

obeykandi.com

عَدُّكَ الْأَوَّلُ : الحروف !

تأليف : د. ج. م. كبريد
معه كتاب «عقدة لنتفهم» وكتاب «مكتبة السهل عند الأطفال»

طبع هذا الكتاب للمرة الاولى سنة ١٩٣٦

وطبع ثانية سنة ١٩٣٩

ثم اعيد طبعه للمرة الثالثة سنة ١٩٤٣

وهذه ترجمته العربية الاولى

السلسلة السيكولوجية

obeykandi.com

مقدمة

يقول كاتب مشهور في مؤلف له حديث :
« ليس شيء اجدر باحتراز النفس من الخوف . إنه الصاطفة
الاكثر انحطاطاً بين العواطف الانسانية . إنه عدو التقدم ، لا بالنسبة
إلى روحية الفرد ، بل بالنسبة الى روحية الجنس كله . » ولا ننالي
اذا قلنا إن هذا الكلام لا يحمل ، في أفضل حالاته ، إلا نصف
الحقيقة .

لقد أساء الناس فهم الخوف لأنهم لم يميزوا بين نوعين من ذلك
الذي هو طبيعي ومعقول ، وذلك الذي هو غير طبيعي وغير معقول .
فالخوف الطبيعي المعقول مدين ، بوجوده للحقيقة الموضوعية
Objective . ذلك بأن الفرد كثيراً ما يدرك أن وجوده مهدد من
جانب بعض القوى الخارجية ، فهو يستجيب لهذه الحالة بانفعال
من الخوف .

واكن الخوف الطبيعي ، ألا في حالات استثنائية ، من مثل
الزعب الناشء عن حال بيثة شاذة ، لا يعطل ولا يشل قوى
الفرد . إن التعطيل والشل لا يحدثان في الحقيقة إلا اذا كان الفرد

التهديد لا يعرف معنى الخوف . فالسكان الذي ينتمي الى أنواع Species تتبين الحالة الخطرة ولا تستجيب لها بالحيطه والحذر اللذين يقتضيهما المقام هو وحده الذي يورد نفسه موارد الهلاك ، بسبب من انعدام الدأثر ، وضعف الخس

إن إدراك الخطر ، والاستجابة له بخوف ملامح ، جدير بأن يجشد جميع قوى الجسد (والعقل) بحيث يصبح الفرار ممكناً . وتكثف الانواع الحيّة الدنيا مع بيئاتها هو سبيلها الى المحافظة على البقاء . وليس من شك في ان الحضارة الحديثة والقانون الدولي والاجتماعي تستلهم القاعدة نفسها . فهي هي المحرك الدافع لها . ومن هنا كان اخوف المدقول حليفاً للجنس لا عدواً للجنس . وليس خطأ ما وُصف به من أنه الشكل الأرفع للحكمة القوزية .

أما الخوف القاتل فهو غير الطبيعي الذي لا يقوم على « حقيقة موضوعية » فنحن نعرف كثيرين يسيطر عليهم نوع من الخوف يدعوه اصداقاً وهم « سخيفاً » ويخجل اصحابه انفسهم به . ليس في بيئتهم ما يهددهم بأي خطر ، ومع ذلك فليسوا بتاجين من المخاوف والمشاعر السلبية التي تجعل حياتهم كفاحاً متطاولاً ضد اعداء غير منظورين وأشباح لا حقيقة لها .

هذه المخاوف الذاتية Subjective الخصوصية ، غير المدركة هي التي تهدم كيان الفرد . إنها في بعض الاحوال تسلب الضحية

طمأنينة العقل ، وتحاق في شخصيته الاضطراب والانقسام ، وتستنفد كل احتياطي الجهاز العصبي .

ويدعو فرويد هذا النوع من الخوف « الحصر^(١) النفسي » ، وهو عنده ضرب من الشعور السلبي الشاذ ياب الشخصية كلها ويهدر عن نفسه بأشكال عصبية متعددة .

ويقدّر أن في هذه البلاد (انكلترا) ثلاثة ملايين ، على الأقل ، من الناس الذين يمكن أن يحشدوا تحت عنوان « العصبين » . وفيما نحن نعالج ، في هذا الكتاب الصغير ، الخوف على العموم ، سنحاول أن نلقي بعض الضوء على أسباب هذه الحالة الخاصة ومميزاتها .

(١) في المعجم : حصر فلان حصرأ اذا استحبى وانقطع كأننا ضان به الامر كما يضيق الحبس على المحبوس .

١ - الخوف والطفل



علينا افهم الخوف وعلاجه أن نبدأ من اول الطريق . وقد يكون هناك حالات شاذة ، ولكن الاعم الأغلب ان اصل المخاوف العصبية إنما يوجد في الطفولة .

إن بدور الخوف التي تُغرس في ذلك العهد قد تختفي في ظلمات العقل الباطن ، اسنين عديدة . ولكن الحبة السيئة التي عُرس في ربيع العقل لا بد ان تنمو عاجلاً او آجلاً ، وفي فترة من الضيق او الازمة ، فتخفق الحبة الطيبة ، حبة العقل السليم . ومن عجب ان هذه الحقيقة كثيراً ما لا تؤخذ بعين الاعتبار عند معالجة الانحرافات التي قد ترافق عهود المراهقة والشباب .

يولد الطفل في عالم خاضع لتدبير الآخرين لا لتدبيره هو . ومن هنا يكون طوال مدة تفوق تلك التي يقتضيها غواي حيوان آخر ، اشبه بالشريط المنفعل تسجل عليه انطباعات وتجارب لا سلطان له عليها ، حتى اذا بلغ فملا تلك النقطة التي يستطيع معها ان يصطنع قواه الخاصة به من اختيار وتمييز وتقرير للمصير ، نظر فاذا الاسس التي يقوم عليها مستقبله العقلي والجسدي قد اخذت مكانها من الارض .

فان كانت الاسس قد شيدت على الصخر ، يعني على الاعتماد على

النفس ، والشجاعة ، والمحبة ، والحكمة ، ارتفع البناء العقلي والجسدي
تقوياً جيلاً ، قادراً على ان يصمد لقارة الظروف ، وتحدي العالم . اما
ان كانت قائمة على الرمل ، يعني على التواكل ، والخوف ، والمحبة غير
الحكيمة ، وانعدام المبادرة ، لم يلبث البناء ان يسقط بعيد هبوب
والرياح وتهطل الامطار .

والحق ان هذه الانطباعات التي ترسخها البيئة في نفس الانسان ابان
السنوات الاولى من طفولته هي التي تقرر اتجاهه ، فاما الى خير واما
الى شر . ذلك بان الطفل يكون في تلك الفترة من حياته مستعداً
لان يتلقى ، دونما غرابة ، ودونما وعي تقريباً ألوان التأثيرات التي
تتدفق من الجماعة التي يحيا فيها على عقله الطييع الغض . ولكن اكثر
هذه التأثيرات شأناً وابعدها أثراً في نفسه الخوف .

ويقول علماء النفس ان الطفل لايعرف عند الولادة الا خوفين ،
أولهما الخوف من الاصوات العالية ، وثانيهما الخوف من السقوط .
وهذا طبيعي جداً ، لان الطفل الوليد كائن من الكائنات الخاضعة
للحس ، وهو يُقذف ، بفعل الولادة ، الى دنيا جديدة بالكلية .
ويلزم عن هذا ان الخوف من الاصوات العالية ، والخوف من السقوط ،
اذا ما قورنا بالسكون والامن المميزين لعهد ما قبل الولادة ، سوف
يبعثان في نفس الطفل شعوراً بعدم الاطمئنان يجب ان يعتاده شيئاً
بعد شيء .

واكثفه كلما زاد وعي الطفل ، نهضت في وجهه مخاوف غرزية
جديدة . وهنا يتحتم علينا ان نزرع من البيئة الخطر المهدد الذي يعيه

الطفل ، وان تدخل في روعه معنى من الطمأنينة والحياة .
اما اذا اصبح الشيء الذي يهدد الطفل حقيقة واقعة ، وانتهى
الطفل الى ان يعاني صدمة جسدية او عقلية ، فقد ينشأ في العقل الباطن
ما نستطيع ان ندعوه « عقدة الخوف » . ونحن خليقون بان نستحضر
في الذهن هذا كله عندما ندرس طفلاً او شاباً يشكو خوفاً ليس له
سبب ظاهر في ملاحظات حياته المباشرة او تاريخه القريب .
واعظم مخاوف الطفولة الخوف من الظلمة . ولهذا الخوف اسباب
متعددة ، ومن المقرر اليوم ان كلا منا يحمل في عقله الباطن ذكريات
ترجع الى الماضي السحيق للنوع البشري .

هذه الذكريات تعبر عن نفسها من خلال عاداتنا وراثتنا . وقد
نستطيع ان نصفها بانها خلاصة الحكمة الباطنية للنوع كله ، لأن
هذه القوى الخفية هي التي تعين الانسان على التكيف مع بيئته ،
وحفظ ذاته .

كانت الظلمة في العصور البدائية الاولى عدو الانسان الاعظم .
ففي الظلمات كانت تكمن كائنات وحشية ، ومخلوقات عجيبة ، وقوى
مجهولة لم يكن الانسان القديم ، ما يحميه منها جميعاً . واليوم تعيش
ذكرى هذا الخوف في العقل الباطن ، لتكون عاملاً من عوامل خوف
الظلمة عند الاطفال .

فاذا قررنا ان ذكرى الخوف الذي عرفه النوع البشري قديماً
تؤثر في عاداتنا الحالية ، كان علينا ان نقرر ، بتأكيد ابعد ، حقيقة
ثانية هي ان البيئة المباشرة والاختبار المباشر يلعبان في هذا الميدان ،

دوراً حاسماً .

