

الفصل الثامن

تنقية الإنسان من السلبيات

أولاً: التخلص من السلبيات في العادات والسلوك.
ثانياً: التخلص من سلبيات العقل الباطن.
ثالثاً: التخلص من مشكلة الفراغ.

يحتاج الإنسان من حين لآخر إلى وقفة مع النفس للمراجعة والتصحيح والتعديل والتغيير.

فالسلكيات والعادات تحتاج إلى مراجعة، وكذلك التعامل مع الآخرين، بل والتعامل مع المواقف الصعبة، والمشكلات المحيرة التي لا يستطيع المرء حلها، وقد ينشغل عنها بالأعمال الروتينية اليومية، وتتراكم تلك المواقف والمشكلات في العقل الباطن. وعندما يمتلئ العقل الباطن بالسلبيات يشوش على الوعي والإدراك، ويمنع الفرد من الإبداع ويعوقه عن التفكير السليم.

وعندما يعتاد المرء على سلوكيات خاطئة، فإنه يمارسها بقوة العادة، رغم اقتناعه بخطئها.

وفي هذا الفصل نقدم كيفية التخلص من نقاط الضعف التي تؤرق الإنسان، وتحول دون تحقيق أهدافه، والوصول إلى طموحاته. وكذلك كيفية تغيير العادات السلبية والسلوكيات غير المقبولة التي تعوق تفاعله الاجتماعي الإيجابي، كما تعوقه عن عمله، أو تحقيق التقدم فيه.

أولاً: التخلص من السليبيات فى العادات والسلوك

يكتسب الإنسان خلال تنشئته الكثير من السلوكيات والعادات الخاطئة. فالطفل يقلد كل ما يرى ويسمع، وعندما يكبر ويستطيع الفعل والتصرف؛ نجده يتصرف ويسلك بل ويفكر بنفس الطرق والأساليب التى اكتسبها فى صغره. وقد يقلد الفرد أحد الوالدين أو كلاهما، أو أى شخص تولى تربيته ورعايته وهو فى سن التقليد. ثم يتبنى الفرد بعد ذلك بدون إرادة منه - تلك السلوكيات والتصرفات والعادات التى نشأ عليها. وبالطبع ليس كل ما اكتسبه الفرد صحيحاً أو مقبولاً. لذا؛ كان لزاماً على الإنسان أن يراجع سلوكياته وعاداته وأسابييه فى التعامل مع الآخرين، وطريقته فى التفكير من أجل التصحيح والتعديل والتغيير لكل ما يمكن أن يعوق استمراره فى الحياة بشكل صحيح.

ومن المعلوم أن الفرد بعد أن يصل إلى سن الرشد يصبح مسئولاً عن تصرفاته، وسيحاسب هو على كل ما يصدر منه من أفعال، كما أنه يتحمل تبعات أفعاله فى الدنيا إن كانت ضارة له أو لغيره. ولن يتحمل غيره ممن يقلدهم نتائج أفعاله. فهو وحده الذى يعاني فى الدنيا وفى الآخرة أيضاً من جراء سلوكياته الخاطئة.

يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ﴾ [المدثر: ٣٨].

ويقول جل شأنه: ﴿وَكُلُّهُمْ عِندَ رَبِّهِ يَوْمَ الْقِيَمَةِ فَرْدٌ﴾ [مريم: ٩٥].

ويقول الرسول عليه الصلاة والسلام: «إن لنفسك عليك حق».

ومما يدعو إلى التفاؤل؛ أن جميع السلوكيات والعادات يمكن تغييرها مهما كانت قوية، ومهما طالت الفترة التى مورست فيها هذه العادات والسلوكيات.

ولا يعوق التغيير وصول المرء إلى مرحلة متقدمة من العمر، فليس للتغيير مرحلة عمرية محددة. فالإنسان دائماً قابل للتغيير وقادر عليه - بفضل الله - ما دام على قيد الحياة.

قد يقول البعض: «لقد كبرت على التغير»، أو يقول: لماذا أُنْغِير؟ لقد فات من العمر أكثر مما بقى» ويقول آخر: ماذا سأفعل بالتغير وقد بلغت من العمر أُرْذله».

إن كل هذه المقولات خاطئة وغير صحيحة، وهى تدعو على التشاؤم وإلى الإنعزال عن الحياة التى وهبها الله لنا لكى نثريها ونعمرها ونستفيد منها ونفقد الآخرين. أو على الأقل لا نضر بأنفسنا ولا يغيرنا. وللأسف هذه أقوال تُعطل الإرادة الإنسانية، وتؤيد القدرات الخالقة التى خلقها الله، وخصنا نحن البشر بالقدرة على الاختيار، ومنحنا حرية التغير فى اتجاهاتنا فى أى وقت وفى أى عمر.

يقول تعالى: ﴿وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ﴾ [البلد: ١٠].

وهذا دليل على أن الإنسان فى استطاعته وبمقدوره أن يتجه ويسلك حيث يريد ويختار دون إجبار داخلى أو فطرى يوجهه نحو اختيار بعينه أو سلوك معين.

ولذلك سيحاسب على سلوكه وفعله الذى اختاره وقام به هو بدون إجبار.

وفى هذا المعنى يقول الله عز وجل: ﴿لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ﴾ [البقرة: ٢٨٦].

إن التمسك بعادات بالية، والتشبث بآراء وأفكار غير صحيحة، والإصرار على سلوكيات خاطئة أو غير مقبولة؛ إنما هو استسلام لآلف العادة. ويُضر الإنسان كثيرًا، لأنه يُفقد الاستفادة من أهم الخصائص التى خصه بها الخالق سبحانه وتعالى، وحباه بها، وميزه بها عن سائر المخلوقات وهو الاختيار.

