

I - لماذا يهتم علم النفس؟

طيلة السنوات التي سبقت ممارستي لهذه المهنة الشيقة و المتمثلة في علوم النفس ، تقطنت كم أن هذه العبارة محاطة بالغموض و الخرافة فكم من مرة أسمع: (...ما هو بالضبط علم النفس؟ بماذا يهتم؟ وماذا يعالج؟) هناك من يعتقد أن عالم النفس يستعمل مجموعة الاختبارات (test) ، أو أنه فقط بمثابة موجه للضمير ، أو على الأقل يروا فيه رجلا مشعوذا و ساحرا ... و من يدري ماذا بعد ؟

إذا كان هناك من يعرف هدف و إمكانيات علم النفس ، فإن كثيرا منهم يجهلونها . فهم يأتون إلي يسألونني عن موضوع الخجل ، كما يسألونني عن مرض العصاب . أمهات تأتي لتقول (و هن قلقات عن غير صواب لكونهن لا تعرفن سر المشكلة) إن أبنها يهتم كثيرا بجسده ... و هو طفل صغير ... إنها مشكلة . و إلا مراهقين ساخطين ، قلوبهم مشحونة ، يرنون جرس باب منزلي على الحادية عشرة ليلا ، و كلهم متذمرون سخطا من أبيهم الغاضب عليهم . هناك آخرون يريدون فقط أن يفهموا ، و كذلك آخرون يريدون أن يعرفوا من هم و ما يقدرن على تقديمه ، و ما يمكنني فخلجات أعماقهم ...

" إرهاب عصبي "، قرحة في المعدة ، مشاكل جنسية ، مشاكل عائلية ، مشاكل خطيرة في التربية ... أين نلاحظ الكبار يفرضون على أبنائهم خصالا يفتقدونها هم بالذات . شاهدت آباء في المستوى المنشود ، أولياء يبحثون عن الحقيقة ، و كذلك آباء لا ضمير لهم ، شاهدت أيضا مراهقين في المستوى و مراهقين كذلك لا ضمير لهم. و لاحظت أن لكل شيء سببا، و أدركت من خلال الوجوه المتعاقبة علي أنها تتالم .

هل كل هذا يعتبر جزءا من عملي ؟ نعم ، بالضبط ، فهي مهنة علمية بحثة ، و لكن هو أولا و قبل كل شيء عمل إنساني . فكل شيء متعلق بموضوع الإنسانية يعتبر من اختصاص علم النفس ، سواء كان الإنسان طبيعى أم غير ذلك .

لكن...وبسبب الخطى الثقيلة التي يخطوها علم النفس عند جمهورنا ، فإن الكثير لا يستطيعون أو على أقل تقدير يترددون كثيرا (و لمدة تفوق عدة

سنوات أحيانا) ليأتون إلي يتفحصون ، و هم على حافة فقدان الأمل أو الإلتحار . رغم ما قمت بتقديمه من محاضرات كثيرة .

تسلمت المئات من الرسائل كلها مشحونة بالأحاسيس الدفينة . و لاحظت مرارا الفائدة المباشرة لهذه الشعبة التي تعرف الإنسان بنفسه .

و لاحظت تكرار ما يلي : يظن الإنسان أنه يقدر على حل مشاكله بنفسه ... لكن أغلب الأحيان يعتبر هذا الاعتقاد خاطئا لماذا ؟ لأننا نرى ذاتنا من خلال ذاتنا نفسها ، الشيء الذي يجعلنا نحرف الوضع تسعة مرات على عشرة .

عندما أنت جاكين د... لتراني كانت أسرتها على وشك التفكك ، نتيجة لعدة سنوات من المشاكل . كانت ثلاث أسابيع من الفحص النفسي كافية لتنجذ هذه الأسرة من الغرق ، و تبعث فيها الحياة من جديد . كل ذلك لأن جاكين عرفت الميكانيزمات الخفية للنفس البشرية .

وجين... رجل شاب ، أردته مشاكله الجنسية مباشرة في العصاب ، الوسواس وخلال ثلاثة أشهر فقط أصبح يرى الأشياء من زاوية جديدة فخلال ثلاثة أشهر أخذ طريقا آخر ... (كلمة المريض نفسه) .

