

الفصل الأول

"فجأة في تلك الأيام أشرق في ذهني أنني حاولت كل شيء.. أن أكون ابناً طيباً
وزوجاً، وأباً باراً وإنساناً له مبادئ وضمير، وعجوراً وقوراً يدبر لمستقبل أبنائه
بعد أن يموت..."

أشرق في ذهني أنني حاولت كل شيء..

غير الفرح"

"بهاء طاهر"

obeikandi.com

ودي كانت البداية

علم النفس علم مثل باقي العلوم... لكنه يختلف عن أي علم...

إيه دي فزورة؟

مش فزورة ولا حاجة.

هو علم؛ لأنه يبتهج نفس منهج العلوم، وهو المنهج العلمي الذي له أساليب وطرق في البحث، واستخلاص النتائج وتفسيرها... إلخ.

لكنه ليس كأى علم؛ لأنه يدرس شيئًا لا يدخل في نطاق الرؤية المباشرة في بعض الأحيان، ويكون موضوع الدراسة هو الاستنتاج.

فمثلًا هنفترض أن شخص عنده مشكلة نفسية إحنا شفنا السلوكيات اللي هو يبسلکہا في حياته اللي كانت السبب إن الناس تقول عليه إن سلوكه فيه خلل،

لكن السبب إيه مش واضح...

والتعريف العلمي المنهج لعلم النفس هو :-

" هو علم دراسة السلوك الإنساني بهدف التفسير والتنبؤ، والتحكم القائم على المعرفة العلمية واستخدام المناهج العلمية الدقيقة"

بس تحس من التعريف إنه بيتكلم عن حاجة تانية غير اللي عايزين نعرفه واللي يهمننا إننا نعرفه.

تعالوا نبدأ من الأول من زما ان قوي كده كانت الناس بتستخدم علم النفس، وهما مش عارفين في حياتهم.

لما تلاقي واحد من الفراعنة كده قاعد يجيب في سيرة واحد صاحبه، ويقول دا "أممحتب" دا ولد مش لطيف؛ لأنه بيبقى طول الوقت دمه ثقيل ومش يضحك، لكن ذكى جدًا ويعرف يوصل للى هو عايزه.

ماهو دا تحليل شخصية بس بالفرعوني طبعا.

كان علم النفس في البداية مندرج تحت الفلسفة، وكان يدرس معها وكان الفلاسفة يتكلموا في علم النفس دا عادي.

تلاقي الفيلسوف زمان قبل بداية انفصال العلوم واخذها مقالة (يعنى يتكلم في كل حاجة) يتكلم في الكيمياء والفيزياء، والطب والفلك ومش سايب أى مجال إلا وأفتى فيه (كانوا بيشتغلوا كويس الناس دى).

وانفصلت العلوم عن الفلسفة ماعدا علم النفس وعلم الاجتماع.

وكانت بداية انفصال علم النفس عن الفلسفة، وأصبح مستقل في القرن الـ ١٩ واحنا في القرن الـ ٢١، وهذا تاريخ حديث بالنسبة لتواريخ العلوم.

ولعل الذي تسبب في تأخر انفصال هذا العلم أن الفلاسفة كانوا يتحدثون عن النفس وعن التفكير، وعن الإنسان وسعادته وحياته وإلى الآن مازال بعض الفلاسفة تعنيه حياة الإنسان، ويتفكر فيها ويضع لها نظريات في الإرادة واليأس والقلق والدوافع الإنسانية التي يتصرف وفقاً لها الإنسان، بل إن البعض يتطرق

للحديث عن كيفية أن يصل الإنسان إلى الاضطرابات النفسية، وكل هذه الموضوعات هي من صميم علم النفس بفروعه المختلفة.

وكان الانفصال في نهاية القرن ال ١٩ على يد علماء كثيرين على رأسهم واحد اسمه فيلهلم فونت، وهو فيلسوف ألماني وعالم كبير، وكان ليه أكثر من اهتمام، وهو من أسس أول معمل لعلم النفس بجامعة ليزج بألمانيا عام ١٨٧٩.

