الجزء الأول

دليل التحرر من الاضطرابات النفسية

الفصل الأول

من هو الإنسان السوى

المقدمة:

(١) من هو الإنسان السوى؟

(٢) صفات وقدرات الأفراد الأسوياء:

١ - القدرة على إثبات النضج الانفعالى.

٢ - القدرة على تقبل الواقع.

٣ - القدرة على مسايرة الناس.

٤ - القدرة على حب الغير.

٥ - القدرة على اتخاذ فلسفة فى الحياة.

الفصل الأول:

من هو الإنسان السوى

المقدمة:

لكل إنسان طريقته الذهنية فى مواجهة مواقف الحياة المختلفة، وفى الاستطاعة تقسيم الناس بوجه عام إلى أقسام خمسة:

١ - الأسوياء.

٢ - العصابيون.

٣ - السيكوباثيون (المجرمون.. والقتلة)... إلخ.

٤ - المعوقون (المتخلفون عقليا).

٥ - المضطربون عقليا.

وهنا نرى أن: الأسوياء ليسوا إلا قسماً واحداً من الناس.

(١) من هو الإنسان السوى؟

إن الإنسان السوى كما يصفه الطبيب النفسى الإنجليزى: «إدوارد بلوقار»، «هو الذى يخلوا من أعراض الصراع العقلى، وله قدرة مُرضية على العمل، ويستطيع أن يحب إنساناً أخر إلى جانب حبه لنفسه».

(٢) صفات وقدرات الأفراد الأسوياء:

(١) القدرة على إثبات النضج الانفعالى:

وأن تكون لهم علاقة قوية بآبائهم، ويكونوا مع ذلك مستقلين فى التفكير والعمل، معتمدين على أنفسهم، قادرين على مساعدة أنفسهم بأنفسهم.

(٢) القدرة على تقبل الواقع:

الآباء الذين يخلقون فى أبنائهم الخوف والاعتماد على الغير لا يجب إلا أن يتوقعوا أن يشيب أبناؤهم ضعاف الشخصية غير قادرين على الصمود أمام عوامل الفشل والخيبة فى رجولتهم فمثل هؤلاء الأبناء المعتمدين على آبائهم لا يستطيعون أن يصلوا إلى التوافق الاجتماعى والاقتصادى السليم.

أما الفرد السوى فيوقن أنه بعد أن يبلغ الحادى والعشرين من عمره، عليه أن يشق طريقه فى الحياة لاكتساب رزقه.

ومزاولة العمل دون الإغراق فى الشكوى أمر أساسى للسعادة:

فالذين يستمتعون بأعمالهم، لا يتسع وقتهم للشقاء والتعاسة والإنسان السوى يعلم حق العلم، أن الحياة كفاح فى سبيل البقاء.

فهو متأهب العقل لصدمات الحياة، وهو كذلك موقن أنه يحيا فى عالم ملىء بضروب الصراع والحيرة، وحوادث الطلاق والانتحار.

ولكنه مع هذا كله لا يغدو مستخفاً بالحياة، بل يظل يعتقد أن الحياة مغرية جذابة، ولا يزال يجد فى نفسه الباعث على العمل، ويقابل الشدائد بحماسة، وقلب قوى، وله من الشجاعة ما يمكنه من أن يواجه أى حظ سىء يعترض طريقه.

(٣) القدرة على مسايرة الناس:

يستطيع الإنسان السوى بشخصيته المرنة أن يكيف نفسه لكثير من المواقف المتغيرة المتقلبة، وسر قدرته على التوافق مع الناس هو قدرته على إخضاع انفعالاته لرقابة عقله وسيطرته.

أما **العصابى**: فيصدر سلوكه عن انفعالاته، على حين يتدبر الفرد **السوى** الأمور ويدرسها قبل أن يقدم على عمل أو يتخذ قراراً. فإنه لا يسمح أن يتسلط الهوى عليه، لأنه يعلم أن العالم ليس ملكا لأحد، وأن التعاون أفضل من التدافع بالمناكب.

* وهو لا يتدخل فى شئون غيره، ويفضل أن يدرس مسألة، بدلا من أن يشغل نفسه بجدل عقيم.

