

الفصل الثالث

النفس - علم النفس - ضبط النفس وكمج
جماحها - سكينّة النفس - امراض
النفس - العلاج بالتحليل النفسي والايحاء الذاتي

اعرف نفسك تملك العالم .

«سقراط»

اصعب شيء ان يعرف الانسان نفسه .

«ديوجين»

حقاً ان للمال شأناً يُذكر في السيطرة على امور الحياة، ولكن هناك قوّة اقوى منه
هي قوّة النفس .

«ماري كورلي»

كلّنا نجد في هذا العصر في درس العلم، ولكننا اهملنا درس انفسنا . فالنفس هي الشيء
الوحيد الذي نجعله كل الجمل .

«بيكنسفيلد»

الحرية الصحيحة ان يملك المرء نفسه .

«فريدريك برتس»

ضبط النفس ركن من اركان الكمال البشري .

«هربرت سبنسر»

سيطر على اهوائك لئلا تسيطر عليك .

«هوراس»

جلّ حسنات الجنس البشري تظهر في الصبر والاحتمال والحلم وضبط النفس ومعرفة الذات .

«ارثر هلبس»

النفس

ان جميع الأديان تنصّ على خلود الروح . فديانة المصريين القدماء تدور كلها حول بقاء الروح ومعيشتها في عالم آخر . ثم جاءت الديانة اليهودية ، فقالت ببقاء الروح وعذابها او نعيمها في العالم الآخر . وأتباع دين « زرادشت » المولود في القرن السابع ق. م . كانوا يصوّرون ان العالم مركّب من مجموعة ارواح . فالحيرة منها خالدة . والشريرة زائلة . والبواهمة كانوا يؤمنون بتجدّد النفس بعد تخلصها من البدن . والديانة المسيحية تحثّ على الايمان بخلود الروح ، وبجمال العالم الروحاني . والديانة الاسلامية بشّرت ايضاً بخلود الروح وبالعقاب او الثواب في العالم الآخر .

وقد اعترف بخلود النفس عدد عظيم من رجال الفكر منذ ظهور الانسان . وكان « طاليس » (٦٤٠ - ٥٤٨ ق. م .) اوّل من قال من فلاسفة اليونان ، بان الارواح غير فانية ، بل هي ازلية خالدة . وكان « ابيكتيتوس » وهو من فلاسفة القرن الأول الميلادي يقول : « ان هذا الجسم هو المظهر الفاني لذلك الجوهر الخالد . » وقال « يوربيدس » (٤٨٠ - ٤٠٦ ق. م .) : « من يدري ان الحياة ليست موتاً وان الموت ليس حياة ؟ »

وجاء في خطاب « لسقراط » (٤٦٨ - ٤٠٠ ق. م .) قبل اعدامه : « ... ولكن اذا كان الموت كما يقولون رحلة وانتقالاً الى مكان آخر يلتقي

فيه كل من عاش ومات ، فأني شيء اعظم من ذلك ايها الاصدقاء وايها
القضاة ؟ »

وجاء دور « افلاطون » (٤٢٩ - ٣٤٧ ق. م .) فقال : « اذا كان
هناك من تعليل وتفسير لتصرفات الآلهة مع البشر ، فلا بدّ من تقدير حياة
مستقبله . » وكان افلاطون من اولئك المؤمنين بخلود الروح بعد ان عالج
موضوعها طويلاً في كتابه « فيدون » حيث قال : « ان الروح تسير الى كل
جهة في الكون . وان الارواح مقسّمة الى طوائف مختلفة الطبائع ، تجول
في انحاء العالم . » واورد عدّة براهين على بقاء الروح مبنية على الاستنتاج
المنطقي المعقول .

وقد درس كبار فلاسفة اليونان النفس ، وفرّقوا بينها وبين الاحساس
والتعقل . ووضعوا في ذلك كتباً نذكر منها : كتاب « النفس » لأرسطو
ابن نيقوماخس المولود في « ستاجيرا » (٣٨٤ - ٣٢٢ ق. م .) . وكتاب
« الحسّ والمحسوس » لتاوفرسطس (٣٧٢ - ٢٨٧ ق. م .) احد تلامذة ارسطو
وابن اخته . وكتاب « النفس » « للاسكندر الافروديني » الذي كان في
ايام ملوك الطوائف بعد الاسكندر وعاصر « جالينوس » واجتمع معه .
وكتاب « النفس » « لتامسطيوس » الذي كان كاتباً « ليوليانس » المرتدّ
الى مذهب الفلاسفة من النصرانية بعد « جالينوس » . وكتاب « سمبليقوس »
من رجال مدرسة الاسكندرية . وكتاب كلوديوس جالينوس الطبيب
المشهور المولود في برغلوس (١٣٠ - ٢٠١ م .)

ومن الجدير بالذكر ان فلاسفة العرب عرفوا جميع الكتب التي

ذكرناها . ويتضح من مباحثهم وفلسفتهم ومؤلفاتهم ان النفس خالدة ولا تموت بموت الجسم . وانها لا تقبل الفساد . وهذا ما ذكره الفيلسوف الكبير الطبيب ابن سينا (٩٨٠ - ١٠٣٧ م) بكتابه « النجاة » وذكره ايضاً عدّة فلاسفة نذكر منهم :

ابو الحسين الاشعري (٨٧٤ - ٩٣٦ م .)

القاضي ابو بكر الباقلاني المتوفى عام ١٠١٣ م .

قسطا بن لوقا البعلبكي المتوفى عام ٩٢٢ م .

محمد ابو بكر الرازي بن زكريا المتوفى عام ٩٢٣ م .

الهيثم بن عديّ الكوفي (٧٣٢ - ٨٢٢ م .)

يعقوب بن اسحاق بن الصباح الكندي المتوفى عام ٨٧٣ م .

محمد بن محمد بن طرخان ابو نصر الفارابي (٨٧٤ - ٩٥٠ م .)

ابو علي احمد بن محمد بن يعقوب بن مسكويه المتوفى عام ١٠٣٠ م .

وقسمت فلاسفة العرب النفس الى ثلاثة اقسام :

نفس سفلى لا شعورية تحوي الغرائز بحالتها الممجية .

ونفس واقعية تتكوّن من اتصال النفس السفلى او الذات السفلى

بالواقع وعالم الحقيقة .

ونفس عليا او ذات عليا وهي ما يمكن ان نسمّيها بالرقيب او الضمير .

ومن المحتمل كثيراً ان يكون العالم النمساوي « سيجموند فرويد »

المولود في فرايبورج في مورافيا عام ١٨٥٦ والمتوفى عام ١٩٣٩ ، اقتبس

نظريته في تقسيم النفس عن فلاسفة العرب . مع العلم ان هذا الفيلسوف

النفسي قد ساهم في تقدّم علم النفس بما لم يساهم به أحد منذ ارسطو. ويُعدّ هذا الجهد بمثابة العالم « نيوتن » (١٦٤٢ - ١٧٢٧ م.) في الطبيعيات .
والعالم « هارفي » (١٥٧٨ - ١٦٥٨ م.) في الطبّ .

اما نظرية « سيجموند فرويد » فتتلخّص بما يلي :

- ١ - النفس السفلى او « هو » .
 - ٢ - النفس او الذات او « أنا » .
 - ٣ - النفس العليا او « الضمير » .
- وان للذات ثلاث مناطق ايضاً وهي :

- ١ - الشعور .
- ٢ - شبه الشعور .
- ٣ - اللاشعور .

النفس السفلى او البدائية تتضمّن الغرائز والنزعات البدائية الفطرية في حالاتها الساذجة . وهي المؤثر الأول في سلوك الانسان الهمجي او الطائش الذي لا يخضع لقانون ولا لتقاليد ، والمسيطر على هذه النفس هو مبدأ اللذة والألم . اي انها تحمل الانسان على العمل لارضاء النزعات الفردية ، والحصول على اللذة وتجنّب الألم .

اما الذات او النفس الاجتماعية ، فتنشأ باتصال النفس السفلى بالعالم الخارجي او البيئة وامتزاجهما وتوافقهما وانسجامهما . وهذه النفس هي التي يريدّها الانسان حينما يقول « أنا » . وهي تتأثر بالواقع والحقيقة ، اي ان

المسيطر عليها هو القانون والتقاليد والنظم الاجتماعية . وهذه الذات ثلاث مناطق هي :

١ - الشعور ويتضمن الافكار والرغبات التي يعلم بها الانسان ، وتشغل نفسه في وقت ما .

٢ - شبه الشعور ويتضمن الافكار والرغبات التي لا تشغل النفس ، ولكنها صالحة لدخول حظيرة اللاشعور لأسباب عادية بحكم تداعي المعاني ، اي تواردها على الذهن تبعاً لتغير الظروف وتقلب الاحوال .

٣ - اللاشعور أو العقل الباطن ويتضمن الرغبات الدفينة في اعماق النفس ، والعقد النفسية المكبوتة ، والذكريات الماضية التي ارغمت على الانحدار من الشعور الى اللاشعور ، والايواء الى حظيرة العقل الباطن ، لأنها لا تلائم الحياة الاجتماعية ، ولا توافق آداب المجتمع ، ولا تقاليد البيئة . ويتكوّن العقل الباطن نتيجة للصراع بين النفس السفلى وبين عالم الحقيقة والواقع . ومعنى ذلك ان الانسان يولد مزوداً برغبات شخصية تتجمع في رأي « فرويد » حول الليبدو Libido او النزوع الجنسي بوجه خاص ، ولكن هذه الرغبات لا يمكن تحقيقها بحكم نظم البيئة والتقاليد الاجتماعية ، فتبقى مغلوطة على أمرها ، محجوبة عن الظهور . وعلى مرّ الزمن تنضمّ إليها رغبات أخرى لا تتحقق ، فتكوّن في العقل الباطن عقداً او مجموعات من الرغبات المكبوتة ، يتكوّن كل منها من رغبات او انفعالات متشابهة متصلة بشيء او شخص معين . وتظل هذه كامنة في غياهب هذا السجين « اللاشعور » ولكنها تنتهز أية فرصة لمحاولة تحطيم ابواب السجن ، والخروج من عالم

الخفاء الى عالم الظهور ، فلا تتمكّن من ذلك ، لأن هناك رقيباً يمنعها من الخروج ، وهذا الرقيب هو القانون الاجتماعي ، او رغبة الانسان في العيش في بيئته عيشة ملاينة وسلام .

فإذا قويت هذه الرغبات ولم تجد لها منفذاً تغلبت على الرقيب وخرجت قهراً عنه ، وتخلّصت من القيود والاغلال ، وخطمت كل ما يقوم في وجهها . وفي هذه الحال تظهر على المرء اعراض الجنون او المرض العصبي ، او يقوم باعمال شاذّة غريبة .

ولكنها اذا وجدت لها منفذاً - ولو بالاحتتيال على الرقيب - في الخروج بالتحايل ، رأفة بكيان السجن (العقل الباطن) ورغبة في الاتصال بالعقل الظاهر والعيش معه عيشة وئام وانسجام .

اما الضمير او النفس العليا فيتضمن من المبادئ والمثل العليا الخلقية والدينية . وله السيطرة على الذات والرقابة على علاقتها بالنفس السفلى . وكثيراً ما يكون الحكم المتغلب في حسم النزاع بينهما .

