

بحث سيكولوجي

إعمل ما تخشاه

للأستاذ أحمد المغربي

—>>><<<—

من أشهر المجلات الشهرية العالمية وأوسعها انتشاراً وأعزرها فائدة، هي مجلة « زبدة القراء » Readers Digest التي يشرف على تحريرها نفر كبير من مشاهير الأدباء والعلماء، وقادة الفكر المحدثين. ولعل خير وصف لها تسميتها « بمجلة المجلات ». ذلك لأن القارئ على إدارتها يختارون لها من عشرات المجلات أطيب الآثار الأدبية وأوثق الآراء العالمية وأحدث الأنظمة الاجتماعية وما إليها، ثم يجمعونها ويوزونها. في صفحات قليلة يعرضونها على قرائهم بصورة جذابة وطريقة خلاصة تستلفت أنظارهم، وتستهوئ أفئدتهم، وتسخر عقولهم، فيقبلون على أنبهاً مواردها إقبالاً يفوق إقبال الصادي في الصحراء على موارد الماء

وميزة أخرى يتحتم على ألا أغفل ذكرها، هي أن القارئ يجد في القسم الأخير منها موجزاً لكتاب في مختلف ألوان الأدب والقصة والعلوم، تفره في كثير من الأحيان، جمية « كتاب الشهر » وتوصي بمطالعة بعد أن تكون قد اختارته من مئات الكتب التي صدرت في تاريخ صدوره

ولا شك في أن مثل هذا العمل الثمر والانتاج النافع يسدى إلى القراء خدمات جليلة. ذلك لأن الإنسان، بلغ ما بلغ من حب الطالعة لا يستطيع، بل إنه ليمجز عن أن يطالع جميع

باسمه، لا يبرح على العهد. فدارنا الشرق، وأهلنا العرب، ولساننا الضاد، نشمخ به في الأفلاك ...

ويا صاحب الجلالة

مقبل أنت — يا ربيع الوادي — على سعة الثمر، غيب الزهر، فتصبح المثال المالى لجبل الشرق الطالع، في مياكرة ذلك النعيم الاجتماعي، الذي يأنس له العقل والدين، ويحمد (واديك) طيب الموسم، وينظر لبنان إلى البركة بعين الصديق.

إذا شاء الله

١٢ . ١٠

أصبح نجد

ما يصدر من كتب ومجلات، مهما اتسع وقته وتوفر فراغه. ولا ريب أيضاً في أن الأستاذ الزيات يشاركني في اعتقادي، ونحن في مستهل نهضتنا الفتنية اباركة، بأن حاجتنا ملحّة جداً إلى مثل هذه المجلة الفريدة، مع نبل الرسالة التي تحملها رسالته، فمسي أن تكون كلتي هذه حافظاً له في تحقيق هذه الفكرة وسد هذه الثغرة

كاتب هذا المقال الذي نقتبسه من هذه المجلة هو الدكتور هنري لنك Henry C. Link، رئيس دائرة الخدمة السيكولوجية في مدينة نيويورك. وتضم هذه الدائرة جماعة من علماء النفس الذين يقومون بإرشاد من يستشيرهم في المشاكل التربوية والمهنية والشخصية. ولا يزال كتاب الدكتور لنك الأخير: « العودة إلى الدين » يتمتع بشهرة واسعة وإقبال عظيم، بالرغم من مضي أكثر من سنة ونصف سنة على نشره

يستهل الكاتب حديثه قائلاً:

لقد نازعتني عوامل التردد والإحجام قبل أن قررت الكتابة في موضوع « الأوهام والخاوف »، ذلك لأن طائفة كبيرة من الخواف التي تعتور نفوس الناس، إنما هي بلا جدال تعزى إلى كثرة ما كتب في هذا الصدد. وكنت أعتنى لو أن لفظة « مركب الضمة أو الشعور بالحطة » inferiority complex لم تخرجها المطابع إلى الوجود، إذن لما خطر للملايين البشر بأنهم مصابون بذلك، ولنقص خوف من مخاوفهم ووهم من أوهامهم والواقع أن معظم الخواف لا تنشأ عبثاً، بل تتولد عموماً من الإغراق في الطالعة والإكثار من التفكير والكلام. فنحن نتمهدا ونزعاها ونفذيها حتى نستحيل من أمر بسيط في غاية البساطة، وشي نأفه بعيد عن الخطورة، إلى هم مقيم وعذاب أليم إن الأم التي تكثر من مطالعة الكتب المختصة بتربية الأطفال وتجرح كل الحرص على الإحاطة بدقائقها وأسرارها تصبح شديدة الخواف. والفتاة التي تهتم بمظهرها الخارجي وتكلف كل الكلف بأناقها سرعان ما يزداد قلقها وتعاظم هلمها مما يراه الناس فيها، والجماعات التي تدقق البحث في أحاديثها ومناقشاتها عن وضع البلاد يؤول تشاؤمها في الغالب إلى الخوف

وصلتني رسالة من فتاة تبتدى كما يلي:

وقد يكون مغزى هذه الحادثة ألا يكون للوالدين ستة أطفال، ولكن الميل إلى تقليل عدد أفراد العائلة وزيادة أوقات الفراغ، يؤدي، في الحقيقة، إلى توليد المخاوف. ومن الحقيقة أيضاً، أن الكثيرين ممن تلازمهم هواجس مقلقة، قد يجدون لذة جديدة في الحياة لو أنهم يهتمون بشئون أناس آخرين بواسطة الاشتراك في الأعمال الاجتماعية المحلية.

أنت لا تحب مثل هذه الأعمال؟

إذن، يجب أن نتذكر بأن كل خطوة في التغلب على الخوف تتطلب، في البداية، قوة إرادة

إن الذين تعلموا الغطس، مثلاً، يذكرون المصاعب التي أصابهم. فانت أول في الأمر، توازن نفسك ثم تميل إلى الأمام، فتتردد فتتردد إلى الوراء خوفاً وهلعاً، ثم تحاول مرة ثانية فتسحب. وأنت في كل تردد تزداد مخاوفك. وأخيراً تتورثر وتأثرتك ويشد غضبك من هذا الخور والجبن، فتقذف بنفسك دون أن تبالي بأحرف ذراعيك، أو تكترث لاجوجاج ساقيك. تصعد، بعد ذلك، كسيفاً مضطرباً، وتزداد حالتك سوءاً حين تسمع قهقهة أسدقائك وتشاهد سخريةهم. فلو أن مخاوفك، في هذه النقطة، حالت دون أن تقوم بمحاولات أخرى لما تعلمت الغطس؛ ذلك لأن مخاوفك تصبح غير قابلة للقهر. ولكن لو أنك تشبثت وداومت على القيام بنشاطات مؤلمة خرقاء غير لبقة، لأمكنك الغطس بهدوء ونعومة، والصمود مراتح الفكر ناعم البال. ولقد كنت في طريقك إلى أن تصبح غطاساً ماهراً

تلك هي السيكولوجيا الأساسية للتغلب على الخوف، واكتساب الثقة والإيمان بكل ناحية من نواحي الحياة؛ وليس ثمة مفر من هذه الطريقة. يتحتم علينا، بين آونة وأخرى، أن نخوض جدول الحياة ونفوس فيه، فنضيف نصراً إلى نصر، وننتقل من فتح إلى فتح، متغلبين على ما يعترض سبيلنا من مخاوف وأوهام، الواحد بعد الآخر. وكما قال امرش: افعل الشيء الذي تخاف منه فإن موت الخوف محقق. والواقع أن مخاوفنا هي القوى التي تكوننا حين نعالجها بشدة وحزم، وهي التي تحطمنا إذا ما عولجت بالتردد والحيرة والتواني والتعلل

سألني شاب منذ مدة غير طويلة أن أقترح له بعض أعمال صعبة يقوم بها، وقال لي «إن كتابك يوصي بالتمرن على الرقص