فالطفل الذي يُترك فريداً في الظلام انما يُخضع لتجربة قاسية ، هي اقصاؤه عن التي تنفخ فيه روح الامن والشجاعة ، عن امه .
اذا وُود الطفل الاتكمال في كل شيء على ابويه ، فلأن يشعر بالامن الا اذا كانا على مرأى منه او في متناول يده .

والطفل الحساس ، المتروك في الظلام ، يواجه في الحقيقة حالة تخيفة تهدد سلامة الاستقلال والاعتماد على النفس عنده ، هاتين القوتين اللتين لا يملك الطفل منهما الا الاقل . عليه ان يكافح ضد اعداء وهميين يُخلقهم خيانه ، مثلما كان على الرجل البدائي ان يقاتل اعداء حقيقيين يذخر بهم الظلام في بيته سواء بسواء .

فاذا قيل ان هذا مجرد تخيل ، قلنا ان الخيال بالنسبة الى الطفل حقيقة واقعة . فالحق ان المؤثر الذي يملك من القوة ما يستطيع معه أحداث صدمة عصبية لا يجوز ان يُغفل شأنه بدعوى انه « مجرد تخيل » .

ومن اسف انه ، حتى وقت قريب ، كانت تربية الطفل ، في البيت وفي المدرسة ، تعتمد على سلطان خيف تقوم العصا رمزاً له . كان لاهمال العصا معنى واحد ، هو افساد الطفل . وايس قليلا عدد الاطفال الذين اخضعوا لمثل هذه الوحشية البدائية ، فانكملت شخصيتهم ، وانتهوا الى ان يكونوا اعداء النظام الاجتماعي ، واعداء كل شيء . يحمل اسم التربية .

والحقيقة ان القسط الاعظم من تربية الطفل يتم بطريقة باطنية ،

على اساس ما يراه الطفل وما يسمعه في بيئته . فهذا التأثير الباطني هو الذي يُفرغ عقل الطفل وخلقته في قوالب من الخير ، او الشر . ان نوع البيت او المدرسة وروحيهما اُبعد شأناً في التربية من التقاليد الاجتماعية التقليدية ، لان الطفل يمتص الغذاء الذي تقدمه له بيئته العقلية والروحية كما تمتص قطة الاسفنج الماء .

اليك هذا المثال :

أصاب الخوف الشديد طفلة في الثامنة من عمرها ساعة دخل القطار الذي هي فيه النفق المظلم . فعلمت والدتها ذلك بانه خوف وراثي ، لانها كانت ، الى وقت قريب ، تعاني خوفاً مماثلاً . حتى اذا ما اخرجت بالسؤال أن متى بدأ هذا الخوف ، وكيف بدأ ، اجابت ان ذلك كان وهي في السابعة عشرة من عمرها ، إثر حادث وصفته . وقد سافرت الطفلة في القطار مع امها ، غير مرة ، فاكتسبت بطريقة باطنية الخوف من الانفاق . وما ذلك ، على التحقيق ، الا من جراء حالة الذعر التي كانت تعيب امها في مثل هذه المناسبات .

ان أكثر المخاوف الشاذة عند الاطفال ، ان لم نقل كلها (من مثل الخوف من الاشباح ، والعقرباء ، والحيوانات ، والحشرات) يمكن أن ترجع الى العامل الباطني .

ليس عندنا دليل واحد ينهض على ان اي حالة سيكولوجية يمكن أن تنتقل من الابوين الى الطفل ، ولكن عندنا الف دليل ودليل على ان مخاوف الآباء يمكن ان تنتقل الى الاطفال بطريقة الارجاء الباطني ، والنفوذ الشخصي ، والتقليد ، بحيث يصبح العقل الباطن لهؤلاء الاطفال

مشحوناً بكل ما يساعد على خلق جو من الخوف حولهم .
ان سوء التدريب ، او الصدمة المؤذية ، او كليهما هما السببان
الرئيسيان لجميع المخاوف الشاذة التي يمتنع لها الناس في الطفولة والشباب .
وههنا بعض مقترحات ذات جدوى نقدمها الى القارىء بسبيل فهم هذه
المخاوف وتخفيفها ومعالجتها .

١ - يجب ألا يُربى أو يُنشأ طفل بالترهيب . إن آلافاً من
الاطفال عطبوا عقلياً وروحياً بالوحشية والقساوة ، والعجز المستترة
خاف رداً . من مصلحة الطفل ، وتدريبه ، وتربيته . يجب ألا ينظر
الى الأخطار والعادات السيئة كسقطات وآثام ، بل كتقصير لا بد
منه من طالب يأخذ نفسه بتعلم أعظم الصناعات في الدنيا ، صناعة
تكوين الذات . ان المحبة ، والفهم ، والتشجيع ، والأناة جديرة
بأن تنفخ في الطفل روح الأمن في جسمه ، ونفسه ، وبيئته .

٢ - يجب أن يُصان الطفل من جميع المخاوف التي يعانها أبواه ،
والتي قد تنطبع ، بطريقة باطنية ، في عقله الطفل المستعد ابداً
الاتقاط . على الآباء ألا يعرضوا مخاوفهم العصبية الخاصة على أعين
أطفالهم .

ان جواً من الثقة ، والفهم ، والصحة العقلية في كل ظرف من
الظروف الحرجة ، المزعجة ، يجب أن يسود الحياة المنزلية . ويجب أن
يكون مفهوماً أن الخوف من أشياء حقيرة غير مؤذية كالقحط والجردان
الخ . . عمل صياني لا يليق بالمرأة الناضجة ، وان الخوف من الألم
والظلام ، والقلق الزائد على الصحة كذلك عمل غير صالح لا يليق

بالرجال الناضجين .

٣ - من الجريمة أن نتلقى خوف الطفل بالضحك والسخرية .
ثاني الخوف الخيالي شيء حقيقي بالنسبة الى الطفل . انه لا يقل حقيقة
عن ذلك الخوف الذي يساور الرجل لذن رؤيته من بعيد ، عصابة
مسلحة . ان الاستهزاء بالطفل الخائف لا يؤدي إلا الى نتيجة واحدة
هي خلق شعور عميق بالعجز وعدم الطمأنينة في نفس الطفل . ولا يجوز
أن يُترك الطفل في المعركة ضد خوفه الذاتي بغير سلاح .

فاذا انتهى الطفل مع الزمان الى أن يخاف ، بطريقة الانفعال
الشرطي ، شيئاً معيناً ، أو حالة معينة ، فيتحننم على الوالدين أن
يتوسلاً ، بالفهم الصحيح لتاريخ ابنهما الى تقويم ما اعوج من تفكيره
بحيث يُستأصل الخوف لتنهض على أنقاضه الشجاعة .

والاطفال الذين يخافون الظلام ، وبخاصة عندما يأوون الى
الفراش ، يجب أن تدار غرفهم بمصباح ضئيل وأن يُدخل في روعهم
أنهم محروسون أحسن الحراسة . حتى اذا باعوا سناً عقلية معينة
تحتم أن تشرح لهم طبيعة الظلام وضرورته .

وما اكثر الاطفال الذين اكرهوا على النوم في غرفة مظلمة ،
فاستقبلوا الفراش ، بعد عقاب التولته بهم امهم ، بصراخ يازجه زعب ،
فكان من جراء ذلك أن تولدت في عقولهم « عقدة خوف » استعصى
شفؤها حتى على الزمان . ان الفهم ، والخيال ، جديران بأن يجولا
مخاوف الاطفال الشاذة الى ثقة وسلاوان .

كان طفل يشكو أبداً أن غمراً كبيراً متوحشاً يتراءى له في

نومه . فخلا به طبيب حكيم ذات يوم وطفق يتحدث عن زائره الخيالي .
قال له ان النمر في الحقيقة نمر صديق ، وأن عليه عندما يراه في المرة
الثانية أن يتحدث اليه كما يتحدث الى كاب أليف .

وفي تلك الليلة فرغ الابوان والطبيب لمراقبة الصبي بعد اغفائه .
لقد لاحظوا أن جسمه الصغير أخذ يتصلب بعض الشيء أول الامر ،
وإذا بيده تمتد فجأة وترت على الالحاف وإذا بالصبي ينطق قائلاً :
« ايها الصديق القديم ، هالو ! » وعندها زایل التوتر جسمه ، وغرق في
نوم عميق .

إذا انفعالاتنا تتأثر الى حد بعيد بما ن فكر ونفحس . فإذا كنا
ن فكر بلغة الخوف ، عمرت نفوسنا بالخوف وحات أعمالنا وفاقاً لها .
وإذا كنا ن فكر بلغة الشجاعة والرجاء والشقة ، شعرنا وعملنا بما يتفق
وهذه الفضائل جميعاً .

محصل ما فات

- ١ - إذا عانى الطفل صدمة جسدية او عفاية فقد تنشأ في عقله الباطن
« عقدة الخوف » .
- ٢ - يمتص الطفل الغذاء الذي تقدمه له بيته كما تمتص قطعة الاسفنج الماء .
- ٣ - المحبة والفهم والتشجيع والاناة جديرة بأن تنفخ في الطفل روح
الامن في جسده ونفسه .
- ٤ - على الآباء ألا يمرضوا مخاوفهم العصبية على أعين اطفالهم .
- ٥ - اياك ان تجعل من خوف طفلك موضوعاً للضحك والسخرية

٢ - الخوف والشعور بالنقص

يكاد الخوف يكون مرادفاً للشعور بالنقص . فليس ممكناً ان يكون هناك شعور بالنقص بغير خوف ، او خوف بدون شعور بالنقص ان التفاعل قائم ابداً بين هذين الانفعالين . فكلما شعرنا بالنقص في حضرة انسان آخر ، تولانا الخوف ، واخذتنا الرهبة .