لكن السؤال المطروح هنا، بما أن بعض الموضوعات التي تدرسها الفلسفة تتشابه مع الموضوعات التي يدرسها علم النفس، فكيف انفصل إذا علم النفس عن الفلسفة؟

لكي يكون هناك علم معترف به كعلم، وليس فلسفة أو أدبًا أو أي شيء آخر.

لابد أن يكون له منهج علمي مستند إليه، وهناك ظواهر محددة يدرسها.

وهذا يعني أن في المناهج البحثية والعلمية لما يكون عندك علم هاتلاقي إنك

تقدر تدرس الظاهرة الواحدة، وتقدر تعيدها أكثر من مرة في نفس الظروف أو

الشروط وفي أي مكان، وتحصل على نفس النتيجة.

هكذا هي العلوم فإذا استطاع أحد علماء الفيزياء في ألمانيا أن يطبق تجربة ما، ونشرها فلو طبق باحث آخر نفس التجربة في فرنسا بنفس الشروط والمعايير، فسيحصل على نفس النتيجة.

ودا كان صعب شويه في السلوك الإنسانى اللي بيتغير كل شويه علشان كذا تأخر علم النفس في الاعتراف بيه كعلم، ولذلك لأن مايقوم به اثنان من نفس السلوك كالقتل مثلاً أو السرقة هو في ظاهره واحد، ولكن دوافعه مختلفة تماماً بين الاثنين، كما أنك قد تحب شيئاً في ظل ظروف معينة وتكرهه في ظروف مختلفة، وهذا كان سبب تأخر استخدام المنهج العلمي، والاعتراف بعلم النفس كعلم.

لدرجة أنه في بعض الجامعات التي وافقت بصعوبة على إنشاء أقسام لعلم النفس، حينما كان لا يزال علمًا ناشئًا كان علماء النفس يطالبون بحقهم، والاهتمام بهم وبالقسم وبالتمويل العلمي اللازم كباقي الأقسام في الجامعة.

فكان يأتي الرد على ذلك: لكي تحصلوا على التمويل والعناية الكاملة بباقي الأقسام لابد أن نرى فائدة علمية لما تدرسونه بمعنى آخر إذا شعرنا بأهمية هذا العلم الناشئ آنذاك، ووجدنا نتائج علمية له وفائدة في الحياة كباقي العلوم حينئذ سوف تجدون مطلبكم من الدعم.

ولكن الصعوبة كانت في أن علم النفس حينها كان علمًا نظريًا، وحتى بعد أن بدأ فونت في إدخال التجريب في علم النفس. كان وقتها لا زال مسجونًا بين جدران المعامل.

فشكل كل ذلك مشكلة عند العلماء آنذاك، لكنهم واجهوها بطريقة رائعة وطبقوا علم النفس في كل مجالات الحياة، في المجال الاجتماعي والجنائي والصحي والتربوي والإكلينيكي وغيرها من المجالات، ولعل هذا التحدي الذي وُضع فيه علماء النفس هو الذي جعلهم يتجهون إلى النواحي التطبيقية أكثر فأكثر، وجعل ذلك علم النفس ينمو بشكل ثري ويفيد الإنسان وتخرج نتائجه من بين جدران المعامل، ومن بين المعرفة النظرية إلى الحياة العملية .

وطوال تاريخ علم النفس وتطوره سوف تجد تجارب رائعة طورت فروع علم النفس المختلفة، وسوف نتعرض أكثر للاضطرابات النفسية والعلاج النفسي- بشكل يفيدك في حياتك.

وسوف تجد أن الوجه المقبول الذي تحبه وتتخيله عن علم النفس، والذي جاء هذا الحب إما من أنك قد درست أحد موضوعاته، فجعلك هذا تقترب من هذا العلم أو أنك تريد أن تعرف نفسك، وتجد أن هذا العلم هو أنسب طريقة لمعرفة نفسك وشخصيتك ومساعدتك في كل حياتك.

ولن يكون الحديث بشكل أكاديمي متخصص، فالكتب الأكاديمية التي تتحدث عن علم النفس تزخر بها كل المكتاب، إنما هنا سوف تقترب من علم النفس بشكل يصل إليك كغير متخصص، أو كإنسان يريد أن يعرف أسباب بعض تصرفاته، ويعرف عن نفسه ما لا يفهمه أن يرى تفكيره بشكل متعمق أن يرى كيف يمكن تغيير حياته؟ فكل إنسان يريد معرفة ذلك فعمل هذا الكتاب يطلعك على بعض ما تريد.

