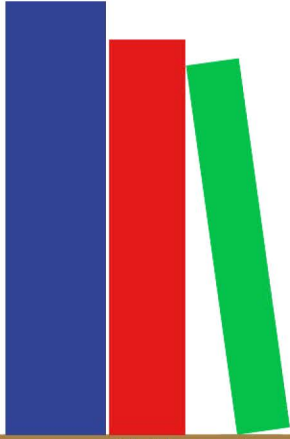


خليل مرآتي حواله نفسيه



سمير عبده

منشورات المكتبة الحديثة
دمشق



مكتبة هؤمنن قريش

لو وضع إيمان أبي طالب في كفة ميزان وإيمان هذا الخلق
في الكفة الأخرى لرجح إيمانه
الإمام الصادق (ع)

moamenquraish.blogspot.com

تهليل
مائة حالة نفسية

نجيل مائتو حاله نفسية

سمير عبده

منشورات المكتبة الحديثة

دمشق

« حقوق الطبع والترجمة محفوظة للمؤلف »

★ الطبعة الأولى : ١٩٨٥

★ تصميم الغلاف : دعد وقاف

★ الخطوط : عيسى .ف. عيسى

○ الناشر : المكتبة الحديثة

دمشق — الحجاز — شارع مسلم البارودي

★ مطبعة النصر — دمشق — طبع من هذا الكتاب ٥٠٠٠

تصدير

هو كالبحر العباب الذي ما ان نشرت الشراع وهبت الريح رخاء واطمأن القارب، حتى أدركت أنني في عرض المحيط.. وأن أمامي ألف قارب وقارب والأشعة منشورة وتستعد كلها للرحيل.. الى أين؟ الى بحر لا شاطئ له كما قال الشاعر الفرنسي رامبو: ويخفق فوقها العلم المثلث الألوان الهمزة والواو والياء.. ألف سؤال وسؤال علم الجهل الذي هو علم المعرفة.

والطريق بين بيروت ودمشق، ودمشق وبيروت لم يكن قصيرا.. كان دريا الى المستحيل. وكنت وأنا متوجه من دارى الى المطبعة أفتش عن موطىء قدم أقف عليه لأطالع في فيض الرسائل وأترجم هذا السيل الخضم من المشكلات، إلا أن هذه القدم كانت تقف على الخرائب وتتفياً ظلال الرعب والدمار وتنهل السكينة من غريف القصف والخطف.

في حمى هذا الجنون العاصف، كنت أقلب ما حملته الى الرسائل من مشكلات وأحاول أن أتصفح المعاناة وأسير غور هذه النفوس التي انكفأت على ذاتها واحتبست ما تتصوره من امراض كما يتوقع المحار على ذاته.. وكنت أحاول أن أكون من يفوض وهو يحمل آلام تلك الاضداد على كتفيه. لقد أصبحت جزءا منى.. أصبحت كل انسان في هذا الوطن الكبير أتذوق في داخلي مرارة ألمه وأبتلع ضراوة مأساته وأحاول أن أقدم له لا الحل التوفيقى الذي قد تطالعك به مجلات الغرب والشرق بل الحل المنقّب والمستفرس الذي إن لم يكن حلاً فلا حل وإن لم يقع على طريدة فلا شبك ولاصيد.

وأنا في هذه العجالة القصيرة أعذر أولئك الذين سبق واقتحموا مثلي هذا الباب الكبير المفتوح المغلق، وحاولوا أن يسبروا أسرار قدس الأقداس ويصرفوا هزيع الليل مع الهموم المقبلة من بعيد، إذ ربما كان يعوزهم الاختصاص أو المزيد من التفاصيل حتى يضطلعوا بهذه المهمة السهلة العسيرة وينتهوا الى الجواب الجامع المانع.

لهذا .. ولما تجمعت لدي هموم العديد وتكاثرت، شعرت باعتزاز وفخر إذ أن نفسا متواضعة كنفسى تستضيف آلاف النفوس وتعايش مشاعرها وتنهل من أفراحها وأتراحها .. أصبحت عالما قائما بذاته . وقلت لهذه النفس، ليكون كتاب آخر .. كان الكتاب الأول (تحليل مائة حالة نفسية)، أو هو روح تشعبت الى مئتي روح وروح .. ألم يقل الأخطل الصغير :

روح كما انخطم الغدير على الصفا شعباً مشعبة الى أرواح ١٩
انها المحاولة الثانية في هذا الخضم .. الكتاب الجديد الذي هو يد تمتد لتصافح عن بعد الذين يعيشون في الداخل عن قرب وأقرب .

سمير عبده

دمشق ص.ب ٩١٤

المقدمة

إن الآفاق الجديدة التي فتحت أمام علم النفس والعلاج النفسي كميدانين جديدين من ميادين البحث كان الفضل فيها يرجع الى أنهما أتاحتا للطبيعة البشرية حرية التعبير عن نفسها، وحرراها من أساليب الضغط التي كانت تفرض عليها حتى تستطيع الكشف عن خصائصها الكامنة، فإذا كان قد ظهر فيها بعض المذاهب التي يعوزها النضج وتزاحمت كل منها على احراز قصب السبق فلم يكن ذلك نتيجة لمؤازرة هذا الحزب السياسي أو ذاك بقدر ما كان نتيجة لأن الدولة والبراهين التي قامت عليها هذه المذاهب كانت ولا تزال ناقصة وبالتالي لازال باب الاجتهاد قائما بها .

فمبادئ التحليل النفسي ليست حقائق، ولكنها تخمينات ومشروعات من مخيلة فرويد الخصبية، فالحقيقة فيها قامت على تواريخ حالات مرضاه، ثم زودت بمجموعة من الادلة المختلفة، ولكن من مصادر اخرى. وشرعية هذه المبادئ تعتمد على استحسان هذه الفروض والادعاءات. فهل هي تساعد على تقدير الحياة النفسية العميقة؟ وهل هذه التفسيرات تمتد وتصحح الآراء الشائعة عن البصيرة في أجهزة العقل وقواه؟ وهل هي تتلاءم مع المدركات الاساسية للعلوم التي تدرس الانسان؟ وهل هي ضرورية وصحيحة ومنطقية .

إن تقديرا وحكما على هذا النمط، وبهذا المعيار، هو الذي يقرر التحليل النفسي بصفة عامة. وبه أيضا يتقرر أي اختلاف آخر كتفسيرات فرويد التي ظلت مجموعة من الفروض رغم كتابته آلاف الصفحات. وهذا المعيار لا يستبعد أي فحص أو اختبارات مادية أخرى. وإذا ما تتبعنا فرويد وهو يصقل مثل هذه المدركات كالعقد والليبدو واللاشعور والاستبدال والردة والتقمص والتحول والاعلاء

وغيرها من الادعاءات الكثيرة، فانه يجب الا يغرب عن بالنا أنها ليست (اكتشافات) في مجاهل النفس بالمعنى الذي ذكره فرويد، رغم كل ما أضفاه عليها من سمات وألبسها من حلل .

ومهما كانت الخلافات التي قامت بين مختلف مدارس علم النفس والتحليل النفساني، فانها كانت تتفق جميعها على أمر على جانب كبير من الأهمية، الا وهو أن خير الأجواء التي تساعد على دراسة النفس البشرية هو الجو المتحرر من القيود . فما لم تترك للناس فرصة التعبير عن أنفسهم وطبائعهم، فلن تستطيع تصرفاتهم أن تكشف عن حقيقة هذه النفوس والطبائع . وما من سياسة قديمة يمكن أن تهض على سلوك أناس يتصرفون وسيوف القمع مصلطة على رقابهم، قد أمروا بأن يسلكوا سبيلا معينة والا نالهم ما لا تحمد عقباه . ومجمل القول أن الصحة النفسية والعقلية التي ينبغي أن ننادي بها اليوم ونسير على هديها لاتقف دليلا على صبرنا ومثابرتنا في ميدان البحث العلمي فحسب وانما هي كذلك سبيلنا الى التحرر الثقافي والاجتماعي .

إن حريتنا الثقافية معرضة في هذه الايام لان تتسلل اليها بعض العناصر التي تهدد كيانها، فالقوى التي تحاول الضغط على الافراد لكي يقفوا بتفكيرهم عند حد ما تم الاتفاق والتعارف عليه، هي نفسها التي تعمل على وقف العلوم النفسية والاجتماعية . مثال ذلك أن التعليم العام في كثير من المجتمعات يدار في ظل نوع من الاستبداد على نطاق محدود . وذلك حيث يحذر المعلمون او مديرو التعليم، ان لم يعفوا بالفعل من مناصبهم، لاشيء، الا لأنهم يحاولون تعديل المناهج وطرق التدريس على نحو يجعلها تتفق وطبيعة الطفل، كما كشف عنها علم النفس الحديث، وحيث يكون أقرب الطرق وأضمنها لحصول المربين على رضا السلطات هو الدعوة الى أساليب التربية والتعليم التي سادت قبل ظهور علم النفس الحديث، وحيث تتخذ برامج التقشف والتفسيرات الخاطئة المضللة لما يجري في المدارس الحديثة وسيلة لاقتناع الناس بأن الصورة التي رسمها علم النفس القديم للطفل أثبت صلاحيتها لأبنائنا وأجدادنا — هذا اذا ماتوافرت المدارس لهم —

وليس ثمة ما يمنع صلاحيتها لنا نحن أبناء هذا الجيل . وما من شك في أن مثل هذه الدعوة تلقى صدى في نفوس الكثيرين ممن تخطوا مرحلة الشباب . فهؤلاء وان لم يريدوا دفع عجلة الزمن الى الوراء ، رغم حرصهم على أن ينتفع أبناؤهم بخير ما يمكن أن تقدمه لهم حضارة اليوم — يشعرون في هذا العلم المتغير بجزهم عن اللحاق بالمركب في مختلف الميادين ، وهم يشعرون بالتالي بنوع من الارتياح عندما يطمأنون الى أنه لأبأس عليهم من أن يخلدوا الى ما اعتادوه وألفوه من طرق وأساليب دون حاجة بهم الى مواصلة بذل الجهد في محاولة فهم ما جد من طرق وأساليب .

وعلى الرغم من الخدمات التي اسداها لنا المشتغلون بالعلوم الطبيعية في مختلف الميادين متمثلة في رفع مستوى حياتنا وتوسيع آفاق خبراتنا وانقاذنا مما كنا نتورط فيه من ضيق التفكير وجهوده ، فانهم شجعونا في الوقت ذاته على السلبية ولو الى درجة معينة ، وذلك بانهم انتجوا لنا ما لانستطيع حتى أن نلحم بانتاجه لأنفسنا ، وكشفوا لنا عن زيف نظرتنا السطحية الى الأشياء ، وعن عالم معقد لا يتيح لنا أبداً أن نطمئن الى كفاية معلوماتنا أو الى قدرتنا على اصدار الأحكام السديدة . وعلى العكس من ذلك نجد أن المشتغلين بالتحليل النفسي يهيئون حتى الشخص الذي يعاني الاضطراب النفسي الحاد فرصة العمل على حل مشكلته وتحقيق الاستقلال على معالجة مواقف حياتنا الشخصية والاجتماعية على نحو يحول بينها وبين الاستعصاء .

ولعل هذا التعاون بين المحللين النفسانيين وبين سائر الناس الذي يبشر بالخير الكثير ، له دلالة على أن الحاجة المتبادلة تسير في اتجاهين متقابلين ، بمعنى أن الناس في حاجة الى المحللين النفسانيين والمحللين النفسانيين في حاجة الى الناس . وبينما الكيماويون قد ينجحون في تركيب مادة يشتريها الملايين ويستخدموها دون أن يعرفوا مركباتها أو الطريقة التي ركبت بها ، ودون أن يجد هذا الجهل من نفع هذه المادة ، نجد انه اذا اكتشف أطباء النفس حقيقة جوهرية عن أثر خبرات الطفولة في شخصية المرء أو عن العوامل التي تؤدي الى القلق النفسي مثلا ، فلا

بد لهم أن ييسروا فهم هذه الحقائق على أولئك الذين لا يعملون في ميدانهم . وقد يستطيعون دون أن يقدموا على اتخاذ هذه الخطوة أن يستفيدوا بمكتشفاتهم في ميدان العلاج النفسي ، ومع ذلك فإنه إذا طبقت هذه المكتشفات في ميادين أخرى كثيرة يتعذر على المحللين النفسيين أن يرتادوها بأنفسهم — كالبيوت مثلا ، والمدارس والمكاتب والمصانع والمحاكم — فإن الفائدة التي تحققها تزداد أضعافا مضاعفة .

من هذا المنطلق يتضح أن الحاجة المتبادلة بين علماء السلوك النفسي وبين سائر الناس قد تمخضت عن علامات التعاون التي اخذت تبشر بالامل الباسم في مستقبل الانسان — ذلك الامل الذي يتمثل في أن الحقائق التي توصل اليها المشتغلون بعلم النفس والطب النفسي اصبحت الدعائم الفكرية المشتركة التي تنهض عليها حضارة المجتمع الذي نعيش فيه .

وهناك عدة دراسات تبين أن شخصية المعالج بغض النظر عن انتمائه النظري لهذه النظرية او تلك تساعد على اعطاء دفعات قوية للعلاج ، مما يدفع بعض المعالجين الى تركيز جهودهم في البحث عن اساليب فعالة دون النظر الى ارتباطات بنظرية نفسية معينة .

وهناك ايضا ما يدل على ان المعالجين الناجحين يتشابهون في خصائص معينة مهما اختلف انتماءهم النظري بينما تشابه الناجحين بالاقل نجاحا في داخل النظرية الواحدة يعتبر اقل من ذلك . وعلى هذا فان الناجح الذي ينتمي لنظرية التحليل النفسي اقل تشابها بزميله الاقل نجاحا في نفس (النظرية) واكثر تشابها في خصائصه من معالج ناجح ينتمي الى نظرية العلاج الوجودي مثلا . وقد تبين ايضا ان الناجحين في العلاج النفسي يتميزون بخصائص منها: الدفء ، الخلو من القلق ، والثقة بالنفس ، والقدرة على علاقة فعالة بمرضىهم .

ففي ميدان التحليل النفسي يعتبر التطمين المتدرج عملية من شأنها ان تمكن المريض تدريجيا من مواجهة المواقف المؤلمة وتقبلها . ويعترف بعض المحللين النفسيين من ان قيمة الاعتراف والتداعي امام المعالج تنبع من ان احساسات

الشخص نحو هذه المواقف تبرد وتقل .. ان المرضى يجب ان يعرضوا أنفسهم لهذه المواقف التي تأتهم بانفعالات مؤلمة . فاذا كان المريض مثلاً خائفاً من الاماكن المغلقة فإنه يمكن أن نطلب منه في اليوم الاول للعلاج ان يغلق باب حجرته للحظات قصيرة ، وفي اليوم التالي قد تزداد هذه اللحظات الى عشر دقائق .. ثم الى نصف ساعة يومياً الى ان يكتشف من خبرته العملية ان باستطاعته تحمل مواقف الخوف .

ولقد أثبت المحللون النفسيون فيما أثبتوه أن التفسير التحليلي النفسي صحيح بالنسبة لبعض الذكريات المنسية التي تكون بشكل عام ذكريات غير سارة ، والتي ساعد أسلوبهم التحليلي بعض المرضى في استعادتها . كما استطاع المترومون المغناطيسيون مساعدة بعض الناس على استرجاع ذكريات كان يظن أنها قد فقدت نهائياً . وواضح ان مثل تلك الذكريات لم تمح من الذاكرة بل احتجزت . ويدعم هذا التفسير أيضاً الدليل على أن الكبت لا يضيّع الذكرى كلية . فقد وجد أن اولئك الذين حاولوا جاهدين كبت ذكريات ونجحوا في ذلك على ما يبدو يظهرون اذا ما ذُكروا بها ، مظاهر جسمانية تدل على أن شيئاً في تلك الذكريات (المنسية) مازال يسبب لهم ألماً مثل التلعثم في نطق بعض الكلمات او إحمرار الوجه خجلاً ، أو تصبب العرق منهم أو انتفاضة فجائية للرأس .

ورغم كل ما تعرض له التحليل النفسي من هجمات عنيفة فإنه يحتل مركزاً هاماً في علاج الأمراض النفسية . وقد كتب الباحث النفسي الدكتور ايزنك في كتابه ، علم النفس في حالات استخدامه وسوءها ، قائلاً : توجد وسيلتان هامتان لعلاج الامراض النفسية ، وهما الفرويدية أو التحليل النفسي ، ثم الوسائل الانتقائية التي يستخدمها أطباء النفس من غير الفرويديين .

وقد نظر فرويد باختصار الى المرض النفسي على انه حصيلة لعدد من العقد النفسية التي تكونت في الفترات المبكرة من حياة الانسان . بعبارة اخرى ، فان الاعراض النفسية المضطربة ترتبط بذكريات لخبرات جنسية وصدمية مبكرة — ذكريات وان كانت قد صارت لاشعورية الا انها لاتزال مع ذلك ذات تأثير فعال في حياة المريض — وتصبح الخبرات الاليمية المبكرة لاشعورية بعدما يحدث لها

من كبت بسبب طابعها الجنسي . ولذلك فالعلاج ينحصر الى حد كبير في الكشف عن الذكريات اللاشعورية المبكرة ليتمكن المريض من أن يعبر عن الانفعال الشديد المرتبط بالصدمة، ذلك ان التقاء الوراثة، والاساليب الخاطئة في التنشئة، فضلا عن الضغوط والازمات البيئية تحدث الاضطرابات النفسية .

كما يؤدي المرض النفسي الى اثاره اضطرابات شاملة في سلوك الانسان قد تشمل حالته الانفعالية، او تفكيره، او سلوكه الاجتماعي، او وظائفه العضوية والجسمية، او كل هذه الاشياء مجتمعة في وقت واحد. واذا غلب الاضطراب على الناحية الانفعالية والوجدانية كان هناك ما يسمى بالاضطرابات العصابية، كالقلق والهستريا والخاوف المرضية والاكتئاب، واذا كان مصدر الشذوذ اضطرابا في التفكير تكون ما يسمى بالمرض العقلي (الذهاني) بأشكاله المختلفة من فصام وهوس وبارانويا. وتنشأ الجريمة والجناح (الانحرافات السيكوباتية) بسبب اضطراب السلوك الاجتماعي .

وتبدو اسباب الامراض النفسية من تفاعل الشدائد والازمات والحن النفسية مع الشخص ووراثته، وتصبح مجموعها العوامل المسببة للامراض النفسية. ولا يجروء عالم نفساني معاصر أن يدعي بأن سبب المرض النفسي هو العامل الفلاني فقط، اذ ان العلم الحديث والمنطق يخالف العوامل الوحيدة — حتى وان كانت هي الوحيدة ظاهريا. أن عاملا واحدا قد يطفى على العوامل الاخرى، الا ان تلك العوامل الصغيرة لها حصص لا يمكن تجاهلها في تكوين المرض. ولعل ابرز مثال على العامل الواحد هي اصابات الدماغ بالصدمة او الجروح او الالتهابات. وفيما عدا ذلك، فان شبكة معقدة من المسببات تسبق الحدث النفسي المرضي. ولهذا السبب اصبحت النظريات النفسية المشهورة كالفرويدية والادلرية والسلوكية ... الخ لاتفي بالفرض العلمي المعاصر الذي يحاول التوصل الى المسببات الشاملة المعقدة وعدم الاكتفاء بمحور واحد او قاعدة نظرية واحدة .

ان المرض النفسي لايعني الغرابة ولا الندرة ولا مجرد الشذوذ السلوكي، ولكن يجب ان يكون غريبا وشاذا بالنسبة الى ثقافة معينة ومجتمع خاص، وبحيث يؤدي

الى اضطراب في شعور الفرد بالراحة والصفاء او بنظرتة الى الناس او بعلاقته معهم . وبهذه الموازين فقط يمكن ان نعتبر الفرد صحيحا سويا او مصابا بمرض نفسي . وهكذا نجد ان الخوف من الجنون يجب ان يستند على اسس صلبة لا على حدس ونزوة وانفعال ، لان الصحة والمرض في أمور النفس والعقل مفاهيم مطاطة جدا ذات حدود غير حادة وغير صارمة ، ومجال الالتباس فيها كثير ومجال السماح والتأني فيها واجب .. وكل ذلك يقع على مسؤولية وعاتق الطبيب او المحلل النفسي الذي يوازي بين تصرفات وافكار الفرد وبين موازينه القياسية .

المرض النفسي هو شيء نسبي قبل كل شيء .. نسبي لانه يستوجب المقارنة والتناسب مع معاملات وثوابت وشواهد عديدة في المجتمع والتاريخ والدين والظروف الأنية المحيطة بالانسان . وأبسط مثال على ذلك اعتبار عمر الفرد وظروفه عند دراسة سلوكه . فالفرد الذي يضحك لوحده ويتكلم مع نفسه ، هل هو مجنون ؟

ان معظم الاطفال يفعلون ذلك لكنهم ليسوا بمجانين ! وبعض شذاذ العلماء يكلمون انفسهم ويتسمون ويعبسون ولكنهم ليسوا بمرضى نفسيين .. ومع ذلك فالضحك والتكلم مع النفس يعد من الاعراض التي يحسب لها حساب في التشخيص .

وتشخيص المرض النفسي من قبل الناس او من قبل المحلل النفساني ليس بالمهمة اليسيرة اذ ان امراض النفس ليست واضحة المعالم والصفات ولا يمكن الاستدلال عليها بمقياس الحرارة او بتحليل الدم او السوائل الجسمية الاخرى . وكثيرا ما يقع الفرد في وهم قاتل وعذاب فظيع تجاه نفسه او غيره عندما يعتقد أنه مصاب بمرض نفسي . ان مقدرة ومهارة المحلل النفساني لاتجلى في العلاج بل بالتشخيص قبل كل شيء .

وإذا كنا نلاحظ في عصرنا هذا الذي ازدهر فيه علم النفس أن الشخصية المريضة قد بدأت تبرز وسط محيطها، كما تبرز الاصابع المصابة في ذهن صاحبها،

نجد من ناحية أخرى أن الشخصية التي يستمتع صاحبها بقدر معقول من الصحة النفسية تتحرك بيننا وتستمتع بالحياة، وتشع البهجة من حولها، ومع ذلك فلم تحاول تحديد أوصافها، فاذا تصادف وجودنا مع مثل هذا الشخص شعرنا بارتياح لانشعر به عادة، وبدأ كل ما حولنا أكثر امتاعاً، وتسرب الى نفوسنا جانب من حيويته بحيث تبدو انطباعاتنا الحسية وأفكارنا والكلمات التي ننطق بها كما لو كانت قد اكتسبت المزيد من المعنى. وكذلك يتسرب الى نفوسنا جانب مما يميز شخصه من سكينه واستقرار نفسي، بحيث لانجد أنفسنا مدفوعين الى اثبات ذواتنا والظهور بما ليس فينا، أو الى الاسترسال في الحديث سواء أكان ام لم يكن لدينا ما نقوله.

ومعنى هذا أننا لانحب الشخص السوي فحسب، بل ان محبتنا لانفسنا وثقتنا بها تزداد عندما نكون معه، ونظراً لان صحبته تبعث فينا مشاعر الارتياح وتستثير خير ما فينا في وقت واحد، فاننا نشعر عندئذ باسراق الحياة وبهجتها، على أنه نظراً لان مثل هذا الشخص كل متكامل، فاننا نأخذه على أنه كذلك فستجيب للجو الذي يشعه من حوله دون أن نحاول تحليل ذلك الذي نستجيب له. وعلى ذلك فقلما نحاول افراد خصائصه المميزة وتمنعها. وهو لا يمثل مشكلة بالنسبة لنا ولا يضطرنا الى اتخاذ الحيلة، وعلى ذلك فنحن لانشعر بالحاجة الى أن نتبع دوافع سلوكه أو نتنبأ بما قد يصدر عنه من أفعال، بل ويمكن القول بأننا نقبله على أنه هبة من الالهة.

ضمن هذه الظروف سرنا في تحليل الحالات النفسية، مركزين على الجوانب الاكثر التصاقاً بحياة المواطن العربي، مسترشدين باكثر من مدرسة نفسية تتلاءم مع ظروفه. آملين ان نكون قد وفقنا لما يحقق غايتنا، في نشر ثقافة نفسية تعين القارئ على فهم الحياة، والتكيف مع المستجدات الحاصلة على ارضية الواقع العربي.

ولنا من وعي القارئ اكبر عون في تعميم رسالتنا في بناء صحة نفسية سليمة.

المؤلف

١ - تحليل حالة المجرم

لي ابن عم في الخامسة والعشرين من العمر، منذ صغره يحمل شخصية خاصة به، فكان يعتدي على هذا ويضرب ذاك. ولم يبق في المدرسة سوى الصفوف الثلاثة الابتدائية، ثم انحرف عن الطريق المستقيم واقام بعض الاحيان بين رفاق السوء، فكان والده (اي عمي) يتشاجر معه وبعض الاحيان يتضاربا سويا. كل هذا جعلني انظر اليه نظرة خوف واشمئزاز، الى أن ارتكب جريمة قبل فترة قصيرة باقدامه على قتل سيدة اعترضت سبيل مآربه، وهو الان ملقى في غياهب السجن منتظرا حكم العدالة.

انها قصة قد تتكرر في كل عائلة ولكن ما اريده هو ان اقرأ تحليلكم في نفسية المجرم.

وليد. ز

الجريمة، وهي نوع من السلوك جدير بان يوجه اليه اهتمام خاص عاجل. وفهم الجريمة، والهيمنة على شؤونها، وبعبارة اخرى فهم شخصية المجرم يعد من المسائل التي ترحب بأي ضوء يلقي عليها أيا كان مصدره. والتحليل النفسي يعقب الجريمة والاعتداء على الاخرين. ويعزوها الى الصراع النفسي في المواقف المختلفة. وتؤيد بحوث هيلي وبرونر هذا الموقف. وقد بحثا الاف الحالات وتعقبا تاريخها ثم وضحا بجلاء ان دراسة التحليل النفسي تعزز ما سبق أن سجله أطباء النفس، فان عوامل الاصابة بالأمراض العصابية وتسببها للجريمة تمتدالى نطاق أوسع من النسبة المثوية الصغيرة للمجرمين المصابين بالامراض العصبية النفسية.

ويتفق الخبراء في الجريمة على أن العامل السائد في ارتكاب الجرائم هو البيئة، وقسوة الحياة، ولاسيما في الحياة الاقتصادية. فهذا العامل يسجل أكبر رقم في احصائيات الجرائم، وفي التحليل الدقيق يتوازي الاستعداد لارتكاب الجريمة مع استلام المريض العصبي لعلته، وخاصة بين الشبان، فالجريمة هي بالتأكيد

إحدى مشكلات الشباب . فالفشل الاجتماعي — وهو جريمة — وفشل المريض بأعصابه يشتركان في ان كل منهما تسيطر عليه دوافع قوية ومقاومة ضعيفة .

وبعض المحللين النفسيين ، مثل ، الكسندر ، يطبقون وسائل التحليل النفسي بكل تفاصيلها على المجرم ، وينسون المدى التافه الذي يصدق عليه من هذا التطبيق . ويرى اخرون في التحليل النفسي مفتاحا جديدا لفهم شذوذ السلوك الذي ينشأ من الظروف الاجتماعية والشخصية . ومن المعترف به أن الجريمة فصل من فصول علم النفس الشاذ . وان انواع الصلات كثيرة بين ضروب الضعف العصبي ، والجريمة تعاود الظهور عن طريق التحليل النفسي ، وتجعل كل من الصراع الشخصي والاجتماعي يضيء الآخر . ومشكلة المجتمع تقع في سيطرته على الدوافع النفسية ، وتحليلها النفسي هو اول خطوة في سبيل حلها ، أما في التطبيقات الاجتماعية فان فكرته وحدها تجعله مساهمة قيمة في حل مشكلة الاجرام .

ولانتزال الجريمة أحد فصول التحليل النفسي الفردي ، أما التطبيقات الاجتماعية فمن طراز اخر ، فهي تنقل الاكتشافات التي عثر عليها في أثناء دراسة الفرد لتعمم على الجماعة . وقد حلل مارتن ، عقلية الحشد ، وطبق كولناى مدركات التحليل النفسي على المنتجات الاجتماعية ، ودرس ريفرز تأثير البواعث النفسية التحليلية في ميدان السياسة ، وصور لازول السمات النفسية عند المهيجين السياسيين والمشرعين وربطها بسمات الامراض العصابية ، وحالة الاسرة ، واقترح بارو في عبارات مبهمة إعادة كتابة التحليل النفسي على أسس اجتماعية .

وستتوسع في تحليل حالة المجرم ميينين مارمزنا اليه اعلاه .

يبدو الفارق بين الانسان والحيوان بأن الغريزة لاتنفرد بحكمه ، بل تحكمه معها قوى منتظمة ذات طاقة انفعالية هي العواطف . فالانسان لايتصرف بناء على انطلاق حيوي صرف بل بناء على عمليات حيوية نفسية تستمد بعض كيانها من الحضارة التي تحيط به بكل ماتدعو اليه وتأنى عنه ، ومن ثم كان الانسان محكوما من ناحية بالنزعات التي تسعى الى الاشباع ومن ناحية اخرى بالظروف والمشاعر والتقاليد التي تقف في وجه ذلك .

ويتم الجانب الاكبر من التلوين النفسي للفرد في صدر الطفولة، كما ان البيئة والظروف مسؤولة الى حد كبير عن سلامة النمو النفسي وخاصة في فجر الحياة، حيث الصورة التي تبدو فيها الحياة للطفل ذات أثر كبير في ادراكه لعناها ونظرتة الى حياة الاخرين وصلته بهم وتكيف شعوره نحو المجتمع ورسم اسلوبه في هذا الكون .

ان ظروف الطفل قد تكون من القسوة، او تبدو له من القسوة، بحيث يظن ان الحياة كلها تألبت عليه و احدثت به . وكلما ازداد ما يصادفه من عقبات كلما تفاقم لديه هذا الشعور . ومن هنا تظهر لنا الصلة بين اضطراب النمو العاطفي وبين السلوك المتصف بالاجرام .

وفوق هذا وذاك يحتاج الطفل الى الحب والاعتراف بشخصيته وقدره مع اعطائه فرصة الشعور بالقوة والخلق والانتاج والاستحواذ، وأي ضغط يمنع نشاط هذه النزعات سوف يولد في الطفل مشاعر السخط والحمران والغيرة والعجز وكلها مقدمات للسلوك اللااجتماعي . ان هذه النزعات تسعى الى الاشباع بأي وسيلة واغلاق المصارف الاجتماعية لها بفتح الطريق لاشباعها عن طريق جانبية غير مشروعة . وقد يقال ان العوامل الخارجية المحيطة بالطفل في بيئته مثل الرفقة السيئة والمثل السيء لها أثر، وانني لأنكر ذلك، ولكنني اعتقد ان اضطراب النمو العاطفي قوة حبيسة في نفس الطفل ما ان تطرقها العوامل الخارجية حتى تنطلق معها في طريق الجريمة، وكلما كان الاضطراب العاطفي اشد كان الضغط الخارجي المتطلب لحدوث الجريمة ادنى .

ولعل اهم العوائق في سبيل الاشباع السليم للنزعات الحيوية للطفل يكون في نطاق الاسرة حيث غالبا ما يكون موقف الوالدين وغيرهما متأثرا بما يعانونه هم من قلق وسخط وحمران . ان العملة التي يعرفها الطفل في عائلته هي التي سوف يتعامل بها فيما بعد مع المجتمع، ولذا كانت مسؤولية الوالدين عن الصلات الاجتماعية للطفل مسؤولية عظمى .

يشعر الطفل دائما بالنقص بالنسبة الى الكبار، كما يشعر بنزعة الى

التساوى بهم بل والتفوق عليهم وهو شعور طبيعي في مرحلة الطفولة لا يدل على اية شذوذ، فالطفل لا يشعر في علاقته بالكبار بتخلف حقيقي بل يدرك انه في مرحلة باكرة سوف تمضي ويمضي معها نقصه عندما يصبح في عداد البالغين . ولكن يحدث احيانا ان لا يكون لدى الطفل هذه الثقة في المستقبل والطمأنينة اليه، وقد يكون هذا نتيجة نقص ما، اما من الناحية البدنية او العقلية او الصحية .

وتبدو العيوب البدنية من أشد الأمور قسوة على بني الانسان ولا يرجع ذلك الى وطأتها الذاتية بقدر ما يرجع الى قسوة المجتمع الذي لا يرحم في تعامله مع أصحابها . فالطفل الذي يعاني أي نقص أو شذوذ بدني يجد صعوبة في مجابهة الحياة على قدم المساواة مع الآخرين لما يتعرض له بين الحين والحين من سخرية وتهكم وتصغير من شأنه، وعند ذلك تعمل عقدة النقص عملها في الشخصية فيكثر الطفل من الالتجاء الى الاساليب المتلوية من كذب وادعاء وتمثيل واختلاف .. هؤلاء قد لا يجدون احيانا الا الانطواء على انفسهم ويقيمون بينهم وبين المجتمع سدا من الكراهية أو عدم المبالاة . فالعيب البدني، مثل القدم المشوهة، يشعر الطفل بالمهانة ازاء أقرانه، فيتجه الى انواع النشاط الاخرى التي يتعامل فيها بالقيود المتصلة بعاهته والتي يستطيع بها أن يغطي هذه العاهة بشكل ما وقد يكون هذا النشاط في ميدان الرذيلة أو الجريمة وما اشبه . وقد يلجأ هؤلاء الاشخاص، نتيجة القلق المسيطر عليهم، الى الادمان على الخمر والمخدرات والميسر او الى انواع من النشاط اللااجتماعي كالكسل البالغ والسفه والتبذير والكذب المستمر والعناء الشديد والغيره المبالغ بها .

ولا يعني هذا دائما أن ينشأ عن الشعور بالنقص نقص في الشعور الاجتماعي . فقد يستطيع الفرد تعويض هذا الشعور بالنقص تعويضا سليما لا يضر المجتمع بل قد يعود عليه بالفائدة . ومركب النقص لا يعمل في الافراد فحسب، بل يعمل في الجماعات ايضا، وهذا حال الاقليات المضطهدة او المنبوذة في المجتمعات المختلفة والتي تعامل معاملة مححفة نتيجة التمييز العنصري او الديني وما اشبه . ان المنتسبين الى هذه الاقليات ينشأون منذ الصغر على

الشعور بالعداء نحو المجتمع وعلى الانطواء له على الحقد مما يسيء الى الروح الاجتماعية ويؤهلها للخروج عن القانون وراذعه.

وهناك مسببات اخرى للاجرام منها المزاج العام للشعب، وهو السمات العامة التي يغلب وجودها في افراد الشعب والتي اشتهر بها، وهذا المزاج العام لم يعرف نتيجة بحوث علمية ولكنه عبارة عن صفحات توافرت على مر الاجيال في هذا الشعب وعرفت نتيجة استقراء طويل لشؤون هذا الشعب وشؤون افراده. والمعتقدان المزاج العام لشعب من الشعوب يصعب محصوله من الجريمة بصيغة خاصة. فمثلا تزداد جرائم الاعتداء على الاشخاص لدى الشعوب السريعة الانفعال. على هذا يقال — ان صح ذلك الاستقراء — ان الانكليز معروفون بقوة الاعصاب والبرود العاطفي والنشاط وتقديس القانون والشعور بالمسؤولية والميل الى المساواة.

كما ان التقاليد هي اعتقادات تدين بها جماعة من الجماعات وتنحدر من السلف الى الخلف على مر الاجيال حتى تحظى بالقداسة والاحترام دون حاجة الى مناقشتها او اخضاعها للتفكير، فلا تقوى على ردعها كل الزواجر والعقوبات، وقد تكون للتقاليد قوة تفوق قوة القانون لان المجتمع كله يحميها حتى نجد الكثيرين يرتكبون الجريمة التي يحرمها القانون (مثل القتل اخذا بالثأر المعمول به في معظم الافطار العربية، كمصر ولبنان على وجه الخصوص) احتراماً للتقاليد التي تقضي بارتكابها، والتقاليد لا تخضع لمنطق او عقل وقد لا يكون لبعضها معنى كالتقاليد المتصلة بالعزاء في الموتى، والطقوس التي تقام بعد الموت والتي تستمر اياماً او اسابيع، وقد يكون بعضها مخالفاً لابسط قواعد العدالة مثل قتل البريء اخذاً بالثأر مجرداً له صلة بالجاني، مع ذلك فان هذه التقاليد تفرض احترامها ولا يجروا احد ان يجيد عنها بغير ان يعرض نفسه الى الاحتقار والازدراء من قبل ربه.

كما يحيط بالانسان بيئة اجتماعية تشمل الاسرة التي يعيش فيها والمدرسة التي يتعلم فيها والمكان الذي يؤدي فيه عمله والجهات التي يقضي فيها وقت فراغه والحمي الذي يسكنه. والانسان مفطور على التأثير والتقليد الا ان مدى

ما يتأثر به الفرد من البيئة المحيطة به يعتمد على استعداده الشخصي الطبيعي ومعنى ذلك ان البيئة الاجتماعية عامل احتمالي الاثر يعتمد على الامتزاج والتفاعل بين طبيعة الفرد وطبيعة البيئة، وتعتبر البيئة العائلية أهم بيئة في حياة الفرد أو هي اول مايفتح عليه عينيه ليقتضي فيها السنوات الاولى من حياته . وهذه السنوات لها اثر كبير في تكيف شخصيته، وتلي البيئة العائلية في الاهمية باقي البيئات الخارجية التي يغشاها الانسان وتؤثر في شخصيته ايضا كالمدرسة والشارع والمعمل والمكتب والمقهى وغيرها مما يصعب حصوه. والتأثير في شخصية الفرد قد يعرقل عملية نضج الضمير في الفرد ولايحرص على اتباع قواعد الاداب واحترام التقاليد ويتجه الى السلوك الاجرامي غير عالىء بما يفرضه القانون من عقوبات، وقد يكون التأثير في شخصية الفرد باذكاء نضج الضمير فيه حتى يتحول الفرد بالروادع اللاشعورية رويدا رويدا نحو الوعي فيسلك سلوكا سليما .

ويرجع بعض المحللين النفسانيين العلاقة القائمة بين الاحوال الاقتصادية والجريمة الى ان الفرد الذي يعيش في مجتمع يخضع لتعاليمه واوامره ويكبح في سبيل ذلك نزعاته ونزواته، انما يرضى بذلك في مقابل أن يوفر له هذا المجتمع حاجاته التي تحفظ عليه حياته وتيسر له سبيل العيش، فاذا ما اخل المجتمع بهذا الوجه فقد يرى الفرد أنه في حل من التزاماته ومن ثم يمضي في سبيل الجريمة والرديلة، ولاشك ان اقوى المظاهر التي لها علاقة بالظواهر الاقتصادية بالجريمة الكساد وما يتصل به من البطالة والفاقة، والرخاء وهو ايضا يعد عامل من عوامل الجريمة .

ان الكساد يؤدي الى البطالة وهي بدورها تؤدي الى انقطاع موارد العيش او انخفاضها، اي الى انتشار الفقر والفاقة وبين الفاقة صلة معروفة . ولاشك ان المسؤولية عن البطالة هي مسؤولية اجتماعية وليست فردية . فالفاقة عندما تصيب الانسان تضيق سبيل العيش حتى لايجد امامه الا الانتحار او التشرذم والتسول والجريمة . اما ما يقال عن الرخاء من انه ما دام الكساد ينشط عوامل الجريمة، فلا بد ان الرخاء يضعفها فينخفض منسوب الاجرام، فان

الواقع أن الرخاء له هو الآخر نزعته المنشطة للجريمة وان يكن هذا النشاط عن غير السبل التي يسلكها الكساد .
هذه العوامل مجتمعة او منفردة لها تأثير فعال ، بدون شك ، في تهيئة الجو لحالة المجرم .

★ ★ ★

لما انتهيت من اعداد هذا الكتاب . وقد ناهز وقت عملي به ما يقارب التسعة اشهر ، خطر لي ان اضيف التعليق التالي للتحليل الاولي لنفسية المجرم .
ليس من السهل ان نعرف أن القاتل السفاح من مرآة الخارجي ولكن في الامكان معرفة نفسيته وشرح غوامضها . واذا فحصت وجوه كبار المجرمين الذين خلد التاريخ أسماءهم — كآل كابوني وديلنجر وغيرهما — لم تجد في مظهرهم الخارجي ما يشف عن ميلهم الاجرامي . إلا أن نفسياتهم تختلف كل الاختلاف . ولعلماء النفس مباحث جلية في هذا الشأن تدل على أن نفسية الذين يرتكبون جريمة القتل تختلف عن نفسية الذين يرتكبون السرقة مثلا ، وعن نفسية الذين بينهم وبين الاجرام أية صلة . وليس ذلك فقط ، بل ان الآلات التي يستعملها المجرمون كثيرا ما تشف عن تلك النفسية .

والنفسية بالاعتبار السيكولوجي عامل ذو شأن عظيم . وكثيرا ما دفعت صاحبها الى ارتكاب جريمة القتل . فاذا امكن درسها درسا صحيحا أمكن منع صاحبها من ارتكاب الجرائم في حالات كثيرة وكان من المرجو اصلاحه .

ولعل أول الصفات التي يمتاز بها مرتكب جريمة القتل تغلب عواطفه ومشاعره وعدم استقرارها على حالة واحدة . وقد درس بعض الاخصائيين نفسية الكثير من المجرمين والصفات التي تمتاز بها هذه النفسية فاتضح لهم ان القاتل المتعمد سريع الانفعال سريع التغلب في أهوائه وقلما تستقر عواطفه ومشاعره في اتجاه واحد . ولما كانت الحالات التي درسها أولئك الاخصائيون تعد بعشرات الالوف وتتضمن درس نفسيات المجرمين المختلفين — من القاتل الذي

يتعمد القتل الى الشخص الذي يقتل خطأ — فقد تسنى لأولئك الاخصائيين وضع مبادئ عامة يمكن الاستدلال بها على المجرم والحكم بإمكان اصلاحه أو عدم امكانه . وفي مقدمة تلك المبادئ أن المجرم المتقلب في عواطفه هو أخطر أنواع المجرمين وقلما يرجى صلاحه بل قل ان صلاحه متعذر .

ولو أمكننا درس نفسيات المجرمين الذين يرسفون في الاغلال بين جدران السجون في جميع أنحاء العالم لوجدنا ان عامل تقلب العواطف هو أكثر شيوعا بين مرتكبي جرائم القتل منه بين أي فريق آخر من المجرمين . ان نسبته عند أولئك القتلة الى نسبته عند غيرهم هو كنسبة أربعة الى واحد . واذا اخذت مجموع عدد المحكوم عليهم بالسجن لجرائم اعتيادية وجدت عدد الذين يمتازون منهم بتقلب العواطف والمشاعر لايزيد — نسبيا — على ربع عدد الذين يمتازون بتلك الصفة من المتهمين بجرائم القتل المتعمد او غير المتعمد . وهنالك جرائم قتل يرتكبا أصحابها عند اشتداد صورة الغضب . ويقول اطباء الذين درسوا نفسيات المجرمين ان أمثال هؤلاء ليسوا من النوع الذي يتعمد القتل أو الذي يريد الاستمرار في المعيشة في الجو الاجرامي . ولذلك يرجى صلاحهم أكثر مما يرجى صلاح السفاحين الآخرين . وفي الواقع ان جريمة القتل التي يرتكبا أمثال هؤلاء هي — في عرف علماء السيكولوجيا — طارئة . لان مرتكبا انما يرتكبا وهو في غير حالاته الاعتيادية ، واذا صحا من صورة غضبه ندم على ما فعل .

وكا اشرنا في التحليل الاول فان لهذا النوع من الاجرام علاقة بالجنسية . فبعض أجناس البشر أشد اسرعا الى صورة الغضب من غيرهم ، وامزجتهم اسرع انفعالا من امزجة غيرهم . وفي هذا دليل على ان للاحوال الجوية تأثيرا في نفس المجرم . فاهالي الاقاليم الباردة أقل اندفاعا الى ارتكاب القتل في ساعة الغضب ، كما أنهم أقل ارتكابا لجرائم القتل المتعمد ، لان تعمد الاجرام يكون في الغالب في الاقاليم المعتدلة .

ويؤخذ من احصاء امريكي يوثق به ان أكثر مرتكبي جرائم القتل في امريكا هم من الجنس اللاتيني الأوربي الاصل . ويلهم زواج امريكا بسبب الاضطهاد العنصري الذي يلاقونه من البيض . وبلي هؤلاء الجنس الأزلندي ، ومعظمهم يرتكب مايرتكبه من الجنايات بين السابعة والعشرين والحادية والثلاثين من اعمارهم . واغلبهم من غير المتعلمين ومن يميلون الى الوهم والخيال . اي انهم سريعو الانفعال والتشبث بالاهام . ومن الملاحظات على هذه الطائفة من المجرمين أنك قلما تجد بينهم من هو قبيح الشكل أو دميم المنظر .

ويؤخذ من الاحصاء المشار اليه ان نحو ثلث مرتكبي جرائم القتل — مصابون ببعض الخلل في قواهم العقلية . وفي الواقع أن الذين يرتكبون جريمة القتل من ذوي العقول الراجحة لو من أصحاب الذكاء المفرط قليلون جدا ، بخلاف الذين يرتكبون جرائم التزوير والاحتيال والسرقات المالية فانهم في الغالب ممن تسمو قواهم العقلية على المتوسط ولهذا تجد الفرق كبيرا بينهم وبين مرتكبي جرائم القتل من جهة التعليم ، فإن هؤلاء غير متعلمين في الغالب وقد تكثر الامية بينهم الا الذين يرتكبون القتل في أثناء صورة الغضب ، والخطر من نقص القوى العقلية يزداد شدة اذا كان المرء من مدمني المسكرات او المخدرات او من المصابين ببعض الامراض التي لها صلة بادمان المسكرات ، كالزفي مثلا فان مثل هذه الحالة تزيد في ميل المرء الى الاجرام .

★ ★ ★

٢ - علم نفس الطفل

اني حامل في الشهر الثامن، انتظر بفارغ الصبر ولادة ابني او ابنتي البكر. تزوجت منذ سنة وانا لاعرف شيئا عن العلاقة الزوجية، وعن تربية الاطفال.. انني متعلمة وحاصلة على شهادة البكالوريا. ولكن لاملكت الخبرة في تفهم نفسية(بكري- أي الابن الاول للمرأة)القادم. ان حالتي تبدو عادية لكم، ولكنها حالة الملايين من امثالي الذين لم يتثقفوا بالثقافة النفسية.

ارجو ان اقرأ تحليلكم

ميساء.خ

ما لفت نظري وانا اتصفح مئات الرسائل التي انتهالت علي بواسطة دار النشر عقب صدور كتابي (تحليل مائة نفسية) هو ما طرحه القراء بالنسبة لمشكلات الاطفال النفسية. وهو عكس ما قد يتصوره الفرد منا، من حيث ان الحالات التي يعرضها القراء يغلب عليها الطابع الجنسي، ولكنني فوجئت بعشرات الرسائل التي تطلب تحليل الجوانب الخفية من حياة الطفل. ولعل ذلك ناشئ من نقص هذه المواضيع في المكتبة العربية، او لامور اخرى تجهلها.

اما السؤال الذي طلبتي الاجابة عليه فان عنوانه يندرج فيما يسمى(علم نفس الطفل). وقد أتى هذا العلم حين اصبحت الطفولة تدرس لذاتها كموضوع هام من موضوعات العلم العام، فتكون علم نفس الطفل بجانب علم النفس التربوي، وذلك في الربع الاول من هذا القرن، ومن البديهي أن يعتمد الثاني على الأول..... كما تعتمد الفنون التطبيقية على العلم النظري. وقد ادت بحوث العلماء الى توسيع آفاق علم النفس العام وتعديل بعض أساليبه وإعادة النظر في كثير من النتائج التي وصل اليها علماء النفس والفلاسفة عن طريق المشاهدة الذاتية أو ملاحظة الانسان البالغ. فقد أبرزت دراسة الطفل قيمة

المنهج الموضوعي أو منهج الملاحظة الخارجية الدقيقة بجميع مظاهر السلوك، وطبق هذا المنهج بنجاح عظيم في دراسة البدائين المصابين بأمراض عقلية .

كما ألفت دراسات الطفولة ضوءاً جديداً على مشكلة أصل المعرفة وقيمتها ومشكلة صلة اللغة بالفكر، كما أدت المقارنة بين الحيوانات والطفل إلى تحديد طبيعة العقل الانساني وتمييزه تمييزاً جوهرياً من عقل الحيوان . والواقع ان جميع الوظائف العقلية من وجدانية وإدراكية وإرادية حللت تحليلاً دقيقاً خلال الدراسات السيكولوجية الخاصة بالطفل لأن عملية النمو نفسها هي بمثابة تحليل وتأليف في آن واحد وتحقق للعالم ظروفاً ملائمة لتتبع نشوء الوظائف من أبسط صورها إلى أعقدها حتى تتكامل جميعها في حياة البالغ السوي .

وفي هذه العجالة لسنا في حاجة إلى بيان مآفادته التربية من علم نفس الطفل وما يمكن أن تفيده لأن التطبيق السليم المنتج يكون بمقدار قيمة الحقائق العلمية . فالتربية بما تشمله من مناهج تعليمية تعتمد على أساسين : دراسة شخصية الطفل كعملية تسير باطراد نحو تكامل مقوماتها ثم دراسة عملية التعليم وتكوين العادات . وقد خطت دراسة هذين الموضوعين خطوات واسعة بفضل علم نفس الطفل .

وقد قسم علماء النفس الطفولة إلى ثلاث مراحل رئيسية : الأولى من الولادة إلى سن ثلاث سنوات ، والثانية من سن ثلاث سنوات إلى حوالي الثامنة ، والثالثة تنتهي عند بدء المراهقة ، ويفصل بين هذه المراحل تغيير واضح في النمو العقلي وفي تكوين الشخصية . وتحدث أزمة الشخصية الأولى عند انتهاء السنة الثالثة التي تظهر خلالها مقدرة الطفل على ان يميز ذاته عن الآخرين . وعند مطلع السنة التاسعة تقوى مدارك الطفل بحيث يتمكن من فهم المعنويات ويصبح قادراً على تقبل منطق الكبار وعلى التعاون ضمن نطاق المجتمع .

وعلى هذا يمكن تقسيم كل مرحلة رئيسية إلى مراحل فرعية ، وخاصة المرحلة الأولى لأنها تمتاز بسرعة النمو الجسمي والعقلي بظهور عدد كبير من

الوظائف الهامة ومن أساليب السلوك المختلفة التي ستتضح وتوضح في مراحل النمو التالية الموصلة الى مطلع الشباب .

والملاحظ انه من الخطأ أن نعمل مظاهر السلوك في السنوات الأولى كوقائع مستقلة دون الاشارة الى الدور الذي تؤديه هذه المظاهر في تحقيق الغرض الذي يتجه اليه النمو . وعلى ذلك تكون المراحل الفرعية التي يمكن تحديدها بمثابة خطوات مؤدية الى أكمال الوظائف الحركية والعقلية . ويمكن تقسيم المرحلة الأولى الرئيسية التي تبدأ بالولادة حتى مطلع السنة الرابعة الى المراحل الفرعية الآتية : أولاً من الولادة الى انتهاء الأسبوع الثاني ، ثانياً من الأسبوع الثالث الى الشهر السادس ، ثالثاً من الشهر السادس الى آخر السنة الأولى ، وأخيراً السنتان الثانية والثالثة .

ولعل أهم دليل على النمو العقلي للطفل لاكتساب اللغة . فذكاء الحيوان محدود بعجزه عن التحرر من قيود المكان واللحظة الراهنة ، فهو بمثابة وسيلة في خدمة حاجاته العضوية فحسب . واذا كان ذكاء الطفل في مرحلته الأولى كبير الشبه بذكاء الحيوان ، غير أنه لن يلبث طويلاً حتى يختلف عنه اختلافاً جوهرياً وذلك بظهور القدرة على فهم الرموز وخلق رموز جديدة . وليس فهم الرموز في الطفل نتيجة تدريبه فحسب ، كما هو الحال في الحيوان ، بل هو مظهر إيجابي لنشاط خاص ، هو نشاط العقل الذي يمتاز قبل كل شيء بقدرته على التجريد والتعميم . نلاحظ في الانسان فقط ، دون سائر الحيوانات ، أن الفكر ، وإن كان في غالب الأحيان وسيلة من وسائل التكيف ، في امكانه أن يصبح غاية وأن يتناول موضوعات تسمو على العالم الحسي . ليس العقل نتيجة التدريب ، حتى إذا وصل التدريب الى تمكين الحيوان من أن يستجيب لبعض الرموز ، بل هو في الانسان الشرط الاول والضروري لاكتساب اللغة .

إن أكبر دليل على ان اللغة ليست إلا أداة اصططنها العقل نلمسه بكل جلاء في تتبع المراحل التي يقطعها الطفل في اكتساب اللغة . وتكون مرحلة فهم اللغة سابقة على استخدامها لأن الفكر هو رائد اللغة لا العكس ، ويتناول فهم

الطفل أولاً المواقف الاجمالية من حركات الوجه والايحاءات وحركات انتقال الأشخاص من ذهاب وإياب ووقوف، ثم ينحصر الفهم في مواقف جزئية ويرداد تمييزاً للتفاصيل وأوجه التشابه والتقابل القائمة بينهما. ويفهم الطفل الحركات والايحاءات قبل فهمه الكلام، وينفعل أولاً لنغمة الجملة وصفاتها الموسيقية قبل أن يفهم لفظاً منفرداً. فإذا وجه إليه أمر بلهجة ذات وتيرة واحدة وبدون توضيح الأمر بالإشارة فإنه لا يستجيب.

هذا ويتطور فهم الطفل للأوامر الموجهة إليه تبعاً لنظام معين يبين لنا مقدار ترقى نضوجه العقلي، فيفهم أولاً الأوامر المصحوبة بالإشارة، ثم غير المصحوبة بالإشارة، ويفهم أولاً الأوامر المتعلقة بحركات جسمه، ثم الأوامر المتعلقة بتحريك أشياء خارجية ومعالجتها باليد، وكذلك يفهم أولاً الأوامر الخاصة بمعالجة الأشياء الموجودة في المجال البصري الراهن، ثم الأشياء الموجودة خارج هذا المجال، وحينئذ تنضج قدرة الطفل على تصور الأشياء الغائبة وتذكرها.

وعندما يتبدىء الطفل في أواخر السنة الثانية يفهم ما يدور حوله من حديث، فإنه يفهم أولاً الحديث الذي يشير إليه أو إلى ما يعمله أو ما يجب أن يعمله، ثم يفهم بعض أسطر الحديث الذي يدور حوله حتى ولو لم يكن هو موضوع هذا الحديث، ولكن بشرط أن يتناول الحديث أمراً يثير اهتمامه وكثيراً ما يدفع إلى التدخل في الأمر من تلقاء نفسه.

إن سلامة المجتمع، بل الحضارة، لتتوقف على مدى التبصر بما لاختبارات الطفولة وأزماتها في تقرير الشخص الذي سوف يكون. وإن مجتمعنا الحديث ليحمل الطفولة أعباء ثقيلة من القلق والتوجس والخوف والكرهية وفقد الأمن وغيرها من بذور العلة والانحراف. فواجب الوالدين الانتباه إلى أهمية هذه السنوات التكوينية الحاسمة في حياة الانسان، وليس أخلق بالذي يريد أن يتوق العلة فيما بعد من أن يتوفر على تقصي أسبابها في الطفولة وبواكير الحياة حتى يمهد بذلك لنقل استبصاره من المعرفة النظرية إلى التطبيق العملي.



٣ — نسيان الأسماء

في إحدى الحفلات تعرفت على استاذ جامعي وكان اسمه الدكتور عصام ،
فالتقيت به في مرة ثانية فناديتته باسم بسام ولكنه صحح لي خطأي .

وكان يعلمنا في المدرسة استاذ يعرف باسم خالد وحين التقيت به نسيت
اسمه بالكامل وهو المستغرب من التلميذ ان ينسى اسم استاذة . وبقيت عشر
دقائق اعد له اسماء الاساتذة ولكنها كانت كلها خاطئة الى ان تذكرت الاسم
الحقيقي .

المشكلة بالنسبة لي هي انني انسى الاسماء — على وجه التخصيص —
بشكل مرضي فكيف أعالج أمري؟

ماري . ق . ي

من الامور التي يشكو كثير من الناس نسيانها الأشياء التي يطلبونها من
مواضعها فلا يعثرون عليها ، لأنهم ينسون اين وضعوها ، كالحال في المؤلف الذي
ينسى أين وضع كتابا أو ورقة . ويروي فرويد أنه لايجد صعوبة مافي البحث عن
كتاب وضعه على مكتبه ، ولكنه عجز في إحدى المرات عن ايجاد قائمة بالكتب
(كتالوغ) استلمه من البريد . وكان عازما ان يطلب كتابا قرأ عنوانه فيه وهو
يتعلق باللغة ، ومؤلفه ممن يحب فرويد أسلوبهم ويقدر آراءه في علم النفس والتاريخ
والحضارة . ويذهب فرويد الى ان هذا الاعجاب بصاحب الكتاب هو علة نسيان
الكتالوغ .

ويحاول فرويد أن يلتمس سببا لنسيان كل اسم يغفل عنه من يريد تذكره .
وهو ينمى على غيره من علماء النفس أنهم اذا سئلوا لم ينسى المرء اسم صديق
قالوا : لأن أسماء الأعلام أقرب من غيرها الى النسيان .

وهناك طائفة من الامثلة يضربها فرويد على نسيان الأسماء وترجع الى (عقدة

شخصية) أي الى موضوع يتصل بشخصه ويشير فيه انفعالات قوية هي في الغالب مؤلمة. والغريب ان الرابطة بين الاسم الذي ينسأه فرويد وبين شخصه رابطة لايتوقعها، فهي تقوم على تشابه ظاهري في الرسم أو الصوت أو المعنى. مثال ذلك أن أحد مرضاه طلب منه أن يدلّه على عين ماء ساخنة في الريفيرا، وكان يعرف إحدى هذه العيون، بل ويعرف كذلك اسم الطبيب الذي يعالج عندها، ولكنه عجز عن تذكر اسم تلك العين، فالتمس من المريض الانتظار بعض الشيء حتى يسأل بعض اقاربه. وقيل له كيف تنسى اسم ذلك الطبيب وقد أمضيت عنده زمنا، انه يدعى نرفي، ويعلل فرويد نسيان ذلك الاسم بأنه قريب الشبه من لفظة الأعصاب بالالمانيه (نيرفي)، والأعصاب والامراض العصبية هي التي تشغل باله على الدوام.

ويروي يونغ أن شخصا كان يحب فتاة ثم تزوجت من شخص آخر غيره، كان يعرفه من زمن طويل لصلة أعمال بينهما، فاذا به الان ينسى اسمه كلما أراد أن ينطق به، واذا اراد أن يكتب اليه رسالة طلب معرفة اسمه من شخص ثالث.

ويقول برغسون أن الذاكرة لاتنطبع في المخ، لأن الالفاظ اذا كانت قد حفرت في المخ فلماذا تختفي أسماء الأعلام دون الأفعال. أما الأفعال فانها تدل على العمل، وأن العمل يمكن محاكاته فيكتسب عن هذا الطريق، وبذلك تدخل الأفعال في الأعمال الالية، وان الصفات تكون عملية عن طريق الافعال التي تحتويها، أما الاسماء فتححتاج الى وساطة الصفات ثم الافعال، فكلما ابتعدنا عن الافعال الى الأسماء ابتعدنا عن الاعمال التي يمكن تقليدها بوساطة الجسم. فهذه هي خلاصة تفسير برغسون لنسيان الأسماء والافعال.

وقد أجمع المحدثون على ان السبب الأول في النسيان هو اختلاط الحفظ، أو تدخل شيء جديد فيما تحفظه او تدركه، فيعطل احدهما الآخر، فلو أنك قد تقدم اليك شخص اسمه سليم عبد القادر، وفي الوقت نفسه آخر اسمه محمود كامل، وثالث اسمه نضال حانا، ثم اردت بعد شهر أن تذكر اسم الأول على

الاقبل اذا كانت ذاكرتك جيدة لقلت سمير عبد القادر بدلا من سليم، أو محمود حانا بدلا من نضال، أو نضال كامل، فجعلت تخلطي بينهم. والأغلب أن التداخل يؤدي الى التوقف والتعطيل.

أن نسيان أسماء معارفنا حين نلقاهم يسبب اضطرابا كبيرا.. قد يفوت علينا فرصا هامة. الى ان ذلك قد يوهمهم بتعالينا عليهم وعدم اهتمامنا بهم، مما يزعزع علاقتنا بهم. وليس علاج هذا النسيان أمرا عسيرا، فقد تمكن كثيرون — وبخاصة رجال الاعمال — ان يذكروا أسماء آلاف المتعاملين معهم بفضل عزمهم وقوة ارادتهم..

واليك الخلاصة التي استخلصها علماء النفس في تذكر الأسماء:

١ — تأكدي من سماع الاسماء صحيحة.. فحين يقدم اليك احد اصدقائك شخصا لم يسبق لك معرفته، بسرعة او بصوت خفيض لايتبين منه الاسم واضحا، فلا تحجلي من السؤال عن الاسم مرة ثانية. ان ذلك لايضايقه، بل على النقيض من ذلك، يوحى اليه باهتمامك به وتقديرك له. ثم حاولي ان تطبعي الاسم في ذهنك بالوثوق من طريقة نطقه وهجائه

٢ — كرري اسماء الذين تتحدثين اليهم اثناء الكلام. فلا تقولي لمحدثك مثلا: (وماذا صنعت بعد ذلك؟) بل قولي له (وماذا صنعت بعد ذلك يا استاذ عصام). او ابدئي معظم عباراتك بذكر اسمه، كان تقولي: (يااخ ابراهيم متى ذهبت الى لندن؟) وهكذا. ان تكرار الاسم اثناء الحديث لايشبهه في ذاكرتك فقط، ولكنه يبعث في نفس محدثك الرضا والارتياح لحديثك.. فليس اشجى لاذاننا وامتع لنفوسنا من سماع اسمائنا يرددها الغير.

٣ — ادرسي الشخص الذي تتعرفين اليه. لقد تمكن كثير من رجال البوليس السري من تدريب ذاكرتهم وتنمية قوة ملاحظتهم بحيث أصبح من اليسير عليهم أن يتعرفوا على آلاف المجرمين المنبشرين من مناطقهم، بمجرد الاطلاع على صورهم ودراسة وجوههم. فاذا شئت ان تذكري جيدا اسماء من قابلتهم، فدربي

نفسك على ملاحظة صفاتهم وخصائصهم، والثوق من لون عيونهم وشعور رؤوسهم، وشكل انوفهم وآذانهم، بمجرد النظر اليهم .

٤ — حاولي ان تعرفي كل ما تستطيعين معرفته عن تلقيهم . ان كل حقيقة تسمعين بها عن احدى معارفك تعملين على تثبيت صورتها في سجل ذاكرتك .

٥ — فكري في رابطة او علاقة بين اسماء معارفك الجدد والاسماء العالقة بذهنك . ان قوة الذاكرة تعتمد الى حد كبير على البراعة في ايجاد هذه الصلة .

٦ — اختبري ذاكرتك كلما سنحت لك الفرصة .. فاذا شهدت حفلا ، فحاولي ان تتعرفي علي اسماء الحاضرين .. فان ساورك الشك في بعضها ، فسلي جارتك أو صاحبة الحفل عنها .

٧ — اهتمي بكل شخص تلقيه اهتماما خلاصا .. ان علماء النفس يقررون اننا نذكر جيدا الاشياء التي نريد ان نذكرها . فاذا كنت تهتمين بالغير ، واذا لم تعن بكسب اصدقاء جدد ، فانك لن تذكري اسماء الكثيرين الذين يقدمون اليك يوما بعد آخر .

وقبل ان تقولي لنفسك انني عاجزة عن ذكر أسماء الناس .. تريشي قليلا وفكري في الامر . فلعلك تعني انك قد ركزت كل اهتمامك بنفسك ، فلم تعودي تهتمين بالغير .

‘ * * * ’

٤ - الشذوذ السلوكي

اني سجين في احدى زنانات مدينة عربية بعد ان حكمت علي محكمة الامن الاقتصادي بالسجن مع الاشغال الشاقة لمدة خمس سنوات ل(سرقتي) ٣٥ مترا من الحبال في المعمل الذي أعمل به والعائد للدولة ، بعد أن قمت ببيع هذه الكمية من الحبال بما يعادل عشر دولارات .

حين قمت بعملي هذا كان دافعي الحاجة لطعام افواه اولادي البالغ عددهم سبعة وامهم ووالدي وانا، اي انني معيل لعشرة اشخاص تجاه اجر لايسد حاجة افواها .

أرجو ان اقرأ تحليلك للظلم الواقع علي نتيجة لسرقتي هذه .

يوسف . ع

كان الله في عونك على هكذا حكم بحق تهمة تافهة لو درست خارج نطاق القانون وعلّلت في صميم اهدافه ، او عرّف الجانب النفسي لاقدامك على هذه(الجريمة) لكان العقاب غير ذلك بالتأكيد . والملفت للنظر ، السرعة والخفة التي يصم بها أعضاء مجتمع ما أعمال الاخرين بالشذوذ ومغايرة نصوص القانون ، بحيث يصبح وضع مواصفات السلوك الشاذ أو المغاير للقواعد المرعية أمرا صعبا للغاية ، لا مجرد أن مبلغ الشذوذ يختلف من مجتمع لآخر بل لأنه ، ايضا ، يختلف في نفس المجتمع في أوقات مختلفة أو بين مجموعات مختلفة من الناس في نفس المجتمع . فالسرقة بأشكالها المختلفة والتزوير والاعتداء والقتل والانتحار والزنا ... الخ هي أمثلة قليلة من كثير مما يعتبر سلوكا شاذا في مجتمعات كثيرة . ولكن ما القاسم المشترك بينها ؟

قد يقول الناس انها تشترك في كونها خرقا للقانون ومغايره لمعايير المجتمع لما هو صحيح وخطأ أو خير وشر . ولكن هذا التفسير ليس كافيا لانه غير صحيح

وخطأ أو خير وشر. الا ان هذا التفسير ليس كافيا لانه غير واضح. ولو كان الأمر كذلك لما كانت هنالك حاجة للمحاكم النظامية: ثم ان معظم المواطنين المعروفين بالاستقامة والحرص على عدم الخروج عن المعايير الاجتماعية والقواعد السلوكية المرعية يرتكبون في وقت ما مخالفات لتلك المعايير خارقين بذلك القانون وقواعد السلوك المقررة، اذ نادرا ما نجد مواطنا في هذا القطر او ذلك لم يرتكب سرقة— مهما كانت صغيرة— او تزويرا عند تقديم كشوف ضريبة الدخل مثلا، أو بيع صنف باكثر مما حدد له من قبل المراجع الرسمية، أو خرقا لقوانين المرور— وبخاصة تجاوز السرعة المقررة. ومع ذلك لايعتبر اي منهم نفسه انه لص أو مزور أو خارق للقانون وماشابه.

ويختار المحلل النفسي من تعقيد تعريف الشذوذ السلوكي من حيث وجود معايير مختلفة في المجتمع الواحد، بحيث يكون لكل فئة او طبقة من طبقات المجتمع الاجتماعية والاقتصادية معيار مختلف. ويعتقد معظم الناس في امريكا الشمالية واوروپا ان جريمة السرقة متفشية وشائعة بين الفقراء بدرجة أكبر كثيرا من تفشيها بين الاغنياء. لكن هذا غير صحيح. والصحيح هو أن عدد المساجين من الفقراء والعاطلين عن العمل وغير البيض— لا المجرمين— أكثر من امثالهم من الاغنياء والبيض.

ولعل من اسباب ذلك أن عددا كبيرا من هؤلاء المحتجزين في السجون هم ممن قبض عليهم رجال الشرطة كمشتببه بهم، ونظرا لفقرتهم لم يستطيعوا تقديم الضمانات المالية اللازمة لاطلاق سراحهم حتى يتم التحقيق معهم، أي أنه لم تثبت ادانتهم، ومع ذلك بقوا في السجون، وقد دلت دراسة اجريت قبل حوالي عشر سنوات على ان جرائم السرقة التي ارتكبتها افراد الطبقتين الوسطى والعليا في الولايات المتحدة اشتملت على مبالغ مجموعها ألف وسبعماية مليون دولار، بينما اشتملت جرائم سرقات افراد الطبقة الدنيا على مبالغ يقارب مجموعها ثلث ذلك فقط. وفوق ذلك كان عدد الذين قبض عليهم وقدموا للمحاكمة من أفراد الطبقة الوسطى والعليا الذين ارتكبوا جرائم سرقة اقل كثيرا من عددهم الفعلي، أي ان

عددا كبيرا منهم اقلت من العقاب . وحتى الذين قبض عليهم وقدموا للمحاكمة من هؤلاء كانت عقوبتهم أخف كثيرا من عقوبة نظرائهم من الفقراء . ووجد الباحثون حديثا انه خلال سنة واحدة أدين اكثر من ٥٠٠ شخص بتهمة التزوير في كشوف ضريبة الدخل والاحتيايل للتهرب من دفعها، وكان التزوير بمعدل ١٩٠٠٠٠ دولار لكل واحد منهم . ومن هؤلاء الخمسمائة مذنب حكم على ٩٥ شخصا بالسجن مددا مفعوها تسعة اشهر ونصف للواحد . وبالمقابل أدانت نفس تلك المحاكم حوالي ٤٢٥٠ شخصا فقيرا بتهمة سرقة سيارات وبضائع من المحلات التجارية، وكانت اثمان المسروقات اقل بكثير مما سرقه المحتالون على ضريبة الدخل من خزينة الدولة . وحكمت المحاكم عليهم جميعا بالسجن . وكانت مدد ٦٠٪ منهم في المعدل ضعف ما حكم به على سارقي ضريبة الدخل من أفراد الطبقتين الوسطى والعليا .

وإذا كان معظم الناس يفترضون ان خرق قواعد السلوك يؤدي الى انشاء جهاز رقابة اجتماعي، ويعتبرون النظام القضائي والقانوني علاجا اجتماعيا منظما للشذوذ عن المعايير والقواعد السلوكية المرعية، فان الواقع يبين ان الشذوذ قد ينشأ بسبب جهاز الرقابة ذاته . فلو اعتبر المجتمع أن سلوكا ما شاذا و سن القوانين الصارمة لمنعه ، فان من المحتمل ان يتكرر حدوث ذلك النوع من الشذوذ الشاذ .

وإذا كان لي من كلمة أنهي بها تحليل هذه الحالة فهي أنه حين يدرس تاريخ أي مجتمع تلاحظ عدة اتجاهات من بينها تغيرات في الأهداف وقواعد السلوك المقررة وازدياد في تعقيد المؤسسات وتغير اشكال التنظيمات السياسية . وليس مهما ان تعتبر هذه التغيرات (تقدما) او العكس، فالهم هو ان التغيرات في المجتمعات لا تحدث عشوائيا . وبالطبع، لا يوجد مجتمع مقرر أو مقدر له بشكل قاطع لا مفر منه أن ينتقل في تسلسل ثابت من طور الى طور . لذا عندما يدرس تاريخ مجتمع معين عبر فترة زمنية طويلة يمكن رؤية انتقال ذلك المجتمع من فئة أو صنف الى فئة أخرى .

٥ - البدانة والنحول في الطفولة

من بين أولادي الخمسة لاحظت في اثنين منهم ، اتجاه اولهم الى البدانة دون ان يكون للعوامل الوراثية يد في ذلك ، والآخر الى النحول . وتدور بينهم صراعات يومية تنتهي ب(علقة) الى هذا او ذاك .

ما هو تحليلك لهذه الظاهرة .

ام هيثم

الفكرة السائدة تقرر أن العامل الغدي هو الفعال في بدانة الأطفال . ولكن الدليل على أن البدانة لا ترجع الى نقص الدرقية أو النخامية دائما كما يظن مستمد من أن عمليات النمو والنضج تتقدم ولاتأخر في بدانة الاطفال(الطول مثلا يزيد عن متوسط السن ، والاحتلام أكثر بتكيرا) وكثيرا ما نرى الاتجاه الى ربط البدانة باضطراب النمو الجنسي وخاصة في الصبيان ، فيعطى العلاج على هذا الاساس . والضرر النفسي الناتج من هذا الخلط أظهر من أن يؤكد (أن هذا الضرر ينحصر بصفة خاصة في تثبيت المشكلات التكيفية واضطرابات الشخصية وذلك بتركيز الاهتمام على الجانب العضوي وتعزيز الفكرة بوجود نقص جسمي) .

فالبدانة في الطفولة قد ترجع الى عوامل انفعالية تؤدي الى النهيم في الطعام مع تجنب النشاط الحركي والاجتماعي . ومن مثال ذلك أنها قد تنتج من شعور الطفل بالحرمان من الحب ، فيكون الطعام بمثابة التعويض عن ذلك الحرمان ، ويكون النهيم الوسيلة التي يلجأ اليها الطفل لمكافحة القلق الذي يستغرقه . وهناك أسباب انفعالية أخرى للبدانة لايتسع المقام ذكرها ، ولكنها توجه النظر الى ضرورة تقصي العوامل الانفعالية في حياة الطفل مهما كان نوع الشكوى التي يظن أنه يعاني منها .

وفيما يتعلق بمشكلات نقص التغذية فانها قد تكون أيضا الافصاح

الجسمي عن صراعات انفعالية . وكلنا يعرف أن فقد الشهية أو ضعفها من أكثر شكاوى الطفولة ذيوعا، كما أن علاقة ذلك بالإضطرابات الانفعالية معروفة من قديم الزمان، ولكن هذه العلاقة لم تبدأ في التمدد ولم تستقر الى عوامل عليا نوعية الا منذ أخذت البحوث الحديثة في الطب الجسمي النفسي تكشف عن صلة الصراعات الانفعالية بالأمراض الجسمية، وكثير من حالات نقص التغذية يرجع الى إسراف الأم في الاهتمام بتغذية طفلها وحرصها الشديد في هذه الناحية، مع ما يقترن بذلك عادة من صراعات عصائية عند الأم بالنسبة للطعام ومعنى الطعام في حياتها الانفعالية القلقة، مما يكون قد نشأ عن طفولة قاسية مليئة بالحرمان والعناء وأجترار أفكار خاطئة عن الأمومة، فتؤثر هذه الصراعات على طريقة الأم في تنشئة طفلها، وينعكس الأثر السيء لهذه الحالة فيما يفتال أمر الطفل وما يملأه بمشاعر القلق والتوتر والتوجس الانفعالي، ثم فيما قد يتصفح عنه من أعراض جسمية وانحرافات سلوكية .



٦ - زواج المرأة الثانية

تزوجت منذ سنتين عن حب واقتناع بشخصية زوجي . وتأخر حملي الى الان ، مما جعلني ألاحظ على زوجي تبرمه - بعض الاحيان - مني ، وعدم تجاوبه معي . ان خشيتي هي ان يقدم زوجي على الزواج من امرأة ثانية ، وهو ما اسمعتني اياه احدى قريباته . فكيف تعيش امرأتان بكنف رجل واحد . وما هو تحليلك لذلك .

فاطمة . ع

ليس من المستغرب ما قد يفعله زوجك ، ولكن المستغرب زواج المرأة بأكثر من رجل وهو ما عرفه وأقره عدد قليل من المجتمعات الانسانية مثل بعض مجتمعات التبت وعدة مجتمعات صغيرة في الهند وسيرالانكا .

اما زواج الرجل بأكثر من امرأة ، فهو احد المطالب الاساسية التي تعارض به حركات تحرر المرأة في هذا القطر العربي او ذاك . لكن تبين من دراسة مسحية اجريت قبل عشرين عاما على ٥٦٥ مجتمعا أن تعدد الزوجات يمارس في ٧٥٪ من تلك المجتمعات . على ان ذلك لايعني أن كل رجل في تلك المجتمعات يتخذ له عدد من الزوجات - لأن ذلك مستحيل ، اذ ان عدد الاناث في المجتمع يساوي ، بشكل عام ، عدد الذكور . ولذا فان مجرد شيوع تعدد الزوجات يسبب نقصا في الاناث القابلات للزواج مما يجرم عددا من الذكور من ذلك . كما أن العامل الاقتصادي يتدخل لمنع انتشار هذه الظاهرة رغم رغبة الذكور فيها . فاذا كان اثنان لا يستطيعان العيش بكلفة الشخص الواحد نفسها كان بالاحرى عدم عيش ثلاثة أو أربعة بنفس الكلفة . ولا يقتصر الامر على الزوج وزوجاته اللواتي يحتاجن الى مصاريف متزايدة بل يزيد من الاعباء الاقتصادية كون عدد الاولاد الذين ينجبون لعائلة متعددة الزوجات اكبر وكذلك عدد الاقارب والانساب . وعلى ذلك يقتصر تعدد الزوجات ، عادة ، على الاغنياء دون الفقراء .

ولتعدد الزوجات انصار كثيرون حتى بين النساء، كما طالبت بذلك احدى الكاتبات المصريات معللة الموضوع انه حين يكون في المجتمع فائض من الاناث فان تعدد الزوجات يكون وسيلة ممتازة لامتصاص ذلك الفائض، وان الزواج من اكثر من زوجة رمز لهيبة الرجل وعلو مركزه. ولكن تمحيص هذه الميزات المزعومة يشير الى أنها لاتستند الى أساس من الصحة ضمن الاقي:

١ - لا يوجد سوى عدد قليل جدا من المجتمعات فيها فائضا ملموسا من الاناث اللواتي بلغن سن الزواج.

٢- أن الذكور الذين يتخذون لهم زوجات اضافيات لتوكيد الهبة والمركز الاجتماعي انما يفعلون ذلك على حساب ذكور آخرين يضطرون للبقاء عازبين، وعلى حساب الزوجة الأولى التي تكون نهشا للغيرة وما ينتج عنها من مشاكسة وتنافس - وهو الذي بدأ يساورك الان.

٣ - ليس كل الذكور الذين يتزوجون اكثر من واحدة هم، بالضرورة، الأنسب من حيث الصفات الجسمانية أو العقلية، بل تدل الدراسات على أن معظم هؤلاء هم من كبار السن الذين حالفهم الحظ والوقت على جمع ثروة تمكنهم من اعالة اكثر من زوجة.

والذي سيدهشك حقاً هو أنه صحيح ان اكثر اشكال الزواج شيوعاً وانتشار هو الزواج بواحدة، فان ذلك مطبق بدقة في ٢٥٪ فقط من ٥٦٥ مجتمعا شملتها الدراسة. وهذا الشكل في الحقيقة هو الشكل الوحيد الذي يوجد في جميع مجتمعات العالم. ويبدو أن بني الانسان ميالون للزواج بواحدة مع بعض التردد. ففي المجتمعات التي تمنع الزواج بأكثر من واحدة، مثل مجتمع الولايات المتحدة، تحدث سلسلة من طلاق يتبعه زواج ثان وربما ثالث او اكثر، مما يجعل الشكل السائد هناك اقرب الى أن يكون تعدد زوجات و أزواج بالتسلسل. أي تعدد الزوجات أو الأزواج فعلا ولكن الواحدة تلو الاخرى أو الواحد تلو الآخر. على أن المهم في الزواج بواحدة ليس عدد المرات التي يتزوج فيها المرء ولكن كون الزوج مرتبطا

بزوجة واحدة خلال فترة زواجه منها، وكذلك الزوجة، ولأن معظم المجتمعات تعتمد الزواج بواحدة بأغلبية ساحقة، رغم ان الناس أنفسهم في تلك المجتمعات لا يعتبرون هذا الشكل من الزواج مثاليا، فان بالوسع اعتبار ذلك دليلا على أن الزواج بواحدة يوفر للمجتمع فوائد لا توفرها اشكال الزواج الاخرى .

بعد هذا العرض بإمكانك انت بالذات — تقرير اذا كان حال زوجك يستدعي زواجه مرة أخرى أم لا؟



٧ - الهندسة البشرية

محيتي لوطني تجعلني اتساءل لِمَ لا نكون متقدمين كما هو الشأن في أوروبا، ولماذا هذه الفوضوية بين الشعب او العامل وبين الجهاز الحكومي، و لِمَ تفضل المصلحة الخاصة على المصلحة العامة. وما هو دور علم النفس بذلك .

ربما كان سؤالي هو سؤال الجماهير العريضة من الشعب فلذلك طرحت هذه الحالة عليكم؟

عبد الوهاب . م

سؤالك في محله ، فانت تطرح موضوعا يهمننا نحن كعرب في كافة الاوطان والاصفاح . وتسميه ما تقوله يقال له الهندسة البشرية *Human Engineering* ويدخل في خانة علم النفس التطبيقي ، وميزة هذه التسمية أنها تشير الى ضرورة التنسيق بين مختلف العلوم التي تتناول الانسان وقوانين نشاطه في مختلف الميادين التي يشترك فيها، أي كل من العامل والانتاج وذلك عن طريق تصميم وتعديل الآلة حتى تتناسب والامكانيات البشرية المحدودة لمن يعمل عليها . وهذا الفرع من فروع علم النفس يعتبر حديثا نوعا ما، اذ لم تعترف جمعية علم النفس الامريكية بأهميته الا عام ١٩٥٦ حيث افردت له قسما خاصا من اقسامها . فالهندسة البشرية تعتمد على علم النفس التجريبي والفيولوجي ، وعلم النفس المرضي والاكلينيكي وبعض الدراسات الاجتماعية الخاصة بشؤون العمال ، والتشريعات العمالية ودراسات أخرى خاصة بتركيب الالات الميكانيكية وتنظيم المصانع واحصاء الاختصاصات المهنية من مدنية وعسكرية وتحليل العمل والحركات التي يتطلبها اداؤه .

لهذا فان عالم النفس الهندسي يشترك مع المهندسين اثناء اعدادهم وتصميمهم للالات والمعدات فيمدهم بالمعلومات اللازمة عن خصائص السلوك البشري المتعلقة بعمل الانسان على الآلة ويشترك معهم في الخطوات الأولى من

صميمها او تعديلها حتى تكون اكثر ملائمة لخصائص السلوك البشري وامكانياته. وفيما يلي مثال لما يمكن ان يؤديه عالم النفس في مجال الهندسة البشرية: طلب من المهندس مثلا ان تكون الالة التي يصنعها مزودة بجهاز للتنبيه يستتبع من العامل أن يصدر رد فعل معين بأقصى سرعة ممكنة. هنا يكون دور عالم النفس ان ينبه المهندس الى ان الاشارات الضوئية تختلف عن الاشارات الصوتية في سرعة الرد الذي يترتب على كل منهما، فالتنبيهات السمعية تستتبع رد فعل أسرع ما تستتبعه التنبيهات البصرية. بهذه المعلومات الصغيرة تزداد قدرة المهندس على ان يقرر اي الاشارتين يختار وهو على بينة من ان احدهما تزيد من كفاءة آله.

وفي الحرب العالمية الثانية اجريت ابحاث لتطبيق علم النفس الهندسي في مجال انتاج وتطوير المعدات الحربية مما حقق فوائد هامة فيما يتعلق بتشغيل هذه المعدات بسهولة اكبر ودقة اكثر.. وهكذا يمكن لعلم النفس الهندسي أن يشارك في تصميم الالة وتعديلها بما يحقق تكييفها لحدود قدرات الانسان وخصائصه بحيث يصبح العمل عليها أيسر و أدق و أمن، فتزيد الكفاية الانتاجية ويتحقق للعامل نصيب أوفر من التوافق المهني والراحة في العمل.

وقد اتسع نطاق الهندسة البشرية في البلاد المتقدمة فأنشئت فيها المعامل السيكولوجية التطبيقية ومعاهد التوجيه والاختيار المهني والعيادات السيكولوجية في المدارس والمصانع بل شمل المؤسسات التجارية والوظائف الكتابية والمهن الحرة والاذاعة والدعاية وسائر وسائل رفع الروح المعنوية في السلم والحرب. فأصبح علم النفس بفرعيه النظري والتطبيقي يدرس في كليات الطب والتجارة والهندسة والحقوق.

وبما ان الهندسة البشرية حققت في الدول الغربية اعلى اهدافها، فان احلال الواقع الدراسي النفسي في الاقطار العربية يتطلب ما يلي:

١- لا يختلف مجال علم النفس التطبيقي عن مجال النشاط الانساني، سواء

اتخذ هذا النشاط صورة النمو أو اللعب أو التعليم أو العمل والانتاج أو علاقة الأفراد بعضهم ببعض والتأثير المتبادل بينهم أو بين الجماعات التي ينتمون إليها . وعلى ذلك يتكون مجال التطبيقات السيكلوجية من الأسرة والمدرسة والجيش ومحل العمل من حقل أو متجر أو مصنع أو مكتب أو دار للاذاعة أو الصحافة أو النشر، والعيادات والمستشفيات والملاجيء والمحاكم والاصلاحيات والسجون والأندية والشارع ، أي، كل مجال لنشاط الانسان منذ ولادته .

٢-بينما كانت المناقشات تدور بين مدارس علم النفس المختلفة أخذ بعض علماء النفس منذ أوائل هذا القرن يعملون في الميدان العملي بوضع الاختبارات لقياس القدرات العامة والخاصة مؤمنين بأن أحسن وسيلة لمعرفة مدى صلاحية آلة من الآلات الخاصة هو الشروع في استخدامها للكشف عن عيوبها وادخال التحسينات عليها .

وهناك نظريتان لتفسير صلة الافراد بالمجتمع : النظرية التي تقول بأن المجتمع هو الذي يتكون الفرد فيه تكوينا كلياً ويمنحه كل ما يعني انسانيته وهي نظرية دوركهايم المستلهمة من فلاسفة الالمان . والنظرية الثانية التي تفسر المجتمع على أساس علم النفس الفردي وتذهب الى ان الفرد هو الذي يشكل المجتمع لا العكس .

الواقع ان المجتمعات والافراد تكوّن وحدة معقدة التركيب تتبادل فيها التأثيرات بحيث تؤدي الى ازدهار شخصية الأفراد وضمان حرياتهم داخل نظام قائم على الأخاء والمحبة .

★ ★ ★

٨ - باراسيكولوجي

لي أخ يستطيع قراءة افكار الغير بمجرد ان يراه او يتحدث معه ، وهو ناجح في دراسته ، وقلما يخلو بيتنا من ناس يريدون ان يقرأ لهم افكارهم او يهددهم الى اعماهم . فمما تعلق هذه الحالة .

ساميه . خ . ج

بادىء ذي بدء يطلق على هذه الظاهرة اسم باراسيكولوجي *Parapsychology* وكثيرا ما يستغلها بعض الناس في المجتمعات المتخلفة فينصبون لانفسهم مراكز علوية وما أشبه . ولكن الغالبية العظمى من علماء النفس غير مقتنعين بها . فمثلا نجد أن التفسير المقدم والممكن لظاهرة قراءة الافكار هو أن الموجات الدماغية تنتقل من شخص لآخر (على شكل موجات كهرومغناطيسية) والاعتراض على التفسير هو أن التيار الكهربائي الدماغى ضعيف جداً أصلاً، وبالتالي ستكون الموجات الكهرومغناطيسية المتولدة عنه أضعف ، بحيث لا يمكن عقلاً أن تنتقل هذه الطاقة الضعيفة جداً من دماغ الآخر خاصة أننا نحتاج حتى نكتشفها لأجهزة حساسة جداً، ولكن هذا الاعتراض بالمقابل ، يغفل اننا نجعل مدى حساسية الدماغ الانساني . وفوق ذلك فان اي دليل على وجود الادراك بغير الحواس يجيب أن يستند الى كون الفرد الخارق يمتلك جهازاً حسياً غير عادي يختلف بشكل واضح عن حواس الناس بعامة ، وهذا ما لم يستطيع الباحثون العلميون اثباته . وان كان هذا ايضا ليس بدليل قاطع ، ذلك ان البحث العلمي في الدماغ والعقل الانساني ما زال في مهده . واخيراً يتساءل المرء : اذا كان بعض الافراد الخارقين يملكون فعلاً قوى المعرفة المسبقة غير الحسية فلماذا لا يكسبون كل أموال أندية القمار في العالم؟ وبالفعل قام بعض الباحثين باصطحاب بعض (الخارقين) الذين سجلوا نتائج باهرة في اختبارات الادراك بغير الحواس الى لاس فيغاس (مدينة اندية القمار في الولايات المتحدة) ولكن اولئك فشلوا فشلاً ذريعاً في الربح على موائد القمار هناك .

وتشمل القدرات الخارقة ثلاثة أشكال من الإدراك بغير الحواس وهي : قراءة الأفكار عن بعد ، والرؤية عبر الحواجز ، اي ادراك جسم لايمكن ادراكه بالحواس ، والمعرفة المسبقة ، اي القدرة على أدراك أمر لم يحدث بعد .

والمعروف ان الاعتقاد بمثل هذه القدرات الخارقة قديم جدا، ويدل على ذلك أقوال الكهنة والحكماء والسحرة والمنتبئين في العالم القديم . غير أن الاهتمام العلمي بهذه الخوارق مازال في المهد . إذ أن معظم العلماء ، منذ القديم ، أثروا الابتعاد عن دراستها نظرا لكثرة المشعوذين المهتمين بها . على أن بعض العلماء الأفاضل كانوا يؤمنون بها مثل يوهانس كيبلر الفلكي والرياضي الشهير في القرن السابع عشر ، الذي اعتاش في حياته من قراءة الطالع بالرجوع الى النجوم .

ورغم ان كيبلر فلكي ممتاز فهو من ذلك النوع الذي يسيطر على عقله الأوهام والخزعبلات ، انه يطبق أصول مهنة الفلك التي تعلمها التطبيق الأمثل ، الا انه يعتقد في بعض ما يعتقد فيه هؤلاء الناس .

اما وقد ثبت العلم اركانه فان كثيرا من ادعاءات الخوارق في الإدراك بغير الحواس مجرد تدجيل وادعاءات كاذبة ، ولكن هناك حالات مازالت تستعصي على التفسير رغم كل الوسائل العلمية المعروفة . والحالات هذه عديدة ومشهورة ، نورد منها على سبيل المثال الحالة التالية . قبل بضعة عقود من الزمن ادعت امرأة انكليزية في أواسط العمر أن بعضا من مشاهير الموسيقيين المتوفين أمثال بيتهوفن وبراهمز يملون عليها مقطوعات موسيقية . وقدمت ما ادعت انه املي عليها من مقطوعات مسجلة بالرموز الموسيقية على الأوراق الخاصة بذلك . وقام اعلام الموسيقى الاحياء وقتها بفحص هذه المؤلفات الموسيقية كل على حدة . وقد اتفقت تقارير هؤلاء جميعا على أن تلك المقطوعات شبيهة شبا يفوق الحد بأساليب بيتهوفن وبراهمز الخاصة المميزة ، وانهم يستبعدون أن تكون عملية تقليد دقيق متفن لتلك الأساليب . لأن تزوير مثل هذه الاعمال الموسيقية أمر في غاية الصعوبة . وكان من الاجدى للمرأة لو ادعت بأنها من تأليفها نفسها . وظل السؤال الحير : كيف أمكن لتلك المرأة القيام بذلك ؟ وجرى بحث شامل عنها تبين منه انها نشأت في بيئة طبقة عاملة بسيطة ، وأنها درست العزف على البيانو لفترة

قصيرة في طفولتها، ولكن لم يسبق لها أن درست التأليف الموسيقي، ولم يلحظ أحد من أصدقائها ومعارفها أن لها اهتماما خاصا بالموسيقا. ومازالت حالتها تستعصي على المفسرين. اذ يستحيل على امرأة لم تتجاوز تعليمها المرحلة الالزامية أن تؤلف مقطوعات موسيقية تحمل سمات موسيقيين عالميين يعتبرون بعضا من كبار من عاش منهم. ومن ناحية أخرى يصعب علينا الافتراض بأن روجي بيتهوفن وبراهمز الالمانيين كانتا تنتظران دوريهما لاملأء مؤلفات موسيقية جديدة على امرأة انكليزية غير متعلمة وليس لها اهتمام بالموسيقا.

واخيرا يجب علينا تصحيح المفاهيم الخاطئة التي يتردى فيها من يكتبون عن ظواهر لايعلمون عن طبيعتها شيئا، ولايستطيعون أن يراجعوا الاسباب الى مسبباتها! ذلك انه كلما وضعت شروط ادق وادق، وكانت الاختبارات تحت مراقبة اعظم واشد، فان الفشل في اظهار تلك القوى الخارقة يصبح القاسم المشترك الاعظم، ويعني هذا ان الامر قد ينطوي على خداع وذكاء قد يفوق حرص رجال العلم وقوة ملاحظتهم.

★ ★ ★

٩ - التأهيل المهني

اثناء خدمتي الالزامية في الجيش فقدت يدي اليسرى وسرحت منه ، وقد واجهت مشكلة نفسية كبيرة هي عدم قبولي من جديد في عداد الناس المنتجين ، انني قوي الارادة والعزيمة واريد ان اكون فردا منتجا وان لا اعيش عالة على غيري .

فكيف يكون لي ذلك في خضم هذا المجتمع .

صياح . د

كثيرا ما يصاب الفرد بعاهة تقعهه عن ان يزاول عمله كالسابق ، كما حدث لك اثناء تأدية خدمتك في الجيش او في اصابات العمل او الحوادث الاخرى .. الخ . او قد يكون الانسان معوقاً به الاله الراهنة عن أن يجد عملا يحقق فيه الكفاية الانتاجية اللازمة لتحقيق مستوى مناسب من الكسب . وهنا يأتي دور التأهيل المهني ، حيث يجمع بين التوجيه والتدريب المهني ليخدم فلسفة تقوم على اساسين : احدهما تحقيق ذاتية العامل وكرامته وانسانيته ، وثانيهما تعبئة كافة المجتمع لخدمة الانتاج .

اما مهمة الاحصائي النفسي في مجال التأهيل المهني فهي دراسة الفرد المصاب بالعاهة من حيث امكانياته وقدراته الجسمية والنفسية الخاصة ليوجهه الى العمل الذي يرى انه مناسب له بحالة عجزه الراهنة ، ثم مساعدته في التدريب على هذا العمل لاجادته . ويتخلل ذلك تقديم جوانب اخرى من العون مثل المساعدة عن طريق الارشاد والعلاج النفسي على تقبل حالة العجز والقليل من آثارها على حالته النفسية ، ومثل مساعدته على الالتحاق بالعمل الذي يختاره له ، ومتابعته بعد تعينه في هذا العمل لمساعدته على حل ما يجابهه من مشكلات في توفقه المهني .

ويعتبر التأهيل المهني في المرتبة الاولى خدمة انسانيه اذ يحقق للفرد استمراره في العمل والانتاج فيحفظ له كرامته كاتسان يبغى العمل لكسب العيش ولتحقيق الذات ، ومن جانب آخر نجد ان الدراسات والتقارير التي كتبت عن الكفاية الانتاجية والتوافق المهني لذوي العاهات تشير الى انهم يحققون مستوى مرضي في كليهما .

ومن بحث جرى على ٤٠٠٠ عامل من ذوي العاهات و ٦٥٠٠ عامل من الاسوياء في ٤٧ مؤسسة تبين أن ذوي العاهات كانوا أكثر انتاجا بنسبة ٢٪ ، وان سجلات حوادث ذوي العاهات كانت افضل بدرجة واضحة من سجلات حوادث الاسوياء . كما قام اخذ الباحثين بدراسة على ١٠٠٨ عاملا من ذوي العاهات في ٦٣ مؤسسة تبين منها ان كفايتهم الانتاجية فوق المتوسط بسبب تقارير اصحاب الاعمال ، وان نسبة تعرضهم للحوادث غير ملحوظة وانهم اكثر انتظاما في العمل من زملائهم الاسوياء . ويمكن الخروج من هذه الدراسات بفتيجة هامة ، مؤداها ان كفاية ذوي العاهات وأهليتهم للعمل متشابهة لتلك الخاصة بالاسوياء ولا تختلف عنها .

وهكذا لا تؤدي عملية التأهيل المهني خدمة للعامل فقط ، حيث تعيد لاولئك الذين ساءت ظروفهم فأصيبوا بالعجز صلاحيتهم للعمل وقدرتهم على الانتاج فلا يصبحون عالقة على المجتمع ، بل وايضا تؤدي خدمة جلييلة للانتاج حيث يستفيد من تعبئة كافة الطاقات البشرية لخدمته فلا يستثنى منها حتى من إصابة عاهة معوقة .

★ ★ ★

١٠ - مشكلة الطفل السارق

انني خجلة من عرض مشكلة ابني عليكم

فأنا سيدة في الثامنة والعشرين من العمر ، رزقت بثلاثة اولاد صبيان . ابني الكبير البالغ التاسعة يحيرني بما يقوم به من اعمال مخالفة للشرع والقانون !

فهو لايفتأ يسرق من هنا وهناك بدون وعي منه او عن وعي .

وربما يكون الامر هيناً لو ان ذلك يحدث في بيتنا فقط .

فإن صحبته معي الى احدى صديقاتي او اقربائنا فانه يستغل انشغالي عنه بالتفتيش عن غرض ما او نقود لسرقتها .

وهذا الامر جعل الكثير من هؤلاء المعارف يتجنبونه ويجذرون اولادهم منه .

لهذا اصبحت اخشى على مستقبل ولدي ولا اعلم كيف اعالج الامر؟

ربما . ص

من كثرة تجاربه ، استطاع عالم النفس الدكتور آيزر ، ان يعين لنا على ضوء دراسته وتجاربه مشكلة سرقة الاطفال بالدوافع والخوافز التالية :

١ - ان الخوافز التي تحفز الطفل على السرقة هي أن الطفل من ناحية يريد أن يلعب دوراً له أهميته في الحياة ، ولكنه من ناحية اخرى عنده شعور متأصل في نفسه بأنه عاجز عن تحقيق ذلك الدور بالطرق العادية الايجابية ، لذلك يلجأ الى إشباع رغبته بتمثيل أفعال البطولة التي تثير الاعجاب في نفوس زملائه ، والسرقة افضل مثال لتلك الأفعال يستطيع بها أن يفاخرهم وبعلو عليهم . والواقع أن الطفل كثيراً ما يسرق ليس حبا بالسرقة ذاتها ولا من أجل الشيء المسروق بالذات وإنما يسرق للحصول على شيء ما ، قد يكون المال أو غيره ، يستطيع به أن يجمع

الاطفال حوله ويربطهم اليه ، فالطفل الذي لا يستطيع أن يجتذب اعجاب زملائه به عن طريق تفوقه في اللعب أو العمل مثلا قد يستطيع أن يشتري ذلك الاعجاب بوسائل أخرى قد تكون شاذة .

٢- هناك حافر آخر غير طبيعي يعتبر من أهم الحوافز التي تدفع الطفل الى السرقة والى السلوك المشكل على العموم ، وهذا الحافز هو التذاذ الطفل وسروره من السرور التي يقوم بها ، وهذا الحافز يظهر في صور وأشكال عديدة . فالطفل الذي تعود السرقة مثلا يقنع نفسه — كما يقنع الآخرين — بأنه عاجز تمام العجز عن أن يتقدم من الناحية الخلقية وأن كل إصلاح في هذه الناحية لن يجدي شيئا ، وهذا القول الأخير قول كثير ما تردد في الحقيقة على مسمع من الطفل . وفي هذه الحالة يكون موقف الطفل قريبا كل القرب من حالات العصابات القهرية لأن الطفل يحس بدوافع قوية لا يستطيع قهرها ولا مقاومتها تدفعه على السرقة وعلى أن يستولي على أشياء قد لا يعرف كيف يفيد منها . ثم ان السرقة توجد عنده نوعا من التلطيف أو الرضا المؤقت إذا أخفق الطفل في أن يشارك غيره من الاطفال في بعض اللذات الأخرى ، فهو بالسرقة يتيح لنفسه لذة مؤقتة عابرة ، حتى ولو تعرض أمره للانكشاف وتعرض هو بالتالي للعقوبة .

والواقع أن جزءا كبيرا من سلوك الطفل الصعب الغرض منه الانتقام ، فالاطفال الذين يسرقون يعتقدون أنهم بالسرقة ينتقمون لأنفسهم من آبائهم ، لأن السرقة على الخصوص تعتبر من أشد الاثام إيلا ما لنفوس الوالدين ، فالطفل يشعر بأن السرقة سوف تسبب لوالديه وللعائلة كلها الخزي والعار ، وبذلك يقتصر لنفسه ، وهذا يظهر بوضوح من أن كثيرا من الاطفال يسرقون من البيت أشياء ليسوا في حاجة اليها ويخفونها ، لالشيء إلا لأنهم يعرفون أن أبويهم يعتزان بها ، فالسرقة بذلك تكون أداة لتسبب الألم للوالدين ، كما أنها تكون بمثابة تعبير عن اتجاه لاشعوري ثوري ضد المعاملة السيئة ، وهذا يحدث في الأغلب للأطفال الذين يخضعون لنظام قاس من التربية يعاقب فيه الطفل على أفته الأخطاء ، ففي هذه الحالة يستوي في نظر الطفل الخطأ البسيط والذنب الكبير ما دام الجزء في كلا الحالتين واحدا ، اذا انكشف أمر السرقة بطبيعة الحال .

ويلاحظ انه كثيرا ما يصحب الشذوذ العقلي عند الطفل اضطراب خلقي ، فيميل الطفل الى السرقة والتخريب والهروب ، ويكون ذلك في الغالب نتيجة لما يعانيه من وسائل الضغط المختلفة من قبل الاباء والمربين . فيضطره الى كبت غرائزه ، ولكن قوة الضغط لاتلبث ان تؤدي الى الانفجار فيندفع الطفل تاركا لغرائزه العنان فتتحرف به الى طريق التخريب . ولذلك فإن امثل الطرق لعلاج هذه الحالة تنحصر في رفع وسائل القمع المختلفة . وفي ذلك تقول مدام جريت معبرة عن رأي سيريل بيرت × (إن أحسن وسيلة لتخفيف النزعة للجريمة هو ان نهيء للطفل فرصة لاستنفاد حدته الغريزية الخطرة بوسائل لاخطر منها بدلا من أن تضطره الى كبتها تحت ضغط التربية العقيمة . فالطفل اذا كان حاد المزاج سريع الغضب لا يستطيع أن يغير طبيعته ولكننا بوسائل تعليمية تسير مزاجه ونهيء له الوسائل لاستخدام نشاطه الفياض نستطيع أن نحدث في نفسه التوازن المطلوب لكبح جماح نفسه الثائرة) .

ومن الوسائل التي يشير بها بيرت والتي اقتبستها نظم التربية الحديثة أن نعهد بكثير من النقود للطفل الميال للسرقة ، وأن نهيء لمحبي التشرذم والهروب الفرصة لاشباع هوايتهم وحبهم للمخاطر عن طريق الكشافة والرحلات مثلا . كل هذه الوسائل تحول دون النزعة للفساد الى نزعة اجتماعية . ويشرح لنا كلاباريد طريقة هذا التحول أو التسامي بقوله : (من المحتمل أن إحلال النزعة الطيبة محل النزعة الضارة لا يكون ممكنا الا اذا عرفنا الوظيفة التي كانت تؤديها تلك النزعة الضارة أو بمعنى آخر الحاجة الملحة التي كانت تشبعها . ففي الواقع يجب ألا ننسى أن الدوافع المختلفة التي تدفع الكائن الحي تكون غايتها دائما اشباع حاجاته . فيجب على المرابي إذاً أن يعني بابدال النزعة الفاسدة بنزعة طيبة تقوم بنفس الدور الذي كانت به تلك من تليبتها لحاجات الكائن الحي من حيث النمو الطبيعي والنفساني) . وقد أطلق فرويد على هذا النوع من الابدال الذي يحدث

× راجع ترجمتنا لكتاب (علم النفس الديني) لسيريل بيرت للاطلاع على

افكاره الطبعة الثانية : دار الافاق الجديدة بيروت ١٩٨٤

عادة تحت تأثير الوسط التسامي . والى عهد قريب جدا كانت تربية الطفل المتمرد تنحصر في كسر شوكته وإخماد حركته وتكبيمه، ولاداعي للقول بأن هذه الطريقة تحكم على هؤلاء المساكين بالموت أحياء . وقد حان الوقت لكي يتجرد الكبار من غطرستهم ويتعلموا كيف يستخدمون قوة الاندفاع عند الطفل على أن يوجهوها توجيهاً صالحاً قوياً .

★ ★ ★

١١ - نسيان أرقام الهاتف

قرأت ما كتبت في كتابك السابق (تحليل مائة حالة نفسية) عن فقدان الذاكرة. ولكن مشكلتي ان ذاكرتي سليمة، عدا عن ضعفي في تذكر ارقام الهاتف بشكل محرج، فكيف تحلل حالتي .

سليم . ي

تعدد الحالات التي تصيب الانسان ويكون منشعها واحد وان اختلفت التسميات، فآلة نسيان ارقام الهاتف شأنها كشأن الكثير من الحالات التذكيرية(الرقمية)، ولكن الموضوع له اهميته لك هنا بسبب(واقعة)او(حادثة)كان نتيجتها نسيانك لرقم الهاتف .

ومن المعروف ان الانسان يملك نوعين من الذاكرة: القصيرة والطويلة المدى . والمعتقد ان المجموع الكلي للمعلومات التي تحتزن في الذاكرة متساو عند معظم الناس . أما الذي يختلف من شخص لآخر فهو نوع المعلومات المخزنة، وتلعب شخصية الانسان دورا كبيرا في تقرير مدى هذا الاختلاف، كما تشارك في ذلك اهتماماته وميوله المفضلة وتجاربه وخبراته في الحياة. فمثلا، يكون لدى شخص ما قدرة فائضة على تذكر المعادلات الهندسية بينما يكون لدى شخص آخر قدرة مماثلة على تذكر المكان الذي تعلق فيه لوحة فنية في متحف عام .

وجلي أن طبيعة كلا الذاكرتين القصيرة المدى والطويلة المدى لم تفهم بدقة الا قليلا . اما الرأي العلمي فهو ان الذاكرة القصيرة المدى وعاء خزن مؤقت للمعلومات، تدوم ثلاثين ثانية كحد اقصى، غير انه يمكن اطالتها بالتكرار، وكثيرا ما حاول علماء النفس تخمين الوظائف المحتملة لنظام غير كفاء كهذا . وقد اتفقوا على تحديد ثلاث وظائف لهذا النوع من الذاكرة :

١ - يحتاج المرء الذاكرة القصيرة المدى ليتذكر بداية الجملة حتى يصل الى نهايتها وبذا يفهم معناها .

٢ - تعمل هذه الذاكرة على طرح المعلومات التي لم تعد هناك حاجة لها لكي يمكن التركيز فيما يتعلق بالانتباه على معلومات جديدة .

٣ - تفسح وقتا لاختيار ذكريات معينة ونقلها الى الاختزان الطويل المدى ثم تنظيمها بينما تنسى المعلومات التي لا حاجة للمرء اليها مستقبلا .

ومن الامثلة على عمل الذاكرة القصيرة المدى هو حالتك : فمثلا تكرر طلب رقم هاتف ، أو غيره من المعلومات ، يحفظ في نظام الذاكرة القصيرة المدى . ولكن بعد توقف التكرار تضحل المعلومات وتلاشى بسرعة ما لم تعمل ترابطات أو تداعي معان تتولى نقلها الى الذاكرة الطويلة المدى . على ان كمية المعلومات التي تحفظ بالتكرار قليلة كما يتضح من محاولة انسان استظهار ثلاثة أرقام هاتف معا . واذا خزن معلومات جديدة خزنا دائما أو شبه دائم ، وجب نقلها من الذاكرة القصيرة المدى الى الطويلة المدى بعملية ترابط او تداعي معان مع معلومات موجودة فعلا في النظام الطويل المدى .

وفيما يتعلق بالذاكرة الطويلة المدى فان ما يعرف عنها قليل جدا ، ومن هذا القليل أن الفكرة الشائعة عنها غير صحيحة . فالمادة التي تستظهر لاتسجل في الذاكرة على (شريط تسجيل) سمعي او بصري ، كما أن استعادتها لاتكون شبيهة باعادة ادارة شريط التسجيل . وهذا يتضح لأي انسان يحاول ان يسترجع من ذاكرته تفاصيل حادثة شاهدها أو شارك فيها قبل عدة سنوات .

اذ أن المرء في محاولته استرجاع الحادثة لا يحصل من ذاكرته الطويلة المدى على تفاصيل الحادثة مرتبة بترتيب حدوثها ، بل يحصل على عدد كبير من الترابطات والتداعيات التي تبدو غير ذات علاقة ومن تنظيمها . وفي البداية يحتمل أن يتذكر منحني تافها من الحادثة ثم يتذكر جانبا آخر ليس بالضرورة الخطوة التالية في الحادثة وهكذا .

ان ما ذهب اليه علماء النفس من ان الذاكرة تتألف أساسا من نظامين

مختلفين — كما أشرنا — يسهل فهمها لو تخيلت أنك تريد أن تتصل بشخص وصل الى الوطن من الخارج حاملا لك رسالة من صديق عزيز وكان قد ترك لك رقم هاتفه وليكن ٤٤٧٠٣٦ ، فاذا اتصلت بالرقم وكان الهاتف مشغولا فقد تنتظر لحظات ثم تكرر المحاولة مرة اخرى . واذا كان الاتصال الثاني بعد الاول بأكثر من نصف دقيقة فان الاغلب انك ، اعتمادا على ذاكرتك ، لن تذكر الرقم الصحيح ، رغم انك استظهرته عندما اتصلت اول مرة بأن نظرت فيه مكتوبا على ورقة وكررته لنفسك وأنت تدير قرص الهاتف بالأرقام . وهذا النوع من الذاكرة هو ما اشرنا اليه على انه الذاكرة القصيرة المدى . والمعلومات المخزنة في هذا النوع من الذاكرة تضعف بسرعة وتتلشى في فترة قصيرة ، ولولا هذا النسيان لامتلأت ذاكرتنا الى حد الاربك بالتوافه من المعلومات التي لا نحتاجها . ثم تخيل انك بعد أن قابلت ذلك الشخص وقرأت رسالة صديقك قررت ان تشرك ذلك الشخص معك في مشروع ما ولذا فان من المحتمل أن تتصل به هاتفيا في أوقات مختلفة من خارج المنزل أو مكان العمل ، عندها تجد من الضروري أن تحفظ الرقم في ذاكرتك بشكل شبه دائم . وحفظ عدد من عدة أرقام بهذا الشكل أمر صعب بالنسبة للكثير من الناس ولحالتك التي تشكو منها . ولذا نرى ان الحل بالنسبة لك ولغيرك يكون في اللجوء الى نوع من تداعي المعاني أو ترابطها كأن تقول في نفسك يبدأ العدد برقم (٤) للدلالة على وجوده مرتين . ثم هناك (٧) يليه رقم (٠) مرة واحدة ثم (٣) يليه رقم (٦) — وبذا يصبح الرقم ٤٤٧٠٣٦ ، أو يمكنك ان تجزئه الى ثلاث مجموعات فهو يبدأ بعدد (٤٤) ثم برقم يزيد (٢٦) عن الرقم الاول (٧٠) والرقم الاخير زيادة عن الرقم الذي وضعناه (٢٦) بعشرة (٣٦) . أو أي شكل من أشكال الترابطات . فمثلا رقم (٤٤) تذكر انه رقم بيتك و (٧٠) رقم صندوق بريدك او بريد احاك و (٣٦) تاريخ زواجك . وبذلك لا يكون لديك صعوبة في تذكر الرقم لا لفترة قصيرة بل ربما لعشرات السنين ، لأنك تكون قد اخترت المعلومة في نظام الذاكرة الاخر وهو الذاكرة الطويلة المدى . وعملية ايجاد ترابطات أو تداع تستعمل كأسلوب رئيسي هام في دروس تنشيط الذاكرة .

وقد قال ليوناردو دافينشي : كل من يعتمد على المراجع في مناقشة الأفكار

انما يعمل بذاكرته لابعقله .

١٢ - حب الوطن في المفهوم النفسي

رغم النزاعات التي بيني وبين السلطة الحاكمة في وطني وتشردني هنا وهناك، فقد اعتزمت على مغادرة الوطن بأي شكل كان، وبعد بضعة ايام لنزولي في بلاد اجنبية شعرت بخنين فياض الى سماع اخبار الوطن والى تنسم هوائه، والى هوان العداة بيني وبين من في سدة الحكم، فرجعت فورا الى ارض بلادي . وما ان وطئت الحدود حتى انكبيت على الأرض ولثمتها، واعتراني شعور جارف من الغبطة والحبور جعلاني اخط لكم رسالتي هذه طالبا تحليل حالتي في حب الوطن .

حنان . و . ي

لابد للانسان في الامة أو الهيئة السياسية التي هو منها من ان تدركه لها رحمة النبوة والابوة . على هذا فطر الناس اكثرهم . فهم معجبون بماضي امتمهم ، يريدونها حرة قوية مجيدة في حاضرها . قلقون على مستقبلها . يشغل قلوبهم مايلم بها . هذه العلاقة التي لها في كثير من الحالات مالمعشق نفسه من القوة والسلطان ، هي مايعرف بالوطنية ، على ان يرافقها عمل في سبيل الوطن .

وعلى هذا فحب الوطن هو شيء نظري مستقر في النفس ، يقف عند العاطفة والحنين . ولكن الوطنية ! الوطنية الصحيحة تتطلب العمل المثمر وتقتضي المرء واجباته كلها أو بعضها . والوطنية افضل مثل (للعقائد) التي تحتاج اليها الامم من غير تعليل ، وهي في جملة الغرائز العليا التي هي فوق العقل وحاكمته ، لذلك نرى ان تعرف السبب الذي من اجله نحب الوطن ، ولكنه سيأتي عليها يوم لا تؤثر في الانسان عواملها ، الا اذا ظاهرها العقل .

ان الوطنية (متجمع) تحتشد فيه الانفعالات حول فكرة الوطن . فنحن نتباهى بوطننا ، ونقاتل من أجله ، ونشعر بالحاجة له والخوف عليه ، ونسعى الى

أداء ما يتطلبه منا . فالاجتماع اذن يتكون من اتصال هذه الانفعالات الغريزية بهذا الشيء وهو الوطن هنا .

وربما يكون كياننا في مجموعه مكونا من أمثال هذه المجتمعات التي هي الوحدات الحقيقية للناحية العقلية . وكل مجتمع منها يشتمل على نواحي ثلاث هي الادراك والوجدان والنزوع .

والمجتمعات السيكولوجية انواع ثلاثة : العواطف والاتجاهات والعقد .

فالعواطف هي المجتمعات التي نتقبلها قبولا شعوريا . والاتجاهات هي المجتمعات التي نتقبلها قبولا لا شعوريا . أما العقد فهي المجتمعات المنبوذة لانها غير متصلة فتؤل الى ان تكبت .

والمعروف اننا نتقبل الاتجاهات تقبلا (لاشعوريا) وهذا هو الفرق بينها وبين العواطف . فالنشاط الذي يترتب على الاتجاهات نشاط تلقائي ، بمعنى أن العمل الذي نقوم به مستجيبين لها انما هو طبيعة ثانية لنا . فعندما نستفز للجهد في سبيل الوطن فاننا نقدم على هذا العمل مدفوعين بعاطفة وطنية . ولكن الوطنية قد تكون جزءا من طبيعتنا ، مغروسا منذ الصغر ، بحيث يتجه كل عملنا اتجاها تلقائيا لا شعوريا الى خير وطننا أو الى خير الناس ، فيقال في هذه الحالة ان لدينا اتجاها وطنيا أو انسانيًا .

ورأى البعض ، ان المثل الاعلى في هذه الحياة يجب ان يكون مرماه الى ابعد من الوطنية ، وراحوا يقاتلون المبدأ الوطني في سبيل المبدأ الانساني . وهذه دعوة ظاهرها حق وباطنها وهم او تضليل . فمكان الوطنية من الانسانية ، مكان الاسرة من الوطنية . فكما ان الوطني لا يجا ولا يرتقي الا اذا نظمت وحداته الأولى التي هي الأسر ، فكذلك الانسانية لا تستطيع ان تسير سيرها الصحيح بل لا سبيل الى الوصول اليها ، الا بعد ان تنتظم الهيات الوطنية انتظاما كاملا . فمتى اصبح للشعب الواحد رغبة صحيحة في تشييد الحضارة ، واقامة العدل ، لم يتحصّر عمله عند ذاك في وطنه ولكنه يتجاوز الى الشعوب الأخرى . فتقوية الوطنية الحق ، بتهديتها من عوامل الاعتداء على الآخرين ، والطمع بما في ايديهم ،

واستعمار بلادهم، هي الأساس الذي تبنى عليه فكرة الانسانية. فمتى عمل لذلك اصحاب القوة من الشعوب العظمى، عملا ثابتا محسوسا فقد حل الخلاف وانتهى الامر.

وبما أن الحال على خلاف ذلك، فالتمسك بالوطنية حاجة ضرورية. وليس من شيء هو اضر بالشعوب الضعيفة من مقاتلة العاطفة الوطنية، باسم المصلحة الانسانية، اذ يذهب عملها عبثا وتضيع الصفقتين: فلا وطنية نستبقي ولا انسانية نجد.

ان الوطن شرك بين ابناؤه، لا يملك بعضهم ان يستأثر به دون البعض الاخر. ولا ان يقامر به ويحقوقه في منافعه الخاصة الدنيا، لما في ذلك من الاضرار بالآخريين وبابناء الحاضر وما يستقبل من الزمن.

يذكر المؤرخون، ان الناس في عصورهم الأولى كانوا اهل بدو، لا يقرون بما كان قرارا ثابتا. فكانت الوطنية يؤمئذ لا تجد سبيلها الى النفوس، شأن العرب الرحل الى يومنا هذا. فالوطنية تحتاج الى وطن، وكيف يتم الوطن لقوم رحل، وطنهم حيث ينزلون، وهم كل يوم في منزل.

وبما ان الانسان في اول امره كان متنقلا لا وطن له، فلما استقر قراره، اصبح وطنه منزله الخاص، ثم امتدت العلاقات بين الأسر في المدينة الواحدة، فاصبحت المدينة كلها وطنه. واقتضى التعاون والحماية المرذدة ان يسهر على حفظ هذا الوطن، وان يقاتل عنه. وكان الوطني في اثينا وروما — وهما مبعثا الوطنية في هذا العالم — يرى من واجبه ان يغامر بنفسه في سبيل وطنه، وان يموت فداءه، وان يعامل ايضا ابناء المدن المجاورة معاملة العدو.

وتابع الانسان تطوره الاجتماعي حيث رمى بمحدود الوطن الى ابعد من اسوار المدينة. ذلك ان المدن كانت غرضا للغزاة. فكان يسهل في كثير من الأحيان على فاتح من وطن بعيد، وعنصر غريب، ان يتغلب على البلاد مادامت مجزأة مدينة مدينة، منقسمة وطنا وطنا. فكانت تدلهم الحاجة ان يقاتلوا العدو مجتمعين، ولما كانت عاقبة الوحدة الظفر، كان يجتمع امر المدن على حاكم واحد

يختارونه رغبة، او انه ينزلهم على حكمه رهبة . فكان من وراء الوحدة القوة، وكان مع القوة الامن، وفي الأمن مجال للتجارة والصناعة والزراعة . وهذه من شأنها ان تزيل ماكان بين المدن المختلفة من فوارق العادات والشرائع . على ذلك اسست الوحدة الوطنية وبها استقرت .

ولما قضت العوامل الاجتماعية، بان يكون لكل جماعة وطن ثابت، ولكل فرد ملك خاص، قامت في الازهان فكرة الحقوق . وأصبح الناس لا يرون انهم اجتمعوا لحوادث عارضة، وذاكرات غامضة، ولكن بعامل الشريعة . وعادت الشريعة في نظرهم (الوليدة المقدسة للأرض نفسها) وجعلت الوطنية تتطور من حالة الى حالة حتى خرجت عن ان تكون عاطفة فاصبحت عقيدة .

يحب الناس اوطانهم على ما فيها من النواقص والعيوب والمظالم ايضا، ولو لا ذلك لافقرت البلاد التي يخيم فيها الظلم — واي بلاد لم يخيم فيها حيننا من الزمن — ولما رأيت الافراد يجاهدون الجهاد كله في تحرير بلادهم ورفع المظالم عنها .

فقدما لقي رجال اليونان المخلصون من امتهم كل بلاء فما فت ذلك في عضدهم، ولا أثر في جبههم لوطنهم . حتى ولا فقد بهم عن نصرته، والعمل له، لك ماوتوه من قوة واختلاص . ومثل هذا واقع في كثير من الأقطار المظلومة، ولا يزال الى يومنا الحاضر .

أنا لا ننكر مايفعل الظلم بالنفوس، حتى ليقعد بكثير منها عن الأعمال الوطنية، ولكنه لا يحو من القلب حب الوطن ولا صورته .

ان الفكرة الوطنية بما فيها من الواجبات، وبما لها من الحقوق، هي اقوى الافكار . وعواملها أكثر العوامل تأثيرا في حضارتنا الحاضرة . وحب الوطن امر ضروري طبيعي، حتى يخيل لنا ان اللاوطنية شيء مخيف، يدعو الى الدهش أكثر مايدعو الى الاحتقار . واذا كان من قوة تستطيع ان تتغلب على أكثر العواطف ثورانا، وتمكنا من لجمها، كالتحزب السياسي، أو كان من قوة تستطيع ان تفرق بين الام وابنها، والزوجة وزوجها، وان تضع السيف في يد من كان يفرق من الحرب اذا تراءت له في المنام — فانما تلك القوة هي القوة الوطنية ويرى الوطني

من حق وطنه عليه ، ان يضحي بنفسه في سبيله ، بل يبلغ به الامر ان يرى اشرف عمل يعملهُ هو ان يموت هذه الميتة .

ومما تقدم نرى ان حب الوطن غريزة طبيعية فينا . فالأرض التي فيها وُلدنا ، وفيها مرت علينا السعود والنحوس ، هي بقعة كريمة علينا لهذه الذكريات التي جمعت بيننا وبينها . وهي عزيزة علينا ايضا لما لنا فيها من المنافع والمصالح ، ولما نفخر به من تاريخها وتقاليدها . ان هذا الشعور هو الذي يبعث فينا روح الوطنية ، حتى ليرى المرء نفسه مدفوعا بعامل طبيعي الى ان يندغم بهذا الجسم الوطني ويعمل له .

ولكن مر حين من الدهر كانت الوطنية تغلب على امرها ، وان يغلب معها حب الوطن . فكانت العوامل الدينية أو السياسية تجعل الوطنية نسيا منسيا . وهذه بلاد الغرب على ما فيها اليوم من النعرة الوطنية ، كادت في القرون الوسطى ان تنسى الوطنية وواجباتها ، حتى قام اصحاب الرأي يستنهضون الهمم اليها ، ويقودون نارها في الصدور .

وبقي الحال هكذا في الغرب ، الكتاب والخطباء يحضون اقوامهم على ذلك ، حتى كانت نهضة سرت فيها مع الزمن روح الوطنية في نفوس الناس ، فكان من ورائها ما كان .. من مجد وحضارة وتسابق في ميدان التقدم .

ارجو ان أكون قد وفقت في وصف تحليل حالتك التي هي حال الملايين من البشر في كل الأوطان والاصقاع .



١٣ - التخيّل في عالم الطفل

حين اعود من عملي ألاحظ على أولادي وأولاد الجيران الأدوار التي يتقاسمونها في لعبهم .

فأحمد يأخذ دور الأب وناديا دور المعلمة وزياد دور الطالب .. اي انهم يتخيلون ما نعمله نحن الكبار في حياتنا .

كما ان ابني الكبير يشغل ساعات من وقته في رسم الوجوه واللعب وما يراه على شاشة التلفزيون .

وقد زارنا صديق فنان ورأى ما يرسمه ابني فإحدى ملاحظات كثيرة على طريقة الرسم وتعبير الوجوه ، وهو ما نبهني الى طرح مشكلة التخيّل عند الطفل .

عَلَيْني اقرأ تحليلكم لهذه الظاهرة بعد أن يَأْسْت من ان ارى ذلك على صفحات المجلات والصحف .

رفيق . س

ربما كانت المشكلة التي تطلب تحليلها هي من أهم الحالات التي يصادفها الآباء مع اولادهم دون ان يعيروا ذلك انتباههم . وأهم انواع التخيّل عند الطفل هو التخيّل الاستحضاري ، وهو التخيّل الوحيد من التخيّل الذي نستطيع أن نجده عند الأطفال دون الثالثة . ويصل التخيّل الإبداعي الى أقصى درجة فيما بين الثالثة والخامسة ويمتاز التخيّل في هذه المرحلة بالخرافات وعدم تقيده بما يمكن أن يقع ثم يتدرج الطفل بعد ذلك من الوهمية الى الواقعية كلما كبر فيصبح الطفل فيما بين العاشرة والثالثة عشرة مقيدا في تخيله ما هو ممكن ويفقد التخيّل عنده ميزته الوهمية ويصبح عمليا كما يميل الى الحصول على نتائج .

فوظيفة النشاط التخيلي عند الطفل في تلك المرحلة وهمية اي لا تكون حياته العقلية فيها سوى أوهام وأحلام . فالأساس في تخيل الطفل هو حياته الوجدانية وبخاصة المخاوف العديدة التي تعرض له في هذه المرحلة التي يكون فيها قليل الخبرة ، قليل الحيلة في بيئة تظهر له على العكس أن كل ما فيها كبير وقوى . وعلى ذلك اعتاد الكثيرون أن يظنوا ان التخيل هو مجرد حاجة تلك العقلية الضعيفة القليلة الخبرة الى أن تتحول عن مواجهة الحقيقة الجافة الصعبة في العالم الخارجي فتحقق لنفسها الاتزان . إلا أن وجهة النظر هذه تترك لنا دون تفسير أهم عنصر من عناصر الخبرة في الحياة المبكرة ، والواقع أن التحليل الدقيق لمظاهر التخيل عند الطفل يجعلنا نجزم بأنه ضروري للتطور الوجداني ، فحياة الطفل العقلية والوجدانية في السنوات الخمس الأولى لا تنفصلان . وأمام الطفل مشاكل لا بد أن يجد لها حلا وتيسيرا . ولا وسيلة عند الطفل — القاصر الخبرة — لحل هذه المشاكل سوى أحلام اليقظة التي تسقط هذه الاحساسات وهذه المشاعر الى العالم الخارجي ، فالطفل لا يستطيع أن يتغلب على انفعاله الغامض قبل أن يرمز له بصورة مامن الصور الوهمية — فوظيفة التخيل الأولى هي أنه يجعل الطفل يعتاد الأشياء التي تسبب له المخاوف . وبالتدرج يخترع الطفل في خياله الوسائل التي تجعله يتغلب على تلك المخاوف .

والطفل في محاولته هذه يبدو انه يكفي حاجته سواء أكانت طبيعية أم عقلية . يقف أولا موقفا موضوعيا باحتكاكه بالبيئة ، ويتلو هذا مباشرة ارتداده على نفسه وعكوفه على خياله كي يفهم وبهضم ما كسبه ، فهو لا يستطيع أن يتصل بمشكلة بأجمعها مرة واحدة ويسرعة . وبهذا التذبذب بين الطريقة الموضوعية والطريقة الذاتية يتكرر اتصال الطفل بالحقيقة ويكمل ويصحح أفكاره التي يتعامل على أساسها مع الآخرين . أي أن التفكير يبدأ من الاحتكاك بالبيئة وينتهي بالتعبير عن الذات في البيئة ، وفيما بين هاتين العمليتين يقوم بما نسميه أحلام اليقظة . ومثل هذا التفكير يعد الطفل لمجابهة المشاكل في المستقبل بشكل موضوعي عندما يصبح أكثر استعدادا لمثل هذه المجابهة .

أما اذا تبعنا مراحل الرسم المختلفة عند الطفل نجد أن أولها هي المرحلة

التخطيطية، وفيها يأخذ الطفل في عمل تخطيطات هوجاء متسعة وبسيطة ثم تأخذ في القصر شيئاً فشيئاً كلما زادت سيطرة الطفل على حركاته، كما أنها تكون مستقيمة الشكل أولاً تقريباً ثم تصبح مستديرة ثم حلزونية — ثم تقل هذه الخطوط الكثيرة تدريجياً حتى يخرج الطفل منها بصورة إطارية، وهذه هي المرحلة الثانية. فالمرحلة الأولى إذن مرحلة يبحث فيها الطفل عن طريقة لاستحضار الشكل — والخطر الاطارى انما يخرج من تلك التخطيطات التي سبقته أي أنه انتخاب الطفل من بين خطوط كثيرة لما يراه معبراً عن الصورة في نظره. واذا ما عرفنا ذلك أصبح من السهل علينا أن نفهم أن الصورة الاطارية عند الطفل انما تعكس ما يميز شخصيته. وبهذا يمكننا، بالبحث في الرسوم عند الأطفال وتحليلها، أن نكشف عن شخصياتهم ونعرف خبايا نفوسهم. وقد لاحظ لوفنلد في تجاربه على مئات الأطفال في الرسم أن الطفل رقيق الاحساس القلق، تظهر مميزاته الشخصية عند رسم صورة إنسان في تلك الخطوط الدائرية غير المحدودة وغير المقفلة. كما أن الطفل ذا العزم والتصميم يرسم صورة الانسان في خطوط مربعة. من هذه الحقائق يتضح أن الرسوم التي يرسم الطفل مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بنفسه الفردية، فهي ليست رموزاً اختيارية بل يقررها التكوين النفسي والجسمي. ولا يصدف هذا على تصوير الطفل للانسان فحسب بل أيضاً على تصويره للمسافات والأشياء.

ان تصوير الطفل، ليس جامداً، أي أن الصورة الاطارية التي يرسمها ليست واحدة في كل حالة، بل هي دائماً في تغير، كما أنها تختلف من طفل الى آخر. وهذه الصورة غير الجامدة تجريد لا شعوري لما يراد التعبير عنه. ولا شك أننا اذا ما درسنا أنواع التعديلات التي تطرأ على الصورة الاطارية التي يرسمها الطفل استطعنا أن نعرف العوامل التي تسيطر على تخيله.

كما ان تصوير الأطفال للأشخاص والأشياء والمكان لا يعتمد على البصر، بل ان هناك عاملين هامين يؤثران عليه وهما أولاً التجارب الجسمية الذاتية وثانياً أهمية الشيء بالنسبة الى الطفل، وبذلك لا يجب أن ننظر الى أخطاء الأطفال في رسومهم على أنها نتيجة لعدم ادراكهم للنسب أو العلاقات، فالطفل يعرف دون شك أن للرجل يدين ولكنهما قد لا يوجدان في رسم للرجل كما أنهم قد يوجدان

بنسبة خاطئة، وقد يوجدان بنسبة صحيحة. والواقع أن للطفل وجهة نظر خاصة يتصور خلالها الأشياء وذلك بحسب ماتثير فيه من شعور سواء أكان ذلك تجربة جسمية ذاتية أم تجربة نفسية وجدانية، فالطفل محصور هنا في دائرة ذاته على العموم. وفي ذلك ما يؤيد ما يقال أن تخيل الطفل هو انعكاس حياته ومشاكله الوجدانية وذلك في صور رمزية.

ويمكن تشبيه الأطفال في رسومهم بمدرسة التأثيرين أو الرمزيين، فهم لا ينقلون عن الطبيعة بل يعبرون عن شعورهم نحو هذه الطبيعة، ولكي نرى تطور الأطفال من هذه التأثيرية الى الواقعية علينا أن نتتبع قدرتهم على التركيز البصري، كما أن خروج الطفل من المرحلة الخيالية الى المرحلة الواقعية في التفكير يعتمد على القدرة على التركيز الفكري

* * * *

* *

*

١٤ — أخشى فارق السن

مشكلتي تبدو بسيطة جدا لمن يقرأ سطورها، لكنها في الواقع مشكلة تبعث على التشاؤم لمن يعيشها .

أنا فتاة ابلغ من العمر ٢٥ عاما، احببت شابا يصغرنى بخمسة اعوام، وقد بادلني شعوري باخلاص وصراحة، وهو شاب مثقف يدرك مفهوم الحياة الأسرية ويقدر مسؤولية الزواج. انه رغم صغر سنه يعمل في احدى الدوائر الحكومية، ويبدو رزينا مترنا في تصرفاته واخلاقه، اسلوبه في الحديث معي ومعاملته النبيلة لي وحرصه علي... زاد في تعلقي به .

تعاهدنا على الزواج عقب انتهاء امتحاناته الجامعية، واتفقنا ان نعلن الخطبة بعد الامتحان. مايؤرقني هو: هل الفارق في العمر بيني وبينه يؤثر على استقرار مثل هذا الزواج في المستقبل؟ وماهو رأيكم في مثل هذه الحالة .

المعذبة — سهام . أ

سن الزواج في هكذا عمر بينكما محفوف بالمخاطر كثيرا. لو كانت اعماركما ٣٠ — ٣٥ أو ٣٥ — ٤٠ لكانت الامور أهون بعض الشيء. ان فارق السن ضروري في معظم الاحيان بين الرجل والمرأة (ولمصلحة الأول) من الناحية البيولوجية، حيث يكون سن بلوغ المرأة اكثر من الرجل من هذه الناحية، وهو ما يلاحظ اذا ماتتبع المرء منا مرحلة بلوغ الاثنتين .

ولكن الرجل الواعي يريد من فتاته ان تكون شريكة له في طموحاته وتطلعاته. واذا كان الأمر وارد بالنسبة لعريسك، فان الامر الطبيعي — الجاري به — ان تتم خطبته على فتاة في سن خمس عشرة. وفي سن كهذا تكون الفتاة قد شارفت انوثتها على الاكتمال، ولكن المعرفة والوعي لا يتأتيا من لا شيء. بل ان

العمر والتجربة يسهما كثيرا في ذلك . ومن هنا نرى الرجال (الواعين) بكل معنى الكلمة يتعاملون مع نساء أكبر منهم عمرا لا لشيء الا لان فارق العمر هذا هو تراكم معرفي للمرأة .

ثمّة ملاحظة تقول ان تفوق الذكور على الاناث حجما وقوة، يجعل معظم الناس يظنون أن الذكور متفوقون على الاناث بيولوجيا . غير أن العكس هو الصحيح . ففي الامم المتقدمة وفي مدن الامم النامية يموت من الذكور في الأعمار المختلفة أكثر من مثيلهم من الاناث . وفي المتوسط تحمل الامهات أكثر من ١٢٥ ذكرا مقابل كل ١٠٠ انثى ، ولكن نسبة المواليد الذكور الى الاناث أقل من ذلك بكثير . في سورية مثلا كان عدد المواليد الذكور عام ١٩٨١ (١٦٠٠٣٠) والاناث (١٤٩٦٥٢) . أما الوفيات في نفس العام فكانت (٢١٤٦٢) للذكور و (١٨٤٠١) للاناث . وجلي تماما، ان الفارق في الولادة والوفاة للاناث، يُعجل بنظرية ان تساوي عمري الرجل والمرأة في الزواج، أو كما هو حالك معقول نوعا ما لبقائكما معا اطول وقت .

ولا يوجد حتى الآن تفسير مقنع لارتفاع نسبة الوفيات عند الذكور . ويمكن اعتبار كثرة اصابة الذكور ببعض حالات الخلل الوراثي — المتمثل باختلال في عوامل الوراثة — جزءا من التفسير . ولكنه لا يفسر ارتفاع نسبة الوفيات بين الذكور نتيجة أمراض تصيب كلا الجنسين على السواء . فداء الصرع ، مثلا ، يصيب الاناث كما يصيب الذكور بنفس النسبة تقريبا . غير أن نسبة الوفيات الناجمة عنه أعلى عند الذكور بنسبة ٣٠٪ . كما أن الاناث اللواتي يصبن بنفس الأمراض المعدية التي يصاب بها الذكور يتعرضن للموت بسبب تلك الامراض بنسبة أقل من الذكور . ويبدو أن الاناث يتملكن قدرة متفوقة على العيش والبقاء بصرف النظر عن طبيعة الحياة التي يعشنها .

الأرقام التالية ربما تعطيك فكرة عن الفارق بين زواج الرجل بامرأة اكبر منه او اصغر .

ففي عام ١٩٨١ صدر ٤٣٨٨ حكم طلاق عن المحاكم السورية وكان

الزوج أكبر من الزوجة كالتالي :

١ - ٥ سنة = ١٦١٧ قضية، ٦ - ١٠ = ١١٧٤٧، ١١ - ١٥ = ٦٨٨، ١٦ - ٢٠ = ١١٤، ٢١ سنة فاكثر = ١١٤، المجموع العام ٤٣٨٨ أما الطلاق الحاصل في حالة كون الزوجة أكبر من الزوج فكان كالتالي عام ١٩٨١ .

١ - ٥ سنة = ١٧٥ قضية، ٦ - ١٠ = ٧١، ١١ - ١٥ = ٢٢، ١٦ - ٢٠ = ٧، ٢١ سنة فاكثر = ١٠، المجموع العام ٥٩٩ وواضح من الأرقام السابقة ان نسبة الزوجات أكبر من ازواجهم في حالات الطلاق مثلت ٧/١ ويرأى أن ٩٠٪ من الزيجات المشار إليها كان ورائها الطمع المادي، أكثر من الاستقرار الفكري .

وترمز هذه النسبة الى محصلة الواقع العربي، والى النظرة التي ينظر بها الرجل الى المرأة .



١٥ — معنى السعادة والشقاء

يعيش كل منا حياته بالصورة التي يريتها، غير ان بعض الناس يتشدقون بالمرأة فيما حصلت محادثة بهما .

ومن هنا اعرض حالتي

اني شاب في الثلاثين من العمر وسيم الطلعة .. مفتول العضلات .. احوالي المادية جيدة .. مستوى تعليمي متوسط . من خلال تعري على النساء لم ترق لي ايا منهن .. فهن جميعا لا يستأهالن محبة الرجل .. ترى هل حالتي شاذة أم هي طبيعية ؟

عصام .ش

لعل ردي على حالتك سيكون فلسفيا اكثر منه تحليلا نفسيا .. فانت تعرفت وعاشت النساء فلم تر منهم سوى العدم .. ولهذا سأقول لك انك قد تعيش ردحا من الزمن طويلا لا تفكر الا في نفسك، ولا تهتم الا براحتك، ولا تحفل بغير انانيتك، كأنك وحدك مركز العالم وكأن العالم لم يخلق الا لك . فتمر بك الايام والأعوام وأنت هادىء الأعصاب، قرير النفس، منشرح الصدر، تأخذ من الأفراح والاتراح بقسط معقول، لا تعرف الألم الكبير ولا الغبطة المطلقة ولا الصفاء الروحاني العظيم، بل تسخط على هذه القوى النفسية جميعا، وتسميها امراضا، وتمضي في طريقك باذلا جهدك في تنظيم حياتك وتركيزها، واعتصار مادة الاسراف منها، وتحويل ايامها الطويلة الزاخرة من نهر مزبد عريض الى جدول متواضع صغير .

ويخيل اليك انك ظفرت بالسعادة القصوى، وأخضعت الحياة لحكم العقل، وطردت منها عناصر الثورة، وأقمت سدا منيعا بينك وبين كل ما يمكن أن يعكر عليك صفو. هدوئك المتشابه الهانيء اللذيد . وانك لنهي حلمك العميق هذا واذا بامرأة تهبط اليك، لا تعرف من أين مقدمها، ولا من هي، ولا ماتحمل من

خير أو شر، وسرعان ما ينقلب نظامك الى فوضى، وتستحيل حكمتك الى حماقة، وينتهي اعتدالك الى شطط وجنون!

يرقد فيك الانسان الأول ويستفيق الثاني على لجب حياة جديدة مالك عهد بها، فتشعر والدهش آخذ فيك مأخذه انك تفرح الى حد البله، وتبكي الى حد التمرق. وتشقى الى حد الخيل. وتموت وتبعث كل يوم مرات بحسب اتقاد حركة الحياة، أو فتورها في العيون التي تجها وفي الفم الذي تعبد الكلمات متفجرة منه كما يعبد رجل الصحراء ماء الينبوع!

تلتفت حواليك واذا بك قد سموت في طرفة عين من مخلوق تافه وضيع الى مرتبة خالق عبقرى. فابدعت لنفسك ولن تحب وللناس حياة خصبة جديدة تحيطها بمختلف ألوان الجمال والطيبة والحنان والرحمة، شاعر ابلغ شعور واوفاه انك لم تكن في يوم من الايام قاسيا، ولم تكن قط غليظ القلب انانيا، بل ان التضحية كانت على الدوام معدنك وانكار ذاتك جوهر قلبك العقوي النبيل! .. وتنطلق في اعصار هذه الحياة الجديدة، وتحس انك بدأت تفهم ظاهرة في الوجود، وتستبطن سر كل فتنة خفية، وتنكشف لك الدنيا من خلال جمال ورقة ودلال من تحب — عن عوالم مقدسة مجهولة محرمة الا على المؤمنين بالحب والمؤمنين بالأم.

وتتضاعف في نفسك القوى، وتسري في كيانك نار البطولة، ويخيل اليك ان في مقدورك اتيان كل شيء واقتحام كل شيء، فتعد العدة لمستقبل زاهر، وتشمر عن ساعد الجدى، وتعلل النفس بالامال الكبار، وتشعر ان في وسعك القبض على ناصية الكون واذلاله لارادتك وتقديمه في ابتسامة متضعة مسكينة — كحلية نادرة رائعة — الى المرأة التي اصطفتيتها من دون النساء! وحينئذ.. حينئذ.. تبدو منك هفوة بسيطة.. أو تبدو منها كلمة عارضة.. أو يمر بكما رجل غريب.. طويل أو قصير.. ابيض أو اسمر.. جميل أو دميم.. رجل كبقية الرجال ولكنك تبغضه اشد البغض، وتتعزز اعصابك لمرآه، وتحس برغمك نفوذه وسلطانه وهوة السحيفة التي يحترفها لك.. وتتطلع الى المخلوقة التي اودعتها صفوة أحلامك، ونصبتها على القاعدة الشاخحة كتمثال ومضيت تعبدها، واذا بها قد

ضاقت بالسما ذرعا وتمايلت وتهاوت فجأة على نفسها وسقطت على الارض
وتحطمت تحطيمًا!

ويهولك مرأى الاشلاء المتناثرة، وتشهد مصرع حلمك بعينيك، فيطوح
بك الدوار، وتخبل بحقيقة ذاتك في الهزيمة كما اختبلت بها في النصر، فترتد
كالمطعون غشي الدم بصره، وعقد لسانه، وخنق الصرخة في صدره، ثم تنكص في
بطء على عقبيك، وترجع الى دارك، وتقبع في زاوية حجرتك، وتعود الى حياتك
الراكدة المتشابهة القائمة الاولى!

تعود الانانية والنظام والظلام، والحسرة تقطع فؤادك، واليأس يأكله ويتمدد
فيه ويستقر! وعندما يبرح بك العذاب ويمزقك الحنين، وتود أن تلتمس في ايما
شيء عزاء لك، تقول وتردد في هدأة الليل بينك وبين ضميرك: لقد احببت
وتأملت، ولكنني عشت!

هذه قصتك .. وهي قصتي أيضا وقصة الناس جميعا .. ولولاها لما كان في
هذا الوجود أي معنى للسعادة ولا للشقاء!



١٦ — بناء العائلة

اريد الزواج وبناء(عائلة) سعيدة ، ولكنني في حيرة من امري . بين ان اعيش ب(فرديتي) طليقا غير ملتزم باحد ، وبين واجبي تجاه زوجتي واولادي . ان سؤالي قد يبدو بدهيا ، ولكنني متردد في اتخاذ قراري هذا .

خلدون . ص

تناول كثير من الكتاب موضوع(العائلة) واسهبوا في وصف نشأتها وتطورها ومستقبلها واجمعوا على ان(العائلة) اختراع ينفرد به بنو الانسان ، وما كان للعائلة ان تتطور الى شكلها المميز الا لأننا ننتمي للنوع الانساني . وقد نشأت العائلة باعتبارها افضل حل لحاجة بني الانسان المزدوجة : العناية بالاطفال لفترة طويلة نسبيا والحصول على الغذاء من خلال توزيع العمل بين الرجل والمرأة وتعاونهما . وتوفر العائلة الاطار الذي تنشأ ضمنه المؤسسات الاجتماعية المعقدة التي هي العلامة المميزة لحياة بني الانسان . ولم يكن من الممكن ان تتطور العائلة في غياب صفة انسانية مميزة فريدة اخرى هي سيطرة العقل الواعي على الشهوة الجنسية والانانية والنزعة العدوانية . ومع هذه السيطرة لابد أن تكون قد تطورت قدرة متزايدة على الحب الذي ينمي العلاقات الدائمة ضمن العائلة ذاتها ومع شبكة الاقارب الواسعة .

وتلعب الام دورا هاما في بناء العائلة وتربية الاولاد واشاعة جو الحب والوثام بين افرادها ، وهو ما توصل باحث في التحليل النفسي الى الاستنتاج به ، من حيث ان انعدام عناية الام واثارتها لاحاسيس طفلها واطهار حبها له يؤدي الى تخلف جسماني وعاطفي والى معدل وفيات عال . فقد وجد ان من مجموع ٩١ طفلا كانوا موضوع دراسته في بيوت حضانة في الولايات المتحدة الشرقية وكندا مات ٣٤ طفلا ، رغم الطعام الجيد والعناية الطبية الفائقة .

وحيث ان العائلة اختراع انساني حيوي حاسم لانجد مجتمعا بدونها ، فان العادات المتعلقة بالزواج والعائلة تختلف كثيرا في المجتمعات في جميع أرجاء العالم .

والناس في معظم المجتمعات معتادون على ان كل زواج يبدأ بحفل عرس، ويجدون صعوبة في تصور زواج يبدأ بأية طريقة اخرى. وفي الحقيقة. تتطلب كل المجتمعات الانسانية اقامة طقوس معينة، مهما كانت بسيطة، ليتمكن اعتبار الرابطة زواجا. فعند أقرام افريقيا يعتبر قيام العريس باصطياد غزال والقائه امام منزل العروس بمثابة اعلان للعموم بنشوء العلاقة الجديدة.. وبين الهنود الحمر(وينباجو)الذين يسكنون اعالي منطقة البحيرات الكبرى يكون اعلان الزواج بمجرد ان تصاحب الفتاة عريسها الى بيت ابويه، وهناك تقدم العروس لامة ملابسها الداخلية فتعطيها امه بالمقابل ملابس بسيطة عادية،وبذا ينتهي حفل العروس. وهذا الاجراء البسيط يتم عملية الزواج كما تتمه احتفالات تستمر اسبوعا في بعض مجتمعات البحر الابيض المتوسط. ولكن كيفما يكون احتفال الزواج في المجتمعات المختلفة — بسيطا أو معقدا — فان التزام العريس والعروس بالواجبات والحقوق المتبادلة يكون واحدا في مدها ونوعية تلك الواجبات والحقوق.

ان الادوار المناطة للعائلة كثيرة ولكني سأنهي جوانبي لسؤال القارىء فاقول ربما كنت تعني بانك ستعيش بفرديتك او(بمفردك) — كما هو اصح — انك سستمع بالجنس على طريقة الشبان الاخرين في(عزوبيتهم)، لكن العائلة لازالت الى اليوم تقوم بضبط السلوك الجنسي في المجتمع. وتختلف المجتمعات الانسانية اختلافا كبيرا في تسامحها او تشدها فيما يتعلق بالعلاقات الجنسية، ولكن اكثر المجتمعات تسامحا تضع، على الاقل، بعض المعايير والقواعد الضابطة لهذا السلوك. وتطبق هذه القواعد لمصلحة المجتمع حتى تقل النزعات الجنسية بين العائلات ويقل انحجاب اطفال غير شرعيين وبغض الطرف عن العلاقات الجنسية المحرمة في بعض المجتمعات وبخاصة للذكور، غير ان تلك المجتمعات تحدد الشروط التي يمكن ان تحدث بها تلك العلاقات ومع من. وقد كانت المجتمعات الغربية في الخمسة عشر الماضية من بين المجتمعات العالمية الاكثر تشددا في ذلك. ويبدو أن هذا التشدد، فيما يتعلق بزنا المتزوجين وزنا غير المتزوجين، أخذ بالتراخي في المجتمعات الغربية. غير أن القول بأن تحريم الزنا في طريقه الى الالغاء قد يكون غير صحيح. ولربما كان الأصح القول بان العلاقات الجنسية تمر في مرحلة تحول واعادة تعريف. فالتغيير في النظرة نحو زنا الأزواج في المجتمعات الغربية في العقود القليلة الماضية لايشير الى انحلال العائلة واندثارها بل الى مرحلة انتقال تتحدد في شكل أوضح الظروف التي يسمح فيها بالعلاقات الجنسية خارج رباط العائلة.

١٧ - أبعاد الحب الحقيقي؟

انا طالبة في الصف الرابع بكلية الهندسة ، موفقة في دراستي .
ما يؤرقني انني احببت اكثر من مرة ولكن من طرفي فقط .
لم اجد استجابة من احد مع انني على خلق ممتاز ومن عائلة محترمة جدا .
اخشى ان يفوتني انقطاع خصوصا ان بنات دفعتي تقريبا كلهن خطبن
لزلاء او مهندسين كبار .
اما انا فلان لم اعرف شاب ولم اكتب خطابا لاحد .

سيدي :

ما هو حدود الصداقة بين أسوار الجامعة؟ ربما اكون أخطأت بين
الصداقة والحب؟ وما هي ابعاد الحب الحقيقي؟ ستكون كلماتك نبراسا في
طريق المستقبل؟
هيام . ف

على ما اعتقد العلاقات داخل الجامعة هي علاقات زمالة منزهة عن
الاعراض الشخصية والمشاكل العاطفية اكثر مما هي صداقة ، فللصداقة مفهوم
خاص يتلخص انك قد تعرفين آلاف الاشخاص ولكن من تكون صديقتك ربما
لايتجاوز اصابع اليد الواحدة ، لابل انتقاء الصديقة هو برأيي اصعب من انتقاء
الزوج . فأني منا بامكانه ان يتزوج من يشاء ، اما ان يعقد صداقته — بكل معنى
الكلمة — على هذا او ذاك فهذا مستحيل .

هذا هو الفارق الحاسم بين الصداقة والحب ، فالصداقة تسوى بين الزملاء
والزميلات ، اما الحب فعاطفة شخصية هدفها الاتصال الانفرادي بواحد من
الجنس الاخر ، ولو على نية الزواج . الحب نفس يهب من اعماق شخصيتنا ، وهو

ليس شيئاً جامداً بل هو دفعة نحو المحبوب . وهو فعل انفعالي ووسيلة فعالة للمشاركة في وجود الآخر حبا بهذا الوجود لذاته . ويمس من يحب في اعماق كيانه باتحاد كلي مع محبوبه فيؤلفان كلا وجوديا حيويًا . ان الحب اندفاع نحو الكمال .

وما يضيفي على الحب هذا السحران من يحب شفافا بالنسبة الى نفسه بالمعنى الميتافيزيقي لهذه الكلمة . فهو يبلغ غاية الرضى باتحاده التام مع المحبوب فتفقد الحياة في مثل حالة الرحمة ، هذه كل مافيها من ثقل واذا بالحب بيتسم لكل رفاقه من سائر الناس وقد ملأه حلم سيد كبير .

ان الشخصية النموذجية في الحب تنسجم مع نفسها حتى ليصبح الوفاء في نهاية الامر وفاء منا نحو انفسنا . واذا كان الاستمرار نادرا ما يحدث فليس سبب ذلك ان الانسان اضعف من ان يلي بصورة مناسبة طلبات طبيعته الاساسية بل سبب ذلك ايضا ان جميع العلاقات الانسانية لاتدوم الا مدة محدودة من الزمن تنتهي معها . وهكذا تصطدم الرغبة الصادقة الحارة في دوامها بقضاء محتوم يضع لها حدا .

ومن هنا تنشأ ألوان النزاع المؤلمة . وتصح نظرية الوفاء هذه على الحب قبل كل شيء ، لأن معنى الحب هو ان يكون خالدا . غير ان هناك التجربة المشتركة التي تناقض هذا الشرط المثالي . فمهما كان الحب صادقا فان مصيره في النهاية الى الموت . فهل يجب القول بأنه لم يكن سوى علاقة سطحية ؟ يستحيل التدليل على ذلك او الايمان به . وكل ما يمكننا فعله هو ان نرى ما اذا كان في طبيعة الحب او المحبين عناصر تجعل من هذه العاطفة مصيره الى الزوال كما تجعل نهايتها ضرورية . وهناك اسباب اساسية تعمل في هذا الميدان :

١- من معالم الحب الرئيسية عدم اهتمامه التام بجميع الصفات السطحية في الشخص المحبوب . وليس اصدق من ذلك من المرحلة الاولى في الحب وهي مرحلة الهيام ، غير انه من السهل المحافظة على عدم الاهتمام هذا في معترك الحياة اليومية وما يتخللها من هموم تحيط بنا . ومع ذلك لا يؤثر ذلك في روح الحب . ومهما كان الامر فليس هناك سوى صورة للحب لاتتأثر بالحوادث وهو حب الام . فسواء كان الطفل صالحا ام طالحا فانه يظل ابن امه . ولاتستطيع المرأة ، في

اية علاقة اخرى، الشعور بمثل هذا الحب الاعمى . وهناك خطر آخر يهدد الوان الحب وهو عدم استحقاق المحبوب للحب حين يأخذ الحب باكتشاف ذلك مؤخرًا وبصورة تدريجية .

ويموت الحب لسبب اهم من هذه الاسباب ، لان مهمته الاساسية هي ان يفتح نفس المحبين وينمي امكانياتهما، غير ان هذه الوظيفة الخلاقة تكف بالضرورة حين تنتهي قوة المحبين على الخلق .

الحب يتطلب المبادلة فاذا ما اصبح من جانب واحد امسى عذابا ألما فيحول المحب، كما فعل سيزيف، امتلاك محبوه او المحافظة عليه . فاذا ما فشل تحول حبه الى هم ملازم وكراهية، فيموت في بعض الأحيان من الضنى او يؤدي بحياته وحياة شريكته البريئة .

٢ — هناك حالات، نادرة حقا، يكون فيها انفصال المحبين وداعا لكثير من النساء اكثر من ان يكون وداعا لامرأة معينة . وتعزية مثل هذا الحب الوهان بالقول بأن الزمن يضمد الجروح وان المرأة، على خلاف ما يقال (لا تساوي الثريا) لا يغنيه . لأن المرأة ليست شيئا مهملا الى هذا الحد عند كل الرجال، والعكس في كلا منا هو ما تقوله المرأة مثلا .

ولهذا فان كل كائن نموذجي يحتاج لشيء ضروري لاغنى عنه في حياته احتياجه الى الهواء الذي يتنشقه . فاذا ما فقده اصبح وجوده هوة لا قعر لها وفقدت حياته كلها هدفها ومعناها .

٣ — نستطيع ان نحب الحب حتى اقصاه، ومع ذلك لا يكون الحب كل التجربة الانسانية ولا يحقق جميع ما في العلاقات الجنسية الانسانية من ثراء، كما انه لا يستهلكها جميعها . وذلك لان الحب ليس سوى شرط للزواج، والزواج هو العلاقة الجنسية الكلية التي يجب على الحب فيها ان يستمر ليستقر الى الابد .

اذا قلنا ان الحب لا يكون جوهر الزواج، فيجب علينا التدليل على ذلك . وتقوم الحججة، التي يمكننا الاعتماد عليها، على المقارنة بين العاشقين والزوجين . فنجد الفروق النفسية والسلوكية كثيرة، ولهذا لن نذكر إلا قليلا عددا منها . تدلنا

اللغة، وهي مستودع الكلمة الازلية، على اهم فرق وهو قولها(نقع) في الحب بينا تقول(نعقد) الزواج و(نلتزم به). هذا يعني ان الحب لامفر منه فهو كالمصير بياغتنا على حين غرة، بينا الزواج هو خاتمة قرار حر. ولهذا كان عبورنا بالحب محزنا بينا الفشل في تجربة الزواج خطيئة.

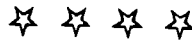
وللتذكير، يكون كل من الحب والزواج عالمين منفصلين. فعالم الحب (مغلق) وعالم الزواج (متفتح)، وان كانت هذه الالفاظ اعتبارية، ولكنها مع ذلك، تشير الى الاختلاف بين العالمين. وهكذا يستغرق العاشقان كل منهما في الاخر دون سائر الاشياء. وهما لايسعيان إلا الى الكمال في كل ما يساعدهما عليه الحب من تقدم، لأن الرباط الوحيد الذي يربط بينهما هو رباط الحب، فاذا تذكر أحدهما، لسوء الحظ، وجود عالم آخر، خارج حبهما أحس الاخر بأن ذلك تعريض به، وعلم الزواج عالم آخر. فهو لم يشغل الناس عن نشاطهم الخارجي، بل هو يساعدهم، على العكس، على اللصوق بالعالم الذي يعيشون فيه. وهكذا، بدلا من ان تضيق حرية الرجل، تصبح المرأة وسيطا بين الرجل والعالم، فيستغني الرجل الذي يستطيع الاعتماد على تقدير امرأته، عن كل تقدير آخر. بينا الرجل الذي يلقي اذناً صاغية عند امرأته فانه يحس بأنه ينادي في الخلاء. وبهذا يمكن القول بأن رباط الزواج يحد من رباط الامومة على مستوى عال. ولايدري الرجال، الذين يرفضون الزواج، خوفا من فقد حريتهم، معنى ما يقولون وهم يكونون بين أمرين: إما ان يروا ان الحرية تكون في الابتعاد عن المسؤوليات والاستغناء عن تقدير الآخرين، واما انهم لايدركون مغزى الزواج ومهمته، لأن الرجل الحر هو الرجل الذي التزم بزواج حقيقي. فيشعر انه واثق من نفسه، وليس رضاه ضربا من التخمّة، بل هو يعيش في سلام مع نفسه ومع العالم.

ويقوم الحب، وإن لم يكن أساس الزواج، بدور مهم في جميع مراحل الحياة الزوجية الخطيرة. فهو الذي يميز بين جموع الأزواج. والزوج الذي اختارته الاقدار، لانه يحس بقيمة الشخص الصميمة. ولن يكون الرجل او المرأة اللذان يتلاءمان مع اوضاع علاقة غرامية ناجحة حقا، زوجا او زوجة مثاليين، غير انه من الضروري ان نحب سابقا، الشخص الذي نريد الزواج منه. واذا اردنا

استعمال صورة تستخدم دائما كرمز على الزواج لقلنا بأن الحب هو الذي يشعل الموقد. كما أن الحب هو الذي يحمل إلى حياة الزوجين، بعد توطد الاتحاد عن طريق الزواج، تجدد الحياة وتألؤها. فاذا ما انتظرت الزوجة الشابة من زوجها، كما يحدث غالبا، ان يدللها، فليس ذلك دليلا على نزعة طفولية او نفس سطحية بحاجة الى الاحاسيس الناعمة، لان الحب والرغبة الجنسية، ظاهرتان عابرتان اذا ما افضيا الى حياة منفصلة. بيد ان الاغراء الجنسي يستمر في الحب كما ان الحب في اتحاد الزوجين .

وبعد .. هل تمثل هذه المجموعة من الكلمات والجمل وصفا مطابقا لهذا الحب الذي حلمت به يوما فعشتيه واذا بك الان تذكره بحزن؟

سأقول لك .. ان ما تذكرينه ليس كل شيء عن الحب، فالحب لا تستوعبه الكلمات ولا الفصول ولا المجلات . ونحن حين مررنا بتجربة الحب سابقا بعد أن وقعنا في اسر المحبوب لم نشعر بأية رغبة في تحليل عواطفنا . اما الان وقد عدنا من رحلتنا الى رحاب الحب العجيبة فان ذكرياتنا اشبه بالخرق يضيئها نور الصباح الباهت البارد . لأن الحياة تأتي ان تحدد في الكلمات ، ولهذا كان كل تحليل نفسي للحب اشبه بالكتابة على قبر الميت . وقد قال وليم تاكيري : شيء جميل أن تحب وتظفر ، ويليه جمالا ان تحب وتخسر ..



١٨ - تنمية شخصية الطفل

زرت في الصيف الماضي مدينة برلين ، واقمت عند عائلة صديق لي لبضعة أيام .

في احدى زياراتنا انا وصديقي وزوجته حول البحيرة القريبة من المنزل مساء ، لاحظت ان ابنته قد نهضت من النوم بتنويرها للكهرباء فذهبت الى المطبخ وشربت ، وهي في الثامنة من العمر ، واقت نظرة على غرفة ابوها فلم تجدهم .. فعادت الى فراشها بعد ان اطفأت النور .

وكان بيت صديقي ارضي بحيث يتبين ما يجري فيه من خلال الطريق .

كل هذا جعلني اكتب لكم وانا الذي اعاني من ولدي اللذين في نفس عمر الطفلة الالمانية من بكائهما اذا ما نهضامن النوم ولم يجدا احدا منا .

فيما تحلل هذه الحالة؟
دياب . خ

ماريته في المانيا هو نتيجة التنمية الصحيحة التي يتبعها الالمان في بلادهم .

وقد قسم علماء النفس مراحل نمو شخصية الطفل من الوجهة الوجدانية والخلقية في الطفولة والمراهقة الى أربع مراحل :

١ - مرحلة الذاتية البحتة من الولادة الى نهاية السنة الثانية . وتمتاز بالنشاط الوظيفي البحت والاندفاعية وعدم القدرة على تصميم الفعل الارادي وأخيرا بضعف التمييز بين الحدود التي تفصل الطفل عن الوسط الذي يحيط به . فكل مظاهر النشاط صادرة عن المركز دون ان تنعكس عليه ، أي أن مجال الروية والتبصر والتمييز في اختيار نوع الاستجابة ضيق جدا .

٢-مرحلة المعارضة السابقة لفهم نظم التهذيب من السنة الثالثة حتى

السادسة وهي تعرف أيضاً بمرحلة أزمة الشخصية الأولى أو تكوين الشعور الذاتي .
وتبدأ بعد اكتمال أجهزة الإدراك والتعبير الانفعالي واللغوي .

ولعل اهم العوامل التي تؤدي الى ظهور الأزمة النفسية اصطدام إرادة
الطفل الناشئة بإرادة البالغين الذين يحاولون تدريب الطفل على النظام وحمله على
التبصر . فبصدد هذه المواقف الجديدة يكون الطفل أول الأمر عاجزا عن تحقيق
التكيف والتوافق ، فيمر بمجالات خوف ودهشة تعقبها محاولة الطفل الخضوع للنظام
المفروض عليه . وهذه الكيفية تقوى ارادة الطفل رويدا رويدا وتزيد قدرته على
الكف وضبط النفس .

٣- تبدأ مرحلة غزو العالم الخارجي من السنة السادسة حتى الثانية عشرة ،
وتمتاز المرحلة بظهور اهتمام الطفل بالأشياء الخارجية من حيث موضوعات متميزة
منه ، مستقل عنه . وتكون الأغراض والغايات التي يرمي الطفل الى تحقيقها
مطابقة الى حد كبير لما ينتظر منه الاهل والمربون ، حيث لا يلبث أن يتشرب بروح
التعاون وأن يفهم معنى الواجب وضرورة النظم الاجتماعية والخلقية . ويتحقق التوازن
بين النزعات الذاتية والنزعات الموضوعية أو بين ما يسميه فرويد بمبدأ اللذة ومبدأ
الواقع . ويبدو كأن جميع قوى الطفل الوجدانية تضع نفسها في خدمة نواحي
الشخصية الأخرى كنمو الاستعدادات العقلية او الفكرية وفهم الأوامر والنصائح
والتوجيهات التي ترمي الى تقويمه الاجتماعي والخلقي . ويتعلم الطفل كيف يهتم بما
يدور حوله وملاحظته بعناية ، وكيف يقمع نزواته ورغبته في اللعب لكي يشترك
فيما يفعله الآخرون . وفي نهاية الأمر تقوى فيه القدرة على المثابرة ومواصلة الجهد
حتى الوصول الى النتيجة المرجوة قبل الشروع في عمل ثان .

٤- المرحلة الأخيرة مرحلة معارضة النظام وثورة النفس على القيود
الاجتماعية في سن المراهقة . في هذه المرحلة الأخيرة التي تنتهي حوالي السابعة
عشرة تتغلب النزعة الذاتية من جديد ويميل المراهق الى الانطواء على نفسه والتمتع
بما يتدفق في ذهنه من الاخيلة والأحلام فيقطع قدر المستطاع بشؤون العالم الخارجي
وبما قد يوحي به إليه من اهتمامات موضوعية . وتكتسح نفس المراهق عاصفة من

الثورة ضد القيود والضوابط ، وتمتاز هذه المرحلة بالأمور الخمسة الآتية :

أ- الصراع الجنسي وما يثيره من مشكلات

ب- اثبات الذات وروح الثورة

ت- صراع بين جيلين ، معضلات دينية وفلسفية

ث- الصراع العنيف بين المراهق والنظم الاجتماعية

وتفاوتت عنف هذه الضروب المختلفة من الصراع تبعا للبيئة الاجتماعية ومدى القيود والضوابط المفروضة على المراهق . فقد لوحظ مثلا في بعض الشعوب البدائية ، حيث تكون العلاقات الاجتماعية بسيطة ، عدم ظهور هذه الضروب من الصراع العنيف الذي يشاهد في الأوساط المتحضرة ، خاصة خلال حالات خاصة من التطور الاجتماعي النامي .

على ضوء ما ذكرنا بإمكانك اذا ما اخذت بذلك ان تُعَيِّن طفلك على تنمية شخصيته وتفتح له مجالا ان يكون متطورا كما رأيت ذلك في ألمانيا . فالمشكلة لاتكمن في ابنك بل في مدى تنمية شخصيته من قبلك .



١٩ — التوتر السابق للحيض

انا فتاة في الثانية والثلاثين من العمر، انهيت تعليمي الجامعي واعمل موظفة في احدى الدوائر الحكومية، كبيرة اخواتي، لي اربع شقيقات وشقيقان . تتابني الامراض قبل الدورة الشهرية فأشعر بوجع في رأسي وارتخاء في مفاصلي ويشتد غضبي لانفاه الاسباب وغير ذلك .

استشرت بعض الاطباء فقالوا لي انني مريضة ب(الشقيقة)

علما ان والدتي سبق لها وادخلت مصححا نفسيا لفترة اشهر نتيجة للخلافات بينها وبين والدي منذ عشرين عاما .

باسمة . س

ما تسمينه مرض الشقيقة هو في الواقع التذكير الذي ينتابك كونك لم تتزوجين الى الان ، فمن خلال الدورة الشهرية تستثار غريزة الامومة فيك ، وتذكرين حال امك ، فيعمل عقلك الباطن على انك مريضة وما اشبه ذلك .

ولعلنا ندرك مفهوم تفاعل الهرمونات بعضها مع بعض من ملاحظة تأثيرها في الدورة الشهرية عند الانثى البالغة . ففي بداية الدورة يفرز الاستروجين بكميات قليلة وتزداد كميته الى حد اعلى من وسط الدورة—أي قرب انطلاق البويضة من المبيض— ثم تقل كميته وبعدها تعود للزيادة مرة أخرى ، وأخيراً تقل كميته كثيرا عند بدء الحيض . كما تزداد تزايداً سريعاً كميات هورمون آخر —البروغسترون— في منتصف الدورة . ومثل هذه التقلبات في مستويات الهرمونات خلال كل دورة شهرية لا بد أن تنتج تغيرات عاطفية . وهذا ما يحدث بالفعل اذ تتأثر شخصية الأنثى بتقلبات عاطفية مع التغيرات في مستوى الهرمونات خلال الدورة الشهرية . غير ان شدة هذه التقلبات يمكن ان تخفف بتأثير اتجاهات الناس الثقافية نحو عملية الحيض وكذلك بفعل طبيعة مزاج المرأة وميولها وتجاربها السابقة . أي أن التغيرات العاطفية التي تحدث لك خلال الدورة الشهرية هي

حقائق موضوعية متعلقة بمستويات الهرمونات المتغيرة في الدم، غير ان الاعراض الفعلية التي تبدو بها هذه التغيرات تتأثر تأثيرا كبيرا بالثقافة وتجارب المرأة الخاصة . وهنا مفتاح الحل لمشكلتك .

تبدأ الحالة التي تعرف بحالة التوتر السابق للحيض قبل بدء الحيض بيضعة ايام وتستمر حتى نهاية اليوم الاول أو الثاني منه . وفي بعض المجتمعات لاتكون اعراض هذه الحالة بارزة بوضوح . غير ان الكثيرات من أمثالك — يعانين ، في هذه الحالة ، من الاكتئاب والقلق وسرعة الغضب والحساسية الزائدة للاهانات الشخصية وازدياد الحاجة الى المودة والتقدير . وقد وجد أن حوالي نصف الاناث اللواتي يدخلن المستشفيات يكن في هذه الحالة ، أي قبل بدء الحيض بيضعة أيام . كما تشير الاحصاءات الى أن حوالي نصف الاناث اللواتي كن طرفا في حوادث خطيرة كن في تلك الحالة ايضا . وأن حوادث الانتحار واعمال العنف عند النساء تكون في أعلى نسبها خلال حالة التوتر تلك . ويمتد أثر القلق الذي يصيب المرأة في هذه الحالة الى بقية افراد العائلة منعكسا عليهم .

ويمكن أن يترجم هذا السلوك جزئيا المعتقدات الشعبية الشائعة والقيود التحريمية التي تفرض عزل الحائض ومنعها من القيام ببعض النشاطات المعينة . ففي كثير من المجتمعات تمنع الحائض من لمس أي غرض ذي قيمة ويقع عليها لوم اذا حدثت حادثة او خسائر في الممتلكات .

وكان لظاهرة التقلبات العاطفية خلال الدورة الشهرية ان اتخذت بعض المجتمعات ذريعة لحرمان النساء المناصب القيادية . ولكن القول بأن الدورة الشهرية تقلل من قدرة الانثى على التوصل الى قرارات حكيمة منطقية قول مضلل ، ذلك أنه بالرغم من أن الدورة الشهرية حقيقة بيولوجية فان الاتجاهات الثقافية نحوها يمكن تغييرها لتقل آثارها العاطفية والجسمانية . فالأنثى الحائض تكون في أكثر سنوات عمرها نشاطا وحيوية ، وأية تغيرات عاطفية عائلية ضعيلة يمكن ان تحدث للأنثى خلال الدورة الشهرية لاتقاس باستعداد الذكر ، بقدر اكبر من الانثى ، للاصابة بالامراض والحوادث . وبعد سن اليأس تكون الاناث ، بالطبع ، متساويات مع الذكور في الاستقرار العاطفي أو عدمه .

حاولي تغيير نمطية حياتك .. بالخروج من نطاق الاصحاب والاصدقاء
الذين تلتقي بهم . وأن يكون لك اصدقاء يتفهمون وضعك ، لان ذلك ييسر الامور
عليك كثيرا .

لعل في اعادة ما كتبتة عن سلبيات هذه الحالة ما يفيدك اكثر في معرفة
ما انت واقعة به .



٢٠ - غسيل الدماغ

لي صديق رفيق عمري، كان متدينا الى اقصى التدين ونحن في عمر المراهقة. وفي احدى الايام تعرف صديقي على معلم مدرسة فتوثقت العلاقات بينهما، حيث كانت لهذا المعلم شخصية جذابة وثقافة عالية. وانقطع الصديق عن زيارتي لمدة تقارب السنة، وحين رأته أخيرا شعرت ان افكار معتقداته قد تغيرت كثيرا عما كانت عليه واصبح يناقض مثله العليا السابقة، واخبرني ان تأثير العلاقات المتبادلة بينه وبين صديقه المعلم هي التي غيرت أفكاره !

فكيف نغير افكارنا ومثلنا التي بينها على مدى السنوات؟

سليم . ج

ماحصل لصديقك يقال له في علم النفس(غسيل الدماغ)ويقصد بذلك كل وسيلة تقنية مخططة ترمي الى الفكر أو السلوك البشري ضد رغبة الانسان أو ارادته أو سابق ثقافته وتعليمه .. ولما كان ذلك الاصطلاح يحمل معاني آلية او ميكانيكية او قسرية، فقد استبدل باصطلاحات أعم وأشمل وأكثر وضوحا مثل اعادة تقويم الافكار او التحوير الفكري، أو المذهبية أو الاقناع الخفي .

وعلينا ان نذكر دوما ان كل فرد منا يدخل في(معمل)أو دورة تدريبية يكتسب فيها أفكاره واتجاهاته ومثله وآماله .. أليس البيت والاسرة هما المعمل الاول؟ البيت المدرسة هو المعمل الاخر الذي يقوم - بتؤدة ومثابرة ومنهاج- على تلقي الطفل شتى الدروس والمعلومات ليجعل منه فردا اجتماعيا مثقفا؟ أليست المناهج الدراسية هي تربية وتقويما فكريا؟ يقول احد الكتاب(لقد أدركت عملية غسل الدماغ منذ أن أصبحت في الصف الثاني من المدرسة العمومية التي انتميت اليها. فالتلميذ الذي يدخل المدرسة يتعرض الى انواع من التمارين والتدريب والارشادات الذهنية والاجتماعية بحيث يصبح الفرد فردا منسجما مع هيئة وآلية تلك المدرسة).

واصطلاح غسل الدماغ ظهر في النصف الاول من هذا القرن حين ألف صحفي امريكي يدعى ادوارد هنتر كتابا عن الموضوع على اثر الحرب الكورية والفضيحة التي روعت وزارة الدفاع والحكومة الامريكية . فقد انتهت الحرب بعد الهدنة ، ورجع الاسرى الى اوطانهم . ولكنهم رجعوا وهم باتجاه آخر ، ويدلون بأراء غريبة على مواطنهم ، بل ان بعض الاسرى الامريكان على وجه الخصوص رجعوا مؤمنين بالمبادئ المناقضة لهم ، متحمسين لعدوهم السابق ، داعين الى المحبة والسلام ، ناقلين على حكومتهم الاستعمارية ، مبدئين اعجابهم وامتنانهم من معاملة الكوريين لهم ، وكان اكثر (المثقلين) من الاسرى من مجندي الولايات المتحدة الامريكية يليهم أسرى أنكلترا فيوزيلنده . وتبين أن من كل ثلاثة أسرى أمريكيان أدين واحد منهم بعدئذ بسبب تعاونهم مع العدو ، وذلك اما بكتابتهم اعترافات او بتصريحاتهم ضد الولايات المتحدة الامريكية .. او باخبارهم عن زملاء لهم في المعتقل ، او لقبولهم اذاعة رسائل عيد الميلاد الى ذويهم ، أو لانهم عاملوا زملاءهم بقسوة أو اعتدوا عليهم بالضرب والقتل .. كما وسرح اخرون لاحتمال كونهم عملاء أو جواسيس .

وقد اشتق هذا الصحفي مصطلحه من الاصطلاح الصيني (هسي ناو) الذي يعني (تنظيف الدماغ) .. والحق يقال بعد كل ما ذكرناه ، ان كل مفكر مرب ورجل دين ومبشر فيلسوف وطبيب نفساني لا يألوا جهدا للحصول على أسرى وأنجع السبل للتأثير في الناس واعتقادهم وتوجيه افكارهم في الناحية التي تصبو اليها . الا ان توعية الاتجاه واخلاقية التحوير تتوقف على الظروف والمسببات والنتائج . ان بعض المفكرين يقيس كل تحوير فكري واقناع بنتائجه وغاياته . وبعضهم يستنكر أي تدخل في العقل البشري مهما كان .. والبعض الاخر يعتبر الدعاية التجارية نفسها لا اخلاقية ايضا وتقوم مقام غسيل المخ من حيث تجعل الشخص يستعمل المادة الفلانية بدل الاولى نتيجة الاعلان ومغرياته .

وهكذا اصبح صديقك . واقفا تحت تأثير غسل دماغه من قبل صديقه (المعلم) وهو بحق (معلم) بما فعله .

٢١- الفراق الزوجي

ابعث لكم بمشكلكتي وانا بغاية القلق والاضطراب بعد ان شعرت ان وضعي لم يعد صحيحا

انني سيدة في الخامسة والعشرين من العمر .. جميلة وعلى قدر كبير من الثقافة والعلم. ومع ذلك عجزت عن حل مشكلكتي الخاصة التي تواجهني بصورة دائمة من خلال علاقتي بزوجي. فهو يكبرني سنا ومتفهم لكل ما يمكن أن يتسبب في مضايقتي. ورغم تفهمه لوضعي الا انه لم يتفهم بعد اهمية وجوده معي واصرارتي على ان يكون بقربي كي يشاركني حياتي الزوجية، فهو بسبب اعماله كثير السفر لايتواجد معي الا لبضعة ايام في الشهر مما يكدر علي حياتي. فأنا المرأة والرجل في آن واحد، مطالبة دوما بملاحقة كل الامور الخاصة والعامية. ولولا معرفتي المسبقة بان زوجي قادر على الاستقرار معي في منزلنا الزوجي لما طلبت منه عدم السفر، ومع ذلك فإنه يصّر دوما على السفر بحجة الاعمال المتراكمة عليه، مؤكدا لي بان في السفر موردا للرزق وأنا بدوري لا أقتنع بهذا الكلام.

السؤال الذي اتوجه به اليكم هو: هل استمر على هذا المتوال نفسه ام اواجهه بموقف قد يؤثر علي سلبا ولا يقنعه ام انتحر؟

راويه . ي

سأتناول الجواب على حالتك بالقول فورا بان تستبعدي فكرة الانتحار لان ماذكرتیه في رسالتك لايستوجب التفكير باي شكل عدواني .

اما مصارحة زوجك في كثرة اسفاره، فلعله الاحسن لو تتأكدي من

لنتائج المادية والمعنوية التي يجنيها زوجك من كثرة غيابه . مثلاً .. هل يتطلب عمله المدة التي يتغيب بها عن البيت .. ام ان هناك امورا اخرى هي التي تجبره على المكوث مدة طويلة خارج بيته .

ما تعانيه من فراق زوجك يعانيه ملايين النسوة في الاقطار العربية من جراء سفر ازواجهن الى دول الخليج العربي ، والى سفر المواطنين العرب في الشمال الافريقي الى فرنسا واوروبا . وهناك قرى في المغرب لم يبق بها رجال دون الاربعين من العمر نتيجة لهجرة الأزواج للعمل في الخارج لكسب قوتهم .
وبعيداً عن المعايير الاخلاقية التي تفرضها التقاليد والاعراف من نتائج هذا الفراق امور عدة منها :

١ - ربما كان اسقاط مشكلتك على رحيل زوجك المتكرر هو نتيجة لفارق العمر بينكما ، لم تحددى كم هو الفارق ؟

٢- شعورك وانت بهذه السن بغياب رجل البيت مما يفقدك العنصر الاجتماعي في حياتك .

٣ - في مجتمعاتنا التي تكثر فيها الثثرة نتيجة الفراغ الفكري ، توجه احاديث الناس الى امور شخصية كإداة لقضاء ساعات الفراغ .. كطلاق فلانة وزواج الشخص الفلاني او كثرة غياب الزوج عن بيته او عن البلاد . وهذا عامل كبير في ازعاج الشخص الذي يدور حوله الموضوع .

٤ - حالة مثل حالتك قد تؤدي بك الى ان تكوني عصابية ، فانت تنشدين الاستقرار الزوجي والعائلة المكتملة بينما الامور تجري بعكس ما تريدينه . وتزداد حدة الصراعات في حياة المرأة المتعلمة بحقوقها الزوجية اكثر من المرأة غير المتعلمة غير الواعية بهذه الحقوق ، ورغم ذلك فان المرأة الطبيعية غير المتعلمة هي اقل المجموعات اقداً على العلاقات الجنسية خارج الزواج ، على حين ان المرأة العصابية المتعلمة هي اكثرهن اقداً على هذه العلاقات . ولو اضفنا الى ذلك ان سيطرة الزوج وعدم تفهمه لمعاشرته زوجته يزيد في حالة الطبيعيات غير المتعلمات ،

نرى ان المرأة العصابية المتعلمة اكثر من غيرها جرأة في البحث عن ارضاء رغباتها ، واكثر رفضا لواقعها ولسيطرة الرجل ، رغم ان حياتها افضل بالنسبة للمرأة الطبيعية ، وبالذات التي لم تدخل المدرسة .

ان القلق اكثر انواع العصاب انتشارا بين المتعلمات . وهذا معناه ان التعليم يجعل المرأة اكثر وعيا بوجودها . ومن ثم اكثر وعيا بالصراع من اجل اثبات وجودها وتحقيق ذاتها ، وبالتالي لاتعرف في حياتها . فالقلق ليس الا قلقا على الوجود كنوع من العصاب .

القلق هو مرض النساء القويات الصامدات في وجه التحديات ، والهستيريا والخوف هما مرض الضعيفات العاجزات عن المواجهة . ولهذا فان علاج القلق هو تسليح المرأة بقوة وامكانيات اكثر للانتصار على التحديات وقهرها وتحقيق ذاتها كانسانة متكاملة . ومن هنا يأتي في الاهمية وعي المرأة للمشكلة التي تجابهها .

في مجتمعاتنا نرى ان اكثر صفات الزوجة تفضيلا عند الزواج هي قدرة الزوجة على قيامها بواجبها كربة بيت ومدبرة للشؤون المنزلية وان تكون مطيعة ومتعاونة . وبالنسبة للازواج فانهم يفضلون من صفات الزوجة الطاعة اولا ، ثم القدرة على الصبر والصمود امام الازمات ، والمشاركة في تقدير ما يتعرض له الزوج من ظروف .

ان كثيرا من الصراع بين الزوج وزوجته لا ينتهي دائما بخضوع الزوجة الكامل ، وانما هو خضوع جزئي أو ظاهري خوفا من الطلاق أو المشاكل مع الزوج ، وتظل المرأة في اعماقها محتفظة بصفاتنا الطبيعية غير المستحبة من الزوج ، وأهمها تلك الصفة التي يطلق عليها الزوج اسم صلابة رأي الزوجة أو عنادها . ان افصاح الزوجة عن رأيها يعتبر في نظر الزوج نوعا من العناد ، لان الزوج يرى عرفا وقانونا ان الزوجة واجبها الطاعة فقط وليس لها ان تناقش أو يكون لها رأي ، فاذا كان لها رأي ، فهذا ليس ميزة فيها كانسانة تفكر وتعترض برأيها ، وانما هو عيب وصفة غير مستحبة توضع تحت عنوان العناد وصلابة الرأي ، ويحاول الزوج ان يصلح زوجته وذلك بان يحولها من زوجة لها رأي الى زوجة بلا رأي ، ورأي زوجها

هو رأيها . فان فشل في اصلاحها فالويل لها ، الطلاق أو الزواج بأخرى ، أو الشتم أو الضرب وفي حالة الأزواج المثقفين أو المهذبين فانه الاهمال أو الهجران ، والتسلل الى عشيقه أو امرأة اخرى تعترف له أنها تطيعه طاعة عمياء ، لان رأيه صائب مائة في المائة ، ولأنه لا يخطيء ابدا ، ولانه ليس بشرا ولكن آلة في تمام الدقة .

وفي حالة المرأة العاملة تصبح المشكلة حادة خاصة اذا كانت ذكية ومنقفة ، لأنها تضطر في كثير من الأحيان ان تتظاهر بالغباء من أجل الحفاظ على حياتها الزوجية ، أو تضطر الى تنفيذ رأي زوجها الخاطيء لأنه مصر عليه ورافض لرأيها . وهذا بطبيعة الحال يؤدي الى اصابة النساء المتزوجات بالعصاب اكثر من النساء غير المتزوجات والنساء الذكيات المثقفات أكثر من النساء غير المثقفات .

من خلال هذا التحليل بإمكانك تقرير مستقبلك القادم؟؟



٢٢ — الطفل المصاب بالمرض النفسي

انا رب أسرة منذ عشر سنوات ، لي اربعة اولاد ، اعمارهم : في التاسعة والسابعة والخامسة والرابعة . منذ فترة وانا ارى على وجه ابني الثاني اكتسابه ، وعدم شهيته للطعام . وقد اخبرني الطبيب انه لا يشكو من شيء .. فكيف لي ان اصدق ذلك وانا ارى هذه الحالة امامي ؟
زهير . ب

أكدت الأبحاث أن الطفل المحروم من الحنان والحب الأسرى هو أكثر الأطفال تعرضا للمعاناة النفسية . وقد يفقد الطفل الحنان بغياب أحد الوالدين بالموت أو الطلاق أو كثرة الخلافات بينهما أو قسوة أحدهما بدون مبرر أو حرمانه من اللعب .

وقد يعاني الطفل نفسيا لمحيء طفل جديد في الأسرة أو مع بداية دخول المدرسة ، أو نتيجة لتعرضه للعتاب من المدرس أو تعرضه للسخرية أو الضرب من زملائه بالمدرسة .

كما ان معاناة الطفل قد تكمن في أن قدراته الذكائية أقل من زملائه بالفصل ، وهذا يحدث غالبا في الأطفال الذين يصر ذوو قرابتهم على ادخالهم في مدارس خاصة وبالذات مدارس اللغات ، فتظهر على الفور الاعراض النفسية على الطفل وبمجرد نقله الى مدرسة تناسب قدراته تختفي هذه الأعراض ، ويعود الطفل الى حالته الطبيعية . واذا ، فانه من الضروري الا يضغط الآباء على ابنائهم دراسيا ويصروا على الحاقهم بمدارس ذات مستوى تعليمي خاص حيث تصبح المنافسة شديدة بينهم وبين بقية الأطفال .

ان الطفل قد يتعثر دراسيا نتيجة لاضطرابه النفسي برغم أن قدراته الذكائية مرتفعة ، فيلاحظ الوالدان أو المدرسة هبوطا مفاجئا في مستوى الطفل وعدم قدرته

على التحصيل، كما يلاحظ عليه أنه كثير السرحان ضعيف التركيز، وتفاقم المشكلة أكثر اذا تعرض الطفل للعقاب نتيجة لهبوط مستواه المدرسي.

ويستبعد الطبيب النفسي وجود اضطراب عضوي بفحص الطفل، كما يستبعد انخفاضاً أولياً في مستوى الذكاء، وذلك بعمل اختبار للذكاء، وخاصة اذا كان هبوط المستوى الدراسي قد حدث بشكل مفاجيء بعد أن كان الطفل مُتفوقاً أو طبيعياً. وعادة ما يظهر المرض النفسي على الطفل بأكثر من عرض: فيعاني الطفل من اضطراب في النوم كالأرق أو الرعب والأحلام المفزعة وفقدان الشهية للطعام وفقدان وزنه وتخلفه في المدرسة.

ومن أكثر الأمراض التي تزعج الأسرة التلعثم في الكلام، وفي حالة استبعاد الأمراض العضوية التي قد تسبب في ظهور هذه الحالة والتي تنشأ نتيجة لاضطراب في بعض مراكز المخ، فإن السبب المباشر لهذه الحالة هو المرض النفسي. ويجب توجيه عناية بالغة لمثل هذه الحالات في بدايتها، لأنها تؤثر على شخصية الطفل حيث يتعرض للسخرية والنقد، فيصاب بالخرج، وينطوي على نفسه، وهذا يعطل نموه الاجتماعي، ويؤثر على تحصيله الدراسي، كما أن التأخر في العلاج يؤدي الى استمرارها حتى سن متقدمة حيث يصعب العلاج.

وقد يعجب الكثيرون حين يسمعون أن الطفل المكتئب قد يحاول الانتحار، وكتب الطب النفسي تتحدث عن حالات انتحار تمت فعلاً بين الأطفال المكتئبين، وأحياناً يسمع الطبيب النفسي عبارات غريبة تصدر من طفل يعبر بها عن حزنه وبأسه من الحياة ورغبته في التخلص من حياته!

كما ان الطفل قد يصاب في السنوات الأولى من عمره بمرض الفصام، وأعراض فصام الطفل تخالف فصام الكبار، وأبرز أعراضه التأخر في الكلام وعدم الارتباط العاطفي بالوالدين وعدم الاحساس بذاته، فلا يميز نفسه عن الجماد أو الحيوان، ويصاحب ذلك اضطراب في الادراك في هيئة هلاوس واضطراب في الحركة.

ونسبة الشفاء ضئيلة في فصام الأطفال، وعادة ماتندهور الحالة ويصاحبها تدهور في القدرات العقلية ويصبح الطفل متخلفاً.

٢٣ - الكذب

ألاحظ على ولدي البالغ من العمر عشر سنوات كثرة ترديده للكذب، وهو ما يزعجني ويزعج والده. ولا اعلم سبب ذلك، ولماذا هذه الموجة العارمة من الكذب التي تنتابه هذه الايام فيما يوكل اليه من الأعمال أو الدروس.

وداد . خ

حسب آخر الاحصاءات التي قام بها علماء النفس فان الانسان يقول ثلاث كذبات في اليوم أو اكثر من الف كذبة في السنة!

ولكن مواقف حياتنا اليومية تكشف عن زيادة ملحوظة في هذا المعدل.

والأطفال أكثر الناس كذبا، ولكن قبل سن الخامسة.. فالأطفال لا يكذبون حقيقة. ان كذب الأطفال يكون من نتاج اخلاقهم، وخيالهم الطليق. وفي مرحلة الخامسة وحتى العاشرة.. قد يتطور هذا الكذب وبشدة الى نمط من السلوك يعمر طويلا في حياة الشخص من نتائج سيئة. ولكن لحسن الحظ، فان بالمقدور جعل الكذب في أقل معدل له في الأطفال. لقد درس الباحثون في جامعة كولومبيا بنيويورك خمسة آلاف طفل وعلى مدى خمس سنوات، وقد وجد بان الحافز الرئيسي والأكثر قوة لقول الحقيقة عند الطفل هو البيت، ومايتوفر فيه من ميل نحو الصدق والصراحة بين افراده جميعا.

وتقترح الدكتورة اليزابيث هارلوك، الرئيسة السابقة لرابطة علماء النفس بنيويورك الأمور التالية لمعالجة الكذب عند الأطفال:

١ - على الوالدين ان يتأكدا لماذا يكذب الطفل لأن اسباب الكذب عنده شاملة وعامة

٢ — العمل على تجنب العلاج من قبيل: غسل الفم بالصابون أو الضرب بالعصى .

٣ — عدم اللجوء الى اسم الله من قبيل: الله يعلم انك تكذب، وسوف يعاقبك . لأن ذلك يدفع الطفل خطأ الى تصور الخالق في صورة الحاكم والقاضي .

٤ — على الأهل ان يساعدوا الطفل على تفهم خياله، وسوف يتعلم كيفية السيطرة عليه .

٥ — اذا اقترف احد الأبوين خطأ ما، عليه ان يعترف به لعائلته، لأن عددا كبيرا من الأطفال يكذبون لتغطية افكارهم .

وبالنسبة للكبار وجدان الاستعداد للكذب يختلف بشكل كبير من شخص لآخر . ولقد اظهرت الدراسات النفسية ان السلم التنازلي لالتزام الناس بالصدق يكون على الصورة التالية :

يحتل العلماء المرتبة العليا، ثم يليهم عمال المختبرات، المهندسون المعماريون، والمهندسون الذين يعملون في وضع قياسات مضبوطة لايفلت من حسابهم فيها مليمتر واحد زيادة او نقصانا . ثم يأتي رجال التمثيل السياسي، ويليهم وكلاء الدعاية، والفنانون والنحاتون، ثم المؤلفون الموسيقيون بمعدل منخفض لدرجة عظيمة، وذلك يرجع دون شك لملكة التصور العالية لديهم .

وتلعب العاطفة النفسية للفرد دورا كبيرا في الاستعداد للكذب . وقد وجد اطباء النفس في جامعة ليدن بهولندا بان اكثر من ٨٥٪ من مرضاهم الذين تنازلوا عن كذبهم كانوا مثيري مشاكل وتأكد كونهم عصبي المزاج، شديد التزق والانفعال . يقول الباحثون: ان تلك الاستجابات الكاذبة عند الابتداء تكون عرضا لمرض عاطفي غير ظاهر .. من فيل ..

