

سادساً:

ماذا تعرف عن؟!

- العقدة ! • الغريزة ! • العاطفة !
 - التكيف ! • العقل ! • الأناية !
 - النمق ! • القلق ! • الإحباط !
 - الكبت !
- و... و... و...

ماذا تعرف عن... ؟

• العقدة:

هى مجموعة من الميول اللاشعورية، التى تحدد علاقتنا بالنسبة لشخص ما، أو لموضوع ما، أو لموقف ما.

والعقد النفسية كما يرى "الفرويدون الحديثون" هى مظهر صراع الدوافع الغريزية مع العوامل التى تحيطها، أو مع القيود المفروضة عليها، وتظهر هذه الصراعية، والحيل التى تكشف عنها الأحلام البشرية فى السمات الخلقية، وفى كثير من ألوان السلوك البشرى المختلفة.



• الغريزة:

هى عبارة عن استعداد فطرى لا يحتاج إلى تعلم، يدفع الكائن الحى إلى القيام بسلوك خاص فى موقف معين، مثل بحث الطفل عن ثدى أمه عقب ولادته بفترة قصيرة (غريزة البحث عن الطعام)، ونجدها واضحة فى صغار الحيوانات والطيور، كما أننا نلاحظ أن الطفل مثلاً يصرخ عقب ولادته مباشرة إذا سمع صوتاً عالياً مدوياً (غريزة الخوف) وهكذا...

فالغريزة لا يكتسبها الفرد وإنما توجد فيه بالفطرة وهى الأساس الأول لسلوك الفرد والدافع الذى يكمن وراء نشاطه كما قال "مكدوجل"، ويولد الإنسان وهو مزود بالعديد من الغرائز كغريزة التملك والخوف والجنس.... إلخ.

وتلك الغرائز قابلة للتحويل عن طريق الخبرة، فالجانب الإدراكى للغريزة قابل للتعديل، وكذلك الجانب النزوعى أو الحركى.. ولنأخذ مثالا لغريزة الغضب:

• لو تأملنا طفلا غاضبا نجد أنه يعبر عن غضبه بالعض أو بضرب خصمه أو قذفه بحجر مثلا، ولكن البالغ لن يعبر عن غضبه بنفس الطريقة ولكن بأشكال أخرى كأن يشتم خصمه أو يسخر منه أو يستطيع ضبط انفعاله ولا يظهر منه شيئا... وهكذا.

وقد تتحول الغريزة إلى ميول مركبة وعواطف كعاطفة الحب مثلا، فهى ليست غريزة أو ميلا أوليا ولكنها عاطفة مركبة فقد تستثار مثلا الغريزة الجنسية، وغريزة التملك، وغريزة حب الاجتماع وغيرها فى وجود شخص من الجنس الآخر وتكرار استثارة هذه المجموعة من الغرائز فى وجود هذا الشخص تتكون عاطفة الحب.

وأحيانا لا يتطلب الأمر وجود كل هذا حتى تستثار العاطفة، بل يكفى أن يوجد أى شىء يرمز إلى هذا الموضوع أو يشير إليه لاستثارة العاطفة.. فصوت الحبيب مثلا، أو المكان الذى كان يلتقى فيه مع محبوبه، أو نوع الطعام الذى يفضل، كل هذا وغيره يستثير عاطفة الحب.

والغريزة باختصار وكما يراها "فرويد" تعبر عن قوة نفسية راسخة تصدر من صميم الكائن العضوى، وتنبع أصلا من حاجات البدن التى تتأتى عما يجرى فى أعضاء الجسم وأجزائه، بل فيه كله، ومن عمليات بيولوجية لا يستغنى عنها الكائن الحى، هذه الحاجات التى

تصدر من التكوين البدنى النفسى للإنسان تؤدي به، إذا ما ثارت إلى حالة من التوتر يدفعه إلى تدبير المواقف التى تهيئ له ما يلتمسه من الإشباع، وتؤدي به إلى التخلص أو التخفف من ذلك التوتر.



• العاطفة:

هى عبارة عن اتجاه وجدانى واستعداد نفسى ينشأ من تركيز مجموعة من الانفعالات نحو موضوع بعينه.. وهى مكتسبة بالخبرة والتعلم، فالعواطف تلعب دورا مهما فى حياة الإنسان، وهى مصدر معظم دوافعنا وجهودنا.

ولنأخذ عاطفة الأم مثلا لذلك ونتأمل عاطفتها نحو أبنائها وكيف تصوغ هذه العاطفة حياتها وتشكلها، وكيف تتحمل المصاعب والمتاعب فى سبيلهم حتى آخر لحظة فى حياتها.

ولا بد لنا أن نعرف أن للعواطف أهمية كبرى فى توجيه السلوك، فهى تعمل دائما على أن تنظم الانفعالات لدى الفرد وإلا أنه بدونها تصبح حياته مشوشة لا نظام فيها ولا انسجام، فالعواطف تميزه عن كل الكائنات الحية الأخرى التى نستطيع أن نقول بصفة عامة إنها مجردة من العواطف.



