طب النفس

للأستاذ أحمد أمين

لست أدرى لماذا يؤمن الناس أشد الايمان بمرض أجسامهم ، ولا يؤمنون بمرض نفوسهم ، فاذا شعر أحدهم بمرض جسمى أسرع إلى الطبيب يصف له أعراضه ، ويستوصفه دواءه ، وينفذ أوامره مهما دقت ، ويبذل فى ذلك الأموال مهما جلّت ، ثم هو يمرض نفسياً ، فلا يأبه لذلك ، ولا يعيره عناية ، ولا يستشير طبيباً نفسياً ، ولا يعنى بدرس الأعراض ومعرفة الأسباب ، وقد يلح عليه مرض النفس ، ويصل به إلى اليأس ، فلا يسعى لعلاج ، ولا يجدّ فى معرفة دواء ، كأن نفسه أهون عليه من جسمه ، وروحه أتفه من بدنه

ومن أجل عناية الناس بأجسامهم دون نفوسهم ؛ كان لدينا نظام شامل واف لطب الأجسام دون طب النفوس ؛ فمدرسة لتخريج الأطبـــاء حتى للطب البيطرى ، ومعاهدُ للتشريح والتجارب ، وتخصصٌ فى الأمراض ؛ فهذا طبيب عين ، وهذا طبيب أنف وحنجرة ، وهذا طبيب أسنان ، وهذا طبيب باطنى الخ ، وكان لكل حىّ طبيب أو أطباء ، ولكل مدرسة طبيب ، وفى الأمم الراقية لكل أسرة طبيب ، ووجدت المستشفيات فى أنحاء الأقطار ، وعدها الناس عملاً خيرياً يتبرعون لها بأموالهم ، كما عدتها الحكومات ضرورة اجتماعية ترصد لها الأموال فى ميزانياتها ، وأنشئت الصيدليات فى كل حىّ وكل شارع لتلبية طلبات الأطباء والجماهير فى كل وقت إسعافاً للجسم فى مرضه وفى ترفه

وخضعت هذه النظم لسنة الارتقاء ، فهى تساير الزمان ، وتستفيد مما يؤدى إليه البحث والعلم ، وتتكيّف حسب ماتقتضيه الأحوال ، وتجهز بأحدث المخترعات

والعقل عنى به بعض هذه العناية ، فكان أطباء الأعصاب ، ومستشفيات للمجاذيب ، وبحوث وتجارب فى أمراض العقل وعلاجه

أما النفس فحظها من ذلك كله حظ الأرنب بجانب الأسد ، فلا الناس يقدّرون خطورة أمراضها ، ولا تنشأ المدارس لأطبائها ، ولا تؤسس المستشفيات لعلاجها

مع أنى أعتقد أن آلام الناس من نفوسهم أكثر من آلامهم من جسومهم ، وأضرار المجتمعات من مرضى النفوس تفوق أضرارها من مرضى الجسوم ، وللنفس أمراض لا حصر لها ، تختلف كاختلاف أمراض الجسم الى مرض عين ومرض معدة ومرض أمعاء ، فهناك حميات نفسية متعددة كحميات الأجسام ، وهناك تسمم نفسى يشبه التسمم الجسمى ، وهناك ميكروبات نفسية كالميكروبات المادية ، وهناك عدوى بها تصيب النفوس كعدوى الأجسام — وهناك انفعالات تحرق النفس وتفنى البدن الى آخر ما هنالك ، ولكل هـــذه الأمراض علاجات تختلف باختلاف المرض وباختلاف الشخص ولها أدوية من جنسها ، منها ما يسكن الألم ، ومنها ما يشفى المرض — وهى فى دراستها وتشخيصها وعلاجها أدق وأصعب منالاً وأغمض كشفاً ، والفرق بينها وبين أمراض الجسم وعلاجه كالفرق بين الجسم والنفس

فما أحوجها الى أطباء مهرة ، ومستشفيات صالحة معدة ، ودراسات عميقـة منتجة ، ونظم فى ذلك ترقى مع الزمان رقى طب الأجسام

لعل الذى صرف الناس عن علاج نفوسهم الى علاج جسومهم أنهم أو الكثير منهم لا يزالون يسبحون فى دائرة الحس وحده ، ولم يرتقوا الى ملاحظة النفوس وشؤونها ؛ فاذا جرح الانسان جرحاً بسيطاً فى جسمه هرع الى الطبيب يعالجه ويحتاط له ، وإذا كسر عظمه ذهب الى الطبيب ليجبر كسره ، ولكن إذا جرحت نفسه ولو جرحاً عميقاً ، وكسرت ولو كسراً خطيراً احتمل الألم من غير بحث عن علته أو نتائجه أو طرق مداواته لأنه لا يزال مادياً فى إدراكه أولياً فى تفكيره