رجل كان يكره عمله الكتابي ولكن دون الاعتراف بذلك حتى لنفسه ! لقد وجد اعتبار نفسه واتزانها في الكذب حول نجاحاته الوظيفية في اشغاله .. والمرأة في متوسط عمرها كانت تكذب باصرار لطفلها حول مزاعم بتقصير ابها واعترفت اخيرا بانها كانت تغار من الرجل . كان اصغر منها باثني عشر عاما وذا

شخصية جذابة .

اما دراسة الكذب عند محترفي الاجرام فانها تتطلب تصنيفا جديدا ، ذلك ان العضو في العصابة الاجرامية يكون في الغالب متناقضا في ادعاءاته . كما ان عددا من هؤلاء المجرمين من المرضى النفسيين يدمنون الكذب تعبيرا عن اختلالاتهم العقلية . ولحسن الحظ فمن النادر معالجة هذا النوع من الكذب المرضي اسوة بالكذب الخاضع للقانون والسائد بين الناس لحاجة المرضى بهذا النمط من الكذب الى مساعدة ومعالجة الباحث النفسي اولا .

وبعد .. فان الكذب ينطوي على فعالية حقيقية من الفرد تؤثر في التمثيل الغذائي وفي معدل النبض وضغط في الدم وارتفاع سرعة التنفس ، وحالة من التنقل القلق في حركة العين .

* * *

٢٤ — التوافق الجنسي بين الزوجين

انا سيدة في العقد الثالث، متزوجة منذ سبع سنوات. اعاني من عدم التواصل الجنسي بيني وبين زوجي، فأنا لم استمتع بالجنس كما اقرأ عنه هنا وهناك، مما يسبب لي نوع من العصاب.

ان تربيتي الشرقية تجعلني لا اصارح زوجي بما اعانيه خوف غضبه علي والتشهير بي فهل انا طبيعية بما اعانيه ام انني مريضة.

ي . ع

حسب ما اورده الدكتور نوال السعداوي فان ٨٥ بالمئة من الزوجات يرفضن الزواج زواجهن مرة اخرى لو عادت السنين الى الورااء. وهكذا فان الحب مفقود في معظم الحالات بين الزوج والزوجة. ومعنى ذلك ان معظم الأزواج والزوجات محرومون من الحب ومحرومون من الجنس بمعناه الصحيح. ومعنى ذلك انهم يحاولون تعويض ذلك الحرمان خارج الزواج وبصور متعددة...

ان الجنس ماهو الا وظيفة طبيعية يمكن تشبيهها بوظيفة الأكل أو التنفس ونحن نستقي اللذة متى اشغلنا انفسنا بوظيفة طبيعية، لذا فان اللذة هي نتيجة طبيعية مرغوب بها، كما يجب ان نفهم ان أية وظيفة فيزيولوجية، كالجنس مثلا، هي ليست فيزيولوجية فقط بل خاضعة لمؤثرات اخرى سيكولوجية. وغالبا ماتؤثر العواطف بدورها على الوظائف الطبيعية. وفي العمل الجنسي يؤدي الانسان ماهو طبيعي. لذا فان نتيجة ذلك، أي اللذة، تأتي طبيعية. وعندما تستقي تلك اللذة لا يبقى مايرر تساؤلنا بشأنها. لكن تساؤلنا بشأنها يجب ان يتم اذا انعدم الحصول عليها طبيعيا.

ولكل انسان مصدره الخاص للحصول على اللذة. ان شخصا ماقد تثيره لمسة اذا ما حدثت في الوقت والمكان الملائمين وآخر قد تثيره كلمة وهكذا.

ومصادر استقاء اللذة الجنسية تخضع للتقييم الجنسي لذلك اطلق عليها انظمة التقييم الجنسي. بعض عناصر انظمة التقييم الجنسي تكون شاملة ومتوفرة عند الجميع وبعضها الآخر يمتلكه شخص واحد. ان احدى تلك العناصر هي فكرة الحمل: فمعظم النساء يعتقدن في مرحلة من حياتهن ان الغاية من الجنس انما هي الحمل وانجاب الاطفال، وهذا النوع من النساء يثار لمجرد ان تطرق عقولهن تلك الفكرة. الا ان الجنس بالنسبة للمرأة يعني الكثير من الأشياء.. انه يعني: الحب والعاطفة والطمأنينة. لذا فان التعبير الجنسي الذي يخلو من تلك المعاني بالنسبة للمرأة قد ينتج عن شعورها بعدم جدوى ماتفعله، كما يؤدي بها الى فقدان الولوج والاهتمام بالقضايا الجنسية. وهذا افضل مثال على ان اللذة الجنسية ماهي الا تحقيق للمتطلبات الانسانية والقيم الحياتية العميقة للمرأة والرجل معا.

ان الجنس علاقة يقيمها شخصان على كل منهما تفهم رغبات الآخر، وهذا يعني اذا شعر احدهما بعدم الرغبة في الجنس نتيجة سبب فيزيولوجي او عاطفي وجب عليه ان يصرح بذلك. اذا شعرت الزوجة هكذا فعليها ان تنقل ذلك السبب لزوجها بكل صراحة وبدون تعقيد ولكن بشيء من العاطفة. ففقدان الرغبة عند احد الزوجين احيانا، هو امر محتمل وحصوله محتوم اذ انه لا بد لانسانين، لكل منهما رغبات مختلفة ومزاج مختلف، ان يكون توقيتهما مختلفا ايضا. ان المسألة يجب ان تحل بكثير من العمق والتفهم. والواقع ان ما تقوله الزوجة لزوجها يفقد اهميته اذا كانت حياتهما الجنسية والزوجية بشكل عام ناجحة، كذلك الأمر اذا استطاعت المرأة ان تترك الانطباع لدى الرجل انه يرضيها جنسيا. وفي هذه الحال يكون الرجل اكثر استعدادا لتقبل رفض الزوجة عند شعورها بعدم الرغبة، وذلك بمجرد ان تصرح له بذلك، على ان نلاحظ ان المهم هو ليس فيما تقوله الزوجة بل الطريقة التي تقول بها ذلك. والواقع، ان التفاهم يحل كثيرا من المشاكل الزوجية ان على الصعيد الجنسي أو غيره، وان شعور الزوجة بانها مرغوب بها وانها ايضا ترغب بدورها هو شعور لا بد وان يخالج الزوجين، يجب ان يشعر كل من الزوجين انه قادر على اىصال نفسه الى الآخر وان يعبر عن رغبته الجنسية بحرية وتفهم. وحرية التعبير تلك لا تتوفر الا اذا توفرت الثقة بين الزوجين التي بدورها تولد الثقة.

بإمكاننا القول ان مسألة السلوك الطبيعي في الجنس هو كالتالي : ان أية ممارسة للجنس بين رجل وامرأة بالغين ومدركين لأبد وان تكون طبيعية . كذلك فان الانسجام بينهما ضروري لانجاح تلك الممارسة على ان يكون مشتركا ومتبادلا من الطرفين بحيث يستقي كل نصيبه من اللذة فلا تتم لأحد دون الآخر أو لأحد على حساب الآخر . قد يحدث ان الزوجة حين تثار شفهيًا او بواسطة اللمس ان تشعر عن طريق الخدس بسلوك غير مألوف مما يجعلها تقبل على الممارسة الجنسية بشيء من الخوف أو الذعر اذ قد يولد عندها ذلك النوع من الاثارة صورة ثابتة وغير متنوعة للتعبير الجنسي . ان التنوع في التعبير الجنسي ضروري وقد لا يجيده الا فئة من المطلعين والمتقنين جنسيا .

يجب ان يكون الجنس طبيعيا وتلقائيا ، كما ان المفروض بالممارسة الجنسية ان تكون تعبيرا ذاتيا وعفويا عن شخصية الممارس ومزاجه لحظة الممارسة ، والاقدم على الجنس لاجل هدف ما يعطل عفوية التعبير الجنسي ويجعل الممارسة الجنسية اشبه بلعبة رياضية يمارسها فريقان ... لا زوجان ! لذا فان على الممارس ان يشعر بان الهدف هو تحقيق ذاته والتعبير عنها فقط . قد يشعر بالخوف لأول وهلة ولكن عليه ان يتفهم رغبته كي يستطيع تحقيقها ومن لا يتفهم رغبته لا يستطيع تفهمه ، وبالتالي ، ارضاء ، رغبات غيره . على كل من الزوجين ان يوصل مشاعره واحاسيسه للآخر بحرية حتى اذا ما اعتراه خوف فعليه ان ينقله ويصرح به كي يعمل الزوجان معا على اكتشاف مصدره والقضاء عليه . وهكذا فان العمل الجنسي يصبح مع الوقت متفقا مع المشاعر والاحاسيس . والحقيقة ان التفكير بتكنيك للاثارة الجنسية يجب ان يبدأ بالتعبير عن النفس ولا بالجنس بكلمة واحدة هو عطاء مقابل اخذ ، انه عملية (انانية) اذا صح القول ، ولكن العملية الجنسية اخقة ماهي الا كذلك : عملية إذابة وتفرغ للانا . وبخلاصة مفهومنا للسلوك الطبيعي هو الاستطاعة على ممارسة الانا من خلال الممارسة الجنسية التي هي اخذ وعطاء وبمقدار العطاء يكون الاخذ .

أحد من مبادئ الزواج جنسيا ، اذ مادام باستطاعة كلا الزوجين ان يوصل نفسه للآخر ويفصح عن رغبته بحرية فان الوظيفة الجنسية تحقق وبالتالي يزول الخوف من حدوث العقبات .

٢٥ — كيف نواجه أسئلة اولادنا

عائلتنا عائلة سعيدة بكل معنى الكلمة. فنحن زوجان في العقدين الرابع والثالث، لنا ثلاثة اولاد: صبيان توأمان في الحادية عشرة و بنت في الثامنة من عمرها، وهم مجتهدون في دراستهم. زوجتي تعمل موظفة وانا اعمل بالمحاماة.

كثيرا مانستمع بأحاديث الأولاد ونبادلهم أخبارنا وآراءنا، فيرونا منهم سبيل من الأسئلة لا ينقطع، قد نقف منها موقف الاعجاب والدهشة أو موقف الضحك والتسلية أو موقف الحيرة والعجز، أو موقف التردد والتبرم.. حسب ما يكون للسؤال من دلالة في أذهاننا، وكثيرا ما يعجب الأطفال لهذه المواقف، فتنال اعجابهم حيناً ويألمون لها أحيانا.

سؤالي كيف نجابه أسئلة أولادنا؟

منصور . س

قد يدهش البعض أن يعلموا أن مستقبل الطفل في سلوكه واتجاهات حياته ووجهات نظره يتوقف الى درجة كبيرة على السبيل التي نعالج بها ضروب أسئلتهم في مواقفهم المختلفة. وليس شيئا هينا ولا فنا رخيصا تناول هذه المواقف التي تحتل فيها أذهان الأطفال بأذهاننا، ودوافعهم واستجاباتهم بدوافعنا واستجاباتنا. فعلى نوع التعامل بين الطفل وبيئته ومن يعيش بينهم في سن طفولته الأولى تقوم مستوياته السلوكية وانهاجه التعبيرية في مستقبل أيامه. ولعل أهم أداة للتعامل في هذه السنوات هو السؤال أو مايقوم في الوظيفة السيكلوجية. فأكثر ما يصدر عن الطفل في ذلك الحين: إما سؤال صريح صاغه ألقاظا، أو سؤال ضمنى صاغه فعلا أو عملا يقصد به نوعا من التجربة في بيئته ليعرف من ردود الأفعال المختلفة نحوه تلك القيم التي تأخذ بها البيئة وهو يجهلها وتلك المعاني التي تراها في الأشياء ولا يدركها.

واذن فنحن أمام ظاهرة: اشكالها في نوع الوظيفة السيكولوجية التي يؤديها السؤال بعيدا عن ظاهر دلالاته، وعمقها في تنوع ضروب الأسئلة وماتشير اليه من دلالات مختلفة في المواقف المتباينة، وخطرها في تحديد مستويات السلوك واتجاه التعبير .

وعلى ذلك، فللسؤال وظيفة سيكولوجية هامة، ذات وجهات ثلاث: الأولى تعبيرية والثانية معرفية والثالثة عملية سلوكية .

فمن الوجهة التعبيرية نقصد أن السؤال كثيرا مايكون تعبيراً عن حاجة نفسية يشعر بها الطفل، كمشكلة انفعالية اعترضت سبيله وأراد التعبير عنها... فجاء تعبيره بشكل سؤال . ومثل هذا السؤال لايجوز أن ينظر إليه في ذاته بقدر ماينظر الى الدافع اليه، ولا يجوز الاهتمام بالاجابة عليه بقدر الاهتمام بمعالجة السبب الذي دفع الطفل الى هذا السؤال .

أما الوجهة المعرفية فهي كسابقتها تختلف باختلاف وجه الصعوبة، فيقصد بها أن السؤال يحمل رغبة في الوقوف على جوهر هذه الصعوبة الى جانب التعبير عن شعوره بها . وهكذا يقال أيضا في المواقف التأملية والتفكيرية .

وفيما يتعلق بالوجهة السلوكية فيقصد بها أن كل سؤال يتضمن كما أشرنا من قبل رغبة في استجلاء حقيقة الشيء المسؤول عنه من ناحية، ورغبة في معرفة طريقة استخدامه أو الوقوف منه من ناحية أخرى . فالطفل الذي يسأل عن سر عدم رؤيتنا الله يريد شيئين : السبب في عدم الرؤية ثم الوسيلة التي يمكنه بها أن يراه أو أن يتجنبه اطلاقا . ولقد تبدو هذه الوجهة ضعيفة وغير ملحوظة في المواقف التأملية والتفكيرية . ولكن اذا اعتبرنا التفكير في شيء ضريا من السلوك ينتهي عند الوقوف على موضوع التفكير وعناصره وخصائصه أمكننا أن نبين وضوح هذه الوجهة السلوكية في الوظيفة السيكولوجية للسؤال .

كل هذا يفسر لنا أن الوظيفة السيكولوجية للسؤال انما هي وظيفة ديناميكية ترتبط بالمجال الحيوي كله للطفل بما فيه من نواح وجدانية وادراكية وسلوكية .. بحيث اذا نظرنا الى الأسئلة جميعها على اختلاف أنواعها وصيغها

ألفيناها مؤيدة لما نذهب اليه .

ومن أهم الدلالات السيكولوجية للأسئلة يمكن النظر إليها من ناحيتين :
الأولى تطورية والثانية تكوينية . فمن الناحية التطورية يمكن القول ان أسئلة الأطفال حتى سن الرابعة تمتاز بتمركزها حول الطفل نفسه في حاجاته البيولوجية والنفسية كعلاقته بوالديه مثلا ، أما في المرحلة التالية حتى سن السابعة فتتصب أكثر الأسئلة على علاقات الطفل بالمجتمع الأسمى الذي يعيش فيه ، من مكانته من أفراد الأسرة وموقفه من قوانينها ومبادئها حين يبدأ نشاطه شاملا لأكثر أنواع النشاط التي يقوم بها الكبار فنستطيع أن ندرك بوضوح الناحية الانفعالية التي تكمن وراء أسئلته . أما في المرحلة من السابعة الى الثانية عشرة فنجد في أسئلة الطفل اهتماما بالموضوعات الخارجية يتفق مع نمو الطفل النفسي وانتقاله من الذاتية الى الموضوعية أو الغيرية فتدور أسئلته في جانب كبير منها حول المظاهر الطبيعية والكائنات الحية ووظائف الأشياء ومنافعها .. حتى اذا بلغ سن المراهقة شملت أسئلته جوانب أخرى تتفق مع مشاكله في هذه السن كالتواحي الاقتصادية والعقائد الدينية والنظم الاجتماعية المتعلقة بالزواج والحب .

أن للسؤال دلالة كبيرة على وجود التوازن في الشخصية أو انعدامه . ويستطيع المتتبع لأسئلة طفل ما أن يلحظ الصراع الذي يعتمل في داخله ويهدم كيانه أو يلحظ الهدوء والاتزان والتكامل الذي يتيح اليه في يقين وثبات : ومن السهل أن نتبين من سير بعض الأسئلة نوع الأزمة النفسية التي يعانيها الطفل ، وأن نلحظ أهمية العناية بها وبطريقة الاجابة على أسئلته . وكما أن للأسئلة دلالة كبيرة على وجود التوازن فكذلك لها صلة كبيرة بالتفكير من الوجوه المختلفة المتعلقة بالذكاء والمنطق والخرافة ، فكثيرا ما تكون الأسئلة دالة على الذكاء ، ولو أن أكثر اختبارات الذكاء اللفظية قامت على اجابات لا على صياغة أسئلة . غير أنه مما لا شك فيه أن السؤال يحمل دلالاته الخاصة من هذه الناحية لأن الاجابة عن سؤال إن دل على ادراك علاقات معينة في المشكلة المراد حلها ، وهو جوهر الذكاء كما يرى سيبرمان ، فإن صوغ السؤال أيضا ، عبارة عن التنبيه الى علاقة ضرورية بين بعض عناصر الموقف الذي تمكن الطفل من فهمه ، فعالج بعض أجزاءه وعسر عليه

معالجة جزءا آخر سأل عنه .

يبقى أن العامل الانفعالي من أهم العوامل في تفسير الأخطاء المنطقية في تفكير الأطفال بجانب العوامل الأخرى المؤثرة في المجال الإدراكي في المواقف العادية . ولعلنا نستطيع أن نتخذه أساسا في تفسير الخرافة والسحر اللذين قد نلاحظ علائقهما في تفكير الطفل فتقرن بتفكير الرجل البدائي . اننا اذا التجأنا الى نظرية اللاشعور وعمله عند فرويد لوجدنا مايساعدنا على تفسير هذا الجانب . فان اللاشعور وهو مرتبط بالجانب الانفعالي لا الجانب المنطقي — انما يعمل على أساس قاعدة التشابه . وقاعدة التشابه الوجدانية انما تقرن بين الأشياء بحسب آثارها فينا . كالربط بين سطل ماء وسيدة أو بين عصا غليظة ورجل ، فان الطفل الذي يقول (هذه فلانة) مشيرا الى سطل الماء ، وهذان فلان ، مشيرا الى العصا الغليظة لا يفسر قوله الا بأن الأثر الفعال الذي تركه سطل الماء في نفس الطفل شبيه بالأثر الانفعالي الذي تركته تلك السيدة في نفس الطفل ، فربط بينهما . ومن أجل هذا لم نكن نتظر في المواقف التي يسود فيها الانفعال أن نرى تعلقا بالقيم المنطقية .

كما أن الاهتمام الذي يعطيه المرشدون لمادة الاجابة عن أسئلة الأطفال لا يجوز أن يصل الى حد الارتباك والحيرة أو الضيق والانتهاز . فهذه الاستجابات أبلغ أثرا من المعلومات التي يريد الطفل الوقوف عليها بينا يريد البالغون إخفاءها عنه .. فليس هنالك أقل ضرر من الأدلاء بالمعلومات والاجابات اذا التزم فيها جانب الصدق والاقتصاد . ونعني بالصدق عدم التويه أو الاجابة الخاطئة ، أو الامتناع عن الاجابة بحجة عدم المعرفة مع إشعار الطفل بكذب هذا الادعاء بأنك تخفي عنه أشياء تعلمها .. ونعني بالاقتصاد استخدام الالفاظ والمدرجات التي يتعامل بها الطفل بحيث لا يكون هناك مبرر للدخول في تفصيلات أو الأدلاء بمعلومات لا يستطيع أن يفهم حقيقة مدلولها لبعدها عن جوه أو لعدم نضجه . ففي المسائل الجنسية مثلا يجب أن تعطى اجابة صحيحة عن كل مايسأل عنه الطفل ولكن بالقدر الذي يحتاج اليه والذي يتعامل معه في بيئته ومشكلاته . فلا الصراحة الكلية محمودة ولا التكم الشديد صحيحا .

أخيراً.. فان الاجابة على سؤال قد تستتبع أسئلة أخرى تكون الاجابة عليها عديمة الفائدة مالم يعالج الدافع الذي يكمن وراءها. فالطفل الذي يشعر بارتجاج مكانته في الأسرة لمولد طفل جديد لا تحل مشكلة الاجابة عن سؤاله (من أين يأتي الأطفال ؟) بأية اجابة علمية ، وانما تحلها معالجة الدافع بسلوك عام في المنزل يعيد للطفل أمنه. وكما يجب الاهتمام بالدافع يجب كذلك الاهتمام بميول الطفل العلمية والعملية بحسب ماتكشف عنها أسئلته لنقوم على تغذيتها وتمييزها. ولعل من بين أحدث الدراسات السيكولوجية الهامة اليوم ما يدور حول الكشف عن ميول الأطفال بدراسة أسئلتهم. فان ذلك مما يسهل عملية توجيههم في الحياة باتخاذ أسلوب سلوكي عام نحوهم يكفل لهم النمو السوي المزدهر.

★ ★ ★ ★

★ ★

★

٢٦ - الكبت الفكري

انا فتاة في السابعة عشرة من عمري، انهيت تعليمي المتوسط منذ ثلاث سنوات، اجبرني والدي على عدم متابعة تعليمي بحجة ان المرأة ليست بحاجة الى تعليم زائد حتى لا تزعج زوجها في المستقبل بـ (فلسفاتنا) .

كل ذلك يهون فيما اذا سألت أي سؤال في سبيل الاستزادة من المعرفة، حتى ان معظم برامج التلفزيون تحجب عني بهذه الحجة أو تلك، وهذا ما يجعلني اختلس الوقت الذي لا يكون فيه احد في البيت بمشاهدة مايفوتني من هذه البرامج أو الاستماع الى الاغاني العاطفية .

انني شديدة الطموح الى بناء شخصيتي والى تنمية وعيي والى ان أكون انسانية مثقفة لا أمية في امور الحياة .

ولذلك تراني في صراع نفسي بين مايدور حولي
ارجو تحليل مشكلتي؟

ابتسام . أ

ان مشكلتك هي مشكلة الملايين من أمثالك الذين فرض عليهم (الحجر) الثقافي نتيجة لنظرة المجتمع الى المرأة كمنظرة دونية، وليكن الشاء لربك لانك نلت التعليم المتوسط، فاصبح بإمكانك من الان والى ان يفك (الحجر) عنك ان تتمتعى بفوائد دراستك .

وفي رأيي ان الفتاة التي ترى على كبت افكارها ورائها تعود ايضا على ان تكبت رغباتها أو مشاعرهما . والكبت الفكري طوال سنوات الطفولة والمراهقة يؤدي الى عقم فكري في الشباب والكهولة . وكذلك الكبت الجنسي طوال سنوات الطفولة والشباب يقود الى برود جنسي في سن النضوج والكهولة . ان انتشار البرود الجنسي عند الزوجات احد نتائج الكبت الفكري والجنسي المفروض

على البنات منذ الولادة. والكبت الجنسي في مجتمعنا كان يمكن ان يكون اقل خطرا على صحة البنات والنساء النفسية لو ان الثقافة والاعلام والفنون في مجتمعنا تخضع للقيم الاخلاقية نفسها التي تتحكم في تربية البنات، ومن هنا — ربما — كان احجام برامج التلفزيون عنك من قبل اهلك .

ولا بأس من تحليل حالتك بالتقسيم التالي :

١ — ان الطموح الفكري والرغبة في التعليم والعمل وتحقيق الذات من خلال العمل المنتج، وليس من خلال الزواج، هو صفة طبيعية في المرأة الواعية المدركة، وحين يفرض عليها الزواج كوظيفة وحيدة في الحياة تشعر بالاحباط والنقص وعدم تحقيق الذات وتعرض للمشاكل النفسية وللعصاب . وقد اتضح من نتائج البحوث التي اجريت ان المرأة العصائية اكبر طموحا في الحياة من المرأة الطبيعية، وانها تشعر بكونها انسانة لها عقل وجسد أكثر من المرأة الطبيعية التي تقتل طموحها الفكري في الحياة من أجل الزواج .

كما اتضح طموح المرأة الطبيعية في العمل أو الدراسة أقل ارضاء من المرأة العصائية وهي بذلك أكثر خضوعا لظروفها السيئة من المرأة العصائية، وان هذا الخضوع ليس نوعا من الصحة النفسية بقدرما هو نوع من العجز والاستسلام .

٢ — تجاه وضعك ووضع امثالك تصبح المسألة صعبة . ففي حين تشبعين بهذه الافلام والأصوات الصارخة بالجنس والشبق يكون عليك في الوقت نفسه الاتتاثيري بها . وان تأثرت، وهذا ما يحدث، فان المطلوب منك ان تخفي هذا التأثير، وتظاهري بشيء آخر . اما ان يتحول هذا التأثير الى فعل، وهذا أمر طبيعي عند الانسان السليم نفسيا وجسديا، فهذه هي الطامة الكبرى التي تقع في حياة البنت، سواء انكشفت أو لم تنكشف .

وفي جميع الأحوال لا يؤدي الكبت والتناقضات التي يفرضها المجتمع على البنت الا الى التعاسة العامة التي تشعر بها النساء والفتيات من جميع الاعمار العازبات منهن والمتزوجات . وقد تنكر بعض النساء هذه التعاسة ويتوهمن انهن سعيدات، لكن المرأة منهن لاتصمد طويلا امام الأسئلة التي تجعلها تعيد التفكير

في حياتها وفي سعادتها السطحية التي تشبه سعادة العبيد .

ان الجنس في حياة المرأة الذكية المتحررة لا يشغل في حياتها إلا حيزه الطبيعي . اما الجهل والكبت والقيود والتخويف فتجعل الجنس في حياة معظم البنات والنساء يتضخم ويتمدد ليشغل كل حياة الفتاة أو المرأة .

وهكذا فان وضعك يستلزم تغير نظرة المجتمع الى المرأة المتعلمة الواعية ، والى تغير نظرة المرأة العاطلة عن العمل ، لأن البطالة نوع من انواع الاستغلال ، وهي تحرمها من العمل الذي هو ضرورة انسانية تحقق به ذاتها ، وتحقق به نفعاً للجميع . وتحقيق الذات يمنح الانسان سعادة وذكاء وتطوراً وإنسانية .



٢٧ - الافيزيا الحسية

لي طفل في الثامنة من العمر، جميل الشكل، بهي الطلعة، يشيع البهجة والحيور في بيتنا الصغير.. ورغم هذا فانه يخطيء حين يقول كلمات معينة. فمثلا كلمة سينا ينطقها شينا، وكلمة باسل ينطقها فاشل.. الخ. ولقد كان لسان حالي يقول ان الولد لا زال صغيرا ولكن اقرانه اصبحوا ينطقون الكلمات والمعاني بشكل جيد.

الهام . و

فيما تحلل هذه الحالة؟

يطلق في علم النفس على مجموعة العيوب التي تتصل بفقد القدرة على التعبير بالكلام أو الكتابة، أو عدم القدرة على فهم معنى الكلمات المنطوق بها، أو إيجاد الأسماء لبعض الأشياء والمرثيات، أو مراعاة القواعد النحوية التي تستعمل في الكتابة أو الحديث اسم الافيزيا الحسية.

ولقد كان تصور أن حدوث أي خلل في المركز السمعي الذي يقع في الفص الصدغي من الدماغ، كما أشار الى ذلك العالم فرنك، يسبب اتلاف الخلايا التي تساعد على تكوين الصور السمعية للكلمات. وينتج عن هذا الاتلاف ظاهرة مرضية كلامية معروفة باسم العمى السمعي. والمصاب بهذه العلة يفقد القدرة على تمييز الأصوات المسموعة واعطائها دلالتها اللغوية، بمعنى أنه يسمع الحرف كصوت، إلا أنه يتعذر عليه ترجمة مدلول الصوت الحادث.

وتكمن المشكلة هنا انها لا تتصل بالقدرة السمعية لدى الفرد، فهي عادية، بل تنشأ عن اضطراب في القدرة الادراكية السمعية. ومن الأمثلة التي توضح ذلك، أننا عندما نتفوه أمام طفل يعاني هذا النقص، بحرف (الباء) مثلا، ونطلب منه تكرار ماسمع، نجده يقول (فاء)، كما هو شأن ابنك. وما يقال

عن هذا الابدال السمعي الذي ينصب على حرفي الباء والفاء يقال كذلك على الحروف الحلقيه (الجيم والحاء) . بيد أنك اذا كتبت للطفل حرف (الباء) وطلبت منه قراءته، فانه يقرأه صحيحا . فكأن العيب يتصل بالادراك السمعي وليس بالادراك البصري .

أن العمى السمعي إما أن يكون جزئيا، أي قاصراً على بعض الحروف دون الأخرى، أو كلياً فيشمل معظم الحروف الهجائية . ومرد ذلك راجع الى مدى إصابة المراكز الخفية الخاصة، والتي تكون في الغالبية من الحالات الولادية، أي أن الطفل يولد بها . ومن ثم يلاحظ عندما يصل الطفل المصاب الى تلك المرحلة من مراحل النمو التي تسمح له بالتعبير عن أفكاره بالكلام، نرى أن الطفل ينطق بكلمات كثيرة، الا أن نطقه لها يختلف عن النماذج الكلامية العادية المألوفة . وتكون لغة أمثال هؤلاء الأطفال عبارة عن لغة خاصة لا يستطيع فهمها الا الأشخاص المتصلين اتصالاً مباشراً بهم، كالأم مثلاً أو الأخوة، بينما يتعذر على الأشخاص الغرباء متابعة كلامهم، ويطلق على هذا النوع من الكلام المعيوب (الكلام الطفلي) الذي لا يسير على قاعدة معينة، اذ يشتق الطفل لغته على حسب إمكانياته العقلية الحسية .

وماترديد الطفل للكلمات التالية ومعناها سوى دليل لما نقول :

فكلمة كوف تعني طربوش، وكلمة لساس تعني شباك وغير ذلك .

والملاحظ ان الطفل تعلم مثل هذه النماذج الكلامية الخاطئة نتيجة للخلل الموجود منذ الميلاد في المراكز السمعية الكلامية، فحدث نتيجة لذلك الخلل اضطراب في تكوين الصور السمعية للكلمات . هكذا تكونت لدى الطفل تلك المجموعة الخاطئة، غير المألوفة، من المفردات والعبارات .

ومن ضمن ماتشملة الافيزيا الحسية التالي .:

١ — العمى اللفظي، ويقصد به أن المصاب بهذه العلة يستطيع قراءة الكلمات المكتوبة أو المطبوعة، الا أن قراءته لها تكون غير مضبوطة . بمعنى أنه يفهم مايقراً، ولكنه عندما يتلفظ بمضمون مايقراً، نجده يبدل الحروف، مثلاً

خرج بدلا من خرج ، أو يقلبها : تكب بدلا من كتب ، أو يمسخها : عمد بدلا من دمع .

وكثيرا ما يكون الابدال جزئيا ، أي قاصرا على حروف خاصة ، ويغلب ذلك في الحروف المتقاربة في الشكل ، كحرفي السين والشين والجيم والحاء ، أو يكون شاملا لعدد كبير من الحروف الهجائية .

والغريب في الموضوع اذا طلبت من المصاب أن يقلد عن طريق السمع نفس الحروف التي يبدها أثناء القراءة الجهرية ، فانه يقلدها تقليدا صحيحا . ومعنى ذلك أن الخلل متصل بالمراكز البصرية للكلمات ، دون المراكز السمعية .

ان العلاج في هذه الحالات يتطلب العناية بتدريب المصاب على ربط المقاطع المكتوبة بنطقها وبحركات أعضاء الجهاز الكلامي التي تستخدم في النطق . ويحسن بالمعالج أن يشير الى الحرف أثناء قراءة المصاب له ، لأن ذلك يساعد على ربط الحرف المنطوق بشكله . وعندما تتقدم عملية العلاج ، لا مانع أن يشجع المصاب على أن يقوم بعملية الاشارة بنفسه .

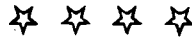
٢ — مصاداة الألفاظ أو ترديدها : ويقصد بها حين السؤال (ما اسمك ؟) فان الاجابة لا تتعدى تكرار الكلمات التي يتضمنها السؤال ويلفظ بها المتكلم ، فيقول : ما اسمك .. ما اسمك ، دون ذكر اسمه .

٣ — الإفيزيا الفهمية : العلة هنا تتصل بالقدرة على فهم الكلمات المنطوق بها . وقد يكون عدم الفهم كلياً أو جزئياً ، معنى أنه في الحالات الأخيرة ، يستطيع المصاب أن يدرك المعاني الجزئية ، كما ترد في العبارات التي يسمعها ، الا أنه يتعذر عليه إدراك المعنى العام . وقد يحدث أحيانا عند قراءة المصاب لفقرة في كتاب أو جريدة يومية ، أن يتعذر عليه إعطاء ملخص لما يقرأ لغموض بعض المعاني عليه .

إن مشكلة المصاب هنا ، لا تتصل بالنطق وتقويم الحروف ، كما هو الحال في الافيزيا اللفظية ، بل تنحصر المشكلة في فهم مدلول الكلمات وما تتضمنه من معنى . فالمصاب حينئذ يستطيع أن يتمم بكلمات صحيحة النطق ، وسليمة من

حيث مخارج الحروف ، إلا أن هذه الكلمات لا ارتباط بينها ، ولا تدل على معنى تام اذا اقترنت ببعضها .

اضافة الى ماذكرناذ تلعب البيئة التي يعيش فيها المريض ، والعوامل النفسية المختلفة كالتشجيع وتقوية الروح المعنوية والسرور والغبطة ، الأثر الحسن على سرعة اعادة مافقده . ولذلك تحدث الصدمات النفسية والاضطرابات الانفعالية نتيجة عدم الاستقرار في البيئة المنزلية والتفاهم بين الزوجين وهو مايعكس ذلك على العلاج .



٢٨ — الاشاعة

انا فتاة في الخامسة والعشرين من العمر، اكملت دراستي الجامعية، اعمل معلمة في احدى القرى النائية، جميلة القوام، سمراء الوجه. مضى علي ثلاث سنوات وأنا ازاول مهنتي في هذه القرية وسط جو من الأفاويل والشائعات التي يطلقها علي كل من عرف اسمي في هذه الرقعة النائية من هذه البلاد عن رجولتي واختلاطي بالرجال وتعنتي وكل ما يناقض تفكيري .

ان اعصابي لم تعد تتحمل هذه الحرب من الشائعات التي لا أساس لها من الصحة والتي تهدد بتحطيم مستقبلي وكياني . واني لاتساءل لِمَ كل هذه الحرب الضروس ضدي .

أرجو تحليل مصدر الشائعات هذه التي تكال لي .

ايمان . ن

يبدو لي انك من جهة بعيدة عن المنطقة التي تعملي بها، وانت بجمالك وثقافتك قد لفتي الانتباه اليك من شبان ورجال القرية، وبما انك تحملي قيم وعادات غير التي سارت عليها القرية، فانت بنظرم (متمردة) أو (مسترجلة) فكان سلاحهم ضدك هو حرب الشائعات .

وكثيرا مايكون مصدر الاشاعة فرديا، وقد يكون جماعيا، الا ان وقع الاشاعة في الحالتين يلاحظ في فئات اجتماعية كبيرة . فالميل الى اكمال الفجوات يبين حقيقة نفسية مفادها ان الفرد ينظر الى نفسه ككل متكامل وكذلك الى الأفراد الاخرين . ليس هذا فقط، بل والى كل الظواهر . ان تطور الاشاعة في هذا الصدد لصيق بتضخمها، وبعبارة اخرى فان تضخم الاشاعة وليد تطورها الكامن في تناقلها من والى افراد كثيرين حيث ان كل فرد يميل على الموقف مايراه مناسباً مع ملء الفجوات الظاهرة فيه . وملء الفجوات التي هي في حقيقتها نتيجة فردية

لادراك الفرد للموقف ، يؤدي بنا الى حقيقة اخرى الا وهي ان الادراك المختلف لتبصر موقف، واحد أو مواقف مختلفة عند افراد مختلفين يؤدي بالاشاعة الى الخروج عن صياغتها الأولى والابتعاد ، اى حتما ، عن حقيقتها .

كما ان الفراغ الاجتماعي هو مفسدة للمجتمع والفرد على حد سواء ، وتصعد للفكر والعاطفة . وذلك لما يولده هذا الفراغ من فعاليات لا تخدم ، من قريب أو بعيد ، الفرد أو المجتمع . حيث يغدو الفراغ غير الموجه سببا في توجيه الطاقات البشرية في طرق ومسالك تبعدهم عن التفكير المثمر والعمل الجدي . وهذا يظهر بوضوح في انتباه الافراد وتبنيهم لكل فكرة جديدة تطراً ، وخاصة مايتعلق بالفراغ الفكري والفراغ السياسي اللذين هما واجهتان بارزتان ، في عصرنا الحديث ، للفراغ الاجتماعي .

ويمكن ان ينظر الى الفراغ الفكري ، في وقت واحد ، على انه اساسا للاشاعة ونتيجتها ، فهو اساس للاشاعة وذلك في ان الفرد الذي ليس بإمكانه ان يقارن بين ماهو صالح وطالح ، سيغدو نهبا لكل مايلقى عليه . ولكن من اين كان انتقاء القدرة على التمييز بين هذا وذاك ؟

في الواقع ان عدم وجود رصيد من الأفكار لدى الفرد يجعله يبني كل طارئ — على الأقل — لكي يتشدد به في مجتمعات يحتك بها . هذا فيما يتعلق بكون الفراغ الفكري اساسا وسببا للاشاعة . اما عن كونه نتيجة لها ، فهذا الجانب تضمنه تلك الاشاعات الهادفة الى عرقلة الفكر ، سواء أكان على نطاق فردي او اجتماعي ، وذلك متمثلا بالهاء الأفراد والجماعات عن تحميص وتفحص مايلاحظونه من ظواهر مختلفة ، ايا كانت نتيجة تضارب الشائعات في دخيلة الأفراد حيث يفقدون — الى حد كبير — قدرة حماية انفسهم من اثرها فيذهبون الى الفروق عن الاستنتاج والمقارنة بين الكثرة الكاثرة من الاشاعات التي اقلعت عليهم اطار تفكيرهم ووعيمهم .

إن التحليل الاجتماعي بمسبباته المتعددة لا يقتصر فقط على مايرافقه من تغيير في التركيب الاجتماعي والمثل والقيم السائدة بل تظهر اثاره جلية في التحليل

الشخصي وفي انعدام الثقة بكل ماكان مصدر ثقة . وامام هذا التحلل تطغى الظواهر والأفكار الطوبائية على الايديولوجية منها، وكثيرا ماتغلف الطوبائيات بين طياتها شائعات لامت الى الواقع الاجتماعي بصلة يطمئن اليها، الا ان الأفراد يتقبلونها ويدعون الى تحقيقها املا في ضمان بعض الامن الشخصي والاستقرار الاجتماعي، ليس هذا فقط بل احيانا يكون لتلك الاشاعات الطوبائية من القوة والدعم ما يترك آثاره على شكل تغيير اجتماعي .

ويلاحظ ان الاشاعات كأفكار تجذ الأرض الحصبة لها في نفس الأفراد الذين لهم القابلية لتقبل الايحاءات من الاخرين . وهذه الظاهرة — تقبل الايحاء — أكثر من سبب فقد تكون بسبب عدم الثقة بالنفس، أو قد تكون بسبب ضعف الثقة بالموضوع الذي روجت حوله الاشاعة، أو بسبب الأوضاع ككل، أو بسبب الجهل، بحيث يجعل الأفراد غير قادرين على دراسة وتمحيص ما يسمعونه ومن ثم ادراكه والوقوف على عدم حقيقته .

من الواضح ان الاشاعات في الجماعات البدائية في انماط حياتها تكون أكثر تقبلا وأسرع انتشارا مما هي عليه في الجماعات المتحضرة . وهذا، ايضا، يمكن الوقوف على سببه، بوجه عام، في ماهية الثقافة البدائية والثقافة المتحضرة، فالثقافة البدائية غالبا ماتأخذ الظواهر على علاتها، وتؤمن بها . وبعبارة اخرى فان المجتمعات البدائية غالبا مايكتفي من معتقداتها وملاحظاتها عامل الشك، بعكس المجتمعات المتحضرة التي تميل الى الوقوف على اصول واسباب الظواهر وتحليلها وتعليلها والشك فيها .

ويلاحظ الباحث النفسي ان الطرق والاساليب، المعترف بها اجتماعيا، والتي يعبر بها الافراد عن مكنوناتهم كثيرا ما تنطوي تحت ما يسمى بالاسقاط . ومحتوى الاسقاط، سواء اكان مقبولا ام مردولا، عند اسقاطه على موضوع الاسقاط يكسب الفرد المسقط بعض الراحة فيخفف بها عن التوتر الذي يعانیه . ومعنى هذا ان القلق هو الرصيد الذي ينطلق صاحب الفكر منه .

كما ان وجهات نظرنا تجاه الأفراد الاخرين قد لانكشف عنها بصورة علنية

ومفضوحة وذلك لما تقتضيه الآداب والعلاقات الاجتماعية ومركزنا ضمن الجماعة المعنية. وغالبا ماتكون وجهات النظر هذه مشبعة بعامل الحقد، وفي هذه الحال يذهب الفرد الحاقدا الى جمع وتشخيص كل الصفات السلبية التي يتصف بها موضوع كرهه وحقدته، وإلى المبالغة فيها احيانا، وهو لا يريد ان يكتشف الاخرون بأنه بعامل أو بدافع من الحقد يجمع كل جوانبه السلبية ويكشفها للاخرين ويشيعها بينهم، بل انه يعمل — وقد اقنع نفسه — بأن الصاق تلك التهم، سواء كانت صادقة ام باطلة، بموضوع الحقد سوف يرر حقه عليه.

ان الفرد ينفس عن بعض مشاعره وانفعالاته تجاه الاخرين بعامل أو آخر متخذا واجهة مقبولة عند الهيئة الاجتماعية المعنية، الا ان التنفيس لا يقتصر على شخص واحد تجاه آخر، بل قد يتعدى ذلك الى مشاعر اشخاص تجاه شخص واحد أو مجموعات تجاه مجموعات اخرى. ليس هذا فقط، بل ان بواعت الاشاعات قد لا تقف عند حد مشاعر معينة، وانما تتعداها الى عدة مشاعر. ولتوضيح هذا نذهب الى ما نلاحظه في بعض المؤسسات حين تبدو توقعات تشير، مثلا، الى ترفيع موظف الى مركز محترم في تلك المؤسسة فتنمع الاشاعات تنطلق من أكثر من موظف في المؤسسة، كلها تهدف في جوهرها الى التقليل من قيمة الرئيس المرتقب، فمثلا يقال عنه انه غير كفوء وسيء الخلق ولا يصلح للقيادة الخ.. وهم بهذا ينفسون عن عدة مشاعر مكبوتة تجاه ذلك الشخص كأن تكون الغيرة أو الأنانية أو الخوف، حيث يعلمون انه في حالة توليه لمهمته الجديدة سوف يجري تغيرات فيهم لانه قد وقف على حقيقة كل منهم في تلك المؤسسة.

أما الفروق الفردية بين الأفراد فلها اثرها الكبير في تحديد وتعيين الوسائل التي يلجأ اليها الأفراد في كسب تأييد الاخرين لهم أو جذب انتباههم. ومهما كان الاختلاف في الطرق التي يسلكها الأفراد في ذلك، فانهم يلتقون في هدف واحد الا وهو حب الظهور امام الغير أو جلب عطف الغير نحوهم. وقد يكون هذا بدافع من الشعور بالنقص أو الافتقار الى العطف أو الى أي ناحية اخرى من النواحي التي تكون دعاما الطمأنينة والصحة النفسية السليمة عند الأفراد. ولهذا

فالأفراد الذين ليس بإمكانهم ان يحققوا ذواتهم بين الآخرين بوسائل غير الاشاعة أو الكذب احيانا فانهم لا يجدون أبدا من ركوب هذا المركب لنيل الخطوة عند الغير ، ولفت الانتباه لهم .

ويمكن اجمال القول ان الاشاعة ، قبل تحقيقها ، تولد عند الأفراد اضطرابا في وجهات نظرهم نحو انفسهم ونحو غيرهم من الأشياء سواء اكانت مادية أو معنوية ، ذلك لأن الفترة التي بين انطلاق الاشاعة وتحقيقها — اذا تحققت — يشيع فيها القلق حول مآشيع ، وهو حالك في الوقت الراهن . وكلما زادت الفترة بين بدء الاشاعة وتحقيقها أو ظهور بعض معالم صحتها ، كلما زاد القلق . ولذلك آثاره السيئة البعيدة المدى في نفوس الأفراد وعلى صحتهم النفسية ، بل وعلى تردي الأوضاع الاجتماعية التي يقفون منها موقف الحذر والشك .

وإذا كان لنا من نصيحة نسديها اليك فهي ان تبتعدي عن هذه القرية أو ان تغيري اسلوبك الذي تتعاملين به مع سكانها ، هذا فيما اذا كان عندك المقدرة على ذلك . وهي موجودة — اي المقدرة — عند بعض الأفراد الذين استطاعوا ان يتركوا بصماتهم على المكان الذي وجدوا به .



٢٩ - الأطفال والجنس

فوجئت وأنا أقرأ، إحدى المجلات ، التي جاء بها أن الاطفال يكون لهم ميل جنسي وهم في صغرهم ، وان طبيعة هذه (الجنسية) هي التي تظهر عندما يكبرون ، وتتخذ المسار الذي وجدت فيه في السابق .

ان السؤال الذي أوجه وأنا ربة أسرة هو كيف تظهر هذه الميل وهل يلاحظها الاهل؟

عفاف . ع

أن دراسة الجنسية في الطفل من وجهتها النفسية حديثة العهد اذا قارناها بدراسة غيرها من الوظائف . ويرجع الفضل الأكبر في إماطة اللثام عن المظاهر الجنسية في سلوك الطفل الى فرويد ومدرسته المعروفة بالتحليل النفساني . فقد صور فرويد مراحل الجنسية في نظريته على أنها المراحل العادية التي يجتازها كل طفل حتماً . غير أنه لم يكشف هذه المراحل بدراسة الطفولة مباشرة بل بدراسة الحالات الشاذة في البالغين وبالرجوع في ضوء المعلومات التي حصل عليها أثناء العلاج الى ما يجب أن تكون عليه مراحل النمو في السنين الأولى من حياة الطفل .

وكانت الاعتراضات التي وجهت الى هذا المنهج هي قصره على الحالات المرضية ثم الاعتماد على الاستنتاج التركيبي أو الاستدلال على ما كانت عليه السنين الأولى بما هو ملاحظ الان في سن العشرين أو الثلاثين . فمعارضو فرويد يطعنون خاصة في قيمة الأدلة التي يستند إليها لتقرير نشاط جنسي في الطفل وإظهاره في صورة غاية في التعقد والتشعب ، بل في صورة مشوهة اذ يعزو فرويد الى الطفل سمات الشخص المنحرف المريض . وفي رده على معارضيه يقول إن موقف المؤلفين الذين ينكرون وجود نشاط جنسي لدى الطفل يرجع الى سببين هما:

الأول: ذاتي خاص بالمؤلفين أنفسهم حيث امسكهم عن الكلام في النشاط الجنسي عند دراسة نفسية الطفل لأسباب خلقية عرضية، ولاعتقادهم بأن المظاهر الجنسية لا بد أن تتبع مظاهر الوظيفة التناسلية فحصرها كل ما هو جنسي في دائرة ما هو تناسلي على وجه التحديد.

ثانيا: سبب موضوعي خاص بأحوال الطفل النفسية وهو أهمها، فهو نسيان الطفل حوادث حياته الأولى حتى السنة الرابعة أو الخامسة وذلك بتأثير ما يعرف بالكبت اللاشعوري، والأعتقاد بأن هذا النسيان نهائي، من المحال علاجه واستعادة ذكرى الحوادث التي شملها. والواقع أن فرويد يدور حول هذه النقطة المركزية وهي الكبت. فطريقة التحليل النفساني ترمي الى غرض واحد هام: هو استرجاع الذكريات الوجدانية المنسية المكبوتة. وهذه الكيفية يسهل الكشف عن شعور الطفل بوساطة دراسة الاثار التي تركتها التجارب الوجدانية الأولى في شعور البالغ.

من هنا فالعقد النفسية هي اضطرابات في التصرفات الناشئة عن رغبات، ومخاوف، وأنواع من القلق، وهموم مرتبطة بعاطفة قوية مكبوتة في اللاشعور، وتتركز في العامل الجنسي، ويمكن في الغالب تعقب آثارها الى مرحلة الطفولة المبكرة، واكتشاف الصدمة التي أحدثتها. وبمرور الزمان تمت الصدمة مع النمو العام. وصددمات الطفولة في الغالب ذات طبيعة جنسية، وقد ظهر هذا الاتجاه في اعترافات الشبان المصابين بعلل عصابية في زيارتهم للعيادات الفرويدية. ويقول فرويد أن الدوافع الأولية إذا سارت في طريقها في سهولة ويسر، فإن الفرد لا يصاب بالعلل العصبية. وان الدافع الشامل لكل الدوافع هو الليبيدو وفيه يسود الجنس، وهو منبع العقد النفسية. وبهذا غزا التحليل النفسي غرف تربية الأطفال، أو بعبارة أكاديمية صار اتجاهه نشوئيا. وكانت مشكلته أن يتتبع نشوء الليبيدو. والليبيدو هو الشهوة. والليبيدو والجنس لفظتان مترادفتان تقريبا في اللغة الفرويدية. ومن الجائز أن نحل إحداهما محل الأخرى.

واهتم فرويد خاصة بحالات المرض والانحراف وهو يعتبر هذه الحالات ناشئة عن وقوف النمو الجنسي والوجداني عند مرحلة طفلية أو عن الارتداء الى هذه

المرحلة تحت تأثير انفعالات قوية أو تجارب مؤلمة تؤدي الى تضعف الشخصية وتفككها.

كما ان هناك أيضا هيدآن متنافران يتنازعان شعور الفرد وسلوكه هما مبدأ اللذة ومبدأ الواقع. فكل ما يعمل الفرد للحصول على لذة عاجلة أو لتجنب ألم يكون خاضعا لمبدأ اللذة. وذلك المنهاج في السلوك خاص بالحياة اللاشعورية وبالاطفال وبالعصاين أي المصاين بأمراض نفسية.

في الطفولة تحدث عمليتان متصلتان الى حد ما، الأولى تركيز الليبدو في مناطق الجسم المثيرة للذة، والثانية الكشف عن الشخص الآخر الذي سيصبح موضوعا خارجيا للعشق أو التعلق الجنسي. وتحدث العملية الثانية في المرحلة القضيبة.

أن المولود الحديث ينزع الى البحث عن اللذة الجسمية لمجرد التمتع بها أولا تحدثه من أرضاء أو تخفيف للتوتر والضييق. ومن مصادر اللذة تئيبه العضلات وسطح الجلد بالدلك والمداعبة. غير أن اللذة ستركز بكيفية خاصة في بعض المناطق دون أن يكون في بادئ الأمر صلة بين منطقة وأخرى. وهذه المناطق هي الأغشية التي تكسو الشفاه والحدين واللسان والثدين والاسن ومجاري البول وما يتعلق بها. وستتجمع هذه اللذات الفرعية فيما بعد وتتلاقى في سن المراهقة، ومن الملاحظ أن عملية التجمع والتوحيد تتبع تكوين معنى الشيء المحبوب أو معنى موضوع الحب أو العشق.

وبما ان المرحلة الفمية هي المرحلة الاولى التي يكون فيها الليبدو مركزه في منطقة الفم، فان الرضيع يحصل على اللذة بوساطة الرضاعة ومص الابهام، ثم بعد حين بالعض والمضغ وهما من مظاهر الميل الى العدوان والتحطيم. ويصف فرويد هذه اللذة بأنها مرحلة التعشق الذاتي البدائي، أي ان الليبدو لا يكون موجها نحو غرض أو موضوع متميز عنه غير أن هذه التسمية مضللة إذ لا يوجد في الواقع في هذه المرحلة ما هو شبيه بالتعشق، إذ أن العشق يقتضي وجود طرفين متميزين، والطفل في الشهور الاولى عاجز عن ان يدرك أنه ذات، فهو لا يزال في مرحلة اللاتغاير حيث لا يوجد تمييز واضح بين الأنا واللا أنا. أما تعلق الرضيع

بأمه فهو بمثابة تعلقه بأي جزء من جسمه من شأنه أن يشبع رغبته في اللذة . ذلك لأنه لايتعلق بأمه من حيث هي ذات متميزة عن ذاته، بل من حيث هي مجرد طعام له .

يعقب هذه المرحلة، اي بعد ثلاثة او اربعة أشهر ان يفقد التلذذ الفمي سيطرته ليحل محله في المرتبة الأولى التلذذ الاستى . غير أنه في بعض الأطفال يظل التلذذ الفمي متغلبا فيشاهد في بعضهم استمرارهم في مص الايهام حتى السنة الثالثة أو الرابعة . وتفاديا لهذه العادة السيئة —وهي سيئة لأنها تعوق التطور الطبيعي— يجب حرمان الطفل من المصاصة الصناعية قبل انتهاء السنة الأولى من طفولته .

ونلاحظ في المرحلة الاستيه تغير في سلوك الطفل، حيث يأخذ بتمييز الاشياء الخارجية المتميزة عنه ومن ضمن هذه الأشياء برازه، هذا الشيء الذي منه والذي سينفصل عنه . ويمكن القول إن التعشق يظهر لأول مرة في هذه المرحلة . فقد وجدت الطاقة الوجدانية الغريزية معشوقها الأول ويكون التلذذ الاستى على ضربين : لذة الاخراج والقذف ثم بعد حين لذة الابقاء والامسك . وترجع بعض الحالات الشاذة في البالغين الى وقف إحدى مراحل الطفولة والارتداد إليها، فالقسوة مثلا هي رجوع الى طور التلذذ بالعضى والمضغ، كما ان البخل والعناد ناتجان عن الارتداد الى طور التلذذ الاستى بالامسك والابقاء .

واذا كان فرويد يعتبر المرحلة الفمية والمرحلة الاستية غير تناسلتين، أي أن لاصلة بينهما وبين أعضاء التناسل على العكس من المرحلة القضيبية التي تلي المرحلة الاستية، فان الواقع لا يؤيد هذه التفرقة . حيث ان الرضيع وهو في أواخر المرحلة الفمية قد يحقق أحيانا اللذة الجسمية عن طريق لمس أعضائه التناسلية والعبث بها . ومن العسير نعت هذه اللذة بالجنسية، إذ أن التمييز بين الجنسية لم يتحقق بعد في شعور الطفل . فهي لذة تناسلية بالنسبة الى المنطقة فقط ولكنها لذة غير نوعية .

وتعقب هذه المراحل، المرحلة القضيبية التي تدوم من أواخر السنة الثالثة حتى السادسة — فهي تناسلية وجنسية اذ يبدأ الطفل في هذه السن يميز بين

الجنسين بما يشاهده من اختلاف بين الصبي والبنت من حيث الملابس ووسائل اللعب وشكل الجسم واستخدام ضمير المذكر والمؤنث .

ان المرحلتين الاولى والثانية تنطبقا على الصبي والبنت على السواء . أما المرحلة الثالثة فتأخذ محتويات الشعور في الصبي والبنت في الاختلاف والتمييز . وفي سن الثالثة يمر الطفل بأزمة نفسية سيزغ خلالها شعور الطفل بذاتيته . فهي الازمة الأولى التي يعانها الطفل في أثناء تكوين شخصية الذاتية أو آتيته وسيمر بأزمة مماثلة لها في طور المراهقة عندما يكتمل بذاتيته . ومن أهم عوامل تكوين الشعور بالأنا أو بالذات انفعال الغيرة الذي يتخذ شكلا واضحا بين السنة الثالثة والرابعة .

وحين تكوين الشعور بالأنا تتعلق الطاقة الوجدانية بذات الطفل ، فيحب ذاته ، وقد سمى فرويد هذا المظهر من حب الذات بالنرجسية نسبة الى اسطورة نرسيوس او نرجس الذي عشق نفسه بعد أن استغرق طويلا في تأمل صورته في الماء .

وفي المرحلة القضيبية يبدأ الصبي يشعر بأن جنسه أرق من الجنس الاخر ، وأن الدور الذي سيؤديه أخطر وأجل من دور البنت . وهو يعتبر الجنس الاخر ناقصا من الوجهة العضوية وقد يخالجه أحيانا الخوف الشديد من أن يحرم مما يميزه عنه ، وقد ينشأ من هذا الخوف ما يسميه فرويد بعقدة الاخضاء وكذلك الطفلة فقد تعتبر نفسها أخط من الصبي ويخشى عليها أن لاتحرر من هذا الاعتقاد الذي من شأنه أن يؤدي في المستقبل الى الانحراف والاختلال ، ومن هنا قد ينشأ ما يعرف بعقدة الذكور . على ان نفس الخطر قد يهدد الصبي . على الرغم من شعوره بتفوق جنسه على الاخر ، فانه لايلبث طويلا حتى يشعر بطريقة غير واضحة أن للجنس الاخر مزايا هو محروم منها ، فيشق عليه ويمر كالبنت على السواء بدور تراوح بين قطبي الذكورة والانوثة .

اضافة الى ذلك يظهر ما يسميه فرويد بالعقدة الأوديوية ، نسبة الى أسطورة أوديوس أو اوديب الذي نشأ بعيدا عن أبويه فشاءت الأقدار أن يقتل أباه وأن

يتزوج من أمه دون أن يتعرفهما . والعقدة الأوديبية أول مظهر من مظاهر النشاط الجنسي لدى الطفل فيتعشق الطفل أمه والطفلة أباهما ويصحب هذا التعشق كراهية الطفل نحو أبيه أو الطفلة نحو أمها . وقد تتعدّد هذه الصورة ، فقد رأى فرويد أن شعور الطفل يكون مزدوجا حاويا العاطفتين المتقابلتين من حب وبغض نحو شخص واحد . وقد أثار ما ذهب إليه فرويد بصدد هذه العقدة نقدا عنيفا لادعا . فكثير من علماء النفس الذين اعتنوا بدراسة الطفولة عناية خاصة ينكرون وجود مثل هذه العقدة . ورد فرويد على معترضيه بوضعهم في حلقة مفرغة لا يمكن الخروج منها ، فإنكار معارضيه لعقدة أوديب يرجع الى الكبت اللاشعوري ، كما يصفه فرويد الا بالافتناع بصحة مذهبه .

اما اعداد الطفل لدخول عالم الحب الجنسي المتغاير أو الجنسية الغريبة فانه في المرحلة الرابعة ، وهي ما يسميه فرويد بطور الكمون الجنسي الذي يمتد من السادسة الى الثانية عشرة تقريبا . وليست هذه المرحلة مرحلة ركود وسكون ، بل يتطور فيها التعشق تطورا محسوسا . وأول مظهر منه تحوير التعشق عن الأم لدى الطفل ويزول ما كان يشوب محبته نحو أبيه من نفور وكراهية . ولهذا المرحلة أهمية عظيمة في تكوين الشخصية إذ تنصرف الوجدانيات الى عالم السمو ويميل الطفل الى الايثار والتضحية وانكار الذات ، ويبدأ في إدراك معاني الاعتماد على النفس والمجازفة والشجاعة وتطبيق هذه المعاني في سلوكه اليومي .

وقبل انتهاء هذه المرحلة تنبغ تباشير الصداقة الممزوجة بحب بريء نقي طاهر ، وقد يكون المعشوق إما شخصا من الجنس الاخر أو من نفس الجنس . ويجب ألا تعتبر هذه المظاهر الغرامية شاذة منحرفة ، فقد ترتقي عواطف الطفل الكبير الى أقصى حد من الاعلاء والتسامي .

بعد هذا التحليل لنظرية فرويد لجنسية الطفولة ، يرى الدكتور يوسف مراد ، وهو أحد أعمدة علم النفس في الوطن العربي — وقد جرى بقوله الكثير من العلماء — الذين رأوا ان منهج فرويد فيما يختص بطبيعة اللذة هو خاطيء ، باعتبار كل لذة ، جنسية في جوهرها ، كما أن الطاقات الحيوية والنفسية جنسية في أصلها . والواقع أن اللذة تصحب عمل كل وظيفة عندما يكون هذا العمل سويا

معتدلاً و تتشكل اللذة باختلاف الوظائف، وقد تكون اللذة ناتجة عن النشاط من حيث هو مجرد نشاط دون تخصص ولا تنوع وقد تتحول اللذة التي تكون في السنوات الأولى من حياة الطفل غير مخصصة الى لذة نوعية يمكن نعتها بالجنسية مثلاً إذا كانت نتيجة تنشيط الوظيفة فيما بعد، فإنه من الخطأ اعتبار اللذة التي تصاحب عملية المص أو الأبراز جنسية لأنها قد تصاحب فيما بعد تنشيط الوظيفة الجنسية .



٣٠ - العادة السرية

نشأت وسط عائلة محافظة جدا، وذهبت الى المدرسة وانتهت المرحلة الاعدادية، واشتغلت في احدى الورش الخاصة بصناعة الموبيليا. وانا الان في السابعة والعشرين وقد اصبحت املك ورشة نجارة .

كل هذا كان في مجال عملي .

أما في مجال حياتي النفسية فأنتني بحكم الوسط الذي نشأت به والجو المحيط بي ، فأنتني نادرا ما اختلطت بالنساء، وكنت اراهن وانا في ورشتي او في الشارع حين اسير به .

وتملكنتي العادة السرية منذ الصغر قبل عشر سنوات ولازلت امارسها .

اصبحت في الوقت الراهن اشعر بتأنيب الضمير وبأن ما اقوم به لايرضي نفسيتي انني في اشد العذابات بين ضميري وبين ما اقوم به .

ولهذا جئت برسالتني هذه طالبا النصح والمشورة .

مهند . ع

لو احصينا الرسائل التي تنهال على المجالات الطبية العربية وبعض المجالات التي تتناول مشكلات القراء لرأينا ان معظم ما يعرضه القراء الحالة التي انت واقع بها . ولقد دلت الاحصاءات التي اجريت على عشرات الالاف من الاشخاص ان ما بين ٨٥ و ٩٠ ٪ من الرجال اعترفوا بممارستهم للعادة السرية خلال فترة من شبابهم .

وقبل الخوض في موضوع العادة السرية لنرى ما عرفها به أوسفلد شفارتس في كتابه علم النفس الجنسي، فانه خير مدارس سلوك الانسان الجنسي .

يقول شفارتس :

العادة السرية هي نشاط جنسي يظل فيه اتصالنا بالشخص الذي يستخدم كباعث جنسي اتصالا خياليا. اما طبيعة النشاط الجنسي الذي يقيم هذه العلاقة فلا اهمية لها. وتدلل هذه الطريقة للحياة في عالم خيالي اكثر منه واقعي على ان ممارسة العادة السرية هي حياة الرجل (الوحيد) الجنسية. ولما كانت (الوحدة) ظاهرة خاصة بالشباب، ولما كانت هناك اسباب بيولوجية نفسية اجتماعية تحول بين الشباب وبين ان يقوم بالعلاقات الجنسية الصحية، كان من الطبيعي أن يمارس العادة السرية في هذه السن .

وإذا كان الامر هكذا كما يذهب سفارتس فان الشاب اذا لم ينجح في السنوات التالية في التغلب على العزلة النفسية التي يعيش فيها — كما هو حالك — فلن يستطيع التغلب على عزله في ممارسة العادة السرية، فتصبح هذه العادة دليلا على نمو متأخر غير سوي كما تصبح نتيجة له .

وفي مجتمع كمجتمعنا العربي ينذر به الاختلاط بين الجنسين حيث لا يجد اولئك الرجال قط الطريق المؤدي الى الجنس الاخر يظل هؤلاء مراهقين كبارا حتى نهاية حياتهم، وهو ما يصح مبدئيا على الجنسين .

على ان هنالك مع ذلك بعض الفروق بين نمو الفتيات ونمو الغلمان . ذلك ان معلوماتنا قليلة فيما يتعلق بانتشار العادة السرية بين الفتيات، حيث رؤيتهن للرجل نادرة، وربما كان جهاز التلفزيون والفيديو اللذين انتشرا في المنطقة العربية قد ساعدا على انتشار هذه العادة بين الفتيات . ولكن التجربة البدهية تدل على انها نادرة جدا عند الفتيات، خوف افتتاح امرهن، ولهذا لا تكون ظاهرة نجدها بانتظام عندهن . بينما تستيقظ عند الغلمان الدفقة الجنسية من تلقاء نفسها في نفس الوقت الذي تبدأ الخصيتان عملهما .

ويبدو الفارق هنا بين الشباب والفتيات من حيث ان الحياة تظل نائمة عندما تستيقظ على رؤية الرجل . وهي لا تستيقظ على رؤية اي رجل بل على رؤية الرجل الوحيد القادر على ايقاظها . ونحن نعلم جيدا ان كثيرا ما يحدث ان تكبر المرأة وتصبح أما لعدة اطفال ومع هذا تظل حياتها الجنسية نائمة . ولهذا كانت ممارسة العادة السرية لافائدة منها لفتاة سوية لم تستيقظ فيها الرغبة استيقاظا

مفاجئاً، لاتمارس هذه العادة في اية فترة من حياتها. وتعترف النساء بأنهن لايرين فيها ما يثير الاهتمام، وانها لامعنى لها بالنسبة اليهن يشعرون بالاشمئزاز اذا ما فكرو بممارستها، لأنهن يدركن غالباً، افضل من الرجال، معنى الحياة الجنسية الحقيقية ومعنى كل نشاط جنسي آخر، فلا يقنعن كما يقنع الرجال بوسائل تعويضية عنها.

بخصوص مشكلتك يجدر بنا تحديد موقفنا من مشكلة العادة السرية. فاذا كان هناك من يثير بعض الاعتراضات على هذه الحالة معتمدا على دوافع دينية او اخلاقية فليس ما نقوله لأنه لايجب لنا التدخل في معتقدات اي كان ومبادئه. بل يجب على المحلل النفساني ان يكتفي باثبات الوقائع كما هي، لكل شخص مهمة الاستفادة منها او اهمالها على مسؤوليته.

اما فيما يتعلق بالمشكلة التي نحن بصدددها فان الوضع بسيط نسبياً.

فمن المفهوم ان العادة السرية تتغير بتغير السن التي تمارس فيها، فهي اثناء الطفولة غير سوية، اما في سن اليافع فهي سوية ثم تصبح بعد هذه السن غير سوية. وتسهل الوقاية منها والقضاء عليها عند الطفل. اما عند البالغين فهي، عادة، ظاهرة عصبية، ولذلك فهي تتطلب علاجاً نفسياً، ويكون ذلك عن طريق تنفيسها كمشغل اوقات الفراغ بالمطالعة او الرياضة او الاختلاط بين الجنسين. وعلى ذلك لانتكون مشكلة تربية الا عند المراهق. ولما كانت لاتسبب اي ضرر فلا فائدة من مقاومتها بالقوة وكل ما يمكن عمله هو تحذير الغلام من المبالغة فيها، وذلك رغبة في اراحة ضميرنا وليس لافادته. وكذلك لا يسبب الامسك عن العلاقات الجنسية، اي ضرر شريطة ان يكون نتيجة لازادة الغلام الحرة وليس نتيجة بعض التهديدات التي نلوح بها امامه او الضغط الذي ينتج عن ذلك.

★ ★ ★

٣١ - مشكلة التوافق الاجتماعي

انني طالب في احدى المدارس الثانوية، في التاسعة عشرة من عمري، ذكائي فوق المتوسط، دائم الاصطدام بأساتذتي، عنيف المزاج، جاف في معاملاتي .

طلق والدي امي بعد ان انجبتني وانجبت اختي فاصبحت الرجل المرتقب، وحظيت من امي وأهلها بكل عطف وحنان، وبقيت على هذه الحال عشر سنوات، حين رأني ابني لأول مرة، لما جاء ليأخذني من والدتي ويدخلني بعيدا عنها مدرسة ابتدائية في احدى القرى حيث أودعني أحد أصدقائه .

بعد عامين من افتراقي عن امي، تسلم مدير المدرسة برقية تضمنت خبر وفاة والدتي، فاستدعاني لعنده وأخبرني بالأمر فلم يبد على التأثر ولم ابلِك . اني لم اكن افقه الموت بعد، تسلمت البرقية وأعدت قراءتها مرات، ولم افطن الى مصابي الا في المساء حين شغلت طواله في التفكير في معنى الموت، وتخيلت امي راقدة في قبرها تحت التراب . حينئذ أيقنت أن أمي قد ذهبت الى غير عودة وزاد من وقع المصاب حين تسلمت بعد أيام رسالة جافة كل الجفاف من والدي يخبرني فيها بنفس الامر .

اما شعوري تجاه إزاء الجنس الاخر فهو شعور غريب . اني اذا رأيت أبة فتاة، أو امرأة، أحب أن أتصل بها مباشرة. وأتمنى ذلك، واني احب مجرد الشهوة، وأتصل كثيرا جدا بالنساء وكلما خلا بي الجو بفتاة، ولو كانت قريبتني، تنتابني عوارض شتى، وأعتقد بأن من أحدثها ترى ذلك، لأنني ألمس الرغبة في عينها. واني أكتب هذا والقلم يضطرب في يدي، كثيرا ما أفكر في الفصل في مناسبات من هذا القبيل، وأعتقد أن ذلك مرض ينتابني، كما اعتقد أنني غير جميل، وبذلك لأقدم على معاكسة الفتاة إلا التي تُؤجر أي التي تبيع جسدها بالنقود .

فبريك كيف تحلل حالتني ؟

عصام . و

قبل الدخول في تحليل حالتك سأتطرق الى اصل المشكلة في الطفولة، حيث ان في الطفل الى جانب سيل غرائزه العزم، امكانيات فطرية على التكيف للظروف والمثل الاجتماعية، إلا انها لا تكفي وحدها أن تحقق هذا التكيف، ولانماص من أن تتدخل التربية والخبرة الشخصية، لتنمية هذه الامكانيات، واستغلالها لتحقيق توافق الطفل مع الجماعة. وهكذا يتلقى الطفل من والديه، أو ممن يقوم مقامهم مثل الجماعة ومطالبها، ويتشربها عن طريق الالحاء أحياناً، والتوجيه أحياناً أخرى. ويتعلم بخبرته الشخصية أن يتنازل عن بعض اللذات العاجلة التي تثير سخط المجتمع، في سبيل أخرى آجلة، يرضى عنها المجتمع، ويفطن بالتدرج الى ان رضاء المجتمع يجلب لذة لاتقل عن اللذة التي يجلبها إشباع الرغبات الغريزية على نحو بدائي. معنى ذلك ان مبدءاً جديداً قد نشأ واتخذ مكانه الى جانب مبدءاً اللذة في التحكم في أسلوب حياة الفرد. هذا هو مبدءاً الواقع الذي يحمي الفرد من مطالب اللاشعور الغريزية ويمكنه من التعامل الناجح مع الجماعة واكتمال هذا المبدءاً خلال نمو الطفل يعني حدثاً خطيراً في النمو النفسي هو تحقيق التوافق الاجتماعي .

ان التوافق هنا مع الحياة تبنى منذ الطفولة المبكرة . وفترة تكونه الحاسمة هي السنوات الأولى من حياة الطفل، وأهم عواملها البيئة المنزلية وعلى الأخص تأثير الوالدين . وما مهمة التربية إلا أن تصوغ إمكانيات الطفل في قالب اجتماعي مقبول، فتنقله من المستوى اللااجتماعي الى المستوى الاجتماعي، وذلك بأن تعلمه كيف يتخلى عن السلوك الطفلي من أجل سلوك رشيد اجتماعي، ولها علاوة على ذلك مهمة أخرى هي الحيلولة دون نمو الامكانيات المضادة للمجتمع، فاذا أخفقت في تحقيق هذين الغرضين، نشأت شخصية عاجزة عن التوفيق بين رغباتها وبين مطالب المجتمع، شخصية لاجتماعية أو معادية للمجتمع، دائبة العمل على إلحاق الأذى بافراده .

كما ان التوافق الاجتماعي لا يحقق الا اذا سار النمو الانفعالي للطفل سيراً سوياً، فلا يلحقه أزمات أو صراع، ولن يسير على هذا النحو السوي الا تحت شرط

أساسي، هو أن تجد الطاقة الغريزية وسيلة سليمة للتعبير عن نفسها.

ففي الطفل حاجة الى الحب والمحبة، أي الى ان يحب غيره ويحبه غيره. إلا أن هذا الحب ينبغي أن يكون معتدلاً، فيأخذ في النقصان من حيث شدته قبل مرحلة المراهقة، حين تحتم الصحة النفسية أن يطرح الطفل موضوعات خارج الأسرة والاضطراب الذي يلحق بالطاقة الغريزية عبارة عن تثبيت عند مرحلة الطفولة نتيجة الافراط في بذل الحب للطفل، أو عن فقدان الأمان الانفعالي نتيجة الحرمان من الحب أو الحيرة بين المعاملة اللينة والمعاملة الجافية. وهذا الاضطراب في نمو الطاقة الغريزية هو مصدر الشخصية العصابية.

ان الطفل حين يجابه المجتمع تتنازع قوتان: قوة الدوافع اللاشعورية، وقوة الأنا الأعلى. الأولى تبغى الاشباع والثانية تمنع الاشباع. والأنا بينهما نهب لهذا الصراع. ولابد من حلول ثلاثة يقدمها الأنا حلاً لهذا الموضوع:

١ - الحيلولة دون الرغبة الغريزية عملاً بمبدأ الواقع، وفي هذه الحالة يقال إن الطفل أعلى الرغبة بترجمته إياها الى شكل من أشكال السلوك يقبله المجتمع.

٢ - تغليب الرغبة الغريزية على الأنا الأعلى، اي القوانين الخلقية، فيبدو الشخص (متوحشاً) بسلوكه سلوكاً بدائياً. وينتفي بهذين الحالين أي صراع نفسي.

٣ - ولكن قد يحدث أن تكون كلا القوتين جارفتين بحيث يتعذر تغليب إحدهما على الأخرى، وبذلك ينشأ صراع نفسي مؤلم، فيعمد الشخص الى محاولة التوفيق بين القوتين: الرغبة اللاشعورية ونواجي (الأنا الأعلى). وينتج عن هذا التوفيق سلوك شاذ فيه إرضاء جزئي لكل من الدافعين.

بعد هذا العرض يمكننا التولوج الى مشكلة القارئ عصام. و

كنت في صغرك مع اقرانك تسرح وتمرح في حياة طبيعة لاتشوبها شائبة حين جاء والدك لينتزعك من عطف أمك وينقلك من بيتك حيث الحرية المطلقة وحيث تلمي امك كل رغبة لك، الى البيئة المدرسية حيث القيود، وحيث لاتتحقق لك الرغبة.

نأتي بعد ذلك الى خبر وفاة والدتك وتأثيره عليك حيث بدأت تنفرد وحدك في حجرة المنزل كي تبكي ساعات وتذكر امك التي لم تراها منذ عامين . ساعدتك هذه الوحدة أن تطيل التفكير في سر الموت وبعض المسائل المتعلقة بأسرار الوجود فاكنتسب عادة الشرود الذهني . لقد كانت صدمة نفسية عنيفة اعترضت حياتك الانفعالية فأصابتها بالخلل ، وسببت لك اضطرابا شديدا وليس أدل على ذلك من اعادة قراءة رسالتك .

وبما انك وحيد امك ، فقد استحوذت على عطف أمك واهلها . حرمت من ابيك العشر سنوات الاولى من حياتك ، والمعلوم أن شخصية الطفل تتحدد الى حد كبير في السنوات الخمس الأولى من حياته ، فلم تنهياً لك فرصة تمثل صفات الأب وامتصاص شخصيته الرجالية . وعلاوة على ذلك لم تعتد تأجيل رغباتك . حتى اذا خرجت الى المجتمع لم تجد المعاملة التي حظيت بها من قبل في كنف الأم حيث لاسلطة تعارض رغباتك . هنا في نفسك مشاعر النعمة على المجتمع ، وابتدأت تنظر اليه نظرة الخصم غير المستعد للتعامل السوي معه .

لما اتصلت بوالدك لقيت من العنف ما لم تعهده ، حب أمك لك غرس فيك بالتبعية ، وقسوة الأب بعد ذلك هددت شخصيتك وعرقلت نمو ذاتيتك . هذان العاملان أفقداك الشعور بالأمن وأحلا بدلا منه شعورا بالنقص ولد في نفسك إحساسا بأن شخصيتك في خطر ، وهذا هو السر في حساسيتك المرهفة الثائرة وتفسيرك كل موقف من زملائك أو مدرسيك على أنه جارح لكرامتك . لم تعرف أباك الا عندما جاء ليدخلك المدرسة ، فخبرتكم بأبيك اقترنت بدخولك المدرسة ، وخبرتكم بالمدرسة اقترنت في ذهنك بخبرة مؤلمة أخرى ، هي حرمانك من الأم ، ثم فقدانك إياها بالموت . وهذا تفسير كراهيتك للأب وكل من يمثل الأب من مدرسين أو سلطة تقف دون رغباتك ، وكراهيتك للنظم المدرسية وانعدام الانسجام بينك وبين أقرانك فيها . وامتدت هذه الكراهية فشملت المدرسة على الثانوية . ونزيد ذلك أن معاملتك الشاذة لأقرانك كان يزيد من حدته احساسك بالنقص الناتج عن التربية الأولى ، فضلا عن قصر قامتك قصرا كبيرا ، وقلة حظك من الجمال .

من هذا القلق على ذاتيتك ، واحساسك الدائم بالنقص ، نشأ عنصر ثالث من سلوكك اللااجتماعي ، وهو الاهتمام بتكوين العلاقات الجنسية بالفتيات الساقطات . لم يكن ذلك الا تعبيرا عن ذكورتك ، وتأكيذا لذاتيتك التي هددتها الأم ببذلها العطف كله ، والأب بقسوته ، وتنفيسا عن رغباتك اللاشعورية التي لم تجد إشباعا في طفولتك .

ويبقى في الاخير العنصر الأخير وهو شرود الذهن والأغراق في أحلام اليقظة . لقد افقدت السعادة والهدوء الانفعالي ، فلا بد أن تلتمسها في عالم الخيال . وانت قد فقدت بسبب تربيتك الأولى الانسجام مع المجتمع . فمعظم المواقف لاتسرك ولذلك تنهرب منها بالاغراق في احلام اليقظة . هذا الى انك دائم التفكير في الجنس الاخر كلف باشباع رغباتك الغريزية فتجد لها منصفا في أحلام اليقظة عندما يعز عليك اشباعها فعليا هذا فضلا عن انشغالك بحب فتاة ملكت عليك كل لبك إلا أنك لاتفكر فيها جنسيا ولا يبعد ان يكون ذلك راجعا الى أنها رمز للأم الطيبة التي كنت تقدسها فهي بديل الأم التي حرمت منها منذ أمد بعيد وحرمت من توجيه انفعالات الحب نحوها الوقت الكافي هذا القول يفسر عجزك عن التحرر من التفكير فيها .

بعد هذا التحليل يتبين لنا في النهاية كيف تؤدي الصدمة النفسية الى الاضطراب السلوكي . ولكن يجب ان نذكر ان الصدمة وحدها لاتكفي لاجداث هذا الاضطراب ، بل لابد أن يكون الشخص على استعداد من قبل لهذا الاضطراب بسبب خبرات الطفولة المبكرة ، وقد كانت خبراتك القديمة مؤلمة الى حد الاعتقاد بأنه كان من المحتمل جدا أن تصاب بأحد الأمراض العصابية ولكن حل محله سلوك موضوعي لاجتماعي موجه الى المجتمع لا الى ذاتك فنجيت بذلك من الملائخوليا .



٣٢ - الحسد

امرأة عمي في الثانية والستين من العمر، تزور عائلتنا بعض الاحيان بعد ان ترملت منذ سنتين، وهي ما تفتأ تمارس خصلتها البيغضة: الحسد.

تحسدنا من النعمة التي اصبح الله علينا بها

وهي تدقق في كل مشاكلنا البيئية

وتنقل الى اولادها الصورة المقرونة ب (الحسد) عن معيشتنا

تجاه ذلك وضعت والدتي (حدوة حصان) على باب الدار لتتفادى هذا

الحسد

واصبح اذا ما اصاب احدنا مكروه نعزوه الى حسد امرأة عمي

فبريكم كيف تحللون نفسية الحسود؟

زينب . غ

يعتبر الحسد شقيق الغيرة بل هو توأمها الذي ولد ساعة مولدها، فأنت قد تغارين على امرأة ولكنك قد تغارين أيضا من رجل وتحسديه .

فحسد امرأة عمك غيرة، والحسود الغيور إنسان فقد الثقة في نفسه، واستشعر العجز عن تحقيق غاياته ومطامعه . فهو بدل أن يعمل ليصل، يظل متطلعا الى الذين وصلوا، منفقا صفوة عمره أو عصارة فكره في الانتقاص من قدرهم، ومحاولة إظهارهم لدى الناس بمظهر المشعوذين الدجالين .

كما يمكن القول ان الحسود الغيور وثيق الصلة بالكسول . ولكن الكسول يقنع بلذة سلبية . أما الحسود فلا تطيب له الحياة الا اذا شابهها اللؤم، وتخللها الدهاء، وتمشت في تضاعيفها لذة ايجابية خبيثة هي التهمة والشااية والوقعة

والدس . فالחסود الغيور يكثر ليصل ، ويغتاب ليصل ، ويتزلف ليصل ، ولا ينفك يدس للرجل الناجح حتى يشوه سمعته بغية أن يحل محله أو يجعل منه انسانا فاشلا مثله . وعندئذ يشعر بالسعادة الكاملة لأنه استطاع أن يحقق المساواة في الفشل بينه وبين ذلك الرجل الفذ الناجح المرموق . فنجاح الناجح يعتبره الحسود الغيور نجاحا مأسلوباً منه . وفشل المجتهد يعتبره الغيور فوزاً له .

ان الغيرة المقرونة بالחסد شر خلال — زوجة عمك — وعنها تصدر ردائلها جميعا . وبما انها تمكنت هذه الغيرة الحاسدة من نفسها أصبحت شرسة وصلفة ومتمردة ، بل نمامة ومغتابة وواشية ، لاتأبه للواجب ولا تحفل بالفضيلة ، فتحرقها الدائم ، ولوعتها المستمرة ، وحسرتها الزمنية ، كل هذه العوامل قد تدفعها بالرغم منها الى سلوك سبل الغواية كي تساوي نفسها بأولئك الناس الذين تغار منهم وتحسد لهم .

بيد ان التفكير لا يؤخذ قسرا والسعادة قل أن تمتلك بالمغامرة ، والقناعة ممتي اقترنت بالبساطة ونعمة الفكر السليم كانت أمتع ألف مرة من حظ غامض مبهم تزينه الغيرة الحاسدة وهي تملأ طريقه بالاشواك .

برأيي خير سبيل لمعالجة الغيرة الحاسدة هو تجنب تدليل النشء ، ثم تربيتهم على حب العمل ، ورياضتهم على الجهد الشاق ، وإشراهم فضيلة الاعتماد على النفس ، بحيث يتكون فيهم منذ الصغر إحساس عميق بالعزة والكرامة والرجولة يحول بينهم وبين التطلع في المستقبل الى تحقيق أي نجاح لا يكون من نتاج قرائحهم وصنع أيديهم ، وثمرة إرادتهم ومجهودهم .

وبما ان امرأة عمك في سنها الحالي ليست على استعداد لتروض على مناقله ، فالأفضل التعامل معها من وجهة المهادنة بقدر الامكان ، باعتبار ماسقناه بالامكان الاستفادة منه في عمر اصغر ، وحيث بالامكان تقديم العلاج النفسي .



٣٣ - مستوى الطموح

اطمح ان يصبح ابني عالما في ميدان الذرة النووية، وهو ناجح في دراسته، وقد نال علامات عالية في الصفوف الثانوية، وسيقدم الى امتحانات الشهادة الثانوية هذا العام .

فكيف اتمس مستوى ما انشده من ابني في ان يصبح عالما؟

عبد الهادي . ق

باديء ذي بدء دع ابنك يقرر الفرع الذي يريد ان يدرسه بعد نيله الشهادة الثانوية . ففي قطرنا مثلا ينعدم الاختيار نتيجة لارتفاع العلامة التي يناها الطالب في امتحان الثانوية .

اما دراسة مستوى الطموح فيقوم على البحث في أثر النجاح والفشل وفي علاقة كل منهما بأهداف الشخص، وهذه الطريقة تبشر بنتائج طيبة في دراسة الشخصية دراسة تجريبية . ويلتزم مختلف الباحثين فيها أسلوبا يقوم على تكلف الشخص المختبر بمهمة معينة ومطالبته بتقدير ما ينتظر أن يصل اليه من توفيق فيها خلال محاولاته المتتابعة للقيام بها .

وقد ورد مصطلح مستوى الطموح في مانشرته ديمبوحين بدأت بارتياح هذه الناحية من نواحي علم النفس فحاولت أن تثبت إمكان دراسة بعض المسائل المعقدة، كالنجاح والتعويض والصراع، دراسة تجريبية .

وفي عام ١٩٣٠ قام هوني بدراسة علاقة النجاح والفشل بمستوى الطموح الذي عرفه بأنه أهداف الشخص أو غاياته أو ماينتظر القيام في مهمة معينة .

وكان هوني يعطي من يختبرهم عدة واجبات بسيطة ويدرس تغير مستوى طموحهم بعد كل محاولة فيها . و قد قرر نتيجة للتجربة التي قام بها أن مستوى

الطموح يميل الى الارتفاع عقب النجاح وأنه يميل الى الهبوط عقب الفشل، وقال ان الشخص يعتبر ما قام به نجاح أو فشلا لوفقا لمقدار إجادته في الواقع بل بالاعتماد أيضا على مدى اقترابه من المستوى الذي كان يطمح اليه . فالشخص يشعر بالفشل اذا كان ما حققه أدنى مما طمح اليه، ويشعر بالنجاح اذا كان عمله قد وصل أو فاق ما كان يطمح اليه . وحاول هوبي أن يدلل أيضا على ان الشعور بالنجاح أو الفشل يقتصر على منطقة محدودة من الصعوبة، أي أن المرء لا يشعر بهذا أو ذاك إذا كانت المهمة التي بصدد ممارستها في الصعوبة أو مسرفة في السهولة .

وحاول فرانك بعد ذلك أن يعتمد على الدراسة الكمية، ووضع مستوى الطموح في تعريف جديد استوحاه من المنطق العملي فقال انه مستوى الاجادة المقبل — في واجب مألوف — الذي يأخذ الفرد على عاتقه الوصول اليه بعد معرفته مستوى اجادته من قبل في ذلك الواجب . وقد استخدم فرانك طريقة أكثر دقة ووضيحا يمكن أن تؤدي الى التقنين والدراسة الكمية، فكان يعطي الشخص واجبا يتضمن تكرار أعمال بسيطة — مثل طبع كلمات، مقننة من حيث الصعوبة، باستخدام آلة للطباعة باليد، وكانت جودة كل محاولة تقدر تبعا لعدد الثواني التي تستغرقها . وكان يخبر الشخص بعد كل محاولة بعدد الثواني التي استغرقها للانتهاء من طبع الكلمة أو العبارة، ويطلب اليه أن يعين الثواني التي ينتوي الانتهاء بعدها من محاولته الثانية .

وقد ابتعد فرانك في تعريفه لمستوى الطموح عن الامال والرغبات الخافية التي كان هوبي يلتمس الكشف عنها . وأن فرانك لم يفتن تماما الى أن العوامل الواضحة التي كان يدرسها ليست هي بالضرورة نفس العوامل الخافية التي يتضمنها ما يمكن أن نطلق عليه مستوى الأنا . وأن الاختبارات التي استخدمها والنتائج التي وصل اليها يمكن أن يدخل فيها كثير من العوامل التي يمكن ضبطها أو الكشف عنها . هذا الى أن أغلب التجارب التي قام بها كانت على عدد قليل من الاشخاص وأن النتائج التي وصل اليها لا يمكن إثباتها إثباتا كافيا بطرق الاحصاء .

من الواضح ان الفكرة الاساسية التي أوحى بهذه الدراسات المختلفة قد

أشيعت بالغلطة الشائعة التي تعيب كل مدرسة من مدارس علم النفس الحديث . وهذا الخطأ الذائع هو البدء بحكم سابق أو الاستمساك بفكرة واحدة ومحاولة تفسير كافة وجوه النشاط الانساني على ضوء الفكرة او ذلك الحكم . وهنا يبدو كافة من بحثوا في مستوى الطموح يؤمنون إيماناً صريحاً قوياً بأن الباعث الوحيد على النشاط هو إرادة القوة واعتبار الذات .

وقد قام بعض الباحثين بدراسة طبيعة المواقف المختلفة التي تحيط بالشخص أثناء القيام بالتجربة ، كما قام آخرون بدراسة الفروق الفردية وعوامل الشخصية التي يحتمل أن يكون لها أثر في مستوى الطموح . غير ان الواقع أن الكثرة من أولئك الباحثين كانوا ينحون الى قصر دراساتهم على البحث في ارتباط مستوى الطموح بعوامل الشخصية التي تشتق على الاغلب من نظريات المدرسة التحليلية والتي كثر شيوعها .



٣٤ - زيف الوظيفة

انا موظف في احدى الدوائر الرسمية، مضى علي في ميدان وظيفتي اكثر من عشر سنوات.. نفسيتي تغيرت كثيرا في السنوات الاخيرة بحكم تنامي تاثير وظيفتي على المراجعين من المواطنين. ففلان يناديني بالبيك والثاني بالافندي والثالث بالحواجه.. ذاك يتزلف مني والاخر يريد ان يسترضيني.

استعرضت هذه الامور في جلسة تأمل فرأيت انني اصبحت اعيش بالزيف والخطأ.. وهو عكس ما تربيت عليه وناضلت من اجله.

فكيف لي ازاحت هذا الكابوس عني؟

خليل. ي

لعلك من نوادر الموظفين الذين يكشفون الواقع المزيف الذي وصلوا اليه بحكم وظيفتهم ويريدون التخلص من هذا (الوهم) الذي اصابهم. والواقع ان الشخص الذي تتصف فكرته عن نفسه بالزيف والخطأ يجد ذلك الأمر جد عسير، فالمهمة التي ألقاها على عاتقه دون وعي منه — مهمة تحقيق ماليس في وسعه تحقيقه، تنتهي دائما الى الفشل وخيبة الامل، وبذلك يزيد قلقه ويزداد تركيزه حول ذاته، ويقبل نتيجة لذلك ادراكه للادلة والقرائن الموضوعية اسي تعينه على تصحيح تقييمه لذاته، وتعينه بالتالي على اصدار الاستجابات الناجحة للبيئة التي يعيش فيها، ويؤدي به الاجهاد النفسي واليأس عن هذا كله الى الاعراق فيما يستشعره الانسان العادي بين الحين والحين من حنين الى الطفولة ورزقها المكفول، بحيث تسيطر عليه هذه المشاعر وتصبح رغبة قوية لاقبل له في الوقوف تجاهها.

إن الاستقلال الذي ينم عن الصحة النفسية قلما يتحقق للانسان الا اذا كان يتخذ من نفسه موقفا واقعيا؟ فالاستقلال ان اتيح للشخص الذي يحاول أن

يكون غير ماهو لا يؤدي الا الى اضافة عبء الى عبء ناء به حامله . وعلى ذلك فليس من قبيل المصادفة أننا نجد الشخص الذي اختلط عليه أمر نفسه يميل إما الى أن يكون متواكلاً معتمداً على غيره دون إخفاء أو موارد، أو الى العسف في محاولة التبرؤ من رغبته الكامنة في مثل هذا التواكل . ونجده في كلتا الحالتين بائساً يشيع البؤس من حوله . وقد يصبح بمرور الزمن انساناً مشكلاً في بيئته، أو قد يساعده تفاعل الأحداث النفسية والخارجية على نمو غير متوقع على أن يرى قبساً من نور فيرى نفسه في ضوء جديد . أو قد يمتد به شقاؤه الى البحث عن طبيب معالج يستطيع أن يوجهه مرة أخرى في طريق النمو بكل ما في ذلك من بشائر النجاح والتقدير .

والانسان الذي يوقف حياته كلها على محاولة تحقيق ما لا يستطيع تحقيقه قلماً يكون واقعياً في معاملته للآخرين أو منصفاً في الحكم عليهم . ذلك أنه في حاجة دائمة الى أن يسخرهم في تحقيق أهدافه الخاصة وأن يفرض عليهم أدواراً يختارها لهم بنفسه : دور الأب الذي كان يحلم به ، أو دور العدو الذي يصب على رأسه مشاعر الغضب والعداء التي تراكمت في نفسه نتيجة لمواقف الاخفاق التي تعرض لها في ماضي حياته ، أو دور المرعوس الذي يتيح له فرصة الشعور بالتعالي والكبرياء .

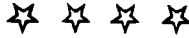
وفي موقف كموقفك حيث يسلب مرضك قدرته على الاضرار تجاه العلاج ، لن تكون بالآخرين حاجة الى ادراك زيف الفكرة التي كونتها عن نفسك او الى مقاومة المعاملة المجحفة النابعة من هذه الفكرة ، وقد عرّف ليون صول الفرق بين الموقف العلاجي وبين غيره من المواقف بقوله : ان من خصائص هذا الموقف ان ما يراه المريض حقاً ويدلي به على انه الحق ، يؤخذ مأخذ الجد على أنه وصف صادق للصورة كما تبدو له ، فهو لا يستجيب للحقائق الواقعة ، وإنما للحقائق كما يراها . وهذه الحقيقة الخاصة به تعتبر مهما كانت غرابتها ومهما كان التواؤها في نظر الآخرين ، خير دليل يهدينا الى كنه ما يصدر عنه من تصرفات ، والى السبب في صدورها عنه . وعلى ذلك يكون واجب المعالج هو أن يكتشف المعنى الذي تؤخذ بهمراء المريض ومعتقداته على أنها صحيحة وحقيقية .

والمريض داخل حدود مثل هذا الجو المتحرر ، حيث يؤخذ كل ما يقوله عن نفسه أو عن غيره على أنه حق ، يستطيع أن يبدأ في ارتياد نفسه واستكشافها . وباستمرار عملية الارتياح هذه بما فيها من مراحل التقدم والتراجع والأمل واليأس ، ينتقل المريض من نقطة اقتصر فيها أقواله على معالجة الحقيقة بالمعنى الذاتي الى نقطة يستطيع عندها ان يقول — بل وان يستمع الى ما يقول — كلاماً يتناول أموراً تقترب به شيئاً فشيئاً من الواقع الموضوعي ، فيدرك فيما يدركه مثلاً أن فكرته عن نفسه زائفة بالفعل ، وأنها فرضت عليه من الخارج أو فرضتها عليه نفسه تحت وطأة مشاعر الخوف والاثم والغضب ، وأنها لم تتكون في ضوء الأدلة الموضوعية على من عساه أن يكون أو لا يكون ، وما يستطيع فعله أو لا يستطيع ، وما أراد القيام به أو لم يرد .

أما أنت فاذا ما بلغت هذه المرحلة ، حتى ولو أصبت في طريقك اليها بعدد كبير من النكسات ، تستطيع أن تمر بخبرة شبيهة بتلك التي مر بها طالب الجامعة الذي أدرك فجأة أنه لم يرد قط أن يمارس لعب الكرة ، فأنت تدرك أنك لم تنجح قبل في تحديد أسباب اخفاقك وان هذ الاخفاق لا يرجع الى قصورك دون بلوغ المثل الذي رسمته لنفسك ، ولا الى عجزك عن اقناع الناس بتقبلك كما أنت ومعاملتك على هذا الأساس بقدر ما يرجع الى اصرارك على رؤية نفسك في غير ثوبها . وما أن تدرك هذه الحقيقة وتصوغها لنفسك ، حتى تتمكن من اتخاذ خطوة حيوية تالية نحو الصحة النفسية ألا وهي الكف عن بغض نفسك وكراهيتها .

ونستطيع بعد أن نتحرر من كراهيتك لنفسك أن تقدر قيمة امكانياتك الايجابية حق قدرها فتقول لنفسك مثل ما قال لنفسه طالب الجامعة : انني أحب أشياء كثيرة ، إلا أن لعب الكرة ليس من بينها . فيستثني مما تحبه ما أملته الصورة لتي فرضت عليك وما أن تقول ذلك حتى تصبح حراً بأعمق ما تتضمن هذه الصفة من معنى : حراً في أن تلعب الدور الذي قدر لك أن تلعبه في الحياة .

ان الخدمة التي نستطيع تقديمها لك تتمثل في اطلعك على العلاقة بين الصحة النفسية وبين تقدير الذات تقديرا واقعيا ، وفي تحذيرك من تلك الظروف التي قد تسود حياتك اليومية عامة ومحيط الاسرة بنوع خاص فتفرض على الافراد فكرة زائفة عن ذواتهم تتحكم في مجرى حياتهم في معاونتنا على ادراك السبل التي نستطيع في علاقاتنا الشخصية وعن طريق نظمنا الاجتماعية أن نسلكها لتشجيع الافراد على توخي الامانة في حكمهم على أنفسهم ، وبالتالي على السعي الى الاستقلال الذي يؤدي الى الطمأنينة .



٣٥ - زواج العقل أم زواج الجنس

أبعث لكم بمشكلكتي وأنا محطمة القلب بعد ست سنوات من الزواج
برجل لا يعرف من المرأة الا جسد يروي به ظمأه الجنسي . أنا شابة في الرابعة
والعشرين من العمر تزوجته بعد أن لمست فيه مثالا للرجل المتفهم والقادر على
التجاوب مع متطلبات المرأة الفكرية والعاطفية ، ولكن للأسف لم يكن قد مضى
على زواجي به بضعة أسابيع حتى ظهر على حقيقته ، وهي حقيقة غابت
عني خلال فترة الخطوبة . معه لم أعد أشعر بأنوثتي ولا قدراتي الذهنية ، سيما
وأني امرأة متعلمة خريجة قسم التاريخ في جامعة بغداد . لقد سئمت الحياة التي
أعيشها برفقته واصبحت لا أتصور وجوده بقربي ، فهل أنا مخطئة بهذا التفكير ؟ .

رولا . ي . ع

يتضح من رسالتك أنك على جانب كبير من الثقافة حيث (نمت) بك
تجاه سلبيات زوجك ، مما جعلك ترين أن الحياة ليست هي الجنس فقط ، بل
هي مشاركة نفسية ووجدانية وكيانية وأخيرا جنسية . وهذا ما لم يفهمه زوجك
— برأيي — أبدا .

انه قد اشترك عبدة مأمورة له .. فكيف لا تطيعين رغباته متى شاء وفي
أي زمان .

وإذا كان الامر هكذا معك ، فان الغالب ان يكون الامر عكس ذلك .
اي ان يشعر الزوج ان زوجته لم تعد تواكبه فكريا بعد الزواج والاستقرار ، مما
يدفعه الى تنمية علاقات خارجية تعوض ما يفتقده في بيته .

ومن الخطأ الظن أن فكرة واجب الزوجين تدل على فكرة التملك ، اذ ليس
هناك من امرأة ترغب في أن يمتلكها الرجل ، لأن في ذلك اعترافا بامتهانة كرامتها
الانسانية ، غير أن النساء اللواتي فهمن أهمية العلاقة الجنسية الجوهرية يرغبن في

الانتماء للآخر . وهناك فرق واضح بين فكرة التملك وفكرة الانتماء ، فبينما تعني كلمة التملك السيطرة فان الانتماء يعني ، في نظر المرأة الحقة ، الخضوع بحرية وبدون اعتراض لتأثير الآخر والاستسلام لسحره الشخصي ومشاركته وجوده وادراك قوته والتمتع بها . اذ تشعر المرأة بأنها مشتتة لقيمتها الخاصة وليس لأنها تجعل الرجل يجرب قوته فيها . فهي تشعر بكل ما يتضمنه القول بأنها امرأته ، ولهذا تستعلم لمداعبته على أمل أن تحظى بلذة مشتركة .

يوحد الرجل والمرأة في الزواج بين روحيهما ونفسيهما وجسديهما . ولهذا كانت الحياة الجنسية شرطا اساسيا لكماله ، وهو شرط ضروري ولكنه ليست له أهمية أولية كما يأمل المراهقون ويخشى العصاةيون . وبالرغم من أن العلاقات الجنسية ليست سوى التعبير الجسدي عن الرباط الشخصي الذي يجمع بين الزوجين ، فانها تساعد ، أحيانا ، على تقوية هذا الرباط اذا ما ضعف أو تعمل على تجديده . أولسنا هنا أمام تلك الحكمة الشعبية التي نندرنأ بأن لا نستمر في خصمانا أكثر من ليلة واحدة ؟ هذا ، ويصعب على شخصين الاستمرار في الخصام اذا كانا ينامان معا .

ومع ذلك ، فان المرأة التي تنسى في المساء خصام النهار وتستدير في السرير بهيام نحو زوجها انما تستجيب لغريزتها السوية . كما أن الفعل الجنسي الذي ينشأ عن رغبة في الصلح يعيد من جديد اتحاد القلبين وذلك بتأثير سببية متبادلة . وتبدل الحياة الجنسية من عوامل الاثارة خلال الزواج ، اذ تثيرها في اول الامر العاطفة الغرامية ، ومن ثم تثيرها الرغبة في التعبير جسديا عن طابع رباط الزواج الخاص . ويعني هذا أن المرأة ، في هذه المرحلة الثانية ، تثير الرجل جنسيا لانها زوجته . وهي تكتسب سحر الكائن الذي تعيش معه دائما . فكم تعز علينا رؤية هذا الوجه الذي رأيناه غالبا تطالعا فيه ذكرى الأيام السعيدة أو المحزنة التي عشناها معا ! ويبلغ من معرفتنا بهذا الوجه أننا لا نلمح صلابة تقاطيعه وعمق التجاعيد التي أخذت تجتاحه ! عندئذ تصبح الزوجة هي التي تجذب الرجل اليها اكثر من المرأة .

ان مصير الحياة الجنسية ، عند الزوجين ، مرتبط بميزات العلاقات الشخصية التي توحد بينهما ويعيوب هذه العلاقة . فاذا كان الدافع الجنسي جديا صرفا مر بالمراحل الثلاث التي تميز كل رغبة جسدية : الاثارة ، الشبع ثم الاعراض ، ولكن هذا الدافع يستمر بعض الاستمرار اذا ما نفخ فيه الحب الحياة ، ويكفي من ثم ، ان يستقر هذا الارتباط بين الحب والحياة الجنسية في الزواج حتى تستمر كل من الجاذبية والرغبة الجنسيين في الوجود نهائيا .

اذا كان ما ذكرته القارئة رولا صحيحا بالكامل فان مثل هذه الاختلافات لا تمحي بالكامل في نفس الظروف التي توجد بها . ولن أدهش اذا ما قيل لي ان كثيرا من الناس شاهدوا نجاح زيجات بالرغم من وجود عناصر عدم الانسجام بين الزوجين . ولا يدهش ذلك أيا من الناس لأن الطبيعة الانسانية تبلغ حدا من المرونة يجعلها تصل الى نتائج موفقة في ظروف سيئة . ويجب أن يكون ما قلته انذارا فقط وهو أن هذه الزيجات مثقلة بالاحطار .

ويجب أن ننوه اننا نتذكر دائما الشواذ اكثر من تذكرنا القاعدة الاساسية ، لأن الشواذ لا تدخل ضمن نطاق تنبؤاتنا ، ولهذا يدل تذكرنا لهذه الشواذ على انها خروج على القانون .



٣٦ - القلق من الموت

في العام القدام ابلغ الخمسين من العمر .. اعزب لم أتزوج
تركت عملي قبل فترة قصيرة ، وقد تكاثرت الهموم علي وأخذت فكرة
الموت تراودني ، واصبحت قلقا من الغد ومن وراء الغد
أوصيت أخي أن يقيم لي جنازة مهيبة عندما أرحل عن هذه الدنيا .
أقمت الصلوات على قبر والدي احتراماً لذكراها
والآن اصبحت نفسي متقبلة لفكرة الموت ، ولكن ما أخشاه ان اتعذب
حين تبدأ حشرته
أفيدوني قبل أن أرحل عن هذه الدنيا الفانية .

أحمد . د

لا أعلم ماذا أقول لك . فقد كتبت رسالتك وكأنني أحلل المشكلات
النفسية عبر مجلة اسبوعية ، فاذا (كُتبت) لك الحياة فستقرأها واني متأكد انك
على قيد الحياة وسوف يكون ذلك لك ، على أمل أن تكون حالتك قد تحسنت
نتيجة أكثر من طارئ ، او انتكست نتيجة عوامل اخرى .

انت واقع في فكرة القلق من الموت بسبب الظروف التي شرحتها
في رسالتك . ويعتبر القلق من الامراض العصائية الشائعة ، الا انه يعتبر سمة رئيسية
في معظم الاضطرابات ، نجده بين الأسوياء في مواقف الازمات ، كما نجده
مصاحبا لكل الاعراض العصائية والذهانية على السواء . ويرى كثير من المفكرين
ان القلق هو سمة العصر الحديث بأزماته وطموحاته ومنافساته الحادة . وقد يكون
هذا صحيحا . لكن مع هذا نجد أن الحالات الشديدة من القلق توجد في كافة
المجتمعات .. ولم يخل منها عصر من العصور . والقلق هو انفعال شديد بمواقف

أو أشياء ، أو أشخاص لا تستدعي بالضرورة هذا الانفعال . وهو يبعث في الحالات الشديدة على التمزق والخوف ، ويحول حياة صاحبه الى حياة عاجزة ، ويشل قدرته على التفاعل الاجتماعي والتكيف البناء، ويشمل الاضطرابات في حالات القلق — مثله في ذلك مثل اي اضطراب انفعالي اخر — الكائن بجوانبه الوجدانية والسلوكية ، والتفكير فضلاً عن تفاعلاته الاجتماعية . فمن حيث النواحي الشعورية (او الوجدانية) تسيطر على الشخص في حالات القلق مشاعر بالخوف ، والاكتئاب ، والشعور بالعجز عن اتخاذ قرارات حاسمة ، او سرعة اتخاذ قرارات لا تنفذ . والشخص في حالات القلق غالباً ما تظهر اضطراباته الفكرية في شكل تبني اتجاهات وأفكار لا منطقية . وقد تبين ان القلقين والعصبيين غالباً ما يتبنون افكاراً مطلقة ، متطرفة ، وغير واقعية ويميلون الى نقد الذات الشديد ، ويضعون متطلبات صارمة على ما يجب أن يفعلوه وما لا يفعلوه . أما الجانب السلوكي من القلق فينتقل بالتورط والانغماس في سلوك ظاهر من الخوف والتوتر عند اختبار موضوعات القلق . ففي الحالات الشديدة من القلق يبدأ الشخص في معاناة تغيرات فسيولوجية ، كسرعة دقات القلب ، والتشنج وتقلصات البطن والاسهال ، والدوار والعرق البارد .. الخ . ولاسباب عملية يعتبر هذا الجانب من أكثر جوانب القلق اهمية ، لان جزءاً من العلاج النفسي السلوكي الحديث يركز على التعديل من هذا الجانب السلوكي الظاهر ، وينجح في تعديله.. ويؤدي هذا التعديل في هذا الجانب الى تعديل في الجانبين الاخرين من القلق وهما جانباً الشعور والتفكير .

بعيدا عن الجانب المرضي لحالتك اقول انك خائف من الموت ، أليس كذلك؟ — في ذهابك الى قبر والدتك مثلاً — وانك لتعذر في خوفك ، فقد سمعت كثيراً عن (آلام الموت) ، عن ذلك العذاب الذي يصحب حشرة الروح في الحلقوم ، حتى صار خاطر الموت ممتزجاً في فكرك وشعورك بخاطر الألم ، وصورة الدم ، وظلمة البصر ، وآلام الاطراف والجوارح جميعها . ويزيد من خوفك هذا علمك بأن الموت هو الأمر الوحيد في هذه الدنيا الذي لا بد منه ولا نجاة . فقد تنجو من كل هم وكل سوء ، من المرض ، من الألم ، من الفقر ،

ولكن لا منجى لك من الموت .. ومع هذا فليس من اليسير على أكثرنا ، بل علينا جميعا ، أن نستقبل هذا الأمر المحتوم دون اكتراث .

ولكن هلا تهون عليك الامر قليلا ! هلا تستمع الى رأي العلم في الموت لتبين أن لا مبرر لخوفك هذا !

ان جميع الشواهد والدلائل العلمية تثبت أن الموت يخلو من كل ما تتخيله فيه من ألم وعذاب ، وأنه مجرد انتقال هين سهل من عالم الحس المؤقت الى عالم النوم المؤبد .

هل قرأت كتاب العالم الفرنسي الكبير الكسس كارلايل المسمى (الانسان ذلك المجهول) ؟ يقول كارلايل ان الموت لا يقع دفعة واحدة وفي برهة واحدة ، بل يقع على دفعتين : أولاها دفعة الموت العام وفيها يموت الجسم موتا اجماليا ، وثانيها دفعة الموت الجزئي وفيها تموت أعضاء الجسم عضوا فعضوا ، أما الموت العام فيقع عندما ينبض القلب نبضة الاخيرة ، وفي هذه الحالة ينتهي الانسان من الحياة ويعد من الوجهة البيولوجية ميتا . ولكن تبقى بعض اعضاء الجسم حية الى أن تموت بعد ذلك ببرهة قد تقصر وقد تطول ، فالكلية مثلا قد تعيش بعد موت صاحبها أكثر من ساعة كاملة .

ويقول الدكتور كارلايل انه قد يمكن التغلب على الموت العام ، كما يحدث عادة في حالة الفرق ، اذ يمكن ان تعاد اليهم الحياة بعد انتشالهم من الماء وهم (موتى) . أما اذا وقع الموت الجزئي ، أي اذا ماتت أجزاء الجسم وأعضاؤه فلا سبيل الى استعادة الحياة أبدا .

فماذا يحس الانسان الذي بدأ قلبه يتوقف عن النبض ايذانا بالموت ؟

قرأت جواب ذلك في مئات من القصص التي كتبها رجال ونساء مروا بالدفعة الأولى من دفعتي الموت ، ثم عادت لهم الحياة بعد ذلك بفترة تتراوح بين خمس دقائق وعشرين دقيقة . وهي فترة كافية لأن يعرف فيها الانسان ما اذا كان الموت مؤلما موجعا ، أم هينا سهلا . وقد كان ما قرأته عن هذه الحالة في احدى المجلات الامريكية .

ليس في مئات الحالات هذه حالة واحدة اجد فيها اية اشارة الى الألم أو العذاب في ساعة الموت . فهذا أحدهم ، وقد (مات) مدة خمس دقائق ، يقول : لقد زال من أمامي كل شيء فجأة . وكنت حينئذ ممتلئ النفس بطمأنينة عظيمة . ولهذا فاني لن أخاف الموت مرة أخرى .

وهذا اخر ، وقد وقف قلبه ونبضه برهة طويلة يكتب العبارة التالية : ان الموت خلو من الألم .. خلو النوم تماما ، أما الأمر المتعب فيه حقا فهو ذلك الصراع النفسي الذي يسبقه ، ذلك الاحساس بدنوه واقترابه . ولم يحدث مني أن ارتجفت رجفة واحدة من خوف وفرق ، أو من جبن وهلع .

وعلى هذه الوتيرة تجري مئات القصص التي كتبها أولئك الذين (ماتوا) ثم عاشوا . ومثلما ما كتبه أولئك الذين (ماتوا غرقا) ثم أنقذوا واستعادوا حياتهم . فهم وان كانوا قد أحسوا الخوف وعانوا ألمه ، الا أن ما أعقب ذلك لم يكن الا فترة من الهدوء والسلام استمتعوا بها قبل أن تزول عنهم الحياة . والواقع أنه متى انتهت تلك الفترة التي تتصارع فيها الاحاسيس والمشاعر ، لا تلبث ان تسود الانسان حالة من الهدوء والاستقرار تختفي بعدها الدنيا عن العين وعن الحس دون ألم وجهد ، بل دون شعور بما يجري .

فقد رأي سيرجيمس جودهارت ، حين كان طبيبا مقيما في احد المستشفيات ، أن يقف الى جانب كل مريض محتضر ليرقب ما يفوه به من كلام وما يرتسم على وجهه من أمارات . فكانت النتيجة التي انتهى اليها هي : انه ليس ثمة اي شيء مزعج أو مخيف في الموت ذاته ، فان الحجاب الذي يفصل بين العالمين ليس الا سحابة رقيقة يمر الانسان من خلالها دون أن يشعر بها .

ومن المتفق عليه بوجه عام أن مرض السرطان من أشد الامراض ايلاما وتعذيبا ، وأن آلامه تزداد على المريض كلما دنت نهايته وأشرف عليه الموت . ولكن الدكتور هورسلي الاحصائي الأمريكي في هذا المرض قرر : انه من الواضح ان عملية الموت لا تقترن بأية علامة من علامم الاحساس بالألم أو التعب .

والخلاصة أن الموت ذاته سهل هين مريح ، وأن ليس فيه ما يؤلم أو يزعج

أو يخيف . فيجب علينا اذن ان نغير نظرتنا الى الموت ، فلا نرى فيه حالة من حالات الالام ، والتعذيب ، بل نراه على حقيقته : مجرد رحلة هادئة هينة الى الحياة الاخرى . ولكن الموت الناجم من الحوادث ، كالموت في ساحة القتال ، أو الموت حرقا ، أو الموت العادي فهو باقرار من ماتوا ثم عاشوا ، وبشهادة من لازموا المحتضرين في ساعاتهم الأخيرة ، خال مما يثير الألم ، خال مما يبعث الخوف .

فياعزيزي أحمد اخلع فكرة الموت عن نفسك .. واذا كان لنا من يوم نواجه به هذا الموقف — وسنواجه جميعنا — فان العلم والايمان يقتضياننا أن نقبل على الموت ، على تلك المغامرة الكبرى التي لا بد معاناتها ، دون أن نستشعر في قلوبنا خوفا أو فزعا ، بل ونحن نستشعر نحوها اقداما واستبشارا .

وبعد .. فان الاحزان الناتجة عن أسباب قوية قد تصبح ، ان هي امتدت وطال أمدها ، دليلا على تعطل الوظائف التعويضية لدى المرء . فقد يكون من اليسير مثلا أن نفهم ركون شخص الى العزلة واغراقه في الحزن لفقد عزيز لديه ، الا انه اذا استمر في عزلته ، واستسلم لأحزانه بدرجة يتعذر عليه معها أن يسهم في النشاط البشري بصورة ايجابية فعالة فان ذلك لا يمكن بحال من الأحوال أن يتخذ دليلا على الصحة النفسية .



٣٧ — سيكلوجية الشاعر

لي جار يسكن في البناء الذي أقطنه ، شاعر مجيد ، من يتعرف على حياته الشخصية يجده غير طبعي ، فهو لا يحفل بالقيم والعادات والتقاليد .

فعلى جدران بيته ترى اللوحات العارية ، واذا حدثته لا يضع للاعتبارات الاجتماعية اي مضمون ، وهو يكثر من التدخين وتعاطي المسكرات .

سؤالي هو : هل حياة الشاعر أو الاديب أو الفنان تقتضي الخروج عن الواقع المعاش حتى تدخل في اللاوعي ويكون الابداع ؟
نهاد . ر

أن ليس من الضرورة أن يكون الشاعر أو الاديب هو من يضع الصور العارية ويتعاطى كذا .. الخ ، وانما هذه مزاجية جارك أولا ، أي انني اذا قلت اني حضاري ليس بالضرورة ان اوقف سماعي للموسيقى على الغربية منها دون سواها .

ان جوهر العمل الفني لا تقوم قائمته بما يتضمنه من خصائص مفردة شخصية ، بل بسبب سموه فوق ما هو شخصي وبسبب تدفقه في العقل والقلب معاً ليخاطب عقل الانسانية وقلبها . إن العامل الشخصي هو عامل عائق ، لابل هو عبء على الفن . فالفن الذي يتم بطابع شخصي صرف أو يغلب عليه الطابع الشخصي ، يستحق يعامل كما لو كان عصاباً . وعندما تعنتت

المدرسة الفرويدية الرأي القائل بان لكل فنان شخصية محدودة تحديداً شبقيا ذاتيا — طفوليا ، يصح ان ينطبق هذا الحكم على الفنان كشخص ، لكنه لا ينطبق عليه كمبدع ، لانه كمبدع لا يتسم بطابع شبق ذاتي ولا شبق غيري ، حتى انه لا يتسم بطابع شبق على الاطلاق ، بل هو بأسمى المعاني واقعي لا شخصي ، لا بل لا انساني او يعلو على ما هو انساني ، ذلك انه بصفته فنانا يمثل عمله الفني ولا يمثل كونه انسانا . ان كل انسان مبدع خلاق يمثل ثنائية أو تألفاً من صفات مفارقة ، انه انساني شخصي من جهة ، ويمثل من جهة ثانية سياقاً لا شخصياً

انسانيا . بصفته انسانا قد يكون سليما أو مريضا ، على هذا فمن الممكن تفسير سيكولوجيته الشخصية ، وينبغي ان تفسر من الوجهة الشخصية . اما بصفته فنانا ، فلا مجال لسبر غوره الانطلاقاً من عمله الخلاق .

وعلى الرغم من ان الشاعر يقف قبالة ما هو رسمي ، فهناك اوجه تماثل خفية ، على قدر ما نجدان البسيكولوجية الخاصة بالشاعر ليست قضية شخصية مفردة ، بل قضية جمعية . ذلك ان الشعر مفروس في أعماقه بالفطرة مثل غريزة تجتاحه وتستولي عليه وتجعل منه اداة لها . ان ما يحرك الطموح المتوثب في جوانحه في نهاية الأمر ليس هو بصفته شخصا ، انما المراد هو العمل الشعري الطامح الى الوجود . انه كشخص قد تكون له امزجته ومطامحه وغاياته الخاصة ، أما كشاعر فيتسم بكونه (انسانا) بالمعنى الأسمى للكلمة ، انه انسان جمعي ، حامل لواء الروح الفاعلة اللاشعورية للانسانية ، والساكب مضامينها في قوالب مبتكرة ، في هذا يكمن واجبه ، الذي يزداد عبأه غالبا لدرجة أن قدره يقضي أن يضحي بسعادته البشرية وبكل ما يجعل الحياة جديرة بالعيش عند الرجل العادي .

وللوقوف على نفسية الشاعر اكثر فاكثر نرى ان نظرية التحليل النفسي تنص على ان كثيرا من العواطف يمكن او يجب ان تكون لا شعورية ، بينما يعتقد العقل الواعي ان تأثيرها المسر أو المؤلم انما هو متعلق بشيء آخر . ان الأفكار والعواطف المكبوتة تصبح ظاهرة في الوعي بطريقة متخفية مشوهة كتركيبات خادمة أو بديلة لما هو مكبوت . وهناك علاقة ثابتة باقية بين ما هو مكبوت وبين ما هو ظاهر .

ان العمل الفني لا يثير الافكار والعواطف الواعية فقط بل ايضا اللاشعورية منها التي هي اشد عنفا والتي تكون في الغالب من النوع المعاكس للذة ، ولتحقيق ذلك لا بد من اختيار أفكار ملائمة لخلق الارتباطات التقارنية الضرورية مع تجمعات العواطف اللاشعورية . وبالإضافة الى هذا ، لابد للعمل الفني من أن يؤلف بشكل يضمن ارضاء الرغبات والعواطف اللاشعورية والافراج عنها عن طريق الخيال بالنسبة للفنان والمستمع .

ولابد للشعر — بسبب المراقبة والمقاومة اللاشعورية — من ان يستعمل على نطاق واسع ، وهو يفعل ذلك ، صورا واقعة تنكزية مختلفة : تبدلات في الدوافع ، وانحرافات الى ما هو معاكس ، واضعاف العلاقة (كالتورية والتلميح مثلا) وتقسيم الشخصية الى عدة شخصيات ، وعرض صورتين لشيء واحد ، وتكثيف الأفكار وتلخيصها واستخدام الرموز الثابتة بنوع خاص ، وينشأ عن الرغبات التخيلية الرمزية أنواع مختلفة من العمل الفني لا حد لها . ومما يضمن وجود هذه الأنواع المختلفة الفروق الفردية والتأثيرات الثقافية المتبدلة التي تكيف الفرد .

وكي يتوصل العمل الفني الى اقصى درجة من التأثير ، لابد للمستمتع من ان يدمج نفسه بدون تردد بأي شعور أو شخص يصوره العمل الفني . ولابد من اهمال عالم الحقيقة كما يدرك وكما يعبر عنه عادة . وكل من يريد ان يتمتع بالعمل الفني الى اقصى حد لمدة من الزمن لا بد له من ان يضيع نفسه فيه وان لا يهمل الشاغل والاهداف العادية .

ان د . هـ . لورنس يقول : قبل ان تهذر عن فنون الحضارة وواجبات الانسانية تذكر اني اريد ان اعيش وابلغ اقصى ما يمكنني من ملذات الحياة وآلامها وتجاربها فاني أؤمن بدين عظيم هو دين الدم واللحم وهو يسمو على الايمان بالذهن .

كما ان لورنس الذي الف وكتب عن العقل الباطن كان يكثر من الحديث عن اللذة الجنسية باعتبارها المحور للنشاط الانساني . على ان لورنس كان يحاول ان يثبت ان الحياة رد فعل بيولوجي من الكائن بالنسبة الى بيئته .

ويلي لورنس من الثائرين على الواقع (جويس) وهو مثل لورنس ينجح الى الغريزة الجنسية ويضعها فوق الذهن أو العقل . ولقد ابتدع جويس طريقة جديدة في كتابة القصة ، هي ان يدرس فيها كوامن النفوس معتمدا على درسه السيكولوجيا الحديثة أو مذهب فرويد ، فهو يعنى بالخواطر السائبة يبرزها ويذكرها بالدقة فلا يهمل شيئا لأنه يخالف العرف ولايسهب في اخر لأنه مألوف أو

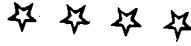
ستحب . ورأيه أن يمثل الفن الرأي الحر الذي لا يتقيد بكره أو بحب .

ويعتبر جويس من غلاة الثورة على الواقع ، فهو يرى ان الحلم صنو للحياة ، أو أن الحياة حلم من الأحلام . وينشأ عن ذلك انه ليس هناك بداية أو نهاية ولا ارتباط أو تسلسل مفهوم منطقي في القصة أو في الموضوع : أي ان يكون الأدب اشبه بالاحلام تعينه الرموز المشتتة ولا ارتباط فيه للحوادث . وعليه فلا تدور القصة فيه على عقدة انما هو خطفات عاجلة ونبضات تسترعي البصر . ومن هنا دقة اسلوب (جويس) وصعوبته . وكثيرا ما يصف لنا حياة الذهن ويحاول الكشف عن خفايا العقل الباطن .

أليس من المدهش في غمار هذه الظروف ، بأن الشاعر بالذات — ككل — هو الذي يقدم موادا غنية على وجه الخصوص لعلم نفس قائم على اساس تحليل نقدي ، ان حياته مفعمة بالضرورة بالأزمات ، وطالما تتصارع في افقها قوتان : هناك الانسان العادي وما له من مطالب مشروعة في السعادة والهناء وتأمين حياته من جهة ، ومن جهة ثانية هناك الهوى الخلاق الجموح ، الذي يبدد عند الاقتضاء جميع الأمنيات الشخصية في مهب الريح . ولهذا السبب ، نجد أن المصير الحياتي الشخصي لعديد من الشعراء والفنانين قائم في جنباته لا بل مفعج ، وهذا يعود الى نقص نفسي في ذواتهم أو عدم انسجام كاف في شخصيتهم الانسانية لا الى قدر مشؤوم مظلم . ويندر أن يوجد كائن مبدع لا يتحتم عليه دفع ثمن الشعلة الالهية ، شعلة فنه العبقري غالبا . وكأثما قد ولد وولد معه رأس مال محدود من الطاقة الحيوية . فالشاعر ، ان كان اصيلا ، تنسكب معظم جداول طاقاته في معينه الأقوى ، معين ابداعه ، ولا يبقى منها سوى شيء يسير لا يجدي كبير نفع . قبالة هذا نجد أن الجانب الانساني يبذل نفسه في سبيل الجانب الابداعي ، بحيث انه لا يمكنه ان يبلغ الا مستوى بدائيا ومنحطا في الحياة في أغلب الأحيان . وهذا يجد تعبيره في القيام بأمر طفولية وفي الاستهتار أو في أنانية لا مبالية ساذجة — ما يسمى بالشبقية الذاتية — وفي الغرور وغيرها من المفوات .. ان هذه النقائص ذات جدوى وذلك على قدر ما تغدق على الانا زحما حيويا ، على هذا النحو فحسب وبما فيه الكفاية . ان الانا تفتقر الى مثل

هذه الاشكال الدنيا في الحياة ، والا يقضي عليها في غمرة استلابها .

ان سيكلوجية الابداع الشعري هي سيكلوجية انثوية في جوهرها ، وذلك ان العمل الخلاق يتعرع من أعماق اللاوعي ، اي بحق ، من صعيد مملكة الأمهات ، ان رجحت كفة ميزان العامل الابداعي ، رجحت معه كفة عامل اللاوعي ، بصفته القوة المكونة للحياة وسلطان مصيرها قبالة الازادة الواعية . وعلى هذا ينساق الشعور بعنف تيار سفلي ، ويغدو كشاهد عيان لحوادث تجري امامه ولا معين له في أغلب الأحيان .



٣٨ — الحنان الأسري

نشأت في بيت يخلو من الحنان الأسري . فمعاملة ابي لنا معاملة الالة التي تستجيب للنداء بدون اي عاطفة انسانية .

أما أمي فانها مشغولة عنا بأمرها الخاصة اكثر من اعطائها لأولادها الدفاء والحنان . مما يجعلني أنا وأخوتي نشعر بنقص كبير في اسرتنا لا أعلم نتائجه المستقبلية علينا .

أرجو الرأي والمشورة ؟

ماجد . ن

ليس من المغالاة بشيء اذا قلنا ان سعادة البشر وقف على عاطفة بعينها لا غنى عنها . ولكن علماء الحياة وعلماء النفس جميعا أكدوا عن الانسان حقيقة طالما أغفلنا اعارتها ما تستحق من اهتمام — تلك هي ان الانسان يولد في حاجة الى من يرعاه ويتولى أمره . ومعنى هذا أن النوع البشري لا يستطيع البقاء كنوع ولا كأفراد الا اذا تولى الكبار رعاية الصغار وتولى الاقوياء رعاية الضعفاء .

وبعبارة أدق وأكثر حسما أننا لا نستطيع البقاء ، الا اذا أحس الناضجون بالرغبة في رعاية من هم أقل منهم نضجا ، والا اذا شعروا في دخيلة أنفسهم بتلك العاطفة التي تجعلهم يقبلون مسرورين على النهوض بالواجبات والمسؤوليات التي تتضمنها تلك الرعاية ، وينهضون بها كلما دعت الحاجة الى ذلك ، ويكيفون حياتهم على نحو يتلاءم مع حاجات من أخذوا على عاتقهم أن يتعهدوهم ويتبعوا نموهم . والعاطفة التي نعنيها والتي يتوقف عليها بقاء النوع البشري هي عاطفة الحنو .

فالحنو هو العاطفة ذات الصلة الوثيقة بامكانيات النمو — اي بما قدر له ان يتحقق ولم يتحقق بعد . وهو العاطفة التي تجعل الأقوياء يلينون للضعفاء

العاجزين الذين ما زالوا في سبيل النمو . وهو يؤدي دوره الحيوي حينما وجد من يحتاج الى التعهد والرعاية — اي حينما كانت القدرات الكامنة في الوليد من التعقيد بحيث يتطلب نموها وتطورها فترة من الوقت .

أن الحنو الذي تشعر به القطة الأم ، أو أنثى أي حيوان آخر ، فيفيض على صغارها ، يناسب في نوعه ومدته تلك القوى التي تكمن في الصغار ولم تتحقق بعد . وهو لا يكف عن التدفق الا عندما يقوى الصغار ويقدرّون على تولى شؤونهم بأنفسهم ، وعندما لا يترتب على الاستمرار في رعايتهم الا تعويق استقلالهم واكتفائهم بذاتهم .

ويصح هذا القول في حالة الانسان كذلك ، اذ يجب ان تتفق عاطفة الحنو في نوعها ومدتها مع القوى التي تكمن في الصغار تنتظر لها التحقيق . ونظرا لأن هذه القوى على درجة كبيرة من التنوع والتعقيد ، كان لا بد لعاطفة الحنو لدى الانسان من أن تكون هي الاخرى على درجة كبيرة من التعقيد والتنوع .

والسؤال الذي يتبادر الى الذهن هو ما هي المشاعر التي يحسها الشخص الناضج عندما يربط نفسه بنفس اخرى لم يتم لها النضج بعد ؟

لعل أقدر كلمة على التعبير عن مكنون هذه المشاعر هي كلمة الدفاء . وهذا الدفاء النفسي الذي هو الحنو بعينه يتضمن الحب ، والقدرة على تصور مشاعر الشخص الاخر ، والقدرة على احترامه كشخصية لها — كما للكبير تماما — كيانها واستقلالها . وهو يتضمن فضلا عن ذلك مشاعر الفرح ، فليس ثمة صوت اكثر تلقائية وأكثر نقاء من صوت الضحكة المنبعثة من الحنو ، والتي تعتبر فيضا من بهجة الحياة ومتعتها ؛ الحياة بما فيها من جدة تبعث على العجب والتساؤل . وهذه العناصر التي تشتمل عليها عاطفة الحنو تمكن الفرد الذي دعم نضجه وتماسكت قوته وخبرته من أن يفعل أمرين : من أن يحتضن الصغير ويفيض عليه حبا وتقديرا في كل مرحلة من مراحل نموه ، ومن أن يرعى هذا الصغير على نحو يعده بالتدرّج جسما ونفسا وعقلا لمستقبل لا يسهل على أحد أن يتنبأ به .

ومن أبرز الحقائق التي نلاحظها على نمو الكائن البشري هو ان الانسان لا يتحقق له ابدا ذلك النمو الكامل الذي يتحقق لسائر الحيوانات . فالحيوان عندما يكبر تكون امكانياته قد تحققت جميعها طبقا للخطوط المرسومة للنوع الذي ينتمي اليه ، وبذلك يصير عجزه اكتفاء ذاتيا واستقلالاً . وعلى العكس من ذلك الانسان : فحتى عندما يبلغ من النضج درجة مرموقة ، فلا بد ان تظل فيه بعض بقايا الطفولة — اي بعض الامكانيات التي لم تكتمل نمواً . فقد يكتمل نمو جسمه ، ولكن نفسه تظل محتفظة بمثل هذه الامكانيات . ذلك أن امكانيات النفس أكبر من امكانيات الجسم ، وأكبر من امكانيات العمر ، وأكبر من أي دائرة من الدوائر التي يتحرك فيها النمو .

وهناك جانب آخر يحتفظ فيه الانسان ببقايا الطفولة . ذلك انه يظل طول حياته حائراً في أمر نفسه . ونحن نعرف ان كل طفل سوي يحاول دائماً ان يكتشف من يكون ، ومن أين أتى ، وأين ينتمي ، وما الذي يريد ان يفعله ، وماذا ينبغي له ان يفعل ، واي شيء يستطيع عمله واي شيء لا يستطيع . وسواء تعرض للصراع النفسي العنيف أم لم يتعرض له فلا بد أن يكون عرضة للخلط والتضارب الناشئ من تنوع طبيعته وتعدد جوانبها . ويمكن القول بأن المشكلات التي تواجهه بها نفسه اكبر من ان يستطيع حلها ، وانه لا يشب عن هذا الوضع ابداً . ذلك ان الاسئلة التي تشغل تفكيره تنمو بنموه . فبعد ان كان يسأل أمه من أين أتى ، نجده بعد أن يكبر يتساءل عن نظام الكون وحكمته على نحو أو آخر فيقول : (فمن هو الانسان حتى تذكره وابن آدم حتى تفتقده ؟ — المزمور الثامن : ٤) على أنه لا يبلغ أبدا مبلغ التحرر الكامل من حيرته في أمر نفسه وتساؤله عنها . وهو بالتالي لا يشب أبداً عن حاجته الى من يستعينه ويسترشد في مواقف الحيرة التي تصادفه ، والى من يفصح له عما يساوره من شكوك في نفسه ، والى من يشعره بأنه ما زال يتمتع بكيانه وقدره وتماسكه حتى في اللحظات التي يرى فيها نفسه شتاتاً مبعثر لا يستوي ولا يستقيم . وهو عندما يبلغ مبلغ الكبار قد يجد ضالته المنشودة في شريكة حياته أو في صديق حميم أو في زميل له في العمل ، ولكنه لا بد أن يجدها في كل الأحوال .

وهناك جانب آخر في الانسان لا يحقق نموه بتنمية جميع الامكانيات

والقدرات التي ولد بها والوصول بها الى مستوى نمو واحد ، وانما يحققه بتنمية عدد صغير مختار منها وتجميعه في كل متكامل متناسق فعال . ونظرا لأننا ننمو على هذا النحو باهمال بعض قوانا وتجاهلها واستبعادها، فان كلامنا يظل دون مستوى النمو في بعض نواحيه . ولعل ذلك هو ما يحدونا الى ان نقول احيانا ان فلانا قد يكون ضليعا في ميدانه ولكنه ما زال طفلا في ميدان السياسة أو الاقتصاد أو العلوم أو ما اليها . ومعنى ذلك أن كل انسان يظل طفلا في تلك الميادين التي لم تنم فيها قدراته عما كانت عليه أيام الطفولة .

وأخيرا هناك جانب يتمثل في أننا جميعا نظل طوال حياتنا نشعر بنوع من النقص والقصور شعرنا به بحدة وعنق أيام طفولتنا . فنحن نعلم أن الطفل يحتاج دائما الى معرفة ما يتوقع منه ، وما يجب عليه أن يتقيد به من قواعد وقوانين ، والتصرفات التي يتقبلها منه المجتمع الذي يعيش فيه وتلك التي لا يتقبلها . على أن هذا لا يقتصر على الطفل وحده ، اذ ان احدا منا لا يستطيع ان يتغلب على هذه المشكلة فيتحرر منها الى النهاية ، وكلنا نقصر دون بلوغ الغاية في اتقان نواحي البيئة الاجتماعية التي نعيش فيها بما في ذلك أقرب هذه النواحي اليها ، فنعجز أحيانا عن فهم القلة التي نتعامل معها ، ولا نستطيع ان نسبر غور الميدان الذي نعمل فيه أو نحيط بكل وقائعه . ونظرا لأن البيئة الاجتماعية في تغير مستمر ، فان ما نحققه من اتقان قد لا يلبث ان تمضي أيامه وتنقضي ، ونظل نحن طوال حياتنا في حاجة الى احتلال المركز الذي يحتله الطفل عندما يحاول التكيف لحاجات البيئة الاجتماعية ومقتضياتها ، ولا يعرف بالضبط ما هي هذه الحاجات والمقتضيات — ما الذي يتطلبه الموقف ؟ وماذا يتوقع منه أن يفعل ؟ وما هي الخطوة التالية .. الخ .

لكن يبقى السؤال ما علاقة هذا كله بعاطفة الأسرة ؟

والجواب على ذلك انه يجعل هذه العاطفة أكثر أهمية وحيوية مما يدرك معظمنا . فقد يكفي القطة الأمن أن تفيض بحنانها على صغارها طالما كانوا صغارا . ولكن الانسان يظل في حاجة الى الحنو طالما شعر بقصوره دون النضج العقلي والنفسي في بعض النواحي وشعر بالتالي بالنقص والعجز — اي بعبارة أخرى ، طالما ظل على قيد الحياة .

٣٩ — الصداقة بين الجنسين

أنا سيدة في السابعة والاربعين من العمر ، ربة بيت ، لي ثلاثة أولاد ، أعمل مهندسة مند فترة طويلة زوجي يعمل طبيباً وله عيادة مشهورة .

أحب الموسيقى كثيراً وأتذوق سماعها وهذا ما قادني الى الجمعيات والهيئات التي تهتم بها ، فصرت أتردد الى الحفلات الموسيقية التي تقام أو يُحاضر في موضوع موسيقي .

وتعرفت على احد المثقفين الذين يتذوقون الموسيقى ويحبون الاستماع لها ، وهو في حدود الاربعين من العمر وبحكم لقاءاتنا اكتشفت في هذا الانسان كل مظاهر النبيل والأريحية وعفة النفس

فتعددت الأمسيات التي نحضرها معا ، وأصبحنا نزرر بعضنا عائلياً أو فردياً ضمن اطار من الصداقة الخالصة

لفتت انتباهي منذ فترة احدى الصديقات ان ما أقوم به ليس صداقة بين امرأة ورجل بل حب خفي بغلامه الصداقة ، وهذا ما أزعجني جدا في أن ينكر مجتمعنا للمرأة أن يكون لها صديق أو أن يكون للرجل صديقة في اطار من الوعي والثقافة والنظرة الانسانية فهل أنا مخطئة فيما أقوم به أم أن نظرة المجتمع هي الخاطئة ؟

حنان . خ

من أكثر الاسئلة التي بقيت بدون جواب ودار حولها الجدل كثيرا السؤال

التالي :

هل يمكن أن تقوم صداقة صرفة بين رجل وامرأة ؟

الصداقة عادة علاقة تقع في منتصف الطريق بين ما هو شخصي وما هو

وظيفي . ولهذا توجد الصداقة عمليا بين اشخاص من جنسين مختلفين ، بينما هي مستحيلة نظريا . ويجب الاعتراف بأن النساء لا يعترفن بمثل هذه الصداقة بينما يعترف بها كثير من الرجال . ولا نستطيع أن نأسف على ذلك . اما ما يسمى عادة بالصداقة بين رجل وامرأة فهي تجارة قرر كل منهما أن لا تتطور لأبعد من ذلك أو هي بقايا حب قديم . وهي في الحالتين قضية محزنة . اذ أن كل تجارة مع امرأة تفضي الى مفترق طرق . فاما ان تجري هذه التجارة في مجراها الطبيعي وتتطور الى حب واما أن تتحول الى صداقة أو رفقة أو ما يشبه ذلك . وهذا شأن الرفقة ايضا ، فهي تكون غالبا تجارة ممتعة جدا ضمن حدودها ، ولكنها ، مع ذلك ، وضع خاطيء فنحن نزيل ، لسبب ما ، صفات احد الطرفين الجنسية حسب اتفاق ضمني يعترف به كل منهما ، على حسرة من أحدهما في بعض الأحيان .

رغم ما ذكرته وهو الرأي المحايد في مجتمعنا ، أرى أن وجود صداقة بين الجنسين قائمة على اسس سليمة من احترام الطرفين هي خير معيار حضاري لسلامة المجتمع . وبحكم صداقة كهذه سليمة يتم (افراغ) الكثير من العقد التي يكونها الرجل عن المرأة ، أو المرأة عن الرجل .

وقد حدثني صديق لي أنه لما كان في الخامسة والعشرين تعرف بحكم عمله على آنسة في الثلاثين من العمر ، وأصبحا يذهبان سووية الى السينما والمراكز الثقافية ، ولم كانت نفسه تحرضه على رفاقته ولكن شدة حساسيتها وسرعة بدهيتها كانت دائما توقف ما كان يعتمل في نفسه من أفكار وتصورات .

وإزداد احترامه لها حين قالت له في أحد الأيام أنها ستعرفه على فتاة تناسبه عقليا ونفسيا ، وبالفعل تعرف على الفتاة وتم زواجهما ، وهو لا يزال يذكر الى الان ، وقد مضت على هذه الحادثة أكثر من عشرين عاما ، التأثير الذي تركته صديقته عليه من زرع روح المحبة والألفة فيه وتبادل الرأي بين الجنسين ، بمعزل عن الغرائز وما أشبه ذلك .

اذن ليس كل ما يقال على أفواه العامة هو الأساس ، فأنت طالما تتراحين الى صديقك ، فلا بأس من استمرار علاقتكما ، ذلك انه ليس من السهولة بمكان إيجاد صداقة حقيقية بين شخصين .. خاصة بين امرأة ورجل .

٤٠ - لعب الأطفال

يبتاع أولادي أسبوعيا بما لا يقل عن عشرة دولارات لعب مختلفة . فخالد الذي يدرس في الصف الثامن يشتري لعبا لجنود مصنوعة من البلاستيك . وابنتي ندى التي تدرس في الصف السادس يستهويها شراء أدوات المطبخ والعرائس وغير ذلك .

رغم تزايد كمية الألعاب لديهما ، فهما لا يكفان عن الشراء أسبوعيا .

فهل حاجة الولد الى الالعب حاجة ماسة وعلى اي شيء ترمز ؟

هند . م

أصبحت فكرة ان للطفل وحدة قائمة بذاتها ، اي ان له تفكيره الخاص وعقليته الخاصة ومنطقه الخاص من الشيوخ بحيث لم تعد تحمل الشك ، وترتب عليها الاعتراف بأن نشاط الطفل يرتبط ارتباطا وثيقا بمصالحه الحالية ، وان العمل الذي يقوم به الطفل يكون ابداعا في نفسه اذا اتخذ صورة الالعب المختلفة التي يمارسها من تلقاء نفسه . وتطبيق هذا المبدأ يوقظ اهتمام الطفل ويوسع أفقه تدريجيا وينظم نشاطه ويوجهه الى طريق المعرفة المطردة . فلا يقتصر الامر اذا على ترك الطفل في طفولته وانما على العكس يستفاد من هذه الطفولة وما تتميز به من طابع خاص ، وهو حب اللعب ، في الحصول على مجهود تلقائي متواصل يدفع الطفل دائما الى ان يرق بنفسه . فالألعاب الثقيفية اذا تفسح المجال لنشاط ذلك المخلوق الصغير الذي لا يستطيع ان يصدر حكما صحيحا على ما يراه الا عن طريق العمل والتجربة المباشرة ، ولا يستطيع أن يعدل فكرته أو يميزها الا عن طريق التحقيق المادي .

وعلى هذا يمكن أن نعرف اللعب بأنه ضرب من ضروب التعبير عن الذات يأتي كمقابل من المتقابلات التي تميز الأفعال ونواحي النشاط التي ترمي الى أحداث التوازن في الشكل الانساني الثنائي العناصر ، سواء كان هذا الشكل فردا أو مجتمعا . ولكي نقف على صحة مقومات هذا التعريف وجب أن نتناول حقيقتين من أهم الحقائق وهما : الشكل الثنائي العناصر في الفرد والمجتمع ثم لعب الفرد ولعب المجتمع . فالشكل الثنائي العناصر نقصد به ما جمع بين الجسم والنفس وكلا العنصرين متلازمان ومتساويان في النمو والحالة الصحية ، وكلاهما محكومان بالنشاط الحيوي العام الذي ليس فيه ما يمكن أن يسمى مضیعة . وقوام هذا النشاط لا يكون بالتنوع الذي يكفي تناول الحاجات الانسانية جميعها بيولوجية كانت أو نفسية . فما ارتبط من هذه الأفعال بالمسؤولية والنفعية الاجتماعية سمي جدا وما انفصل عنها سمي لعبا ، وما يقال عن الفرد يصدق على المجتمع الذي يحكمه نشاط مستمر دائم ، الجدم منه أعمال وواجبات ، واللعب منه ما يتخذه المجتمع من مظهر خاص في الأعياد والحفلات وما إليها . وفي هذا ما يفسر لنا لعب الفرد ولعب المجتمع وكيف إن بعض ضروب اللعب المعروفة قد تكون بالنسبة للفرد من الوجهة النفسية عملا وان لم تكن كذلك في نظر المجتمع كالاشتراك في ألعاب الأولياد أو المباريات الشعبية .. الخ ، فهي لعب للمجتمع وقد تكون عملا بالنسبة للفرد . وهذا ما يفسر لنا أيضا لماذا كان مدرب الألعاب يتخذ من مهنته عملا وان كانت في نظر المجتمع لعبا .

ولعب الاطفال يكون وساطة للكشف عن العلاقات الأسرية ، فان عكس ترتيب الاخوة في اللعب قد يشير الى المنافسة بين الاخوة او الى شعور الطفل بأنه منبوذ (الطفل الكبير الذي يود أن يكون في مكان أخيه الرضيع ، أو الطفل الصغير الذي يحسد أخاه الكبير على مكانته) . ومن الخبرات المألوفة عند المشتغلين بالطب العقلي للطفولة ذلك الطفل الذي يذكر اسم أخيه الصغير وعمره وكأنهما له . أما الطفل الذي ينشأ في بيت متهدم فكثيرا ما يفصح أثناء (تفكير الرغبة) عن قلقه لعدم وجود أبيه بالمنزل ، أو عن كراهيته لأمه بوصفها المسؤولة عن الانفصال من الأب . وفي الحالتين التاليتين بعض الايضاح لما نقول :

عندنا طفل في الثالثة والنصف من عمره انفصل والده ، ولا يرى أباه الا مرات معدودة في السنة ، يتخيل أثناء اللعب انه يستقل القطار الى منزل الاسرة بالريف ، فيصل بعد وقت قصير جدا ، ولكن الى المدينة التي يعمل بها أبوه . وهو في اللعب لا يكتفي بأن يضع والداه على فراش واحد بل يكرر القول بأن أباه وأمه يرقدان معا (لأن الفراش كبير) كما أنه كثيرا ما يظهر الكراهية نحو أبيه ، في قوله ، سأكسر هذا الأب ، وكذا نحو أمه .

وطفل اخر في الثالثة من عمره يعيش في حالة توتر وتوجس لأن والديه (وكلاهما يعمل) قلما يجدان وقتا للحياة العائلية . اللعبة المفضلة عند هذا الطفل جمع الحواجز عند باب غرفة اللعب حتى لا يمكن فتحه قائلا للمراقبة : أنت الأم وأنا الأب . وسنبقى طول الوقت مع أطفالنا .

وعن طريق اللعب يمكن التنبؤ باستجابة الطفل لبعض المواقف الاسرية المستقبلية ، ومن أوضح الامثلة على ذلك شعور الطفل بالقلق من مجيء أخ له لم يولد بعد .

كما أظهرت الملاحظات التلقائية التي يذكرها الأطفال عن اللعب أنها تتضمن الاشارة الى الأفكار المجردة كالزمان والمكان والاشتقاق والموت والخير والشر والعلاقات معه كذات متميزة — أنا — و — لست أنا ، كما تبين أيضا أن الطفل الصغير بينما يستغرق في اللعب التخيلي يستطيع أن يميز بين الحقيقة والخيال .

والواقع أننا ، عن طريق لعب الأطفال ، نستطيع أن ندرس القلق والخاوف والاحلام وبقاء العادات الطفلية (مص الابهام وقضم الاظافر والتبول الليلي واللعب بالأعضاء التناسلية) والأسس النفسية لبعض الوظائف الفيزيولوجية مثل النوم والأكل والحركة وكثيرا من المشكلات الجسمية النفسية .

اذن لعب الأطفال وسيلة لا تفضلها وسيلة أخرى في الابانة عن سلوك الطفل ، أي السلوك من حيث انه دوافع غريزية تكيف للمطالب الاجتماعية . وتكامل الفرد يتوقف على توازن هذه القوى ، التي يتمثل اضطرابها في الصراع . فالصراع بهذا المعنى يجوز أن يكون مشكلة عقلية هامة أو انحرافا بسيطا لا يزال في

نطاق السواء . ولكنه حتى في هذه الحالة الاخيرة ينبغي ان يعد تهديدا محتملا للتكيف فيما بعد . والكشف عنه يتيح للطفل ووالديه فرصة التوجيه المفيد الذي يمكن للطفل من استغلال موارده جميعا ، كما أنه يقيم العلاقة الانفعالية بين الطفل ووالديه على أساس وثيق .

أما أنواع اللعب من حيث ارتباطها بأطوار النمو فهي :

أولاً — من الميلاد الى سن السابعة : وفي هذه المرحلة يكون اللعب اما تجريبيا أو تقليديا أو تخيليا أو تمثليا . وفي جميع هذه المظاهر يكون اللعب فرديا حرا مميذا بالحركة الجسمية أكثر من غيرها . ففي اللعب التجريبي يلعب الطفل مدفوعا بحب الحركة التي يقصد بها تكوينه الى التعرف على ما يحيط به واكتساب المميزات المتعددة عن طريق الحواس كتقمص الأشياء بالقبض عليها وتأملها ببصره و لا سيما اذا كانت ذات الوان زاهية بهيجة . وفي اللعب التقليدي الذي يبدأ غالبا منذ الشهر التاسع يكون الطفل كمرآة تعكس كل ما يحدث أمامه من حركات وأفعال . وفي اللعب التخيلي في نحو السن الرابعة يبدأ الطفل في تخيل نفسه بطلا في قصة خرافية قد يتدعها إن لم يكن قد سمعها من قبل . وقريب من هذا النوع وأعم منه ما يسمى باللعب التمثيلي فيقوم الطفل غالبا بتمثيل ما يجري حوله من أحداث وما يكتسبه من معارف عن الابطال والزعماء والشعوب أو ما يغلب في بيئته من ظواهر حتى لقد لوحظ في احدى المدارس انه حين اعطي للأطفال صلصالا يعلبون به في وقت من الأوقات عنى أغلبهم بتمثيل النقوش والجنائز وعزت هذا الى كثرة الوفيات في ذلك الحى وقتذاك .

ثانياً — من سن ٧ الى سن ٩ : تغلب في هذا الدور الفردية بحيث يكون الطفل نفسه هو محور ألعابه ليظهر مقدرته وتفوقه على اقرانه محاولا فرض شخصيته عليهم . وأكثر هذه الالعب انما تكون من نوع الصيد والمطاردة . ومن شأن هذه الالعب ان تلفت الانتباه لكل اللاعبين ، كما أنها تميل الى اعتبارها معبرة عن النظرية التلخيصية في تعبيرها عن الغرائز ومكتسبات الاجيال الانسانية القديمة .

ثالثاً — من سن ٩ الى سن ١٢ : فاذا ما انتقل الطفل الى الدور الثالث

قويت فيه رغبته في اظهار شخصيته وعبادة البطولة معبرا عن هذا الاتجاه بمنافسته لأقرانه والعمل على الظهور عليهم . ومن أجل هذا اعتبرت هذه المرحلة بدء تكوين نواة الألعاب الجماعية التي تبدأ بالبحث عن خصم أو منازل أو مناظر في الحياة الاجتماعية .

رابعاً — من سن ١٢ الى ما بعدها : ويظل هذا الاتجاه في القوة حتى تقوى الروح الاجتماعية فيكون التعاون مظهر القوة الشخصية ، والتضحية مظهر للأمانة للمبدأ ، ويبدأ الخضوع للقوانين في الالعاب المنظمة والمسابقات المحدودة .

هذا التقسيم يرينا اللعب كتعبير ضروري ، ولكنه لا يساعدنا على فهم الفروق الفردية في اللعب واتجاه بعض الاشخاص الى انواع من اللعب دون الأخرى ، مما يهمننا في ميدان التربية .

وإذا أردنا أن نصف اللعب باعتبار مظاهره الخارجية بعيدا عن صلته بهراحل النمو أمكننا أن نجمعها تحت ضروب ثلاثة : أولها ما بدت فيه الحركة مقصورة على شخصية الكائن الحي متغلبة في مظاهره الجسمية بدون الاتصال بأشياء البيئة المحيطة . وثانيها ما أشرك فيه بعض أشياء المحيط الخارجي وكانت الحركة اما متغلبة في المظاهر الجسمية واما متغلبة في المظاهر العقلية . وثالثها ما أشرك فيه أكثر من شخص واحد وهو الألعاب الجماعية .

ولقد اختلف في النظر الى هذا الضرب من اللعب . فحاول البعض أن يفهموا منها مظهراً واحداً في تعدد اشكاله واعتبروها جميعا مشتركة في طبيعة واحدة تقوم على مبدأ واحد . فبرتراندرسل* لا يرى فيها الا انها ضرب من اشعار الذات بالسلطة والسيطرة وهو يبالغ في هذا الاتجاه لدرجة انه يضم انواع التعرف على الاشياء واختبارها وتمثيل البيئة معا ، ويدرجها تحت هذا المبدأ مستشهدا بما كان يلاحظه على طفله من رغبته في تمص الشخصيات الغالبة القوية مهما تكن بغیضة الى مجتمعه كشخصية اللص ذي الحيلة القوية او الشيطان المارد .. الخ . ويرى آخرون من اتباع فرويد في جميع هذه المظاهر تعبيرات عن الغريزة الجنسية ، ولا تختلف التعبيرات إلا باختلاف الحالة المرضية عن الحالة الصحية . ولكن

* راجع كتاب برتواندرسل : في التربية ترجمة (سمير عبده) الطبعة الثانية - دار مكتبة الحياة : بيروت ١٩٨١

هناك آخرين من أمثال مارجریت لوفيلد تحاول ان تقدر أنواعا من مشاهداتها ومشاهدات العلماء التجريبية لتفرق بين ضروب مظاهر هذا اللعب الايهامي . ونستطيع من جملة أمثلتها أن نركز النتائج باعتبار ثلاثة أسس نستنبطها من كلامها وهي : اللغة والمادة والسن . فباعتبار اللغة نجد تقسيما يؤدي بنا الى التمييز بين مظاهر اللعب التي تسبق ظهور اللغة أو القدرة الكلامية وبين مظاهر اللعب التي تليها . وتستند في هذا الى بعض ابحاث بياجيه الذي يرى أن أكثر اجابات الاطفال في المرحلة المتقدمة لظهور القدرة الكلامية وجمع الالفاظ تكون مشبعة بصور — الفنتازيا — التي يخلقونها بأنفسهم ويعيشون فيها ويكون أكثرها دائرا حول انفسهم . فاذا ظهرت اللغة رأينا انتماء الى الاتصال بالآخرين يصحبه ميل الى معرفة العالم الخارجي وتمثيله في الالعب كتأكيد للخبرات أو المعارف ومثل هذا نجد عن جرین في الفصل الذي عقده عن النمو والتطور ، وقد رسم له رسما بيانيا يبين فيه كيف ان احلام اليقظة تنج في الدور الأول الى تأكيد الذات ثم تتطور الى تعرف البيئة فاذا وصلنا الى مرحلة المراهقة وجدناها تنصب في الاعلب على الاتجاهات الجنسية ، وترى لوفيلد الى ذلك ان عند ظهور القدرة الكلامية يبرز مظهر اخر وهو موسيقية الالفاظ ووحيا في نفس الطفل . فاذا كان اسم شخص ما ضخما ذارین مفخم ، أمكن أن يستخدمه الطفل في أعباه الايهامية للدلالة على عاصفة أو صوت طبل أو ما يناسب هذه الضخامة من مظاهر الطبيعة او حالاته النفسية كالغضب أو العنف . وتعرض لنا لوفيلد أمثلة طريفة من هذا النوع ادلنا على مدى تأثير الحياة اللاشعورية في سلوك الطفل .

وأخيرا ، فان وظيفة اللعب السيكولوجية تبدو بوضوح كتعبير عن الذات في تحققها ونموها وترقيها . فهذه الخصوبة والتقدم التي نلاحظها في الالعب ادلنا على ثلاث خصائص هامة : الأولى التسامي والثانية الابداع والثالثة الروح الاجتماعية . فليس اللعب تصويرا وضعيا للحالات النفسية الشعورية وانما هو عامل نمو وترقي يدل عليه تكامل نفسي وابتداع فني وفردية تتخذ مقوماتها لا من التمرکز حول الذات بل من التفاعل الايجابي مع البيئة والمجتمع . فاللعب للطفل السوي اذن عمل وتنفيس وبدونه لا يتم للطفل نمو انفعال مناسب ولا حياة اجتماعية

موفقة .. فالطفل الذي لا يلعب الالعب المألوفة لمن في سنه طفل متأخر أو مريض . وعن طريق نشاطه وتعبيره الحر الذي يتخذه في ميادين اخرى يستطيع المعالج النفسي ان يقف على مقومات المرض وأن يسعى به الى الشفاء .. وكثيرا ما يكون سبيل العلاج هو اللعب ذاته اذ يرى فيه المربون نوعا من التنفيس عن الأزمات قد يساعد الطفل على الرجوع الى الحالة الاتزانة التي كان قد فقدتها في فكره أو سلوكه أو في شخصيته بوجه عام .



٤١ — الافتقار الى المرونة

اعمل سكرتيرة في شركة تجارية لها ثمانية موظفين . الجو الاجتماعي بها يتصف بان صاحبها تنقصه المرونة والكياسة، فهو دكتاتوري الرأي في اصدار الاوامر ، لا يستسيغ وجهة نظر احد غير وجهته .
في ظل هذا الجو تأخرت اعمال الشركة وخسرت الكثير من الاعمال .
فكيف تحلل شخصية صاحب الشركة !؟

ب . عائدة .

الذين يفتقرون الى المرونة يتحركون وسط غيرهم من الناس في خوف وحذر، يتوقعون الأذى ويتحفظون للقتال أو الفرار، أو قد نراهم يركنون الى رثاء الذات أو الى التوكل والتوجع، أو هم قد يعيشون كما تعيش الآلات يتجنبون كل جديد أو غير مألوف، أو قد تظهر عليهم أعراض جسمية يعبرون بها عما منوا به من هزيمة نفسية، أو هم قد يقتلون في أنفسهم ما منحتهم اياهم انسانيتهم من حساسية، فيضيقون ذرعا بالحياة، وينفرون من الناس ويتناهم اليأس، ويفقدون الحس والشعور .

ونرى الشخص الذي يفتقر الى المرونة يتبع في تصريف شؤون حياته أساليب مجردة من المعنى أو المغزى . فهو يبدو دائما أبدا كما لو كان يعاني من صراع، أو يحاول تجنب الصراع، وهو يعجز دائما عن حل مشكلاته على نحو يتيح له الاستقرار، وعن تكوين العلاقات الانسانية مع غيره من الناس على نحو يتيح لها البقاء . فضلا عن ذلك فان استجاباته الانفعالية تبدو لنا مختلفة بطريقة أو بأخرى، فهي اما مفتقرة الى الضبط أو تعوزها المرونة . ولكل من الخوف والغضب دور كبير في حياته، فهو سباق دائما الى النقد، يسارع الى لوم الآخرين والحط من قدرهم، وهو مع ذلك لايقبل النقد أو يستسيغه، وأدهى من

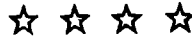
ذلك كله انه يبدو وكأنه هو ذات المحور الذي يدور حوله عالمه . فما من شخص يستطيع أن يثير فيه مشاعر الاهتمام والمشاركة المتبادلة بين الأسوياء .

انا نرى هذا كله فنعجب ونتساءل عن السبب الذي من أجله يعجز مثل هذا الانسان عن أن يرى في شخصه ما يعانیه من بؤس وشقاء، وما يبنى به من صد واخفاق . ومع ذلك فقد عرفنا — حتى وسط مانحن فيه من عجب وحيرة — أن الاتجاهات والتصرفات التي تجعله دائما في شقاق مع الحياة لا تخصه وحده دون سائر الناس، فكل ما هناك أنها تبرز في حالته بزور لا يسعنا معه الا أن نراها، ولا يسعنا بالتالي الا أن ندرك السبب الذي من أجله نمر نحن كذلك في حياتنا بما نود لولم تمر به من خبرات الصراع والتوتر .

والصفة المشتركة التي يشترك فيها جميع أولئك الذين يفتقرون الى المرونة انهم يحتاجون الى رعاية المحلل والطبيب النفسي، أو الى كشف يبعث فيهم الحياة من جديد ويعينهم على حل مشكلاتهم، فلعلنا نستطيع أن نقول انهم على ما بينهم من اختلافات — يغلب أن يكونوا جميعا أناسا أخفقوا في تنظيم طريق العودة الى الحياة اثر ما أصابهم من جروح نفسية، وليس معنى هذا أنهم جميعا يحملون بين جوانحهم مشاعر المقت، أو أنهم متحفزون دائما لصد الهجمات، كما أنه لايعنى أنهم جميعا عصبيون، وانما كل ما يعنيه هو أن خبرات الفشل الماضية ما زالت تلقي ظلها الكثيفة على كل ما يرون ويحسون في المواقف الجديدة فتقف حائلا بينهم وبين رؤية سموات جديدة وأرضا جديدة، فلا يبصرون الا صورة متخلفة من موقف تعرضوا فيه للصد والاخفاق .

فاذا كان لنا — على العكس من ذلك — أن نبحث عن صفة يشترك فيها جميع أولئك الذين يبدو عليهم أنهم على وفاق مع الحياة فلعل أصدق ما يمكن أن يقال عنهم هو أنهم جميعا يتمتعون بقدر من المرونة النفسية، وان قواهم التعويضية تؤدي وظيفتها كما ينبغي، وعلى ذلك ففي استطاعتهم أن يطمئنوا الى الحياة، وفضلا عن ذلك فان لديهم القدرة على مواجهة الحياة والتعرض لأخطارها في سبيل ما يكمن فيها من امكانيات .

وكم يكون خيرا لو أننا استطعنا أن نقول في هذا الموضوع من حديثنا ان ثمة طرقا مباشرة يمكن أن تتبع لقلب الشخصية الجامدة الى شخصية مرنة، ولكن الذي يؤسف له أن الجهود المباشرة التي تبذل لتحقيق المرونة النفسية ليست أجدى بكثير من التي تبذل لتحقيق السعادة، فالمرونة — مثلها في ذلك مثل السعادة — ما هي الا التعبير الخارجي للصحة أو الحيوية التي تجاوزت حد الوسط. فحيث تظهر علاماتها بصورة طبيعية تلقائية يمكننا أن نتقضى بأن الشخصية شخصية ناجحة قادرة على مواجهة الخبرة، وقادرة فضلا عن ذلك على الاستمتاع بهذه الخبرة.



٤٢ - سيكولوجية الممثل الكوميدي

نجحت هذا العام في امتحان البكالوريا، ولم تخولني علاماتي الدخول الى كلية الهندسة، كما كنت أمل، ولكنني قبلت في المعهد المسرحي. سوف ادرس التمثيل كي احقق رغبة قديمة بي، ولكن كنت اريد ان اكون هاويا بها، إلا أن/علاماتي الضعيفة في الثانوية ستجعلني امتهن هذا الفن. منذ صغري كنت امثل ادوارا كوميديا، فمثلت ما كان يرسم لي من أدوار هزلية ونجحت في ذلك.

اميتي ان اكون ممثلا كوميديا كدريد لحام يجذب انتباه الناس لمشاهدته، ان كان على المسرح .. او شاشة التلفزيون . فكيف اوفق في هذا الدور؟

أحمد . ع . أ

الادراك الفكاهي استعداد عقلي مثله مثل غيره من أنواع الادراك، كالادراك الجمالي والادراك المنطقي مثلا، وهو في ذلك يعتمد على التكوين السيكلوجي للشخص مما يدخل مضمونه في تعريف الذكاء، ويضاف الى ذلك ما يكتسبه الفرد بالتجربة، لهذا كان الادراك بأنواعه يختلف باختلاف السن وظروف الفرد الاجتماعية .

وتعتمد الفكاهة على عوامل مختلفة كالمفاجأة التي تتميز بها سرعة البديهة، أو المفارقة المدسوسة في ثنايا فكرة أو مشهد من مشاهد الحياة، فالقدرة على اكتشاف هذه المفارقة هو الباعث على الضحك، والضحك المظهر الخارجي للحالة النفسية التي نعبر عنها بالمرح أو الفكاهة . ولكننا اذا تعمقنا في تحليل هذا الاستعداد العقلي أمكننا أن نميز درجتين منه، لكل منهما خصائص معينة قد تدفعنا الى اعتبار كل منهما ظاهرة مستقلة بنفسها وهما:

اولا — الاحساس الفكاهي : وهو تمييز الفرد لعامل من العوامل المثيرة للضحك كتلاعب لفظي في إجابة متحدث أو شذوذ في سلوك أحد من الناس . ويعتمد الادراك الفكاهي على جملة عوامل بعضها فطري كمحال الانتباه والمستوى الذكائي العام والبعض مكتسب كتمكن الفرد من اللغة مثلا، ونظرا لفطرية الضحك، فان الادراك الفكاهي يتطور مع الطفل، فهو يتسم ترحيبا بأمه في الشهور الأولى من حياته، زهوا لاعتدائه على القطة، ويكركر مرحاً لرؤية مهرج السيرك، ثم يستمتع بعد ذلك بالمفارقات المبنية على اللغة والمنطق . وليس ضروريا أن يكون الضاحك محبا للدعابة والمرح . فالضحك قد يكون رد فعل ليس الا لمؤثر معين كالرجل الذي يفرعه الصراخ المفاجيء ويدفعه الى الهرب وهو مع ذلك ممن عرف بالشجاعة . كذلك الضاحك قد يكون متسائما بطبيعته وقد يكون ممن يعيشون حياة جد وكد متواصل، لهذا سرعان ما تختفي الضحكة من شفتيه ليعود الى وجومه القديم، وهذا ما يميز الادراك الفكاهي عن الاحساس الفكاهي .

ثانيا — الاحساس الفكاهي : أو (الظرف) وهو استعداد الفرد المزاجي للتأثر بالعوامل المفتعلة للضحك، ويستوي في ذلك سلوك الغير وسلوكه الشخصي فهو ينظر الى شخصه نظرة موضوعية . وأوضح ما يميز الاحساس الفكاهي انه استعداد مزاجي عام يصبغ تفكير صاحبه ويوجهه الى كل ما من شأنه أن يستثير الضحك ويمكن أن نطلق (الظرف) على الاحساس الفكاهي، فالظرف كما ورد في كتب الأدب واللغة العربية، يكون في بلاغة اللسان وعذوبة المنطق والتقرز من الأفعال المستهجنة، ويكون في خفة الحركة وقوة الذهن وملاحظة الفكاهة والمزاح . فمثل هذا الرجل ينظر الى الحياة من وجهها المرح الفرح، وهو كذلك يمسح الحقائق ويفتعل المواقف ويستحث المفارقات التي تستدر الضحك، واستحداث المفارقة يحتاج الى ذاكرة سخية وذهن متفوق وإحاطة لغوية تمكنه من الغوص على المعاني البعيدة والمسميات النادرة، لهذا ارتبط الظرف بالدكاء . من هذا نلاحظ أن الادراك الفكاهي ما هو إلا درجة من درجات الظرف أو الاحساس الفكاهي لأن هذا الأخير يخلف المفارقة، بينما الأول لايفعل أكثر من أن يميزها اذا كانت في درجة معينة من الوضوح، فادراك الفكاهة غير القدرة على ابتداعها .

ومن ذلك محاولة المتندر مناقضة بدهية منطقية، مبنية على الأرقام لا تقبل بطبيعتها التلاعب أو العبث، ومن هذا النوع من التلاعب المنطقي أن يحاول المتفكك إثبات العكس من حقيقة واحدة كما إذا قال ان (الانسان حيوان) ليخرج من هذا الى أن كل (حيوان إنسان).

ومن ذلك ايضا تسلسل الاستنتاج بحيث تغيب عن السامع المغالطة الدفينة في الكلام، وهذا ما كان يستخدمه السفسطائيون من اليونان في محاوراتهم الفلسفية، فأمكنهم بهذه الطريقة أن يثبتوا الاضداد حتى يحجروا السامع، أو ينفوا حقيقة ما اصطلح الناس عليه في تفكيرهم.

فالذي يقرأ (المقامة الدينارية) للحريري وهي التي يمدح فيها الدينار ثم يذمه في براعة فائقة يبتسم للمقدرة الحريري البلاغية بل لهذا التلاعب المنطقي الذي يلصق بالشيء الواحد صفتين متناقضتين.

وقد يكون مصدر التلاعب المنطقي الاجابة على غير قصد السائل بسؤاله، فاذا كان ذلك مفتعلا لدفع ضرر مثلا اعتبر خبثا من المتكلم وليس تفكها، أما إذا كان سببه بلاهة المتكلم أو ذهوله فإن إجابته تستدر الضحك، ومن أمثلة ذلك أن رجلا أوقف لينجو بنفسه من السفينة الغارقة، فكان جوابه وهو يتشاءب، دعوني وشأني فلست صاحب السفينة. قالت راقصة لثرى حديث النعمة، مارأيك في (الرومبا)؟ فأجاب، لأبأس ولكنني أفضل (الشواء).. فمصدر الفكاهة في المثالين أن الاجابة مقطوعة الصلة بالسؤال لغفلة المتكلم.

لنفرض انه عهد اليك بالقيام بدور في احدى المسرحيات الكوميديّة، التي تعتمد فيها الفكاهة على المواقف المسرحية والمفارقات والنكات، وأرهفنا السمع الى الضحك المنبعث من أركان المكان لوضحت لنا الحقائق التالية :

- ١ — أن هنالك مواقف تثير عاصفة من الضحك لا تستثنى أحدا.
- ٢ — أن هنالك ما قد يستدر الضحك من البعض دون البعض الأخر.
- ٣ — أن بعض المواقف لا تستثير أكثر من ضحكة فاترة أو ابتسامة مقتنضة.

٤ — أن بعض الأفراد يضحكون وهم يجهلون حقيقة المفارقة أو النكتة .

فالمواقف التي تستثير الضحك عديدة، ولكن الضحك في ذاته ظاهرة لاتكاد تختلف في طريقة التعبير عنها بين فرد وفرد اللهم إلا من حيث شدة الضحكة وغورها . فالرجل قد يضحك على موقف هزلي ولكن اذا تكرر فقد الضحك شدته، وقد يضحك الرجل في الحالة الأولى ضحكة مجلجلة قوية ولكنه بعد قليل يكتفي بضحكة ضعيفة أو ابتسامة لاصوت لها . فالاختلاف في الحالتين اختلاف في شدة الضحكة لافي نوعها .

وإذا حاولنا أن نرجع الضحك الى الدوافع المسببة له فإن هذه المحاولة تكشف لنا عن أنواع للضحك تغيب خصائصها عن عين الناظر العادي . فالنكتة التي يرسلها دريد لحام قد يتبعها سكون مؤقت من المتفرجين، ولكننا اذا دققنا النظر في الوجوه وجدنا أن البعض القليل يبتسم ابتسامة صامتة، فاذا مرت ثوان علت ضحكة واحدة تبدد السكون، ثم تتبعها ضحكات فردية مترددة من أركان المكان، ويلي ذلك هدير صاخب من الضحك تحتلط فيه القهقهة والكركرة بالتصفيق والصفير، حتى اذا بلغت الموجة أشدها انكسرت وتراجعت كما ابتدأت فيتضاءل الصوت، وتتفكك وحدته حتى يستحيل الى ضحكات متفرقة تتلاشى بدورها واحدة إثر اخرى حتى يسود السكون المكان من جديد . وقد يحدث بعد ذلك (اذا فرضنا أن دريد لحام قد أنتهى من دوره) أن ترتفع موجة أخرى من الضحك، موجة أقل عنفا وشدة من الموجة الأولى، لكنها تتلاشى بعد قليل .

إن مصدر الضحك في هذا المثال واحد هو نكتة أو نادرة، ومع ذلك فإن استجابة المتفرجين لها اختلفت باختلاف أسنانهم وطبقاتهم وثقافتهم، فالسكون الذي أعقب ارسال النكتة مباشرة مرده الى شدة غور المفارقة التي تدور حولها النكتة مما احتاج تفهما الى بعض الوقت، تغمر السامعين في أثنائه حيرة ودهشة، حتى اذا فتح الله على أحدهم بما يدل على فهم ما أغلق على غيره انفجر وحده ضاحكا، ولكن سرعان ما تستجيب لهذه الضحكة عشرات من الحناجر مكررة مقهقهة .

والحياة ليست كلها مرحا ولهذا فإن المؤلف المسرحي قد يكتفي في عرض صورة من صور الحياة بأن تتخلل المسرحية شخصية مرحة تضيف على بعض مشاهدتها جوا من البهجة، وقد لا تكون الغاية من دس هذه الشخصية أكثر من أن تحمي المتفرج من الضجر والملل الذي يستولي على النفس من متابعة المسرحيات الكوميديّة أو ذات المغزى الأخلاقي، فالفكاهة في هذه المسرحيات عنصر ثانوي مساعد. ولكن يحدث كثيرا أن العنصر الفكاهي الذي يتمثل في شخصية أو في موقف يستدر الضحك يصبح ركنا ثابتا في بناء المسرحية، لأنها تمثّل صادق للحياة والحياة لا تخلو من الوجه الضاحك حتى في أحلك الساعات.



٤٣ — أبركة النسيان

مات والدي قبل شهرين وانا في كل لحظة اتذكره هنا وهناك .
ان محبتي لوالدي هي التي تبقي ذكراه في مخيلتي .
ولكنني بعد اشهر قليلة ساتقدم لامتحان الشهادة الثانوية وانا اخشى ان ابقى
شاردة في ذكرياتي مع والدي ، فاضيع علي سنتي الدراسية .
ان محبتي لوالدي لاتقاس ولكنني اخشى ان اقع في بعض الامراض النفسية لكثرة
تذكري له في مجريات حياتي اليومية .
ان مشكلتي تتلخص في كيف يمكنني ان انسى الماضي ، او اكون طبيعية عن
حياتي كما هو شأن غيري .

لينا . غ

الذاكرة هي التي تعين الانسان على التصور وعلى التخيل السليم أو
المريض . فاذا استحضرت صورة والدك اليك في ذهنك فانما تستعينين بالذاكرة
على استحضارها . واذا تخيل مهندس مشروعاً مثل زراعة الصحراء والبحث عن
الوسائل المختلفة لريها فانه يلجأ الى معلوماته السابقة .

والتمييز بين الذاكرة والتخيل معروف من قديم ، فهذا أرسطو يقابل بينهما
لأن الذاكرة تشمل الصور التي سبق إدراكها في الماضي واختزنتها الذاكرة كما
تحتفظ الخزانة بالاشياء . فالتذكر في هذه الحالة يؤدي الى التمييز بين الماضي
والحاضر ، وبين الحقيقي والتخيل . اننا نتذكر الواقع ، ولكننا أحرار أن نتخيل ما
نشاء . وفي ذلك يقول كانط (اذا تخيلت منزلاً ففي إمكانني أن أتمثل السقف في
أسفله والأساس في الهواء ، ولكنني حين أتذكر منزلاً فأساسه دائماً في أسفل
وسقفه في أعلى الهواء) . وهذا التأليف الوهمي يعتمد على معرفة عناصر البيت
وأجزائه التي سبق ادراكها واحتفظت الذاكرة بها .

وإذا اخذنا بعين الاعتبار ناموس التعادل الطبيعي فإنه يبدو على أجلاله في مسألتي التذكر والنسيان . فإذا كان الانسان لايتذكر أحيانا جميع ما وقع له من الحوادث السارة فانه ينسى كذلك كثيرا من الحوادث المحزنة . والذين نكبوا بذاكرة ضعيفة قد عوضهم الله بحوادث سارة تتجدد كل يوم بحيث اذا نسوا حادثة بدت لهم حوادث أخرى تزيد في بهجة الحياة .

ومع الفوائد الكثيرة للذاكرة في سائر أنواع الحياة، فالنسيان مفيد في كثير من الاحيان، بل قد يكون ضروريا. والذاكرة في واقع الأمر مزيج من الذكر والنسيان، حتى لقد ذهب بعض علماء العربية إلى أن لفظ الانسان مشتق من النسيان .

ولا تعجبي من قولنا ان النسيان ضروري للحياة النفسية، لأن ما تقع عليه أبصارنا كل يوم وكل ساعة وكل لحظة لايدخل تحت حصر، وكذلك جميع ما يصل إلينا بطريق الحواس، فلو ذكرنا كل شيء لاختلط الجليل بالتافه، وامتزج المفيد باللغو والباطل . ثم ان الحياة بطبيعتها متطورة متغيرة يحتاج فيها المرء الى ملاءمة نفسه مع هذه الألوان المتغيرة، فيضطر الى تحرير نفسه من الماضي بنسيانه ليتسنى له التوافق مع الحياة الجديدة . لذلك كان النسيان ضروريا لحرية الانسان، فلا يعاود حياته الماضية كما هي .

هذا الى أن كثرة ترداد الذكريات الماضية يجعلها عادية آلية، فيصبح المرء كالآلة، أو كالحیوان الذي يتصرف بالغريزة، ويصبح عبدا لها لاسيدا حاكما صاحب سلطان عليها .

ويحتاج استخدام الذاكرة الى اختيار، وينبغي أن نحسن هذا الاختيار اذا أردنا النجاح في الحياة، فلا ينفك المرء عبداً لحياته الماضية يعيش فيها أبداً ولا يخرج عن دائرتها .

وكثيرا ما يكون النسيان رد فعل طبيعي لسلامة الحياة واستقامتها، فقد تمر بالانسان ذكريات فاجعة — كما هو شأنك — كلما استعادها تألم الألم الشديد، كالذي ذهبت ثروته أو فقد والده، فاذا لم يستطع الى النسيان سبيلا بارادته، أو لم

تعيه الطبيعة بفقدان الذاكرة، فضل الموت على حياة مملوءة بالآلام، فأقدم على الانتحار .

ويجب الانسى أن النسيان — كالتذكر — هو احدى وظائف الدماغ، وأن المرء لا يستطيع أن يتذكر شيئا الا اذا نسي أشياء، اذ لابد له من اخلاء دماغه من بعض المشاهد والذكريات لتحل محلها مشاهد وذكريات أخرى . وفي الواقع أن ذاكرة الانسان هي الآلة التي ينسى بها . وعلم النفس يؤكد لنا أننا نفكر بواسطة التذكر بقدر ما نفكر بواسطة النسيان . ولا يخفى أن عظماء الكتاب يتذكرون وينسون كثيرا . وكبار الشعراء والموسيقين يستمدون من منسياتهم بقدر ما يستمدون من الاشياء التي يتذكرونها .

ويمكننا أن نشبه دماغ الانسان بشجرة عليها أوراق هي صور المشاهد والمحسوسات والذكريات . فعندما تتقادم تلك الأوراق تذبل وتسقط وتنسى قبل أن تحل محلها أوراق جديدة خضراء .

وفي الانسان ميل غريزي الى تفضيل الذين ينسون الاشياء بسهولة، ذلك لانه أفضل للانسان أن ينسى الخير والشر معا من أن يتذكر ذكريات تفسدها ذكريات السوء .

ثم ان المتصف بطبيعة النسيان يدهش نفسه والآخرين معه . ويقول علماء النفس ان الحقائق التي في ذهنه هي أقل من الحقائق التي يتذكرها الانسان المتصف بقوة الذاكرة، ولكن عدم تراحم الافكار في دماغه يتيح له أن يكون ملما كل الالمام بتلك الافكار أو الحقائق يعرف من أمرها ما لايعرفه الكثيرون . وانك لتدهش اذ تراه يعرض تلك الافكار الواحدة بعد الاخرى ويسهب في الكلام عليها . وأمثال هذا الرجل لهم معين لاينضب من الافكار . ولذلك يعتبرهم أصحابهم خير الناس حديثا وأملهم فكاهاة وأخلصهم ودا . وقد لا يضيرهم أن ينسوا أحيانا ولكن هذا النسيان اذا شمل الذكريات المؤلمة والحزنة كان بركة . وليس ذلك فقط بل ان تكرار الذكريات — وان كانت طيبة — مما يؤدي الى الملل، وقد قال بعضهم : (لو أن الذكريات ظلت خالدة في ذهن الانسان لاصبحت السماء نفسها مملئة مضجرة) .

ان في الحياة أموراً كثيرة يود الانسان لو ينساها، بل هو لحسن الحظ ينساها من وقت الى آخر كالآلام والاحزان والوجاع. وهنالك مساوئ يكرهها ولايستطيع اصلاحها، فتعزيبته الوحيدة هي في الفرار منها وفي نسيانها. وقد يحسب البعض هذا الفرار ضعفاً أو جبناً. ولكن قوة الرجل قد تبدو في السكون والهدوء بقدر ما تبدو في الحركة والنشاط. والذي ينزع عنه درعه وسلاحه من وقت الى آخر ليس أقل بسالة واقداماً ممن ينام بدروعه وأسلحته.

ان في النسيان لذة لاتقل عن لذة التذكر. وبينما كان كاتب هذه السطور يدون مايعن له من الافكار والتحليلات أطل من نافذته الى الخارج فتذكر أياما قضاها في مكان معين محاطاً بالحقول والجداول والمناظر البهيجة. وكانت الذكريات جلية بحيث تبدو وكأنها حقيقية لاجيالية، الا أنه نسي بعض تفاصيل ذلك المشهد فكانت قوة الذاكرة وقوة النسيان تتزاحمان في دماغه وتؤثران فيه معا وتعملان بكل وفاق ووثام.

ومثل هذه الذكريات من خير الذكريات لانها تحجب عن الذاكرة كل ما هو مؤلم وتكشف عما هو مفرح. وما أعظم اللذة التي يجدها الانسان في الرجوع الى بعض الحوادث الماضية التي كانت مصدر شرف وفخر. ان مثل هذا الرجوع الى الماضي هو السعادة بعينها.

وليفكر قليلا من يشكو ضعف الذاكرة وليفترض أنه كان قوي الذاكرة. مثل هذا الرجل تبدو له عند كل خطواته ومشاهد وجوه ترجع به الى الماضي وتثير في دماغه ذكريات لاشك انها ليست جميعها مفرحة سارة. فرجوع أمثال هذه الذكريات اليه ليس من الامور المستحبة لأنه يعكس صفاء الذكريات العذبة. واذا تذكر حادثاً واحداً طيباً تذكر معه مئات من الحوادث المحزنة. ومما يدعو الى الأسف أن حوادث الحياة المحزنة أكثر من حوادثها المفرحة. فنسيان كلا النوعين من تلك الحوادث أعود بالريح على الانسان من تذكر كليهما ما دام السوء منهما يزيد على الحسن. ولو كان الانسان قوي الذاكرة لوجد صعوبة عظيمة في استدعاء ذكريات يكون المفرح منها أكثر من المحزن. فالنسيان اذن بركة للانسان بل هو الطبيب الاكبر والدواء الانجع لجروح القلوب. ولو أنصف الانسان لبني للنسيان تمثالاً لاينساها!

٤٤ — القلق النفسي

انني في مقتبل العمر، ولكنني عصبي المزاج، مرهف الاحساس، قلق النفس، سريع التأثر، كثير التفكير. أعاني الارق في أثناء الليل، وأذهل احيانا في أثناء النهار. وقد جربت أدوية وعقاقير مختلفة وصفها لي بعض مشاهير الاطباء، فلم أجد فائدة منها. وبدأت لذلك أضيق بنفسي وبالحياة، فهل من سبيل الى الخلاص من هذه الحال؟

محمود . ب

كثيرون هم الذين يرددون مثل هذه الشكوى، ويترددون الى الاطباء من أجلها. وكان الطبيب فيما مضى يصف لكل منهم دواء مهدئا للاعصاب، فاذا لم تحسن صحته بعد أسبوع، نصح له بالسفر الى مكان هادئ لعل أعصابه تستريح وترىحه هناك. على أن الطب الحديث رأى بعد الدراسة العميقة أن هؤلاء الثائرة أعصابهم لا يستطيعون أن ينسوا أنفسهم في أي مكان، وأن أحسن وسيلة لعلاجهم هي أن يعاونوهم على معرفة نفوسهم على حقيقتها، فيوجه كل منهم ما في جسمه من حيوية وما في ذهنه من نشاط توجيهها حسنا فيزداد اتقاننا لعمله ونبوغا في مهنته. اذ الواقع ان جهل بعضهم حقيقة نفوسهم، يخيل اليهم ان كثرة التفكير وسرعة التأثر دلالة على المرض، وعلى هذا يلجأون الى الادوية المسكنة والاقراص المنومة، فيتبدل احساسهم وترايلهم الثقة في أنفسهم.

ان كل انسان يعاني من القلق في فترة ما من حياته وفي مناسبات متعددة، ولكن ليس معنى ذلك أنه مصاب بمرض القلق النفسي، فيجدر بنا هنا أن نفرق

بين مشاعر القلق التي تتابنا حين نتعرض للأزمات والضعف وبين مرض القلق النفسي الذي يعتبر مرضا مستقلا ليس له علاقة بالظروف أو المؤثرات المحيطة بالمريض .. يلزم المريض احساس غامض غير سار بالخوف والتوتر والتوقع السيء والتحفز لشيء مبهم غير موجود. هذه الأحاسيس المضطربة تفقد المريض قدرته على الاسترخاء والتمتع بالحياة، فيكون متوترا غير مستقر عاجزا عن التركيز في عمله، هذا بالإضافة الى أعراض فسيولوجية: كسرعة نبضات القلب، وضيق التنفس والصداع وآلام المعدة، واضطراب الدورة الشهرية عند المرأة، والضعف الجنسي عند الرجل.

ويفسر ذهولك احيانا في اثناء النهار، على انه مظهر لترتكب التفكير بعقلك الواعي، واعطائك الفرصة للعقل الباطن كي يفكر في الخفاء. وكثيرا ما يحدث مثل هذا للعلماء والادباء والفنانين فتشرد أذهانهم وينسون من حولهم فترة من الوقت، لانشغالهم بتلقي ما يسمونه الوحي، أو الفكرة التي تضطرب في أعماق العقل. أما أرقك بالليل فقد يرجع الى ان المسائل التي تشغل ذهنك بالنهار تلاحقك في أثناء الليل وتطلب منك الحل. وخير لك من استعمال الاقراص المنومة التي تجعلك أسير لها، أن تشرع في حل هذه المسائل، لتريح ذهنك من ناحيتها.

تظهر الأعراض الجسمية في حالات القلق حين يصاحب ذلك زيادة في نشاط الغدة فوق الكلوية، فيزيد افراز مادتي الأدرينالين والنور إدرينالين في الدم مما يحدث تأثيرا مباشرا على أجهزة الجسم المختلفة، فمركز الانفعال في المخ الذي يعرف بالهيبو ثلاموس هو نفسه المركز الأعلى لتنظيم الجهاز العصبي اللاإرادي .. فاذا حدث اضطراب في الانفعال في صورة قلق انتقل هذا الاضطراب الى مراكز الجهاز العصبي اللاإرادي بفرعه السمبتاوي والجار سمبتاوي. واضطراب نشاط الجهاز السمبتاوي يؤدي الى زيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم، أما أعراض كثرة التبول والاسهال وزيادة حركة المعدة فتنشأ من اضطراب نشاط الجهاز الجار سمبتاوي.

وقد يأتي القلق النفسي في صورة أعراض نفسية فقط كالتوتر وسرعة

الاستثارة وكثرة الحركة والخوف والأرق وفقدان القدرة على التركيز وفقدان الشهية للطعام ، وقد تصاحب ذلك الاعراض السابق ذكرها .

ومع استمرار حالة القلق النفسي لمدة طويلة يصبح الانسان معرضا للاصابة بمرض عضوي : كقرحة المعدة والربو الشعبي والنذبة الصدرية والسكر والقلولون العصبي والصداع النصفي والكثير من الامراض الجلدية .

وقد يأتي القلق في صورة حادة ، وهنا يكون المريض متوترا بشدة زائغ العينين كثير الحركة مع عدم ترابط أفكاره ، وقد يصاحب ذلك انفعال شديد كالبكاء والصراخ وارتعاش الأطراف .

هذا هو الشكل المرضي للقلق ، ولكن كما قلنا فإن القلق قد يحدث لأي إنسان يتعرض لأزمة أو مشكلة ، وهو ظاهرة صحية وضرورية لحياة الانسان كالقلق الذي يتناوبا قبل الامتحانات أو ونحن مقبلون على مشروع جديد . أي أن القلق يحفز الانسان على العمل والاجتهاد والحذر ، وهو أيضا المصدر والمحرك للابداع الانساني ، ولكن اذا زاد عن حده بحيث يصبح معوقا عن العمل فانه في هذه الحالة يعتبر حالة مرضية تستوجب العلاج

ولكن لماذا يستمر شخص هادئا أمام مخاوف المستقبل ومهام الحياة ، فينام ملء جفنيه ، ولا يحفل بما يجيء به الغد ، ويضطرب شخص آخر فيقلق ، ولا يذوق النوم عينيه ؟

ذلك يرجع الى الثقة بالنفس ، والى التربية التي تلقاها الشخص منذ الصغر ، والى الشعور بالنقص .



٤٥ - الجمعية بالكلام

اختي متزوجة من شاب في الخامسة والثلاثين من العمر، طيب القلب، كريم اليد، مضياف .

علته الكبيرة هي انه يصرخ بأعلى صوته حين ينادي احداً، ويكثر من الشتائم الجنسية والدينية بشكل مسرف وهو يريد ان يدلي بدلوه بكل حديث يكون حاضرا فيه، فيختلط شعبان برمضان مع (فبركة) القصص والوقائع الخيالية، بحيث أن مستمعه اذا كان مثقفا نفر منه، واذا كان أميا استمع اليه ليزيد من اوهامه .

انه (كاريكاتير) شعبي في وصفه الحوادث، واعطاء (الثخانة) لصوته حين يتكلم .

كيف تحلل هذه الحالة .

مروان . ز

حين قرأت حالة صهرك تذكرت انني كنت واقفا في نفس الحالة التي تشتكي منها . وهي انه كان لي جار يسكن في الطابق الارضي من مسكننا، وكان يأتي اخاه مبكرا صباحا ليعمل (صبحية) عنده فينهال من حين فتح الباب له والى ان يجلس بالشتائم دون اي سبب مع جعل صوته (ثخينا) كي يثبت انه (قبضاي) فيعطي الاوامر والنواهي الممزوجة بالنوادر والنكت الممزوجة . وجلي ان قدرتنا على اتخاذ الحيطة في الكلام اذا ما اعترتنا مشاعر الخوف أو الاضطراب أو الغضب فأن الستتنا قد تخوننا نظرا لما بين الحديث والمشاعر من علاقة وثيقة . وقد نسمع أنفسنا نتلفظ بما نعرف أننا سوف نندم على التلفظ به، أو قد نسمع أنفسنا نسترسل في الحديث في وقت كان ينبغي لنا فيه أن نلتزم جانب الصمت .

والذي يصح بالنسبة للأسوياء منا في لحظات اضطرابهم يصح دائما وبصورة متضخمة بالنسبة لغير الاسوياء، والشخص المشكل قد يعاني من القهر والكبت ما يحول بينه وبين التعبير عما يود التعبير عنه، فيبدو كما لو كانت الكلمات قد وقفت في حلقه . أو قد نجده على العكس من ذلك يندفع في الكلام أو السب دون أن يستطيع ضبط نفسه أو التحكم في سورة غضبه، أو قد نراه يستمسك بما رث من الحديث أو يتشدد بالألفاظ فيسلبها كل ما احتوت من معنى ويستخدم هيكلها الأجوف في اقامة سد منيع بينه وبين جوهر الحياة .

ومهما يكن الثوب الذي تستتر فيه عيوب الكلام فهي توجد حيثما وجد الاضطراب الانفعالي الحاد . وعلى العكس من ذلك اذا كانت طريقة الشخص في الحديث تتصف في مجموعها بالتلقائية والمعقولة ومراعاة مشاعر الآخرين، استطعنا أن نستنتج من ذلك أنه يتمتع بقدر الأباس به من الصحة الانفعالية .

وقد أدرك الانسان على مر العصور أهمية اللغة وتبادل الحديث بالنسبة للخبرة الانسانية، بحيث يمكننا أن نقول ان كل ما فعله العلاج النفسي الحديث هو أنه وضع النقط . على الحروف عندما أثبت بالأدلة العملية أن الشخص الذي يعاني ضروب الصراع النفسي والاجتماعي يغلب أن يكون قد حرم سبل الاتصال بغيره من الناس، اما لأن هذه السبل قد انهارت أو لأنها لم تنشأ على الإطلاق .

كما نلاحظ في العصور والاقطار البدائية أن الكلمة ذاتها قد منحت قوة السحر وسلطانه بمعنى أن معرفة الانسان للاسم الصحيح أو العبارة الصحيحة كانت تتيح له السيطرة على الموقف، ولو أننا حللنا هذا الاسم أو هذه العبارة في ضوء المنطق لتبين لنا خلوها من المعنى بدرجة تصل بها الى حد السخف .

أن قدرتنا على أن نحيا حياة قوية متكاملة، ترتبط ارتباطا وثيقا بقدرتنا على استخدام الالفاظ استخداما صحيحا . وعلى العكس من ذلك نجد الشخص المضطرب الذي وقع ضحية للصراع والتناقض والجروح النفسية التي لم تندمل، يحيا حياة تسودها اتجاهات وتصرفات أملتها عليه مشاعر ودوافع لم ينجح في تحديدها بالألفاظ، وانما نماها بمنأى عن أي اتصال بمنطق العقل .

