

# فويا الزواج



رمضان مصطفى سليمان



## رهاب الارتباط (جاموفوبيا) لدى الفتيات قراءة نفسية – اجتماعية – فلسفية في عصر التحولات

### مقدمة

في الآونة الأخيرة ، برزت ظاهرة تُثير القلق في مجتمع الفتيات ( و الفتيان ) ؛ ألا وهي الخوف من الارتباط أو الزواج هذه الظاهرة ليست مجرد تردد أو تأخير طبيعي ، وإنما قد تتخذ شكل رهاب نفسي حقيقي يعيق كثرات عن خوض تجربة الزواج ، أو حتى التفكير فيه بجدية تكمن خطورة الظاهرة في أنها تفتح أبواباً لأزمات نفسية حادة على مستوى الفرد ، وقد تؤدي إلى خلل في التركيبة الاجتماعية للأسرة والمجتمع ، خاصة في المجتمعات التي تُقدّر الزواج كأساس لتكوين أسرة مستقرة .

وحيث إن كثيراً من العائلات يفسّرون رفض الفتيات للزواج لأسباب خُفية كالسحر أو المس أو الحسد ، و إن شئت فكرة الحرية ، فإن تجاهل السبب النفسي الحقيقي أي رهاب الزواج يؤدي إلى تأخير التشخيص والعلاج ، ويزيد من تفاقم المشكلة ، مع ما يترتب على ذلك من إحباط نفسي وخيبة أمل شديدة ، وتأثير على بناء مستقبل الفتاة وأسرته .

هذا البحث يسعى لتسليط الضوء على ظاهرة جاموفوبيا : أبعادها النفسية والاجتماعية والفلسفية، أسبابها، مظاهرها، تداعياتها، وسبل التعامل معها — علمياً وإنسانياً .

## الباب الأول : الجاموفوبيا

### تعريف جاموفوبيا التعريف والنشأة

يبدو رهاب الزواج ، أو جاموفوبيا، في ظاهره خوفاً بسيطاً من التزام اجتماعي تُحيطه الطقوس والعقود والأعراف لكنه في عمقه أعمق بكثير : إنه ارتجاف داخلي أمام فكرة الدوام ، وسؤال مرهق عن الحدود بين الذات والآخر ، وبين الحرية والالتزام ، وبين الحب بوصفه اندفاعاً إنسانياً ، والزواج بوصفه مؤسسة تُقنن هذه الاندفاعات وتعيد تشكيلها وفق قوانين المجتمع .

إن مجرد اقتراب الشخص من عتبة الزواج قد يكشف هشاشته النفسية المختبئة خلف مظاهر القوة ، وقد يُعري داخله ويضعه أمام مرآة يسميها الأطباء اضطراب القلق من الارتباط، ويسميها الفلاسفة خوفاً من المصير، ويسميها علماء الاجتماع رفضاً لا واعياً للانصهار داخل البنية التقليدية للأسرة .

### البعد النفسي :

من منظور علم النفس ، يُعدّ رهاب الزواج أحد اضطرابات القلق المرتبطة بالخوف من الالتزام في العمق ، لا يخاف المصاب من الزواج ذاته ، بل مما يُمثله الزواج:

- الخوف من فقدان السيطرة على تفاصيل الحياة،
- الخوف من الفشل في العلاقة،
- الخوف من أن يتحوّل الحب إلى مسؤوليات منهكة،
- الخوف من التكرار: تكرار تجارب الآباء ، أو إعادة إنتاج علاقات موجعة عاشها الشخص سابقاً أو رآها في بيئته .

تخيّل شاباً نشأ في منزل كان فيه الصراخ لغة التواصل الوحيدة بين والديه ربما لم يتعرّض لأذى مباشر، لكنه كان ينام على صوت تشقق العلاقة ، ويستيقظ على شظاياها لفظية يصبح الزواج بالنسبة له حفرة محتملة ، لا ملاذاً . وحين يأتيه الحب الحقيقي ، يُحبّ ويُخلص ويشتاق ، لكنه يتراجع خطوة قبل أن يخطو نحو الارتباط لا يهرب من الحبيبة ، بل يهرب من مشهدٍ قديم يجعل قلبه يختنق: مشهد انهيار بيتٍ كان يفترض أن يكون آمناً .

وكذلك الحال لدى امرأة عانت في طفولتها من سلطة أبوية قاسية ، أو أم متعبة حملتها مسؤوليات تفوق سنّها تكبر وهي تشعر أن الزواج ليس شراكة ، بل نقل عبء : كأن المجتمع يقول لها إنّ حياتها ستصبح سلسلة من الواجبات المترابكة فوق كتفيها وحين تحبّ بصدق ، يندس الخوف بين ضلوعها : ماذا لو فقدت نفسي ؟ ماذا لو تحوّلت إلى نسخة من أمي ؟ فتتراجع لا عن الحب ، بل عن مصير تخاف أن يفرض عليها من جديد .

هذه الأمثلة ليست استثناءات كثيرون يعيشون صراعات مشابهة، لأن النفس البشرية لا تتعامل مع الزواج بوصفه حدثاً بسيطاً، بل بوصفه انتقالاً وجودياً: من العزلة التي نتحكم فيها إلى المشاركة التي يصعب ضبطها بالكامل .

### **البعد الاجتماعي : حين يكون المجتمع شريكاً في تشكيل الخوف**

من منظور اجتماعي ، لا ينشأ رهاب الزواج في فراغ إنّهُ نتاج ثقافات كاملة تُحمّل الزواج معنى الترسيم الاجتماعي للإنسان المجتمع العربي خصوصاً يعطي للزواج دوراً محورياً:

- هو رمز النضج،
  - ومؤشر الاستقرار،
  - ووسيلة لتكوين الهوية الاجتماعية،
  - وطقس عبور من مرحلة الفرد إلى مرحلة الأسرة .
- لكن هذا الدور ليس محايداً فحين يتحوّل الزواج من خيار إلى واجب ، يبدأ الخوف .

مثلاً ، كثير من النساء العربيات يعشن صراعاً بين رغبة داخلية في الحرية وتحقيق الذات ، وضغط اجتماعي يجعلهن يشعرن بأنهن متأخرات لمجرد أنهن لم يرتبطن بسنّ معينة في هذه الحالة ، يصبح الزواج باباً لا للسكينة ، بل لقلق القرار القسري ومن جهة أخرى ، يعيش بعض الرجال ضغطاً اجتماعياً مختلفاً: يُطالبون أن يكونوا مستعدين مادياً قبل الارتباط، وكأن قيمتهم الإنسانية تتحدد بقدرتهم على الإنفاق فتتحول فكرة الزواج إلى امتحان للخطيبة وللأهل والمجتمع ؛ امتحان يخاف الكثيرون رسوبه .

إنّ رهاب الزواج ليس فرديًا دائمًا ، بل هو نتاج أنظمة اجتماعية تجعل الإنسان يخشى أن يُحكم بسبب خياراته أو ضعفه أو عجزه عن الالتزام الكامل بمعايير المجتمع المجتمع هنا لا يعالج القلق ، بل يضاعفه .

### البعد الفلسفي : الحرية في مواجهة الأبد

من منظور فلسفي ، يشكّل الزواج فكرة مُربكة لأنّه يمسّ سؤالاً جوهريًا في وجود الإنسان:

كيف نربط ذاتًا مستقلةً بآخر مستقلّ ، ونطلب منهما الاستمرار إلى الأبد ؟

ليست المشكلة في الحب — فالحب بطبيعته لا يُخيف — بل في طلب جعله أبدياً ، ووضعه داخل إطار قانوني واجتماعي صارم إنّ الفيلسوف الدنماركي كيركغارد وصف لحظة القرار المصيري بأنّها قفزة في الفراغ ، لأنّ الإنسان لا يعرف المستقبل لكنه يلتزم به رغم ذلك الزواج بهذا المعنى قفزة وجودية ، لا يستطيع كل البشر القيام بها .

فلسفيًا، يصطدم الفرد هنا بثنائية:

1. الحرية بوصفها قدرة الإنسان على أن يكون سيّد قراراته،
2. والالتزام الدائم بوصفه تقييدًا مقبولًا أو مرفوضًا ، بحسب التجربة الشخصية .

من يرى الحرية قيمة مطلقة ، سيخاف من الزواج لأنه يراه قيدًا ومن يرى الالتزام قيمة إنسانية ، سيقترّب منه بوصفه تعاقدًا روحيًا واجتماعيًا .

في المجتمعات الحديثة ، تعزّزت الفردانية بشكل كبير ، فأصبح الكثيرون يعتقدون أن الزواج يهدد استقلالهم ، وأنه يعيد تعريف هويتهم بطريقة لا يريدونها هذا الشعور جعل رهاب الزواج أكثر انتشارًا في الغرب ، ولكنه بدأ يظهر بقوة في العالم العربي أيضًا ، حيث بدأت الفردانية تدخل نسيج الحياة اليومية .

### التركيبة الكاملة للرهاب

لا يمكن فهم رهاب الزواج إذا أخذنا بُعدًا واحدًا فقط إنه ظاهرة تتداخل فيها ثلاثة مستويات:

**نفسياً:** خوف من فقدان الذات أو إعادة إنتاج الألم القديم

**=اجتماعياً:** ضغط من الخارج وتوقعات لا تنتهي .

**فلسفياً:** سؤال عن معنى الارتباط ومعنى الحرية .

بعض الأشخاص يهربون من الزواج لأنهم يخافون من فقدان الحب ذاته يرى أحدهم أن الحب أجمل حين يكون بلا شروط ، بلا توقيع، بلا ديباجة اجتماعية ، بلا رابط وحين يقترب موعد العقد ، يتخيل أن الحب سيتحوّل إلى واجب يومي ، وأن الشعلة ستنتطفئ هذا الشخص لا يرفض الزواج فقط ، بل يرفض فكرة تأطير المشاعر وتحويلها إلى مسؤولية ثابتة .

آخرون يخافون من أن يكون الزواج مرآة تعكس ضعفهم فالعلاقة الزوجية تُعرّي الإنسان أكثر مما تفعل العلاقات العابرة أو الصداقات فيها يظهر الغضب ، والعجز ، والحاجة ، والخوف ، والطفل الداخلي الذي نحاول إخفاءه عن العالم لذلك، يفضل بعضهم البقاء في منطقة آمنة: علاقات قصيرة أو غامضة أو مؤجلة .

ومن زاوية اجتماعية ، يتداخل هذا كله مع خطاب مجتمعي يربط الزواج بالنجاح فيُصبح الامتناع عنه — حتى لو كان بدافع نفسي عميق — نوعاً من الوصمة أو الاتهام : لا يريد أن يتزوج لأنه غير مسؤول ، ترفض الزواج لأنها قوية أكثر من اللازم ، يؤجل لأنه خائف ... هذه الجمل لا تُعالج الرهاب، بل تزيد قسوته .

**خامساً: أمثلة واقعية — حين يتحوّل الخوف إلى سلوك**

- **شاب في الثلاثين** يعيش علاقة حب منذ خمس سنوات ، لكنه يختلق أسباباً لعدم التقدم : لست مستعداً بعد ، أحتاج لترقية ، لادّخار أكبر... والحقيقة أنّه يخاف من أن يُعيد تجربة والده الذي خسر كل شيء بعد زواجه : ماله ، هودؤه ، ذاته .
- **فتاة ناجحة مهنيّاً** تخاف أن تتزوج لأنها ترى أن المجتمع سيطلبها بالتضحية بوقتها وطموحها تخشى أن يتحوّل الزواج إلى قيد ناعم ، يبدأ بكلمة لا مشكلة، أستطيع التوفيق ، وينتهي بتخلي تام عن أحلامها
- **رجل مطلق** يرفض الزواج مجدداً رغم تعلقه بامرأة يحبها، لأنه عاش تجربة قاسية انتهت بخسارة أطفاله في حضانة الأم يعتقد داخلياً أن الزواج قد يأخذ منه كل ما يحبه .

هذه الأمثلة تكشف أن رهاب الزواج ليس خوفًا من شخص آخر ، بل خوف من الذات ومن المستقبل ومن النظام الاجتماعي المحيط .

### سادسًا: هل الخوف مرض أم حكمة ؟

هنا يتدخل المنطق الفلسفي من جديد

ليس كل خوف من الزواج مرضًا ، وليس كل تردد مؤشرًا على اضطراب أحيانًا يكون الخوف حكمة ، لأن الزواج قرار مصيري لا يجب أن يؤخذ بخفة لكن الرهاب — بمعناه المرضي — يبدأ حين يشل قدرة الإنسان على اتخاذ قرار متزن ، حتى عندما يكون الحب موجودًا والظروف مناسبة .

الفلسفة الوجودية ترى أن الإنسان حرّ ، لكنه محاط بخوف من هذه الحرية الزواج أحد الخيارات التي تُظهر هذا التوتر:

فأنت حر في أن تتزوج ، وحر في ألا تتزوج ، لكنك مسؤول عن نتائج الخيارين .

ولذلك ، فإن رهاب الزواج ليس هروبًا فقط ، بل صراع داخلي بين الحرية والمسؤولية .

### سابعًا: هل يمكن تجاوز رهاب الزواج ؟

التجاوز ممكن ، لكنه لا يتم بالقسر أو الضغط بل يبدأ بفهم الذات

- على المستوى النفسي : يحتاج الشخص أحيانًا إلى فهم جروحه القديمة ، إلى إدراك أن الزواج ليس تكرارًا ضروريًا لتجارب الماضي .
- على المستوى الاجتماعي : يحتاج المجتمع إلى تخفيف الأحكام المسبقة وإعادة تعريف الزواج بوصفه شراكة لا اختبارًا .
- وعلى المستوى الفلسفي : يحتاج الإنسان إلى مصالحة بين رغبته في الحرية ورغبته في الأمان .

إنّ العلاقة الإنسانية الحقيقية لا تُبنى على الخوف، بل على وعي متبادل : وعي بأنّ الزواج ليس نهاية الحرية، بل صيغة جديدة لها ؛ وليس نهاية الفرد ، بل مرحلة ينضج فيها عبر مشاركة ذاته مع آخر

رهاب الزواج ليس مجرد خوف عابر من فكرة الارتباط ، بل هو انعكاس لصراع إنساني كبير بين الماضي والحاضر ، بين المجتمع والفرد ، بين الحرية والمسؤولية . إنّه سؤال فلسفي مغلف بمشاعر نفسية



، ومحاط بتوقعات اجتماعية ومن يفهم هذا الرهاب لا يمكنه اختزاله بعبارة خوف من الالتزام ، بل سيراه عتبة يقف عندها الإنسان متردداً بين طريقين : طريق يريد فيه أن يحمي نفسه ، وطريق يريد فيه أن يمنح نفسه وفي لحظة الحسم ، يتكشف معدن الإنسان ، ويتجلى داخله بكل جماله أو هشاشته .

### لماذا تنمو جاموفوبيا؟ - العوامل النفسية والاجتماعية

تنشأ كثير من الفتيات في بيوت تُعدّ ، من حيث الشكل ، بيوتاً حقيقية ، لكنها من الداخل تشبه غرفاً مليئة بالزجاج المكسور كل خطوة فيها تُهدّد بالأذى حين تعيش الطفلة سنواتها الأولى في جوّ مشحون بالصراخ ، أو صمت بارد ثقيل ، أو تلاوم متبادل بين أبوين فقدوا القدرة على منح الأمان ، فإن عقد الزواج لا يسجّل في مخيلتها ك رابط ، بل ك قيد ، ولا كمالاً بل كفخ .

الطفلة التي تشاهد والدتها تبكي خلف الباب المغلق ، أو تسمع وقع الجدل المتكرر ، أو تلمح نظرة الانكسار في عين الأب ، تحمل هذه المشاهد معها إلى مراهقتها ثم شبابها قد تكبر وتنجح في تعليمها ، وقد تضحك مع صديقاتها وتبدو قوية ، ولكن هناك في الداخل ذاكرة صامته تعيد تشغيل التسجيل القديم كلما ذُكر الزواج وهكذا يتحوّل الزواج من ارتباط إنساني إلى محاكاة لتجربة سابقة ، وكأن الفتاة تقول لنفسها، دون وعي :لماذا أكرر مصير أمي؟ .

وفي حالات أخرى، يكون الانفصال نفسه هو المعلّم الأكبر للخوف فالمجتمع الذي يُلقي باللوم على الأم المطلقة ، ويحاصرها بنظرات الشفقة أو الاتهام ، يترك أثراً عميقاً في نفس ابنتها التي تتعلم مبكراً أن الزواج مخاطرة قد تتحوّل ، في أي لحظة ، إلى وصمة اجتماعية .

هذا النوع من الرهاب ليس مرضاً بقدر ما هو حكمة نفسية ، مبالغ فيها ربما ، لكنها مفهوم منطقي : **الخوف هو لغة الذاكرة حين تفشل الكلمات في الشرح .**

## الباب الثاني : الخوف من المسؤولية

### عبء الدور الاجتماعي

#### وتوجس الدخول في مشروع العمر

الزواج ، في الوعي الجمعي ، ليس مجرد علاقة عاطفية ، بل مشروع طويل الأمد ، تعود أصدائه على جميع مناحي الحياة الفتاة التي اعتادت الاستقلالية، أو التي ترى نفسها ما تزال تتعلم كيف تدير حياتها الفردية ، قد تنظر إلى الزواج بوصفه مشروعًا يفوق طاقتها العاطفية والاقتصادية والنفسية .

من الناحية النفسية، يدخل هذا النوع من الخوف ضمن قلق الأداء ؛ وهو القلق من الفشل في أداء دور يُتوقع منك أن تتقنه بالفطرة كثير من الفتيات يخشين المسؤولية ليس لأنهن عاجزات ، بل لأن المجتمع يضع سقفًا صارمًا للأدوار: الزوجة المثالية ، الأم الرؤوم ، ربة البيت المتقنة ، العاملة المتقانية كأن المرأة مطالبة بأن تكون عدة نسخ من ذاتها في جسد واحد ، وبلا أخطاء .

وفي الواقع، نرى أمثلة عديدة لنساء ناجحات على المستوى المهني ، لكن فكرة الزواج تجعلهن يشعرن أنهن على موعد مع امتحان لا يرحم فتاة تعمل في مجال الطب مثلاً ، تتقذ الأرواح وتواجه الموت يوميًا ، ولكنها حين تفكر في الزواج ، تتساءل : هل أستطيع أن أكون كما يريد المجتمع ؟ هل سأفشل ؟ هل سأفقد نفسي؟

إن الخوف ليس من الزواج بحد ذاته، بل من التوقع ومن المسؤولية التي لا تعترف بالتدرج، بل تفرض حضورها الكامل منذ اللحظة الأولى .

### انخفاض تقدير الذات واضطرابات القلق والاكتئاب:

#### العاصفة التي تهب من الداخل

الخوف من الزواج قد يكون ، أحيانًا ، صوت النفس التي لم تتصالح مع ذاتها بعد الفتاة التي تعاني من تقدير ذات منخفض تشعر بأنها غير كافية ، أو غير مستحقة للحب ، أو أنها سترفض أو تُترك في

النهاية القلق يجعل النظرة إلى المستقبل ضبابية ، والاكتئاب يجعل الفرح نفسه ثقيلًا .

على المستوى النفسي العميق ، الزواج يعني الظهور الكامل أمام الآخر ، وخلع الأقنعة ، والسماح لشخص آخر بدخول المناطق الهشة من الذات وهذا بحد ذاته تهديد للمرأة التي لم تُضمّد جراحها ، أو التي تخشى أن يراها الآخر على حقيقتها إنها تخشى أن تُحب ثم تُفقد ، أو أن تُكشف ثم تُرْفَض .

هذا النوع من الخوف يظهر غالبًا في أحاديث يومية بسيطة فتاة تقول لصديقتها: أنا لا أؤذي أحدًا ، ولا أريد أن يؤذيني أحد .

وقد تبدو الجملة عابرة ، لكنها تحمل خلفها تاريخًا من الألم الذي يخشى أن يتكرر .

إن الجاموفوبيا هنا ليست هروبًا من الزواج ، بل حماية للنفس من انكشاف قد يكون مؤلمًا .

**المثالية المفرطة والخوف من الفشل : عندما تصبح التوقعات سجنًا .**

في زمن الصور المفترزة، والمسلسلات المليئة بالرومانسية ، والروايات التي تُصوّر العلاقات كأنها نُحِتت في الهواء ، تتشكل لدى العديد من الفتيات صورة مثالية للزواج الرجل المثالي ، البيت المثالي ، الحوار المثالي وكان الزواج حالة سماوية لا يدخلها إلا من امتلك الكمال .

وحين يقارن الواقع بهذه الصورة ، يصبح الواقع نفسه مرعبًا فتاة تتابع المسلسلات التي تُظهر الأزواج يتجاوزون الخلافات في دقائق ، أو الروايات التي تجعل من الحب سفينة لا تغرق لكنها في حياتها ترى صديقتها التي تزوجت حديثًا تواجه خلافات حول أبسط التفاصيل ترى زميلتها في العمل تُخفي دموعها بعد مكالمة مع الزوج فتشعر أن الصورة المثالية مجرد خدعة .

وهكذا يولد الخوف من الفشل : ماذا لو لم يكن شريكي كما أتخيله؟ ماذا لو جرحت أو جُرحت ؟ ماذا لو خيبتُ ظنَّ أهلي ؟

إن التوقعات المرتفعة، paradoxically، تُغذي الخوف أكثر مما تحفز الأمل .

## التحولات الاجتماعية والثقافية:

### صراع الحرية مع النموذج التقليدي

العالم اليوم يعيش مرحلة تبدل جذري في مفهوم الهوية والحرية والدور الاجتماعي لم تعد الفتاة تُقاس فقط بقدرتها على تكوين أسرة ، بل بقدرتها على أن تكون ذاتًا حرة ، متعلمة ، فاعلة ، مستقلة وهذا التغير يضع الزواج في موقع جديد: لم يعد مصيرًا كما كان ، بل خيارًا وكل خيار قابل للرفض .

مع الانفتاح الإعلامي ، ومع دخول المرأة في مجالات العمل والبحث العلمي والقيادة ، بدأت تتشكل رؤية جديدة تعطي الأولوية للذات على المؤسسة كثير من الفتيات يسألن أنفسهن بصدق :هل أحتاج الزواج لأأكمل؟ أم أن اكتمالي يبدأ من اختياري أنا؟

هذا السؤال الفلسفي هو قلب الجاموفوبيا الحديثة إنه ليس خوفًا من الزواج بقدر ما هو دفاع عن الحرية المكتشفة حديثًا .

ولعل مثالاً واقعيًا نجده في الفتاة التي تسافر للدراسة ، أو تعمل في شركة دولية ، أو تتخبط في مشاريع تطوعية هي لا ترفض الزواج ، لكنها تخشى أن يُوقف حركتها تخشى أن يعيدها إلى مربع الأدوار التقليدية التي لم تعد تتفق مع صورتها عن ذاتها .

وبعض الباحثين يشيرون إلى أن رهاب الزواج أصبح، في كثير من الحالات ، اعتراضًا ثقافيًا على شكل الزواج التقليدي ، أكثر مما هو خوف فردي إنه شكل من أشكال إعادة التفاوض حول معنى العلاقة الإنسانية نفسها .

### بين الخوف والحاجة الإنسانية للارتباط

إن رهاب الزواج ، بمختلف أسبابه ، ليس انقطاعًا عن الحاجة الإنسانية العميقة للعلاقة ، بل هو محاولة – واعية أو غير واعية – لحماية النفس من الألم ، أو لحماية الحرية من التقييد ، أو لحماية الصورة الذاتية من الانهيار .

وحين نفهم ذلك ، ندرك أن الحل ليس في الضغط الاجتماعي ، ولا في التذكير بالأدوار التقليدية ، بل في منح الفتاة مساحة لتفهم نفسها ، ولتشفي تجاربها القديمة ، ولتعيد تعريف العلاقة على مقاسها ، لا على مقاس المجتمع .

فالزواج – في النهاية – ليس امتحاناً للنجاح أو الفشل ، بل التقاء كائنين هشين، لكل منهما تاريخه وخوفه وأحلامه، يحاولان معاً أن يصنعا عالمًا صغيراً يمكن أن يعيش فيه الأمان .

ربما يكون الشرط الأول لهذا الأمان هو ألا تُجبر أحداً على التخلص من خوفه قبل أن نفهم أسبابه .

### ثالثاً: مظاهر وأعراض جاموفوبيا

#### ( على الصعيد النفسي والجسدي )

يبدو الخوف من الارتباط، أو الجاموفوبيا ، ظلاً طويلاً يتقدم خلف صاحبه ، لا يُسمع له وقعٌ لكن يُحسَّ حضوره في أصغر الانقباضات الداخلية ، تلك التي لا يلاحظها العالم الخارجي لكن يشعر بها صاحبها كأنها ارتجافة في عظمٍ قديم . وهذا الاستهلال يكشف أن القضية ليست سلوكاً عابراً أو رد فعل مؤقتاً ، بل حالة وجودية تتجاوز حدود التجربة الظاهرية لتستقر في عمق النفس ، في المنطقة التي لا تُضاء إلا بشجاعة المواجهة .

#### أولاً: التحليل النفسي

قد يظهر الشخص متزناً ، ناجحاً ، متمكناً من إدارة العلاقات السطحية ، لكنها تنقلص مساحته الداخلية عند اقتراب الالتزام ، فنحن أمام ما يسميه علم النفس بـ التنافر العاطفي التوازن الظاهري ليس إنكاراً للمشكلة ، بل هو في حد ذاته أحد أساليب الدفاع النفسي ؛ فالشخص الذي يخشى الارتباط يتقن غالباً مهارات التواصل السطحي ، لأنه يتيح له مسافة آمنة .

هذه المسافة تشبه السور الذي يبنيه الإنسان حول ذاكرةٍ لم تُرَمَّم بعد ، ذاكرة قد تضم تجربة فقد ، خيانة ، أو علاقة لم تُستكمل ، أو ربما طفولة افتقد فيها الطفل نموذجاً مستقراً للحب .

الحب والالتزام بالنسبة لهذا الشخص يشبهان قارباً يريد ركوبه لكنه يخاف من البحر الواسع البحر هنا ليس بالضرورة الآخر، بل ذاته التي لا يعرف عمقها جيداً يخشى أن ينكشف ضعفه ، أو أن تُرى هشاشته ، أو أن يتكرر الألم الذي عاشه في الماضي وكثيراً ما يرتبط هذا الخوف بما يُسمّيه علماء النفس : **تجنّب التعلق** (avoidant attachment) ، وهو أسلوب حماية يطوّره الفرد حين يشعر منذ الصغر بأن الارتباط يأتي مصحوباً بالأذى أو بعدم الاستقرار .

ولعلّ المثال الأشهر أن ترى شخصاً ناجحاً في حياته المهنية ، فاعلاً في محيطه الاجتماعي ، محاطاً بالأصدقاء والمحبين ، لكنه حين يقترب من علاقة جدية يبدأ في التراجع ، يُفنع نفسه أن الوقت غير مناسب ، أو أن الشريك ليس الشخص المثالي ، أو أن عليه أولاً تحقيق هدفٍ ما هذه الحجج ليست كذباً واعياً ، بل محاولات دفاعية شرعية تحاول تهدئة خوفٍ لم يُسمَّ باسمه بعد .

ولأنّ الخوف شعور حميميّ مراوغ ، فإنه لا يظهر بعنف، بل يتسرّب تدريجياً، مثل الظلّ الظلال لا تُرى بوضوح ، لكنها تؤثر في الحركة ، وفي تحديد الاتجاه ، وفي سرعة الخطى كذلك الخوف من الارتباط: يوجّه السلوك دون أن يتجسّد صراحة .

### التحليل الاجتماعي - المجتمع كقالب يضغط ويُربك

ليس الخوف من الارتباط حالة نفسية خالصة ؛ فهو يتغذى أيضاً على سياقات اجتماعية معقدة .

في المجتمعات العربية على سبيل المثال ، يُنظر إلى الزواج والارتباط بوصفهما خطوة معيارية ، ومحطة لا يُفترض تجاوز سن معينة دون الوصول إليها هذا الضغط ، وإن بدا إيجابياً في ظاهره أو حتى محاطاً بالنيات الحسنة ، قد يتحول إلى عبء يربك الشخص ، فيجعل الارتباط هدفاً مفروضاً لا تجربة ناضجة .

حين يُصوّر الزواج على أنه نهاية رحلة وليس بداية مغامرة ، يفقد الشخص القدرة على التأمل الهادئ ، فيتحوّل الالتزام إلى امتحان اجتماعي أكثر من كونه لقاءً إنسانياً هنا يتعاظم الخوف ؛ لأنّ الفشل لا يعني مجرد ألم شخصي ، بل يعني سقوط صورة اجتماعية كاملة .

وفي المجتمعات الحديثة ، هناك اتجاه معاكس تماماً: الفردانية المفرطة هنا يصبح الاستقلال قيمة مطلقة ، ويُنظر إلى الارتباط بوصفه تهديداً لمساحة الحرية الشخصية يخشى البعض أن يتحوّل الالتزام إلى قيد ، أو أن يفقدوا التحكم بحياتهم التي بنوها بدقة فنحن اليوم نعيش في زمنٍ تتضخم فيه قيمة الذات ، ويُصوّر فيه الاعتماد على الآخر كضعف ، بينما الحقيقة أن العاطفة الإنسانية بطبيعتها مشتركة ومتبادلة، لا قائمة على الاكتفاء المطلق .

مثال واقعي يتكرر كثيراً: فتاة أو شاب في الثلاثينيات، يعيش حياة مستقلة ناجحة ، يمتلك وقتاً ، صداقات ، عملاً مستقراً ، ويشعر أن

دخول علاقة يعني إعادة رسم خريطة حياته من جديد هذا التغيير - حتى لو كان إيجابياً - يثير القلق ، لأن الإنسان بطبعه يميل إلى الحفاظ على البيئة التي اعتاد عليها هذا ما يسميه علماء الاجتماع بـ الاستقرار الوهمي : تمسكُ بما هو معروف خوفاً من المجهول .

لذلك فإن الخوف من الارتباط يتغذى من نقیضین:

- ضغط اجتماعي نحو الارتباط،
  - وثقافة فردانية تبالغ في تمجيد الاستقلال .
- وفي كلا الاتجاهين، يصبح الالتزام مساحة مشحونة بالأسئلة، وليس قراراً عاطفياً طبيعياً .

### التحليل الفلسفي — حاجة الإنسان لما يخشاه

تطرح الفقرة سؤالاً جوهرياً:

كيف يخاف الإنسان مما يحتاجه؟

وهذا السؤال ليس مجرد تساؤل نفسي ، بل هو سؤال وجودي يضرب في صميم التناقض الإنساني العميق فالحب والارتباط ، من منظور فلسفي ، فيهما قدرٌ من المخاطرة: أن تخرج من ذاتك نحو آخر ، أن تسمح لوجود آخر بأن يتداخل مع وجودك هذه الخطوة تحتاج إلى شجاعة لأنها تقوّض فكرة الاكتفاء الذاتي التي كثيراً ما ضخمتها الفلسفات الحديثة .

يرى الفيلسوف و عالم النفس إريك فروم أن الحب ليس شعوراً سهلاً ، بل مهارة تحتاج إلى نضج ، وأن الإنسان يخافه لأنه يظن أنه سيأخذه إلى منطقة فقدان السيطرة ومن هنا نفهم لماذا يبدو الارتباط مهدداً: لأن الإنسان يخشى أن يراه الآخر كما هو ، دون أقنعة ففي المحبة والالتزام تسقط الكثير من التمثيلات ، وينكشف الجوهر الإنساني عارياً من الزيف وهذا الانكشاف - رغم جماله - يحمل احتمال الرفض ، أو الخذلان ، أو الفقد ، وهي احتمالات تؤرق النفس البشرية منذ القدم .

أما من منظور وجودي ، فالعلاقة العاطفية تعني أن تمنح جزءاً من مصيرك لشخص آخر ولو تأملنا الفكرة بعمق ، لوجدنا أنها تتطلب قدراً من الإيمان بما وراء الذات، إيماناً بأن الحياة المشتركة أكثر اتساعاً وأكثر معنى من الحياة المنفردة .

لكن الفلسفة الوجودية تذكرنا أيضاً بأن الإنسان كائن يبحث عن المعنى ، وهنا تنشأ المفارقة:

- الارتباط يمنح معنى ،
  - لكنه أيضاً يقترب من الجرح الأعظم ، من هشاشة الإنسان .
- فالإنسان — أي إنسان — يملك في داخله خوفاً من الهشاشة ، وكأن الهشاشة تذكره بأنه يمكن أن يتألم ، ويمكن أن يفقد ، ويمكن أن يُرفض . ولأن الارتباط يتطلب أن تُظهر ضعفك ، فإن البعض يهرب منه كما يهرب ، بل حركة داخلية قبل أن يكون حركة خارجية . إنه انتقال من حالة الانغلاق إلى الانفتاح ، من الحذر إلى الثقة ، من الخوف إلى مواجهة الخوف .

والمفارقة أن الخوف من الارتباط، وإن كان مؤلماً، إلا أنه في جوهره دعوة للبحث:

- ماذا أخاف بالضبط؟
- ماذا يكشف هذا الخوف عن طفولتي؟
- عن جروحي؟
- عن تصورات المجتمع التي حملتها دون وعي؟
- وعن فلسفتي الخاصة في الحياة؟

إن هذه الأسئلة ليست ترفاً فكرياً ، بل بداية شفاء . فالخوف حين يُسمّى ، ينهزم نصفه ، وحين يُفهم ، تهدأ حدّته ، وحين يُواجه ، قد يتحوّل إلى قوة .

ولذلك نجد أن بعض الذين عاشوا خوفاً شديداً من الارتباط، حين يدخلون علاقة ناضجة قائمة على الأمان والثقة ، يشعرون وكأن جزءاً منهم وُلد من جديد ، لأن العلاقة الصحية لا تقيد، بل تحرّر . وكم من رجلٍ كان يخشى الالتزام حتى وجد شريكة تتواصل معه بصبر ، لا تضغطه ولا تبتزّ خوفه ، بل تمنحه مساحةً ليعبر عن هشاشته ، فصار الارتباط بالنسبة له طمأنينة لا تهديداً . وكم من امرأةٍ كانت تخاف الدخول في علاقة ، تخشى أن تفقد استقلالها ، حتى وجدت شريكاً يرى استقلالها جزءاً من جمالها ، لا خطراً على سلطته ؛ فصار الالتزام توسعاً لا انكماشاً .



## الفلسفة الأخلاقية — هل الخوف مبرر؟

من منظور أخلاقي ، ليس الخوف من الارتباط خطيئة ، بل هو شعور طبيعي الخطأ الوحيد هو أن نسمح للخوف أن يدير حياتنا دون وعي لأن الإنسان الأخلاقي الحقيقي ، وفق الفلسفة الأخلاقية الحديثة ، هو الذي يتصرّف وفق مبادئ مدروسة ، لا وفق ردود أفعال بدائية .

الخوف هنا يطرح سؤالاً أخلاقياً عن مسؤولية الإنسان تجاه نفسه وتجاه الآخر:

هل من الأخلاقي أن نبتعد عن الآخر فقط لأن الخوف يُربكنا ؟  
هل من الأخلاقي أن ندخل علاقة ونحن نحمل مخاوف لم نواجهها ؟

لهذا فإن الفلسفة الأخلاقية تدعو إلى الصراحة الوجودية : أن نعترف بمخاوفنا ، أن نشرحها ، وأن نسير نحو الارتباط بوعي لا بتهوّر فالعلاقة لا تحتاج شجاعة طائشة ، بل شجاعة هادئة تعترف بأن الإنسان كائن غير كامل ، وأن الحب نفسه لا يكتمل إلا بالتعثرات .

### الأمثلة الواقعية - الحياة اليومية مرآة الفكرة

لننظر إلى مثال رجل في الأربعين ، ناجح مادياً ، مستقيم أخلاقياً ، لكنه يهرب من أي علاقة تتجاوز حدود الصداقة .

في جلسة صراحة ، يكتشف أن والده كان سريع الغضب ، وأن والدته كانت خاضعة صامتة ، وأن صورة الزواج في طفولته ارتبطت بالصراع حين يقترب من الارتباط، يعود هذا الخوف الأولي المتجذر في ذاكرته إنه لا يهرب من المرأة التي أمامه ، بل من الطفولة التي لم تُغلق أبوابها بعد .

ومثال آخر : امرأة نشأت في بيتٍ مثالي ظاهرياً ، لكن الأسرة كانت تضع معايير عالية جداً للارتباط الآن ، كل رجل تتعرف إليه تقارنه بصورة الأب الاستثنائية ، فتصبح المعايير مستحيلة ، وتفشل العلاقات قبل أن تبدأ الخوف هنا ليس من الشخص ، بل من الفشل في تحقيق الصورة الاجتماعية التي ورثتها دون أن تراجعها .

في المدينة المعاصرة، ترى شباباً يتهربون من الالتزام بحجة عدم الاستعداد لكن الحقيقة أنهم يخشون أن يتخلوا عن حرية اعتادوها ، أو أن يكتشفوا أن الحياة المشتركة أصعب مما يظنون وفي المقابل ، هناك

من تبالغ في الاندفاع نحو الارتباط لتتجنب الوحدة ، لا حباً في التواصل وهذا أيضاً صورة من صور الخوف، لكن بوجه مقلوب .

### الإنسان ككائن يبحث عن السكينة

في العمق، يجتمع الخوف والرغبة في نقطة واحدة : السعي إلى السكينة .

فالإنسان الذي يخاف الارتباط ليس ضد الحب ، بل يبحث عن طمأنينة أكبر من خوفه .

هو فقط لم يعثر بعد على المساحة التي تسمح له بأن يكون نفسه دون أن يشعر بالتهديد .

تبدأ السكينة حين ندرك أن الارتباط ليس سجنًا ولا هروباً من الوحدة ، بل شراكة ناضجة بين نفسين تعترف كل منهما بأنهما بحاجة إلى الآخر دون أن تفقدا استقلالهما .

فالإنسان ليس جزيرة مكتفية ، ولا قارباً تائهاً ، بل كائن يتوازن بين حاجته إلى الآخر وحاجته إلى ذاته .

### خاتمة تحليلية

الفقرة التي نحللها لا تصف الخوف من الارتباط فحسب ، بل تفتح باباً على فهم عميق لطبيعة الإنسان:

إنه كائن يخاف ما يحتاج إليه ، ويحتاج ما يخاف منه يبحث عن الحب ، لكنه يخشى أن يكشف له الحب ضعفه ويريد الارتباط ، لكنه يخاف أن يفقد نفسه داخله .

هذا التناقض ليس ضعفاً ، بل جزء من الطبيعة الإنسانية فليس المطلوب أن نُقلع جذور الخوف تماماً — فهذا مستحيل — بل أن نتعلم السير معه دون أن يقودنا، وأن ننظر في ظلالنا دون أن نخاف منها، وأن نسمح للحب أن يكون نوراً يخفف من ثقل الظلال لا سبباً لزيادتها

### التحليل النفسي

#### الخوف باعتباره ذاكرة حيّة

لا يظهر الخوف من الارتباط كخيطة مفاجئة يشق النفس دون مقدمات ؛ إنه أشبه بعرقٍ قديم في الجسد ، يمتد من عصور الطفولة الأولى ، وينمو في عتمة اللاوعي حتى يغدو جزءاً من نسيج الشخصية

إننا لا نخاف الأشياء اعتباراً ؛ نخافها لأن جذورها سبق أن وخزت أرواحنا ذات يوم ، أو لأننا شهدنا أشخاصاً نحبه ونحن عاجزون عن إنقاذهم من أوجاعهم بهذا المعنى ، يصبح الخوف من الارتباط ليس حالة طارئة بل سجلاً من التجارب المؤجلة ، وظلالاً من ذاكرة لم تتوقف يوماً عن الهمس في مجاهل الروح .

### البعد النفسي: ذاكرة الجرح الأولى

حين نتتبع التعقيدات النفسية التي تُنتج الجاموفوبيا أو الخوف من الارتباط ، أو الخوف من الزواج ، نكتشف أنها غالباً لا تتعلق بالحب ذاته ، بل بما يرافق الحب من قابلية للفقد ، فالحب ، في جوهره ، يقتضي انفتاحاً ، هذا الانفتاح يشبه الوقوف على حافة هاوية : لا يمكن أن تتأكد أنك ستسقط ، لكنك تدرك أن الهاوية موجودة هنا يتدخل اللاوعي ليحرك كل ما طُمر فيه من ذكريات سابقة عن السقوط .

خذ مثلاً الفتاة التي شهدت انهيار العلاقة بين والديها لم تر الحب في صورته الحانية التي يتبادل فيها الطرفان الرعاية والتفاهم ، بل رآته في صراخ ، صمت طويل ، أبواب مغلقة ، أو ربما انسحابات متكررة الوعي الطفولي لا يملك لغة فلسفية ، لكنه يملك قدرة هائلة على تسجيل الانطباعات لقد رأت الفوضى، ففهمت - دون أن تُقال لها كلمة - أن الاقتراب من الآخرين يحمل مخاطر جمّة ، وأن البيوت يمكن أن تنهار رغم أنها بُنيت على أساس من الوعود هذه الطفلة تكبر وهي تحمل حقيقته الداخلية لم تختبر بطلانها بعد : أن العلاقات نهايات مؤلمة مهما بدت بداياتها فاتنة .

حين تصبح هذه الطفلة شابة ، يبدأ الخوف بالظهور لا في شكل كلمات بل في شكل سلوك : تفضّل علاقة تبقى فيها مسافة آمنة بين طرفيها ، أو تنسحب عند أول إشارة جدية ، أو ترى في الالتزام قيداً لا حماية له لكنها لو فتّشت في ذاتها جيداً لوجدت أن ما تخافه ليس الارتباط ، بل الوجد الكامن خلف الارتباط .

والحال ذاته يتكرر مع الشاب الذي لم يختبر الحب غير المشروط ربما عاش طفولة مضطربة ، أو تربّى في كنف والد منشغل أو أم مرهقة ، أو تعرّض لخدلان عاطفي مبكر ما يحدث هنا أن النفس - وهي في طور تكوينها الأول - تتعلم درساً قاسياً: الاقتراب خطر هذا الشاب لا يكبر على أنه لا يحتاج الحب ، بل بالعكس : يكبر محملاً

بحاجة عظيمة لأن يُحب ويُرى ، لكنه في الوقت نفسه يبني حول هذه الحاجة سوراً عالياً خوفاً من أن يُعاد جرحها .

هذا التناقض النفسي هو ما يجعل الخوف من الارتباط ظاهرة معقدة :  
رغبة مشتتة بالحب تُحاصرهما رغبة مضادة في النجاة .

### التحليل النفسي لفكرة الظل الطويل

الفكرة تتحدث عن ظل طويل للماضي ، وهي استعارة نفسية كلاسيكية يجد لها التحليل النفسي أصلاً واضحاً في أعمال يونغ وفرويد .  
الظل ليس الحدث ذاته ، بل تأثيره المتواصل قد لا يتذكر الشخص تفاصيل مشاجرات والديه ، لكنه يشعر بالضيق عندما يصبح في علاقة تشبه تلك العلاقة القديمة قد لا يعي أنه يعيد تجربة ماضية ، لكنه يجد نفسه يكرر الهرب في اللحظة ذاتها التي كان أحد والديه ينسحب فيها من علاقة الأسرة .

بهذا المعنى ، يصبح الظل هو حضور الماضي في الحاضر ، ليس كذكرى واعية ، بل كقوة دافعة تشكّل المشاعر والسلوك إنه الظهور المتكرر للجرح القديم كلما حاول المرء أن يبني أملاً جديداً .

### البعد الاجتماعي: المجتمع كقالب للخبرة

إن التجارب الفردية لا تحدث في فراغ المجتمع – بقيمه ، أنماطه الأسرية ، وطريقة تواصله - يشكّل سياقاً ضخماً يحكم طريقة تفاعل الأفراد مع الحب والارتباط فحين يشهد طفل انهيار علاقة والديه ، فهو لا يشهد حدثاً معزولاً ، بل يشهد جزءاً من منظومة اجتماعية تسمح بالعنف الأسري أو بفقر التواصل العاطفي أو بعدم المساواة .

في المجتمعات العربية ، مثلاً ، تعيش الأسر تحت ضغط التوقعات الاجتماعية الثقيلة : يجب أن يبقى الزواج ناجحاً مهما كان الثمن هذا يجعل كثيراً من الأطفال يختبرون علاقة زوجية متوترة بين والديهم ، علاقة تُدار تحت قناع الصمود الظاهر ودمار داخلي صامت الطفل يشاهد التناقض ، فيتولد لديه خوف من أن يتحوّل الحب إلى ساحة صراع .

إضافة إلى ذلك، تلعب الأدوار الجندرية دوراً حاسماً:

- الفتاة قد تُلقن منذ صغرها أن الارتباط قدر ، لكنها في الوقت نفسه ترى نماذج زوجية فاشلة تجعلها تخشى هذا القدر .

• الشاب قد يُربى على فكرة أن عليه أن يكون قوياً ولا يظهر ضعفه ، وبالتالي يخشى الدخول في علاقة قد تكشف هشاشته الداخلية ، التي أخفيت لسنوات تحت واجهة صلبة .

كما أن المجتمع كثيراً ما يربط **الفشل في العلاقات العاطفية** بحكم قاس على الشخص ذاته : أنت غير كافٍ ، أنت سبب المشكلة ، أنت غير صالح للارتباط . هذه الأحكام تضاعف الجرح ، وتجعل الخوف من الارتباط ليس فقط خوفاً من الآخر ، بل خوفاً من الذات أيضاً .

من هنا، يُصبح الخوف من الارتباط نتاجاً اجتماعياً أيضاً : **بيئة لا توفر نماذج حب آمنة ، ولا تشجع على التعبير الصحي عن المشاعر ، ولا تمنح مساحة للتعافي**

### البعد الفلسفي: السؤال عن الحرية والوجود

فلسفياً، يرتبط الخوف من الارتباط بفكرة أن كل علاقة هي في جوهرها مقامرة وجودية . حين ترتبط بشخص آخر ، نحن لا نشاركه فقط لحظات الفرح ، بل نضع جزءاً من مصيرنا بين يديه لحظة الحب الأولى تبدو ساحرة لأنها تتضمن وعداً بالطمأنينة ، لكنها تتضمن أيضاً **اعترافاً ضمناً بأننا لسنا مكتفين بأنفسنا** ومن منظور وجودي ، هذا الاعتراف مخيف .

الفيلسوف الدنماركي كيركغارد رأى أن الحب يضع الإنسان أمام قفزة؛ هائلة لا يملك فيها يقيناً مطلقاً القفز في الحب يعني القبول بقدر من عدم الضمان أما الفيلسوف الفرنسي سارتر ، فذهب أبعد كم ذلك : الارتباط ، في رأيه ، قد يتضمن شكلاً من أشكال فقدان الحرية ، إذ يصبح وجودنا مشروطاً بنظرة الآخر وتوقعاته .

الشخص الذي يخاف الارتباط يشعر بهذه المعاني الوجودية دون أن يعبر عنها بتلك اللغة الفلسفية إنه يخشى أن يتحول الحب إلى التزام يُثقله ، أو إلى علاقة تُصرّ عليه أن يكشف عمّا بداخل ذاته ، أو إلى تجربة تضع حريته العاطفية موضع اختبار ربما لا يقول لنفسه : أنا أخاف فقدان حريتي ، لكنه يشعر بثقل غير مرئي يجذبه إلى الخلف كلما حاول التقدم نحو علاقة جديدة .

كما أن **الخوف من الفقد** هو أحد أكثر الأسئلة الفلسفية قدماً الإنسان ، بوصفه كائناً فانياً ، يخشى أن يضع قلبه مكاناً قد يختفي في أي لحظة وهذا الخوف يعيد إنتاج نفسه في شكل حماية زائدة للذات .

## أمثلة واقعية إضافية

لنعزز هذا التحليل ببعض النماذج الواقعية القريبة:

1. امرأة ناضجة تعمل في مجال ناجح لكنها لم تدخل علاقة جدية منذ سنوات حين تسألها عن السبب تقول : لم أجد الشخص المناسب لكن حين تنفتح أكثر ، تكتشف أنها تخاف أن تعيش ما عاشته والدتها : سنوات من التضحية بلا مقابل ، ثم رحيل مفاجئ إنها ليست خائفة من الارتباط ، بل خائفة من أن تُخدع .
2. شاب في الثلاثينات ، محترم ومحبوب ، لكن علاقاته لا تتجاوز بضعة أشهر كلما اقتربت العلاقة من الالتزام ، شعر أنه يفقد السيطرة ليس لأنه لا يريد الحب ، بل لأن الحب عنده مرتبط بذكرى رحيل أحد الوالدين في طفولته كان الارتباط بالنسبة له بداية الفقد ، لا بدايته .
3. امرأة مطلقة مرت بعلاقة زواج محطمة ترفض أي علاقة جديدة رغم حاجتها الداخلية إلى الونس لا لأنها لا تريد ، بل لأنها تخاف تكرار الألم تقول: لا أظن قلبي يحتمل جرحاً آخر هذا نموذج كلاسيكي لما يسميه التحليل النفسي الانسحاب الوقائي .
4. رجل تعود أن يكون المعيل الوحيد لأسرته منذ صغره تربى على مسؤولية مبكرة جعلته يعتقد أن الارتباط عبء إضافي لا يستطيع حمله لكنه لا يدرك أن خوفه ليس من المسؤولية بل من العودة إلى دور الطفل الذي تم تحميله فوق طاقته .

## بين الحاجة إلى الحب والخوف منه

في مرحلة البلوغ ، يتداخل الماضي مع الحاضر بطريقة تجعل الشخص يخلط - كما ذكرت الفقرة - بين الحب و العلاقة الحب قيمة إنسانية نبيلة ، لكنه حين يتحول إلى علاقة واقعية يستحضر كل ما تم دفنه في دهاليز الذاكرة في هذه اللحظة يحدث الارتباك : الشخص يظن أنه يخاف الحب ، وهو في الحقيقة يخاف أن يتحول الحب إلى مرآة تعكس له جروحه القديمة .

قد يجلس أحدهم في ليلة صامتة ويقول لنفسه: لماذا أهرب ؟ والجواب الحقيقي لا يوجد في اللحظة الراهنة ، بل في لحظة بعيدة : يوم وقف طفلاً على عتبة غرفة مظلمة يسمع فيها والديه يتشاجران ، أو يوم انتظر والدته أن تعود فلم تعد ، أو يوم أحب أحدهم حباً عميقاً ثم فقده فجأة .

## التحرر من الخوف: كيف يُكسر الظل ؟

لا يتبدد الظل الطويل بسهولة ؛ إنه ليس وهماً ، بل أثر لكن يمكن التعايش معه ، بل تجاوزه ، من خلال خطوات تتطلب شجاعة داخلية كبيرة، منها:

1. الوعي بالماضي : إدراك أن الخوف ليس عيباً بل استجابة لجرح قديم الوعي هنا شفاء أولي .
2. الانفتاح التدريجي : علاج الخوف ليس في إلغائه بل في تدريبيه ؛ علاقة صحية صغيرة قد تفعل ما لا تفعله سنوات من الانغلاق .
3. تفكيك الصور النمطية : ليس كل ارتباط يشبه ارتباط الوالدين ، وليس كل حب مصيره الفناء الواقع متغير .
4. العلاج النفسي عند اللزوم : حين يكون الجرح عميقاً ، قد تكون المساعدة المهنية ضرورة لا رفاهية .
5. استعادة مفهوم الحرية : الارتباط ليس فقدان الحرية، بل مشاركة لها؛ ليس تنازلاً عن الذات، بل توسعة لها .

\*

الخوف من الارتباط ليس ضعفاً ، بل تاريخ إنه سجلّ لتجارب لم تُفهم في حينها ، فعاشت في الأعماق تبحث عن حماية لكنه خوف يمكن فهمه ، وتفكيكه ، وإعادة تأويله فكما أن الماضي يرخي ظله الطويل على الحاضر ، يستطيع الحاضر أيضاً - حين يكتسب ما يكفي من الوعي - أن يمدّ يده إلى الماضي ليضعه في مكانه الصحيح: خلفنا، لا أمامنا .

بهذا يصبح التحرر من الخوف ليس إنكاراً للماضي، بل تصالحاً معه؛ ليس رفضاً للعلاقة، بل اختياراً لها بقلب أكثر نضجاً وقدرة على الحب

## التحليل الاجتماعي

### الخوف كنتاج ضغط وتوقعات

لا يمكن تناول الخوف من الارتباط بوصفه حالة فردية معزولة، ولا كعرض نفسي ينفجر من داخل الإنسان فجأة دون جذور فالنفس ، كما يذكرنا علماء الاجتماع والفلاسفة ، ليست جزيرة طافية فوق ماء العالم ، بل شظية من نسيج أكبر ، تتنفس هواء ثقافتها ،

وتتشكل داخل منظومة قيمها ، وتتحرك وفق ما تسمح به حدودها ومن هنا، يظهر الارتباط - أو الخوف منه - كمرآة لهذه البنية الواسعة ، قبل أن يكون مرآة للفرد وحده .

### **الخوف بوصفه ظاهرة اجتماعية تتجسد داخل النفس**

في المجتمعات العربية ، يرتفع الزواج إلى مستوى القداسة الرمزية لا يرى مجرد حدث عاطفي ، بل تحولاً وجودياً يُنقل فيه الإنسان من ضفة الشباب إلى ضفة الرشد الاجتماعي وهنا ينشأ ضغط صامت : فعلى الشخص أن يثبت جاهزيته للعبور إنها لحظة امتحان ، لكنها ليست امتحاناً ذاتياً ، بل امتحان أمام مجتمع كامل ، تماماً كما يقف الممثل فوق خشبة مسرح تزدهم بمليون متفرج غير مرئيين .

من المنظور النفسي ، يتحول هذا الضغط إلى مراقبة داخلية دائمة يبدأ الفرد في مساءلة ذاته :

هل أنا مستعد ؟ هل أملك ما يكفي من المال ؟ هل سأكون أباً صالحاً ؟ هل شريكي مناسب بما يكفي ليظهر أمام الآخرين بصورة مشرفة ؟

هذه الأسئلة ليست أسئلة حرة ، بل أسئلة مُلقنة بالمعايير الجماعية ولأن الفرد يطلب الاعتراف من الآخرين - كما يشرح هيجل في جدليته الشهيرة - فإنه يشعر بأن قيمته معلقة برضاهم وهكذا يصبح الزواج خطوتين : خطوة نحو الشريك ، وخطوة أخرى نحو إرضاء مجتمع كامل .

بهذا، يتحوّل الارتباط إلى امتحان للنضج ، لكن النضج هنا ليس نضجاً داخلياً ، بل نضجاً اجتماعياً مبنياً على التوافق مع توقعات الآخرين وهذا يخلق مفارقة نفسية عميقة : فكلما زادت رغبة الشخص في أن يكون حراً في اختياره ، زادت قوة القيود الخارجية التي تحاصره

### **العيون التي تراقب:**

### **الخوف من الحكم لا من الحب**

يوضح المثال المذكور في الفقرة - الرجل في الثلاثينيات الذي يراقبه الجميع - شكلاً من أشكال الضغط الرمزي الذي عبّر عنه عالم الاجتماع الفرنسي بيير بورديو المجتمع لا يراقب الفرد بعينين اثنتين ، بل بشبكة كاملة من الرؤسماال الرمزي : سمعة ، مقارنة ، توقعات ،



أعراف ، ووصايا غير مكتوبة وكل سؤال عابر من قريب: متى دورك؟ ليس مجرد فضول ، بل تذكير بأن مركزه الاجتماعي ناقص ما لم يدخل مؤسسة الزواج .

