

الفصل الثالث

العادات والملامح الخاصة للخوف

Habits and special feature of fear

- مقدمة

أولاً: أنواع العادات

النوع الأول: العادات الحركية.

النوع الثاني: العادات الانفعالية.

النوع الثالث: العادات الخاصة بعملية التفكير.

ثانياً: التفاعل بين الاستجابات.

ثالثاً: الأسس الفيزيائية للعادات

رابعاً: كيف تتكون العادات؟

خامساً: كسر العادات.

سادساً: كيف تتباين عادات الخوف؟

(-) كلمة ختامية.

الفصل الثالث

العادات والملامح الخاصة للخوف

Habits and special feature of fear

(-) مقدمة:

بدأ العلاج السلوكي خطواته الأولى في مجال البحث السيكولوجي بعد أن عانى كثيراً من إهمال كثير من المعالجين النفسيين، وذلك حين بدأ الاهتمام بدراسة قوانين السلوك العادي وقوانين التعلم، وبناء على ذلك فإن المفردات الخاصة بهذا المجال هي المفردات الأساسية نفسها للعلاج السلوكي، ومن أكثر الكلمات التي عالجتها أو تناولتها المدرسة السلوكية أهمية، مفهوم العادة Habit وهي تلك الكلمة التي نعتقد أنها ترتبط، وتتضمن بما نفكر فيه عادة على أنه تعود، بيد أن معناها هي العلاج السلوكي أكثر اتساعاً وأكثر تحديداً في ذات الوقت.

والعادة هي مجموعة من الاستجابات التي تثيرها دائما الظروف نفسها، ويمكن تقسيم هذه الاستجابات إلى ثلاثة أنواع: الحركة Movement، والشعور Feeling أو الانفعال. والتفكير Thought.

وقد تضعف وتختفي معظم العادات عندما لا تخدم اهتمامات الفرد، إلا أن عادات الخوف حالة مستثناة في هذا الصدد، ولكي نفهم السبب الذي جعل عادات الخوف مختلفة عن بقية العادات مما يدفعنا إلى وضعها كحالة مستثناة، علينا أولاً أن نفحص باختصار طبيعة العادات، وكيف تكون، وكيف تنظف، واضعين في الاعتبار الأنواع الثلاث للاستجابات كل استجابة على حدة بشيء من التفصيل «على الرغم من أن هذه الاستجابات تظهر دائماً متداخلة مع بعضها البعض»، وسوف نبدأ بتناول العادات الحركية^(١) «الآلية»، نظراً لأن هذا النوع من العادات مألوف لدى كل فرد.

(١) عادات حركية Motor Habits

العادة الحركية هي العادة التي توصف من زاوية الاستجابات الحركية، وهي عادة توصف وتدرس في حدود العمليات التي تشتمل عليها، ويكون تعريف العادة تعريفاً نوعياً في حدود الحركات التي تتم، والتي قد يطلق عليها عادات حسية، أو في حدود التوافق النهائي الذي تكلفه الاستجابة، وسوف تتم الإشارة إلى هذا النوع من العادات بشيء من التفصيل في الصفحات التالية.

النوع الأول: العادات الحركية Habits of movement

هناك الكثير من العادات البسيطة، التي نادراً ما نلاحظ أن سلوكنا أثناءها له دلالة كبيرة بكل معنى الكلمة، فعلى سبيل المثال، قد نجد أنه من عادة بعض الأشخاص أن يقبض بيده على ذقنه أثناء المذاكرة، أو يقوم برسم خطوط لا معنى لها بقلمه أثناء التحدث في التليفون، أو قد يقوم أحد الأشخاص بضم شفثيه معاً قبل الإجابة عن سؤال، ويمكن لنا أن نتحدث عن عدد كبير من العادات الأكثر تعقيداً مثل تنظيف حجرة النوم قبل الخروج، أو التوقف لدى أحد المحلات في طريق العودة إلى البيت، أو مشاهدة نشرة أخبار الساعة التاسعة، أو قراءة الكتب قبل الاستغراق في النوم.

والعادات تجعل من سلوك المرء سلوكاً أكثر إمكانية من حيث عملية التنبؤ، إلا أنه قد يحدث على غير المتوقع أن تداخل العادات في بعضها البعض، فيصعب على الآخرين التنبؤ بسلوك المرء، على سبيل المثال: فالمرأة تذهب - عادة - إلى الحمام عندما تشعر أن مثانتها قد امتلأت، لكنها في الوقت نفسه لا تستجيب إلى هذا الشعور عندما تكون في حلقة تعلم ديني في إحدى دور العبادة، كذلك يفقد الرجل الذي اعتاد تناول الكثير من الطعام أثناء العشاء شهيته عندما يعلم بخبر يحزنه قد يترتب عليه أن يفقد عمله، وأنا شخصياً^(*) أقوم بالرسم العايب وبطريقة آلية عندما أحادث أحداً في التليفون، ويحدث هذا فقط إذا كان أمامي قلم وورقة، وقد يكون عدم وجود ورقة سبباً في منعي من القيام بهذه الشخبطة على الورق، وبالمثل عادة أنظف حذائي قبل الدخول إلى المنزل، ولكني لا أفعل ذلك إذا لم توجد ممسحة الأرجل أمام الباب.