* وهو من الحزم، بحيث لا يخلق لنفسه أعداء، وهو لبق، صادق، متصف بروح الدعابة، غير أنانى، يتقبل النقد تقبلا حسنا.

* وهو يبذل قصارى جهده للحيلولة دون انفجار غضبه أو غيرته أو حقده.

* أما العصابى فهو على نقيض من هذا: حاد الطبع، شديد الحساسية، سريع الانفعال.

(٤) القدرة على حب الغير:

وقبل أن نتمكن من منح حبنا للغير، يجب أن يكون هذا الحب مستقرا فى أعماق قلوبنا وأنه من سوء الطالع أن الآباء يعرضون أطفالهم، عمدا أو عن غير عمد للتأثيرات العصبية المتبعثة من تعاستهم الشخصية، وكنتيجة لذلك، نجد أشخاصاً أتوا من بيوت محطمة منهارة فيعجزوا عن إقامة علاقات ود ومحبة مع من يتزوجونهم.

ولما كانوا ضحايا للتعاسة والشقاء، فإنهم قد شبوا على الرثاء لأنفسهم، والإحساس بالمرارة ضد أمهاتهم أو آبائهم.

ثم يحملون معهم عدم الرضا عن أنفسهم إلى حياتهم الزوجية، إنهم يشعرون أن قد خدعوا فى الحب الذى يتشوقون إليه، ولا يستطيعون أن يتغلبوا على الجراح العاطفية التى أحدثها افتراق الوالدين أو طلاقهما.

والعادة أن العصبيون يتزوجون لأسباب عصابية: وغالبا ما يخطئون الحكم على من يختارونه لحياتهم.. وأعرف شابه وقع الطلاق بين والديها حين كانت طفله وقد اعترفت بأنها لم تتزوج إلا رغبة منها فى البعد عن أمها، **قالت لى:** «كنت شقية طوال حياتى، وما عرفت يوما المعنى الحقيقى للحب، كانت أمى شديدة طاغية، خلقت فى نفس الشعور بالمهانة، ولكن من أثر ذلك أن خطبت لأول شاب التقيت به».

وطبيعى أنها تعست فى هذا الزواج القائم على الأساس العصابى.

والإنسان السوى: يحب نفسه بطريقة سوية، وهو سعيد قبل الزواج، ولهذا فهو قادر على أن يشرك غيره فى هذه السعادة، وأن الزواج بالنسبة له زمالة عاطفية تمتد طول العمر.

(٥) القدرة على اتخاذ فلسفة فى الحياة:

- وهى القدرة على اتخاذ فلسفة ترفعه فوق مستوى التعقيدات التى تعرض له فى الحياة اليومية.

- إنه يكسب الحكمة من تجارب الماضى وأخطائه، ويستخلص «**طريقا للحياة**» من شأنه أن يجعل الحياة أسعد وأقرب إلى الاحتمال، وهو قادر على الاسترخاء، والسعى وراء منافذ التسلية ترويحا عن رتابة الحياة.

- إنه يعتقد أن الحب والعطف اللذين يمنحهمـا للغير يرتدان إليه أضعافا مضاعـفة، وأن رفقتـه للبشر هى مزيـته الكبرى التى يستطيع عن طريـقها أن يظهر بأعظم سعادة.

وبالقدرة على الاستمـتاع بالحياة تنشأ عن فلسفة للحيـاة، أو مبدأ معين هو أن السعادة حالة يمكن تخلق خلقاً.

مما أسلفنا إذن يتبـين لنا أن فى وسع العصابيين أن يتحـولوا إلى أسوياء طبيعيين إذا ما بذلوا الجهد لاكتساب ما يلى:

(١) **اكتساب النضج الانفعالى** (أى التحرر من عبودية العائلة).

(٢) **تقبل الواقع** (أى العمل والسعى للرزق دون شكوى).

(٣) **ترك القيادة** للعقل لا للانفعال.

(٤) **خلق القدرة على الحب** (بأن يجدوا الحب الموجود فى أعماقهم ثم يسمحوا بأن يشاركهم فيه الغير).

(٥) **اتباع طريقة فـى التفكير** أساسها تقـدير كل ما هو طيب جميل فى الحياة.

* * *