• الأمزجة:

المزاج أقل شدة من العاطفة وتتغير أمزجتنا بتغير أيام الأسبوع، وفى ساعات النهار المختلفة، ومع تعاقب الفصول أحيانا.

وواقع الأمر أننا لا نستطيع أن نراقب أمزجة المرء مباشرة، لذا يجب التعرف إليها عن طريق السلوك الظاهرى ومن أحاديثه، ولا يستطيع أى شخص أن ينكر حقيقة كون الأمزجة شعورية، فعندما نتصرف بغضب نشعر بالغضب يسرى فينا.. وهكذا.

وهناك نوعان من التغيرات الجسمية أثناء الاستجابات المزاجية:

النوع الأول: الاستجابة الخارجية للجسم والتي تبدو على قسماّت وعضلات الوجه، والتي تؤثر فيمن حولنا بواسطة ابتساماتنا وتجهّمات وجوهنا.

والنوع الثانى: هو التغير الداخلى المعقد جداً والمعروف (بالتغير الحشو).

فحينما نتعرض لأمر فجائية ونحتاج لمواجهتها واتخاذ إجراء مباشر وسريع، تساعد التغيرات (الحشوية) التى تنشطها العواطف فى محاولة الفرد للتغلب عليها بعدة طرق منها:

ففى حالة النشاط المزاجى: يكون الفرد قادرا على العمل لمدة طويلة أكثر منه عندما يكون هادئاً.

كما أن المزاجية القوية تمكن الفرد من استخدام كامل قوته وتجعله أقل تأثراً بالآلام.

ويجب أن ندرك أن التغيرات الفسيولوجية التى تصاحب الأمزجة طاقة متزايدة يحتاج إليها الإنسان عادة للتغلب على الظروف الاضطرارية.

وعندما نشير لهذا نستخدم عبارة (رد الفعل الاضطرارى) والذي يظهر كنتيجة فسيولوجية طبيعية لبعض الأحوال المثيرة للأمزجة، ويواجه الفرد هذا بسرعة فى معظم الأحيان.

ولكن إذا استمرت العملية الفسيولوجية لمدة طويلة فقد يحدث ضرر فى أنسجة الجسم.. ونستخدم عبارة "الاختلال النفسى" لنشير إلى الأعراض الناتجة عن رد الفعل الاضطرارى المستمر.



• الحس الأخلاقى:

- الحس الأخلاقى أو الاستعداد الحدسى لفهم الخير والشر هو القوة الكابحة للغرائز الفجة، وهو المقياس لرقى الناس وغاية كل حضارة.

- وهو أيضا مجموعة سلوكية يرد بها الكائن على كل مثير، سواء أكان فى البيئة أم فى داخل الفرد ردا موفقا أو غير موفق محدثا اللذة والألم، لذلك كان لابد من نشوء الضمير الحى عند الفرد والذي يتكون من القيم التى يمتصها العقل.



• الضمير الحى:

الضمير الحى هو لسان الخير الكابت لشروور..والفرق بينه وبين الغواية أنها لسان حال الغرائز الفجة المقموعة، وهناك صراع بين الاثنين ولايستطيع أن يقضى الواحد منهما على الآخر والإثنان موجودان.

• التربية:

هى اكتساب العادات التى توفق بين الفرد وبيئته.. وهذا التعريف يعبر لنا عن ناحية جوهرية من نواحي النمو، ولكن من الضرورى أن نفهم هذا التوفيق بمعناه الفعال، وهو السيطرة على الوسائل لبلوغ الغايات.

وقد قال "مونتابى" صاحب النظريات المشهورة فى التربية "بدلاً من أن نستعمل العقل كأداة لكسب العلوم فلتكن العلوم أداة لتحسين العقل".

وقد كان يقول أيضاً ويردد على مسامع المربين والآباء:
(ربوا فى الولد قوة الملاحظة وعلموه كيف يرى بعينه، وليس بأعين الغير، وكيف يسمع بأذنيه وليس بأذان الغير، وعودوه استعمال العقل فى حل المسائل التى تعرض له، والتفكير فى إعطاء الأحكام، وقووا فيه ملكة الانتباه، وقوة الذاكرة وادفعوا بمخيلته إلى الابتكار).



• السلوك:

هو كل ما يصدر عن الكائن الحى نتيجة احتكاكه أو اتصاله ببيئة خارجية، وهذا التعريف يحدد لنا السلوك الحيوانى العام.

أما إذا أردنا تحديدا السلوك الإنسانى، فنقول إنه ما ينتج عن الإنسان نتيجة اتصاله بمجال اجتماعى معين.