قد نخاف آراء الآخرين فيما ، وقد نخاف أن يجيب جهالهم او عبقريتهم جمالنا أو عبقريتنا ، فنلتم في الظل ، وقد نخاف امدم اهليتنا ومركزنا الاجتماعي . وليس من شك في أن هذا الخوف ، من الناحية الاجتماعية ، هو الذي يؤلف جوهر الشعور بالنقص .

وافرض الترضيح نستطيع ان نقول ان الشعور بالنقص تغذوه تجارب الطفولة التي يمكن تصنيفها ، على العموم ، في طبقات ثلاث هي التدريب الخطاطي ، وانعدام التجربة ، والشعور العميق بضعف الكفاءة والاهلية .

ويرى الدكتور ادلر ان ثلاثة نماذج من الاطفال خالية بان تنتهي الى عقدة النقص . اولها الطفل المدال ، وثانيها الطفل المكروه او غير المرغوب به ، وثالثها الطفل الشاعر بنقص ما في تكوينه الجسماني .

ان الطفل المدال هو الذي انتهى الى ان يكون - بسبب تدريبه الخطاطي - غير مؤهل للحياة كفرد اجتماعي سوي . انه اشبه بالقطعة

الآلية يسيء اصطفاها عامل غير حادق ، فتضرب ، وتصيح عاجزة من أن تأخذ مكانها - دونما قبور - في عمل الآلة المام .

هذا التصور يميز الطفل المدأل ، انه يبدو طفلاً سويًا ما دام بعيداً عن المجموع (وقد يترامى في عين والديه مثال الكمال) ولكنه لا يقوى على الانسجام كوحدة عاملة في المجتمع الذي يعيش فيه . ذلك بأن تدريبه لم يكن سويًا ولم يكن اجتماعيًا . فهو يخضع لمحافظة وعناية غير حكيمتين ، وهو يُبعد عن كفاح الحياة العبوس . ان المحبة المفرطة ، غير العاقلة ، التي يُعطر بها ، تخلق في ذات نفسه شعورًا شاذًا بأهميته وامتيازته . حتى اذا بلغ مبلغ الفتيان ، اتخذ هذا الشعور - بتأثير احوال مسعفة - مظهر الاحتقار لمن هم دونه ، والتذلل لمن هم اعلى منه شأنًا .

فاذا كان الفتى المدأل قادرًا ، لحسن حفظه ، على تحقيق اهوائه ورغباته ، في غير ما حاجة الى أن يخوض المعركة بسبيل الخبر اليومي كان في نجوة من استفاقة خشنة تحطم زجاج احلامه . أما اذا اضطر بدافع الحاجة أو المصيبة الى أن يشق طريقه في الحياة ، ويعيش بمرق الجبين ، فليس نادراً ان يصاب بشذوذ عصبي .

وتفسر ذلك أن الطفل المدأل ، اذاً يخرج الى الميدان ، لا يستطيع أن يفهم لم لا يُعطره الناس بالحب نفسه الذي عرفه من والديه . انه لا يستطيع أن يكتيف نفسه مع الواقع اذا ما أسند اليه عمل ثانوي يخضع فيه لامر الرؤساء . وقد ينتقد هؤلاء الرؤساء ليظهر امتيازهم ، وقد يخاصمهم ويشاكسهم فيكون نصيبه الطرد .

وان يمضي وقت طويل حتى يقع على عمل جديد ، ويمثل الدور نفسه . وهكذا « يتقلب » في الوظائف ، قلقاً أبداً ، غير « متاح أبداً » ، مجرد انه عاجز عن أن يكتيف نفسه في مجتمعه . انه يعيش في بيئة ناضجة ، بتفكير الاطفال ، ومشاعر الاطفال . . .

حتى اذا اكتشف ، أخيراً ، عجزه عن اخضاع البيئة لارادته ، وتسخيرها لتحقيق مطالبه الصبيانية ، كما قد سخر امه من قبل ، اسقط في يده ، وهرب من « وحشيّة » العالم من باب سهل ، هو الادمان على الحمر حيناً ، والعيش الطفيلي ، والمقامرة ، والانعزال حيناً آخر :

أما الاطفال المدلون الذين يكون من حسن حظهم ألا ينتهوا الى مثل هذه النهاية ، فينحرفون الى الطرف المقابل ، بأن يتقصدوا ان يلفتوا أبداً انظار الناس الى ذواتهم . انهم يقومون بمختلف الاعمال المنحرفة اشياءاً لغرورهم ، فيظهرون في المجتمعات بظهور شبه مسرحي ويتكلمون بلهجة اكسفورد ، ويلبسون ثياباً تأخذ العين ، ايجاولوا من ثم أن يحصلوا على مركز مرموق أو وظيفة عالية .

والكن وراء هذه المظاهر كلها شعوراً عميقاً بالنقص يرجع في النهاية الى الخوف .

فالفرق الاول من المدللين يخاف الحياة نفسها . والفرق الثاني منهم يخاف ان تكون اهميته الذاتية الصبيانية لا تحظى بالانتباه الذي تستحق ، فيعمل بمختلف الاسباب السخيفة على اكتساب اعجاب الجماعة

بالتحسد ، والعتاد ، والحراد ، والتجليل ، والازعاج والاذى .
وما الذي يريده الطفل المدلل ؟ انه يريد ان يكون الاول دائماً
وان يكون محور الانتباه . انه يرفض ان يزاحمه مزاحم ، ويصر على
ان يكون له المقعد الافضل والثياب الممتازة . ففي الطرق ، والسيارات
والمسارح ، ودور السينما ، والنوادي ، والجامعات ، يأبى اطفال
المدنية المدلون الا ان يعلنوا عن طفولتهم العاطفية ، وبذلك يصبحون
مشكلة اجتماعية .

والطفلة المدللة تخشى الزواج ، وهي ان تتزوج لانها لا ترى في
لرجال من يليق بها ، او لانها تخاف واجبات الزواج ومسؤولياته .
اما اذا تزوجت اخيراً ، فانه ان ير على زواجها طويل وقت حتى تنفصم
عراه ، اللهم الا اذا طرأ على حالتها السيكولوجية تمديد . ومن ثم
ترجع « الطفلة الكبيرة » المتزوجة الى بيت ابينا الذي درجت فيه
على الدلال .

ان الام العاطفية التي تلبس ابنها لباس الفتيات ، وترسل شعره
خواتيم صغيرة ، بدلاً من قصه كشهور سائر الصبيان ، انما تزور
النقص والشذوذ في عقل طفلها .

والطفل المكروه او غير المرغوب فيه ، لاياً سبب من الاسباب ،
ينتهي الى الغاية نفسها واكن عن طريق آخر . فالطفل المنشأ في البغض
هو غير مؤهل للحياة ، لمجرد ان البغض ، بمظهره المتعددة ، يقتل في
المرء الميل الاجتماعي . انك اذا ابغضت او كنت غير مرغوب فيك
فمعنى ذلك ان المجتمع عدوك ، او انه ليس لك فيه مكان .

وحيثما تكون العقوبة والنقد والكبح العوائق الرئيسية في تدريب الطفل ، تتعطل روحانية الطفل ، لأن اليأس ، والصلابة ، والخوف ، والشعور بالنقص ، تصبح في مثل هذه الحال هي السجيات المسيطرة على العقل .

فاذا اجتمع الى العقوبة البدنية في البيت او البيئة جو مدرسي غير صالح ، كانت النتائج مريعة حقاً . وليس من شك في أن هذ الحقيقة هي التي قصد الدكتور كريستن ميلر Crichton Miller الى جلائها بقوله :

« يُظن احياناً ان أذى عظيماً ينزل بالحياة الوجدانية الاولاد من العقوبة البدنية ، ولكنني اقول ، استناداً الى تجاربي ، ان الأذى الاعظم لا تحدثه العصا ، بل المدرس الساخر المتمكّم ، في غير ما شفقة ولا استيقاظ . »

أما اذا تواصل التدريب السلبى زماناً ، كانت النتيجة أن يحمل الطفل ذكريات هذا التدريب المريرة الى عهد الشباب ، لتؤاد هذه الذكريات بعدد أساساً للشعور بالنقص والحجل والخوف .

الى مثل هذه المؤثرات يجب تُرجع العوامل التي تشترك لتحمّل النجاح الى انسان ، والاختفاق الى آخر . ذلك بأن من ظواهر الحياة اليومية ان يبدأ رجلان بالمهمة نفسها ، في الوقت نفسه ، لينجح احدهما ، ويخفق الآخر . ونحن نقصد الآن الى الكلام على المهام التي تتصل بالالعلاقات الاجتماعية .

فلننظر في مثل وكيلين تجاربيين متجولين . لقد تم لكل منهما

التدريب نفسه ، وحمل كلاهما البضاعة نفسها ، وانفسحت امامهما جميعاً
فرض متماثلة . ان احدهما ليخرج في ثقة بالنفس فيتخطى كل عقبة في
سبيله ، ويحظى بالنجاح والترقية ، في حين أن الثاني يُقبل على عمله
بروح من الخوف ، والتردد ، وعدم الثقة بالنفس ، فهو لا يُحسن
الاتصال بالزبائن ، ويمعجز عن اقناعهم بحاسن بضاعته ، أو تشويقهم
إلى استجلاء هذه المحاسن بانفسهم . انه زاغب في النجاح ، عالم بأن
النجاح والاختراق متوقفان على جهوده هو ، ومع ذلك يفشل ، رغم
ما يبذل من محاولات مخصصة جاهدة .

ذلك بأن سر النجاح والاختراق في هذه الحال واشباهها يكمن
دائماً في العقل الباطن الذي يصدر عنه الرجل ، باستثناء الحالات التي
يكون الاختراق فيها راجعاً الى انعدام الخلق وفقدان الكفاءة .
فالوكيل التجاري الناجح كانت له رغبة باطنية ، بالإضافة الى رغبته
الواعية ، في أن ينجح . ان اتجاهاته الايجابية التي انطبعت في عقله
بفضل التدريب الحكيم زمن الطفولة ، قد زودته بالشجاعة الكافية
لأن يجعل اتصالاته مقنعة مشمرة .