وأن تتعرف على هذا العلم اللي بتكون أنت موضوع دراسته سلوكياتك،
أفكارك، ومزاجك، رؤيتك لنفسك اللي إنت عليه واللي إنت عايز تكونه،
تغييرك أو مشكلاتك التي تصعب تغييرك..

هل أنت مريض نفسي؟

عندما نتحدث عن المرض النفسي نتذكر الأفلام القديمة أفلام الأبيض والأسود وأنا عن نفسي- أتذكر عبد المنعم مدبولي في فيلم قديم له عندما كان يقول للمريض قول ورايا " أنا مش قصير قزعة أنا طويل واهبل".

وكان هذا هو العلاج النفسي لشخص جاءه يشكو من أنه يضيق بسخرية الناس منه لقصره، فكان العلاج النفسي لهذه المشكلة هو أن يردد هذه الجملة. وأتذكر أيضًا أفلام إسماعيل يس عن المجانين والجملة الشهيرة التي كان يقولها أحد الممثلين أمام إسماعيل يس. " أنا عندي شعرة ساعة تروح، وساعة تيجي "

ويدور في خلدي أيضًا ما يقوله البعض: " إن بتوع علم النفس مجانين " على اعتبار أن من يختلط بالمرضى النفسيين، فهو منهم.

الحقيقة والواقع مختلف تمامًا، فنحن أصلًا في علم النفس لا نستعمل كلمة جنون

.madness

فالشخص المضطرب نفسيًا لا يختلف عن الشخص العادي إلا في مقدار ظهور السلوك الشاذ،

كما أن الإعلام قد نقل لنا المرض النفسي بشكل خاطئ، وثقافة مغلوطة. إذا عرفت الحقيقة فسوف تتأثر بأحوال هؤلاء المرضى النفسيين، وترثي لهم أنهم ليسوا

كما يبدو مجرمين خطرين إنهم ضحايا... ولكن لمن؟!!

هل هم ضحايا لأنفسهم أم للمجتمع أم للوراثة؟!!

كل ذلك سوف سنفصله فيما بعد، ولكن أردتُ أن أخبرك بهذه الحقيقة، وهي أن أغلب الأفلام والمسلسلات العربية التي تعرضت لهذا الجانب من المجتمع، وهو جانب المرضى النفسيين أو إلى ذلك الجانب الغامض من الإنسان وهو الجنون لم تبين أى فكرة واقعية عنهم، بل وكانت السبب في أن يعتقد العديد من الناس أن المرضى النفسيين من كوكب آخر، وأن ذهابك إلى طبيب نفسي معناه أنك قد وصلت إلى الجنون، وأنتك سوف تجد أن هذا الطبيب النفسي-

أو المعالج النفسي شخص مضطرب يعاني هو أيضًا من الجنون، ولعل أقرب فكرة لهذا النموذج في الأفلام الكلاسيكية القديمة الفيلم الذي ذكرته للفنان عبد المنعم مدبولي وفؤاد المهندس عندما يذهب في أحد المشاهد فؤاد المهندس ذلك الدنجوان، كما يظهر في الفيلم إلى الدكتور النفسي- وهو الدكتور خشبة الذي يقوم بدوره الفنان عبد المنعم مدبولي، ويريد المهندس أن يتخلص من حيرته مع هؤلاء النساء يجد أن مدبولي، وهو الطبيب النفسي- يعاني أصلًا من عقدة نقص؛ لأن كل أمنية حياته أن يتعرف على امرأة.

لعل هذه المواقف تُدار في سياق كوميدي ولكن هذه الأفلام، حتى وإن كانت كوميديّة لكنها تعطي فكرة مفادها غرابة العملية العلاجية النفسية، وقد يكون أيضًا السبب في ذلك هم الأطباء النفسيون وعلماء النفس؛ لانفلاقهم الفترة السابقة على أبحاثهم ومرضاهم، ولم يكن لديهم اهتمام كبير بنشر- الوعي النفسي- ولكن في الفترة الأخيرة قد تغير ذلك تمامًا.

