القسوة العاطفية أو الجِدّة في التعامل، والتي قد تكون ردود أفعال لحماية الذات من مزيد من الألم أو الخيبة.

فيصبح البعض قاسياً كدرع وقاية ضد مشاعر الضياع أو الحنين المؤلم، ونرى هذا في تعامل بعض اللاجئين مع أبنائهم (تجنب الحديث عن سوريا) أو في علاقاتهم الاجتماعية (عدم الانفتاح على مجتمعات جديدة)، ومما ظهر جلياً التجنب الذي مارسه ويمارسه كثيرون لتتبع أخبار الحرب الغاشمة الصهيونية على غزة فلسطين، لما تشكّله من هجوم كاسح على العواطف الراقية التي يحملها المسلمون تجاه القدس والمسجد الأقصى، فيزداد الألم والحسرة والشعور بالعجز، بل والأخطر محاولة بعضهم قطع العلاقة أو تهْميشها مع سوريا الداخل من الأحوال والأعمام والأقارب والأهل والأصحاب الذين لم يغتربوا أو يخرجوا من البلاد.

¹⁷ - الشوق أو الحنين إلى الماضي أو الوطن، صاغه لأول مرة الطبيب السويسري يوهانس هوفر (Johannes Hofer) في عام 1688 لوصف حالة مرضية يعاني منها المرتزقة السويسريون الذين كانوا يقاتلون بعيداً عن وطنهم، أما إضافة وصف "المعلق" فتشير إلى حالة من الحنين غير المتحقق أو غير المكتمل، أو الذي يبقى معلقاً بين الماضي والحاضر دون القدرة على الوصول إليه أو العودة إليه. يمكن أن يُستخدم هذا الوصف في الأعمال الفنية لوصف فنان يعبر عن شعوره بالهوية الثقافية المزدوجة، أو في الكتابة للتعبير عن شعور الشخص بالماضي الذي لا يزال يؤثر عليه بشكل كبير، ولكن لا يمكن العودة إليه. "The Future of Nostalgia" by Svetlana Boym: وهذا الكتاب يُعد أحد أهم المراجع في دراسات النوستالجيا. تستكشف فيه سفتلانا بويم أنواعاً مختلفة من النوستالجيا، بما في ذلك النوستالجيا التأملية والنقدية، والتي يمكن أن تتقاطع مع فكرة "الحنين المعلق" كشكل من أشكال النوستالجيا التي لا تسعى للعودة إلى الماضي بل للتأمل فيه أو الحفاظ على ذكره بشكل غير مكتمل.

¹⁸ - فقدان الأهل، المكان، الهوية، الثروة، نمط الحياة.

وهذه القسوة كآلية دفاع، هي عبارة عن التنمر الذاتي أو الداخلي¹⁹ حيث يُقسو الشخص على نفسه قبل أن يُقسو عليه العالم، فيقطع أواصر العلاقات قبل أن يسمع عن موت أحدهم أو استشهاده أو هدم بيت عمه أو خاله، أو اعتقال قريبه أو صاحبه.

وتتسم هذه القسوة بأنها ليست مجرد رد فعل سلبي، بل تمثل تفاعلاً ديناميكياً بين الرغبة في التواصل الاجتماعي والحاجة إلى الحماية النفسية من جراح الانفصال وآلام الفقد.

وينتج عن ذلك فجوة نفسية واجتماعية متزايدة بين المغترب ومعارفه في الوطن، تتجلى في تغير ديناميكيات العلاقات، وتفاقم مشاعر الاغتراب والاضطراب النفسي.

فقدان الإحساس بالأمان الاجتماعي والدعم الأسري، مع استحضر الذكريات المؤلمة أو الجميلة بشكل متكرر، والخوف من المستقبل أو من فقدان الهوية، تجتمع على المغترب فتنتج القسوة النفسية.

وهذه القسوة توظف كآلية لإخفاء الضعف أو الهشاشة أمام الذات أو الآخرين، والحدة تخلق مسافة نفسية مع المحيط الجديد أو القديم، ما يخفف من وطأة الحنين أو الخوف من الفقد.

وتجدر الإشارة إلى أن القسوة والحدة ليستا بالضرورة صفات دائمة، بل استجابات تكيفية مؤقتة مع بيئة ضاغطة.

وقد تتداخل مع آليات دفاع أخرى؛ مثل الانسحاب، الإنكار، أو التسامي عبر الانخراط في العمل أو النشاطات الاجتماعية، إلا أن استمرار هذه الآليات قد يؤدي إلى عزلة اجتماعية أو اضطرابات نفسية لاحقاً.

فكرة أن "المغترب يتبنى القسوة في حياته" هي فكرة معقدة تحمل نواة من الصحة لكنها تتطلب تفكيراً دقيقاً من الناحية النفسية والاجتماعية والفلسفية، ولا يمكن تعميمها، لكن يمكن تحليلها كاستراتيجية تكيف محتملة أو آلية دفاع في مواجهة تحديات الاغتراب الشديدة لدى بعض الأفراد.

❖ دقة المصطلح:

هي ليست "قسوة" بالمعنى الأخلاقي المطلق؛ فنادرًا²⁰ ما يصبح المغترب قاسيًا بشكل سادي أو متعمد لإيذاء الآخرين لمجرد الاغتراب، وإنما المقصود هنا أقرب إلى:

- تخدير المشاعر²¹ كآلية لتجنب الألم الناتج عن الحنين، الصدمة الثقافية، العزلة، أو خيبة الأمل.
- القسوة العاطفية²²: بناء جدار عاطفي لحماية الذات من مشاعر الضعف أو الرفض.
- البراغمة القاسية²³: التركيز الشديد على البقاء والنجاح في البيئة الجديدة، مما قد يتجاهل الاعتبارات العاطفية الأعمق أو العلاقات الشخصية.
- الانسحاب واللامبالاة²⁴: كرد فعل على الإرهاق الناتج عن الضغط المستمر للتكيف.
- تغير في القيم والتعبير العاطفي: قد يُفسر التكيف مع ثقافة أكثر فردية أو مباشرة²⁵ على أنه قسوة أو برود.