وقد حرص القرآن الكريم على حث الإنسان على التحرر من القيود التى تكبل تفكيره، وتُعطل عقله. وَوَجَّهْ نَفْسًا لَادْعًا إِلَى الْأَشْخَاصِ الَّذِينَ يَصْرُونَ عَلَى التَّقْلِيدِ الْأَعْمَى، فيعطلون عقولهم، ويتوقفوا عن التفكير العقلانى المنطقى للأمور، وينخرطون فى سلوكيات وأفعال تقليدًا لآبائهم أو كبرائهم، ورفضوا كل جديد، وصدوا كل دعوة للحق والتغير إلى الأفضل، وكأنهم لا يملكون سمعًا ولا بصرًا ولا عقول. واستمروا على سلوكياتهم الخاطئة، وممارسة عاداتهم الموروثة السيئة.

وفى ذلك يقول المولى عز وجل: ﴿لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ﴾ [الأعراف: ١٧٩].

كما يقول سبحانه وتعالى: ﴿أَمْ تَحْسَبُ أَنَّ أَكْثَرَهُمْ يَسْمَعُونَ أَوْ يَعْقِلُونَ إِنْ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا﴾ [الفرقان: ٤٤].

ويدعونا القرآن الكريم في أكثر من آية إلى دراسة أنفسنا ومراجعة سلوكياتنا وأفعالنا واعمال العقل في كل ما بداخلنا بالبحث والتفكر.

فيقول تبارك وتعالى: ﴿وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾ [الذاريات: ٢١].

ويقول سبحانه: ﴿أَوَلَمْ يَنْفَكُوا فِي أَنْفُسِهِمْ﴾ [الروم: ٨].

فالإنسان إذن مأمور من المولى عز وجل بإعمال عقله لمراجعة سلوكياته وتصرفاته وعاداته بل وفي أساليب وطرقه في التعامل مع الناس، ومع الأشياء التى خلقها الله وسخرها له. وإذا أعمل الإنسان عقله فيما يفعل وفيما يفكر وكيف يسلك سيتعرف حتمًا على أخطائه، وسلبياته، وسيقوده العقل إلى التصحيح والتعديل أو التوقف والتغيير. ولا يصح لإنسان سوى أن يظل متمسك بسلوكيات وعادات تخالف العقل السليم والفطرة السوية لمجرد تعوده عليها.

ولكل من يريد التخلص من سلبياته في السلوك والعادات أقدم الخطوات المنهجية التى عليه أن يتبعها لتحقيق ذلك.

الخطوة الأولى:

- إحصاء السلوك غير المقبول. وتسمية كل سلوك.
- إحصاء الأخطاء وذكرها لنفسك بلا تحفظ ولا مداراه.
- تذكر العادات اليومية التى تقوم بها وأكتب غير المقبول منها.
- عدد اتجاهاتك المختلفة وسجل ما يتعارض منها مع القيم الخلقية والدينية.
- أذكر أساليبك فى التعامل مع الآخرين أيًا كانوا وسجل الخاطئ منها أو غير المقبول والذى لا ترضاه لنفسك.

بالطبع هذه الخطوة ستأخذ وقتًا ليس قصيرًا وليس فى جلسة واحدة. إعطها الوقت الكافى فالأمر يستحق إنفاق الجهد والوقت من أجلك أنت.

الخطوة الثانية:

اقرأ على نفسك كل ما كتبه وسجلته فى الخطوة الأولى. وذلك لأن بعض السلوكيات الخاطئة تصبح عادة قوية بسبب كثرة إتيانها حتى يصبح الفرد مُصرًّا على فعلها بلا وعى، وبلا إرادة.

لذلك ننصح بكتابة كل ما يتذكره الفرد عن نفسه، ويعطى لنفسه الفرصة لتذكر شىء وأن يكتبه فور تذكره له.

وعندما يقرأ الإنسان ما كتبه، تتضح الأمور في الوعى والإدراك ويسهل على العقل التعامل معها.

ولكى يزداد لديك الحافز على الاستمرار، على الفرد أن يعلم بأنه إذا نجح في تغيير سلوكياته وعاداته الخاطئة وصحح اتجاهاته واساليبه في التعامل مع الآخرين؛ لكى تتناسب مع قيمه الدينية والأخلاقية والاجتماعية؛ فإنه يحقق لنفسه توافقاً بين الأقوال والأفعال، وتوازنًا بين ما يُضمّره وما يُظهره؛ فيرض عن نفسه ويحفظ قدر نفسه عند نفسه وعند الآخرين فيتحقق له الرضا والقبول والتقبل. وهذا من أهم ملامح السواء النفسى، والصحة النفسية السليمة للإنسان.

الخطوة الثالثة:

اختر أحد الأساليب المناسبة لتغيير كل سلوك خاطئ، أو عادة من العادات السلبية سواء كان الهدف التعديل أو التصحيح أو التوقف تمامًا عن هذا السلوك أو تلك العادة. وفيما يلي أهم الأساليب التى تُتبع فى هذا المجال وهى أساليب تعتمد على النظرية السلوكية فى علم النفس، وعلى علم النفس المعرفى وتطبيقاته.

أسلوب الإحلال والإبدال:

وفقاً لهذا الأسلوب يقوم الفرد بالتدريب على سلوك بديل يكون صحيحاً ومقبولاً، ويتم تعزيز السلوك الجديد وتقويته حتى يمكن تكراره فيصبح عادة جديدة تحل محل السلوك القديم الخاطئ أو غير المقبول.

ويستند هذا الأسلوب إلى عدة مسلمات أهمها:

- أن أخطاء السلوك قد اكتسبها الفرد أثناء التنشئة الاجتماعية.
- أن الظروف المحيطة بالفرد ساهمت فى تقوية هذه السلوكيات الخاطئة.
- أن تتابع السلوكيات مع آثارها الفورية المعززة لإتيانها كانت وراء تكرار الفرد لها حتى أصبحت عادة قوية لديه.

على الفرد أن يبدأ بسلوك واحد أو عادة واحدة في كل مرة ولا ينتقل إلى آخر إلا بعد أن يتمكن من السلوك الجديد الأفضل ثم يبدأ في تبديل وإحلال السلوك آخر.

