

علم النفس في حياتنا اليومية

سيكولوجية الاخطاء

كثيراً ما يخطئ الإنسان في نطقه بعض الكلمات ، بأن ينطق كلمة تخالف ما كان ينوى أن يقول . وكثيراً ما يحدث مثل هذا الخطأ في القراءة والكتابة . وقد يخطئ الإنسان في سماع بعض الكلمات ، فيظن أنه قد سمع شيئاً آخرأ يخالف ما قيل له بالفعل . ومثل هذه الأخطاء شائعة بين الناس عامة، ولعل كلا مناه في هذا الصدد شواهد كثيرة وتجارب عديدة .

ولم يكن علماء النفس في الماضي يعيرون هذه الأخطاء اهتماماً خاصاً ، بل كانوا - منساقين في ذلك إلى الرأي الشائع بين عامة الناس - يعتبرونها من الأمور الطبيعية ، تأتي في الغالب عرضاً واتفاقاً ، أو تنشأ عن التعب أو عدم الانتباه أو الاضطراب أو المرض .

ولعله يكون من الغريب في نظر كثير من الناس أن تكون هذه الأخطاء ليست في الحقيقة من التفاهة كما يعتقدون ، وليست تقع في الأغلب عرضاً واتفاقاً كما يظنون . وإنما هي ظواهر سيكولوجية لها مدلول خاص ، وتسببها عوامل خاصة تحتاج إلى كثير من البحث والتحصيل .

ولقد أثار هذا الموضوع اهتمام ميرنجر «Meringer» - من علماء اللغة - وماير «Mayer» - معالج نفسي - في عام ١٨٩٥ م ، فقاما بمحاولة لتفسير أسباب حدوث هذه الأخطاء ، غير أنهما تناولوا الموضوع من الناحية اللغوية ، أى من ناحية ما بين الكلمات من تشابه المقاطع والحروف ، وما بينها من تشابه صوتي . وقد بينا عدة أسباب لحدوث الخطأ ، منها إدماج كلمتين في كلمة واحدة . ولعل أذكر مثالا لذلك ما حدث لى شخصياً وأنا أكتب هذا المقال إذ حدث أن نطقت اسم « فرويد » خطأ فقلت « دروين » ، وقد كنت أفكر في تلك اللحظة في « دارون » فاختلط الاسمان واندجما في « دروين » . ومنها التبادل بين الكلمات أو بين المقاطع والحروف ، فمن أمثلة التبادل بين الكلمات أن يقول الإنسان « باب المفتاح » بدلا من « مفتاح الباب » ، أو حينما يطرق الخادم باب مخدع سيده فيقول السيد : من بالباب ؟ فيرد الخادم قائلا : « The lord, my boy » بدلا من أن يقول « The boy, my lord » ومن أمثلة التبادل بين الحروف أن يقال : « معيد » بدلا من « عميد » .. وعلى العموم فقد أرجعنا أسباب أخطاء اللسان والقلم إلى عوامل لفظية وصوتية ، وإلى ما في توالى المقاطع المختلفة والحروف الساكنة والمتحركة من تشابه أو تنافر

ومع أن هذا التفسير قد يبدو معقولا ومرضيا ، وقد يكفى في

بعض الأحيان لإعطائنا تفسيراً صحيحاً لبعض الأخطاء ، إلا أن سيجمند فرويد «Sigmund Freud» لا يراه كافياً لتفسير جميع الأخطاء تفسيراً مقنعاً . وهو إن استطاع أن يفسر بعض الأخطاء فلا يستطيع أن يفسر ما يحدث غالباً حين يقول الإنسان كلمة تخالف مخالفة تامة ما كان ينوى أن يقول . وهو يضرب لذلك مثلاً أن أحد رؤساء البرلمان وقف يوماً يعلن افتتاح الدورة البرلمانية فقال : «أيها السادة ، أشرف بأن أعلن انتهاء الدورة البرلمانية» بدلاً من أن يقول : «إفتتاح الدورة البرلمانية» . وقد يقع الخطأ أيضاً على صور مختلفة يتعذر تفسيرها في ضوء الأسباب التي ذكرها «ميرنجر» و«ماير» . ألقى مرة أحد أساتذة التشريح درساً عن تجويف الأنف ، ثم سأل تلاميذه عقب الدرس : هل فهموا درسه جيداً ؟ فردوا بالإيجاب ، فقال الأستاذ : « لا أستطيع أن أصدق ذلك ، فإن الأشخاص الذين يفهمون جيداً تشريح تجويف الأنف يمكن أن يعدوا فقط على إصبع واحدة .. أقصد أن أقول على أصابع اليد الواحدة » .

قد يقال أن الأسباب التي ذكرها «ميرنجر» و«ماير» ، وغيرها من الأسباب الفسيولوجية كالتعب والاضطراب والمرض تمهد السبيل لحدوث مثل هذه الأخطاء . ولا يرى «فرويد» مانعاً من الموافقة على أن هذه الحالات قد تكون فعلاً من الأسباب الممهدة لحدوث

الخطأ ، ولكنّه يتساءل : هل إذا مهد أمامي سبيل يكون حتماً على أن أسير فيه ، أم لا بد أن تكون هناك قوة تدفعني ، ورغبة تلح على في أن أسير في هذا السبيل المعبين دون غيره من مثات السبل ؟ ليست هذه الأسباب كافية وحدها في تفسير الأخطاء ، وليست هي العامل الرئيسي في حدوثها ، ثم إنها ليست شرطاً ضرورياً لحدوث الخطأ ؛ فقد يقع الخطأ في حالات الصحة التامة ، وفي حالات اليقظة والانتباه الكاملين . وعلى العموم فكل ما يمكن أن يقال عن هذه العوامل إنها مهيئة ومساعدة فقط لوقوع الخطأ ، ولكنها ليست العامل الرئيسي في وقوعه .

يرى « فرويد » أن أخطاء اللسان والقلم والقراءة ظواهر سيكلوجية لها معناها الخاص . وقد يبدو هذا المعنى غامضاً لأول وهلة ، فليس من اليسير أن تفهم معنى الخطأ الذي وقع فيه رئيس البرلمان في المثال الذي سبق ذكره . ولكننا إذا بحثنا الظروف التي أحاطت بهذا الرجل ، وأحطنا بدوافعه النفسية وآرائه في تلك اللحظة وجدنا في هذا الخطأ ظاهرة طبيعية لها معناها ومدلولها . فقد كان رئيس البرلمان في الواقع غير راض عن الدورة البرلمانية ولا ينتظر منها خيراً ، وكان يود لو أغلق البرلمان . وهكذا أصبح للخطأ الذي وقع فيه مدلول واضح ، فهو قد عبر عن دوافع الرجل بطريقة غير شعورية . كما أنه من

اليسير أن نفهم مدلول الخطأ الذى وقع فيه أستاذ التشريح حينما قال :
« على أصبع واحدة » بدلا من أن يقول « على أصابع اليد الواحدة » ،
فهو كان يعتقد فعلا أنه لا يوجد غير شخص واحد يفهم جيداً تشريح
الأنف ، ولعله يقصد نفسه ؛ وهكذا عبر هذا الخطأ عن معنى بجول
فى ذهنه .