وسوف أصحّبك في رحلة سريعة لتعرف ماهي الأمراض النفسية؟ وماهي معناها؟ وماهو الجنون الذي نطلقه على البعض في حياتنا اليومية؟ ونبدأ أولاً بالتعرف على المرض النفسي ومايحيط به.

إذا ماهو المرض النفسي؟

ليس هناك تعريف محدد للمرض النفسي، فتنوعت التعريفات واختلفت.

عرّف البعض المرض النفسي- بأنه اضطراب وظيفي في الشخصية يرجع إلى الخبرات

المؤلمة، والصدمات الانفعالية، أو اضطرابات الفرد مع البيئة الاجتماعية التي يتفاعل

معها سواء في الماضي أو الحاضر .

أي هو خلل في الأداء، ليس له مكان نشير إليه ونقول هذا سبب الخلل، وقد يكون السبب في ذلك الخلل صدمات تعرض لها الفرد، أو عدم وجود علاقة

حقيقية مع الأفراد من حوله، أو مع المجتمع ككل، أى أن الأفراد الذين لا يقيمون علاقات سوية مع من حولهم أو من يتعرضون لصدمات انفعالية قد يؤثر ذلك تأثيراً مختلف الشدة على حسب كل شخص وقوة تحمله، وأشد درجة من التأثير تصل به إلى المرض النفسي.

كما عرف (زهران، ٢٠٠٥) المرض النفسي- بأنه: اضطراب وظيفي في الشخصية نفسي المنشأ يبدو في صورة أعراض نفسية، وجسمية مختلفة ويؤثر في سلوك الفرد فيعوق توافقه النفسى، ويعوقه عن ممارسة حياته السوية في المجتمع الذي يعيش فيه.

وهنا تعريف آخر للمرض النفسي- يبين أن سبب المرض النفسي-، والاضطرابات التي تحدث في الشخصية نفسية المنشأ أى أن مواقف، أو خبرات قد أثرت في الفرد فلم يتحملها فألقت به في أحضان المرض النفسي- الذي يكون له أعراض جسمية ونفسية.

إذا المرض النفسي هو عبارة عن اضطراب، وخلق يصيب الفرد يغير حياته، ويغير سلوكياته المعتادة، فبسببه قد يهمل الفرد عمله أو تقل إنتاجيته وتقل سعادته أيضًا، فمن أشد الأمراض المرض النفسي؛ لأن المرض العضوي يكون الألم في مكان محدد.

ويستطيع الطبيب مداواته بسهولة ويسر، وقد لا يستغرق الأمر أيامًا مثل الإقلاونزا.

أما المرض النفسي- مختلف في شكله وفي طريقة علاجه فالطبيب النفسي- psychiatrist كل ما يستطيع فعله للمريض النفسي هو إعطاؤه مهدئات أو جلسات كهربائية، أو أدوية للمرض النفسي تعتمد على كيمياء المخ لكن حين يفيق المريض يجد مشكلته كما هي.

لكن الآن في العلاج النفسي الحديث الوضع أصبح مختلفًا للمريض النفسي-، فالعلاج الآن

يتم بالتعاون بين كل من الطبيب النفسي والإحصائي النفسي - psychologist
لخدمة المريض بشكل أفضل وأكثر ..

ولكي تعرف الفرق بينهما، فالطبيب النفسي - شخص حاصل على بكالوريوس
الطب، ثم تخصص بعد ذلك في الأمراض النفسية والعصبية، ويعالج المريض
النفسي إما بالعقاقير أو بالجلسات الكهربائية.

أما الإحصائي النفسي - فهو شخص حاصل على ليسانس الآداب، قسم علم
النفس ويستخدم لتشخيص المريض الاختبارات والمقاييس النفسية من
مقاييس لقياس الشخصية إلى مقاييس لقياس الذكاء والميول، والاتجاهات
وغيرها مما تقيسه هذه المقاييس العديدة.