إن أسلوب الإحلال والإبدال من أفضل الأساليب وأنجحها عندما تكون العادة السلوكية لها آثار قوية على الشخص، وهذه الآثار تعطية مبررات منطقية للاستمرار فيها. وذلك لأن مثل هذه السلوكيات تكون في الغالب غير قابلة للتوقف الفوري فقد أصبحت عادة قوية غير قابلة للكسر، ولكنها تكون قابلة للإحلال والتبديل بغيرها.

- مثال تطبيق لأسلوب الإحلال والإبدال في تغيير العادات السلوكية.

عادة التدخين:

- الشخص الذي يدخن؛ يعتقد أنه يفعل لنفسه شيئاً يفيد به بشكل أو بآخر - رغم أنه يعرف أن التدخين مضر لصحته وقد يدمره.
- شخص آخر يقول: «إن التدخين يجعلني أتنفس بعمق».
- وآخر يقول: «أن التدخين يساعدني على الاسترخاء» أو يقول إنني اتخلص من الطاقة السلبية بالتدخين.
- وقد يكون التدخين عند البعض مجرد تقليد لأشخاص يعتبرهم قدوة أو مثلاً أعلى له، وهو يشعر بالفخر والزهو لمجرد تقليدهم.
- وهكذا نجد لكل شخص مبررات تجعله يعتقد أن التدخين يضيف له شيئاً مفيداً، أو يجعله في صورة أفضل (حسب تصوره).

في مثالنا هذا نقدم الخطوات الإجرائية الآتية للتخلص من عادة التدخين:

- ١ - يُلزم الشخص نفسه بالانتظام في برنامج رياضي على أن يتضمن البرنامج مزاولة المشي المنتظم لمدة ساعة يومياً (حسب القدرة).
- ٢ - أن يمارس بعض تدريبات (الأيروبيك) يوماً بعد يوم لمدة عشرون دقيقة على الأقل.
- ٣ - أن يعطى نفسه فرصة للاسترخاء لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة يومياً. ويفضل أن تكون في الهواء الطلق بعيداً عن التلوث يمكنه خلالها ممارسة التنفس العميق.

إن الاستمرار في هذه التدريبات والالتزام بمواعيدها يؤدي إلى انتظام الدورة الدموية، وتنظيم ضغط الدم، وتنشيط الطاقة الحيوية الذاتية وتقويتها. كل هذا يساعد العقل على التفكير الهادئ وإلى العقلانية في القرارات، والتصرفات المنطقية.

وسيجد الفرد نفسه بعد فترة قد لا تتجاوز الأسبوعين من الانتظام في هذا البرنامج غير متقبل لفكرة التدخين، بل إن جسمه يصبح غير قابل للدخان ولا يُقبل عليه وقد يمقته بعقله أيضًا وقد اقتنع بالصورة الجديدة الصحيحة للجسم.

فكما أن العقل السليم في الجسم السليم؛ فإن سلامة الجسم مرهونة بسلامة العقل.

أسلوب التدرج:

حيث يتم الإمتناع عن شيء ما بطريقة تدريجية، وليس فجأة، ولا دفعه واحدة، وخلال هذا التدرج يحدث إضعاف لقوة العادة السلوكية شيئًا فشيئًا حتى يُقلع الفرد عنها تمامًا بعد أن يكون قد نفر منها.

ويستخدم هذا الأسلوب عندما تكون العادة السيئة قوية وقد مارسها الإنسان مدة طويلة من العمر، وأصبحت ثابتة ومستقرة في سلوكه اليومي، ويكون التخلص منها أمرًا ليس سهلاً، ويحتاج إلى قوة إرادة وعزم شديد، وجهد كبير لمقاومة النفس.

إن أبلغ شرح لهذا الأسلوب وأبلغ مثال تطبيقى عملى حقيقى له جاء في القرآن الكريم عندما أراد الله سبحانه وتعالى أن يُخلص المؤمنين من عاداتهم السيئة التى كانوا عليها قبل الإسلام ومن هذه العادات. «شرب الخمر».

كان شرب الخمر عادة مستقرة عند الناس قبل إسلامهم، وظلوا كذلك بعد إسلامهم حتى نزلت آيات التحريم لها لكن بصورة تدريجية كما يلي:

اتبع القرآن الكريم طريقة التهيئة النفسية المتدرجة للتخلص من هذه العادة، وذلك لتكوين مفهوم منطقى لدى المؤمنين يساعدهم على الإقلاع عنها تدريجيًا.

ففى أول الأمر عمد القرآن الكريم إلى تنفير المسلمين من شرب الخمر، ودون أن يحرمها.

يقول تعالى: ﴿يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنْفَعَةٌ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا﴾ [البقرة: ٢١٩].

وكانت هذه أول آية نزلت في الخمر، وهى تشير إلى أن مضارها أكبر من نفعها. وفى هذا تنفير منها وتكوين تدريجى لمفهوم منطقى لكراهية هذه العادة السيئة لدى المسلمين.

ثم تدرج القرآن بعد ذلك على درجة أشد حزمًا فى تنفير المسلمين من شرب الخمر، وفى حثهم على الامتناع عنها فى أوقات معينة. وقد كان بعض المسلمين يذهبون إلى الصلاة بعد شربهم للخمر وقد وصلوا لدرجة السكر فيتلثمون فى قراءة القرآن أو يخطئون فى الآيات وترتيبها. فحرم عليهم المولى عز وجل أن يقربوا الصلاة وهم على هذه الحالة من السكر.

يقول تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَرَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ﴾ [النساء: ٤٣].

ووفقاً لهذه الآية، يمتنع على المسلم أن يشرب الخمر خمس أوقات فى اليوم وهى أوقات الصلاة. وكان هذا التحريم لمعظم ساعات اليوم بمثابة تدريب للمسلمين على الإقلاع التدريجى عن شرب الخمر.