ومن الأمثلة التى ذكرها « فرويد » فى هذا الصدد أن رجلا من
أعضاء إحدى الجمعيات كان يخطب فى أحد اجتماعاتها مهاجماً بعض
أعضائها ، فأشار إليهم فى كلامه قائلا : « Lenders of the committee »
بدلا من أن يقول : « members of the committee » ، وقد تبين
فيما بعد أن هذا الرجل كان فى ارتباك مالى ، وكان يفكر جدياً فى
اقتراض المال . ولعله كان يفكر فى اقتراض المال من بعض أعضاء
هذه الجمعية ؛ وهكذا ظهر التفكير الجائل فى نفسه على صورة الخطأ
اللفظى .

ومن هذا يستنتج « فرويد » أن هذه الأخطاء ليست أموراً عرضية،
ولست نتيجة لتشابه أو تداخل لفظى بين الكلمات ؛ وإنما هى فى حقيقة
الأمر ظواهر سيكولوجية تنشأ من تصادم رغبتين مختلفتين . وفى
هذا الضوء وحده ينبغى أن نبحث عن مدلول هذه الأخطاء ، وأن
ندرسها فى مجموعة الظروف المحيطة بالإنسان ، وكجزء من حالته

السيكولوجية ، و كنتيجة لدوافعه النفسية ، وإن لم تكن واضحة ومبرورة لدى الشخص الذى يرتكب الخطأ .

قد تكون هذه الأخطاء واضحة سهلة التفسير كالأمثلة التى ذكرناها ، وقد تكون فى بعض الأحيان غامضة غير مفهومة . وهذا تظهر مهمة المحال النفسانى الذى قد يقتضية الكشف عن سر هذه الأخطاء استقصاء دقيقاً لتاريخ حياة الشخص ، وتحليل أحلامه وكشف الستار عن ميوله ورغباته ونزعاته المكبوتة .

وليست أخطاء اللسان والقلم والكتابة والقراءة والسمع هى وحدها التى أثارت اهتمام « فرويد » ، بل إنه يرى أن هناك أنواعاً أخرى من الأخطاء قريبة الشبه منها ، ويرى أنه يجب أن تبحث أيضاً فى ضوء هذه النظرية . من ذلك النسيان ، فقد يحدث أن ينسى شخص اسم شخص معروف له جيداً ، ويحاول عبثاً أن يذكر اسمه . وتبين لفرويد من دراسة أمثال هذه الظاهرة أن هذا الشخص الذى نسي اسم صديقه يحمل فى نفسه شيئاً ضد صديقه ، كرهاً أو حسداً أو غيرة أو حسداً ، ويود أن لا يفكر فيه ، وهذا ألقى النسيان منفذاً لرغبة دفينه . ومن أمثلة ذلك : أن شخصاً أحب فتاة ورغب فى الزواج منها ، ولكنها رفضت هذا الزواج ، ثم حدث أن تزوجت

هذه الفتاة صديقاً لهذا الشخص تربطه به صلة في العمل . وكثيراً ما حدث بعد ذلك أن يذسى هذا الشخص اسم صديقه ويحاول عبثاً تذكره ، وكلما أراد أن يكتب إليه في أمر يتصل بالعمل أخذ يسأل عن اسمه .

ومن هذه الأخطاء أيضاً فقدان الأشياء ، فقد يحدث أن يفقد الإنسان هدية قدمت إليه من شخص قد ساءت علاقته به . ومن أمثلة ذلك هذه القصة التي رواها أحد الأشخاص لفرويد ، وهي تتلخص في أنه حدث بين هذا الرجل وبين زوجته سوء تفاهم دام بضعة سنين . وحدث يوماً أن اشترت زوجته كتاباً وقدمته إليه هدية ، فأخذ الزوج الكتاب شاكرًا ثم وضعه بين أشياءه . ومرت بعد ذلك بضعة شهور ، ثم تذكر الرجل ذلك الكتاب ورغب في قراءته ، فأخذ يبحث عنه دون جدوى . ثم مرت بضعة شهور أخرى . وحدث أن مرضت أم الزوج فانتقلت زوجته إلى دارها ، وعينت بها عناية فائقة وأظهرت نحوها عواطف رقيقة . أعجب الزوج بموقف زوجته ، وسر لعنايتها بوالدته هذه العناية الفائقة . وعاد ليلة إلى منزله ممتلئاً إعجاباً ورضاً عن زوجته . وفي نفس هذه الليلة حدث أن سار إلى مكتبه وبطريقة غير شعورية فتح أحد أدراجة ، وإذا به يجد الكتاب المفقود أمامه ، ذلك الكتاب الذي بحث عنه طويلاً فيما سبق دون جدوى . وقد

فسر فرويد ذلك بأنه عندما زالت عاطفة الغضب نحو زوجته ،
وخلت محلها عاطفة الإعجاب والرضا ، واستطاع هذا الرجل أن يعثر
على هدية زوجته ، وزال ذلك المانع الخفى الذى كان يحول بينه
وبين الكتاب .

ومن الأمثلة لظاهرة النسيان : أن رجلاً قرر خطاباً ثم تركه
بضعة أيام دون أن يبعث به بدون سبب مفهوم . ثم قرر أخيراً أن
يرسل الخطاب ، ولكنه رد إليه لأنه نسى أن يكتب العنوان ، فكتب
العنوان وسار به إلى صندوق البريد ، ولكنه تبين أنه نسى أن
يضع عليه طابع بريد ، وأخيراً قرر أنه يجدر به أن لا يرسل الخطاب .

من كل هذه الأمثلة التى ذكرناها تتبين لنا بوضوح نظرية فرويد فى
تفسير أخطاء اللسان والقلم والقراءة والسمع والنسيان وفقدان الأشياء .
فهى ظواهر سيكولوجية ، أو كما يعبر عنها أحياناً ظواهر عقلية .
تنشأ عن تصادم رغبتين مختلفتين .

سيكولوجية الأحلام

الأحلام ظواهر سيكولوجية مألوفة وشائعة بين جميع الناس . فمن النادر أن نجد إنساناً لا يحلم . ولما كانت أغاب الأحلام غامضة مبهمه غير مفهومة فإن كثيراً من الناس يظنون أن الأحلام هلوسة لا معنى لها .

إن الأحلام في حقيقة الأمر ظواهر سيكولوجية لها غرض وهدف ، أى لها وظيفة معينة تؤدىها ، كما أن لها دلالة ولها معنى .

يرى فرويد أن الأحلام تنتج عن الصراع النفسى بين الرغبات اللاشعورية المكبوتة وبين المقاومة النفسية التى تحاول كبت هذه الرغبات اللاشعورية ومنعها من الظهور فى الشعور . وليس الحلم فى نهاية الأمر غير حل وسط ، ومحاولة للتوفيق بين هذه الرغبات المتصارعة : الرغبات اللاشعورية التى تريد أن تظهر فى الشعور ، والمقاومة التى تريد كبتها ومنعها من الظهور فى الشعور .

إن وظيفة الحلم الرئيسية هى استمرار النوم وحمايته ، وصدد أى شىء يمكن أن يقلق راحة النائم ويقطع حبل النوم .