و بول ... الذي يعاني من اضطرابات حادة في قلبه ؟ و هو الذي لم يكن يتصور لحظة أنه إذا كان قلبه مريضا فإن شخصيته يرثى لها ؟ مرضه القلبي كان سببه اضطراب لفعالي لا شعوري شديد القوة ، كل هذا كان بسبب الكبت .

و ايفات (Yvette) التي مرت عبر طفح جلدي ، إلى الوسواس و منه إلى الأكزيما (Eczema) و من الأكزيما إلى التهاب في القولون ؟ ... دون أن تدري أن شخصيتها النفسية هي التي أصيبت بالمرض ، و علاجها يكمن في الطب النفسي- الجسدي الشهير . و هناك الكثير من الذين اعتمدوا في حياتهم على أسس خاطئة في فهم داخلهم النفسي؟

شرح مفهوم علم النفس هو إذن هدفي في تأليف هذا الكتاب ، و الذي أتمنى أن يكون مثمرا ... هو يشمل الكثير من الحقائق الإنسانية . و أعتقد أن كل واحد يستطيع أن يجد فيه مشاكله الذاتية ، قلقه و شكوكه . هناك بالطبع الملايين من المشاكل المختلفة الأنواع ، لكنها تلتقي كلها في نقطة واحدة ألا و هي الآلام الإنسانية .

تعريف علم النفس أو السيكولوجية .

إذا أخذنا مصطلح السيكولوجية بشكله المجرد ، نحصل على التعريف الإغريقي الأصل التالي : سيكو (Psukhé = الروح) ، لوجوس (Logos) العلاج تعني كلمة السيكولوجية بصفة عامة علم الروح أو علم النفس . لكن هذا التعريف لا يعتبر كافيا . لأن لكلمة الروح دلائل عديدة ، و إذا أخذت من هذا المنظار فإنها تصبح تدل على منطق ميتافيزيقيا بحت . و لهذا أنا أقترح التعريف التالي : - علم النفس هو دراسة لمختلف الظواهر العقلية مهما كان نوعها هو يدرس الشعور و اللاشعور . جانات (Janet) ذلك العملاق في علم النفس يقول : (علم النفس يمس كل شيء ، إنه عالمي و هناك ظواهر نفسية في كل شيء)

علم النفس ثين :

- 1 - يلاحظ كل سلوك إنساني ما ظهر منه و ما بطن
- 2 - يبحث عن أسباب ذلك السلوك الظاهر منه و الباطن

عند الخجول مثلا :

- 1 - نلاحظ سلوكه الخارجي (نبرات صوتة ، حركاته ، مشيته ، ضحكته الخ)
- 2 - يبحث عن الأسباب الظاهرة (العائلة ، التربية ، الدين ، بعض الظروف الخاصة)
- 3 - يبحث عن الأسباب الداخلية (تعب ، وراثه ، عدم تكيف ، استعداد مسبق ، عقد نفسية ، انفعالات)

فعلم النفس إذن هو علم و فن للسلوك الإنساني بشتى مظاهره الممكنة . و هذه الظواهر يمكن أن تكون طبيعية أو غير ذلك . و لهذا من المستحيل التفريق بين علم النفس وباقي العلوم الإنسانية الأخرى . لأنه و في آخر المطاف كل العلوم تهتم بالإنسان لكونها منبثقة منه .

أين يكمن الفرق بين علم النفس و طب الأمراض العقلية ؟

نعتقد بشكل عام أن طبيب الأمراض العقلية " مختص فقط في أمراض العقل " . حيث أن ، علم النفس يهتم بكل الظواهر العقلية سواء أكانت سليمة أم سنية . و يمكن القول إذن أن طبيب الأمراض العقلية يتدخل فقط

ابتداء من درجة معينة من الاضطراب العقلي . حيث أن هذا كذلك خطأ . لأنه إذا حدث عدم تكيف أمام ظرف ما ، فهناك حتما مرض عقلي ، هذا المرض يمكن أن يدوم خمسة دقائق أو يبقى سنة كاملة . إنسان يشكو من صعوبة الهضم فهو يعتبر مريضا جسديا ، و آخر مصاب بالسرطان يعتبر كذلك مريض . كذلك " خجول صغير" يعتبر مريضا نفسيا ، و نفس الشيء بالنسبة للمختل عقليا .

