

[العودة للصفحة الرئيسية](#)

بقلم: عدنان عبد
الستار & أمل
إبراهيم

تاريخ
النشر: ٢٤
يوليو ٢٠٢٦

لماذا نقاوم الواقع؟ وكيف يقلل قبول الواقع من المعاناة

لماذا نعاني أحيانًا أكثر من الحدث نفسه؟
ولماذا يصعب علينا تقبل بعض الوقائع رغم أنها أصبحت جزءًا من حياتنا؟
في هذا المقال نتأمل كيف تقاوم الأنا الواقع، ولماذا يبدأ السلام الداخلي
عندما نراه كما هو.



تُعدّ مقاومة الأنا للواقع من أبرز أسباب المعاناة النفسية والاضطراب الداخلي. فالأنا لا ترى الأشياء كما هي دائماً، بل كما تريد لها أن تكون. إنها تبني صورة عن الذات والآخرين والحياة، ثم تتعلق بها حتى تصبح جزءاً من الهوية. وعندما يصطدم الواقع بهذه الصورة تبدأ المقاومة، لأن الإنسان يشعر بأن ما ينهار ليس مجرد فكرة، بل جزء من وجوده ومكانته.

أمثلة من الواقع

قد يبني الإنسان عن نفسه صورة الشخص الذي لا يخطئ، ثم يكتشف أنه اتخذ قراراً سيئاً. بدلاً من الاعتراف بالخطأ وتصحيحه، يبدأ بتقديم الأعذار أو التقليل من الضرر أو لوم الآخرين. فهو لا يدافع عن القرار بقدر ما يدافع عن صورته أمام نفسه.

ونرى ذلك أيضًا عندما يفشل طالب في اختبار، فيحتمل الأسئلة أو المدرس المسؤولية كاملة، بدلاً من الاعتراف بأنه لم يستعد بما يكفي. قد تكون بعض اعتراضاته صحيحة، لكن استخدامها للهروب من مسؤوليته يمنعه من التعلم.

وفي العلاقات

وتظهر مقاومة الأنا في العلاقات أيضًا. فقد يتعلق شخص بصورة شريكه كما يتمنى أن يكون، ويتجاهل اختلاف القيم أو غياب الاحترام، لأنه يخشى الاعتراف بأن العلاقة لا تتوافق مع توقعاته.

وقد يصر شخص آخر على اعتبار الطرف المقابل مسؤولاً عن كل المشكلات، فيرفض رؤية أخطائه الخاصة. وهكذا تصبح الصورة الذهنية أقوى من الوقائع، ويصبح الدفاع عنها أهم من فهم العلاقة وإصلاحها.

أشكال المقاومة

وتأخذ المقاومة أشكالًا متعددة، مثل إنكار الحقيقة، وتبرير الأخطاء، ولوم الآخرين، والتعلق بالماضي، والخوف من المستقبل. فعندما يفقد الإنسان وظيفة أو علاقة مهمة، قد يستمر في مقارنة حاضره بما كان يملكه، ويقول: «لم يكن ينبغي أن يحدث هذا» أو «لن تصبح حياتي جيدة من جديد».

الحزن على الخسارة طبيعي، لكن تحويل الماضي إلى شرط لقبول الحاضر يجعل المعاناة تستمر بعد انتهاء الحدث.

أما الخوف من المستقبل، فيظهر عندما تتعامل الأنا مع توقعاتها كأنها حقائق مؤكدة. فقد يتأخر الرد على طلب وظيفة، فيتصور الشخص أنه رُفض وأن مستقبله المهني قد انتهى. لم يقع شيء من ذلك بعد، لكن عقله وجسده يتفاعلان مع السيناريو المتخيل كأنه واقع. هنا لا تنشأ المعاناة من الحدث وحده، بل من القصة التي بنتها الأنا حوله.

والجسد يعاني أيضاً

ولا تقتصر المقاومة على الجانب النفسي، بل قد تظهر في الجسد أيضًا. فعندما يرفض الإنسان واقعًا مؤلمًا، قد يشعر بانقباض في الصدر أو البطن، أو صعوبة في التنفس، أو توتر في الرأس والرقبة والكتفين.

وقد يعجز عن النوم لأن ذهنه يعيد الحدث محاولًا العثور على نهاية مختلفة. فالشخص الذي ينتظر قرارًا لا يريده قد تتسارع أنفاسه قبل سماعه، بسبب أفكار مثل: «لن أستطيع تحمل ذلك» أو «هذا القرار يقلل من قيمتي».

رفض الواقع لا يلغيه

إن الواقع لا يحتاج إلى موافقتنا حتى يكون واقعًا، فهو يمضي سواء قبلناه أم رفضناه. وكلما ازدادت مقاومتنا لما حدث، ازداد توترنا.

فإذا هطل المطر في يومٌ خصص لنزهة، فالمطر مجرد حدث. لكن الأنا قد تضيف إليه أحكامًا مثل: «هذا اليوم فاشل» و«دائمًا تسوء خططي». وهكذا يتحول موقف محدود إلى قصة عن سوء الحظ. أما القبول فيبدأ بقول بسيط: «لقد هطل المطر وتغيرت الخطة»، ثم البحث عن بديل مناسب.