ولدينا جميعاً آلاف من العادات الحركية التي تتدرج في مداها من الحركات البسيطة، كالتى سبق ذكرها آنفاً، إلى المهارات المعقدة مثل استعمال الآلة الكاتبة، أو الكمبيوتر، والعزف على البيانو، وكذا قيام الطبيب بجراحة في القلب.

(*) أنا- في هذه العبارة- تعود على فوله.

وتتكون كافة هذه الأنشطة من سلسلة مركبة من الحركات الاعتيادية Habitual Movements وتتضمن كل منها وعى بتغير الموقع أو المنظر، ولكن قد يتطلب بعضها قدراً من التفكير أقل من ذلك القدر الذى يتطلبه البعض الآخر، فكاتب الآلة الكاتبة، على سبيل المثال يحضر الورقة، ويدخلها فى الآلة، ثم يدير القرص، ويحدد الهوامش، ثم بعد ذلك يقوم بحركات دقيقة بأصابعه، وهى حركات قد تعلمها، حيث يقوم بضرب المفاتيح بانتظام ودقة، المفتاح تلو الآخر، تحدد هذه الحركات حروف الكلمات التى يقوم بنسخها على الآلة. ومعتمداً فى ذلك على ما يراه على الصفحة التى يقوم بكتابتها، وهو قد يستمر فى الكتابة أو يتوقف قليلاً كى يقوم بعمليات التصحيح، وهذا يعتمد على ما يقوم بكتابه.

تلك مجموعة من العادات الحركية المركبة التى تشكل لوناً من العادات المعقدة تعرف بالكتابة على الآلة الكاتبة «Typing» ومن هذه العادات أيضاً على سبيل المثال لا الحصر، قيادة السيارات، ولعب مباراة كرة، وبرى القلم الرصاص، وعادات الأكل، وتشتمل هذه العادات على مجموعة من الحركات البسيطة تكون فى مجموعها العادة، كما أن كل من هذه الأنشطة يجمعها تسلسل فريد من نوعه ومستقل بذاته، بمعنى أن أية عادة من العادات لا يمكن أن يختلط نشاطها بغيره من الأنشطة التى تتضمنها عادات أخرى.. وهكذا.

النوع الثانى: العادات الانفعالية Emotional Habits

إن لدينا- بشكل ثابت نسبياً- نفس الاستجابات الانفعالية لنفس المواقف، وذلك بالرغم من أننا لا نرجع عادة إلى هذه الاستجابات على أنها عادات، إلا أن هذه الاستجابات تتطابق تماماً مع تعريف العادة الذى سبق أن ذكرناه فى مستهل هذا الفصل.

وتعتمد الانفعالات على نشاط الجهاز العصبى الذاتى «التلقائى أو المستقل» The auto nomic nervous system، والذى يتحكم فى وظائف أعضائنا الداخلية- على سبيل المثال- ضربات القلب، والتقلصات المعوية، وكذلك نشاط

الغدد العرقية، وهذه الوظائف ليست تحت سيطرتنا الواعية في السياق العادى للأحداث، وهناك مجموعة متنوعة من هذه الاستجابات الذاتية التلقائية قد تشترك في الأسس النفسية للانفعالات التي نشعر بها مثل: الخوف، الغضب، الفرح، الاشمئزاز، الدهشة، الوقوع في حب أحد الأشخاص، أو الشعور بالود حيال شخص آخر، أو الشعور بكرهية أو بغض تجاه شخص ثالث، وما إلى ذلك، فنحن نشعر بالتغير الانفعالي لمجرد حدوث أمر ما - مثل ابتسامة، لمسة أو قبلة من شخص ما، أو منظر مخيف- كل هذه الأمور تحدث تغييراً في جهازنا العصبى الذاتى الذى يعمل بشكل مستقبل وتلقائى.

إن الاستجابة الانفعالية لحدث معين تعتمد على التعلم والخبرة السابقة، فإذا صاحب شم رائحة المسك بعض المشاعر الرومانسية التي تنشأ في موقف ما أو أثناء تناول وجبة عشاء على أضواء الشموع، أو عبر النظر إلى بحيرة ما، فإن تلك الرائحة -مكان آخر- من المحتمل أن تستثير المشاعر الرومانسية نفسها، وبالمثل نفس هذه الخبرة السابقة قد تجعل ابتسامة شخص ما باعثة للشعور بالسرور، أو قد يكون تجهى وعبوسى باعثاً للشعور بالذعر لدى شخص آخر، وعلى العكس من ذلك، وقد تنشأ أحياناً بطريقة تلقائية مشاعر متناقضة لا خلفية لها على الإطلاق، فقد رأيت (*) ذات مرة زهرية يونانية مصنوعة بمهارة فائقة، ولكنى لم أشتريها لوجود صليب معقوف (***) قرب قممتها، حيث أفسد هذا الشكل استمتاعى بدقة صناعة تلك الزهرية، وطفى على إعجابى الشديد بالخطوط المرسومة عليها، وأناقة العمل الفنى، واستولى على شعور بالاشمئزاز لما يرتبط بهذا الصليب المعقوف من انفعال معين لدى.

النوع الثالث: عادات التفكير أو العادات الخاصة بعملية التفكير Thinking Habits

إن العادات الخاصة المرتبطة بعملية التفكير تعد هي الأخرى بمثابة نسق آخر من

(*) فولية هنا يذكر مثلاً من خبرته الذاتية الشخصية

(**) الصليب المعقوف كان إشارة للحزب النازى الألماني والرايخ الثالث.