وفعلاً كان هذا التدريب تهيئة نفسية للانتقال المرحلة التالية وهى الامتناع نهائياً عن تعاطى الخمر. والدليل على ذلك؛ أنه عندما نزلت آية التحريم النهائى امتنع المسلمون عن الاقتراب من الخمر وليس عن شربها فقط.

يقول تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (١٠١) إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْهَوْنَ﴾ [المائدة: ٩٠، ٩١].

إن هذا الأسلوب فى التدرج فى تحريم الخمر أدى إلى إضعاف حب المسلمين للخمر تدريجياً، كما أدى النفور منها وعدم الرغبة فيها والبعد عنها تدريجياً أيضاً حتى كرهوها تماماً.

وعندما نزلت آية التحريم واستمع المسلمون لآخر الآية ﴿فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْهَوْنَ﴾ رد السامعون ردًا فورياً قولاً وعملاً، فقالوا: «انتبهنا» وهرع كل مسلم آنذاك إلى منزله وأخرج ما به من خمر وسكبوها فى الشوارع عن طيب خاطر دون إرغام من أحد.

إن اختيار الطريقة أو الأسلوب المناسب لتغيير أو تصحيح سلبات السلوك والعادات يتوقف على فهم الفرد لعاداته وسلوكياته السيئة والاقتناع من داخله بذلك، وأن نجاحه فى

التخلص منها يحتاج منه أن يتعرف على الأساس الذى قامت عليه تلك العادات والسلوكيات، وأن يبنى خطواته انطلاقاً من هذه المعرفة، وكذلك التعرف على الدوافع التى تحرك تلك العادات والسلوكيات، لأن معرفة الدوافع تفيد فى صنع أو إيجاد دوافع أخرى تحل محلها فقد ينجح بذلك فى تحويل العادات السيئة إلى عادات صالحة، أو تغيير السلوكيات غير المقبولة وتحويلها إلى أخرى مقبولة.

وقد يحتاج الأمر إلى استخدام بعض تطبيقات علم النفس المعرفى فى العلاج أو ما نطلق عليه؛ «العلاج المعرفى» حيث نقوم بإعطاء الفرد معلومات ومعارف جديدة وصحيحة عن الشيء الذى يتمسك به وينجذب إليه وبناء على ذلك الميل تتملكه عادة أو سلوك معين غير مقبول أو ثبت خطؤه وضرره.

ويكرر ذلك حتى تستقر تلك المعلومات والمعارف الجديدة لدى الفرد وتحل محل معلوماته السابقة والخاطئة والتى أدت إلى ميله نحو السلوكيات السلبية والعادات الخاطئة.

بعض الناس ممن لديهم عادات وسلوكيات خاطئة قد لا يعتقدون أنها كذلك، وقد يتصورون أنها تشيع لهم حاجة يشعرون بها هم فقط.

إلى هؤلاء نقول: أن هذا هو تصور العقل الباطن وليس الواعى، لأن الإنسان بعقله الباطن لا يعترف بأن عاداته سيئة. لذلك على الفرد الذى يريد بصدق أن يُخلص نفسه من السلبيات فى العادات والسلوك أن يحدد بوعيه وبإدراكه تلك السلبيات ويعترف لنفسه بها.

ثم يبدأ بواحدة فقط من سلبياته السلوكية، ويدرسها جيداً ويحاول معرفة دوافعه لفعلها، ثم يحدد السلوك الذى يرتضيه ويقبله لنفسه ليحل محل هذا السلوك الخاطئ، ويجب أن يكون له دافع يجعله يقبل عليه، وأن يبحث عن الآثار النافعة للسلوك الجديد ويجب أن تكون مفيدة له فى الواقع ويُقنع نفسه بذلك.

وإذا نجح الفرد فى تغيير عادة سلبية واحدة؛ سيشعر من داخله بالاعتزاز بنفسه، وسيقبل على تغيير أخرى، وقد تزايد عنده الدافع والحافز للتغيير للأفضل.

ومن المؤكد أن كل الناس لديهم عادات سيئة وسلوكيات غير مقبولة، ولكن التفاوت بينهم فى الدرجات، وفى الوعى بذلك. وأن الأكثر ذكاء وفطنه هو الذى يقتنع بالتغيير

ويبدأ في التخلص من سلبياته السلوكية وعاداته السيئة. والوقت ما زال متسعاً ومتاحاً
لذلك التغير ما دامت الحياة.

يقول الرسول الكريم ﷺ: «كل ابن آدم خطاء، وخير الخطائين التوابون».
ولم يحدد عمراً زمنياً للتوبة ولا وقتاً لها فهي متاحة مدى حياة الإنسان.
وصدق الله سبحانه وتعالى إذ يقول: ﴿وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا﴾ [النور: ٣١].

ثانياً : التخلص من سلبيات العقل الباطن

يقابل الإنسان في حياته كثيراً من المواقف التي يعجز عن التصرف فيها بشكل يرضيه. وقد يصادف مشكلات صعبة لا يستطيع حلها، ثم ينشغل بحياته اليومية وأعماله الروتينية. وتتراكم آثار عجزه عن التصرف في تلك المواقف والمشكلات في عقله الباطن. ولما تتكرر مثل تلك المواقف والمشكلات ويتكرر معها عدم التصرف حيالها بصورة إيجابية أو مرضية، أو حين يتناساها الفرد، ويتشاغل عنها... فإنه في الواقع لا ينساها إنما يسقطها من واقعة وإدراكه في عقله الباطن. فيمتلئ العقل الباطن بمشكلات غير محلولة، ومواقف متصارعة ومتشابكة غير مرضية.

وعندما يمتلئ العقل الباطن بالسلبيات فإنه يشوش على العقل الواعي وعلى إدراك الفرد، ويمنعه من التفكير السليم فضلاً عن طمث القدرات الخلاقة لديه، وقد يؤدي أيضاً إلى عدم قدرته على تحديد أهدافه، ولا معرفة توجهاته، فتكثر سلوكياته العشوائية.

