

الباب الثاني

دوافع السلوك

تمهيد وتعريف

الفصل الاول : الدوافع الفطرية

الفصل الثاني : الدوافع الاجتماعية

الفصل الثالث : الدوافع اللاشعورية

الفصل الرابع : الانفعالات

obeikandi.com

دوافع السلوك

تمهيد وتعريف

الدافع هو كل ما يدفع إلى السلوك ، ذهنيا كان هذا السلوك أم حركيا لذا كان موضوع الدوافع يتصل بجميع الموضوعات التي يدرسها علم النفس إذ لا سلوك بدون دافع ، فهو وثيق الصلة بعمليات الانتباه والادراك والتذكر والتخيل والتفكير والابتكار والتعلم ... كما أنه يمس موضوعات الإرادة والضمير وتكوين الشخصية بطريقة مباشرة. ولئن أحبطت دوافع الفرد أى حيل بينها وبين التعبير عن نفسها بصورة موصولة اهتزت صحته النفسية أو اضطربت .

أما من الناحية العملية فموضوع الدوافع من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعا . فهو يهم الأب الذى يريد أن يعرف لماذا يميل طفله إلى الانطواء على نفسه والعزوف عن اللعب مع أقرانه ، أو لماذا يكون طيعا ممتثلا فى المدرسة ، ومشاكسا معتديا فى البيت ، أو لماذا يسرف فى الكذب أو قضم أظفاره . كما يهم المدرس الذى يعمل على معرفة دوافع تلاميذه وميولهم ليتسنى له أن يستغلها فى حفزهم على التعلم . وهو يهم الطبيب إذ يريد أن يعرف سبب التشكى الموصول لمريض يدل فحصه على خلوه من الأسباب الجسمية للمرض ، أو لماذا يهمل بعض المرضى إتباع نصائحه وإرشاداته ، أو يسرون على عكس ما يشير به ؟ فإن كان معالجا نفسيا تطلع إلى معرفة الدوافع التى تكمن وراء هذيان المحنون أو أوهام المخبول أو التردد الشاذ عند المصاب بالوسواس ؟ ورجل القانون يهمل أن يعرف الدوافع التى تقصر بعض المجرمين على معاودة لإرتكاب الجريمة بالرغم مما يوقع عليهم من عقاب أليم ؟ وصاحب العمل يهمل أن يعرف ما يدفع العمال الى التمرد بالرغم من كفاية الأجور واعتدال ساعات العمل ؟ . والسياسى يرى لزاماً عليه لتجاحه فهم الدوافع الاجتماعية للناس واتجاهاتهم واهتماماتهم . ومصمم الاعلانات التجارية يحاول تصميم الاعلان على نحو يدفع الناس الى الاقبال على السلعة التى يروج لها ..

ودوافح الانسان لاعدلها ولاحصر: الجوع والعطش ، الخوف والغضب الحيب والكره ، الحاجة إلى الأمن والحاجة إلى التقدير الاجتماعى والرغبة فى الظهور أو فى التعبير عن الذات وما يتفرع على هذه الحاجات والرغبات من حاجات فرعية ومطالب لاعدادها ، كالحاجة إلى تعلم لغة أجنبية ، أو شراء سيارة أو قراءة جرائد معينة ، أو اختيار ملابس معينة ... هذا إلى عواطف وميول شتى كعاطفة الولاء للأسرة أو للوطن أو لصديق أو لمبدأ ، وكالميل إلى الرحلات أو جمع طوابع البريد أو النشاط الرياضى ... يضاف إلى هذا أهداف الانسان ومستوى طموحه وفلسفته فى الحياة وضميره ، وهى من الدوافع القوية . ومن الدوافع الانسانية الهامة أيضا الشعور بالنقص والشعور بالذنب والشعور بالقلق وما يحمله الفرد من عقد نفسية مختلفة .

من هذه الدوافع ما هو فطرى أولى ينتقل إلى الفرد عن طريق الزرائة البيولوجية فلا يحتاج الفرد إلى تعلمه واكتسابه كدوافع الجوع والعطش والنوم والجنس والاستطلاع . ومنها ما هو مكتسب ثانوى أى يكتسبه الفرد نتيجة لخبرته اليومية أثناء تفاعله مع بيئته خاصة الاجتماعية كالشعور بالواجب أو عاطفة احترام الذات أو عادة التدخين أو انفعال الخجل .

ومن الدوافع ما هو شعورى أى يفظن الفرد إلى وجوده كرجبتك فى السفر إلى بلد معين أو ميلك إلى الاستماع للموسيقى ... ومنها ما هو لا شعورى لا يفظن الفرد إلى وجوده كالدافع الذى يحمل الانسان على نسيان موعد هام أو على تفضيل السمرات لا الشقراوات من النساء أو الدافع الذى يقسر المريض بالوسواس على الاسراف فى غسل يديه .

ولتذكر أخيرا أن الانفعالات كالخوف والقلق والغضب والفرح والحزن من الدوافع القوية التى تحرك سلوك الناس والتى سنتناولها بالتفصيل فى الفصل الرابع من هذا الباب .

تعريف الدافع : Motive

للدافع تعاريف كثيرة منها أنه حالة داخلية ، جسمية أو نفسية تثير السلوك فى ظروف معينة ، وتواصله حتى ينتهى إلى غاية معينة . فالكلب الجائع

يضرب في الأرض متجها ذات اليمين وذات الشمال ، مندفعاً إلى هنا وإلى هناك أو مرتداً يتلمس الطعام ويتحسس ، ولا ينتهي سلوكه حتى يقع على طعام أو يصيبه الكلال والاعياء والشخص الذي يؤلمه ضرره لا يكف عن البحث عن مسكن يتخفف به من الألم . والطالب يدأب ويسهر الليالي ويحاول بعد إخفاق بدافع الرغبة في النجاح أو التفوق أو الظفر بمرکز اجتماعي لائق أو بهذه الدوافع جميعاً . والعالم لا يبرح يبحث وينقب ويقرأ ويستشير حتى حتى يبلغ غايته ويرضى دافع الاستطلاع عنده . والطفل إن لم يجد لعبته في مكانها ظل في حالة من التوتر والضيق وأخذ يلتمسها في جميع مظانها ، ويسأل أو يصرخ أو يبكي ، ولا تهدأ نائوته حتى يعثر عليها أو يشغله شاغل عنها . وقل مثل ذلك في الشخص الغاضب المتأزم المكظوم فإنه لا يزال يربص بمن آذاه ، ويتحين له الفرص ، ويأخذ عليه كل السبل وهو في حالة من التوتر (١) والضيق لا تخف أو تزول حتى ينال منه ...

لذا يعرف الدافع أحياناً بأنه حالة من التوتر الجسمي النفسي تثير السلوك وتواصله حتى يخف هذا التوتر أو يزول فيستعيد الفرد توازنه . كأن الدافع اضطراب يخل توازن الفرد فيسعى الفرد إلى استعادة توازنه . وكأن غاية السلوك هي ارضاء الدافع بازالة التوتر واستعادة التوازن . ويتضح هذا بوجه خاص في دوافع الجوع والعطش والحاجة إلى التبول والتبرز وغيرها من الحاجات الفسيولوجية كما يتضح في حالة الانفعالات كالخوف أو الغضب التي يبدو فيها التوتر الجسمي النفسي بشكل واضح . على هذا النحو تخضع الدوافع والسلوك الصادر عنها لمبدأ يسمى مبدأ «استعادة التوازن» سنتناوله بالتفصيل بعد قليل .

والاصل في الدافع أن يكون كامناً غير مشعور به حتى يجد من الظروف ما ينشطه ويثيره . والمنبه أو المثير ، داخلياً أم خارجياً ، هو ما يحيل الدافع

(١) التوتر حالة جسمية نفسية مؤلمة أو غير مريحة تنشأ من نشاط الدافع وتزداد إن أحبط الدافع أي أعيق السلوك الصادر عنه من بلوغ هدفه . والتوتر يعني أن توازن الفرد قد اختل فلا بد من القيام بسلوك لاستعادة توازنه .

من حالة الكمون إلى حالة النشاط . على هذا النحو نستطيع وصف سيرة الدافع بالصورة الآتية :

مثير - حالة توتر - سلوك موجه - غاية ترضى الدافع فتزيل التوتر وتهدى السلوك .

والدوافع حالات أو استعدادات لا نلاحظها مباشرة بل نستنتجها من الاتجاه العام للسلوك الصادر عنها ، مثلنا في ذلك كمثل عالم الفيزيقا لا يلاحظ «الجاذبية» مباشرة بل يلاحظ ظواهر مختلفة تشترك كلها في صفة واحدة هي النزعة إلى التحرك نحو مركز الأرض . فان كان السلوك متجها إلى الطعام استنتجنا دافع الجوع وان كان متجها نحو الشراب استنتجنا دافع العطش ، وان كان متجها نحو الاجتماع بالناس استنتجنا الدافع الإجتماعى .

والدافع اصلاح عام شامل تحتوى اللغة على ألفاظ كثيرة تحمل معناه الاجمالى ، لكن علم النفس يحاول التمييز بين بعضها وبعض ، منها : الحاجة ، الحافز ، الباعث ، الميل ، النزعة ، الرغبة ، العاطفة ، الاتجاه ، الغرض ، القصد ، الارادة .

الدافع حافز وغاية :

الدافع قوة محركة موجهة في آن واحد . فهو يثير السلوك إلى غاية أو هدف يرضيه ، ولئن أثير الدافع وأعيق عن بلوغ هدفه ظل الفرد في حالة من التوتر كأنه زنبك مشدود . وبعبارة أخرى فالدافع استعداد ذو وجهين وجه داخلى محرك، ووجه خارجى هو الغاية أو الهدف الذى يتجه اليه السلوك الصادر عن الدافع كالأكل والشرب أو الظفر بمركز اجتماعى مرموق .

ويسمى الوجه الداخلى للدافع بالحافز drive . والحافز لا يعدو أن يكون حالة من التوتر تولد نزوعا إلى النشاط العام المنتشر وتجعل الفرد حساساً لبعض جوانب البيئة كرائحة الطعام أو سلوك الجنس الآخر ، لكن الحافز وحده لا يوجه السلوك توجيهاً مناسباً لذا يكون السلوك الصادر عنه وحده سلوكاً أعمى ، فى حين أن السلوك الصادر عن الدافع يكون سلوكاً موجهاً

إلى هدف معين . وبعبارة أخرى فالخافز مجرد «دفعه من الداخل» في حين أن الدافع «دفعه في اتجاه معين» موجز القول (أن الدافع هو سبب السلوك وغايته في آن واحد) .

أما الباعث Incentive فموقف خارجي ، مادي أو اجتماعي ، يستجيب له الدافع . فالطعام باعث يستجيب له دافع الجوع .، ووجود شخص آخر أو صرخته باعث اجتماعي يستجيب له الدافع الاجتماعي أو عاطفة الشفقة ، كذلك وجود جائزة أو مكافأة من البواعث التي تستجيب لها في مختلف الناس دوافع مختلفة . فالدافع قوة داخل الفرد ، والباعث قوة خارجه . والبواعث ايجابية أو سلبية. فالاجابية ما تجذب الفرد إليها كأنواع الثواب المختلفة ، والسلبية ما تحمل الفرد على تجنبها والابتعاد عنها كضروب الاستهجان أو العقاب التي تمثلها القوانين الرادعة والزواجر الاجتماعية .

ويطلق اصلاح الحاجة need بمعناها الواسع على حالة من النقص والافتقار او الاضطراب ، الجسمي أو النفسي ، إن لم تلق اشباعا أثارت لدى الفرد نوعا من التوتر والضيق لا يلبث أن يزول متى قضيت الحاجة أي متى زال النقص أو الاضطراب واستعاد الفرد توازنه . فالفرد يكون في حاجة إلى الطعام متى أعوز جسمه الطعام ، وفي حاجة إلى الأمن متى احتواه الخوف وافتقر إلى الأمن ... ومما يذكر أن الفرد قد يكون مفتقرا إلى الطعام دون أن يشعر بذلك لانهاكه في عمل مثلا، أو يشعر بالرغبة في الطعام دون أن يكون في حاجة إليه .

أما الرغبة desire فهي الشعور بالميل نحو أشخاص أو أشياء معينة كـرغبة الطفل في تقبيل أمه ، ورغبة الطالب في اتقان نظرية النسبية ، ورغبتك في السفر إلى مكان معين أو تناول حساء الخرشوف ... فالرغبة لا تنشأ من حالة نقص أو اضطراب كما هي الحال في الحاجة ، بل تنشأ من تفكير الفرد فيها أو تذكره إياها أو ادراكه الاشياء المرغوبة . وبعبارة أخرى فالحاجة تستهدف تجنب ألم في حين أن الرغبة تستهدف التماس لذة . وقد يكون الإنسان في حاجة إلى شيء لكنه لا يرغب فيه كأن يكون في حاجة إلى تعاطي أدوية

معينة لا يسيغها ، أو يرغب في شيء لا يكون في حاجة اليه فقد يرغب في تناول الحلوى وهو في غير حاجة اليها بل قد تكون ضارة بصحته . وترى مدرسة التحليل النفسى ان هناك رغبات لا شعورية أى لا يفتن الشخص إلى وجودها كـرغبة الطفل في موت أخيه الأكبر أو أبيه الذى يقسو عليه .

وأقوى من الرغبة «الشوق» و«التوق» ، وأقوى من هذين «الكلف» Craving وهو الإغرام والحب الشديد ، أما «الولع» passion فهو رغبة تضخمت تضخماً شديداً أو خبيثاً بحيث برزت على غيرها من الرغبات وطبعت شخصية الفرد بطابعها كالولع بالطعام أو بالمشروبات أو بلبع الشطرنج وكالولع الدينى أو السياسى وكالخب العارم والبخل الشديد . بل ان ولع الأم بطفلها قد ينقلب إلى رغبة مجنونة فى السيطرة والا استحواذ لا تقل شراسة عن الأناية الضيقة . والولع يؤدي إلى اختلال شديد فى التوازن النفسى للفرد ، لأن الولع يزيح مركز ثقل الشخصية من مكانه . فهو يحتكر الفرد بأسره ، فلا يعود الفرد ينتمى إلى نفسه ، أو يعرف أسرته ، يشعر بالواجب . وقد ينتهى الولع بالجنون فهو شديد الشبه به ، أو بالانتحار .

وغاية كل سلوك end أو هدفه goal هو النهاية التى يقف عندها السلوك المتواصل . هو ما يشبع الدافع واليه يتجه السلوك ويكون فى العادة شيئاً خارجياً أما الغرض purpose فهو ما يتصوره الفرد فى ذهنه من غايات يقصد إلى بلوغها أو يعزم على تجنبها . والغرض دافع شعورى يثير السلوك ويوجهه ويملى على الإنسان الوسائل الملائمة لتحقيقه . وترى المدارس الغرضية أن هناك أغراضاً لا شعورية .

ولقد ذكرنا من قبل أن كل سلوك يرمى إلى بلوغ غاية حتى إن لم يكن الفرد شاعراً بهذه الغاية فما معنى القول بأن الفرد يقوم بسلوك لا يتصور غايته من قبل ؟ كأن يقوم الطائر بجمع القش اللازم لبناء عشه ، أو يقوم المصاب بالوسواس بغسل يديه ، كلما فتح باباً أو لمس كتاباً أو صافح شخصاً . معناه أن هذا السلوك هو الطريقة الوحيدة التى يزول بها التوتر الذى خلقه الدافع ،

فالفرد يحاول طريقة بعد أخرى حتى يقع على واحدة تخفف من حدة التوتر عنده .

الانتحاءات والأفعال المنعكسة :

السلوك الصادر عن الدافع نشاط تلقائي ينبعث من عوامل داخلية ، فالكلب يقوم من تلقاء نفسه بحثا عن الطعام إن عضه الجوع وهذا على عكس حركة الجمادات ، فالكرة أو الحجر لا يتحرك الا بفعل محرك خارجي كقذفة من يد أو صدمة بشئ آخر لذا يجب أن نخرج من نطاق السلوك الصادر عن الدوافع «الانتحاءات» tropisms وهي أفعال آلية جبرية تلاحظ عند النباتات والحيوانات الدنيا استجابة لمنبهات فيزيقية خارجية كاستجابة أوراق النبات للضوء وجذوره لجاذبية الأرض وكاندفاع الفراشة نحو الضوء وهرب الصراصير إلى الاماكن المظلمة . كذلك يجب أن نخرج من نطاقه «الافعال المنعكسة» reflexes والفعل المنعكس حركة جبرية بسيطة غير مكتسبة تحدث من الفرد وليس لإرادته تدخل في أحداثها أو منعها ، ولا يقتضى حدوثها شعور الفرد بها عادة ، كضيق حذقة العين ان سلط عليها ضوء ، وكزرقه الجلد متى أشتدت برودة الجو ، وكالسعال والعطاس وإفراز اللعاب عند الأكل وكحركة القلب والأمعاء . ثم إنها كذلك استجابات جزئية لمثيرات خارجية ... فالانتحاءات والأفعال المنعكسة أفعال مفروضة على الكائن الحي من الخارج كأنها حركات دمية مشدودة إلى خيوط . إنها أفعال تتم على أساس عصبي بحث ، فلا يمكن اعتبارها سلوكا يصدر عن دوافع .

obeikandi.com

الفصل الأول الدوافع الفطرية

١ - تمهيد وتصنيف

قدمنا أن الدافع الفطري أو الأولى هو الدافع الذى يولد الفرد مزودا به عن طريق الوراثة البيولوجية فلا يحتاج إلى تعلمه ولا اكتسابه ، وذلك فى مقابل الدافع المكتسب أو الثانوى الذى يكتسبه الانسان نتيجة خبراته اليومية فى أثناء تفاعله مع البيئة الاجتماعية .

ويشارك الانسان مع الحيوان فى عدة دوافع فطرية تسمى بالدوافع أو الحاجات الفسيولوجية لأن مثيراتها عصبية أو غذية أو كىماوية ، وهى تتصل بصورة مباشرة أو غير مباشرة ببقاء الفرد أو بقاء نوعه .. فالطفل عند ميلاده ولفترة بعد ذلك ، لا تحركه إلا حاجات فسيولوجية ، فهو ينام أغلب الوقت ثم يستيقظ ويطلب الرضاعة إن كان جائعاً ، كما أنه يبدى استياء وإهتياجاً إن تعرض لمثيرات مؤلمة أو مزعجة كالحرارة الشديدة أو الضوء الساطع ، يأخذ على الفور فى إخلاء مثانته أو أمعائه حين تراكم فيها الفضول .. هذه الدوافع تظل ملازمة له طول حياته ، لكن طرق إرضائها تتحول وتتعدل إلى حد كبير كلما تقدم فى العمر ، وهذا على خلاف الحيوان الذى يرضيها بصورتها الفطرية بمجرد أن تنشط . ويمكن تصنيف هذه الدوافع على النحو الآتى :

١ - حاجات تكفل المحافظة على بقاء الفرد : الحاجة إلى الطعام ، الحاجة إلى الماء ، الحاجة إلى الأكسجين ، الحاجة إلى التبول والتبرز ، الحاجة إلى الاحتفاظ بدرجة حرارة جسمية ثابتة ، الحاجة إلى النشاط والحركة لتصريف الطاقة والحاجة إلى الراحة والتوم ، الحاجة إلى وقاية الجسم من أخطار البيئة الطبيعية كالحرارة اللافتحة أو البرودة القارصة ، والأضواء الشديدة ، والطعوم النفاذة ، والألم الجسمى بوجه عام .

٢ - حاجات تكفل المحافظة على بقاء النوع وهي الحاجة الجنسية أو الدافع الجنسي ، ودافع الأمومة .

٣ - الحاجة إلى التنبيه الحسى الخارجى .

٤ - الحاجة إلى استطلاع البيئة ومعالجتها .

وهاتان الحاجتان الأخيرتان فطريتان لكنهما أقل إرتباطا بالمحافظة على بقاء الفرد أو نوعه . ولكي نعرف كيف تنشأ هذه الحاجات وكيف ترضى ، نتحدث فيما يلى عن مبدأ أشرنا اليه من قبل وهو مبدأ إستعادة التوازن .

٢ - مبدأ استعادة التوازن Homeostasis

من المبادئ المقررة فى علم الفسيولوجيا أن كل كائن حى يميل إلى الاحتفاظ بتوازنه الداخلى ، الفيزيى الكيمايى ، من تلقاء نفسه ، فإن حدث ما يخل هذا التوازن قام الجسم من تلقاء نفسه وبطريقة آلية بالعمليات اللازمة لاستعادة توازنه . من ذلك أن الجسم إن اقتحمه عنصر غريب أو ضار قام بالدفاع عن نفسه حتى يسترد توازنه ، وإن إرتفعت درجة حرارة الجسم زاد إفراز العرق ، وإن زاد مقدار غاز ثانى أكسيد الكربون فى الدم زادت سرعة التنفس للتخلص من هذا الغاز الضار .. ومما يذكر بهذا الصدد أن بعض هنود أمريكا الذين يعيشون فى أعلى الجبال ، على إرتفاع ٤ كم ، تتضخم صدورهم وتبرز بحيث تسمح لهم باستيعاب كمية أكبر من الأكسجين تعينهم على أداء أعمالهم الشاقة فى هذه المرتفعات التى يشح فيها الهواء .. غير أن الفرد كثيراً ما يتدخل ليسانع على إستعادة توازنه المختل فإن إرتفعت درجة حرارة جسمه ، أخذ يعب الماء لزيادة إفراز العرق ، أو تخفف من ملابسه ، أو التمس مكاناً ظليلاً ، أو أبطأ من سرعة نشاطه ، وكلنا يعرف كلف الأطفال بأكل السكريات فمهم يحتاج إليها ، وكذلك شره سكان المناطق الباردة إلى الدهنيات ، ونهم من يجرمون من اللحوم إلى الزلايات ، وإعراض المريض بكبده عن أكل المواد الدهنية بل نفوره من رؤيتها ، وإقبال بعض الحيوانات المريضة من تلقاء نفسها على أكل نباتات طيبة معينة حتى إذا قضت

منها حاجاتها لم تعد تحفل بها ، بل ربما سببت لها نفوراً وغيثاناً . أى أن إختلال التوازن الداخلى يؤثر أيضاً فى سلوك الفرد الخارجى .. فإن لم يفلح الكائن الحى فى اصلاح ما اعتراه من اضطراب أو التعويض عما أصابه من نقص أى إن فشل فى إستعادة توازنه العضوى مرض أو هلك . فإن عطش الفرد أى كان جسمه فى «حاجة» إلى الماء أثارت هذه الحاجة توتراً يحمله على أن يقوم بالسلوك المناسب لإرضائها وإزالة ما يعانيه من توتر . ويتضح من هذا أن السلوك أثاره إختلال فى التوازن الفسيولوجى ، وأنه يستهدف استعادة هذا التوازن المختل .

ويرى أغلب علماء النفس أن مبدأ استعادة التوازن لا يقتصر فقط على تفسير السلوك الصادر عن حاجات فسيولوجية بل يصدق أيضاً على تفسير السلوك الصادر عن دوافع وحاجات نفسية واجتماعية .

فن المبادئ الأساسية التى تهيمن على السلوك عند مدرسة التحليل النفسى مبدأ ينص على أن مصدر كل سلوك حالة من التوتر المؤلم ووظيفة السلوك وهدفه هو خفض هذا التوتر واستعادة توازن الفرد (١) فالإنسان إن واجهته مشكلة أو أزمة نفسية ظل فى حالة من التوتر حتى تحل ، وإن أهانه أحد لم تهدأ تأثرته حتى يرد على هذه الإهانة ، والذى يعانى شعوراً خفيفاً بالنقص يلجأ إلى التباهى والتفاخر تعويضاً عن نقصه ، والطفل المحروم أو المضطهد أو المنبوذ أو المهمل يندفع إلى اللعب بدمى خاصة وبطريقة خاصة تخفف عنه ما يعانيه من قلق وتوتر فإن كان يكره أباه أو أخاه اختار من لعبه دمية فأخذ يفتق عينيها ، أو يلقيها على الأرض ويدوسها بقدميه ، أو يدفنها فى التراب ، أو يفرقها فى الماء . بهذا اللعب يتخفف الطفل مما يكابده من قلق ويستعيد توازنه النفسى الذى اختل أو أوشك أن يختل .

كذلك ترى مدرسة الجشطت أن الكائن الحى يميل إلى الاحتفاظ بحالة توازن فى علاقته بالبيئة المادية والاجتماعية . فإن اختل هذا التوازن شعر الفرد

(١) تسمى مدرسة التحليل هذا المبدأ بمبدأ (اللذة والألم) .

بحالة من التوتر تدفعه إلى القيام بنوع من السلوك الظاهر كالمشى أو الباطن كالتفكير أو بهما معاً ، وهو سلوك يستهدف إزالة هذا التوتر واستعادة التوازن . فإن عزم الإنسان على القاء خطاب هام في صندوق البريد ، ظل في حالة من التوتر حتى يلقيه فيهدأ كذلك الشخص الجائع أو الخائف أو الذى يشعر بوحشة يعانى توترات تدفعه إلى التماس الطعام أو طلب الأمن أو السعى إلى صديق . .

وبعبارة موجزة فبدأ استعادة التوازن يعمل على المستوى النفسى الاجتماعى كما يعمل على المستوى الفسيولوجى .
وسنحاول فيما يلى الحديث عن أهم الحاجات الفسيولوجية فيما أشرنا اليه .

٣ - الجوع والعطش

الحاجة إلى الطعام : إذا حرم الإنسان من الطعام مدة طويلة شعر بألم الجوع مصحوباً بتقلصات عضلية في جدران المعدة . وقد كان يظن أن هذه التقلصات هى سبب الشعور بالجوع ولكن ثبت بالتجربة أن كلا من ألم الجوع وتقلصات المعدة يتوقف على كيمياء الدم . وهناك أدلة كثيرة على ذلك . فاستئصال المعدة عند بعض الأشخاص أو قطع الأعصاب التى تصلها بالمخ لا يمنع من شعورهم بتوترات الجوع . كما أن حقن المريض بالبول السكرى بالأنسولين ، وانخفاض مستوى السكر فى دمه تبعاً لذلك ، يثير فيه ألم الجوع وتقلصات المعدة معاً . ولو حقننا كلباً عادياً بدم كلب يكاد يموت جوعاً بدم حيوان شبعان اختفت هذه التقلصات .

الجوع النوعى : تحتاج الكائنات الحية إلى البروتينات والدهنيات والنشويات كما تحتاج إلى معادن وفيتامينات مختلفة فإن نقصت إحدى هذه المواد فى الجسم أثار هذا النقص شهية الفرد لتناولها . من ذلك أن أفزام أفريقيا مولعون بأكل الملح الذى لا يوجد فى بيئتهم ، وأن المرضى بالبول

السكرى مولعون بأكل السكريات ، فأجسامهم لا تستخدم النشويات إستخداماً كافياً ، ثم أن الفأرة الحبلى إن قدمنا لها أطعمة مختلفة وتركنا لها حرية اختيار الطعام أكلت من الأطعمة المشبعة بالملح ثلاثة أضعاف ماتأكله فى العادة ، كما لوحظ أن الحيوانات التى تعيش طليقة فى الطبيعة تختار الطعام الذى يناسب حاجاتها الجسمية . والدجاجة قد تأكل قشر بيضها ، أو ما على الحائط من مادة جيرية ، أو تنقر أزرار قميصك لتعويض ما تفقد من كالسيوم أثناء تكوين البيض . وقد أوحى ذلك بأن لجسم الكائن الحى من «الحكمة» فى اختيار الأطعمة ما يغنيه عن وصايا خبراء التغذية . كما أوحى بتجارب معملية أجريت على الفيران والأبقار وفراخ الطير وأطفال فى سن الحضانة فجاءت كلها تؤيد هذا الفرض . من ذلك تجربة أجريت على ١٥ طفلاً ، ابتداء من سن الفطام ، ولمدد تراوح بين ستة أشهر وأربع سنوات ونصف وتتلخص التجربة فى أن توضع أمام الطفل عدة أطباق وأكواب صغيرة ، ويترك الطفل حراً يختار منها ما يريد . فإن مد الطفل يده إلى طعام معين أخذ المحرب من هذا الطعام ملء معلقة وقربها من فم الطفل ، فإن رفض الطفل فتح فه استبدل المحرب بهذا الطعام طعاماً آخر ، كل ذلك دون أغراء أو إحاء أو ضغط من المحرب . فكانت نتيجة هذا الاختيار الحر للطعام أن ازدهر نمو الأطفال بل كان أفضل من معدل نمو أطفال فى نفس أعمارهم ، ولم تلاحظ عليهم آثار صحية سيئة من أى نوع ، ولم تختلف الأطعمة التى كانوا يختارونها اختلافاً كبيراً عن الأطعمة التى يوصى بها خبراء التغذية .

كذلك أيدت تجارب عدة أن الحيوانات إن أتيح لها أن تختار من عدة أطعمة تقدم إليها فإنها تختار الطعام الذى تحتاج أجسامها إليه . من ذلك أن الفئران التى تفضل فى العادة أكل السكريات على الدهنيات ، إن حرمت من أكل الدهنيات مدة طويلة ثم قدمت إليها أطعمة مختلفة ، فإنها تختار منها الدهنيات لا السكريات . كذلك الحال إن حرمت من أكل أطعمة تحتوى على فيتامين ب ١ .

لكن كيف يتسنى للحيوان أن يختار الطعام المناسب له ؟ يرى بعض الباحثين أنه يختار عن طريق «المحاولات والأخطاء» فيبدأ في الاختيار بطريقة عشوائية ، ثم لا يلبث أن يتعلم عن طريق النظر أو الشم أو الذوق أو اللمس أن بعض المواد ترضى حاجته دون مواد أخرى فإذا به يختارها حين يحتاج إليها . واعترض آخرون على هذا التفسير بأن ارضاء الحاجة إلى الطعام أى استعادة المستوى العادى لكيمياء الدم ، يحتاج إلى وقت غير قصير ، مما يحول دون الحيوان أن يتعلم الصلة بين الطعام الذى اختاره وبين ارضاء حاجته إلى الطعام ، هؤلاء يرون أن حاسة الذوق تقوم بدور هام فى هذا الاختيار . وحجتهم فى ذلك تجارب بترت فيها أعصاب حاسة الذوق عند الفيران فلم تعد تستطيع أن تختار الطعام الذى تحتاج اليه . وكلنا يعرف من خبرته الخاصة أن الجوع يجعل بعض الأطعمة أحلى مذاقاً فى أفواهنا من غيرها فنحن نميل إلى الأطعمة المملحة حين تفرز أجسامنا كمية من العرق فتفقد بذلك كمية كبيرة من الملح . وهذا الميل لايقوم على تفكير أو تقدير أو معرفة طيبة ، بل لأن هذه الأطعمة نجدها أطيب مذاقاً من غيرها .

موجز القول أن الحاجة إلى الطعام ليست دافعاً واحداً بل مجموعة من دوافع نوعية تختلف باختلاف ما ينقص الجسم من مواد غذائية .

ونشير أخيراً إلى أن العادة والعرف الاجتماعى ونوع الحضارة ذات أثر فى اثاره دافع الجوع وفى طريقة تناول الطعام ومقداره ومكانه ومواقبته . فن شعوب ما يشعر أفرادها بالجوع مرتين فى اليوم ، ومنها ما يشعر به خمس مرات أى أن الشعور بالجوع لا يثيره التغير فى كيمياء الدم بقدر ما تثيره عادات الجماعات . ومن الشعوب ما ينفر أفرادها من مجرد التفكير فى أكل الفيران أو الثعابين أو الجراد فى حين تقبل جماعات أخرى على هذه الأطعمة وتعتبرها غذاء زكياً . وهناك جماعات تأكل باليد وأخرى بالملقط وثالثة بالشوك والملاعق والسكاكين .

وترى مدرسة التحليل النفسى أن الطعام أول تعبير عن الحب يفهمه الطفل

الرضيع . فهو يتقبل اللبن والحلب من يد واحدة هي يد الأم. وتظل هذه القيمة الرمزية للطعام قائمة باقية طول الحياة . فكثير من الصفقات التجارية والمساجلات السياسية والمناقشات الاقتصادية تعالج أو تعقد أو تحل حول موارد الطعام .