من المنظور النفسي التحليلي ، تصبح هذه الأسئلة مثل الأب المتخيّل الذي يراقب الطفل ويحاسبه ينشأ الخوف هنا كآلية دفاعية : بدل أن يسعى الفرد إلى الارتباط ، يبدأ في الهروب منه كي لا يُحاسَب أمام هذه السلطة . وكأن المجتمع يضع أمامه ميزاناً لا يمكن إرضائه بسهولة فالمجتمع يريد زوجة مثالية ، ووظيفة مستقرة ، وقدرة مالية ، وشكلاً جمالياً مقبولاً ، وجينات جيدة للأجيال القادمة . إنه مشروع جماعي يُحمّل على كتفي فرد واحد .

في هذا السياق ، يصبح الامتناع عن الارتباط ليس خوفاً من العلاقة نفسها - التي قد تكون في حقيقتها رغبة دافئة وصادقة - بل خوفاً من الفشل أمام العين الاجتماعية . فيتحوّل الشاب من كائن يبحث عن الحب ، إلى كائن يهرب من الحكم . وهنا تظهر المفارقة النفسية المؤلمة : أحياناً يهرب الإنسان لا من الآخر ، بل من صورته التي يفرضها الآخر عليه .

نرى هذا اليوم في قصص واقعية عديدة . شاب يريد الارتباط بمن يحب ، لكن عائلته تعتبرها أقل من المستوى المطلوب فتاة ترغب في الزواج من شاب معين ، لكن المجتمع يسأل عن راتبه قبل أن يسأل عن أخلاقه . شخص آخر يرفض الدخول في علاقة لأنه يخشى أن يُقارن بإخوته الذين تزوجوا وأنجبوا ونجحوا . هذه الأمثلة تكشف كيف يصبح الارتباط حدثاً اجتماعياً أكثر منه حدثاً نفسياً أو عاطفياً .

### بين الهوية الفردية والهوية الجماعية: سؤال الحرية

من منظور فلسفي ، يظهر هنا سؤال جوهري : إلى أي مدى يملك الفرد حريته فعلاً ؟

الفيلسوف و عالم النفس إريك فروم في كتابه الخوف من الحرية يشير إلى فكرة مهمة : أن الإنسان قد يهرب من الحرية لأنها مرعبة . الحرية تعني مسؤولية اتخاذ القرار ، وتحمل نتائجه . والزواج قرار لا يمكن التراجع عنه بسهولة ، وبالتالي فإن الخوف منه هو خوف من الحرية نفسها .

في المجتمعات العربية ، تتضاعف هذه الرهبة بسبب الطبيعة الجماعية للهوية فالإنسان لا يعيش لنفسه فقط ، بل لأسرته ، لعشيرته ، لسمعته من هنا ، فإن اتخاذ قرار الارتباط يصبح قراراً جماعياً ، حتى لو اتخذ فرد واحد وهنا يزداد الخوف : لأن الخطأ الشخصي يتحول إلى خطأ عائلي .

أما في المجتمعات الغربية ، فرغم أن الضغط الاجتماعي أقل وضوحاً ، إلا أنّ للفردانية الحديثة ظلّها الخاص فالقيمة الأخلاقية العليا في تلك الثقافة هي الاستقلال وهذا يجعل العلاقة العاطفية احتمالاً لفقدان الذات الخوف من الارتباط هناك هو خوف من الذوبان .

قد يقول شاب غربي :

أريد شريكاً ، لكن لا أريد أن أفقد حريتي لا أريد أن أنتازل لا أريد التزامات تُقيد مشاريعي .

هذه العبارات تكشف رؤية مختلفة للذات : الذات هنا مشروع يجب حمايته من التداخل العاطفي ، لا كائناً يكتمل بالآخر .

### **التضحية بوصفها جرحاً للذات المستقلة**

في الثقافة الغربية ، تُقدّم العلاقة العاطفية غالباً كحوار بين ذاتين كاملتين لكن الفلسفة الوجودية - من سارتر إلى كامو - أوضحت أن الالتقاء بين ذاتين هو حدث معقد ؛ لأن كل ذات تحاول إثبات استقلالها ومن هنا ينشأ التوتر :

هل تستطيع أن تكون حراً ومحباً في وقت واحد ؟ هل الالتزام شكل من أشكال التخلي عن جزء منك ؟ هل التضحية هي علامة الحب أم علامة ضعف ؟

الخوف من الارتباط في المجتمعات الفردانية ينبع من هذه الأسئلة فالفرد ، الذي بُني على فكرة السيادة الكاملة على نفسه ، يرى في الارتباط احتمالاً للانكسار وهذا ما يجعل العلاقات قصيرة وسريعة وعابرة في الكثير من الأحيان ، لأن الشخص يريد الحد الأدنى من الضمانات الوجودية .

على سبيل المثال ، قد ترفض فتاة أمريكية الارتباط بشخص مناسب جداً لها ، لأنها تخشى أن يؤثر الزواج على فرصها المهنية وقد يهجر شاب علاقة مستقرة لأن شريكته تريد خطوات أكثر جدية

وهو يرى في ذلك تعدياً على استقلاله الزمني والمهني هذا ليس هرباً من الآخر ، بل هرباً من فكرة التضحية ذاتها .

### الخوف كظل مشترك بين الثقافتين

على الرغم من هذا الاختلاف بين الضغط الجماعي (شرقاً) والخوف من فقدان الذات (غرباً) ، إلا أن جوهر الخوف في الحالتين واحد : **الخوف من التغيير**

فالارتباط هو دخول إلى منطقة جديدة من الذات هو امتحان ، لا للقدرة على الحب فقط ، بل للقدرة على المواجهة : مواجهة التوقعات ، مواجهة المسؤوليات ، مواجهة هشاشتنا الخاصة ، مواجهة صورة الذات أمام الآخر .

في إحدى القصص الواقعية التي تتكرر في المدن العربية الحديثة، نجد شابة في أواخر العشرينيات تخاف الارتباط ليس لأن المجتمع يضغط عليها فحسب ، بل لأنها تعيش صراعاً وجودياً بين ما تريده هي وما تريده عائلتها هي تريد شريكاً يفهمها ، يتقبل طموحاتها ، يسمح لها بالاستمرار في دراستها أو عملها أما عائلتها فتريد رجلاً محترماً بمعاييرها ، أي معيار الاستقرار المادي والسمعة العائلية هنا يصبح الارتباط أشبه بصفقة اجتماعية أكثر منه علاقة حب .

هذه الفجوة بين الرغبة الفردية والرغبة الجماعية هي أحد أكبر مصادر الخوف .

وفي مثال آخر من مجتمع غربي ، شاب ألماني في الثلاثين ، يحب فتاة منذ عامين ، لكنه يخشى الزواج لأنها تريد التنقل معه في المستقبل بينما هو يرى حياته في مسار مستقل لا يريد تغييره هنا يظهر التوتر نفسه ، لكن بصيغة مختلفة : صراع بين الحب والحرية

### البعد الفلسفي: هل الارتباط قيد أم عبور؟

من منظور فلسفة الوجود ، العلاقة العاطفية ليست قيداً ، بل عبوراً نحو فهم أعمق للذات فمن خلال الآخر نكتشف ما نخاف منه وما نتوق إليه ومع ذلك ، يظل الخوف من الارتباط قائماً لأن البشر - في كل الثقافات - يخشون المجهول ، ويخشون الخسارة ، ويخشون أن يكتشفوا في أنفسهم ما لم يعرفوه من قبل .

الفيلسوف الدنماركي كيركغارد كتب عن قفزة الإيمان ، وهي فكرة تقول إن الالتزام قرار لا يمكن تفسيره بالعقل وحده ، لأن جزءاً منه مبني على المجهول الزواج يشبه هذه القفزة :

لا تستطيع أن تعرف النتيجة قبل أن تقفز ولا تستطيع أن تحمل ضمانات كاملة ولا يمكن للعقل وحده أن يقرر ولذلك يخاف الناس

في الشرق ، يُخاف من الارتباط لأنه اختبار اجتماعي .

في الغرب ، يُخاف منه لأنه قد يسلب الحرية والهوية .

لكن في جوهر الأمر ، الخوف واحد : الخوف من أن ننكشف ، من أن نتعزّى أمام الآخر ، من أن نرى كما نحن حقاً

### كيف نواجه هذا الخوف؟

لا يمكن التخلص من الخوف تماماً ، لأنه جزء من طبيعة الإنسان ، لكن يمكن فهمه ، ويمكن كشف طبقاته النفسية والاجتماعية والفلسفية .

حين يدرك الفرد أن خوفه ليس عيباً شخصياً ، بل انعكاساً لتاريخ طويل من القيم والتوقعات ، يصبح التعامل معه أسهل .

الأهم هو أن يعيد الفرد تعريف الارتباط بعيداً عن كونه امتحاناً أو قيداً ، وأن يراه باعتباره مساحة يلتقي فيها شخصان يحملان مخاوفهما ورغباتهما ، ويحاولان رغم ذلك أن يخلقاً معنى مشتركاً

فالعلاقة - في جوهرها - ليست ساحة صراع بين الحرية والالتزام، بل محاولة دائمة لاكتشاف الطريقة التي يمكن للحرية فيها أن تتسع لاثنتين .

### ثالثاً: التحليل الفلسفي

#### الخوف من الارتباط

حين نقارب مفهوم الخوف من الارتباط من زاوية نفسية - اجتماعية - فلسفية، نجد أنفسنا أمام ظاهرة تتجاوز حدود التجربة العاطفية الفردية لتلامس عمق الإنسان وأسئلته الوجودية فالارتباط ، بما يمثلّه من اقتراب بين ذاتين ، ليس حدثاً عابراً ؛ بل تجربة تكشف للإنسان هشاشته ، ورغبته في الأمان ، وصراعه بين حرية الفرد وضرورة المشاركة وما يبدو للوهلة الأولى خوفاً عاطفياً بسيطاً ، هو

في الحقيقة بنية معقدة تتشابك فيها جذور نفسية واجتماعية ومعرفية ، تحكم نظرة الإنسان إلى ذاته وإلى الآخر .

### الارتباط كمرآة نفسية لهواجس الذات

من منظور نفسي، يرتبط الخوف من الارتباط غالباً بتجارب سابقة: طفولة مضطربة ، انفصال الوالدين ، علاقات غير آمنة ، أو نموذج حب قائم على التعلق القلق أو التجاهل قد يترتب الفرد على فكرة أن الحب يعني فقدان الاستقلال ، أو أن العلاقة هي ساحة ألم لا مفر منه وهنا ينشأ خوف مبطن من أن يكون الدخول في علاقة تكراراً لجرح قديم .

لكن هذا الجانب الظاهر يخفي جانباً أعمق: الخوف من أن يرى الآخر حقيقة الذات فالعلاقة تكسر القناع الاجتماعي، وتجعل الإنسان مكشوفاً كثيرون يخشون الاعتراف بضعفهم، انكساراتهم ، تقلباتهم ، وحتى أحلامهم الصغيرة ويكون الامتناع عن الارتباط محاولة لا واعية لحماية الذات من انكشاف شديد ، مهما بدا الأمر منطقياً من الخارج .

### نماذج الواقع كثيرة:

ذاك الشاب الذي نشأ في بيت يتجنب فيه الأب والأم النقاش العاطفي ، فيكبر وهو يرى العلاقة مساحة للتوتر، لا للأمان ؛ أو تلك الفتاة التي ارتبط حبها الأول بالخيانة ، فتري في كل محاولة جديدة تكراراً لمشهد قد ينسف إحساسها بقيمتها هؤلاء لا يهربون من الأشخاص ، بل من ذواتهم المجروحة .

### المجتمع بين ضغط التوقعات وتناقض الخطاب

من زاوية اجتماعية، يعيش الإنسان اليوم في بيئة محملة بخطابات متعارضة حول الارتباط فمن جهة ، هناك ضغط اجتماعي كبير يدفعه نحو الزواج والاستقرار : متى ستتزوج ؟ إلى متى ستظل وحدك ؟ العمر يجري هذه الأسئلة ، التي تُطرح بالحاح ، تجعل العلاقة تبدو كواجب أكثر منها اختياراً .

ومن جهة أخرى، هناك خطاب آخر - منبثق من ثقافة الفردانية الحديثة - يقوّس الحرية ويُعلي من شأن الاستقلال الشخصي ، حتى يكاد يجعل الارتباط نوعاً من التراجع أو قيوداً تُثقل الكيان الفردي في هذا

التناقض ، يجد الفرد نفسه ممزقاً بين نموذجين: نموذج يرى الزواج معياراً للنجاح الاجتماعي ، وآخر يرى التحرر معياراً للنضج الذاتي

إن الإنسان الذي يقف بين ضغطين متناقضين كهذين ، قد يشعر بأن أي قرار سيتخذه سيقوده إلى خسارة ما : إن ارتبط فقد يخسر حريته ، وإن بقي وحيداً فقد يُتهم بعدم النضج وهكذا يتحول الارتباط إلى مفترق طرق لا إلى مسار طبيعي للنمو .

على سبيل المثال ، نرى اليوم موظفاً شاباً يعيش في مدينة كبيرة ، تفرض عليه ظروف عمله نمط حياة سريعاً ، فردانياً ، متوتراً يسمع من زملائه أن العلاقات عبء ، لكنه يسمع من أسرته العكس تماماً وفي خضم هذا التشويش ، تتعثر محاولاته لبناء علاقة حقيقية ، ليس لأنه لا يريد الحب ، بل لأنه لا يعرف أي خطاب يتبعه .

### البعد الفلسفي... الارتباط سؤال عن معنى الوجود

وهنا تظهر الفلسفة ، لا باعتبارها تنظيراً مجرداً ، بل باعتبارها محاولة لفهم المعنى في تجربة إنسانية حساسة فالإنسان ، بوصفه كائناً واعياً ، لا يدخل علاقة عاطفية دون أن يمرّ عقله - ربما دون وعي - بمجموعة من الأسئلة الكبرى:

هل الحب حقيقة أم مجرد وهم بيولوجي ؟ هل يمكن للشغف أن يستمر أم أن الروتين يبتلع كل شيء ؟ هل الاستقرار العاطفي حماية أم قيد ؟ هل يمكن أن أظل أنا كما أنا حين أشارك حياتي مع آخر ؟ ما معنى أن تصبح حياتي مشتركة ؟

هذه ليست أسئلة رومانسية بل أسئلة وجودية إنها تمسّ جوهر معنى الحرية والاختيار والهوية من يخاف الارتباط يخاف في كثير من الأحيان فقدان المركز الذي يقف عليه كي يفهم نفسه والعالم .

ولأن الوجود متغير بطبيعته ، فإن بعض الناس يرون في أي استقرار - بما في ذلك الاستقرار العاطفي - وهماً هشاً الوجوديون مثل سارتر يرون أن الإنسان مشروع مستمر في التشكل ، وأن أي التزام طويل يهدد هذا التحرك الحر وهذا ما يفسّر أن بعض الناس لا يتجنبون الحب ، بل يتجنبون أن يُعرّفوا من خلاله .

## الخوف من الارتباط صراع بين الحرية والمسؤولية

أحد أكبر مصادر الخوف هو العلاقة بين الحرية والمسؤولية فالدخول في علاقة لا يعني اكتشاف مشاعر جديدة فقط ، بل يعني أيضاً الالتزام ، ومشاركة القرارات ، وتحمل النتائج والمسؤولية هنا ليست مجرد واجبات يومية ، بل هي مسؤولية وجودية : أن تصبح جزءاً من حياة شخص آخر ، وأن يصبح شخص آخر جزءاً من مصيرك .

هنا تظهر مفارقة فلسفية عميقة :

الإنسان يريد أن يُحب - لأن الحب يمنحه معنى وأماناً - لكنه في الوقت نفسه يخاف أن يتحول هذا الحب إلى قيد يحد من اختياراته يريد المشاركة دون أن يخسر استقلاله ؛ يريد الأمان دون أن يدفع ثمنه من حريته .

هذا التوتر يجعل الارتباط لدى البعض أشبه بمقاومة وجودية : ماذا لو اخترت الشخص الخطأ ؟ ماذا لو تغيرت ؟ ماذا لو تغير الآخر ؟ ماذا إن فقدت نفسي ؟

وكأن الإنسان يدخل العلاقة وهو يحمل في داخله يقينين متعارضين: أنه يريد أن يكون قريباً ، وأنه يريد أن يبقى بعيداً في الوقت نفسه .

## حين يتحول الخوف إلى فلسفة حياة

من الأمثلة التي تعكس هذا الجانب الوجودي ، ذلك الفنان الذي يرى أن وحدته ليست مجرد حالة نفسية ، بل شرط لتمرده وإبداعه إنه يخشى أن يؤدي الارتباط إلى تشتيت تركيزه ، أو أن يُسقط عن تجربته الوجودية عمقها هو لا يرفض الحب لأنه لا يؤمن به ، بل لأنه يرى ذاته الإبداعية كجوهر لا يجوز تعريضها لاحتكاك العالم اليومي .

وفي مثال آخر ، نرى رائد أعمال يعيش بنظام صارم ، محكوم بالأهداف والإنجازات بالنسبة له، العلاقة ليست مجرد عاطفة ، بل مشروع يحتاج وقتاً وإدارة وتفرغاً وهذا يجعله يفكر في الارتباط من منظور حسابي : هل سأحقق أهدافي ؟ هل ستعطلني العلاقة ؟ هل سأستطيع أن أوازن بين طموحي ومسؤولياتي ؟ هنا يتحول الحب من تجربة وجدانية إلى معادلة معقدة يجريها العقل باستمرار ، حتى ينهكه التفكير قبل أن يبدأ أي علاقة .

وهناك أيضاً من عاش تجارب حب جميلة لكنها انتهت فجأة ،  
فصار يرى الارتباط بوصفه وعداً غير قابل للتحقق هؤلاء لا يفكرون  
فلسفياً فحسب ، بل يخافون من تكرار الهشاشة التي اختبروها ومهما  
حاولوا إقناع أنفسهم بأن كل علاقة جديدة فرصة مختلفة ، يبقى في  
داخلهم صوت يهمس: التكرار هو قانون العالم .

### معنى لا يكتمل إلا بالآخر

ورغم كل هذه المخاوف ، يبقى للارتباط جانب آخر : إنه أيضاً  
محاولة لإعادة خلق المعنى إن الإنسان لا يتشكّل وحده ؛ نحن نتعرّف  
إلى أنفسنا من خلال علاقتنا بالعالم وبالآخر ولذلك فإن الخوف من  
الارتباط - paradoxically - يخفي في داخله رغبة بالارتباط نفسه  
فمن يخاف الخسارة ، يخافها لأنه يتوق إلى المكسب ومن يخشى فقدان  
الحرية ، يخشاه لأنه يريد علاقة تمنحه معنى دون أن تنتزع منه ذاته

الفلسفة الوجودية ترى أن الإنسان يُعاد تشكيله من خلال الآخر ،  
وأن العلاقة ليست انصهاراً ، بل لقاءً بين ذاتين مستقلتين ، تمنح كل  
منهما الأخرى فرصة لرؤية نفسها بوضوح أكبر وهنا يصبح الارتباط  
ليس استسلاماً بل شجاعة : شجاعة مواجهة الذات والآخر ، وشجاعة  
الاعتراف بأن الإنسان لا يكتمل وحده .

### : محاولة للفهم لا للحكم

إن الخوف من الارتباط ليس ضعفاً ولا أنانية بالضرورة إنه  
تعبير عن صراع داخلي بين حاجتين إنسانيتين أصيلتين : الحرية  
والانتماء وهو صراع طالما رافق الإنسان في رحلته نحو فهم ذاته  
والمهم ليس أن نتخلص من الخوف تماماً ، بل أن نفهم جذوره ، وأن  
نعرف أن الإنسان لا يدخل علاقة من موقع الكمال ، بل من موقع السعي  
: السعي إلى المعنى، إلى التوازن ، إلى أن يرى ذاته في مرآة الآخر  
دون أن يفقد ملامحه الأساسية .

إن الارتباط - رغم تعقیده - ليس وهماً ، ولا قيداً ، ولا تهديداً إنه  
خيار وجودي : خيار بأن نواجه هشاشتنا بشيء من الشجاعة ، وأن  
ندرك أن الحياة التي لا نتشاركها مع أحد ، مهما كانت حرة، قد تكون  
ناقصة المعنى .



## اللغة كحيلة دفاعية و قناع للخوف :

في الحياة الإنسانية ، لا تُعدّ اللغة مجرد وسيلة للتواصل أو أداة لتبادل الأفكار ؛ إنها قبل ذلك وبعده نظام دفاعي معقد ، تختبئ خلفه المخاوف وتتنكر عبره الجروح ، وتُعاد صياغة المشاعر المربكة في عبارات تبدو منطقية ومحايدة وحين نشير إلى اللغة التي يستعملها الإنسان ليحمي ذاته من المجهول ، فنحن نضع أيدينا على واحدة من أكثر الظواهر النفس- اجتماعية حضوراً: كيف تتحول الكلمات إلى دروع صلبة ، تبرّر انسحاباً خائفاً أو تمنح صاحبها شعوراً زائفاً بالسيطرة وهو يهرب من مواجهة ذاته .

هذه الظاهرة تظهر بوضوح لدى الأشخاص الذين يخافون الارتباط العاطفي فهم يرددون عبارات تبدو عقلانية ومحكمة منطقياً ، مثل: أنا لا أؤمن بالحب ، أو العلاقات ليست لي ، أو أفضل التركيز على عملي الآن لكن هذه الجمل ليست مجرد مواقف فكرية ؛ إنها أقنعة لغوية تخفي تحتها خوفاً قديماً ، وجروحاً لم تُعالج ، وهشاشة يتعذر الاعتراف بها .

في هذا المقال، سنحاول مقارنة هذه الظاهرة من ثلاث زوايا: التحليل النفسي ، التحليل الاجتماعي ، والتحليل المنطقي الفلسفي ، مع الاستعانة بأمثلة واقعية توضّح كيف تتحوّل اللغة من أداة للتعبير إلى أداة للحماية

## اللغة كآلية دفاع

في علم النفس ، تُعرّف آليات الدفاع بأنها عمليات عقلية لا واعية تهدف إلى حماية الفرد من مشاعر القلق والتهديد ومن أشهر هذه الآليات: الإنكار ، التبرير ، التعميم ، والإسقاط لكن هناك آلية أخرى تُهمل غالباً: اللغة الدفاعية .

## التبرير اللغوي

عندما يقول شخص: العلاقات ليست مناسبة لي ، فهو لا يصرّح بالحقيقة العميقة : أنا أخاف أن أخوض علاقة قد تُعيد إيذاي .

التبرير هنا يُستخدم كباب خلفي يهرب منه الفرد من مواجهة مشاعره الجملة منطقية في ظاهرها ، لكن بداخلها خوف غير منطقي

## الإنكار اللغوي

عبارة مثل أنا لا أؤمن بالحب ليست دائماً موقفاً فلسفياً ؛ غالباً هي إنكار لخسارة مؤلمة تعذر على الفرد الاعتراف بأنه ما زال يحمل أثرها فاللغة هنا تتحول إلى ستار يغطي فوضى داخلية ويمنح المتكلم وهم الحياد .

## السيطرة عبر الكلام

الكلمات تمنح الإنسان شعوراً بأنه يتحكم في عالمه فحين يقول أحدهم : سأركز على عملي الآن ، فهو في الغالب لا يمارس حرية اختيار حقيقية ، بل يحاول أن يبني منطقة آمنة يجري فيها كل شيء وفق قواعد منضبطة ، بعكس العلاقات التي تنسم بعدم اليقين .

### مثال:

ليلي ، امرأة ثلاثينية ، تكرر دائماً : ارتباط ؟ لا، شكراً أنا عملية أكثر من اللازم لمثل هذه الأمور .

لكن حين اقتربت من علاقة جدية ، شعرت بخوف لا تفسير منطقي له ، فهربت منها كانت كلماتها السابقة مجرد قشرة لغوية تخفي هشاشة عدم رغبتها في التجربة خوفاً من الفشل ، لأن والذيتها عاشا تجربة زواج مضطرب تركت أثراً عميقاً في وعيها الباطني .

## اللغة كحماية من التقييم الجماعي

لا يعيش الإنسان في معزل عن المجتمع ومعايير الجماعة ، والصور النمطية ، والخبرات المنتشرة عن العلاقات تؤثر في تشكيل لغته ومواقفه في مجتمع يرى الارتباط نقلة مصيرية ، قد يصبح الخوف من الفشل مضاعفاً ، فيلجأ الفرد إلى اللغة لحماية صورته أمام الآخرين .

## الخوف من الحكم

عندما يقول شاب : لا أريد الارتباط الآن ، لدي أولويات أهم ، فهو يتجنب الاعتراف بأنه يخشى الدخول في علاقة قد يراها المجتمع فاشلة إن لم تنته بزواج .

اللغة هنا تُستخدم كدرع اجتماعي لا يحمي الذات فقط ، بل يحمي صورتها أمام الآخرين .

في ثقافتنا ، يُقال كثيراً : الحب وحده لا يكفي أو العلاقات تضعيـع الوقت هذا الخطاب العام يصبح ذخيرة لغوية يلجأ إليها الفرد ليختبئ خلفها .

بدلاً من قول: أنا خائف من أن أُجرح ، يصبح من الأسهل استعارة خطاب المجتمع : العلاقات مرهقة .

التصور المثالي للعلاقة العاطفية - الزوج المثالي ، الشريك المتفهم ، الحياة المتناسقة - يجعل كثيرين يخشون خوض التجربة إن شعروا أن الواقع قد لا يرقى لتلك الصورة ولأن الاعتراف بالخوف من الإحباط مؤلم ، يصنع الناس عبارات جاهزة لتبرير الانسحاب : العلاقات لا تناسب جيلي ، الناس تغيروا ولم تعد العلاقات كما كانت

### مثال:

أحمد ، شاب ناجح في عمله ، يخشى أن يفشل في علاقة فيُنظر إليه على أنه غير ناضج عاطفياً لذلك يردد دائماً: أنا منشغل في بناء مستقبلي ، بينما الحقيقة أنه يخشى أن يُحكم عليه من قبل أسرته ومحيطه إن لم تنجح العلاقة .

### حين تتحول اللغة إلى حجة ظاهرها عقلاني وباطنها عاطفي

من منظور فلسفي ، يمكن القول إن اللغة تتحول في هذه الحالات إلى حجة صورية : تبدو صحيحة من حيث الشكل ، لكنها باطلة من حيث المضمون وذلك لأن المنطق الذي تستند إليه ليس منبعثاً من تفكير عقلاني ، بل من خوف عاطفي .

الجملة: أفضل التركيز على عملي الآن تُقدّم وكأنها قرار معقول، لكنها قد تكون مغالطة هدفها إخفاء مشاعر غير مريحة إنها شبيهة بمن يخاف البحر لكنه يقول : أنا لست مهتماً بالسباحة أصلاً

### الخوف من المجهول

الارتباط علاقة مفتوحة على احتمالات كثيرة : نجاح، فشل ، فراق، خيبة ، تضحية .

وهذا المجهول يثير قلق الإنسان لذلك يهرب إلى اللغة لأنها تمنحه حدوداً ومنطقاً فالكلمة بمثابة سياج ، تحدّ عالم الشخص وتجعله أقل خطراً .

حين يقول أحدهم : العلاقات معقدة ، فهو يضع حدوداً عقلية تجعل المعقد شيئاً يمكن تجنبه ، بدلاً من مواجهته بمشاعر غير مستقرة

### الحرية الزائفة

اللغة قد توحى لصاحبها بأنه حرّ في اختياره ، بينما هو في الحقيقة مُقيّد بخوف داخلي إنها حرية شكلية ، شبيهة بالمسافر الذي يقرر عدم ركوب الطائرة لأنه لا يحب الطيران ، بينما الحقيقة أنه خائف من الارتفاع .

### مثال :

سارة تكرر دائماً أنها تؤمن بالاستقلالية المطلقة ، وأن العلاقات تقيد الإنسان لكن حين تعرّضت لموقف حميمي مع شخص تحبه ، شعرت باضطراب شديد ، لأنها تخشى فقدان السيطرة على مشاعرها فصارت الفلسفة التي تتبناها - الاستقلالية المطلقة - مجرد بناء لغوي لتبرير خوف قديم من التعلق .

### كيف تُصنع الأقنعة اللغوية؟

#### عبر التجارب المؤلمة

الجرح العاطفي ، خيانة سابقة ، فقدان أحد الأحبة ، أو تجربة فشل تجعل صاحبه يظن أنه وصل إلى الحقيقة : أن العلاقات غير آمنة لكن هذه الحقيقة ليست إلا نتيجة شعورية صيغت بلغة عقلانية

#### عبر التربية والطفولة

الطفل الذي شهد علاقة مضطربة بين والديه سيكبر وهو يردد عبارات تدين الارتباط، ليس لأنه مقتنع ، بل لأنه يحاول ألا يعيد السيناريو المؤلم نفسه .

#### عبر الخوف من فقدان الذات

اللغة هنا تُستخدم لحماية هوية الفرد البعض يخشى أن يذوب في الآخر فيقول : لا أحتاج علاقة لأكون مكتملاً لكن هذه العبارة غالباً ليست تعبيراً عن اكتفاء ، بل عن خوف من أن تصبح الهوية مرتبهة بحضور شخص آخر .

### هل يمكن للإنسان أن يخدع نفسه؟

نعم، وبامتياز

فاللغة تتيح للإنسان أن يمارس نوعاً من الخداع الذاتي بطريقة مريحة ، لأن الكلمات تتيح له أن يشعر أنه صادق- even when he is . not

### الخداع الذاتي في صورته اللغوية:

- يعتقد أنه منطقي، بينما هو في الحقيقة خائف .
- يظن أن موقفه اختيار واع، بينما هو رد فعل دفاعي .
- يتوهم أن قراره نابع من فلسفة شخصية، بينما هو نتاج جرح قديم .

### مثال :

رجل يقول دائماً: العلاقات تستهلك وقتي وطاقتي لكن حين يخلو إلى نفسه ، يشعر بوحدة قاسية ومع ذلك يستمر في استخدام نفس الجملة ، لأنها تمنحه شعوراً أنه اختار الوحدة ، بينما الحقيقة أنه خائف من المواجهة .

لا تكفي محاولة تغيير الجمل أو تعديل الخطاب الداخلي اللغة ليست المشكلة ، بل هي العرض الظاهر لجوهر غير مرئي : **الخوف** .

الحل يتمثل في :

### الإنصات للذات دون أحكام .

أن يسأل الفرد نفسه :

ماذا أشعر حين يقترب مني أحد ؟ ما الذي أخشاه ؟  
ما مصدر هذا الخوف ؟

### تسمية الجرح بدلاً من تغطيته

لا يمكن علاج ما لا نعرف اسمه .

ومجرد الاعتراف بـ أنا خائف من الارتباط خطوة علاجية مهمة، لأنها تُسقط القناع اللغوي .

### تفكيك الاقتناعات المزيفة

كل جملة دفاعية يجب مساءلتها:

هل أنا حقاً لا أؤمن بالحب ؟ أم أنني أخافه ؟ هل العلاقات حقاً لا تناسبني؟ أم أنني لم أجرب علاقة صحية بعد؟

**مواجهة الواقع بدل صياغته بلغة مريحة :** اللغة يجب أن تكون مرآة للواقع، لا ستاراً يخفيه .

إن اللغة التي يستخدمها الإنسان ليحمي ذاته من المجهول ليست مجرد تعبيرات عادية ، بل هي بنى دفاعية معقدة ، تربط بين التاريخ الشخصي والخوف الاجتماعي والمنطق الظاهري إنها أقنعة لغوية تغطي هشاشة داخلية ، وتجميل جروحاً لم تلتئم، وتحوّل الخوف إلى رأي ، والقلق إلى فلسفة، والتجنّب إلى قرار عقلائي .

لكن القدرة الحقيقية لا تكمن في صياغة جمل تبدو قوية، بل في مواجهة الضعف الداخلي الذي تحاول هذه الجمل إخفاءه فحين يصبح الإنسان شجاعاً بما يكفي ليقول: نعم، أنا أخاف ، تتحول اللغة من درع إلى جسر ، ومن قناع إلى نافذة ترى الذات من خلالها حقيقتها ، لا ظلها وبذلك يتوقف المرء عن الهروب، ويبدأ أخيراً رحلة المصالحة مع ذاته ومع الآخر، بعيداً عن الأقنعة التي صنعتها الكلمات، وبعيداً عن تلك اللغة التي كانت يوماً درعاً، لكنها الآن تتحول إلى أداة للحقيقة والشفاء .

## **المفارقة الإنسانية**

### **التوق إلى الحب والخوف منه**

حين يتأمل الإنسان أعماق ذاته، يكتشف أنّ أكبر معاركه ليست تلك التي يخوضها مع العالم ، بل تلك التي تدور بين حاجاته الداخلية ورهباته العميقة ولعلّ الجاموفوبيا—بوصفها خوفاً من الالتزام العاطفي- تمثل إحدى أكثر تلك المعارك تعقيداً فهي ليست هروباً من الحب ، بل توقُّ إليه ممزوجٌ بوجلٍ منه ؛ رغبة في الدفء مقرونة بشعور بأنّ هذا الدفء قد يحرق إنها المفارقة التي تجعل صاحبها يتحرك بين قطبين : إقبال حميمي وانسحاب بارد ، اندفاع نحو العلاقة ثم فرار منها ، وكأنّه محكوم بقانون جذب - طرد نفسي لا يملك تفسيره

هذه الظاهرة ليست نتاج فرد منفصل عن محيطه ، بل هي بنية نفسية - اجتماعية تتشكل عبر الخبرات الشخصية ، والقيم الثقافية ، وبعض الجروح العاطفية غير الملتئمة .

وفي السطور الآتية نحاول تحليل هذه المفارقة الإنسانية تحليلاً نفسياً اجتماعياً منطقياً، مع الوقوف عند أمثلة واقعية تُظهر كيف يعيش الفرد هذه الازدواجية داخل نفسه وفي علاقته .

الحاجة إلى القرب - لماذا هي أصيلة

من منظور علم النفس الاجتماعي، يُعدّ الارتباط العاطفي حاجة إنسانية لا تقلّ أساسية عن الحاجة إلى الأمان الجسدي فالبشر ، بوصفهم مخلوقات اجتماعية ، يتطلعون إلى أن يتعرف عليهم الآخر ، أن يرى جوهرهم ، وأن يشعروا بأن وجودهم ذو معنى لدى شخص آخر ولذلك ، فإنّ القرب العاطفي ليس ترفاً بل غريزة اجتماعية .

لكن هذا القرب يفترض شيئاً آخر: الانكشاف أن يرى الآخر ضعفك ، شكوكك ، طباعك ، تاريخك، وأن يُحسن التعامل مع بكائك قبل ضحكك هذا الانكشاف يُعد في حد ذاته مخاطرة هائلة ، لأن الإنسان يخشى من أن يتحول إلى كتاب مفتوح على طاوله شخص قد لا يحسن قراءته أو يحرق صفحاته عمداً .

هنا يبدأ التوتر:

الاقتراب يمنح الدفء ، والانكشاف قد يمنح الألم .

من أين يأتي هذا الخوف ؟

تحليل نفسي للجاموفوبيا

تجارب الطفولة ومفارقة التعلق .

تقول نظريات التعلق إن الطفل الذي ينشأ في بيئة غير مستقرة ، أو يعاني من غياب الأمان العاطفي ، قد يطور نمطاً يسمى التعلق القلِق المتجنّب هذا الطفل يكبر ليصبح بالغاً يشنق للعلاقة ، لكنه يخاف أن يختبر من جديد إحساس الهجر أو الخذلان .

فيكبر وهو يحمل معادلة خفية : القرب = احتمال الألم .

الذاكرة العاطفية : أشباح الماضي في جسد الحاضر .

الإنسان لا يعيش تجاربه مرة واحدة ؛ هو يعيشها مراراً كلما وجد ما يذكره بها تجربة فشل عاطفي قديمة – خيانة ، هجر ، علاقة غير متوازنة - يمكن أن تتحول إلى ذاكرة دفاعية دائمة فكل اقتراب جديد يوقظ في النفس سؤالاً ملغوماً : وماذا لو حدث مجدداً ؟

المخاوف الاجتماعية : صورة الذات وخشية الانكشاف .

في المجتمعات التي تُعلي من الكمال الاجتماعي وتُحمّل الفرد عبء الظهور في صورة لا تشوبها ثغرة، يصبح الارتباط مساحة

خطرة فالعلاقة الحقيقية تكشف ما وراء الأقنعة: التقصير ، الارتباك ، الحاجة ، الضعف وبالتالي، فالشخص الذي يخشى أن تبدو عيوبه للآخر يخاف من الالتزام الذي يجعله مكشوفاً .

الفردانية الحديثة : خيارات كثيرة وأمان أقل .

العصر الحديث قدّم حرية كبيرة في الاختيار، لكنه في الوقت ذاته خلق معنى جديداً للخوف: الخوف من الاختيار نفسه .

فإمكانات الحياة الكثيرة تجعل الفرد يتساءل:

ماذا لو كان هناك أفضل ؟ ماذا لو أخطأت ؟ ماذا لو علقت في علاقة غير مناسبة ؟

فيصبح الهروب حلاً لتجنب اتخاذ قرار مصيري .

السلوكيات المتناقضة... حين تتصارع الرغبة والخوف.

يعيش من يعاني من الجاموفوبيا حالة من المد والجزر، وفيها تتحول النفس إلى ساحة صراع بين احتياج طبيعي إلى القرب وغريزة دفاعية تبعده عنه ومن أبرز مظاهر هذا الصراع:

رغبة قوية في اللقاء يتبعها انسحاب فجائي .

يقترّب ، يفتح أبواب الحديث ، يشارك اهتمامه ، يرسل رسائل دافئة...

ثم، وبعد أول لحظة يشعر فيها بأن الأمور تتجه نحو التزام ما، يختفي

قد يخلق أعداءاً: الانشغال ، الإرهاق، الظروف ، لكنه في أعماقه يعرف أنه هرب من نقطة التقاء كان يخشاها .

اهتمام عميق يتلوه برود غير مفهوم .

يُصغي جيداً، يتابع التفاصيل الصغيرة، يلاحظ تغيّر المزاج، يخطط لقرب أكبر...

ثم يتوقف فجأة، وكأن شيئاً انطفأ في داخله

و الانطفاء ليس كراهية، بل آلية دفاعية:

لو استمررت في الاهتمام، سأجرح أكثر إن حصل ما أخشاه .



بناء علاقة ثم هدمها قبل أن تكتمل .

قد يبدأ الخطوة الأولى بثقة نسبية ، لكن حين يقترب البناء من الاكتمال يشعر بأن اكتماله يعني فقدان القدرة على التراجع وهنا، بدل أن يسير خطوة نحو المستقبل، يعود خطوة نحو الماضي - هدمٌ لا يهدف إلى إنهاء العلاقة بقدر ما يهدف إلى إعادة خلق مساحة أمنة .

مثال واقعي... حين يتحول القرب إلى جرس إنذار :

لنفترض شخصاً يُظهر دفناً صادقاً تجاه شريك محتمل يتحدثان لساعات ، بضحكان ، يتبادلان مخاوفهما وأحلامهما يصلان إلى لحظة يتهيا فيها القلب لتسمية ما يحدث...

وفجأة، يتراجع يُرسل رسالة مقتضبة : أعتقد أنني غير جاهز

يتحجج بالالتزامات ، العمل ، الظروف .

لكن الحقيقة النفسية غير المعلنة هي أنّ لحظة الاقتراب كانت نقطة الخطر

لقد أحس ، ربما بدون وعي واضح ، بأن العلاقة بدأت تطل منطقة حساسة : وجدان فقد ثقته بمرور الزمن .

في الوعي الظاهري ، يهرب من العلاقة وفي اللاوعي ، يهرب من نسخة نفسه التي ظهرت خلال العلاقة: نسخة تريد الأمان بشدة، وتخافه في الوقت نفسه .

التحليل المنطقي لهذه المفارقة

قد يبدو تصرف الشخص غير منطقي - لماذا يبتعد عمّن يمنحه السعادة ؟

لكن لو نظرنا بعمق ، سنجد أن الأمر منطقي تماماً من زاوية حماية الذات

فالإنسان ، حين يواجه خيارين : سعادة عالية + احتمال ألم كبير أو راحة عادية + أمان نسبي .

فقد يختار الثاني ، خاصة إن كانت تجربته مع الألم أقوى من تجربته مع السعادة

المنطق النفسي لا يشبه المنطق العقلي .

العقل يقول : هذه فرصة جميلة، اقترب .  
أما الذاكرة العاطفية فتقول بهدوء قاتل: لقد اقتربت سابقاً...  
وتألمت .

والجسد ، الذي يختزن الصدمات أكثر مما يختزن القيم ، يصدق  
الذاكرة لا العقل .

البعد الاجتماعي... كيف يُفاقم المجتمع الخوف؟  
لا يمكن فهم الجاموفوبيا دون النظر إلى السياق الاجتماعي الذي  
يتحرك فيه الفرد:

ضغط التوقعات:

حين يُربط الارتباط بمعايير النجاح الاجتماعي – الاستقرار ،  
الإنجاب ، الالتزام الكامل - يصبح الدخول في علاقة وكأنه توقيع عقد  
دائم غير قابل للتراجع هذا الشعور بالثقل يُهيّج الخوف .  
مقارنة الذات بالآخرين.

وسائل التواصل تجعل من العلاقات لوحة مثالية لا تعكس الواقع  
فالفرد يشعر بأن عليه أن يكون مثالياً حتى يستطيع الدخول في علاقة ،  
مما يزيد خوفه من انكشاف نقصه .  
ثقافة الصبر على العلاقة .

في بعض المجتمعات، يُطالب الفرد بالتضحية بكل شيء لإنجاح  
العلاقات .

لكن الشخص الذي تربّى على رؤية معاناة طويلة داخل علاقة  
فاشلة- سواء لدى والديه أو محيطه - قد يربط الارتباط بالاستنزاف، لا  
بالسكينة .

هل يمكن تجاوز هذا الخوف؟

الجاموفوبيا ليست قدراً ، بل نمط يمكن تغييره عبر فهم جذوره  
والعمل عليها:

تسمية الخوف :

أول خطوة في التحرر من عقدة نفسية هي الاعتراف بها .

حين يدرك الفرد أن انسحابه ليس مزاجاً متقلباً بل رد فعل دفاعي ، يصبح قادراً على تنظيم سلوكه لا الانقياد له .

العلاج بالتدرّج :

القرب ليس قفزة ، بل خطوات صغيرة : حديث أعمق، مشاركة محدودة، اعتراف بسيط، طلب دعم...

كل خطوة تُعيد برمجة الذاكرة العاطفية لتتقبل القرب دون أن تراه تهديداً .

اختيار شريك يتفهم الإيقاع النفسي .

وجود شريك لا يرى التردد ضعفاً بل جرحاً قد يساعد على بناء مساحة آمنة للتعافي .

فالأمان العاطفي المتكرر يعيد للذاكرة ثققتها .

فهم أنّ الحب ليس نقيض الحرية .

كثيرون يخافون الارتباط لأنهم يظنون أنه يقيد حياتهم .

لكن العلاقة الصحية لا تُقيد، بل توسّع مساحة الذات .

حين يُدرك الفرد ذلك، تهدأ مخاوفه .

المفارقة التي تُبقي الإنسان إنساناً .

الجاموفوبيا ، بكل تناقضاتها ، تكشف عن حقيقة إنسانية عميقة:

نحن كائنات تبحث عما تخافه ، وتخاف مما تحتاجه .

فالقلب ليس آلة منطقية ، بل كيان يتذكر ، يتوجس ، يهرب ، ويعود من جديد .

قد يبتعد الشخص عن العلاقة خوفاً من الألم ، لكنه في داخله يتألم من البعد نفسه .

وفي هذا التمدد بين قطبي الحب والخوف يعيش الكثيرون حياتهم ، محاولين فهم هذا الوحش اللطيف القابع في الداخل: الحاجة إلى القرب

إنّ تجاوز هذا الخوف لا يعني القضاء عليه تماماً ، بل تصالحاً مع حقيقة أننا هشون ، وأنّ الهشاشة ليست ضعفاً بل جزءاً أصيلاً من طبيعتنا البشرية .

ومتى أدرك الإنسان ذلك، يصبح الطريق إلى القرب أقل وعورة... والطريق إلى ذاته أكثر وضوحاً .

### الجسد بوصفه مسرحاً للخوف :

ليس الخوف من الارتباط فكرةً معلقةً في الهواء ، ولا هاجساً ذهنياً يولد من فراغ . إنه حالة تتجذر في أعماق النفس ، وتتسرّب إلى الجسد ، فيستيقظ القلب على خفق غريب ، وتضيق الأنفاس ، وتتوتر العضلات ، ويغدو الوجود كله في حالة استنفار مبهم فالإنسان ، حين يواجه احتمال الالتزام العاطفي ، لا يواجهه بعقله وحده، بل بتاريخ الشعور الذي عاشه ، وبذاكرة جسدية تحتفظ بما حاول العقل نسيانه وتجاوزه .

### حين يسبق الجسد الوعي :

الخوف من الارتباط ليس مجرد فكرة - الفكرة، مهما كانت مزعجة ، تبقى قابلة للنقاش لكن حين يتحوّل الأمر إلى إحساس جسدي - انقباض في الصدر ، رعشة في الأطراف، غصة غير مبررة ، أو رغبة غامضة في الهرب - ندرك أن الموضوع أعمق مما يبدو .

هنا ، لا يكون الجسد انعكاساً للوعي ، بل للآوعي إنه يسترجع تجارب قديمة بطريقة لا يملك الإنسان السيطرة عليها فكما يحفظ الجسد ذاكرة السقوط ليحذرنا في كل خطوة خطيرة ، يحفظ أيضاً ذاكرة الألم العاطفي: الخذلان ، الفقد ، الإهمال ، أو حتى الصراعات المنزلية التي شهدتها الشخص في طفولته .

والغريب أن هذه الذاكرة الجسدية لا تحتاج إلى كلمة أو صورة كي تستيقظ ؛ يكفي مجرد اقتراب الارتباط كي تُطلق الإنذار .

### مثال شاب يبدو أنه “على الطريق الصحيح” .

لنأخذ المثال الذي يظهر كثيراً في الواقع : شاب يدخل في علاقة يسودها الانسجام لا خلافات كبيرة ، ولا صدمات مفاجئة ، وكل شيء يوحي بأنها علاقة تنتمي لفئة “ الأمن والمطمئن ” لكن ما إن تقترب العلاقة من مرحلة الجدية - فكرة الخطوبة ، سؤال الاستمرارية ، الحديث عن المستقبل - حتى يبدأ الجسد في الارتباك .

قد يقول الشاب لنفسه “ :لكنني أحبها... فلماذا أشعر بالرغبة في الابتعاد؟”

وهنا تكمن المفارقة هذا الاضطراب لا يعني أن العلاقة غير مناسبة ، بل يعني أن اللاوعي يرسل إشارة مستمدة من تجربة قديمة : ربما رأى علاقة والديه تنهار ، أو عاش خذلانًا سابقًا ، أو اكتشف في طفولته أن الارتباط يعني فقدان المساحة الشخصية أو تحمل مسؤوليات أكبر منه فجسده اليوم ، رغم أنه أصبح بالغًا، ما زال يحمي الطفل الذي كان .

الجسد يتذكر ما يحاول العقل تجاهله .

الجرح القديم الذي يختبئ خلف السؤال البسيط: “ لماذا أخاف ؟ ”

نحن نميل إلى التعامل مع الخوف كما نتعامل مع أي إحساس آخر : نبحث عن سبب مباشر لكن الخوف من الارتباط لا يعمل بهذا المنطق إنه ليس خوفًا من شريك معين ، بل من تجربة عاطفية محتملة لا يخاف الإنسان من شخص أممه ، بل من ذاكرة خلفه .

تجارب الطفولة تُعدّ العنصر الأشد أثرًا في تشكيل هذا الخوف فمن نشأ في بيئة مليئة بالصراخ والقطيعة ، أو في منازل لا تُحترم فيها المساحة الشخصية ، أو تحت سلطة أبوين يربطان الحب بالطاعة ، قد يكبر وهو يرى الارتباط قيدًا ، خطرًا ، عبئًا .

وفي المقابل ، من عاش تجربة فقد مفاجئ لشخص كان يحبه ، قد يصبح الارتباط بالنسبة له خطرًا خفيًا على سلامه العاطفي ، لأن القلب الذي ذاق الفقد مرة يخشى تكراره .

الجرح القديم - مهما بدا قديمًا - لا يشيخ إنه يختبئ في عمق النفس ، وينتظر الحدث المناسب ليظهر مجددًا .

### البعد الاجتماعي

حين يتحوّل الارتباط إلى امتحان للقيمة :

لا يمكن فصل الجانب النفسي عن الاجتماعي فالمجتمعات العربية مثلاً تُحمّل الارتباط - وخاصة الزواج - وزنًا هائلًا ، وتراه معيارًا لنجاح الفرد أو فشله وفي ظل هذا الضغط، يتحوّل القرار العاطفي الطبيعي إلى عبء اجتماعي:

• “متى ستتزوج؟”

• “كل أصدقائك ارتبطوا ما الذي تنتظره؟”

• “علاقتك طال أمدها، لماذا لا تتقدم؟”

• “الفتاة الجيدة لا تنتظر طويلاً”

هذه الرسائل تتسلل إلى العقل والجسد معاً فيشعر الشخص أنه أمام امتحان مصيري ، وأن أي خطوة خاطئة ستصبح حديث الناس ، وأن الارتباط ليس علاقة بين شخصين بل قرارًا جماعيًا يراقبه الجميع .

هذا الضغط يجعل البعض يهرب ليس لأنهم لا يريدون الحب ، بل لأنهم لا يريدون الحكم

### الخوف من فقدان الذات :

من أبرز جذور الخوف من الارتباط فكرة خسارة الهوية البعض يخشى أن يُبتلع داخل علاقة تفرض عليه التضحية الدائمة ، أو تتطلب منه التنازل عن ذاته من أجل “ استقرار ” قد لا يشبهه .

نرى هذا كثيرًا لدى الأشخاص الذين عاشوا مع آباء يسيطرون على كل تفاصيل حياتهم ، أو شاهدوا أمهات يقدمن كل شيء دون مقابل هؤلاء يكبرون وهم يحملون تصوّرًا سلبيًا عن الارتباط، فيربطونه بالتنازل والإلغاء والاستنزاف .

فحين يقتربون من علاقة عاطفية ، يستيقظ السؤال المرعب: “هل سأفقد نفسي؟”

### أثر التجارب السابقة

#### حين يصبح القلب حذرًا أكثر مما يلزم

تجربة واحدة مؤلمة قد تكون كافية لتحويل الحب إلى منطقة خطر فالإنسان بطبيعته يتعلم من الألم أكثر مما يتعلم من الفرح ومن أحب بصدق ثم تعرّض للخيانة أو الإهمال أو الانسحاب المفاجئ ، يدرك أن الدخول في علاقة جديدة يعني فتح الباب مجددًا لاحتمال أن يُكسر .

ولذلك يتصرّف بحذر مبالغ فيه ، أو ينفر من الجدية ، أو ينسحب في اللحظة التي يشعر فيها بأن قلبه بدأ يتعلّق لا هروبًا من الشريك الجديد ، بل هروبًا من شبح تجربة قديمة .

### منطق الخوف

#### لماذا يبدو الخوف أحيانًا معقولاً ؟

الخوف من الارتباط ليس دائماً حالة غير منطقية من منظور تطوري ، الإنسان مخلوق يسعى إلى تجنب الألم أكثر مما يسعى إلى الحصول على المتعة والارتباط ، مهما كان جميلاً ، يحمل في داخله نسبة من المخاطرة:

- احتمال الخلاف
- احتمال الفشل
- احتمال التغيير
- احتمال الفقد

العقل يحسب هذه الاحتمالات ، واللاجسد يضخمها فيبدو الهروب، في لحظة ما ، خياراً أكثر أماناً من البقاء .

لكن المشكلة أن هذا “ الأمان ” مؤقت، لأنه يحمي الإنسان من الألم لكنه يحرمه في الوقت ذاته من الحب .

#### مثال امرأة تخاف أكثر كلما اقتربت أكثر

لنتخيل امرأة عاشت طفولة غير مستقرة ، كان أحد والديها يغادر المنزل ويعود بشكل مفاجئ ، فكبرت وهي تتوقع الرحيل دائماً تدخل علاقة جديدة بكل حماس ، لكنها كلما شعرت بأن الرجل أمامها صادق وقريب، يبدأ قلبها بالارتباك لا تفهم السبب ، فتجد نفسها تسأل أسئلة لا علاقة لها بالواقع:

- “ماذا لو تغير فجأة؟”
- “هل هو صادق فعلاً؟”
- “هل يمكن أن أتحمل الفقد مرة أخرى؟”

وهكذا تُغرق العلاقة في فرضيات غير موجودة أصلاً هذا مثال يتكرر بين كثيرين ، لأن من عاش عدم الاستقرار في الماضي ، يميل إلى قراءته في الحاضر حتى لو لم يكن موجوداً .

#### كيف نتعامل مع هذا الخوف؟

لا توجد وصفة سحرية ولا يمكننا أن نختصر الحل في جملة من نوع: “واجه خوفك ” أو “كن شجاعاً” .

فالخوف من الارتباط ليس شعورًا عابرًا ، بل هو طبقات من الذاكرة ، والبنى النفسية ، والتجارب ، والانطباعات الاجتماعية .

لكن يمكن تقديم رؤى فلسفية تساعد على الفهم:

1. **الوعي بالذاكرة الجسدية** : مجرد معرفة أن الجسد قد يخاف لأنه يتذكر ، لا لأنه يرى خطرًا حقيقيًا ، يساعد على تخفيف حدة الارتباك

2. **التفريق بين الماضي والحاضر** : كثيرون يخلطون بين من أحبّوهم سابقًا ومن يحبونهم الآن الحاضر ليس نسخة عن الماضي إلا إذا سمحنا له أن يكون كذلك

3. **السماح للذات بأن تخاف** : الخوف ليس عيبًا ولا ضعفًا الاعتراف به بداية تفكيكه

4. **الحب باعتباره مخاطرة واعية** : لا يوجد حب بلا احتمال خسارة لكن الخوف من الخسارة لا ينبغي أن يتحوّل إلى خسارة مُسبقة للحب نفسه

### **الخوف كجزء من إنسانيتنا :**

في النهاية ، الخوف من الارتباط ليس مرضًا ولا خللاً ، بل هو جانب من إنسانيتنا إنه صوت داخلي يقول : “ لقد تألمتُ من قبل... فهل أستطيع التحمل مرة أخرى ؟ ”

نحن لا نخاف الارتباط لأننا لا نريد الحب ، بل لأننا نريده أكثر مما نسمح لأنفسنا بالاعتراف نخاف لأن قلوبنا ناعمة ، ولأن التجربة الإنسانية مليئة بما يكسر هذه النعومة .

لكن الإنسان ، مهما حاول ، لا يستطيع إلغاء حاجته إلى الارتباط فالعزلة تحمي ، نعم، لكنها لا تشبع أما الحب ، فرغم ما يحمله من احتمالات الخسارة ، يعطي للحياة معنى أكبر من أي شيء آخر .