وهذا لايعني بالضرورة أن الشخص المضطرب لايسهم بنصيبه في الحديث كاملا، بل ان الذي يحدث غالبا أنه يسهم بأكبر من نصيبه، فنظرا لأنه واقع تحت تأثير قوى انفعالية يعجز عن التحكم فيها بعقله وأفكاره، نجده يميل الى الشعور بالكبت الذي يجبره على الاندفاع في الكلام كلما زاد ضغطه، أو على محاولة الهبوط بمستوى هذا الضغط بالاسترسال في الحديث بألفاظ يناقض بعضها بعضا، أو بألفاظ تتم عن رثاء الذات أو تعظيمها أو انتحال المعاذير لها، أو بألفاظ يسودها الاحاح والاحاف، أو مشاعر الكراهية، أو الرغبة في فقد كل شيء والانتقاص منه. والمؤلم في مثل هذه الألفاظ التي تصدر عن الشخص المضطرب، سواء أصدرت في شكل سيول جارفة تهبط بين الحين والحين أم في شكل تيار مستمر متدفق، أن لاعلاقة منطقية اطلاقا بينها وبين مشكلة صاحبها. فقد تتم عن حالة نفسية معينة، أو عن مدى خطورة مثل هذه الحالة، ولكنها لاتكشف عن أسبابها.

أما الطفل الذي ينشأ في بيت يسوده الحديث التافه عن التافه من الامور فقد لايعرف أبدا ذلك الشخص الذي ينبغي له أن (يتحرق شوقا لسماعه) ولكن الأدهى من ذلك أن توضع العراقيل في طريقه منذ البداية نتيجة لاقتصار حديث والديه على تبادل عبارات التأنيب واللوم أو تناول المنافع الضئيلة الشأن، أو التعبير عن سخط مزمن، أو التشدد بمبادئ جوفاء أو التساؤل في خوف واشفاق عما قد يظنه الجيران. مثل هذا الطفل قد يتعطش لسماع العبارات التي تضيف على كيانه اشراقة يوم الربيع، ولكن حرمانه الدائم من اطفاء غليله قد يؤدي به الى أن ينشأ على اتباع أول ناعق وتلبية نداء كل داعية، ومهما تكن الاوصاف التي ينعت بها الداعية فان أهم ما يميزه هو أنه ذلك الشخص الذي يعرف كيف يضيف على الحياة ثوبا مثيرا من الألفاظ الطنانة يستميل به قلوب الملايين من الناس الذين عجزوا أنفسهم عن ادخال عنصر التنويع والبهجة على حياتهم. وعلى عكس ذلك نجد الطفل يتمتع بميزات لاحصر لها منذ البداية اذا استطاع أن يتعلم تحت تأثير أبويه كيف يفكر ويتحدث بما يعلو على العادي البالي من الأفكار.

وينبغي ان يعان المرء في البيت والمدرسة وفي الجامعة على السواء على

استخدام اللغة استخداما يسيرا نأفعا. ولسنا نقصد النفع هنا بمعناه الضيق المحدود، وإنما بمعناه المزدوج الذي يتمثل في معاونة المتحدث على أن يعبر عما يحس بدافع قوي للتعبير عنه، وعلى أن يوسع مجال ادراكه للحياة عن طريق فهم ما يوجهه اليه الآخرون أحياء كانوا أم أمواتا، من حديث وتقييمه والاستمتاع به .

كما نستطيع الآن أن نقوم في ضوء جديد كلا من طبيعة الاضطراب النفسي وطريقة الجمعية بالكلام التي تساعد المرء على أن يسلك طريق الاستقرار والصحة .

أنا نستطيع أن نحكم على شخص معين بالاضطراب اذا كانت نفسه الواعية مجرد العوبة في يد نفسه اللاشعورية تحركها كيف تشاء. فاذا كان يأتي أمورا كثيرة دون أن يدرك السبب فيما يفعل، واذا كانت أفعاله هذه بحيث تعمل دواما على افساد علاقته بنفسه وبالعالم المحيط به فلا بد أن يكون هذا الشخص مضطربا بالمعنى المرضي للكلمة. فنراه يعاود فعل ما لم يرد فعله ويشقى بذلك أيما شقاء، ويقول ما كان قد صمم على الا يقوله، ويتعقد لسانه اذا أراد الحديث، ويجري بسيل جارف من الكلام اذا أراد الصمت، ويفرق في مشاعر وأحاسيس لايعرف لها مصدرا أو سببا. ولعل أبرز خصيصة فيه هو أنه منقسم على نفسه يمزقه الصراع النفسي، وغالبا ما يكون الجهد الذي يبذله لضبط نفسه ولم شئتها من الضخامة بحيث يستنفد كل قواه ويتركه عازفا عن الدنيا، يسيء التصرف في العلاقة التي تربط بينه وبين أناس كان ينبغي أن يساهم معهم في إبناء حياة مشتركة تسودها روح التسامح والمودة.

وفي مثل هذه الحالة يستهدف العلاج النفسي أن يهيئ للشخص المريض موقفا يتيح له الكشف عن تلك الخبرات المكبوتة والتي لا تزال تفرض سلطانها عليه. ونحن نعرف الآن بعض الخصائص التي يجب أن يتصف بها الموقف العلاجي، وهي خصائص تتميز عن أي موقف آخر وجد فيه المريض نفسه من قبل. من ذلك أن الجو يجب أن يتحرر من أي لوم أو تعنيف حيث ان ذلك يؤدي بالمريض الى تقديم الدفاع عن النفس. ويجب أن يتحرر كذلك من أي إحاء برغبات المعالج فيما يتعلق باتجاه أقوال المريض أو أفعاله حيث ان ذلك قد

يؤدي الى اثاره دافع الارضاء لدى المريض ، وبالتالي الى خداع الذات بالمشاعر الزائفة، أو قد يؤدي في حالة عجز المريض عن ارضاء المعالج الى شعوره باليأس وخيبة الأمل والاحفاق . ويجب أيضا أن يتحرر من املاء النصيح ، حيث ان النصيح الذي لاينبع من دخيلة نفس المريض قد يؤدي به الى الكف عن بذل الجهد اللازم لتحقيق الاستقلال والنصح .

وفي النهاية يجب أن يكون الموقف بحيث يتيح للمريض تحديد السرعة التي يتقدم بها . فلا يرمى بالبطء أو يدفع الى التعجيل بالافصاح بكل ما عنده ، ذلك أن الخبرة التي كتبت والتي يسعى المريض الى الوصول اليها لايمكن أن تبرز بناء على أمر أو نهي ، وانما الذي يبيء عودتها الى العقل الواعي هو نشوء علاقة ترابط بينها وبين أمر يتعذر التنبؤ به سلفا . هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى ان الخبرة المكبوتة لايمكن الافادة بها ان هي برزت قبل أوانها ، نتيجة للانعاء من جانب المحلل النفساني مثلا ، فهي لا تؤدي وظيفتها الا اذا استطاع أن يتقبل النفس التي تصورها له هذه الخبرة ، وشرع في تنظيم حياته بطريقة تناسب هذه النفس وتلائمها .

وعلى هذا ، اذا سار العلاج في طريق النجاح تمكن المريض في النهاية من العثور على الخبرة المفقودة . فهو يستطيع أن يصوغ في ألفاظ جانبها بالغ الأهمية من حياة لم يتسن له من قبل تحديدها بوضوح لا لنفسه ولا لغيره . وما يحدث هذا بالنسبة للخبرات التي منها نشأت أسباب الصراع الرئيسية حتى ينقلب الى شخص آخر يختلف كل الاختلاف عن الشخص الذي كانه . فما كان قد أخرج عن دائرة العقل والمنطق أعيد الآن الى هذه الدائرة ، ودخل بذلك في نطاق ما يستطيع التصرف فيه ، وفي استطاعته الآن أن يرى مشكلته في ضوءها الصحيح كذلك ، ويستطيع بالتالي أن يعايش ما يرى في أمن وسلام . وبذلك ينتقل من عالم الخيال الذي عمره بمخاوفه وأوهامه الى عالم الحقيقة والواقع بعد أن زود بلغة المنطق والعقل .

★ ★ ★

٤٦ - الاغتراب

حضرة السيد ...

اكتب لكم عن مأساتي التي احياها راجيا منكم التحليل .
انتي في السابعة والاربعين من العمر ، متزوج منذ احدى وعشرين عاما
ولي خمسة اولاد .

يئست من نفسي واصبحت لا استطيع تركيز انتباهي في عملي . اعيش في
خوف دائم من أن افقد وظيفتي . ويبدو لي فوق ذلك كما لو كنت قد فقدت كل
سيطرة على اعصابي ، واصبح بعدي عن الناس واضحا .
أثور لانفه الاسباب ، ولا أكف عن الشجار مع أفراد عائلتي ، ويتكرر
مني الصياح في وجه زملائي .

ياسين . ز

انت تعاني شعورا بالاغتراب ، ولانتعرف لنفسك بأن العالم الذي تعيش فيه
يختلف عن العالم الذي يعيش فيه الناس من حولك ، أو بأنك بالرغم من
اشتراكك معهم في مائدة واحدة للطعام أو في ركوب الباص الذي يقلهم الى
اعمالهم ، فأنت دائما وحيد — وحيد لأن أحداث عالمك تفسر في ضوء الصراع
الذي يعتمل في نفسك .

ويشير الجانب الفكري من الاضطراب ببساطة الى مجموعة الافكار
والمعتقدات والحجج (وربما القيم التي يتبناها الشخص) نحو ذاته ونحو بيئته بحيث
تؤدي في النهاية الى إثارة الاضطراب ، أو تأكيده . فقد يتبنى الشخص (الاعترابي)
فلسفة تقوم على ان البعد عن الناس غنيمة ، وقد يتبنى الشخص (الاعترابي)
فلسفة تقوم على أن الانسان محكوم بالحظ والبيئة والسلطة ، فلم المحاولة ؟ وهو في

ذلك يساعد على ابقاء اساليبه الشاذة في التوافق، ويبعد نفسه عن اختبار جوانب جيدة من السلوك الايجابي .

كما تكون مشاعر الاغتراب من الحدة بحيث يشعر صاحبها بالعجز عن الاستمرار في العيش في بيئة انسانية عادية، وقد تكون من الطفافة بحيث يدرك من حوله أنه شخص مشكل وان كانوا يتساءلون عن اسباب قلقه الدائم، أو اطرافه بين حين وآخر واستسلامه لمشاعره وأحلامه . على أنه مهما كانت درجة حدة مشاعر الاغتراب فان صاحبها يشعر بأنه معزول عن بيئته، فهو لا يراها كما يراها الآخرون، وهو عاجز عن أن يلمس واقعها، وعن أن يتصل بمكوناتها وعناصرها، وهو يشعر بالوحدة شعورا حاد مخيفا، صحيح انه قد يتحدث الى غيره من الناس، وقد يبادلونه الحديث بالاصوات المألوفة في لغتهم المشتركة، ولكن هذا لا يضع حدا لعزلة، ذلك أن حديثهم وان وصل الى سمعه لا يستقر في نفسه، ولا يسد فجوة التفاهم القائمة بينه وبينهم، والسبب في ذلك أن المجال النفسي الذي يصدر منه كلامه غير المجال النفسي الذي يصدر منه كلامهم .

اننا نستطيع أن نتعلم من الشخص الذي يعاني اضطرابا حادا وشعورا مستمرا الكثير لأنه ليس بغريب عنا بالقدر الذي يشعر هو به بغرته، وهو حالة من تلك الحالات التي يمكننا أن نتعلم منها لاجئ هي عندما يسعى صاحبها الى العلاج وقيل أن يتناول المحلل النفسي مشكلاته، لا عندئذ فحسب وانما حيث يصبح بعد أن تتاح له فرصة التعرف على مشكلاته ومحاولة حلها .

ونحن نستطيع أن نتعلم منه حيث هو لأن السمات التي تتصف بها معاملته للناس والتي تشعره بالغرابة بينهم ما هي في الواقع الا صورة مكبرة من اتجاهاتنا وتصرفاتنا التي تحدد علاقتنا الانسانية مما يمكن أن تتيحه لنا من متعة وسعادة . والفرق بين الحالتين أن أخطائنا قد تكون من الضالة بحيث تمر دون أن نعيها التفاتا أو انتباها . وقد تكون المضايقات وضروب التوتر التي تسببها لنا ومشاعر القلق والوحدة التي نتابنا نتيجة لذلك طفيفة وعابرة بدرجة تجعلنا نتغاضى عنها ونعتبرها أمرا طبيعيا يتوقع حدوثه محدثين أنفسنا بأنه ما من انسان وما من علاقة انسانية تتصف بالكمال . وعلى الرغم من أن حكمنا في هذا السبيل قد

يكون صحيحا، الا أنه من الحق أيضا أننا نشفق من علاقاتنا بغيرنا قدرا من السعادة والثقة بالنفس أقل بكثير مما كان يمكن أن نشفق لو قلت أخطاؤنا تلك التي وان اختلفت عن الأخطاء التي يقع فيها المصابون بالاضطراب النفسي العنيف في الدرجة الا أنها تتفق معها في نوعها وطبيعتها .

وعلى ذلك فاذا كان الشخص يحيا حياته النفسية غريبا في أرض غربة تملئ عليه مشكلاته النفسية وضروب الصراع التي تعتمل في نفسه ما يراه في العالم المحيط به ، فما هي الخصائص التي تتميز بها معاملته لغيره من الناس ؟

أولى هذه الخصائص هي أن استجاباته تتصف بعدم الاكتراث ، كما لو كان من يعاملهم مجردين من المشاعر فلا حاجة به الى أن يدخلهم في اعتباره . والسبب في ذلك واضح ، فهو يعيش في عالمه الخاص تستغرق مشكلاته الخاصة كل اهتمامه وانتباهه ، فيكاد يسير مغمض العينين أصم الأذنين ، لا يرى ما يمكن رؤيته في الآخرين ولا يسمع لما يمكن أن يقوله .

٢ — يتصف المصاب باضطراب نفسي عنيف هو أنه يستغل من حوله من الناس كلما استطاع الى ذلك سبيلا ، بمعنى أنه يتخذهم وسيلة لتحقيق أهدافه النفسية ولشعارهم بما يحتاج أن يشعر به .

٣ — يتصف المصاب هنا باضطراب نفسي حاد هو أنه لا تروى غلته . فصراع النفس الذي يعانيه والخلط الذي يجري في رأسه يدفعانه الى أن يبحث في العلم الذي يعيش فيه عن بديل للأمن النفسي والثقة بالنفس . ولكن نظرا لأن ما يبحث عنه لا يتفق مع حاجته الحقيقية فلن يكفيه منه أي قدر ينجح في الحصول عليه .

٤ — يتصف المصاب هنا باضطراب نفسي عنيف هو شعوره البالغ بأنه (مختلف) عن الآخرين . فما يسري على الناس جميعا لا يسري عليه ، وليس في مقدوره أن يؤمن بأن غيره من الناس يشعرون كما يشعر ، ولديهم من المشكلات ما يكفهم أو يزيد . ويرجع عجزه ذلك الى حاجته الى أن يرى نفسه مختلفا عن غيره بدرجة تتيح له أن يفرض عليهم أدوارا تختلف عن الدور الذي يقوم هو به .

٥ — التخصيصة الخامسة التي يتصف بها مثل هذا الشخص هي أنه يفتقر في أعماق أعماقه الى التناسق . فنحن جميعا تناقض أنفسنا بين حين وآخر ،

ولعل في ذلك دليلا على المرونة والتمو طالما نشعر في دخيلة أنفسنا بالتماسك والتكامل والثقة بالنفس .

٦ — يتصف الشخص هنا الذي يبلغ اضطرابه النفسي حدا يضطره الى اللجوء الى الطبيب النفسي، تلك هي حساسيته الزائدة التي تحول بينه وبين تكوين العلاقة السوية بينه وبين الناس . ولكي نصوغ هذه الصفة في عبارة أكثر دقة يمكننا أن نقول انه يعاني عددا من المواضيع الحساسة التي تلعب دورا هاما في توجيه حياته وسلوكه . ويمكننا كذلك أن نصف هذه المواضيع بأنها تتمثل في مطبات نفسية في أعماق اللاشعور تراكمت فيها رواسب المشكلات التي تركت دون حل، وظلت هناك على استعداد لأن تثور فتعكر صفو الشعور . وما من شك في أن لدينا جميعا مثل هذه المواضيع الحساسة المتخلفة عن صدمات نفسية واصابات لم تلتئم جروحها تمام الالتئام فهي لا تفتأ تؤلنا كلما ساءت أحوال الجو .

وفضلا عن ذلك فانه نظرا لافتقاره الى فهم النفس وروح المرح التي توفر على الشخصية السوية كثيرا من المشاق والمتاعب لا يجد مفرًا اذا أثير من أن يفعل واحدة من اثنتين، فهو اذا ما انفجر غاضبا لغير ما سبب يذكر، فاما أن يبالح في تجسيم هذا السبب حتى يبدو من الضخامة بحيث يسوغ ثورته الجاحمة — وهي طريقة كثيرا ما تضطره الى تضخيم أذنه أخطاء الناس من حوله، واما أن يفض من شأن استجابته هو محاولا اقناع الغير بأنها غير ذات أهمية . أو أنه ما من شيء الا ويأخذه هو على أنه موجه ضده فهذا ما لا يستطيع أن يدركه هو أو يراه .

ان هذه الاتجاهات والتصرفات تبين لنا ضخامة المشكلة التي على العصامي أن يواجهها . فهو لا يعمد كما يببأ لنا عندما نضيق ذرعا به ، الى اثاره زوبعة في فنجان ، وليس ما يعكر صفو حياته بالأمر التافه وان بدا كذلك عندما يثور لأول خلاف أو يتخذ من الاساءة البسيطة سببا للخصومة المزمنة، وانما السبب الأساسي لما يعانيه أنه اخفق في مهمة رئيسية من مهام الحياة البشرية، الا وهي انشاء علاقات بينه وبين سائر الناس يترتب عليها الانتاج والاتباع لكلا الطرفين .

وبما ان هذه الاتجاهات ترينا ضخامة المشكلة، فهي ترينا كذلك الدلالة

الكبرى والمغزى العميق لما قد يبدو تطوراً ضئيلاً في أثناء العلاج — ذلك التطور الذي يطرأ على شخصية المريض ويتمثل في انتقاله التدريجي من حالة المرض الى حالة الصحة . وتأتي مرحلة يبدأ عندها في الاهتمام بسائر الناس لذاتهم وليس لما يحققون من مطالبه أو يشبعون من حاجاته، وفي اظهار استعداده لا ليدعهم وشأنهم فحسب ، وإنما ليرجو لهم الخير كذلك .

وعندما يبدي المريض اول ملاحظة له تنم عن صفاء النفس سواء أكانت عن المعالج أم عن أي شخص آخر ، قد يكون أبا أو أخاً أو زوجاً أو زوجة ، كان قد اتخذ منه موضوعاً لكرهيته ، فإنه عندئذ يبدأ في توفير الشرط — بل والشرط الوحيد — الذي الأبد من توافره ان كان له أن يحقق النضج النفسي . وأهم من هذا انه يبرز لنا حقيقة مؤداها أنه ما من شخص يستطيع أن يشعر بالسعادة الحققة طالما ساءت علاقته بسائر البشر .

إن أهمية الملاحظة لا تبرز الا في ضوء الأسلوب الذي اعتاد اتباعه في التحدث عن الناس ، الا أن التغير الذي تعبر عنه يزداد قوة وفاعلية حتى يصبح اتجاهه العام نحو الآخرين أكثر اتصافاً بالابيجابية منه بالسلبية ، بمعنى أن عدد من يحبهم يزداد بالتدريج حتى يفوق عدد من يكرههم وينفر منهم ، وأن مشاعر المحبة ، أو التسامح على أقل تقدير — تكون رائدة في أولى علاقاته بمن لم تسبق له معرفتهم . فاستجاباته المباشرة لاتتصف كما كانت تتصف بالعداء وسوء الظن ، وهو لم يعد يرى في الناس عموماً ثلة من المتأمرين الذين يحاولون الباسه تهمه هو منها براء . وإنما هو الآن أميل الى تغليب جانب حسن الظن . وحتى اذا لم تتحرك مشاعره نحو الشخص الآخر ، فهو يستطيع أن يسلم له بحق الحياة وبحرية التصرف في نفسه . وهو عندما يقف موقف المعارض من آراء الآخرين أو أعمالهم لايقع فريسة لدفاع التخريب الأعمى وإنما تتغلب في نفسه دوافع الفهم على دوافع الحو والابادة .



٤٧ - ساعات الفراغ المملة

تزوجت منذ ستة اشهر، اعيش في جو عاطفي مع زوجي، بعد حب طويل توجناه بالزواج .

زوجي يتصل بي يوميا اكثر من مرة من مقر عمله .

وحين يلقاني يبثني هيامه واشواقه

ولكن .. رغم هذا

اشعر بساعات من الفراغ المملة

فكيف انسى هذه الساعات

واعيش تلك اللحظات

دون تعاسة هذا الفراغ الممل؟

سواء . ي

ما من امرء الا ويشكو من الزمن ومن ضيق سبل المعيشة، على أن هذه الشكوى ليست وليدة هذا العصر بل قد كانت على لسان كل انسان في جميع العصور السالفة . ولا نظن ان زما من الازمان خلا من الشاكين والمتذمرين، فالتذمر من طبيعة كل انسان .

واذا كان المرء يعجز عن ضبط أعصابه فليس اللوم دائما واقعا عليه . وفي الحقيقة أن ثورة الاعصاب لها ما يسوغها في هذه الايام . فالازمة الاقتصادية التي اجتاحت العالم منذ منتصف السبعينات قد ألقت على عاتق كل منا عبئا ثقيلا، والجأتة الى مضاعفة الجهد والكد . وقد كان الرجل في أوائل القرن الحاضر يكتفي بما يكسبه بعرق جبينه ويفتخر بأنه ليس في حاجة الى أحد وأنه سوف يعتزل العمل بعد قليل ليقضي بقية أيامه بالراحة والسكون . أما اليوم فان العمل المتواصل

يكاد يقتلنا وما من أحد — حتى الشيوخ والطاعنين في السن — يفكر في اعتزال العمل وقضاء بقية العمر بالكسل والعزلة. هذا على الأقل في البلدان المتقدمة.

والشكوى التي نسمعها اليوم من كل رجل وامرأة هي في اضطرابنا الى مواصلة العمل ليل نهار كما هو حال البلدان التي سبق واشرنا اليها، ومن كون الاحوال والعوامل المحيطة بنا لا تسمح لنا بالاقبال من العمل أو بطلب الراحة، وأنى يمكن ذلك والحياة قد أصبحت كفاحا شديدا بحيث يخاف المرء ان يخفف من جهده لئلا يخفق وينتصر عليه غيره. ففي السنين الماضية كان المرء اذا فرغ من عمله يذهب لقضاء بعض ساعات فراغه في احد المقاهي. أما الان فانه يقضي كل فراغه في الاندية الليلية او في المقاهي يلعب النرد ويسمع الاغاني التافهة.

ومع اننا الآن نقيم الولائم ونجتمع حول موائد الطعام ونحوض شتى الاحاديث فلا نزال نعتقد أن كل ذلك لا يكفي وان الذي يقيم وليمة أو مأدبة يجب أن يهيء لضيوفه جميع أسباب المسرات لابعاد الملل والسامة. حتى لقد جرت بعض ربان المنازل على عادة جديدة وهي اقامة حفلات رقص أو عرض افلام عبر الفيديو.

إن ناموس الارتقاء يقضي بأن نشعر كل يوم بحاجات جديدة لانستطيع الاستغناء عنها. وما يكون من الكماليات والضرورات دليل على سرعة السامة التي تستولي علينا، بل دليل على اننا لانرضى أبدا بالحالة التي نحن نطلب تغييرها باستمرار لئلا تقتلنا السامة.

ولا شك أن مشاغلنا لاترك لنا دقيقة نستريح فيها الراحة الحقيقية. وفي الحقيقة اننا قد اعتدنا العمل بلا انقطاع حتى لقد أصبحت الحياة في نظرنا جهادا متواصلا. فاذا وقفنا الجهاد لحظة شعرنا بما يشبه الخوف من البطالة أو من وقف العمل. فمواصلة الجهد قد أصبحت فينا خلقا ثابتا — لا في العمل فقط بل في طلب المسرات أيضاً. فنحن نطلب لذات الحياة ونواصل السعي وراءها لان مواصلة السعي قد أصبحت خلة فينا ولاننا نخشى دائما كابوس السامة.

ولقد جاء الوقت الذي يجب ان يحصل فيه رد فعل . فنحن نحكم على الفراغ حكما قاسيا ونعتبر الملل عرضا قاتلا . وفي الحقيقة ان الفراغ بهجة لا يدركها الا القليلون وسكان القرى التي لا تكثر فيها الضجة والحركة . فهذا الفراغ عبد لقوى الجسم والعقل . ولعل من أكبر الأخطاء التي يرتكبها قادة التعليم اليوم انهم يحاولون تعليم الولد الصغير وحشو دماغه بالمعلومات في أوقات الفراغ التي يجب ان تكون (فراغا) بالمعنى الحقيقي . ومما لاشك فيه ان الفراغ نافع لكلا الشبان والشيوخ .

واذا وصفنا العزلة التامة للمصايين بالملل والسامة وحكمنا عليهم بأن ينقطعوا عن كل عمل وتفكير بل عن اللهو وطلب المسرات ظهرت فائدة ذلك الفراغ ظهورا جليا . واستطاع طلاب الفراغ أن يستأنفوا أعمالهم عند نهاية الفراغ بكل جد ونشاط . وما على الأطباء الا ان يصفوا العزلة التامة أي الانقطاع عن كل عمل وتفكير وهو — فينالوا الشفاء التام من مرض ثورة الأعصاب ويستطيعوا فيما بعد انجاز أعمالهم على الوجه الاكمل .

واذا كان وصفنا للفراغ من وجهة نظرنا هكذا فربما كان الفراغ بالنسبة لك الاستزادة من الثقافة والاطلاع وتعلم المعارف الجديدة، وبشكل لايشكل عبئا عليك .



٤٨ - قدرة الانسان على الاكتراث

لي أخ في الثانية والثلاثين من العمر من النماذج القليلة في هذا المجتمع . أقوى مكونات شخصيته الناضجة قدرتها على الاكتراث .. الاكتراث وتركيز الاهتمام على شيء خارج الحدود الضيقة للنفس وفي شخصيته حقق التعاون المثمر بين معرفته لنفسه وتقبله لذاته من ناحية ، وبين ذلك النوع من الحب الذي يمكننا أن نسميه التفاني أو بذل النفس من جهة أخرى .

السؤال الذي اود توجيهه لكم هو .. ما قيمة مثل هذه الشخصية السوية في مجتمع يحفل بكل متناقضات الحياة ، حتى ان من يحمل الصفات المضادة لشقيقي يكون هو الناجح وهو النجم في مجتمعا .

سوسن . ص

سأبادر بالجواب عن حالة شقيقك من نهاية رسالتك . ان اخاك يحمل صفات كبيرة ولكنه ليس الوحيد في هذا المجتمع . هناك من الساسة ورجال الدين والكتاب وغيرهم من هذا النوع ، اذ يبدو لهم كما لو كان أحد جوانب العالم المحيط بالنفس قد امتد الى أعماق اعماقها ودعاها فلبت النداء . ومنذ تلك اللحظة يكرس كل ما في الفرد من قوى فريدة لمهمة تتفق مع النفس وتتجاوزها في آن واحد . وهذه القوى اذ تركز على هذه المهمة تحقق النمو والتطور .

هؤلاء الاشخاص هم الذين صنعوا المجتمع وبذروا الخير فيه . وليست العبرة ان تبرز شخصية هنا او هناك في المجال السياسي او الديني او غير ذلك ولا تكون مخلصا لاهدافها ، ان ذلك مشاهد في الكثير من الدول والاصقاع . ولكن بالمقابل نرى الطبيب الذي يترك مدينته ورفاهه ويذهب الى الصحراء ليداوي المرضى من جراء المياه الملوثة ، هو كذلك يحمل اهدافا سامية .

ولكن تشكل فردية المرء على هذا النحو لا علاقة له بالجهود المسرحية التي

يبدؤها البعض ليبدوا مختلفين عن سائر الناس ، ومع ذلك فهو يبرزه ويميزه عن غيره نظرا لأنه يهيء فرصة الظهور والنشاط لتلك الخصائص التي ينفرد بها دون سواه . والشخص اذ يركز على مهمته تلك ، يغلب الا يكثرث لأمر أخرى يهتم بها من حوله من الناس . وقد يبدو غيره بالقياس الى ما يحققه من فردية وامتيان عادين بالأرقام ، أو قد يبدو هو شادا بينهم لأن التنظيم السائد للأمر لا يتفق معه بطريقة أو بأخرى ، وفي الوقت نفسه نجد كل اهتمامه ينصب على ما يحاول تحقيقه لا على محاولة (الاختلاف) أو الخروج على العرف المألوف .

وللعلاقة بين القدرة على الاكتراث وبين تشكل شخصية الفرد البشري وتميزها عدة جوانب منها :

١ — تكمن في القدرة أوثق الدلائل على صدق فكرة المرء عن نفسه أو زيفها . فالشخص الذي يحاول يوما اثر يوم أن يفتعل شخصية ليست له ، لا بد أن يكون وهو في غمرة القلق مدفوعا ومسوقا لاملبيا ومقبلا ، بينما الشخص الذي يقبل على عمله في حرية وحماسة كلما سنحت له فرصة العمل انما يبرهن بذلك على أنه صاحب العمل وصانعه ومصدره .

٢ — الجانب الثاني من جوانب هذه العلاقة أن اكتراث المرء هو الذي يرسم الدائرة التي يعمل فيها على تنظيم نفسه وضبطها — ذلك أن من بين جوانب عملية النمو السليم قدرة المرء على احلال التنظيم الذاتي للنفس محل التنظيم المفروض عليها من الخارج . وعلى ذلك فالشخص الذي لا يكثرث لشيء خارج حدود نفسه لا يشعر بدافع يذكر نحو التحرر من التواكل والركود ، أو نحو البذل في سبيل التعرف على ماله من مواد طبيعية أو غزو ميدان من ميادين العلم والمعرفة .

٣ — هنا نرى أن دائرة اكتراث المرء وعمق هذا الاكتراث يحددان نوع المخاطر والمشايق التي يقبل على تحملها عن رضا وطيبة خاطر . ففي اختيار أية علاقة ايجابية بالحياة تقبل ضمنيا لما تتطلبه هذه العلاقة من جهد وبذل . مثال ذلك ، الاهتمام الفاتر لا يكفي لدفع الطبيب الى العمل في مستشفى قائم بين الاحراش لسنوات متتالية ، والاهتمام الفاتر لا يشجع المحامي على الاصرار على الدفاع عن الحقوق المدنية لأفراد نبذهم المجتمع في غير رحمة ، أو بلغوا من الفقر درجة

يعجزون معها عن تحمل نفقات الدفاع، والاهتمام الفاتر لا يكفي لحفز المرء على ايثار العمل في أفقر أحياء المدينة على الانتقال الى مسكن ورثه في أجمل أحيائها. ومثل هذا الاهتمام أهون من أن يجعل أحد الساسة يستمسك بمبادئ العدالة الدولية وهو يعرف مثل هذا الاستمسك سوف يفقده كل ما حقق من كسب سياسي. ومعنى هذا كله أن (الحب شيء رهيب) لا لأنه يثير في المرء أعظم مشاعره واحساساته فحسب، وإنما لأن المحب لا يجد مفرا من أن يقبل على مخاطره ويتقبل أهواله.

٤ — أن دائرة اكتراث المرء ومدى اخلاصه لموضوع اهتمامه يحددان المصادر التي يشتق منها أنسه وسعادته وقوته. ولعل خير ما نصف به اللذة التي يشتقها الانسان من بذل أقصى جهده في سبيل المهمة أو القضية التي أحبها وكرس خياته لها، هو أن نقول.. انها (شقاء السعداء) اذ فيها تبرز نشوة الانتصار بنوع. من التسليم الناشئ عن ادراك المرء انه لم يحقق ولن يحقق كل ما يحفزه حبه العميق الصادق الى تحقيقه. على اننا اذا وصفناها بأنها (شقاء السعداء) لا تزال سعادة لاتقدر اذا قيست بالقلق والجزع اللذين يعانينهما من عجز عن انتزاع انتباهه من نفسه بدرجة تتيح له الاقبال على الناس والأشياء من حوله، وهي كذلك سعادة لاتقدر اذا قيست بالضحالة النفسية التي يتصف بها من يقف نموهم عن حد المشاعر العابرة والاهتمام الفاتر.

وفي بعض الاحيان يحدث عندما يدور الحديث حول الصحة النفسية وحول طرق تدعيمها وتعميمها أن يتساءل البعض عما اذا لم يكن الاطباء النفسيون يحاولون (تقنين) الناس والقضاء على ما بينهم من فروق فردية تضيء على الحياة بهاءها ورونقها.

ومثل هذا السؤال الغريب يدفعنا الى أن نتساءل بدورنا عن السبب الذي من أجله لا يوجه مثل هذا السؤال الى أطباء الأجسام، أو لا يقال انهم يحاولون تقنين مرضاهم عندما يجبرون كسرا في الساق، أو يعالجون حلقا ملتبها، أو يقررون أن اتباع نظام معين في الأكل يعاون مريضا بالسكر على ان يجيا حياة سوية، فالتاس جميعا يتفقون على أن الصحة الجسمية خير من المرض الجسمي،

فلماذا لاتقبل الصحة النفسية على هذا النحو، وما هي في واقع الأمر الا جانب آخر من جوانب حسن قيام الحياة الانسانية بوظائفها الاعتيادية؟

يكمن الجواب هنا عن هذا السؤال في فكرة شائعة بين الناس مؤداها أن أولئك الذين خلفوا آثارا خالدة أو غيروا وجه التاريخ كانوا جميعا — بلا استثناء — عصائيين وما ان تقبل هذه المقدمة حتى تليها نتيجة لا مفر منها تلخص في أننا اذا دعمنا الصحة النفسية قللنا بذلك عدد العصائيين، وخلقنا عالما يتشابه فيه الناس، وانمحت الفردية، وأصبح العباقرة مجرد (مواطنين صالحين) يؤدون ما عليهم للناس من حقوق، ولكنهم يعجزون عن الانصات لموسيقى القضاء.

ويبدو في بعض الأحيان من لهجة الشخص الذي يوجه مثل هذا السؤال بل ويكاد يتهم المعالجين النفسيين بأنهم مجردون الحياة من زينتها أنه انما يدافع عن فكرة كونها عن نفسه بأنه عصائي عبقرى، رغم أنه ليس ثمة في عمله أو في إنتاجه ما يشهد بهذه العبقرية.

وبعد فان العصائي آخر من يمثل العقل المتحرر والروح الوثابة، وهو الذي استبعدته مشاعره المضطربة. وثمة أمر على جانب من الأهمية لايعرفه من رمى العلاج النفسي بتهمة تقنين أناس كان من الممكن لولاها أن يكونوا فنانيين مبدعين، ذلك هو أنه في مقابل كل حالة من حالات اجتماع العصاب والانتاج الفذ يستطيع المعالج أن يذكر مئات الحالات التي تقف شاهدا ناطقا على ما يسببه الاضطراب النفسي من ضياع القدرات واهدار المواهب — حتى ولو كانت مواهب عبقرية.

ومن الاهمية بمكان ما نعرفه عن القدرات الانسانية من أنها غير موزعة بالتساوي على الناس جميعا، فلكل منا مواطن قوته ومواطن ضعفه، ونعرف كذلك أن هذا التوزيع المنحرف القدرات يتم بحيث نجد لدى بعض الأفراد من الحساسية القوية لمثيرات معينة ما يجعل نجاحهم في ميدان معين، وبالتالي ميلهم واندماجهم في هذا الميدان — يغطي على نجاحهم في غيره من الميادين. وعلى هذا تجدنا نتحدث عن العبقرية في الرياضيات، أو في الموسيقى أو في العلوم، أو في ادارة الاعمال.

وفي الجانب الآخر نرى ان مما لانعرفه هو ما يسهم به هذا الانعدام في التوازن بين قدرات الفرد في جعل حياته النفسية مفتقرة الى الاتزان ، ومع ذلك فان عدد العباقرة الذين يعيشون حياة تغمرها السعادة ويزينها الانتاج وتتصف بالتكامل والانسجام ، ويتعذر بالتالي رؤيتهم على أصحاب الخيال الخصب الذين يسوون بين العبقرية والعصاب — هذا العدد يقف دليلا نا صعا على أن العصاب ليس نتيجة حتمية للعبقرية .

الا اننا نعرف من ناحية أخرى أن أنعدام التوازن بين قدرات الفرد كثيرا ما يعرضه لتلك الخبرات التي تؤدي به في النهاية الى الاضطراب النفسي . فكثيرا ما يفرض عليه من طفولته الأولى شعور بأنه (مختلف) عن سائر الأطفال ، وبالتالي شعور حاد بالقلق على نفسه ، نتيجة لاستجابات الكبار التي لايتعرض لها الطفل العادي في مثل بيئته . فهذه البيئة اما ان تحاول استغلال مواهبه الخاصة الى أقصى حدود الاستغلال ، أو على النقيض من ذلك تجحد هذه المواهب وتتنكر لها . ويعجز الطفل في كلتا الحالتين عن أن يتعلم ما ينبغي لكل طفل أن يتعلمه لكي يحقق الصحة النفسية ويتمتع بها ، اذ يختلط عليه الأمر فلا يعرف من يكون ، وما هي امكانياته ، وأين ينتمي ، وماذا يتوقع من نفسه تحقيقه .



٤٩ - لماذا نتعب

حققت كل طموحاتي واصبحت احتل مركزا مرموقا .
فانا سيدة في الثانية والثلاثين من عمري ، حاصلة على الدكتوراه في التحليل
الكيميائية .. متزوجة منذ سبع سنوات .. لي صبي واحد وطفلة .
زوجي يشغل مركزا مرموقا في احدى الدوائر الرسمية .
بحكم درجتي العلمية اصبحت مديرة في احدى المؤسسات الجامعية .
كل ذلك في ميدان النجاح .
اما في المجال الآخر

فهو انني تعب

تعبه بكل معنى الكلمة

فكيف يتأتى التعب الى انسانة لاتريد ان تشعر بالتعب ؟

فاتن . م

في وسع المرء أن يذكر الكثير من الاسباب التي يحس من أجلها بالكلل والتعب ، فاذا كان عمله يسير على وتيرة واحدة ويجري على نمط واحد ، أو اذا شعر بأن رؤساءه يرغمونه على العمل ويجبرونه على أدائه ، أو أن مكان عمله تعوزه الشرائط الصحية ووسائل الراحة ، أو أنه عجز عن التمشي مع غيره في مكتبه ومحل عمله ، فان النتيجة الحتمية لذلك تكون الملل والتبرم ، فلا يستمتع بسلام أو براحة ، كما يساوره القلق على المستقبل ، وتتناهيه الافكار والآمال في الحصول على وظيفة أخرى أو عمل آخر يشبع نوازع نفسه .

ويمكن تركيز هذه الحوادث ، التي تتجمع في العقل الواعي ، في سبب جوهرى واحد هو القلق . وثمة أسباب كثيرة أخرى تكمن في العقل الباطن ، تجعل الانسان مكوددا متعبا . فقد تكون رغبته الكامنة في قرارة نفسه الا يعمل

بتاتا، ولذلك فانه يريد أن يتعب حتى يجد عذراً للخيبة والاحباط والانقطاع عن العمل . انه يلتمس ممن يحيطون به ، أن يرثوا لحاله وأن يشاطروه أتعابه وآلامه .

وقد يكون التعب وسيلة للهروب من مأزق مكروه لانه، فبينما يواجه الرجل القوي الشدائد والمكاره في جرأة، ويصارعها في ثقة وبسالة، يسعى الضعيف عادة الى الابتعاد عنها والفرار وكثيرا ما يعمل على نسيانها في غمرة الخمر والميسر أو المخدرات . ومن الناس من لايقبل على نفسه برغم ضعفه، أن يوصف بالضعف اذا ما عصفت به الحياة واشتدت به الازمات، فيدفن متاعبه ومشاكله وآلامه حية في عقله الباطن فتسبب له شرود الذهن وتصدع الاعصاب، وقد يقول في نفسه: ليس في وسعي أن أكسب من الرزق ما يقيم أودي وما يكفل رعاية عائلتي . انهم يتوقعون دواما أكثر مما يمكنني اعطاءهم، ولو أنني بذلت قصارى جهدي، ولم أتمكن على الرغم من ذلك من الحصول على المال الذي نحتاج اليه، وضح للكل عمجري وضعفي، وانني لست كفوًا للنجاح أو أهلا له . فيفضي ذلك الى احتقار الناس لشخصي، وانتقاصهم لكرامتي . وان أنجح وسيلة أتفادى بها هذا الوضع، هي أن أظهار بالتعب والاعياء، ولكن الاعتراف بالعجز أمر يضير الرجل ويعيبه .

ويعقب هذا التفكير نشاط الوجدان والعقل الباطن في انتاج التعب المرغوب فيه . وكما يتخذ هذا التظاهر صورة الاقتناع للغير، فانه يقترح على نفسه الامتناع عن هواية يجبها ويلتذ بممارستها . فيكف عن لعب رياضة كان يهواها، حتى يفهم الناس تواء، أن انقطاعه عن ممارسة هذه الرياضة، دليل ناطق على تعبه الجسم . هكذا يصور له الخيال، وهكذا يعتقد ان تفكير الناس حوله يجري على هذا المنوال . وفي البدء يشعر بتعب يسير، فتبطؤ قدماه في السير، وتمايل كتفاه، وتثقل رأسه، فيتجه كل تفكيره الى الجزء الخائر القوي . وسرعان ما يبدأ في الاغراق في التفكير في هذا التعب، حتى يتجسم ويصبح حقيقة راهنة، بعد أن كان وهما وخيالا . فيتوقع دواما في نهاية عمله اليومي، رأسا ثقيلة وعينين غائرتين، فيكون له ما يتوقعه، ثم تتفاقم هذه الاعراض

ويكثر ظهورها وتطول المدة التي تلزم للشخص للاستجمام والتماس الراحة واستئناف النشاط وبعد قليل تنتشر هذه الاعراض في أجزاء أخرى من جسمه، ثم لا يلبث أن يلبي بدنه كله، نداء رغبته وبحققها، فيشعر ان عاجلا أو اجلا باعباء يصحح من العسير ازالته والتغلب عليه، بعد أن يكون قد غزا الجسم كله وأنهكه. ونحسب عادة أن لدينا من الاسباب ماله من الوجاهة، ما يرر كل ما نأتيه من أعمال وتصرفات، ولكننا حينما نحلل هذه الاسباب في بوتقة العقل المجردة، يتبين لنا أحيانا انها مجرد أعذار واهية واختلافات، فقد يكون الباعث لاتيانها ميلا أو شهوة لا أساس لهما.

وقد تمكن الدكتور هوارد ليدل أستاذ علم النفس بجامعة كورنل أن يجري تجربة قبل نصف قرن في معمل الجامعة على خنزير اطلق عليه اسم (أشيلس)، أفضت الى تصدع أعصابه. ولعلها المرة الاولى حتى ذلك الحين التي تتصدع فيها أعصاب خنزير، وقد كان الباعث على اجراء هذه التجربة، معرفة أفضل الطرق لمعالجة التصدع النفساني في الانسان. ترى كيف تم ذلك! هل كان عن طريق اجهاده في عمل، أو حرمانه من طعام، أو اثاره القلق في نفسه. لقد استغرقت التجربة عاما كاملا، واجه فيها (اشيلس) المشكلة تلو الاخرى. لقد كان الدكتور يقرب من الخنزير في فترات متقاربة منظمة، تفاحة لياكلها، فاذا هم بالتهامها، أبعدها عنه رويدا رويدا حتى يصبح من العسير عليه بلوغها. فتحطمت أعصاب (أشيلس) في نهاية العام، رغم العناية الفائقة بغذائه، ورغم ما كان يتمتع به من راحة ودلال. ولو فطن الخنزير الى حقيقة الامر، لاغفل هذه التفاحة من البداية وتجاهلها، وكذلك لو علم المرء بحقيقة العوامل التي تسبب له ما يحل به من تعب وتبين له تفاهتها، لتمكن من مقاومتها والتغلب عليها.

والاحساس بالتعب، وحقيقة التعب ليسا شيئا واحدا، كما أن الشعور بالتعب ليس مقياسا صحيحا للتعب، فالتعب الحقيقي هو نفاذ الطاقة للعمل. وقد ينقضي يوم كامل في عمل عقلي، فيحس الانسان بالتعب ولكنه مع ذلك لا يكون متعبا، طالما كان في طاقته أن يبذل من المجهود العقلي بعد انقضاء اليوم، مثل ما بذل خلاله. وقد أجمعت التقارير عن شتى التجارب والابحاث، التي قام بها الكثيرون من الأطباء وعلماء النفس أن الجهد العقلي لايسبب تعباً، ويقول

الدكتور أوستن ريجرز أن العمل الكثير، مهما كان قدره، سواء كان عقليا أو جسميا، لم يسبب ولن يسبب حالة واحدة من تصدع الاعصاب وتحطّمها. ويقول الدكتور ايرا ويل: في وسعي أن أقطع، أنه ليس ثمة تصدع عصبي ناجم عن الافراط في العمل، وفي وسعنا أن نقبس الكثير من مؤلفات علم النفس تحمل مثل هذا المعنى .

لو أنه أمكننا أن نحسب كمية الدماء التي استنفذت في مخ أيشتين لحل معضلات النظرية النسبية، وتلك التي تستهلك في مخ أبله في التفكير في طريقة اخفاء ريشه عن أنظار الناس، لما وجدنا فارقا كبيرا. ويقول ثورنديك في هذا الصدد: ان التعب الذي نشكو منه ليس ناجما عن عدم القدرة على العمل، وانما عن أفقار الرغبة في العمل، أي أنه ليس ناشئا عن الاجهاد الذهني، وانما مصدره عدة عوامل أخرى، ككراهية العمل والرغبة في استبداله أو في العمل في مكان آخر، أو الملل والسأم من سير الامور سيرا آليا منظما .

وقد قام أحد الاخصائيين ببحث في أحد مصانع النسيج به ثلاثة أقسام، قسم لنسج القطن، وآخر للحريز، وثالث للصوف . ومن طبيعة الخيوط الحريزية انها لا تتمزق الا نادرا، لذلك يقضي عمال الحريز يومهم في هدوء، يراقبون الآلات وهي تخرج اللفائف الحريزية اللامعة الواحدة بعد الاخرى، وتتمزق الخيوط القطنية بدرجة متوسطة، بينما تتمزق الخيوط الصوفية أثناء العمل كثيرا، ولذلك فان عمال الصوف، يظلون طوال اليوم في حذر وتحفز شديدين . أما عمال القطن فانهم أكثر تيقظا وخفة من عمال الحريز، وانما بدرجة تقل كثيرا عن عمال الصوف . ترى من تخور قواه ويحس بالاعياء أكثر من غيره ! ان ما يتبادر للذهن لأول وهلة، هو أن عمال الصوف يأتون في المرتبة الاولى، رغم قلة المجهود الذي يبذلونه، وذلك راجع الى الملل الذي يسيطر على نفوس عمال الحريز من طبيعة عملهم الجامدة، التي تسبب على طريقة واحدة لا تتغير . بينما يتطلب العمل في الانسجة القطنية قدرا متوسطا من الانتباه، يبدد السأم ولكنه لايفضي الى الاعياء .

ان ما نسميه (تعبا) ليس شيئا واحدا ولكنه مجموعة أشياء، قد تبدو في شخص كأنها هبوط جسماني عام، وفي آخر كأنها عجز عن التفكير تفكيراً

منطقيا واضحا، وتسبب لأخرين صداعا أو آلاما في العظام، أو تفضي الى ضيق في الخلق، أو توتر في الاعصاب وحدة في الطبع، أو الى الاغراق في السبات والنوم، أو الى السهاد والارق، أو الى العبوس والوجوم، أو الى التخاذل والتواكل .

وتجمل الينا أحيانا أن الحالة النفسية للمرء لايمكن أن تكون سببا لظهور مثل هذه الاعراض، ولكن البحوث التي قام بها العلماء في هذا الصدد أثبتت أن الحالات النفسية، قد أعمت وأقعدت بل وأشلت كثيرين . وليس من شك في أن هناك تعباً جسمانياً بحتاً، سببه اجهاد جسمي محض، ولكن هذا النوع من التعب لا يظل طويلاً ولا يعمر للاسبوع التالي، أو اليوم التالي مع الراحة والغذاء الجيد، وثمة تعب من نوع آخر، يصحب المرض أو سوء التغذية أو الفجور أو الخلاعة أو ما شاكلها، وهذا النوع يظل أثره باقياً طالما بقى المسبب له .

وهناك نوع ثالث، ناجم عن الاضطرابات النفسية لا تجدي فيه الراحة . ويقول الدكتور (روبو) عن هذا الفريق: يوجد عدد وفير من الناس، لا يتبين لنا من فحصهم، مهما بلغت دقة الفحص، أي اضطراب جسماني، ويمكننا أن نكتب لهم في ثقة واطمئنان شهادات طبية لشركات التأمين على الحياة، ومع ذلك فانهم يستهدفون طيلة حياتهم لاخطر المفاجآت الصحية والازمات بسبب الاضطرابات العاطفية والنفسية، ولو صادف المرء منا عدوا لدودا — فسواء أكان هذا العدو انسانا مدججا بالسلاح، أو كان افلاس لامناص منه — أسرع ضربات القلب، وازداد افراز الكبد، وارتفع ضغط الدم، وتوقف كثير من أعضاء الجسم عن العمل حتى تتحول معظم الطاقة الى العضلات الخارجية، ومجمل القول تأهب الجسم لعمل حاسم، فاما الصراع والعراك واما الهروب والفرار . ذلك هو بعينه ما يحدث لانسان جالس في مكتبه، حيناً يقرأ عبارة ترعبه وتزعجه أو يفاجئه نبأ يخشاه ويكرهه . ان الملل والقلق والخاوف والوساوس التي تتملك الشخص اثناء عمله اليومي، تقلل من قواه المعنوية وتسبب له التعب الحقيقي والكلل .

ان نوبات الغضب التي تنتابنا من حين الى آخر، لا تؤثر على أجسادنا مثل تأثير العواطف المضطربة في أعماق نفوسنا، لانها تنفث سمومها رويدا رويدا،

حتى يأتي يوم تهوى فيه أجسادنا، ونفطن الى أننا قد قبضنا على أنفسنا وأفئنا زهرة العمر بأيدينا. ان الاضطرابات العاطفية هي السبب الاساسي لما يحل بنا من تعب، وهذا التعب يختلف في الشدة تبعاً لاختلاف حدة الاضطرابات .

والناس في عرف وليم جيمس نوعان ، اللين الجانب والقاسي القلب ، والمثل الاعلى للمرء ، أن يكون قاسي القلب نحو نفسه ، لين الجانب نحو الغير . ان الرقيق القلب المرهف الحس ، الذي تهتز مشاعره لكل صغيرة وكبيرة ، حتى الامور التافهة ، يستهدف للقلق والألم والضيق ولكل العناصر العاطفية الهدامة . ولاشك في أن العواطف الطيبة اذا بلغت حد الغلو والتطرف ، انقلبت الى ضدها ، وأصبحت ضارة سيئة . ويقول الدكتور (روبو) عن هذا الفريق :

انهم يعانون مشقة كبيرة في مواجهة الحياة ، وفي الصمود أمام تقلباتها بصبر وشجاعة ، على الرغم مما قد يكون لهم من المواهب والملكات الوفيرة والفضائل والصفات الحميدة . ذلك لان هذا الفريق يعوزه شيء من الثبات وعدم المبالاة اللازمين للكفاح في الحياة .



٥٠ - الحياة الاليفة

نقلت حديثا الى مدينة بعيدة عن منطقتي ومضى علي ثلاثة اشهر لم استطع ان اقيم علاقة صداقة مع احد من سكانها او ان اتعرف على فتاة .

اني اشعر بالوحدة كلما انصرفت من عملي ، فأذهب الى البيت لبعض الوقت ، ثم امشي في الشوارع ، واعدو الى المنزل .
ان الحياة موحشة بدون صديق او رفيق .
هل لهذه الامور علاقة بوضعي النفسي ؟

تحسين . م

أن اكتشاف العلاقات الانسانية من أهم الميادين التي يمتاز بها الانسان عن سائر المخلوقات . فالشخص السوي هو الذي يتيح التحرر من ذراعي أمه الحائيتين وصدورها الحنون لينطلق في عالم مشاركة الناس في السراء والضراء .

ويلاحظ أن المجتمع المعقد السريع التغير يتيح من فرص التفتن في المشاركة أكثر مما يتيحها المجتمع البسيط الثابت . ولكنه من ناحية أخرى يلقي على عاتق الفرد الذي يعيش في عزلة مسؤولية أكبر في شق طريقه نحو إيجاد الصحبة والمشاركة في الخبرة . فكما تتعدد طرق المشاركة كذلك تتعدد المواقف التي يجد فيها المرء نفسه في عزلة قاتلة .

ويعلل احد الكتاب تحذيره من سوء الظن بالحب بالقول : أن الحب هو العشب الذي يبقى رمزا للحياة الخالدة حتى بعد أن تجذب الأرض ويعمها القحط . ولكننا اذا أخذنا الحب على أنه لايعني العاطفة التي تنمو بين الأم وطفلها

فحسب ، أو تلك التي تنمو فيما بعد بين المرء وزوجه أو بين الأب وأبنائه ، وإنما يعني جميع علاقات المحبة التي تسود خبرة المشاركة والجوار ، فإن الحب لا يكون عندئذ (كالعشب الذي يرمز للحياة) فحسب ، وإنما كعالم النبات بما يمتاز به من تنوع وقدرة على التأقلم ، بل ان من الممكن أن نقول ان الميدان الذي يتجلى فيه اصرار الانسان وعزمه وقدرته على الابتكار ليس ميدان المخترعات الآلية بقدر ما هو ميدان علاقات المشاركة والجوار ، المشاركة في الميول والمشاركة في أوجه النشاط التي من خلالها يخفف المرء من حدة مشاعر الوحدة والقلق من ناحية ، ويوجه قواه وطاقته من ناحية ثانية . وواضح أن جميع النظم الاجتماعية التي تقوم عليها حياة الانسان ترمى الى تحقيق هذا الهدف ، فكل منها يعمل بطريقة أو بأخرى على تجنبه التعرض لما لايمتثل من مشاعر الوحدة والانفراد .

ومن أمثلة ذلك أن الطفل الذي يفتقد الرفيق في سن هو فيها في أشد الحاجة اليه فيسعى لاجمالة الى خلق رفيق مدفوعا في ذلك بحاجته النفسية وما عانا فيه بخياله — يخلقه ويجعل منه شريكا له في نشاطه وأفكاره . وجددير بالذكر أن هذا الرفيق ليس من صنع دوافع النكوص وإنما هو من صنع دوافع النمو . فوجوده لا يحقق أهداف علاقة الالتصاق وإنما يحقق أهداف الصحة التي يحتاج اليها الطفل وهو متجه في طريقه نحو العالم الأكبر الذي لم يطمئن اليه بعد كل الاطمئنان .

وفي حين تكون البيئة أكثر سخاء والرفق أيسر منالا ، فإن في استطاعة الطفل أن يحقق بالخروج عن دائرة الأسرة فائدة مزدوجة : فهو يستطيع أن يجد له مكانا في احدى المجموعات ولتكن فريق الكرة أو فرقة الكشافة ، ويستطيع أن يجد كذلك من بين أفراد هذه المجموعة صديقا حميما يشاركه في خبراته على نحو لم يتيسر له منذ أن شب عن التصاقه بأمه . ويذهب بعض المشتغلين بعلم النفس الى أنه عن طريق هذا النوع من الصداقة يتعلم الانسان لأول مرة في حياته | فن المساواة ، ويعرف كيف يجب لغيره ما يجب لنفسه ، ويهتم لما يحدث له بقدر ما يهتم لما يحدث لنفسه ، ذلك أن الرابطة النفسية القوية التي تجعل من ناشئين من نفس الجنس وحدة لا تنفصم عراها ، ليست رابطة التصاق وإنما هي رابطة مشاركة في الخبرة والنشاط .

كما اننا نعرف كثيرا من الحالات التي يعزل فيها الكبار عن محيطهم، تعلقهم القوى بميل معين، أو إيمانهم القوي — دون سائر الجماعة التي ينتمون إليها — بقضية معينة. وهم يلجأون في مثل تلك الحال الى ما يلجأ اليه الأطفال الذين يشعرون بالعزلة من خلق الرفاق. على أنه نظرا لما يتيح للكبار من فرص لاتتاح للصغار، فانهم ينجحون في العثور على رفاق حقيقيين، وذلك عن طريق القراءة أو المراسلة مع أناس يشاركونهم في ميولهم واهتمامهم. فهم يستطيعون أن يجدوا بين الأحياء والأموات على السواء من يشاطرونهم أفكارهم وأوجه نشاطهم، وبذلك يحققون ما يقرب من الاشباع الذي يحققه أولئك الذين يجدون أنفسهم في الوسط الذي يشجع ميولهم ويؤازر قضاياهم التي يؤمنون بها.

وثمة كذلك الشيوخ الذين يعجزون بعد التقاعد وبعد أن يتوفى عنهم أصدقاؤهم فينشدون السلوى في نوع من المشاركة تتمثل في تبادل الذكريات عن طريق التراسل في دائرة ضيقة من الأقران ربما لم يروهم من قبل وقد لا يرونهم أبدا.

اذن القدرة على تكوين العلاقات علامة من علامات الصحة النفسية. على أنها لا تعنى توزيع الحب على الجميع بالتساوي أو بنفس الطريقة، وإنما هي ما يمكن أن نسميه استعدادا لتقبل الناس وحسن استقباهم. وهي دعم للحياة وادراك لحقوق الغير وفهم لمشاعرهم بصورة تلقائية لانتحاج الى تنبيه كلما جد أمر، وقدرة على الاستمتاع بالمشاركة على نطاق واسع يضم عابر السبيل كما يضم الصديق الحميم، واستعداد لنبد الفكرة التي تنادي بأن الجديرين بالحب والتقدير قلة نادرة. والشخص السوي يشعر بكل ذرة في كيانه بأن سيل الوافدين الجديرين بثقته وتقديره ومحبته سيظل يتدفق الى آخر الدهر.

ويتصف مثل هذا الشخص بالكرم بأعمق ما تحمله هذه الكلمة من معنى، فموقفه من الناس والآراء والأفكار والمشكلات موقف ترحيب دائما، ومع ذلك فنظرا لأن لديه من ذخيرته النفسية معينات لاينضب، وشعورا بأن الحياة غنية بالفرص والامكانيات، فان في استطاعته اطلاق سراحهم عندما يحين لهم وقت الرحيل: ففراق صديق أو حتى فقد عزيز لا يجعله يتصرف تصرف الطفل الذي يعاني العزلة والاضطراب فينخلع قلبه فرقا عندما تذهب عنه أمه أو عندما يراها تنحو على طفل غيره.

٥١ - كيف تكتسب ثقة الناس؟

توفي والدي قبل شهر تاركا لي مخزن البقالة الذي كان يديره . واغلقتنا المتجر بانتظار من سيديره . نصحتني والدي ان اتولى انا الامر باعتبار ان هذا المحل يجلب ارباحا معقولة بما يزيد عن اربعة اضعاف ما اتقاضاه من معاشي الحالي .

المشكلة بالنسبة لي هي كيف استطيع كسب ثقة الناس الذين كانوا يتعاملون مع أبي بمودة وصدائة، بينما انا شاب منطوي النفس، لم اعتد التعامل الصحيح مع كل فئات الناس؟

بهاء . ن

لاريب ان كسب ثقة الناس هو أهم كسب يحوزه الانسان ، وسواء كنت موظفا أو تاجرا أو طبيبا أو محاميا أو فنانا، وسواء كنت رجلا أو امرأة، غنيا أو فقيرا، فانك محتاج الى ثقة الناس بك، ولا غنى لك عنها بحال . وأهم قاعدة لكسب ثقة الغير، هي أن لاتأتي عملا ولا تقول شيئا، تفقد به ثقتهم، فلب عمل واحد، أو تصرف منك غير ذي أهمية، أو كلمة تلفظها دون كثير تفكير، تنبئ الناس بما تريد ان تخفيه من دواخل نفسك، أو تصورك في نظرهم صورة خاطئة، لامت الى حقيقتك بسبب . ومتى فقدت ثقة انسان، فمن العسير — ان لم يكن من المحال — ان تستردها ثانية . والامثلة على ذلك كثيرة .

تاجر يغش الزبون مرة فلا يثق به بعد ذلك . طبيب يهمل مرة في تشخيص المرض فلا يثق به المرضى بعدئذ . صحيفة تنشر نبأ كاذبا فهبط منزلها عند قرائها . زوجة تكذب زوجها القول مرة فيرتاب في كل ما تقوله بعد ذلك ولو كان صدقا . زوج يتضح لزوجته خداعه فلا تثق به بعدئذ ولو تاب وصدقت

توبته . ضيف في مادة يذكر نكتة غير لائقة في حضرة سيدات فتكون لدى الجميع فكرة سيئة عن مبلغه من التهذيب، ولو كانت تلك الغلظة منه كبيضة الديك النادرة .

ومتى عملت بهذه القاعدة السلبية، وامتنعت عن اتيان كل أمر وقول كل لفظ، من شأنه ان يسيء ظنهم بك وحكمهم عليك، فقد مهدت الطريق لثقتهم بك ثقة يتوقف قدرها على الطريق الايجابية التي تتخذها معهم، والتي نذكر طرفا منها فيما يلي :

لكي تكسب ثقة الناس، يجب أن تظهر لهم انك تهتم بمصالحهم، ولا تقتصر اهتمامك على مصلحتك وحدها . ولكي تتقن اظهار ذلك لهم، يجب ان تهتم بمصالحهم فعلا، حتى يصبح ذلك طبيعة لك .

وإذا أردت اقناع انسان بان يفعل ما تريده منه، فما عليك الا ان تثبت له انك انما ترعى صالحه وحده . ويجب ان يكون ذلك هدفا وحقا، لانه اذا اتضح له فيما بعد انك خدعته، وانك لم تنشد سوى صالحك، فقد خسرت ثقته بك الى الابد .

واعلم انك اذ ترعى مصالح الناس، في نصحك وتفكيرك وعملك، فانما تحقق صالحك في النهاية، اذ تعود ثقتهم بك خيرا عليك، وتدر من الربح المادي والادبي، أضعاف أضعاف ما كنت تربحه منهم بخدعهم واستغلالهم .

وتذكر ان الناس يودون لو يثقون بك، لانهم لا يمكنهم ان يفرغوا كل حين للتحقق من صدق ما تقوله، واخلاص ما تفعله .. ولولا تبادل الثقة بين الناس، وسموها عن الريبة والشك، لما تم بينهم تعاون، ولا عقدت صفقات، ولا أدت خدمات، ولا خلقت أموال وثروات .

القاعدة الايجابية الثانية لكسب ثقة الناس بك، هي ان تختار الوقت المناسب لعرض ما تريد ان تعرضه، وقول ما تحب ان تقول، واعلم ان كل انسان من هذه الوجهة، بمثابة (بائع) يريد ان يبيع الناس شيئا، فلا يرغبهم أولا بقبول الشراء، فطالب الوظيفة الذي يعرض على صاحب العمل جهده وكفاءته،

والسياسي الذي يطلب الى الناجحين أصواتهم، والصحفي الذي يكتب آراءه وأخباره للقراء، بل الزوجة التي تطلب الى زوجها مبلغا من المال تشتري به معطفا ثمينا.. الخ، كل أولاء يشهون بائع البضاعة من حيث الاحتياج الى الاقناع والاغراء بالقبول. واذا علمت ذلك، فلا تذهب مثلا الى رجل جائع، أو غاضب، أو متعب، لكي تحاول اقناعه بشيء ما تريده منه، بل اصبر حتى يسد جوعه، أو تهدأ ثورة غضبه، أو يرتاح من تعبته .

ولا تنسى ان هناك وقتا مناسباً، ووقتاً غير مناسب، وان كل انسان له أوقات رضا، وأوقات غضب. فعليك ان تختار الوقت المناسب لمن تتصل به، وتريد ان تحدثه أو تقنعه بشيء ما. والناس لهم امارات غضب ودلائل رضا، ومظاهر تعب أو راحة، تجعل من اليسير عليك ان تختار الوقت المناسب .

شكبا لي صديق حميم شدة عبث ولده البالغ من العمر عشر سنوات، وما يلقيه في تربيته لشدة مراسه وعناده، ولما هممت بأن أكلم الغلام في ذلك — ولي عليه نفوذ كبير — لم يستمع الى كلمة مني، ولكنه بادرنى بان طلب الي ان أقص عليه حكايات لطيفة، وعندئذ ادركت ان الوقت غير مناسب للنصح قبل ان أحكي له تلك الحكايات .

ذهبت يوما الى مدير شركة كبيرة، وفي نيتي ان أدله على طريقة لترويج منتجات مصنعه . وبدأت حديثي بان سألته عن حالة الشركة، فأجاب مسرورا ان منتجاتها رائجة لدرجة جعلت المصنع عاجزا عن سد حاجة الطلبات .. وعندئذ ادركت ان الوقت غير مناسب لعرض طريقتي الخاصة بترويج تلك البضاعة ..

وليس يكفي ان تقول القول المناسب، بل يجب ان تقوله أيضا في الوقت المناسب .

ومن الدواعي التي تحذوك الى اختيار الوقت المناسب، ان تتاح لك الفرصة لكي تشرح مسألتك شرحا وافيا. ولست أعني الشرح المطول الممل، بل ما يكفي لان يكون الطرف الآخر فكرة صحيحة عن الموضوع الذي تعرضه، واعلم ان الشرح الناقص يكون في ذهن الطرف الآخر، فكرة ناقصة عن

الموضوع ، ان لم تكن فكرة خاطئة أصلا ، تضيع ثقته بك ، فتجني بها عكس ما تريد .

ان البعض كثيرا ما يعجز عن كسب ثقة الناس به ، لا لشيء سوى انه لا يشرح مسألته الشرح الواجب ، لانه لم يعد هذا الشرح في ذهنه من قبل ، ولم يرتبه عند عرضه ترتيبا منطقيا واضحا . مثله في ذلك كمثل المحامي الذي يخسر الدعوى لانه لم يكلف نفسه عناء اعداد المرافعة أو الدفاع الاعداد الواجب .

وكثيرا ما يكون الحكم الخاطيء على شخص أو موضوع ناشئا من عدم الوقوف على الحقائق . ومن الامثلة التي أذكرها على ذلك ، ان مدير أحد الاعمال ضاق ذرعا بموظف عنده لانه أخذ يخطيء أخطاء عجيبة في كل تقرير يضعه عن العمل ، حتى لم ير بدا من فصله . واتضح ان الرجل كان قد أصابه مرض في عينيه اخفاه جهده عن ذلك المدير ، فصار يملئ تقاريره على كاتب خارجي يستأجره ، ثم لا يستطيع ان يراجعها بنفسه فتجيء مملوءة بالاطعاء . ولما علم المدير بذلك أخذته الشفقة به وساعده على العلاج .

وأعرف زوجين انفصمت رابطتهما رغم حبهما المتبادل وأفقدا أولادهما هناء الاسرة ، الملتزمة الشمل ، لالشيء سوى ان كلا منهما ضمن على الآخر بشرح حقائق يجهلها ، ولم يصارح كل منهما صاحبه باخطائه ورغباته .

ولقد سألت يوما أحد المحامين النابهين : كيف تكسب كل دعاويك حتى لاتكاد تخسر واحدة منها؟ فأجاب : ذلك لان خصومي في تلك الدعاوى أكسل من ان يعدوا مرافعاتهم اعدادا كافيا .

من أهم الاسباب لكسب ثقة الناس كذلك : القصد في الوعود التي تبذلها لهم ، ويلاحظ ان الانسان حين يريد اقناع غيره بشيء ما ، يميل الوعد باكثر مما يستطيع الوفاء به ، ومن شأن ذلك ، حين لاتتحقق الوعود ، أن يفقد ثقة الناس ، وتكون العاقبة وبالا عليه .

فعلى الانسان ان لايفرط في الوعد ، بل خير له ان يعد بأقل مما يمكنه القيام به ، لأ أكثر منه . فاذا تحقق الوعد كان ذلك أدعى الى زيادة الثقة به .

وتصلح هذه النصيحة للتاجر والصانع والطبيب والمحامي، كما تصلح للسياسي ولجميع الناس، بل ان الابوين كذلك جديران باتباعها حين يبذلان الوعود لاولادهما .

وقد يغالي الموظف الكفاء من تقدير كفاءته فيعد رئسه باتمام عمله الجسم في يوم كذا . ويأتي هذا اليوم دون أن ينجز ذلك العمل ، وعندئذ يسيء الرئيس الظن بكفاءته .

وكذلك قد يعد محام بكسب الدعوى مائة في المائة ثم تأتي ظروف معادية فيؤخذ وعده هذا عليه ، وتهبط مكانته بين أرباب الدعوى .

هكذا يفقد احدهم ثقة الناس بالافراط في الوعود ، ذلك الافراط الذي رام ان يؤكد به تلك الثقة !

والخلاصة ان خير السبل لكسب ثقة الناس بك ، هي ان ترعى مصالحهم لامصلحتك وحدك ، وان تختار الوقت المناسب لعرض مسألتك ، وان تشرحها الشرح الوافي الذي يكون عنها فكرة كاملة صحيحة ، وان تحجم عن الافراط في الوعود ، والادلاء بأقوال أو الاتيان بأعمال ، تقلل من ثقة الناس بك .



٥٢ - اضطراب الشخصية

اشعر ان شخصيتي مضطربة كلما واجهت موقفا يفرضه علي عملي الاجتماعي او الوظيفي . وهذا ما يؤثر على مركزي ويعوق تقدمي .
ارجو التكرم بتحليل حالتي هذه ؟

يوسف . ع . أ

سؤالك شامل الجوانب ، اكثر مما هو تفصيلي . ولو انك ذكرت لي حوادث معينة ، فان بإمكانني ان اشير عليك بشكل علمي اكثر . على اي حال من الممكن أن نقول ان أول خيرة اجتماعية يمر بها الكائن البشري تتمثل في كونه رضيعا ثم طفلا محوطا بيئة يشكلها الكبار ويتحكمون فيها ، ويلي ذلك خيرة أخرى تتمثل في كونه طفلا بين غيره من الأطفال . فان هو عاجز عن أن يتقبل نفسه في أي من هذين الموقفين ، فالأغلب أنه سوف يتعرض للصراع النفسي أكثر مما يتمتع بهدوء النفس وسكينتها ، ويتعرض للصراع الاجتماعي أكثر مما يتمتع بالمشاركة السعيدة والتعاون المثمر .

إن الأمر الذي يدعو للدهشة حقا هو أننا نعجز عن أن ندرك أن أوثق العلاقات البشرية على الاطلاق — علاقة الطفل بوالديه — مازالت تصب ، سواء أرضينا بذلك أم لم نرض به — في ذلك القالب العتيق المزعج ، قالب العلاقة بين الضعف والقوة وأنها بالتالي تخلق موقفا من تلك المواقف الدقيقة التي تتطلب منا الحكمة والحذر في معالجتها . ولعلنا اذا اتبعنا الدليل على أن الكثيرين يتوخون الحذر والحكمة في معالجة هذا الموقف وجدناه في عدد كبير من الأسر التي يسود جوها روح المحبة المتبادلة والاحترام المتبادل ، وتنعدم فيه روح الكراهية ودوافع الهدم والتخريب . ولعلنا كذلك اذا ابتغيانا الدليل على أن الكثيرين

يتخبطون في معالجتهم لهذا الموقف نجده في ذلك العدد الكبير من الحالات التي تزخر بها سجلات العيادات النفسية، والتي يتركز فيها الصراع الذي أدى الى اضطراب الشخصية حول علاقة صاحب الحالة بمن هم في مكان السلطة منه .

والواضح من ناحية أخرى أنه ليس ثمة ما يدعو الى أن تكون العلاقة بين الطفل وأبويه بحيث تباعد بينه وبين الواقعية وتحطم قواه وامكانياته النفسية . بل انها تستطيع على العكس من ذلك أن تنهض بهذه القوى والامكانيات كما يثبت لنا ذلك العدد الذي لا يحصى من الأسر الناجحة . فالطفل يحتاج الى عالم يسوده النظام حتى يتسنى له التعرف على ما حوله، وبدهي أنه لا يستطيع بناء هذا العالم بنفسه . ونظرا لأن الطفل يشعر بالعجز فهو في حاجة الى الشعور بأن من يرعون شؤونه يتمتعون بذلك القدر من القوة الذي يمكنهم من رعايته، لا بالانفاق عليه وحمايته فحسب، وانما بالحيلولة بينه وبين الاضرار بنفسه ولما يؤت القدرة على السيطرة على دوافعه بعد، وباشعاره نتيجة لذلك بأن هذه الدوافع مصدر خير أكثر منها مصدر تخريب . وهو يحتاج أخيرا الى أن يرى الى جانبه راشداً يتخذه مثلا أعلى له ويرى نفسه المستقبلية — أي النفس القادرة الواثقة المؤمنة .

وإذا كان ثمة من ضير على ما يتمتع به الوالدان من قوة وسلطان — مثلهما في ذلك مثل أي سلطة شرعية تمسك بزمام الأمور في أي ميدان من ميادين الحياة، فان الخطأ كل الخطأ هو أن تصبح هذه القوة بحيث تعبر عن نفسها في صورة سلطة مطلقة مستبدة تشعر الطفل بأنه الاحول له ولا قوة ولا كرامة . فاذا كان للطفل أن ينشأ مقدرًا لذاته محترما لنفسه، فلا بد له أن يتقبل دون كثير من التوتر الانفعالي ما يسند اليه من أدواره سواء في طفولته التي تضطره الى الاعتماد على غيره، أو في رجولته المنتظرة التي تتطلب منه أن يتولى هو شؤون نفسه . فلا ينبغي لأبي من هذه الادوار أن يبدو من الضخامة بحيث يعجز الطفل عن أن يراه في ضوء الواقع، أو عن يعمل على تدعيمه واثقانه عن طريق ما يتطلبه من مرانة ومراس .

هذه الامور علينا أن نأخذها في اعتبارنا عندما نشرع في دراسة العلاقة بين تقدير الذات وبين الصحة النفسية للفرد من ناحية، وكذلك بين الصحة

النفسية للفرد وبين الصحة النفسية للمجتمع الاكبر من ناحية أخرى، وأن نأخذها في اعتبارنا أيضا عندما نشرع في بناء هذه العلاقات على أسس متينة قویمة .

والذي نريد قوله هو أن الفرد السوي مصدر خير للمجتمع الذي يعيش فيه . فحيثما وجد في موقف أو تأثر موقف بوجوده، فالأغلب أن تسود فيه روح التعقل والحكمة على روح التخبط والتعثر . ولكي يكون الفرد سويا في علاقاته بالمجتمع لابد أن يكون سويا في علاقاته مع نفسه، أي لابد أن يعكس ما يبذله من سعي إيجابي قدرًا معقولًا من تقبله لذاته أو احترامه لها أو حبه لها أو تقديره لها أيها أثرنا استخدامه .

وهكذا فإن حق المرء في أن يتلقى من البيئة التي يعيش فيها قدرًا من استجابات الحنو والمؤازرة يكفي لأن يغرس في نفسه إيمانا بأن الحياة جديرة بأن نحياها وبأن نسعى الى النهوض والارتقاء بها، وإيمانا بأنه قادر على أن يسهم في ذلك بنصيب . وإذا كان له أن يتمتع بهذا النوع من الثقة بالنفس فلا بد أن يكون قادرا على تقبل مركزه من أسرته والاستمتاع به، وأن يكون قادرا على تقبل مركزه في المجتمع الانساني والاستمتاع به؛ وعلى تقبل الجنس الذي ينتمي اليه دون أن تشوب نفسه مشاعر الاثم الهدامة أو مشاعر النفور من الجنس المخالف، وعلى تقبل جسمه كأداة صالحة للقيام بوظيفتها في الحياة، وعلى تقبل قدراته والعمل على نميتها واستثمارها والاستمتاع بها، وعلى أن يشعر بأن أمامه فرصة عادلة لكسب تقدير المجتمع الذي يعيش فيه فلا يوسم بميسم التحقير حتى قبل أن يخطو أول خطوة في طريق الحياة .



٥٣ — تنمية الموارد النفسية

انا شابة جامعية في العشرين من عمري
خطبت قبل ستة اشهر الى شاب يمتن التجارة .. احواله المادية ميسورة جدا
ذهبت الى بيته فدهشت بالديكور الذي عمل به
ان كل شيء عنده غالي الثمن
لاحظت عليه انه لا يقيم الغرض الذي يشتريه الا بغلاء ثمنه
أي انك اذا (غشيتة) ووضعت غرضاً في (اومبلاج) غالي السعر فإنه يصدق
ذلك رأساً مهما تناقشت معه
ان المظهر يهيمه كثيرا .
منذ اسبوع بدأ يشكو لي من (جمود) الاسواق التجارية لديه وان ارباحه قد
تدنت كثيرا . وهو لا ينفك يردد ذلك اينما ذهب .
انني احبه ولكنني استغرب كونه عبداً للمظاهر وتشككه من ان تسوء
احواله .

سهام . ع

برأيي خطيبك بحاجة الى تنمية موارده النفسية، لأن المرء بقدر ما يثق
بنفسه وبقدرته على احتمال مواقف الاخفاق. يستطيع أن يستقي من معين الخبرة
الذي تفتح أمامه ووضع تحت تصرفه. فإذا ما تقبل هذا العرض السخي وأحاله
الى أمكانيات نفسية لا مجرد ثروة تختفي وتدخر، استطاع أن يتحرر من مشاعر
القلق التي كانت تنتابه نتيجة لتوقع الصد أو تعريض النفس لسخرية الآخرين،
واستطاع بالتالي أن يستمتع بما يمر به ويمارسه من خبرات .

ويلاحظ فرقا بين الشخص الذي لا بد له من أن يسهم في نشاط هام أو يدعى الى
حفل كبير لكي يشعر بأن ثمة ما يستدعي الاهتمام والانتباه، وبين الشخص الذي

يجد في دخيلة نفسه ما يعينه على أن يلمس المعنى في أي شيء مهما قل شأنه . ولهذا الفرق أهمية خاصة في مجتمع اليوم ، فأولئك الذين لا يستجيبون الا لظواهر الأحداث معرضون في العادة لخطر النظرة السطحية الى ما يجتاح العالم في هذا الوقت العصيب . ذلك أن افتقارهم للموارد النفسية يجعل منهم ضحية سهلة للايحاء ولمشاعر العداة العنيفة كما يجعلهم يتهافون على الأحداث المثيرة والمآسي المفجعة . ونظراً لأنهم يفتقرون الى القدرة الى النفاذ الى مغزى الحياة عندما تسير في الطريق السوي في بلدهم وفي العلم أجمع ، فان اهتمامهم البالغ بما تبديه الحياة من انحراف عن هذا الطريق واصرارهم على تتبعه يخلع على حياة الانسان ثوبا من الغرابة والشذوذ في وقت نحن أحوج ما نكون فيه الى رؤيتها في ضوء المنطق السديد والعقل المبدع .

إن الشخص القلق المركز حول ذاته قد يعيش في خوف الافلاس أو الموت ولكن خوفه لايتجاوز شخصه أو شخص انسان يعتمد عليه في أمر من أمور حياته . ومن ناحية أخرى نجد الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية يحب الحياة بدرجة تمكنه من أن يتبنى مصير العالم بأجمعه .

ونرى في الشخص القلق ، المركز حول ذاته ، يخشى على نفسه من الأذى ، وعلى ذلك فهو يرى العالم وقد ثبتت فيه الأخطار والمظالم الموجهة نحو ذاته . وعلى العكس من ذلك نجد الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية قادرا على الفهم تواقا الى تحقيقه ، وبالتالي فهو قادر على حمل الأعباء النفسية الناجمة عن ظلم الانسان للانسان .

كما ان الشخص القلق ، المركز حول ذاته ، لا يستطيع أن يوفر من طاقته النفسية ما ينفعه خارج نطاق سعيه الى لم شعث كيانه المهلهل ، بينما الشخص السوي يفتح قلبه للحياة ويكافح في سبيل حل المشكلات التي تواجه الانسان . وحتى اذا انتهى به كفاحه الى قرار بأن ينشد الراحة في ظل دين يحمل نفس الاسم الذي يحمله دين وجد فيه ملاذ من لايدانونه صحة واستقرار ، فانه عندئذ يكون قد دفع ثمن انتباهه الى هذا الدين من كفاحه الطويل ضد مشاعر الشك والتساؤل .

ومن البدهي أننا لانستطيع أن نجد بيننا من تتمثل فيه الصحة النفسية المطلقة بحيث يمكنه أن يكون في كل الأحوال والظروف نموذجاً لما نعيه بالعقل الحي. ومع ذلك فإن هناك من الناس كثيرين يخيون حياتهم اليومية ويواجهون مطالب الحياة في أوقات الحزن وساعات التأزم على نحو يشعرونا بأننا لانتجاوز الحق اذا قلنا انهم يملكون معيناً نفسياً لاينضب . فطريقهم الى معالجة المواقف هو طريق الصحة ، وشتان بينه وبين الطريق الذي يسلكه من أجديت نفوسهم فلا يسعهم الا الحذر والتقدير والتساؤل أمام ما تعانیه الانسانیه من آلام وشقاء عما اذا لم يكن من الخير لهم أن يقيموا بينهم وبينها حجباً تمكنهم من سد الطريق في وجه المعرفة لأن المعرفة تؤدي الى التفكير والتفكير يؤدي الى الحزن .

فاذا كانت الصحة النفسية تتمثل في القدرة على مواجهة الخبرة وممارستها — قدرة ناشئة عن توافر الموارد النفسية التي تمكننا من دفع ثمن هذه الخبرة ولو كان غالياً ، فإن النتيجة المنطقية لذلك هي أن الشخص السوي يندمج في العلم المحيط به اندماجاً يكاد يكون تاماً حيث ان في استطاعته أن يشعر وأن يعرف وأن يفكر ، وفي استطاعته فوق هذا كله أن يكثر .

ويتبين لنا أن هذه الدائرة التي يتحرك فيها المتجه نحو الصحة النفسية تسير في اتجاه مضاد لذلك الذي تسير فيه الدائرة المفرغة التي يتحرك فيها المرضى النفسيين. ذلك أن كل من له يعطي فيزداد ، لا لأن ثمة قدراً يمنح من يشاء ويمنع من يشاء ، وإنما لأن الشخص الذي لايطوي نفسه ويقم بينها وبين موكب الحياة سداً منيعاً يستطيع أن ينال من امكانياتها وخبراتها الميسرة . وفي كل مرة يقدم فيها الشخص السوي على القيام بشيء يريد القيام به ويرى الخير في اتمامه ، ويجد في نفسه الثقة التي تترك مجالاً للخطأ المحتمل مهما يكن ثمة من شكوك ، ومهما يكن هناك من مخاطر ومزالق — في كل مرة من هذه المرات يتيح لنفسه فرصة حياة أفضل وأكثر غنى وخصوبة . وقد ينجح فيما يشرع فيه نجاحاً كاملاً أو جزئياً ، ولكنه رابع حتى اذا خسر المعركة طالما وجد في نفسه من القدرة على العود ما يدفع عنه الاغراق في اليأس أو رثاء الذات . ذلك أن نجاحه في اقتناع نفسه بقدرته على تلقى الصدمات وتحملها يكسبه الحق في الاقدام على مزيد من المغامرات والمحاولات بعد

أن أثبت لنفسه أن لديه مجالاً للخطأ المحتمل . أما الشخص الذي يتمتع بصحة نفسية ممتازة فهو الشخص الذي تحرر من القلق على نفسه بدرجة تتيح له أن يهبها للحياة ليتلقى منها في مقابل ذلك ما يمكنه من تنمية موارده النفسية وتدعيمها .

ومن بين المظاهر التي تتجلى فيها المرونة النفسية قدرة المرء على احوالة القليل الى كثير . فكما أن الطاهي الماهر يستطيع أن ينتج صنفاً جديداً ممتازاً من مواد عادية مألوفة باستخدام خبرته الفريدة ومعرفته الدقيقة بخصائصها ، كذلك يستطيع الشخص الذي قامت علاقته بالحياة على اساس سليمة من الوعي والادراك أن يحيل العادي المألوف الى شيء يثير الاعجاب .



٥٤ — بين الامل والفشل

تمر علي ايام اكون بها في غاية الانشراح والامل ، فاعيد ترتيب خططي ، واحلل حوادث الايام التي مرت بي والعبر التي استخلصتها وأنا راضيا لاموري ، وفجأة تمر علي ساعات وايام اخرى ارى ان ما خططته وما نفذته هو الفشل والتدهور .

بين الامل والفشل اقضي الكثير من الوقت وانا افكر بهما شبه تائه ، فيما إذا تحلل هذه الحالة ؟

معاذ . ي . ج .

من الاكتشافات العظيمة التي وفق اليها العلم حديثا أن لكل انسان فترات يتعاقب فيها الامل والفشل ، أو الشعور بالانبساط والشعور بما يشبه اليأس . وعلماء النفس يسمون هذه الفترات (فترات الشعور) أو (الدورات العاطفية) ، وما من انسان في العالم الا مرت به تلك الفترات المتعاقبة . فيوما يشعر بانقباض النفس لغير سبب يدركه ويخيل اليه ان الحياة كلها شقاء وأحزان . ويوما يشعر بمرح وارتياح فيخيل اليه ان العالم كله يتسم وأن الحياة نعيم دائم . وبين هذين الشعورين المتناقضين تنقضي أيام تختلف في طولها وعددها . وهذه الدورات هي الفترات العاطفية التي نحن بصدها وليس لهذه الفترات أية علاقة بنجاحنا أو باخفاقنا في الحياة ، ولا بما يصادفنا من بؤس أو نعيم ، ولا بما يصيب علاقتنا بغيرنا من موجبات الحزن أو الفرح . وانما هي دورات تمر بنا أو نمر بها وهي نتيجة نشاط مشاعرنا وعواطفنا او همومنا — فيوما نساء ويوما نسر .

وثبت لعلماء النفس أيضا أن جسم الانسان وعقله ينشئان العواطف والمشاعر ويخزنانها وينفقانها في دورات متعاقبة منظمة . ومتوسط طول كل دورة من أربعة أسابيع الى خمسة .

وبعبارة أخرى — أن كل انسان في هذا العالم تتعاقب عليه فترات الانشراح والحزن . فمن ارتياح الى كل ما حوله والى جميع من حوله الى شبه يأس مما هو فيه ومن جميع المحيطين به من الاهل والاصدقاء . فيوما يظهر اغتباطه بأهله وأصدقائه وبوظيفته ونتيجة أعماله . ويوما يشعر بقنوط من كل شيء — من عمله وصحته وأهله وأصحابه وسير تجارته . فيعيش بين مد الحياة وجزرها يتقاذفانه . ولو علم ان هذه الفترات المتعاقبة محتومة لامناص منها وانها لا يبد أن تحيء في مواعيد معينة لهان الامر عليه كثيرا وألصار في وسعه أن يستعد لها ولا ينقاد الى اليأس والفشل .

يبدأ الانسان احدى الفترات الموجبة للانقباض بمحادث بسيط . ولا يكاد يتقدم خطوة حتى يرى شيئا آخر يسوءه . وما هي الا دقائق حتى تتوالى الاشياء الداعية الى الانقباض . فيرى الدنيا وكأنها قد أظلمت ولم يبق له شعاع أمل ، فيستولى عليه شبه ماليخوليا . وتكاد هذه الحالة تدفعه الى القنوط بل الى الانتحار . وما هي الا أن تنقضي تلك الفترة القائمة فتتبعها فترة أخرى ينشط فيها الامل وينتعش الرجاء . وبالتدرج تزول حالة الانقباض بتاتا وتصبح نسيا منسيا ويحل محلها الطرب والنشوة والانشراح .

وفي دراسة لفريق من علماء النفس ثبت لهم منها ما بسطناه من شأن الفترات المتعاقبة . ورأوا أن متوسط كل فترة من تلك الفترات نحو أربعة أسابيع . ففي فترة الفرح والانشراح يشعر المرء بأنه في فردوس النعيم ويرى كل ما حوله مزهرا مبتسما . وبالعكس ذلك في فترات الحزن والانقباض .

وإذا علمت ذلك وجلت في دوائر الاعمال مثلا فأيقن أن معظم ما تراه من اعراض الشكوى والتذمر بين العمال والمستخدمين ، ومعظم ما تراه بين غيرهم من أعراض عكس تلك ، ناشيء عن تعاقب الفترات التي نحن بصدها .

وهنا نصل الى نتيجة ذات شأن خطير في حياة الانسان . ذلك انه اذا صدق ما بسطناه من أمر تلك الفترات ففي وسع الانسان أن يتغلب على فترات الحزن والأنقباض بأن يستعد لها ويعلم انها حوادث طبيعية لا بد أن تتعاقب في حياته ثم تزول ويحل محلها فترات الانبساط والانشراح . فقد يبدأ الرجل يومه بشيء

يحزنه ويسوءه ، ولا يلبث أن يخرج من منزله حتى يصادف في الطريق أمور تزيد في انقباضه ، فاذا وصل الى محل عمله ازداد انقباضا لسبب ظاهر أو غير ظاهر . فيقضي يومه على تلك الحال ويظل كذلك الى أن تنقضي فترة الانقباض . فاذا عرف مواعيد فترة الانبساط — واذا عرف أيضا مواعيد فترات الانقباض والانبساط لكل من زوجته وأعضاء أسرته — أمكنه أن يصبر ويتحكم في عواطفه فلا يستسلم الى اليأس لانه يعلم ان فترة انقباضه أو انقباض زوجته آيلة الى الزوال ، وان ما يشعر به من ذلك الانقباض ليس ناتجا عن سبب يدعو الى القلق حقيقة ، بل هو انقباض (دوري) لابد منه ، ولا حاجة الى الاضطراب والانتزاع من جرائه ، وستعقبه فترة مرح وانشرح كما يعقب الليل النهار ، وليس ذلك فقط بل اذا عرف سر هذه الفترات أمكنه أن يعلل ما يلمحه من أمارات الانقباض في الكثيرين من الناس ، وبدلا من أن يؤولها تأويلات غير صحيحة يدرك سببها الحقيقي فتزول بذلك أكثر احزان الحياة وتنقشع السحب التي كثيرا ما تقضي على الصفاء والمودة بين الأخ وأخيه والصديق وصديقه . وبذلك يمكن اجتناب الكثير من مصائب الحياة .

والانسان قلما يمر به يوم لا يتخذ فيه قراراً خطيرا . ولاشك ان هذا القرار قد يتخذ شكلا آخر لو درى الانسان سر (الفترات العاطفية) ، فان العلم يؤكد لنا الآن أن في وسع كل امرئ أن يتغلب على ما قد يحدث به من عوامل القنوط والانقباض .

ترى لما تتعاقب تلك الفترات وما هو تعليلها العلمي ؟

ان العلم لم يوفق الى الآن الى معرفة سبب هذا التعاقب . والرجاء وطيد أن يتمكن من معرفته بفضل جهود العلماء . أما الآن فيكفي أن نعلم أن (الفترات العاطفية) تتعاقب ، وتعاقبها هذا يهون علينا كثيرا من احزان الحياة ومصائبها . فاذا تزرع المرء بالصبر الى أن تزول فترة الانقباض امكنه الانتصار على العوامل التي تدفعه الى اليأس فيخرج من المعمة النفسية ظافرا منصورا .

★ ★ ★

٥٥ — الانانية

لي عم اصغر من والذي بخمس سنين ، اي في نحو الخامسة والاربعين .
احواله المادية عادية ، وثقافته متوسطة .

يزورنا باستمرار فنفرح به كونه عمنا الاصغر ، فنقبل على الاستماع لاحاديثه التي لا يخلو احدها من المباهاة بالنفس : فهو اذا اشترى برادا فهو افضل براد في العالم ،
واذا قلنا له اننا نملك واحد مثله ولكنه من ماركة اخرى فان سيل تعليقاته لا ينقطع
من ذكر مزايا ثلاجته .

واذا ذهب الى مطعم فان الخدمة والطعام اللذين يقدمان له لم يظفر بهما حتى الأغا
خان .

واذا سألتناه عن اولاده فانه يعطي امتيازات لهم لا يملكونها .
انه باختصار شديد .. الأنا فقط

فهل حالة عمي طبيعية أم أنه مصاب باحد الامراض النفسية؟!؟

نحييه . أ . د

هناك من نماذج عملك الكثير في مجتمعنا الذين نلتقي بهم في أي مكان
وصوب . وقد أدرك الناس على مر الأجيال هذه الفجوة التي تفصل بين فكرة المرء
عن نفسه وبين حقيقة شخصيته . على أن ثمة شيئا جديدا أضيف في أيامنا هذه
الى أدراك عامة الناس لهذه الحقيقة ، ذلك هو ما توصل اليه علماء النفس من أن
الصورة الزائفة عن النفس — الصورة التي تتطلب من المرء فوق طاقته أو دونها أو
التي تتطلب من البيئة المحيطة أن تمنح أكثر مما تستطيع أو أقل — عامل ثابت من
عوامل الاضطراب النفسي .

والذي يحدث عادة هو أن هذه الصورة الزائفة ليست كلها من صنع الفرد

ذاته ، وإنما هي تشير الى ما أوحته اليه عن نفسه ، المعاملة التي تلقاها ويتلقاها من المحيطين به : الوالدين والأخوة والأخوات وأفراد الثلة التي ينتمي اليها في صباه وزملائه في العمل ورؤسائه ومرءوسيه ومن اليهم . ومهما يكن مصدر هذه الصورة الزائفة فما من شك في أنها تقف حائلا بين الفرد وبين الحالات المفتوحة أمامه فتشوه آماله واستجاباته . ولن يتحقق له الاستقرار في حياته والشروع في تحقيق قدراته وامكانياته حتى تعدل هذه الصورة لتساير الواقع من بعيد أو من قريب .

ومن الجوانب الحيوية في الخبرة التي يمر بها الانسان في رحلة مبكرة من حياته ضرورة فهمه لذاته وادراكه لحقيقتها . فقبل أن يتاح للطفل تحقيق ذلك القدر من المعرفة الذي يمكنه أن يهتدي به في تصرفاته ، أو كسب القدرة على تقدير عواقب أفعاله يجد نفسه مضطرا الى الانتقال من مرحلة يدمج فيها شخصيته في شخصية أمه الى أخرى يرى فيها نفسه كشخصية قائمة بذاتها ، فيكشف الحدود التي تفصل بينه وبين العالم الذي يعيش فيه ، وتصبح مهمته البالغة الخطورة هي أن يعرف من يكون ، وأين ينتمي ، وما يستطيع تحقيقه ، ومركزه وأهميته بالقياس الى ما حوله ومن يحيطون به .

وتدفع الطفل قواه النامية الى أن يتجه خارج نفسه ، فلا يتحول بجسمه وعقله الى العالم المحيط به ، ويسعى الى القبض على ما حوله من المواد والأشياء بدافع من رغباته وفضوله ، وتكون الاستجابات التي يتلقاها ردا على ما يصدر عنه من تصرفات بمثابة اللبنة الأولى في بناء فكرته عن نفسه . فهي تحدد رأيه في أي نوع من الناس يكون ، وفيما يمكنه أن يتوقع من الحياة . ويحدد هذا الرأي بدوره نوع الخبرات التي يقدم على ممارستها أو ينفذ منها ويحجم عنها .

أن الطفل اذا تعرض في تلك المراحل من حياته التي يشعر فيها بالعجز والقصور لما يشعره بأنه غير مرغوب فيه ، فان من العسير عليه أن يشق طريقه الى تقبل الذات هذا التقبل الذي هو عنصر أساسي من عناصر الصحة النفسية . ويحدث مثل ذلك اذا لم تجده المحاولات التي يبذلها للاستكشاف وارتياح عالم المادة أو العقل أو المجتمع الا العقاب أو الأذلال ، واذا استقبل ما يأتيه من أفعال أو ينتجه من أشياء بالتجاهل أو الاستخفاف أو اذا استقبل على العكس من ذلك

بالتهليل والتكبير مما قد يضطره قبل الأوان الى محاولة بلوغ المستوى الذي يرضي كبرياء والديه وغرورهما، أو اذا لم تستقبل أولى محاولاته للتعبير عما يجول بخاطره الا بالتغاضي أو السخرية، أو اذا قورن باخوته وأخواته فأطروا على حسابه أو أطرى على حسابهم، أو اذا أشعر بالنقص نتيجة للجنس الذي ينتمي اليه، أو بالاثم نتيجة لطبيعة الجنس لديه، أو اذا نشأ في بيئة تعبد النظام وتقده على نحو يحرمه من أن ينال نصيبه من العيب الطبيعي لمن هم في مثل سنه أو في بيئة ضل النظام طريقه اليها فتعذر عليه أن يميز الخطأ من الصواب، أو اذا سرت اليه من أبويه عدوى شقائهم وقلقهم، أو اذا هما تنازعا محبته وولاءه على نحو يشعره بالحيرة أو الاثم مهما أتى ومهما فعل، أو اذا لم تتعد حياته حدود عالم الطفولة الذي يعيش فيه فلم تتح له فرصة الاسهام في مشروعات العائلة وأعمالها التي تشجعه على النمو والنضج، أو اذا أجبر قبل الأوان على تحمل مسؤوليات الكبار وحمل همومهم، أو اذا عكس عليه أبواه أطماعهما ومطامحهما، فأمليا عليه رغباتهما وآمالهما فيه حتى قبل أن تتاح له فرصة الوقوف على نوع شخصيته وقدراته وامكانياته، أو اذا دلت وأشبع جميع رغباته بحيث تفوته فرصة تجريب المقاومة والكفاح في عالم مليء بالمواقف والمشكلات، فيحرم بذلك القدرة على تقبل مواقف الاخفاق وتمثلها كما يحرم المتعة الناتجة عن مواقف النجاح والكسب.

وهيء الموقف العلاجي على نحو لايتاح معه للمريض أن يستغل أحدا، ولا حتى المعالج نفسه. صحيح أن له عندئذ مطلق الحرية في أن يقول ما يشاء، أو — اذا كان الموقف موقف علاج باللعب — في أن ينفس عن انفعالات الغضب الهدامة التي تعتمل في نفسه بتحطيم أشياء وأدوات خصصت لهذا الغرض، وصحيح أنه يستطيع اتيان هذا كله وبالتالي اخراج مشاعره المكبوتة الى حيز الشعور الواعي بدرجة تتيح له التعرف عليها — هو أنه لايمكنه إلحاق الضرر بأحد من جراء ذلك. فالموقف معد بحيث يمنحه الحرية ويسلبه في الوقت نفسه القدرة على احداث الضرر، فوقت المقابلة محدود ونطاق الحرية محدود كذلك، ففي استطاعته أن يضيع الساعة المقررة له في هذر الكلام ان شاء، أو في صمت مطبق اذا أراد، ولكنه لايستطيع أن يجبر المعالج على أن يسمح له بالبقاء فترة أطول. وفي استطاعته أن يشتم المعالج ولكنه لايستطيع ان يتعدى عليه بالضرب.

ويستطيع المريض داخل حدود مثل هذا الجو المتحرر، حيث يؤخذ كل ما يقوله عن نفسه أو عن غيره على أنه حق، أن يبدأ في ارتياد نفسه واستكشافها. وباستمرار عملية الارتياح هذه بما فيها من مراحل التقدم والتراجع والأمل واليأس، ينتقل المريض من نقطة اقتصر فيها أقواله على معالجة الحقيقة بالمعنى الذاتي الى نقطة يستطيع عندها أن يقول — بل وأن يستمع الى ما يقول — كلاماً يتناول به أموراً تقترب به شيئاً فشيئاً من الواقع الموضوعي، فيدرك فيما يدركه مثلاً أن فكرته عن نفسه زائفة بالفعل، وأنها فرضت عليه من الخارج أو فرضتها عليه نفسه تحت وطأة مشاعر الخوف والاثم والغضب، وأنها لم تتكون في ضوء الأدلة الموضوعية على من عساه أن يكون أو لا يكون، وما يستطيع فعله أو لا يستطيع، وما أراد القيام به أو لم يرد.

ومن أهم الدلائل على هذا التحرر أن المرء يبدأ يفكر ويتحدث بما ينم عن أنه قد استقل وعزم على تقرير مصيره بنفسه، ويبدأ من حيث يريد هذا الاستقلال ويسعى اليه، فهو لم يعد في حاجة الى التطلع بعين ملؤها الحسرة الى عهد الطفولة بمحاجاته المقضية ومتعه المكفولة، ولم يعد في حاجة الى ادعاء الاستقلال في وقت يلوذ فيه بالانزواء أو يعتمد على العكس من ذلك الى فرض شخصيته على الآخرين. وبذلك يثبت دافع النمو وجوده وكيانه ويستأنف الشخص سيره في طريق النضج بعد أن كان قد توقف عنه.

يبقى ان نشير أن مثل هذا الشخص لا ينتقل دفعة واحدة الى تلك المرحلة من النضج التي كان من الممكن أن يبلغها لو أنه كان يسير نحوها فيما مضى من حياته، ذلك أنه ما زال قاصر الجهد من نواح عدة: فليس في استطاعة العلاج النفسي أن يزود له عقله بألوان المعارف والأفكار التي يكتسبها الناس عامة عن طريق التعليم التدريجي يوماً اثر يوم، وعن طريق المعاشاة الواقعية للنفس وللآخرين، ونظراً لأن معظم المعالجين النفسيين يدركون حدود ما يمكنهم الاسهام به في معاونه المريض، ونظراً كذلك لصعوبة قياس ما يتحقق فعلاً من نجاح، فاننا نجدهم على حذر من اثاره الآمال الزائفة ويحجبون عن استخدام نقطة الشفاء اعتقاداً منهم بأنها تبذل وعوداً قد لا تتحقق. ذلك أنهم لا يحققون المعجزات

ولايستطيعون منح المريض ولايمكن لاحد غير نفسه ان يمنحه لنفسه عن صريو
تنمية شعوره بأنه مستريح الى الحياة مقبل عليها. على أنهم رغم هذا كله
يستطيعون معاونته بأن يتيحوا له أمرا على جانب كبير من الأهمية، ألا وهو فرصة
تصحيح فكرته الزائفة عن نفسه وبالتالي تقبل نفسه على نحو يعيد الى عملية النمو
تلقائيتها وطبيعتها.



٥٦ - الخوف والام

انا معلم مدرسة في الرابعة والثلاثين من عمري ، لم اتزوج بعد ، واقيم مع والدي واختي ..

يكاد الخوف يقضي علي من كل ما يتصل بي من اعمال ومعارف وأهل ، مما يسبب لي آلاماً شديدة .

انني باختصار انسان واقع تحت حالة الخوف والام !!

ياسر . ع . ر

لم توضح لي تماما من اي شيء تخاف حتى احلل لك حالتك بالشكل الواضح والصريح . وعلى ذلك سأذكر عموميات حالتك ، لان للخوف أنواع عديدة .. وفي مقدمتها الذعر أو الجزع ، وهو الاثر الغريزي المباشر للخطر الداهم . ويلاحظ عند الطبقة الدنيا من الحيوانات ، فمثلا تجد قطيعا من الغزلان يصيبها الذعر اذا هاجمها أسد ، فتجري فراراً بنفسها منه . كذلك الانسان الفطري الذي تقوى عنده الغريزة على الذكاء ، يكون عرضة للذعر ، على عكس الانسان الذي ارتقى ذهنه ، فانه يندر ان يقع فريسة له ، ولكن قد يوجد اناس في مستوى ذهني منحط ، وسط جماعة متمدنة مثقفة ، فيزعجهم أي خطر مفاجيء .

وهناك الخوف الناشيء من خطر متوقع ، وهذا الخوف يرتبط بالتصور ارتباطا شديدا ، ولذا يكثر عند الناس الذين بلغوا مبلغا كبيرا من التقدم الذهني ، فتراهم وكل عصب من اعصابهم في حالة توتر شديد ، حتى لتصيبهم رعدة . وخير علاج لهذا النوع من الخوف هو الانشغال بعمل من الاعمال ، فاذا لم يكن ثمة عمل يؤديه ، فلا أقل من كتابة خطاب أو ما أشبه . وكانت بعض الشعوب

القديمة تتخذ أنواعا من المخدرات للتغلب على الخوف عند بدء القتال .

ولا يزال الاطباء يصفون لمرضاهم أنواعا من المسكنات أو (المخدرات) للتغلب على الخوف في بعض الظروف . فمثلا اتضح ان الجرحى من الجنود الذين ينتظرون اجراء عمليات جراحية خطيرة لهم ، يصيبهم هلع شديد اذا سمعوا نذير غارة جوية ، وكذلك الجنود السابقون الذين تلفت أعصابهم من القتال ، يشتد خوفهم من أي خطر قريب أو بعيد ، فهؤلاء وأولئك يعطيهم الاطباء من العقاقير ما يسكن جأشهم .

وعلى النقيض من ذلك خلواالكثيرين من كل خوف عند الخطر المباشر : فقد ثبت ان الصيادين والمستكشفين اذا هاجمهم الوحوش الضارية وصاروا في قبضتها ، لايشعرون بخوف أو ألم ، رغم هول الموقف أو شدة العذاب . ومن ذلك ان أحدهم أراد ان يصيد تمرا ، فأطلق عليه الرصاص ، ولكن دون أن يميته ، فأمسك التمر الجريح بكتفه ، وطرحه أرضا ، وصار يقضم ذراعه ، ويكسر عظامها ، حتى كان الرجل يسمع صوت كسرها باذنيه ، وهو يحس أنفاس التمر فوق وجهه . وأسرع خادمه الزنجي فأردى التمر قتيلًا قبل أن يجيز على سيده ، وقد عاش هذا بدون ذراع ، وروى فيما بعد انه حين كان في قبضة التمر ، لم يشعر بأي خوف أو ألم .

واتفق ان شابا كان يمشي بين قضبان السكة الحديدية ، فسمع صفير قاطرة خلفه ، ولم يستطع النجاة بنفسه ، فمرت عجلاتها على قدميه . ولما سئل بعد عملية البتر عما اذا كان قد شعر بخوف معين حين رأى القاطرة خلفه ، أجاب بالنفي ، وعلل ذلك بانه لم يكن هناك وقت للشعور بالخوف !

وإذا لم يكن للخوف متسع عند الخطر المفاجيء ، فانه على العكس يحتل حيزا كبيرا في ذهن الانسان عند تذكر ذلك الخطر فيما بعد ، حتى ليطارده في صحوه ومنامه ، فيضطر الى تناول العقاقير المنومة أو المخدرة ، ولايشفيه من ذلك الخوف الا مضي الزمن .

ويشبه الألم الخوف من بعض هذه الوجوه ، فاذا أصاب الجسم أذى شديد

مباغت ، لم يشعر بألم وقت الإصابة . اما اذا اصابه ضرر قليل نسبيا مثل الضرب بكرياج أو اللكم على أسفل الذقن ، فانه يشعر بألم شديد . فاذا شهدت لاعبا في مباراة القدم يصاب فيصيح ، فاعلم ان الإصابة خطيرة ، فقد يكون كسراً في عظمة ساقه مثلا ، ولا يدل امتناع التألم على عدم الشعور بالإصابة ، فقد يسمع المصاب مثلا كسر احدى عظامه ويشعر به ، ولكن احساسه به ليس احساسا بألم حاد . وقد يعقب ذلك اغماء ولكن الاغماء يكون ناتجا من المفاجأة لا من التألم .

وفي مباريات الملاكمة وما أشبه ، قد يصاب أحد المتبارين بجرح بالغ دون أن يشعر به في البداية ، فالعادة ان الجروح الخطيرة يصحبها فقدان الشعور بها على هذا الشكل . أما الجروح الناشئة من القذائف ، فان المصاب بها يشعر بها توا ، غير ان قوة شعوره بها أو تألمه تتوقف على حجم القذيفة التي رمى بها ووزنها وسرعتها .

وفي حالة الجروح الخطيرة ، تتوقف مدة عدم الشعور بالألم على مبلغ الإصابة من الشدة . فقد تستمر تلك المدة بضع دقائق في حالة الجروح البسيطة ، وقد تستمر ساعة أو أكثر في غيرها .

وقد لوحظ انه اذا اطلق الرصاص على شخص فكسر أحد أضلاعه ، فان عدم شعوره بالألم يستمر زهاء ثلاثة أرباع الساعة ، ولذا يسارع الاطباء الى حقنه بالمورفين قبل ان يحل به الألم .

ويروى ان احد الاشخاص فقد قدميه في حادث ، ولما أجريت له عملية جراحية ودخل في دور النقاها ، صرح بأنه لم يشعر بأي ألم يستحق الذكر من البداية الى النهاية .

ولكي نبين الفرق بين أثر الجروح الطفيفة والجروح الخطيرة نذكر الحادثين : أصيب جندي بطلقة بندقية غير مقصودة وهو سائر في طريقه فصاح من الألم . واتضح ان الجرح الذي أصابه جزئي ولم يحدث كسر او لم يصيب مقتلا .

وأصيب جندي آخر برصاصة فلم يشعر بألم ولم يصب باغماء وإنما سقط
على الأرض . واتضح فيما بعد ان الرصاصة نفذت الى الرئة وجعلت الدم يغمر
الصدر . وقد عولج وشفى بعد حين ، ولاشك في خطورة تلك الإصابة .
لعل الامثلة التي اوردتها تخفف عنك الخوف والالم اللذين تشعر بهما .



٥٧ - دلع الابن الاصغر

انا فتاة في الثانية والعشرين من العمر، على جانب كبير من الجمال، مرهفة الحس، متعلمة، شعوري شعور مزمن بالصد والاحفاق يدفعاني الى الهرب من الواقع بطريقة أو بأخرى .

وتبدأ مشكلتي حين نشأت في بيت والدي وانا صغرى ثلاثة بخمس سنوات وأخت تكبرني بثلاث سنوات ونصف السنة .

اني اتذكر من ايام طفولتي اشياء كنت اعجز عن القيام بها بينما كان يستطيع ذلك أخي وأختي، وانا اتذكر هذه الخبرات لاحتقاقات مجردة وانما كحقائق مشحونة بالانفعالات .

ومن امثلة ذلك اني بقيت فترة بدت لي شهورا أو سنوات لانهاية لها اعجز عن فتح باب الطابق العلوي لمنزل الأسرة . فقد كان هذا الطابق هو المكان الذي يحتفظ فيه الأطفال بلعبهم ويلجأون اليه عندما تسوء أحوال الجو . وقد كان باب السلم المؤدي الى الطابق العلوي في مستوى واحد مع أرض الحجره التي يفتح منها، وانما كان يرتفع عنها بمقدار درجة من درجات السلم مما رفع مقبضه على نحو غير مألوف، وجعله بعيدا عن متناولي لفترة طويلة بعد أن أصبح في امكاني ان اشق طريقي بسهولة في بقية أرجاء المنزل وفتح جميع الابواب الأخرى . وما زلت حتى ذلك الوقت وبعد مضي كل هذه السنوات اتذكر كيف كنت أشب على أطراف قدمي محاولة الوصول الى مقبض الباب لفتحه والدخول لجمع لعبي وكنوزي دون استعانة بأحد .

ولم استطع معرفة الوقت زمنا طويلا بعد أن استطاع ذلك كل من أخي وأختي . واني اتذكر بنوع خاص يوم أن طلب الى أبي، وكان مشغولا بالعمل في

مخزن الغلال أن أذهب وأعود لآخره بالوقت . وما من شك أنه كان يريد مني أن أسأل امي ، ولكنني كنت عندئذ بلغت مرحلة كدت بها أن اقرأ ما تشير اليه عقارب الساعة . فعدت الى أبي لآخره أن الساعة كانت كذا وكذا معتمدة في ذلك على نفسي . ويبدو أن ما ذكرته كان بعيدا كل البعد عن الحقيقة ، حيث ان أبي لم يستطع حتى أن يأخذه على أنه الوقت بالتقريب ، بل طلب الى أخي الذي كان يعمل معه أن يذهب ويعود بالوقت الصحيح .

من هذه الجوادث يمكنني سرد الكثير . فلم اكن استطيع قذف الكرة نفس المسافة التي كان يستطيعها أخوي ، ولم اكن استطيع المشاركة في لعبة نظ الحبل نظرا لأن ذراعَي لم تكونا بحيث تساعداني على ادارة الحبل على الارتفاع المطلوب ، ولم اكن استطيع المشاركة في لعب البلي لأن أصابعي لم تكن قد اكتسبت المهارة اللازمة لذلك ، ولم يكن في امكاني الجري بالسرعة اللازمة لتحليق طائرتي في الهواء ، وعندما كانت الأسرة تذهب الى شاطئ البحر كنت اضطر الى البقاء في المناطق الضحلة قريبا من الشاطئ زما طويلا بعد أن استطاع الآخرون السباحة في أعماق بدت لي بلا غور .

ومن الطريف في قصتي أبي لا اذكر في أي من هذه المواقف أن أحدا حاول عامدا أن يشعرني بضعفي أو عجزتي . فقد كان الجميع يتولوني بعطفهم ورعايتهم . فأنا اذكر مثلا كيف كان أخي يمسك بيدي ويساعدني على عبور قنطرة تصل بين المزرعة وبين التلال المحيطة بها ، وذلك دون أن يصدر عنه اي تعبير عن السخرية أو نفاذ الصبر ، وكيف كانوا يتيحون لي تقصير المسافة بيني وبين الهدف عندما اشترك معهم في ألعاب التصويب . ولكن هذه الحقيقة ذاتها ، حقيقة أن أحدا لم يكن يعيرني بصغر جسمي وأني لم اكن استبعد من ألعابهم ، لها دلالتها ومغزاها في أنني استطيع أن-اذكر كل هذه المواقف وأن أروي قصتها في جلاء ووضوح . فالشعور بالعجز الذي كنت اعانيه في جو مشبع بالحب والعطف ، يعانیه ملايين الأطفال في جو يسوده نفاذ الصبر والمضايقة المدبرة ، والتعير والتعنيف المستمران ، وبالتالي جو يبعث في النفس مشاعر الوحدة والبؤس .

ضمن هذه الخلفية عشت ، واستمرار امتداها اصبح يسبب لي الازعاج

والنكد، وأخشى من المستقبل .

فكيف تتم معالجة حالتني ؟

ندى . ح

مثل حالتك نصادفه بين كل ثلاث عائلات اذا ما استقصينا الموضوع جديا . وفي مثل هذه الحالة تحول خبرات الهوان الناتج عن العجز عن تحقيق ما يفعله الآخرون ألى شعور مزمن بالصد والاحفاق يدفع ضحيته الى الهرب من الواقع بطريقة أو بأخرى .

ويؤكد هذا حقيقة لا بد أن نفهمها عن أخطائنا ونقائصنا كبشر، ألا وهي أن هذه الأخطاء والنقائص نسبت لكل منا بدرجة ما، وللكتيرين منا بدرجة كبيرة، في الشعور بالصد والهوان في تلك المرحلة من حياتنا التي شرعنا فيها نحاول تدعيم فكرتنا عن أنفسنا . فما لم نكن قد هيئت لنا الظروف التي تساعدنا على ادماجها في تقديرنا لأنفسنا، فالأغلب أنها كانت تهدد ذواتنا المزعزعة عندئذ بالخطر الجسمي . وفضلا عن ذلك فانها تستقر في أغوار اللاشعور وتظل تمثل خطرا يتهدد الذات على نحو يدفعنا، حتى بعد أن نتقدم في السن، الى المسارعة الى الدفاع عن أنفسنا وانتحال المعاذير لها كلما صدر عنا ما ينم عن أخطائنا أو قصورنا .

وهذا يعني أنه لكي نتحمل أخطائنا ونتجاوز عن أخطاء غيرنا، فان علينا فيما يبدو أن نلتزم طريقا لا نعيد عنه يتمثل في الانعير الكثير من اهتمامنا لتلك الأخطاء والنقائص التي لاينجم عنها الا ضرر يسير أو لاينجم عنها ضرر على الاطلاق، وفي أن ننظر اليها لا على أنها صادرة عن نزعة طبيعية نحو الشر أو نية مبيتة لاحدائه، وانما على أنها جانب طبيعي من جوانب عملية النمو والتعلم، وفي ألا نلح في ذكرها وتذكرها بعد أن يكون قد مضى عليها زمن طويل لنتنبأ على اساسها بمواقف الاحفاق في المستقبل، وفي ألا ننبذ الشخص الذي يرتكب خطأ كما لو كان طريد المجتمع، بل نتيح له أن يشاركنا مواقف التعلم وخبراته المشتركة بيننا جميعا، ويتمثل في استخدام ما نعلمه الآن من ضعف الطبيعة البشرية وقصورها كأساس يوحد الناس ويجمع بينهم بالرغم من كل ما بينهم من فروق

وخلافات . ولن يتسنى لنا بغير السير في هذا الطريق أن نصل الى المرحلة التي نستطيع فيها أن ندرك نقائصنا ونعترف بها ونحاول تداركها وعلاجها كلما استطعنا الى ذلك سبيلا ، وأن نتجنب مطالبة أنفسنا وغيرنا بالكمال الذي ليس من طبيعة البشر .

اما القلق الذي يسببه لنا جهلنا فانه لا يقل حدة عن ذلك الذي تسببه لنا أخطاؤنا . فما من أحد منا يعتقد اعتقادا جازما جادا أن عليه أو على غيره أن يبلغ من العلم منتهاه ، أو أن يتنزه عن الخطأ أو يلم بتجميع أسباب الدقة والصواب . ومع ذلك فما أقل من يستطيعون منا أن يتخذوا من جهلهم موقفا يتصف بالصدق ويتجرد من الخجل والارتباك ، أو أن يخلقوا جوا يهيب على الآخرين أن يتخذوا من جهلهم مثل هذا الموقف ، وبالرغم من الاعتقاد أنه ليس من الحكمة أن يدعى الناس مالمس لهم من العلم إلا أننا نعاود المرة تلو المرة ادعاء العلم بما لاعلم لنا به عندما لانرى أمامنا طريقا غير هذا لحماية تقديرنا لذواتنا والدفاع عنه .

والواقع أن الموقف السليم ازاء الجهل والمعرفة يجب ان ينبع من موقف سليم نحو الذات في كل من جهلها وعلمها . وعلى ذلك فمن المؤكد أن الأخطاء التي نرتكبها تضطر كل منا أخاه أن يقف موقف المدافع عن نفسه الهياب للعلم والمعرفة ، تتمثل في الحط من أقدار الناس باشعارهم بالدلة والهوان في مواقف الجهل أو بقصور الجهود التي يبذلونها للتعلم عن أن تحقق لهم ما يسعون اليه من علم أو من تقدير ، الأمر الذي يضعف بالتدرج من اقبالهم على ممارسة الخبرات التي وهبهم الطبيعة حق الاستمتاع بها ، وقد يكون من المفيد أن نناقش فيما يلي بعض الأخطاء التي يقترفها كل منا في حق الآخر فتجعل من الاعتراف بالجهل والسعي الى تحصيل العلم بلا خجل أو مواراة أمرين لا تستسيغهما النفس ولا تقبل عليهما .

فنجاح الطفل واخفاقه يتوقف في المرور بمثل هذه الخبرات والخروج منها بفكرة واقعية متفتحة عن مواطن قوته وضعفه دون أن يهتز تقديره لذاته — على المعاملة التي يلقاها من والديه ومن اليهما في مواقف نجاحه واخفاقه ، فالآباء الذين

يدركون ما يواجهه الطفل من صعوبات يحرصون على تجنب امور ثلاثة: فهم لايطالبونه بما فوق طاقته ، وهم لايبالغون في خطورة تأرجحه بين النجاح والافخاق وانتكاسه في ميادين ينجح فيها أحيانا ، وهم لايترجمون الأخطاء التي يقع فيها أثناء ممارسته عملية التعلم على أنها انتقاص من ذاته وشخصه تجنبنا لما لدى الطفل نفسه من استعداد لترجمتها على هذا النحو ، هذا هو ما يتجنبونه . أما من حيث ما يفعلونه فهو أنهم يكافئونه على جهوده الناجحة تشجيعا واستحسانا ، ويشعرونه من مواقف عجزه واخفاقه أن شخصه لم يمس ، وأن حبه له وتقديرهم له لم يتأثر ، وبذلك يعينونه على التميز بين الوقوع في الخطأ وبين اليأس من النجاح ، ويعيدون اليه ما فقدته من ثقته بنفسه بأن يظهروا له من العطف والحب ما يشجعه على أن يقبل على الحياة غير هياب لمخاطرها .

والامارة الثانية لموقف الطفل في هذه المرحلة من حياته هي أن عجزه يبدو على الطرف النقيض من قوة غيره من المحيطين به : أبويه ، اخوته وأخواته الكبار ، من يكبرونه من أطفال الجيران وهكذا . وعلى ذلك فكثيرا ما لاتقف خبرته عند حد ادراك قصوره دون تحقيق ما يرغب في تحقيقه أو القيام بما يرى من واجبه القيام به ، وانما تتعداه الى ادراك عجزه التام عن تحقيق ما يحققه المحيطون به في سهولة ويسر . وعليه أن يتقبل هذا الفارق الشاسع بينه وبينهم ويتمثله .

وكثيرة هي الاخطاء التي نرتكبها في حياتنا من هذا القبيل ، ذلك أننا نسيء استقبال ما يوجهه الناس الينا من اسئلة ، وبخاصة ما يوجهه الينا الأطفال منها . فان بدا لنا أنها أسئلة فكهة ضحكنا منها ولم نتورع حتى في حضور الطفل نفسه عن أن نسردها أمام أصدقائنا وأقاربنا على أنها نكات مليحة غير ملقين بالا الى أننا نحن الكبار يعترينا الألم والارتباك اذا وجهنا لأحد سؤالا جادا ووقفنا نستمع اليه وهو يجيل هذا السؤال الى مادة للهو الأجرين وعشتمه ويجعل منا موضوعا لضحكهم وسخريتهم .

أو قد ينفذ ضربنا أو يثور غضبنا ازاء أسئلة الطفل فنشعره بأن في وسعه أن يحظى بالمزيد من رضانا وتقديرنا ان هو عمل على الحد من استطلاعهم وشغفه بالعلم . أو قد ينتابنا الذعر ونسارع الى تغيير مجرى الحديث خاصة اذا كان

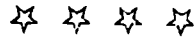
السؤال متعلق بموضوع الجنس . أو نعنفه على جرأته ووقاحته فتركه ضحية للشعور بأنه قد اقتترف اثماً وان لم يكن يعرف كنهه على وجه التحديد، وندفعه الى الربط بين (الشر) من ناحية والى محاولته التعرف على شخصه واستكشاف العالم المحيط به من ناحية أخرى ، الأمر الذي يقطع أمله في الاستمتاع بخبرة التعلم .

وفضلا عن ذلك فاننا في مدارسنا نفرق بين من درجنا على اعتبارهم أهل علم ومعرفة وبين من درجنا على اعتبارهم دون ذلك بنفس الطريقة التي نفرق بها بين الضأن والماشية . فالتلاميذ قلما يعرفون ذلك الجانب من معلمهم الذي يجعل منه دارسا طالبا للعلم في مستواه ، بل تقتصر معرفتهم به على أنه نتاج لعملية تعلم مضت وانتهى أمرها ، وعلى أنه بائع يعرض عليهم سنعا سبق له جمعها تتمثل في حقائق ومواد دراسية الأمر الذي يجعلهم يعتبرون الاستدكار واجبا يزيحونه عن كواهلهم في أول فرصة تسنح لهم مهما كثر حديثنا لهم عن التعلم على أنه عملية تستمر طوال الحياة .

وكذلك تعني التفرقة الخاطفة بين من يعرفون ومن لايعرفون أن المعلم يخول سلطتين تندمج احدهما في الأخرى ليتركها معا في نفس التلاميذ أثرا غير محمود . فهو يملك سلطة العلم التي أهلته للتدريس ، ويملك كذلك سلطة المركز والنفوذ تلك التي تترك أثرها على شخص المتعلم ذاته ، فهو في مركز يتيح له أن ينبه تلميذه الى الأخطاء التي يجب تصحيحها لأنها تدل على سوء فهم للواقع بصورة أو بأخرى ، ويتيح له في الوقت نفسه أن يشعر التلميذ بسخفه وتفاهته للوقوع في مثل هذه الأخطاء . ومعنى ذلك بعبارة أخرى أنه مركز لايسمح له باعتبار هذا العمل أو ذاك من أعمال التلميذ غير موفق فحسب ، وإنما يسمح له كذلك بوصم التلميذ بأنه جاهل وفاشل لا في نظر المعلم وإنما في نظر جميع تلاميذ الفصل أيضاً .

ويمكننا اجمال الموضوع على أننا نفقد في مرحلة أو أخرى من مراحل حياتنا في تقبل ما يصدر عنا من أخطاء رغم أننا لانستطيع الكف عن ارتكابها ، ورغم أننا لانفتأ نردد أنه كتب على الانسان أن يخطيء . فاذا كان لنا أن نتجاوز عن هفواتنا وهفوات الآخرين فلا مناص لنا من أن نعيد النظر في موقفنا من مواطن

الضعف الكامنة في طبائنا وطبائهم كبشر ، وأن نعاود البحث والتنقيب عما
حدا بنا في الأصل أن نتخذ هذه المواقف ، وأن نحاول البت في أي التعديلات
ينبغي ادخالها على سلوكنا وتصرفاتنا .



٥٨ - عُصاب الضجيج

مشكلتي مشكلة الملايين مثل الذين ترهقهم أعصابهم نتيجة للأصوات
المزعجة؟

فأنا قد تركت الريف منذ سنوات وقدمت إلى العاصمة للعمل ، بغية تأمين
لقمة العيش وبناء مستقبلي .

وقد سارت أموري المادية سيرا حسنا

ولكن...!!!؟

منذ أشهر أخذت ألاحظ أنني معرض لانهار أعصابي نتيجة لعدم تألفي
مع الضجيج الصاخب الذي أسمعه في عملي وبجوار بيتي ، وقد فكرت أكثر من
مرة أن أعود ثانية إلى قريتي وأتخلص من هذا الضجيج المسبب لانلاف
الأعصاب .

ولكن ظروف المعيشية وارتباطي الوظيفي يجعلاني أدور في دوامة هذا
الصراع .

فكيف تحلل ظاهرة الضجيج؟

سعيد . ب

تبين في أبحاث العلماء أن الصوت ظاهرة جسمية وفيزيولوجية معا ، يحس
بها عندما تضرب موجة سمعية صماغ الأذن بقوة قياسية ، محدثة أيضا ضغطا
قياسيا . ويقاس أخف صوت تلتقطه الأذن بوحدة اتفق على تسميتها ديسيل
(د . ب) . فمحرك الطائرة يحدث هديرا بقوة ١٤٠ (د . ب) وإذا تعدى
الضجيج درجة ١٢٠ و ١٤٠ د . ب يحدث إحساسا مؤلما لا يطاق . وثمة دراسة

جارية اليوم لتحديد مدى الخطر في حدوث القروح العضوية أو اختلالات التوازن العقلي الناتجة عن التعرض لمدة طويلة لأصوات حادة قوية . لكن رغم ذلك كله يبقى التقدم في الأبحاث ، وفي تأمين الحماية المشروعة بطيئا .

وقد درس الدكتور ويسمر أثر الضجيج على العمل³ اللذهني وتوصل إلى أنه يخل به إذا تجاوزت حدته ٦٠ (د . ب) . أما إذا حاول الانسان تحمل الضجيج فلا يلبث التعب أن يتملك منه وتبدأ أعراض الانهيار بالظهور .

كما يبدو أن حوادث العصاب الناتج عن الضجيج تتزايد يوما بعد يوم . فنسبة مرضى الأعصاب الذين يعزى اضطرابهم إلى الضجيج قد زادت من ٤٥ إلى ٧٠ بالمائة في غضون أربع سنوات .

إن المصاب يفقد قدرته على سماع الصوت الانساني المغطى بالضجيج ، فيشعر بإزعاج قوي وقد يعرضه ذلك لحوادث عديدة . وإذا استمر الضجيج طويلا تفقد الأذن من قدرتها على الالتقاط ولا تستردها إلا بعد راحة طويلة . وقد لا تستردها أبدا إذا تحطت في التعرض للضجيج حدود إمكان الشفاء ، وهنا يبدأ الصمم .

تري ، هل كان يوليوس قيصر مستبدا إذ حظر العربات في شوارع روما خلال الليل ؟

كلا .. ذلك أن رعاياه كانوا قد شكوا له ماتسببه لهم ضجة العربات من إرهاب وأرق خلال الليل . ولو قدر ليوليوس قيصر أن يعيش الآن في روما ليلة واحدة ، لانتحر بالتأكيد ، أو لتحول إلى نيرون جديد .

ومنذ قرن تقريبا بدأ العلماء بالاهتمام بالأضرار الجسدية والنفسية التي يسببها الضجيج ، ومع تطور الآلة ، مع انتشارها ، مع غزوها لكل مرافق حياتنا مدينة وريفا ، حملت معها مولودها المسخ : الضجيج .

لن ينفع الهرب .. فالضجة تلاحقنا أينما كنا . وفي حين تهاجر العصافير تموت في الريف ، هربا من صحب مدنا ، فإننا مشدودون إلى هذا النمط الجديد من الحياة ، إلى الآلة ، هذا المخ الذي أطلقناه ذات ليلة ، فأمسك بخناقنا .. فرنكشتين هذا العصر .

لقد حدد الدكتور لهمن الرئيس السابق للجمعية العالمية لمكافحة الضجيج مستويات خطر الصخب بالنسبة لمفعوله :

١ — من ٣٠ إلى ٦٠ (د . ب) بعض الاضطرابات الذهنية .

٢ — من ٦٠ إلى ٩٠ (د . ب) اضطرابات سمعية .

٤ — إذا تعدت حدة الصوت ١٢٠ (د . ب) يتعرض الانسان إلى القروح العضوية الخطرة .

أرجو أن تتأقلم مع هذا الواقع المستجد على حياتك لأن الضجيج قد لحق بمعظم الأرياف . والمصيبة أصبحت عالمية أكثر مما هي شخصية .



٥٩ - التعامل مع الخصم

أنا من قطر عربي تسوده العلاقات العشائرية ويهيمن عليه العرف والتقاليد والعادات .

واقع الأمر أنني أنتمي إلى عشيرة تعيش على أكتاف الصحراء .

وفي إحدى المرات نشب صراع دامي بين عشيرتنا وعشيرة أخرى نتيجة خطف إحدى فتيات عشيرتنا مما أوقع خسائر بشرية بين العشيرتين .
ولا زال العداء والتوتر قائما إلى الآن .

حُزرتَ هذا العام على الشهادة الثانوية وذهبت إلى المدينة لأتابع تحصيلي الجامعي

وبالصدفة اكتشفت أن ابن زعيم العشيرة المناوئة لنا يدرس في نفس القسم، ويقيم في البناء الذي أسكن به .

تصاعدت الدماء مني أكثر من مرة وكدت أن أتشاجر مع خصمي
ولكنني كنت أعود إلى نفسي وأقول : ما ذنب هذا الشاب فيما حصل
وأنا الآن أعيش في هذا الصراع النفسي
أتعاش مع خصمي أم أتشاجر معه أو أعود إلى قريتي
أسئلة كثيرة تراودني وأنا في هذه الحالة
فكيف تحلل لي هذه المشكلة ؟

جاسم . م

لعل أخطر أنواع الحواجز التي تفصل الانسان عن أخيه الانسان إيقاف الخير دون شمول (العدو) فردا كان هذا العدو أو جماعة، خصما في معركة سافرة أو ندا في منافسة خفية، محدث أضرارا حقيقية أو مصدر إهانة متخيلة . ومازالت مشكلة معالجة العدوان الفعلي أو المتوقع من أعوص المشكلات التي على الانسان أن يواجهها ويعمل على حلها .

ولكن معظم الأفراد والجماعات قلما يواجهونها أو يتعمقون بحثها، فهم يلجأون في معظم الأحيان إلى ارتجال سياسة فجأة كلما وجدوا أنفسهم وجها لوجه معها . فنجدهم يؤمنون بمحبة الأعداء مادامت المشكلة غير قائمة، ولكنها ما أن تواجههم حتى يقابلوا العداء بعداء مثله مرجئين إرادة الخير إلى أن يجين اليوم المناسب لظهورها، ويترتب على ذلك أن ما يبدأ كعداء يسير من جانب واحد يسهل تخفيف حدته إن تعذرت إزالته، فيصبح حلقة مفرغة من العداء والكراهية يتعذر تحطيمها

فإذا شرعنا في دراسة الطبيعة البشرية في ضوء ما زدنا به العلاج النفسي من حقائق بدت لنا حقيقة قد تثير دهشتنا — ألا وهي أن القدرة على محبة الأعداء لا تنافي هذه الطبيعة وإنما هي دليل على الصحة النفسية في أرفع درجاتها . وهي تحمل علامات هذه الصحة، فتتضمن مثلا القدرة على التمسك بالواقع الموضوعي في وجه المشكلة بدلا من النكوص إلى القلق على الذات والتركيز عليها، وتتضمن القدرة على إدراك التشابه الجوهرى بين الذات وبين سائر البشر، والقدرة في الوقت نفسه على إعطائهم فرصة التصرف بما تملبه عليهم طبائعهم، وتتضمن روح التسامح والتجاوز عن الأخطار — تلك الروح التي ينمى إدراك المرء لنواحي قصوره ومواطن ضعفه، وتتضمن قدرا من الثقة بالنفس يكفي لحفز صاحبه على الإقدام على عمل يراه جديرا بالمحاولة، وتتضمن قدرة المرء على أن يربأ بنفسه عن استعراض قوته على حساب الآخرين وعن التحفز للدفاع كلما جد أمر، وتتضمن روح المرح التي تمتد إلى أعماق صاحبها فتشع منها القوة والحياة، وتتضمن آخر الأمر شعورا بنحوية الحياة — ذلك الشعور الذي يمنح صاحبه رخص السير في طريق الخبرة مرحلة إثر مرحلة . فمن المؤكد أن هذه العناصر كلها تدخل في

ذلك النوع من إرادة الخير الذي يقدر على شمول الأعداء إيماناً من صاحب هذه الإرادة بأن العدو انسان قابل لأن ينمو ويتغير فتتبدل إرادة الشر فيه إلى إرادة الخير، وقدرة منه على النظر من خلال الصراع وتجاوزه إلى ما يمكن وراءه من إمكانيات السلام.

أن الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية يجب أعداءه لا عن مجرد تمسك بأهداب الفضيلة، وإنما أملاً منه في تحقيق هدف يرمي إلى تقويم المعوج. وهو قادر على فهم هذا الهدف حتى ولو حالت دونه المخاطر والأهوال، لأنه خبير بمواقف الخلق والابداع فلا يرضى عنها بديلاً ولا يحس بالحاجة إلى الحصول على ضمانات النجاح سلفاً.

هذه والحق يقال هي المعجزة الخالدة — معجزة الحياة التي تسودها روح المحبة فلا تعبأ بالهزيمة ولا تتأثر بها. فالشخص الذي تتسع إرادته الخير عنده لتشمل العدو بفضل قدرته على أن يسمع فوق ضجيج الصراع ودونه ومن خلاله، هذا الشخص قد لا ينجح في تحقيق هدفه الذي يحلم به قبل أن تكون حياته ذاتها قد انقضت، وقد يهلك نتيجة لإثاره طريق المحبة على طريق العداة، ومع ذلك فالنصر حليفه على أي حال لأنه ينجح في إضفاء المعنى على الحياة قبل أن يفارقها.

أنا لا نكون مبالغين إذا قلنا أن المحبة تفوز بالنصر في معظم الحالات بصورة أكثر وضوحاً وأسرع إشباعاً حتى وإن لم يكن نصراً كاملاً. فنحن نعلم أن الأطفال يتعلمون المحبة عن طريق تلقيها واستقبالها، بمعنى أن الخطوة الأولى يجب أن تأتي من جانب الآباء، وقد بدأنا كذلك ندرك أن معظم الناس يحتفظون في جميع مراحل نموهم بقدر من خصائص الطفولة يجعلهم أقدر على الاستجابة لإرادة الخير كما يبيدها غيرهم نحوهم منهم على البدء بإبدائها نحوهم. وعلى ذلك فمن الممكن أن نقول أن حركة البدء تظل في معظم المواقف الانسانية من نصيب الطرف الذي نجح في تنمية عاطفة الأبوة.

ويمكننا القول أنه كلما زاد تمتع المرء بالصحة النفسية زادت قدرته على اتخاذ هذه الخطوة الأولى. فنحن نذكر أن لدى مثل هذا الشخص قدراً من الثقة

بالنفس يكفيه لأن ينفذ بصره من خلال خبرات الصد إلى مابعدها . وهو يجب
غيره من الناس على نحو يجعلنا نطمئن إلى أن موقفه من هذا الغير لا بد وأن يكون
موقفا صادقا لا مجرد تحايل أو محاولة للظهور بمظهر الفضلاء . وهو يؤمن بقوة
الواقع الموضوعي على نحو يجعلنا نطمئن إلى أن موقفه لا بد وأن يكون متمشيا مع
قوانين الأسباب والمسببات حتى ولو بدا للنظرة السطحية غريبا أو شاذا . وهو
يتمتع آخر الأمر بذلك النوع من السعادة الذي يشع البهجة والسحر من حوله
فيتعذر على المحيطين به أن ينكروا بينهم وبين أنفسهم أنه يمتاز بصفة يودون لو أنها
كانت لهم . ومعنى هذا كله أن هذا الشخص أقدر من كثيرين غيره على أن يخلع
على علاقاته الانسانية ثوب الصحة النفسية التي يتمتع بها ويشعها من حوله .



٦٠ — الطفل الفاسد جنسيا

أنا رب أسرة مكونة مني ومن زوجتي وأربعة أولاد
أخبرني إبني البكر البالغ من العمر أربعة عشر عاما أن أحد تلاميذ
مدرسته الذي يكبره بثلاث سنوات حاول الاعتداء عليه جنسيا .
وبالطبع اشتهكيت الأمر إلى المدير الذي بادر باستدعاء الشرطة واتخذت
الاجراءات الاحتراسية .

ومن هول الأمر علي فقد اشتد قلقي على ابني ومصير أخوته، وهو
ماجعلني أطرح الأمر عليكم
هل هذه الأعمال هي وراثية أم مكتسبة؟

عبود . ع

الطفل المنحرف أو الفاسد هو تعبير يجب أن يعالج في كثير من الحذر
لأنه يدل على شيئين مختلفين . فاللفظ الأول له صبغة أخلاقية محضة إذ يعبر عن
اللذة في عمل الشر، كما يتضمن الغبطة من الأضرار بالغير بدافع من الكراهية .
أما اللفظ الثاني فيدل على انحراف في التكوين الغريزي إلى ناحية من الشذوذ،
ويصحب هذا الانحراف طبعاً شعور يجب لتوضيح الحالة تماماً أن نقول إن الطفل
عنده انحراف أو فساد . وما زاد في تعقيد المسألة التفرقة التي يجب أن نقوم بها بين
الطفل الفاسد نتيجة لتطور غريزي وبين الطفل الذي اكتسب الفساد، أو
الانحراف، أي الذي اندفع إلى الشذوذ عن طريق التقليد المتعمد .

لو أن ميدان السلوك البشري فسيح جداً أو مجال تنوعه لا حصر له لما
ظهرت وتفاقت الانحرافات الجنسية . وعلى ذلك نرى في معظم المناطق التي

يسودها التزمت مثل هذه الانحرافات ، التي نادرا ما يعلن عنها .

والصعوبة في تحديد الانحراف كالصعوبة في تحديد أي مرض نفسي ، فما هو إذن ؟ إن الاجابة على ذلك تتطلب بدهيا أن نعرف ماهية السلوك الجنسي الطبعي السوي قبل كل شيء . إلا أن السلوك الجنسي (كغيره من أنواع السلوك) مفهوم اجتماعي وهو سلوك يتعلمه الانسان في البيئة ومن الثقافة المحلية ولا يرثه . فالقسم (الموروث) من السلوك هو الرغبة والاشباع ، أما (كيفية) الاشباع وتحقيق الرغبة فهي التي تتعرض إلى التفتن والتحوير والتنويع ... وهي التي تخضع لمصنفات الشذوذ والسوي والمحرم . فالاتصال بين المحرم مثلا محرم بعد أن يتلقنه الانسان من دينه ومجتمعه . والمحرم بذاتها تختلف لدى كل دين ومجتمع .

إذن نحن نتعلم أسلوب المتعة الجنسية من تقاليد واعتبارات مجتمعنا . أما المنحرف الجنسي فإنه الشخص الذي يفشل في الانسجام والتوافق تجاه المحرمات والقيود الاجتماعية السائدة فيما يخص تحقيق متعته الجنسية . ومعنى آخر إن المنحرف لا يصنف من جماعة المرضى إلا إذا جاء بنفسه يستنجد بالطبيب النفساني لينقذه من انحرافه الذي يضايقه أو إذا جاء به أحد رفقائه الجنسيين شاكيا له حالته ، أو إذا ألقى القبض عليه من قبل السلطة متلبسا بانحرافه . ويعني هذا أن نسبة غير محدودة وغير معروفة من المنحرفين تحيا وتموت دون أن ندري بها ، ولكنها ظلت تمارس انحرافها وإشباعها الجنسي بعد أن توصلت إلى نوع من التكيف الشخصي الذي لم يعرقلها أو يمنعها من ممارسة بقية الفعاليات والمسؤوليات الحياتية من صناعة وتجارة وفن وأدب وسياسة ، وبنجاح أو بعقرية . ولم تصلنا أخبار بعض الانحرافات الغريبة إلا من قراءة اعترافات المنحرفين في مذكراتهم أو من خلال انتاجهم القصصي والأدبي .

هنالك نظريات عديدة تحاول تفسير أسباب الشذوذ الجنسي ، وليست النظرية فرويدية هي الوحيدة كما يتصور البعض وإن كانت أقربها للمنطق والواقع وأكثر انسجاما مع ما يبدو من دينامية الشذوذ الجنسي . هذه النظريات يمكن تلخيصها كالتالي :

١ — نظرية الوراثة، والتي تقول بأن الانحراف صفة مورثة .

٢ — النظريات النفسانية التي تستند إلى بعض مدارس علم النفس ومنها نظرية التحليل النفسي لفرويد والتي تحتل فيها عقدة أوديب والرجسية وأدوار التطور والبلوغ الجنسي عند الطفل المرتبة الأولى . فحب الأم وكره الأب وعشق الذات والتنقل في المتعة الجنسية من أعضاء الفم إلى الشرج إلى العضو التناسلي إلى النضوج في دور الشباب هي التي تتبلور عليها الانحرافات المتعددة إذا صادفتها ظروف غير ملائمة حمدتها أو حرفتها عن مجراها، وهنا يلعب اللاشعور والكبت دوره المعروف .

أما النظرية السلوكية والتعلم الحديثة فهي التي تقول أن كل سلوك سواء كان شاذاً أم طبعياً هو مجرد عادة يتعلمها الإنسان وترسخ فيه بالتكرار وبظروف حياتية . والانحراف عادة غير صحيحة ولا دور للعقل الباطن والكبت فيها .. بينما تعتبر الفرويدية أن الانحراف هو استمرار وديمومة الجنسية الطفولية في الفرد البالغ .



٦١ — أصحاب الذوق السليم

أنا شاب ميسور الحال ، مقتدر ماليا ومعنويا . فوالدي ترك لي ثروة تقدر بالملايين ، وأدير الآن أكثر من شركة ومحل تجاري .

وبما أن أحوالي ميسورة **تجافا** فأنا أريد أن أكون من أصحاب الذوق السليم . فكيف يتم لي ذلك حتى أساير مكانتي المالية والاجتماعية .

عصام . ا . ح

الذوق السليم من الموضوعات التي عاجلها الكتاب في كل زمان ومكان . ومامن شاعر أو مهندس أو مشغل بفن من الفنون الجميلة إلا كان حسن الذوق في مقدمة الأمور التي شغلته ولا تزال تشغله . وحسن الذوق هو المطلب الأسمى في كل بحث ذي صلة بالفن وبرفاهة العيش . وقد جرت العادة أن ينسب الناس حسن الذوق إلى كل ذي نعمة أو عيش رغيد .

ترى مانصيب هؤلاء المترفهين من حسن الذوق — الذين يعيشون في القصور الباذخة ويقومون الولائم للضيوف ويحتفون بهم في قاعات كل مافيه دليل على البساطة والرخاء وعرض الجاه . إنهم يبدون لنا كأنهم عائشون في فردوس أرضي ويتمتعون بسعادة لا يحلم بها غيرهم . فهل هم سعداء حقيقة وهل ما يبدو عليهم وعلى قصورهم من دلائل الجاه والنعمة رمز إلى سعادة حقة وهل تلك الدلائل تكشف عن حسن الذوق وسلامته ؟

الأرجح أنهم مقلدون لغيرهم ومنافسون لهم في اقتناء القصور والتحف وفي التمتع بالكماليات . ولا يمكن أن يكونوا سعداء حقيقة إلا إذا كان لهم من سلامة الذوق مايمكنهم من قدر ماهم فيه من نعمة حق قدرة . ومحدثو النعمة يدفعون ثمنا

غاليا عن كل مايكشف عن سلامة الذوق من دون أن يدركوا حق قدره .

ولا شك أن أصحاب الذوق السليم هم قلائل في كل مكان وزمان ، ومعيشتهم كلها دليل على سلامة ذوقهم — حتى أن بيوتهم — وإن كانت مجردة من آثار النعمة والرفاهة — تكشف عن ذوق سليم وعن إدراك الحقيقة قيمة الفن ، والعيش فن ، بل هو أعظم الفنون ، ومن أهم دعائم هذا الفن أن يعرف الانسان ما يحتاج إليه وما لا يحتاج إليه ، وأن يصمم على الحصول على الأول وعلى عدم الاكتراث للثاني . والعاقل من اكنفى بالسعي لحاجته فقط والحصول على الضروريات .

انظر إلى بعض الموسرين وإلى ما في داخل قصورهم من تحف وصور وطرائف كثيرا ماتكون هذه الآثار الغنية موضوعة في غير موضعها أو مبعثرة في مختلف أنحاء البيت ، على وجه قد يرضي العائشين في ذلك البيت ولكن لا يرضي رجال الفن لأنه لا يكشف عن ذوق سليم . وفي الحقيقة أن معظم قصور الأغنياء في العالم بعيدة عن مظاهر الذوق السليم وعن مقتضيات الفن الصحيح . وأنت تعلم أن مرجع الفن كله إلى الذوق لا إلى شيء آخر . فما تحسبه جميلا إنما هو كذلك لأنه يوافق ذوقك والعكس بالعكس !

ومن أهم عوامل السعادة — وقد يبدو هذا غريبا أول وهلة — أن تسمح لنفسك بالملل وبالضجر من بعض الأشياء . فليس في العالم كله سبب يستطيع أن يمنعك من أن تمل اليوم شيئا كنت تحبه بالأمس . وفي الحقيقة إن علماء الاجتماع يؤكدون أن تبدل الذوق وتغيره دليل قاطع على سلامة الذوق وعلى الرقي الحقيقي . وعلى هذا المبدأ تجد أن بعض التحف التي كنت تنحصر عليها بالأمس حرص البخيل ، قد أصبحت اليوم بلا قيمة في نظرك ، والأشخاص الذين كانوا أعز أصدقائك في العام الماضي قد أصبحوا عندك نسيا منسيا لا تسأل عنهم ولا تعنى بإخبارهم .

وخير للانسان أن يتمتع بذوقه السليم وإن كان ذلك في بيئة لا تكشف عن الثروة والجاه ، من أن يتمتع بثروته على وجه لا يكشف عن شيء من الذوق

السليم . ومن داعي الأسف أن أكثر الأغنياء يتمتعون بأشياء لا لأن هذه الأشياء قيمة في نظرهم بل لأن لها قيمة في نظر الغير ، وقد قال روسفوكو : إن السعادة هي أن تتمتع بالأشياء التي تعجبك لا بالأشياء التي تعجب الغير .



٦٢ — مدمن المخدرات

أنا فتاة من عائلة محافظة

أنهيت تعليمي المتوسط

عقد ابن عمي كتابه علي

وهو يزورنا باستمرار

في إحدى المرات رأيته في حالة غير طبيعية وهو يدخن وينفث الدخان في أرجاء الغرفة. وكانت رائحة الدخان نفاذة، ولما سألته عما يدخنه أخبرني أنه يدخن (الحشيش) وأنه لا يستطيع الاستغناء عنه .

إني حيرة من أمري

فالحشيش من المحرمات التي يعاقب عليها

ونظرة المجتمع إلى متعاطيها نظرة ريبة وتحقير

فكيف أبني علاقاتي المستقبلية مع (حشاش)

فاطمة . م . ع

الادمان على المخدرات من مجموعة اضطرابات الشخصية. فالمدمن على الحشيش مثلا متكل على مخدر بسبب نقص أو تصدع في بناء شخصيته. ويقوم المخدر بدور الرق والتهدئة أو الملاءمة الوقتية لتلك الشخصية مما يعيد إلى المصاب شعورا بالاطمئنان والسعادة والكفاءة الكاذبة الوقتية. إلا أن العملية كلها عملية مريضة ومنحرفة وذات طابع منفر للهيئة الاجتماعية كما أنها تجر على الفرد وجماعته مشاكل أخرى بعدئذ كالأجرام، والتفسيخ الخلقي والانحدار في المستوى الانساني .

ولا يعني هذا التصنيف المستقل أن المدمن والمنحرف شخص سالم من نوبات القلق والكآبة وغيرها.. إلا أن الشيء البارز في سلوكه هو الادمان والانحراف الخاص. وقد تكون درجة الادمان لا تتناسب قط مع درجة القلق البسيط أو الانقباض العابر الذي يحسه. ويختلف سلوك المدمن عن سلوك الفرد الذي تحيطه المشاكل وتتحده الأزمات أو تفاجئه التقلبات فتلجئه إلى الاحتماء الوتقي باحتساء الخمر، لأن السكر الشديد لا يعني الادمان بأي حال من الأحوال.

ومن بين العوامل الجوهرية التي تساعد على تدخين الحشيش عدم تخرج رجل الشارع من تعاطيه، فالحشيش بالنسبة له لا ينطوي على خطر مخيف، ثم أنه جزء من الكيان الاجتماعي الذي ألفه، وشعر وهو فيه بالأمان.

ذلك هو الفارق الأكبر بين استعمال المخدرات في الغرب والشرق. فالأوروبي يدخن المخدر ليتنشي، ويحس بصورة ما وهو يفعل ذلك، إنه يأتي عملاً بأباه مجتمعه، ولو أنه حين يتمرد على هذا المخدر بعد حين فقد يجد نفسه واقعا تحت نير مخدر جديد.

وحين يفصل الطالب في الشرق الأوسط عن ذويه في القرية ربما لأول مرة في حياته، يواجه المدينة الكبيرة، والشعور بالوحدة فيها، فكثيرا ما يجد في الحشيش مهربا سهلا من هذا الشعور. ولعل أهم من ذلك إحساسه بأن تدخين الحشيش رغم تحريمه، يقابل بالتسامح من معظم زملائه حتى لو كانوا من غير مدخنيه.

إن الحشاش هو الذي يحمل معنى الشخصية اللا إجتماعية التي لا تعاني من نقص في العقل والذكاء ولا تتصف بصفات العصاب والقلق والذهان والتأخر العقلي، أو أي مرض نفسي أو دماغي عضوي. فالمصاب بها إذا أُجري عليه اختبار في الذكاء كان ذكاؤه متوسطا أو فوق المتوسط أو لامعا. وإذا أُجري عليه اختبار في القوى العقلية لمعرفة وجود أعراض ذهائية أو أوهام أو أمراض عضوية داخل الدماغ لتبين أنه سالم منها جميعها. وعلته الوحيدة أنه يتصرف كشخصية غريبة الأطوار لا تتلاءم أو تنسجم مع قوانين واعتبارات المجتمع الذي يعيش فيه. وهو عندما يقوم بالعمل اللا إجتماعي لا يدرك الغاية التي قام بها تماما، وإذا

مأدرك طبيعة ذلك العمل، وإذا ماعوقب عليه، لم يتعظ بالعقاب الذي يناله فيعاود مخالفاته. وقد لا تكون مخالفات أخلاقية بل مخالفات متنوعة الاتجاهات ومشحونة بشتى الصفات. ومن صفات المدمن على المخدرات أنه غير ناضج عاطفياً.. ومندفع.. ومتقلب.. ويعيش لساعته.. لا يحتزن التجربة ولا يستعين بالحكمة.. وهذا الذي يوقعه في المآزق ويقوده إلى المحاكم والسجون. وهو الذي لا يعرف المستقبل ولا يفكر فيه، ولذلك لا يحسب لعواقب أفعاله حساباً. وهو الذي يرتاح إلى المخدرات ولا يتورع عن ارتكاب جريمة أو قتل نفس أو إيذاء شخصه بشدة.. ومع ذلك فهو ليس بالمجنون أو المنفصم.. ولا هو بالعصاةي ولا متأخر الذكاء.

هذه الشخصية المحيرة نجدها بنسب لا بأس بها بين المدمنين أو المنحرفين الجنسين ورواد السجون، وحتى بين عباقرة الفن والتشيل. ولكن ليس كل مدمن هو شخص سايكوباتي.. والتفريق بينهما ضروري ومهمة دقيقة.

وعلى ذلك يمكننا القول أن الانسان المدمن على المخدرات يحمل الصفات التالية:

١ — البنية والتركيب الوراثي للشخص: وهي النظرية التي تقول أن شيئاً منحرفاً في الجهاز العصبي والدماغي للشخص المصاب يساعد على السلوك اللاجتماعي، بالرغم من عدم استطاعة العلم في وضعه الحاضر أن يحدد نوعية وكيفية هذا التركيب المنحرف في عقل السايكوباتي.. وهناك بعض الدلائل المبشرة عن وجود مجاميع وأشكال غير طبيعية في الكروموسومات الوراثية.

٢ — مجموعة المؤثرات النفسية للانحراف السايكوباتي: من تربية قاسية باردة أو تربية اكرثائية تجاه الطفل أو لفقدان الروادع الأخلاقية منذ الصغر وماأشبه.

إن من أشق وأصعب العلاجات النفسية معالجة المدمن على المخدرات. فالاستعداد الوراثي لا يمكن التأثير فيه. والعلاج النفسي تهدده وترعزعه الصفات المشاكسة اللاتعاونية للمريض. لكنه مع ذلك يحاول — أي العلاج النفسي — أن يؤسس ويربي الشعور بالمسؤولية واحترام الاخرين وإطاعة السلطة والانسجام مع الجماعة.

٦٣ — ظاهرة سقوط الشعر

مات أبي عندما كنت في الخامسة عشر من عمري .. وكان رغم حبي له وإطاعتي لأوامره ومحاولتي الظفر برضائه، لا يكف عن زجري وإهانتني وضربي بلا سبب . وكثيرا ما كان يطردني من المنزل، فكنت أضطر للإقامة عند قريب لنا، لم أكن أحبه . ومات أبي وأنا بعيد عن المنزل، فحزنت حزنا بالغا، ولازمني الأرق فترة من الزمن، أحسست فيها بانهيار عصبي وضعف جسماني عام .

وتزوجت أمي بعد ذلك بخمس سنوات من رجل في السبعين من عمره كرهته من أول نظرة . فقد كان دميما قبيح الوجه أصلع الرأس . فازداد انهيار أعصابي وتضاعف لإحساسي بالتعب وخاصة عندما كنت أصحو من النوم في الصباح .

وفقدت شهيتي للأكل وعزفت عن الاختلاط بالجنس الآخر .. ولم يمض وقت طويل حتى فقدت وظيفتي .

سأخبرك عن السبب الحقيقي لعنتي : إنني لم أذكره لأحد غيرك من قبل

كانت أمي في السادسة عشرة عندما ولدت . وطلقت أمي من والدي الحقيقي بعد ولادتي مباشرة . فتزوجها الرجل الذي كنت أدعوه أبي حتى مات . وكثيرا ما كان يقول لي وأنا طفل : لست ولدي .. ابتعد عني . ولم أكن أفهم معنى مايقول في ذلك الحين . وكان الأولاد في الطريق يعبرونني وينعتوني بكلمات نابية، لم أكن أدرك معناها أو علة نعتي بها . وبعد أن مات (والدي) أخبرني أحد أقربائي أنني لم أكن ابنه الحقيقي .. فجزته ولم أصدق ماقاله . ولكنني سألت أمي، فأمنت على ماقال، وأخبرتني أن أبي الحقيقي هجرها بعد ولادتي مباشرة .. وألمني هذا النبأ، فغادرت البيت بضعة أيام، واهتممت بالبحث عن حقيقة ذلك

الأب، فعلمت أنه شاب غرر بأمي، فاضطر للزواج منها — بعد أن أفتضح أمرها — وأنا جنين في بطنها أبلغ من العمر حوالي شهرين. وما أن ولدت، حتى طلقت أمي من هذا الشاب وتزوجت رجلا آخر، ظللت أدعوه أبي حتى قضى نحبه. وصعقت لهذه الأنباء، وفهمت لماذا كان يقسو علي (زوج أمي) ويكرهني ويضطهدني، وأدركت لماذا كان يعيرني الأولاد وينفرون من اللعب معي.

وفي شهر أيار الماضي بدأت أفقد شعر رأسي.. ونشب في نفس الوقت خلاف بيني وبين رئيسي في العمل، حدا به إلى طردي.. فحزنت لذلك كثيرا، إذ كنت أحب وظيفتي — لا لأنها مريحة أو مريحة أو تبشر بمستقبل حسن، وإنما لأنني كنت أعمل في مكان قصي مع عدد قليل من العمال، بعيدا عن أعين الرقباء. وقد كنت أخشى العمل في مصنع أو معمل وسط جمع كبير من العمال تحت إشراف المفتشين والمراقبين.

وبعد أيام، أخذت حماما.. فإذا بشعر جسمي كله يتساقط بغزارة

من الحوادث التي أتذكرها وأنا صغير — والتي ربما تفيدك في التحليل — أنني خرجت مرة وأنا طفل لم أتجاوز الخامسة من العمر مع والدتي في نزهة ليلية.. وبينما نحن سائران، إذا بشخص يقابلنا في أحد المنعطفات، فيصافح والدتي.. ومالبث أن عانقها وقبلها. فأحسست — برغم صغر سني — أن ذلك أمر محرم. وأنا لا أدري من كان هذا الرجل، ولا أحسب أنني رأيت مرة أخرى، ولا أذكر الآن عن هيئته سوى أنه كان أصلع.

وتحضرني الآن حادثة أخرى من عهد الطفولة. فقد اعتزمت أنا وعدة أطفال — في إحدى الليالي القمرية — أن نسرق بطيخا من أحد الحقول.. فزحفنا على بطوننا أكثر من خمسمائة متر حتى بلغنا الحقل، فقطع كل منا بطيخة، ثم عدنا أدراجنا. فلما قطعناه لناكله، وجدناه (أقرع) لم ينضج بعد، وكان في ضوء القمر يلمع كصلعة هذا الرجل الذي قابل أمي وأنا أتزده معها.

لقد أطلت رسالتي على المعلومات تساعدك على تحليل حالتي؟

عصام . خ

شبيت وأنت تحب أباك ، فلما خنق أبوك هذه العاطفة النبيلة في نفسك بقسوته وخشونته ، تحول الحب إلى كراهية ، فتمنيت موت أبيك .. واقتربت هذه الأمنية — كما يحدث عادة — بدعاءات متواصلة لله ، كي يقضي عليه فيخلصك من ظلمه وجوره . ومات الأب ، فثار ضميرك وأحسست أنك مجرم في حق أبيك ، بل خيل لك أنك السبب في موته .

كانت تتنازعك رغبات نفسية اضطرت لكتبها . وهذه الرغبات المكبوتة ، تنتظر عادة حتى ينام الشخص ، فتتمثل في صورة احلام مثيرة مزعجة ، فتنهض من فراشك مجهداً منهاك الاعصاب .

أما عقلك الباطن فقد كان يوحي اليك بالعزلة والابتعاد عن الناس لستر العار الذي توهمته لاصقا بك بسبب خطيئة أمك ، كما ان اخفاك في الظفر بعطف (زوج أمك) صور لك انك لن تنجح في ارضاء رؤسائك وذوي السلطان عليك . ولذلك فمن الخير ان تعمل بعيدا عنهم . وليست حالة تساقط الشعر من جميع أجزاء الجسم حالة نادرة .. فانها تحدث احيانا لاسباب نفسية ومرضية .

اما ما ذكرته في ما حصل لوالدتك وابت معها من اعتراض احد الاشخاص لكم ومعاينتها لها ، فقد يكون هذا الحادث خيالياً .. ولكن للصور المستقرة في أعماق نفسك والتي تفصح عن عدم ثقتك في سلوك أمك ، أثر كبير في اضطرابك النفسي .

ان جميع ما ذكرته يدور حول أعمال غير مشروعة لا ينبغي ان يفعلها الناس ، وان كانوا يجدون متعة في أدائها . هذا الى ان جميع الذكريات تتصل بحوادث انتهت بالاخفاق . فأنت أخفقت في أن تجد في أمك الصورة المثلى التي كونتها في ذهنك عن الأم الفاضلة ، والأولاد الذين سرقوا البطيخ .. وجدوه غير صالح للأكل .

والملاحظ ان كل ما ذكرته يتضمن عاملاً مشتركاً ، وان كنت اعتقد أنك تحسب انها عدة اقايصص مفككة لا رابط بينها . فقد ذكرت أن زوج أمك

الحالي أصلع والرجل الذي قابل أمك في الطريق أصلع ، كما أصبحت الان أصلع .

واذا تم لك العلاج النفسي فانه سيكون بإمكانك التعبير عن احساسك وانفعالاتك ، وكلما استرحت من كابوس الافكار والاهام الجاثم فوق صدرك ، سيزداد شعرك نموا وتهدأ أعصابك ، وتصبح طلق الحديث ، كثير التردد على المجتمعات وتتغير معاملتك لزوجتك وأولادك تغيرا جذريا .



٦٤ — الولد الكبير

أنا كبير اخوتي في الثانية والثلاثين من عمري . تركت المدرسة من الصف الخامس الابتدائي لأعاون أبي في عمله .

تعلم اخوتي وتزوجوا

بقيت انا في البيت شبه امي وغير متزوج نظرا للفارق بيني وبين اخوتي .

اشعر ان الوضع الذي وجدت به كان فوق طاقتي ، وبمقدار ما افتخر مما نال اخوتي من نجاح ، أتخسر على الوضع الذي وجدت به .

فكيف تحلل حالتي ؟

حسين . ي

ان الولد الاكبر في اسرة تتألف من عدد من الاطفال هو وحده الذي يحتل مكان الطفل الوحيد في الاسرة لفترة من الزمن يضطر بعدها الى التنازل عن هذا المركز ، وهو وحده اول طفل يرزق به والداه بكل ما يعنيه ذلك بالنسبة للوالدين من افتقار الى الخبرة من ناحية ، وتركيز للانتباه على الطفل من ناحية اخرى . وهو اول طفل يضطر الوالدين الى تكييف حياتهما الشخصية والاجتماعية وتعديلها ، والى تقبل ملاءمة الطفل ورعايته بعد ان كانا يتمتعان بحرية الحل والترحال . ومعنى ذلك في اغلب الاحيان انه طفل لأبوين يواجهان لأول مرة في حياتهما حقيقة نفسية مؤداها انهما لم يعودا ينتميان الى الجيل الناشئ بل اصبحا ينتميان الى جيل الاباء والأمهات .

ولذلك نجد لكل من الاطفال الذين يأتون بعد الطفل الاكبر مركزه الخاص به ، وخبرات لم تهيء للطفل الاكبر ظروف مولده ان يمر بها ، من ذلك مثلا شعور الطفل الاصغر بأنه أضعف من أخيه وأعجز وبالتالي من أن ينهض بأعمال يكسب بها رضا الوالدين

وكذلك الابن الوحيد بين عدد من البنات، أو البنت الوحيدة بين عدد من الابناء كل منهما يحتل مركزا ممتازا من ناحية ومعزولا من ناحية اخرى — ممتازا لانه وحيد، ومعزولا لانه يحرمه بعض خبرات المشاركة التي تتاح للآخرين .

وإذا نجح طفل ينتمي الى اسرة تتألف من عدد من الأطفال في تقبل ذاته فانه يكون بذلك قد قطع شوطا بعيدا نحو تقبل ذاته في المجتمع الأكبر . ولكن من أصعب الأمور على الطفل أن يقيم علاقته بنفسه على أسس قومية متينة اذا كان مركزه بين بقية افراد الاسرة يجلب له المتاعب : اذا كان الطفل الأكبر وحمل مسؤولية أخيه الأصغر في وقت يحتاج هو فيه الى العناية والرعاية، أو اذا كان الطفل الأوسط وأشعر أنه لا يحتاج الى الأكبر ولا الى الأصغر، أو اذا كان الطفل الأصغر وحرمه أخواته لعلمهم ولم يجد هو بين أطفال الجيران أقرانا في مثل سنه .

وهذا كله يتضح حيثما نستهدف غرس تقرير الذات واحترامها في نفوس الاطفال، فلا بد أن يشعر كل طفل بأن مركزه في الأسرة مركز انتماء، لا يقبل في ذلك أو يزيد عن غيره من الاطفال .

وبامكاننا آخر الامر ان نلقى فيه مختلف المهارات الجسمية واليدوية ماهي جديرة به من احترام وتقدير . فالنجاح في ميدان الرياضة وغيرها من الميادين الترويحية مصدر فخر للناشئين يمدهم بأدلة محسوسة يتخذ أساسا لبناء تقديرهم لذواتهم . ولكننا نلاحظ في الوقت نفسه أن المدارس تضحي بسعادة الكثيرين من تلاميذها عندما تتمسك ببعض القيم الحقيقية في ثقافتنا، فتشجع قيام جو يكال فيه الشرف للتلميذ الذي يستطيع أن يقذف الكرة فيصيب بها هدفا، ولا يعترف فيه بجهود ذلك الذي لا يجيد لعب كرة السلة ولكنه يستطيع أن ينتج قطعة أنيقة من الأثاث، أو بما تحققة فتاة عندما تنجح في طهي صنف شهى قليل الكلفة، ومعنى ذلك أن الجو الصالح سواء في البيت أو المدرسة أو المجتمع ينبغي أن يهيء لمن يعيشون فيه فرصة الشعور بالتقدير لمواهبهم وقدراتهم الجسمية عندما يحرزون نجاحا في أي من ميادين الحياة الانسانية على اختلافها وتعددتها .

وفي تقديري ان تقبل القدرات واحترامها يعني آخر الامر أن المعايير المصطنعة التي تقضي بأهمية بعض الوظائف دون بعضها الاخر يجب أن تختفي الى غير رجعة . فالحضارة التي نعيش فيها اليوم نقصر احترامها على عدد محدود من الاعمال ، الأمر الذي يتمخض عن عواقب لهذه الحضارة .

اذا القينا نظرة واحدة على الاثار الواضحة التي تنجم عن سيادة هذه المعايير الزائفة نرى مثلا ان الكثيرين من الاباء يؤثرون الطفل الذي يشق طريقه الى مهنة كالطب أو المحاماة على أخيه الذي يسير في طريق آخر . وغالبا ما يحاولون الضغط على أطفالهم وحشهم على السير في اتجاه معين لايتفق مع ميولهم واستعدادهم لالشيء إلا لأن هذا الاتجاه يحظى باحترام المجتمع . ونرى كذلك أن الملايين من الرجال والنساء الذين يقومون بأعمال ضرورية ونافعة ويوفونها حقها من الاتفاق وحسن الأداء يشعرون تحت تأثير هذا المجتمع ذاته أنهم دون غيرهم مقاما وأدنى درجة ، وحيث يحدث ذلك نجد أن القائمين بهذه الأعمال يضعف لديهم بالتدريج دافع الاتقان وزيادة الانتاج ، ولم يبذلون الجهد ومامن أحد يقدر انتاجهم على أي حال ! ونرى اخيرا ان أولئك الذين يعجزون عن تحقيق ذواتهم وتقديرهم من خلال ما يؤدونه من أعمال ، يسعون الى الحصول على النفوذ والسلطان عن طريق الانتماء الى منظمات تتخذ الضغط وسيلة الى تحقيق مصالح أعضائها وان أدى ذلك الى التضحية بالصالح العام .



٦٥ - أنت أصغر سنا مما تظن

انا رب اسرة في الثالثة والسبعين من عمري .. ولي خمسة أولاد
توفيت زوجتي منذ خمس سنوات
تعيش معي في البيت ابنتاي الصغيرتين وهما بين الثلاثين والخامسة
والعشرين من العمر
قبل عامين تركت وظيفتي باحدى الهيئات الاجنبية، طاقتي الجسدية قوية
ولكن .

معظم رفاقي وأصدقائي ماتوا الواحد بعد الآخر
وانا انتظر هذا المصير

ولكني اريد ان اشعر ان السن ليس هو مفتاح الموت، وان الانسان قادر
ان يعيش اكثر مما يضع له المجتمع من مقاييس في اعمار كذا وكذا ..
كيف اوفق بين ما احلم به والواقع يجابهني من انني كبرت واصبحت
عجوزا؟

نايف . م

لامعنى للاعتقاد بأن الانسان اذا بلغ السبعين من عمره وجب عليه أن
يتربح الموت، ولا ضرورة لان يتحمل كل من يبلغ الكبر مذلة الرهن والركود . ففي
هذه البلاد يوجد الالاف من الناس الذين يبلغون المائة من العمر، ولا يزالون
يعيشون عيشة هنيئة في هذه السن .

وانما تسيطر على أذهاننا، بشأن الكبر، أو هام متوازنة، وتقاليد فات اوانها .
ولانزال نعمل وكأن معدل الحياة للانسان هو سن الخامسة والثلاثين، كما كان
قبلا، لالخامسة والستين أو أكثر كما هو الشأن في سورية .

واننا لنعامل كبار السن منا وكأنهم جثث حية، غافلين عن عددهم الذي
لايفتأ يزيد باطراد . واذا لم نول هذا الامر حقه من العناية فانه لايلبث ان يؤدي بنا
الى كارثة .

منذ بضع عشرات من السنين كان العامل الصناعي يتقاعد عن العمل اذا
بلغ الاربعين من عمره، لانه كان عادة اذا وصل الى هذه السن اصبح منهوك
القوى وعلى حافة القبر . اما الان فان الحالة قد انعكست حتى قيل في الامثال :
(الحياة تبدأ في سن الاربعين) . ومع هذا اذا كان العامل يأبى التقاعد في سن
الاربعين فانه يرغم على ذلك بتصرفات قصيرة من أرباب الاعمال .

ان كبار السن لهم قيمة ونشاط ومدخر وخبرة مكتسبة، ولكن هذه المزايا
تبدو خامدة عمدا . ولقد كان العمر في اوربوا سنة ١٩١٠ هو ٤٦ر٣ سنة . فما
وافت سنة ١٩٣٥ حتى ارتفع ذلك المعدل الى ٦٠ر٢ سنة اي بزيادة اربع عشر سنة
تقريبا . واصبح الان يناهز الثالثة والسبعين . وان كبار السن ليعدون في اوربوا
بالملايين، وهم في ازدياد مستمر، وسوف يكبر عدد المعمرين بالأطفال والاحفاد
على الزمن . ومع هذا ففي تلك الفترة من الزمن التي ذكرناها، لم يزد طول الحياة
بالنسبة لشخص في الخمسين من عمره الا بمعدل ٢ر٨ سنتين فقط . وبيان ذلك
ان الذي في الخمسين من عمره سنة ١٩١٠ كان يحق له أن يأمل البقاء في قيد
الحياة ٣١٨ سنة أخرى، بينما الشخص الذي بلغ تلك السن في عام ١٩٣٥
لايحق له ان يأمل العيش الا ٢١ر١ سنة .

ان عملية الكبر تبدأ منذ يوم الميلاد . غير ان الفترة الحاسمة من حياة
الانسان، التي تحدد فيها ساعة الوفاة أوتها فيها العدة للانحطاط والوهن، هي
الفترة التي تقع بين الثلاثين والخمسين من العمر . ويبدأ التغير والتكاثف في
الشرايين في باكورة الشباب، ويتطور ذلك تطورا سريعا منذ تكامل النمو

الجسماني . وفي سن الثلاثين تبدو عند خمسين في المائة من الناس أعراض ذلك المرض من أمراض الكبر . ويتضح من هذا اننا نكون قد أصبحنا في ظل الكبر في الوقت الذي نشعر فيه بأننا أحسن مانكون قوة وصحة . والكبر لا يقوي الجسم البشري باعتباره وحدة واحدة بل يعترينا الكبر على مراحل وفي اجزاء ، يختلف تأثيرها باختلاف الاشخاص . ويحصل انحطاط وانحلال جزئيان منذ الطفولة ، ولكن يستمر معهما نمو وتطور جزئيان الى أواخر مراحل العمر .

وتبسط نسبة التغير الكامل هبوطا حادا من دور الطفولة الى سن العشرين ، ثم تبقى النسبة ثابتة لاتكاد تتغير حتى الكبر . وتصل القوة الجسمانية الى أشدها في سن العشرين ثم تبدأ في الانحطاط ببطء واطراد بعد ذلك .

وتبلغ قوة الانسان الى غايتها بين العشرين والثلاثين ، ثم يتبع ذلك دور هبوط حاد ، يصل الى منتهاه عند الذكور حوالي سن الخامسة والخمسين وعند الاناث حوالي سن الخامسة والاربعين .

ويرتفع خط القوة الذهنية ارتفاعا حادا لغاية سن الاربعين ، ثم يبسط معدل ارتفاعه الى غايته عند سن الستين ، وبعد ذلك يأخذ في الهبوط البطيء الى سن الثمانين . ومعدل المستوى الذهني عند سن الثمانين يوازي معدله عند سن الخامسة والثلاثين . وغنى عن البيان ان هذه الحدود التي ذكرناها هي حدود عامة .

وتجد النشاط الذهني في سن الثمانين مختلفا عنه عند الخامسة والثلاثين ، ولكنه لا يقل عنه قيمة . وعلى العموم فان فقدان جانب من القوة الجسمانية والحركة في الكبر ، يعوض تعويضا حسنا بالمزيد من المثابرة والدقة والخبرة . وعند بلوغ سن النضج الذهني — اي سن الستين — تظهر في خلايا المخ فضلات ملونة تعد عادة من أعراض الكبر ، غير انها لاتحدث أي ضرر بالنشاط الذهني ، بل على العكس : لاحتياج الالمثل ذلك المخ أن ينتج أسمي ماينتجه العقل البشري ، وأعني الحكمة .

ان الشخص العجوز يعامل الان وكأنه مخلوق شاذ . أما في الغد فلعل العجائز هم الذين يستطيعون ان يحسنوا فهم المشاكل البشرية . اننا لم نعش قط

في مجتمع بلغ الغاية من النضج . وأكثرنا يموت وفي نفسه شعور بفوات الفرص ،
وخيبة الآمال ، وضياح الوقت أو قصره . أما طبيعة عقول العجائز .. العقول
الكبيرة السليمة ، فانها توحى بالتعمق في مشاكل الجنس البشري ، واصلاح نظمه
في المستقبل .

ولسنا ندري بعد هل يختلف معدل الكبر باختلاف الاجناس والشعوب .
لارب ان البيئة لها تأثير كبير في طول الحياة وفي بدء الكبر وتقدمه ويبدو ان الجيل
الذي رأى الحرب تظهر عليه قبل فوات الأوان أعراض تصلب الشرايين نتيجة
للاجهاد الجسماني والتوتر العاطفي . كذلك للمناخ تأثير ظاهر في سن الكبر .

ويتوقف استمرار الحيوية لدرجة كبيرة على نوع العمل الذي تمارسه ، وتوزيع
ساعاته وحالة السكنى ، والكساء والغذاء ، والراحة والرياضة ، ومدى الانفراد
بالنفس ، ودرجة الضمان الاجتماعي . ولنوع العمل علاقة وثيقة بطول العمر يمكن
تحليلها بالوسائل الاحصائية . فبعض طوائف المهن ، مثل رجال الدين وموظفي
الحكومة ، يميزون على غيرهم من حيث طول العمر . وعمال الصناعة على العموم
يبلغون الكبر قبل الزراع أو رجال الاعمال بزمن طويل .

والمشكلة الكبرى التي تواجه الشخص الكبير السن ، هي كيف يدخر
النشاط دون أن يهبط بمستوى عمله ؟ ان حالة الاجهاد التي يعيش فيها الملايين من
الناس ويعملون ، كثيرة الشبه بالحالة (العادية) التي يحيا فيها العجائز . ويقول
السير جيمس باجيت الطبيب الانكليزي الشهير : (ستجدون ان التعب له
نصيب من الاصابة بالامراض ونقلها أو في نصيب أي عامل آخر) . وهذا
لاينطبق على العامل الصناعي فحسب ، بل كذلك على كل شخص حي ، سواء
لم يصل بعد الى درجة النضج الجسماني أو كان قد تخطاها .

والراحة والاستجمام شبيهان بالعدة التي تكون دائما على مقربة من الصناع
ليصلح لها ما يحتاج الى الاصلاح . ويمكننا ان نستخدمها ، للتكافح بها
الاضمحلال فحسب ، بل كذلك لنشد بها الالة الجسمانية فلا نخشى عليها
التلف بلا داع .

ويمكننا ان نضع فيما يلي قواعد محددة لتتخذها انت وكبار السن مسلئنا لكم ومنهجا :

١ — احتفظ بنشاطك الجسماني والذهني ، فليس ثمة أخطر من نقص الحيوية الذي ينشأ من الركود والاستسلام . اذا .. اجتهد دائما في ان تكسب لنفسك مهارة جديدة ، وتسلية جديدة ، ومعرفة جديدة .

٢ — ادخر نشاطا في كل ما تباشره ، واحرص على ان تصل الى نفس الغاية التي ترومها بالاقتصاد فيما تبذله لها من جهد وقوة . ونظم حركاتك ومعدل نشاطك ، ولا تغفل عن دلائل الخطر الناتج عن الاجهاد الذي لامسوغ له .

٣ — أقصر من فترات الراحة والرياضة ، وقسم يومك الى فترات متساوية من النشاط والراحة . وتصور التأثير الباقي للتمدين والراحة في احتياطي الجسم مع تقدم العمر ، ورتب حياتك على ذلك .

٤ — وفي الوقت نفسه احرص على القواعد العامة للرياضة الجسمانية ، واجتهد في الابتعاد عن الضجر والملل ، وحاول ان توفق بين نشاطك وبين قوتك الجسمانية المتناقضة .

ان الشخص العجوز الارب لايزال يقدر على استخدام قوة شخصيته . وإذا كانت الامور التي تثير اهتمامه وعواطفه أقل من قبل ، فانه مع ذلك يمكنه ان يبقى منتجا الى أقصى درجات الانتاج .

أما العجوز الذي تكون حياته الذهنية ساذجة مجدبة ، فانه يصبح مشغولا بنفسه ، بخيلا ، وحقورا ، سيء الظن ، ويعجز عن المواءمة بين نفسه والحالة المحيطة به ، وقد يؤدي تغير عاداته الى كارثة ، كما يحدث كثيرا من وفاة الكبار فجأة حين يضطرون الى ترك أعمالهم المعتادة ، أو حين يدخلون ملجأ أو مستشفى .

واخير تحمل المرحلة المؤلمة ، حين يصبح الشخص الهرم خيلا ساريا ، فيبدأ دور الطفولة الثانية من أدوار حياته . وقد يكون في البداية واعيا ما يحل بقواه الذهنية من هبوط ، فيحاول جهده ان يجمع شتات فكره ، ويستمر ضعف ذاكرته ، ولكنه يزداد عجزا عن الوصول الى النتائج من مقدماتها وضعفا عن

البت برأي فيما يعرض له من أمور . وقد يأخذ من الكلام بلا نهاية ولاهدف ،
أوقد يصمت وينطوي على نفسه ، ويشغل ذهنه بصغائر الشجون ، ولايفتأ يلاحقه
الخوف من المرض والفاقة والموت .

ولنا ان نسأل : لماذا تعترينا الشيخوخة والهزم ؟ ولماذا نموت ؟

ان مدى الحياة لاتحدوه قوانين ثابتة ، فهو يختلف اختلافا كبيرا ، لغير داع
معلوم ، بين انواع النبات والحيوان والانسان ، ولايمكن اطالته أو تقصيره الى حد ما
بعوامل معينه . ونحن نعلم أيضا ان عملية الكبر لاتسير في طريقها الطبيعي الا
نادرا ، اذ تتدخل في سيرها تغيرات سابقة لاوانها أو ناتجة من المرض ، وهي
تغيرات يمكن منعها أو علاجها .

وانا لنجد فروقا هائلة في مدى الاعمار دون ان ندري لتلك الفروق سببا :
فبعض الحشرات تموت بعد ان تعيش ساعات معدودات . والقملة مثلا تعيش نحو
ثلاثين يوما . ذكر النحل يعيش بين اربعة وخمسة شهور ، بينما تعيش ملكة النحل
من اربع الى خمس سنوات . وكل من الارنب والفأر يعيش ثماني سنين ، وكل من
البقرة والحمامة والخنزير والهررة يعيش خمسا وعشرين سنة . بينما يطول عمر الحمار
الى الثلاثين . والبيغاء والنسر يعيشان حتى يبلغا المائة من السنين . وقد يحيا
التمساح ثلثائة سنة .

والمعروف عن القابلة التي ولدت زوجة تشارلز الاول ملك انكلترا انها
عاشت حتى الثالثة والعشرين بعد المائة من عمرها . وقد شرح (هارفي) جنة
رجل يدعى توماس باريتال عاش ١٥٢ سنة . وقد ولد روبرت تايلور سنة ١٧٦٤
ومات سنة ١٨٩٨ اي في سن ال ١٣٤ . وتدل الاحصاءات التي جمعها
(ديدن) انه في سنة ١٩١١ كان يوجد في اوربا نحو سبعة آلاف شخص تخطوا
سن المائة ، ونصفهم في بلغاريا وحدها .

وجميع هذه البيانات تدلنا على مدى اختلاف الحياة في نطاق اوسع مما
نظن ، نتيجة لاسباب داخلية وخارجية .

ويمكن اطالة الحياة الى غير نهاية في المعامل العلمية ، وتحت الاشراف

الدقيق، وبمنجاة من حوادث الوجود المعتادة. فقد ثبت في التجارب العلمية امكان بقاء الحياة دون ان ينهيا الموت. ومن ذلك انه في كانون الثاني سنة ١٩١٢ قام الكسيس كارل والدكتور ا. هـ. ابلنج بعزل اجزاء من خلايا قلب دجاجة، وصارا يغيران واسطة التغذية كل ثمان واربعين ساعة وينقلان طائفة صغيرة من الخلايا الى الواسطة الجديدة، فاستطاعا ان يبقيا ذلك النسيج حيا الى مدى طويل، ولم يكن ثمة حائل دون ان يبقى حيا الى الابد، مادام في الامكان الاستمرار في تلك الوسيلة الناجحة.

وليس من شك في ان كلا منا يعتره الكبر، ولكن معدل السرعة في ذلك مختلف. وان عدد السنين التي تحسب بها حياة الانسان ليس بالضبط مدى حياته محسوبا من ساعة ميلاده الى ساعة وفاته. فان هذه الساعة الاخيرة قد تأتي سابقة أو متاخرة بالنسبة لعمره الزمني. ومن ثم كان ضروريا أن نعرف بأكثر ما يمكن من الدقة، مبلغ تقدم الجهاز الجسماني أو أجزائه الخيوية في عملية الكبر.

ونحن اذا أزلنا كل أعراض المرض من حياة رجل مسن، فانه يمكنه ان يستمر في الكبر. ولذا من المهم ان توضح الفرق بين عملية الكبر الطبيعية وبين حالة الوهن الناتجة عن الامراض الخاصة بالشيخوخة.

اننا لا يمكننا ان نعالج الكبر في حد ذاته، ولكننا نستطيع ان نحفظ بحالة الكبر الطبيعية بل ان نرجئها، ونستطيع ان نمنع أو نعالج الكبر المعتل.

لقد اصبح الكبر الطبيعي أمرا نادرا في العصر الحاضر. ولقد صرح الدكتور واردن انه في خلال خيرة ٣٨ سنة لم يجد سوى ٢٥ جثة من الجثث التي شرحها يصدق عليها وصف الموت من الكبر.

ان الطبيب حين يعرض عليه معظم امراض الكبر تكون قد أزمنت. اذ يعود تاريخها الى دور الشباب. ومن واجب الطبيب ان يكشف المرض عند بدء سريانه في الجسم وقبل ان يحدث من الضرر ما لا يمكن علاجه. وفضلا عن ذلك من واجب الطبيب في معظم حالات المرض المزمنة، أن يروض المريض على الرضا بحالته، فان الجسم والعقل والسائرين قدما في طريق الكبر، يجب ان يعلما ان مرحلة جديدة من العمر قد بدأت، وان لهذه المرحلة قواعدها ومنهاجها.

٦٦ — تأكيد الرجولة

انا فتاة في السادسة والعشرين من العمر، نلت شهادة الدكتوراه في الاداب منذ عام، وادرس الآن في احدى الجامعات العربية .

ينتابني شعور التفوق بين بني جنسي في انني حققت آمال المرأة في ان تكون ندا للرجل، بل متفوقة عليه .

ربما كان شعوري هذا نابعا من النظرة التي فناها من الرجل تجاه المرأة بانها الجنس الضعيف، وانها متخلفة عقليا، وانها غير مهيئة نفسيا لتسلم المناصب الرفيعة .

في غمرة هذه التساؤلات اعيش في دوامة تثبيت كياي في عالم الرجال

فكيف يكون لي ذلك !!؟

الدكتور سلى . أ

سأستخدم عنوانا لحالتك يطلق عليه بالانكليزية Masculine Protest اي تأكيد الرجولة، وهو تعبير استخدمه أدلر ليعنى الرغبة في التفوق أو الكمال بالنقص، باعتبار أن الأنوثة ناقصة أو غير كاملة، وترجمها بعض النفسين ب المطالبة الرجولية .

ان تأكيد الرجولة نوع بارز من ضروب التفوق، ولما كان هو موضوع القصة البشرية، فان الطبيعة، فيما يظهر، تكفلت بتقديم الدافع اللازم لهذا التفوق، فشجعت نصف سكان العالم على فرض سيادتهم على النصف الاخر الذي ابت السخرية لا الشهامة إلا ان تسمية بالنصف الأفضل . وتأكيد الرجولة معناه أن الانسان يفخر بأنه رجل، ويستهن بأمر المرأة، وفي حالة الاناث، فان تأكيد

الرجولة يعبر عن نفسه برغبتين في ان تكن رجلا، فتصرف الواحدة منهم كالرجل، وتؤثر مظاهر الرجال. ومن هذا المبدأ ظهر التخثت النفسي Psychical Hermaphroditism وهذه الحالة تفرض مشكلة تربية، وهي التوفيق بين نصف الجنس البشري، وبين حالة لايمكن تغييرها رغم كرهه لها. ولهذا فكثيرا ماتظهر الرجولة في الأنثى المصابات بالعصاب، فتقدم الدليل على معنى مايدو عليهن من أعراض مهما أجدن إخفاء المعنى.

وفي مثل حالتك التي لها آلاف الحالات، وجدت النساء أنفسهن، اثر ظروف مختلفة، في مجتمع يسيطر عليه الرجال منذ الازل فلم يثقن بأنفسهن كما يفعل كل مبتدىء، واحسسن بالقلق والنقص فاستعددن للدفاع عن انفسهن. وتبرهن جميع كتب علم النفس الطبي على مايحده مثل هذا الشعور بالنقص من اضرار عميقة في الخلق ومايؤدي اليه من نتائج وخيمة. ويتفق وصف علماء الاجتماع المحدثين لخلق هذا النموذج. غير انه يجب ان نشير، اعتمادا على معارفنا في هذا الميدان من البحث، الى مايعرفه كل عالم نفس أو مهتم بالتحليل النفسي وهو ان استجابة المرأة هذه انما هي تشويه لبعض عناصر الشخصية الاصلية، اذ ان هناك شخصية اصلية للمرأة.

ان علاقة المجتمع بالمرأة الحديثة لها علاقة وثيقة بطبيعتها الانثوية، ذلك ان نزعة تفكير الرجل الجوهري تجعله يعبر عن اوجه الخلاف بواسطة تعابير القيم. ولنفترض الان بأن عقلية عصرنا التجارية تعتبر النجاح او درجة النجاح اهم قيمة في وجودنا. وهكذا لم تعد لنا الحياة غاية في نفسها بل نحن ننظر اليها كوسيلة للنجاح. وهناك مظهر آخر لهذا الموقف التجاري وهواننا نعتقد اننا لانصل لتحقيق شيء بدون شيء واننا يجب ان نستحق كل شيء كاللذة وغير ذلك.

برأي آزاء حالتك. ان النساء اذا شعرن بواجب الفعل لم يشعرن بالحاجة لاتخاذ قرار بالمشاريع والتخطيطات، بل هن يفعلن بتأثير اللحظة الراهنة وقد تأكدن من معرفة جوهر الظرف الذي اتحدن فيه. ولهذا السبب نفسه لاتستطيع النساء الحياة في الوحدة وهالمهن النسائي الخاص، بل هن بحاجة الى الانتساب لشخص او لشيء، وهذا الاتحاد هو اسلوبهن في الحياة، فاذا ما انتزعن من هذه

العلاقات ذوين كما تدوي انثى البيغاء حين تنفصل عن الذكر، فهن يشعرن في الوحدة بأنهن لاطائل منهن وانهن غيبات. اما العلاقات الاصطناعية التي توفرها مهمة من المهام او مؤسسة من المؤسسات فانها يمكن ان تعوض عليهن بصورة مؤقتة غير ان هذا التعويض لا يحدث حتما. فهي ليست بالدواء الناجح لوحدهن.

اذن دعني امورك تسير في مجراها الطبيعي ولا تجعلي من انفعالاتك مثل مايقوله الرجال عن تفوقهم. واذا كان للمرأة كرامتها فللرجل شرفه. والشرف مثل التفوق الذي يقول به احد الجنسين، له قيمة اصطناعية اوجدها المجتمع ولهذا تختلف طبيعته من مجتمع لآخر، ولايجب قبول متطلباته إلا في بعض الطبقات الاجتماعية كما نرضى بقوانين ناد نريد الانتاء اليه. ويمكن أن يفقد الانسان شرفه أثر بعض الأفعال أو يستعيده أثر بعض افعال اخرى وذلك بواسطة المبارزة كما يحدث في بعض البيئات.

اما الكرامة فهي، على العكس، عنصر مادي خالد لايمكن ان تتخلى عنه المرأة.

ويمكن للمرأة ان تحتفظ بكرامتها كاملة حيث يكون الرجل اضاع شرفه الى الابد، كما ان بريق الكرامة يتوهج بعد ان تكون الشخصية قد اصبحت حطاما.

تابعي رسالتك العلمية واعلمي على ان تكوني مثالا للمرأة العاملة، فأنت بالتأكيد ستنالين احترام وتقدير الرجال في الوسط الذي تعيشين به.



٦٧ - التفكير الحر

اني خريج احدى الجامعات الاوروبية في مجال العلوم الاقتصادية والسياسية. بعد عودتي لوطني انتسبت الى الهيئة الحاكمة في وطني واستلمت وظيفة هامة .

وبما اني عشت فترة طويلة في الخارج فقد تأثرت بالعقلية الاوروبية وبالانفتاح الديمقراطي واحترام الرأي الاخر .