ويقول فرويد في هذا المعنى إن الحلم هو حارس النوم . فإذا أحس النائم بالجوع أو العطش مثلاً تدخل الحلم في الحال لمنع هذه الإحساسات من إقلاق راحة النائم وعمل على التخلص من هذه الإحساسات ، وذلك بإشباعها أثناء النوم في صورة حلم . ولذلك يحلم الإنسان عادة في مثل هذه الحالة أنه يأكل الطعام أو يشرب الماء . وهكذا يستطيع النائم أن يستمر في نومه . ولولا هذا الحلم لاضطر إلى الاستيقاظ لتناول الطعام أو لشرب الماء . وفي حلم آخر كان على الشخص أن يستيقظ مبكراً في الصباح للذهاب إلى عمله بالمستشفى . ولما كان هذا الشخص لا يريد أن يذهب إلى عمله فقد حلم أنه موجود بالمستشفى . . وهكذا استمر الشخص في نومه . وقد أشبع الحلم في هذه الحالة الرغبة التي كانت تريد قطع النوم ، وبذلك استمر الشخص في نومه .

ويحدث أثناء النوم عادة كثير من الأمور التي يمكن أن تتلاق راحة النائم وأن تقطع النوم كالأصوات والأضواء الشديدة والإحساسات والآلام البدنية المختلفة والأفكار الخفيفة المزعجة . وفي كل هذه الحالات يحاول الحلم دائماً أن يحول الأشياء المزعجة أو الخفيفة إلى أشياء أخرى لا يظهر فيها عنصر الألم أو الخوف . فإذا نجح الحلم في عمله استمر النائم في نومه . ولكن كثيراً ما يفشل الحلم في

هذا العمل فيزول النوم ويهب الشخص خائفاً أو مذعوراً .
وتضعف رقابة العقل عادة أثناء النوم ، كما تضعف المقاومة التي
تسببت الدوافع والرغبات اللاشعورية . ولذلك تجد هذه الدوافع
والرغبات اللاشعورية في النوم فرصة جيدة للانطلاق ومحاولة الظهور
في الشعور . ولكن المقاومة لا تزول نهائياً أثناء النوم بل أنها تظل
تحاول أيضاً أثناء النوم منع هذه الدوافع والرغبات اللاشعورية من
الظهور في الشعور . وهكذا ينشأ صراع نفسي ينتهي دائماً بإيجاد حل
وسط بين الطرفين . وفي هذا الحل أو الاتفاق تتخذ الدوافع والرغبات
اللاشعورية صوراً وأشكالاً ورموزاً مهمة غامضة .

إن أغلب أحلامنا التي لا نفهم معناها إنما هي في الحقيقة من هذا
النوع من الأحلام المحرقة . ومن الممكن مع شيء من التدريب أن يفهم
الإنسان المعاني الحقيقية لهذه الأحلام . وهذا يقتضي منا تفسير رموز
الأحلام ، ومحاولة الوصول من هذه الرموز إلى الأشياء الحقيقية
التي تدل عليها هذه الرموز . فللحلم إذن في حقيقة الأمر صورتان .
صورة ظاهرة وهي الصورة التي نراها في الحلم والتي نتذكرها بعد
الاستيقاظ من النوم . وصورة حقيقية كامنة وراء هذه الرموز ،
وهي الدوافع والرغبات اللاشعورية التي ظهرت في الحلم في صورة
رموز غامضة غير مفهومة .

ولهذا السبب يعتبر المحللون النفسيون الأحلام من أحسن المواد التي تساعد على معرفة حقيقة الدوافع النفسية التي تؤثر على المريض . ولذلك فهم يعنون عناية كبيرة بتفسير الأحلام كوسيلة من الوسائل التي يتبعونها في العلاج للكشف عن العوامل الحقيقية التي تلعب دوراً هاماً في شخصية المريض .

سيكولوجية التعصب

إن التعصب سواء كان دينياً أو طائفيّاً أو اقتصادياً أو سياسياً إنما هو ظاهرة اجتماعية تدل على وجود تفكك في وحدة المجتمع ، وتصدع في كيانه قد يؤدى إلى الانهيار والفناء .

والتعصب مرض اجتماعى ينشأ عن بواحد نفسية معينة شأنه فى ذلك شأن الأمراض النفسية التى تنشأ نتيجة صراع داخلى .

ولكى نستطيع علاج التعصب يجب علينا أولاً أن نعرف أسبابه والعوامل التى تساعد على حدوثه . فإذا عرفناها استطعنا بعد ذلك أن نرسم خطة العلاج . وسنحاول فيما يلى أن نذكر أهم العوامل التى تسبب التعصب والوسائل التى يمكن أن نعالجها بها .

أولاً : قد ينشأ التعصب عن الجهل . فالإنسان يميل بطبيعته إلى المألوف وينفر من الغريب وغير المألوف . وهذا هو ما نشاهده بين الأطفال حينما نراهم ينفرون من الغرباء الذين يلاقونهم لأول مرة . وهذا هو أيضاً ما نشاهد بين الكبار فى تمسكهم بالتقاليد والنظم والعادات القديمة ومعارضتهم لكل جديد . والناس فى الغالب يميلون

إلى معارضة كل فكرة جديدة لا شيء إلا لأنها جديد غير مألوفة ولا معروفة .

ومن الواضح أن مثل هذا التعصب الذى يقوم على الجهل بحقيقة الآراء المخالفة إنما هو تعصب يقوم على غير أساس سليم من المنطق والعقل ، فضلاً عن أنه مضر بمصلحة الفرد المتعصب نفسه لأن فيه تضيقاً لمعرفته وتحديداً لإمكاناته العقلية ، وفى ذلك إضعاف للعقل ، وإعاقة لتطور الشخصية ونضوجها .

فمن الواجب على كل فرد أن يتحاشى هذا النوع من التعصب فلا يعارض رأياً أو يتعصب ضد فكرة وهو جاهل بحقيقتها ، فإن فى ذلك إلغاء لعقله وإهداراً لشخصيته .

ومن الوسائل التى يمكن أن يلجأ إليها لعلاج هذا النوع من التعصب الإكثار من الاختلاط والتعارف بين أفراد الجماعات والهيات والطوائف المختلفة ، فإن من شأن ذلك أن يقرب بين الآراء المختلفة ، ويزيد التفاهم ، ويقال من حدة التعصب . وإن لنشر التعليم والثقافة العامة بين أفراد الشعب أهمية كبيرة الشأن فى تخفيف حدة التعصب الناشئ عن الجهل . كما أن للدعاية المنظمة التى تقوم بها الحكومات الرشيدة أثراً كبيراً فى تنوير الرأى العام فى كثير

من المشا كل الى تشغل بال الناس فتتوحد، الآراء والاتجاهات بين المواطنين ، وتقل المنازعات الحزبية والطائفية ، وتتحف حدة التعصب .

ثانياً : وقد ينشأ التعصب عن رغبة شعورية أو غير شعورية في الدفاع عن النفس ضد الأفراد والجماعات الأخرى التي تهددها . ففي البلاد الحرة الديمقراطية التي تكثر فيها المنافسة الاقتصادية والسياسية ينزع الأفراد غالباً إلى التكتل في جماعات ونقابات وأحزاب تقوم برعاية مصالح الأفراد الذين ينتمون إليها وتتولى الدفاع عن حقوقهم . ولا شك أن الفرد يشعر بشيء من الأمن والطمأنينة في ظل الجماعة التي ينتمى إليها ، وهو لذلك يدين لها بالولاء ويتعصب لها . وفي تعصبه لجماعته دفاع عن نفسه وعن مصالحه الحيوية . وهذا هو في الواقع سبب ما نشاهد عادة من التعصب بين الأحزاب والطوائف المختلفة في جميع البلاد الحرة .

