

إهداء...

إلى روح أبي...

إلى من علمتني، وهي لا تقرأ ولا تكتب...أمي

إلى من

علمني الثقافة، وهو لا يحمل سوى الابتدائية...خالي

وإليك أنت عزيزي القارئ..

أهدي هذا العمل.

obeikandi.com

"إن الإنسان الذي يصبح واعيًا بالمسئولية التي يحملها إزاء إنسان آخر ينتظره بشوق وحنان، أو إزاء عمل لم يكتمل، سوف لا يكون قادرًا أبدًا على التفریط في حياته؛ فهو يعرف "سبب" وجوده ويشعر بالغاية منه، ويكون قادرًا على تحمله بأي شكل من الأشكال"

فيكتور فرانكل

obeikandi.com

المقدمة

عندما بدأت الدراسة في قسم علم النفس فرحت كثيرًا بهذا التخصص المثير للاهتمام الذي يدرس النفس الإنسانية بمداخلها بما لانعلمه عنها، وكنت كعديد من الناس أتوقع أن أجد في علم النفس دليل إرشادات "كتالوج" للنفس البشرية، ولم أكن أعرف أنها بهذا العمق، ووجدت أن العلماء منذ قديم الأزل منذ محاولات الفلاسفة في محاولة إلى تفسير السلوكيات الإنسانية وسبر أغوار النفس البشرية، وما مر على علم النفس من تطورات هائلة في الوقت الحالي جعلنا نعرف جوانب عديدة في النفس البشرية، والدراسات والأبحاث المستمرة التي تكشف خبايا في النفس لم تكن على علم بها، وهي في قيمتها لا تقل عن اكتشاف معادلة الطاقة لأينشتين التي أفادت في تصنيع القنبلة الذرية، ولا تقل عن اكتشافات لويس باستور ولا عن اكتشافات ماري كوري، فكما مهدت هذه الاكتشافات في تغيير المستقبل فأيضًا الاكتشافات والدراسات في علم النفس غيرت بالفعل ولا زالت تغير، فدراسة السلوك الاجتماعي ودراسة الاحتياجات الإنسانية والدوافع البشرية، وما يجذب البشر وما يثير اهتمامهم وما يبحثون وراءه، ومن نتائج هذه الدراسات تم تطوير

أساليب التسويق والبيع وأساليب الدعاية والإعلان وجذب الجمهور للسلع وترويج المنتجات. ليس هذا فقط بل تم تطوير أساليب الإقناع التي يستخدمها الساسة والقادة، كما تم تطوير قدرة الإقناع الموجه الذي تقوم به الدول لإقناع رعاياها بما تريده. ليس هذا فقط بل على المستوى العادي أو المرضى تم تطوير أساليب العلاج النفسي التي تستخدم في معالجة المرضى، وإحداث نتائج رائعة كانت سبباً في إرجاع العديد من المرضى النفسيين إلى الحياة مرة أخرى، حتى في الحياة السوية فقد طور علماء النفس فرعاً يختص بالإيجابية والسعادة النفسية، واستغلال الطاقات الإنسانية وإلقاء الضوء على الجانب المشرق في الإنسان، ولأن هذه النتائج التي توصل إليها علماء النفس كانت جديدة تماماً، فقد استخدمها الكل لأغراض مختلفة فكانت أغراض دعاية عندما اكتشف بافلوف العالم الروسي نظرية التشریط التي تقول: "إنك إذا ما كررت عرض شيء مع شيء آخر، فإننا نفترض عندما يظهر أحدهما أن الآخر سوف يظهر أو نشعر بهذا الشعور السابق"، فطوّر وسائل الدعاية والإعلان فكرة أن تأتي فتاة حسناء على سبيل المثال لتقوم بالدعاية لصابون ما أو لكریم ما فيحدث الأشرار عند الجمهور فتربط هذه السلعة بنفس الصورة المريحة لتلك الفتاة، وأيضاً تم استغلالها نتائج علم النفس لأهميتها بشكل سيئ في عمل ما يسمى بغسيل مخ، أو حتى في استخدام علم النفس في التعذيب داخل السجون؛ لتهازل كل الدفاعات النفسية للسجين أو الأسير إذا كانت حالة حرب؛ فيحصلون منه على المعلومات التي

يبحثون عنها، وأحدث هذه الاستخدامات كان يتم في سجن أبو غريب وقد استنكر علماء النفس عامة الوسائل غير الأخلاقية في الزج بالعلماء؛ نظرًا لما يحملونه من حقائق عن النفس البشرية في تعذيب المساجين، والبحث عن ما تخلق الألم والصراع لدى السجين.

