

الفصل الثاني

النوافذ المعتمدة

أسند الأستاذ مجدى ظهره إلى وسادة المقعد الطويل الذى يستخدم مضجعا عند اللزوم فى حجرة مكتبه، وشبك يديه وراء رأسه. وعندئذ لمحت الدموع تترقرق فى عينيه. وفى اللحظة التالية كان مرفقاه فوق ركبتيه ووجهه بين يديه. وأخذ كفاه يرتجفان سراعاً من تأثير نشيجه العميق.

ولم يكن هناك صوت آخر فى الحجرة الهادئة سوى دقات ساعة صغيرة فوق الرف وراء رأسه. ورق قلبى له، ولكنى كنت أعلم أن وقت الكلام لم يحن بعد. وقت كلامى أنا على الأقل. أما هو فالكلمة له، سواء اختار أن تكون كلمته نجيباً أو لفظاً مفهوماً.

تركته يبكى كما شاء. إلى أن هدأت نائرتة، فقال أخيراً:

- لقد غلبت على أمرى.. لم يعد فى استطاعتى المضى فى حياتى، حتى طيبيى
نفض يده منى بعد أن أعياه أمرى. فحصنى وأعاد فحصى أكثر من عشر مرات،
وفى كل مرة يقول لى: أنه لم يستطع أن يتبين عندى علة معينة. وأفرغت فى جوفى
لترات بعد لترات من الدواء، فلم أجِدْ لذلك أثراً. وحاولت أن ألتمس لدى
الصلاة إصلاح شأنى المضطرب، فلم أجِدْ لذلك أثراً. ولجأت إلى طيبب آخر، فلم
يجد بى شيئاً ونصحنى بالإكثار من الخروج إلى الخلوات، والتنزه والمرح ومخالطة
الناس والتماس كل سبيل للترويح عن النفس، وأن أفرض من ذهنى الاعتقاد بأنى

عليل. فما بى من على غير توهم العلة. وغازنى منه ذلك رأى. فكدت أقذفه من شدة الحنق بأى شيء تصل إليه يدى. فبعث بى إلى أخصائى فى الأمراض العصبية، وفحصنى ذلك الرجل بعناية فائقة. واستخدم فى الفحص أجهزة كثيرة. ثم دق يده على ظهري، وأكدلى أنه ليس بى شيء وعلى أن أستجمع عزيمتى وأطرد فكرة المرض من ذهنى. وتقاضانى مائة جنيهًا كاملة عن هذا رأى.

وكم أتمنى لو وصلت يدى إلى جميع أولئك الذين وجهوا إلى هذه النصيحة كى أجبرهم على معاناة الجحيم الذى أعيش فيه منذ شهر نوفمبر الماضى. وهو جحيم لا يكفى لإلغاء وجوده وإعفائى من عذابه أنهم لم يستطيعوا اكتشاف آثاره بأجهزتهم وفحصهم الطبى. وهل يظن هؤلاء أن شابًا ناضجًا مثلى له زوجة وولدان يجد تسلية ومتعة فى تصنع الشكوى؟. وهل يظنون أننى كنت أشكو وأتألم لو أنه كان فى استطاعتي أن أمرح وأستمع بوقتي؟. وهل أنا لم يكن ينقصنى إلا نصيحتهم كى أسعى إلى المرح والبهجة؟. إن رئيسى فى العمل عجز عن فهم حالتى. وكل ما استطاعه فى هو السماح لى بأجازة طويلة، قضيتها فى الريف هائما على غير هدى، أبحث عن شيء لا أجده لأننى لا أدري ما هو. وانتهت الأجازة من غير أن يطرأ على تحسن، بل عن هذا الفراغ أتاح لى مائة فرصة أدخلو فيها إلى نفسى وأحلل حالتى ومشاعرى. حتى أسلمنى هذا إلى رعب حقيقى. وهأنذا الآن قد جئت إليك، وأنا أرى فيك الأمل الأخير. فهل تستطيع أن تصنع لى شيئاً؟.

وسكت قليلا حتى هدأت أنفاسه، ثم قلت له بأناة:

- أعدك ألا أطلب منك أن تستجمع عزيمتك وتتجاهل حالتك. وأعدك أيضا،
- ألا أضحك من مخاوفك وتصوراتك إلى أن يتسنى لك أن تضحك منها معى.
- وماذا تريد منى أن أصنع إذن؟.