الحاجة إلى الماء : كان يظن أن الشعور بالعطش ينشأ من جفاف الغشاء المخاطي المبطن للفم والحلق بدليل أن مجرد ترطيب الفم بالماء يخفف من حدة هذا الشعور . ولاشك أن جفاف الحلق مسئول إلى حد ما عن هذا الشعور ، لكن اتضح أن هناك عاملاً أهم منه . فقد دلت التجارب على أن الشعور بالعطش ينشأ من نقص كمية الماء في أنسجة الجسم كله ، وهو نقص يبدو أثره في جفاف الفم والحلق فقد حرمت بعض الكلاب من الماء فترات تتفاوت في الطول ، فكانت كمية الماء التي يشربها كل كلب تتناسب تناسباً طردياً مع درجة حرمانه من الماء ، أي الكمية التي يحتاج إليها جسمه . هذا التقدير الدقيق من جانب الكلب لحاجته إلى الماء يصعب تفسيره بجفاف الفم والحلق وحدهما ، إذ لو كان الأمر كذلك لكانت أول جرعة ترطب الفم والحلق تكفي الكلب عن الشرب . وتجربة أخرى تتلخص في ادخال كمية من الماء في معدة انسان عن طريق أنبوب ، كى لا يمر الماء في الفم ، فكان شعوره بالعطش لا يزول إلا بعد عدة دقائق حتى يمتص الماء ويوزع على أعضاء الجسم كله . وهذا يدل على أن الماء لكى يزيل الشعور بالعطش يجب أن يغمر خلايا الجسم بدرجة تكفي لازالة جفاف الفم والحلق .

٤ - الدافع الجنسي

من أقوى الدوافع لدى الإنسان وأكبرها أثراً في سلوكه وصحته النفسية ، غير أن تعقد الطبيعة البشرية وكثرة القيود التي تفرضها الثقافات المتقدمة على هذا الدافع وملابساته تجعل دراسته وتحليله عند الإنسان أمراً عسيراً ، لذا بدأ الباحثون بدراسته في صورته البسيطة عند الحيوان .

لقد اتضح أن نشاط هذا الدافع لدى الحيوان يتوقف على هرمونات (١) تفرزها الغدد الجنسية (الخصيتان) عند الذكور والمبيضان عند الإناث ، كما اتضح أن إزالة المبيض عند أنثى بعض الحيوانات يزيل الاهتمام الجنسي لديها ، لكن هذا الاهتمام يمكن أن يعود متى حققت الأنثى بخلاصة الهرمونات الجنسية . والمعروف أن أنثى الحيوانات تمر بأطوار من النشاط والتحفز الجنسي تعقبها أخرى من الفتور أو النفور الجنسي . وقد دلت الدراسات الفسيولوجية على أن الهرمون الجنسي الأنثوي لا يفرز إلا أثناء طول التحفز الجنسي فقط . كذلك الحال عند الإنسان . فقد وجد أن إزالة المبيض لدى الفتيات قبيل البلوغ تحول دون ظهور الصفات الجنسية الثانوية ، كما تؤدي إلى تحاذل الدافع الجنسي بأسره . كذلك الحال عند الصبيان الذين يخصصون خصاء مبكراً . ويقصد بالصفات الجنسية الثانوية صفات تشريحية أو سلوكية موروثة لكنها ليست لازمة للتناسل كظهور شعر الوجه وخشونة الصوت والجلد عند الذكور وترسب الشحم تحت الجلد ورقة الصوت وبروز الثديين عند الإناث . كما دلت البحوث على الحيوانات والملاحظات الكلينيكية للإنسان على أن هرمونات الغدة النخامية في أسفل المخ وغدتي الأدرنالين أثراً هاماً في تنشيط الدافع الجنسي .

وبالرغم من تشابه الأساس الفسيولوجي للدافع الجنسي عند الإنسان والحيوان إلا أن بينهما اختلافات هامة . فقد دلت الملاحظات العلمية على أن استئصال الغدد الجنسية الذكرية أو الأنثوية من أشخاص كبار ناضجين لا يؤثر في نشاطهم الجنسي إلا تأثيراً طفيفاً . والمرجح أن استمرار النشاط الجنسي في مثل هذه الأحوال يرجع إلى بقاء العادات والاهتمامات التي نشأت

(١) الهرمونات مواد كيميائية ذات فاعلية شديدة تفرزها الغدد الصم بمقادير طيفية لكنها كبيرة الأثر ، أما الغدد الصم أو اللاقنوية فهي غدد تصب إفرازاتها في الدم مباشرة دون قنوات أو منافذ ، كالغدة الدرقية والغدة النخامية - لذا سميت بالصم تمييزاً لها عن الغدد القنوية التي تصب مفرزاتها في إحدى فتحات الجسم أو على سطحه بواسطة قنوات كالغدد اللعابية والعرقية والدمعية . وقد ثبت أن للهرمونات أثراً عميقاً في النمو الجسمي والجنسي والانفعال والعقل .

في الأصل من تأثير الغدد الجنسية وأصبحت مستقلة عنها الآن . كذلك الحال عند النساء والرجال الذين فسدت غددهم الجنسية بتقدم السن . وفي هذا ما يدعوننا إلى أن نقيم للعوامل النفسية والاجتماعية وزناً في تنشيط هذا الدافع لدى الإنسان ومما يؤيد هذا الرأي ما هو مقرر معروف من أن التربية الجنسية غير الرشيدة في عهد الطفولة كثيراً ما تؤدي إلى تلاشي الرغبة الجنسية أو إلى العجز الجنسي التام عند الرجال والنساء منهم فيما بعد ، وذلك بالرغم من سلامتهم من الناحية الفسيولوجية .

ويقصد بالتربية الجنسية غير الرشيدة في الطفولة تلك التربية التي تكبح الاستطلاع الجنسي للاطفال كبحاً عنيفاً والتي تعاقبهم عقاباً شديداً على كل عبث جنسي يصدر عنهم ، والتي تقرن كل ما يتصل بالجنس بالاشمئزاز والخوف والشعور بالذنب . على هذا النحو يتضح لنا أثر العوامل النفسية والاجتماعية في إثارة الشهوة واحتمادها . هذا فضلاً عما لها من أثر في ضبطها وتوجيهها وفي انحرافها أيضاً . فقد ظهر أن انحراف الدافع الجنسي وحيوده حيوداً يستهجنه المجتمع أو يعاقب عليه كممارسة العادة السرية حتى بعد الزواج وكاللواط وكالتلذذ الجنسي من كشف العورة في الأماكن العامة أو كالفسق في الأطفال أو الحيوانات . لقد ظهر أن هذه الانحرافات ماهي إلا عادات واتجاهات نفسية اكتسبها الفرد نتيجة لما مر به من خبرات وصددمات نفسية جنسية في ماضى حياته .

ولندكر أن أغلب حالات الضعف الجنسي عند الرجال والبرود الجنسي عند النساء يرجع إلى عوامل نفسية تكف الدافع الجنسي وتعطله . لذا يجب أن يكون علاجها نفسياً في المقام الأول .

أما فيما يتصل بطريقة إرضاء هذا الدافع فقد اتضح أن الحيوانات حتى الثدييات الدنيا كالفيران لا تحتاج إلى تعلمها فهي تولد مزودة بالسلوك اللازم لإرضاء هذا الدافع . أما الشمبانزى والإنسان فلا بد لكل منهما أن يتعلمها عن طريق الملاحظة ، أو طريق المحاولة والخطأ أو ما يقوله الناس .

وتشير أخيراً إلى أن الدافع الجنسي كثيراً ما يكون مصرفاً لضروب

شقي من الضيق والتأزم النفسى لا يكون مصدرها جنسياً . فقد لوحظ أن أكثر الأطفال ممارسة للعادة السرية هم الأطفال المضطهدون أو المهملون أو المنبوذون أو من لا يظفرون بما يصبون اليه من تقدير فى المدرسة أو ساحة اللعب . كما لوحظ أن أكثر الشباب تورطاً فى هذه العادة أكثرهم شقاءً و فراغاً فيحملهم الملل والسأم على ممارستها . أو يكون الشاب منطوياً على نفسه لاصديق له ، أو لا ترضيه الحياة ولا يجد لذة فى العالم الخارجى فاذا به يتلمس اللذة من جسمه . بل لقد اتضح أن بعض الناس يمارسون هذه العادة حين يستبد بهم الأرق فيعجزون عن النوم ، وأن بعض الرجال ممن خاب سعيهم فى الحياة الإجتماعية أو المهنية يحاولون التعويض بالنشاط الجنسى عما يكابدونه من إحباط وحرمان . فكأن النشاط الجنسى صمام أمن ووسيلة يتخفف بها الإنسان مما يعانیه من قلق وتوتر وسخط وملل أيا كان مصدرها .

٥ - دافع الأمومة

إن حماية الصغار والالتصاق بها واطعامها وسرعة العودة اليها عند فراقها ظواهر مشاهدة عند أنواع كثيرة من الحيوانات . وعند بعض الأسماك يقوم أحد الوالدين بهذه الوظيفة . أما عند الطيور فغالباً ما يتعاون الوالدان كلاهما عليها ، فى حين تقع هذه المهمة على عاتق الأم دائماً عند الثدييات .

لقد لوحظ أن الفأرة غير الحبلية لاتهتم بصغار الفيران بل قد تتخذ منها موقفاً عدائياً ، أما الحبلية فتبدأ فى الاهتمام بها ، إن لقيت واحداً منها حملته من عنقه من مكان إلى آخر . وقد دلت التجارب العملية على أن نشاط دافع الأمومة عند الحيوانات له أساس فيسيولوجى هو هرمون البرولاكتين Prolactin الذى يفرزه الفص الأمامى للغدة النخامية . فإذا حقنت فأرة غير حبلية بهذا الهرمون مالت إلى احتضان صغار غيرها ، وشرعت فى بناء عش لها كما لو كانت أما . ولو حقنت دجاجة بهذا الهرمون فإنها سرعان ما تميل إلى الرقاد واحتضان البيض ، بل إن هذا الهرمون هو الذى يجعل البطة تبني فراخ الدجاج ، والكلبة تربي القطيطات بل قد يجعل البقرة ترضع فلولو الفرس . وبتأثير البرولاكتين تقوم الفأرة البيضاء بعد أن تلد مباشرة بسلوك معقد

تتابع حلقاته بالطريقة نفسها لدى كل فأرة ، سواء منها ما تلد لأول مرة أو للمرة العاشرة ، سواء شاهدهته لدى غيرها أم لم تشاهدهه . فهي تعلق صغارها ، وتقطع حبلها السرى ، وتأكل مشيمتها ، ثم تبني عشاً من مختلف الأشياء التي في متناولها ثم تضع صغارها فيه واحداً بعد الآخر ثم ترقد عليها . مثل هذا السلوك المعقد المكتمل غير المكتسب يسمى بالسلوك الغريزي أو الغريزة

كما ظهر أن الأم الإنسانية تشترك مع الثدييات في إفراز البرولاكتين وغيره من التغيرات الفسيولوجية التي تحدث عند الولادة . لكن سلوك الأمومة يبعد أن يتخذ عندها ذلك النمط الغريزي الذي يتشابه لدى جميع أفراد النوع كما هي الحال عند الفأرة . فإن كان هناك سلوك تشترك فيه الأمهات الإنسانية جميعاً فهو لا يعدو أن يكون احتضان الطفل وارضاعه من الثدي وحمائه بوجه عام . أما طرق العناية بالطفل ورعايته وحمائه من الأمراض وتنشئته فتختلف باختلاف الحضارة والعرف الاجتماعي ، فالملاحظ أن بعض الأمهات في حاجة ماسة إلى من يعلمهن الطرق الصحيحة للعناية بالطفل ، وأن أخريات على جهل تام بأصول هذه العناية مما يترتب عليه هلاك الطفل .

على أنه يجب التمييز بين ناحيتين مختلفتين هما رغبة الأم الإنسانية في انجاب الأطفال وبين حبها للطفل واهتمامها به بعد ولادته . فقد دل احصاء أجرى في الخارج على أن الرغبة في انجاب الأطفال ليست عامة شائعة بين جميع النساء أى ليست فطرية ، إذ صرح كثير من الحوامل ، في أمريكا ، أنهن كن يرجون ألا يكن حوامل وقد ظهر من احصاء آخر أن نسبة كبيرة من حملن لم يعملن عامدات على الإنجاب ، كما صرح بعض من حملن بارادتهن أنهن فععلن ذلك تلبية لرغبة أزواجهن في اقامة أسرة ، أو لأنهن يردن شاغلاً يشغلن به أوقاتهن ، أو لأنهن يعتقدن أن المرأة يجب أن يكون لها أطفال .. غير أن كثيراً ممن يصرحن بأنهن لا يرغبن في الانجاب ، يبدن مع ذلك عطفاً واهتماماً ملحوظين بالأطفال بعد انجابهم . وسنفرق في فصل قادم بين دافع الأمومة وعاطفة الأمومة .

٦ - الحاجة إلى التنبهات الحسية

Need for Stimulation

ماذا يحدث لإنسان انقطعت الصلة بينه وبين العالم الخارجى فلم يعد يتلقى منه تنبيهات حسية ، بصرية وسمعية ولمسية ؟ لقد أجريت تجارب فى هذا الصدد دلت على أن اليقظة العقلية والاتزان العقلى يتأثران إلى حد كبير بسبب هذا الحرمان الحسى . من تلك تجربة أجريت على طلبة الجامعة عصبت فيها أعينهم ، ووضعت فى أيديهم قفازات تسمح بتحريك المفاصل لكنها تحدد من إدراكهم للمسى ثم أديرى إلى جانبهم مراوح كهربية تحدث صوتاً رتيباً يحجب عنهم سماع أية أصوات أخرى كما وضع بجوارهم مكبر للصوت يستطيع أن يروى عن طريقه ما يشعر به من خبرات لمن هم خارج مقصورته المعزولة عن المحررين . لقد نام الطلاب فى أول الأمر مدة طويلة ، ثم قل نومهم بعد ذلك ، واستبد بهم الملل والضجر ، وبدأ عليهم شوق شديد إلى تنبيهات تأتيمهم من العالم الخارجى . وكانوا يغنون ويصفرون ويكلمون أنفسهم . ثم ظهرت لديهم علامات عدم الاستقرار الحركى فى صورة حركات عشوائية موصولة صرحوا بانها تسبب لهم ضيقاً شديداً .. وكان من الصعب الاستمرار فى هذه التجربة أكثر من يومين أو ثلاثة . فلما خرجوا من مقصوراتهم قرروا أنهم كانوا عاجزين عن التفكير فى مسائل وجهوها لأنفسهم ، لذلك استسلموا لأحلام اليقظة وتركوا كل محاولة للتفكير المنظم ، بل صرح بعضهم بانهم كانوا عاجزين عن التفكير على الإطلاق ، كما صرح آخرون بانهم كانوا عرضة للمهلوسات أى لأن يروا أو يسمعوا أشياء لا وجود لها فى الواقع . وقد بين الرسام الكهربى للمخ (١) حدوث تغييرات معينة فى موجات المخ لديهم أثناء التجربة مما دل

(١) تصدر عن الدماغ باستمرار نبضات كهربية نتيجة لنشاط الخلايا العصبية ، وتبدو فى نماذج محدودة يمكن تسجيلها بأجهزة كهربية دقيقة وعمل الرسم الكهربى للمخ . ويختلف شكل هذا الرسم باختلاف السن ، فهو عند الطفل غيره عند الراشد ، كما يختلف باختلاف حالة الشخص من صحو أو نوم من انفعال أو هدوء ، من صحة نفسية أو مرض .

على أن « الجوع الحسى » يؤدي إلى اضطراب في وظيفة المخ شبيه بما تحدثه العقاقير أو التلف العضوى في أنسجة المخ .

وقد خرج الباحثون من هذه التجربة وأمثالها بان الإنسان في حاجة ماسة إلى تنبيهات حسية خارجية ، وبعبارة أدق إلى تنبيهات حسية متغيرة ، لأن تغير التنبيهات أساس هام لليقظة العقلية العامة في حين أن ثباتها يولد الملل والسأم ويرجع ذلك في أغلب الظن إلى أن هذا التغير ينشط لحاء المخ .

وتفصيل ذلك أن في المخ المتوسط جهازاً عصبياً يسمى (التكوين الشبكي) من وظائفه إعطاء إشارات تنشط لحاء المخ . والمخ هو الذى يهيمن على اليقظة وتركيز الإنتباه .. هذا التكوين الشبكي في حاجة إلى منبهات حسية مستمرة متغيرة لكي ينشط ويعمل وإلا أصابه التبلد وشعر الفرد بالحمول والنعاس والميل إلى النوم ... ومما يكف هذا التكوين عن العمل : الرتابة والهدوء والبعد عن الضوضاء. من هذا نرى أن التنبيهات المتغيرة ضرورية لليقظة.

٧ - دافع الاستطلاع ومعالجة الأشياء

دلت التجارب على أن الحيوانات حين توضع في حظائر أو أماكن جديدة فإنها تأخذ في إرتياد أركانها والتنقيب هنا وهناك فيها حتى إن لم يكن الحيوان جائعاً أو عطشاناً . وحتى إن كان الفأر جائعاً فلن يبدأ بالأكل إلا بعد ارتياد الحظيرة وإستطلاعها . والمعروف في التجارب التي تجرى على الحيوانات لقياس قدرتها على التعلم أن الحيوان يثاب حين ينجح باعطائه مكافأة كالطعام أو الشراب ، غير أن تجارب أجريت على الفيران والقردة والشمبانزى فدلّت على أن هذه الحيوانات ترضى في التعلم دون مكافأة أو ثواب غير إرضاء حاجتها إلى استطلاع موقف التعلم ومعالجة ما فيه من أشياء .

هذا الدافع إلى الاستطلاع - إستطلاع الأماكن والأشياء - يبدو لدى الطفل الرضيع حتى قبل أن يستطيع المشى ، فهو يستطلع بعينه وأذنيه ويديه وفمه . فانعام النظر في الأشياء ، وتسمع الأصوات الجديدة ، والقبض على الأشياء ووضعها في الفم .. كل هذه أنواع بسيطة من الإستطلاع . فإذا ما استطاع

المشى واتسع عالمه امتدت يدها إلى كل ما يستطيع تناوله ، فاذا به يفكك ما يعثر عليه من أدوات ليرى مم تتكون ويشد ذيل القطن ليرى ماذا يصنع ويكسر المرآة ليرى ما بداخلها . فالاستطلاع يقترن بمعالجة الأشياء (١) فى لعب الأطفال بالدمى .

كما يبدو هذا الميل إلى الاستطلاع والمعرفة فى التساؤل عن الأشياء والحوادث وأسمائها وأصلها وكيفية حدوثها .. من هذه الأسئلة ما يدور حول أمور جنسية (٢) أو أمور غيبية تسبب لوالديه كثيراً من الحيرة والحرج . « من أين تاتى الأطفال ؟ » ولماذا يسير القمر معنا إذا سرنا ؟ « السنة الماضية أين ذهبت ؟ » « لماذا يذوب السكر فى الماء ولا تذوب الملحقة ؟ » ، « لماذا لانرى الله ؟ » .

ونحن الكبار نبذل جهداً كبيراً لمعرفة البيئة التى نعيش فيها ، مادية كانت أم اجتماعية فنحن نرتاد ونبحث ونختبر ونسال خاصة حين نجد أنفسنا فى موقف جديد . كذلك نحاول أن نعرف ما نستطيع أن نفعله وما لانستطيع فى شتى المواقف التى تعرض لنا ، وهذا نوع من استطلاع الإنسان لنفسه شبيه باستطلاع الإنسان لبيئته . وبعبارة أخرى فالإنسان يجهد فى معرفة ما يوجد فى العالم الذى يحيط به كما يجهد فى معرفة ما يمكنه عمله فى هذا العالم

ولا شك أن كثيراً من سلوك الاستطلاع ومعالجة الأشياء — خاصة بعد مرحلة الرضاعة — سلوك مكتسب . غير أن التجارب التى أجريت على الحيوانات

(١) manipulation

(٢) لوحظ أن كثيراً من الأطفال يسألون أسئلة جنسية عن الولادة ، والفروق الجنسية بين الجنسين .. هذه الأسئلة يجب أن نجيب عليها ببساطة ومن غير تحرج . فالطفل لا يحتاج إلا إلى إجابة عامة غير مفصلة مثل (ينشأ الاطفال وينمون داخل جسم الأم) ، وهذا يكفى والعادة أن لا يعود يوجه مزيداً من الأسئلة عن الموضوع حتى يطرأ حدث جديد يدعو إلى السؤال . كما يلاحظ أن أسئلة الأطفال بوجه عام وسيلة فذة لفهم عقلياتهم ومايشغل بالهم والمشاعر التى تضطرم بها قلوبهم وان مضمون هذه الأسئلة وطرق الإجابة عليها إما أن توجه الطفل إلى التفكير الصحيح أو إلى التعلق بالخرافة ، كما أنها قد تؤدى إلى ثقة الطفل بأبويه أو إلى الشك والارتياب .

وصغار الأطفال تدل على أن لهذا السلوك جذورا مغروزة في الطبيعة البيولوجية لكل من الإنسان والحيوان . وفائدته البيولوجية ظاهرة . فتعرف البيئة وفحصها ومعالجتها تمكن الكائن الحي من تحسس تلك الأشياء التي يحتمل أن تكون مصدراً للخطر أو الألم ، وتلك التي يحتمل أن ترضى حاجاته قبل أن تنشط . أى أنه يقوم بدور هام في المحافظة على البقاء .

٨ - الغرائز Instincts

لا نستطيع بعد أن درسنا الدوافع الفطرية أن نغفل عن الإشارة إلى « الغرائز » وهو اصطلاح كان يملأ سمع الدنيا بالأمس ، لكنه كاد ينسخ اليوم من مؤلفات علم النفس الحديث . وسنعرض لرأين مختلفين في الغرائز ليتضح لنا موضوعها .
نظرية مكدوجل

يعتبر مكدوجل وهو من أنصار المذاهب الغرضية في علم النفس ، أقوى مدافع عن « الغريزة » يرى مكدوجل أن جميع الدوافع التي تثير نشاط الفرد يمكن أن ترد إلى دوافع أساسية هي الغرائز . فالغرائز هي المحركات الأولى لكل نشاط حركي أو عقلي ، فردي أو جماعي ، يقوم به الفرد ، وهي لاتزوده بالقوة الدافعة فقط ، بل وتحدد غايات سلوكه أيضا . والغريزة كما يعرفها هي استعداد فطري نفسى جسمي يدفع الفرد إلى أن يدرك وينتبه إلى اشياء من نوع معين ، وأن يشعر بانفعال خاص عند إدراك هذه الأشياء ، وأن يسلك نحوها مسلكا خاصا . فالفأر إن رأى قطا انتبه إليه انتباها خاصا . ثم شعر بانفعال الخوف فاندفع هاربا . والطنمل إن رأى شيئا غريبا عليه كالساعة أو الكتاب اعتراه انفعال التعجب ثم أخذ يحطم الساعة أو يقلب أوراق الكتاب . والغرائز توجد عند الخليقة بأسرها من الحشرات إلى الثدييات والإنسان . ويشترك الإنسان مع الثدييات العليا في الغرائز الآتية : غريزة التماس الطعام، التماس الراحة ، الاخراج والتنفس ، الهرب ، المقاتلة ، الغريزة الجنسية ، الغريزة الوالدية (نسبة إلى الوالدين معاً) ، والغريزة الاجتماعية ، الاستطلاع ، الحل والتركيب ، السيطرة ،

الخضوع ، التملك والإدخار ، الاستغاثة ، الهجرة ، النبذ ، الضحك ..
وغيرها

ولكل غريزة مثير ينشطها ، وانفعال يصاحبها ، وسلوك يصدر عنها .
وتتعديل الغريزة وتتحور من ناحية مثيراتها ومن ناحية السلوك الصادر عنها ،
اما الانفعال فهو الجانب الأساسى المركزى للغريزة ، هو الجانب الذى لايتحور
ولايتعدل من الغريزة - غريزة التماس الطعام لإنفعالها الجوع ، وغريزة الهرب
إنفعالها الخوف ، والمقاتلة إنفعالها الغضب ، والوالدية إنفعالها الحنو ، والجنسية
إنفعالها الشهوة ، والاستطلاع إنفعالها التعجب ، والسيطرة إنفعالها الزهو ،
والخضوع إنفعالها الشعور بالنقص .

والغرائز عند الإنسان تتعدل فتشتق منها العواطف والعادات والميول
والحاجات الفرعية المختلفة ، فهى ليست المحركات الوحيدة للسلوك لكنها
الأساسية الأولى .

والغرائز عامة يشترك فيها الناس جميعاً ، فى كل سلالة وفى كل حضارة ،
وفى كل عصر . وهى دوافع فطرية لاكتسب ولايمكن استثناها أو القضاء
عليها .

وكلما ارتقى الحيوان وزاد ذكاؤه نتيجة للتطور لم تؤد هذه الزيادة إلى
ضمور الغرائز أو زوالها بل إلى زيادة قدرة الفرد على التحكم فيها وتعديلها .
وقد أخذ بهذه النظرية كثير من علماء النفس والاجتماع واتخذوها أساساً
لتفسير سلوك الأفراد وتعليل الظواهر الاجتماعية كنشأة الاسرة والقبيلة وقيام
الحروب ... والسبب فى رواجها وضوحها وبساطتها .

نقد واعتراض

هذه النظرية التى خرج بها مكدوجل حوالى ١٩٠٨ أثارت من عاصف النقد
والاعتراض الشيء الكثير ، وليس هذا مجال لعرض كل ما وجه إليها من نقد
وما ثار حولها من جدل استغرق أكثر من نصف قرن . وحسبنا أن نشير إلى
أن أهم اعتراض وجه إليها كان من جانب علماء الأنثربولوجيا . من ذلك أن
مكدوجل اعتبر السيطرة غريزة ، أى دافعاً فطرياً ، يثيره وجود الفرد مع أفراد

أدنى منه واطع ، أو وجوده في موقف يشعره بأنه ذو بأس ونفوذ . وهو دافع يقترن بانفعال « الزهو » وينزع بالفرد إلى التحكم والتزعم وإظهار القوة وتوكيد الذات أمام الآخرين ، أو إلى التفاخر والغرور والخيلاء غير أن البحوث الأثنوبولوجية بينت أن دافع السيطرة لا أثر له في بعض الشعوب والقبائل البدائية . ففي قبيلة « أرابش » Arapesh التي تقطن غينيا الجديدة تعتبر السيطرة وتوكيد الذات سلوكا شاذا إن بدا لدى أحد الأفراد .. إنها قبيلة يسود أفرادها التعاون والمسالمة والصداقة وإنكار الذات ، وهم ينفرون من التسلط والتنافس ويهربون من التزعم ولا يطبقونه بما يحمل القبيلة ، عند الحاجة ، على أن تفرض الزعامة على أحد الأفراد بالرغم منه .

كما اعتبر مكدوجل التملك والإدخار غريزة يثيرها وجود أشياء ملائمة تميل بالفرد إلى حيازتها . وهي ظاهرة عند النمل والسنجاب ، كما تبدو لدى الطفل حين يبدأ في جمع كل ماتقع عليه يده من أشياء يحشوها جيوبه حشوا . غير أن البحوث الأثنوبولوجية بينت أن هذا الدافع لا وجود له في بعض القبائل الاسترالية التي تعيش في الصحراء ، لأن القوم يخرجون للصيد والتماس الماء ومتى عادوا اقتسموا ما جمعوه بينهم وليس لأحد أن يبقى على ما جمعه لنفسه . كما دلت دراسات أخرى على سكان جزر « الملاينزيا » على أن جميع ما تخرجه الأرض من زرع ، وما تخرجه البحر من صيد ، وما يصنعه الأفراد لأنفسهم من أدوات وأسلحة ... كل أولئك يقسم بين الناس جميعا ، أو يستخدمه ويفيد منه غير من صنعه أو أنتجه ... فان بدا دافع التملك ملحوظا في المجتمعات الرأسمالية فلا نأمانة النجاح فيها هي كنز المال والممتلكات ، ولأن الرجل المحترم فيها هو من جمع ثروة .

كذلك كان يرى مكدوجل وكثير غيره أن الدافع الاجتماعي دافع فطري وأن الإنسان حيوان اجتماعي بطبعه ، يميل إلى العيش في جماعات ، وإلى الاجتماع بيني جنسه والاشتراك معهم في أوجه نشاطهم ، ويشعر بالوحشة والضيق إن حيل بينه وبين ذلك ... غير أن أغلب العلماء اليوم يميلون إلى اعتباره دافعا مكتسبا مع أنه ذائع بين الناس جميعاً على اختلاف حضارتهم . والسبب

في ذبوعه أن الطفل الإنساني في كل زمان ومكان يولد ضعيفا عاجزا تتوقف حياته على من حوله، وهو يحب أمه وغيرها ممن يوجدون في بيئته المحدودة لأنهم يقضون حاجاته ويشبعون دوافعه، كما يشعر بالوحشة والألم إن ترك وحده. وكلماتقدم به العمر أدرك أن أغلب حاجاته ومطالبه لا يمكن أن تقضى إلا عن طريق حاجات الآخرين: أفراد أسرته وجيرانه وأصدقائه وأترابه وزملائه... وزاد وثوقه بأن نموه وأمنه وسعادته مرهونة بعلاقاته الاجتماعية، وهذا يدعو إلى تثبيت هذه العلاقات وتدعيمها وتوسيعها، فان لم يوفق إلى ذلك شعر بالضيق والعزلة والقلق... على هذا النحو يكتسب الإنسان الدافع الاجتماعي دون حاجة إلى افتراض أنه دافع فطري. فالإنسان إذن حيوان اجتماعي لا لأنه مخلوق كذلك بل لأنه أصبح كذلك. فان كانت الظروف التي تحيط بالطفل مما يضعف شعوره بالانتماء مال إلى الانعزال واصبحت روابطه بالمجتمع ضعيفة وغير مستقرة.

نظرية فرويد في الغرائز:

يرى فرويد أن حاجات الإنسان ورغباته يمكن أن ترد جميعها إلى غريزتين يشترك فيهما أفراد النوع الإنساني جميعا: غريزة الحياة وغريزة الموت أو العدوان. فاما الأولى فتتضح مظاهرها في محافظة الإنسان على نفسه وعلى النوع الإنساني - تتضح في الكفاح في الحياة وفي البناء والإنشاء والخلق. وتحتضن هذه الغريزة المركبة غرائز التماس الطعام والغريزة الجنسية وغرائز المقاتلة والهروب والجمع والإنشاء (فيما يراه مكدوجل). أما غريزة الموت أو العدوان فتبدو مظاهرها في الهدم والتدمير والاعتداء على الغير وعلى أنفسنا. هاتان تتفرعان على طاقة حيوية عامة تسمى «الليبدو» Libido وتنشآن من صميم الجسم نفسه.

ويرى فرويد أن العدوان لا ينشأ نتيجة لإحباط مالى الإنسان من دوافع مختلفة، بل هو استعداد قائم بذاته، أى أنه دافع غريزي موروث كالجوع والعطش يحتمه التكوين العضوى للإنسان. لذا فهو عام مشترك بين الناس جميعا على اختلاف حضاراتهم وعصورهم، وبعبارة أخرى فالدوافع العدوانية

أصلية فطرية عند بنى آدم ، فى كل فرد وفى كل حين ، والإنسان يكره أخاه بالفطرة ، ووراء المحبة الظاهرة بين الناس عداء كامن مستور ، وليست طيبة الإنسان إلا وهما وخرافة . وما دام العدوان مظهرأ لغريزة ، فلا بد أن يشبع بكل وسيلة وبأى ثمن . فالظلم من شيم النفوس ، والإنسان لا يعتدى لمجرد دفع الأذى عن نفسه ، أو لازالة العقبات المادية والمعنوية التى تحبط دوافعه كما يرى مكيدوجل ، وغيره من العلماء بل لأن العدوان شهوة تطلب لذاتها . فالعدوان ليس مجرد وسيلة إلى غاية ، بل غاية فى ذاته . ولا بد أن يجد هدفاً ينصب عليه سواء كان هذا الهدف ظالماً أو مظلوما ...

ونضع ماتقدم فى صورة أخرى فنقول إن الإنسان إذا خصص جهوده للدفاع عن مبدأ أو للكشف والابتكار أو للبناء والتعمير كان مدفوعا بغريزة الحياة ، وإن كان يجاهد من أجل قضية خاسرة ، أو لإستغلال غيره وإيدائه أو لعقاب نفسه كان مدفوعا بغريزة الموت أو العدوان .

وبالرغم من أن فرويد أدمج عدة غرائز جزئية فى غريزة الحياة إلا أنه أعار الغريزة الجنسية أغلب اهتمامه فبسط مفهومها وأكد ما ينجم عن كتبها خاصة فى الطفولة المبكرة من أضرار تلحق بالمصير النفسى للفرد حتى كادت أو أصبحت مرادفة لغريزة الحياة

لقد بسط فرويد مفهوم الغريزة الجنسية ونطاقها فجعلها مرادفة لمفهوم (الحب) باوسع معانيه ، فهى تتضمن الحب الجنىسى وما يهدف إليه من اتحاد جنسى ، كما تتضمن حب الذات ، وحب الوالدين والأولاد ، وحب الأصدقاء وحب الإنسانية عامة ، هذا إلى حب الأشياء ، والتعلق الحميم بالمبادئ والأفكار والمعتقدات والمقدسات ... فكل هذه الميول تعبر عن غريزة واحدة . وبعبارة أخرى لم يقصر الجنسية على الميول الجنسية النوعية بل جعلها تشمل فضلا عن ذلك كل ضروب المودة والمحبة والتقرب والتعلق بمختلف صورها .