من خلال واقعي الحالي اجابه الصعوبات والمشقة للتعبير عن رأيي وبدون ان الجأ الى المواربة والخداع .

ولكنني ارى نفسي في واد ومن حولي في واد اخر .

كيف تحلل هذه الحالة ؟

بسام . ف

لازال مجتمعنا يعاني حتى الان في مختلف أرجائه افتقار الى أولئك الذين يستطيعون التعبير عن آرائهم عن علم وجدارة أو يقبلون على التعاون مع زملائهم في ميدان البحث أو مع مواطنهم على أن يدلى كل منهم بما عنده ليتألف من المجموع كل يمثل مختلف الآراء ووجهات النظر . فالواقع اننا اليوم وقد انتشر بيننا الساعون الى التربع على كراسي الحكم يحرضون الناس على مقاطعة الآراء التي تخالف آراءهم والعمل على الحد من تداولها — نخسر الكثير من المواقع في هذه الجبهة ذات الأهمية البالغة . فالانصات الى المخالفين في الرأي يعتبر اليوم في كثير من الدوائر بمثابة خيانة للحزب السياسي الذي ننتهي اليه ، أوللطبقة التي تمثل مصالحنا الاقتصادية ، أو للأمة بكاملها .

ولهذا لانستطيع العمل على استئارة حيوية العقل مالم ننظر الى عملية النمو على انها عملية مشروعة — بما في ذلك النمو الذي يتمثل في العمل على التحرر من الجهل والسير في الطريق المؤدي الى المعرفة. ولانستطيع ان نتوقع ان يحرصوا على السير في هذا الطريق، اذا لم يكن اعترافهم بجهلهم قد خلف لهم في الماضي، ولايزال يخلف لهم في الحاضر، الا مشاعر الازتيك والاحقاق والعزلة، والا نظرات الشك والريبة يوجهها اليهم المحيطون بهم أو أولئك الذين في يدهم سلطة المنع والمنح.

كما اننا كبشر جهلاء، وحتى اكثر الناس علما بيننا لديهم من الجهل اكثر من المعرفة. ومالم نعمل على التجاوز عن هذا النقص في أنفسنا، ونمحي هذه القدرة على التجاوز لتشمل غيرنا، فلن نستطيع ان نشب عن جهلنا، ولن يكون أمامنا الا ان نحاول الدفاع عن أنفسنا بالركون الى ادعاء المعرفة.

إلا ان الخطأ والجهل وحدهما لا يكفيان لتصوير الشقة التي تفصل بيننا وبين الكمال. فنحن كثيرا ما نعتبرنا مشاعر العدا، وتحتاج خواطرننا أفكار هي ابعد ما تكون عن الكرم والتبل. ولكن هذه المشاعر والأفكار لاتجعلنا نبدو نشازا على مسرح الحياة الانسانية، ولاهي تنقص من شخصيتنا الا اذا حاولنا انكارها، والسماح لها نتيجة لذلك بأن تحجب عنا واقع النفس واللانفس كليهما.

فاذا كان الضمير الذي تكون ونما في نفوسنا، والصورة التي كونها عن أنفسنا، يدفعاننا الى ان نخفي حتى عن أنفسنا تلك المشاعر والأفكار التي هي من صميم الطبيعة البشرية، فنحن لانحقق بذلك جمال النفس ولا سمو الروح، وانما نفقد فرصة ادماج هذه المشاعر والأفكار كعناصر ثانوية في مجرى حياة تتسم في مجموعها بالكرم وتسعى الى البناء، وذلك ان محاولة انكارها والتنكر لها يتيحان لها فرض سلطتها والتحكم في مصائرنا.

فما الذي نستطيع ان نتظره من انسان ليس في مقدوره ان يقبل غير صورة مطهرة عن نفسه — انسان نشيء منذ نعومة أظفاره على الاعتقاد بأن أولئك الذين يتصفون (بالأدب) و (الخير) و (الايثار) لايشعرون ولايتصرفون الا على هذا النحو الطيب أو ذاك، مما يضطره بالتدرج ان يختار بين اثنين: اما ان يرى

نفسه مجردا من (الأدب) و (الخبر) و (الإيثار) أو يراها منزهة عن النقائص التي تعانيها بالفعل؟

مثل هذا الشخص لا يمكننا أن نتظر منه الا ان يتصف بصفات خمس تجتمع فيه بصورة أو بأخرى: فهو يتصف بالقلق الضعيف الناشئ عن مشاعر الاثم الشعورية أو اللاشعورية، وعن شعور بالخوف من قرب وقوع الكارثة كعقاب له على ذنوبه — وهو الشعور الذي تولده عادة مشاعر الاثم الحادة. وهو يعاني كذلك من المشاعر والأفكار المكبوتة التي تنفجر بين الحين والحين متخذة صورة الغضب العنيف، أو نوبات التخريب وغير ذلك. وهو يتصف ايضا بميل الى الهدم يتيح له أن يطلق العنان لانفعالاته السلبية مدعيا في الوقت نفسه أنها إيجابية. والأمثلة على هذا النوع من التمويه كثيرة منها القسوة التي تنتكر في ثوب الصراحة، والتجرد من الرحمة الذي ينتكر في ثوب القدرة والكفاية، والتحكم في سير حياة الآخرين بحجة العمل لصالحهم، والوطنية التي تعجز عن نفسها باهتمام الآخرين في وطنيتهم وولائهم. والصفة الرابعة التي يتصف بها مثل هذا الشخص هي سوء الظن بالناس، فهو يسقط عليهم مشاعر العداة المكبوتة، ولكنه لا يجروه على التعبير عنها ولا حتى على الاعتراف بها لنفسه فيخيل له دائما أنهم يريدون به شرا أو يدبرون له أمرا. وهو يتصف آخر الأمر بضمور في حياته النفسية وعجز عن خير أية مشاعر صادقة لا إيجابية ولا سلبية.

وتتسم الصفة الأخيرة بانها اكثر شيوعا وخطورة مما ندرك أو نتصور، فالشخص الذي يبذل جهد الياأس لانكار الأفكار والمشاعر التي يتوقع منها ان تسمه بالضعفة في نظر نفسه ينتهي به المطاف الى انكار الجانب الأكبر من قدرته على الشعور والتفكير.

وبما اننا نعيش بين غيرنا من سائر البشر، كان لابد ان يكون لكل منا أثره في تكييف الجو السيكولوجي المحيط به، وكذلك في خلق المواقف المختلفة. وفي مثل هذا الجو وهذه المواقف لا يجد الآخرون مناصا من ان يتنفسوا، فهم اما ان يستنشقوا أنفاسا عميقة| يشعرون| مع كل منها بالحياة تدب في اوصالهم من جديد، أو أنفاسا ضحلة يتسرب معها الخوف والقلق الى نفوسهم.

ان الكيفية التي يفكر بها هؤلاء الآخرون ، أطفالا كانوا أم كبارا، وكيف يشعرون ويتصرفون في المواقف التي نخلقها، وفي ظل النظم التي نساهم في تشكيلها — تتوقف الى حد كبير على ما يتوقعون حدوثه لهم ولتقديرهم لذواتهم اذا ما انكشف أمرهم، أي اذا ما تبين أنهم بشر بكل ماتحملة هذه الكلمة من معاني الضعف والقصور، وانهم كائنات ترتكب الأخطاء وتتصف بالجهل اكثر مما تتصف بالعلم، وتعمل في نفوسهم جميع المشاعر والانفعالات وليس خيرا دون شرها .

وبماكاننا ان نقول اخيرا ان الخبرة التي تساعد الناس على تنمية تقديرهم لذواتهم واحترامهم لها تغريهم بطلب المزيد منها كلما أتاحت لهم فرص ذلك . فاذا رأيناهم يتجنبون خبرة من نوع معين بمجرد زوال الضغط عليهم فمعنى ذلك ان هذه الخبرة كانت تهدد تقديرهم لذواتهم او لانسهم في تنمية على أقل تقدير .

ومن الأخطاء التي نرتكبها اغلاق ابواب التساؤل في وجه الطفل في مرحلة مبكرة من حياته . فحتى قبل ان تتاح له فرصة اشباع شغفه بالمعرفة أو تدعيم ذاته ، نطالبه بان يستبدل ولاءه لوالديه ولما تعنيفاته من اراء برغبته الجارحة في تفهم العالم وأسراره التي تثير فيه مشاعر العجب والدهشة. هذا على الرغم من انه اذا كان للطفل ان يحقق ماتوهمه له امكانياته من نمو عقلي وروحي فلا بد له من يطلق العنان لهذه المشاعر في جو يشع فيه الكبار ايمانا صادقا بأن الحياة جديرة بان نحياها، وبأن السلوك الذي يتصف بالحكمة والسخاء له مايرره فيما يترتب عليه من نتائج واثار، وبأن من الممكن للانسان ان يعترف بقصوره في الفهم دون ان يشعر بالاحقاق او الهزيمة، وبأن ابواب المعرفة مفتوحة على مصراعها لمن يريد ان يسأل. ولعل من أخطر المآسي التي يعاني منها المجتمع البشري في الوقت الحاضر هو ان الكبار الذين لاذوا بعقولهم وأرواحهم بحمى مذاهب دينية أو سياسية أو اقتصادية جامدة وتنازلوا في مقابل هذه الحمى عن حقهم في توجيه أسئلتهم والتعبير عن شكوكهم، وفي وزن القيم التي تتنادي بها المذاهب المتعارضة بميزان العدالة والعقل — هؤلاء الكبار يدفعون أطفالهم في أول فرصة تتاح لهم من عالم الاستطلاع والاستكشاف والدهشة والتساؤل الى عالم ضيق محدود قوامه الآراء

الراكدة والمعتقدات الجامدة. وهم يفعلون ذلك عادة ايماناً منهم بأنهم يهدفون الى ان يؤمن أبنائهم بما هو (صواب) وماهو (حق). ولكن هذا لا يمنع من وجود الكثيرين الذين لايرضون من أطفالهم بما هو دون الوضوح التام في ميادين يفتقرون هم أنفسهم فيها الى الدليل والبرهان . والأدهى من هذا وذاك وجود مذاهب طوباوية منظمة ترى في هؤلاء الصغار رجال المستقبل الذين يؤلفون الأغلبية التي تؤازرهم وتساندهم .



٦٨ - الشخصية الجذابة

لي ابن عم ناجح في عمله، ذا شخصية مرموقة، يأسر المرء حين يتحدث إليه

عُين مدير مدرسة فنجح واستحق ثناء المسؤولين

نقل الي مدير معمل فابدى من الكفاءة ما جعله يظفر بمنصب اكبر

وإذا كان النجاح يلاحقه، فلأن شخصيته تطاوعه ايضا في ذلك

فكيف يتأتى لي ان اجعل من ابني ذا شخصية جذابة؟

مصطفى . ف

كثير من حسن الحظ والتقدم يرجع في الغالب الى مانسمية (الشخصية) فأولئك المحظوظون يظفرون عادة بالكثيرين من الاصدقاء، ويبلغون اهدافهم لان لشخصياتهم طابعا مؤثرا .

ويقول الذين أوقفوا جهودهم على دراسة موضوع الشخصية، انها تسمى اكثر من ثلاثة أرباع الفرصة لتمكين الشخص من الحصول على عمل او وظيفة، ومن الاحتفاظ بها بعد الحصول عليها. وليست الشخصية ذات عنصر واحد منفرد بل مجموعة عناصر تتعاون مع بعضها البعض تعاوننا وثيقا، فهي ليست الجمال وحده، أو الاخلاق وحدها، او السلوك، او الملابس، أو طلاقة اللسان، ولكنها هذه العوامل مجتمعة تعمل معا لخير الشخص أو شره .

وليس من شك في أن سلامة الصحة — الجسمانية والعقلية والعاطفية — لها أهميتها القصوى وأثرها الملحوظ في تكوين الشخصية . فاذا لاحظنا غلاما كان

مریضا ابان طفولته، تبین لنا فی الحال أثر المرض الذي عاناه فی شخصيته . وكثيرا ما يعامل الاطفال المرضى معاملة خاصة، فيدللون ويعززون، فيبقى اثر الدلال واضحا بارزا فی تصرفاتهم حينما يبلغون طور الرشد والنضوج . والمرء الضعيف البنية، الواهن القوى، يندر أن يكون ذا شخصية جذابة أو ذا تأثير أو طابع على المجموعة التي يعيش بينها .

ويغلب ان تجود الطبيعة على شخص سيء الحظ من هذا النوع، بعوامل أخرى طيبة تعوض سوء مظهره أو منظره، كأن يكون يتمتع بالذكهن، أو ذا ملكات ومواهب تجذب الناس اليه، لولا شعوره الدائم بأنه أقل من الغير، ذلك الشعور الذي يسبب له عادة توتر الاعصاب . ومهما كان أثر ذلك في اتزانه العاطفي، فانه يظهر تلقائيا عند اجتماعه بالناس .

والصوت عامل أساسي من عوامل الشخصية، وهو بدوره يتأثر بالصحة أيما تأثر، وان الكثير من التعثر في الحديث العادي يقلل غالبا من حيوية المحدث ويؤثر في مجرى حياته . والشخصية الضعيفة تعلن عن نفسها بطريقة واضحة أثناء الكلام . وقد يؤدي اضطراب الاعضاء الصوتية الى أن يترك الشخص في نفس محدثه تأثيرا لم يقصد الى تركه . كما ان ادراك الشخص لعدم استعداده للتحدث بطلاقة يظهر في شخصيته .

ويقول رجال الطب الحديث ان لمعتقدات الشخص صلة وثيقة بصحته، فكلمة الصحة الان تتضمن سلامة العقول والمعتقدات، كما انها تتضمن سلامة الابدان، فمعتقدات الانسان تضيف الى معنى الحياة، وتزيدها قيمة على قيمتها .

وكذلك الذين ينقصهم التوازن العاطفي، يجدون في الغالب مشقة كبيرة في الالتئام بالغير، فالرجل أو المرأة ذات الشعور الرقيق والاحساس المرفه، التي تستاء لاتفه الاسباب، كالشخص الذي يعاني ادراكا بالنقص، كلاهما ذو عاطفة مضطربة . فاذا تقلد هذا أو ذاك منصبا كبيرا، رأيته دواما ينفخ ملء شديقه، ويصرخ ويصيح في موظفيه، ولاشك أن الذي يعتمد على التخويف في الحصول

على مآربه، لن يظفر بمحبة الناس، فليس من الطبيعة البشرية في شيء، أن تحب من تخاف .

وبدلنا التاريخ على أن مقاييس الشخصية تتغير وتبدل من وقت الى آخر، ففي القرن الثامن عشر كانت المرأة تعد ساحرة خلافة، اذا لاحت على شيء من الضعف، وقد كان ميلها للاغماء في المجتمعات مع وجود شخص مستعد لتلقيها بين ذراعيه قبل سقوطها على الأرض، يخلع عليها كثيرا من الجاذبية الشخصية . أما أن تكون بادية الحيوية والنشاط، فهذا ما كان يتناقض في عرفها مع الانوثة وسحرها . ولم يكن الرجل ليحتمل المرأة المستقلة الفكر التي تعبر عما يدور بخلفها بكل صراحة وقوة .

وبينا تكره النساء العصريات السمنة، ويقصدن الى النحافة الا أنهن لا يرضين بأن تكون صحتهن ضعيفة هزيلة . وعلى الرغم من أنه لا يمكن التكهن (بمديلات) المرأة في المستقبل الا ان عودتها الى الافكار النسوية القديمة أمر بعيد الاحتمال . وربما كانت الشخصية الكاملة حلما، فلكل امرىء نقيصة تؤثر في شخصيته وان كانت الطبيعة تعمل دائما على تدبير العوامل المعوضة لهذا النقص . وقد كان من نتائج الحرب العالمية الاولى والثانية أن تقدمت الجراحة التجميلية والترقيعية، وبدأنا نرى الطبيعة تساعد مشرط الجراح في تصحيح فك متدلى، أو فم واسع، أو تعمل على تنمية أذنين خارجيتين لمن ولد بدونهما .

والآن وقد عرفنا أهمية الحصول على شخصية جذابة قوية، وبعد أن لمسنا الاسباب التي تمنع عنا حب الناس والتي لا تمكننا من احراز الفوز والتأثير اللذين يجب أن نتمتع بهما، علينا أن نختبر أنفسنا ونحلل شخصياتنا . فنحن نستطيع معرفة ميولنا المعجبة وطباعنا المنفرة وفي وسعنا أن نتعلم العادات المقبولة بنفس السهولة التي نستطيع بها الكتاب العادات القبيحة، إذا كنا نتشوق اليها ونرغب فيها .

٦٩ — الأرملة

تزوجت وأنا في الخامسة عشرة من عمري وأنجبت ثلاثة أطفال
عشت مع زوجي الذي كان يكبرني بعشرين عاما عيشة هنية بنفس فارق
العمر الذي كان بيننا
وقبل تسعة أشهر افتقدت زوجي حيث توفي بالسكتة القلبية .
انني شابة رغم مرور السنوات الطوال على زواجي وعلى كون زوجي كان
أكبر مني بعقدين .
ان اولادي الان يدرسون بين المرحلة الثانوية والجامعة وسوف يغادروني كلا
منهم الى بناء عشهم المستقبلي وسأبقى انا وحيدة .
وهذا ما يقلقني ويجعلني اجث عن الدفء المستقبلي .
ان مشاهدتي للأفلام والتمثليات العربية تجعلني (أهم) أنا بالبحث عن
عريس لي ، ولو أن الأمور تجري في بلادنا على عكس ذلك
هل ما يخطر ببالي مناف للوضع الطبيعي لمرأة بمثل وضعي ؟

هند . ع . ف

وضعتك بالوقت الراهن كطلبك وظيفة شاغرة تريدان ان تشغليها وبسرعة ،
فأنت تريدان البحث عن العريس قبل فوات الأوان ، وما كل ما يطلبه المرء يناله ،
فلا تسرعى بحرق المراحل بذلك ، ولو أنني مقدر تماما الظروف التي تمر بها الأرملة
والمطلقة من الناحية الجنسية والنفسية ، وبالأخص اذا كانت في سن كعمرك
الراهن ، وسأطلعك على النتيجة التي أثبتتها الدراسات والاحصاءات الدقيقة
المتعلقة بالزواج التي يجهلها سواد الناس .

فمن ذلك ان الرجل الذي يعرض نفسه لفتنة الأرملة ودلالها قلما ينجو من الوقوع في شرك غرامها . بخلاف الذي يعرض نفسه لفتنة فتاة حسناء غير متزوجة فان افتقارها الى الاختبار الذي تمتاز به الأرملة يساعد الشاب على استدارك نفسه والنجاة من ذلك الشرك .

ولا يخفى ان المرأة اذا تقدمت في السن اعتاضت بآتيه والدلال بالخبرة عما اقدتها اياه الايام . وفي هذا سر تفوق الأرملة على الفتاة غير المتزوجة وفوزها عليها في ميدان التنافس على الشبان . وتدل المباحث الدقيقة التي قام بها بعض الباحثين على ان حظ الأرملة أو أملها بالزواج وهي بعد في سن الاربعين لا يقل عن حظها أو أملها يوم كانت ما تزال في الخامسة والعشرين . حالة ان الفتاة غير المتزوجة اذا بلغت الاربعين فان أملها بالزواج يهبط الى نصف أملها به يوم كانت في الخامسة والثلاثين . اضع الى ذلك ان عدد الارامل اللواتي يتزوجن مرة ثانية وهن بين الخامسة والثلاثين والاربعين لا يقل عن عدد من يتزوجن منهن بين الخامسة والعشرين والثلاثين .

وتشير الاحصاءات ايضا على ان الارامل هن اقدر من الفتيات العازبات في اقتناص ازواج اصغر منهن سنا . وغني عن البيان ان الشاب لا يجذب عادة أن يتزوج فتاة أكبر منه سنا ولا سيما بعد مجاوزته الخامسة والثلاثين . فاذا تزوج من هي اكبر منه سنا فلأنها تفتن لبه الى حد انه يتناسى سنها وينقاد الى سحرها .

وتدل الابحاث ايضا على ان لتشابه الاخلاق تأثيرا كبيرا في تصميم الرجل على الزواج . فالشاب يحب الفتاة التي تفكر مثل تفكيره ، والتي لها رأي في معظم الأشياء التي تشابه رأيه . وهذا يعلل ما قد يمتاز به الزواج أحيانا من الملل . وعند عامة الناس اعتقاد خاطيء وهو ان الرجل يميل الى الاقتران بمن تختلف عنه في الصفات والاحلاق . على ان الاختبار يثبت ان سواد الرجال يفضلون الاقتران بمن ليس بينهم وبينهم خلاف كبير في الخلق . فالشاب مثلا يكره ان يتزوج فتاة أطول منه قامة . فاذا تزوجها فالارجح انها من الذكاء بحيث لا يهجمه طول قامتها وانها استخدمت ذكاءها بدهاء عظيم بحيث انه لم يشعر بالفارق

بينه وبينها . والارجح ايضا انه هو نفسه من الذكاء بحيث لا يدع كرهه للمرأة الطويلة يتغلب عليه .

ويستدل من الاحصاءات ان عدد الازامل من النساء في العالم يكاد يكون ضعفي عدد الازامل من الرجال ، لأن المرأة تعمر أكثر من الرجل ولأن الرجل يكون عادة أكبر من زوجته فمن الطبيعي أن يموت قبلها .

كما أن هذه الاحصاءات تدل ايضا على ان شهر تموز هو أوفر اشهر السنة حظا من الزواج ويليه شهر تشرين الأول . وان سوق الزواج تكون على اشدها كسادا في شهري اذار وكانون الأول من كل سنة . ولعل سبب ذلك ان المرء أكثر تفكيرا في لوازم الحياة في أشهر الشتاء منه في أشهر الصيف ، فهو في الشتاء يفكر مليا في شؤون الثياب والدفء والاكل اكثر مما يفكر في تلك الشؤون في اشهر الصيف .

وخاتمة القول ان المواليد في شهر ايار اكثر منها في اي شهر اخر من اشهر السنة في جميع انحاء العالم ، وليس لذلك تعليل علمي حتى الان .

أرجو بعد هذا العرض ان تستشعري الامان في وضعك وفي مثل سنك .



٧٠ — نفسية المثقف

لي ملاحظة عليكم أنتم الكتاب والمفكرون ومحللو النفس في انكم تزينون الحياة لنا نحن جمهرة القراء على أنها (سمن وعسل) ، مما يجعل القارئ يظن نفسه ان مشاكله سوف تنحل بعد قراءة ما تكتبونه .

فيريكم لماذا لا تحللون انتم نفسيتكم لعل القراء يجدون طعاما اخر لما يقرأونه .

نذير . ش

سأتناول نفسي في الرد على سؤالك ، فأنا قارئ قبل ان اكون كاتباً ، ولهذا فان معاناة القارئ أترجمها من خلال ما أكتبه ، وما اكثر الكتاب الذين تناولت حياتهم ونفسيهم أقلام المحللين .

إن أقرب مثال يمكننا الاخذ به في تحليلنا هو المثقف .. انه قد يسائل نفسه عن غايته في الحياة ومكانه في الوجود في بعض ساعات الوحدة والانفراد والاسترسال مع التفكير والاستغراق في التأملات ، وما قصارى تعلاته وأمانيه ونهاية طموحه وتطلعه . وأمثال هذه الخطرات تلم بذهن المفكر ، سواء أكان عامر النفس باليقين مسترجحاً الى العناية المتجلية في سير الحوادث ام كان قد ادى الانخداع للأوهام واطمأن الى الشك الفلسفي . ومما يطيب للمتشكك او المؤمن ان يعلم في ساعاته الاخيرة انه قد بذل أقصى جهده وعمل ما في طوقه وان حياته لم تذهب عبثاً باطلا وانها انفتحت في محاولات نافعة وحبست على غايات مجيدة .

وقد يستشعر الانسان ضؤولة جهود الفرد في هذا العالم الابدي غير المحدود ويستبين له صورة واضحة محزنة انه قد لا يستطيع ان يظفر بنجاح أو يكمل بانتصار في مكافحة الشر المستفيض وتفويض الفوضى الغالبة . ويرى كيف ان

صيحات الانبياء وتحيات الشهداء وجهد المصلحين قد ذهبت ادراج الرياح وماتزال الدنيا على حالها . وقد يكون مكاننا في الحياة مما يقصر بنا عن تحقيق أعز أمنياتنا وأصدق آمالنا وأعلى مثلنا العليا . ولكن لا خلاص لنا من هذا الشعور الاليم الذي يفيل العزيمة ويثلم الفطنة ويسلط علينا التردد والنكوص ، لأن يقنع الانسان نفسه بأن الحياة ليست نهرا للسعادة والمتعة على قوى الطبيعة الخارجية وقوى النفس الداخلية ، وعلى الانسان ان يقرر موقفه من الحياة ويتبين الرسالة التي زودته بها الاقدار ويخوض بعد ذلك غمار المعركة قانعا أو غير قانع .

ولكنه عندما يحاول ان يختار له غاية تنشأ الصعوبة ويتجسم المشكل وسرعان ما تمتد امامه المسالك وتنفرج الابواب ، فأني طريق يسلك وأي غرض يقصد وبأي نجم يهتدي وبأي دليل يسترشد ؟ لا فائدة هنا من الركون الى فلسفة الجبر وانكار حرية الارادة ، ولا مندوحة عن مواجهة عقدة الاختيار والاضطلاع بمسؤوليته . فماذا يختار ولأي معبود يقدم الطاعة والقربان ؟ هل يختار سبيل الفنان ، أو طريق السياسي ، أو مذهب العالم ، أو خطة الفيلسوف ؟ وهل يحيا حياة حافلة سرية مليئة بالعواطف أو يعيش رواقيا متجلدا تعصف حوله الخطوب وتزخر الاهوال وهو ثابت لا يتزعزع وقور لا يتزلزل ؟ ولا نزاع في أن للحياة العاصفة جمالا تطرب النفس وشجاعة تدعو الى الاعجاب وروعة تغري بترسمها . ولا نزاع كذلك في أن لحياة التجلد وكبح شهو النفس والاستخفاف بملهيات الحياة ، جلالا يسترعي الفكر ويثير الاكبار . ولكن من الصعب على الانسان ان يكون كل شيء . ولو انطلق الانسان مع غرائزه ولبئى مطالبه الرغبات فمن المتعذر عليه أن يحقق مثله الاعلى . واذا استطاع ان يخدم في نفسه كل شهوة ويسحق كل رغبة فانه سيعيش عيشة هادئة مستقرة ولكنها منزوفة ناضبة كامدة الألوان مظلمة النواحي . وسيخشى اشباح شهواته المنقمة وثورة أهوائه المكبوتة . والحضارة تفرض على الانسان الكبح وتزين له فضيلة الاستسلام ومحاسن التضحية ، ولكن التضحية ستظل درسا قاسيا يعاني منه الانسان أبرح الام مهمما يكابر ويفالط في الحقائق نفسه .

ونحن نقبل في الحياة على دنيا قد حفلت بكنوز المعرفة وذخائر الفنون ،

وبها نفائس الصور وروائع التماثيل وبدائع الموسيقى وغرر التصانيف ومبتكرات الصناعة ومستحدثات العلوم . وهذه الصور والتماثيل بنت حضارات متنوعة وثمرات عبقریات سامية ومجهودات ضخمة ، قد صنفت الكتب في أزمنة متباينة وبلغات مختلفة وهي فيض قلوب كبيرة وصواب عقول راجحة . وقد تضافرت القرون المتتابعة على تنمية هذه الثروة . ولعل اول واجبات التربية الحقة هو ان تفتح عيوننا على هذه الاثار وتلقننا الاعجاب بها وتبصرنا محاسنها وتدنيها الى قلوبنا وتغرس في نفوسنا القدرة على استمرارها والاستفادة منها ، ولكننا عندما نتجرد لتعميق هذه القدرة وتوسيع نطاقها تبدو لنا وعورة المرتقى واستحالة المطلب . لان قوة التحصيل فينا محدودة قليلة والحياة جد قصيرة . والانسان يريد ان يستخير كل مجهول ويستبطن كل سر وأن يسع علمه كل شيء ، فلا يجهد ظاهر اولاً خفياً ولا تند عنه شاردة ولا واردة . ولكنه يرى قصر الحياة واستهدافها لسلطان المصادفة فيظهر له غرور المعرفة وخداع الامل وعبث الطموح ويستوثق ان مصير آماله الزاهية في الاحاطة الشاملة للأول ، وأن ظمآنه الى المعرفة لن يرتوي لها غليل ، وأنه لن ينتهي الى غايته مهما تمهد له الاسباب ويبسط له العمر . وهذه هي حيرة النفس ومأساة الحياة . وما دام الانسان مضموناً عليه بالخلود فمن الصعب ان ينفي عن الحياة شوائب النقص ويرد عنها عوادي الاسف والحزن . واذا كان لا بد من انتصار الموت في النهاية فان النزوع الى المعرفة الكاملة أمل كذوب وسراب باطل . وقد لا تخلو من العجب محاولة الانسان ان يتزهد من المعرفة وهو مضطر بعد فترة قصيرة الى ترك هذه الدنيا التي يكلف بها ويولع بأسرارها . فلو بسط له في العمر لحقق بعض ما يجول بخاطره وتصبر اليه نفسه ، ولكن عليه أن ينشد الغايات العظيمة ويبحث عن الكمال ، والموت كامن له بالمرصاد والمهالك تطالعه من شتى النواحي .

ومن دأب الانسان المثقف الا يكتفي بالتذوق والاستمتاع ، بل هو يحاول ان يجدد في نواحي التفكير ويضيف الى المحصول العالمي . ويود ان يبتكر بدائع كالتى استمتع بها . ومن شاء أن يخلق ويتبدع فلا معدى له عن ان يقطع جزءاً من الوقت المخصص للتحصيل . ولا نزاع في ان القراءة مدرجة للكتابة والتأليف ، ولا نزاع كذلك في ان الكاتب لا يؤمل ان يقرأ قراءة واسعة كمن هو مستعد لأن

يوقف كل وقته للقراءة والاطلاع . والكاتب المجيد يجب ان يكون عالما دارسا .
والعالم الصادق يجب ان يكون رجلا ملما بأحوال الدنيا حتى يحصل على معرفة
مباشرة حية للأشياء في مختلف ظلالها وأهدافها . ولكن من أفرط في التماس الدنيا
صار منها وأعجزه الارتفاع الى ما هو أسمى منها . ومن أمعن في التغلغل الى آراء
الغير فقد فرصة اظهار شخصيته والقدرة على التعبير عن آرائه . والخالق المبتكر لا
بد له ان يغالب بعض المغالبة رغبته في التبحر والاستيعاب . وهنا تبدو لنا صعوبة
حياة الانسان الثقافية . وليس المشكل هنا هو قصر الحياة ولا ترامي ابعاد الثقافة
وتنوعها بحيث لو أوقف الانسان حياته لما استطاع سوى تحصيل جزء يسير منها ،
وانما هو ان نفس امعانه في الاقبال على الثقافة كل الاقبال غير ممكن ولا ميسور
لأن عليه أن يوجه جزءا كبيرا من جهده للعمل والخلق وليسهل عليه في ساعات
فراغه الاكتفاء بالتحصيل ، بل عليه أن يخلق ويجدد . وفضلا عن ذلك فانه لا
يريد ان ينمي استعدادده لتقدير كل بارع ممتاز وخلق امثلة منه وحسب ، بل يريد
ان ينمي الى جانب ذلك حياته العاطفية وقابليته للشعور والتعبير بالعمل . ولكنه
من الواضح انه لايسمح لنفسه ولايسمح للناس له بأن يحرك مشاعره الى عمل
يهدد المجتمع ويضر بالثقافة ، فعليه ان لاينهب ولايسرق واذا استفزه الغضب فيجب
عليه ألا يعتمد الى الضرب — والقتل . ومهما تسيطر عليه الشهوة فعليه أن
يحترم النواهي والزواجر . وهكذا يجد الانسان المثقف نفسه مضطرا في كل موقف
الى مدافعة ميوله الاصلية وغرائزه الاولى . ولا ريب ان شعور الانسان المثقف بالميل
الى العمل ثم شعوره بالمواقع التي تحد من حريته تجعله في قلق دائم وشقاء
مستمر . فهل يعبر الانسان المثقف عن عواطفه ويتحدى المجتمع او يكبت
عواطفه ويخرس هاتفها ؟ ان الانسان يشقى بكبت عواطفه ولذلك يشقى لو
اطلق لها العنان !

ولقد نستعين على رياضة جموحنا واطلاق قيودنا في عالم الوهم والخيال
فيكون لنا من أشخاص الروايات التي نقرأها أعداء ألداء يكيدون لنا ، وأصدقاء
حميمون يعطفون علينا ، ويهزنا ما بها من مخوف الاهوال فتريق دموع الحزن او
تغلي نفوسنا بغائر الشهوة ومضطرم الأهواء . وما دام ذلك لا يشجعنا على اتيان
مثل هذه الاعمال في عالم الواقع فلا ضرر في ذلك بل ان فيه نفعا محققا اذ

يمكننا ان نلقي في عالم الوهم الاثقال الادبية التي ترهقنا في عالم المشاهدة . ولكن هناك خطرا واضحا وهو ان هذا التعبير الوهمي عن عواطفنا بدلا من ان ينمى قد ينبه راقدها ويمنحها القوة على ارتكاب المحذور .

والواقع ان الانسان لا يريد احماد عواطفه خشية أن يعيش بقلب فاطر واحساس جامد ، ولا يريد ان يثيرها على صورة تعرضه للخطر والوقوع في برائتها . وهو يأبى ان تكون حياته فقيرة عاطلة لا تنبض فيها نبضات السرور ولا تضطرب فيها رجفة الألم . بل هو يريد ان يستجيش شعوره ويستنهض همته على شريطة الا يفقد عنانه ويضل غايته ويود ان يشعر شعوراً قويا غالبا بالسرور والغضب والحزن ليستتر ذلك في خدمة المثل الاعلى ويسخره للمغاية السامية . وهو في حاجة الى استدعاء هذه الأرواح من مستقرها واناة هذه الشياطين الراقدة في النفس . وعليه ان يرد جماحها اذا طاولته وحاولت الانفلات من قبضته . وفرويد نفسه يسلم بأن التسامي لا يكفي لتهدئة الميول فضلا عن تفوت المقدرة عليه .

من ذلك يرى الانسان انه اوضح عجزا او اقصر حيلة من ان يحيط بكل شيء ، فيفكر في التنازل عن الكثير ليتسنى له التبريز في ميدان محدود . ويختار لحياته غاية قريبة يوجه اليها همته ويحصر في تحومها جهده ويعيش للعمل الاجتماعي المنوط به او يعيش للعمل الذي خصص له اوقات فراغه . وسواء عاش لهذا او ذاك فانه لا بد له اذا اراد التوفيق ان يتوافر على عمله وينقطع له . وبهذا الاسلوب يضع لحياته قرارا وبهها وحدة . اما اذا ظل متنقلا من موضوع الى موضوع حائرا مترددا بين مختلف الغايات فسيكون له نفوس موزعة ضائعة وشخصيات ضالة عائمة لا نفس فريدة باقية ولا شخصية متميزة نامية تزداد على الاستيعاب والتوسع وحدة واستمساكا . وكفايات الانسان المثقف تدل على انه اذا اراد ان يحقق له شخصية واضحة فعليه أن يقتصد في مطالبه . ومن الناس من يقنعهم الالمامة اليسيرة والتوازن الزائف فيرفشون من كل منهل جرعة ويقطفون من كل حديقةزهرة ويقفون على هذا النمط بين مطالب الجسم وحاجات العقل . ولكن مثل هذه المساومة الرخيصة ليست بالمغاية النبيلة والمطمح الاسمي . ولكن لا نزاع

كذلك في ان الرجل الذي يريد ان يكون عالما باحثا ومتأملا صوفيا وفنانا ممتازا وفيلسوفاً عميقاً — لا شك ان مثل هذا الرجل مشغول بمحاولة خاتمتها الاخفاق وتبديد الامل . والرجل الحريص على التفوق في ميدان خاص قد يرتضي من أجله ان يضحي بتوازن الشخصية ولا يخشى في سبيل ذلك ارهاق الصحة والتحمل عليها . والذين يعملون على اتمام استعداد معين بدلا من ان يفكروا في تحقيق توازن الشخصية وانسجامها يتفوقون جميعهم في عجزهم عن السمو الى الكمال في نفس الميدان الذي عملوا على التخصص له واحراز التفوق فيه . وفي نفس الوقت سيعاودهم الاسف لما فاتهم في الميادين الأخرى .

وما دام الانسان المثقف ليس في وسعه ان يجمع بين الاحاطة الشاملة والاجادة التامة مهما يكثر في حياته المحدودة على العكوف على التخصص ، فان هذا مما يبرر الرأي القائل بأنه يجمل بالانسان المثقف الا ينغمس كل الانغماس في التخصص . وانما عليه ان يشبع مطالبه العضوية والعقلية الى حد ما . فلا يحصر كل همه في اتمام تخصصه وتوسيعه وتعميقه ، وانما يجعل شخصيته تنمو وتتسع حول محور هذا التخصص . فمثلا اذا انقطع للادب فعليه ان يلم بأداب بعض الامم وان ينشئ أدبا وان يحيط بمختلف الفنون ، وتكون له دراية بالعلم والفلسفة والدين . ويستطيع أن يقوم ببعض رحلات يجرب فيها روعة المفاجآت وجمال المخاطرات وسيشعر مثل هذا الانسان في اخر حياته انه قد ادى عملا .

الى هذا الحد سأكتفي بوصف نفسية الانسان المثقف ، وقد عبرت عنها فلسفيا ، فاذا كنت أنت أو أنا أو شكسبير فالفارق هنا ، هو بين من امتحن القلم فسرت الافكار عبر ريشته وبين من اكتنز افكاره فماتت بموته مع اشعاعها ضمن المحيط الضيق الذي وجدت به .



٧١ - التردد في الزواج

بلغت قبل شهر الخامسة والعشرين من عمري ، وحيد أبوي ، لي ثلاث

اخوات بنات

أخوالنا المادية بألف خير

أعاون والدي في متجره

الأهل يصرون على تزويجي وأنا بقرارة نفسي أريد ذلك

ولكن مشكلتي هنا .. !

فأنا ما أن تعجبني احداهن واطمح في ان اقترن بها ، حتى تراني صرفت

النظر عن ذلك بعد ان اكون قد تعرفت على فتاة اخرى .

ان رأيي ليس بمستقر على فتاة معينة رغم نيتي الاكيدة في ان استقر واتزوج

انتي في حيرة من أمري ، واخشى من الانعكاسات النفسية ؟

رغيد . ت

في موضوع مثل حالتك بامكاننا ان نكتب لك عشرات الصفحات ،

ولكننا سنوجز لك ذلك في بضعة اسطر . اننا نستطيع ان نحكم بصلاحيه المرء

للزواج اذا كان له من الشجاعة والثقة بنفسه ما يبعثه الى الفصل بأموره الحياتية

والى التوفر على عمله والمهارة فيه . كما يبيئه لمصاحبة الناس وكسب الاصدقاء

والمتعة بما يردونه عليه من عطف ومحبة . ذلك الى ان مسألة العزيمة والتصميم عماد

اساسي للزواج ، اذ لا بد من ارادة قوية وصفاء ذهني واستقرار في العمل لاعالة

الاسرة المقبلة وتبيئه الضمان لضرورات الحياة ومطالبها الكثر .

ويرى اطر (ان الحب وما ينتهي اليه من سكن الى زوج هو اقوى عاطفة

وأعمقها تدفع بالمرء الى شريك في الحياة من الجنس الاخر قربته اليه الجاذبية

الجنسية ، وحب الصحة والرغبة في انجاب النسل ، ومن السهل ان نرى ان

الحب والزواج جانب من التعاون لا يعود بمجزيل النفع على اثنين من الناس فحسب بل على الناس اجمعين . ويتطلب القيام بذلك الجانب من الحياة شعورا طيبا بمطالب الجماعة ، هذا الى انه يتطلب تعاطفا وقدرة على فهم موقف شريك المرء في حياته ، حتى يشعر المرء شعوره ويرى الدنيا من الناحية التي يراها هو .

ان الزواج مشكلة تتطلب من الانسان جهدا كبيرا للتوفيق في حلها ، ذلك لأن الناس اذا كانوا قد القوا ان يعملوا فرادى او جماعات فان خبرتهم قليلة بالعمل أزواجا ، فاذا قسم على اثنين من الناس ان يعيشا معا وجب ان يؤثر الواحد منهما الاخر على نفسه وان يعنى بأمره أكثر من عنايته بنفسه ، وأن يسود بينهما روح العطف والمساواة الذي يدفع كلا منهما الى ان يزيد في رفه الاخر ورضاه حتى يشعر ان له قدره وقيمته لأن احدا من الناس لا يطيق ان يوضع موضعا دون غيره الا ويشور في نفسه الحنق لذلك والغضب منه .

وتنشأ البذور الأولى في النظر الى الزواج منذ طفولة المرء اذ يعتمد توفيقه في الزواج في مقبل حياته على ما رآه من توفيق اهله فيه وعلى ما أجابوا به عن أسئلته عن الجنس والحب وموقفهم الذي استشعره الطفل منهم عند ذاك . بل ان هوى الجمال وانتقاه لينشأتان من قدر اعجاب الصغير بأمه وأخواته . هذا الى ان الطفل اذا نفر من أهله في صدر أيامه ، انتقى بعد ذلك من الأزواج من يخالف الطراز الذي نشأ على النفور منه فلو أن أم الطفل أساءت اليه وبطشت به اخذ اذا شب يلتبس من النساء من تحنو عليه ، ومن تتميز بلين الجانب ووافر الرفق . واذا نشأ المرء مدللا شعر انه مهمل من زوجه واصبح عاتية جبارا يفرض سطوته على غيره حتى يدفعه الى العصيان والثورة فيفسد الامر عليهما جميعا ويلتبس مخرجا من هذه الحال الى حيث يخيل اليه ان هناك امرأة أخرى أو رجلا اخر اكثر عطفا من زوجه عليه .

ان بعض الناس يهوى أكثر من اثنين في وقت واحد ، لأنهم يرون ان الحب قيد يحد من سطوتهم فهم يلتمسون في حين تخففا من قيود الحب الواحد وما يلقي عليهم تبعه ويرون في التردد بين أعطاف الواحد الى أعطاف الاخر ما يبقى عليهم قدرهم ويخفف من التبعة الملقاة عليهم . وهناك من الناس من يصورون

في عالم الخيال غراما مثاليا لا يمكن أن يتحقق في عالم الواقع يقضون الحياة سعيا وراءه . ويقضون العمر ترقبا لمجيئه فينقضي بهم العمر دون أن يتحقق لهم ما التمسوه ، حتى يكون لهم في ذلك ما يبرر قصورهم عن عيش الحياة كما يعيشها الناس جميعا فيكون لهم في الخروج عما ألفه الناس ما يزهون به ويظهرون هذا الى العوج الذي ينشأ عليه كثير من الناس فيؤدي بهم الى البعد عن السبيل القويم في الحياة .

ونصيحة لك اذا ما تزوجت هو ان الرجل يجب من زوجته أن تتصف بشيء من الأمومة نحوه ، والمرأة تحب من زوجها ان يتصف بشيء من الأبوة نحوها ، فاذا استطاعا أن يتبادلا العطف والمودة والرحمة كان هذا دليلا على نضجهما ، فتستقر السعادة في البيت . أما اذا طلبت المرأة من زوجها أن يكون لها أبا فحسب فلن يرضيها مهما بذل لها لأن الواقع أنه ليس أباهما ، فينشأ الغضب ويدب الشقاق . أما الرجل فانه اذا رأى في زوجته أمأ فحسب ، فلن يستطيع ان يقوم معها بدوره كزوج . وقد يضطر عندئذ الى الفصل بين حياته العاطفية يختص بها زوجته وبين سائر حياته الغريزية يختص بها غيره . يتضح اذن ان اسلوب دون جوان لا يدل على النضج والرجولة وانما يدل على العجز والطفولة .



٧٢ — البخيل

انا سيدة في الثانية والعشرين من عمري . منذ سبع سنوات تزوجت ابن عمي وكان تاجرا صغيرا ثم اصبح من كبار التجار . أنجبنا ثلاثة اطفال ، وعشت معه في ضنك حتى استطاع ان يجمع ثروة ، وكنت في اول زواجنا لا أهتم ببخله وما يشاع عن شحه لأنني كنت أوفر له لانماء ثروته . أما الان وقد أصبحنا في حالة ميسورة فلم يزل هو على بخله الشديد لدرجة أن بيتنا اصبح بحاجة الى كل شيء ، وملابس اولادنا رثة ، وأنا لا أملك ثوبا أظهر به امام الناس . أما هو فيبدو في الاربعين مع أنه لم يتعد الثانية والثلاثين . وذلك من كثرة تفكيره في جمع المال .

سيدي انني أحبه كل الحب ولكني لا أستطيع التحمل أكثر مما تحملت ، فبإذا تحلل حالته .

فاطمة . ج

يمكن القول ان بحث موضوع البخل يتناول الطرق التي تتفاعل بها مقومات معينة من مقومات الطبيعة البشرية ، سواء كانت تلك المقومات فطرية حقا أو معدلة ، مع مقومات معينة محددة ، من مقومات اقتصادية معينة كذلك . فضروب الصراع والاتفاق التي بين الطبيعة البشرية من جهة ، والعادات والقواعد الاجتماعية من جهة أخرى — هي من نتائج طرق للتفاعل في الامكان تعيينها . ففي اية جماعة معينة نجد بعض الافراد تتفق اتفقا عمليا مع ما فيها من عادات قائمة ، على حين نجد البعض الاخر على خلاف معها ، قليل أو شديد — من حالة معتدلة من الضيق بهذه العادات والسخط عليها ، الى حالة من حالات الثورة العنيفة العارمة ، فان كانت الفروق الناجمة واضحة الوضوح الكافي

الذي يتيح لنا تحديدها وتسميتها صارت أسماء مثل (بخيل) و (كريم) وما الى ذلك .

وحسبنا هذه الحقيقة الواضحة كل الوضوح حتى لتكفي في ادراكها الملاحظة السطحية ، لتنفيذ فكرة انه يصح اعتبار المشكلة على انها من مشكلات تفاعل الفردي بالجماعي ، كأن هذه أسماء على مسميات لها كيان حقيقي . فهي تدل على ان طرق التفاعل التي بين الطبيعة البشرية والأحوال الاقتصادية هي الامر الاول والاساسي الذي تناوله بالبحث ، وأن المشكلة هي التأكد من نتائج التفاعلات التي بين مقومات شتى لافراد مختلفين من بني الانسان وبين عادات وقواعد وتقاليد مختلفة، وكلها أمور تنضوي تحت ما نسميه (بالبخل) ، وثم مغالطة سيطرت على الصيغة التقليدية التي تصاغ فيها المشكلة ، فقد اعتبرت نتائج ، طيبة كانت أو سيئة ، أو همامعا ، لتفاعلات نوعية ، كما لو كانت أسبابا اصلية ، في هذا الجانب أو ذاك ، لما هو موجود فعلا ، والا فلما يجب ان يوجد .

ان ما يحققه البخيل بشدة حرصه حرمانه من متع الحياة الميسورة له . وتبرز غفلة البخيل من شدة يقظته واتساع حيلته وهو في حرب مع نفسه ومع أهله وجيرانه ومع الناس جميعا حيثما كان البذل والعطاء واجبا مفروضا ، وهو في حرب مع الغيب الذي لا يفتأ ينكبه في ماله فيضيع في لحظات حرص الشهور والسنين .

ولما كان البخل مع اجماع الرأي على ذمه ليس جريمة يعاقب صاحبها من أجلها ، لهذا كانت الفكاهة سلاحا يشهره الذوق العام في وجوه الذين استبد بهم الحرص حتى فقد الناس الأمل في خيرهم ، فذكروا عنه غرائب الحيل في اصطياد المال والابقاء عليه وهي أساليب لا تقدم ولا تؤخر بل غايتها أن ترضي شهوة الحرص في نفوسهم ، كما روى عن بخيل نصح ابنه بأن يوسع من خطوته اذا مشى حتى لا يفني حذاءه الجديد .

وبالنسبة لزوجك بإمكانك ان تفنعيه ان في استطاعته تغيير عادة البخل بالتدرج شيئا فشيئا ، واعتقاده او ايمانه بانه يستطيع ذلك هو الخطوة الأولى . اما

الخطوة الثانية فهي بناء عادة جديدة تحل محل العادة غير المرغوب فيها . وليس من الميسور أن ننبد عادة قديمة دون أن نستبدل بها شيئاً آخر . فلقد أصبحت تلك العادة جزءاً من أسلوب زوجك العقلي . ولا يمكنه ان يزيلها ويترك مكانها شاغراً .

ان للعقل مقدرة على تصوير معظم الاشياء التافهة بوساطة رسمها على الخيالة بوسيلة مخربة ، هدامة . واذا استمر على ذلك تغدو تلك الصور عادات حقيقية لا يلبث الشخص عندها غير بعيد حتى يقع في فخ عقلي .

والعادات يمكن هزيمها وتحطيمها . فأنت مثلا قد غيرتي الكثير من عادات تفكيرك أثناء حياتك . فكل مرحلة من مراحل النمو الانساني تحمل ما يوافقها ويتناسب معها من عادات التفكير . ان العادات قوية جدا ، يأتي بعضها بالوراثة ، ويرسخ بعضها عن طريق البيئة والوسط وبالتمرين المبكر ، ويكتسب بعضها بوساطة باكورة المجهود الجدي المجدي من أجل تحسين أساليبنا وترقية تعبيراتنا في الحياة .

ان العادات تتكون مع التكرار والاعادة ، بعمل شيء بذاته مرارا وتكرارا . ومكافحة عادة من العادات يقتضي عزيمة أكيدا وتصميما ملحاً ، ويستلزم وضعا او اتجاهها ايجابيا ، ورغبة قوية لشيء جديد يحل محل الشيء القديم . وبعبارة أخرى ، يجب أن تكون رغبتك الى الحالة الجديدة اقوى بكثير من الرغبة التي تعبر او تعرب عن العادات القديمة . بيد ان الامر سيحتاج الى بعض الوقت قبل ان تبارحه الرغبة القديمة وتحل عنه نهائيا .

اذن .. العادات تتكون في العقل الباطن . وحيث ان هذه الحالة من حالات العقل لا تمتلك اية قوة تفكيرية أو تحليلية ، فان العادات السيئة ، المستهجنة ، يمكن أن تتكون . ولكي نهدم عادة قديمة يتحتم علينا أن نزود هذه الذات اللاشعورية بإيماءات نقية منعشة . ومن خلال تلك الإيماءات صوري هذه الرغبة الخاصة على ضوء ما يرغب زوجك التعبير عنه .

ان العقل الباطن يعمل من خلال رموز واشارات وصور وإيماءات خارجية ، وليس فقط في أي حاسة خلال عمل من أعمال ادراكه ، انه آلي في

عمله تقريبا . ولذلك نجد فيه نفعا ووعونا اذا أمددنا أنفسنا بإحباءات معينة محدودة ، صباحاً ومساءً ، متصورين هذه الحالة الجديدة التي نرغب في بنائها لأنفسنا .

كما أن في ميسور زوجك وفي متناول يده هو ، أن يملك عنان القوى التي تكمن فيه . وفي إمكانه ان يتعلم كيف يوجهها ، وكيف يسيطر عليها ، وكيف يكون مالكا لزامها ، بدلا من تركها لجموحها الطائش الذي قد يسبب له ألما ممضا ، وعذابا ألما ، وبؤسا مريرا .



٧٣ — تنشيط الذاكرة

ستبلغ ابنتي في العام المقبل الثامنة عشرة من عمرها وهي مقبلة على امتحان الشهادة الثانوية .

ما يقلقني عليها هو ضعف ذاكرتها وعدم حفظها للدروس .

فهل هناك علاج نفسي لذلك ؟

يوسف . غ

منذ بدأ الناس يدرسون أنفسهم ويلاحظون عقولهم ، لم يسيئوا فهم وظيفة من أهم الوظائف العقلية ويقسوا في الحكم عليها قدر ما أساءوا الى النسيان — فهم جميعا يعدونه نقصا في العقل وضعفا في الذاكرة، بل قد يتوهم البعض فيعتبره مرضا من الامراض المعطلة للتقدم والارتقاء لا يقل خطورة عن الصرع والشلل ، لا لشيء الا لمجرد انهم اصبحوا ينسون تجاربهم التي عفا عليها الزمن ومواعيدهم واسماء أصدقائهم ، أو كما تقول العامة (ما أكلوه بالأمس) وليس قدماء الفلاسفة وعلماء النفس والباحثون في طبيعة العقل بأعدل حكما من سائر الناس ، فهم في الوقت الذي يجمعون فيه على ان الذاكرة هي اهم القوى العقلية الضرورية لتقدم العقل ونموه ، ويعدوننا اصلح اساس للتربية والتعليم ما دامت التربية تتضمن الانتفاع من الخير والتجارب الماضية ، ويقتلوننا بحثا وتنقيبا بحيث لا يبقى فيها زيادة لمستزيد — إذا بهم يهملون النسيان ويقللون من شأنه ولا ينظرون اليه اكثر من نظرهم الى اللص الخبيث الذي يتسلل خفية الى مخزن العقل فيسلبه اعز نفائسه . ويسخرون جميعا من (ريبور) عندما يحاول ان يقنعهم بأنه وظيفة طبيعية لها من الأهمية البيولوجية ما للذاكرة تماما وله ماها من أثر كبير في التعليم المنتج والخبرة النافعة .

وفي الواقع قد يخيل الى الانسان ان الذاكرة والسيان وظيفتان متعارضتان
تتشاركان في عملية عقلية واحدة وهي الحفظ والتعليم وانما عملان في اتجاهين
متضادين . فالأولى تجلب المعلومات من الخارج وتخزنها في العقل وتحفظها هناك
أمدا طويلا ، والأخرى تسطر على المخزون فتبدده كالحنفيه والبالوعة ، الأولى تملأ
والثانية تفرغ ، وما يبقى في الحوض يترتب على مقدار غلبة احدهما للأخرى .

ومعظم الخطأ في هذا الرأي يرجع الى ما درج عليه العلماء ، منذ ان
وضع افلاطون مذهب الملكات الخاطيء الى الان ، من اعتبار الذاكرة ملكة أو
قوة طبيعية موروثه ، من وهبها الله اياه كان جبارا في الحفظ قويا في التذكر فيذكر
كل شيء يقع تحت حسه وفي أي وقت يشاء ، ومن حرماها كان ضعيف الذاكرة
بطيء الحفظ سريع النسيان لا يذكر ما يقال له بعد لحظات . أما المتوسط
فيستطيع ان يقوى ذاكرته في جميع النواحي بالتمرن على حفظ الشعر أو قواعد
الهجاء حفظا صما كان كما تقوى العضلات بالجماز .

وقد أثبتت التجارب الحديثة بالدليل العملي الذي لا يقبل النقض انه
ليست هناك لدى اي انسان — اللهم الا في بعض الحالات الشاذة — قوة للتذكر
او ملكة تكون قوية على وجه العموم أو ضعيفة في جميع النواحي .

وانما هناك أنواع متعددة من الذاكرة لا عدد لها ، كل منها يتطلب
استعدادا خاصا مستقلا عن غيره من الاستعدادات بحيث يصح ان يكون
الانسان العادي قويا جدا في بعضها ومتوسطا أو ضعيفا جدا في البعض الآخر .
فهناك الذاكرات البصرية والسمعية والشمية وغيرها ، لكل حاسة ذاكرة
خاصة ، فيكون الانسان اكثر استعدادا لقبول ما يصل اليه عن طريق القراءة ان
كان بصريا ، والسمعيات ان كان سمعيا . وفوق هذا كله فكل نوع من هذه
الأنواع ينقسم بدوره الى أنواع أخرى . ففي النوع البصري نجد ذاكرات الحروف
والألوان والأشكال والأرقام والأسماء . فيذكر الانسان وجوه الاشخاص ولا يذكر
اسماء أصحابها من غير أن يكون في ذاكرته نقص أو في عقله ضعف . وأكثر من
هذا كله قد تنقسم هذه الى فروع ثانوية . ومن يعلم فقد يوصلنا البحث الى ان
لكل شيء ذاكرة خاصة به . فقد يذكر الانسان تواريخ الحوادث بالسنين ولا

يذكر ارقام الهاتف مع انها كلها ارقام . وقد وجدت من خلال مشاهداتي الخاصة ان تذكر الألوان الحمراء يقتضي استعدادا اخر غير تذكر الزرقاء . وعبثا يحاول الانسان ان يخلق في نفسه عن طريق التمرين والحفظ نوعا جديدا من التذكر ليس له استعداد طبيعي فيه . وكل ما يفعله التمرين هو تقوية النواحي الموجودة بالفعل . أما النواحي الاخرى فتزول اثارها بسرعة وتندرج في النسيان مهما كررت وحفظت . فالتمرن على حفظ الشعر لا يفيد غير القدرة على تذكر الشعر .

فمن الطبيعي جدا ان ينسى الانسان بسرعة ما يحفظه من الأمور التي لا يتوافر لديه استعداد خاص بقبولها وحفظها . وهذا النوع من النسيان ليس اذن ضعفا طارئاً على الذاكرة وانما هو ضعف طبيعي في القدرة على الحفظ يقابله بالتحقيق تعويض في القدرة على حفظ أنواع أخرى قد لا تظهر لنا واضحة وضوح التي يخيل اليها اننا ضعفاء فيها . وهذا النوع بالضرورة لا علاج له .

على اننا في الغالب نجد الطبيعة قد عدلت للناس فأعطتهم نصف الذكريات وحرمتهم النصف الاخر . فليبحث كل منا عن انواعه القوية فينظمها ويمونها ويقويها ليتتفع بها على الوجه الاكمل وعن النواحي الضعيفة فيريح نفسه من عناء تمونها .

ونحن كذلك اذا نظرنا للذاكرة جملة من حيث هي وظيفه عقلية نجدها ليست شيئا واحدا أو عملية عقلية واحدة ، وانما هي قوة او استعداد طبيعي للاحتفاظ بالاثار التي تجد طريقها الى الذهن تسمى (الحافظة) وهي التي تخزن الاثار وتحتفظ بها وتظهرها وقت الحاجة لتذكرها ولها عمليتان عقليتان : الأولى تستقبل الاثار من الخارج وتضمها وتربطها بغيرها وتقدمها الى الحافظة (ان صح استعمال هذا المجاز) وتسمى عملية (التحصيل) ، والثانية تخرج ما في الحافظة الى مجال الشعور من جديد وتظهر ما تعلمه الانسان من قبل عن طريق الاثار المحفوظة في الذهن وهي عملية (التذكير) .

القوة الطبيعية هي صفة فسيولوجية موروثه محدودة لا تتعدل ولا تتغير من حيث وسعتها وقدرة احتفاظها بالاثار الا في حالتها الصحية والمرض . وتتطور

بالضرورة مع السن وتعد اذن حالة نحية ، وما دامت هذه تختلف عند الافراد المختلفين فمن الطبيعي ان يختلف الناس في قوة حفظهم ومدى بقاء الاثار في أذهانهم . ومع هذا فقد يتساوى بعض الافراد في قوة الحافظة ويختلفون في القدرة على التذكر خلافا منشؤه طرق الحفظ وتنظيم المعلومات وربطها بغيرها .

فبعض الناس يكسبون المعلومات في أذهانهم تكديسا بدون ترتيب ولا نظام فتستنفد سعتها بسرعة وتمتلئ كما يمتلئ المخزن الواسع ويضيق بما فيه على سعته اذا وضعت فيه الصناديق بغير نظام ، بحيث لا يستطيع صاحبه ان يجد صندوقا منها في وقت الحاجة اليه ، كما يصعب الامر على التلميذ الذي يفاجئه الامتحان على غير استعداد فيحشى ذهنه بجميع العلوم من غير تنظيم ولا ترتيب فنصبح ذاكرته واسعة المدى كثيرة الاثار ولكنها عديمة الفائدة وغير مسعفة . واخرون ينظمون عملهم ويرتبون معلوماتهم فتقبل حافظاتهم الكثير من غير ان تستنفد سعتها بحيث يسهل عليهم تذكر ما حفظوه . فالاستعداد الطبيعي للحفظ وحده لا يكفي اذا لم تساعده طريقة منظمة للحفظ والتحصيل .

وبعبارة أخرى قد تكون الذاكرة قوية في استعدادها ولكنها سريعة النسيان لتشويش المعلومات في الذهن وسوء نظامها . وهذا النوع على كثرة تفشيه بين الطلاب يمكن علاجه باتباع الطرق المثلى في التحصيل ، وما هامت عملية التذكر تعتمد كل الاعتماد على طريقة التحصيل فمن الواجب على كل متعلم ان يراعي العوامل التي تؤثر في التحصيل على وجه العموم ، والطرق الخاصة التي يجب ان تتبع في كل فرع من فروع العلم ، فلكل فرع خصائصه وطبيعته وطرقه التي ترافقه .

وأول شرط من شروط الحفظ الجيد ان تتوافر الرغبة والميل لما يراد حفظه . فمن العبث ان يحاول الانسان حفظ شيء لا يميل ولا يرتاح اليه . ومهما بذل من جهد واستخدم من ارادة واكثر من تكرار فانه لا بد ينساه ولا يستطيع ان يحفظه في ذهنه طويلا . فضلا على ما يحدثه هذا الحفظ من ملل وتعب . أما العلوم الأخرى التي لا مفر للطلاب من استيعابها وحفظها على كره لتأدية الامتحان — وما أكثرها في المدارس — فلا حيلة لهم فيها . ولكنهم يستطيعون تخفيف العبء

يربطها بمعلومات أخرى تكون أكثر تشويقاً وترغيباً فيكسبونها شيئاً من السهولة .
فإذا وجدت الرغبة وجب ان يتحيز الانسان الفرصة التي يكون فيها مرتاح العقل
والبدن فلا يحفظ أبداً شيئاً وهو مجهد ، وألا افسد عليه التعب — او على الاقل
الملل والسآمة — كل ما يبذله من جهد . ثم يجلس جلسة مريحة وفي نور جيد
مناسب ويقرأ الموضوع الذي يراد حفظه على مهل ، حاصراً كل انتباهه في المعنى
دون اللفظ ولو كان شعراً ، حتى اذا اطمأن الى المعنى وفهم الموضوع واستوضح
جميع النقط بحيث لا يترك نقطة واحدة غير مفهومة ولا واضحة ، عمد الى الشر
الذي لا بد منه وهو التكرار فيراجع الموضوع بسرعه العاديه مرتين او ثلاثاً ثم
يعيده من الذاكرة رأساً ، فاذا اتضحت له النقط الصعبة اعاد النظر اليها . ثم
يترك الموضوع لفرصة اخرى فيحفظه على دفعات ويعطي نفسه شيئاً من الراحة
بين كل مرة واخرى ، ولا يجهد نفسه في محاولة حفظ الموضوع دفعة واحدة مهما
كان هاما . فقد اثبتت التجارب الحديثة ان الحفظ مع التسميع ومراجعة النقط
للصعبة افضل من الحفظ المستمر لكل الاجزاء . وكذلك التكرار الموزع على
فترات افضل بكثير جدا من الحفظ دفعة واحدة . بل ان تكرار موضوع ما كل
يوم اربع مرات لمدة خمسة أيام أفضل من تكراره عشرين مرة في يوم واحد تتخلله
فترات الراحة . وهذا بدوره افضل بكثير من تكراره عشرين مرة دفعة واحدة وفي
جلسة واحدة ، فضلا عن ان التكرار بهذا النظام يسهل العمل ويريح العقل ، ولا
يحتاج في مرات التكرار الى ما يحتاج اليه التكرار المستمر والحفظ المتواصل . ومن
هذا نرى ان تسعة اعشار المجهود الذي يبذله الطلاب في الحفظ المستمر يضع
سدى ، فلا توصلهم معلوماتهم لاكثر من يوم الامتحان ثم تتبخر فيضاعفون
الجهد في العام التالي لاعادة ما تبنى عليه معلومات العام الدراسي المقبل . ولو
اقتصدوا في مجهودهم ونظموا طرق حفظهم لراحوا انفسهم وانتفعوا بما حفظوه .
ويحسن ان يكتب الطلاب مذكرات مختصرة بعد الانتهاء من التحصيل مباشرة .
والكثير من الناس لايتثبتون من الحفظ الا اذا كتبوا الموضوع كله بأنفسهم ،
وكذلك يختلف الناس بطبيعتهم في الطريقة الحسية التي تصل بها المعلومات
اذهانهم . فمنهم البصريون الذين يعولون على القراءة والنظر والسمعيون الذين
يفضلون السماع أو القراءة بصوت مرتفع والحركيون الذين يمثلون لأنفسهم المعاني

بالحركة . فليتبع كل واحد نوعه في الحفظ . وللتصور أثر كبير في تسهيل التحصيل وسرعة التذكر ، فتصوير البصري لنفسه المناظر التي يتضمنها الموضوع كأنه يراها بعين عقله ، والسمعي مايجد من احاديث وأصوات كأنه يسمعها بعين عقله والحركي يتمثل الحركة حتى لكأنه يشعر بها تحدث في عقله . كل هذا من أهم العوامل للحفظ .

ولكل فرع من الفروع طريقة خاصة تناسبه . فالشعر ماهو في حكم الشعر يسهل حفظه للصغار بالطريقة الجزئية فيحفظون كل بيت على حده حتى يشبتون منه ولكنهم مع هذا قد ينسون أوائل الأبيات ويجدون صعوبة في ترتيبها . والكبار توافقهم الطريقة الكلية فتحفظ القطعة كلها جملة من أولها لأخرها وتكرر هكذا . وأفضل من هذا وذاك الجمع بين الطريقتين والحفظ بالطريقة المزدوجة التي أتت تجاربها بأحسن النتائج — وذلك بأن نقسم القطعة الى أجزاء كل جزء منها مستقل في معناه على قدر الامكان ، ويحفظ الجزء الاول على حدة حتى يشعر الحافظ بانه بدأ يتمكن منه فلا يستمر فيه حتى يتم الحفظ وانما يقرأ القطعة كلها مرة واحدة ثم ينتقل الى الجزء الثاني فيكرره عددا من المرات أقل من عدد الأول بواحد فقط ثم يقرأ القطعة كلها مرة أخرى حتى ينتهي . وقد يحفظ القطعة كلها قبل ان يصل الى آخر جزء فيها . ولا داعي للافاضة في ذكر الأسس السيكولوجية التي تبنى عليها هذه الطرق .

أما الكلمات الاجنبية ومقابلاتها بالعربية أو ماهو في حكم الكلمات فنقرأ كل كلمتين معاطرداً وعكساً . وفي الموضوعات الأخرى التي يعول فيها على المعنى يقرأ الموضوع حتى يفهم وتلخص نقطه وترتب ، وبعدئذ يكرر فتأتي الألفاظ عفواً مكملة للمعنى .

على انه ان صح أن نعتبر النسيان من الناحيتين السابقتين ضعفاً في الحفظ أو نقصاً في التذكر فان للنسيان على وجه العموم وظيفة طبيعية هامة يقوم بها العقل مباشرة منذ نشأته لمصلحة ولضمان بقاءه مستعداً لاستقبال الاثار الجديدة وحفظها وتذكرها . فالطفل الصغير منذ أيامه الأولى تمر عليه الاف المؤثرات ويتكرر مرورها فتدخل آثارها الى ذهنه قوية من غير تنظيم ولا ترتيب ، الهام الضروري منها يزاحم التافه الذي لاشأن له . وهناك تجد مكانا فسيحا ومخزناً متسعاً لاحد له

فتعسكر هناك بغير نظام ولا ارتباط كما تفعل الجماعة من البدائيين اذا اجتمعوا معا في صعيد واحد. ولذلك نجد الاطفال يتعلمون كل شيء ويذكرون كل شيء ويستطيعون حفظ الألفاظ مهما كثرت حفظا صما مادام الفراغ في الذهن موجودا، أكثر مما يستطيعون تذكر المعنى الذي يحتاج الى الفهم والادراك الصحيح. ولكن هذه المساحة لاتلبث حتى تمتلئ وتضيق بما فيها على رحبها، والطفل لم يتعلم بعد شيئا جديدا بالحفظ أو مفيدا له في حياته العملية، وأمامه السنين الطوال تمده بالآف التجارب الجديدة والأمور الهامة التي لاغنى له عن تذكرها. فاما أن يستمر العقل في قبول كل ما يصل اليه حتى يفيض الاناء بما فيه فلا يبقى منه غير القديم وهذا مستحيل، بل ان صح هذا لكان في غير مصلحة الانسان لأن العقل الذي يحتوي كل شيء حتى يزيد من طاقته لايفضل العقل الذي لايتحوي على شيء ما، واما أن يعمد الى الاقتصاد والترتيب والتنظيم والحكم على القيم النسبية. وبعبارة أخرى هو يقوم بعملية حذف ومراجعة فما كان هاما لازما للحياة أو متصلا بها مباشرة أبقاه في المقدمة على أتم الاستعداد للظهور في مجال الشعور بمجرد أية اشارة من المؤثرات والظروف الخارجية. ويليها مايتصل بالحياة الحاضرة من الطريق غير المباشر كحوادث الماضي القريب أو أمور الماضي البعيد التي يجعلها مركزها في تاريخ حياة الانسان دائما أبدا طليئة محتفظة برونقها وشبابها. ثم الامور التافهة من حياتنا العملية بأكملها تتزحزح الى الخلف بالتدرج كلما ازدادت الخبرة واتسعت التجارب. وهكذا كلما ابتعد الشيء عن محور حياتنا تخلف عن السلسلة حتى ينتهي به الأمر الى الاندراج في زوايا النسيان، وهكذا يتسنى للعقل أن يحتفظ في مخزنه بما يحتاج اليه فلا يزيد عن طاقته، ومالا يحتاج اليه يلقيه في خضم اللاشعور ويصبح من تراث العقل الباطن ..

ومن هذا نرى أننا لانسى الأشياء دفعة واحدة الا في الحالات اللاشعورية، وانما تضيع معالمها بالتدرج كالبناء تزول منه أبوابه ثم حوائطه وبعدئذ يندك أساسه. فنحن ننسى مما نحفظه من الكلام حروف العطف اولا ثم الظروف ثم الصفات وغيرها مما ليس من أساس الكلام، وبعدئذ الأسماء التكرات فالانفعال وأخيرا أسماء الاعلام. وهذا النوع الثالث من النسيان هو اذن وظيفة طبيعية للعقل لاتقل أهمية عن التذكر، بل هي متممة لها وبغيرها يستحيل على العقل أن يستمر في التعلم وكسب الخبرة والمعرفة. — ٣٠٠ —

٧٤ — الزوجة التي عشقت الطبيب

انا ام لثلاثة اطفال، موظفة احترم نفسي ويحترمني كل من حولي، مشهود لي بالعقل والاتزان. وفجأة وبدون ان اشعر، وقعت في حب طبيب متزوج، أب لطفلين. وكتمت حبي في اعماقي وغالبت عواطفي مغالبة شديدة مدى أعوام وأنا أراه يأتي لعلاج اطفالي — فهو صديق لزوجي — واخيرا لم احتمل كبت عواطفي فبحث له بحبي ولكنني رجوته ان يصدني كلما حاولت التقرب منه. وفعلا، كان عند حسن ظني، لم يحاول أن يراني او يتحدث الي. ولكن هذه الجفوة زادت من حبي وهفتي إليه، فسعيت له .. فصدني واقفني عند حدي .

كيف اتصرف وزوجي يصر على علاج أولاده عند هذا الطبيب ويثق به كل الثقة .. علما بان هذا الطبيب متزن ونبيل ورضي الخلق. اشعر بضعفي واحترقاري لنفسي، فلم يسبق لي ان احسست حبال اي شخص — سوى زوجي — بهذا الشعور الجارف، لذلك تجديني في حالة صراع نفسي يحرمني من الراحة والنوم ومزاولة عملي .

غاده . ج . س

انقذني بمشورتك

احيانا تصاب المرأة بلحظه ضعف تفقدها كل سيطرة على نفسها حتى انها لتتبركر هذه النفس وافعالها حينما تعود الى حياتها الطبيعية وتعجب كيف استسلمت لضعفها واقدمت على ماتعته اجراما في حق نفسها قبل ان يكون في حق زوجها واولادها. وحيث انك لم تذكر عمرك بالضبط — وهو عامل مهم في هذا الموضوع — فاني سأتجاوز احدي افتراضات التحليل النفسي التي تتعلق بعمر المرأة بين ٣٥ — ٤٠ من العمر، وهي مرحلة هافة من عمرها .

سإدع احتمالين لعملك هذا هما اللذان اوقعاك في هذه الورطة :

اولهما— لو جرى تحليل نفسي للموضوع وتم التدرج من الطفولة والى الان، فان صورة الطبيب الذي يزورك او حديثه هو صدى لشخص اخر مر بطفولتك، وكان له تاثير عليك، ربما كان ابن عمك او احد معارف العائلة، فالذكريات هنا تبقى منجسة الى ان تذكر بحادث ما .

والتغير الذي حصل لك، انقلاب الخوف الى الرغبة، يمثل أساس نشوء العرض، فاذا ما تناولنا العرض ذاته بالتحليل، نجد من خلال تصوراتك، أن رجلا غريبا يتسلل الى البيت بدافع معالجة الاولاد، إلا أن صد الدافع كمن في العرض ذاته، أي الخوف الذي ازاء الدافع، هو الذي يجعلك تحتقرين نفسك .

وفي حالتك نلاحظ وجود أضداد منفصلة أصلا عن بعضها، تتحد في ظاهرها فحسب، بل نلاحظ أيضا أن الظاهرة قد تحولت الى نقيضها، الرغبة الى الضعف واحتقار الذات — وهذه واحدة من اكتشافات فرويد الأولى الأساسية — تظهر الحقيقة التي تقول، ان الطاقة ذاتها تولد، ضمن شرط معين، نقيض ما يبدو لنا بالذات، ضمن شرط معين آخر .

و هناك مبدأ جدلي آخر مستمد من الخبرة يتضح في مثالنا. إن ماهو قديم، أي الرغبة الجنسية، يظل مائلاً فيما هو جديد، أي في العرض . رغم هذا، فان ماهو قديم ليس هو ذاته، بل هو شيء جديد كل الجدة في الوقت ذاته، أي ضعف وأحتقار: ان التضاد الجدلي القائم بين الليبدو والاحتقار يمكن ايجاد حل له على نحو آخر، أي التضاد القائم بين الأنا والعالم الخارجي .

لايتطابق مفهوم التقمص مع حادثة جدلية فحسب، بل مع هوية الاضداد أيضا. ان عملية التقمص تتم، حسب فرويد، على الشكل التالي: أحدهم (يتشبهه) بشخص الطبيب مثلا، هو في الوقت ذاته، موضوع حب وكرامية، أي (يتقمصه) هذا يعني أخذ صفاته والعمل وفق أوامره وكأنها تنبع من ذات الشخص المتقمص. في هذه الحالة تضحل العلاقة الموضوعية عادة، فالتقمص يحل مكان حالة العلاقة بالموضوع، اذن هو يمثل نقيضها، ففيها، غير أنه في الوقت ذاته يحافظ على العلاقة الموضوعية، مع اختلاف في الشكل، انه اذن اثبات أيضا. هنا يكمن الصراع أو التناقض التالي: أحب الرجل (س)، بما

أنه يقوم على تربيتي ، يمنعني من القيام باعمال كثيرة ، لهذا السبب أكرهه ، بودي تحطيمه ، ازاحته ، غير اني أيضا ، اتوق اذن الى أن أحافظ عليه . لايمكن وجود مخرج في حالة التناقض الشائكة هذه الا على النحو التالي : ((إنني اطالب بشخصه كليا ، اتشبه به ، أتقصه ، أقطع علاقتي معه في العالم الخارجي (العلاقة الموضوعية) ، لكن أستمر في المحافظة عليه في داخلي بشكل مختلف ، لقد أفنيت ، وأيضا احتفظت به)).

ضمن تلك الوقائع ، التي يستوعبها التحليل النفسي ، بفضل مفهوم اجتماع الضدين ، القائل بالنفي والاثبات في الوقت ذاته ، يوجد العديد من المظاهر الجدلية ، لانذكر منها سوى ما هو أعمق أثرا وأشد بروزا : ظاهرة تحول الحب الى كراهية والعكس .

ان هذين المفهومين مطبوعات بطابع التماثل (وحدة المعنى) فاذا تمكن المرء من إقامة صلوات عميقة مع إنسان آخر ، يمكن ان يعني الحب كراهية والعكس . إن الانقلاب الى النقيض ميزة نسبية فرويد الى الدوافع بعامة . غير أنه لدى الانقلاب لا يضمحل ما هو قديم ، بل يبقى في نقيضه ، محتفظا به كليا .

ثانيا — لعلك تمرين بفترة من الفراغ العاطفي او الجنسي نتيجة انشغال زوجك عنك بعمله او بمسائل اخرى ، وعدم اهتمامه اللازم بك . ولما مرض الاولاد تعلقت عواطفك باولادك ومن يعطف عليهم ومن يمن عليهم بالشفاء والسعادة .

ويمكن ان يطبق نفس هذا المبدأ على معنى الواجب الذي تملكه النساء ويطبقنه بصورة مغالية ، فالرجل ينظره الى الواجب على انه قاعدة اعتبارية فرضت علينا من الخارج تضطرننا الى اتمام مهمة لا يدفعا الى اتمامها اي شعور داخلي . أما الواجب بالنسبة للنساء فهو من طبيعة اخرى . ويجب علينا ، كي ندرك ذلك ، ان نستعين . بعلم نفس الاطفال . يمكننا ان نشهد في جميع دور الحضانه المشهد التالي :

نرى طفلا يتراوح عمره بين الثلاث سنوات ونصف والخمس سنوات وهو منهمك في اللعب ، فتناديه امه للقيام بنزهة مثلا فيجيبها الطفل قائلا : انتظري لحظة ، يجب ان افرغ من هذا اولاً ، تعني هذه الكلمات ، يجب ان افرغ من هذا

اولا، في الحقيقة ان، هذا الشيء يجب، او، يريد، ان يفرغ منه اولاً. او بمعنى آخر ان الطفل اكتشف لأول مرة، نوعاً من الوجود يفرضه عليه العمل نفسه ويخضع له من تلقاء نفسه. فاذا بهذا اللعب ينقلب الى واجب يفرض نفسه على الطفل، وفي هذه اللحظة يتولد عند الطفل الحس لآخلاقى وهذا الواجب (المادي) هو كل ماتعرفة المرأة. وهي لاتستطيع الفرار من الحاحه لأنه ينبثق من أعماق وجودها ولان وجودها انما يكون باتحادها مع الاشياء.

ونصل الى المشكلة القديمة وهي مشكلة الايجابية والسلبية، فهي تمثل سوء التفاهم الاساسي في العلاقات بين الرجل والمرأة. ويعتمد تحليلنا على ميدان علم الحياة. ولاشك ان المرأة، في الفعل الجنسي تقوم بالدور السلبي، وكذلك يقوم دور المرأة في الام فكل خطوة في الطريق الجنسي يقابلها ألم جسدي أو أخلاقي.

اما دور الرجل، فهو على العكس، اكثر حركة. غير انه من الخطأ الكبير ان نمائل فعل التلقي والأم عند المرأة بالسلبية وحركة الرجل بالاجيائية. وتعرف كل امرأة مقدار ما تبذله من نشاط لكي تخضع وتستسلم، انما يعتقد ان الام سلبي ذاك الذي لم يتألم قط. وفي جانب آخر، نرى ان الرجل يغازل المرأة ولكن المرأة، في اكثر الاحيان، هي التي تقوم بالمبادرة وذلك باثارة شهوة الرجل فتحملة على التخلي عن غفلته فيأخذ بالتحرش بها. وفي هذه الحالة يشعر الرجل بخيبة الأمل لأنه يسيء فهم هذه المبادرة فيسخر من هذه المرأة العابثة. وعلينا ان نلاحظ مع ذلك ان شيئاً جوهرياً وهو انه اذا كان النشاط الذي يبذله الرجل هو شرط ضروري، ولكنه غير نهائي، للوصول الى الهدف الذي يصبو اليه الشريك، فان النتيجة النهائية تتعلق باختيار المرأة. وهذا القبول وذاك الاختيار هما الوظيفة الجوهرية لنشاط المرأة. ويقوم النشاط الاساسي، في الحياة الجنسية، عند الجنسين، على استعدادهما لحدوث المعجزة. وليس انتظارهما سلبياً لامبالياً او هو حاجة مفرقة بل هو استعداد داخلي واثق من نفسه في الوقت المناسب. ولربما كانت افضل حالة عاطفية تمهد لهذا الشعور هي حالة الحنان التي تتولد عنها الحياة الجنسية الحقة.

وعلينا ان لانسى ان الاتحاد الجنسي السوي يطلب من الرجل نصيبه من الخضوع والاستسلام. ويطلبنا علم الامراض الجنسية على ان عجز الرجال عن الخضوع والاستسلام هو السبب الحقيقي لجميع الوان العلل الجنسية. ولربما نشأت بعض الصعوبات بسبب جهل النساء او رفضهن معرفة ان كثيرا من الرجال يودون ان يشتركن بصورة فعالة في الجماع وذلك بتشجيعهم او الاظهار لهم بصورة كافية انهن يشتركن بحماس في الجماع، اذ يحتفظ هؤلاء النساء او غالبيتهم بموقف سلبي حتى لكأنهن التماثيل الجامدة، فيعتقدن بأن مجرد وجودهن يكفي لاثارة الشهوة الجنسية في الزوج فيشعرن، لخوفهن من مركب النقص فيهن، بأن اقل دليل على تهيجهن انما هو امتهان لكرامتهن. وربما زادت خطورة هذا الأمر اذا ما تشبثت المرأة بهذا الموقف السلبي فينتهي بها الامر الى عدم المشاركة ومن ثم الى اللامبالاة التي تقضي بها الى حالة مرضية تسمى (البرود الجنسي) فتصبح تلك الحالة شقاء لها ومللا لزوجها.

على ان طبيعة المرأة تحتوي على مخالفة غريبة لاحيلة لها فيها، اذ تضطر المرأة الى اثاره الرجل وتحديه، غير ان كل شيء يتعلق برد الرجل على هذا التحدي وتلك الاثارة، فلقد اعطيت المرأة القدرة على الاختيار اذا ما اتيح لها الاختيار فقط. ومعنى ذلك ان مصيرها بيد الرجال طالما ان الحياة الجنسية هي سبب وجودها، وان حياتها الجنسية لايمكن ان ترضيها الا اذا كانت كاملة. وهذا تعجز النساء عن المحافظة على اتزانهن الداخلي بسبب هذا النزاع، بحيث لانستغرب ان الكثيرات منهن يصبين بعصاب جنسي حقيقي.



٧٥ - سيكولوجية البكاء

انا فتاة في الثالثة والثلاثين من عمري، اعمل بالحمامة منذ عشر سنوات
: لي شخصية قوية، مثقفة، اخالط كثيرا من الناس. منتسبة الى اكثر من
جمعية وناد ثقافي واجتماعي .

تبدو مشكلتي انني سريعة ذرف الدموع لدى الخوض في اي موضوع
انسائي او موقف انفعالي، وطالما استعنت بالمحارم لأجفف دموعي وانا اشاهد
تمثيلية او منظر انساني. انني حيرة من امري واشعر ان قوة شخصيتي تضعف في
هكذا مواقف

فيما تعلق ذرفاني الدموع السخية عند المواقف العاطفية .

سيده . ب

يقول شاعر انكليزي: لقد خلق الله الضحك والبكاء وجعل كلا منهما لغاية
حميده. فكما ان الضحك يتيح للمرح والخبور أن ينطلقا من كل قيد، كذلك
البكاء يتيح للحزن ان ينصرف بسلام. والدموع تمنع الحزن من ان ينقلب بأسا
وجنونا.

لاشك ان كل امرأة تبكي، وقد يكون البكاء عادة متمكنة عنها. والمرأة
المستجمة لصفات الانوثة ربما لاتبكي بسهولة، ولكنها تبكي لاسباب كثيرة.
وهي تبكي في السر ولا تدع احدا - ولا اعز المقربين اليها - يدري ببكائها، ومع
ذلك تذرف الدموع المدرارة لان الغدد التي تفرز تلك الدموع متمرنة على
الافراز - شابة كانت المرأة أم كهلة أم عجوز .

وما بكاء المرأة الاتعبيرا عن بعض ما يختلج به فؤادها من احساسات

وانفعالات. وهذا (التعبير) يصبح بمرور الزمن عادة راسخة، ولكن وراءه دافعا نفسانيا له كل مايسوغه. وهذا تعليل ما نسمعه من بعض الفتيات حين يقلن (لقد بكينا فسرى عنا)، وليس ثمة ما هو أصدق من هذا القول، فان البكاء كثيرا مايفرج ضيق صدر المرأة ويخفف حزنها فهو نافع لها من كل وجه.

اجل ان المرأة تبكي ولا تخجل من البكاء. والدافع لها على البكاء أمور كثيرة فهي تبكي اذا انتابها الحزن أو تولاها الغضب أو ثارت في داخلها العواطف أو استفحمتها دواعي الغرام أو رأت على المسرح مشهداً يثير انفعالها أو سمعت لحنا موسيقيا محزنا أو الى ذلك من الدوافع التي لها علاقة بالعواطف والمشاعر والانفعالات. وقد قالت إحدى النساء: اننا معشر النساء قد تندى عيوننا لأنفه الاسباب وأوهاها، فكأن شيئا في داخلنا يفيض حتى يطفح الى الخارج.

ولا حاجة الى القول ان البكاء يخفف لوعة الحزن وان المرأة تجد في سكب الدموع مايشبه اللذة. فالثورة التي تقوم في نفسها والنار التي تتأجج في داخلها لا يطفئها الا سيل الدموع. وهذه الدموع تنشيء في النفس ما يشبه اللذة والارتياح.

وعليه فالبكاء نافع من الوجه الصحي، وكفى بهذا سببا لتشجيع المرأة على اعتياد سكب الدموع، بل البكاء فضيلة فيها.

وليس معنى ذلك انه يجدر بالمرأة ان تبكي في كل حالة ولأى سبب كان. فالبكاء اذا كان تباكيا (اي تكلفا) عجز عن ابلاغ المرأة الغاية التي تقصد اليها لانه يصبح اذ ذاك وسيلة ميكانيكية ذا غاية رديئة يفقد قيمته وما يكون له من مزية.

وهل ثمة شك في ان التي تبكي عندما يجب البكاء تشعر بحاسة الارتياح وبان البكاء يسري عنها ويفرج كربتها وضيق صدرها؟

فلنشجع اذا الدموع في المرأة ولتندح فيها عادة البكاء بشرط ألا يشوبها التكلف والتصنع ولنعلم ان البكاء لها أشبه بصمام الامان. نعم لقد تحورت المرأة ونالت جانبا كبيرا من حقوقها. ولكنها في الحقيقة ماتزال مضغوطة عليها مهضومة

الحقوق رازحة تحت قيود كثيرة خلقية وطبيعية وهذا ما يجعلها أغزر العواطف من الرجل. ولاشك ان الضغط الذي قد وقع عليها بمرور الاحقاب قد جعلها ادق احساسا وأكثر انفعالا بحيث لا تجد حداً لعواطفها وانفعالاتها. ومهما وزعت تلك العواطف والانفعالات بين احبابها واصدقاتها وأهلها بقي لها منها الشيء الكثير. وفيض هذه العواطف هو الذي يدفعها الى البكاء. ومادام البكاء المنقذ الطبيعي للانفعالات النفسانية التي ترزح تحت ثقلها فالواجب تشجيعها على البكاء.

على ان هناك نساء يشعرون بما يشبه الخجل من البكاء لزعمهن ان الدموع دليل على الضعف، ولاشيء ابعد من هذا عن الحقيقة الا اذا كان البكاء تكلفا يراد منه استفزاز عطف الآخرين وشفقتهم فقط. فالدموع الكاذبة انما يراد منها اكتساب المنفعة عن طريق الاحتيال. وفي هذا من الدناءة ما فيه. ولاشك ان المرأة التي تلجأ الى البكاء على هذا الوجه لاتشعر بأن البكاء يريحها أو يسري عنها بل بالعكس كثيرا ماتشعر بعد البكاء بأنها اسوا حالا مما كانت من قبل. ولقد تتور نائرة الزوج اذا رآها تبكي وادرك ان بكاءها تكلف لايستند الى اساس صحيح. وكلما زادت بكاء زاد غضبا وهياجا.

وهنا يجول ببالنا هذا السؤال، وهو: لماذا لا يبكي الرجال عادة.

الجواب على ذلك ان الرجل يخجل من البكاء، وفيض العواطف النفسانية التي يجب أن تحمله على البكاء ينصرف الى الغضب فيصرفه عن سكب الدموع. ولايغرب عن البال ان الرجال اقل واضعف من النساء وهم لاينفعلون بمثل السرعة التي تنفعل بها النساء. وبكلمة اخرى، انهم يستطيعون ضبط عواطفهم والتحكم فيها اكثر مما تستطيع النساء، وقد قضت الطبيعة بان يكونوا اقل حاجة الى الحياة العاطفية من النساء. ومع ذلك فهنالك مواقف يجدر بالرجل ان يبكي فيها. واذا كان الرجل لايجد في البكاء اللذة التي تجدها فيه المرأة فلأن الرجل لم يعتد سكب الدموع. وهذا ما يجعل بكاءه ادعى الى الضحك والسخرية.

فليك كلا الرجل والمرأة كلما ارادا ذلك وليكن بكاءهما سرا لاعلنا، لان المراد بالبكاء هو التسرية عن النفس لا الاعلان او التأثير في الآخرين او استفزاز

عواطف الغير . وحبس الدموع مضر بشهادة الاطباء وفيه اجهاد للاعصاب .
ولاشك ان مسكب الدموع اشبه شيء بفتح صمام الامان لينطلق البخار ويزول
الانفجار .



٧٦ - الايحاء الذاتي

لي شقيق مصاب بضيق التنفس أو الربو ، يستيقظ في الصباح وعلى وجهه
علامم الانشراح والنشاط ، فقد قضى الليل مسترخيا ، ولان الغرفة لايدخلها النور
الكافي يتجه نحو النافذة ويزيح الستار فيرى من خلال الزجاج ضبابا كثيفا ،
فيقطب جبينه ويضيق نفسه وتأتيه نوبة ربو . فهل الضباب هو الذي يحدث هذه
النوبة ؟

ياسين . ن

بالطبع لا .. لان الضباب كان موجودا منذ ساعات مضت ولم يكن له ادنى
تأثير ، وانما أصابت النوبة اخاك لما رأى الضباب لانه ظن اذ رآه أنه لابد للمصاب
بضيق النفس أن تأتيه النوبة في وقت الضباب فأتته فعلا .

وهذه الحالة شكل آخر من العصاب تتبلور أعراضها في شكايات جسمية ليس لها
اساس فعلي يمكن للطبيب علاجه . ولاشك أن الهروب من الاشياء بالتظاهر
بالمرض من احد الاعراض الشائعة لدى الاطفال . لهذا توجد الاعراض الهستيرية
بين الاشخاص غير الناضجين والمنخفضين في الذكاء . ومع ذلك فان الهستيريا
تختلف عن التظاهر بالمرض ، لان الاستجابة الهستيرية تحدث دون تحكم المرض
وبرغم ارادته . فالفرد المصاب بالعمى الهستيري مثلا يكون بالفعل عاجزا عن
الرؤية ، ولوان السبب يضرب بجذوره في أسباب نفسية دون ان يكون هناك اختلال
عضوي في مراكز الابصار . والفتيات اكثر استهدافا للاصابة بالهستيريا من
الذكور ، خاصة عندما تكون الام من النوع المسيطر ، المسرف في الرعاية ، ومن ثم
تهتم اهتماما بالغا بالشكاوى الجسمية والامراض . ومن اشكال الهستيريا العمى

الهيستري، والصمم الهيستري، والتشنج، وفقدان الذاكرة. ولعل هذه الانواع وغيرها قليل من كثير من الاعراض التي تتألف منها الهيستيريا. والهيستيريا غالبا ماتخدم هدفا ثانويا، فهي تساعد الشخص على تجنب المشكلات، وتجعله مركزا للاهتمام والرعاية، ويؤدي التركيز على الشكاوى الجسمية في نفس الوقت الى ابعاد الشخص عن التفكير في المصادر الحقيقية للقلق والاحباط في العالم الخارجي. لذلك تؤدي ازالة الاعراض الهيستيرية الى ظهور القلق في بعض الحالات.

كما يمكننا وضع حالة أحماك ضمن تعريف الأيحاء الذاتي، حيث أنه فعل نغرس به فكريا معينا في الذهن، أي في السريرة غير الواعية أو العقل الباطن، وهذه السريرة كفيلة بتحقيق ذلك الفكر أي بنقله الى خير الفعل. فماذا عسى ان تكون هذه السريرة غير الواعية؟

لايتبادر الى الذهن ان السريرة غير الواعية بدعة مختلفة، فمما يدل على وجودها ما يحدث للشخص (النومشة) الذي يقوم في الليل من غير ان يستيقظ ويرتدي ملبسه أو لا يرتديها ويخرج من غرفته ويذهب الى غرفة اخرى وينجز عملا لم يكن قد اتمه في الأمس ثم يعود ويرقد، وفي صباح الغد يندهش اذ يرى عملا قد تم! فما دام هو الذي اتمه وهو يجهل ذلك فهذا دليل بين على أنه فعله مدفوعا بقوة غير واعية، وهذه القوة مانسميه السريرة غير الواعية.

على ان الأيحاء الذاتي في الواقع عظيم الخطر ماد منا نجهل طريقة الانتفاع به.

ولاشك ان طريقة (اميل كويه) تمكنا من ان نستخدمه فيما يفيدنا، فهي تعلمنا كيف نستعمل بسريرة واعية على وجه حسن الأيحاء الذاتي الذي مارحنا منذ الطفولة نستعمله بغير وعي السريرة وبالتالي على وجه ضار في الغالب.

وليست طريقة كويه في الأيحاء الذاتي طريقة تجريبية فحسب، بل هي طريقة علمية تركز على مبادئ علمية تؤيدها الوقائع. وأول هذه المبادئ هي أن الفكر من شأنه ان يتحول الى الفعل وأن الصور الذهنية تنزع الى التحقيق المادي، ولذلك قيل: يكون الانسان كما يفكر في صميم قلبه.

فكل فكرة نرسمها في ذهننا - صالحة كانت او طالحة - لاتنزع الى التحقيق فحسب، بل تتحقق فعلا، أي تخرج من حيز الفكر الى حيز العمل في كل مايدخل في دائرة الممكنات .

أريد على ذلك وأقول يكفي أحيانا أن يفكر الشخص (أنه أصم أو أعمى أو مقعد) ليصبح فعلا أصم أو أعمى أو مقعدا . وفي الواقع بين الصم والعمى والمقعدين من هم كذلك لمجرد انهم يفكرون في أنهم كذلك . وقد ذكر كويه عدة أمثلة لذلك، أكتفى بواحد منها، قال (أتت الي يوما في نانسي فتاة عمرها ثلاث وعشرون سنة ولم تكن تبصر مطلقا بالعين اليسرى منذ سنتها الثالثة ولم تكن هذه العين تشعر أقل شعور بالظل أو النور، وقد ابصرت بعد الجلسة على الفور، فعد جميع الحضور هذا الشفاء السريع اعجوبة) على ان تعليه طبيعى فان تلك الفتاة حصل لها وهي في الثانية من عمرها رمد في عينها اليسرى اقتضى شفاؤه معالجة سنة كاملة، طوال تلك السنة كانت العين المعتلة معصوبة بعصابة كثيفة ومحرومة من النظر فاعتادت عدم الرؤية، فاعتقدت الفتاة انها لاتبصر وظلت لاتبصر بها فعلا الى ان أتت كويه مستشفية فاعوز اليها ان الاضرار التي تلحق العين تشفى تدريجيا، وكلما تقدمت في الشفاء تحسن البصر، واذا تم زوال الاضرار اصبح البصر كاملا، وبما انه لم يبق في عينها أضرار فقد أبصرت في الحال .

يستخلص مما تقدم ماياي: أن كل تصور أو فكر في الذهن، اي في السريرة غير الواعية، يصبح حقيقة راهنة مادام في حيز الامكان، فان اتفق ان انتابنا مرض وغرسنا في ذهننا فكرة الشفاء فهذه الفكرة تفعل فعلها تدريجيا ويصبح الشفاء امرا واقعا، ان كان في حيز الامكان .

أما المبدأ الثاني الذي يتركز عليه الايحاء الذاتي فهو أنه ليست الارادة أولى قوى الانسان بل الخيلة، فكلما حصل نزاع بين هاتين القوتين تغلبت الخيلة على الدوام، وكلما كانت حالتنا العقلية كما يلي: (أريد أن أفعل كذا وكذا ولكني لا أقدر) فلا يقتصر الأمر على أننا لانعمل مانريد، بل نعمل على الغالب عكس مانريد .

كلما حاولنا في بعض الظروف الانقطاع عن الضحك كثر ضحكنا ويشد علينا الضحك بقدر ما نحاول الامساك عنه، وكلما حاول راكب الدراجة المبتدئ أن يجيد عن العائق الذي يخشى الاصطدام به اتجه اليه على خط مستقيم. وكلما حاول أن يمتنع عن اللكنة زاد لكنه، فما هي حال هؤلاء الأشخاص في مختلف ظروفهم؟

وتعليل ذلك: أريد أن أمسك عن الضحك ولكنني لا اقدر، أريد أن أتجنب العائق ولكنني لا أستطيع، أريد ان أمتنع عن الخوف ولكنني لا أتمكن، وأريد أن أمتنع عن اللكنة ولكنني غير قادر.

فيظهر جليا أن (لاأقدر) أي الخيلة تتغلب دواما على (اريد) أي الإرادة. وما ذلك الا لان ماتخيلته ارتسم في الذهن اي في السريرة غير الواعية.

ومادامت سريرتنا غير الواعية هي التي تديرنا فان تمكنا من قيادتها تسنى لنا بواسطتها ان ندير شؤوننا على ما نريد، ان هذه السريرة أشبه بحصان شد الى عربتنا فان ترك بدون عنان سارينا كما يهوى وقادنا بعربتنا الصغيرة حيثما يروق له.

فذهب بنا على الغالب في طريق ملؤها الحفر والمستنقعات الى حيث يجد سبيلا لقلب العربة بنا. ولايتيسر لنا قيادته وامتلاك زمام انفسنا الا اذا وضعنا العنان، وعنان السريرة غير الواعية هو الاجاء الذاتي الواعي.

وطريقة كويه في استعمال الاجاء الذاتي قسما: قسم خاص، وقسم عام. أما الاول فنستعمله عندما نشعر بألم أيا كان نوعه، فأن شعرت بألم نفساني أو وجع فبدلا من ان تتحمله صاغرا او تتوجع منه أكد لنفسك أنك تزيله واحتل حيثئذ، على ان الخلوة ليست بالأمر الذي لا بد منه، ففي استطاعتنا أن نختلي بفكرنا في كل مكان. واذا خلوت فاجلس واغمض عينيك ومر بيدك على موضع الألم ان كان حسيا أو على الجبين ان كان الألم نفسانيا، وكرر بكل سرعة وبصوت خافت مسموع لك، كرر هذا القول: الألم يزول، يزول وهلم جرا. بهذه الوسيلة تكره نفسك على التفكير في زوال الألم. ومعلوم لنا ان كل فكرة تقيم في الذهن

تصبح امرا واقعا . ولذلك ترى الألم يزول فعلا ، وان عاودك فاطرده من جديد وأعد القول : (يزول .. يزول) كلما دعت الحاجة اليه . وفي استطاعة الانسان بقليل من المران ان يزيل الألم حسيا كان أم نفسانيا في أقل من نصف دقيقة .

وأما طريقة الايحاء العامة فتكون بضع كلمات في كل يوم صباحا ومساء ، وهي (ان حالي من كل جهة تتقدم كل يوم من حسن الى أحسن) فعلى الانسان ان يتلو هذه العبارة عشرين مرة وعيناه مغمضتان كل صباح عندما يستيقظ وكل مساء حينما يرقد ، وأن يتلوها بالتتابع وبصوت خافت وبدون توجيه الفكر الى شيء خاص لأن كلمات (من كل جهة) تطلق على كل شيء فلا فائدة من الالتجاء الى ايحاء ذاتي خاص .

على اني الفت نظر القارىء الذي بعث بمشكلة أخيه الى نقطة جوهرية هي وجوب استعمال الايحاء الذاتي بكل بساطه وبدون جهد ، فان الذين لا يحصلون على النتائج المرضية من مزاوله الايحاء الذاتي انما يحفظون على العموم في ذلك ، فتراهم لشدة رغبتهم في التخلص من أوجاعهم يستخدمون الايحاء الذاتي بقوة وحماسة وهذا خطأ .

فعلى الراغب في مزاوله الايحاء الذاتي ان يتلو صيغة الايحاء بلا مشقه وفي غير اسراع ، وعلى نمط واحد : بهذه الطريقة تتوصل الى ادخال المقول — وبالتالي الفكرة في السريرة غير الواعية بواسطة الاذن ومعلوم لنا ان الفكرة متى نفذت الى السريرة تحدث تأثيرها المطلوب .

ولابد من ملاحظة ان السريرة لا تقوم على نفسها بعمل لم تدع الى القيام به ، فيحسن والحالة هذه أن نصدر اليها أمرا شاملا جامعا حتى يتيسر لها ان تعالج جميع أجزاء نظامنا الحسي والنفسي وتصلح كل ما يقبل الاصلاح .

وغني عن البيان ان ممارسة الايحاء الذاتي الواعي لاتغني عن العلاج الطبي وتناول الدواء الذي يصفه الطبيب ، لكنهما عون كبير للعليل والطبيب معا . والدواء فضلا عن القيمة الشفائية الحقيقية التي به ، فانه وسيلة لنقل الايحاء للمريض يتوقع الشفاء من الشراب أو المسحوق أو البرشام الذي يصفه الطبيب ، فلا يصح النظر الى الايحاء الذاتي والطب كعدوين متنافرين بل يجب عدما صديقين يمد أحدهما الى الآخر يد المعونة .

٧٧ - لاتفرط في الاخذ بالقوانين الطبية

ضمن مجتمعاتنا النامية نرى النصائح تنهال على الفرد منا بان لايدخن حتى لا يصاب بالسرطان ، وان لايعاقر الخمرة لأن ذلك يشكل ذنبا بحق الدين والنفس ، والناس تقول ان النحيف يصاب بهذا المرض والبدين بذلك المرض . ان المحاذير كثيرة والعالم رغم ذلك يستهلك كميات ضخمة من المواد التي تدخل ضمن ما هو محرم وما هو ضار . والسؤال الذي اود توجيهه لكم هو ما مدى سلامة الاخذ بالقوانين الطبية على الانسان ؟

سلطان . ع

لعل ما طرحته اقرب الى السؤال منه الى تحليل حالة نفسية ، بيد ان الامر لا يخلو من جانب نفسي في سيكولوجية الاخذ بالقوانين الطبية وتطبيقها على الانسان . وقد تبين من بحوث علماء النفس الفيزيولوجي منذ القرن التاسع عشر ان جميع الناس تقريبا يستجيبون للاضطرابات الانفعالية بتغيرات وزيادة في الانشطة الفصلية . وتتركز بعض هذه التغيرات في الجبهة . وفي سنة ١٩٥٨ تبين أيضا ان اثاره الانفعالات تؤدي أيضا الى توترات في الرقبة ، ومفاصل الذراعين ، والركبتين والعضلات الباسطة . كذلك تتوتر حتى عضلات الاعضاء الداخلية كالمعدة والقفص الصدري ، وعندما يتعرض الشخص لمنبهات انفعالية شديدة تزداد الحركات اللاارادية لليدين والذراع .

ومن الثابت أيضا ان الزيادة الشديدة في التوتر العضلي تتوقف اساسا على شدة الاضطرابات الانفعالية ، خاصة عندما يواجه الفرد بمشكلات تتعلق بمواقفه . ومن المؤسف ان التوتر العضلي الشديد لايساعد بل يضعف قدرة الكائن على التوافق ، والنشاط البناء ، والانتاج ، والكفاءة العقلية . فالاشخاص في حالات

الشد والتوتر والقلق تنهار مقاومتهم وقدرتهم على الاستمرار في النشاط العقلي والجسمي بسبب عجزهم عن توظيف العضلات النوعية المختلفة توظيفاً بناءً .

ويثبت عدد من الباحثين ان استمرار ارتفاع مستوى التوتر العضلي يظهر بين الاشخاص العصائيين الذين يعانون من حالات الصراع المستمر والقلق .

ومن المعروف ان عمر اي انسان يتحدد مداه الى حد كبير — اذا استثنينا الحوادث والمباغيات — في اللحظة التي يولد فيها ، ذلك أن عدد السنوات التي يعيشها أي انسان يتوقف على ما تهبه الطبيعة من قوة عند استنشاقه نسيم الحياة ، وأغلب الظن أن هذه القوة هي جماع ما يرثه المرء عن أبويه .

اننا نقول : يقاس عمر المرء بعمر أوعيته الدموية ، وبعبارة أوضح — ان أوعية المرء من شرايين وأوردة هي التي تهرم وتموت ، وكل شيء يؤثر فيها ينكل بالجسم الذي تغذيه بالدم وتنقيه من السموم والفضلات .

هكذا نقول ، وانه لقول ينطوي على نظرية فسيولوجية صحيحة لاغبار عليها ، ولكن ما الذي يجعل الشرايين تتصلب ؟ ان الكثيرين من الاطباء قد استنفدوا جهودهم في اقامة الدليل على أن عوامل معينة هي السبب في ذلك التصلب . الا انهم عجزوا عن اقتناع الناس إما برحوا هم أنفسهم في شك من صدق نظريتهم . وقد جلا لهم أن يهتموا الكحول والتبغ واللحم وملح الطعام بانها السبب في تصلب الشرايين . على أن كثيرين من الذين يدمنون تعاطي هذه الاشياء باسراف تطول اعمارهم ، بينما يموت الذين يمتنعون عنها بامراض مختلفة قبل الأوان .

ولست أقصد من ذلك القول بان الكحول لا يضر الجسم ، فقد أصيب بعض المدمنين بتلف الكبد (الكبد) والتهاب الأعصاب ، ولكن اصابة المدمنين بهذه الامراض نادرة مما يدعو الى الظن بأن الكحول ليس هو السبب الوحيد في هذه الأمراض . على أنه لاشك في أن الكحول هو السبب في ذهول العقل ، والسبب في الوفيات بهذا المرض ، ولكن الاعتدال في تعاطي الخمر قلما تحدث عنه اضطرابات جثمانية خطيرة .

أما التبغ فان مفعوله الفسيولوجي يمكن معرفة مداه بالطرق الفسيولوجية .
وأهم ما يحدثه التدخين هو انقباض الأوعية الدموية الذي يؤدي الى ارتفاع الضغط
الدموي . وعندما تصاب الأوعية الدموية بتغيرات تؤدي الى الذبحة الصدرية (التي
هي عبارة عن ألم حول القلب) فان التدخين يزيد في الام عادة ، ولكن ليس معنى
ذلك أن التبغ يسبب تغير الشرايين عن حالتها الطبيعية أو أنه السبب في حدوث
السل أو عسر الهضم .

يظن البعض أن الرياضة والهواء الطلق النقي يزيدان في العمر ، وأنا أسلم بانهما
يشعران المرء بتحسّن حالته . أما أنهما يمدان في الاجل فامر أشك فيه شكاً بليغاً ،
واضرب لذلك مثلين مشهورين : فقد كان ثيودور روزفلت و ولتر كامب من هواة
الرياضة البدنية في الهواء الطلق كل يوم بلا انقطاع ، وكانا يدعوان اليها في حرارة
وإيمان . وقد مات كلاهما ولم يجاوز الخمسين اقليلاً . هذا من جهة ، ومن جهة
أخرى فان الجميع يعرفون أن طائفة المعمرين جاوزت أعمارهم مائة عام ولم
يتريضوا يوماً واحداً في الهواء الطلق أو يقوموا بتمرينات رياضية . بل اني درست
جميع الوسائل التي اقترحت لاطالة الحياة ، وأمعتت في فحصها دون تحيز لهذا
الرأي أو ذاك ، فخرجت من دراستي وفحصي بأنه ليس ثمة شيء يصنعه الانسان
لنفسه بعد ولادته يزيد في حياته أكثر من ساعات معدودة .

يتنوع الناس من حيث أجسامهم الى ثلاثة أنواع : النحفاء ، والبدناء ،
والمتوسطون . فالنحفاء لهم رئات عظيمة تزيد على حاجتهم بحيث ان الهواء الذي
يستشقونه لا يملأ تلك الرئات الكبيرة ولا ينفذ الى شعابها . ومثل هؤلاء معرضون
بصفة خاصة للاصابة بالسل . أما البدناء فلهم رئات صغيرة . ونظرا لانهم
لايستشقون كمية كبيرة من الأوكسجين تكفي لاحتراق كل المواد الغذائية التي
يأكلونها فان هذه المواد تستحيل الى دهن يخترن في الجسم .

وقلما يصاب النحفاء بأمراض في القلب أو الشرايين واذا اجتازوا الشباب — وهو
الدور الذي يصاب فيه الانسان بالسل — فأكبر الظن انهم يعمرن طويلا ، ذلك
أن ٦٠ ٪ من الطاعنين في السن من هذا الصنف .

وأما ضخام الاجسام (البدناء) فقد ركز فيهم استعداد فطري لتدهور

الشرايين وارتفاع الضغط الدموي . ولذلك تتجنب شركات التأمين على الحياة أن تضمهم الى سلك عملائها .

وأظهر وجه الخلاف بين النحفاء والبدناء يقع في تركيب القناة الهضمية ، فمعدة النحفاء مستطيلة ومتدلية ، وعلى ذلك يصعب تفرغ الطعام منها الى الامعاء . ومن ثم يشكو هؤلاء ثقلا في البطن ومن غازات تتجمع بعد الاكل ، هم باختصار صرعى مرض سوء الهضم .

وشيء اخر نقوله عن هؤلاء النحفاء ذلك أن تدلي معداتهم وطول بطونهم وضعف عضلاتها بالنسبة لخلوها من طبقة دهنية تقويها - كل ذلك يؤدي الى التواء الامعاء مما يجعلهم عرضة للاصابة بالامساك ، ويزيد تعرضهم له ما يعتادون تعاطيه من مسهلات .

وعلى خلاف ذلك ضخام الاجسام ، فمعداتهم صغيرة غير متدلية ويسهل تفرغ الطعام منها الى الامعاء . ومن أجل ذلك ينعمون بالاكل فيتناولون منه ما لذ وطاب ، الأمر الذي يزيدهم بدانة على بدانتهم ، وقلما يصابون بالامساك نظرا لان امعاءهم لا تسترخي أو تلتوي لاستنادها الى جدار البطن القوية .

يضاف الى ذلك ان النحفاء بالنظر لان عضلاتهم مستطيلة رفيعة ، وبالنظر لأن قناتهم الهضمية تبدو كأنها معلقة بخيط — يدركهم التعب بسهولة ، فيعجزون غالبا عن تحقيق مطامعهم . وهذا يؤدي الى السویداء والكآبة والتبرم ، على حين يستطيع ضخام الاجسام القيام بواجباتهم بسهولة ، ولذلك تراهم جاذلين مسرورين ، ينجزون أعمالهم في ساعات قليلة يتفرغون بعدها للسهر وقضاء أوقات الفراغ في صنوف المرح والترويج عن النفس .

والنحفاء على الدوام يشرعون في القيام باصلاح الأمور والأحوال فيتوانى البدناء عن الأخذ بناصرهم ويتقاعسون عن العمل في هذا السبيل وهم على ثقة بأن النحفاء لن يكون عندهم الجلد الضروري للقيام بتلك الاصطلاحات وانجازها .

فما الذي قدمه العلماء من النصائح للنحفاء والبدناء حتى يتجنبوا ما يهددهم من أخطار تنجم عن طبيعة أجسامهم ؟

ان النحفاء يجب عليهم قبل كل شيء أن يوقنوا بأن قوة احتمالهم تقل كثيرا عن اخوانهم البدناء . وهنا نقول ان الراحة خلال النهار تكفي لتجديد قواهم واعادة النشاط الى اجسامهم، ثم يلزمهم أن يضطجعوا بعد الأكل ساعة أو نصف ساعة، ذلك أن الاضطجاع يسهل على المعدة مهمتها ويساعدهم على تفريغ محتوياتها في الأمعاء .

وينصح العلماء أيضا بالمواظبة على تمرينات لتقوية البطن — كالاستلقاء على الظهر. ورفع الساقين في وضع عمودي . والتمنطق بجزام واق ومضاعفة الطعام ليزيدوا في الوزن، فانهم لو أخذوا بهذه النصيحة قويت أجسامهم واجتازوا عهد الرجولة في طمأنينة تمكنهم من احتمال عبء الحياة بغير اكتراث أو مبالاة، وبذلك تمتد أعمارهم حتى الشيخوخة الوادعة .

والنصيحة الذهبية التي يسدونها للبدناء هي عدم الاسراف في الطعام، وان يتريضوا ويأخذوا أنفسهم بتمرينات جثائية تساعد على التخلص من الدهن . ولهم أسوة حسنة في الفيلسوف الايقوري الذي صام ثلاثة أيام لكي يستطيع بعدها أكل كسرة من الخبز .

على أن البدناء يتهالون على الاستمتاع بالحياة بحيث تراهم يستنفذون قواهم ويفسدون أجسامهم قبل الشروع في علاجها مما يصيبها بسبب تكوينهم الجثائي . نعم انهم مثل النحفاء لا يمكنهم أن يردعوا أنفسهم فيضعفوا عن كبح جماحها رضوخا لمطالب الجسم .

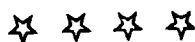
ويعتقد الكثير من الأطباء أن الامسك هو أساس كل بلاء . وتلك فكرة قد سرت عدواها الى المرضى سريان النار في الهشيم، فكثيرا مايقول فريق منهم : (ان الامسك هو علة مانكا بده من كآبة، وأصل مانعانيه من تعب سقيم) وقد كان الامر مخالفة هذا الرأي . ذلك أن معظم الذين فحصوا فحصا دقيقا تبين أنهم غير مصابين بالامسك الذي يشكون منه .

هناك حالات امسك حقيقية تنتج عن مرض عصبي، عن فكرة ثابتة هي أنهم مرضى بالامسك، وهذه الفكرة قد تأصلت في عقولهم منذ الطفولة . انظر الى

حالة الاطفال العقلية من جهة التبرز ، فانهم يلامون على الدوام (من أمهاتهم أو مربياتهم) اذا لم تستطع امعاؤهم طرد ما في بطونهم من مخلفات ويشكرون اذا نشطت الامعاء . وبالطبع تأخذ هذه المسألة أهمية عظمى في اعتقادهم ، فلا بدع اذن اذا شعروا عند امسك بطونهم لاي سبب كان بخطر يتهدد حياتهم . وتبقى هذه الفكرة طول الحياة عالقة بالاذهان ، وتعنى فكرة أن امسك البطن شيء خطر يتهدد الحياة بالأوجاع والاسقام . وأمثال هؤلاء يعتقدون صحة النظرية القائلة بان محتويات الامعاء مشبعة بمواد سامة يمتصها الجسم عند الامسك . واذا اعتقد شخص صحة هذه النظرية ركبته الأوهام من مفرغات لاجود لها . والحقيقة انه لا شيء يمتص من الامعاء غير الماء ، وان محتويات الامعاء ليس فيها كثير من السم ، وان في الجسم مناعة ضد هذه السموم .

ان جميع الأعراض التي يشكو منها هؤلاء الناس سببها الغم والأسى ، ووجد الدكتور (الفاريز) إنه يستطيع احداث الصداع الذي يزعمون انه ناشيء عن امتصاص السموم من الامعاء ، والذي يدعون انه يزول بالتخلص من محتوياتها وذلك باحداث الصداع المذكور بواسطة حشو الامعاء بالقطن ، والقطن بالطبع كالاسفنج يمتص ما في الامعاء من سموم .

ان امعاءك اذا تركتها وشأنها ادت وظيفتها في الغالب على مايرام ، لأنها تكيف نفسها بحيث تلائم الجسم وتتقبل اي نوع من الغذاء دون ان يؤذيها .
وقديما قيل درهم وقاية خير من قنطار علاج .



٧٨ — الشيزوفرينا

لا أعلم كيف اصف لكم حالتي فانا في حيرة من امري .
اني في التاسعة والأربعين من العمر ، موظف عادي في احدى دوائر الجهاز
الحكومي . اعزب . اعيش مع والدي. ينتابني الشعور انني استحق ان أكون وزيرا
فأرى نفسي لا زلت موظفا عاديا .
اشعر حين اتناول موضوع معين انني انتقلت الى موضوع آخر فينبهني
سامعي انني اخلط هذا الموضوع بذاك. اني اسمع اصواتا تناديني دائما ان لا أوقع
هذه المعاملة وان اكون حازما تجاه الناس .
هذه الأمور جميعها تجري معي وأنا مكتئب حتى انني اصبحت اشك في
سلامة قواي العقلية .
فهل انا مجنون ام انني مصاب بمرض نفسي آخر .

خالد . ق

انت مريض بالشيزوفرينا أو الفصام الذي يكون في بعض حالاته
المعتقدات الزائفة سواء بالعظمة أو الاضطهاد وهي الغالبة ، وفي هذه الحالة
يسمى هذا النوع من الفصام بالبارانويا . وبالرغم من التناقض بين العظمة
والاضطهاد فغالبا مايتلازمان لدى الفصاميين .. مما يحير الطبيب النفسي في فهم
السلوك الفصامي مثل ما تحيره غرائب أخرى في سلوك الفصاميين .

ويمتلك بعض الفصاميين ادراكات حسية زائفة يطلق عليها الاطباء العقليون
هلاوس ذهانية . وأكثر انواع تلك الهلاوس شيوعا الهلاوس السمعية التي يصر من
خلالها الشخص على انه يسمع اصواتا حقيقية (لا يسمعا من حوله) قد تكون
واضحة او مبهمه ، وقد تكون لاناس ميتين أو أحياء .. أو مشاهير .. الخ . وهناك
الهلاوس البصرية ، التي تختلف عن الخداعات البصرية التي نتعرض لها ، في انها

تأخذ شكل يقين لدى الشخص بأنه يرى اخيلة امامه يتحدث معها بصوت مسموع دون ان يراها من يحيطون به من الآخرين .

ومن انواع السلوك المرتبطة بالذهان ما يسمى بالهوس ، والشخص المهوس تجده في حالة استشارة تامة .. لا يكف عن الكلام ، والانتقال من موضوع الى موضوع آخر .. وهو يشابه الفصامي في ان سلوكه مضطرب وتفكيره تسيطر عليه الهواجس ، الا ان هواجسه تتركز حول القوة والعظمة ، مما تجعله يعتقد بأنه قادر على كل شيء بدءا من الغزوات الجنسية الى الانقلابات السياسية .

ومن أهم اعراض الشيزوفرينا أو الفصام انطواء المريض على نفسه والنكوص والتجول الذهني في عالم الخيال والوهم . عدم الاتساق بين المزاج والفكر ، البلادة الوجدانية وفساد الحياة الانفعالية ، اعتقادات باطلة وهلوسة وأفكار . الاضطهاد والعظمة والخلود والقدرة الخارقة ، وتمصص الكون ، انحرافات جنسية ، شبكية ذاتية ، جنسية مثلية ، تفكك عام في الوظائف العقلية .

وأول من استعمل لفظ الجنون المبكر الطبيب الفرنسي موريل سنة ١٨٥٧ ثم رأى العالم السويسري بلولر (١٨٥٧ — ١٩٣٩) استبدال الشيزوفرينا (العقل المنفصوم) بكلمة (فصام) الجنون المبكر ، اذ لاحظ ان هذه الحالة المرضية لا تنتهي دائما بزوال العقل تماما ، وانها لا تظهر دائما في سن المراهقة . وللفصام أربعة أشكال اكلينيكية :

١ — الفصام البسيط Simplex وعرضه الرئيسي الفرار من الواقع
٢ — فصام المراهقة Heberphrenic واعراضه الرئيسية تمصص الكون وافكار العظمة

٣ — الفصام الهذائي Paranoid وعرضه الرئيسي هذيان الاضطهاد

٤ — الفصام الكتاتوني Catatonic واعراضه الرئيسية الجمود Stupor والصمت والمقاومة السلبية أو الايجابية والقابلية الزائدة للايحاء في محاكاة الأصوات Echolalia والتزام اوضاع الجسم الثابتة مدة طويلة بدون الاحساس بالتعب ، وعندما تحل مظاهر النشاط محل الجمود والصمت يقوم المريض بحركات نمطية Stereotype فعلا وقولا وكتابة .

وأخيرا عليك مراجعة محلل نفساني حتى يستطيع ان يكشف عن سبب هذه العلة بك ، ولا يمكثني وصف العلاج دون المرور بمرحلة التحليل النفسي التي تتطلب ان يكون المريض في وعيه غير منوم ولكن في حالة من الراحة الجسدية والاسترخاء الفكري وان يدلي الى الطبيب بكل مايرد بذهنه دون اخفاء شاردة أو واردة مهما بدا الخاطر معييا أو سخيفا أو تافها . وممارسة التحليل النفسي تحتاج الى قدر عظيم من الفطنة والذكاء والثقافة والأمانة وقوة الخلق في الطبيب . وهدف التحليل هو اخراج مكونات اللاشعور وكشف تلك العقدة أو الذكري المكبوتة لكي يواجهها المريض ويدرك سر سيطرتها عليه فيتخذ منها موقفا آخر يخلصه من سلطانها .

ولمعلوماتك فان نسبة الفصام بين العزاب تبلغ اربعة أضعاف نسبتها بين المتزوجين ، وتصل بين الازامل الى النصف . وبيننا نجد ان كل الاضطرابات السلوكية تصاحبها عزلة اجتماعية ، فان نسبة العزلة تزداد لدى الفصامين والحالات الانتحارية .

وتبين دراسات شيقة ان الفصامين يأتون من أمهات كثيرات الغضب ، ولكنهن مسرفات في الرعاية في نفس الوقت . كما توضح هذه الدراسات ان تخلف الفصامي في فهم العلاقات الاجتماعية وعجزه عن التواصل بالناس ، انما يتسبب عن اضطراب التواصل بينه وبين الأبوين في الفترات المبكرة . أي ان الفصامي لم يجد نماذج من الاتصال الاجتماعي الجيد في داخل الأسرة يمكن ان يحاكيها في تفاعله مع المواقف الاجتماعية المختلفة . وهناك نظرية تثبت ان الاتصال بين الأم والفصامي يأخذ مايسمى بشكل الرسائل المزدوجة . فالأم تتصرف بطريقة معينة ولكنها تتوقع استجابة مختلفة ، بحيث ان الطفل يتلقى رسائل (أو منبهات) بانه يجب ان يسلك على نحو معين ، ولكنها رسائل تتضمن في الوقت عينه بعض المعلومات التي تناقض مع ذلك تناقضا ملحوظا . لذلك يصبح الطفل كالضحية المحكوم عليها بالفشل مهما كان قرارها أو اختيارها .

٧٩ — سيكلوجية العري

كثيرة هي الأمور التي اخذنا بها دون ان نحللها ونرى المساوىء من خلال
الحسنات

زرت في هذا العام بلد أوربي ورأيت كيف يعيش الناس هناك ، وذهبت
الى مسابح الشاطئء و (اشبعت) من رؤية الناس وهم شبه عراة .. ارتعدت في
البدء ثم اصبحت ارى الأمور تجري بكل بساطة .. فلم يعد الأمر يثير بي الهيجان
الجنسي والكبت الذي عشته طوال عمري .

عدت الى بيتي واصبحت ارتدي (سروالا) قصيرا في بيتي ، فأخذ بعض
الناس يلوكون الاحاديث عني من انني اتعمد التعري .

من هذا المنطلق ابعث لكم بالحالة التي اصبحت انظر بها الى الأمور :
لماذا نرى في التعري نوعا من اللا اخلاقية ؟

منير . م

بادىء ذي بدء سيكلوجية العري غير سيكلوجية التعري أو الاستعراء
Exhibitionism ، فالمعنى الثاني يعني استمداد الاشباع الجنسي من كشف
الاعضاء التناسلية امام الغير . الا انه لا يعد دائما انحرافا جنسيا ، فهناك من
يعرض عورته لأحداث الاثارة الجنسية في شخص آخر لكي يمكن من اتيان الفعل
الجنسي معه ، أو لكي يفري المارة مثلا ، كالمراة التي تحترف الدعارة . ولكن لكي
يعد العرض انحرافاً جنسيا يجب ان يكون بالنسبة للشخص الذي يأتيه وسيلة
الحصول على اشباع جنسي تام . ولا يدخل في نطاق ماتقدم ما يحدث من بعض
السكرارى أو المصايين بالصرع أو مجنون الشيخوخة أو الأولاد الخ . لأن الغرض
كانحراف جنسي يلزم فيه وجود العمد والقصد والفعل . وتجيء هذه الكلمة ايضا

بمعنى التظاهر وهو عبارة عن جذب الانتباه الى شخص المتحدث ، فقد يروي الاشاعة قاصدا بها رفع قدره في نظر الاخرين .. أو ليحملهم على الاعتقاد بأنه عظيم ، لأنه عليم بما هنالك أو يروي الاشاعة لمجرد مجاذبة الحديث أو بقصد اللهو والسمر .. الخ .

أما التحليل النفسي للعري فقد وصف واقعة انه اذا أردت أن تجد بقعة في العالم خالية من عصبي المزاج ، وجب عليك أن تذهب الى ناد للعرافة .

ان رأى العلماء مهما اختلف يتفق عند نقطة واحدة ، وهي أن أهم شيء للقوى العقلية هي مواجهة الشيء الطبيعي . ولكن هنالك صعوبة مع عصبي المزاج في مقابلتهم للطبيعة . فهم أبدا يجتهدون في الفرار منها وينشدونها فقط في اخلاقهم اليومية أو بتعاطي الخمر اذا أمكن . وليس أشق عليهم من أن يقابلوا الحياة كما هي ... اذ لا يمكنهم أن يجابهوا المشاكل التي تعترض طريقهم . وكل شيء أمامهم قد أصبح مشوها بتعقيداتهم ونجوفهم وتبهجاتهم النفسية التي نمت معهم منذ عهدهم بالطفولة ، كما أنهم ينكمشون خوفا من كل ماله صلة بالجنس ويعتقدون أن العري كما قادهم تعليمهم الكاذب له علاقة ماسة بالجنسيات . ولشعورهم بالخلج والخطيئة لا يمكنهم أن يواجهوا سواء للشعور الجنسي أو للعري نفسه . وهكذا فان العصبيين في الواقع لا يعتلقون العري وانما يحرمونه ..

أما الواقع فان العرافة كمجموعة تعتبر من أكثر الناس تمتعا بالصحة العقلية وخصوصا في مواجهة الحقائق . وهم في ذلك يتبعون الغرض الذي من أجله انتشر ذلك المذهب . فالعرافة أناس ينفرون من الخيال الذي كثيرا ما يبعث الرجل أو المرأة على ارتكاب الخطيئة . والواقع ان الباعث على تلك الملابس المتكدسة على جسد الانسان تبعث فيه الخيال الجنسي الذي لا يمكن مقاومته .

ويمكن القول بأن أغلبية الناس الذي لا يعتقدون مذهب العري هم في الحقيقة لا يفهمون معناه أو بالاحرى يخطئون فهمه . وان الذي يجعلهم يحجمون عنه هو المسألة الجنسية ، فهم يشعرون تماما هنا بالخطر من ذلك . والحقيقة هي انهم يرتعدون من فكرة العري واطن ان ذلك يرجع الى شيء من التزمت الذي

يصد الناس جميعا عن كل فكرة جديدة أو مذهب جديد ونستطيع ان نعزو هذا ايضا الى انهم يجبنون امام مواجهة الحقيقة .

أحاول أن أبين موقف المعارضين من الوجهة النفسية وكيف ان الخوف هو الذي يصددهم عن مؤازرة تلك الحركة وسألجأ طبعا في تعزيز الرأي الى افكار بعض علماء النفس التي أظن انها ستميط اللثام عن السر الغامض الذي يعتلج في نفس السواد الاعظم من الناس .

من المؤكد ان غريزة الخوف موجودة في كل نفس بشرية ويظهر اثر هذه الغريزة عند مشاهدة كل شيء جديد . فالطفل الذي يذهب حديقة الحيوانات ويرى اسدا يزأر لأول مرة في حياته لا بد بيكي في حين تضحك انت لأنك تدري انه لن يضرك . فخوف الناس من فكرة العري وبخاصة من اختلاط الجنسين وهو ما يخيفهم كثيرا انما يشابه خوف الطفل عندما يرى اسدا لأول مرة . ويمكن ان نقرر ايضا ان فكرة العرا تعطي للعري فرصة يحسون فيها بالحرية وصفاء النفس اللذان قلما يوجدان في البيئات الاخرى التي تكونت بفعل المدنية التي تسلب من الانسان حرته . ان تلك الفكرة هي في الواقع ترجع بالانسان الى احضان الطبيعة ، وتلك الحقيقة هي التي يفهمها العرا فقط ولا يحاول فهمها تلك الملايين المنتشرة على سطح الارض .

والواقع ان تلك المخاوف التي تبدو لنا من العري تزول بسهولة اذا واجهنا تلك الصعاب بشجاعة فنجد انها تنهار بسرعة ، والحقيقة التي لا مرء فيها ان الانسان يحطم الصعوبات اذا قابلها بصدر رحب ، في حين انها تزداد امامه صعوبة اذا فر منها هاربا . ولنضرب مثلا سهلا لذلك . اليس الموت هو اشد الاشياء التي تخيف الانسان ؟ رغم ان الحقيقة المرة التي نتجاهلها ان الانسان مهما طال اجله فلا بد ان يموت . ومع ذلك فهل تواجه الاعلبية الساحقة من الناس الموت دون ان يداخلهم شيء من الخوف ؟

ان العري لا يعلم العرا مواجهة الحقائق وحسب بل يعلمهم ايضا قول الحقيقة بعيدة عن كل مواربة ، وهذا يرجع الى الحياة الطبيعية التي يعيشها الانسان

والتي تبعده عن رذائل المدنية الصناعية والتي تبعد الانسان عن نفسه وغرائزه الحقيقية . انك تحس بنفسك على حقيقتها فلا تدع لك مجالاً للغرور حيث لا يمكنك ان تحصل على بذلة جميلة يجيئها خائط ثيابك او تشتري قبعة فخمة لتظهر بمظهر الاستقرطي ، فعلى كل حال لن تستطيع مع العري ان تحصل على شيء من ذلك .

ومن ميزات العري ايضا انه يبعد عنك الاوهام التي كثيرا ما تصيب الشخص فجأة فتجعله يظن نفسه شخصية اخرى . كمن تظن مثلاً انها بريجيت باردو لأنها ترتدي فستانا يشابه فستانها ، أو كرجل يظن نفسه محافظ البنك لأنه يلبس قبعة تشابه قبعة محافظ البنك ! ولكنك في معسكر العري تجد نفسك كما أنت فتواجه اخوانك بشجاعة وبدون خجل وتجد نفسك مضطراً الى قول انصدق عن نفسك وهذا يسبب لك راحة عقلية تفيدك صحياً .

ولكنك ربما تسأل لِمَ كان العري ضرورياً . ولِمَ لا نلبس اريدية الاستحمام ، وليكن — دعني أقول ، ولو عن غير اقتناع ، ان العري ليس ضرورياً — لتصل بذلك الى النقطة الحساسة ، الى حالة العراة العقلية التي يتمتعون بها احسن ممن في الناس ، ولكن الصعوبة هي ان حياتنا قد اتلفت وافسدتها تقاليدنا في الاحتشام المصطنع واعتبارنا ان الاستحمام برداء البحر خارج عن شعور الخجل ، وان اريدية الاستحمام الحديثة أقل حشمة .

ولكن الواقع الذي يبقى بعد كل ذلك هو اننا في حاجة شديدة الى التنظيف النفساني وتطهير ارواحنا عن أدراغ الرغبات التي تساورها . اننا يجب الا نفكر ولا بد لنا من ان نفكر في الانفعالات النفسانية التي تنشأ عن مجرد الخيال وحسب ، ولكن عن شيء أحط من ذلك بكثير . لنسأل أنفسنا من أين يأتي هذا الشعور .. من مجرد اعتقادنا بأن الصفات الجنسية صفات قبيحة أو ان منظرها الجسماني منظر غير لائق .. أجل . هنا منبع اضطراباتنا وامتناعنا غير العادي ، وقد تعلمنا ان كل ما يتعلق بالتناسليات شيء قدر وفعل غير ادبي .. ولا ريب في ان هذه الفكرة خطأ محض منطقياً وفلسفياً .. ولِمَ ذلك . اذا كنت تعتقد في وجود الله الذي خلقنا كما نحن ، فمن الواجب ان نفكر في ان نظرتنا للتناسليات

كأنها شيء قدر هي مجرد اعتراض على قدرة الله وحكمته .

هذه هي الفكرة التي تعقد تفكيرنا في الجنسيات والتي تحتاج الى تطهير
نفساني .

وان معظم الناس يعتقدون ان نوادي العراة هي مركز طبيعته الحث على
الفساد الجنسي المستمر والاباحية وامانة الشعور بالحب واباحة فساد الآداب
والفجور والدعارة والخلاعة وان مثل هذا الاعتقاد هو في الواقع تفكير خاطيء غير
صحيح فلا يجب ابدا ان نخلط بين العري وبين الفجور والدعارة اذ لا علاقة
بينهما مطلقا وان الاخير مجرد امر يتعلق بالخلق نفسه بينما العري هو عبارة عن زي
من الازياء .

وان معظم الناس لا يعرفون السبب في هذا التفكير السيء ، ويعتقدون بان
هناك علاقة ماسة بين العري والتناسليات . وهم في الواقع لا يفهمون انهم قد ورثوا
هذه الفكرة ، بغير اي تفكير فيها رغم خطأها . ولعل القاريء الجاهل بعلم
النفس يفهم معنى كلمة (ورثوها بغير تفكير فيها) فدعني اشرحها لك في
سهولة . ان مثلهم في ذلك كمثّل الطريقة التي تعودت بها الدبة مثلا على الرقص
فيجب تكوين الفكرة عند الدبة نفسها بأنها جميلة خلابة حتى ترقص . ولكن
امهلني دقيقة . ان الدبة توضع فوق سطح ساخن في اثناء عزف الموسيقى وماذا
تنتظر من حيوان عاري القدمين فوق سطح ساخن فان ما تصنعه ان ترفع رجلا ثم
تخفضها وترفع الاخرى وتستمر هكذا مع استمرار الموسيقى . وبهذا المران الكافي
تصبح غريزة ويمكنك حينئذ ان تأخذ الدبة بسطح بارد وتجدها ترقص لمجرد سماع
الموسيقى . ويأخذ الاطفال في منح صاحبها بالدرهم لاعتقادهم ان الدبة في
منتهى الذكاء . وفي الواقع ان هذا يظهر غباوة الدبة لعدم امكانها الافلاع عن
ذلك . وهذا فمائل لمركز الانسان في هذا التمدن المحتشم ، ولجرد انه جمع بين
العري وبين التناسليات جمعا تاما في مخيلته كما جمعت الدبة بين الموسيقى والرقص
حيث لا يمكن ان يفرق بينهما ! ..

وهذه نقطة هامة حيث يعتقد الانسان انه بمجرد ان يرى شخصا عاريا

من جنس مخالف لجنسه لا بد وان تحدث عنده ثورة جنسية ، ولكن العراة قد وصلوا الى الحقيقة . فقد تغير تكوينهم وبعدت عن عقولهم فكرة ذلك الاجتماع السابق بين العري والتناسليات .

اعلم انك اذا حاولت ان تصل الى النتيجة الواضحة ، فان ذاكرتك سوف تحيد بك عن الفكرة الواضحة الحقيقية عن العري ، ولكنك ستجد في تلك المحاولة تسلية جميلة لك ..

ونستطيع أن نلتبس من الكتاب المقدس حكايات شيقة عن تكم الجنان وما فيها من حور وولدان .. ونستطيع ان نعرف منه ان جدودنا القدماء كانوا أقوام عراة ، على انهم ما كانوا ليشعروا بالخنجل . وأغلقت أبواب عدن في وجه آدم وحواء وأولادهما من بعدهما ، وانطلقوا في فجاج الارض ليعيشوا على الحشائش بعد التين والزيتون .

وان الضعفاء والمرضى من الجنس البشري على العموم ليسوا الا قوما لم يتمتعوا بمزايا العري .. بالشمس المشرقة والهدوء الطبيعي .. وقد انحطوا من ذلك الكمال النفسي الى تلك الحياة التي يحونها .. حياة الظلام ، والاحوال المجهولة ، فاذا استثنينا أيادينا ووجوهنا فاننا نستطيع ان نقول اننا نعيش في الظلام منذ آلاف السنين .

أما الان فقد فتح الباب على مصراعيه .. باب جنات عدن .. فانطلقوا فيها .. رجالا ونساء جميعهم طاهرون لا يعترهم الخجل الكاذب والحشمة المصطنعة .



٨٠ - العُصاب

أنا مهندس ناجح في عملي في الخامسة والأربعين من عمري
كثير (النرفزة) دقيق فيما يستجد علي من حوادث ، ملاحق لنشرات
الأخبار ، غير واثق مما يعرض علي بسبب وفرة الغش في حياتنا ..
إني بصرح العبارة أعيش فيما يسمى بـ (العصبي) فهل أنا كذلك أم
أنتي مصاب بمرض نفسي محدد .

عبد الستار .أ

في مثل حالتك ينطبق عليك وصف حالة (العُصاب) أو (العُصابي)
وليس (الانسان العصبي) كما تقول العامة ، وفي التحليل التالي مايقرب الموضوع
إليك ، بحيث لا ترى نفسك غريبا فيما أنت تقوم به .

إن العُصاب Neurosis هو مرض نفسي أو مجموعة أعراض نفسية
تصحها أحيانا مظاهر جسمية شاذة ناشئة عن عوامل نفسية كالانفعالات
المكبوتة والصدمات والصراع بين الدوافع المتناقضة .. الخ . والمظاهر الشاذة
كالأمراض الجسمية في الهستيريا ، تعود تؤثر بدورها في الحالة النفسية . فالأعراض
الجسمية غير ناتجة عن إصابة عضوية ، ولهذا السبب تعرف بالأعراض الوظيفية ،
غير أنه قد تكون هناك عوامل فيزيائية — اضطرابات المجالات الكهربائية في
الخلايا .. والأنسجة — وعوامل كيميائية تفيد معرفتها في تفسير الاختلال الوظيفي
العام الذي يصيب الجهاز العصبي . وتعرف الأمراض النفسية أو العصائية
بالأمراض الوظيفية ، غير أنه يستحسن عدم استعمال هذه التسمية الأخيرة نظرا
لضعوبة تحديد الفرق بين ماهو عضوي ، وماهو وظيفي تحديدا واضحا ، كما أنه
يكون من الخطأ تسمية المرض النفسي بالمرض العصائي ، إذ أن المرض العصبي

عضوي المنشأ دائما وعلاجه من اختصاص طبيب الأمراض العصبية
Neurologist في حين أن علاج الأمراض النفسية من اختصاص طبيب
الأمرض العقلية psychiatrist أو المحلل النفسي psychoanalyst

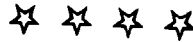
ويمكننا أن نعدد من الأعراض العصابية النفسية المخاوف المرضية والحصار
النفسي (قلق مرضي) والأفكار الثابتة والشك المرضي والحصار (أفكار متسلطة
واندفاعات قهرية) ، ويكون العصابي شاعر بشذوذ حالته محتفظا بقدرته على
الاستبصار ، بخلاف الذهاني أي المصاب بمرض عقلي .

وقد فرقت مدرسة التحليل النفسي بين عصاب نفسي المنشأ ، وعصاب
جسمي المنشأ ، أو عضوي المنشأ ، أي مسبب من عوامل جسمية راهنة ، لا عن
كبت الانفعالات في الطفولة . وهذه العوامل الجسمية الراهنة هي في العادة
الإفراط الجنسي وخاصة الاستمناء أو العادة السرية .

وتعتبر مدرسة التحليل النفسي النورستانيا وعصاب القلق والهجاس
(اعتقاد الشخص خطأ أنه مريض) من العصابات العضوية ، ولكن يجب أن
يلاحظ أن التمييز بين العصاب النفسي المنشأ والعصاب العضوي المنشأ ، لا يزال
موضع نقاش بين العلماء .

ويقدر مركز للخدمات الصحية في إحدى الجامعات الانكليزية أن ٤٪
من الرجال و ٥٪ من النساء يعانون من أعراض نفسية أو (ذهانية لفترة
قصيرة) أثناء حياتهم الدراسية . وإذا اتخذنا من هذه النسبة محكما ، فإن نسبة
العصاب ستزيد عن هذا دون شك . وفي دراسة مسحية على خمسة آلاف
أمريكي ، وجد أن ٤٪ منهم كانوا يعانون من الاضطراب المزمن ، و ١١٪ يشعرون
بالاكتئاب النفسي والتعاسة ، و ١٩٪ تمتلكهم مخاوف من الانهيار العصبي بين
لحظة وأخرى ، و ٢٣٪ صادفتهم مشكلات احتاجت لتدخل أخصائيين نفسيين
أو اجتماعيين . أما نسبة الذهان فهي تصل إلى أكثر من ١٪ في المجتمع . والنساء
أكثر عرضة للإصابة بالأمراض النفسية من الرجال ، وكبار السن يرتفعون أيضا
بمقارنتهم بالصغار في جوانب معينة من الاضطرابات النفسية كالاكتئاب .

إن المرض النفسي يؤدي إلى إثارة اضطرابات شاملة في سلوك الإنسان قد تشمل حالته الانفعالية، أو تفكيره أو سلوكه الاجتماعي، أو وظائفه العضوية أو الجسمية، أو كل هذه الأشياء مجتمعة في وقت واحد. وإذا غلب الاضطراب على الناحية الانفعالية والوجدانية كان هناك ما يسمى بالاضطرابات العصائية كالقلق والهستيريا والخاوف المرضية والاكتئاب، وإذا كان مصدر الشذوذ اضطراباً في التفكير يكون ما يسمى بالمرض العقلي (الذهاني) بأشكاله المختلفة من فصام، وهوس، وبارانويا. وتنشأ الجريمة والجناح (الانحرافات السيكوباتية) بسبب اضطراب السلوك الاجتماعي.



٨١ — هـيستيرا

أنا في الثانية والخمسين من عمري، أعمل محاميا، ويعرفني الناس — ولو أن ذلك يزيد من خجلي — أنني من أذكى المحامين في المدينة وأكفأهم، ويؤخذ برأيي دائما في معظم الاستشارات القانونية، لا في مكنتي فحسب، بل في القضايا التي يتنازع عليها أكثر من مكتب محاماة. ورغم أنني أعمل بالمحاماة منذ ثلاثين عاما فأني مريض، ومضطر إلى الاعتراف بذلك. إنني أقاسي من ألم نفسي منذ طفولتي.

ولم أستطع أن أتخلص من ذلك الإحساس الغامر وهو أن جميع الأشياء ليست حقيقية لدرجة أنني كنت أشعر أنني موجود هنا كما أنني موجود في عالم آخر غير هذا العالم، ولم أستطع أن أطرد ذلك الشعور الغريب من رأسي، حتى أصبحت حياتي مليئة بالخوف، فأتوقع الشر في كل لحظة. بل كنت أكتب وأخاف من آلاف الاحتمالات التي لم تحدث أبدا. فإذا أويت لفراشي ليلاً لم أكن أنام قبل أن أستعيد في ذهني كثيرا من الأشياء التي حدثت في أثناء اليوم أو أخشى حدوثها نتيجة لتصرفات أتيتها في ذلك اليوم، وتكون النتيجة أن هذه الأشياء تسبب لي قلقا وضيقا، فأستيقظ وأنا على هذه الحالة من القلق والذعر. كانت كل ليلة مفعمة بأجلامها المزعجة البغيضة التي كنت أشعر فيها بأنواع من الذعر والفرع قد طوتني وألقت بي في وسط تلك المخاوف التي لا يمكن أن أصفها والتي خيل إلي أنني كنت السبب في حدوثها.

كما لم يخطر ببال أحد من أصدقائي لماذا لم أتزوج، وإن كانوا كثيرا ما يمزحون معي بشأن هذا الموضوع. غير أن معظم الناس كانوا يعتقدون أن اشتغالي بعلمي واهتمامي به لم يترك لي شيئا من العواطف اللطيفة ومشاعر المحبة الرقيقة. والواقع أنني فكرت آلاف المرات في الزواج. بل إنني أحببت عشرا

الفتيات ولكني لم أعد في جميع هذه الحالات مرحلة التمهيد والتعارف ، وإن كنت أعتقد في اقراره نفسي أنني إذا ما حاولت أن أتحدث إلى امرأة أو أن أثير اهتمامها فإنني لا أشك في أن أمني بالفشل الذريع . ويستولي علي شعور المذلة والامتهان لدرجة أنني أكاد أموت بسببه . ولكن ما أكاد أركز تفكيري في شؤون عملي وأكرس نفسي كلها له حتى أشعر بالراحة نسبيا . حقا إنني لا أسمى هذه الراحة هدوء النفس ، غير أنها راحة على أية حال إذا ما قورنت بالحالة السابقة .

إنني أذكر نفسي دائما بضرورة إخفاء تلك الحقيقة ، وهي أنني أقاسي بمثل هذه الشدة والمرارة . وقد أخلفت كثيرا من المواثيق الاجتماعية بدون سبب ، وتركت الناس يعتقدون أنني غير مكترث . كما سخرت من قلق الناس العصبيين ، ولم يفطن أي إنسان إلى أنني في حرب دائمة للاحتفاظ بذلك الطلاء الذي يخفي تحته تلك الحشرة المعضبة الذليلة .

وسط هذه الدوامة أعيش دون أن أدع أحدا يشعري بي ، ولكنني أتعذب في داخلي .

أرجو أن أقرأ تحليلكم ؟

نجاة . م . س

تتضمن أنواع العصاب القلق ، والخواف المرضية ، والهستيريا ، والاكتئاب . وهناك أيضا الوسواس الفكرية ، والأفعال القهرية (القهار) . وهي عبارة عن أفعال أو طقوس لا يملك الشخص إلا أن يفعلها . منها غسل اليد مئات المرات ، وعد الأشياء التافهة كمصاييح الاضاءة والسيارات . ورغم أن بعض الوسواس في صورها الحقيقية أحداث عادية قد تكون مفيدة (كالتأكد مثلا من غلق صنبور المياه) .. إلا أنها في الحالات الشديدة غالبا ماقد تشل المريض عن القيام بوظائفه اليومية بنجاح .

ويفرغ كثير من الناس من سماعهم لكلمة (هستيريا) ومرادفها عند الكثيرين الجنون أو الهوس ، ولكن الحقيقة غير ذلك ، فمرض الهستيريا من الأمراض النفسية وليس العقلية : أي أن الانسان المصاب بهذه الحالة يكون واعيا

مدركا ومحفظا بشخصيته يؤدي عمله ويعيش حياته !

وبعض الأطباء النفسيين لديهم الانطباع بأننا جميعا لدينا الاستعداد للاصابة بالأعراض الهستيرية، ولكن بدرجات مختلفة: فالصداع الذي نشعر به أحيانا وآلام الجسم والنسيان كلها قد تكون أعراضا هستيرية الغرض منها الهروب من موقف معين، أو عدم القدرة على مواجهة الصراع أو الاجتهاد أو الرغبة في جذب الانتباه لنا. لا شك أننا كلنا معرضون للاجهاد النفسي والصراع، فبعض منا يواجه الموقف وبعض ثان يعاني من الاضطراب والقلق، ومازال هناك فريق ثالث لا يستطيع المواجهة ولا يستطيع تحمل القلق، ولهذا فإنه يحول أعراضه النفسية إلى أعراض عضوية أو ينفصل عن الواقع الذي يعيش فيه، وبذلك يحل الصراع ويهرب من الموقف، وقد يحصل أيضا على مكسب ثانوي، وهذا لا يحدث إلا في الشخصية الهستيرية وهي إحدى الشخصيات الطبيعية التي تعيش بيننا، ولكنها تكون عرضة للأعراض الهستيرية، هذه الشخصية تتميز بالسطحية وسرعة الانفعال وعدم الثبات والتقلب المزاجي السريع والقابلية للإيماء وحب الظهور والمبالغة والتحويل وجذب انتباه الآخرين والقدرة على الانفصال والتحلل من الواقع تماما، كالممثل الذي يتقمص شخصية أخرى، ويندمج فيها لعدة ساعات على المسرح، ونصفه أنه ممثل رائع، لأنه اندمج تماما في الشخصية الدرامية والانفصال عن شخصيته الحقيقية.

ومن الطريف أن كلمة هستيريا جاءت من كلمة (هسترا) وهي كلمة يونانية معناها (الرحم) لأن الفكرة التي كانت سائدة أن هذا المرض لا يصيب إلا النساء نتيجة الانقباضات غير الطبيعية في الرحم، ولكن ثبت عدم صحة ذلك، وأنها تصيب الرجال أيضا ولو أنها أكثر انتشارا في النساء .
ولعل السبب في انتشارها بنسبة أكبر في النساء يرجع إلى عوامل تاريخية نفسية حيث أن المرأة على مر العصور كانت عاجزة عن أن تعبر عن نفسها، وتفصح عن مشاعرها، وكانت تكبت باستمرار هذه المشاعر لعدم قدرتها على المواجهة، ولذا خرجت معاناتها على شكل أعراض هستيرية .

ولآن لم تستطع أي من مدارس علم النفس والطب النفسي أن تقدم

تفسيرا مقنعا ومقبولا لمرض الهستيريا، بل أنه مازال هناك شك في ماهيتها: هل الهستيريا مرض قائم بذاته أو هي مجموعة من الأعراض التي تظهر في كثير من الاضطرابات النفسية والعضوية؟

علماء الفسيولوجيا يؤكدون أن مرض الهستيريا يحدث نتيجة لضعف ما في قشرة المخ، قشرة المخ هي المسؤولة عن تنظيم مراكز المخ المختلفة التي تقع تحت هذه القشرة، ولهذا تهرب هذه المراكز من سيطرة قشرة المخ، فيضطرب عملها، وينتج عن ذلك الأعراض الهستيرية المختلفة!

هذا ماخص وصف الحالة التي أنت واقع بها.

وفيما يخص العلاج فإن ذلك يستدعي دراسة الدوافع الخفية الكامنة وراء حدوثها وتعدد الصراعات التي تواجهها ومدى الاستفادة التي يحققها من ظهور هذه الأعراض. إنك بحاجة إلى عناية أكبر من مجرد علاج، لأنه إذا ماجاءت نوبة الكآبة والوجوم أصبحت في خطر من أن تنتحر. لذلك كان من الضروري أن تكون في مكان لا تخشى فيه على حياتك حتى تزول عنك تلك النوبة.

ومن حسن الحظ أن نجد أناس مثلك مستعدين دائما للنقاش والافتتاح.

إن العلاج الوحيد ذا الأثر المباشر يجب أن يأتي عن طريق الطبيب أو المحلل الذي يستطيع أن يقوم بفحص دقيق لعقل المريض. فإنه قد يصل إلى سبب دقيق لذلك الخوف أو تلك الفكرة الملحة المسيطرة. وفي مثل هذه الحالة قد يساعد المريض على التحرر من ذلك الخوف أو تلك الفكرة، غير أنه ليس من الحكمة دائما أن نحاول فحص هؤلاء المرضى فحصا كاملا، إذ يكفي أن نشير فيهم مايشئت تفكيرهم، وربما كان الانصراف إلى عملهم خير سبيل لتحقيق هذه الغاية، كما هو شأن تلك الحالة التي أنت واقع بها.

إن الطبيب العاقل أو المحلل النفسي يجب ألا يهمل أية وسيلة حتى ولو كانت الوسيلة الشفاء بالروحانيات أو نوعا من الدجل والشعوذة مما يثق فيه المريض ثقة عمياء، بل إن الطبيب نفسه قد يجد من الأسباب مايجعله يشجع المريض على سلوك هذا الطريق حتى يتخلص من متاعبه.

أجل هناك بعض أنواع العلاج مما هو أسوأ من المرض ذاته، لذلك وجب على الطبيب أن يكون حذرا قبل أن يشجع المريض على أن يضع نفسه في قبضة أحد أولئك الدجالين الذين في الواقع باحثون عن المال في غير حذر أو مبالاة.

إن الدجال في نظر القانون من يعالج المرضى دون مؤهل طبي معترف به من الدولة. أما فرويد فيجذب تعريفاً آخر: فالدجال هو من يقوم بعلاج الناس دون أن تتوفر له المعارف والكفاءات الضرورية. واستناداً إلى هذا التعريف، لم يتردد فرويد في الجزم أن الأطباء — وهذا ليس في أوروبا وحدها — يؤلفون بالنسبة إلى التحليل النفسي فيلقا كثيراً من الدجالين. فكثيراً ما يمارسون التحليل دون أن يكونوا درسوه أو فقهوا من أمره شيئاً. والنزاهة تقتضي منا أن نعترف ونقر بأن خطر المحلل الجاهل على المريض أقل من خطر الجراح غير الكفو. فالأذى المحتمل لا يتعدى مايلي: لقد بذل المريض جهداً لا مجدياً وأضاع أو أنقص فرصه في الشفاء. أضف إلى ذلك ماأصاب سمعة العلاج التحليلي من هبوط. وهذا كله شيء غير مرغوب فيه، ولكن لا وجه للمقارنة بينه وبين الخطر الناجم عن مبضع جراح (دجال). وفي رأيي أنه ليس لنا أن نخشى من تفاقم شديد ودائم في المرض العصبي من جراء استخدام الكفاءة للتحليل النفسي. فردود الفعل المستكرهه لا تلبث أن تمهد وتزول. وليس للضرر الذي يتسبب فيه طبيب وزن يذكر بالمقارنة مع صدمات الحياة ورضاتها التي كانت علة نشوء المرض. وكل ما في الأمر أن المحاولة العلاجية لم تعد تنفع على المريض.

وإذا كان اللاشعور خادماً مفيداً كما هو سيد مستبد بعيد المنال، فإنه يستطيع أن يسيطر علينا سيطرة كاملة، كما يمكنه أن يقدم أكبر العون والمساعدة. وأن أية فكرة ثابتة تستطيع أن تعمل في ناحية مايمكنها أن تعمل في الناحية الأخرى. فلماذا لايعمل الانسان على أن يفرس في عقله فكرة الراحة وكبح النفس؟

إن هذه الفكرة سوف تصبح على مر الزمن طبيعة ثانية فيه شأنها في ذلك شأن الفكرة الضارة المسيطرة.

٨٢ — الجنون الخلفي

إنني في الأربعين من العمر ، عازب ، أعمل مخرجاً في تلفزيون عربي شقيق .
وبحكم عملي أعرف الكثير من الفنانين والفنانات ، ومشهود لي بتفوق في وظيفتي .
أتاحت لي الظروف في فترة السنوات الخمس الماضية أن يكون لي دخل
مالي من أهلي يعادل عشرة أضعاف دخلي من عملي ، فكنت أصرف ما أقبضه من
إدارة التلفزيون في ليلة واحدة على أصحابي .

وبحكم السهر الدائم كنت أسرف في الدفع بعض الأحيان أكثر مما يصرف
أمير أو مليونير على أشياء معينة ، فهل تتصور أنني كنت أدفع ثمن تدخين
النارجيلة ما يعادل دولاراً في مقهى معروف في حين أنني أعطي الخادم الذي يأتيني
بالفحم المشتعل (لرأس النارجيلة) عشرة دولارات ، وهكذا قص على ذلك
الكثير .

ومع طول الأيام واستمرار هذه النمطية من الحياة التي كنت أعيشها ، بدأ
المال يشح من أهلي ، فتوفي والدتي ، وأصبحت معتمداً على راتبي الذي لم يكن
يشكل لي ، سوى حيز صغير في مصروفي .

أرجو التكرم بتحليل حالتي لعلمي أرتدع مما وقعت به ؟

زياد . د

ليس من السهولة تحليل حالتك ، ولكن المؤكد أنك واقع في الجنون الخلفي
Moral Insanity ، الحالة السيكوباتية . وهذه الحالة ليست شبيهة بالمرض العقلي
من حيث تأثيرها في القوى العقلية الذكائية للإنسان . ونستطيع القول أن حياة
السيكوباتي يمكن تلخيصها في مبدئين : نشدان اللذة بأي ثمن ، والحياة للحظة

الراهنة. ويذهب بعض أنصار مدرسة التحليل النفسي إلى أن الحالة السيكوباتية ضرب من الخلق العصائبي، ويرون أن الخلق العصائبي كالمريض النفسي كلاهما يعتمد على صراع لا شعوري دائر بين الأنا والهو .

ويعتقد كثير من الأطباء النفسيين أن عدد العصائبيين يتراوح ما بين ٣٠ — ٣٥٪ من عدد سكان أي دولة. والحقيقة أن نسبة التعساء بسبب الاضطرابات النفسية والعقلية أو الاجتماعية قد تكون أكبر من هذا إذا ملاحظنا بأن في حياة كل شخص تقريبا لحظات محددة طويلة أو قصيرة يشعر فيها بالاضطراب، وأن الأمور أفلتت من يده، أو يعاني من حالات يوشك فيها على الانهيار العصبي وأن أسلوبه في الحياة لم يعد يجدي معه .

وأول من أطلق عبارة الجنون الخلقى كان الدكتور بريتشارد عام ١٩٣٥ من بريستول حيث قال: أن هناك نوعا من الاضطراب العقلي لا يكاد يصيب الوظائف الذكائية، وإنما ينصب أساسا على حالة المشاعر والمزاج والعادات . وفي هذا النوع من الاضطراب تحرف أو تفسد مبادئ الخلق والسلوك ويضعف ضبط النفس أو يزول، ويصبح الفرد لا عاجزا عن المناقشة أو البحث في أي أمر من الأمور، ولكن عن أن يسلك في حياته الطريق السليم القويم. وظل تعبیر الجنون الخلقى علما على هذه الحالة حتى جاء كوخ في عام ١٨٨٨ فأطلق عليها اسم الحالة السيكوباتية متجنباً ماتضمنته التسمية القديمة من خروج عن التشخيص الطبي النفسي، إلى نطاق الحكم والإدانة الخلقية .

لو عدنا إلى الوراء وكشفنا أو حللنا طفولتك فسيتبين لنا أنك كنت (مدللا) من والديك أو أحدهما، حيث كانت طلباتك تلبى بأكملها دون مناقشة ومهما كان السبب، ضمن هذا الجو أتصور أنك نشأت وبهذا ترعرت إلى أن رأيت أن الأمور ما بين الواقع والمتاح تزداد مسافة بين هذا وذاك .

وعلى تكرار العادة كنت تسرف في هوك وسهراتك، مع سادية معينة تجعل بها خادم النارجيلة في حالة غير طبيعية حين تنقده عشرة أضعاف ثمنها. إنك كنت تتلذذ من مشاهدته وهو مبهورا حين تعطيه (البخشيش) وبين أن

تحجبه عنه في اليوم التالي .

أنت الآن على مفترق الطرق بين الواقع (الخيالي) الذي بنيته لنفسك
وعشت به ، وبين الواقع الذي استجد عليك بعد رحيل والديك و(انقطاع)
سبل النقود عليك بأضعاف راتبك .

إنك تجابه الآن امتحانا كبيرا فإذا استطعت الفوز فيه نجوت وإلا
فمصيرك سيكون مجهولا !!



٨٣ — الإيجاء الداخلي

سارت حياتي كأني حياة تلميذ مجد في دروسه إلى أن نلت الليسانس في الآداب . وقد أوفدتني الجامعة لنيل الدكتوراه في آداب اللغة الانكليزية ، وعدت إلى الرحاب الجامعي بعد أربع سنوات لأدرّس المادة التي اخصّيت بها .

وهنا أخذت مشكلتي تظهر وهي خشتي من تسلط الأضواء علي إذا مادعت الظروف لأن أقوم بأي عمل يظهرني أمام الناس ، فتراني أكاد أموت خوفا حين إلقاء محاضراتي .

قد تتساءل فيما إذا كنت عصبيا في حياتي العادية فاعلم أنني انسان عادي جدا ، ولكن جهازي العصبي يكون من القلق وعدم الثبات لدرجة أنه لا يقوى على تحمل أي ضغط خارجي .

أرجو التكرم بتحليل حالتي ؟

عبد اللطيف .و

أنت واحد من أولئك الناس الذين يعانون كثيرا من أعصابهم التي تخونهم في فترات حرجة وإن لم تظهر عليهم علائم العصبية في الأحوال العادية الأخرى ، إلا أن الاحساس بهذا الضعف الذي ينتابهم في إحدى الأزمات يؤثر على عقولهم تأثيرا شديدا ، وسرعان ما يدورون في حلقة مفرغة لأن تفكير الانسان في ضعفه يزيد في هذا الضعف ، كما أن إدراكه لهذا الضعف يدفعه إلى التفكير فيه من جديد .

إن مشكلتك تكمن في (اللحظات المميّنة) التي تمر بك وهي كيف تجابه الناس إذا كانوا سيصغون إليك ، ولكن ليس من الطبيعي أن تمر بهذا الشعور

في الظروف التي لا تعتبر جديدة تماما عليك .

وتتلخص مشكلتك وأنت الذي تصبح عصيبا فقط في حالة معينة أو أزمة خاصة في دعم ثقتك في نفسك ، وفي إدراكك لقدراتك الطبيعية الخاصة . وكيفية سيطرتك على أعصابك وبالتالي تعلمك ألا تشكو من أعصابك .

ومن المفهوم أنه لا يوجد إنسان قد وهبته إرادته السلطان المطلق الكامل على أعصابه . بل أن المشكلة هي سماح المرء لضعفه الأصلي لأن ينمو ويزداد ، فيترك الضعف والاستسلام يأخذان مكان التحكم والتوجيه .

كما أن الجهاز العصبي قد كون بدرجة أنه اذا ما أتى الانسان عملا مرة ، أصبح أيسر على هذا الانسان أن يسلك نفس الطريق فيأتي في هذا العمل مرة أخرى ، وأنه لأيسر على الانسان أن يسلك طريقا معبدا من أن يشق لنفسه طريقا جديدا . فإذا سلك دافع عصبي طريقا معينا ، أصبح من السهل أن يسلك الانسان هذا الطريق اذا شعر بمثل هذا الدافع العصبي الأول . وهذا في الواقع هو جوهر تكوين العادات والوسيلة إلى تعلم الأشياء في الغالب بطريقة لا شعورية .

لهذا كان من الأهمية بمكان أن نكون عادة ضبط النفس حتى أنه إذا ماجئات تلك الحالة الشاذة فإننا لا نكون تحت رحمة أعصابنا بل نحفظ بهدوئنا كالعادة ، ونقوم بواجبنا الذي ألقى علينا في غير اضطراب .

على ضوء هذا العرض يمكننا أن نلجأ إلى الإيحاء الذاتي ، لأن الإيحاء يؤثر في الجانب اللاشعوري من عقولنا ، حيث أن هذه الإيحاءات التي|غرست هناك ترقد هنيئة . فالشخص الذي تعوزه السيطرة على أعصابه يتعلم كيف يوحى إلى نفسه . وهذه الإيحاءات من شأنها أن تخلق فيه الإرادة التي كانت تعوزه في السابق .

يستهدف العلاج بالإيحاء انتزاع الذعر العصبي وغرس الثقة بالنفس مكانها ، فيعطي المريض إيحاء بسيطا أو إيحاءين يقوم بكتابتهما ثم يحفظهما عن ظهر قلب ، ويقوم بتريدهما في صباح كل يوم وفي غضون النهار . كما أنهما يكونا آخر شيء يفكر فيه في الليل . وهو في كل هذا لا يردد هذه الإيحاءات مجرد

ترديد ، بل ينظر إلى الورقة المكتوبة ويقرأ سطورها بكل مأوقى من تركيز . إن إطار العقل الذي تصفه الكلمات يجب أن نتصوره في درجة من الوضوح كذلك التي يستطيع المريض أن يتصوره عليها . وعلى هذا يكون تصوره طبعيا . فالخاطر الذي يخطر في العقل كفكرة مثلا يترك أثره — بالتكرار في اللاشعور . وبمضي الوقت يحصل الانسان على الشيء المرغوب فيه وفق الایحاء ، وبعد أسبوعين تُغير تلك الایحاءات المكتوبة .

أما بالنسبة لك ممن تصيبه نوبات الخوف من أضواء قاعة المحاضرات فيمكنك أن تقول مثل تلك العبارات .

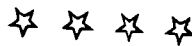
إني قوي ولأدع الخوف يتسرب إلى عقلي .

إني أحب إلقاء المحاضرات أمام طلابي وأتوق إلى ذلك .

والذي نقصده من هذا الكلام هو أن تدخل إلى عقلك فكرة إيجابية مسيطرة شبيهة بتلك الأفكار التي تريدها أن تسيطر على عقلك كلما كان عقلك عرضة لمثل هذه النوبات . ففكرة الخوف أو أية فكرة أخرى ، ماعدا الأفكار المشجعة طبعاً ، يجب أن تستبعد تماماً من عقلك .

ومن المستحسن أن تكون الإیحاءات دائما في صورة إيجابية فلا تعطى في شكل نهى ، فإن مجرد ذكر الشيء المنهى عنه يعد خطأ من شأنه أن يولد إیحاء خاطئا في الحال .

وأهم نقطة في نجاح العلاج عن طريق الایحاء الذاتي تتطلب تكرارا وتركيزا . وهذا التركيز هو في ذاته مفيد للعقل والارادة فهو يلوح سهلا ولكنه ليس من السهولة بالدرجة التي قد تتصورها .. إن ذلك يتطلب شجاعة ومثابرة حتى تكون النتيجة على الوجه الصحيح .



٨٤ — العمى النفسي

إني في الثامنة والثلاثين ، أعمل في التجارة ، رب أسرة مكونة من خمسة أطفال ووالدتهم .

نظرا للأوضاع الاقتصادية السيئة في بلادي تدهورت تجارتي وأصبحت على شفير الإفلاس ، فقررت أن أهاجر إلى بلد أفريقي وأجرب حظي في التجارة هناك .

وبالفعل سافرة إلى جمهورية الكاميرون وعملت هناك في شتى أنواع التجارة حتى أستطيع أن أقتصد من المال وأعود لأسرتي . وبعد عشر سنوات عدت إلى وطني ، ومن المطار إلى البيت أخذت سيارة أجرة ، أعطيت للسائق عنوان البيت . أثناء ذلك حاولت جاهدا أن أتذكر الشوارع والحوانيت والأزقة التي عشت بها وتربيت ، فنسيت كل ذلك ، رغم أن الشوارع هي ذاتها ولم تبين حديثا كما أفادني السائق .

إني في حالة من الفوضى النفسية لنسياني كذا أمر ؟

عزيز . خ

لو أنك أسهبت في وصف حالتك أكثر لأمكنني أن أتوصل إلى ماتواجه بشكل أعمق . و بوصفك الموجز لحالتك بالإمكان الاستدلال على أنك مصاب بما يعرف (العمى النفسي) وسأحلل لك مكوناته على أن تراجم الطبيب أو المحلل النفسي أن يتم الكشف عليك بشكل مباشر وهو الأصح .

وتعتبر حالات العمى النفسي حالات نادرة ، وحالات العمى اللفظي أي فقدان التعرف البصري المقتصر على حروف الأبجدية هي حالات أكثر عددا من تلك بكثير . أن حياتنا اليومية تنبسط وسط أشياء يدعوننا وجودها وحده إلى أن

نلعب دورا . من هذا يتألف مظهرها المؤلف . يمكن إذا أن تكفي الميول المحركة لمنحنا مسبقا عاطفة التعرف ولكن لنسارع إلى القول بأن شيئا آخر يقترن بها في أغلب الأحيان .

وعلى حين تتركب في الواقع أجهزة محركة ، تتركب بتأثير إدراكات يحللها الجسم تحليلا أحسن فأحسن ، فإن حياتنا البسيكولوجية السابقة موجودة : إنها تدوم بكل تفاصيل أحداثها المحددة في الزمان ، وقد أقام (برغسون) البرهان على ذلك فيما يلي :

تنتظر هذه الذاكرة التي يكفها عن العمل دونما انقطاع الشعور العملي النافع باللحظة الحاضرة ، أي التوازن الحسي المحرك لجملة عصبية مشدودة بين الإدراك والعمل ، تنتظر ببساطة ظهور صدع بين الانطباع الراهن والحركة المرافقة له كي تُمر صورها منه . نحتاج عادة ، كي نصعد مجرى ماضينا ونكتشف الصورة الذكرى المعروفة والمحددة والشخصية التي (يمكن) أن تناسب الحاضر ، نحتاج إلى جهد نستخلص به أنفسنا من الفعل الذي ينجح بنا إليه إدراكنا : هذا الإدراك يدفع بنا نحو المستقبل ، ومن الواجب أن نرجع إلى الماضي . وبهذا المعنى تبعد على الأغلب الحركة الصورة . ومع ذلك فهي ، من جانب ما ، تساهم في إعدادها . لأن مجموعة صورنا الماضية إذا بقيت حاضرة بالنسبة إلينا فهذا لا يغني عن وجوب كون التمثل الذهني المماثل للإدراك مختارا من بين كل التمثلات الممكنة . إن الحركات المتحققة أو التي هي في مجرد طور الولادة تعد هذا الاصطفاء أو على أقل تقدير تحدد حقل الصور الذي سنذهب إليه للقطف .

ويمكننا القول أننا بحكم تكوين جملتنا العصبية ، كائنات نستطيع فيها انطباعات حاضرة وحركات مناسبة ، فإذا استطاعت صور قديمة أن تتمدد بهذه الحركات تمدد تلك اغتنمت الفرصة كي تندس في الإدراك الراهن وتجعله يتبناها . فتظهر حينئذ فعليا لشعورنا ، على حين تبدو مبدئيا ملزمة بالبقاء مغطاة بالحالة الحاضرة . يمكن إذا القول بأن الحركات التي تحدث التعرف الآلي تمنع من جانب التعرف بالصور وتيسره من جانب آخر . يزيح الحاضر الماضي مبدئيا . ولكن من جهة أخرى ، وبسبب كون حذف الصور الماضية ناجما عن كفها عن العمل من

قبل الموقف الحاضر ، ستلاقي بسبب ذلك بالضبط الصور التي يمكن لشكلها أن يدخل في إطار هذا الموقف عقبة أقل شأنًا مما تلاقي في الأخرى ، وإذا استطاعت من ثمة إحداها أن تتجاوز العقبة فالصورة المشابهة للإدراك الحاضر هي التي ستخطوها .

وهناك ضريين من العمى النفسي : تارة الصور القديمة هي التي لن يعود في الحقيقة استدعاؤها ممكنا ، وطورا الصلة بين الإدراك والحركات العادية المرافقة له هي التي ستقطع لاغير ، إذ يحدث الإدراك حركات منتشرة في كل الجهات كما لو كان جديدا .

رب سؤال يتبادر إلى ذهننا في هذه اللحظة .

في الحالات التي يكون فيها التعرف انتباهيا ، أي الحالات التي تلتحق فيها الذكريات الصور التحافا منتظما بالإدراك الحاضر ، هل الإدراك هو الذي إنما يؤدي آليا إلى ظهور الذكريات ، أو هل الذكريات هي التي إنما تنتقل عفويا للملاقاة الإدراك ؟

وفي الإجابة التي تعطى على هذا السؤال تتوقف طبيعة العلائق التي سوف تقام بين الدماغ والذاكرة . في الحقيقة أن في كل إدراك اهتزازا تحوله الأعصاب إلى المراكز المدركة . وإذا كان انتشار هذه الحركة إلى مراكز قشرية دماغية أخرى يؤدي فعلا إلى انبجاس صور فيها ، فيمكن القول ، عند اللزوم ، بأن الذاكرة إنما هي وظيفة من وظائف الدماغ . ولكن إذا أثبتنا أن الحركة هنا شأنها في أمكنة أخرى لا يمكن أن تحدث إلا حركة ، وأن دور الاهتزاز الإدراكي هو مجرد نقل موقف معين إلى الجسم تأتي الذكريات فتندمج فيه ، فحينئذ ، وباعتبار أن كل مفعول الاهتزازات المادية يستنفده عمل التلاؤم المحرك هذا ، فقد وجه البحث عن الذكرى في مكان آخر . تأتي حسب الفرضية الأولى اضطرابات الذاكرة الناتجة عن آفة دماغية من أن الذكريات كانت تشغل المنطقة المصابة ومن أنها انمحقت وإياها . هذه الآفات تخص بالعكس ، حسب الفرضية الثانية ، فعلنا الناشئ أو الممكن ، فعلنا وحده على كل حال . فهي تارة تمنع الجسم من أن يتخذ ، تجاه شيء ، الموقف المناسب لاستدعاء الصورة ، وطورا تقطع صلات هذه الذكرى

بالواقع الحاضر، أي أنها، إذ تحذف آخر طور من أطوار تحقق الذكرى، إذ تحذف طور العمل، تمنع من ثمة أيضا الذكرى من أن تتحقق. ولكن لا يمكن القول لا في هذه الحالة ولا في تلك بأن آفة دماغية تبعد الذكريات إبادة حقيقية.

قيل أن الانتباه ملكة تحليل، وقد أصاب من قال ذلك، ولكنه لم يفسر تفسيراً كافياً لا كيف يكون تحليل من هذا النوع ممكناً ولا بأية عملية نصل إلى الكشف في إدراك ما عما لم يكن ظاهراً في البدء. الحقيقة أن هذا التحليل يتم بسلسلة من محاولات التركيب أو، والأمران سيان، بعدد معادل من الفرضيات: تختار ذاكرتنا بالتناوب مختلف الصور المتشابهة وتقذفها باتجاه الإدراك الجديد. ولكن هذا الاختيار لا يتم من قبيل الاتفاق. وما يوحى بالفرضيات وما يتحكم من بعيد في الاصطفاء هو حركات التقليد التي سيستطيل بها الإدراك والتي ستسد مسد إطار مشترك بين الإدراك والصور المتذكّرة.

إن الذكريات الشخصية. ذكرى الشوارع والحوانيت، وهي محددة تحديداً مضبوطاً ويمكن لسلسلتها أن ترسم مجرى حياتنا الماضية، تؤلف مجتمعة آخر غلاف لذاكرتنا وأوسعها. ولما كانت في جوهرها عابرة، فهي لا تصير مادية إلا اتفاقاً، سواء جذبتنا تعين محدد بالعرض لموقفنا الجسدي أو أفسح اللاتعين نفسه لهذا الموقف المجال لتقلبات ظهورها. إلا أن هذا الغلاف الأقصى يضيق ويتكرر دوائر داخلية وذات مركز مشترك، دوائر تدعم، باعتبارها أضيق، نفس الذكريات وقد نقصت وبعدت أكثر فأكثر عن شكلها الشخصي الأصيل، وتمكنت أكثر فأكثر، في ابتدائها، من أن تنطبق على الإدراك الحاضر وتعيّنه كما يضم نوع الفرد من أفرادها. ويحين حين تندمج فيه الذكرى وقد ضوّلت على هذا النحو في الإدراك الحاضر، بحيث لا يمكن القول أين ينتهي الإدراك وأين تبدأ الذكرى، في هذه اللحظة المحددة تماشي الذاكرة تفاصيل الحركات الجسدية عوضاً عن أن تظهر تمثلاتها أو تمحوها كما تشاء.



٨٥ — سيكولوجية الأسطورة

تقع قريتي على جانب البحر الميت، وفيها يتناقل السكان رواية الأساطير عن قريتهم، والبطولات التي كانوا عليها والوحوش التي صارعوها، بينما أرى الواقع خلاف ذلك.

كيف تحلل الجانب النفسي للأسطورة؟ علي . ع

يظهر التحليل النفسي للأساطير في جلاء ووضوح على أنها تمثل بطريقة تنكيرية أعمق رغبات الجنس البشري ومخاوفه البدائية. وميكانيزم التنكر مثله مثل الدافع إليه، يماثل ميكانيزم الأحلام. وقد أظهرنا كثير من دارسي الأساطير قبل فرويد على التشابه البعيد المدى بين الأحلام والأساطير. فالطاقات التي كان يستعصى تحويلها إلى أعمال فعلية واهتمامات واقعية في الحياة كانت تجذب نفسها وتعبيرا فيما تحققه الأساطير من إشباع للرغبات، وكان ذلك أوضح وأظهر في مجال قصص الجنيات وقد تحررت الأديان الراقية من طبيعتها الأسطورية الأولى وذلك باتصالها بشؤون الحياة الواقعية، واهتمامها بتحقيق أهداف أخلاقية أسمى.

وفي صفوف الأسطورة الأقرب إلى الصبغة الدينية، وخاصة تلك التي نصادفها في مصر القديمة وعند اليونان، نجد أن طبيعة الأسرة واضحة في مضمونها ولها طابع غريب لا يصطدم مع مثلنا العليا عن حياة الأسرة فحسب، بل على الأغلب، مع المثل العليا لنفس الشعب الذي يؤمن بالأساطير. فلسنا نغالي إذا قلنا أن موضوعاتها الرئيسية هي الزنا بين المحارم والخصاء، وفي ذلك تتمثل ألوان متعددة من الاغتتيال والاتصالات الجنسية في الأسرة، ولكن هذه الموضوعات هي من خصائص حياة الطفولة، وتظل راسبة في أعماق لا شعور الرشد ولا تبرز إلى السطح، أي الشعور، إلا نادرا جدا. وفي أيامنا هذه يمكن التعبير عن هذه

الموضوعات ذاتها لا في اعتقاد أسطوري بل في مرض عصابي . إن أشكال الأساطير إن هي إذن إلا بديل موجد لأعضاء الأسرة الواحدة .

وأبسط الخرافات هي تلك الخرافات المألوفة لنا حيث نجد أن فعلا معيناً مثل رش الملح أو السير تحت سلم يجعلنا نشعر بأنه يجلب السعادة أو الشقاء . ونقول إننا (نشعر) بذلك لأن هنالك خرافات متواترة لا يعتقد فيها اعتقاداً حقيقياً . فعندما يكون هنالك شعور بأنه قد يكون هنالك (شيء ما) فيها ، فمن الأكيد أن ثمة رابطة تداع انعقدت في ذهن الشخص بين الفعل وفكرة لا شعورية . هذه الفكرة اللا شعورية التي نحن بصدددها هي هي نفسها دائماً على الأغلب عند أناس مختلفين ، ذلك لأن الرابطة تنتمي إلى مجموعة رموز نمطية عالمية على الأغلب . وعلى ذلك فمعظم هذه الخرافات يسهل تفسيرها على ضوء معرفتنا بالرمزية . بعض هذه الأفعال سعيد على نحو ما ، وبعضها الآخر يجلب الشقاء ، وفي أغلب الحالات نجد نفس الفعل يجلب السعادة حيناً والشقاء حيناً آخر تبعاً للسن والموطن والملابسة التي يحدث فيها . وفي جميع الأحوال نلاحظ أن هنالك شعوراً بأن للفعل مغزى غامضاً . وتفسير ذلك أن الفعل في اللاشعور ، الذي يرمز له بفعل تافه في الشعور ، هو لذة مكبوتة ، فسوء الحظ في اللاشعور هو العقوبة على هذه اللذة ، وحسن الحظ هو التمتع بهذه اللذة دون ما عقوبة ، ويمكن أحياناً تحية العقاب جانباً بأفعال مطمئنة مخففة من قبيل لمس الخشب ، وهي بالطبع أفعال رمزية أيضاً . هذه الأفعال الثانية التي تهدف إلى الطمأنينة ، تؤلف المضمون الرئيسي لبعض الخرافات ، مثل ذلك خرافات جنوب أوروبا الخاصة بالعين الشريرة .

إن الأساطير قصص قديمة جدا شائعة بين كل الشعوب ، ونحن نلمس مدى تغلغلها في الكيان الثقافي للشعب ، ولقد عاشت آلاف السنين وستعيش لخلودها ولما فيها من رموز . وإذا كانت الثقافة عند بعض المفكرين ، أنها زبدة مايتبقى في الوجدان بعد نسياننا ماحصلنا ، فإن الأساطير تكون الخمائر الأولى التي بنى عليها الأدب الإنساني ، ذلك الأدب الذي تقام أوضاعه على الأدب الشعبي ، أي الفولكلور .

والأساطير تبين لنا أنه لا يوجد شعب قد خلا بناؤه الفكري منها . وهي في الغالب تصور أو ترمز إلى الجانب الجنسي ومدى تسلطه على العقل البدائي ، كما أنها تصور الطابع الاجرامي للخلق الإنساني وتتلور فيها الاتجاهات الشريرة في النفس الانسانية . فهي تصور إنا يتخذ على أبيه لغيرته على أمه فيقتله أو يخصيه .

وهنا ينبغي أن نذكر تلك النبضات أو الاحساسات الجنسية الغامضة في الطفل التي تعم جسمه وتبقى فيه طيلة حياته وإن كانت الحدة فيها تتحيز أجزاء معينة عندما يكبر أو يراهق . وتصور الأساطير أيضا حوادث تاريخية معينة ، بعضها يرمز إلى (الزمن) . فأسطورة (كرونوس) الذي كان يأكل أولاده ترمز إلى الزمن الذي يطوي أجزاءه أو أيامه طيا . وبعضها يرمز إلى الطبيعة . فأوزيرس الذي تمزق جسمه ودفنت جثته في أمكنة عديدة بمصر تمثل خصوبة الأرض في كل مكان وإلى انتشار زراعة الحبوب ، فإن أوزيرس هو إله الخصب وإله القمح . وقد ربط الفكر البدائي الأساطير بالدين لأنها تدور غالبا حول الآلهة والسحر والطوطمية والتقاليد التي قد يرمز فيها الزنى المقدس إلى الاخصاب الجنسي وأيضا إلى خصوبة الأرض والحيوان والانسان .

وكي يوضح المحللون النفسيون كيفية تكوين صورة عن الاسطورة افترضوا وجود فترة بعيدة من الوقت عندما كانت الدوافع الانسانية البدائية والدوافع الجنسية الطائشة مسيطرة على عمل الانسان وفكره الواعيين . ويعتقد أن خلال هذه المدة لم يجد الناس ضرورة أو مقدره على خلق الأساطير . إلا أنه مع تطور البشرية كان لا بد لهذه الدوافع الانانية البدائية والدوافع الجنسية الطائشة من أن يتخلى عنها تدريجيا في العمل والفكر الواعي ، إلى درجة ملحوظة على الأقل . وأصبحت هذه البواعث مكبوتة — ولكنها تحذف بكليتها ، لذلك نشأ بدلا منها تدريجيا اشباعات عن طريق التخيل وتوقفت على مرور الزمن الاشباعات العلنية الأهلية . وهذه الاشباعات البديلة مكنت بدورها الناس من قمع بواعثهم الاجتماعية الهدامة بنجاح وتقدم إلى درجة ما .

ومنذ ذلك الحين فصاعدا أصبح تبدل تكوين التخيلات معقدا . ويعبر عن البواعث البدائية في الأسطورة بشكل مخفي ، ولا تتناول هذه الأساطير الجنس

البشري إذ لو فعلت ذلك لسببت الكثير من الخجل، لذلك فهي تعزى إلى أشخاص هم فوق البشر وإلى أجرام سماوية غريبة وإلى آلهة تحكمها أو إلى أبطال يرتفعون إلى مصاف الآلهة. وهذا هو ربما السبب أن الأسطورة تمثل في الظاهر نوعا سخيفا من المعرفة المتعلقة بالطبيعة، وتجسد في نفس الوقت بطريقة غير ملائمة بعض صفات البشر التي من شأنها اتمام شكل الأسطورة. وعلى كل حال فإن كبح العواطف البشرية هو الذي يوجد القوة الغريزية لتكوين الأسطورة.

وهناك نقطة أخرى ذات علاقة بالموضوع لا بد من ملاحظتها في هذه المناسبة، وهي الظن أن النشاط العملي في الحياة اليومية الذي يقصد منه إطالة العمر ورفع مستوى المعيشة لم يكن يحظى بتقدير الانسان في العصور الغابرة المظلمة، وقد وجد الناس في عصر من العصور الأولى أن الضرورة تقضي بأن يسيروا أعمالهم بمساعدة أعمال رمزية غريبة الشكل. وقد عزا الانسان الموهوب في نسج الخيالات والأوهام في قديم الزمان صفاته العاطفية الخاصة إلى عمليات طبيعية. ونسج هذه العمليات ضمن اختباره العقلية بطريقة شبيهة بطريق العصابي الذي يسقط مشاعره العدائية على الآخرين، وأعتقد، على الأقل شعوريا، أنهم هم الذين يعادونه لا هو الذي يعاديهم. وقد زودته عمليات الطبيعة بمواد الأسطورة لا بدافعها. وفي نفس الوقت عزا لعمليات الطبيعة صفات انسانية وقد أصبحت هذه تمثل في الأسطورة إرادة الآلهة.

ويبدو أن ميكانيكيات تكوين الخيالات والأوهام اللاشعورية وخلق الأساطير لا تساعد فقط وبوجه عام على حصول المرء على اللذة والابقاء عليها من أعماله ورغباته وأفكاره المقدرة لها أن تصد وتكبت، ولكنها تساعد أيضا على أفكار وأبطال تأثير الاختبارات المؤلمة وغير المسرة التي يفرضها الواقع على الانسان.

وفي حين يشترك الحلم والأسطورة في كثير من الصفات فهما ليسا متماثلين. فالأسطورة تشغل مركزا وسطا بين الحلم وحياة اليقظة بشكل أشبه بأحلام اليقظة.



٨٦ — الحرب النفسية

يمكنني القول أن مشكلتي بدأت منذ طفولتي ، واستمرت معي حتى وصلت إلى نهاية دراستي الجامعية ، والمشكلة إننا نعيش في حي شعبي ، فالناس يلبسون الجديد من الثياب إلا أن أفكارهم ومعتقداتهم قديمة بالية . وقد حدث وأنا في الصف الثالث الابتدائي أن كانت لي زميلة واقعة تحت تأثير رجل كبير استغلها — وأنا أدرك الآن فقط أنها كانت ضحية — هذه الزميلة نقلت إلي ماتفعله ، فإذا بي دون أن أدري معنى لكلامها أكتب ببلاهة كلمة بذينة على باب الفصل . وماحدث أن اكتشفت المدرسة ما فعلت فقامت بعقابي أنا وزميلتي على مرأى من الفصل كله . وكنت من المتفوقات ، محسودة من الزميلات ، وإذا بأهل الحي يتعقبوني بالكلمات الجارحة ، واستباحوا لأنفسهم بأن يلطخوا سمعتي وينسبون إلي أشياء ظلما .. واستمر تشويه سمعتي بينهم من عام إلى عام حتى وصلت إلى كلية الطب ، وكل منهم يضيف إلى ما حدث قصصا وحكايات ويعززونها بما حدث مني في الصغر . وأصبحت نظرات الناس في الحي تؤلني ، فمعظمهم مجمع على أنني سيئة الخلق .. والله يعلم إنني لست كذلك .. حتى من يحاول التقرب مني يتطوع الواشون بالاساءة إلي فيبتعدون عني . كأن الكلام أصدق من تصرفاتي معهم . وأخيرا ارتبطت بقريب لي بالخطبة . وكنت أتصور أننا متفاهمان . وبعد أن عرفته أكثر اتضح لي أنه ليس الشخص الذي أتمناه ، فهو لا يحاول أن يدرس المزيد على مؤهله الجامعي ، ولا يقرأ ، وليست له اهتمامات سوى المظهر ، فتركته وإذا به ينضم إلى الطابور الكبير الذي لا ينفك محاولا النيل مني .

إني أواجه مازقا صعبا أرجو أن أقرأ تحليلكم لوضعي هذا؟ فاديا . ب

أصح تعبير عن وضعك الحالي هو أنك تواجهين حربا نفسية مريرة ، أي

أنك تواجهين حملة شاملة تستخدم فيها كل الأجهزة والأدوات المتاحة للتأثير في عقول وأفئدة جماعة محددة، بقصد تدمير مواقفك وإحلال مواقف أخرى تؤدي إلى سلوك يتفق مع مصالح الطرف الذي يشن هذه الحروب .

ويستفيد أصحاب الحرب النفسية من الأخطاء الطبيعية التي تحدث معك في حياتك العادية، غير أن توقيت بلوغ الحرب النفسية ذروتها له أهمية بالغة، فلن يشتد سعيرها والخطأ قائم، إنما تبلغ ذروتها عندما تبذل الجهود لاصلاح الخطأ.. في هذا الوقت بالتحديد، وفوق المعابر التي يتم فوقها الانتقال من الخطأ إلى الصواب تتم العمليات الناسفة المدمرة، وذلك بتحويل عملية الانتقال من الخطأ إلى الصواب إلى عملية تغيير جذري شامل، تغيير انقلابي لأفكارك كلها .

ويقول أدلر إن علم النفس الفردي يختلف عن المدارس التي تميل غالباً نحو التفسير الميكانيكي للنشاط الإنساني في أنه يصطنع (أبداً الكلية) أي ينظر إلى الكائن في مجموعه، ويتبع هذا المبدأ حتى آخر نتائجه فيؤمن أن الغائية تسيطر على النفس الإنسانية، فلم يعد يعني خلال البحث في العمليات العقلية بالتماس الجواب عن (لماذا) بل عن (إلى أين) . وعلم النفس الفردي لا يبحث في أجزاء العقل أو النفس بل في العقل كله . ولا يهتم مثلاً في دراسة الإحساس أو الانفعال، بالعناصر الحسية أو الأصول الانفعالية أو الفسيولوجية، بل بالهدف أو الغاية من الإحساس أو الانفعال . فإذا التمسنا في أية ظاهرة نفسية ما يهيء لنا أي تفهم للشخص، لم نستطع ذلك إلا إذا نظرنا إليها معتبرين إياها إدراكاً لغاية معينة، ذلك لأن المثل الأعلى للشخصية الذي يتخذه الفرد يبقى عاملاً فعالاً على الدوام، ويحدد الاتجاه الذي يصطنعه الشوق أو الميل أو الانتباه، ويلزمها على الدوام بالتصويب نحو أهداف عينت من قبل . |لأن الغائية التي تميز السلوك النفسي تحدد لمختلف ضروب النشاط الإرادي وغير الإرادي، سبلاً معينة ينبغي أن تسير فيها حتى تبلغ الهدف الذي عين لها . وقد بلغت هذه الظواهر من الوضوح والجلاء حداً دفع بالفلاسفة والسيكولوجيين، في كل عصر، إلى التسليم بتدخل مبدأ الغائية (في كل شيء) حتى في الأمور التي لا تتطلب سوى محاولة بسيطة للتوجه الإرادي المحدود نحو نقطة يعتبرها المرء ثابتة راسخة .

إن الانسان بطبعه لا يعرف الخير أو الشر، فإذا تحدث عن المعايير الخلقية قال أنه ينبغي أن تحكم على الفعل لا في نفسه، بل على ضوء حياة المرء كلها، والظروف التي تحيط به، ويدعو الانسان العاقل إلى أن الحكم ينبغي أن يصدر على النية نفسها. ويقول أدلر: لعل المرء إذا فاض كرمه، وكثر إحسانه وبذله، لم يكن يتبغي في ذلك البذل سوى عون على تحقيق رغبته في القوة، يغبه عن طرائق الكفاح والهجوم الأخرى، لأن المرء في تظاهرةه بالبذل وما يحاط به من مظاهر التكريم، وما يستشعره لذلك من رضى، يعطي في الواقع، أقل بكثير مما يأخذه.