أما الوكيل الفاشل ، فكان يعمل في جو باطني فاشل . ان
الانفعالات السلبية ، وعُقد الخوف المنطبعة في عقله بنتيجة التدريب
الطفلي الخاطى ، لتعرض ابدأ رغبة عقله الواعي في النجاح مهاول وناضل .
انه من العبث ان ننصح لمن يعيش في غمرة من عُقد الخوف بأن
يكون قوي الارادة ، وبأن يتبع قواعد عقلية خاصة بسبيل النجاح .
فالحق ان أحوج ما يحتاج اليه مثل هذا الرجل هو التنفيس عن المُقد

الدفينة في العقل الباطن ، حتى اذا تم ذلك ، استطاع ان يأخذ نفسه
بأمثال تلك القواعد ، بنجاح . وحينما تكون قواعد النجاح في صراع
مع العقدة النفسية الدفينة ، فهناك الاجهاد ، والتوتر والانحطاط .

وعلى الرغم من أن للتدريب الطفلي الحاطي ، أعظم الاثر في
تكوين الشعور بالنقص ، فيجب ألا ننسى أثر الخيال في هذا المجال .
فقد يدرّب الطفل أحكم التدريب ، وقد ينشأ نشأة سوية ، لينحضع
في سن الصبا لتجارب تحرك في نفسه خيالا هداماً يعطل كثيراً على
شعور الثقة بالنفس عنده .

من الطبيعي أن يصاب الممثل الذي يظهر على المسرح لأول مرة
بشيء من التوتر بما يعلم ان جمهرة من النقاد ستتكلم من غده في حسناته
وسئلاته . كذلك المغنية لأول مرة ، قد تسيء كثيراً الى موهبتها
الالهية ، وكذلك الخطيب .

ذلك بأن الخيال في مثل هذه الاحوال يُفعم جو الممثل والمغنية
والخطيب بالرعب . فالكهرياء الذاتية لكل من هؤلاء تخشى ان
يحكم النظارة عليهم بالضعف أو الفشل فتكون النتيجة : الخوف والاختفاق
أما الخوف والشعور بالنقص الاذان لا يرجعان الى سبب من التنشئة
الحاطية في الطفولة ، أو تجارب معينة في مطلع العمر ، فقد يكونان
ناتجين عن عقدة اجرامية تتصل عادة بشؤون الجنس . ان عوامل متعددة
قد تكون مسؤولة عن مثل هذه الانفعالات السلبية التي تلف الشخصية
بكاملها . ومن هذه العوامل العادة السرية ، أو ذكرى آثام ارتكبت
في الماضي ، أو الوعي الشديد لنوع من عدم الكفاءة الجنسية .

أن علاج النقص يتوقف الى حدٍ بعد على طبيعته وأحواله .
١ - فاذا اتخذ الشعور بالنقص مظهراً مسا من مظاهر الشعور
الاجتماعي ، كأن يفشل المرء في الانسجام مع بيئته وأفرادها ، أو
كأن يهرب من وجه الحقيقة بطريق الاقذاح والكؤوس ، كان - في
الأعم الأغلب - صادراً عن التنشئة الخاطلة ، زمن الطفولة .

فن البدهيات التي لا تحتاج الى برهان أن التدريب الحكيم زمن
الطفولة لن يقود الفرد ، في يوم ، في اتجاهات لا اجتماعية .
يجب ان تدرس سيرة المريض في طفولته ، بغية الكشف عن
التجارب التي أدت الى الوضع الاجتماعي . حتى اذا تم ذلك ، كان
على المريض ، او الطبيب المعالج ، أن يعيد بناء الشخصية على اساس
من الثقة بالنفس ، والاعتماد على النفس ، والاحترام الذاتي . وبالجهد
المتواصل ، والاناة ، وحسن الفهم ، يمكن استئصال العادات الفكرية
القديمة لتقوم على انقاضها عادات فكرية جديدة قوامها معرفة النفس ،
واحترام الذات ، وضبط النفس .

٢ - اما الخوف الناتج عن انعدام التجربة والاختبار فدواؤه أخذ
النفس بذلك النوع من العمل الذي لا تجربة لنا فيه . وقد تنتهي
المحاولة الاولى ، والثانية احياناً ، الى اخفاق ، ولكنه اخفاق موقت
يجب ان لا يوقع في نفوسنا اليأس . فالحق انه ليس من سبيل آخر
لاكتساب التجربة ، والكفاءة ، والشجاعة .

علينا ان نوقف كل نزعة من خيالنا الى تمثيل الاخفاق في اعيننا ،
ومجسيمه . ان الكبرياء غير المضبوطة بضابط تدمر وتخرب ، ولكنها

ان ضبطت وأحسن احطباعها قوة خيرة ليس بعدها من قوة
وكذلك الخيال .

فاذا كان نصيبنا الاخفاق في المحاولة الاولى فعلينا أن نتقبل هذه
النتيجة بصدر رحب ، ونعيد التجربة . فاطيار الذي يفشل في الجولة
الاولى جدير بأن يحلق في الجو من جديد . انه ان لم يفعل فقد جزأ
من ثقته بنفسه ، ايكون من نتيجة ذلك ، مع الزمان ، أن توجب
ذكرى الفشل في عقله الباطن ، فتؤلف هناك عقدة الخوف

٣ - أما الفرد الذي تغلب عليه الانفعالات السلبية فهو نموذج
الطبيعة التي تكون بعض مظاهر حياتها الروحانية في حالة من التفسخ
الانفعالي . ويذهب فرويد الى ان مثل هذا الوضع مرده الى نوع من
الاضطراب الجنسي .

وسنعالج في الفصل التالي هذه الحالة باكثر تفصيلا .

محصل ما فات

١ - هناك ثلاثة نماذج من الاطفال تتولاها عقدة النقص عادة : هي
الطفل المدلل ، والطفل المكروه ، والطفل الشاعر بنقص ما في تكوينه
الجسماني .

٢ - الطفل المدلل يعيش ، طوال حياته ، بتفكير الاطفال ، وشاعر
الاطفال . اما الطفلة (الكبيرة) المدللة فغالبا ما تتزوج لتعود الى بيت
ايها الذي درجت فيه على الدلال .

٣ - المقوبة والنقد والكبح تعطل روحانية الطفل ، وتخضع عقله لسلطان
السلبية والخوف والشعور بالنقص .

٤ - بالجهد المتواصل ، والانابة ، وحسن الفهم يمكن استئصال العادات
الفكرية القديمة لتقوم على انقاضها عادات فكرية جديدة قوامها معرفة النفس
واحترام النفس ، وضبط النفس .

٣ - الخوف والحصر النفسي

الحصر النفسي ، كما قد رأينا ، لون في ألوان الخوف الشاذ ،
يعني ذلك الخوف الذي ليس له هبر ولا سناد من الحقيقة الخارجية
المحيطة بالإنسان .

ان الخوف السوي (المعقول) يحفظ الحياة ويدفع بسبيل التقدم .
فالمأمور المنوط به امرُ الاشارة للقطر الحديدية ، والمسؤول بوصفه
هنا عن مئات الأرواح ، يخاف طبعاً ان يخطيء في الاشارة . ان خوفه
يجعله حذراً واكثر فعالية . وقد يوحي اليه خوفه هذا فيبتكر جهازاً
ميكانيكياً ضمن سلامة المسافرين . كذلك الجراح الواعي ، يحرص
أبدأ على أن يلم بوضوعه من اقطاره جميعاً ، لينتهي الى أن يكون
جراحاً بارزاً ، ان خوفه على سمعته ، وعلى حياة مريضه ، هو الذي يرفعه
في معارج التقدم والبراعة .

اما اذا سمح واحد من هذين المجال للخوف بأن يشلّ عامل المبادرة
عنده ، ويعطل عميه كفاءته ، بحيث يضطر أخيراً الى الخروج من
ميدان العمل ، فنحن جديرون بأن نقول دونما تردد انه مريض عصبياً
لنتقدم من ثم الى استكشاف مصدر الاضطراب عنده ، لا في عمله
الذي كان يعمل ، والذي قد يدعي هو انه كثير المخاطر ، بل في نوع
من التفسخ الداخلي في حياته النفسية اخصوية .

وهناك ثلاثة مظاهر للحصر النفسي ، هي الحصر النفسي المستيري ، والحصر النفسي الكهوتي ، والهم . وليس من شك في ان هذا التقسيم نظري ، لان الحصر النفسي حال من احوال النفس تتعدد خصائصها وميزاتها وتختلف باختلاف الفرد ومشكلاته .