إذن المسألة هي مسألة درجات في الإصابة دون أن نستطيع رسم معالم حدودية واضحة . فعلم النفس و الأمراض العقلية هي إذن قضية مصطلحات . و إذا أردنا التحديد ، فعلم النفس هو علم شامل يحتوي في طياته على الأمراض العقلية . و إذا كانت ما تزال كلمة (الأمراض العقلية) تحتفظ بمفهومها السلبي يعزى هذا إلى عدم تطور للفهم عند مجتمعاتنا .

هذه المفارقات اللفظية ما هي إلا مغالطات إذ نلاحظ أن نسبة كبيرة جدا من المجتمع الأمريكي تفحص بشكل منتظم عند المحلل النفسي، حتى ولو كانوا في حالة عقلية جيدة . فقد زالت لديهم كل المعاني السلبية من هذه العبارة في حين ما زالت تكتنف أذهان أفراد مجتمعنا إلى يومنا هذا .

لماذا يعتبر علم النفس حدث اليوم ؟

" الكل يخضع للكل ، و كل شيء مرتبط بعضه ببعض . لا يوجد أي شيء مستقلا بذاته ، إذا استطاع الإنسان أن يتغير ، فحتمًا كل شيء سوف يتغير " G.Gurdjeff

لماذا أصبح علم النفس موضوع اهتمام اليوم ؟ الجواب سهل : التطور الضخم لعلم النفس يطابق تماما الاحتياج الضخم له .

عالم اليوم الذي ضاعت فيه القيم الأخلاقية ، أصبح يدور دون محور ، فالبحث فيه كان واجبا و ضروريا ، نحس بانقباض صدري و نحن نشاهد من حولنا : أمراضا أصبحت تعتبر " موضة " العصر : الإرهاق ، الإتهيار ، التسنج ، العدوانية، التسابق الشرس ، الحقد ، الخوف ، القلق ، البحث عن العظمة بأي ثمن ... أشياء أساسية أخرى أخطئ الفهم فيها: الجنس ، التربية ، الجو الاجتماعي ، القيم الإنسانية، الدين.

فمن المؤلم أن نلاحظ كثيرا من الناس ليسوا شيئا ، رغم ما يملكونه من قدرات جبارة . انقطعت الصلات الإنسانية ، الكتلة أو النفر حل محله الفرد الواعي . أصبحت البطالة توصف بالكسل . أندثر التحكم في النفس ، الهدوء و أصبحت الحكمة و الوقار شيء يدعو للفضول . و فعل عمل خيرى أصبح ينظر إليه بغرابة كبيرة . شيئا فشيئا أصبح معظم الناس دون شعور ، مشمنزون من أنفسهم ، دون أن يدروا أنها بداية للاستعلاء ... و هذا وجب للتخلص منه .

لا يوجد شيء دون توازن

يوجد حل واحد : البحث عن قاعدة انطلاق . و هناك واحدة فقط : التوازن الفيزيائي و العقلي . دونه لا يتم شيء مطلقا . دونه يستحيل الكمال . التوازن هو وسيلة الإنسان للإتقان . و عدمه يجزئه في مجمله الفيزيولوجي و النفسي ، و على إثره يقع فقدان الإنسانية منه كل مرض ، كل نقص نفسي ، كل خلل في التوازن يفصل بين الإنسان و قدراته . فلنأخذ مثلا بسيطا : لو ينتاب إنسانا ألم شديد في أحد أسنانه ، سوف يغزو هذا الألم كامل جسمه ؛ حيث يبقى عقله مركزا فقط على هذا الألم الذي اختلجه و يندم كل شيء من حوله . سوف يتقمص هذا الإنسان ذلك الألم . و يصبح الألم نفسه . و بالتالي يقوم بفصله عن ذاته ، عن عمله ، و أفكاره ، و يزول منه كل تبصر . و كل الأمراض النفسية تشبه في مضمونها ألم الأسنان هذا . و يصبح الإنسان لن يتصرف بكامل وعيه و لكن حسب ألامه . و نفس الشيء عند الخجول العدوانى ، عند القلق ، نفس الشيء كذلك عند المصاب " بالفكرة الثابتة " ، العقد النفسية التشنج الخ .

زماننا الجميل ...