ويشتد هذا التعصب ويبلغ درجة خطيرة إذا عظمت الفروق بين الطبقات ، وإذا وجدت طبقة أو أكثر تستغل الطبقات الأخرى استغلالاً اقتصادياً ، ولذلك نجد التعصب بين الطبقات واضحاً جلياً في النظم الرأسمالية التي يكثُر فيها استغلال كبار الملاك للفلاحين ، واستغلال أصحاب الأعمال للعمال .

ومن الممكن أن نعالج هذا النوع من التعصب بسن التشريعات الاقتصادية التي ترمي إلى تنظيم توزيع الثروة الزراعية بين الأفراد، وإزالة الفوارق الشاسعة بين الطبقات، ورفع مستوى المعيشة لجميع المواطنين، وبسن التشريعات الاجتماعية التي تكفل تنظيم العلاقات بين العمال وأصحاب الأعمال، وبين الفلاحين والملاك.

وإذا عم الرخاء الاقتصادي، وساد العدل الاجتماعي، وانتظمت العلاقات بين العمال وأصحاب الأعمال، حل التفاهم والتعاون محل النزاع والتنافس.

ثالثاً: وقد ينشأ التعصب أيضاً نتيجة تحويل مشاعر الغضب والعدوان والكراهية عن هدفها الحقيقي إلى أهداف أخرى سهلة المنال. وحينما يفسد الحكم وتسوء أحوال البلاد الاقتصادية والاجتماعية تشق الحياة على النفوس فتتولد فيها مشاعر الغضب والعدوان. وتظل هذه المشاعر ثائرة هائلة لا تستطيع أن تهدأ حتى تجد لها متنفساً. ومن خصائص مشاعر العدوان والغضب أنها قابلة للتحويل، أي أنها تستطيع أن تستبدل بأهدافها البعيدة أهدافاً أخرى سهلة المنال. فالطفل الذي يشعر بإساءة والديه إليه قد يجد في ضرب أخيه الأصغر وسيلة للتنفيس عما يحيش بنفسه من مشاعر العدوان.

وكذلك الموظف الصغير الذى يقاسى من قسوة رئيسه وظلمه قد يجد فى زوجته وأطفاله متنفساً لمشاعر غضبه فينفجر فيهم ويسىء اليهم بدون مبرر معقول .

وتحدث نفس هذه العملية فى الجماهير . فالشعب الذى يشعر بالظلم والحرمان والطغيان انما يحاول أن ينفس عن مشاعر عدوانه وغضبه بمظاهر التعصب ضد الأقليات والأجانب وضد الجماعات والأحزاب المعارضة لرأيه .

وللوقاية من هذا النوع من التعصب يجب أن تعنى الحكومة بحل مشاكل الشعب ، وبإتاحة حاجاته الضرورية . وبتهدئة خواطره ومشاعره فلا تدع بذلك لمشاعر العدوان والغضب فرصة للتجمع والانفجار

سيكولوجية الشائعات

الشائعات هي الأحاديث والأقوال والأخبار والروايات التي يتناقها الناس دون التأكد من صحتها ، ودون التحقق من صدقها . والناس متعادون في حياتهم اليومية أن يسمعون وأن يرووا كثيراً من الأحاديث والأخبار والروايات . ويميل كثير من الناس إلى تصديق كل ما يسمعون دون محاولة التأكد من صحته ، ثم يأخذون يروونه بدورهم إلى الغير . وقد يضيفون إليه بعض التفاصيل الجديدة ، وقد يتحمسون لما يروون ، ويدافعون عنه بحيث لا يدعون السامع يشكك في صدق ما يقولون . ويفعل كثير من الناس ذلك دون أن يعلموا أنهم بذلك إنما يساعدون على نشر الشائعات الكاذبة والروايات المختلفة والأخبار المضللة التي تخدع الناس ، وتبليبل أفكارهم ، وتشير فيهم الشكوك والريب ، وتحطم معنوياتهم ، وتفقد هم الثقة بأنفسهم وبقاداتهم وبحكوماتهم ، وتنشر الفتن والضغائن بين الطوائف والطبقات ، وكل ذلك من العوامل التي تفكك وحدة الشعب وتصعد كيانه .

وسأحاول فيما يلي أن أحلل موضوع الشائعات تحليلاً سيكولوجياً

لأبين العوامل والدوافع السيكولوجية التي تساعد على خلق الشائعات ،
وتعمل على إزاعتها وانتشارها . فإذا عرف الناس هذه العوامل
والدوافع استطاعوا أن يفظنوا إلى حقيقة الشائعات فلا يخدمهم
ما تحتوي من أخبار وأنباء ، ولا يقلقهم ما تتضمن من مخاوف وحقائد
وفتن .

والشائعة ظاهرة سيكولوجية لها دلالة ولها معنى ، ولها دوافع
خاصة دفعت إلى ظهورها وسببت سرعة انتشارها بين الناس . ومن
الممكن أن نقسم الشائعات على أساس دلالتها ودوافعها إلى ثلاثة أنواع .

فأولاً: شائعات الامههم أو الاماني . وهي شائعات تنتشر
لأن للناس حاجات ورغبات وآمالا . وهذه الشائعات في الواقع
عبارة عن تنفيس لهذه الحاجات والرغبات والآمال . وتصبح دلالتها
السيكولوجية شبيهة بدلالة الأحلام التي تنفيس عن رغبات الإنسان
ودوافعه التي لم تتحقق أثناء اليقظة . وتنتشر هذه الشائعات بسرعة بين
الناس لأنها تشعرهم بشيء من الرضى والسرور ، ولأنها تشبع فيهم
بعض الحاجات والرغبات ، أو تخفف عنهم بعض المتاعب
والآلام .

ومن أمثلة هذا النوع من الشائعات تلك الشائعة التي تردت

بين بعض صفوف طلبة الجامعة أثناء امتحانات النقل في إحدى السنوات الماضية والتي تضمنت أن هناك اتجاهاً بين أساتذة الجامعة يرمى إلى التساهل معهم في تصحيح الامتحانات بالنسبة لما تخلل ذلك العام من اضطرابات وتعطيل . ولم تكن تلك الشائعة في الواقع إلا تعبيراً عن رغبة بعض الطلبة في التساهل معهم في تصحيح الامتحانات .

وثنياً : شائعات الخوف . تنتشر هذه الشائعات لأن الناس خائفون قلقون . والإنسان في حالة الخوف والقلق مستعد لأن يتوهم أموراً كثيرة لا أساس لها من الصحة . وهو مستعد لأن يفسر الحوادث العادية تفسيرات خاطئة يملئها عليه الخوف والوهم . وهو مستعد أيضاً لأن يصدق كل ما يقال له مما يمس موضوع خوفه وقلقه من قريب أو من بعيد . ولهذا السبب تنتشر هذه الشائعات بسرعة بين الناس في الأوقات التي تضطرب فيها أفكارهم وتبيلب خواطرهم ، ويستولى عليهم الخوف والقلق . ونشاهد ذلك بوضوح في أوقات الحروب ، وأثناء الأزمات السياسية والاقتصادية . ففي أوقات الحروب مثلاً قد تسبب رؤية الجنود الجرحى العائدين من ميدان القتال انتشار كثير من الشائعات عن الخسائر الفادحة التي أصيب بها الجيش في الميدان .