لقد اعتر الجنسية غريزة أخبة لأن الجنسية حب ومودة وعلاقات إنسانية ؛ فتصير الجنسية أ نة صمدية الكرامة والخير والتقدم أى بنى

ثم أضاف إلى هذا أن الغريزة الجنسية لا تنزغ على حين فجأة فى سن البلوغ كما كان يظن الأطباء وعلماء النفس ، بل إنها نشطة فعالة منذ الميلاد . ومن الخطأ قصر هذه الغريزة على وظيفة التناسل لأن هذا القصر يغفل عن طائفة بأسرها من الميول والأفعال لاشك فى أنها جنسية فى صميمها كالتقبيل وكمارسة العادة السرية ... وبعبارة أخرى فللغريزة الجنسية تاريخ طويل يسبق مرحلة النضج الجنسى الفسيولوجى فى سن البلوغ .

وقد أدت به ملاحظاته إلى أن هذه الغريزة تتطور وتمر فى مراحل مختلفة كما تتطور الدودة إلى فراشة :

١ - مرحلة الطفولة المبكرة أو الجنسية الطفلية (من الميلاد حتى حوالى سن ٦)

٢ - مرحلة الكون وفيها تكمن مظاهر الغريزة وتدخل فى فترة هدوء وقتى . وهذه الفترة تقابل المرحلة التى يقضيها الطفل فى المدرسة الابتدائية تقريباً .

٣ - مرحلة المراهقة وفيها تتكامل المقومات الطفلية للغريزة فى وحدة ، أو فى دافع واحد ذى هدف واحد وهو التناسل .

فاذا حدث ما يعطل تطور الجنسية الطفلية ويعوقها عن النمو كان هذا التعطل نقطة ضعف فى بناء الشخصية ، وكان عاملاً ممهداً لاضطراب نفسى أو عقلى فى مستقبل الفرد . وبعبارة أخرى فاضطرابات الشخصية اضطرابات فى الوظيفة الجنسية .

ثم يمضى فرويد فى نظريته فيقول إن الحياة كلها صراع موصول بين غريزتى الحياة والموت ، وأن السلوك الإنسانى يمكن تفسيره فى جميع أحواله بهاتين الغريزتين : فى الطفل وفى الكبير ، فى السوى وفى الشاذ ، وفى الفرد وفى الجماعة . وبعبارة أخرى فهو يذهب إلى أن السلوك الإنسانى يمكن تفسيره بمبدأ واحد هو : أن كل سلوك نتيجة صراع بين غريزتى الحياة والموت . بين الغريزة الجنسية وغريزة العدوان .

نظرات أخرى إلى الغريزة :

هناك فريق آخر من العلماء ينظرون إلى الغريزة لا من حيث هى دافع بل

حيث هي سلوك فطرى مكتمل يصدر عن جميع أفراد النوع ، كسلوك الفأرة بعد أن تلد ، وكسلوك القط إزاء الفأر ، وكبناء العش عند الطيور ، أو سلوك الهجرة عند الأسماك .. ذلك السلوك الذى يبدو بصورة تبهرة وتروع عند الحشرات كالنمل والنحل والعناكب والزنابير فهناك نوع من الزنابير متى أشرفت أنثاه على وضع البيض حفرت فى الأرض حفرة ثم أخذت تبحث عن نوع معين من الديدان أو العناكب ، تلسع الواحد منها لسعة تخدره ، ولا تميته ، ثم تجره إلى حفرتها ثم تأتى بثان وثالث تفعل بهما نفس الشيء وتمون بها الحفرة ثم تضع بيضها على هذا الزاد ثم تولى الأدبار فلا يتاح لها أن ترى صغارها حين ترى صغارها النور .. فاذا خرجت صغارها من البيض وجدت لحما طازجا غير متعفن فاخذت تأكله !؟ .

ومن الملاحظ أن الحيوان كلما ارتقى فى سلم التطور قل جمود سلوكه الغريزى ، وزادت قدرته على تعديل هذا السلوك وفق مطالب البيئة الخارجية وعلى تعلم أنواع مختلفة من السلوك المكتسب . فالسلوك لدى الحشرات متصلب لاجمال فيه للتعديل والتحور والتعلم إلا بقدر طفيف . كذلك الحال عند اليرماثيات والزواحف والأسماك ، فسلوكها جامد متحجر رتيب ، ذلك أنها تولد مزودة بمسالك وروابط عصبية مغروزة من قبل فى تكوينها العضوى تفرض عليها هذه الأنماط السلوكية الغريزية ، وهى أنماط تكفى حاجاتها وتمكنها من التكيف لبيئتها المحدودة الضيقة الثابتة نسبيا .. أما عند الطيور والثدييات الدنيا كالقيران فيقل هذا الجمود فى السلوك شيئا ما ، مع بقاء ضروب السلوك الموروثة لديها . فالطيور ليست فى حاجة إلى من يعلمها الطيران أو بناء أعشاشها ، ولدى القيران أنماط موروثة من السلوك الخنسى وسلوك الأمومة . غير أن جمود السلوك وتحجره عند القيران أقل منه عند الطيور . ويرجع هذا فى أكبر الظن إلى أن الجهاز العصبى للفأر أكثر تعقيدا من جهاز الطائر . ومما يذكر أن الفأر يولد فى حالة من العجز وقلة الخيلة أكثر من حالة فرخ الطائر ، كما أنه يحتاج إلى رعاية أطول من الفرخ : فالفرخ يستطيع عول نفسه بعد بضعة أيام ، أما الفأر فلا يستطيع ذلك إلا بعد أسبوع أو أسبوعين .

أما الإنسان فلا نجد لديه عند ولادته إلا النزر اليسير من هذه الأنماط السلوكية الغريزية (الغرائز) . والمرجح أنها لا تتجاوز عمليات الرضاعة والجلوس والزحف والحبو وانتصاب القامة والخطو والمشي والقبض على الأشياء باليد وإصدار أصوات كلامية بسيطة ، لذا كان عجزه عند الميلاد أكبر من أى حيوان آخر ، ومن ثم كان لزاماً أن تطول مدة حضائته ورعايته حتى يتعلم ويكتسب عادات تمكنه من إرضاء حاجاته ودوافعه التي لا حصر لها .
وبعبارة أخرى فالإنسان لا يرث إلا بضع غرائز .

فى مقابل هؤلاء فريق آخر يزعم أن الإنسان لا توجد لديه غرائز على الإطلاق ، فكل سلوك إنسانى مكتسب ماعدا الأفعال المنعكسة . وفريق رابع يذهبون إلى أن الطفل الإنسانى يولد مزوداً بغرائز كثيرة « كغريزة السباحة » لكن من حوله لا يسمحون له بممارستها فتضمحل لعدم استعمالها .. ولقد رأينا مكذوجل يقول بوجود غرائز كثيرة لدى الإنسان ، فان لم تكن ظاهرة بوضوح لديه ، فهذا لا يعنى أنها ضمرت أو امحت ، بل لمرونة السلوك الغريزى وقابليته الكبيرة للتعديل والتحول عند الإنسان . فالحيوان كلما ارتقى وزاد ذكاؤه نتيجة للتطور لم تؤد هذه الزيادة إلى ضمور الغرائز بل إلى زيادة قدرة الفرد على التحكم فيها وتعديلها .

وإن اختلاف العلماء فى مفهوم الغريزة وفى عددها دعا أكثر العلماء إلى إسقاط هذا اللفظ من كتب علم النفس الحديث (١)

وأيا كان مقطع الرأى فى موضوع الغريزة ، فالذى نريد توكيده هو أن

(١) بعض المعتدلين فى علم النفس اليوم لا يعترض على استخدام كلمة (غريزة) بشرط أن يقتصر على نمط السلوك الذى ينتج أساساً عن النضج الطبيعى لا عن التعلم . فهو سلوك موروث مع أنه قد لا يظهر بعد الميلاد مباشرة ، كغريزة اصطيد الفأر التى لا تظهر عند القطيطة إلا بعد شهرين من ولادتها .

الإنسان يشترك مع الحيوان في حاجات فسيولوجية فطرية ، غير أن أغلب الحيوانات ليست في حاجة إلى أن تتعلم كيف ترضى هذه الحاجات ، فهي مزودة بالوراثة بالسلوك اللازم لذلك . أما الإنسان فلا بد له أن يتعلم من الآخرين كيف يرضى أغلبها . وهو يرضيها بطرق متنوعة لا بطرق متصلة كما هي الحال عند الحيوانات الدنيا

obeikandi.com

الفصل الثاني

الدوافع الإجتماعية

١ - تعريف وتصنيف

استعرضنا في الفصل السابق الدوافع الفطرية التي يشترك فيها الإنسان مع الحيوان ، والتي تبدو في سلوك الطفل الصغير عادة بصورة مباشرة نقية (١) وستناول في هذا الفصل الدوافع الاجتماعية أو الثانوية التي يكتسبها الفرد نتيجة خبراته اليومية وتعلمه المقصود وغير المقصود أثناء تفاعله مع بيئته خاصة الاجتماعية . هذه الدوافع الاجتماعية لاحصر لها وتتمخض عن أنواع لاعدها من السلوك ، كما تسمى باسماء مختلفة : الحاجات النفسية كالحاجة إلى الأمن والحاجة إلى التقدير الاجتماعي ... الاتجاهات والعواطف كعاطفة الولاء للوطن .. الميول المكتسبة كالميل إلى القراءة أو إلى جمع طوابع البريد .. والعادات المختلفة كعادة التدخين أوعادة تناول الطعام في أوقات معينة .. والأهداف والمثل ومستوى طموح الفرد .

ونتساءل الآن عن صلة هذه الدوافع الاجتماعية المكتسبة بالدوافع الفسيولوجية الفطرية ، والجواب على هذا السؤال ليس بيسير ، إذ يرى بعض العلماء أن جميع الدوافع الاجتماعية تنبثق من الدوافع الفطرية أو هي وسائل لارضائها في الحاضر أو المستقبل . فالحاجة إلى المال والادخار ليست حاجة فطرية لكنها ترتبط بالحاجات الفطرية لأن المال والادخار يكفلان إرضاء هذه الحاجات عاجلا أو آجلا .

ويرى «مكدوجل» ، كما قدمنا ، أن الغرائز هي المحركات الأساسية لسلوك

(١) من علامات الدوافع الفطرية (١) أنها مشتركة بين جميع أفراد النوع الواحد ، وقد تشترك فيها عدة أنواع . إنها جزء من التكوين العضوى للفرد .
(٢) وهي تظهر منذ الميلاد أو من سن مبكرة ، أى لا تحتاج إلى خبرة وتدريب .

الفرد صغيرا كان أم كبيرا ، فهي محركات السلوك الإنساني في كل مرحلة من مراحل نموه . لكن الغرائز عند الإنسان تتحور وتعديل فتشتق منها عادات وعواطف وميول وحاجات فرعية مختلفة .

نظرية الاستقلال الوظيفي Functional Autonomy

غير أن «أولبرت» Allport ، وهو من أشد المناهضين لنظريات الغرائز ، لا ينكر أن كثيرا من دوافع الراشد المكتسبة تشتق من دوافع فطرية سابقة لكنها لا تستمد قوتها من هذه الدوافع الفطرية الأصلية ، إنما تستقل عنها استقلالاً تاماً من الناحية الوظيفية كما يستقل المراهق عن والديه وتصبح له إرادة خاصة به ، أو كما تستقل حياة الشجرة عن حياة البذرة . فكلما تقدم الفرد في العمر انقطعت الصلة بين ماضيه وحاضره . ولاشك أن حياة الشجرة متصلة بحياة البذرة ، لكن البذرة لم تعد اليوم تغذى الشجرة الناضجة ، فالصلة بينهما صلة تاريخية وليست صلة وظيفية لذا سمي نظريته هذه نظرية الاستقلال الوظيفي . ومن الأمثلة التي يسوقها على صدق دعواه أن النشاط الجنسي يستمر ويبقى حتى بعد سن اليأس أي بعد زوال الحافز الفسيولوجي الأصلي إليه ، فقد استقل السلوك الجنسي عن دافعه الأصلي واكتسب صفة الدافع الأصلي . كذلك الحال في استمرار التدخين حتى بعد زوال الدافع الأصلي إليه ، واستمرار النشاط المهني للفرد حتى بعد أن يظفر بثروة وبتقدير جماعته .

تحور الدوافع الفطرية :

١ - تتحور الدوافع الفطرية من ناحية مثيراتها فتكتسب مثيرات جديدة . فكثيراً ما يأكل الإنسان وهو في غير حاجة إلى الطعام لمجرد أن حان موعد الطعام أو مر على قاعة الطعام أو رأى قوماً يأكلون . والدافع الجنسي قد تثيره الأشياء المتصلة بالجنس الآخر كرسائله وهداياه . كذلك دافع الأمومة حين ينزع بالأم إلى رعاية الضعفاء والمرضى والمسنين والمنكوبين . والطفل الذي يتكرر ارتباط الوحدة عنده بالم الجوع قد يكتسب الخوف من الوحدة .

٢ - كذلك تتحور من ناحية السلوك الصادر عنها ، فطريقة إرضاء

الجوع والإخراج والدافع الجنسي والحاجة إلى الراحة تختلف من حضارة إلى أخرى . حتى طريقة المشي عند الفرنسي تختلف عنها عند الأمريكي . وقد يحدد السلوك الصادر عن الدافع حيوداً يستهجنه المجتمع كما ينحرف دافع الاستطلاع إلى التلصص والتجسس والتسمع ، وقد ينحرف الدافع الجنسي إلى اللواط وممارسة العادة السرية . وفي هذه الحال تكون بصدد « انحراف » Perversion وعلى العكس من هذا قد يتجه السلوك لإتجاها يرضى عنه الفرد والمجتمع ، كما يتجه سلوك الاستطلاع إلى البحث العلمي والابتكار ، وفي هذه الحال تكون بصدد « اعلاء » (١) الدافع والتسامي به Sublimation .

٣ - ومن الطرق التي تتحور بها الدوافع الفطرية لمخصص أهدافها كما هي الحال حين يفضل المرء أنواعا معينة من الطعام ، أو حين يقصر اهتمامه الجنسي على فرد معين من الجنس الآخر بدل اهتمامه بجميع أفراد الجنس الآخر .

٤ - وكثير ما تنقلب وسائل تحقيق الدوافع الفطرية إلى أهداف وغايات ، فالمال وسيلة لإرضاء كثير من هذه الدوافع ، لكن الرغبة في المال لذاته قوية لدى كثير من الناس .

٥ - ومن هذا القبيل أيضا تحول العادات إلى دوافع كتعود الأكل والنوم والتبرز في أوقات معينة . فطرق إرضاء الدوافع الفطرية ومواقبتها تثبت وتصبح عادات دافعة .

تصنيف الدوافع الاجتماعية :

هناك صنف من الدوافع الاجتماعية يشيع في شتى الحضارات على اختلافها كالدافع الاجتماعي الذي تحدثنا عنه في الفصل السابق ، وكالحاجات النفسية الأساسية . كالحاجة إلى الأمن والحاجة إلى التقدير الاجتماعي .. إلى جانب

(١) الإغلاء هو توجيه الدافع الفطري من مجراه الطبيعي البدائي إلى مسالك وأهداف مكتسبة (اتجاهات فكرية أو فنية أو إنشائية) يرضى عنها المجتمع وتسبب للفرد إرضاء جزئياً . ويرى (فرويد) وغيره أن الفنون والعلوم والآداب غيرها من مبتكرات العقل الإنساني ما هي إلا صور معلاة من الفريزة الجنسية التي حيل بينها أن تعبر عن نفسها بصورها البيولوجية البسيطة المباشرة .

هذا الصنف دوافع تشجيع في بعض الحضارات والجماعات دون غيرها كدافع حب الظهور ودوافع التملك والادخار وحب التفوق والميل الشديد إلى الاستقلال والسيطرة والتحدى وحب النظام والترتيب لدى الشخص الأمريكي العادى ، ومن هذه الدوافع أيضا القيم والعادات الاجتماعية التى تختلف من حضارة إلى أخرى .. أما الصنف الثالث فيشمل الدوافع التى تختلف من فرد لآخر حتى ممن ينتمون إلى حضارة واحدة ، فقد يكتسبها بعضهم نتيجة لخبراته الخاصة ولا يكتسبها البعض الآخر .. هذا يميل إلى النشاط الاجتماعى وذلك إلى النشاط الرياضى ، هذا يصبو أن يكون طبيبا وذاك يصبو أن يكون سائق سيارة ، هذا يدمن التدخين وذاك يدمن المخدرات .

فالدوافع المكتسبة إذن إما أن تكون :

١ - إجتماعية عامة .

٢ - إجتماعية حضارية .

٣ - إجتماعية فردية .

وغنى عن البيان أن هذه الدوافع جميعا مما ينفرد به الإنسان عن الحيوان وسنتناول فيما يلى دراسة الحاجات النفسية الأساسية ثم الاتجاهات والميول والعادات ومستويات الطموح .

٢ - الحاجات النفسية الأساسية

إذا كانت الحاجات الفسيولوجية ضرورية للمحافظة على بقاء الفرد ونوعه فالحاجات النفسية ضرورية لسعادة الفرد وطمأنينته ، فحباطها يثير فى نفسه القلق ويؤدى إلى كثير من اضطرابات الشخصية . وهى حاجات تنشأ فى أحضان الأسرة ، وتختلف فى الشدة من فرد إلى آخر ، لكنها يغلب أن تشيع بين الناس جميعا على اختلاف حضاراتهم ، الراشدين منهم والصغار ، ونود أن نؤكد أن هذه الحاجات لا ترضى إلا فى إطار اجتماعى ، وأن الأسرة هى أول بيئة اجتماعية تستطيع أن تتيح للطفل فرصا لإرضاء حاجاته النفسية المختلفة . فلو وفقت فى هذا الارضاء كان سلوك الفرد واتجاهاته نحو الجماعات التى يصبح

عضواً فيها فيما بعد راضياً مرضياً . من أهم هذه الحاجات :

الحاجة إلى الأمن النفسى :

الأمن يعنى التحرر من الخوف أيا كان مصدر هذا الخوف . ويشعر الإنسان بالأمن متى كان مطمئناً على صحته وعمله ومستقبله وأولاده وحقوقه ومركزه الاجتماعى . فان حدث ما يهدد هذه الأشخاص والأشياء ، أو إن توقع الفرد هذه التهديد فقد شعوره بالأمن . ولإرضاء هذه الحاجة :

١ - يتعين على الفرد ، من ناحية ، أن يعمل على كسب رضاء الناس وحبهم واهتمامهم ومساندتهم العاطفية بحيث يشعر أن هناك من يرجع إليه عند الحاجة . كما يتعين على المجتمع ، من ناحية أخرى ، أن يحيط أفراده بضروب مختلفة من التأمين الاجتماعى : ضد حوادث العمل وأمراض المهنة والشيخوخة والعجز والوفاة والبطالة ، وكتأمين الفرد على حقوقه أن يناهها كاملة مهما كان مركزه الاجتماعى . فالعدل أساس من أساس الأمن .

٢ - أن يكون لدى الفرد قدر كاف من المعلومات والمهارات اللازمة للكنافح فى الحياة . فمعرفة الدروس تقلل خوف الطالب من الامتحان ، والمهارة فى الحديث مع الناس ومعاملتهم ينقص الخوف من المواقف الاجتماعية .

٣ - والثقة بالنفس من أهم ما يدعم شعور الفرد بالأمن . فشعور الشخص بالنقص والعجز عن حل مشاكل الحياة اليومية من أهم أسباب فقد الشعور بالأمن ، ومن أهم أسباب اضطراب الشخصية . حتى الخطر المعروف لايزعجنا كثيراً إن شعرنا أننا قادرون على مواجهته .

وإذا كان الراشد الكبير فى حاجة إلى الأمن فالطفل فى حاجة أشد نظراً لضعفه وجهله وقلة حيلته . ومما يرضى هذه الحاجة عنده إرضاء حاجاته الفسيولوجية ، وأن يكون موضع عطف ومودة من والديه وذويه ، وأن يلقى تجاوباً انفعالياً منهم إذ يهتمون بأمره ويتحدثون معه ويحييون على أسئلته ويشاطرونه ألعابه ويوضحون له الحدود بين مايجب وما لايجب عمله .. فان احببت هذه الحاجة لديه وفقد الطفل شعوره بالأمن كان هذا الفقدان من أقوى العوامل وأكثرها

شيوعا في التمهيد للاصابة بمرض نفسى أو لظهور الأعراض الآتية لديه : النوم المضطرب ، أحلام الكابوس ، التبول اللاإرادى ، اللجلجة فى الكلام ، الانطواء على النفس ، الفشل الدراسى أو سرعة الغضب أو العناد والتخريب ، أو الخضوع للظفر بالامن ، أو الرثاء للذات لاسترداد الأمن والعطف .

كذلك وما يثير الخوف عند الطفل : الإسراف فى تهديده أو نقده أو عقابه أو شعوره بانه غير مرغوب فيه . أو الإسراف فى تحذيره من الحياة ، وكذلك الشجار بين الوالدين أو تلهفهما الزائد عليه ، أو استخدامهما الخوف لمنعه من اللعب أو لإحداث الضوضاء أو تركيز انتباهه فى المذاكرة أو دفعه إلى عمل معين ، أو تخويله بقصص مزعجة للضحك عليه ، أو مجيء مولود جديد فى الأسرة ، أو أن يكون أحد الوالدين فى مرض شديد ، أو أن تسوء الحال الاقتصادية للأسرة ، أو إعطاء الطفل حرية مطلقة تجلعه حائراً بين مايجب عليه عمله وما لايجب .

والمراهق معرض للخوف والقلق لأنه قادم على عالم جديد يجمله وليس لديه من الخبرة والحكمة ما يستطيع به أن يشق طريقه فيه . كذلك لأنه يخشى طينيان دافعه الجنسى وافلات الزمام من يده ، ومما يزيد من خوفه وقلقه رغبته الشديدة فى التحرر من رباط الأسرة وهى سنده الروحى ، وكذلك عدم ثقته فيه واعترافنا به وتقبلنا إياه . لذا كان المراهق فى أمس الحاجة إلى صديق أو مرشد أو جماعة ينتمى إليها أو عقيدة دينية تشعره بالأمن .

والمرأة المصرية نالت حقوقها السياسية وحققها فى التعليم والعمل ووصلت إلى منصب وزيرة ورئيسة مجلس إدارة وعضو فى مجلس الشعب ، ولم يبق سوى قانون الأحوال الشخصية التى تطالب بتطويره ، لكنها تعلم أن التغييرات المنتظرة لن تمنحها الشعور الكامل بالأمن والطمأنينة ، لذا أصبحت تتمسك بعملها لأنه أضمن طريق لتأمين مستقبلها فهى دائماً أقوى حين تستمد قيمتها من ذاتها ، وأبعد عن مشاعر الذل أو الخوف أو الإنهيار حيال الاحداث التى يحتمل أن تهدد حياتها كزوجة .

وقد يؤدي الإحباط الشديد لهذه الحاجة إلى أن يكون الشخص هيبا متوجساً من كل شيء : من الناس ومن المنافسة ومن الاقدام والمغامرة والابتكار والجهر بالرأى وتحمل التبعات. ويبدو ذلك فى صور شتى منها الخجل والتردد والارتباك والانطواء ، والحرص الشديد ، والذعر من شبح الفشل ، والعجز عن إبداء الرأى والدفاع عن النفس ، أو يبدو فى صورة تحد وعدوان ولا مبالاة ..

إن الشعور بالأمن شرط ضرورى من شروط الصحة النفسية ، كما أن الخوف مصدر كثير من العلل والمتاعب النفسية . وإذا كان أمن الفرد أساس توازنه النفسى فامن الجماعة أساس كل إصلاح اجتماعى .

الحاجة إلى التقدير الاجتماعى :

هى حاجة الإنسان أن يكون موضع قبول وتقدير واعتبار واحترام من الآخرين ، وإلى أن تكون له مكانة اجتماعية ، وأن يكون بمنأى من استهجان المجتمع أو نبذه . وهى حاجة يرضيها شعور الفرد بان له قيمة اجتماعية وأن وجوده وجهوده لازمان للآخرين . كما أنها تبدو أيضا فى حب الإنسان للثناء وشوقه إلى الظهور . ولهذا الحاجة صلة وثيقة بالحاجة إلى الأمن ولو أنها تختلف عنها ، ذلك أن التقدير الاجتماعى يعزز الشعور بالأمن لكنه ليس مصدره . فالإنسان يشعر بالأمن إن لم يكن هناك ما يهدد كيانه المادى والمعنوى ، لكن حاجته إلى التقدير لاتشبع من أجل ذلك ، فهو يرنو إلى التقدير الاجتماعى حتى إن كان أمنه مكفولا .

ومما يرضى هذه الحاجة عند الطفل نجاحه فى أعماله وألعابه ، وثقتنا به ، وتقبلنا له ، واعترافنا به ، ومما يهددها ويحبطها فشل الطفل لتكليفه القيام بأعمال فوق مقدوره ، أو تشييط همته إن لم يصل فى تحصيله الدراسى إلى المستوى الذى نقرضه عليه ، وكذلك الإسراف فى لومه ، وقسره على مباراة من هم أقوى منه . ومن هذه العوامل أيضا موازنة الآباء بين أطفالهم موازنة طائشة تثير فى بعضهم الغرور وفى البعض الآخر الشعور بالنقص ، ومنها الإحباط الشديد لحاجة الطفل إلى التعبير عن نفسه وتوكيد شخصيته .

إن كل إنسان يحتاج إلى أن يشعر أن له قيمة ، أى أن مايعمله يقدره الناس وأن له فائدة ، وأنه حين يبذل جهداً كبيراً فهناك من يهتم ويعنى بذلك . وكثيراً ما يصرح العصاييون (أى المصابون بأمراض نفسية) لمعالجهم بالعبارات التالية : إن أبى لم يكن يفهمنى ، لم يكن يعنى بأمرى ، كان مشغولاً جداً عنى ، وكان يعاقبنى دون أن يعرف السبب فيما فعلت !

وقد تفسر لنا هذه الحاجة اشتراك الناس فى الأحزاب السياسية أو النقابات أو الجمعيات الدينية ، وبعض أعمال البطولة والنشاط الفدائى ، بل وبعض حالات الجريمة ليشعر الفرد باهميته .

أما أخطر عواقب إحباط هذه الحاجة فهو شعور الفرد بالعزلة والوحشة بما قد يدفعه إلى الثورة والتمرد على الجماعة أو محاولة السيطرة والتغلب على الآخرين ، وربما لجأ فى نهاية الأمر إلى الانتحار . يحدثنا أفراد بعثة أرسلت إلى القطب الجنوبي أنهم كانوا يعاملون الأفراد المشاغبين منهم بمقاطعتهم وتجاهلهم وإنكار وجودهم قاطبة ، فلم يلبث المنبوذون أن بدت لديهم الأعراض التالية : الارق ، انفجارات تلقائية من الصياح ، هلوسات ، ارتكاس عادات النظافة الجسمية ، السير دون هدف أو الاضطجاع والحملقة فى الفضاء .. وكانت هذه الأعراض تختفى حين تتقبلهم الجماعة وترضى عنهم وتتعامل معهم .

ومن الناس من يوجه عدوانه إلى الناس كافة وإلى العالم بوجه عام ، وهذا ما يسمى (العدوان الهائم الطليق) ويبدو هذا بوجه خاص لدى من يشعر بأنه منبوذ من والديه ومن المجتمع لكنه يكبت عدوانه عليهم . كما أنه عرض من اعراض (الاكتئاب) و (الفصام) وهما نوعان من الجنون .

الحاجة إلى الانتماء Need For belongingness

يزداد شعور الفرد بالأمن والتقدير الاجتماعى كما يزداد اعتداده بنفسه حين ينتمى إلى جماعة قوية يتمم شخصيتها ويوحد نفسه بها : كالأسرة

أو المدرسة أو النادي أو النقابة أو الشركة ذات النفوذ أو المركز الممتاز .
ونبت هذه الحاجة في أحضان الأسرة من علاقة بطفل بأمه وأفراد أسرته فإذا
وجد الطفل الصغير الاشباع والمتعة في صلته بأمه مال بالتدرج وعن طريق
التعميم أن يلتمس الاتصالات الاجتماعية بالناس لإرضاء « جوعه الاجتماعي »
ثم تعزز هذه الحاجة أو تحبطها بعد ذلك التجارب التي يمر بها الفرد .
وهي أرضيت هذه الحاجة وشعر الفرد بالانتماء إلى جماعة معينة زاد ولاؤه
لها وشعوره بأنه جزء منها يصيبه ما يصيبها وهكذا يكون الشعور
بالانتماء من العوامل الهامة في (تماسك الجماعة) ، كل جماعة (جماعة الزوج
والزوجة ، جماعة العمال وجماعة اللاعبين وجماعة المواطنين والوطن ..

ولانقتصرت الحاجة إلى الانتماء على مجرد ميل الفرد إلى الوجود في جماعة ،
بل إن قوامها هو شعور الفرد بأنه جزء متكامل من جماعة يتعاون أفرادها
ويتساندون ويهتم بعضهم ببعض . ومما يقوى الشعور بالانتماء إلى الجماعة
قيام الفرد بعمل يفيدها . فالفرد الطفيلي الذي يأخذ ولا يعطي يبعد أن يشعر
شعورا مكتملا بالانتماء والأمن . والطفل يحس بذلك من سن مبكرة فتراه
يميل إلى عمل أشياء بالمنزل أى إلى مساعدة أمه وأبيه ، وهذا ميل يجب
أن نميّه في نفسه حتى لا يهرب من تحمل التبعات في عهد الكبر .

فاذا جاءت المراهقة فن العوامل التي تزيد من التوتر الانفعالي للمراهق ،
ومن شعوره بالاعترا ب عدم انتائه إلى جماعة محددة ، لأنه إن اقترب من جماعة
الكبار أعرضوا عنه ، وإن ارتد إلى جماعة الطفولة لم يرحبوا به . لذا نراه
يبحث عن جماعة رياضية أو اجتماعية أو ثلة من ثلل الشباب تجمع بين
أفرادها هواية معينة أوحى واحد ، وذلك لإدراكه أن الجماعة ترضى مالمديه
من حاجات نفسية كثيرة لا يرضيها البيت أو المدرسة ، لذا فهو يسعى
إلى الاندماج في واحدة منها ويفرغ عليها من ولائه واحترامه لقوانينها
الشيء الكثير . فان لم يلق في هذه الجماعة ما يرجوه من أمن وقبول وتقدير فقد
يرتمى في أحضان جماعة إجرامية .

وقل مثل ذلك في حالة الشباب الذين وقفوا بين نشأتهم الرجعية وبين

اتجاهات الحياة الحديثة ومتطلباتها فلم يعودوا ينتمون إلى هذه أو تلك .
وتكون النتيجة حيرة وصراعا نفسيا وقلقا موصولا . أو حال الطلبة الذين
يدرسون في الخارج ، في حضارة مختلفة ، ثم يرفضون العودة تعاليا واستكبارا
أو مايعانيه الأحداث في اصلاحيات الجائحين من توتر انفعالي شديد لشعورهم
بانهم لا ينتمون إلى جماعة الشرفاء ولا إلى جماعة المجرمين ، فان تقبل أحدهم
الانتماء إلى طبقة المجرمين قل توتره وقلقه وحيرته . كذلك حال العمال
في المصانع والمؤسسات الضخمة الحديثة المكتظة . لقد كان العامل في الماضي
يعمل في بيئة محدودة ، ويتعامل مع زملاء عددهم محدود ، وكان يستطيع
أن يلتقي بصاحب العمل يشكو إليه أو يقترح عليه أو يشاطره السرور فيما
يعملان من أجله . أما عامل اليوم فلم يعد يشعر بهذا الرباط الوثيق بزملائه
ورئيسه ، فقل شعوره بالانتماء إلى مصنعه ، ومن ثم قل ولاؤه له وتحمسه
لعمله ، فهو موجود كلا موجود ، لأنه موجود غير معدود .

ومن علامات انتماء الفرد للمجتمع أن يتألم للظلم الذي يقع على الآخرين ،
وأن يحرص على المال العام حرصه على ماله الخاص ، وأن يدافع عن حقوق
الذين لا يعرفهم كالذين يعرفهم ... وهذا مايتطلبه المجتمع الاشتراكي إذ
لا مجال للأناية والفردية فيه .