ويرأى أرسطو أن الفضيلة وسط بين طرفين هما الافراط والتفريط. وهي كما قال أرسطو أيضا، وسط بالاضافة إلينا يتغير تبعا للأفراد والأحوال، فالترام الوسط الفاضل يجب أن يراعى فيه (من وأين ومتى وكيف ولِمَ) — ويردد أدلر مثل هذا حين يذكر: أُلْ تقويم خلق الانسان، لا يمكن أن يكون، إلا إذا عرفنا ظروف عيشه وشكل بيئته والبواعث التي تدفعه إلى انتهاج السبيل الذي يسير فيه. وإذا كان أرسطو قد ذكر أن الشجاعة وسط بين التهور والجبن، وأن الاعتدال وسط بين الشره وجمود الشهوة، وأن السخاء وسط بين التبذير والبخل، فقد عرض أدلر عند حديثه المستفيض المفصل عن الحالات الشاذة، إلى الحكم عليها بذلك لافراط صاحبها أو تفريطه، وحكم على أصحابها لذلك بالمرض: فشدة التقشف أو الاسراف في الشهوة مرض، والامعان في القسوة أو الشفقة مرض، وصاحب الضمير المتبلد مريض مثله في ذلك مثل من يببالغ في الشعور بالنبل ومن تطفئ عليه روح الفروسية فيحاسب ضميره حسابا أشد مما يطلب إلى الفرد في الظروف السوية.

ويقول أدلر بالاختيار، فينقض رأي الجبريين الذي يقول بأن كل نشاط إنساني يخضع لما يحدده كما يخضع المعلول للعلة، غير أنه لا يطلق ذلك الاختيار إطلاقا بل يرى أن المشاكل التي تقابل المرء، والمواقف التي تعترضه، تصين له إلى حد كبير، السبيل الذي ينتهجه في حياته.

إذا كانت لي من كلمة أنني بها تحليل مشكلتك فإنه من الأفضل انتقالك من الوسط الذي تعيشين به ولو فترة زمنية فإن ذلك كفيلا بالحد من الحرب النفسية المشهورة عليك.

٨٧ - الأطفال الشواذ

أنا في السنة الثالثة حقوق . لي عدة أخوة بينهم أخ في الثانية عشرة من العمر لا يتمتع بالنمو الجادي من الوجهة البدنية أو العقلية وهو مصدر تفكهة لأولاد الجيران ، كما يجد صعوبات جمّة في حياته الدراسية ويستعصي عليه السير على قدم المساواة مع أقرانه .

فكيف يتم علاج هكذا أمر !!

وليد . ن

تميز الأطفال غير العاديين من غيرهم ليس من السهولة كما تصوره خصوصا إذا كان انحرافهم أو شذوذهم طفيفا لم يصل إلى حد البلاهة أو العته . ولذلك فهم غالبا مايتركون وسط الآخرين ولا يتنبه المدرس أو المرابي إلى حالتهم إلا حين يشعر أنهم لا يستطيعون متابعة الدرس كالآخرين .

ويعتقد كثير من الناس عند ملاحظة ظواهر غير طبيعية في الطفل أن هذه الظواهر لا أهمية لها وأنها سرعان ما تختفي ويعللون أنفسهم بقول بعضهم أن الطبيعة تقوّم نفسها بنفسها . ولكن إذا كنا نعتبر بذلك عن رغبتنا فليس معنى ذلك أنه الواقع في جميع الحالات . نعم قد نشاهد أحيانا أطفالا يعرضون مافاتهم ويكملون النقص الذي كان يعترهم في طفولتهم الأولى ولكن هذا الأمل لا يتحقق دائما وقد تختفي علامات النقص التي كانت تقلق بالنا ولكن اختفاءها لا يكون إلا في الظاهر . والحقيقة أنها حين تختفي تظل كامنة ثم تتحول إلى حالات أخرى تظهر فجأة على شكل آخر لم نكن نتوقعه . والمسألة الأخرى التي نود أن نشير

إليها هي مسألة الوراثة، وهذه مسألة شائكة تناولها كثير من علماء النفس بالبحث ولم يهتدوا فيها بعد إلى رأي حاسم. فكثيرا ما تميل إلى تفسير الشذوذ الذي نلاحظه في الطفل بأنه وراثي. وسواء أكان هذا التفسير هو الحقيقة أم لا فإنه على كل حال يطوي بين ثناياه فكرة الاستسلام للقدر وهي فكرة قد تثبط كثيرا من العزائم وتجعل البعض يقول بأن لا داعي للتفكير أو محاولة العلاج مادامنا أمام ظاهرة وراثية، ولكن التجارب العملية أثبتت العكس. فليست العيوب الوراثية مما يجب أن نخشاه كثيرا، وحتى في حالة وجودها لا يجب أن نفقد الأمل في علاجها. فبهما يترتب على النقص الوراثي من نتائج حتمية فإن هذه النتائج يمكن مقاومتها بمؤثرات تححو أثرها شيئا فشيئا.

هذا وقد اتخذ الاهتمام بتربية الأطفال الشواذ شكلا عمليا منظما في البلاد التي استطاعت أن تحظى بمقدار وافر من الاستقرار في النظم التعليمية. فاستطاع أولو الأمر أن يدركوا الفائدة العظمى التي تعود على الأطفال وعلى المدرسين أيضا حين يتحرر الفصل العادي من الحمل الثقيل الذي يعوق تقدمه نظرا لوجود بعض الشواذ فيه. كما تبين لهم أن هؤلاء الشواذ أنفسهم إذا وضعوا في فصول خاصة تقوم على تربيتهم بطرق خاصة تتلاءم مع حالتهم العقلية فإنهم يستطيعون أن يعوضوا ما فاتهم من التأخر ويخطوا بخطوات واسعة نحو التقدم الفكري والخلقي.

ويعرف الشذوذ العقلي عادة بأنه نقص في بعض المراكز العصبية مما يؤدي إلى اضطراب في النمو العقلي والخلقي ويجعل الشخص الذي يصاب به لا يستطيع أن يتكيف بالوسط الذي يعيش فيه. وهذا الاضطراب ينتج إما عن نقص في الجهاز العصبي وراثي أو مكتسب وإما عن توقف أو تأخر في نمو هذا الجهاز وإما أخيرا عن تسمم في بعض الخلايا العصبية على أثر أمراض تعترى أجزاء أخرى من الجسم. فمن المسلم به الآن أن مركز العقل يحتل جزءا من المخ، فالطفل الشاذ عقليا هو الذي يكون مصابا بمرض أو خلل في هذا العضو. وقد يكون هذا الطفل نفسه مصابا بضعف في الجهاز العضلي أو في الجهاز التنفسي مما يؤدي إلى مضاعفة مرضه العقلي، ولكن هذه الأمراض وحدها لا تكفي لتكون

سببا فيما يعانیه من ضعف عقلي . وعلى ذلك فما يعتري الطفل من نقص في كيانه لا يمكن أن يؤدي إلى الشذوذ العقلي إلا إذا كان لهذا النقص رد فعل على جهاز العصبي .

ويستخدم الفن في الوقت الراهن كوسيلة للكشف عن الاضطرابات السلوكية والنفسية والعقلية وانحرافها وهو يسير بخطوات سريعة . ويمكن القول بأن هذه الوسائل الإسقاطية تهدف بوجه عام إلى سير أعماق اللاشعور بما تمهد للمريض من سبيل الإفصاح عن أحيته بلغة رمزية، إذ لا يجروا أو لا يستطيع التعبير عنها بالكلمات . وتقع هذه الوسائل الإسقاطية في إحدى مجموعتين :

الأولى : تركز استجابات المريض على مواد بصرية، معدة خصيصا لذلك الغرض، ومن الأمثلة عليها اختبار روزشاخ .

والثانية : تتضمن وسائل إسقاطية أكثر مرونة وتلقائية من الأولى . ومن الأمثلة عليها العلاج باللعب أو مايقوم مقامه مثل تحليل الكتابة والإيماءات . وتتضمن هذه المجموعة أيضا الفنون الابداعية مثل الموسيقى والدراما والرقص والنحت والتصوير .

ويمكن أن تشمل هذه الوسائل الإسقاطية أيضا العلاج بالعمل إذا كان العمل يتناول صناعة فنية، وإن كان الهدف هنا يرمي إلى الاتقان الحرفي للصناعة أكثر مما يرمي إلى الخلق والإبداع . والعلاج بالعمل هو الوسيلة المفضلة، والناجعة في كثير من الأحيان، في علاج الذهان (المرض العقلي) .

وتستمد الوسائل الإسقاطية الفنية مادتها من الموارد الداخلية للمريض، ومن ثم قيمتها في الإفصاح عن بعض الصراعات القائمة بداخل نفسه، مما يتصل ببعض خبراته المؤذية أو بشعوره بالقلق وعدم الأمن . وقد يتناول هذا الإفصاح جانب الوقائع الفعلية في حياة المريض، أو قد ينبه من جديد خبرات واقعية أو وهمية عرضت له أثناء طفولته، أو قد يمثل رغباته وأحلام يقظته فيما يتعلق بحاضره ومستقبله، ولكنه على أي حال قد يكون في ذاته ذات قيمة علاجية للمريض، كما أنه قد يعين الطبيب على كشف سبل جديدة في العلاج .

إن استخدام الفن كوسيلة إسقاطية تلقائية مع الشواذ من الأطفال أقرب إلى النفع والفائدة في المرحلة السابقة للمدرسة، قبل أن تكون المدرسة بدروسها التقليدية في الفن قد حدثت من تلقائية الطفل في التعبير الفني، فتختفي دلائل التكيف السيء وراء الاجراءات المدرسية الرسمية. ومن ذلك أن النزعة الخطيرة إلى التراجع والنكوص قد يخطئها الكثيرون فيخلطونها بالطاعة السلبية التي يعدها بعض المدرسين من دلائل الطفل (الحسن) كما أن النزعة إلى السلوك الإندفاعي قد تطابق الإستجابات المتحجرة التي ترضى مطالب المدرسة ولكنها تحد من الترقى المتزن لشخصية الطفل.

على أن رياضة الطفل على التعبير الفني ليست بالسهولة التي قد يخالها البعض، فإنها تحتاج في التمهيد لها أولاً إلى أسابيع من التحدث إلى الطفل والتعرف إليه وتشجيع الخبرات التلقائية التي قد تعرض له أثناء اللعب أو الحديث، ثم تحتاج بعد ذلك إلى تحرير الطفل من الفكرة المدرسية التقليدية عن العمل الفني التي تقتصر على النقل من نماذج موضوعة تضيع معها القدرة على الابتكار، وتحتاج بجانب هذا وذاك إلى اقتناع الطفل بأن استجابته للحياة جديدة بأن تلقى منه العناية في التعبير عنها، فإن الغالبية من هؤلاء الأطفال يفضون من قيمة انتاجهم التلقائي لأنه لم ينقل عن نموذج موضوع، ولا بد من اقناعهم أولاً بأن الخبرات والانفعالات، السارة منها وغير السارة، هي مادة الفن الإبداعي. فإذا بدأ الطفل يعبر عن دنياه الداخلية والخارجية ويرى استجابة من حوله لذلك التعبير فإنه يأخذ في الاطمئنان إلى نفسه والثقة بها، ويمضي قدماً في مناطق مجهولة من التجربة في الفن. وكلما وفق الطفل في الكشف عن طرقه الخاصة التي يعبر بها عن كبتة وصراعاته الدفينة زاد سرورا ودهشة، وانطلقت شكوكه ومخاوفه ومواضع كرهه الصامت وقلقه تفصح عن نفسها بصورة تخيلية أو موضوعية في انتاجه الفني.

ويلقى اللعب كثيراً من الضوء على علاقة الأخوة بعضهم ببعض، ومن ذلك أنه قد يكشف عن ارتباط مشكلة الطفل بانحراف عصابي عند أخوته، فتتاح الفرصة لعلاج الاثنين، بل قد يكون علاج الطفل في علاج أخيه العصابي.

ومن العوامل الأساسية في العلاج شخصية المعالج. ومن المتعذر التنبؤ قبل بدء العلاج أيهما أجدى في حالة معينة: أن يكون المعالج رجلاً أو امرأة، وإن كان من السهل، سيان في النجاح أن الفشل، أن نرد النتيجة إلى علاقة الطفل بالبديل الوالدي، رجلاً كان أو امرأة.

ويحاول الطفل، من خلال علاقته بالمعالج، أن يحل مشكلاته مع أسرته أو مع البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها. فالعلاقة بين المعالج والطفل هي في الواقع أداة العلاج، إذ عن طريقه يسقط الطفل ما بنفسه من قلق وكراهية على المعالج، وكثيراً ما يحدث، وخاصة مع صغار الأطفال، أن يطلق الطفل أثناء اللعب على المعالج (أمي) أو (أبي) دون أن يدرك التحويل. ومن الممكن استغلال المواقف الإيجابية والسلبية على السواء لمساعدة الطفل على الاستبصار بدوافع سلوكه.

ويجب أن يتم العلاج باللعب في غرفة خاصة هي غرفة اللعب، حيث تكون سهلة التنظيف، متينة الأثاث، بها أنواع كثيرة من اللعب، كما يجب أن تتيح للطفل فرصة التعبير المطلق (الحر) بأقل قدر مستطاع من القيود. والطفل الذي يقصر اختياره على لعب معينة قليلة إنما يشير بذلك إلى أن هذا اللعب تقابل حاجة عصابية عنيفة عنده.



٨٨ - خالف تعرف

يعمل أخي معلما في إحدى المدارس الإعدادية وهو في الثالثة والعشرين من عمره، رقيق المعشر، دمث الأخلاق، علته التي نشكو منها نحن أخوته ووالديه هي أخذانه مبدأ (خالف تعرف). ومع الاحترام لهذا المبدأ الذي يفتح الطريق إلى المعرفة والعلم.. لكن مأساة أخي هي أنه يمارس هذا المبدأ كعادة فسيولوجية أكثر مما هي عادة تحليلية، وهذا الأمر يوقعه ويوقعنا معه في بعض الأحيان في مشاكل و (مطبات) نحن في غنى عنها، وقد أدت به إحدى هذه الحوادث إلى دخوله السجن لبضعة أيام.

أرجو تحليلكم هذه الحالة؟

نعم. ي

أطلق سالتز، وهو أحد علماء النفس، على منهجه في العلاج النفسي اسم (العلاج بطريق الفعل المنعكس الشرطي) منطلقا تماما من مفاهيم نظرية بافلوف، وفي ذلك يقول سالتز:

فكما أن كلب بافلوف تعلم أن يفرز اللعاب عندما يذق الجرس، كذلك الطفل الإنساني يتعلم أنواعا كثيرة من السلوك بطريقة شرطية من بيئته، ومن غير إرادته. فإذا ما كانت جميع أفعال الطفل تقابل من الأم بأوامر رافضة (لا. لا تفعل هذا)، فإن الطفل سيكون انفعالاته وينسحب إلى نفسه، تماما عندما كان المحرب في تجارب بافلوف يعاقب الكلب بسبب إفراز اللعاب. وتعتبر بافلوف فإن إفراز اللعاب عندما يذق الجرس مؤذنا بظهور الطعام يعتبر مثلا للاستشارة الشرطية. أما إذا أخذ الجرس يذق مرة تلو الأخرى دون أن يصحبه طعام، أو إذا عاقبنا الحيوان عندما يرن الجرس بدلا من تقديم اللحم، فإن إفراز اللعاب سيتوقف. وهذا يعتبر مثلا للكف الشرطي.

وبناء على هذا القصور نجده يميز بين نمطين من الشخصية الانسانية: الشخصية المكفوفة أو المقيدة وهي شخصية منسحبة، وحييسة لانفعالاتها، وعاداتها، وتقاليد المجتمع وعاداته، والشخصية المنطلقة، أو المستتارة وهي شخصية تلقائية، وإيجابية، ومباشرة، وخلق من القلق: الاستتارة قانون أساسي من قوانين الحياة، والعصاب نتاج لكف الدفعات الطبيعية التي تحكمها هذه القوانين.

وعلى ذلك .. مامن أحد إلا ويعرف أشخاصا ممن يسيرون على المبدأ الذي يقول (خالف تعرف)، فأمثال هؤلاء الأشخاص هم غرباء الأطوار لا يرضيهم شيء ولا يعجبهم مايفعله غيرهم، بل يعتقدون في أنفسهم الكفاية لكل شيء والمقدرة على كل شيء، ويزعمون أن راحتهم وهناءتهم تتوقفان على عدد لا يحصى من العوامل والأسباب. ولكل من تلك العوامل قيمة خاصة في نظرهم. فإذا لم يتوافر أحدها أو بعضها تضجروا وتدمروا، واشتكوا وتبرموا، وأصبحوا لا يعجبهم شيء على الاطلاق.

يستيقظ أحدهم في الصباح وعلى شفثيه كلمات الضجر والتبرم، ويأوى إلى سريره في الليل وتلك الكلمات لا تزال على لسانه. وهو غريب الأطوار إلى حد أنه يضع ترمو مترا في حمامه ليقيس درجة الحرارة فلا تتعدى حدا معيناً. إذ يصور له الوهم أن الحرارة اذا تعدت تلك الدرجة كانت مؤذية مضرة، كما يصور له أشياء أخرى كثيرة تخرج به عن حد المعقول والمألوف.

وفي الحقيقة أنه في جميع أحواله وتصرفاته يخالف العرف الشائع ويتصنع الظهور بمظاهر غير مألوفة. وكثيرا ما يظهر بمظهر المناقض المخالف في كل ماله علاقة بما يجب أن يأكله أو يشربه أو يلبسه، وقد يدعي أنه منتظم في معيشتة إلى حد أنه لا يطبق البقاء في غرفة غير مرتبة ولا النظر إلى صور معلقة على الحائط بلا نظام ولا الجلوس إلى مائدة غير مستكملة شروط النظام الغذائي. وبعكس ذلك قد يكون في قوم يحرصون على النظام ويحبون الترتيب في كل شيء فيخرج عليهم ويعمل أعمالا ليس فيها إلا كل مخالفة للمعروف والمألوف. حتى لقد ترتب له زوجته غرفته وتضع فيها كل شيء في مكانه فيزعجه ذلك ويقضي سحابة يومه منزعجا مضطربا. وقد يتظاهر بأنه دقيق في كل ماله علاقة بصحته فلا يأكل إلا

أشياء معينة ولا يلبس إلا الثياب التي توافقه ، حاله إنه لو رأى غيره يأكل بتلك الأشياء أو يلبس تلك الثياب لأبدى تبرمه بها وخوفه منها ولقال فيها ما لم يقله مالك في الخمرة .

وإذا رأى غيره لا يكثرث لميعاد أبدي دهشته من ذلك وادعى أنه لا يأكل ولا يشرب ولا ينام إلا بميعاد .. وهو لا يفعل شيئاً إلا وهو يعتقد أنه إذا لم يفعله أفضى ذلك إلى أوخم العواقب . ولو عقل لأقلع عن هذا الاعتقاد وعن جميع عاداته المغايرة للمعقول والمألوف . فهو ضحية أوهامه وخيالاته .

ولا شك أنك تسخر من مثل هذا المغرور وهو الذي يشبه أخاك، ومع ذلك ، فإن كل فرد من الناس عرضة أن يصبح مثله . ففي كل منا جرثومة الغرور وجرثومة ذلك المرض وهو مخالفة العرف .

والمصابون بهذا المرض لا يمكن أن يخفوا على العاقل اللبيب . فالغرور يدفع صاحبه دائماً إلى الظهور أمام الناس . والمغرور يحاول أن يتقدم الجميع ويكفهم بنوره . ومثله الذي يسير على مبدأ (خالف تعرف) . مثال ذلك — أن هذا الرجل قد يكره الثياب السوداء ثم قد يموت قريب له ويترك له ثروة كبيرة . فتحاول زوجته أن تحمله على أن يلبس ثياب الحداد ، فيبدي ممانعة شديدة ويقول أنه قد اشتهر بين جميع معارفه بأنه يكره الثياب السود . فتسكت زوجته ولا تستطيع اقتاعه . وليس ذلك فقط بل تضطر إلى الدفاع عنه أمام جميع أصحابه حتى يعلم كل إنسان أنه عدو الثياب السوداء ، ثم يموت أباه بعد قليل فيضطر إلى عدم لبس تلك الثياب خفية أن يقال عنه أنه بلا مبادئ . ومادام صيته قد ذاع بأنه يكره اللون الأسود فهو يشعر بشيء من الفخر ويزداد صلفاً وغروراً . وكلما زاد شهرة زاد كرها لتلك الثياب وزاد صيته انتشاراً ! وهذا دليل على أن النجاح قد يزيد المرء غروراً وقد يزيده عنادا وتمسكا بالخطأ .

وعلى هذا ، وفي ضوء حالة أخيك أرى أنه من دواعي الأسف أن لا يكون شفائه من دائه بالسهولة ، بل قد يتعذر شفاؤه بتاتا . فإن ما يحسبه العالم مخالفة للعرف والمألوف يعتبره هو دليلاً على الحكمة والذكاء ، ويعتقد ألا مندوحة له عنه إذا أراد أن ينجح في الحياة . وهذا يشجعه على احتقار الآخرين واعتبارهم

دونه خبرة وذكاء . فشفاؤه اذن متعذر، وانقاذه من هذه النقيصة مستحيل كاستحالة انقاذ السكير من عادة السكر، أو معتاد الاجرام من ارتكاب الجرائم . ولعل الفائدة الوحيدة التي يمكن اجتنائها منه هي جعله عظة لغيره ممن قد يعرضهم غرورهم للصيرورة مثله .

ولكن قد يمكن إزالة هذه الخصلة من المرء وهي في أول أطوارها، أي قبل أن يستفحل شرها وتتمكن من صاحبها . فقد تمر بالشباب أوقات يكون فيها على أحسن حال من التعقل والحكمة وصفاء الفكرة، وفي هذه الأوقات يرجع إلى نفسه ويقول : (حقا إنني غريب الأطوار . أخالف كل عرفه وأناقض كل مألوف ولكن ...) ففي هذه اللحظة تسنح الفرصة الملائمة لاصلاح الخلل وتقويم المعوج . فإن تلك الكلمة التي وقف عندها (كلمة لكن) هي مفترق الطرق في تكون خلقه، وعندها يجب البدء بالعمل . فإذا كان يكره الثياب السود مثلا وجب الالحاح عليه في الحال بشراء تلك الثياب قبل أن يغير رأيه، فإذا أذعن واشتراها فقد تم اصلاحه وتقويم عوجه .



٨٩ — محاكاة الإبن لوالده

أنا رب أسرة لطفلين وأمهما، خريج كلية الفنون الجميلة وأعمل مصمما لفن الديكور. ابني الأكبر وعمره عشر سنوات يقلدني في كل عمل أقوم به أمامه، وعلى الأخص في غيائي، حيث يحاكي كلامي ويقلد مشيتي ويجسم ما أقوم به من أفعال حين أعمل.

والمثل الشعبي عندنا يقول: من شب على أبيه فهو مثله.

ترى ماتحليلكم لهذه الحادثة، وهل بالتأكيد سيصبح ابني مشابها لي في عمله المستقبلي؟

بديع . ش

تبنى ميشيل إرجايل من أكسفورد — بريطانيا نظرية بينت له أن الأطفال يتوحدون بالدهيم بدرجة معينة، بمعنى أنهم يتخذون من الآباء نماذج يحاكونها ويقتدون بها عند مواجهتهم لمشكلات الحياة المختلفة. فإذا كان الآباء أنفسهم من بين المتسمين بالطموح والجدية، فإن أطفالهم يكتسبون نمطا مشابها من الشخصية. ويمكن الاستدلال على توحد الطفل بأحد والديه من خلال التشابه بين الصفات التي يصف بها الأطفال والديهم، والصفات التي يصفونها للشخص الذي يرغبون في أن يكونوا مثله. فإذا وصف الطفل الأب بالجدية والنجاح والذكاء، ثم بين أن ما يتمناه لنفسه هو الجدية والنجاح والذكاء. فإن هذا التشابه يعتبر علامة جيدة على التوحد بالأب. وتبين دراساته على الأطفال الانكليز بأن تأثير الأب على الابن الذكر أكبر من تأثير الأم. فإذا أراد الوالدان لابنائهم أن يكونوا قادرين على العمل الجاد والنجاح فإن عليهما فيما يرى هذا العالم أن يكونوا هم أنفسهم من القادرين بالفعل على العمل الجاد ومن الناجحين. كذلك يجب عليهم

أن ينقلوا هذه الخصائص لأطفالهم من خلال تشجيعهم لهم على التوحد بهم .
ولكي يحدث التوحد الناجح هناك شروط يجب أن تتوافر منها :

١ — أن يمضي الأب جزءا من وقته في داخل منزله ومع أطفاله .

٢ — أن تكون العلاقة بين الوالدين والأطفال داخلة ومشبعة لكلا الطرفين .

٣ — وأن يكون الأب للطفل على قدر مرتفع من الجاذبية والفعالية ، وأن يكون مقبولا وفق معايير التقبل الاجتماعية المحلية . وقد وجد على سبيل المثال أن أطفال المهاجرين يميلون إلى رفض آبائهم كنادج اذا كان المجتمع يعاملهم كغرباء أو طفيليين .

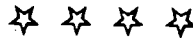
وفي بحث يونغ عن اختبارات الطفولة ومايتبعها من نتائج قال : ليست التعاليم الجيدة الورعة ولا أي تشريب للحقائق التربوية (البيداغوجية) هي التي تؤثر في تكوين أخلاق الطفل النامي ، بل الذي يؤثر فيه هو الحالة العاطفية الغريبة التي يجهلها الآباء والمربون جهلا تاما . إن الخلاف المستور بين الآباء والقلق الذي يشعر به الولد في سره والرغبات المكبوتة الخفية ، كل هذه الأمور توجد في الشخص حالة عاطفية خاصة مع دلائلها الواقعية التي تجد طريقها تدريجيا إلى عقل الولد ولو بطريقة غير شعورية ، وتخلق فيه نفس الحالات ، ومن ثم نفس ردود الفعل للمنبهات الخارجية . ونحن نعلم أن الاختلاط بالناس المكتئبين الحزاني يحزننا ، والشخص المضطرب العصبي والمتدمر ينقل عدوى الاضطراب وعدم الرضى إلى محيطه وهكذا .

وإذا كان الكبار شديدي التأثير بمحيط كهذا ، فلا بد من أن نتنظر من الولد الذي يتصف عقله بالليونة والقابلية للتكوين أن يكون أشد تأثرا بمثل هذه الظروف من الكبار . ويطبع الأب والأم عقل الولد بطابع شخصيتهما إلى حد بعيد ، وكلما كان الولد شديد الحساسية وقابلا للتكيف كان الأثر أعمق . وهكذا فحتى الأشياء التي لا يتحدث عنها تنعكس بأثرها على الولد . فهو يقلد البادرة ، وبما أن بادرة الوالد هي تعبير عن حالة عاطفية ، فهي بدورها تخلق تدريجيا في الولد شعورا مشابها لشعور الوالد عند قيامه بالبادرة . وكما أن الوالدين يكيفان نفسيهما

للعالم ، كذلك يفعل الولد . وكلما كبر الطفل يظهر الأب على المسرح فينشط نموذجا أصليا يعتبر من وجوه كثيرة معاكسا لنموذج الأم الأصلي . والنموذج الأصلي للأب يدل على بعض نواح كالمثانة والقوة والسلطة والروح الخلاقية وكل ما هو متحرك وديناميكي في العالم ، وتقرن صورة الأب بالأنهار ، والرياح ، والعواصف ، والبرق ، والرعد ، والمعركة ، والسلاح ، والحيوانات الخائفة كالثيران البرية ، وبمظاهر العالم المتغيرة العنيفة ، كما أنها تقرن بسبب كل تغير .

وفي دور المراقبة عندما يبدأ الولد بتحرير ذاته من سحر العائلة يدخل الحياة بنوع من التكيف الذي يتمشى كليا مع تكيف الأب والأم . وانقباضات النفس الشديدة التي تصيب المراهق تنبعث من هذا النوع من التكيف ، فهي عوارض متأصلة في صعوبة إيجاد تكيف جديد ، ويحاول الحدث في بادئ الأمر أن يفصل نفسه بقدر الامكان عن عائلته ، وربما عمد إلى فصل ذاته عنها ، إلا أن هذا من شأنه أن يشدد وثاقه داخليا أكثر فأكثر إلى من يمثل الوالدين .

أرجو أن أكون بما حللته لك عن محاكاة الابن لوالده مقنعا لك .



٩٠ - القلق الوجودي

والذي في الحادية والخمسين من عمره ، مهندس مدني يعمل في المصالح الحكومية

مايثيرني انه حين يستمع الى نشرة الاخبار من الاذاعة او التلفزيون يتبنى الجانب السيء منها، فهو يعقب على هذه النشرات بان العالم سينهار، وان الصواريخ النووية سوف تبدأ بضربه، وان ليس هناك معيار في العالم سوى القوة .

انه حين يفرغ من تعليقاته يطلب منا الاستعداد النفسي لمواجهة الغد ضمن نظرتة (السوداوية)

ما يحز في نفسي ان يكون والدي الانسان المثقف والمتعلم يحمل افكارا من هذه القبيل مدمرة له ولنا من (فراغها المعنوي) ماهو رأيكم بحالته النفسية؟

هشام . م

والدك واقع في القلق الوجودي وهو شكل آخر من الاضطرابات الانفعالية التي دخلت مسرح علم النفس حديثاً . وهو مثل الاكتئاب من حيث ان الشخص تملكه مشاعر بان الحياة عبث ولاقيمة لها، ويفقد احساسه بقيمة كل مايفعله . وهو ايضا كغيره من انواع العصاب الاخرى له اضطراباته الوجدانية، والفكرية والسلوكية، ضمن الناحية الوجدانية، يكون الشعور الغالب هو الاحساس بالملل والفراغ ومشاعر بالاكتئاب المتقطع . ومن الناحية الفكرية تسيطر على الشخص افكار بان الحياة لامعنى ولا ضرورة لها . اما من الناحية السلوكية، فان الشخص يصبح غير مكترث للقيام باي نشاط، أو أن يمضي في حياته . ولكن أهم من هذا هو التغيرات الفلسفية التي يجيها الشخص بمهارة مبررا بها احساسه ومشاعره وتقاعسه عن اداء نشاطاته المعتادة . والقلق الوجودي

كالاكتئاب من حيث أن كليهما الاغراق في الحزن، ومشاعر الاغتراب، والملاجدوى. لكن ما يغلب في حالات القلق الوجودي هو اللااكتراب وغياب المشاعر القوية، وفقدان الاحساس بوجود أي معنى للحياة، أما ما يغلب على المكتئب العادي فهو الحزن والانقباض وهما شعوران على اية حال. وكما في القلق العصبي والاكتئاب، فان القلق الوجودي دائما ما يكون باعراض الاكتئاب، ومن الاكتئاب، ومن المحتمل ان تكون الاختلافات بينهما اقل من التشابه.

ان القلق الوجودي من اهم تعابير مشاكل الانسان الحديث، كما ان مشاكل المبادئ الاخلاقية وصحة هذه المبادئ لا يمكن فصلها عن دراسة الشخصية. فالاحكام التي تصدرها على أساس القيم التي نؤمن بها هي التي تقرر أعمالنا وعلى صحتها تتوقف صحتنا العقلية وسعادتنا. وان اعتبارنا للتقديرات كما يفعل بعض المحللين النفسيين كمجرد مجموعة من التبريرات لرغبات لاشعورية غير معقولة-مع العلم انها قد تكون كذلك ايضا، يضيق ويشوه الصورة التي نكونها عن الشخصية بمجموعها. وان القلق، في نهاية الأمر، هو أحد عوارض الفشل الاخلاقي (مع العلم ان التكيف لا يدل بحال من الاحوال على النجاح الاخلاقي) ويكون عارض القلق الوجودي في كثير من الحالات التعبير الخاص لنزاع اخلاقي. وان نجاح المحاولة لايجاد العلاج المناسب انما يتوقف على فهم وحل المشكل الأدبي للشخص القلق الوجودي.

والانسان الحديث مصاب بالقلق الوجودي وبتزايد في الحيرة والارتباك، وهو لا يرى بوضوح سخافة الطريقة التي يعيش بها والأهداف التي يسعى نحوها. وبينما تزداد قوته على المادة تراه يشعر بنفسه عاجزا في حياته الفردية وفي المجتمع. وبينما هو يخلق وسائل جديدة تمكنه من السيطرة على الطبيعة بطريقة أفضل، تراه أصبح يتخبط في شبك تلك الوسائل وفقد رؤيا الهدف الذي يستطيع هو وحده أن يعطي تلك الوسائل معنى وأهمية — وهذا الهدف هو الانسان نفسه. ومع أنه أصبح سيدا للطبيعة تراه أصبح عبدا للآلة التي انشأتها يدها. وبالرغم من جميع ما أصبح يعرف عن المادة، لا يزال جاهلا الأجوبة على أهم الاسئلة المتعلقة بالوجود البشري.

وبما أن القلق يعتبر خوفاً منطوياً على عامل ذاتي باطني، لذلك لا بد من السؤال عن ماهية هذا العامل، وجواباً على هذا نقول أنه العداء. ويعتقد أن البواعث العدائية بأنواعها المختلفة تكون المصدر الرئيسي الذي ينشأ منه القلق الوجودي. وهذه البواعث العدائية تكون عادة مكبوتة. وعندما يدعي شخص مثلاً أن كل شيء هو على غاية مايرام، ويمتنع عن إبراز الجانب السيء من الحياة عندما يحتم عليه الموقف أن يخاصم، أو عندما يريد أن يقاوم، يقوى في نفسه شعور سابق بعدم الرغبة في الدفاع، فإذا ما هوجمت مصالح القلق، فقد يشعر أنه لا يملك القوة للدفاع عن نفسه، لأن الوعي بالعداء عنده لا يمكن تحمله، وقد يعبر عن البواعث العدائية فيما بعد في التخيل وفي الحلم.

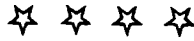
هناك أربع طرق رئيسية في ثقافتنا لتجنب القلق الوجودي وهي إما تبريره أو إنكاره أو تحذيره أو تجنب الأفكار والمشاعر والبواعث والحالات التي قد تثيره. أما التبرير فينطوي على تحويل القلق الوجودي إلى خوف منطقي. فالألم الجزعة والتي تفرط في العناية بأولادها وتبالغ بالاهتمام بهم في كل مناسبة، تحول قلقها إلى خوف من أين يكون أولادها في خطر دائم من هذا الأمر أو من ذاك.

وتفرق كارين هورني بين الخوف والقلق. فالخوف في نظرها هو رد فعل متناسب لحالة خطيرة والخطر واضح مرئي، وإذا كان القلق أيضاً يعتبر رد فعل متناسباً لحالة خطر، فإن الخطر في هذه الحالة مخفي وباطني. وإن شدة القلق تكون متناسبة مع ما للحالة من معنى عند المرء، وأن أسباب قلقه غير معروفة جوهرياً لديه.

إن المظهر اللاعقلاني لحالة القلق الوجودي لا يمكن تحمله عند بعض الناس الذين يجدون من الصعب تحمل وجود قوى غير معقولة في أنفسهم والذين ربما دربوا أنفسهم بطريقة آلية على أن يسيطروا على أفكارهم ومشاعرهم بسيطرة عقلية محكمة. ومادامت ثقافتنا تشدد على التفكير والسلوك المنطقي، وتعتبر ما هو غير منطقي، سواء أكان حقيقياً أم ظاهرياً، دون المستوى اللائق، فإن لدى القلق الوجودي باعثاً إضافياً لضبط نفسه عقلياً، ويشعر فوق ذلك بحيرة من جراء

الحوافر المتناقضة المتنازعة في نفسه التي من شأنها جعله عاجزا .

وأخيرا فإن مجرد وجود القلق الوجودي هو انذار ضمنى بأن هناك شيئا في غير محله في داخل المرء . إلا أن القلق يرفض بشدة أي تلميح إلى أن هناك خللا عنده ، ولأنه يشعر بالعجز وبالورطة التي هو فيها تراه يقاوم أي اقتراح للتغيير والتبديل . وأن الناس بوجه عام يجدون عادة ، إن لم يكن دائما ، أن تغييرهم لوجهة نظر أساسية لهو من الأهداف الصعبة التحقيق . وتتضاعف هذه الصعوبة بالنسبة إلى والدك وقد أصبح مثقلا بمشاكل لعمل والحياة .



٩١ - البغض في الحب

عشر سنوات مضت، منذ الطفولة حتى الالتحاق بكلية الطب، وهو لم يرح فكري. مهندس شاب في الثلاثين، قريبي، محبوب من العائلة كلها. لا يعلم بما يحمله له قلبي من حب. حتى كان يوم صرحت له بأنني أحب انسانا حبا ملك على قلبي عشر سنوات، ولم أجد الشجاعة كي أصرح له بأنه هذا الشخص، فنصحني بأن أعترف لهذا الشخص فسيسعه أن يجد مثلك بكل هذا الاخلاص.

وبعد أشهر من الأحاديث الخاصة وبالتلميح والتصريح تأكد أنني أحبه.

وعشنا في الحب أشهر ونحن نعرف منه.

وفجأة ولأمور طارئة تحول حبه لي إلى كره شديد، فمانعت في البدء من أن أجاريه بذلك، ولكن الأيام جعلتني أرد الصاع له صاعين.

إنني حيرى من أمري.. ألا زلت أحبه أم أنني فعلا أبغضه؟ فلك. ش

يجمع التحليل النفسي مفهوم اجتماع الضدين، القائل بالنفي والاثبات في الوقت ذاته، وذلك في العديد من الظواهر الجدلية، لا نذكر منها سوى ماهو أعمق أثرا وأشد بروزا: ظاهرة تحول الحب إلى كراهية والعكس. إن هذين المفهومين مطبوعان بطابع التماثل (وحدة المعنى) فإذا تمكن المرء من إقامة صلات عميقة مع إنسان آخر، يمكن أن يعني الحب كراهية والعكس. إن الانقلاب إلى النقيض ميزة نسبها فرويد إلى الدوافع بعامة.

وساعد التحليل النفسي على الكشف عن كثير من مستغلقات النفس وذلك من خلال مادة بحثه الأولى في الأمراض النفسية وفيها يظهر الكثير من مكامن النفس سافرا. ففي مرض الفصام مثلا نجد مريضة بهذا المرض تنادي حبيها بقولها: (أيها الشيطان، أيها الملاك، أيها البغيض، أيها الحبيب). وقد قيل

أنه عندما تكره المرأة فلا بد أنها تحب أو أنها قد أحبت أو أنها ستحب . والواقع أن الانسان السليم لا يستشعر عادة في وقت بعينه إلا عاطفة واحدة وتظل العاطفة المضادة مكتوبة مستترة . وقد يحدث مايبعث العاطفة المستترة إلى الظهور فتحل محل العاطفة الأولى ، ثم قد تظهر العاطفة الأولى على الثانية من جديد وهكذا دواليك . أما لدى المريض بالفصام فإن العاطفتين المتناقضتين تتنازعا في نفس الوقت ويعلن عنهما بعبارات الايجاب والنفي معا ، وهذا مما يدعوننا أن ننكر سلوكه ونحكم عليه بالخليل .

وتجدر الإشارة إلى أن الأضداد تتجاوز في مفهومها الذهني بعضها ببعض في دلالتها النفسية . فإذا سألتنا شخصا عن أول شيء يتبادر إلى ذهنه عندما يسمع كلمة اللون الأبيض فأغلب الظن أنه سيقول اللون الأسود . ونجد اللفظ في كثير من اللغات يعبر عن الشيء وضده ، ففي لسان العرب الجلل هو الأمر الصغير ، والجلل هو الأمر العظيم أيضا . بل أن كلمة الضمد لا تعني المخالف فقط وإنما تعني النظير أيضا . وكلمة المولى تعني السيد وتعنى العبد . وفي الأحلام وهي لغة بدائية تفصح عن رغبات النفس الدفينة نجد الشيء يدل على نفسه أو على ضده . فالسكون التام في الصورة الظاهرة للحلم قد يدل على الحركة العنيفة والسر قد تدل عليه العلانية ممثلة في جموع غفيرة . الخ .

ويقوم الدليل العلمي على أن ازدواج الحب والكراهية يوجد بقدر لدى كل انسان ، لأن الحب يستثير كراهية المحبوب الذي يستأثر بحجزه من حب الانسان لنفسه . وقد فطن راسين إلى هذه الحقيقة عندما قال في مسرحية أندروماك : لقد بلغ حبي له مبلغا لا يسعني معه إلا أن أبغضه . ولعل في تاريخ الحب والكراهية وتطورهما لدى الفرد مايلقي ضوءا على ذلك . تدلنا الملاحظة على أن الطفل لا يدرك الحب إلا بوصفه بذلا من والديه له وإشباعا لرغباته . فهو راض قرير العين طالما يتلقى منهما حاجته من الحب . أما الحب بوصفه بذلا للغير ومنحا لهم خالصا من شوائب الكراهية الشديدة فهو مرحلة من النضج العاطفي لا يبلغها الفرد إلا بعد اكتمال نموه ، ولا يبلغها عند ذلك إلا قلة منا .

يتضح لنا أن هناك نوعان من التكوينات الانفعالية وهما (العواطف

الرابطة) كالحبة وعرفان الجميل، والاشتياق، والحنو، والخضوع، والتوبة (ويمكن إدراجها جميعا تحت عنوان عواطف الحب)، و (ردود فعل فاصلة ومفارقة) كالعناد، والغضب، والزهو، والخوف، والازدراء، والسخط (ويمكن تمييزها إجمالاً كعواطف كره) . ويعتقد أن الطفل يميل إلى عواطف الكره لأنها تسمح بالتصريف الخارجي الذي هو أقل احتمالاً وأبعد عما هو طبعي في عواطف الحب الموحدة . وليست عواطف الكره مشاعر سلبية فقط بل هي مانعة بوجه عام لتكوين عواطف الحب أو التعبير عنها على الأقل . وتستلزم العواطف الموحدة درجة أعلى من درجة تطور شخصية الطفل عادة . إن إقرار عاطفة الحب يؤدي إلى نوع من الإطلاق الخير للإرادة، بينما تمثل عواطف الكره تصلبها . وفي الحالة الثانية، بالمعنى السلبي، تحول الإرادة العاطفة عن تأثيرها اللطيف إلى دفاع عن نفسها . وتتميز عواطف الحب بإذعان عناد الذات، مع العلم أن هذا لا يعني الإذعان لإرادة الغير، بينما تمثل عواطف الكره تعبيراً للإرادة دفاعياً سلبياً مبالغاً فيه . وحيث ترفض الإرادة الإذعان العاطفي بدون أن يتطور هذا الرفض إلى تصلب الإرادة في عاطفة ما فينكشف الرفض الجزئي، الناتج عن ذلك، كتحويل لعاطفة إيجابية (حب) إلى شعور بالإثم مثلاً .

وبعد .. يمكننا القول أن الحب والبغض يستخدم كلا منهما لاختفاء الآخر . نرى حبيبك — مثلاً — يستشعر الكراهية والبغض عندما يكون الحب في إجازة، فيستشعر البغض والكراهية نحوك وهو في قرارة نفسه يهيم بك . وبالعكس عندما تكون الكراهية موجهة إلى شخص لا يصح أن يكون موضع الكراهية نجد الحب لهذا الشخص يتسم بالمغالاة .

أن الحب عاطفة تتطور من الطفولة إلى النضج، فترجح كفة العطاء في النضج بعد رجحان كفة الأخذ في الطفولة، ويعتبرها الطب النفسي مقياس الصحة والمرض . فأسلوب الانسان في الحب عنوان شخصيته ومبلغ نضجه وماظفر به من السعادة . إن الصحة النفسية هي القدرة على الحب الكامل الأصيل بشقيه مجتمعين إزاء شخص واحد .

٩٢ — التحويل

« أنا طالب في صف الشهادة الثانوية في الثامنة عشر من عمري .
منذ شهر وأنا شارد عن الدنيا ، غائب عن العقل ، بسبب حبي لمعلمتي
الجديدة التي عُينت بدل المعلم المنقول إلى المدينة .
إني في نزاع شديد بين نظرتي لها كمعلمة وبين كونها أنثى أريد أن أمتلكها
وأن تبادلني الحب .
وأنا في هذه النيران أعيش دون أن أعني ماستؤول إليه الأمور ؟

وضاح . ص

يطلق لفظ (التحويل) على هذه العملية الوجدانية ، وأساسه وجود علاقة
قديمة بين المريض أو الطفل أو الناشئ المراهق أو الشاب بشخص آخر .. بحيث
يحل المرشد أو المعلم على الشخص الذي كان موضوعا لتلك العلاقة القديمة .

ومن المفهوم أن الطفل يتخذ من والديه موضوعات لحبه .. ونعرف أيضا
أن هناك مرحلة (أوديبية) تنحل مع النمو الطبيعي ، ثم يتمص الطفل شخصية
أبيه . وقبل البلوغ لا بد أن يتحول الطفل بطاقته الحيوية من داخل الأسرة إلى
خارجها .. وتذكر هذه الأطوار ضروري لفهم عملية التحويل .

ويتضح من التجارب أن الانحراف عند الشاب ، يرجع إلى مآصاب حياته
الوجدانية من اضطراب في مرحلة الطفولة المبكرة .. إما لافراط في المحبة أو لتفريط
فيها .. فالتدليل المفرط كالجفوة المفرطة يؤديان إلى الانحراف .

إن خير مايساعد على تنشئة الشاب تنشئة سوية نافعة اجتماعية ، أن يتزود
من طفولته الأولى في البيت زادا وجدانيا ينفقه في المدرسة .. وأن يتزود من المدرسة

زادا وجدانيا وعقليا ينفعه في معترك الحياة . وسبيل ذلك أن تتكون لديه منذ الصغر عواطف نحو أبيه تصلح أساسا لحلول معلميه محل الأب حين يذهب إلى المدرسة، وأن يتكون من علاقته بأخوته وأخواته أساس عاطفي ينفعه حين يحل في المدرسة محل أخوته وأخواته، وكل علاقة جديدة تعتبر إعادة في ثوب جديد لعلاقة سابقة مع تحوير بعض الشيء .

ومن المعروف أنه باتساع ونمو الوعي الذي يرافق تقدم الطفل نحو البلوغ تنفصم عرى اتحاده اللاشعوري مع الآباء، إلا أن النماذج الأصلية تبقى بالرغم من أنها تصبح الآن مدفوعة إلى الخلف أي إلى اللاشعور، مع العلم أنها تعود إلى الظهور في الأحلام والخيالات .

إلا أن عملية تميز الشخص عن غيره والتطور الفردي لا يذهبان بعيدا عن أكثية الناس . فهم يتحدرون إلى قبورهم كأطفال، لأنهم استبدلوا الآباء في حياتهم بمشاركة صوفية مع حياة الجماعة . وبعبارة أخرى أن جمهرة الناس تعيش في حدود التقليد الذي يوفر بدائل مؤقتة، كالأديان المنظمة، عن خضوعهم اللاشعوري لنفسية الآباء، فهم يدعون نفوسهم لا شعوريا مع القبيلة والمجتمع والأمة . وأن جهاز العرف من شأنه أن يبقى الناس لا واعين ومن ثم يمكنهم، كالحوانات البرية، اتباع مساربهم المعتادة دون أن يكون هناك حاجة للاختيار الواعي . وتبقى علاقتهم بالناس في الغالب مقررة لا شعوريا طبعاً أي بواسطة صورة أو مثال الأب . وهم يدمجون نفوسهم بنفسية الجماعة — وهكذا يفرقون نفوسهم في بحر العقل الجماعي والنفس الجماعية الهائل، أو مضحين بشخصياتهم الفردية، ويعيشون في الأكثر حياة فطرية غريزية .

ومن الملاحظ أن من تكيفوا في بداية حياتهم تكيفا طبيعيا بالوسط الذي يعيشون فيه لا تصادفهم فيما بعد صعوبات كبيرة في علاقاتهم العاطفية بالآخرين . ولذلك نجدهم ينشئون العلاقات الجديدة، أو يتخلصون من العلاقات القديمة، من غير أن يعانون بسبب ذلك صراعا لا فائدة منه .

ولعل هذا يفسر لنا سر المقاومة التي يقابل بها دوما كل مصلح يحاول تغيير

النظم الاجتماعية القديمة، فموقفنا نحو النظام الاجتماعي يستمد قوته من تركيب الأسرة ومن تمكن أعضائها من قلوبنا.. ونظام الدولة أو النظام الاجتماعي الراسخ له من المكانة الوجدانية عند الانسان بقدر مالأسرة — وهو طفل — من مكانة واعتبار كل وجدانه. وهذه المسألة يجب أن يحسب المصلحون حسابها، وأن يعرفوا أن النضج النفسي السليم يحول الشاب من التعلق العاطفي بأسرة الأولى إلى تعلق عاطفي بالمجتمع الخارجي. ومتى سهل عليه التحرر من عواطف الطفولة، فيسهل عليه أن ينظر إلى المسائل الاجتماعية بقسط وافر من الموضوعية والتعقل.

وإذا أصيب الطفل باضطراب في عواطفه، نتيجة حرمان عاطفي واضح أو حنان مفرط، فإن تطوره يكون ناقصا وتكيفه يكون ضعيفا فلا يقوى على مواجهة مصاعب الحياة ومشكلاتها، لأنه سيعجز عن تكوين علاقات المحبة الطبيعية التي هي لباب جميع العلاقات الاجتماعية.

وهذا العجز خليق أن يجعله فريسة للشعور بعدم الطمأنينة إلى الناس، وهذه هي بداية الطريق إلى الانحراف، فليس الانحراف إلا سلوكا اجتماعيا هو المظهر الخارجي لعدم التكيف بالمجتمع، أي عدم سير التطور الوجداني للشباب في الطريق الذي يفترضه المجتمع ويتطلبه من أعضائه.



٩٣ - التحريم الاجتماعي للجنس

تزوجت في الخامسة عشرة من عمري، وأنا في الصف الأول إعدادي، وأنجبت خلال إحدى عشرة سنة أربعة أولاد. منذ شهرين نُقلت وظيفتي زوجي من قريتنا إلى العاصمة، فسكننا في حي شعبي محافظ، وبدأت نساء الجيران تزورني وتساألني عن أمور حياتي.

وفوجئت بما كان يدور في خلدهن من أمور وأحاديث كلها تتناول الجنس، وبالأخص ماله علاقة بالشذوذ واللامعقول.

فكيف تحلل ظاهرة الازدواجية هذه بين الانغلاق والافصاح في نفس الوقت؟

فاطمة . ق

يؤدي التحريم الاجتماعي الصارم المنصب على مناح متعددة من الجنسية، والذي تتركز فيه أفكار الأخلاقية ضد كل ما يتفرع من هذا الإثم المركزي (وكلمة « مناف للأخلاق » التي يطلقها عامة الناس تُعدّل في العرف الشائع كلمة « جنسي »)، إلى صدى للكبت الداخلي للدوافع الجنسية، وهذا اعتبار قد يمدنا بفكرة ولو واهنة عن قوة هذه الدوافع وعمقها. والجانب الأكبر من هذا الكبت الداخلي لا شعوري: فنحن إذن تشير إلى مادة تختلف اختلافا تاما عن الحكم الشعوري المألوف. ومن ثم فليس يدهشنا أن نعلم أن الدور الذي تلعبه الدوافع الجنسية في اللاشعور أبعد مدى بكثير من الدور الذي تلعبه في الشعور. وليس يدهشنا كذلك أن أية محاولة لمقاومة التحريم المنصب عليها، وذلك بالكشف عنها، خليقة أن تثير معارضة عنيفة. وكثيرا ماتخذ هذه المعارضة صبغة انفعالية وتعمم تعميما مطلقا، مثل ذلك حين أتهم فرويد بأنه مجنون الجنس

أو بأنه قد رد كل شيء إلى الجنس أو بأنه زير الجنسية، ومن المؤكد أن فرويد درس المشاكل الجنسية دراسة أوسع من دراسته لمشاكل أخرى عديدة، بيد أن هذه المشاكل الجنسية لو كانت مشاكل كيميائية أو فيزيقية لاستطاع فرويد أن يتخصص فيها على مدى أوسع دون إثارة لمثل هذه الضجة .

إن النفس الانسانية تنزع إلى أشياء كثيرة من بينها إشباع الشهوة الجنسية وتنزع كذلك إلى الخير والرقى . وهذه النوازع كافة فيها لا نكاد نشعر بها إلا في فترات قد لا يتعين علينا ملاحظتها لأننا نكون في غير وعينا، إذ هي قد تقع في النوم أو في غير النوم من غفوة الارتياح والاضطجاع: ففي مثل هذه اللحظات أو الفترات ينطلق العقل الباطن من رقابة العقل الظاهر، ويكشف لنا عن حقيقة أنفسنا. فنرى عندئذ أن الخواطر تجري مسلسلة متلاحقة من الشهوات الصريحة لتحقيق السيطرة أو الحب الجنسي، كأن نتخيل أنفسنا فائزين قد حصلنا على الشخص الذي نحب أو الشيء الذي نشتهي، وقد نلّم بهذه الخواطر في نومنا. ودلالة هذه الخواطر أن في النفس الانسانية نوازع فكبتها مراعاة للظروف والبيئة والمركز الاجتماعي مادما في وعي وشعور، فإذا تمنا أو غفونا بدأت انطلاقات هذه الخواطر من قيودها وأوقفتنا على حقيقة أمانينا. ويحدث مثل هذا في الاستهواء الذي يقوم منا مقام النوم فإذا استهونا شخصا بالاجراء استطعنا أن نقف منه على رغباته وأمانيه التي يخفيها هو في صحوه ويقظته. فمثلا حفلة الزار الشائغة في مصر وبعض الأقطار العربية تستهوي المرأة فينطلق عقلها الباطن المثقل بالقيود والسدود والتقاليد، ويعبر عن أغراضها ويدفعها إلى حركات تؤدي أمانيتها المكظومة والدلالة من حركاتها هنا تعني شيئين: تمثيل السيادة وتمثل الحب الجنسي .

ويدهي أن تجري خواطر المرأة المكبوتة نحو هذين الاتجاهين اللذين كثيرا ماتحرم منهما لظروف اجتماعية كثيرة كاختيار من لا ترغب في زواجه، هذا عدا ماتشعر به في منزلها في أحوال عديدة أمام زوجها من الضعة والخضوع ووقدان المساواة مما يبعث في عقلها الباطن الرغبة في السيادة. وفي حفلة الزار يتبلور الفكر الباطن للعقل في المرأة نحو السيادة والحب الجنسي وهم يقيمون حفلات الزار بعد ذلك كصورة من صور العلاج النفسي للتفريج عن كبت النوازع النفسية عند المرأة .

ويعتبر التحليل النفسي الغريزة الجنسية غريزة معقدة ، فهي تتألف من أجزاء متنوعة تندمج في كيان واحد، وكثيرا ماتفشل في اندماجها. وهذه الغريزة تحتاز دور النضوج وقد تنشأ في ثناياه مشاكل. وثمة أخطاء في التطور تعوقه في بعض مراحلها. وأهم ما يلاحظ في هذه العقبات جميعا هو أن هذا التطور لا بد وأن يجتاز فترتين، الأمر الذي يبدو غريبا للإنسان. وفترتا الحياة اللتان يحدث فيها هذا، هما الطفولة الباكرة قبل سن الخامسة وفي السنوات التي تلي البلوغ. وفي الفترة القائمة بينهما — وهي فترة الكمون — لا يحدث تقدم مافي هذا التطور. والعلاقة بين مرحلتي التطور علاقة مثيرة للشغف والاهتمام حقا، وليست الفترتان بالطبع سواء. فالاختلافات البدنية والعقلية بين الطفل والراشد تجعل هذا أمرا مستحيلا، وكذلك ليس تطور الفرد بوجه عام مجرد تكرار لتطور الجنس، ولكن ثمة تماثلاً ملحوظا بين الحالتين معا، ويتحدد التطور الثاني، أعني تطور الراشد، على مدى واسع بطبيعة التطور الأول أعني تطور الطفل. فالتطور الجنسي بعد البلوغ يتخذ أشكالا عديدة، وليس هنالك فردان يتشابهان تشابها دقيقا في هذه الحالة كما لا يتشابهان في أية حالة أخرى، بيد أن الخطوط الرئيسية التي يسير عليها نمو الراشد الجنسي والتفاصيل المثيرة للدهشة في كثير من الأحيان قائمة من قبل في التطور الأول (أعني فترة الطفولة). هذا هو السبب في استحالة فهم أخطاء البلوغ وما يقترن بها من عواقب في الاضطرابات العصابية، وعلاج هذه الأخطاء ما لم ندخل في حسابنا قسّامات الفترة الأولى المحددة لقسّامات الفترة الثانية، وعادة ماتندرس ذكرى تلك الفترة الأولى في موجة الكبت العظيمة التي تصحب فترة الطفولة وجزء من هذه الموجة لم يكن بالطبع مشعورا به في حينه، ويمكن استعادته وحسب بالكشف التحليلي للاشعور.

وأهم خدمة قدمها التحليل النفسي هي دراسته لجنسية الطفولة حيث زودتنا هذه المعرفة بمفتاح لفهم مشاكل الراشدين. وكل مشكلة في مجال الجنسية، في دقائق ومصاعب الزواج، في نقائص العلاقات الزوجية، في المعنى الباطن للمشاكل الاجتماعية، مثل أسباب الزنا أو العواطف المتصلة بتحديد النسل والحد

والتنافس والصراع بين الجنسين، وأصل المواقف والأعمال المنحرفة المتنوعة، ومشاكل لا نهاية لها من هذا القبيل، يمكن أن تشرح شرحا وافيا على ضوء معرفتنا الجديدة عن المراحل الأولى في نمو هذه الغريزة المعقدة.



٩٤ — غيرة المرأة من الزوج

أنا سيدة في التاسعة والثلاثين من عمري ، مجازة بالحقوق ، أعمل موظفة في سفارة عربية .

توفي زوجي منذ أكثر من خمس سنوات ، فزهدت في الرجال ولم أشأ أن أتزوج مرة ثانية وانقطعت لتربية ابنتي الوحيدة التي وضعت فيها كل عطفي وحيي والتي أصبحت صبية يتهافت الشبان على طلب يدها .

ومن هؤلاء كان وسيم .. شاب في مقتبل العمر .. مهندس ناجح .

في غضون شهر على تعارفهما تم زفافهما وبقيت وحدي في البيت

وبعد ثلاثة أشهر . أخذت ابنتي تروي لي قصص عن زوجها تلخص كلها بغيرتها وشكها منه .

وباغتباري امرأة واعية كنت أنهبها عن ذلك .

وكان لسان حالها يقول لي :

(إنني أغار على زوجي غيرة طائشة حمقاء ، غيرة عاتية مجنونة ، غيرة تندفق عليه كالماء ، وتلفه كالهواء ، وتندس فيه ، وتنتشر حواليه ، وتنعقد في سماء حياته كالضباب .

لست أدري هل كان مصدر غيرتي هو الحب أم الأنانية ، هو الإيثار أم الأثر ، هي الكبرياء أم هو الخوف ؟

إنني لا أكاد أتأمل عينيه الواسعتين اللتين يبرق فيها زهو الرجولة ويفيض منهما سحر الجمال كسيل من النار ، حتى يخيل إلي أن نساء العالم بأسره تحقد إليهما مثلي ، وتود أن توسعهما تقييلاً بعد أن تسرقهما مني !

كنت أشعر أنني أكره أية نسمة تمر به ، وأبغض أية فكرة تستولي عليه ، وأحقد على أية خطرة تفصلني عنه ، وأود لو أفتك بأية امرأة تغافلني وتجسر على التطلع إليه) .

وهكذا بقيت ابنتي في وهم الغيرة التي أخذت توقع بها الأمراض ، وهي جادة في مراقبة زوجها ومحاسبه ، تتجسس عليه وتطارده ، تنظر إليه بعيني وهمها المجنون فلا تستطيع إلا أن تتصوره ندلا غادرا ، تنبعث منه ريح الخيانة ، وتمج ضحكاته سما قاتلا كسم الأفاعي .

أما صهري ، زوج ابنتي ، فكان يرجوني أن أقنع ابنتي ببعد أوهاما عن الواقع ، ولكن محاولاتي كانت تنجح أحيانا وتخفق ثانية .

وقد أئذنا صهري أنه سترك ابنتي بغضون فترة قصيرة إذا لم يتغير الحال معه .

فكيف تعالج مشكلة ابنتي ؟!

إيمان . ك

يقول المثل : من الغيرة ماقتل ، وواقع حال ابنتك هي الغيرة الشاملة القاتلة التي ستهدم عشها الزوجي ، وليس للغيرة أدوية تعطى فيتعافى منها المريض ، وإنما الشأن هو في الكلمة .. في تحليل الحالة .

يمكننا أن نضع واقعة (الغيرة) تحت أكثر من بند ، فهي تشمل حالات كثيرة معظمها ضار وبعضها مفيد للانسان كغيرة التلميذ من زميله في الدرس . كذلك الشأن مع الانسان المتزن العقل الراجح الفكر السليم البدن ، الذي يحس بالغيرة أيضا ، ولكن في حالات خاصة وظروف معينة ، وفي شدة أخف بكثير من تلك التي يزرع تحت وطأتها الغيور الجاهل البدائي ، أو الغيور الناقص الثقافة والتهديب ، أو الغيور الذي تُخلق غيورا بالفطرة والسليقة ، أو الغيور الذي تُخلق غيورا بحكم مزاجه الحساس وأعصابه المرهفة وخياله الملتهب كما هو شأن ابنتك على الأرجح .

دعينا نتساءل من هو الغيور؟

إن الغيور بوجه عام إنسان أناني ضعيف، جم التصور، واسع أفق الخيال، شديد الانطواء على نفسه، يعيش في عالم مغلق لا ينفك يمرح فيه رهط مروع من الأشباح. فلذته تكمن في الحرص لا في الحب، وفي التوجس لا في الثقة، وفي الخوف لا في الأمن، وفي الترقب والتحسس والتحوط وسائر العوامل النفسية الملحوظة في شخصية البخيل. كما أن الغيرة عاطفة يولدها في نفوسنا خوفاً أو يقيننا من أن نجدعنا إنسان عزيز علينا، أو أن يجنبا أقل من حبه لإنسان غيرنا.

ومن المعروف أن المرأة محرومة من نعمة الطمأنينة في الحب، ومن نعمة الطمأنينة في الصداقة. وهذا الحرمان يولد في نفسها الحذر والغيرة من النساء جميعاً، والحذر من الرجل زوجاً كان أم حبيباً والغيرة الشديدة عليه. ومادام الحذر مادة حياتها، فهي مضطرة أن تعيش في قلق دائم وخوف مستمر: وهذا القلق المشوب بالخوف هو مبعث غيرتها.

ثم هي لفرط إحساسها بضعفها الطبيعي، وتلهفها على الزواج والأومة، وحاجتها إلى رجل يصونها ويحميها، لا تستطيع مهما حاولت أن تتحرر من شعور القلق والخوف بصفة دائمة مطلقة. فهي تخاف على نفسها، وعلى سمعتها، وعلى مستقبلها ومستقبل أبنائها، خوفاً يولد فيها غيرة على الرجل أساسها الرغبة في الاستقرار والأمن.

والمرأة تغار وتتعذب لشعورها بالضعف أمام الرجل، والضعف أمام الطبيعة، والضعف أمام المجتمع، والضعف أمام كل مخلوقة أجمل منها، ولشعورها فوق ذلك بأنها مجبرة على مكافحة جميع ألوان الضعف هذه للتفوق على أترابها، والاحتفاظ بالرجل الذي لو خانها وعبث بها فلا بد أن يذل أنوثتها، وينهك كبرياءها، ويشهر بضعفها، ويجعل منها مادة لشماتة النساء وسخريةن وتعبيرهن.

فالحرص على الكرامة يلعب دورا كبيرا في إثارة غيرة المرأة . إذ كرامة المرأة لا تتحقق إلا بقدرتها على الاحتفاظ بالرجل . فمتى خانها الرجل أو شرع في خيانتها ، جردها أمام الناس من هذه القدرة التي تؤكد كرامتها أي جردها من أمضى سلاح لها ، وأحال فنتتها النسوية إلى عدم ، وابتلاها بجنون الذعر وجنون اليأس وجنون الغيرة .

إذن غيرة المرأة في هكذا حال تصدر عن عوامل ثلاثة : الكرامة الشخصية والمصلحة الخاصة ، ومصلحة الأسرة ومستقبل الأبناء . فهي إذن غيرة أنانية وغيرة ، لم يتحكم فيها التصور الشهوي المقرون بحب الذات وغيرة الملكية كما يتحكم في غيرة الرجل .

وما يدل أبلغ الدلالة على أن الغيرة النسوية تهدف في جوهرها إلى البناء لا إلى الهدم وإلى الاتصال لا إلى القطيعة ، أن المرأة لا تكره في الغالب الرجل الذي خدعها . بل تشعر أن خديعتها تضاعف من قوة حبها له . كما تشعر في الوقت نفسه أن كفاحها لاسترداده يلهب حبه في صدرها بقدر ما يلهب عوامل الحقد والكراهية من نمو عزيمتها .

فتورة المرأة الغيور تتجه نحو غريمها ألف ألف مرة مما تتجه نحو الرجل الذي خانها . وهي تثور على غريمها لتتفوق عليها آخر الأمر وتمتخط بالرجل الذي تحبه وإن كان قد خدعها .

ومع ذلك فكفاح المرأة للاحتفاظ بالرجل غير مضمون النجاح . إذ الرجل قد يخونها ثم ينصرف عنها برغم كفاحها ، أو قد يشرع في خيانتها وهي لا تدري ما إذا كان سيمضي في الخيانة فعلا أم يتهيبها ، وما إذا كان سيكتفي بخيانة عرضية أو يتورط وينساق في خيانة جوهريّة قد تهدم فجأة حياة المرأة وتقوض صرح الأسرة ومستقبل الأبناء .

إن المرأة تطمع في الحقيقة في أن يجها الرجل لشيء أعلى وأبقى من الجسد ، ولكنها لا تستطيع أن تحقق هذه الغاية المثلى إلا من طريق الجسد . ومتعة الجسد غادرة متلونة ، قد تقصى الرجل عنها بدل أن تدنيه ، وقد تشيع في نفسه المغرورة عوامل الضجر والخيانة والاحمود .

وهذا هو الخطر الأبدي الذي يهدد المرأة، بل هذا هو جوهر مأساتها .
لذلك لا تفهم المرأة الحب بدون غيرة . وهي تغتبط وتفرح كلما شعرت بأن من
تحبه يغار عليها اعتقاداً منها أن غيخته تؤكد صدق حبه لها .

ولكنها مع ذلك تحتقر الرجل الحائر القلق المضطرب الذي يظهر غيخته ،
ويعرضها على الملأ، ويباهي بها، ولا يستطيع أن يخفيها .

فالغيرة التي تعجب النساء هي الغيرة المتزنة المترفقة الأبية، الدالة على
عقل راجح يفهم كل شيء، وفكر ثاقب يلحظ كل شيء، وثقة عمياء بالنفس في
مقدورها أن تقاوم كل شيء.. هذه الغيرة هي التي تفتن المرأة لأنها تحمل في
هدوئها الواثق معنى الرجولة والصمود .



٩٥ - حواس المكفوف

أثناء ذهابي إلى عملي ألتقي بشاب مكفوف يستعين بالعصا في مشيته، حاملا حقيبة أوراقه، متجهاً إلى عمله في إحدى الدوائر. وعلمت أخيراً أنه أنهى المرحلة التعليمية الجامعية، وأن بيته بعيداً عن مقر وظيفته، وهو يصعد إلى الباص وينزل منه في المكان القريب لعمله أو بيته.

فكيف يتأتى للمكفوف هذه القدرة على تسيير أمورهِ، ونحن المبصرون لا نستطيع القيام بذلك؟

وديعة . خ

يعتمد الإدراك الحسي بوجه عام على أسس كثيرة أهمها تدريب حواس بعينها على هذا الإدراك. ولقد قام كثير من علماء النفس بتجارب متنوعة في هذا الصدد، ولعل تجارب جريشباخ، في أواخر القرن التاسع عشر من المحاولات الأولى لدراسة قوة الإدراك واللمس لدى المكفوفين، ومقارنتها بها لدى المبصرين، وقد قام بحوالي ٩٠ تجربة، لمقارنة حساسية المكفوف بحساسية المبصر، فيما يتعلق بالحواس الرئيسية الثلاث: السمع، والشم، واللمس، بحسب ما كان متعارفاً عليه حينئذ. واستخدم لذلك الآلات الدقيقة، والطرق العلمية التجريبية الحديثة. وكان من أوائل التجارب التي قام بها، هي تجربة تمييز اتجاه الصوت: وقام بتجربته على ٢٨ شخصاً من المكفوفين ومثلهم من المبصرين، وأجريت على كل منهم تسع تجارب، وبتحقيقها ومقارنة نتائجها، انتهى إلى عدم وجود فارق أساسي في النتائج بين المكفوفين والمبصرين. وكانت هذه النتائج ملفتة للنظر، لأنها ناقضة الاعتقاد السائد لدى العامة عن جمهرة المكفوفين، كطائفة لها خصائصها العجيبة، وقضت على ادعاءات الذين قاموا ببعض التجارب الأولية ليؤيدوا بها وجود مثل

هذه الفوارق الخيالية بين الطائفتين، والتي كان يؤمن بها بعض الباحثين إلى ما قبل أواخر القرن الماضي.

كما أجرى جريشباخ تجربة أخرى لتحديد الحد الأدنى للمسافة التي يمكن عندها تمييز الأصوات، وقام بتجربته على تسع وأربعين من المبصرين، وتسعة عشر من العميان، واختار لمكان الاختبار، ممرا مستطيلا، تتردد فيه، مقاطع الألفاظ بذبذبات معينة. واستعمل كمثير صوتي، الأعداد من ١ — ١٠٠ وبعض كلمات ذات مقطع واحد، وتلفظ بنبرة صوتية حادة، وانتهى من تجاربه إلى عدم وجود تفاوت ملحوظ بين الطائفتين، في القدرة على الإدراك السمعي.

ويؤكد كثيرون من مدرسي الموسيقى أن الأذن الموسيقية بين المكفوفين، لا تفوق على الأذن الموسيقية بين المبصرين، وإذا بدا عكس هذا، فلأن معاهد المكفوفين تعطي عناية أكبر للحاسة السمعية من حيث تعتبر أساسية بالنسبة للمكفوفين، وتعوضهم في كثير من الأحيان عن فقد حاسة الأبصار. فالمسألة هنا، تنحصر في التدريب المتواصل للحاسة السمعية، بحيث يجعلها تدق وترهف، بدرجة يسهل على الأعمى أن ينميها، فيصل في عرفة إلى درجة الاتقان، كأبي عازف ماهر.

ومن الحواس التي يعتمد عليها المكفوف بشكل واضح، حاسة الشم، ولذا نجدها دقيقة لديه، وتكون أكثر دقة وحساسية لدى الأصم المكفوف.

ويخبرنا ستانلي هول، العالم النفساني، وكان عميد جامعة كلارك في الولايات المتحدة، أنه قام بعدة اختبارات على السيدة الكفيفة، لورا بريدجمان، ووجد أنها تعتمد على إدراك الأشياء المختلفة على حاسة الشم، فتقرنها من أنفها، ثم تحكم عليها.

وتصادف أنها مرضت مرضا أضعف حساسيتها للشم، فلم تعد تميز غير الروائح الضعيفة، واقتصرت حساسيتها للشم على الروائح النفاذة، وأثر هذا على قدرتها على التذوق الدقيق لبعض الطعوم، فكان من السهل عليها أن تميز الحلو أو المالح، دون المر أو الحامض.

ويعتمد المخفوف، إلى جانب حاسة الشم، وإلى حد كبير على حاسة اللمس. والعقيدة السائدة أن حاسة اللمس لدى المكفوفين تأتي بالمعجزات. ولكن التجريبيين الذين استخدموا الآلات الدقيقة والطرق العلمية الحديثة أثبتوا معها أن ما أحيطت به هذه الحاسة من الأعاجيب لا تقوم على أساس أقوى مما نسج حول حاسة الشم.

كما اهتم جريشباخ بقياس دقة حاسة اللمس بواسطة استريومتر (أدخل عليه بعض التعديل الذي يناسب تجاربه)، وفيه دبورسان متوازنان، يدوران حول زنبركان يعملان على الفرجار العادي، وأراد به أن يقيس أقل مسافة ممكنة بين مثيرين مختلفين في وقت واحد، بحيث يشعر بهما موضوع التجربة على أنهما مثيران مختلفان في نفس الوقت، وكان يزيد عدد المثيرات على التوالي، وقيس عتبة الاحساس في كل حالة. وقد أجرى جريشباخ تجربته على ٢٧ مكفوف و ٥٦ مبصرًا، وكان ميدان التجربة جلد الجبهة وعظام الخد وطرف الأنف والشفتان والإبهام وأطراف الأصابع، وكان يجري تجاربه في أوقات مختلفة بعضها في أيام العطلة والبعض الآخر عقب الدراسة مباشرة والبعض الثالث بعد دروس الأشغال اليدوية ليتبين الإجهاد الحسي وعلاقته بدقة الحساسية، وانتهى من تجربته إلى ما يأتي:

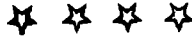
١ — ليس هناك دليل على أن المكفوف أدق إحساسًا من المبصر بل في بعض الأحيان يثبت العكس.

٢ — وجد أنه بين المكفوفين أن الإصبع يستعمل كثيرا في القراءة أقل قدرة على التمييز بين نقط الضغط من سائر الأصابع وترتب على هذا أن حاول بعض المشتغلين في هذا الميدان أن يستفح أن كثرة استخدام الإصبع بسبب خشونة طرفه بينا إذا لم يكن للمثل هذا الإصبع الحساسية الدقيقة لللمس سيكون من الصعوبة بمكان أن يدرك الاحساسات الأضعف التي تثيرها الحروف الموجودة على الجانب الآخر.

ولهذا فإن الشخص المبصر ليست له القدرة على قراءة الكتب المطبوعة

للمكفوفين لأن دقة حساسية أنامله تجعله يخلط بين الحروف البارزة وبعضها، بينما المكفوف مدرب على هذا، ولا يعني تدريبه هذا أكثر من أن تتلم البشرية بعمل على إضعاف حاسة اللمس المتصلة بها .

ومن هنا يبدو أن التعويض الحسي لا وجود له بين المكفوفين والمبصرين، وأن المسألة تتوقف كلها على مدى تدريب الحواس على عمل معين .



٩٦ — سيكلوجية المرأة اللعوب

تعرفت على زوجتي من الطريق .. حيث رأيتها للمرة الأولى

ولفتت انتاهي بمشيتها وشكلها الجذاب

قلت لها وفي ثالث لقاء وأنا أحرق إلى عينيها العابثتين المبتهجتين : هكذا فعلت بقلبي يامرأة .. بعبدك الانساني المسكين ! لقد طالما أنتفض رغبة وألما بين يديك ، ولكنه تحداك يامرأة فلم يئن لحظة ولم يصرخ ؟

فأجابتنني وهي تحرق بدورها إلى عيني المتقدتين الحانقتين : وماذا لو تألم العبد ياصاحبي ؟ ماذا لو انتفض واختلج وتحبط ؟ يجب أن يدرك أن حرارة يدي ولو كانت قاسية أشهى ألف مرة وأعلى من العيش في قفص العبودية في سماوات قد تغمرها السحب وقد تمزقها العواصف .

قلت لها إن كل عبد يريد من يروضه على حياة الحرية

فقلت لي أنني خير مروض للحرية

والحق وبعد زواج العام الأول بت أشعر أنني أبحث عن نفسي فلا أجدها ، وأفتقد عقلي فيفر مني ، وأهيب بإرادتي فلا أقع إلا على أعصابي الخائثة ، وقواي المحطمة ، وعزمي المسلوب !

امرأة لا تمت إلى واقعي بأي صلة .. غايتها الجنس والبهرجة وحب الظهور وأن يتناول أحاديثها الناس ضمن هذا الجحيم أعيش

وفي خضم هذه المشكلة أطمح إلى أن أقرأ تحليلكم لها .

بشير . ز

أنت تطلب مني من خلال مشكلتك تحليل أكثر من مشكلة تتعلق بزوجتك: الجنس — حب الظهور — الشهرة بين الناس. وبما أنني تناولت المشكلتين الأخيرتين في كتابي السابق تحليل مائة حالة نفسية فسأختصر تحليلي على المرأة اللعوب، إذا صحت التسمية.

فمن خلال تعارفكما وزواجكما — كما ذكرت — يمكنني القول أن زوجتك من النوع اللعوب الذي تنقصه الثقافة والدراية في أمور الحياة. إن المرأة اللعوب مخلوقة ذات خيال دائم التوثب، وحواس دائمة التنبه، وأعصاب دائمة الانتقاد، متأججة بحب المرح وحب الحياة وحب اللهو.

إنها تحب مهازل الحب وفواجع الحب أكثر مما تحب الحب نفسه. فالتعلق برجل واحد لا يكفيها، والاخلاص لرجل واحد لا يستهويها، والولاء لرجل واحد لا يلهب خيالها ولا يشعرها بلذة التكبر والتحكم والسيطرة. فهي تود أن تكون محبوبة من الجميع، بل هي تبذل أقصى الجهد كي تكون محبوبة من الجميع، على شرط ألا تفقد سلطانها على نفسها، وحكمها على تصرفاتها، وقدرتها على إثارة الغيرة في نفس من يحبها والعبث بقلبه عبثا يلقي في روعها أنها أقوى من الحب، وأقوى من الطبيعة، وأقوى من زوجها.

وتريد أن تمني عاشقها طويلا ثم لا تعطيه إلا بقدر، وأن تقلقه طويلا ثم لا تطمئنه إلا لتعود فتتنكر له، وأن تعذبه طويلا على ألا تهبه نعمة السعادة الكاملة.

إن لذة الحب عندها لا تنبع من لذة التألف والتفاهم والمشاركة، بل من لذة المحاورة والمداورة، والاقبال والاعراض، وإثارة الغيرة للشعور بلذة الشماتة والتعذيب. وهذه النزعة تغري الرجل بها، وتضاعف رغبته فيها، وتدفعه، إن كان قويا، إلى محاولة إخضاعها، وإن كان ضعيفا، إلى القتل أو الانتحار تخلصا من مكراها وتلونها وغدرها، وهي تتعمد إثارة الغيرة في قلب رجلها بشتى الفنون، فتقبل عليه كالحمل، ثم تزوغ منه كالثعلب، ثم تتصل به كالظل، ثم تتبدد أمامه كالخلم، فيختبل الرجل، ويزداد تشبثا بها حتى يصرعها آخر الأمر أو تصرعه كما هو الشأن معكما.

أما إذا أردت أن تتمكن منها وتربضها، فهي لا يمكن أن تحبك حبا خالصا مطلقا، وإن كانت قد أعجبت بقوتك وسلمت لرجولتك. ذلك لأنها لا تستطيع أن تعيش بلا نضال، ولا تستطيع أن تعيش بلا عقبة، ولا تستطيع أن تتذوق حلاوة الحياة إلا إذا أثارت الغيرة، وحاولت أن تسيطر على قلوب أخرى وعلى رجال آخرين. ولسوء حظك فإن من يحب مثل هذه المرأة لن يعرف الرحمة والراحة أبدا. وعليه أن يكون دائم التنبيه مثلها، دائم التحفز مثلها، دائم التأهب للكفاح مثلها، إذا أراد أن يظل متمكنا منها، مسيطرا عليها. أما إذا تهاون ولو فترة في التشبث بها، أو تخاذل ولو لحظة في فرض سلطانه عليها، فما لا يقبل الريب أنها تخدعه، جزاء له على أنه لم يعرف كيف يخضعها ويروضها.

وأني لأرى أن الشعور بالقصور الذي تعيشه زوجتك يدفعها منذ الصغر إلى البحث عما يضمن لها الأمن ويخفف شعورها باللذة والضعة، واعتمدت في إثبات رأيها هذا على ما يحصل في العالم العضوي، قائلة إن من الحقائق المعروفة أن أعضاء البدن الأساسية للحياة تزيد في النمو، وتجيد أداء وظيفتها، إذا أصيب جزء منها، أو جانب من الأعضاء الأخرى التي تتصل بها، مما يعوق عملها. ففي أمراض الدورة الدموية تزيد قوة القلب ويتضاعف عمله، حتى يصبح أكثر قوة وأوفر كفاية من القلب السوي. كذلك إذا أصيبت إحدى الرئتين أو الكليتين وتعطلت عن العمل، قامت الأخرى بعمل الاثنتين وزيادة. إلى غير ذلك من الحالات الكثر التي يظهر فيها تعويض بعض أجهزة البدن عن ضعف بعضها الآخر تعويضا واضحا، يبقى على الكائن حياته، ويزيد قدرته على العمل والكفاح.

ذلك هو التعويض المباشر عن قصور محدود معين. غير أن التعويض في أغلب الحالات يكون تعويضا عاما عن إحساسات القصور المختلفة، ويصبح مزيجا من عناصر عدة، وطرائق مختلفة، لتحقيق الميل إلى السيطرة. وهو على الحالين يتجه دوما نحو تحقيق مظاهر الرجولة، لأنها على رأي أدلر، الوهم المقيم الذي يرمز إلى القوة، والذي يتطلع إلى بلوغ قمته النساء والرجال على حد سواء.



٩٧ - الجانب النفسي لشراء الناس

أنا رب أسرة مكونة من ستة أفراد، أعمل موظفا في إحدى الدوائر الحكومية، وراتبي يكفيني ضمن حدود المعقول .

منذ ثلاثة أشهر بدأت أعمل في شركة تجارية براتب إضافي يعادل نصف مدخولي الوظيفي .

ومن يومها وزوجتي ازداد مصروفها بأكثر مما قبضته عن عملي الإضافي .. هذا رغم (انذاراتي) وشرح وضعي المالي لها .

السؤال الذي أتوجه به إليكم

ماهو الجانب النفسي من مشكلة شراء الناس !!؟ سهيل . ف

إن الانسان العادي لا يحتاج إلى أشياء كثيرة، ولكنه يتطلب أشياء كثيرة . ويكون تطلبه لها مقرونا بكثير من الالحاح . والغريب أنه قلما يدرك ما هو بحاجة إليه ، والدافع الذي يدفعه إلى طلب أي شيء هو دافع باطني لا سلطة له عليه . ومع ذلك تراه يحلل طلبه له تعليقات لا تنطبق على شيء من الحقيقة . فهو يريد مثلا أن يشتري كثيرا من أدوات الزينة والكماليات لزوجه ليس لاعتقاده أنها في حاجة إلى تلك الأشياء بل لاعتقاده أنه إذا لم يشتري تلك الأشياء فلن يستطيع الاحتفاظ بحب زوجته .

ويبدو أن تسعون في المائة من الأشياء التي نشتريها إنما نشتريها بدافع باطني ، وفي الوقت نفسه نعلم شراءنا لها تعليقات غير صحيحة . ويمكننا أن نقسم الدوافع على شرائها إلى ثلاثة أقسام وهي :

١ — ميل كلا الرجل والمرأة إلى الرجولة . ولا حاجة بنا إلى القول أن هذا الميل أقوى في المرأة منه في الرجل ، وهو يبدو من خلال محاسنها للرجل وتقليدها إياها في زيها وهندامه وسيره وحديثه ومجونه وتدخين سيكارتة وتردده إلى الأندية الخ .. الخ . فالمرأة تفعل جميع ذلك وتميل ميلاً باطنياً إلى التشبه بالرجل في كل شيء . وكثير من الأشياء التي تشتريها إنما هي دليل على ميلها إلى الرجولة .

وفي الرجل أيضاً ميل باطني إلى الرجولة أو إلى الاستزادة منها . وهذا هو سبب انضمامه إلى الأندية الرياضية وشراءه المقويات والعقاقير التي تمنع سقوط الشعر والثبات التي تزيد شكل الرجولة وضوحاً .

٢ — والدافع الباطني الثاني هو رغبة كلا الرجل والمرأة في الظهور وفي مجارة التيار العام . فقد يشتري الرجل أشياء كثيرة ليس لأنه هو أو زوجته في حاجة إليها بل لأنه يميل إلى الظهور أمام البائع . وهذا هو السر في أن نحو ١٥ بالمائة من السلع التي يشتريها الرجل يعيدها إلى البائع بعد قليل . ذلك بأنه يعتقد أن شراءه لتلك السلع يعوضه عن الفرق الكائن بينه وبين غيره في مراتب الاجتماع . وقد يتحمل في سبيل هذا التعويض ما لا قبل له به . وفي الواقع أن مثل هذا الرجل يشعر بأنه غير أهل أن يحسب في مرتبة غيره من أفراد المجتمع . وأنه إذا أراد أن يصل إلى تلك المرتبة ويحتفظ بها فلا بد له من اقتناء أشياء لا يملكها .

ومن هذا القبيل تليل الغرور الذي يبدو أحياناً على بعض الفتيات . فالفتاة لا تشتري ثوباً معيناً لأنه رخيص الثمن أو لأنه — كما تقول عامة الناس : لقطعة — بل لأن البائع يؤكد لها أنها بلبسها ذلك الثوب تستطيع الاحتفاظ بجمالها وبمركزها . ومتى تزوجت ووصلت إلى الخامسة والثلاثين من عمرها أصبح همها كله موجهاً إلى الاحتفاظ بجمالها ، بل أصبح حديثها كله دائراً على محور المواد والعقاقير والمستحضرات التي يقال أنها تحتفظ بالجمال . وهي تعني في هذه السن بجمالها أكثر ، من عنايتها به في أي سن أخرى ، لأنها تشعر بحاجةها إلى الاحتفاظ بحب زوجها لها . لذلك تراها ، مع عنايتها بجمالها ، تعني أيضاً بكل ما يهيم زوجها من أمور المعيشة وتبذل كل ما في وسعها لتوفير أسباب الراحة له .

وقد يدفعها خوفها من فقدان حب زوجها في هذه المرحلة من مراحل الحياة إلى التطرف في الزينة والبهجة والاكثار من الهدام وبذل كل مافي وسعها لمحاربة آثار الزمن على جبينها وحول أجفانها وعلى خديها .

وليس الرجل في هذه السن أقل غرورا من المرأة ، فهو ينفق أكثر ساعات فراغه في التجميل بقصد الاحتفاظ بميل السيدات إليه والاعجاب به .

٣ — والدافع الباطني الثالث هو الرغبة في الحياة والخوف من الموت . وهذان العاملان — الرغبة والخوف — نجدهما على أجلي مظاهرها في الانسان متى بلغ سن الكهولة التي يعبر عنها البعض بقولهم أواسط الحياة . وفي الواقع أنك إذا راقبت الرجل الذي بلغ هذه السن رأيت أكثر عناية بصحته وأقل مجازفة بنفسه في روحاته وغدواته . فإذا كان ممن يقودون السيارة مثلا فإنه يسعى لشراء سيارة جديدة تمتاز عن غيرها بالعدد والآلات التي تضمن سلامته وتبعد عنه الأخطار ، وتراه يقود ببطء وتؤدة متوخيا السلامة واجتناب كل خطر . وإذا قيل له في ذلك علل تصرفه تعليلا يخالف الواقع قائلا أن السير ببطء يحول دون استنفاد البنزين بسرعة ودون فناء (العجلات) قبل أوانها . أما السبب الحقيقي — وهو الخوف — فيسكت عنه

ثم ان المرء متى بلغ سن الكهولة أخذ يعنى بمعالجة نفسه من الالام والامراض التي تتنابه عناية جديدة والصيدلة وصناع العقاقير والمستحضرات الطبية يعلمون هذه الحقيقة حق العلم فيبدلون كل جهد لترويج سلعهم بين الأشخاص الذين وصلوا إلى تلك السن ، حتى أن أكثر الاعلانات التي ينشرونها في الصحف والمجلات هي موجهة إلى الأشخاص الذين هم في سن الكهولة . والجانب الأكبر منهم يتدرعون بحكاية الفيتامينات وخواصها العجيبة فينسبون إلى عقاقيرهم ومستحضراتهم من تلك الخواص ما لا بد من أين يؤثر في نفوس الناس .

جميع هذه الاعتبارات يدركها اليوم رجال الأعمال الذين يهمهم ترويج سلعهم ، ومعرفتهم هذه تمكنهم من بيع تلك السلع ومن توسيع نطاق متاجرهم .

٩٨ — النرجسية

لي شقيقة في الواحدة والأربعين من العمر، غير متزوجة، تشكو الأرق وضيق التنفس وأوجاع كثيرة. شاهدها أكثر من طبيب وكان الرأي أن مرضها كاذب.

منذ فترة قصيرة سكنت بجوارنا عائلة لها ابنة في السابعة من العمر، جميلة سمراء، فهامت بها شقيقتي وأخذت تغدق عليها الهدايا وتهبها عطفًا وحبًا عظيمين. ولم تكن تصبر على فراقها يوما، فقد اختفت أعراضها وأوجاعها منذ أن هامت بحبها.

كيف تحلل حالة شقيقتي؟

ياسر. ي

برأيي إذا ماتم لشقيقتك تحليل نفسي عن قرب فسيوضح أنها واقعة في (النرجسية) لأن هذه الفتاة الصغيرة صورة عنها عندما كانت صبية، فكأن غرامها لم يكن إلا غراما بنفسها مثلها في ذلك مثل نرجس في الأسطورة الاغريقية القديمة والذي وقع في حب خياله حين تراءى له في مجرى الماء. وقد حققت شقيقتك في علاقتها هذه ماتصبو إليه من العطف والرعاية مايفقدان عليها، إذ كانت تقوم بدور الأم نحو الفتاة فتشبع عن طريق توحدها بها حاجتها الطفيلية إلى تلقي العطف، فهي مغدقة ومغدق عليها معا.

والمعتقد أن النرجسية لا تعني في الأصل حب الذات أو الاعجاب بها كما يؤمن اتباع فرويد، بل تعني تضخيم الذات، أي حب الشخص وإعجابه بنفسه من أجل قيم ليس لها أساس سديد. وهذا النوع من الأشخاص ينتظر الحب والاعجاب من الآخرين لأسباب مزيفة ولصفات لا يملكها، أو هي إن كان

يتملكها فعلا لا تصل إلى الدرجة التي يظنها . وإن تقدير المرء لصفة هي موجودة فعلا فيه ، أو رغبته في أن يقدره الآخرون لتلك الصفة ، لا يعتبر عشقا للذات ، ولا توافق عالمة النفس كارين هورني فرويد على أن عشق الذات هو تطور غريزي ، بل تعتقد أنه اتجاه عصابي . وأكبر دليل على ذلك في الحالة التي نحللها شكوى شقيقتك السابق في جملة من الأمراض .

إن محيطا غير موثم كالذي تحدثنا عنه فيما سبق يسببه اتجاهها نرجسيا ، وإن موقفا محطا بالكرامة والتمييز بين الأخوة والأخوات في العائلة ، وغيرها ، يتحد ويجعل الولد اتكاليا ضعيفا . وإذا ما استغل الولد من قبل الوالدين كي يخدم حاجاتهم العصابية يصبح متنائياً عن الآخرين ، وتصبح علاقاته العاطفية ضئيلة ، ويفقد المقدرة على الحب ، وإذا لم يختبر الحب والاحترام لا يمكنه تكوين هاتين الصفتين في نفسه ، فهو لا يحب ذاته ولا يحب الآخرين . وكثيرون من الآباء يشعرون الولد أنه أراد أن يصبح مقبولا أو محبوبا فيجب عليه أن يكون كما يتوقع الآخرون منه أن يكون ، وتكون النتيجة أنه لا يستطيع تنمية إرادته الخاصة وذوقه الخاص فيما يحب وفيما يكره ، أي أنه لا يستطيع تطوير نفسه .

مثل هذا النوع من الأشخاص يضطر إلى تعظيم نفسه ، أي إلى التصور بأنه شيء بارز كي يتجنب الشعور الذي لا يطاق باللاشيعية . وقد يتخيل نفسه نابعة أو أميرا أو يشعر صامتا أنه مهم إلى حد لا يجارى . وهذه التصورات الكاذبة تخدم كبديل عن الشعور الحقيقي بالذات الذي حرم منه . وكلما ازداد بعده عن الآخرين أصبحت خيالاته أكثر واقعية نفسية له . وبهذه الطريقة يعزى نفسه عن حرمانه من الحب والتقدير ، فهو يشعر بأنه أسمى كثيرا من أن يحبه الآخرون وأن يقدروه .

إن بعض الميول العصابية تتجمع لشد أزر بعضها بعضا ولتحدد وجهة نظر أساسية نحو الذات ونحو الآخرين ولتكوّن فلسفة في الحياة . وإحدى تجمعات هذه الميول تتعاون في تكوين وجهة نظر من شأنها (دفع الشخص نحو الناس) وهناك تجمعات أخرى تؤدي إلى وجهة نظر من شأنها (إبعاده عن الناس) ، والنوع الثالث من هذه التجمعات يؤدي إلى وجهة نظر (تدفعه ضد الناس) .

إلا أن هذه الوجهات الثلاث المتناقضة توجد في الشخص ذاته . مع العلم أن إحداها تسود عادة، ووجود وجهات النظر الثلاث المتناقضة هذه يقيم في الشخصية مايسمى (صراعا أساسيا) في الشخصية، وهذا لما يزيد في صعوبات الحياة بصورة دائمة . و (بسبب خوفه من انقسام ذاته من جهة، وضرورة العمل كوحدة لا تتجزأ من جهة أخرى، يبذل العصائي جهودا يائسة تنشأ دائما، وهذه تحتاج بصورة متواصلة إلى معالجات أخرى لازالتها . وكل خطوة في هذا الكفاح، في سبيل وحدة الذات، تجعل العصائي أكثر عداء وعجزا وخوفا وانفصالا عن نفسه وعن الآخرين، وتكون النتيجة أن تصبح الصعوبات المسؤولة عن هذه المنازعات أشد حدة، وإمكان الوصول إلى حلها الصحيح أضعف فأضعف، ويصبح الشخص يائسا في النهاية .

وما أقدمت عليه شقيقتك من الارضاءات البديلة الخفية من ناحية الطفلة ربما تنجيها من أن تكون مغمورة كلياً بشعورها الحاد بوحدتها وصغارها، إلا أنه، كما يحدث في جميع الاتجاهات العصائية، يكون حاجات عصائية من شأنها أن تسبب لها صعوبات لا حد لها، كالحاجة لاعجاب لا حد له كبديل للحب .



٩٩ - الاكتئاب

لي ابنة خالة في الرابعة والخمسين من عمرها، كانت امرأة موهوبة شهد لها الكثيرون ببراعتها الأدبية، من ذلك نظمها للشعر وكتابتها للقصة، وكانت اجتماعية تأنس إلى الناس ويأنسون إليها. ولكن سيرتها تغيرت شيئا فشيئا تغييرا عميقا. فقد أقلعت عن صحبة المعارف والأصدقاء، وانزوت في بيتها، وبدأ عليها عزوف عن مباحج الحياة، ثم كان أن طغت عليها موجة من الحزن صمدت لها في بادئ الأمر جاوزت مناطق، فأصابها نوبة من الاكتئاب العميق، وعصفت بها أزمات حادة من القلق مصحوبة بأفكار من نوع الهذيان .

منذر . د

ابنة خالتك مصابة بالاكتئاب وهو مرض عصابي. نصادفه كثيرا هذه الأيام. وما من شخص منا إلا واثابته لحظات من عمره إثر أزمة خارجية، أو فقدان قريب أو صديق شعر فيها بالحزن والضياع. مثل هذا الشعور نجده يسيطر على البعض بصورة أقوى وأطول مما هو معتاد، لهذا نسمي مثل هؤلاء مصابين بالاكتئاب. ويكون الاكتئاب مصحوبا في كثير من الأحيان بالقلق واليأس والأرق. ومشاعر الذنب المبالغ فيها، وفقدان الشهية، والبكاء المتكرر. وانعدام الثقة بالنفس، والتأنيب المستمر للذات. وعند نشأة الاكتئاب (وهو عادة ما ينشأ في سن متأخرة) نجد أن نشاط الشخص يضعف ويولد، وعلاقاته الاجتماعية تنقلص، ويتقوقع الشخص على ذاته في خيبة أمل وعجز. ويتجنب المكتسبون، التعبير عن العدوان والكراهية إما بسبب شعورهم الشديد بالذنب في التعامل مع الناس، أو لخشيتهم من أن ذلك قد يؤدي إلى رفضهم من قبل الآخرين. فهم أيضا يخافون من الرفض الاجتماعي ويهلعون منه هلعا شديدا ويتصيدون رضاء الناس.. ويتتهون بالرغم من هذا، أو بسبب هذا إلى إدانة الآخرين، وإدانة

أنفسهم لأنهم يدينون الآخرين .. وهكذا . وتسيطر على المكتئبين أفكار بأن حياتهم عديمة الجدوى ، وليس نادرا أن تنتهي حياتهم في الحالات الشديدة بالانتحار . ذلك التصرف اليائس الذي يبدو في نظر المكتئب وكأنه البديل الوحيد لأخزانه وتعاسته .

إن الناس ينكرون الاكتئاب عن وعي أحيانا وعن غير وعي أحيانا أخرى . والإنكار في الحالة الثانية يكون عن طريق إبقاء الاكتئاب خارج الشعور أو الوعي ، ولا يبقى منه سوى العوارض المقترنة به ، كالارتعاش ، والعرق ، ودقات القلب المتزايدة السرعة ، والاحساسات الخائفة ، والرغبة المتكررة في التبول ، والاسهال ، والتقيؤ ، والشعور بالتململ والاستعجال أو الشلل . وعندما ينكر الشخص الاكتئاب بصورة شعورية قد يتخذ قرارا للتغلب عليه .

أما فيما يختص بتخدير القلق فقد يعتمد إليه بالمعنى الحرفي أي بتعاطي المسكرات أو المخدرات . إلا أن هناك طرقا أخرى لذلك كالانغماس في حلقة لا تنتهي من الأعمال الاجتماعية ، أو فقدان النفس في العمل . والعمل المثير للقلق يؤدي إلى شعور بالاجهاد والتعب أو نفاذ القوى .. والقلق يقلل من نجاح المرء في محاولته القيام بمثل هذا العمل . وهذا يفسد القسم الأكبر من اللذة الكامنة في هذا العمل .

وإذا كنا مستعدين لأن نذهب إلى أي حد للتخلص من الاكتئاب أو لتجنب الشعور به ، فإن هناك أسباب كثيرة لذلك ، وأهم هذه الأسباب هو أن الاكتئاب الشديد هو أشد العواطف تعذيبا لنا . وأن المرضى الذين أصيبوا بنوبة شديدة من الاكتئاب يقولون لك أنهم يفضلون الموت على أن يتكرر ذلك الاختبار . وعدا ذلك فإن بعض العناصر التي تتضمنها حالة الاكتئاب قد تكون غير محتملة بالنسبة للفرد ، وأحد هذه العناصر هو العجز فبوسع الانسان أن يكون شجاعا ونشيطا في وجه الخطر الشديد ، إلا أنه يشعر عاجزا — في الواقع — في حالة الاكتئاب . وأن وجود المرء في حالة عجز هو أمر غير محتمل ، خاصة لأولئك الأشخاص الذين يهدفون بكليتهم إلى القوة والنفوذ ، ويعتقدون أنهم يجب أن يكونوا سادة كل موقف . وإذا يتأثرون بعديم التناسب الظاهر لرد فعلهم

تراهم يسخطون ويشعرون كأنهم أظهروا ضعفا ما .

ولا يستبعد المحلل النفسي أن يكون الدافع الجنسي وراء الكثير من الحالات إن لم يكن كلها على هذا النحو ، وأنه لا يساعد العلاج النفسي في شيء محاولة تجنب هذا العامل . بل إن العلاج الذي يحاول إغفال هذه الناحية قد لا يكون علاجا عند آباء التحليل النفسي . فالجنس يفرض نفسه دائما ، وهو موجود في جميع الحالات حتى ولو لم يتم أي دليل على وجوده . وكثيرا ما يصاب المسنون فجأة بعصاب التسلط أو هيسيتريا القلق أو الاكتئاب ، ويود المحلل استبعاد الدافع الجنسي ، ولكن التحليل النفسي يكشف أن صراعا جديدا قد نشأ بين الغريزة والأخلاق هو الذي ترتب عليه الاضطراب .



١٠٠ — الرمزية في العصاب

أنا تاجر في السابعة والأربعين من عمري، هناك فكرة لا تزال تراودني ليلاً ونهاراً وهي أنني نقلت تجارتي إلى بلدة بعيدة عن مدينتي مسافة ساعة بالسيارة، فبت في بعض الليالي التي تفوتني بها آخر سيارة تغادر البلدة أن أنام في الفندق البسيط بعيداً عن عائلتي. وحين أدركت أنني بحاجة إلى منزل آخر في البلدة استأجرت شقة مفروشة عند إحدى الأرامل الصغيرات (في حدود الخامسة والعشرين بيننا زوجتي تناهز الأربعين). وزعم أن تجارتي في المدينة أفضل بكثير من تجارة البلدة التي تقتضي مني يوماً ثلاث ساعات بين انتظار السيارة العمومية ومسافة الطريق ذهاباً وإياباً فأني غير راض بالبلدة وغير سعيد بها وإني أذكر أسباباً عديدة أرى أنها تدفعني إلى نقل تجارتي إلى البلدة، أسباب لا تقع أحداً لهذا التغيير والنقل. ورغم هذا وذاك فأنا أعاني من مشقة عملي الجديد مؤثراً نفسي في ألم ومرارة معترفاً أنه ما كان ينبغي أن نقل تجارتي إلى البلدة، وأن التجارة في المدينة أربح وأكثر راحة لي.

فهل لي من حل يريح وضعي الحالي؟

عبد القادر . و

كل اضطراب عصائي هو مرضاة بين القوى الكابتة والدوافع المكبوتة، وكلاهما يجد تعبيراً في المظاهر العصابية. في هذه الحالة نجد أن الدوافع الرئيسية المكبوتة هي دائماً أبداً دوافع جنسية. والصفة الجنسية لا تتبدل فيها كما هو في الحال في الإعلاء. هاتان الفئتان معاً من القوى المؤلفة للصراع يطرأ عليها تشويه على مدى واسع قبل أن تظهر في شكل مرض عصائي. ومن ثم لا بد من تحليل الأعراض إذا شئنا الكشف عن معناها.

ويمكننا هنا أن نذكر شيئاً عن هذا الموضوع الشائق، مع أن علاقته بموضوعات الكبت والصراع ما برحت غامضة. وهذا الموضوع هام في عمل

التحليل النفسي ولا يزال موطناً للتأويل والنقد . وبعض هذا التأويل ناجم من مجرد لبس في كلمة (الرمزية) ، فهي تستخدم عادة بمعاني مختلفة . وأحكام علماء التحليل النفسي المختلفة على الرمزية تلتقي جميعاً عند معنى خاص محدد يقصد منه بكلمة (رمز) فكرة في الشعور تمثل وتحمل مضمون فكرة أخرى في اللاشعور . فالرمز بالمعنى الذي يفهمه التحليل النفسي هو محض عن فكرة لا شعورية ، وهو بهذا يختلف اختلافاً تاماً عن عمليات التشبيه والاستعادة المألوفة لنا عادة . وقد يؤدي عدد عظيم من الأفكار — وأغلبها أفكار عن موضوعات وعمليات جزئية — وظيفة رمزية ، ولكن التصور الذي يعزى عادة إلى علماء التحليل ، وهو أن مثل هذه الأفكار تعتبر رموزاً أينما خطرت ببالنا ، هذا التصور باطل . فثمة صعوبة فنية ملحوظة في تقرير متى تكتسب فكرة مضمونها الباطني الحرفي الخاص بها أو وظيفتها الرمزية . وقد قدر أن أفكار اللاشعور التي يمكن أن تكون رمزية بمائة على الأكثر ، واعتبرت جميعاً متصلة بأفكار الذات وصلات الرحم المباشرة أو ظواهر المولد والحب والمقت . فالترابطة اللاصقة بتفسيرات علماء التحليل النفسي للرموز مرجعها الكلي من ثم إلى التركيز التام لأغلب اتهامات الانسان الأصلية كما هي ممثلة في أعماق نفسه .

وتعزى الرمزية في العصاب في جوهرها إلى صراع لا شعوري ، هذا الكشف قد قبلته اليوم على نطاق واسع جميع الدوائر العلمية حتى تلك الدوائر البعيدة عن التحليل النفسي ، وصار مفيداً فائدة عظيمة في مجال العلاج ، فقد كان هذا الكشف في متناول الملاحظة التجريبية ، قبل أن يعرف شيء ما عن الطبيعة المرضية لهذه الحالة . ومن الواضح الآن أن هنالك طريقتين ممكنتين يمكن أن نحاول بهما شفاء هذه الاضطرابات المزعجة . أولاهما وهي أكثرهما طموحاً ، هي العلاج بواسطة التحليل النفسي ، وتتخلص في إخراج جانبي الصراع إلى حيز الشعور ومن ثم إتاحة الفرصة للوصول إلى حلول مُرضية . فثمة شرط جوهرى لوجود المرض العصائبي ألا وهو كون أسبابه أسباباً لا شعورية والتحليل النفسي هو الذي يلاشئ هذا الشرط . فالذي حدث هو أن الكبت الأعمى الذي يتم تحت أوامر الأنا الأعلى الطفولية ، يستبدل به ضبط شعوري تقوم به الأنا نفسها .

ومن هنا يمكننا الولوج في تحليل حالتك النفسية حيث أن الفكرة التي سيطرت على تفكيرك ماهي إلا فكرة بديلة لفكرة لا شعورية سيطرت على تفكيرك وتصرفك منشؤها موقف حب لم تكن شاعرا به تماما. لقد سكنت في البلدة لدى أرملة شابة وربما جذابة بينما زوجتك متقدمة في السن وشكلها ربما أيضا عاديا. فمركز تجارتك هنا يرمز للزوجة، وحتى دون حاجة لهذه الرمزية العصابية يمكن ترجمة هذه الفكرة المتسلطة على النحو التالي: إنني أريد أن أخلص من هذه الزوجة القديمة الموجودة بالبيت (في المدينة) وأتخذ بدلا منها الأرملة الصغيرة (في البلدة محل التجارة الجديد) .

وطبعي أن نقل مكان تجارتك القديم أي المدينة — الواقعي لا الرمزي — لم يجلب لك السعادة، لأنك لم تحقق أمنيتك اللاشعورية. وعدم فهمك أن هذه الفكرة المتسلطة في الواقع إنما ترمز لفكرة أخرى في الخيال هي التي تجعلك ترتكب حماقة تحقيق الفكرة البديلة لا الأصلية. لقد حقق ترك زوجتك في الخيال والرمز، وكذلك أيضا اتخذت لنفسك الأرملة الصغيرة، فلم ينفعلك ذلك غير الندم، وراح صوت الضمير يخاطبك قائلا: ماكان ينبغي لك أن تفعل هذا.

لهذا السبب ولغيره من الأسباب نرى أنك بحاجة ماسة للعطف، فأنت تخشى عدم حب الناس لك وعدم رضاهم عنك، وتذهب إلى مدى أبعد كي تتجنب عدم الحب وعدم الرضى، بالرغم من ظهور ترددك مرارا أو تكرارا ليعترض سبيلك، فأنت لا تستطيع تحمل الوحدة، بل تشعر بحاجة أن تكون على اتصال دائم بالآخرين وأن تحصل على طمأننتهم الودية. لذلك فأنت لست قادرا على عدم التمييز في علاقاتك، معتمدا دوما من الناحية العاطفية على أحد، وقد تنحدر من علاقة غرامية إلى علاقة أخرى أو تكون مصدودا من الناحية الجنسية، أو قد تبقى في حدود السلوك الجنسي العادي. لكن على أي حال يكون تصرفك الجنسي شبيها بجميع علاقاتك البشرية، بمعنى أنها تكون غير مميزة وقهرية، وكثيرا ماتقوم مقام المودة العاطفية. ومع ذلك، وبالرغم من توقعاتك الشديدة للحصول على العطف تشعر في الغالب بعدم مقدرتك على قبوله إذا ماقدم لك، لأنك مقتنع تماما بعدم جدارتك بأن تحب ولأنك تخشى الاتكال العاطفي الذي تتضمنه العلاقة الودية.

١٠١ - الخوف المرضي

أنا ربة بيت ، متعلمة ، ذات شخصية قوية
مشكلتي إنني أخاف من الققط بشكل مفرع ، وأضعف نقطة في أن
تتوجه إلي قطة فتراني هربت منها وكأنها وحش كاسر ، وأمراض بعض الأحيان
وأهذي نتيجة ذلك .

علما أنني لا أخاف من بقية الحيوانات
فكيف تحلل حالتي ؟

حفيظة . س

طالما أن الأمر مقتصر على الققط فقط فإن تحليل نفسي شامل لك سيبين
أن هناك عقدة في حياتك كانت القطة سببها الأساسي . والخوف المرضي
phobias شاذ عن المعتاد وله طبيعة خاصة . إنه ينشأ عادة عن تجارب غير
مستحبة أو يكتسب بسبب قرب الفرد من شخص آخر مصاب بهذا النوع من
الخوف . وبما أن هذا الخوف ينشأ من حالة تحت شعورية أو من صدمات نفسية
عنيفة ، لذلك تكون طبيعته غير مفهومة للإنسان نفسه .

كما يمكن أن ينشأ كاستجابة لطائفة واسعة من الموضوعات التي لا تكون
مفرعة في ذاتها في العادة . وقد تكون هذه الموضوعات حيوانات ، أو أماكن ، أو
أشخاص أو مواقف اجتماعية . وتعتبر الققط ، والكلاب ، والأماكن المرتفعة
والمغلقة ، والظلام ، والدم ، والموت ، ومواجهة الناس أو الحديث أمامهم ، والرفض
والنقد ، والجنس الآخر ، والوحدة ، والجنس .. الخ ضمن الأشياء التي كثيرا
ماتكون موضوعات للمخاوف المرضية .

يعالج بعض علماء النفس الخوف المرضي تحت عنوان القلق النفسي
Anxiety Psychoneurosis أو تحت عنوان عصاب القهر Compulsion
Neurosis ويرون فروقا بين المخاوف التي من فصيلة القلق النفسي وبين المخاوف
التسليط. ويعتبر بعضهم جميع المخاوف المرضية من فصيلة عصاب
القهر. وذلك ان الخوف المرضي لا يخرج عن ان يكون اتجاها وجدانيا
خاصا، هو اتجاه نحو اشياء مختلفة لاثثير مثل
هذا الفرع لدى الشخص المعتاد، فهو حالة من حالات القهر المتصلة
بالوجدان، مثال ذلك فتاة بقيت تقاسي عذاب القلق حتى قاربت سن البلوغ،
لا سيما فيما يختص باللصوص، وقررت في النهاية أن تنام وحدها في الطابق
العلوي وأن تمشي وحدها في بيت خال من السكان. وبطبيعة الحال فقدت هذه
خوفها من اللصوص فقط.

ومن الأمثلة لتجنب الخوف المرضي فتاة كانت تخشى أن هي ذهبت إلى
الحفلات أن تكون مهملة فيها، لذلك فهي تقنع نفسها إنها لا تحب المناسبات
الاجتماعية وأنه بإمكانها تجنب الذهاب إليها. وقد يحدث تجنب للحالات التي تثير
القلق بصورة آلية، وهذا يدعى الصد أو المنع، وهذا ينطوي على عدم مقدرة على
العمل أو الشعور أو التفكير بأمر معين، وعمل الصد هذا هو تجنب القلق
الذي ينشأ إذا ماحاول الشخص أن يقوم بتلك الأمور أو يشعر بها أو يفكر فيها.
وهناك أنواع مختلفة من الصد، إلا أننا سنقدم مثلا واحدا منها فقط، وهو مثل
شخص ذي صدود شديد من ناحية الاقتراب من النساء أو تكوين علاقة
جنسية ودية معهن، فتراه يعمد إلى الافتراض بصورة آلية إنه منقاد للعقيدة
الثقافية الخاصة بحرمة النسوة.

إن الخوف المرضي مرتبط بقلق مرضي، وإذا استبعدنا عصاب الأفكار
الناشئة عن الصدمات أو الخوف المرضي لأنها ليست أكثر من مجرد ذكريات
وصور لا تتغير لخبرات هامة، فلا بد أن نميز — كما يقول فرويد — بين تسلط
الأفكار من ناحية، والمخاوف المرضية من ناحية أخرى، فالفرق الأساسي بينهما
هو أن المركبات التي تتكون منها أية فكرة متسلطة هي أولا تسلط فكرة تفرض

نفسها على المريض، وثانيا حالة انفعالية ترتبط بها . أما في مجموعة المخاوف بكافة صورها فإن هذه الحالة الانفعالية هي دائما من نوع القلق المرضي، بينما في الأفكار المتسلطة المجردة نجد حالات انفعالية أخرى كالشك، أو تأنيب الضمير، والغضب، تلعب نفس القدر من التأثير الذي يلعبه الخوف في المخاوف المرضية .

ويقول فرويد بإمكان تقسيم المخاوف — باعتبار طبيعة موضوع الخوف — إلى قسمين كبيرين، مخاوف عامة هي عبارة عن خوف مبالغ فيه من كافة هذه الأشياء التي يكرهها الناس جميعا ويخافونها إلى حد ما: كالظلام، والوحدة، والموت، والمرض والأخطار عموما، والثعابين .. الخ، ومخاوف نوعية هي خوف من أشياء أو مواقف خاصة لا تبعث الخوف في نفس الشخص العادي كالخوف من الأماكن المتسعة أو من بعض وسائل النقل، والخوف من الحمام أو الأماكن الضيقة عموما، ومن البق أو الكلب، أو القط، أو الزواحف والحشرات، ومن السل أو العدوى أو الأمراض الأخرى، وخوف الموت، وخوف مقبض الباب منعا للتلوث ومبالغة في النظافة إرضاء لدوافع باطنة مختلفة تلح في الظهور .

بعد هذا الشرح المستفيض عن الخوف المرضي (سأفترض) في تحليلي لحالتك سبب هذا الخوف . أقول سأفترض لأن تحليل الحالات النفسية يستدعي جلسات مطولة قد تأخذ سنوات حتى يعرف سبب المرض . لعلك في صغرك تشاجرت مع أختك أو صديقتك فكان من أحدهما أن رمت عليك (قطة) فسببت لك فزعاً شديداً . ولم يكن الخوف من (القطة) في حد ذاته هو الذي يبعث فيك القلق والفزع بل الخوف من هجمات الغير، وربما في تكرار هجمات أختك عليك بالقطة وتسميتك باسمها كلما أحبت أن تعيرك بشيء، وبالتدرج تحول تجنب هجمات أختك أو صديقتك إلى تجنب القطة ذاتها التي أصبح اسمها أو رؤيتها مصدر إزعاج لك .

إن علاجك يكمن في إطلاعك عن كذب على نتيجة التحليل الذي سيجرى لك، وبعد أن يستنتج من تحليلك سبب خوفك المرضي . فشخصية المريض تتغير خطوة خطوة، كلما زاد يقينه من صحة ما تقول به السيكولوجية

الفردية، ذلك لأن التحول الداخلي هو العامل الأهم في شفاء المريض . أما أعراض المرض فقد تتحسن كثيراً أو تختفي تماماً، قبل ذلك . وقد تبقى بعض آثار المرض التافهة، لكن بقاءها يثبت أن المريض لم يبرأ من علته برءاً تاماً، فإذا وقفنا بالعلاج عند هذا الحد لم يكن علاجاً تاماً صحيحاً وإن رأى الناس فيه توفيقاً . لأن أصحابنا يرون أن المريض عند ذاك يكون قد تخلى عن كفاحه الخاطيء في سبيل السيطرة مع عجزه عن إدراك أوضاع الحياة إدراكاً موضوعياً صحيحاً، لأنه لم يساهم في العلاج على الغالب سوى مساهمة عقلية خالصة نتيجة للشكل النظري المجرد الذي ألقيت عليه به أصول علم النفس الفردي .

ومن الأصول الأساسية للعلاج النفسي، ألا نسرع بإخبار المريض بكل ما نعرفه عن حياته النفسية، وأن ندعه يفيض في الحديث عن قصته وعن تفاصيل حياته ما استطاع الاقاضة، قبل أن نبدأ بتفسير المعلومات التي يقدمها إلينا، لأن المريض إذا اعتقد أن موقفه إزاء الحياة موقف واضح شفاف، يسهل تفسيره على ضوء السيكلوجية الفردية، لجأ إلى الصمت، وأحجم عن الإفصاح عما يجول بخاطره، وعن سرد أحداث حياته، بل قد يتوقف عن الحلم، أو قد ينسى أحلامه نسياناً تاماً، لهذا لا ينبغي أن يصل الأمر بالمريض إلى ذلك التوقف العارض إلا بعد أن يكون المعالج قد تلقى من المعلومات الهامة عن المريض، قدرًا يمكنه من فهم الحالة فهما كاملاً ويفنيه عن أي حديث آخر معه . ومن الواجب على المعالج أن يفهم موقف المريض إزاء ظروفه كلها كما ينبغي أن يقف على حاضره وماضيه، وأن يلمس العلاقة المتينة التي تربطهما، لأن أقدم ذكريات الطفولة، وآخر شكل من أشكال السلوك تتصل كلها وتتجمع في إطار واحد يضم كل الخبرات التي مرت بالشخص، فعلى المعالج اذن أن يلخص حياة الفرد أحسن تلخيص، حتى إذا بدأ المريض الصمت، شرع المعالج في الحديث .

١٠٢ - التفكير بالتمني

أختي تعيش بالخيال أكثر مما تعيش الواقع، فهي تسرد علينا رؤى معينة ولكنها تضيف إليها (بهارات) مما يجعل هذه الرؤى غير واقعية . وإذا رأت بيتا أعجبها فإن وصفها له يتضمن الكثير مما كانت تمنى أن تراه به ، فتضيف إلى وصف البيت بركة السباحة والحدائق وبيت الخدم ومأشبه ذلك .

هل من تحليل لذلك ؟

ياسمين . ف

يطلق على حالة أختك أسم (التفكير بالتمني) وأداة هذا التفكير هي الخيلة وماتتيحه من سرور بصورها السارة المرضية . ويظهر هذا واضحا في أحلام اليقظة وتأليف القصص وبناء قصور الأماني التي تشبع طموحنا إلى الرفاهية والأهمية والجاه . ويظهر التفكير بالتمني أيضا في القصص الخرافية والأساطير وحكايات السحرة ، حيث تتحقق جميع الرغبات في سهولة ويسر بفضل بساط الريح أو خاتم سليمان .

وبرأينا أن الخيال له تأثير محدود على التفكير ، وهذا التأثير قد يكون نشطا أو معرقلا . والتماذي فيه طبعي في مرحلة الطفولة حيث يتعايش عالم الواقع وعالم الخيال من غير تداخل أو اختلاط في كثير من الأحيان . ولكن بمعنى الزمن تزداد مطالب الواقع أهمية . ويتحتم الاعتراف لعالم الواقع بالأهمية والتصدر ، ووجوب ترتيب السلوك على مقتضاه : فليس في وسعنا أن نعيش طول عمرنا في جنة الفضلين . والمنطق قائم على مبدأ الواقع لأننا يجب أن نفكر بعقولنا كي نعيش حياة سديدة هنية .

ومن الجلي أننا لا نستطيع أن نصدق كل ما يخاطر بخيالنا، فما من عقل سوي يعيش بتفكير التمني وحده، بل المتأثون وحدهم هم الذين يفقدون اتصالهم بالواقع وتستغرقهم خيالاتهم لأنهم فقدوا التوازن الطبيعي. وهذا الاستغراق تضيع الحقيقة أو تستعد، ويحكم الخيال بعد عزل المنطق عن السلطة. فمنطق المتأثين ليس منطق التكيف للواقع، ذلك التكيف الذي يعتبر علامة سلامة العقل. إن التفكير المسؤول يتضمن أو يقتضي التحكم في الخيال وتطويره للواقع الراهن.

وإذا نما ميل طبيعي معين عرقل التفكير، ومع ذلك فلا بأس بتلويين خفيف للتفكير على حسب الرغبات والأمانى، فقد يكون من أسباب السعادة أن يحفل العقل بالأفكار السارة، بشرط عدم الغفلة عن واقع الأمور كما هي بصرف النظر عن رغباتنا. وفي هذه الحالة يكون الإنسان متفانلاً على الرغم من جهامة الموقف.

على أن الناس لا يستغرقون في التفكير بالتمني بصورة مفضوحة فجأة. فلو كانت الأمانى جيادا لركب المعدمون كافة، هكذا يقول المثل. بيد أن معظم الناس يدخل على تفكيرهم تأثير من رغباتهم بصورة مخففة بحيث يميل بهم هذا التأثير من غير أن يشعروا نحو نتائج أحب إلى نفوسهم وأقرب لأمانيتهم من النتائج الموضوعية التي كان ينبغي أن يصلوا إليها بنزاهة. وهذا هو من قبيل العراقيل المألوفة في تفكيرنا اليومي. فلو سمينا هذه الانحرافات الهنية أغاليط، لدل ذلك على نقص في المهارة المنطقية. ولو سميناها أخطاء، لكان اللفظ عاما غامضا، فأنسب اسم يطلق عليها هو اسم الأضنام، وهي أخطاء أصيلة في العقل، ذات ميول ذهنية ينجم عنها خطأ في الاستدلال، ومصدرها هو ضعف أخلاق البشر، فهي أغاليط ذات أصل نفسي.

إن العراقيل العاطفية للفكر تنشر انتشارا واسعا. فالعواطف الذاتية تعرقل الحكم الموضوعي. والأهواء قد تعكس التقاليد الاجتماعية عن شعور بالولاء العاطفي للمجتمع فتهبط بمستوى التفكير ونوعه. وسيطرة الأهواء تؤدي إلى التفكير بالتمني أو إرادة الاعتقاد. ذلك أن حياة العقل أشبه بجبل الثلج العائم

ما يبدو منه فوق السطح جزء ضئيل جدا بالقياس إلى ما يغوص منه تحت الماء .
ولذا كانت الأهواء الواعية التي نعترف بها ونسعى لتجنبها ضئيلة جدا بالنسبة
للميول اللاواعية سواء منها الفردي والاجتماعي . فالعواطف تعمل في اللاوعي أكثر
مما يعمل فيه العقل . فعلينا أن نتعقب مكان هذا الخطر في تلك الأعماق ،
حيث الأهواء والميول أشد كمونا وأثرى ضررا . لأنها تتدخل متسللة حيثما كانت
للشخص مصلحة ، أو لطبقته مصلحة ، أو لعاطفته الفردية أو الجماعية
مصلحة .

١٠٣ — الجنس أولا...!!

إذا كان العمر يقاس بالسنين فأنا في الخامسة والأربعين من العمر!
وإذا كانت الحيوية والنشاط رديفة هذا العمر فأنا أنعم بهما
ولكنني رجل شرقي والجنس من اهتماماتي الكبرى.
وأنا على أعتاب العقد الخامس أرى أن الشباب سيدوى وستبور حيويتي
ونشاطي.

كنت أتمنى أن أبقى يافعا كما كانت الأيام ولكن المستقبل في علم الغيب.
إني أنشد أن تستمر متعتي في الحياة وعلى رأسها الجنس.
فهل أنا أطلب المستحيل أم أن المعجزات تصنع انسان اليوم؟

بحيى . ع . ق

أنت تطلب مني المستحيل من خلال رسالتك . نعم أن المعجزات تصنع
انسان اليوم . فخلايا الانسان بالذات يمكن أن تتضاعف إلى مالا نهاية عند
تربتها صناعيا خارج البدن في أنابيب الاختبار، ولكننا لا ندري لماذا تتحلل
خلايا البدن بالضرورة بعد مضي عدد معين من السنين .

إن طول العمر السوري في الانسان العربي يتراوح بين خمسة وستين سنة
والأربعين — في المتوسط — لكن النساء أعمر من الرجال قليلا .

ومن المعروف أن الانسان كلما تقدم في العمر ضعفت أعضاؤه وأخذت
في الذبول والتنقص والانحلال وذلك عند الأناقة على الأربعين . فبعض الأنسجة فيه
تضمّر أو تتصلب ، وحيوته تفتقر ببطء ، وتخور بينته كلها شيئا فشيئا . ومن المتفق

عليه في العادة، القول بأن الشيخوخة إنما تبدأ بهذا الترددي الظاهر، لكن بعض البيولوجيين يعتقدون انها إنما تبدأ في وقت أبكر من ذلك كثيرا. ورغم ذلك فإن الانسان والفيل وربما القردة العليا أكثر تعميرا من جميع الثدييات.

هذا فيما يتعلق بعمر الانسان. أما الحياة الجنسية للرجل فتمتد من البلوغ حتى الشيخوخة (٧٠ سنة وأكثر). فطوال هذه المدة كلها تتوالد الحيونات المنوية وتتجدد بدون انقطاع في أعداد هائلة تتجاوز الملايين (من ٢٠٠ حتى ٥٠٠ مليون في كل قذفة منوية)، يتمكن بعضها فقط أن يبلج البويضة ويقر فيها.

وبالنسبة للمرأة فإنها تنتج بويضة واحدة تقريبا في الشهر، أو ثلاث عشرة في السنة، لمدة ثلاثين عاما (من السن الخامسة عشرة حتى الخامسة والأربعين)، أي حوالي أربعمئة بويضة في المجموع، لا يُلقح منها سوى عدد قليل جدا. وهكذا نرى التبذير الكبير في جرثومة الحياة التي تضيق هدرها في النوع الانساني، كما تضيق فضلا عن ذلك في أنواع حيوانية أخرى كثيرة.

على أن العدد القليل من الإعقاب التي يخلفها الزوج والزوجة يرجع جزئيا إلى القيود الارادية التي يفرضها الناس على أنفسهم في الأمم المتقدمة. لكن الاحصائيات قد أظهرت أنه حتى ولو لم يعمد الناس إلى مواعيد الحمل، فلا بد من القيام بما لا يقل عن (٢٥٤) اتصالا جنسيا في المتوسط ليحصل الحمل، وعن (٢٠١) من هذه الاتصالات لينتهي الحمل إلى غايته ويتم الوضع... وهذا دليل على أن عملية التناسل في الانسان تعترضها عوائق ذات طبيعة فيزيولوجية.

إن البويضة عند خروجها من المبيض قد تضل الطريق: فبدلا من أن تتجه إلى البوق قد تتحدر إلى التجويف العام فيمتنع الاخصاب. وإذا وصلت إلى البوق وانتظرت فيه بضع ساعات فقط قبل أن تلتقي بحيويين منوي أصبحت غير صالحة للتلقيح. كما أن حصول اضطراب طفيف في وظائف المبيض يكفي لافساد الغشاء المخاطي الرحمي وجعله غير صالح لاستقبال البيضة الملقحة، فلا تجد لها قرارا تقر فيه. وأخيرا ينشب الموت أظفاره من حين إلى آخر في

البيضات ويحصد المضع والأجنة لأسباب شتى فلا يبقى ولا يذر . ومن الصعب نوعا وضع نسبة مئوية دقيقة لهذه الوفيات ، ولكنها تقدر بنسبة ١٠٪ في المراحل الأولى من عملية التلقيح و ١٢٪ إلى ١٥٪ في المراحل المتأخرة و ٣٪ قرب الولادة .

ويمكن إجمال القول أنه من أصل ١٠٠ بيضة ملقحة ومستكنة في أمانها الصحيحة من الرحم ، فإن ٧٥٪ منها فقط تصل إلى غايتها . ولما كان ٢٠٪ من الأطفال يموتون قبل سن البلوغ ، فمن الممكن القول بأن ٦٠٪ فقط من البيضات تتمكن من إتمام الدورة الحيوية .

وعلى ذلك ألا ترى أن وضعك هو أفضل بيولوجيا من المرأة فيما يتعلق بالناحية الجنسية . فليَم هذا الأصرار على أن تأخذ دور عمرك ودور عمر الشاب .. إن كل فترة زمنية يحياها الإنسان ترمز إلى معنى من حياته .. وأنت الآن في قمة حكمتك ..

أخيرا أود أن أشير أنه لا يحدث لدى أشباه الإنسان كما لدى الإنسان مواسم حقيقية للتبويض الجنسي والتناسلي (كما يحدث لدى الحيوانات الأخرى) سواء مرة واحدة أو أكثر في السنة . فالحياة الجنسية لدى كليهما لا تنقطع ولا تتغير بتغير الفصول والأوقات ، فهذا الاستمرار في الحياة الجنسية من شأنه أن يساعد كثيرا على نمو الحياة الاجتماعية .

هناك خصائص واحدة تنجلي في دورة الطمث عند كل من النوعين (نزول دم من الرحم ، مضي ثلاثين يوما بين التبويض والتبويض ، أي سقوط البويضة) ، وهذه إمارة على وجود تشابه قوي جدا في الآليات الهرمونية لكليهما . وأن مدة الحمل هي ٢٦٨ يوما عند الأنسان ، و ٢٧٥ يوما عند الأوران أوتان ، و ٢٧٠ يوما عند الشمبانزي .

١٠٤ — التصلب في الرأي

بحكم عضويتي في جمعية خيرية يحدد الجدل بيني وبين عضو في الهيئة التأسيسية لهذه الجمعية. إنه يتخذ مواقف متصلبة في كل مانعزضه نحن الأعضاء. فهو يشدد على النواحي العنصرية لبنية الأعضاء العاملين ويثير المشاكل إذا ما كان الموضوع لا يتلاءم وتفكيره. يسفه هذا ويذم ذلك. حاولت أكثر من مرة أن أوجد نوعاً من التوافق بين تفكيري وتفكيره.. لكن كل محاولاتي باءت بالفشل تجاه تصلبه في الرأي والمواقف — ولو على ضلال — وفي عنصرته التي يصرح بها جهاراً وعلناً ما جعل عملي وعمل زملائي في هذا العمل الخيري الطوعي في ذمة النسيان، حيث الجهود والممارسات المتشعبة.

إن بقائي في هذه الجمعية رهن بما سأجده عندهم من رد تجاه هذه المشكلة؟

سمير . ع . ي

يتدخل التصلب في كثير من مواقف الحياة ليعوق الاتصال الاجتماعي القائم على أساس من الفهم والادراك الواقعيين. ولا شك أن هذا الانحراف في الادراك يؤثر بدوره على السلوك الاجتماعي، ويؤدي إلى جعل هذا السلوك الاجتماعي بعيداً عن أن يكون مناسباً في تناول المواقف وتحقيق الأهداف المتبتغاة.

بينما يتطلب التوافق مدى متسعاً من السلوك بمائل في اتساعه الظروف التي يواجهها الفرد في الواقع المحيط به. وكلما تنوعت وتعددت ظروف الحياة، تطلب ذلك من الفرد تنوعاً في سلوكه، وسهولة في مواجهة للمواقف المختلفة بأشكال السلوك المختلفة التي تناسبها لكي يحقق التوافق والصحة النفسية وغير ذلك.

ومن المعروف أن الفشل في المواقف الاجتماعية يؤدي إلى القلق، والقلق بدوره يؤدي إلى تدهور عمليات التعلم، بحيث لا يمكن حدوث التعلم الجديد اللازم للتوافق .. مما يقلل بالتالي من مرونة الشخص، ومن مقدرته على التكيف . وكثيرا ما يكون التصلب ذاته عنصرا هاما في الاضطراب النفسي ومظهرا من مظاهره .

وعلى هذا يتضح أن التصلب يقف عقبة كأداء في وجه التوافق الشخصي والاجتماعي وأن مرونة الشخص ومطابحة سلوكه وتصرفاته من أهم الشروط اللازمة لتحقيق الصحة النفسية . وبالطبع فإن المطلوب هو مدى معين من المرونة، فالليونة بدورها قد تكون عرضا من أعراض ضعف الأنا، وعدم مقاومتها للمغريات التي تمنح بها إلى الانحراف وسوء التوافق . وربما كان أحسن تعبیر بلاغي عن القدرة على التوافق هو أنها قوة مرنة . وهذا هو حالك كما يتبين من رسالتك وعلى عكس ذلك من تذكره في تصلبه في الرأي والمواقف .

إذا تعمقنا بعض الشيء في دراسة التصلب نرى أنه مفتاح هام لفهم الشخصية ولتفسير التوافق النفسي والاجتماعي وفهم كثير من ظواهر السلوك الاجتماعي . ولقد أجريت دراسات عديدة على التصلب وحاولت هذه الدراسات أن تلقي الضوء على طبيعة السلوك المتصلب، وأشكاله . كما حاولت أن تعرف سمات الشخصية المتصلبة، وخصائصها العقلية والوجدانية . كما حاولت أن تدرس الجماعات المختلفة، وأن تقارن بينها مستخدمة في ذلك أساليب القياس النفسي المتقدمة، ولقد كانت هذه الأساليب هي العون الأكبر في إجراء تلك البحوث القيمة . ولو لم يكن لدى علماء النفس تلك المقاييس المقننة لما تسنى لهم أن يقارنوا بين الأفراد أو الجماعات مقارنة علمية حاسمة، ومن هذه الدراسات ما بينت أنه كلما زادت درجة الضعف العقلي للفرد زاد تصلبه وهي النظرية التي قال بها كوثن — ليفين، حيث يزيد التصلب مع العمر الزمني .

وفي تقديرنا أن كلا من العمر الزمني وطول مدة البقاء في الجمعية — كما هو شأن زميلك — أو المؤسسة يساهمان بصورة ثابتة في التصلب، إلا أن النتيجة غير محددة، وذلك بسبب الارتباط الذي يكاد يصبح تاما بين العمر الزمني وطول

مدة البقاء في الجمعية . إذ في العادة يوضع ضعاف العقل في المؤسسات في سن صغيرة نسبياً ويظلون طوال حياتهم في هذه المؤسسات . ومن الواضح أنه كلما زاد عمر الشخص زاد تعباً لذلك عدد السنوات التي يكون قد أمضاها بالمؤسسة . وهذا يؤدي إلى جعل معامل الارتباط بين العمر الزمني وبين عدد السنوات داخل الجمعية أو المؤسسة يكاد هو السبب في زيادة التصلب لدى ضعاف العقول أم السبب هو مجرد البقاء داخل المؤسسات بعيداً عن المنبهات العديدة التي توجد في المجتمع الخارجي . كما انتهوا في هذا البحث إلى نتيجة هامة وهي أن التصلب دالة سلبية للعمر العقلي . فكلما ارتفع العمر العقلي انخفض التصلب . وبعبارة أخرى كلما انخفضت درجة ذكاء الشخص زاد تصلبه في الرأي والمواقف .

نتقل الآن إلى ناحية أخرى من المشكلة التي نعرض لها بعد أن فرغنا من تحليل حالة التصلب . فأنت في رسالتك شكوت من أمرين : التصلب في الرأي والتشدد في العنصرية .

يتصف الشخص المتعصب بتصلب اتجاهاته وعدم قدرته على تغييرها ، كما أنه يتصف بتصلب التفكير وعدم مرونة إدراكه وتصوراتهِ . وكما يقول أحد علماء النفس : من المهم أن نلاحظ القاعدة المتسعة في عموميته من التصلب وعدم التسامح التي تعمل كمصدر أولى للظواهر النوعية في مجال التعصب .

وفي دراستهم لظاهرة التعصب والعنصرية اتجه علماء النفس إلى بحث أساسها النفسي في عقول وشخصيات أولئك المتصفين بالتعصب . وقد افترضوا أن هذا الأساس هو تصلب تفكير هؤلاء الأشخاص الذي يجعلهم أقل مقدرة على تغيير اتجاهاتهم الاجتماعية بما يجعلهم يتقبلون الفئات الاجتماعية الأخرى ولا يناصرونها العداً والكراهية . ومن الغريب أن هذه التفرقة التي يتبناها المتعصبون تقوم غالباً على أسس شكلية محضه ، وليست جوهرية ولا حقيقية . فكثيراً ما يقوم التمييز على أساس اللون أو الأصل السلالي أو على الانتفاء لجهة معينة ، فيحدث التقسيم إلى جماعة داخلية وجماعة خارجية ، الأولى توصف بكل المزايا والثانية توصف بكل المساوىء . وحيث لا يكون لهذه التميزات أساس من الواقع فإن السبب في الغالب يكمن في الواقع النفسي لأولئك المتعصبين .

كما أجريت عدة دراسات على أثر الانعصاب على تصلب السلوك .
ويلاحظ أن هناك تقبلا عاما لفكرة أن الانعصاب يزيد من التصلب السلوكي .
ويقبل المحللون النفسيون سواء التقليديون منهم أو غير التقليديين فكرة أن القلق ،
والخطر يزيد من التصلب السلوكي . كما يرى علماء النفس أن التصلب ينتج أو
يزيد بسبب التوترات التي ترجع إلى التعلق والاحباطات ، والصدمات ، ومواقف
الكارثة .

فالانعصاب يؤثر بلا شك على تفكير الشخص وتصرفاته ، وبالتالي يعوق
الحلول الذكية ، ويؤدي إلى ظهور السلوك المنصف بالتمطية . ويختلف الأشخاص
في مدى تأثرهم بالمواقف المثيرة ، بينما نجد أشخاصا لا يفعلون بدرجة كبيرة في
مواقف مماثلة . ويرجع ذلك إلى عوامل شخصية أهمها عامل العصائية أو المرض
النفسي ، والمتوقع بناء على افتراض العلاقة الايجابية المطردة بين الانفعال والتصلب ،
أن تزيد درجة تصلب العصابي الذي يكون بوجه عام أكثر انفعالية عن درجة
تصلب الشخص السوي .

إن العلاقات والروابط بين مفهوم التصلب ومفاهيم الشخصية الأخرى
تعطي أهمية خاصة لمفهوم التصلب كأحد المفاهيم الأساسية في تفسير أشكال
السلوك المختلفة ، وربما في تعديلها أيضا من خلال التعلم والعلاج ، وإذا كان التعلم
والعلاج ، وبوجه عام التوافق تعني الاستعداد للتخلي عن أساليب سلوكية غير
ناجحة ، وتعلم أساليب سلوكية جديدة لها قيمتها ، فإن أهم الشروط اللازمة
لحدوث هذا التعلم هو مرونة الشخصية ، وعدم غلبة التصلب السلوكي .



١٠٥ - الاحتراق الوظيفي

أعمل موظفا في دائرة حكومية، تلاحقني الكآبة والأسى طوال ساعات عملي؟ أتضايق من أولادي في المنزل لأتفه الأسباب بعد عودتي من العمل؟ أنقدوني من الحالة التي أتخبط بها؟

حسن . ط

إذا كان الأمر بهذه الحدة كما تصفه لي فأنت بلا شك تعاني من الاحتراق الوظيفي، ذلك أنه مهما اشتعلت النيران واشتدت حدتها لا بد وأن يأتي يوم تحترق فيه كلية وتذوي. وعندها نقوم نحن بتعهدنا وتهويتها مضيفين في بعض الأحيان قطع أخرى من الحطب لضمان استمرارية اشتعالها. ونفس الشيء ينطبق على بني البشر. فنحن نظل نشعل حماسا ونشاطا إلى أن نفقد الحوافز وعندها نسكن ونتخاذل ونحترق.

ويشير بعض علماء النفس إلى تغيير الوظيفة، ولكن ذلك ليس بالسهولة الممكنة في كل الأحوال. ذلك أن أكثر الحلول عملية في ظروف شحة الوظائف الجديدة هو إعادة تحديد وتغيير المهام المتعلقة بكل وظيفة.

إن أية تغييرات تجري في الوظائف وتؤدي إلى تولد الشعور بالمقدرة ستكون بلا شك تغييرات مفيدة، لأن الموظف سيشعر عندها بأنه يستطيع عمل كل شيء وأن يترك أثره على العالم وما إلى ذلك من مشاعر القوة الذاتية.

وتستطيع أنت نفسك إحداث التغييرات اللازمة في مهام عملك بحيث تولد الشعور بالقوة والمقدرة الذاتية هذه، وسنتترح عليك بعض الخطوات لتحقيق هذا الهدف:

١) — تحديد الأهداف : عندما تحدد أهدافك ، فإنك تستطيع أن تتولى السيطرة عليها . وفضلا عن ذلك ، فإن عملية تحديد الأهداف في حد ذاتها تساعد في تعزيز القوة الشخصية الذاتية .

٢ — تحديد المهام الادارية : قسّم عملك إلى أجزاء مختلفة ، ثم رتبها بحيث تعمل الفعاليات والنشاطات التي تكثر من أدائها أو تفضلها على غيرها كحافز لك على أداء المهام التي لا تميل إليها . فعلى سبيل المثال ، كانت إحدى الفتيات مولعة ولعا شديدا باستخدام أجهزة النسخ الفوتوغرافي . وكانت تقوم بعمليات النسخ حال حضورها إلى المكتب بينما كانت تكره ترتيب الملفات . فقررت ذات يوم أن لا تقوم بعمليات النسخ قبل الفراغ من عمليات ترتيب الملفات . وهكذا تقبل بحماس على أداء عملية ترتيب الملفات بغية الفراغ منها بسرعة لمباشرة عملية النسخ الفوتوغرافي .

٣ — تحسين إدارة الوقت : إن حسن إدارة الوقت يساعد على توفير المزيد من الوقت . ولذا حاول أن تطلب إلى سكرتيرتك وقف كل المكالمات الهاتفية الواردة إليك لفترة محددة وأخذ ملاحظات بها لتقوم أنت بالرد عليها فيما بعد . واستخدام الفترة المتوفرة لك نتيجة لذلك في التركيز على إحدى المهام المهمة التي من شأنها أن تشيع فيك روح القناعة والرضاء .

٤ — تغيير تركيز وظيفتك : قليلة هي الوظائف التي تكون محددة الأهداف . ومع أن عدم التحديد الدقيق هذا قد يسبب بعض المشاكل ، إلا أنه في الوقت ذاته يعطيك الفرصة للتوسع وزيادة المهام التي يسرك القيام بها . وحاول تسليط الأضواء على المهام التي تنجزها والفراغ الذي تملأه والحاجة التي تسدّها .

١٠٦ — مشكلة الجنس الثالث

إني حيرى من أمري، فأنا لا أعلم إن كنت حقاً أنثى أم ذكراً. ذلك أن ميولي وتصرفاتي تنم كلها على أني أعيش بما يخالف أبناء جنسي. وتراني تجاه ذلك في دوامة من القلق والتوتر لأعلم كيف أعبر عنهما ولكنني أعاني صرعات نفسية تجاه ذلك .

أطمح أن أقرأ تحليلكم لهذه الحالة؟

شذى . ع

ربما كان جوابي يختص بالناحية العلمية لمشكلتك أكثر من التحليل النفسي، وليس في ذلك مايباعد الموضوع، فأنت بعد أن تقرأي جوابي ستري أن مداخلات مشكلتك تحدث كثيراً، وأقرب علاج لها هو تفهمها والاطلاع عليها .

علينا أن نذكر في البدء أن الأنثى ليست في الأصل أبداً أنثى خالصة، وكذلك ليس الذكر ذكراً خالصاً. وكل ما هنالك أن الأنثى أكثر أنوثة من الذكر، والذكر أكثر ذكورة من الأنثى .

يمكننا أن نمثل لهذه الظاهرة بعملية الانعطف الكيماوي، وإن كان هذا التشبيه غير دقيق: فالصبغيات غير الجنسية هي هنا بمثابة السائل القلوي، وكل صبغي من فقة (س) هو بمثابة كمية من الحامض: فإذا وضعنا في السائل كمية واحدة ظل قلويًا، لكننا إذا وضعنا فيه كميتين انعطف إلى الحامضية .

وعلى هذا فإن الموروثات الخاصة بالصبغي س لا تنتقل بواسطة الأب إلا إلى بناته فقط، لأن هذا المورث لا ينتقل إلا إلى نصف حيويئياته المنوية، إلى مولدات الأناث، لكنها تتقل بواسطة الأم إلى جميع أولاده، لأن هذا المورث ينتقل

إلى جميع بويضاتها، وأما المورثات الخاصة بالصبغي (ع) فهي لا توجد إلا عند الأب، الذي لا ينقلها إلا إلى أبنائه. ولذا فهي أقل جدا من المورثات السابقة، إذ أن الصبغي ع أصغر جدا من الصبغي س.

ويعطي هذا الفرق في الطول بين الصبغي س والصبغي ع نوعا من الأفضلية على الرجل من حيث المضمون الوراثي، وهذا هو السبب بدون شك في الحيوية الكبرى التي نجدها لدى الأنثى (مثلا وفيات جنينية أقل، عمر أطول في المتوسط).

على أن الكثير من الملاحظات التي التقطها علماء الوراثة تبين أن بعض النساء يحملن في خلايا أجسامهن، زيادة على ازدواج نصيبين من الصبغي س، الصبغي ع أو صبغي التذكير.

وقد علل هؤلاء العلماء هذا الشذوذ حين يحدث أحيانا أن يلتحم صبغيان من فئة س التحاما لا يُمكنهما من الانفكاك إحداهما عن الآخر عند عملية الاختزال الكروماتيني فيمضيان معا إلى بويضة واحدة. فإذا اختُرقت هذه البويضة من قبل حيويين منوي ذي صبغي من فئة ع (أي من قبل حيويين منتج للذكور) تولد عنها مع ذلك أنثى، لأنها تشتمل على صبغيين من فئة س، أنثى تحمل صبغيا من فئة ع، تدين بصبغيا الاثنین معا لأمها وحدها، بينما قد جرت العادة على أن تدين الأنثى بأحد صبغيا الاثنین لامها وبالصبغي الآخر لابنها.

ولا تختلف هذه الاناث ذوات صبغي التذكير عن زميلاتهن أيما اختلاف: فغرابة صبغتهن الصبغية لا تجر عليهن أي تذكير، كلا ولا أي شذوذ، ولكن التحام صبغيين س يظهر عرضا بحدوث اضطراب في السلوك الوراثي.

إن الصيغة الصبغية للبويضة (س س أو س ع) يتعين بها نموذج الغدة التناسلية (المبيض أو الخصية) مباشرة. ولكن لا تتمين بها الخصائص الجنسية الثانوية إلا بطريق غير مباشر، فهذه الخصائص إنما تتمين بتأثير مواد كيميائية — أو هرمونات تصنعها الغدة التناسلية، وهي اذ تمر في أخلاط البدن تؤثر في الجسم كله. وتختلف هذه الهرمونات باختلاف الغدة: فالمبيض ينتج الحُويصلين

(السائل الحويصلي) أو الشبقين كما ينتج أيضا البروجسترون ، وأما الخصية فنتج الخصيين .

وتشابه الهرمونات الذكرية والأنثوية تشابها عميقا في تركيبها الكيماوي ، على الرغم من الاختلاف الكبير في أفاعيلها . وفضلا عن ذلك يوجد دائما قليل من هرمون التذكير في أخلاط الأنثى ، وقليل من هرمون الأنثى في أخلاط الذكر .

والهرمونات الجنسية أيما هي ، أجسام في غاية الفعالية : فهي تؤثر بكمية تصل إلى جزء من ألف جزء من الميليغرام .

وفيما عرضناه يمكن القول أن الصيغة الصبغية للفرد إذا كانت هي المسؤولة عن صنف الغدة التناسلية ، وبالتالي عن نوع الهرمون الذي تفرزه هذه الغدة في المستقبل ، فلا يمكنها أن تكون هي ذاتها المسؤولة عن التمايز الجنسي للبدن . فلو حرم جنين ذكر وجنين أنثى في مقتبل تكونهما من غددهما التناسلية لتخضعا عن شخصين يكون لهما مظهر حيادي (لا هو بالأنثى ولا هو بالذكر — ربما كانت حالتك كذلك) ولكانا خاليين من أي خاصة جنسية ثانوية . بل أن الصيغة الصبغية لا تهيء حتى أنسجة الجسم لأن تنحسس بآثار هذا الهرمون على نحو أخص من تحسسها بآثار ذاك : فإن التجارب التي أجريت على الحيوان قد أتاحت هذه الملاحظة وهي أن الأجسام ذات الصيغة الصبغية النسوية (س) تكتسب خواص جنسية ثانوية ذكرية بتأثير هورمون الذكورة ، كما أن الأجسام ذات الصيغة الصبغية الذكرية (س ع) تكتسب خواص جنسية ثانوية نسوية بتأثير هورمون الأنوثة .

أرجو أن يكون تحليلي العلمي لمشكلتك مفتاح الحل لاضطراباتك النفسية .



١٠٧ — الصحة النفسية

زوجتي حامل في شهرها الأخير ، والمولود الذي سيأتينا هو باكورة زواجنا الذي ناف عن الثلاث سنوات . قرأنا سوية أنا وزوجتي حول الأمراض التي يتعرض لها الطفل في سنه الأولى ، ولكننا نفتقد إلى المعلومات النفسية حول نموه الأولى .

إن سؤالي ليس بالمشكلة النفسية بقدر ماهو الاستفسار عن الصحة النفسية .

ربما كتب لكم بعض القراء حالات تنطبق عليها حالة مشابهة لحالتنا وإن كان ذلك في شكل مشكلة نفسية ، ولكننا نريد معرفة الأمر ولو بشكل سؤال

يوسف . ع

سيان الأمر في الاجابة عن سؤالك ، ذلك أن الكثير مما يطرحه القراء هو السؤال النفسي بقدر ماهو تحليل للحالة النفسية .. لكن بعض الحالات يمكن تركيبها بهذا الشكل أو ذاك .

تعتبر الصحة النفسية دعامة من دعامات التفوق لدى الانسان السوي ، ذلك أن الطفل ينشأ ويتربص وهو بحاجة إلى شيئين إثنين هما : غذاء الجسم وغذاء النفس ، وهو العطف والحنان اللذان يقدمان له جنباً إلى جنب مع الطعام . ويبقى الطفل في حاجة ماسة إلى هذا الغذاء حتى يبلغ أشده . وأهمية هذا الغذاء لا تقل في حال من الأحوال عن أهمية الغذاء المادي لتأثيره القوي في حياة الانسان وسلوكه من المهد إلى اللحد . إن الطفل الذي يعيش بين أبوين عطوفين ، ويحظى منهما بنصيب كاف من الحب والعطف ، ينشأ متزناً من الناحية الانفعالية ، ويتمكن عندما يغدو مسؤولاً من تقديم العطف إلى رعيته المكلف برعايتها . والطفل الذي ينمو وقد نال من هذا الغذاء مقداراً كافياً يختلف سلوكه

اختلافا واضحا عن ذلك الذي ينمو وقد نال من هذا الغذاء مقدارا لا يفي بحاجته . فالأول ينشأ واثقا بنفسه يقنع بما يحصل عليه، ولا يلجأ إلى الخداع والغش والسرقة للحصول على مطالبه، أما الطفل الثاني فنراه كثير الشكوك، شرها، كثير المطالب، يلجأ إلى الوسائل الدنيئة ليصل إلى هدف معين .

ومثل هذه الصفات الإيجابية في الطفل الأول تدفعه في المدرسة إلى كسب صداقة الأخيار من الأطفال، ونيل ثقة المعلم وحبه . واجتماع هذه الصفات مع الصفات الإيجابية الأخرى تدفع الطالب في حياته المدرسية إلى الأمام . أما الصفات السلبية التي تتمثل في الطفل الثاني فتبعده عن الاطفال السويين لشعوره بالنقص . وهو يحاول أن يلهي زملاءه عن متابعة دروسهم . ويشعر المعلم بما يحدثه هذا النوع من الأطفال من شغب وحركة، وهو مهتما بالغ في عقابهم، فالأمر متصل في نفوسهم، وعليه أن يوفر لمثل هؤلاء الأطفال قسطا من العطف ليعوضهم جزءا مما افتقدوا في البيت من هذا الغذاء الضروري، ويكون ذلك بإشعار هذا الصنف من الأطفال أن المعلم لن يهملهم أبدا وأنه عطوف عليهم، عالم بوجودهم، وإمكانه أن يشعرهم بوجودهم دون أن يسعوا في الصف فسادا، فيلقى عليهم كثيرا من الأسئلة يشغلهم بها، ويلقي نظراته عليهم أثناء الشرح أكثر من غيرهم، ويحاول أن يحل مشكلاتهم، ويأخذ بأرائهم إذا ما استشير الطلاب في أمر من الأمور، وبهذه الوسائل يتمكن المعلم من إعطائهم شيئا مما فقدوه، عسى أن يعيد إليهم الثقة بأنفسهم والاستقرار الانفعالي والوجداني إلى حياتهم، لأن وجود كمية كافية من العطف لدى كل طفل أساس من أسس الصحة النفسية تركز عليه ولا تقف دونه .

إن الطفل فاقد العطف والحب لا يتسنى له أن يحب غيره، لأن فاقد الشيء لا يعطيه، فهو لا يقدم العطف إلى أخوته الصغار مالم يقدم له هذا العطف، وهو لا يجب استأذنه إلا إذا شعر أن استأذنه يبادلُه الحب، وهو لا يفرق بصغار الحيوان مادامت أمه قاسية لا تشعره بحبها ولا تغذيه بعطفها .. فالمصدر الأول للعطف هو الأم، فهي التي بإمكانها أن تقر صحة طفلها النفسية إلى أبعد الحدود، والطفل الذي يولد في جو من الحب الناضج يكون مستعدا لمواجهة

الأزمات الانفعالية في طور المراهقة ومايصاحبها من تغيرات جسمية ونفسية .
والطفل الذي تموت أمه يصاب بجرح انفعالي ، من الصعب أن يندمل ، فيبقى
أثره في سلوكه وتصرفاته طوال حياته .

لا بد وأن تكون الأم التي تقوم بتربية الطفل في المنزل ناضجة من الناحية
الانفعالية حتى ينشأ طفلا صحيحا ناضجا ، كما أن المرء الذي يقوم بتربية الطفل
في المدرسة متعاوناً مع البيت يجب أن يكون ناضجاً من الناحية الوجدانية حتى
يكمل رسالة المنزل ، أو ليسد نقصاً أوجده المنزل في الطفل ، أما إذا لاقى الطفل
في حياته المنزلية والمدرسية أما ومرىياً فجئناً من الناحية الوجدانية ، نشأ فجاً
مثلهما ، وساعد على إيجاد أسر عديدة يحتمل أن تنشأ سقيمة من الناحية
النفسية .

ندع هذا الركن من أركان الصحة النفسية لندناقش ركناً آخر وهو الاهتمام
بالغرائز التي اتفق على أنها ميول ثابتة تحتاج إلى إشباع ، ومن هذه الميول اللعب
والحفاظة على البقاء وحب الاستطلاع . فالأم التي توجد الفرصة تلو الفرصة
لطفلها ليلهو ويلعب بأشياء توسع تفكيره وتزيد من معلوماته ، إذ ليس من
الخسارة أن يقوم الطفل بتفكيك قطاره الصغير لأن هذا سيدفعه إلى محاولة إعادة
تركيبه من جديد ولو بإرشاد من غيره ، وليس من الخسارة أن يحطم دمية ليرى
مافي داخلها . إن ميله الشديد للاستطلاع يحتاج إلى إشباع كاف ، فهو يلحق أمه
ليرى ماتحمله في السلة ، وهو يفتح الخزانة ليرى ما فيها من أطعمة ، وهو يحرك
مفتاح المذياع ليعرف عمله في الجهاز . والأم التي تقف حائلاً دون إشباع هذا
الميل ، تمنع طفلها من أن ينمو من النواحي العقلية والنفسية ، لأن المعلومات التي
يكتسبها الطفل لا تأتي إلا من هاتين الوسيلتين وهما اللعب الموجه والاستطلاع
المنظم ، بالاضافة إلى الأسئلة التي يلقيها على مسامع والديه ليسمع منهما الاجابة
تلو الأخرى ، وهو لا ينفك يسأل حتى يسمع الاجابة ويفهمها . والطفل الذي
يتلقى إجابات صحيحة واقعية يتزود بخير زاد لحياته المدرسية والعملية على السواء ،
فليس على المرء حينئذ إلا أن يكمل المنهاج ويجيب على أسئلة أخرى جديدة .
والطفل في مدرسته ينتظر أن يلعب ألعاباً أخرى تكون أكثر تعقيداً من ذي قبل ،

وهو يريد أن يتعرف على أشياء جديدة توسع من مداركه وتشبع ميله .

إذا نما الطفل وقد أشبعت لديه هذه الميول ، استمر في نموه العقلي والنفسي بصورة تدعو إلى التفاؤل ، لما يولد فيه ذلك من ثقة بالنفس وبالغير ممن يحيط به ويعيش معه ، وينشأ محبا للحقيقة باحثا عنها ، كما ينشأ طموحا يرنو إلى حياة صاعدة هادئة .

أما إذا أغفلت أمه أمر ألعابه ، ووقفت حاجزا أمام أشباعه للاستطلاع ، أو أهملت الاجابة على أسئلته الكثيرة ، أو كانت تجيب عليها اجابات لا تمت إلى الحقيقة بصلة ، فإنه ينشأ بعيدا عن الحقيقة محلقا في الخيال ، خاملا في تفكيره وحيويته ، يفتقر إلى المعلومات التي هي نواة حياته الفكرية والعقلية . وإذا نظرنا إليه في غرفة الصف وجدناه ، أقرب إلى النوم منه إلى اليقظة ، يسيطر عليه الخمول أو الضعف العقلي ، فلا يهتم بدرس يلقي ، ولا يشارك الطلاب إلا بما يجبر عليه ، ويعتزل غيره منفردا ، أو يصطحب أمثاله من الأطفال ، فيتعثر في سيره المدرسي ، لأن صحته النفسية خسرت ركنا هاما من أركانها .

أما الخوف ، ذلك الانفعال الأساسي الذي يرتبط ارتباطا وثيقا بالمحافظة على البقاء ، فهو يظهر ويقوى حيث يختفي الحب أو تنعدم الإلفة . فالطفل الذي يشعر بأنه موضع حب غيره يكون أقل تعرضا للمخاوف الجدية ، ويظهر هذا جليا في أخوتنا الصغار ، فهم يخافون من الأماكن المهجورة والغريبة ويألفون الأماكن التي يترددون عليها .

وأثر ذلك في الحياة المدرسية يظهر في التعلم في السنوات الأولى من الدراسة حيث يميل الطفل الذي يحب استاذة وأهله إلى إرضائهم لينال محبتهم ورضاهم ، أما الطفل الذي يخشى معلمه ويخشى أهله بسبب سيطرتهم عليه فإنه يلجأ إلى العدوان بشتى وسائله البسيطة ، ليعبر عن أفكاره لهذا التسلط . وهذا مما يزيد من حدة الخوف لديه ، ويجعله عاملا مؤثرا في ضعف صحته النفسية ، معيقا لنموها في الاتجاه الصحيح .

أما ما يضعف الخوف ويخفف من حدته وأثره في الصحة النفسية ، فيكون

بإشراك الطفل في مناقشات الأسرة والصف ، وفي قرارات يتخذها أفراد الأسرة ،
ومنها تربية عادة الاعتماد على النفس ، كأن يتناول وجباته بنفسه ، أو يذهب إلى
المدرسة منفردا ، أو أن يتصرف بمصروفه كما يشاء .

من هذا نرى أن سوء الصحة النفسية يؤدي إلى الانحطاط العقلي
والجسمي .



١٠٨ - الحب الصامت

سأعرض عليكم مشكلتي علني أجد حلالها عنكم .
شاءت الأقدار أن أزور معرضا للفنون التشكيلية في بلدي فتعرفت على
فنانة شابة كانت تعرض لوحاتها مع بقية الفنانين .
قبل أي شيء أعجبت بفنها وبشرحها للوحاتها وبنفسيتها المرهفة الشفافة .
زرتها في بيتها فعلمت أنها متزوجة منذ خمس سنوات وهي سعيدة بزواجها .
مع الأيام نما حب صامت بيني وبينها لا زال مستمرا إلى الآن مع عامه
العاشر .

هجرت نساء الأرض حتى أكون قريبا منها حيثما ذهبت وأينما حلت .
ذهبت هي وزوجها إلى أقطار عربية وأجنبية فتزرعت بأعمال لي في هذا
القطر وذاك وذهبت برفقتهم .
حوّلت أعمالي فافتتحت صالة للفنون التشكيلية وقرأت عشرات الكتب
عن هذه الفنون حتى أكون قريبا من محبوبتي .
هل تصدق أنه طوال هذا الحب الصامت لم يخطر لي يوما أن أمسها أو
أحرضها على زوجها .
إنني ناجح في عملي والبسمة تملو وجهي وأشعر أن الدنيا ملك لي طالما
محبوتي بخير وبالقرب مني .
هل تستمر الأيام كما عشتها أم أنني سأصحو من أحلامي يوما فأجد أن
قطار العمر قد تخطاني وأصبحت عجوزا لا قلب له يخفق .

لقد تكاثرت هواجسي ومخاوفي وأنا على عتبة الأربعين من عمري؟

ماجد . ن

قصتك تحدث في حالات قليلة جدا ضمن مجتمعنا العربي المغلق، ولا أرى تحليلا نفسيا لها إلا سوى أن تأخذ — بمأخذ الجد ماأنهيت به رسالتك .

فقطار العمر يمر سريعا في حياتنا، وحب كهذا مضى عليه سنوات عديدة أن له أن ينتهي بشكل آخر غير مابدأت به خطأ .

ولكنني وأنا أقرأ قصتك تذكرت حكاية الكاتب الروسي تورغنيف مع خبه الصامت الذي استمر أربعين عاما وانتهى بأن أغمضت حبيبته عينيه بيدها لما فارق الحياة .

ولا بأس من ذكر ذلك، فإن ماينته في عشر سنوات لا أستطيع أن أهدهم لك من خلال رد يتضمن بضعة أسطر .

شاءت الأقدار أن تدفع بامرأة فاتنة ساحرة في طريق هذا الأديب الشاب . ومنذ ذلك اليوم كتب لتورغنيف في صفحات القدر المصير الذي سير حياته إلى أن وافاه الأجل بعد أربعين سنة من ذلك التاريخ .

ففي أول أيلول ١٨٤٣ عرف تورغنيف (مدام فياردو) وكان ذلك في مدينة بطرسبورغ عاصمة روسيا في ذلك الوقت، حيث كانت مدام فياردو تغني في الأوبرا الايطالية بصوتها الذي ظل العالم عشرات السنين تحت تأثيره .

حين رأى تورغنيف تلك المرأة أحبها وكانت أول نظرة فيها (انقضاض الصاعقة) كما يقول الفرنسيون . وقال تورغنيف للشخص الذي كان صلة التعارف بينه وبين مدام فياردو (لقد طوقت عنقي بفضلك، وخدمتني خدمة عظيمة، ولكنك أتيت عملا سوف يكون له أبعاد أثر في حياتي) .

ولكن مدام فياردو كانت متزوجة وكانت تحب زوجها وتخلص له وتحترمه، واسم ذلك الزوج لويس فياردو وكان في ذلك الوقت مديرا للأوبرا الايطالية بباريس .

أدرك تورغنيف أن حبه سيبقى عقيما، وأن لا أمل في امرأة هذا شأنها .
ولكنه مضى في حبه وهو عالم أنه سيكون حبا صامتا راضيا، وأنه لن يخرج عن
الدائرة الروحية، وعن حدود العاطفة البريئة .

لقد عشق تورغنيف، ولكن عشقه كان من صنف أولئك العشاق
الصامتين الذين لا أمل لهم في ثمرة حبه، لأنهم يعلمون قبل الانصراف إلى
غرامهم أنه غرام مقيم لا عزاء فيه للجسم البشري ولا نصيب فيه للحواس .. غرام
تلعب فيه العاطفة البريئة دورها ويذوب فيه القلب ذوبانا يؤدي عاجلا أو آجلا
إلى ذوبان الجسم أيضا، فيذهب العاشق الصامت شهيد ذلك الحب العذري،
الذي يغذي الروح ويقتل الجسد !

وقد وجد تورغنيف في غرامه الصامت — طوال حياته — غذاء وسعادة
لروحه السامية، وموتا بطيئا، وشقاء لا حد له لجسده الفاني .

قال يوما لأحد أصدقائه : (لو خيرت بين أمرين : أن أصبح أعظم عبقري
في العالم على شرط أن أحرم من رؤية مدام فياردو وزوجها أو أن أصبح بوابا أمام
بيتها في بقعة نائية في أطراف العالم، لأخترت الأمر الثاني، ولأثرت أن أكون بوابا
على أن أكون عبقريا) .

وكتب إليها مرة يقول : (في استطاعتي أن أوكد لك أن العاطفة التي
أشعر بها نحوك، عاطفة لم يعرفها العالم إلى الآن، فهي عاطفة لم يشعر ولن يشعر
أحد بمثلها) .

وكان أصدقاؤه الفرنسيون خصوصا الأديباء منهم الذين كان تورغنيف
يقضي أوقاته معهم يسخرون منه أحيانا بسبب ذلك الغرام الصامت والحب
العذري، وكان هو يتألم لتلك السخرية ويصبح بهم قائلًا :

(ألا تفهمون أن للحب مقرا في النفس، ومقرا آخر في الجسد؟ .. ألا
تفهمون الحب إلا مقرونا بما حرمت منه أنا في حبي؟ ألا تفهمون أن الروح شيء
والمادة شيء آخر، وأن العاطفة شيء والحواس شيء آخر، وأن في استطاعة الرجل
أن يرضى بهذه دون تلك، أو تلك دون هذه ؟..) .

ولم يفهمه أحد من أولئك الذين كان يقضي حياته الأدبية معهم، غير زميل واحد هو جوستاف فلوبير، فهو الوحيد الذي كان يوافق على المضي في غرامه الصامت مادام يجد فيه غذاء لروحه، وامتنع تورغنيف عن الزواج وهو يعلم أن شيخوخته ستكون شديدة الوطأة عليه، لأنه وحيد في هذا العالم. ومع ذلك فإنه لم يفكر قط في الزواج، قائلاً أنه يؤثر عليه حبه الروحي وإخلاصه لمدام فياردو.

وكثيراً ما كان تورغنيف ينصح الشبان بتجنب الزواج والامتناع عنه، ولكنه في أواخر حياته عدل عن هذا الرأي وكتب يقول:

(تزوجوا أيها الشباب ولا تصغوا إلى النصائح التي أسديتها إليكم من قبل، فقد كنت مخطئاً، ولا يمكنكم أن تتصوروا مبلغ التعس الذي يعانیه الرجل في الشيخوخة، ومأشد وطأة هذه الشيخوخة عندما يضطر الرجل — رغم إرادته — إلى الجلوس على طرف عرش رجل آخر، ويتلقى كما يتلقى الاحسان، ويعيش كالكلب الهرم الذي يوشك صاحبه أن يطرده لو لم يكن قد ألفه وأشفق عليه..!) .

وهذه الكلمات تصف وصفاً دقيقاً تماماً حياة تورغنيف في أيامه الأخيرة، فقد قضاه ذلك العاشق الصامت القنوع على طرف سرير رجل آخر، بجوار امرأة أحبها أربعين سنة، وظل مخلصاً لها في حبه، والزواج عالم بتلك العاطفة التي خفف بها قلب تورغنيف طول تلك المدة، وبقيت حية في صدره بعد أن حطت عليه الشيخوخة بأثقالها، وبعد أن كللت الزمن جبين حبيبته الوحيدة بالبياض.

وحين دنت ساعة تورغنيف الأخيرة وشعر بالفناء يدب إليه صاح قائلاً:

(إن الموت لشيء قبيح، ولو كان الموت يقتلنا فجأة وبضربة واحدة لما حق لنا أن نشكو، فإن كل شيء ينتهي عند هذا الحد. ولكن الموت ينساب إلينا من وراء انسياب السارق، فيأخذ من الرجل روحه، وذكائه وحبه لكل ما هو جميل، فهو يسطو على خلاصة الانسان البشري، فلا يبقى منه غير الغلاف!) ثم ختم

بهذه العبارة (حقا إن الموت هو الكذب المجسم) .

وعندما دخلت مدام فياردو المعشوقة المعبودة إلى الغرفة التي كان الأديب الكبير يعالج فيها سكرات الموت ، نظر إليها نظرة أخيرة ورفع رأسه وارتسمت على فمه ابتسامة الرضى والارتياح ، بل ابتسامة الفرح والغبطة وتمتم قائلا : (هذه ملكة الملكات ، ما أكثر الخير الذي صنعته في هذا العالم .. !) .

وانكبت مدام فياردو على رأس العاشق الصامت ، وأغمضت عينيه بيدها . ولا شك في أنها تذكرت في تلك اللحظة الرهيبة ، في ٣ أيلول ١٨٨٣ ، تلك الليلة البعيدة التي رآها فيها تورغنيف للمرة الأولى ، في بطرسبورغ في تشرين الثاني ١٨٨٣ .

ولا شك أيضا في أنها أكبرت إخلاص ذلك الرجل النبيل ، الذي أخلص لها الحب مدة أربعين سنة ، راضيا بعطفها مكثفيا بسحر عينها وابتسامة أخوية كان يجد فيها الغذاء والعزاء .

لعلني أطلت في وصف حالة تورغنيف ولكنها حالة تشبه حالتك في الكثير من جوانبها ، وجوابي هو أن تعيد قراءة السطور السابقة فمن خلال ذلك تستطيع أن تقف على حالتك الراهنة ، علما أن تورغنيف هو من أبرز من تناول التحليل النفسي من خلال كتاباته الروائية .



١٠٩ - فن التكلم

هذه حادثة جرت أمامي أردت أن أنقلها لكم لعل تحليلكم يحفز الكثير من الناس على الانتباه إلى فن التكلم .

في أحد الأيام دعيت إلى تناول العشاء في بيت صديق قديم كان زميلا لي في أيام الدراسة . وبعد أن جلسنا إلى المائدة، ومعنا زوجته وولده، أخذ يتمم بوضع كلمات فهمت أنها صلاة شكر، ولكنني لم أميز منها كلمة واحدة . ولم تمض بضع دقائق حتى أشار الولد إلى لون من الطعام وتفوه بكلمات مبهمه لا تختلف كثيرا في طريقتة نطقها عن طريقة والده . ولكن الوالد غضب على الفور . وصرخ في وجه ابنه قائلا : قلت لك ألف مرة يجب أن تتكلم بوضوح حتى يستطيع السامع أن يفهمك . وتهدت الأم، ثم عقب في صوت مضطرب بتؤيد زوجها فيما ذهب إليه، وتجهم الولد ثم غادر الغرفة وهو يبكي . فقال صديقي موجها الحديث إلي :

— لست أدري ماذا أصنع مع هذا الولد . إنه يغمغم دواما ولا يقول شيئا واضحا، ولست أدري ماعلة هذا الغموض في الحديث ؟

فقلت على الفور :

— إنك أنت . وزوجك المسؤولان عن ذلك ، فأنتما تأكلان أواخر الكلمات ، والصبي في الواقع يقلدكما !

ولست لأول وهلة أنهما جرحا في شعورهما، ولكن سرعان ما اعترف الوالد بهذا النقص فيه ثم قال في هدوء : (قد تكون مصيبا فيما تقول .. إن رئيسي في العمل أبدى عدة مرات عجزه عن متابعة ما أقول، ولكنني كنت أغضب حينذاك وأحسب أنه يتعمد التعريض بي أمام زملائي) .

وقالت الأم : (وأحسب أنك محق أيضا فيما ذهبت إليه بالنسبة لي . لقد حاولت مرارا أن أعبر عن رأيي خلال انعقاد مجلس إدارة الجمعية التي اشتركت فيها أخيرا . ولكن الخوف كان يملكني في كل مرة ، فيضطرب الحديث ولا ألبث أن ألوذ بالصمت) .

خيري . ح

حينما فرغت من قراءة رسالتك تمثلت في مخيلتي حينذاك مئات من معارفي الذين يشكون من عيوب في الحديث متشابهة ولكنهم لا يفتنون إليها . ذكرت صديقي رجل الدين الذي كان رغم ذكائه وسعة إطلاعه لا يكاد يلقي عظة حتى يسخر منه السامعون أن يغطون في النوم قبل أن يفرغ منها ، وكان الدم تتجمد في عروقه كلما دعي إلى الاجتماع مع رؤسائه في لجنة أو مؤتمر . ولهذا كانت تسند إليه في كل عام وظيفة أقل من سابقتها .

وتذكرت صديقا ذكيا نشطا ، ضاعت منه فرص كثيرة للتقدم في عمله ، وذلك لأنه كان يفتأ في حديثه ، ويتحاشى أن يتصل برؤسائه وأن يتفاهم معهم .

وكذلك تذكرت مدرسة شابة جميلة ، أتت إلي يوما وهي تبكي ، ثم ذكرت أنها لن تعطى درسا آخر في اللغة العربية ، لأن تلميذاتها دأبن على الضحك منها أثناء الدرس لغير سبب ظاهر .

وفي جميع الحالات ، كان العيب الرئيسي مضغ الكلمات وإدماج إحداها في الأخرى ، كما كان الخوف من الكلام يعوق المتكلمين عن التعبير عما يدور بخلداهم بطريقة مفهومة واضحة .

وحدثني مدير إحدى المؤسسات عن شاب ذكي ، ابتكر طريقة طريفة لزيادة الانتاج . فلما طلب إليه أن يشرح طريقته في الاجتماع الإداري الخاص بهذه البحوث ، خجل وتملكه الخوف من الكلام وسط جمع من كبار موظفي المؤسسة — فاعتذر عن الحديث وانسحب من الاجتماع . وكان أن قام زميل له بشرح تلك الطريقة في اجتماع آخر ، فعهد إليه في تنفيذها . ولم يلبث أن رشع لشغل وظيفة

كبيرة، بينما ظل الشاب صاحب الفكرة كما هو ولم يتقدم في وظيفته .

وليست حاجة المرء إلى القدرة على الكلام الواضح المنع وليدة اليوم، فقد فطن (ديموثينيس) إلى ذلك منذ عدة قرون، فأخذ يدرب نفسه على إجادة هذا الفن حتى غدا أكبر خطيب في أثينا .

وقد قضى أبراهام لنكولن فترة طويلة في صدر شبابه يتدرب على الالقاء كي يؤثر في نفوس سامعيه، فنجح في بلوغ هدفه وتحقيق أمنيته . وكان تشرشل كثير التلعثم في حديثه وهو صغير، وكان معروفا بصوته المنفر، ولكنه مالبت أن تغلب على هذه العيوب وأصبح من الخطباء المعروفين .

لعل من أهم أسباب نجاح المتكلم الجيد قدرته على تصوير آرائه وعرضها في عبارات واضحة ولهجة غير منفرة .

ولا تحسبن أن المهارة في الحديث والالقاء وقف على الموهوبين، فقد منحتك الطبيعة كما منحتم، جميع الآلات الصوتية اللازمة للكلام الجيد المفهوم . ولكن الفارق بينك وبينهم أنهم يعرفون كيف يستخدمون جميع أجزاء هذه الآلات وكيف يلائمون بينها فلا يجهد أحدها بينما تظل الأخرى عاطلة .

ولو أتيت لك أن ترى — بالأشعة — مرة كيف تحدث الأصوات عند الانسان، لرأيت أن المرء يستنشق الهواء، وقود الصوت، ثم تدفعه عضلة الحجاب الحاجز الى أعلى، فيندفع داخل القصبة الهوائية ثم الحنجرة ثم (الدهليز) وهو أعلى جزء فيها، ويحد من أعلى بوترى الصوت الكاذبين ومن أسفل بوترى الصوت الحقيقيين اللذين يهتزان بقوة اندفاع الهواء محدثين بعض النغمات، وهذه تصل إلى الفم والأنف — اللذين يكبران الصوت — فتتحول النغمات إلى حروف عن طريق اللسان وسقف الحلق والشفيتين والفك . ونطق الحروف المتحركة يكون بتغيير شكل الفم وحجمه . أما نطق الحروف الساكنة فيكون بإيقاف النغمات عند (الدهليز) .

والمتكلم المجيد يستخدم الأعضاء التي تشترك في إحداث الصوت . ومعنى هذا أنه يتنفس بانتظام، ويحتفظ بالأوتار الصوتية حساسة لينة سهلة الانثناء . وهذا

يعني أيضا استرخاء جميع أجزاء الفم عند الكلام . وبذلك تخرج الكلمات واضحة ، ويكون الصوت رخيما قويا . ثم تأتي بعد ذلك مسألة السرعة اذ ينبغي ألا تزيد سرعة الكلام على ١٢٠ كلمة في الدقيقة ، ولا أن تنقص عن ذلك كثيرا . على أن المتكلم اللبق يقسم حديثه إلى مجموعات من الجمل ذات مغزى ، ثم يقف بين الواحدة والأخرى وقفة (طبيعية) يستعيد بها مقدرته على الالتقاء ورخامة الصوت .

فإذا كنت تحس أن كلامك مبهم مضطرب ونبرات صوتك تثير سخريه السامع أو لا تسترعي التفاتة ، فجرب التمرينات التالية عشر دقائق كل يوم لمدة شهر :

١ — خذ نفسا عميقا ، ثم إلهث في سرعة ونشاط حتى تتعب . ثم حاول أن تضحك وأنت تستنشق الهواء ببطء عدة مرات . وحاول عند الزفير أن تكرر كلمتي (هات) و (هوت) . ولا تيأس إذا أجهدتك هذه التمرينات في الأيام الأولى ، فإن ذلك يدل على أن عضلة الحجاب الحاجز عندك في حاجة إلى تنشيط .

٢ — في عملية تنشيط عضلات الزور والفكين ، حوّل رأسك في حركات دائرية ، ثم تثنأب وأدر فكك ببطء من جانب إلى جانب . ثم اقرأ في همس وبسرعة حتى تتعب الأوتار الصوتية . إن بعض عيوب الكلام ترجع إلى ضعف نبرات الصوت وإلى سوء نطق الحروف التي تتكون بتحريك اللسان والبشفتين والأسنان وسقف الحلق والفكين في أوضاع مختلفة . وهذه التمرينات مفيدة لتلافي هذه العيوب .

٣ — في حالة كون المرء (أحنفا) أي كان كلامك يبدو وكأنه صادر من أنفك ، فإن ذلك يرجع إلى أنك تسد أنفك أثناء الحديث ، فتحرم نفسك بذلك من (مكبر) ومرشح مهم للصوت . هذا إذا لم تكن في فتحتي الأنف زائدة أو غيرها من الحواجز المرضية التي ينبغي علاجها واستئصالها . وعندئذ حاول أن (تدندن) لبضع دقائق ، وأن تعود نفسك لإخراج الصوت من الأنف

بالاكثار من ترديد كلمات تنتهي بالحرفين (م) ، (ن) أو المقطع (انج) مثل (عوم) ، (لون) ، (باذنج) و (لارنج) ، وهكذا .

وهذه نصائح تستطيع اذا اتبعتها أن تصبح خطيبا موهوبا :

١ — أنظر إلى الذي تتحدث إليهم — سواء أكانوا شخصا واحدا أم ألف شخص .

٢ — افتح فمك جيدا وأنت تتكلم ودع الكلمات تخرج واضحة وبصوت عال

٣ — ليكن فمك خاليا من لفافات التبغ أو اللادن وماشابهها .

٤ — اجلس أو قف معتدلا بحيث تكون عضلات حلقك وفكك مرنة، حتى تستطيع أن تتنفس وأن تتكلم بسهولة .

٥ — كن منبسط الأسارير، وأنت تلقي خطابا، شديد الثقة بنفسك مؤمنا بحديثك .



١١٠ — بين الرغبة والواجب

أنا أرملة في الرابعة والعشرين من العمر ، تزوجت قبل عام من نقيب طيار وقضينا سنوية أحلى أيامنا في حب ووثام روحي .

استشهد زوجي قبل ستة أشهر بحادث عارض وأصبحت أرملة .

تجاوزت مرحلة الصدمة وأصبحت قبل فترة قصيرة أشعر بوحشة (الوحدة) بعد أن كنت أعيش في كنف رجل يحمل سمات نبل .

مشكلتي هي أنني أعيش في أعين الناس زوجة شهيد وبين كياني وجسمي اللذين يتمزقان نتيجة وحدتي الموحشة .

لا أستطيع أن أخطو خطوة خارج هذا الوضع حتى لا أضيّع الهالة المنسوجة حولي .

ولا أستطيع العيش هكذا حتى أرضي المجتمع وأنا أتمرق في الداخل .

ماهو تحليلكم لحالتي النفسية في الوضع الذي أنا به ؟

منى . ح

يتراءى لي من خلال رسالتك أنك في عجلة من أمرك ، فكونك أرملة شهيد لمدة ستة أشهر ليس معناه أن تتخلي عن هذه الصفة بالسرعة المتناهية التي تطلبين بها تحليل حالتك .

إن إحدى خصائص اللاشعور الأساسية هي المدى الذي تستبدل به بطرائق التداعي ، طاقة الدوافع المكونة له . ونتيجة هذا هو أن فكرة واحدة يمكن أن تحمل مضمون فكرة أخرى مرتبطة بها ، ووظيفة الفكرة الأولى ، أو بالأحرى

الدافع الذي تمثله ، يمكن على هذا النحو أن تقوم بها الفكرة الثانية ، وإذا كانت هنالك سلسلة معقدة من المستدعيات تعمل بهذه الطريقة لوّلد الكشف عنها انطبعا حيا في العقل الشعوري لشيء غريب وبعيد . هذا الانطباع الذي يعزى في كثير من الأحيان إلى عملية التحليل النفسي ، من الأصح أن ينسب إلى طبيعة الوظيفة اللاشعورية التي تختلف في هذه الحالة اختلافها في حالات أخرى كثيرة ، عن وظيفة الشعور . ويمكننا كذلك أن ننوه في هذا الصدد بميكانيزم متحالف مع هذا هو ميكانيزم التركيز ، ونعني بهذا نزعة العمليات اللاشعورية للاندماج معا لأتفه علاقة ، وبهذه الطريقة يشد بعضها أزر البعض الآخر . ويهتم اللاشعور بالمتشابهات فحسب ، وهو يجهل التمييزات بدرجة تثير الدهشة ، ولا يميز تمييز العقل الشعوري . ونتيجة هذا هي أن أي إفصاح للاشعور يكاد يكون دائما ماندعوه (المثبت) — أعني بهذا ما هو نتيجة تضافر عوامل عديدة محددة .

ومن خلال حالتك نرى أن هناك مخرجان اثنان يمكن لك أن تتمثلي أحدهما حتى تخرجي من أزمته :

١ — اللجوء إلى الإعلاء Sublimation وهو مايقصد به تغييرا في دفاع جنسي يجرده من صفته الجنسية ، أي أنه يفقد بذلك الصفة المثيرة المختصة بالجنسية ، وينتهي إلى هدف لا جنسي . ولا يحدث هذا عامة للبالغ الذي تفاهم عنده الدافع الجنسي ، ولكنه كثيرا ما يحدث في الأجزاء المكونة للغريزة الجنسية . وهذه العملية — عملية الإعلاء — هي بالطبع عملية لا شعورية تماما شأنها شأن كثير من العمليات . وبهنا أن ننوه هنا إلى أن النتيجة الشعورية للعملية ليست الاستعاضة عن الاهتمام الجنسي كما يظن عامة ، ولكنها الاهتمام الجنسي نفسه في شكل آخر . ومن هنا مايقال من أن الرياضة أو الرقص أمر صحي نافع للشباب ويقصد بذلك في الواقع أنه يحول انتباههم عن المشاغل الجنسية ، والحقيقة أن الرياضة أو الرقص يدين بالكثير من قدرته على ذلك إلى الحقيقة القائلة : بأنه في أكبر جانب منه لا يعدو أن يكون استحالة دوافع جنسية متنوعة تندفق طاقها إلى نشاط آخر . وربما كانت المنافذ العديدة للدوافع الوالدية أكثر أمثلة الإعلاء إلفة لنا . ووجوه الاعلاء على درجات متنوعة من الاستقرار . فهي

في ظروف معينة تميل إلى (التراجع) نحو مضمونها الأصلي حين يفقد الشخص اهتمامه بنشاطه السابق ويكون في طريقه إلى التعرض لمرض عصابي — وهو شأنك في الوقت الحاضر .

٢ — على عكس النظرية السابقة هناك التكوين العكسي -Reaction Formation حيث نجد أن الطاقة ليست مستمدة من الدافع المكبوت فحسب بل تتدفق في اتجاهه أيضا، إننا نجد أن الطاقة في التكوين العكسي مستمدة من قوى (الأنا) المقابلة، وتسير في اتجاه مضاد للدافع المكبوت. وقد يمكن أن نصف التكوين العكسي باستعارة أكثر ثباتا وهو أنه بمثابة حواجز مشينة أعنى سدودا تجابه الدوافع المكبوتة، ويمكننا أن نصور الاختلاف الصارخ بين التكوين العكسي والاعلاء بمتالين : فالليل الأصلي عند الشخص لفرض ذاته يمكن إعلاؤه إلى الالتذاذ بشهرة الذات سواء شهرة كونك أرملة شهيد أو بطريقة أخرى غير مباشرة كما في الوجوه العديدة المتنوعة في البحث عن الشهرة، وقد يؤدي من ناحية أخرى إلى رجوع التواضع والحجل وماشاكلهما. واللذة الفطرية التي يلتمسها الأطفال في القذارة يمكن إعلاؤها إلى الرسم والنحت أو الطهي، أو قد تفضي إلى رجوع النظافة والتنسيق (والقذارة هي مادة وضعت في غير موضعها) ومايناطرها. وأحيانا تتخطى الأرجاع حدها وتغدو مفرطة. فنحن نعلم، مثلا، أن ربة البيت التي لا تطيق العبارة تجعل الحياة عبئا ثقيلا على من يعاشرها. ومن الشائع كذلك أن نلتقي في هذا الصدد برجع قوى مفرط ينسني عن وجود دافع قوي مفرط وراءه. وأحيانا يظهر السلب والايجاب في مناسبات مختلفة في الشخص نفسه، وذلك حين يكون الشخص وسطا إلى حد لا يعقل في حالة، مفرطا إفراطا لا حد له في حالة أخرى .

بعد هذا التحليل بإمكانك أن تتخذي الموقف الذي يتلاءم مع وضعك الراهن، فأنت أقدر على الوقوف بما أنت واقعة به من مشاكل نفسية، مع التذكير أن حل مشكلتك موجود في أحد المخرجين المذكورين أعلاه وليس من بديل آخر عنهما. وإذا وجد البديل الآخر — كما يتخيل بعضهم — فإن ذلك سيكون الطريق للموقع في أمراض نفسية متعددة أنت في غنى عنها في الوقت الراهن.

١١١ - متى يكون الانسان سيد نفسه

أنا شاب على أعتاب التخرج من الجامعة وباب الوظيفة قبلي ..
لا لشيء .. بل لأني سوف أخرج من قسم الاقتصاد من الجامعة .
أقرأ كثيرا عن الجو الوظيفي وعن نفسية الموظف ، والبيروقراطية التي
تستشري في الجهاز الاداري ، ولكني مسير وغير محير في ذلك .
وعلى هذا أريد أن أكون سيد نفسي .. فكيف لي ذلك في خضم الأفكار
التي تتنازعتني بين الوظيفة والعمل الحر ؟

ياسين . أ

لعلك واحد من مئات الشبان الأكفاء الذين يريقون ماء وجوههم كل عام
في البحث عن وظائف حكومية ، فإذا وفق أحدهم إلى وظيفة منها ، وإن لم تكن
طبيعة العمل فيها متفقة مع مؤهلاته ، عد نفسه محظوظا . ثم لا يلبث أن يتبين
خطأه حين لا يجد فيها مجالا للتقدم ، ويرى أنها قضت على مواهبه وملكات
وحالت دون تحقيق أمانيه في الحياة !

وكثيرون آخرون من الشبان النابغين يتجهون إلى الأعمال الحرة من أول
الأمر ولكنهم يتركون أصحاب هذه الأعمال يستغلون مواهبهم وكفاءاتهم ومامتازوا
به من المثابرة والاتزان والابتكار لحسابهم الخاص !

إن في ميدان الأعمال الحرة متسعا لنجاح كل أولئك الشبان الأكفاء
الموهوبين ، ولكن تنقصهم الجرأة والثقة بالنفس والطموح إلى التحرر من القيود .

لا بد للنجاح في كل عمل حر من أن يقوم على أساس الابتكار . فإذا
أنشأت متجرا — مثلا — فلا تحاول أن تقلد غيرك ، بل قبل أن تفكر في أي

مشروع يجب أن تنظر أولاً إلى جيرانك وإلى المجتمع الذي تعيش فيه باحثاً عن الأشياء التي يحتاجون إليها أو إلى تنظيمها . ثم تتخذ من ذلك أساساً لمشروعك وترسم الخطط لتحقيقه ، ثم تمضي في تنفيذها .

إن الكثيرين من أهل الحي الذي تقطن فيه يحبون أن يتناولوا (الفته) — مثلاً — في وجبة الصباح ، ولكنهم لا يستطيعون أن يحصلوا عليها دائماً متقنة الأعداد نظيفة خالية من الشوائب . ففي استطاعتك أن تنشئ مؤسسة لاعداد (الفته) ، وتوزيعها على المنازل في صحن خاصة نظيفة . ولا شك في أن مؤسستك البسيطة هذه ، ستصادف نجاحاً وتدر أرباحاً طائلة إذا أحسنت توجيهها وحافظت على حسن سمعتها بين العملاء .

وفي استطاعتك أن تربح الكثير من وراء تنظيم ما يحتاج إلى التنظيم في المحيط الذي تعيش فيه .

وقد لاحظ أحد الشبان أن العناية بالحدائق الخاصة مشكلة تواجه معظم ملاك المنازل في حيه ، فأسس شركة وظف بها عدد من العمال للعناية بهذه الحدائق في أوقات منظمة ، لقاء اشتراك زهيد ، فلقبت الفكرة نجاحاً منقطع النظير !

فإذا أردت أن تبدأ عملاً خاصاً ، فتساءل (ماهي الأشياء التي تنقص جيرانى ومعارفى ، أو يجدون صعوبة في الحصول عليها؟ وماذا أستطيع أن أفعل لأوفر لهم مالا أو وقتاً) . وبعبارة أخرى : ادرس حاجات الناس ثم استخدم وقتك وذهنك في ابتكار طرق لسد هذه الحاجات .

بادئ ذي بدء ليكن هدفك الأول تحسين انتاج سلعة من السلع ، أو خفض ثمنها ، أو تسهيل توزيعها ، أو تجميل الغلاف الخاص بتعبئتها ، ثم احرص مع هذا على أن تؤدي عملك بإخلاص وروح تعاونيه ، واقنع بالربح المعقول .

وعليك أن تتجنب الأخطاء التي يرتكبها كثيرون حين يقومون بإنشاء متجر أو مؤسسة ، وأخطر هذه الأخطاء التعجل بتنفيذ المشروع قبل دراسته بدقة من جميع الوجوه ، أو بيع السلع أول الأمر بأقل من نفقاتها .

يجب أن تحسب حساب منافسيك في السوق، وإن تحسّن تقدير الوقت الكافي لترويج السلعة، كما يجب أن تعتدل في تقدير رأس المال، فإن التقدير فيه يجعل عملك ناقصا، والإسراف فيه يؤدي إلى الانفاق بغير حساب. والخسارة متوقعة في هذا وذاك.

وعلى كل من يريد أن يتحرر من أسر الوظيفة وينزل إلى ميدان العمل الحر ألا يتردد، أو يحاول إقناع نفسه بأن ليس في يديه رأس مال كاف. فالواقع أن هذه حجة العاجزين. وأن أكثر الناجحين من رجال الأعمال بدأوا أعمالهم برؤوس أموال صغيرة، في وسع كل شاب طموح أن يحصل على مثلها. هذا إلى أن كثيرين من أصحاب المال يرجون أن يجدوا شابا أمينًا يستغل جانبًا من أموالهم في مشروعات مربحة له ولهم.

ولا يفوتك بعد أن تنزل إلى ميدان العمل الحر، أنه لا بد أن تمر بك ساعات عصيبة، كأن تعجز عن تسديد دين، أو تنزل بك خسارة كبيرة بسبب ما. وعلى قدر قوة إيمانك وصمودك إزاء هذه الكوارث والأزمات يكون خروجك منها بسلام، وشعورك بلذة المغامرة والانتقال فيها من نصر إلى نصر.

وكثيرا ماتكون أوقات الكساد من أنسب الفرص للمرء كي ينشئ لنفسه عملا خاصا ناجحا، ففي هذه الأوقات ترحب المصارف وأصحاب الأموال بإعارة المال مقابل ربح بسيط، كما يمكن استخدام كثيرين من ذوي المواهب بأجور قليلة، وينخفض إيجار المحال.