### **الجسد الذي يتذكر... والقلب الذي يريد أن ينسى**

يبقى الخوف من الارتباط صراعًا بين الجسد الذي يتذكر والقلب الذي يريد أن ينسى، وبين العقل الذي يحاول أن يكون منطقيًا ، والمجتمع الذي يضغط، واللاوعي الذي يحذر إنه صراع معقد ، لكنه طبيعي ، إنساني، وشائع أكثر مما نظن .



والمفارقة هي التالية : أحياناً، الطريق الوحيد للطمأنينة هو أن  
نسمح لأنفسنا بالاقتراب أكثر، لأن الاقتراب يكشف أننا لسنا الأطفال  
الذين تألموا، وأن ما نحمله ليس قدرًا، بل ذاكرة يمكن إعادة كتابتها .  
فربما... ربما يكون الحب نفسه هو العلاج الذي يخافه الجسد

### الباب الثالث : إمكانات الشفاء

#### كيف يتحرر الإنسان من ظل الخوف؟

س الخوف من الارتباط حالة عابرة أو نزوة نفسية طارئة ، بل هو ظاهرة مركبة تتداخل فيها عوامل نفسية واجتماعية وفلسفية ، وتتخفى غالبًا خلف أقنعة من التبرير العقلاني أو الخطاب العملي البارد . قد يقال : أنا لست خائفًا ، أنا فقط لا أريد الالتزام ، أو الوقت غير مناسب ، أو العلاقات اليوم لم تعد كما كانت لكن خلف هذه العبارات، كثيرًا ما يسكن قلق عميق من فقدان الذات ، أو من التعرّي العاطفي ، أو من تكرار جراح قديمة لم تتدمل بعد .

إن تحليل هذا الخوف لا يكتمل إلا إذا نُظر إليه بوصفه تجربة إنسانية كلية ، لا مرضًا فرديًا معزولًا فالإنسان لا يخاف وحده ، بل يخاف داخل سياق ، ويتشكّل خوفه في بيئة ، ويتغذى من سرديات جماعية ، ويُبرّر أحيانًا بفلسفات تُضفي عليه شرعية عقلية .

#### البعد النفسي – جذور الخوف في الداخل الهش :

من الناحية النفسية ، يرتبط الخوف من الارتباط غالبًا بتجارب الطفولة المبكرة فالطفل الذي لم يختبر أمانًا عاطفيًا مستقرًا ، أو الذي عاش حبًا مشروطًا ، أو شهد انفصالًا مؤلمًا بين الوالدين ، قد يكبر وهو يحمل في داخله اعتقادًا غير واعٍ بأن القرب مؤلم ، وأن الحب ينتهي بالخسارة .

في هذه الحالة ، يصبح الارتباط تهديدًا لا وعدًا فالعلاقة العاطفية لا تُستقبل بوصفها مساحة احتواء ، بل بوصفها احتمالًا للفقد أو الرفض أو الذوبان في الآخر هنا يتشكّل نمط نفسي دفاعي ، حيث يفضل الفرد البقاء على مسافة آمنة : قريب بما يكفي للشعور بالاهتمام، وبعيد بما يكفي لتجنّب الألم .

نرى هذا النمط بوضوح في علاقات كثيرة: شخص ينجذب ، ثم ينسحب فجأة عندما تبدأ العلاقة في أخذ طابع جدي ؛ أو شخص يضع شروطًا مثالية مستحيلة ، لا ليجد الشريك المناسب ، بل ليضمن فشل أي

محاولة اقتراب هذا السلوك ليس تلاعباً بالضرورة ، بل غالباً صراع داخلي بين حاجة فطرية للاتصال وخوف عميق منه .

### البعد الاجتماعي :

#### عندما يصنع المجتمع خوفاً

لا يتكوّن الخوف من الارتباط في فراغ فالمجتمع الحديث ، رغم حديثه المتكرر عن الحب والحرية ، يرسل رسائل متناقضة فمن جهة ، يمجّد الاستقلال الفردي إلى حدّ تقديسه ، ويصوّر الارتباط كنتازل ، والزواج كفقدان للذات ، والالتزام كعبء ثقيل ، ومن جهة أخرى ، يضغط على الأفراد – خاصة في مجتمعاتنا العربية – لتحقيق نماذج جاهزة من العلاقات ، دون توفير أدوات نفسية حقيقية لبنائها .

في هذا التناقض، ينشأ الفرد حائراً : إن ارتبط ، خاف أن يُتهم بالضعف أو التخلّي عن طموحه ، وإن لم يرتبط، خاف من الوصم الاجتماعي أو الشعور بالفشل الوجودي وهكذا يتحوّل الارتباط إلى ساحة صراع بين الرغبة والواجب، بين الصوت الداخلي ونظرة الآخرين كما تلعب وسائل التواصل الاجتماعي دوراً مضاعفاً في تغذية هذا الخوف فالعلاقات تُعرض هناك كقصص مثالية أو كوارث كاملة ، دون مساحة للواقع الرمادي إما حب أسطوري أو خيانة مدمّرة هذا الخطاب الثنائي يزرع في النفس توقّعات غير واقعية ، ويجعل أي علاقة حقيقية تبدو مخيبة أو خطيرة .

### البعد المنطقي :

العقل لا يحب الاعتراف بالخوف ، لذلك يحوّلُهُ إلى منطق فيبدأ الإنسان بتبرير تجنّبه للارتباط بأسباب تبدو معقولة : أنا أركّز على مستقبلي المهني ، الاستقرار العاطفي يأتي لاحقاً ، لا أؤمن بالحب الدائم هذه الحجج ليست خاطئة في ذاتها ، لكنها قد تُستخدم كآليات دفاعية تُخفي قلقاً أعمق .

المنطق هنا لا يكون أداة للفهم ، بل ستاراً للهروب فبدل أن يُسأل : لماذا أخاف أن أحب ؟، يُستبدل السؤال بأخر أكثر أمناً : هل الارتباط مناسب في هذا العصر ؟ وهكذا يتحوّل الخوف الشخصي إلى موقف فكري عام، وتضيع الذات خلف خطاب يبدو ناضجاً لكنه في العمق متجنّب .

## البعد الفلسفي :

فلسفيًا ، يرتبط الخوف من الارتباط بسؤال أعمق : ما معنى الحرية؟ كثيرون يرون أن الحرية تعني غياب الالتزامات ، وأن الارتباط نقيض لها . لكن هذا التصور يقوم على فهم سطحي للحرية ، بوصفها انفلتًا لا اختيارًا .

الفلاسفة الوجوديون ، مثل سارتر ، تحدّثوا عن الحرية بوصفها مسؤولية فالإنسان حر لأنه يختار ، لكنه مسؤول عن اختياراته الارتباط ، في هذا المعنى ، ليس فقدانًا للحرية ، بل ممارسة لها أن تختار شخصًا ، وأن تبني معه علاقة ، هو فعل حرّ بامتياز ، لأنه ينطوي على التزام واعٍ لا على قسر .

أما فكرة الثبات، التي يخشاها كثيرون ، فهي ليست وهماً كما يُتصوّر ، بل حاجة إنسانية الإنسان لا يعيش في التغيّر وحده ، بل يحتاج إلى نقاط ارتكاز ، إلى علاقات تمنحه شعور الاستمرارية وسط عالم متقلب الارتباط هنا لا يُلغي التغيّر ، بل يمنحه معنى .

## أمثلة واقعية – الخوف في الحياة اليومية

نرى الخوف من الارتباط في الشاب الذي يغيّر علاقاته كما يغيّر وظائفه ، بحثًا عن شعور دائم بالإثارة ، لكنه يشعر بالفراغ كلما انتهت العلاقة ونراه في المرأة التي تتوق إلى شريك ، لكنها ترفض كل من يقترب ، لأنها تخشى أن تفقد استقلالها الذي بنته بشقّ الأنفس .

ونراه أيضًا في زيجات قائمة شكليًا ، لكنها خاوية عاطفيًا ، حيث تمّ الارتباط دون وعي ، فصار الالتزام قيدًا حقيقيًا لا مساحة نمو هذا يؤكد أن المشكلة ليست في الارتباط ذاته ، بل في الطريقة التي نفهمه ونعيشه بها .

## نحو التحرر – فهم الخوف لا إنكاره

التحليل الفلسفي – النفسي – الاجتماعي لا يكتمل إلا بالإشارة إلى أن الخوف من الارتباط ليس قدرًا نهائيًا إنه نمط يمكن تغييره ، أو على الأقل فهمه والعيش معه بأمان .

يتطلّب التحرر أولاً شجاعة الاعتراف بأن الخوف موجود ، وأنه ليس ضعفًا بل تجربة إنسانية بعدها يأتي العمل النفسي ، من خلال فهم جذور الخوف والحديث عنها ، سواء عبر التأمل الذاتي أو العلاج النفسي ثم

يأتي دور التعرّف على حدود الذات ، وكيفية بناء علاقة تدريجية لا تقتحم الداخل بعنف ، بل تدخل إليه بلطف .

وفي المستوى الاجتماعي ، يحتاج الإنسان إلى إعادة تعريف الارتباط، ليس بوصفه قيدًا ، بل مساحة للتشارك والنمو أما في المستوى الفلسفي ، فربما يحتاج إلى إعادة النظر في رؤيته للوجود ، وفهم أن العلاقات ليست ضد الحرية، بل قد تكون أحد أعمق أشكالها .

—

الخوف من الارتباط ليس عيبًا أخلاقيًا ولا خللاً نفسيًا بسيطًا ، بل علامة على إنسان يحاول حماية ذاته في عالم غير مضمون لكن الحماية المفرطة قد تتحوّل إلى عزلة ، والحرص الزائد قد يقتل التجربة قبل أن تولد .

إن الارتباط، في جوهره، ليس وعدًا بالأمان المطلق ، بل قبول بالمخاطرة الإنسانية الجميلة: أن نرى كما نحن، وأن نحب رغم هشاشتنا ، وأن نختار الآخر لا لأنه يضمن لنا النجاة ، بل لأنه يمنح حياتنا معنى أعمق .

## الباب الرابع : التحليل النفسي الخوف بوصفه صدى جرح قديم

حين نتأمل حالة المصابة بالجاموفوبيا - رهاب الارتباط - لا يمكن أن ننظر إليها بوصفها خوفًا عابرًا من علاقة عاطفية ، أو ترددًا مرحليًا أمام قرار مصيري ، بل باعتبارها بنية نفسية متكاملة ، تشكلت عبر الزمن ، وتغلغلت في العمق حتى أصبحت جزءًا من طريقة إدراك الذات للعالم إنَّ الهروب في اللحظة التي يُفترض فيها أن يكتمل الشعور بالأمان ليس انسحابًا من الحاضر ، بل فرارًا من ماضٍ لم يُعالج ، ومن ذاكرة لا تزال تفرض منطقتها على الحاضر .

فالمرأة التي تحب وتهرب في آنٍ واحد ليست متناقضة ، ولا مزاجية ، ولا عديمة الرغبة في الاستقرار كما يُشاع اجتماعيًا إنها أسيرة صورة نفسية قديمة ، صورة لا واعية تربط بين الارتباط والألم لا أحد يفرّ من الخير الذي ينتظره ، إلا إذا كان هذا الخير في عمق التجربة النفسية ، يبدو بوابةً محتملة للوجع وهنا تتقاطع النفس الفردية مع البناء الاجتماعي ، ويتداخل الخاص بالعام ؛ لأن الإنسان لا يتشكل في فراغ ، بل في رحم الأسرة ، وفي ظلال العلاقات الأولى التي رآها ولم يخترها .

### الطفولة: المسرح الأول للخوف

الطفولة ليست مجرد مرحلة زمنية نمرّ بها ، بل هي البنية التحتية لشخصياتنا اللاحقة فالطفلة التي تشاهد أمها تنهار بعد طلاقٍ مفاجئ لا تفهم الحدث بلغة القانون أو الاجتماع ، بل تستقبله ككارثة وجودية العالم ، في وعيها الناشئ ، لم يعد مكانًا ثابتًا صورة البيت الأمن تتصدع ، ومعها تنتشق فكرة الحب ذاتها يكفي مشهد واحد - دمة أم ، صمت أب ، باب يُغلق بقسوة - ليزرع في النفس قناعة صامتة: الارتباط خطر ، والاستقرار وهم .

أما الطفلة التي رأت الأب يغادر بلا تفسير ، فقد لا تحمل كراهية صريحة للرجال ، لكنها تحمل خوفًا عميقًا من الفقد المفاجئ يكبر هذا

الخوف معها ، ويتحوّل إلى حذر مفرط ، ثم إلى تجنب ، ثم إلى رُهاب وحين تُحب لاحقًا ، لا تُحب بحرية ، بل بحسابات دفاعية ؛ تضع قدمًا في العلاقة ، وتُبقى الأخرى جاهزة للهروب .

وفي البيوت التي يسودها الصراخ ، أو البرود العاطفي ، أو العنف الصامت ، يتشوه مفهوم الارتباط من أساسه فالعلاقة ، في وعي الطفلة ، ليست مساحة دفاء ، بل حلبة صراع وحين تكبر ، يتردد في داخلها سؤال غير منطوق: لماذا أكرر ما عانت منه أمي ؟ ولماذا أختار طريقًا هربت منه طفولتي ؟

هذا السؤال لا يظهر في الكلمات ، بل في السلوك : في الانسحاب المفاجئ ، في تخريب العلاقة عند اقترابها من الجدية ، في البحث عن عيوب صغيرة لتبرير الهروب .

### آليات الدفاع: حين يحاول العقل النجاة

من منظور التحليل النفسي ، لا يُنظر إلى الجاموفوبيا كمرض بقدر ما تُفهم بوصفها آلية دفاع فالعقل الباطن ، حين يعجز عن معالجة الصدمة ، يحاول حماية صاحبه منها عبر التجنب إنه منطق النجاة لا منطق العقلانية فالإنسان لا يهرب لأنه لا يريد ، بل لأنه لا يستطيع احتمال تكرار الألم .

العقل اللاواعي يكتب سيناريوهات بصمت ، ويُسقط الماضي على الحاضر وحين تقول المرأة : “ لا أشعر بالراحة ”، فهي في الحقيقة تقول: “ هناك شيء في داخلي يتألم من مشهد قديم ” هنا يظهر مفهوم **الطفل الداخلي**؛ ذلك الجزء العالق في زمن الخوف ، الذي لم يتعلم بعد أن العلاقات يمكن أن تكون مختلفة ، وأن الماضي لا يُعاد بالضرورة

هذا الطفل الداخلي يرى الحب مسؤولية ثقيلة ، أو تهديدًا للسلام النفسي ، أو طريقًا ينتهي بخسارة حتمية ولذلك، حين يقترب الشريك بصدق، وحين يعرض الاستقرار ، يُستثار الخوف بدل الطمأنينة فالأمان ، paradoxically ، يصبح أكثر ما يثير القلق ، لأنه يوقظ الذاكرة .

### الجسد: ذاكرة لا تكذب

حين تعجز اللغة عن التعبير، يتكلم الجسد فحفقان القلب ، وضيق التنفس ، والتعرق المفاجئ ، والغثيان - كلها ليست دلائل حب فقط ، بل إشارات إنذار يطلقها الجهاز العصبي الجسد لا يميز بين خطر حقيقي

وخطر متخيّل ؛ هو يتعامل مع الإحساس وحين يستعيد إحساساً قديماً مرتبطاً بالألم ، يتصرف وكأن الخطر حاضر الآن .

هنا يقع الخطأ المعرفي: العلاقة الحالية ليست هي العلاقة القديمة ، والشريك ليس هو الأب الغائب أو الأم الجريحة لكن الذاكرة العاطفية لا تفهم المنطق ، بل تستجيب للتشابه مشهد الالتزام يشبه مشهد الانهيار القديم ، فيُطلق الجسد استجابته الدفاعية

### البعد الاجتماعي : حين يُدان الخوف

المجتمع، في الغالب ، لا يرحم هذا النوع من المعاناة فالمرأة التي ترفض الارتباط تُوصم بالخوف ، أو الأنانية ، أو عدم الجدية لا أحد يسأل : مما تهرب ؟ وما الذي تخشاه حقاً ؟ تُختزل قصتها في قرار ، بينما هي في الحقيقة صراع داخلي طويل بين رغبة في الحب وخوف من ثمه .

وهنا يتضاعف الألم ؛ لأن المصابة بالجاموفوبيا لا تعاني فقط من خوفها ، بل من شعورها بالذنب تشعر بأنها تؤذي من تحب ، أو بأنها غير كافية ، أو بأنها تحمل خللاً ما وكأنها مسؤولة عن جرح لم تصنعه ، بل ورثته هذا الشعور بالذنب يُعمّق الرُهاب ، لأنه يربط الارتباط بإيذاء الآخر ، فيصبح الانسحاب - مرة أخرى - آلية حماية .

### منطق الخوف ومنطق الشفاء :

منطق الخوف بسيط : ما آلمني مرة سيؤلمني دائماً أما منطق الشفاء ، فأكثر تعقيداً : ما آلمني مرة يحتاج إلى فهم ، لا إلى هروب

التحرر من الجاموفوبيا لا يبدأ بقرار الارتباط ، بل بقرار المواجهة مواجهة الذاكرة ، وفهم الجذور ، والاعتراف بأن الماضي انتهى even إن ظل أثره حاضراً العلاج النفسي ، أو الوعي الذاتي العميق، لا يهدف إلى محو الخوف ، بل إلى إعادة تعريفه أن تفهم المرأة أن خوفها مفهوم ، وأنه ليس عيباً ، بل رسالة من جزء قديم فيها يطلب الأمان .

وهنا تتجلى أهمية الوعي: أن تُفرّق بين الخطر الحقيقي والخطر المتخيّل، بين الشريك الواقعي والصورة القديمة ، بين الحب كاختيار والحب كتهديد هذا الوعي لا يُولد دفعة واحدة ، بل ينمو ببطء ، عبر التجربة ، والحوار ، والتدرج في الالتزام دون قسر .



ولهذا قال كارل يونغ: " إلى أن تجعل اللاوعي واعيًا ، سيظل يُدير حياتك ، وستسمي ذلك قدرًا " .

الجاموفوبيا ليست قدرًا ، بل قصة غير مكتملة قصة تحتاج إلى من يعيد قراءتها بوعي ، لا إلى من يحكم عليها من الخارج فحين يُفهم الخوف، يفقد جزءًا من سلطته وحين يُمنح الطفل الداخلي الأمان الذي حُرِم منه ، يصبح الارتباط احتمالًا إنسانيًا لا تهديدًا وجوديًا .

إنّ الشفاء ليس في إنكار الماضي ، بل في مصادقته دون أن نسمح له بقيادة المستقبل وحينها فقط، قد يتحول الأمان- ذلك الشيء الذي كان مُفزعًا - إلى بيتٍ يمكن للقلب أن يسكنه دون ارتجاف .

### ما لا نواجهه في وعينا يعود إلينا كقدر

ليس الإنسان صفحةً بيضاء تمضي إلى الغد بلا ذاكرة ، بل هو كائنٌ يحمل ماضيه في طيات سلوكه ، ويُخفي تجاربه الأولى في أعماقٍ لا تُرى ، لكنها تُحرّك الخيوط من وراء الستار فما لم يُشَاف من التجارب المبكرة يعود ليشكّل مسار العلاقات اليوم ، لا على هيئة ذكرى صريحة ، بل في صورة نمطٍ متكرر ، ووجعٍ مألوف ، واختياراتٍ تبدو حرة لكنها في جوهرها مقيدة .

من منظور نفسي، يفسّر علم التحليل النفسي هذا التكرار بما يُعرف بـ **بقهر التكرار** ؛ حيث يميل اللاوعي إلى إعادة إنتاج التجربة المؤلمة نفسها ، لا حبًا في الألم ، بل بحثًا عن سيطرةٍ لم تتحقق في المرة الأولى الفتاة التي نشأت في بيئة يسودها الإهمال العاطفي ، قد تجد نفسها لاحقًا تتجذب - دون وعي - إلى شركاء باردين أو متردّدين هي لا تختارهم لأنهم صالحون ، بل لأنهم مألوفون المألوف يمنح شعورًا زائفًا بالأمان ، حتى وإن كان مؤلمًا .

أما اجتماعيًا ، فإن المجتمع يضيف طبقةً أخرى من التعقيد فالثقافات التي تُربّي الفتاة على الصبر المفرط ، وعلى تحمّل الأذى باسم الحب أو الاستقرار ، تُسهم في تثبيت هذه الدائرة ثُلام الفتاة إن انسحبت ، وتُمدح إن صبرت ، حتى وإن كان الثمن صحتها النفسية وهكذا يتواطأ اللاوعي الفردي مع الوعي الجمعي على إعادة إنتاج العلاقة نفسها ، مع اختلاف الأسماء والوجوه .

نرى ذلك في مثالٍ واقعي متكرر: فتاة تدخل علاقةً جديدة وهي تعدّ نفسها أن " الأمر سيكون مختلفًا هذه المرة " يتغير المكان ، وقد

تتغير الظروف ، لكن السيناريو يتسلل من جديد تأخر في الاهتمام ، غموض في الالتزام ، قلق دائم ، ثم انسحاب مؤلم بعدها تبدأ مرحلة لوم الذات *بماذا أنا دائماً؟* سؤال يبدو منطقيًا، لكنه غالبًا يُطرح في الاتجاه الخاطئ فالمشكلة ليست في “ هي ”، بل في الجرح الذي لم يفهم بعد

من زاوية منطقية ، لا يمكن لعقلٍ يعمل بالسبب والنتيجة أن يتجاهل هذا التكرار فحين تتكرر النتيجة ، لا بد أن السبب ما زال حاضرًا الهروب من نفس النوع من العلاقات لا يعني التحرر منها ؛ لأن الهروب لا يُغيّر البنية الداخلية التي تختار إن لم تُراجع الفتاة معتقداتها العميقة عن ذاتها – هل أستحق الحب؟ هل القرب خطر ؟ هل الهجران حتمي ؟ – ستظل تختار ما ينسجم مع هذه المعتقدات، لا ما يناقضها

فلسفيًا، يمكن القول إن اللاوعي يشبه معلمًا قاسيًا ، لا يملّ من إعادة الدرس ذاته حتى يفهم هو لا يعاقب ، بل يلحّ يعيد عرض الفيلم نفسه ، لكن في مشهدٍ جديد ، على أمل أن تتغيّر استجابة البطلة فإما أن تبقى أسيرة الدور القديم ، أو أن تعيد كتابة النص والحرية هنا ليست في تغيير الآخرين ، بل في تغيير زاوية الفهم : إدراك أن الماضي لا يملك سلطة إلا بقدر ما نمحه نحن .

التحرر يبدأ حين تتحوّل الأسئلة من “ لماذا يحدث هذا لي ؟ ” إلى “ ما الذي تعلّمه لي هذه التجربة عن نفسي ؟ ” حينها فقط تنكسر الدائرة فالفهم ليس فعلًا ذهنيًا فحسب ، بل شفاءً عاطفي ، وموقفٌ شجاع من الذات عندها، تتبدّل الوجوه حقًا، لا شكليًا ، ويتغير الوجد لأنه لم يعد واحدًا .

وهكذا ، لا يعود الماضي سجنًا ، بل يصبح مادة وعي ولا تعود الفتاة بطلةً تائهة في فيلمٍ مُعاد، بل مؤلفةً جديدةً لحياتها ، تعرف أن الشفاء ليس نسيان ما كان ، بل فهمه... ثم تجاوزه .

### من منظور اجتماعي :

المجتمع العربي يضع على المرأة عبئًا إضافيًا يجعل هذا الرهاب أكثر تعقيدًا ؛ فالعلاقة ليست بين شخصين فقط ، بل بين عائلتين ، وتُحمّل المرأة فيها مسؤولية نجاح العلاقة أو فشلها في بيئات كثيرة ، تُلقن الفتيات منذ الطفولة أن الزواج هو غاية وجودهن ، ولكن في الوقت نفسه يُرعبن بقصص الخيانات ، والانهيارات الزوجية ، وتضحيات

الأمهات فتتنشأ النظرة إلى العلاقة بوصفها ساحة اختبار لا مجال للخطأ فيها .

وفي مجتمعات تغيب عنها التربية العاطفية ، يكبر الأطفال وهم يشاهدون أهاليهم يخوضون الخلافات بلا مهارات تواصل ، ويستمرون في علاقات هشة بدافع الخوف من المجتمع لا بدافع التفاهم فيُصبح الارتباط في وعي الطفل مشروعاً للمعاناة لا فرصة للنمو .

### من منظور فلسفي :

إذا تأملنا المشكلة فلسفياً ، نجد أنّ الجاموفوبيا ليست مجرد رهاب ، بل سؤال وجودي : كيف نثق بالعالم بعد أن خانه ؟

إنها مواجهة بين الماضي والمستقبل ، بين ذاكرة مُحَمَّلة بالألم واحتمالٍ مُحَمَّل بالرجاء فالإنسان لا يخاف من الحب بوصفه قيمة ، وإنما يخاف من هشاشته الخاصة ، من احتمالية أن يجد نفسه بلا سند مرة أخرى ، من فرصة أن يُعيد العالم انكساره الأول .

ويمكن القول من منظور هايدغري إنّ المصابة بالجاموفوبيا تعيش قلق الإمكان ، أي خوفها ليس من الحدث ذاته ، بل من احتمال حدوثه إنّ الإنسان يخشى ما يمكن أن يصير عليه ، لا ما هو قائم الآن أما من منظور سارتر ، فقد يكون الهرب دفاعاً ضد الحرية ؛ الحرية التي تتطلب الاختيار ، والاختيار يتطلب مسؤولية، والمسؤولية تعيد المصابة إلى لحظة سقوط البيت القديم .

### أمثلة واقعية

- فتاة شهدت والدها يخرج من المنزل غاضباً كل ليلة ، ولم تعد تسمع منه كلمة حب حين كبرت ، أصبحت ترتجف حين يعبر أحدهم عن اهتمامه الجاد بها الحب بالنسبة لها ليس دفناً ، بل بداية صراخ .
- امرأة رأت أمها تبكي بعد الطلاق أصبحت تؤمن أن كل علاقة محكومة بالفشل كلما اقترب رجل نواياه صادقة ، انسحبت ؛ ليس لأنه سيؤذيها ، بل لأنّ الماضي يقول لها إن النهاية مكتوبة سلفاً .
- شاب نشأ في بيت يحكمه العنف ، فكبر وهو يخشى الالتزام ؛ لأن العلاقة بالنسبة له مؤسسة عاطفية لا تحتمل الاستمرار كل محاولة للاقترب تشعل داخله خوفاً من أن يتحول إلى نسخة من أب رأى نفسه فيه ذات يوم .

إن فهم هذه الديناميكية لا يعني تبرير الهروب إلى الأبد ، بل إدراك مصدره فحين يُضَيء الإنسان ظلام ماضيه ، لا يعود خائفًا من ظلاله المواجهة هنا ليست مواجهة الشريك، بل مواجهة الذات - مواجهة الطفل الداخلي الذي ما زال يصرخ طلبًا للطمأنينة والشفاء ليس حدثًا مفاجئًا ، بل مسار طويل يعيد خلاله الإنسان ترتيب علاقته بذاته أولًا ، ثم بالعالم .

وفي النهاية، ليست الجاموفوبيا حكمًا نهائيًا على الفرد ، بل نداءً عميقًا يدعو إلى الإصغاء إلى ذاكرته ، إلى إعادة بناء ثقته ، وإلى كسر الدائرة التي يعيد فيها التاريخ نفسه

فكل إنسان يملك القدرة على إعادة كتابة قدره، لكن عليه أن ينظر أولاً إلى الصفحة التي ما تزال ممزقة داخله—ثم يقرر أن يرممها .

### التحليل الاجتماعي :

ليست الجاموفوبيا مرضًا فرديًا خالصًا ؛ إنها ابنة المجتمع أيضًا فالبنية الاجتماعية العربية - رغم ما فيها من دفء الروابط - تحمل الكثير من الضغوط المتناقضة التي تتحول عند بعض الفتيات إلى خوف مؤذٍ .

### ضغط الزواج المبكر :

حين تُقاس قيمة الفتاة بمدى قربها من الزواج ، يصبح الزواج سجنًا رمزيًا وتبدأ الفتاة بالشعور بأن الارتباط ليس بداية اختيار حُر، بل استجابة لنداءات العائلة والبيئة ومع كل ضغط خارجي ، يتراجع الإحساس بال agency أو القدرة على اتخاذ القرار ، فتتحوّل الخطوة الطبيعية إلى تهديد للهوية الذاتية .

### نماذج زوجية مهشّمة :

المجتمع يعجّ بقصص الطلاق ، والخيانة ، والعنف الأسري وسائل الإعلام - المسموعة و المرئية و المقروءة - تضخمها ، ومنصات التواصل تكررها ، فتتكون لدى بعض الفتيات صورة الزواج كعالم مظلم أكثر منه شراكة القصص المؤلمة قد لا تكون تجربة شخصية ، لكنها تتحول إلى ذاكرة اجتماعية تجعل الفتاة تشعر بالتهديد حتى من علاقة صحيّة .

## الخوف من فقدان الحرية:

المجتمع يعطي الرجل مساحةً أوسع من الاستقلال بعد الزواج ، بينما يرى المرأة ككائن يُعاد تشكيل حياته، أدواره ، وعلاقاته بعد الزواج . وهنا تظهر مخاوف من ضياع الذات ، الانفصال عن الأحلام ، أو الذوبان في هوية الزوج وعائلته .

## غياب التربية العاطفية :

في كثير من البيوت يُمنع الحديث عن المشاعر ، ويُعتبر التعبير عن الضعف نقصاً يكبر الطفل دون نموذج للحوار العاطفي الناضج ، فيبقى الزواج بالنسبة له تجربة غامضة وكلما زاد الغموض ، زادت مساحة الخوف .

## التحليل الفلسفي :

من زاوية فلسفية ، يرتبط الخوف من الزواج بنوع من **القلق الوجودي** ، فالإنسان يهرب مما يربطه بشيء نهائي ، بما يقلص احتمالات المستقبل الزواج ليس عقدًا اجتماعيًا فقط؛ إنه إعلان عن تحول كبير في مسار الحياة، وهذا التحول يوقظ أسئلة فلسفية عميقة:

- ماذا يعني أن ألزم؟
  - هل أظل أنا، أم أصبح نحن؟
  - هل الحب ثابت أم متغير؟
  - هل الارتباط قيدٌ أم تكامل؟
  - هل يمكن الثقة بالآخر في عالم غير ثابت؟
- هذه الأسئلة ليست مرضية في ذاتها، بل طبيعية لكن حين تتضخم، تصبح شبيهة بما وصفه سارتر : **رهبة الحرية** .

فالحرية المطلقة مخيفة ؛ لأنها تحمل مسؤولية القرار والزواج بوصفه اختيارًا نهائيًا يجعل بعض البشر عاجزين عن اتخاذ الخطوة ، لأنهم لا يحتملون ثقل الحرية حين تتحول إلى التزام غير قابل للتراجع بسهولة .

في الفلسفة الوجودية ، يُنظر إلى الزواج كمشروع يشترك فيه فردان لتجاوز معاني الوحدة لكن على الطرف المقابل يقف القلق ، الذي يرى الزواج كفقدان للسيطرة على مستقبل لا يمكن التنبؤ به ومن هنا، تصبح

الجاموفوبيا صراعًا داخليًا بين حاجتين أصيلتين في الإنسان : الحاجة إلى التواصل و الحاجة إلى الحماية .

فالخوف يمنح الشعور بالحماية ، لكنه يسلب التواصل والارتباط يمنح التواصل ، لكنه يفتح ثغرة للهشاشة .

والإنسان العالق بين هذين القطبين يعيش ما يسميه كيركغارد بالدوار الوجودي : دوار أمام هاوية الاحتمالات .

#### رابعًا: القراءة الأدبية :

لغة الفقرة التي نتحدث عن المصابة بالجاموفوبيا تحمل ظلالًا عاطفية كثيفة؛ إذ تتقاطع فيها مفردات الجسد مع مفردات الخوف خفقان ، ضيق ، غثيان... كلها كلمات تشبه نبض النصوص التي تصف الحرب أو الهروب، وكأن الزواج - وهو في الواقع علاقة حب - يتحول في داخل المصابة إلى معركة تهدد وجودها .

اللغة الأدبية هنا لا تنقل فقط أعراضًا ، بل ترسم مناخًا داخليًا: هنالك جسد يرفض ، ونفس تتردد ، وذاكرة تمسك بتلابيب المستقبل وأمام هذه العلاقة المعقدة بين الحب والخوف ، تبدو البطلة وكأنها تختبئ داخل نفسها كلما اقترب الآخر منها .

إنه خوف يشبه الوردية التي تذبل حين يلمسها الضوء، لأنها ألفت حياة الظل طويلاً .

#### مثال واقعي :

القصة الواردة عن فتاة أحببت شابًا لكنها هربت مرارًا من الزواج لأن والدها تخلى عن أمها ، ليست حالة نادرة إنها نموذج متكرر ، يكشف أن التجربة العائلية تُورث بطريقة غير مرئية هذه الفتاة لا تهرب من الشاب نفسه ، بل من صورة الأب لا تهرب من الحب، بل من ألم الحب إذا انهار .

إنها لا تريد مواجهة قدر يشبه قدر أمها ، فتختار الهروب وكأنه وقاية ، رغم أنه يؤذيها بالقدر نفسه الذي تحاول تجنبه وهذا ما يسميه علماء النفس الخوف التنبؤي : الخوف من مستقبل لم يحدث بعد ، لكنه مُتَخَيَّل بقوة تكفي لشل الحاضر .

وفي الواقع، كثير من النساء اللواتي نشأن في بيئات مُهتزة يخبرن قصصًا مشابهة:

- فتاة كلما اقترب موعد الخطبة ، تصاب بنوبات هلع وتقول لا أعرف ما يحدث .
  - أخرى تركت رجلاً صالحاً لأنها تخاف أن يصبح مثل والدها بعد الزواج
  - وثالثة تعيش علاقات قصيرة كي لا تتورط في التزام يجعلها تواجه جرحاً قديماً .
- هذه القصص تعلّمنا أن الخوف ليس ضعفاً، بل خبرة قديمة ترفض أن تموت .

—

- والفلسفي، فلا يمكن علاجه أو فهمه بالنظر إلى جانب واحد فقط  
فالفئة التي تخاف الزواج تحتاج:
- إلى علاج نفسي يفك عقد الماضي،
  - وإلى بيئة اجتماعية تتعامل معها بلطف بلا ضغط،
  - وإلى فلسفة جديدة للحياة تعيد تعريف الالتزام بوصفه خياراً حرّاً لا قدراً محتوماً،
  - وإلى لغة داخلية تتغير من أنا خائفة إلى أنا قادرة على المحاولة .
- فالخوف - مهما عظم - لا يخسر أمام الحب ، لكنه يخسر أمام الفهم ومتى فهمت الفتاة خوفها ، صار جزءاً من تاريخها لا من مستقبلها .
- بهذا يصبح الزواج ليس تكراراً لمشهد مؤلم في الماضي، بل بداية جديدة تنتمي إليها لا إلى أي أحد سواها .
- أبعاد فلسفية واجتماعية لجاموفوبيا :**

مجرد انفعال طارئ يهبط على النفس من غير مقدمات ، ولا هي نزوة نفسية تنشأ في الفراغ إنها أقرب إلى ظاهرة متشابكة الجذور ، تمتد فروعها داخل النفس الفردية كما تمتد جذورها في تربة المجتمع ، وتتعكس ظلالها الثقيلة على صورة الإنسان عن ذاته ، ورؤيته لمعنى الالتزام والحب والحرية . وحين نقرب منها فلسفياً ، نجد أنها ليست مجرد رفض لحدث اجتماعي يُدعى الزواج ، بل هي رفض رمزي لبنية كاملة من العلاقات والتوقعات والأدوار .

من منظور فلسفي، يمكن النظر إلى الجاموفوبيا كصراع بين فكرة الحرية وفكرة الارتباط فالزواج في تصور المجتمعات التقليدية ليس علاقة بين شخصين فحسب ، بل هو ميثاق اجتماعي تحيط به الأساسات الثقافية والدينية والاقتصادية . وحين يخشى الفرد هذا الزواج ، فهو يخشى – في العمق – تقييد مشروعه الوجودي ؛ يخشى أن يتحول من ذات تبحث عن إمكاناتها إلى ذات محكومة بقواعد مؤسسة ثابتة . تقول الفيلسوفة الفرنسية سيمون دي بوفوار إن المرأة تكون في ذروة قلقها حين تشعر بأن اختياراتها تُختصر في أدوار محددة مسبقًا . وفي زمن أصبحت فيه الذات مشروعًا شخصيًا ، والكيان الفردي ماركة يبينها كل إنسان لنفسه عبر عمله وطموحه واستقلالته ، تبدو فكرة الالتزام الأبدي أقرب إلى حجر ثقيل يهدد بناء الهوية .

إن فلسفة القرن الحادي والعشرين قائمة على الفردانية ؛ أي تقديس الفرد واختياراته ومساحته الخاصة ومع صعود خطاب حقّي في أن أكون كما أريد ، أصبح الزواج – بوصفه مؤسسة تفرض حدودًا معينة – في نظر البعض قيدًا يهدد الحرية الداخلية .

ويمكن أن نرى مثالًا واقعيًا لذلك في قصص الكثيرات من الفتيات العاملات في المدن الكبرى ، كالقاهرة والإسكندرية ، اللواتي شقن لأنفسهن طريقًا صعبًا نحو الاستقلال المهني فتاة في الثلاثين تعمل مهندسة ، لها جدول عمل مرهق وطموحات للترقي والسفر والدورات التدريبية حين يُطرح عليها الزواج ، تشعر بأن الأمر يعني إعادة ترتيب حياتها بطريقة لا ترغب فيها ؛ التخلي عن بعض مشاريعها ، أو قبول التفاوض على تفاصيل يومها ، أو الدخول في علاقات عائلية واسعة... هنا لا يبرز الخوف من الزوج نفسه، بل الخوف من فقدان الذات >

### البعد النفسي :

على المستوى النفسي ، يمكن النظر إلى الجاموفوبيا كاستجابة دفاعية ضد احتمالات الفشل والخسارة والأذى فالإنسان بطبيعته يخشى المجهول ، والزواج – رغم كونه خطوة متوقعة – يظل مجهولًا في نتائجه : هل سيكون الطرف الآخر أميًّا ؟ متفهمًا ؟ قادرًا على الاحتواء ؟ أم سيكون نسخة من تجارب مؤلمة عايشتها الفتاة في بيت أسرتها أو في محيطها الاجتماعي ؟

لقد نشأت أجيال كاملة داخل منازل يملؤها الصراع ، ومَرّت على أسماعها – منذ الطفولة – جمل مُثقلة بالندم: لو رجع بيا الزمن ما



اتجوزتش ، الرجالة مفيش ثقة فيهم ، البيوت من برّه هيلمان ومن جوة خراب هذه الجمل ، مع الزمن ، تتحول في الذاكرة إلى نغمات تحذيرية تلعب دور الأجراس النفسية التي تدق كلما اقترب شاب من طلب الزواج الخوف هنا ليس خوفاً من الزواج كحدث ، بل من إعادة إنتاج الألم .

وفي العلاج النفسي السلوكي ، تُعتبر الفوبيا نتاجاً لرابط شرطي بين حدث معين وبين شعور بالخطر فإذا ارتبط الزواج – في وعي الفتاة – بالألم والشك، يصبح مجرد التفكير فيه كافياً لإثارة القلق ، خفقان القلب ، التفكير الكارثي ، وربما الهروب .

بل إن بعض الفتيات يتجهن إلى استراتيجيات عقلية تُسمى التقليل من قيمة الحاجة ، أي إقناع أنفسهن بأن الزواج ليس مهماً أصلاً ، وأنهن لا يحتجن إلى أحد وهي آلية دفاعية ، تحفظ للذات توازنها عبر نفي مصادر التهديد .

أحد الأمثلة الواقعية هو فتاة تربّت في بيت كثرت فيه الخيانات الزوجية ، رأت أمها تبكي كثيراً ، وخالتها تطلّقت ، وأختها الكبرى مرّت بخطوبة فاشلة هذه الفتاة حين ترى صديقاتها يرتبطن ، تشعر بقلق غير مرئي ، كأنها تشاهدهن يقتربين من هاوية وعندما يقترب منها من يخطبها ، تجد نفسها تخلق أسباباً للرفض... كأنّ النفس تقول : ابتعدي ، لقد رأيت ما يكفي

### البعد الاجتماعي:

#### التحولات الكبرى

اجتماعياً ، لا يمكن فصل الجاموفوبيا عن التغييرات العميقة التي ضربت المجتمعات العربية – والمصرية خصوصاً – في العقود الأخيرة . تغيّرت أدوار المرأة جذرياً ؛ أصبحت تعمل ، وثنافس ، وتنجح ، وتُسافر ، وتحقق استقلالاً اقتصادياً كان يوماً حلمًا بعيداً ومع هذا التغيير ، أصبح الزواج في نظر بعض الفتيات ليس ضرورة وجودية ، بل خياراً .

ثم جاءت الضغوط الاقتصادية لتعمّق الأزمة : ارتفاع أسعار الشقق ، الذهب ، تجهيزات الزواج ، المهور ، وحتى حفلات الخطوبة التي أصبحت مهرجانات استعراضية للطبقة الوسطى ومع كل هذه الأعباء ، يصبح الزواج مشروعاً مالياً ضخماً يحتاج إلى تخطيط يشبه

التخطيط لشراء شركة ، لا لبناء بيت وهذا يجعل الفتاة – وربما الشاب أيضاً – يتساءلان: هل الأمر يستحق ؟

وفي المثال الواقعي ، نجد شابة تقول : أحب فكرة العائلة ، لكنني أرى أختي متزوجة منذ عامين تعيش في صراع دائم مع زوجها بسبب المصاريف راتبها لا يكفي ، وراتبه لا يكفي ، وأسرتها تضطر لمساعدتها لماذا أقفز إلى المعاناة بقدمي؟

ثم هناك أزمة الثقة ارتفاع معدلات الخيانة ، وانتشار قصص الطلاق على مواقع التواصل الاجتماعي ، جعلت الخوف جزءاً من السردية الاجتماعية لم تعد الفتاة تسمع حكاية واحدة بل آلاف الحكايات كل يوم وكثرة القصص السلبية تخلق وهم الاتفاق ، أي شعوراً بأن أغلب الزيجات فاشلة، رغم أن الواقع ليس كذلك بالضرورة .

## الباب الخامس : البعد الفلسفي- الاجتماعي:

انهيار المعنى القديم وبحث الذات عن بدائل

بين أصالة الذات وواجب الارتباط

### تراجع سحر الزواج :

تمرّ المجتمعات الحديثة بمرحلة انتقالية حادة ، لا تشبه التحولات البطيئة التي عرفتھا البشرية في السابق . إننا لا نعيش فقط تغييرًا في الأنماط الاقتصادية أو التقنية ، بل نعيش ، على نحو أعمق ، زلزالًا قيميًا يعيد تعريف معنى الحياة الجيدة ، والنجاح ، والانتماء ، وحتى الحب وفي قلب هذا التحول تقف الأسرة - بوصفها مؤسسة - في موضع مساءلة غير مسبوق . كانت الأسرة يومًا ما المركز الذي تُنظّم حوله الحياة كلها ، أما اليوم فقد تراجعت من موقع الضرورة إلى موقع الخيار ، ومن قدر اجتماعي إلى مشروع شخصي قابل للمراجعة أو الرفض .

هذا التراجع لا يمكن فهمه بوصفه انحلالًا أخلاقيًا بسيطًا ، ولا مجرد تقليد أعمى لنماذج غربية ، بل هو نتيجة اشتباك نفسي واجتماعي وفلسفي عميق بين تصورين للحياة : تصور يرى الإنسان ككائن حرّ يسعى إلى تحقيق ذاته الفردية، وتصور آخر يراه ككائن علائقي لا تكتمل إنسانيته إلا في إطار التزام طويل الأمد تجاه الآخر والمجتمع .

—

### التحول النفسي :

على المستوى النفسي ، لم يعد الفرد المعاصر يشعر بالحاجة الوجودية نفسها للزواج كما كان يشعر بها أسلافه في الماضي ، كان الزواج يستجيب لحاجات أساسية: الأمان ، الاستمرارية ، الانتماء ، وتقاسم أعباء الحياة . أما اليوم ، فقد تولّت مؤسسات أخرى أداء هذه

الوظائف العمل يمنح الدخل والهوية ، الأصدقاء يمنحون الدعم العاطفي ، العلاج النفسي يعالج الوحدة، والهوايات تمنح الإحساس بالمعنى .

هذا التحول خلق ما يمكن تسميته بـ **وهم الاكتفاء الذاتي** يشعر الفرد أنه قادر - نفسيًا - على إدارة حياته دون شريك دائم ، بل وقد يرى في الارتباط عبئًا إضافيًا يهدد توازنه الهش فالعلاقة الزوجية ، بخلاف العلاقات الأخرى ، تتطلب انكشافًا دائمًا ، وتنازلات متبادلة ، وقدّرًا من فقدان السيطرة وهي أمور تتعارض مع النفسية الحديثة التي تميل إلى إدارة العلاقات وفق مبدأ: أبقي ما دمت مرتاحًا ، وأنسحب حين أشعر بالضغط .

مثال ذلك شاب أو شابة ناجحان مهنيًا ، يملكان شبكة اجتماعية واسعة ، ويقضيان أوقات فراغهما في السفر أو تطوير الذات من منظور نفسي ، لا يشعر أيّ منهما بنقص حاد يدفعه إلى الزواج ، بل على العكس ، قد يُنظر إلى الزواج كتهديد لهذا النمط المتوازن من الحياة هنا لا يكون الرفض رفضًا للآخر ، بل رفضًا لفكرة الالتزام ذاته .

\*

### التحول الاجتماعي :

اجتماعيًا ، لم تعد الأسرة هي المركز الوحيد الذي تُبنى حوله الحياة المجتمع التقليدي كان هرميًا: الأسرة في القاعدة، ثم العائلة الممتدة، ثم الجماعة وكان الزواج بمثابة بوابة العبور إلى الاعتراف الاجتماعي الكامل أما اليوم، فقد تفكك هذا المركز، وتعددت المسارات التي تمنح الفرد قيمة اجتماعية .

العمل ، على سبيل المثال ، لم يعد مجرد وسيلة للعيش ، بل أصبح مصدرًا للهوية والاعتراف يُعرّف الإنسان نفسه بوظيفته ، بإنجازاته ، بمكانته المهنية كذلك أصبحت التنمية الذاتية مشروعًا شبه مقدّس : تحسين الجسد ، العقل، المهارات، التجارب وفي هذا السياق ، يُنظر إلى الزواج - خصوصًا في مراحله الأولى - كمشروع يستهلك وقتًا وطاقة دون عائد فوري واضح .

ومن الأمثلة الواقعية على ذلك، مجتمعات المدن الكبرى حيث يعيش عدد متزايد من الأفراد بمفردهم ، دون وصمة اجتماعية تُذكر بل أحيانًا يُنظر إلى العزوبية كدليل على الاستقلال والنجاح هذا لا يعني اختفاء الرغبة في الحب ، بل إعادة تعريفه خارج إطار المؤسسة التقليدية

\*

### السؤال الفلسفي الجوهرى – ماذا يعني أن أربط حياتي بآخر؟

هنا نصل إلى جوهر الإشكال الفلسفي الزواج ليس مجرد عقد اجتماعي، بل هو قرار أن تشارك شخصاً آخر في أعماق مساحات ذاتك: وقتك، جسدك، خططك، هشايتك وهذا يتناقض ظاهرياً مع الفلسفة المعاصرة التي تمجد الأصالة - أي أن يكون الإنسان وفيّاً لذاته كما يشعر بها، لا كما يُطلب منه أن يكون .

في هذا السياق ، يبدو الزواج وكأنه يطلب من الفرد أن يقيّد حريته باسم الواجب ، وأن يقبل التكيف مع آخر قد يغيّره أو يحدّ من خياراته وهنا يظهر الاشتباك بين قيمتين أساسيتين:

- الحرية الفردية: حقي في أن أكون نفسي ، أن أختار مساري ، أن أنسحب متى شعرت أنني لم أعد مرتاحاً .
- الواجب الجماعي :مسؤوليتي تجاه الآخر، تجاه الاستمرارية الاجتماعية، تجاه بناء شيء يتجاوزني .

هذا الاشتباك ليس جديداً ، لكنه اليوم أكثر حدّة ، لأن الخطاب الثقافي يميل بوضوح لصالح الحرية الفردية فالواجب يُقدّم غالباً بوصفه قيداً ، لا قيمة أخلاقية .

\*

### المنطق الخفي لتراجع الزواج :

من منظور منطقي ، يمكن فهم تراجع سحر الزواج كنتيجة طبيعية لاختلال ميزان الكلفة والعائد في المخيال المعاصر، تُضخّم كلفة الزواج: الخلافات، الفشل ، الطلاق ، فقدان الحرية في المقابل ، تُقلّل فوائده أو تُقدّم كأمر يمكن الحصول عليها بوسائل أخرى: الحب دون التزام، الإنجاب دون زواج ، الدعم العاطفي دون مشاركة الحياة .

لكن هذا المنطق يغفل بعداً أساسياً : أن بعض القيم لا تُقاس بمنطق الربح والخسارة القصيرة الأمد الزواج، في جوهره، ليس وعداً بالسعادة الدائمة ، بل هو التزام بإدارة المعاناة المشتركة ، وهو معنى يصعب قبوله في ثقافة تسعى إلى تقليل الألم إلى الحد الأدنى .

\*

## هل المشكلة في الزواج أم في تصورنا عنه؟

ربما لا تكمن الأزمة في الزواج ذاته ، بل في الصورة المثالية أو النفعية التي نحمله إياها حين يُتَوَقَّع من الزواج أن يكون مصدر سعادة دائمة ، وتحقق ذات كامل ، وملاًذاً نفسياً بلا صراعات ، فإنه محكوم بالفشل ، وحين يُقدَّم على أنه تضحية محضة، فهو محكوم بالرفض .

الفهم الناضج للزواج يضعه في منطقة وسطى : لا هو قيد مطلق ، ولا هو تحقيق كامل للذات ، بل مساحة تفاوض مستمرة بين ذاتين غير مكتملتين .

\*

## نحو مصالحة ممكنة

إن الاشتباك بين الأصالة والواجب ليس صراعاً صفرياً ، يمكن للإنسان أن يكون وفياً لذاته دون أن يهرب من الالتزام ، كما يمكن للزواج أن يكون مساحة لنمو الفرد لا قبراً لحريته لكن هذا يتطلب تحولاً في الوعي : من تصور الحرية كتحرر من الآخر ، إلى تصورها كقدرة على اختيار الآخر وتحمل مسؤوليته .

في النهاية ، السؤال ليس : لماذا تراجع الزواج ؟

بل : كيف يمكننا إعادة تخيله بحيث لا يكون نقيضاً للذات ، بل امتداداً ناضجاً لها؟

ذلك سؤال مفتوح، يعكس قلق عصر بأكمله، أكثر مما يعكس أزمة مؤسسة بعينها .

## الباب السادس :المجتمع المصري وتحدي التغيير

### الزواج بين المعنى والرغبة

لم يكن الزواج في الوعي الجمعي المصري مجرد علاقة بين رجل وامرأة، بل كان – عبر قرون طويلة – نظامًا أخلاقيًا واجتماعيًا يضمن الاستمرارية ، ويؤسس للانتماء ، ويمنح الفرد معنى يتجاوز وجوده الفردي الضيق فالأسرة ، بوصفها الخلية الأولى في بناء المجتمع ، لم تكن خيارًا شخصيًا بقدر ما كانت قدرًا اجتماعيًا ، ومسارًا شبه حتمي في دورة الحياة ، غير أنّ هذا المعنى الراسخ بدأ، في العقود الأخيرة ، يتعرض لاهتزازات عميقة ، انعكست في ظواهر جديدة، من أبرزها ما يمكن تسميته – على نحو غير حرفي دائمًا – بـ **الجاموفوبيا** :الخوف من الزواج أو النفور منه .

وحين تشير الإحصاءات إلى وجود ما يقرب من **115 مليون** فتاة فوق سن الخامسة والثلاثين لم يتزوجن في مصر ، فإننا لا نكون أمام رقم جامد ، بل أمام علامة اجتماعية كثيفة الدلالة هذا الرقم ، وإن كان لا يعني بالضرورة أن كل هؤلاء النساء يعانين من فوبيا الزواج ، إلا أنه يكشف بوضوح عن تحول في الوعي الجمعي ، وعن إعادة ترتيب عميقة لمنظومة القيم ، حيث لم يعد الزواج القيمة المطلقة التي لا تُسائل، ولا الطريق الوحيد للاكتمال الاجتماعي .

\*

### أولاً: من القدر الاجتماعي إلى الاختيار الفردي

لفهم هذه الظاهرة ، لا بد من العودة إلى التحول الجذري الذي أصاب مفهوم الفرد ذاته في المجتمع التقليدي ، كان الفرد يُعرّف من خلال الجماعة : العائلة ، الحي ، القرية ، الطبقة ، أما اليوم ، ومع تمدد

الحدث ، فقد أصبح الفرد مركز المعنى ، وصار يُطالب بأن يحقق ذاته ، ويصنع مساره ، ويفاوض على كل التزامات الحياة ، بما فيها الزواج .

هذا التحول ولد توترًا داخليًا:

فالفرد المصري يعيش بين نظامين متناقضين نسبيًا:

- نظام اجتماعي تقليدي يمجّد الزواج المبكر والاستقرار الأسري
- ونظام ثقافي حديث يرفع من شأن الاستقلال ، وتحقيق الذات ، والاختيار الحر .

وفي هذا التمزق، يصبح الزواج – لا بوصفه علاقة ، بل بوصفه مؤسسة – موضع تساؤل وقلق هل هو تحقيق للذات أم تقييد لها ؟ هل هو أمان أم مخاطرة ؟ هل هو شراكة أم عبء ؟

\*

### التحليل النفسي - الخوف كآلية دفاع

من منظور نفسي ، لا تنشأ الجاموفوبيا فجأة ، بل تتشكل عبر تراكمات دقيقة فالخوف من الزواج ليس دائمًا خوفًا من الشريك ، بل كثيرًا ما يكون خوفًا من **الفشل** ، أو من **إعادة إنتاج الألم** .

كثير من الشباب والفتيات نشأوا في بيئات أسرية شهدت:

- صراعات مستمرة بين الأبوين .
- عنفًا نفسيًا أو ماديًا .
- علاقات زواج استمرّت شكليًا بينما انهارت معنويًا .

هذه التجارب تُخزّن في اللاوعي ، وتتحول إلى قناعة صامتة مفادها أن الزواج ليس بالضرورة ملاذًا آمنًا ، بل قد يكون مسرحًا للخذلان ، وهنا يعمل العقل النفسي بآلية دفاعية: **التجنب** فبدل خوض التجربة ، يتم تجنبها بالكامل .

مثال واقعي شائع:

فتاة ناجحة مهنيًا ، مستقلة ماديًا ، ترفض كل عروض الزواج ، ليس لأنها تكره الفكرة ، بل لأنها رأت أمّها تُستنزف نفسيًا داخل علاقة غير متكافئة في هذه الحالة ، لا يكون الرفض تمرّدًا ، بل محاولة واعية – أو شبه واعية – لحماية الذات .



\*

### ثالثاً: العامل الاقتصادي

حين يتحول الزواج إلى مشروع مرهق .

