

الأمراض النفسية عند العقلاء

عند ما تذكر الأمراض النفسية يذهب الخيال الى الحالات الخطيرة التي تبعث على الحسرة وتدعو الى مراقبة المريض والمبادرة بمعالجته، ولكن الحقيقة أنه ليس هناك مرض نفسى مهما بلغت خطورته إلا ونجد بذرته فى الشخص السليم . وقد نخفى البذرة ولكنها مع ذلك موجودة. ونحن هنا ننظر فى بعض الحالات التى تصيب كثيرا منا دون أن نحسبهم مع ذلك مرضى .

. فهناك الأحلام مثلا . وكلنا يحلم . ولكن إذا كثرت الأحلام أو إذا تكرر حلم معين أو إذا كانت هذه الأحلام مرعبة كالكابوس أو ما يقاربه فإنها تدل عندئذ على نفسية مريضة. ذلك لأننا حين نحلم حلما سارا انما نتعوض به عن حياة غير سارة فيها سام أو قلق أو خوف . وحين نرى حلما مفرعا انما ننقل القلق أو الخوف الذى نعانيه فى حياة اليقظة الى حياة النوم ، أى أن هذا القلق أو هذا الخوف قد زاد على طاقتنا وتجاوز قدرتنا على التصرف به، فهو قائم فى أذهاننا حتى وقت النوم . والرجل الذى يرتاح تمام الارتياح الى حياة الواقع فى اليقظة أى يحب عمله ويرضى عن زملائه ويقتبط بوسطه ويجد كل مشتياته يجب ألا يحلم بتاتا . ولكن هموم الدنيا والتقص عن الكمال فى أحوالنا الدنيوية يجعل مثل هذا الرجل معدوما ، ولذلك كلنا نحلم ولا نبالى أحلامنا .

ولكن يحدث أحيانا أن تتفاقم حالنا فنخلط بين الحلم والحقيقة أو يفمر الحلم الحقيقة فلسلك الحياة ونحن ضائبون ضنها نقيسها بأقيسة الأحلام ، وهذا هو الجنون الذى يحمل كل منا بذرته ويمثل كل منا بعض أدواره فى النوم .

وإذا تكرر حلم معين فإنه يدل على صعوبات نلقاها فى الحياة ونعجز عن حلها . كذلك الشاب المتعطل الذى يطرق عينا أبواب العمل ثم يحلم كل ليلة تقريبا أنه يسير فى طريق ضيق ينتهى بمخاط كأنه السد الذى يمنع سيره ، فإنه يتمثل هنا تعطله كأن الدنيا قد سدّت فى وجهه .

ومن هذه الأمثلة ندرك أن السأم والخوف واليأس والقلق إنما هى أمراض نفسية . لأن الانسان السليم يجب أن يتلاءم مع الوسط ، وهذه الأحوال تدل على أنه غير متلائم ،

وكلنا تقريباً في هذه الحال ولكن بدرجات مختلفة ومختلفة ، فإننا مثلاً بعد الغداء وفي راحة القيلولة نستسلم لأحلام اليقظة أى لتلك الخواطر اللذيذة حين نتخيل أنفسنا في مواقف سارة كلفائنا الشخص الذى نحب وتحدثنا إليه ، أو كتحقيق الرغبة في الإثراء بامتلاك هذا العقار أو تلك الضيعة . أو قد نتخيل سياحة الى مدينة كثيراً ما سمعنا عنها ولم نرها أو نحو ذلك ، فإن هذه الخواطر تدل على أننا غير راضين عن الواقع نهرب منه بأن نبني قصوراً في السماء نسكنها ولو لحظات ما أسعدها وما أقصر مدتها !

ولكن ماذا تكون حالنا اذا تفاقمت هذه الخواطر فصرنا نكره العمل والجهد ونفر من الواقع طول النهار استسلاماً لهذه الخواطر واستئناساً بهذا العالم الخيالى الذى نبنيه ؟ نكون الجنون ، لأننا عندئذ نعيش في حلم لا يتقطع باليقظة .