السلوك، لكننا لا نستطيع أن نطلق على هذا النسق تسمية عادات «ولهذا السبب نحن نفضل أن نسميها سلوك»، إلا أن هناك أفكاراً معينة واضحة يمكن أن تظهر للعيان على أنها تمثل تحركات ونشاطات سلوكية، وإن معاني وطرق نطق الكلمات تعد مثالاً على ذلك: فنحن نستخدم وننطق الكلمات بالطريقة نفسها من يوم لآخر، فعلى سبيل المثال: نجد أن كلمة دائرة «Circle» يحرك داخلنا صورة لشكل معين، كما أن الآراء بشتى أنواعها ما هي فى الحقيقة إلا عادات واضحة لنوع التفكير لدينا، وكذلك عديد من اتجاهاتنا التى نعبر عنها.

ويعبر الفرد بثبات عن وجهة نظره عندما تثار قضية ما، ولتكن قضية تنظيم شعب الجيش مثلاً، وهذا الثبات يجعلنا نطلق على ذلك الفرد لفظ متسامح متحرر «Liberal» إذا كانت لديه مجموعة متسقة من وجهات النظر المعبرة عنها، وتشير إلى تسامحه وتحرره، ولفظ محافظ «Conservative» على القديم المقاوم للتغيير إذا كانت لديه مجموعة من وجهات النظر المخالفة لوجهات النظر الأولى، وهكذا نجد أن آراء الفرد- مثل مشاعره- يمكن أن يعترىها التغيير عن طريق الخبرات الجديدة، فعندما يستوعب الفرد معلومات جديدة فإن عادات التفكير لديه تتبدل أو تعدل، وهنالك يمكن القول أن هذا الفرد «يغير رأيه» أو بإمكانه أن يغير رأيه.

وتتضمن عادات التفكير التى نشير إليها، ارتباط كلمة مع صورة أو مجموعة من الأفكار التى يعبر عنها الفرد بالاستجابة مثلاً خلاف سياسة معينة، لكن هناك أنواع أخرى من التعلم الذى يكون فيه الشئ المتعلم ليس مجرد ارتباط بسيط، ولكنها على أية حال مهارات وطرق للتفكير، ويتضح لك جلياً فى تعلم اللغة الذى ينقله لنا «لودفيج ويلجنشتاين» Ludwig willgenstein فى مجال تعلم لعبة من الألعاب الجماعية، كذلك ربما يتعلم الشخص أن يلعب لعبة مثلاً كلعبة البريدج^(*) عن طريق مراقبة لعب الآخرين، عندما يتعلمها لا يلزم نفسه باتباع الخطط نفسها والإستراتيجيات التى شاهد الأخرى يلعبون بها، ولكن سيكون قادراً على ابتكار

(*) لعبة من ألعاب الورق.

خطط وإستراتيجيات خاصة به، فهو لا يستظهر عن ظهر قلب مجموعة من الحركات، ولكنه يتعلم -عن طريق- تلك الحركات التي لاحظها، قواعد تمكنه من اللعب بطريقة ملائمة مع عينة محددة من المخالطين ثم يصبح لديه بعد ذلك نوع من المشاركة التي يمكن أن نطلق عليها المشاركة المبدعة أو الابتكارية «Creative participation»، وذلك بتوسيع استخدام اللغة التي يتكلم بها لمواجهة احتياجات كل موقف يقابله.

وقد ينجم عن موقف واحد سلسلة من الأفكار -لدى مجموعة مختلفة من الأفراد- وذلك بشكل يعكس الطرق المختلفة للتفكير والتي تم تعلمها في مواقف مشابهة فمثلاً في لعبة كرة القدم قد يسهم شخص ما في وضع إستراتيجيات متنوعة لهذه اللعبة • على سبيل المثال- ما إذا كان الظهير الرابع يقوم بتمرير الكرة في لحظة معينة أثناء اللعب، كما قد تكون استجابة شخص آخر تجاه هذه اللعبة هي أن ينظر إليها بصورة رمزية كبديل^(١) للميل للعراك Wat Sybstitute أو كطريقة من طرق القتال دون أن يلجأ الناس بالفعل إلى التشاجر مع بعضهم البعض.

لقد أكدت وما زالت تؤكد بعض طرق العلاج النفسى على أهمية الرموز «Symbols» ولذلك تعد بعض هذه الطرق مفاتيح لكثير من المشكلات والاضطرابات النفسية، ومن المؤكد أن بعض المخاوف - بالرغم من قلة عددها- ذات طبيعة رمزية وسوف نشير في صفحات لاحقة مثلاً للمخاوف التي تلعب فيها لرموز دوراً بارزاً.

وعلى الرغم من أننا قمنا بوصف الأنواع الثلاثة الرئيسية من العادات وهي الحركة والانفعال والتفكير - كل واحدة منها بشكل منفصل - إلا أنه من الأمور التي تستحق أن نؤكد عليها أن هذه الأنواع تحدث مندمجة معاً بشكل فعلى فى كل نشاط إنسانى،

(١) تكوين بديل Substitute Formation

تكوين الدافع أو الفعل أو الإشباع البديل ليحل محل شىء غير محتمل لأسباب تتعلق بموقف خارجى، أو دافع داخلى، ويبحث الدافع المكبوت دائماً عن موضوعات بديلة تسمح باستمراره وليس فى استطاعة الشخص العصائى استبدال دوافعه بسهولة «الحفى، ١٩٧٨: ٣٥٤».