ومن هنا لم يكن من المستطاع اعطاء وصف محقق لحقيقة الحصر النفسي وكيف يعمل . نحن نعرف المبادئ واسبابها . اما الباقى فمسألة تتعلق بالاشخاص

والحق ان ابرز انواع الحصر النفسي هي المستريا . ويستذهب فرويد ، وهو رائد هذه المباحث الاول ، الى القول ان حالات معينة تكون نذيراً بأن الفرد مصاب بالحصر النفسي . اما هذه الحالات فهي

- ٢ - الاختلال القلبي المتمثل في زيادة الحفقات .
 - ٢ - الاختلال في التنفس .
 - ٣ - العرق الشديد ، وبخاصة في الليل .
 - ٤ - الرجقان والاهتزاز .
 - ٥ - الاسهال الفجائي .
 - ٦ - الدوار .
 - ٧ - الخوف الفجائي عند النهوض من النوم ؛ كما لو ان المستفيق قد هوى من قمة جبل .
 - ٨ - التشنج العضلي
- ويزيد Stebel على ما ذكره فرويد الأعراض التالية :

- ٩ - التمهيدُ الصميقُ الفجائي الناتج عن ضيق النفس .
- ١٠ - الشعور المفاجي ، بالتعب ، وقد يبلغ حدَّ الأغماء .
- ١١ - التقيؤُ وأوجاع المعدة ، وما يصاحبها من الاعراض الغازية في الجوف ، ومن اخراج الأرياح الكريهة ذات الصوت .
- ١٢ - الصداع الشديد المصحوب بالغثيان .
- ١٣ - القلق الشديد ، والاضطراب الحركي من مكان الى مكان ، حتى كأن الفرد يدور حول نفسه ، تغير ما غرض .
- وقد صار مقرراً اليوم أن حالات الحصر النفسي ترجع أكثر ما ترجع الى نوع من الحياة الجنسية الضارة من مثل : الهيجان العراسي ، والتشرف القاسي وغيرهما .
- ومن العوامل الأخرى على كل حال الزواج العاطل عن الحب والكراهية لشريك الحياة او لشريكة الحياة .
- ويتصل بالمستريا الحصر النفسي الكبتي . خذ مثلاً المريض الذي يتخطفه الخوف لأن تجارته آخذة في الانحطاط . لقد اظهر التحقيق الأولي ان خوفه هذا قائم على اساس صحيح . ولكن تحقيقاً أعمق كشف عن انه كانت تراوده فكرة هجران امرأته ، والاتصال بفتاة من فتيات محله التجاري ، بارعة الجمال ، وفي عنفوان الصبا .
- لقد حرف هذه الفكرة عن مواضعها ، وربط ما بينها وبين اخفاقه التجاري .
- ومثل آخر ، ذلك الشاب الذي يعيش مع والديه في بيتها القروي ، فهما في نظره متخلفان رجعيان ، وهما متعصبان في أمور

الدين ، انه يضيق بنفسه ، ويضيق بهما ، ويضيق بحياة القرية كلها .
 ولكن البحث العلمي كشف أن حالته القلقة هذه ، وعدم شعوره
 بالشوق الى حياة القرية ، وضيقة بالريف « المنحط » ، كانت في الحقيقة
 رغبة مخوفة في ان يكون في مدينة كبيرة ، حيث يستطيع ، بعيداً
 عن مراقبة الوالدين وتقييداتهما ، ان يحيا حياة « أخصب » .

وقد تنشأ أعراض الحصر النفسي الكبتي عندهما يكون الفرد
 خائفاً من حالة ما او تجربة ما . اني أعرف امرأه كان عليها ان
 تجري عملية جراحية في وقت قريب ، فهي تعيش في حالة من التوتر
 العصبي المقهر . كانت أصغرُ حادثة استثنائية كافية لأن تُلقي بها في
 مهاوي الرعب . لم تكن ترى في حياتها اليومية شيئاً صحيحاً مستقيماً .
 كل شيء ، صار في نظرها مغاوطاً ببعض الشيء . ان شيئاً مجهولاً كان
 على وشك الحدوث . . . ذلك بأنهما عكست مخاوفها الداخلية على
 كل ما يحيط بها .

بقي ان نقول كلمة عن الهم الذي هو أكثر ألوان الحصر النفسي
 شيوعاً . واما ترجع أسبابه - على الجملة - الى اشياء ثلاثة :

- (١) الخوف الباطني من زكبة بدنية او اجتماعية او اقتصادية .
- (٢) الكبت الباطني لما يدعى « اللبيدو » او الدافع الجنسي .
- (٣) الشهور الباطني بالأثم .

وليس من المبالغة ان نقول ان انشغال البال على الصحة هو مظهر
 بارد من مظاهر الخضارة . فقد استطاعت المستحضرات الطبية
 الجاهزة ، التي لا تكاد تحصى عدداً ، بما قد برع اصحابها من الدعوة لها

والإعلان عنها ، أن تخلق عند الناس ما يمكن ان يدعى «أعصاب الصحة» « Health Neurosis » الذي ينفص عليهم العيش طوال حياتهم . ولعله لا يكون من الخطأ ان نقول ان الآلام والهجوم التي كانت هذه المستحضرات سبباً فيها هي اعظم قدراً واكثر خطراً من تلك التي استطاعت ان تتغلب عليها بفضل عجائبها المزعومة .

ومن همومنا الحديثة ايضاً « الحرص على صيانة المظاهر » . لقد اصبحت الحياة الاجتماعية من الدقة والحساسية ، بالنسبة الى الكثيرين ، بحيث ان اياها الحدار جزئي في المستوى لا يتم في غير ما نوع من التأثير العصبي . وبدلاً من ان يطرح كثير من الناس اقوال الرأي العام فيعيشوا الى حدود المستوى الذي يقدرون عليه ، نجدهم يهتمون ، أوجع ما يكون الاهتمام ، لأن يحاولوا محاولات صبيانية غير ناجحة بلوغ مستوى هو وراء طاقتهم .

ان خير دواء ينجع في « عيب الرأي العام » هو النزعة الصارمة التي تتمثل في قول نيتشه « شكذا انا ، وهكذا سأكون » . اما انتم . معشر غير الراضين ، فليس عليكم الا ان تضعوا الحبل في اعناقكم . وقد وصف يوحنا ارفين John Ervine في احدي قصصه الوضع الاقتصادي الحالي ، في حيوية ما بعدها ، مبيناً كيف يكون في مقدور لهم غير المقيد ، وغير المضبوط ، في بعض الاحيان ، ان يأتي على رونق الحياة كلها ، فاذا هي ناصلة اللون ، كريمة :

كان تفكير المستر تمس Timms ، الموظف في شركة ما بلندن ، يدور أبداً على هذا المحور : لو فرضنا انه جاء يوم لم يعد بإمكانني فيه

ان اعمل ، فما الذي يحل لي؟ وما كان نادراً ان يفيق من نومه ، في حالك
الليل ، صارخاً في خوف ، لانه رأى فيما يرى النائم انسه قد أُخرج من
الوظيفة التي يأكل بها الخبز .

وكان هذا الخوف نفسه يأخذ عليه سبيله في النهار ، ايضاً . حتى
تقد استنفد ، مع الزمان ، خير امكانيته ، وعض على مواهبه جميعاً ،
انه ليحس بهاتف خفي يهيب به ، من داخل ، الى طلب المشاورة ،
فترن في اذنيه امثال هذه الكلمات : « قم بشيء ، يظهر الاملاً انك
ما تزال حياً »

وفكر في ان يجب عمى أن يكون في الحب ما يصلح حاله .
وكان الهاتف الخفي يصرخ به من داخل ، هذه المرة ايضاً : « خاطر
ايها الرجل ! خاطر ، والبحث عن الحب . . . » واكمنه التفت الى
معنى أقض عليه وضعه : : اي . صير ينتهي اليه اذا أُخرج من
العمل ووراه زوجة واولاد . . . فأحجم وارتمى في احضان الوساوس ،
تعايشه في غرفة نومة مظلمة .

وأخيراً جاء الذي لم يكن منه بد . خسر المستقرس وظيفته ،
وأخذ ما كان قد ادخره من مال قليل يذوب شيئاً فشيئاً . واعتماده
مرض شديد ، جعل الطبيب يصرح بأنه لن يحيا بعد الا قليلاً
وشد ما كانت دهشة الطبيب حين لاحظ الهدوء الذي حمله هذا
التصريح الى نفس المستقرس . فهو يخاطب نفسه قائلاً : « الحمد لله !
الآن أمسيت في سلام ! » وبعد ثلاثة اشهر ، ليس غير ، أسلم الروح .
والحق ان كتبت بعض الرغبات العوزية ، عند كثيرين من غير

المتزوجين من الجنسين ، وبخاصة غير المتزوجات من النساء ، يقود الى
اثوان من المشكلات النفسية تستغرقها جميعا كلمة « الهَم » المألوفة .

ومن ابرز اسباب الهَم ذلك الشعور الخفي بالاجرام . وهو نوعان :
شعور وِاج ، وشعور باطني . وقد ينشأ الشعور الاول من جرعة ارتكابها
الفرد في حاضره ، فهو يعيها اشد الوعي ، بحيث تجده ابدأ على خوف
من ضميره ، ومن القانون . اما الشعور الباطني فمصدره ، عادة ، عمل
مخطور ، في العرف والقانون ، اتاه الفرد زمن طفولته ، فيخلق في عقله
الباطن عقدة نفسية نستطيع ان ندعوها عقدة الاجرام .

وينتج عن عقدة الاجرام توتر عضلي ، وصراع نفسي ، واضطراب
وعدم ارتياح في حضرة الآخرين .

أما علاج الحصر النفسي فيتوقف على طبيعة الحالة الخاصة وصفتها .
فلننظر في كل من جانبي المسألة باشكالها المتعددة .

١ . يجب ان نواجه هذه الحقيقة بصراحة : ليست الغريزة
الجنسية قوية ، وليست اصولها ثابتة في الطبيعة ، الا لانها ، اي الغريزة
الجنسية ، جوهرية بالنسبة الى الطبيعة . انها هي المسؤولة عن حفظ

النوع .

وهي اذا اخذت نسقها الطبيعي في الانسان ، وانتهت الى غايتها
في سن النضج ، من حب وزواج ، كانت اجمل القوى وابعدها اثراً ،
على الارض . ومع ذلك ، فهي خليقة ، اذا ما خرجت عن
طورها ، وضلت السبيل ، ان تقوض كيان الانسان النفساني
والبدني جميعاً .