وعندما يعيش المرء بلا هدف؛ تصبح حياته بلا معنى. وتزداد سلبياته ونقاط ضعفه، مما يصيبه باليأس والقنوط.

وللتخلص من نقاط الضعف وسلبيات العقل الباطن. تبدأ بسؤال الفرد بعض الأسئلة الخفيفة التي من أهدافها التأكد من امتلاء العقل الباطن بالسلبيات فنسأله:

س : ماذا تحب؟ وتكون الإجابة بلا أو بالصمت.

س : ماذا يسعدك؟ جـ : لا شيء.

س : ماذا يسعدك؟ جـ : لا شيء.

س : ما هي أهدافك؟ جـ : لا أدري.

س : ما هي آمياتك؟ جـ : لا أدري.

وهكذا يبدو الفرد يائساً محبطاً، ويكون عرضة للإصابة بالاكئاب النفسي.

عندئذ... ينبغي إخراج السلبيات من أعماق الفرد.

إن خروج الصراعات والمشكلات من ظلمة العمق إلى نور الواقع والحقيقة، يساعد المرء على رؤية كل موقف وكل مشكلة على حدة من جديد، فيراها في حجمها الحقيقي، وبالتأكيد سيكون أقل بكثير مما كانت عليه وقت حدوثها، كما أن نظرة الإنسان لمشكلاته وصراعاته وهى خارجة تختلف كثيرًا عن تصوره لها وهى بداخله، لأن الانغلاق على المشكلات يضخمها ويعطيها أكثر من حجمها.

إن مجرد خروج السلبيات من العقل الباطن ينير العقل الواعى، ويعيد إليه القدرة على إدراك الأشياء بمنطق العقل بعيدًا عن العواطف والانفعالات التى كانت مصاحبة للمشكلة وقت حدوثها.

وفى ما يلي نموذج تطبيقي لإخراج سلبيات العقل الباطن.

نموذج تدريبي وتطبيقي للتخلص من سلبيات العقل الباطن

- يجب إعطاء النفس فرصة ووقتًا كافيًا للتعبير عما تكرهه، ومما تخاف ومن هم الأشخاص أو الأشياء التي تثير مخاوفها أو انزعاجها وتوترها وقلقها.
 - يجب أن يكون التعبير عن السلبيات باستخدام حواس الإدراك. فتكون: [كتابة، أو رسمًا، أو تسجيلًا مسموعًا، أو أداء يُرى أو يُسمع] وذلك لأن الحواس عندما تعمل تزيد من الطاقة الحيوية الذاتية فتنشط العقل.
 - عدم التقيد بعبارات معينة، أو صياغة محددة، ولا مقدمات ولا ديباجة، ولا لغة بعينها.
- فتكون التعبيرات حرة طليقة من قانون اللغة.
- فقد تكون لغة رمزية أو حروف لغة أجنبية، أو رسمًا هندسيًا أو أشكالًا عشوائية لا يعرف مقصدها إلا صاحبها، إلى غير ذلك من وسائل التعبير الحر.
- ويتم توجيه الأسئلة الآتية لتكون مفاتيحًا للعقل الباطن كما يلي:
 - عبّر عن أشخاص لا تحبهم.
 - تذكر المواقف التي كرهتها وعبّر عنها.
 - أذكر الأماكن التي لا تحب زيارتها.
 - أذكر أوائل حروف أسماء الأشخاص الذين تكرههم.
 - أذكر الأشياء التي تكرهها.
 - تذكر المشكلات التي واجهتك في حياتك وعبّر عنها.
 - ما ذا يُخيفك؟ تخاف من؟ تخاف على من؟

- هل تخاف من أشخاص؟ أذكرهم.
- هل تخاف من أشياء؟ من مواقف؟ أماكن؟
- هل تخاف من أماكن بعينها؟ أذكرها.
- هل تخاف مواقف معينة؟ أذكرها.
- هل ترى أحلاما مخيفة؟ هل هي متكررة؟ تذكرها وعبر عنها بالصور.
- عبر عن المشاعر التي تنتابك أثناء تلك الأحلام، وعبر عن كل الشخصيات والأشياء التي تراها خلال تلك الأحلام مهما كانت غير منطقية.
- ماذا يُقلقك؟
- ما الذى يجعلك متوترًا؟
- ما هى أكبر مشكلة فى حياتك؟
- ما هى الأشياء التى لا تحب أن يعرفها الآخرون عنك؟ (عبر بالرمز أو الرسم).
- هل تخاف من أشياء وهمية (لا وجود لها فى الواقع)؟
- اذكرها كما تتخيلها، وكما تتصورها معبرًا بالرسم.
- هل تريد أن تصرخ؟ اصرخ... قل آه بصوت مسموع.
- هل تريد أن تقول لا؟ قل لا.. لا.. بصوت مسموع.
- إنك الآن أمام مرآة ذاتك، فلا تتجمل، ولا تضع رتوشًا للصورة، ولا تنمق الكلمات، ولا تصنع إطارًا للأشياء، وجرد الأشخاص من ألقابهم ومن ظلالهم ومن كل ما يحيط بهم... يعنى؛ اترك كل شئ يخرج من الأعماق كما هو، وأطلق سراح عقلك الباطن، ودعه يصول ويجول على أوراقك، فقد سجنته كثيرًا.. وحبست بداخله الكثير..... وقيدته وأحكمت إغلاقه بالمدارة تارة، وبالإخفاء تارة.. وبالتجمل ومجارة الواقع المدهنة تارة أخرى.. حتى طمث على وعيك وإدراكك، وحرمتك من النوم العميق الهادئ، ومنعتك من التفكير المنطقى لحل مشكلاتك، فضلًا عن عجزك عن العمل المثمر الخلاق.
- ملاحظات هامة قبل أن تجيب عن الأسئلة المطروحة فى هذا النموذج:
- ١- ينبغي أن تتم مكاشفة النفس بعيدًا عن الناس.

٢- يُفضل أن تكون الجلسات في الهواء الطلق (حديقة/ شاطئ بحر، أو شاطئ نهر كلما أمكن ذلك).