لعل هذا جزء من كثير مما يحمله علم النفس ودراساته المذهلة، لكنني وجدت أن كل هذه النتائج لدراسات استمرت سنوات طويلة- ولا زالت تتم- لم تصل إلى الآن لكل الناس. لماذا لا يستفيد عامة الناس بهذا العلم؟ فمن يكون له نصيب من العلاج النفسي من كانت لديه مشكلة؛ فيذهب إلى معالج نفسي، ومن يستفيد من علم النفس هم الساسة الذين يستخدمونه، وكل من يعمل في وسائل الدعاية والإعلان فقط، ورغم أن كتب علم النفس تملأ المكتبات إلا أنها متخصصة أي أن من يفتح كتابًا من غير المتخصصين في علم النفس قد يحتاج إلى خلفية علمية تمكنه من الفهم. وقد استغرقت في بداية دراستي لعلم النفس عندما قرأت كتابًا لدليل كرينجي عن القلق. كتب في مقدمته أنه لم يجد أي كتاب يعرف الناس بالقلق غير عدد من الكتب للمتخصصين، وما أثار استغرابي ودهشتي أن القلق قامت عليه دراسات لا تعد ولا تحصى منشورة في علم النفس، لكنني سرعان ما فهمت ما يقصده عندما علمت أن هذه الأبحاث والكتب العديدة في علم النفس لا تخاطب عامة الناس، وأن كرينجي كان يقصد أن الناس بحاجة إلى من يرشدهم إلى حياة أفضل بشكل يفهمونه.

ولعل اهتمام الناس في معرفة حياتهم وشخصياتهم، وسلوكياتهم وفهمها وتفسيرها وتفسير العلاقات الإنسانية، وكيفية التعامل مع بعضهم البعض هو ما يدفعهم لمتابعة الأبراج الفلكية؛ حتى إن المبيعات من الكتب التي تتناول هذه الموضوعات قد فاقت كل التوقعات. ليس هذا فقط بل أيضًا اقتناء العديد من الكتب التي كثيرًا ما تخدمهم عناوينها مثل: افهم شخصيتك، تحكم في الناس، اجذب الناس إليك، كيف تفهم من حولك؟ كيف تفهم نفسك؟ وكل الكتب التي تحمل هذه العناوين، بل أيضًا كثيرًا ما يسارع الناس للالتحاق بدورات في التنمية البشرية التي غالبًا ما تجد أن من يقوم بلقائها لا يعرف أي شيء عن التخصص، وكل ما يملكه هو كورس مدته عدد من الأيام، ثم يعلم الناس أشياء عن أنفسهم في منتهى السطحية غالبًا ما تفقد مصداقيتها عند أول موقف. هذا فضلًا عن اللفظ الذي تحدثه هذه المعلومات في ذهن العامة. كل هذا وإلحساسي بأن علماء النفس مقصرون في حق العامة، حين انغلقوا في معاملهم وداخل المستشفيات والعيادات وقاعات المحاضرات، وهذا لا ينفي جهودًا قد سبقت من قبل علماء النفس كمثّل عبد العزيز جادو، وأحاديث الدكتور مصطفى زيوار الإذاعية قديمًا، وكتب الدكتور عادل صادق لكنها لا زالت قليلة جدًا في هذا الإطار؛ لذلك أردت أن يكون كتابي بشكل مبسط لا يحمل أي مصطلحات يصعب فهمها، وبأسلوب مبسط يبعد تمامًا عن الأسلوب العلمي الجاف، فأنا لا أكتب بحثًا لينشر في مجلة علمية، إنما أقتل إليك عزيزي القارئ ما توصل إليه علم النفس