وينشأ الضمير من الذات اي ان ناحية منها تتطور وتتصل بالمثل العليا ويكون لها السلطان على النواحي الأخرى :

ومن هذا نجد ان النفس البشرية باقسامها الثلاثة او مظاهرها الثلاثة نفس معقّدة التعقيد كله ، وانها منذ بدء وجودها بطبيعتها وهي في حالة همجية وحشية ، تحتاج الى أن يتناولها بالتربية والتهذيب ، يد صالحه وعقول متيقظة ، خصوصاً في السنوات الاولى من حياة الانسان . ومعرفة الانسان نفسه هي الشرط الأساسي لتحقيق السعادة ، ومن ثم هي الوسيلة الوحيدة لتجنب

اسباب الشقاء والحياة ، وللمعالجة الانحرافات والأمراض التي تعترى النفس .
ومن العجب اننا نبذل جهوداً عظيمة في تحصيل شتى العلوم والفنون ، بينما
لا نكاد نعلم انفسنا بطريقة مجدية منظمة تؤدي بنا الى اتقان فنّ تدبير
الحياة وما يجديه علينا من اتزان ومتعة وانسجام .

نعم ان التجارب اليومية الاتفاقية تؤدّ المرء ببعض المعلومات عن
نفسيته ونفسية من يحيطون به ، ولكن هل يمكن ان تضارع هذه المعلومات
الناقصة المفككة والمشوهة ، في كثير من الاحيان ، المعلومات التي تحصل
بطريقة منظمة وبفضل بذل المجهودات المتواصلة التي تقتضيها كل دراسة
جدية وافية ؟

ان علم النفس هو حلقة الاتصال بين الطبيعة والعقل ، بين الوسائل المادية
والاغراض الروحية . وعلى تقدمه ورقته يتوقف تقدم العلوم الاجتماعية
ورقيتها . وهو الأساس الذي تقوم عليه مجموعة العلوم الاجتماعية والفلسفية .

علم النفس

علم النفس هو علم وصفي ، يُبحث فيه عن السلوك ، او الاعمال الشعورية ،
او القريبة من الشعورية ، الصادرة من الافراد المتمتعين بالحياة . وقد عرف
العالم « وليم جيمس » (١٨٤٢ - ١٩١٠ م) علم النفس بقوله : « ان علم
النفس هو علم الحياة العقلية من حيث مظاهرها وشروطها ، تلك المظاهر
التي تتمثل في المشاعر المختلفة والرغبات والادراك والاستدلال والحكم

وما شاكل ذلك . « وعرفه العالم « ويلهلم فونت » (١٨٣٢ - ١٩١٨ م .)
بقوله : « ان علم النفس يبحث فيما نسميه الخبرات الذاتية ، اي الاحساس
والشعور والفكر والارادة باعتبارها متميزة عن الخبرات الموضوعية
والعوامل الخارجية التي هي موضوع بحث العلوم الطبيعية . »

وفي ضوء التطورات والآراء التي نوهنا عنها ، يمكننا ان نستخلص :
ان الغرض من دراسة علم النفس ، هو الكشف عن تلك الطبيعة البشرية
المعتقدة . ويدرس علم النفس بنفس الوسائل التي تدرس بها الظواهر
الطبيعية الأخرى وهي : المشاهدة والتجربة والتحليل .

المشاهدة : المقصود بالمشاهدة مراقبة الظواهر الفكرية ورصدها عن
طريق الملاحظة والتأمل . وهي على نوعين : اولاً مشاهدة الانسان ظواهر
تفكيره الشخصي وملاحظة ما يجري منها في نفسه . ثانياً توجيه قوة الملاحظة
نحو الغير ، ومراقبة تلك الظواهر من سوانا .

التجربة : قد اهتم علماء النفس بضرورة ايجاد أجهزة وآلات ومقاييس
تمكّنهم من ايقاظ الظواهر النفسية والفكرية وتنبيهها ، ثم رصدها وقياسها
وضبط قوانينها وقواعدها بالتجربة العلمية والاختبار . وأوّل معهد للتجارب
النفسية انشئ عام ١٨٧٩ في مدينة ليبزج ، وقد تمكّن اساتذته من رصد
الظواهر التي تعذر رصدها بالمشاهدة المجردة ، وخصوصاً الاعراض المدبّرة
بفعل الایحاء تحت تأثير التنويم المغنطيسي .

التحليل : ان التحليل النفسي يرمي الى تحليل الظواهر الفكرية
اللاشعورية ، او اقتحام الطبقة العازلة بين العقل الظاهر والباطن ، والولوج

منها الى خبايا النفس ومجاهلها . واول من قام بهذه الدروس هو الطبيب النمساوي « سيجموند فرويد » (١٨٥٦ - ١٩٣٩ م .) فقد استطاع هذا العالم ان يخرج من ظواهر النفس الباطنة ومحتوياتها صورة صادقة من صور الطبيعة البشرية ، لا اثر للخداع او المواربة فيها . واصبحت نظرية العقل الباطن بفضلها الأساس في علم النفس الحديث . وحدثت تطوراً خطيراً في عالم الابحاث النفسية بنواحيه المختلفة المتشعبة . وفروع علم النفس وتشعباتها كثيرة نذكر فيما يلي اهمها :

١ - علم النفس العام : وهو يبحث عن القواعد الاصلية لحياة العقل وعملياته وصورها ومظاهرها المتعددة .

٢ - علم النفس التطوري التخويجي : وهو يبحث في نشأة العمليات العقلية وتطورها وآثارها من الولادة الى النمو بعد البلوغ .

٣ - علم النفس المقارن : وهو يبحث في عقلية الحيوان ومقارنتها بعقلية الانسان .

٤ - علم النفس التعليمي : وهو يبحث في طرق التعليم والتدريس .

٥ - علم النفس الصناعي : وهو يبحث في عقلية الصانع والعمليات العقلية ، والحركة المستخدمة في الصناعات المختلفة .

٦ - علم النفس الجماعي : وهو يبحث في طرق التجييل والتزيين ، وتقدير مظاهر الجمال ، وأثره في نفوس الناس .

٧ - علم النفس الاجتماعي : وهو يبحث في طبيعة الجماعة وتكوينها ،

والنزعات الانسانية التي تجعل الفرد صالحاً للحياة في المجتمع ، ومبلغ أثره فيه وتأثره به .

٨ - علم نفسية الشواذ : وهو يبحث في عقليّة الشواذ والبله والمعتوهين والمجانين والنوابغ على السواء ، وكذلك العمليات العقلية الشاذة والتصرّفات الغريبة .

٩ - علم نفسية الافراد : وهو يبحث في الصفات التي يتميز بها كل فرد على حدة ، وطرق معاملته في تربيته وتعليمه ، ودراسة طبيعته الخاصة .

١٠ - علم نفسية البلوغ والبالغين : وتدرس اهمّ التغيّرات التي تطرأ على الانسان وقت البلوغ ، وكذلك عيوبه ونقائصه وطرق معالجتها .

١١ - علم نفسية الاطفال : ويدرس الاطفال ونموّهم البدني والعقلي ، وطبائعهم ونفسياتهم وعقلياتهم .

١٢ - علم النفس التجريبي : ومهمته وضع التجارب والاجهزة والطرق العلمية التي يمكن اجراؤها على الافراد والجماعات ، للتدليل على صحة القواعد النفسية العامة ، والأمور النظرية ، واستكشاف طبيعة الحياة العقلية ، وآثارها بطرق علمية مضبوطة .

١٣ - علم النفس التطبيقي : ويعنى بتطبيق نتائج علم النفس في كل فروع الحياة العملية : كالبيع والشراء والاعلان عن السلع واستهواء الناس .

١٤ - علم النفس التحليلي : وهذا الاسم يطلق على فرعين أحدهما قديم وهو الذي يبحث في تحليل الشعور والحياة العقلية وعملياتها . والثاني

حديث وضعه العلامة « يونج » السويسري لتحليل شخصيات الناس وامزجتهم ونفسياتهم ، وتقسيمهم الى طوائف لكل منها صفات خاصة يتميز بها .

١٥ - علم النفس اللاشعوري : ويدرس العقل الباطني ، ومظاهر اللاشعور وعملياته ، واثرها في تصرفات الناس .

١٦ - علم النفس الخاص بطبائع الامراض : ويبحث في الأمراض العصبية الوظيفية واعراضها العقلية والنفسية ، والطرق القويمة لمعالجتها بالتنويم والاستهواء والتأثير .

١٧ - علم التحليل النفسي : ويدرس الامراض الوظيفية العصبية ، وطرق علاجها بتحليل الافكار وتداعي المعاني ، وتفسير الاحلام على طريقة العالم « سيجموند فرويد » وتلامذته واتباعه .

١٨ - علم النفس الاجرامي : ويدرس الجريمة وظروفها ، والدوافع اليها . ونفسية المجرم وطرق علاجه .

ضبط النفس وكبح جماحها

ما ضبط النفس الا صورة من صور الشجاعة . وهذا الخلق يمكن اعتباره خلاصة الاخلاق . ومن أسلم العنان لنزعات الحدة ونزوات الشهوة ، فقد تخلّى عن حرية نفسه ، واحتمله سيل الحياة الجارف ، وصار عبداً لهواه .

وليس تدريب النفس وتهذيبها بأقلّ أثراً في تكوين الاخلاق . فلولاهما لتعطل سير الحياة ، واختل نظامها . لأن عليهما الممرّ في الشعور بمعنى حرمة النفس وفي تربية فضيلة الطاعة وادراك معنى الواجب . ثم ان الرجل الضابط لنفسه الكثير الاعتماد عليها ، يكون دائماً خاضعاً لسلطان هذا التهذيب . وهو اذا قرب من الكمال ، ارتقت حالته الادبية وأصبح قادراً على مكافحة شهواته واخضاعها وتسخيرها لقواه .

وضبط النفس هو اعتدال الميل الى اللذائذ وخضوعه لحكم العقل . وليس ذلك مقصوداً على اللذائذ، بل يشمل أيضاً اللذات النفسية ، كالانفعالات والعواطف . فلا يسمّى الشخص ضابطاً لنفسه ، الا اذا اعتدل في لذاته الجسمية . واعتدل أيضاً في انفعالاته .

ومن مستلزمات ضبط النفس ان يضبط الانسان أقواله كما يضبط أفعاله . لأن من الكلمات ما يبلغ من النفس ما لا تبلغه الضربات . ومن ثم كان ضبط النفس عن الكلام القارص مظهرأ من مظاهر الاخلاق الكريمة . فترى الرجل العاقل الحليم المتشدّ بحجم عن قول ما يؤلم شعور غيره وحواسه . وترى الأحق الجاهل يلفظ كل ما يجول بخاطره ، ويؤثر ان يضع صديقه على ان يضع مزاحه . قال سليمان الحكيم : « لسان العاقل من وراء قلبه . وقلب الجاهل من وراء لسانه . »

ومن الناس من ليس بأحمق ولا جاهل . ولكنه يندفع في قوله وفعله ، لعوز نفسه الى الحلم والصبر . والسبب في ذلك ، ان صاحب الذكاء المستسلم لهواه الذي أوتي سرعة الخاطر وحدة الكلام ، قد تدفعه موجة

المرح الى قذف جملة تهكمهم ربما عادت عليه بالوبال .