وحيثما تكون الحياة الجنسية طبيعية وجادة ، تنعدم عادة العقدة
 المرضية . وقد اعتبر فرويد ذلك كبدئية من البدهيات .
 وحيثما يكون الزواج متعذراً - لأى سبب - يتحتم على الفرد
 ان يقوم بمحاولة الى اعلاء الرغبات الغريزية بان يقف حياته على الخدمة
 الاجتماعية ، والعمل الديني ، او بان يفرغ المباحث الفكرية ، آخذاً
 نفسه ، بين الفينة والفينة ، ببعض الهوايات المبدعة التي تملك عليه
 شوقه . وهكذا يكون في مقدور الفرد ان يسمو بفائض الطاقة
 العصبية ، وينفّس عنها في الوقت نفسه .

والحق ان مثل هذا التنفيس على غاية من الأهمية بالنسبة الى كل
 من الصحتين البدنية والنفسية . لأن الطاقة العصبية التي لا تجد
 متنفساً انما تجس في العقل الباطن ، لتعبر عن نفسها بالحالات العصبية
 المألوفة .

في فلسطين بحيرتان : بحيرة طبريا ، والبحر الميت . ان مياه طبريا
 تتعج بالاسماك ، وان شيطانها تتكسر بالخرقة . اما مياه البحر
 الميت فهي من الملوحة بحل يتعذر معه على كائن أن يعيش ، وأما
 شيطانه فعريانة بشكل فاضح .

وليس لهذا من سبب الا ان بحيرة طبريا لا تجمع المياه من الروافد
 فحسب ، بل تنفّس عنها في مجار متعددة تحفظ المياه صفاءها
 وعذوبتها . ولا كذلك البحر الميت . فهو يجمع مياهه من الروافد ،
 ولكنه معدوم مجاري التنفيس ، اللهم الا مجرى واحداً هو التبخر ،
 ومن هنا كانت مياهه راكدة ، مألحة باكثر من المألوف .

ذلك مثل الشخصية الانسانية . فالفرد الذي يُكثر من ترديد هذه العبارات « ليس للحياة معنى » ، « لقد فقدت كل متعة وشوق » ، « ليس هناك ما يستحق التعب والاهتمام » انما يقيم الدليل على ان شخصيته قد اصبحت كالبحر الميت ، تجمع القوى من الطبيعة والبيئة ، واكتنفا لا تعيدها من جديد خدمات اجتماعية ، ولا نشاطاً إبداعياً .

اما في الاحوال التي لا نستطيع فيها معرفة مصدر الحصر النفسي أو سره (قد تكون بعض الحالات البدنية هي المسؤولة عن ذلك التوتراخيائاً) فعلى المريض ان يراجع طبيباً من اطباء التحليل النفسي .

يجب ان تُعرى أعرق دوافع الروح واشواقها ورغباتها ، وتنتقى من كل ما قد يكون تراكم عليها من السموم العاطفية . حتى اذا تمت عملية التطهير الروحي هذه ، استعاد المريض صحة العقل ، وصحة الروح وصحة الجسد جميعاً .

٢ - ان خير ما نفعه لحماية صحتنا مراجعة الطبيب والعمل بنصائحه حتى اذا وجدنا اننا لا نزال مهتمين ، برغم الفحص الطبي ، فقد يكون من معنى ذلك ان ههنا هو وراء المسألة البدنية ، وأن بينه وبين الصحة الروحية سبباً .

انها لنصيحة بالهاء ان تسأل احداً ان يُقلع عن الهم . فليس احد يقبل على الهم بارادته . ليس احد يرغب في أن يكون مهموماً . انما يعيش المهموون على طريقةتهم لأن في اعماق اعماقهم عقدة مدفونة من الخوف ،

فهم لا يعونها بالعقل الواعي . وجائز أن يكونوا واعين لا اضطرابهم الداخلي ، ولكنهم يخشون أن يواجهوا ذلك الاضطراب .
اقد كان يكون عبثاً ان يسأل أحد اللايدي ما كتب (احدى بطالات شكسبير) ان تقلع عن همومها . ذلك بانه كان يدور في نفسها صراع بين ضميرها وبين ذكري مشاركتها في جريمة مريعة .
وليس جائزاً في المنطق أن تنعم امرأة كهذه بالأمن والسلام الا بعد أن ينتهي ذلك الصراع ، بطريقة من الطرق . وكذلك فحيث يقوم الصراع الخفي في العقل الباطن ، الصراع بين المسلك الاخلاقي ورغبة . ما أو بين ما نعرف أن علينا أن نقوم به ، وبين ما نخاف ان نقوم به ، فهناك الهم المحتوم .

محصل ما فات

- ١ - المستريا ابرز الوان الحصر النفسي . وهي ترجع ، اكثر ما ترجع ، الى نوع من الحياة الجنسية الخاطئة
- ٢ - قد ينشأ الحصر النفسي عن رغبة مكبوتة ، محرفة عن مواضعها .
- ٣ - لا تكن عبدا للرأي العام . ان هذه العبودية اخطر هموم العصر المعروفة .
- ٤ - اذا اخضع المريض بالحصر النفسي لعملية « تطهير روحي » استعاد صحة العقل ، وصحة الجسد جميعاً .

٤ _ المخاوف الشخصية الشاذة

يقدر علماء النفس ان هناك واحداً في كل عشرة يعاني خوفاً شخصياً شاذاً .

واذا كان الحدس النفسي شعوراً سلبياً ليس له مبرر من الحالة الخارجية ، فالخوف الشخصي الشاذ مردهُ الى البيئة . وان كان الشيء او الشخص الذي يكون ، في هذه الحالة ، عاملاً في اثاره الخوف عند المريض لا يُشير من ذلك شيئاً في نفوس العاديين من الناس .

من المقرر . مثلاً أن بعض الناس يرهّبهم منظر الفيران والقطط . في حين أن العاديين من الناس لا يخشون هذه المخلوقات الصغيرة ولا يخافونها .

والمخاوف الشخصية الشاذة على نوعين : الوسواس والدوافع القهرية . ويشمل النوع الاول المخاوف المتعلقة بالاماكن ، والاشياء ، والافكار والجسم .

فأما المخاوف المتعلقة بالاماكن فهي بدورها على نوعين : الخوف من الأماكن المغلقة ، كنفقات السكك الحديدية ، والغرف ، والمسارح . . . الخ . . . والخوف من الاماكن المكشوفة كالشوارع ، والبحر . الخ . . .

نقل العلامة . اكدوجل عن الاستاذ ريفوز Rivers . مثلاً على

الخوف من الاماكن المظلمة يتورأ وضع ما يكون التصوير أثر
الذكريات والافكار العاطفية المكبوتة ، اراجعة في جذورها الى عهد
الطفولة . وسوف ننقل هذا المثل كاملا اطرافته وأهميته .

كان طبيب في الحادية والثلاثين يهاني منذ طفولته بعض الضيق
وعند الارتياح ، البالغ أحيانا حدّ الخوف ، كما وجد نفسه في مكان
ضيق ، ولقد اعتبر ذلك امرأ طبيعياً ، بادي الرأي . وكان يشكو ،
إلى جانب هذا ، من « نرفزة » تلك عليه مذاهبه ، وحبسة في اللسان
تحميه على التمتمة . فلما كانت الحرب ، خدم في الجبهة ، حيث كان
عليه ان يقضي معظم اوقاته في غرفة خشبية ضيقة ، واذ وجد ذلك
امرأ متعباً يبعث على الضيق ، فكثيراً ما كان يخرج تحت جناح الليل
ينسج الخندق الذي هو فيه جيئة وذهوباً .

قد ادرك الآن ، لأول مرة ، أن ضيقه بالاماكن المظلمة كان
عرضاً مرضياً . واستفحل امر الخوف عنده حتى تقدرؤي من
الضروري نقله الى المستشفى بعد أن عانى أرقاً مريضاً ، واحلاماً
تتصل بالحرب والمركة والنحطاطاً عمومياً ، وصداعاً ملازماً .

وسأله الاستاذ ريفرز ان يدون ثبناً باحلامه ، وان يحاول
استكشاف الذكريات القديمة المتصلة بها . وبعد جهد لم يطل أمده ،
تذكر ، وهو يفكر في حلم من احلامه التي رأى ، حادثاً جرى له وهو
طفل في الرابعة ، لم يخطر بباله سابقاً ، يوم كان يقصد الى درس نفسه ،
ولكن في غير اهتمام كبير .

تلك كانت زيارة الى تاجر يتعاطى شراء السلع القديمة (عتيق)

كان يقطن على مقربة من المنزل الذي نشأ فيه ، وكان قد اعتاد أن
 يندفع للإطفال بنصف بس كنها حملوا اليه شيئاً ذا قيمة .
 والتحق ان الطفل (يعني الطبيب المريض عندما كان طفلاً)
 وجد شيئاً فحماله الى منزل الرجل العجوز ، فادخل عليه من عمر ضيق
 مظلم ، وكان في آخر المسركاب صغير طويل الشعر متدلي الاذنين ،
 حتى اذا تلقى مكافأته ، خرج باحثاً عن الباب الذي يحميه الى
 الشارع ، وكان اصغر من ان يقدر على فتحه ، فطفق الكلب ينبح
 نباحاً اوقع الرعب الصارخ في نفسه .
 ثم مرت أيام ، وأشهر ، واعوام ، ونسي الحادثة ، واكته تذكرها
 يوماً ، فهاودته حالة الرعب عينها التي اصيب بها لدن تلبسه طريقة في
 الممر المظلم ، وسماعه نباح الكلب الذي لم يرحم ، فصار من بعدها
 يخشى ان يمر ببنت الرجل العجوز .
 هذه الحادثة كانت سبباً في خوف « الطبيب المريض » من الاماكن
 المظلمة ، ومنذ اللحظة التي وقع فيها على هذه الذكرى ، التي كانت
 قد ارتبطت ارتباطاً لا ينفصم بمشاعره كلها ، انكسرت عدة خوفه ،
 والنقطة التي يجب ان نلاحظها في هذا المثل هي ان وعي الانسان
 لوجوده في حجرة ضيقة اثار في نفسه احساسات مرتبطة بحادثة وقعت
 له في الطفولة ونسيها العقل الواعي نسياناً تاماً ، حتى اذا ادرك العقل
 الواعي الصلة بين الحادثة القديمة وخوفه الحالي فقد خوفه عنفوانه .
 ويعطينا الاستاذ Stekel ، مثلاً رائعاً عن الخوف من

الاماكن المكشوفة ، فهنا رجل طويل القامة ، حسن البنية قويها ، لا يزيد عمره عن العشرين . ولكنه يمانى خوفاً حاداً من الاله اكن المكشوفة . انه يقف عند كل مكان مكشوف ، ويبأخذ في الارتجاف ، فلا تستطيع قوة في الارض ان تقنمه بأن يأخذ سبيله منفرداً . . .