الحاجة إلى التعبير عن الذات وتوكيدها :

هي الحاجة التي تدفع الفرد إلى التعبير عن ذاته والإفصاح عن شخصيته
وتوكيدها بان يحقق مالمديه من إمكانات ، وأن يبدى مالمديه من آراء ،
أو أن يقوم باعمال نافعة وذات قيمة للآخرين ، أو أن يكون منتجا .
وبعبارة أخرى فهي الحاجة التي تنزع بالفرد إلى أن ينمو ويتحسن ،
وإلى التعبير عن نفسه بالقول والفعل والإنتاج والابتكار وخدمة الآخرين .

وتبدو هذه الحاجة لدى الطفل في ميله إلى التعبير عن نفسه في كلامه وألعبه
وأعماله ورسومه ومايقدمه للآخرين من خدمات بل تبدو قبل ذلك في
محاولاته الجاهدة أن يقف ويمشي ، وفي إصراره على أن يأكل بنفسه حتى

قبل أن يبدأ الكلام ، و في بنائه المتأني لأبراج من مكعبات خشبية . كما تبدو في صياحه وعناده وغضبه ... ومما يحبطها لديه تحكم الكبار وتدخلهم في وجوه النشاط التي يقوم بها أو الاسراف في تقييده والسخرية من أسئلته وأفكاره ، أو إشعاره أنه عديم القيمة والأهمية . ومتى أحبطت هذه الحاجة في عهد الصغر مالت بالراشد الكبير إلى الخوف الشديد من المنافسة في مختلف المجالات وإلى إعراضه عن الإقدام والتحدى حتى للظفر بحقوقه المشروعة ، وإلى الاتكال على الغير في قضاء حاجاته وحل مشكلاته . كما تبدو هذه الحاجة لدى المراهق في حبه الشديد إلى الاستقلال والتحرر من قيود المدرسة والبيت .

إن عجز الفرد عن تحقيق ذاته باستخدام قدراته وإمكاناته يشعره بالنقص والدونية وخيبة الأمل مما يعرضه للقلق الشديد ، وإذا به أصبح لا يشعر بالأمن إلا إذا كان هناك شخص يستطيع أن يركن إليه ويعتمد عليه ، ويحميه ويدافع عنه ، ويقدم له النصائح ، ويستفز همته ، ويقره على ما يفعله ، ويحمل عنه المسؤولية ، ويقدم له كل ما هو بحاجة إليه ... ألم تر إلى المرأة الحديثة أصبحت تبجهد في تحقيق ذاتها عن طريق العمل ، مع ما يترتب على ذلك من مشكلة الجمع بين حياة الأسرة وحياة العمل ؟

الحاجة إلى احترام الذات :

هي الحاجة التي تدفع الفرد إلى صون ذاته والدفاع عنها من كل ما ينقص من شأنها في نظر الغير ، وفي نظر الفرد نفسه ، وذلك باخفاء عيوبه ونواحي نقصه عن الغير وعن ذاته نفسها . فنحن نتجاهل عيوبنا أو ننكرها ، أو نبرر وجودها أو نتنصل منها أو نموه عليها لأننا لانطبق مواجعتها ، أو ننتحل أسبابا معقولة لما يصدر عنا من سلوك خاطيء أو معيب ، أو لما نخفضه من آراء ومعتقدات وعواطف ونيات غير سليمة ، أو نلقى اللوم على الغير وننسب أخطاءنا إليهم أو إلى سوء الطالع أو إلى الأقدار أو الحسد أو الأب أو المدرس وذلك تنزيها لانفسنا . وقدما انحي آدم باللوم على حواء ، فأتمحت حواء باللوم على الشيطان ، فأخرجهما العليم بذات الصدور من الجنة .. ونحن نشكو أن الناس لاتعرفنا جيدا ، والواقع أنهم يعرفوننا

أكثر مما نظن ، لكن بما لا نحب .. كأن لدينا ميلا جارفا إلى إخفاء سوءاتنا النفسية كما نخفي عوراتنا الجسمية .

الواقع أن ما يعرفه الإنسان عن نفسه أقل بكثير مما لا يعرفه ، وأنا نرى أنفسنا كما نحب لا كما هي عليه في الواقع .

هذه الحاجة إلى احترام الذات لا تعرف إلا قاعدة واحدة ، ولا تأتمر إلا بأمر واحد هو أن عيوب الذات يجب أن تظل مستورة لا تفضح . وفي هذا السبيل تدفع بكثير من الناس إلى أساليب من خداع الذات لا يتصورها العقل : من الصلف والاستعلاء إلى اتهام الغير والافتراء عليهم ، إلى جنون العظمة الذي لاحد لأوهامه ... لكنها أساليب تبقى للفرد على احترامه لنفسه والاحتفاظ بآثرانه النفسى . وهى مرتبطة بالحاجة إلى التقدير الاجتماعى لأن احترامنا لذاتنا يقتضى احترام الغير لنا .

وكذلك الإنسان البدائى فانه ينسب مصائبه وأخطائه إلى أرواح شريرة . حتى الطفل إن ارتطم بحجر أو بكرسى فانه يلوم الحجر ويسبه . ولا يلوم نفسه أبداً ؟

* * *

هذه أهم الحاجات النفسية الأساسية للإنسان ، وقد سميت أساسية إذ تشتق منها حاجات فرعية كثيرة تكون وسائل لارضائها . فالحاجة إلى الأمن تولد الحاجة إلى الادخار ، والحاجة إلى الادخار تولد الحاجة إلى مضاعفة الجهد ، وهذه قد تخلق الحاجة إلى السفر أو إلى تعلم لغة أجنبية .. هذ الحاجات المشتقة تختلف من حضارة لأخرى ، ومن مجتمع لآخر . وكلما تعقد المجتمع ازدادت هذه الحاجات نوعا وعددا والحاجات فحاجات الريفى دون حاجات ساكن المدن ، وحاجات البدوى دون حاجات الحضرى وحاجاتنا اليوم أكثر من حاجاتنا بالأمس القريب ، أما الحاجات الأساسية فيبدو أنها من الشمول بما يسمح بوصف السلوك الإنسانى فى مختلف الحضارات .

وما يذكر أن من حرم إشباع حاجاته النفسية فكثيرا ما يترجع فيسرف فى إشباع حاجاته الفسيولوجية . فالحرور من العطف والتقدير قد ياخذ فى

في الأكل بشراهة أو يسرف في ملذاته الجنسية ، ومن ناحية أخرى يصعب على الحائض أو العارى أو المحروم أن يتطلب التقدير الاجتماعي أو يحاول الافصاح عن شخصيته .

٣ - الاتجاهات النفسية

الاتجاه النفسى attitude بمعناه العام استعداد وجدائى مكتسب ، ثابت نسبيا ، يحدد شعور الفرد وسلوكه إزاء موضوعات معينة من حيث تفضيلها أو عدم تفضيلها . هذه الموضوعات قد تكون :

- ١ - أشياء كالميل إلى كتاب معين أو النفور من طعام معين .
- ٢ - أشخاصا : فاتجاهاتنا نحو والدينا وأقاربنا وأصحابنا ورؤسائنا قد تكون اتجاهات حب أو كره ، إعجاب أو ازدراء ، ثقة أو ارتياب ، اهتمام أو لامبالاة ، خضوع أو سيطرة .
- ٣ - جماعة كالتعصب لشعب معين أو طائفة معينة ، أو للمدرسة أو القبيلة .

٤ - وقد يكون موضوع الاتجاه فكرة أو مبدأ أو نظاما اجتماعيا أو مشكلة اجتماعية كاتجاهنا نحو الدين أو الوطن ، نحو الحق أو الباطل نحو العدل أو الظلم ، نحو التجديد أو المحافظة على القديم ، نحو النظام الديمقراطي أو تحديد النسل أو تأمين الطب - وفي هذه الحال يعرف الاتجاه بأنه استعداد وجدائى مكتسب ، ثابت نسبيا ، يحدد رأى الفرد واعتقاده إزاء فكرة أو موضوع اجتماعى : وهذا هو المعنى الخاص والأكثر شيوعا للاتجاه .

٥ - وقد تكون « ذات » الفرد نفسه موضوعا لاتجاه نفسى ، كحب الذات أو احترامها أو الرضاء عنها أو استصغارها أو تنزيهاها أو إدانتها أو السخط عليها أو كرهاها أو ضعف الثقة فيها .. وهذه الاتجاهات هامة وذات أثر كبير فى شعور الفرد وسلوكه نحو الناس . فمن كره نفسه كره غيره (١) ومن استصغر نفسه استصغر غيره ، ومن شك فى نفسه

(١) قد تنقلب نفس الانسان عليه فتصبح ألد أعدائه فتدمره تدميراً بمد أن يجعله عدواً لها وعدواً للآخرين .

ساوره الشك في الناس ، ومن ظن بنفسه السوء مال إلى أن يظن بالناس السوء . وقد لاحظ « أدلر » Adler أن من يشعرون بالنقص يحطون من أقدار غيرهم . وتقرر « هورناى » Horney أن من لا يحب نفسه لا يجب غيره . وقد وجد « روجرز » Rogers أن هناك ارتباطاً موجباً مرتفعاً بين تقبل الفرد لذاته وتقبله للآخرين .

ونستطيع تصنيف الاتجاهات بصورة أخرى على النحو التالى :

١ - موجبة وسالبة : فالموجبة كاتجاهات الحب والتحييد والاحترام ، والسالبة كاتجاهات النفور والكراهة أو الإزدراء أو الرفض .

٢ - نوعية وعامة : فالنوعية ما انصبت على موضوع خاص كالخوف من حيوان معين ، والعامة ما كان موضوعها عاماً شاملاً . وفي هذه الحال يسمى الاتجاه سمة trait كسمة المحافظة على القديم بكل صورته ، في مجالات تربية الأطفال واحترام الكبار والموقف من المرأة ... أو كسمة التعصب ضد كل ما هو أجنبي أو التوجس والخوف من كل شيء ، أو كسمة الغش حين تبدو في سلوك الفرد ، في المدرسة ، وفي المنزل ، وفي معاملة الناس ، من هذه السمات المختلفة تتكون شخصية الفرد كما سنرى عند دراسة الشخصية .

٣ - قوية وضعيفة . إذا كان الاتجاه مركباً ومشحوناً بشحنة انفعالية قوية سمي عاطفة sentiment كعواطف الحب والكراهة والصداقة والطموح وكالعاطفة الوطنية والدينية ، وعاطفة الأمومة ، ويعرف مكودج العاطفة بانها تنظيم وجدائى ثابت نسبياً ومركب من عدة انفعالات تدور وتتلو حول موضوع معين . فعاطفة الأمومة تبدو في فرح الأم بنجاح إبنتها ، وحزنها لإخفاقه ، وسرورها ببقياها وابتئاسها لفراقه أو مرضه ، وفرعها إن كان في خطر ، وغضبها إن اعتدى عليه أحد . واغتمامها إن انحرف سلوكه . وبعبارة أخرى فالعاطفة منظومة من انفعالات مختلفة تظهر حسب الظروف ولئذ لا يمكن أن عاطفة الأمومة نبست دافعاً غريزياً بمعنى أن الأم تشعر بها

دون سابق خبرة وتعلم بل هي دافع تكتسبه الأم . ولها مكونات لا بد أن تتوفر لكي تستوى في نفس الأم . منها تقبل الطفل واحترام شخصيته الناشئة وفهم طبيعته وحاجاته . ولذا ذكر أن عاطفة الأمومة علاقة حب ورحمة بين شخصين غير متكافئين . ومن علامات العاطفة المتزنة السليمة أن تغدق الأم دون إسراف ، وأن تحنو دون تقييد ، وأن تفهم دون أن تتسلط .. إن الأم بالفطرة لا تعرف معنى الأمومة ، ولا تعرف بالفطرة كيف تعني بنفسها وهي حامل ، أو كيف ترعى وليدها ، أو كيف تربي الناشئين بل عليها أن تتعلم كل هذه الأشياء بالقدوة أولاً من الأسرة وفي المعاهد العلمية ثانياً . وليست المسألة تلقين معلومات بل تكوين اتجاهات . فعاطفة الأمومة تتكون ولا تلقن .

بل إن المبادئ والمثل التي يسترشد بها المرء في توجيه سلوكه يمكن اعتبارها عواطف نحو معان أخلاقية واجتماعية مجردة كحب العدل وكره الظلم . وليس التعصب إلا عاطفة أو اتجاه أعمى عنيدا مشحونا بشحنة إنفعالية قوية يحول دون صاحبه أن يتقبل الأدلة على خطأ رأى أو حكم اتخذه إزاء موضوع معين ، التعصب الطبقي أو السياسي أو الاقتصادي .

تكوين الاتجاهات والعواطف :

١ - تتكون الاتجاهات والعواطف من تكرار ارتباط الفرد بموضوع الاتجاه أو العاطفة في مواقف مختلفة ترضى فيه دوافع مختلفة وتثير في نفسه مشاعر سارة لذيدة ، أو تحبط لديه بعض الدوافع وتثير في نفسه مشاعر منافرة مؤلمة . فعاطفة الولاء للوطن تتكون من تكرار ارتباط الوطن بمواقف ترضى في المواطن دوافع كثيرة . فالوطن الذي يوفر العمل للمواطن ويضمن له الأجر ، ويساويه في الفرص بغيره ، ويكفل له الحريات الأساسية والضمانات الاجتماعية ويؤمنه من عوادي الزمن ، ويكفل له الأمن والطمأنينة والعزة والكرامة ، ويحميه من العدوان الداخلي والخارجي ، ويتيح له الفرص لتوكيد ذاته والتعبير عن رأيه هذا الوطن خليق أن ييث في نفوس المواطنين الولاء له والتضحية من أجله . وعاطفة الصداقة تنشأ وتتكون تدريجياً نحو شخص يفتح صدره لك ويقا سمك

متابعك ويعينك في الشدة وعند العثار ويحمل أخطائك ويدافع عنك في غيبتك ويستمع إلى شكواك ويشعرك بأنك غير وحيد ويحول بينك وبين السخط على الناس ، يشاركك في مسراتك فيضاعفها وفي أحزانك فيخففها ، ويعطيك من تجاربه ما يفيدك ... مما يزيد شعورك بالأمن وياحترام النفس . كذلك الحال في عاطفة الكره لشخص أو لشيء ، فهي تكون نتيجة لإرتباطه مرات عدة بما يثير في نفسك الغضب والخوف والنفور والألم وخلف الظن . فتكرار رسوب الطالب في مادة معينة يجعله ينفر من هذه المادة أو يكرهها .

ومع هذا فقد يتكون الاتجاه أو العاطفة أحيانا في إثر صدمة إنفعالية واحدة فحب الزوج زوجته قد ينهار على حين فجأة لتحل محله الكراهية والبغضاء إن اتضح له حيودها عن الوفاء والاخلاص له .

٢ - ويقوم الإيحاء suggestion بدور كبير في تكوين اتجاهاتنا وعواطفنا إزاء الآراء والأفكار والمعتقدات والنظم الاجتماعية . ويقصد بالإيحاء أو الاستهواء التأثير دون إقناع منطقي ودون أمر أو قسر لقبول فكرة أو عقيدة أو رأى معين أو احتضان اتجاه معين أو أداء فعل معين . وتزداد قابلية الفرد للإيحاء أى تقبله ما يوحى به إليه دون مناقشة أو نقد أو تمحيص إن كان طفلا أو متفعلا أو مريضا أو ضعيف العقل أو في حشد من الناس أو كان الإيحاء صادرا من شخصيات بارزة أو ذات نفوذ ... على هذا النحو يتشرب الطفل كثيرا من الآراء والاتجاهات والمعتقدات الشائعة في أسرته ، دون قصد منه ودون نقد أو تحليل ، كاتجاهات الأسرة نحو الدين والوطن والنظام الاجتماعي أو الاقتصادي ، نحو المباح أو المحظور ، نحو النظام أو الفوضى ، نحو المسالمة أو العدوان ، نحو حب جماعة أو كره أخرى ... لذا فنحن نحمل معنا من عهد الطفولة كثيرا من الانحيازات الضحلة والاتجاهات الحمقاء إزاء بعض الأشخاص أو الجماعات أو الآراء أو العادات .

ولنذكر أن تشرب الاتجاهات والمعايير لا يعنى مجرد معرفتها ، بل يعنى استمداجها بما بها من شحنة انفعالية تجعل منها قوة دافعة .

٣ - التعميم : إن الاتجاهات والعواطف المعنوية المجردة كحب العدل وكره الظلم أو الحيانة تتطلب جهدا كبيرا ووقتا طويلا حتى تستوى وتبلور في نفس الفرد ... فحب العدل مثلا هو فكرة مجردة لا تحتل مكانا في نفس الفرد

إلا بعد أن يكون قد خبر العدل وعرف قيمته في مواقف خاصة مختلفة كثيرة يشعر في بعضها بالعدل فيسعد ، وفي بعضها بالظلم فيصيبه فيشتى ويتألم ، وفي بعضها الآخر بالظلم يحيق بغيره فيثور ويسخط حتى ينتهي به الأمر إلى تكوين حكم عام من حالات فردية كثيرة .. هذه الاتجاهات لا تتكون عادة قبل مرحلة المراهقة لأن اكتسابها يتطلب مستوى عقليا لا يتوفر لدى الطفل .

وليست الأسرة وحدها مصدر ما نكتسبه من اتجاهات عن طريق القابلية للإيحاء فهناك المدرسة (١) والصحافة والإذاعة والتلفزيون والدعاية والمطالعات الخاصة وأفكار قادة الرأي ومانسمعه من أصدقائنا وزملائنا من آراء . على هذا النحو تتكون الكثرة من اتجاهاتنا وعواطفنا ، فنحن لم نكتسبها ، صغارا أو كبارا ، عن طريق التعقل والتفكير والتحليل ، بل بطريقة لا شعورية غير مقصودة عن طريق التكرار والقابلية للإيحاء والعدوى الاجتماعية . وهذا لا ينفي أننا نكتسب اتجاهات وعواطف نتيجة تعلم مقصود يقوم به الآباء والمربون هذا فضلا عن فئة من الاتجاهات نكتسبها ونحن كبار عن قصد وعن طريق التفكير الهادئ والتحليل ، ويكون ذلك حين نريد أن نحدد موقفنا من موضوع جدلي أو مشكلة اجتماعية يدور عليها النقاش في بيوتنا أو مجتمعنا كمشكلة تحديد النسل أو إلغاء عقوبة الإعدام .

وتؤكد مدرسة التحليل النفسي أهمية الاتجاهات والعواطف والقيم التي تنشربها من محيط الأسرة ونحن صغار في اتجاهاتنا نحو الناس وصلاتنا العاطفية بهم ونحن كبار . فالطفل الثائر على أب متعسف مستبد يحتمل أن يثور فيما بعد على النظم الاقتصادية أو الاجتماعية المقررة أو يثور على مهنة أبيه فلا يختارها لنفسه . وكثيراً ما يعجز الشاب عن اتخاذ قرار حيال موقت معين لأنه لا يتمشى مع المبادئ والقيم التي درج عليها في المنزل . ثم ان الاتجاهات التي تتكون داخل الأسرة نتيجة الصراع بين الطفل ووالديه أو بينه وبين إخوته تكون أعمق وأبقى أثراً وأكثر اصطباغاً بالإنفعال واستعصاء على التغير من الاتجاهات التي

(١) يقول فيلسوف التربية المعاصر (ديوى) Dewey : يكتسب الطالب في دروس التهجى أو الجغرافية والتاريخ اتجاهات نفسية كثيرة ما تكون أكثر أهمية من هذه الدروس نفسها . لأن الاتجاهات هي الأسس الباقية التي سوف يكون لها وزن كبير في المستقبل . وأهم اتجاه نفسي يمكن أن يتكون هو الرغبة في متابعة التعلم .

نكتسبها عن طريق الجرائد أو الاذاعة ... فهذه تكون اتجاهات سطحية ذات شحنة انفعالية ضعيفة نسبيا ، ومن ثم لا يصعب تغييرها .

فلو عرف كل أب أن اتجاهات الطفولة ذات أثر باق في حياة الفرد كلها وفي خلقه وطرق معاملته للناس ، وأنها تستعصي على التغيير إلى حد كبير لبادر إلى غرس ما يجب غرسه منها في نفس طفله عن غير تسويف ولبادر أيضا إلى علاج غير الصالح منها قبل أن يعز لإصلاحه .

أثر الاتجاهات في الآراء والسلوك :

الرأى opinion هو حكم أو وجهة نظر إلى موضوع معين . هو اعتقاد يأخذ به الشخص على أساس من المعرفة والواقع لا على أساس العاطفة والرغبة غير أن الموضوعية المفترضة في الرأى غالبا ماتكون خداعا للذات ، إذ الواقع أن أغلب آرائنا وأحكامنا تعبر عن اتجاهاتنا وعواطفنا بدرجة أكبر مما نظن خاصة آراءنا في أنفسنا وفي الناس ، فان كان اتجاه المرءوس نحو رئيسه اتجاهها جافياً بغضها ، فسر المرءوس كل ملاحظه أو نقد من رئيسه على أنه تحكم فيه واستبداد به أو محاولة لتسقط أخطائه أما إن كان اتجاهها راضيا طيبا فسر الملاحظة أو النقد على أنه توجيه لصالحه . ولو سألت المرءوس في الحالة الأولى عن رأيه في رئيسه لبدأ يعدد لك مساوئه ويغلو في وصفها ، ومن البعيد أن يذكر لك محاسنه ومزاياه ، وقدما قيل «حبك الشئ يعمى ويصم» أى يعمى عن رؤية العيوب ويصم عن سماع المثالب والمآخذ .

وبما أن كل اتجاه ينطوى على رأى ، ويتضمن حكما بالقبول أو الرفض ، بالموافقة أو المعارضة ، فأراء الفرد أو الجماعة تعطى فكرة يعتد بها عن اتجاهاتها النفسية . لذا تدرس الاتجاهات الجماعية للشعب أو لفئة منه عن طريق استطلاع الآراء الجماعية (الرأى العام) ويكون ذلك مثلا حين نريد معرفة اتجاهات الناس حيال موضوعات مثل تحديد النسل أو التسعيرة الجبرية أو فوز أحد المرشحين أو احتمال وقوع الحرب .

الاتجاهات والمعلومات :

هناك فارق كبير بين اتجاه الفرد نحو الفضيلة أو الأخلاق أو نحو الدين وبين

معلوماته عن هذه الموضوعات . فالإتجاهات قوى دافعه موجهة في حين أن المعلومات قوى خامدة . فجرد معرفة الفرد بمعاني الديمقراطية أو الإشتراكية أو القومية أو الصدق أو ضبط النفس ... لا يؤدي به إلى سلوك فعلى . أما إتجاهاته وعواطفه نحو هذه المعاني فاستعدادات دافعة محرّكة. لذا يجب أن يكون رائدنا في تربية النشء تكوين إتجاهات لديهم بدلاً من حشو أذهانهم بالمعلومات وذلك في التربية القومية والدينية والخلقية ، بل وفي التربية الفكرية أيضاً كأن نكون لديهم الإتجاه العلمى فى التفكير وحل المشكلات .

إن الطفل أو الشاب الذى يقطف الزهور أو يقسو على إخوته أو يغش فى الامتحان يعرف حق المعرفة أنه ارتكب ذنباً — لكنه يأتىها لتقص فى تربيته الوجدانية وقصور فى تكوينه العاطفى .

والطريق الصحيح لغرس الإتجاهات لا يكون عن طريق الوعظ والنصح بل عن طريق : (١) الممارسة الفعلية المتكررة ، والخبرة الشخصية ، والمجهود الذاتى ، والأخذ والعطاء . لذا يجب أن نهيب للنشء ظروفًا ومواقف اجتماعية مختلفة ، فى البيت وفى المدرسة وفى الملعب وأثناء الرحلات يمارسون فيها ما نستهدف غرسه فى نفوسهم من إتجاهات فالإتجاهات تتكون ولا تلقن . (٢) والترغيب لا الترهيب من العوامل الهامة فى خلق الإتجاهات : تحبيب الفرد فى النظافة والنظام أو مراعاة الدقة فى المواعيد . (٣) كما تقوم القدوة الحسنة والمثال الفعلى والإيحاء بدور كبير فى تكوين الإتجاهات . فالأفعال أعلى صوتاً من الأقوال ، وإيحاء السلوك أقوى من إيحاء الألفاظ .

٤ - الميل المكتسبة

الميل المكتسب أو الاهتمام interest إتجاه نفسى ، لكنه إتجاه موجب بطبيعة الحال . فنحن نميل إلى شخص أو مهنة أو هواية أو كتاب معين . وكل من الميل والإتجاه مصطبغ بصبغة وجدانية تكون سارة فى حالة الميل ، لكنها تكون سارة أو منفرة فى حالة الإتجاه .

ويميل كثير من الكتاب المحدثين إلى قصر موضوعات الميل على الأشياء والأشخاص الخاصة والزرجية كالميل إلى صديقة أو ممنة أو نشاط .

اجتماعى معين ، فى حين يستخدمون اصطلاح الاتجاه حين تكون الموضوعات اوسع وأشمل كالاتجاهات نحو الجماعات والشعوب أو المؤسسات أو الأفكار العامة أو المشكلات الاجتماعية .

ثم إن الميل يكون فى العادة أكثر فاعلية فى دفعنا إلى النشاط والعمل من الاتجاه . فالذى يميل إلى قراءة مجلة معينة أو تصوير مناظر معينة فانه يبحث ويفتش عنها ، فى حين أن اتجاهاتنا تجعلنا ننتظر حتى يحين الوقت الملائم للتعبير عنها . فقد يكون لدى اتجاه ايجابى نحو (التمثيل التجريدى) لكنى لا أقرأ عنه ولا أذهب إلى المسرح لأراه . غير أن هذا لا يعنى أن الميول أشد قوة من الاتجاهات ، فاتجاهاتنا لها من القوة على توجيه أفعالنا وتفكيرنا ومشاعرنا مثل الميول وتختلف الميول باختلاف السن والجنس والبيئة والحضارة . فللاطفال ميولهم ، وللشباب ميولهم وللشيوخ ميولهم أيضا . ومن الملاحظ أن البنين يميلون إلى الألعاب العنيفة التى تتطلب مجهودا ، كما أنهم يميلون إلى المغامرات خارج المنزل وإلى قراءة سير الأبطال والمحاطرين والجوالة والمكتشفين فى حين أن البنات يملن إلى الفنون المنزلية والأعمال الفنية والاجتماعية والألعاب الهادئة وقراءة القصص الغرائم والحلى من العنف .

٥ - حكم العسادة

يقصد بحكم العادة ميل الفرد إلى الاستمرار على إرضاء دوافع معينة بطرق خاصة دون غيرها ، أو ميله إلى تكرير السلوك المؤلف والتشبث به ومقاومة السلوك الجديد أو الغريب (١). فمن اعتاد أن يأكل بالشوكة والسكين عز عليه أن يأكل بإصابعه ، ومن اعتاد أن يرضى دافع الجوع بأطعمة أعدت بطريقة خاصة رفض تناولها ان أعدت بطريقة أخرى ، ومن ألف أن يلتمس الاستجمام والراحة عن طريق القراءة لم يجد راحة فى الذهاب إلى السينما ، ومن الناس من

(١) يجب التمييز بين العادة من حيث هى استعداد مكتسب دائم لاداء عمل من الأعمال ، حركياً أم عقلياً أم خلقياً ، بطريقة آلية لا شعورية مع السرعة والدقة والقصد فى الجهد ، كمادة السباحة أو الصدق .. وبين « حكم العادة » أو سلطانها وهو ميل أو دافع كمادة الأكل أو الاستيقاظ فى مواعيد معينة أو عادة التدخين ..

يصيبهم الأرق إن تغير مكان نومهم . كأن العادات أصبحت نفسها دوافع تحملنا على الاستمرار في السلوك المألوف بدلا من اصطناع طرق أخرى لإرضاء دوافعنا . الواقع أن الانسان لو راقب نفسه من لحظة استيقاظه حتى يعود إلى مخدعه لرأى أن أغلب أفعاله لا تعدو أن تكون صورا تتكرر بعينها يوما بعد يوم ، فأسلوبه في حديثه ومشيته ، وطريقته في مأكله ومشربه وزينته والترريح عن نفسه ، بل وطريقته في ضحكه وتألمه وتفكيره ، هذا إلى مواعيد نومه وطعامه وذهابه إلى عمله ، كل تلك تتكرر على وتيرة واحدة ثابتة لا تتغير . فسلطان العادة يتحكم في الشطر الأكبر من سلوك الانسان ، حتى قيل إن العادة طبيعة ثانية ، وحتى قال بعض العلماء إن لدى الانسان ميلا فطريا إلى تكرار المألوف وتفضيله على الجديد .

وربما كان الميل إلى تكرار المألوف ومقاومة التغير يرجع إلى أن الانسان ينزع بطبعه إلى بذل أقل جهد لبلوغ غايته ، أو لأن المألوف يعفينا من تركيز الانتباه لأدائه بما يتيح لنا أداء أكثر من عمل في وقت واحد ، وربما كان السبب توجس الانسان من الجديد ومن المجهول .

ويلاحظ أن حكم العادة يختلف عما يراه أولبورت من استمرار العادة حتى بعد زوال الدافع إليها كاستمرار السلوك الجنسي بعد سن اليأس .

٦ - مستوى الطموح

مستوى الطموح (١) هو المستوى الذي يضعه الفرد لنفسه ويرغب في بلوغه ، أو يشعر أنه قادر على بلوغه وهو يسعى لتحقيق أهدافه في الحياة أو إنجاز أعماله اليومية . هذا يصبو أن يظفر بعمل يدر عليه ربحا كثيرا ، وآخر يطمح إلى عمل يكفل له درجة كبيرة من الأمن مها كان دخله ، وثالث يقنع بمهنة متواضعة أو دخل يسير . هذا يشعر أنه قادر على أن يجمع ثروة في عامين وذلك في عشرة أعوام .

وقد يتساوى شخصان في مستوى طموحهما ولكن لأسباب مختلفة كل

Level of aspiration (١)

الاختلاف . فقد يتوقان إلى مهنة الطب مثلا ولكن نتيجة لمجموعتين مختلفتين من الدوافع والبواعث الآتية : لأنها مهنة تدر ربحا كبيرا ، أو رغبة في مجاراة تقاليد الأسرة ، أو في الامتثال لرأى الوالدين ، أو في تحدى رأيهما أو الاعجاب بشخصية طبيب بارز ، أو الرغبة في تخفيف آلام الناس ، أو لأن كثيرا من الزملاء التحقوا بكلية الطب ، أو بدافع الخوف من الموت أو المرض ، أو بدافع لا شعورى لإرضاء الأم من حيث عضو الاسرة الذى يتعهد المرضى ، أو نتيجة لميل طفلى خفى لم يشبع لاستطلاع خفايا جسم الانسان .

فكرة الفرد عن نفسه :

ومن العوامل الهامة التى تسهم فى رسم مستوى الطموح فكرة الفرد عن نفسه (١) وهى الصورة التى يكونها الفرد لنفسه عن نفسه من حيث ما يتسم به من صفات وقدرات جسمية وعقلية وانفعالية . هل يرى نفسه ضعيف الجسم أم قويا ، ماهراً أم أخرق ، رشيقا أم غليظا ، هل يحسب نفسه ذكيا أم غير ذكى ، هل يرى نفسه طموحاً أو مثابراً أو خجولاً أو ودوداً أو سريع الغضب ويتوقف قرار الفرد واختياره لمستوى طموحه على هذه الصورة التى يراها لنفسه ، فإن كان يظن نفسه غير ذكى تجنب الأعمال التى تتطلب مستوى عاليا من التفكير والتقدير ، وإن كان يشعر أنه مكروه تحاشى الأعمال التى يختلط فيها بالناس ، وإن سمع الناس يصفونه على الدوام بأنه أخرق الحركات توقع أن يفشل فى الأعمال التى تتطلب مهارة حركية ... لذلك نرى المغرور المصاب بتضخم خبيث فى شعوره بأهميته وتقديره لذاته ، نراه يصطنع لنفسه مستوى طموح أعلى بكثير من مستوى اقتداره (٢) أى من مستوى قدراته الفعلية . أما المصاب بضمور شديد فى تقديره لذاته أو من كان شديد الحساسية لنقد المجتمع فيكون مستوى طموحه فى العادة دون مستوى اقتداره بكثير لأنه يرى الفشل خطرا يهدد احترامه لنفسه .

و كثيرا ما تكون فكره الفرد عن نفسه ناقصه أو غامضة أو غير صحيحة

Self concept (١)

Level of achievement (٢)

وذلك لميل الإنسان إلى أن يعنى عن رؤية عيوبه ومثالبه فنحن نرى أنفسنا كما نحب لا كما هي في الواقع . لكنها عامل بالغ الأثر في توجيه سلوكه ورسم مستوى طموحه ، فهي التي توجهه في اختيار أعماله وأصدقائه وزوجته ومهنته وملابسه والكتب التي يقرأها والأماكن التي يرتادها .