فعلى سبيل المثال عندما يقود الفرد سيارته تنتابه سلسلة من الأفكار والمشاعر والحركات وفي الغالب تثير انتباه تلك الأشياء التي يراها ويسمعها في أثناء سيره في الطريق.

ثانياً: التفاعل بين الاستجابات Interactions Between Responses

لقد ضربنا في الصفحات السابقة بعض الأمثلة للتفاعل بين العادات المختلفة، كذلك أشرنا إلى الصراع الذي عايشته (*) فيما يتعلق بالزهريّة اليونانية على سبيل المثال، وفي أمثلة أخرى قد تعمل أهداف العادة في نفس الاتجاه: فقد يدفع التجار إلى العمل كل من الرغبة في الاستمتاع بمهنته وكذا الرغبة في كسب المال.

بيد أن التفاعلات التنافسية Competitive interactions التي تتضمن المنافسة تحظى بالاهتمام الأكبر لدينا وذلك لما لها من دور في العلاج النفسي كما سنرى فيما بعد، كذلك الاستجابات دائماً ما تكون في حالة تنافس، فإذا حدث في مناسبة معينة وكان هناك استجابة أقوى من الأخرى، فإن الاستجابة الأقوى تسيطر على الاستجابة الأضعف وتكفها «تمنع ظهورها، ولكن في مناسبة أخرى، إذا أصبحت الاستجابة الأضعف هي الأقوى فإنها تكف الاستجابة الأولى، فإذا كان شاباً قلقاً بسبب مكانته المتدنية فإن ليلته التي يمضيها مع صديقه قد يصيبها الإخفاق «الإحباط» أما إذا كان أقل قلقاً فإن مشاعره تجاهها وكذلك مسرات الليلة قد تغلب على حزنه، حيث قد لاحظ عالم النفس البريطاني «تشارلز شيرينجتون Sir Charles Sherrington» هذه العلاقة بين الاستجابات والتي أطلق عليها الكف «الكبح» المتبادل Reciprocal Inhibition، وربما يكون مفهوم الكف المتبادل Mutual Inhibition أهم منها وأكثرهما وضوحاً.

ويتضح الكف المتبادل بسهولة في الحركات، فعندما ينثنى الذراع فإن شد العضلة التي توجد أعلاه يصاحبه استرخاء للعضلات، ويحدث العكس عندما يستقيم

(*) الصراع الذي عايشه فوليه.

الذراع، وإذا أردت أن تجعل رجلك مستقيمة مع وجود مقاومة- وذلك بضغط يدك على فخذك- فإنك تستطيع القول بأن العضلات الأمامية للرجل وأن عضلات الأوتار المأبضية «فى باطن الركبة» فى مؤخرة الرجل تكون فى حالة استرخاء تام وهكذا.

لقد حدث نوع من الاستجابة المضادة Anti-response فى الأوتار الأبطية، والذى جعلها أكثر استرخاءً مما كانت عليه عندما كانت الرجل فى حالة راحة، إن القيمة الوظيفية لهذه الاستجابة تكمن فى أنها تمكن الرجل من التحرك إلى الأمام بحرية أكثر، وفى الحركات المعقدة والأكثر اتساقاً مثل المشى يوجد نوبات من الشد والاسترخاء والكف المتبادل.

إن الكف المتبادل بين ردود الأفعال الانفعالية قد أكده بوضوح بحث معملى، حيث إن إدراكنا لهذه التفاعلات بين الاستجابات المتضادة يمكن أن يتضح من الأمثلة التالية: يكبح الحزن والغضب وكذلك القلق ظهور الضحك، وقد يكف الضحك كل من الحزن والقلق والغضب، وهكذا بطبيعة الحال تتناوبنا أحياناً مشاعر مختلطة- وقد يختلط الغضب الحزن أو الشفقة وعندما يحدث هذا يكون هناك كف لبعض عناصر الاستجابات التلقائية وإظهار لعناصر أخرى.

ثالثاً: الأسس الفيزيائية للعادات The physical Basis of habits

لا شك فى أن التعرف على الأسس الفيزيائية للعادات سوف يساعد فى فهم سبب استمرار بعض العادات طويلاً، وذلك إذا أدرك المرء أنها «أى العادات» تعتمد على مسارات- أرسى قواعدها التعلم- فى الجهاز العصبى ممثلة فى الخلايا العصبية، فالخلية العصبية تصبح نشطة عندما تثيرها خلية أخرى، وهذا يحدث فقط عندما يكون لنقطة الالتقاء بينهما القدرة على قيادة البث للمثيرات من خلية إلى الأخرى، وتتكون هذه القدرة القيادية نتيجة التعلم، وتسمى نقطة الالتقاء والتى

أصبحت قيادية نقطة الاشتباك العصبى^(١) Synapse، وتزداد القدرة القيادية لنقطة الاشتباك عن طريق مزيد من التعلم، فنظراً لارتباط نواتج «نهايات» الزوائد الخارجية الخلايا العصبية مع بعضها عن طريق نقطة الاشتباك فإن الإثارة التى تنشأ عن طريق مثير معين تؤدي إلى استجابة معينة، يتضمن - بالطبع - أى نشاط إنسانى إثارة آلاف الخلايا العصبية التى تكون فى حالة اتزان.

رابعاً: كيف تتكون العادات؟ How Habits are Formed?