ويتضمن السلوك بهذا المعنى كل ما يصدر عن الفرد من عمل

حركى أو تفكير أو سلوك لغوى أو مشاعر أو انفعالات أو إدراك... من هذه الظواهر السلوكية.

فالفرد منا حينما يتصل بطريقة ما بموقف معين، فإنه يدرك هذا الموقف ومعاله سواء بعضها أو كلها، ويحاول أن يربط بين هذه المعالم وغيرها بما سبق أن مر في خبرته، ويحاول أن يستجيب لهذا الموقف بطريقة ما من طرق الاستجابة.

ويتحكم في تنشئة وتكوين سلوكيات الفرد عدة عوامل منها: عامل التورث.. عامل التربية.. عامل القسوة، وغالبا ما يكون فى الأصل ناشئا عن عقاب الوالدين فى الصغر.

وهناك مراحل لتعديل السلوك نلخصها فى الآتى:

- مرحلة الطفل فى حياته الأولى.
- مرحلة تعديل السلوك البشرى بالعقاب والثواب.
- مرحلة السلوك الراقى وإرضاء الذات.

• العقل:

- هو عبارة عن مخزن للمعلومات التى حصلنا عليها مدة تواجدنا ويستقبل هذه المعلومات عن طريق الحواس ليستعيدها عند الحاجة.
- وهو أيضا حركة فعالة نشطة مهمته أن يوائم بين الإنسان وبيئته، وبين ما هو موروث فيه وما هو متفاعل معه.
- والعقل يعتمد على بعض المصادر أكثر من غيرها.

- فأحيانا يكون العقل معتمدا على الصور، فيخزن جزءا كبيرا من المعلومات عن طريق حاسة البصر.

- وأحيانا أخرى يكون معتمدا فى تخزين معلوماته على حاسة السمع .

- وأحيانا ثالثة يكون معتمدا فى تخزين معلوماته على حاسة التذوق أو الشم أو اللمس .

ولذا انقسم البشر لعدة أنماط بحسب تركيبة عقل كل منهم واستجابته لاستقبال معلوماته.

• **والصحة العقلية السوية:** هى الكفاءة العقلية والانسجام النفسى الداخلى الذى لا يعرقل الإنتاج الفردى، أو حركة الجهاز الاجتماعى والثقافى العام، ويكون مصحوبا عادة بشعور من الارتياح والسعادة.



• التكيف:

التكيف عملية ديناميكية مستمرة يستهدف بها الشخص تعديل سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا مع بيئته. ويمكن القول بأن التكيف هو القدرة على إيجاد العلاقات المشبعة بين الفرد وبيئته، سواء أكانت هذه البيئة طبيعية أو ثقافية أو اجتماعية.

وهناك عوامل أساسية لها أكبر الأثر فى إحداث التكيف لدى الأفراد، وأهمها:

• توافر المهارات اللازمة لدى الفرد لإشباع حاجاته الأساسية.

- أن يعرف الإنسان نفسه.. ويتضمن هذا أن يعرف الحدود والإمكانات التي يستطيع بها أن يشبع حاجاته، وأن يدرك قدراته واستعداداته ومهاراته، وأن يتقبل الإنسان ذاته بواقعية.
- أن تلازمه المرونة والتوافق بالنسبة للمؤثرات المختلفة، ويحرص على المسالمة وتجنب الصراع.



• السرور:

- إن السرور الصادق لا يجتمع مع الشجن في النفس المفردة في اللحظة الواحدة ولهذا ينقب المرء عما يجلو عن صدره ما يثقله وعن نفسه ما يكدرها ثم يتدبر أسباب البهجة والفرح ليشعر بلذة السرور وليحس بهجة الحبور.
- وحين تعجز النفس عن نيل أسباب السرور الصادق ، تنصرف لنوع من السرور الكاذب تستعوض به عن ذلك.
- واستياء الإنسان من عجزه أحيانا يجعل أوقات شجنه أطول من لحظات ابتهاجه.



• التنمية النفسية:

- شأنها شأن التنمية الاجتماعية والاقتصادية أو السياسية أو الصحية إلخ.. فعلم النفس يأخذ الإنسان ككائن بيولوجى واجتماعى وعقلى.
- والتنمية الحقة هى التى تأخذ الإنسان ككل، أى من حيث كونه

مخلوقا بيولوجيا واجتماعيا وعقليا فى آن واحد، بمعنى أن نؤمن له احتياجاته الغذائية والحياتية فى مستوى لائق، وألا نهمل تنمية الناحية النفسية فى الفرد، بل نرعاها حتى تزدهر ونهتم بالانفعالات والعواطف التى تحدث فى نفس الإنسان.

والتنمية الحقة تهتم بناحية نفسية مهمة، وهى مشكلة معقدة تتعلق بالإنسان ككائن ميتافيزيقى يتجاوز الواقع بخياله وهمومه وشطحاته. والتنمية النفسية تقتضى أن يمتزج التفكير والعمل معا. وأى إنسان يريد حياته أن تكون متزنة عليه أن يفكر ويعمل معا.