أما المعالج النفسي فقد يكون طبيباً نفسياً أو إحصائياً نفسياً، أكمل كل منهما
دراسته في العلاج النفسي، وحصل على تصريح مزاولة المهنة ويكون التعامل
هنا بالجلسات النفسية، واستخدام مدارس العلاج المختلفة لمساعدة المريض
للخروج من تلك الحالة.

ولكن هل للمرض النفسي أنواع كما هي الأمراض العضوية أم يكفي أن نقول على أي شخص سلوكه شاذ مريض نفسي فقط؟

- قسّم العلماء قديماً المرض النفسي إلى نوعين من الأمراض:

الأمراض العصائية *neurosis*:

وهو مرض وظيفي دون سبب تشريحي معروف، أي من دون أي ضرر عضوي، ونحن نتكلم عن حالة العصاب التي تكون علاماتها نفسية فقط، أو نسميها بعلم نفس الأمراض العصائية. (بيير داکو، ٢٠٠٢)

والنوع الآخر يسمى الأمراض الذهانية، وسوف يرد ذكره فيما بعد...

وقسم جلفورد Guilford الاضطرابات إلى نوعين:

الاضطرابات الصغرى: ويعبر عنها بالعصاب *psychoneurosis* وهي تمثل

الاضطرابات الأقل خطورة والتي ترجع غالباً إلى عادات تكييفية غير سليمة

تنتج من عدم

القدرة على تحمل التوتر الناشئ من القلق، أو الشعور بالذنب؛ لذلك كثيرًا ما يُعتبر القلق

المصدر الرئيسي لهذه الاضطرابات، والتي يحاول الفرد التغلب عليها بجمل دفاعية تصل إلى

حد الاضطراب مثل الهستيريا hysteria والفوبيا phobia والوسواس القهري OCD

أما الاضطرابات الكبرى فهي الأمراض الذهانية.

وهذا يعني أن المرض العصابي هو مشكلات يكون فيها الفرد مدركًا لحالته فيها، ويدرك أنه مريض ويكون متصلًا بالواقع ويستطيع إكمال أعماله اليومية ومباشرتها، لكن تبدو عليه أنه في حالة تختلف عن حالته الأولية.

قد يكون حزينًا جدًا عن حالته المعتادة أو متوترًا قليلًا أو يخاف من أشياء لا خوف منها،

ويندرج تحت هذا النوع من الأمراض :

الاكتئاب Depression

والقلق anxiety

والفوبيا (الخوف المرضي) phobia

والوسواس القهري obsessive compulsive disorder

وكلها اضطرابات نفسية أو عصابية، فالبعض يطلق على عصابي مصطلح مرض نفسي، وعلى الأمراض الذهانية مصطلح مرض عقلي.

لعلك صُدمت هنا بعد معرفتك تقسيم الاضطرابات النفسية، وهذا التقسيم قديم نسبيًا إذ ظهرت تصنيفات أحدث، ولكن أقصد هنا أن أبين لك أن كلمة مرض نفسي ليست مرادفًا للجنون، كما كنا نعتقد أو كما نعتقد أن كل مريض نفسي هو مجنون فلو قال لك شخص إنه يشعر أنه مريض نفسي- فتدور في رأسك أفكار بأنه قد جن، والحقيقة غير ذلك فعندما تتعرف على الأمراض

العقلية بعد ذلك سوف تكتشف أن من يقول لك هذا الكلام شخص يعي ماذا يفعل وماذا يقول، وهو مناقض تمامًا للجنون.

والشخص الذي يعاني من مشاكل نفسية بوجه عام، غالبًا ما يكون شخصًا حساسًا، ولديه حس مفراط جعله لا يتحمل ظروف الحياة أحيانًا أو قسوتها أحيانًا أخرى، أو يُصدم فيمن كان يعتقد عنه أنه كان من أخلص الناس له، أو لأنه لم يستطع مجازاة من حوله ويغير مبادئه وليس هذا كل أسباب الأمراض النفسية، ولكني أبين لك أن المريض النفسي يختلف عن المجنون كعنى كلمة مجنون في اللغة الدارجة، وأنها قد تطلق على نوع آخر من المرض النفسي- سوف نتحدث عنه.