يعتمد تكوين العادات على إقامة مسارات جديدة فى الجهاز العصبى، وعندما تتكون هذه المسارات، فإن الفرد يتعلم أن يستجيب بطرق جديدة للعالم من حوله، ولقد اتضح بشكل مباشر من خلال التجارب التى أجريت على الحيوانات أن التعلم يرتبط بإقامة روابط جديدة بين الأجزاء المختلفة فى المخ، فعلى سبيل المثال عندما يتعلم حيوان أو يرفع إحدى رجلية كاستجابة لصوت ما فى هذه الحالة يتكون ارتباط فى المخ بين عناصر سمعية معينة وعناصر رفع هذه الرجل، وبالمثل إذا رأى إنسان شخص غريب فقد لا يتكون لديه رد فعل ملائم، أما إذا كان الشخص الغريب امرأة جذابة فقد تتكون استجابة أقوى إلى حد ما، وإذا قام بتكوين علاقة مع تلك المرأة فإن مشاعره نحوها تشتد، وتقوى بذلك قوة استجابته لها عندما يراها، وهنا فقد تكونت استجابة مع عدم وجود استجابة مسبقة إذ تكونت فى الجهاز العصبى لذلك الرجل مسارات بين هذه الاستجابات الانفعالية وصورة هذه المرأة.

وبالطريقة نفسها إذا استمرت أم أحد الأطفال فى حملها فى مكان معين أثناء إطعامه فإن الإحساسات التى تكونت فى هذا المكان سوف تصبح - بعد وقت معين - مشيرات لإفراز لعاب الطفل، وكذلك للاستجابات الأخرى ذات الصلة بإطعامه،

(١) اشتباك عصبى - مشتبك عصبى: Synapse

منطقة بين نيرونين متجاورين، حيث ينتقل الدفع العصبى عبر مسافة بينهما، والمشتبك العصبى فى الفقاريات عادة ما يكون من النوع المحورى الشجرى axodendritic synapse أى مشتبك بين محور نيرون وزوائد شجرية «تشعبات عصبية لنيرون آخر» أو من النوع المحورى الجسمى، أى مشتبك بين محور نيرون وجسم آخر، أو مشتبك محورى شجرى جسمى axodendrosomatic synapse أى مشتبك بين محور وزوائد شجرية، وجسم النيرون المجاور، وهو الذى يوجد فى المسارات الحركية العصبية «جابر وكفانى، ١٩٩٥ : ٣٨٤٠».

وهذا يعنى أن هذه الاستجابات سوف تحدث عندما يتم حمل الطفل فى ذلك المكان حتى ولو لم يقدم له الطعام، ويمكن أيضاً للأشياء الأخير التى تقدم له - مثل زجاجة اللبن - أن تكتسب القدرة على إثارة هذه الاستجابات.

ويذهب عشاق الموسيقى إلى الحفلات الموسيقية، فهم يشترىون التذاكر، ويرتدون ملابس خاصة للسهرة، ثم يأخذون طريقهم إلى صالة الحفل ثم إلى مقاعدهم، ويستجيبون بطرق مختلفة للموسيقى، فإذا ما استمعوا للموسيقى فإنها تجعل نتيجة السلوك الذى يقومون به لكى يصبحوا قادرين على سماعها جدير بالاهتمام.

وبالنسبة للطفل الرضيع يمثل تناول الطعام الحدث النهائى على قمة الأحداث، وأما بالنسبة لعشاق الموسيقى فالحدث النهائى هو سماع الموسيقى وهذه الأحداث «الأكل للطفل وسماع الموسيقى» تمثل المكافأة، وقد أوضحت الكثير من التجارب أن تلك المكافأة بمثابة الرابطة الملائمة للسمع، وعدم وجود المكافأة هو الذى يحدد ما إذا كانت العادة سوف تقوى أو تضعف. ويطور الحيوان فى الماهات البسيطة عادة الدوران إلى اليسار إذا وجد دائماً الطعام فى نهاية ممر على اليسار، وتنطفى هذه العادة وتختفى إذا توقف المجرى عن وضع الطعام فى ذلك المكان، وإذا ما أخطأ الموسيقون العازفون المقام الموسيقى، أو إذا كان الحفل الموسيقى دون المستوى المتوقع بكثير، فإن المكافأة تزول، وتلاشى رغبة الجمهور السامعين فى سماع هؤلاء الموسيقيين مرة أخرى.

جدير بالذكر أن هناك أنواع كثيرة للإثابات والمكافآت، ويعتبر المال هو المكافأة التى تستهوى غالبية أفراد أى مجتمع إلا أنه توجد بعض المكافآت الاجتماعية، والتى تؤثر على تعلم السلوك، وهذه المكافآت الاجتماعية كثيرة ومنوعة، ومن أمثلتها الإطراء «المدح» الحب والإشباع الجنسى، ومن الأنواع الأقل تأثيراً الابتسامات والإيحاءات، وأحياناً يكون جذب الانتباه بشكل سلبى شكلاً من أشكال المكافأة كما فى حالة الطفل الذى يستمر فى إظهار نوبات الغضب مع أنه يعاقب عليها، وذلك إذا كان هذا هو السبيل الوحيد الذى يحظى من خلاله على انتباه الآخرين.

