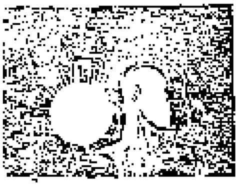
المرض النفسي [1]



للاستاذ شكري شعشاعة

ليست الحياة المثالية السعيدة فيما يملك الانسان ، وانما هي فيما يشعر . ولا هي كذلك فيما يعرف من أسرار المادة أو أسرار الكون ، وانما هي فيما يعرف من أسرار نفسه ، وانتم تعلمون بأنه استطاع أن يبلغ من المعرفة الجديدة بأسرار المادة ما يكاد يرفعه الى القمة من العلم ، ولكنه لم يستطع حتى الآن أن يبلغ من المعرفة بنفسه ما يزحزحه شيئاً عن شرته الحيوانية ، ذلك لأنه ما زال يجدها في دربه فيطفى ، ويجدها في أعصابه فيضطرب ، وفي رأسه فتعالجه الوساوس والشكوك ، بل لقد بلغ به طوره اليوم أن وجد لها من العلم أداة تزرع الموت في فضاء الله .

لذلك كان الحديث عن خوافي النفس البشرية من خير ما يؤدي للجيل في هذا العهد الحائر ، لعلنا نزداد معرفة بأنفسنا فنعالج مشاكلنا بالبصر والرفق ، أو لعلنا نكتسب قوة عليها فلا نتركها تفسد علينا جمال الحياة .

وسبيل هذا الحديث أن أتكلم عن المرض النفسي ، وأعني به خافية الهواجس هذه التي يردها الدين الى النفس اللوامة ، أو إلى الشيطان ، ويردها علم النفس الى ما نسميه اليوم بالعقل العاطل .

تلم الهواجس بالانسان فتوسوس له بما لا يستطيع أن يظهر عليه أحداً ، وهو لو فعل لاستحيا في الغالب من نفسه ، أو لأحدث لنفسه ألواناً من الخصومات ، أو لاتهمه الناس

(١) محاضرة ألقيت في المنتدى العربي بعمان .

في عقله أو في دينه أو في تهذيبه ، ذلك لأنها تأمر بالسوء والفحشاء أكثر ما تأمر ، وتجري وراء الشر أكثر ما تجري ، وتبتغي متع الحياة أكثر ما تبتغي ، وتسوق الى الأثرة أكثر ما تسوق ، وتتجه الى الانفعال أكثر ما تتجه ، وقلما تنصف الآخرين أو تشعر مع الآخرين ، وإذا تأولت حادثة صبغته بالمكروه أو الحت عليه بالسوء .

تجري في وساوسنا تلك قد لا تهتم بصحتك أو تبالي ضميرك شيئاً ، وأحسبنا نقع على كثير من الأمثلة ونحن نشهد هؤلاء الذين يستسلمون لوحي أنفسهم فيجرمون أو يقامرون أو يتعاطون ألوان المسكرات أو المخدرات والمكيفات ، أو يجرون وراء الشهوات وهم يعلمون بما وراء ذلك من الأذى يصيب العافية ويصيب السمعة ثم يأتي على المال .

❁

حدثتني امرأة من الريف قالت : رأيت في صباي قطاً لنا يثب على شريحة من اللحم وأبي تزجره عنها زجراً عنيفاً لم يؤثر فيه ، فقام في نفسي أن أصنع شيئاً يؤذيه ، واغتنمت غفلة من أهلي ، فأمسكت بالقط وصببت عليه من هذا السائل الذي في المصباح ثم أشعلته بعود من الثقاب ، فإذا اللهب يأخذ فيه وإذا هو يهرع الى « حاكورة » كنا نخرج اليها من البيت ، واتفق أن كان زرعها قد استوى ، فاتصل به اللهب وما أمكن اطفاؤه حتى كانت النار قد أتت عليه .

وتحدث اليّ رجل ، قال : « أشرفت يوماً على مهوى سحيق الى البحر ، فراعني من نفسي صوت هاجس يريدني أن أطير من مكاني ذاك الى المهوى ، وأسرعت فابتعدت من موقفي وقتئذ ، وما زلت حتى الآن أعجب من أمر ذلك الهاجس » .

وهي تثير الشكوك والظنون والمخاوف ، تثيرها عقلية وتثيرها دينية أو خلقية ، ولا تقف عند حد يرعوى .