واقدمت البحت أن ابويه كانا فقيرين ، وانه كان عطوفاً عليها رغباً أشد الرغبة في الترفيه عنها . كذلك كشف البحث انه في وقت من الاوقات راودته فكرة اقتناص بضعة آلاف من الجنيات والهروب بها الى اقصى الارض .

وانما نشأ الحصر النفسي عنده من رغبته المكبوتة في ان يهرب الى اميركا بثروة ضخمة . فالمكان المكشوف الممتد في نظر العين ، يوحى الى عقله فكرة الهروب الى اميركا . وفكرة الهروب الى اميركا ، بما قد تحمل من عاقبة وخيمة عليه وعلى اهله ، تثير في نفسه الخوف وتلقي في جسده الرجفة .

ان هنالك حقيقتين وراء كل من الوسوس والذواغ القهوية . انها ترجع الى سبب من كبت الفرد لافكار أو خواطر عاطفية ينشأها ويخافها .

ويذهب « ماجدوجل » الى أن كل مخوف من المخاوف الشخصية الشاذة يتربط عادة بشعور الاجرام .

أما المخاوف المتصلة بالاشياء فلا تكاد تحصى ، لأن كل شيء قد يكون عاملاً في اخافة المرضى المصابين بهذا الداء . وكثيراً ما

يكون هذا الشيء في ذاته غير مؤذي أصلاً ، والحق ان الناس يعانون
وساوس تجملهم يخافون أي شيء ، وكل شيء .

والناس ؛ على اختلاف طبقاتهم ، سواء في هذا الخوف الوساوسي .
فقد كان الملك جيمس يخشى السيوف ويتهيّب رؤيتها : فهو في
الاحتفالات الفروسية يُمَلِّق عينيه طوال مدة الاحتفال ، في حين
توتجف يدها ارتجافاً ليس يخفى .

ومن المعروف أن جسم يوليوس قيصر كان يرتجف كله ساعة
الرعد . فيلجأ الى ادنى حجرة في قصره ، ويلب رأسه بفراء صفيقة ،
ابتغاء النجاء من سماع الرعد يقصف في السماء .

وكان اراسموس يُذعر لرؤية سمكة . اما باسكال Pascal
فكان يخاف من الف شيء وشيء . وكان فردريك الكبير شديد
الكره لكل جديد من الثياب .

وكان العالم العظيم نيوتن ، يخشى الماء ، وهو خوف عجيب ،
لا يقل عنه طرافة أن موزار كان يفرّ من صوت البوق فرار الصحيح
من المجدوم . وكان شوبنهاور يصاب بالرجفة لمنظر موسى او سكين ،
في حين ان كارايل لم يجرؤ في حياته أن يطأ ارض دكان . ان هذا
الناقد الذي لا نعرف له خريباً في دراسة الأبطال وه أثر الابطال ،
كان يخاف الحانوتي البسيط .

أما ادجار آلن بو ، وشومان ، وشوبين ، فكانوا يخافون الظلام .
واخيراً كان وباسان يصاب بعاصفة من الذعر لمنظر الأبواب ،
والمخاوف المتصلة بالافكار مأوفة شائعة ، وهي شيقة للدارس

السيكولوجي . فهناك آلاف من الناس يخضعون لسلطان خوف غريب
هو الخوف من انهم سيصابون بالجنون .

وهذا الضرب من المخاوف الشاذة ليس إلا تمهيداً محوفاً لمشاعر
او أخطار او رغبات إجرامية تتلطم في العقل الباطن ، لتعدل من
اندفاعها رقابة العقل الواعي الشديدة . وقد يكون من الخير هنا
ان نذكر القانون العقلي المعروف القائل بأن الشخص الذي لا يتورع
عن سرقة شخص آخر ليس يمتى بالآخرين ، ويظنهم جميعاً نزاعين مثله
الى السرقة . ان التجاهد في الحياة يلوّن تفسيده السلوك الآخرين .

ولا تقل المخاوف الشاذة المتعلقة بالبدن . عن سابقاتها شيوعاً
وانتشاراً . فعلى الرغم من تأكيدات الطيب أنه ليس هناك أي
اختلال عضوي في صحة « المريض » تجد هذا المريض الموهوم يحصر
على الاعتقاد انه مصاب بالسرطان ، او بمرض القلب ، أو باضطراب
في المعدة الخ . . . وكثيراً ما يخلق العقل الباطن الاعراض المناسبة
استجابة للخوف الوهمي .

والى جانب الوسواس ، وكنيجة لها ، تقوم الدوافع القهرية .
والفرق الذي يجب أن نذكره بين هذين الضربين من المخاوف هو ان
الوسواس يُشعر ويُحس في حين أن الدافع القهري يتخذ صورة
العمل والتطبيق .

وفي الوسواس يكون الخوف شخصياً وداخلياً . أما في الدوافع
القهرية فيتخذ الخوف شكلاً رمزياً يتمثل في عمل ما . قد
تكون القطعة او السكين ، في الوسواس ، هي الرمز الذي يحرك

شعور الخوف ، ولكن الفرد ، في حال الدافع القهري هو الذي يخلق
رمزه الخاس .

وتشمل الدوافع القهرية جمهرة عريضة من الموضوعات كوالاشياء
والحالات . فهناك من ضحاياها من يرى لزماً عليه ، عند السفر ، ان
يجلس في مقعد معين ، بطريقة معينة ، في عربة معينة ، في حين تجرد
آخر لا يأكل الاطعاماً معيناً ، بطريقة معينة ، في وقت معين .

وهناك نفر مصابون بدافع قهري مظهره التكرار . هؤلاء يقومون
بالعمل نفسه أبداً . ويأس احدهم كل عمود كهربائي ، يمر به في الطريق
الى منزله ، ويعد احدهم دراهمه مرة ومرة ومرات الخ . . .

وايس نادراً ان تجد من ضحايا الدوافع القهرية من يرى لزماً
عليه ان يؤدي دوغماً معين ، بطريقة ما . ومن تحس أن عليها أن
تؤدي واجبها في البيت ، او في المكتب ، بطريقة رتيبة اعتادتها
(روتين) في غير ما تعدل أو تبدل .

والوساوس والدوافع القهرية هي ، كما رأينا ، ليست غير تعويض
عن شيء نرغب فيه ، أو نتخيله ، كما ثم لا ينسجم مع الضمير الشخصي .
فيكبت الفرد الشيء المرغوب ، او الفكرة المؤذية ، في العقل الباطن ،
والكبتها بالنسبة لقوتها تتخمر في اعماق النفس ، وتجهد أبداً في أن تجد
تعبيراً عن ذاتها عن طريق المخاوف الشاذة .

ان اول ما يجب ان يعمل ، عند معالجة هذه الحالات ، اكتشاف
الجذر الابعث المشكلة . وقد يكون هذا عسيراً على العقل الذي لم
يعان المباحث السيكلوجية ، والذي لا يملك حظاً معيناً من التبصر

ودقة التأمل الباطني .

ولكن السيكولوجي البارع يستطيع ان يقرأ ، للوهلة الاولى ، المدلولات المتحجبة وراء الاعمال القهرية . انه يترجم العمل الرمزي الى معان سيكولوجية . وهو يستطيع بواسطة الطرائق السيكولوجية الحديثة ، كالتداعي الحر ، وتحليل الاحلام ، والتنويم المغناطيسي ، أن يكشف عن حقيقة المعاني التي يفيدها الوسواس .

وانا انصح كل من هو ضحية ، لوسواس ما ، او لدافع قهري ، ان يضع نفسه بين يدي طبيب نفسي ماهر . وكل نصيحة في العالم عن تقوية الارادة والخيال تكون عديمة الجدوى ، مئة بالمئة ، ما دامت العقدة النفسية الدفينة التي هي سبب الاضطراب ، لم تطرد او تطلق من عقالها .

اما عندما يتم احد هذين ، فيستجيب العقل بشكل آلي ، وبصورة طبيعية ، لسبيله بعد ان ترفع من جنبات المجرى الوان العقبات والعراقيل .

ولكننا يجب ان لا ننسى ان الوسواس او الدافع القهري قد لا يكون راجعاً الى عقدة نفسية دفيئة ، ذاعبة الى بعيد ، في تربة الطفولة ، وانه في بعض الاحيان يكون ناتجاً عن اتجاه في الحياة غير صالح ، من الوجهة الاخلاقية ، اتجاه لا يرغب الفرد في ان يواجهه ، او يستأصله . وجميع علماء النفس متفقون هنا على ان الدواء لمثل هذه الادواء انما هو في يد المريض نفسه .

محصل ما فات

- ١ - ليست المخاوف الشخصية الشاذة غير ثمرة الافكار المكبوتة في عقل الباطن .
- ٢ - الوسوس والدوافع القهرية ، وهي ابرز انواع المخاوف الشاذة ، مأل طفلية لا تليق بالرجال .
- ٣ - اكتشف الجذر البعيد للمشكلة ، بان تراجع دوماً تاخيراً بيئاً نفسانياً .