ومن العوامل الهامة أيضا في رسم مستوى الطموح ذكاء الفرد ودرجة اتزانه الإنفعالي . فالذكي أقدر على فهم نفسه والحكم على قدراته وميوله وما تتطلبه الأعمال المختلفة من قدرات وصفات ، لذا لا يكون مستوى طموحه مسرفا في البعد عن الواقع أى عن مستوى اقتداره . أما المصاب بمرض نفسى وغير المتزن انفعاليا فكثيرا ما يرسم لنفسه مستوى طموح عاليا كنوع من التعويض عن عدم شعوره بالأمن وعن شعوره بالنقص .

ويشعر الفرد بالنجاح ويزداد اعتباره وتقديره لنفسه متى بلغ مستوى طموحه ، أما إن قصر عن بلوغه شعر بالفشل والنقص والحرمان وهبط تقديره لنفسه ، فكأن مستوى الطموح معيار يحكم به الفرد على نجاحه فيما يقوم به من أعمال ويستهدف تحقيقه من غايات .

وتدل الملاحظات الدارجة والتجارب العملية على أن مستوى الطموح يتغير من آن لآخر تبعا لما يصادف الفرد من نجاح أو فشل في تحقيق أهدافه ، فالنجاح من شأنه رفع هذا المستوى ، والفشل من شأنه الهبوط به . فالطلبة الذين يطمحون في أن يكونوا أطباء إن لم يقبلوا بكلية الطب خففوا من مستوى طموحهم واتجهوا إلى كليات أخرى .

ومن أشد ما ينغص على الفرد حياته وميئته لإضطراب الشخصية بعد الشقة بين مستوى طموحه ومستوى اقتداره ، أى بين ما يرغب فيه وبين ما يقدر عليه بالفعل . فهذا يولد فيه الشعور بالنقص والعجز وكذلك الشعور بالذنب واستصغار الذات أو كرهاها . فن أكثر الناس شقاء ذلك الطالب الذى يلتحق بالجامعة فيرسب عاما بعد آخر إما لنقص في ذكائه أو القدرات والصفات اللازمة للتحصيل الجامعى . هنا يجب أن تستخدم اختبارات الذكاء واختبارات الاستعدادات الخاصة لانتقاء الصالحين للدراسة الجامعية دون غيرهم . فحبذا

لو استطاع المرء أن يعرف ما لديه من قدرات وصفات ، وما يتسم به من نواحي القوة والضعف حتى يستطيع تحديد مستوى طموحه وفق حقيقته لا وفق رغبته أو خياله . «ورحم الله إمرءا عرف قدر نفسه» .

ومما يذكر أن بعض الآباء يحفزون أولادهم على أن يضعوا لأنفسهم مستويات طموح يعجزون عن بلوغها ولا يقبلون منهم مادون ذلك ولا يشجعونهم إلا إذا بلغ نجاحهم القمة . وعاقبة هذا توتر نفسى وقلق شديد موصول يصيب الطفل وشعور بالنقص وشعور بالذنب لأنه خيب ظن والديه فيه .

ومن إحصاء أمريكي حديث أن النساء العاملات هناك أكثر تعرضا من ربات البيوت للاصابة بضغط الدم المرتفع وتصلب الشرايين والانهيار النفسى ويقال إن السبب فى ذلك لا يرجع إلى جمع المرأة بين عملها والبيت بقدر ما يرجع إلى ارتفاع مستوى طموحها .

الخلاصة :

يتوقف مستوى طموح الفرد على عدة عوامل أهمها : ١ - فكرة الفرد عن نفسه ، ٢ - ذكاء الفرد وقدرته على الحكم ، ٣ - اتزانه الإنفعالى ، ٤ - مآلقاته فى ماضيه من نجاح أو فشل ، ونضيف إلى ذلك القيم والمعايير للطبقة الاجتماعية التى ينتمى إليها .

الفصل الثالث الدوافع اللاشعورية

١ - تمهيد

لا يشعر الإنسان دائماً بما يحفزه من دوافع شعورا واضحا صريحا أو يقوم بأعمال لا يعرف لماذا قام بها ؟ . فهو يستيقظ في الصباح على صوت الساعة الرنانة فيغسل وجهه وينظف أسنانه ويحلق ذقنه ويتناول الإفطار ويقرأ جريدة الصباح كل أولئك وهو لا يفطن إلى طبيعة الدوافع التي تقوم وراء أعماله هذه إذ لا سلوك بدون دافع . ومن الناس من يكتب خطاباً لكنه ينسى أن يلقيه في صندوق البريد فيظل الخطاب في جيبه أو على مكتبه أياما . وقد يزل لسان الفرد وهو يتكلم فينطق بكلمة أو عبارة لم يقصد إليها بل قد تكون عكس ما يريد فتسبب له من الحرج الشيء الكثير ، وقد ينسب هذه الزلة إلى السهو أو الغفلة أو التعب أو الانفعال إلى غير تلك من الاسباب التي يبعد أن تكون الأسباب الحقيقية لزلته . ومن الناس من يخاف عبور الشوارع أو رؤية الدم أو المكث في مكان مقفل أو من حيوان غير ضار كالقار أو الصرصار ، وهو لا يعرف لذلك دافعا أو سببا . ومنهم من يسرف في غسل يديه كلما صافح شخصا أو فتح بابا أو لمس كتابا ... وما هي تلك القوة التي ترغمنا على الحجل والارتباك في المواقف التي تقتضى الحزم والتصميم ... ؟ وظاهرة النوم المغناطيسى تزودنا بدليل قاطع على ما يحفز الإنسان من دوافع لا يشعر بوجودها .

النوم المغناطيسى Hypnosis

هو نوم صناعى يحدث عن طريق الاسترخاء الجسمى وتركيز الانتباه في مجال ضيق من الأشياء أو الأفكار باجاء من النوم ، ولا يحدث نتيجة مواد مخدرة . ولهذا النوم درجات مختلفة من العمق . ومما يتميز به تضخم

قابلية النائم لايحاء المنوم تضخما شديدا. فان وضع المنوم في يد النائم عود ثقاب وأوحى اليه أن وزن العود يزداد رويدا رويدا تحاذلت يد النائم حتى لا يستطيع حمل عود الثقاب ، بل لو أوحى اليه بأنه كلب قام النائم فثنى على أربع وأخذ في النباح ! ومن خصائص هذا النوم أيضا أن يتفد النائم بدقة بعد استيقاظه ما أوحى اليه المنوم به ، حتى لو طلب اليه المنوم أن ينسى كل ما حدث له في أثناء النوم ... فلو كلفه المنوم القيام بعمل معين بعد استيقاظه بوقت محدد ككتابة خطاب إلى شخص معين أو الذهاب إلى حجرة معينة أو مل ساعة الحائط ... فانه ينفذ هذا العمل المحدد دون أن تكون لديه عند استيقاظه أية ذكرى عما أوحى اليه به . من ذلك أنه أوحى إلى شخص أثناء نومه أن يقوم بالاعمال الآتية في ساعة محددة بعد مرور خمسة عشر يوما . يخرج إلى الشارع ومعه مظلة يفتحها ويسير بها في الطريق مهما كان نوع الطقس ، ثم يشتري شيئا معينًا تافها لا حاجة له به ... فلما كان اليوم المحدد والساعة المحددة شعر الشخص بشئ من الضيق وبدافع ملح إلى أداء ما أوحى اليه به ثم قام بتنفيذه . فلما سئل عن السبب في قيامه بهذه الأفعال قال إنه لا يعرف ، وكل ما في الأمر أنه في الساعة المحددة من اليوم المعين طرأت على ذهنه فكرة القيام بهذه الأعمال. ولكنه حين رأى أنها أعمال سخيفة عزم على ألا ينفذها ، غير أنه لم يستطيع أن يقاوم هذا العزم وشعر أنه لو قام بأدائها تخفف مما يعانيه من ضيق وتوتر ... أمثال هذه الظاهرة تكني وحدها للتدليل على وجود دوافع لا شعورية ، بل تدل فوق ذلك على ما لهذه الدوافع من أثر جبرى لا يقاوم .

٢ - أسباب عدم الشعور بالدافع

لعدم الشعور بالدافع أسباب كثيرة منها :

- ١ - أن طرق ارضائنا لدوافعنا الفطرية والمكتسبة ثبتت وأصبحت عادات نقوم بها دون أن نتنبه أو نفكر فيما نقوم وراءها من دوافع . فنحن نراعى العرف ، ونحترم القوانين ، وننتهي إلى جماعة ، ونعبر عن آرائنا ،

ونتعاون مع الناس أو ننافسهم ، ونعقد الصداقات ... كل أولئك دون شعور صريح بالدوافع التي تحملنا على هذه الأوجه المختلفة من النشاط .

٢ - أن الانسان لا يحاول استشفاف دوافعه إلا اذا اعترضت تنفيذ هذه الدوافع عقبات مادية أو اجتماعية . فالحب الذى ينشأ وينمو ببطء وبالتدريج لا يشعر به المحب الا حين يعترضه فتور أو موت أو منافس يثير الغيرة ، هنا يبدو الحب المحبط على صورة انفعال يثير الحاجة إلى الفهم والتحليل . فنحن لا نحس فى العادة بدرجة حرارة الجو أو ضغط الهواء على أبداننا الا حين تنخفض درجة الحرارة أو يتخلخل الهواء بشدة وعلى حين فجأة .

٣ - أن السلوك الانسانى يندر أن يصدر عن دافع واحد ، وأغلب الامر أن يكون حصيلة لتداخل عدة دوافع يتضافر بعضها مع بعض ، أو يتنافر بعضها مع بعض . فالانسان قد يتصدق اختياراً أو اضطراراً ، طمعا أو خوفاً ، سخاءً أو تساخياً ، حرصاً أو زهداً أو اختياًلاً أو ذرا للرماد فى العيون ، والاغلب أن يكون بمجموعة من هذه الدوافع . كما أنه قد لا يتصدق مع وجود دافع يحمله على الصدقة لأن لديه دوافع أخرى تمنعه من ذلك كالاستحياء مثلاً . كذلك الانسان لا يكده ويكده فى الحياة للحصول على لقمة العيش فقط ، بل وطلباً للامن والتقدير الاجتماعى ، أو للظهور والسيطرة أو لكى يساعد أهله وأقاربه ، أو لكى يتزوج ويسهم فى الخدمات العامة ، أو لأن العمل يتيح له التعبير عن شخصيته وإظهار ما لديه من قدرات ومواهب والاغلب أن يكون بمجموعة من هذه الدوافع . ولا يخفى أن تشابك الدوافع على هذا النحو يجعل تحليلها والكشف عنها أمراً يعز على غير الخبر الذى لا يملك ثقافة سيكولوجية .

٤ - بيد أن أهم العوامل التي تحول دون الشعور بالدافع ومعرفة طبيعته أن يكون الدافع ثقيلاً على نفس الفرد يجلب له القلق أو الحزى أو الذعر أو يمس كرامته إن بداله الدافع واضحاً فى بؤرة شعوره ، لذا فهو يعنى عن رؤيته ، بل وينكره انكاراً إن انكشف له . فن العسير أو المحال أن تكاشف أما تسرف فى العناية بطفلها ، بأن الدافع الأصيل لإسرافها هذا هو كراهية

تحملها في أعماق نفسها لطفلها وهي كراهية لا تشعر بها . ومن العسير أو من المحال أيضا أن تفتح أحد الزهاد المسرفين بما يحمله في أعماق نفسه من دوافع شهوية خفية هي أساس اسرافه هذا . وكم من معتد أثم لا يفتن الى أن ما يدفعه الى العدوان شعور خفي عميق بالنقص .. نقول من المحال أن تكاشف الناس بما يحملونه في أعماق نفاسهم من دوافع لانهم لا يعرفونها ، وحتى ان كاشفناهم بها أنكروها انكارا ، أو أخذوا يبررون سلوكهم بشئ المبررات والدوافع السطحية غير الحقيقية كما يبرر الوسواسى اسرافه في غسل يديه بحبه للنظافة ! . لذا يجب علينا ألا نأخذ ما يقوله الناس عن دوافعهم على علاقته ، لا لأنهم يكذبون ولكن لأنهم لا يعرفون .. ويسمى هذا التنكر للدوافع الكريهة الاليمة بالكبت مما سندرسه بعد قليل .

تعريف الدافع اللاشعورى :

للدافع اللاشعورى معنيان ، معنى عام يسير عليه جمهرة علماء النفس ومعنى خاص تأخذ به مدرسه التحليل النفسى . فالدافع اللاشعورى بمعناه العام هو الدافع الكامن الذى لا يشعر به الفرد أثناء قيامه بالسلوك أيا كان السبب في عدم الشعور به . بهذا المعنى العام كثيرا ما تكون الحاجات النفسية والاتجاهات النفسية والعادات الدافعة ومستوى الطموح دوافع لا شعورية ، هذا علاوة على الدوافع المكبوتة .

أما الدوافع اللاشعورية ، عند مدرسة التحليل النفسى ، فتقسم قسمين دوافع لا شعورية مؤقتة أو شبه شعورية Preconscious وهى الدوافع الكامنة التى لا يشعر بها الفرد أثناء قيامه بالسلوك لكنه يستطيع أن يكشف عنها وأن يحدد طبيعتها إن أخذ يتأمل في سلوكه وفي الدوافع التى تحركه . ودوافع لا شعورية دائمة unconscious وهى الدوافع القديمة أو المكبوتة التى لا يستطيع الفرد أن يميظ اللثام عنها مهما حاول وبذل من جهد و ارادة ، التى لا يمكن أن تصبح شعورية الا بطرق خاصة كطرق التحليل النفسى أو التنويم المغناطيسى . فالشخص الذى نسى أن يلقي خطابا فى البريد إن أخذ يبحث عن السبب فى نسيانه هذا فوجد أنه رغبة دافية عنده فى عدم القائه ..

كانت هذه الرغبة دافعا شبه شعورى ، أما ان استحال عليه هذا الكشف كانت هذه الرغبة عنده دافعا مكبوتا . ومما يجب ذكره أن كتب علم النفس والتحليل النفسى الدارج كثيرا ما تخلط بين الدوافع اللاشعورية الدائمة والدوافع اللاشعورية المؤقتة فتجمع بينهما .

٣ - عملية الكبت Repression

الكبت بمعناه العام هو استبعاد دافع أو فكرة أو صدمه انفعالية أو حادثه أليمة من حيز الشعور . وكبت الحوادث والصدمات يعنى نسيانها . أما كبت الدافع فيعنى عدم الشعور بوجوده ، والعزوف عن التحدث عنه والعجز عن تذكره وتجنب التفكير فيه ، والرغبة فى عدم مواجهته ، ورفض الاعتراف به إن افلت من قبضة الكبت . فمن الدوافع ما يؤذى نفوسنا أو يجرح كبرياءنا واحترامنا لانفسنا ، ويسبب لنا القلق والالم والضيق ان ظل ماثلا فى شعورنا كشعورنا بالنقص من عيب فينا ، أو شعورنا بالذنب من جرم أتيناه ، أو رغبتنا فى الانتقام من صديق ، أو كراهية الطفل لأبيه الذى يقسو عليه أو خوفنا من الفشل ، أو ارتيابنا فى شخص نثق فيه ، أو غيرتنا من منافس نجبه أو ميلنا الجنسى الى بعض محارمنا . كل هذه دوافع نستبعدنا من شعورنا ، أى ننكر الاعتراف بوجودها حتى لا تكون مصدرا ازعاج لنا . فالدافع المكبوت هو الذى لا يشعر الفرد بوجوده ويرفض الاعتراف به لنفسه وللناس . إن انكشف أمره . كأن هناك «مقاومة» أو (رقيقاً نفسياً) بين الشعور واللاشعور يحول دون الدوافع المقلقة والحوادث المؤلمة من البقاء فى الشعور أو اقتحامه مثل الرقيب النفسى كالرقيب فى وقت الحرب لا يسمح بنشر الاخبار التى تعارض سياسة الدولة أو تهدها .

وينجم عن كبت الدافع بطبيعة الحال منعه من التعبير الصريح عن نفسه لأن الانسان ما دام ينكر الدافع ولا يعترف بوجوده لم يستطع ارضاءه بطريقة مباشرة . فكأن للكبت وظيفتين أساسيتين فى الحياة النفسية : فهو وسيلة دفاعية وقائية لأنه يبق الفرد مما تعافه نفسه وما يسبب له الضيق والقلق ، وما يتنافى مع مثله الاجتماعية والخلقية والجمالية وما يمس احترامه لنفسه وبعبارة

أخرى فهو وسيلة لخفض التوتر النفسى . أما الوظيفة الثانية للكبت فهي منع الدوافع الثائرة المحظورة خاصة الدوافع الجنسية والعدوانية من أن تفلت من زمام الفرد وأن تتحقق بالفعل بصور سافرة مباشرة مما قد يكون خطرا على الفرد أو ضارا بصالحه فى المجتمع .

غير أنه بالرغم مما للكبت من هذه الفوائد الظاهرة فهو ينطوى على أضرار وعواقب وخيمة سنتناولها فيما بعد ..

الكبت والقمع :

القمع suppression هو الاستبعاد الارادى المؤقت للدوافع من حيز الشعور ، أو هو ضبط النفس بمنع الدوافع والانفعالات من التعبير عن نفسها تعبيرا صريحا ، كما يقمع المرءوس مظاهر غضبه من رئيسه ، أو كما يقمع الفرد اشمزازه من عمل أتاه ، أو مظاهر خوفه من الامتحان .

أما الكبت فعملية لا شعورية أى تصدر عن الفرد دون قصد أو ارادة منه وتأويل ذلك أن كل استجابة تريخ الفرد من الألم وتخفض ما يعانیه من توتر فان الفرد يميل إلى تكرارها حتى تثبت وتصبح عادة مكتسبة ، فالطفل يكرر السلوك الذى يلاقى استحسان والديه ، والكلب يذهب إلى المكان الذى اعتاد أن يجد فيه طعاما . وقد رأينا أن للكبت وظيفه وقائية فهو يدفع عن الفرد مشاعر القلق والنقص والذنب والحنجل .. فتى وقع الفرد عليه — أى على الكبت — عن طريق المحاولة والخطأ ورآه وسيلة مريحة يتخفف بها من توتره مال إلى تكراره حتى يصبح عادة أى استجابة تصدر عنه بطريقة آلية لا شعورية أى غير مقصودة ، لاتبقيها روية أو تفكير كأغلب العادات .

فالقمع عملية شعورية ارادية مقصودة يتحكم فيها العقل . والكبت عملية تلقائية لا شعورية أى غير مقصودة وفى القمع نشعر بالدافع ونعترف به ولا ننساه ، أما فى الكبت فلا نشعر بوجود الدافع بل لا نعترف بوجوده ... ونشير أخيرا إلى أن تكرار قمع الدافع — رغبة كان أم انفعالا — يؤدي إلى كبته ، وأن الكبت ، فى عهد الطفولة أشيع من القمع بكثير ، لأن القمع يتطلب جهدا وضبطا للنفس لا يقدر عليها الطفل .

٤ - أمثلة من حياتنا اليومية للدوافع اللاشعورية

The Unconscious العقل الباطن

كان العلماء حتى أواخر القرن الماضي يرون أن الحياة النفسية ليست أكثر من الحالات والدوافع الشعورية ، كما ظلوا يفسرون جمع الظواهر النفسية بعمليات وعوامل شعورية ، حتى ظهرت لبعض أطباء النفس اضطرابات في الشخصية لا يمكن تفسيرها وتأويلها إلا بافترض عمليات وعوامل نفسيه لا شعورية (موروثه ومكبوتة) لا يفتن المريض إلى وجودها اطلاقا ، ومن ثم افترضوا وجود جانب خفي من النفس ، وأطلقوا عليه اسم «الجانب اللاشعوري أو اللاشعور أو العقل الباطن» .

وقد كان للعالم «فرويد» مؤسس مدرسة التحليل النفسى الفضل فى دراسة هذا الجانب المظلم من النفس وبيان أثره فى السلوك السوى والسلوك الشاذ للانسان . من ذلك أنه بين أن الدوافع اللاشعورية لا يتضح أثرها فى اضطرابات الشخصية فقط بل وفى سلوكنا العادى فى حياتنا اليوميه أيضا : فى فلتات اللسان وزلات القلم ونسيان المواعيد وألعاب الأطفال بل لقد بين أن اللاشعور هو الجانب الأكبر من الحياة النفسية - كالجزء المغمور من جبل الجليد الطافى فوق سطح الماء - فهو يحتوى على الأفكار والرغبات والمشاعر والصور المكبوتة أو المنسية .. غير أن هذه المواد اللاشعورية لا تزال بالرغم من أننا لا نشعر بوجودها تؤثر فى تفكيرنا واتجاهاتنا ومعتقداتنا وأفعالنا وسلوكنا السوى والشاذ جميعاً وبعبارة أخرى ليست الدوافع اللاشعورية كالتزائفة الدودية لا تصبح ذات أهمية وخطر إلا متى التهمت فنجمت عن ذلك الأمراض النفسية والعقلية ، لكنها قوة حيوية دافعة فى النشاط العادى للإنسان ، أيضاً من ذلك مثلا :

١ - فلتات اللسان وزلات القلم :

هى تلك الهفوات والاحطاء التى يتورط فيها لسان الانسان أو قلمه على غير قصد ظاهر منه والتى قد تقلب المعنى الذى يريده رأسا على عقب فتسبب له كثيراً من الحرج أحيانا . فمن أمثال فلتات اللسان أن وقف أستاذ فى الجامعة يثنى على سلفه فاذا به يقول أمام الحفل : لا يسعنى إلا أن أهنته على «جموده»

في البحث بدل أن يقول على «جهوده» في البحث . ومن ذلك أيضاً ما قاله رجل لزوجته «إذا مات أحدنا قبل الآخر فسأخذ الاسكندرية مقاماً لي» . ومن زلات القلم ما كتبه رجل لآخر : لقد كان لقاؤنا «أنحس» مناسبة لعقد الصفقة ، بدل أن يقول «أحسن» مناسبة لعقد الصفقة . وما كتبه شخص إلى زميل له : أشكر الله على ما أنت فيه من «نقمة» وذلك بدلا من «نعمة» .

لقد كانت أمثال هذه الهفوات تنسب قبل فرويد إلى السهو والغفلة أو إلى المصادفة أو العجلة أو التعب . ولا يكر فرويد ذلك ، غير أنه يرى أن هذه العوامل لا تكفي لتفسير جميع الهفوات : غير أنه بأسلوبه الخاص في التحليل النفسى بين أن وراء اغلب الهفوات دافعا لا شعورياً أو شبه شعورى لا يفتن الشخص إلى وجوده أو إلى صلته بالهفوة : كراهية أو غيرة لا شعورية أو شبه شعورية .

٢ - النسيان :

كذلك اتضح أن كثيرا من حالات النسيان تكون تعبيراً عن دوافع لاشعورية أو شبه شعورية كنسيان المواعيد التي نحدد لها للناس مخلصى الرغبة في حضورها. هنا يكون النسيان رمزاً إلى رغبة لاشعورية في الفرار من الشخص وعدم لقاءه لأمر ما . وقل مثل ذلك في نسيان بعض الناس رد ما يستعيرونه من كتب أو ما يقترضونه من مال ، ونسيان الزوج عيد ميلاد زوجته . ونسيان القاء خطاب في البريد أياما معدودة .. ويحدثنا أحد أئمة التحليل النفسى أنه أعد مرة خطابا ليرسله لكنه تركه على مكتبه عدة أيام . وقد دهش أول الأمر لهذا السهو ثم أخذه معه ليلقيه في صندوق البريد فاذا الخطاب يرد اليه لأنه نسى أن يعنونه بالعنوان الكافى ، فأكمل العنوان وألقاه في البريد لكن الخطاب كان في هذه المرة غفلا من طابع البريد . وعندئذ اضطر إلى أن يعترف لنفسه بأنه لم يكن مرتاحا لارسال هذا الخطاب .

ومن حالات النسيان الغريبة بل المذهلة أن ينسى أحدهم في التاكسى حقيقة مملوءة بالاوراق المالية أو المجوهرات ، أو ينسى الشاب موعد عقد قرانه ، أو تنسى الأم أخذ طفلها النائم في القطار وهى تغادره !

٣ - إضاعة الأشياء :

لا تكون إضاعة الأشياء دائماً نتيجة إهمال . بل إن الظروف والملازمات تشير في كثير من الأحيان إلى أنها نتيجة قصد دفين لا شعورى لا نفطن إلى وجوده . فنحن نضيع الأشياء متى رثت أو بليت أو أردنا أن نستبدل بها بها خيراً منها أو أن انصرفت النفس عنها أو إن جاءتنا من أشخاص لم يعد بيننا وبينهم ود موصول . فقلم الحبر الذى تريد تغييره بأخر أحدث منه نخفى على حين فجأة ، وكم من تلميذ حريص لا تضيع ساعته أو حافظة كتبه إلا في اليوم السابق لعيد ميلاده . ويصرح علماء التحليل النفسى بأن كثيراً من الفتيات اللاتي يضعن خاتم الخطبة ينتهى زواجهن بالطلاق أو الشقاق . فضياع الخاتم رمز إلى رغبة مستخفية في عدم إتمام الزواج وفي التحرر من قيوده .

٤ - تحطيم الأثاث :

محدثنا «فرويد» أن مكتبه كان يزخر بكثير من التحف الفنية القابلة للكسر لكن لم يتفق له أن كسر شيئاً منها . وذات يوم إذا بحركة طائشة من ذراعه تطيح بالغطاء المرمرى لمحبرة المكتب فتلقيه كساراً . ويقول فرويد أنه كان قبل الهفوة بقليل يطلع أخته على مجموعته الفنية الثمينة . فأعجبت بها إلا هذه المحبرة إذ قالت إنها لا تنسجم مع سائر ما على المكتب . وما كاد يعود من نزهة له حتى نفذ «القضاء» في هذه المحبرة بعينها دون غيرها من التحف . ويعلق فرويد على ذلك بأن حركة يده لم تكن طائشة كما وصفها بل كانت حركة ماهرة مقصودة - لا شعورياً - إذ أنها حققت له غرضاً في نفسه . والدليل على ذلك أنها تجنببت جميع الأشياء الثمينة المحيطة بالمحبرة .. ولعل أمثال هذه الحادثة تبين لنا أن اسراف بعض الخدم في كسر الأواني أو تحطيم الأثاث لا يمكن أن تفسر جميع حالاته بالإهمال أو نتيجة خرق في حركات الخادم .

٥ - الأفعال العارضة :

هى أفعال اتفافية لا يبدو على ظاهرها ما تنطوى عليه من دلالات خافية . فالتعثر والزلل أثناء المشى تقوم وراءهما دوافع دفيئة لا شعورية هى الخوف من الإقدام أو من الفشل أو عدم الترحيب بتنفيذ ما يسعى اليه العاثر .. وذلك

القائد الروماني الذي تعثر على عتبة بابه وهو يجمع السفر في خملة حربية ..
لقد فسر القائد تعثره هذا بأنه لا يرغب «من أعماق قلبه» في السفر . ومما يذكر
أن عامة الناس يتطيرون من العثرة ويعدون لها نذير سوء . وقد اتفق لـ«فرويد»
وهو يزور أحد مرضاه في منزله أن وقف أمام باب المريض وأخرج مفتاح
مسكنه هو بدل أن يذق جرس الباب ويعزف فرويد ذلك إلى رغبة خافية لديه
في أن يكون بمنزله في تلك الساعة لا في منزل المريض . وليست فلتات
اللسان وزلات القلم إلا أفعالاً رمزية من هذا القبيل .

٦ - ألعاب الأطفال :

ترى مدرسة التحليل النفسي أن ألعاب الأطفال ، خاصة المشكلين منهم
تقوم بوظيفة هامة في الحياة النفسية للطفل هي معونته على التخفيف من القلق
الذي ينجم عن إحباط حاجاته الفسيولوجية والنفسية الأساسية . فاللعب عند
هذه المدرسة تعبير رمزي عن رغبات وعواطف محبطة أو مكبوتة أو مخاوف
لا شعورية ، وهو تعبير من شأنه خفض مستوى التوتر والقلق لدى الطفل .
فالطفل الذي يحمل لآبيه كراهية لا شعورية إن أتيحت له الفرصة أن يلعب
بدمى وشخص وأشياء مختلفة ، قد يختار واحدة منها يخال أنها الأب فيفقد
عينها أو يلقمها على الأرض أو يدفنها في التراب .. إنه يعبر بلغة رمزية عن
مشكلته حين عجز عن التعبير عنها بلغة صريحة ... وهذا طفل في منتصف
الثانية من عمره كانت أمه تتركه وحده فترات طويلة ، فكانت لعبته المفضلة
التي يكررها مرات ومرات هي أن يمسك ببيكرة عليها قطعة من الخيط فيقذف
بها تحت السرير حتى تختفي ، وهنا يصبح منزعجاً ، ثم يجذبها إليه وما أن
يراها حتى يصبح فرحاً بعودتها مرحباً بظهورها . فالطفل في لعبته هذه يمثل
بصورة رمزية مأساة يكابدها ، ويجسم خبرة مؤلمة يعانها هي مأساة اختفاء
المحبوب وعودته ، وبذا كان يتخفف مؤقتاً من حالة القلق التي تسيطر عليه .

٥ - خصائص السلوك الصادر عن الكبت

١ - الطابع الرمزي : ينجم عن كبت الدافع منعه من التعبير السوي
الصريح عن نفسه بالقول أو الفعل . لذا غالباً ما يعبر عن نفسه بصورة

رمزية (١) : فى الاحلام واحلام اليقظة وولات اللسان والقلم وفى أعراض الأمراض النفسية كالمخاوف الشاذة والمشى أثناء النوم والإسراف فى غسل اليدين أو كما يبدو فى مشكلات الأطفال السلوكية كقضم الأظافر والذى غالباً ما يكون تعبيراً رمزياً عن عدوان مكبوت لا يستطيع الفرد صبه على من اعتدى عليه فيصبه على نفسه ، وكالتبول اللاارادى الذى كثيراً ما يكون تعبيراً لا شعورياً — أى غير مقصود — عن قلق شديد يكابده الطفل . والغضب المكبوت لدى الطفل قد يبدو فى كسره بعض ما تحبه أمه من آنية ، أو يبدو فى رفضه تناول الطعام . والطفل الذى يكره أباه كراهية لا شعورية قد لا يتسم لأبيه ، أو يسارع إلى تلبية أوامر أمه دون أبيه ، أو يمزق صور الرجال من الصحف المصورة ، أو يرى فى نومه أن أباه قد سافر (والرحيل كثيراً ما يكون رمزاً للموت) . وقد يحلم الشاب أنه يصارع ويقهر رجلاً من ذوى السلطة والنفوذ كأحد رجال الشرطة أو الرؤساء ، أو يحلم بأنه يقتل ثعباناً أو حيواناً ضارياً أو غير ذلك مما يرمز إلى الأب المكروه . وكثيراً ما يبدو الدافع الجنسى المكبوت فى الولع بالقصص الداعرة والصور العارية والنكت النابية والرسم على الحيطان وممارسة العادة السرية .

وهذه زوجة كانت تسرف فى الحديث عن سعادتها الزوجية ، وكانت أثناء حديثها تخرج خاتم الزواج من اصبعها ثم تدخله فيه بحركة عصبية لا شعورية وقد ذكرت لمحدثها أنها نسيت الذهاب لاستقبال زوجها العائد من السفر بعد غيبة أسبوع ، وقد رأت فى نومها أنه أصيب بمكروه .. لقد كانت تصرح بأنها تحب زوجها حباً شديداً ، وزوجها يؤكد دعواها ، والناس يشهدون بذلك ، لكن التحليل النفسى كشف عن النقيض ، وسرعان ما كان فراق ! .

٢ — الطابع القهرى : كذلك يغلب أن يكون السلوك الصادر عن الدوافع المكبوتة سلوكاً قهرياً أى يحدث بالرغم عن إرادة الفرد . وهذه حال

(١) رمز الشيء هو كل ما ينوبه عنه أو يشير إليه ، أو يعبر عنه ، أو يحل محله فى غيابة

الشخص الذى يجد نفسه مرغماً على الإسراف فى التدخين أو فى غسل يديه ، أو حال الموظف الذى لا يستطيع منع نفسه من الاحتكاك برؤسائه حتى إن كان على يقين من أنه سيضار من هذا الاحتكاك . بل قد يتخذ السلوك القهرى طابعاً إجرامياً فإذا بالفرد تمتد يده رغماً عنه إلى سرقة شىء لاجابة له به أو اشعال النار فى كومة من القش دون مبرر أو اصرار سابق كأنما تحركه يد ساحر .