أو لعل السبب أن الناس لا يؤمنون بأطباء النفوس إيمانهم بأطباء الأجسام ؛ فهم لا يعتقدون فى صلاحيتهم ، ويشكون كل الشك فى قدرتهم على علاجهم ، فيستسلمون للمرض النفسى كما يستسلمون لمرض جسمى استحال شفاؤه ولم يستكشف دواؤه ،

إن كان هذا فعلى الطب النفسى أن يثبت قدرته ، ويبرهن على نجاحه حتى يقبل الناس عليه ويؤمنوا به

وقد يكون السبب أن الناس يؤمنون بسهولة أمراض النفس وقدرتهم على علاجها والاشتفاء منها من غير طبيب ، فما عليه إن كان حزيناً إلا أن يضحك ، أو منقبضاً إلا أن يتسلى ، وهذا خطأ بين ؛ فأمراض النفوس كأمراض الجسم فيها مايداوى بحمية وفيها ما يستعصى على الطبيب الماهر والخبير الحاذق

* * *

لعلك تزعم أن هذه الناحية من طب النفوس لم تهمل بتاتاً فهناك المدارس للتهذيب ، فيها إصلاح النفوس وفيها دروس الدين والأخلاق لمعالجة الأمراض ، وهناك الوعاظ لارشاد الناس وعلاج النفس ، وهناك العرف والقوانين توجه الناس الى الخير وتجنبهم من الشر ، وفى ذلك تهذيب لنفسهم وإصلاح لجوانب الشر فيهم

ولكن يظهر لى أنها كلها مع فائدتها لا تكفى ، لأنها — من ناحية — تكاد تكون علاجاً عاماً يقال لكل الأشخاص ، وتخاطب بها كل النفوس ، كالطبيب يذكر ضرر الافراط فى الأكل ، وأضرار كثرة التدخين ، وفائدة الرياضة البدنية ، وفائدة الاعتدال فى المأكل والمشرب ، وهى قل أن تتعرض للأزمات النفسية الخاصة بكل نفس وما أحاط بها من ظروف خاصة ، ونوع النفس وما يلزم لها من علاج خاص بها ، هى أقرب ما تكون إلى الوقاية لا إلى العلاج ، والاحتياط من الوقوع فى المرض لا لعلاج المرض ، فان تعرضت لعلاج وصفت علاجا عاماً للناس على السواء ، إذ ليس فى استطاعتها — غالباً — أكثر من ذلك

ومن ناحية أخرى أكثر ما بأيدينا منها اليوم لم يؤسس على ما وصل اليه العلم الحديث ، ولم يبن على ما استكشف من قوانين علم النفس على قلة ما استكشف منها ، فالدراسة الحديثة أبانت عن اتجاهات كانت غامضة ، وأخطاء كانت ترتكب فى تصور النفس وإدراكها وجزائها وطرق تهذيبها ، ولا يزال علماء النفس يقرون بأنهم فى أول مراحلهم ، ولم يقولوا فى النفس إلا الكلمة الأولى ، فكان من المعقول أن يساير التهذيب ودراسة الأخلاق وعلاج النفس ما وصل اليه علم النفس وعلم الاجتماع ، كما يساير علم طب الأجسام ما يستكشف من مخترعات . فآلات الجراحة اليوم غيرها بالأمس ، والمادة الطبية اليوم غيرها بالأمس وهكذا ولكن ذلك لم يكن

وربما كان أقرب المناحى إلى طب النفس منحى الصوفية ، فقد كان لكل مريد شيخه يفضى اليه بدخائل قلبه وأزمات نفسه ، ووسائسه وخطراته وآلامه وتوجهاته ، والشيخ يصف لكل مريد ما يراه أنسب له وأقرب لعلاجه ، ويصف له طرقاً يسلكها واتجاهات يتجهها وأوراداً يتلوها ، يرى أنها تشفى مرضه ، وتبرىء نفسه ، وله فى كل مريد نظرته وفراسته ، بها يشخص وبها يصف ، ولكن تكاد تقتصر هذه الحالة بين المريد والشيخ على الأزمات الدينية ، أما ماعدا ذلك من أزمات دنيوية واجتماعية ، فقلما يتناولها المريد والشيخ ، على أنه ، من لكل مريد بهذا الشيخ الدقيق النظر الصائب الفكر الصادق الفراسة الموفق فى تبيُّن المرض ومعرفة العلاج

* * *

وإذا عدمنا مثل هذا الشيخ وحرمت مجتمعاتنا من نظم وافية شاملة للطب النفسى كالنظم الوافية الشاملة للطب الجسمى فلا أقل من أن نوجه النظر إلى أن يعنى كل شخص بناحيته النفسية عناية لا تقل عن عنايته الجسمية . فضحايا أمراض النفوس كثيرون ، وصرعى المرض لا يحصون ، والالتفات إلى فتك هذا النوع من الأمراض ضعيف فاتر — فهناك صرعى الخوف من الموت ومن الفقر ومن الرؤساء ، وهناك صرعى الشك فى الدين وفى الحياة وقيمتها وفى كل ما يحيط بهم مما فى الأرض وما فى السماء ، وهناك صرعى الحزن لا يسرهم شىء فى الحياة ، ويودون أن يبكوا دائماً ويسودون كل منظر يرونه ، ويحزنون عند ما يحزن الناس ويحزنون عند ما يضحك الناس ، فاذا عدموا أسباب الحزن خلقوها حتى من أعمق منابع السرور — وهكذا تتعدد الصرعى