وأما أنواع المكافآت المهذبة فتكمن فى إشباع الحاجة إلى الاستطلاع وإلى الفضول

وفى الإحساسات السارة بكل أنواعها، وفى الجمال البشرى، وفى زرقة السماء، وفى الأصوات الموسيقية، وحتى فى خبرات الحياة اليومية العادية، على سبيل المثال: فى الأسقف المبتلة، تحت ضوء مصباح مضى، وفى كسرة الخبز عسيرة الهضم، للخبز الدافئ، وكثير من الطعام اللذيذ المذاق، وفى قوس قزح والدخان الأزرق المنبعث من احتراق الخشب، وقطرات المطر المشعة، التى تطرز الزهور النضرة، والأزهار التى تمایل خلال الساعات المشمسة. وعندئذ، ورقة الصحائف التى .. تल्प القلق واللمسة الذكرية الخشنة وفى البطاطين، والخشب الحبيبي، والوبر الرقيق الذى يلمع، والسحب الزرقاء المتراكمة، وجمال حبات الماء غير المعطل للآلة الهائلة، وبركة الماء الساخن، والفراء ناعم الملمس والرائحة الطيبة للملابس القديمة وغير ذلك.

يمكن القول إذن أن وجود كثير من مصادر المكافأة هو الذى يجعل ثروة العادات التى لدينا ممكنة.

ويتهى التعلم - بكل أنواعه ومظاهره - بظاهرة تعرف بالتعميم^(١) Generalization إذ عندما يتعلم شخص أن يستجيب لحدث معين - سواء كان صوتاً وشيئاً ومسألة معقدة - فإنه (أو أنها) سوف يميل إلى إصدار نفس الاستجابات للمثيرات المشابهة، ويحدث هذا لأن عملية التعلم تتضمن ربط الاستجابات ليس فقط بذلك الحدث المعين، ولكن أيضاً بكل نسق الأحداث المشابهة، وتعتمد قوة الاستجابة المعممة على درجة الشيع بين الحدث المعمم والحدث الأصلي، فعلى سبيل

(١) تعميم Generalization

التعميم عملية تطبيق مفهوم أو حكم، أو مبدأ أو نظرية استقيت من عدد محدود من الحالات على فئة بأكملها من الأشياء والوقائع. أو الناس. فهو إذن انتقال من الجزئى إلى الكلى. ومن الخاص إلى العام.

وبكلمات بسيطة هو الميل إلى إصدار نفس الاستجابة لمثيرات جديدة، ولكنها مشابهة، كما يحدث بكثرة فى تلميظنا للناس أو تصنيفهم إلى فئات، والتصرف مع أفراد كل فئة بنفس الطريقة. ولفظ التعميم يصدق أيضاً على المثيرات التى لم تحدث فى عملية الاشتراط الأصلية. ومع ذلك فهى تثير الإستجابة الشرطية فالكلب الذى تعلم عن طريق الإشتراط أن ينبع استجابة لصوت جرس معين، قد ينبع استجابة للأجراس بصرف النظر عن أصواتها «جاب كفافى». ١٩٩٠: ١٣٨٠-١٣٨١.

المثال، إذا تم إطعام كلب بصورة متكررة عند ظهور قرص أبيض، فإن يظهر الاستثارة نفسها عند ظهور هذا القرص الأبيض «أو أى قرص»، ولكنه يظهر استثارة أقل عند ظهور قرص رمادى فاتح، وأقل أيضاً عند ظهور الأقراص الداكنة، وكذا ذات اللون الرمادى الداكن، كما أن لأبعاد التعميم أنواع كثيرة تتضمن الحجم، والشكل والمكان، والارتفاع، والسطوع، ولذلك تستغل ظاهرة التعميم فى برامج التغلب على المخاوف غير الواقعية والتي لا مبرر لها كما سنرى فى الفصول التى تتناول علاج هذه المخاوف.

خامساً: كسر العادات: The Breaking of Habits

عندما تخبو أو تضعف عادة ما فإن هذه العملية يطلق عليها انطفاء^(١) Extinction وفى السياق المعتاد والذى تتم دراستها فيه تحدث ظاهرة الانطفاء عن طريق غياب المكافأة، والتي أurst ودعمت العادة فعندما أجد دائماً المكان الذى أفضل تناول القهوة فيه مغلقاً ومظلماً فإن رغبتى فى الذهاب إليه تضعف بالتدرج، وهناك كثير من النظريات التى تعالج كيفية حدوث ظاهرة الانطفاء، وهناك بعض الشك فى أن المنافسة الحادثة بين استجابتين، كما أشرنا فى الكف المتبادل، تلعب دوراً رئيسياً فى عملية الانطفاء.

فمن الجلى أنه عندما لا تظهر المكافأة فإن الفرد يحبط وتضعف الاستجابات

(١) انطفاء - Extinction

الانطفاء هو التضاؤل التدريجى لشدة الاستجابة الشرطية، أو معدلها عندما يسحب المثير غير الشرطى، أو عندما يسحب التعزيز، ويقصد به فى الفسيولوجيا العصبية تناقص مطرد فى قابلية عصب الاستثارة إزاء مثير مناسب سابق حتى يصبح غير قابل للاستثارة كلية، «جابر وكفانى، ١٩٩٠م: ١٢٢٩».

كما أن الانطفاء هو توقف الاستجابة الشرطية عن الظهور، إذا استمر ظهور المنبه الشرطى لمدة طويلة، دون أن يعزز ظهور المنبه غير الشرطى، ففرع الجرس دون ظهور الطعام، ولمدة طويلة يكف عن أن يسيل لعاب الكلب، ويقال عندئذ أن الاستجابة الشرطية قد انطفأت، لكن يلاحظ أنه رغم انطفاء الاستجابة الظاهرة، فإن الاستجابات غير الظاهرة تظل موجودة لفترة طويلة، لكنها هى الأخرى تنطفى بعد حين «الحفىنى ١٩٧٨م: ٢٩٣».