• التوتر الفعال:

- يدفع التوتر الفعال لتخطى الحواجز للوصول إلى الهدف، ومن ثم لخلق أو لإعادة التوازن والتلاؤم المفقود بين الأنا والهى ، كما أن التوتر دافع مهم فى الحياة العملية والاجتماعية بل والأخلاقية.
- وقد أوضحت سيكولوجية التعلم دور التوتر الفعال فى اكتساب العادات والتكيف والنسيان والحفظ والتذكير.

• التعب:

إن كل فرد منا يعيش فى حالة ضاغطة وجسدنا وفكرنا لم يتحضر لهذا السباق ضد الوقت، ولذا يحدث التعب وهو عبارة عن حالة تنتج عن كثرة انشغال عضو معين أو كل الجسم وتتجلى فى مجموعة

عوارض منها: بطء ردود الفعل، آلام في الرقبة والظهر، تقلصات عضلية والشعور بالإرهاك حتى في أوقات العمل، ويأخذ هذا الإرهاك مكان التعب.

أنواع التعب:

١- إرهاك جسدى تختفى وراءه أمراض عديدة ويرافق كل الأمراض حتى البسيطة منها.

٢- إرهاك فكرى ويؤدى لأنواع كثيرة من الانهيار، ويبدأ من التعب فى الصباح عند القيام من النوم.

٣- الإرهاك التفاعلى وينتج من الضغوط المتعلقة بالعمل والمواصلات والحياة بصفة عامة، ويشعر فيه المصاب بالحاجة الماسة إلى النوم الكثير وهو نوم مليء بالأحلام المفزعة.



• الشخصية:

- هى شىء يبنى ويتكون مع سير الحياة، ولذا لا بد أن نفرق بينها وبين النزوع والمزاج لأنهما فى الغالب ينبعثان من الطبع والتكوين.

- وليس من شك أن العواطف تؤلف جزءا كبيرا من الشخصية.. ولكن هل تؤلفها جميعا؟! الإجابة: لا.. فهناك معالم أخرى مكتسبة من معالم التكوين العقلى تؤلف معالم الشخصية فى أتم معانيها.

- إن أهم شرط لقيام الشخصية القوية هو تناسق العواطف وتنظيمها وانسجام بعضها مع بعض. ولعل أنجح وسيلة فى تحقيق

هذا التناسق بين مختلف العواطف هو تغلب عاطفة معينة منها على توجيه السلوك نحو غاية تخضع لها جميع الغايات الأخرى، كحب المال، الأسرة... إلخ.

- وهناك عاطفة واحدة إذا هى سادت وتحكمت أكسبت صاحبها الشخصية القوية بكل معانيها وهى عاطفة احترام الذات ويوم تستحوذ هذه العاطفة على النفس وتتمكن من الشعور تطفو على كل سلوك.

- وحتى تكتمل شخصيتك عليك أن تشعر بأنك عضو عامل فى المجتمع، تسعى دائما لخدمته مهما كانت طبيعة عملك.

• التقمص النفسى:

هو ميول لاشعورى لتقمص نموذج من شخصية تعيش فى المحيط المعاش.

• الإرادة:

مجموعة أخلاق الإنسان ومثله الأعلى والشخصية المصدر الذى تنبعث منه الإرادة، والإرادة أيضا هى المصدر الذى تنبعث منه الشخصية.

• النرجسية:

هى تقديس الذات واعتبار كل الناس والأشياء مسخرة لخدمتها.

• التناقض الوجداني:

هو وجود عدة عواطف متناقضة مثل الحب والكراهية.. التشاؤم والتفاؤل داخل النفس البشرية.

• التوجس:

هو الشعور المستقى من تصور لخطر حقيقى ولكنه لا يحيط به.

• النضج:

نضوج شخصية الفرد يعتمد على كيفية مجابهته للمواقف التى تقابله، وبوجود الميول والمبادئ المتناقضة فى عقل الإنسان الباطنى تصبح الحياة سلسلة من المواقف المعقدة بين الأخذ والعطاء واللذة والألم والسلبية والإيجابية.

• الضمير:

هو صفة تنفرد بها نفس الإنسان مثله مثل الذكاء مثلاً.. وهو يقوم بوظيفة حيوية، حيث يقى الإنسان من أخطار محققة، فعندما تراود النفس رغبات لا تتفق مع ما تواجد عليه الناس هب الضمير محذراً من سوء العاقبة معطلا تنفيذ تلك الرغبات.

• **الحصار:** هو المشاعر الجسدية، والانفعالات المصاحبة لهذه المشاعر.