لقد رأينا أن الأحلام في النوم ، والخواطر اللذيذة في اليقظة ، وكذلك الرغبة في الأكل أكثر مما نحتاج ، إنما هي جميعها برهان على أننا غير راضين عن الوسط الذى نعيش فيه إما لأنه دون مظامنا وإما لأنه يجهدنا أكثر مما نتحمل ، وإما لأنه يحدث لنا كظماً أى عواطف مكتومة نفرج عنها بالفرار من الواقع . وقد يكون هذا الفرار قريباً كل القرب من الحياة العادية كما يحدث لنا حين نسوف ونكره تأدية الواجب في وقته ، وقد يكون بعيداً جداً عن الحياة العادية كما فعل حين تتوهم ونصدق أننا نعيش في عالم آخر ، وبين هذا وذاك هروب ذلك الشاب الذى يعتزل ويحب الانفراد ويخشى الاختلاط . أو يؤجل دائماً عمل اليوم انى الغد ، أو يدخن كثيراً ، ثم لا ننسى ذلك الفارسيد الفارزين الذى يعمد الى الشراب . ويستطيع المتأمل للاخلاق فيمن نسميهم عقلاء أن يجد أمارات كثيرة للنفسية المريضة . مثل الحياء أو الخوف من الأماكن العالية أو الخوف من الظلام أو أخطاء الكلام أو الهموم أو التردد أو كراهة بعض الأطعمة أو الإيمان بالخرافات .

فتى كل هذه الأخلاق نجد أن الاعتدال ينفي تهمة المرض ، ولكننا نعتقد المرض حين نجد الإسراف . فالفرق بيننا وبين المرضى هو فرق الدرجة فقط ، فقليل من الحياء مثلاً لا غبار عليه ، ولكن ماذا نقول في الشاب الذى يتنطج ويرتعش وتحمرو جنتاه عندما يقابل قريباً؟ وكلنا نخشى الأماكن العالية أو على الأقل لا نطمئن الى شرفة عالية ، ولكن إذا وجدنا شخصاً يربص منها ويتراجع فإنا نحكم عليه بالمرض النفسى . وكلنا يخشى الظلام بدرجات مختلفة ، ولكن اذا رأينا رجلاً ضخماً يقول إنه لا يمكنه أن ينام في غرفة وحده حكماًنا عليه بالمرض النفسى ، ونحن من وقت لآخر نعتز في كلامنا وتعلم ، ولكن اذا صار التلطم عادة فإننا لا نعلم بأن صاحبها سليم . وكذلك الشأن في الهموم فان حياتنا وتعباتنا وواجباتنا تلتقى

على عوائقنا هموماً، ولكن إذا كنا نجد رجلاً قانطاً يصبح في الصباح وهو بعدد الكوارث التي يتوهم وقوعها قريباً فاننا نعدّه مريضاً . وكلنا أيضاً يتردد قبل الإقدام ، ولكن فرقاً بيننا وبين ذلك الذي يتردد في الاختيار بين الخذائين لكي يلبس أحدهما أولاً . ونحن نؤثر طعاماً على طعام ، ولكن المريض هو الذي يقاطع بعض الأطعمة . ثم هناك المكروب الذي ينبأ الى الخرافات كأنها الدواء الشافي له ، ونحن العقلاء لا نبجل على أنفسنا أحياناً ببعض الخرافات نلتقطها من أفواه الدجالين .

ولسنا نعرف بعد العاقل السليم الذي لا تشوب نفسه شائبة ، ولكن أسلمنا هو أفقنا بالعيش ، ذلك الذي لا يتمادى في المطامع ولا يثقل نفسه بالواجبات ، ذلك الذي يتأز بنفسه الطيبة وحب الخير والتعاون والتواضع ، أجل هذا هو السعيد !

النفس والأخلاق

من النتائج التي يجب أن يرتاح لها الأخلاقيون أن الصحة النفسية تحتاج إلى الأخلاق الحسنة، أي أن الرجل الفاضل الذي يمارس الفضائل عن تدين وتعقل وحكمة هو أيضاً لرجل سليم من النواحي النفسية فلا يخشى عليه من انهيار عصبي أو نيوروز أو سيكوز .

وتعيل ذلك أن الشخص الذي يمارس رذيلة ما يحتاج الى أن يخفيها ويبدو بمظهر الفصيلة التي لا يمارسها . وهو في هذا الادعاء يتحمل عناء شخصيتين : أحدهما ظاهرة للناس والأخرى مخفية . وهذا العناء يرهق نفسه ويكلف أعصابه ما لا تعلق .

فلنكي تكفل السلامة النفسية يجب أن نأخذ بالصراحة ، وأن يكون باطننا كظاهرتنا نقول ما نعتقد ونعتقد ما نقول بلا مواربة أو مداراة . لأن ازدواج الشخصية ينشأ من مثل هذا الخداع . صحيح إن هناك ظروفاً تحتم علينا النفاق أو المداراة ، وتدعونا إلى كتم عواطفنا ، وهذا هو ما يؤسف له ، ولكن هناك تفاوتاً في درجة النفاق . والنفس تستطيع أن تتحمل القليل من الكتم ولكن الكثير منه يحدث الكظم أو الكبت الذي يفدح ضرره في بعض الظروف .