وبخيرا تستطيع التنبؤ بمدى نجاحك في المؤسسة الخاصة التي تعزم انشاءها، إذا توافرت فيك الشروط الخمسة التالية:

١ — ألا يكون غرضك من انشاء المؤسسة ليس أكثر من ترك وظيفة تبغضها، إذ أن الأعمال الحرة الناجحة إنما تبنى على كواهل رجال يؤمنون بفكرتها، ويشعرون بأنهم أقدر على تنفيذها.

٢ — ألا تتوقع من وراء العمل الحر أن تكون أقل عملا ومسئولية، فالواقع أن العمل الحر أكبر أعباء ومسئوليات، وإن وجد فيه من يحبه ويثابر عليه متعة

تنسيه العناء والتعب ، وتمكنه من التغلب على الصعاب وتذليل العقبات .

٣ — ألا تكون من متعودي الترف والبذخ وانفاق مايزيد على الدخل ، فإن كنت من هؤلاء وجب أن تقلع عن هذه العادة ، وتتعود العيش في حدود إيرادك .

٤ — ألا يكون من الصعب عليك تنظيم أوقاتك وتأدية واجباتك من تلقاء نفسك ، فإن الشاب الذي يعجز عن تدبير وقته ونشاطه إلا مرغما يغلب ألا ينجح في إدارة عمل حر .

٥ — ألا تكون خياليا أو بليد الحس ، أو ألا تعنى بتنظيم حساباتك ، لأن الأعمال الحرة تتطلب رجلا منتظما ذا عقل (تجاري) يشعر بتقلبات السوق قبل حدوثها ، ويعرف كيف ينظم المصروفات ، ويوسع آفاق الأرباح .

ربما نكون قد أطنبنا في وصف العمل الحر ، فذلك لأن رسالتك تفصح عما تعانيه نفسيا في قبولك للوظيفة الحكومية .



١١٢ — الطلاق من الغيرة

تزوجت كما يتزوج بنات الناس من شاب تقدم إلى أهلي طالبا التقرب مني ، وبعد فترة قصيرة اكتشفت مدى غيظته مني ، فهو يراقب حركاتي أينما سرت ومع من تكلمت . صبرت على ذلك أياما وأسابيع ولكن الأمر اشتد أكثر فأكثر ، فقد أخذ ينصرف عن عمله أو يوهي إنه ذاهب إلى عمله كي يدخل من باب المطبخ ويتجسس علي .

طلقت منه بعد أن أنجبت ولدين .

بعد فترة طلب يدي شاب آخر يعرف قصتي مع زوجي وسبب طلاقه منه .. تزوجنا بعد شهر ، ومرت الأيام هنية ترفرف عليها السعادة والوثام .

في أحد الأيام كنت أنا وزوجي راكبين في سيارة أجرة ، فأخذ السائق يتقرب منا بالامانة على أنه يعرف زوجي ويعرف عمله وغير ذلك مما جعل زوجي في حالة من الهيجان .

حينما نزلنا من السيارة سب زوجي جام غضبه علي معاتباً إياي ذاهبا في ظنونه أن السائق يعرفني — حسب زعمه — لكونه تعمد الكلام .. فهو لذلك يعرفني بالتأكد ويعرف قصة زواجي الأول .

حلفت له بأغلظ الإيمان أنني لا أعرف السائق ولم أراه قبل الآن ، فجاء جواب زوجي علي إرساله لي ورقة الطلاق في اليوم التالي :

أفيدوني بربكم فقد أصبحت نفسيتي بحالة خطيرة تجاه هذه (الغيرة) ؟

رشا . س

المستغرب في حالتك أن زوجك الثاني كان أيضا مهووسا بالغيرة إلى حد أنه طلقك . ربما كان شكلك يوحي للانسان الغريب بشيء ما عن نفسك ، أو

أنك من النوع المتحرر المتأسك الذي يخيل للجهلاء أنك — هوائية — أو أنك تخلقين مواقف تجعل زوجك يشك بك — أن عن عمد أو طبعيا — هذه الأمور يجب أن لا تغفل في تحليل حالتك .

إن الغيرة عاطفة كامنة في نفوس الناس جميعا، ولكنهم كلما كانوا أقرب إلى الفطرة، كانت الغيرة أشد تمكنا منهم وتسلطا عليهم . إذ الغيرة في مظهرها العنيف تنحدر من غرائز غاشمة، وأفكار بدائية، وتقاليد محافظة ونزعات رجعية لم يهذبها الثقاف وتصلقها الحياة . على أن الغيرة العنيفة قد تكون سليقة في نفس صاحبها بصرف النظر عن مستواه الذهني ومبلغ ثقافته . بل هي قد تلازم المتعلمين المتحضرين أصحاب الأمزجة الحساسة، والأعصاب المرهفة، والمخيلات الملتهبة .

وكما ذكرت في البدء ربما كان زوجك الأول أو الثاني ممن تقلقه النظرة البريئة، وتحيره الكلمة التافهة، وتذهله الإشارة البسيطة، وتتخذ اللفتة العابرة الخالصة على الفور عنده معنى الغدر والخيانة .

وإذا كان البخيل يحرص على ماله ولا يستمتع به، فإن الغيور يود أن يستمتع مطمئنا بمن يحب، ولكن القلق يمنعه، والخوف يعذبه، وتصور احتمال الخيانة يبريه ويقض مضجعه . فهو بين رغبة الحرص ورغبة التمتع، فريسة للخيلات والأشباح تستحوذ عليه، وتحتل ذهنه، وتجعل من حياته الفكرية والعاطفية سلسلة متصلة من عذابات تخيلية أشد أثرا في النفس وأبلغ فتكا في البدن من عذاب الواقع الملوس .

وفي التحليل النفسي للغيرة نرى أن الباعث الرئيسي عليها عند الرجل ليس هو الحب، بل هي عاطفة الاعتداد بالنفس وماتولده من حنق وسخط واستنكار .. استنكار الذكر القوي، ولا سيما متى كان متزوجا، كيف أن الأنثى الضعيفة قد خدعته، وغررت به، وجلبت إلى بيته عناصر دخيلة، وساقته إلى العناية بأبناء الغير والإنفاق عليهم واعتبارهم من لحمه ودمه . وليس شك في أن الرجل المتزوج على حق في تمرده وثورته وغيته . إذ شرف الأسرة منسوب إليه، وسمعة المرأة عالقة بسمعته، ومستقبل الأولاد منوط بجهاده . ولكن هذه الغيرة التي

يشعر بها الزوج عن حق لا تمت في جوهرها إلى الحب بصلة عميقة ولا تشترك عوامل الحب الكبرى في إثارتها وإلهابها . فسبب الغيرة عند الرجل سواء أكان عازباً أو متزوجاً يرجع إلى الفارق الوراثي العظيم بينه وبين المرأة . فهو قد أُلّف السيطرة والسيادة ، وهي قد اعتادت الخضوع والتسليم . وهو قد أُلّف العمل والحرية ، وهي قد اعتادت الحياة عالة على الغير . لذلك هو يغار عليها . يغار عليها لأنه لا يطيق من المرأة الضعيفة أن تند كبرياءه ، وتعبث برجولته ، بينما هو المكلف بأن يعولها ، ويكده من أجلها ومن أجل الأبناء .

وواقع الأمر أن الغيرة لا تبلغ حد المرض والهوس إلا تحت تأثير عوامل مختلفة أهمها أن يكون كهلاً وتكون زوجته أو حبيبته صبية ، أو يكون محافظاً متمتناً صارماً شديد الاستمسك بالفضيلة وتكون امرأته أو حبيبته نزقة طائشة مرحة لعوباً ، أو يكون شهوانياً مجباً لمتع الجسد وتكون امرأته أو حبيبته جميلة جمالاً شائقاً يطمع فيها الغريب . عندئذ يستبد الشك القاتل بخيال وعقل الرجل إذا كان ضعيف الفكر والارادة الشخصية فتراه يتعقب امرأته أو حبيبته ، ويتسقط أخبارها ، ويتحرى عن سلوكها ، ويتعلل بأبسط الشبهات يقيم عليها أخطر الاتهامات . فإن غادرت زوجه المنزل مثلاً دون إذنه انتابته الوسوس ، وإن خاطبت شخصاً لا يعرفه أحاطت بعقله الظنون ، وإن عيل صبرها يوماً فتمردت أسرع واتهمها بالخيانة ، وإن أبصرها بعد ذلك في صحبة صديق أو قريب أيقن من خيانتها وشرع يعذبها ويعذب نفسه دون رحمة . وربما كان الطلاق سبيله كما هو حادث معك .

يبقى أن أشير أن هناك الرجل المتكبر المتغطرس العصبي المزاج المضطرب الخيالي ، فحكمه كحكم الرجل الفطري النزعة الحسي الميول والأهواء الذي يجب المرأة بغرائزه وشهواته ومأتمته به من شتى فنون اللذة . كلاهما يسعى لامتلاك المرأة امتلاكاً مطلقاً ، وكلاهما يجبها ويغار عليها غيرة عنيفة ، وكلاهما يعصف به لتصوير الشهوي ويجعل من ذهنه مسرحاً للوسوس وقد يسلمه آخر الأمر إلى الجنون أو إلى الهوس .

ضمن ماذكرته يمكنك أن تحدد أسباب الغيرة التي تلاحق من تزوجتي بهم حتى تنقي ذلك في المرة الثالثة إذا ماتزوجتي .

١١٣ — النقص في التربية

أنا وحيد والديّ .. تربيت تربية مابعدھا تربية، حتى أنني حاولت أن أتخلص مما أصبت به من صلف شديد فذهبت محاولاتي مع الريح. كنت أظن نفسي ولدا مستكبرا مستعليا، يحتقر غيره من الناس. ولكن، تبين لي أن هذه الحالة ترجع إلى أنني كنت مدلالا مرفھا في عهد الطفولة، ومن ثم كان أبوي المولعان بي يشجعاني على أن أعتقد أن السبب في ذلك أنني مخلوق يتميز عن سائر الناس بطيبته وحساسيته ودمه الأزرق، فليس من المتوقع منه أن ينخرط في نشاط الناس وألعابهم العنيفة. وقد احتفظت بهذا التعليل الموحى به إلي، في أثناء رجولتي بطريقة لا شعورية لتغطية جبني الذي يخفى علي، ولتبريره أيضا.

والآن كلما تعمقت بثقافتي كلما ازددت اقتناعا بعقم تربيتي.

إنني أود أن تحللوا انعكاس ذلك على نفسيّتي؟

صلاح الدين . م

كونك رويت لي حالتك بالشكل الذي كتبه، فإن ذلك نصف العلاج لك. إني متيقن أنك قد قاربت الوصول إلى تحليل أزمته، ومامهمة المحلل النفسي أو الطبيب النفسي سوى الأخذ والرد للوصول إلى العقدة التي يشكو منها المريض، ومن ثم يصبح العلاج سهلا. وقد يكون الوصول إلى وصف الحالة نوع من أنواع الشفاء لهذه العلل.

إنك لم تولد مستكبرا مستعليا، كما أشرت، بل الاستكبار ألقى عليك إلقاء عن طريق آلة الحمقى. ومن الجائز أن تنتقل أمثال هذه الحالات من الآباء إلى الأبناء. ولكن إذا حدث هذا، فإن الانتقال لا يكون عن طريق الوراثة وإنما يكون عن طريق التقليد والإيحاء في فجر الحياة، وقد يظهر التحليل نقطة البداية

في هذا الانتقال بالضبط. ومثل انتقال هذه الحالات مثل بعض الأمراض التي كان يظن أنها تنتقل إلى الأبناء انتقالا وراثيا — كالكسل مثلا — إننا قد نرث استعدادا لمرض من الأمراض، ولكننا لا نرث المرض. وهكذا يتجه البحث الحديث إلى التخفيف مما كان ينسب إلى الوراثة من أهمية مبالغ فيها، وإلى تأكيد أهمية المؤثرات البيئية باعتبارها العامل الفعال في تقرير الخلق، ومن الحق الذي لا يحتاج إلى توضيح أو تأكيد أننا لا نرث الشراسة والكبرياء والضعفة والادمان على الخمر والانحرافات الجنسية.

وبما لا ريب فيه أن هذا المبدأ يعتبر ذا أهمية كبرى من الناحية العملية: فلو كان المرض العصبي أو الخلقي مرضا متأسلا، لصار المريض أسير العلة عبد المرض، ولكان أمله في التحرر والشفاء ضئيلا جدا. والحق أنه ليس أدعى إلى جعل هذه الانحرافات مستمرة بصفة دائمة مثل الاعتقاد الزائف بأنها متأسلة منذ الولادة.

على أننا إذا أخذنا بالرأي الذي نعرضه هنا، وهو أن الانحرافات الخلقية والعصبية إنما هي نتيجة لظروف البيئة في السنوات الأولى من الحياة، فلا بد من أن ننظر إلى الفرد باعتباره مريضا، وعلى ذلك لا يلقي عليه عبء المسؤولية كاملا. وبما أن مرضه لم يعد متأسلا منذ الولادة، فإننا نستطيع أن نجعله يأمل في الشفاء، إن نظرية الخطيئة الأصلية قد فقدت مكانها من كتب العقائد، وهذا أو أن فرارها من كتب الطب.

وإذا كنا نؤكد هذه الحقيقة، وهي أننا لا نرث أمراضا ذات صفة خلقية أو نفسية، فلا بد من أن نذكر أن هناك عوامل وراثية ممهدة ليست مرضية في حد ذاتها، ولكنها تلعب دورا هاما في نشأة الصفات الخلقية الشاذة، وهذه العوامل هي المزاج العصبي والغرائز.



١١٤ — بين حدود الدنيا والدين

لي أخ في الحادية والخمسين ، وضعناه في الأسبوع المنصرم في مستشفى للأمراض العقلية في سويسرا بسبب الاعمال التي قام بها في المدو الأخيرة مما اضطرنا نحن إخوته أن نضعه في مستشفى احترازي .

وتتلخص قصة أخي أنه يملك أموالا طائلة جناها من تجارته التي لا تعرف حدودا ولا أخلاقا . فقد عمل في تجارة الممنوعات وقام بأكثر الأشياء المحظورة وجنى بسخاء ، وكان لا يأتي لبيته إلا مع شروق الشمس . وهو رب عائلة أصغر أفرادها الآن في الثانية من عمره .

في غمرة هذه المبادل من الحياة تغير فجأة أخي وكأن الدنيا أصابها زلزال . أصبح يذهب إلى الصلاة صباحا وظهرا أو مساء .

طلب من وجهاء الحي أن يتبرعوا لبناء جامع فكانت حصيلة ذلك ٢٠٪ من تكاليف المشروع بحيث أن أخي تبرع بـ ٨٠٪ من المبلغ الاجمالي .

أخذ يتبرع لأي مشروع ديني دون حساب ما بقي من رصيده المالي .

في أحد الأيام أيقظ زوجته وأولاده الثلاثة بما فيهم ابنه الصغير الذي لم يكن آنذاك قد تعدى السنة من عمره وطلب منهم أن يؤديوا الصلاة بالقوة وهو مرشدهم .

تعاطم شأن أخي في الحي وأصبح معروفا بالانسان المهتدي وأخذ كل ذي شأن يطلب مساعدته وتكبيره والدعاء له .

إلى هنا كانت الأمور تقبل المناقشة والجدل .

ولكن إقدامه على عمل يعد بسيطا ولكنه ذو دلالة كبرى جعلنا نحن أسرته الكبيرة نأخذ به إلى المستشفى .

فقد كتب قبل عشرة أيام عدة برقيات لكبار المسؤولين في المحافظة التي نقيم بها عازلا بها إياهم وواضعا نفسه في مكانهم طالبا سرعة التنفيذ .
واتصل بي أحدهم يقول لي ماذا أصاب أخاك .. أهو مجنون أم واقع في الهوس الديني .

بينما أبلغ الثاني السلطات في العاصمة بذلك .

ولم نر بدأ من أن نقوم بما قمنا به

برأيك كيف تغيرت حالة أخي بهذه السرعة علما أن ذلك تم منذ عام حين ترك (الحياة الصاخبة) وبدأ ينصرف لإيمانه .

عبد المقصود . هـ

لو كانت الأمور لم تتعد حدها الطبيعي بإرسال (البرقيات) لاعتبر أخوك (زعيما) في منطقته . ولو كان أهل الحي أكثر تواضعا وواقعية لكان وضع أخاك في منزلة الانسان المهتدي الذي تاب وعاد إلى رشده .

ولكن برأيي المسؤولية تقع على الناس الذين كانوا يحثونه على المضي في (إيمانه) المرضي ، دون أن يعرفوا أن ذلك كارثة له .

لنرجع قليلا إلى الوراء .

في حالة وضع أخاك السابق ترى بين الناس من يقول له أن أفعاله تشكل خطرا على صحته وعلى المجتمع ومن يدينه سواء أسمع بذلك أو من خلال الممارسة اليومية .

بينما انتقله إلى وضعه اللاحق جعل الناس يطنبون لأي عمل يقوم به ، ولو كان خارجا عن حدود المعقول ، ولكنه يصب في المحصلة بأهدافهم ، فهم مجندين له مادحين كرمه معددين مناقبه . وهذا ماجعله يرتقي سلم الهوس ، وهو الذي دخل المرحلة الثانية من حياته منذ بضعة شهور منتقلا من أقصى الشمال إلى أقصى الجنوب ومن طرفي نقيض مما عجل بوضع نهايته بالشكل الذي تمت به .

ويرى فرويد أن اللاشعور هو في جوهره ما فينا من شيء سيء ، مكبوت ، يتنافر مع مطالب حضارتنا ، ومع الأنا العليا . أما في مذهب يونغ ، فإن اللاشعور يصبح مصدر اللوحي ، ورمزا لما تسميه اللغة الدينية بالاله نفسه . وفي رأيه أن كوننا خاضعين لأوامر اللاشعور ، هو في حد ذاته ظاهرة دينية . أن شعورنا ، ذلك الجزء من أنفسنا المستبعد من الأنا العضوية التي نتعرف عليها بوصفها ذاتنا — يحتوي على الأدنى والأعلى ، على الأسوأ والأفضل . فلا ينبغي أن نقرب من اللاشعور بوصفه أهما علينا أن نبعده ، أو نتينا علينا أن نذبحه ، بل يجب أن نقرب منه في تواضع ، وباحساس عميق بالبهجة نرى فيه هذا الشطر الآخر من أنفسنا كما هو ، دون فزع أو رهبة ، فنحن نكتشف في أنفسنا رغبات ومخاوف وأفكار ، ولمحات نافذة استبعدناها من تكويننا الواعي ، ورأيانها في الآخرين ، ولكننا لم نشاهد في أنفسنا . ومن الحق ، أننا نستطيع بالضرورة تحقيق جزء محدود من امكانياتنا التي تزخر بها نفوسنا . ومن المحتم علينا أن نطرح جانبا الكثير من هذه الامكانيات ، مادمننا لانستطيع أن نعيش حياتنا القصيرة المحدودة دون هذا الاطراح . بيد أن هناك خارج حدود الأنا الجزئية العضوية تقوم الامكانيات الانسانية كلها ، أو أن شئنا الحقيقة الانسانية بأسرها . وحين نتصل بهذا الجزء المفكك ، نستبقى الفردة التي يتسم بها بناء الأنا ، ولكننا نعاني هذه الأنا الفريدة المتفردة على أنها واحدة من نسخ الحياة اللامتناهية مثلما تكون قطرة من المحيط مختلفة عن ومتشابهة في الوقت نفسه مع سائر القطرات الأخرى التي ليست إلا حالات جزئية من نفس المحيط .

ويلاحظ على الانسان الذي يتصل بهذا العالم المفكك للاشعور أنه يستبدل الانسان بمبدأ الكبت مبدأ التشيع والتكامل . ذلك أن الكبت هو فعل من أفعال القوة ، من أفعال البتر ، من أفعال القانون والنظام . فهو يحطم الصلة بين الأنا وبين الحياة اللاعضوية التي منها انبثقت ، ويجعل من ذاتنا شيئا مصنوعا ، شيئا توقف عن النمو ، فأصبح ميتا . وحين نقضي على الكبت نسمح لأنفسنا بإدراك العملية الحية ، وبأن نؤمن بالحياة لا بالنظام .

يبقى أن نشير إلى أن ترك انفعالنا موصولة بعقد مرضية ثم صرف وقتنا في الجهاد لكتبها مغامرة لا أمل في نجاحها . وقد يعد أخوك صوفيا أو قديسا من الوجهة الدينية ، ولكنه من الوجهة السيكولوجية غالبا ما يكون مريض الأعصاب ، لأنه لم يتعلم بعد كيف يستخدم انفعالاته ، ولا بد أن يظل المستشفى بالنسبة إليه محضنا دائما .



١١٥ - الانصراف عن الزوج

أنا زوج في الأربعين من العمر وزوجتي في السابعة والثلاثين
مضى على رحلة زواجنا أربعة عشرة سنة وكان حصيلتها أربعة أطفال آخرهم
في الثانية من عمره .

مايؤلني أن زوجتي لم تعد تهتم بي كما كان الأمر في السنوات الأولى من
زواجنا، حتى أصبح الجنس بالنسبة لها تحصيل حاصل ووسيلة فقط لارضائي .

رغم هذا فأنا أكظم مايعتمل بي من أحاسيس حرصا على رطانة حياتنا
الاجتماعية التي أذفع مقابلها من كبت نفسي وجنسي يتجلى في عدم اتزائي بمظاهر
شتى ، وهو ما أدرك علته جيدا .

عل أنني أود لو أقرأ تحليلكم لحالتي ؟

أنطون . ز

يغلب على المرأة عندنا حين تتزوج وتنجب أن يخمد ذلك الحب الملهب
الذي كان يشدها إلى زوجها نتيجة عدة أسباب منها :

١ - النظرة التي ينظر بها فريق من هؤلاء إلى الجنس، فيرى فيه شيئا
كربها محرما، بسبب نوع التربية الذي تلقاه في طفولته . ذلك أن الخلقية الجنسية
تأسست، فيما مضى، على الخوف المبني على الجهل، ففضت الديمقراطية على
الخوف، بما وفرته من حريات شرعية، إنما بقي الجهل مصدر المحرمات .
والانسان، في عصر العلم، يحاول القضاء على الجهل في شتى الحقول، وبنوع
خاص في حقل الجنس الذي يشمل الوجود الانساني كله . وهناك عقول جامدة
وضعيفة يمكن أن تبقى على شعورها، بالذنب التقليدي، حتى في حال القضاء
على الجهل .

وقد كان القديس أغوستينوس يعتبر الجنس والعلاقات الغرامية أفعالاً شريرة خاطئة، تغيظ الله وتبعد الإنسان عن الخالق. فكل النشاطات الجنسية هي نشاطات خاطئة ولا يزيل عنها الزواج وجهها الخاطيء، بل يبيح شرعاً ممارسة الجنس إذا ما استهدف ولادة البنين. ولا تجوز ممارسة العلاقات الجنسية، في الزواج، إلا للتناسل. فإذا حبلت المرأة لم يعد لائقاً أن تمارس الجنس مع زوجها. فالزواج، في النهاية، دواء شرعي للخطيئة المتأصلة في الإنسان بالجنس. وهو في شتى العلاقات القائمة، بين الرجل والمرأة، وجه من وجوه الحياة القبيحة التي تحتم، على من يمارسها الخجل مما يفعل.

إن زوجتك هنا، ربما كانت متأثرة بالمانوية، لأن الزواج المثالي، في المانوية، هو ذاك الذي يمتنع فيه الزوجان عن العلاقات الجنسية. أما أولئك الذين لا يستطيعون التعفف والامتناع عن العلاقات الجنسية في الزواج، فيقول عنهم القديس أمبروسوس، أحد الرعاة الذين أثروا، بنوع خاص، على أغوستينوس: على المتزوجين أن ينجسوا، عندما يدركون أي نوع من الحياة يعيشون.

وظهرت تطورات في نظرة الإنسان إلى الطبيعة وخصائصها، وبنوع أكثر حصراً، في المجال الجنسي، جعلته يتجاوز إذ ذاك نظريات كان يظنها قبلاً مظاهر طبيعية مطلقة، لقلّة المعطيات الاختبارية، وانحصارها في محيط اجتماعي محدود. ومن الطبيعي أن يمتد هذا التطور، في النظرة إلى الصعيد الديني، بعد أن أظهرت المفاهيم التاريخية أن المواقف الدينية، خصوصاً في الأمور الجنسية، لم تكن مستقلة تمام الاستقلال عن الأوضاع الاجتماعية والفكرية السائدة. إن مثل هذا الوعي يؤدي، بلا ريب، إلى التخفيف من التصلب التقليدي في المجال الجنسي.

٢ — يرجع بعضهم عدم اهتمامه بالجنس إلى عدم مهارة الأزواج أو عدم اهتمامهم بإرضاء حاجات زوجاتهم أو العكس وهو الأقل نسبياً.

وتؤكد الحقيقة العلمية أن الزوجين المتلائمين على نحو جيد يملكان القدرة على الاستمتاع بحياة الحب الزوجي، حتى وإن بلغا الستينات من العمر.. فليس هناك حد زمني للرغبة في ممارسة هذا النوع من الحب. حقاً، إن القدرة على

ممارسة الحب تضعف بمرور الوقت إلى حد ما، ومع ذلك فإن الزوجين الكهليلين يستطيعان، إذا هما أرادا، أن يستمتعا بمثيرات الحب الزوجي، كما كان شأنهما في بداية الزواج .

ونرى بعض الأحيان، كحال زوجتك، أن الأم التي لها عددا من الأولاد، أو تجاوزت السن التي تتوقف عندها الدورة الشهرية، لم تعد في حاجة إلى الحياة الجنسية . وهذه في الواقع نظرة خاطئة وخاطئة جدا، ذلك أنه ليس الهدف الوحيد للعلاقة الزوجية هو إنجاب الأطفال . فالجنس بالغ الأهمية لتدعيم وتقوية الروابط بين الزوجين، كما أنه أحد العوامل الرئيسية في تهدئة التوترات الجسدية .

في رأي البعض أن العلاقات الجنسية إذا توقفت في الحياة الزوجية، فمعنى ذلك أن المتاعب الخطيرة قد بدأت تشق طريقها إليه . فالزوج يشعر بالقلق، وعدم الرضا، والظلم .. وهو ما حصل لك .. والبعض يبدأ في البحث خارج بيته عما يخفف عنه توتره، ويعيد إليه توازنه . والزوجة عندما تدرك استياءه المتزايد تشعر بأنها لم تعد محبوبة . وهي في هذه الحالة تبحث عن أي عزاء .. وهكذا يخفق الزواج .

وخارج إطار هذين السببين هناك احتمالات أخرى منها :

١ — أن بعض النساء كتب عليهن أن تكون حياتهن الجنسية أقصر عمرا من حياة غيرهن . فالمرأة التي تعيش في المناطق الحارة تبدأ عندها حياتها الجنسية بسرعة وتنتهي بسرعة . في حين أن المرأة في المناطق الشمالية من أوروبا تتأخر ذروتها الجنسية وتطول حين انتهائها .

٢ — المرأة التي تعمل في البيت والخارج وتنهك بسبب تربية الأولاد يتعب جسمها ولا يبقى لها متسع من التفكير لتهتم بزوجها وبطلباته .

وبالطبع نجد أن هناك عوامل أخرى ربما تكون ضمن احتمالات (برود) علاقات الحب بينك وبين زوجتك، ولكن ما ذكرناه ينطبق على ٩٠٪ من الحالات الشائعة وهو ما ينبغي تعميمه .

١١٦ — أين أمومتي

يعبرون على الفتاة العربية إذا ما انطلقت من كُبوتهما التي أبقتهما على مدى قرون قابعة في بيت أهلها تنتظر الفرج وذلك بتزويجها من أول طارق ستر للفتاة ولصون عفاف العيلة .

ضمن هذه الظروف نشأت في وسط أهلي، وما أن بلغت الخامسة عشرة ونلت الشهادة المتوسطة حتى أقعدني أهلي في البيت بانتظار العريس القادم على فرسه ليحظى بعروسه .. وطال الانتظار كثيرا .

مات الوالد وأنا في الثامنة عشرة، وكنت أتحميل الفرص لأتابع دراستي البيتية خفية عن أبي حتى لا أخرج إلى الشارع .

تقدمت إلى امتحان الشهادة الثانوية ونجحت بتفوق بعد وفاة والدي بسنة .

انتسبت إلى الجامعة — قسم الحقوق — وتخرجت بعد أربع سنوات .
ومضيت في رحلة العمر أكافح في سبيل لقمة العيش ولتعليم أخوتي الصغار .

والأيام والشهور والسنوات متسارعة ولم يأت العريس الموعد .
نعم تقدم لي بعض الأشخاص الذين كانوا يطمعون بوظيفتي وبإيرادي الشهري فرفضتهم جميعا .

الآن وأنا أكتب لكم رسالتي أكون قد أنهيت العام التاسع والثلاثين من عمري وبدأت أشعر أن قطار الزواج سيتخطاني وسأفقد أمومتي، وهو ماتعتر به المرأة في مجتمعنا الشرقي .

أريد أن أنجب ولدا ولو لم أتزوج لتأكيد أمومتي ولاحيا بأحلامي .. ولكن أين لي ذلك في ظل مجتمع لا يرحم للأنتى مطالبتها بالمساواة بالرجل .

وإذا كنت أحببت أن أمحو الماضي، فإن الماضي التهم الحاضر، ولم يكن هذا الماضي الخفيف إلا نفسي، فلماذا كتبت علي التعاسة على هذا النحو وحتى الثالثة؟

أود أن أقرأ تحليلكم لفنائة أقعدتها العادات والتقاليد من أن تحيا الحياة الطبيعية .

البائسة إيناس . ش

باديء ذي بدء أخشى أن تكوني تسرعتي في رفض العرسان الذين تقدموا لك بحجة أنهم يطعمون (جميعهم) براتبك الشهري .

ذلك أن بعض الشبان يريدون أن يتزوجوا من فتاة حتى تقاسمهم مصروفات الحياة، وهم ليسوا مخطئين إذا ماتوجهوا إلى فتاة متعلمة عاملة باستطاعتها أن ترفد مصروف الأسرة المستقبلية .

أما من ناحية تثبيت أمومتك بدون زواج في ظل مجتمعنا العربي أو الشرقي فهذا حق لك .. ولكن كم من الفتيات استطعن فعل ذلك في ظل مجتمع كهذا، هذا إذا كان حق التعليم يحرم من منه في الغالب، كما كان الشأن لك مع والدك .

وفي الغرب هناك أسباب للزيادة في المواليد غير الشرعيين وهو تخفيف الضغوط الاجتماعية التي كانت في الماضي تجبر أية فتاة على عمل كل مافي وسعها، من خلال أبويها وبالتهديد بالدعوى أمام القضاء، لحث الرجل التي كانت تعتقد أنه مسؤول عن حالتها على أن يتزوجها . وقد أصبح هناك تآكل مطرد في الخزي والعار المرتبط بالحبل بطفل خارج نطاق الزوجية، وهناك إعانات اجتماعية للأم غير المتزوجة . وكان من سمات هذا العصر ذات المغزى، إنه في إضراب عمال البريد سنة ١٩٧١ الذي نشأ في انكلترا، عندما كانت الاعتمادات المالية للاتحاد قليلة، خصصت الأولوية للأسر ذات الأب الواحد أو الأم الواحدة .

وفي بريطانيا، وفي أي مكان آخر، لا تحمل الأسرة ذات الأب الواحد وصمة عار أقل مما كانت في السابق فقط، بل إنها أصبحت لا تحاط بسرية بل تحظى بإعلان واسع النطاق، بواسطة أولئك اللائي يمارسونها كشيء ما أكثر روعة، وكرمز مشرق لحافز المرأة من أجل حرية أكبر للاختيار في السلوك الاجتماعي. وبالفعل، فإن الشهرة التي يجذبها بعض الممثلات ونجمات السينما والمغنيات إلى أنفسهن بإنجاب أطفال غير شرعيين توحى بشعار استعراضي غريب جديد (إذا أرادت الشهرة والتقدم احصلي على ابن غير شرعي).

ومن نافل القول أنه أصبح الاحتمال المتزايد للأومومة بدون زواج واضحا في المجتمعات الغربية، وليس فقط بين (المتحررين) وأكثر فأكثر من الحاملات بدون زواج أصبحن لا يجدن هناك ضرورة لاختفاء حالاتهن بولادة أطفالهن في مستشفيات نائية ونبذهم ليتبناهم آخرون. ويقال أن خمسا وأربعين في المائة من الأمهات غير المتزوجات في مدينة بوسطن الأميركية يحتفظن بأطفالهن في مقابل عشرة في المائة منذ عقد من الزمان. ونسبة الفتيات غير المتزوجات اللائي يحتفظن بأطفالهن، في بريطانيا أعلى من ذلك، حوالي ستين في المائة على الأقل. وربما أن أكثر التغييرات إثارة للدهشة هو السهولة التي يعثر فيها بنات كثيرات لهن أطفال غير شرعيين، على أزواج في النهاية.

ليس كل امرأة لديها طفل غير شرعي ترغب في الزواج، بل أن بعضهن يعملن على الحمل بتعمد من رجال يعجبين بهم كأباء لأبنائهن، ولكن ليس كأزواج محتملين. وبعض النساء، خاصة أولئك اللائي لهن مهنة أو عمل، يخترن آباء مختلفين للأعضاء المتنوعين الناتجين عن ولاداتهن غير الشرعية. وقد تم تقديم اقتراح بوجوب وجود مشروع (آباء للابحار) من أجل النساء اللائي يرغبن في أطفال لكنهن يفضلن البقاء أحرارا من قيود واضطرابات الزواج. ويجادلن بحجج قوية بأنهن يفضلن الحصول على أب يمكنه فحوصه واختياره بأنفسهن عن الحصول على رجل مجهول يختاره طبيهن من قائمته المحتوية على أسماء واهبي الإخصاب الصناعي المجهولين.

وتشير الاحصائيات إلى أن أنواع الفتيات اللائي ينجبن أطفالا غير شرعيين

محدودة، لكنها لا تخلو من الأهمية. وبالطبع فإن الفتيات العازبات من أي خلفية اجتماعية وبأي مزاج من الممكن أن يجدن أنفسهن حاملات، لكن هناك إجماع ما بأنهن ينزغن لأن يكن منبسطات، مثلما هو متوقع. والعاملات في المستشفيات، بما فهن المرضعات المؤهلات، هي المجموعة العاملة المسؤولة عن انجاب معظم الأطفال غير الشرعيين، يتلوهم المستخدمات. وهناك صلة ما بين هذين النوعين من الأعمال، وحقيقة أنه يوجد من الكاثوليك الرومان بين النساء اللاتي يطلبن المساعدة من أجل أطفال غير شرعيين في بريطانيا أكثر مما يوجد في الأديان الأخرى مجتمعة. وهناك تدفق مطرد من النساء العاملات من إيرلندا، كثيرات منهن كن حاملات عند وصولهن.

تتباين المواقف من الولادة غير الشرعية بصورة ضخمة في كل مكان من العالم، مثلما يكتشف أي فرد يزور جزيرة مثل باربادوس للمرة الأولى. فمن الممارسات الدائمة هناك بالنسبة للرجال والنساء الزوج؛ هو العيش سويا بدون زواج وإنجاب أسر كبيرة، أو عمل ذلك دون العيش سويا، والرجل عادة ما يضطلع على الأقل بدرجة كبيرة من المسؤولية.

وفي ذلك يوجد مدى ضخيم لمعدلات الولادات غير الشرعية. وهي أكثر ارتفاعا في دول الكاريبي، تتلوها دول أميركا اللاتينية، ثم دول أميركا الشمالية والدول الأوروبية، وتأتي دول الشرق الأقصى والشرق الأوسط والوطن العربي في المؤخرة. ويبدو أن الدولة التي يوجد فيها أعلى نسبة هي جامايكا، حيث ثلاثة أرباع المجموع الكلي للمواليد، ولادات غير شرعية. وبين الدول الأوروبية يبدو أن أيسلندا هي الدولة التي بها أعلى نسبة، حوالي سبعة وعشرين في المائة، تتلوها السويد بنسبة ثلاثة عشر في المائة، على الرغم من أن أي طفل هناك لا يعتبر قانونيا غير شرعي. وفي الولايات المتحدة وإنجلترا وويلز نجد نفس النسبة تقريبا، بين سبعة وثمانية في المائة، والنسبة في إيطاليا منخفضة بصورة تثير الدهشة، أكثر من اثنين في المائة، من المحتمل لأنه يوجد هناك ميل كبير بالنسبة للفتيات اللاتي يحملن أن يتزوجن في الوقت المناسب. وعلى الرغم من عدم تيسر الحصول على الأرقام المعتمدة، فإنه من المعتقد أن النسبة مازال منخفضة في منطقتنا العربية.

١١٧ - التوهن اللاشعوري

أنا سيدة مطلقة في الثالثة والثلاثين .

ينتابني الشعور بعدم أهميتي في الحياة، وأنه غير مرغوب بي، رغم أن أحوالي المادية جيدة، وشكلي حسن، وثقافتي عالية .

فكيف تحلل حالتي؟

حنان . خ

من خلال كلماتك (القليلة) التي كتبتها يمكنني القول أنه وراء شعورك هذا توهمتا عن نفسك، ولسان حالك يقول (أنني سيدة رقيقة رشيقة جذابة، لا يمكن أن يكون هناك من يبلغ في الجمال مبلغني . فكيف يقوى أحد على المقاومة حتى لا يقع صريع الغرام بي!!) ولكن من الناس من قام بهذا العمل فعلا، فلما لم يتملكك أحد، شعرت بـ (لا أحد يجنني !) والمصابون بحساسية الذات الشديدة عندهم في العادة مثل هذا التوهم اللاشعوري .

يبدأ النمو النفسي في حياة الانيسان في الفترة الواقعة بين الثالثة والرابعة من العمر، وهي التي يظهر فيها الشعور بالذات، كما أنه ليست هناك فترة ألزم للنمو الخلفي من عهد المثالية في مرحلة البلوغ المتأخرة . ففي الأول يكون الطفل موقفه من العالم، سواء أكان موقف خوف أم تشاؤم أم شعور بأن الدنيا (ظالمة) أو (هينة) أو (تحمّل شظف العيش) . وفي الثالثة من العمر ينظر الطفل إلى نفسه أولا، وتشاء المقادير أن يبقى هذا التأثير الأول لذاته عليه مدى الحياة، ويقرر خلقه كفرد تقريبا . ثم إن هذا التصور الأول للذات، ذلك التصور الذي يغلب عليه أن يكون ذا طبيعة غامضة غير محدودة، يكبت عندئذ، ويكون عقدة نسميها توهمتا . وليس بين العقد ما هو أكثر أهمية من تلك العقد التي تتكون حول

الفكرة عن الذات، أي حول توهماتنا عن أنفسنا. وتحدث التوهمات في جميع درجات الشعور واللاشعور. وهي في أشد درجاتها الشعورية يطلق عليها الأوهام أو أحلام اليقظة، كذلك التي تكون عند رجل يتخيل نفسه، بناء على شعور بالنقص مستجن، أنه محارب متقحم يخوض الغمرات، أو أنه بطل يأتي بخوارق الأمور، أو أنه رحالة يكشف مجاهل الأرض، وما إلى ذلك من الأحلام التي يشعر بها شعورا تاما واضحا.

ويمكن القول أن الغرض اللاشعوري من استصغار الذات هو في الغالب حمل الناس على مخالفة ما نقلوه عن أنفسنا، وعندئذ تنفق أقوالهم تلك مع مانتوهم عن ذاتنا. إننا نتقمص توهماتنا تقمصا لا شعوريا ولكننا لا نتقمص المثل الأعلى، ونلزم أنفسنا في التوهم بأن نكون على مانتصور وعلى مانتخيل، فالتوهم مقبول للواقع. ونحن في التوهم أرق الناس وأكثرهم تدينا، وأبعدهم صوتا، وأكثرهم أهمية، وأتمهم قدسية وإكالا. وإنما ننهار لأن هذا التوهم يصطدم بالحقيقة ويصطرع معها.

ولا بأس من تبيان أثر التوهمات علينا فيما يلي :

- ١ — في بعض الأحيان يكون للتوهم أثر مرضي على خلقنا.
 - ٢ — يسمى البعض منا إلى أن يعيش بحسب توهمه، وبإخفاقه في ذلك يحدث له الانهيار.
 - ٣ — يبعد التوهم — في بعض الأحيان — عن الواقع درجة كبيرة حتى أننا لا نستطيع التحرك لبلوغه خوفا من إخفاق معين.
- ويرجع عدد كبير من حالات فقدان الإرادة إلى الاسراف فيما نرجوه من أنفسنا أو تمنحه من ذاتنا.
- بعد هذا التحليل أرجو العودة إلى الحياة الطبيعية وإلى التواضع العفوي وليس التوهم اللاشعوري.



١١٨ - استثمار الخجل

إني شاب في التاسعة عشرة من عمري .. خجول وخجول جداً إلى حدود تعيق انطلاقي في الحياة .

دعيت إلى خدمة العلم ، وفي صباح أحد الأيام استيقظت باكراً حتى أركض أنا ورفاقي في رياضة الصباح .

وبالطبع يقتضي ذلك (ارتداء) سروال قصير للرياضة فقط ، وهو مازاد من خجلي تجاه زملائي مما جعلني أركض بسرعة كبيرة .

وتكرر الأمر وكان من نتيجة ذلك أن أصبحت بطلاً في الركض للمسافات الطويلة . وكان السبب في هذا هو خجلي من رفاقي من أن يروني شبه عار وهو مادفعني إلى الركض بسرعة .

فكيف تحلل حالتي ؟

مزيد . ط

أخشى بعد أن أصبحت بطلاً رياضياً أن أحلل لك حالة الخجل عندك فتفقد لقبك الجديد وتعود انساناً عادياً في رياضة الركض .

ربما كانت بطولتك قد واتتك في الأيام الأولى لممارستك لرياضتك هذه ، إما أن تستمر بعد أن أدركت أن سر (سحر) ذلك يعود إلى خجلك فإن الأمر يستدعي التحفظ في هذا القول .

ولعل خدمة العلم هي التي أتاحت لك أن تمارس هذه الرياضة وكان لك الاستعداد البدني الكافي في ذلك مما أتاح ظهورك في هذا الميدان بشكل كامل وكان لك أن أصبحت بطلاً .

والخوف المقرون بالخجل هو أحد مقومات حياتنا السوية . فيفيد بيولوجيا في شحذ الانتباه لسرعة إدراك الخطر وتداركه، فيطلق الطاقة اللازمة لمجابهة الموقف والقيام بالفعل الضروري — مما يكسب الفرد شجاعة، وتصميما وبتاً، وضبط نفس . والخوف المقرون بالخجل هو الذي دفع بالأفراد منذ وجدوا إلى أن يتحدوا أو يتعاونوا في مواجهة الشدائد، وبالتالي يكوّنوا الجماعات والمجتمعات لتبادل الحماية والتخلص من الخوف وكسب الأمن .

إلا أن الخجل سلاح ذو حدين، فقد يشل بدلا من أن يدفع وينشط، ويكف عوضا عن أن يحفز، ويملأ العقل بالأوهام بدلا من الإقدام على التدبير والعمل، ويشكك في الآخرين بدلا من حسن الظن بهم والتعاون معهم . كما أن الخجل أعم أسباب الكبت، لأن خشية عواقب الفعل هي التي تحمل الطفل على كبت كرهه أو غيظه أو لذته، فالخجل والخوف والقلق بصرف النظر عن نتائجهما الدرامية قوام تكوين الفرد النفسي، ودافع سلوكه وعلاقاته الاجتماعية والطبيعة الإنسانية عموما .

إن الخجل ومأشبهه من حالات الاهتمام والتوقع والتوجس .. من أكثر الأعراض المرضية النفسية شيوعا برغم أن الاضطراب الناشئ عنها أقلها خطرا . وقد لا يخلو أحدنا منها دون أن يعتبر ذلك مرضا أو انحرافا . فنحن نقلق على كل شيء في حياتنا العملية تقريبا كبر هذا الشيء أو صغر وقد تنمي الأم خوفها على طفلها أو زوجها أن يصيبه مكروه أو يقع له حادث . وقد يتوقع الخطر أو المتاعب أو سوء الحظ على أحد أموره المستقبلية بغير مبرر معقول .

والملاحظ أن المصابون بالخجل المرضي يتشبثون بصحبة شخص معين بالذات وإن كان البعض منهم أقل تشبثا وترضيهم رفقة أي شخص يكون قادرا على تقديم (معونة مباشرة أو ناجزة) . ففي الحالة الأولى نجد الخجول يصر على صحبة أمه أو أبيه، أو يتشبث المريض الخجول الخائف من الموت بوجود الطبيب دائما إلى جواره ومعه محقنة المصل الواقي من خطر الوفاة، وهي حالات تكشف بطبيعتها عن نوعية خاصة فيمن يصلح مرافقا دون غيره بالنظر إلى نوع الخوف ذاته أو منشئه . إلا أنه في الحالات الأخرى قد لا يكون لنوع المرافق أهمية كبيرة وتكون المسألة مجرد حاجة المريض إلى تلمس العون حال الاحتياج إليه .

١١٩ — النسيان أو تعمد النسيان

في أحد الأيام كنت أتناقش مع صديق لي كان مصرا على أن هناك (قرية) في الوسط الشرقي من لبنان تحتوي على أربعة شوارع كبيرة تحمل أسماء معروفة في ميدان الأدب والسياسة ، بينما تمسكت بأنها تحتوي على ثلاثة شوارع . والواقع أن الصديق كان على حق . وكان اسم الشارع الرابع هو كمال أتاتورك ، وفي أحد بيوته أمضى أحد أقربائي خمس سنوات مقيما فيه .

فما تغليل هذا النسيان ؟

قره بيت . أ

اسم كمال أتاتورك يمثل لك رمزا سيئا ، كونك أرمني تعرض قومه للذبح والقتل في تلك الفترة التي حكم بها أول رئيس للجمهورية التركية . وربما كنت نسيت اسم الشارع ، أو تعمدت كته : لأن الاسم كان يمس قضية كبرى هي مذابح الأرمن .

أن النسيان ضرب من الفرار ووسيلة لتفادي الألم سواء أكان الألم متصلا بما ننسى أو كان نتيجة محتومة إذا نحن اعترفنا لأنفسنا بما نكره أن نعترف به . فأنت عندما تنسى ميعادا ضربته لصديق ، فذلك لأنك تكره أن تعترف لنفسك أنك راغب عنه ، ويؤلمك أن تظن إلى ذلك . وجملة القول أن النسيان ينشأ من وجود تيار من الخواطر خفي يحجر على الذاكرة ويعتقل الذكريات .

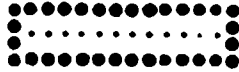
وتبدو دائرة الكترونات النسيان نشيطة على الدوام ، وهي في الوقت نفسه لا شعورية في ذاتها إذا استعملنا لفظة لا شعورية في معناها الحرفي الدقيق . ولكنها تستطيع رغم خلوها من الشعور ، وتحت الظروف المناسبة ، أن تبعث إلى الحياة من جديد ، بحيث تنشأ عمليات شعورية تستعيد الخبرة الأصلية أو مايشبهها شبا

كبيرا: وهذا هو مانطلق عليه الذاكرة. إن هذه الدائرة من الالكترونات ليست في ذاتها عملية (عقلية)، وهي لا شعورية في المفهوم الصحيح للفظه من حيث كونها عملية فيزيقية، ومن ثم لا يمكن أن تكون شعورية، ولكنها، من وجهة شهبها بالبيانولا وأسطوانة الغرامفون، تعتبر شرطا دائما وضروريا لحياء خبراتنا. إن هذه الفكرة مرضية مقنعة بدرجة تفوق بكثير فكرة خزن الأفكار، بل وفكرة المسارات المرسومة في المخ، وهي فكرة حري بها أن ترضى وتقع الفيلسوف الذي يرى أن مالمس شعوريا لا يمكن أن يكون عقليا. فالفكرة لا تجعلنا بحاجة إلى افتراض وجود عمليات عقلية غير شعورية لأن دوائر الالكترونات هذه لا شعورية في المعنى الصحيح للفظه، وليست في ذاتها عمليات عقلية وإنما هي عمليات فيزيقية. ثم إن دوائر الالكترونات تكون كذلك نشيطة على الدوام، وهو أمر يتفق مع ما قاله الاكلينيكيون من زمن طويل من أن العقد (وهي النظر النفسى المقابل للدائرة الفيزيقية) وإن كانت مكبوتة ومنسية، فهي لا تفنأ تحتفظ بنشاطها، وأنها تؤثر في حياتنا وإن لم يكن ذلك عن وعي منا، وأنها في واقع أمرها يمكن أن تتسبب في الاضطرابات العصبية، وبذلك يصبح الحفز اللاشعوري من قبل الحقائق الفيزيائية.

ويقول الفيزيائيون بأن دائرة الالكترونات هذه قد تتعرض للإعاقة بفعل عارضة من عوارض العجلة، إذا جاز أن نستعمل هذا التعبير، وعندئذ تنقشع الالكترونات وتتبدد. وهذا يتفق مع ظاهرة إكلينيكية معروفة جيدا، وهي أننا إذا بعثنا خبرة من خبراتنا القديمة، كخوف استحوذ علينا في الطفولة أو تجربة دراماتيكية وقعت لنا بعد ذلك مما يمكن أن يكون سببا في نشأة عرض عصابي (مثل الخوف من الأماكن المغلقة أو الأسف على النفس الذي يتسبب عنه الألم المستيري)، إذا فعلنا ذلك فإن العارض يختفي. وهذه الحقيقة هي التي أطلق عليها فرويد اسم (التفرغ) أي إطلاق الشحنة الانفعالية الحبيسة. فأخراج التجربة المنسية إلى حيز الشعور يساعد على إزالة آثارها. ورغم هذا فإن هذه الفكرة رغم بريقها الجذاب لا تعدو أن تكون افتراضا بحتا.

فإذا سلمنا بوجود هذه الدوائر الالكترونية، واعتبرناها الأساس الفيزيقي

للذاكرة، فإنه يجوز لنا فضلا عن ذلك أن نتصور أنه بينما يكون بعض هذه الدوائر مستمدا من خبراتنا الفردية، فإن البعض الآخر يوجد في المخ كنتيجة للخبرات السلافية، وهذه الأخيرة يمكن أن تتوارث بنفس الطريقة التي يؤدي بها القلب والرئتان أو الكبد وظائفه طبقا لتكويننا البدني. ومن هذه الطائفة ما يمكن أن نطلق عليه اسم الغرائز — وأشكال السلوك العتيقة الأخرى. ويمكن أن نتصور أنها قادرة على توليد صور عقلية — مثل الأنماط العتيقة. وعليه فمن الممكن أن يكون لهذه الدوائر الالكترونية التي لم تفرغ شحنتها أثر في حياتنا اليومية دون أن ندري ذلك من جانبنا، فهي التي تبرز على هيئة ذكريات لحادثات فردية.



١٢٠ — الفراق الأخير

قرأت هذه الحادثة في صحيفة باريسية ولكنني بقيت حائرا تجاه خاتمتها :
(حكم على شاب إفرنسي بالسجن لمدة خمسة أعوام ، ومن خلال صفحة
للتعارف تنشرها صحيفة فرنسية تصدر في باريس بعث هذا السجين واصفا حاله
طالباً الصداقة من فتاة .

وبالفعل راسلته إحدى الفتيات وأخذت تلتقيه كل أسبوع من خلال غرفة
الزوار وكان الحب والشوق بينهما في أعلى درجاته .

وحين أطلق سراحه بعد خمس سنوات استقبلته الفتاة بالأحضان وأمضيا
سهرة طالت إلى الصباح كان من نتيجتها أن تركته الفتاة بعدها وانصرفت عنه
نهائياً) .

فكيف تعلق لنا نهاية هذه القصة ؟

ياسر . أ

الشعور الذي يتكون عند الفرد في مسألة معينة هو غير الشعور الذي
يصادفنا في الأمور العادية . فأنت وأنا والرأي العام يتفاعل واحدنا بمشاعره حين
يسمع أن (فدائي) أو (عالم) وقع في الأسر ، سواء أكننا مع وجهته السياسية
أم لا وإنما تفاعلنا مع هذه القضية ناشئاً بطريقة عفوية لمنحى انساني .

وفي جانب آخر .. أنت تتضرع إلى الله في كل المهام والصعوبات التي
تواجهها ، ولكن .. لو كان الله انسانا يعيش بيننا في الصورة البشرية التي
نصادفها عند الناس لكانت نظرتنا له قد اختلفت كثيرا ولأزجحت القدسية التي
تضفي على اسمه وأعماله ومعجزاته .

ومن خلال القصة التي رويتها لنا أرى أنه نشأ هناك عشقا معيننا بين السجين والفتاة، وفي ظروف خاصة. هي ظروف الانسان المكبل حرته. وتتصاعد هذا العشق خلال سنوات اللقاء الذي كان يتم أسبوعيا وضمن أسوار السجن.

وحين أطلق سراحه استجدت أمور واقعية غير عاطفية هي مجابهة الحياة من خلال المسيرة الواقعية. وبالطبع كما يقول المثل (ذهب الخمرة وجاءت الصحوة) اكتشفت الفتاة أنها كانت تعيش حبا غير واقعي لها، لا بل هو خيالي تبدد حين صحت منه، أي حين أطلق سراح مسجونها.

ثمة تعليل آخر للموضوع.

تذكر في نهاية رسالتك أنه حين أطلق سراحه أمضى ليلته مع صديقتة العاشقة إلى الصبح ومن ثم تركته نهائيا.

لو عرف واحدنا ماذا دار في هذه السهرة إلى الصبح لتبين له الكثير من الأمور والاختلافات في الرأي أو في الطبع وهي التي ختمت هذه النهاية لهذا الحب البائس.

ولا أرى تعليلا ثالثا لما حدث سوى ماذكرته.



١٢١ - الحرية الجنسية

كثيرا ما يسمعي زميلي في الجامعة بكلمات تعني تحرر المرأة جنسيا وهو الذي يحرص على أن لا يذكر اسم أخته ذكرا على لسان زميل من زملائه .

فكيف يوفق الرجل عندنا بين مايقول به ومايسلكه؟

نهي . ع

نجد في بعض المجتمعات ، وبنوع خاص في المجتمعات الشرقية ، من يطالب للفتاة بالحرية الجنسية ، ولكن كثيرا ما يحدث أن يعرض الشاب عن الزواج من الفتاة التي تتصرف بمثل هذه الحرية ، وقد يكون هو نفسه من الداعين إلى مثل هذه الحرية . إنه يخاف الفتاة الحرة ، وإذا كان قد طالب بالحرية أولا ، فذلك لكي يحولها إلى غرض يمتلكه باسم هذه الحرية ، فإذا تم له ماأراد ، أعرض عنها ، لأنها صارت حرة تستطيع أن تقاسمه السيادة على الوجود . ولكن الرجل يبقى في سلوكه هذا محدود الفكر ، لأنه مايرح يفرض على العلاقة بين الرجل والمرأة طابع السيادة والصراع ، بينما يغرب عن باله ، أن هذه السيادة لم تعد أمرا مستساغا وسهل المنال في المجتمع المعاصر ، وأن المرأة ، إذا ماتوفر لها أن تسم علاقتها بالرجل بالطابع الصراعي ، هددت سيادته تهديدا بليغ الأثر .

وفي الواقع ، نجد أن الحضارة المعاصرة أفسحت المجال للمرأة ، لتسلك ، تجاه الرجل ، السلوك الذي كان هو يلتزمه حيالها في غارب العصور ، ولا يزال في بعض الحالات ملتزما به حتى أيامنا هذه . فهي ، قبل أن تتزوج ، لم تعد عائشة كما مضى ، تحت هاجس انتظار العريس ، لتنتقل من مرحلة الحرمان من لذة الجنس إلى مرحلة اللذة الجنسية ، ضمن الزواج والاطمئنان الاقتصادي ومن ثم الاجتماعي . لقد حصلت على الاستقلال الاقتصادي والاجتماعي ، وراحت تبحث بدورها عن

شريك تقضي معه أوقات الفراغ، وتستمتع وإياه بما ترغب فيه من متع، كما أنها تحررت من الرقيب المستمر قبل الزواج وبعده، فعدت، كالشباب، تخرج من البيت، وتذهب إلى العمل وإلى اللهو، وتقوم بالرحلات دون أي رقيب، تمارس الرقابة على ذاتها، وفقا لقناعتها، دون أن تشعر بخوف من والدها أو شقيقها — هذا مع العلم أنها مازالت، في بعض المجتمعات تعيش بشكل بدائي تحت رحمة الوالد والأخوة — وأكثر من ذلك، بعد أن نالت الفتاة الحرية قبل الزواج، وتوصلت إلى مساواة اجتماعية مع الرجل، وبعد أن اقتنعت ببعض الآراء المعاصرة في ضرورة الخبرة الجنسية قبل الزواج، كثر عدد الفتيات اللواتي تحررن من هاجس المحافظة على البكارة علامة العفة والطهر، التي كان يجد فيها الزوج دلالة حسية، على أنه أول من امتلك الفتاة جنسيا. فالزوج كان يطالب بالسيادة المطلقة على المرأة، وبنوع خاص، في المجال الجنسي. كانت سيادته تمتد إلى ما قبل الزواج، وإثباتا لهذه السيادة، كانت الفتاة تقدم بكارتها لزوجها في ليلة الزواج.

ولقد أدى اندفاع المرأة في الميدان الاقتصادي إلى المطالبة بمزيد من الحرية، كما يلاحظ أيضا، فضلا عن ذلك، أن العلم وفر لها مناخا من التفكير الشخصي المستقل.

كان من نتائج تحرر المرأة، استقلالها، نوعا ما، عن نظم جسدها. كانت قبلا تشعر بنوع من العبودية، لبعض الوظائف البيولوجية، التي تفرض عليها سلوكا محتما، ومحرمات معينة، زاد في قساوتها الموقف الاجتماعي العام من المرأة. إلا أن اكتشاف وسائل منع الحمل البيولوجية، حرر المرأة من مجاهدة الحبل. إنها تستطيع أن تعيش حياتها الجنسية، في شتى متطلباتها ورغباتها، بانسجام تام مع إراداتها، ومع إرادة زوجها، إن كانت متزوجة، دون أن ترتعب لمغبة بعض التصرفات، بنوع خاص، في مجال الحبل غير المقصود. كما لعب هذا الاكتشاف دورا هاما، في بعث علاقة جديدة بين الأهل والأولاد. فلم يعد الطفل نتيجة طبيعية متحكممة بمصائر الناس، ولا وليد صدفة مشؤومة، بل غدا، في فرديته الشخصية، موضوع إرادة محبة من قبل الوالدين كليهما. تبدلت العلاقة من بيولوجية إلى علاقة شخصية مسؤولة. فاتسمت بالوجه الانساني المتطور، وغدا

دخول الانسان إلى العالم مشروع حب .

ويحسن أن نتذكر هنا ملاحظة هافلوك أليس حيث يقول (إن الحق في المتعة لا يمكن أن يطالب به ، بالطريقة ذاتها التي يطالب بها المرء ، بالحق على وضع ورقة انتخاب في صندوق الاقتراع . إن طاقات الكائن البشري الجنسية ، يمكن أن تنمو في الجو المناسب لها فقط ، حيث موقف كل من الشخصين المعينين تجاه الآخر ، هو موقف معاناة انسجامية ، وهذا ما يوضح السبب ، الذي من أجله ، كانت حقوق المرأة الجنسية ، آخر الحقوق التي اكتسبتها) .



١٢٢ - الاكثاب الفكري

نشأت في قرية نائية من قرى العراق وكنت بطبعي فتاة مرهفة الحس، رقيقة الحاشية. ولكن والذي المستبد القاسي أشاع في نفسي احساسا عميقا بالخوف والظلم. فانطويت على ذاتي، وبدت مخلوقة متكبرة متجهمة مستوحشة. فنفر مني شباب القرية وأعرضوا عني، ولم يتقدم لخطبتي أحد.

ومرت الأيام ولم أستطع أن أغالب نزعة الانطواء والانكماش التي تمكنت مني وأن أمرح وأنطلق أسوة بالفتيات أترابي، فاشتد إعراض الشبان عني وعزت الهزيمة في صدري، فأولعت بالعزلة، وعكفت على المطالعة، وأردت أن أستعيض عن الحب بالفكر. ولكن الفكر كان أول الأمر دخيلا علي، ثقيل الوطأة على أنوثتي. وبقيت بليدة الذهن، هامة الخيال، تمر بي آراء الأدباء والمفكرين دون أن توقظ عقلي، أو تحدث في نفسي أثرا أكبر من ذلك الأثر الذي تتركه اللعب المختلفة الألوان والأشكال في نفس الطفل. فالفكر كان لعبتي بدل الرجل، والفكر كان ملاذي بدل الأمومة، والفكر كان طوق النجاة أتعلق به خشية التخبط والتشوش ومواجهة اليأس والظلام. وراق لي أن أتمرس بقرض الشعر، فنظمت شعرا غثا تافها كان يسليني. وأيقنت من ضعف مواهبي، ومن عجز مثل هذا الشعر عن لفت أنظار الناس إلي بحيث أجد في متعة التفوق والنبوغ عزاء لنفسي.. وشيئا فشيئا، جف عودي، وذبلت نضرتي، وغافلني الزمن ودفع لي في جوف السنين، وبدأ شعري بالشيب، والأيام تتراءى لي سريعة، واستولى علي اليأس، وبدأت ألعن الأيام والشهور والسنوات التي مرت علي.

إنني أعاني أشد لحظات اليأس في هذه الأيام.

أنقذني بما أنا فيه من حالة يأس واكتئاب؟

غادة . ك

أنت تمرين الآن في حالة اكتئاب، وهي من الكلمات الشائعة التي أصبحت على كل لسان، ومامن يوم يمر إلا ونصادف إنسانا يشكو لنا من اكتابه! وإذا الساع يشكو هو الآخر من الحالة نفسها! وحين تلتقي مجموعة من الأصدقاء فالحديث المشترك بينهم هو أنهم جميعا يشعرون بالاكتئاب واليأس.

أعرف فتاة مثلك مرت بها الظروف كما مرت بك، ولكنها لم تيأس حين انسحبت من وظيفتها وبدأت ترسم، وهي هواية كانت تتقنها منذ الصغر والأمر هنا يشبه وضعيتك في نظم الشعر حين كنت صغيرة — وكانت قد بلغت الثانية والخمسين من عمرها فأحست أن هذه المرحلة هي الفاصلة في حياتها. فثارت على حظها، واستنكرت من نفسها كيف أنها لم تبذل المستحيل لتصنع من نفسها زوجة أو رسامة أو أي شيء يثبت وجودها. وكان أقرب شيء لها أن تمسك بالفرشاة وتعاود محاولات الرسم، وهو ماأجادت به. وقد بهتت لجمال ما رسمت، وأحسست أنها ولدت من جديد ونالت وسعدت. وتزوجت مخلوقا أعظم من رجل، مخلوقا أثريا مجنحا، عانقته وعانقها، فاستولدها لوحاتها العظيمة.

إن الاكتئاب — كما يترأى لي — هو مايشعر به الناس عادة من حالة هبوط المعنويات والملل والضجر! وهذا شيء طبيعي بالنسبة للإنسان، فليس من المعقول أن تظل الحالة المزاجية مرتفعة وعلى مستوى ثابت بشكل مستمر، فهذا ضد قوانين الطبيعة وضد القوانين البيولوجية والنفسية التي تحكم جسم الانسان ونفسه، كما أن إحساسنا بالسعادة والابتهاج لا ينبع إلا من خلال مشاعر الأسئ والضيق التي تتناوب علينا، وهذا يتمشى مع قوانين النسبية: فاللون الأبيض نعرفه من خلال معرفتنا باللون الأسود، والسعادة هي المقابل الطبيعي للتعاسة، وهكذا دواليك.

ويرى البعض أن الحجم الزمني ودرجة هبوط المعنويات والملل والضجر قد زادت مساحتها في حياة الإنسان المعاصر الذي يواجه الكثير من الإحباطات وخيبة الأمل في عالم سيطرت عليه الأنانية والتنافس غير الشريف أحيانا والتطلعات المادية التي طغت على مشاعر الناس ودرجة تمسكهم بالقيم الروحية.

إن مرض الاكتئاب من أكثر الأمراض النفسية والعقلية انتشاراً، وذلك من واقع إحصاءات هيئة الصحة العالمية التي تقول إن نسبة الاكتئاب في العالم حوالي ٣٪، وإنه في عالمنا المعاصر مائة مليون مكتئب. ويشكل أيضاً مرضى الاكتئاب أكثر من ثلث المرضى في العيادات النفسية، ولكن ما يشعر به غالبية الناس ليس اكتئاباً مرضياً وإلا ارتفعت نسبة الاكتئاب إلى أكثر من ٥٠٪.

لقد تعددت النظريات في تفسير أسباب مرض الاكتئاب: فاحصائياً تؤكد أن للوراثة دوراً هاماً في حدوث هذا المرض الذي يصيب عادة المثقفين بنسبة أعلى، كما أن هناك نوعية معينة من الشخصيات تكون عرضة أكثر للإصابة بهذا المرض. وهذه الشخصيات تعرف باسم (الشخصيات الدورية) التي يميل صاحبها من الناحية الجسمية إلى البدانة ومن الناحية النفسية إلى الانسحاب. ويعرف بين أصدقائه بأنه (طيب) وقلبه أبيض، ولكن تنتابه فترات من هبوط المعنويات والميل إلى العزلة وفقدان الاهتمام!

على أي حال فإن اكتئابك يبقى بسيطاً نوعاً ما مع الاكتئاب المرضي، ولا بأس من إعادة ما كتبت لك عبر هذا الرد.



١٢٣ - بين الأب والأم

أنا وحيد والدي، أعاني من صراع دائم بين أبي وأمي في تربيته . فذاك يمسك بالحبل من طرفه يلوح به حتى أكون عاقلا، وتلك تمسك بالحبل حتى أكون وديعا . وبين الاثنين أرى أب يريد أن يعاملني بعقله وأم تريد أن تعطيني محبتها .

القصص هنا كثيرة ومتباينة وأصبحت أدركها حاليا بعد أن تجاوزت السابعة عشرة من عمري .

فكيف يتم انقاضي من الحالة التي أعانيها؟

بشير . ق

يوجد الانحراف الناتج عن الاسراف في المحبة والتدليل أكثر ما يوجد في بيوت الطبقة الوسطى . والمؤسف أن أفراد هذه الطبقة لا يشعرون بما يرتكبونه من فظائع في حق أبنائهم عن طريق هذا التدليل المسرف .. وعندما تتفاقم الحالة ينتهي الشاب إلى عيادات التحليل النفسي، هذا إذا وجدت في بعض الأقطار العربية .

وفي مثل وضعك سأفترض أن أمك ينجيل إليها أن زوجها منصرف عنها بقلبه إما إلى امرأة أخرى، أو إلى نساء كثيرات، أو إلى أعماله وتحسين مركزه، فلا تظفر من محبته إلا بقسط ضئيل، فتتنصرف إلى طفلها أو ولدها تغمره بطاقة حبها المعطلة، أو تريد أن تحصل منه على كمية المحبة التي أعيائها أن تحصل عليها عن طريق زوجها بصورة طبيعية! ومثل هذه الأم هي التي تربي الابن أسوأ تربية، وكل من يعرف امرأة من هذا الطراز يعرف ولا شك مبلغ تلهفها على ابنها الحبيب، واستعدادها للإقدام على أي تضحية مهما غلت في سبيل تجنبه أي نوع من الأم أو الحرمان من مسرات الحياة .

أما الطفل الذي يجد أبا رشيدا، أو معلما حازما، ويتراءى له أن لذعة العصا قد تصلح من أمره الشيء الكثير، فإن ذلك يسبب اضطراب تلك الأم ومبالغتها وتهويلها، كأن العقاب نزل بها شخصا مضروبا في عشرة أضعاف، وهذا يلجزع من جانب الأم أشد بكثير من جزع الطفل المعاقب نفسه. وكلنا ندرک أيضا أن مثل هذه الأم تبدي من التلهف على تمتع إبنها بكل أنواع اللذات العاجلة، أكثر من تلهف الابن نفسه على لذاته، فكأنه حين يستمتع ويتلذذ، يستمتع ويتلذذ لها قبل نفسه.

وفي بعض الأحيان يؤدي هذا إلى فتور همة الابن حتى عن لذاته، اعتمادا على اهتمامها بالنيابة عنه بتحقيق تلك اللذات، فكأنها قد أعفته حتى من جهد السعي إلى تحقيق لذاته، بما تكبده هي من مشقة في السعي له. وإنها لتتحمل نتائج ذلك بصبر عظيم، وهذه النتائج هي أن الطفل المدلل متى فقد همة السعي والابتكار والتفكير لتحقيق لذاته، وجد طاقة المبادأة والابتكار إلى تنغيص عيشها بتدليله فيما يتعلق بمصلحته أو لذته أو متعته.. فهي تجد لذة كبرى في تحمل تقلبات مزاجه وشيظنته، بل تصبح هذه الشيطنة والنزوات وشروذ الذهن موضوعا لعاجابها.. وترى فيه دليلا على الذكاء وأصالة الشخصية أو خفة الروح. والويل لمن سولت له نفسه توجيه أي نقد قاس إلى معبودها المدلل.. فكأنه بذلك قد وضع أساس عداوة شخصية بينها وبينه. وأما رفاقه في المباريات الرياضية فلن يكون نصيبهم منها إلا النقد المر والدعاء عليهم بقصف أعمارهم إذا قاوموه في اللعب مقاومة طبيعية، وفازوا من دونه في نهاية الأمر.

مثل هذا الطفل يكون محور حياة أمه التي تتكفل بتحريره من كل قيد وأعقائه من كل مسؤولية والتزام، وبطبيعة الحال لا وجود لديه لشيء اسمه الواقع. وذلك لسبب بسيط هو أن أمه تقف سدا منيعا بينه وبين رؤية ذلك الواقع! وإنه لطبعي جدا، وقد منع الطفل من تعديل مبدأ اللذة، أن يظل مبدأ الواقع شيئا غريبا عن إدراكه. وقد يحدث أن يمتنع مثل هذا الابن عن تنفيذ بعض رغباته، لا لسبب تربوي بل لأن أمه تحول بينه وبين أي شيء قد يكون مصدر خطر على جسمه، فهو يجب ألا يتسلق الشجرة كي لا يقع على الأرض، ويجب ألا يخرج

إلى الخلاء حتى لا يصاب ببرد... الخ.

والمؤكد ألا يفهم الطفل الحكمة من هذه القيود العجيبة التي تتمسك بها أمه ، والتي لا تتفق مع الحرية المطلقة المسموح له بها في كل شيء .. فيتمرد على تلك القيود . والغالب ألا تفهم هذه الام الموقف ، فتحاول تقديم رشايى اليه كي يتنازل عن تمرده وعصيانه .. اما في صورة نقود ، أو مزيد من التدليل والمكافأة . ولكن الطفل لا يلبث ، بعد قليل ، ان يسأم هذه المنح ويلجأ الى التمرد أو مطالبة الام بما فوق طاقتها .. فلا تستطيع تلبية طلبه . واذا بها قد عجزت عن تجنبه مواجهة الواقع في النهاية ، لأن عدم اجابة رغبته هي الواقع الذي اشفقت عليه من مواجهته في الوقت المناسب ، فاذا به بعد فوات الاوان وقد تخلف عن الاستعداد لتلك المواجهة جزاء من التدريب الصالح على التكيف .. ذلك التدريب الذي هو لباب التجربة الحكيمة . وتكون النتيجة هي الانحراف ، نتيجة الصراع غير المتكافئ مع الواقع ، واشتعال رغبات الفتى وجموحها ، والثورة على الموانع الاجتماعية .. ثورة قد تتخذ شكل الهرب او التسرد وغير ذلك .

ربما كان هذا هو الجو الذي تعيشه وبامكانك انت ان توازن الامر بين والدك ووالدتك بما ذكرته في ردي .



١٢٤ - حب قضي عليه الموت

قصتي لا تختلف عن قصص الحب الخالدة ولكن أحداثها وقعت معي وذيولها لا زالت متعلقة بي تشدني إلى الماضي الذي لا زلت جزءا منه رغم عواقبه .

والحق يقال إنني لم أستوثق من شبابي ، ولم أؤمن بعنفواني ، إلا يوم أو وقع بصري على الفتاة الساحرة الجميلة (ليلي) . لقد أحببت فيها براءتها الناضرة ومحاسنها الزاهرة ، وفتنة صوتها وعذوبة حديثها ، وروعة البؤس المنسكب عليها انسكاب الألم العميق على وجه ملاك هبط من السماء .

لم يكن هذا الحب ليأسرنى إلا لأنه أيقظ عقلي ، وألهب ذهني ، وأضرم في تلك النار الالهية التي كنت أحلم بها ، نار الحب والالهام تبعث من عيني امرأة . كنت أحبها لجمالها الباهر ، وشعلة الوجد التي كانت تستعر في صدري ؛ كلما رأيتها أو فكرت فيها .

كانت المشكلة بيني وبين محبوبتي ليلي تتمثل أنها كانت موظفة في مجمع استهلاكي ، بينما كنت سليل أسرة عريقة خرج منها وزراء وأطباء ورؤساء دوائر . على أن الحب الذي لا يعرف الجاه والمال ، ولا يقر الفقر أو الغنى ، ولا يحفل بالمجتمع والناس ، هذا الحب الطاهر القاهر البريء وجد بيني وبينها في حلم رائع ، وأمل مشوب ، ودينا من الفرح والبهجة والصفاء غير هذا الكون .

كنت وحيد والدي ، وكانت والدي تفخر بي ، وتعزى بي ، وتأنى إلا أن تزوجني بفتاة من صفوة الأسر الأرستقراطية . فلما فاتحتها في أمر حبي ، وذكرت أمامها اسم ليلي ، ثار نائرها ، وأمرتني أن أغادر مدينتي إلى عاصمة أوربية كي أتعزى هناك وأنسى ، وهو مارفضته . وانقطعت عن الإقامة في بيت أهلي ، ومارست مهنة التدريس لبعض الوقت ، وساءت أحوالي المادية ، وكنت عازما على

أن أجمع شيئا من المال للاقتران بحبيبتى ، ولكنى لم أكن قد ألفت حياة الجهاد فشاب فيّ ضرب من السوداء الحاملة سرعان ما انقلبت إلى جهامة عميقة .

حين علمت أُمى بما أصابني أسرعرت إلي واضعة كل إمكانياتها لتزوجني من الفتاة التي اختارها قلبي ، وهذا ماتم مبدئيا حيث تمت الخطبة بالفعل ، وأوشكت أن أختبل من فرط السعادة . ولكن الأقدار لم تمهل سعادتي طويلا ، فأصيبت خطيبتى بحمى خبيثة لم تملها أكثر من أسبوع وقضت عليها قبل موعد زواجنا بيومين .

كانت الصدمة قاسية علي ، فهتت بالصمت ، وكلفت بالوحدة ، وانكسرت واستوحشت وانطويت ، وهاقد مر على هذه الفاجعة الشهر وأنا شبه منهار لا أعرف كيف أتصرف ، أو كيف أخرج من محنتي ، بعد أن أصبحت أعيش بالخيال أكثر من الواقع .

جهاد . ي

قصتك تصلح لمسرحية أو تمثيلية تلفزيونية لما فيها من مواقف تذكرنا بالأفلام العربية قبل أربعة عقود من السنين . أعتقد أن الحب الذي كان رأسماله الشكل الخارجي هو حب قائم على الرمال ، وليس معنى ذلك أن لا يتم حب بهذه الطريقة أبدا ، بل أن استمراره هو النادر ، ولو أن الواقع عندنا يخالف مانقوله ، ولكنه لا يثبت مصداقية الزواج ، كما هو جار في واقعنا العربي .

إن الأساس المتين لقيام حب حقيقي طويل ، هو الذي يستند على جملة قواعد تشكل الأرضية الفكرية والاجتماعية والنفسية للشخصين ، وهذا لا يتوفر من الهيام بالنظرة الأولى كما كان الشأن معك مع بعد الفواصل الحياتية بينكما . إن ذلك هو إطفاء وهمي للحواجز والمعوقات التي تشكل جوهر حياتكما ، وهذا شيء يتبين لكما بمرور الشهور والسنوات كما يتبين مدى السراب فيه .

أنت الآن بحاجة إلى تآزر جميع وظائف قوى نفسك في إدراك الواقع كما هو في اللحظة الحاضرة . فالشخص غير المتكامل هو الذي يلهو دائما عن الواقع

ويفر منه، هو الذي يلجأ إلى (اللؤلؤة) وإلى الماضي ينطوي فيه مستسلما للتحسر على حب فات أو يلجأ إلى المستقبل الوهمي قاطعا صلته باللحظة الحاضرة والظرف الراهن. ونتيجة هذه الاتجاهات المختلفة هي دائما تفكك عرى الشخصية وتضخم بعض نواحيها وضمور النواحي الأخرى .

إن كلمات ملتون السحرية وقد لمستها عصا الخيال السحرية لخصت لنا حدود الأبدية، نجلس معه في مجالس الشياطين، ونذهب معه لتنتلح إلى العوالم من خلال حواجز الفردوس، كما أن للخيال خطره. فإنه إذا تدخل أكثر مما يجب في أحلام اليقظة، فهو يقود حتما إلى اليأس. كما أن السعادة تتوقف على كيفية استعماله .

والشخص الذي يضع الأمور في نصابها، والذي يرى أن يفعل الخير لنفسه ولغيره، هو الذي يمكنه أن يجتاز المحنة بسلام. وإنك لتذكر في نهاية رسالتك أنك أصبحت تعيش بالخيال أكثر من الواقع. وأعلم يا صديقي إن الخيال ربما يكون معرض للطموح، ذلك أنه للمجتهد النشط، وللمتيقظ الحذر، ولأولئك الذين يحرصون أبدا على جعل عظمة السمو نصب أعينهم، بمثابة الملجأ الروحي .. وإن أنت لم تستطع أن تصور لنفسك شيئا أحسن مما أنت عليه الآن، فلا بد أنك فاشل في استعمال أحد الامتيازات العظيمة للعقل البشري، وإحدى كفاياته. والحياة بالنسبة إليك، كمستتقع راكد، والمياه العذبة التي ينمو حولها شجر الصفصاف الجميل، ومئات من أزاهير الحياة الجميلة، هي من وراء منطقتك !

دعنا نتساءل مافائدة نبش الماضي ؟

إن إبراز الذكريات لا يمكن إلا أن يضر المريض .. ولكن تذهب بعض النظريات النفسية إلى أنه ثبت بالتجربة أن إبراز العقد إلى الوعي يشفي الحالة المرضية فعلا. وقال أحد المرضى إلى محلله النفساني (أنه لعجيب أن إحضار هذه الأشياء العظيمة كلها يجعل المرء يشعر بهذا الارتياح العظيم !) إذن نحن نعتمد على حقائق التجربة .

أما عن التفسير النظري لكيفية حصول الشفاء، فهناك آراء متعارضة. فمن هذه النظريات أن الانفعال المكبوت كالبخار المحبوس قد يسبب الضرر مادام مكبوتا. وعودة الانفعال إلى الشعور (تطلق البخار) فلا يكون منه ضرر. وهذه النقطة الجوهرية، وإن لم تكن النقطة الوحيدة، في نظرية (التفريغ) وقد يبدو لأي امرئ يلاحظ مريضاً يمر بعملية إبراز التجربة الوجدانية في جلاء باهر، وكأنه يهذي، ثم يفقد عَرَضه المرضي بعد ذلك.

أرجو أن تكون ظروفك الراهنة مماثلة لما ذكرته آنفاً.



١٢٥ — بين الغربة والاعتراب

بعد أن تجاوزت الخمسين ، وبسبب الظروف الاقتصادية التي تمر ببلدي ، ونتيجة لتدهور أوضاعي المعيشية قررت الهجرة إلى الولايات المتحدة .

وبالفعل سافرت إلى إحدى المدن في ولاية من الولايات الشرقية لهذه الدولة وعملت لمدة عشرين شهرا قاسيت من خلالها أشد العذابات النفسية نتيجة لعدم تمكني من (التآلف) و (الاندماج) مع المجتمع الذي رحلت إليه .

وأصبحت (نفسياتي) لا تحتمل العيش في مجتمع بعيد عن تآلفي النفسي ، وهذا ماجعلني أعود إلى بلدي وأنا نهب بين وضعي المادي التعس في بلدي وبين تحسن وضعي المادي في الغربة مع وشك الوقوع في مطبات الأمراض النفسية .

فكيف توصف حالتي ؟

تيسير . ب

يعرف بودنر ، أحد علماء النفس ، النفور من الغموض (وهو حال عدم تأقلمك في الغربة) بأنه (الميل لادراك أو تفسير المواقف الغامضة كمصادر للتهديد) ، ويحمل الغموض على أنه الميل لادراك المواقف الغامضة على أنها جذابة . ويعرف الموقف الغامض على أنه الموقف الذي (لا يستطيع الفرد أن يفصله أو يضعه في فئة بسبب عدم وجود دلالات كافية) .

ومن الممكن التعرف على ثلاثة من هذه المواقف

١ — موقف جديد تماما ليس به أية دلالات مألوفة

٢ — موقف معقد به عدد كبير من الدلالات على الشخص أن يأخذها

في اعتباره

٣ — موقف متناقض توحى العناصر المختلفة أو الدلالات المختلفة فيه
ببناءات مختلفة

وباختصار المواقف الغامضة هي المواقف التي تتميز بالجددة والتعقد وعدم
القابلية للحل .

ولكن كيف يمكننا معرفة أن الشخص لديه ميل لادراك الموقف على أنه
مصدر للتهديد؟

يقول بودنر أن استجابات الأفراد لمجتمع الاغتراب يحدث على مستويين :
فينومينولوجي وعملي . الأول في عالم الإدراكات والمشاعر الفردية، والآخر في عالم
الأشياء الطبيعية والاجتماعية . فالفرد من ناحية يدرك ويقيم ويشعر، ومن ناحية
أخرى يسلك أو يفعل فيما يتصل بالبيئة الخارجية، وبالوصول على مايشير إلى
الاستجابة على كل من المستويين يمكن تحقيق تقدير أكثر دقة لتحمل أو نفور
الفرد من الغموض أفضل مما يمكن تحقيقه بالاعتماد على المثيرات المحدودة بمستوى
واحد من الاستجابة . وبناء على ذلك، فماهي الاستجابات التي توحى بإدراك
التهديد بالنسبة لكل من المستويين؟.. يمكن أن يقسم مدى الاستجابات للتهديد
بطريقة عامة إلى قسمين : الخضوع والرفض . ويعني بودنر بالخضوع (إدراك
الموقف كحقيقة وجودية غير قابلة للتوضيح لا يستطيع الفرد أن يغيرها) ويعني
بالرفض (أداء فعل مايتغير به الواقع الموضوعي حتى في عالم الفرد الفينومينولوجي
فقط لكي تلائم رغبات المدرك) . ولهذا فإذا أظهر الفرد أي واحدة من الأنماط
التالية من الاستجابة : رفض فينومينولوجي (كبت ورفض) . أو خضوع
فينومينولوجي (قلق وعدم ارتياح) أو رفض عملي (سلوك تحطيم أو إعادة بناء)
أو خضوع عملي (سلوك هروبي) — فإنه يبدو من المقبول الاستدلال على أنه
مهدد بطريقة ما . فإذا ظهرت هذه الاستجابات ردا على مواقف تتميز بالجددة أو
التعقيدات أو عدم القابلية للحل فإنه يكون من المعقول الاستدلال بأن الشخص
ينفر من الغموض .

وعلى هذا إذا وضعنا النفور من التأقلم في مجتمع جديد في إطار أكثر
عمومية بين مفاهيم الشخصية، نرى أن ذلك سمة من سمات الشخصية؟

ذلك أنه ينظر إلى الكائنات البشرية إما تاريخيا وإما عرضيا، أي بطريقة القطاع العرضي، وعلى فرض أنهم كائنات تحاول أن تحقق التوافق مع بيئة داخلية وخارجية فما مكان النفور من التأقلم بين العناصر التي يأتي بها الفرد إلى عملية التكيف؟

إن أحد هذه العناصر الأساسية التي يأتي بها الفرد إلى عملية التكيف المدرج الهرمي لقيمه وأهدافه، والعنصر الثاني طبيعة إمكانياته ومقدراته، وثالثا تصوره للواقع ولنفسه وتقييمه لامكانياته، ورابعا طرازه الفريد في التكيف.

ويتضح أن النفور من الواقع المستجد هو جزء من التنظيم الهرمي للقيم، وأن الاغتراب هدف ينشد بعض الأفراد الوصول إليه أو تجنبه أو لا يعبأوا به. وبينما نجد أن درجة تحمل الشخص الاغتراب أو نفوره منه قد يؤثر على قدرته على التوافق فإنه ليس مساعدا مباشرا في تناول البيئة. وبالمثل فبينما تؤثر التصورات عن النفس وعن الواقع على الاستجابات للاغتراب، إلا أنه من الصعب أن يرى المرء كيف يضع هذه السمة في أي من الفئتين.

وإذا ما سلمنا بأن النفور من الاغتراب والاندماج في المجتمع الجديد طريقة للتقييم أكثر منها طريقة لتناول الواقع فإننا لا نستطيع اعتبارها ميكانيزم نصالي (أي يتعلق بنضال الشخص لتحقيق أهدافه). إن النفور يشير إلى مظهر يشيع في أنماط مختلفة من المواقف أكثر مما يشير إلى شيء محدد يسهل الإشارة إليه. وثانيا على أسس الارتباطات المعتدلة مع المتغيرات الأخرى، يمكن أن يبدو لنا أن النفور من التأقلم كحافز للسلوك يحتل مستوى منخفضا نسبيا من الأولوية. وأخيرا باصطلاحات درجة ارتباط التعبير عن حاجة الواقع الخارجي، فإن النفور من التأقلم موقتي نسبيا: فبينما نجد أن السلوك الذي يهدف لخفض الجوع يميل للتعبير عن نفسه مستقلا نسبيا عن الموقف الذي يواجهه الفرد، فإن السلوك الدال على النفور من التأقلم قد لا يظهر إلا عندما يواجه الفرد موقفا غامضا.

وعلى هذا فإن رجوعك إلى الوطن — مهما كانت النتائج الناجمة عن ذلك هو أفضل من أن هجرتك إلى بلاد الغربية نتيجة المقارنة النفسية كما فصلناها آنفا.

١٢٦ — التقمص في الشخصية

ابني في الرابعة عشرة، يمر الآن بطور جديد هو طور تقمص دور والده في مشيته وسلوكه وحركاته، يقلده بكل شيء، يحاول أن يصطنع لهجته ونبرة صوته، فهل وضع ابني طبعي أم أنه يمثل دوره (الرجولي)

وردة . ش

رغم أننا تناولنا مراحل من مشكلات قريبة لمشكلة ابنك فإننا سنتناول مشكلة ابنك من حيث تقمص الولد لشخصية الأب تقمصا يقي أثره حتى عندما تعترض المرحلة (الأوديبية) ذلك الحب، على هذا يجب أن نتأمل في الموقف (الأوديبى) ونزيده بيانا قبل أن نتناول المشكلة التي نحن بصدددها .

إن الموقف (الأوديبى) معناه تعلق الولد بأمه تعلقا يجعله يغار من أيه ويضيق به ضيقا لا شعوريا . وهكذا ترسب عن طريق تقمص شخصية الأم صفات أخرى في شخصية الطفل بعد الصفات التي ترسبت من تقمص شخصية الأب في مرحلة سابقة .

وعقدة (أوديب) تزول قبل سن البلوغ بصورة طبيعية عند الأطفال الذين ينمون نموا طبيعيا . والفترة التي قبل سن البلوغ تنتهي فيها الرغبة (الأوديبية) ولا تحل محلها رغبة أخرى متعلقة بموضوع جديد لفترة من الوقت .. فنقول عندئذ أن الرغبات في مرحلة ما قبل البلوغ في حالة (كمون) وتسمى هذه المرحلة لذلك بمرحلة (الكمون) أو فترة الكمون .

وعقب هذه الفترة مباشرة، يكون تقمص الفتى لشخصية الأب وشخصية الأم مزدوجا .. لأنه قبيل البلوغ يكون غير متميز الجنسية، لم تغلب فيه بعد الذكورة على الأنوثة تغلبا حاسما . وهكذا يجتمع للفتى في تلك الفترة القطبان

الاجبائي والسلبى .. وهما القطبان اللذان من المفروض أن يتعارضا باستمرار ويتنافرا .

من هذه النقطة يبدأ تكوين مايسميه فرويد (بالذات العليا) ولا بد لتصور الذات العليا ونشأتها، من التنبيه إلى وجود مراحل معينة متعاقبة في النمو النفسى على النحو التالي :

أمام الفتى مصدران للسلطة كلاهما محبوب .. وهما الأب والأم، وإن كان الأب يتميز بسلطة أكبر في إحساس الطفل. وهذا الشخصان المحبوبان يستخدمان سلطتهما، كل من وجهته أو متعاونين، لحمل الفتى على التخلي عن بعض رغباته الغريزية إما عن طريق الرغبة أو الرهبة.

ودور الأب في الأمر والنهي أوضح من دور الأم بالنسبة للذات الخارجية .. وهو وحده يلعب دورا لا شعوريا بالنسبة لرغبة الفتى المتجهة في لا شعوره نحو أمه، مما يضطر الفتى لتحويل تلك الرغبة إلى اتجاهات أخرى .

إن الأب في أوامره يغري ابنه كما تغريه الأم أن يفعل كذا وكيت بالطريقة الفلانية ليكون مثل أبيه . وهو في نواهيه — ونواهي أمه — يمنع الفتى عن إتيان أشياء معينة أخرى يفعلها الأب .. فكأنما يقال له لا ينبغي أن تفعل في هذه الأمور فعل أليك، لأنها من حقه وحده . ومن هذه الأشياء التي يختص بها الاب، وتحرم على الابن، الرغبة اللاشعورية في الأم .

ويمثل الأب في وجدان الفتى في هذه الفترة سلطة المجتمع من أمر ونهي، والفتى يقتدى بأبيه، ويريد أن يغدو مثله عندما يكبر كي يظفر بالاعجاب والسلطة، ولكي يسمح له بفعل ماينهى عنه مما يختص به الأب وحده . وهكذا يعود الفتى إلى تقمص شخصية الأب في سن المراهقة، ويكون هذا التقمص عونا كبيرا له على التكيف بالمجتمع والتوافق مع الواقع الاجتماعي الذي يتمثل في شخصية الأب .

وبالتدرج ترسب صفات الأب في هذه المرحلة، وتتحول أوامره ونواهيه إلى أوامر ونواه ذات طابع مطلق كأنها القانون العام، وهذه هي الصورة الأولية للذات

هذا هو وضع ابنك في الوقت الراهن .. إنه مجموعة القوانين الآمرة والممانعة التي ترسبت في نفسية الفتى من تقمص شخصية أبيه، نتيجة الرغبة والرغبة معا.

• إن الذات العليا بهذا الوضع إنما هي جانب من الذات العادية، تجعل من ابنك قاضيا وحكما ورقيبا على بقية الذات، فهي تقوم بدور الأب الملازم للفتى في داخل سريرته تراقب حركاته وسكناته، وتحكم عليها بالاستحسان أو الاستهجان وماأشبهه.



١٢٧ — بين صحة الجسم وعلة العقل

هموم الدنيا ترزح على جسمي، وأنا الذي يساورني القلق من الأمراض التي أسمع بها من هذا الصديق وذاك الذين يشكون تعدد أمراض هذا العصر .
إني أعيش وسط هموم القلق من تأمين لقمة العيش ومن الأخطار المحدقة بانساننا ومن العجز والتفاهة ولا أعرف علاج حالتي ؟

محمد . ص

هناك طائفة كبيرة من ضحايا الأعصاب ممن يعتقدون اعتقادا جازما بسلامة أعضائهم الجسمية، ويؤمنون أن مصدر تعبهم ينجم في عقولهم، وأن تعبهم هذا لا يقل خطرا بل ربما كان أصعب علاجا. أمثال هؤلاء الناس — وأنت واحدهم — تلوح عليهم علائم الصحة اللهم إلا تلك النظرة: القلقة المهمومة التي تملو وجوههم . وفوق هذا فإننا نراهم على أحسن حال عندما تعاودهم نوبات المرض، على خلاف الآخرين الذين يبدون في حالة من الضيق والقلق وإن تفاوتت درجة هذا الضيق وهذا القلق من شخص إلى شخص ومن لحظة إلى لحظة، فقد ينعمون بيوم جميل هادىء بعد فترة قاسية من الكآبة والوجوم ولكنهم سرعان ما يرتدون إلى حالتهم الأولى، يرددون سابق شكواهم .

أمثال هؤلاء الناس هم من الناحية الأخرى على خير مايرام حتى تحل بهم تلك المصيبة التي تسلبهم هناءهم وهدوءهم، ويظلون على هذه الحالة النفسية التعسة حتى تنقشع عنهم تلك الغمة فيعودون إلى سيرتهم الأولى . وهم يشبهون تلك الغمة التي تنتابهم بسحابة كثيفة تغشى حياتهم لا يستطيعون أن يتبينوا من خلالها ميمضا أو شعاعا . فقد ران اليأس والقنوط على قلوبهم حتى فقدوا كل أمل لهم في الحياة، يقطعون أيامهم التعسة وقد استولى عليهم شعور من الذعر والفشل

والتفاهة حتى اعتقدوا في قرارة نفوسهم أن أمورهم لن تستقيم أبداً وأن جميع مشروعاتهم مصيرها الفشل الذريع، وأنه مامن أحد يعنى بهم أو يقيم لهم وزناً.

مافائدة صحة الجسم وسلامته متى كان على هذه الدرجة من اليأس والقنوط؟

هذا السؤال يقودنا إلى فكرة النقص أو العجز التي تسيطر على الانسان، وهي متعددة الجوانب، غير أن جميع جوانبها وخيم العاقبة، ذلك أن هناك فكرة بسيطة مسيطرة أو ثابتة لها سلطان العادة التي تتصرف من تلقاء نفسها. ولكن المريض يعرف هذا جيداً، وهو لا يبدي اهتماماً خاصاً لسماع التفاصيل غير السارة التي يدركها في الحال، إنما يريد أن يعرف موطن الشفاء. وهذا ما يتبينه بنفسه عندما يدرك الدور الذي لعبته الذاكرة في تسجيل الأفكار التي قبلها العقل، لأن الأفكار الثابتة إن هي إلا الأثر المتجمع من التفكير المتواصل. ومن أجل تلك الأفكار التي نتقبلها يجب أن نتحمل المسؤولية مادامت الطبيعة قد وهبتنا منذ ولادتنا، القدرة على الاختيار.

وبالطبع فإن الانسان إذا ما اعتقد في هذه الأفكار، أفكار النقص والعجز والتفاهة، وقام بتحقيق نفسه بمقارنتها بغيره، فإنه لا يلبث أن يجد نفسه يعاني من عقدة النقص الضارة، ولكنه في هذه الحالة لا يلوم إلا نفسه، فهو الذي سمح بالخوف الخيالي لأن يتسلط على عقله. ومن ذا الذي يستطيع أن يغير هذه الأفكار إلا هو نفسه؟ ولماذا لا يبدأ بهذا في الحال؟

إنه إذا توقع شخصاً آخر يقوم له بهذا العمل، يكون كمن يتوقع الشبح بالنظر إلى شخص يتناول غذاءه. والنتيجة هي أنه يجب أن نتحمل متاعبنا لأن هذه المتاعب هي نتيجة أخطائنا أو نقائصنا. فإذا ما تغلبنا على هذه المتاعب فإنها سرعان ما تذبل وتلاشى بعد أن تكون قد علمتنا درساً، ولا يعود الانسان يشكو منها.

إن العقل الباطن يرسل دوافعه إلى الشعور، ولكننا يجب أن نقيم رقابة يقظة منتظمة على هذه الدوافع، فقد يحدث أحياناً أن يريد العقل الباطن اختبارنا ليرى

إلى أي مدى يستطيع أن يقودنا. فإذا ما استسلمنا له وعملنا على تقوية هذه الدوافع الداخلية فإنه — أي العقل الباطن — يقوى ويشد ويصر على الظهور، وقد يسيطر علينا في آخر الأمر عن طريق هذه الأفكار الملحة الثابتة. فقد نكون منتظرين قطارا حتى إذا ما جاء هذا القطار تسرب إلى ذهننا خاطر يقول (الأفضل ألا نساfer في هذا القطار، فقد يقع له حادث). وقد نكون جالسين إلى المائدة ويقدم لنا طبق شههي ثم يهجم علينا هذا الخاطر (إن هذا الطبق قد يسبب لنا عسر الهضم) وهكذا.

بعد هذا التحليل أرى أن تضع حدا لهذه المخاوف وأفكار الفشل والعجز والخيبة وغيرها من الأفكار السلبية وتستجد بحلول اللاشعور لتقدم لك عونا حقيقا، عونا يمهّد الطريق للسعادة، ويجعلك تشعر بوجودك، عونا يملأ نفسك أملا في المستقبل فتري الأشياء براقعة لامعة مبهجة يعلوها الصفاء.



١٢٨ - الكبت الجماعي

حين أقرأ مايجري في البلدان المتخلفة أرى أن السمة الغالبة على تفكير أبنائها الفعل المرتد، وأريد التعبير عن ذلك إنه إذا اختلف شخصان فالقتال بينهما هو الفاصل وليس تطبيق القانون. وإذا استلم السلطة السياسية قوم أوقعوا بخصوصهم السابقين أشد العقاب. وإذا اغتنى أحد الناس حاول أن يلفظ الفقير ويجرده من لقمة عيشه.

باختصار أفعالنا هي حالة اللاشعور نمارس بها قهرنا دون أن ندري؟

كيف تحلل هذه الحالة؟

أهم . ع

هذه الأفعال التي نقوم بها دون استعمال العقل الاستعمال الكامل هي إحدى المميزات الفريزية التي نخفل بها نحن شعوب البلدان المتخلفة. وكلنا نعلم إلى أي حد تؤثر الفرائز والانفعالات، بل تحدد الأخلاق، في السنوات المبكرة، أي في السنوات الخمسة الأولى، وهي أهم مرحلة من مراحل الحياة. ففيها تنطبع البيئة الأولى بعاداتها وتقاليدها في لا شعور الطفل، وترسب العقد وتكبت الانفعالات بطريقة لا شعورية، وتوضع الخطوط الأساسية التي تتكون الشخصية تبعاً لها، والتي يتشكل سلوك الفرد بمقتضاها. وفي الكثير من الحالات يرجع أصل التعب النفسي أو سبب القلق العصبي إلى مرحلة الطفولة المبكرة، إذ أن الرغبات التي يحرم منها الطفل وتكبت، قد تؤدي إلى خلق أعراض الهيستيريا في حياته المقبلة.

وقد أوضح فرويد الطريقة الميكانيكية لدفع الرغبات من الشعور إلى اللاشعور قائلاً: لنفرض أن بين المستمعين هنا في هذه القاعة شخصاً مشاغباً،

يحاول الضحك والعبث والتحدث أو النقر بالقدم، فهذا يكون سببا لتحويل انتباهي عما ألقيه عليكم، فأوضح لكم بدوري أنه لا يمكنني الاستمرار في الإلقاء بينما يسلك هذا الشخص مثل هذا السلوك، وعلى ذلك يقوم بعض الأقوياء منكم، بعد نضال قصير، بطرد هذا المهرج أو معكر صفو السلام خارج القاعة. فالآن قد كبت هذا الشخص خارجا، ويمكنني أن أستمر في محاضرتي، ولكن أمعانا في الاحتياط، ولكيلا تعاد المقاطعة مرة أخرى، إذا ما حاول هذا الشخص الدخول بالقوة إلى مكانه في القاعة، فإن الرجال الذين نفذوا اقتراحي الأول يأخذون مقاعدهم إلى الباب ويجلسون هناك بمثابة رقيباء يمنعون المهرج وينفذون الكبت. فإذا انتقلنا إلى النفس البشرية وطبقنا هذا المثل عليها، فإننا نسمي عندئذ القاعة (شعورا) والخارج (لا شعورا) وهذا مثل واضح جلي لعملية الكبت، ولكن ليس معنى هذا أن الصراع قد انتهى، إذا ما انحدرت الرغبة إلى اللاشعور، لأنه طبقا لا يوضح فرويد في المثل الذي ضربه — لم يكبت المهرج ويمنع منعا باتا. فمع أنه لم يعد إلى قاعة المحاضرات، إلا أنه قد يوقف سير المحاضرة أكثر من الأول، بقرعة على الباب بقبضة يده، أو بصراخه.

هكذا نرى أنه حين تكون الرغبات خارجا في اللاشعور فهي لا تزال موجودة، لكنها قابضة مترقبة سنوح الفرصة لتعود إلى الظهور على مسرح الشعور. ثم لا تلبث أن تؤثر القوانين الاجتماعية والتربية والمحاولة والخطأ في تكوين الشخصية، وتعديل وتعلن من الغرائز الطبيعية الموروثة مع الانفعالات. وترتبط هذه جميعا في جسم واحد مثير دافع يسمى (اللاشعور) وهو أهم نقطة عقلية.

ومن الممتع أن نعرف كيف يمكن تشبيه العقل الآدمي بغرفة ضئيلة الحجم جدا، مضاءة أحسن إضاءة يشع وجهها إلى الخارج وتتصل هذه بغرفة بالغة الاتساع، حالكة الظلام أشبه شيء بمخزن معتم كبير الحجم إلى حد بعيد، يسهر على مراقبة عدم مرور شيء أولى غريزي غير مهذب من المخزن المعتم إلى الغرفة المضئئة البؤرية. فهذه الغرفة المنيرة الظاهرة هي (الشعور). أما المخزن المظلم فهو (اللاشعور) المملوء بالغرائز الموروثة والانفعالات المكبوتة والعقد التي تؤثر في سلوكنا بطريق مقنع غير واضح، ولا نشعر به في أغلب الأحيان. ويطلق علماء

النفس على المر الضيق بين الحجرتين اسم (شبه الشعور) . أما هذا الحارس فهو (الرقيب) الذي لا يسمح لشيء بالظهور في دائرة الشعور إن لم يكن ملائماً للمجتمع أو مقنعاً في صورة ملائمة . وقد يغفل هذا الرقيب أحياناً فنظهر فلتات الكتابة أو أحلام اليقظة أو أحلام الليل ، بصورة نفهم منها طبيعة الشخص الذي نتحدث إليه أو نقرأ له أو نستمع إليه أو نعالجه .

وعلى هذا يجب أن يتأكد أن دائرة اللاشعور المظلمة هي أهم مناطق العقل ، فهي تحوي العقد التي ترسب في أيام الطفولة والغرائز جميعها . والحياة الانفعالية لا تختلف اختلافاً بينا في شعوب البلدان النامية عنها في الشعوب الأخرى . ولكن يمكن ملاحظة وتببع ومعرفة واكتشاف هذه الأمور ، ذلك أن المثيرات الأولية للشعور قوية ، بينما ردود الأفعال تبقى بدائية لم يحدث فيها إعلاء ولا تعديل ولا يتعلم المواطن العادي من هذه البلدان كيف يربط رد الفعل المنعكس للخوف والحب بالمواقف التي لا تثيرها بطبيعتها ، فروح المرح عنده فعلاً فيها قليل من المكر أو التمييز أو الدهاء .

سألني أحد الأصدقاء السؤال التالي : لو كان الفيلسوف الانكليزي الراحل برقراندرسل الذي عاش إلى مايقرب القرن من سنيه في بلاده يكتب ويعبر عن جيل المستقبل بالحرية التي كان يتناولها في وسائل تعبيره ، لو أن هذا الفيلسوف عاش بين طهرانينا ، هل تمكن من أن يعيش هذا العمر المديد دون أن يطرأ على تفكيره خلل ما .

فكان جوابي بالطبع لا .. ذلك أن المحيط الذي يغذي النبتة ، والنبتة التي لا تجد المناخ المناسب لها لا تقدر على النمو بالشكل الكامل وتعطي غلة وفيرة .

وحالنا نحن شعوب البلدان المتخلفة يشبه هذه الحادثة إلى حد ما . فالاصلاح النفسي يجب أن يبدأ منا نحن الأفراد ، لأن من الأفراد تصعد النخبة وهكذا ..



١٢٩ — بسيكولوجية مذبةة التلفزيون

تحلم الفتاة في وطننا العربي بأشياء كثيرة، وقلما يتحقق حلمها كما تريد .
وأنا لإحدى الفتيات اللواتي حلمن يوما ما أن يصبحن مذبعات في التلفزيون أو (التلفاز) وشاء القدر أن يتحقق حلمهن .
وبعد أن عملت لمدة عام في التلفزيون كمذبةة .

أحبني العشرات من الناس وكان منهم خطيبي أسامة .. شاب في منتهى الرقة والجمال والخلق، ويقدر ماقدر وضعي في البداية (كمذبةة) في التلفزيون تطل كل يوم على ملايين الناس في بيوتهم ومكاتبهم، بقدر مابدأ يغار من عملي . وبدأ يريد أن يحرمني من فني، ويحرمني من مجدي، ويحرمني من جمهوري .. ويجعل مني، أنا المذبةة الناجحة المرموقة بعين الاعجاب والحسد، امرأة تافهة، تنقطع لحيه، وتعيش له وحده، وتذبل بين جدران بيته .. ثم تموت آخر الأمر قانعة وسعيدة في هذا الجو .

هكذا كان يحلم خطيبي ولكنه حلم لا ينبعث من نفسه الطيبة، ولا من عقله النير، ولا من فكره العادل .. بل يصدر عن غريزته الجاحمة، وأنانيته الطائشة، ورغبته المستورة في أن يكون مجرما ليستطيع أن يكون سعيدا ! فقد كان شعوره على الرغم منه أنه لن يكون سعيدا إلا إذا قتلني، إذا حجب صورتي، وخنق فني، وضيع مواهبي، وانتزعني من جمهوري كما لو كان ينتزعني من بين أحضان عشيق غافله فجأة وسرقتي . والعجب أنه أصبح يقول ويؤكد أنني أخونه لأنني أذهب إلى مبنى التلفزيون، وأني أخدعه لأنني أظهر على الشاشة التلفزيونية، وأني أغرر به لأنني أتلقى تحية المشاهدين، فكيف يمكن والحالة هذه أن نتفاهم، وكيف يمكن أن ينمو حبنا ويعيش ويكبر ؟

دعني أقول لك أن خياله المريض يوسوس له أنه من المستحيل أن تكون حبيبته في حياتها الخاصة ملكا له، مادامت في حياتها العامة ملكا للجميع . ولكن هذه الفكرة خطأ مروع كثيرا ما أشقى الرجال . إذ الحياة العامة شيء والحياة الخاصة شيء آخر . ونحن النساء نستطيع في حياتنا العامة أن نظهر بشخصية غير شخصيتنا، وفكر غير فكرنا، وعواطف غير عواطفنا، كي نتمكن في الواقع من إخفاء حقيقة ميولنا ورغباتنا . وليس معنى ذلك أننا منافقات مخاتلات، بل معناه أن المرأة انسان عملي وذكي يعرف كيف يفصل بين عالم المجتمع وعالم القلب، وبين واجب المجتمع وواجب القلب . وأنا بحكم مهنتي مضطرة إلى مصانعة المجتمع، كما أني بحكم غرامي وحببي مضطرة إلى الاخلاص له .

بربك كيف يتفهم خطيبي وضعي هذا وماهو تحليك في ذلك ؟

أمية . ص

العمل الفني، إن كان في الاذاعة أوالتلفزيون أو الغناء أو التمثيل وغير ذلك، هو نقلة نوعية بالنسبة للمرأة ليس يسيرا، وإن كان يبدو للعيان — ولطالبة الشأن — مجرد شكل أو شهادة أو وساطة لدخول هذه الأماكن . وقد قيل أن المرأة المتهنة للفن تكون قد قطعت شوطا كبيرا في تحررها وانعتاقها من الرجل . إذ الأمر ليس متعلقا بتقنية العمل أكثر مما هو متعلق بأبعاده .

وخطيبك عرفك من خلال (تقنية) عملك، أو أنه تصور الأمر في أن عمل المذيعة هو (تقني) فقط كالمهندسة والمعلمة، وهذه نقطة مهمة، هي التي يتركز عليها مستقبلكما . وحتى الممثل يفصل هذا الأمر ويحاول أن يتزوج من فتاة ليس لها دخل في الوسط الفني كأنه يباعد بين (تقنية) عمله وابعاده .

هذا الايضاح لا بد من ذكره حتى نتناول مشكلتك ؟

برأيي لو أنكما تزوجتما وانقطعت أنت عن شاشة التلفزيون، وعشت في غضون ذلك قاعة بحبك، راضية بحظك، سعيدة كل السعادة بانعقاد سحب

الظلمة والنسيان حول شهرتك ومجدك . ألا ترين أن هذه الظلمة نفسها هي التي ستغدر بك ، وهي التي ستبدلك على مر الزمن من أخلاق وعواطف زوجك أسامة .

ذلك أنني أتصوره حين كان يعبدك وأنت ملكة ، ويقدمك وأنت نصف الهة . فلما أصبحت في بيته امرأة كبقية النساء ، مجردة من فتنة المجد ، عارية من طلاء الشهرة ، سيتنكر لك ويتبرم بك .. ومحس أنك غير تلك المخلوقة العظيمة المجيدة التي ألهبت خياله ، وأضرمت حبه ، وأشعلت كبرياءه فيما مضى .

إذا أنت بحاجة إلى رجل تستطيعين أن تجربيه طويلا ، وتمتحنه كثيرا ، وأن يتولد لديك الثقة آخر الأمر بأنه يجب فنك المعنوي أضعاف ما يجب شخصيتك المادية الفانية .

هكذا الأمر إذا كنت تحبين فنك أكثر مما تحبين شخص معين .

مع الملاحظة .. أن الكثيرات اللواتي عملن في مثل مهنتك كانت المهنة بالنسبة إليهم (واسطة) إلى المآذون .



١٣٠ — الأنا الناقد

أنا أتعذب من خلال ضميري الذي يؤنبني على العمل الذي قمت به قبل فترة قصيرة، حينما وجدت محفظة بجائبي في باص الركاب ولم أنبه صاحبها ليأخذها، فأخذتها وكان بها مبلغا كبيرا من المال صرفته في تجهيز بيتي استعدادا للزواج.

والآن وبعد أن استهلكت هذه (اللقمة) بدأت أشعر بعذاب الضمير، ولم أعد واثقا بأي طريقة من الطرق سيعود المال لصاحبه (إن وجد) أو أنني سأتمكن من إدخاره لاعادته ثانية.

صلاح الدين و

إذا تمكنت من (إيجاد) المال فهناك عدة محاولات لاعادته لصاحبه إن كان عن طريق الشرطة أو الاعلان في الصحف أو التبرع به للجمعيات الخيرية.. هذا فيما يخص الجانب الاجتماعي.

أما الجانب النفسي لموضوعك فيتجلى بالتجربة التي تبدو لنا وهي أن في سريرة كل إنسان منا صوتا داخليا يمنعه من الاقدام على أي عمل يأباه المجتمع، وهذا الصوت الداخلي هو المسمى بالقانون الأخلاقي، أو الحاسة الخلقية، وهي التي تنهانا عن مخالفة المجتمع والخروج عليه، كذلك تأمرنا بعمل أشياء معينة. وحالة النهي تؤدي إلى الكف أو الكبت، وحالة الأمر تؤدي على العكس إلى الإيجابية.

وتعتبر الحاسة الخلقية جزء من (جهاز نفسي) يقوم بعمل الرقيب على أفعالنا ونشاطنا العقلي والنفسي، وهذا الرقيب هو الضمير، وهو الذي يسر للعمل الطيب ويستاء من العمل السيء.

ويطلق علماء النفس على الرقيب أو الضمير (الأنا الناقد) ويسمون الجانب الناشط من العقل (الأنا الفعال) . والذات الفاعلة تفقد كل قدرة على التوجيه، إذا كانت الذات الناقدة غير مرتبطة تمام الارتباط بما للمجتمع من مطالب ومقتضيات . ولا بد للإنسان كي يعيش في توافق مع المجتمع، أن تكون له ذات متوازنة مستعدة لمسايرة السلطة الاجتماعية من غير تمرد أو صراع . والحقيقة أنه مهما أكتثرت المآثر التي يتكون منها بنياننا النفسي والعقلي، إلا أن المفروض فينا أن نحس بأننا لسنا مجرد كائنات من جنس معين . وهذا الشعور بالانتماء إلى نوع بشري وإلى أمة معينة عميق فينا .

إن ذات كل منا تنمو على مراحل طويلة من البحث عن اللذة المباشرة، إلى التوافق بين اللذة والواقع الخارجي . ويحدد هذا النمو جملة عوامل، بعضها داخل الإنسان، وبعضها في البيئة الخارجية . وهذه العوامل الداخلية والخارجية تترك آثارها في الشخص، ومن احتكاكه بها، واستجابته لها، وتفاعله معها، يتم التعلم والنضج والتقدم .

والحياة الوجدانية عند الطفل الصغير، وما تحفل به من تجارب وخبرات، هي التي تحدد فيما بعد الحياة الوجدانية للشخص البالغ الذي سيصير إليه ذلك الطفل . وفي جميع المراحل، تظل موضوعات اهتمام الطفل وحببه ولذته تتغير وتبدل، ولكن تغير اهتمام الطفل من موضوع إلى موضوع، ليس معناه أنه نسي الموضوع الأول حين تركه إلى موضوع ثانٍ .. بل يترك هذا الاهتمام بالموضوع الأول أثره الباقي في نفس الطفل .

وليس من العسير أن نفهم بعد ذلك أن الذات العليا هي أساس مانسميه بالضمير، وسلطة الضمير على الشخص في جميع مراحل العمر، لا يمكن أن تقارن بها أي سلطة أخرى، وأن صورة الواجبات الاجتماعية التي يتلقاها الطفل عن أبيه هي أول صورة للواقع الاجتماعي يواجهها ويكيف نفسه بها، وإن كانت القراءة والمذاهب السياسية والاجتماعية قد تدخل تعديلات كثيرة على هذا المفهوم الاجتماعي، إلا أن الشعور بالمسؤولية ومحاسبة النفس ومراقبتها تظل لباب هذه

السلطة المستمدة قبل كل شيء من شخصية الأب وسلطته . ويتلو الأب في الأهمية المدرس ، فالمدرس المحبوب الشخصية قد يستطيع — ولا سيما في المرحلة الأولى — بأن يطبع نوعا جديدا من التقمص ، قد يدخل تعديلات لا يستهان بها على رواسب شخصية الأب .

إن الجو العام الذي يعيش فيه الطفل في سنواته الأولى ، وما يشيع فيه من الحوادث الكثيرة التافهة ، أهم بكثير من حادث واحد معين ، فقد يؤدي إلى أن يتكون لدى الطفل اتجاه خاطيء نحو الحياة أو نحو نفسه . ومعنى هذا أن حالة (اللاضمير) يسببها الجو العام للطفولة أكثر مما تسببها أية صدمة واحدة معينة . وتباشر هذه المؤثرات عملها في العادة عن طريق الأيحاء .



١٣١ - الاضطهاد في الشيزوفرينا

أخي شاب في الرابعة والعشرين من عمره كان نابغا في دراسته . أصيب منذ فترة بأعراض نفسية لم يتبينها الطبيب النفساني تمام التبين حتى نعرف مرضه . شعرنا بانخرافه النفسي حين بدأ يستغيث بمن حوله حين تتكلم مذيعة أو مذيع التلفزيون وكأن كلام واحدما موجه له ويخصه ذاتيا أو أنهم من الأعداء الأشداء، وهنا يضطرب ويزيد ويصرخ طالبا المساعدة والنجدة لأن الأعداء يكمنون له في جهاز التلفاز .

هذه البداية كنا نحسبها هذرا ولعبا، ولم تكن نوليها اهتمامنا في البدء، ولكن مع التكرار وبمرور الأيام أصبحنا على يقين من أن له حالة نفسية معينة يشعر بها أنه مضطهد من الآخرين .

سؤالي كيف تحلل هذه الحالة؟

هدى . ر

لا أعتقد أن أخاك تحدث له هذه الحالة حين يشاهد التلفزيون فقط، فهناك أشياء أخرى تحدث له دون أن تلاحظها تدرج تحت شعار خوفه من اضطهاد الناس له .

وهذه الحالة مع عشرات من حالات أخرى تختلف في تفاصيلها وأبعادها تدرج في مرض الفصام الشخصي أي الشيزوفرينا الذي تعددت النظريات لتفسير حدوثه، وهو الذي كان يعتبر إلى وقت قريب من الأمراض المستعصية غير القابلة للشفاء والتي مآلها التدهور التام، إلا أن اسهامات البحوث الكيماوية استطاعت أن تلقي الضوء على احتمالات لاضطرابات كيماوية في المخ في أثناء تكوين بعض الهرمونات العصبية مثل الأدرينالين والنورأدرينالين حيث تتكون بدلا منها مواد

أخرى هي المسؤولة عن هذه الاضطرابات . وهذه المواد غير الطبيعية تشبه في تركيبها بعض المواد الأخرى التي تعرف بعقاقير الهلوسة ، مثل عقار ل . س . د الذي يحدث أعراضا تشبه تماما أعراض الشيزوفرينا ، بل يؤدي إلى ظهور هذا المرض في بعض الحالات والعقاقير التي تستعمل الآن في علاج هذا المرض توقف هذا الاضطراب الكيماوي ، وبهذا فقد تغيرت صورة المرض النفسي والعقلي إلى ما هو أحسن ، وأصبح من الممكن علاج كثير من حالاته بفضل اكتشاف أسبابها الكيماوية وتوفير العقاقير اللازمة لعلاجها .

إن الفصامي يحيا في عالم خيالي وهمي ، محاولا قطع جميع صلته بالعالم الخارجي الواقعي ، وذلك تخلصا من المشاكل المعضلة التي تعترضه وفرارا من التبعة . وقد يتطور المرض ويتضاعف فيصاب المريض في قوة تمييزه وصدق إدراكاته فيستسلم للتأويلات الفاسدة وللهداء الصامت الاجتراري . وفي هذه الحالة قد ينتقل المريض من حالة النكوص إلى اصطناع أساليب الاعتداء والهجوم واتهام الغير فيصبح الفصام شبيها بالجنون الهذائي التأويلي المعروف بالبرانويا .

تلعب البيئة دورا قويا في توجيه الشخصية ، فقد تؤدي البيئة إما إلى تقوية العوامل الاستعدادية للفصام أو إلى مقاومتها وإضعافها . فالمشكلة هنا هي كشف تبشير الأعراض الفصامية قبل استفحالها وحث الطفل أو المراهق على توجيه اهتمامه نحو العالم الخارجي ومساعدته على مواجهة المشاكل بعزم وروية والتغلب عليها . ومن تبشير الأعراض الفصامية الانطواء على النفس واللجوء إلى العزلة والانفراد والاستسلام لأحلام اليقظة . ولا شك أن في مقدرة المرابي إذا أعد لوظيفته الإعداد الصالح أن يفتن إلى الاتجاهات الشاذة التي ينتمى إليها الطفل والمراهق وأن يستأصل بذورها إذا أمكن ، أو على الأقل أن يضعف من شدتها وأن يقاوم آثارها بطرق مباشرة أو غير مباشرة . والطرق غير المباشرة أنجع في هذه الحالات من غيرها .

وتؤدي الوراثة دور غير قليل في مرض الفصام ، فبرغم تعارض كثير من الأبحاث في هذا الشأن فإنه في معظم حالات الفصام نجد أحد أفراد الأسرة مصابا بهذا المرض .

هناك نظرية لعالم النفس باتسون تؤكد أن الطفل يصاب بالحيرة والقلق نتيجة لتعرضه للسلوك المتناقض من والديه: فعالم الوالدين كليهما مضطرب مشوش متناقض، وينقلان هذا الاضطراب إلى طفلهما، فأحدهما قد يصدر أمرا للطفل بأن يفعل شيئا ما، وفي الوقت نفسه يصدر له أمر عكسي بألا يفعل هذا الشيء نفسه، ولهذا يقع الطفل في الحيرة، ولا يدري ماذا يفعل؟ لأنه لو نفذ أيا من الأمرين فإنه سيعاقب؟ لهذا فهو لا يفعل شيئا أي يسلك سلوكا سلبيا.

ويمكننا تلخيص أسباب المرض بعد أن وصفنا العلاج أن العوامل الوراثية ليست هي المحددة والقاطعة في ظهور مرض الفصام، بل إن البيت يؤدي دورا له أهميته، ويمكن القول بأن كلا العاملين يؤثران: فالمريض يرث الاستعداد للمرض، ثم تأتي البيئة بضغطها، فتساعد على تفجير المرض وظهور الأعراض.



١٣٢ – الصداع النصفي

أقدس عملي وأتقاني فيه ، فأنا أعمل عامل نسيج ، ولشد ما يصيبني القلق والصداع حين (أحمَن) أنني نسيت أن أضع الخيط بشكل روتيني في (مشط) آلة النسيج ، فأعود العملية من جديد .

إنني لا أستطيع الجزم ببعض أمور مهنتي – مع معرفتي التامة بتفاصيلها – وهذا ما يقلقني ويجعلني (أتوسوس) من أن لا أكون قد قمت بها على خير مايرام . وبشهادة رؤسائي فأني من أنشط العمال وأكثرهم دقة ، ولكن ذلك على حساب أعصابي ، حتى أنني بدأت أشكو من الصداع المزمن .

محمد . و

مرضك شائع كثيرا في مجتمعاتنا ، ويصيب هذا النوع من الصداع نوعية معينة من الناس الذين يتسمون بالقلق والتوتر والاجتهاد والوسوسة والضمير المتيقظ والطموح والفناء في العمل ، ولهذا فهم معرضون أكثر من غيرهم للتوتر والقلق والانفعال . وهذا يؤدي إلى اضطراب في تمدد الشرايين الذي هو السبب المباشر للصداع النصفي . ويلاحظ هؤلاء الناس أنهم يتعرضون لنوبات الصداع حينما يتعرضون لأزمات نفسية أو مواقف تستدعي التحفز والقلق .

وفي الوقت الراهن قدم العلم الحديث الإجابة على الكثير من هذه التساؤلات . فكما هو معروف أن الانسان حينما يتعرض للقلق النفسي ، فإن الغدة فوق الكلوية تنشط ويزداد إفراز الأدرينالين والنورأدرينالين . ولقد وجد أن هذه المواد تزيد من سرعة تجلط الدم نتيجة للتأثير المباشر على الصفائح الدموية . وكما هو معروف فإن الانفصال مركزه الهيوتلاموس . والهيوتلاموس هو أيضا المركز الرئيسي للتحكم في الجهاز العصبي اللا إرادي والمسؤول عن حركة كثير من الغدد

وشاؤها، وكثير من الأحشاء الداخلية كالمعدة والأمعاء والقلب والأوعية الدموية. والإنسان في مواقف الانفعال والغضب يرتفع لديه ضغط الدم. ويرتفع معدل النبض ويعود إلى حالته الطبيعية إذا ماهدأ انفعاله، ولكن مع استمرار الانفعال ومع استمرار القلق فإن تغيرا يحدث في الأوعية الدموية، مما يؤدي إلى إرتفاع دائم في ضغط الدم، هذا من الناحية الطبية.

وفي مثل حالتك يحتاج الأمر إلى رعاية مشتركة من الطب الباطني والطب النفسي، وأصبحت بعض هذه الأمراض لا تعالج إلا بمضادات القلق ومضادات الاكتئاب والعلاج النفسي. ذلك إن التجارب الشاذة في عهد الطفولة، مهما يكن سببها حادثة واحدة معينة أو جوا غير طبيعي، قد لا يكون لها تأثير سيء مباشر، ولكنها تترك أثراً على أي حال، وتحدث عقدة تستقر كآمنة إلى مستقبل الحياة، عند ذلك يكون لما يجد من الصدمات أو العقبات التي لا تكفي في حد ذاتها لإحداث عصاب نفسي، أثر فعال في بعث العقدة في صورة مرض خلقي أو مرض عصبي. هذا الرأي يتفق تماما مع مايراه المشتغلون بالطب النفسي من أن جميع الاختلالات العصبية الوظيفية — كآنة متى كانت كالمشغل بمهنة ما في سن متأخرة — إنما تفرس بذورها في عهد الطفولة. فتجارب عهد الطفولة هي التي تمهدنا لانهار الأعصاب والخلق في أدوار الحياة اللاحقة.

إن أهمية السنوات الأولى من الحياة ترجع إلى ما يكون للعقل والمخ في عهد الطفولة من شدة قابلية للتأثر. وأعمق الآثار وأبعدها أرسخها جذورا وأشقها ابتلاعا. فالطفل يتقبل الأفكار، عن طريق الإيحاء، بلا مناقشة أو نقد. وهو يتأثر بصفة خاصة بما يوحى إليه أبواه به، فيسلك سبلهما في الأقوال والأفعال، وينفعل بنفس انفعالاتهما مستجيبا لنفس المؤثرات التي تثير فيهما الانفعالات. فإذا كان الطفل ووالده في حضرة مريض، فإن الطفل يراقب أباه، ويقف موقف الأب من المريض سواء أكان موقف عطف أم موقف تفزز. ويسلك فيما بعد على حسب الموقف الانفعالي الذي سلكه أبوه من قبل. ومع هذا فقد يكون للإيحاء تأثير ايجابي أو تأثير سلبي. فالإيحاء بنار الجحيم لاشباع الطفل بالرهبة الدينية ربما ينتهي بالطفل إلى تحدي الدين، أو ربما يبعث في نفسه التحرج الديني الذي يظن

فيما بعد أنه تدين في حين أنه يكون ورعا كاذبا .

كما أن العراك بين (الذات) والعقدة يكون في (حيز ضيق) ، فتكون الذات في خطر محددة، بها، وتصبح في قلق . وإذا التقت قوتان متضادتان للقتال في حيز ضيق نتج عن ذلك حالة رعدة وإعياء . ومن الأمثلة الفيزيولوجية لهذا أنني إذا شددت عضلات الثدي في ذراعي وشددت في الوقت نفسه عضلات المد فيه، لأصل إلى شد ساعدي واستوائه، فإن الذراع كلها تعروها حالة رعدة . كذلك الحال عندما تقتتل قوتان انفعاليتان في حيز ضيق من نفسي : لا بد من أن تنتج حالة من الرعدة العقلية أو القلق أو الصداع . فإذا كان طموحي عارما، وكان الخوف من الإخفاق في الوقت نفسه يتملكني وبأخذني من كل جانب، كانت نتيجة ذلك رعدة عقلية . وإذا ثارت الرغبات الجنسية في نفسي، وحاولت في الوقت نفسه أن أحتفظ بخلق السوي فلا بد من أن يحدث صراع مباشر ينتج عنه الصداع النصفي كما تنتج الرعدة الجسمية : وكثيرا ما يكون الصداع النصفي مصحوبا بأعراض جسمية للقلق، كالعرق والحساسية والتحفز وغير ذلك .

في ضوء ماذكرته يقتضي الحال منك مراجعة محلل نفسي أو طبيب نفسي، ذلك أنك لم تذكر شيئا عن طفولتك وعن المرحلة السابقة لوضعك الراهن . وماذكرته هو تحليل عام لأمثال حالتك .



١٣٣ — الحزن الهيستيري

توفيت جارتنا البالغة من العمر الخامسة والسبعين، وذهبت للتعزية ففوجئت ببناتها الأربع وهم في نوبة هستيرية من البكاء والغناء والتلويح بالأيدي بين هستيريا الحزن والفرح. وعلمت أن هذا الوضع بدأ منذ أن ماتت المرأة في منتصف الليل، أي أنه قد مر أكثر من عشر ساعات على هذا الحزن الهستيري. ورغم كل نصائح الناس استمروا في أحزانهم حتى بعد أن دفنت المرأة.

فكيف تحلل هذا الحزن الهستيري؟

ب. خ

هذا المشهد يغيب عنا تقريبا إذا ما كنا نعيش في الغرب. فالصمت هو خير معبر عن الحزن، وأما النواح الهستيري فهو دليل على نوعية الناس الذين لا يستطيعون التعبير سواء حزنا أو فرحا إلا بالأصوات العالية، ولسان حالهم يقول: كلما زدنا في البكاء كلما أشعرنا الناس بجزنا.

إن شخصية الفرد منا هي مجموعة الصفات النفسية الموروثة والمكتسبة التي تجعل منه شخصا فريدا لا نظير له، وأن الفرق بين الصفات النفسية الموروثة والمكتسبة يعادل في الغالب الفرق بين المزاج والمواهب والخلق، وجميع الصفات النفسية التي يتרכب الانسان منها. وتشير فكرة المزاج إلى نمط رد الفعل حيال التجربة. ويجذوا أريك فروم حذو أبقراط من ناحية تصنيف الأمزجة إلى الأنواع التالية: المزاج الصفراوي، والمزاج الدموي، والمزاج اللمفاوي، والمزاج السوداوي. وهذا يعني أن رد الفعل الذي يصدر عن الشخص الصفراوي المزاج يكون سريعا وشديدا مصحوبا بشعور سريع عنيف منته عادة بعمل قوي سريع.

ويتمركز اساس الخلق في نوع علاقة المرء الخاصة بالعالم. ويمكن تعريف الخلق بأنه ذلك الشكل الدائم نسبيا الذي يتوجه فيه النشاط البشري في عملية التمثل والمشاركة الاجتماعية. وأن نظام الخلق هو البديل البشري للجهاز الغريزي الحيواني. وعندما ينتظم النشاط البشري في أسلوب خلقي، يكون اتجاه الشخص نحو الحياة — ذلك الاتجاه الذي من شأنه تكوين خلقه — صعب التغيير، ويحدد خلقه نوعية اختبار وسلوكه.

إن العائلة تشكل خلق الانسان، والعائلة هي (الوكالة النفسية) للمجتمع. وتكيف ذاته حسب ظروف العائلة يكتسب الفرد النوع من الخلق الذي يثير فيه الرغبة للقيام بما يجب عليه عمله كيما يعمل بشيء من النجاح والفاعلية الاجتماعية. وبهذا التكيف الذي يقوم به يكتسب خلقا يشبه في جوهره خلق أكثر من ينتمون إلى طبقتة الاجتماعية وثقافته. ويسمى بهذا الجوهر العام (الخلق الاجتماعي) وهو يتكون أو ينشأ عن النماذج الثقافية والاجتماعية السائدة في عالم المرء.

وقد جابه الانسان منذ بدء وجوده الخيار بين سبل عمل مختلفة. ففي الحيوان سلسلة متصلة من ردود الفعل تبدأ بمنبه منشط، كالجوع مثلا، تنتهي بعمل خاص مقرر بدقة تقريبا من شأنه إزالة التوتر الناشئ عن المنبه. أما في الانسان فإن سلسلة ردود الفعل متقطعة. فالمنبه موجود، إلا أن نوع الارضاء متشعب، أي أن على الانسان أن يختار بين مسالك عمل مختلفة، وبدلا من العمل الغريزي المقرر سابقا، على الانسان أن يخزن مسالك العمل الممكنة في عقله، وهكذا يبدأ في التفكير. إلا أن هناك صورة أخرى لهذا الموضوع، وهي أن هذه الروابط الأصلية تقف حائلا في سبيل تنمية ذهنية الانسان وقدرته على النقد والتحميص، الانفعال وردة الانفعال، وذلك لعدم وجود سبب يدفعه لاستعمالها. فهي تجعله يتعرف على نفسه وعلى الآخرين عن طريق اسهامه أو اسهامهم فقط مع العائلة أو المجتمع الديني الذي ينتمون إليه، دون اعتبار أنفسهم مخلوقات بشرية مستقلة. وبعبارة أخرى، إن هذه الروابط تمنع الانسان له حريته وله حقه في التعبير عن حزنه بالشكل العقلاني.

ونرى في الحالة التي نحن بصددھا أن الروابط الأولى، أي الشعور بالوحدة مع الوالدين والاعتماد عليهم وعلى الآخرين، تمنح الأولاد شعورا بالأمن والانتماء للآخرين. وإن عملية النمو وعملية أفراد الذات تهدم هذا النوع من الشعور بالأمن والانتماء. وعندما يبرز الأولاد من حالة الوحدة غير الواعية بالذات مع المحيط، يصبحون شاعرين بأنهم وحيدون وأنهم ذات منفصلة عن الآخرين. وهذا الانفصال عن العالم الذي هو بالنسبة لوجود الفرد شديد القوة والعنف ومهدد بالخطر في أغلب الأحيان، يخلق شعورا بالعجز وشعورا بالحزن الهستيري.

إن الحل المناسب الوحيد في هذه الحالة هو إيجاد علاقة مع الإنسان والطبيعة، ويكون ذلك في الأكثر عن طريق الحب والعمل المنتج الذي من شأنه تقوية الشخصية بمجموعها، ومساندة الفرد بشعوره بفرديته، وفي نفس الوقت مده بالشعور بالانتماء والاحساس بالوحدة والمصير المشترك مع الجنس البشري.



١٣٤ — إيثار الأقارب

لي أخ يؤثر مصلحته فوق مصلحة الجميع ، يطمح بالعلالي ، يريد أن يصل إلى هدفه بأي وسيلة .

عمل المستحيل للتقرب من عائلة معظم أفرادها من أصحاب النفوذ والسلطة وطلب يد ابنتهم وهو شبه عالم بوضعها النفسي غير المتوازن حتى يحصل على الجاه والنفوذ ويصير من أصحاب الشأن .

نصحته كثيرا فكان رده علي قاسيا وأنه يعرف مصلحته!

هذا جئت إليكم طالبا تحليل حالة أخي النفسية؟

جورج . ب

في حال عدم المعرفة المباشرة للفتاة من قبل الشاب يتم الزواج عندنا لعدة غايات منها للجمال أو للمال إذا كان أهلها أغنياء أو أن تكون عائلتها من أصحاب النفوذ أو ذات شأن حتى يأخذ طالب القرب الحماية والجاه من أهل عروسته . وهذه الأحوال نراها كثيرا في مجتمعاتنا الشرقية ، فهي وليدة المرحلة القبلية التي لا زالت آثارها تنسحب على معظم الأسر العربية .

وعلينا أن ننظر إلى سلوك كهذا على ضوء المواقف الخارجية التي تكون دائما خاضعة للنظم الاجتماعية . فمعظم المشاكل السلوكية يمكن إرجاعها إلى نزاع يفوم بين الحقوق والواجبات ، أو بين الحوافز الفردية والبواعث الاجتماعية الخلقية . وما هو جدير بالذكر ، بصدد هذه الناحية الخلقية التي تلازم جميع المشاكل السلوكية ، أن الفلاسفة والأطباء الذين عنوا بإصلاح السلوك وتقويم الأخلاق ، حتى أواخر القرن الماضي ، لم يفصلوا بين الصحة العقلية والصحة الخلقية .

وحسبنا أن نذكر بهذا الصدد كتاب الطب الروحاني للطبيب الفيلسوف أبي بكر محمد بن زكريا الرازي .

إن للسلوك عوامل عدة بعضها مباشر ظاهر وبعضها الآخر غير مباشر خفي . والعامل المباشر هو في العادة المنبه الخارجي أو الموقف الخارجي الذي كثيرا ما يكون طارئا اتفاقيا . وإذا اكتفينا بتعليل السلوك بالاعتماد فقط على طبيعة المنبه الخارجي تعذر علينا الوصول إلى التعليل الحقيقي ، لأن المنبه الخارجي إذا تكرر عدة مرات في نفس الصورة لا يؤدي إلى نفس الاستجابة ، كما أننا نشاهد أحيانا تكرار نفس الاستجابة على الرغم من اختلاف المنبه الخارجي وتنوع المواقف المثيرة للسلوك . فلا بد إذن من البحث عن العامل الخفي أو عن الدافع الحقيقي الذي يوجه الاستجابة ويعطيها شكلا معينا . والواقع أن دلالة الموقف الخارجي تتوقف إلى حد كبير على الحالة الذاتية الراهنة وعلى الاتجاه الوجداني والعقلي الذي يكون متسلطا على العواطف والتفكير .

والشخص الذي يشعر بقصوره عن حل مشاكله الخلقية والاجتماعية بطريقة سوية ناجحة ، والذي يعتقد أو يتوهم أنه مظلوم ومحروم ومهضوم الحقوق يحاول إرضاء رغبته في النجاح والظهور وجذب اهتمام الآخرين بالجوء إلى طرق شاذة منحرفة ، كالأسلوب الذي يبغيه أخاك في أخذ الجاه من هذا الزواج المشبوه . ومهما اختلفت الأساليب في شكلها غير أنها ترمي دائما إلى غرض واحد هو التعويض عن الشعور بالدونية ومنح الشخص قسطا من السلطة مهما كانت وهمية عابرة .

ولو أتيج لنا تحليل نفسية صاحب الشأن في طفولته لاتضح لنا أشياء كثيرة عكست الحالة التي هو بها في الوقت الحاضر . وإنما أمورا كهذه ليست وليدة اللحظة وإنما هي صدى لانتكاسات عميقة مر بها صاحب العلاقة منذ صغره .

وعلى أي حال ، إذا كان الزواج سيجلب السعادة لأخ السائل ، فإن الرجل السعيد — برأينا — هو ذلك الذي يجد في الحياة تعبيراً متوافقاً عن غرائزه كلها ،

عن غرائز الطموح وإثبات الذات في مهنته ، وعن غرائزه الجنسية في الزواج ، وعن غرائزه الوالدية في أسرته أو في عمل الخير ، وعن استطلاعاه في البحث ، وعن حبه للظهور في الكلام أو الكتابة أو الرسم ، وعن غرائز المقاتلة والغضب في دفاعه عن معتقده ، هذه الغرائز وغيرها حين توجه نحو غرض مشترك عام كأن يعيش من أجل بني جلدته تكون قمينة بأن تمنحه سعادة لا حد لها .



١٣٥ — تحليل لمثل شعبي

ما هو تحليلك لهذا المثل الشعبي : عصفور في اليد خير من عشرة على الشجرة .

وائل . س

هذا المثل ينشده في العادة الانسان الذي يضطرب شكل تفكيره، فيصبح كلامه بلا معنى أو غير مترابط، ويصعب عليه التركيز أو التفكير بشكل منطقي في أي موضوع، ويعجز عن التجريد، ويفكر بشكل حرفي محدد .

فالانسان الذي يردد هذا المثل يريد أن يقول إن عصفورا في يدي أضمن من العصفير التي على الشجرة، لأنه من الممكن أن تطير! وهو في ذلك لا يخرج عن حدود الكلمات في تفسيره للمثال على حين أن هناك معنى مختلفا وراء هذه الكلمات مؤداه أن الفرصة القريبة من الانسان والتي هي في متناول قدراته وإمكاناته أضمن وأقرب للتحقق من فرصة بعيدة قد يعجز أو يفشل في تحقيقها . ويقابل هذا المثل في التناقض ماقاله أحد الخلفاء الراشدين : لا موت من سعي قدمي اطلب كفاف وجهي أحب إلي من أن أموت غازيا في سبيل الله . فهذا القول ينهض بالهمم ويحث على العمل بينما مثلنا الأصلي يكرس الكسل .

إن الأمثال الشعبية تعطي انطبعا نفسيا عن الشعب . فمثلنا الشعبي الذي نتغنى به كثيرا (القناعة كنز لا يفنى) يقابله مثل عند الأمريكيان يناقضه كليا . يقول هذا المثل (القناعة من طباع البهائم) . وبالطبع فإن مقارنة بسيطة بين هذين المثلين تعكس نفسية الشعب التي تتداول هذه الأمثال .

من يتداول مثلنا الأصلي المتعلق بهذه الحالة يتداوله صاحب التفكير المحدود الفاضل دراسيا، ذلك أن الاستدكار يحتاج إلى تجريد واستيعاب المعنى وليس مجرد حفظ الكلمات .

كما يتداوله الموظف البسيط الذي اكتفى بتعيينه وبروتينية عمله ولا يسعى إلى الاستزادة من المعلومات واضعا مصيره في كف القدر المجهول وقبض الراتب آخر الشهر .

ربما كان الأخر السائل لا يعلم إن من يتشبث بمثل هذه الأمثال البعيدة عن المنطق والحياة هو مصاب بانفصام الشخصية البسيط ، ويطلق عليه هذا الاسم ، لأن أعراضه غير واضحة ، وتظهر ببطء شديد على المريض ، ولهذا يمكن اعتباره من أخطر أنواع انفصام الفصام ، وأبرز أعراضه التبلد الانفعالي والسلبية وفقدان الإرادة واضطراب شكل التفكير ، فيصبح المريض عاجزا عن التفكير التجريدي ، وتكون أفكاره هشة ضعيفة المحتوى ، ولهذا يفشل في حياته . ولقد وجد ارتفاع نسبة حالات انفصام البسيط بين الطلبة الذين يرهبون لسنوات متعددة في دراستهم وبين المساجين والعاملين في الوظائف الدنيا : كموظفي الأرشيف والآذنة ، وكذلك وجد انتشاره بين النساء بائعات الهوى وغيرهم .

أما إذا قال أحدنا أن معظم الناس يتناقلون هذا المثل فإن جوابي سيكون أن انفصام البسيط منتشر في مجتمعنا العربي والشرقي بشكل كبير وهو علامة من علامات تأخرنا ، وإن كان الأنبياء والخلفاء في هذه المنطقة قد نهوا عن التشبث بمثل هذه الأمثال فإن تناولها لا زال ساريا بيننا بشكلها الجارح .

هل لنا أن نتذكر قول الرسول : الحكمة ضالة المؤمن يلتقطها حيث يجدها ولا يضيره من أي وعاء خرجت .



١٣٦ - تحقيق الذات

تعرفت على آنسة في الأربعين من العمر، ورغم تباين وجهات النظر بيني وبينها أقمنا نوع من علاقات الصداقة والتفاهم الفكري بيننا على مدى أربع سنوات كنا خلالها نلتقي أو نتحدث هاتفيا أكثر من ثلاث مرات في الأسبوع .

وكنت أعيرها الكتب الثقافية التي أقرأها، كما كنا نتبادل وجهات النظر من خلال قرأتنا المشتركة حتى أنني حسبت أن رواسب الماضي زالت منها نتيجة الحوار المشترك بيننا .

ولكنني فوجئت حين سمعتها وهي شبه تحاضر على مسامع صديقاتها الكثر في بيت إحداهن بنفس الأفكار القديمة التي كانت تفتخر بها حين تعارفا .

تيسير . ي

يشبه وضعك وضع المعالج في التحليل النفسي، فهو حين يريد القيام بعملية إعادة التكامل على وجهها الأكمل لا يمكن له ذلك إلا إذا استعان المعالج بطرق العلاج غير المباشرة التي تتناول بيئة المريض لتعديلها وإصلاحها . فقد لا يكفي أحيانا أن يغير الشخص من اتجاهه الشاذ وأن يتحرر من أعراضه النفسية إذا ظلت المواقف الخارجية التي يواجهها في حياته اليومية كما هي من حيث تأثيرها السيء . فكثيرا ماتقتضي الحالة علاج بعض أفراد العائلة كأحد الوالدين إذا كان المنحرف طفلا أو أحد الزوجين بالنسبة للزوج الآخر . وربما دعا الأمر إلى نقل المريض من وسطه العائلي إلى وسط آخر صالح يساعده على إصلاح نفسه واكتساب أسلوب سلوكي أكثر اتزاناً وهدوءاً . والعلاج عن طريق تغيير البيئة مفيد جدا في حالات الأطفال خاصة . ولا بد أن تشرف على هذه العملية عيادة سيكولوجية منظمة تضم بجانب الطبيب السيكولوجي زائرين ومرشدين اجتماعيين

تدربوا تدريبا نظريا وعمليا في مدارس الخدمة الاجتماعية .

فالأسس التي يجب إعادة تكامل الشخصية عليها تستند إلى أن عملية تقويم النفس المريضة من جديد عسيرة التحقيق وتتطلب مجهودا شاقا متواصلا من المعالج والمريض — أي منك ومنها وكما هو الحال معكما — والبيئة معا . وأنجع طريقة للعلاج هي في نهاية الأمر الوقاية من الانحرافات أو استمرارها، وذلك بعزل الانسان عن المحيط غير الملائم الذي يسبب في معاودة الانتكاسة من جديد . ويكاد لا يوجد مظهر من مظاهر السلوك ، حتى تلك المظاهر المتعلقة بإرضاء الحاجات العضوية، إلا ويكون قد لحقه التهذيب والتبديل واصطبع بصبغة خاصة تحت تأثير النظم والعادات الاجتماعية . كما أنه يندر أن يقوم الإنسان بعمل دون أن يوجد في دائرة عمله شخص آخر أو عدة أشخاص آخرين . فبيئة الإنسان إذن مكونة من دوائر من الأشخاص متداخلة متقاطعة تضيق حيناً وتوسع حيناً آخر . وكما أن الطفل لا يشعر بوجود جسمه إلا بفضل المقاومات المادية التي تتركز في عضلاته وتساعده على تعيين الحدود التي تفصل بين جسمه وبين العالم الخارجي ، وتوضح له مايمكن القيام به من حركات ومايمكن الاستيلاء عليه من أشياء ، كذلك لا يتبدىء الطفل يشعر بذاتيته المعنوية إلا بفضل المقاومات التي تحد من رغباته وتضطره إلى أن يميز بين نفسه وبين الآخرين . وتؤدي التجارب الانفعالية التي يختبرها الطفل من تعاطف وغيره وغضب وخوف وفرح وألم ، دورا هاما في تكوين الآنية أو الشعور الذاتي وإبراز سمات الشخصية كما تبدو لبعض الناس .

وتكون الحياة منذ المهد سلسلة من التجارب يتعلم الإنسان خلالها كيف يستجيب للدوافع الداخلية والبواعث الخارجية وشتى التأثيرات الصادرة عما يحيط به من أشياء وأشخاص ، حتى يرضي نفسه أحيانا أو يرضي غيره أحيانا أخرى . وهو في جميع هذه الحالات يحاول أن يلائم بين مطالبه ومطالب بيئته . غير أن هذا التعلم لا يكون دائما سيرا ، بل بالعكس قد يتغلب عسره على يسره ويقضي بذل مجهود شاق متواصل ، وكثيرا ماتبوء محاولات الإنسان بالخيبة وتسفر التجارب عن مواطن الضعف والنقص . ويقدر استفادة المرء بتجاربه السابقة وفهم عبرها تكون قدرته على تحقيق التوافق والتكيف أكبر . وأهم مايمكن أن يستفيدة المرء مما يختبره

من تجارب ومن معرفة نفسه ومعرفة غيره ، وأن يدرك تمام الإدراك أنه لا يمكنه السيطرة على المواقف الخارجية التي تجابهه إلا بقدر ما يمكنه أن يسيطر على نفسه وأن يدير شؤون نفسه لوحده .

يبقى أن نشير في الأخير أن معرفة القوانين التي تفسر الطبيعة الإنسانية هي الشرط الأول لمعرفة كيفية تحقيق الانسجام الداخلي والتكيف الخارجي الناجح . فلا بد للمرء من أن يعرف قواعد السلوك الناجح الموفق وكذلك اسباب الفشل والخيبة ، وأن ينفذ بصره إلى أعماق نفسه ليكشف عن دوافعها الدفينة ويفهم طبيعة الصراع الذي ينشأ عن تضاربها وتطاحنها ، وأخيراً أن يعلم كيف يوجه الطاقات الكامنة فيه وكيف يستهلكها بحذق واعتدال وكيف يعرض ما استهلك منها قبل هبوط مستواها إلى حد الانهك أو الاعياء .



١٣٧ - القبول السيكولوجي

أنا سيدة أرملة أعمل ممرضة، تعرضت مدينتي إلى أزمات الحروب، وفي إحدى المرات التي نزلنا بها إلى الملجأ أثناء اشتداد القصف بدأت علائم القلق العصبي تتناوبني، ثم عرفت فجأة أنني لا زلت خائفة من إحدى الصديقات، ولكنني كنت أرفض الاعتراف بذلك - ولا أعلم سببا لهذا - فاختفى عصابي على الفور، وسهل الهيمنة على خوفي حين شعرت به. وبعد انقضاء عدة أشهر وتوقف المدافع عن القصف أخذت تظهر علي أعراض النورستانيا، وفي مناسبات عارضة تبين لي أن لدي وجدانات جنسية كانت مكتوبة من قبل. فقبلت هذه الوجدانات على أنها صحيحة، وسرعان ما اختفت النورستانيا الناشئة عن الكبت. وقد سألتني إحدى الصديقات فيما إذا كان هذا القبول جعل زمامي يفلت وأني في طريقي إلى التدهور. وكان لسان حالي يقول عكس ذلك، بل إنني أكثر امتلاكا لنفسي.

فهل أنا في حالة نفسية صحيحة أم أنني أبالغ في ثقتي بنفسي.

نجاح . م

قصتك لا ينقصها التحليل النفسي، ففي الأسطر التي عرضتها بينت كافة مراحل الصدمة التي انتابتك، ووضعك النفسي سليم تماما، حيث أبرزت العقدة كاملة. فالجراح إذا أخرج نصف الشظية كان ذلك شرا من تركها، وكذلك الحال بالنسبة للعقد، والعجز عن إدراك هذه الحقيقة هو الذي أوجد الرأي القائل بأن تذكر الأشياء لا يزيد المرء إلا سوء حال، وأدى بالناس إلى الكلام عن أخطار الطب النفسي.

وما جاء في رسالتك قد يعد في نظر مجتمعنا منافيا للحشمة والآداب

العامة..! ولا غرابة في ذلك. فالطبيب الذي يكشف على المرأة غير الرجل العادي إذا لم يوضع كلا منهما في مكانه، ومجتمعنا قد يخلط بعض أفراده بين هذين المفهومين ولكن هذا الخلط غير طبيعي ويوما عن يوم يتبين ضلاله.

إن الكثيرين منا يقولون أننا يجب أن نكبت غرائزنا، أي أن نكبحها. وهذا القول حق لا شك فيه. فإذا داس محصل السيارة على قدمي كان من الطبيعي جدا بالنسبة إلي أن أغضب، وكان من الخير أن أعترف بأني غضبان. ولكن لننقل الأمور ونرى أننا لسنا محتاجين إلى أن نعبر عن غضبنا بثورة عارمة. فنحن نكظم غضبنا، وإن كنا نعرف أنه طبيعي، لأننا نعرف أن الثورة الجارحة لن تجدينا نفعا.

وفي الأحوال التي نكبت بها وندعي لأنفسنا أننا سمحاء جدا وأن من المستحيل أن نعضب، فمن المرجح أن ثورتنا المكبوتة ستنصب على زوجاتنا في المساء أو أولادنا لعلة تافهة. وإذن فنحن محتاجون في هذه الظروف إلى أن نكبح الاندفاع، ولكننا غير محتاجين إلى أن نكبتة. وقد نستطيع أن نعبر عن هذه الاندفاعات تعبيرا سيكولوجيا دون أن نعبر عنها في المسلك، وأنا لنستريح عندما نفعل ذلك. ومن ثم تكون لمبدأ التعبير السيكولوجي أهمية بالغة في علم الأخلاق. فمن الخير للحياة الخلقية وللصحة العقلية أن نسلم بعقدنا البغيضة وأهوائنا الحيوانية لنستطيع أن نهيمن عليها. وهذا لا يعني أنه من الضروري أن نعبر عنها تعبيرا ظاهرا في صورتها غير المقبولة.

إن التعبير في هذه الحالة بالمسلك بإضرار بمثلنا العليا، أما التعبير السيكولوجي عنها، أي قبولها والهيمنة عليها بغير قمعها، فيعني أننا نستطيع تعديلها لتتفق مع مثلنا العليا.

وفي الحالة التي نحن بصدددها، ولو كانت القارئة نجاح ذات أهواء جنسية قوية، فإن هذه الرغبات في حدود كونها رغبات هي طبيعية وصائبة، ولكن التعبير المبتذل عنها بالمسلك عمل غير حكيم، لأنه لن يؤدي إلى تحقيق الذات ولا إلى السعادة وإنما تستطيع أن تتسامى بها إلى الصور العليا من الحب بقبولها والهيمنة عليها.

إننا لا نستطيع أن نهيمن على أفكارنا، خيرها وشرها، ولا أن نعبر عنها
تعبيراً متسامياً إلا بالسماح لها بأن تدخل الذهن. وهذا هو مبدأ القبول
السيكولوجي الذي يعني قبول جميع رغباتنا واندفاعاتنا والتعبير عنها في الذهن.

رب سؤال يطرحه أحدنا وهو: ماذا يمنعنا من أن يفلت زماننا ونسير في
طريق التدهور؟ والجواب على ذلك هو تأثيرات سائر النفس لا غير: تأثيرات
العواطف والاتجاهات الباقية التي أدخلت الغرائز في دائرتها، أو بعبارة أخرى، هي
هيمنة الإرادة.



١٣٨ - الحنين العصابي

خطبت إلى مهندس شاب كان يعيش بروح الفنان وعقل الناسك، وكانت روحه الغنية تصبو إلى الحياة، وتهفو إلى المرأة، وكان عقله الديني التجريدي ينزع إلى الخيال، ويسبح في السماء، ويتوق إلى شبه اندماج معنوي عميق في هيكل أنثوي لا وجود له في هذه الدنيا. والواقع أنه كان إنسانا، وكان شابا، وكان تحت مظهره الواجم المكتئب الضعيف، قوي البنية، صلب العضل، متين الأعصاب، يخشى الحياة وهو يطلبها، ويخاف المتع وهو ينشدها، ويكره المرأة وهو يسعى إليها، ولكن من طريق القلب والروح.

هكذا خيّل إلي حين تعارفنا قبل أن نخطب بعضنا، ولكن.. بعد فترة قصيرة بدأ يفرض علي مثله العليا في التربية، وبقيت فترة أعاني الكثير من الأوامر القاسية. وأخيرا وضعت حدا لكل ذلك بقطع العلاقة مع خطيبي. وعندئذ انهار الرجل، وصار فريسة للنوبات العصبية.

كيف تحلل هذه الحالة؟

يسرى . م

مثل هذه الحوادث لا يمكن تحليلها دون مواجهة الشخص صاحب العلاقة. و (سأفترض) أن ذلك تم فإن فحص حالته سيظهر أن هدف التفوق عنده قد استبعد فكرة الزواج من ذهنه من زمن بعيد، وأن غرضه كان في الواقع العمل سرا على فسخ الخطبة لأنه كان يشعر في قرارة نفسه بأنه ليس أهلا للكفاح السافر الذي خيّل إليه أنه من لوازم الزواج.

وهذه الحوادث أرجعها أدلر في قصة مشابهة لقصتك إلى عهد الطفولة المبكرة. وهو يقول في قصة تحليله لذلك الشخص أنه كان إبنا وحيدا يعيش مع أم

ترملت في أول عهدها، وتعيش شبه وحيدة في العالم. وفي هذه الفترة التي أمضيت في عراق مستمر أقتنع بفكرة رسخت في نفسه كل الرسوخ ولم يسمح لنفسه مطلقاً بأن يفكر فيها، وهي أنه ليس على قدر كاف من الرجولة، وأنه لن يستطيع التعامل مع امرأة. وهذه الاتجاهات النفسية تقارن بالنقص الوجداني الدائم. وهنا كان يلزمن المعرفة التفصيلية عن خطيبك.

الحب بالنسبة لخطيبك كان مجرد وسيلة إلى غاية أو هدف. وهذا الهدف هو الانتصار النهائي على امرأة ملائمة. وهنا نجد علة الاختبارات والأوامر المستمرة مما سبب فسخ الخطبة. وهذا الحل لم يحدث بطريقة عابرة، ولكنه بالعكس أعد ودبر بطريقة فنية باستخدام الأسلحة القديمة — إذا شئنا وضع خطيبك لرواية أدلر — التي سبق أن أستعملها مع أمه. والهزيمة في الزواج كانت بعيدة كل البعد عن فكره لأن الزواج لم يتم.

وفي مسألة الأنهار العصبي ربما (انهزم) خطيبك على يد امرأة فالمرضى بالعصاب يدعم تدابير وقايتهم، وينسحب إلى مسافة بعيدة عن الخطر. وهو استخدم انهياره في تغذية ذكريات شريرة ليعتث مسألة الذنب مرة ثانية، ثم يحلها في إحساس كرهه نحو المرأة. ولعله تصرف كما فعل في طفولته حين رفض أن يأكل أو ينام أو يفعل أي شيء، وحين لعب دور شخص في النزاع الأخير من حياته، فهنا تعلو أسهمه، وتحمل حبيبته كل الوصمات والأوزار. فهو يرقق ويتعالى عليها في الثقافة والخلق حتى يفوز بما طال حينه إليه، فهو الشخص المتفوق. وبهذه الطريقة حصل على ماسبق أن شعر به، وهو واجب عرض تفوقه على الإناث. ولو عرف خططه الخفية لأدرك مدى سوء طبيعته وشرور مقاصده في كل تصرفاته، وعندئذ كان لينجح في الحصول على بغيته والتعالي على النساء، ولكن هدفه وخطة حياته وأوهامها طالبته بهذه الكرامة. وتبعاً لذلك فإن خطة الحياة تبقى في اللاشعور ليعتقد المريض أن قضاء لا مفر منه حل به، بينما الواقع أنها خطة طال تدبيره لها والتأمل فيها. فهو وحده المسؤول عنها لأنها كانت نشطة في داخله.

إن أعراض المرض حيل متعددة للمحافظة على الكرامة وحسن السمعة، بغيتها هي الظفر بالناية الاجتماعية. وهي مألوفة شائعة يتجنب بها الأطفال ما

لا يحبون . وأعراض المرض إنما هي بديل من الحنين العصائي إلى التفوق وما يصحبه من مظاهر . كما أن نوبات المرض العصبي ، واختيار المرض نفسه ، يجب أن تجتاز بنجاح اختبار صلاحيتها لخطّة الحياة . ومن الميسور فهم كل مرض عصبي على أنه محاولة لتحرير الفرد لنفسه من الشعور بالنقص ، ولاكتساب الشعور بالتفوق ، والمبالغة في تقدير الذات ، والاعتقاد في أنه فريد في نوعه ، ثم التشبه بالخالق . كل هذا يشكل أنواع العصاب ويلونها .



١٣٩ — الدافع اللاشعوري

اندفعت إلى العمل النسائي وأنا في الثلاثين من العمر ، سيدة شابة ثرية جميلة . وخضت مراحل من التنافس للفوز بمكانة لي ضمن هذه الهيئات . والحق أن ذلك ليس بالأمر السهل في مجتمع متخلف كبلدنا ، ويقدر ماكانت (الحرتقة) تبدو في طريقي كنت أجد لذة في الاستمرار بهذا النضال ، سواء تحررت المرأة أم لم تحرر (وهذا الواقع أبوح به لأول مرة لكم) . إن دخولي هذه المواقع أفقدني الكثير من اتزالي النفسي بقدر ماعوضني بغروري وكبريائي .

وفي ذلك كيف أبدو لكم؟

فاطمة . ج

أنت في الموضع الذي يصر به بعض الناس على أن دوافعهم غيرية محضة وأنهم لا يصدرون إلا عن أسمی الدوافع ، وعن حسس بالواجب نحو الغير . وهؤلاء الناس يخدعون أنفسهم إذا لم يدركوا أن فعلهم يمنحهم إمتاعا شخصيا وإشباعا لغريزة من الغرائز . فهم لا يعرفون القوة الدافعة الغريزية التي تبعثهم على الفعل ، ولعجزهم عن معرفتها يتباهون بنقاء دوافعهم .

وفي حياتنا العادية ، نحن أميل إلى معرفة الدافع الغائي وحده ، لأنه من الطبيعي في هذه الحال أن يتجه انتباهنا الشعوري إلى الغاية . فمن الحق أننا نطلب الخير لبني جنسنا ، ولكن مالذي يعطي القوة المحركة لهذه الغاية؟ إن الانفعال الغريزي الذي يستحثنا قليلا مايعرف ، وهو يكون اللاشعور ، وهذا هو الدافع اللاشعوري الذي يذهب الطبيب النفساني أبعد المذاهب في تأكيده .

إن مسلكنا يخضع غالبا لدوافع لا نشعر بها البتة . وهؤلاء الذين يشوقهم أن يتخيلوا أنهم لا يصدرون إلا عن حسس بالواجب كثيرا مايدهبشون إذ يكتشفون

أن الدافع الحقيقي لمسلكتهم هو إمتاع رغبة خفية . فالسياسي ، بلا شك ، إنما يرغب في خدمة بلاده ، ورجل الدين إنما يرغب في الدعوة إلى الحق ، والزاهد إنما يرغب في التقشف ، والطبيب إنما يريد صحة مرضاه ، والباحث إنما يريد فائدة العلم ، والعامل الاجتماعي الذي يشتغل بالخدمة في الأحياء الفقيرة إنما يريد الارتفاع بالجماهير ، والقديس إنما يريد القداسة . هذه هي الدوافع الشعورية . بيد أنه قد يظهر عند التحليل أن الدوافع الأصيلة التي دعتمهم إلى الأخذ في هذه السبل كانت : أهمية الذات عند السياسي ، وحب الظهور عند رجل الدين ، والرواغ من مسؤوليات الحياة عند الزاهد ، والسمعة الطيبة عند الطبيب ، والاستطلاع عند العالم ، وتنزيه الذات عند القديس ، ثم عند ذلك العامل الاجتماعي تلك الخدلة الاجتماعية التي تدعوه إلى الاجتماع بأناس دونه منزلة . هذه هي الدوافع اللاشعورية التي وجهتهم في هذه السبل بادىء ذي بدء .

ويرى ج . هادفيلد أحد العلماء الانجليز القليلين الذين كانوا روادا في حركة العلاج النفسي بانجلترا . وهو ممن قادوا دراسات الأمراض النفسية ، ووضعوا أسس الصحة النفسية ، أننا كلما حللنا دوافعنا السامية اكتشفنا غريزة عند منبعها ، فحياتنا تخضع لغرائز كحب الظهور والرغبة الجنسية والطمع . بل إن تقوانا قد تكون راجعة إلى الخوف . ولكن لِمَ لا يكون ذلك ؟ لماذا لا يثابرون على إرضاء هذه الغرائز باستخدامها لهذه الغايات السامية ؟

إن كثيرا ما يشعر الانسان بإذلال لأوهامه الكبيرة عن نفسه ، حين يتبين عند التحليل أن ما كان يظنه غريبة منه إنما كان رغبة في أن يكون موضوع الاستحسان أو شعورا بأهمية الذات أو حبا للظهور . وربما كنت أنت في عملك بالهيئات النسائية قد اكتشفت أن دافعك اللاشعوري كان إشباع استطلاعك الجنسي ، في حين كان شعورك مساعدة للنساء من بنات جنسك ، وإلا فما معنى ماذكرته في رسالتك (هذا الواقع أبوح به لأول مرة لكم) وأنت السيدة الشابة الغنية والجميلة . ولكن لماذا لا يقبل الانسان غريزته إذا كانت لديه غريزة عظيمة النمو ، ولماذا لم يستعملها ؟ إنه إن فعل سيزداد إتقاناً لعمله ، ولكنه سيتحرر من تنزيه الذات ، وليكن أننا نصدر عن دوافع حب الظهور والجنس وأهمية الذات

فإن الغرائز ليست وضيعة، بل الغرائز تشرف باستعمالاتها.

إذا كنت قد نصبت نفسك داعية لحقوق النساء لترضي غريزة حب الظهور بادیء بدء فلماذا تستمرين في ذلك عندما تعنين هذا؟ وإذا كانت غريزة حب الظهور عندك قوية، فهل ثمة طريقة أفضل لاستعمالها من أن تجلي الحقائق العظيمة، والمبادئ الخلقية القويمة؟ وإذا كنت تستطيعين أن تستعملي غريزة حب الظهور في مثل هذا العمل فلماذا لا تعترفي بها ولا تستمتعي باستعمالها؟ إن الاعتراف بمثل هذه الدوافع يجلب السعادة ويزيد القوة فيك.



١٤٠ — الغواية والضمير

والذي في السبعين من عمره، عمل تاجرا لفترة طويلة وجنى أموالا طائلة وهو شديد التدين، يلم بالقراءة والكتابة .

كان بجانب بيتنا سجنا تنبعث منه أصوات الموقوفين الذين يعذبون تحت صياط الضرب لانتزاع الاعترافات منهم، وكان صوت تعذيبهم وأنيهم يترامى إلينا في الليل، مما كان ينغص من راحتنا وسلامنا .

قبل ثلاث سنوات نقل هذا السجن إلى مكان آخر وارتحنا من هذه الأصوات المقلقة وعشنا بهدوء وطمأنينة في بيتنا .

منذ بضعة شهور مرض أبي وشارف على الموت، والآن استعاد بعض الشيء صحته، وأخذ يكثر من عبارات (الدنيا الأخرى) ومن الصلوات و التزهّد .

انتابته قبل أيام نوبة عصبية أو نفسية (لا أدري ماهي لأن طبيب الأمراض العصبية أعطاه بعض الحقن المهدئة) وكان في أثناء هذه النوبة يصرخ ويناشدنا أن نكف عن تعذيب الناس كما كان النعمان مع الموقوفين في السجن القريب لبيتنا .. إنه يصرخ مثلهم ويطلب منا الرحمة وهو يجھش بالبكاء والخوف والوجل .

أطمح منك أن تحلل حالة والدي؟

حسن . ت

ليس من علاج لوالدك في هذا العمر المتأخر، ولكنني أعتقد أن أباك يخامرهُ شعور بالذنب مما قد يكون قد اقترفه سابقا حتى جنى أمواله الطائلة، وأخذ هذا الأمر شكل (تذكّر) تعذيب الموقوفين، كما هو علمنا عن الآخرة وعن عذاب

جهنم . وربما خطر لك سؤالي لماذا انتابت أباك هذه الحالة بعد مضي ثلاث سنوات على ذلك ، فإن جوابي هو أن والدك أصبح يرى اليوم الآخر قريبا منه بعد أن شارف على الموت كما ذكرت أنت . من هنا يمكن ربط ذلك بماضيه وبما يتخيله في المستقبل .. في العالم الآخر .

فالعقد التي تمتع من التعبير المباشر تتمثل في أشكال شتى :

(١) تتمثل في الأحلام ، وتعتبر الأحلام لغة اللاشعور

(٢) وهي تتمثل في الاختلالات العصبية — العصاب النفسي

(٣) كما تتمثل في أنواع الشذوذ في المسلك

في العمليات السيكولوجية الخاصة للغواية والضمير نجدهما متشابهين ، لأن كلا منهما لسان حال الرغبات المقموعة : فالغواية لسان حال الشر المقموع ، والضمير لسان حال الخير المكبوت . إننا إذا أنارت مفاتن الشر اندفاعاتنا قيل عنا : إننا (غويونا) ، وإذا أنهضنا لمحبة الخير فمعنى هذا أن (ضميرنا قد أثير) . والغواية لسان حال الشر المقموع عندما يكون الخير هو السائد ، والضمير لسان حال الخير المقموع عندما يكون الشر هو السائد . والرجل الخير هو من لديه عواطف كالشفقة والعدل والجود : فهو يقمع القسوة والظلم والبخل . ولكن هذه الرغبات المقموعة تسمى إلى التعبير ، فهي لذلك (تستغويه إلى الشر) مادام خيرا . أما الشرير فهو على العكس من ذلك رجل يرضى أن تكون عواطفه من مثيلات الأثرة والضعفة والرذيلة ، وهو يقمع كل مايعتبر في العادة خيرا . ولكن الخير المقموع في نفسه يسعى إلى التعبير ، وهكذا يسمع صوت (الضمير يفره) بأن يكون رؤوفا شجاعا جوادا . ونجد أشد المجرمين غلظة قلب يتحركون أحيانا لدواعي الشفقة على ضحاياهم . ونحن لا يمكن أن نتعرض لوخز الضمير إلا عندما نكون أشرارا ، كما أننا لا نستغوى إلى الشر إلا متى كنا أحيارا .

إن الشرير تماما لا يمكن أن يستغوى . وكذلك الخير تماما لا يمكن أن يخزه الضمير . ومن هذا الوصف يتضح أن الضمير ليس شيئا له وجود حقيقي ، وهو

في هذا لا يعدو أن يكون مثل الغواية : فهما وظيفتان وليسا شيئين لهما وجود حقيقي هما وظيفتان للعقد المقصاة عن الذات ، تلك العقد التي تذيب رغائبها في صور من الاندفاعات الحيرة والشريعة على السواء .

وربما ينبعث الضمير والغواية من (اتجاهاتنا) أيضا ، لأن العواطف تصطرع مع الاستعدادات أحيانا . فقد يستغوى القضاة الرحماء ، وهم آسفون إلى تبرئة سجين تعس ثبت عليه تهمة القتل . وقد تؤنبا اتجاهاتنا في وقت من أوقات الحياة على عمل قمنا به طائعين مختارين . وكل غواية ، ككل مرض عصبي ، مرغوبة إلى حد ما ، وإلا فلماذا نستغوى ؟ إننا نحن الذين نستغوى أنفسنا دائما .

على هذا نرى أن المبدأ النفسي الداخلي مهم للمسلك الخلقى مثلما هو مهم للأمراض العصبية . ومع ذلك فلا نزال نتحدث عن الغواية على اعتبار أنها آتية من الخارج ، في حين أنه لا يمكن أن يكون لأية غواية أقل أثر مالم تنجذب إليها رغبة من رغباتنا الداخلية التي نقمعها نحن أنفسنا في العادة . إننا لا نستغوى عن طريق ما في العالم الخارجي من المتع والملذات ومغريات الأبالسة والشياطين .. وإنما نستغوى عن طريق أنفسنا . وقد يما لام آدم حواء ، ولامت حواء الشيطان ، ولكن الله لم ينخدع بهذا ، بل أخرجهما من الجنة : إنهما لم يحيطا علما بالمبدأ النفسي الداخلي . فليست المسألة في علاج المصاب بانحراف خلقي ، مسألة إزالة غواتيه ، ولكنها مسألة إزالة رغبته .

★ ★ ★

١٤١ — امتلاك الغير

نشأت في بيت تسيطر عليه الثقافة الألمانية، حيث درس والدي في ألمانيا إبان الحكم النازي وتأثر بأفكاره وطبقها علينا في إطاعة الأوامر وسرعة تنفيذ الطلبات. ومن خلال مكتبه تم لي الاطلاع على مؤلفات مشاهير المفكرين الجرمانيين الذين تسابقوا في الاشادة بالتفوق والسيطرة.

أما أنا فقد امتزج بي الرأي بين إقرار العدل والمساواة بين الناس وإحلال المحبة والرحمة محل الأنانية والعنف، وفي شعوري العميق بتفوقى ونبوغى ورجبى الشديدة في توكيد شخصيتى وأنه لا يمكن أن يسرى على مايسرى على سواد الناس من آراء وأفكار وعادات.

وتمر الأيام وأتعرف بغتة على ابنة صديق لوالدى يعمل محاميا. وقد كانت أول امرأة عرفتها حيث شغفت حبا بها. فقد كانت فتاة شائقة الحسن، مشرقة الروح، ذات عينين زرقاوين صافيتين، بريئة القلب والعقل، ناضرة الإحساس والذهن.

كنت من النوع الذي بإمكانه غسل دماغ الآخرين، ويقدر ماأسلمت قيادها لسلطاني، كنت أمتحن بقربها قوتى وأخضعها لحكم شخصيتى، وأطبق عليها تعاليم الفلاسفة الألمان. كنت ساحرا حين أخرج بها إلى النزهة حيث نحس لفرط ماينخلع حديثي على الأشياء والأشخاص من خيال وشعر، إن الكون قد ازداد جمالا فتستسلم بجمع روحها وإيمانها لي. أما أنا فقد أحببتها بكل قوى قلبى وجسمى وكنت أتطلع إلى امتلاك قلبها فقط، إلى احتلال هذا القلب والاستئثار به والتصرف فيه، إلى إخضاع هذه النفس لارادتي وتطويعها لمشيتي.

والمسكينة في كل ذلك كانت تثق بي بكل طمأنينة وبكل طهر ونقاء وتعلل نفسها بأن تصبح يوما زوجتى، وأنا أحاور وأداور، وأعرض وأقبل وأفتن في

ابتكار وسائل الجذب والأغراء، حتى اشتد ولع الفتاة بي، وفنيت عواطفها وأفكارها في حبي .

حين أدركت أنني ملكت زمامها بدأت أقسو عليها وأزين لها الخشونة باعتبارها رأس الفضائل، أغريتها بالكبرياء والصلف والعزة، وألقيت في روعها أن هذه الرذائل هي التي تميز الانسان الأعلى. حتى أنني كنت لا أنظر إلى المرأة نفسها بل إلى أثري الواضح فيها .

ويوما بعد يوم وفي غمرة غروري بنفسي وابتهاجي بفوزي وفرحي بطاعة الفتاة لي، لم أستطع أن أتبين أول الأمر على وجه الدقة عظم التحول الذي طرأ على أخلاقها. فقد كانت أنني فاستحالت إلى انسان، لا هو بالذكر ولا بالأنتى استحالت إلى منطلق صارم جاف، وفكر مستبد عنيد، وعقل ضيق متغطرس. وتبدد طيفها الأول في مخيلتي وانهار هيكلها الجميل وخنق شعورها الحالم، فكرهت فيها المخلوق الجديد الذي ابتدعته يدي. أبغضت فيها الصورة الشائنة التي رسمها عقلي .

وفي غمرة هذا التحول الذي حل بحبيتي استفاقت شخصيتي وتحرك جوهرها الأصيل وأصبحت الأمور عكسية لي . حتى أنها هي نفسها بدأت تلومني على ضعفي وتسخر من طيبة قلبي، وتدفعني إلى الاقتداء بها، وتمجد أمامي فضائل القوة الغاشمة باعتبارها مثلاً أعلى . وهنا هلع قلبي وارتعدت فرائصي ورأيت فيها نقيضي، أما هي فقد استهلوت تحولي واستغربت انقلابي واستحوذ عليها شبه ياس مروع مخبول . أما أنا فقد تباعدت عنها واختفيت تماماً خارج المدينة التي نقيم بها وهو ما أدى إلى جن جنونها والسؤال عني في كل مكان، حيث هامت بعدها بالعزلة وأصبحت بالنورستانيا .

أما وقد مرت الشهور علي طويلة فإن شبح حبيتي لا زال جاثماً في مخيلتي، وقد عرفت تماماً عن الزواج ولا أعلم لماذا أقدمت على هذا العمل .

فهل أنا في وضع طبيعي أما أنني مصاب بلوثة عقلية ؟

نضال . ي

قصتك تشبه إلى حد ما إحدى قصص مكسيم غوركي ولكن نهاية تلك القصة هي أن الحبيبة تدخل الدير فيما أنت تركت حبيبتك فريسة النورستاينا .

لا يمكنني أن أقول أنك مصاب بلوثة عقلية فأنت خططت في عقلك الباطن لهذا الأمر ونفذت ماأردت أن تصل إليه عن طريق فتاة بريئة مسكينة، ولو أنك جابته فتاة صنوك لكان الأمر أيسر عليك أن لا تستمر في غيك، بل أن توازن مواقفك بدل تحويها إلى تجارب على فتاة ملكت قلبها فأصبحت تلهو بها كيفما تشاء .

وفي التحليل النفسي لا يمكن تفسير الظاهرة السيكولوجية أو الظاهرة الاجتماعية إلا بإرجاعها إلى مجموعة الشروط التي تعين حدوثها. ولا بد لفهم الشروط الحاضرة من الربط بينها وبين ماسبقها من شروط ماضية، أي أنه لا بدمن الاعتماد على المنهج التكويني الذي يحاول تحديد المراحل التي يقطعها الفرد في أثناء نموه وترقيه . ورغم انه من أهم الحقائق التي تسترعي النظر في دراسة حالات الانحرافات والأمراض النفسية الدور العظيم الذي تؤديه البيئة المنزلية في غرز بذور الشذوذ والانحراف والفساد في نفوس الأطفال، رغم هذا، لا يمكنني أن أرجع وضعك النفسي إلى الوصف الذي أعطيته لي عن أباك . فمن الضلال في الرأي القول أن من شب على أبيه فهو مثله . ذلك أنك عارف ثقافة أبيك تماما وماقدمتك للحالة التي عرضتها سوى تبرير لما أقدمت عليه من سلوك لا إنساني .

والتعليل بوساطة الماضي والحاضر لا يكفي لفهم سلوك الفرد فهما تاما . فهناك الأهداف المثالية التي يسقطها الشخص على ستار المستقبل القريب أو البعيد وشدة نزوعه إلى تحقيق هذه الأهداف . فليست الشخصية مجرد مجموعة التجارب السابقة وتفاعل هذه التجارب بالظروف التي تحيط بالشخص في وقت من الأوقات، بل هي أيضا ماتحملة في طياتها من إمكانات يرجى تحقيقها في المستقبل . ومما لا شك فيه أن أخطر الأمراض الخلقية وأشقها استحصالا مايدور حول معنى الخداع — خداع النفس وخداع الغير — ومايتصل بذلك كله من رياء ونفاق وتصنع وتظاهر ومخاتلة وإضمار للشر . ويرجع خطر الخداع إلى أنه

يجول دون الوقوف على كثير من الانحرافات التي تعمل عملها الهدام من وراء الستار . ولعل شغف الانسان المتحضر بكل مايتصل من قريب أو بعيد بمظاهر المدنية المادية يعود خاصة إلى أن هذه المدنية تمكنه من أن يلبس رداء متصنعاً وأن يخفي شخصيته الحقيقية وراء قناع خداع ، وتلك هي الطامة الكبرى إذ أن منع الآخرين من معرفتنا على حقيقتنا يقضي بأن نجعل كثيراً من أنحاء أنفسنا ، كما أن عجزنا عن فهم الآخرين يزيدنا جهلاً بأنفسنا .

ولو تأملنا في أبسط ضروب السلوك مع فتاتك المسكينة ، نرى أن الاستجابة للمنبه تكون مباشرة ، حيث نلاحظ أن الاستجابة تتخذ شكلين متعارضين : إقدام أو إحجام . أما في حالة اضطراب الشخص إلى إرجاء الاستجابة لعدم توافر جميع شروطها فستكون الاستجابة بالانتظار . فإذا تجاوزت إحدى هذه الاستجابات الثلاث حدود الاعتدال من زيادة أو نقصان أو إذا كانت مصحوبة بحالة انفعالية عنيفة انتقلت الاستجابة من مجال السواء إلى مجال الشذوذ . فالإقدام الشاذ هو الذي يتخذ شكل الاعتداء والتجني .. هو الذي يتخذ سلب إرادة الثاني . والإحجام الشاذ هو الذي يتخذ شكل النكوص والانطواء على النفس وتجاهل المشكلة . والانتظار الشاذ هو الذي يتخذ شكل التردد الذي يدوم حتى يتحول إلى قلق ووسواس وحصر نفسي .

إن الإقدام الشاذ والاحجام الشاذ وسيلتان للتوافق الشاذ ، أما التردد الشاذ فيعني خيبة الشخص في تحقيق التوافق بتاتاً ، وهذا هو حالك . ووضعك لا يخلو من اضطراب نفسي وأن يكن بتاتا بحدود اللوثة العقلية .

★ ★ ★

١٤٢ - مرض المرح

أحد أفراد شلتنا له مميزات قلما نجدها فينا ، فهو يضحكنا بنكاته وظرافته ،
ونجده أحيانا منطويا على نفسه كأن العالم راذح على كتفيه . نسأله عن شأنه
فيجيبنا بروحه المرحه بسالفة أو قصة تجعلنا في غاية المرح والانشراح .
لهذا وذاك ماهو برأيك تحليل حالة زميلنا .

مصطف . ع . ب

يصاب بعض مرضى الاكتئاب بمرض آخر على النقيض تماما منه يسمى
مرض المرح ، أي : يتناوب الاكتئاب نوبات المرح ، وأحيانا تأتي نوبات متكررة
من المرح دون نوبات اكتئاب . ومرض المرح قد يأتي في صورة حادة أو صورة أقل
حدة تسمى : المرح تحت الحاد . وفي هذا المرض يشعر المريض بالسرور والبهجة
والنشاط الزائد وتزاحم الأفكار في رأسه والحركة الزائدة بحيث يعمل ليل-نهار دون
الإحساس بالاحتياج إلى النوم والتفكير في الكثير من المشروعات دون أن ينفذ
شيئا ، وذلك لتشتته الكبير .

ولا يملك المعالج النفسي وهو يفحص مريض المرح إلا أن يشاركه في
الضحك فعلا ، ولهذا يطلق تجاوزا على مرض المرح أنه مرض معد! وإذا شارك
المعالج النفسي المريض في الضحك فإن هذه المشاركة تعتبر علامة تشخيصية
مؤكدة لمرض المرح . ومع النشاط الزائد وعدم النوم قد يصاب المريض بإرهاق
شديد وتشوش في الوعي ، ويفقد قدرة التعرف على الزمان والمكان ، وقد يصاحب
ذلك هلاوس بصرية وسمعية .

لقد ثبت أن مريض المرح يحتفظ بكمية صوديوم تزيد ٢٠٠٪ عن
الإنسان الطبيعي ، ولهذا فإن مرض المرح ومرض الاكتئاب يعالجان بكفاية تامة

الآن بالعقاقير والجلسات الكهربائية كما تستعمل له عقاقير لمنع تكرار حدوث المرض للمريض .

إن مريض مرح الذات إلى كاتبها يمر بأطوار إلى أن يصل ذلك بالطاقة إلى حد لا تستطيع الاحتمال بعده فيحدث الانهيار . وإنما لنجد في جميع الأمراض العصبية التي من هذا النوع أن عناصر شقى الصراع قد تغوى فيها .

ويصدد هذه الحالة أود القول أن المرض النفسي إذا كان ضربا شادا من ضروب الاستجابة للموقف الخارجي فهو إذن إلى حد كبير أمر مكتسب ناتج عن تفاعل عدة عوامل . هو عادة سلوكية سيئة تعلمها الشخص خلال تجاربه اليومية وتحت ضغط البيئة التي يعيش فيها وخاصة البيئة المنزلية . فلا يرجع المرض النفسي إلى علة واحدة كالصدمة الانفعالية مثلا أو كبت الغريزة الجنسية على حد تعبير بعض أتباع التحليل النفسي ، بل إلى عدة عوامل ، إلى سلسلة من العلل والمعلومات مندمجة في حياة الشخص كلها منذ الولادة حتى ظهور الأعراض النفسية . فالمرض النفسي يعبر عن شخصية مفككة غير متزنة ، كما أن السلوك القويم المتوافق يعبر عن شخصية متكاملة متزنة . وعلى هذا يكون علاج المرض النفسي بمثابة استئصال عادة سيئة ومساعدة الشخص على اكتساب عادة حميدة وعلى اصطناع أسلوب جديد في الحياة . وإذا كان المرض النفسي نتيجة التربية الفاسدة فلا بد من أن يرمي العلاج النفسي إلى إزالة آثار هذه التربية الفاسدة وإعادة بناء الشخصية من جديد بحيث تصبح أكثر تكاملا وانسجاما من ذي قبل .

وفي الحالة التي تناولناها نرى في معالجتها عدة أوجه ، بين العقاقير والتحليل النفسي . فعلاج الأمراض النفسية أمر شاق عسير لا يمكن حصوه في طريقة واحدة ، نظرا لتعدد عوامل المرض من جهة ونظرا لتباين الحالات الفردية من جهة أخرى . وإذا كان العلاج أمراً تطبيقيا فلا بد له من أن يقوم على أساس متين من العلم . فلم يتقدم الطب وخاصة علم المداواة إلا بفضل تقدم علم وظائف الأعضاء في حالتها السوية والشاذة . وكذلك لا يمكن أن تقوم للعلاج النفسي قائمة إلا إذا استند إلى حقائق تجريبية معينة فيما يختص بوظائف العقل

الإنساني وبقوانين النمو السيكولوجي . وعلى ذلك لا يرجع تعدد طرق العلاج النفسي إلا اختلاف الحالات الخاصة والفوارق الفردية فحسب ، بل أيضاً إلى تعدد المذاهب في علم النفس واختلاف علماء النفس في فهم الطبيعة البشرية وخاصة في تحليل عوامل السلوك ودوافعه والكيفية التي تعمل بها .



١٤٣ — قلق الامتحان

أنا طالب مجد في دراستي . تقدمت قبل أسبوع إلى امتحان الشهادة الثانوية . مشكلتي مشكلة القلق الذي أخذ ينتابني من نتائج الامتحان ، أأنجح أم أرسب فيه ، ولا أعلم كنه هذا الشعور ؟

عبد القادر . ي

يعتبر القلق ضرب من ضروب الخوف ، والفرق بينهما أن الخوف يكون معروف المصدر ، أما القلق فيكون غامضا مجهول المصدر ، أو قل إن الفرق بينهما فرق في الدرجة فقط . وهناك نوع من المخاوف التي تسمى بالكابوس وهي تبعث على الأرق . كما أن القلق منه ماهو طبيعي ومنه ماهو شاذ ، كما أن الخوف منه ماهو طبيعي ومنه ماهو شاذ .

أما التلميذ — مثلك — بعد الامتحان وقبل ظهور النتيجة فيكون في حالة قلق ، لأنه يجهل أيكون ناجحا أو غير ناجح ، وفي ارتقاب النتيجة يسوده نوع من اضطراب ناشيء من القلق ، ويؤدي هذا القلق إلى اضطراب نومه كذلك . أما إذا كان الطالب واثقا من إجابته في الامتحان ، فلا يصاب بأي قلق أو اضطراب .

إن المرء إذا انتابه خوف أو قلق ظهرت عليه الأعراض المصاحبة له ، من التوقف والعرق والارتعاش وشحوب الوجه ، وضعف الشهية ، واضطراب الهضم ، وأخيرا الأرق وهو الذي يعيننا في هذا المقام . الخائف لا ينام لأنه يتوقع شرا يريد أن يدفعه عن نفسه . والقلق يتوقع فشلا يرغب أن يعمل على إصلاحه أو التغلب عليه .

والسبب في هذا القلق يعود إلى التربية منذ الطفولة . فنحن نعلم أن سلوك المرء في حياته ناشيء من أسلوب تربيته ، ومن علاقته بأبيه وأمه ، ويظل هذا

الأسلوب مصاحبا إياه حين يكبر ويستقل بنفسه . والأصل أن الوليد يظل متعمدا
الاعتماد كله على أمه ، ويشعر بالأمن في أحضانها ، لأنه يجد الحماية والغذاء من
رضاعته ثديها . وإذا تركته ، وأهملته ، خاف وأحس بالقلق . وكثيرا ماتكون الأم في
حالة عصبية فلا تصبر على إرضاع طفلها المدة الكافية وتنتزع ثديها منه قبل أن
يشبع . وهذا في نظرنا هو الأصل الأول في شعور فريق من الناس بالقلق ، لأنهم
يتذكرون كيف أنهم لم يجدوا في الأم مصدر الحماية ، وهي أولى الناس بأن يطمئنوا
في أحضانها . ولذلك لا يطمئن مثل هؤلاء الناس إلى المجتمع الذي يعيشون فيه ،
ولا يثقون به . فإذا كان أحدهم عاطلا عن العمل ، أحس القلق من المستقبل ،
وإذا وجد عملا ركبه الوهم لئلا يفقده . وإذا تقدم للامتحان خاف من النتائج
فانتابه القلق .

حين يعلم الطفل كيف يستقل بنفسه ويعتمد عليها في ظل حماية الأسرة ،
حتى يصل في النهاية إلى الاستقلال التام ، يترك سوء التربية الطفل الصغير أول
أمره شاعرا بالحرمان وعدم الاطمئنان ، وهنا يفسد الطفل حين يكبر لأنه يظل
معتمدا على أهله ، وبخاصة في مجتمعنا العربي . وهنا ينشأ الصراع بين حب الانسان
لنفسه ورغبته في الاحترام والمركز ، وبين معالجة الأمور في المجتمع الذي يعيش فيه ،
ولا يستطيع التوفيق بين نفسه وبين المجتمع ، فيحدث هذا القلق الذي يسبب له
الأرق .

إن القلق كما يذهب بذلك أدلر لا يدل على السيطرة بل على الهزيمة . إنه
صراع بين حب الذات ، والتطلع إلى التفوق ، وبين القشل والشعور بالنقص . ومن
هذا الصراع ينشأ الأرق ليلا . لأن الشخص يفكر في مشكلاته ، ويريد أن يحلها ،
ولا يستطيع لها حلا ، أي يعجز عن التماس المخرج . ولو أنه استسلم للهزيمة ،
ورضى بالأمر الواقع ، لاستراح ، وراح في نوم عميق ، ولكنه لا يستسلم .

★ ★ ★

١٤٤ — العظمة

كنت أصغر أخوتي ، تربيت وتعلمت وتخرجت من الجامعة
أرى الناس من حولي في غاية التفاهة .

أرغب في الزعامة على رفاقي ، ولهذا أدخل في مجادلات لا تنتهي إلا بتسفيه
وجهات نظرهم .

إنني أرى نفسي عظيما ولكن ليس من يقدر عظمتي .

سمير . م

وبالطبع أنت لست عظيما لأنك أنت فقط (تمسب) نفسك عظيما ،
وإلا فإن العظمة لا تستدعي منك الشهادة ، وإنما تتأق من شهادة الغير . وهذا
الاحساس عند المرء يصحبه الغرور على عمل أي شيء ، لذلك يثور المريض بهذا
المرض على من يعترضه ، وقد يتطور الأمر إلى الهياج ، ولا يملك الطبيب النفسي إلا
أن يدخل مريضه حينذاك المصححة العقلية حتى يستكمل العلاج .

تنشأ توهمات العظمة منذ عهد الطفولة حين يتوهم الفرد أنه إله في
صفات القدرة المطلقة والمعرفة المطلقة والكمال . وعلى هذا فالطفل إذا كان كل
قائم على تنشئته يجيبه إلى كل ما يطلب ، ويطلق له العنان فيتحقق له كل ما يريد ،
ربما ينشأ عنده توهم القدرة المطلقة ، فيصاب خلقه فيما بعد بمرض أهمية الذات .
والطفل إذا استمر المحيطون به على إنبائه بمهارته الفائقة وبراعته الفذة ينشأ عنده
توهم المعرفة المطلقة ، ويصبح فيما بعد مستبدا برأيه . والطفل إذا كان ما يسمعه
على الدوام هو : ما أكملك من طفل ينمو معه توهم العظمة ولا يستطيع احتمال
اللوم أو النقد .

ويؤدي توهم العظمة إلى الاحتيال وإلى مواقف التحذلق تجاه إخواننا وإلى
المزاج المتفطرس . وتوهم الفرد أنه جميل يؤدي إلى حب الظهور وإلى الحقد الزائد .

وتوهم الانسان أنه خير يؤدي إلى تنزيه الذات أو إلى أن يكون الإنسان رقيقاً على غيره. وإذا نشأ الطفل من الناحية الأخرى، على الإيذاء بالضرب والشتم فإن خلقه يتكون وينمو في حدود الضعة والنقص، فيصاب بالجبن والحسة وعدم الثقة في النفس، وذلك بتقبله دور النقص وإلفه إياه، وإذا كان عند الفرد توهم واحد فإنه قد يؤثر على خلقه فحسب. أما إذا كان عنده عقدتان متضادتان من عقد التوهم، فإنه يصاب بمظهر معين من مظاهر الاختلال العصبي يرجع على الدوام، إلى الصراع النفسي الداخلي بين عقدتين مكبوتتين. وليس هناك توهم يمكن أن يحدث بذاته مرضاً عصبياً.

أما إذا عُرض الطفل لكلا هذين الطرفين، بمعنى أنه إذا دلل في فترة من حياته، ولتكن من السنة الأولى إلى الثالثة من عمره، وكان موضع سخيرية في فترة أخرى، أو إذا تأتى قيام أحد الأبوين بتدليله وقيام الآخر بتهديده، فإنه ينشأ عنده صراع نفسي داخلي، فلا يدري أهو قديس كامل أو دودة تافهة. ويستمر هذا التصارع بين التوهمين عاملاً في حياة البلوغ فيمهد السبيل للخلق مذمذب بين طرفي النقيض.