أجل ، ان من الافوال ما يبرّر الغضب ، بل يحتمه كالكذب والخيانة والقسوة . والمرء ذو الشعور الخالص والذوق السليم يغضب ان رأى من الناس الدناءة والسفالة . ومحبّ الحق لا يستطيع السكوت على الباطل . واذا كان شعوره حياً ، تكلم بما يخالج ضميره . والنفس اذا كرمت علّمت صاحبها الترفع عن الرذائل . علّمته ان لا يتقاعد عن اداء الواجب ، وان يتجنّب الكذب ، ولا يقترف الآثام ، ولا يحمل الضغائن ، ولا يستعبد الأحرار . ولكننا ينبغي لنا ان نتقي الاندفاع والتهوّر في مداواة الرذائل . ونخير ملطّف للتهوّر ، زيادة الحكمة واتساع دائرة الخبرة بالحياة والذوق السليم . ذاك الذي يدرا عن الرجال الارتباك الذي يوقعهم فيه التسرع . وما الذوق السليم ، إلا ملكة بها يمكن التصرف في أمور الحياة بالحكمة والتبصّر والرافة والانصاف . والمثقفون الذين حنكتهم التجارب ، هم أكثر الناس حليماً واحتمالاً وصبراً . والجهلة الضعاف الأحلام أقلهم تسامحاً وتساهلاً . والسبب في ذلك ، ان الذين كبرت نفوسهم ، وازدادت خبرتهم ، يعرفون مواضع الضعف من الناس ويقدّرون تأثير أجوالهم في تكوين أخلاقهم . وعجز ضعفاء العزيمة عن مقاومة داعي الهوى . فهم لذلك يلتمسون لهم عذراً . هذا والحياة صورة لما في النفوس . فهي تسرّ من كان ميّالاً الى السرور وتُظلم في وجه من كان كئيباً حزيناً . لاننا نرى أمزجتنا منعكسة فيمن حولنا . فان كانت طبيعتنا التذمّر والحق ، وجدناهم كذلك . وان لم نتغاضّ عن سيئاتهم ، لم يتغاضوا عن سيئاتنا .

واعلم ان السيطرة على النفس وكبح جماحها ، حالة خاصة بالانسان يضبط بها نزوات نفسه ، ويفوق غيره اذا حازها ، وبها يتوصل المرء الى الاستفادة التامة من القوى الكامنة فيه ، لكل ما يريد فعله أو تركه ، ويتمكن بواسطتها من محاسبة نفسه ، ونقد أعماله ومراقبة حركاته .

واذا بلغت النفس هذه الدرجة من الرقي ، تلهمنا صورة استعمالاتنا قوانا على أنفع طريقة . وتعرفنا كيفية صرفها وإدارتها .

ان هذه القوة العالية موجودة في كل واحد منا ، ولكن الذي قدر ان يرقّيها ويتكيف بها ، امتاز على الآخرين بما تفيض عليه الحياة من قواها الموجبة . وان السيطرة على النفس تشكل القسم الاعظم من المغنطيسية الذاتية ، التي هي ملاك الفوز والنجاح في معترك الحياة .

والذي لا يمكنه ان يحكم نفسه ، تورده الى موارد الهوان فيفشل في حياته ، ويعجز عن رد مهاجميه . لان الذي لا يحكم نفسه ، لا شك انه غير قادر على حكم غيره . ولا يكون ظافراً في مكافحة مصاعب الحياة ، ولا موفقاً في إسعاد نفسه ، واجتياز العقبات في طريقه ، ولو تيسرت لديه الاسباب لانه لا يعرف كيفية استعمالها .

وبعبارة اخرى ، ان الذي لا يقدر على كبح جماح نفسه وقمع هواه ، لا يمكنه ان يكون سعيداً . لأنه يصرف قواه اللازمة لبناء كيان سعادته في غير محلها . ولكي تظهر لنا اصول العناصر التي تتكوّن منها سيطرة الانسان وحاكميته على نفسه جلياً اقتضى ان نبين الاوصاف التي يمتاز بها كل واحد من الفريقين ليسهل على القارىء مقابلة أحدهما بالآخر .

ان الحاكم نفسه يمتاز على غيره بالاوصاف الآتية :

١ - محافظته على سكونه واعتداله ، وعدم اضاءة رشده في اوقات الخطر ، ويدرك بالهام باطني الطريقة التي باتباعها يقتدر ان ينقذ نفسه وغيره من الاخطار . واذا لم ينجح بعد استعمال ما لديه من الوسائل في درء تلك الاخطار المهاجمة ، فلا يضطرب ، بل يمكث هادئاً ، ويسعى بكل جهده حينئذ ايضاً لتسكين روع رفاقه في الشقاء والبؤس .

٢ - لا يندهش اذا سمع صوتاً فجائياً . ويباحث وي ناظر فيما له وعليه بجرأة وتؤدة .

٣ - يصرف أوقاته في الأعمال المنتجة ، واكتساب الفضائل العالية ، ويستعمل قواه فيما يعود عليه وعلى المجتمع بالنفع الجزيل .

٤ - يعرف مكنونات نفسه ، ومدى قواها . ويشعر بتفوقه على الكثيرين ، ولكنه لا يظهر ذلك أبداً . متواضع وبعيد عن التكلف . مظاهر السكينة والوقار وآثارهما تلوح جلياً في أسارير وجهه ، وتبرز في كل أطواره وحركاته . يحترم نفسه ، ويجنبها ان تطأ مواطن الذل والهوان مع اجتناب الكبر والخيلاء . يرضى بما قُسم له من الرزق ، ويشتغل بما يتيسر له من العمل ، غير ساخط على حظه . يسعى بكل جهده في تحسين حاله ، ويطمح دائماً الى الاعتلاء . ولا يفتر عن ايجاد الوسائل للبلوغ الى عتبة الأعلى وغايته المنشودة .

٥ - يحب الخير لبني جنسه ، ويظهر محبته لهم في معاملته اياهم باللطف والرافة . لا يقصر عن بذل ما لديه من القوة والوسائل في مؤازرتهم

ومعاضدتهم . يخفف عنهم آلام البؤس والشقاء . واذا استشاروه ، لا يضمن عليهم بشمات تجاربه وآرائه الصائبة . يثبت فيهم روح الشجاعة والعمل ، ليخرجهم مما هم فيه من اليأس والقنوط ، وينعش قواهم بما اوتيهم من علم وحكمة ليفتح أمامهم طريق السعادة والهناء . لا يكتفي بالحنو على البؤساء فقط ، بل يسعى لرفع الضر عنهم . لانه يعلم ان الحنو المجرد غير نافع وحده ، بل انه ليخفض منزلتهم أمام نفوسهم ، ويوهن قواهم ويجعلهم يكبرون ما هم فيه ، ويتصورون انهم بؤساء لا سبيل لهم الى الخلاص .

٦ - هادىء دائماً ، يحصر قواه النفسية ويمركز فكره على العمل الذي يعمله في الوقت نفسه . ولا يذهل عما هو فيه . يطالع الصحف والمؤلفات المفيدة ، ليقف على تقدم العلم والعمران وسير الانسان نحو الكمال العالمي . ويجتنب مطالعة الروايات والقصص والكتب السخيفة التي تضيع الوقت سدى ، وتهيج العواطف من غير جدوى .

هذه صفات الذين يضبطون نزوات نفوسهم ويجعلون هواها خاضعاً لارادات عقولهم النيرة .

واليك أوصاف الفريق الثاني، وهم الذين ينقادون لأهواء نفوسهم الأمارة بالسوء ، تلك النفوس التي لم تهتد بالحكمة ولم تتثقف بالأدب النفسي :

١ - يضع رشده في أوقات الخطر ، وييأس ويضجر اذا مسه الضر ، ويزعج بسبب ذلك من حوله ، ولا يلتجئ عندئذ الا الى الهرب ، ولكن بغير ان يفكر في وسائل النجاة . لان الخوف المستولي عليه ذهب بعقله فشده وسد عليه أبواب التفكير .

٢ - يرتجف اذا سمع ضجة أو ضوضاء. يخاف من كل شيء ويضطرب.
فشعاره الجبن والكسل .

٣ - لا يحسن آداب البحث والمناظرة، ولا يمكنه ان يواصل البحث في
موضوع علمي مفيد . لا يتحمل النقد وان كان حقاً . وان عارضه أحد
أو خالفه في رأيه ، يغضب عليه ويقابله بالشم .

٤ - يصرف أوقاته جزافاً فيما لا ينفعه بشيء . يتمسك بأهداب
أمر خيالية يستحيل منالها . ويتحسر على أشياء قد فات ابانها .

٥ - لا يعرف مكنونات نفسه ، ولا يشعر بضعفه، ويعتد كثيراً من
نقائصه فضائل ، عنيد متكبر مغرور لا يجتنب إضرار غيره اذا سنحت له
الفرصة . أحياناً تنفجر في نفسه آماله ومطامحه المكبوتة فتعتريه نوبات عصبية
تنهك قواه وتذهب بنضارة وجهه وصفاء منظره . يشعر بالضعف الذي فيه ،
ويحاول اخفائه عن الانظار .

يخشى دائماً من الكوارث التي يبعد وقوعها ، بل ينزعج اذا خطر على
باله احتمال وقوع كارثة أو ضرر ما . واذا مسه سوء ، فهو يعظمه ويكبره
جداً حتى يسبب له الوهم شتى الامراض . لا يرضى عن حظه وقسمه بوجه
من الوجوه ، وكذلك لا يعجبه معاشرة من حوله من أقاربه وذويه .
اذا بدأ في عمل لا يتمه ، ولا يهيئ اسبابه اللازمة ليتكامل عمله بالنجاح .
تكتنفه النوائب لعدم سيره على خطة الحياة المستقيمة ، ولا يسعى لايجاد
وسيلة لينقذ نفسه من تلك النوائب الوخيمة بتحويل مجرى حياته . فهو
ينتظر ان تنجلي تلك الغياهب من نفسها .

٦ - يئن تحت أثقال هفواته وعبوبه طول حياته ، ولا يسعى الى اصلاحها وتحويلها الى الحسنات ، لانه يمتقد ان تحرره من قيودها وتخلصه منها غير ممكن مهما حاول وسعى . لا يعلم اصول الادارة ولا يهتدي الى انتخاب الاشياء الممتعة التي تفرح نفسه وتنمش قواه ، واذا بذل شيئاً من المال لترويح نفسه وتسليتها ، يتأسف عليه ولا يدرك ان وسائل ترويح النفس في حدودها المشروعة لمن ألزم الأشياء في الحياة . وهو كثير الاعتناء والتدقيق في الامور النافهة . وهذا يورث الوسوسة ويعظم الحوادث الصغيرة ويجعلها ذات شأن خطير ، حتى انه يستنتج لنفسه من بين تلك الحوادث رموزاً يستدل بها على ما سيقع على زعمه من الكوارث العظيمة في المستقبل .

وهذا الفريق من الناس هم الذين سبّبوا وضع الخرافات ومزجها بثقافة الانسان . ولا شك انه بهذا الاعتقاد الفاسد ، والتشاؤم السيئ ، يجلب الانسان الى نفسه أنواع المصائب بأسرع ما يمكن . وقد جاء في المثل : اذا تكلم الانسان عن الذئب شاهد ذنبه حالاً .

٧ - يعنى بخاصة نفسه دون غيره ، ويسعى لجلب المنفعة له وحده . ولا يتورع عن الإضرار بالناس . لا جلد له في تحمل المصائب . يزعج من حوله اذا مسّه سوء ويشركهم في حزنه وآلامه . واذا شاهد بائساً او فقيراً يحقره ويهزأ به تارة ويظهر له التأسف والتعسر اخرى ، ويوهمه بوخامة العاقبة . فهو في عمله هذا يزيده همّاً على همّه ومصيبة على مصيبته . ولكنه لا يفكر في الأثر السيئ الذي يتركه عمله هذا في نفوس اوائك

البؤساء . واذا اضطر ان يؤازرهم أو يعاونهم بمن عليهم بذلك ويجعلهم يشعرون انه انما فعل ذلك لأنهم في احتياج اليه .

٨ - يستعجل في كل شيء بلا لزوم ، ويبطئ عند اللزوم ، لا يعرف التصرف بقواه ووقته . فلذلك لا يفي بما يضرب من مواعيد حدد اوقاتها ، ولا يقرأ من الصحف والكتب الا الاقسام الروائية ، والحوادث التافهة ، والفجائع والجرائم وسائر المواضيع الخيالية المهيّجة للشعور والاحساس ، التي يكتبها المحرّرون ليطمئنوا بها النفوس الشاذّة . يرى الحياة عبئاً ثقيلاً بل نقمة عليه . لا تسرّه احواله مهما كان حائزاً على وسائل السعادة ومرافق الهناء . يسيء الظنّ بالناس ويتوهّم انهم يسحرونه ويحسدونه ويكيدون له ويعملون له انواع الشرّ . يفرح جداً اذا ما رأى أحداً ينصت لكلامه ، ويشكو حاله ويقص عليه بلواه ونوائبه الخياليّة .