ولشائعات الخوف اضرار جسيمة لأنها تعمل على نشر الخوف ،
وإثارة الذعر فى النفوس . وإذا استولى الخوف والذعر على الناس
ضعفت معنوياتهم ، وانهارت ثقتهم بأنفسهم .

طائفة : شائعات الكراهية أو الكراهية . يصدر هذا النوع
من الشائعات عن مشاعر الكراهية والبغضاء ودوافع العدوان التى
تجيش بها نفوس بعض الناس . وتصدر هذه الشائعات للتنفيس عن
هذه المشاعر والدوافع .

وليس من الضرورى أن يفطن الشخص الذى يخلق مثل هذه
الشائعات إلى حقيقة ما يقوم به من التعبير عن مشاعره وانفعالاته ،
بل قد تصدر الشائعات أحياناً بطريقة غير شعورية وبدون فطنة
أو وعى . وما يساعد على انتشار هذا النوع من الشائعات ما يشعر
به مخلقوها من الراحة النفسية التى تنتج عن التنفيس عن مشاعرهم
ودوافعهم .

ومن أمثلة هذا النوع من الشائعات ما يردده بعض الأحزاب من
أخبار واتهامات بمس رجال الأحزاب الأخرى ، أو ما يردده طائفة
أو طبقة معينة من شائعات حول أعمال ونوايا طائفة أو طبقة أخرى ،
وما يذيعه بعض الأشخاص من أخبار واتهامات عن أشخاص آخرين .

ولهذا النوع من الشائعات خطورة جسيمة لأنه يساعد على نشر الخصومة والبغضاء بين الأفراد والطوائف والطبقات . فإذا كان هناك خلاف في الرأي بين بعض الأفراد أو بين بعض الطوائف والطبقات كانوا أميل إلى تصديق مثل هذه الشائعات ، وبذلك تزداد بينهم الخصومة ، وتنتشر بينهم الفتن ، فتتفكك وحدة الأمة ، وتضعف معنويتها ، وتتعرض سلامتها لأكبر الأخطار ، وخاصة في أوقات الحروب والثورات ، وفي الأزمات السياسية والاقتصادية التي تتطلب وحدة الأمة وتماسكها . ولهذا السبب سميت هذه الشائعات بشائعات دق الإسفين .

ولما كانت لهذه الشائعات تلك الخطورة الكبيرة على سلامة الدولة ووحدتها فإن أعدام البلاد غالباً ما يتفنون في اختلاقها بقصد نشر الفتنة وتفكيك وحدة البلاد حتى تصبح فريسة سهلة لأطماعهم السياسية والاستعمارية . وتعتبر هذه الشائعات من أقوى أسلحة الحرب السيكولوجية التي تعتمد عليها الدول المتحاربة لتصديع الجبهة الداخلية لبلاد الأعداء .

وفضلاً عن هذه العوامل السيكولوجية العامة التي شرحناها ، فهناك بعض العوامل السيكولوجية الخاصة التي تجعل بعض الأفراد أكثر استعداداً من غيرهم إلى نقل الشائعات وترديدها بين الناس . ومن هذه العوامل :

أولاً : حب الظهور . فبعض الناس يميلون إلى ترديد الشائعات لأنهم يجدون في ذلك وسيلة لإشباع رغبتهم في الظهور . فتريدهم للشائعات يجلب أنباه الناس إليهم ، ويظهرهم أمامهم بمظهر العارفين المطلعين على الحقائق والأسرار .

ثانياً : الرغبة في التأييد العاطفي . يميل بعض الناس إلى ترديد الشائعات لكي يشاركهم الناس فيما يشعرون به من رغبات ومخاوف وعداوات . ومشاركة الناس لهم في مشاعرهم وعواطفهم من شأنه أن يجعلهم يشعرون بشيء من الأمن والثقة اللذين يفتقدونهما في حياتهم الخاصة .

ثالثاً : التسلية . ويميل بعض الناس إلى خلق الشائعات وترديدها على سبيل التسلية والفكاهة وتضييع الوقت . ولكن سرعان ما يتناقلها الناس على أنها حقائق ثابتة .

فمن الواجب على كل إنسان أن يحاول تحليل كل شائعة يسميها على ضوء المبادئ التي ذكرناها فيردها إلى أسبابها ودوافعها من رغبة أو خوف أو كراهية . كما يجب أن يحاول تحليل شخصية الفرد الذي يردد الشائعات تبعاً للأسس التي وضعتها . فإن ذلك من شأنه أن يعود الناس ملكة النقد وتحري الصدق فيما يسمعون ، فلا يصبحون فريسة سهلة تخدعهم الشائعات المضللة وتبليبل أفكارهم وتنشر فيهم الشكوك والريب .

سيكولوجية الدراسة^(١)

يشكو كثير من التلاميذ والطلبة من عدم قدرتهم على حصر أذهانهم وتركيز انتباههم فيما يطالعون من كتب وفيما يستذكرون من دروس . فإذا ما أمسكوا الكتاب واسترسلوا في القراءة شرد ذهنهم أو غلبهم النعاس وعجزوا عن الاستمرار في القراءة مدة طويلة . وقد تشتهذه الحالة عند بعض الطلبة فيصبحون عاجزين عن القيام بواجباتهم فيتملكهم اليأس ويتسلط عليهم الخوف ويستولي عليهم الاضطراب . ودلت بعض الأبحاث التي قام بها علماء النفس على أن رسوب كثير من الطلبة في الامتحانات لا يرجع إلى ضعف في قدراتهم العقلية أو نقص في ذكائهم ، وإنما يرجع ذلك في الأغلب إلى عدم معرفتهم بقواعد الدراسة الصحيحة ووسائل التحصيل النافع الذي يضمن تركيز انتباههم وحسن فهمهم لما يقرأون وتثبيته في ذاكرتهم .

إن حصر الذهن وتركيز الانتباه عادة مثل غيرها من عادات الإنسان الأخرى يمكن أن تكتسب بالتدريب والمراة ، وهذه هي

(١) أنظر أيضاً كتاب « علم النفس الحربي » للمؤلف ، الناشر مكتبة النهضة

بعض القواعد التي يمكن أن تساعدك على تعلم عادة حصر الذهن وتركيز الانتباه .

قوة رغبتك في المذاكرة

لا يقوم الإنسان بأى عمل ما لم يتوافر لديه دافع يدفعه إلى القيام بهذا العمل . وإذا قوى دافع الإنسان زاد نشاطه واستطاع أن يقوم بأشق الأعمال . فالشخص الجائع يستطيع أن يقوم بكثير من الأعمال الشاقة في سبيل الحصول على الطعام . ويستطيع العامل أو الموظف أن يرهق نفسه في عمل منتج متواصل إذا وعدته بعلاوة أو ترقية .