❖ عوامل ظهور القسوة النفسية؛ فالسياق هو المفتاح:

- شخصية الفرد قبل الاغتراب: فالأشخاص الأكثر حساسية أو ارتباطًا عائليًا قد يكونون أكثر عرضة لهذه القسوة وأعراضها.
- ظروف الاغتراب: فهل كان اختياريًا أم قسريًا؟ وما مستوى الصدمة المرتبطة به؟ وما مستوى الدعم المتاح؟
- صعوبة التكيف الثقافي: فالفجوة الكبيرة بين الثقافتين مزعجة لبعض الأنماط البشرية للمغتربين مما يتعذر معه الاندماج، ويزيد الضغط النفسي.
- تجارب سلبية محددة: التمييز، الاستغلال، العنصرية، خيانات في العلاقات داخل المجتمع الجديد.

²⁰ - بتتبع الإحصائيات الصادرة من منظمة الصحة العالمية والجمعية الأمريكية للصحة النفسية والدليل الإحصائي لعلم النفس المرض (DSM-5) تظهر مستويات متدنية من السادية لدى الأشخاص الذين يتعرضون للصدمة العامة.

²¹ - Emotional Numbing

²² - Emotional Callousness

²³ - Ruthless Pragmatism

²⁴ - Withdrawal & Apathy

²⁵ - مقارنة بثقافة المغترب الأصلية

❖ علم نفس الهجرة واللجوء²⁶: يركز الباحثون في هذا المجال على الإجهاد الثقافي، وهو يُعد من الظواهر النفسية والاجتماعية المهمة في المجتمعات متعددة الثقافات، خاصة بين المهاجرين واللاجئين، حيث يؤثر بشكل مباشر على صحتهم النفسية وقدرتهم على التكيف الاجتماعي.²⁷ وأحد استجابات التكيف غير السارة هو الانفصال أو التهميش؛ حيث يرفض الفرد كلا الثقافتين (الأصل والجديدة)، مما قد يصاحبه انسحاب اجتماعي وسلبية قد تُرى كقسوة نفسية واستعلاء وكبر، وقد تظهر ردود فعل دفاعية قاسية لحماية الهوية المهتزة أو الهشاشة النفسية أو محاولة لإخفاء ألم حقيقي.

❖ دراسات الصحة العقلية للمهاجرين واللاجئين أظهرت ارتفاع معدلات الاكتئاب، القلق، اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)²⁸ بين بعض فئات المغتربين، خاصة القسرية، وهذه الاضطرابات غالبًا ما تتضمن أعراضًا مثل:

- تقييد المشاعر (Restricted Affect): يبدو كبرود أو قسوة.
- الانسحاب الاجتماعي (Social Withdrawal).
- التهيج والغضب (Irritability & Anger): قد يظهر كعدوانية لفظية أو سلوك قاسي.

وتتنوع احتياجات الصحة النفسية للاجئين والمهاجرين الذين تعرّضوا للشدائد وتشكّل بفعل التجارب التي مروا بها في بلدانهم الأصلية، وفي رحلة الهجرة، والسياسات الخاصة بدخولهم إلى البلدان المضيفة واندماجهم فيها، وظروفهم الخاصة بالمعيشة والعمل.

وفي بعض السياقات، قد يكونون أشد تعرّضاً للإصابة بحالات الصحة النفسية من المجموعات السكانية المضيفة.

ويواجه اللاجئون والمهاجرون عقبات كبيرة تعوق اندماجهم في المجتمع وتحد من إمكانية حصولهم على خدمات الصحة النفسية ومن مدى قبولهم لها.

²⁶ - Psychology of Migration & Refuge

²⁷ - الثقاف: الانصهار الثقافي: استكشاف الثقاف في الهوية الاجتماعية، ترجمتي، الموقع الأصلي:

fastercapital.com/content/Acculturation--Cultural-Fusion--Exploring-Acculturation-in-Social-Identity.html

²⁸ - اضطراب ما بعد الصدمة، Posttraumatic Stress Disorder

وعادة ما يلزم لمعالجة ذلك اتخاذ إجراءات محدّدة الأهداف ومتعدّدة التخصصات، بما في ذلك رعاية الصحة النفسية المتكاملة والمراعية للاعتبارات الثقافية، والدعم الاجتماعي، والمساعدة القانونية، والمشاركة المجتمعية.²⁹

وقد يطور المغتربون أو المهاجرون "هويات هجينة" أو "هويات منقسمة"³⁰ بين مجتمعه الأصلي وبلد الاغتراب، وتدور داخله صراعات كبيرة وعميقة ومضطربة، وتبدأ عملية التفاوض بين الهويات وقد تسبب صراعاً داخلياً، ويظهر جزء من الحل كرفض أو قسوة تجاه أحد الجانبين³¹ ويظهر هذا في النقد الهدّام والسلبية المفرطة تجاه وطنه الأصلي.