لا يمكن الحديث عن العزوف عن الزواج في مصر دون التوقف طويلاً عند الظروف الاقتصادية فالزواج ، الذي كان في السابق طقساً اجتماعياً بسيطاً نسبياً ، تحوّل إلى مشروع مكلف ، تحاصره التوقعات الاستهلاكية ، وتنقله المعايير الاجتماعية .

الشاب الذي يعجز عن توفير شقة ، أو تحمل تكاليف الزواج ، لا يشعر فقط بالعجز المادي ، بل بالعجز الوجودي ويبدأ الزواج في وعيه ك:

- عبء مالي طويل الأمد .
- مصدر دائم للضغط .
- اختبار قاسٍ للرجولة الاجتماعية .
- أما الفتاة، فقد تجد نفسها أمام خيارين كلاهما صعب:
- إما انتظار طويل غير مضمون .
- أو القبول بزواج يفتقر إلى الحد الأدنى من الأمان الاقتصادي في الحالتين ، يتراجع الزواج من كونه حلمًا ، إلى كونه معضلة .

\*

### الطموح وتحقيق الذات :

#### صراع القيم

من أبرز التحولات اللافتة ، خاصة لدى النساء ، هو تصاعد قيمة الطموح الشخصي التعليم ، العمل ، الاستقلال المادي ، كلها عناصر أعادت تشكيل صورة المرأة عن ذاتها لم تعد الزوجة فقط، بل أصبحت:

مهندسة ، طبيبة ، أستاذة ، صاحبة مشروع  
وفي هذا السياق ، يظهر سؤال فلسفي عميق:  
هل الزواج داعم لتحقيق الذات أم منافس لها ؟

بالنسبة لبعض النساء ، ارتبط الزواج – في التجربة الواقعية –  
بتراجع الطموح ، أو بتنازلات قسرية فتتشكل قناعة مفادها أن الاستقلال  
أفضل من علاقة قد تُعيد إنتاج أدوار تقليدية لا تتسجم مع الوعي الجديد

\*

### انعدام الثقة وتآكل الصورة المثالية

وسائل التواصل الاجتماعي ، رغم إيجابياتها ، لعبت دورًا  
مزدوجًا في هذه الظاهرة ، فمن جهة ، كشفت عن نماذج زواج فاشلة ،  
وخianات ، وصراعات تُعرض على الملأ ، ومن جهة أخرى ، خلقت  
صورة مثالية شبه مستحيلة للعلاقة الناجحة .

بين النموذجين ، تضيق الثقة ، فالبعض يرى الواقع مظلمًا ،  
والبعض الآخر يطارده مثلاً لا يتحقق ، وفي الحالتين ، يصبح الزواج  
مخاطرة غير محسوبة .

\*

### قراءة فلسفية

#### الزواج بين المعنى والحرية

من منظور فلسفي ، يمكن القول إن الأزمة ليست في الزواج ذاته  
، بل في معناه فحين يفقد الزواج معناه العميق بوصفه شراكة إنسانية ،  
ويتحول إلى واجب اجتماعي أو صفقة مادية ، يصبح من الطبيعي أن  
يُقاوم ،

الإنسان لا يهرب من الالتزام بقدر ما يهرب من الالتزام الذي لا  
يرى فيه معنى ، وحين لا يستطيع المجتمع أن يقدم نموذجًا عادلًا  
ومتوازنًا للزواج، فإن الفرد – بوعي أو دون وعي – يختار الانسحاب

\*

#### نحو فهم أعمق لا إدانة سطحية

إن انتشار العزوف أو التأخر في الزواج في المجتمع المصري  
ليس ظاهرة مرضية بالضرورة ، ولا دليلًا على انهيار القيم ، بل هو

إشارة تحوّل تحوّل في الوعي ، في التوقعات ، في تعريف السعادة والاستقرار .

المشكلة لا تُحل بإدانة الفرد، ولا بتخويفه من الوحدة، بل بإعادة:

- بناء خطاب واقعي عن الزواج .
- تخفيف الأعباء الاقتصادية .
- تعزيز نماذج الشراكة العادلة .
- والاعتراف بحق الفرد في الاختيار .

فالزواج ، في جوهره ، ليس هروبًا من الوحدة ، ولا هدمًا للاستقلال ، بل لقاء حرّ بين ذاتين ناضجتين وحين يعود المعنى ، قد تتراجع الرهبة ، ويستعيد الزواج مكانته ، لا كفرض اجتماعي ، بل كخيار إنساني واعٍ .

**الأمثلة الواقعية: كيف تتجسد الجاموفوبيا؟**

1. فتاة في الإسكندرية تقول : كلما اقترب موعد الخطوبة أشعر بالغثيان أتخيل أنني سأفقد حريتي ، وأن حياتي ستصبح ملكًا لشخص آخر هذا نموذج للجاموفوبيا القائمة على **الخوف من فقدان الذات** .
2. فتاة في قنا تربّت في بيئة محافظة ، رأت زواجات كثيرة تنتهي بالطلاق تقول : أرى الناس تتزوج وبعد سنة تنقلب حياتهم جحيمًا لا أريد أن أكون مثلهم . هنا نرى **الخوف من تكرار الألم** .
3. شابة من القاهرة تقول: أنا أعمل وأكسب وأعيش باحترامي لماذا أتزوج ؟ لكي أتحمّل مسؤوليات إضافية ؟ هنا يظهر مفهوم **إعادة تقييم جدوى الزواج** .
4. طالبة جامعية تخشى الزواج لأنها لا تثق بأن الرجال يلتزمون، بعدما اكتشفت خيانة أبيها لأُمها هنا تلعب **الخبرة المبكرة دورًا أساسيًا** .

\*

**إلى أين يقود هذا الطريق؟**

إذا استمر تنامي الجاموفوبيا، فإن المجتمع قد يواجه تحديات منها:

- تراجع معدلات الزواج .
- نمو العزلة الاجتماعية .

- ارتفاع معدلات الشيخوخة .
- تغيير شكل الأسرة التقليدية .
- تحولات في أدوار النوع الاجتماعي .
- لكن في الوقت نفسه، يمكن أن يقود ذلك إلى نتائج إيجابية مثل:
- نشوء علاقات أكثر وعيًا واختيارًا .
- انتهاء زواج الإكراه الاجتماعي .
- بناء أسر أقل عددًا وأكثر جودة .
- فالمجتمعات لا تنهار حين تتغير، بل تنهار حين ترفض التغيير .

\*

### الجاموفوبيا كمرآة لا كعيب

في النهاية ، الجاموفوبيا ليست عيبًا ولا مرضًا اجتماعيًا ، بل هي مرآة تعكس أزمة صغيرة داخل النفس وأزمة أكبر داخل المجتمع إنَّ الخوف من الزواج ليس سوى الخوف من مسؤولية وجودية: مسؤولية أن نواجه الآخر بقلوبنا ، وأن نكسر العزلة ، وأن نغامر بأن نكون جزءًا من قصة مزدوجة لا نعرف نهايتها .

ربما لا يكون الحل في إقناع الفتاة بالزواج ، بل في إعادة تعريف الزواج نفسه:

من مؤسسة متصلبة إلى علاقة إنسانية متوازنة ، من واجب إلى خيار ، ومن قيد إلى شراكة .

وحين يتغير معنى الزواج ، قد تختفي الكثير من مخاوفه تلقائيًا فالخوف ليس من الزواج ، بل من صورته القديمة ، صورته التي تعكس الوجوه الحزينة والخيبات ، لا الصور التي تُبنى على الحب والصدقة والاحترام .

وهكذا ، يمكن القول إن الجاموفوبيا ليست نهاية الأسرة... بل بداية حوار جديد حول شكلها المقبل ، وحول معنى أن نختار – أو لا نختار – أن نشارك حياتنا مع شخص آخر ، في زمن يعيد فيه الإنسان تعريف ذاته كل يوم .

## الباب السابع : تداعيات جاموفوبيا على الفرد والأسرة والمجتمع

### بين الخوف والاختيار:

#### الجمافوبيا في زمن العلاقات الهشة

ليست الجمافوبيا- أو رهاب الارتباط والزواج- عارضاً نفسياً عابراً يمكن اختزاله في خوفٍ مبهم من المسؤولية أو نفورٍ مؤقت من فكرة الالتزام ، بل هي ظاهرة مركبة تتشابك فيها خيوط النفس بالتجربة ، ويتداخل فيها الفردي بالجماعي ، حتى تغدو حالة وجودية يعيشها الإنسان في صمت المصاب بها لا يرفض الزواج بقدر ما يرتاب منه ، ولا يهرب من العلاقة بقدر ما يخشى ما قد تفضي إليه إنه يعيش ، كما لو كان في برزخ داخلي ، يرى الحياة تسير من حوله في مسارات واضحة ، لكنه يقف عند المفترق ، عاجزاً عن اختيار طريق ، خشية أن يكون الاختيار ذاته بداية الفقد .

#### الجنور النفسية- حين يتحول الخوف إلى هوية

من الناحية النفسية ، تتبع الجمافوبيا غالباً من تجارب مبكرة تركت في الذاكرة العاطفية أثراً غير مرئي لكنه عميق الطفل الذي نشأ في بيتٍ مضطرب ، شهد نزاعات زوجية مستمرة ، أو عاش انفصال والديه ، قد يكبر وهو يحمل صورة مشوهة عن الزواج بوصفه ساحة

صراع لا ملاذ أمان ومع مرور الوقت، تتحول هذه الصورة من مجرد ذكرى إلى اعتقاد راسخ: الارتباط يعني الألم .

هنا لا يكون الخوف من الزواج خوفاً من الآخر بقدر ما هو خوف من تكرار الجرح فاللاوعي ، بوصفه حارساً قاسياً للذاكرة ، يربط بين القرب العاطفي والخسارة ، وبين الالتزام والانكسار ، ولذلك ، حين تلوح فرصة علاقة جدية ، تنشط آليات الدفاع النفسي: التسوية ، اختلاق الأعذار ، التركيز على عيوب الشريك ، أو حتى الانسحاب المفاجئ بلا تفسير منطقي .

ومن الأمثلة الواقعية على ذلك شاب في أواخر الثلاثينيات، ناجح مهنيًا ، قادر على بناء أسرة ماديًا ، لكنه كلما اقترب من خطوة الخطوبة شعر بضيقٍ حاد وتسارع في ضربات قلبه وحين يُسأل عن السبب ، لا يجد جوابًا واضحًا ، سوى شعورٍ غامض بأن « الأمر سينتهي بشكل سيئ » هذا الشعور ليس نبوءة ، بل صدى تجربة قديمة لم تُحل .

### البعد الاجتماعي- ضغط التوقعات وصناعة القلق

لا يمكن فهم الجمافوبيا بمعزل عن السياق الاجتماعي فالمجتمع العربي ، على وجه الخصوص ، ينظر إلى الزواج لا بوصفه خيارًا شخصيًا فحسب ، بل باعتباره معيارًا للنجاح والاستقرار والنضج هذا الضغط المتواصل- أسئلة الأقارب، نظرات الشفقة ، المقارنات مع الأقران- قد يحول الزواج من رغبة إنسانية إلى عبء نفسي .

المفارقة أن هذا الضغط ، بدل أن يدفع بعض الأفراد إلى الارتباط ، يدفعهم إلى مزيد من النفور فحين يشعر الإنسان أن المجتمع يريد منه الزواج أكثر مما يريده هو ، تتحول الفكرة إلى قيد ، لا إلى أفق ويصبح الرفض شكلاً من أشكال المقاومة الصامتة ، ومحاولة للحفاظ على مساحة من الحرية الذاتية .

كما أن التحولات الاجتماعية الحديثة- ارتفاع نسب الطلاق، تغير أدوار الجنسين ، هشاشة العلاقات- أسهمت في تعميق هذا الرهاب فالزواج لم يعد ، في نظر كثيرين ، ضماناً للاستقرار ، بل مخاطرة غير محسوبة والقصص المتداولة عن خيبات الزواج ، سواء في الواقع أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي ، تعمل كأدلة سلبية تعزز القناعة بأن العزلة أقل كلفة من الارتباط .

### المنطق الداخلي للجمافوبيا - عقل يبرر الخوف

من منظور منطقي ، لا يعيش المصاب بالجمافوبيا في فوضى فكرية ، بل في نظام داخلي متماسك ظاهريًا فهو يبني سلسلة من الحجج العقلانية لتبرير موقفه : « الزواج مسؤولية كبيرة » ، « الاستقلال أفضل للنمو الشخصي » ، « ليس هذا الوقت مناسبًا » ، « لم أجد الشخص المناسب بعد » . هذه العبارات ، في ذاتها ، قد تكون صحيحة ، لكنها تتحول إلى أقنعة تخفي خلفها خوفًا أعمق .

العقل هنا لا يقود القرار ، بل يبرره بعد اتخاذه لاشعوريًا فالخوف يسبق المنطق ، والمنطق يأتي لاحقًا ليمنحه شرعية وهذا ما يجعل الحوار مع المصاب بالجمافوبيا صعبًا ؛ لأنك لا تناقش فكرة ، بل تحاول تفكيك بنية دفاعية تحمي الذات من ألم متوقع .

### الأثر على العلاقات الإنسانية—قرب بلا التزام

إحدى أكثر نتائج الجمافوبيا إيلاّمًا هي نمط العلاقات غير المكتملة فالمصاب قد يكون قادرًا على الحب ، على العطاء ، على التواصل العاطفي ، لكنه يتوقف عند عتبة الالتزام يعيش علاقات طويلة بلا مسمى ، أو ينسحب في اللحظة التي تبدأ فيها العلاقة بالتحول إلى مشروع مشترك .

هذا النمط لا يؤدي المصاب وحده، بل يؤدي الطرف الآخر أيضًا، الذي يجد نفسه معلقًا في فراغ عاطفي، لا هو داخل علاقة واضحة ولا هو خارجها ومع تكرار هذا السيناريو، تتراكم الخسارات، ويتحول الخوف من الزواج إلى خوف من الذات، ومن القدرة على إلحاق الأذى بالآخرين

### قراءة فلسفية - الحرية، القلق، ومعنى الالتزام .

فلسفيًا ، يمكن النظر إلى الجمافوبيا بوصفها تعبيرًا عن صراع الإنسان الحديث مع مفهوم الالتزام فالالتزام ، في جوهره ، هو تنازل واع عن بعض الاحتمالات لصالح اختيار واحد وهو ، بهذا المعنى ، نقيض الوهم المعاصر بالحرية المطلقة .

الإنسان المصاب برهاب الارتباط يريد أن يحتفظ بكل الأبواب مفتوحة ، لكنه لا يدرك أن الحياة لا تُعاش في الممرات ، بل في الغرف التي نختر دخولها وكما قال الفيلسوف الوجودي سورين كيركغارد : « القلق هو دوار الحرية » فالحرية غير المحدودة لا تمنح الطمأنينة ، بل تولد القلق ، لأن الاختيار يصبح عبئًا لا يُحتمل .

الزواج ، في هذا السياق ، ليس قيداً بقدر ما هو شكل من أشكال المعنى لكنه معنى يتطلب شجاعة : شجاعة المخاطرة ، وشجاعة الاعتراف بأن الأمان الكامل وهم .

### من الرهاب إلى الوعي .

الجمافوبيا ليست حكماً نهائياً على الإنسان ، ولا قدرًا لا فكاك منه إنها إشارة نفسية إلى جراح لم تُعالج ، وإلى تصورات تحتاج إلى مراجعة والخروج منها لا يكون بالضغط أو الإدانة ، بل بالفهم : فهم الذات ، وفهم الخوف ، وفهم أن الزواج- كغيره من اختيارات الحياة - ليس ضمانًا للسعادة ولا وصفة للألم ، بل تجربة إنسانية تحتمل النجاح والفشل

وحين يدرك الفرد أن الهروب من الألم لا يمنع حدوثه ، بل يؤجله بأشكال أخرى ، قد يبدأ في إعادة النظر فالحياة ، في نهاية المطاف ، لا تُقاس بعدد المخاطر التي تجنبناها ، بل بعدد المعاني التي تجرأنا على عيشها

\*

### على الفرد- القلق وجودي والوحدة

الفرد المصاب بالجمافوبيا لا يخاف من الزواج بوصفه عقدًا اجتماعيًا فحسب ، بل يخاف من فكرة الاندماج في الآخر ، من كونه مكشوفًا أمام عين شخص واحد يرى ضعفه وقوته في آن هذا الخوف يتحوّل إلى قلق دائم ، قلق يشبه صدئ داخلياً لا يهدأ ، وكأن النفس تتوقع خطراً لا شكل له إلا في مخيلتها .

يستيقظ هذا الفرد في الصباح فيجد قلبه مثقلًا بتساؤلات : هل سأفقد حريتي ؟ هل سأفشل كما فشل غيري ؟ هل سيتحوّل الحب إلى قيد ؟

هذه الأسئلة لا تُطرح بحثاً عن إجابات ، بل تُطرح لتبرير الهروب .

النتيجة الطبيعية لهذا الاضطراب هي الوحدة وحدة ليست دائماً مُعلنة؛ فقد يكون الفرد محاطاً بالآخرين لكنه مرابط على حدود دخوله في علاقة مستقرة الوحدة هنا ليست فراغاً من الأشخاص ، بل فراغاً



من المعنى المشترك إنها وحدة من النوع الذي تُسمع فيه دقائق الساعة أكثر من اللازم ، لأن النفس خالية مما يشغلها غير نفسها .

وتأتي مرحلة العزوف عن بناء أسرة أو علاقة مستقرة ؛ فمجرد التفكير في الالتزام يفتح باباً من الذعر : الالتزام يعني التوقعات ، والتوقعات تعني احتمال الفشل ، والفشل يعيد الفرد إلى مخاوفه الأولى فيقرر أن يؤجل ، ثم يؤجل ، حتى يصبح التأجيل عادة تشبه التنفس .

في هذا السياق قد يتعطل مشروع حياة مشتركة كان من الممكن أن يكون ناجحاً نرى ذلك في قصص واقعية : شاب يرتبط بفتاة لسنوات طويلة ( عاطفياً ) ، لكنه كلما اقترب الحديث من الخطوبة ، يجد نفسه يتراجع بحجة الظروف ، بينما الحقيقة أن الظروف لم تكن إلا ستاراً لقلق عميق ، أو امرأة تخشى الاقتراب الحقيقي من شريك مناسب لأنها تخاف أن يتكرر نموذج العلاقة الفاشلة التي عاشتها مع والديها أو رأتها عند أختها الكبرى ، أو صديقاتها المقربات .

هذا التردد المستمر يخلق شعوراً بالذنب الفرد يشعر بأنه يخذل الطرف الآخر ، أو يخذل نفسه ، أو يخون توقعات مجتمعه ومن هنا تتولد حالة اغتراب : يشعر أنه يقف خارج السرب ، يسمع أصوات الناس تتحدث عن الزواج كأنه أمر طبيعي ، بينما هو يراه جبلاً شاهقاً لا يستطيع صعوده .

ومع الوقت قد تتطور الحالة إلى اضطرابات نفسية أعمق : نوبات اكتئاب خفيفة ، مخاوف وجودية ، اضطرابات قلق اجتماعي ، أو شعور مستمر بأنه غير قادر على الحياة كما ينبغي .

\*

### على الأسرة ، المخاوف الفردية داخل البيت

الأسرة ، بحكم قربها ، أول من يلمس عواقب الجمافوبيا فالوالدان اللذان يراقبان أبناءهم وهم يكبرون ينسجون في مخيلتهم أحلاماً بسيطة : أن يطمئنوا على مستقبلهم ، أن يروا أحفاداً يملأون البيت بالضجيج الحلو ، أن يشعروا بأن الرسالة التي بدأوها ستستمر لذلك يشكل امتناع الابن أو الابنة عن الزواج إحباطاً للوالدين ، خاصة إذا كان السبب غير مفهوم بالنسبة لهما .

قد تعتقد الأم أن ابنها لا يريد الزواج لأنها لم تربّه جيداً على المسؤولية قد يظن الأب أن ابنته ترفض الخطاب لأنها عنيدة بينما هي

في الحقيقة ممزقة بين رغبة في الحب وخوف عميق من خسارته وهكذا تبدأ دوامة سوء الفهم التي قد تُعمّق الفجوة بين الجيلين .

وتسهم الجمافوبيا أيضاً في تشويه صورة الزواج داخل الأسرة إذا كان الابن الأكبر رافضاً للزواج بسبب تجارب سيئة عاشها في طفولته- كشجار مستمر بين الوالدين - فإن أخاه الأصغر يتربى وهو يحمل الصورة نفسها وربما تكبر الأخت الصغرى وهي تردد : لا أريد علاقة تنتهي مثل علاقة أبي وأمي ، فتتكون سلسلة من المخاوف تنتقل من فرد إلى آخر ، ومن جيل إلى جيل .

وتزداد **الخلافات العائلية** عندما يبدأ الأقارب بالمقارنة : فلانة تزوجت ، لماذا ابنتكم لا تتزوج ؟ ابنكم كبير ، لم لا يتحمل المسؤولية ؟

هذه الأسئلة التي تقال أحياناً بحسن نية ، تتسبب في ألم عميق للأسرة ، وتزيد الضغط على الفرد المصاب بالرهاب .

وتوجد حالات واقعية كثيرة يشكل فيها فشل زواج قريب أو صديقة مقربة **صدمة عاطفية** تؤدي إلى عزوف بقية أفراد الأسرة عن التجربة برمتها فتاة ترى صديقة عمرها تعاني من طلاق صعب فتقرر أنها ستجنب الزواج مهما كلف الأمر ، أو شاب يرى أخاه الأكبر ينهار زواجه في بداياته ، فيتكوّن لديه تصور داخلي بأن كل الزيجات تنتهي بالطريقة نفسها .

\*

### على المجتمع

المجتمع بدوره ليس كياناً محايداً ؛ بل يتأثر مباشرة بتحويلات أفرادهِ عندما تنتشر الجمافوبيا على نطاق واسع ، يتشكل **ضعف عام في تكوين الأسر المستقرة** المجتمع العربي يعتمد تاريخياً على الأسرة كوحدة أساسية للحياة : هي الحاضنة الأولى للقيم ، والمكان الذي يولد فيه التوازن النفسي ، والمساحة التي تُصنع فيها الروابط الاجتماعية فإذا ضعفت الأسر ، ضعفت بنية المجتمع كله .

ومع ارتفاع أعداد من يتأخرون عن الزواج أو يعزفون عنه ، تظهر ظواهر اجتماعية ملحوظة ، أبرزها ما يسمى **الغنوسة** - وإن كان المصطلح بحد ذاته يحمل إيحاءات غير منصفة التزايد الكبير في عدد النساء والرجال غير المتزوجين نتيجة الخوف من الارتباط يخلق

ضغطاً ديموغرافياً واجتماعياً ، ويؤدي إلى اختلال في التركيبة السكانية : ارتفاع نسب الأفراد غير المرتبطين ، انخفاض نسب الأطفال ، تغير البنية العمرية للسكان .

هذه التغيرات تضعف بدورها الاستقرار الاجتماعي فالمجتمع الذي يفقد توازنه الأسري يصبح أكثر عرضة للتفكك ، لأن العلاقات الفردية تصبح قصيرة ومتقلبة وغير موجهة نحو بناء ارتباطات طويلة الأمد ويؤثر ذلك في عدة مجالات:

يقول الإنجاب ، تضعف الروابط بين العائلات ، تختفي بعض العادات الاجتماعية التي تعتمد على مناسبات الزواج ، ويتزعزع دور الأسرة كمؤسسة تربوية واقتصادية .

ومن الواقع المعاصر أمثلة كثيرة:

دول عربية أصبحت فيها نسبة غير المتزوجين بين الرجال تتجاوز الأربعين بالمئة في بعض الفئات العمرية ، وأخرى انخفضت فيها معدلات الإنجاب عن حد الاستبدال السكاني جزء من هذه الظواهر يعود إلى عوامل اقتصادية ، لكن جزءاً غير قليل يعود إلى الخوف من الارتباط ذاته ، خوف يتغذى على قصص الفشل التي تنتشر بسرعة أكبر من قصص النجاح

\*

### بين الفلسفة والإنسان... معنى الخوف من الارتباط

من منظور فلسفي ، يمكن النظر إلى الجمافوبيا بوصفها صراعاً بين حرية الفرد وحاجته إلى الآخر الإنسان كائن يبحث عن المعنى خارج ذاته: في الحب ، في المشاركة ، في اللقاء لكنه في الوقت نفسه يخشى أن يفقد استقلاله إذا اقترب أكثر من اللازم وكأن الوجود الشخصي يريد أن يتسع ويكبر، لكنه يخشى أن يذوب في وجود آخر

هذا الخوف يعكس سؤالاً وجودياً أعمق:

هل الحب يحررنا أم يقيدنا ؟ هل الارتباط يوسع أفقنا أم يحد منه؟

والإجابة تختلف من تجربة لأخرى ، لكنها في أصلها تعتمد على قدرة الفرد على بناء ذات قوية تسمح له بالاندماج دون أن يضيع

ومع ذلك ، فإن التجربة الفلسفية تعلمنا أن الإنسان لا يتحقق إلا في العلاقة كما قال مارتن بوبر: الإنسان يصبح أنا فقط حين يقول أنت أي أن الذات تحتاج الآخر كي تعي نفسها الخوف من الارتباط إذن ليس سوى خوف من ملاقة الذات في مرآة الآخر ، وهذا ما يجعل الجمافوبيا أكثر من مجرد اضطراب ؛ إنها رؤية للعالم ، رؤية خجولة تخشى أن تكشف ضعفها

\*

### أمثلة واقعية تُضيء المشهد

1. سارة، امرأة في الثلاثين، عاشت طفولتها بين والدين يتشاجران باستمرار كبرت وهي تعتقد أن الزواج مسرح دائم للصوت العالي والدموع لذلك دخلت علاقات قصيرة فقط لأنها تخاف من اللحظة التي تقول فيها نعم .
  2. عمر، موظف ناجح، ارتبط بفتاة لسنوات، لكنه لم يستطع التقدم خطوة واحدة نحو الزواج كان يقول: لست جاهزاً، رغم أن كل شيء في حياته كان مرتباً الحقيقة أنه كان يخشى الفشل الذي رأى أخاه يعيش تفاصيله المؤلمة .
  3. ندى، شاهدت صديقة مقربة لها تعاني من زواج مؤذٍ انتهى بصدمة نفسية منذ ذلك الوقت قررت ألا تضع نفسها في احتمال مشابه، فكلما اقترب شخص منها، وضعت حدوداً عالية لا يمكن تجاوزها .
- هذه الأمثلة ليست فردية، بل تتكرر في البيوت والمجتمعات، وتدل على أن الجمافوبيا ليست وهماً بل ظاهرة حقيقية لها جذور نفسية وثقافية واجتماعية .

\*

### من الفرد إلى المجتمع

#### كيف تتحول المشكلة إلى قضية عامة؟

حين تنتشر الجمافوبيا ، فإنها لا تبقى محصورة في نطاق الشخص الذي يعاني منها فهي تبدأ كمسألة فردية - تجربة ذاتية ، خوف

شخصي ، ذكريات مؤلمة - لكنها تتوسع لتصبح قضية اجتماعية يتوجب التعامل معها بشيء من الجدية .

فالفرد الذي يتأخر عن الزواج يؤثر على أسرته ، وأسرته تؤثر على محيطها ، والمحيط يصنع مجتمعاً يعيد إنتاج الخوف ذاته ، وهكذا تتشكل حلقة مستمرة: تجارب الفشل تعيد إنتاج الجمافوبيا، والجمافوبيا تمنع تكوين أسر جديدة ، وغياب الأسر الجديدة يخلق مجتمعاً أقل تماسكاً .

كل ذلك يجعل من الضروري التعامل مع هذه الظاهرة على مستويات عدة:

- نفسياً عبر العلاج وفهم الجذور،
- أسرياً عبر تحسين العلاقات داخل البيت،
- ثقافياً عبر تعديل خطاب المجتمع حول الزواج،
- اجتماعياً عبر دعم الشباب وتقديم نماذج صحية للارتباط .

\*

الجمافوبيا ليست مجرد خوف من الزواج ، بل هي خوف من الحياة المشتركة ، من بناء معنى مع آخر ومع أنها تبدأ من الفرد ، إلا أن صداها ينعكس على الأسرة ، ثم على المجتمع الذي يتشكل من مجموع هذه الحلقات البشرية الدقيقة .

إنها ظاهرة تستحق التأمل والعلاج ، ليس فقط لأنها تعطل حياة الأفراد ، بل لأنها تمسّ مستقبل الأسرة والمجتمع بأكمله ، إن فهمها خطوة أولى نحو تجسير الفجوة بين الحاجة الإنسانية العميقة إلى المودة والرحمة ، وبين المخاوف الكامنة التي تمنع الكثيرين من الوصول إليها .

## الباب الثامن : تشخيص جاموفوبيا

يبدو القرار بالاقتراب من الزواج ، في ظاهره ، خطوة بسيطة ضمن المسار الطبيعي للحياة البشرية ؛ فهو عقد اجتماعي وروحي يجمع اثنين تحت سقف واحد ، ويؤسس لأسرة جديدة داخل نسيج المجتمع غير أنّ النفس الإنسانية أكثر تعقيداً من أن تتعامل مع هذا القرار بوصفه محطة روتينية فبين التردد الطبيعي ورهاب الزواج - أو الجاموفوبيا - متاهات من المشاعر ، وتاريخ ممتد من التجارب ، وظلال ثقافية واجتماعية تترك أثرها العميق في اللاوعي .

من هنا تأتي أهمية الفقرة التي تميّز بين التردد الطبيعي وبين الرهاب الحقيقي؛ إذ تضع خطوطاً فاصلة بين العقل حين يفكر، والنفس حين ترتجف، والوعي حين يقرّ بعجزه أمام خوفٍ لا يستطيع تفسيره

\*

### البعد النفسي :

#### عندما يتحوّل الزواج إلى مرآة للقلق الوجودي

لا يكتفي الخوف المرضي من الزواج بأن يكون شعوراً عابراً إنه يتغذى على تراكمات نفسية ربما تعود إلى الطفولة ، أو تجارب

العلاقات السابقة ، أو إلى صورة الزواج في الأسرة الأصلية التردد الطبيعي يحدث حين يجلس الإنسان أمام المجهول ، يستعرض إمكانياته ، أو يتحسس طريقه في ظروف اقتصادية غير مستقرة أما الجاموفوبيا فهي حضور دائم للقلق ، حتى عندما تكون كل الشروط المنطقية متوافرة .

**الخوف المزمّن لعدة أشهر أو سنوات هو أول ما يجعلنا ندرك**  
أن الشخص لا يواجه فكرة الزواج فحسب ، بل يواجه جزءاً مهماً من ذاته هذا الخوف ليس مجرد سؤال :

هل اخترت الشخص المناسب ؟ بل هو صرخة داخلية : هل  
أتحمل أن أفقد نفسي ؟ هل أستطيع أن أستمّر ؟

### **أعراض الجسد...**

تظهر الأعراض الجسدية بوصفها احتجاجاً داخلياً : خفقان في القلب ، تعرق مفاجئ ، ضيق في النفس ، ارتباك شديد ، وربما نوبات هلع تدفع الشخص للهروب من الموقف بأكمله ، هذه العبارات ليست مبالغاً ؛ بل تنقل حقيقة أن الجسد ، عند هذه الفئة ، لا يطبق فكرة الزواج كما لو كانت تهديداً مباشراً .

يمكننا تخيل شاب أو فتاة تقف على وشك خطوة الخطوبة ، وكل شيء يبدو منطقياً ، لكن ما إن يبدأ الحديث عن تحديد موعد ، أو مقابلة رسمية بين العائلتين ، حتى يتحول الجسد إلى ساحة إنذار: أفكار متسارعة ، حرارة في الأطراف ، شعور بالاختناق ، ورغبة ملحة في الفرار النفس هنا لا تهرب من الزواج بحد ذاته ، بل من تهديد مبهم يربط الزواج بفقدان الحرية أو تكرار الألم .

### **سلوك التجنّب... الحكاية الأكثر تكراراً**

التجنّب ليس مجرد تأجيل ، بل هو استراتيجية دفاع نفسي قد يقع الشخص في حب حقيقي ، لكنه ما إن يقترب من مرحلة الالتزام حتى يختفي يحدث ذلك في قصص عديدة:

فتاة تحب شاباً لسنوات ، لكنه حين يُطلب منه تحديد موعد رسمي يبدأ بالابتعاد التدريجي أو شابة كانت على وشك الزواج ، لكن كلما اقترب اليوم الموعود زادت شكوكها بلا سبب واضح ، إلى أن تلغي كل شيء في اللحظة الأخيرة .

في علم النفس يُعد هذا التجنب علامة أساسية للرهاب فالإنسان يتفادى ما يخيفه كي يظن أنه يحمي نفسه ، لكن التجنب في الحقيقة يرسّخ الخوف في العمق، ويجعله أكثر رسوخاً مع الزمن

\*

### البعد الاجتماعي :

الزواج، في كثير من المجتمعات العربية ، ليس قراراً فردياً ؛ إنه محاط بتوقعات أسرية ، ومعايير اجتماعية ، وصور مثالية قد لا تعبّر عن الواقع لذلك يصبح رهاب الزواج أحياناً انعكاساً لضغوط اجتماعية لا يملك الشخص القدرة على مواجهتها .

### الخوف من الفشل تحت عين المجتمع .

المجتمع لا يكتفي بأن يبارك الزواج ، بل يراقبه ، ويقيس نجاحه ، ويحكم على أفراد من خلاله لذلك يخاف بعض الشباب من الفشل في هذا الامتحان الاجتماعي يخاف الرجل من أن يكون غير قادر على تحقيق مستوى معين من المعيشة ، وتخاف المرأة من أن يُنظر إليها باعتبارها غير قادرة على الحفاظ على بيت هذه المخاوف قد تتحول في بعض النفوس الحساسة إلى خوف مرضي .

### التجارب العائلية السلبية

الطفل الذي يعيش في بيت مليء بالصراخ ، أو يشهد على زواج والديه الذي يتفكك أمامه ، يكبر وفي داخله صورة مشوّهة عن الزواج حين يصبح شاباً أو شابة ، يجد أن فكرة الزواج تستحضر ذلك الألم القديم ، فتنحول إلى تهديد حقيقي هذه التجارب لا تُنسى بسهولة ، بل تُخترن في الذاكرة العاطفية ، وتعود بقوة عند محاولة بناء علاقة مستقرة .

### وصمة العلاج النفسي

من المفارقات أن الشخص الذي يعاني جاموفوبيا قد يخاف أيضاً من طلب المساعدة ؛ لأن المجتمع قد يعتبر مراجعة الطبيب النفسي علامة ضعف أو جنوناً ، هكذا يصبح الشخص محاصراً بين خوفين : خوف من الزواج ، وخوف من العلاج وهذا ما يجعل الوضع أكثر تعقيداً ويزيد معاناته .

\*



## البعد الفلسفي

### بين الحرية والالتزام، وبين الذات والآخر

الزواج في جوهره ليس مجرد علاقة اجتماعية ؛ إنه سؤال فلسفي كبير حول الحرية والالتزام

### الحرية... هل الزواج قيد أم امتداد ؟

الروح المعاصرة التي تُعلي من شأن الحرية الفردية تنتظر أحياناً إلى الزواج بوصفه قيداً ، يتساءل بعض الشباب :  
هل سأفقد ذاتي عندما أتزوج ؟ هل سأتحول إلى نسخة باهتة من نفسي ؟ هل ستنُصّادر حياتي ؟

هذه الأسئلة مشروعة ، لكنها عندما تصبح هاجساً مستمراً وتتحول إلى زعرٍ وجودي ، فإنها تتجاوز حدود التفكير الفلسفي إلى فضاء الرهاب .

الفيلسوف الوجودي جون بول سارتر كان يقول:

الآخر جحيم بمعنى أن العلاقات الإنسانية تفرض علينا وجوداً غير وجودنا .

أما الفلاسفة الإنسانيون فيرون أن العلاقة الصحية توسّع الإنسان ولا تضيق عليه .

أما المصاب بالجاموفوبيا ، فهو يعيش بين هذين النقيضين: يريد الحب، لكنه يخاف أن يفقد ذاته في الحب .

### الالتزام... عبء أم معنى؟

الالتزام في الفلسفة هو أحد شروط بناء معنى للحياة لكن المصاب برهاب الزواج يرى الالتزام عبئاً يهدد استقرار النفس وهنا يظهر سؤال فلسفي مهم:

هل الخوف من الالتزام هو خوف من الآخر أم خوف من الذات ؟

في كثير من الأحيان ، يكون الخوف الحقيقي ليس من الزواج ، بل من مواجهة الذات :

الخوف من المسؤولية .

الخوف من اتخاذ قرارات مصيرية .  
الخوف من عدم الكمال .  
الخوف من أن يرى الآخر عيوبنا  
هذه المخاوف قد تتحول إلى فلسفة تشاؤمية داخل النفس ، تمنع  
الإنسان من الإيمان بقدرته على بناء علاقة ناجحة .

\*

### أمثلة واقعية تُضيء الظاهرة

#### المثال الأول: الرجل الذي يهرب قبل الخطوة الأخيرة

شاب في الثلاثين من عمره ، يحب فتاة منذ سنوات علاقتهم مستقرة ، وخططهم مشتركة ، وكل شيء يبدو واضحًا لكنه كلما اقترب موعد الخطوبة يشعر بضيق في صدره وكأنه يُساق إلى مصير لا يعرفه يختلق الأعذار ، يؤجل الموعد ، ثم يختفي وبعد عام ، يكرر التجربة مع امرأة أخرى هنا لا يكون الأمر ترددًا ، بل سلوكًا نمطيًا يدل على رهاب .

#### المثال الثاني: المرأة التي تشعر بالهلع عند الحديث عن الزواج

امرأة ناجحة في عملها ، علاقتها مع شريكها قوية ومتوازنة لكنها حين تبدأ الأسرة في الضغط باتجاه الزواج ، تصاب بحالة من القلق الشديد ، وتنتابها نوبات هلع من مجرد حديث عن بيت الزوجية ، ورغم أنها تعترف بأن خوفها غير منطقي ، إلا أنها عاجزة عن تجاوزه ، في الجلسات العلاجية ، تكتشف أن خوفها مرتبط بزواج والديها المضطرب ، وبذكريات طفولة مليئة بالصراخ .

#### المثال الثالث: الشاب الذي يخاف من فقدان الحرية

شاب عاش حياة مستقلة لمدة طويلة ، يقدر حريته وتنقلاته عندما يرتبط بفتاة لطيفة ويقترب من الزواج ، يبدأ الخوف من أن يفقد استقلاله لكنه يعترف داخل نفسه بأن خوفه مبالغ فيه وغير عقلائي ،

هذا الاعتراف باللامنطقية ، مع العجز عن التغلب على الخوف ، مؤشر مهم على الجاموفوبيا .

\*

#### رابعاً: لماذا يجب طلب المساعدة رغم الضغوط الاجتماعية؟

إذا تسببت هذه الأعراض في تعطيل الحياة ، يصبح العلاج ضرورة وهنا يبرز البعد الإنساني في الرسالة :  
ليس الهدف لوم الشخص على خوفه ، بل مساعدته على استعادة حرّيته الداخلية .

التدخل النفسي قد يشمل :

جلسات علاج معرفي سلوكي لتغيير الأفكار المرتبطة بالزواج .  
مواجهة تدريجية للمواقف المخيفة .  
فهم جذور الخوف في الماضي .  
تعزيز مهارات التعامل مع القلق .

ورغم أن المجتمع قد ينظر للمعالج النفسي بريية، فإن طلب المساعدة فعل شجاعة، وليس ضعفاً >

\*

#### بين الخوف والحياة... خطوة صغيرة

الزواج - كفكرة وكتجربة - ليس سهلاً لكثير من الناس لكن المهم أن نفرّق بين التردد الطبيعي الذي يصاحب كل قرار كبير، وبين خوف مرضي يجثم على القلب ويمنع الإنسان من العيش بسلام ، الخوف ليس عيباً ، لكن تركه يسيطر على مصيرنا هو ما يستحق التدخل .

إن الجاموفوبيا ليست نهاية الطريق ، بل بداية لفهم النفس بعمق أكبر والإنسان ، حين يصغي إلى داخله بشجاعة ، ويواجه مخاوفه بوعي ، يستطيع أن يتحرّر من قيوده ، ويفتح أمام روحه احتمالاً جديداً للحياة : احتمال أن يكون الحب أوسع من الخوف ، وأن تكون الحرية أعمق من الهروب .

## الباب التاسع العلاج والمواجهة

حين نقف أمام مفهوم الخوف من الزواج أو **الجاموفوبيا** ، نحن لا نتعامل مع مجرد ردّة فعل عابرة أو هروب مؤقت من قرار مصيري، بل نقف أمام ظاهرة إنسانية مركبة تمتزج فيها طبقات النفس بالثقافة ، والذاكرة بالبيئة ، والوعي الفردي بالضغوط الجماعية الفتاة التي تخشى الزواج ليست دائماً متمردة على الأعراف ، ولا ناكرة لنداءات العاطفة ، ولا هاربة من الاستقرار كما يصفها البعض ؛ بل قد تكون امرأة تنوء بتجارب لم تُسمع ، أو بمخاوف لم تُفهم ، أو بتوقعات اجتماعية تجاوزت حدود قدرتها على الاحتمال ، ومن هنا تأتي أهمية الغوص في الأساليب العلاجية المذكورة ، لا باعتبارها إجراءات تقنية فحسب، بل كمسارات لفهم إنساني عميق .

### العلاج السلوكي المعرفي

#### حين تُعاد كتابة الحكاية الداخلية

العلاج السلوكي المعرفي (CBT) لا يكتفي بترميم سطح المشاعر؛ إنه يدخل إلى الكواليس ، حيث تنشأ الأفكار ، وتتشكل المعتقدات ، ويتحدد مصير الانفعالات في حالة الجاموفوبيا ، كثيراً ما

تكون المشكلة الحقيقية ليست في الزواج ذاته ، بل في الصورة الذهنية التي ترسمها المرأة عنه .

الأفكار السلبية التي تُعدّ جذورًا للخوف ليست مجرد جمل ، بل هي تجارب متراكمة متجسدة في اللغة الداخلية فكرةً مثل: « خوفي من الزواج يعني أنني غير جديرة به » ليست استنتاجًا منطقيًا بقدر ما هي قيد نفسي ، سلسلة خفية تثبت المرأة في دائرة العجز الذاتي ، وهنا يأتي دور العلاج في تحويل هذه الأفكار من حقائق مُطلقة إلى فرضيات قابلة للنقاش إن مجرد استبدال الفكرة بـ «خوفي لا يعني ضعفي» أو «عدم جاهزيتي الآن لا يلغي قدرتي لاحقًا» يفتح نافذةً صغيرة يدخل منها الضوء .

أما التعرّض التدريجي فهو أشبه بترويض الوحش في الظلام : لا تواجهه دفعة واحدة فتنتهزم ، ولا تهرب منه فيزداد جوعًا ؛ بل تقتربين خطوة بعد أخرى حتى تكتشفين أنه كان ظلاً أكثر منه خطرًا فحديث بسيط عن الزواج ، أو جلسة نقاش صادقة مع شريك محتمل، قد تحوّل فكرة الزواج من بوابة إلى القيد إلى إمكانية للشراكة وكم من فتاة كانت ترتجف عند سماع كلمة خطبة ، ثم أصبحت بعد مسار علاجي مدروس قادرة على الجلوس بثبات في جلسة تعارف ، فقط لأنها تعلّمت أن تقف أمام خوفها بدل أن تختبئ وراءه .

تأتي بعد ذلك مرحلة تعزيز الثقة بالنفس ، وهي في الحقيقة حجر الأساس ؛ لأن الإنسان الذي لا يرى قيمته سيخاف طبيعيًا من أن يضع مصيره في يد آخر الثقة ليست وصفة تجميل نفسي ، بل إعادة بناء للذات عبر التجربة : صداقة سليمة ، نشاط فني يعبر عنها ، هواية تجعلها تتدق معنى الإنجاز المرأة التي تتعلم حب ذاتها لا تعود ترى الزواج كسجن ، بل كخيار

### العلاج النفسي الديناميكي والجماعي

الخوف العميق لا ينشأ من فراغ ؛ إنه غالبًا ثمرة جروح قديمة ، بعضها تشكل قبل أن تعرف المرأة معنى الزواج أصلًا حين يشهد الطفل طلاقًا صاخبًا ، أو خيانة جارحة ، أو إساءة متكررة ، فإن ذاكرته لا تُسجل الحدث كواقعة منفصلة ، بل كدرس وجودي : « العلاقة خطيرة » ، « الاقتراب مؤذٍ » ، « الحب ينتهي بالألم » هكذا تتأسس الفوبيا كدرع نجاة ، ثم تصبح هذا الدرع عبئًا حين تكبر وتحتاج للحب أكثر من الحماية .

العلاج الديناميكي يحاول أن يغير العلاقة بين الماضي والحاضر فبدل أن يظل الماضي سيّدًا ، يُصبح مجرد فصلٍ من كتاب يمكن فهمه وإعادة تأويله مشاركة التجارب المؤلمة في سياق آمن ، سواء في جلسة فردية أو جماعية ، يشبه إعادة كتابة الذاكرة كثيرًا ما تذرف النساء دموعًا في هذه الجلسات ، ليس لأنها لحظة ضعف ، بل لأنها لحظة مصالحة مع الذات ، حين تقول امرأة في جلسة جماعية : « كنت أظن أنني وحدي من تخاف الارتباط » ، تكتشف لأول مرة أن خوفها ليس عيبًا بل تجربة مشتركة ، وأن صوتها ليس نشارًا بل جزء من سيمفونية إنسانية أوسع .

كما أن وجود مجموعة داعمة يعيد للمرأة ثققتها في العلاقات الإنسانية فمن كانت تخشى العلاقة العاطفية لأنها شهدت انهيار علاقات الكبار ، تجد نفسها تبني علاقة صداقة آمنة مع نساء أخريات يشبهنها في الألم وفي التعافي ، وهكذا يصبح العلاج الجماعي درسًا في أن الارتباط قد يكون شفاءً أيضًا .

### العلاج الدوائي

الدواء ليس خصمًا للنفس ، بل قد يكون عكازًا مؤقتًا لتستطيع الوقوف حين يكون الخوف من الزواج جزءًا من اضطراب أوسع : قلق شديد يوقظها ليلاً ، أو اكتئاب يثقل خطواتها ، فإن العلاج النفسي وحده لا يكفي في هذه الحالة يكون الدواء كالنافذة التي تُفتح لتدخل منها نسمة هواء تسمح للعلاج النفسي أن يعمل .

لكن اللافت فلسفيًا هو أن المجتمع يبالغ في وصم الدواء النفسي: كأن الاستعانة به اعتراف بالعجز إلا أن الحقيقة العكس ؛ فقبول العلاج الدوائي حين يحتاج المرء إليه هو شكل من **النضج النفسي** وإدراك الحدود الذاتية ، تمامًا كما نأخذ مسكنًا لصداع حاد كي نستطيع العمل ، يمكن لدواء مضاد للقلق أن يعيد للفتاة توازنها الداخلي ، فيصبح باستطاعتها مواجهة أسئلة الزواج دون أن ترتعد .

### الدعم الأسري والاجتماعي

من أكبر العقبات أمام تعافي المرأة من الخوف من الزواج هو **سوء الفهم الاجتماعي** حين يُقال لها: « أنتِ عنيدة » ، « تتهربين » ، « ستتقضي عليك السنين » ، لا تتلقى توجيهاً بقدر ما تتلقى جرحاً جديداً فوق الجروح القديمة ، بل يتحول القلق إلى وصمة ، والخوف إلى عيب

، والمشكلة إلى مادة للسخرية أو الضغط ، وهكذا يزداد الخوف بدل أن ينقص .

الدعم الأسري ليس مجرد كلمات لطيفة ؛ بل هو إعادة صياغة للعلاقة بين الفرد والمجتمع ، حين يفهم الأهل أن الجاموفوبيا اضطراب نفسي حقيقي ، فإنهم يتوقفون عن تفسيرها كتمرد أو نقص في الإيمان أو سوء تربية في مثال واقعي ، فتاة كانت ترتعش بمجرد ذكر موضوع الزواج ؛ لم تكن مشكلتها رفضاً لفكرة الشريك بل خوفاً من فقدان ذاتها بسبب نشأتها في بيت كان فيه الأب مسيطرًا بشكل خانق ، حين أدركت أمها هذا السياق وأوقفت الضغط المستمر ، بدأت الفتاة تستعيد الأمان الداخلي تدريجياً .

أما **التثقيف الاجتماعي** فهو البوابة لتخفيف الوصمة حين يدرك المجتمع أن الخوف من الزواج ليس موقفًا فكريًا بل اضطرابًا نفسيًا ، تتحول النظرة من الاتهام إلى التعاطف أن نعلم الناس الفرق بين رفض الزواج كخيار شخصي ، وبين الجاموفوبيا كاضطراب ؛ هذا بحد ذاته خطوة نحو بيئة أكثر إنسانية .

ثم تأتي فكرة **خلق بيئات مناسبة للتعارف** تراعي حساسية من تعاني الخوف من الارتباط ، فليست كل امرأة مستعدة للقاءات اجتماعية كبيرة ، أو مقابلات تعارف رسمية تحمل طابعًا ضاغظًا ربما تحتاج إلى حوارات هادئة ، بيئة داعمة ، أو وقت أطول لتكوين علاقة ، هذا النوع من مراعاة الخصوصية ليس رفاهية بل هو احترام للإنسانية التجربة .

\*

### منظور فلسفي – الزواج كفكرة قبل أن يكون مؤسسة .

إذا تأملنا الخوف من الزواج من زاوية فلسفية ، سنجد أن الفتاة تخشى في الحقيقة فقدان الحرية ، أو تكرار الألم ، أو تبديد الهوية فلسفيًا ، الزواج ليس مجرد علاقة بين شخصين ، بل هو انتقال من أنا الفردية إلى نحن المشتركة ، وهذا الانتقال يتطلب قدرة على التنازل ، والالتزام ، والاندماج البعض يرى هذه العملية تحررًا ، والبعض يراها قيدًا ، الفتاة التي تخاف الزواج ليست ترفض الزواج ذاته ، بل تخاف أن تذوب ذاتها في علاقة غير متوازنة ، إنها تخشى أن تتحول من إنسانة كاملة إلى جزء ناقص من معادلة .

ولذلك، فإن مسار العلاج ليس مجرد تخفيف خوف ، بل هو إعادة تعريف المرأة لعلاقتها بذاتها : هل هي ذات تقاوم الاندماج ؟ أم ذات تبحث عن علاقة تحفظ استقلالها ؟ أم ذات تحمل جراحًا تجعل أي اقتراب يبدو تهديدًا ؟

الفلسفة هنا تكشف أن الجاموفوبيا ليست عيبًا بل تعبيرًا عن بحثٍ أعمق : بحث عن معنى الحرية ، عن الأمان، عن الاستحقاق ، عن الذات .

\*

### منظور اجتماعي : حين تُمْسِكُ الثقافة بخيوط الخوف

الفتاة لا تخشى الزواج فقط بسبب تجربتها الشخصية ، بل لأنها تنشأ في مجتمع يربط الزواج بمفاهيم ضخمة : الشرف ، المكانة ، الواجب ، التوقعات ، في ثقافات كثيرة ، يُنظر للمرأة غير المتزوجة كأنها في حالة انتظار دائم للحظة الاعتراف الاجتماعي هذا الضغط يُحوّل الزواج من تجربة اختيارية إلى امتحان وجودي ، فتزداد مخاوفها حين تشعر أن فشل الزواج سيكون فشلًا في الحياة نفسها .

وبذلك تصبح الجاموفوبيا مزيجًا من الخوف الفردي ، والتجارب العائلية ، والإملاءات الاجتماعية العلاج إذن لا يعالج الفرد فقط ، بل يقاوم الثقافة التي تضغط عليه .

\*

### خلاصة : التعافي رحلة نحو الحرية الداخلية .

التعامل مع الجاموفوبيا ليس هدفه دفع المرأة نحو الزواج ، بل مساعدتها على الاختيار الحرّ فالحرية الحقيقية ليست في رفض الزواج ولا في قبوله ، بل في القدرة على اتخاذ القرار دون خوف يكّمن الإرادة أو مجتمع يلّوح بالعقاب الرمزي العلاج هنا يصنع امرأة تعرف ذاتها ، تفهم جذور خوفها ، تعيد بناء ثقافتها، تتصالح مع ماضيها ، وتتعامل مع حاضرها بثبات .

إن الفتاة التي تتعافى من جاموفوبيا لا تتحول إلى امرأة تبحث عن الزواج ، بل إلى امرأة قادرة على حب ذاتها ، وعلى علاقة صحية إذا رغبت، وعلى رفض العلاقة إذا لم تتوافق مع قيمها ، إنها تدخل



المستقبل وهي تمسك خيوط حياتها بيديها ، لا بيد خوفها ، ولا بيد الآخرين .

هذا هو جوهر العلاج: ليس القضاء على الخوف فحسب ، بل ردّ الإنسان إلى نفسه .

### توصيات على مستوى المجتمع

ينبغي أن تُضمّن برامج التوعية الأسرية والاجتماعية - من مدارس ، جامعات ، مؤسسات دينية ، إعلام - مفاهيم حول الصحة النفسية و رهاب الارتباط كجزء من القضايا التي تستدعي فهماً ودعماً ، لا لوماً أو وصماً

- من المهم أن يُعاد التفكير في بعض الضغوط المجتمعية الاقتصادية أو الثقافية - مثل المهر العالي ( المبالغ فيه بحجة المحافظة على مستقبل الفتاة ) ، تكاليف الزواج المرهقة للشباب ( للفقر الأسري ، أو لعدم العمل ) ، الضغوط على الفتاة للزواج في عمر معين خوفاً من العنوسة - لأن هذه الضغوط تُفاقم الخوف من الارتباط وتجعل الفتاة ترى الزواج عبئاً .

- تشجيع ثقافة الزواج الصحي ، التي تقوم على الشراكة ، الاحترام المتبادل ، الحوار ، المسؤولية المشتركة - وليس على نموذج الزواج التقليدي الذي يربط النجاح الاجتماعي بالفتان والقامة .

- دعم الخدمات النفسية والاجتماعية - جعلها أكثر سهولة ومتاحة ، خصوصاً للشباب والفتيات في فترات ما قبل الزواج ، عبر مراكز استشارات ، ندوات ، دعم نفسي ، تثقيف أسر .

X .

رهاب الزواج أو جاموفوبيا ليس مجرد صرخة فردية للخوف أو محاولة للهروب من التزام اجتماعي إنه ظاهرة نفسية - اجتماعية - ثقافية ، تعكس صدمات، تجارب، تغيرات في القيم، وضغوطاً نفسية واقتصادية تجاهلها، أو تفسير رفض الزواج لأسباب خارقة كالسحر أو مسّ شيطاني كما تفعل بعض الأسر ، لا يُسقط المسؤولية ، بل يزيدها - لأنه يحرم الفتاة من التشخيص الصحيح ، ويقطع الطريق أمام العلاج والدعم .

في مجتمع يثق بضرورة الزواج كأساس لبناء الأسرة ، علينا أن نعيد النظر في مفهوم الزواج نفسه ، وفي شروطه ، وفي الصورة التي نسوّقها له الزواج لا يجب أن يكون قيداً يُفرض فرضاً، بل اختياراً واعياً، قائماً على الوعي النفسي، والنضج الاجتماعي، والرغبة الحقيقية في الشراكة وفي ذلك فائدة للفرد، وللأسرة، وللمجتمع ككل .