ولا شك أن الطالب الذى لا يستطيع تركيز ذهنه في مذاكرته إنما هو شخص ينقصه الدافع القوى والرغبة الشديدة في المذاكرة . ولذلك يجب على مثل هذا الطالب أن يحاول دائماً تقوية رغبته في المذاكرة . وإنك تستطيع أن تقوى رغبتك في المذاكرة إذا جعلت لنفسك هدفاً في الحياة تحاول أن تصل إليه . ذكر نفسك دائماً بهذا الهدف وحاسب نفسك على مدى نجاحك أو فشلك في تحقيق هدفك ، وحاول أن تعوض ما فاتك من تقصير . ويستحسن أن تضع لنفسك أهدافاً قريبة كوسيلة لتحقيق أهدافك البعيدة . فليكن هدفك الأول مثلاً أن تنجح هذا العام بتفوق . وهدفك الثانى أن تتخرج من المدرسة

أو الكلية بتفوق ، وهدفك الثالث أن تلتحق بعمل معين فتتجح فيه وتنال شهرة وتكسب مالا وفيراً ، وهكذا . . .

إن تذكر المستمر لأهدافك ومراجعتك الدائمة لنفسك بهذه الطريقة سيمنحك كثيراً من النشاط والحيوية والأمل . وسيقوى ذلك من رغبتك في المذاكرة وسيعطيك دفعة شديدة للجهد والاجتهاد . وسوف يساعدك ذلك على تركيز ذهنك وانتباهك في عملك . .

خصص وقتاً معيناً للدراسة

خصص وقتاً معيناً للدراسة من كل يوم ، واحرص على تنفيذ ذلك بدقة . فإن ذلك من شأنه أن يدرّب عقلك على عادة الاستعداد للعمل والاتّساج كلما حان الوقت المخصص للدراسة . ومثل ذلك مثل تعودك على الأكل في ساعات معينة من اليوم ، ومثل تعودك على الراحة والنوم في أوقات معينة أيضاً .

خصص مكاناً معيناً للدراسة

خصص مكاناً معيناً للدراسة ، فذلك يدرّب عقلك على الاستعداد للدراسة والتهيؤ لها كلما جلست في هذا المكان المعين . ومثل ذلك مثل تعودك على التراخي والكسل والنعاس كلما استلقيت على فراشك .

ولهذا السبب كان من الخطأ محاولة الدراسة في غرفة النوم أو مستلقياً على الفراش لأن ذلك من شأنه أن يثير في نفسك التراخي والكسل والنعاس . ولذلك يكون من الصعب عليك أن تحصر ذهنك في دراستك إذا كنت في غرفة النوم أو على الفراش .

ولنفس هذا السبب يجب ألا تستعمل مكان دراستك للراحة أو اللعب لأنك بذلك إنما تعود نفسك على الراحة واللعب في المكان الذي تتطلب فيه من نفسك حصر الذهن وتركيز الانتباه .

ابذل قلبك من المجهود البدني

قليل من المجهود البدني والتوتر العضلي كالاكتدال في الجلسة وانتصاب القامة وتشديد قبضة اليد أو الضغط على الشفة أو الأسنان من الأمور التي قد تعين على تركيز الانتباه . ولكن يجب ألا يزيد هذا المجهود البدني عن حد معين .

تخلص من مشاكلك النفسية

يجد بعض الأشخاص صعوبة كبيرة في تركيز انتباههم في دراستهم بسبب مشاكلكهم النفسية التي تشغل أفكارهم وتستنفد معظم طاقتهم

العقلية . ومن الواجب على مثل هؤلاء الأشخاص أن يعنوا بحل مشكلاتهم النفسية . فإذا لم يستطيعوا ذلك بأنفسهم فعليهم الاستعانة بعلماء النفس الإخصائيين .

أهم برنامجاً منظماً

لكي يكون استند كارك لدروسك مفيداً مشمراً يجب أن يكون لك برنامج منظم يحدد المواد المختلفة التي يجب دراستها يومياً ، كما يحدد أوقاتاً معينة لكل منها . إن كثيراً من الطلبة لا يهتمون بتقييد أنفسهم ببرامج منظمة ، ويفضلون أن يتركوا الأمر فوضى . ويؤدي ذلك غالباً إلى تراكم الدروس مما يجعل الطلبة عاجزين فعلاً عن استندكارها .

وحيثما تعدد لنفسك برنامجاً للدراسة فيجب أن تراعى تخصيص فترات للراحة والتريض بين فترات المذاكرة . فقد دلت التجارب العلمية على أن المذاكرة المتفرقة على فترات أجدى وأنفع وأثبت في المذاكرة من المذاكرة المتصلة التي لا تتخللها فترات راحة .

حاول أن تفهم

حاول أن تفهم ما تقرأ ، فإن الفهم يساعدك على سرعة الحفظ وسهولة التذكر . ويمكنك أن تساعد نفسك على الفهم والحفظ إذا

حاولت دائماً أن تربط بين المعلومات الجديدة التي تقرأها وبين معلوماتك السابقة . فالمعلومات التي تكون في ذهنك مستقلة ومنعزلة عن غيرها من المعلومات تكون عرضة للنسيان والنسيان . أما المعلومات المترابطة المنظمة فأثبتت في الذاكرة . والمعلومات التي لها معنى واضح مفهوم أثبتت في الذاكرة من المعلومات التي لا معنى لها .

وحاول في دراستك أن تبحث عن المبادئ العامة والأفكار الرئيسية فإن ذلك يساعدك على فهم التفاصيل الكثيرة الأخرى التي يتضمنها الموضوع . فإن كنت مثلاً تحفظ سلسلة الأعداد التالية ٢ ، ٤ ، ٨ ، ١٦ فإنك تستطيع أن تحفظها بسهولة إذا فهمت المبدأ الذي تكون هذه الأعداد على أساسه ، وهذا المبدأ هو أن كل عدد ضعف العدد السابق .

المراجعة والمذاكرة

من الوسائل المفيدة في المذاكرة التوقف بين فترة وأخرى ومحاولة تذكر المعاني الرئيسية التي مرت . فإذا وجدت نفسك عاجزاً عن تذكرها فيجب أن تراجعها قبل الاسترسال في دراسة بقية المادة . ومن المفيد أيضاً أن يقوم الطالب بتدوين مذكرات عن النقاط الهامة .

وليست تحسين أن يقوم الطالب بتدوين مذكراته بأسلوبه الخاص وألا يقتصر على نقل فقرات من الكتاب نقلاً حرفياً . فتدوين مذكراتك بأسلوبك الخاص يساعدك على فهم المادة ويثبتها في ذاكرتك .

تعلم القراءة السريعة

يشكو كثير من الناس ومن الطلبة على وجه أخص من عدم استطاعتهم القراءة بسرعة . والقراءة السريعة عادة مفيدة بل ضرورية وخاصة في العصر الحديث الذي يمتاز بالسرعة . فكثيراً ما يضطر الإنسان في بعض الظروف إلى الإحاطة بكثير من المعلومات في وقت وجيز . فالطلبة مثلاً مضطرون إلى استيعاب دروسهم المختلفة في فترات معينة من العام . وقد يضطر المحامون أحياناً إلى الاطلاع على أوراق كثيرة وعلى دراسة كثير من المعلومات والبيانات في فترات قصيرة . وقد يضطر الباحثون إلى مراجعة كثير من الكتب والمراجع الأدبية أو العلمية أو القانونية في أوقات وجيزة لإعداد ما يكلفون به من بحوث ودراسات على وجه السرعة . وفي جميع هذه الحالات وأمثالها تظهر أهمية القراءة السريعة . فإذا لم يتعود عليها الإنسان من قبل شعر بالعجز عن أداء واجبه في الأوقات القصيرة التي تحدده له .