- إن ما سنصنعه هو هذا. سنجتمع معا عدة مرات. وفى غضون هذه

الفصل الثاني : النوافذ المغممة

الاجتماعات، ستكون الكلمة فى معظم الوقت لك أنت. واجتماعنا الأول سيكون يوم الأربعاء القادم بعد الظهر، فى نفس هذه الحجرة. وستجلس أنت فى نفس هذا الموضوع، وستشرع فى إخبارى بقصة حياتك بالطريقة التى تترأى لك. وستبدأ قصتك بأول شيء تستطيع أن تذكره عن نفسك، ثم تمضى على مهل مستعرضاً أيام الطفولة، ثم أيام المدرسة، ثم أيام المراهقة، ثم تجاربك الأولى فى العمل، ثم ذكريات الخطوبة والزواج. وهكذا إلى يومنا هذا. وستهتم على الخصوص بسرد جميع أنواع المخاوف التى انتابتك وأنت طفل. ستذكر لى كل شيء من الأشياء التى أفرعتك أو صدمتك، وكل الأشياء التى كنت تكره نفسك لإقدامك عليها أو لعدم إقدامك عليها، وتندرج إلى الحديث عن حياتك الجنسية، وآرائك الدينية ومثلث العليا، ومواطن فشلك وحسرتك وغيرتك، ولا تنس الأحلام التى علقته بذكرياتك واستقرت بها فلم يطمسها النسيان. ستجلس هنا وتلقى بهذا كله. تفرغه من نفسك وأنا مصغ إليك. وقد أسجل ملحوظة أو ملحوظتين.

- ولكن هل هذا يكفى؟ الطبيب يقول: أن أعصابى هى السبب.

- سأحدث إلى طبيبك فى هذا الأمر، وربما تكون أعصابك متأثرة بحالتك.

ولكن تعب أعصابك نتيجة لما تعانیه، وليس السبب فيما تعانیه. إن عقلك الباطن فريسة لصراع يسبب لك عدم التوازن فى حياتك

- أتعنى أن مخى..

فقاطعته بسرعة قائلاً:

- ليس لمخك شأن بهذا. فمخك سليم مائة فى المائة، وليس هناك أى خوف من إصابتك بالجنون. ولكن العقل الباطن حين يكون مسرحاً لمشكلة أو صراع، فإنه يؤثر كثيراً فى الجهاز العصبى قبل أن يمتد تأثيره إلى أعضاء أخرى من الجسم. وقد يكون الصراع الذى فى العقل الباطن عميقاً جداً، مخفياً فيما نسميه اللا شعور. وقد

يكون هذا الصراع نزاعاً بين شخصياتك المختلفة الموجودة داخل اللا شعور.

- شخصياتي المختلفة؟

- نعم.. نعم.. فلإنسان الواحد أكثر من شخصية إلى جانب الشخصية الظاهرة التي تعبر عن نفسها بطريق العقل الواعي. وهذه الشخصيات المختلفة المتعددة تكمن تحت القشرة الخارجية لشخصيتنا الواضحة الظاهرة، وتتنازع السلطان فيما بينها. ولذا فهي تحتاج إلى عمليات توفيق وإصلاح ذات البين. ويجب قبل أن نوفق بينها أن نعرف بوجودها ونواجهها، ونحاول الوصول معها إلى تفاهم. وقد تكون حالة النزاع عنيفة حادة أو مزمنة فتحتاج إلى تحليل يستغرق شهوراً. وقد يكون النزاع غير عنيف وقريباً من سطح الشعور الواعي. فيسهل الوصول إليه واستخراجه. وسوف نتبين هذا كله بالمحاولة عندما تبدأ في رواية ذكرياتك وتذكر قول مكدوجل: إن القانون الأول في الصحة النفسية هو أن تعرف نفسك، وتذكر أيضاً حكمة «وليم جيمس» التي تنادى بضرورة استخراج العفونة من داخل النفس بطريق الإفضاء والبوح. ولهذا يجب أن نواجه عناصر الموقف بثبات فنحسم بذلك الخطورة، ونقضي على الصراع.

وتلت ذلك أكثر من عشر جلسات، أفرغ فيها الأستاذ مجدى محتويات ذهنه. وروى لي أحلامه وهو مستلق على المضجع، وجميع أعصابه مسترخية. فهو لا يتكلم بل يفكر بصوت مرتفع، ويهمس بأى خاطر يهجس بباله.

واتضح فيما بعد أن حالته تشبه حالة معظم المصابين بالقلق النفسى، وأن لباب نفسيته سليم وبصيرته سليمة. ولكنها لا تستطيع أن تبين الطريق لأن نوافذ هذه النفس التي تطل منها على العالم معتمة. زجاجها تغشيه طبقة من الدخان، فلا ينفذ منها الضوء ولا البصر. ومكمن العلة أن الشخص في هذه الحالة قد لا يعرف كيف ينظف تلك النوافذ المعتمة، فيظن أن العالم مظلم. مع أن المظلم هو زجاج نافذته، وبمجرد تنظيف هذه النافذة سيتغير شكل العالم تماماً ويتغير إحساسه به.