❖ القسوة النفسية آلية دفاع عميقة وموهمة:

يمكن اعتبار القسوة النفسية الملاحظة في سلوك بعض المغتربين بشكل أساسي آلية دفاع نفسية غير واعية في معظم الأحيان، وتكون الوظيفة الدفاعية حينها:

- الحماية من الألم: تخدير المشاعر يحمي من شدة الحنين، الحزن على المفقود، ألم الرفض أو التمييز.
- الحفاظ على الطاقة النفسية: التكيف الثقافي مستنزف، والانسحاب العاطفي يوفر طاقة للتركيز على المهام الأساسية للبقاء (العمل، تعلم اللغة، محاولة البقاء).
- حماية الهوية: رفض الارتباط العاطفي العميق بالبيئة الجديدة قد يكون محاولة للحفاظ على ارتباط بالهوية الأصلية التي تشعر بالتهديد، أو العكس، رفض الماضي قد يكون محاولة لبناء هوية جديدة.
- السيطرة والاستقلالية: في مواجهة الفوضى وعدم اليقين، قد يوفر المظهر القاسي أو المنعزل شعوراً زائفاً بالسيطرة والاكتفاء الذاتي.
- تجنب الضعف: إظهار القسوة يحمي من إظهار الحاجة أو الضعف الذي قد يُستغل في بيئة غريبة وغير مضمونة الدعم.

²⁹ - Refugee data finder. Geneva: UNHCR – The UN Refugee Agency; 2024

³⁰ - ويظهر جلياً في الجيل الثاني من اللاجئين السوريين في دول المهجر بعد الحرب كمن ولدوا في أوروبا أو نزحوا إليها وأعمارهم صغيرة فاصبحوا لا يعرفون سوريا كوطن يحوي بل كبلد الهروب والحرب.

³¹ - أحياناً تجاه الوطن الأم كجزء من محاولة الاندماج القسري.

❖ القسوة النفسية آلية دفاع غير تكيفية ينبغي أن تُفهم:

هي قسوة قشرية تخفي ألمًا واحتياجًا وقلقًا وخوفًا، بل وضعفًا، لكنها تؤدي إلى مزيد من الإشكاليات في حياة من يتبناها كمنظور ومنهج للحياة والبقاء، فهي تؤدي إلى:

- تأجيج العزلة: تمنع بناء الدعم الاجتماعي الحقيقي الضروري للتكيف الصحي على المدى الطويل.
- اضطرابات نفسية: القمع المستمر للمشاعر قد يؤدي إلى اكتئاب، قلق، اضطرابات جسدية نفسية (سايكوسوماتية)³².
- تجميد النمو العاطفي: تعيق تطور الذكاء العاطفي والعلاقات العميقة.
- تعزيز الشعور بالاغتراب: تزيد من الشعور بالانفصال عن مجتمع الآن ومجتمع الماضي (الأصلي والجديد).
- ضرر للعلاقات الأسرية: قد تنعكس على العلاقة مع الشريك/ة والأطفال، مسببة برودًا عاطفيًا داخل الأسرة مع انفصال حقيقي مع الأفراد في البيئة الأم.
- صعوبة العودة: قد تعيق إعادة الاندماج في الوطن الأم عند العودة.
- التحول إلى سمة شخصية: إذا استمرت لفترة طويلة جدًا دون وعي أو معالجة، قد تتصلب وتصبح جزءًا من شخصية الفرد يصعب تغييره.

القسوة النفسية، وبوصفها آلية دفاع، تُعتبر استجابةً غير تكيفية للصدمات أو التهديدات النفسية، حيث يلجأ الفرد إلى تبني موقفٍ عدائي أو انفعالي متصلّب كدرعٍ واقٍ من الأذى، لكن هذه الآلية، رغم فاعليتها قصير المدى، تتحول إلى سجنٍ نفسي يعزز العزلة ويُعطل النمو العاطفي.

فالاغتراب يمكن أن يخلق ضغوطًا هائلة تدفع بعض الأفراد إلى اعتماد استراتيجيات دفاعية تتسم بالبرود العاطفي، الانسحاب، أو الصلابة التي قد تُظهر للآخرين أو يُختبر داخليًا كشكل من "القسوة".

³² - سايكوسوماتي (Psychosomatic) يشير إلى الاضطرابات أو الأمراض الجسدية التي يكون للعوامل النفسية دور رئيسي في نشوئها أو تفاقمها، تتضمن هذه الحالات تفاعلًا معقدًا بين النفس والجسد، حيث تؤثر الضغوط النفسية أو الاضطرابات العاطفية مثل القلق أو الاكتئاب على الوظائف الجسدية، مما يؤدي إلى أعراض مرضية حقيقية. علم النفس الصحي لتشيلي تايلور، الإصدار التاسع.

هذه الاستراتيجية قد توفر حماية نفسية أولية، لكن استمرارها دون وعي يحمل مخاطر كبيرة على الصحة النفسية والعلاقات على المدى الطويل، فمن المهم فهمها كآلية دفاع وليس كسمة أخلاقية ثابتة هو المفتاح لفهم تعقيد التجربة المغترية وتقديم الدعم المناسب.

❖ مظاهر القسوة النفسية

○ تهميش العلاقات وقلة التواصل

يُعرف هذا النمط بـ "التجنب الانفعالي" ³³ Emotional Avoidance، حيث يبتعد الفرد عن الأحاديث العميقة أو المواقف التي تهدد كشف ضعفه، وكأنه جدار غير مرئي يحجب الإنسان عن عالمه وواقعه والعلاقات من حوله، وقد تكون مع المقربين.