وقد دلت الأبحاث التي قام بها علماء النفس على أن لحركة العينين أثناء القراءة أهمية كبيرة في سرعة القراءة أو بطئها. فقد ظهر من هذه الأبحاث أن عيني القارئ السريع تتحركان فوق حروف السطر حركات منتظمة بحيث تقفان في بضع نقط فقط من السطر كما هو مبين في المثال الآتي:

دلت الأبحاث التي قام بها علماء النفس

ففي قراءة السطر السابق دلت الملاحظة على أن عيني القارئ السريع تقفان فقط على الكلمتين اللتين تظهر فوقهما الدائرتان. وتقفز العينان من الموضع الأول إلى الموضع الثاني قفزا سريعا. ولا تستطيع العينان رؤية شيء وهما تتحركان، وإنما هما تنظران فقط حينما تتوقفان عن الحركة وحينما تقفان على الكلمات.

ويختلف الناس فيما بينهم من حيث عدد وقفات العينين في السطر الواحد. فالقارئ السريع مثلا حينما يطالع هذه الصفحة من الكتاب تتوقف عيناه في ثلاثة مواضع فقط من السطر. وهو مع ذلك يستطيع أن يقرأ جميع الكلمات الموجودة في السطر. أما القارئ البطيء فتتوقف عيناه على كل كلمة من كلمات السطر. أي أن عينيّه تتوقفان عند اثني عشر موضع من السطر. ولا شك أن الشخص الذي تقف عيناه في ثلاثة مواضع فقط من السطر يكون أسرع في قراءته من

الشخص الذى تقف عيناه فى اثني عشر موضع من السطر .

وهناك عامل آخر يؤثر فى سرعة القراءة أيضاً . فقد دلت الملاحظة على أن عيني القارئ السريع تتحركان دائماً فى اتجاه واحد من اليمين إلى اليسار (وذلك عند قراءة اللغة العربية) . أما القارئ البطيء فتقوم عيناه بكثير من الحركات الرجعية . فبعد أن تنتقل من موضع فى أول السطر إلى موضع آخر فى منتصف السطر أو فى آخره تعود مرة أخرى وترجع إلى موضع سابق فى أول السطر وهكذا . ولا شك أن كثرة الحركات الرجعية هذه إنما تسبب البطء فى القراءة .

ولا شك أن ذكاء الشخص ، ودرجة تعليمه ، وسعة اطلاعه ، وتمكنه من اللغة من العوامل التى تؤثر على حركات العينين أثناء القراءة وعلى عدد وقفاتها ، وعلى عدد حركاتها الرجعية . غير أنه قد تبين من التجربة أنه من الممكن بشيء من التدريب تنظيم حركات العينين وتقليل عدد وقفاتها فى كل سطر ، وكذلك تقليل حركاتها الرجعية .

حلل حركات عينيك أثناء القراءة لتعرف ما إذا كنت تقف فى مواضع كثيرة من السطر ، وما إذا كنت تقوم بكثير من الحركات الرجعية التى لا مبرر لها . حاول أن تقال ما أمكن من عدد الوقفات فى كل سطر ومن عدد الحركات الرجعية . تدرب على ذلك طويلاً حتى تتعلم القراءة السريعة .

سيكولوجية السعادة

السعادة أمنية جميلة يتمناها الناس جميعاً ، ولكن أكثر الناس لا يعرفون كيف يمكنهم أن يحققوا هذه الأمنية الجميلة .

قد يتساءل بعض الناس هل من الممكن حقاً أن نكون سعداء في هذه الحياة المليئة بالمشاق والمتاعب والآلام . حقاً إن الناس يلاقون في حياتهم كثيراً من الظروف القاسية التي يمكنها أن تحرمهم من الشعور بالسعادة ، والتي تجعلهم يشعرون بكثير من الآلام والشقاء واليأس . فالمرض والفقر والبطالة والخوف من المستقبل المجهول والشعور بعدم الأمن والطمأنينة سواء من الناحية الاقتصادية أو النفسية أو العاطفية ، والأوهام والمخاوف العديدة التي تتسلط على عقل الإنسان إنما هي أمثلة قليلة من العوامل والظروف القاسية التي تمر بحياة بعض الناس فتحرمهم من الشعور بالسعادة .

غير أننا إذا نظرنا إلى هذه العوامل والظروف المختلفة نظرة تحليلية لرأينا أنها في أغلب الأحيان عوامل خارجة عن إرادة الإنسان ، وليس للإنسان عليها سلطان أو حيلة . . فليس للإنسان حيلة مثلاً فيما

يصيبه من أمراض مختلفة . وليس له حيلة أيضاً في كثير من خصائصه البدنية الوراثية كالعيوب والعاهات الوراثية مثلاً . وليس للإنسان حيلة أيضاً في كثير من خصائصه النفسية التي اكتسبها أثناء الطفولة . فقد يعيش الإنسان في أسرة تهمل أمره وتحرمه من العطف والحنان الضروريين لنمو حياته العاطفية ، أو تقسو عليه بدون مبرر فينشأ الطفل وهو يحمل في نفسه بذور الخوف والشعور بالنقص مما يقضى على سعادته .

ومن الخطأ أن نظن أن سعادة الإنسان تتوقف فقط على مثل هذه الظروف الخارجة عن إرادة الإنسان ، لأنه إذا كان ذلك صحيحاً لكانت السعادة أمراً خارجاً عن إرادته ، وكانت شيئاً متوقفاً على الصدفة البحتة ، وهذا غير صحيح في أغلب الأحيان .

إن سعادة الإنسان في الحقيقة لا تتوقف على هذه الظروف الخارجة عن إرادة الإنسان بقدر ما تتوقف على نظرة الإنسان لهذه الظروف وموقفه منها ، وما يقوم به من أعمال لمجابهتها والتغلب عليها .

قد يفقد شخص ما عمله فيشعر أن مصيبة عظيمة قد حلت به ، وأن العالم قد أظلم في عينيه ، وأن آماله في الحياة قد انهارت . ثم نراه

يتخاذل ويجهن وتضعف ثقتة بنفسه ويأخذ ببسكى حظه العاثر . إنه رجل
تعيس محروم من السعادة .

وقد يفقد شخص آخر عمله فلا يفقده الحادث عقله ، ولا يضعف
من ثقته بنفسه ، وإنما يأخذ يفكر في أحسن الوسائل لمجابهة المشكلة ،
ثم نراه يكافح ويناضل بحشاً عن عمل آخر ، ونراه يفكر ويبتكر
ويتفنن في سبيل اظهار قوته ومواهبه وكفايته حتى يكتب له النصر
أخيراً . إن مثل هذا الرجل لا يعرف التعاسة . إنه رجل سعيد .
إن الفرق بين الرجلين إنما يتلخص في اختلاف نظرتهما إلى الحياة ،
وفي اختلاف الطريقة التي يقابل بها كل منهما مشاكله ومتاعبه .