وكان الأستاذ مجدى قد شكأ إلى أنه قد حاول الاستعانة بالدين فلم يجد لذلك فائدة ملحوظة. وليس معنى هذا أن إحساسه الدينى بليد، أو أن الدين لا يفيد الروح ولا يهديها، فإن قوة الشمس العظيمة قد تحجب أشعتها سحابة سوداء. ولكن إذا وجدت أية ثغرة بين السحب، فإن الأشعة تنصب فوقنا بكل بهائها.

وكذلك أنوار الإيمان بالله، مهما كانت قوية، ربما حجبتها عن الشخص نافذة معتمة تراكم على زجاجها الدخان أو الغبار. وعدم وصول هذا الضوء القوى إلى من يقف وراء النافذة المعتمة، ليس دليلا على ضعف الضوء، ولا دليلا على عمى الشخص. ولكنه دليل فقط على مدى الضرر الذى تسببه نافذة تحتاج إلى تنظيف.

والمهم فى هذه الحالات النفسية أن نبحث عن أعراض العلة. ثم نفتش عن الأسباب الحقيقية لهذه الأعراض. وبعد اكتشاف هذه الأسباب وتوضيحها للشخص، يأتى دور الإيحاء. وهو الدور الذى نطلب منه فيه أن يستجمع عزيمته ويقاوم ويتناسى. وفى هذا الدور أيضا تكون الاستعانة بالإيمان الدينى والثقة بالله عنصرا هاما ومعاوننا على الشفاء. وأما قبل هذا، فالاستعانة الروحية بالتدين لا تؤتى ثمارها المنتظرة.

ولتوضيح هذا نفرض أن مريضا متدينا أصيب بالتهاب حاد فى الزائدة الدودية، وهو يتلوى من الألم. فلا يكفى أن نطلب منه الاستعانة بالإيمان الدينى، بل يجب أن نشخص مرضه علميا، ونطلب إلى الطبيب إجراء الجراحة أو العلاج. وعندئذ يكون للإيمان الدينى دوره الفعال فى التماثل للشفاء، وتقوية أثر العلاج وشد أزره.

ولهذا أرى أنه من الواجب فى عصرنا الحاضر، تعديل برامج التعليم بحيث يتلقى المعلمون والنظار والوعاظ وجميع رجال الدين على اختلاف عقائدهم دروسا وافية فى علم النفس ومبادئ التحليل النفسى، كى يساعدهم ذلك على فهم ظروف الناس وحالاتهم، وليستطيعوا معالجة كل حالة من حالات القلق.

سيكون المدرسون بحاجة إلى ذلك بالنسبة للطلبة من الأطفال والشبان. أما الكبار من الرجال والنساء، فرعايتهم في القرية والمدينة من شأن رجال الدين. ورجل الدين العصري لا يكفي أن يحفظ نصوص الديانة. ويعظ بها الناس. بل يجب أن يعرف أيضا علم النفس ليعالج به متاعب الناس، ويعرف أسبابها الحقيقية، ويظهرها لهم كي يساعدهم على فهم مشاكلهم والتخلص منها وإصلاحها. وفي مرحلة الإصلاح التي تأتي بعد مرحلة المعرفة النفسية والفهم، يحل دور الاستعانة بالشعور الديني والإيمان استعانة فعالة لا تعوقها أعراض المرض الأصلية.

وإني ألع في أهمية هذا التعليم النفسى لرجال الدين في الجامعات الدينية على اختلاف الأديان، كي يكون منهج علم النفس معوانا فعالا للتأثير الروحي والديني، لأنني واثق أن ضعف سلطان الدين في الزمن الحاضر راجع إلى أسباب نفسية، لو عرفها رجل الدين لتضاعف تأثيره على الناس. وبهذا يتعاون العلم والدين، ويتضافران معا لإسعاد الناس، لاسيما أن علم النفس هو أكثر العلوم معرفة واعترافا بأهمية الجانب الروحي الذي تسيطر عليه الحاسة الدينية والإيمان.

إن الصحة تتوقف على سلامة البيئة من الجرائم واستيفائها لشروط العافية. وبما أن الإنسان جسد وعقل وروح فصحة الجسم تتوقف على صلاحية البيئة البدنية وصحة العمل تتوقف على صلاحية البيئة العقلية، وصحة الروح تتوقف على صلاحية البيئة الروحية. وهذه البيئة الروحية الصالحة المثلى هي التي يسميها الناس منذ أقدم العصور باسم الإيمان، أو الثقة بالله.

وبعض المتحذلقين من أدياء التقدم العصري، يتعبون أنفسهم، ويتعبون الناس معهم في البحث عن اسم آخر للإيمان بالله. فيقولون: اللانهاية تارة، واللامحدود تارة أخرى. وهذا كله تصرف لا مبرر له. ولا يسبب للناس إلا قلقلة طمأنيتهم إلى تلك القيمة الروحية العظمى ألا وهي الدين أو الإيمان بالله.