لما نزلت على النبي عليه الصلاة والسلام هذه الآية : « وإن تبدوا ما في أنفسكم أو تخفوه يحاسبكم به الله » اشتد ذلك على أصحابه ، فأتوه ثم جثوا على الركب فقالوا : « يا رسول الله : كلفنا من الأعمال ما نطيق : الصلاة والصيام والجهاد والصدقة . وقد أنزل الله عليك هذه الآية ولا نطيقها » وأذكر اني قرأت لأحد المفسرين انه كان من أثر هذا الرجوع من الصحابة إليه عليه السلام أن أنزل الله من بعد على نبيه هذه الآية : « لا يكلف الله نفساً إلا وسعها ، لها ما كسبت وعليها ما اكتسبت » .

والهواجس عنيدة ملحفة رواغة لا يعييها حين تصدها عنك أن تأتيك من نافذة

أخرى أو بلون آخر من ألوان الاغراء ، أو ان تنتظر منك ساعة غفلة أو ساعة تعب أو يأس أو ضعف فتعاودك بوساوسها . والقرار في نفسك انها لك الآن . وقد لا تكون اذن إلا تطلب الشاغل ، فتدالك جيوشها فتهوي بك من حيث ما تريد ، وتبقى منك ما تثير ، وكم حاول الانسان أن يهرب من نفسه فما استطاع .

حكمت عن شيخ من البدو انه قال : « اشتريت بندقية ، ثم قد استعملتها من قبل فرأيت أن اختبر فعلها ، ونظرت فاذا رجل يسير على بعد كنت احسب لرمي البندقية أن يبلغه فوقع في نفسي أن أطلق عليه النار ولكني قاومت فتشاغلت ، ثم لم ألبث أن وجدتني انظر الى الرجل ثانية ، فاذا هو يكاد يغيب عن نظري ، وساعتئذ خيل الي أني أسمع صوتاً من نفسي يقول لي : اطلق النار فقد أوشكت الفرصة أن تضيع . فاستجبت وما رعيت حتى كان الرجل قد انكب على وجهه »

وتلم الهواجس أحياناً لكلمة عابرة أو لامر تافه أو معارضة هينة أو نظرة ناقدة فتحدث في التفكير انقلاباً قد يضيع معه الصواب ، وفي الاعصاب اضطراباً قد يذهب بالاتزان ، وفي النفس ثورة قد تعصف بالحب أو تعصف بالصداقة أو بالقربى فتجد نفسك وقد انقلبت انساناً آخر يكره من أحببت أو يحتقر من أجللت أو يريد الشر بالغالي العزيز .

وتتسامى الهواجس أحياناً فتحض على التماس الجاه أو الغنى أو الشهرة ، أو التفوق أو تحض على العلم أو الفن أو الرياضة بدنية أو روحانية وفي سبيل ذلك تحض على السهر والصبر وعلى اتخاذ الأداة والحيلة أو على المجازفة أو المنافسة أو المضاربة ، وقد تسبق الزمان فتبتدع الأخيلة وتصطنع الاحلام وترسم الخطط للاماني العذاب تفتنانيا وتحلق بها ولا تعترف بالمصير أو المستحيل بوجود يقف دونها . وكم حققت خواطر الانسان المتسامية هذه من طموح ، وأحدثت للبشرية من عهود جديدة ثم كم أوجدت من اختراع أو أوصلت الى اكتشاف كان يرى فوق القدرة البشرية وان اجتمعت له الدنيا .

❖

لذلك كان هذا المرض النفسي شراً ليس في أطواره جميعاً فأنت تجد فيه الشر الكثير ، وتجد فيه مع ذلك شيئاً أو أشياء من الخير ، ولكنه على كل حال شيء شاق في الاكثر على النفس ، مقلق للراحة متعب للبدن ، وما أظن ذلك المؤرخ الذي ترجم حياة البشر في ثلاث كلمات : « ولدوا فتعذبوا فماتوا » قد قصد الى شيء آخر غير عذابنا بما نجد من

وساوس أنفسنا

وإذا تجاوزنا هذا المؤرخ إلى شاعرنا أبي العلاء نجده يقول : —

تعب كلها الحياة فما أعجب   إلا من راغب في ازدياد

ثم يشتط في السخر من دنيا البشر هذه فيقول : —

ولقد زعمت لنا معاداً ثانياً   ما كان أغناها عن الحالين

ولكن الحياة لها وجه آخر جميل مشرق ، وإنما يراه الذين يسخرون من وساوس أنفسهم ويخرجون بها من أنانيتها إلى عمل الخير يقدمونه إلى الإنسانية وهم يقولون مع القائل : —

أليس من الخسران أن لياليا   تمر بلا نفع وتحسب من عمري ؟

والآن نصل إلى هذا السؤال : ما هي الهواجس في حقيقة أمرها ؟ هي ظاهرة حيوية غامضة كالحياة نفسها ، فهي نبضة من نبضاتها ، بل هي كالعقل أشد غموضاً من الحياة لأنها لون من ألوانه ، وفي وسعنا أن نعتبرها حركة من حركات المخ أو تعبيراً نفسياً لأشواق الغرائز .