هذا وقد اوردنا لك أوصاف فريقين من المجتمع البشري اللذين كثيراً ما نصادف من افرادهما بين أصدقائنا ومعارفنا ، لأنهما ليسا في الدرجة القصوى من الكمال او النقص . فالفريق الاول ، هو القادر على حكم نفسه واستعمال مواهبه وقواه فيما خلق لأجله . فهم باستمرارهم على ترقية مواهبهم ، ينالون الحظّ الاوفر من النفوذ الشخصي ، والقدرة والمكانة ، ويصلون الى المستوى البشري الاعلى . وحيث ان هؤلاء مجهزون بقوى الحياة الموجبة ، لذلك يتسنى لهم ان يجلبوا لأنفسهم وللمن حولهم ، انواع الخير والهناء . وكلما ازدادت ثروتهم المعنوية ، تضاعفت مقادير مغنطيسيتهم الذاتية فعظمت في القلوب وازدادوا فوزاً ونجاحاً في الحياة .

والفريق الثاني ، هم الذين لم يتمكنوا من ترقية قواهم الذاتية ليتسنى لهم حكم انفسهم ، والاستفادة من كنوز مواهبهم . فهم لا شك ، لعدم عنايتهم بتزكية نفوسهم ، بقوا في درجة منخفضة . فهؤلاء مهملوا وسعوا ، فان الحياة تقابلهم بالقوة السالبة ، وتضن عليهم بمواهبها . فلذلك لا تتكامل اعمالهم بالنجاح ، ولا تجتمع القلوب على حبهم .

ولاشك ان استعداد هؤلاء اضعف بكثير من استعداد الفريق الاول . فلذلك لا يمكنهم ان يفهموا مكنونات النفس بسهولة ويتثقفوا بالثقافة الروحية . ومع ذلك فطريق الرقي غير مسدودة بوجههم . فهم اذا بذلوا الجهود اللازمة لبلوغ الغاية المقصودة ، وواصلوا السعي ، وثابروا على العمل ، يرتقون مرتقى الاولين ، ويحوزون مفاتيح الخير كلها .

سكينة النفس

قال داود في مزاميره : « خلّ يا رب نِعم الحياة الدنيا تحت اقدام الحمقى ، واعطني عقلاً غير مضطرب . »

تأمل أيها القارئ الكريم ان دعوات الانسانية من كل ملّة في كل عصر ، تلخص كلها في أمرين : رزق اليوم والسكينة الباطنة . على ان هذه الدعوات من أجل سكينة النفس ، لا ينبغي ان تخلط بالهرب الى برج عاجي من عباب الحياة . وانما غايتها التوازن الذي يمكننا من التغلب على صدمات الحياة .

ولا سبيل الى الفوز بسكينة النفس بجهد يسير أو عابر . وقد يعين على
اتيانها ، ان يكون المرء على صلة بالاعمال النبيلة من أدبية وموسيقية
وفنية . غير ان هذه وحدها لا ترضي جميع مطالب الروح كل الرضى .
ومن المحقق اننا لن نجد السكينة بعنف الجري وراء المال الذي يتفلّت
كالزئبق من بين أصابعنا ، بل لن نجد السكينة على نحو وطيد في الحب
الانساني وجلال تبادله ، وان كانت هذه العاطفة أقوى ما يوهم الانسان
انه فاز بالسعادة التامة . بل نجدها في أعماقنا اذا نحن أجلنا عيوننا في انفسنا .
وانه لمن السخرية ان بعض الأديان يؤكّد واجبات الانسان لغيره ،
ولا يكاد يقول شيئاً عن واجبه لنفسه . ومن أعظم ما كشف عنه علم
النفس الحديث ، ان موقفنا حيال أنفسنا أشدّ تعقيداً من موقفنا حيال
الغير . ومن الممكن ان نفتر الوصية الدينية العظيمة القائلة « أحب جارك
كما تحب نفسك » على ان معناها « أحب نفسك حباً صادقاً ، وحينئذ تحب
جارك . »

وقد يذهب البعض الى ان هذا مبدأ خطر ، فيقولون : « ان الناس
مصرفون فعلاً في حبهم لأنفسهم ، والغاية الحقيقية للحياة هي انكار الذات
في خدمة الغير . » وهذا تقدير للطبيعة الانسانية لا يخلو من اخطاء ، فهل
صحيح اننا نحسن الى انفسنا عفواً ؟ ان الدلائل تشير الى العكس . فكثيراً
ما نعامل انفسنا معاملة اصرم واحفل بروح الانتقام من معاملتنا للغير .
ومن الادلة المتطرفة على هذا ، الانتحار ، وغيره من صور تحقير الذات مثل
ادمان السكر ، او المخدرات ، او الفجور . وشوارع العالم غاصّة برجال

ونساء يشوهون انفسهم تشويهاً روحياً بانتقاد النفس ، ويسيطرون في الحياة مسيرة من ينتحر بعض الانتحار، فيقتضون على مواهبهم، ونشاطهم وملكاتهم الانشائية الخالقة .

ومثل هذه الاعمال جريمة لا ضدّ انفسنا فحسب، بل ضد الجماعة ايضاً . فان الذي ليس عنده رعاية صحيحة لكفاياته ومواهبه، لا يمكن ان ينطوي على احترام للغير . ولست اعني بحب النفس تدليلها أو الاغراق في تمجيد الذات، ولكنني أصرّ على وجوب احترام الذات كشرط لازم لحياة اخلاقية حميدة نافعة .

وثم ما لا يحصى من الوسائل التي نطهر بها ازدرائنا لأنفسنا اكثر مما نطهر احترامها ، فهناك مثلاً احساساتنا بالنقص . وما اكثر ما نعزو الى جيراننا التفوق ، ونبالغ في كفاياتهم، ونهوي الى درك العريضة في النيل من انفسنا وانتقادها . ووجه الخطأ هنا هو اننا لا نرى في الغير الا ظاهر الثقة والاتزان . ولو اننا تعمقنا وادركنا ان الكثيرين قد خاضوا معارك كثيرة وخسروها ، لكان احكمنا على اخفاقنا اقل قسوة .

ولمن يسير في الحياة وقد سيطر عليه اعتقاده ان به نقصاً ، اقول : « انك في الحقيقة قوي جداً وحكيم وناجح ، ولقد أحسنت اذا استطعت ان تصوغ وجوداً انسانياً ممزوجاً من المواد الأولية التي كانت تحت تصرفك . وهناك من يحبونك ويوقرونك كما أنت ، فانزع هذه النظارات السود ، واتخذ مكانك كندّ لغيرك من البالغين الراشدين ، واعلم ان قوتك كافية لمواجهة مشاكل عالمك هذا .

و ثم طريق آخر لاحترام الذات ، وذلك ان نتقبل عيوبنا كما نتقبل مزايانا . وأكثر من ترى من الناس ، عنده صورتان لنفسين في غرفتين منفصلتين . ففي احدى الغرفتين تعلق صورة الفضائل بألوان قوية وضاءة ، وفي الغرفة الاخرى صورة يتمثل فيها الانحاء باللوم على الذات ، وهي مرسومة كالاخرى رسماً غير مطابق للواقع بالوان قائمة سقيمة . وبدلاً من التفريق بين هاتين الصورتين ، ينبغي ان ننظر اليهما معاً ، وان نخرجهما شيئاً فشيئاً حتى نخرج منهما صورة واحدة . ويجب ان نسعى لنعرف أنفسنا ونتقبلها كما هي ، مجموعة من وجوه القوة والضعف . وانه ليكون حسبنا اذا نحن تعلمنا ان نحترم أنفسنا بكل نقائصنا ومزايانا ، وان نعلم ان الحب الصحيح للنفس لا يغالي بفضائلها ولا يفضّ من قيمتها .

والمهم اننا ننعم طول حياتنا بمزية النمو ، ففي وسعنا ان نستفيد مواهب جديدة ، وان نشغل بضروب جديدة من العمل ، وان نوجّه همّنا الى قضايا جديدة ، وان نكتسب أصدقاء جديدين . فاذا سلّمنا بان لنا اقتداراً في بعض النواحي ، واننا محدودون في نواحٍ اخرى ، وان العبقرية نادرة ، وان التوسط هو حظ الأكثرين منا ، فاننا الى يوم نموت ، نستطيع ان نواصل النمو وان نفجر ينابيع كامنة في كيّاننا .

وكل من ينشد سكينه النفس ينبغي له ان ينبذ كثيراً من الاشياء ليكون استيلاؤه على غيرها أتم . وقد كانت رغباتنا اذ نحن اطفال صغار هي التي لها السلطان ، ولم يكن علينا الا ان نبكي ، فيبادر عالم الكبار

الى اجابة كل رغبة لنا ، ولم نكن نعرف في تلك المرحلة من مراحل النمو
الا قليلاً عن ارجاء ما فيه مرضاة ، او ضرورة النزول عنه . ولكننا
ونحن نكبر ، نتعلم ان كل مرحلة من مراحل النمو تستدعي ان نقدّر
أشياء متفاوتة ، وان نضحّي ببعضها في سبيل البعض الآخر .

وقد بيّن الفيلسوف الاميركي جورج سانتايانا المولود عام ١٨٦٣ ان
الصعوبة الكبرى في الحياة ليست في الاختيار بين الخير والشر ، بل في
الاختيار بين الخير والخير . على اننا في صدر الحياة لا ندرك ان رغبة ما
يمكن ان تكون ملتزمة مع رغبة اخرى . وقد يتردد الفتى بين عشر
خطط للمستقبل . ولكن الرجل الناضج ينبذ عدة خطط ليمضي في واحدة .
وهذه الحقيقة ذاتها تصدق في عالم العواطف ، فان من الملائم لسنّ
المراهق ان ينقل فؤاده وحبّه من واحدة الى اخرى ، ولكنها تكون
مأساة اذا قام الكبير بدور المراهق . والرجل الذي يحاول ان
يرتدي ثوب البنات الخالي من المموم ، والمرأة التي تكسو عواطفها ثياب
عروس من عرائس اللعب ، هذان مسكينان يستحقان الرثاء ، لانهما لم
يتعلما ان النموّ الانساني معناه اغلاق أبواب عدة قبل ان يتسنى فتح باب
كبير واحد هو باب الحب الناضج ، والعمل الناضج .

والحقيقة الأساسية الأولى في حياتنا الفردية هي انه لا غنى لانسان عن
الحب . واعني « بالحب » العلاقة بشخص يعتزّ به او جماعة يضمن بها ،
والشعور بان الانسان ينتمي الى كلّ اكبر منه ، وان له قيمة عند غيره من
الناس .

وحاجة بعضنا الى بعض هي اشمل الحقائق الانسانية ، فان شخصياتنا تصاغ بفضل احتكاكنا واتصالنا بالغير . وقد يتلقى الغلام عدوى الشجاعة من ابيه ، او شقوة الخوف من امه ، ونحن نتمثل - بالمعنى الروحي - ابطالنا وبطلاتنا ونجعل اسلوب حياتهم جزءاً من كياناتنا الوجداني . وهكذا يترك كل قدّيس ، وكل خاطيء ، اثره فيمن لن يراهم ، لأن اقوالهم واعمالهم تنطبع على الطين الطري ، طين الطبيعة الانسانية في كل مكان . فهناك اذن واجب على كل واحد منا ، ان نصبح احراراً محبين مخلصين متعاونين ، وان تكون الثقة هي طابع شخصياتنا . فاذا فهمنا هذا الارتباط بالغير ، فان معاشرتنا لأسرتنا واصدقائنا وزملائنا في العمل ، ولأنفسنا ايضاً ، تصبح خيراً وافضل .