والعلاج النفسي؛ ليفيدك في حياتك وقد أردت أن أقول بعضًا من ثمرات هذا العلم الذي قد لا تعرفها في أماكن خارج المستشفيات أو قاعات المحاضرات، أو الكتب والمجلات العلمية، وقد تناولت أيضًا بعض قصص النجاح من وجهة نظر نفسية وليس هذا أيضًا بعيد عن علم النفس؛ حيث تطور مؤخرًا فرع يسمى علم النفس الإيجابي فأردت أن نتكلم عن النجاح كما نتكلم عن الأمراض والعلاج، وهي محاولة لأشاركك ما تعلمته في هذا المجال، كما أستمحك عذرًا في تلك المقدمة الجادة وأتمنى أن يكون حوارنا التالي بداخل دفات هذا الكتاب أمتع من هذه المقدمة.

والكتاب عبارة عن مواضيع متفرقة من علم النفس. نتحدث عن مواضيع من العلاج النفسي ومواضيع من فروع علم النفس المختلفة التي تفيد القارئ على المستوى الشخصي، قد تقدم له إجابات عما يدور في عقله، أو ما يشعر به، وبإمكانك أن تقرأ الكتاب بشكل غير مرتب، فالكتاب يتناول مواضيع متفرقة بشكل غير متسلسل فلك حرية القراءة، كما أنني استخدمت اللغة العامية في مواضيع كثيرة؛ لأنني أخاطبك أنت؛ لذلك لا يقلقني أن أكتب بالفصحى؛ لكي يترجم الكتاب إلى اللغات الأخرى فلست بهذه العالمية . في النهاية أتمنى أن أقدم لك، ولو رسالة صغيرة تبقى معك من علم النفس ،،،،

قصة الكتاب :

كما قلت لك من البداية فكرتي أن أستطيع تبسيط علم النفس، العلم الذي يكون موضوع دراسته أنا وأنت، وأن أستطيع أن أقول لك بعض ما توصل إليه علماء النفس من نتائج يعتبرونها غاية في الأهمية، ولو جزء بسيط منه.

وقصة هذا الكتاب أني كنت أكتب في موقع "يالا علم" في قسمي علم النفس والتنمية البشرية، وفي غير الموقع أيضًا ومن هذه المقالات جمعت عددًا لا بأس به أردت أن أجمعه في كتاب صغير، وها هو بين يديك، بالإضافة إلى مقالات أخرى أضفتها؛ ليكتمل الكتاب .

وعندما كنت أكتب أيضًا في التنمية البشرية كنت أكتب بها بأسلوب نفسي أكثر منه أسلوب حماسي لا طائل منه.

بمعنى أنني أرى الواقع، وأعيشه معك وأنا أجرب معك كل ما أقوله، أنا أكتب لك، ولي أنا أيضًا أريد النجاح ولن أكون مجرد شخص يصف لك النجاح، وهو لا يحاول السير في هذا الطريق.

ولنما أحاول أن أرى وأتعلّم منك، وأوصل لك ما تعلمته من سبقونا ومن الممارسة العلاجية، ومن كل علم خصوصًا علم النفس الذي أعتقد أن الدراسات والنتائج لم تأتِ مصادفة، بل كان وراءها عمل مضمّن وتجارب وممارسة عميقة.

وأنت تقرأ حلل كل ما تقرأه، وقارنه بالمنطق والمعايير التي تتبناها، وانتقد وفكر وتأمل ولا تدع أي شخص، حتى ولو كان كاتبًا أن يجبر على رؤياك..ولكن دعنا نساعد بعضنا البعض؛ لتتعلم فن الحياة بشكل أفضل.

ولذلك اعذرنى إذا أخطأت فالكمال لله وحده.

وأنا دائمًا أتمنى أن تصل كل العلوم لعامة الناس، ليس فقط للفئة المتخصصة في هذه العلوم؛ حتى تستفيد بها.