٣- الابتعاد - أثناء الإجابة - عن الأشياء المألوفة التي تثير لديك ذكريات بعينها.

٤- اليقين بأنه من غير الممكن إخراج كل ما في العقل الباطن مرة واحدة، ولا دفعة واحدة. وأن الأمر يحتاج لأكثر من عشر جلسات متفرقة.

٥- أن تكون الجلسات يوماً بعد يوم أو مرتين في الأسبوع.

٦- أن تكون مدة الجلسة قصيرة في البداية بحيث لا تزيد نصف ساعة ثم يزداد الوقت بالتدريج - حسب احتمال الفرد - يمكن للفرد في بداية الجلسات أن يستشير أحد الأخصائيين النفسيين ليحدد له مدى تحمله لوقت الجلسة.

• ولنوضح ذلك من الناحية النفسية والانفعالية نقول:

إن الناس يختلفون فيما بينهم في العادات، وأن الكتمان والانغلاق على النفس عادة قد تكون قوية جداً عند البعض، ومتوسطة أو ضعيفة عن البعض الآخر. لذا نجد الأشخاص الذين اعتادوا على الكتمان الشديد لشئونهم ومشكلاتهم يجدون صعوبة شديدة في إخراج ما كتموه بداخلهم حتى عن أنفسهم، وغالباً ما يلجأون إلى حيل لا شعورية مثل: الكبت، والإنكار، والتبرير وفي هذه الحالات، يحتاج الأمر إلى تدخل الأخصائي أو المستشار النفسي لكي يساعدهم على التخلص من هذه الحيل التي يضطرون لها بلا وعى لإخفاء السلوكيات والأفعال والنزعات والتفكير السلبي والذي لا يرض عنها الفرد لنفسه في الواقع لكون بعضها يخالف قيمه الأخلاقية أو الدينية، أو يتعارض مع الأعراف الاجتماعية أو أنها لا تليق لمن هو مثله من وجهة نظر الفرد نفسه.

وقد يلجأ البعض إلى إسقاط أخطائه وسلبياته ونقاط ضعفه على غيره.

٧- إن محاولة استدعاء الصراعات المتشابكة من العقل الباطن دفعة واحدة أو حتى دفعتين أو ثلاث بطريقة مكثفة شيء صعب جداً بل قد يكون مستحيلاً وقد يؤدي على عواقب وخيمة أو يزيد المشكلات تعقيداً.

ونشبه ذلك بمحاولة الشخص إخراج ثوب بأكمله من عنق زجاجة!!... فإما أن يكسر الزجاج، أو يضطر لإحراق الثوب بداخلها... وفي كلتا الحالتين لن يستفيد بشيء.

من أجل هذا، ننصح بعدم الإسراع في تفريغ العقل الباطن، أو الاعتراف بسلبيات طُويت في اللا شعور لسنوات، فأن ننفق عدة أسابيع أو شهور قليلة ثم ننجح في النهاية، وتستطيع التخلص من تلك السلبيات؛ أفضل من أن نتعجل، ثم نياس، فتتغلب علينا سلبياتنا ونقاط ضعفنا وتظل تؤرقنا مدى الحياة.

• ولماذا نتعجل... وقد عشنا سنوات بتلك السلبيات وعانينا منها كثيراً؟؟ فالأمر يستحق إنفاق الوقت الكافي للتخلص منها نهائياً.

وعندما ينجح الفرد في إخراج المشكلات والصراعات من أعماقه، ووضع أمامه نقاط ضعفه، وأشخاص لا يحبهم أو يكرههم، وأشياء تثير خوفه وقلقه إلى غير ذلك من سلبيات.. سيشعر براحة مؤقتة تشبه من كان يحمل حملاً ثقيلاً فوق رأسه ويسير به ثم أنزله على الأرض ليستريح ثم يعاود المسير... لكن هنا لن يحمله على رأسه مرة أخرى... إنه سيسير بدون الحمل الذي أثقل كاهله وأتعبه..... إذن ماذا سيفعل؟

هل يعاود السير ويترك حمله في الطريق؟

الجواب: لا هذا ولا ذاك.

لكن؛ المواجهة وهي مرحلة هامة للتخلص نهائياً من ذلك الحمل الثقيل. فكيف تكون هذه المواجهة؟؟

• مواجهة سلبيات العقل الباطن:

في هذه المرحلة لم تعد السلبيات خافية أو دفينة في اللا شعور بل أصبحت واضحة في الوعي والإدراك، بعد أن تم التعبير عنها بحيث يمكن إعادة التفكير فيها بالعقل والمنطق.

ويتم ذلك بتناول كل مشكلة على حدة مهما كانت صغيرة... أى على الفرد أن يواجه صراعاته وسلبياته واحدة تلو الأخرى.. وخطوة خطوة.

فمن المعلوم أن كل مشكلة لها أبعاد متعددة، وظروف خاصة بها تختلف عن غيرها، وقد تكون ملابساتها والوقت الذي حدث فيه مغايرة تماماً عن ظروف وملابسات مشكلة أخرى، ولو تشابهت في بعض المظاهر أو النتائج، أو تأثيراتها السلبية على الفرد.

وعلى الفرر أن يتنبه إلى حقيقة هامة، وهى :

إذا وضعت المشكلات فوق بعضها أو بجانب بعضها سيصعب حلها وقد يستحيل الخلاص منها وستعقد أكثر (*) .

أما إذا تناولنا كل واحدة بمفردها سيسهل تحليلها وتحديد العوامل والظروف والملايسات الخاصة بها هى فقط ومن ثم يسهل الفكك من أسرها والتخلص منها إما بالتوافق، أو بالتقبل، أو بتغيير الظروف الممكن تغييرها، بتغيير أنفسنا وطريقة تفكيرنا.