ماهو الجنون؟؟

عندما كنت أنوي أن أكتب الجزء الثاني من تعريف المرض النفسي وأنواعه. تذكرت مباشرة أغنية عنبر العقلاء في فيلم إسماعيل يس في مستشفى المجانين، وهذا المشهد حدث عندما كانوا في مستشفى الأمراض النفسية عندما جاء اسم نيرون، فقال النبي ناولوني الولاعة عاوز أولع روما بحالها أنا مستعجل، عندى إذاعة عاوز أولع روما بحالها" بالفعل نيرون اتهم بالجنون، ويقال إنه هو من أحرق روما، وأنه كان يعاني من اضطرابات عديدة.

ولكن لاحظ عدم تناسق الكلام أو تركيبه في الجملة السابقة، وهذا أقرب مثال لتبسيط فكرة المرض العقلي أو ما يطلق عليه العامة "الجنون". وهذا ما نريد أن نعرفه، فلعلنا نبدأ في البداية بالسؤال الآتي:

هل يصل المرض النفسي إلى أن يقوم أحد بحرق مملكته ، كما فعل نيرون أو أن يقوم بعمل أشياء غير عادية تضره أو تضر غيره؟

الإجابة: نعم.

فهناك ما يسمى بالمرض العقلي أو الذهاني psychosis.

والتعريف العلمي له " بأنه مصطلح أقرب إلى الترادف مع التعبير الشعبي الجنون، فهو يشير إلى أشخاص تعساء، ولكنهم خطرون وديمو الفائدة وعادة ما يعجزون عن العمل والتكيف مع الحياة. اضطراباتهم حاسمة وخطرة وتمس التفكير والسلوك الاجتماعي أو المزاج أو كلاهما" (إبراهيم، ٢٠٠٢)

وهذا يعني أن من نجدهم في الشارع من هؤلاء الأفراد الذين يُرثى لحالمهم وثيابهم وسلوكهم. الغريب الذي يدعوك للخوف منهم هم من يُطلق عليهم المرضى الذهانيون المصابون بالمرض العقلي mental illness.

وبشكل علمي لا توجد كلمة تسمى الجنون، ولكن تنقسم الاضطرابات كما بينا إلى اضطرابات نفسية واضطرابات عقلية.

والمرض العقلي نجد أنه تميزه سمات عديدة مثل :-

- السلوك الغريب والمفاجئ.

- غير مدرك للواقع الذي يعيشه، فهو لا يعرف في أي زمن نحن، أو أي عام هذا، وكان الزمن لديه قد فقد معناه، وقد أصبحت ساعة الزمن لديه بلا عقارب.

- غير مهتم بنظافته أو بثيابه، فتجد أغلب هؤلاء المرضى العقليين غير مهتمين بلباسهم من الأساس، ولعلك قد رأيت في أحد الشوارع من تنطبق عليه هذه الأوصاف من المرضى العقليين الذين لا يجدون أي مأوى لهم أو أية عناية.

- غير مستبصر أو واع بحالته، فهو لا يدري ماذا يفعل أو لماذا يفعل هذا السلوك؟

- تصرفاته مفاجئة، وقد تكون خطرة لدى البعض.

- قد يكون لدى البعض هلاوس سمعية أو بصرية، أي أن يرى أشياء أو يسمع أصواتًا لا وجود لها إلا في عقله.

في المجمل يعني ذلك أنك تجدهم قد يحدثون أحدًا غير موجود، أو يسمعون أشياء لا أحد يسمعها إلا هم، ولذلك قد تجد البعض منهم من يدعي النبوءة، ومنهم من يدعي أنه المهدي المنتظر وهو مقتنع جدًا بهذه الفكرة. وتجدهم لا يستطيعون تكوين علاقات اجتماعية، ولا تكوين صداقات. ويندرج تحت هذه الفئة من الأمراض أنواع مثل:-

- الفصام schizophrenia.

- والهوس manic.