• الأنانية:

للأنانية وجهان وجه طيب وآخر شرير، وقد تبين أن أكثر من تسعين بالمائة مما نقوم به ونفعله هو الوجه الطيب، فالأنانية ليست فكرة مستنكرة، ومن الخطأ أن نعتبرها رذيلة تجب محاربتها، فهناك فرق بين الأنانية كوسيلة لتأكيد الذات والأنانية التى هى حب الكسب واحتكار كل شىء مع إهمال متطلبات الآخرين وهى الإثرة.

ومن هنا نرى أنه حين يركز المرء على بناء شخصيته ولا يتركها تذوب فى شخصية الآخرين كالأب والأم والزوج... مثلاً.. فهذه أنانية طيبة .

ويقال إن الاعتزاز بالنفس والكرامة الشخصية وجه طيب من الأنانية، يدافع المرء عنه ويضحى فى سبيل الاحتفاظ به.

والأسبقون رفضوا الاعتراف بالأنانية كحافز عميق فى جوهر الإنسان لذلك دخلت تحت مسميات أخرى كالتضحية والواجب والسلوك المهذب والخلق الاجتماعى، وبذلك خلقوا تسميات لشيء واحد متعدد الوجوه هو الأنانية الجيدة.



• التملق:

هو قولك للرجل الآخر ما يظنه فى نفسه! وهناك فرق بين التملق والتقدير.. والفرق بين التقدير والتملق يتضح فى الآتى:

الأول نقى خالص - التقدير - والثانى مغشوش - التملق -،
الأول يصدر عن القلب والآخر يصدر عن اللسان، الأول مجرد من

الأنانية والثاني قطعة من الأنانية. الأول مرغوب فيه من الجميع، والآخر مغضوب عليه من الجميع.

ولنحاول أن نعدد صفات الإنسان الطيبة حين نلقاه ونمنحه التقدير المخلص، وهناك حكمة تقول: "لا تخشى الأعداء الذين يهاجمونك، ولكن اخش الأصدقاء الذين يتملقونك" !



• التملك :

عبارة عن الدافع أو الميل أو الرغبة للحصول على شىء مفيد أو جذاب، وهو أمر يكتسبه الإنسان من بيئته طفلاً، ثم ينمو فيه هذا الميل بمقدار اختلاطه بالآخرين ومشاهدته لما يدور حوله في هذا الشأن.

وهذا الميل يعبر أيضاً عن الحاجة للتقدير وإظهار السلطة على الغير، وبالرغبة في التزعم والقيادة، وتظهر هذه الصفات حتى في أضعف الناس فنجدهم ينتهزون الفرص لإظهار نفوذهم على من هم أضعف منهم.

ويرى بعض علماء النفس أن التملك دافع فطرى حالة كونه عاماً بين جميع أفراد الجنس البشرى وعلى العكس يرى البعض الآخر من العلماء وعلى رأسهم "مكدوجل" إنه يكتسب من حياة الفرد.



• الكبت :

• الكبت عملية نفسية خطيرة جداً في نظر مدرسة فرويد والتحليل النفسى لأن وراءه تكمن عشرات الاحتمالات والنتائج.

- فالمسألة المكبوتة لا تموت ولا تنعدم إذ ما تلبث أن تعاود طاقتها وتطالب بحقوقها من حلول أو مطالب تعجيزية أو لا أخلاقية.. إلخ.
- فالكبت بركان يغلى فى الأعماق وقد ينفجر وتنبثق حممه إلى السطح.. عندئذ تبدأ معارك الشد والجذب والدفع بين شتى القوى الإنسانية العقلية، أى بين الجزء المتدين والاجتماعى والقبلى والفردى والعائلى والجنسى والضمير العام والخاص.
- تنتج عن كل هذه المعارك الخفية خطط دفاع وتكيف أخرى يتخذها الفرد ليتوصل إلى إعادة الكبت أو تجميد المعركة النفسية أو التوصل إلى تسوية جديدة للخلاف.
- إن هدف الكبت هو إبادة الدافع الضار المكبوت الذى يتجه له هذا الكبت. وإذا نجح فى منع الدافع يكون هذا نادراً جداً لا محالة، وعلى الأرجح مؤقتاً دائماً، وفى أغلب الحالات ينجح نجاحاً جزئياً فقط، ويدير الباعث أمره ليجد طريقة ما للانطلاق.
- وإن أول نتائج الكبت هى أن ينقلب القلق العام الأول إلى قلق نفسى تام، هو مرض الحصار.



• الكآبة:

الكآبة كانت تعرف فى القديم باسم المرض الملوكى، وتعنى هذه الكلمة أنها تصيب الذين لا عمل لديهم فيشعرون بالضجر والضييق، ولكن الواقع أثبت عكس هذه الظاهرة تماماً.

فالواقع أن المصاب بالكآبة هو شخص فقد الحافز الداخلى وفقد الحماسة لأى عمل يقوم به، ولم يعد يرى الأمور كما كان يراها فى الماضى.