من هذا نرى أن الدوافع المكبوتة أقوى أثراً وأصعب ردعاً من الدوافع الشعورية ، ذلك أنها دوافع مجهولة لا تسمح للفرد بارضاؤها ارضاء ملائماً ، أو تأجيل ارضائها ، أو توجيهها وجهة مناسبة ، أو التحكم فيها وضبطها بالإرادة . فمن عرف دوافعه استطاع أن يتحكم فيها . ومن جهلها تحكمت هى فيه . هذا زوج كان يثور ويغضب كلما عاونته زوجته على ارتداء ملبسه وهو يستعد للخروج ، وكان يدهش لثورته هذه من شىء تافه . وقد دل التحليل النفسى على أن سلوك زوجته هذا يذكره بسلوك أمه نحوه وهو صغير . فقد كانت أما صارمة تتدخل فى شئونه أكثر مما يجب ، لذا كان يكن لها كراهية مكبوتة . وقد كان هذا الكشف كافياً لزوال تورته على زوجته .

٣ - الطابع الغريب والشاذ : ويغلب أن يكون السلوك الصادر عن الكبت سلوكاً غريباً أو شاذاً أو سخيلاً فى نظر الفرد والناس . فالخوف من ثعبان أو سيارة داهمة خوف مفهوم ، لكن الخوف الشديد من الفئران أو من عبور الشوارع خوف شاذ غير مفهوم ، والحزن على فقيد عزيز انفعال سوى معقول ، لكن الاكتئاب أو الانهيار أثر حادثة طفيفة عابرة سلوك غريب . والدوافع المكبوتة قد ترغم الفرد على أن يكون منقبضاً حتى فى الظروف السارة البهيجة ، أو ساخطاً على كل عمل يقوم به ، أو متهيباً من كل جماعة يغشاها ، أو غيوراً حتى من أطفاله ، أو متوجساً كلما سافر بالقطار ، مع أنه يعرف أن سلوكه هذا غريب وغير معقول .

ومن مظاهر هذه الغرابة أيضاً أن يتنافى السلوك مع ما يعرف الناس من

خلق الفرد ، كالسرقة التي يرتكبها تلميذ مثالي الخلق ، أو الخطابات المنحرفة التي تكتبها فتاة عرفت بالاستقامة ، أو الجريمة الخلقية يرتكبها شخص عرف بالورع والتقوى .

٦ - اضرار الكبت

بالرغم من أن الكبت وسيلة دفاعية أى تدفع عن الفرد ما يسبب له القلق والشعور بالذنب إلا أنه ينطوى على عواقب وخيمة منها :

١ - الكبت خداع للنفس : إن من يعاني كبتاً جنسياً ينكر - مخلصاً في

انكاره - أن للدافع الجنسي سلطاناً عليه ، وهذا يمنعه من التماس النصيح لحل أزمته الجنسية فتظل الأزمة قائمة غير محسومة ، كذلك من يكبت شعوره بالنقص فانه لا يعترف بهذا الشعور بل لا يعترف بنقصه ، وهذا يمنعه من تقويم هذا النقص . والطفل الذى يكبت رغبته في تقبل العطف من والديه لا يزال يحزن حينئذ لا شعورياً إلى هذا العطف لكنه ينكر ذلك ولا يعترف به لنفسه وللناس . والجندى الذى يصاب بشلل في ساقه وهو في جبهة القتال من جراء كبته خوفه ، ولو قد اعترف به ما صابه الشلل .. فالكبت يكف الفرد عن مواجهة دوافعه وتناولها بحكمة .

٢ - انشطار الشخصية : مما تقدم نرى أن الكبت يشطر الشخصية

شطرين شطر يعترف وشطر ينكر ، شطر يريد وشطر لا يريد ، شطر يحب وشطر يكره ، شطر يخاف وشطر لا يخاف .. وهذا يعنى صراعاً نفسياً وحرماً أهلية بين جانبي الشخصية ، الشعورى واللاشعورى مما يولد توتراً نفسياً موصولاً لا يعرف له الفرد أصلاً ولا سبباً . وقد يلجأ الفرد إلى أساليب شاذة ملتوية من السلوك للتخفيف من هذا التوتر . من هذه الأساليب أعراض الأمراض النفسية والمشكلات السلوكية المختلفة والجريمة أحياناً (أنظر باب الصحة النفسية) .

٣ - الكبت عملية غير اقتصادية : لأن فيه خسارة مزدوجة وتبذيراً لطاقة

الفرد . ذلك أن الكبت لا يعنى فقط إستبعاد الدوافع من حيز الشعور ، بل يعنى فوق ذلك الوقوف لهذه الدوافع بالمرصاد حتى لا تصبح شعورية مرة

أخرى (١) وهنا يخسر الفرد طاقة الدافع المكبوت وطاقة القوة الكابتة جميعاً . وكلما كان الكبت عنيفاً كانت الطاقة الضائعة أكبر ، ومن ثم لا يبقى للفرد إلا قدر قليل من الطاقة لمواجهة تكاليف الحياة وأعبائها ، وتحمل شدائدها ، وللانتاج والاستمتاع بالحياة والاتصال بالناس ومقاومة الأمراض الجسمية . فن شب من طفولته على كبت عنيف شب واهنا ضعيفاً فقد استنفد الكبت قواه . فإن ضغطت عليه الدنيا خارت قواه وانهار . لذا يجب أن نعمل على الحيلولة دون الكبت العنيف في مرحلة الطفولة المبكرة بوجه خاص وذلك بعدم الإسراف في تخويف الطفل – فالخوف أشيع دافع للكبت – ثم تشجيعه على الكلام والمناقشة والاستفسار عما يخيفه أو ينجل من ذكره ، والتعبير عن ذلك باللفظ أو اللعب أو الرسم .

٧ - العقد النفسية

لاتصبح الدوافع والصدمات الإنفعالية المكبوتة عديمة الأثر في الحياة النفسية من جراء كبتها ، بل تظل في حالة استعداد لا شعورى ، مكونة ما يعرف بالعقد النفسية تواصل ضغطها وتلج جاهدة في الظهور والتعبير عن نفسها على الدوام .

والعقدة Complex مجموعة مركبة من ذكريات أو رغبات أو عواطف وأحداث مكبوتة مشحونة بشحنة انفعالية قوية من الذعر أو الغضب أو الإشمئزاز أو الغيرة أو الإحساس الخفى بالذنب ، والعقدة استعداد مكبوت يقسر الفرد على ضروب شاذة من السلوك الظاهر والشعور والتفكير نحو شخص أو شيء أو موقف أو فكرة . ويتسم السلوك الصادر عنها بما يتسم به السلوك الصادر عن الدوافع المكبوتة .

وقد تنشأ العقدة من صدمة انفعالية واحدة أو من خبرات مؤلمة متكررة ، أو من تربية رعناء في عهد الطفولة ، تسرف في الكبح والتخويف أو التدليل أو التأثيم أى اشعار الطفل بأنه خاطئ مذنب من كل ما يفعل . مثل هذه التربية من شأنها أن تخلق في نفسه مشاعر بغيضه بالنقص والذنب والقلق والغيرة أو

(١) مثل الكبت كمثل غمر قطعة من الفلين في الماء لا يكتفى لإبقائها مختفية تحت السطح أن نضعها بالأصبع ثم نرفعها عنها ، بل لا بد من استمرار الضغط عليها حتى لاتعود سيرتها الأولى.

عواطف هدامه كالحقد والكراهية . وهي مشاعر وعواطف ثقيلة على النفس لا تلبث أن تكبت فتنشأ عنها عقدة أو عدة عقد .

والعقدة استعداد لا شعورى لا يظن الفرد الى وجوده ولا يعرف أصله ومنشأه ، وكل ما يشعر به هو آثار العقدة فى سلوكه وشعوره وجسمه . كالقلق الذى يغشاه ، أو الشكوك التى تساوره ، أو اضطرابات فى وظائف المعدة أو القلب أو التنفس أو غيرها . فالذين يقولون إن لديهم عقدة معينة كعقدة النقص مثلا إنما يبنون حكمهم هذا على ما استنتجوه مما قرءوه فى الكتب أو سمعوه من الناس .

وقد تكون عناصر العقدة وملابساتها منسية نسياناً تاماً أو نسياناً جزئياً والأغلب أن ما ينسى منها هو تفاصيلها الهامة .

وتسمى العقدة بالأنفعال الغالب فيها فيقال «عقدة القصر» ، «عقدة الذنب» «عقدة الغيرة» أو باسم الموضوع الذى تتركز حوله الإنفعالات فيقال : «عقدة الأم» وهى ما تسمى «عقدة أوديب» ، «عقدة الاب» ، «عقدة المحارم» «عقدة زوجة الاب» ، «عقدة قابيل» الاخ الأكبر لهليل .

وسنضرب بعض الامثلة ، ثم نستعرض بعض العقد الهامة :

مدرسة شابة ذات طابع هادىء منطو . كلما وجدت نفسها مفردة فى حجرتها اعترها خوف شديد أن يكون أحد خلفها وأضطرت الى الالتفات وراءها ، ولا تزال خائفة حتى تفتش كل أركان الحجره ، لقد كانت تعترف بسخف هذا الفعل القسرى الذى تجد نفسها مرعمة على القيام به ، لكنه كان الشئ الوحيد الذى ينقذها من الخوف الشديد . وقد دل فحص التاريخ الماضى لها على حادثة مخيفة وقعت لها فى طفولتها . فقد حبستها أخت لها ذات يوم فى المرحاض ثم تركتها وحدها وخرجت من المنزل ، فذعرت الطفلة وأخذت تتلفت خلفها خشية أن يكون فى الظلام أحد . ومما يذكر أنها حين تذكرت هذه الحادثة التى كانت قد نسيها نسياناً تاماً ، اعترتها نوبة شديدة من الخوف ، أى انطلق ما كانت تحمله من خوف مكبوت فتلاشى الفعل القسرى من فورهِ .

وهذا رجل فى سن ٢٨ يعاف شرب اللبن وينفر منه ولا يقربه منذ عهد طويل . وقد كشف التحليل النفسى على أنه وهو فى سن الثالثة أكره

على تناول كوب من اللبن أذيب فيه دواء لا يسيغه ، فلما أبى الطفل أمسك به الطبيب و ضغط على فكيه ليرنمه على شربه ، فانغلق فم الطفل ودخل المزيج في قصبته الهوائية فكاد يخنق . فلما تذكر هذه الحادثة وانطلق انفعال النفور المكبوت أقبل على كوب من اللبن يشربه

وهذه فتاة أخرى يعترىها خوف شديد من رذاذ الماء والماء الجارى . وقد دام هذا الخوف الشاذ لديها سنين طويلة ، فكان يصيبها الذعر من نافورات الماء في الطريق ، وكان أهلها يتكاتفون جميعا لحملها على الاستحمام إذ كانت ترتعد منه ... وكانت إذا ركبت القطار أسدلت ستائر النوافذ حتى لا يقع نظرها على الترع ومجارى المياه مما يمر به القطار . ولم تكن تعرف لهذا الخوف الشاذ أصلا أو سبباً إلى أن بلغت العشرين من عمرها . إذ ذاك زارتها خالة لها لم تكن قد رأتها منذ ثلاثة عشر عاما ، فدار بينهما حديث أدت شجونه بالفتاة إلى أن تتذكر حادثة وقعت لها وهى فى السابعة من عمرها ، إذ كانت تسير مع خالتها هذه فى غابة من الغابات . لقد خرجت البنت فى هذه السن للتزهر مع خالتها بعد أن وعدت أمها أن تطيع أوامر خالتها ولا تعصى لها أمراً ... غير أن البنت أفلتت من خالتها فى الطريق وانسلت بعيدا عنها واختفت ... وقد ذهب الناس يبحثون عنها فألقوها ملقاة بين الصخور على حافة مجرى ماء سقطت فيه بين رذاذه المتناثر . وكان الماء يتدفق فوق رأسها وهى تصرخ من الرعب . فأنقذتها خالتها من هذه الكارثة ووعدتها ألا تخبر أمها بها . وكان من الطبيعى الاتخبر البنت أمها بهذه الحادثة المزعجة التى نجمت عن مخالفتها أوامر أمها وخالتها فأسرتها البنت فى نفسها خوفا وخجلا مما أدى إلى كبت ذكرى هذه الصدمه ونسيانها ، فكانت نتيجة الكبت تلك الخوفة الشاذة . ومن الغريب أن تذكر الفتاة لهذه الحادثة والكلام عنها والخوض فى تفاصيلها وإعترافها بذنب الطفولة ، ونظرتها إلى الحادثة كلها نظرة شخص راشد لا نظرة طفل وانفعالها الشديد اثناء التذكر والاعتراف ... كل أولئك أدى إلى شفاؤها من خوفها الشاذ .

عقدة النقص : Inferiorty Complex

يجب التمييز بين الشعور بالنقص وعقدة النقص ... فالشعور بالنقص اتجاه نفسى يحمل صاحبه على الاستجابة بالخوف الشديد والقلق والاكتئاب وشعور الفرد بأنه دون غيره وميله إلى الغضب من تقديره لذاته خاصة في المواقف الاجتماعية التي تنطوى على التنافس أو النقد ... ويشعر الفرد بالنقص حين يدرك أن به نقصاً جسمياً أو عقلياً أو اجتماعياً أو اقتصادياً ، حقيقياً كان هذا النقص أو متوهماً . والشعور بالنقص حالة نفسية يدر كها الفرد ادراكاً مباشراً ويعترف بها . وليس من الضروري أن يكون بالفرد نقص كى يتملكه هذا الشعور ، فكثير من الناس يشعرون بالنقص حين يقارنون أنفسهم بغيرهم من الممتازين والمتفوقين في نواحي الحياة المختلفة ... وهو شعور طبيعى غير شاذ ، بل قد يكون دافعاً يحفز الناس على اصلاح مآلديهم من عيوب ، وعلى التقدم والارتقاء ، كما يحفز الأطفال على محاكاة الكبار ... أى أنه قد يعث على التعويض الموفق الناجح بطريق مباشر كما يعتمد ضعيف الجسم إلى تقوية بنيته ، أو بطريق غير مباشر كما يعمل الطالب المتخلف في دراسته على التفوق في مجال النشاط الرياضى مثلاً .

ويرى «آدلى» Adler مؤسس مدرسة علم النفس الفردى أن الشعور بالنقص من أقوى الدوافع لدى الإنسان لأن غريزة السيطرة هى أقوى الغرائز كما يرى أن الفرد يحاول أول الأمر التعويض عن نقصه ، فان فشل التعويض الناجح لجأ إلى التعويض الوهمى كأن يهرب من مواجهة نقصه إلى أحلام اليقظة يعوض في خيالاتها عما به من نقص كما يشاء ، أو يصاب بمرض نفسى يتخذه عذراً وجيهاً عن عجزه ونقصه ، لأنه لو لم يكن مريضاً لم يعرف العجز اليه سبيلاً ، بل لتفوق على غيره ، وهكذا يعفيه الاحتماء بالمرض من لوم الناس ولوم نفسه .

أما عقدة النقص فاستعداد لاشعورى مكبوت أى لا يفتن الفرد إلى وجوده وينشأ من تعرض الفرد لمواقف كثيرة متكررة تشعره بالعجز والنشل وقلة الحيلة ومتى اشتدت وطأة هذا الشعور على الفرد مال إلى كبته أى إلى

انكار وجوده ، بل وإلى عدم الاعتراف بما لديه من عيوب فعلية . غير أن كل ما يذكره بالنقض يحمله على الفور وبطريقة تلقائية على الدفاع عن نفسه بأن يستجيب بعنف . والسلوك الصادر عن عقدة النقص يتسم بما يتسم به كل صادر عن الكبت ، فغالبا ما يكون سلوكا غريبا غير مفهوم هذا إلى طابعه القهرى . من ذلك ، العدوان والاستعلاء والزهو الشديد والتظاهر .. بالشجاعة والاسراف فى تقدير الذات . وقد يبدو فى صور متكلفة سخيفة كمحاولة استرعاء الاهتمام والانتباه بالتفاخر الكاذب والتباهى الزائف والاختلاق والكذب أو التأنق غير المحتشم فى الملبس أو التحذلق فى الكلام أو التطرف فى كل ما يقول ويفعل . إلى غير تلك من ضروب (التعويض الزائد)

ومن العوامل التى تلهب الشعور بالنقص فى نفس الطفل وتحيله إلى عقدة نقص : أن يكون بالطفل عيب أو عاهة جسمية تجعله قاصرا بالفعل بالقياس إلى غيره ، ومنها فشله المتكرر لتكليفه القيام بأعمال فوق مقدوره ، أو فشله بعد فترة نجاح ، ومنها كذلك تطلب الكمال منه فى تحصيله الدراسى ، أو قسره على مباراة من هم أقوى منه . ومن هذه العوامل موازنة الآباء بين أطفالهم موازنة طائشه تثير فى بعضهم الغرور وفى البعض الآخر الحقد والشعور الشديد بالنقص ، ومنها الاحباط الشديد لحاجة الطفل إلى التعبير عن نفسه وتوكيد شخصيته .

عقدة أوديب : Oedipus Complex

فى أساطير الاغريق أن أوديب كان طفلا لأحد الملوك فتكهن أحد المنجمين بأنه سيقتل أباه حين يكبر ، فأمر الملك بنبذ ابنه فى العراء ، فلما كبر أوديب التقى بأبيه فى إحدى رحلاته - ولم يكن يعرفه - ولأمر ما تنازعا فقتل أوديب أباه ثم مضى حتى بلغ مدينة أبيه فتزوج ملكتها - وهى أمه - دون أن يعرفها . وقد استعار شيخ مدرسة التحليل النفسى اسم هذه الأسطورة فاطلقه على مأساة شبيهة بها يعانىها الطفل الانسانى إبان طفولته الباكورة فى صلته بوالديه سماها عقدة أوديب . وهى ذات خطر كبير - عند التحليلين - إذ هى ذات

صلة وثيقة بتكوين ضمير الفرد وخلقه ، كما أنها حجر الزاوية ونواة جميع الأمراض النفسية . وتتلخص في رغبة مكبوتة لدى الولد في الاستئثار بأمه والاستحواذ عليها ، مع غيرة ونفور وخوف وكرهية مكبوتة للأب . هذا هو المعنى العام لعقدة أوديب . أما بالمعنى الخاص فتقتصر على رغبة الولد في أمه وشدة تعلقه بها ، وفي هذه الحال تسمى «عقدة الأم» .

وتفصيل ذلك أن الطفل خلال السنوات الثلاث أو الأربع الأولى من حياته تكون علاقاته العاطفية والاجتماعية بوالديه قد أخذت تنمو وتتعمد . والطفل الذكر يحب والديه في أول الأمر على حد سواء . غير أنه لا يلبث أن يزداد تعلقه بأمه وحبها وهو حب مشوب بدفعات جنسية حتى ليغار عليها من كل دخيل . لذا تأخذ بوادر العزوف عن أبيه والإعراض عنه تدب في نفسه وتبدو في سلوكه . وهذا أمر يجب ألا يبدو غريبا أو بعيد الاحتمال . فلعل الطبيعة تعده بهذا لوظيفته الطبيعية في سن البلوغ ، وتعينه على حب شخص آخر من غير جنسه ، وعلى أن يكون لنفسه فكرة عن الجنس الآخر والطفل - ككل محب - يؤذى نفسه أن يكون له شريك فيمن يجب ، كما تأخذ الغيرة ممن ينافسه في هذا الحب ، بل يأخذ الحق على كل من يعتدى على «حقه» في هذا الحب الغامر لكنه حقد يولد في نفسه الخوف من بطش أبيه ، كما يقترن في نفسه بالشعور بالنقص والشعور بالذنب لما يحمله نحو أبيه من نيات آثمة . هذا الموقف الغريب الذي يبرز فيه حب الأم والتعلق الشديد بها بالخوف من الأب والرغبة في استبعاده بالموت ومشاعر أخرى متصارعة بغیضة يسمى «الموقف الأوديبى» وبما أنه يتألف من عواطف ومشاعر كرهية عبر مساعفة فسرعان ما يلفه الكبت فتتكون من ذلك «عقدة أوديب» . ويحدث عكس هذا على وجه التقريب لدى الطفلة .

وترى مدرسة التحليل النفسى أن هذه العقدة لاينجو منها طفل ، فهى عامة بين الأطفال جميعا . غير أن التربية الرشيدة في عهد الطفولة المبكرة -

حتى السادسة من العمر تقريبا - تستطيع تصفية هذه العقدة وإنقاذ الطفل من شرورها الوبيطة فيما بعد. بتصفيتها أى حلها حلا سليما يزيل من نفس الطفل خوفه وكراهيته وغيرته من أبيه ، وكذلك فرط اعتياده وتعلقه بأمه .

ويرى فرويد أن كل عصابي (أوديب) أو أضحي بمثابة (هاملت) في استجابته لهذه العقدة .

الفصل الرابع الانفعالات

١ - تعريف الانفعال

يستخدم بعض العلماء اصطلاح الانفعال emotion بمعنى واسع يشمل جميع الحالات الوجدانية ، رقيقها وغليظها ، وبذا يجمعون بين الخوف والغضب والفرح والحزن وبين ذلك الشعور السار الهادىء الذى يجده الانسان فى نفسه وهو يتأمل منظرا جميلا أو يقرأ كتابا مسليا أو يشرب فنجانا من الشاي الجيد ، أو ذلك الشعور المنافر غير المساغ الذى يجده الفرد وهو يلمس قطعة من ورق الصنفرة أو وهو ينتظر طعام الافطار . أما الانفعال بمعناه المحدود الذى يأخذ به كثير من المحدثين فيتسم بسمت ثلاث :

١ - فهو حالة وجدانية عنيفة تصحبها اضطرابات فسيولوجية حشوية وتعبيرات حركية مختلفة كأنفعال الخوف والحزن والحجل والشعور بالذنب والرتاء للذات والضحك والشهوة الجنسية .. وهذا لا ينفى أن تكون الانفعالات على درجات مختلفة من الشدة ، فهناك الانفعالات المعتدلة والانفعالات الحادة النائرة .

٢ - وهو حالة تبده الفرد بصورة مفاجئة .

٣ - كما يتخذ صورة أزمة عابرة طارئة لا تدوم وقتا طويلا .

وعلى هذا يمكن تعريف الانفعال بأنه حالة جسمية نفسية نائرة ، أى يضطرب لها الانسان كله جسما ونفسا . أو بأنه حالة من الاهتياج العام تفصح عن نفسها فى شعور الفرد وجسمه وسلوكه ولها القدرة على حفزه على النشاط . وبذا يكون الرعب والهلع من الانفعالات ولا يكون الإشفاق من شئ أنفعالا ويكون الحزن انفعالا لا الابتئاس أو القنوط ، ويكون الغضب انفعالا ولا

تكون الضغينة من زمرة الانفعالات ، وتكون الشهوة لا الحب الجنسي (١) انفعالا .

لذا يجب التمييز بين الانفعال والعاطفة في حين أن الانفعال حالة ناتجة عابرة طارئة إذا العاطفة استعداد كامن ثابت نسبيا ومركب من عدة انفعالات تدور حول موضوع معين (كما قدمنا ص ١٢٢) وعلى هذا يكون الحب والكره والغيرة من العواطف لا من الانفعالات . وحين تثار العاطفة تنبثق الانفعالات المكونة لها ، هادئة أو عنيفة ، حسب المواقف والظروف .

ومع أن الانفعال حالة طارئة إلا أن هناك حالات انفعالية مزمنة . فن الناس من تبدو لديهم حالات مزمنة من القلق أو الاكتئاب (٢) ، وترجع هذه الحالات إلى عدة عوامل تعمل فرادى أو مجتمعة ، منها تكرار الظروف المثيرة للانفعال ودوامها كالظروف المثيرة للخوف في جبهة القتال أو المثيرة للهم في منزل الفرد أو عمله، ومنها إطالة التفكير في حوادث ماضية مؤلمة أو مخيفة ، أو توهم موصول من الفرد بأن زوجته تخونه ، أو أنه سيطرده من عمله ، أو أنه سيموت قريبا من مرض معين .

أما ما يسمى بالحالة المزاجية mood فهو حالة إنفعالية معتدلة نسبيا تغشى الفرد فترة من الزمن أو تعاوده بين حين وآخر أي أنها حالة مؤقتة قد تصطبغ بالمرح أو الاكتئاب ، بالسعادة أو الحزن ، وبالهدوء أو الاهیياج أو التجهم . ان استثير الفرد في أثنائها انطلق الانفعال الغالب على الحالة عنيفا ، كما أنها تجذب الافكار التي تنسجم معها ، فالمكتئب تراوده أفكار الاكتئاب ، والمهتاج يرحب بأفكار الاعتداء ، موجز القول أن الحالة المزاجية أقل عنفا وأطول بقاء من الانفعال . فالانسان حين يسمع خبرا سيئا قد يشعر بالحزن وهذا إنفعال عابر ، فان لازمه الحزن يوما أو عدة أيام أو اسابيع سمي «أسى»

(١) الحب الجنسي عاطفة تتألف من عنصرين أحدهما حسی والآخر معنوی : (١) الرغبة في الالتصاق الجسمی بشخص آخر إلتصاقا يأخذ صورة الاحتضان والتقبيل والربت (٢) الرغبة في التماس الحنو والمعونة والحماية والتأييد من شخص آخر .

(٢) الاكتئاب حزن يصاحبه الشعور بالذنب

والأسى grief حالة مزاجية لا يصاحبها الشعور بالذنب كما في الاكتاب

٢ - الانفعالات والدوافع

الصلة بين الانفعالات والدوافع صلة معقدة لذا اختلف العلماء في النظر إليها . فيرى «مكدوجل» أن الانفعال هو الجانب المركزى الثابت للغريزة أى الذى لا يتغير حتى ان تغيرت مثيراتها والسلوك الصادر عنها . وهو القوة المحركة فى الغريزة

وترى مدرسة التحليل النفسى أن الغرائز تبدو فى صورة حاجات فسيولوجية ونفسية . ويصاحب ظهور الحاجات نوع من الانفعال يتدرج بين اللذة والألم تبعاً لما يتوقعه الفرد من إشباع أو إحباط . وتهتم هذه المدرسة بوجه خاص بالانفعالات الألية وعلى رأسها (القلق) .

ويقول «دريفر» Drever ان الانفعال ينتج عن احباط الدوافع واعاقة السلوك الغريزى ، فالخوف لا يظهر إن استطاع الفرد أن يهرب من الخطر المحيق به . وقريب من هذا رأى ما يذهب إليه «جانيه» الفرنسى Janet من أن الانفعال يظهر حين يحدث تغير فجائى غير متوقع فى البيئة المادية أو الاجتماعية بحيث لا يستطيع الفرد أن يرضى دوافعه بأسلوب ملائم أو لا يكون لديه وقت كاف لذلك كما لو فجأته سيارة سريعة أو عجز عن رد اهانة . ويرى «كانن» الأمريكى Cannon أن الانفعال رد فعل طبيعى يصدر عن الفرد بأسره لمواجهة الطوارئ واعداد الفرد للهرب أو التمسك . وظيفة الانفعال هى تعبئة طاقة الفرد لتحقيق التكيف بينه وبين بيئته .

المشاهد المعروف أننا ننفعل حين تعاق دوافعنا أى يعطل السلوك الصادر عنها عن بلوغ هدفه ، أما ان انساب سهلاً الى هدفه لم يشعر الفرد من الانفعال الا أقله . ويحدثنا المحاربون الذين شهدوا المعارك أن الخوف يبلغ أشده لديهم فى ساعات الانتظار وهم لا يعملون شيئاً ، فاذا ما بدأ القتال خفت حدته . كما يحدثنا صيادو الوحوش أن الخوف لا يكون عنيفاً إن وفق أحدهم إلى طريقة سهلة للهرب حين يفجؤه الوحش على حين غرة . وقل مثل ذلك

في الرعب العنيف الذي نصاب به أثناء احلام الكابوس لاننا لا نستطيع الحركة والهرب . كذلك الحال في انفعال الغضب فانه يشتد حين لا يدري الفرد كيف يتصرف بالقول أو الفعل ازاء من أغضبه ، بل ان الرغبة المعتدلة في شراء سلعة أو كتاب تزداد وتلح إن لم نجد في الاسواق ما نريد .

والمشاهد أيضا اننا ننفع حين ترضى حاجتنا وميولنا ارضاء فجائيا لا نتوقعه ، كأن ينجح تلميذ كان من المحقق رسوبه ، أو ينجو شخص من عملية جراحية كان من المرجح فشلها ، هنا ينخفض التوتر على حين فجأة ويأخذنا الابتهاج والتهلل والفرح أو الضحك بل قد في نأخذ البكاء .

موجز القول أننا ننفع نتيجة مثير ، داخلي أو خارجي ، يحبط أو يشبع دافعاً أو حاجة أساسية لدينا احباطاً مفاجئاً أو اشباعاً غير متظر لذا فمن الممكن اعتبار كل انفعال دافعاً لانه لا يعدو ان يكون حالة من التوتر الجسمي النفسى تنزع بالفرد الى القيام بالسلوك اللازم لخفضه أو ازالته كي يستعيد توازنه الذى اختل (مبدأ استعادة التوازن) .

٣ - جوانب الانفعال

إذا حللنا انفعالا كالغضب أو الخوف رأينا أنه يتألف من جوانب ثلاثة يمكن ملاحظتها ودراستها دراسة علمية :

١ - جانب شعورى ذاتى يخبره الشخص المنفعل وحده ، ويختلف من انفعال إلى آخر تبعاً لنوع الانفعال وهذا الشعور بالانفعال يمكن دراسته عن طريق التأمل الباطن ، أى عن طريق التقرير اللفظى الذى يدلى به الشخص المنفعل .

٢ - جانب خارجي ظاهر يشتمل على مختلف التعبيرات والحركات والأوضاع والألفاظ والإيماءات التى تصدر عن الشخص المنفعل : الابتسام الصراخ ، التند ، العبوس ، التجهم ، البكاء ، الأنين .. وهذا هو الجانب الذى نحكم منه فى العادة على نوع الانفعال عند الآخرين .

٣ - جانب فسيولوجى داخلى كخفوق القلب وتغير ضغط الدم واضطراب التنفس والهضم وافراز الغدد الصم وتغير النشاط الكهربى فى الدماغ .

هذه الجوانب الثلاثة ليست جوانب منفصلة أو ينتج بعضها عن بعض ، بل استجابات متكاملة تصدر عن الانسان بأسره من حيث هو وحدة نفسية جسمية . الواقع أن اصطلاح «التعبير عن الانفعال» اصطلاح مضل لأنه يوحي أن مظاهر الانفعال الخارجى ليست جزءاً من الانفعال نفسه .

الحكم على نوع الانفعال :

لايكفى التأمل الباطن وحده للحكم على نوع الانفعال وذلك لصعوبة تعبير المنفعل عن خبرته الشعورية فى أثناء الانفعال ، لكنه يكون ذا قيمة إن اقترن بغيره من ضروب الحكم كما سنرى . كذلك لايكفى تسجيل التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للانفعال للحكم على نوعه لأنه ليس لكل انفعال تغيرات فسيولوجية مميزة ، ولأن هذه التغيرات تكاد تكون متشابهة فى انفعالات مختلفة كل الاختلاف كالخوف والغضب ، بل إن الحزن الهادىء وفرح «المجنون» فى حالة «الافتتان» (١) ecstasy يشتركان فى بعض هذه التغيرات : بطء التنفس والدورة الدموية وانخفاض ضغط الدم وتخاذل عضلات الجسم .

بل لقد دلت التجارب على أنه من الصعب التعرف على نوع الانفعال من التعبيرات الانفعالية الظاهرة كأسارير الوجه وحركات اليدين وأوضاع الجسم ونبرات الصوت والابتسام والعبوس .. صحيح أن هناك أوضاعاً جسمية وحركات منعكسة لا إرادية لا يمكن التحكم فيها ، لكن هناك تعبيرات فطرية أخرى تتحور بفعل الارادة وتاثير البيئة والتعلم لتتخذ دلالة اجتماعية . فالابتسامه مثلا فعل منعكس لا إرادى تبدو لدى الرضيع فى الشهر الأول من حياته حين يكون فى حالة ارتياح جسمى ، لكنها تتخذ بفضل التعلم

(١) الافتتان أو الجذب الصوفى حالة من الانتشاء الغامر المصطبغ بالقلق تقترن باستفراق الفرد استفراقاً عميقاً فى فيض من التأملات بما يجمد حركاته ويقطع صلته بالعالم الخارجى فكأنه فى ذهول وشبه غيبوبة ..