والرحمة هي بعد الحب ، اعظم ما يتلطف عليه الانسان الفاني . وهي في اوقات المحنة والكوارث تجد اعراباً طبيعياً عنها يطيب تأمله في اعمال الناس . ولكن نخطئها في اكثر الاحيان في حياتنا كل يوم . وكثيرون منا ينزعون الى التحكم والتجبر ، ويسوء خلقهم مع الغير من الموظفين والبيعة والخدم . قال « ثورو » : « لست اسمي انساناً ما خيراً اذا كان ينسى ان حلاقه وطباخه وسائس خيله مجبولون من نفس الطين البشري مثله . » ونحن نعصف بسكينة نفوسنا حين نعجز عن ان نكون رحماء بالناس جميعاً . والمجور الذي يجب ان تدور عليه حياتنا ، هو ادراكنا ان كل انسان نلقاه هو نفس انسانية كريمة في جوهرها .

والسرّ الحقيقي للزواج هو تبادل المحبة البسيطة ، وهي في خير مظاهرها

تشجيع متبادل . ومتى تقبّلنا ورّضي عنا واحتاج اليّنا الذين يعرفون عنّا كل شيء واحبونا ، فقد فزنا ببداية السكينة التي تتجاوز مدى الادراك .

وحب الجار مؤداه ان تنطوي نفوسنا على تسامح حيال اختلاف الغير وشذوذه ، وان نقاوم ما يفرينا بالاستعلاء او الاستعمار الخاص . ويجب ان نتخلى ، في جملة ما نتخلى عنه ، عن الاسراف في التملك فيما يتعلق باصدقائنا وابنائنا . نعم حتى معاشقنا . والعالم غاص بالنزّاعين الى الاستعمار الخاص ، كالأب الذي يُكره ابنه ذا المزاج الفشي على العمل معه في تجارته . والام التي تقيد ابنتها وتجعلها تبعاً لها ، وتلف عليها سلاسل من الشفقة والعطف ، وتأبى بذلك ان تدعها تحيا حياتها الخاصة .

ونحن اذ نصرّ على ان تكون آراء غيرنا مطابقة لآرائنا فيما هو لائق او خير او مقبول ، ندلّ بهذا على اننا لسنا واثقين من ان صورة باطننا قويمه . فان الواثق بنفسه يكون مستعداً ان يدع غيره يكونون كما يشاءون . اما الذي تنقص شخصيته صفة الثبات ، فانه يجب ، لكي يطمئن ، ان يصبّ غيره في مثل قالبه . ونحن نكشف عن حب صادق حين نكفّ عن ان نطالب من نحبّه بان يصبح نسخة منقحة منا .

وكل انسان يعاني مخاوف وهموماً لا تحصى ، ولكن من الممكن التغلب على هذه المخاوف التي هي اعداء للسكينة اذا علم مصدرها . وانه لصحيح ان الانسان أوتي نعمة القدرة على معرفة الخوف . فان الخوف كثيراً ما يكون الباعث على النموّ والحافز الى الاختراع . ثم ان الخوف الذي يشعر به الانسان عند الخطر الحقيقي مرغوب فيه . ولكن أليس معظم مخاوفنا

لا أساس لها ؟ فنتعفن أحياناً نخشى على صحتنا ونقلق على قلوبنا ورتأتنا وضغط دمنا وأرقنا ، فنتحسس نبضنا لنهتدي الى دليل على المرض في كل عرض بريء او لا معنى له . او يعترينا القلق على شخصيتنا ونشعر بالتزعزع وعدم الثبات ، ونحزن على ما خبنا فيه ، ونتوهم ان الغير يحقرونا او لا يرضون عنا . فهذه المخاوف مرجعها القلق الشخصي .

ويجب ان ندرك ان مخاوفنا تتكرر ، فيبتدىء مثلاً عدم الثقة بالنفس في صورة خوف من الأماكن المرتفعة او الغرف المغلقة . وأحياناً تتخفى مخاوفنا في ثياب من الألم الجثامي . وقد أظهر علم الطب النفساني الجديد ان سلسلة طويلة من الامراض يمكن ردّها في كثير من الأحوال الى متاعب عقلية لا بدنية . وانه لأسهل جداً ان يكون المرء مريضاً من ان يكون شجاعاً . وليس سوء الصحة الذي يستمتع به كثيرون من الناس الا ستاراً لمخاوف عميقة القرار .

وكثير من مثل هذه الاحساسات بالتزعزع ، متخلف من الطفولة حين كنا غير أكفاء للحياة ، وكنا نعرف ان هناك بوناً بعيداً بين ضعفنا وقوة عالم الكبار . وهذا البون يزول مع النمو ، ولكن طفولتنا تتقاضى مرة بعد مرة ثمن اخفاقها أو اغلاطها التي شبننا عنها من زمان طويل .

أترى يخامرنا الخوف من الموت ، او الخوف من العقاب في الآخرة ؟ فان هذا الخوف ليس الا امتداداً لتجربة قديمة سابقة أوحاها لنا أحد الوالدين ، وأغلق علينا الغرفة وتركنا وحدنا فيها . ام نحن نرتعب دائماً من

سخط الغير ، ونخيفنا ان لا يتقبلنا المجتمع ؟ فلننظر الى هذه المخاوف بعين الرجل الناضج الرشيد . وأخلق بنا اذن ان نرى ان جيراننا مثلنا غير معصومين ، وانه لا يحق لنا ان ندلل في عالم الكبار كما كنا ندلل في الطفولة .

ومن بواعث الأمل ان هذه الحالات لا تلبث حتى تزول . ولكنه من الطبيعي والعادي ان تعتري الانسان حالات هبوط وانكسار . فعلينا والحالة هذه ان نتذكر دائماً اننا سنخرج منها الى النور مرة اخرى . ونحن الآدميين مخلوقات شديدة المنة قادرة على الثبات لصدمات كثيرة وارقة دموع غزار ، ومعاناة مأس عديدة دون ان نتحطم . فلنتعلم ان لا نعد الانكسار الذي يعرونا يوماً او شهراً حالة دائمة في حياتنا .

ومن الطبيعي ان نعاني الخوف على مستقبلنا الاقتصادي والاجتماعي . وما اكثر من تفزعهم البطالة ، أو تقوِّض أعمالهم ، وهذه المخاوف حقيقية جداً ، غير انه يتصل بها اتصالاً وثيقاً رواسب عصبية . والرغبة في النجاح خلّة حميدة في الطبيعة الانسانية . ففي أي شيء اذن نخطيء ؟ اننا نخطيء في توجيه نشاط مسرف لا الى العمل الحقيقي بل الى الصراع العصبي . فقد يكون للرجل بيت ومال وأسرة جميلة ، ويجد ان طعم كل هذه الأشياء نافه ما زال البعض تقدموه في السباق من أجل الماديات . وليست المسألة انه لا يملك الكفاية لحاجاته ومطالبه ، وانما هي ان غيره يملك ما هو أكثر . فالأكثر هو الذي يخامرہ ويحمله على التقليل من شأن ما أدركه هو . وقد آن أن يقال : « لست أنوي ان أهتم بما لغيري من قوة أو ثروة

ما دمت أستطيع أن أحصل على ما فيه الكفاية لكرامة أسرتي وأمنها .
وسأعين غاياتي لنفسي ولا أستعيرها من غيري ، واني لأرفض ان اقضي على
سكينة نفسي بالسعي وراء المال وحده ، وسأزن نفسي أيضاً بميزان الخير
والثقافة . »

ونحن نعلم ان العواطف المكظومة تثار لنفسها آخر الأمر ، في صورة
مرض عقلي أو بدني . وهذه الحقيقة تضيء لنا مسألة الفوز بسكينة النفس في
الثكل والحزن . وقد استطاع الدكتور « اريك ليندمان » بما قام به من
البحث في مستشفى ماساثوستس العام ، حيث فحص مئات ممن كسر نفوسهم
الحزن ، ان يكشف عن هذه الحقيقة الاساسية وهي ان كظم عواطف الحزن
قد يقضي الى رد فعل مرضي فيما بعد . وكان بين مرضى الدكتور ليندمان
بعض من تفاقمت علتهم او اشتد بهم الانكسار بعد سنوات من فقد عزيز
عليهم . وقد كان الشفاء مدهشاً من ادواء عقلية وجسمية حين أمكن ان يعرب
المرضى عن الألم او الحزن الذي كان ينبغي ان يجد له متنفساً من قبل .

وما أسخف الرأي الذي شاع في المجتمع الحديث ، بان على الرجال
والنساء ان يكظموا عواطفهم ولا يدعوها تتبدى ، فان اجتناب الاعراب
عن العاطفة ، لا اظهارها ، هو الذي يشوّه الروح .

فالقاعدة الاولى التي ينبغي اتباعها عند فقد عزيز او حبيب هي ان
ترخي العنان لما تحسّ به فعلاً من الحزن . ولا تخجل من عاطفتك ، فان
اطلاقها الآن هو الذي سيكون وسيلة شفائك فيما بعد .

ان ما كشفت عنه البحوث النفسانية هو انه من الجوهرى الاعراب

عن الحزن لا كظمه، والتحدث بما أصيب به الانسان من الاخوان والرفقاء، والانتقال خطوة خطوة من الفتور الى النشاط مرة اخرى. وهذا ما يذكرنا بان المعلمين القدماء كانوا أهل حكمة وبصر بالطبيعة الانسانية، وهو ما نسيه عصرنا المتكلف. وان التاريخ ليسجل كيف كان ابراهيم ويعقوب وداود يعربون عن حزنهم علانية وفي غير استحياء. وكان القُدَامى يبكون جهره، ويرتدون الحُشن من الثياب، ويمزقون ملابسهم، ويصومون، ويطلقون لحاهم حداداً. وانه لمن سوء الحظ ان يكون الاعراب عن العاطفة الصادقة قد أصبح في زماننا محظوراً. فلنفهم ان الاعراب الصريح بغير كايح عن الألم من عوامل الشفاء. وان كل لف وتهرب من اظهار الحزن الطبيعى يلقي بنا فيما بعد في هاوية من الأسى.

فاذا تسلحنا بمثل هذه المعرفة وأوتينا الشجاعة والعزم، فان في وسعنا ان نحيا كما كان الذين فقدناهم يودون ان نحيا، لا منكشين ولا منقبضين او منطوين على نفوسنا التي نرثي لها، بل خداماً شجعاناً حياة أعظم.

ويقول لنا العلم ان الحوائل دون السكينة ليست خارجية وانما هي في نفوسنا. فاذا تحررنا من اشباح الخوف وروضنا انفسنا على مواجهة الأسى والتحليق فوقه، وتخلصنا من الفجاجة، واحتملنا في شجاعة تبعات الرشد، ونصبنا الميزان لأنفسنا وتقبلناها على حقيقتها، فكيف اذن يعيننا ان نخلق لأنفسنا حياة طيبة، ونحن قد ظفرنا بسكينة النفس؟

امراض النفس

المرض النفسي هو ذلك النوع من العلة الذي يصيب من الانسان نفسه ولا يعدوها لساثر مركباته الاخرى من اعضاء واحشاء ، وان كانت عوارضه تظهر في غالب الأحيان في شكل خلل وظائف هذه الاعضاء او الاحشاء . وما دام المرض النفسي يصيب النفس فهو يظهر الانسان في صورة شاذة غير مألوفة تتغير معها طباعه وعاداته وسبل حياته تغيراً كلياً او جزئياً . فأحياناً يُحدّث نشاطه الحيوي او يزداد ، وأحياناً يصيبه قلق او خوف شديد او غير ذلك . وقد تصحب ذلك عوارض مَرَضِيَّة ووقتيّة او دائمة ، كل ذلك دون وجود اي أثر لاصابة عضوية بالجسم .