الناجمة عن ذلك الإحباط «و نتيجة لذلك الإحباط» فتلك الاستجابات التي كانت تكافأ من قبل تنطفئ عندما تغيب المكافأة.. فعلى سبيل المثال، الحيوان الذي يكافأ نتيجة قيامه بالضغط على «الدواسة»، والحيوان الذي لم يعد يتلقى المكافأة «الطعام» لقيامه بهذا النشاط يقوم بإصدار استجابات أخرى، فقد يشم القفص أو يجرى حول نفسه في شكل دائري، أو قد يحاول عض الدواسة.. إلخ، حيث تنافس الاستجابات الحركية الجديدة تلك الحركات القديمة- أعنى الضغط على الدواسة- وهكذا تضعف عادة الضغط على الدواسة.

يوضح المثال السابق قاعدة عامة يقول نصها إنه عندما تصبح الاستجابة لموقف ما استجابة معتادة ثم تظهر استجابة جديدة مختلفة لهذا الموقف فإن الاستجابات المعتادة تخبو وتضعف، ويتضح ذلك جلياً من خلال التجارب التي تناولت عملية النسيان^(١)، والتي كان ينظر إليها سابقاً على أنها مسألة انطباع يخبو بمرور الوقت، إلا أن نظرية الانطفاء هذه قد أخذت مكانتها المرموقة في تفسير هذه الظاهرة بعد عدة تجارب على ظاهرة النسيان لمقاطع عديمة المعنى، حيث تعلم كل مفحوص- في مناسبات عديدة- قوائم تتألف من عشرة مقاطع عديمة المعنى على سبيل المثال مقاطع مثل «sev- yid- baf» حتى يتم حفظها تماماً.

وفي مناسبات أخرى- بعد ذلك- ظل المفحوصين يقظين أو تم السماح لهم بالنوم لفترات محدودة قبل إجراء اختبارات لقياس الاستدعاء، ولقد وجد أن التذكر

(١) النسيان: Forgetting

من زاوية التحليل النفسى يناقش النسيان دائماً تحت اسم فقدان الذاكرة، والسهو، وفتان اللسان، وزلات القلم، مما يمكن أن يندرج تحت النسيان، ويرى بعض الباحثين أن النسيان يرجع إلى الكبت «الحفى»، ١٩٧٨م، ج١: ٣١٥» أو أن النسيان يحدث نتيجة للكبت، أى أن الذكريات، ومحتوى الذاكرة لا يضيع. وإنما يحال دون استرجاعه بفعل الحيل الدفاعية.

وفي المداخل التقليدية للتعليم ينظر إلى النسيان على أنه ضعف فى الرابطة بين المثير والاستجابة، ويتحقق هذا بعدم التعزيز أو بعمليات كافة أو معطلة بالإقحام والتدخل.

«جابر وكفافي، ١٩٩٠، ج٣: ١٣١٩».

كانت معدلاته مرتفعة جداً لدى هؤلاء الذين تم السماح لهم بالنوم عن أولئك المفحوصين الذين انغمسوا في أنشطة معتادة أثناء استيقاظهم، حيث كان من الواضح أن النوم يحفظ المعاني المرتبطة بالذاكرة، ولكن خبرات الحياة اليومية قد تضعفها.

كما أوضحت التجارب التي أجريت مؤخراً أن النسيان يحدث عندما تظهر الدلائل الخاصة بصور معينة أو عند وجود صور جديدة، فالصور الجديدة تنافس الصور الأصلية، ومن ثم تضعف ارتباط الصور القديمة وذلك بالروابط الخاصة بها، فأثناء الفترة التي عشتها - أى فولبه - فى إنجلترا كانت كلمة الجزيرة «The Island» تعنى لى دائماً جزيرة «وايت» «The Island of wight» وبعد أن عشت سنوات كثيرة فى فلادلفيا أصبحت تعنى لى «Long Beach Island»، حيث اختفت الصورة الأصلية تماماً عن طريق الظهور المتكرر للخبرة الجديدة، وذلك بالارتباط مع كلمة جديدة، وعلى نحو مخالف لذلك نجد أن كلمة المنتزه الأخضر «Green park» لا تزال تستدعى -لدى فولبه- الصورة الإنجليزية وذلك لعدم وجود منافسة مع هذا المنتزه المسمى بالاسم السابق فى لندن.

سادساً: كيف تتباين عادات الخوف؟ How fear habits are Different?