« منذ أن بلغت السادسة عشرة من عمري كنت أخاف من التحدث إلى الغرباء. ثم تستمر الرسالة في تعداد مخاوف أخرى، كالخوف من رئيسها، والخوف من الرجال، والخوف من سوق السيارة، والخوف من تقديم تقرير في ناد للبتات، وغيرها من المخاوف التي بلغ عددها». وجميعها مخاوف من صعيد مشترك واحد، يقاسي منها ملايين البشر. والنتيجة لهذه المخاوف، في كل حالة تقريباً هي واحدة: نوع من الشلل الزاحف، شعور بالهوس والاختناق والروع والرعب والهزيمة

شكا إلى شاب بأن النوم يجفوه، وبعد أن شرح لي شرحاً يسيكولوجياً مسهباً علة ما أصابه سألتني: «هل تستطيع أن تساعدني على التخلص من هذه الهواجس والوساوس؟ فأجبت: لا. فتوسل إليّ قائلاً: إذن، ماذا أستطيع أن أعمل؟ فاقترحت عليه أن يركض في الليل حول الحي الذي يعيش فيه حتى يكل ويتصب ويبلغ به الجهد حداً يشعر معه بأنه سوف يسقط على الأرض إعياءً. وقلت له: إن ما تحتاج إليه، هو الإجهاد؛ لقد أنهكت قواك البدنية في التفكير والتخيل والأحلام؛ فاذا ركضت ركضاً مكثراً مجهداً فلا تلبث أن تشعر بالارتخاء والفتور فتنام؛ إنك لشدة ما فكرت، جررت نفسك إلى الخوف، بفكرك، وإنك لقادر على أن تفر منه بساقيك»

ولقد فعل!

قدمت إلى والدة منذ أمد غير بعيد، هذا الملخص المهم لتاريخ حياتها: «كنت وأنا فتاة، تمروني مخاوف كثيرة تسبب لي قلقاً واضطراباً، منها الخوف من الجنون، ولقد استمرت هذه المخاوف حتى بعد زواجي. إلا أنه بعد مدة قصيرة، رزقنا طفلاً ثم انتهى بنا الأمر إلى أن أصبح لدينا ستة أولاد. ولما كنت أقوم بنفسى بجميع أعمال البيتية كنت كلما بدأت أشعر بالقلق، أسمع بكاء الطفل أو زجاج الأطفال، فأبادر إلى تهدئة أحوالهم. أو كنت أتذكر رجاءاً بأن وقت الغداء قد حان، أو بأنه يتحتم عليّ أن أتم كي الملابس، فكانت المخاوف التي تنتابني تقطع على الدوام بواجبات عائلية، وعلى مر الأيام تلاشت تدريجياً. وأنا الآن أتق عليها نظرة مجرد للهو والسلة»

يبدأ بمساج جديدة يستحسن أن تكون مكدة عنيفة .

ومع أن التعاميم خطيرة جداً فإني أجراً على القول بأن في قرار معظم المخاوف فكراً مجهداً ، وجسماً سخماً ، ولهذا فأني نصحت كثيراً من الناس في سعيهم وراء السعادة أن يقللوا من استعمال رؤوسهم ويكثروا من استعمال أذرعهم وسيقانهم في عمل أو لعب مشمر نافع . فنحن نولد المخاوف بكوننا إلى الراحة ، وتغلب عليها بالجوء إلى العمل ؛ وما الخوف إلا نذير الطبيعة بدعوتها إلى العمل

إن ملايين البشر الذين يعتمدون في معاشهم على المساعدات الحكومية إنعاشهم يربون في أنفسهم المخاوف والأوهام من حيث لا يشعرون . وقد يكون من الواجب الحتم علينا أن نضع نصف سكاننا في مخيمات الخدمة الاجتماعية (C.C.C.) — هي مخيمات تضم عدداً من الشبان في سن الدراسة الثانوية والجامعية العاطلة عن العمل ، تستخدمهم الحكومة الأميركية في القيام ببعض الأعمال الاجتماعية كتعميد الطرق وبناء الجسور والحفاظ على الغابات من الحريق الخ ... لقاء أجور زهيدة تدفع قسماً منها إلى أهلهم كما أنها تهذيبهم في المخيمات تهذيباً منظماً وتدريبهم على الأعمال الفنية التي تفيدهم بمد تخرجهم فيها) حتى نستأصل شأفة المخاوف التي تقلق الأمانة

والخوف في أدواره الخفيفة الأولية يتخذ شكل النفور من بعض المشاريع والاشتمزاز من بعض الناس واتتمادهم ، فيقيم بذلك شاهداً ودليلاً على أن الانسان يبرر خوفه المستمر .