هل يعني القبول الاستسلام؟

لا يعني قبول الواقع الاستسلام أو الرضا بالظلم، وإنما يعني رؤية الأشياء كما هي قبل محاولة تغييرها. فالطبيب لا يستطيع معالجة مرض ينكر وجوده، وكذلك الإنسان لا يستطيع إصلاح حياته إذا رفض الاعتراف بحقائقها.

فإذا تعرض موظف للظلم، لا يعني القبول أن يصمت، بل أن يعترف بما حدث، ويجمع الأدلة، ويطلب بحقه أو يبحث عن فرصة أخرى. المقاومة تقول: «لا ينبغي أن يحدث هذا»، أما القبول الواعي فيقول: «لقد حدث، فما أفضل استجابة متاحة الآن؟»

وينطبق ذلك على المرض أيضًا. فمن يتلقى تشخيصًا بمرض مزمن لا يُطلب منه أن يحب المرض أو يتوقف عن علاجه.

ماذا يعني القبول؟

القبول يعني ألا يهدر طاقته في إنكار حالته، بل يستخدمها في فهمها والالتزام بالعلاج وتنظيم حياته وطلب الدعم. قد يبقى الخوف أو الحزن، لكنه لا يمنعه من التعامل مع الواقع.

وعندما يخف سلطان الأنا، يصبح العقل أكثر صفاءً، ويقدر الإنسان على التمييز بين ما يستطيع تغييره وما ينبغي له تقبله. قبل مقابلة عمل، يستطيع الاستعداد والتدرب والوصول في الموعد، لكنه لا يستطيع التحكم الكامل في قرار اللجنة.

إدراك هذا الفرق يحره من محاولة السيطرة على كل النتائج، ويوجه طاقته نحو ما يمكنه فعله فعلاً. فالأشخاص والعلاقات والأجساد والظروف تتغير، والإصرار على بقائها كما نريد يضعنا في صراع دائم مع طبيعة الحياة.

كيف نخفف من مقاومة الأنا؟

يمكن تخفيف مقاومة الأنا بممارسات بسيطة، منها وصف الواقع بلغة محايدة: «لم أنجح هذه المرة» بدلاً من «أنا فاشل»، و«انتهت العلاقة» بدلاً من «انتهت حياتي».

كما يفيد الفصل بين الحقيقة والتفسير؛ فإذا لم يرد صديق على رسالة، فالحقيقة أنه لم يرد بعد، أما الاعتقاد بأنه يتعمد التجاهل فهو تفسير قد يصح أو يخطئ.

وفي النهاية، ليست المشكلة دائماً في الواقع، بل في الصورة التي تصنعها الأنا عنه. وكلما رأى الإنسان الأشياء بوضوح، قلت معاناته واتسعت حريته الداخلية. فالحياة لا تطلب منا فرض إرادتنا على كل شيء، بل تدعونا إلى فهم ما هو كائن، والاعتراف بمشاعرنا، ثم التصرف بحكمة وشجاعة ضمن حدود ما نستطيع تغييره.

عدنان عبد الستار & أمل إبراهيم

24.07.2026

أسئلة شائعة حول قبول الواقع والمقاومة

هل قبول الواقع يعني الاستسلام؟

لا، بل يعني رؤية الواقع كما هو قبل اتخاذ أفضل خطوة ممكنة.

لماذا نقاوم الواقع؟

لأن الأنا تتمسك بالصورة التي كونتها عن نفسها وعن الحياة، وتخشى فقدانها.

كيف أتعلم قبول الواقع؟

يبدأ ذلك بوصف الأحداث كما هي، والتمييز بين الحقيقة والتفسير، ثم التركيز على ما يمكن تغييره.

إذا وجدت هذا المقال مفيدًا، فقد تهتمك أيضًا المقالات التالية، لأنها تتناول العلاقة بين الأنا والوعي والعودة إلى الذات من زوايا مختلفة:

- ما هي الأنا؟ رحلة لفهم الذات والهوية
- ما معنى العودة إلى الذات؟... الطريق إلى المركز الداخلي

[قراءة كـ PDF](#)[تحميل المقالة \(PDF\)](#)[البحوث والدراسات](#)

لماذا نقاوم الواقع؟ وكيف يقلل قبول الواقع من المعاناة

قراءة كاملة لمقالة «لماذا نقاوم الواقع؟ وكيف يقلل قبول الواقع من المعاناة» للكاتبين عدنان عبد الستار وأمل إبراهيم. يسرنا أن ننشر في هذا الباب في كل أسبوع مقالة جديدة حول مفاهيم الكتاب العميقة.

مقالات أخرى قد تهتمك

ما معنى العودة إلى الذات؟... الطريق إلى المركز الداخلي

ما هي الأنا؟ رحلة لفهم الذات والهوية

ما هو الامتنان؟

ما هي اللغة؟ هل هي مجرد وسيلة للتواصل أم ظاهرة كونية غامضة؟

كتاب «حين يراك الوجود»

رحلة وجودية ونفسية عميقة في فهم الأنا والوعي والهوية.

معاينة وتنزيل الكتاب



جميع الحقوق محفوظة © ٢٠٢٦ عدنان عبدالستار و أمل إبراهيم.