الكثير من الرجال المتحضرين ينقصهم التكيف . من قال عدم تكيف قال تناقض ، و التناقض يعنى التوتر . و من قال التوتر قال القلق . و إهدى التناقضات الكبرى هو الجذب ؛ بين ما نحن عليه و ما نعتقد أننا نحن عليه ... يجب إذن الفصل بين الغرائز الخفية في الأعماق و السلوك الخارجى . و يلاحظ المختص في علم النفس أن هناك ثماني حالات مقابل عشرة تؤكد أن المريض مصاب بعدم التكيف ليس في مكان عمله ، أو في

حقبته الزمنية، و لكن عدم تكيف ذاتي، و هذا بسبب الصراعات الداخلية ،
زماننا هذا هو زمن للكبت (1)

هذا الكبت يعتبر من العوامل القوية المسببة للاضطرابات النفسية و
الفيزيائية . أصبحنا نعتبر أكثر فأكثر الغرائز نناءة ، و خاصة الجنسية
منها ... لكن يجب أن لا ننسى أن هذه الغرائز تبقى حاضرة ، و تواصل
عملها أكانت مكبوتة أم لا . فلو أن هاته الأخيرة ينظر إليها بتبصر ، و
نقبلها أو نرفضها بشكل سليم ، فإننا لا نخشى بعدها حدوث أي شيء . و
لكن و للأسف فعكس ذلك هو الذي يحدث عادة مع كل العواقب الوخيمة
التي تتجر عنها .

فالكثير يريدون الوصول . يصلون إلى ماذا ؟ لا يعلمون شيئا ، فالذي
يعلمونه هو أن يصلوا الأوائل . الأوائل في ماذا ؟ لماذا ؟ و أين ؟ هم
يجهلون ذلك أيضا . يريدون خاصة أن يحتلوا مرتبة عليا . لماذا ؟ لأنهم
يشعرون بالضعف . و أظن أن هذا الإحساس بالعقد النفسية لم يكن
منظورا أبدا على ما هو عليه اليوم .

للفرد الوعي يزول يلتصم الإنسان المتحضر بكثرة ، ليس لسبب قوة
إدراكه أو لتفكيره الشعوري و لكن لسرعة انفعاليته المرضية . و عادة ما
تكون الوسائل المستعملة يشعة . يكفي أن نشاهد بعض الإشهارات أو نقرأ
بعض الجرائد أو نسمع جهاز الراديو . يكفي أن نلقي نظرة على الجرائد
المرسومة المكسدة ، و التي تعيق القراءة الواعية . و لنسجل جيدا أن كل
هذه الأضرار هي بسبب السرعة الانفعالية ، و اللاشعورية في أغلب
الأحيان . و هناك ما يفسر مدى الرعب الذي نحن فيه . فحشو الدماغ شائع
كالعدوى ، و الذين يستفيدون منه يعرفون جيدا قوة تأثير الانفعالية . سوف
نرى كيف يحتل " الشعور " البشري حيزا ضيقا في هاته الحياة . لو كان
الشعور له كبر المستتبع فإن اللاشعور له

شساعة المحيط . و سوف نرى كذلك أن معظم الأمراض ناتجة عن
الاصطدام الذي يحدث بين طبقتي الشعور و اللاشعور . أحد الأدوار

(1) سوف ندرس المصطلح في باب " التحليل النفسيولوجي و الطب النفسي -
جسدي

العظمى للمختص في علم النفس هو مساعدة الشخص على اكتشاف طبقة " لا شعوره " ثم موافقتها مع طبقة شعوره لحياته اليومية . و بالطبع فإن الإنسان البدائي كان أكثر كمالا من الإنسان المتحضر .

يجب إيجاد التوازن و التكيف ، يجب إيجاد الحقيقة و السعادة . علم النفس هو مدرسة الخلاص و التبصر . فهو يخلص الفرد من الفرائز الغير مفهومة و الغير مهضومة . و يسمح لهذه الفرائز أن تعمل بشكل طبيعي ، دون أن يظهر القلق . إنه يتخلص من تربية غير سليمة ، و دين ساء فهمه . علم النفس هو مدرسة لليسر و التحكم في النفس . و الهدوء و السكينة أيضا فهو يسمح بمعرفة الذات ، البحث الروحي الممزوج بالمادي . و لكي نصل إلى هذا يجب أن نعرف و لكي نعرف يجب أن نتعلم .