ولذلك فهو يشعر بنوع من الفشل، ففقد الحافز يشعره أن عمله لن يجزى عليه أى نفع ولا أى تغيير فى وضعه العملى.

وحين يفقد المرء حماسه لا يعود يشعر بمتعة إطلاقاً ويدخله شعور لا يعود معه يعرف ماذا يريد؟!.. فيصبح مسلوب الإرادة لا يعرف ماذا يفعل ولا يعرف كيف يتصرف بأمر حياته.

واليوم يسمى البعض الكآبة بأنها (الزكام النفسى) الملازم للبشر.. حيث يصاب الكثيرون بها نتيجة لما يتعرضون له من ضغوط.

وباختصار: أكثر ما يفيد فى محاربة الملل والكآبة هو التطلع إلى الإثارة والهواية التى يمكن أن ترضى ميلاً غريزياً فى نفس الإنسان. وعلينا لمكافحة هذا الزكام النفسى أن نتجنب الراحة الزائدة عن الحد لأنها تسبب الكآبة، ولأن الخمول يخنق مشاعر الإنسان، وقد اعتقد البعض أن الهرب من الكآبة يكون بالراحة ولكن هذا غير صحيح، لأنه إذا فعل ذلك سوف يشعر بمزيد من الكآبة والضيق.

• الإحباط:

يحبط الإنسان عموماً حينما يفشل فى تحقيق أهدافه وآماله وخاصة

التي تلبي احتياجاته، وتكون بين يديه ولسبب أو لآخر يتعثر ولا يستطيع أن يتغلب على عثرته وتدرجيا يتحول هذا لإحباط نفسى.

• وللإحباط النفسى العصبى مظاهره ومنها:

- التعب: شعور الإنسان بالتعب وخاصة فى الصباح.
- الاضطرابات الهضمية: فقدان الشهية، جفاف الفم، وإمساك فى المعدة وانتفاخها.. مع اضطرابات النوم.
- المزاجية الكئيبة: واشمئزاز المريض من الحياة.
- البطء فى الوظائف العقلية: كالذاكرة وتقييم الأمور.. فالمرء يشعر بعدم الرغبة فى القيام بشىء والدموع تترقرق فى عينيه دون سبب ظاهرى، ويمكن أن يصل للسوداوى.

• الإحباط السوداوى:

هو مرض نادر ولكنه خطير، حيث قد يؤدى بالمريض للانتحار، وقد يتعرض له الإنسان إذا لم يفطن المحيطون لحالته النفسية ومن أعراضه:

- تصبح ملامح المريض جامدة ويتجاهل وجوده.
- لا يعير غذاءه أى اهتمام.. ويفقد متعة الحياة ولذتها.
- ينطوى على أحاسيسه ومشاعره وآلامه.. وتنتابه مشاعر تنذر بحدوث كارثة.
- يحاط بأعلى درجات اليأس والقلق ويعبر عن ذلك فى أحاديثه.

• الإحباط المنهك:

وهو مرض منتشر ويصيب العاملين خاصة في الحقل الفنى والسلك الدبلوماسى.

• **الإحباط الملازم للإصابة العضوية:** ويشاهد لدى بعض المرضى بمرض عضوى كمرضى الغدد الصماء أو السرطان... إلخ.

ولكن أكثر الحالات شيوعا هى التى تصاب بها المرأة بعد فترة الولادة مباشرة - بالطبع ليس كل النساء - وهذا يحدث نتيجة للاضطرابات الهرمونية كهبوط معدل "البروجسترون" وخاصة إذا كانت الولادة لأول مرة.

وعموما لكل تلك الأنواع علاجات، ومن الممكن أن يشفى المريض وينسى تلك الفترات تماما إذا اكتشفنا المرض مبكراً وتلقى العلاج المناسب.



• اضطرابات الشخصية:

• **الاضطراب:** هو الشعور بانتظار خطر جسيم وغير محدد.

والشخصية المضطربة ليست مرضا ولكنها تتمتع بصفات متطرفة تسبب عدم تكيفها مجتمعيا.. وكل شخصية لها سماتها المميزة لها والتي تختلف عن الآخرين.. وكل سمة لها ما يقابلها.. أى سمة أخرى تقف على الطرف الآخر، فمثلا الحب يقابله الكره، والكرم يقابله البخل، والانطواء يقابله الانبساط وهكذا.

والشخصية المضطربة قد تبرز لديها إحدى السمات وخاصة السلبى منها مثل الاندفاع الشديد، الكره الزائد، العدوانية المستمرة... إلخ، وكل شخصية مضطربة لها اسم كالشخصية القهرية أو الاضطهادية أو الهستيرية.... وهكذا.

وقد تكون أيضا من مظاهر تلك الشخصية الانحراف والإدمان.. المهم فى علاج أى تطرف فى الشخصية لابد لنا من ملاحظته من البداية حتى يسهل العلاج..