وينشأ هذا السلوك لدى الأشخاص ذوي التعلق القلق أو المتجنب، الذين تعلموا أن التواصل يعني الأذى، والعزلة الاجتماعية تزيد من خطر الإصابة بالاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والقلق، وسواء تهيمش العلاقات الجديدة داخل بلد الاغتراب، أو بقطع العلاقة مع الوطن الأم، ورغم سهولة الاتصالات والقدرة على التواصل عبر التطبيقات المختلفة إلا أنه يتجنبها ويتذرع بذرائع مختلفة من الانشغال وصعوبة الكيف. ومن الجدير بالذكر أن التبعاد وتهميش العلاقات ليس بالضرورة انعدام حاجة الإنسان للآخرين، بل يمكن أن تكون خوفاً من أن يُثبتوا أنه غير جدير بالاحترام والتقدير والمودة، أو خوفاً من فقدانهم بعد توطيد العلاقة بينهم.

○ كتمان الانفعالات وكبت المشاعر

يُطلق عليه "القمع العاطفي" (Emotional Suppression) ³⁴، وهو محاولة إسكات المشاعر بدلاً من معالجتها، وبحسب "جروس" (Gross، 2002)، كبت المشاعر يُقلل من الألم قصير المدى لكنه يزيد الاضطرابات الجسدية مثل ارتفاع ضغط الدم والإصابة بالجلطات المختلفة.

ويُعتبر الكتمان شكلاً من أشكال "القسوة تجاه الذات" أولاً قبل الآخرين، حيث يُعاقب الفرد نفسه على ضعفه، ومخاوفه.

³³ - Clinical Handbook of Psychological Disorders, A Step-by-Step Treatment Manual David H. Barlow, 2007, P81.

³⁴ - Emotional Suppression Physiology, Self-Report, and Expressive Behavior, James Jonathan Gross · 2002, P 40.

فالكبت النفسي للمشاعر والانفعالات ظاهرة معقدة تتجلى في حجب الفرد لمشاعره الداخلية وعدم التعبير عنها بصورة طبيعية، وهذا الكبت، الذي ينبع غالبًا من مخاوف اجتماعية أو ضغوط نفسية، يعمل كآلية دفاعية تحمي النفس من مواجهات قد تبدو مؤلمة أو محرجة.

إلا أن غياب التعبير عن هذه الانفعالات يؤدي إلى تراكمها في باطن النفس، ما يولد حالة من التوتر الداخلي والاضطراب العاطفي.

ممن الناحية الأكاديمية، يشير علماء النفس إلى أن الكبت المستمر يمكن أن يؤدي إلى مشكلات صحية مثل الاكتئاب، والقلق، واضطرابات جسدية ذات أصل نفسي.

وهذا الحصار الداخلي للمشاعر يقلل من قدرة الفرد على التواصل الفعال، ويعيق تطور الذات، ما يؤثر بدوره على جودة العلاقات الشخصية والاجتماعية.

وعليه، يصبح فهم الكبت النفسي ضرورة معرفية تُساعد في تقديم الدعم العلاجي المناسب، إذ إن الإفصاح عن المشاعر بطرق صحية يمهد الطريق للتعافي والنمو النفسي السليم.

○ رفض المساعدة وطلبها

هذا السلوك مرتبط بـ "وهم الاكتفاء الذاتي"³⁵، حيث يُصرّ الفرد على أن الاعتماد على الآخرين ضعيف، ويُسمى "تحيز الاعتماد الذاتي" (Self-Reliance Bias)³⁶، وهو شائع لدى من عانوا من خيبات أمل مبكرة أو متكررة، ومن معاني القسوة النفسية الأكثر خداعًا هي أن يُقنع الإنسان نفسه أن لا يحتاج إلى أحد، ولا عند الغرق إلى يد تنتشلته، ورفض المساعدة يزيد الشعور بالعجز الخفي.

ووهم الاكتفاء الذاتي هو حالة نفسية يتبنّى فيها الفرد قناعة بأنه قادر بشكل "مطلق" على تلبية جميع احتياجاته النفسية والعاطفية دون الحاجة لأي دعم أو تواصل مع الآخرين.

³⁵ - حالة من الإيمان بالذات وتلبية احتياجات النفس من الداخل، وليس من الأحداث أو الأشخاص أو الظروف الخارجية، وانظر: Deci, E.

L., & Ryan, R. M. (1985). "Intrinsic motivation and self-determination in human behavior

³⁶ - باير، فريدريك، وآخرون. "ما وراء التحيز الأناني: انتشار المسؤولية يُقلل من الشعور بالفاعلية ومراقبة النتائج". مجلة علم الأعصاب

الإدراكي والعاطفي الاجتماعي، المجلد 12، العدد 1، 2017، الصفحات 138-145.

هذا التصور يتجاوز الاستقلالية الصحية ليصبح عزلة نفسية متشددة، تُخفي خلفها قسوة على الذات وتنكراً لجوهر الإنسان الاجتماعي والمعتمد على الآخرين في توازنه النفسي والعاطفي.³⁷

يتسبب وهم الاكتفاء الذاتي في حالة من القسوة النفسية الذاتية التي تركز فقدان التعاطف مع الذات، ومع الآخرين، ويثير هذا النمط مشكلات نفسية متفاوتة كالاكتئاب، اضطرابات القلق، وأحياناً ميول للإيذاء الذاتي عبر إهمال العناية بالنفس أو الحرمان العاطفي.

وتؤكد الدراسات أن وهم الاكتفاء الذاتي يتعارض مع حقيقة الطبيعة البشرية القائمة على التكافل، ويكون عادة غطاء لخوف عميق من الضعف أو الفشل.³⁸

إن وهم الاكتفاء الذاتي ليس دليل قوة أو نضج، بل اضطراب نفسي يُخفي خلفه قسوة على الذات وخوفاً من حاجة الإنسان للآخرين. مواجهة هذه القناعة تستلزم اعترافاً إنسانياً وصريحاً بأن الاعتماد الإيجابي المتبادل دليل صحة نفسية، وأن طلب المساعدة ليس ضعفاً بل شجاعة تعكس التصالح مع الطبيعة الإنسانية.