إن العالم مليء بالمستائين والساخطين ، غنى بالشيوعيين والنظريين الاجتماعيين ، لأنهم لا يريدون أن يغيروا أنفسهم ، يتحدثون عن تغيير نظام العالم بأسره . ويظهر أن الكثيرين منهم لا يدركون أنه ، في أي نظام اجتماعي ، مهما كان نوعه ولونه ، لا بد من وجود مفاسد ومساويء ، وهم بأحاديثهم يصوبون غضبهم من العالم ويسبغون على سخطهم وتذمهم رداءً من الحكمة والتعقل بدلاً من أن يسخطوا على أنفسهم ويهبوا إلى القيام بعمل صالح نافع

احمد المغربي

(بغداد)

مدرس العلوم الاجتماعية بدار المعلمين الابتدائية

وكرة السلة أو بعض المباريات الرياضية والبروج وحفلات السمر والألعاب ، ويقول بأن على الانسان أن يعمل حتى الأشياء التي ينفر منها ويغضها ؛ على أنني لم أكن أكرهها وأنفر منها فحسب ، بل كنت أخاف من القيام بها . بيد أنني عزمتم على تجربتها . فر على ربح من الزمن الرهيب كنت أشمر فيه بالبتوس والتعاسة وأعانى فيه عناء كبيراً وعذاباً مرعباً ؛ ولكن سرعان ما زالت مخاوفي واستعدت نشاطي وانكبتت على هذه المشروعات الجديدة . والواقع أنني أتمتع بحياة جديدة تضيق على نفسي ألواناً من الهناء والصفاء حتى بت أخشى أن أميل إلى حياة الراحة والترف . وأود منك أن تخبرني ببعض الأعمال التي أجد في القيام بها مشقة حقيقية .

إن هذا الشاب تعلم درس استخدام مخاوفه كواسطة للفوز والاتصار والهناء والمرح البهيج . واتجه إلى حياة أوسع نشاطاً وأغزر حيوية من الناحيتين الحيوية والفكرية

والخطوة الأولى في التغلب على الخوف هي أحياناً عملية بسيطة أولية جداً . أتذكر شاباً غمرته المخاوف إلى حد كذا كان يتمكن من الكلام بصوت مسموع . كان يعمل في مصرف كبير ويعرف اثني عشر رجلاً في دائرته ، إلا أنه عند ما كان يذهب إلى مكتبه لا يجي أحداً . فاقترحنا عليه أن يبدأ بتحية رفاقه من صميم قلبه قائلاً : صباح الخير ، إبراهيم ، يا أهلاً ، زهير ، .. صباح الخير ، ياسيدي ، أثناء مروره بهم . فحرب ذلك وكانت تجربته مرضية مدهشة حتى أنه تشجع لتجربة أعمال أشد صعوبة كان الفوز في أحدها يقوده إلى فوز آخر

إن أكثر المخاوف شيوعاً وانتشاراً ، كالخوف من الجنون أو الاضطهاد والظلم ، أو الخوف من الأشراب والأجانب ، أو الضعة هي عادة ، نتيجة فشل الانسان في التغلب على مخاوف صغيرة كافية وقهرها . يمثل هذه الطريقة التي أشرنا إليها . إلا أنها تغري أحياناً ، إلى أن الانسان ، لسبب ما ، كالفشل في الحب ، أو موت قريب عزيز ، أو لكوارث مالية ، أو لخسارة عمل أو وظيفة — يتزوى عن الناس وينسحب من أعماله المألوفة . ويتحتم على الانسان ، إذا ما منى بكارثة ، خصوصاً ألا يتابع أعماله القديمة فحسب بل بوجه إرادته ويعزم عزماً أكيداً على أن