إن رؤية السلبيات مرة أخرى بالوعى والإدراك؛ يساعد العقل على إعادة النظر.. وإعادة التفكير بهدوء وبمنطق، بعيداً عن المؤثرات التى كانت مصاحبة للمشكلة وقت حدوثها، وبعيداً عن الانفعالات الفورية أثناء المواقف الصعبة التى كان يواجهها الفرد إبان حدوث الموقف أو المشكلة. فسيعطيك العقل حلولاً رائعة، وسيفاجئك برؤى جديدة ومبتكرة لكل ما واجهته فى الماضى واعتبرته صراعاً بلا حل وهربت منه أو تناسيته فركته فى عقلك الباطن.

إن العقل عاقل.. لكننا لا نستعمل منه إلا القليل ولا نسعى لتنشيطه، بل نطمث عليه بانفعالات سلبية وعواطف مشتتة غير موجهة.

أما إذا سعى الإنسان لتنشيط عقله الواعى وتركه يقود حياته ويوجهه عواطفه وانفعالاته وحرر باطنه من السلبيات والصراعات، فسيجنى الكثير من الإيجابيات لحياته، وستخلص من سلبياته بفضل الله ثم بفضل هذا العقل الذى وهبه الله للإنسان وخصه به ليكون أهلاً لعبارة الأرض، ومستحقاً لما سخره الله له من دواب وغيرها.

يقول المولى عز وجل: ﴿وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾ [الذاريات: ٢١].

ويقول تبارك وتعالى: ﴿أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنْفُسِهِمْ﴾ [الروم: ٨].

(*) يقول الشاعر:

تأبى العِصَى إذا اجتمعن تكسراً وإذا افترقن تكسرت أحداً

ثالثاً : التخلص من مشكلة الفراغ

- يختلف الناس فيما بينهم في الشعور بالفراغ وهل هو مشكلة أو ليس كذلك.
- فالفراغ عند بعض الناس يعنى الشعور بالانعقاد من دوامة العمل والانطلاق إلى رحابة الحرية... وهى حرية نسبية معتدلة تحترم حقوق الآخرين، وقد تكون مطلقة تتجاوز المعايير.
- وعند أناس آخرين يكون الفراغ مشكلة نفسية حيث يشعرون بالضيق كأنهم فى متاهة، أو أنهم يسىرون فى الظلام، أو يصرخون فى الصحراء، أو ينتظرون المجهول فوق قمة جبل.
- والفراغ عند البعض وقفة قصيرة فى رحلة سير طويلة، كأنهم فى محطة عابرة فى قطار الحياة، وأن الوقوف فيها لا يعنى تعطل القطار، وأن النزول عندها لا يستوجب قطع الرحلة.
- ونقول إن البقاء فى حالة الفراغ أو فى (محطة الفراغ) يعنى أن الإنسان قد فقد الرغبة فى الوصول إلى الهدف، أو أنه قد فقد الهدف.
- إن (الفراغ) ضد (الامتلاء). يعنى أنه نقيض الحاجة الفطرية للإشباع أو الامتلاء.
- إن طبيعة الحياة العمل على ملء الفراغ. فمتى حدث فراغ فى البر أو البحر، فى السطح والفضاء؛ أوجد ناموس الحياة البديل المناسب من ذات مادته ولونه وجنسه. والدليل الجلى الواضح على ذلك هو الحياة والموت.. وذلك بالنسبة لكل الكائنات على هذه الأرض، إنها عملية تفرغ للكون وإعادة ملئه بالبديل... هذا فى مجال الفراغ لمادى.
- أما «الفراغ النفسى» فهو شعور الإنسان باختلال التوازن الداخلى، وبالتالى عدم القدرة على الاحتفاظ بالتوازن الخارجى. فيفقد السيطرة على قيادة أى شىء أو التحكم والضبط لأى شىء. فيصبح كالريشة فى مهب الريح... قد تسقط فتغرق

في البحر، أو تنحطم على جبل، أو تحترق في نار، وقد تبقى مُعلَّقة في الفضاء. وكل هذه المواقف حالات من الضياع.

والإنسان بفطرته يبحث عن مثير خارجي لملء الفراغ، وإذا افتقد المثير الخارجي، يحاول التعويض بمثير داخلي مثل: [حك الجسم، أو هرش الرأس، أو العبث بالشعر، أو إحداث أصوات عشوائية، أو تحريك الجسم... الخ] إلى غير ذلك من حركات ذاتية ليس لها هدف واضح ملموس إلا بملء الفراغ أو محاولة تحقيق ذلك.

• الآثار السلبية للفراغ النفسي:

إن الإحساس بالفراغ يجعل الإنسان متعطشاً لأي مثير...، قابلاً للإيحاء لملء هذا الفراغ سواء بأفكار جديدة، أو مركبات جاهزة من الأفكار أيضاً والتي تجعله يلهث وراء أي مثيرات تشغل حواسه أو تشبع غرائزه. ومن هنا تتضح خطورة الفراغ النفسي على الإنسان في كل مراحل العمر.

وتتجسد خطورة الفراغ في حالة اقترانه بالعطالة أو البطالة. فعدم وجود عمل إيجابي وفعال بحيث ينشط الحواس ويشبع الرغبة في الامتلاء؛ يؤدي إلى وقوع الفرد فريسة استجابة الحواس للمثيرات الخارجية الموجودة في البيئة وقد تكون مثيرات غير ملتزمة بقيم أو مبادئ خلقية واجتماعية، وقد تكون مخالفة لأهداف الفرد وقيمه، فينعزل عن المجتمع ويظل تائهاً في فراغ يطحنه طحناً.

وتؤكد نتائج الدراسات في هذا المجال على أن حرمان الفرد من المثيرات الخارجية البناءة والفعالة يؤدي إلى تعرضه للإصابة باضطرابات نفسية وسلوكية تؤثر على سوائه النفسي وعلى شخصيته تأثيراً سلبياً بالغاً. كما أن تعرض الإنسان لمثيرات خارجية شديدة غير منضبطة، يمكن أن يحدث آثاراً مماثلة في السلبية.