³⁷ - المجلة الأوروبية لطب الصدمات النفسية. 2022 فبراير؛ 6(1): 100237. JAMA Netw Open. 2018.100237: 1(7): e184493.

³⁸ - Self-Deprivation: A Proposal for a Maladaptive Behavioral Outcome for Survivors of Childhood Maltreatment, Rachel A Oakes, Terri L Weaver, Annie A Garner

Affiliations Expand, PMID: 40098775 PMCID: PMC11910448 (available on 2026-03-01) DOI: 10.1007/s40653-024-00667-w

○ السخرية والتهكم كنمط حياة

السخرية كآلية دفاع تُستخدم لإبعاد الآخرين عبر تحويل المشاعر إلى نكتة، وفقاً لـ "فرويد"، الفكاهة السوداء قد تكون "إزاحة" للعدوانية نحو الذات أو الآخرين، فالتعبير عن الأفكار أو المشاعر والتي عادة ما تكون ذات طبيعة مؤلمة بصورة مزاحية تعطى البهجة للآخرين.³⁹

الشخصيات التي تستخدم السخرية لتجنب مواجهة الألم العائلي والذاتي هي شخصيات قريبة الإصابة بالاضطرابات النفسية بسبب الكتمان من ناحية والإزاحة من جهة أخرى، بل والصورة النمطية التي تتكون عنه في محيطه الإنساني، مما يصعب عليه إظهار الجانب الحقيقي لشخصيته بل ولألمه وعجزه.

وتُعدّ السخرية والتهكم من أكثر الآليات الدفاعية شيوعاً في النفس البشرية، حيث يلجأ إليهما الفرد للهروب من مواجهة مشاعره الحقيقية أو تجارب الألم الداخلي. هذه الآلية الدفاعية تحمل طابعاً وهمياً؛ فهي تمنح الإنسان شعوراً مؤقتاً بالقوة أو التفوق، لكنها في الواقع تُخفي خلفها هشاشة عاطفية وعجزاً عن التعبير الصريح عن الضعف أو الحاجة للدعم النفسي.

وتتضمن السخرية كعلامة على القسوة النفسية بعض المظاهر:

- التقليل من شأن الذات أو الآخر: غالباً ما يستخدم الشخص السخرية تجاه نفسه أو الآخرين كوسيلة لحماية صورته الذاتية، لكنه بذلك يوجّه قسوة خفية لنفسه أو للآخرين، ويعمّق من مشاعر العزلة.
- تكمين المشاعر: تساهم آلية التهكم في كبت العواطف الحقيقية وصرف الانتباه عن الجرح الداخلي، مما يؤدي إلى تراكم مشاعر غير معالجة وتفاقم التوتر النفسي.
- البرود والانفصال العاطفي: التهكم المستمر يُسهّم في تكوين شخصية تميل للانفصال العاطفي وعدم التعاطف، ويظهر كأن صاحبه محصّن ضدّ المشاعر القوية، بينما هو في حقيقة الأمر يخشى مواجهة أعماقه.
- إشاعة الأجواء السلبية: السخرية المفرطة تخلق بيئة مشحونة بالرفض أو العدائية، وتعكس صرامة غير معلنة تجاه الذات والآخرين.

39 - سيكولوجية النكات، سيغموند فرويد، ترجمة رنيم صقور، دار الحوار للنشر والتوزيع، 2023، ص 12 وما بعدها اختصاراً.

السخرية والتهكم تعملان كستار يخفف القدرة على مواجهة المشاعر المؤلمة، وغالبًا ما تعكس نوعًا من القسوة النفسية الذاتية، حيث يحاول الفرد أن يبرر أو يتجنب ألمه عبر تعليقات قاسية أو ساخرة.⁴⁰

❖ التوجيه والإرشاد:

أولاً: الاغتراب بأنواعه النفسي والجسدي درجة من درجات الابتلاء الذي يستلزم الصبر والاحتساب وإظهار الجلد والاحتمال، فالدنيا دار البلاء والابتلاء، والآخرة دار المكافأة والثواب، والصبر على البلاء ثوابه عظيم؛ على البلاء هو خير مضمون يناله الإنسان من كل بلاء يصيبه، ورسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "مَا يُصِيبُ الْمُؤْمِنَ مِنْ شَوْكَةٍ فَمَا فَوْقَهَا، إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ بِهَا دَرَجَةً، أَوْ حَطَّ عَنْهُ بِهَا خَطِيئَةٌ".⁴¹ ويقول صلى الله عليه وسلم: "عَجَبًا لِلْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ؛ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ"⁴² ويقول صلى الله عليه وسلم: "وَالصَّبْرُ ضِيَاءٌ"⁴³، فالصبر مطلوب، وعاقبته إلى خير.

ثانياً: مشاعر الاغتراب والوحدة النفسية والضغط العصبي والألم المتراكم يصعب التعامل معها، وإن تحولت إلى قسوة نفسية على الذات والآخرين ستؤثر سلباً على حياة صاحبها ومن حوله، وكتبها كذلك خوفاً من مواجهتها؛ لا يُذهب الوجد والأم؛ بل يضاعفه على الحقيقة.