الإيمان المكبوح

نفترض انه يوجد رجل يجهل تماما وجود موجات إذاعية . و يجهل كذلك وجود محطات البث الإذاعية ، و يجهل أيضا وجود المذياع . في إحدى الأيام يهدى له جهاز راديو ، و يقال له لو تقوم بإيصال هذا الخيط بتيار الكهرباء ، سوف تسمع موسيقى تنبعث من خلال هذا الجهاز . يفعل الرجل تماما ما قيل له . و يكشف حقيقة ألحان موسيقية . فيفمره إعجاب شديد . فهو لا يعلم كيف تحدث و لا من أين تأتي كل هذه الأصوات . حركة واحدة بسيطة تكفيه . فلنفترض انه بقي على حاله مدى الحياة ، فسوف يسمع نفس الألحان ، و نفس نوع الموسيقى ، نفس الصوت ، نفس الكلام ، نفس الجو الاجتماعي و السياسي ، و نفس الجو الجغرافي ، و لكن يجهل المنات الأخرى من محطات البث الإذاعي ، و الأصوات و الأصناف الموسيقية الأخرى و الممكنة .

و لنتخيل أنه ذات يوم ، مر عليه تقني في الكهرباء ، الرجل كله فرح و سعادة تفاخرا بهذا المذياع ، فحنى التقني على هذا الجهاز ، و لاحظ أنه مثبتا على محطة بث واحدة ، و هي محطة باريس . و لاحظ أيضا تواجد مكثفة كهربائية غير مشغلة . أعاد التقني تشغيل تلك المكثفة ، و فجأة منات اللغات ، و منات من الأصناف الموسيقية المختلفة أخذت تنبعث من الجهاز . فالعالم كله يتتابع الواحد تلو الآخر . و بقي الرجل مشدوها حائرا

و نادما . شعر حينها بخطأ اعتقاده بأنه كان يعيش مع أبحان العالم كله و لكن لم يكن شيئا من هذا ...

الملايين من العباد يشبهون هذا الرجل . يوجدون في كبح عند فكرة ما . بعض التفكير الذي حفظ ، بعض ردود الأفعال للمتشابهة . لا يعرفون لا نقطة الانطلاق و لا نقطة الوصول . لا يدرون ما إذا كانت لديهم إمكانيات أو مواهب . و يظنون رغم هذا أنهم أحياء ، و الحقيقة أنهم يدرون مثل سمكة صغيرة في وسط حوض صغير إلى أن يأتي اليوم الذي تصادف فيه تقني ...

أن يكون الفرد واعيا و معطاء

إنه الإتقان الممكن لكل حياة بشرية . لكن الإتجاز الجيد يتطلب ظروفًا جيدة . سواء أكانت فيزيولوجية أم نفسية . أن يكون الفرد كاملا و ليس منقسما إلى أجزاء متناثرة و مشحونة بالخوف و العقد النفسية المختلفة الأنواع (كمثل ألم الأسنان الذي رأيناه من قبل) . معظم الناس يشعرون أنهم ينقصهم شيء ما لاسترجاع تقنهم في نفوسهم . و أغلب الأمراض النفسية هي نتيجة هذا البحث " الغير موجه " لتلك الأشياء الضائعة .

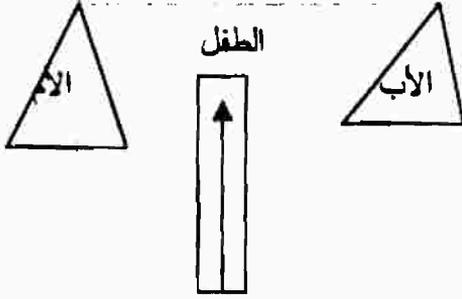
كي يصبح الفرد واعيا يجب أن يتوفر فيه الاتسجام الكامل . و ينبثق هذا الأخير من للتاسق . و للتاسق لا يتأتى إلا عن طريق التوازن . فكل مرض يعيق قدرات الإنسان الإدراكية ، لأنه يفككه و يمنع انسجامه . دون تتاسق لا يوجد فعل حقيقي (يعني الذي يوافق بشكل منسجم الميول العميق للفرد) و بالتالي يشعر الإنسان بالتناقض لما يفعل و لما هو عليه ؛ و يتعذب .

دون تتاسق يندم الحب و الصداقة . فالحب عبارة عن عطاء . العطاء هو امتلاك للشيء . و امتلاك الشيء يعني أننا نفسيا أقوياء . و لا توجد أية قوة ممكنة في هذا الوجود دون توازن . و إلا فإننا نسقط في الحب - المزيف . الذي يأخذ فقط دون أن يستطيع العطاء . و تقع في الاشتباكات المتمثلة في التربية المؤدية بشكل غير سليم ، و تعتبر من العوامل الأساسية للأمراض .