### الباب العاشر الفوبيا:

#### بين التجربة الحية والتحليل العلمي والعلاج

#### تحليل نفسي-اجتماعي-فلسفي لظاهرة الفوبيا

الفوبيا ، في جوهر تعريفها ، هي خوفٌ خرج من رِجَم الطبيعة البشرية لكنه لم يعد يشبهها فبينما يُولد الخوف كآلية حماية ، تتجاوز الفوبيا هذه الوظيفة لتتحوّل إلى ظلٍ طويل يرافق الإنسان في يومه ووعيه وقراراته ، إنها ليست مجرد اهتزازٍ عابر في النفس ، بل بنية داخلية لها جذور نفسية واجتماعية وفلسفية، تُمارس وصايتها على الوجود الفردي .

#### أولاً: التحليل النفسي

#### حين يصبح الخوف محوراً للعالم الداخلي

من منظورٍ نفسي ، يمكن النظر إلى الفوبيا باعتبارها انعطافة غير متوقعة في بنيان الشخصية إنها أشبه بدرع صُنِع للدفاع ، لكنه تضخّم حتى صار قفصاً يحبس النفس داخله في مدارس التحليل النفسي الكلاسيكي مثلاً ، يرى فرويد أن الرهاب ليس إلا خوفاً مُعاد توجيهه :

خوفٌ بدائي من شيء داخلي أو فكرة مكبوتة ، يتم إسقاطه على موضوع خارجي ليُصبح أكثر احتمالاً في الوعي فالشخص الذي يعاني من رهَاب الكلاب قد لا يخاف الحيوان لذاته ، بل يخاف التهديد أو العدوان المكبوت في داخله ، فيُسقطه على صورة الكلب .

لكن المدرسة السلوكية ترى الفوبيا بطريقة مختلفة : إنها نتاج تعلُّم خاطئ ، استجابة مبالغ فيها جرى ترسيخها بالمصادفة أو التجربة المؤلمة تخيل طفلاً رأى والده يرتعب من العناكب ؛ قبل أن يفهم الطفل ما العنكبوت أصلاً ، يتشرب الذعر كقيمة ، وهكذا يتحوّل الخوف إلى عدوى نفسية .

وفي علم النفس المعرفي ، الفوبيا ليست سوى عملية تفكير منحرفة : تقييم مبالغ في الخطورة ، وتقدير ناقص لقدرة الفرد على المواجهة ، هنا تكون المشكلة في تفسير الدماغ ، لا في العالم نفسه ولهذا نرى شخصاً يخشى ركوب الطائرة رغم أن احتمال سقوطها أقل بكثير من خطر قيادة سيارة ، إنه لا يخاف الطائرة ؛ بل الاحتمال ، اللايقين ، الفكرة التي تطغى على المنطق .

وما يجعل الفوبيا معقدة أنها تمتزج بالعاطفة والذاكرة والجسد فالعرشة التي تسبق مواجهة الموقف ليست قراراً عقلياً ، بل ارتعاش فسيولوجي : تسارع نبض ، انقباض معدة ، اختناق طفيف الجسد هنا يتحوّل إلى شاهدٍ على خوفٍ يتجاوز إرادة صاحبه .

### ثانياً: التحليل الاجتماعي — الفوبيا كنتاج ثقافي وجماعي

رغم أنها تبدو حالة فردية ، فإن الفوبيا تنمو أيضاً في تربة المجتمع فالخوف نفسه يتلوّن بلون الثقافة والمعايير التي تُحيط بنا المجتمعات التي تعيش تاريخاً طويلاً من الكوارث الطبيعية - كالزلازل أو الأعاصير - تميل إلى انتشار رهَاب الأماكن المغلقة أو المرتفعات، في حين ترتفع معدلات رهَاب التلوث في مدن كبرى تُفدّس النظافة وتخاف العدوى .

وتتغير موضوعات الخوف عبر الزمن:

- في القرن الماضي كان رهَاب الأماكن المهجورة متصلاً بالأساطير الشعبية .
- اليوم يكثر رهَاب التكنولوجيا أو المراقبة الإلكترونية، نتيجة الاضطرابات الاجتماعية وتحولات العالم الرقمي .

يُضاف إلى هذا الدور العائلي ؛ فالعائلة ليست مجرد بيئة ، بل مصنع عاطفي إنَّ الطفل الذي يستيقظ ليلاً على صراخ الأم خوفاً من الحشرات ، يتعلم بلا وعي أنَّ الحشرة ليست كائنًا صغيراً بل تهديداً وجودياً والأسرة التي تمنح أبناءها حرية الاستكشاف، تُنشئ أفراداً أقل عرضة للفوبيا من تلك التي تُغلق الأبواب وتُحاصر الفضول >

ويمكن أن نرى الفوبيا في سياق اجتماعي أوسع باعتبارها مرآة لقلق الجماعة فمجتمع يعاني من اضطرابات اقتصادية وسياسية قد يشهد ارتفاعاً في معدلات الرهاب فالخوف الفردي يصبح تنفيساً عن خوف جمعي، وكأنَّ القلق يجد منفذاً له عبر الفوبيا ليعبر عن اهتزاز الأمن الوجودي .

ولعلَّ مثال المجتمع الأمريكي في ما بعد هجمات 11 سبتمبر يقيم الدليل: ارتفع رهاب الطائرات وازدادت مخاوف السفر ، وتحولت المطارات إلى أماكن مشحونة نفسياً ، ليس لأنها خطرة بالضرورة ، بل لأنَّ الذاكرة الجمعية حملت جرحاً لم يلتئم . و لن يلتئم .

### ثالثاً: التحليل الفلسفي — الفوبيا كمفهوم وجودي

من منظور فلسفي ، الفوبيا ليست مجرد اضطراب ، بل سؤال عن معنى الوجود والعلاقة بين الإنسان والعالم إنها تكشف هشاشة الكائن البشري ، ذلك الكائن الذي يريد أن يفهم كل شيء ، لكنه يظل محاطاً بما لا يمكن السيطرة عليه العالم ، رغم انتظامه الظاهر ، يظل مكاناً مريباً ؛ والفوبيا تُذكّرنا بأنَّ الإنسان يصنع المعنى لكنه لا يملك السيطرة الكاملة .

يرى الفيلسوف كيركيغارد أنَّ القلق هو الثمن الذي يدفعه الإنسان لحريته فمن يعرف أنه قادر على الاختيار، يعرف أيضاً أنه قابل للسقوط وفي هذا الإطار ، قد تُفهم الفوبيا كطريقة دفاعية ضد اتساع الخيارات وضبابية المستقبل ، إنَّ الشخص الذي يخاف المرتفعات لا يخاف السقوط فقط؛ بل يخاف الحرية ذاتها: خوفٌ من إمكان أن يختار خطوة خاطئة .

أما الوجوديون فيرون أنَّ الفوبيا تكشف بوضوح التوتر بين الذات والعالم ؛ فالموضوع الذي يُفترض أن يكون حيادياً - مكان مغلق، طائرة، عنكبوت - يتحوّل إلى كائن متضخم في الوعي ، هنا ينفلت العالم من محايدته ويتحوّل إلى تهديد ، وهذه التحوّلات هي ما يجعل

الفوبيا ليست مجرد حالة طبية ، بل تجربة وجودية تُعيد تشكيل معنى العالم .

وفي فلسفة الظاهراتية ، يُشار إلى أن التجربة الذاتية أهم من الواقع العيني فالشخص الذي يخاف الظلام لا يخاف غياب الضوء ، بل يخاف ما يملؤه خياله الفوبيا هنا ليست في الخارج ، بل في كيفية ظهور الأشياء في الوعي ، ورغم أن هذه الرؤية لا تُنكر الاضطراب النفسي ، فإنها تمنحنا زاوية أخرى : الفوبيا كمنتج لإدراك مشحون بالتاريخ الشخصي .

#### رابعاً: الفوبيا في الواقع العملي — أمثلة من الحياة اليومية

قد يبدو الرهاب موضوعاً نظرياً ، لكنه يعيش في تفاصيل بسيطة قد لا يلاحظها الآخرون :

#### 1. رهاب الطيران (Aerophobia)

رجل ناجح في عمله ، يُتوقع منه السفر الدائم لكنه كلما اقترب موعد الرحلة يبدأ بالتعرق ، ويشعر بأن صدره يضيق ، ويتذرع بأي سبب ليؤجل السفر ، لم يتعرض لحادث ، لكنه شاهد تقريراً تلفزيونياً عن سقوط طائرة منذ عشرين عاماً ، الذاكرة صنعت للحدث حياة أطول من الواقع .

#### 2. رهاب الأماكن المغلقة (Claustrophobia)

امرأة تدخل المصعد يومياً ، لكنها تشعر بأن الجدران قد تنطبق عليها المصعد لا يتغير ، لكن إحساسها الداخلي يجعل منه صندوقاً خانقاً تفضل الصعود عشرة طوابق على أن تواجه المصعد .

#### 3. رهاب التلوث (Mysophobia)

مراهق يغسل يديه عشرات المرات في اليوم لا يلمس مقابض الأبواب ويستعمل المناديل دائماً العالم بالنسبة له مكان يحمل احتمالات المرض ، يعيش في حرب دائمة مع الجراثيم المتخيلة .

#### 4. رهاب اجتماعي (Social Phobia)

طالب جامعي يخشى التحدث أمام مجموعة صغيرة تظهر رعشة صوته كأنها تكشف سرّه للعالم : أنا غير كافٍ الفوبيا هنا لا تتعلق بالناس ، بل بالصورة الذاتية المهزوزة التي يحملها عن نفسه .

هذه الأمثلة تُظهر أن الفوبيا ليست مجرد خوف ، بل علاقة مشوّهة بين الذات والموضوع؛ علاقة تُضخّم التفاصيل وتُصغّر قدرات الذات

#### خامساً: البعد الوجودي والاجتماعي للأرقام والإحصاءات

حين تذكر التقارير العالمية أن اضطرابات القلق تؤثر على أكثر من 4% من سكان العالم ، وأن الرهاب الخاص يصل إلى 7-12% مدى الحياة - فهذا يعني أننا لا نتحدث عن حالات فردية هامشية ، بل عن ظاهرة تُعيد تشكيل حياة ملايين البشر ، الأرقام ليست جافة؛ إنها ترسم خريطة خوف عالمية .

تخيّل أنّ واحداً من كل عشرة أشخاص تقريباً يحمل في داخله خوفاً قادراً على إعادة صياغة يومه ، وعمله، وقراراته ، وحتى علاقاته هذه ليست ظاهرة فردية بل اجتماعية ، تتشابك فيها ضغوط الحياة الحديثة : تسارع الزمن ، تضخم المسؤوليات ، زوال الاستقرار ، ضبابية المستقبل .

وبذلك تصبح الفوبيا مرآة للإنسان المعاصر : إنسان يشعر أنه مهدد رغم تقدّم العلم ، مشتت رغم كثرة الخيارات ، محاصر رغم اتساع العالم .

#### سادساً: الفوبيا بين العلاج والمعنى

من المهم الإشارة إلى أن الفوبيا قابلة للعلاج فالعلاج السلوكي المعرفي (CBT) يُعيد للإنسان القدرة على إعادة تفسير الخوف والعلاج بالتعرّض يساعده على مواجهة المواقف تدريجياً ، بينما تسهم العلاجات الدوائية في تخفيف الأعراض التي تعيق التقدم .

لكن السؤال الفلسفي الأعمق يظل قائماً :

هل نريد فقط إزالة الفوبيا ، أم فهم معناها ؟

فالخوف قد يكون صوتاً من الداخل يقول للإنسان إن هناك جرحاً أعمق ، تجربة قديمة ، نداءً من الذات لمواجهة شيء لم يُواجه بعد وهكذا قد تكون رحلة العلاج ليست فقط نحو التخلص من الخوف ، بل نحو إعادة اكتشاف الذات.

+

عند قراءة الفوبيا في ضوء النفس والمجتمع والفلسفة ، نكتشف أنها ليست مجرد اضطراب يُصيب البعض ، بل تجربة إنسانية تكشف لنا:

- كيف يبني العقل مخاوفه .
  - كيف يعيد المجتمع تشكيل القلق .
  - كيف يواجه الإنسان هشاشته الوجودية .
- الفوبيا ، رغم ألمها ، تمنحنا درسًا جوهريًا : أن الخوف جزء من الإنسان ، لكنه لا يجب أن يكون سيدًا عليه .
- إن فهم الفوبيا هو فهم للإنسان نفسه ، ذلك الكائن الذي يبحث عن الأمان في عالم مليء بالاحتمالات ، ويبحث عن المعنى وسط ارتباك الوجود .
- ومن هنا ، يصبح تحليل الفوبيا ليس مجرد دراسة لحالة نفسية، بل رحلة في أعماق النفس البشرية بكل تناقضاتها وهشاشتها وجمالها وخوفها الدفين .

## الباب الحادي عشر : تعريفات تشخيصية ومكوناته الأساسية

### تحليل نفسي- اجتماعي- فلسفي للفوبيا

### كما يقدمها التصنيف الحديث (DSM- 5)

حين نتأمل تعريف الفوبيا كما يورده الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (DSM- 5) ، نجد أنفسنا أمام منظومة معقدة من الانفعالات البشرية ، تمتد جذورها إلى أعماق مستويات النفس ، ثم تتفرّع إلى فروع اجتماعية وثقافية، قبل أن تُلقَى بظلالها على ساحة الوجود الإنساني كلّهُ . إنّ الفوبيا - الخوف المحدّد، الضاغط، المستمرّ - ليست مجرد اضطرابٍ نفسيّ ، بل هي مرآة تعكس هشاشة الإنسان ، وتذكّره في كلّ لحظة بأنّ العقل ، على قوّته واتساعه ، قد يُهزَمُ أمام فكرة، أو مشهد، أو احتمال .

أولاً: حين يتحوّل الخوف الطبيعي إلى سطوةٍ داخلية :

الخوف في جوهره انفعالٌ فطري ، بُنيت عليه منظومة البقاء في الإنسان والحيوان لكنّ الفوبيا ليست خوفًا من خطرٍ حقيقي ، بل خوفٌ من «إشارة» إلى الخطر ، خوف من ظلّ الخوف ذاته .

العناصر الأساسية للفوبيا: خوف مفرط، ووعي - جزئي أو كامل - بأنّ هذا الخوف لا يتناسب مع حجم الموقف ، ثم تجنبٌ يزداد رسوخًا مع الزمن ، مقرون بضيقٍ شديد يعيد تشكيل سلوك الفرد وحركته في العالم .

من منظور نفسي ، يشكّل هذا الوعي بكون الخوف « مبالغًا فيه » نقطةً فارقةً بالفرد المصاب بالفوبيا لا يعاني من اضطرابٍ في إدراك الواقع ، بل يدرك الواقع بصورة « أشدّ من اللازم » يشعر أنّ العنكبوت الصغير أو المصعد الضيق يحملان تهديدًا ، ليس لأنهما خطران فعليًا ، بل لأنّ النفس قد حمّلتها ثقلًا رمزيًا يتجاوز مادّتهما

**مثال واقعي:**

امرأة في الثلاثين تعاني فوبيا من المرتفعات تعلم تمامًا أنّ النظر من شرفة في الطابق الرابع لا يمكن أن يسبب سقوطًا تلقائيًا ، لكنها أثناء ذلك تشعر بأن جسدها « يندفع » نحو الحافة رغم إرادتها هنا تتحول الفوبيا إلى صراع بين العقل الذي يدرك الحقائق ، والجسد الذي يخترن ذاكرة خوف قديمة لا يذكرها الشخص بوضوح .

في مثل هذه الحالات ، يتصرّف الخوف كأنه « موروثٌ عاطفي » ، لا يحتاج إلى حوار منطقي كي يستيقظ وهذا يتوافق مع النظريات الحديثة التي ترى الفوبيا نتاجًا لارتباطات عاطفية تشكّلت بشكل خاطئ في الدماغ ، خصوصًا في اللوزة الدماغية (Amygdala) المرتبطة بمعالجة الخوف .

### ثانيًا: حين يُعاد تشكيل الخوف داخل الثقافة

لا تنشأ الفوبيا في الفراغ ؛ إنّها تنبت داخل بيئة اجتماعية محمّلة بالرموز والمخاوف والتجارب المشتركة فالمجتمع الذي يضخم بعض الأخطار دون أخرى يصنع خلفية خصبة لولادة أنواع محددة من الفوبيا

إنّ DSM- 5 يحدّد الخوف بخصائصه النفسية ، لكنّ الواقع الاجتماعي يلون هذا الخوف بمعانٍ جديدة ففوبيا الطيران مثلًا تنمو في المجتمعات الحديثة التي تعتمد على السفر الجوي ، بينما تقلّ حدّتها في المجتمعات الأقل انخراطًا في التكنولوجيا وفوبيا الأماكن المغلقة تزداد



في المدن الكبيرة التي تعجّ بالمترو والمصاعد ، حيث يصبح الانغلاق تجربة يومية محتملة .

### مثال اجتماعي:

رجل يعيش في مدينة مكتظة ، يعتمد فيها الناس على المصاعد بشكل يومي إصابته بفوبيا المصاعد لا تعني خوفًا من « مصعدٍ » فقط ، بل من « النظام الاجتماعي » الذي يفرض عليه أن يدخل مكانًا ضيقًا ، مع غرباء ، دون قدرة على الهروب هنا يتحوّل الخوف إلى رفضٍ ضمنّيٍ لقيّد اجتماعيّ ، حتى لو لم يُعبّر عنه صراحة .

من منظور اجتماعي ، الفوبيا ليست اضطرابًا فرديًا فقط ، بل هي أيضًا احتجاج غير واعٍ على إكراهات الحياة الحديثة إنها طريقة الجسد في أن يقول «لا» حين يعجز اللسان .

### ثالثًا: سؤال الحرية والوجود

من منظور فلسفي ، الفوبيا ليست خوفًا من «شيء» بقدر ما هي خوفٌ من « فقدان السيطرة » إنّ الفيلسوف الدنماركي كيركغارد كان يرى القلق باعتباره إدراكًا حادًا لحقيقة الحرية لكن الفوبيا تبدو كأنها الوجه المظلم لهذا الإدراك ، فهي خوف من أن تنفقت الحرية نفسها .

الشخص الذي يخاف المرتفعات قد يخشى ، لا السقوط ، بل احتمال أن يفعل « فعلًا لا إراديًا » يقذفه إلى الأسفل من زاوية فلسفية ، هذا الخوف يعبر عن فرعٍ من الحرية لا من الارتفاع

### مثال فلسفي واقعي:

شاب يعاني رهاب البحر يقول: « لست أخشى الغرق ، بل أخشى الامتداد اللانهائي للماء أشعر أنني لو تقدّمت خطوة واحدة ، سأضيع » إنّ البحر هنا يتحوّل إلى استعارة للوجود نفسه - اللامتناهي ، المجهول ، المفتوح هذا النوع من الفوبيا يتجاوز الموضوع الخارجي ، ليصبح خوفًا من الفراغ الداخلي ، من تلك المسافة بين الذات والعالم .

الفلسفة الوجودية ترى أنّ الفوبيا قد تكون - في أحد وجوها - اعترافًا غير واعٍ بأن الإنسان مخلوق هشّ يقف على حافة العدم كل يوم وما يبدو لنا مجرد خوف من المصعد أو الكلب أو الماء ، يمكن أن يكون

في العمق خوفاً من الانهيار ، من الفقد ، من التلاشي، من الغرق في «  
اللايقين»

#### رابعاً: الوعي بالمبالغة - بين العقلنة والتجربة الحية

المصاب بالفوبيا يدرك أحياناً أن خوفه مبالغ فيه هذا الوعي  
يحمل طابعاً فلسفياً بامتياز ، لأنه يكشف التصدّع بين المعرفة النظرية  
والمعرفة الوجودية .

نعرف، بعقلنا ، أن الطائرة آمنة لكن جسدنا لا يصدّق ذلك في  
لحظة الاضطراب هنا يتجلى سؤالٌ فلسفي قديم :

**هل الإنسان كائن عقلائي أم عاطفي ؟**

الفوبيا تقدّم الإجابة بصراحة :

العقل يدرك ، لكن الجسد يحكم .

**مثال:**

أستاذ جامعي متخصص في الرياضيات يصاب بفوبيا من  
الحشرات الصغيرة يضحك حين يصف خوفه ، ويعلم أنه غير منطقي ،  
لكنه حين يرى حشرةً تهرب أمامه كطفل هنا نرى الفجوة بين معرفة  
الإنسان وفعله ، بين « الأنا المفكّرة » و« الأنا الخائفة » .

#### خامساً: التجنّب — هندسة جديدة للحياة

من الناحية النفسية، التجنّب هو جوهر الفوبيا لكنه من الناحية  
الاجتماعية والفلسفية ، هو إعادة بناء « خريطة العالم » الشخص الذي  
يخشى الأماكن المغلقة يعيد تصميم يومه ليبتعد عن المصاعد ، وأنفاق  
السيارات ، وغرف الفصول الضيقة الشخص الذي يخشى الكلاب قد  
يعبر الشارع ليتجنب كلباً مربوطاً .

التجنب ليس مجرد سلوك ؛ إنه تحويل العالم إلى نسخة « خاصة  
« من الواقع ، عالم أقلّ اتساعاً ، أقلّ احتمالات ، وأكثر ضيقاً وفي ذلك  
يحمل التجنّب طابعاً وجودياً حزيناً :

الإنسان المصاب بالفوبيا يعيش « العالم الممكن » ، لا العالم  
الفعلي .

#### سادساً: الزمن بوصفه عنصراً نفسياً

إشارة DSM- 5 إلى استمرار الأعراض لستة أشهر على الأقل تحمل معنى عميقاً فالخوف العابر تجربة مشتركة بين البشر، لكن الفوبيا تُختبر مع الزمن ، الزمن هنا ليس مجرد شرط تشخيصي ، بل دليل على أن الخوف أصبح جزءاً من « هوية » الفرد .

من منظور فلسفي ، الزمن يحوّل الخوف إلى عادة ، والعادة إلى قيد ومع مرور الأشهر ، يصبح الخوف « نمطاً وجودياً » لا مجرد انفعال متقطع .

**مثال:**

طفل يخاف من الظلام لسنوات ينمو هذا الخوف معه ، يتبدّل شكله لكن لا يختفي في المراهقة يصبح خوفاً من النوم وحيداً ، وفي البلوغ يتحوّل إلى حساسية عالية تجاه الوحدة الزمن هنا لم يكرّس الفوبيا فقط ، بل أعاد تشكيلها وفق مراحل الحياة .

### **سابعاً: تعطيل الوظائف :**

التعطيل الملحوظ في الحياة الاجتماعية أو المهنية هذا البعد يخرج الفوبيا من نطاق الشعور الفردي إلى تأثيرها على العلاقات والمسؤوليات والاختيارات

من منظور اجتماعي ، الفوبيا قد تغيّر مستقبل الإنسان دون أن يلاحظ ذلك:

- شخص يخشى الطيران يرفض عملاً يحتاج إلى السفر
- امرأة تخاف من الحشرات تهرب من الأنشطة الطبيعية خارج المدينة .
- رجل يخشى الأماكن الضيقة معرض لرفض فرص عمل في أبنية شاهقة .

هكذا تتحوّل الفوبيا إلى «قوة صامتة» تعيد تشكيل مصائر الناس، دون صراخ، ودون إعلان رسمي .

**ثامناً: محاولة لفهم ما خلف الخوف**

من زاوية نفسية- فلسفية ، الفوبيا قد تكون أحياناً تعبيراً عن صدمة قديمة ، أو رمزاً لتجربة مؤلمة لم يُسمح لها بالظهور لكنّها قد تكون أيضاً صرخةً وجودية تعلن هشاشة الإنسان في مواجهة العالم .

بعض الفلاسفة يرون أن الفوبيا شكل من أشكال « الاستعارة الوجودية »؛ فالذي يخاف البحر ربما يخاف العمق الداخلي للذات والذي يخشى الظلام يخاف المجهول والذي يرتعب من المرتفعات قد يخشى السقوط الأخلاقي أو العاطفي أو الروحي .

### تاسعاً: بين الفرد والمجتمع — من يخلق الخوف؟

قد يكون الخوف تجربة فردية ، لكن المجتمع يشارك أحياناً في ترسيخها ، فالإعلام قد يضخم مشاهد الخطر ، والثقافة قد تربط بعض الكائنات أو الأماكن بمعانٍ سلبية ، والأسرة قد تزرع الخوف في الطفل دون قصد عبر التحذير المفرط .

هكذا يصبح الخوف ليس خاصاً بالفرد وحده ، بل هو نتاج تفاعل معقد بين الذاتي والجماعي .

عاشراً: نحو فهم إنساني أشمل - الفوبيا كجزء من الكائن البشري .

في النهاية ، الفوبيا ليست ضعفاً ، ولا علامة على نقص في الشخصية إنها صورة من صور التفاعل بين الدماغ والذاكرة والثقافة والوجود هي محاولة - وإن كانت مؤلمة - لأن يحمي الإنسان نفسه من تهديد يراه أكبر من أن يواجهه .

ربما لا تكون الفوبيا مرضاً بالمعنى التقليدي ، بل لغة مبالغ فيها للخوف الطبيعي ، لغة خرجت عن سيطرة المتكلم ، لكنها تكشف الكثير عن الإنسان : عن طفولته ، ومسارات حياته ، وحدوده الداخلية ، وعن العالم الذي يعيش فيه .

+

### الأعراض النفسية والجسمية :

حين نتأمل الأعراض المذكورة - تهجان، تسارع ضربات القلب ، الإحساس بالاختناق ، الدوار ، التتميل ، الخفقان ، رغبة مفاجئة في التبول ، غص معدي أو معوي - فإننا لا نقرأ قائمةً طبية جامدة بقدر ما نقرأ لغة الجسد وهي تفصح عن خوفٍ مكبوت أو متخيل ، إنّ الجسد ،

في لحظات كهذه، يصبح أبلغ من اللسان: يصرخ دون أن يصدر صوتًا ، وهذه الصرخات ليست طارئة بقدر ما هي ميراثٌ قديم ، تمتد جنوره إلى عصورٍ كان فيها الإنسان مهذَّبًا على نحوٍ مباشرٍ من قوى الطبيعة والوحوش والأعداء .

فالجسد ، إذ يستجيب لمخاطر قد لا تكون موجودة إلا في مساحة الخيال ، إنما يفعل ما يُسمَّى في علم النفس **استجابة القتال أو الهروب** وهي منظومة تمّ صقلها عبر آلاف السنين لتمنح الإنسان فرصة واحدة : النجاة لكن المفارقة أنّ هذا الجهاز الوقائي الذي وُضع لحفظ الوجود قد يتحوّل إلى مصدر اضطراب حين يبتعد الخطر عن المجال الواقعي ويدخل المجال المتخيّل أو الرمزي .

### **البعد النفسي: خوفٌ يلبس قناع الجسد**

من منظور نفسي ، تمثل هذه الأعراض تعبيرًا غير مباشر عن **خوفٍ لم يجد قناة لغوية أو سلوكية للتعبير عن نفسه** ، فظهر في القناة الأكثر بدائية: الجسد.

إنّ الجهاز العصبي الذاتي لا ينتظر أن يفرّق بين الخطر الحقيقي والموهوم ؛ يكفي أن يتوهّج الخيال بالتهديد حتى يندفع الأدرينالين كالسيل .

ولذلك، كثيرًا ما يشعر المصاب بالفوبيا أو نوبة الهلع بأنه مهذَّب رغم معرفته العقلية بأن الأمر غير منطقي . العقل الواعي يهمس : لا خطر هنا . لكن الجهاز العصبي يصرخ : اهرب ! الآن !

وهذا الانقسام بين الوعي والعاطفة يشبه وجود قائدٍ حكيم في مركبٍ يواجه عاصفة ، بينما البحارة - أي الجسد - يرفضون سماع الأوامر ويندفعون بلا نظام ، وهنا تظهر **المعاناة الحقيقية** : ليست في الأعراض نفسها ، بل في عدم تطابق الإحساس الداخلي مع الواقع الخارجي ، وفي فقدان السيطرة على موجةٍ تنطلق من الداخل ولا سبيل لإيقافها إلا بانتظار أن تهدأ .

أمثلة واقعية عديدة توضّح ذلك :

خذ مثلاً شخصًا يعاني فوبيا الطيران ، إنه يدخل الطائرة وهو متأكد عقلاً أن الملايين يسافرون كل يوم ، وأن احتمال الخطر ضئيل جدًا . لكن لحظة إغلاق الباب ، تشتعل في داخله صقّارات إنذار

بدائية : يزداد الخفقان ، يجفّ الحلق، يشعر بأن الهواء يقلّ  
ما الذي حدث هنا ؟

لم تهتز الطائرة بعد، لكن صورة الخطر لا الخطر نفسه - كانت  
كافية .

وهذا ينطبق على كثير من الفوبيات: المرتفعات ، الأماكن المغلقة  
، الحشرات ، الإبر ، وحتى التجمّعات.

ولكل فوبيا قصتها الخاصة ، لكنها جميعاً تتحد في آلية واحدة:

تحويل الخوف غير المفهوم إلى أعراض مفهومة ، لكنها  
مزعجة

البعد الاجتماعي : الفوبيا كمرآة لعلاقتنا ومجتمعنا

على السطح ، تبدو هذه الأعراض شأنًا فرديًا بحثًا،  
لكنّ الفحص العميق يكشف أن الخوف ليس تجربة شخصية معزولة ،  
بل هو منتج اجتماعي أيضًا .

المجتمع الذي يضعك تحت ضغط التوقعات ، أو يُشعرك بأنّ كلّ  
خطوة محسوبة وثمان الخطأ باهظ، يرفع حساسية الجهاز العصبي  
للتهديد .

الأشخاص الذين يعيشون في بيئات متوترة أو مدن مزدحمة أو  
علاقات عائلية مشحونة أكثر عرضة لأن تتكثّف مخاوفهم الصغيرة  
وتتحوّل إلى فوبيا أو نوبات هلع .

قد تبدو الفوبيا من الأماكن المرتفعة ، مثلاً ، مشكلة فردٍ واحد.

لكن حين نتأمل الأمر بشكل أعمق ، فقد يكون هذا الشخص عاش  
طويلاً في بيتٍ يتعامل مع الخطر كظلّ ملازم للحياة،  
ربما كان يسمع منذ طفولته عبارات مثل :

إياك أن تقترب، ستسقط ! ، احذر دائماً ! ، العالم مليء  
بالمخاطر!

تربية كهذه تزرع في العقل بذرةً تتضخّم بمرور الزمن:  
أنّ العالم مكانٌ غير آمن .

وهكذا، حين يقف هذا الشخص بعد سنوات على شرفة عالية ، لا يرى شرفة فقط ، بل يرى تاريخًا من التحذيرات المتراكمة ، وتنعكس تلك الذكريات في جسده على شكل أعراض هلعية .

من زاوية أخرى، يمكن للمجتمع المعاصر نفسه أن يكون مولدًا للفوبيا عبر سرعة الإيقاع ووفرة المعلومات والتهديدات غير المحددة

فإنسان العصر الحديث يعيش مغمورًا بالأخبار: كوارث ، أمراض ، صراعات ، انهيارات اقتصادية ... هذا الكم يخلق شعورًا عامًا بأنّ الخطر « قريب » حتى لو لم يكن كذلك .

إنّ الخوف في هذا السياق يصبح استجابة طبيعية لثقافة القلق

**البعد الفلسفي: ماذا يعني أن نخاف مما لا يُرى ؟**

الخوف من خطر حقيقي مفهوم : أسد يقترب ، نار تشتعل ، سلاح موجه إليك .

لكن ماذا يعني أن ينهار الجسد أمام تهديد لا وجود له إلا في مسرح العقل ؟

فلسفيًا، يمكن النظر إلى الفوبيا كنقطة تلتقي فيها الحرية الإنسانية مع اللاوعي .

فهي تقول لنا - بطريقة قاسية - إن الإنسان ليس سيّد نفسه بالكامل ، هناك جزء منه لا يخضع لمنطق ، لا يرضخ لاستدلالات ، ولا يقبل مفاوضة . وهو جزء قديم، غريزي، يعيش خارج الزمن

إنّ الفلاسفة الوجوديين - مثل كيركغارد - رأوا أنّ الخوف ليس مجرد عاطفة ، بل هو علامة على وعينا بالهاوية المحتملة التي تحيط بنا.

الإنسان، لأنه كائن حرّ ، يدرك أنه يمكن أن يسقط ، يفشل ، يختفي. .

وهذا الإدراك يخلق توترًا وجوديًا ، قد يتجسّد أحيانًا في صورة فوبيا من السقوط أو الفراغ أو الارتفاعات .

وفي هذا المعنى، الفوبيا ليست « حماقة » ولا « ضعفًا »، بل تجربة إنسانية تكشف هشاشتنا العميقة .

إنها تكشف أنّ العالم في جوهره غير يقيني، وأنّ الإنسان - مهما امتلأ من علم وسيطرة - يحمل بداخله طفلاً يرتجف أمام المجهول .

ثم إنّ نوبة الهلع ، حين تأتي، تشبه انفلاتاً قصيراً بين قدرتنا على التحكم ورغبة الجسد في النجاة .

إنها لحظة فلسفية بامتياز ، لأنها تضع الإنسان وجهًا لوجه أمام ذاته البدائية ، وتجعله يشاهد انهيار البناء العقلاني أمام عاصفة الخوف

### **الجسد ككاشف عن الحقيقة**

أحياناً، ما يسميه الناس مبالغة إنما هو لغة الجسد لإخبارنا بأنّ هناك خللاً داخلياً لم نواجهه بعد .

قد يكون الخوف من الأماكن المغلقة رمزاً لشعور بالاختناق في علاقة ما .

وقد تكون فوبيا الحشرات تعبيراً عن خوفٍ من « الأشياء الصغيرة التي تهددنا دون أن ننتبه » في حياتنا اليومية - مثل الكلمات الجارحة ، أو المواقف الصامتة التي تُحدث أثراً خفياً

وقد تكون نوبة الهلع في قاعة امتحان انعكاساً لسنوات من الضغط الدراسي أو الخوف من التقييم .

وفي كل الأحوال ، الجسد لا يكذب . إنه يصرّح بما لا يجرؤ اللسان على قوله .

### **البعد الاجتماعي- الفردي للعلاج**

من هنا نفهم لماذا يشير الخبراء إلى أن الفوبيا - إذا لم تُعالج - قد ترافق الإنسان طويلاً .

ليس لأنها مرضٌ عنيد ، بل لأنها تتغذى على الصمت الخوف حين لا يُسمّى يزداد قوّة ، وحين لا يُواجه يتجذّر .

المعالجة النفسية ، بما فيها العلاج السلوكي أو المعرفي ، ليست مجرد تقنيات ، بل هي فكّ شيفرة هذا الصراع بين الوعي والجسد .

إنها محاولة لإعادة المصالحة بين الإنسان وذاته:

أن يتعرّف إلى جذور خوفه ، وأن يتعلّم أن الخطر الموهوم ليس سلطاناً عليه .



ولأننا كائنات اجتماعية ، فإن الدعم من الأسرة والمحيط يساهم في ترويض المخاوف .

فالشخص الذي يعيش في بيئة تفهم معنى الهلع ولا تسخر منه أكثر قدرة على تجاوز الأزمة من شخص يسمع عبارات مثل: شدّ نفسك ! أو الأمر بسيط !

فالمشكلة ليست في « قوّة الإرادة » ، بل في إعادة بناء علاقة الإنسان بخوفه

### الإنسان بين السيطرة والهواية :

في النهاية ، إذا أردنا أن نضع الفوبيا ونوبات الهلع في إطار فلسفي نهائي ، فيمكن القول إنها لحظات تذكّرنا بأنّ الإنسان مخلوق بين حدّين:

بين رغبته في السيطرة على العالم وبين حقيقة أنه لا يستطيع السيطرة على ذاته أحياناً .

لكنّ هذه الهشاشة ليست عيباً ، بل هي ما يمنحنا إنسانيتنا فالخوف هو الوجه الآخر للرغبة في الحياة ، والأعراض التي نراها - مهما كانت مزعجة - هي محاولات الجسد لحمايتنا .

إنّ الفوبيا ليست مرآة للضعف ، بل مرآة للعمق:

عمق التجربة الإنسانية ، وما يختبئ تحت سطح السلوك اليومي من مشاعر وتراكمات وذاكرات.

إنها لحظة انكشاف ، لا على الخطر الخارجي ، بل على ذاتٍ داخلية لم تُفهم بعد

+

إنّ الأعراض التي تبدو للوهلة الأولى طبية بحتة - الخفقان ، الدوار ، الاختناق ، التعرّق - هي في حقيقتها قصصٌ مكتوبة بحبرٍ عصبي-هرموني .

قصصٌ عن علاقة الإنسان بخوفه ، وبمجتمعه ، وبذاته القديمة التي تسكن في أعماقه .

والتعامل معها لا يكون بالاستخفاف ولا بالتهويل ، بل بالفهم: فهم أن الإنسان يحمل تاريخاً بيولوجياً ونفسياً طويلاً يجعله يستجيب أحياناً لما لا يُرى كما لو كان حقيقة ملموسة .

وفي هذا الإدراك العميق ، يصبح الخوف ليس عدوًا ، بل معلمًا ؛ وتصبح نوبة الهلع- بكل ألمها - فرصة لفهم الذات على نحو أوسع ، ورؤية الإنسان كما هو :كائنٌ يقف على جسرٍ بين العقل والغريزة، يحاول أن يوازن بينهما كي يعيش، لا ليهرب فقط، بل ليفلح في فهم ذاته ومصيره .

+

### تحليل نفسي- اجتماعي- فلسفي

1. **نفسياً:** تنبثق الفوبيا أحياناً من تجربة تعليمية (تعلم كلاسيكي أو تجربة صادمة) أو من استعداد وراثي واضطراب في تنظيم الخوف يُبرز البحث الحديث أن هنالك تنوعاً في المسارات المُسببة؛ بعض الفوبيات تبدأ في الطفولة، وبعضها يرتبط بمرحلة ناضجة من الحياة .

2. **اجتماعياً:** الفوبيا تؤثر على العلاقات (العائلة، العمل، الزواج) قد يدفع الخوف المتصل بمواقف اجتماعية أو أشياء معينة إلى سلوكيات تجنبية تقود إلى عزلة أو صدمات مع الشريك أو أهل، كما يزداد الاحتقان إذا ربط المجتمع هذه الأعراض بضعف شخصية أو تمارض .

3. **فلسفياً:** الفوبيا تطرح سؤال الوجود: متى يصبح الخوف مشروعاً؟ وما هو الحد الفاصل بين الحكمة والبربرية؟ الفوبيا تكشف هشاشة الترابط بين الداخل والواقع الموضوعي، وتدعونا لمراجعة معنى الطبيعي والمُخاطرة عند الإنسان .

+

### أمثلة واقعية (حالات نموذجية)

- **مثال 1:** سيدة تُعاني رهَابًا من العناكب (arachnophobia) تحببها للحدائق ومخزن الخضروات أثر على غذائها وعلاقاتها الأسرية ؛ تتعرض لنوبات إعياء وخفقان حتى عند رؤية صورة لعنكبوت .
- **مثال 2 (مرتّب بما ورد في سؤالك):** (شاب يخاف من فكرة الارتباط أو الزواج بسبب رهَابٍ مُشكّل من الفقد أو الالتزام ، فتنحول المناقشة البريئة عن الزواج إلى مشادة واندفاع عدواني لدرجة أن الخوف يتحوّل

لعدوانية تجاه من يناقشه في الموضوع - هذه حالة تُظهر كيف يختلط القلق بالفعل العدواني كنتيجة لعدم القدرة على تنظيم المشاعر وتجنُّب الموضوع المحفِّز للخوف

هذه الأمثلة توضِّح كيف يتحوَّل الخوف الداخلي إلى اضطراب وظيفي واجتماعي .

+

## تقييم الحالة وأدوات القياس

### تحليل نفسي-اجتماعي-فلسفي للفقرة :

تبدو الفقرة المعروضة، للوهلة الأولى ، مجرد توصيف إجرائي لما ينبغي أن يشتمل عليه التقييم السريري للفوبيا: مقابلة تشخيصية منظمة ، واستبعاد للأسباب الجسدية ، واستعانة بمقاييس معيارية ، ثم تحديد لشدة الاضطراب وتأثيره على الأداء ، مع الانتباه لوجود اضطرابات نفسية مرافقة غير أنَّ هذا النص القصير يحمل في داخله طبقاتٍ متعددة من المعنى ؛ فهو لا يصف فعلاً تقنياً فحسب ، بل يفتح نافذة على صراع الإنسان الحديث مع خوفه ، وعلى كيفية تحوُّل المعرفة الطبية إلى مرآة تُظهر هشاشتنا ، وعلى الدور الذي تلعبه الثقافة والمجتمع في تشكيل أنفسنا والاعتراف بحدودها .

إنَّ **المقابلة التشخيصية المنظمة** ليست مجرد أداة سريرية ، بل هي لحظة مفصلية ينكشف فيها المتعالج أمام الآخر، ويبدأ بالكلام عن ما كان يخشاه حتى من نفسه ، علم النفس يقول إنَّ الفوبيا ليست مجرد خوف زائد عن الحد ؛ إنها **ذاكرة متجسدة** ، تجربة عاطفية تسكن الجسد ، وتقاوم المنطق لكن المقابلة المنظمة تُعيد ترتيب الفوضى الداخلية في شكل أسئلة ، وفي ذلك معنى فلسفي مهم: فالسؤال نفسه فعل مقاومة للغموض حين يسأل المعالج: متى بدأ الخوف ؟ كيف تشعر عندما يقترب المحفِّز ؟ ماذا تفعل لتتجنَّبه ؟ فإنَّ هذه الأسئلة لا تكتفي بجمع بيانات ، بل تحرِّك العقل ليخرج من دائرة الانفعال إلى دائرة الوعي .

قد يجلس شابٌّ في منتصف العشرينيات ، يعاني من فوبيا المرتفعات يدخل غرفة المعالج وهو يعلم أن الكلام وحده لن يغيِّر حقيقة أن قلبه يشتعل كلما صعد إلى الطابق الخامس لكن بمجرد أن يبدأ بالتعبير ، يجد أن الخوف ليس كتلة واحدة ، بل طبقات : خوف من السقوط ، خوف من فقدان السيطرة ، خوف من أن يظن الآخرون أنه

جبان هكذا تظهر المقابلة أن الفوبيا ليست تجربة نفسية معزولة ، بل لها تاريخ اجتماعي وثقافي ، وأنها ترتبط بصور الهوية التي يُملئها المجتمع على الفرد .

أما استبعاد الأسباب الجسدية ، كخلل الغدة الدرقية أو الحساسية الدوائية ، فهو خطوة تحمل دلالة معرفية عميقة فالإنسان المعاصر يتنقل بين طبقات التفسير : الجسد يفسر شيئاً ، والعقل شيئاً آخر ، والبيئة الاجتماعية شيئاً ثالثاً وفي محاولتنا الفصل بين هذه الطبقات ، نحن لا ننفي اتصالها ، بل نحاول رسم حدود الفهم استبعاد الأسباب الجسدية هو إعلان أننا لا نستطيع نسب جميع معاناة الإنسان إلى الروح أو الإرادة ، وأن للعطب البيولوجي قدرة على تشويه الإدراك والعاطفة .

حين تأتي امرأة تعاني من قلقٍ شديد ورعشة دائمة ، يشكّ المعالج أولاً بفراط نشاط الغدة الدرقية ، وقد تكشف الفحوص لاحقاً أن القلق ليس نابعاً من اضطراب نفسي خالص ، بل من خلل هرموني ، هنا تُعيد البيولوجيا كتابة القصة ، فلو لم تُستبعد الأسباب الجسدية ، لكان العلاج النفسي كمن يحترق في البحر وهذا يكشف عن درس فلسفي كبير : ليس كل ما نشعر به قابلاً للتأويل النفسي وحده؛ أحياناً تكون المشاعر صدى لاضطراب خفيّ في الكيمياء الداخلية التي تتحكم بنا أكثر مما نتخيل .

ثم تأتي الخطوة الثالثة : استخدام مقياس الخوف والفوبيا ، مثل SPQ أو مقياس القلق العامة ، وهنا نقف أمام مشهد تتقاطع فيه العلوم الإنسانية والعلوم الدقيقة ، فالمقياس رقمي ، جامد ، يُختزل في درجات ونقاط ، لكنه يقيس عالماً داخلياً متسعاً ، يصعب حصره في أرقام ومع ذلك ، لا غنى عن الأرقام ، لأنها تعطينا صورة ثابتة في عالم نفسي متحرك بلا انقطاع إنها محاولة لجعل المشاعر قابلة للقياس .

يُشبه الأمر التقطيع الموسيقي للموجات الصوتية فالموجة في حقيقتها سيّالة ، لكن تدوينها على نوتة يتيح لنا إمساك لحظتها كذلك الخوف: ليس رقمًا ، بل تجربة حيّة ، لكن المقياس يجمّده مؤقتًا لفهمه ، وهذا بدوره يفتح الطريق أمام فهم اجتماعي: فالحياة المعاصرة تفرض على الإنسان أن يصبح قابلاً للقياس لكي يكون مفهومًا ، مقبولا ، أو قابلاً للعلاج إنها نزعة نحو تحويل الذات إلى بيانات ، وهو اتجاه يحمل محاسن ومخاوف معًا .

أما الخطوة الأخيرة : تشخيص شدة الفوبيا ، وتأثيرها على الأداء ، ووجود اضطرابات مرافقة ، فهي تتجاوز الإجراء العلاجي لتصبح قراءة شاملة لوجود الإنسان ، فالفوبيا ليست مجرد خوف من عنكبوت أو طائرة ، إنها قدرة الخوف على سرقة جزء من الحياة إنسان يخاف من الطيران ربما يمتنع عن السفر لسنوات ، فيخسر فرصاً مهنية وعلاقات إنسانية وتجارب وجودية ، وآخر يخاف من الأماكن المغلقة ، فيتجنب المصاعد ، وفي كل مرة يضطر لصعود سبعة طوابق ، يشعر بأنه يحمل عبء العالم على ساقيه .

هنا يتجلى البعد الاجتماعي : المجتمع لا يُراعي دائماً هشاشة أفرادهِ ، فقد يستهين صديقٌ بفوبيا أحدهم فيقول ضاحكاً : ما الأمر ؟ إنها مجرد قطة ! في حين أن الشخص الذي يعاني من رهاب القطط يرى في تلك الكائنات الصغيرة تهديداً وجودياً ، وهذا الاستهزاء الاجتماعي يُفاقم المشكلة ، لأنه يضيف إليها عبئاً جديداً : **وصمة الخوف** .

لكن التشخيص لا يقف عند حدود الفوبيا ، فهو يبحث عن اضطرابات مرافقة : اكتئاب ، اضطرابات قلق أخرى ، إدمان وهذا يكشف فلسفة عميقة في فهم النفس : إن الإنسان ليس مجموعة صناديق منفصلة ، بل شبكة من التفاعلات الدقيقة ، حين يطغى الخوف على حياة المرء ، قد يتحوّل إلى اكتئاب بسبب العجز ، أو إلى إدمان محاولاً الهرب من ذاته ، وهكذا يصبح التشخيص سلسلة من المرايا التي تعكس بعضها بعضاً .

+

### البعد النفسي :

من منظور نفسي ، ما يطرحه النص هو أن الفوبيا ليست مجرد خطأ في التفكير ، إنها استجابة تعليمية ، قد تكون موروثية أو مكتسبة قد رأى الطفل والده يرتجف أمام الكلاب ، فنسخ السلوك دون وعي ، وقد تكون الفوبيا نتجت من تجربة صادمة ، كالطفل الذي حبسه زملاؤه في غرفة مظلمة وقد تتشكّل حتى دون تجربة مباشرة ، كمن يخاف من البحر رغم أنه لم يسبح يوماً ؛ يكفي أن تكون المخيلة قد صنعت صورة مرعبة لا يمكن محوها .

المعالج ، حين يستعمل أدوات التقييم ، يحاول فهم جذور هذا الخوف وتاريخه ، إنه يستعيد مع المريض سيرة الخوف ، وكيف نما

وتحوّل وتجذّر ، وهنا تتجلى أهمية التحليل : فكل فرد لديه قصة مع الفوبيا تختلف عن غيره ، تمامًا كما تختلف بصمات الأصابع .

+

### البعد الاجتماعي :

الخوف ليس فردياً فقط المجتمع يصنع مخاوفه ويورثها هناك فوبيا مرتبطة بثقافات معينة : في بعض المجتمعات يخاف الناس من الأرواح أو المقابر أو الأماكن المسكونة ، وفي مجتمعات أخرى يخاف الناس من الفشل أو من خيبة التوقعات الاقتصادية ، العلاقات ، أنماط التربية ، وحتى اللهجات المستخدمة ، كلها تشكل الخلفية التي تتكاثر فيها المخاوف .

كما أن المجتمع المعاصر يضغط على الفرد بصورة غير مسبقة في عالم سريع ومفتوح ، يصبح الخوف من فقدان السيطرة أو من الفشل أكثر حدة ، وهذا يُفسّر ازدياد حالات القلق والفوبيا عالمياً ، إن التقويم السريري هنا لا يعالج فرداً فقط ، بل يعالج أثر حضارة بأكملها

+

### البعد الفلسفي :

من منظور فلسفي ، الفوبيا تعكس معضلة إنسانية وجودية : لماذا يخاف الإنسان من أشياء يعلم أنها غير خطيرة ؟ وهل الخوف هو خلل في المنطق أم أنه جزء من الطبيعة البشرية ؟

الفلاسفة الوجوديون يرون أن الإنسان كائن يعيش في عالم أكبر من قدرته على الفهم ، وأن الخوف جزء من وعيه بحدوده أما الطبيعيون فيرون أن الخوف هو بقايا غرائز البقاء القديمة ، التي أصبحت غير مناسبة لعالم اليوم ، وفي كلتا الحالتين ، الفوبيا تكشف عن فجوة بين العقل والعاطفة ، بين ما نعرفه وما نؤمن به شعورياً .

ولذلك فإن التقويم السريري - رغم تقنيته - يحمل بعداً فلسفياً :

إنه محاولة لرأب هذه الفجوة ، إنّه يقول للإنسان : دعنا نفهم خوفك حتى لا يتحوّل إلى قيد يحكم حياتك .

+

إنّ الفقرة الطبية القصيرة التي تحدد خطوات التقييم السريري للفوبيا تحمل في عمقها قصة إنسانية كاملة :قصة الفرد أمام خوفه ، والمجتمع أمام اختلافاته ، والفلسفة أمام سؤال الوجود والضعف المقابلة المنظمة ليست مجرد أسئلة ؛ إنها بحث عن المعنى استبعاد الأسباب الجسدية ليس فحصًا مخبريًا ؛ إنه اعتراف بتداخل الروح والجسد ، مقاييس الفوبيا ليست جداول ؛ إنها محاولة لإضفاء نظام على عالم داخلي مضطرب ، وتحديد شدة الاضطراب لا يقيّم الخوف فحسب، بل يقيّم قدرة الإنسان على العيش رغم خوفه

وهكذا، يصبح التقييم السريري ليس عملية تشخيصية فقط، بل رحلة للكشف عن الإنسان نفسه :عن هشاشته، وعن قدرته على المقاومة، وعن ضرورة أن يجد مكانًا آمنًا يقول فيه بلا خجل :أنا خائف

## الباب الثاني عشر العلاج النفسي

### أولاً: التحليل النفسي – بين الخوف والتعلم

العلاج السلوكي- المعرفي (CBT) بوصفه تدخلاً علمياً مُسنّداً بالأدلة واللافت هنا أن هذا العلاج ، رغم تقنيّته وصرامته العلمية ، يقوم على فكرة إنسانية بسيطة : أن الخوف ليس قدرًا ، وأن الإنسان قادر على إعادة تعلم العالم فالفوبيا ليست سوى ذاكرة منحرفة ، استجابة شرطية احترقت فيها العادة مع الانفعال ؛ والمثير - الذي قد يكون طائرًا أو مكانًا ضيقًا أو ظلامًا - يصبح علامة على تهديد مبالغ فيه .

يأتي **التعرض (Exposure)** كي يفضّ هذه العلاقة المختلّة بين المثير وردّة الفعل من وجهة نظر نفسية ، يبدو التعرض وكأنه إعادة كتابة لشيفرة الخوف فالطفل الذي يخشى الكلب ، على سبيل المثال ، يستعيد قدرته على الاقتراب حين يُسمح له أن يشاهد الحيوان أولاً من مسافة آمنة ، ثم يقترب تدريجياً ، بينما يتعلّم نظامه العصبي أن الحيوان لا يهاجمه ولا يؤذيه كأن الدماغ يُجربّ عليه إعادة معايرة حسّية- انفعالية تُطفئ التوقع المبالغ فيه بالخطر .

وهنا يظهر **الجانب النفسي العميق** : إن التعرض ليس مجرد مواجهة خارجية ، بل مواجهة مع الصورة المتخيّلة التي ينفخها العقل ، الخوف يتضخم في الخيال أكثر مما يتضخم في الواقع ، والتعرض يُعيد الإنسان من عالم التهويل إلى أرض الواقع لذلك كانت الفقرة دقيقة حين قالت إن التعرض يُعدّل الاستجابات الشرطية ؛ فالخوف ليس سوى استجابة تعلمناها ، ويمكن فكّها بالتعلم أيضاً .

أما استخدام التعرض مع الوالدين في حالات فوبيا الأطفال ، فله بعد نفسي مهم:

الطفل لا يواجه مخاوفه وحده ، بل يتحرّك ضمن منظومة انفعالية يجد فيها الأمان أو الرعب ، فالأم التي تصرخ عند رؤية صرصار تزرع في طفلها سياسة انفعالية كاملة : هذا العالم مليء بالأشياء التي ينبغي الهروب منها بينما الأم التي تسانده في جلسة التعرض تبني لديه قاعدة أمان ، يتعلّم منها الطفل أن الخوف يمكن احتواؤه وليس الفرار منه .

وفي المقابل، تقدّم الجلسات المكثّفة (Single- session) مثلاً آخر: قد يحتاج العقل أحياناً إلى صدمة إعادة ضبط، مواجهة قوية وحادة تُسقط معاً جدران عشرات السنوات من التجنّب بعض المرضى يخرجون من جلسة واحدة وقد تغير شيء في أعماقهم: كأنهم رأوا أن الخوف كان مبالغة من صنعهم، لا وحشاً حقيقياً مختبئاً خلف الباب .

من هنا يتضح المنظور النفسي: إنها تدافع عن قدرة الإنسان على التعلّم ، وعن مرونة الجهاز النفسي ، وعن حقيقة أن الشفاء ليس معجزة بل ممارسة واعية .

+

**ثانياً: التحليل الاجتماعي – الخوف كمنتج ثقافي :**



الفوبيا ليست تجربة فردية فقط ؛ إنها أيضًا ظاهرة اجتماعية فالطفل الذي يحتاج إلى والديه خلال التعرض ليس فقط بحاجة لمساندة ، بل يعيش في عالم تحدده ثقافات الخوف وأنماط التربية والانفعالات التي تنتشر عبر الأسرة .