نحن الآن فى وضع نستطيع من خلاله الوقوف على سبب بقاء استجابة القلق والذي تكون من ذى قبل، فإن الشخص الذى يعانى من مخاوف من الأصوات الشبيه بصوت الرشاش «البنديقية الآلية» يستمر فى إظهار خوفه هذا بشكل غامض، حتى فى حالة عدم تكرار الخبرة المفزعة والتي بدأ منها خوفه هذا.. لماذا يختلف هذا الخوف عن الخوف عند الضغط على الدواسة لدى الفأر والذي يحبط عندما لا نقدم له الطعام؟ بكل تأكيد ومما لا شك فيه أن ثمة شىء يسبب هذا الاختلاف، وهذا الشىء قد ذكر من قبل: إنه حدوث استجابات منافسة، حيث إن الاستجابات الحركية الأخرى التى تنافس استجابة الضغط على الدواسة والتي لم يتم تعزيزها بالإثابة، ومن ثم فإنها تضعف وتخبو، وقد نافست خبرات جديدة ما مرتبطة بكلمة جزيرة

«Lsland» وارتبطت بذاكرتي -أى ذاكرة فولبه- عن الكلمة من قبل، ومن ثم أضعفت الصورة القديمة، وفي حالة الخوف لم تنشأ استجابات منافسة مثلها، فالشخص يسمع أصوات تشبه صوت البندقية الآلية ويشعر بالخوف، ولا تنشأ لديه مشاعر أخرى تنافس -في الوقت نفسه- الخوف الذي نشأ لديه.

ولكى يكون بمقدورنا إضعاف عادة أو استجابة الخوف لا بد أن يحدث معها استجابة منافسة، ولحسن الحظ يمكن حدوث ذلك - غالباً- في الحياة بالصدفة المحضة، والتي تكشف النقاب عن حقيقة مؤداها أن مخاوف كثيرة تتوارى (تختفى) دون علاج رسمي، خاصة إذا كانت هذه المخاوف ضعيفة: فعندما كان ابني الأكبر -ديفيد فولبه- في الثالثة من عمره بدأ يخاف الرعد، ويرتعد عند كل مرة تحدث فيها عاصفة رعدية، كنا في ذلك الوقت نسكن في «جوهانسبرج -Johansburg»، حيث يتكرر حدوث العواصف الرعدية الصيفية، وبعد مرور عدة أسابيع ازداد خوفه ومضى الحال من سيء إلى أسوأ، ولقد عالجت زوجتي هذا الخوف بطريقتها الخاصة، فعندما كانت العاصفة تبدأ كانت تلتقطه وتهزه برفق وتعني «انصت إلى الرعد الذي يحضر المطر الجميل، ومن خلال هذه اللحن الجميل الذي ابتدعته زوجتي، وفي غضون أربع أو خمس عواصف رعدية تلاشى خوفه ولم يعد من المهم أن تلتقطه أمه عندما تبدأ تلك العاصفة.

وبالمثل تعمل أمهات -لا حصر لهن- على تقليص مخاوف أطفالهن عن طريق الملاحظة والتهدئة، ولقد وجد أثناء الحرب العالمية الثانية أن الأطفال الذين كانوا بمفردهم عندما يحدث قذف بالقنابل كانوا أكثر هلعاً من الأصوات من أقرانهم الذين كانوا في صحبة آبائهم لتهدئتهم وطمأنتهم. وهذا يشير إلى إمكانية استخدام انفعالات منافسة «مشاعر منافسة» كوسيلة وقائية، وسوف تتم الإشارة إلى إمكانات العلاج السلوكي الوقائي مرة أخرى في فصل لاحق من هذا الكتاب.

وهناك أمثلة أخرى للتقليل من المخاوف الشائعة في حياة الأشخاص الراشدين، فقد وجد طالب في كلية الطب يتنابه شعور بالاضطراب كلما حان وقت إجراء

عملية جراحية، وذلك خوفاً من منظر الدم والأحشاء الداخلية للمريض الذى تجرى له العملية الجراحية، ولذلك كان يقف بعيداً عن المنضدة التى تجرى عليها العملية، وهذه المسافة بينه وبين المنضدة أتاحت له الفرصة فى الهدوء والتحمل، وفى الوقت نفسه بدأ يشعر بالاهتمام أكثر فأكثر بالإجراءات الجراحية، وحتى يتسنى له ذلك فإنه حاول الاقتراب من المنضدة شيئاً فشيئاً، - بالتدريج- وبعد أيام قليلة انغمس تماماً فيما كان يرى وقد تلاشى خوفه.

وهناك مثال آخر لذلك الانطفاء غير المقصود للمخاوف فى العلاقة التى نشأت بين معالج وعميل، والتى تحدث تلقائياً من الاستجابات الانفعالية الكثيرة من المرضى والتى تنافس مخاوفهم، وهذا هو السبب الظاهر لحالات النجاح الكثيرة التى تحققها كل أساليب العلاج النفسى.

(-) كلمة ختامية:

وهكذا يمكن القول أن المنافسة الانفعالية يبدو أنها مطلوبة للتغلب ليس فقط على المخاوف، ولكن أيضاً على كل العادات الانفعالية، ويتضح ذلك من استمرار الحب من طرف واحد، فالرجل قد لا يكون قادراً على أن يتقبل عاطفياً- لمدة عدة شهور أو ربما سنوات- أن المرأة التى يحبها لم تعد تحبه، وبعبارة أخرى أن عادته «استجابته» الانفعالية تبقى ولا تمسها رياح التغيير، فهو يدرك عقلياً أن العلاقة على وشك الانتهاء، إلا أن هذا التفكير لا ينافس الاستجابة الانفعالية، ولذلك فهو يستمر فى حبه، ويشعر بالبؤس على خسارته، فالمنافسة الانفعالية هى وحدها التى تستطيع تغيير الانفعال.

ولذلك نجد أن المعالج السلوكى -يستخدم عن عمد- استجابات منافسة للتغلب على المخاوف التى لا مبرر لها، وسوف نشرح ذلك بشيء من التفصيل فى الفصول الثلاثة التالية.