وقد تشتد حالة المريض النفسي الى درجة كبيرة ، وتزداد عوارضه حتى ليخشى هو او مَنْ حوله ان تنقلب حالته من حالة نفسية قابلة للشفاء ، الى حالة عقلية قد لا تشفى . لكنه قد وجد بالتجربة ، ان المريض الذي يشكو خوفه من ان تنقلب حالته الى حالة عقلية ، لن يصاب بمرض عقلي بأي حال من الاحوال مهما ازدادت عوارضه واشتدت حالته .

وكثيراً ما تكون الآلام والافجاع وهمية لا حقيقة لها . فان ايجاء العقل بانها حقيقية لا يعني بالضرورة انها كذلك . فان العقل أقدر ما يكون على الخداع والتدجيل . وهو كثير الاغلاط كاذب في بلاغاته مضلل في تصوراتاته . وان كان المرض الوهمي كثيراً ما يحدث ألباً حقيقياً ويشير

اوجاعاً بالغة ، فان المركز الدماغى الخاص بحاسة معينة من الحواس ، يحدث بذاته احساساً كاذباً ليس له اصل جثمانى . ومن هنا تنشأ الأوهام والحدع والآلام الخيالية .

ومن عادة الخوف والقلق وتوابعهما ، ان تحدث مشاعر واوجاعاً كهذه او تزيد في وطأتها ؛ بل قد تعذب المريض عذاباً لا حقيقة له في اجزاء الجسم وكيانه . لأن الخوف والقلق من شأنهما ان يخللا بنظام الأعصاب ، ويفسدا المشاعر الطبيعية ومظاهرها ، حتى ليوهما العقل شيئاً لا وجود له ولا حقيقة . وهذا هو ما جعل علماء النفس يقولون أحياناً عن هذا الألم : انه الألم الحادث من كثرة الاهتمام وانشغال البال به . ولا جدل في ان الألم الوهمى لا ينشأ الا من الأفكار والدوافع المتولدة في العقل ذاته . ونحن مضطرون في هذه الحالات ذاتها الى الاعتراف بوجود حالة عقلية مريضة ، كثيراً ما تأتي من طريق غير مباشر نتيجة اعتلال في بعض اجزاء الجسم ونواحيه .

وقد اصبح من الحقائق النفسية المقررة ، ان درجة الألم ونوعه يرجعان الى مبلغ حساسية الأعصاب في المريض ، والى عاداته واسلوب تفكيره ونوع ادراكه وشعوره . كما يرجعان الى حالته الصحية العامة .

ويعود الألم عادة الى ثلاث مجموعات من المؤثرات : اولاً الى الاعصاب المجهدة المنهكة القوى . ثانياً الى التهيج العصبى للتسمم الحادث للأعصاب من مواد سامة تختلط عادة بالدورة الدموية . ثالثاً الى حكم العادة والآلام الوهمية التي تلازم سرىعي الهياج والحساسى الاعصاب بالنشأة والتكوين .

قال العالم النفساني بيار جانيه المولود عام ١٨٥٩ : ان أغلب الآلام والعلل النفسية راجعة الى نوع خفي من الانفعال في الافكار؛ لأن الاعراض العصبية غالباً ما تكون ناشئة من عجز عن الاحتفاظ باتصال خفي، وهو ما يسميه « التراخي ». ويقول انه يؤدي الى فقدان السيطرة على العقد الرخوة الواهية الارتباط، وما يتبعها من ظهور هذه الاعراض . ويذهب « جانيه » الى ان نقص التماسك النفسي - او ما عبرنا عنه بالتراخي - ينجم من اعياء الانفعالات واضمحلالها . ولكنه لم يبين لنا بوضوح السبب فيه والعامل الذي يحدثه . ويجاول هذا العالم الفرنسي ان يعيد جميع آلامنا ومتاعبنا وعللنا لمرضي الهستيريا والبيكستنيا (*Psychasthenia*) . فالمرض الاول يعده نقصاً موضعياً في التماسك النفسي والثاني نقصاً عاماً فيه .

ويقول بعض علماء النفس ان العلل العصبية والآلام والمتاعب النفسية تدخل تحت المجموعات الآتي بيانها :

أولاً - المجموعة النفسية : وهي العلل العقلية الراجعة غالباً الى مخاوف أوحى بها ؛ أو تشمل ضروب الفزع والهلع والشعور بالنقص ، وما اليها من أنواع الهواجس الحادة . وتشمل هذه المجموعة أيضاً المرضى بالسويداء والموسوسين وغيرهم ممن يتجسسون على أنفسهم و يقيمون منهم أرساداً عليها و عيوناً .

أما اعراض المرضى بالسويداء والموسوسين فتتلخص بما يأتي :

١ - انصراف الشخص الى فكرة ثابتة تكون عادة تافهة ويعرف

المريض انها كذلك .

٢ - التشكك ومعاودة التفكير في الامور البسيطة .

٣ - الشعور بوجود قوة دافعة الى القيام بعمليات لا قيمة لها .

٤ - الخوف من الاندفاع الى اتيان اعمال من نوع خطر او منافع

للاخلاق ، او تخريبي .

٥ - الخوف المستمر من خطر وهمي او بعيد الاحتمال .

٦ - العناد والميل الى السيطرة والمهاجمة .

٧ - المبالغة في النظام والشعور بالمسؤولية .

ثانياً - المجموعة الانفعالية : وهي المجموعة التي تصوّر مختلف حالات

القلق النفسي، وتشمل المرضى الذين يظهر أثر الكبت عليهم في صور اعراض

عصبية : كالرعشة والضعف والقيء والغثيان والدوار ونحوها من الاعراض

المقتربة من حدود المستيريا . ومن هذه المجموعة ايضاً حالات : التوتر

العصبي والتعب الدماغى وما نسميه احياناً « البيكستينيا » . وقد تشمل

هذه المجموعة الكبت الانفعالى . ولكنه عادةً موقوت . وكثيراً ما يكون

التعب هو العامل الاكبر فيصبح المرضى فريسة للاجهاد العصبي او

« النورستانيا » .

اما اعراض المرضى بالقلق النفسي فنلخصها بما يأتى :

١ - حساسية شديدة غير عادية بتوتر نفسي او خوف .

٢ - حالات من الاغماء او النوبات الحالية من التقلصات .

٣ - سرعة في دقات القلب .

- ٤ - خفقان وشعور بألم اختناق .
 - ٥ - رعدة وتقلص في العضلات .
 - ٦ - افراز العرق من اليدين والقدمين في الليل .
 - ٧ - فقدان الشهية وجفاف في الحلق وامتلاء في المعدة .
 - ٨ - ضيق في النفس .
 - ٩ - امساك او اسهال .
 - ١٠ - أرق .
 - ١١ - حساسية خارقة للضوء او الصوت النخ .
 - ١٢ - شعور بالهبوط او سرعة التهيج .
 - ١٣ - عدم الاستقرار وفقدان القدرة على التركيز .
 - ١٤ - تذبذب في ضغط الدم مع برودة وزرقة في الاطراف .
 - ١٥ - ضعف في الأرجل وزوغان في البصر .
 - ١٦ - تبوّل متكرر على فترات متقاربة .
- وفي الحالات الشديدة توجد الأعراض الآتية :
- ١ - قلق أو خوف أو ألم نفسي شديد في مواقف معينة ، وعلى الأخص في الأماكن المقفلة .
 - ٢ - قلق أو خوف أو ألم نفسي شديد في المجتمعات الكبيرة .
 - ٣ - الخوف من الجنون مع تعدد النوبات الهستيرية .
 - ٤ - الخوف من الأمراض العضوية .
 - ٥ - الخوف المبالغ فيه من الأماكن المرتفعة .

٦ - الخوف الذي لا مبرر له من أي نوع كان .

٧ - كثرة الفزع في الليل او حدوث الكابوس .

ثالثاً - المجموعة السلوكية : وهي طائفة من الظواهر العصبية التي تبدو من المريض كرد فعل دفاعي ، أو محاولة الفرار من بيئة مؤلمة ، أو التهرب من فعل أمر مكروه لديه . وهي حالات حيرة وتردد وارتباك ذهني . والمرضى بها هم عادة المرجئون المسرفون في الأمور لانهم يأبون مواجهة المشكلة في حينها والعمل على حلها . بل يريدون التنصّل في النتيجة . وهم الذين يتعرّضون للعواطف الذهنية وتقلبات المزاج ، والعلّة الغالبة عليهم هي « الهستيريا » والشخصية المزدوجة او المتعددة . وقد تدخل « البارانويا » في هذا الباب . ومن الجائز ان يكون الشخص مريضاً بأكثر من مجموعة واحدة من هذه المجموعات الثلاث في آن واحد . بل لقد رأينا أناساً مرضى بها جميعاً ويحار الطبيب بأمرهم . ولكنها جميعاً ليست عصبية بل في الامكان الشفاء منها بالالتجاء الى التحليل النفسي والى طريقة الايجاء الذاتي .

العلاج بالتحليل النفسي

ان واضع اساس العلاج بالتحليل النفسي هو العالم « سيجموند فرويد » (١٨٥٦ - ١٩٣٩) المولود في مورافيا بتشيكوسلوفاكيا الذي عمل تحت اشراف طبيب الأعصاب المشهور « شاركو » charcot (١٨٢٥ - ١٨٩٣) وكان يتّبع طريقة التنويم المغناطيسي في علاج الاضطرابات العصبية ولا سيما

الهستيريا . ثم اشترك « فرويد » مع زميل له يدعى « جوزيف بروير » المولود عام ١٨٤٢ في علاج المرضى بطريقة التنويم المغناطيسي . وحدث ان جاءت الى عيادة « بروير » امرأة ، فاخذ يعالجها بطريقة التنويم ، وبحضور « فرويد » . وفي اثناء نومها كانت تذكر اشياء كثيرة عن ماضي حياتها . وعندما تفيق يعيد عليها ما ذكرت ، ويطلب منها ان تستمر في الكلام في نفس الاشياء التي ذكرتها اثناء النوم . وكانت في كل جلسة تذكر فيها مآسي ماضيها تشعر بالراحة والهدوء ، وانتهى الأمر بشفائها . فلفتت هذه الظاهرة نظر « فرويد » الى امكان العلاج بحمل المريض على سرد مكنونات قلبه من غير ضرورة الى اتباع طريقة التنويم المغناطيسي ، التي كانت تنجح احيانا وتفشل احيانا اخرى . وقد عُرِفَت الطريقة الجديدة التي اتبعها « فرويد » وانفرد بها بطريقة « التداعي المطلق » وتتلخص في ان يجلس المريض جلسة مريحة ويأخذ في سرد كل ما يخطر بباله من مكنونات قلبه ومآسي حياته ، والطبيب يوجهه الى ان يهتدي الى موضع آلامه والى العقد المدفونة التي تسبب له الاضطراب فيستخرجها .

وقد انتهت تجارب « فرويد » في عيادته الخاصة الى تكوين نظريته المشهورة وهي ان كل العقد والآلام النفسية المكبوتة لها صلة بحياة المرء الجنسية وما فيها من حرمان نتيجة للقيود الاجتماعية .

كيفية العلاج بطريقة التحليل النفسي

قبل الشروع في شرح كيفية العلاج بالتحليل النفسي ، يجب علينا أولاً ان ندرك أن القسم اللاشعوري من العقل والذي يسمى أحياناً بالعقل الباطن ، منفصل ومستقل عن القسم الشعوري الذي يسمى أحياناً بالعقل الواعي ، وهو العقل الذي نستخدمه ونعتمد عليه في النواحي المختلفة في حياتنا العملية . وان هذا القسم اللاشعوري أو العقل الباطن ، يحتوي على افكار ورغبات وانفعالات ، لا يقوى القسم الشعوري على احتمالها طويلاً ؛ لذا فهو يضغطها ويدفعها لكي تنحدر الى عالم اللاشعور السحيق ، عالم العقل الباطن المليء بالأسرار والذكريات .