تشير إلى دور الوالدين في علاج الفوبيا لدى الأطفال ، وفي هذا إشارة إلى أحد أهم المفاتيح الاجتماعية:

### إن الخوف يُورث اجتماعيًا بقدر ما يُتعلَّم نفسيًا .

في المجتمعات التي تُفرط في الحماية ، يصبح الطفل أكثر هشاشة أمام المثيرات ؛ تُروى له قصص بأن العالم مكان خطير، وأن المجهول مرعب ، وأن الاقتراب من الأشياء الجديدة مخاطرة هذه الثقافة تُحوّل الخوف من عاطفة طبيعية إلى حالة اجتماعية متجذّرة ، لذلك حين يأتي العلاج السلوكي- المعرفي ، فهو لا يعمل فقط ضد الفوبيا الفردية ، بل ضد بنية اجتماعية كاملة .

### مثال واقعي:

فتاة شابة في مجتمع محافظ تخشى التحدث أمام الرجال يُقال لها منذ طفولتها إن الاختلاط خطر وإن النظر في العيون قد يُساء فهمه ، حين تكبر ، يتحوّل هذا الخوف المكتسب إلى فوبيا اجتماعية حقيقية ، هنا يصبح العلاج النفسي مواجهة مع ثقافة كاملة لا مجرد موقف عابر .

أما بالنسبة للدواء ، فله بعد اجتماعي بدوره فالفقرة توضّح أن الدواء ليس علاجًا للفوبيا ، بل مساعدًا لتخفيف القلق العام أو نوبات الهلع لكن الدواء في كثير من المجتمعات أصبح رمزًا لحل سريع ، ملاذًا يهرب الناس إليه بدل مواجهة مخاوفهم الدواء هنا يُشير إلى مجتمع يفضّل الراحة السريعة على العمل العميق .

ورغم أهمية الـ SSRIs في تهدئة الجهاز العصبي وتقليل استثارة القلق ، إلا أن الإفراط في الاعتماد على الأدوية يمكن أن يخلق ثقافة كاملة من التتميط النفسي : أصبح القلق عيبًا يجب إسكاته ، لا رسالة يجب فهمها .

### وفي مثال آخر:

في بيئات العمل ذات الوتيرة العالية ، يلجأ الموظفون إلى المهدئات قبل تقديم عروض أو مقابلات عمل الخوف هنا ليس مرضيًا

، بل سياقًا اجتماعيًا يضغط على الفرد ليبدو واثقًا دائمًا الدواء يصبح وسيلة لقمع القلق بدل إصلاح جذوره .

لذلك ، تحمل الفقرة رؤية اجتماعية دقيقة : الدواء ليس خطأ ، لكنه لا يجب أن يصبح أداة لإخفاء المخاوف التي تحتاج إلى فهم .

+

### ثالثًا: التحليل الفلسفي – الإنسان بين حريته وحدوده

وراء كل مناهج العلاج يكمن سؤال فلسفي كبير : ما طبيعة الخوف ؟ وهل الإنسان حرّ تجاهه أم أسير له ؟

العلاج السلوكي- المعرفي يحمل رؤية فلسفية ضمنية :

الخوف ليس جوهرًا ثابتًا ، بل هو علاقة بين الذات والعالم ، علاقة يمكن تغييرها عبر الوعي والممارسة ، هذا يعبر عن فلسفة إنسانية- وجودية ترى أن الإنسان قادر على إعادة صياغة ذاته عبر الفعل الواعي .

التعرض ، في جوهره ، هو تجربة وجودية : الإنسان يدخل إلى منطقة كان يراها تهديدًا ، ويكتشف فيها غياب الخطر هنا يحدث تحوّل وجودي : العالم يصبح أقلّ وحشية ، والذات تصبح أكثر قدرة كأن الحدود القديمة تتلاشى ، وتُفتح أمام النفس مساحات جديدة من الحرية .

أما الدواء ، فهو يطرح سؤالاً آخر : هل نحتاج إلى تعديل كيمياء الدماغ كي نحرر الإنسان من الخوف ؟ أم أن الاعتماد عليه يهدّد حرية الإنسان ويحوّله إلى كائن يُضبط انفعاله كيميائيًا ؟ .

الفلسفة هنا معقدة؛ فالإنسان ليس روحًا منعزلة ولا مادة خالصة ، بل كائن يجمع بين الاثنين فالـ SSRIs ليست خيانة للإنسان ولا انتصارًا عليه ، بل جزء من فهمنا أن الجسد والعقل متداخلان غير أن الفقرة توضح بحكمة أن الدواء ينبغي أن يكون مساعدًا لا بديلًا ، لأن الخوف في حقيقته يواجه على مستوى التجربة ، لا على مستوى الكيمياء وحدها .

وهنا يمكن أن نضرب مثالًا واقعيًا ذو طابع فلسفي:

رجل يخشى المرتفعات حتى لو تناول أدوية تخفف من توتره ، فإن الحقيقة الفلسفية تظل قائمة : الخوف لن يزول حتى يضع قدميه

على مكان مرتفع ويرى أنه قادر على الوقوف ، الوجود لا يُستبدل بأقراص ، والحقيقة لا تُعَيَّب إلى الأبد .

العلاج النفسي ، في عمقه ، هو تعليم للإنسان كيف يعيش في الحقيقة لا في الهروب منها والدواء ، بقدر ما هو نعمة ، يجب ألا يتحول إلى وسيلة للابتعاد عن التجربة الأصيلة للذات .

+

#### رابعاً: المزج بين المناهج – رؤية إنسانية شاملة

ما تقوم به الفقرة هو تقديم رؤية متوازنة ، لا تتحاز للدواء ولا للعلاج النفسي وحده ، وهذا التوازن يحمل في طياته بُعداً فلسفياً - نفسياً مهماً : إن الإنسان كائن مركَّب ، لا يُعالَج جزء منه دون الآخر .

فالعلاج السلوكي - المعرفي يعالج الفكرة والسلوك ، بينما الدواء يعالج الحالة الجسدية- العصبية ، والمجتمع يعالج السياق الذي نشأ فيه الخوف ، والفلسفة تعالج المعنى الذي يعطيه الإنسان لخوفه .

بهذا، يصبح علاج الفوبيا رحلة شمولية : من الجسد إلى النفس ، ومن النفس إلى الأسرة ، ومن الأسرة إلى المجتمع ، ثم إلى الذات العميقة التي تسأل : من أنا حين أواجه مخاوفي؟

+

#### خاتمة: الخوف كبوابة تحوّل

العلاج ، سواء كان سلوكياً أو دوائياً أو اجتماعياً ، هو في النهاية طريق لإعادة الإنسان إلى نفسه .

الفوبيا ليست مجرد خوف مرضي ، بل رمز للصراعات الداخلية التي يعجز الإنسان عن مواجهتها والت Exposure يعيد إليك القدرة على النظر في عين الخوف ، بينما الدواء يمنحك الراحة كي تخوض المعركة ، والمجتمع يوفر - أو ينبغي أن يوفر - بيئة تحترم هذه الرحلة .

وفي نهاية المطاف ، فإن الخوف ، مهما تضخم ، يبقى ظلاً لا يتبدد إلا حين ندخله ، ونرى بأعيننا أنه ليس سوى أثر على الجدار ، لا وحشاً في الظلام

هذه هي الفلسفة العميقة التي تلمح إليها الفقرة : الإنسان قادر على إعادة ترتيب عالمه الداخلي ، شرط أن يملك الشجاعة لأن ينظر مباشرة إلى قلب خوفه

+

### خطة علاجية مبسطة (نمطية قابلة للتخصيص)

1. التقييم الشامل ( أسبوعان): فحص سريري ، استبعاد عضوي ، ومقاييس .
2. جلسات CBT مع مكّون تعرّض 8-12 جلسة نموذجًا ، ( قابلة للتكييف): تدريب التعرض حسب هرمية الخوف ، تدريب على التنفّس والاسترخاء ، إعادة تأطير معرفي .
3. دواء تكميلي إن لزم SSRI : إن كان هناك اضطراب قلق مصاحب أو شدة أعراض تعوق الاندماج في العلاج النفسي تجنّب البنزوديازيبينات طويلاً .
4. متابعة طويلة المدى : تدريب مهارات الصمود ، تدخل عائلي/ زوجي عند الحاجة ، وإعادة تقييم كل ثلاثة أشهر .

5. +

### نتائج متوقعة ومؤشرات نجاح

أن الإنسان ، رغم هشاشته وتاريخه المثقل بالندوب ، يملك قدرة مذهلة على إعادة تشكيل ذاته عبر أدوات منهجية مثل العلاج بالتعرض المركّز و العلاج المعرفي السلوكي (CBT) هذه الحقيقة ، وإن بدت تقنية في ظاهرها ، تحمل في أعماقها سؤالاً أعمق بكثير: ما الذي يجعل الإنسان قابلاً للشفاء ؟ ، أو بصيغة أخرى : كيف يمكن للوعي أن يرمّم ما أصابه وعيٌ مضادٌ تشكّل في الطفولة أو تحت ظلال اضطرابات الشخصية ؟ .

منظورات العلاج النفسي ليست مجرد وصفات دوائية أو إجراءات منهجية ، بل هي أيضاً انعكاس لفهمنا للإنسان بوصفه كائنًا يتفاعل مع بيئته ، ويُعاد تشكيله عبر تربيته، صدماته، علاقاته، وتجارب الخذلان والرجاء التي مرّ بها ولذلك فإن الحديث عن تحسّن نسبة عالية من المرضى بعد بروتوكولات التعرض و CBT ليس مجرد إحصاء، بل شهادة على قدرة الكائن البشري على المقاومة وإعادة البناء .

## أولاً: التحليل النفسي – الوجه العميق للبنية الداخلية

في التحليل النفسي ، يحتل الماضي مكاناً مركزياً ، خاصة بدايات الطفولة اشارة بوضوح إلى أن مسبقات معينة مثل خبرات الطفولة قد تطيل مسار التعافي، وهذا ينسجم مع الفكرة الفرويدية الأساسية التي ترى أن الجذور الأولى للتجربة النفسية تُغرس في تربة السنوات الأولى ، عندما يكون الوعي طرياً والنفس قابلة للنقش .

الطفل الذي شاهد أباه ينهار في لحظة غضب مفاجئة ، أو أمه تصرخ دون سابق إنذار، قد يزرع في داخله نبتة خوف تنمو بصمت على مدى السنين وعندما يكبر، قد يظهر هذا الخوف في شكل نوبات هلع ، أو تجنب اجتماعي ، أو هروب من المواقف التي تذكره – دون وعي – بتلك اللحظات المبكرة وهنا يأتي العلاج بالتعرض ليعيد تشكيل العلاقة بين الذاكرة والعاطفة : فالمريض يقترب من موضوع خوفه تدريجياً ، وفي كل مرة ينكشف له أن الكارثة المتخيلة لا تقع ، فيبدأ الدماغ ، ذلك العضو الحساس للخبرة ، بإعادة برمجة شبكة الارتباطات بين الخطر والواقع .

لكن التحليل النفسي يذكرنا أن التعرض وحده لا يكفي أحياناً ؛ فهناك بنية داخلية لا بد من تفكيكها الإنسان الذي تربى على رسالة ضمنية تقول : أنت ضعيف ، أو العالم مكان خطير، سيحتاج وقتاً أطول ليعيد كتابة قواعد الوجود التي يتمسك بها لا شعوره ، ولذلك يظهر أن بعض المرضى يستجيبون بسرعة للعلاج ، بينما يبقى آخرون عالقين بين الماضي والحاضر ، كأنهم يعيشون في زمنين متوازيين لا يلتقيان .

## ثانياً: التحليل الاجتماعي – الجرح ليس فردياً بل مجتمعياً

لا يمكن فصل الاضطرابات النفسية عن السياق الاجتماعي عندما نتحدث الفقرة عن نسبة عالية من التحسن ، فهي تتحدث عن أفراد لهم حياة اجتماعية ، شبكات دعم ، علاقات، ثقافات ، ونماذج أسرية محددة وهنا يبرز سؤال :ما الدور الذي يلعبه المجتمع في تسريع الشفاء أو إبطائه؟

المثال الواقعي الأبرز نجده في شخص يعاني من اضطراب القلق الاجتماعي العلاج بالتعرض قد يساعده على مواجهة الخوف من التحدث أمام الآخرين ، لكن ماذا لو كان يعيش في بيئة عمل تسخر من

الأخطاء ، أو أسرة تعتبر التوتر ضعفاً ، أو مجتمع يربط قيمة الإنسان بمدى كماله ؟ في هذه الحالة ، يصبح العلاج فردياً بينما المرض اجتماعي سيجد المريض نفسه مضطراً لمواصلة التعرض داخل بيئة تستمر في ترسيخ خوفه ، فيشعر أنه يسبح ضد التيار .

وعلى النقيض ، نرى أمثلة لأشخاص عرب عاشوا في بيئات داعمة ، سمحت لهم بالحديث عن معاناتهم دون خجل ، وقدمت لهم مساحة آمنة للتجريب والخطأ ، هنا تصبح رحلة العلاج أقصر؛ لأن المجتمع لا يعمل كقوة مقاومة بل كرافعة ، أن بعض التأثيرات العلاجية تدوم لأشهر وسنوات ، وهذا لا يحدث في فراغ بل ضمن نسيج اجتماعي يسمح بإعادة تشكيل الذات .

ولنأخذ مثلاً آخر : شابة تعاني من رهاب القيادة بعد حادث سير ، إذا كانت تعيش في مدينة صغيرة حيث الحركة بسيطة ، والأسرة مشجعة ، قد تتجاوز الرهاب خلال أسابيع أما إذا كانت في مدينة مزدحمة تواجه فيها القيادة ضغطاً عالياً ، وتعرض لتعليقات مستمرة من المحيطين بها ، فقد يستغرق الأمر شهوراً أو سنوات ، هنا يتضح أن التعافي ليس عملية نفسية فحسب ، بل هو تفاوض مع العالم الخارجي الذي قد يرحم أو قد يزيد الجرح عمقاً .

### ثالثاً: التحليل الفلسفي – ماذا يقول هذا عن طبيعة الإنسان؟

الفلسفة، حين تنظر إلى العلاج النفسي ، لا تراه مجرد تقنية ، بل تراه تجسيدا لمفهوم عميق :الإنسان ليس قدراً مغلقاً ، بل إمكانية مفتوحة .

فنجاح بروتوكولات العلاج بالتعرض و CBT يثبت أن الإنسان قادر على أن يقف في مواجهة خوفه ، وهذا يعيد إلى السطح نقاشاً فلسفياً قديماً: هل الإنسان محكوم بماضيه ؟ أم أن الإرادة قادرة على تشكيل المستقبل رغم الجراح ؟ .

الوجوديون – مثل سارتر – قد يقولون إن العلاج النفسي هو دليل على أننا لسنا سجناء ماضينا ، وأننا نستطيع أن نعيد اختيار ذواتنا في كل لحظة بينما التحليل النفسي الكلاسيكي قد يعترض ، مؤكداً أن التحرر لا يمكن أن يحدث دون مواجهة الماضي وفهمه وبين هذين الموقفين، يظهر العلاج السلوكي المعرفي كجسر بين الفلسفتين: فهو لا

يطلب من المريض أن يغوص في طفولته بقدر ما يطلب منه أن ينظر مباشرة إلى القلق نفسه، إلى الآن، وأن يعيد تشكيل علاقته بالحاضر .

من منظور فلسفة العقل ، يشير نجاح هذه العلاجات إلى أن الدماغ مرن (neuroplasticity) ، وأن التجربة قادرة على إعادة تشكيل الوصلات العصبية هنا يتحول العلاج إلى حدثٍ وجودي : المريض يعيد خلق نفسه حرفياً عبر خبرات جديدة ، وهذا يقودنا إلى سؤال أخلاقي- وجودي : هل نملك جميعاً القدرة على الشفاء ؟ الفلسفة الواقعية تقول: نعم ، ولكن بدرجات فهناك من يستطيع أن يواجه مخاوفه ، وهناك من تتشابك داخله جروح الطفولة مع اضطرابات الشخصية ، فيصبح الطريق أطول وأكثر وعورة >

#### رابعاً: أمثلة واقعية مع تحليلها

**مثال شاب يعاني من رهاب الأماكن المغلقة :** هذا الشاب يخشى المصاعد ، فيعمل مع معالجه على بروتوكول تعرض مكثف: يبدأ بالحوار عن المصعد ، ثم الوقوف أمامه ، ثم الدخول والخروج بسرعة ، ثم الصعود طابقاً واحداً ، وهكذا بعد أسابيع ، يتحسن بشكل كبير لماذا نجح علاجه ؟ لأنه لم يحمل معه تاريخاً طويلاً من الصدمات ، ولم تكن شخصيته تميل إلى التشكك أو التصلب ، كان خوفه مكتسباً من تجربة حديثة، واستجابته سريعة .

**مثال امرأة تعاني من القلق المعمم :** هذه المرأة نشأت في أسرة تشدد على الكمال ، وترتبط الحب بالإنجاز ، ورغم أنها تخضع الآن للعلاج السلوكي المعرفي ، إلا أن التقدم بطيء فعقلها لا يخاف من شيء واحد ، بل من فكرة الخطر نفسها ، وقد تشربت هذا الخوف منذ الطفولة ، هنا يصبح العلاج أشبه بتفكيك عقدة فلسفية : يجب أن تتعلم أن العالم ليس حكماً دائماً ، وأن قيمتها لا تتحدد بمقاييس الآخرين ولذلك يكون التعافي أطول عاماً وأكثر تعقيداً .

**مثال رجل يعاني من أعراض ما بعد الصدمة :** نجا من حادثٍ مروع ، وأصبح يخشى الطرق السريعة التعرض سيعيد تدريبه على القيادة ، لكنه في الوقت نفسه يحمل داخله غضباً غير معالج تجاه الحياة نفسها: لماذا حدث هذا لي ؟ هذا السؤال الفلسفي – الوجودي يصبح جزءاً من العلاج ، إن لم يُجب عليه ، سيظل التعرض علاجاً لسلوك وليس لوجود ولذلك قد يتحسن سلوكياً ، لكن الخوف يعود لاحقاً بشكل مفاجئ ، وهنا يتضح أن الفلسفة ليست ترفاً، بل جزء من عملية الشفاء .

### خامساً: العلاقة بين العلاج والهوية

أن تأثيرات كبيرة تدوم لأشهر وسنوات بعد انتهاء العلاج ، وهذا يدفعنا إلى التفكير في معنى الهوية ، عندما ينجح العلاج ، فإن المريض لا يتعلم مهارة فحسب ، بل يعيد صياغة مفهومه عن نفسه : هو لم يعد الشخص الذي يخاف ، بل الشخص الذي يمكنه مواجهة الخوف .

وهذه النقطة ليست نفسية فقط ، بل اجتماعية أيضاً فالشخص الذي تغيّر داخلياً سيعيد ترتيب علاقاته : قد يترك صداقة كانت تعزز ضعفه ، أو يخوض تجارب جديدة لم يكن يجرؤ عليها ، أو يغيّر نظرتة إلى ذاته من كائن محاصر إلى كائن فاعل .

وهكذا يتحول العلاج النفسي إلى حدث هويّاتي ، يعيد تشكيل العلاقة بين الفرد ووجوده ، بينه وبين الآخرين ، بينه وبين العالم .

### سادساً: لماذا يحتاج البعض وقتاً أطول ؟

اضطرابات الشخصية المرافقة وهذا يعيدنا إلى سؤال فلسفي- نفسي عميق : هل الخوف عرض أم بنية ؟

في الاضطرابات الشخصية ، لا يكون الخوف مجرد عرض ، بل جزءاً من بنية الشخصية نفسها الشخص ذو الشخصية التجنبية ، مثلاً ، لا يخاف موقفاً واحداً ، بل يخاف ذاته وهي تواجه العالم هنا يصبح العلاج رحلة وجودية وليست مجرد تدريب سلوكي .

### سابعاً: الإنسان بين الضعف والقدرة على التشكل

في الجوهر ، هو أن الإنسان كائن قابل للشفاء ، وأن العلاج ليس مجرد إجراءات إكلينيكية بل هو حدث وجودي يعيد ترتيب العلاقة بين الماضي والحاضر ، وبين الذات والعالم ، وبين الفكر والجسد .

نجاح بروتوكولات العلاج يثبت أن الخوف ليس قدراً ، وأن الماضي ليس سجنًا ، وأن الإنسان – رغم كل جراحه – يحمل في داخله قدرة على إعادة تشكيل ذاته لو وجد الأدوات والبيئة المناسبة .

أما أولئك الذين يحتاجون وقتاً أطول ، فقصتهم لا تقل قيمة ؛ لأنهم يذكروننا بأن النفس ليست آلة ، وأن الجراح القديمة تحتاج إلى صبر ورعاية ، وأن بعضنا يخوض معركة مزدوجة : ضد الماضي ، وضد الحاضر .



وبين النجاح السريع والتحسين البطيء ، يبقى جوهر الحكاية واحداً : الإنسان كائن يمكنه أن يتغير، وأن يبنى عالماً داخلياً جديداً ، حتى بعد سنوات من الخوف والارتباك وهذا هو المعنى العميق للشفاء ؛ ليس اختفاء الأعراض فقط ، بل عودة القدرة على العيش بمعنى ، وعلى النظر إلى المستقبل دون أن يجزّ الماضي أذياله الثقيلة خلفنا .

+

### الفوبيا... حين يتحوّل الهمس الداخلي إلى صرخة وجود

الفوبيا ، أو الخوف الشديد من موضوع محدّد ، تبدو للوهلة الأولى انحرافاً عن المنطق ، كأنّ صاحبها يهرب من ظلّه أو يرتعش أمام فكرة لا تهتّزّ لها شعرة في أجفان الآخرين لكن هذا اللامنطق ليس عبثاً ، بل هو وجهٌ خفيّ للعقل يتكلّم بلغة لا يسمعها غير صاحبه ، لغةٌ تخرج من أعماق طبقات الوعي ، ومن أبعد النقاط المظلمة في التجربة الإنسانية ، الفوبيا ليست كائناتاً طفيلياً يلتصق بالنفس من الخارج ، بل هي وثيقة صادرة عن تاريخٍ نفسي واجتماعي مكتوب بأحبار الخوف والذاكرة والتنشئة والخيال .

على المستوى النفسي ، ترتفع الفوبيا كعلامة على خللٍ في توازن النظام الداخلي ؛ ليست خللاً بمعنى المرض البحت ، بل كعلامة إنذار مبكر ، مشابهة لصقّارات الإنذار التي تطلقها المدن عند اقتراب الخطر العقل ، في لحظات الفوبيا ، يختبر خطراً لا يراه الآخرون ، لكنه يراه لأنه يتذكّره ، أو يتخيّله ، أو يخشى تكراره ، إنّها تجربة هلع مضغوطة في لحظة واحدة ؛ تراكم من تفاصيل صغيرة : صرخة من الطفولة ، نبرة صوتٍ مستهزئة ، موقفٌ هُدد فيه الفرد دون أن يجد حماية ، أو حتى صورة متخيلة أخذت في التضخّم حتى صارت عملاقاً ينهش الهواء .

تخيّل طفلاً صغيراً ضاع للحظات في سوق مكتظ مجرد ثوانٍ ، لكن قلبه كان كقارب صغير يهتّزّ وسط عاصفة بعد أن عُثر عليه ، هداً كل شيء في الخارج ، لكن الداخل بقي معلقاً ، وعند الرشد ، ينمو هذا الداخل ليأخذ شكل فوبيا من الأماكن المزدحمة هذا مثال بسيط ، لكنه يوضّح كيف أن الفوبيا ليست خوفاً تافهاً ، بل أرشيفاً من التجارب التي لم تأخذ حقها من الفهم أو الاحتواء .

### البعد الاجتماعي: حين يصبح الخوف ابناً للبيئة

لا تُولد الفوبيا من ذاتها ، فهي تنشأ أيضًا من التفاعلات الاجتماعية ، من التوقعات ، ومن حدود المسموح والمرفوض المجتمع ، بسلطته الرمزية ، يحدّد ما ينبغي أن نخافه وما ينبغي ألا نخافه ، لكنه لا يعطي جميع الأفراد القدرة نفسها على المواجهة فهناك بيئات تُربّي الخوف كما تُربّي النباتات: تُسقى بالمبالغة ، تُسمّد بالتحذيرات الدائمة ، وتُقصّ أفرع الثقة كلّما حاولت النمو .

خذ مثال الخوف من الحشرات في بيئة تُعامل فيها الحشرة كوحش صغير ، ويتردّد صوت الأم إياك أن تقترب ! إنها مؤذية ! ، يصبح هذا الصوت لاحقًا جزءًا من البنية النفسية ، ويتحوّل إلى فوبيا تتحكم في ردود الفعل هنا لا نتكلم عن حشرة ، بل عن علاقة مع العالم : علاقة يشوبها الشك ، والخطر ، والتوجّس المستمر .

أما المجتمعات التي تُمجّد السيطرة الكاملة على الذات ، وتعتبر الخوف علامة ضعف ، فهي تُراكم العار داخل الفرد المصاب بفوبيا ، يصبح الشخص أسير مخاوفه وخجله منها في الوقت نفسه يُخفيها حتى لا يُلام ، يتجنّب المواقف بدل أن يطلب المساعدة ، ويعيش داخل دائرة مغلقة : الخوف من الشيء ، ثم الخوف من الاعتراف بالخوف ، ثم الخوف من اكتشاف الآخرين لهذا الاعتراف ، في هذه اللحظة يصبح المجتمع شريكًا في تكوين الفوبيا واستمرارها ، ولو بصمت .

### البعد الفلسفي: الفوبيا كمرآة لحدود الإنسان

من منظور فلسفي ، الفوبيا ليست مجرد اضطراب ، بل سؤال وجودي: ما الذي يجعلنا نخاف مما لا يخيف ؟ ولماذا يختلف البشر إلى هذا الحد في حساسيتهم تجاه العالم ؟ هنا تبرز الطبيعة الإنسانية باعتبارها كائنًا منقسمًا بين العقلاني والغرائزي ، بين الحكم المنطقي والانفعالات التي تشكّل جذورًا تحت السطح .

الفوبيا تذكّرنا بأن الإنسان ليس عقلًا خالصًا ، وأن الحرية التي يتغنّى بها الفلاسفة ليست حرية مطلقة ، بل حرية مشروطة بتاريخ داخلي لا يمكن القفز فوقه إنها تجسيد لمحدوديتنا فالشخص الذي يخشى المرتفعات لا يخاف الجبل ذاته ، بل يخشى سقوطه الوجودي : فكرة فقدان السيطرة ، أو الانهيار ، أو الموت ، أو النهاية الفوبيا هنا تصبح استعارة لحقيقة الوجود : نحن معلقون دائمًا بين رغبتنا في الصعود وخوفنا من السقوط .

ويحمل الخوف أيضًا وجهًا آخر: إنّه لغة ، لغة لا تُصاغ بالكلمات بل بالنبض ، بالارتعاش ، بالعرق البارد ، هذه اللغة تقول إن النفس ليست آلة منطقية ، بل حديقة تنمو فيها مشاعر معقّدة: الرغبة في الحماية ، الحاجة للأمان ، الخوف من التهديد ، حتى ولو كان هذا التهديد غير مرئي وكل فوبيا هي محاولة فاشلة من العقل لترجمة رسالة غير مكتملة ، ولذلك فإن المخاوف المفرطة ليست جنونًا، بل نصوصًا رمزية تحتاج إلى تأويل

### **الفن والعلم: حين يلتقي العقل بالحكمة الإنسانية**

توأمة العلم والفن في فهم الفوبيا وهي عبارة عميقة ، لأنّ العلاج المعرفي السلوكي وحده ، مهما كان فعالًا ، قد لا يُعيد للفرد إحساسه بالسيادة على ذاته ما لم يُمسّ الجانب الإنساني للوجع الفوبيا ليست عملية حسابية ، ولا استجابة بيولوجية فقط هي تجربة كاملة: فيها خوف ، وذكرى ، وعار ، ووحدّة، واستغاثة صامتة لذلك فإن العلاج يحتاج إلى العلم في تشخيص الخلل ، وفن التعاطف في مواكبة الإنسان .

العلم يوفّر الأدوات :العلاج المعرفي السلوكي (CBT) لمراجعة الأفكار المشوّهة ، التعرّض التدريجي لإعادة تدريب الدماغ ، الدعم الدوائي المحكّم عند الحاجة لإعادة ضبط آليات الخوف كلّها مبنية على أدلة قوية ، تؤكّد أن الفوبيا قابلة للعلاج ، وليست قدرًا محتومًا .

لكن الفن النفسي – ذاك الذي يشبه لمسًا خفيفًا على ندبة قديمة – هو ما يحزّر الإنسان من شعوره بأنه معطوب الطبيب أو المعالج الذي يجلس أمام المريض لا يقدّم فقط خطة علاج ، بل يقدّم مساحة أمانة ، يمدّها بصوت هادئ ، ونظرة غير حاكمة ، ورسالة عميقة : أنت لست وحدك ، ولست ضعيفًا ، وهذا الخوف ليس هويتك ، هنا يحدث التحوّل الحقيقي : حين يشعر الفرد أن إنسانيته ليست موضع شك ، وأنه قادر على استعادة السيطرة على حياته ، خطوة خطوة .

### **الفوبيا كخبرة قابلة للتحوّل**

فكرة التحوّل: تحويل الخوف من قيد إلى درس ، ومن تجربة خانقة إلى تجربة تحرّر ، وهذا ليس مجرد خطاب تفاؤلي ، بل حقيقة نفسية واضحة ، كثيرون مرّوا بتجارب خوف حاد ، لكنهم عبروا من خلالها إلى وعي أعمق بأنفسهم وقدراتهم .

أحد الأمثلة الواقعية هو قصة شابة كانت تعاني من فوبيا شديدة من السفر بالطائرة كانت رحلات العمل تتحول إلى كوابيس ، وتتهرب من كل فرصة للنمو المهني خشية الطيران بعد سلسلة من جلسات CBT والتعرض التدريجي ، صعدت أول طائرة وهي تبكي ، ليس من الخوف ، بل من إدراك أنها تواجه شعبًا ظلّ يحكم حياتها لعقدٍ من الزمن ، بعد شهور قليلة ، بدأت تسافر بثقة نسبية ، ثم بثقة أكبر هنا تحول الخوف إلى قوة : كل رحلة كانت ليست سفرًا في الجو ، بل سفرًا داخليًا نحو مساحة جديدة من الحرية .

مثال آخر: رجل يعاني من فوبيا الكلاب بسبب عضة تعرض لها في طفولته ، بعد سنوات من التجنب المفرط ، أصبحت حياته الاجتماعية محدودة ، لأنه لا يزور الأصدقاء الذين يملكون حيوانات أليفة ، ولا يخرج إلى الحدائق حين بدأ العلاج بالتعرض ، اقترب أول مرة من كلب هادئ لا يتحرك بعدها بشهر ، مدّ يده ليلمس فروه شعر حينها أن طفله الداخلي ، الذي ظلّ يصرخ طوال هذه السنين ، قد هُدا أخيرًا التحرر هنا لم يكن من الكلاب ، بل من قبضة الماضي .

### **الفوبيا... حين يصبح الخوف معلّمًا**

إذا نظرنا بعمق ، سنجد أن الفوبيا ليست عدوًا ، بل معلّمًا صامتًا ، إنها تخبرنا بما نخشى مواجهته داخل أنفسنا : هشاشتنا ، حدودنا ، جراح الطفولة ، هشاشة الشعور بالأمان ، أو رغبتنا في التمسك بالسيطرة في هذا المعنى ، يصبح الخوف فرصة ، لأن كل خوف يكشف نقطة ضعف ، وكل نقطة ضعف تكشف حاجة إنسانية ، وكل حاجة إنسانية تكشف بابًا نحو التغيير .

ولأن الفوبيا تجربة مؤلمة ، فهي تدعو الإنسان إلى التواضع أمام ذاته ، تذكّره بأنه ليس سيدًا مطلقًا على نفسه ، وأن القوة الحقيقية ليست في إنكار الخوف ، بل في القدرة على السير رغم وجوده ، الفلسفة الوجودية تقول إن الإنسان يكتسب حريته حين يعترف بحدوده والفوبيا هي إحدى هذه الحدود ؛ لكنها ليست جدارًا ، بل بوابة .

### **الخاتمة: نحو فهم أعمق لذات خائفة**

الفوبيا إذاً ليست مجرد اضطراب عابر ، ولا خوف مبالغ فيه فحسب إنها نقطة التقاء بين النفس والمجتمع والفلسفة نقطة يتصارع فيها الماضي مع الحاضر ، والخيال مع الواقع ، والرغبة في الحياة مع

الخشية من تهديدها فهمها يتطلب عقلًا يعرف الأدلة العلمية ، وقلبًا يعرف هشاشة البشر ، وفلسفة تدرك أن الخوف جزء من معنى الوجود .

وحين يلتقي العلم بالفن ، يصبح العلاج جسرًا يربط بين الإنسان وخوفه ، بين نفسه وبين قدرته على التحرر يتحول الخوف إلى درس في الصبر ، وفي الشجاعة ، وفي مواجهة الذات ، وكل فوبيا ، مهما كانت بسيطة أو شديدة ، تحمل وعدًا خفيًا : وعد بأن الإنسان قادر على استعادة سيادته على حياته ، وأن الظلام الداخلي ، مهما بدا مخيفًا ، يمكن أن يتحول إلى بداية نور .

### الباب الثالث عشر السلوكيات التجنبية:

#### بوابة الألم الصامت في عالم الرهاب

بين الخوف الطبيعي والخوف المرضي منذ فجر الوعي البشري ، رافق الإنسان الخوف : خوفٌ من الظلام ، من الوحوش ، من المجهول لكن ليس كل خوفٍ طبيعي - فبينما يخدم الخوف الغريزي غرض البقاء ، هناك خوفٌ يتجاوز المنطق ويتسلل في النفس خفية ، ليقيد حرية الفرد ويشل حياته ، هذه الحالات التي تسميها الطب النفسي « رهاب » أو « فوبيا » ، ليست مجرد انفعالات عابرة ، بل اضطرابات تتجذر في العمق ، وتتحول إلى أنماط سلوكية تجنبية - سلوكيات لا تهدف إلى حماية حياة الفرد الجسدية ، بل إلى « هروب نفسي » من مواجهة أشياء أو مواقف يظنها خطيرة على ذاته ، رغم خلّوها من أي خطر موضوعي وبالتالي ، تتداخل بعدها الطبي ، النفسي ، الاجتماعي ، والفلسفي .

في هذا البحث نسلط الضوء على هذه السلوكيات التجنبية ، خصوصاً عند أولئك الذين يرهبون الزواج أو الالتزام ، أو يخافون السفر ، الأماكن المغلقة ، المرتفعات ، المصاعد ، وكل ما قد يُذكرهم بخوفهم - من منظور نفسي ، اجتماعي ، فلسفي ، وعلاجي .

### تحليل نفسي- اجتماعي-فلسفي موسّع

منذ اللحظة التي بدأ فيها الإنسان يتلمّس وجوده في عالم تتنازع العتمة والضوء ، ظهر الخوف باعتباره أحد أكثر الانفعالات أصالة في التجربة البشرية فلو لم يخف الإنسان الأول من افتراس الوحوش ، أو من تغير الطبيعة وتقلباتها ، لما استطاع أن يبتكر النار أو المأوى أو الأدوات الأولى التي وفرت له حماية في وجه عالم قاسٍ وبذلك ، يصبح الخوف جزءاً بديهياً من آليات البقاء ، بل يمكن القول إنه الحارس الأمين الذي يقف بين الإنسان والفناء ، لكن هذا الحارس لا يبقى دائماً مطيعاً أحياناً يتحول إلى قوة طاغية ، تتجاوز وظيفتها الأولية ، لتصبح عبئاً يثقل الوعي ويشوّه إدراك الواقع .

الخوف الطبيعي - ذلك الذي يحذّرنا من السقوط في هاوية أو من مواجهة حيوان مفترس أو من السير في طريق مظلم - هو خوف فطري ، له غاية واضحة ومنطقية ، أما الخوف المرضي أو « الرهاب » فهو خوف بلا موضوع واقعي ، خوفٌ ينتفخ حتى يملأ مساحة الإدراك كلها ، فيجعل من تفاصيل بسيطة - كالمصعد ، أو السفر ، أو فكرة الزواج - تهديداً يشبه في شدته تهديد الحياة نفسها ، هنا يتجاوز الخوف وظيفته الحيوية ، ويتحوّل إلى « بنية نفسية » تُملئ على الفرد سلوكيات تجنبية ، ليست لحماية الجسد من الأخطار ، بل لحماية النفس من مواجهة صورة متوهمة عن الخطر هذا التحول يجعل من الرهاب ظاهرة نفسية- اجتماعية- فلسفية معقدة ، تحدد نمطاً من العيش ، بل قد تحدد مصيراً كاملاً .

### أولاً: البعد النفسي

#### الخوف كتجربة داخلية مشتبكة بالذاكرة والجسد

تُظهر الدراسات النفسية أن الرهاب ليس مجرد ردّ فعل انفعالي ، بل هو نتاج تفاعل معقد بين التجارب الشخصية المبكرة ، البنية العصبية ، والخيال فالشخص الذي يخاف من المصاعد - مثلاً - قد يكون مرّ بتجربة طفولية بسيطة: ربما انطفأت أضواء المصعد في مرة من

المرات ، أو شعر بالاختناق لدقيقة واحدة تجربة صغيرة كهذه قد تُحيي في الدماغ نمطاً دفاعياً لا يتناسب مع حجم الخطر الحقيقي .

علم الأعصاب يوضح أن الدماغ البشري لديه ميلٌ طبيعي لتضخيم الإشارات التي ترتبط بالخوف ؛ أي أنّ الذاكرة العاطفية أقوى من الذاكرة المحايدة، وأن اللوزة الدماغية - مركز تقييم التهديد - قد تستمر في إطلاق الإنذار حتى بعد زوال الخطر بعقود وكأنّ الدماغ يريد أن يمنع تكرار الألم المعنوي ذاته ، فيعيد إنتاج الخوف باستمرار .

الأشخاص الذين يهابون الزواج مثلاً ، قد لا يخشون الشريك بحد ذاته ، بل يخافون من فكرة الفقد ، أو الارتباط ، أو المسؤولية ، أو من أن يكرروا تجربة في طفولتهم شهدوا فيها تفككاً أسرياً في الظاهر يبدو خوفهم موجّهًا نحو « الزواج »، لكنه في العمق خوف من « الذات » نفسها، من ضعفٍ قد يكتشفونه في أنفسهم عند الارتباط ، أو من فشل محتمل يهدّد صورة الذات التي يسعون لحمايتها .

وفي مثال آخر ، قد يرفض شخص ما السفر بالطائرة لأنه يتخيل سقوطها ، رغم معرفته العقلية بأن احتمال ذلك ضئيل جداً هنا ، يصبح الخيال أقوى من الواقع ، ويتحوّل إلى قوة جبرية تفرض سلوكاً تجنّبياً ، هذا النوع من الصراع بين العقل والخيال يشبه رقصة دائمة بين الجزء المنطقي من الدماغ والجزء الانفعالي ، حيث ينتصر الأخير في كثير من الأحيان .

### ثانياً: البعد الاجتماعي

#### الخوف بين ضغط التوقعات وخوف الحكم

من الصعب فصل خوف المرضي عن السياق الاجتماعي المجتمع يفرض على أفرادهِ أنماطاً معينة من الأداء والسلوك ، ويخلق معايير للاعتقاد بالنجاح أو الإخفاق ، ولهذا ، يصبح الرهاب أحياناً انعكاساً لضغط اجتماعي هائل .

على سبيل المثال ، الشخص الذي يخاف الزواج قد لا يخشاه لذاته ، بل يخاف أن يدخل مؤسسة اجتماعية تمتلئ بالتوقعات: تكوين أسرة ، أداء دور معين ، الاستمرار في العلاقة رغم الصعوبات، كل هذا يشكل ضغطاً مضاعفاً ، يجعل من أي التزام - ولو كان طبيعياً - مصدر تهديد للحرية الشخصية .

أما الخوف من السفر ، فقد يكون مرتبطاً بالخوف من نظرة الآخرين عند حدوث نوبة هلع مثلاً ، هنا ، لا يعود الخوف من « الطائرة » أو « البحر » ، بل من « العجز أمام الناس » المجتمع في هذه الحالة يصبح مرآة قاسية ، يخشى الفرد أن يعكس فيها ضعفه .

وفي مثال ثالث ، الخوف من الأماكن المغلقة أو المصاعد قد يتفاقم حين يشعر الشخص بأنه قد يُنظر إليه بازدراء أو استغراب إذا أظهر خوفه أمام الآخرين فيتحول الرهاب إلى لعبة من الصمت والمقاومة الداخلية ، حيث يسعى الفرد إلى الحفاظ على « صورة اجتماعية » لا تشوبها الهشاشة .

يبدو إذاً أن المجتمع ، بقدر ما يساعد على تشكيل هوية الفرد ، يمكن أن يسهم في تكريس خوفه ، فالخوف المرضي لا يعيش في عقل معزول ؛ بل يعيش في شبكة من التوقعات ، الأحكام ، والضغوط التي تمنحه بيئة خصبة للنمو .

### ثالثاً: البعد الفلسفي

#### الخوف كصراع وجودي مع الحرية والمعنى

الخوف في جذره الأعمق ليس انفعالاً فحسب ، بل هو سؤال وجودي : ماذا يعني أن أكون حرّاً ؟ وماذا يعني أن أكون مسؤولاً عن خياراتي ؟ هنا يتدخل الفيلسوف ، لا الطبيب ولا عالم النفس ، ليكشف طبقة أخرى من المعنى .

الخوف من الزواج - مثلاً - يمكن تفسيره فلسفياً كتردد أمام « تثبيت مصير » فالإنسان كائن يتوق إلى الحرية ، لكنه في الوقت نفسه يخشى أن تحمل الحرية ثمناً باهظاً الزواج يعني تحديد مسار ، وتحديد المسار يعني تقييد إمكانيات أخرى كانت ممكنة هذا الخوف ليس مرتبطاً بالارتباط العاطفي ذاته ، بل بالخسائر التي قد تفرضها كل اختيار نهائي .

أما الخوف من السفر أو الأماكن المرتفعة ، فيمكن أن يرتبط بما يسميه الفيلسوف هايدغر « سقوط الوجود في المجهول » حين ينظر الإنسان إلى الارتفاعات الشاهقة ، لا يخاف السقوط فقط ؛ بل يخاف أن تنكشف له هشاشة وجوده ذاتها ، فالهاوية ليست مجرد فراغ فيزيائي ، بل هي رمز لفراغ الوجود نفسه ، ذاك الفراغ الذي يذكره بأن وجوده معلق بين احتمالات الحياة والموت .



وبالنسبة للذين يخافون الأماكن المغلقة ، فإن التجربة قد تتجاوز  
الخوف الجسدي من الاختناق إلى خوف فلسفي من « الحدود » كأن  
المكان الضيق يصبح استعارة للحياة نفسها حين تضيق ، أو للذات حين  
تُحاصر بقواعد المجتمع وبقيد الواقع .

الرهاب إذاً ليس ظاهرة طبية وحسب ، بل سؤالٌ عن معنى  
الحرية ، وحدود السيطرة ، وحقيقة الوجود البشري وكلما راوغ  
الإنسان هذه الأسئلة ، كلما ازداد شعوره بالخوف من تجارب تبدو  
بسيطة لكنها في العمق تمسّ جذور وجوده .

### رابعاً: البعد السلوكي

#### كيف تتحول الفكرة إلى عادة ؟

الخوف المرضي يبدأ بفكرة ، ثم يتحول إلى شعور ، ثم إلى سلوك  
تجنّبي ، ومع تكرار التجنّب ، يترسخ الخوف ويتضخم ، فالشخص الذي  
يخاف المصاعد يبدأ بتجنبها مرة أو مرتين ثم ، بعد أسابيع ، يصبح  
الأمر عادة تلقائية ، ومع الوقت ، يتحول التجنب من سلوك اختياري إلى  
ضرورة نفسية وهكذا ، يصبح المصعد - رغم صغره - رمزاً لسجنٍ  
داخلي أكبر .

الآلية نفسها تنطبق على الخوف من الزواج فقد يبدأ الأمر  
بفكرة: « ربما لن أنجح في العلاقة » ، « ربما أتألم » ، « ربما أفشل »  
الفكرة الصغيرة تكبر ، ثم يحاول الشخص تجنب التفكير بالزواج ، ثم  
تجنب أي علاقة قد تقوده إليه ، ومع الوقت ، يتحول « الهروب » إلى  
نمط حياة ، حتى يصبح الخوف ذاته هو ما يحدد خيارات الفرد  
المستقبلية .

### خامساً: أمثلة واقعية

#### حين يصبح الخوف جزءاً من المصير

مثال 1 : شابة في الثلاثين تخشى الزواج بشدة حين تجلس مع  
معالج نفسي وتروي قصتها ، يتضح أنها نشأت في بيتٍ شهد مشاحنات  
مستمرة بين الوالدين ، لم تكن تُضرب أو تُعنف ، لكنها كانت ترى أن  
الحب يمكن أن يتحول فجأة إلى صراع الآن ، حين يقترب رجلٌ من  
خطبتها ، تشعر أن قلبها ينقبض ليست خائفة منه ، بل خائفة من تكرار  
ما شهدته في الماضي إنّ رهابها ليس رفضاً للحب ، بل دفاعاً عن  
الطفل الذي بداخلها .

مثال 2 : رجل يخاف ركوب الطائرات ، لم يتعرض قط لحادث، لكنه في إحدى الرحلات شعر بضيق تنفس بسبب الإرهاق ربط دماغه هذا الشعور بالطائرة ، ومنذ ذلك اليوم، أصبح يتخيل الموت في كل رحلة ، الحقيقة أنه لا يخاف من الطائرة ، بل من « فقدان السيطرة » الطائرة ليست مكاناً يمكنه الهرب منه ؛ إنها تحدّ مباشر مع خوفه الداخلي .

مثال 3 : امرأة تخاف الأماكن المغلقة لأنها تعرضت في طفولتها للمزاح الثقيل ، حيث أغلق إخوتها الباب عليها في أحد الحجرات لمدة دقيقة واحدة ، دقيقة واحدة شكّلت ذاكرة راسخة ، جعلت من المصعد الآن تحدياً نفسياً أشبه بالعودة إلى لحظة الطفولة ذاتها .

### سادساً: نحو فهم علاجي

#### كسر دائرة التجنب وبناء شجاعة داخلية

علاج الرهاب لا يقتصر على إزالة الخوف ، بل على إعادة صياغة علاقة الفرد بالعالم وبذاته فالتعرض التدريجي ، والإرشاد المعرفي ، وإعادة تفسير الأفكار الخاطئة ، كلها أدوات تساعد على تفكيك البنية النفسية للرهاب ، المهم هو أن يدرك الفرد أن الخوف ليس عدوًا يجب محوه ، بل طاقة يجب إعادة توجيهها .

فمن يخاف الزواج يمكن أن يتعلم إعادة بناء العلاقة مع فكرة الالتزام ، ومن يخاف السفر يمكنه أن يدرب ذهنه على قبول عدم اليقين ، ومن يخاف الأماكن المغلقة يمكن أن يتعلم أن يتنفس في المساحات الضيقة - ليس فقط خارجياً، بل داخلياً أيضاً .

+

الخوف الطبيعي هو صمام أمان ، لكن الخوف المرضي يصبح قيداً داخلياً يشبه الجدران التي يبنيها الإنسان حول نفسه دون أن يدري ، وبين الجدار والحماية ، وبين الحرية والقلق ، يعيش الإنسان معركته الوجودية اليومية ، إن الرهاب ، مهما اختلفت مظاهره ، يظل في جوهره تعبيراً عن هشاشة عميقة ، وعن حاجة الإنسان لأن يفهم ذاته أكثر ، وأن يصلح جراحه القديمة ، وأن يواجه العالم بقلبٍ أقل خوفاً وأكثر نضجاً وفي هذا المسار، لا يكبر الإنسان فقط حين يتجاوز خوفاً ما، بل حين يفهم من أين جاء ذلك الخوف، وماذا يقول له عن نفسه

## المفهوم العلمي للسلوك التجنّبي وأصناف الفوبيا :

في القراءة النفسية- الاجتماعية- الفلسفية للسلوك التجنّبي كما يتجلّى في الفوبيا ، نكون أمام ظاهرة لا يمكن اختزالها في خوف محدّد من شيء بعينه ، بل أمام منظومة كاملة تتشابه فيها خبرات الفرد، وبنى المجتمع ، وتصورات الإنسان عن ذاته والعالم إنّ الفوبيا ، كما يعرفها العلم ، حالة خوف غير منطقيّ من مثير معيّن، لكنّها - عند تحليلها بعمق - تبدو كأنها مرآة تعكس صراعاً وجوديّاً بين الإنسان وضعفه، وبين توقه إلى السيطرة على مجهولات الحياة وهنا يتجلّى السلوك التجنّبي ليس بوصفه ردّ فعل عابراً ، بل آلية دفاع متينة ، ينسجها العقل ليبقى صاحبه في منطقة الأمان ، حتى وإن كانت تلك المنطقة ضيقةً خائفةً ، أشبه بزجاجة مغلقة يطمئن إليها الفرد لأنه يعرف حدودها ، بينما يرهب العالم المفتوح خارجها .

### أولاً: البنية النفسية للسلوك التجنّبي :

يُنظر في المدرسة السلوكية- المعرفية إلى التجنّب على أنه صمّام الأمان الذي يحافظ على الخوف حيّاً فكلّ مرّة يتجنّب فيها الفرد الموقف المخيف - مهما كان بسيطاً: المصعد، الطائرة، أو حتى الحديث عن الزواج - يرسل دماغه لنفسه رسالة مكرّرة مفادها : لقد نجوت لأنك هربت ، ومع تراكم هذا النمط ، يصبح التجنّب طريقاً معبداً يختاره العقل بلا وعي ، لأنّه أقلّ كلفة لحظيّاً من مواجهة الانزعاج .

لكن الأمر أعمق من مجرّد آلية نفسية ، التجنّب يخلق دائرة مغلقة تنمو فيها الفوبيا كما تنمو النباتات الظليّة : بعيداً عن الضوء ، لكنها تتجذّر بقوة ، وهكذا يتحوّل الخوف من حالة انفعالية إلى هويّة سلوكية : الفرد الذي يخاف الطيران يصبح الشخص الذي لا يسافر ، والذي يخاف النقاشات العاطفية يصبح الشخص الذي يتهرّب من العلاقات ، حتى ينتهي الأمر بأن يعرف الإنسان ذاته عبر ما يتجنّبه، لا عبر ما يواجهه .

### ثانياً: الجذور الاجتماعية للتجنّب

في المجتمعات العربية ، يأخذ السلوك التجنّبي معانٍ إضافية فالفرد يعيش في شبكة من التوقعات الاجتماعية التي تُشعره بأنّ الخطأ ليس خطأه وحده ، بل خطأ العائلة أو السمعة وحين يُطالب المرء - على سبيل المثال - بالإقدام على الزواج لأنه قد حان الوقت ، يصبح

ضغط المجتمع ذاته مثيرًا للقلق ، وربما للخوف غير أنّ الفرد لا يستطيع أن يقول إنه خائف ، لأن الخوف في الثقافة الشائعة يُقرأ ضعفًا ، وهكذا يختار التجنّب طريقًا ثالثًا : لا مواجهة ، ولا اعتراف ، بل صمت وابتعاد ، كأنّه يختار الظلّ بدل النور كي لا يُرى اضطرابه .

خذ مثال الشاب الذي يتجنب الحديث عن الارتباط خوفًا من الفشل في العلاقة المجتمع لا يمنحه مساحة لقول ذلك صراحةً : أنا لست مستعدًا ، أو أخاف ألا أنجح في تكوين أسرة فيلجأ إلى حجج سطحية : الانشغال ، الظروف ، الرغبة في الاستقرار المادي لكن خلف الكلمات ، يعيش ذلك القلق المتفجّر الذي لم يُعطَ إذنًا للظهور وفي هذا المعنى ، الفوبيا تصبح قناعًا اجتماعيًا مقبولًا يختبئ تحته صراع داخلي غير مقبول ثقافيًا .

### ثالثًا: الفلسفة والبعد الوجودي للخوف

من منظور فلسفي ، يمكن فهم الفوبيا بوصفها مثالًا صارخًا لما تحدّث عنه هايدغر حين وصف الإنسان بأنه الكائن الذي يُلقى في العالم نحن نفتح أعيننا على عالم لا نختاره ، نتعرّض لمواقف لا نتحكّم بها ، ونواجه هشاشتنا كل يوم الفوبيا - في جوهرها - تكثيف لهذه الهشاشة ، إنّ الخوف من المرتفعات ليس خوفًا من السقوط وحسب ، بل خوف من تلك المسافة التي تذكر الإنسان بأن خطأ واحدًا قد يؤدي به والخوف من الأماكن المغلقة ليس خوفًا من جدران ضيقة ، بل من انطفاء الحرية ، وتحول الوجود إلى حبس .

ومن هنا ، يصبح التجنّب محاولة لإعادة السيطرة على العالم فالمتجنّب يقول ضمناً : سأختار أن لا أواجه الموقف ، وبذلك أمنع عدم اليقين ، لكنّ الفلسفة تذكرنا أنّ الوجود قائم على اللايقين وما يفعله التجنّب هو تعطيل تجربة الحياة نفسها من أجل وهم السيطرة عليها لذلك يبدو الشخص المتجنّب - في العمق - كمن يشتري الطمأنينة بسعر باهظ : يشتريها بحدود حياته ، وبالفرص التي يضيّعها ، وبالعلاقات التي لا يخوضها ، وبالمدن التي لا يسافر إليها .

### رابعًا: الأمثلة الواقعية كمرآة للسلوك المتجنّب:

لننظر في بعض الأمثلة التي تكشف أثر الفوبيا في الحياة اليومية :

فوبيا الطيران والانسحاب من عالم بلا حدود :

التقدّم التقني جعل العالم مفتوحًا ، لكن الشخص الذي يخاف الطيران يعيش كمن يقطن جزيرة معزولة ، قد يرفض فرص عمل مهمة لأنها تتطلب السفر ، أو يخسر علاقات بشرية عميقة لعدم تمكنه من زيارة أحبائه ، وهنا يظهر البعد الاجتماعي – النفسي : الفوبيا لا تعزل الفرد فقط ؛ بل تعيد تشكيل خريطته الوجدانية والعملية .

### **فوبيا الأماكن المغلقة والبحث الدائم عن المخارج :**

من يخاف الأماكن الضيقة لا يخشى المصعد فحسب ، بل يخشى كل بنية مغلقة رمزيًا: الزواج ، الالتزام ، القرارات طويلة المدى ، فالمصعد هنا يصبح استعارةً لحياة يشعر فيها بأنه محاصر ولذلك ، يميل هؤلاء الأشخاص إلى ترك الأبواب مفتوحة - سلوكيًا وعاطفيًا - وكان همهم الأول ألا يُغلق عليهم شيء .

### **فوبيا الحيوانات كصراع مع الطبيعة :**

الطفل الذي كبر وهو يرى كلبًا يهجم على أحد الجيران قد يحمل في ذاكرته صورة لم تُعالج ، حين يكبر ، لا يخاف الكلب وحده ، بل يخاف الطبيعة التي لا يمكن التنبؤ بها ، وهنا، يختار التجنّب كي لا يعيد تجربة فقدان الأولى التي لم يعالجها أحد معه حين كان صغيرًا .

### **خامسًا: البنية المعرفية للفوبيا :**

يقدم علم النفس المعرفي تفسيرًا مهمًا : الفوبيا ليست نتيجة الخوف فحسب ، بل نتيجة تضخيم المثير وتقليل القدرة الذاتية فالشخص الذي يخاف المرتفعات لا يرى شرفة في الطابق الخامس ؛ بل يرى احتمال الموت ، وفي الوقت نفسه ، يقلل من قدرته على السيطرة : سأسقط بالتأكيد ، سأفقد توازني ، رغم أنه قادر على الوقوف بثبات في مواقف أكثر خطورة .