فمن الواجب على الإنسان الذي يريد أن يحيا حياة سعيدة راضية
أن ينظر إلى الحياة نظرة واقعية صحيحة ، فيقبل كثيراً من مصائبها
ومتاعبها على أنها أمور ضرورية لا مفر منها ولا سلطان له عليها .
وإذا كان الإنسان لا يستطيع أن يغير من أحداث العالم فهو يستطيع
أن يغير من نفسه ومن نظراته إلى الحياة ومن موقفه من مشاكل
الحياة ومتاعبها . يجب على الإنسان أن يربى في نفسه شعور الحرية
والاستقلال ، وصفات الاعتماد بالنفس والكفاح والنضال ومجابهة
المشاكل والتغلب عليها .

إن السعادة فتاة جميلة تعيش في قصر بلورى فوق جبل صخرى
وعر المسالك . فمن أراد الوصول إليها يجب أن يدرّب نفسه على
على الكفاح وتحمل المشاق والمثابرة والثقة بالنفس .

إن السعادة فى الواقع إحساس وشعور . وكل إنسان يستطيع أن
يتمتع بهذا الشعور والإحساس إذا استطاع أن يغير من نظراته
الى الحياة ، وأن يعدل من عاداته وطرق تفكيره .

حاول أن تنفض عنك شقاء الماضى وآلامه . وانظر الى الحياة
نظرة جديدة كلها أمل وتفاؤل وسعادة .

حاول أن تتبع القواعد العشرة التالية فسيساعدك ذلك على تحقيق
السعادة التى تنشدها .

١ - اجعل لنفسك هواية تحبها تستطيع أن تقضى فيها أوقات
فراغك فتخلص بذلك من السأم والملل ، وتملأ حياتك بالنشاط والبهجة .

٢ - اجعل لنفسك فلسفة فى الحياة تبعث فيك الأمل ، وتحدد لك
أهدافاً معينة ، وتنظم علاقاتك بالناس وبالمجتمع .

٣ - كن اجتماعياً تحب الناس وتميل إلى التعاون والتفاهم وتبادل
الرأى والمشورة .

٤ - واجه مخاوفك وحاول تحليلها ومعرفة أسبابها فسيساعدك ذلك على علاجها والتخلص منها . إن هذه الأوهام والمخاوف كالأشباح لا تستطيع أن تعيش تحت الضوء .

٥ - لا تسرف في الخيال بل حاول دائماً أن تستبدل الحقيقة بالخيال . ولا تسرف في أحلام اليقظة وحاول دائماً أن تحقق الأحلام بالأعمال .

٦ - زاول الألعاب الرياضية ، وامش كثيراً في الهواء الطلق ، وتعلم السباحة ، فسيساعدك ذلك على اكتساب الصحة والنشاط والحيوية .

٧ - تمتع بلذة الحب ، ولكن فليكن حبك معقولا ومترناً . إن الرغبة الجنسية كشمعة النار ، إن لم تقبض على زمامها بحكمة أحرقتك ، وإذا تحكمت فيها ووجهتها توجيهاً حسناً أضاءت لك السبيل نحو السعادة .

٨ - لا تستسلم للهم والقلق ، ولا تدع الهموم والمتاعب تتكاثر عليك . حاول دائماً أن تحل كل مشكلة تصادفك . ولا تنجس من طالب النصيح والإرشاد من الغير إذا احتجت إليهما .

٩ - تجنب الوسائل السهلة للهروب من المتاعب والمشاكل مثل تعاطي الخمر والمخدرات ولعب الميسر .

١٠ - كن صبوراً ومثابراً . وكن واثقاً بنفسك .

سيكولوجية الانتحار

- تدفع غريزة الحياة الناس إلى القيام بجميع الأعمال التي تهدف عادة إلى حفظ الحياة وضمان البقاء . ولكننا نشاهد أحياناً أن غريزة الحياة تضعف في بعض الناس فنراهم يقومون بكثير من الأعمال التي تؤدي في الغالب إلى إلحاق الأذى والضرر بأنفسهم . وقد يؤدي ذلك في الحالات المتطرفة إلى الانتحار .

وهناك كثير من العوامل النفسية التي تتدخل في هذا الصراع المستمر بين غريزة الحياة وغريزة الموت فتؤثر تأثيراً كبيراً في ترجيح كفة غريزة الموت ، ويؤدي ذلك أحياناً إلى الانتحار . وفيما يلي أهم هذه العوامل .

١ - إن دوافع العدوان عبارة عن استجابة طبيعية للحرمان والمنع من إشباع الرغبات والدوافع . ويتجه العدوان عادة اتجاهها مباشراً إلى الشيء أو الشخص الخارجي الذي تسبب في الحرمان . ولكن إذا تعذر القيام بالاعتداء الخارجي المباشر لوجود أسباب تمنع من ذلك كالخوف من العقاب تحولت مشاعر العدوان عن هدفها

الأصيل واتجهت إلى أهداف أخرى بديلة . ويشاهد ذلك حينما يتلقى الموظف الصغير إهانة من رئيسه فيأخذ بعد ذلك يصب جام غضبه بلا مبرر على الساعي أو على زوجته وأولاده . وفي بعض الحالات يشتد خوف الإنسان من توجيه عدوانه إلى أى شخص أو شيء خارجي فتتحول دوافعه العدوانية وتتجه إلى ذاته هو نفسه . فيأخذ يلومها ويؤنبها ويحاول إلحاق الأذى بها بشتى الطرق سواء كانت شعورية أو لاشعورية . وفي الحالات المتطرفة ، يقدم الإنسان على الانتحار .

٢ - لا تتكون ذات الإنسان من نفسه فقط بل إنها تتكون أيضاً من بعض الشخصيات الأخرى التى انتحها الإنسان أو تقمص شخصيتها لأنه كان يحبها فى فترة ماضية من حياته ثم انقلب حبه لها كرهاً وبغضاً . وتحدث بعض حالات الانتحار لأن الشخص المنتحر يقوم بتوجيه عدوانه الشديد إلى الصورة العقلية الموجودة فى ذاته لبعض هذه الشخصيات التى تقمصها . وتوجد أمثلة كثيرة لذلك فى تاريخ الطب العقلى نذكر منها قصة المرأة التى أقدمت على الانتحار لتنتقم من زوجها الذى طلقها .

٣ - وقد يحدث الانتحار أحياناً كوسيلة أخيرة للحصول على ما حرم منه الشخص من حب وعطف وحنان . والشخص الذى يقدم على الانتحار لهذا السبب يتخيل عادة لذة وهمية فى حب الناس وعطفهم عليه بعد موته .

٤ - وقد يحدث الانتحار أحياناً نتيجة لرغبة جنسية مفرطة تتسلط على الإنسان وتدفعه إلى الانتحار للاتحاد بمحبوبه الذى مات . ومن الأمثلة التاريخية على ذلك قصة روميو وجولييت .

٥ - وقد يحدث الانتحار أحياناً كوسيلة لتخلص من الآلام النفسية والبدنية التى يعجز الإنسان عن تحملها ، بصرف النظر عن وجود العوامل النفسية التى سبق أن أشرنا إليها .

٦ - وهناك عامل مشترك بين جميع أنواع الانتحار التى ذكرناها وهو الرغبة فى الهروب من الحياة والتخلص من متاعبها ، والشعور بالعجز والضعف عن تحمل أعبائها . ولا شك أن الانتحار وسيلة لا يقدم عليها إلا الشخص العاجز . ولهذا السبب يعتبر الانتحار مرضاً أو ظاهرة لمرض نفسى أو عقلى .