مثال ذلك : الشخص الذي يحب شخصاً آخر من كل قلبه عن طريق عقله الواعي ، الا انه يحفظ له في أعماق عقله الباطن احساساً آخر مضاداً غامضاً من الغيظ أو الحنق أو الكراهية لسبب من الاسباب الطفيفة ؛ وذلك هو السبب في أن بعض الافراد قد يتألبون وينقلبون على أولئك الذين يحبونهم حباً جماً في حالة الغضب الجامح عندما يسيطر العقل الباطن على العقل الواعي ، فيفقد المحب اتزانه وتبدو تصرفاته وكأنها بلا مبرر معقول .

أما الوسائل المستخدمة في العلاج بالتحليل النفسي عند « فرويد » فهي ثلاث :

أولاً - استعادة العقل الواعي لحوادث ماضية نسيها تماماً وغابت عنه بسبب ما كان لها من وقع شديد ، وما صاحبها من انفعالات قويّة حادّة . ويكون واجب الطبيب النفسي في مثل هذه الحالة ، هو اعانة المريض على ان يتذكر هذه الحوادث المنسيّة ، وبمجرد تذكره اياها يتضح له انها بسيطة عادية ، ولا معنى للاضطرابات التي كانت تسببها له . وعندئذ ينفجر المحرّك لها والباعث عليها وتتبدد ذرّاته في سماء العقل الواعي . والطريقة المتبعة في استعادة امثال هذه الذكريات المكبوتة ، تُعرف في علم النفس باسم « التداعي المطلق » . وتتلخص في ان يرقد المريض على سرير ويبتدىء يتكلم ويسرد الاشياء والأفكار والآراء التي تخطر بباله على التوالي ، وفي افاضة وانطلاق وبحرّية من غير ان يحاول اخفاء شيء ما مهما كان . وفي اثناء اندفاع المريض في سرد مكنونات نفسه بالكلام ، تطفو الذكريات المكبوتة على سطح العقل الواعي ، وينطلق بها لسانه عفواً ، فيلتقطها الطبيب النفسي ، ويحللها ثمّ يشرحها للمريض مع ظروفها وملابساتها . فتزول آلامه ويحدث الشفاء .

ثانياً - تعريف المريض بالأفكار والمشاعر الكامنة في عقله الباطن . ان طريقة تعرّف الانسان على مكنونات عقله الباطن ، من الافكار والمشاعر المكبوتة ، تسمّى « بالفحص الذاتي » اي معرفة الذات . وان عمل الطبيب النفسي في هذه الحالة ، هو قراءة وتفسير الالفاظ التي تصدر عن المريض بواسطة « التداعي المطلق » . وكذلك تفسير الاحلام التي يراها في نومه . ثمّ إعمال خبرته ومهارته في اكتشاف مختلف الافكار المكبوتة التي تسبّب

له المرض والاضطراب . وعندما يحين الوقت المناسب ، وتتجمع لدى الطبيب المعلومات الكافية الصحيحة عن حالة المريض وحقيقة محتويات عقله الباطن ، يتقدم اليه ويعرفه بحالته ، ويشرح له أسبابها وكيف ان هذه الاسباب تافهة بسيطة لا تستحق ان تسيطر على المريض وتستعبده وتسبب له الاضطراب . ثم يسوق له الادلة المقنعة على ذلك ، حتى يبرأ من علته ، ويتخلص من أوهامه .

ثالثاً - انعكاس الانفعالات والمشاعر الكريهة المكبوتة في العقل الباطن على شخصية اخرى ، هي شخصية الطبيب المعالج . ان افراغ المريض لمكنونات نفسه عن طريق الحديث المستمر المتصل لمدة أيام متتالية بعامل « التداعي المطلق » ، من شأنه ان يجذب الانفعالات والمشاعر المكبوتة تدريجاً الى السطح ، حيث تكون اقرب منالاً الى العقل الواعي . وليس ذلك فحسب ، بل انه يعكس هذه المكبوتات ، بالتدريج ايضاً ، على شخصية الطبيب المعالج ، بمعنى ان الطبيب يصبح مرآة للمريض ، بحيث يستطيع المريض ان يرى ويدرس ويلاحظ كل مكنونات نفسه ، ومظاهر سلوكه الشاذ منعكسة على الطبيب . وهكذا يأخذ المريض في الشعور تدريجاً بكراهية تزداد على مرّ الأيام نحو الطبيب ؛ او قد يشعر بغير ذلك . فقد يشعر بالحلب مثلاً او بالخوف او بأي انفعال آخر عنيف من هذه الانفعالات والمشاعر المكبوتة المنسية ، التي تأخذ في الظهور تدريجاً ، والتي يرجع تاريخها الى عهد الطفولة الذي نسيه من مدة كبيرة ولم يبقَ يذكره .

والمريض يمكنه باستخدام هذه الوسيلة ، ان يطل في شخصية الطبيب

التي يتخذها كمرآة له ، وان يرى فيها صورة الشخص الذي سبب له هذا الشعور الكامن المؤلم ؛ بل انه يستطيع ان يرى اشياء كثيرة بهذا الخصوص . يستطيع ان يرى مثلاً لماذا اخفق في ان يتصرف التصرف الملائم حيال ذلك الشخص ، والذي لو تصرفه وقتئذٍ ، لما انجس في اعماق نفسه هذا الشعور الممض ، ولما سبب له كل هذه الآلام .

وعندما يصل المريض الى هذه الدرجة ، ويرى ماضي حياته في شخصية الطبيب ، انفجر المحرك المكبوت الذي كان يسبب هذا الشعور المضي وتتطاير ذراته في ضوء الحقيقة السافرة . ومتى انفجر المحرك اختفت الاعراض وشفي المريض .

ولو نظرنا الى هذه العملية ، لوجدنا انها لا تخرج عن كونها اصلاحاً لأخطاء الماضي ، بمعنى انها تعتبر بعثاً او ميلاداً جديداً للمريض على أسس سليمة وصحيحة . وهناك طرائق كثيرة للتحليل النفسي نذكر منها :

طريقة يونج المولود عام ١٨٧٥ في زيورخ

لا يختلف يونج في نظره الى التحليل النفسي عن « فرويد » الا في اهتمامه بما صادف المريض من مشكلات وصدمات . ويخص المشكلات الحالية ، الجنسية منها وغير الجنسية ، بالعناية . وهو يعتبر الأحلام مصدر عون للمعالج ووسيلة من وسائل التحليل النفسي .

طريقة ادلر المولود عام ١٨٧٠ في فيينا

اما أدلر واتباعه فيلقون كل التبعة في حدوث المرض النفسي على

مشكلة الشعور بالنقص وما يعانیه المرء في احتكاكه بالمجتمع تبعاً لذلك . ولهذا يرمي التحليل على طريقته الى البحث عن مثل هذه المشكلة وحلها مع تشجيع المريض على خوض غمار الحياة بقلب ثابت وثقة تامة . وقد يخفق الطبيب في وجود شعور كهذا في كثير من الحالات ، اما اذا وضع له ان مريضه يعاني مثل هذا الشعور ، فما عليه الا ان يشجعه على تعويضه بالانخراط في سلك الحياة بهمة ونشاط .

طريقة ادولف ماير

يرى ادولف ماير الذي كان يقوم بتدريس الامراض العقلية بالولايات المتحدة ، ان التحليل النفسي يجب ان يرمي الى تحسين نفسية المصاب والعمل على اعادة تكوين شخصيته في جميع نواحيها ، وذلك بايضاح الدوافع الخلقية والفسولوجية والنفسية التي تخلصه من علمته وتضمن له السير في طريق الحياة القويم . اما عوارضه فتناقش وتفسّر على ضوء ما صادفه في حياته من تجارب وما اكتسبه في بيئته من خصال وعادات .

التحليل العملي لدي ستكل

ويتّبع دي ستكل طريقة عملية في تحليل نفسية المصاب بعيدة عن البحث في ايام طفولته ، وما صادفه فيها من صدمات ، او ما هو امامه الآن من مشكلات . وهي ترمي الى اصلاح الطريقة التي ينتهجها في معاملاته واحتكاكاته بالمجتمع ، وخاصة ما له علاقة بعواطفه : كالحب والبغض والغضب والسرور . وهي التي يعتبرها دي ستكل من أسباب التدهور

النفسي ، الذي هو مصدر الاصابة بالحالة النفسية الشاذة . وهذه الطريقة وان كانت تأتي بنتائج طيبة ، الا انها لا تمنح المريض الحرية الكاملة لظهور اتجاهاته السلوكية في الحياة ، وتجعله ينظر الى الحياة بنفس المنظار الذي ينظر به طبيبه ؛ ومن ثم يفقد اعتداده بنفسه والاستقلال بآرائه وأفكاره .

التحليل النفسي المقتضب

هذا النوع من التحليل النفسي يوفر على الطبيب والمريض وقتاً كثيراً وجهداً كبيراً ، اذ لا يستغرق اكثر من بضعة اشهر ، يقابل الطبيب فيها مريضه أربع مرّات او خمساً في الاسبوع . وتخصّص المرات الأولى منها لسماع شكوى المريض وعوارضه ؛ ثم يُعرّج على فحص نشأته وتكوينه ، وما صادفه من مشكلات ؛ ثم يُفرغ من ذلك الى الدخول في صميم العلاج ، ومناقشة ما له علاقة من اتجاهاته السلوكية بعوارضه ، وما عساه ان يكون الباعث على إحداث علته . وينتهي العلاج ببعض ارشادات تساعد على اعادة تكوين شخصيته . وهذه الطريقة ، وان كانت هي المثلى بين طرق التحليل النفسي ، الا انها تستلزم دراية تامة ومراناً كبيراً ، لأنه اذا قام بها من لا يتوفر له ذلك ، فان الاخفاق يلزمه وتكون النتيجة تفاقم حالة المريض وضياع ثقته في هذا النوع من العلاج .

التحليل النفسي بطريقة التنويم المغناطيسي

يعمد البعض الى تحليل نفسية المريض احياناً وهو في حالة تنويم مغناطيسي خفيف . اعني ان يكون المريض في الدرجة الثانية او الثالثة .

زاعمين ان تذكره للحوادث وتفكره للذكريات وتربطه المطلق يكون اوسع افقاً . ولكن التجارب اثبتت ان التحليل بهذه الطريقة لا يأتي بأزيد مما تأتي به الطرق العادية . ولهذا لا تستعمل الا في حالات نادرة .

استعمال الكهوباء في التحليل النفسي

اثبتت التجارب ان التأثيرات النفسية تغير خاصية التوصيل الكهربائية . ويتم ذلك بواسطة الجهاز العصبي الغير الارادي . فاذا ما وصل جهاز كهربائي دقيق بسطح الجسم ، اثبت اختلافاً ظاهراً في التيارات الكهربائية المنبعثة منه عند تغير الحالة النفسية . وهذا ما يشاهد بوضوح عند تسجيل الانعكاس النفسي في حالة التحليل .

وطريقة ذلك هي ان يستلقي المريض على فراش في حالة ارتخاء تام ، وتوضع يديه على قطعتين من المعدن ، موصلتين الى جهاز كهربائي حساس ، يثبت ادنى درجات التغير في التيار الكهربائي . ثم بعد ذلك ، تلقى على المريض مجموعة من الكلمات ، منها ما هو عادي ، ومنها ما يمس المشاكل الحيوية والاتجاهات السلوكية عن كذب . ويلاحظ مدى انحراف مؤشر الجهاز وما يستغرقه من وقت عند سماع كل كلمة . وبهذا يمكن معرفة شيء عن مشكلة المريض التي هي مصدر علته .