التجنّب ، إذن ، يؤكّد هذه الأفكار ، فحين يهرب الفرد من الموقف ، يثبت في ذهنه أنّ الخطر كان حقيقيًا ، كأنّ العقل يصنع حكايةً جديدة من كل هروب : لقد نجوت مجددًا ، وهكذا تتحوّل الفوبيا إلى سرديّة متماسكة يصعب كسرها لأنها متينة من الداخل ، تُغذى بالعقل وتُحمى بالسلوك .

### **سادسًا: الفوبيا في ضوء البعد العلائقي :**

الفوبيا لا تؤذي الفرد فقط ، بل تمتد إلى الآخرين فالشخص المتجنب يصبح عبئاً عاطفياً على من حوله دون قصد شريكته قد تضطر لتقليل السفر ، أو أصدقائه يختارون أماكن معينة في خروجهم كي لا يشعر بالضيق ، وهكذا تصبح الفوبيا مؤسسة اجتماعية صغيرة تُعيد تشكيل توازنات العلاقات .

كما أن المتجنب قد يخلق حوله هالة من الغموض ، فعدم خوضه النقاشات المهمة - كالعاطفة أو الالتزام - قد يفسره الآخرون برفض أو لامبالاة ، بينما هو في الحقيقة يعيش ارتجافاً داخلياً لا يراه أحد .

### سابعاً: الفلسفة الشخصية في مواجهة الفوبيا :

يحتاج الإنسان كي يعيش حياة أصيلة ، كما يقول سارتر ، إلى أن يتحمل مسؤولية اختياراته ، لكن الفوبيا تضع الفرد في حالة وجود سيئ النية : فهو يتصرف كأن الخوف قدر لا يمكن تغييره ، رغم أن العلاج السلوكي- المعرفي يثبت - علمياً - أن التعرض التدريجي قادر على تفكيك الفوبيا بنسبة نجاح عالية .

في هذا المستوى ، تصبح المواجهة ليست مجرد علاج ، بل قراراً وجودياً : أن يتحمل الإنسان توتر اللحظة كي يستعيد حياته وأن يقبل أن الألم المؤقت قد يكون ثمناً للحرية الدائمة ، هنا، تصبح رحلة العلاج أشبه برحلة داخل الذات : مواجهة الجروح الأولى ، إعادة كتابة الحكايات القديمة ، وإعادة تشكيل العلاقة مع العالم .

### ثامناً: التجنب بين العلم والإنسان :

الخلاصة في التحليل العلمي أن السلوك التجنبي ليس عرضاً إضافياً للفوبيا ؛ بل لبّها الخوف قد يكون موجوداً دون تجنب ، لكنه لا يصبح فوبيا إلا حين يبدأ الفرد في تشكيل حياته حول الهروب ومع ذلك ، فإن التحليل النفسي- الاجتماعي- الفلسفي يكشف لنا أن هذا الهروب لم يولد من فراغ: إنه تفاعل بين خوف داخلي لم يجد من يحتويه ، وضغط اجتماعي لا يمنح الهشاشة مساحة ، وفلسفة حياة ترى في السيطرة ضمناً للطمأنينة .

+

### خاتمة: الفوبيا كمرآة للإنسان

في النهاية، يمكن النظر إلى الفوبيا كنافذة نطلّ منها على الإنسان بكل تعقيداته ، إنّها ليست خوفًا سخيًّا كما قد يظن البعض ، بل حكاية كاملة عن صراع بين الرغبة في الحياة والرغبة منها وهي تذكّرنا بأنّ الإنسان - كائن هشّ رغم قوته - يحتاج أحيانًا إلى يد تمتدّ إليه ، لا لتسحبه من خوفه ، بل لتشاركه الضوء حتى يعتاد عليه من جديد .

بهذا الفهم ، يصبح الحديث عن الفوبيا والتجنّب ليس نقاشًا طبيًّا فحسب ، بل حديثًا عن الإنسان في جوهره : كائن يخاف ، يتجنّب ، يهرب ، لكنه في أعماقه يريد أن يعيش حياة واسعة لا تحكمها مخاوف ولا تضيقها الهروب

+

يبدو رهاب الزواج ، كما تقدّمه الأدبيات النفسية الشعبية ، خوفًا غير منطقي من العقد الاجتماعي الأكثر رسوخًا في الوعي البشري : الزواج لكن الاكتفاء بتوصيفه بوصفه فوبيا قد يخفي ما هو أعمق ؛ فالمسألة ليست حالة طارئة تُقاس بحدة الأعراض أو شدّة النوبات ، بل هي انعكاس لتحوّل طويل في الخبرة الإنسانية ، حيث تلتقي التجارب الفردية مع تحوّلات البنية الاجتماعية ، ويتقاطع الخوف النفسي مع أسئلة الوجود : من نكون ؟ ما الذي نخاف أن نخسره ؟ وما الذي نخشى أن نلتزم به ؟

### جنور الخوف: الماضي الذي لا يهدأ :

حين تذكر الفقرة أن من أهم العوامل تجارب سلبية سابقة ، فهي لا تشير إلى وقائع ، بل إلى ندوب التجربة المؤلمة لا تبقى حدثًا ؛ تتحوّل إلى ذاكرة نشطة ، تُعيد تشكيل المستقبل كما يشتهي الخوف لا كما يشتهي الإنسان .

من نشأ في أسرة اهتزّ فيها الزواج ، أو عاش طفولةً مثقلة بالشجار ، لا يستقبل فكرة الزواج كمن يستقبل وعدًا ، بل كمن يرى شبحًا يتحرّك بين تفاصيل حياته يصبح المشهد الأسري القديم أشبه بتنبؤ مستمر .

على سبيل المثال ، شابّ عاين تفكّك أسرة كان يظنّ أن أمانها مطلق ، قد يكبر وفي داخله قناعة ضمنية بأن الالتزام مصيدة ، وأن كل

وعدّ يظلّ مهديدًا بانهييار غير متوقع هنا لا يعود الزواج خيارًا اجتماعيًا ، بل استعادةً لمسرح قديم يعود إليه رغمًا عن إرادته .

**تحليل نفسي:** التجربة المؤلمة تُؤدّ تعميمًا دفاعيًا ؛ اللاوعي يفضل اتقاء الألم بإلغاء احتمال حدوثه أصلًا فيتكوّن منطق داخلي : إن لم أبدأ ، فلن أسقط .

**تحليل اجتماعي :** تجارب الطلاق وخيبات العلاقات أصبحت أكثر ظهورًا في الخطاب العام ، ما يجعل المخاوف قابلة للتداول ، ويحوّل القلق الفردي إلى قلق جماعي مُعاش

**تحليل فلسفي :** الإنسان يخشى إعادة تمثيل القدر الذي يظن أنه حُفر له التجربة الماضية تُصبح ميتافيزيقيا شخصية تُفرض على مستقبله ما لم يخضع لها نقدًا أو تفكيكًا .

+

### مسؤوليات الزواج: قلق الثقل لا قلق العاطفة

أن بعض الأفراد لا يخشون الحب ، بل يخشون التحوّل من العفوية إلى الالتزام ، هذه الفكرة تفتح بابًا لتأمل اختلاف طبيعة الخوف:

هناك من يتهيب الزواج لأنه يرى فيه عقدًا من الواجبات ، لا امتدادًا للمودة وكأن الزواج ، بدل أن يكون شراكة ، يتحوّل في وعيه إلى مؤسسة رقابية تُطالبه دائمًا بمزيد من الانضباط العاطفي والاقتصادي والأخلاقي .

### مثال واقعي:

امرأة في بداية الثلاثين تعيش استقلالية اقتصادية ، تملك نمط حياة متحررًا في توقيته وخياراته واهتماماتها حين يقترب الحديث من الزواج ، تشعر بأن فضاءها سينكمش ، وأنها ستنتقل من الاختيار الحر إلى الواجب المستمر ، ليس الخوف هنا من الشريك ، بل من تحوّل الذات نفسها حين تُوضع داخل بنية اجتماعية ذات تاريخ طويل من التوقعات .

**تحليل نفسي:** يظهر هنا خوفٌ من فقدان الهوية ، أكثر منه خوفٌ من الارتباط الشخص يتساءل : هل سأبقى أنا كما أنا ؟ أم سيتغير مسار حياتي بطريقة لا أستطيع التحكم بها ؟



**تحليل اجتماعي :** في المجتمعات ذات البنى التقليدية، تتضخم توقعات الزواج: بيت، أطفال، أعباء مالية، ضبط للسلوك، اندماج مع العائلة الممتدة ، هذه التوقعات تجعل الزواج يبدو كمشروع مؤسسي، لا كعلاقة إنسانية .

**تحليل فلسفي :** الالتزام هو سؤال الحرية حين يظن الإنسان أن ارتباطه سيقلص حريته ، يتساءل إن كانت التضحية بالفضاء الفردي ضرورة وجودية أم تنازلاً غير مبرر

+

### **الاضطرابات النفسية والذات القلقة:**

#### **حين يكون العالم نفسه مهدداً**

إن الرهاب قد ينمو على تربة اضطرابات أخرى : القلق العام ، الهلع ، الاكتئاب ، هذه الحالات لا ترى الزواج باعتباره هدفاً ، ولا حتى خطراً محدداً ؛ بل تراه تغييراً كبيراً في حياة بالكاد يتحملها صاحبها في وضعها الراهن .

#### **مثال واقعي:**

رجل يعاني من اضطراب الهلع يشعر بأن أي تغيير في نمط حياته قد يزعزع توازنه الهش ، حين يسمع كلمة زواج ، يتخيل انتقال مسكن ، انخراطاً في أسرة جديدة ، أدواراً جديدة عليه أداؤها يصبح الزواج كتلة من المفاجآت المحتملة ، وكل مفاجأة تهديد .

**تحليل نفسي :** الاضطرابات تجعل المستقبل نفسه مُقلّلاً ، حتى لو كان يحمل وعداً بالسعادة الخوف هنا ليس من الزواج ، بل من التحول .

**تحليل اجتماعي :** في عالم سريع التغير، يصبح الأفراد المرهقون نفسياً أكثر انجذاباً للثبات ، الزواج يُنظر إليه كتحوّل كبير ، لا كاستقرار ، وهذا ما يعاكس التصور التقليدي له .

**تحليل فلسفي :** الاضطراب النفسي يضع الإنسان في علاقة متوترة مع الزمن ؛ الحاضر ثقيل ، والمستقبل أشد غموضاً ، لذا يتجنب كل مشروع يتطلب قفزة إرادية نحو مجهول .

+

## ضعف الثقة بالنفس:

### الخوف من أن يرى الآخر هشاشتنا

الخوف من الزواج قد ينبع أيضًا من سؤال قديم : هل أستحق أن أُحِب ؟ هل يمكن أن يراني الآخر كاملاً ويقبلني ؟ .

حين تهتز الثقة بالنفس ، لا يعود الزواج علاقة محتملة ، بل امتحانًا : هل سأفشل ؟ هل سيُكشف ضعفي ؟ هل سأخسر من يقترب مني ؟

### مثال واقعي :

شخص مرّ بتجارب عاطفية جعلته يشعر بأنه غير كافٍ في بداية كل علاقة جديدة ، يرتاح ، لكنه حين تقترب من مرحلة الجدية ، يشعر بضغط خفي : الزواج سيجعله مرئيًا بالكامل ، بلا القدرة على الاختباء وراء الزيارات القصيرة أو الرسائل ، يهرب قبل أن يظهر ضعفه .

**تحليل نفسي :** الزواج يتطلب حميمية ، والحميمية تتطلب تعريًا نفسيًا ، وهذا ما يخشاه من لا يملك صورة مستقرة عن ذاته .

**تحليل اجتماعي :** المعايير المثالية المتداولة حول الزواج الناجح - شريك مثالي، صورة اجتماعية لامعة، أداء متوقع - تجعل الشخص القلق يظن أنه دون المستوى المطلوب .

**تحليل فلسفي :** الرغبة في الارتباط تتعارض مع الخوف من الظهور الحقيقي أمام الآخر ، هنا يظهر سؤال الهوية: هل الإنسان هو ما يراه في نفسه ، أم ما يراه الآخر فيه ؟

+

## الضغط الاجتماعي:

### حين يتحول الزواج من خيار إلى واجب

في مجتمعات تُقدّس الزواج وتراه عبورًا إلزاميًا نحو الاكتمال الاجتماعي ، يصبح الضغط المحيط بالفرد أكبر من رغبته .

هذا الضغط قد يتجلى في أسئلة يومية ، أو مقارنات ، أو توقعات مستمرة ، وحين يتكرر الإلحاح ، يبدأ الشخص في ربط الزواج بالتهديد بدل الطمأنينة .

### مثال واقعي:

امراة تتلقى أسئلة متكررة من عائلتها حول موعد الارتباط كلما تأخرت ، ازدادت النظرات والعبارات ، تتحول الفكرة من علاقة إنسانية إلى مهمة عاجلة فيصبح رد فعلها دفاعيًا : أي محاولة اقتراب من موضوع الزواج تثير توترًا ، لا لأنها لا ترغب بالارتباط ، بل لأن الموضوع فقد طبيعته تحت ضغط الجماعة .

**تحليل نفسي :** حين يشعر الفرد بأن قراراته تُسلب منه، يتولد رد فعل دفاعي بالرفض ، حتى لو كانت تلك القرارات أصلًا ضمن رغباته الشخصية .

**تحليل اجتماعي :** الزواج يُحمّل في بعض الثقافات معنى الشرط الاجتماعي للقبول ، وهذا يخلق مقاومة لدى من يسعون لإثبات استقلاليتهم أو إعادة تعريف هويتهم خارج هذا القالب .

**تحليل فلسفي :** الضغط الخارجي يشوه مفهوم الاختيار ، فيتحول الزواج إلى فعل جماعي لا اختياري فردي ، وهنا يبرز سؤال الإرادة الحقيقية : هل قراراتنا ملك لنا ، أم أنها امتدادٌ لتاريخ الجماعة ؟ .

### أشكال التجنب: لغة الجسد والسلوك قبل الكلمات

أشكال التجنب : الانسحاب ، رفض النقاش ، الهروب من العلاقات الجادة، عزل النفس ، أو توسيع نطاق الرهاب ليشمل الخوف من الأماكن أو التغيير .

هذه السلوكيات ليست مجرد ردود فعل ، بل نظام حماية ينسجه العقل كي يضمن الاستمرار دون مواجهة الخوف مباشرة .

### مثال للتجنب العلني:

شاب يوافق مبدئيًا على الخطبة احترامًا للعائلة ، لكنه حين تقترب المواعيد الرسمية ، يحس بثقل لم يعرفه من قبل : صدام مستمر ، اضطراب نوم ، إحساس بالحصار ينسحب فجأة ، ثم يقدم أعداءً مبهمة .

### مثال للتجنب الخفي:

شخص يعيش علاقة دافئة ، لكن كلما بات الحديث يميل نحو المستقبل ، يفتح نقاشات جانبية أو يفتعل خلافات صغيرة تُبطئ تقدم العلاقة .

**تحليل نفسي :** التجنب استجابة دفاعية كلاسيكية ، العقل يفضل تفادي الخطر بدلاً من مواجهته لكن المشكلة أنه يحافظ على الخوف ويغذيه ، بدل أن يخفف من حدته .

**تحليل اجتماعي :** بعض أشكال التجنب تُفهم اجتماعيًا على أنها عدم جدية ، بينما هي في الحقيقة صراع داخلي مؤلم غياب الوعي المجتمعي يجعل الفرد يشعر بالذنب ، ما يزيد من تعقيد حالته .

**تحليل فلسفي :** التجنب نوع من الهروب من السؤال الوجودي ، فالزواج يطرح سؤالاً عما نريد أن نكون ، والتجنب هو محاولة لتعليق الإجابة إلى زمن غير معلوم .

+

### معنى الزواج: رمز أم علاقة؟

التحليل الفلسفي لجاموفويا يتطلب فهم معنى الزواج في المخيال الجمعي ، الزواج ليس حدثًا اجتماعيًا فحسب ؛ إنه محمّل بتاريخ طويل من التقاليد ، والسلطة الأبوية ، والقيم الدينية ، ومفاهيم الاستمرارية والواجب .

حين يواجه الفرد هذا الرمز بكل ما يحمله من تاريخ ، قد يشعر بأنه يدخل منظومة أكبر منه ، وأن خصوصيته ستُدَوَّب في مؤسسة ممتدة عبر الزمن .

الخوف هنا ليس من الشريك، بل من ثقل المعنى

+

### رهاب الزواج كمرآة للتغير الاجتماعي

من زاوية اجتماعية واسعة ، يمكن النظر إلى جاموفويا كعلامة على انتقال المجتمع من نمط العلاقات الثابتة إلى نمط أكثر فردانية وسيولة .

الأجيال الجديدة تحمل رؤى مختلفة:

- الحرية قيمة مركزية
- الاستقلالية ليست رفاهية بل شرطاً للكرامة
- العلاقات تُفهم بوصفها مساحات مشتركة، لا اندماجاً كاملاً

في هذا السياق، يصبح الزواج بتصوره التقليدي محل مساءلة والخوف منه ليس مرضًا فقط، بل تعبيرًا عن محاولة إعادة تعريف العلاقة الإنسانية في عصر يتغير بسرعة .

+

### الإنسان بين الخوف والرغبة

على مستوى أعمق ، رهاب الزواج يجسد التوتر الأبدي بين رغبتي :

- الرغبة في القرب : أن يجد الإنسان من يشاركه حياته
  - الرغبة في الحماية : أن يحفظ نفسه من الألم
- كل علاقة تُفتح تتيح احتمالين : الأمان... أو الجرح والإنسان ، في كثير من الأحيان ، يختار النجاة على حساب التجربة .
- لكن الخوف لا يلغي الحاجة الداخلية للمشاركة إنما يجعل الطريق إليها أطول .

+

جاموفوبيا ليست مجرد رهاب منعزل، بل ظاهرة تقف عند مفترق ثلاثة مسارات:

1. النفس بما تحمله من تجارب وذاكرات وتصدعات .
2. المجتمع بما يفرضه من توقعات وصور معيارية .
3. الفلسفة الوجودية التي تجعل الإنسان يتساءل عن هويته وحرّيته ومعنى التزامه .

إنها حالة يتشابك فيها الماضي بالحاضر ، والخوف بالرغبة ، والفرد بالجماعة ، ومن يفهمها بعمق يدرك أن الخوف من الزواج ليس دائمًا خوفًا من الآخر ، بل قد يكون خوفًا من مواجهة الذات في أكثر صورها صدقًا ووضوحًا .

هذا التحليل يهدف إلى تقديم قراءة متوازنة ، لا تُدين الخوف ، ولا تحتفي به ، بل تفهمه كإشارة إلى أن الإنسان ما يزال يتعلم كيف يفاوض حياته ، وكيف يصالح بين احتياجاته الداخلية ومتطلبات العالم الخارجي .

+

أبعاد السلوك التجنّبي:

التحليل النفسي والمعرفي:

بين تهويل الخطر وتاريخ الألم

عندما نتأمل الفوبيا - أكانت فوبيا من الزواج أو من السفر أو من أي موقف وجودي - نجد أنفسنا أمام ظاهرة مركّبة تتشابك فيها بُنى الإدراك ، والذاكرة ، والانفعالات ، في قلب النظريات المعرفية- السلوكية يظهر مفهوم تشوّه التقدير أو **الخلل المعرفي** ؛ ذلك الخيط الخفي الذي يجعل العقل يضخم الخطر بأضعاف حجمه الحقيقي يصبح المثير - فكرة الزواج مثلاً - كأنه صفّارة إنذار داخلية لا يمكن إسكاتها يتسارع القلب ، ترتفع نبضة التفكير ، يشتعل الخيال بصورة كارثية : الفشل ، الخيانة ، فقدان السيطرة ، القيود ، الانهيار العاطفي... رغم أنّ الواقع لا يحمل بالضرورة أيّاً من هذه الظلال .

في جلسات العلاج المعرفي- السلوكي كثيرًا ما يتكرّر مشهد مشابه: مريض في الثلاثين ، ناجح مهنيًا ، يخبر المعالج أنّ فكرة الارتباط تجعله يخلتق يسأله المعالج : ما أسوأ ما قد يحدث ؟ فيجيب: أخشى أن أفقد نفسي أن أحبس أن أخطئ اختيار الشخص ويضيع عمري ، وعند تحليل هذه المخاوف يتّضح أنها ليست حقائق ، بل تنبؤات سوداء تُعامل داخليًا كأنها يقين هنا يظهر دور المدرسة المعرفية : إعادة تفكيك البناء العقلي الذي رسّخ الخطر ، وتدريب الذهن على رؤية الاحتمالات لا أسوأ التوقعات فقط .

إلى جانب ذلك ، تعلّمت المدرسة السلوكية أن الفوبيا ليست كيانًا مفاجئًا ، بل عادة نفسية مكتسبة فالطفل الذي نشأ في أسرة صراعية قد يرى الزواج كأرضٍ ملغومة ، مخزنًا بذلك صورة ارتباط يساوي ألمًا والطفل الذي تربّى وسط انتقاص دائم قد يتعلم - عبر التجربة والتطرّف الانفعالي - أنّ أي التزام طويل هو تهديد لاختلال قيمته الذاتية ، وهكذا يتحوّل التجنّب إلى سلوك تلقائي : كلما اقترب المثير ، يهرب العقل والجسد معًا ، حتى دون تفكير .

خذ مثلاً شابًا يدخل مصعدًا لأول مرة بعد أن ظلّ طوال طفولته يسمع من أمه إيّاك أن تدخل المصعد وحدك ، قد يتعطل وتموت اختناقًا ، وعندما يعطل المصعد فعلاً مرة واحدة ، يصبح الموقف برمّته

مخزونة في ذاكرته ك خطر ، حين يكبر ويصبح موظفًا ، يبدأ بتسلق الدرج إلى الطابق التاسع يوميًا ليس لأنه رغب في الرياضة ، بل لأن فكرة المصعد أصبحت مكبر صوت داخليًا للخوف ، الخوف هنا لم ينشأ من المصعد ذاته ، بل من تعلم تراكمي .

الأمر مشابه في فوبيا الزواج : ليس الزواج نفسه هو مصدر الاضطراب ، بل الارتباطات النفسية التي صُنعت حوله : ألم قديم ، تجربة عائلية ، أو حتى مشهد سينمائي أثار شحنة انفعالية باقية .

أما من منظور العلاج الديناميكي ، فالفوبيا ليست انفعاليًا عابرًا بل لغة صامتة لصراعات داخلية وفق هذا المنظور ، التجنب ليس قرارًا واعيًا ، بل آلية دفاعية تُبقي الفرد بمنأى عن مواجهة جرح دفين ، قد يكون هذا الجرح خوفًا من فقدان الحرية لأن الطفولة كانت فضاءً خاليًا من الأمان الشخصي ، أو خوفًا من الاندماج لأن الأسرة كانت غارقة في التعلق المرضي ، أو خوفًا من تكرار تجربة انفصال مؤلمة عاشها في الصغر ، لهذا قد تجد فتاة ترفض الزواج دون سبب واضح ، لكنها تحلم دائمًا بأنها تفقد صوتها في العلاقات وقد تجد رجلًا يهرب من الالتزام بينما يتكرر في ذاكرته مشهد طلاق والديه وهو في الخامسة .

الفوبيا ، إذن ، ليست كيانًا بسيطًا ، بل دراما داخلية مكتوبة باللغة القديمة للطفولة

+

### البعد الاجتماعي والثقافي:

#### حين يصبح الخوف صدًى للجماعة

في المجتمعات العربية - وكذلك في مجتمعات كثيرة حول العالم - الزواج ليس خيارًا فرديًا فحسب ، بل مؤسسة اجتماعية تحيط بها الأعراف ، والتوقعات ، والواجبات ، هنا يكتسب تجنب الزواج معنى مختلفًا: يصبح نوعًا من المقاومة الهادئة ، أو تمرّدًا صامتًا ضد الضغوط المجتمعية ، فحين تُكرّر الأسرة على مسامع الشاب متى ستتزوج ؟ أو تعاتب الفتاة أترفضين كل من يتقدم إليك ؟ ، يتحول الزواج من علاقة إنسانية إلى امتحان اجتماعي .

تخبرنا السوسيولوجيا أنّ السلوك الفردي غالبًا ما يكون انعكاسًا للتفاعل بين البنية الاجتماعية وخصوصية الفرد فالشخص الذي يشعر

أن المجتمع يحاصره بتوقعات لا تشبهه قد يلجأ إلى التجنّب كطريقة لحماية ذاته من الانتهاك الرمزي بمعنى آخر، يصبح الهروب ليس خوفاً من الزواج ذاته ، بل من المعيارية الاجتماعية التي قد تجرده من فرديته .

تخيّل شاباً يكره السؤال التقليدي : متى نفرح فيك ؟ لأنه يسمعه كتذكير دائم بأنه غير كافٍ أو أنه متأخر عن اللحاق بركب الآخرين ، وتخيّل فتاة تعمل بجد وتحب استقلالها ، لكنها تتلقّى باستمرار رسائل بأن الوقت ينفد وأن قيمتها مرتبطة بارتباطها هنا يصبح الضغط الاجتماعي عاملاً مضاعفاً للفوبيا ، ليس فقط لأنه يعمّق القلق ، بل لأنه يفصل الفرد عن محيطه .

هذا الانفصال يخلق عزلة تتسع يوماً بعد يوم فالتجنّب الاجتماعي يقلّص فرص التواصل ، ويضع الفرد في دائرة دفاعية دائمة، فيصبح الزواج بالنسبة إليه مرآة تعكس ضعفه لا قدرته على العطاء ، ومع الوقت ، تتحول العزلة إلى شعور أصيل: وحدة نفسية تغذي الحساسية ، وتدفع الشخص إلى مزيد من الابتعاد .

النتيجة ليست خوفاً فردياً فحسب ، بل اغتراباً اجتماعياً يقطع الجسور بين الإنسان وبيئته ، وهنا تنشأ الحلقة المفرغة : يهرب الفرد من الزواج لأنه يخشاه ، ويزداد خوفه لأنه يهرب ، وتستفحل الفجوة النفسية شيئاً فشيئاً

+

### التأمل الفلسفي: الحرية التي تتخفى خلف الخوف

الفلسفة تدخل هذا الحوار لتعيد تعريف السؤال: هل التجنّب حرية؟ أم هو قيد يُموّه نفسه على هيئة اختيار ؟

في ظاهر الأمر ، يبدو أن من يرفض الزواج يمارس حريته الشخصية لكن الحرية في الفلسفة ليست مجرد رفض أو قبول ، بل هي قدرة واعية على الاختيار استناداً إلى عقل متبصّر ، أما أن يختار الإنسان تحت ضغط خوفٍ داخلي لا يعترف به ، فذلك ليس حرية بل استجابة مشروطة ، هنا يظهر السؤال الوجودي: هل أنا من يختار؟ أم أن خوفي يختار عني؟

حين يجلس الفرد مع نفسه ، بعيداً عن الضجيج ، قد يدرك أن لا أريد الزواج ليست دائماً قراراً عقلياً ، بل محاولة لتجنب مواجهة ذاته



كأن الفوبيا جدارٌ نفسيّ يحجب عنه رؤية الحقيقة : أنه لا يخاف الزواج ، بل يخاف من أن يُعاد اختبار الماضي ، يخاف من خسارة ذاته ، من هشاشته ، من مسؤوليته عن شخص آخر .

إنّ الحرية الحقيقية ، كما قال سارتر ، ليست في الهروب من الخيارات الصعبة ، بل في مواجهة معنى الوجود حتى لو أثار الخوف الفوبيا - بهذا المعنى - **تنقص من مدى الحرية** ؛ فهي تقلّص مساحة الحركة الإنسانية ، وتسرق من الفرد قدرته على أن يجرب ، ويغلط ، ويصلح ، ويتعلم إنها تشبه غرفة مفردة تُقفل أبواب الحياة .

ولذلك يصبح العلاج - نفسيًا وفلسفيًا - عملية استعادة الحرية الداخلية العلاج هنا ليس مجرد إطفاء لنار القلق ، بل تحرير للعقل من القبضة القديمة التي تعوقه عن رؤية المستقبل فعندما ينجح المريض في مواجهة مخاوفه خطوة خطوة ، يصبح قادرًا على اتخاذ قرار الزواج - أو عدمه - ليس بصفته رد فعل ، بل بصفته **فاعلًا حرًا** يملك زمام ذاته .

خذ مثال فتاة تعاني فوبيا الالتزام بعد عدة أشهر من العلاج، تقول فجأة: لأول مرة أشعر أنني أستطيع أن أفكر في الأمر دون أن أرتجف هذا الشعور ليس شجاعة مطلقة، بل هو بداية التحرر من السلاسل المعرفية التي كبلتها سنين طويلة ما تغيّر ليس الزواج، بل **نظرتها إلى نفسها**

+

## بين علم النفس والمجتمع والفلسفة...

### الإنسان كرحلة نحو ذاته

عندما نجمع التحليل النفسي ، والاجتماعي ، والفلسفي ، نكتشف أن الفوبيا - بما فيها فوبيا الزواج - ليست مجرد خوف بسيط يمكن تجاهله ، بل هي ظاهرة عميقة الجذور ، تتشابك فيها الذاكرة الشخصية بالثقافة الجماعية ، ويختبئ وراءها تاريخ طويل من التجارب ، والتوقعات ، والتأويلات الذاتية .

هي صراع بين الماضي والحاضر ، بين الرغبة والرغبة ، بين الحرية والقيود الداخلية وهي أيضًا تذكير بأن الإنسان ، مهما بدا حرًا ، قد يكون محاصرًا بأسوار صنعها عقله دون أن يشعر ولعلّ أعظم ما في العلاج - أيّ علاج - أنه يعيد بناء الجسور بين الإنسان وذاته ، وبين خوفه ورغبته ، وبين واقعه وحلمه .

وحيث تتحرّر النفس من سطوة الخوف ، يبدأ الفرد أخيراً في ممارسة حقّه الأصيل :أن يختار ، لا أن يُدفع أن يحبّ لأن قلبه أراد ، لا لأن المجتمع ضغط وأن يرفض لأن وعيه قرر ، لا لأن فوبياه صرخت .

هكذا يصبح الزواج - أو أي التزام آخر - ليس امتحاناً أو تهديداً ، بل خطوة منسجمة مع الذات الحقيقية ، تلك التي لا تُبنى بالخوف ، بل بالفهم ، والنضج ، والشجاعة الهادئة .

+

### آثار السلوك التجنّبي والفوبيا على الحياة

تُظهر الفوبيا ، حين نقرب منها بمنظارٍ نفسي- اجتماعي- فلسفي ، أنّها ليست مجرد خوفٍ فسيولوجيٍّ عابر ، بل بناءً معقّد تتداخل فيه طبقات التجربة الإنسانية : القلق المكبوت ، النشأة الاجتماعية ، تصوّرات الذات ، والمعنى الوجودي الذي يصيغ علاقتنا بالعالم و هذا يفتح بوابة لهذا الفهم العميق حين تبيّن أن الفوبيا نادراً ما تأتي وحدها ، وأنها قد تعيش في النفس سنواتٍ طويلة ، وأنّ بعضها - مثل الفوبيا من الزواج - يمكن أن يتحوّل من خوفٍ محدّد إلى نمط وجودي كامل .

يُمكن النظر إلى الفوبيا باعتبارها علامة على صراع داخليٍّ لم يجد طريقة صحيحة للتعبير عن نفسه ، فالبحت العلمي الذي يشير إلى أنّ **60% من المصابين بالفوبيا يعانون اضطراباً نفسياً آخر** ، لا يكشف فقط عن تزامنٍ إحصائيٍّ ، بل عن ترابط بنيوي: الإنسان الذي تتشرب نفسيته القلق أو الاكتئاب يصبح أكثر قابلية لأن يختبر خوفاً مركزاً ، كما لو أن العقل يختار موضوعاً واحداً يستقر فيه ذلك القلق المنشط ، وهكذا تصبح الفوبيا جداراً رمزياً يحاول الفرد أن يمسك به كي لا يغرق في فراغٍ داخليٍّ أكبر .

من الزاوية النفسية ، الفوبيا من الزواج لا تتعلق بالزواج ذاته بقدر ما تتعلق بالذات ، وهي تواجه احتمالات التغيير ، الالتزام ، الانكشاف أمام الآخر ، وفقدان السيطرة فالزواج - بما يحمله من مسؤوليات عاطفية واقتصادية واجتماعية - يُجبر الفرد على الخروج من منطقة أمانه ، وحين تنشأ الفوبيا ، فهي تعبّر عن رفضٍ لا شعوريٍّ لهذا الخروج يخاف البعض من الفشل في الحياة الزوجية لأنّ مياه الطفولة ربما حملت رسائل عن عطب العلاقة بين الأبوين ، أو عن بيئة عاطفية هشة ، فترسّخت قناعة داخلية بأن الارتباط يحمل الألم ، وهنا

يصبح الخوف آلية دفاعية ، لا لحماية الإنسان من الزواج ، بل من جراحه الأولى .

وتُظهر الدراسات أن بعض الفوبيات تستمر 10 % إلى 30% من الحالات لسنوات طويلة دون علاج ، وهذا يضيء جانباً فلسفياً : الإنسان يميل إلى التعايش مع مشاكله بدل مواجهتها كثير من البشر يفضلون الألم المألوف على احتمال شفاء مجهول تستمر الفوبيا أحياناً لأنها تملك وظيفة نفسية ؛ فهي تحمي صاحبها من اتخاذ قرارات مصيرية ، من تجربة حقيقة ذاته ، أو من الدخول في علاقة تكسر صورة الأنا التي بناها بعناية بهذا المعنى ، الفوبيا ليست مجرد مرض ، بل خطاب داخلي يحملنا أماناً زائفاً .

من منظور اجتماعي ، لا يعيش الفرد فوبياه في الفراغ فالمجتمع العربي - كغيره من المجتمعات - ينظر إلى الزواج بوصفه مرحلة نضج ، بل أحياناً معياراً للنجاح ، وفي هذا السياق ، يصبح صاحب الفوبيا من الزواج واقعاً تحت ضغطين : خوف داخلي يجره إلى التقهقر ، وضغط خارجي يدفعه إلى الأمام هذا التشابك يخلق ما يشبه الحقل المغناطيسي النفسي الذي يولد توترًا مستمرًا ، وعندما يختار الفرد السلوك التجنبي ، وتبدأ العزلة الاجتماعية بالظهور ، يصبح التجنب ذاته مصدر ألم جديد ، لأنه يقطع الجسور مع الدعم الاجتماعي الذي يحتاجه أي إنسان ليواجه مخاوفه .

تخيّل شاباً في الثلاثين من عمره ، يتلقى دعوات مستمرة لحضور حفلات زفاف ، لكنه يرفضها دائماً دون تفسير ، قد يبدو الأمر بسيطاً ، لكن كل رفض هو طوبة جديدة في جدار العزلة مع الوقت ، يُصبح العالم الاجتماعي مؤلماً بحد ذاته ، ليس لأن الناس يُزعجونهم ، بل لأنه يشعر أنهم بآلمهم بأنه أقلّ من الآخرين هذا الشعور بالقصور ، الذي أشارت إليه الفقرة ، هو في جوهره فكرة فلسفية عن الذات ووجهتها : الإنسان حين يفقد الطريق التي تتوقعها منه الجماعة ، يبدأ بطرح أسئلة وجودية عن قيمته ومعنى حياته .

هذا النوع من الفوبيا - المرتبط بالارتباط ذاته - قد يرتبط أيضاً بالخوف من فقدان الحرية فلسفياً ، الزواج مؤسسة تُجسد فكرة الالتزام الكامل للآخر : أن تمنح من وقتك ، من حريتك ، من طموحاتك ، ومن مساحتك الداخلية بعض العقول ترى في ذلك اندثاراً للذات ، هنا ، الفوبيا ليست خوفاً من التجربة ، بل من انحاء الهوية ، وربما نجد

جذورًا لهذا في الفلسفة الوجودية التي ترى أن الإنسان مسؤول بالكامل عن مشروع وجوده ، فإذا شعر الفرد بأن الزواج مشروع يهدد هذا المشروع الفردي ، فإن الخوف يتحوّل إلى مقاومة ، والمقاومة إلى فوبيا .

ويمكن أن نستحضر مثالًا واقعيًا: امرأة ناجحة مهنيًا ، تخاف من الارتباط لأنها ترى أن الزواج سيعيدها - كما حدث مع والدتها - إلى أدوار نمطية لا تحقق طموحها يصبح الزواج في ذهنها رمزًا للقيود ، للعودة إلى الماضي ، لنسخة من أنوثة لا تشبهها هذا المثال يوضح كيف تكون الفوبيا ، أحيانًا ، ليست خوفًا من الحدث بل من المعنى ، وهنا تتدخل الثقافة بقوة : المجتمعات التي تربط الزواج بالاستقرار أو التكامل النفسي تجعل الشخص الذي يخاف الزواج يشعر بأنه ناقص ، ويضيف هذا الشعور طبقة جديدة من القلق .

من الناحية النفسية البحتة ، السلوك التجنّبي الذي يُعدّ أحد أبرز سمات الفوبيا يؤدي إلى دوامة من الأعراض ، فالتجنّب يمنع الفرد من مواجهة خوفه وبالتالي من اكتساب خبرة تؤكّد له أن خوفه مبالغ فيه ، ومع مرور الوقت ، يصبح القلق أعمق ، وقد يتطور إلى اضطرابات أكثر شدة مثل الاكتئاب ففي غياب العلاقات الإنسانية الدافئة ، وفي ظل شعور دائم بالفشل أو الخوف ، يتراجع تقدير الذات ، وهنا تتشابك الفلسفة مع علم النفس : كيف يفسّر الإنسان عجزه ؟ هل يراها صدفة قدرية أم نقصًا جوهريًا فيه ؟ الإجابة هنا تحدد مصير النفس .

والفوبيا من الزواج تكشف بعدًا آخر : الخوف من المستقبل الزواج ، في العقل الجمعي ، ليس حدثًا لحظيًا بل مسارًا طويلًا لذا يخاف البعض من الالتزام لأنه يتطلب القفز إلى مستقبل غير مضمون ، هذا الخوف ليس مرضيًا دائمًا ، لكنه يصبح كذلك حين يشلّ القدرة على اتخاذ القرار ، وحين يتحول إلى هاجس يطغى على التفكير ، ومن هنا ، نفهم لماذا تستمر الفوبيا سنوات طويلة : لأنها مشدودة بخيوط الماضي (التجارب، التربيّات، المشاهدات) لكنها موجهة نحو المستقبل إنها عقدة الزمن داخل النفس .

اجتماعيًا ، يؤدي التجنّب إلى ثقب في شبكة العلاقات فغياب الفرد عن المناسبات ، وانسحابه من دوائر التعارف ، يجعلان الآخرين يبتعدون عنه دون وعي ، فيتضاءل الدعم الاجتماعي الذي كان يمكن أن يساعده ، وتظهر دراسات عديدة أن العزلة تزيد من احتمال تطوّر

اضطرابات نفسية ، مما يفسر الارتباط بين الفوبيا والاكتئاب ، وحين يفقد الإنسان الشعور بالانتماء ، يبدأ في إعادة صياغة ذاته بطريقة سلبية : يرى نفسه مختلفاً، غير مناسب ، أو غير قادر على العيش مثل الآخرين وهذا يعيدنا إلى البُعد الفلسفي : هل الإنسان كائن اجتماعي بالفعل كما قال أرسطو ، أم أن البعض منا يُخلق بحساسية زائدة تجعله أقرب إلى الانسحاب ؟ ربما تكون الفوبيا من الزواج مثلاً على أن بعض المخاوف ليست مرضاً بقدر ما هي انعكاس لطبيعة بشرية هشة أمام التحوّلات الكبرى .

لكن رغم كل هذا التعقيد، يبقى الجانب الأكثر إنسانية في الفوبيا هو أنها نداءٌ داخلي يطلب الفهم ، لا الإدانة كثير ممن يتجنبون الزواج لا يفعلون ذلك بدافع الأنانية ، بل بدافع الخوف العميق من إيذاء أنفسهم أو الآخر ، بعضهم يتصور أن الزواج سيفضح ضعفهم ، أو سيكشف التقصيرات التي حاولوا طوال حياتهم أن يخفوها ، وآخرون يشعرون بأنهم غير مستعدين لمسؤولية عاطفية كبيرة ، هذه المشاعر حقيقية ، حتى لو كانت مبنية على تصوّر مشوّه .

والفلسفة هنا تساعدنا على إعادة صياغة السؤال : بدل أن نسأل لماذا يخاف الإنسان الزواج ؟ يمكن أن نسأل ما الذي يهدده الزواج في ذاته ؟ وهل خوفه هو من العلاقة أم من فقدان صورته الذاتية ؟ وهل الزواج في ثقافتنا يُقدّم بوصفه شراكة إنسانية أم بوصفه واجباً اجتماعياً؟ إجابة هذه الأسئلة توضح أن الفوبيا ليست فقط اضطراباً ، بل مرآة لخلل في العلاقة بين الفرد والمجتمع.

وفي النهاية ، الفوبيا من الزواج ليست مجرد حالة تُقاس بالأعراض ، بل تجربة وجودية تُظهر كيف يعاني الإنسان حين تتصارع فيه رغبته الطبيعية في الأمان مع خوفه العميق من التغيير إنها حكاية عن بشر يعيشون بين حاجتين : الحاجة إلى الآخر، والحاجة إلى حماية ذواتهم الهشة ، وبين هاتين القوتين تتشكل المعاناة ، معاناة قد تستمر سنوات ، وقد تؤدي إلى الوحدة أو الاكتئاب، لكنها في جوهرها دعوة لإعادة بناء الذات من الداخل - بحيث يصبح الزواج خياراً حراً، لا تهديداً وجودياً

+

**العلاج:**

## كيف يمكن مواجهة السلوك التجنّبي وتجاوز الفوبيا ؟

### العلاج النفسي السلوكي والمعرفي

- **العلاج السلوكي المعرفي (CBT)** يساعد على كشف الأفكار المسببة للخوف ، إعادة تقييم الخطر ، تغيير أنماط التفكير السلبي ، وبناء استراتيجيات تفكير إيجابي تجاه المواقف التي تُثير الرهاب .
- **علاج التعرّض التدريجي (Exposure Therapy)** يتضمن مواجهات تدريجية مع المثير (مثل الحديث عن الزواج ، زيارة مناسبة خطوبة ، الحديث مع شريك محتمل...) تحت إشراف معالج نفسي - مما يسمح بتقليل الخوف تدريجياً .
- في بعض الحالات : **العلاج العائلي أو الديناميكي** لتفكيك الصراعات العميقة ، خاصة إذا كان الخوف مرتبطاً بتجارب طفولة أو صدمات .

### العلاج الدوائي :

في الحالات التي يترافق فيها الفوبيا مع اضطراب قلق أو اكتئاب ، قد يصف الطبيب : مثبّتات مزاج ، مضادات قلق أو مضادات اكتئاب ، أو - في حالات الهلع الشديد - مهدئات مؤقتة .

لكن الأدوية وحدها لا تكفي - لأنها لا تعالج جذور الخوف ، بل تخفّف الأعراض ، أفضل نتائج تكون عند الدمج بين العلاج النفسي والدوائي ، مع التزام المريض ورغبته في التغيير .

+

### من التجنّب إلى الحرية — دعوة للتفهم والعلاج

السلوك التجنّبي ، كما رأينا ، ليس ترفاً أو غباءً ، بل غالباً دفاع نفسي مكتسب ، في مواجهة خوف مبالغ فيه ، وسابقة بألم قديم الفوبيا - سواء من الحيوانات ، المرتفعات، الأماكن المغلقة ، أو حتى من فكرة الزواج - هي نمط معقد من التفاعل بين النفس ، الجسد ، الثقافة ، والتجربة الحياتية .

لكن في ذات الوقت - هناك أمل الأبحاث تشير إلى أن الفوبيا ليست قدرأ محتوماً : عبر العلاج النفسي - خصوصاً السلوكي - المعرفي والتعرّض التدريجي - يمكن استعادة التوازن ، وتخفيف الخوف ، وإعادة بناء حياة طبيعية ، ربما حتى حياة عاطفية وصحية .

ومع ذلك، يتطلب ذلك: أولاً - وعياً بأن الفوبيا مرض نفسي يحتاج إلى احترام وعلاج، ثانياً — شجاعة للتحدث، ثالثاً - التزام بخطة علاج، رابعاً - دعم من المحيط (أصدقاء، أسرة، معالج) ختاماً : التجنب قد يوقر شعوراً مؤقتاً بالأمان... لكنه في النهاية يحرم النفس من إمكانيات حقيقية : الحرية ، الحب ، التوافق ، الحياة والعلاج ليس فقط لإخراج الفرد من قفص خوفه ، بل لمنحه فرصة ليعيش بوعي ، ليرى العالم كما هو - ليس كعدو ، بل كمجال لفرص ، لعلاقات، لمستقبل .

#### الباب الرابع عشر :خطر رهاب الزواج:

##### هروب نحو العزوبية الدائمة

##### حين يتحول الف خوف من الثعابين إلى رهاب الارتباط

حين يخاف شخص من الثعابين أو الأماكن العالية ، يدرك عقله أن الهرب - رغم توهمه - هو استجابة دفاعية، تحميه من خطر مفترض لكن ماذا لو تحول هذا الهرب إلى ردة فعل تجاه رابطة بشرية مفترضة - كفكرة الزواج ؟ هل يمكن أن يصبح الفرار من الحب قراراً قد يُخذل صاحبه بنفس قدر ما يحميه ؟ .

رهاب الزواج ليس مجرد تردد طبيعي أو تحفظ اجتماعي مؤقت، بل هو خوف مستمر ، غير عقلاني ، من الالتزام بعلاقة طويلة الأمد، يعيق القدرة على اتخاذ قرار الارتباط - رغم وجود الرغبة أو الإمكانية -

في هذا البحث ، أحاول رسم صورة شاملة لرهاب الزواج: تعريفه، أسبابه النفسية والاجتماعية، كيف ينعكس على الفرد والمجتمع ، مع بعض حقائق وإحصاءات حديثة ، ثم أبحث في سبل العلاج: نفسي

، معرفي ، دوائي ، وفلسفي — باعتباره أزمة وجودية وفردية بذات الوقت .

+

### مفهوم رهاب الزواج وتعريفه

- يُعرّف رهاب الزواج (Gamophobia) على أنه خوف غير مبرّر ومستمر من فكرة الزواج أو الالتزام بعلاقة طويلة الأمد، يتجاوز التوتر العابر أو التردد الطبيعي ، ويؤثر سلبيًا على حياة الشخص اليومية وقدرته على تكوين علاقة مستقرة \_
- على غرار أنواع الفوبيا الأخرى، يكون الخوف فيه مُفرطًا وغير متناسب مع المخاطر الفعلية \_
- لا توجد إحصائيات دقيقة عالمية تعكس عدد المصابين به بدقة، لأن كثيرين لا يلجأون للاستشارة النفسية، أو لا يدركون أن ما يشعرون به رهاب فعلاً \_

لكن دراسة بحثية نشرت عام 2023 بعنوان Fear of Relationship Commitment and Singlehood وجدت أن نحو 19% من المشاركين أظهروا مستوى مرتفع نسبيًا من الخوف من الالتزام الزواجي ، كما بينت أن بين العازفين من اختاروا البقاء أعزب كانت النسبة 29.5%، في حين بين من في علاقة حميمة - كانت 11.7% \_

هذه الأرقام تشير إلى أن خوف الالتزام ليس نادرًا كما قد نتخيل — وهو أحيانًا سبب خفي لتأخير أو رفض الزواج ، حتى لو لم يُسمّ كمسبب رسمي .

+

### أسباب رهاب الزواج:

#### منظومة من الخوف النفسي والاجتماعي

تتعدد دوافع الخوف من الزواج، وتتشابك بين ما هو نفسي، اجتماعي، ثقافي، وتجربة حياتية من أهم الأسباب:

#### الخوف من الحميمة (Intimacy Fear) :



الخوف من القرب العاطفي والجسدي - من مشاركة المشاعر والأفكار الخاصة مع شخص آخر، ومن احتمال انكشاف الذات أو فقدان الهوية تحت وطأة العلاقة كثير من الفتيات - في بعض الحالات - يهربن من فكرة الزواج لأنهن يخشين الانكشاف النفسي أو الجسدي وهذا لا يعني بالضرورة أنهن يرفضن الحب ، بل أن فكرة الالتزام تؤرقهن .

دراسة أجرتها جامعة طنطا على 200 أنثى من العازفات بين عمر 30-40 سنة، أظهرت أن هناك علاقة ارتباط إحصائية دالة بين الخوف من العلاقة الحميمة وبين رهاب الزواج كذلك وجدت ارتباطاً مع الرهاب الاجتماعي ورهاب الالتزام .

### **الخوف من المجهول والخروج من قوقعة الأمان**

لعبة الحياة الزوجية مليئة بالمخاطر - لا سيما في المجتمعات التي تضع على الزواج مسؤوليات ضخمة ، من الاعتماد المالي ، مشاركة الحقوق ، انخراط اجتماعي ، احتمالات الطلاق ، الخلافات بعض الفتيات تخشين أن يضعن حياتهن كلها في يد شخص واحد لا يضمنن معه الأمان مدى الحياة المجهول هنا ليس فقط شريك الحياة ، بل المستقبل ذاته : أطفال ، استقرار ، تغيير نمط حياة

خطاب داخلي من نوع: إذا أعطيت كثيراً قد أتألم كثيراً أو قد أفشل وأطلق وأشرد أولادي - هذا الخطاب النفسي يعكس خوفاً عميقاً من الفشل، من المسؤولية، من خسارة الذات

### **الخوف من فقدان الأسرة الأصلية**

#### **(الارتباط بالماضي والأمان الأسري)**

عند بعض الفتيات ، الزواج يعني الانفصال عن الأسرة الأصلية - الأهل، الحنان ، الأمان العائلي خصوصاً إذا نشأ في بيئة مستقرة ، فإن فكرة أن تترك كل هذا خلف ظهرها وتبدأ حياة جديدة مع شخص غريب قد تنثير قلقاً شديداً .

### **الخوف من العلاقة الجنسية والجسد**

في بعض الحالات، يكون الخوف من القرب الجسدي - من العلاقة الجنسية أو الحميمة - سبباً مهماً في النفور من فكرة الزواج ، لا

سيما إذا كانت هناك محادثات أو نظرة سلبية للجسد ، أو تجارب سابقة ، أو غموض حول الأدوار الجنسية .

### ضعف الثقة بالنفس وعدم قدرة على اتخاذ القرار

اتخاذ قرار زواجي كبير يحتاج إلى نضج نفسي ، وضبط داخلي ، وثقة بالنفس ، وحسّ بالمسؤولية بعض الفتيات - خاصة من نشأ في بيئات قلقة - تفتقرن إلى هذه المقومات لذلك، حين يتقدم رجل - رغم أن العلاقة قد تكون جيدة - تتحول القرار إلى عبء مُخيف: كيف أقضي حياتي كلها مع شخص غريب ؟ .

### الخوف من الالتزام والمسؤولية الزوجية

الزواج ليس حبًا فحسب — بل عمل يومي، تحمل مسؤوليات مالية، اجتماعية، أسرية فكرة أن يكون الإنسان مسؤولاً عن بيت، أفراد، أولاد، تشكل عبئاً نفسياً لعدد من الفتيات، وقد تثير لديهن مقاومة نفسية للالتزام

### اضطرابات نفسية أو خلل في الشخصية

في بعض الحالات ، يكون رهاب الزواج جزءًا من اضطرابات أوسع: ك الرهاب الاجتماعي - خاصة عندما يصاحب الشخص تجنبًا عامًا للعلاقات ، أو أنماط تجنّبية في الشخصية ، أو حتى اضطرابات ك اضطراب الشخصية الحدية / اضطراب الشخصية الهستيرية / اضطرابات القلق هذه الحالات قد تجعل فكرة الزواج أشبه بفخ نفسي أو التزام مسبق بصراع دائم .

+

### أمثلة واقعية: وجوه رهاب الزواج

- تحكي تجربة فتاة يدعى وفاء أنها في سنّ الثامنة عشرة عندما بدأ يتقدم لها الحُطّاب ، لكنها شعرت بضيق تنفّس ، تعرّق ، خفقان القلب بمجرد الحديث عن الزواج رفضت كل المتقدمين- حتى بلغت الأربعين - رغم أن حياتها ظاهريًا مستقرة في ذهنها، الزواج صار موتًا مفترضًا .
- مثال آخر ندى — 21 سنة — كانت تشعر بألم حاد ، رعشة ، بكاء ، وضيق نفس عند حضور حفل زفاف أو مجرد سماع خبر زواج صديقتها سبب ذلك كما تشرح: ذكريات من طفولة شبيهة بمشهد أبو يعنف أمًا جعلت الزواج مرادفًا للعذاب .

- رجل في أواخر العشرينات، رغم اقتصاده المستقر ، وصف كيف كلما اقترب موعد الزفاف ، زادت دقات قلبي ، وانطفأ شعور الفرح - حتى اضطر إلى رفض الفكرة برغم أن الشريك كان مناسباً، والأهل موافقين
- هذه الأمثلة - رغم تنوعها (رجال/نساء ، مدن/ريف ، مستويات اجتماعية مختلفة) - تُظهر أن رهاب الزواج لا يميّز وفق الطبقة أو العمر فقط ، بل حسب تجربة الشخص النفسية ، صدماته السابقة ، تصوّره للزواج ، وربما أيضاً شخصيته .

+

### تداعيات رهاب الزواج: اجتماعية ونفسية

#### ► آثار نفسية

- **العزلة الاجتماعية:** الشخص المتردد أو الهارب من الزواج قد ينأى بنفسه عن دائرة الأصدقاء ، عن المناسبات التي تتحدث عن زواج أو ارتباط، وربما يرفض حتى علاقات جدية .
- **قلق مُزمن واضطراب نفسي:** كثير من المصابين يرون أن الخوف يتداخل مع حياتهم اليومية — تفكير دائم في الفشل، الصحوة من النوم في القلق، أرق، أحياناً نوبات هلع .
- **انخفاض احترام الذات، شعور بالذنب أو العجز:** بحكم أن الزواج غالباً يُنظر إليه كمعيار اجتماعي لسنّ معين ، فقد يشعر الشخص بأنه منحرف أو مقصّر ، ما يدفعه إلى الشعور بالدونية أو الإحباط .

#### ► آثار اجتماعية

- **تأخر سن الزواج أو العزوف التام:** قد يؤدي رهاب الزواج إلى تأخر تكوين الأسرة ، مما ينعكس على تركيب المجتمع ، أدوار الأفراد ، وحتى التوازن الديمغرافي .
- **ضغط من المحيط (أسرة / مجتمع / مجتمع ديني / اجتماعي):** (الشخص الذي يرفض الزواج قد يتعرض إلى ضغط اجتماعي ، لوصمة ، استهجان ، أو تهميش - ما يزيد من شعوره بالذنب أو الكراهية لنفسه
- **عزوف عن المسؤولية الأسرية أو الهروب منها:** بل قد يصل الأمر إلى رفض فكرة الارتباط مدى الحياة ، العائلة ، الأبوة/الأمومة ، مفضلاً الوحدة أو العزوبية .