■ الفرق بين المريض النفسى والعقلى:

● المريض النفسى:

مثله مثل أى مريض يشكو من علة عضوية، فهو يدرك تماما أن هناك أمرا غير طبيعى يتعلق بحالته النفسية، وقد يتصور فى البداية أنه غير مريض، ولهذا يظل فترة يعانى دون أن يلجأ لطبيب.

ولا يبدو على هذا المريض أى مظاهر غير طبيعية بل يمارس حياته بشكل أقرب للطبيعى محاولا ألا تؤثر حالته على علاقته بمن حوله.

وربما قبل أن يتفاحل مرضه يلجأ لصديق له بشكواه وما إلى ذلك ولكنه يدرك تماما أن هناك شيئا غريبا يعترضه ولا بد من الوقوف حياله كالقلق أو الخوف أو الوسوسة.. إلخ، وبالطبع يلجأ للعلاج إذا شعر بأن الحالة تؤدى لاضطرابات شديدة.



• المريض العقلي:

قد تسيطر عليه فكرة أنه مراقب، أو أن هناك من يتتبعه في الطريق، أو أن الناس تتهمه بالشذوذ الجنسي، وهو يؤمن تماما بالفكرة التي تسيطر عليه ويعتقد أنها واقع حقيقى، وأحيانا يسمع أصواتا تأتيه ويؤمن بهذه الأصوات، وغير الواقعى بالنسبة لنا واقعى بالنسبة له.. فهو ينفصل عن واقعنا تماما.. لا منطق يحكم أفكاره.

• والمرض العقلى درجات وله صور متعددة..ولكن أساس التفرقة بينه وبين النفسى هو الانفصال عن الواقع وعدم إيمانه بأنه مريض ورفضه للعلاج بالتالى..وبالطبع كل مرض وله علاج والذى سيحدده هو الطبيب المختص.

• وقد يخلط البعض منا بين النوعين حتى أنك إذا نصحت شخصا بأن يذهب لطبيب نفسى قد يتخذ موقفا حيالك لا اعتقاده أنك تتهمه بالجنون مثلاً.. مع أن الفرق واضحاً وجلياً بين المريض النفسى والعقلى فالأول يعلم تماماً أنه مريض، أما الثانى لا يتصور مطلقاً أنه مريض، على الرغم من الخلل الواضح الذى أصاب تفكيره أو عواطفه أو سلوكه.



• الأمراض النفسجسمية :

هى الأمراض التى يرتبط فيها الجسد بالنفس، فكل منهما يؤثر فى الآخر فى الصحة والمرض..فنجد أن اضطرابات النفس تؤثر فى الجسد واضطرابات الجسد تؤثر فى النفس وهكذا.

ومثال لذلك أن هناك أمراضا عضوية أسبابها نفسية مثل القلق المستمر والإحباط والفشل وغيرها مما يرهق النفس فيصاب الإنسان أحيانا بجلطة أو قرحة معدة وما إلى ذلك، حتى جهاز المناعة قد يتأثر بالحالة النفسية ويصبح عرضة للأمراض الميكروبية والفيروسية.

وفي معظم الأحوال لا يعترف المريض بأنه يعانى ضغوطا أو صراعات وهذا إنكار لا شعورى.. لأنه كبت تلك الصراعات داخله فأصبح لا يدري عنها شيئا.. فهو يعانى منها ولا يدركها ولا يريد أن يدركها لأنها تسبب له ألما نفسيا، ولذا فى مثل تلك الحالات لابد من عرض المريض على طبيب نفسى مع الطبيب العضوى.

• القلق:

إذا وجد الإنسان وجد القلق، حيث لا يمكن للفرد أن يعيش بدون الصراع مع نفسه والآخرين.. ولحماية نفسه من هذا القلق لجأ إلى الأديان والتنظيمات الاجتماعية والمهنية، والسياسية والعائلية.

• القلق المرضى:

هو تفاعل نفسى مرتبط بخطر مجهول غير معروف يرافقه شعور عدم الاطمئنان، غير المحدد.

• القلق النفسى:

يختلف القلق النفسى عن القلق الذى نعانیه كلنا حينما نتعرض

لمواقف معينة، فذلك القلق هو قلق من لا شيء، بلا سبب أو مشكلة، فالمرضى به يتوقع شيئاً سيئاً لا يعرفه، ولذا هو دوماً زائغ البصر، حائراً، ضيق الصدر، سريع النرفزة ويثور لأتفه الأسباب ولا يستطيع التركيز في عمله أو مذاكرته، ومشكلته الكبرى صعوبة النوم ويستغرق الأمر ساعة أو ساعتين كل ليلة قبل أن تغفل عيناه، وإذا نام تداهمه الأحلام المزعجة والكوابيس وهذا القلق قد يتسبب للمريض في أعراض فسيولوجية كثيرة تختلف بحسب حالته.