وبما أنني أحد دارسي علم النفس فلم لا يصل للجميع، ولم لا أحاول ذلك؟

كل اهتمامي كان أن أبسط ولو جزءًا بسيطًا من هذا العلم الرائع لكل الناس متبعًا في ذلك نهجًا جديدًا في الكتابة في العلوم التي تعتبر بعيدة عن العامة، ومحصورة في الأكاديميين كي تعود العلوم محبة إلينا نحن العرب، ونستطيع أن نضيف إليها.

فابن خلدون الذي أسس لعلم الاجتماع قبل أوجست كونت، ولولا الصراعات التي كانت في دولته لكان اسمه وضع بدلًا من أوجست كونت مؤسس علم الاجتماع والخوارزمي مؤسس علم الجبر، وإسهامات العلماء الأوائل من ابن سينا والغزالي والبلخي وغيرهم في علم النفس، والتنبه إلى دور العوامل النفسية في الاضطرابات الجسمية والعقلية، ولن أستفيض أكثر من هذا في أدوار هؤلاء العلماء بحق.

وهؤلاء العلماء كان لهم طبختهم الخاصة في العلم..

وهي دعوة لك عزيزي القارئ إذا كنت متخصصًا فعلمنا من علمك وما تدرسه وإذا كنت أدينا فأفدنا بأدبك وإذا لم تكن لا هذا ولا ذاك، فلديك بالتأكيد رؤية للحياة أو خبرة بها فعلمنا -أثابك الله-.

ومن خلال القراءة لهذا الكتاب سوف تخرج بنوع من الاستبصار الناقى الذي هو هدف العلاجات النفسية بمختلف أنواعها، وسوف تتعرف على مهارات نفسية أيضًا تشترك فيها كل العلاجات. يعنى في نهاية الأمر كنت قاصدًا من الكتاب أني أوصلك إلى العلاج النفسي والمهارات التي يعلمها للمرضى والأسوياء لحد عندك. مش بس كده، هتتعرف من الكتاب إمتى فعلاً تروح للطبيب النفسي وإمتى تشوف إن هناك مشاكل تقدر تحلها ببعض المساعدة، والمساندة من أصحابك أو من أهلك أو من اللي حواليك. أنا أتمنى أن أوصل كل مهارات العلاج النفسي ونتائج الرائعة لكل الناس كنوع من الوقاية الأولية؛ علشان ينفي ويحسن من نفسه ومن إمكانياته، وعلشان مايقعش في المرض النفسي، وعلشان يعرف إن المرض النفسي زيه زي أي مرض ثاني، وإن لم أكن مخطئًا لو أمعنت قراءة ما ورد في هذا الكتاب من نتائج لدراسات وأبحاث

ونظريات نفسية، سوف تدرك مثلي قيمة هذه العلوم النفسية وكيف تطورت، وكيف تفيدك في حياتك كلها، ولعل أيضًا ما جال في خاطري وأنا أكتب لمقالات هذا الكتاب هم الأشخاص الذين يخبرونك برغبتهم في الذهاب إلى طبيب نفسي لمناقشة بعض المشاكل أو المتاعب أو الإحباطات، أو القلق من المستقبل أو الكدر أو الضيق، وقد يمنعه الوصمة الموجودة في الموروث الشعبي أن من يذهب للطبيب النفسي "مجنون" وأنه ياعم الموضوع مش مستاهل، فليه مانوصلش لأصحاب المشكلات البسيطة؟ دى فكرة عن حياتهم النفسية عن شخصيتهم عن أسرار السلوك الإنساني، وليه ما نوصلش لأصحاب المشكلات الشديدة؟ فكرة عن مرضه أو اضطرابه بشكل مبسط، ونخليه هو نفسه يقدر يحكم هو محتاج يروح لمركز أو عيادة نفسية أم لا؟ دى كانت فكرة الكتاب في أبسط وأعمق أهدافها . أتمنى أن أقدر أحقق الهدف ده.