• +

### لماذا هذا الهروب ليس اختيارًا بحثًا؟ تحليل نفسي- فلسفي

من المنظور الفلسفي - النفسي، الرجل أو المرأة التي ترفض الزواج لا يكون دائمًا متعالياً أو متمردًا بالمعنى الأخلاقي ، بل ربما يكون ضحية رهاب التعلق (Attachment Phobia) أو رهاب الالتزام (Commitment Phobia)

- من جهة ، هناك خوف من فقدان الحرية الشخصية - التفكير في الزواج باعتباره قيدًا على الهوية الفردية ، على الحلم الشخصي ، على الطموح في دراسة على 496 رجل عُرفوا بأنهم commit- phobic men - وجد أن 86٪ من المشاركين يخشون فقدان هويتهم أو حريتهم إذا دخلوا علاقة جدية .
- من جهة أخرى، قد يكون الزواج مرآة لصدمات طفولة : طفولة شهدت قصص طلاق ، عنف ، خيانة، خيبة أمل - فأنت فكرة الزواج ملبسة بـ رهاب من إعادة التجربة \_
- أخيرًا ، من المنظور الفلسفي : الهروب من التعلق يعكس نزاعًا وجوديًا — بين رغبة الإنسان في العبودية للحب/الأسرة وبين نزعة الحرية ، بين أمان الالتزام وبين رعب فقدان الذات .

• +

### العلاج النفسي والدوائي: نحو طريق التعافي

رهاب الزواج ليس قدرًا محتومًا — بل حالة نفسية قابلة للعلاج عدة خبراء يؤكدون أن أول خطوة نحو الشفاء هي الوعي بأن الخوف مرض، لا مجرد تردد \_ \_

### استشارة أخصائي نفسي / طبيب نفسي

من المهم جدًا أن تُجرى التقييمات النفسية- لأن كثيرًا من المصابين لا يدركون أن حالتهم مرض فعلاً الطبيب النفسي أو الأخصائي يمكن أن يفهم تاريخ الشخص النفسي ، علاقاته السابقة ، تجرباته الأسرية ، وأن يقدر ما إذا كان هناك اضطراب أعمق (مثل قلق مزمن، اضطراب تجنب، اضطراب علاقة،

### العلاج المعرفي- السلوكي / (CBT) العلاج التحليلي

- إعادة بناء الصورة الذهنية للزواج :معالجة المعتقدات الخاطئة - مثل: كل الزواج ينتهي بطلاق وتعاसे أو الارتباط يعني نهاية حريتي .
- مواجهة تدريجية : (Exposure) المريض يتدرج من التحدث عن الزواج ، إلى مجرد التفكير به ، إلى التعارف ، ثم الالتزام ، بحسب قدرته النفسية هذا التدرج يساعد على تقليل القلق تدريجيًا .
- تحليل جذور الخوف (Therapeutic Psychoanalysis) أو العلاج المرتكز على الصدمات : (خاصة إذا كانت هناك صدمات طفولة أو ذكريات سلبية مرتبطة بالعلاقات أو الزواج .

### العلاج الدوائي (عند الحاجة)

في بعض الحالات، إذا كان رهاب الزواج مصحوبًا بقلق شديد ، اكتئاب ، أو اضطرابات نفسية أخرى ، قد يستعان بمضادات القلق أو مضادات الاكتئاب - تحت إشراف طبي

### الدعم الأسري / الاجتماعي / التثقيف

- التوعية بأن رهاب الزواج حالة نفسية ، لا دليل على ضعف إرادة أو رفض اجتماعي فقط .
- التشجيع على فتح حوار مفتوح - مع الأهل ، الأصدقاء ، الشريك المحتمل - عن المخاوف ، القلق ، التوقعات .
- بناء شبكة دعم نفسي واجتماعي تساعد الشخص على مواجهة خوفه تدريجيًا .

• +

### تقدير فلسفي :

#### هل الهروب من الزواج اختيار حر أم عبء خوف موروث؟

من زاوية فلسفية - وجودية ، يمكن النظر إلى رهاب الزواج باعتباره صراع بين الحرية والالتزام : رغبة في الاستقلالية ، في الذات ، في الحرية الفردية - مقابل رغبة في الانتماء ، في الأمان ، في التشارك الشخص الذي يختار العزوبية ليس دائمًا متمرّدًا عن المجتمع أو محسودًا ، بل ربما هو يحاول حماية ذاته من جرح قديم ، من قيد نفسي لا يبدو للآخرين .

لكن الهروب الدائم - ليس من الحب فقط ، بل من الالتزام ، من بناء أسرة، من مشاركة الحياة - قد يدخل الإنسان في عزلة داخلية: عزلة ليست فقط اجتماعية بل روحانية إذ إن الإنسان - بطبيعته - كائن اجتماعي يبحث عن الانتماء والحب ، والبحث الحثيث عن حريته قد يجعل حياته بلا جذور ، بلا دفء، بلا بناء .

من هذا المنظور ، يصبح علاج رهاب الزواج ليس مجرد معالجة نفسية ، بل بحثاً عن التوازن بين الحرية والالتزام ، بين الذات والآخر ، بين الفرد والمجتمع - أي مشروع وجودي بذاته .

+

### الخاتمة والتوصيات

رهاب الزواج — أو الخوف من الالتزام الزواجي — ليس مجرد تردد أو تحفظ اجتماعي مؤقت إنه ظاهرة نفسية حقيقية، تؤثر على عدد كبير من الشباب والشابات في مجتمعاتنا بعض الدراسات تشير إلى أن نحو 19% من العينة قد تعاني مستوى مرتفع من خوف الالتزام \_

عندما يصبح الفشل في الزواج - ليس نتيجة ظروف مادية أو اجتماعية فقط - بل بسبب خوف نفسي متجذر ، فإن الأمر يستحق الوقوف ، الفهم، التدخل العلمي ، والعلاج الهروب من الزواج قد يحمي مؤقتاً من مخاطر وهمية ، لكنه قد يدفع الشخص إلى عزلة دائمة ، فقدان الأمل في الحب ، وربما ندم لا يفي .

لذا، أنصح بما يلي:

- نشر الوعي عن رهاب الزواج كمشكلة نفسية - ليس وصمة عار .
- تشجيع من يشعر بالخوف أن يستشير أخصائي نفسي .
- دعم الأبحاث المحلية (في مصر والعالم العربي) لقياس مدى انتشار الرهاب ، ومعرفة الخصائص النفسية والاجتماعية المرتبطة به .
- تبني برامج علاج نفسي جماعية (Support- Groups) - لأن مشاركة التجارب غالباً ما تخفف من الشعور بالوحدة .

في النهاية : الهروب من الخوف لا يؤدي بالضرورة إلى الأمان - أحياناً يؤدي إلى عزلة مدى الحياة مواجهة الخوف - بعقل ، بقلب ،

وبعلم - هي أول خطوة نحو حياة متوازنة ، نحو التزام اختياري مدروس ، نحو حب ناضج ومسؤول .

## الباب الخامس عشر : الخوف من الحميمية ورهاب الزواج: قراءة نفسية-اجتماعية-فلسفية في ضوء أدوات التقييم الحديثة

### مقدمة

يمثل الخوف من الحميمية أحد أعمق المعضلات الوجودية التي تواجه الإنسان المعاصر ، فالعلاقات العاطفية ليست مجرد تفاعل وجداني عابر ، بل هي اختبار لقدرة الفرد على الانكشاف الداخلي ، والتواصل الصادق ، وتحمل هشاشته أمام الآخر ، ومع تصاعد معدلات القلق والاكتئاب عالمياً ، تزداد شيوعاً أنماط من ”الرهاب العاطفي“ الذي يشكل عائقاً أمام الزواج أو علاقة مستقرة .

تشير الدراسات الحديثة (APA, 2023) إلى أن نسبة لا تقل عن 20-25% من البالغين يعانون أحد أشكال تجنب الحميمية أو الخوف من الالتزام العاطفي وتتضاعف هذه النسبة لدى الأفراد الذين عاشوا خبرات صادمة أو تنشئة قاسية أو علاقات أسرية مضطربة

من هنا، برزت الحاجة إلى أدوات تقييم نفسية تُعين المختصين والأفراد على فهم جذور هذا الخوف ودرجاته ومن بين هذه الأدوات اختبار الخوف من الحميمية الذي سنفصل اليوم دوره العلمي ، وخلفيته النفسية ، وكيفية توظيف نتائجه في العلاج النفسي والدوائي .

+

## المحور الأول: الخلفية المفاهيمية

ما هو الخوف من الحميمية؟

### تعريف الخوف من الحميمية

الخوف من الحميمية (Fear of Intimacy) هو حالة نفسية تتجلى في تجنب أو مقاومة الدخول في علاقة عاطفية أو زواج رغم الرغبة الداخلية في القرب يعيش الفرد في صراع بين حاجته الطبيعية للارتباط وإحساسه بأن الانكشاف العاطفي يشكل خطرًا على ذاته .

يتجلى هذا الخوف في:

- الخوف من الاعتماد على الآخر
  - الخوف من أن يعرف الشريك نقاط الضعف
  - الحساسية المفرطة تجاه الخذلان أو الرفض
  - صعوبة التعبير عن المشاعر أو الحديث عن الاحتياجات الخاصة
- من منظور فلسفي ، يمثل هذا الخوف مواجهة بين الأنا الحذرة والأنا المتعطشة للألفة فالحب يتطلب شجاعة الانفتاح ، بينما تستدعي آليات الدفاع الانغلاق .

+

## المحور الثاني: الجذور النفسية والاجتماعية لرهاب الزواج

### التجارب الأسرية المبكرة

أثبتت أبحاث التعلق (Bowlby, Ainsworth) أن أنماط التعلق غير الآمن لدى الطفولة – خصوصاً التعلق القلق أو التجنبي – ترتبط مباشرة بالخوف من الحميمية في الرشد .

### الصدمات العاطفية

التعرض لخيانة ، رفض قاس ، أو علاقة مسيئة ، يجعل العقل يُبرمج ذاته على تجنب الألم بتجنب القرب العاطفي .

### الضغوط الاجتماعية والثقافية



في بعض المجتمعات ، يُحمّل الزواج مسؤوليات ضخمة أو يخضع لمقارنات اجتماعية مؤذية ، مما يخلق عبئاً نفسياً يجعل بعض الفتيات يفسرن الاقتراب العاطفي كتهديد للحرية أو للاستقرار النفسي

### المثالية الرومانسية

تؤدي الصور المثالية للعلاقات – في الإعلام أو التواصل الاجتماعي – إلى خوف من الفشل أو عدم الكفاءة

+

### المحور الثالث: اختبار الخوف من الحميمية كأداة تشخيصية

يُعد اختبار الخوف من الحميمية أداة ذات موثوقية عالية في قياس درجة القلق المرتبط بالاقتراب العاطفي يتكون من 35 سؤالاً تُجيب عليها الفتاة (أو الفرد عمومًا) ضمن مقياس من خمس درجات: (لا مطلقاً – قليلاً – أحياناً – كثيراً – دائماً)

الهدف ليس الحكم ، بل فهم الصراعات الداخلية:

هل تخشى التعبير عن الاحتياجات ؟ هل يصعب عليها مشاركة نقاط الضعف ؟ هل تشعر بالقلق عند التفكير في ارتباط طويل ؟ هل تفضل الاحتفاظ بالأسرار العاطفية؟

يساعد هذا الاختبار في صياغة خطة علاجية فردية تشمل:

- معالجة جذور الخوف
- تعزيز مهارات التواصل
- بناء ثقة آمنة مع الآخر

+ •

### المحور الرابع: تحليل دلالات أسئلة الاختبار

تطرح أسئلة الاختبار عدة محاور نفسية رئيسية:

الخوف من الإفصاح العاطفي

الراحة مع القرب العاطفي

+

## المحور الخامس: أمثلة واقعية لحالات سريرية

### دراسة حالة (1): خوف بسبب تاريخ أسري قاسٍ

فتاة في نهاية العشرينات ، نشأت في أسرة متوترة ، الأب كثير الغياب ، الأم ناقدة أظهرت نتائج الاختبار ارتفاعاً في البنود المتعلقة بالخوف من القرب والإفصاح في العلاج، اكتُشف أنها تربط القرب بـ الألم المحتمل، وأنها تشعر بأن الحب قد ينتهي فجأة كما اختفى حضور والدها

### دراسة حالة (2): صدمة عاطفية سابقة

فتاة انفصلت بعد علاقة سامة رغم رغبتها في الزواج، صارت تعتبر الارتباط مصدر تهديد .

### دراسة حالة (3): الخوف المثالي

فتاة لم تتعرض لخبرات مؤلمة، لكنها تشعر أن الزواج مسؤولية ضخمة وتتوقع من نفسها الكمال .

عولجت الحالة عبر إعادة صياغة التوقعات وتكثيف مهارات التواصل العاطفي .

+

## المحور السادس: الإحصاءات الحديثة حول الخوف من الالتزام

وفقاً لتقارير الجمعية الأمريكية للطب النفسي .

(APA 2023)

- 22% من النساء و 25% من الرجال يعانون خوفاً من الالتزام بدرجات مختلفة .
  - 40% من البالغين الذين لديهم تاريخ صدمات طفولية يظهرون درجات أعلى في اختبارات الخوف من الحميمة .
  - استخدام أدوات القياس – ومنها هذا الاختبار – أدى إلى تحسن علاجي بنسبة تصل إلى 60 % مع العلاج المعرفي- السلوكي .
- (ملاحظة: الأرقام مستندة إلى الإحصاءات العالمية العامة دون نسب حساسة لمناطق بعينها ) .

+

## المحور السابع: التفسير النفسي الفلسفي للحميمية

يرى الفيلسوف الألماني هايدغر أن الوجود الإنساني هو وجود – مع - الآخر فالحميمية ضرورة أنطولوجية تجعل الإنسان يعيد اكتشاف ذاته داخل العلاقة . بينما يرى إريك فروم أن الحب هو فعل إرادة ، أي قدرة على الاحتواء لا مجرد شعور . أما من منظور علم النفس الوجودي ، فالحميمية تعني أن يجرو الإنسان أن يكون مرئيًا في ضعفه ، وأن يقبل الآخر دون محاولة التحكم فيه .

+

## المحور الثامن: استراتيجيات العلاج النفسي المقترحة

### العلاج المعرفي-السلوكي (CBT)

- تعديل الأفكار اللاعقلانية مثل: إذا اقتربت سأتأذى أو الزواج نهاية الحرية
- تدريب على مهارات التواصل العاطفي

### العلاج الجدلي-السلوكي (DBT)

- مهارات اليقظة الذهنية
- تنظيم العاطفة وتقليل الحساسية

### العلاج المرتكز على التعلق (Attachment- Based Therapy)

يُفكّك تاريخ الطفولة ويعيد بناء نموذج علاقتي آمن داخل جلسات العلاج .

### العلاج الأسري

مفيد عندما تكون الخلافات العائلية سببًا للخوف من الزواج .

### العلاج الدوائي (عند الضرورة فقط وبإشراف طبيب نفسي)

يُستخدم عند وجود قلق شديد أو اكتئاب مصاحب وليس لعلاج الخوف ذاته من الأدوية الشائعة الاستخدام تحت إشراف مختص:

- مثبتات السيروتونين SSRIs لتقليل القلق العام .
- أدوية مهدئة قصيرة المدى في حالات الهلع ( يجب عدم استخدامها دون استشارة طبية صارمة ) .

• +

**المحور التاسع: التوصيات العملية للفتيات اللاتي يعانين من رهاب الزواج .**

1. إجراء الاختبار بصدق فهو ليس نجاحًا أو رسوبًا بل وسيلة للفهم .
2. تدوين مشاعر الخوف :ما الذي يخيفك تحديدًا ؟ ماذا يحدث حين تفكرين بالاقتراب ؟
3. إعادة تقييم أفكارك عن الزواج بعيدًا عن ضغط المجتمع .
4. تعلم مهارات التعبير ، مثل رسائل المشاعر أو التدرج في الانفتاح .
5. طلب الدعم المهني عند استمرار الخوف أكثر من ستة أشهر .
6. عدم مقارنة ذاتك بالآخرين فكل تاريخ نفسي مختلف .

7. +

الخوف من الحميمية ليس ضعفًا، بل علامة على عمق التجربة الإنسانية ؛ فهو يذكرنا بأن القلب لا يفتح بسهولة ، وأن كل علاقة حقيقية تحتاج جسارة ووعيًا ، إن استخدام أدوات تقييم علمية – مثل اختبار الخوف من الحميمية – يمنحنا نافذة لفهم ذواتنا ، وتسمح لنا بالعلاج وفتح الباب تدريجيًا نحو علاقة صحية ، آمنة ، وناضجة .

فالزواج ليس قفزة في المجهول ، بل رحلة نحو شفاء الذات واكتشاف الآخر وما بين العلم والفلسفة ، وبين العلاج والمشاعر ، يظل الإنسان كائنًا يبحث عن الطمأنينة ، حيث تصبح الحميمية ليست تهديدًا... بل وطنًا .

## الباب الخامس عشر : الخجل، الخوف من الحميمة، والوحدة: قراءة نفس- اجتماعية فلسفية

منذ فجر الوعي الإنساني ، تراوحت طبيعة العلاقات بين الناس بين قرب وابتعاد ، مشاركة وحذر ، انفتاح وترقب وما بين رغبة في التقارب وخوف من الانكشاف، يقف الإنسان أحياناً أمام صراع داخلي ، يتردد فيه بين الرغبة في الحميمة والخوف من الكشف عن الذات هذه الديناميكية - التي تجمع بين الخصوصية النفسية ، وصياغة الهوية الاجتماعية ، وإعادة إنتاج التوقعات الثقافية - تُعد من أهم موضوعات البحث في علم النفس الاجتماعي والفلسفة الوجودية : كيف يؤثر الخجل أو الخوف من الحميمة على قدرة الإنسان على إقامة علاقات حقيقية ، وعلى شعوره بالوحدة ، وربما على نظرتة إلى الارتباط والزواج ؟ هذا البحث يحاول أن يستقصي هذه الظاهرة من مختلف زواياها : النفسية ، الاجتماعية ، الفلسفية ، مع دعم فكري وإحصائي، وإيراد نماذج واقعية - بهدف فهم أعمق لما يعنيه أن يعيش الإنسان خائفاً من القرب في مجتمع معقد .

+

أولاً: الإطار النظري - الخجل، الخوف من الحميمة، والوحدة

### مفهوم الخجل والخوف من الحميمة

- **الخجل** يُعرّف في علم النفس غالباً كاستجابة عاطفية تتسم بالخوف من التقويم أو الرفض الاجتماعي ، والقلق من الكشف عن الذات أمام الآخر
- **الخوف من الحميمة** ( أو تجنب القرب العاطفي) يتصل أيضاً بنمط التعلق (attachment) في نظرية التعلق: بعض الأفراد يطوّرون تعلقاً تجنبياً نتيجة خبرات طفولية سلبية - فيُصبحون غير مرتاحين أمام القرب، ويخشون الانكشاف أو الاعتماد على الآخر .

من منظور فلسفي - وخصوصاً التفكير الوجودي - يمكن اعتبار هذا الخوف تعبيراً عن خوف من الآخر بوصفه كياناً مغايراً ، قد يُعري الذات من هويتها ، أو يهدد حصانتها الداخلية ، بهذا المعنى ، الحميمة ليست فقط مشاركة عاطفية ، بل فضاء وجودي من التعري النفسي .

### الوحدة والعزلة كعواقب نفسية-اجتماعية

تشير الدراسات إلى أن تجنب القرب العاطفي غالباً يقترن بشعور بالعزلة والوحدة ، حتى في وجود علاقات سطحية أو اجتماعية عندما يخشى الفرد الارتباط العميق ، قد يختار العلاقات المؤقتة أو السطحية ، مما يجعل الملء العاطفي ناقصاً ، وبالتالي تتعاضد مشاعر الفراغ الداخلي والاغتراب .

إذاً، الخجل + الخوف من الحميمة = ميل نحو الانغلاق الاجتماعي ، وانخفاض في جودة العلاقات ، وارتفاع في شعور الوحدة

+

### ثالثاً: أمثلة واقعية وتوظيف بحثي

#### مثال 1: شاب جامعي — الخجل عند التقارب

تخيل شاباً في أوائل العشرينات ، نشأ في بيئة محافظة أو صارمة ، حيث عُلم منذ الصغر أن العلاقات بين الجنسين خط أحمر حين تُتاح له فرصة قرب من فتاة - ربما من زملاء أو الجيران - يشعر بالخجل الشديد ، يسكت ، لا يعبر عن مشاعره ، يلتزم الصمت نتيجة ذلك، لا تنشئ علاقة قوية، قد يشعر بعدم الرضا عن نفسه ، وربما يُصنّف نفسه مختلفاً أو صعباً .

ما يشير إلى تجنب الحميمية ، وربما يكون أكثر عرضة للشعور بالوحدة أو العزلة رغم محيط اجتماعي (زملاء، أصدقاء )

## مثال 2: امرأة في أواخر العشرينات — صعوبة الانفتاح

امرأة نشأت في أسرة محافظة ، وربّت على أن العلاقات العاطفية أمر خجول أو ممنوع قبل الزواج في علاقاتها السابقة تكتفي بصداقات سطحية ، أو ترفض التقارب العاطفي حتى لو كانت تعرف الشخص منذ سنوات ، تحتفظ بمشاعرها لنفسها ، لا تعبر أو تبوح المجتمع - أو المحيط - قد يصفها صعبة المراس ، بعيدة، قليلة الكلام ، لا تعرف كيف تُحبّ .

وهكذا تعيش حياة اجتماعية مهذّبة ظاهريًا ، لكن داخلها شعور بالفراغ ، وربما اشتياق لصداقة حقيقية أو شريك حياة ، لكنها تخشى الخروج من قوقعتها النفسية .

## معنى هذه الأمثلة في بحث علمي

هذه الأمثلة - رغم بساطتها - تُظهر ديناميكية كون الخجل الاجتماعي / خوف الحميمية ليس فقط مسألة شخصية ، بل إنتاج اجتماعي وثقافي ، يتداخل فيه: التربية، القيم، التوقعات المجتمعية، التجارب الفردية من هذا المنظور ، التجنب العاطفي ليس مشكلة فردية فحسب، بل مؤشر على واقع اجتماعي ربما يحتاج إلى نقاش مفتوح: عن الحميمية ، عن العزلة، عن حرية التعبير العاطفي .

+

## رابعاً: دلائل بحثية وإحصائيات حديثة

- دراسة في علم النفس الاجتماعي تشير إلى أن الأشخاص الذين لديهم تجنّب التعلّق (avoidant attachment) يُظهرون معدلات أعلى من الوحدة النفسية ، حتى في وجود شبكة علاقات اجتماعية (راجع نظرية التعلّق الأساسية)
- أبحاث حديثة (خلال العقد الأخير) تربط بين الخجل الاجتماعي / تجنّب القرب الانفعالي وبين معدلات اكتئاب وقلق أعلى ، وشعور بالاغتراب ، وانخفاض في رضا الحياة .

- مؤسسات الصحة النفسية تؤكد أن الخوف من الحميمية قد يكون له تبعات على الصحة النفسية والجسدية : توتر ، اضطرابات نوم ، عزلة ، ضعف شبكة دعم اجتماعية .

ملاحظة: لأغراض البحث، يُنصَح بالرجوع إلى مصادر علمية محكمة مثل مجلات علم النفس الاجتماعي ، دراسات نظرية التعلُّق ، دراسات علم النفس الثقافي ، وتقارير من منظمات الصحة النفسية .

+

### خامساً: من منظور علاجي — نفسي، دوائي، اجتماعي

#### العلاج النفسي والدعم العلاجي

1. العلاج النفسي (العقلي-العاطفي): (من خلال العلاج بالتعلُّق أو العلاج السلوكي- الجدلي (DBT) أو العلاج النفسي المعرفي (CBT) ، يمكن مساعدة الشخص على: تفكيك مخاوفه من القرب ، تمييز الأفكار المعرّقة (مثل: إذا فتحت مشاعري سيأذيني الآخر) ، وتجربة علاقات آمنة تدريجيًا .

2. العلاج الجماعي / المجموعاتي : الانخراط في مجموعات دعم، أو ورشات بناء علاقات، يتيح تجربة الحميمية بشكل تدريجي وآمن

3. التنشئة الاجتماعية الجديدة :تشجيع التعبير عن المشاعر، وتعزيز مهارات التواصل العاطفي، والتشجيع على الحوار مع أفراد يثق بهم

#### العلاج الدوائي (إن لزم)

إذا كانت هناك أعراض مصاحبة من قلق أو اكتئاب شديد - وهي حالة شائعة لدى من يعانون من تجنُّب الحميمية والوحدة الطويلة - يمكن أن يصف الطبيب/المعالج أدوية مضادة للاكتئاب أو مضادات قلق ، ضمن خطة شاملة تشمل العلاج النفسي والدعم الاجتماعي .

#### البعد الاجتماعي والثقافي

من المهم معالجة القيم والتصورات المجتمعية التي تُعظم من الحشمة أو الخجل عند التقارب ، أو تُفرض أدوارًا نمطية تمنع التعبير العاطفي التنقيف النفسي والعاطفي ، وفتح حوار ثقافي حول الحميمية والعلاقات الصحية، ضروريان لإزالة وصمة الخجل العاطفي .

+



### سادساً: ملاحظات نقدية وفلسفية

- في الفلسفة الوجودية، يمكن النظر إلى **الخوف من الآخر/القرب كنوع من خوف من الوجود المشترك** : **الخوف من أن يفني الآخر خصوصيتي** ، أو أن **أُكشَف على حقيقتي الداخلية بهذا المعنى** ، **الحميمية = مشاركة وجودية** ، وهي **حرية ومسؤولية في آن معاً** .
- من منظور علم الاجتماع الثقافي ، **التقاليد والعادات والتوقعات تلعب دوراً كبيراً في تشكيل أنماط التفاعل العاطفي** ، ما يُعتبر **خجلاً في مجتمع** ، قد يُنظر إليه في مجتمع آخر ك **احترام أو احتشام** .
- بالتالي ، **عند تفسير نتائج الاختبار أو البحث** ، لا بد من **مراعاة الأبعاد الثقافية** ، والتاريخ النفسي للفرد ، والسياق الاجتماعي .

• +

الخجل، **الخوف من الحميمية، والوحدة - ليست مجرد مشاعر عابرة، بل ظواهر نفس-مجتمعية عميقة الجذور** يتجلى صراع داخلي: **رغبة في التقارب مع خوف من الفتح** ، بين **حاجة للانتماء وبين خوف من الانكشاف** هذا الصراع له **تبعات على جودة العلاقات** ، وعلى **شعور الإنسان بذاته** ، وعلى **صحته النفسية والعاطفية** .

إلا أن **الأمل موجود** : **عبر فهم نفسي علمي** ، **وتدخل علاجي نفسي** / **دوائي إن لزم** ،  **وإعادة بناء ثقافية اجتماعية تمنح الحميمية الشرعية والتعبير** - يمكن أن **يتحول الخجل إلى وعي بحاجات الذات والعواطف** ، **والخوف من القرب إلى إرادة حرة للتقارب الإنساني الحقيقي** .

## الباب السادس عشر: ظاهرة العزوبة المعاصرة: مقارنة نفسية - اجتماعية فلسفية بين دوافع الفرد وتحولات المجتمع

تُعدّ العزوبة - أو الامتناع عن الزواج لفترة طويلة أو دائمة - إحدى الظواهر الاجتماعية الأكثر حضوراً في العالم الحديث لم تعد هذه الظاهرة مرتبطة بحدود جغرافية محددة أو طبقات اجتماعية معينة ، بل أصبحت نتاجاً لتشابك عوامل نفسية ، واقتصادية ، وثقافية ، وفلسفية ، بالإضافة إلى تأثيرات الأنماط الجديدة للحياة والضغط المعاصرة يشكّل هذا الموضوع حجر زاوية في دراسات الأسرة ، والطب النفسي ، والعلوم الاجتماعية ، وتسعى الأبحاث الحديثة إلى تفسيره من منظور متعدد المستويات يجمع بين الفردي والجمعي .

المحور الأول: التحوّلات الاجتماعية وصعود العزوبة في العالم  
إحصاءات عالمية وإقليمية

تشير الإحصائيات الحديثة إلى تزايد ملحوظ في نسب غير المتزوجين في العديد من المجتمعات:

- **مصر:** أعلن الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء وصول عدد المصريين غير المتزوجين ممن هم في سن 35 عامًا وما فوق إلى 13 مليون شخص، منهم 10.5 ملايين امرأة
  - **الكويت:** بلغت نسبة العزوبة نحو 35% وفقًا لعدد من الإحصاءات الرسمية
  - **السعودية:** تجاوز عدد النساء غير المتزوجات في سن 35 فما فوق 4 ملايين فتاة
  - **الولايات المتحدة:** يوجد 112 مليون شخص غير متزوج فوق سن 18 عامًا، بما يمثل 47% من السكان البالغين
- هذه الأرقام لا تمثل مجرد بيانات ، بل هي مؤشر على تغيّر عميق في البنية الاجتماعية وفي مفهوم الزواج نفسه فبعد أن كان الزواج ضرورة اجتماعية وثقافية ، بات اليوم خيارًا ضمن خيارات الحياة

### المحور الثاني: التحليل النفسي لخيارات العزوبة

#### القلق الوجودي والخوف من الارتباط

- يتعامل علم النفس مع العزوبة الممتدة بوصفها نتيجة محتملة لعدة أنماط من القلق:
- **القلق من الفقد :** غالبًا ما يأتي نتيجة تجارب فقد سابقة في الأسرة أو علاقات سابقة .
  - **القلق من الفشل :** حيث يخشى الفرد الدخول في علاقة قد تحمل احتمالات الانهيار أو الصراع .
  - **القلق الهوي :** وهو خوف الفرد من أن يبتلعه الدور الاجتماعي الجديد ، فيفقد استقلاله أو ذاته الأصيلة .
- يرى إريكسون في نظريته عن التطور النفسي - الاجتماعي أن مرحلة البلوغ المبكر تقوم على صراع بين الحميمية والعزلة حين يعجز الفرد عن بناء علاقة صحية ، يختار العزلة كآلية دفاعية لحماية ذاته من الانكشاف العاطفي .

## تأثير الخبرات المبكرة والأسرة المنشئة

أثبتت دراسات العلاج الأسري أن:

- الأب أو الأم المسيطرين قد ينتجان أبناءً يعانون صعوبة في اتخاذ قرار الزواج .
- العلاقات الأسرية المضطربة تجعل الفرد أكثر ميلاً لتجنّب الدخول في علاقة مشابهة .
- النمو في بيئة خالية من الحوار العاطفي يضعف مهارات التواصل ، وهي مهارات مركزية لنجاح الزواج .

## العوامل الشخصية والعاطفية

من أبرز العوامل النفسية المؤثرة:

- الكمالية: التي ترفع سقف التوقعات غير الواقعية من شريك الحياة .
- الاعتمادية الزائدة : حيث يخشى الفرد أن يؤدي الزواج إلى مزيد من التعلق المؤلم .
- اضطرابات القلق والاكتئاب : وهي من الأكثر شيوعاً بين الفئات التي تتجنّب العلاقات طويلة المدى

## المحور الثالث: قراءة اجتماعية-ثقافية في جذور العزوبة

### التحولات الاقتصادية

تؤكد سوسيولوجيا الأسرة أن ارتفاع تكاليف المعيشة ، وغلاء السكن ، وزيادة البطالة في كثير من الدول العربية دفع أعداداً متزايدة من الشباب إلى تأجيل الزواج .

على سبيل المثال:

- ارتفاع أسعار العقارات في الخليج ومصر أدى إلى تراجع القدرة الاقتصادية للشباب .
- تغيرات سوق العمل وقلق المستقبل المالي جعلوا الاستقرار الأسري يبدو مخاطرة بالنسبة لكثيرين .

## تحول الأدوار الجندرية

تزايد تعليم المرأة واستقلالها الاقتصادي عزّزا من قوتها في اتخاذ قرار الزواج، وظهرت أنماط جديدة مثل:

- المرأة التي تفضّل التطور المهني على الزواج .
- الرجل الذي يرى أن التزاماته الاقتصادية غير كافية لتأسيس أسرة .
- تراجع سلطة الأعراف التقليدية ، ما منح الفرد حرية أكبر في تأجيل الزواج دون حرج اجتماعي كبير .

### ثورة التكنولوجيا والبدائل الرقمية

ساهمت التكنولوجيا في:

- خلق أشكال جديدة من العلاقات غير الرسمية .
- إضعاف الحاجة إلى العلاقات العاطفية التقليدية .
- تكوين مجتمع فرداني يكتفي فيه الفرد بذاته واهتماماته ، ما يقلل الرغبة في الارتباط

### المحور الرابع: منظور فلسفي للعزوبة

الحرية ، الاختيار ، والذات .

تتناول الفلسفة الحديثة - خصوصًا الوجودية - مسألة الزواج والعزوبة بوصفهما تعبيرًا عن حرية الفرد في تشكيل مصيره يطرح سارتر وسيمون دي بوفوار سؤالًا جوهريًا:

هل نختار العزوبة لأنها حريتنا الحقيقية ، أم لأن المجتمع جعل الزواج عبئًا ؟

### العزوبة كفعل حرية

هناك منظور فلسفي يرى أن:

- الزواج ليس ضرورة وجودية ، بل خيار اجتماعي .
- الفرد قد يجد معنى حياته في الإبداع ، أو العلم ، أو العمل ، أو الروحانية .
- العزوبة أحيانًا تمنح الإنسان فرصة للتأمل في ذاته بعيدًا عن الالتزامات

## العزوبة كنتاج لتأزم ثقافي

من ناحية أخرى ، ترى بعض المدارس النقدية أن انتشار العزوبة هو:

- نتيجة لاغتراب الإنسان الحديث عن ذاته ومجتمعه .
- انعكاس لثقافة الاستهلاك التي جعلت العلاقات تُقاس بمنطق الربح والخسارة .
- نتيجة لانهايار المعايير الأخلاقية الموحدة التي كانت توجه قرار الزواج

## المحور الخامس: التدخل النفسي والعلاج الدوائي

### نحو توازن نفسي وعاطفي

لا يُنظر إلى العزوبة باعتبارها مرضًا ، ولكن العوامل النفسية المرافقة لها قد تستدعي تدخلاً علاجياً .

### العلاج النفسي :

يتم توظيف عدة مدارس علاجية، منها:

### أولاً: العلاج المعرفي-السلوكي (CBT) :

يهدف إلى:

- معالجة الأفكار غير الواقعية حول الزواج .
- تدريب الفرد على مهارات التواصل .
- الحد من القلق الاجتماعي والمخاوف المرتبطة بالعلاقة .

### ثانيًا: العلاج الديناميكي :

يركّز على:

- تحليل الخبرات المبكرة .
- فهم الصراعات اللاواعية حول الارتباط .
- تحرير الفرد من تأثيرات العلاقات القديمة .

### ثالثًا: العلاج الأسري :

يستهدف:

- فهم الأدوار العائلية المؤثرة على قرار الزواج .

- تحسين علاقات الفرد مع أسرته الداعمة .

## 2العلاج الدوائي :

قد يُلجأ إليه في حالات معينة، مثل:

- القلق العام .
  - الاكتئاب .
  - اضطرابات الشخصية الحديثة.
  - اضطرابات الهلع .
- تشمل الأدوية الشائعة **SSRIs** : مثل السيرترالين أو الإسكيتالوبرام ، والتي تساعد على تحسين المزاج وتقليل القلق ، لكنها تُستخدم تحت إشراف طبي صارم .

## المحور السادس: أمثلة واقعية

### قصص من المجتمع الحديث

#### سارة: القلق من الفشل

امرأة في الأربعين من عمرها ، ناجحة مهنيًا ، لكنها ترفض الزواج خوفًا من الانفصال بعد جلسات العلاج ، تبين أن تجربتها مع أبوين منفصلين جعلتها تربط الزواج بالألم أدى العلاج الداعم إلى تقليل قلقها ، ومع الوقت أصبحت أكثر استعدادًا للتجربة .

#### محمود: الضغوط الاقتصادية

شاب في منتصف الثلاثينات ، يعمل بدخل محدود ، يرى أن الزواج مسؤولية مالية لا يستطيع تحملها ، تغيرت رؤيته بعد حصوله على دعم اجتماعي مناسب وفرصة عمل أفضل

#### ليلى: الاستقلال المفرط

امرأة مستقلة ماديًا ونفسيًا ، لا ترغب في التخلي عن حريتها بمرور الوقت اكتشفت أن العلاقات لا تهدد استقلالها بل قد تضيف إليه بعدًا إنسانيًا جديدًا .

+

ظاهرة العزوبة ليست مجرد رقم ، بل قصة اجتماعية- نفسية- فلسفية تتشابك فيها دوافع الفرد مع ضغوط المجتمع تشير الإحصاءات إلى اتساع الفجوة بين تطلعات الأفراد ومتطلبات الواقع ، بينما يكشف التحليل النفسي عن قلق وجودي عميق يجعل قرار الارتباط معقدًا ومع صعود ثقافة الفردانية والتكنولوجيا، أصبح الاختيار أكثر اتساعًا ، لكنه أكثر قلقًا أيضًا .

إن مواجهة الظاهرة لا تتم عبر الضغط على الأفراد للزواج، بل عبر:

- تحسين الظروف الاقتصادية .
  - دعم الصحة النفسية.
  - رفع الوعي بالعلاقات الصحية .
  - توفير بدائل اجتماعية للاندماج والحميمية .
  - إعادة بناء ثقافة تقدّر الإنسان قبل دوره الاجتماعي .
- فالزواج قيمة إنسانية ، لكنه ليس حكمًا واجبًا على الجميع والهدف الأسمى هو أن يمتلك الفرد الحرية النفسية والاجتماعية لاختيار ما يناسبه دون خوف أو ضغط أو تشويه



## الباب السابع عشر رهاب الزواج: الجذور النفسية الأبعاد الاجتماعية – استراتيجيات العلاج

يشير مصطلح **Gamophobia** - أو ما يُعرَف بـ رهاب الزواج / رهاب الالتزام - إلى خوف عميق ومنهجي من الزواج أو الارتباط الجاد، ليس مجرد تردد عابر وعلى الرغم من ندرة الدراسات المتخصصة في موضوع رهاب الزواج ، إلا أن ما تتيحه الأبحاث في مجالات القلق الاجتماعي ، اضطرابات الفوبيا ، ورهاب الارتباط ، يكشف أن السبب غالباً مركّب بين عوامل نفسية فردية ، تجارب طفولة/ماضٍ، وقيم اجتماعية ونفسية .

### الجذور النفسية والاجتماعية لرهاب الزواج

#### التجربة الطفولية والتاريخ الشخصي

أحد أهم مصادر الخوف العميق من الارتباط، هو التاريخ النفسي المبكر - الطفولة والمراهقة قد يتبلور رهاب الزواج نتيجة:

- ملاحظة علاقة ظليلة أو مشحونة بين الوالدين — بكاء، صراخ، عنف، طلاق - ما يغرس داخل النفس صورة أن الزواج = معاناة .
  - تجارب إساءة أو تحرش جنسي أو عاطفي في مرحلة مبكرة ، ما يُربك مفاهيم الأمان، الحميمة، والخصوصية .
  - بناء صور ذهنية سلبية عن العلاقة الحميمة أو الزواج نتيجة التجارب السابقة .
- هذه النقاط تؤدي إلى ترسيبات ماضٍ تبقى مخزنة في اللاوعي ، تُثير الخوف كلما فكرت الفتاة (أو الشاب) في الزَواج ، حتى وإن كانت الظروف الحالية مختلفة تماماً .

### المثالية والتوقعات العقيمة

- مع عوامل نفسية داخلية، قد تُضيف المرأة - أو الطرف الآخر - مرحلة من التخطيط المثالي للزواج : شريك مثالي ، بيت أنيق ، حياة خالية من الخلافات، ألفة دائمة - دون تنازل عن الحرية أو الاستقلال
- هذا الهوة بين المثالي والواقعي تُولد صدمة حقيقية عند أول مواجهة للواقع: اختلافات في الطباع ، انشغال، ضغوط يومية ، تفاهم جنسي مختلف ... كل ذلك يُفاقم الخوف ، لأن الصورة الذهنية السابقة انكشفت

### البُعد الاجتماعي والفلسفي

#### لماذا يزداد رهاب الزواج في عصرنا؟

- في عدد من الدول - سواء في الشرق أو الغرب - أظهر استطلاع حديث أن فئة كبيرة من الشباب (خصوصاً ما بعد التسعينات) تعتقد أنها غير مؤهلة للزواج أو خائفة منه في إحدى الدراسات على شباب في الصين 36% قالوا إنهم يشعرون بقلق من الزواج >
- في العالم العربي أيضاً، يرى كثيرون أن فرصة العمل ، الانشغال ، وطموح الحرية والاستقلال تجعل من الزواج خياراً ثانوياً ، أو مراوحة بين رغبة اجتماعية وضغوط واقعية .
- من زاوية فلسفية : تغيّر القيم، تصاعد الفردانية ، التركيز على الذات ، والطموح للحرية - كل ذلك يُقلّل من رغبة الالتزام الدائم ، لأن الزواج يُرى أحياناً كقيد، وليس كمسار للحياة والتكامل .

في ضوء هذه التغيرات - الاجتماعية، الاقتصادية، القيمية -  
يصبح رهاب الزواج أكثر شرعية في عقول البعض ، تحت غطاء  
اختيار حر أو خوف منطقي من تداعيات الزواج

### لماذا يجب معالجة الرهاب؟ التأثير النفسي والاجتماعي

- الرهاب قد يحرم الفرد من تجربة تكاملية إنسانية : الحب ، الدعم ، مشاركة الحياة ، بناء أسرة ، إنجاب ، استقرار عاطفي ونفسي .
- من وجهة نظر اجتماعية ، انتشار الجيل غير المتزوج يؤثر في بنية المجتمع ، الاستقرار الأسري ، توازن الأجيال .
- أما من المنظور النفسي : فالرهاب قد يقود إلى عزلة ، خشية من الازدواجية العاطفية ، اضطرابات قلق أو اكتئاب ، تراجع ثقة بالنفس ، وافتقاد قيمة الذات .

### مدخل علمي للعلاج: نظريات وتقنيات مثبتة

#### العلاج المعرفي – السلوكي Cognitive Behavioral

أظهرت دراسات مقارنة أن CBT فعال بشكل معتدل إلى جيد  
في اضطرابات القلق ، الفوبيا ، والرهاب الاجتماعي .

بالنسبة لرهاب الزواج، يُعاد بناء الصور الذهنية: الزواج ليس  
فقط تهديد، بل فرصة — من خلال إعادة تقييم المعتقدات، وتدريب  
عقلي على التفكير الواقعي الإيجابي بدل السلبية

#### العلاج القيمي – الاستقبالي

#### (Acceptance and Commitment Therapy – ACT)

في اضطرابات القلق الاجتماعي ، وجدت دراسة حديثة (2025)  
أن ACT تقلل الخوف من التقييم السلبي وتحسن جودة الحياة

تساعد الفرد على قبول مشاعره وخوفه دون إصدار حكم ، ثم  
المضي نحو الحياة التي تتماشى مع قيمه الهدف - كقلق الزواج من دون  
هروب .

## العلاج التعريضي (Exposure Therapy)

يشمل تعرضاً تدريجياً للفكرة أو السيناريو — محادثة جدية، التعرف على شريك محتمل، التفكير في العيوب المحتملة، مناقشة مخاوفك مع مستشار أو صديقة موثوقة كلما تكررت المواجهة، تقل الاستجابة العاطفية (الخوف) تدريجياً، ويحلّ هدوء وتقبل على مكان القلق .

### العلاج العائلي / والدعم الاجتماعي

أشراك الأسرة — الأم، الأب، أحد الأخوات/الإخوة - في جلسات دعم نفسي أو حوار مفتوح حول مخاوف الفتاة - قد يزيل بعض الأساطير ، ويؤسس لفهم واقعي : الزواج ليس تكراراً لتجربة والديّ أو العريس ليس نسخة من أبي .

### العلاج الدوائي

#### (ضمن حالات شديدة مع اضطراب قلق عام أو فوبيا شديدة)

في حالات رهاب الزواج المرتبطة بقلق مفرط أو اضطراب قلق، يمكن - بإشراف طبيب مختص - استخدام أدوية قصيرة الأمد (مثل مثبّات القلق أو مضادات الاكتئاب) للمساعدة في تخفيف الهجوم النفسي ، مع التأكيد على أن الدواء وحده ليس كافياً .

#### تطوير مهارات حياة:

##### إدارة الضغوط، الثقة بالنفس، مهارات تواصل، إدارة أزمات

تعلم مهارات الحياة يجعل الشخص يتعامل مع الزواج باعتباره شراكة ديناميكية : تفاهم، تفاوض ، إدارة أزمات ، مراعاة اختلافات ، وليس عقداً مثالياً بلا مشاكل .

#### مخطط علاجي مقترح لفتاة تعاني من رهاب الزواج

##### التعبير والاعتراف بالمخاوف :

جلسة مع مستشار أو صديقة موثوقة - أعبر بحرية كتابة مشاعرك، مخاوفك، أسئلتك - دون حكم  
استكشاف تاريخك النفسي :

مراجعة طفولتك، علاقتها بوالديك، أي تجارب مؤلمة، إساءات، تربية مثالية أو مغايرة قد تحتاج لجلسات مع مختص نفسي لمعالجة ترسبات

الماضي .

تعديل التوقعات المثالية :

عبر حوار معرفي أو معالج ، إعادة صياغة صورة الزواج عبر سيناريوهات واقعية - شريك لديه عيوب، مسؤوليات، تفاهم، تفاوض، نموّ مشترك .

التعرض التدريجي :

خطوات عملية: تعرف على أشخاص ، حديث صادق عن مخاوفك مع الطرف الآخر ، التدرّج في الحميمية العاطفية ، تجربة مواجهات صغيرة - مثلاً التحدث عن الزواج كخيار مستقبلي ، استكشاف الرغبات والاحتياجات ، بناء ثقة تدريجية .

إشراك العائلة / أصدقاء دعم :

جلسة عائلية أو مشاركة صديقة بحبّ وتفهم: مشاركة مخاوفك ، قصص إيجابية عن زواج ناجح لتخفيف الصور السلبية

تنمية الذات ومهارات الحياة :

العمل على الثقة بالنفس، مهارات إدارة ضغوط ، استقلال اقتصادي إن أمكن ، تحديد أهداف شخصية (دراسية، مهنية، روحية)

الدعم النفسي / المعرفي :

جلسات مع معالج نفسي (CBT) أو (ACT) حسب الحالة — معالجة قلق ، إعادة بناء مواقف نفسية واقعية .

عند الحاجة - دواء :

في حالات قلق شديدة ، تحت إشراف طبيب مختص الدواء كمساعد مؤقت ، وليس علاج وحيد .

\*

### أمثلة واقعية من الواقع العالمي

- في دراسة حديثة (2025) على عينة من الشباب (18-30 سنة) من غير مرتبطين في إسرائيل ، وجد أن كثيراً منهم يعانون مخاوف من

العلاقات الرومانسية وتبين أن هذه المخاوف مرتبطة بقيم شخصية ، تجارب ماضية ، وعدم وضوح في الأهداف الحياتية .

- في دولة جنوب آسيا (ولاية كيرالا الهندية) أشارت تقارير إلى أن كثير من الفتيات يرفضن الزواج ليس لأنهن معاديات له ، بل لأنهن يخشين الدخول في تضحية للنفس أو علاقة غير متكافئة ، نتيجة ملاحظات عن العنف الأسري أو قصص الفشل الزوجي في محيطهن .
- مع ذلك، هناك نساء/ رجال تخلصوا من رهاب الزواج عبر رحلة نفسية ومعرفية مثلاً ، من أسرتهن بمساعدة معالج ، واجهوا مخاوف الطفولة ، تحدثوا بصراحة مع الشريك المحتمل - ووجدوا أن الزواج في الحياة الواقعية ليس كابوساً بل فرصة للنمو ، للتفاهم ، للحب .

\*

### لماذا المقاربة المتكاملة (نفسية + عائلي + دوائي) أفضل؟

- لأن رهاب الزواج غالباً متعدد الأبعاد : نفسي (خوف، قلق ، تجارب ماضٍ) ، اجتماعي ( صورة المجتمع، الضغط الاجتماعي) ، قيمي وفلسفي (رفض الالتزام، قيم فردانية) ؛ لذا لا يكفي أن نعالج جانباً واحداً
- العلاج المعرفي (CBT/ACT) يعيد بناء الفكرة الذهنية عن الزواج ، التعريضي يقتل الخوف تدريجياً ، الدعم العائلي يكسر الصورة السلبية المتوارثة ، ومهارات الحياة تُجهز الشخص لحياة زوجية واقعية مرنة ، والفهم الديني/القيمي (إذا كان موجوداً لدى الشخص) يمنح معنى أعمق للزواج .
- الدواء - في أحوال القلق الشديد - قد يكون جسر مرور مؤقت، لكنه لو استخدم وحيداً سيُبقى السبب (الخوف والفوبيا) دون معالجة

\*

### خاتمة فلسفية ونفسية :

إن الخوف من الزواج ، أو رهاب الالتزام ، ليس عقاباً على الجبن كما قد يُساء فهمه - بل هو إشارة إلى **جسد نفسي مكبح** - رؤوس أوجاع ماضية ، توقعات مبكرة جداً ، صور مشوهة للمستقبل ، وصراع بين قيم الحرية الفردية والقيم الاجتماعية/الدينية .

ولكي يعود الإنسان - رجلاً كان أم امرأة - للحياة الزوجية باعتدال ، يجب أن يُعيد قراءة نفسه وتاريخه ، أن يُحرّر مخاوفه عبر التعبير والصدق ، أن يرى الزواج ليس عبئاً ، بل شراكة إنسانية حية - فضاء للتفاهم ، للنمو ، للحب ، للتكامل .

وهذا لا يتحقق إلا بمنهج علمي - معرفة، مواجهة ، تدريب نفسي ، دعم اجتماعي ، وربما دواء حين يكون القلق شديداً - لا بمنطق بلا خوف أو بسرعة زواج ، بل بمنطق وعي نفسي وروحي وإنساني .

الزواج ليس مقبرة للحرية ، بل مدرسة للحياة المشتركة ؛ لا يكفي أن تُحب الفكرة - بل أن تُحب الحياة مع الآخر ، بحلوها ومرّها .

#### أولاً: المراجع العربية

1. أمريكيان سيكولوجيكان أسوسييشن - (APA) مقالات حول الزواج والقلق الاجتماعي
2. بعض المتغيرات النفسية المنبئة برهاب الزواج لدى عينة من الإناث العازقات عن الزواج —مجلة كلية الآداب، جامعة طنطا، 2023
3. تأخر الزواج 11 5 مليون فتاة لم يصلن إلى محطة الزواج — بوابة الأهرام
4. تقارير الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء - مصر
5. تقارير الإحصاء الرسمية في الخليج
6. جامو فوبيا! فوبيا الزواج —موقع برايت

7. الجاموفوبيا: لماذا نهرب من العلاقات العاطفية؟ — موقع إضاءات (ترتيبها تحت ج لتجاهل ال)
8. الخوف من الزواج «رهاب الزواج» rs ksu edu sa — »
9. رهاب الزواج — Gamophobia | موقع الطبي
10. رهاب الزواج... حين نتمسك بـ 'أوسمة الوحدة' — 'اندبندنت عربية
11. رهاب الزواج: أسبابه، أعراضه، وطرق علاجه — موقع الطبي
12. طبيب نفسي يتحدث عن تفاصيل رهاب الزواج... مفهومه وأسبابه — موقع وشوشة
13. طبيب نفسي يتحدث عن تفاصيل رهاب الزواج... مفهومه وأسبابه — مقابلة إعلامية، 2025
14. مخاوف من الزواج... العلامات والحل — الأقباط متحدون
15. الوصف: دراسة المخاوف المرضية الرهاب والعلاج المعرفي لها — مندمة

#### ثانياً: المراجع الأجنبية

1. Ainsworth, M (1985) Patterns of Attachment
2. American Psychiatric Association DSM- 5 criteria summary / NCBI tables
3. American Psychological Association (2023–2024) Anxiety and intimacy issues
4. Anthony Giddens The Transformation of Intimacy
5. Bauman, Z Liquid Love: On the Frailty of Human Bonds
6. Beck & Beck- Gernsheim The Normal Chaos of Love



|   |            |
|---|------------|
| <b>Bowlby, J (1988) A Secure Base</b>                       | <b>.7</b>  |
| <b>Eaton, W W , Bienvenu, O J , &amp; Miloyan, B (2018)</b> | <b>.8</b>  |
| Specific Phobias Lancet Psychiatry                          |            |
| <b>Effect of Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety</b>   | <b>.9</b>  |
| <b>Disorders on Quality of Life: A Meta- Analysis</b>       |            |
| PMC   |            |
| <b>Erik Erikson Identity and the Life Cycle</b>             | <b>.10</b> |
| <b>Fear of Relationship Commitment and</b>                  | <b>.11</b> |
| <b>Singlehood SpringerLink (2023)</b>                       |            |
| <b>Fromm, E (1956) The Art of Loving</b>                    | <b>.12</b> |
| <b>Gamophobia (Fear of Commitment):</b>                     | <b>.13</b> |
| Symptoms, Causes, More Healthline                           |            |
| <b>Gamophobia among young girls in Kerala:</b>              | <b>.14</b> |
| <b>Fear or choice? Mathrubhumi</b>                          |            |
| <b>Growing marriage phobia in the Arab world</b>            | <b>.15</b> |
| DailySabah  |            |
| <b>Healthline – Gamophobia (</b>                            | <b>.16</b> |
| <b>موجود أعلاه؛ غير مكرّر)</b>                              |            |
| <b>Hofmann, S G et al Review on CBT efficacy</b>            | <b>.17</b> |
| for anxiety disorders PMC                                   |            |
| <b>Hofmann, S G et al (2018) Cognitive</b>                  | <b>.18</b> |
| <b>Behavioral Therapy for Anxiety and Related</b>           |            |
| <b>Disorders: A Meta- Analysis PubMed</b>                   |            |
| <b>Johnson, S (2019) Attachment Theory in</b>               | <b>.19</b> |
| Practice  |            |
| <b>Judith Wallerstein The Unexpected Legacy of</b>          | <b>.20</b> |
| Divorce   |            |
| <b>Lebowitz, M et al (2025) Who Is Afraid of</b>            | <b>.21</b> |
| <b>Romantic Relationships? Behavioural Sciences</b>         |            |
| (MDPI)  |            |

|  |   |     |
|--|---|-----|
| <b>Mayo Clinic</b>                                 | Specific Phobias: Symptoms and Causes                                 | .22 |
| <b>Medscape</b>                                    | Clinical reviews on pharmacotherapy for anxiety disorders             | .23 |
| <b>Mikulincer, M , &amp; Shaver, P</b>             | (2016) Adult Attachment and Emotion Regulation                        | .24 |
| <b>Millon, T</b>                                   | (2011) Personality Disorders in Modern Life                           | .25 |
| <b>NIMH</b>  | Specific Phobia statistics and overview                               | .26 |
| <b>Odgers et al</b>                                | (2022) Single- vs multi- session exposure effectiveness ScienceDirect | .27 |
| <b>The World Mental Health Surveys</b>             | Lifetime prevalence and comorbidity of specific phobia                | .28 |
| <b>WHO</b>   | (2025) Anxiety disorders fact sheet                                   | .29 |
| <b>Why do Chinese women experience gamophobia?</b> | PMC   | .30 |