والتعامل مع المشاعر المؤلمة: هو إدراكها، وفهمها، وتحديد نوعها، وسبب مرورنا بها، ثم الاجتهاد لإيجاد بيئة صحية مناسبة للتعبير عن هذه المشاعر ومواجهتها في مرحلة ما، كمرحلة أولية في غاية الأهمية:

1) الوعي بالمشاعر وتحديد بدقة: تشير هيل (Hill، 2005) إلى أن الخطوة الأولى في التعامل مع المشاعر المؤلمة هي التعرف عليها وتسميتها بدقة، لأن الوعي العاطفي يُمكن من التحكم بالمشاعر بدلاً من الانهيار أمامها أو دفعها إلى الكبت.

⁴⁰ - Vaillant, G. E. (1992). Ego Mechanisms of Defense: A Guide for Clinicians and Researchers. Washington, DC: American Psychiatric Press, p45

⁴¹ - أخرجه البخاري (5640)، ومسلم (2572) واللفظ له.

⁴² - أخرجه مسلم (2999).

⁴³ - أخرجه مسلم (223).

(2) قبول المشاعر وعدم مقاومتها: حسب براون (Brown، 2012)، يعتبر القبول العاطفي اللاشروطي للمشاعر خطوة ضرورية لتخفيف الضغط النفسي؛ إذ يمنع مقاومة المشاعر مؤقتًا من تصعيدها واستنزاف الطاقة النفسية.

(3) التعبير عن المشاعر بشكل صحي: يؤكد جرينبيرغ وشاميمان (Greenberg & Samson، 2004) على ضرورة التعبير عن المشاعر سواء بالكلام أو الكتابة أو بالطرائق السليمة الصحية، فهو هذا يعزز معالجة المشاعر بدلاً من كبتها.

(4) مواجهة الحدث المؤلم: يشرح لوفتوس وشوين (Loftus & Shaw، 2013) كيف يمكن إعادة بناء الذكريات المؤلمة بطرق تقلل من آثارها السلبية، وتحويل الألم إلى فرصة للتعلم والنمو.⁴⁴

(5) العناية بالصحة الجسدية والنفسية: تشير منظمة الصحة العالمية (WHO، 2018) إلى أهمية النوم الجيد، والتغذية الصحية، والتمارين الرياضية ضمن استراتيجية شاملة لدعم الصحة النفسية والتكيف مع الضغوط.

(6) طلب الدعم والاجتماع بالمختصين: ينصح كوبر وزملاؤه (Cooper et al.، 2017) باللجوء إلى العلاج النفسي المتخصص عند تبدو المشاعر عائقًا أمام الأداء الحياتي اليومي.

ثالثًا: اللجوء إلى الله تعالى بالعبادة والذكر، قال تعالى: "الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" (الرعد: 28)، وهو ما يفيد أن النفع من القرب من الله تعالى ليس فقط في الآخرة بل في الدنيا كذلك، وقد قال الله تعالى: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ" (البقرة: 153)، أمر تعالى بالاستعانة بالصلاة؛ لأن الصلاة هي عماد الدين، وهي الصلة بين العبد وبين ربه، فإذا كانت صلاة العبد صلاة كاملة، مجتمعًا فيها ما يلزم فيها، وحصل فيها حضور القلب، فصار العبد إذا دخل فيها، استشعر دخوله على ربه، ووقوفه بين يديه، مستحضرًا لكل ما يقوله وما يفعله، فستكون الصلاة – فرضًا أو نفلًا، من أكبر المعونة على جميع الأمور، قال أبو العالية: استعينوا بالصبر والصلاة على مرضاة الله، واعلموا أنهما من طاعة الله.⁴⁵

⁴⁴ - الملفات المفتوحة، مرجع سابق.

⁴⁵ - تفسير الطبري (2315).

رابعًا: جودة النظر على النفس لا على وجه الإهمال والتفريط، بل على اعتبار الامتنان بنعمة الله تعالى والتحدث بها، وتعداد نعم الله تعالى على النفس منذ خلقها ومروًا باليمن الكبيرة التي حبا الله بها النفس بالفطرة والتوحيد والأجر العظيم على الصبر على البلاء وغيره.

خامسًا: الترويح عن النفس بالرياضة والهوايات التي تسعد الشخص وتريحه وتساعد على الاسترخاء،

تلعب ممارسة الرياضة والهوايات دورًا محوريًا في دعم الصحة النفسية والترويح عن النفس، حيث أظهرت الأبحاث أن النشاط البدني يحفز إفراز الإندورفينات، وهي مواد كيميائية في الدماغ تُعرف بـ "هرمونات السعادة"، التي تساهم في تحسين المزاج وتقليل التوتر والقلق (Ratey, 2008)، وفقًا لما أورده هيل (Hill, 2013)، فإن التمارين الرياضية تعزز الاسترخاء النفسي عبر تقليل مستويات هرمون الكورتيزول (هرمون التوتر)، مما يساعد الأفراد على مواجهة الضغوط اليومية بشكل أكثر فعالية.⁴⁶

كما أن الانخراط في الهوايات الإيجابية التي تثير اهتمام الفرد يساهم في توفير حالة من الاسترخاء الذهني والراحة النفسية، حيث وجد شامبرز⁴⁷ أن ممارسة الأنشطة الترفيهية تزيد من الشعور بالسعادة وتقلل من أعراض الاكتئاب والقلق.

علاوة على ذلك، يوضح لوندجرين أن الجمع بين ممارسة الرياضة والهوايات يرفع من مستوى الرفاهية النفسية والاجتماعية، من خلال توفير توازن بين النشاط الحركي والاسترخاء الذهني، مما يعزز التكيف النفسي وجودة الحياة بشكل عام.⁴⁸

بالتالي، يمكن القول إن الترويح عن النفس بالرياضة والهوايات يشكلان استراتيجيات متكاملة وفعالة لدعم الصحة النفسية، حيث يساعدان على تقليل التوتر والإجهاد النفسي، وتحسين المزاج، وزيادة الشعور بالرضا والراحة.