ومن اليسير أن نرى كيف يؤدي التوهم الذي لا يطابق الواقع إلى المرض العصبي والمرض الخلقى. فإذا حاول أحد الناس أن يتغلب على العالم، ولم ينجح إلا في التغلب على نصفه فقط، فإنه يشعر بأنه شخص تافه لا قيمة له بمعنى الكلمة. هذا التوهم بالعظمة الذي لا يطابق الواقع مثال صالح لرجل الأعمال الذي ينهار على حين غرة.

وهناك نماذج لهذا المرض نجدها في الناس الذين يقفون من هذا العالم موقف المذمب المتنازع، ويحطمون أنفسهم في سبيل الوصول إلى مثل أعلى- جليل. إنهم يتخيلون الدنيا قائلين: أنظر!! أي رجل عظيم ذلك الذي يهوى!! بينا لسان الواقع في هذه الدنيا ينطق قائلاً: لقد انتهى هذا الهرم المسكين إلى الأبد!.

فيا عزيزي اخلع عنك هذا الشعور بالعظمة ودعك من أحلام ذلك ولتكن واقعياً في نظرتك إلى الحياة، فسترى أمور الدنيا أسهل تناوها عليك من أن تكون فوق عرش العظمة الوهمية.

١٤٥ — الخطيئة

سأروي لكم حادثة وقعت لي وأنا أشعر حياها بالذنب الكبير ولا أعرف كيف سأتخلص من وزرها .

أثمنتني إحدى الزميلات على مبلغ من المال من دون أن تحدد رقمه ، وفي أحد الأيام وكنت بحاجة لبضعة دنانير منه فأخذت حاجتي من هذا المبلغ .

وسافرت في الصيف إلى أوروبا مع زوجي وجاءت زميلتي إلى أختي تطلب منها المبلغ المودع لدي فأعطته لها بعد أن كنت قد لفت نظر أختي إلى ذلك .

عدت إلى الوطن والتقيت بالزميلة فشكرتني على تعاوني معها بإيداع أموالها لدي وهي لن تنسى هذا المعروف .

احترت بين أن أصارحها بالموضوع فقد تشهر السلاح ضدي مستقبلاً أم أقبل وزر خطيئتي .

وهنا جئكم برسالتي عليكم تحللون حالتي ؟

عائشة . و

سأتناول مشكلتك من ناحية الخطيئة فقط حيث تحتل مكانا بارزا في مشكلتك ، ذلك أنها تختلف عن المرض الخلقي . فأنت اختلستي وهناك الرجل الذي يسكر أو يطلق المزاجه العنان أو يتبع أهواءه ، إنما أنت من طراز يختلف عن المرأة المصابة بجنون السرقة ، أو الرجل المدمن على الخمر أو المصاب بهوى جنسي منحرف أو بسورة غضبية . وكما تتشابه الأمراض العضوية والأمراض العصبية في أعراضها وتختلف في أسباب ظهورها ، فإن الأمراض الخلقية والخطيئة كذلك ، قد يترتب عليها مسالك متشابهة كالسرقة أو الكذب ، وهي مع ذلك تختلف في أصلها . وربما كانت حالة السكر وحالة المدمن على الخمر أبسط مثال يوضح

هذا . كلاهما أمام الشرطي وأمام مأمور القسم مخمور ينبغي أن يؤخذ . ولكن السكر قد يسكر بسبب طبيعته الوحشية المتدهورة ، بينما قد يسكر المدمن بسبب طبيعته الحساسة التي لا تستطيع مواجهة هجمات الحياة . ويصر السكر على أن من حق كل مواطن حر بصفة عامة ومن حقه بصفة خاصة أن يسكر متى أراد ، وهو يريد ذلك . أما المدمن فإنه على العكس من ذلك ، لا يريد السكر ، وإنما يضطر إليه اضطرارا حتميا باندفاع لا سبيل إلى مقاومته . ويستطيع السكر أن يكف عن الشراب بمحض اختياره ، أما المدمن فإنه لا يستطيع لأن إرادته عاجزة عن الوقوف ضد الشهية . فالسكر مذنب أو مرتكب للخطيئة بمحض اختياره ، أما المدمن فهو مصاب بمرض خلقي . وهذا هو وضعك في التشبيه بين السكر والمدمن .

وترجع الخطيئة إلى عواطف خاطئة ، في حين أن المرض الخلقي يرجع إلى عقد مرضية تنجم عنها اندفاعات لا سبيل إلى مقاومتها ، وهذا هو الفرق الجوهري بين الخطيئة والمرض الخلقي من الناحية السيكولوجية . إن السبب الفعال الكافي للخطيئة هو الاختيار الشعوري المتبصر ، الذي يصدر عن الإرادة وهي مدفوعة بمثل أعلى زائف أو خاطيء ، وكل من المذنب والمصاب بمرض خلقي يرى المثل الأعلى ، ولكن الأحوال لا تستجيب له ، بينما الثاني لا يستطيع الاستجابة في الأحوال العادية . وإذا كانت حالتهما مختلفتين فيجب أن يختلف علاج الأول عن علاج الثاني ، فيرفع المذنب إلى مثل أعلى أسمى ، ويعالج المصاب بمرض خلقي علاجا مناسباً بواسطة الطب النفسي .

يبقى أن نشير إلى نقاط ثلاث هامة توضح الفرق بين المرض الخلقي والخطيئة وهي :

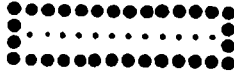
١ — تخضع الخطيئة لسلطان الإرادة ، بينما المصاب بمرض خلقي يجد إرادته عاجزة عاجز تاما عن مقاومة المرض .

٢ — ليس للخطيئة صفة الجبرية فهي تختص بزيادة التمعن والتبصر . وعلى عكس ذلك المرض الخلقي .

٣ — المصاب بمرض خلقي يجد إرادته عاجزة عجزا تاما عن مقاومة المرض ، في حين أن الخطيئة خاضعة لسلطان الإرادة .

هذه الفروقات ضرورية جدا للتمييز بين الوقوع في الخطيئة المجردة وبين المصاب بمرض خلقي . والملاحظ أن كثيرا من الناس يخلطون بين الأمرين مما يؤدي إلى نتائج مخيبة للآمال .

على هذا اعتبري الموضوع منتها على أن لا يتكرر منك ذلك بتاتا حتى لا تتحول حالتك من الخطيئة إلى المرض الخلقي مما يستدعي معالجتك عند طبيب نفساني أو في مصحة الأمراض العقلية .



١٤٦ - حب الأربعين

مهنتي حلاق نسائي، مضى على عملي في هذه المهنة أكثر من عشرين عاما، تعلمت هذا الفن في باريز بعد أن حصلت على الشهادة الثانوية، وربما أكون من القلة بين الحلاقين الذين كان بإمكانهم أن يدرسوا الهندسة فتحولوا إلى هذه المهنة.

رغم مايقال عن أخلاقية هذه المهنة من تعامل الرجل مع المرأة فقط في كل عمله، فقد كنت حريصا جدا أن أصون شرف مهنتي وأحافظ على مورد رزقي مهما يكن الأمر. وكنت خاوي النفس إلا من حب مهنتي وإلى ذلك لم يتعلق فؤادي أبدا بالمرأة.

إلى أن كان يوم جاءت به سيده على جانب عظيم من الجمال، رقيقة الاحساس، سمحة الخلق، في عينها الهادئين حزن كمين، وفي حديثها الخلاب ضرب من اليأس المتواكل المشوب بلوعة عميقة مرة.

زينت لها شعرها كأجمل تزيين بديع أقر من في الصالون أنه خير عمل جمالي قمت به. وأخذت هذه السيدة تتردد على صالوني فتوثقت بيني وبينها عرى الصداقة وأحسست على دهش مني أن هناك قوة خارقة تدفعني إلى رؤيتها والجلوس إليها، والاستمتاع بعذب أحاديثها.

وقد طار لب عقلي من هذه المرأة وأنا الذي أمضيت شبابي أبحث عن المرأة الكاملة.. المرأة التي تجمع في أطواء روحها فضائل الأنوثة من حنان وطيبة ورقة، وفضائل الرجولة من استقامة ونزاهة وصراحة وإخلاص.. وها أنا ذا الآن، وقد أصبت الهدف، وعثرت على الضالة المبتغاة، ألقى عصا الترحال، وأحاول بكل ماأوتيت من قوة أن ألهب في كيان سيده أحلامي تلك العاطفة العظيمة التي

ظلت تعذبني السنين الطوال . حتى أنه كان يخيل إلي أنني لم أعش حتى هذه الساعة ، وأن مصادفته في طريقي من جمال لم يكن وهم بددته هذه الحقيقة الصارخة .

كانت هذه المرأة أرملة مضي على ترملةا عام ولها ابنة تدرس في إحدى المدارس الداخلية في بلد مجاور . ومن خلال حديثي معها شعرت أنها امرأة شقية ومحرومة ، وكنت أعلم علم اليقين أنها من المحال أن ترضى لي حرصا منها على تأدية الواجب المقدس الذي استغرقها ، وخشية أن يؤثر زواجها بمحلاق على مستقبل ابنتها ، فأزداد هياما بها وشفقة عليها ، وهي الارستقراطية المنبت والزوج ، حيث كان زوجها مديرا وسفيرا لبلاده لسنوات طوال .

لكن ذلك زاد من توسلي إليها ومن دعوتها لانقاذي من الوحدة التي لا بد لو حالفني اليأس ، لترديت فيها ، وكنت بارعا في تصويري ، صادقا في تهدج صوتي ، ساحرا في لون وجهي الشاحب المكفهر الحزين .. فرثت حبيتي الحالي ، و وقع من نفسها المي وعز عليها أن ترسل إليها الأقدار الرحيمة كل هذا الحب ثم تعرض عنه وتدعه لغيرها من النساء .

مرت الأيام والشهور والسنة والسنين والمرأة تزداد ولعا بي وأنا أزداد هياما بها ، وعلاقتنا تتوثق ، والضجر أبعد ما يكون عنا ، والخلاف لا سبيل له إلى قلبنا . وسما بنا الهوى إلى أوج المودة الهادئة ، فأصبحت راحة كبيرة ، وحنانا غامرا ، ونعمة سابغة ، واتصالا بالفكر والروح لا يعادله أي اتصال بالفريزه والجسد .

وقررنا الزواج لأن عمري وعمرها متقاربان بعض الشيء ، وحددنا موعدا لذلك في الصيف بعد أن تكون ابنتها نالت الشهادة الثانوية وتنضم إلينا .

وفعلا نالت الفتاة شهادتها وعادت إلى أمها وكانت خفيفة النفس ، بريئة الروح ، يتدفق في جسدها الناضر دم متحمس فوار . كما كانت صورة حية لأمها أيام كانت شابة ! صورة عجيبة ومذهلة .

شعرت أن حياة حبيتي وحياتي ، شبابها وشبابي يتجددان أو هما قد تجددا بالفعل ، وبعثا فجأة في هذه المخلوقة المقبلة على الدنيا بعزم ثابت ، تروح وتغدو

وضحكة رنانة لا تحفل بهوم الحياة ولا تقيم وزناً لأي شيء. ودب في الذعر، وسرت في جسمي رعدة، وطففت أتابع الفتاة بنظراتي، وأذكر بالرغم مني ساعات حبي الأولى. شرعت أنقل الطرف من الفتاة إلى أمها، وأنا لفرط دقة الشبه بينهما أكاد أدخلط بين ماضي وحاضري، ولا أدري أنا أحب الأم أم البنت، وأيتها أجدد بالعبادة وأخلق بالاجلال والتفديس.

وأق اليوم الذي خطبت به الفتاة من شاب جميل دكتور يكبرها بضعة سنوات مما زاد من حبي للفتاة حبا عاصفاً غالباً مبرحاً دون أن أصارح نفسي جهرة بهواي ودون أن أتورع عن مقابلة الأم، وأنا الذي انصرفت عن الأم إلى ابنتها، أكذب عل الأولى، وأصطنع البساطة والبراءة والأبوة لأظفر بنزهة أو لحظة سمر مع الثانية.

والآن وقد حددت زواج الفتاة بعد أسبوع فإن الغيرة الممزقة الفاتكة تقتلعني، والشلل الذهني الفظيع يشلني، وتفكيري كف عن العمل ولاذ بالوحدة والتأمل. ونفرت من الناس وأصبحت تعتريني في بعض اللحظات شبه غيبوبة، حيث أظل مطرق الرأس، مسبل الأجنان، أختلج اختلافاً عنيفاً، ثم تقبض عضلات وجهي، وتكاد تطفر من عيني الدموع وتهمر مدرارة.

بين أحوالي التعيسة هذه أخذت قلمي وبدأت في كتابة هذه الرسالة لكم، فإذا بقيت على قيد الحياة فسأقرأ جوابكم يوماً، وإذا لم يكن فسيفرأه من يقع في مثل أحوالي.

حسان . ح

أرجو أن تكون على قيد الحياة حين تقرأ كتابي هذا لأن حالتك لا تستدعي حالة اليأس السوداوي الذي انتابك نتيجة لخطبة أو زواج فتاتك، فأنت لا زلت ترى فيها شباب أمها، ولو أن أمها ماتت — مثلاً — فإن الوقع عليك سيكون أصعب بكثير، ولكنك تريد الأم والابنة.. تريد خلود حبك في المرأة وتريد تجديد حياتك وأنت بالطبع الذي تخطيت الأربعين من زواجك بانية العشرين حتى لا تشعر أنك كبرت وعقلت. إنه صراع دام لمن يدخل قلبه إذا

لم يبصر جيدا عوامل الزمن وتحديات الأيام .
 في العواطف والاتجاهات المستساغة نرى أنها تتصل جميعا ببعضها ببعض وتتماسك لتكون الذات . وإن نشاط الذات المتجه إلى المثل الأعلى هو مانسميه الإرادة .
 والعقد إنما تكبت لأنها غير مستساغة . ولما كانت هي والغرائز المستجنة تمنع من التعبير الطبيعي ، فإنها تتمثل تمثلا شاذا في الاندفاعات والأحلام والأعراض المرضية العصبية ، وكل هذه تكون في صراع مع الذات ومع الإرادة . وينتهي بنا هذا إلى الوقوف على أهمية الإرادة للمسلك — وهذا مأود أن أقوله لك — فبمجرد أن تتوقف الذات على العمل كشيء واحد ، تتوقف عن كونها وحدة ، وتأخذ في الانحلال على الفور ، وتصبح أعمالنا ومسالكنا مرة أخرى تحت رحمة الأجزاء المنحلة ، تحت رحمة الغرائز والانفعالات التي لا ضابط لها . كذلك تكون غير ذواتنا بمعنى الكلمة ، في الأحلام وفي حالات الهذيان ، وإن كنا نظل أفرادا بالمعنى السيكولوجي . إن أعظم محاولات حياتنا هي إقامة أنفسنا في وحدة أعلى واكتمال أرقى ، وهي بلوغ تماسكنا وتكاملنا . هذا التحفز إلى الكمال جزء من طبيعتنا وهو اضطرار لا خيار لنا فيه .

إن الذات تتوقف عن أن تكون ذاتا بمجرد أن تتوقف الإرادة عن العمل . وهذا يفسر لنا لماذا يستكنه الناس إرادة رجل ما عن طريق خلقه ، في أكثر الأحيان . فالرجل ذو الإرادة القوية هو الرجل ذو الخلق العظيم . إن الخلق (صفة الذات) أما الإرادة فإنها وظيفتها . ولا أمل للإنسان في تجنب الكارثة التي تهدده بها عاصفة من العواصف كالعاصفة التي أنت بها الآن ، إلا إذا ظل رافعا رأسه في مواجهة الرياح والأمواج . إن الإرادة علامة النشاط ، إنها حياة الذات . ولن يتسنى للإنسان الاستمسك بخلقته والحفاظة عليه مادام مستخدما إرادته . إن الذات تتركب من العواطف المتقبلة ووظيفتها هي الإرادة . والعقد المكبوتة والغرائز التي حرمت من التعبير الطبيعي تدفع نفسها إلى أعلى وتقلت من باب خلفي — كما هو الشأن معك — في ألوان من الاندفاعات والأحلام والأعراض المرضية العصبية ، فيترتب على هذا صراع بين الإرادة من جهة والانفعالات والأعراض المرضية العصبية من جهة أخرى . وهذا هو حالك الآن .

وإذا كانت العواطف والاتجاهات تنظم معا لتكون (الذات المنتظمة)

فإنه من المحقق أن خارج الذات المنتظمة كثيرا من العوامل النفسية كالعقد والغرائز المقموعة التي تعمل وتقوم بوظيفتها مستقلة عن الذات ، فعلت فعلها بك على مدى أربعة عقود أمضيتها بين مهنتك وبين النساء ، كنت تخترن بها عُقدك في أن تكون مهندسا ، أو أن تعيش الجو البهيج القريب والبعيد عنك من خلال عملك .

وفي ذلك نطلق (الإرادة) على الذات المنتظمة عندما تتحرك متجهة إلى اكتمالها . فالإرادة هي الذات المنتظمة عاملة وهي الذات متحركة . أما الغرائز والعقد فإنها تسمى اندفاعات عندما تعمل وتقوم بوظيفتها . وهذا التصور للإرادة باعتبارها وظيفة الذات المنتظمة أو نشاطها ، يلقي ضوءا على كثير من المشكلات المتعلقة بالإرادة وغير ذلك . ولا بد من أن تظل هناك عداوة مستحكمة بين الإرادة والاندفاعات مادامت العقد والغرائز مبعدة عن الذات ، وإلى أن تكشف طريقة معينة لتحريرها وتوحيدها مع الذات بواسطة غرض مشترك معين ، وهذه هي مهمة الطب النفسي إذا كان الحال معك مستمرا على هذا المنوال .

إن ضعف الإرادة وخورها يحدث عادة في كل من هاتين الحالتين :

١ — حين تثار العقد أو الغرائز إثارة مفرطة ، كما هو الحال في عودة الفتاة لأمها وفي خطبتها وتحديد موعد زواجها ، عندئذ تنبعث الغريزة انبعاثا هائلا بواسطة هذا المنبه ، حتى أنها لتطغى على (الذات) التي يتضاءل تأثيرها بمثلها الأعلى في الشجاعة . ونجد من الجهة الأخرى أن إحساسنا بالواجب وإظهارنا للشجاعة يكونان ونحن في الخائىء والأماكن الحصينة على درجة كبيرة من القوة بحيث تسيطر الإرادة على غريزة الخوف .

٢ — عندما يكون المنبه للذات والإرادة ضعيفا . مثال ذلك ما يحدث في العطلات من عدم وجود أي باعث يشحذ الإرادة ويلهبها .

إن ضعف الإرادة في وضعك لا يمكن أن يفسر مادما نؤكد ، اعتمادا على الأسس النظرية ، حرية الإرادة حرية مطلقة في تقرير جميع أنواع النشاط العقلي ، ولا يمكن أن يفسر هذا الضعف مادما نرى أن الإرادة نشاط يصدر عن الفرد

باعتباره وحدة سيكولوجية . ولكننا إذا نظرنا إلى الإرادة باعتبارها وظيفة ذلك الجزء الذي انتظم من الكل، فإن حقائق قوة الإرادة وضعفها على السواء، تنجلي وتستبين على الفور .

كلمة أخيرة لك : دعك من البنت وأكد وحدة حبك مع الأم فهي الأساس لك ، أما الابنة فزوبعة مرت على حياتك ، وكل انسان تمر به أحيانا زوابع ، يتقيها إذا استطاع ويقع فيها إذا لم يقدر عن إبعادها عنه . وربما هذه الحادثة تعزز أكثر وأكثر من حبك للسيدة التي وهبتها قلبك ووهبتك روحها .



١٤٧ - التوجس من (الخلفة)

أصيب زوجي بالجلطة القلبية إثر ولادتي الأخيرة، وأخذت حالته النفسية تسوء يوماً بعد يوم .

وكنت قبل هذه الولادة التي رزقنا بها بولد، قد أنجبت أربع بنات . وقد حلف زوجي أن لأعاود الكرة بإنجاب الأطفال بعد هذا العدد من البنات .

ولكنني شعرت بعد فترة أنني حامل رغم أن زوجي زودني بحبيب منع الحمل، وقامت (القيامة) بيني وبينه، فهو لا يريد أن أستكمل الحمل وأنا أريده، وكنت أراوغ في ذلك حتى تم الولادة .. لعلني أرزق بطفل يعوض علي ما فاتني من طفل ذكر .

وحسبت حسابي لكل شيء إلا أن يمرض زوجي بالجلطة وتسوء حالته النفسية إلى هذا الحد . وتمنيت لو لم أرزق بصبي على أن يكون زوجي معافي سليماً .

كيف تحلل حالة زوجي النفسية ؟

وضحي . ش

عادة، الرجل الشرقي يريد أن يرزق بأطفال ذكور، كي يحملوا اسمه واسم عائلته ويصونون شرف العائلة، كما في المجتمعات العشائرية . أما وقد كان له أربع بنات، فإن ذلك كان برأيه (عطية) من الله ولا شأن للجدال في هذا . رغم أنه هنا كظم عقدة معينة في هذه السنوات بين الانجاب والآخر .

وفي تأكيده وجزمه على عدم معاودة الحمل ومدك بالحبيب اللازمة لذلك كان يعي هذا تماماً، وبإصرارك وتحايلك حتى تحملين أفقدته ثقته بك، و (ربما)

ساوره الشك في من يكون والد طفلك، وهو الذي كان له البنات فقط، ولكن شدة حرصه على العائلة وكتمانه بذلك، انفجر لديه هذا الكظم بشكل نوبة قلبية، وما راقفها من منغصات نفسية أصبح من الضروري إعادة تقويم هذه الثقة إلى كيانه بشكل كامل وجذري بحيث يزيل مالتبس في ذهنه من وساوس خاطفة .

والشك هنا قاتل لصاحبه بصورة وأخرى من النكسات والعوارض .

فانهار زوجك لا يرجع إلى إخفاقه في توطئة نفسه للوضع الجديد، وإنما يرجع إلى إخفاقه في توطئة نفسه لنفسه . ولا مرأى في أن ولادتك الأخيرة سبب مباشر . ولكن تأثيرها يتوقف على مبلغ ما يثيرها من الفزع والصراع العقلي ليس غير . أما الصراع الحقيقي فهو الذي حدث بين شرفه من ناحيتك وخوفه على نفسه ورغبته في صيانتها من ناحية أخرى، وهذا صراع أبعد أثرا وأكثر أهمية من الصراع بين نفسه وبيئته . لقد أخفق زوجك في مواجهة بواعث الشك الخفية التي تأتي أن تقترف بها شجاعته وإحساسه بموقفه . فولادة الطفل لم تحل هذه المشكلة بالقياس إلى ما حدث حين استمرت في الحمل لو أن الأمر كان مجرد توافق مع البيئة فحسب، فلا بد له إذن من أن ينساق إلى الانهيار ليستنقذه الانهيار من الصراع . إن الصدمات التي تسبب العصاب النفسي هي على الدوام صدمات تحدثها نحن أنفسنا لأنفسنا . وبالعبارة المصطلح عليها في الطب النفسي : إن أعراض العصاب النفسي هي على الدوام نتيجة صراع نفسي داخلي .

إن المسألة ليست في حقيقة الأمر مسألة توطئة الإنسان ليوافقه بيئته، ولكنها مسألة اكتشاف العناصر التي يتألف منها كل شق من شقى الصراع، حتى تتسنى توطئة الإنسان لمواجهة نفسه . إن الإنسان لا يقوى على مواجهة هجمات العالم المادي العنيفة إلا إذا توافر في داخل نفسه التوافق التام، وإنه لقادر على مواجهة بيئته عندما يستطيع التغلب على ما في نفسه من أنواع الصراع . فإذا توفر له الأمن في داخل نفسه كان من القوة والقدرة بحيث يستطيع ملاقاته أفسى تجارب الحياة وأعنفها، وإذا لم يتوفر له الأمن في قرارة نفسه كان عاجزا حتى أن يقبل المولود الجديد .. إبنه، وهو حال زوجك .

١٤٨ — التوكيد في الشخصية الشائبة

إذا سأل أحدنا أي انسان آخر سؤالاً يتعلق بشيء يخص عمله أو حياته، كانت الكلمات الأولى التي يتفوه بها الشخص الآخر في الاجابة قوله: في الحقيقة .. في الواقع .. الخ .

حاولت أن أتحقق فيما إذا كان ذلك واقعا لدى شعوب أخرى، وإذا ماكان تأكيدهم على كلامهم كما نفعل نحن في قولنا: في الحقيقة .. ولكنني لم ألحظ ذلك بتاتا .

ماهو تحليلكم لقولنا في الحقيقة .. في الواقع؟

سعيد . هـ

في الغالب يستعمل الانسان هذه الكلمات حين لا يكون متأكدا من صدق كلامه . ولم يقل هذا التوكيد دون أن يطلب منه ذلك .. إذا لم يكن خاطئا .

والانسان في واقع الأمر ليس مجرد فرد: إنه عالم ومجتمع مصغر . فهو قد أقيم بناؤه على غرائز وانفعالات وعواطف وعقد لا تختلف في شيء عما يسود المجتمع في مجموعه من العواطف والانفعالات . والمجتمع لا يعدو أن يكون صورة للفرد منعكسة على مرآة مقوسة تظهر فيها الصفات الأساسية بشكل مكبر ويقوى مختلفة .

إن العقد المكبوتة التي نأبى ذكرها تنزع الى الاتصال بما في العالم الخارجي من الأشخاص والأشياء . فنحن نسفه في الآخرين ما نأبى إباحته لأنفسنا . وهذا هو أساس تموضع العقد أو إسقاطها، ويمكن أن نصوغ هذا المبدأ في هذه العبارة: إن صلتنا بالعالم الخارجي إنما تقرر عن طريق صلتنا بعقدنا الخاصة،

ويعتبر هذا المبدأ امتدادا للمبدأ النفسي الداخلي .

والمعلوم أن العواظ ينهون دائما عن الخطايا التي يكونون أكثر ميلا لا شعوريا إليها ، في حين أنهم يحرصون في العادة على تجنب النهي عن الخطايا التي يرتكبونها . والحق أننا في حكمنا على الناس إنما نضرب على أوتار أخطائنا الخفية ، ونعلن هذه الأخطاء . فنحن نشخص سقطاتنا التي لا ندرکها ، فننكر على غيرنا نفس الأخطاء التي نولع بها وندمن عليها سرا . ونقول إن مسلكهم وحشي غير متوقع . ويسوءنا عجز الناس وتقصيرهم لنقر تقصيرنا الحقيقي ، ليس إلا . فأكثر انفعالاتنا موجهة ضد أنفسنا . إننا ننكر على الناس أساليب التراخي وعدم الاكتراث والمكر والدس لأننا نتجه إلى هذه النزعات باستمرار . ونصب لعنتنا على ما يبدو على الناس من التعصب والشح والفظاظة ، لأننا نتصف في الواقع بهذه الصفات . ونحن لا نستطيع احتمال المغرورين من الناس لأننا مغرورون دون أن ندري بذلك . وقد يشبع أحدنا قومه تنكيلا وقذفا ، لأنه يعتبر نفسه واحدا منهم . ونجد من الجهة الأخرى ، أن مانعبط عليه الناس من مرونة ورحابة صدر هو في كثير من الأحيان إسقاط لمواقفنا المرة تجاه أخطائنا الخلقية ، فنجزج للناس ما نرغب في إجازته لأنفسنا ، لأننا بهذا العمل نتخفف من وخرات دينونة الذات

هناك مثل يقول أطلق العنان لأحد الناس في أن يفضى إفضاء تاما حرا بجميع مشاعره تجاه غيره من الناس ، ولك عندئذ أن تتجه إليه وتقول له بكل اطمئنان : إنك تعني نفسك بما تذكر ، فأنت ذلك الرجل ! دون أن يكون في هذا القول أي تجاوز للقصد والصح .

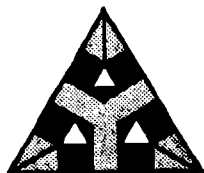
ويبدو التقدير الصحيح للخلق والتصرف الحكيم إزاءه ليتوقف على تفسيرنا لمسلك الغير ، لا بقيمة الظاهرة ، بل بحسب ما يدلك عليه من دوافعهم اللاشعورية . فالرجل الذي يفاخر بما أبداه من آيات الجسارة يدعوك إلى إدراك أنه في خلقه جبان . فتظاهره بالجرأة أمام الناس يعلن عن حاجته إلى الشجاعة في مواجهة شهواته ورغباته . والرجل الذي قال : إن أبي رجل ذو مركز كبير في الحياة العملية ، ويبدو أنني ورثت بعض عبقريته وذكائه ، هذا الرجل يحاول أن يخفي عنك أنه يشعر في الحقيقة بنقص فظيع . ويمكن الحصول على تحليل كامل لخلق

أي شخص بمجرد تفسير مثل هذه الدلالات واكتشاف الدوافع الكامنة تحتها . وقد يبدو أن عيني المحلل على المسرح ولكن انتباهه في الواقع مستغرق بما يجري وراء المناظر .

ومن المهم هنا التأكيد إن الاندفاع الذي يجعلنا نهم برأي الغير فينا اندفاع صائب ، ولكن المطابقة بين أنفسنا وبين رأي الغير فينا هي ضرب من التمثيل ، ومحاولتنا أن نصبح شخصا آخر غير أنفسنا معناها فقدان خلقنا .

إن لكل منا ذوات كثيرة من أهمها تلك الذات التي نعرضها ، تلك الذات التي يبدو أننا هي .

وهذه الذات هي شخصيتنا المتحلة ، أي القناع أو الشخصية التي ندعيها والتي نريد أن يعرفها الغير . وهذه الذات أو هذه الشخصية تتنافر عادة مع سيكولوجيتنا السائدة أو مانصطلح على تسميته الذات الحقيقية ، وقد تكون على طرف النقيض منها فقد يبلغ الأمر بالشخصية المدعاة والنفس حد القطيعة التامة . فإحدهما تؤكد المسلك الظاهر والأخرى تؤكد الباطن . وكلنا يعلم أننا كثيرا مانسلك على غير مانشعر ، فراكب الصعب ربما كان عاطفيا مسرفا مصابا بعقدة الأم . والتوقف الطبيعي المتأصل لأن تمثل ونظهر على غير مانحن عليه يجعلنا نحب أن نلبس لبوس الآخرين ونتخيل أننا هم .



١٤٩ — الصداقة في الزواج

الضريبة التي تدفعها المرأة المثقفة في بلدنا كبيرة .. وكبيرة جدا

تزوجت من شاب يعمل بالمحاسبة، وهو يحمل ليسانس في التجارة

توسمت في زوجي أن يكون انسانا راقيا يعامل زوجته كشريكة حياته،
كإثنين اتفقا أن يعيشا سوياً، كأصدقاء ولو لم يكونا على نفس المستوى التعليمي
أو الثقافي . فالحيوان يتألف مع الحيوان الآخر ولو لم يكونا من نفس الفصيلة .

ولكن .. وأقولها بغصة : زوجي لا يعرف ذلك ..إتانا .. لا يريد أن يشعر
بوجودي أو أن يشعرني بكياي، لا يكلف نفسه عناء الاهتمام بي . إنه يجيني
ولكن في اللحظة التي يتقد فيها دمه، وتثور أعصابه . أما حبه الحقيقي ، حبه
الدائم العميق ، فينصرف إلى ناحية أخرى ، إلى الركن الذي يمكنه من التمتع بلذات
ثلاث : مشاهدة التلفزيون وأفلام الفيديو ، ولعب الطاولة ، وتدخين النارجيلة .

ربما تسألني : ألا زلت تحبين زوجك .. وأقولها لك بغصة .. لا ، لأن زوجي
فرض جدارا بيني وبينه . حاولت أن أستفزه وأثير حماسه لأي موضوع يتعلق
بي ، ولكنه لم يتأثر ، لم يفهم ، لم يشأ أن يفهم هذه الحقيقة البسيطة الأبدية ، لم
يدرك أن تبادل الحديث بين الزوجين ينعش زوجته ولو كان الحديث تافها ، وهذه
الأحاديث هي التي تغسل القلوب وتقرب بين العقول .. ولكن أين أنا من ذلك .

ماهو رأيك بواقع زوجي ؟

زهور . ر

أنت عاشرتي زوجك أكثر من الكلمات القليلة التي أوضحت بها وضعه ،
وربما لم تصلي للآن إلى مفتاح فهم زوجك وبنظرته إلى الحياة لا بنظرتك .

والوضع الذي أنت به كثيرا ما يؤدي بالزوجات التاعسات إلى أن يبحثن عن الحب خارج محيط الأسرة. إنهن يبحثن عن الحب لا للحب، ولا للذة، ولكن لمجرد العثور على صديق يعرف كيف يبادلن متعة الحديث، ويشبع في نفوسهن غريزة البوح وشهوة الكلام.

والمشكلة التي نحن حيالها لها أوجه عدة للتحليل النفسي. فالإنسان يستهلك نفسه لأن حاجاته النفسية تمرقها صراعاته الحادة، كما أنه مضطر إلى التمسك بجلوله الخاصة، وهو الذي يرى أن الحب يحل كل شيء وأنه يخول لصاحبه عمل كل شيء، وبذلك يبالغ كثيرا في فهم هذا الحب وقيمه.

هناك بضع آثار لا بد من ظهورها بانتظام وإن تفاوتت درجة ظهورها، وهي عادة ماتولد شعورا من الضغط الذي تضطرد شدته بعدد المرات التي يحاول فيها الشخص أن يطبق هذه الواجبات في سلوكه أو ينفذها في حياته. فقد يحس الإنسان بكراهيته لنفسه لأنه عاجز عن بلوغ ذلك المستوى الذي فرضه على نفسه.

ولكن الأهم من هذا هو أن الواجبات التي يفرضها الإنسان على نفسه تقتل فيه تلقائية المشاعر والرغبات والأفكار والمعتقدات، أي القدرة على أن يشعر الإنسان بمشاعره الخاصة وأن يفصح عنها بحرية، إذ أن الإنسان أمام هذه الواجبات يفرض على نفسه ما يجب أن يشعر به ويميل إليه أو يعتقد فيه.

وهناك حاجز كبير بين ما يجب أن نشعر به وما نشعر به فعلا. والنتيجة هي خلق المشاعر الايمامية عند أولئك الذين يوجهون ذواتهم المثالية في طريق الخير والحب، فإذا عجز الإنسان عن أن يسمو إلى مستوى هذه الواجبات التي يفرضها على نفسه فإنه يضيق بنفسه بل يحتقرها.

لو أن زوجك سوي النفس لعرف أن هناك بعض القدرات لا يقوى على اكتسابها أو حتى تنميتها عن طريق التعلم، فليس من المستطاع أن يجعل من الشجرة الصغيرة شجرة ضخمة كشجرة الجميز مثلا، ولكنه يستطيع إذا أعطى لهذه الشجرة الصغيرة فرصة النمو المناسبة لها فإن قدراتها الكامنة سوف تنمو

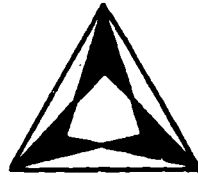
وتتفتح . كذلك الإنسان إذا ما أتاحت له الفرصة ، فإنه يميل إلى تنمية قدراته الانسانية الكامنة فيه والخاصة به ، أي أنه ينمي القوى الحية الناشطة الخاصة به لتحقيق ذاته . وربما هذا هو شأنك كما جاء في رسالتك ، وأنت التي تريدين الافصاح عن مشاعرك وعمقها وأفكارك ورغباتها وميولها والوقوف على قدراتها الابتكارية الكامنة كقدرتها على الافصاح عن نفسها والكشف عن مشاعرها التلقائية ، كذلك قوة إرادتك . كل ذلك من خلال حياة مشتركة بينك وبين زوجك حتى تتمكننا فيما بعد من العثور على قيمكما وأهدافكما في الحياة ، وبعبارة أخرى أنت تريدين أن تنموا نموا متكاملا في الطريق الذي يوصلكما إلى تحقيق ذاتكما .

إن كل فرد يستطيع أن ينمي قدراته التي وهبها ، غير أنه شأنه في ذلك شأن كل كائن حي — في حاجة إلى الظروف المناسبة التي تمكنه من هذا النمو ، فهو في حاجة إلى من يزوده باطمئنان النفس والحرية الداخلية ، التي من شأنها أن تغنيه على تكوين مشاعره فردا ناضجا واعدا ، كما يحتاج إلى الاحتكاك الصحيح السليم برغبات الآخرين ونواياهم . فإذا ما استطاع أن ينمو مع الآخرين في جو من الحب والمودة فإنه سينمو في الوقت ذاته في الطريق الذي يوصله إلى تحقيق ذاته .

هل تم لك ذلك ..

كيف السبيل ..

المسألة هنا لها أبعاد كبيرة ، وبعد هذا التحليل يبقى الرأي بجانبك .



١٥٠ - الأفكار المتسلطة

قصتي تشوبها الغرابة . فأنا عاجز جنسيا ، رغم أنني سليم تماما من الناحية العضوية ، ولكن تستولي علي فكرة أنني لا أستطيع أن أكون طبعيا مع زوجتي ، أنام وأصحو على هذه الفكرة . أنا أعلم أن هذا عبث ، وأنتي في الحقيقة غير عاجز عن ذلك ، ولكن مهما رددت هذا للنفسى ألف مرة لا أستطيع التخلص من هذا الشعور .

إنني أخشى على نفسي من أن لا أستطيع إعالة أسرتي الصغيرة المؤلفة من زوجتي وابنتي وابني الصغيرين . وقد مضى على زواجي ثلاث سنوات ، وأنا مؤمن وأتبع هدى الدين .

أما امرأتي فإنها امرأة ضعيفة ، ضعيفة العقل والارادة .. ومنشأ هذا الضعف هو نقص ثقافتها ونقص اتصالها بالحياة . وهي امرأة شرقية مضطربة الخيال ، مشبوبة التصور ، نزاعة إلى الغيرة الطائشة والحيازة المطلقة والتسلط الجارف المستبد . وفوق ماتقدم هي امرأة لا تهتم بالجانب المعنوي من شخصية زوجها قدر اهتمامها بالجانب المادي . فعنايتها منصرفة إلى طعامي وشرابي وكسائي لا إلى فكري ولا إلى عقلي .. ولا إلى الموضوعات الانسانية التي تشغلني . والمشاركة الذهنية هي متعة الزواج الموفق ، وهي شعلة الحب التي لا تتمد ، وهي النسيم العليل الذي يلطف من حرارة الغريزة ويسمو بالرابطة الزوجية إلى أفق رائع من التفاهم والوئام .

منذ عشرة أيام زارتنى سيدة في استشارة قانونية ، فتبادلنا أطراف الحديث بيننا .. وصعقت لأفكارها المتطابقة والمتجانسة مع أفكاري وأمضيينا قرابة الساعتين في هذا الجو العابق بالحرارة ، ولا أعلم كيف راودتني هذه السيدة عن نفسها بعد هذا الحديث الروحي وخضعت لهذا الاغراء . وفي اليوم التالي بالذات ظهرت لي فكرة أنني عاجز جنسيا .

قمت بإجراء التحاليل والفحوصات الطبية فتأكد لي أنني سليم تماما ، وربما كان خطئي أنني صارحت زوجتي بذلك فلم تبال بما قلت لها .. وهنا زاد الهاجس المتسلط علي أنني عاجز جنسيا . — ٥٥٩ —

فهل أنا كذلك أم أنني أعيش في (تخيلات) ذهنية ؟

محمود . ص

حالتك يطلق عليها في علم النفس مرض الأفكار المتسلطة وهي تظهر في شعور المريض رغم إرادته ودون تأثير على ذكائه وانفعالاته ووجداناته، أفكار تخرج على المؤلف من الفكر، ولكن التخلص منها صعب برغم مايعرف المريض عن شذوذها وضررها على صحته العقلية . أي أنه لا يمكن المريض استبعادها بالقوة، وهو يدرك لا معقوليتها وزيفها وأنه لا يمرر لها، وهي شاذة من أساسها . وفكرة عجزك الجنسي هي بديل لفكرة أخرى : أنا لا أستطيع معاشره زوجتي . وكما ينظر الطفل للبقاء على أنه بديل للتصريف فقد اتخذت أنت اتجاهها طفيليا . فزوجتك تبدو لك غير مثيرة . ومنذ أن التقيت بالسيدة التي زارتك في المكتب ورغبتك في نبذ زوجتك تريد أن تطفو إلى الشعور، كما أن الفكرة التي تعذبك والكراهية التي أصبحت تشعر بها نحو زوجتك التي تسبب في شقائك قد تم كبتها في اللاشعور . ومع هذا فعلة مرضك القوية قد انفصلت عن فكرتها لترجم عن نفسها بفكرة بديلة .

فأنت حين تقول أنك عاجز جنسيا نستطيع على ضوء التحليل النفسي أن نعبر عن أقوالك بترجمتها على الشكل التالي : لا أستطيع الاستمرار في العيش مع زوجتي، إنني أرى الموت أهون من ذلك .

مما تقدم يظهرنا ترديدك لعجزك الجنسي على طبيعة الميكانيكية الداخلة في تكون الأفكار المتسلطة ، فالفكرة الأصلية ظاهرة العلة : إني عاجز جنسيا هي بديل للسان حالك : لا أستطيع معاشره زوجتي . هذه الأفكار البديلة مصارحات بين الشعور واللاشعور، وهي تكشف أكثر مما يفترض فيها أن تخفي . وترتبط العلل المرضية المكيوتة بهذه الأفكار البديلة . ففي كل أمراض العصاب نكون بإزاء اضطراب في الحياة الوجدانية، وليس للاستعدادات الوراثية، أو الشعور بالنقص، أو فساد التكوين إلا دور ثانوي، قد تؤثر هذه في فاعلية الشعور ولكنها ليست مضمون الشعور بالطبع .

١٥١ - شفاء المريض طبيعيا

سأقص عليكم قصتي وهي خالية من التحليل النفسي لأن العقدة بها بينة ولكن مجريات هذه العقدة هي الأساس .

كنت أعمل في منجم لاستخراج الملح ، وفي يوم من الأيام انهار جزء من المنجم وبقيت لساعات فاقتا الوعي ، وقد أسعفت ولكنني فقدت النطق وأصبح ينتابني صداع شديد .

هذا الحادث مر عليه أكثر من عشر سنوات ، وفي يوم خرجت من بيت صديق رأيت (سقالة) ضخمة تحمل عددا من العمال وقد حجبت قسما من رؤيتي للسماء ، وفي الحال خيل إلي أنها ستسقط علي فهربت بسرعة وعندها عاودني النطق وأصبحت سليما معافا .

أحمد . خ

يقال عن حالتك الطريقة التي تشفى بها الطبيعة المريض . ذلك أنك تجاوزت الهدف من العلاج النفسي في الكشف عن الصراعات التي تعيشها سواء من خلال عقلك الواعي أو العقل الباطن . وبدون ذلك يعتقد البعض أن شفاء المريض لن يكون كاملا ، فظالما أن المشكلة الأساس لم تحل والتي تنتج عنها أعراض المرض فإن الأدوية لن تؤدي إلا إلى دور المسكنات ، وسرعان ماتظهر الأعراض على السطح مرة أخرى . وهذا صحيح إلى حد بعيد في مجال الأمراض النفسية ، أما في الأمراض العقلية فإن التدخل الكيماوي هو الأساس في العلاج . والتحليل النفسي هو أحد الوسائل التي تستعمل وخاصة في الكشف عن الصراعات المكبوتة في العقل الباطن ، وتسمى هذه الطريقة بالتحليل النفسي العميق . أما التحليل النفسي السطحي فهو يحل مشاكل وصراعات المريض على المستوى الشعوري دون الرجوع إلى طفولته ومحاولة تقديم المساعدة له عن طريق تفسير أعراضه وتشجيعه وتوجيه النصح والإرشاد له .

في الحالة التي مررت بها، كان وقع الصدمة عليك مثل الرصاصة حين تدخل في اليد بحيث يكون أول ماتحاول الطبيعة عمله طردها، وفي ذلك تنجح الطبيعة في الغالب. فإذا لم تستطع فعند ذلك فقط تحيطها بنسيج ليفي يمنع ضررها قليلا أو كثيرا بعزها عن سائر الجسم. ثم يشق الجراح أنسجة الجسم ويزيل الرصاصة، لأنها مادامت موجودة فقد (تحيا) وتصبح بؤرة لالتهاب. ولكن يجب ألا يغرب عن البال أنه لا يعمل ضد الطبيعة حين يستخرج ماكبته الطبيعة، بل يعمل على وفاق مع الغرض الأول للطبيعة الذي كان إزالة مصدر التهيج. وكذلك يحاول الطبيب النفساني، بجراحة الذهن، أن يزيل تلك العقد التي تسد مسالك الحياة والقوة. ففي كل تجربة من تجارب الحياة تحاول عقولنا أولا أن توفق نفسها للحالة الجديدة، ولا نلجأ إلى الكبت إلا حين نعجز عن توفيق أنفسنا.

إن طريقة الكبت التي لجأت إليها الطبيعة أولا في هذه الحالة قد أراحتك من شقاء ذهني ولكنها تركتك أبكم متألما، فكانت عوضا غير صالح عن الطريقة الأساسية التي قد يستخدمها الطبيب لشفائك، عاملا بالإشارة التي قدمتها الطبيعة فيما بعد.

وعلى هذا يمكن القول أن الطرق التي يتناولها المحلل النفساني لحل مشكلة كمشاكلتك، تتفق أيضا مع المبادئ التي تستخدمها الطبيعة نفسها.

لكن العلاج النفسي يتطلب من المريض أن يقوم بالتنفيس عن مشاكله وانفعالاته، ولهذا فإن ٧٠٪ من الجلسات التي يفقدها المحلل أو الطبيب النفساني التي يصل عددها عادة إلى ١٢ جلسة تخصص لكي يتكلم فيها المريض، وعلى الطبيب أن يستمع فقط دون تدخل يذكر، ثم يقوم الطبيب بعد ذلك بشرح وتفسير أعراض المريض لكي يجعله مستبصرا بمسببات حالته.

لقد اختزلت هذه الحادثة لربما عشرات من جلسات التحليل النفسي حتى تبينت عقدتك، ولكنك أمضيت عشر سنوات وأنت فاقد للنطق مع الصداق الشديد. ولعل الأمر كان سيطول لولا مشاهدتك (للسقالة).

١٥٢ - عقدة أكل السمك

أنا إنسانة طبيعية في كل أموري، ولكن عقدي تكمن في أنني لا أستطيع تناول لحم السمك، رغم أن كل أفراد عائلتي يتناولون (السمك) وإلى الآن لم أستطع معرفة كنه هذه العقدة .

أنني أعلم علم اليقين فوائد طعام السمك والبروتين الذي يحويه وأتمنى أن أتناوله ولو لمرة واحدة لأنني بطبعي أشتي تناول اللحوم، ولكن هذه العقدة لا تزال بمخيلتي كلما وقع نظري عليه .

فأين تكمن عقدي من ذلك؟

راوية . ش

أغلب الظن أن عقدتك ناشئة حين كنت صغيرة و (أجبرت) على تناول السمك بحيث أن (الحسك) علق بجلقك وشعرت أنك ستختنقين، ومن يومها وأنت تنفرين من أكلة السمك .

هذه الحالة لجفنا بها إلى الاستنتاج لعدم وصولنا إلى تحليل حالتك من خلال جلسات التحليل النفسي التي تستدعي الرجوع إلى الوراء .. إلى عهد الطفولة .

ذلك أننا في طفولتنا الأولى نكوّن صورة ذهنية عن الحياة، كأن نشعر أن الطعام القلاني هو أطيب مذاقا من نوع آخر من الغذاء، أو أن الناس يميلون إلى أن يكون طعامهم (نباتيا)، في حين أن البعض يميل إلى أكل اللحوم لتوفرها . ففي المدن الساحلية ينذر من لا يتناول السمك، في حين أن المناطق الزراعية الأخرى يتناول الناس بها اللحوم التي يربونها . فأكل لحم الجمل وارد في الصحراء لأنه اللحم المتوفر . وفي عهد الطفولة تمر بنا تجارب جديدة كثيرة، ونقف على

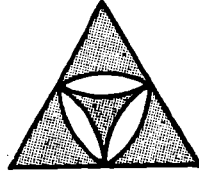
حشود من جديد الأفكار والآراء والعادات ، ولكن موقفنا العام من الطعام في عهد الطفولة هو الذي يلوّن حياتنا كلها فيما بعد ذلك العهد . إن جو طفولتنا والحوادث التي تمر بنا هو الذي يقرر ماسيكون عليه موقفنا من الحياة في المستقبل ، من تلذذنا لهذا الطعام أو ذاك ، من تشاؤم أو ثقة أو تساهل أو رواقية أو سيطرة أو تفرز أو تخاذل أو تحذلق . ونجد أننا في مثل هذه الأحوال ربما نقف من الحياة عندما يكتمل نمونا ، موقفا ربما كان من المواقف الطبيعية المحتمومة في مجرى حوادث عهد الطفولة ، ولكنه لا يلائم بيئتنا في عهد البلوغ . فأنبت إذا أشبعت بالكراهية للسّمك في صغرك ، سوف يكون مسلك في الكبر هذا المسلك مهما يكن الجو المحيط بك مشعبا بمحبة طعام السمك ، وستظلي متشككة بين أفراد أسرتك . وعندئذ يقال عنك أنك حبيسة عقدة السمك .

إن العقد التي تكون كذلك تدفن وتنسى لكن يظل تأثيرها على الحياة تأثيرا مرضيا ، وتستثار حين يطرق موضوعها فيتذكر واحدنا عقده من خلال ذلك .

يكمن الشفاء عن طريق التعبير اللفظي وإحياء الذكريات القديمة المزعجة الذي يكشف لنا علم النفس التجريبي بأسلوب علمي منطقي . فقد بينت لنا تجارب بافلوف العالم الفيزيولوجي الروسي الكبير إن الكلب الذي يتعلم إفراز اللعاب عند سماع قرع جرس بعد أن كان قد قدم له الطعام مقرونا بقرع الجرس عدة مرات ، يتعلم أيضا عدم الإفراز إذا قرع الجرس عدة مرات بدون تأييد المنبه الصناعي بتقديم الطعام الذي هو المنبه الطبيعي لإفراز اللعاب . وتعرف عملية زوال الإفراز بعملية الانطفاء التجريبي .

والمرضى الذي يسترجع الذكرى المزعجة ويروى الحادث عدة مرات بدون أن يستجيب له بطريقة شاذة كما كان قد فعل عند وقوعه ، شبيه بحالة الكلب الذي يكف عن الإفراز ، عندما يتكرر قرع الجرس بدون أن يقرون بالطعام . فيصبح في إمكان المريض عندما يتصور الموقف القديم الذي أحدث الحالة المرضية أن يواجهه بقلب هادىء وأن يستجيب له بطريقة ملائمة وبدون أي انفعال شاذ ، بل بأن يفعل له الانفعال المناسب المعتدل الذي حال وقوع

الحادث المؤلم دون ظهوره، فعملية تصور المخاوف والتجارب الانفعالية المنجولة والتأمل فيها بطريقة شعورية صريحة واضحة يحيا الشخص من جديد تجاربه السابقة، ولكن مع تخفيف الشحنة الانفعالية العنيفة التي كانت مصاحبة لهذه التجارب حين حدوثها. ولهذا السبب يحسن مطالبتك بإعادة سرد (الحادثة) إذا تذكريتها عدة مرات حتى تزول غرابتها وتمحى وطأتها السيئة تمام الامحاء. لأن عقدتك تكمن بحادثة مرت بك وأنت طفلة وبقيت ماثلة لك فيما يخص أكل السمك.



١٥٣ - الاكتئاب العقلي

فجأة انهار كل شيء بنيت وأصبحت خالي اليدين بل أني رازح تحت وطأة ديون عديدة .

فأنا أعمل بتجارة الحبوب ، وكنت قد سلفت أحد العملاء بمبالغ كبيرة ، منها ماهو من رأسمالي ومنها ما استلفته . وفجأة علمت أن عميلي خسر المبلغ في لعب الميسر وأنه انتحر على أثر ذلك . ولأملك دليل يقودني إلى استرداد أموالي ، بحيث بدأت أموري تتعقد ، مما جعلني ألجأ إلى الانتحار ، وقد أنقذت في اللحظة الأخيرة .

ماهو تحليلك لحالتي النفسية ولماذا أقدمت على ما أقدمت عليه مع أنني أتعقل في أموري ؟

سهيل . س

ربما لا يعلم كثير من القراء أن الاكتئاب العقلي psychotic Depression أكثر انتشارا في النساء من الرجال حيث النسبة ٣ : ٢ ، وهناك نوع آخر من الاكتئاب يطلق عليه اكتئاب سن اليأس ونسبته ترتفع في النساء عن الرجال ٧ : ١ ويعرف باسم الميلانخوليا ، وعادة يبدأ بعد سن الخمسين : أي في الفترة التي يبدأ فيها هبوط نشاط الغدد الجنسية . وهناك اتجاه حديث لانكار علاقة هذا النوع من الاكتئاب بالتغيرات الهرمونية التي تحدث في هذه السن ، وأن هذا الاكتئاب يحدث نتيجة لظروف نفسية وبيئية كفقدان الزوج أو زواج الأبناء أو الاحالة للتقاعد بالنسبة للرجال ، وأعراضه هي أعراض الاكتئاب العقلي نفسها ، ولكن تكون مصحوبة أيضا بحالة شديدة من التوتر والقلق .

ماذكرناه أعلاه ربما يتصل بموضوعك من حيث عمرك ، فأنت لم تذكر لنا

كم هو سنك لأن عمر الرجل في حادثة كهذه تسبب له أو تحرضه على سلوك ما أقدمت عليه .

ويقال أن ٧٠٪ من حالات الانتحار الناجحة سببها مرض الاكتئاب

العقلي

يمتاز مريض الاكتئاب العقلي في أنه لا توجد أي مشاكل في حياته ، بل ربما يحسده الناس على توفيقه في كل شيء في حياته ، ولكنه برغم ذلك يشعر بالحزن الشديد واليأس وفقدان الرغبة في كل شيء حتى الحياة نفسها ! ولهذا فإنه يرفض العلاج أحيانا ، ويمتنع أو يهمل طعامه ، وينتظر الموت ، أو قد يلجأ هو نفسه إلى إنهاء حياته .

في وضعك تلعب الإرادة دورا هاما في أعراض وعلاج مرضك . فإذا كانت الإرادة تعبيرا عن الذات فإنه يبدو أن الذات إنما تختار مسلكها بناء على رغباتها الخاصة فحسب . هذا حق إلى حد ما : فهي لا تستطيع أن ترغب في عمل من الأعمال التي تناقض طبيعتها الخاصة . ومن الطبيعي أن الرجل المستقيم لا يستطيع أن يرغب في السكر ، وأن الأمين لا يستطيع أن يرغب في السرقة . وهناك أمور كثيرة لا تلائم طبيعتنا لدرجة أننا لا نستطيع عملها أبدا . ومن المرجح أن أي قارئ لهذا الكتاب قد لا يستطيع الاقدام على الانتحار بإرادة جادة : ذلك أن طبيعته كلها تثور ضد الانتحار ، وأن ذاته إنما تقدر على العمل في حدود الطاعة لطبيعتها الخاصة وللقانون ليس غير . ومن الطبيعي أن الإرادة لا يمكن أن يحركها مثل أعلى مناف لطبيعة الذات وجبلتها ، إلا كما تحرك الرائحة الذكية بقع الاحساس بالحرارة من جلد الانسان ، أو كما يثير المنظر المضحك غريزة المقاتلة . فإذا كان للذات أن تعمل أو تختار فإنها يجب أن تختار في حدود مبدأ واحد ، وفي نطاق ناحية واحدة ليس إلا . إن ما يحتم العمل على الإرادة هو بصفة دائمة فكرة اكتمال الذات وسعادتها . وإن للذات غاية واحدة ومقصدا واحدا ، وهي ، إذ تحرك ، إنما تتحرك إلى إشباع غايتها الخاصة ، شأنها في ذلك شأن أية غريزة فردية .

هناك نوعان من العقاقير المضادة للاكتئاب هي :

١ — العقاقير الخفيفة : وهي تستعمل في علاج الاكتئاب التفاعلي

والوساوس القهرية وأهمها البارنيت والبارستلين .

٢ — العقاقير الكبرى: وهي تستعمل في حالات الاكتئاب العقلي والوساوس القهرية وأهمها التوفرانيل والتريبتيزول .

ويجب التنويه بأن هذه الأدوية لا تبدأ في العمل إلا بعد مضي أسبوعين من استعمالها، ولهذا فإن الطبيب النفساني ينبه مريضه إلى هذه الحقيقة حتى لا يترك استعمالها إذا أحس بعدم تقدم في حالته في الأيام الأولى .

يبقى أن نشير إلى أن كل الأبحاث التي أجريت في الثلاثين سنة الماضية مالت إلى التأكيد على أن مرض الاكتئاب العقلي يحدث نتيجة لاضطرابات هرمونية في مخ الإنسان، وكما أن جميع الاكتشافات العلمية الهامة في حياة الإنسان جاءت عن طريق المصادفة فإن الاكتشاف الكيماوي لأسباب مرض الاكتئاب العقلي جاء أيضا عن طريق المصادفة، فقد لوحظ منذ ثلاثين عاما أن مرضى ضغط الدم المرتفع الذين يعالجون بعقار السيريازيل يعانون من الاكتئاب وقد ينتحر بعضهم وهو ما ينطبق مع الاكتئاب العقلي . ولقد وجد أن السيريازيل يقلل من نسبة الهرمونات العصبية في المخ، وخاصة السيروتونين والأدرينالين، كما أن عقار المرسيليد الذي كان يستعمل في علاج الدرن يسبب حالة من الانتعاش والمرح لمرضى الدرن . ولقد أكتشف أن هذا العقار يزيد من نسبة هذه الهرمونات العصبية، وتلا ذلك اكتشاف عقاقير مشابهة تؤدي إلى النتيجة نفسها: أي إلى زيادة نسبة هذه الهرمونات العصبية في المخ .

★ ★ ★

★ ★

١٥٤ — رثاء للذات مكبوت

أنا امرأة بائسة رغم ما يحوط بي من أسباب السعادة، ذلك أني أعاني من ألم في الظهر، رغم أنني أكذب نفسي في ذلك بأنني لا أتألم ولا أعرف ماهو حالي بالضبط؟

وداد. س

ربما كان مرضك لا يتعلق بالضبط من ناحية المرض العضوي من حيث الألم في الظهر. وبين ترددك أنت متألمة أم لا يكون لهذا الإيحاء الشعوري أثر سريع، ولكنه لا يتخلص من الرثاء للذات المكبوت، الذي يظل يقذف بإيحاءاته الذاتية، وهو لقدمه يتغلب في النهاية، فلا يدوم الشفاء، والطريقة الأساسية الوحيدة للعلاج هي اقتلاع العقدة وتحطيمها، وإعادة وصلها حتى يخرس صوتها إلى الأبد.

إن الإيحاء في ذلك هو أول طرق الطب النفسي، ولكنه على قيمته في شفاء الأمراض الصغرى أو تلطيف الأمراض الخطيرة يعجز في أكثر الأحيان عن الشفاء بسبب الإيحاءات الذاتية المرضية التي تحاصر ذهن المريض. فالإيحاءات الذاتية الشعورية لها قيمة لا شك فيها، ولكننا يجب أن نذكر أن-الإيحاءات الذاتية قد تصدر أيضا عن عقدة مكبوتة. ومن ثم يحدث صراع بين الإيحاءات الذاتية الإرادية الجديدة وبين تلك الإيحاءات الصادرة عن العقد، التي تكون اندفاعاتها غالبا من القوة بحيث تهزم الإيحاءات الذاتية الجديدة، مهما نبالغ في ذلك.

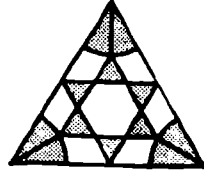
وعامل الإيحاء موجود دائما في كل محاولة علاجية، سواء كانت جسمانية أو نفسانية. وقد اعتبر بعضهم الإيحاء الطريقة المثلى لمعالجة الأمراض النفسية، وطرق الإيحاء متعددة. وقد كان نجاح العلاج يتوقف غالبا على قابلية المريض

للإيحاء. ومما هو جدير بالملاحظة أن كثيرا من حالات الشفاء العجيبة التي يرونها القدماء كانت خاصة بأعراض هysterية، ومن المعلوم أن مثل هذه الأعراض لا تصيب إلا الأشخاص الذين يتأثرون بسرعة بكل ما يوحى إليهم، كما أنهم يتأثرون بكل ما يوحون إلى أنفسهم بطريقة مباشرة أو غير مباشرة. فلا عجب أن يزِيل الإيحاء ماسبق أن أحدثه إيحاء سابق. خاصة إذا كان الإيحاء العلاجي يستند إلى رغبة المريض في الشفاء ويستعين من حين إلى آخر بشتى وسائل الاقتناع.

وإذا كان الإيحاء قد اعتبر عاملا مساعدا في عملية العلاج النفسي، فهو طريقة ناقصة لا تؤدي أبدا إلى الشفاء التام لأن الإيحاء قد يزِيل العرض المرضي بدون التأثير في علة المرض الحقيقية.. والدليل على ذلك هو معاودة العرض المرضي أو ظهور عرض آخر بمجرد اصطدام الشخص بمشكلة جديدة. فالإيحاء لا يؤثر إلا في جانب من الشخصية، وكثيرا ما يكون هذا الجانب سطحيا ثانويا. أما طريقة العلاج المثلى فهي التي تتناول الشخصية بأكملها وتنفذ إلى أعماقها للكشف عن علة المرض الحقيقية ومحاولة استئصالها. فليس الغرض من العلاج النفساني إزالة العرض فحسب، بل التأثير في الشخصية كلها لتعديل وتمكين المريض من أن يكون عادات جديدة تساعده على تحقيق التوافق مهما كانت شديدة وطأة المشاكل التي تواجهه في حياته اليومية. لا بد من أن يحقق المعالج التعاون بينه وبين المريض وأن يحاول ربط الأعراض لا بمجموعة من المعلومات النظرية العامة بل بحياة المريض وخلقها وسماته المختلفة وأساليبه السلوكية البارزة وينظرته الشخصية إلى الحياة وقيمتها وفلسفتها. ولهذا السبب نرى أن مدارس العلاج النفساني الحديثة تعير سني الطفولة اهتماما عظيما، ونعتقد بحق أن الشكل السوي أو الشاذ الذي تتخذه حياة الانسان البالغ يتوقف إلى حد كبير على التربية الأولى وعلى أثر البيئة المدرسية في تكوين الخلق.

والذات تتغير في أثناء نمو الانسان، حتى ليصح أن يقال إن الانسان تكون له (ذوات) كثيرة في أدوار نموه، فتكون له (ذات) واحدة في سن الثالثة، و (ذات) أخرى في الثامنة، و (ذات) أخرى في العاشرة والثالثة عشرة والثامنة عشرة وفي كل سنة تكبت الذات الاندفاعات البغيضة إليها. إلا أن

الاندفاعات البغيضة في عهد سابق قد لا تكون كذلك في عهد لاحق . ولهذا ربما يحدث أن يكون عندنا اندفاعات كبتت فينا بدون علمنا، فنرغب الآن في التعبير عنها ولكننا لا نستطيع، لأنها كبتت بواسطة ذات ووريت التراب من ذواتنا تلك الخوالي . ومن هذا نعلم أن الكبت نشاط (لا شعوري)، ونعلم أيضا طبيعة الرقيب أو المحاسب الذي يشبه فرويد بحارس باب يمنع الاندفاعات من الدخول إلى حيز الشعور . هذا الرقيب هو الذات المطرحة التي كانت في ذات عهد انقضى .



١٥٥ — إدمان الخمر

زوجي رجل أعمال ناجح في عمله، يتنقل كل شهر بين عدد من البلدان لتابعة أشغاله .

مرضه الذي لا يغتفر هو إدمانه الشديد على شرب الخمرة .

ويوما بعد يوم يزداد هذا الادمان بشكل أصبحت أقلق عليه .

مامدى مسؤولية زوجي في الوضع الذي آل إليه .

وعد . ي

يحلل وضع زوجك من الناحية النفسية بأكثر من طريقة، وأسأستني فيما يخص العادة والاعتیاد وأقول لك أن هناك مستشفيات في البلدان المتقدمة تعالج أوضاع كالتي واقع بها زوجك، أي المستشفى الاحترافي لريثما يكف عن شرب الخمرة طالما كانت متوفرة له .

إن زوجك مصاب بمرض خلقي ولكن كان في حالته الحاضرة لا يعتبر مسؤولاً عن هذا الوضع . ولكن هل كان كذلك غير مسؤول في أول الأمر .

إنه ملوم حين اختار عامدا أن يشرب الخمر ليتخلص من شعوره بالخيبة . كما هو الحال حين يسرف المتحذلق فيما يتوهمه عن نفسه عندما كان طفلا . وألم الظهر الذي يشعر به المصاب بالهستيريا، وهو ألم يرجع إلى استجلاب العطف، كان في أول الأمر شيئا مرغوبا فيه عن عمد . وكان في وسع المتهور أن يكبح جماح غضبه من أول الأمر . كل هذا مسلم به، فقد مر زمن كان المريض يستطيع أن يختار فيه غير ما اختار، ولكن زوجك اختار السكر، والمتحذلق أثر الزهو والمصاب بالهستيريا أدعى الألم، وقد كانت هذه التجارب عواطف متقبلة قبل أن تصبح عقدا مكبوتة .

أما إذا أردنا أن نلتمس عذرا يبيح لنا أن نتقل إلى الموقف الآخر ، فقد يسهل علينا إقناع أنفسنا بأن المريض التعيس كان على الأقل مسؤولا عن تعاسته في البداية . وهكذا نريح أنفسنا بهذا الاطمئنان الذي ينطوي على تنزيه الذات . إننا نأسى له ، ولكننا نتساءل بعد هذا : إلى من يعزي هذا الخطأ ؟ لم يكن ثمة ما يدعوه إلى أن يلقي بنفسه إلى التهلكة . ولكن هذا الموقف الذي لا طائل تحته تنحصر جدواه في جواز الكف عن العمل ، فأول كل شيء أن المسؤولية ترجع إلى عهد مبكر في الطفولة يصعب فيه اعتبار المريض مسؤولا عن أعماله . وفي المقام الثاني نجد أن السبب الأول قد كان من التفاهة بحيث يعتبر المريض بما قضاه من السنوات في شقاء وعصاب نفسي قد تجاوز الحد في التفكير عن خطيئته . وأخيرا ، مهما تكن المسؤولية الأولى ، فإن المريض في الوقت الحاضر فريسة مرض خارج عن طوقه ، وهو في حاجة إلى علاج خاص عاجل ، مثله مثل الرجل الذي ينتقل إلى المستشفى على أثر إصابته في حادث من حوادث الطرق ، على الرغم مما قد يظهر من أن إصابته ترجع أولا وقبل كل شيء إلى إهماله . إن المسؤولية لا تخطر ببال الذين يخفون إلى المساعدة ، ولا تخطر ببال الذين يملكون أمر العلاج . والعون أمانة القوة ، واللوم وسيلة العاجز .

من الحقائق القائمة أن المستقيم يسكر أحيانا ، والشفيق يقسو ، والبخيل يحن . فلماذا هذا ؟ كيف يختار الناس ارتكاب الخطأ إذا كان المثل الأعلى الذي يمهّد لتحقيق الذات هو الذي ينبه الإرادة ويثيرها ؟ يرجع ذلك إلى أن الذات يمكن أن ينبهها ما يسمى بالمثل العليا غير المناسبة كما تنبهها المثل العليا المناسبة . وهذا يتفق في نواحي معينة مع ما يحدث في الإحساسات والاندفاعات فلعل من المعلوم أن لكل إحساس منبه المناسب الذي تكون أعضاء الحس مهياً للاستجابة له . ولكنه يحدث أحيانا أن تنتبه أعضاء الحس ويحدث الإحساس بواسطة منبه آخر غير المنبه المناسب . فبينما تكون موجات الأثير هي المنبه المناسب للابصار ، فإن الإبصار قد يحدث أيضا عن طريق الضغط على جوانب المقلتين . وبالمثل بينما تكون الأشياء الساخنة هي المنبه الطبيعي المناسب لإثارة مناطق الإحساس بالحرارة على الجلد ، فإن هذه المناطق قد تنبهها الأشياء الباردة أحيانا ، ففضيب الحديد

البارد قد يُحس ساخنا في يوم زمهرير . والذات كذلك أيضا قد ينهبها منه غير مناسب . فرما يركز الانسان كل إرادته وكل نفسه في الاحتلاس أو السكر ، أو الحصول على رتبة . وربما يكون هذا اختيارا خاطئا ، لأن الإرادة لم يثرها المنبه المناسب ، أي المثل الأعلى الذي ينتج الاكتمال والسعادة ، وهي في الحقيقة لا تنتج ذلك . وكثيرا مايشتهر مدمن الخمر مثلا بضعف الإرادة ، وليس الأمر كذلك ، لأن في سعيه للحصول على بضع أقداح يذرع السماء والأرض ، ويظهر من تصميم الإرادة واحتمال المشقة ماقد يخجل مضرب المثل في هذا المضمار . ولكنه يتبع مثلا أعلى غير مناسب ، غير مناسب بمعنى أنه يخفق في إشباع غايات الذات .

إن الإرادة إنما يثيرها إلى النشاط فحسب ، ذلك المثل الأعلى الذي يبدو للذات أنه ينتهي بها إلى تحقق الذات وسعادتها . أما كون المثل الأعلى ينتج فعلا تلك السعادة في الواقع ، فهذه مسألة أخرى : يكفي أن يبدو للمرء نفسه أن المثل الأعلى ، سواء أكان السكر أم الانسانية وحب الخير العام ، يؤدي إلى تلك الغاية ، فإذا كان يؤدي إليها فعلا فإننا نسميه مثلا أعلى صادقا ، وإذا كان لا يؤدي إليها فإننا نسميه مثلا أعلى زائفا .

يمكن لنا إيجاز القول بأن لوم المصابين بالأمراض الخلقية يجر عليهم أسوأ النتائج وأفدح العواقب . وإن تأنيب المصاب بالهستيريا على آلامه ، أو المصاب بالنورستانيا على تعب ، أو المصاب بالانهيار العصبي على إعيائه ، أو المصاب بمرض خلقي على انحرافه ، معناه أننا نصب عليه أخطر أنواع الظلم . ذلك أنه يكافح في معركة لا طاقة له بها ، فالتأنيب يسلمه إلى اليأس ، ويضيف إلى آلامه مايجدنه من تبييط . وليس فشل أمثال هؤلاء المرضى في عجزهم عن معرفة ماينبغي عليهم عمله ، بل في خور إرادتهم وعجزها عن عمله . وليس تخفيف المسؤولية المتعلقة بالخطايا أشد خطورة من الخطأ الذي يرتكب عندما تؤنب المصاب بمرض خلقي على انحرافه عن الخط المستقيم .

★ ★ ★

١٥٦ - الذات المضطربة

كنت موظفا عاديا أعمل في إحدى الدوائر الحكومية، وفجأة عينت مديرا عاما .

في الأسبوع الأول لتعيني في وظيفتي الجديدة جمعت الموظفين وألقيت عليهم خطابا حماسيا تضمنته كل السلوكيات الجادة وطلبت منهم العمل بأقصى حدود النظام .

طلبت من كل موظف أن يداوم على رأس عمله من الثامنة صباحا إلى الساعة الثانية بعد الظهر دون مضیعة الوقت .

منعت تقديم القهوة أثناء العمل

نهيت عن أن يتكلم الموظف مع الموظفة

أجبرت الموظف أن لا ینجز معاملة القريب قبل معاملة الغريب

رفعت شعار (العمل لأجل العمل)

ومضت شهور ستة على هذه الأوامر، والمؤسف والغريب في الأمر أنني كنت أول من خرق هذه التعليمات :

أصبحت لا أداوم على عملي أكثر من ثلاث ساعات

وجئت بالقهوة إلى مكنتي

وبدأت أعاكس موظفاتي .

أي أن حالي كان عكس تعليماتي وهذا ماجعلني أضحوكة بعين زملائي

وقد جئتكم برسالتي هذه علني أجدر الحل المناسب منكم

تسعى الذات إلى اكتناها كما يسعى كل كائن حي إلى اكتماله . واصطلاح الذات ربما يستعمل للدلالة على معان كثيرة مختلفة . وقد ذكر وليم جيمس أن (ذات) الانسان بأوسع معانيها تشمل كل مايمكن أن يكون (له) . وبعبارة أخرى : إن الانسان (الذوات) بقدر الذين يعرفونه من الناس ، فهو ذات معينة لزوجته ، وذات أخرى لأولاده ، وذات ثالثة لزميله في العمل ، وذات رابعة لربه . ومع ذلك فهناك (ذات) نعرفها في العادة ، وقد نسميها (الذات المتقبلة) أو (الذات المنظمة) . هذه (الذات) هي (نحن) من الناحية العملية الواقعية . وكما تنتظم الغرائز حول فكرة مستساغة معينة أو حول شخص مقبول معين ، لتكون العواطف ، كذلك العواطف بدورها تنتظم حول مثل أعلى لتكون هذه الذات . فالذات المنتظمة يمكن أن تعرف بأنها تنظيم لجميع العواطف والاتجاهات المستساغة .

وأنت في تصورك الشعوري على النقيض تماما من توهمك اللاشعوري . فالانسان عندما لا يعمل مايجب عليه عمله نقول عنه أحيانا : (أنه مسؤول) عما فعل ، ونقول أحيانا أخرى (أنه غير مسؤول) ، ونعني بقولنا (مسؤول) أنه يستطيع أن يعمل شيئا آخر يختلف عما فعل ، ولكنه (لا يريد) وهو (لا يريد) لأنه لا يرغب ، لا لأنه لا يستطيع . ومعنى هذا أن المسؤولية أمر يتعلق باختيار المثل العليا ، بمعنى أنه كان ينبغي أن يختار المثل العليا التي نقرها نحن أنفسنا ، لا المثل التي يقرها هو نفسه فيجب أن نعاقبه لأنه يتشبث ويتبع مثلا أخرى غير تلك التي نقرها . فمسؤوليتنا إذن لا تكون على مانعمله بقدر ماتكون على مانرمي إليه من مثلنا العليا . ونحن إنما نعاقب الناس على ما عندهم من مثل زائفة حتى نحملهم على تركها .

إن كل رجل يشعر بأنه فرد عادي كلما مشى في زحمة الناس ، ولكن وراء عقله أكثر من توهم نصف شعوري (يظهر أنني رجل عادي حقا ، ولكنني في الواقع رجل كبير الأهمية ، والناس يعتبروني واحدا منهم ، في لباس كأني فرد آخر ، وهم لا يقولون من هذا الرجل الغريب الذي يبدو في وسطهم .. ولكن ، هب أنه قد وجد مايقضي العمل الحاسم السريع .. عندئذ أشب للانقاذ .. وعندئذ

يتصايح الناس معجبين: أي رجل ذلك العلم؟ أمير غير معروف؟ أعبقرى في مهلهل الثياب !!) وأخيرا أظهر لهم على حقيقتي .

إنه لمن الأمور العادية المألوفة تلك التوهام المسرفة التي تتعلق بالكمال الخلقى، كشأنك حين استلمت وظيفتك الجديدة. ومن المعقول أن تشعر بالكآبة، لأنك منذ ستة أشهر وأنت تغالط موظفي دائرتك وتعمل بعكس أوامرك. ربما كان ضميرك يعذبك بينما كان خيرا لو يحاسبك على التزمّت والانفة، لأنه استقر وراء ارتيابك الزائد عن الحد توهم للكمال الخلقى. إن احساسك بالذنب مسألة كبرياء خلقى وكانت إدانتك لنفسك على هذه السقطة وقفة لا شعورية لتأكيد العكس وهو خلقك الكامل. إن عالم النفس الذي يستكنه الدافع اللاشعوري، لا بد أن يعلم أن هذه الوقفة إنما أحدثت لاختفاء سقطات خلقية أغزر وأخطر. وإن توهامات الكمال الخلقى من الأمور المألوفة كل الإلف، وقلما يرتاب فيها من يقع بها .

ربما تسألني: أليس من الحكمة أن تكون لنا مثل عليا سامية، وأن نطمح إلى الكمال، ونلتمس الرضا والحب من الناس أجمعين، ونسعى دائما إلى القيام بجليل الأعمال!

إن سؤالك يبدو مقنعا، ولكن المثل الأعلى يختلف عن التوهم في الأصل وفي الطبيعة وفي الأثر، ومع ذلك فهما، من الناحية الخلقية، لا يختلطان في ذهن أحد، لسوء الحظ، كما يختلطان في ذهنك حين تدعي المثالية .

ويمكننا تحديد الفرق بين التوهم والمثل الأعلى بالتقاط التالية:

- ١ — في المبالغة
- ٢ — في الأصل السيكولوجي
- ٣ — في التقمص
- ٤ — في الآثار

الحل فيما يبدو لي كامن في نفسياتك المضطربة وفي تنظيم هذه الذات حتى تبلى مما شابها على مر الأيام من عقد طفت إلى السطح باستلامك منصبك الجديد: مدير في دائرتك .

١٥٧ - بؤس العذاب

إني فتاة عشت أعواما طويلة في ظل الشقاء والبؤس . فالبؤس احتواني ،
والبؤس طوقني ، والبؤس أقام حاجزا مروعا بيني وبين الناس .

فقد نشأت في فقر ماددي وعاطفي بالغين ، وكانت أُمِّي تنبذني وتفرغ علي
كل ما كان يعتلج في قلبها من كراهية للحياة وضيق بها حتى راودتني خواطر
الاتحار .

ليس لي غير عقل يفكر ، وصدر يتنفس ، وقلب يخفق ، وعيون مفتحة ،
ولهفة قلقة حائرة مذيبة ، تحطم نفسي وجسمي أضعاف ما يحطمها بؤسي الذي
شاء القدر الغاشم أن ابتلي به .

عشت في صحراء نفسي ، وفي بحر خيالي ، وفي محيط أفكارني وعواطفني ،
لا أرى غير ذاتي ، ولا أفرع إلا إليها ، ولا أفرح إلا بها ، كأني قد خلقت من طينة
غير طينة البشر .. وكأني ماجئت إلى هذا العالم إلا لأعيش بمعزل عنه .. أود أن
أندمج فيه فيهنرني ، وأود أن ألمسه فيزجرني ، وأود أن أداعبه ولو بالنظر فيفر مني ،
ساخرا بحيرتي ، هازئا ببؤسي ، شامتا ومقهقها في وجهي قهقهة وحشية مدوية هي
حكم إعدام قاطع تصدره الطبيعة على حياتي وشبابي .

وقد شببت وأصبحت غادة وافرة الجمال فأحبني رجل ثري وتزوجني وهياً
لي حياة رغدة ، ولكنني لم أقو على احتمال هذه السعادة ، فرحت أفسد حياتي بكل
ماوسعني من الخليل وجعلت أرغم زوجي إرغاماً على القيام بدور الأم الكارهة
القاسية وأقنع نفسي بدور الطفلة المنبوذة المعذبة .

ضحى . ب

الطفل الذي لم يلق إلا الأذى والكراهية ينمو على نمط عاطفي لا يسعه

إلا ان يحتديه في مستقبل حياته ، فيجد نفسه مدفوعا إلى خلق ماشقى به بوصفه
الاسلوب الذي ارتضاه له من أحب وكانت حياته معلقة به .

في قصة سندريلا نرى تصويرا لهذا الموقف . فقد كانت تستجيب لسوء
المعاملة بالولاء والذلة ، وكانت موقنة أنها خيرة يفيض قلبها كرما وسماحة ، ويزيدها
الاذلال سموا وفضلا ، ولم يفارقها الأمل في أنها ستثاب يوما على ماقدمت فيأتيها
الحب فياضا بقدر ماكان عذابها عظيما .

ويتضح لنا من حالتك أن التعلق بأهداب الشقاء وسيلة لاسترضاء
الحبيب الكاره وتلطيف لغضبه ، وقد استقر في نفسك أنك لا بد مكروهة مهما
بذلت من حب فخليق بك أن تعذبني نفسك وكأنك توعزي إلى الناس (انظروا)
إنني أعذب نفسي فلا حاجة بك إلى أن تعذبيني (نسبة إلى أمك) أرض اذن
عني وامنحيني من الحب بقدر مأنوء به من العذاب ، أو ماينطلق موغرا للصدور
مستفزا للغضب ، وكأنه يوعز (نسبة إلى زوجك) عذبني وساعدني على أن
أكون فاضلة حتى أستحق حبك .

بعض الناس (المرضى) قد يذهبون من أجل ذلك مذاهب نائية فيلبسون
لباس الغباء أو القبح أو الرذالة على نحو ماوقر في ذهنهم من صدرهم لنفسهم
حتى يكون حبيبهم محقا فيرفع عن جيبه وزره ويلقيه على نفسه فلعله يرضى .

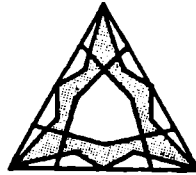
عرفت إحدى السيدات وكانت معناة بإيذاء امرأة أخرى ، ولم يكن هناك
سبب وجيه لذلك . ومع ذلك فإنها تجد الكثير من الأسباب . ولكن مالم السر
الحقيقي في هذا الغضب ؟ لقد كانت المرأة الأخرى امرأة عاطفية . وكانت السيدة
المريضة غضبي لأنها عاطفية كذلك ، ولكنها لم تتقبل ذلك ، ولم تقره ، بل كبتته .
وعلى ذلك فقد أسقطت العقدة البغيضة إلى المرأة الأخرى ، فكرهت السيدة
المريضة تلك المرأة بسبب عاطفتها الخاصة . ولم يكن الشعور بالكراهية في حقيقته
بين السيدة المريضة وهذه المرأة ، وإنما كان بينها وبين نفسها .

وأذكر كذلك أني عرفت رجلا تبدو له القمصان البيضاء وكأنها حرق
مهلهة صفراء لأنه عومل ذات مرة باحتقار وإذلال بواسطة رجل آخر كان

يصطنع القمصان البيضاء زينة مميزة في زيه، فظهرت العقدة المنسية في هذه الكراهية .

ولعلنا الآن نسأل أنفسنا كيف اتفق للانسان أن تنقلب موازينه فيصبح عدو نفسه، يجري وراء العذاب وينزل بنفسه العقاب، أو يستحث غيره على أن ينزله عليه. إننا نعلم ما للطفولة من خطر في تكوين شخصية الانسان، فمتى يعاني الطفل العقاب، أنه يعانيه إذا ما اندفع في إشباع رغبات محرمة. فالعقاب حلقتان ترتبطان ارتباطا وثيقا في خبرات الطفل حتى أنه يتوقع العقاب إذا قامت في نفسه رغبات محرمة، ولكن توقع العقاب أمر يستثير في نفسه قلقا عظيما يدعوه إلى طلب العقاب تخفيفا من وطأة القلق، وما شقاوة الطفل في كثير من الأحيان إلا استفزازا وطلبيا للعقاب .

في الأخير لا بد من التنويه أننا لا نقف على أخلاق الناس عن طريق الأشخاص أو الهالات التي يعرضونها، وإنما نقف على أخلاقهم عن طريق النفس أو الروح التي يظهرونها بما يقومون به من الاسقاط والتعويض .



١٥٨ - الخوف من الظلام

لا تكتمل السعادة للانسان مهما حاول جاهدا أن يظفر بها
فأنا فتاة متعلمة وجميلة والوالدي طبيب وكل شيء بمستطاعتي نيله .
ولكن!؟

عقدة مرضي تتحلى في الخوف من الظلام .

ناجية . ز

مما لا يخفى على أحد أن هناك قوى خارجية ليس لارادتنا سلطان عليها .
فنحن لا نستطيع أن ننزل المطر من السماء ، ولا نستطيع أن نغير مجرى النجوم ،
ولا أن نجعل ماء البحر يرتد جزرا بعد مد ، أو بعبارة أخرى ، لا نستطيع أن نجعل
القوى الخارجية تنصاع لأوامرنا . ولكن الذي لا يعرفه الناس معرفة كافية هو أن
الارادة تضعف أحيانا عن أن تسيطر على انفعالاتنا ورغباتنا ، فليس لنا من سلطان
على ماكتب علينا ، وليس لنا من سلطان على نفوسنا أحيانا . ومعظم المصابين
بالانحرافات العصبية الوظيفية يعود ذلك إلى ضعف إرادتهم ضعفا تاما . فهؤلاء
أناس مصابون بالخاوف والأفكار المتسلطة وغيرها من الحالات التي ترجع تماما إلى
أسباب عقلية ، ومع ذلك فالارادة عاجزة عن محاولتها اجتثاث هذه الأعراض . ولقد
تبين ، في الواقع ، أن إجهاد الارادة يجعل هذه الحالات تزداد سوءا . كذلك الأمر
في الحالات الخلقية الشاذة : فكما يعجز المريض عجزا تاما عن شفاء شلله أو فقد
بصره ، على الرغم من أنهما يرجعان تماما إلى أسباب عقلية ، فإن المرء الذي يعتبر
ضحية لخوف أو لصفة خلقية كالتشاؤم ، هذا الشخص لا يستطيع التغلب على
هذه الأمور بقوة الارادة أيضا . ويبدو أن هناك جزءا من العقل لا يخضع لسلطان
الارادة . فنحن نجهد إرادتنا ، ولكن الاندفاع يمضي في طريقه لا يلوي على شيء .

وهذه خصيصة أساسية من خصائص الأمراض الخلقية .

إننا كلنا نخاف ، أو من الطبيعي أن نخاف إذا كان هناك مصدر أو سبب لهذا الخوف : وأنت في الظلام تخافين ، وهذا يجعل الجهاز العصبي ينشط بشكل سريع وتلقائي لتفادي من هذا الخطر . وكلنا يتأبنا الخوف من ناحية ما ونحاول أن نقتنع أنفسنا أنه لا مبرر لهذا الخوف ، ونحاول أن نتحداه ، ولكننا لا نستطيع ! كل منا يخاف شيئا معيناً محدوداً . فبعضنا يخاف الكلاب وأنت تخافين الظلام ، والآخر يخاف الأماكن المزدحمة أو الأماكن المرتفعة ، ونخاف الاحتلاط ونخاف الامتحان .

إذن هناك درجات لهذا الخوف ! وأقصى هذه الدرجات أننا نصاب برعب إذا تعرضنا إلى الموقف الذي يثير فينا الخوف ويصل الأمر إلى درجة الذعر ، وتسرع ضربات القلب وينتفض الجسم مع العرق الغزير ! وقد يصل الأمر إلى فقدان الوعي !

ومن المشاهد أن هناك بعض الناس لا يصعدون في المصعد على الإطلاق . مهما كانت الظروف ! وآخرون لا يركبون الطائرة ! وبعض الناس يصابون بذعر في الأماكن المزدحمة كالأسواق والمحال العامة ، وبعضهم يَحْتَنِقُونَ في الأماكن الضيقة . وبعض الناس يصابون بتوتر شديد إذا وجدوا مع مجموعة من الناس ويتصبب عرقهم ، ويصابون بالتلعثم ، وتطير أفكارهم ، وتزوغ أبصارهم ، ويعجزون عن التركيز ، وخاصة في وجود أشخاص من الجنس الثاني .

مثل هذه المخاوف تعتبر مخاوف مرضية ، والشيء المؤكد أن جذورها ترجع إلى الطفولة ، حيث يتعرض الإنسان لمثل هذه المواقف مع الشعور بالقلق والخوف ، ويظل الخوف والقلق مصاحبين للإنسان طوال حياته كلما تعرض لمثل هذه المواقف . وقد تظهر هذه المخاوف فجأة . وهنا تكون عرضاً ثانوياً في حالات القلق النفسي أو الاكتئاب أو الوسواس القهري ، وأيضاً في بعض حالات مرض الفصام .

في حالة المخاوف الأولية فإن العلاج يستلزم دراسة كاملة لطفولة المريض والمواقف أو الصدمات التي تعرض لها ، ويحتاج إلى العلاج النفسي لمدة طويلة .

وهناك نوع من العلاج النفسي يسمى العلاج السلوكي ، ومعناه إعادة تدريب وتعليم المريض أنماطا جديدة من السلوك ، لكي يكون قادرا على مواجهة المواقف دون خوف ! وهناك طريقتان لهذا العلاج :

١ — بتعريض المريض تدريجيا إلى الموقف الذي يثير مخاوفه . ففي حالتك يتم تعريضك تدريجيا وأنت تحت تأثير العقاقير المهدئة إلى جزء من الظلام ثم أكثر فأكثر حتى تكونين غارقة في الظلام .

٢ — أو أن يتم تعريضك بشكل مفاجيء وكامل للموقف الذي يثير خوفك . أي أن توضعين فجأة في مكان مظلم بمفردك ، وبالطبع ستصابين بالهلع والفرع وقد يغمى عليك ! ولكنك ستفيقين وتجددين نفسك في المكان نفسه ، وقد تصابين مرة ثانية بالاغماء .. وهكذا حتى تتمكنين من ذاتك .

إن التحليل النفسي خير وسيلة للعلاج ، لأن المخاوف تنشأ مع الانسان نتيجة لتعرضه لخبرات صادمة في طفولته ، وأن المخاوف وسيلة لا شعورية يحول فيها المريض قلقه الناشئ من موقف معين ويجسده في شكل رمزي لا علاقة له بالسبب الأصلي . والتحليل النفسي يجعل المريض يدرك هذه الحقيقة شعوريا ، وبذا تختفي مخاوفه الوهمية ، ويبدأ في التعامل موضوعيا مع مصادر خوفه وقلقه الحقيقي بحيث يشفى تماما .



١٥٩ - صحوة الحب

قبل أسبوع تزوجت ابنتي الوحيدة .
وقبل عام تزوج ابني الوحيد ورزق بنت .
البيت أصبح بالنسبة لي موحشا بعد أن خلا من ولدي .
زوجي الذي يكبرني بعشرين عاما انصرف إلى رفاقه في المقهى يسهر
بمفرده .

داهمني فجأة شعور بخواء عاطفي ، بعزلة مروعة ، ووحدة قاتلة ، وفراغ
هائل في النفس تدمح فيه شتى الأخيلاء والرؤى .

لا تضحك مما سأقوله لك : إنني في حاجة شديدة إلى الحب ولا تعتقد
أن في وسعي أن أستغني عن العواطف لأني قد بلغت السادسة والأربعين من
عمري .. إن المرأة تحب زوجها أولا ، ثم تحب أولادها وزوجها ثانيا . ثم تفقد أولادها
بعد زواجهم ، فتجمع كل عواطفها وكل أحلامها وكل مابقي لها من شباب وجمال
وترصده على شخص واحد هو زوجها . إنها تفعل ذلك وهي كهلة .. إنها تنشد
الحب أيضا وهي على أبواب الشيخوخة ، ذلك لأن قلب المرأة لا يذبل ، وهو
لا يمكن أن يكتهل ويشيخ . إلا في اللحظة التي تلفظ فيها المرأة آخر أنفاسها ،

إن واقعي ينزع إلى الحب وإن كنت كهلة ، ويطلب الحنان والعطف
والرعاية والاهتمام أكثر مما كنت أطلبها وأنا شابة . إن الحياة توشك أن تفر مني ،
ولذلك أحبها أضعاف ما كنت أحبها وأنا في مقتبل صباي وفي الثامنة عشرة .

فهل أنا مصيبة فيما ينتابني من شعور .

نزهة . ح

ماتطالين به ألمسه يوميا من خلال معرفتي لعدد من النسوة أمثالك
يصرحن بما تقولينه، ويطالين أزواجهن أن تكون معاملتهم لهن في مثل ماتطالين
به .

ولكن !!

الرجل حين يحب المرأة وهي صغيرة تشغله كثيرا الجاذبية الجنسية، وفي
خضم هذه الجاذبية يتم الانجاب، وكما ذكرت يتجه حب الزوجة إلى أولادها، وبعد
أن يتزوجوا يعود حبها إلى زوجها. وبين هذه المراحل — وفي الوسط يكون قد
مضى ربع قرن من الزمن — نبقى الرجل في عواطفه — على الرف — مما يجعل
الحياة الزوجية تستمر بحكم الواقع والواجب وليس بحكم الحب على أي حال .
وحين تستفيق المرأة من هذا الواقع تجعل بحثها عن سيعوض لها هذا الفراغ
العاطفي، وبالتأكيد سيكون أول من يتجه إليه اللوم هو الزوج. ولكن الزوج
الذي حرم من الاستمتاع بالحب — كما ينبغي — اكتشف وسائل أخرى تعوض
له مما فقده .. في المقهى .. مع الأصدقاء .. وحتى مع (الصاحبات) كما هو
جار في كثير من أقطارنا .

المشكلة ليست بالسهولة كما قد يتخيلها واحدنا .

وما يمكن أن نقوله على حالة قد لا ينطبق ذلك على حالة أخرى .

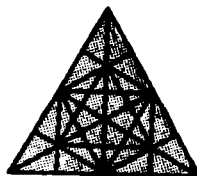
لو ذكرتي شيئا عن واقع زوجك .. مفهومه للحياة .. ثقافته .. نظرتة
للمرأة .. كل ذلك يساعدنا على البحث في الموضوع أكثر جدية وأكثر واقعية .

وفي وقائع كالتي تمرين بها أرى بعض النسوة المتعلمات أو المثقفات يوجهن
حين إلى أعمال خيرية وثقافية وانسانية وغير ذلك حتى يعوضن مافاتهن من
حب أو من فراغ أو غير ذلك .

علينا أن لا ننسى أن أكثر أمراض الهيستيريا تنشأ في عمر قريب لعمرك .
فالخطر هنا عظيم الأهمية ويجب تدارس المشكلات النفسية بتودئة وبشكل أكثر
صراحة حتى لا يكون الشعاع المرفوع هو عكس الواقع المعلوم .

ولعل السبب في انتشار الهيستيرية بنسبة أكبر في النساء يرجع إلى عوامل تاريخية نفسية حيث أن المرأة على مر العصور كانت عاجزة عن أن تعبر عن نفسها، وتفصح عن مشاعرها، وكانت تكبت باستمرار هذا المشاعر لعدم قدرتها على المواجهة، ولذا خرجت معاناتها على شكل أعراض هيستيرية.

وإننا لنرى أنه لم يعد الحب في العصر الحديث قوة قاهرة عمياء، بل قوة في وسعنا أن ندرك جوهرها، ونفهم تقلباتها وأهواءها، ونوجهها إلى ضميرنا إذا كنا مثقفين، أو نرتد بها إلى حكم الفطرة إذا كنا جهلة أو متحللين. صحيح أن العقل جرد الحب اليوم من بعض شعره، ولكن إسرافنا في الخيال والشعر هو الذي كان بالأمس يخدعنا، وهو الذي كان يجب عنا مخاطر الحب ومزالقه التي نستطيع اليوم أن نفهمها ونتقيا بعقلنا وثقافتنا. على أن ما يهدد الحب في وقتنا، تفاخر الناس بانتهاز فرص المصلحة، واندفاعهم في طلب الحرية بغية التمتع.. فالرجل والمرأة كلاهما لن يعرف الحب، إذا أثر المال على القلب، والمصلحة على العاطفة، وحرية التمتع على ضبط النفس وكبح الشهوة، والاحلاص والوفاء لانسان واحد عزيز ومختار.



١٦٠ — الاكتئاب التفاعلي

قدرتي أن تسوء أحوالي بهذا القدر الكبير فلا أعلم إلى من ألتجأ في حل مشكلتي .

أعمل أستاذاً في الصفوف الثانوية ولي أخ محام ناجح متزوج منذ بضع سنين ، ومن يوم زواجه وزوجته توغر صدره علي حتى أنه لجأ بطرق احتيالية مستغلا عاطفة الأخوة إلى الاستيلاء على ماورثناه عن الوالد من دار عربية وأرض صغيرة .

إن قساوة الحياة ومحدودية راتبي جعلاني أنتظر ماسوف يعود إلي من هذه الورثة حتى أسدد ديوني وأقوم إعوجاج حياتي المادية ومتطلبات أسرتي ، ولكن آمالي خابت وتبعثرت بقدرة قادر وباحتيال قانوني رهيب لم أملك حياله شأنا .

وأصبحت في عملي لا أملك السيطرة على نفسي بحيث أنني أجد صعوبة في التركيز والتردد وعدم القدرة على اتخاذ القرارات .

ترددت على عيادة طبيب نفسي ولكنني لم أزل أعاني من اكتئاب نفسي ؟

مهند . م

إن ماتعرضت له يطلق عليه في علم النفس مرض الاكتئاب التفاعلي Reactive Depression الذي يأتي نتيجة مايتعرض له المرء من ظروف قاسية في حياته أو من مشاكل مفاجئة . والمريض هنا لا يفكر في الانتحار وهو مستبصر بطبيعة حالته وأبعادها ومسبباتها ، بل يلجأ إلى الطبيب أو المحلل النفسي لمساعدته .

وأكدت الأبحاث الجديدة أن مرض الاكتئاب التفاعلي يحدث نتيجة لاضطرابات نسبة المعادن في الجسم، ولقد وجد أن جسم الفرد المكتئب يحتفظ بكمية صوديوم تزيد ٥٠٪ عن الشخص الطبيعي. وباستعمال عقار (الليثيوم) — وهو من المعادن التي تعيد للصوديوم توازنه في الجسم — فإن مرض الاكتئاب لا يرتد للمريض مرة أخرى. ولهذا يستعمل هذا العقار الجديد في الوقاية من مرض الاكتئاب التفاعلي .

نرى في أعراض الاكتئاب التفاعلي الأمور التالية: عادة ما يستطيع المريض أن ينام في أول الليل، ولكنه يستيقظ في الثلث الأخير ويصحو على أشد الأفكار وهو في غاية البؤس والحزن، ويظل يتقلب في فراشه حتى الصباح، وينهض بثقل شديد مع الاحساس بالاعياء وفقدان الرغبة في عمل أي شيء، ولهذا فهو يتوقف تماما عن العمل حتى لو عرضه ذلك إلى خسارة مادية فادحة! وإذا ذهب إلى عمله فإنه يعاني من صعوبة التركيز والتردد وعدم القدرة على اتخاذ القرارات، ويلاحظ كل من حوله أنه تغير عن ذي قبل، ف دائما يبدو حزينا مطرق الرأس غير مهتم بمظهره على غير عادته، بطيء الحركة، وربما يفقد قدرا كبيرا من وزنه، وقد تتابعه لحظات بكاء، لا يدري لها سببا، وتصاحب ذلك أحاسيس غير حقيقية كتحقير ذاته والإقلال من قيمته والاحساس بالذنب والإثم من أجل أشياء وهمية لم يقترفها أو ليست لها أهمية، وربما حدثت من سنوات بعيدة وطويت في عالم النسيان، كما يشعر أنه عبء على من حوله، وخاصة أولاده وزوجته، ويتمنى الموت حتى يريحهم من وجوده غير المرغوب فيه .

كما تبدأ أعراض الاكتئاب التفاعلي على هيئة اضطرابات جسمية أشهرها آلام المعدة، وقد يتردد المريض على عشرات الأطباء، وتجري له كل الفحوص الممكنة دون العثور على سبب حقيقي لمعاناته الجسدية. كما قد يعاني المريض من الامسك المزمن والضعف الجنسي، أو على الأصح فقدان الرغبة الجنسية .

على أية حال الحالة التي عرضتها مفضوض منها عقدتها وليست بحاجة إلى التحليل، فأنت عارف علة الأمر، وهذا شيء أساسي في التحليل النفساني أن

يتمكن المحلل من معرفة (عقدة) المرض ، سواء بالرجوع إلى الوقائع الحالية أو عهد الطفولة ، ويكون ذلك (بنبش) الذكريات حتى يقع على (العقدة) الضائعة .

عدا عن بعض الأدوية التي أعطاك إياها الطبيب ، فإن إرادتك هنا تلعب دورا هاما في حصر أو تباعد مشكلتك . وأول ما يلاحظ أن الإرادة ليست شيئا له وجود في حد ذاته ، ولكنها وظيفة ، ووظيفة الذات أو نشاطها . وليست الإرادة سلطة مستبدة تستقر في برجها العاجي ، وتصدر الأوامر المتنوعة إلى الذات لتنصاع لها ، وليست هي التي تعمل مستقلة عن الذات ، إنما هي وظيفة .. وظيفة الذات ، مثلها مثل الهضم تماما في أنه وظيفة المعدة ، ولكنها وظيفة حيوية بالذات للذات ، لأنه بدونها تتوقف الذات عن أن تكون ذاتا . والذات لا تحقق تماسكها ووجودها إلا مادامت تعمل . وهي إنما تتأسك ويلتحم بعضها ببعض متى كان لها نشاط عام وغرض مشترك ، وهي في هذا مثل الكائنات الحية جميعا . فإذا ماتوقف رجل عن استخدام إرادته فإن ذاته تأخذ في الانحلال وتساقط كسفا على الفور .

ثم إن الإرادة ليست وظيفة الفرد كله .. إنما هي وظيفة ذلك الجزء الذي نظم منا باعتباره الذات فحسب . وإذن فهناك ما يستثنى من الإرادة وهو تلك العناصر العقلية التي نحت عن الذات ، وتنفى بها العقد المكتوبة والغرائز المقموعة . ولكن هذه العناصر المنحاة تكون مصطبغة بلون انفعالي قوي ، وتسعى إلى التعبير في أكثر الأحيان في اتجاه مضاد للذات ، وتصل إلى التعبير فيما نسميه الاندفاعات . فالإدارة نشاط الذات ، أما الاندفاعات فهي تعبير العقد والغرائز ، وفي أحيان كثيرة ينبعث الاندفاع من غريزة معينة ، كما هي الحال عندما يكون لدينا اندفاع إلى السرقة أو مثل ما هو حاصل معك . وقد ينبعث الاندفاع من العقد والوقائع المكتوبة ، كما هي الحال عندما يكون عندنا اندفاع إلى تحريك الوجه في حركات عصبية أو إلى أنفسنا أمام قطار متحرك أو إلى قسوتنا على أصدقائنا .

وبما أن هناك عداوة مستحكمة بين الذات المنتظمة وبين العقد والغرائز ، فلا بد من أن تكون هناك عداوة ثابتة بين الإرادة والاندفاعات ، ولا بد من أن يكون بينها صراع له أهمية كبرى في كل من الخلقية وعلم النفس المرضي .

١٦١ - الخطأ الخلقى

قبل يومين احتفلت بعيد ميلادي الرابع والأربعين مع زوجي الذي يصغرنى بوضع سنين ومع الأهل والأصحاب . وفيما أنا مبتهجة مسرورة بهذه المناسبة غاب عنى زوجى لدقائق ، وتطلب الحال أن يكون موجودا لسبب ما .

حين فتشت عنه رأيته .. ويا لهول ما رأيت ! كيف سولت له نفسه أن يفعل هذا؟ كيف طاعه قلبه على تمزيق قلبي بمثل ذلك العبث المروع الذى هو والاجرام سواء؟

لقد خدعنى .. خدعنى فى لؤم وخبث ودهاء ، خدعنى فى لباقة وسفالة وانحطاط . خدعنى بمظهره وأنا لا أعرف أنه كان يخدعنى أيضا بسلوكه ، ولا يكاد يختفى عن بصري حتى يطلق لغرائزه العنان .

إننى لا زلت مشدوهة مما حدث .. كيف فكر فى ارتكاب جريمته فى ذلك الظرف ، وفى تلك اللحظة ، فى تلك الليلة التى سهر بها بجوارى وطفق يغنى (هبى بيرث) والسعادة تغمرنا .

إنه لأمر فظيع .. كيف اجترأ على مغازلة صديقتى فى بيتى .. كيف تجاسر على ضمها إلى صدره وتقيلها فى شعرها وعينها وفى فمها ، فى إحدى غرف بيتنا . لقد احترقت فى تلك الليلة كما لم تحترق امرأة .. أكلت الغيرة صدرى ونهشت قلبى وحطمت ضلوعى وأنا إلى الآن لا أعرف ماذا أفعل؟

توحيدة . أ

يجب التفريق بين المرض الخلقى عن الخطأ الخلقى فى أن الأول لا يرغب فيه صاحبه ولا يستطيع اتقائه ولا يعرف له سببا . وما دام الحال هكذا فإن المرض

الخلقي يخرج من نطاق المسؤولية الشخصية. وقلما يلتقي الأطباء النفسانيون بالمذنبين لسببين اثنين، أولهما: أن المذنبين لا يرغبون في البرء من خطاياهم فهم لذلك لا يسعون إلى هذا البرء. والسبب الثاني، أن الطب النفسي ليس هو العلاج الصالح المناسب لهم.

كما يجب ألا يغيب عن البال أن عددا كبيرا جدا من الانحرافات التي تعتبر في الوقت الحاضر من الخطايا، إنما تندرج في الواقع تحت نطاق الأمراض الخلقية، وقد ثبت هذا من نتائج الاختبارات التي عملت في هذا الموضوع.

والواقع أنه من المرجح أن ترجع أكثر الأفعال الشريرة في الحياة اليومية إلى المرض الخلقي، إلى حد ما على الأقل ومادام هذا هكذا، فإن أساليبنا في العلاج سواء أكانت من الناحية الدينية والخلقية أم من الناحية القانونية، ينبغي أن تصحح من الأساس. ذلك أن كثيرا من أعمالنا لا تصدر عن مثلنا العليا الخاصة، صالحة كانت أو فاسدة، وإنما تصدر عن العقد عند رجل مثله الأعلى على أكمل وجه من الصحة والصواب، وفي هذه الحالة لا نعتبره مسؤولا. وهذا هو السر في أننا عند الحكم على أعمال أحد الناس، وعند التفكير في اعتباره مسؤولا عما فعل (نسأل عن خلقه العادي) فإذا ظهر أنه مدفوع دائما بمقاصد صابئة، وأنه شخص (طيب) فإننا كثيرا ما نتجه إلى اعتبار عمله الاجرامي خطأ غير مقصود، لا يعتبر مسؤولا عنه، كما هو الحال مع زوجك إذا كانت واقعته التي ذكرتها هي الأولى. إن (الجريمة) — إذا اعتبرناها كذلك — لا تكون نتيجة المثل العليا الخاطئة، وإنما تكون انحرافا عقليا لا يعتبر زوجك مسؤولا عنه. فمسلكه في حياته الماضية، إذن، يساعدنا إلى حد كبير على تحديد مسؤوليته الحاضرة.

تقع المسؤولية على المصاب بانحراف خلقي في الأحوال التالية:

- ١ — يكون مسؤولا عن فعلته اذا كان يعرف حالته ولا يلتمس العلاج.
- ٢ — إننا نرى أن المنحرف يعجز عن التحكم في اندفاعاته السيكولوجية، وأنه يستطيع في أكثر الأحيان أن يمسك زمام تعبير هذه

الاندفاعات في المسلك الخارجي . ومع ذلك فإنه حتى في هذه الحالات ، قد يبلغ الأمر درجة يستغرق فيها الاندفاع العقل ويضطره إلى وضع لا سبيل إلى اتقائه فيتداعى مخفقا . ومن هنا يمكن أن يعتبر المنحرف مسؤولا .

لقد غدت الفكرة بما يلي : ليس في الانسان غريزة إلا وكانت ذات قيمة في التطور البيولوجي للجنس ويمكن أن تكون ذات قيمة في التطور الأخلاقي الأعلى للحياة المدنية .

إن الشهوانية التي ربما جرفت زوجك في تلك الليلة هي المظهر الجامح للغريزة الجنسية، وهي لا تعدو أن تكون انحراف لغرائز أولية قيمة في ذاتها، فالشهوة هي انحراف أو افراط في الناحية الجنسية . ويمكن الشفاء من ذلك بالعلاج الملائم وتوجيه الاندفاعات إلى غايات سوية صائبة .

وبالنسبة لنا لا توجد رذائل في ذاتها، إنما توجد فضائل منحرفة .

لقد اختصرت الاجابة في حالة القارئة توحيدة لأن مجال تناولها متعدد الأطراف ، ويمكن أن أسلك في تحليلي لهذه الحالة عدة طرق ، ولكنني وقفت عند نقطة هامة في رسالتك ، وهي أن هذه الحادثة ربما كانت خطأ خلقي ارتكبه زوجك في لحظة ضعف . وعلى هذا لا ينبغي لي أن أذهب في استنتاجي أبعد من ذلك .

*

!

١٦٢ - عصاب القلب

إني في الأربعين من عمري، أعمل صيدلانيا، متزوج من امرأة تصغرنى قليلا .

مشكلتي أنني في حالة شديدة من القلق.. ماأخشاه أن أصاب بالجنون وأن أصاب بذات الرئة، إلى كثير من الأمراض الأخرى .

ربما تسألني ألم تذهب إلى عيادة طبيب نفسي، فأني مجيب: نعم ذهبت . وفي الحوار الذي دار بيني وبين الطبيب المعالج أفصحت له عن متاعبي وماتعرضت له من صعاب في العام الماضي .

فزوجتي تشكو من انسداد في شرايين القلب، ولا أمل في شفائها . ومن واجبي أن أكون إلى جانبها على الدوام . إنها تعاني آلاما شديدة، ولا حيلة للأطباء في تخفيفها .

وفي هذه الأثناء بدأت تتردد على البيت شقيقة زوجتي وهي امرأة حسناء لطيفة شعرت أنها بعثت في البيت حيوية ونشاط .

إن أيامي الماضية جعلتني أزداد توجسا على نفسي وتخوفا، ولم أعد أدري ماذا أفعل .

فؤاد . ج

في الطريقة التي اتبعها في بحث السبب الأصلي للعلل، أتبع الطريقة التي ابتكرها فرويد، وهي طريقة الترابط الحر المرتبط بالعرض المرضي، ويكون المريض في حالة سكون تشبه التنويم، وفي الحالات العميرة يتبع التنويم أو الكتابة الآلية أو

الرسوم اللاشعورية . فالعقل مادام يحاول أن يتذكر سيفشل في ذلك ، لأن العقد البغيضة تزوغ من الباحث . أما إذا كان العقل ساكنا غير متيقظ للنقد ، وأوحيت إليه فكرة (أصل العرض المرضي) فسوف تتوارد على العقل صور الأمثلة السابقة لهذا العرض ، حتى تجيء الصورة الأقدم وهي الصورة الأصلية . أما إذا حصلنا على الحادثة فنستطيع أن نتقدم لاكتشاف الصراع الانفعالي الذي صاحب الحادثة . وكثيرا ما يكون تذكر هذا الصراع كافيا لشفاء العرض ، ولكنه لا يكفي للتخلص من العقد التي أنتجت العرض . ومن ثم فخطوتنا التالية هي اكتشاف أصل العقد ذات الشأن ، ونستطيع أن نفعل ذلك بطريقة الترابط الحر ذاتها .

في حالتك ربما بادر إلى ذهنك أن زوجتك إذا ماتت قد تزوج شقيقتها ، وهذه الفكرة أفزعتك ، ورأيت فيها ما يقلقك حيث أن زوجتك لا زالت على قيد الحياة .

هذه الأسباب عجلت من اضطرابك الجنسي نظرا لمرض زوجتك . وكانت شقيقة زوجتك التي تشبه أختها (أي زوجتك التي تحبها حبا جما) تثير غرائذك ، ولكنك تكبتها . وفي هذه الأحوال غالبا ماتت قلب النزعة الجنسية المكبوتة إلى حالة من القلق عند أصحاب الاستعداد العصبي . فالقلق هنا هو ثمرة التوتر بين الأنا والأنا الأعلى ، وإذا تولد القلق وظهر ، فلا بد أن يتعلق بشيء معين . أما إذا ظهر الخوف على شخص دون أن يعرف لماذا ، فالخوف أو القلق يصبح أمرا لا يطاق ، حتى ليقلب كيانه ، ولذلك يحاول أن يصل هذا الخوف بعلة معينة . إذ من الأيسر للمرء أن يتغلب على الخوف إذا استطاع أن يقول : إني أخاف من هذا المرض ، أو الرعد . من أجل ذلك حاولت ربط قلقك بسبب معين .

إن القلق في حقيقة أصله صراع نفسي بين مانريد وما لا نستطيع ، بين الغريزة والضمير ، بين الأنا والأنا الأعلى ، بين الرغبة والأخلاق أو التقاليد . فكل فرد يعاني في نفسه الصراع بين اشتهاء المحظور أو إتيان المحرم وبين صوت الضمير والخلق .. مريض بعصاب القلق ، وعصاب القلق هو إذن مرض الضمير المثقل بصراع الرغبات الاجتماعية المحظورة . وتكاد لا توجد حالة لا يكون فيها الصراع بين النفس المثالية للفرد وبين نفسه النزوعية . بل إنه حين تصطرع غريزة المحافظة على

البقاء مع الضمير الخلقى والاجتماعي بمعنى حيولة بعض النواهي والمنوعات بين الدافع والهدف — حين يحدث هذا الصراع — ينشأ عصاب القلق .

كما أن كبت الرغبات وقهر الدوافع والحاجات هو وسيلتنا إلى التصالح مع النظام وقواعد السلوك التي يقرها — باتباع مايراه هو مقبولا ، واجتناب مايصدر منه النهي عنه — فإن الكبت هو الذي يجعل منا أفراد متمدينين قادرين على التوافق بالقيم الخلقية والاجتماعية . بذا يكون الكبت حجر الأساس في بناء الفرد وقيام الحضارة ، والسمو في مجال الانسانية والبعد عن الحيوانية . إلا أن هذا الكبت إنما يتم على حساب أنفسنا ، ويضر بدلا من أن ينفع حين يتم في اللاشعور بدلا من أين يجري بمعرفة الشعور . لأنه حينئذ تنشأ عنه العقد والأمراض ، ويقوم بالدور الأكبر فيما يظهر من أعراض العصاب ، إذ أن علة الكبت حينئذ لا تزول ، بل ترسب في الأعماق محاولة الطفو إلى الشعور كلما هيات لها ذلك الرقيب .



١٦٣ — الاباحية الخلقية

أنا ابن الريف .. نشأت في صميمه .. وعلى عاداته شبيت .. وبأخلاقه
تأثرت .

وبحكم هذا الوضع كنت لا أعجب إلا بالسيدات المتحفظات
المحتشمات .

منذ فترة اقتضى مني الحال أن أقيم في العاصمة .

إنني الآن وبكل أسف — ألاحق إحدى الغانيات ، وأشعر بميل جارف إلى
كل ما يعاكس تربيتي .

أريد أن أحطم قيودي

أريد أن أستمتع بما حرمت منه

أريد .. أريد .. أريد ..

أريد حلا لمشكلتي ؟

محمود . غ

الغانية التي تعرفت عليها هي رمز شاذ لما اعتدت عليه ، ولا تعيننا بكثير أو
قليل ، بل الأمر يتعلق بكتبك الجنسي الذي تدور كلماتك حوله دون أن تفصح
عنه .

أثبت علم النفس أن الكبت الجنسي يقتل روح التمرد في الفرد ويخضعه
لإرادة الأب وللسلطة الاجتماعية التي يمثلها هذا الأخير . وهذا الاخضاع يؤدي
بدوره إلى عوارض نفسية مختلفة منها ضعف القدرة على التساؤل الحر والتفكير

المستقل .. أي إلى التثنت العقلي بشكل عام .

ويعود ذلك أننا إذ نعلم أطفالنا الطاعة وتنفيذ الأوامر وحسن التصرف نكبل عقولهم ونحد من نموهم الذهني الطبيعي . والواقع أن الكبت الجنسي الذي يتعرض له الفرد يجد مقابله الكبت الذهني ، والاثنان ينميان فيه نزعة الامتثال والتسليم والاتكالية .

ولكن دعنا نتساءل : أنت تريد كذا .. وكذا من الأشياء .

من بين هذه الأشياء ألا يوجد الشر ؟

إذا كانت الاندفاعات كلها خيرة فهل ليس ثمة شر ؟

ليس ثمة شيء يعد شرا في ذاته

فالشر ليس أمرا موضوعيا بل هو وظيفة خاطئة . والوظيفة الشريرة هي استعمال اندفاع خير في وقت خاطيء ، في مكان خاطيء ، نحو غاية خاطئة .

إن الشر ، مثل القذارة ، مادة في غير مكانها ، أو على الأصح وظيفة أسيء توجيهها ، فهي قيمة في نفسها ، ضارة إذا أسيء وضعها . والاندفاع الغريزي يكون سيء الوضع إذا استمر أكثر من طوره ، سيء الوضع إذا وجه نحو غايات خاطئة ، سيء الوضع إذا وصل بموضوعات خاطئة .

والشر اندفاع أسيء توجيهه ، وهو سيء التوجيه إذا وصل (بموضوعات خاطئة) . وإذن فكل العقد شرور . فوصل انفعال الخوف بمرض موهوم ، أو بالظلام ، أو بالخلاء ، هذا شر . والاحتقار خير إذا وجه نحو الدناءة ، شر إذا وجه نحو أولئك الذين لا ذنب لهم إلا تواضع أحسابهم . وتعلق الرجل بنفسه شر . والعقد كلها شرور لا بمعنى أنها خطايا ، لأنها تعلق انفعالنا بموضوعات لا يمكن للذات قبولها على أنها مفضية إلى سعادتها .

في مشكلتنا هذه تصادفنا عدة أمور ، لعلك تقول لنا أننا قلنا أن الكبت الجنسي يقتل روح التمرد ، كما قلنا أشياء أخرى . ويواجه واحدنا مستمعه يقول له : لقد منحنا الفرائز لنستعملها لا لنكتبها ، فلماذا نحد التعبير عنها بحدود ما ؟ بينما

يذهب فريق آخر إلى أن التعبير عن الذات بمعناه الأرق هو التعبير عن الذات كلها حيث يكون مرادفا لتحقيق الذات .

أنت تعرفت على غانية .. وهي رمز للإباحية .. والإباحية هي تعبير — في مسلكتنا — عن رغباتنا ودوافعنا الغريزية غير المهذبة . فهي انتفاء الكبح ، باختيار اللذة مثلا أعلى . وإذا قبلنا غرائزنا فماذا نفعل بهذه الغرائز؟ وإذا كان الكبت شيئا سيئا فهل ينبغي أن نعبر عن جميع غرائزنا تعبيرا حرا كاملا؟

تظهر هذه المشكلة بصورة جدية جدا في علاج الأمراض العصبية . فبعض الأطباء لا يترددون في النصح بالتعبير الحر عن الغريزة الجنسية كعلاج للمرض العصبي ، وحجتهم في ذلك تبدو يسيرة جدا . فإذا كان المرض العصبي ناشئا عن كبت جنسي ، فالعلاج الواضح أن نذهب ونعبر عن غرائزنا الجنسية تعبيرا حرا بأي طريق أحبنا ، وهذه النصيحة سيئة لأنها لا تميز بين تحقق الذات والتعبير عن الذات ، كما يذهب عالم النفس ج . هادفيلد .

إذا كان اتخاذ الإباحية مثلا أعلى ، له فائده ، فقد يصح أن يتبع ، ولكنه لا يفيد ، لاختفاقه في النظرية والتجربة على السواء لعدة اعتبارات منها : استحالاته من الوجهة الاجتماعية ، ولفسدانه من وجهة الطب النفسي ، وأخيرا لمخالفته للمبدأ البيولوجي الطبيعي .

رغم هذا وذاك هناك ما يمكن أن يقال في تأييد المبدأ الاباحي ، وفي تأييد المحلل النفسي الذي لا يصنع أكثر من إطلاق الطاقة الجنسية ، إذ كثيرا ما وجد في الحقيقة والتجربة أن إطلاق الانفعال المكبوت يشفي العرض العصبي عند المريض . صحيح أننا قد نهبط في أثناء عملية التحليل إلى مستوى الانسان المتوحش ، ولكن هناك شيئا واحدا يمكن أن يعد ميزة للانسان المتوحش ، ذلك أنه قلما يعاني انهيارا عصبيا إن صح أنه يعاني مثل هذا الانهيار على الاطلاق ، لأن غرائزه لا تكاد تكبت . فالمحلل إذ يهبط بمريضه إلى حالة الإنسان المتوحش يشفي علله العصبية وإن كان ذلك على حساب تحطيم أخلاقه .

التحرر من الكبت الجنسي جزء هام من حياة الانسان ولكنه ليس كل

شيء في حياته .

١٦٤ - توهم الاكتمال

سمعت أحدهم يتحدث مع الآخر قائلاً :

(سيدي الكريم .. أنا خدامك في كل شيء .. أمر وتمنى

محسوبك بتقدر تتكل عليه في كل أمور الدنيا

بعرف في التجارة والزراعة والصناعة

ومن بعد أذنك

تحويشة العمر شوية (مصاري) .. يعني مليونين أو ثلاثة، وهم

لا يستاهلوا الذكر

لا يذكر القمر تجاه الشمس

العين بصيرة واليد قصيرة) .

أحببت أن أنقل لك بعض من الجمل التي نداولها ولا أعرف أين الخطأ

من الصواب بها ، لأنني أعرف المتحاورين وما (يكناه) لبعضهما البعض .

ماهو تحليلك النفسي؟

كمال . ط

إن اللطف والمسايرة اللذين يميزان سلوكنا الاجتماعي عندما نلتقي وجها

لوجه هما وسيلة لاختفاء النزعة العدوانية اللاشعورية التي تكمن في كل منا تجاه

الآخرين .

يظهر بعض الناس توهماتهم عن أنفسهم عادة بأساليب لا يشعرون بها في

أحاديثهم العادية، وكثيرا ماتكون هذه الأساليب مضحكة. فيقول أحدهم (إن هذا مجرد تواضع مني) ليدفع عن نفسه مظنة الاحتيال. ولكن هذا القول يظهر ماخفي من توهمه الحقيقي: (إني متواضع بالقياس إلى مالي من الحق فيما أرى نفسي عليه). ويقول آخر (أنا لا أعتبر نفسي عبقريا، وأرى أن الأستاذ أحمد — مثلا — والدكتور طريف — مثلا — يفوقني فيما تخصص له).

في هذه النقطة يكون هذا الرجل قد أخفق في التحقق من أنه بما ذكره من المقارنة بينه وبين هذين الرجلين المشهورين، قد أظهر توهما عن نفسه مغالى فيه. لقد ظل أحد الصيادلة يقول عن نفسه (ماأشد غباي) حتى قال له متشكك مرتاب في أمره (ولكن لماذا تعني نفسك بذكر هذه الحقيقة؟)، وعندئذ كشف غضبه توهمه الحقيقي عن نفسه باعتباره صيدلاني ماهر حقا.

يمكننا أن نعرف بين المثل الأعلى والتوهم في الأمور التالية: في المبالغة، في الأصل السيكولوجي، في التقمص، وفي الآثار. وبما أن التوهم يكون في عهد الطفولة نتيجة لما يوحي إلينا من الإجماعات المغالى بها، حول أهمية ذاتنا أو حول قدرتنا العقلية، فإنه يكون مبالغا فيه بدرجة أشد. إن التوهم يسعى إلى أن ينفذ في أقطار السموات. أما المثل الأعلى فهو متواضع، يسعى في أول الأمر إلى أن يرتفع بضعة أمتار. وفي النهاية يلحق الطيار في السموات. إن من الخبز أن يسعى الانسان إلى القيام بأمر عظيم، لا أن يطري ضعفه بظنه أنه ينبغي عليه التغلب على العالم.

إن التوهم يأتي نتيجة عقدة مرضية مكبوتة، بينما المثل الأعلى، من الناحية السيكولوجية، جزء من عاطفة مقبولة قبولا شعوريا. والمثل الأعلى شعوري، إذ يقول: سوف يكون هذا هدفي ومقصدي، على حين أنه يستحيل من الناحية الشعورية تحقيق التوهومات المتنافية مع المعقول، ولذلك فنحن نكتبها.

وإذا كنا قد جرينا على هذا التوهم في الاكتمال فلا بد لكل كائن حي من أن يتحرك صوب اكتماله الخاص، فكمال الحياة هو هدف الحياة، والحافز إلى الاكتمال هو أقوى محرك ملزم فيها. وليس في الحياة محرك أشد إلحاقا من هذا النهم

إلى الاكتمال ، سواء أكان متعلقا بحاجات أجسامنا أم بأعمق إشباع روحي
لنفوسنا، ذلك الذي يضطرنا أبدا إلى التحرك الدائم إلى الأمام حتى نبلغه . والنهم
ماديا كان أو روحيا هو الإحساس بعدم الاكتمال . وأنا لنجد قانون الاكتمال فعلا
في علم وظائف الأعضاء وفي علم النفس وفي علم الأخلاق وفي الدين . ويطلق
على هذا الاكتمال في علم وظائف الأعضاء كلمة الصحة، ونطلق عليه في علم
الأخلاق كلمة الكمال ، وفي الدين كلمة التزهد ، وفي علم النفس تحقق الذات .



١٦٥ — الوسواس القهري

مضى عامان على زواجنا ، وصدفة اكتشفت أن لزوجي علاقة بإحدى النساء ، فالتجأت إلى صديق يحترمه زوجي كثيرا ورجوته أن يهدي زوجي إلى صوابه ويقنعه بالكف عن ذلك . وبالفعل عاد زوجي إلى استقامته . وفي كل دقيقة يحاول أن يبرهن لي أنه مخلص ووفي ، وكلما جهد في ذلك ، أصبح أكثر ارتيابا فيه ولا أرتاح إلى توبته ولا أطمئن إلى وعده . لا بل أصبحت أعيش هاجس وساوس القهرية وبشكل يزعجني ويزعجه .

غادة . ك

أنت ترتكبين جرما يماثل ما ارتكبه زوجك ، ولكن وضعك أصبح يحتاج إلى المعالجة النفسية . والغريب أن الوسواس القهري يصيب الانسان الذي نصفه بأنه انسان يقترب من المثالية وصفاته الصدق والأمانة والضمير المتيقظ والنظام وإتقان العمل وعدم المرونة والصلابة . وكثيرا ما يصطدم هو والناس لصلابته في الحق وعدم مرونته أو تساهله !

وهناك فرق بين القلق والوسواس القهري . فالقلق ربما يحدث نتيجة لصراع فعلي (معروف) بين الغرائز . أما الوسواس القهري فيختلف عن القلق الصرف في أنه يحدث عندما يكون خوفنا من شيء غير معروف ، ويترتب على هذا ما نتعرض له من الأحلام المزعجة والجثام المرعب ، وما يعكر صفو صحونا من الفزع المحقق بنا . ولا يكون المريض خائفا من خطر خارجي بل من اندفاع غير معروف يتهدده باقتلاع عواطفه الراسخة .

إن مرض الوسواس القهري من أكثر الأمراض النفسية معاناة للمريض، وتتضاعف المعاناة هنا لما يصاحب أعراض الوسواس من مشاعر القلق والاكتئاب واليأس من الشفاء برغم تأكيد الطبيب بأن هذه الحالة قابلة للشفاء أو التحسن مع الوقت، ولكن نظرا لقسوة الأعراض فإن المريض يشعر أنه على وشك الجنون. ولعل هذا هو السؤال الأول الذي يوجهه مريض الوسواس إلى المحلل النفسي: هل سأجن؟ هل سأفقد عقلي؟ إن أفكارا غريبة تسيطر على ذهني أعرف أنها خطأ أحاول أن أقاومها فلا أستطيع! لقد فقدت السيطرة على أفكارى.

تسيطر على مريض الوسواس القهري فكرة أو صورة، يحاول طردها، ولكنه لا يستطيع! وعادة ماتكون صورة مفزعة قلقة: لحالتك مع زوجك. وأنت تتعذرين بأفكار تعلمين أنها خاطئة ولكنك لا تستطيعين طردها من مخك. إن المريض حين يعجز عن مقاومة أفكاره أو اندفاعاته فإنه يصاب بالوسواس أو القلق. كما أن بعض أعراض الوسواس قد تكون مصاحبة لبعض الأمراض العضوية مثل الحمى النخية في الأطفال أو الصرع، وقد يكون الوسواس القهري مصاحبا أيضا لبعض الأمراض العقلية كالفصام والاكتئاب.

ويرجح أن العامل الوراثي يؤدي دورا كبيرا في مرض الوسواس القهري، كما أن للبيئة تأثيرها أيضا. ويأتي مرض الوسواس في صور متعددة. وجميع صوره تفرض نفسها على ذهن المريض برغم إرادته: أي بالقهر! ويكون على يقين تام بأن أفكاره هذه خاطئة وغير معقولة، ولذا يحاول أن يتخلص منها، ولكن هيات! فهي تفرض نفسها عليه، ويحاول أن يقاومها فلا يستطيع، ولذا يبدأ أيضا في المعاناة من الاكتئاب والقلق.

عدا عن العلاج الطبي عند عيادة الطبيب النفساني يمكن العلاج بالايحاء الذي يقوم على عملية إعادة الوصل. فبالايحاء نربط الموضوع المرضي بانفعال جديد. فإذا كان لقاء زوجك بإحدى النساء يجعلك مضطربة الأعصاب، فإنك تستطيعين أن توصلي — عن طريق الايحاء — بوجودان الثقة: أي أنك تربطين في عقلك بين لقاء زوجك وبين الثقة، فتتمثلين نفسك — قبل لقاءهما — بشيء من الواقع العادي. فإذا حان الوقت رأينا أن الترابط يعود إلى الظهور، وأن أحد

الطرفين يستدعي الآخر بالترابط ، فتجددين الأمر مجرد حدث عادي .

وتفيد ممارسة الايحاء الذاتي في التغلب على السمات الصغرى للعصبية والوسواس القهري، تلك السمات التي يعانها الكثيرون ولكنها أتفه من أن نخضعها لتحليل سيكولوجي طويل الأمد. ويجب التركيز هنا على ناحيتين متعلقان بممارسة الايحاء الذاتي في هذا الموضوع :

١ — إذا لجأنا إلى الايحاءات فيجب أن تكون إيجابية دائما. فإيحاءك لنفسك أن تلاقى زوجك بامرأة صدفة (لن أكون عصبية) هو ربط لفكرة الخيانة بفكرة العصبية، وهذا يزيد الطين بلة. إن (الوعي الباطن) يعنى بأفكار عامة ولا يأبه للسلبيات ، فخير لك أن توحى إلى نفسك (سأكون هادئة واثقة) وأن تتمثلي نفسك في هذه الحال. وكذلك يجب أن تستعضي عن هذا الايحاء (لن أكون فظة في ترديدي خيانة زوجي) بهذا الايحاء (سأكون سمحة) وقد يجد هذا التغيير نتيجة رائعة .

٢ — يجب التأكيد بالنسبة لمسألتك أن اللوم يقع عليك أيضا، فالانتظار حتى تأتي المناسبة جري وراء الهزيمة (فالمال الداشر يعلم السرقة) كما يقول المثل . ألا تعتقدن معي أنه لو كان هناك نوع من التفاهم الفكري بينك وبين زوجك لما جرت الأمور هكذا. على أي حال أعتقد أنني حللت لك حالتك بالشكل المقنع .

يمكننا القول في خاتمة تحليلنا لحالتك أنه لو لم يكن لعلم النفس الحديث من فضل سوى فض أغلاق اللاشعور، وإظهار العقد الانفعالية التي تفسد عاداتنا في المسلك. فقد كان ذلك مطوقا أعناق علماء الأخلاق بمنة تستوجب العرفان والشكر .



١٦٦ — الهلوسة

لي ابنة عم في التاسعة والاربعين من العمر، عانس، لم تتزوج لكثرة (مطالبها) في العريس الموعود. رغم هذا فقد كانت (فتاة) مرهفة الحس في صباها، مشبوبة التصور، عميقة الشعور، طاهرة نقية .

حالتها الان تدعو الى الشفقة فهي في دوامة من الهذيان والهلوسة . ومن أغرب مظاهر الهلوسة لديها أنها تضع (محبس) في يدها — أي خاتم الزواج — وفي معظم الاوقات تراها وهي تخلعه عن اصبعها ثم تضعه بشكل يلفت الانتظار . كما أنها تملك فستان للعرس تلبسه أحيانا أكثر من مرة في اليوم وتخلعه ثم تلبسه . إني في حيرة من أمرها وأخشى على عقلها من الجنون بعد أن أصبحت وحيدة تعيش بمفردها

هل لك ان تحلل حالة ابنة عمي ؟

سيف الدين . ي

ابنة عمك تستعمل لغة الرمز من خلال الخاتم وفستان العرس، فهي (ربما) كانت موعودة بعريس، ولكنه تأخر في المجيء، أو أنها تريد عريسا ولكن ليس بمستطاع الانسان كل ما يريد .

يستخدم المحلل النفسي في الحالة التي عرضتها التنويم الصناعي بالابحاث ثم يستفسر النائم عن معنى هذه الأشياء التي تشغله، فالعمل هنا في حقائق لافي تفسير تحكمي . حقيقة أن المريض في حالة الترابط الحر كثيرا ما يقدم أوهاما خيالية — لا يخفى أثرها — عن طفولته الأولى، ولكن هذه يمكن ان تغربل من الصور التي يعرف المريض فيما بعد أنها حدثت حقيقة والتي يمكن تأييد حدوثها في كثير من الأحيان . بل إن الأوهام نفسها ذات قيمة في كشف سيكولوجية المريض، لأنها هي نفسها نتاج لحقائق التجربة العقلية . وليس من الضروري أن

نبحث في تحويل المريض . فمن حيث أن الامراض العصبية جميعها راجعة الى إنعدام التلاؤم بين المريض ونفسه فكل ما نحتاج إليه هو أن نظهره لنفسه، وهذا ما نعمله باسترجاع تجربته الماضية . ولسنا بحاجة الى أن يتقبل منا أي شيء نقوله، بل كل ما نحتاج إليه هو أن يعاوتنا في الطريقة، فيعيد هو نفسه تجارب طفولته ويرى حقائق خلقه بنفسه . والتحليل البسيط هنا أحصر وأسرع طريقة لدراسة الشخصية الحاضرة . فنحن لا نحلل مبسطين الى الماضي إلا لنكتشف السيكولوجية الراهنة .

وتبين حالة ابنة عمك كيف يمكن أن تنشأ الهلوسة والهذيان في وقت متأخر، بينما يكون السبب الموجه — وهو فرط الحساسية للوضع الراهن — راجعا الى أيام الصبا والطفولة . وقد يكون السبب المباشر للعرض مسألة حب، ولكن السبب النهائي هو شذوذ في موقف المرء من الحياة، أو في أحوال أكثر، شذوذ في موقفه من نفسه، وهي إتجاهات تنمو في مرحلة سابقة . ومن ثم فقد يؤدي التحليل حتى السبب المباشر الى شفاء ذلك المرض، ولكن التحليل الذي لا يصلح الموقف من الحياة باجمعه ليس تحليلا وافيا في الحقيقة . واتجاه الضعف الهذيانى يمكن ان يشفى شفاء ناجعا كالعرض الهذيانى تماما، وإن كان شفاء هذا الاتجاه أصعب كثيرا، والوقت الذي يتطلبه في العلاج يستمر مدة اطول .

إن تكوين العقد والصراع النفسي الداخلي بينها، وظهورها في صورة اختلالات هذيانية أو هلوسة هي محصلة هذه الامراض، وان نسي أصلها، تظل تؤثر في حياتنا ومسلكتنا، ولكنها يمكن أن تسترجع بطريقة التداعي الحر . كما أن الغاية الاسمى في جميع الطرق الحديثة في الطب النفسي هي إيجاد الانسان الصحيح المكتمل . وهذا لا يتأتى إلا بإطلاق هذه العناصر التي نفيت من الذات المنتظمة — أعني العقد المكبوتة والغرائز المقموعة — وإحداث التوافق بينها وبين الذات . ويكون أول ما نحاوله إكتشاف تلك العقد، ثم إنتزاع إنفعالاتها الغريزية من علائقها المرضية، وأخيرا إلحاقها بإرادة الانسان وتصرفه . ويكون ذلك عن طريق تداوي أعراض الاضطرابات الخلقية والعصبية التي تعتمد في وجودها على عقد مكبوتة، أو إطلاق إنفعالات غريزية قوية لبناء خلق مستو متكامل الاتجاه .

١٦٧ — سيكولوجية رسام

قرأت قصة الرسام الموهوب الذي رسم الطبيعة فغنت، ورسم الوجوه فنطقت، وهو الذي كانت روحه الساذجه روح طفل، تمسكشف الحياة في فضول دائم التجدد، تجسدها إرادة قوية جبارة. وكان قد فتن إحدى العواصم العربية بلوحاته، فاقبلت عليه العقائل النبيلات يتبارين في أيهن تفوز بصورة لها من صنع يده.

كانت لوحاته يتجسم فيها الانسان المسحوق .. الانسان الذي فقد إرادته .. تعلق وجوه شخصياته مسحة من الحزن والكآبة، وكأن الدنيا لا تضم سوى الحزاني والثكالي والبائسين. كان خالي النفس إلا من حب الفن وحب الجمال .. لم يتعلق فؤاده أبداً إلا بصنعه. وفي يوم من الأيام ظهر مقال في مجلة أسبوعية تناوله أشد الهجوم، واصفا إياه بكافة النعوت التي تقوض مملكته الفنية. فما كان من صاحبنا إلا أن إختل توازنه النفسي وادخل الى مصحة عقلية.

أرجو تحليل حالة هذا الرسام ولماذا لم يحتمل النقد؟!
ميسر.س

يمثل الذوق الفني لنا شكل من أروع أشكال الاندفاع الجنسي وأعلاها. وإذا كان الفنان نفسه سويا فسوف تظهر في فنه خصائص الشكل واللون التي كانت دائما مرتبطة بوجودانات الحب. اما اذا كان منحرفا أو مريض الاعصاب فان فنه يصور رموز حالته المرضية. فبعض الفنانين سادبون يصورون القسوة وإراقة الدماء والمقصلة واحراق الشهداء. وبعضهم ماسوشيون يصورون نساء قدرات غليظات وضيعات ورجال سكارى. وكل فنان لابد أن يرسم ما يراه جميلا، ولا سبيل لنا الى الاعتراض على مثل هذا الفنان إذ يعبر عن نفسه، فهو لا يستطيع غير ذلك.

في الاحوال التي تشبه الحالة التي نحن بصدددها، نرى عند تحليل عقول الناس، ان الكثرة ممن ينعنون بطيب الصفات ليسوا على شيء من هذه النعوت . فلا أحد يخاف الأشباح خوف العقلاء الذين يفسرون الظواهر تفسيراً عقلياً منطقياً . ولا احد يعتقد في الخرافات ويرتاع من التطيرات مثل الذين يستهزئون بالخرافات ويهاجمونها. ولا احد يتوفر عنده الشعور بالنقص توفره عند مدعي البطولة .

اذا كان كل انسان يتعرض للنقد او للهجوم سيستسلم ويفور في لجج الاهواء النفسية فإن ذلك يدل على ضعف في النفس . كما هو الحال عند الرجل الذي يلتمس من الناس ان ينقدوه نقداً صريحاً، يؤذيه جداً أن يجيبه الناس الى النقد الذي يطلبه، بدلا من التعلق الذي تنطوي نفسه على الرغبة فيه . والرجل الذي يقول عندما يتناوله الناس بالنقد: (إنني لا أهتم مثقال ذرة بما يقوله الناس) يدل حماسه في التأكيد على مبلغ ما عنده من الاهتمام . إن إلحاف هؤلاء الناس في التأكيد والقسم ودفع التهم، أقوى دليل على ما عندهم من نواحي الضعف والقصور . فالتعويض طريقة نحاول بواسطتها تغيير طبيعتنا لنخدع الناس، ولكننا في الواقع نظهر بمنتهى الوضوح ما نحصر على إخفائه، مثلنا في ذلك مثل الطائر يحوم ويرفرف بجناحيه ويقوم بحركات دفاعية فوق عشه، محاولاً خدعتنا .

أذكر أن فنانا أصيب بمرض عصبي كان أهم مظاهره أنه صار يتهيج بلا مبرر كلما وجه أي انسان الى إنتاجه أي نقد، حتى لو كان هو الذي طلب منه ذلك بنفسه . لقد كان توهمه الذي شخصه في عهد الطفولة أمه المتفرغة له، هو (لم يخلق الله هذه الدنيا شيئا أكمل مني) . وكان من الطبيعي أن يكتب هذا التوهم من الشعور، في حياته المتأخرة، لبعده عن الواقع، ولكنه تمثل في أخلاقه تمثلا لا شعوريا . وهنا نصل الى حالة صاحبنا :

فناتنا الذي لم يستطع أن يقف موقفا عاطفيا هو في حقيقة الأمر رجل عاطفي . ومراعاة الناس أو احترام آرائهم إنما يصدر في الغالب عن أولئك الذين يريدون أن يتجنبوا مذلة الخيبة أو التأنيب، فهم يكشفون عن توهم للكبرياء التي لا تحتمل التجريح، وهم لذلك يتحاشون المازق باصطناع التواضع . وكثيرا ما

نغض من قيمة عملنا من ناحية تافهة لنجتذب الاهتمام الى قيمته الكاملة وأهميته الناجزة .

تقول أن صاحبنا لديه إرادة قوة جبارة ، وما فشل (إرادة القوة) — برأينا — هذا الفشل المزري إلا لأنها تعويض مسرف عن شعور بالنقص . فهي التي أدت الى انهياره عصبيا مع حس بالخيبة ونقص في الثقة . وهي فوق ذلك تضعف — في العادة — خلقنا بكتبها لصفات الحب والحنان ، فإن هناك مبدئين عظيمين في الحياة : مبدأ القوة ومبدأ الحب ، وكلاهما يجب في الحياة الصحيحة أن يجدا سبيلا الى التعبير ، فهما الجناحان اللذان يسمو بهما الانسان الى مثله الأعلى . وإن (السوبرمان) ليحتقر (العاطفي) (الرخو) ويرى نفسه وحده الرجل القوي الصامت ، والرجل الحديدي ، فهو جليد صلب لا يلين ، يحتقر كل ما يعده (خنوثة) . ولكنه بجرسه على قوته يفقد قوته ، لأنه يحاول أن يطير إلى الشمس بجناح القوة وحده ، خائفاً أن يفقد القوة إذا أسلم شيئا من طاقته الانفعالية الى الحب ، ولكن جناح القوة الوحيد سرعان ما يهبط فيسقط (السوبرمان) منهوكا . فليتعلم أن ينزل إذن عن شيء من طموحه ، وأن يهب نفسه لمبدأ الحب ، حتى يستطيع أن يخلق في سهولة ناشرا كلا الجناحين : جناح القوة وجناح الحب . فلن يجد قوته إلا بانفاقها ، ولم يحتفظ بطموحه إلا بالنزول عنه . وإن إرادة القوة هي أقصر طريق الى العجز ، وانما تكتمل القوة حين تقترن بالحب .

برأيي أن ما وصل إليه صاحبنا من حالة نفسية سيئة هو المبالغة في تأكيد دافعنا الأولي أو الغريزة تجاهه . فكما يجب أن نعرف الدافع الغريزي الذي يمنح مناشطنا قوة وعملنا سرورا ، يجب أيضا أن نعرف الغرض الغائي الذي يتحرك نحوه إندفاعنا الغريزي . ومن العادات القبيحة عند أنصار علم النفس الحديث أنهم يقولون : (أنه حب الظهور فحسب ، إنه الاستطلاع الجنسي فحسب ، إنها الرغبة في المدح فحسب) . ولا يعرفون أن هذه الانفعالات لولا إثارتها نحو غاية بعينها لبقيت راكدة .

ومن نافل القول إن رؤية أنفسنا كما هي في الحقيقة والواقع حادث عظيم الخطر . وهو يحدث أحيانا بتقديم مثل أعلى جديد نقيس إليه أنفسنا ، كما هو

الحال في الدين . ويمكن أن يحدث في التحليل أيضا . ففرض التحليل كله هو إكتشاف الشخص في مجموعة، وإطلاع المرء على دخيلة نفسه . وهذا يكون دائما مفاجأة، وربما يكون صدمة .



١٦٨ - قراءة الأفكار

حدث لي أنني كنت أجري إتصالا تلفونيا مع أحد الأصدقاء إلا أنني ضربت رقما خاطئا.. وما هي إلا برهة حتى أجبني شخص على الطرف الآخر من الهاتف أصيب بأزمة قلبية وأنه يكاد لا يستطيع أن يدير قرص الهاتف للاتصال بالاسعاف أو أي طبيب. وبالطبع إتصلت بالاسعاف حيث أمكن إنقاذ حياة هذا الرجل. إني في حيرة من أمري لهذه (الصدفة) التي جعلتني (أخطيء) برقم الهاتف لأنقذ مريضا من براثم الموت.

أسعد. ع

ماهو تحليلك لذلك؟

يقول البعض عن حالتك أنك في حين كنت تحاول الاتصال بصديقك إستطعت إتقاط ضربات قلب الرجل المتعب عن طريق الحاسة السادسة. ولكني لأريد التوسع في هذه الحالة، لأن معظم الناس بالنسبة لثقافتهم (الماضوية) يركزون في كل أمورهم ومجريات حياتهم على شيء إسمه الحاسة السادسة. وهم لو جمعوا الحوادث التي تحصل وتنسى ولا يبقى منها إلا ما حدث لهم لتبين أن نسبة صدق هذه الحوادث لا يتعدى واحد في المئة.

على أية حال. نحن على يقين من أن الكثيرين منا يسمعون أحيانا جرس الهاتف يدق ويعرفون من هو على الجانب الآخر قبل أن يتكلم. أو قد يفيق أحدنا في الصباح وهو يفكر بشخص ما أو صديق أو قريب لأول مرة منذ أسابيع ولا يدري لماذا يفعل ذلك ثم ينزل من درج البناية ليجد رسالة من ذلك الشخص. بل إن أحدنا قد يرى حلما مزعجا يتعلق بشخص ما عزيز عليه كان يموت أو تعرض لحادث مرور ثم يجد فيما بعد أن الحلم كان صحيحا.

بعض الناس يعزو هذه الخبرات سواء كانت حزينة أو سعيدة الى

الصدفة، أما البعض الآخر فيقول أنها تعود أو تنجم عن الإدراك الحسي الزائد أو الممتاز. إنها خبرة أو إدراك الأحداث بوسائل غير الحواس الخمس المعروفة وهي حاسة الشم و الذوق والسمع واللمس والنظر .

تتكون الحاسة السادسة أو الإدراك الحسي الزائد من ثلاثة فروع :

- ١ — التخاطر أو تخاطب العقول ، ويسميه الناس العاديون قراءة الأفكار .
- ٢ — الاستبصار أو بعد النظر وهي معرفة المرء للأحداث أو الأحوال قبل وقوعها .

٣ — حدة الإدراك أو القدرة على رؤية كل ما هو وراة نطاق البصر .

ويبدو أن الإدراك الحسي الزائد أو الممتاز هو احد الموضوعات التي يرى بعض علماء النفس بأحقيتها دون أن يؤمنون بالأشباح وعلم التنجيم وقراءة الكف وتحضير الأرواح ، وهم يعتقدون بان هناك أناس يستخدمون الحاسة السادسة لديهم طوال الوقت . ومعظم تجاربهم تتكون من موضوعين : شخص ينظر الى لوحة أو صورة وينقل أفكاره إلى شخص اخر يتلقى الاشارات حيث عليه ان يخمن ما هي الاشارات التي أرسلت إليه . وقد أشارت إحدى الصحف البريطانية أن ثلاثة وسبعين بالمئة من البريطانيين يؤمنون أو يعتقدون بالتخاطر وأن ثلاث وستين بالمئة يعتقدون بأن الأحلام يمكن أن تتحقق . لكن رغم هذا وذاك لماذا لا يقول لنا أولئك الذين يملكون الحاسة السادسة نتائج اليانصيب أو أسئلة الامتحانات أو الحوادث قبل وقوعها وغير ذلك حتى نتدارك الأمور .



١٦٩ — النظرة الدونية

أنا سيدة تعلمت وثقفت وأصبحت نموذجاً للمرأة الواعية بين قومي . لا أقول ذلك عن حب ذاتي .. ولكنني وعيت ماذا يجب على المرأة أن تكون عليه في شرقنا العربي . مشكلتي ومشكلة بنات جنسي الذين يشاطروني الرأي هي في نظرة المجتمع لنا .. النظرة الدونية التي تعلموها عبر الأجيال والدهور من أن المرأة دون الرجل .. وأن المرأة غانية .. وأنها نصف عقل .

كيف تحلل نفسية المرأة بعد هذا القهر؟

سعاد . و

معظم النساء العربيات مصابات بمرض العصاب، وكل عصاب نفسي وكل إنهمار عصبي إنما ينشأ نتيجة الصراع . فالعقد كالغرائز تسعى إلى التعبير، وهي تكبت نتيجة الصراع . وقد يتخذ الصراع أشكال شتى . وهو في أبسط أشكاله صراع بين (إندفاعين غريزيين) أو بين (عقدتين)، كالمقاتلة والخوف، إذ تدفع إحدهما إلى الهجوم بينما تدفع الأخرى إلى الهرب فيحدث الشلل نتيجة لهذا الصراع . وقد يكون الصراع بين (الذات) و(اندفاع) من الاندفاعات، كالصراع الذي يحدث بين الضمير الخلقى وجشع النفس . ثم إنه قد يكون الصراع بين دورين من أدوار الحياة، فقد يحول دور (الطفولة) دون ظهور (البلوغ) وعندئذ يكبت هذا الأخير ويحرم من التعبير .

وتفترض فكرة العصابي، أي المخالف للمألوف، وجود شيء يمكن أن يدعى الشخص السوي العادي . وفكرة الشيء السوي الطبيعي هي فكرة تكاد تكون مراوغة، فالسلوك الذي يعتبر طبيعياً مثلاً في حضارة ما قد لا يعتبر طبيعياً في حضارة أخرى، والعكس بالعكس فنحن نعتبر الشخص الذي يتحدث ما يقرب من ساعة مع جده المتوفي عصابياً أو ذهانياً، في حين أن اتصالاً كهذا مع

الأجداد عند بعض القبائل الهندية هو نموذج سلوكي معترف به . وبالإضافة الى هذا فان ما يعتبر سويا عاديا في حضارة معينة قد يختلف بمرور الزمن ، وقد يختلف في وقت معين باختلاف الطبقات ، ضمن حضارة معينة .

من هنا نرى وضع المرأة العربية (المقلقل) فهي واقعة نتيجة صراع بين ذاتها وبين الفكرة المأخوذة عنها ، لا بل كانت المرأة الى زمن قريب ، مرغمة على الاختيار بين أن تكون (سيدة) ، أو أن تكون (غانية) ، لأنها كانت أمام احتمالين : اما أن تعطي قلبها أولا فيصبح قلبها حارسا لجسمها ، واما أن تتخلي عن قلبها فيتحول جسمها الى كائن مستقل تماما يقوده الهوى . اما اليوم فأصبحت تشعر أنها تستطيع أن تعيش حياتها مليئة ، دون أن ترغم على واحد من هذين الاحتمالين ، وأن هذا الشعور لن يقوى عندها الا بمقدار ما يغنيه الرجل ، وينجح الرجل اكثر في مهمته هذه ، اذا ما أدرك أن المرأة تميل الى الجمع بين الامور ، والى ترتيب الاجزاء لا ترتيبا عقليا فقط ، بل ترتيبا عضويا جميلا .

هنا يخطر لنا السؤال التالي : هل هناك سيكولوجية طبيعية عامة ؟ والجواب على ذلك أن المرأة الطبيعية العادية غير موجودة ، فكيف يمكن اذا في هذه الحالة أن نقول عن أي امرأة أنها عصابية ؟ الا يبدو أن كل ما يمكننا قوله بخصوص العصائيين المزعومين هو أنهم عديمو التمسك بالتقاليد ؟ و يبدو لنا الاجابة على ذلك بذكر صفتين يمكن تمييزهما في جميع أنواع العصاب وهما : نوع في رد الفعل وتناقض بين الامكانيات والمنجزات . والحال هنا ينطبق تماما على مشكلتك .

وبنفس الطريقة قد يعود التناقض بين امكانيات الشخص وانجازاته الفعلية الى عوامل خارجية ، ولكنه يدل على العصاب اذا ما بقي الشخص غير منتج بالرغم من المواهب والامكانيات الخارجية المواتية ، او اذا كان لا يستطيع التلذذ بما في حيازته بالرغم من جميع الامكانيات لشعوره بالعادة ، أو اذا كانت امرأة بالرغم من علمها الغزير تشعر أنه ليس مسموح لها بالعمل . وبعبارة أخرى ، أن العصابي يظن أنه يقف في سبيل طريقه الخاص .

ويقال ان هناك عاملا واحدا اساسيا عاما لجميع الحالات العصابية : هو أنواع القلق ووسائل الدفاع التي يكونها المرء ضدها . ويتميز القلق بكونه السبب الفعال أو (المحرك) لبدء عملية العصاب واستمرارها . كما أن هناك ميزة أخرى للعصاب : وجود الميول المتنازعة ، والمرأة المصابة بهذه الميول المتنازعة لا تكون على علم بها ، أو على الاقل لا تكون عالمة بالأحوال الخاصة اللازمة لوجودها ، ومن أجل ميول كهذه تحاول التوصل الى حلول توفيقية بطريقة الية . وبينما قد توجد في كل شخص بعض المنازعات النفسية التي تولدها الثقافة ، الا انها تكون في العصابي احد واكثر اشتدادا . وهكذا يمكننا أن نصف العصاب بأنه اضطراب نفسي تسببه المخاوف والدفاعات ضد هذه المخاوف ، والمحاولات لايجاد حلول توفيقية لميول متنازعة .

وإذا كان علينا أن نتتبع الجذور الاولى للمرض النفسي أو الاضطراب العصبي والعقلي ، فاننا نعود الى ما نعرف عن تكوين الفرد النفسي أن قوامه الدوافع والحاجات — سواء منها الجسمي والنفسي ، العضوي والاجتماعي — بوصف انه وسيلة اشباع هذه الحاجات أو احباطها هي ما يتكون عنه — خلال تراكم الانفعالات الناجمة عن الاشباع أو الاحباط — توافق الفرد أو عدم توافقه ، وبالتالي تتحدد طبيعة شخصيته . فالقلق ، أو الخوف ، أو التوتر الناشء في نفس الطفل عن عدم اشباع حاجته الى الأمن ، أو المركز الاجتماعي ، أو الاعتماد على النفس ، أو التبعية للجماعة .. تخلق — بما يتكرر في حياة الطفل الاولى من صد او حرمان أو كبت — نوعا من الصراع والاضطراب يلزمه طوال حياته — ولو بصورة متحولة — وتمخض اخر الامر عن شخصية غير سوية ، هذا بخلاف ما اذا اشبعت حاجات الطفل الى الحب والايثار والاستقلال بالرأي والفعل ، حيث نجد الطفل ينمي شخصية سوية ومتكاملة .



١٧٠ - الأرق في الأحلام

بعد اسبوع يكون قد مر على تعارفي على وسيم خطيبي سبع سنوات ،
ست سنوات خطبة وسنة قبلها كانت للتعارف .

ولا شك أن خطيبي ساحر بكل معنى الكلمة .. فهو ساحر الشكل ..
وساحر الروح .. وساحر الفكر . تتوافر فيه كل الميزات التي تطلبها فتاة .

أما عن سبب طول هذا الوقت بدون زواجنا فهو كثرة الامور التي
استجدت على خطيبي وجعلته يتأخر في الزواج مني . اني التقى به في الأونة
الاحيرة كل يوم تقريبا ونمضي الساعات في الاحاديث او الزيارات ونتصارع بكل
أمورنا . ولكن واقع الحال زواج بدون تنفيذ .

أصبحت أعاني أرقا في منامي وأتخيل أموراً كثيرة ، من ذلك أن لصوصا
هجموا علي وهم يحملون خناجر طويلة ويسلبوني ، وقد صحيت من النوم وقلبي
يدق دقا شديدا ، مع أنحباس التنفس .

هذا الحلم واحد من أحلام كثيرة أصبحت تتابني وتجعلني أرق في نومي .
جيهان . ق . ي

ما أصابك الان يمكن أن نقول عنه القلق الناشئ عن الرغبات الجنسية
التي أثرت ولم تتحقق بسبب وقوف الحواجز الاجتماعية والاخلاقية . وأنت شأنك
شأن الفتيات المخطوبات اللاتي يستمتعن بمباهج الزواج ما عدا الصلة الجنسية ،
وتؤدي هذه الفترة الطويلة من الخطوبة الى كثير من الاضطرابات العصبية عند
المستعدين بطبيعتهم الى هذا الاضطراب .

تذكرين أنك تلتقين بخطيبك كل يوم تقريبا ، وواقع الأمر ان خطيبك يخلو
بك ، وتثار غرائذك ثورة شديدة عندما تفترقان دون وصال . ويكون واقع الأمر

معك الاستغراق في خيالات جنسية هي التي تبعث على أرقك عدة ساعات من الليل ، واذا طالت هذه الحالة فقد ينقلب الحال معك الى قلق هستيري .

وعلاج الأمر يقضي أن تدبر أموركا وتزوجا ، حيث ان احوالك النفسية لم تعد تصمد لهكذا علاقة استمرت سبع سنوات ، ويجب ايقاف المؤثرات الجنسية غير الكاملة . وهذا الأمر ليس يسيرا ، واذا كنت عاقلة وفهمت الموقف وطبيعته أمكن العلاج . وفي معظم الأحوال الفتاة هي التي تنهار أعصابها أولا ، وتصبح فريسة هذا القلق ، ولو أن ثمة من الرجال من يصاب بهذا النوع .

ويترب على المصاب بالصراع والكبت أن يخفق قسم كبير من شخصيتهم في الظفر بالتعبير التام . ويسمي (جانيه) ، احد علماء النفس المرموقين ، هؤلاء الناس السيكاستيينيين ، أي المصابين بالارهاق النفسي . واهم مظهر يميز مرضهم هو الشعور بعدم الاكتمال او عاطفة عدم الاكتمال كما يسميها جانيه . فيشعر المريض بأن شيئا ما ينقصه ، وبأنه أمام خسران ، ويهاب مواجهة العالم وما فيه من عقبات ، أو يهيم على وجهه كأنما يبحث عن شيء فقده ، وهو في الواقع يبحث عن بر السلامة او شط الأمان من أي شيء يعرض له . ويظهر سعي الذات الى الاكتمال في الاحلام وفي الامراض العصبية ، وفيما يبذل من الجهود الشعوري لتحقيق الذات .

ولا يمكن أن يحدث ذلك الا عن طريق التوافق بين جميع العواطف والعقد في كل واحد . وتحقيق هذا التوافق هو الذي نسميه تحقق الذات والحالة الناتجة عن هذا التحقق هي التي نسميها السعادة .

وان تحقق الذات ، ونعني به التعبير الكامل الشامل عن جميع غرائزنا واندفاعاتنا ، لا يمكن أن يحدث طالما كان في نفوسنا عناصر قد كبتت ولم يسمح لها بالتعبير فليس في الذات المحققة تحقفا كاملا أي صراع من أجل غرض ، وليس فيها أية عقدة أو أي كبت . ان السعي الى الاكتمال والى تحقق الذات هو الذي يحفزنا عن مجرد عرض النزوات والأهواء ، ويضطرنا الى المجاهدة الخلقية والى انماء الخلق وتحسينه .

١٧١ - التّمّوضع

لي صديقة تعمل مهندسة عقدتها تكمن في (التكني) بمعرفتها فلان الفلاني الاستاذ الجامعي او الكاتب الفلاني ، بحيث أن همها هو أن تجتمع بهم كيفما كان والتباهي أمام الناس أنها تعرف المسؤول عن الثقافة مثلا أو المثلة التي مثلت المسرحية الاخيرة التي عرضت في التلفزيون .

بادىء ذي بدء خطر لي أن صديقتي تزيد أن توسع دائرة ثقافتها من خلال هذا الكوكبيل من الناس ، ولكن اتضح لي ان ثقافتها لم تزد رغم هذه المعرفة ، لأنها قائمة على الجاملات ليس أكثر ، وبشكل تعويض اطلب الشهرة والمجد .

فبريكم بما توصف به هذه الحالة .

فيروز . ج

هناك نماذج كثيرة من هذا القبيل نصادفها في كافة المجتمعات . فنحن نحب من تتمثل فيه الامور التي حرمننا منها ، ولهذا نرى الرجل الذي يود ان يكون حكيما او ارستقراطيا او رجل أعمال ، ولكنه ليس كذلك في واقع الامر ، نراه يسعى جاهدا الى الاندماج في حلقات العلم او الارستقراطية أو العمل . فاذا كان هذا الرجل طفلا كبيرا أو رجلا يحمل روح طفل بعبارة اخرى ، وكان هيابا للعالم ، فاننا نجده يرفع عقيدته بالثناء على الشجاعة ، أو نجده يسعى الى صحبة جماعة من الشجعان . وبالمثل نجد أصحاب الملايين الذين لم يتعلموا أو الذين تعلموا تعليما ضيقا محدودا يتبرعون للجامعات بهبات ضخمة . ونجد الكتب التي تتناول المسائل الجنسية يؤلفها أناس لم تسم حياتهم الجنسية من الشذوذ والانحراف في ناحية من نواحيها أو أكثر من ناحية . ودعاة السلام العالمي

هم في الغالب أولئك الذين خبت أضواء العطف والسلام في نفوسهم بسبب ما في أعماقها من ألوان الصراء، فأسقط السعي اللاشعوري الى السلام على العالم الخارجي . وهـاك اسقاط هام جدا ، هو ذلك الذي يمهـد لظهور الغيرة ، اي الاثار . ان تعاطفنا مع الناس ربما يكون تطورا طبيعيا لتعاطفنا مع أنفسنا ، أو ربما يكون رثاء للذات مكبوتا . وهذا يمهـد لظهور ثلاث طوائف متميزة من العاملين في ميدان الاصلاح الاجتماعي ، يختلف عمل كل منها عن عمل الأخرى اختلافاً بينا وهي :

١ — طائفة المصلحين السويين المشربة نفوسهم بالعطف على المعذيين المظلومين .

٢ — طائفة الثوريين الذين يقومون بالثورة ضد الطغاة الظالمين .

٣ — طائفة من المصلحين يكون في قرارة أنفسهم شعور بالذنب ، فأصحاب السلطة من الحكام والأغنياء الذين أشبعوا الناس ظلما ، يقومون في أثناء حياتهم وفي أخرياتهم بنوع خالص من الأعمال الاجتماعية تقوم بطريقة لاشعورية مقام تطهير النفس أو توقيع العقوبة عليها أو التفكير عن الذنب أو ما الى ذلك ، ومثالنا على ذلك العالم المعروف الفردنوبل الذي جمع بين اختراع الدينامية وقتل البشر وبين جوائزهم العالمية للسلام والتقدم الانساني .

ان صديقتك من خلال سعيها وراء المقام والاعتبار قد تتخذ اشكالا عديدة ، كالتظاهر المفرط بالغنى والمعرفة أو أي شيء اخر . والشخص التواق للمقام يتلهف للتعرف على البارزين من الناس وتكون حاجته لاجعاب الناس به شديدة بوجه عام . وبعبارة موجزة ، يريد التواق للهيبة والاعتبار أن يكون محط الانظار .

والجد في طلب القوة والاعتبار والافتناع بالمعنى العصابي هو أمر عام ولا حاجة للتطويل في ايضاحه ، ولكن الرغبة في السيطرة وكسب الاعتبار والمحصول على الثروة — وكلها أمور متمشية معا في ثقافتنا — لا تعتبر حتماً من الأمور العصابية . فقد يعود الشعور بالقوة عند فرد طبيعي الى التفوق في القوة البدنية

والقدرة والطاقة العقلية الى غير ذلك من الاسباب ، وقد يكون السعي وراء القوة مرتبطا بباعث أو غاية : العائلة أو الوطن أو فكرة علمية أو دينية . إلا أن السعي وراء القوة في العصاي ينشأ من القلق والكراهة والشعور بالدونية ، اذ يشعر العصاي انه اذا حصل على القوة لا يستطيع احد مسه بسوء ما .

وفي ثقافتنا الحاضرة ، وفي بعض المجتمعات على الاقل ، يهمل ويكبر للسعي وراء الشهرة والمجد والقوة والثروة ، ويرى الافراد على ذلك بعناية وبمختلف الوسائل . اما عند هنود بوبلووهم جماعة من هنود امريكا الذين كانوا وما يزالون يسكنون بعض المقاطعات الجنوبية الغربية من أمريكا الشمالية ، فليس هنالك غير تفاوت ضئيل في الممتلكات الشخصية ، أما السعي وراء الشهرة والاعتبار والمقام عندهم فهو يعارض بشدة ، وهكذا ، ففي ثقافة كهذه تصبح القوة والثروة قليلتي الفائدة للعصاي في سعيه لتخفيف حدة قلقه وحنقه .

يمكننا اجمال القول ان العصاي المدفوع بالرغبة في الحصول على القوة يكون دائما مشغول البال بتضخيم ذاته — وكل ما عدا ذلك هو ثانوي في نظره — كي تعي نفسه من شعوره بعدم الاهمية والعجز الذي لا يحتمل . ويظهر سعيه وراء الشهرة والمجد بطرق عديدة . فهو يريد أن يكون مصيبا دائما ، وان ينفذ ما يريده في كل حالة تقريبا ، وان يتسلط على الناس والاشياء ، وان لا يذعن مطلقا حتى ولو كان خاطئا . لذلك فهو غير قادر على ايجاد علاقة قائمة على قدم المساواة . وما دام الحب ينطوي على الاستسلام ، فان العصاي المدفوع للحصول على الشهرة والمجد يجد في الغالب صعوبات في العلاقات الغرامية . والواقع هو أنه يريد استخدام علاقاته هذه في سبيل رغبته الملحة في الحصول على الشهرة والمجد .



١٧٢ - التناقض والتناقض الذاتي

مدير دائرتنا أمره غريب ، تناقضه في أمور العمل فيصر على رأيه متحدثا ساعات بدون أن يقرب الحقيقة ، فاذا وضعته في لحظة ما أمام معطياته الخاطئة فاجأك أنه هو كان يقول ذلك ، وانك مخطيء . او العكس انه كان مخطئاً وقتها ولكنه يستدرك الامر بمزحة أو فرفشة .

ويتظاهر أحيانا بعدم معرفته بحادثة وقعت في دائرته (مع أنه مطلع عليها) ليضعنا في موقف الضعفاء أمامه . يبدو للغريب أنه حريص على الأخلاق وفي واقع الأمر يعمل عكس ذلك .

انه شكل غريب مما صادفته في حياتي من بشر .

كامل . م

حين يتظاهر مديرك بالاعتراف بخطأ فهو يريد أن مجرد ناقد من سلاحه ، وقد يعلن أنه أحمق أو مذنب حتى يجعل غيره يفكر في مبلغ نزاهته . وقد يعترف بالغلطة ثم يرى نفسه حر في المضي فيها . ولا يدرك نقائصه حق الادراك الا حين يصدر رد الفعل الانفعالي باسترجاعها حالا بعد حال . عندئذ يبدأ يدرك انه ما زال أناني ، قليل الاهتمام بغيره ، محب للتظاهر ، شهم ، فضيل عندما يجد للفضيلة ثمنا لا خير . فالادراك يحدث عندما تكون المعرفة مصحوبة برجع انفعالي ، وعندما يحدث ذلك نعلم أن الصبغة الوجدانية للعقد قد أطلقت . فمثل هذا الادراك ضروري للشفاء ، بل انه كاف للشفاء في معظم الأحوال .

وفي التحليل النفسي نرى ان ابسط طريقة لادراك سماتنا المرضية المحاضرة ، واكثرها اقناعا ، هي تحليلها الى اصلها . فقد لا يقتنع المرء بما ينتجه تحليل الاحلام من تفسير غير يقيني ، وبذلك يعجز عن ادراك السمات المستهجنة في

خلقه . ولكنه لا يجد من الاقتناع محيد اذا صدرت المعرفة والادراك عن استرجاع ظاهر .

والخطر الحقيقي الاكبر في التحليل انه قد يثير أسئلة وبنبه قوى انفعالية لا يمكن الهيمنة عليها . ومن الأمور الجوهرية انه اذا بدأ التحليل وجب ان يستمر الى نهايته .. فلو اكتفيننا بسبر جرح الشظية دون اخراج الشظية لزدنا حالة المريض خطرا ، ولكنها اذا خرجت كلها زال الألم واندمل الجرح . وكذلك الحال بالنسبة للذهن . والمريض بالتورماتانيا انطوائي دائما ، كثير التأمل فيما يجري بنفسه ، فالطبيعة تجعله كذلك لتضطره أن يعكف على المشكلة الذهنية ، ولهذا يصعب عليه أن يركز أو يتذكر ، اذا ان عقله مشغول بمشكلاته الخاصة ، وانما يخرج من انطوائيته حين تكتشف تلك المشكلة وتحل تماما ، فيصبح صحيح العقل قادرا على ان يوجه انتباهه لما حوله من أشياء وأمور .

فاذا كان الحال هكذا نرجع الانسان الذي يخاف الظلام في التحليل البسيط ليحيا مرة ثانية في تجارب الظلام ، كي نطلق خوفه المكبوت ، ونحیی التجارب الجنسية للطفولة — تلك التجارب التي كانت مدفونة لطابعها الكريه ، ونتيح للمريض أن يرى غروره ، ومذلاته ، وقسوته ، وجبنه ، وأثرته ، وفساد ذوقه أو خلقه .

يلاحظ أن كل عقدة مرضية تتكون من مجموعة من الانفعالات مرتكزة حول موضوع أو فكرة . وعند التحليل نحضر هذه العقدة الى الوعي فنجعلها تحت هيمنة الارادة ، وبهذه الوسيلة نستطيع تحطيم العقدة . ثم نأخذ الموضوع أو الفكرة التي تكون النواة ونصلها بانفعالات صحيحة ، وهذه هي اعادة الوصل ، وأخيرا نأخذ الانفعالات التي حررت من العقدة ونوجهها الى غايات جديدة ، وهذا هو التسامي او الاعلاء . فقد ترتبط فكرة عمل وضيع بالخنجل ، أو تذكر اهانة بالغضب . فعند العلاج تنتزع هذه الأفكار والاحداث من تلك الانفعالات وترتبط بمواقف جديدة كالتواضع ، أو روح المرح ، أو عدم المبالاة على الترتيب ، بينما نوجه انفعالات الخوف والخنجل والجنس توجيها جديدا نحو غايات أخرى .

وهنا اذا اخذنا بمبدأ القبول السيكلوجي في الخليقة نرى أنه يمكننا من الهيمنة على اندفاعاتنا التي لا نستطيع الهيمنة عليها ما دمنا كاتبين لها ، كما يضع في خدمتنا قوى غريزية ذات تأثير كبير في بناء الخلق .

يمكن اجمال القول ان العقدة تكبت كبتانا ما في حالات النورستافيا وتكبت كبتا جزئيا وتضطرع مع الذات اصطرعا مباشرا في حالات الهيستيريا القلقية . أما في حالات الهيستيريا التحولية والانحصارات والامراض الخلقية فان العقدة تظهر من بعض المنافذ الخلقية في هيئة أعراض مرضية معينة ، جسمية أو عقلية أو خلقية وهذا شأن مدير دائرتك .

ان الصفات الخلقية عند الفرد وبخاصة ما يتعلق منها بالأمراض العصبية والخلقية ترجع اولا وبالذات الى ظروف البيئة الاولى . وقد تنشأ هذه الصفات بسبب حادث واحد ، أو نتيجة لجو فاسد غير صالح . وغير خاف أن تجربة واحدة من تجارب الحياة قد يكون لها من التأثير الخطير ما يغير موقفنا من الحياة تغييرا شاملا ، ويبدل خلقنا تبديلا كاملا .

وما يلاحظ على مدير دائرتك من مظاهر الاعتراف او عدم الاعتراف بالخطأ ربما يرجع الى فشل او خيبة أمل وهذه الاحداث بنوع خاص تؤدي الى حالات عدم التوافق اذا وقعت في عهد الطفولة وكتب عليها الكبت والنسيان بصفة خاصة .



١٧٣ — الارهاق العصبي

أنا سيدة في السابعة والاربعين من العمر ، والدي كان يعمل محاميا والديتي عملت معلمة . طلقني زوجي الثالث قبل اسبوع وكان يصغرنى بسبع سنوات ويعمل مخرجا سينائيا .

بدأت مأساتي حين تزوجت وأنا في الرابعة عشرة ورزقت بطفلة بعد تسعة أشهر ، وبعدها بأربعة أشهر طلقت وأخذ زوجي مني ابنتي .

وقد كان يسميني أشد العذاب في هذه الفترة القصيرة التي عشناها معا .

فهو لا يكف عن ضربني وايدائي ونعتي باحط النعوت كلما ناقشته في أمر

ما .

بعد عشرين سنة تزوجت الرجل الثاني وهو يكبرني بثلاثين عاما وله عدة

أولاد .

ولم يستمر زواجنا طويلا حتى طلقت منه بعد مضي سنة ونصف .

قبل أربعة أعوام تعرفت على زوجي الاخير وانا شبه محطمة بعد وفاة ابنتي

الوحيدة بحادثة سيارة . رأيت في زوجي كل المحبة والعطف والوثام .

لكنني كنت اطمح الى السمو بهذه العلاقة ، على ان شكوكي جعلتني لا

أثق به في المدة الاخيرة . ومع القال والقليل تم الطلاق بسرعة لم أكن أتوقعها .

وضعي الان وضع الانسان المهزوم العائد من معركة طويلة وهو مهلهل

الثياب والجسم لا يقوى على الوقوف امام تيار الحياة .

الارهاق العصبي قارب قاب قوسين مني وانا معتزلة في بيتي حيرى من
أمري .

ليلي . ي

ربما كانت مأساتك الأولى هي تزويجك في سن الرابعة عشرة ومن ثم تلقيك
الضرب والاهانة على يد زوجك وهو ما مكن بك نوع من الكره للرجل من
خلال أطوار حياتك مع أزواجك الثلاثة. وضعك الأخير الان هو في رأيي وليد
أسرتك بحيث أن والدك كانا في حالة توتر . أما الأبناء فمنهم من يصير فنانا،
ومنهم من يصير مصابا بمرض عصبي، ومنهم من يصير شاعرا يقدم على
الانتحار، ومنهم من يصير مدمنا على الخمر، ومنهم من يصير ناسكا. وقد يكون
صاحب المزاج العصبي مرهف الحس بمآسي الحياة ومتاعها، ولكنه في الوقت
نفسه مرهف الحس بمسرات الطبيعة ومباهجها — حالتك مع زوجك الأخير — .

وقد كشفت الدراسات الطبية الحديثة للعقل عن ميدان واسع هو الذي
نسميه اللاشعور، ذلك الميدان الذي استقرت فيه جميع شؤون حياتنا التي يخيل
إلينا أنها نسيت تماما مثل إنطباعات زواجك الأول ومن ثم الثاني ووفاة إبتك . فان
هذه الانطباعات هي في معظم الحالات السبب فيما يصيب الشخص البالغ من
إنهيارات نفسية وإرهاق عصبي . صحيح إننا نستطيع التغافل في اللاشعور، إلا
أنه لدينا من الأسباب ما يحملنا على الاعتقاد أن سلوكنا وأفكارنا تتأثر في الدوافع
والرغبات التي تعمل في هذا الجزء من العقل الذي نظل غافلين عنه .

فالمرأة التي في مثل وضعك — وضعك العصبي — هي في الغالب امرأة
جاءت متاعبها نتيجة لأثار سيئة مخزنة مخيفة حدثت لها في أطوار حياتها، وربما
كان إدراك هذه الآثار أو تذكرها قد أفلت منها منذ بعض الوقت — حين زواجك
الثالث — إلا أن أثرها الدفين ظهر ليعمل في داخلك مسببا بذلك شكوكك
واضطرابك العصبي، وإن لم يكن عمك وليد إرادتك .

وفي الأحوال العادية لا يمكن للطبيب أو المحلل النفساني مساعدة هؤلاء
الناس إلا بالتنقيب عن مصدر هذه المتاعب والقلائل والكشف عنها، ومتى تبينها

الشخص العصبي واعترف بها أمكنه التغلب عليها. وهذا ما يخيل إلينا بصدد حالتك حيث شرحت وضعك بالكامل ببعض الشيء.

فإذا لم يكن هناك ما يبرر هذه الشكوك تستطيعين بعد ذلك أن تتأكدي أن اضطرابك اضطراب وظيفي، أي الاضطرابات التي لا نستطيع رؤية سببها بالعين المجردة. ولو اننا قمنا بفحص الجهاز العصبي عند شخص يقاسي كثيرا من اعصابه بدرجة يشرف منها على الارهاق العصبي، لما وجدنا في جهازه هذا شيئا يخالف جهاز الانسان السوي تماما. فمشكلته هي خطأ في التكوين. وحتى لو كان هذا في التكوين الوظيفي أي في الذاكرة التي يظن أنها قاعدة المخ، وهذا مالا نستطيع ادراكه بالعين.

وفي وضعك يجب التذكر دائما أن العقل سواء الواعي أو غير الواعي، هو القوة التي تستطيع أن تشفي بها نفسك من أي اضطراب عصبي وظيفي، أو من أية إصابة عادية مما يطلق عليه الارهاق العصبي. فعلينا أن نتعلم كيف نستخدم هذه القوى الكامنة فينا حتى يكون العقل السليم في الجسم السليم. ومن أجل هذا يجب أن توضع تلك القوى تحت الرقابة، إذ أنه من المؤكد أنها ستأتي بنتائج معينة ولكنها إذا تركت وشأنها فإن نتائجها لا تكون في الغالب من هذا النوع الصحيح.

على هذا ليس هناك علاج غير ذلك الذي يبني أو يكيّف الانسان ليواجه مشكلته النفسية. فالتغلب على الحالة النفسية العادية ليس أمرا يسيرا لا سيما إذا كانت مزمنة، فإذا كانت المشكلة التي تسبب التوتر الانفعالي مشكلة خارجية كان في التخلص من تلك المشكلة شفاء للمريض. كما ان التغيير في أسلوب المعيشة أو العمل أو البيئة أو الأصدقاء قد يكون مفيدا إذا استطاع هذا التغيير ان ينتزع الشخص العصبي من حالة التوتر التي تسبب له تلك الحالة الملحة من عدم الانسجام. ولكن هناك كثيرا من الحالات لا يتحقق فيها الشفاء لأن المريض يحمل المؤثر معه في صورة عقدة نقص. كما أن سلوكه يغشاه الخوف العام من جميع المواقف التي يواجهها.

إن الكثير من الأدوية المعروفة المقوية للأعصاب تخفف الحالة العصبية — مؤقتاً — غير أنها وخيمة العاقبة . فبعضها، لا سيما تلك التي تحوي على المسكنات، لها تأثير سيء على الجسم، حتى الأدوية الأقل ضرراً نسبياً لا تستطيع أن تكفل علاجاً دائماً .

رغم ذلك وذاك ربما لا تصلين في الحال مما حللناه الى درجة الكمال من الناحيتين الجسمية والعصبية . ولكن التحسن يبدأ في الحال بمجرد ما تستعيدين ثقتك بنفسك وتتجاوزين الماضي، وعندما تنجحين في أن تجعلي إعتقادك في أنك سوف تشفين .



١٧٤ - الجمع بين السالب والموجب

شيء أغرب من الخيال حصل مع أخي .

قبل اسبوع أنقذ فتاة من الاعتداء على عرضها بالاكراه حين كان عائدا الى البيت في وقت متأخر .

وقبل يومين اهتم بعكس ما فعله قبل اسبوع .. والتهمة التي وجهت إليه هي التفرير بفتاة قاصر .

الآن يقبع أخي في السجن بانتظار انتهاء التحقيق والاحالة الى المحكمة .

وبقدر ما كان عمله (شهما) في المرة الاولى بقدر ما وضعه عمله الثاني في الحضيض .

كيف تحلل هذه الشائبة في القيام بعمل واحد وبوجهين مختلفين .

اريج . ع

المراء مناقديتأثر بالامر الاول ولكن غرائزه تتحرك للامر الثاني ، أوالعكس قد يرتكب رجل الجريمة الثانية ولكنه يستفزع الأولى . فتنبه غريزة المقاتلة والغضب يتوقف في هاتين الحالتين على الدافع الغائي . والمرجح كله في الحكم على دوافعنا هو نوع الغاية التي تنتبه غرائزنا . ومن الاهمية بمكان ان يعرف العاملان كلاهما ، لانه لا يوجد فعل كامل لا يتمثل فيه هذان العاملان على أتم وجه . فقوة الفعل تتوقف على الانفعال الغريزي ، وصفة الفعل تتوقف على الغاية ، فمن الاول القوة ، ومن الثاني التوجه . لا نجاة من تنزيه الذات إلا بمعرفة الرغبات الغريزية التي تكمن خلف كل فعل ، ولا نجاة لنا من الفوضى الخلقية إلا بمعرفة الغاية الصائبة التي ينبغي ان توجه اليها كل غرائزنا .

وشبيه بذلك ما يقال خطأ من ان الدافع للسيدة المشتغلة بانقاذ بنات جنسها كان هو الاستطلاع الجنسي فحسب فان للرغبة في انقاذ الغير مكان في الحكم على صفة فعلها كمكان الاستطلاع الجنسي على الاقل . اذ لولا تلك الرغبة لما ثار استطلاعها الجنسي الى تلك الوجهة ، ولكان من الجائز ان يتطور الى (رقابية) او الى شكل اخر من اشكال الانحراف الجنسي . واذا فقد كان الدافع الغائي هو العامل الحاسم في تحديد مسلكها .

إن الغية لاتحدد أن نفعل أو لانفعل فحسب ، بل إن الغاية تحد صفة الفعل ، وكونه أثراً أو غيرياً . وإذا كان من الصواب أن نجد مسرة في التعبير في غرائزنا ، تجيء الغيرة ؟ وهل كل أفعالنا أثرة ؟ وما الذي نعنيه بالاثرة والغيرة .

معنى الغيرة اننا نجد مسرتنا في عمل اشياء من اجل الغير . وهنا كان عمل احاك الاول بحيث كان (شهما) كما تذكرين . ربما كان عمله ايضا نوع من الشفقة على انسان ضعيف وهو ضرب من امتاع الذات ، وقد تكون الطيبة نوعا من الغرور ، وقد يكون نسيان الاساءة راجعا الى ضعف في الخلق لا يطبق عداوة احد ، وقد يصدر عن احتقار مترفع ، على حين ان المقاتلة والسيطرة والجنس والخوف هذه كلها قد تصدر عنها اسمى اشكال الغيرة بتوجيهها نحو غايات سامية .

ان تحديد نشاطنا أثر أو غيري لا يتوقف على كون التعبير عنه مُلذا أو غير مُلذ ، بل يتوقف على الغاية التي يوجه اليها . فاذا كان ما نفعله موجها توجيهها شعوريا نحو سعادة الغير فهو غيري ، واذا كانت الغريزة موجهة نحو امتاع الذات فحسب فهي أثرة . وتتقبل الغيرية على انها قانون اسمى من الأثرة ويشجعها الناس لأنها تخدم غايات اجتماعية بقدر ما تمنح الفرد حبوراً .

هذا فيما يتعلق بالشطر الاول من فعلة صاحب المشكلة .

اما ما اقدم عليه في الحالة الثانية بحيث سحب (الشهامة) عن الواقعة الاولى فان واجب المجتمع لا ينحصر في واجبه نحو نفسه ونحو اعضائه فحسب ، ولكن في واجبه نحو المنحرف أيضا ، لأن المنحرف ضحية الظروف البيئية الاولى

التي من اجلها تنصب المسؤولية على اعضاء المجتمع الاخرين .

انا ازاء الواقعة الثانية نميل الى تأنيب اخاك على شراسته وعريدته ، وهو على خلق كريم، ولكننا نرى في نظراته دعوة اليأس الى مساعدته في التغلب على اندفاعاته التي يكافحها كل يوم دون جدوى، وعندما نصل الى انه هو الاخر ضحية ظروف مبكرة لم يكن له عليها سلطان، نتجه اليه مشفقين حائنين، لا غضبانين مؤننين . فواجب المجتمع اذا هو علاج هؤلاء المنحرفين لا مجرد عقابهم . إن غايات العدالة لا يمكن خدمتها عن طريق مجافة الموقف الصائب تجاه الفرد .

ان حالة المصاب بانحراف خلقي كحالة المصاب بمرض وبائي . فنحن لا نؤنب المصابين بالحصبة أو الجدري، ولكننا نمنعهم من الانطلاق، أي اننا نعرّضهم ونعالجهم . كذلك المصاب بانحراف خلقي، لا يعد مسؤولاً باعتباره فرداً مصاباً بمرض . ولكن المجتمع مسؤول عن اعضاءه، والواجب عليه ان يصون حياته الخلقية . فالمصاب بمرض الذات الجنسي قد لا يعتبر مسؤولاً عن انحرافه، ولكنه لا يمكن ان يترك طليقا يبيث الرذائل في الاخرين . وواجب المجتمع يحتم عليه ان يحتفظ بحياته طبيعية عادية، فهو في الحالة هذه لا يمكن ان يترك المنحرف يعبث الفساد في الارض، وإلا كان كمن يترك المجنون منطلقاً يذبح الناس بجنونه .

كلمة أخيرة بصدد الحالة التي نحللها .. إن الأمد لا يزال قصيرا بين من يؤكّدون المسؤولية ومن يعرفون المرض ويسعون الى تداركه .



١٧٥ - الاستطلاع الجنسي

مع انتشار اجهزة الفيديو في منطقتنا اخذ حس الاستطلاع يغزو عقولنا .
وككل الناس ابتعنا جهاز فيديو واخذنا ننصرف في اوقات فراغنا الى
مشاهدة الأفلام الحربية والعلمية والاجنبية والعربية .
كل هذه الامور كانت معقولة لنا نحن اسرة عبد المجيد التي نشأت على
عفة النفس وصرامة الأخلاق والتمثل بالمثل العليا .
بيتنا يضم أختين وأخ يكبر الأختين وأنا أصغرهم .
أعمارنا بين العشرين والثلاثين .

الوالد والوالدة توفيا في حادث سيارة فكانت المسؤولية الأدبية والأخلاقية
من نصيب أخي الكبير الذي جعل من نفسه قيما على سلوكنا وأخلاقنا .
فوجئت في إحدى المرات بعدة أفلام جنسية أتى بها أخي وأخفاها
ليشاهدها بنفسه ، كما رأيت في درج مكتبه عدة مجلات تصور موضوعات من
هذا القبيل .

إحترت من أمر أخي ورأيت أن أعرض هذه الحالة كي أقرأ تحليلكم لها .

ج . عبد المجيد

كثيرا ما يرتبط حفظ الذات في بدء الحياة بموضوعات جنسية، وتكتسب
صورة الرقابة أو نزعة الاستطلاع الجنسي، التي يمكن ان تستمر، إذا كبتت،
متخذة صورة انحراف ثابت يحتكر الغريزة الجنسية حتى تطمس كل رغبة في
التعبير السوي عن هذه الغريزة . وهناك مظاهر اخرى للاستطلاع الجنسي المرضي :

فالحياة استطلاع جنسي لا تخفي تَنكُّره، وكثيرا ما يكون الشخص الحي — كغيره من ذوي الانحرافات الجنسية — مصابا بقصور في الرغبات الجنسية السوية. ولا شيء يعد مثيرا للاستطلاع الجنسي الزمني مثل قمع الاشباع السيكولوجي السوي له، وكثيرا ما يعمد الآباء الى ذلك فيجيبون على كل ما يعن لابنائهم من أسئلة في مختلف الموضوعات ما عدا موضوع الولادة والجنس، حتى يصبح هذا الموضوع شديد الفتنة لهم، لأننا نفتن بما هو مخبوء، وقد تعمل الملابس على إثارة التطلع الى الجنس، فالعُري التام إما جسميا او عقليا، شىء مُسئم، اما الوحي والاشارة فيثيران الرغبة، وذلك يصدق على ادنى صور الادب والفن واسماها على الاطلاق .

إن أناسا كثيرون يعيشون عيشة فاضلة نافعة، متسامية في الظاهر، ولكنهم لا يجدون في الحياة اشباعا، ولا يغبطهم احد على ما هم فيه . ولهذا يجب الا نقول إننا لا نستطيع ان نتسامى دون ان تكون لدينا مادة للتسامي بها : فلا جدوى من ان نحاول التسامي بالغريزة الجنسية الى العمل الخالق اذا كانت الغريزة الجنسية مكبوتة في عقدة ما، او منظور اليها بتقزز وريبة، فالمرأة التي بلغت الخامسة والثلاثين ولم تشعر قط بشعور جنسي لا تتهيا في تسام مزعوم لغرائز فاقدة التعبير . فعملها يصبح مملا لنقص الطاقة الانفعالية . يجب اولا ان تُحرر الغريزة، ويجب على المرأة ان تعرف هذه المشاعر وتقبلها، وعندئذ تصبح سعيدة، وتقبل على العمل، وقد يكون ذلك للمرة الاولى في حياتها . ولا غلطة اكثر شيوعنا بين الاخلاقيين في ايامنا هذه من محاولة التسامي بدون مادة للتسامي، وانهم يُجزون على غلظتهم بالانهيار المستمر . فالغرائز تاتي ان يُنظر اليها على انها اقرباء فقراء تحجل منهم الذات بعض الخجل : انما هم شركاء يمنحون القوة لمسعانا نحو مثلنا العليا .

ومن نافلة القول انه يفضل معالجة نفسا بدائية صحيحة بريئة من كل تسام، على معالجة نفسا ذات مثالية منحرفة، كالطراز الاشيع بين زائري الطبيب والمحلل النفساني . فهذه الطبقة الاخيرة الغارقة في الاوهام تحتاج الى ان تعرف نفوسها البدائية الوحشية قبل ان تُبنى هذه النفوس من جديد على تسام صحيح . ولهذا لا بد من التحرر السيكولوجي للغرائز المكبوتة منذ اول العلاج . فقبل ان نتسامى يجب ان تكون لدينا مادة للتسامي .

يؤثر الدافع اللاشعوري على حياتنا عن طريق التعويض . إننا نعوض عندما نتجه الى الطرف الاخر لاختفاء عقبتنا .

فقد تؤكد امرأة من تلقاء نفسها اخلاصها لزوجها، وتقيم على ذلك الحجج والبراهين، وتقسم اغلظ الأيمان، لدرجة تجعل الانسان يستدل على ان هناك متاعب اسرية داخلية . كذلك الرجل الذي أخذ في بداية الحرب يذهب الى هنا وإلى هناك مؤكدا ان ليس احب لديه من ان يرتد صغيرا إلى سن الجندي حتى يسارع الى جبهة القتال إنما كان في حقيقة الامر يعرض جنبه ويظهره، كما ثبت ذلك عندما دعي أفراد سنه للقتال .

هناك وجها آخر للتسامي بغريزة الاستطلاع ينتج البحث العلمي في جميع صوره . فالعالم لا يقتصر تطلعه على كون موضوع ما ذا خطر او لا، بل يتطلع الى الاجرام السماوية، وإلى تكوين الأرض، وإلى طبائع المادة، وإلى كنه العمليات العقلية . ومن هذه الموضوعات تنشأ علوم الفلك وطبقات الأرض والطبيعة والنفوس . ولولا التطلع ما كان الى البحث حافز، ولكن الغريزة إذا كبحت وضبطت بوعي وإرادة فقد يمكن توجيهها الى هذه الغايات المتسامية .

ولهذا كان عصر الكبح الواعي في القرن التاسع عشر هو عصر الاكتشافات العلمية الهامة .



١٧٦ - حصر نفسي

انا فتاة في الثالثة والعشرين ، خطبت قبل شهر لشاب كريم الخلق ،
مشقف .

مشكلتي ان ذهني يموج بالافكار والصور وخيالي يجيش بالاطياف
والاحلام ، وقلبي يدوي بالاحساسات والعواطف ، وكياني كله يهدر للجمال ، وجبا
للرجل وجبا للحياة .

ولكن علتني انني اشكو من مطاردة وجه امرأة كنت قد رأيتها في (باص
الركوب) . وحيثا اكون او مهما كان الشيء الذي اعمله يطالعتني هذا الوجه :
عندما اذهب لأنام ، ولدى قيامي من النوم ، وبينما أقرأ أو أتكلم أو أأكل . ولا
اعرف سببا معقولا لهذه الفكرة المتسلطة أو أنني أستطيع تحليلها ، ولكنني
استطعت تحديد ملامح الوجه الذي يفزعني ، إنه جامد الملامح ، لا جميل ولا قبيح ،
سلوك صاحبه صاخب وهو غير أنيس قط .