ثم يخطر على البال سؤال آخر : كيف تلم الهواجس بالإنسان ؟ ليس في مقدورنا أن نبلغ هذه السريرة ، فهي ما تزال خارج دائرة الضوء من العلم فيما أظن . ومع ذلك أراني أتخيل الهواجس من عمل جهاز نصّاب في منطقة الدماغ يعمل عمل التيار الكهربي فيرسل ما يريد ويستقبل ما يعرض له من الخارج . وأتخيل له أسلوبين يتحدث بهما ، فهو يحدثني بالصورة المستمرة يوحي بها للمخيلة أو في المخيلة ، وحين لا تفي الصورة بالتعبير ، أو حين لا تكون هناك صورة كافية للتعبير ، يتحدث بالكلام همساً يلقنه من مسالك غير الأذن فيما أتصور .

والسؤال الأخير : هل للهواجس من طب ؟ ليس من شيء هو أعصى — فيما أعلم — على إرادة الإنسان من هواجس نفسه . ولقد مر بنا ما نزل بأصحاب النبي من الفزع عندما نزلت آية « وإن تبدوا ما في أنفسكم أو تخفوه يحاسبكم به الله » . لذلك لا نطمع في أن نطب لها طباً شافياً ، وإنما سبيلنا في ذلك أن نشير إلى ما نحسب فيه بعض العلاج أو محاولة العلاج .

عندما تكون الهواجس عقلية ، فلا أجد للمرء سبيلاً إلاّ أن يرجع بها إلى ما كانت منه في دائرة الفكر ، وإن تكن في المذاهب الفلسفية أو الدينية أو الصوفية . ولقد قرأت مرة لأحد المفكرين أنه كان يجد في نفسه هواجس شك في العدل الالهي ، ثم اتفق له أن وقف على مذهب الرجعة أو التناسخ فأبرأ هذا المذهب فكره من الشك . وقرأت للدكتور لنك العالم النفسي أنه كان ملحداً ثم هداه علم النفس فعاد الى الدين مؤمناً بأنه وسيلة الحياة الباسلة .

وحين لا يجد المرء ما يشفيه عند العلم او عند الفلسفة او سائر المذاهب والآراء ، فليس له بدّ من ان يصبر على ما يطوف برأسه الى أن يشفيه الزمان او ان يفارق دنياه

❖

ولكن الأمر أعصى من ذلك كثيراً عندما تكون الهواجس خلقية ، ولعلّ الخير للمرء حيالها في ان يذكر انها في مستقرها منه شرّ يجب ألاّ يترك لسبيله ، وان اخطاء الدنيا انما تجيء في الغالب من الاصغاء اليها ، وان النجاة منها انما تكتب على قدر رجوعه بهمها الى حكمة العقل ثم الى وحي الضمير .

يعجبني من الأمثال مثل تركي يقول : « فكّر مرتين وتكلم مرة واحدة » وما أرى لهذا المثل من معنى الا أن يقف الانسان من بدوات خواطره موقف الشك دائماً .

ثم أحسب الطب للمرء كذلك في أن يستشعر الخوف دائماً من عواقب الاستسلام للهواجس وليس الا عن خبرة وعن ألم وجيع كأن قول القائل :

« وصريع كل هوى صريع هوان »

وفوق ذلك علينا أن نرقب الهواجس في أساليبها وفي عملها ، فالالحاح دأبها ، ودأبها تهوين الأمور واستغلال ضعف الانسان ، وتمويه الأشياء بما يثير المخاوف ، لذلك كان على المرء أن يقاومها بمثل أساليبها ، فاذا ألحت عليه بهواها ألحّ هو بتصور العواقب ، وإذا طاردته من باب آخر أغلقه دونها وفتح لها من أبواب الخير والبر باباً لعلها تشغف به ، وإذا فسرت حادثاً بمكر وسخر من تفسيرها ورد ما لم يقم عليه الدليل أو يسنده غير الظنون .

أما بعد فهذه معالجة لست أزعم أنها جامعة ، وانما هي بصيص قد ينير السبيل امام الذين يريدون أن يحاسبوا أنفسهم .