والمحاكاة صوراً مشتقة شتى من حيث هيئتها الجسمية ومن حيث ما تعبر عنه ، فهناك الابتسامة الصفراء ، وابتسامة التهمك ، وابتسامة النفاق والمداراة ، وابتسامة الازدراء وابتسامة التكبر والاستعلاء ، وابتسامة المودة والقبول . هذا كله إلى جانب التعبيرات الإرادية التي تكون مجالاً للتصنع بما يموه على حقيقة الانفعال ، ولا ننسى أن التعبيرات الانفعالية تختلف من حضارة لأخرى . فنحن نعبر عن انفعال الدهشة مثلاً برفع الحاجبين واتساع العينين لكن سكان الصين يعبرون عن الانفعال نفسه باخراج ألسنتهم ، ونحن نعبر عن الارتباك بحك مؤخر الرأس أو هرش الأذن وانحد ، لكن هذا هو التعبير عن السعادة عند الصين .

وقد دل التجريب على أن الحكم على نوع الانفعال من التعبيرات الانفعالية لا يكون صادقاً إلا إذا اقترن بمعرفة الموقف الذي أثار الانفعال . والذي يجمع عليه العلماء اليوم هو أن التعبيرات الانفعالية الظاهرة مقترنة بالتقرير الفطري للشخص المنفعل وبمعرفة الموقف الذي أثار الانفعال تزودنا بمجموعة بحكم أدق على نوع الانفعال من معرفة التغيرات الفسيولوجية وحدها .

٤ - نظريات الانفعال

هناك نظريات عدة للانفعال تستهدف كل واحدة منها تعيين العلاقة بين جوانب الانفعال الثلاثة سنتقصر على ذكر اثنتين منها :

نظرية جيمس - لينج James - Lange

كان الشائع بين الناس أن رؤية الأسد تشير فينا الشعور بالخوف ، وأن هذا الشعور يولد تغيرات جسمية ، فسيولوجية وخارجية هي الهرب . غير أن عالم النفس الأمريكي جيمس (١٨٨٤) ، مستقلاً عن الفسيولوجي الدانماركي لينج خرجاً بنظرية تضاد هذا الرأي ، إذ زعمت أننا نرى الأسد فتضطرب لهذا الإدراك أحشائنا وأجسامنا ، وليس الشعور بالانفعال إلا الإحساس بهذه التغيرات الفسيولوجية والجسمية . فنحن نرى الحيوان فنجرى أو نرتجف ومن ثم نشعر بالخوف . فالشعور بالخوف هو الإحساس بالرعشة

والجرى ، ونحن نسمع خيراً مزعجاً فنبكى ومن ثم نحزن . ونحن نسمع
أهانة فنضرب المعتدى ثم نغضب .. وفي هذا يقول جيمس : لا نشعر
بالانفعال إن لم نحس بنحوق القلب والعرق البارد وتجمد الأطراف .

وبعبارة أخرى فنحن نحزن لأننا نبكى ، ونغضب لأننا نضرب ،
ونخاف لأننا نجرى أو نرتعد وقد وجهت إلى هذه النظرية عدة اعتراضات
منها .

١ - أن جميع الاضطرابات العضوية التي يقال إنها سبب الشعور
بالانفعال توجد فرادى أو مجتمعة في حالات ليست لها صبغة انفعالية . فنحن
نرتجف وتشحب وجوهنا في حالة الخوف كذلك إن كنا مصابين بالبرد ،
وتعترينا القشعريرة ويغمرنا العرق البارد في حالة الحمى دون أن يكون
لذلك تأثير انفعالي ، والمعروف أن القلب يزداد خفوقه في حالة الخوف أو
أو الغضب كما يزداد بعد الجرى أو بعد تناول جرعة كبيرة من القهوة ،
وحقن شخص بالادرنالين يسبب أعراضاً جسمية بارزة كسرعة النبض
وبرودة اليدين والقدمين وارتجاف الأطراف والصوت ، وشعور الشخص
بالضيق والاهتياج ، لكن الشخص المحقون لا يصرح بأنه يشعر بانفعال
معين مميز .

٢ - ولقد رأينا في الفقرة السابقة أن التغيرات الفسيولوجية تحدث نفسها
في انفعالات يختلف بعضها عن بعض اختلافاً كبيراً كالحزن والفرح .

٣ - وقد أجريت تجارب على الحيوانات - القطط - قطعت فيها
الاتصالات العصبية بين المخ والأحشاء ، أى استحال فيها ادراك الحيوان
لحالة احشائه ، ومع ذلك استمر الحيوان يبدى مظاهر الغضب والحركات
التعبيرية عنه وهى الزمجرة وابراز الأسنان وتراجع الأذنين إلى الخلف ورفع
الساق اليمنى استعداداً للهجوم .. ومع أننا لا نستطيع أن نؤكد أن الحيوان
يشعر بالانفعال الذى لاحظنا مظاهره ، ألا أنه يتضح من سلوكه أن إدراك
الاضطراب العضوى ليس شرطاً ضرورياً في إنفعال الغضب .

من هذه التجارب وأمثالها يتضح لنا أن الاضطراب العضوى ، وإن كان يهيء الفرد لانفعال معين ، إلا أنه ليس شرطاً ضرورياً أو شرطاً كافياً للشعور أو السلوك الانفعالى .

نظرية الطوارئ Emergency theory

يرى عالم النفس الفسيولوجى الأمريكى « كانن » Cannon (1911) أن إدراك الموقف المثير للانفعال يؤدي إلى تنبيه منطقة عصبية توجد في وسط الدماغ تسمى الهيبوثلاموس hypothalamus تنبئها شديداً ، وهذا التنبيه يؤدي إلى الشعور الانفعالى والتغيرات الجسمية في آن واحد .

كما أنه قام بدراسة التغيرات الفسيولوجية التي تصحب الانفعال فوجد أن هرمون الأدرنالين يزداد إفرازه في حالات الانفعال العنيف كالخوف والغضب والألم الجسمى ، واستنتج أن هذه الزيادة في الإفراز لها نتائج ذات فائدة حيوية للفرد ، فهي تعينه على الهرب أو القتال . فازدياد إفراز هذا الهرمون يؤدي إلى :

- ١ - زيادة سرعة النبض وشدته مما يساعد على سرعة توزيع الدم إلى جميع أجزاء الجسم وإلى الأطراف خاصة ليزيد من نشاطها .
- ٢ - ارتفاع ضغط الدم .
- ٣ - انقباض الأوعية الدموية التي في الجلد مما يدفع بالدم إلى العضلات أكثر منه إلى الجلد والأمعاء .
- ٤ - اتساع مسالك الهواء في الرئتين مما يسهل عملية التنفس .
- ٥ - انطلاق السكر المخزون في الكبد مما ينشط العضلات ويؤخر ظهور التعب العضلى .
- ٦ - زيادة عدد الكرات الحمراء بدرجة كبيرة نتيجة لتأثيره في الطحال .
- ٧ - زيادة سرعة تحتر الدم مما يبق الفرد من النزيف الموصول إن أصيب بجراح .

٨ - تأخير ظهور التعب بما يمكن الفرد من القيام بأعمال لا يستطيع القيام بها في الأحوال العادية .

وقد حدا هذا بكانن إلى أن يصوغ نظرية في الانفعالات تسمى نظرية الطوارئء وفحواها أن الانفعال رد فعل طبيعي يصدر عن الفرد بأسره لمواجهة الطوارئء واعداد هلالهرب أو القتال . وينسب كانن إلى هذه التغيرات الفسيولوجية تلك الأعمال الخارقة للعادة التي يأتيها الفرد في حالة الطوارئء كالقفز فوق سور ارتفاعه متران والتي تمكنه من الخلاص .

وقد تعرضت هذه النظرية بدورها إلى النقد والاعتراض من بعض علماء النفس التجريبيّ والفسيولوجي فيما يتصل بأشرف الهيوثلاموس على على الشعور بالانفعال . ومع أن هذه النظرية ، هي وسابقتها ، لم تحل مشكلة الانفعال ، إلا أنهما ألقىتا كثيراً من الضوء على العمليات الفسيولوجية المتضمنة في الانفعال .

الجهاز العصبي المستقل والانفعالات

يسمى أيضاً بالجهاز العصبي اللاإرادي ، لأنه يشرف على أوجه النشاط اللاإرادية اللازمة لبقاء الفرد ، يشرف على عمل الأحشاء المختلفة : القلب والرئتين والمعدة والأمعاء والغدد والأوعية الدموية يديرها من غير تدخل الإرادة - ومن ثم كانت له صلة وثيقة بالحالات الانفعالية العضوية .

يتكون من حبلين طويلين من العقد العصبية ممتدين على جانبي العمود الفقري . وينقسم إلى جهازين : السمبتي والباراسمبتي .

السمبتي وظيفته تعبئة طاقة الجسم لمواجهة الطوارئء (القتال والهرب) ، لذا يسمى «جهاز النجدة» . فهو يزيد سرعة ضربات القلب وقوته ، وسرعة التنفس ، ويسبب ارتخاء عضلات الأمعاء ، وانقباض عضلات الأوعية الدموية ، لذا يرتفع ضغط الدم فيها ، كما يزيد إفراز الأدرنالين ، ويقف عملية الهضم .

أما الجهاز الباراسمبتي فيقوم بوظيفة مضادة لوظيفة السمبتي ، فيقوم بإبطاء ضربات القلب وسرعة التنفس ، فهو جهاز الحياة الهادئة السعيدة .

والجهاز المستقل هو الأساس البيولوجي المرجح للفروق بين الناس من حيث شدة استجاباتهم الانفعالية . فبعض الناس مرشحون بالوراثة للاستجابة بعنف بجهازهم السمبتي لضغوط العالم الخارجى ، فى حين يستجيب آخرون استجابات أقل عنفاً .

ويرى «أيزنك» Eysenck إن الاستهداف للاصابة بمرض نفسى يرجع إلى قابلية زائدة لتهدج الفرع السمبتي من الجهاز المستقل . فإن اشتدت ضغوط البيئة على فرع هذا الجهاز ، انهار الفرد وأصيب بالمرض النفسى فعلا . وبعبارة أخرى فالعامل المهد للمرض النفسى يرجع إلى الوراثة إلى حد كبير لأنه خاصة من خواص جهازه العصبى المستقل . أما العامل المفجر للمرض النفسى أى الذى تندلع فى أعقابه اعراض المرض ، فهو ضغوط البيئة التى يتعرض لها الفرد .

نقول هذا لأن الأمراض النفسية تشترك جميع أنواعها فى أن أغلب اسبابها وأعراضها إنفعالية . فكلها اضطرابات انفعالية .

وقد بين الدكتور «سيلي» Selye (١٩٥٣) الصلة الوثيقة بين الجهاز العصبى المستقل وافرازات الغدد الصم فى عملية «استعادة التوازن» الداخلى للجسم والمحافظة على الحياة . فحين يتعرض الجسم لضغط شديد كالتسمم أو صدمة انفعالية عنيفة ، يهب الجسم كله ، بمعونة الجهاز المستقل والجهاز الغدى للدفاع فإن اشتد الضغط ولم يفلح الدفاع ظهرت على الفرد أعراض جد خطيرة أو كان مصيره الموت .

كشاف الكذب Lie detector

افاد بعض العلماء من التغيرات الفسيولوجية التى تصاحب الانفعال فى التحقيق الجنائى لمعرفة ما إذا كان المتهم يكذب . وقد ابتكروا لذلك جهازاً مركباً من عدة أجهزة تسجل فى آن واحد التغيرات التى تحدث فى النبض وضغط الدم والتنفس وارتعاش الأصابع ودرجة التوصيل الكهربى للجلد فى أثناء الانفعال بواسطة «السيكوجلفانومتر» إذ المعروف أن مقاومة الجلد لمروور التيار الكهربى تقل أثناء الانفعال نتيجة لزيادة افراز العرق . كذلك

يسجل النشاط الكهربى للدماغ .. ثم يواجه المتهم بمجموعة من الأسئلة بعضها يتصل بالجريمة وبعضها الآخر لا يتصل بها . والمفروض أن الشخص البرىء لا يرى فى أسئلة الفئة الأولى شيئاً يثيره فلا تكون استجابته الانفعالية لها أشد من استجابته لأسئلة الفئة الثانية ، وهذا على خلاف المجرم الذى يهتز لأسئلة الفئة الأولى دون الثانية. على أن تسجيلات هذا الجهاز لا تتخذ دليلاً قانونياً على إدانة المتهم أو براءته . غير أنه أثبت أنه يفيد فى حصر عدد المشتبه فيهم وفى حمل كثير من المجرمين على الاعتراف .

٥ - نمو الانفعالات وتطورها

يتوقف النمو الانفعالى - شأنه فى ذلك شأن النمو الجسمى والنمو العقلى والنمو الجنسى - على كل من النضج الطبيعى والتعلم . ويقصد بالنضج الطبيعى ذلك النمو الذى يحدث بتأثير الوراثة فى ظروف البيئة العادية المناسبة دون حاجة إلى تعلم أو ممارسة أو تدريب خاص . أما التعلم فهو النمو الذى يتوقف على الخبرة والتدريب والممارسة وتأثير العوامل الاجتماعية المختلفة .

أثر النضج الطبيعى :

دلت ملاحظات وتجارب كثيرة على عدد كبير من الرضعاء ولمدة أشهر متتابعة على أن انفعالات الرضيع ليست واضحة المعالم يتميز بعضها عن بعض كما هى الحال عند كبار الأطفال والراشدين ، فالرضيع إن أثرناه بأشياء مما تثير الانفعال عند الكبار - كأن سلطنا على وجهه تيار هواء ، أو وخننا ، أو قيدنا حركاته ، أو أحدثنا أصواتاً عالية بجواره - لم يبد عليه إلا انفعال واحد غير متميز نستطيع أن نسماه «الاهتياج العام» (١) . وحوالى الشهر الثالث من العمر يمكن ملاحظة نوعين من هذا الاهتياج هما «الابتهاج» (٢) و«الضيق» (٣) ، وخلال الأشهر الثلاثة التى تليها يتميز الضيق إلى خوف وغضب ونفور . وفى تمام السنة الأولى تقريباً يتميز الابتهاج إلى انفعال المرح والعطف ثم انفعال الفرح بعد ذلك .. ثم يستمر تميز

(١) excitement (٢) delight (٣) distress

الانفعالات كلما تقدم الطفل في العمر وزادت خبراته كما تتفرع الفروع والأغصان على جذع الشجرة . أما انفعال الغيرة (١) فيظهر بين الشهر الثاني عشر والثامن عشر ... وأكبر الظن أن هذا النمو والتمايز في الانفعالات خلال العام لأول من حياة الطفل يرجع إلى النضج الطبيعي أكثر مما يرجع إلى التعلم .

كذلك يتضح أثر النضج في النمو الانفعالي من أن صغار الأطفال يأخذون جميعاً في الصباح والبكاء والابتسام والضحك في نفس السن تقريباً دون أن تكون لديهم فرص للملاحظة هذه التعبيرات الانفعالية عند الآخرين ومحاسناتها وما يؤدي الدور الكبير الذي يقوم به النضج ما لوحظ من أن الأطفال الذين يولدون صماً عمياً في آن واحد تظهر عليهم تعبيرات انفعالية كذلك التي تظهر لدى من يولدون سليمي الحواس . فهم يضحكون ويغضبون ويتهجون مع أنهم لم يروا أو يسمعو أحداً يضحك أو يغضب أو يتهيج .
أثر التعلم :

يتضح أثر التعلم والعوامل الاجتماعية في اكتساب الطفل مثيرات جديدة لانفعالاته. فالطفل الرضيع ، بعد الشهر الثالث من عمره لا يخيفه إلا الأصوات العالية المفاجئة ، والازاحة المباشرة له من مكان إلى آخر ، وفقد السند أى أن يكون متكئاً أو محمولاً على شيء ثم يهوى به هذا الشيء ، أما بعد ذلك فهو لا يخاف شيئاً مما يخيفنا نحن الكبار : لا يخاف الكلاب أو الظلام أو البرق أو أمواج البحر أو الموت أو القانون .. ثم تزداد مخاوفه بعد ذلك عن طريق التعلم . وكذلك الرضيع لا يثير غضبه إلا تقييد حركاته واحباط حاجاته الفسيولوجية ، أما بعد ذلك فيتعلم بالتدريج أن يغضب من إهماله وعدم الاهتمام به ، ومن المواقف التي تثير فيه الشعور بالعجز ، ومن اسراف الوالدين في أمره ونهيه ... حتى يغضب آخر الأمر وهو كبير مما يتدخل في حقوقه ، أو يصطدم بمبادئه ومعتقداته واحترامه لذاته ، أو من كل شيء يشعره بالتحكم والضغط والحرمان .

(١) يرى بعض العلماء إن الغيرة انفعال ، ويرى آخرون أنها عاطفة .

كذلك يبدو أثر التعلم في التعبيرات الوجهية للانفعال . وقد رأينا في
الفقرة الثالثة من هذا الفصل كيف تتأثر هذه التعبيرات بالعوامل الاجتماعية
والحضارية .

ومما يتعلمه الطفل بتقدمه في العمر وتحت ضغط المجتمع هو ضبط انفعالاته .
فهو يتعلم أن يخفف وأن يعدل من تعبيراته الانفعالية خاصة في حالات الخوف
والغضب والفرح والألم ، بل أنه يتعلم إخفاء انفعالاته عن الغير أو تزييفها .
فنحن نقابله بالسخرية والاستهجان إن صاح أو بدت عليه علامات الخوف
أو أسرف في غضبه ، بل تقتضيه قواعد الأدب أن يبتسم أحياناً حتى وهو
غضبان أو أن يبدي الدهشة لسماع أخبار عادية ليس فيها جديد أو طريف (١)

٦ - دراسة بعض الانفعالات

الخوف

برث الانسان وكذلك الحيوان استعداداً عاماً للخوف والابتعاد عن
الأشياء والمواقف التي تؤلم الجسم وتؤذيه أو التي يتوقع منها الألم والأذى .
وكل شيء أو موقف يهدد بهذا الألم والأذى يشكل لدى الفرد «خطراً» أو
«مخافة» . فالألم الجسمي أول مثير للخوف عند الإنسان . وهو مثير فطري
بطبيعة الحال . وقد اختلف العلماء في تحديد عدد المثيرات الفطرية للخوف .
فهم من يقول إن الألم الجسمي هو المثير الفطري الوحيد للخوف عند الإنسان
وماعدا ذلك من المخاوف فهو مكتسب مشتق من هذا الألم عن طريق عملية

(١) يجب التمييز بين ضبط الانفعال أو قمع وبين كبت الانفعال . ف ضبط الانفعال يعنى
تأجيل التعبير المباشر عنه بما يتيح للفرد التفكير واختبار أنسب الاستجابات . والطفل لا يقدر
على ذلك ، لكن يمكن تدريبه عليه بالتدرج . أما كبت الانفعال كالحوف أو الشعور بالنقص
فهو انكار الفرد مخلصاً أنه يشعر بالانفعال كأن يقول لنفسه ويعتقد أنه ليس خائفاً من الامتحان
أو شاعراً بالنقص من رسوبه . وهنا يتجلى خداع الذات . ومن علامات الكبت أن يتجنب
الفرد المواقف والأشياء والمناقشات التي يحتمل أن تنير الانفعال . كذلك يتجنب التفكير فيها ،
والمكبوت يشعر يتوتر وقلق لا يستطيع تحديده مصدرهما ومن ثم لا يستطيع ازالتهما . والاستعدادات
الانفعالية المكبوتة تظل فعالة كالدوافع المكبوتة . وتبدو في صورة غير مباشرة كالأحلام
وأعراض الأمراض النفسية والعقلية واضطرابات جسمية نفسية المنشأ .

التعلم . ويرى «وطنس» Watson مؤسس المدرسة السلوكية أن الأصوات العالية المفاجئة وفقد السند مثيرات فطرية للخوف عند الطفل . ويرى آخرون أن أية تغيرات مفاجئة غير متوقعة في البيئة من مثيرات الخوف الفطرية . فالخوف من المجهول ومن المفاجيء ومن الغريب يشاهد لدى الحيوان ، وعند الصغار والكبار من بنى الإنسان ، وربما كان السبب هو عجز الكائن عن التصرف الملائم المأمون حيال هذه التغيرات . كأن الكائن الحي ينظم بيئته بحيث يحمي نفسه من أخطارها ، فأى اضطراب في هذا النظام يثير فيه الخوف .

ومن استجابات الخوف عند الأطفال : البكاء والصراخ والارتعاش والتجنب والانسحاب والتماس المساعدة والاستخذاء والاحتجاج والالتصاق الشديد بالأبوين . ولا بد لحدوث التوافق الانفعالي فيما بعد أن تحمل محل هذه الاستجابات أخرى ناضجة .

ومهما يكن من أمر فالطفل يكتسب الغالبية العظمى من مخاوفه عن طريق التعلم . فقد يصيبه الخوف من الكلاب مثلاً لأن كلباً عضه أو لأننا حذرناه من الكلاب أو لأنه رأى علامات الخوف منها على وجوهنا أو لأنه سمع قصة عن ذلك . وقد ظهر من تجربة عرض فيها الحبر ثعباناً كبيراً غير ضار على مجموعة من الناس وطلب اليهم أن يلمسوا جلده .. ظهر منها أن ليس هناك طفل دون الثانية من العمر يبدى خوفاً أو توجساً منه ، أما أطفال الثالثة والرابعة فيبدو عليهم بعض التوجس ، في حين بدأ الخوف بل الذعر واضحاً على طلبة الجامعة . وقد دلت بعض الدراسات على أن الأب أو الأم إن كانا يخافان الظلام أو البرق أو الثعابين فغالباً ما يكتسب أطفالهما هذه المخاوف عن طريق العدوى الاجتماعية .

والتجربة المأثورة التي أجراها «وطنس» تبين لنا كيف يكتسب الطفل مخاوف جديدة شاذة عن طريق الاقتران ، اقتران شيء مخيف بآخر غير مخيف .. لقد كان الطفل «ألبرت» Albert طفلاً صحيح الجسم عمره أقل من عام بقليل ، كان يألف اللعب مع الكلاب والأرانب والفيران البيضاء .. قدم

الحرب اليه فأراً أبيض ، وبينما هو يهيم بامساكه أحدث الحرب صوتاً عالياً مفاجئاً وراء الطفل فخاف الطفل وارتعد . وبتكرار هذه التجربة ثلاث مرات فقط لم يعد الطفل يجرؤ على اللعب مع الفأربل كان يتهيبه ويتراجع عند رؤيته ، بل بدأ فضلاً عن ذلك يخاف الأرانب والكلاب بل يخاف لمس الملابس الفرائية وقطع القطن .. وهذا انتشر خوفه وامتد أثره إلى كثير من الأشياء التي لا تخيف ولكنها تتشابه مع الفأر في شكلها أو ملمسها . وهذا نوع من التعلم يسمى « التعلم الشرطي » سندرسه تفصيلاً في فصل التعلم .

وهناك طرق أخرى لاكتساب المخاوف منها التعلم عن طريق المحاولات والأخطاء ، والتعلم عن طريق الملاحظة والفهم والاستبصار ، والتعلم عن طريق الإيحاء والعدوى الاجتماعية .. عن طريقها يكتسب الطفل مخاوف جديدة كثيرة كلما تقدم به العمر : مخاوف مادية كالخوف من الوالدين أو من المدرس أو الظلام أو الميكروبات أو المرض أو الفقر . ومخاوف معنوية كخوف من الضمير ومن العار ومن القانون ومن كل ما يهدد حياته وما يملكه أو يهتم به من ماديات ومعنويات ، وقد تكون مخاوف شاذة .

والخافة الشاذة أو (الخواف بضم الخاء Phobia) هي خوف غير طبيعي من شيء أو موقف أو فعل معين لا يثير الخوف في العادة عند أسوياء الناس ، كالخوف من الصرصار أو الفأر أو الظلام أو الوحدة أو عبور الشوارع أو المكث في أما كن مغلقة ، أو الخوف الزائد من الأشياء المعديّة أو التلوث الميكروبي أو الفعل الجنسي أو خوف الإنسان من أن يدفن حياً ..

وكما يتحور انفعال الخوف ويتعدل من ناحية مثيراته ، كذلك يتعدل من ناحية السلوك الصادر عنه . والسلوك الفطري للخوف هو الانتفاض والاجفال والصياح أو التجنب أو الاختفاء أو الهرب الجسمي .. لكننا لانعود نعبّر عن جميع مخاوفنا بهذه الطرق البدائية ، بل بمراعاة القانون والمحافظة على الصحة وحسن معاملة الناس أو الانتهاء إلى جمعية ترضى فينا

الحاجة إلى الأمن . بل قد تبدو مظاهر الخوف عند بعض الناس في تجنب المغامرات ، والحرص والحذر الشديد ، والمحافظة على القديم ، واعتناق الأباطيل الشائعة بين الناس مجارة لهم ... وقد ينسحب الخائف من الناس وينطوى على نفسه تجنباً لشرورهم ، أو يحتفى بمرض جسمي أو نفسي خوفاً من مواجهة مسئولية أو موقف عصيب . كالتلميذ الذي يصيبه صداع حقيقي في صباح يوم لم يؤد فيه واجباته المدرسية .

القلق anxiety

الخوف الحقيقي في المجتمعات المتحضرة أمر نادرنسبياً، لأن الناس يستطيعون فيها أن يعالجوا أغلب المواقف المثيرة للخوف . ثم إن معظم الناس لا يتعرضون لحوادث السيارات أو احتراق الطائرات أثناء ركوبها أو الاعتداء المسلح في الطريق ... غير أن هذا لا يعني أن حياتهم خلو من الخوف .. لأن للإنسان القدرة على أن يتوقع مختلف الأخطار ، وهنا يصيبه القلق . فالقلق هو الخوف من خطر أو ألم أو عقاب يحتمل أن يحدث لكنه غير مؤكد الحدوث ، كخوف المحرم من افتضاح أمره وخوف المريض من الموت . هذا إلى أنه خوف لا يستطيع الفرد التحرر منه بالهروب أو الاختفاء ، كخوف التلميذ بعد تأدية الامتحان ، إذ كل ما يستطيعه هو الانتظار والقلق . والقلق انفعال مكتسب مركب من الخوف والألم وتوقع الشر، لكنه يختلف عن الخوف في أن الخوف يثيره موقف خطر مباشر مائل أمام الفرد يضر بالفعل كالخوف من سيارة مارقة أو عقرب وجدها الإنسان في ملابسه . وعلى هذا يكون خوف الطفل «البرت» من الأرانب بعد خوفه من الفأر نوعاً من القلق . كذلك الطفل الذي لاقى خبرة مؤلمة مع طبيب أسنان فإن القلق يعتره حتى من مجرد ذكر اسم الطبيب .

والقلق ينزع إلى الإزمان ، فهو يبقى ويدوم أكثر من الخوف العادي ، لأن الخوف متى انطلق في سلوك مناسب استعاد الفرد توازنه وزال خوفه ، أما القلق فيبقى لأنه خوف معتقل لا يجد منصرفاً .. والقلق أنواع منها :

١ - القلق الموضوعى العادى : وفيه يكون مثير الخوف خارجياً كخوفنا من موت شخص عزيز ، وخوف التاجر من الإفلاس ، وخوف الأم على ابنها الغائب ، وخوف الموظف من فقد عمله ، وخوف المسافر قبل أن يركب طائرة لأول مرة ... الواقع أن للخوف فى هذه الحالات ما يبرره ، لكنه ليس خوفاً بالمعنى الدقيق لأن الفرد لا يستطيع أن يفعل حياله شيئاً . ومخاوف صغار الأطفال من هذا النوع لأن الرضيع الخائف أو المدعور لا يستطيع أن يفعل شيئاً محددًا إزاء ما يخيفه .

٢ - القلق الذاتى العادى : فيه يكون مصدر القلق داخلياً يشعر الفرد بوجوده فالإنسان لا يخاف فقط من القنابل أو المرض أو فقد عمله ، بل يخاف أيضاً من ضميره إن أخطأ أو اعتزم القيام بعمل غير صالح (قلق الضمير) ويخاف من فقدان السيطرة على دوافعه المحبطة المحظورة ، الجنسية والعدوانية ، حين تلج بالإشباع . لكن الإنسان لا يستطيع أن يهرب من نفسه وهنا يندلع القلق .

٣ - القلق العصائى : هو قلق مزمن لا يكون سبب الخوف فيه ذاتياً فقط بل يكون فوق ذلك لا شعورياً مكبوتاً ، ومن ثم يكون الفرد فى حالة خوف لا يعرف له أصلاً ولا سبباً ولا يستطيع أن يجد له مبرراً موضوعياً أو مصدراً صريحاً واضحاً فهو خوف أسبابه لا شعورية مكبوتة . كما أنه قلق تثيره مثيرات غير كافية أى ضغوط بيئية خفيفة ، فان كانت المثيرات كافية بدأ الخوف عنيفاً مشتتاً موصولاً أو على صورة نوبة حادة . هذا هو القلق الذى يكابده العصائيون بوجه خاص . ومصدره ميول أو أفكار أو ذكريات مؤلمة مزعجة منبوذة كتبها الفرد لأنها تؤذى ذاته الشاعرة أو تعرضه لعقاب المجتمع وبما أنه خوف غير ذى موضوع لذا فهو يبدو فى صورة توجس هائم طليق يتأهب لأن يلقى بنفسه على كل شئ يستطيع أن يتخذ منه تعلقة لوجوده ، فترى الفرد يتوقع الشر من كل شئ ومن كل مصدر ، ان سافر قدر أن القطار سيصطدم أو أن الباخرة ستغرق أو أن الطائرة ستحترق ، وان تبعه

أحد في الطريق ظن أنه مكلف بمراقبته ، وان رأى سيارة المطافئ مسرعة فهي ذاهبة إلى منزله .. والقلق العصبي (بضم العين) عرض مشترك في جميع الأمراض النفسية والأمراض العقلية . وهو أشد وطأة على نفس الفرد من الشعور بالخوف لأن أسبابه غير محددة فلا يستطيع الفرد محوه وإزالته .

ويلاحظ أن القلق العصبي يصيب الاسوياء من الناس ايضاً لكنه لا يسيطر على حياتهم بنفس الدرجة التي يسيطر بها على حياة العصبيين . موجز ما تقدم أن القلق حالة من التوتر الانفعالي تشير الى وجود خطر (خارجي أو داخلي ، شعوري أو لا شعوري) يهدد الذات (الشخصية) .

وجوهره الانتظار والتوقع والعجز عن الهرب . وهو يتراوح بين القلق الخفيف والحاد الذي تصل شدته الى حالة من الرعب والفرع . كما أنه انفعال مدمر رجيم ، حين تشتد وطأته لا يطاق عذابه بحيث أن كثيراً من الناس يؤثرون الانتحار على المضي في الحياة معه . وغالباً ما يضع القلق المرء في حلقة مفرغة : إذ يؤدي المثير البسيط الى قلق زائد لا يتناسب مع الموقف ، وهذا يجعل الفرد عاجزاً عن التصرف السليم ازاء الموقف مما يزيد قلقه . فهو إما يضخم الخطر ، أو يجعلنا ننكر وجوده ، أو يحملنا على القيام بأعمال طائشة ، أو هرب غير رشيد .

ونشير اخيراً الى أن العلماء كثيراً ما يختلفون في استخدام لفظ القلق بما قد يدعوا الى الارتباك .. لقد قدمنا أن القلق انفعال مركب قوامه الخوف المحبط وينشأ عن تهديد الشخصية من خارج أو داخل .. غير أن هذا الاصطلاح قد يطلقه البعض على القلق الداخلي المصور فقط ، وآخرون يطلقونه على التوتر الناشئ عن إحباط أى دافع أو انفعال كالدافع الجنسي وانفعال الغضب وعاطفة الغيرة .. ولهذا التوسع في مفهوم القلق ما يبرره ، إذ أن إحباط أى دافع أو انفعال فيه تهديد للشخصية ، وكل تهديد يقترن بالخوف .

الغضب

لدى الانسان ، وكذلك الحيوان ، استعداد فطري للغضب ومقاومة ما

يقيد حركاته ويعوق سلوكه ويحبط دوافعه الفطرية . والسلوك الفطري المصاحب لهذا الانفعال هو تحطيم العائق وازالته ، أى العدوان . وما عليك إلا أن تقبض على طفل فتقيد حركات ذراعيه أو ساقيه ، أو أن تنتزع قطعة اللحم من كلب جائع ، أو تحاول ابعاد دجاجة عن فراخها ، ثم أنظر ما يحدث. وقد دلت دراسات على أن الحرمان من الطعام أو النوم يؤدي بالرضعاء إلى الصياح الغاضب وبالفيران إلى الاسراف فى العض . وهناك عوامل أخرى تهيئ الفرد لسرعة الغضب ، منها الضعف الجسمى والاجهاد والأرق والجوع والاحباط .

وللغضب عند الانسان مظهران : ايجابى كالضرب والسب والعض والتدمير ، ومظهر سلبي كالتجهم والامتناع عن الأكل أو الكلام .. وهذا المظهر السلبي أضر بالصحة النفسية للفرد من المظهر الايجابى .