الدور الأساسي للتربية

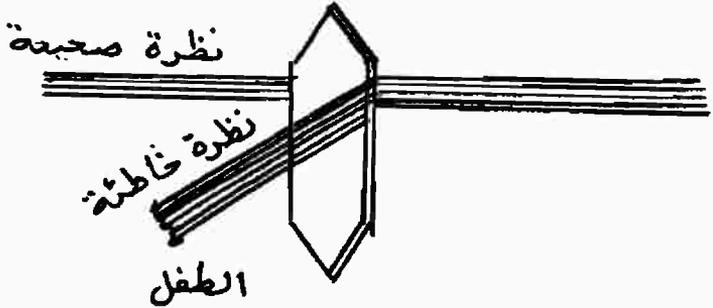
خطوة تلوى الخطوة ، و خلال طيلة هذا الكتاب سوف نعرف الدور

الرئيسي للتربية و هناك فصل كامل خصص لها . لا ننسى أن الخطوات الأولى نحو التربية هي عبارة عن " ترويض " ؟ و تشمل إلزام الطفل ببعض " ردود الفعل " . و بالتالي فإنها سوف ترسخ إلى الأبد سواء كانت سليمة أم قبيحة .



ها هو رسم بياني يمثل الكوكب العائلي : نشاهد مباشرة أن التربية الجيدة تتطلب ثلاثة أطراف في حالة جيدة . و هذا شيء خيالي . حتى إذا كان الأبوان بحالة جيدة . يجب أن تكون تربيتهم للطفل موافقة بشكل كبير لمزاجه العميق . و هذا أمر خيالي كذلك .

تعتبر إذن التربية تسويات ظرفية . فلا ارتجال أيها المربون . أصبح الكثير من الآباء مدركون بشكل تدريجي لهذه الحقائق ، و يستتجدون بالمدرسة النفسية . يعني بالتربية : تبليغ معارف ، و خاصة تمرير صفات إنسانية سامية . و نتصور جيدا أن أي تشويه يطرأ على هاته الحالة ، فهي تمر كما هي إلى الطفل . إذا كان لدى المربي أو أحد الأولياء " كاسر أشعة " داخلي يقوم بتحريف نظرة الأشياء ، فسوف تمر هاته النظرة الخاطئة تسع مرات عل عشرة إلى النسل . كما هو مبين في الشكل التالي :



إذن التربية الجيدة تعتمد أساسا على توازن المربي . و أغلب الأمراض النفسية التي تصيب الكبار . تأخذ جذورها من الجو الأسري (1)

التربية لها دور الحب . ندرك أنه لا يوجد حب حقيقي دون توازن منسجم . فالحب الحقيقي هو عطاء دائم . و إلا كان ذا قاعدة انفعالية أو وليد دوافع أنية . إذا أصيب مثلا أحد الأبوين بمرض نفسي [انهيار عصبي ، خوف ، ضعف ، قلق الخ] سوف يحاول هذا الأخير ؛ و هذا شيء طبيعي أن يعرض نقصه . لماذا ؟ لكي يجد أمه . فإلى من يتجه يا ترى ؟ إلى ابنه . سوف يتعلق به ، أنه يمثل بالنسبة له موضع أمه ، و بالتالي يعرضه عن نقصه . في هذه الحالة الكثيرة الانتشار ، يعتقد الوالد أنه يعطي ، و في الحقيقة هو لا يفعل إلا عكس ذلك . هو يظن أنه يقوم بتوسيع حقل رؤية ابنه ، و لكن لا يعمل إلا على تضيقه .

يجب أن نعثر على التبصر ، و التوازن الذاتي . للذات أولا ثم للتربية فيما بعد . و لا ننسى أن التربية شبيهة بجهاز ضخم " لتحويل الحركة " أين و جب أن تكون فيه كل حلقة في حالة جيدة .

(1) لا يجب التمسك ، فمن الأكيد أنه يوجد لدى الطفل الحرافات لأسباب مختلفة يصطدم بها المربي ، و يجد صعوبة كبيرة لا تقهر ، سوف نرى هذا في ما بعد .