كمرض السل والسرطان وما إليهما — يبدأ فيهم مكروب النفس صغيراً ثم ينمو شيئاً فشيئاً حتى يفترسهم ، ثم من العجب ألا يتوجهوا قليلاً ولا كثيراً إلى قتلها قبل أن تقتلهم وهزمها قبل أن تهزمهم ، كأنهم يظنون أن المرض فوق أن يعالج والأمر أيأس من أن يفكر فيه

* * *

لأمراض النفس أسباب عدة : من حالة صحية ، وبيئة اجتماعية ، وبذور ميكروبات تسربت اليها من كتب قرأتها ، ومقالات طالعتها ، وأحاديث سمعتها ، ومناظر رأتها إلى غير ذلك ، ولعل أهم مرض نفسي يصيب طائفة المثقفين سببه أنهم لا يريدون أن يكونوا أنفسهم ويريدون أن يكونوا غيرهم

لقد خلقت النفوس البشرية متشابهة فى بعض جهاتها ، مختلفة فى بعض جهاتها ، شأنها فى ذلك شأن الوجوه ، فكل وجه فيه عينان وأنف بين العينين وفم تحت الأنف وذقن تحت الفم ولكن مع هذا الاشتراك لكل إنسان وجهه الخاص به لا يشاركه فيه غيره ، وكذلك النفوس تشترك فى اللذة والألم ، وتشترك فى أهم منابع اللذة ومنابع الألم وتشترك فى الغرائز الأساسية وما إلى ذلك ، ومع هذا فلكل انسان نفسه الخاصة ، لا يساويها فى جميع وجوهها غيرها

ومما ألاحظه أن نفس كل انسان إن سارت على فطرتها ، وعرفت أن تتغذى بما يناسبها ، وطلبت لها مثلاً أعلى يتفق وطبيعتها ، عاشت فى الأغلب راضية مطمئنة ، فان خالفت فطرتها وحاولت أن تكون غيرها أظلمت وأصابها الحزن والقلق والاضطراب ، وفقدت سعادتها وهناءها ، واطمئنانها ورضاءها ، ومحال أن تنال ما يخالف فطرتها ، كما هو محال أن يكون الوجه الأسود أبيض ، أو الأبيض أسود ، أو الطويل قصيراً ، أو القصير طويلاً

يسعد الانسان إذا عرف طبيعته وحدوده التى يستطيع أن يصل إليها ، ونوع الرقى الذى يمكن أن يبلغه ، فان حاول أن يكون غير ذلك كان فى الحياة « ممثلاً » لا يعيش عيشته الطبيعية ، فهو فقير يمثل دور ملك ، وصعلوك يمثل دور وزير ، وطفل يمثل شيخاً هرماً ، ورجل يمثل دور امرأة ، ومحال أن يوائم بين نفسه الحقيقية والدور الذى يمثله إلا بمقدار ما يظهر على المرسح ، فان هو حاول أن يطيل ذلك بعد دوره فجزاؤه الهزؤ به ، والسخرية منه ، وقلق نفسه ، واضطراب شأنه

فأكثر أسباب اضطراب المثقف ناشئ من أنه غبي يريد أن يكون ذكياً ، أو ميال بطبعه إلى العزلة والانكماش ، يريد أن يكون وجيهاً شهيراً ، أو عالم يريد أن يكون أديباً ، أو أديب يريد أن يكون عالماً ، أو صريح يريد أن يخادع ويداهن ، أو خجل يريد أن يكون وقحاً ، أو متزن نواحى العقل يريد أن يكون نابغاً شاذاً الخ . فهو يحاول ويحاول ، ثم يفشل ويفشل ، لأنه يكلف النفس ضد طباعها ، وهذا الفشل يهز نفسه هزة عنيفة تسبب له القلق الروحى والاضطراب النفسى ، هو بذلك يريد أن يكون إنساناً صناعياً وهو مخلوق إنساناً طبيعياً ، فالتوفيق محال ، فخير نصيحة لهذا وأمثاله أن تقول له : « كن نفسك ، ولا تنشد إلا مثلك »

أحمد أمين

ظهر حديثاً :

في أصول الأدب

صفحات من الأدب الحى

والآراء الجديدة

بقلم

احمد حسن الزيات

يطلب من إدارة « الرسالة » ومن جميع المكاتب

وثمنه ١٢ قرشاً عدا أجرة البريد