ثم يكتسب الطفل بالتدريج مثيرات جديدة للغضب تدور حول : العنف والقسوة فى تعليمه ضبط مثانته وأمعائه ، والفظام الفجائى ، والتنافس بين الاخوة والاخوات على كسب رضا الوالدين ، ومن هذه المثيرات اهمال الوالدين اياه وعدم اهتمامها به ، أو اسرافها فى أمره ونهيه ، هذا فضلا عن المواقف التى تشعره بالعجز وقلة الحيلة. وقد دلت البحوث التجريبية على أن انفجارات الغضب والعدوان عند الاطفال تكثر فى البيوت التى تتساهل أو تهاون فى معالجة نوبات الغضب ، أو تعالجها بعقوبات قاسية ، أو تتبع فى معالجتها سياسة متذبذبة غير ثابتة. وسرعان ما يتعلم الطفل أن الغضب لا يزيل القيود فقط بل هو كذلك وسيلة لجذب الانتباه اليه ، بل ومكافأته أحيانا بحصوله على ما يريد . أما الراشد الكبير فيثير الغضب لديه كل ما يعوق أعماله ويتدخل فى شئونه ويصطدم بمبادئه ويمس احترامه لذاته ، أو يثور للحق ونصرة المظلوم . وهذا نوع من الاعلاء .

وعن طريق التعلم أيضا يتخلى الفرد عن كثير من التعبيرات البدائية للغضب حين يرى استنكار المجتمع لها . فالانسان المتحضر يلجأ إلى طرق محورة معلاة

غير مباشرة للتعبير عن غضبه ، فإذا به يستعيز عن أسلوب التحطيم والتهميم والعض والرفس والشم بأسلوب مهذب كالسخريّة باللفظ أو الامتاءة أو النكتة أو الابتسامة ، وكالتعريض المقنع ، واستصغار المغضوب عليه أو هجوه أو مقاضاته .

الشعور بالذنب والحاجة الى عقاب النفس :

الشعور بالذنب أو وخز الضمير (١) هو الشعور الأليم الذى ينجم عن قيام الفرد بعمل لا يرضاه ضميره ، اجتماعيا كان هذا العمل أم خلقيا أم دينيا وهو شعور سوى ذو قيمة تهديبية للفرد ، تثيره مشيرات محددة يعرفها الفرد ويدركها بوضوح كالتورط فى كذبة أو نسيمة أو تجاوز أو تقصير غير مشروع . غير أن هناك شعورا شادا بالذنب يكون هائما تطبيقا ، غير واضح المصدر - مثله فى ذلك كالقلق العصابى - وكثيرا ما يقترن بالقلق واستصغار الذات أو الاشتمزاز منها . فترى الفرد لا يعرف لماذا يشعر بالذنب ، يغشاه شعور غامض موصول بأنه مذنب آثم حتى إن لم يكن أذنب أو أتى شيئا يستحق عليه العقاب ، أو يلوم نفسه على أمور لا يلومه عليها أحد ، ويرى فى أهون اخطائه ذنوبا لا تغتفر ... فى هذه الحال يقال إن الفرد يعانى «عقدة ذنب» (٢) كما أنه يشعر بحاجة ملحة الى التكفير ، ولو بعقاب نفسه ، التماسا للراحة وتحققا مما يكابده من توتر مجهول المصدر .. وتأويل ذلك أننا نشانا ودرجنا منذ الصغر على أن المذنب متى حل به العقاب فقد كفر عن ذنبه وتحفف من وخز ضميره . أنظر إلى الطفل الصغير إن أخطأ فى غيبة والديه ظل فى حالة من القلق والتوتر لا تهدأ أو تزول إلا إذا اعترف لها بذنبه فأنزلا به العقاب . ومن الأطفال من يخبرون آباءهم بذنوب ارتكبوها ولم يلاحظها الآباء ، بل لقد وجد أن كثيرا من شقاوة الأطفال استفزاز للغير والتماس للعقاب خلاصا

(١) sense of guilt

(٢) guilt complex هى استعداد لاشعورى يقصر الفرد على الشعور الشاذ بالذنب وعلى القيام بأعمال مختلفة لإيذاء نفسه وعقابها أو إذلالها والفض من شأنها للتكفير عن ذنوب يتوهم أنه ارتكبوها .

من وخز الضمير ... وهذه فتاة منعها والداها من قراءة كتاب معين غير أنها أخبرتهما ذات يوم ، كذبا ، أنها قرأته فأوقعا عليها العقاب ، إذ ذاك شرعت تقرأ الكتاب وهي مطمئنة مرتاحة البال ... لقد اقترن وخز الضمير في نفوسنا اقترانا وثيقا بالعقاب بحيث أصبح الشعور بالذنب يجعل الفرد في حاجة إلى التكفير ، بالاعتذار أو التوبة أو الصدقة أو الاعتراف أو انزال العقاب بالنفس ، حتى يتخلص من وخز ضميره - وكل عقاب يهون إلى جنب وخز الضمير . ولقد كنا نلتمس هذا العقاب عن قصد ونحن صغار ، ثم أصبح الأمر عادة ، فأصبحنا دون قصد أو تفكير نحس بالحاجة إلى التكفير كلما اشتدت بنا وطأة عقدة الذنب .

وهكذا نرى أن من يعاني عقدة ذنب يندفع من تلقاء نفسه إلى عقاب نفسه ، تدفعه حاجة لا شعورية إلى عقاب نفسه ، سواء كان هذا العقاب ماديا أو معنويا وذلك بالتورط وتكرار الافعال التي تضر بجسمه أو ممتلكاته أو سمعته أو عمله ، فتراه يورط نفسه - عن غير قصد ظاهر منه - في متاعب ومشاكل وصعوبات مالية أو مهنية أو عائلية أو صحية لا يناله منها الا العنت والتعب والمشقة والعذاب . بل قد يستفز عدوان الغير عليه أو عدوان المجتمع بارتكاب جريمة . فاذا حل به العقاب هدأت نفسه وزال عنه ما يغشاه من توتر أليم . من هؤلاء من يدمن المخدرات أو يتهاون في رعاية صحته ، أو يتغافل عن انتهاز الفرص التي تفيده ، أو يتكاسل في عمله ، أو يتقبل الاهدانات دون دفاع عن نفسه ... والانتحار أقصى حالات عقاب الذات . ويطلق على الشخص الذي يفتش عن عقاب نفسه ويجد راحة بل لذة في هذا العقاب بالشخص المازوخي (1) masochist هذه المازوخية النفسية ليست الرضوخ الإرادى للألم والعذاب ، لبلوغ غاية مرغوبة ، بل هي تلذذ الفرد من عقاب نفسه واحتمال الألم لا على أنه شر لا بد منه بل على أنه غاية في ذاته (لا كوسيلة الى غاية) .

(1) من غلاة الصوفية من يلبسون الصوف في عز الحر ويحرمون أنفسهم من الطعام ويسهرون الليل ويعتزلون الناس .. ليس الإسلام تعذيب النفس بل سيادة النفس .

وتنشأ عقدة الذنب من ضمير صارم ورغبات محرمة مكبوتة ككراهية الأب أو الأخ الأكبر أو اشتهاء بعض المحارم أو الغيرة من أخ أصغر وتمنى الموت له . وهى تنشأ فى بواكيز الطفولة من تربية تسرف فى لوم الطفل وتأنيبه وعقابه واشعاره بالذنب من كل ما يفعل ، أو تمنع فى تهويل أخطائه وتهوين حساته مما يؤدى إلى تضخم خبيث فى تكوين ضميره - والضمير يتكون إلى حد كبير من تعاليم الوالدين وأوامرهما ونواهيها - فإذا بهذا الضمير الصارم قد أخذ يحاسب الفرد حتى فى عهد الكبر على الهفوة والسهوة ، ويعاقبه على اللفتة والحركة ، ويجعله شديد الحساب لنفسه والناس ، شديد السخط على ما يفعله أو يفكر فيه .

أما الشعور بالخزى shame فينشأ من ارتكاب الفرد حماقة تمس احترامه لنفسه لكنها لا تغضب ضميره أو تخرق المعايير الاجتماعية والخلقية التى يؤمن بها كأن يأكل بأصابعه ويديه فى مأدبة دون أن يستخدم الشوكة . هنا يشعر بالخزى دون أن يشعر بالذنب . وقد يشعر بالذنب دون أن يشعر بالخزى حين يرى أن الخطأ الذى ارتكبه لا يمس احترامه لنفسه ، حين لا يؤمن بالمعايير الخلقية للمجتمع لكنها من القوة بحيث تشعره بالذنب حين يخرقها ، كأن يتهاون فى أداء بعض العبادات .

أما انضبط وهو يسرق سكيناً من المأدبة فإنه يشعر بالذنب والخزى معاً . والندم remorse هو الشعور بالذنب من خطأ ارتكبناه فى الماضى . وغالباً ما يكون أشد إيلاماً من الشعور بالذنب المصاحب لارتكاب الخطأ . وليس من الضروري أن يكون الفرد شاعراً بالذنب ساعة ارتكاب الخطأ بل يشعر به بعد ذلك حين يستبطن نفسه فتبدو له أعماله فى ضوء جديد فىرى اليوم خطأ ما لم يره بالأمس خطأ . وقد يبلغ الشعور بالندم حداً بعيداً من الشدة ، ويدوم سنوات بعد الخطأ ، وذلك حين يدرك الفرد عجزه عن تصحيح خطئه .

٧ - الانفعال والمزاج

المزاج temperament هو الطبيعة الوجدانية العامة للفرد كما

تحدها وراثته وتكوينه الفسيولوجى وتاريخ حياته . وتبدو فى :

١ - درجة تأثر الفرد بالمواقف التى تثير الانفعال : هل هو تأثر سطحي أو عميق ، سريع أو بطيء .

٢ - نوع الاستجابة الانفعالية : هل هى قوية أو ضعيفة ، سريعة أو بطيئة ، تتسم بالحيوية أو بالحمول والفتور .

٣ - ثبات حالاته المزاجية moods أو تقلبها من المرح إلى الاكتئاب مثلا .

٤ - الحالة المزاجية الغالبة على الفرد : المرح أو الاكتئاب ، السعادة أم الحزن ، الالتهياج أم الهدوء .

ويتوقف المزاج فى المقام الأول على عوامل وراثية وفسيولوجية منها حالة الجهازين العصبى والهرمونى ، كما يتوقف على عملية الايض metabolism أى (عمليات الهدم والبناء فى الأنسجة) ، كذلك يتوقف إلى حد ما على الصحة العامة للفرد وتاريخ حياته الماضى - الجسمى والنفسى .

ومما يدل على أن المزاج يتوقف على الوراثة إلى حد كبير ما لوحظ من أن الرضعاء حديثى الولادة تبدو لديهم فوارق مزاجية واضحة ، فبعضهم لا يكاد يصدر صوتا بينما لا يكف آخرون عن الصراخ ماداموا غير نائمين ، وبعضهم يتسم بالحيوية فيطوحون أذرعهم فى قوة ويرفسون بأرجلهم فى عنف بينما يسيطر على غيرهم السكون والهدوء ، وبعضهم يمسك بالثدى فى تشبث واصرار بينما يبدو على غيرهم عدم المبالاة عند الرضاعة ... وهذه صفات تلازمهم وتلون سلوكهم طول الحياة بلونها الخاص . غير أن هذا لا ينقضى أثر البيئة فى تعيين المزاج فقد ظهر من أحد البحوث أن الأشخاص الكبار الذين تعرضوا للأمراض أكثر من غيرهم فى مرحلة الطفولة المبكرة كانوا أكثر تأثرا بانفعال الخوف والغضب من غيرهم .

٨ - النضج الانفعالى

يتوقف النجاح فى الحياة إلى حد كبير على عوامل انفعالية . فاضطراب

الصلات الاجتماعية والعلاقات الإنسانية مرهون في المقام الأول باضطراب الحياة الانفعالية وحسبنا أن نشير إلى أثر سرعة الاحتياج وفرط الخوف والارتباب المشرف والغيرة الشديدة في صلات الفرد بغيره ، وإلى أن أغلب من يلجئون إلى المعالجين النفسيين يعانون من اضطرابات انفعالية كالعجز عن ضبط نوبات الغضب ، أو القلق الشديد من أشياء تافهة ، أو غيرة مستبدة ، أو مخاوف شاذة ، أو اكتئاب مقيم .. والنضج الانفعالي هو درجة ابتعاد الشخص الراشد عن السلوك الانفعالي الخاص بالطفولة من حيث مثيرات هذا السلوك والتعبير عنه وضبطه وثباته . ومن علاماته :

١ - ألا تثير الفرد مثيرات الانفعال الطفلية أو مثيرات تافهة .. حتى لتستطيع أن تعرف «حجم» الشخص من حجم الأشياء التي تثيره . وأن يكون متحررا من الاتجاهات الصيبانية كالأنانية والالتكال على الغير والخوف من تحمل المسؤولية والحب الاستحواذي الذي يأخذ ولا يعطي . فالوالد والمدرس أو الزوج غير الناضج انفعاليا لا يستطيع أن يمنح أولاده أو تلاميذه أو زوجته الحب ، لأنه عاجز عن الحب الجواد الذي يعطي ولا يأخذ .

٢ - تعبير الفرد عن انفعالاته بصورة متزنه بعيدة عن التعبيرات البدائية والطفلية للانفعال ، وألا ينفج سلوكه على أنه مقسور أو مذعور أو واقع تحت ضغط شديد . فالناضح لا يتشنج ولا يثور بل يفرض ويرفض في هدوء وثبات واصرار . أما غير الناضج فتكون تعبيراته الانفعالية في العادة مشتتة مسرقة في الشدة لا تتناسب مع مثيرات الانفعال التي لا تثير في أسوياء الناس إلا انفعالات معتدلة أو لا تثير في نفوسهم شيئا . ويعرف هذا بالاستقرار أو الاتزان الانفعالي .

٣ - القدرة على ضبط النفس في المواقف التي تثير الانفعال أي البعد عن التهور والاندفاع وتأجيل التعبير المباشر عن الانفعال بما يتيح للفرد التفكير واختيار أنسب الاستجابات . وهذا يشمل القدرة على تحمل الاحباط والحرمان وعلى تأجيل اللذات العاجلة من أجل الظفر بلذات آجلة وأهداف أشمل وأبعد

أى تغليب الأهداف البعيدة على القريبة . وهذه القدرة تعوز الأطفال وكثيرا من المحرمين .

٤ - الثبات المزاجى ويقصد به أن تكون الحياة الانفعالية رزينة لا تتذبذب لأسباب تافهة بين المرح والاكتئاب ، بين الحزن والفرح ، بين الضحك والبكاء ، بين التحمس والفتور .. والملاحظ أن التذبذب الانفعالى من صفات الطفل فهو يضحك والدموع ما زالت فى عينيه ، وكذلك من صفات الانسان البدائى والشخص العصائى أى المصاب بمرض نفسى . والنضج الانفعالى مرتبة لا يصل إليها أغلب الناس حتى من نضجت اجسامهم وعقولهم . وهو شرط ضرورى من شروط الصحة النفسية والتوافق الاجتماعى للفرد بل يراه البعض مرادفا للصحة النفسية . فالقجاجة الانفعالية سمة مشتركة بين جميع المصابين بأمراض نفسية وعقلية . والطفل اذا قيس إلى الراشد فهو غير ناضج انفعاليا ، لذا يجب الحكم على مدى نضجه الانفعالى بالقياس إلى الطفل المتوسط الذى فى عمره . لذا فكثير من المشكلات والاضطرابات الانفعالية التى تعتبر انحرافات لدى الراشد تعتبر ظواهر طبيعية لدى الأطفال الأسوياء .

٩ - أثر الانفعال فى العمليات العقلية والسلوك

بتأثير الانفعال المعتدل يزداد الخيال خصوبة ، وينشط التفكير فتتدفق المعانى والأفكار فى سرعة وسلاسة ، كما تنشط الحركة ويزداد الميل إلى مواصلة العمل .

أما الانفعالات الثائرة الهائجة فلا تكاد تنجو من أثرها الضار وظيفه من الوظائف العقلية . فالانفعال العنيف يشوه الإدراك ، ويعطل التفكير المنظم والقدرة على حل المشكلات ويضعف القدرة على التذكر والتعلم ويشل سيطرة الإرادة بما يجعل الزمام يفلت من الفرد فيندفع إلى ضروب من السلوك الصيائى أو البدائى أو غير المهذب .. فترى المناقش الهادئ الرزين يلجأ حين يفحم ويرتج عليه إلى الصياح أو اللجاج والمكابرة واذا به أضحى عاجرا

عن الفهم ، عاجزا عن اخفاء ما تنطوى عليه نفسه من شك وارتباب أو خوف أو بغض . بل قد يرتد العالم الرصين فينكص إلى مستوى التفكير الخرائق والحجة الاسطورية .

أما عن أثر الانفعال الثائر في تشويه الادراك فحسبنا أن نشير إلى سلوك الغضببان الذى لا يرى فى خصمه إلا عيوبه ، ولا يسمع فى كلامه إلا اهانات موجهة اليه ، أو إلى سلوك الغير ان الذى يرى فى كل حدث برئ أشياء ومعاني لا وجود لها فى الواقع ، أو إلى سلوك المذعورين الذين يحسون كل صيحة عليهم العدو .

وأما أثر الانفعال فى القدرة على التذكر فيبدو مجلاء فى نسيان الخطيب ما يريد أن يحدث به الجمهور خوفا منه ، وفى اعتقال لسان الفتى وهو يخاطب الفتاة خجلا منها . وكلنا يعرف أن كثيرا من الطلبة يعجزون عن تذكر الأجوبة الصحيحة فى رهبة الامتحان ليتذكروها بعد خروجهم منه ! لقد اتفق استاذ لعلم النفس مع أحد العمال أن يقتحم عليه المدرج وهو غاضب ثم يبدأ فى مداعبته بسماجة وفى الاعتداء عليه مما أثار دهشة الطلاب وغضبهم الشديد . وبعد أن خرج الممثل طلب الاستاذ من طلابه أن يصفوا له وللمحقق شكل هذا المعتدى وطوله ولونه وملابسه وكيفية دخوله وخروجه .. فكانت أوصاف أغلبهم بعيدة عن الواقع الى حد بعيد .

والانفعال الشديد هو العدو للودود للتفكير الهادئ المنظم . ذلك ان الانفعال يركز ذهن المفكر ويجمده فى فكرة واحدة ليس غير هى موضوع انفعاله ، كما أن الانفعال يعميه عن رؤية كثير من الحقائق ، ولا يتيح له الهدوء والتأمل اللازمين للتفكير السليم الذى يقتضى النظر إلى الموقف من نواح مختلفة وتحليله إلى عناصر ووزن كل عنصر . وآية ذلك ندم المنفعل على ما قد يتخذه من قرارات أو يصدره من أحكام أو يصل اليه من نتائج أثناء انفعاله . وفى الحديث الشريف (لا تطلق فى الإغلاق) أى حين يغلق الغضب التفكير .

والانفعال ينكص باللغة إلى مستوى طفلى مما يبدو لدى كثير من الطلبة أثناء الامتحان الشفوى فبدل أن يجيبوا على السؤال نراهم يكررونه ... ويتكلمون كالأطفال . وفى حالات الغضب يتكلم بعض الناس بلهجة مبتذلة أو بأسلوب تركوه منذ عهد بعيد .

وقد دلت دراسات تجريبية كثيرة على ان القلق ومواقف الخطر والتأزم الشديد تنقص من مرونة السلوك وتميل به إلى التصلب ، فاذا بالفرد يصطنع فى حل مشكله طرقا كانت مجدية من قبل لكنها لم تعد مجدية اليوم ، كما يبدو لدى الأب أو المدرس الذى يمضى فى توقيع العقاب على أولاده أو تلاميذه وهو يرى أنه لا يزيد الطين إلا بلة ، وكالرفض البات لقبول الآراء الجديدة حتى ان قام الدليل على عقم الآراء القديمة .

ثم ان الخوف الشديد يؤدي إلى تفكك السلوك كالرعب الذى نراه أثناء الحرائق فى دور السينما والذى يصيب بعض الناس بالشلل أو يدوس بعضهم على بعض فى محاولات عمياء للنجاة . كما أن الغضب الشديد كثيرا ما يؤدي إلى عدوان طائش .

يضاف إلى هذا أن الانفعال العنيف يجعل صاحبه ساذجاً سريع التصديق شديد القابلية للإيحاء . فاندماج الفرد فى حشد منفعل يسارع به إلى تصديق مايتطير من أقوال وإشاعات . كذلك الحال أثناء الغازات الجوية .

ومما يذكر أن قمع الانفعال لمدة طويلة مع بقاء الظروف المثيرة له يؤدي إلى اضطراب فى الإدراك والتفكير والأعمال اليدوية التى تحتاج إلى مهارة كالعزف والخرطة ، كأن الطاقة اللازمة لهذه الأوجه من النشاط تستنفد فى قمع الانفعال ، هذا إلى اضطرابات جسمية كالتعب المزمن وارتفاع ضغط الدم بل وانفجارات خطيرة كالقتل ، والشخص السوى وسط بين التعبير المباشر والقمع المزمن لانفعالاته .

ونشير أخيراً إلى أن الأمراض النفسية تشترك جميع أنواعها فى أن اسبابها وأعراضها انفعالية فى المقام الأول - فكلها اضطرابات انفعالية .

١٠ - الانفعالات والأمراض الجسمية

قدمنا أن الانفعالات حالات جسمية نفسية ناتجة عن أى حالات شعورية تقترن باضطرابات فسيولوجية حشوية مختلفة تغطى الأجهزة الداخلية جميعاً ، كما تقترن بحركات تعبيرية وسلوك خارجي ظاهر تتصرف عن طريقه هذه الطاقة الحشوية . فإن حدث أن أعيقت هذه الطاقة الحشوية عن الانطلاق في سلوك خارجي مناسب بالقول أو بالفعل ، كأن امتنع الهرب في حالة الخوف أو الهجوم في حالة الغضب ، زاد تراكمها واشتدت وطأتها فتضخمت الاضطرابات والتوترات الحشوية ، فإن دامت الأسباب المثيرة للانفعال واضطر الفرد إلى قمعها أو كبتها مالت هذه الاضطرابات إلى الإزمان بما قد يؤدي آخر الأمر إلى أمراض جسمية خطيرة مزمنة كارتفاع ضغط الدم الخبيث أو الربو أو قرحة المعدة إلى غير تلك من الأمراض الجسمية النفسية المنشأ التي تعرف بالأمراض السيكوسوماتية (١) . وبعبارة أخرى إن لم نتمكن انفعالاتنا من التعبير الظاهر عن نفسها بصورة ملائمة تولت أجسامنا التعبير عنها بما تستهلكه من لحم ودم . هذه الأمراض هي إحدى طرق التعبير عن الحياة الانفعالية ، خاصة الحياة الانفعالية اللاشعورية فهي إحدى لغاتها . مثلها كمثل الأحلام والهفوات وأعراض الأمراض النفسية .

لقد دلت بحوث دقيقة على فريق كبير من المصابين بضغط الدم الجوهري أى الذى لا ينشأ من الأسباب العضوية المعروفة ، على أنهم يعانون من أزمات انفعالية عنيفة قوامها الحقد والعدوان ، وأنهم لم يجدوا لهذا العدوان المكظوم مخرجاً أو متنفساً يخفف مآلدهم من توتر مزمن تخفيفاً كافياً . وقد لوحظ أن أمثال هؤلاء المرضى تتحسن حالتهم حين يتاح لهم التعبير عن دوافعهم العدوانية أثناء جلسات التحليل النفسى أو حين يتعلمون طرقاً أفضل لسياسة دوافعهم العدوانية في أعمالهم وفي بيوتهم . كما دلت الاحصاءات الحربية على أن قرحة المعدة والأمعاء سببت للجيش البريطانى خسائر فادحة خلال الحرب

(١) Psychosomatic diseases

العالمية الثانية ، وجاء في التقرير عن أصيبت بها أنهم شخصيات عصائية تعرضوا لتوترات نفسية موصولة من جراء توقع العدوان عليهم دون أن تكون لديهم فرص القتال ،

هذه الأمراض السيكوسوماتية أمراض تنفسي في الحضارات المعقدة التي يشيع فيها الصراع والاحتكاك الشديد بين الناس والتنافس القاتل والظروف الاقتصادية القلقة والبطالة وتوقع الحرب والتحرش بغيرزة الجنس .. إلى غير تلك من الظروف التي تستفز الفرد وتثير في نفسه العداوة والبغضاء والقلق والخوف ولا تسمح له أن يعبر عن هذه الانفعالات تعبيراً صريحاً ، فتبقى وتتراكم .

كما أنها أكثر شيوعاً بين رجال الإدارة ورجال الأعمال ومن يضطربون بمسئوليات جسام وذوى الطموح البعيد والميل الشديد إلى تحدى العقبات وتحمل التبعات .

ومما يؤيد هذا الرأي أنها أكثر شيوعاً في المجتمعات المعقدة منها في المجتمعات البسيطة ، وفي الحضرة أكثر منها في الريف . فقد ظهر من بحث حديث على الاسكيمو (١٩٥١) أن نسبة شيوع هذه الأمراض بين من يأخذون بأساليب الحياة الشائعة في الحضارة الغربية وبين السكان الأصليين ٥ : ١ . كما لوحظ أنها بدأت تنتشر في البلاد الآخذة بأسباب التصنيع كالهند وغرب أفريقية . وفي جنوب أفريقية حيث تقطن قبائل الزولو لم يكدر مرض السكر يعرف لديهم لكنه بدأ يعرف طريقه اليهم بعد انتقالهم إلى المدن الصناعية بعشر سنوات . ومما يجدر ذكره ما لوحظ من أن هناك فارقاً احصائياً ذا دلالة بين ضغط الدم الخبيث لدى زنوج أفريقية وبينه لدى الزنوج الذين يعيشون في الولايات المتحدة ، وقد تأكد أنه فارق يرجع إلى نوع الحضارة لا إلى السلالة . وقد سجلت الاحصاءات في الولايات المتحدة أن أمراض القلب بمختلف أنواعها ارتفعت نسبة الاصابة بها من ٨٪ عام ١٩٠٠ إلى ٣٢,٧٪ عام ١٩٤٨ أى بزيادة أكثر من ٤٠٠٪، كما دلت نفس الاحصاءات على أن نسبة الوفيات بأمراض الشريان التاجي الذي يغذى القلب في إنجلترا

أقل منها في الولايات المتحدة لكنها آخذة في الارتفاع بدرجة كبيرة ، وأنها في سويسرا أقل منها في إنجلترا ، لكنها تزداد بسرعة .

من هذه الأمراض الجسمية النفسية المنشأ نذكر : ضغط الدم الجوهري ، وقرح المعدة والأمعاء والقولون العصبي وطائفة من أمراض القلب على رأسها أمراض الشريان التاجي التي تؤدي إلى الذبحة الصدرية والجلطة الدموية ، والربو وبعض حالات الإمساك والإسهال المزمن ، والتهاب المفاصل الروماتزمي ، وتضخم الغدة الدرقية وكثير من حالات الصداع النصفي ، والطفح الجلدي ، والبهاق والبول السكري ، وسلس البول العنيد ، واللمباجو وعرق النسا ، وكأشكال عدة من أمراض الحساسية كالاكزيما والأرتكاريا والثعلبة (سقوط الشعر) حتى عند الأطفال في سن عامين حين يعاني الطفل من توترات نفسية نتيجة قسوه أو إهمال أو تخويف .

هذا إلى أن كثيراً من المشاكل السلوكية في الطفولة تبدو في صورة أعراض سيكوسوماتية : كعجز الطفل عن ابتلاع الطعام ، وفقد الشهية للطعام ، والتبول اللاارادي ، وعيوب النطق ، والقىء ، والأسهال المزمن ، والأحلام المزعجة ، ومص الأصابع ، وقضم الأظافر وكل تلك تتصل اتصالاً وثيقاً بالقلق والتوتر النفسي ... فهي تعبيرات رمزية عن كراهية مكبوتة ، أو خوف مكبوت ، أو غيرة مكبوتة ، أو نفور مكبوت .

إنها أمراض جسمية ترجع في المقام الأول إلى عوامل نفسية سببها مواقف انفعالية تثيرها ظروف اجتماعية . لذا فهي أمراض لا يجدي في شفاؤها العلاج الجسدي وحده في حين أنها تستجيب للعلاج النفسي مقترناً بالعلاج الجسدي ، وقد يقتضى الأمر علاجاً اجتماعياً بأن يغير المريض بيئته . وهذا لا ينفي أن هناك حالات تخفى فيها الأعراض حين يتذكر المريض الدوافع اللاشعورية التي اشتركت في نشأة المرض ، واستطاع أن يتفهمها وأن يعبر عنها .

الطب السيكوسوماتي :

ظل اهتمام الطب إلى عهد قريب مقصوراً على جسم الإنسان ، غير أن ذبوع الأمراض السيكوسوماتية أدى إلى الاهتمام بالعوامل النفسية والاجتماعية في نشأة الأمراض وعلاجها وإلى ظهور اتجاه جديد في الطب يعرف بالاتجاه السيكوسوماتي ، وهو اتجاه يؤكد أثر العوامل النفسية والاجتماعية في جميع العلل الإنسانية دون أن يغض من أثر العوامل الجسمية . فهو يهتم بالمتاعب الاجتماعية والمالية والعائلية للمريض ويعيرها ما هي أهل له من العناية. وبعبارة أخرى فهو يهتم بالمريض اهتمامه بالمرض ، وينظر إلى العوامل الانفعالية والأزمات النفسية على أنها عوامل حقيقية فعالة في أحداث الاضطرابات الجسمية كالميكروبات والسموم على حد سواء .. إنه ينظر إلى الإنسان على أنه وحدة نفسية جسمية اجتماعية متكاملة متضامنة إن اشتكى منها عضو تداعت له سائر الأعضاء بالسهر والحمى .

أسئلة في باب الدوافع

- ١ - ماالدوافع التي يحتمل أن تلقى أشباعاً كبيراً في حياة كل من :
الطبيب ، الوزير ، العالم ، عامل التليفون ؟..
- ٢ - بين كيف قامت عاطفة الصداقة بينك وبين أحد أصدقائك .
- ٣ - بين أهمية انتماء الفرد إلى جماعة في ارضاء دوافعه الفطرية والمكتسبة
- ٤ - العادة نعم الخادم وبئس السيد - اشرح هذه العبارة .
- ٥ - ما العوامل المختلفة التي تسهم في رسم مستوى الطموح ؟
- ٦ - جهل الإنسان بدوافعه مصدر لكثير من متاعبه ومشاكله
واندفاعاته - اشرح .
- ٧ - أذكر أمثلة تبين أن السلوك لا يمكن فهمه وتفسيره دون الاستعانة
بالدوافع اللاشعورية .
- ٨ - لماذا نقوم أحياناً بأفعال لا نرضاها ، ونمتنع عن أداء أفعال نود
القيام بها ؟..
- ٩ - ماذا كان يحدث لو كان الناس جميعاً لا يشعرون بالنقص ؟..
- ١٠ - ما الآثار المختلفة التي تنجم عن شعور الطفل بالفشل ؟..
- ١١ - إذا كان الكبت أساس ما يصيب الشخصية من اضطرابات
مختلفة ، فما الطرق العملية التي يجب اتباعها للحيلولة دون الطفل أن يسرف
في كبت دوافعه وانفعالاته ؟ .
- ١٢ - أذكر أمثلة توضح أن السلوك يندر أن يكون نتيجة دافع واحد
بل غالباً ما يكون نتيجة تضافر دوافع شتى ، شعورية ولا شعورية .
- ١٣ - اشرح العبارة التي تقول إن الطبيب يعرف المرض و«الحكيم»
يعرف المريض والمرض .
- ١٤ - إلى أي حد أفادتك دراسة الدوافع في معاملة الآخرين ؟ .

- ١٥ - تبدو السيطرة في سلوك الإنسان حتى إن لم يقصد إلى ذلك -
اشرح مع التمثيل .
- ١٦ - الشخص (العصبى) يندر أن يكسب مناقشة - لماذا؟ ..
- ١٧ - الخوف دافع وضيع يجب الابتعاد عنه ما أمكن كوسيلة من وسائل التربية .
- ١٨ - حاول أن تغضب بعض زملائك بطرق مختلفة ، ثم وازن بين الطرق التي استخدمتها .
- ١٩ صف حالة طفل شاهدته عند استيلاء الخوف عليه
- ٢٠ - في الحرب العالمية الثانية كان عدد الجنود البيض الذبوا أعفوا من الخدمة العسكرية ٣٦ لكل عشرة آلاف جندى ، في حين كان عدد الجنود السود ٦ فقط - علق على هذا الاحصاء .