ويكون السبب في ذلك اضطراب في الجهاز العصبي اللاإرادي، والذي يتحكم في نشاط أجهزة كثيرة في الجسم مثل: المعدة، القلب، الشرايين، الأعضاء التناسلية والمثانة.. وبالطبع لا بد من عرض المريض على طبيب نفسى وعضوى، فالمساعدة الطبية والنفسية ومساعدة الأسرة مهمة في حالة ذلك المريض.



• الخوف الاجتماعي:

الخوف بصفة عامة هو الوعي تجاه خطر حقيقى يشعر المرء بأنه يحيط به، ويحاول أن يتخذ حياله ملاذاً.

أما الخوف الذى نعينه هنا الخوف من مواجهة الناس.. أو من الالتقاء مع الأغراب.. أو الخوف من التعرض للنقد والخرج، ويضاعف من ذلك الخوف حدوث أعراض القلق كالعرق واحمرار الوجه وتلعثم اللسان بسبب جفاف الحلق والرعشة التى قد تصيب اليدين والتى معها يصعب رفع كوب من الشاي مثلاً.

ولذا هذا المريض يتحاشى مقابلة الناس والمناسبات التى تجمعهم.

وهناك صور متعددة لذلك الخوف تندرج تحت المخاوف البسيطة مثل الخوف من الحيوانات أو من الأمراض الجنسية المعدية، أو من الظلام، أو من الأمراض بصفة عامة.

وقد يشترك معظم مرضى الخوف الاجتماعى فى عدة صفات منها:

- الهروب من المواقف التى تثير مخاوفهم وتحاشيها.
- يعرف المريض تماما أن مخاوفه لا أساس لها من الصحة ولكنه لا يستطيع المقاومة.
- تلك الحالة من القلق التى يشعر بها قد تتحول لحالة ذعر تصعب السيطرة عليها.

● وفى حالة المريض تلك يجب على الأهل عدم تعريضه بالقوة للمواقف التى يخشاها، لأن هذا قد يزيد الأمر سوءاً، بل يعرضونه على طبيب نفسى ويلتزمون بخطته العلاجية.



المراجع

- من المعاناة والألم تتولد القوة !
- أنجح الاختبارات لمعرفة الذات
- فى رواق السعادة
- اعرف شخصيتك وشخصية الآخرين
- الشخصية كيف يمكن تنميتها
- الخجل
- الألعباب والناس
- التغلب على الخوف
- كيف تتخلصين من القلق
- كيف تكتسب الأصدقاء
- كيف تحل مشكلاتك ببساطة
- كيف تتخلص من العصاب والقلق
- والاحباط النفسى
- إدارة المواجهه
- كتاب التحولات
- كيف تتكامل الشخصية
- الصدمات العاطفيه
- " الحياة تبدأ فى الأربعين "
- د. بوريس سيرولنيك
- جيل آزوباردى
- د. وين داير-ترجمة وفاء أبادير
- باسكال فينارد
- ج.م. جراهام -ترجمة صلاح مراد
- د. ماكدونالد لادل
- ترجمة صلاح مراد
- إيريك بيرن
- و.ج مكبريد
- ترجمة يوسف ميخائيل أسعد
- جين وروبرت هاندلى
- وبولين نيف
- ترجمة د. سهر محفوظ
- ديل كارنيجى
- دونالد نون
- د. باسكال فرومبون
- روبرت مايير
- سارة ديننغ
- هيلين شاكتر
- ستيفن جلوكوفنى تشيرش
- والتربتكين

جوردون بايرون
ترجمة: عبد المنعم محمد الزيادى
دجين ديفرسون
ترجمه للعربية سمير شيخانى
د. ليليان جلاس
د. عادل صادق
د. عادل صادق
د. عادل صادق
د. أيمن محمد عادل
د. محمود عبد القادر محمد على
يوسف ميخائيل أسعد
محمد عماد الدين إسماعيل
د. نيبيل راغب
د. رضوان قناوى
د. أحمد عكاشة
أحمد عبد الحفيظ
د. سيد عبد الحميد مرسى
د. سيد عبد الحميد مرسى
د. مصطفى فهمى
شريف عرفة
شريف عرفة
زينب صادق

- أتح لنفسك فرصة
- اختبار شخصية
- اعرف ما تفكر فيه
- فى بيتنا مريض نفسى
- الاكتئاب أسبابه وطرق علاجه
- كيف تنجح فى الحياة
- كيف تتغلب على مشاكل الطفل النفسية
- علم نفس النمو
- الشخصية القوية
- الشخصية والعلاج النفسى
- أخطر مشكلات الشباب
- القلب والشرائى
- الرضا النفسى
- كيف تحب وكيف تكون محبوبا
- ونفس وما سواها
- الشخصية السوية
- فى علم النفس
- كيف تبرمج عقلك
- لماذا من حولك أغبياء
- إدارة العواطف