وهناك طريقة اخرى وهي اثبات التيارات الكهربائية المنبعثة من الدماغ ، واختلافها في حالة وجود امراض عضوية فيه ، او وجود اضطراب في وظائفه .

والخلاصة ان خير وسيلة لتخفيف وطأة الاصابة بهذه الامراض ، ان تشمل العناية كل من يظهر الانحراف في سلوكهم الحيوي ، والمصابين بمجالات نفسية شاذة . وان افضل الوسائل للعمل على الوقاية من هذا الانحراف والشذوذ ، هو نشر مبادئ الصحة العقلية ، وانشاء العيادات السيكولوجية لعلاج الانحرافات الخلقية والمشاكل النفسية ، كما هو جارٍ في اميركا واوروبا وغيرهما من البلدان المتقدمة .

ثانياً - طريقة الاستهواء او الايحاء الذاتي، وهي عملية انتقال الآراء والمعتقدات والافكار من شخص لآخر ، او من وسط لآخر، دون محاولة اثبات صحتها ، ودون وجود اسباب منطقية تحمل على هذا القبول . والواقع ان قليلاً من معتقداتنا يستند الى البرهان المنطقي الصحيح . ومعظم آرائنا وعقائدنا نؤمن بها دون ان نناقشها او نشك فيها . وذلك لمجرد انها انتقلت اليها من مصادر لها مكانتها في نفوسنا، كالأباء او المدرسين او رجال الدين او اقطاب السياسة .

ويختلف الناس في مدى قابليتهم للاستهواء . فبعضهم يتمثل كل ما يسمع او يقرأ، في حين نرى البعض لا يكاد يصدق شيئاً، بل يجادل ويناقش ويشك في صحة كل شيء . كما ان قابلية الاستهواء تختلف في الفرد الواحد في احواله المختلفة . فهي ضعيفة في ساعات نشاطه العقلي ، وقوية في اوقات تعب او نومه او تحت ظروف مَرَضِيَّة .

ان اثر الايحاء في الحالات الجسمية امر معلوم ، ففكرة الصحة او المرض يمكن ان تؤدي الى الصحة او المرض . وقد اجرى احد الاطباء النفسيين

وهو العالم ساتو (Satow) تجربة قال انه ندم بعض الندم بعد اجرائها . كان ساتو يعالج مرضاه الى حد كبير بالايجاء . وفي يوم من الايام وزّع على مرضاه كوؤوساً من النبيذ ، وبعد ان شربوا بقليل عاد فاعتذر اليهم وابدى اسفه الشديد وقال انه كشف ان الذي اعطاهم اياه لم يكن نبيذاً ، وانما كان دواء مقيئاً ، وقد اخطأ لتشابه الزجاجات عليه ، وبعد قليل جداً قام احد المرضى ليتقيأ ثم تبعه ثانٍ ثم ثالث الى ان تقيأوا جميعاً .

والعلاجات الطبية يرجع قسط كبير من نجاحها الى ما يصاحبها من ايجاء بالشفاء . وان توافرت العقيدة أمكن الوصول احياناً الى الشفاء دون اخذ الدواء . وطريقة اميل كوي (١٨٥٧ - ١٩٢٦) قائمة على هذا الاساس ، فقد استطاع هذا العالم الفرنسي شفاء الالوف من الناس بواسطة الايجاء الذاتي .

والغرض من الايجاء : حمل المريض على ان يعتقد ان مرضه خفيف الوطأة سهل العلاج . حتى اذا ما تحسنت حالته ، قيل له ان مرضه آخذ في الزوال ، وفي النهاية يوحى اليه ان مرضه ذهب . ولا يخفى ما للايجاء من تأثير طبيعي في النفس وبخاصة اذا كان الموحى قوي الشخصية نافذ الارادة مسموع الكلمة وكانت صلته بالمريض وثيقة .

ومن الايجاء ما هو خارجي وما هو ذاتي . فالخارجي ما أتى من الغير او من البيئة التي تحيط بالانسان . والذاتي ما كان من النفس مباشرة . ومن الخارجي ما هو عادي وهو ما يتم في احوال عادية ، وما هو غير عادي ، ويسمى بالايجاء التنويمي ، وهو ما يحدث في اثناء النوم الصناعي .

والظاهرة الغريبة التي لها تأثير في العلاج بالايحاء الخارجي هي ظاهرة النقل . ومعنى ذلك ان المريض عند تأثره بالايحاء واتصاله بالموحي تمام الاتصال يأخذ عنه افكاره . فاذا فكر الموحى في ان المريض آخذ في التحسن وان مرضه لا محالة زائل او انه قد زال بالفعل ، فان هذه الافكار تنتقل من الطبيب الى المريض بالايحاء فيترب عليها شفاؤه . وهذا الشفاء يرجع كما قال ابن سينا (٩٨٠ - ١٠٣٧) « الى طاعة الطبيعة للأوهام النفسانية » . ويعزى الى الايحاء وتأثيره في النفس نجاح بعض طرق علاجية اخرى غير ما ذكرت ، كالعلاج بالتعاويد والرقى والادعية والتوسلات الدينية وزيارة قبور الصالحين الى غير ذلك مما يطول عدّه .

مصادر هذا البحث

مبادئ علم النفس : تأليف وليم جيمس (١٨٤٢ - ١٩١٠) طبع سنة ١٨٧٨ .
Principles of psychology : W. James .

اصول علم النفس : تأليف ويلهلم فونت (١٨٣٢ - ١٩١٨) نشر بالالمانية سنة ١٨٩٦
وترجم الى الانكليزية .
W. Vundt.

مختصر علم النفس : تأليف تيتشنر (١٨٧٦ - ١٩٢٧)
Outline of psychology : Ed. Titchener.

فهم انفسنا : تأليف ماري ماكولي .
Understanding ourselves : M. Macaulay .

بيان في علم النفس : تأليف م. برادين .
Traité de psychologie générale par M. Pradines.

طريقة عملية لتحليل النفس : تأليف فارو .
A practical method of Self-analysis : A. Farrow.

علم النفس الاكلينيكي : تأليف تشارلز برج .
Clinical psychology : Ch. Berg.

معرفة الانسان نفسه : تأليف الفرد أدلر (١٨٧٠ - ١٩٣٧) طبع سنة ١٩٢٨ .
La connaissance de soi par A. Adler.

مدخل الى علم النفس الاجتماعي : تأليف وليم مكيدوجل المولود عام ١٨٧١ طبع سنة ١٩٠٨
An introduction to social psychology : W. Mc dougall

تهذيب الاخلاق لابن مسكويه المتوفى عام (١٠٣٠ م)

الاخلاق للاستاذ محمد الصادق حسين .

المرشد في علم النفس تأليف ويلهلم فونت ترجم الى الانكليزية عام ١٩١٢ .
Einführung in die psychology : W. Wundt.

انفعالات النفس تأليف ديكارت (١٥٩٦ - ١٦٥٠) طبع سنة ١٦٥٠ .
Passions de l'âme par Descartes.

علم النفس والتطبيق الاجتماعي تأليف جون ديوي المولود عام ١٨٥٩ .
Psychology and social practice : J. Dewey.

دراسات في الهستيريا تأليف سيجموند فرويد (١٨٥٦ - ١٩٣٩) طبع عام ١٩٢٢ .
Studien uber Hysterie : S. Freud.

ضبط النفس عن طريق الايحاء الذاتي الواعي تأليف اميل كوي (١٨٥٧ - ١٩٢٦) ترجم
الى الانكليزية .

Self mastery through conscious auto suggestion : Emile Coué .

العلاقة بين الجسم والنفس لدى الانسان تأليف كبانيس (١٧٥٧ - ١٨٠٨) .
Rapports du physique et du moral de l'homme par Cabanis.

دروس في المغناطيسية الشخصية تأليف هنري درفيل المطبوع سنة ١٩٢٤ .
Cours de Magnétisme personnel par Henri Durville.

مبادئ علم النفس تأليف هربرت سبنسر (١٨٢٠ - ١٩٠٣) .
Principles of psychology par H. Spenser.

تصميم علم النفس تأليف اوزفالد كليب (١٨٦٢ - ١٩١٥) ترجم من الالمانية الى الانكليزية .
Grundriss der psychology par O. Kulpe.

الدراسة التجريبية للذكاء تأليف الفرد بينيه (١٨٥٧ - ١٩١١) طبع عام ١٩٠٣ .
l'Etude expérimentale de l'intelligence par A. Binet.

فصول في علم النفس الحديث تأليف جون ديوي .
Chapters from modern psychology : J. Dewey.

تفسير الاحلام تأليف سيجموند فرويد (١٨٥٦ - ١٩٣٩) طبع عام ١٩٢٢ .
Die traumentung : S. Freud.

مختصر في الفلسفة تأليف بيار جانيه المولود عام ١٨٥٩ طبع عام ١٨٩٣ .
Manuel de philosophie par P. Janet.

تداعي الافكار تأليف ادوار كلابريد المولود عام ١٨٧٣ طبع عام ١٩٠٣ .
L'association des idées par E. Claparède .

نفسية المراهق والمراهقة تأليف بيار مندوس .
L'âme de l'adolescent et de l'adolescente par P. Mandousse.

تغيرات الجسم في الألم والخوف والغضب تأليف ولتر برافورد كين المولود ١٨٧١ طبع عام ١٩١٥ .
Bodily changes in pain hunger fear and rage : W. B. Cannon.

تخطيط علم النفس : تأليف وليم مكدوجل .
Outline of psychology : W. McDougall.

في النفس : تأليف هلفوسسيوس (١٧١٥ - ١٧٧١) .
de l'Esprit par Helvétius.

في التحليل النفسي تأليف سيجموند فرويد المولود في مورافيا عام ١٨٥٦ والمتوفى عام ١٩٣٩ .
Ueber psychanalyse par Sigmund Freud.

مقاصد الفلاسفة : للامام ابي حامد الغزالي المتوفى سنة ٥٠٥ هـ .

شخصيات ومذاهب فلسفية : تأليف الدكتور عثمان امين طبع سنة ١٩٤٥

في الفلسفة الاسلامية : تأليف الدكتور ابراهيم مدكور .

في النفس والعقل لفلاسفة الاغريق والاسلام : تأليف محمود قاسم .

في علم النفس : تأليف الاساتذة الابراشي وعبد القادر وسعيد .

علم النفس وآثاره في التربية والتعليم : تأليف الاستاذين علي الجارم واحمد امين .

علم النفس : تأليف الاستاذ جميل صليبا .

العلاج النفسي قديماً وحديثاً : تأليف حامد عبد القادر طبع سنة ١٩٤٧ .

العقل الباطن وعلاقته بالامراض النفسية بقلم العلامة « سادغر » وترجمة الاستاذ عباس حافظ طبع

عام ١٩٤٦ .

اسس الصحة النفسية للدكتور عبد العزيز القوسي طبع عام ١٩٤٨ .

مبادئ التحليل النفسي وتطبيقاته للاستاذ محمد فؤاد جلال طبع عام ١٩٤٨
تحليل النفس تأليف الاستاذ محمود محمود .

سيكولوجية الانسان تأليف منير الياس وهيبه طبع عام ١٩٣٨ .

العلاج النفساني تأليف الاستاذ حامد عبد القادر طبع عام ١٩٤٧ .

مبادئ علم النفس تأليف الاستاذ احمد زكي محمد .

اسرار العلوم الغامضة تأليف منير الياس وهيبه طبع عام ١٩٤٨ .

مجلة علم النفس المصرية مجلد ٤ عدد ١ سنة ١٩٤٨ .