Hill, E. M. (2013). Exercise as a stress management technique: Physiological and psychological benefits. *Health - Psychology Review*, 7(1), 41–51. doi.org/10.1080/17437199.2012.700731

Chambers, J. A., Scott, J., & Owens, J. (2009). The role of recreational activities in helping individuals cope with depression. *Journal of Mental Health*, 18(6), 447–456. doi.org/10.3109/09638230903197286

Lundgren, T. (2016). The synergy of sport and leisure activities in mental health promotion. *Leisure Sciences*, 38(5), 423–435. hdoi.org/10.1080/01490400.2016.1167980

وتؤكد الجمعية الأمريكية للطب النفسي أن الهوايات والأعمال اليدوية تعتبر أدوات فعالة لتنمية المهارات الحياتية وتحسين التعافي النفسي، إذ تخلق فرصًا للتعبير عن الذات وتخفيف الضغوط.⁴⁹

باختصار، فإن الترويج عن النفس بالرياضة والهوايات ليس فقط ترفيهًا، بل هو جزء مهم من استراتيجية متكاملة لتحسين جودة الحياة النفسية والعقلية، إذ تؤدي إلى تقليل التوتر، رفع السعادة، وتحقيق الاسترخاء العميق الذي يحتاجه الإنسان لمواجهة تحديات الحياة بشكل أفضل.

سادسًا: إعادة التواصل مع المجتمع الأصلي أو مجتمع الاغتراب

إن إعادة بناء التواصل الاجتماعي من خلال التعرض التدريجي والخطوات الصغيرة هي ممارسة مثبتة علميًا للتعامل مع القسوة النفسية، التي تنتج بسبب الاغتراب أو واستخدامها كوسيلة دفاع عن المشاعر السلبية والمؤلمة، وهي تساعد الشخص على استعادة ثقته بنفسه، والحد من العزلة، والاندماج في بيئته الاجتماعية، ما ينعكس إيجابيًا على صحته النفسية عمومًا.

ووفقًا لنموذج "إزالة التحسس والتعرض التدريجي" المستخدم في العلاج النفسي، فإن التعرض التدريجي والمخطط للمواقف الاجتماعية التي تثير القلق أو الألم النفسي يساعد في تخفيف شدتها ويُعيد بناء الثقة بالنفس.⁵⁰

وهذا التعرض لا يعني خوض تجارب اجتماعية قوية فجأة، بل يشمل خطوات صغيرة قابلة للإنجاز، مثل المشاركة في نشاط اجتماعي بسيط أو قول "مرحبًا" لشخص معروف، ومن ثم التدرج نحو المزيد من التفاعلات، مما يقلل من القسوة والحدة بشكل تدريجي.

وخطوات التعرض البسيطة تُساعد في التغلب على الشعور بالوحدة والإحساس بالرفض، وهما من مظاهر القسوة النفسية التي تؤدي للتدهور النفسي.

ومن النتائج التي خلص إليها الباحث:

⁴⁹ - American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC: Author.

⁵⁰ - Cooper, M., O'Hara, M., Schmid, P. F., & Wyatt, G. (2017). The Handbook of Person-Centred Psychotherapy and Counselling. Palgrave Macmillan

- أشكال القسوة والحدة النفسية التي يمارسها المغتربون غالبًا ما تكون سلوكًا دفاعيًا يعكس الحيرة والاضطراب والألم النفسي.
- الميل إلى الحدة في التعامل مع الآخرين أو مع الذات ولو عن طريق العزلة والانفصال التدريجي هي شكل من أشكال القسوة النفسية.
- مظاهر القسوة: تهमيش العلاقات وقلة التواصل، كتمان الانفعالات وكبت المشاعر، رفض المساعدة وطلبها، السخرية والتهكم كنمط حياة.
- استخدام هذه السلوكيات كدرع نفسي يحمي الفرد من الانهيار أمام مشاعر الحنين أو الفقد.
- القسوة النفسية ليست نمطًا عامًا في المغتربين السوريين أو غيرهم، بل هي حالات ملاحظة ومشاهدة تستلزم الفهم والإدراك وجودة التعامل معها، لا سيما لأولئك الذين يعزمون العودة إلى بلادهم وتعرضهم لبعض الصدمات.

❖ التوصيات

- القسوة والحدة لدى المغترب السوري يجب فهمها ضمن سياق نفسي واجتماعي معقد.
- الوصاية بتعزيز برامج الدعم النفسي والاجتماعي، وتوفير مساحات آمنة للتعبير عن مشاعر الحنين والفقد للجنسين.
- ضرورة تدريب المختصين على رصد هذه الآليات وتقديم تدخلات ملائمة.
- ضرورة الوقاية بتعزيز معاني الصلابة النفسية والثبات النفسي والاتزان الانفعالي.

❖ الخاتمة

تخلص الورقة إلى أن القسوة النفسية ليست مجرد عرض عابر في تجربة الاغتراب، بل هي آلية دفاعية مركزية تساهم في تشكيل الفجوة النفسية والاجتماعية، وتؤثر بعمق على الصحة النفسية للمغترب. إن فهم هذه الآليات من منظور علم النفس يوفر أساسًا لتطوير تدخلات فعّالة تدعم المغتربين وتساعدتهم على التكيف الإيجابي مع بيئاتهم الجديدة أو حال عودتهم لوطنهم الأصلي.