ايناس . ت

ثمة وساوس مرضية تتحكم في الوظائف الشعورية وتراود المريض بصفة
مستمرة مجبرة إياه على الاعتقاد او السلوك بطريقة معينة كما تخف وطأتها أو
إلحائها على ذهنه . وثمة ايضا افعال قهرية متسلطة هي سلوك يرجع الى دوافع
ونزوات لا يمكن مقاومتها .

والافكار والافعال هي - من وجهة نظر العقل الشعوري - لا دخل
للمنطق او التعقل فيها ، ومن حيث الحياة العملية واضح انها غير مطلوبة أو
مرغوب فيها . ويعاني الناس جميعا من تسلط الافكار والافعال سواء السوي
والمريض ، ولكن التسلط لا يصبح أمرا عاديا إلا عندما لا يؤثر في كفاية اداء

الوظائف العقلية للفرد بمعنى ألا يكون لفترة طويلة، وتأثيره في سلامة التفكير تأثيراً جزئياً تأثير يقل أو يزول بعد فترة قصيرة او طويلة من الزمن بتركيز الاهتمامات على أشياء بديلة .

تذكرين في نهاية رسالتك ان الوجه الذي تريه في خيالك هو غير أنيس . وليس الأنس أو عدم الأنس كما نرى إلا النواحي الوجدانية في الآخرين . فالناس (الأنس) ينالون حبا، و (غير الأنس) نفرمنهم . اما الذين لا نحفل لهم فلا يثيرون فينا اي وجدان .

وأنت حين تخافين من هذا الوجه فهو وجهك أنت ، اذ لا وجه يسترعي اهتمامنا اكثر من وجهنا الذي ننظر اليه مرات ومرات في المرآة لنرى ما اذا كان لا يكشف عن سرنا بل يعطي صورة حسنة عنا . ولقد كان الوجه الذي يزعجك هو وجهك أنت ، وسلوك صاحبتة هو سلوكك ، من الوصف الذي ذكرته . ولهذا كان من الصعوبة ان يطالعك رسم كاريكاتوري يمثل لك نفسك كل لحظة وأخرى . وما أصعب ان نتقبل رؤية نفوسنا على حقيقتها أو نعرف بنقص ما .

خوفك يكمن وأنت المخطوبة سؤال نفسك : هل يعجب خطيبي وجهي وسلوكي ؟ أليس من المحتمل أن ينفر مني ولو في اللحظة الأخيرة ؟ هذه اهم نقطة في حياتي ، وانت تقفي أمامها متمنية لو لم يكن لك هذا الوجه البغيض . وهذه الأفكار المتسلطة بالشعور بالنقص هي التي ترزعجك وتخزنك . هنا يأتي اللاشعور لنجدتك . فيرسب ويكبت الافكار السيئة في اعمق اعماقك ، ثم تبقى الفكرة البديلة متسلطة ، ويتحول الوجدان من التفكير المخزن الى الوجه الغريب — مما يؤكد ان كل فكرة متسلطة منشؤها كبت فكرة مؤلمة ، وتحول الوجدان المتحرر منها الى فكرة أخرى تكون أقل ايلاما . فليس علينا الا ان نترجم اللغة الرمزية للفكرة المتسلطة الى لغة الحياة اليومية كي نهتدي الى حقيقة المشكلة .

إن الغرض من كل امتحان للذات هو أن يعرف المرء نفسه . على ان وصية الحكيم اليوناني لم تقترب من التحقيق — مجرد اقتراب — الا في العصر

الحديث . فأكثر الناس يظنون انهم يعرفون انفسهم ، وفي اثناء التحليل يكتشفون عادة ان ما كانوا يحسبونه انفسهم هو اقرب الى ما يحبون ان يظنوا عليه منه الى ما هم عليه في الحقيقة . وعندما نتذكر ان ما نحب ان يظن بنا هو — بلا مرء — ما ليس فينا ، لا ندهش لأن اشخاصنا هي غالبا على عكس ما نظنها .

وفي غالب الاحيان ما يعترض بأننا اذا تقبلنا أنفسنا على ما هي عليه انهدمت كل مجاهدة أخلاقية . ونجيب بأنه على العكس لا يمكن أن يوجد تقدم اخلاقي الا اذا تقبلنا أنفسنا . فإبأؤنا ان نتقبل أنفسنا ليس بنزاهة ، انما هو تنزيه للذات .

إن الصعوبة الحقيقية في قبول أنفسنا على ما هي عليه هي ان ذلك يشككنا في توهماتنا الضخمة عن انفسنا . والتحليل البسيط ينفي توهماتنا عن انفسنا ويجعلنا نتقبل هذه الحقيقة : وهي أننا في أغلب الامر عاديون الى درجة غير عادية . وهي حقيقة متى قبلناها شعرنا بالراحة ، وليس هذا فحسب ، بل انها تصبح حافزا قويا الى التقدم في الخلق السوي .



١٧٧ — العاطفة

لا تستغرب مما سأقوله لك

بلغت الثانية والثلاثين وانا أفتش عن المرأة من خلال العاطفة في نظرتي للحياة ، وكانت العاطفة هي التي تسيطر علي ، وهي تقودني ، وهي التي استمد منها قوة الارادة والتفكير والعمل ، ولكن هذه العاطفة المشبوبة كانت في الواقع محض تلهف وتحرق وسعي مطرد وراء المرأة .

كان يعذبني خيال المرأة المنشودة ، واستحالة العثور عليها ، وهذا ما كان يرضيني ويجعلني ألوذ بفتنة العاطفة ، ويفزعني الى جمال الشعر ، اخلعه على الطبيعة والناس ، واجد فيه متنفسا لصدري ، ومنصرفا لهمي ، وعزاء ليأسي وحسرتي ، وسلوان لنفسي .

والان وانا في هذه السن اشعر وكأنما العاطفة هي التي تسيرني ولا تدع لعقلي عملا .

ما رأيك في حالتي ؟

عبد المقصود . ح

جوابي على رسالتك ينصرف الى تحليل حالة العاطفة لأن عدم او العثور على المرأة متأني من خلال (تشبثك) بالعاطفة في الشكل الذي ذكرته .

يعتبر التكوين النفسي للفرد قدرا مقدورا تفرضه عليه ظروفه الوراثية والبيئية والتربوية والاجتماعية التي أحاطت به في مختلف الظروف ، فجعلت منه هذا الفرد بالذات دون غيره من الافراد ، وكانت تجعل من أي فرد يوجد في هذه الظروف عينها نفس الشخص ، ولا سبيل أمام المعالج النفسي لرد هذا القدر او محاولة

التخفيف منه او ابتغاء اللطف فيه الا بتشخيص علل السلوك المرضي ، وتتبع تاريخ حياة المريض منذ الطفولة الاولى ، اي تحليل نفسيته منذ مرحلة التكوين الاولى ، والرجوع بخبراته الى ذكرياته الطفلية ، ومساعدته على ان يعيش من جديد هذه الخبرات تمهيداً لتخليصه من آلامها وازالة رواسبها وعقدتها . تلك هي غاية التحليل النفسي الذي يهدف الى تخليص الانسان من اضطرابات السلوك الناشئة عن تعقد الحياة الاجتماعية ، وتشابك المصالح الفردية ، والقهر المفروض بالسلطة العائلية والقانون والتقاليد والنظم التربوية والاجتماعية . فكما حررت العلل الطبية من فيزيولوجيا وتشريح وطب وصيدلة بني الانسان من الامراض والابوثة الجسمية ، يحاول الطب العقلي مساعدة الافراد في التغلب على الآمهم ومتاعبهم النفسية — بصرف النظر عن نوع هذه المصاعب والآلام ، وفي أي من مجالات التوافق التربوي او المهني أو العاطفي .

والعاطفة هنا متجمع سيكولوجي يرضى عنه الانسان ويمزج نفسه به مزجا شعورياً . فالوطنية عاطفة نواتها وطننا الذي تتجمع حوله انفعالاتنا، والانسانية عاطفة تتجمع عند الانسان حول اخيه الانسان . كذلك الدين عاطفة مركزها فكرة الانسان عن الاله ، تلك الفكرة التي تتجمع حولها انفعالات الحب والخوف ، والطفل عنده عاطفة نحو أمه ، والتابع نحو متبوعه ، والتلميذ نحو مدرسته ، والفيلسوف نحو الحق ، والروائي نحو الرواية .

ان اكثر عواطفنا سيادة تشمل مثلنا العليا أو مقاصدنا في الحياة ، لأن أكثر انفعالاتنا ترتبط ارتباطاً وثيقاً بهذه المثل او المقاصد ، كما أن هذه المثل أو المقاصد هي التي تسيطر على ارادتنا أيضاً . وقد يكون لدينا عواطف صالحة وعواطف فاسدة ، فهي عواطف على اي حال ما دام صاحبها يتقبلها ، وهي عواطف صالحة أو فاسدة على حسب تقبل الناس اياها أو نفورهم منها . فقد يكون عند الثوري عاطفة نحو القتل ، كما قد يكون عند الشخص العاطفي عاطفة ضد تشريح الحيوان الحي لأغراض علمية ، وكلتا العاطفتين مستساغة لدى صاحبها ، فهما لهذا عاطفتان وليستا عقديتين وان كانتا من العواطف الفاسدة في رأي معظم الجمهور .

وبما أن غاية التربية ، قبل كل شيء تكوين العواطف الصالحة ، فإن هذه العواطف لا تصبح أساسا للخلق القوي الكريم الا اذا تحولت الى اتجاهات . وما الاتجاهات الا الينبوع الدائم للعادات الصالحة والمسلك القويم . وحيث أن عواطفنا السيكولوجية واتجاهاتنا معا ، أو بعبارة اخرى : ان المجتمعات التي نتقبلها ، هي التي تأتلف بعضها مع بعض ، وتتنظم ، لتكوّن ما نسميه الذات المنتظمة ، فإن اتجاهنا هو الذي يتكون من جميع الميول الفردية ، وهو المنبع اللاشعوري لجميع عاداتنا التلقائية . أما خلقنا فهو صفة الذات المنتظمة في مجموعها ، وهو يتكون من العواطف والاتجاهات . وأكبر الظن أنه يشمل المثل العليا التي نستهدفها استهدافا شعوريا .

سوف لا أقول لك دع العاطفة جانبا ، لأن ما بينته لك في التحليل شيء خاضع لتربيتك الاولى ، ولكن العاطفة بحد ذاتها سلاح ذو حدين وتساوى بين الاعلى والادنى ، وبذا يبقى خطرها قائما اذا لم يوضع لها كوابح تجعل التكيف مع الحياة قائما بشكل سوي لا خيالي .



١٧٨ - سيكولوجية حب الظهور

بالأمس خاض زوجي معركة كبيرة في سبيل أن يعود رئيسا لجمعية خيرية مرة ثالثة ، ويقدر كثرة منتقديه فهو يسعى دائما الى ان يكون الرئيس الدائم ، بحكم كونه اكبر الاعضاء سنا ، ومحاولته مساعدة الاعضاء في بعض الامور الخاصة حتى يضمن البقاء في منصبه .

ان رئاسة الجمعية تعطل الكثير من وقته ولكنه يجد لذة في العمل بها .

فكيف تحلل دوافعه ؟

غادة . ط

ليس من الغريب أن نرى بعض رجال الدين أو أساتذة الجامعة أو رؤساء الجمعيات والمنظمات الذين تقوم عندهم غرائز حب الظهور أو أهمية الذات أو تنزيه الذات أحيانا ، يصعب عليهم جدا ترك عملهم ، بل اذا خيروا في العودة ، عادوا اليه بحياة أقوى وأكثر امتلاء ، ليستمتعوا بهذه الغريزة في خدمة عملهم . فالواعظ أو المحاضر أو رئيس الجمعية الذي يعوزه حب الظهور هو الواعظ أو المحاضر أو رئيس الجمعية الممل . ولا بد من شيء غير قليل من هذه الغريزة لتصبح بعض الحقائق المتعلقة بهؤلاء حقائق شائعة . ومن الناس من يبالغون في اظهار احتقارهم للمخطيب الذي يقصد الى التأثير ، ولكن أي عرض اخر يمكن أن يتوخاه المخطيب ؟ ان الخطابة هي الكلام المؤثر على سبيل المثال .

فئمة طيب كانت حياته موقوفة على معالجة المرضى والبائسين ، وكان يعتقد انه لا يصدر في ذلك الا عما يجب أن يسميه أسمي الدوافع ، وهو خير بني البشر . وقد تبين عند التحليل ان ميوله السياسية كانت ما اجتذبه الى هذا السلوك . وزوجك ربما كان ظنه بكونه رئيسا للجمعية أن باعته على ذلك هو

الرغبة في مساعدة الاعضاء ، ولكن تحليل رسالتك تبين ان دافعه الاصيل هو أهمية الذات . وثمة سيدة كانت منقطعة لاعمال الخير مشهورة بحب الايثار ، ثم ها هي تكتشف عند التحليل انها تعودت ان تؤثر على نفسها لأن الايثار كان أحسن الوسائل لاكتساب المدح والاعجاب ، وكان بها توق شديد اليهما . فهي تريد ان تكون موضع الاهتمام ، وهي توفق الى ما تريد حين يقول الناس عنها : ما أشد ايثارها ! واذن فقد كان التوق الى الاعجاب هو الدافع لعملها .

ودافع حب الظهور نراه من خلال المرضى انفسهم في بحث ماضيهم بالتداعي الحر ولا يتطلب الامر مراجعة الطبيب لذلك .

في مهنة المحاماة نجد أمثلة حية وقريبة لتشبيه حالة زوجك . فنحن نقول ان المحامي يجب أن يعرف أهمية الذات عنده ، وان يجد مسرة في التعبير عنها . ولكن قولنا هذا يجب العناية بمفرداته من حيث هي أثر أم غريبة ؟ ان هذا يتوقف على الدافع الغائي الذي توجه نحوه الغريزة . فما دام يستخدم قوته الخطابية في الدفاع عن موكله فهو يفعل فعلا غريبا ، مهما كان السرور الذي يشتمه من هذا الفعل ، بل انه على قدر سروره يكون احسانه لعمله . ولكن لنفرض انه سنحت له فرصة للظهور بملاحظة ذكية أو رد بارع سريع يجلب له التصفيق ولكنه قد يسيء الى قضية موكله ، فالانسحاق وراء امتاع الذات في هذه الحالة يكون فعلا اثرا . وهو في كلتا الحالتين يجد لذة ، ولكن اللذة تتمثل في الحالة الاولى في خير شخص اخر ، ولذا فهي غريبة ، أما في الحالة الثانية فهي موجهة نحو صاحبها نفسه ، ومن ثم فهي أثر ، أي أنه ما دام الانفعال المذموم موجهة نحو خدمة الغير ، فهو غيري ، فاذا اصبح امتاع الغريزة هو نفسه الدافع الغائي والقوة الدافعة على السواء أصبح اثرا .

هنا يجب ملاحظة انه لا يكفي ليكون الفعل ايثاريا وغريبا ان يكون لخير الغير ، بل يجب ان يكون موجهة شعوريا نحو خدمة الغير . ومن هنا يجب أن نميز بين الغريبة وبين مبدأ المصلحة الذاتية المستنيرة التي اتخذها الكثيرون نراسا لحياتهم فهم يقولون : ان خير طريقة أخدم بها مصلحتي هي أن أكون قويم الاخلاق أو محسنا الى الغير . ويفهم من ذلك أنه متى أصبح الاحسان غير معين

على مصلحتنا الذاتية كنا أحرارا في تركه . فمن الحق ان الاحسان يجلب السعادة ، ولكن المصلحة الذاتية المستتيرة تسيء الى غرضها اذ توجه اهتمامها نحو نفسها ، لأننا لا نكاد نجعل لذتنا الخاصة هي الدافع الغائي ، فلا نفعل ما نفعله من أجل الغير الا لنحصل على اللذة لأنفسنا ، ولا نكاد نفعل ذلك حتى تزول اللذة كما تزول حين نحاول أن نستمتع بالموسيقى بالانتباه الى مشاعر السرور فينا . فالفعل الغيري يجب أن يكون موجها نحو سعادة الغير ، وبغير ذلك لا نجد سعادتنا نحن .

وبعض الاحيان يحسب كثير من المناشط غريبا وهو في الحقيقة أثر محض . فمن الصواب مثلا أن نكون على استعداد لاحتمال العذاب من أجل عقيدتنا ، وأن نجد في هذا العذاب سرورا . ولكننا اذا تعمدنا ان نضع انفسنا في مواقف نتلقى فيها الاهانات لنلتذ بالاشفاق على الذات أو بتمثيل ادوار الشهداء ، فسوف يكون فعلنا أثرة واسرافا في امتاع الذات بلا نفع للغير ، ولو قدمنا أجسامنا للاحراق . وبعض الغرائز كغريزة الامومة وغريزة القطيع تبدو غيرية الجوهر ، ولكن هذه الغرائز نفسها قد تصبح اثره اذا أسيء توجيهها .

أذكر حالة جار لي مرّضته أخته عندما نقه من مرض خطير ، فلم تزل به حتى أقعدته بفرط عنايتها ، لكي تمتع غرائز الأمومة عندها . وكثير من الأمهات يذهبن في امتاع غرائز الامومة الى حد الولاء المطلق لأبنائهن ، حتى أن هؤلاء الابناء لا تنمو شخصياتهم أبدا ، بل يظل تطورهم موقوفا جامدا .

يمكننا اجمال القول ان الدافع لرجل ما كان مصلحة بني جنسه ، أو خدمة وطنه ، أو أداء واجبه ، على استعمال كلمة دافع بمعنى الدافع الغائي . وفي استطاعتنا أن نقول ايضا ، ويمثل ذلك الصدق ، ان دافعه كان حب الظهور أو غريزة التجمع ، أو التوق الى الاستحسان . فنحن في الحالة الأولى نقرر الدافع الغائي ، وفي الحالة الثانية نقرر الدافع الأولي أو الابتدائي .

*

١٧٩ - التسامي عن الزواج

نزار صديق قديم من عائلة كادحة .. عمل والده مدققا للحسابات في شركة أهلية وكان له سبعة اولاد .

رأيته منذ أيام فافضى إلي بمكنونات حالته النفسية : بعد تخرجه من الجامعة عمل محاميا متمرنا ، وفي هذه الأثناء كان ينشد إمراة سامية القلب والروح ، جميلة ونقية ، ذكية وطاهرة ، مثقفة وطيبة ، تحب البسطاء كما يحبهم هو ، وتبذل في سبيل كل تاعس محروم خلاصة فكرها وعصارة قلبها .
ومرت السنون وفجأة لاحت اليه ابتسام .

رأها ذات صباح في مؤتمر للمحامين وهي تعمل مدرسة في الجامعة بمدينة أخرى .. كانت فتاة على جانب عظيم من الجمال ، مديدة القامة ، ناصعة الجبهة ، ذهبية الشعر ، زرقاء العينين .

رأى فيها صورة المرأة الكاملة التي طالما أقصّ خيالها مضجعه ، فطفق يزور مدينتها كل أسبوع ، ويتقرب منها ، ويتودد إليها ، ويعاونها في عملها ، ويبذل قصاره في خدمتها .

ونشأ بينهما حب ناضر عفيف ، حب نبع من الصداقة وتفجر من العقل ، ولم تشبه أية شائبة . وكان صديقي سعيدا بهذا الحب ، أما هي فكانت شقية به كل الشقاء . كانت تشعر شعورا غامضا مبهما أنها تحب المحامي بالقلب لا بالجسد ، وأن روحها تهفو اليه وفكرها يستمد الحياة منه ، ولكن شبابها المتلاءم صحة وقوة لا يستجيب لندائه ، ولا يبحث امامه بأي ميل جسماني يمكن ان يمهد السبيل لرباط مشروع طبيعي .

حاول المستحيل ان يقنعها بالزواج منه فكان ردها انها لم ولن تفكر بالزواج مطلقا .

وبالفعل انصرف صديقي عنها وبقي يتتبع اخبارها، ويعلم كم من العرسان تقدموا لها وكان ردها الصريح انها لن تتزوج .

والان وقد شارفت الاستاذة الجامعية على الخامسة والأربعين وهي لم تتزوج ،
تعلل ذلك بتساميها عن الزواج .

وهنا تمنيت ان أقرأ تحليلكم لحالة صديقة صديقي وما هذا التسامي؟! .

بديع . س

عدد من يطلبون التسامي عن الزواج بين النسوة قليل نسبيا، بل ان كثيرا من النساء لا يظنن نفسا بالانصراف الى نوع من التسامي ولا بتعديل غرائزهن، لأنهن مازلن يأملن في الزواج والتعبير السوي عن غرائزهن . فالتسامي يبدو لمن احراقا للجسور وفصلا لأنفسهم عن الزواج، أو على الأقل تسليما بفكرة أنهم لن يتزوجن . وهذه فكرة لا مسوغ لها، فالغرائز الجنسية اقوى بكثير من ان يتسامى بها في هذه السهولة، ومهما يكن تساميهن فسوف تُرد غريزتهن السوية الى وظائفها البدائية سريعا . فامرأة لا ينقص من فضائلها الزوجية انها كانت تشتغل، ولا ينال من حنانها الاموي انها كانت مربية او انها استاذة جامعية .

إن كل تسام يجب ان يكون مشبعا للفرد، وانعدام السرور علاقة أن التسامي لم يقع موقعه، وربما كان ذلك راجعا الى محاولة التسامي بغرائز لا تزال متصلة بعقد مكبوتة، يتطلب الامر التحرر منها قبل كل شىء .

والمشكلة الاساسية لكل فرد منا انه يكتشف الصورة الصالحة من التسامي، ويظهر الفشل عادة من عدم اكتشاف الصورة السوية .

إن الأستاذة الجامعية ابتمام ذات الغرائز المبدعة المنتجة القوية لا يفيدها ان تعكف على الدرس، كما ان المرأة التي تبرز عندها غرائز حب الظهور لا يفيدها ان تصبح مربية اطفال . والرجل ذو النزعات السادية القوية قد يَنْبُغ في الجراحة

ولكنه قد يفشل في الطب . والرجل ذو النزعات الاجرامية قد يصبح محامياً ممتازاً ولكن الراجع انه يفشل في ادارة مصرف . فمن اهم الامور ان يكتشف (مَنزَع) كل فرد ، وقد يكون ذلك بالتحليل إن لم يكن بغيره . وما ندعوه المنزَع ليس وراثياً بل قائم على تطور الغريزة وفقاً لبيئة موطنها الاول .

وبشكل عام ما من شكل من اشكال التسامي يمكن ان ينتهي الى ارضاء الفرد مالم يكن مقبولاً عند المجموع ، إن الفرد لا يمكن ان يكون سعيداً إلا وهو عضو في مجموعة يعبر عن تلك الغرائز الاجتماعية التي تأصلت جذورها في طبيعة الانسان ، على الرغم من نموها متأخرة في تاريخ التطور ، حتى انه لا يوجد عذاب أفظع من الحيس الانفرادي ولا عقاب أقسى من الاقصاء الاجتماعي . ثمة سؤال قد يتبادر الى الأذهان وهو هل في التسامي من الخير مثل ما في الاستعمال الطبيعي للغريزة؟ والجواب لا ! لأن في الاحوال العادية لا يكون التسامي بغرائز مثل الغريزة الجنسية وغريزة الأمومة مشبعا كاستعمال الغريزة في الانسال ورعاية الوليد . ويتضح هذا ، بوجه خاص ، حين نتذكر اننا حتى حين نستعمل الغريزة في طريقها الطبيعي يتبقى عندنا مزيد من الانفعال يمكن التسامي به . فقد يستعمل الأزواج غرائزهم الجنسية استعمالاً طبيعياً ، ويتسامون بها في الوقت نفسه ، وليس ثمة دليل على انهم يتخلفون عن غيرهم في العمل الفني او في العمل المبدع او في العمل الاجتماعي . ومع ذلك فالتسامي ، وان يكن اقل الخيئين ، ينقذنا من العصاب ويمنحنا السعادة ، وقد يكون ذو قيمة عظيمة لبني البشر .

يبقى ان نقول اخيراً ان التسامي الكامل قد يكون خيراً لبعض الناس وفي بعض الأعمال . فالمرأة التي غلب عليها التسلط في طفولتها حتى كبتت غريزة الأمومة سوف لا تنجح نجاحاً كبيراً على انها ام ، وان حررت هذه الغريزة فيما بعد بطريقة التحليل النفسي . ولعل الأوفق لسعادتها ولخير الموضوع هو أن تصرف غرائز السيطرة الى إدارة زوج وتسييره وفق مشيقتها واهوائها .

لعل صديقك أيها القارئ العزيز قد نال هذه النعمة .

١٨٠ - التأقلم في مجتمع جديد

نحن أخوان لأب واحد ولأمين مختلفتين، اخي عاش في قطر عربي وانا عشت في بلد اوري مجاور . كان الوالد يزورنا في العام أربع مرات .

الى ان مرت الاعوام تلو الاعوام وتزوجت انا واخوتي ورزقنا بأطفال .

واقنضى مني الحال أن أعود الى بلد والدي وسكنت في بيته الذي يضم العائلة بأجمعها .

ما لفت انتباهي التنافر الواضح بين ابني وعادات أولاد أخي وعدم تطبعهم مع بعضهم البعض .

رغم تجاوزي لكثير من الامور فإن مشكلة العيش سويًا لم استطع التغلب عليها .

لهذا أصبحنا نعيش أنا وعائلي في جو يفتقر الى الانسجام مع طبيعة المجتمع الذي حوّلنا .

إني أطمح لأن أقرأ تحليلكم لذلك .

فريد . ظ

هناك عوامل متعددة تحول بين نمو الطفل وفق حاجاته الفردية وامكانياته، هذه الظروف المعوقة كثيرة جدا ولكننا اذا اردنا حصرها او اجمالها فاننا نراها تتبلور في تلك الحقيقة وهي ان الناس في بيعة ما، ينطوون في امراضهم العصبية الخاصة التي لا تمكنهم من حب الطفل او فهمه على الاقل كفرد له ذاته وله كيان . بل ان سلوكهم نحوه او موقفهم منه تحدده حاجاتهم او استجاباتهم العصبية .

وبالنسبة الى اولاد اخيك تؤثر هذه العوامل مجتمعة تأثيراً مباشراً في نموهم ، وتكون النتيجة ان الطفل لا ينمي في نفسه شعور انتائه الى الغير ولكنه ينمي بدلا منه شعورا من عدم الاطمئنان الداخلي العميق والخوف الغامض الذي يمكن ان نطلق عليه القلق النفسي ، فيشعر بالعزلة والعجز في عالم يشعر في اعماق نفسه بالعداء له .

ويمنع الضغط الناتج من هذا القلق الداخلي الطفل من ان يكشف عن نفسه للآخرين او يفصح عن مشاعره الحقيقية في صورة تلقائية كما يجبره على البحث عن طريق يتعامل بها معهم ، إذ يجب عليه — بطريقة لا شعورية — ان يتعامل معهم بطرق لا تزيد قلقه الاصيل بل تسكنه وتهدهه ، وتكون النتيجة ان يحاول التعلق باقوى الاشخاص ممن يحيطون به او قد يثور ويناضل او قد يبعد الآخرين من حياته الداخلية فيبتعد — عاطفياً — عنهم ، أي انه يدنو من غيره من الناس وينأى عنهم او يندفع الى الثورة أو العزلة دون الاشارة الى مشاعره الحقيقية وعدم ملاءمة سلوكه لذلك الموقف المعين ، على ان درجة تمسكه بسلوكه هذا تتوقف على حدة أو شدة هذا القلق الأصلي الذي يعمل في نفسه .

هذه الأسباب تجعل الطفل مدفوعا الى تنمية اتجاهات متناقضة في أساسها حيال الآخرين ، وهي تجعله يدنو منهم أو ينأى عنهم أو يقف ضدهم من شأنها أن تشكل فيه صراعا هو الأساس الذي يقوم عليه صراعه ضد المجتمع . وبمضي الزمن يحاول التغلب على هذا الصراع بأن يجعل أحد هذه الاتجاهات الثلاثة سائدا مسيطرا ، أي ان يجعل اتجاهه الغالب او السائد هو التوافق او التعادي او الثنائي .

ويبدو ان المحاولة الاولى لحل أنواع الصراع العصبي ليست سطحية الاثر ، بل على النقيض من هذا لها اثر قوي مسيطر على الطريقة التي يسلكها نموه العصبي فيما بعد ، كما انها لا تقتصر على اتجاهاته نحو الآخرين . بل لا بد لها من ان تجر وراءها تغيرات معينة في الشخصية كلها . وعلى هذا الاتجاه الاساسي الذي يسلكه الطفل ، ينمي حاجاته المعينة التي تتفق معه ، وكذلك الميول الحسية والقيود التي هي بداية تكوين القيم الاخلاقية .

هذا فيما يخص اولاد أخيك ، اما بالنسبة لك فان نفور اولادك من غموض المجتمع الجديد هو الميل لادراك أو تفسير المواقف الغامضة على انها مصادر للتهديد . والمواقف الغامضة هي التي تتصف بالجددة أو بالتعقيد أو بالتناقض . كما ويحلل (بودنر) صور الاستجابة للمواقف الغامضة ، فهي استجابة اما أن تتصف بالرفض أو بالخضوع . وهذا الرفض أو الخضوع قد يحدث على أحد مستويين : إما على مستوى فينومينولوجي أي يتعلق بالادراكات والمشاعر الفردية ، او على مستوى عملي يتعلق بعالم الاشياء الطبيعية والاجتماعية .

إن الغرائز التي تعتبر اجتماعية في جوهرها هي غرائز فردية ، وإن كانت لا تعمل ولا تعبر عن نفسها إلا في الحياة الاجتماعية ، ولا وجود لها بمعزل عن الفرد . إن غريزة القطيع ليست غريزة للقطيع ، ولكنها غريزة للفرد تلزمه أن يعنى بأراء القطيع ومطالبه .

وعلى هذا فان مشكلتك بالشكل الضبابي الذي اورده تحتاج الى الدراسة الصحيحة لكليهما — انت واخوتك — لان الحالة التي ذكرتها تحتاج الى دراسة كل فرد على حده ، ودراسة الفرد هي اضمن طريق لحل مشكلات المجتمع — المجتمع الاوربي والعربي — ولا سبيل الى محاربة الاوبئة التي تعصف بالانسانية إلا بدراستها تحت المجهر في صورها المصغرة . فنحن لا نبني القناطر الا بعد تجربة نماذجها المصغرة ، ولا نطلق المدافع الكبيرة إلا بعد المرانة على إطلاق المدافع الصغيرة . فلا بد لنا اذن من دراسة سيكولوجية افراد (العائلة) ومشكلاتها قبل وضع التحليل النفسي المناسب لها بالشكل الصحيح ، وان كان ما ذكرته في البداية هو التحليل المبدئي لمشكلتك .



١٨١ - الولادة الجديدة

نشأنا أنا وأخي الأصغر وأختي الكبرى ضمن عائلة تتسم بالمحافظة والتقيد بالنظام والأخذ بالعرف والتقاليد .

وقد حصلت أختي على مجموع علامات عالية في الشهادة الثانوية أهلتها أن توفد الى الخارج لدراسة الاثار .

وبعد خمس سنوات عادت وكأنها لا تمت إلينا بصلة .

لقد ولدت من جديد من حيث نظرتها الى الحياة ، وفي تقييمها للامور ، وفي تفسيرها لنظامنا الخاطيء ، وفي الوعي الادراكي لمجريات الكون ، وفي هضم المفاهيم الجديدة للتطور .

انها باختصار أصبحت في عائلتنا قاعدة مركزية لكل اتجاهات الوعي الحضاري .

وانني وأنا أختها أحسدها على ذلك - مع محبتي لها - ولا اعلم كيف يمكنني ان اصبح مثلها .

نعمت .ك

من اكبر الثورات في النفس البشرية (الولادة الجديدة) التي اذا قامت على خمسة بالمائة من الناس لغيرت الكثير الكثير من المفاهيم والخزعבלات القائمة ، ولأعطت عنفوانا بشريا لا يمكن قياسه .

والولادة الجديدة تعني لنا ان يضحى الانسان بافكاره القديمة في سبيل

افكار جديدة: يجب ان يموت الفينكس* القديم وان تسقط الزهرة لينسجما بالحياة الجديدة. فالأم — على سبيل المثال — تضحى بنضارة الصبا من أجل حنان الحب الاموي، وفي كل ولادة جديدة يجب على الغريزة التي سيطرت على الطور الاخير أن تترك مكانها للغريزة الناشئة، وكل تحويل يستتبع التضحية بالحب القديم للحب الجديد، وبالمثل الاعلى القديم للمثل الاعلى المستجد.

ربما سئل احدنا فيما اذا كانت الولادة الجديدة تتعارض مع المبدأ
السيكولوجي في تحقيق الذات؟

الواقع ان ذلك غير وارد لانها ضرورية للتقدم السيكولوجي ولكنها تناقض مبادئ الصرامة مناقضة صريحة، بحيث ان هذه المبادئ تغالي من الناحية السلبية للولادة الجديدة. فالتزمت والصرامة الذي يهون من شأن ولادته الجديدة لا يمتدح كثيرا ذلك الخير الذي يجد الولادة من أجله عسيرة وإن كان يعدها فضيلة. ان مثل الاكتمال لا يتفق مع كبت الغرائز الذي هو خصيصة المثل التزمي. فإنكار الذات اذا كان المراد به انكار الذات كلها فهو مخالف مخالفة واضحة لمبدأ الذات، اما اذا اريد به ان الذات يجب ان تنكر او ان تقول لا لتلك المثل الزائفة والرغبات الزائفة التي تهدد حياتها، فانكار الذات اذا قريب الاصره من الولادة الحقة، وضروري للتقدم والانفتاح.

ان قانون الولادة الجديد من أقدم القوانين البيولوجية. نجده يعمل في الكائنات ذوات الخلية الواحدة، التي اذا بلغت مرتبة معينة من مراتب النمو تجعل حفظ الذات شيئا عسيرا نزلت من جزء من نفسها، ويتكون من هذه الفضيلة

* خرافة الطائر المسمى فينكس هو انه يترك محرابه ويطوف بالعالم ألف عام، وفي نهاية عمره يعود الى المذبح حيث يحرق بألسنة النار وينبعث من رماده طائر شاب من جنسه يتألق حسنا، ليطوف بالعالم هو أيضا مدته المقسومة. فهذه الخرافة — من الناحية السيكولوجية — تصور الولادة الجديدة، اي اجتياز طور سيكولوجي وبروز طور آخر الى الحياة.

كائن جديد، وهكذا نحصل على اول اشكال التكاثر بالانقسام. فالخلية الام تحتاج الى ان تضحي بجزء من نفسها لتعيش، ومن هذه التضحية يتكون كائن جديد. ومن هذا الطور المبكر الى أرقى كائن سيكولوجي يجب على الفرد ان يضحي من أجل حياة اكثر حرية واكثر امتلاء، ففكرة التضحية متضمنة في فكرة التقدم نفسها. والتضحية او الولادة الجديدة هي التخلي عن القديم من أجل الجديد، فهي ضرورية للتطور البيولوجي والتقدم السيكولوجي والخلقي. وبدون الولادة الجديدة لا يمكننا ان نخلع القديم، ومن ثم لا يمكننا ان نندفع الى الحياة الجديدة بمطلق القول.

وفي الاخير أود القول ان كل ولادة جديدة ليست خيرا بذاتها، بل انها كثير ما تكون شرا. فالرجل الذي يضحي ببيته واسرته من اجل عمله، او يضحي بطموحه من أجل الشهرة، والمرأة التي تضحي بسعادة عمرها في الزواج من أجل أن ترعى أمها هؤلاء يقدمون غالبا على حرمان زائف. وقد يمتدحون بنبلهم في تضحية البيت، والطموح، والأمل في الزواج، ولكن تضحياتهم لا يلزم ان تكون ولادة جديدة، لأنهم يضحون بشيء طيب ليصبحوا شيئا قد يكون ضرا من الاندفاعات المرضية. ولا يشفع لهذه التضحيات انها ولادة جديدة.



١٨٢ - الغيرة القاتلة

أنا سيدة في الرابعة والأربعين من عمري وزوجي في الواحدة والخمسين ، كلينا سبق له وتزوج . فزوجي مطلق منذ عشر سنوات وله أولاد من زوجته الأجنبية ويعيشون معها . اما أنا فأرملة منذ خمس سنوات ولي اولاد يعيشون معي . تعارفنا قبل فترة وتزوجنا .

ولكن .. وأقوها بكل حسرة !

منذ اليوم الأول من زواجنا والى اليوم وقد مر على زواجنا مائة يوم وهو يسألني عن ماضيّ ، فاذا عرف ان ابن عمي قد زاواني في بيتي فان ذلك يرأيه علامة علاقة عاطفية بيننا ، واذا جلب لنا (الفران) الخبز وفتحت له الباب فان هذه الحادثة سوف لا تمر مرور الكرام إلا بالاتهام انني اخونه وبنقاش واستحلاف مني يتطلب الساعات .

الأنكى من ذلك يريد مني أن أسجل له بصوتي أنني أخونه مع شقيق زوجي المرحوم لأنني ذكرت له أنه كان يعطف علينا بعد وفاة شقيقه ، وكان يلبي لي ولأولادي متطلباتنا الحياتية .

وهو لا يكف عن شتمي وإيذائي جسديا اذا لم وافقه على كل ما يقول .

إن الحياة أصبحت لي جحيما لا يطاق بحيث ان اعصابي لم تعد تحمل هذا الوضع . وقد جئت برسالتي هذه علني أرى تحليلا لمشكلتي عنكم .

أبتهاج . ل

اخترت رسالتك من بين عشرات الرسائل لأن الحالة التي ذكرتها شمولية الموضوع وكثيرة الوقوع في مجتمعنا ، مع العلم انني تناولت حالات مشابهة

لحالتك في سياق الكتاب . ولكن حالتك تستدعي تحليلا خاصا .

لقد استبد فينا العرف والمدنية وروضانا فأشبعنا الجانب الأكبر من طبائعا، ولكن بقي تحت هذا جزء آخر خاضع مهزوم او مكبوت ، هو الطفل او الهمجي غير المسؤول ، الذي يسكن في اعماقنا وهو الذي تتاح له فرصة التعبير عن نفسه عندما تتمثل في انفسنا الممثل الهزلي على الشاشة ، فهو يعمل كل الاشياء التي نحب — او التي تحب تلك الاشياء الهمجية التي لم تروض ولم تهذب فينا — أن تعمله .

لهذا كان لابد من وجود توازن دقيق بين القوى اللاشعورية الغريزية غير المهذبة ، وبين أماني الذات العليا . وأنا نشاهد اليوم الاضطرابات العصبية التي يسيطر فيها اللاشعور على الذات ، دون ان يقضي على إحساس المريض بالواقع قضاء تاما .

مثل هذه الحالات هي التي تخلق الألوف من مرضى الأعصاب الذين يقاسون شتى الألام والخاوف والوساوس التي تستبد بعقولهم فيصبحون غير مهيبين حياة اجتماعية سليمة بسبب شكواهم الغريبة وأمراضهم الوهمية كما لا يجدون اشفاقا من أحد لأن مرضهم — في نظر الآخرين — خيالي لا اساس له .

على أن الحقيقة تبين أنهم مرضى ، ومرضهم ناتج من تغلب الدوافع الفطرية اللاشعورية على الذات ، وهي في الحالات الصحية السليمة — تستطيع ان توفق بين تلك الدوافع اللاشعورية ومطالب الذات المثالية عن طريق الاعلاء . غير أنها تعجز عن القيام بهذا في حالات الاضطرابات . فإن تعقبنا تلك الحالات خطوة خطوة حتى وصلنا إلى مصدرها اللاشعوري الأصيل أمكننا ان نعيد لهؤلاء المرضى التعساء صحتهم العقلية ، وامكننا أيضا أن نقدمهم من تلك الحيرة النفسية المروعة .

إذن تعقب منشأ حالة الغيرة القاتلة يقتضي الرجوع الى الوراء الى الطفولة الاولى . وقد شدت على معظم الحالات التي حللتها على أهمية الرجوع الى الطفولة . فربما كان منشأ حالة زوجك منشؤها كون والده كان يخون امه ورأى أو

سمع ذلك في صغره، أو حدث ذلك مع صديق له .

ولنا أن نتمثل شقاؤك وانت واقعة فريسة لمثل هذا الزوج . انك تشعرين انك شريفة ، وان ماضيك كان ايضاً ناصعاً ، وان علاقتك بزوجك الاول كانت علاقة واضحة وصریحة ومشروعة ، ومع ذلك فإن زوجك يأبى إلا أن يشوه ماضيك ، ويلوث شرفك ، وينظر اليك على اعتبار أنك غانية لا سيدة .

وليس شك في أن هذا الضرب المروع من الغيرة لا يمكن أن يولد الحب ، بل هو على النقيض ، يقتل الحب والمحیوب على السواء !

ان زوجك بلجوثه الى السباب والضرب لم يعد يندفع الى هذا الهوس او الى الاجرام الا لأنه ضعيف . ضعيف الثقة في شخصيته ، ضعيف الثقة في سلطانه ، ضعيف الثقة في عقله وذكائه وقدرته على معالجة المرأة . وهذا هو السر في اعتقاده انه بالغيرة يتفوق ، وبالغيرة يحرص ، وبالغيرة يصون .. الخ .

ولتساءل : هل ترى المرأة في مثل هذه الغيرة المحبولة عنوان قوة ، وهل هي تؤخذ حقابها ، وتحسب حسابها ، وتخشى عواقبها ، وتجتهد في أن تكون فاضلة وشريفة تحت تأثيرها ووقعها .

الواقع أن النساء ينقسمن حيال هذه الغيرة الى طوائف ثلاث : نساء ذليلات مستعبدات يرين في الغيرة القاتلة العنيفة دليل حب عنيف فيفرحن بها ، ويهللن لها ، ويحتملنها عن طيب خاطر ، ويرضين بالسجن والأسر والهوان مدفوعات بعامل الفخار والزهور .

وثانيا نساء آيات شامخات ، فاضلات عفيفات ، يرين في مثل هذه الغيرة رمز العبودية ، فيستنكرن ويسخطن ، ويتمردن ويثرن ، ويعصف بين إحساس الكرامة ، فلا يترددن في فصم رباط الزواج والحب ، ابتغاء الشعور بلذة الحياة ونعمة الوجود .

أما ثالثاً فهناك نساء داهيات ماكرات ، لئيمات خبيثات ، يعلمن حق العلم أن غيرة الرجل ضعف وحماسة فيسخرن منه ، ويحتلن عليه ، ويفررن به ، ثم

يخدعنه في بساطة عجيبة وبراءة مدهشة ، وهن يمثلن دور الزوجات الطيبات
الوفيات الصبورات .

تجاه هذا الوضع نرى ان اسراف الرجل في الغيرة القاتلة يدفع المرأة والحالة
هذه ، اما الى استمراء العبودية ، واما الى التطوع الى الثورة ، واما الى الانحطاط
والتدهور والسقوط . وفي هذه الحالة جميعا يفقد الرجل سلطانه ، وتفقد المرأة
كرامتها ، وتفقد فضيلتها ، وتفقد أمنها ومستقبلها ، فتنحل روابط الأسرة ، وينهار
صرح الزواج والحب ويتلاشى .

ترى أنت من أي فئة من هؤلاء النساء .. عند تأكدك من ذلك بإمكانك
أن تعمل ما تشائين .. اما بالنسبة لزوجك فان الامر يقتضي التحليل النفسي
المشاهد حتى يعرف أصل عقده الغيرية .



١٨٣ — العناد

لي أخت لم تتم مرحلة التعليم الاعدادي ، تجاوزت الثلاثين من العمر ، تزوجنا نحن أخوتها ولم تتزوج هي لطبائعها الغريبة لعنادها . فهي ما تنفك تجادلك ساعات لتقنعك بوجهة نظرها المبنية على بعض القراءات السطحية أو ما أفضت به إليها الجارة ، التي هي في أغلب الحالات أمية .

ان تأخرها عن الزواج حتى هذا العمر ناشئ عن عنادها و(لتفصيلها) عيوب الناس دون ان ترى نفسها ، ولو لمرة واحدة ، كيف تقيّم الأمور ، أو كيف تجابه الناس .

تناقشنا نحن أخوتها معها حول هذا الموضوع انفراديا وجماعيا ولكن ليس من نتيجة ، أو كما يقول المثل (دق المي بيطلع مي) .

فبريك كيف تحلل حالة أختي ؟

عبد الودود . ش

ان مفهوم العناد بوجه عام يشير الى العجز النسبي عن تغيير المرء لتصرفاته واتجاهاته عندما تتطلب الظروف الموضوعية ذلك . والشخص العنيد ، هو الذي لا يستطيع التكيف مع المواقف الاجتماعية الجديدة ، أو مع التغيرات التي تطرأ على تلك المواقف . وهذا العجز عن التكيف يجعل الشخص المتصلب في صراع مع نفسه أو مع المجتمع ، فلا هو متمثل لتلك التغيرات التي تجري من حوله ؛ متقبل لها ، ولا هو بمنجاة منها أو بعيد عنها . وحيث أن التغير والتحدد سنة الحياة في جميع مظاهرها ، فان المرونة هي اول مستلزمات الكائن الحي لكي يحيا حياة متوافقة . وتلك المطالب الملقاة على عاتق الافراد والتي تفرض عليهم أن يتوافقوا مع البيئة المتغيرة المتجددة دوما ، تجعل الاصلح للبقاء هو الاكثر مرونة ، وهو الذي يتطور مع تطور الحياة .

وتلعب البيئة أبلغ الأثر في حياة الشخص ونمي ادم اترا سن العوامل
الفطرية ، ذلك أن الانسان منا يتبدى حياته بدون أن يكون مصابا بامانات او
اصابات بارزة خطيرة ، نديعلم أسلوب الاعتداء أو أسلوب النكوص تبعا لمعاملة
بيئته له . فالتربية التي يورثها روح الحزم والثبات تؤدي الى خلق الاتجاه الاعتدائي
في الطفل ، وكذلك خلق التجربة ، التي يتلب عليها روح الارباب والتسر ،
الاتجاه النكوصي والميل الى الانفراد والعزلة .

من هنا يمكن اعتبار العناد سلوكا يجتمع فيه الاعتداء والنكوص .

فالعناد ينشأ ، خاصة عند الأطفال ، عندما تصطدم الرغبة بعقدة شديدة
لا يمكن ازالتها ، فتزداد الرغبة شدة وتوترها ويؤدي التوتر المتزايد الى انفجار
الغضب . ويتسلط شعور الخوف على الشخص تكبت مظاهر الانفعال الخرسية
ويتحول الموقف الى عناد سلبي وخلفية . وتكثر حالات العناد السلبي في ضعاف
العقول الذين لا يجدون سوى هذا السبيل لمعالجة المواقف التي يشعرون بصنددها
بعجزهم وقصورهم عن أن يقوموا بعمل متوافق فعال . والعناد السلبي من الخواص
المرضية التي تصحب بعض حالات الجنون المبكر . ويعرف الجنون المبكر ايضا
بالشيزوفرينا أي الفصام .

ويفسر لنا ارتباط العناد السلبي بالضعف العقلي طبيعة عملية النكوص .
فالضعيف العقل الذي هو في مرتبة سفلى بالنسبة الى متوسط الذكاء يصطنع
أسلوبا سلوكيا يعتبر في مرتبة سفلى بالنسبة الى السلوك العادي السوي . فالنكوص
لا يفيد فقط معنى التقهقر في المكان ، بل معنى التقهقر في سلم مراتب السلوك
التي تتراوح أشكاله بين السلوك الارادي الفعال المصحوب بروية وتفكير وبين
السلوك الاندفاعي الاعمى او السلوك الالي ذي النمط المتصلب المتحجر .
فالسلوك الارادي يقتضي بذل الجهد وتعبئة القوى النفسانية العليا وتوجيهها نحو
غرض يحكم العقل عليه انه اسمى من غيره . ويكون معيار الحكم معياراً خلقيا .
أما السلوك الاندفاعي الاعمى او السلوك الالي التمطي فهما في المرتبة الدنيا لأن
جانب الروية والتبصر يكاد يكون معدوما فيهما ويكون الجهد الذي يبذل للقيام
بهما يسرا ينطلق بدون رابط خلقي او بدون ضابط موضوعي وهكذا .

وعدا عن تأثير العناد في فشل العلاقات الاجتماعية ، يترتب عليه أيضا الكثير من القلق والاضطراب النفسي . فنحن من خلال خبراتنا في الطفولة نتعلم طرقا ونكتسب عادات لمواجهة وتناول المواقف بطرق ثابتة نوعا ما ، وهذه الطرق تستمر طوال سنوات الحياة التالية . كما أننا نكون أيضا صورا ، أو توقعات تستمر كذلك في سنوات الحياة التالية ، وكثيرا ما نشعر بأن هذه النماذج السلوكية والتوقعات غير ملائمة ، ولكننا نجد أنفسنا غير قادرين على التخلي عنها . ونشعر بأن ظروف الواقع تتطلب سلوكا مختلفا وتوقعات مختلفة ، ولكننا نبدو غير قادرين على التصرف بطريقة مختلفة . وهذا الوعي بأن أفعالنا وتوقعاتها ليسا ملائمين يسبب لنا القلق ، لأننا نشعر حينئذ بعجزنا عن تناول المواقف تناولنا ناجحا . ولو تخلينا عن اتجاهاتنا وأساليب سلوكنا غير الواقعية (العصابية) ، فاننا نصبح قادرين على تناول المواقف بكفاءة ، ولكننا نكون في العادة عاجزين عن ذلك . وبالطبع نشأت تلك التوقعات وأساليب السلوك العصابية في الطفولة أصلا كأساليب دفاعية ضد المواقف المثيرة للقلق ، وافادتنا في ذلك الوقت في تخفيف القلق وتعلق بها الان لأن معاناة القلق أمر مؤلم . وهذا هو أحد الأسباب التي تجعل تغيير الانماط العصابية في التوافق صعبا تمام .

بعد هذا التحليل للعناد فالاجدر عرض أختك على طبيب نفسي لتبين فيما اذا كانت تشكو من ضعف الذكاء ، أو أنها تتحلل صفات (العناد) لتبرير عدم زواجها لهذا الوقت . وأنت قد شكوت من عنادها ، ومن هنا حللت حالة العناد .



١٨٤ — الأحادية الزوجية

احدى وصايا السيد المسيح العشر تقول (لا تشته امرأة قريبك)

أرجو تحليل هذه الوصية ؟

عيسى . ف . ع

هذه الوصية موجهة الى المرأة المتزوجة وأريد بذلك فلاح مبدأ الأحادية الزوجية . ولكن النقطة التي تسبق ذلك في الامة هي دلالة السياق على أن المراد هو قصد الاشتاء ، وهو مختلف جد الاختلاف عن الاندفاع أو الرغبة . وإذا فهمنا هذه الوصية فهما حرفيا على أنها تعني جميع الوجدانات الجنسية نحو النساء ، لا يبق منا نحن الرجال من لم يرتكب جريمة الزنا ، الا المصابون بالانحراف الجنسي كالمرضى بالجنسية المثلية وكالمرضى بالعصاب ذوي الغرائز الجنسية المكبوتة .

ويعتقد البعض أن القانون الطبيعي مضاد للقانون الخلقى الذي يظن أنه مشتق من مصدر ما خارج الطبيعة . فالطبيعة — كما يقولون — أنانية ، أما القانون الخلقى فغيري . وهذا راجع الى وهم عمال نعينه بالطبيعة ، التي يجب أن تفهم على أنها شاملة للطبيعة كلها وفي جملتها الانسان ووظائفه الاجتماعية والسيكولوجية والخلقية . وقد وضع أساس العلم الحديث في دراسة عالم الأجسام ولكن المنهج العلمي في الدرس يجب أن يمتد الى الوظائف العليا للذهن والنفس فهما أيضا خاضعان لقوانين ، وقوانينهما طبيعية كالقوانين التي تنظم حركات الكواكب والنجوم .

وبالتأكيد ليس ثمة تعارض بين البيولوجيا وبين الخلقية ، فالقوانين الخلقية هي تقرير للقوانين البيولوجية العليا . ففي الدرجات الأولى من التطور كان الانسان وكانت الحيوانات مزوجة لأن ألزم الضرورات في هذا الطور كان إنسال أعداد كبيرة من النوع ، من حيث أن نسبة كبيرة من هذه الأعداد كان مقضيا

عليها بالنساء ؛ نسسك القُد يضع ملايين من البيض ، ولكن غارات الأعداء لا تترك الا قليلا من هذا البيض يصل الى اكتمال النضج في هذا النوع من السمك . واذن فقد كانت ممارسة الاتصال الجنسي المطلق والتعدد الزوجي هي أضمن طريقة لاستمرار النوع . ولكن مجرد انتاج أعداد كبيرة لم يكن وسيلة صالحة الى الغاية ، ولهذا تفوق الكيف على الكم في المراحل الأخيرة من التطور .

لكن هذه الغاية أمكن ادراكها بنجاح أعظم ، واقتصاد اكبر بنمو حياة الأسرة الذي ضمن حماية الأم في أثناء فترة الانسال ، ولأجل تدعيم حياة الأسرة والمحافظة عليها تطورت غرائز الأحادية الزوجية ، واذن فحق ان الانسان حيوان مزواج ، ولكنه حق ايضا ان الانسان حيوان أحادي الزوج ، فالوصف الأول يمثل درجة متقدمة من التطور ، والثاني يمثل درجة حديثة منه .

واندفاعات الأحادية الزوجية توجد في الحيوانات نفسها ، كالأسد الذي يظل أميناً للبوّة طوال فترة الانسال ، وربما طوال الحياة على ما يرحج . وفي الطبيعة لا نجد قبيلة من الناس تقوم الجنسية فيه على الاتصال الجنسي المطلق من كل قيد ، فحتى في أدنى الأجناس البشرية نجد قوانين للزواج قد تكون بدائية ولكنها تنفذ بصرامة أكثر من القوانين الزوجية في الجماعات المتحضرة .

اذا احتكنا الى الطبيعة فيجب أن نحتكم الى الطبيعة كلها لا الى مظاهرها الأدنى والاقدم ، وهنا سوف يرى أن القانون الفطري والقانون الخلقي إن هما إلا طوران في تطور الانسان نحو تحقيق الذات . فالانسان البدائي في حالته الفطرية لا يعتبر آخر ما جادت به الطبيعة . ومن الحق أننا قد نتخلص من العصاب بالنزول الى حالة من الوحشية السيكولوجية . ولكن الأمر لا يمكن أن يقف عند هذا الحد ، فان الانسان يعجز عن تحقيق السعادة بقدر قربه من البدائية ، لأنه يفتقر الى الوحدة الذهنية والتوافق الذهني ، ويعجز عن بلوغ الغرض من تطور الانسان نحو هذه المنظمة الانسانية الاجتماعية التي نسميها المدنية ، وتلك المنظمة من الغرائز التي نسميها الذات الخلقية ، فقد أصبحت هذه الحاجة بعضا من سيكولوجية الانسان المتمدن ، ومن المستحيل عليه أن يجد السعادة في العودة الى حالة نفسية مهروشة مقترنة بالانسان البدائي مهما بلغت رغبته في ذلك .

١٨٥ — الشخصية المتحللة

لنا جار حلاق ، ظريف اللسان ، حشوي الطباع . اذا ما صادفته وذكرت له اسم مسؤول فانه سينسب أصله الى قريته هو ، واذا تصادف ان كانت كنيته تتشابه مع اسم علم مشهور جادلك انه ابن عمه او ابن ابن عمه .

انه باختصار يجب انتحال الشخصيات المعروفة في وسطه .

كيف تحلل حالته النفسية ؟

منير . ب

قيل ان اللغة انما اخترعت لاختفاء الفكر ، وكذلك يبدو مسلكنا في أكثر الأمر وكأنما أريد به اخفاء خلقنا الحقيقي . فالشخصية المتحللة هي القناع الذي نرتديه أمام رفاقنا . والرداء الرسمي هو أكثر هذه الاقنعة شيوعا ، وبه يصبح كثير من الضعفاء رجالا ذوي خطر : فأسلوب الطبيب ، وتعاليم المحامي ، واللباقة الظاهرة في حديث المعاملة — كلها علامات ضعف أريد بها أن تستر فقر الذات الحقيقية .

والواضح أن الرجل لا يكاد يترك نفسه ويصطنع الشخص المدعى حتى يفقد قوته . فكلما حاولنا أن نكون غير ما نحن أحرزنا طبيعتنا . ومن أعظم أفعال الرجل جسارة أن يكون هو نفسه : فإن في ذلك تواضعا ، ولكن فيه سموا ، على حين أن التصنع مذلة وضعة . ولأن يسمى المرء نفسه كناسا خيرا من أن يسمى نفسه مندوب مصلحة النظافة ، ولأن تذرّف الدمع حين تشاهد رواية مؤثرة خيرا من أن تشمخ بأنفك ، ولأن تعترف بجبك لأن تكون في حشد خيرا من أن تدعى أنك ذاهب لتدرس الجمهور .

قيل ان نابليون كان يفخر بانه موسيقي أكثر مما كان يفخر بانتصاراته ، وكان القيصر يخال نفسه مثالا ، واننا لنرى ثري الحرب يلبس لبوس الوجيه الريفى ، والحلاق يصطنع مظهر الفنان الرأسي ، وصاحب الدكان يصبح صاحب وكالات عامة ، والمدرس الجامعي يحسب نفسه رجل مجتمعات ، واللص يجب أن يظن به أنه امرؤ كريم . ولا حاجة الى تحطيم هذه الأوهام اللذيذة ما دمنا نعرف أنها أوهاماً ، ولكننا حين نطابق بين أنفسنا وبين هذه التوهام نسيء الى ذواتنا الأصيلة .

ومن الملاحظ أن الناس يحترمون أولئك الذين يبلغون في الأمانة والجرأة حداً يسمح لهم بأن يكونوا هم أنفسهم ، ولكنهم لا يريدون ميلا الى الاقتداء بهم . على أنه ليس في الحياة شيء أروع من أن نتقبل أنفسنا . ويستشهد وليم جيمس في بعض ما كتب يقول تلك السيدة التي قالت ان اسعد أيام حياتها هو يوم أن كفت عن محاولة أن تكون جميلة . فالسعي لبلوغ المستحيل جهد شاق ينبت الكثيرون دونه . وقليل منا من يقنعون بأن يكونوا هم أنفسهم ، ولكننا حين نحاول أن نكون شخصا اخر ننتهي بالأنا نكون هذا ولا ذاك . فما من أحد يستطيع أن يكون غير نفسه . ومحاولة أن نكون مالن نكونه أبداً مخاطرة لا رجاء فيها ، بل عاقبتها فقدان الفردية .

ان من المهم اكتشاف ذواتنا الحقيقية ، وقبول الدوافع التي توجه أفعالنا ، لأن ذلك يضعان تحت أيدينا موارد نستطيع أن نبني منها خلقا هو خلقنا الحقيقي — فردية صغفناها نحن من مادة الحياة التي أتيتحت لنا . لكن الرضى بأن نكون على سجاياتنا ليس معناه أن نقنع بأنفسنا . لأننا لا نستطيع أن نكون على سجاياتنا أكمل ما في هذه الصورة من معنى الا بأن نتحقق تحقفا تاما ، فلسنا هذه الذات التي نحن اياها فحسب ، بل نحن تلك الذات التي يمكن أن نكونها ايضا . ولتحقق الذات معنى مزدوج . فمعناه أن نعرف ونذكر ماذا نكون ومعناه أيضا تحقق الذات الكاملة المليئة أو الوصول اليها ، تلكم الذات التي يتمثل غرضنا ، كما يتمثل غرض كل كائن حي — في بلوغها بالسعي الى مثل اعلى عظيم وكبير .

ولكن ... ربما كان من أصعب الأمور في الحياة — بعد أن يعرف المرء نفسه — ان يتقبل نفسه . والفرق بعيد كل البعد بين ان يسلم المرء بنفسه وبين ان يتقبل نفسه . ففي تسليم المرء بشيء من الأشياء ، عادة ، إيماء الى أن لا يتقبله . وقد نسلم اننا خرجنا من طورنا ، او باننا مغرورين او كنا بخلاء ، اربان أذهاننا كانت منحصرة في أفكارنا ، ولكننا نفضل انفسنا عن ذلك كله بمجرد العليم به . أما قبوله فهو ان نجعله بعضا من انفسنا . يجب ان نتقبل انفسنا على أننا نزاغون الى المقاتلة مغرورون شهوانيون . وإذا أردنا ان نكسب الانفعالات الغريزية الى صفنا فيجب ان نستعد لمصادقة طاغوت الضلالة هذا . فالرجل الذي يشعر بخنوته ويحاول ان يخفيها بمظهر الرجولة لا يجوز ان يسلم بخنوته فحسب ، وهذا بغرض إليه ، بل يجب ان يتقبلها وان يسمح لها بمجال أوسع . وسيجد عندئذ أن ما فيه من صفات الخنوة ، كصفة البداهة العاطفية مثلا ، هي قوته الحقيقية . والرجل المغرور لا يجوز ان يكبت غروره ، بل يجب ان يتقبله وان يظفر بتصفيق الناس لأعماله الحميدة . والرجل الذي يظل منحصرا في افكار شهوانية لا يصح ان يتقبل هذه الافكار على انها افكاره فحسب ، بل يجب أن يكتشف منافذ جديدة لحياته الانفعالية التي تتوق الى التعبير .



١٨٦ - الحصاد المر

قصتي اغرب من الخيال واعجب من ان تصدق .
نشأت في بيت لأبوين من جنسيتين مختلفتين مع ثلاثة إخوة انا اكبرهم .
كان والدي يعمل وكبلا للمزرعة احد كبار الأثرياء ، وكنا نحن نعيش ضمن
حياة محدودة تعوزها مباحج الحياة .
وحين شبيت واصبحت صبية كنت قد أصبحت رائعة الجمال ، ذات وجه نحري
متقد ، فيه من إمارات العزة والرقه والبشاشة ما استرعى إنتباه أحد الشبان من
صغار الموظفين ، يدعى فريد ، فكان ان طلب الزواج مني .
لكن والدي بما يحمل من نفس تنوق الى المال والجاه اراد ان يزوجني الى
مالك المزرعة الذي يعمل عنده وهو غني كبير في السبعين من عمره .
وحين أدركت ان والدي يريد لي هذه الزيجة ثرت ثورة عارمة ، وهددت
بالانتحار . ولكن والدي نافسني في ثورتي واصطنع انه اصيب بنوبة قلبية مما
جعلني اقف بجانبه واترك آمالي وأحلامي وأقبل أنا بنت التاسعة عشرة الزواج برجل
يلغ السبعين من عمره ويزيد والدي بعشرين عاما .
وعشت في قصره منحسرة على حظي ، مشمئزة من نفسي ، كارهة نعيمي ،
أتذكر حبيبي فريد فتنهر عبراتي ، وأتذكر والدي الذي عرفت خبيثته والذي وصل
وقاز وأثرى ، فيغلي الدم في عروقي فلا أستطيع ان ادفن هي إلا في المطالعة
والكتابة وشتى ضروب الزهد والتقشف والتعبد .
ضمن هذا الظرف سميت الى ان ازوج حبيبي فريد الى قرية لزوجي ،

وهي فتاة مستقيمة وجميلة وميسورة ، وشاء القدر أن تروق الفتاة بعين الشاب ، بل شاء القدر الساخر أن ينسى الشاب حبه القديم وأن يهيم بالفتاة . فتمزق قلبي ، ولكنني أبيت إلا أن أتم صنيعي وأزوج العاشقين بعد شهر .

وما إنقضى أسبوع على ذلك حتى توفي زوجي وأصبحت أرملة بعد زواج لم يدم أكثر من عامين . وأصبحت أمقت زواج العاشقين ، بل انني سعت الى فريد فرأيته لم يزل يجنني ويتمنى أن يتزوجني ، لكن ضميري يعذبني تجاه خطيئته وما ذنبها حتى تنعكس الأمور هكذا .

إني لحيرة من مشكلتي ولا أرى حلا مائلا أمامي سوى اللجوء إليكم .

ماريا . ش

الخطأ الذي ارتكبته هو حين سعيت الى تزويج حبيبك السابق أنت بالذات وبواسطتك لاننا إذ نتعلم ان حب الآخرين فضيلة ، نتعلم أيضا ان محبتنا لانفسنا وانانيتنا خطيئة . إلا ان هذا تناقض فاضح لعقيدة أخرى تشربناها ورسخت في أذهاننا وهي ان أقوى الحوافز وأكثرها شرعية هو حافز الأنانية ، وإننا باتباعنا هذا الحافز الالزامي نقدم أجل خدمة ممكنة للمجتمع . وكثيرا ما نظن ان حب الانسان لنفسه لا يتفق وحبه للآخرين .

ومن خطأ القول ، كما تدعي فكرة الحب الرومانطيقي ، ان المرء لا يستطيع ان يحب إلا شخص واحد في العالم ، وانه إذا ما اكتشف ذلك الشخص عندها يستلزم ذلك الحب الاحجام عن أي حب آخر . وتدعي هذه الفكرة ان حب شخص ما يعني حب البشر جميعا مادام ذلك الشخص يشمل جميع صفات الانسان الجهورية ، ومادام حب البشر هو أساس الحب الفردي وليس الامر بالعكس . ان المقدرة على الحب ، تكوينيا ، تكتسب عن طريق حب افراد معينين ، كأفراد عائلة الشخص مثلا ، إلا ان حبه لهم يعود الى ميزاتهم كبشر . وبعبارة اخرى ، ان الحب للانسان الآخر يعتبر من وجهة منطقية مقدمة للحب الفردي .

ويستنتج من كل هذا انه اذا كان باستطاعة الشخص ان يحب الآخرين

فلا بد له بحكم الضرورة من حب نفسه . فهو اذا كان يحب الاخرين ولا يحب نفسه ، او بالعكس اذا كان يحب نفسه ولكنه لا يحب الاخرين أقول فهو في أي الحالتين لا يستطيع ان يحب اطلاقاً .

إن حب الذات ، بالمعنى العادي ، لا يتضمن حب الذات بل كره الذات . ويظهر التحليل النفسي ان الانانيين ، بالمعنى العادي ، شديدو القلق كثيرو الغرور ، جهلاء ، ونخبويو المسعى . لذلك فهم راغبون دوماً في اختطاف ما يستطيعون اختطافه ليعوضوا عن شعورهم بالعجز وعدم القدرة على الحب . وبما انه يعوزهم احترام الذات وحب الذات ، لذلك فهم بحكم الضرورة لا يحترمون كرامة الاخرين ونزاهتهم وحقوقهم .

ويتميز الحب بالمسؤولية والمعرفة . ومعنى المسؤولية هو أن يكون المرء مستعداً أن يعتبر نفسه مسؤولاً عن صالح الفريق الآخر ، وأن يفرض على نفسه واجب مساعدته كي يزدهر عقلياً وعاطفياً . وأخيراً ، كي يساعد أحدنا الآخر لابد له من فهمه ومعرفته . فالمساعي للمساعدة التي يقوم بها المرء وهو يجهل من يساعد قد تكون مضرة أو على الأكثر مجرد تطفل عاطفي .

إختصار القول ، عليك ان تصرفي النظر عن اعادة الوصال مع حبيبك السابق إذا كنت حقاً تحبينه ، مع افتراضك ان زوجك لم يميت . لهذا فان اعادة الماضي مع التطورات التي حصلت تحتم الانصراف عما فات وبناء مستقبل جديد بشخص آخر ان امكن .



١٨٧ - المرأة العاكسة

تسكن قبالتنا امرأة في السابعة والثلاثين ، أرملة ، لها ابنة في الثامنة عشرة ، وصبي في العاشرة .

ربت الأم ولديها بصرامة أخلاقية متميزة ، وحاولت ان تكون الأم والأب معا ، لهذا فهي حريصة على الاطلاع على اي شىء يخصهما .

أما الفتاة فبحكم سنها كانت قد بدأت تهتم بالشبان والحب وغير ذلك من الأشياء التي تستهوي الفتيات في سنها . وصدمت الأم لهذه الحقيقة ، ومع انها تظاهرت بالتعاطف مع ابنتها فقد كانت تتجسس عليها باستمرار وتسعى لاستطلاع حياة الحب العذري التي بدأت تندمج فيها ، وعرفت من مذكراتها التي وقعت في يدها بمحض الصدفة انها قد بدأت تتعلق بشباب تحمل له الأم ميلا خاصا ، فهي تعرفه منذ عشر سنوات ، وكان يتردد احيانا على هذه الأسرة .

لقد ساءت أحوال الأم النفسية ، وأصبحت المنازعات تسود هذا البيت الوديع ، وتفككت العرى التي تجمع بين الأم والابنه ..

راجية من خلال سردى هذه الأحداث ان اقرأ تحليلكم لها .

بدور . ع

مهما كانت البيئة الطبيعية التي يعيش فيها الحيوان معقدة ومتعددة النواحي وعرضة للتغيرات الطارئة فانها لا تضاهي البيئة التي يجيا فيها الانسان ، لأنها ليست بيئة طبيعية فحسب ، بل بيئة معنوية لا تقتصر التنبيهات الصادرة عنها على كونها مجرد طاقات مادية بل هي قبل كل شىء رموز ومعاني لا يتيسر دائما فهمها وتأويلها على وجهها الصحيح .

والصددمات التي تسبب العصاب النفسي هي على الدوام نحدثها نحن بانفسنا لأنفسنا . وبالعبرة المصطلح عليها في الطب النفسي : إن أعراض العصاب النفسي هي على الدوام نتيجة صراع نفسي داخلي . فالغرض من المرض النفسي هو تحرير الانسان من الصراع العقلي .

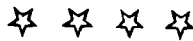
من هنا يمكننا تحليل الحالة الراهنة في ان الام اصبح نشاطها الذهني الشعوري واللاشعوري يمثل إحياء لدور مراهقتها هي . وقد بدأت الام الشابة تتخيل الصور التي تميز مرحلة البلوغ وتهدد فترة المراهقة وبالتالي ما تخشاه كل ام على ابنتها في هذه السن . والحقيقة ان الام — على ما نعتقد — قد تقمصت شخصية ابنتها في هذه الدوافع المرغوبة والمحرمة في الوقت نفسه ، فاصبحت الابنة المنافس المكروه الذي توجه ضده استجابة انتقام المريضة كلها تلك الاستجابة التي نذهب الى القول بانها ارتبطت فيما مضى بامها هي وترتبط الآن بابنتها . واحست احساسا شعوريا ان ابنتها تقف في طريق سعادتها كما فعلت امها هي من قبل بالنسبة لها في طفولتها .

إذن موقف الأم يمثل حالة خوف يصبح فيها المرافق لغرض الحماية هو نفسه المطلوب حمايته وهي حالة شائعة في مثل هذه الظروف التي ذكرناها . فحالة كون موضوع التقمص او التوحد الموجه ضده العدوان يتخذ دور المرافق لغرض الحماية ويقوم بوظيفته كعامل حب لا تهديد هو الذي يمكن للقلق الناشيء ان يختفي . وعملية التقمص من ناحية ، والتهديد بالموت الموجه ضد الأنا من ناحية اخرى من شأنهما ان يحل احدهما محل الآخر في تنقل مستمر . ويتضح من احداث الحالة التي نحن بصدها ان الام لا توافق الابنة على نزعاتها الغريزية — تلك النزعات ذاتها التي تقمص الام فيها شخصية ابنتها — وبالإضافة الى هذه المظاهر الغريزية التي توحدت فيها الام وابنتها تتعرض الام لرغبة الموت العدوانية الموجهة الى غريمتها ، وهي رغبة تثور ضد الأنا بسبب التوحد الذي تم بينهما . وفي هذا الموقف تتمكن الام من استمرار فرض الرقابة على ابنتها التي تهددها الأخطار لا من حيث تيقظ غرائزها الذي يجب على الام حمايتها منه فحسب ، بل من جهة

نوازع العدوان اللاشعورية من جانب الام . وهكذا فان الابنة كعامل حماية تأخذ دور الأنا الأعلى ، أي الحماية التي تمنع وتهدد ، والتي كانت في وقت مضى دور جدتها .

إن مرض الأم هنا هو العصاب النفسي الذي يرجع في أصله الى العقد المكبوتة ، ويختلف انواعه باختلاف تكوين العقد . ففي حالة النورستانيا تكون العقدة المكبوتة كبتا قوية التأثير لدرجة ان اللاشعور لا يكون به اي تعبير عن المكبوت سواء أكان خوفا او رغبة جنسية او طمعا . والحق ان المصابين بالنورستانيا ربما يكونون قساة مستهترين ، صفر النصيب من المشاعر او الأهواء . ويبدو الاعياء على الواحد منهم لأنه يستهلك نشاطه في كبت ما لديه من قوى فطرية ، او في ابقائها مدفونة في اعماق الأعماق . وإنه لينجح فيما يبذله من الجهد ، ولكنه يستنفذ حيويته في عمله هذا ، فلا يتبقى لديه شىء من النشاط الضروري لما تتطلبه الحياة ، ويبدو عليه التهالك والاعياء مهما يكن الجهد الذي يبذله ضميلا .

ويمكن لنا ان نتصور لماذا يقول المشتغلون بالطب النفسي ان كل اختلال خلقي مرغوب فيه رغبة لا شعورية . وليست هذه الرغبة شعورية لأنه ليس هناك مصاب بالم هستيري اوسوء هضم عصبي او بانهيار عصبي ، يمكن ان يجد لذة ما في هذا . وليست هذه الرغبة رغبة شعورية لان انتحال المرض معناه التمارض ، ولا يمكن ان يكون المصاب بمرض عصبي متارضا تمارضا شعوريا ، ولكنه تكون لديه رغبة لا شعورية بالمرض ، يتخفف من موقف عقلي لا طاقة له به ، ويؤكد ج . هادفيلد انه ليس هناك استثناء من هذا القانون على الاطلاق .



١٨٨ - الفتيشية

أخي في الخمسين من عمره، ساذج الفكر، خيالي النزعات، لا تعرف نفسه الدعاب الرقيق، ولا الشفقة الحلوة ولا الحنان المعبود، أصابه منذ حداثته نوع من السوداء الحاملة، والانطواء النفسي المشوب بالحجل والقلق والخوف.

لا يسمح لأحد بدخول غرفته بتاتا، وإذا اقتضى الامر كذلك فهو يريد بعض الوقت حتى (يلملم) اغراضه المتناثرة هنا وهناك ويضعها في صندوق كبير.

في احد الأيام طلبه صديق له ان يخرج بسرعة فني ان يقفل باب غرفته، ويفعل الاستطلاع رأيت ما أذهلني مما علق على جدرانها من ملابس نسائية داخلية وخارجية وحتى الحذاء والحقيبة الجلدية، بل احمر الشفاه وغير ذلك.

لم استطع ان اسأله عن ذلك ورأيت ان اكتب لكم طالبا منكم تحليل هذه الحالة

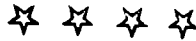
عبد المقصود.م

يقال عن هذه الحالة الفتيشية او الأثرية وتعني ان يتخيل المرء شيئا يرمز الى موضوع ما له قوة الحلول محل هذا الموضوع، كأن يكون الموضوع جنسيا فيحدث عند الواهم الاشباع الجنسي التام، حيث يؤدي الى إزالة الرغبة في الاتصال الجنسي العادي. كشخص يتعذر عليه الاتصال الجنسي إلا إذا تعطرت المرأة بعطر معين وارتدت رداء خاصا او اشياء تكون لها قيمة خاصة في نظر الشخص لاثارة الدافع الغريزي او تقويته لديه.

ونرى ان هذه الحالة على الحدود بين السواء والانحراف. فهي سوية جهة انها اتصال جنسي طبيعي وانحراف من جهة تعلق هذا الاتصال تعلقا تاما بشرط

المرء أن يجعل الفرد الطفل في انفعالاته رجلا بخصه على أن يكون رجلا ، فإنه
مفتقر الى تلك الصفات التي تنبئ للفحولة ، وإنما يمكن شفاؤه بمعالجة تلك
العوامل العائدة الى طفولته والتي أحدثت هذا التوقف .

هذا هو تحليل حالة توقف التطور ، وماتريدين تقريره يتوقف عليك أولا
واخيرا بعد ان قرأت تحليل هذه الحالة .



شاذ . والمصاب هنا قد يقدم على ارتكاب الجرائم للحصول على الشيء الذي يقوم بالنسبة له موضوعا جنسيا ، فقد يهاجم امرأة في الطريق لكي يأخذ منديلها أو حذاءها أو حقيبة اليد أو يمزق رداءها أو لأخذ رسمها ... الخ .

ويقال أحيانا بانه لاحق لنا في التسامي بفرائزنا الى غايات غير التي ارادتها لها الطبيعة . فاذا كانت الفرائز حية فلماذا نتسامى بها الى شىء (أرفع) ؟ لكأنا نقول : إن الفرائز خيرة ، ولكن هيا نحاول الابتعاد عنها ! فلنتوضح إذن غايتنا من التسامي ، ولماذا ينبغي ان نتسامى : إن غرضنا من التسامي هو ان نحدث حالة من التوافق والسعادة ، واليك ما يسوغ لنا ان نتسامى :

١ — التسامي عملية طبيعية ، لا تلاحظ في لعب الصغار فحسب بل في النمو الطبيعي للموسيقى والفنون التي نتلقاها حتى في الدرجات الدنيا من التطور ، كما في الطيور وعند البدائيين .

٢ — ثم إننا مضطرون الى مواجهة هذه الحقيقة ، ان الفرائز فعلا في الحالات المرضية توجه الى غايات غير غاياتها الطبيعية ، فغاية الغريزة الجنسية هي الانسال ، وانفعالها يثيره شخص جذاب من الجنس الاخر ، ولكن الغريزة الجنسية قد لا تتأثر ولا تتعلق بمثل هذا الشخص ، بل بجماد كحذاء فتاة والملابس الداخلية والحقيبة — كما في الحالة التي نبحثها — فنتج عنها الفتيشية او بشخص من الجنس نفسه وهي الجنسية المثلية ، او بانفسنا وهو عشق الذات . فهذه الأشياء قد تحتكر الفرائز حتى تكون هي وحدها المنبهة لوجدان الجنس . ففي الأمراض العصبية تتصل الفرائز بموضوعات مرضية ، وفي التسامي تتصل بموضوعات صحيحة .

وأى نوع من النشاط قد يصلح للتسامي . فالطاقة الغريزية المحبوسة تخف بأي نوع من الاطلاق ، مثال ذلك ان الرجل قد يستريح من متاعبه الجنسية بالخروج الى الحرب . ولكن التسامي المشيع يتطلب اكتشاف النوع الذي كتبت فيه الطاقة ، أي شكل التعبير الغريزي سواء أكان أمومة أم جنسا أم مقاتلة ، حتى شكل التسامي ملائما ونوعيا .

إن الانحرافات التي من قبيل الفتيشية لا تؤدي الى الانسال في حالة كونها انحرافات بل على العكس كثيرا ما تطرد الرغبات الجنسية السوية . فلماذا نعدّها جنسية ؟

إننا نعدّها جنسية لأن اندفاعاتها — أعني إثارة الأعضاء الجنسية، وحب الظهور، وما إليها — تؤدي بحسب الطبيعة الى الانسال، وإنما نسميها انحرافات لأنها تتحول عن هذه الغايات وتتصل بموضوعات غير طبيعية . ولذا فقد نستطيع أن نشير إليها على انها انحرافات جنسية .



١٨٩ - التعويض عن الوحدة

أكتب اليك وانا في مهبط عمري ونهاية طريقي ، تمتعت بكل شيء ،
وسعدت بنعمة الزواج الموفق ، ونعمة الأمومة المباركة ، ونعمة الطمأنينة والأمن في
ظل حنان الرجل ووفاء الأبناء .

ومع ذلك فقد انقضى هذا الحلم منذ سنة وثلاثة اشهر .

ففي الشهر الأول من ذلك التاريخ تزوجت ابنتي وسافرت الى الولايات
المتحدة .

وفي الشهر التالي تزوج ابني وسافر الى قطر عربي مجاور للعمل .

وقبل عام توفي زوجي وانا في الخامسة والأربعين .

وفي هذه الأيام بدأت أشعر كأن نهاية حياتي قد وضع لها تاريخ .. زواج
وانجاب ومن ثم تزويج الأولاد فوفاة زوجي .

لإني أتعذب اليوم .. اتعذب عذابا لا حد له .. ولو اني تشجعت كما اريد ان
اتشجع ، ويحت لك بسر عذابي لاستولى عليك الدهش والذهول ، واعتبرتني امرأة
مجنونة فقدت عقلها وفقدت كرامتها واستحالت الى مخلوق اخر عجيب غريب
غير ذاك المخلوق .

رغم كل ظروفي اشعر شعورا خفيا انني بحاجة الى اخذ قسط من حياتي
الجنسية ، ولكن روادعي الأخلاقية والاجتماعية تحاول ابعاد هذه الخواطر عني ،
وبذلك اتعذب بيني وبين نفسي ولا استطيع البوح بذلك الى احد .

امل . ج

في مثل عمرك تمر على المرأة فترات تشعر بها بحنين الى اخذ قسط من

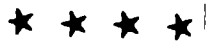
الجنس، وهي مرحلة (يتذبذب) بها كيان المرأة الفيزيولوجي. والواقع ان الجنس عامل اغراء وليس دافعا، فهو يقود الانسان ولكنه لا يدفعه. فقد يكون شبيها بالضوء الذي يلمع فوق الأرض المتلته. ولكنه يؤدي غرضه المنشود بنجاح، ويظل يجذبنا حتى تبلغ الطبيعة أهدافها التي رسمتها. وعلى هذا كنا دائما خاضعين لعاملي الدفع والجذب. من هذا يتضح انه ليس هناك ما تحجل منه، من ان يكون لنا مثل هذه الغرائز الاولية لأنها في الواقع عادية جدا. كما انها توجد في الناس سواء تبيينها هؤلاء الناس ام لم يتبينوها ولم يعترفوا بها.

إن مشكلة الجنس هذه مشكلة يواجهها جميع الناس إن عاجلا أو آجلا. والناس العاديون يعملون على تهيئة أنفسهم وملاءمتها لها، وأولئك الذين يعجزون عن أن يكونوا على وفاق مع غرائزهم فإنهم يجدون أنفسهم في الغالب وقد لفتهم المشاكل العصبية بسبب محاولتهم امالها أو كبتها. فالقوة الجنسية هي دافع خالق محدد ومخرجها الطبيعي هو في إيجاد حياة جديدة. هذا المخرج يختلف كثيرا تبعا للرجل أو المرأة، فقد يأتي هذا الدافع عرضا في حياة الرجل بينما نراه في المرأة قد أكمل دورته في بضع سنين حتى وصل الى مرحلة الحمل والولادة والرضاع. فاذا ما أنكرنا هذا المخرج العادي على الرجل أو المرأة فان الغريزة تظل بعيدة كل البعد عن أن تخبو أو تنطفئ، بل كثيرا ما يحدث أن تفصح الغريزة عن نفسها في صورة مقلوبة بدلا من ذلك المخرج العادي.

وإذا كانت غريزة الأمومة وجهتها الطبيعة هي العناية بالنشاء، فانها تنحرف عند المرأة التي تقضى وقتها في العناية بقطة أو تدليل جرو، وتتسامى في التمريض أو في تعليم الصغار وتهذيبهم، وتظهر صورة خاصة من تسامياها في النساء اللاتي ربين أسرا ولم تعد ثمة حاجة الى غرائزهن للعناية بأسرهن. وقد قيل انه ليس في الطبيعة مكان للمرأة بعد الخامسة والأربعين، ولكن مثل هؤلاء النسوة قد يخدعن الطبيعة، ويتجنبن الاخفاق، فيجدن السعادة في توجيه الغرائز توجيها جديدا نحو المصالح الكبرى للجماعة، ويصبحهن أمهات للشعب. وهناك ضروب كثيرة من النشاط تبدو مشبعة للفرد، ولكنها على قدر أثرتها وخلوها من كل نفع لحياة المجموع تعجز آخر الأمر عن إرضاء كائن تبلغ فيه الغرائز الاجتماعية قوتها في الانسان.

فقد تشبع امرأة غريزة الأمومة عندها بتربية جرو أليف ، ولكن ذلك ليس تساميا ، لأنه ليس بذئ قيمة خاصة للمجموع .

سوف لا افرض عليك تحليلا معيناً لكنني أقول لك انه كلما تقدمت حياتنا من طور الى طور مرت بعملية الولادة الجديدة ، فانفعالاتنا تحول من مثل أعلى الى آخر ، وخلقنا بيني تدريجياً بنمو العواطف الطيبة الصحيحة المؤدية الى السعادة الكاملة . وكلما مر طور وجب أن يضحى القديم من أجل الجديد ، أن يستحيل القديم الى الجديد ، حتى نصل الى تحقق للذات أكثر سموا .



١٩٠ — كيفية تنظيم الذات

نحن أسرة صغيرة تتألف مني ومن زوجتي وابنا وهو في السادسة عشرة من عمره . ولكل الآباء التمني ان يكون ابنا قد بلغ مرحلة تنظيم ذاته بحيث يستطيع ان ينظر الى المستقبل نظرة موضوعية تتجاوز العثرات الموضوعية هنا وهناك .
اني لا اطلب تحليل وضع ابني بقدر ما اريد تحليل المشكلة من اساسها في كيفية تنظيم الذات .

دولاما . س

إن تنظيم الذات ونمو الخلق يستتبع — حسب رأي سوليفان عالم النفس — مختلف الأدوار التاريخية أو العهود الخاصة بتطور الشخصية وهي :

- ١ — دور الطفولة ويستمر الى حد نضج المقدرة على استعمال اللغة .
- ٢ — دور الطفولة الثانية ويستمر الى حد نضج المقدرة على العيش مع الرفقاء .
- ٣ — عهد الحداثة ويستمر حتى نضج المقدرة على المودة والحب المتبادل .
- ٤ — الدور السابق للمراهقة ويستمر حتى نضج قوة الشهوة الجنسية الحركية .
- ٥ — المراهقة المبكرة وتستمر الى بدء تبني السلوك الجنسي الجشع .
- ٦ — المراهقة المتأخرة وتستمر حتى النضج التام أي البلوغ .

ومن الوجهة السيكلولوجية فان أهم مرحلة لنمو الشعور بالذات هو في سن الثالثة ، حيث تبلغ الذات حدا من الانتظام يبيح لها أن تنظر الى نفسها ، ولعل تطور الوعي بالذات هو أهم حقيقة سيكلولوجية في حياة الفرد . فعندما يبرز الوعي بالذات نأكل من شجرة معرفة الخير والشر ، وعندئذ تولد حاستنا الخلقية ، فنستطيع تقدير طبيعة أفعالنا وصفتها ، أي الفرق بين الخير والشر ، وننتبه الى أنفسنا ، ونستر عارنا ، ونطرد من جنة البراءة الى غير رجعة .

اما نمو الإرادة فيتم عندما تنتظم الذات انتظاما يمكنها من أن تنشط ككل . ونحن نستعمل اصطلاح الإرادة الذاتي لندل على الطلب الملح من جانب الغرائز الفردية ، وبخاصة غريزة السيطرة ، نحو الاشباع . ولا يمكن أن تكون للذات رغبات ولا أن تنشط ككل إلا عندما يحصل عندنا الشعور بالذات . وليس لظهور الإرادة أوان محدود ، فإنها تتوقف على التنظيم المتدرج للذات الذي يكون في بعض الناس ضعيف التطور حتى أنهم ليبدون طول حياتهم محكومين باندفاعات الإرادة الذاتية .

والسن من السادسة عشرة الى الثامنة عشرة هي سن المثالية إذ تبلغ الذات حدا من الانتظام يمكنها من البحث المحدد عن ذلك المثل الأعلى الذي تصل ، عن طريقه الى الاكتمال .

وتتميز المثالية في هذه السن انها تتيح لطالب السنة الثانية في الجامعة أن يفصل في كل المناقشات ، ويحل كل المسائل الاجتماعية ، ويكون المملكة الخيالية المثالية (المدينة الفاضلة) دون أن يحتاج الى أكثر من تصدير ملاحظاته ومقترحاته بهذه العبارة (اذا كان المجتمع قائما على أسس سليمة ...) ناسيا أن الصعوبة هي في الوصول الى هذه الحالة من سلامة التكوين التي يمكن أن تطبق فيها نظرياته الزائفة . على أنه من الصواب أن ينساق الشاب وراء هذه المثاليات في هذه السن ، لأن حياته تصبح دنيئة بغير هذا المثل الأعلى . كذلك لا ينبغي أن يكبح الأب أو المدرس ذو النظرة الواقعية حماس الشاب في هذه السن ، فهو ، من الناحية السيكولوجية ، يبحث عن عاطفة المثل الأعلى التي يمكن أن تحدث التوافق في جميع تلك الغرائز التي ظلت تنبثق فيه على مدى السنين . إنه يبحث عن المبدأ الموحد لحياته الباطنة . ولهذا يبرز الشعور بالنقص والكآبة بروزا ملحوظا في هذه السن ، وتقويه — الى درجة كبيرة — الحاجة الى الاكتمال الجنسي بالزواج . وإذا ينعدم هذا الاكتمال السيكولوجي يسقط المثل الأعلى ويجسم في كل تلك المثاليات الاجتماعية والفكرية والدينية التي تميز القسم الأخير من مرحلة البلوغ . وإذا يشعر المراهق بالحاجة الى السيطرة على ذاته ، يلتمس السيطرة على قوى الطبيعة ، ويقف موقف الخصومة من بنى جلده . وإذا يشعر بالحاجة الى التوافق السيكولوجي في

نفسه يخوض في الحركات الداعية الى السلام العالمي . ولكن الحقائق الواقعية القدرة تظل تقتحم عليه حلمه وتفسده . فهو لا يستطيع أن يجد المثل الأعلى ، واندفاعاته تبقى طائشة ، فيسقط من قمم المثالية الى أعماق اليأس ، ويبدو له — في كثير من الأحيان — أن المخرج الوحيد من ذلك اليأس هو الموت . لذلك كان هذا الطور من الحياة الذي يعد عادة أسعد فترات العمر ، متميزا أيضا بأكبر عدد من حوادث الانتحار . وفي الفترة الأخيرة من البلوغ تجذ الذات مثلا أعلى قيما للاكتمال . فتتصرف لمحاولة الوصول اليه ، وهكذا تبدأ العملية التي بها يتم بناء الذات حتى تصبح خلقا قويا مشبعا .

يبقى ان نشير انه يتلو عهد المثالية عهد نمو الخلق . فقد ظلت الغرائز تنبثق وتتطور على مدى السنين من الرضاعة الى تمام البلوغ ، وفي التطور الكامل للشخصية تؤدي كل غريزة دورها وتصبح مندججة في الذات ، وعلى هذا يبني الخلق . فعملية التطور هذه — إذن — هي نقيض عملية الكبت . فالطور الماضي لا يكبت بالطور الجديد ، ولكنه بعد أن يؤدي وظيفته ويقوم بقسطه من بناء الذات يذهب كما تذهب الزهرة لتخلفه ثمرة الطور التالي . فموته إنما هو انتقال . ومن ثم فليس في الخلق الكامل التطور كبت ، وإنما هو تدرج متتابع .



١٩١ - رمز الخوف

أصيب أخي بكسور في الجمجمة من أثر اصطدام سيارته بسيارة أخرى ، وظل يعاني صداعا شديدا وقلقا . وفي غرفة الطبيب النفساني رد الى تجاربه القديمة فسردها كلها حتى وصل الى حادث الاصطدام فكاد يقفز من السرير . وفي اليوم التالي رد الى التجربة من جديد بالتنويم ، ولكنه حين وصل الى الاصطدام قال بهدوء (آه : لقد ضاع مني خمسة آلاف ليرة ، ولكن بسيطة ، فقد سلمت الأمور) .

ماهو تفسيرك النفسي لما ذكره أخي .

الياس . ع

تفسير هذه الحادثة مرتبط بالخوف . والأمر في الأحوال الخلقية كالأمر في الأحوال العصبية . فحينما يكون موضوع مامثرا للانفعالات على نحو غير مقبول لنا نسعى هذا الموضوع غواية ، ولكن مثل هذه الموضوعات يمكن أن تجري من تلك الانفعالات بربطها بانفعالات جديدة . فالاناس الذين كانوا يثيرون غضبنا بوضاعتهم قد يثيرون شفقتنا الآن ، والاهانة قد يعاد وصلها حتى نرى الجانب المضحك منها ، والشيء الرمزي (الفتيشي) الذي كان يثير أهواءنا الجنسية يصبح شيئا لا يثير الاهتمام ، والواجب العسير يثير عزميتنا بدلا من أن يثير بأسنا ، والطفل الشريد يعث شهامتنا بدلا من أن يعث احتقارنا . وعندما ندرك أن غضبتنا للحق ليست إلا سخطا مصدره الغرور الخلقى نصبح عوننا للضعفاء بدلا من أن نكون لهم ناقدين . ومن ثم فعلمية إعادة الوصل هامة في بابها كعملية التسامي .

ماذكر عن مريضنا ربما كان مبعثه ضياع الخمسة آلاف ليرة ونجاته هو ، والحادث أصبح مقرونا بالمبلغ . وليس من السهولة نسيان ذلك . فاذا سأل أحدنا

طبيياً نفسياً عن أكثر الأعراض المرضية انتشار لدى مرضى النفس لقال : الخوف المرضي أو القلق النفسي، الذي لا يعرف له الانسان مصدراً معقولاً يصح في الأذهان، والذي يغلب الانسان على امره ويستبد به فيذره لاحول له ولا قوة، هناك اذن الخوف المعقول الذي يصدر عن أخطار واقعية تقبل المبالغة وهناك الخوف غير المعقول أي القلق النفسي .

وما معاناته للصداع والقلق الشديدين سوى مظهر للخوف الذي استبد به يعد الشفاء العضوي من حادثة التصادم .

ولكن فقدان المبلغ حافز كبير لمرضنا — يدل دلالة واضحة لاعتباراته المادية .

اذن ربط حادث التصادم بفقدان المبلغ هو أساس المرض في الحادثة المعروضة .. ولو فرضنا جدلاً اننا اتينا بالمبلغ واودعناه اياه على أساس اننا وجدناه .. فسئري بالتأكيد غير اعراض الحالة — من صدام وقلق وغير ذلك .

وقد سهل التشخيص هنا لانه اعترف للطبيب عن مكونات دوافعه المرضية والتي كانت فقدان النقود منها . ولكن في الأحوال التي لا يتم بها التحليل أين تذهب هذه العقدة والانفعالات والخاوف .

انها تشكل تراكماً كبيراً في نفسية واحدنا، وهي ليست بالقدر القليل في حياتها .. فاعراض الأمراض النفسية تجثم على ذواتنا ولكن الكشف والعلاج لها لا يتجان إلا في النادر .

ذلك ان علم النفس هو حلقة الاتصال بين الطبيعة والعقل، بين الوسائل المادية والأغراض الروحية، وعلى تقدمه ورفيه يتوقف تقدم العلوم الاجتماعية ورفيها . ومهما أصابت مختلف العلوم سن تقدم وارتقاء فان محاولة تطبيق حقائقها في الحياة العملية لا تنجح إلا اذا روعي في تطبيقها خصائص طبيعة الانسان من حيث هو وحدة معنوية . فلا ينجح الطبيب في مهمته وفي تأدية رسالته الاجتماعية إلا إذا كانت له ثقافة سيكولوجية . وكذلك لا يمكن إقامة التربية والعلوم الخلقية والسياسية على أساس متين وبطريقة مجدية إلا في ضوء حقائق علم النفس .

١٩٢ — توقف التطور

تاريخ زواجنا لا ينسى .

انه في الأول من سبتمبر / ايلول .. أي قبل ثلاثة أشهر من كتابتي هذه الرسالة .

زوجي طبيب مشهور في بلدتنا في الثالثة والثلاثين يحمل اعلى شهادة في الجراحة العامة من الولايات المتحدة .

وأنا في الخامسة والعشرين .. وبشهادة الكل فاني احدى اجمل بنات بلدتنا .. امرأة وطيدة البدن ، ممشوقة القد ، ذات عينيّن حادتين جريمتين ، وخذين موردين مليئين ، وغدائر ذهبية ضافية ، وجمال فاتن غريب تقترن فيه البهجة بالعزة ، والأنوثة بالقوة ، والسذاجة بالدلال ، والطهارة بالكبرياء .

المشكلة مع زوجي انه طفل في حياته الانفعالية كأنه في سن الرابعة أو السادسة ، رغم كل نبوغه وعبقريته ، وشعوري النفسي رغم كل محاولاتي للتوفيق في حياتي الزوجية ، انني لست لزوجي ولا زوجي لي . وهذا الشعور يتعاظم يوما بعد يوم لدي .

انني في حيرة من أمري ولا أستطيع ان أبوح لاحد بما اشعر به ١١٩

خديجة . م

يقال عن حالة زوجك الانسان الذي يصاب بوقف التطور ، ويجب أن يعامل كما يعامل المرضى بأمراض عصبية ، إذ أن الصراع عنده يكون بين طور أقدم يستمر في الوجود وطور أحدث يجاهد ليظفر بالتعبير .

وترجع أسباب هذا التوقف — اذا استثنينا النقص الحاصل في بنية المخ — الى الأمور التالية :

الاثارة قبل الأوان لغريزة ما، حتى تثبت على موضوع شاذ، كما لو عرض لطفل أنه هوجم هجوما تتنبه له وجداناته الجنسية قبل الأوان. ففي كل حالة من هذه الحالات يصاب الخلق بالضعف والضمور.

٢ — فرط الاثارة لغريزة ما في دور الطفولة، كغريزة حب الظهور مثلا، بحيث تستمر هذه الغريزة قوة مسيطرة في السيكولوجية.

٣ — القمع والحرم لغريزة تنوق الى التعبير الذي هو حق لها، كما إذا حرم طفل من العطف في طفولته، فهو ينزع للتوق اليها توقا مرضيا في حياته التالية ويصبح مريضا هستيريا.

والواقع اننا كلنا نعرف رجالا ونساء ذوي قدرة فكرية عظيمة وذوق فني ممتاز ولكنهم لا يزالون في حياتهم الانفعالية أطفالا. وهم غالبا يفوقون رفاقهم من الناحية الفكرية، من ذلك بعض اساتذة الجامعة وبعض من لهم شهرة في الأدب. وإذا كنا قد منحنا الانفعالات لتمكنا من مواجهة الطوارئ — فمنحنا الشجاعة لنواجه الخطر، والجلد لتحمل الشدائد، والثقة لنقاوم القلق — فلهذا يعجز هؤلاء الأطفال الكبار عن التلاؤم مع الحياة. وكذلك يقع الصراع بين ذواتهم الرشيدة التي تحتاج الى مواجهة مسؤولياتهم، وبين الطفل الذي يحجم عن أداء ما عليه. فهم هيايون يستصعبون الحياة، يعجزون عن مواجهة أزمة، ويحارون عند التصرف في طارئ، ويفزعون الى الميناء اذ هبت الريح. والرجال الذين من هذا الطراز يتزوجون غالبا بنساء ذوات ميل الى الأمومة ليكن لهم سندا على الحياة أو يمرضون بعصاب يعفيهم من مسؤولياتهم. مثل هؤلاء الرجال قد توقف تطورهم، ومع أنهم قد يكونون على كثير من الظرف والامتناع فإن خلقهم لا يتكون ابدا.

وفي بعض الأحيان لا تظهر علامات توقف التطور الذي من هذا النوع عند الأشخاص المصابين به لمدة سنوات طويلة فقد يتقدمون، ولكنهم يتقدمون في تيب، فيكون نمو كل طور نمو ضعيفا ناقصا. وفجأة يواجهون مصاعب كهذه التي تجلبها الحرب، أو يتلون بحب غير موفق، فيرجعون لا محالة الى الطفولة التي لم يكادوا يخرجون منها، وهذا هو النكوص السيكولوجي، وهو أشبه بالنكوص البيولوجي. ومرد هذا النكوص السيكولوجي الى التدرج الناقص. ولا يستطيع

١٩٣ — الطفل المشاكس

ابني في الثالثة عشرة من عمره، يبدو صبيا شاحبا نحىلا بالنسبة لعمره وسلوكه مع غيره، على جانب من المودة والتعاون. الذكاء عنده فوق الوسط.

صادف ابني كثيرا من المصاعب الصحية، فقد أصيب بالحصبه والجدري والسعال الديكي قبل أن يبلغ السادسة، وكانت هذه الأمراض كلها شديدة الوطأة عليه، كما كان السعال الديكي سببا في تأخره ستة أشهر في دراسته. كذلك أجريت له عملية ازالة اللوزات وهو في الثامنة. وكسر ذراعه الأيمن مرتين في السابعة والثامنة من عمره. كما صعد ساقه الأيسر وهو في منتصف العاشرة.

لي ابن آخر عمره عشر سنوات هو الصديق الحميم لابني الأكبر موضوع المشكلة، يحاكيه في كثير من تصرفاته.

يلعب ابني منفردا أو مع شقيقه الاصغر منه، ويفضل الألعاب المنزلية أو الورق على الألعاب الرياضية.

بعد هذا السرد التوضيحي لحالة ابني اعرض لكم مشكلته.

ذكرت لي معلمته أكثر من مرة انه في صفه تصدر عنه تصرفات شبيهة بتلك التي تصدر عادة عن أصحاب الطبائع الجائحة المسيئة، فاذا سار، دق ارض الفصل بقدمه بينما يسير زملاؤه في هدوء بين الصفوف. وله ميل قوي للخروج على القانون والعبث بنظام الفصل، وهو قلما يلعب مع تلميذ أو تلاميذ في سنه، بل ينصرف في معظم الأحيان الى من كان أصغر منه سنا من التلاميذ، يضرب هذا ويدفع ذاك دون سبب معلوم، واجدا في ذلك لذة لا تفوقها لذة، وهو يطارد ضحيته البريئة حتى باب البيت. ويسطو على حاجيات رفاقه ويوزعها على غيرهم من التلاميذ.

هذه حالة ابني ارجو منكم التحليل النفسي لها؟

زينب . ع . ي

ان انفراد ابنك باللعب لوحده أو مع أخاه هو الخطأ بعينه، وبالطبع أنت ترغيبين بذلك ضمناً خوفاً من أن يصاب من جديد بكسر أو بمرض .

وإذا كان هو راغباً في ذلك لتعدد اصاباته ولكسر ذراعه مرتين وكسر ساقه مرة، كل هذا بجانب ضعفه الجسمي جعله يتجنب مشاركة غيره في اللعب الخشن . ولتجنب هذه المخارج العادية للنشاط دفعه الأمر في البحث عن حاجته الى بديل يتيح له الاشباع لأنواع نشاطه : فهو بدوافع السيطرة وكسب الرفاق يجعل الدوافع تبحث عن اشباعها بعبارة غير وضربهم والمباهاة بالسرقة وتوزيع مايسرقه، وهنا يجد تكييفاً لحالته عن طريق الاشباع الخيالي بتفضيله الألعاب المنزلية أو الورق .

وبما أنك تحرصين عليه للكوارث التي وقع بها، وربما كان الامر كذلك مع زوجك بالنسبة له، فان ذلك سيجعل من الصعوبة بمكان، أن تتكون فيه صفات الرجولة ويحصل على الانسجام العادي . لان السنوات الأولى في عمر الانسان هي التي تحدد نوعية ماسوف يصاب به من أمراض نفسية أو عقلية . فالطفل يمر بمراحل مختلفة حتى يكتمل نضجه النفسي . ولكي يحافظ الانسان على توازنه النفسي، ويحمي نفسه من المرض فإنه يلجأ الى حيل دفاعية نفسية مثل كبت مشاعره ورغباته التي تتعارض هي والمجتمع في اللاشعور أو العقل الباطن، وإسقاط مثل هذه المشاعر على الاخرين .

لهذا يجب ابعاد السبب الرئيسي لعدم انسجام ابنك وابعاد بعض العوامل التي تساعد على هذا، وان يشجع على اللعب مع صبية في سنه . كما ان ضربه لزملائه واثارة اهتمام الغير والسلوك الشاذ وأنواع السرقة، كل هذه أمثلة للطرق الدفاعية التي تعمل على تلطيف حدة التوتر . فمتى حصل صاحبها على اشباع، وهو في صورة عنيفة أو سلوك هجومي، فإنه لا يلبث أن يلجأ الى هذه الطرق العنيفة كمخارج لما في نفسه من دوافع قوية .

وعلى هذا نرى أن جميع الأشخاص لديهم عيوب متفاوتة . فالسلوك الدفاعي هو صفة طبيعية شائعة بين جميع الناس ، ولا يصبح السلوك الدفاعي مشكلة نفسية تحتاج الى علاج الا عندما يأخذ شكلا فيه اسراف كبير . كما أن طرق التكيف والمواءمة هي عادات مكتسبة يلجأ اليها الناس لاشباع دوافعهم ، إذ أن جميع الناس يمرون بتجربة الحرمان . وقلما نجد شخصا أوتي من القدرات أو الصفات مايمكنه من حل جميع مشاكله . لذلك كانت هذه الطرق الدفاعية أمرا طبيعيا وضروريا في كل انسان .

وفي حالة فشل الحيل الدفاعية فان الانسان ينهار وتظهر أعراض المرض عليه ! ولهذا لجأ فرويد الى التحليل النفسي لكي يكتشف محتويات العقل الباطن ، ويخرجها الى منطقة الشعور أو العقل الواعي ، حتى يدرك المريض أسباب معاناته ! وحين يعرف المريض تفسير أعراضه — أي كيف ولماذا حدثت وعلاقتها بالخبرات السابقة وخاصة في مرحلة الطفولة — فان ذلك يمثل الجزء الرئيسي من العلاج ، ثم تأتي بعد ذلك مرحلة التوجيه والأعم من المعالج .

★ ★ ★

١٩٤ - الأنا العصبي

لي أخ في الثامنة والثلاثين من عمره، حاد الطباع. اذا حدث أن فاته القطار أو لم يجد مكانا في الطائرة أو عاقه عائق في الطريق، أو إذا قصد المسرح فلم يز اماكن شاغرة، يضيق صدره ويشند حنقه لا سيما حين يكون منهوك القوى قد أخذ منه التعب كل مأخذ، ولكن سرعان ماتهداً نائثرته ويأتيه الزعم العصبي هاتفا في نفسه (من يدري : ربما يقع للقطار حادث أو يصيب تلك الطائرة مكروه !!) وكأن العناية الالهية قد خصته هو دون سائر الركاب، ففوت عليه موعد قيام القطار أو الطائرة لكي ينجو .

أرجو تحليل هذه الحالة ؟

عبد القادر . ق

حين يقل اتصال الشخص العصبي بالعالم الذي حوله، يقل احساسه بالآخرين واهتمامه بمشاعرهم، وتعمل مثل هذه الحالة العصبية صاحبها يتركز ويدور حول ذاته وهي أكثر تعقيداً من ظواهر اخرى . ولقد أظهر أحد المرضى احتقارا شديداً — ولكن في صورة متسامية — للحقيقة، فقال (إني أشبه شيء بالشهاب المنذفع في الفضاء) وهو يعني أن ما يحتاج اليه هو الحقيقة . كما أن هناك خاصية أخرى لمزاعم الشخص العصبي وهي أن جميع الأشياء تأتي اليه دون أن يبذل جهدا، فمتى كان وحيدا، لا يريد أن يستدعى شخصا يؤانسه بل يعتقد أن شخصا ماسيزوره في ذلك الوقت .

وبعض الأحيان يزعم شخص أن من حقه أن يظفر بوظيفة أفضل أو بزيادة في المرتب دون ان يكون قد قام بأي شيء يستحق من أجله هذه الزيادة أو تلك الوظيفة، بل ربما كان ما يحتاج اليه غير واضح في عقله . وكثيرا ما نرى مريضا يئث لنا حاجته الشديدة الى السعادة . وقد يفضي اليه بعض أصدقائه أو أقاربه أن مابه

من سخط يمنعه من الحصول على هذه السعادة . ومن أجل ذلك يذهب الى المحلل النفسي فيسأل المحلل النفسي نفسه (لماذا لم تتحقق السعادة لهذا المريض وهو راغب فيها رغبة صادقة ، كما أنه يستمتع بالكثير مما يستمتع به الغير ويجلب لهم السعادة ، فلدیه منزل بهيج لطيف وزوجة جميلة واستقرار مالي وطمأنينة ، لكنه لا يستمتع بكل هذا ، بل لا يجد لذة أو رغبة فيما يحيط به ... لماذا يحدث له مثل هذا الشعور) .

هذه الصور التي عرضنا لها هي والحالة التي بصدها واحدة الأعراض ، تنطوي على كثير من الخمول والانطواء الذاتي . فأماننا شخص قد كبلت يده ورجلاه حتى أصبح غير قادر على معرفة قدراته الخاصة بسبب تلك المزاعم القوية الغالبة التي استبدت به ، فجعلته يشعر أن من حقه أن يحصل على جميع مطالبه دون أن يطلبها . وكثيرا ماتقوم المزاعم على أسس أدبية ، فتسمع هذه العبارات (لأني والدك أو والدتك ، أو لأني رجل ، أو رئيس) ولكن هذه الأسباب لا تقدم تبريرا كافيا لهذه الأفعال .

إن المكانة التي تخص بها صاحبنا موضوع هذه المشكلة صعبة وجامدة . فاذا قلنا له انه يتطلب من نفسه أكثر مما يجب أدركنا أنه يعرف هذا مقدما . ولكنه يضيف الى ذلك : من الأفضل للانسان أن يتطلب من نفسه أكثر مما يجب . ومثل هذه الواجبات الكثيرة التحقيق التي يفرضها الانسان على نفسه ناتجة من رجوع ذلك الانسان الى ذاته المثالية ومن اعتقاده في قدرته على عمل كل شيء . إن مايمليه الانسان على نفسه من واجبات يشبه الحكم المطلق في سياسة الدولة ، كما أن فيه اهمالا تاما أو تقاضيا لظروف الشخص النفسية .

وتفسير هذه الحالة هو بحث الشخص عن العظمة والتسامي بذاته الحقيقية حتى تبلغ مكانة الذات المثالية . كما أن هذه الواجبات تمتد الى الماضي البعيد حتى تصل الى طفولة الانسان الأولى ، فلو أنه ضيق الخناق على مشاعره فرما شعر أنه لا يجب والديه الا لأنه يجب عليه أن يفعل هذا .

على ان الرجوع الى الطفولة الأولى ليس الميدان الوحيد الذي يحمّل فيه الواجبات ، على أن تخدع الانسان عن مسؤولياته خداعا كاذبا ، فقد نجد شخصا

يعتقد أنه كان من الواجب عليه أن يساعد صديقه عن طريق نقده الصريح ، وقد نجد شخصا آخر يقول إنه كان واجبا عليه أن ينشئ اطفاله على ألا يكونوا عصبيين .

إن أثر هذه الواجبات في شخصية الانسان وحياته يختلف الى حد ما على حسب الطريقة التي يستجيب بها الانسان لتلك الواجبات وكيفية تنفيذها . فبعض الأحيان نرى أن الشخص العصبي لا يستطيع الجلوس ساكنا بل نلقاه يولى يديه أو يطوي ساقيه ، ثم يتحرك يمينا ويسرة . أو يتململ في جلسته حتى ولو كان المقعد مريحاً ، وكان هو على جانب كبير من السرور والسعادة .

ويمكننا اجمال القول ان هذه الحالة العصبية التي نعرض لها هي نتيجة حتمية لتصرفات شاذة ازاء مشاكل شخصية عجز صاحبها عن حلها . فان الشخص العصبي لديه دوافع تظل غير مشبعة ، ثم انه يواجه بعض المواقف التي لا يستطيع ان يتيها لها . فتكون النتيجة خلق حالة من التوتر الانفعالي . إذ مادام هذا الشخص قد اعوزته المخارج المحددة المعروفة في سلوكه المباشر أو في الطرق الدفاعية ، فان هذه الحالة ستظل قوية فيه وتدفعه الى اتيان هذه التصرفات . وهذا من شأنه أن يفسر سرعة تأثره أو قابليته الشديدة للتصرف السريع ، إذ أن التوتر الانفعالي يسهل مهمة الاستجابة لأي مؤثر قد يصيب الانسان .

إن الشخص العصبي المزمّن الذي يتصرف في حالة انفعالية شاذة ازاء مشكلة قائمة ، هي في أغلب الأحيان سلوك تجاه عيب شخصي ، وفي هذه الحالة المزمنة تأخذ الاستجابة العصبية طابع العادة في الانسان ، وتظل معه حتى بعد أن تكون المشاكل التي اثارها قد زالت تماما .

ويجب التنبيه الى الفهم الخاطيء المتداول بين الناس عن سبب العصاب العادي أو الحالة العصبية ، هذا الفهم يقوم على اعتبار العصاب شكوى عضوية راجعة الى الأعصاب الضعيفة ، كما أن الشخص العصبي يعتقد أن سبب اضطرابه يعزى الى ضعف عام للجهاز العصبي شبيه باضطراب المعدة أو ضعف القلب .

لكن هذا الاعتقاد خاطيء في أساسه ، لأن الجهاز العصبي ليس عضواً ألياً كالقلب أو الجهاز الهضمي ، فالجزء الضعيف في الشخص العصبي ليس أعصابه ، ولكن ضعفه منحصر في تعوده على مجابهة مشاكله وتكييفه لنفسه على

١٩٥ - سيكولوجية العمر المناسب

زوجي في الخامسة والأربعين من عمره، عاد قبل اسبوع من رحلته الأولى الى أوروبا. ومنذ ذلك الوقت شعرت انه تغير عني في كثير من الأمور .

أخذ يسخر مني ، ويتعد عني وهو يقول انه شاب في العشرين من عمره .
وانني أصبحت (ختيارة) في نظره وأنا التي أصغره بخمس سنوات .
ومن يوم مجيئه وهو ينشد حياة العريدة واللهو وأنا قابعة انظر اليه في دهشة .
ان وضع زوجي حيرني وازاء ذلك كتبت لكم عارضة مشكلته !!؟

جورجيت . ع

الانسان مع تطوره السيكلولوجي ينتقل من طور الى طور آخر بعملية واقع جديد . فحب الظهور والرغبة في الاجتذاب هما الطور السوي للفتاة في الخامسة عشرة والسادسة عشرة . واذ كان ذلك هو التعبير الصحيح عن غرائزها فهو لخيرها . ولكن الرغبة في الاعجاب اذا كانت خيرا للفتاة فهي شر اذا سيطرت على سيكولوجية امرأة في الخامسة والخمسين ينبغي أن تكون بالنسبة اليها طورا مُطرحا . فامرأة الخمسين المتصايبية هي امرأة باهتة ، هكذا بعدها المجتمع على الأقل .

ومثل ذلك يكون (العراك بين شخصين) ، فهو بمعناه الحقيقي ، شر في الرجل عند الأربعين ، وإن يكن اندفاعا قيما ضروريا في ابن الثانية عشرة . وما يصدق على الفرد يصدق على الجنس من حيث ان القتال أو المقاتلة قد استنفدت غرضها وهو تطوير الجنس من الناحية الخلقية ومن الناحية الجسمية على السواء . فقد نجحت في تنمية الشجاعة التي لا تزال الى اليوم من كبرى الفضائل ، فهي اتجاه في الجنس البشري يعد نبيلًا ، ولكن من المسلم به أيضا أن المقاتلة قد تجاوزت حدود استعمالها حين أدت الى الحرب بين سكان الأرض .

في ناحية اخرى نجد ان الاندفاع الجنسي خير للزوجين الشاين ، فتعبيره الجسمي ينمي الحب الروحي ويزيده ، وانعدام تعبيره الجسمي ينتج مذيقا من الحب يسمى خطأ بالحب الروحي . ولكن خير اليوم يصبح شرا في الغد ، اذا سمح للفرائز الجنسية بأن تسيطر على ابن الأربعين . وهذا لا يعني أن هذه الاندفاعات السابقة يجب أن تموت تماما ، فما من غريزة تموت أبدا . وإنما تتقبلها الذات وتعدلها ، فلا تظل مسيطرة على الانسان .

ان التقاليد ، كما نعرف ، تختلف باختلاف البلدان ، كذلك الأمر بالنسبة للاخلاق ، فهي تختلف باختلاف الأعمار ، فما يكون صوابا لطور معين وعمر معين يكون خطأ لطور آخر وعمر آخر . ومن الصواب بالنسبة لزوجك في الخامسة والأربعين من سنه أن يقول الحق ولو على أصدق أصدقائه حرصا على العدالة ، فقضية العدالة يجب أن تتقدم حتى على مصلحة الأفراد ، ولكن الصبي في الرابعة عشرة خير له أن يطوي الحقيقة عن أن يشي برفاقه ، لأن هذا العمر هو عمر نمو الولاء للقطيع ، والصبي الذي يبوح في الثالثة عشرة سيخون مبدأه ووطنه خيانة وضيعة في حياته القادمة .

وإذا كان علينا أن نحكم في أعمار الحياة المختلفة بمقاييس خلقية مختلفة فان السؤال الذي يبدو منطقيا هو القول : ألا يوجد إذن مقياس واحد للخلقية يناسب كل الاعمار ؟

والجواب إن لم يكن هناك مقياس واحد فهناك بلا ريب مبدأ واحد للخلقية في كل الأعمار . فالخلقية الصالحة لكل عمر هي التطور الكامل غاية الكمال للوظائف والفرائز السيكولوجية المنبثقة التي تميز ذلك العمر . فحين تبرز رغبة الظهور في ابنة الخامسة عشرة والسادسة عشرة فلا ينبغي صد التعبير عنها ، بل ينبغي توجيهها الى تكوين الذوق الحسن . فان كبتها مجرد الفتاة في حياتها التالية من تلك الرغبة الطبيعية في أن تكون مستلطفة ، تلك الصفة التي تمنح الحياة سحرا والمسلك بهاء . كما أن كبتها قد يعني إجبار الرغبات الجنسية الفجة على البروز مبكرا .

وليتذكر زوجك انه في مهبط العمر ، وان حياة العريضة واللهو التي يجيها

لا تتفق مع سنه، ولا مع كرامته، ولا مع مكانته الاجتماعية، ولا مع واجب
الحرص على البقية الباقية من صحته التي لن تجد له درعا غيرها عندما يعصف به
الضعف وتنشب فيه الشيخوخة مخالبا الدامية.

على هذا ليخمد زوجك في صدره جاذبية اللذائذ المحرمة، فيصن بدنه،
ويكسب نفسه، ويمد في عمره، ويشعر بالقوة والسكينة والصفاء وهو في
شيخوخته.. ان الحرمان لمن كان في مثل سنه هو سبيل التمتع.. فبقدر ما يحرم
نفسه من الشهوات الرخيصة، والعواطف العنيفة، والرذائل المنحرفة، بقدر
ما يتمتع بالصحة والراحة ونعمة البقاء الطويل في هذه الدنيا، وخير طريق يهيه هذه
السعادة هو طريق البيت، لا طريق الشارع، هو قلب الزوجة لا قلب الغانية،
هو حنان الشريكة الوفية المخلصة لا طمع البغي الكاذبة المخاتلة التي لا يمكن ان
تعرف الحب ولا يمكن ان تقيم وزنا للتضحية والاحلاص.

واني لاتوجه الى زوجك قائلا: ان الحب في بيتك، فلا تبرم به لأنك
الفتة.. وأعلم ان الشيء المألوف هو الشيء الباقي.. هو الشيء الذي صارع الأيام
واستطاع أن يتغلب على دورة الزمن. وان سحر الشباب الدائم هو أن تكبر. وثمره
الطور الجديد هي دائما أئب من الزهرة الذابلة: فالحياة لا تبقى شابة إلا بالتقدم
الدائم. إن ابن الثلاثين يظل فتيا حين يتخلى عن البطولات الرياضية لينمي قوته
الذاتية ويخلقه الشخصي. والأم الشابة الصحيحة أفتى بكثير من تربها العانس
المتصاوية. والمرأة ذات الأربعين التي ارتكزت ميولها على أسرتها عشرين سنة لا تبقى
شابة إلا بالتقدم الى الطور الذي تسمح فيه لميولها بالامتداد الى المشاغل الأوسع
للحياة الانسانية حولها. والرجل ذو الخامسة والأربعين ليس بحاجة الى أن يوضع
على الرف أبدا اذا تخلى راضيا عن الصراع من أجل القوة لمن هم أصغر منه، ووقع
بأن يمد المجتمع بالحكمة التي كسبها من تجربة السنين الناضجة. هناك غرائز
جديدة مستعدة لأن تنبثق مع كل ولادة جديدة للحياة، كالفينكس الشاب الذي
يخرج من رقاد القديم. وبالترحيب بهذه الغرائز الجديدة نطل شبانا، وبالتقدم مع
العمر نال الشباب المتجدد.

بإيجاز انهي تحليل هذه المشكلة: اذا كان لكل عمر سيكولوجيته المتميزة
فمن الضروري جدا ألا نفرض مستوى زائفا على أي عمر بعينه.

١٩٦ — الجنسية

من عادتني ان اذهب الى قريتنا في العطلة الصيفية . وقد ذهبت هذه السنة بعد ان أدبت امتحاني في السنة النهائية بكلية الطب وكلّي أمل انني سأنجح بتفوق . في ضيعتنا أهيم بين البساتين واصعد الى قمم التلال .. أقطف زهرة من هنا ، وأتناول ثمرة من هذه الشجرة ، أو أقطف عشباً أتسلى به .

وقبل أن أعود الى المدينة والعطلة الصيفية قارت على الانتهاء ، وفي احد (مشاويري) الريفية استولى على الأرض شبه فتور حالم .. وتجمعت في السماء بعض السحب ، وتجردت الاشجار من أوراقها ، ثم غام الجو واهلوك شيئاً فشيئاً ، وبات من المتعذر على الشمس ان تغالب في عزم ضربات الغيوم .

في هذا الجو رأيت من بعيد فتاة ارتمت على العشب الاخضر وقد رزحت تحت وطأة التعب ، ففقدت ذراعيها خلف رأسها ، وأغمضت عينيها الواسعتين ، وراحت في سبات عميق .. نامت كما ينام الوحش المجهد الضال .

وجاشت بي العوامل المكبوتة التي حال المجتمع بينها وبين النماء ، وتساعدت بغتة من حنايا ضلوعي وغمرتني .. فلم استطع المقاومة ، وأقبلت على الفتاة ، واحتضنتها وقبلتها ، فاستفاقت مدعورة ، وانتفضت ، ثم جمعت حول بدنها اطراف غلالتها البيضاء ، ثم عصفت بها الاضطراب والخوف فصاحت أجنون أنت وهربت .

وبالفعل دهشت مما أقدمت عليه ، وأنا العاقل المترن الذي يقيس الامور بدقة .

كيف يقيّم التحليل النفسي هذه الحادثة ؟

بديع . ح

في العادة ، نحن معترفون بأننا نرد مسلكنا الى دوافعه الاصلية ، ولكننا

ننكر انها وضیعة . وقبل ان نفهم دوافع المسلك عندنا يجب ان نفهم ما نعنيه بكلمة دوافع . فالخلط الذي نشعر به راجع الى اننا نستعمل هذه الكلمة في معنيين : الدافع الأول أو الابتدائي ، والدافع الغائي . فحين نقول مثلا : كان الدافع الى هجومك على الفتاة هو اغتصابها ، نعني ان الهجوم كان هو الغاية المرتقبة الذي دفعك الى ما اقدمت عليه . بيد انه يعادل ذلك في الصدق ان نقول ان الدافع الى عملك كان غريزة التملك ، وفي هذه الحالة نستعمل كلمة دافع قاصدين الى معنى الدافع الغريزي ، أو القوة الغريزية التي بعثتك على ارتكاب ما اقدمت عليه . فقد كانت غريزة التملك هي الدافع الغائي ، والهجوم هو الدافع الأولي أو القوة الدافعة التي بعثتك الى ما اقدمت عليه . وهذان الدافعان متصلان بطبيعة الحال . فقد كانت الغاية ، وهي التفكير في امتلاك فتاة ، هي التي نهت غرائز التملك فيك ، وكانت هذه الغرائز بدورها هي التي جعلتك ترغب في تقبيها وحفزتك على ما اقدمت عليه . فكل غريزة تدفعنا الى العمل تنبها غاية معينة تتجه اليها بالتأكيد .

وإذا كانت الغاية المتعارفة للغريزة الجنسية هي تكاثر النوع ، فان قصر الاصطلاح على فعل الانسال يخرج منه ضروريا من النشاط كالتقبيل أو انحرافات كعرض الذات الجنسي والجنسية المثلية والعبث بالذات ، وهي جنسية لا شبة فيها . وقد يكون من الصعب ان نجرده من صفة الجنسية .

فالاندفاعات التي من قبيل التقبيل ليست انسالية ولكنها تؤدي بمقتضى الطبيعة الى الانسال ، ومن ثم فهي جنسية ، وبعض الاندفاعات كالاستطلاع والسيطرة قد تكون جنسية ، وقد لا تكون ، وثمة اسماء خاصة تطلق على تعلقها المرضي بموضوعات جنسية ، ومن هذه الاسماء السادية والرقابة .

ولا شك ان الغريزة الجنسية مزودة بقوة مؤثرة وانفعال اولي غير عادين . ولعل هذه الغريزة وغريزة الخوف هما اكثر الغرائز بدائية ، والجنسية كذلك اكثرها كبتا ، فلا غرو اذا وجدنا ان الجنسية تقوم بدور رئيسي في تكوين عدد كبير من المخاوف المرضية والامراض العصبية . ولكي نتسامى بانفعالات الجنسية يجب ان نلاحظ اطوار نموها جميعا . فطور عشق الذات وهو المميز للطفولة قد

يستمر في تلك الرغبة السوية الصحيحة لأن نجعل أنفسنا مقبولين عند الغير محبوبين منهم ، والجنسية المثلية خصلة في المراهقة الاولى يمكن أن يتسامى بها الى التعاون المخلص مع نظرائنا في الجنس ، ونزعات الحب المتعدد في الفترة الاخيرة من البلوغ قد يتسامى بها الى مسلك الشهامة نحو بنات الجنس الآخر ، ونزعات الاحادية الزوجية الى الولاء والحب لمثل سام .

على هذا يجب ان يكون التسامي بالفرايز الجنسية معناه توجيه كل من هذه الاندفاعات توجيهها جديدا نحو غايات متسامية . واذا كان الافراد مختلفين اختلافا بعيدا في هذه الاندفاعات المختلفة ، فلكي نصل الى تسام ملائم يجب ان نكتشف اي هذه الاندفاعات اقوى في كل فرد بعينه ، ثم نعمل على توجيه هذا الاندفاع توجيهها جديدا حتى يحقق تطوره الاكمل . وعند ذلك يتبين ان في اللاشعور قوة كابتة وقوة مكبوتة . فقد تكون القوة الكابتة انفعالا بدائيا كالخوف في حالة الهجوم ، فهو يكبت الاحساسات الجنسية ، ولكن الغالب ان تكون القوة الكابتة هي الذات . والقوة المكبوتة هي عادة ذات طابع بدائي محصن ، وتفهم من أوجه مختلفة . فقد نعدها مع فرويد جنسية في أصلها ، وقد نعدها مع يونغ تجارب الجنس البشري البدائية المكبوتة في الوعي الجماعي . ويبدو لنا نحن ان هناك طورين : الطور الاقدم والأوغل في البدائية وهو المتعلق بالجسم واحساساته ، فهذه هي الطبقة الحسية التي تنشأ منها الانحرافات ، وطور احدث تعبر عنه الفرائز الأولية كالخوف والجنس والسيطرة والاستطلاع . وهو يتعلق لا بالمستوى الحسي بل بالمستوى الادراكي ، وقد نبع الى حد كبير من المستوى الحسي السابق . فقد تنشأ الاختلافات من أحد هذين المستويين ، ففي بعض الاحيان يكون من الضروري ان ننزل في التحليل الى الطبقة الغريزية فحسب ، وفي أحيان أخرى نحتاج الى ان نقتفي اثار الحادثة حتى الطبقة الحسية الأكثر غورا .

نكتفي بما أوردنا ، علك تعرف نفسك ، اين انت بما اقدمت عليه ..
فأنت بعدما شرحناه ، متكفل برؤية وضعك الحالي ، حيث انك القريب البعيد
عنا .

١٩٧ — البعد عن الحب

كانت حياة والدي موزعة بين عبادة الفن وعبادة القوة . فالفن كان يمثل في نظره صورة العظمة المعنوية التي يجب ان يشهدها الانسان . والقوة تبدو له الغاية النهائية لمجهود الفرد والمجموع على السواء . وكان — وقد استبدت به هذه الفلسفة — لا يحترم غير المفكرين والفنانين ولا يقيم وزنا لغير الاقوياء المعروفين ، ولا يكافح ويناضل الا ليحقق في حياته سيادة الفكر على العاطفة ، وسيادة القوة على مختلف مظاهر الضعف الكامنة في اطواء الغريزة البشرية وفي اعماق قلب الانسان .

وبغته غاب عني والدي ، وذهب في رحلته الابدية .

وبقيت وحيدة بعد ان انتهت دراستي الاكاديمية واصبحت (استاذة) في العزف على البيانو .

كان عمري في الثالثة والعشرين حين انتقل الى قبالتنا جار جديد معروف جيدا في الاوساط الثقافية لكونه احد كتاب القصة المرموقين في بلدنا .

التقيت به عدة مرات وعرفته عن نفسي وعن اسم عائلتي وعمل والدي فكان يهز رأسه علامة العارف دون ان يبدي رأيا أو اعجابا بي .

ازددت تعلقا به وهو الذي يكبرني بربع قرن عله يجبني كما أحببته ولكنه كان لا مباليا بي دون أن يصدني أو يجرح كبريائي .. فهو ودود ومهذب في تعامله معي .

ولكنه لا يعبر لي عن عاطفته او حبه لي .

علما انه لم يتزوج بتاتا في حياته .

ظبية . ك

مبدئياً افتقارك لوالدك هو التعويض الذي رأيتيه في جارك القاص ،
فتوهمتي انك احببتيه ، ولكنه كان يزن الامور بنفس ميزان عقل والدك فكان وده
لك بدون ان يحرك الى ما تفكرين به .

وفي مثل حالتك نرى ان جميع الاعراض العصائية تظهر في اثناء الحياة
نتيجة لصراع انفعالي . ويبدو من المعقول ان نفترض اننا اذا تتبعنا العرض العصائي
الى منشئه التاريخي اكتشفنا سببه الحقيقي هناك . وهذا ينطبق ايضا على
اختلالات المسلك والخلق . فخير وسيلة لفهم خلق شخص ما هي ان نرجع الى
منابعه في الطفولة . فسيكولوجية الشخص البالغ معقدة اشد التعقيد ، ومن
العسير ان نكتشف الدافع او السبب الحقيقي لأي فعل يفعله ، اذ ان كثيرا من
العوامل يدخل في ذلك الفعل . أما في الطفولة فنرى الخلق في ابسط صوره ،
ومتى ما عثرنا على المفتاح وجدنا التفسير لشتى ملامح الخلق . وقد يكون من
العسير ان نكتشف من السيكلوجية الحاضرة منشأ حالة عجز عن العمل ، أو
فقدان للإرادة ، أو الكسل ؟ أو الغرور ، أو الخوف ، أو العجز عن
مواجهة المسؤولية ؟ فاذا ذهبنا الى الطفولة وجدنا توقا شادا الى الظفر
بالاستحسان مرتبطا بالخوف من ام صارمة . اذ كان أيسر الخطأ يجر من النتائج
الخيفة ما دعا الطفل الى ان يتخذ هذا الموقف : (الامتناع عن العمل خير من
المخاطرة بالخطأ) وهذا المسلك الذي كان السبب الاصيل لانعدام ارادة العمل
هو السبب الاصيل ايضا في اعتلاله الحاضر ، اذ لا يزال عنده توق شديد الى
الاستحسان ولا يزال يخاف ان يقع في الخطأ . والتحليل البسيط الذي يرجع الى
الطفولة يعطينا مفتاح سيكولوجيته الحاضرة .

وبالنسبة لك فان الاعتدال في العاطفة سواء أكانت حبا أم اصطفاء ،
وتحكيم العقل في نزوات القلب والبدن ، والتطور بهوى الايام الاولى من غرام مبرح
مشبوب الى صداقة عميقة ثمينة يغذيها الوفاء ، ويرعاها التفاهم ، وتحرسها الرقة
والدمائة والطاعة من جانب المرأة ، والثقة والاحترام والتقدير من جانب الرجل ..
هذه هي الفضائل الرائعة التي تجعل من شعلة الحب نورالا يحرق ولا يدمر ولا
يخلف وراءه الاطلال والانقاض .

وإذا كان جارك هو المنبه المناسب لمثلك الاعلى الذي يمكن ان يحدث
الاكتمال ، ويتيح السعادة . فان المنبه غير المناسب هو الذي يلوح للفرد انه
يؤدي الى سعادته ولكنه يخفق في ذلك فعلا ، فهذا مثل اعلى زائف يقال عن
صاحبه انه قد قام باختيار خاطيء ، او قد اساء الانتقاء .

لهذا نقول ما الذي نقصده عندما نقول ان احد الناس يختار اختيارا صائبا
او خاطئا ؟ ان علم النفس لا يصدر احكاما في الميادين الخلقية ، ولكنه يرى من
ناحيته ان الارادة تختار اختيارا صائبا عندما ينيها مثل اعلى يحقق السعادة
والاكتمال في الواقع تحقيقا فعليا ، وانها تختار اختيارا خاطئا عندما يثيرها ما يبدو
انه يمهد لتحقيق السعادة والاكتمال ، ولكنه في الواقع لا يقوم بذلك ، اي عندما
يثيرها منبه غير مناسب . ومع ذلك فالانسان الذي يختار المثل الاعلى اختيارا
خطأ أو صوابا على حد سواء ، يرى ان ذلك المثل الاعلى لا بد من ان تتيح
السعادة له . فالمدمن على المورفين والخليع والشحيح ، قد اصرروا باهتمام على
استهداف مثل اعلى لا يؤدي في الواقع الى السعادة الحقيقية ، وربما يعلمون ان
ذلك المثل الاعلى مثل خاطيء ، بمعنى انهم يعرفون انه مثل اعلى لا يقره المجتمع ،
ولكن يبدو لهم أن منهجهم في الحياة أصوب منهج ، أي أنه هو الذي يجعلهم
اكثر الناس رضى وحبورا ، ونحن لا نستطيع ان نحملهم على ترك منهجهم ذاك الا
بأن نجلبو لهم مثلا اخلاقية عليا مناسبة ، ونريهم كيف يصبحون سعداء
باستهداف هذه المثل فقط .

وفي وضعك أرى ان حرية الارادة لا يهم التفكير فيها من الناحية النظرية
الصرفة ، ولا يمكن ان تعرض اذا كانت الارادة حرة تماما ، ولم يكن في حريتها شك
أو جدال ، بل لا يمكن أن تعرض والحالة هذه الا كما يعرض السؤال عما اذا كان
الانسان يستطيع تنفس الهواء أو لا يستطيع . ذلك لأن الحقائق الواضحة للعيان
لا تثير مشكلة ما .

والأمر في حالتك فيما اذا كنت حرة في اختيار من تحببته وفي السعي اليه
وبلوغه ، أو أنك لست حرة في ذلك كله ، وانما أنت مجبرة مرغمة على ان
تتحمل العذاب المضني في سبيل الوصول الى الثمرات البعيدة عن متناولك في

الوقت الذي تشدك غرائك الهمجية وتطوقك ظروف البيئة تطويقاً يحول بينك وبين ما تطمح إليه .

أستطيع أنت أن تفعل ما تريد؟

إذا كان الجواب نعم ؟

فليكن !!

ولكن يبقى جواب الشخص المحبوب هو الأهم !!

★ ★ ★

١٩٨ - تفسير حلم

أنا سيّدة في الثامنة عشرة من عمري ، لي ولد في الشهر السادس ، حلمت الحلم التالي :

كنت في منزلي في غرفة الاستقبال وكان هناك طبيب العائلة (وهو شاب وسيم) وزوجي . وكان الطبيب يكلم زوجي وهو لا يزال يتضاؤل في أثناء كلامه حتى استحال الى بقعة شحمية على الأريكة . ثم وأنا في الفراش ، ملاحظة أن ثديي الأيسر ظل يأخذ في الكبر ، ثم كبر ثديي الأيمن ، ودهشت لأنهما ظلّا يكبران .

كيف تحلل هذا الحلم ؟

هيفاء . ط

هذه حالة واحدة لتفسير الأحلام أوردناها في هذا الكتاب ، لأن التحليل النفسي للأحلام سيكون موضوع كتاب جديد لنا نقوم بوضعه .

من خلال حلمك يتبين لنا أنك ممن عانوا من توقف التطور فكانت الولادة الجديدة في أحلامهم . فأنت السيدة المتزوجة والتي لها طفل لا ترغبين فيه لأنك متعلقة بطور الأشباع الجنسي عاجزة عن انماء غريزة الأمومة عندك .

ويمكن تفسير القسم الأول من حلمك على أنه يمثل انطواء الطور الجنسي (أي زوجك) و بروز قوري الشفاء فيك (أي طبيبك) ، أما القسم الثاني من الحلم فيمثل انبثاق حالوقتيه بل هي حالة دائمة . كما يمكن ان يفسر هذا الحلم على أنه تحويل لانفعالاتك الجنسية من الزوج الى الطبيب . ولكن تحقق الاصلاح في الحلم ، على ضوء هذا التفسير ، يتم في القسم الثاني من الحلم ، اذ يعاد تحويل انفعالاتك الجنسية سرعبا الى غرائز الأمومة .

ويلاحظ أن الانهيار العصبي أكثر ما يظهر في فترات الولادة الجديدة وهي في الثالثة عشرة ، وفي الثامنة عشرة الى العشرين ، وفي الثامنة والعشرين الى الثلاثين ، وفي الاربعين الى الخامسة والاربعين عند المرأة ، وفي الخمسين الى الخامسة والخمسين عند الرجل . فانهيار الخلق والاعصاب في هذه الاعمار يرجع عادة الى الاخفاق في التدرج الى العمر التالي .

ربما كان الامر لك انك كنت تأبين ان يكون لك اطفال حتى تظلين ممتعة بالتعبير الكامل عن غريزة حب الظهور أو غرائز الجنس ، وهذا ما يسرع في أن تصبحين سريعة الغضب سهلة التهيج . وهذا التهيج يعود الى قمع غريزة الأمومة عندك ، لسيطرة الطور الجنسي الاقدم . فالتعبير عن الغريزة الجنسية يعقبه انبثاق غريزة الأمومة . فاذا قمعت هذه الأخيرة نشأ صراع بين الجنسية والأمومة ، يتبعه انهيار وشقاء . والرجل الذي بلغ الستين يجب عليه أن يترك الفتوة لمن هم اصغر منه ، فاذا تعلق (بشبابه) تعلقا عصبيا فهو يدفع ثمن ذلك انهيارا يعزى عادة الى الارهاق الذي اخذ يصيبه .

والواقع أن حياة الانسان تتألف من عدة أطوار ، كل منها يبلغ تمام النمو ثم يموت مخليا مكانه للطور التالي . فالرضاعة ، والطفولة ، والمراهقة ، والبلوغ ، والرجولة ، والكهولة ، والشيوخوخة — كل من هذه لها سيكولوجيتها المميزة ، التي تعلقو كالموجة الى قمتها ثم تهبط الى قاعها مضحية بنفسها للموجة التالية .

وظهرت في تطور الجنس الغرائز واحدة بعد واحدة لتواجه المطالب الخاصة الجديدة للحياة . وكل غريزة توجد في كل فرد عند الولادة ولكنها تظل كامنة حتى تدعى الى القيام بدورها على مسرح الحياة . وتتميز كل فترة من الحياة ، في طور سيطرتها ، بظهور نزعة غريزية تسود حياة الفرد . وعند انتهاء فترتها سواء أكانت قد تطورت تطوراً ناجحاً أم ظفرت بشيء من التعبير الجزئي فحسب ، يكون عليها أن تترك للغريزة التالية لها في الظهور ، والتي تلح في الافصاح عن نفسها ، وبين كلا الطورين من الحياة ولادة جديدة يموت فيها القديم وينبثق الجديد الى الحياة ، وفي كل بعث يتجدد شباب النفس ، كالزهرة الذابلة التي تستحيل ثمرة غضة . ولكن العبور من الطور الجديد لايلزم أن يكون بطريق الكبت ، إذ أن كل

غريزة ، في دورها ، إذا عبر عنها تعبيراً سويًا فإنها تندمج في الذات مساعدة على بناء الذات وتنظيمها صحياً . وهذه الطريقة تصبح كل غريزة محولة نحو موضوع أخلق بالذات المتطور . وقد يوجد في كل دور انتقال ، عندما يمر طور وبأني التالي ، اضطراب في السيكولوجية إن لم يختم بنجاح فقد يؤدي في السنوات التالية الى انهيار أو عصاب يحتاج الى علاج خاص بالتحليل ، وإعادة الوصل والاعلاء .



١٩٩ — التعبير عن الغرائز

انا في الرابعة والعشرين من عمري ، يعز علي انني أميل الى الجنس الاخر
ولكني غير قادر بحكم وضعي المادي والاجتماعي على ذلك .

بالامس ارتيمت على فراشي خائر الاعصاب منهوك القوى . فعاجلني شيطان
يأسي وأهاب لي : (والى أين تريد ان تبقى على هذا الوضع ، ومتى ستستطيع أن
تنزوج ، وكيف يمكن في غد أن تعيش؟ الموت خير لك) .

نهضت بغته وقد عزمت أن أكتب لكم بعد أن أحسست بموجة عاتية ،
موجة طاغية ، موجة من نور تندفق من صدري ، وتغمر عقلي ، وتجرفني كما تجرف
الريح ورق الشجر ، ولسان حالي يقول كيف أعبّر عن غرائزي وانا في الوضع
الذي به .

قاسم . ط

علينا أن نواجه الغرائز الفطرية كأنها مشاكل ونعالجها بطريقة طبيعية ، فلا
نتجاهلها أو نلفظها ، بل نستغل قوتها في القيام بعمل مبتكر إنشائي ، وفي اتجاه
نافع مفيد . وعلينا أن نستخدم القدرة على التصور ، أي أن تكون هناك صورة
واضحة محددة في عين العقل ، نتخذ منها عاملا من عوامل كبح النفس والسيطرة
عليها . فالحيوانات تسلك وفق غرائزها ، ولكن الرجل والمرأة يجب ان يتعلما كيف
ينظمان هذه الغرائز . إن الحيوانات غير مسؤولة ولكن الرجال والنساء مسؤولون ،
وهذه المسؤولية ، أي كبح النفس ، هي لإحدى المسائل التي يجب أن يواجهها
جميع مرضى الاعصاب . وكلما تمكنا من كبح أنفسهم وأحسوا بالمسؤولية
الشخصية ، أخذت متاعبهم الناتجة من فقدانهم هذه المسؤولية في التلاشي .

بعض الناس يقولون اذهب وعبر عن غرائذك ، وهذا القول الاول اكثر حماقة
من الثاني . لكن التجربة أثبتت أن ليس من مرض عصبي حقيقي واحد شفى

بالزواج، ولا حتى بالإباحية الجنسية، بل إن كثيراً من الأمراض استفحلت
بالزواج، حتى إنه يمكن القول إن نصف المرضى عصبيون لأنهم غير متزوجين،
ونصفهم الآخر لأنهم متزوجون، أو اكملوا دينهم، كما يقول عامة الناس.

ويعطي صاحب مذهب التعبير عن الفرائض حجته على أساس أننا منحنا
غرائزنا لنستعملها، فيجب أن نعطيها مجالاً حراً للنشاط. يجب أن نعيش وفقاً
للطبيعة، وتقعيد الفرائض بمخافة للطبيعة. والرجل الذي يجسر على اتباع الطبيعة
ومواجهة المواضعات المتكلفة لمجتمع أحق هو رجل جدير بالبناء.

لكن إذا قبلنا غرائزنا فماذا نفعل بهذه الفرائض؟ وإذا كان الكبت شيئاً
سيئاً فهل ينبغي أن نعبّر عن جميع غرائزنا تعبيراً حراً كاملاً؟ إن هذه المشكلة
تظهر بصورة عملية جداً في علاج الأمراض العصبية. فبعض الأطباء لا يترددون في
النصح بالتعبير الحر عن الغريزة الجنسية كعلاج للمرض العصبي. وحجتهم في
ذلك تبدو يسيرة جداً. فإذا كان المرض العصبي ناشئاً عن كبت جنسي،
فالعلاج الواضح أن نذهب ونعبّر عن غرائزنا الجنسية تعبيراً بأي طريق أحببنا،
وهذه النصيحة سيئة لأنها لا تميز بين تحقيق الذات والتعبير عن الفرائض.

إذا كان ثمة كبت سيكولوجي فإن الانفعال الغريزي يكون مرتبطاً
بالعقدة، ومجرد التعبير بالمسلك عن غريزة لا يعني أنها أطلقت سيكولوجياً من هذه
العقدة. فنحن لانفض الصراع بالتعبير عن الفرائض الجنسية في المسلك، والسماح
لها بالسيطرة، وأما نحن نغير طبيعة هذا الصراع. فإن هذه الفرائض إذا كانت
مكبوتة فلا بد أن شيئاً يكبتها، والغالب أنه الحاسة الخلقية. والنصح بالتعبير
المسلكي يضاعف الحالة وحسب، لأن (الجنسية) كانت مكبوتة والحاسة الخلقية
مسيطرة في الحالة الأولى، أما الحالة الثانية (الجنسية) مسيطرة والحاسة الخلقية
منكورة مكبوتة. وهذا لا يجل المشكلة، وإنما يستبدل بنوع من الكبت نوعاً آخر
أشد منه، لأنه نوع تسيطر فيه غريزة واحدة على الذات ككل. ولا تزيد هذه
التجربة على أن تجعل المرء يشمئز من نفسه. فالطبيب الذي ينصح بالتحلل
الجنسي علاجاً للعصاب إنما يقر على نفسه بالعجز عن دراسة موقف
سيكولوجي. وليس التحلل الجنسي فاسداً من الوجهة الأخلاقية فحسب، بل هو

فاسد من وجهة الطب النفسي . والتعبير عن الغريزة لا يكون صوابا إلا اذا اتفق مع العواطف السائدة . فاهروب لا يكون مقبولا من الوجة السيكلوجية إلا في الحالات التي لا يكون فيها منافيا للشجاعة ولا لحاسة الواجب . والتعبير عن أية غريزة بطريقة لاتتوافق مع العواطف السائدة قد يحدث لذة ولكنه لايمكن أن يحدث سرورا ولا أن يؤدي الى سعادة ، ولهذا يكون غير مرض للانسان .

إن حالتك العصبية اذا كانت تعزى الى خوف جنسي أو كبت جنسي فانك قد تسلك طريقا طويلا للشفاء التام ، فتقوم بتحليل عقلك ثم تدفع هذا بطرد مخاوفك ، وذلك بطرح جميع المؤثرات السيئة التي تعمل في عقلك الباطن والواعي .

ولهذا ارى ان تنظر اولا الى الغريزة الجنسية نظرة معقولة وان تفهمها كما هي . فهناك غريزتان اساسيتان تشكلان الحياة وتكونان أساسا لئومها وبقائها . الأولى غريزة حفظ الذات والثانية حفظ الجنس ، ومن أجل هذا ، من أجل الأهمية الأولى لهاتين الغريزتين كفلت لهما الطبيعة نفوذا وأثر عظيمين . فان الطبيعة ترى أن أهدافهما تتحقق عن طريق أفراد ولو على الرغم منهم . ومن أجل هذا فقد زودنا بهاتين الغريزتين كميراث من الماضي البعيد . هذا جزء مما جهزت به الطبيعة العقل الباطن عندما قدفتنا أرحام أمهاتنا الى هذا العالم . ومع أننا حديثو العهد بالولادة ، إلا أن غرائزنا المتأصلة فينا ضاربة في العمر . ومن أجل هذا نجد المسرح قد أعد للمعركة العظيمة بين تلك الغرائز الضاربة في العمر وبين حاجة الفرد المسيطرة عليها .

ويتهدد غريزة حفظ الذات عاملان مهمان هما الجوع والخطر . فالجوع يدفع الرجل البدائي لأن يبحث عن طعامه . ومن أجل هذا يكتسب مهارة وخفة في الصيد . ثم ينمي مهارته ، ودهاءه فيما بعد ، بتسليطهما على الصعاب الطبيعية التي تواجهه ، كما يدفعه الخطر الى السرعة وحسن التصرف ، ثم توقع الشيء والحذر منه مستخدما في ذلك عقله وذكائه على مستوى عال . وهذان الحافزان قصد بهما تجنيبنا الركود وحفظ حياتنا قوية دافقة تهدف دائما الى ظفر أعظم ونجاح أكبر .

ما قصدنا قوله في كلامنا السابق ان هناك جاذبية طبيعية بين الجنسين وهذه الثنائية الخالدة بين الذكر والأنثى تمثل قطبي المغناطيس ، كل واحد مكمل للآخر ، وليس في صالح الرجل أن يعيش وحده ، كذلك ليس من مصلحة المرأة أن تعيش وحدها . ولكن يحدث أحيانا أن يضطرا لأن يفعلا هذا . وفي ذلك يجب ان تهذب الغريزة حتى تنهياً لذلك المستوى غير الطبيعي . ومن ناحية أخرى نرى أن الزواج في ذاته لايجل مشكلة الجنس ، لأن الغرائز حتى في الزواج يجب ان تنظم وتعالج .

إن مشكلة الجنس هذه مشكلة يواجهها جميع الناس أن عاجلا أو آجلا . والناس العاديون يعملون على تهيئة أنفسهم وملاءمتها لها . أما أولئك الذين يعجزون عن أن يكونوا على وفاق مع غرائزهم فإنهم يجدون أنفسهم في الغالب وقد لفتهم المشاكل العصبية بسبب محاولتهم كبتها أو إهمالها .

وهنا يكون لاعلاء الغريزة دور هام لاستخدام هذا الدافع الخالق . فان اي نوع من الجمود الخالق يعمل على امتصاص بعض هذه الطاقة وبيعث نوعا من الراحة النفسية في مقابل هذا الامتصاص . فيجد بعض الناس خلاصهم في القيام بأي عمل بدني لاشباع المتسامي لذلك الدافع الجنسي الخالق . أما من الناحية الأخرى ، فاذا غدينا الغريزة الجنسية وانغمسنا فيها بأفكارنا وخيالنا ، فإن الذاكرة تحتزن كل هذا وتضيفه الى قوة الدافع الأصلي . والواقع أنه من الممكن جدا من الناحية العقلية أن نستثير هذه الدوافع فتهب بنفس القوة التي كانت عليها من قبل وتتغلب على مالدى الانسان من سيطرة طبيعية .

علينا ان نتذكر دائما أن المدنية ذاتها مرض عصبي ، فهي تدفع كل واحد منا في اتجاه دائم لأن نهىء أنفسنا أو نلائمها على حساب بيئتنا . ولكن هذه الموازنة لقوانين الجنس ليست سهلة دائما . إن الشخص العصبي هو الذي يصاب بانهيار في بعض مراحلها ولكنه يستطيع ان يصلح هذا الانهيار عن طريق اكتساب فن السيطرة على عقله .

٢٠٠ — متاعب زوجية

أول مارأيت الفتاة التي أصبحت زوجتي كان في احدى الحفلات الراقصة .
كانت تبتسم لشاب جميل وترمقه بنظرات دلال ناعسة ملؤها الحب والافتتان
والاعجاب ، هكذا خيل الي على الاقل .

وحين سألت في اليوم الثاني عن هذا الشاب وصف لي بانه شابا معتدا بنفسه ،
فخورا بقوته ، غليظ الطبع ، وحشي الخلق ، تهالك عليه الفتيات معجبات به ، وكل
واحدة منهن تود لو استطاعت كبح جماحة والاستئثار به .

ومرت الايام والاسابيع وفي حفلة عيد رأس السنة التقيت ثانية بالفتاة التي
اصبحت زوجتي كما ذكرت سالفا . كانت فتاة ماكرة غزلة لعوبا ، تعرف كيف تأسر
في ثقة ، وتجذب في سكينه ، وتفتن في صمت ، وتستميل في إغراء هادىء مطمئن
عميق لايكشف سرها ولا يميظ اللثام ابدًا عن حقيقة نفسها .

كانت بالنسبة لي لغزا اثويا حيا ممثلا في قامه ممشوقة ، وشعر أسود نائر ، وعينين
واسعتين متقدتين ، ونظرات ناعسة وحادة تقترن فيها العذوبة والرفه بالاباء والغطرسه
والشموخ ، كل هذا جعلني اولع بها وأثرها على أترابها .

حينما تقدمت لخطبتها وعرف اهلها أنني شاب ميسور الحال زينوا لها الزواج مني
فقبلت على مضض واقترنت بي دون أن تشعر من نحوي بأية عاطفة .

اتذكر انني سافرت بمهمة بعد الزواج الى خارج بلدي لمدة عشرة أيام وهتفت لها
اكثر من مرة وذكرتها ان تذهب الى المطار يوم عودتي ، ولكنها لم تذهب . وحين
عاتبتها قالت انها نسيت ذلك .

وبعد بضعة اسابيع فاجأتني زوجتي بحلم غريب طير النعاس من اجفاني .

وملخص حلمها أنها حلمت بان أذى ما قد اصابني

على أن محبتي لها كانت أكبر من هذه الحوادث البسيطة
نسيت ان اذكر لكم بعض عاداتها التي لم اجد لها تفسير مقنع
فهي قلما تكف عن اخراج خاتم الزواج وتدخله في اصبعها بدون وعي
وهي تتكلم كأنها في نوبة عصبية .

والخير في امر زوجتي انني حين كنت احس تمام الاحساس أنها لاثنجي ،
وأنها تعيش بجواري على كره منها . فانها بطريقة لاشعورية تسرف في تأكيد حبها
لي ، حتى ان من يزورنا يغبطنا على سعادتنا .

اني في حيرة من أمري : أتجنبي زوجتي أم انني لم افهمها او انني اظلمها
في الوصف الذي كتبته لكم .

علمي اقرأ تحليلكم بما يهديني الى الطريق الصحيح؟

الياس . ن

تظهر العقد المكبوتة في المسلك ، أو في اعراض جسمانية ، او امراض
خلقية ، أو في الاحلام . وتتبع أي من هذه المنافذ يمكننا ان نتعقب أثر العقدة .

ثمة أربع حوادث عرضية أتيت عليها في سياق رسالتك تؤكد ان علاقة
زوجتك معك ينقصها الحب المتبادل الصحيح .

وهذه الحوادث بالتتابع هي :

١ — حين قالت لك بعد عودتك من الخارج انها نسيت ان تذهب
لتستقبلك من المطار ، فهذه الحادثة تدل على عدم مبالاتها .

٢ — لما حلمت بان اذى ماقد اصابك

٣ — وفيما كانت تخرج خاتمها وتدخله في اصبعها

في الحاديتين الثاني والثالث علامة على رغباتها المكبوتة

٤ — اما تأكيد حبها فان ذلك محاولة لاختفاء وجداناتها الحقيقية

ربما هذه الحوادث مجتمعة تدل في الاخير على انها تحب شخصا اخر

من اين اتينا لاستنتاجنا هذا؟

حين يستخدم اصطلاح الالية في الطب لا يخرج على المعنى المعروف له في اللغة، وهو الطريقة التي بها تعمل أية أله أو جهاز، كما أنه لايتعارض مع النظرية الفلسفية القائلة بان السلوك الانساني في جملته يمكن تفسيره في حدود قوانين الالية الفيزيقية أو الالية الطبيعية. الاساس الذي تقوم عليه أليات العمليات العقلية كأنماط للسلوك وطرق للفعل الميل الى طلب اللذة بالعثور على تخفيف للتوتر النفسي، وتجنب الالم بالحيلولة دون تراكم الطاقة النفسية. وقد ذكر ان هناك قائمة من سبعة عشر ميكانيزما أو ديناميزما معظمها معروف لنا جميعا كالأبدال، والتحويل، والرمز، والتكثيف، والخيالات اللاشعورية، والكبت، والتراجع، والاسقاط، والانزعال، والانسحاب، والتقلب أو الارتداد، والاستدماج، بمعنى الاستجابة التأثيرية المفرطة الحساسة لما يقع على الغير من أشخاص أو أشياء بوصف هذا الغير ممثلا للأنا أو الأنا الاعلى، وتقمص شخصية الغير، والاعلاء، والتبرير، والمثالية الواهمة أو الاستكمال، وأخيرا حياة الاحلام.

إذا امعنا النظر في الميكانيزمات كأنماط تكوينية أو تربويه للسلوك فان ما يظهرنا على ان الفرق بين السواء والمرض — اي التوافق وعدم التوافق — مسألة نسبية، وانه مجرد فارق في الدرجة. اذ ان الكثير من هذه الميكانيزمات قد يكون مصدر قوة ونجاح. كما أن العصاب قد يؤدي ببعض المصابين به الى التفوق والعبقرية. فالميكانيزمات في ذاتها ليست خيرا أو شرا، وبالتالي علل المرض النفسي، إلا أنها اذا أدت الى عدم التوافق فانها حينئذ تصبح مرضا وانحرافا. ولكن كان من المعقول ان يستدعى السلوك الشاذ الانتباه بأكثر مما يستدعيه السوي، فان العلم الذي يختص بدراسة السلوك الشاذ وتعيين دوافعه ومحاولة علاجه هو نفس العلم الذي يدرس السلوك السوي للشخص العادي، ويضع المعاييرالسوية للسلوك التي يعتبر الانحراف عنها شذوذا. ذلك ان معيار سوء السلوك — وإن كان أمرا نسبيا، ويختلف من مجتمع لآخر، ومن حضارة لأخرى، أو جيل لآخر —

إلا أن ثمة بالنسبة لكل حالة متوسطا معياريا أو وسطا مثاليا يقاس له الانحراف — سواء منه الإيجابي والسلبي — كما يعرف السلوك السوي وغير السوي .

قيل لنا إن الناس عندما ينهضون لمواجهة الحياة ويعجزون عن تحمل تبعاتها، يكون منهم من يشتم، ومن يتتابه الصداع، ومن يصلي، ومن يدمن على شرب الخمر. ولكن كان هذا القول نَصْفاً من ناحية الصحة فإنه لسان حال الحقائق العلمية الواقعية .

لهذا وذاك علينا أن نميز بين أربعة أركان من الاختلالات التي تنشأ نتيجة لصراع الانسان في هذه الحياة كما بينها ج هادفيلد :

اولا — الأمراض العضوية : وهي التي ترجع الى أسباب جسمية، ويكون لها أعراض مرضية جسمية، كما يكون لها أعراض مرضية عقلية أحيانا .

ثانياً — الاختلالات العصبية الوظيفية : ويرتد أصلها الى أنواع التصارع العقلي اللاشعوري ويكون لها أعراض مرضية جسمية .

ثالثا — الأمراض الخلقية : وهي مثل الاختلالات العصبية الوظيفية، ترجع الى العقد اللاشعورية المكبوتة، ولكن اعراضها المرضية ليست جسمية كالشلل، وإنما هي اختلالات في المسلك الخلقى كسوء الطبع الجامح أو الانحراف الجنسي . والمرض الخلقى مرض يخضع لمقياس مسلكي بعكس الامراض العصبية التي تخضع لمستوى معين لصحة الفرد .

رابعاً — الخطايا : وهي التي تنتج من اختيار الذات وهي متدبرة واعية وتتوقف على قبول مثل اعلى وضيع وإساعته . ومعنى الخطيئة هنا يقصد به المعنى السيكولوجي، وليس المعنى الديني .

هذه الازكان الاربعة لاينفصل بعضها عن بعض انفصالا تاما بصفة خاصة، ولكن على الرغم من تداخلها واشتجارها ينبغي ان نفرق بينها من ناحية تصورهما ومن ناحية علاجهما . ويمكن تصوير الفرق بين هذه الأنماط المختلفة من الاختلال، تصويرا غير كامل، عن طريق غريزة الخوف والغريزة الجنسية .

إذا عدنا الى الكلمات التي وصفت بها زوجتك حينما لقيتها للمرة الاولى والثانية فان كل كلمة من وصفك لها تؤدي بنا الى الايغال في وصف حالتها . من ذلك انها ربما تكون قد بَلَّتْ بعض ألوان التهجم الجنسي في عهد الطفولة ، فهي تعاني بعد الزواج ألما شديدة من العملية الجنسية ، ألما وظيفية في طبيعتها تماما . او ربما تتأدى ، لضعف خلقها ، في طفراتها الجنسية طائفة مختارة وتطلق العنان لهذه الطفرات ، فتقع فيما لاتحمد عقباه . وبعض الاحيان تؤدي (الجنسية) المكبوتة الى (الفتيشية) ، أي تركيز الغرائز الجنسية على شيء مادي بدلا من توجيهها الى شخص من الجنس الاخر .

إن العواطف باشتغالها على مثلنا العليا تظهر رغباتنا الشعورية ، أما العقد التي حيل بينها وبين التعبير الطبيعي فانها تجد تعبيرها وتصل الى غاياتها أو الى رغباتها اللاشعورية باحداث حالات عصبية أو خلقية .

ونهي تحليلنا بالقول إن العقد الانفعالية عندما يطلق سراحها سواء أكانت عقد انفعال جنسي أو خوف ، فإن الانفعالات الغريزية التي أطلق سراحها تدرج تحت سلطان الارادة وتنظم في ذات أقوى . والواقع أنه ليس في العلاج النفسي مشهد أروع من ملاحظة مريض يمر ، في أثناء العلاج ، بعاصفة انفعالية بمجرد بعث مانسيه من الفرع الجنسي او الخوف ، ثم يستقبل حالة هدوء عقلي يستمتع فيها بالحرية وتنفس الصعداء . ولايمكن تحقيق مثل هذه الحرية باطلاق سراح العقد والغرائز المكبوتة فحسب ، ولكنها يمكن ان تحقق أيضا بعرض مثل أعلى ملهم ، يتصف بقدرته على إحداث هذه الثورة التي يترتب عليها أن تنبعث العواطف وكذلك الانفعالات التي ربطناها بأمر فاسدة غير صحية ، تنبعث لتربط نفسها بالمثل الأعلى الجديد .

!!؟ في ذلك !!؟

المراجع باللغة العربية

- ١ — أسس الصحة النفسية . عبد العزيز القوصي
مطبوعات معهد التربية للمعلمين — القاهرة ١٩٤٥
الطبعة الأولى
- ٢ — سيكلوجية الضحك أحمد عطية الله
دار احياء الكتب العربية — القاهرة ١٩٤٧
- ٣ — علم النفس الفردي اسحق رمزي
دار المعارف بمصر — القاهرة ١٩٤٦
- ٤ — مشكلة السلوك د . صبري السيكوباتي
دار المعارف بمصر — القاهرة ١٩٤٦
جرجس
- ٥ — مرضى النفس في تطرفهم واعتدالهم د . محمد فرغلي
فراج
- ٦ — مبادئ التحليل النفسي وتطبيقاته محمد فؤاد جلال
منشورات معهد التربية للمعلمين المطبعة الاميرية بالقاهرة ١٩٤٦
- ٧ — معجم مصطلحات علم النفس منير وهبه الخازن
دار النشر للجامعيين — بيروت
- ٨ — غسيل الدماغ د . فخري الدباغ دار الطليعة — بيروت ١٩٨١
- ٩ — في التحليل النفسي د . مصطفى زهور ، د . أحمد فؤاد الأهواني
وزارة الارشاد القومي — القاهرة

- ١٠ — لكي تكون سعيدا عبد العزيز جادو سلسلة اقرأ رقم ٢١٧ دار
المعارف بمصر — القاهرة
١٩٦٠
- ١١ — شفاء النفس د . يوسف مراد سلسلة اقرأ رقم ١٠ دار المعارف
بمصر — القاهرة ١٩٤٣
- ١٢ — أمراض نفسية د . كمال دسوقي سلسلة اقرأ رقم ٢٥٧ دار
المعارف بمصر — القاهرة
١٩٦٤
- ١٣ — الغيرة ابراهيم المصري سلسلة اقرأ رقم ١٥٨ دار
المعارف بمصر — القاهرة
١٩٥٦
- ١٤ — الارهاق العصبي نظمي خليل سلسلة اقرأ رقم ٢٠٢ دار
المعارف بمصر — القاهرة
١٩٥٩
- ١٥ — النسيان د . أحمد فؤاد سلسلة اقرأ رقم ٢٢٧ دار
المعارف بمصر — القاهرة
الاهواني
- ١٦ — الطب النفسي د . عادل صادق سلسلة كتابك رقم ٤٩ دار
المعارف — القاهرة ١٩٧٨
- ١٧ — المرأة والصراع النفسي د . نوال السعدوي المؤسسة العربية للدراسات
والنشر — بيروت ١٩٧٧
- ١٨ — العلاج النفسي د . عبد الستار ابراهيم سلسلة عالم المعرفة الكويتية رقم
٢٧ الحديث : قوة الانسان
- ١٩ — الانسان الحائر بين د . عبد المحسن العلم والخرافة
صالح سلسلة عالم المعرفة الكويتية رقم
١٥
- ٢٠ — أزمات الشباب اوجست ايكورن تقديم سيجموند فرويد كتاب
الهلل — القاهرة مارس — اذار
١٩٦٣

- ٢١ — بنو الانسان بيتر فارب ترجمة زهير الكرمي سلسلة عالم المعرفة رقم ٦٧ الكويت
- ٢٢ — علم نفس الشواذ شيلون كاشدان ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة ، مراجعة محمد عثمان نجاتي دار القلم — الكويت ١٩٧٧
- ٢٣ — التفكير السديد د . نظمي لوقا مؤسسة الخانجي بالقاهرة ١٩٥٨ جوزيف جاسترو ترجمة
- ٢٤ — الانسان جان رويستان ترجمة محمد عبد الرحمن مرجبا منشورات عويدات — بيروت ١٩٦٥
- ٢٥ — الجنس في حياتنا تشبان نبشر ترجمة أحمد فوزي دار القدس — بيروت ١٩٧٥
- ٢٦ — العلاقات الجنسية د . الاب بشارة والدين صارجي الوكالة المخلصية — بيروت ١٩٧٤
- ٢٧ — الحلم والكابوس ج . ا . هادفيلد ترجمة صلاح الدين محمد لطفي مكتبة الانجلو المصرية — القاهرة
- ٢٨ — العقل المحي هاري وبونارو اوفرستريت السيد محمد عثمان مكتبة النهضة المصرية — القاهرة ١٩٦٠
- ٢٩ — المادة والذاكرة هنري برغسون ترجمة د . أسعد درقاوي وزارة الثقافة والارشاد القومي — دمشق ١٩٦٧
- ٣٠ — الاحلام والجنس جوزيف جاسترو ترجمة فوزي الشتوي الجزء الأول دار الكتاب المصري — القاهرة عنوان الكتاب باللغة الانكليزية : البيت الذي بناه فرويد ، اصدار عام ١٩٣٢

- ٣١ — الانسان والحضارة ويلهام رايش
والتحليل النفسي واخرون
ترجمة انطون شاهين وزارة الثقافة
والارشاد القومي — دمشق
١٩٧٥
- ٣٢ — علم النفس ميشيل ارجايل
ومشكلات الحياة الاجتماعية
ترجمة عبد الستار ابراهيم دار
القلم — الكويت ١٩٧٨
الطبعة الثانية
- ٣٣ — الانسان : ذلك الكيس كاريل
المجهول
تعريب شفيق اسعد فريد مكتبة
المعارف — بيروت الطبعة الثالثة
١٩٨٠
- ٣٤ — مشكلات الاطفال د . دجلاس توم
اليومية
ترجمة اسحق رمزي دار المعارف
بمصر — القاهرة ١٩٤٦
- ٣٥ — مشكلات نمو عمانويل ميلر
الاطفال
الحياة — بيروت ١٩٨١ الطبعة
الثانية
- ٣٦ — معنى التحليل ارنست جونز
النفسي
ترجمة سمير عبده دار مكتبة
الحياة بيروت ١٩٨٠
- ٣٧ — في التربية برتراندرسل
الحياة — بيروت ١٩٨١ الطبعة
الثانية
- ٣٨ — المجموعة الاحصائية
عام ١٩٨٢
المكتب المركزي للاحصاء —
دمشق
- ٣٩ — مجلة الهدف
القاهرة
يناير — كانون الثاني ١٩٥٩
صلاح كامل : الاجرام .. علم
- ٤٠ — مجلة الفكر المعاصر
القاهرة
مارس — اذار د . فرج عبد
القادر : علم النفس بين خدمة
العامل وخدمة الانتاج

١ — عدد ١٠٣ عام ١٩٥٦
د . مصطفى سويف : المعالم
الرئيسية لعلم النفس الحديث —
معالم التطبيق

٢ — عدد ابريل — نيسان
١٩٦٠ حليم متري : علم
النفس وأثره في الادب والاجتماع

١ — فبراير — شباط ١٩٤٦
د . يوسف مراد : المنهج
التكاملي وتصنيف الوقائع
النفسية

٢ — اكتوبر — تشرين الاول
١٩٥٢ د . يوسف مراد —
د . مصطفى فهمي — جليل
شكري عجبان

٣ — يونيو — تموز ١٩٤٦ د .
اسحق رمزي — محمد عماد
الدين اسماعيل — ابراهيم أبو غره
— د . السيد محمد بدوي —
عبد المنعم المليجي

٤٢ — مجلة علم النفس —
القاهرة

* ينخص المؤلف بشكره ادارة مكتبة الجامعة الامريكية في بيروت التي وفرت معظم
المراجع الانكليزية لهذا الكتاب .

باللغة الانكليزية

- 43- Andrew Salter: Conditioned Reflex Therapy. London 1952
- 44- A. C Kinsey, W. P. Romeroy, and C. E. Martin: Sexual Behaviour in The Human Male, Saunders, New Youk 1947
- 45- A. Adler: Studies in analytical Psychology (Routledge and Kegan Pual) London 1961
- 46- A. Adler: The Practice and Theory of Individual Psychology (Routledge and Kegan Pual) London 1960
- 47- A. Adler: The Education of Children, and What Life Should Mean to you, (Allen and Unwin) London 1957
- 48- A. Storr: Sexual Deviation, Penguin Books, London 1953
- 49- Argyle, M & Robinson, P: Two Origins of Achievement Motivation. British I. of Social and Climinal Psychology, 1962, I
- 50- Alexander. F: Fundamentals of Psychol^oanalysis (Allen & Unwin) London 1960
- 51- Brain, W. R: Diseases of The Nervous System, Oxford University Press 1933
- 52- Bran. H. Benoit, E. P. Ornstein, G. N: Rigidity and Feeblminde- dness: An Examination of the Kounin- Levin Theory, J. Clinic Psychol, 1953, 9, 375, 378
- 53- D. D. Bromley and F. H. Britten: Youth and Sex. A Study of 13000 College Students, Harper, New Youk and London 1938
- 54- Devereux. G: Psycholnal and Culture, Gollancz, London 1955

- 55- Dickinson. ;r. L, and L.Beam. A Thousand Marriages, Willians and Wilkins Baltimor, 1961
- 56- Bowlby, John and Margaret Fry: Child Care and the Growth of Love, Penguin Books, London 1957
- 57- Brown. N. O: Life Against Death (Routledge and Kegan Pual) London 1972
- 58- Eysenk. H. J: Uses and Abuses of Psychology. Penguin Books, London 1972
- 59- Eysenk. H. J: Sense and Nonsense in Psychology, Penguin Books 1964
- 60- EYsenk. H. J: The Psychology of Politics, London, Routledge & Kegan Paul LTD. 1954
- 61- Eysenk. H. J: The Structure of Human Personality, London Methuen & Co. Ltd 1960
- 62- Eysenk. H. J: You and Neurosis. Britain Glasgow: William, Collins Sons, 1978
- 63- Frank. D: Persuasion and Healing. Baltimore: John Hopkins Press 1961
- 64- Fromm, Erich: The Fear of Freedom and Man for Himself, Routledge. London 1961
- 65- Frank, D: Individual Differences in Certain Aspects of The Level of Aspiration. American Journal of Psychology, 47, 1935
- 66- Guilford, J. P. & Others: Fields of Psychology, Basic and Applied, 2 ed Van Nostrand C Y, New York 1950
- 67- Gray, J. Stanly & Others: Psychology in Use. American Book Co, New York, 1942
- 68- Havelock Ellis: Psychology of Sex, pan Books. London 1965
- 69- Head, H: Aphasia and Kindred Disorders of Speack, Vol I London, Cambridge University Press 1926
- 70- Horney, Karen: New Ways in Psychoanalysis, W. W. Norton & Co, New York 1951
- 71- Freud, H: Introductory Lectures on Psycholanalysis, Hogarth Press 1960

- 72- Freud, H: Civilisation and its Discontents, Hogarth Press 1960
- 73- Freud, H: Three Essays on Sexuality, Hogarth Press 1960
- 74- Jones, Ernest: Papers on Psycho- Analysis (Hogarth Press) London 1951
- 75- Jones, Ernest: & G. Stanley, Authorized English Translation with a Preface: A General Introduction to Psychoanalysis by Sigmund Freud, Garden City Publishing Co, Garden City, New York, 1943
- 76- Jung, C. G: The integration of The Personality (Routledge and Kegan Paul) London 1956
- 77- K. Horney: New Ways in Psychoanalysis. Routledge and Kegan Paul, London 1966
- 78- Knight, K. E: Effects of Effor on Behavioral Rigidity in a Luchins Water Jar Task, J. Abnorm. Soc. Psychol. 1963, 66, 190-192
- 79- Klein, M: ThePsychoanalysis of Children (The Hogarth Press) London 1966
- 80- Lorand, S: Psychoanalysis Today , Allen & Unwin, London 1949 ed.
- 81- Lane, E: Electrophotography (Kirlian Photo) and/or Press 1975
- 82- Mead, M: Sex and Repression in Savage Society (Routledge) London 1962
- 83- Mead , M: Sex and Temperament in Three Primitive Societies (Morrow) 1962
- 84- Nolan, D. C. Lewis & Bernard. L. Pacella, Edited: Modern Trends in Child Psychiatry. (New York: International University Press 1945)-
- 85- Mullahy, Patrick: Myth and Complex, Geove Press Inc, New York 1954
- 86- Packard, Vance: The Hidden Persuaders, Penguin Books, London 1960
- 87- Riesman, D: The Lonely Crowd (Yale University Press) 1969

- 88- Roland H. Bainton: Sex, Love and Marriage. Fontana Books 1964 Glasgow
- 89- Sprott, W, J, H: Human Groups. A Pelican Book, London 1958
- 90- Suttie, J: The Origins of Love and Hate (Penguin Books) London 1958
- 91- Sullivan. H. S: Conceptions of Modern Psychiatry (Tovistock) London 1965
- 92- Schwarz. O: The Psychology of Sex, Penguin Books, London 1963
- 93- Saul. Leon: Emotional Maturity. Philadelphia: J. B. Lippincott Co, 1947
- 94- Stack, Harry: The Interpersonal Theory of Psychiatry. Edited by Helin Swick Perry and Mary Tadd Gawel, New York. W. W. Norton and Co, 1953
- 95- Taylor, G. R: Conditions of Happiness, Bodley Head, London 1949
- 96- Varnum, W. G: Psychology in Everyday Life, 2 ed. McGraw- Hill, New York 1942
- 97- Wilson, Joha: Public Schools and Private Practice (Allen and Unwin) London
- 98- White, R. W: The Abnormal Personality, New York, Ronald Press Co, 1956

المحتويات

٥	تصدير
٧	المقدمة
١٥	١ - تحليل حالة المجرم
٢٤	٢ - علم نفس الطفل
٢٨	٣ - نسيان الأسماء
٣٢	٤ - الشذوذ السلوكي
٣٥	٥ - البدانة والنحولة في الطفولة
٣٧	٦ - زواج المرأة الثانية
٤٠	٧ - الهندسة البشرية
٤٣	٨ - باراسيكولوجي
٤٦	٩ - التأهيل المهني
٤٨	١٠ - مشكلة الطفل السارق
٥٢	١١ - نسيان أرقام الهاتف
٥٥	١٢ - حب الوطن في المفهوم النفسي
٦٠	١٣ - التخيل في عالم الطفل
٦٤	١٤ - أخشى فارق السن
٦٧	١٥ - معنى السعادة والشقاء
٧٠	١٦ - بناء العائلة
٧٢	١٧ - ابعاد الحب الحقيقي
٧٧	١٨ - تنمية شخصية الطفل
٨٠	١٩ - التوتر السابق للحيض
٨٣	٢٠ - غسيل الدماغ
٨٥	٢١ - الفراق الزوجي

٢٢	—	الطفل المصاب بالمرض النفسي	٨٩
٢٣	—	الكذب	٩١
٢٤	—	التوافق الجنسي بين الزوجين	٩٤
٢٥	—	كيف نواجه اسئلة اولادنا	٩٧
٢٦	—	الكبت الفكري	١٠٢
٢٧	—	الافيزيا الحسية	١٠٥
٢٨	—	الاشاعة	١٠٩
٢٩	—	الاطفال والجنس	١١٤
٣٠	—	العادة السرية	١٢١
٣١	—	مشكلة التوافق الاجتماعي	١٢٤
٣٢	—	الحسد	١٢٩
٣٣	—	مستوى الطموح	١٣١
٣٤	—	زيف الوظيفة	١٣٤
٣٥	—	زواج العقل ام زواج الجنس	١٣٨
٣٦	—	القلق من الموت	١٤١
٣٧	—	سيكلوجية الشاعر	١٤٦
٣٨	—	الحنان الاسرى	١٥١
٣٩	—	الصداقة بين الجنسين	١٥٥
٤٠	—	لعب الاطفال	١٥٧
٤١	—	الافتقار الى المرونة	١٦٤
٤٢	—	سيكولوجية الممثل الكوميدي	١٦٧
٤٣	—	أبركة النسيان	١٧٢
٤٤	—	القلق النفسي	١٧٦
٤٥	—	الجعجة بالكلام	١٧٩
٤٦	—	الاغتراب	١٨٤
٤٧	—	ساعات الفراغ المملة	١٨٩
٤٨	—	قدرة الانسان على الاكتراب	١٩٢

١٩٧	٤٩ - لماذا نتعب
٢٠٣	٥٠ - الحياة الاليفة
٢٠٦	٥١ - كيف تكتسب ثقة الناس
٢١١	٥٢ - اضطراب الشخصية
٢١٤	٥٣ - تنمية الموارد النفسية
٢١٨	٥٤ - بين الامل والفشل
٢٢١	٥٥ - الانانية
٢٢٦	٥٦ - الخوف والالم
٢٣٠	٥٧ - دلع الابن الاصغر
٢٣٧	٥٨ - الضجيج
٢٤٠	٥٩ - التعامل مع الخصم
٢٤٤	٦٠ - الطفل الفاسد جنسيا
٢٤٧	٦١ - اصحاب الذوق السليم
٢٥٠	٦٢ - مدمن المخدرات
٢٥٣	٦٣ - ظاهرة سقوط الشعر
٢٥٧	٦٤ - الولد الكبير
٢٦٠	٦٥ - أنت اصغر سنا مما تظن
٢٦٧	٦٦ - تأكيد الرجولة
٢٧٠	٦٧ - التفكير الحر
٢٧٥	٦٨ - الشخصية الجذابة
٢٧٨	٦٩ - الارملة
٢٨١	٧٠ - نفسية المثقف
٢٨٧	٧١ - التردد في الزواج
٢٩٠	٧٢ - البخيل
٢٩٤	٧٣ - تنشيط الذاكرة
٣٠١	٧٤ - الروجة التي عشقت الطبيب
٣٠٦	٧٥ - سيكولوجيه البكاء

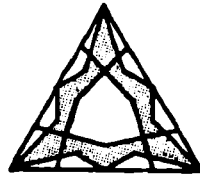
٣١٠	٧٦ — الإيحاء الذاتي
٣١٥	٧٧ — لاتفرط في الاخذ بالقوانين الطبية
٣٢١	٧٨ — الشيزوفرينا
٣٢٤	٧٩ — سيكلوجية العربي
٣٣٠	٨٠ — العصاب
٣٣٣	٨١ — هيستريا
٣٣٨	٨٢ — الجنون الخلقي
٣٤١	٨٣ — الإيحاء الداخلي
٣٤٤	٨٤ — العمى النفسي
٣٤٨	٨٥ — سيكلوجية الاسطورة
٣٥٢	٨٦ — الحرب النفسية
٣٥٥	٨٧ — الاطفال الشواذ
٣٦٠	٨٨ — خالف تعرف
٣٦٤	٨٩ — محاكاة الابن لوالده
٣٦٧	٩٠ — القلق الوجودي
٣٧١	٩١ — البغض في الحب
٣٧٤	٩٢ — التحويل
٣٧٧	٩٣ — التحريم الاجتماعي للجنس
٣٨١	٩٤ — غير المرأة من الزوج
٣٨٦	٩٥ — حواس المكفوف
٣٩٠	٩٦ — سيكلوجية المرأة اللعوب
٣٩٣	٩٧ — الجانب النفسي لشراء الناس
٣٩٦	٩٨ — النرجسية
٣٩٩	٩٩ — الاكتئاب
٤٠٢	١٠٠ — الرمزية في العصاب
٤٠٥	١٠١ — الخوف المرضي
٤٠٩	١٠٢ — التفكير بالتمني

٤١٢	١٠٣ — الجنس اولا .. 119
٤١٥	١٠٤ — التصلب في الرأي
٤١٩	١٠٥ — الاحتراق الوظيفي
٤٢١	١٠٦ — مشكلة الجنس الثالث
٤٢٤	١٠٧ — الصحة النفسية
٤٢٩	١٠٨ — الحب الصامت
٤٣٤	١٠٩ — فن التكلم
٤٣٩	١١٠ — بين الرغبة والواجب
٤٤٢	١١١ — متى يكون الانسان سيد نفسه
٤٤٦	١١٢ — الطلاق من الغيرة
٤٤٩	١١٣ — النقص في التربية
٤٥١	١١٤ — بين حدود الدنيا والدين
٤٥٥	١١٥ — الانصراف عن الزواج
٤٥٨	١١٦ — اين امومتي
٤٦٢	١١٧ — التوهم اللاشعوري
٤٦٤	١١٨ — استثمار الخجل
٤٦٦	١١٩ — النسيان او تعمد النسيان
٤٦٩	١٢٠ — الفراق الاخير
٤٧١	١٢١ — الحرية الجنسية
٤٧٤	١٢٢ — الاكثتاب الفكري
٤٧٧	١٢٣ — بين الأب والأم
٤٨٠	١٢٤ — حب قضي عليه الموت
٤٨٤	١٢٥ — بين الغربة والاعتراب
٤٨٧	١٢٦ — التقمص في الشخصية
٤٩٠	١٢٧ — بين صحة الجسم وعلة العقل
٤٩٣	١٢٨ — الكبت الجماعي
٤٩٦	١٢٩ — سيكولوجية مذيعة التلفزيون

٤٩٩	١٣٠ — الانا الناقد
٥٠٢	١٣١ — الاضطهاد في الشيزوفرينا
٥٠٥	١٣٢ — الصداق النصفى
٥٠٨	١٣٣ — الحزن الهستيري
٥١١	١٣٤ — إيثار الاقارب
٥١٤	١٣٥ — تحليل لمثل شعبي
٥١٦	١٣٦ — تحقيق الذات
٥١٩	١٣٧ — القبول السيكلوجي
٥٢٢	١٣٨ — الحنين العصائى
٥٢٥	١٣٩ — الدافع اللاشعورى
٥٢٨	١٤٠ — الغواية والضمير
٥٣١	١٤١ — امتلاك الغير
٥٣٥	١٤٢ — مرض المرح
٥٣٨	١٤٣ — قلق الامتحان
٥٤٠	١٤٤ — العظمة
٥٤٢	١٤٥ — الخطيئة
٥٤٥	١٤٦ — حب الاربعين
٥٥١	١٤٧ — التوجس من (الخلفة)
٥٥٣	١٤٨ — التوكيد فى الشخصية الثنائية
٥٥٦	١٤٩ — الصداقة فى الزواج
٥٥٩	١٥٠ — الأفكار المنسلطة
٥٦١	١٥١ — شفاء المريض طبيعياً
٥٦٣	١٥٢ — عقدة اكل السمك
٥٦٦	١٥٣ — الاكتئاب العقلى
٥٦٩	١٥٤ — رثاء للذات مكبوت
٥٧٢	١٥٥ — ادمان الخمر
٥٧٥	١٥٦ — الذات المضطربة

٥٧٨	١٥٧ — بؤس العذاب
٥٨١	١٥٨ — الخوف من الظلام
٥٨٤	١٥٩ — صحوة الحب
٥٨٧	١٦٠ — الاكتئاب التفاعلي
٥٩٠	١٦١ — الخطأ الخلقى
٥٩٣	١٦٢ — عصاب القلق
٥٩٦	١٦٣ — الاباحية الخلقية
٥٩٩	١٦٤ — توهم الاكتمال
٦٠٢	١٦٥ — الوسواس القهري
٦٠٥	١٦٦ — الهلوسة
٦٠٧	١٦٧ — سيكولوجية رسام
٦١١	١٦٨ — قراءة الافكار
٦١٣	١٦٩ — النظرة الدونية
٦١٦	١٧٠ — الارق في الاحلام
٦١٨	١٧١ — التموضع
٦٢١	١٧٢ — التناقض والتناقض الذاتي
٦٢٤	١٧٣ — الارهاق العصبي
٦٢٨	١٧٤ — الجمع بين السالب والموجب
٦٣١	١٧٥ — الاستطلاع الجنسي
٦٣٤	١٧٦ — حصر نفسي
٦٣٧	١٧٧ — العاطفة
٦٤٠	١٧٨ — سيكولوجية حب الظهور
٦٤٣	١٧٩ — التسامي في الزواج
٦٤٦	١٨٠ — التأقلم في مجتمع جديد
٦٤٩	١٨١ — الولادة الجديدة
٦٥٢	١٨٢ — الغيرة القاتلة
٦٥٦	١٨٣ — العناد

٦٥٩	الأحادية الزوجية	١٨٤
٦٦١	الشخصية المتحللة	١٨٥
٦٦٤	الحصااا المر	١٨٦
٦٦٧	المرآة العاكسة	١٨٧
٦٧٠	الفتيشية	١٨٨
٦٧٤	التعويض عن الوحدة	١٨٩
٦٧٧	كيفية تنظيم الذات	١٩٠
٦٨٠	رمز الخوف	١٩١
٦٨٢	توقف التطور	١٩٢
٦٨٤	الطفل المشاكس	١٩٣
٦٨٧	الانا العصبي	١٩٤
٦٩٠	سيكلوجية العمر المناسب	١٩٥
٦٩٣	الجنسية	١٩٦
٦٩٦	البعد عن الحب	١٩٧
٧٠٠	تفسير الحلم	١٩٨
٧٠٣	التعبير عن الغرائز	١٩٩
٧٠٧	متاعب زوجية	٢٠٠



SAMIR ABDOH

ANALYSIS OF

TWO HUNDRED PSYCHICAL

CASES

للمترجم

- ١ — اللصوص تأليف فريدريك شيلر — دار مكتبة الحياة — بيروت نفذ ١٩٦٢
- ٢ — زواج الحب تأليف ماري ستوبس — مكتبة المعارف — بيروت ١٩٦٣
الطبعة الخامسة نفذ ١٩٧٤
- ٣ — هيلين تأليف فيكي باوم — مؤسسة النوري — دمشق نفذ ١٩٦٣
- ٤ — في التربية تأليف برتراندرسل — دار مكتبة الحياة — بيروت ١٩٦٤
الطبعة الثانية ١٩٨١
- ٥ — الممارسة والنظرية البلشيفية تأليف برتراندرسل — دار الانوار — بيروت
نفذ ١٩٦٥
- ٦ — مشكلات نمو الاطفال تأليف عمانويل ميلر — دار الانوار —
بيروت ١٩٦٦
الطبعة الثانية : دار مكتبة الحياة — بيروت ١٩٨١
- ٧ — التربية والنظام الاجتماعي تأليف برتراندرسل دار مكتبة الحياة —
بيروت ١٩٦٦
الطبعة الثانية ١٩٧٨
- ٨ — الصراع على سورية تأليف باتريك سيل دار الانوار — بيروت ١٩٦٨
الطبعة الثانية : دار الكلمة — بيروت ١٩٨٠
الطبعة الثالثة : دار طلاس — دمشق ١٩٨٤
- ٩ — هل للانسان مستقبل تأليف برتراندرسل دار دمشق للنشر —
دمشق ١٩٦٩
الطبعة الثانية : دار المسيرة — بيروت ١٩٨٣

- ١٠ — اخلاقهم واخلاقنا تأليف ليون تروتسكي ، جون ديوي ، جورج نوفاك
دار دمشق للنشر — دمشق ١٩٦٩
- الطبعة الثانية : دار الافاق الجديدة — بيروت ١٩٨٤
- ١١ — علم النفس الديني تأليف سيريل بيرت دار دمشق للنشر —
دمشق ١٩٧٨
- الطبعة الثانية : دار الافاق الجديدة — بيروت ١٩٨٤
- ١٢ — مثل عليا سياسية تأليف برتراندرسل دار دمشق للنشر — دمشق ١٩٨٠
- ١٣ — الفوز بالسعادة تأليف برتراندرسل دار مكتبة الحياة — بيروت ١٩٨٠
- ١٤ — معنى التحليل النفسي تأليف ارنست جونز دار مكتبة الحياة —
بيروت ١٩٨٥
- الطبعة الثانية : **وَلَرِّ الْعَصْرُ** — دمشق ١٩٨٥
- ١٥ — من القصص العالمي تأليف تولستوي ، دوستوفسكي ، غوغول ،
شيرلر ، جالزوردي ، بايني ، تورييه دار الافاق الجديدة — بيروت ١٩٨١
- ١٦ — جزيرة الكنز تأليف روبرت ستيفنسون دار الافاق الجديدة —
بيروت ١٩٨١
- ١٧ — المدخل الى التاريخ الاقتصادي تأليف ج.د.ه. كول دار مكتبة الحياة —
بيروت ١٩٨١

تأليف

- ١ — العلاقات المشتركة بين الرجل والمرأة مكتبة المعارف — بيروت ١٩٧١
- الطبعة الثانية ١٩٧٣
- الطبعة الثالثة : دار الافاق الجديدة — بيروت ١٩٨٣
- ٢ — دراسة في البيروقراطية السورية دار دمشق للنشر — دمشق ١٩٧٣
- ٣ — اقتصاديات الذهب دار الطليعة — بيروت ١٩٨٠

- ٤ — المرأة العربية بين التخلف والتحرر دار الافاق الجديدة — بيروت ١٩٨٠
- ٥ — الوطن العربي بين التخلف والتنمية دار مكتبة الحياة — بيروت ١٩٨١
- ٦ — العرب والتكنولوجيا دار الافاق الجديدة — بيروت ١٩٨١
- ٧ — تحديث الوطن العربي بين الميكانيكية دار الافاق الجديدة — بيروت ١٩٨١
العقلية والميكانيكية الخرافية
- ٨ — مشكلات الانسان في التحليل النفسي دار الافاق الجديدة —
بيروت ١٩٨٢
- ٩ — الوعي العلمي دار الافاق الجديدة — بيروت ١٩٨٢
- ١٠ — العرب والحضارة العلمية الحديثة دار الافاق الجديدة — بيروت ١٩٨٢
- ١١ — الانسان العربي والعلم دار الافاق الجديدة — بيروت ١٩٨٣
- ١٢ — تحليل مائة حالة نفسية دار الافاق الجديدة — بيروت ١٩٨٣
- ١٣ — العلاقة المتبادلة بين العبقرية والجنون دار الافاق الجديدة — بيروت ١٩٨٣
- ١٤ — البطالة المقنعة في الوطن العربي دار طلاس — دمشق ١٩٨٤
- ١٥ — تحليل مائتي حالة نفسية المكتبة الحديثة — دمشق ١٩٨٥