٥ - الخوف والجلد



عينا في الفصول التي سلفت بالخوف الشاذة . واذا كان علماء النفس يقدرّون أن واحداً من كل عشرة افراد يعالني خوفاً شاذاً من نوع ما ، فليس من شك ، من جهة ثانية ، في ان كثيرين تتلبسهم مخاوف لا يمكن وصفها بانها شاذة .

والحق أن هؤلاء مصابون بذعر مقيم ليس يبرح ، شاعرون ابدأ بأن شيئاً سيقم لهم ، على حين غفلة . ولا تكون هذه المخاوف ، عادة عند النساء - غير رغبات مكبوتة منحرفة عن سبيلها ، في حين انها لا تعدو - عند العموم - ان تكون نوعاً من وخز الضمير . وقد لا يكون عجباً ان ننص على ان هذا الشعور بعدم الاطمئنان وبالانقص ، كثيراً ما يكون ناشئاً عن طبيعة الحضارة الحديثة الجاهلة المنيفة .

لقد صار الوجود بالنسبة الى كثيرين امراً مثقلاً ، ومعتقداً الى حد بعيد . فكل مظهر من مظاهره يشكل خطراً على شخصية الفرد الحساس ، المتمركز تفكيره في أعماله وآراء الناس فيه . على الرجل الحديث ، أن يحافظ على هيئته ووقاره ، اجتماعياً ، فهو يخشى أشد الخشية ، أي انتقاص من هذا الوقار ، وهذه الهيبة . وليس هذا فحسب ، بل انه دائم القلق على نفسه ، من وجهة صحية ، دائم الخوف

على البناء الاقتصادي الذي شيده في اعوام واعوام أن يتقوض بفعلطة بسيطة ليس له فيها يد .

ومن هنا يعيش الرجل الحديث تحت كابوس من خوف خفي يخيّل له أن كل لحظة مشحونة بالخطر وان سيف المجهول وصلت أبداً فوق رأسه .

لقد قرأنا ، حديثاً ، كيف استطاع رجل من الناس أن يتأقن لهذا الوضع . واذ كان ذا نظر واقعي في الحياة ، راعياً في ان يعالج الاشياء بطريقتة التحليل ، فقد عزم على أن يدون مخاوفه على القرطاس ، ليفحصها فحماً نقدياً هادئاً . وقد توجّ القائة بتلك المصائب العظمى التي ركبه همها ، فأمرضه في كثير من الاحيان ، ثم اظهرت الاحداث التوالي أنها لم تقع . وقد قدر أن هذه المخاوف تستغرق ، على الاقل ، ٤٠ بالمائة من مجموع القائة .

ثم انه اتبع ذلك بتدوين القرارات التي اتخذها في الماضي ، والتي لا يستطيع الان ان يحقق منها شيئاً ، فهو يخاف ان يكون اخطأ في الخطة ، او اخطأ في التنفيذ . وقد حسب ان هذه مسؤولية عن ٣٠٪ من اضطرابه .

وعدد في المجموعة الثالثة مختلف مخاوفه من امكان المرض ، او الافلاس ، او الانحطاط العصبي ، ومن ان لا يكون كفوفاً المصلحة (المسندة) اليه ٠٠٠ الخ وقد بلغ ذلك كله ١٢٪ من القائة .

ولم ينس همومه فيما يتعلق باطفاله واصدقائه ، فكانت نسبتها الى غيرها .

وفي أسفل القائمة سجل همومه التي كان لها أساس حقيقي ،
فوجد ، وما كان أشد دهشته لما وجد ، أنها لا تعدوا أن تكون
٨ . % من المجموع كله .

ويدرك علماء النفس اليوم عظيم اثر الدين الصحيح في ترويض
الرجال والنساء بالجلد والايان الضروريين لتحمل تحدي الحياة ، وتلقي
سهام الحظ الفشوم .

وهناك اعتقاد يتعاضم على الايام بان كثيراً من التوتر العصبي
الذي يتأثر به العصر راجع الى ان الناس ، وقد اضعوا ايمانهم بالله ،
قد اضعوا في الوقت نفسه ، ايمانهم بانفسهم وبجيرانهم ، بحيث انهم
اذا ما واجهتهم ازمة على شيء من الخطورة بالنسبة اليهم ، وجدوا
انفسهم وليس لهم من معين الا طرائق الهرب المعروفة من مثل الشراب
والمخدرات ، والانتحار ، والجنون .

ويعلن العلامة يونج Jung في كتابه الأخير « الانسان الحديث
يبحث عن الروح » « أنه ليس بين كل المرضى الذين بلغوا النصف
الثاني من حياتهم - يعني سن الخامسة والثلاثين فما فوق - واحداً لم
تكن مشكلته ، في النهاية ، غير البحث عن يقظة دينية تعمر اقطار
روحه جميعاً .

« وأنا أستطيع أن أقول ، بثقة واطمئنان ، أن كل واحد من
هؤلاء قد أصابه ما أصابه من مرض لأنه فقد ذلك الذي منجته
الأديان الحية ، في كل عصر ، أتباعها ، وان أحداً من هؤلاء لم يشف
تمام الشفاء الا بعد أن استعاد المفقود من نوعه الروحية . »

وقد انتهى السيكولوجي اللندني البارز الدكتور هادفيلد
Hadfield الى النتيجة عينها بعد سنوات من التجربة في الطب النفساني
فقال : « لقد حاولت ان اعالج المصابين بالأمراض العصبية بأن اوحى
اليهم بشعور الاطمئنان والثقة ، ولكن بغير نجاح ، حتى اذا ربطت
تلك الايحاءات بذلك الايمان بقوة الله انتعش المريض ، وصار الى
الصحة » .

لا بد من الايمان يُصطنع ترساً في وجه الخوف الذي يلف روح
الانسان . لانه اذا كان الفرد يخشى الحياة ، فاي قوة في الارض
تستطيع أن تحيل خوفه شجاعة وتماسكاً ؟
ان علم النفس لا يرى الا ما هو خطأ . وليس نادراً أن يعترف
المريض بأنه عاجز عن أن يساعد نفسه ، لانه ، لولا ذلك ، لما كان في
حاله هذه من اليأس وانقطاع الرجاء . فالحق أن الشعور بالنقص وانعدام
الأمن عام يشمل أفراد الجنس كلهم ، كما يقول الدكتور أدلر ، بحيث
يكون الفرد محتاجاً دائماً الى قوة عليا تساعده على تصريف الحياة .
دنيا لمن استمسك بتلك القوة ، انه لسعيد !

محصل ما فات

- ١ - ان في طبيعة حضارتنا الحديثة الجاهدة ما يدخل في نفوس الكثيرين
الشعور بعدم الاطمئنان ، والشعور بالنقص .
- ٢ - اذا كانت همومك مئة ، فثق ان ما يرنكز منها على اساس حقيقي
لا يزيد على العشرة .
- ٣ - الايمان خير ترس يصطنع في وجه الخوف الذي يلف روح الانسان

نصائح للخائفين !



١ - لا تعتقد أن الخوف شيء خارجي هدام . اعلم أن الخوف

لا يوجد إلا في عقلك ، وانه هو التعبير عن موقفك من الحقيقة الواقعة

٢ - لا تعتقد أن باستطاعتك ان تتخلص ، دونما جهد ، من المخاوف

الباطنية التي اكتسبتها في الطفولة . اعلم ان خوفك الحالي من الظلام

ومن المجهول ليس الا نتيجة الحمايات الطفولة الضارة ، وتجاربها ،

المنطبعة في العقل الباطن .

٣ - لا تعتقد انك يجب أن تفشل دائماً لجرّد انك فشلت مرة

أو مرتين ، بسبب عدم الثقة الناتج عن التدريب الخاطى . زمن الطفولة .

اعلم أن باستطاعتك ، كرجل ناضج ، أن تعدّل من اتجاهك العقلي ،

وتتخذ لنفسك موقفاً شجاعاً في الحياة يكون في مقدوره أن يقضي

على الخوف والمصائب جميعاً .

٤ - لا تعتقد أن الحصر النفسي له اي علاقة بالاعصاب نفسها ،

وأنه يمكن علاجه بطريق الطب . اعلم أن الحصر النفسي يدل على

وجود حالة أنت خائف منها ، أو على طريقة في العيش خاطئة يجب

اصلاحها حالا .

٥ - لا تعتقد أن الوسوس والدوافع القهوية ضعف ورتته عن
أبيوبيك . اعلم أنها على اختلافها ليست إلا تعبيراً انفعالياً عن توبيخ
باطني لجريرة أو اثم ارتكبتها ، أو عن رغبات باطنية غير اخلاقية .
٦ - لا تعتقد أنك يجب أن تكون دائماً ضحية الخوف . وأنه
ليس بامكانك أن تتلمس المساعدة خارج نطاق نفسك . اعلم أن
هناك قوة وراء قوتك ، وان ملايين من الرجال والنساء قد وجدوا ،
بواسطة الايمان بتلك القوة ، طمأنينة الروح ، وتماسك الشخصية .
انتهى

فهرست

٧ - ٥	مقدمة
٢٥ - ٨	الفصل الاول = الخوف والطفل
٢٤ - ١٦	الفصل الثاني = الخوف والشعور بالنقص
٣٤ - ٢٥	الفصل الثالث = الخوف والحصر النفسي
٤٣ - ٣٥	الفصل الرابع = المخاوف الشخصية الشاذة
٤٧ - ٤٤	الفصل الخامس = الخوف والجلد
٤٩ - ٤٨	نصائح للخائفين

امنوا!

لا نفسكم ولذويكم سنة جديد

مأؤها الرفاهية والسعادة بواسطة اوراق

البيان نصيب الوطني

السيحج - السبت ٥ كانون الثاني

سنة ١٩٤٦