إذن فقدان الاستشارة وكذلك شدة الاستشارة وكثرتها بلا ضوابط يؤديان إلى نفس النتائج السلبية على الصحة النفسية للفرد وعلى سوائه النفسي بصفة عامة.

ويمكن ملاحظة آثار الفراغ على كل من الطفل والمراهق والراشد والكهل والشيخ أيضاً.

• فالطفل؛ وهو لا يزال رضيعاً يحتاج إلى إثارة خارجية تتمثل في ملامسة الأم، وهددها له في سريرته؛ وإذا لم تتوافر له هذه الاستشارة يحدث أصواتاً وحركاتاً

عشوائية في محيط دائرته. وإذا تكرر حرمانه - كما في حالة أطفال الملاهي؛ فقد يتدهور النمو النفسي للطفل بصورة ملحوظة كما يمكن أن يتدهور جسدياً أيضاً.

- والمراهق؛ يلاحظ عليه أنه يبحث عن المثيرات الخارجية بدرجة كبيرة قد تصل إلى حد الخروج عن طاعة الوالدين والأسرة والمجتمع وأى سلطة، وما لم يتوفر له ما يستثيره بطرق صحيحة ومقننة؛ فإنه يقع بين فكي الرحى؛ فإما أن ينعزل عن المجتمع وينطوى على نفسه فيحرم من الترويح عن النفس والنشاط الرياضي والبدني؛ فيصاب بالكآبة، والعزلة النفسية والانطواء. وإما أن ينزلق وراء استشارات حسية غير منضبطة، مما يؤدي به أيضاً إلى سوء التوافق النفسي، وإلى الشعور بالذنب، وقد يتعرض لاضطرابات نفسية خطيرة مثل الاكتئاب، والقلق والتوتر.

- والإنسان المسن سواء الكهل أو الشيخ فنجدته كثير الشكوى ويلاحظ كثرة تمارضه لشد الانتباه والاهتمام به من الآخرين، كأنه يقول - أنا موجود فلا تنسوني - إنه يخشى غفلة الأسرة عنه وتركه لطاحونة الفراغ مع عجزه عن ملء هذا الفراغ بذاته.

علاج مشكلة الفراغ:

إن علاج الفراغ يتحقق بالعمل، وقد يكون العمل داخل البيت أو خارجه، وقد يكون عملاً ذهنيًا أو يدويًا، وقد يكون العمل بأجر أو بلا أجر أو عائد مادي ملموس. المهم أن يكون العمل مثمرًا وله مردود إيجابي.

وشغل الفراغ بالعمل لا يجب أن يكون هدفه قتل الوقت بأى وسيلة وفي أى شىء، لأنه إذا أسىء استغلال الوقت ولو لساعات قليلة؛ فإن ذلك كفيل لتخريب انجازات عمل مثمر لسنوات طويلة.

لا بد أن يكون للعمل غاية. وغاية العمل تحقيق الجهد الذى يلبي حاجات الفرد بحيث يشعر في نهاية العمل أن طاقاته قد استنفذت بشكل مثمر، وفي نفس الوقت لم يعد لديه فائض يؤدي به إلى السبح في بحار الفراغ.

ويجب أن يكون العمل مناسب للقدرات والاستعدادات، والإنسان يولد على الفطرة، ولديه الكثير من القدرات والاستعدادات الكامنة التي تحتاج إلى تهيئة الظروف المناسبة

لظهورها، ويساعد على ذلك البيئة المحيطة بالفرد التى تبدأ بالمنزل ثم المدرسة وبعد ذلك مؤسسات المجتمع المختلفة.

فالطفل ذو الموهبة لا بد من توفير الظروف المناسبة لإظهار موهبته. ولا يُعتبر عدم وجود رغبة فى القيام بعمل ما عند الشخص دليلاً كافياً على عدم استعداده لهذا العمل، ولا أنه غير قادر أو لا يملك القدرة على اكتسابه. ولا بد أن نعطي للفرد الفرصة لممارسة العمل، فقد ينجح فيه فيترك النجاح أثراً طيباً لدى هذا الفرد فيقبل على العمل ويظهر فيه تفوقاً، ومما يقوى لديه الاستعداد لهذا العمل. فالشخص الذى يقوم بعمل لأول مرة يترقب المزيد من الحصول على المهارة فى أدائه بهذا العمل، ويتوق إلى النجاح فيه، والشعور بالنجاح يدفعه إلى بذل المزيد من الجهد فى العمل.

ويتوقف نجاح الفرد فى العمل على بعض العوامل أهمها؛ شعوره بأهمية العمل الذى يقوم به، ومدى استفادته منه، وما يقدمه له من العون على حل مشاكله، كذلك مدى ملائمة العمل لقدرات الفرد واستعداداته وإمكاناته.

أحياناً نجد بعض الشباب الذى يعانى من الفراغ يبحث عن عمل يتحدى قدراته، ويمتص طاقاته، ويثير الهمة، والدافعية للإنجاز.

ويقع على عاتق مؤسسات وجمعيات المجتمع المدنى مسؤولية كبيرة فى تنمية قدرات الشباب ورعايتهم فكرياً ورياضياً، واجتماعياً، وتنمية الاتجاهات التعاونية لديهم قبل المجتمع والبيئة المحلية التى يعيشون فيها، وإثارة رغباتهم فى الإسهام فى الخدمات الاجتماعية مثل: محو الأمية، وخدمة البيئة، ومعسكرات العمل من أجل اكتساب الخبرة والتزويد بمهارات مختلفة ومتنوعة تمكنهم من الالتحاق بالأعمال التى تناسب قدراتهم واستعداداتهم.

وعلى المجتمع مسؤولية توفير الامكانيات المادية والأدوات الرياضية فى الأندية ودور الشباب، كذلك توفير أدوات الإنتاج للعمل اليدوى والفكرى والثقافى فى هذه الدور والأندية لجذب الشباب فى أوقات عطلاتهم للقضاء على مشكلة الفراغ ووقايتهم من آثارها السلبية.