المراجع العربية:

- الاغتراب النفسي بين الفهم النظري والإرشاد النفسي الكلينيكي، خالد محمد عسل، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الطبعة الأولى، 2010.
- الاغتراب النفسي لدى الشباب الجامعي، عبد الحميد محمد الشاذلي، أجيال لخدمات التسويق والنشر، الطبعة الأولى، 2008.
- الاغتراب النفسي مظاهره والنظريات المفسرة راسة تطبيقية، عفاف محمد عبد المنعم، الطبعة الأولى 2010، دار المعرفة الجامعية.
- الاغتراب النفسي والاجتماعي، وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي، صلاح الدين أحمد الجامعي، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، الطبعة الأولى، 1431هـ-2010م
- الاغتراب النفسي وعلاقته بالأمن النفسي "دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق القاطنين بالمدينة الجامعية" الدكتورة رغداء نعيمة كلية التربية جامعة دمشق، مجلة جامعة دمشق-المجلد 28-العدد الثالث 2012.
- الاغتراب النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي دراسة مقارنة بين طلبة المرحلة الثانوية النزلاء في مراكز الإيواء والطلبة المقيمين في محافظة دمشق، دانيال علي عباس، جامعة دمشق، كلية التربية، قسم علم النفس، 2015.
- الاغتراب النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، عبد الله عبد الله، مجلة قبس للدراسات الإنسانية والاجتماعية، 2020. المجلد الأول، الصفحات 523-560
- الاغتراب والتطرف نحو العنف (دراسات نفسية اجتماعية)، محمد خضر عبد المختار، دار غريب، الطبعة الأولى، 1999.
- تفسير الطبري، جامع البيان عن تأويل آي القرآن، أبو جعفر، محمد بن جرير الطبري، توزيع: دار التربية والتراث - مكة المكرمة، بدون، 1431.
- التقوى وقهر الاغتراب، لطيفة إبراهيم خضر، دار عالم الكتب، مصر، الطبعة الأولى، 2011.
- دراسات في الصحة النفسية : الهوية – الاغتراب – الاضطرابات النفسية، عادل عبد الله محمد، دار الرشاد للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، 2000
- الدفاع النفسي: النظرية والأبحاث المعاصرة. في: ر. هوجان، ج. أ. جونسون، و. س. ر. بريجز (المحررون)، دليل علم نفس الشخصية (ص 543-579).

- سيكولوجية النكات، سيغموند فرويد، ترجمة رنيم صقور، دار الحوار للنشر والتوزيع، 2023
- شرح آليات الدفاع في علم النفس (مع أمثلة) دكتور شاول ماكليود، نُشرت في 25 يناير 2024، تمت المراجعة بواسطة أوليفيا جاي إيفانز.
- صحيح البخاري، أبو عبد الله، محمد بن إسماعيل بن إبراهيم بن المغيرة ابن بردزبه البخاري الجعفي، تحقيق: جماعة من العلماء، الطبعة: السلطانية، بالمطبعة الكبرى الأميرية، ببولاق مصر، 1311 هـ، بأمر السلطان عبد الحميد الثاني، ثم صَوَّرها بعنايته: د. محمد زهير الناصر، وطبعها الطبعة الأولى 1422 هـ لدى دار طوق النجاة - بيروت، مع إثراء الهوامش بتقييم الأحاديث لمحمد فؤاد عبد الباقي.
- صحيح مسلم، أبو الحسين مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري، المحقق: محمد فؤاد عبد الباقي، مطبعة عيسى البابي الحلبي وشركاه، القاهرة، (ثم صورته دار إحياء التراث العربي ببيروت، وغيرها)، عام النشر: 1374 هـ - 1955 م
- المجلة الأوروبية لطب الصدمات النفسية. 2022 فبراير.
- مجلة التربية، جامعة الأزهر، المجلد 40، العدد 190، إبريل 2021.
- محاضرات تمهيدية جديدة في التحليل النفسي، فرويد، سيغموند (١٩٣٣)، لندن: مطبعة هو غارث ومعهد التحليل النفسي.
- مشاعر الاغتراب النفسي عند الشباب وعلاقته بالاعتماد على المخدرات، بسي عثمانى، مجلة دراسات تركية، 2018-المجلد 13 العدد 3
- الملفات المفتوحة، محمد محمود مصطفى، مكتبة الأسرة العربية، إسطنبول، تركيا، 2024.

المراجع الأجنبية

- 1- Cooper, M., O'Hara, M., Schmid, P. F., & Wyatt, G. (2017). The Handbook of Person-Centred Psychotherapy and Counselling. Palgrave Macmillan.
- 2- Lundgren, T. (2016). The synergy of sport and leisure activities in mental health promotion. Leisure Sciences, 38(5), 423–435.
- 3- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC: Author.
- 4- Hill, E. M. (2013). Exercise as a stress management technique: Physiological and psychological benefits. Health Psychology Review, 7.
- 5- Chambers, J. A., Scott, J., & Owens, J. (2009). The role of recreational activities in helping individuals cope with depression. Journal of Mental Health, 18(6).
- 6- Vaillant, G. E. (1992). Ego Mechanisms of Defense: A Guide for Clinicians and Researchers. Washington, DC: American Psychiatric Press.
- 7- Refugee data finder. Geneva: UNHCR – The UN Refugee Agency; 2024
- 8- Clinical Handbook of Psychological Disorders, A Step-by-Step Treatment Manual David H. Barlow, 2007.
- 9- Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Deci, E. L., & Ryan, R. M.
- 10- Self-Deprivation: A Proposal for a Maladaptive Behavioral Outcome for Survivors of Childhood Maltreatment, Rachel A Oakes, Terri L Weaver, Annie A Garner