وهذا شيخ علماء النفس المعاصرين «كارل بونج» يقرر أن الغالبية العظمى من

الفصل الثاني : النوافذ المظلمة

مرضاه في ثلث القرن الأخير كانت مشكلتهم الأساسية التى تكشف عنها التحليل هى الحاجة إلى وجهة نظر ثابتة لا تتزعزع إلى الحياة برمتها، سواء فى الدنيا أو الآخرة. أن علتهم القصوى فى آخر كل حساب هى الحاجة إلى إيمان يقنع حاستهم الدينية التى تشكو الفراغ.

ويقرر « يونج » أيضا أنه ما من واحد من هؤلاء المرضى، أمكن أن يصل إلى الشفاء الحقيقى من غير أن يستعيد إيمانه الراسخ بالدين، أيا كان ذلك الدين. وهذه شهادة لا يمكن الاستهانة بها. ومؤداها أنه لا سعادة للإنسان العصرى ما لم يثبت إيمانه. وعلى علم النفس أن يتعاون مع الدين فى ذلك يفتح للدين الأبواب، ويزيح من طريق الإيمان حوائل الأمراض النفسية.

والتجارب العلمية والنفسية تؤيد، يوما بعد يوم، الرأى القائل بأن المستقبل سيشهد استخدام العلاج النفسى والروحى لكثير من الأمراض التى كنا نظنها من اختصاص طيبب الأعصاب وكنا ننشد دواءها فى الصيدلية.

إن تقدم الطب فى العلاج العضوى، وتقدم الجراحة، قد أذهلا البشرية عن ميدان هام، فلم يلق اهتماما إلا فى المدة الأخيرة. وهذا الميدان هو ميدان العلاج الروحى. ولكن الأنظار تتجه الآن إلى هذا المجال باهتمام متزايد، ومن واجبنا أن نوسع مجال الخدمات النفسية كما وسعنا مجال الخدمات الطبية والتعليمية.

إن أقاصى الريف تلقى اليوم اهتماما عظيما. ففي كل قرية نائية وحدات مجمعة للطب والتعليم والزراعة، فيجب أن يكون بها أيضا قسم نفسى. ولكن هذا القسم يحسن ألا يكون منفصلا، لأن الإنسان كائن متكامل؛ فيجب على الطيبب أن يكون عارفا معرفة متوسعة بعلم النفس، بحيث يعرف عن هذا العلم مثل ما يعرف عن الخلايا ووظائف الأعضاء وأمراضها. وكذلك المعلم يجب أن يعرف علم النفس بتوسع. وكذلك معلم الكبار ومرشد الأسر وهو رجل الدين. إنه يجب أن يقضى أربع سنوات فى الدراسات النفسية، وسيجد أن تأثيره فى الناس وانتفاعهم به

وبالدين قد تضاعف عشر مرات على الأقل عما هو الآن، لأنه سيتيح للدين ألا يكون دواء يستخدم من الظاهر فقط. بل سيفتح له جميع الأبواب المغلقة، فيتغلغل إلى أعماق النفوس المريضة والقلقة. وهى بالذات أحوج النفوس إلى مفعول الدين.

وكذلك الطبيب والمعلم. ستكون متاعب النفوس عندهما محل عناية بجانب متاعب الجسم، ومتاعب الذكاء والتحصيل. وسينير علم النفس الطريق للمعلم والطبيب بأضواء باهرة تكشف لهما عن إمكانيات لا حد لها.

علم النفس سينظف النوافذ المعتمة التى تحجب جميع الأضواء عن العيون، وتحول بين الرجل العادى وبين الانتفاع بأى شيء من الأشياء التى تقدمها له الحياة، سواء فى محيط العمل أو الأسرة أو المجتمع.

هذا فى وقت تسخر الدولة فيه كل أجهزتها وإمكانياتها لخدمة الرجل العادى ماديا وطيبا وتعليميا واقتصاديا. وتقدم له من الضمانات ما يكفل له الشعور بالاستقرار والطمأنينة. ولكن جرثومة القلق النفسى الداخلية، تدمر أثر كل هذه الجهود الجبارة، لأن النافذة المعتمة تكفى لإلغاء تأثير أقوى أنواع الضوء. وتجعل طاقة الشمس الجبارة تضيع هباء.

فلتنظف أولا النوافذ المعتمة.

بهذا التنظيف يجب أن نبدأ، وإلا أصبحت كل الجهود بلا قيمة وبلا نتيجة.

وعلم النفس هو الذى ينظف النوافذ المعتمة كى يسمح لنعمة الإيمان ولسائر نعم الحياة التى تتيحها الدولة والمجتمع والأسرة، أن تصل إلى الإنسان الذى هو الهدف والغاية من كل تلك الجهود.