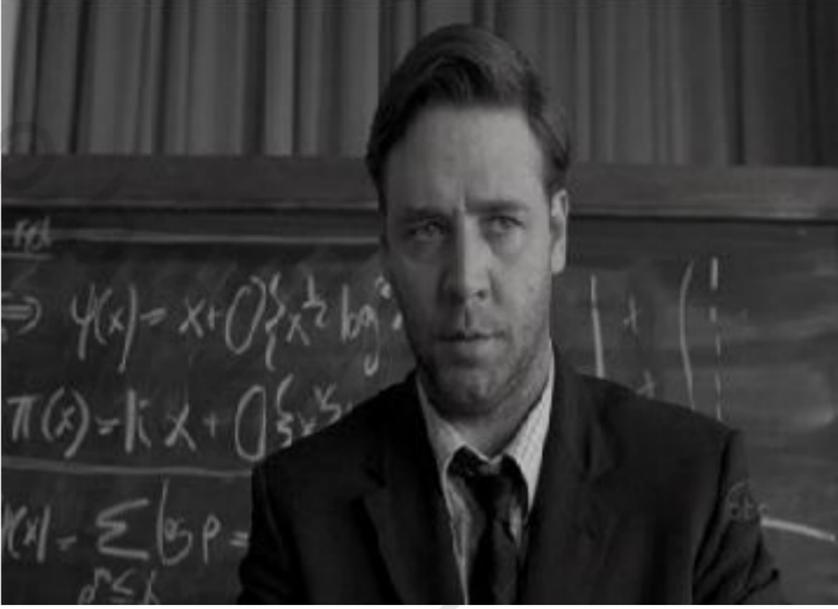
- والاضطراب ثنائي القطب الذي يتراوح ما بين الهوس الشديد الذي يتمثل في الحركة الكثيرة والفرح، والسرور والنشوة المبالغ فيها إلى الاكتئاب الشديد، والبعض يطلق على هذا النوع اكتئابًا ذهانيًا.

ولكن التصنيف الرابع (الدليل الإحصائي والتشخيصي- للاضطرابات العقلية DSM-IV) الصادر عن جمعية الطب النفسي- الأمريكية American

psychiatric association قد قسم الأمراض النفسية بطرق مختلفة،

وأدرجها تحت خمسة محاور:-

- الاضطرابات الإكلينيكية.
- اضطرابات الشخصية والتخلف العقلي.
- الحالات الطبية العامة.
- المشكلات النفسية، والاجتماعية والوسط المعيش.
- التقييم الشامل للأداء الوظيفي للحالة.



صورة من فيلم "A beautiful mind"

لكن تقسيم الأمراض النفسية إلى عصابية وذهانية لا زال البعض يعمل به، ويعترف به.

وعلى كل، لكي لا يختلط علينا الأمر.

فهناك فروق بين المرضى العصائيين والمرضى الذهانيين، يضرب بير دأكو مثلاً للترفة بين النوعين من الأمراض.

ويقول إنه إذا أصيب الشخص العصائى بهلوسة، كأن يرى شيطاناً مثلاً فما دام هو مدرك مدى خرافية هذه الهلوسة، وأنها هلوسة ليست إلا فهو عصائى. أما إذا اقتنع واعتقد فعلاً أنه يرى الشيطان، وباستمرار فهذا هو الذهائى.

على أى حال لو رجعت إلى فيلم إسماعيل يس فى مستشفى المجانين، يمكن إذا جاز القول أن تقول إن إسماعيل يس كان مريضاً عصائياً يعانى من بعض المشاكل لديه، ولكن يدرك أنها مشاكل ولا يرى أى هلاوس مثلما كانوا يرون من كانوا فى المستشفى.

فمنهم من كان يظن أنه عنتره، ومنهم من كان يظن أنه نيرون، ويتصرفون على هذا الأساس.

وإذا تكلمنا بمنطق علمى، فنقول إن مريض العصاب مدرك أنه مريض ويدرك مدى حالته النفسىة ومدى سوءها، ويعرف الواقع ويفرق بينه وبين الخيال، هو

شخص يتعب نفسه بأفكاره، وبضغوطه لكنه يستطيع التعامل مع الناس وقيم علاقات حتى، ولو كانت تختلف عن حالته قبل المرض قليلاً.

والعكس بالعكس مع المريض الذهاني...

والمرضى الذهانيون يُعالجون أيضًا مثلهم في ذلك مثل المرضى النفسيين، ولكن علاج المرضى النفسيين قد يكون أسهل من ذوي الاضطرابات العقلية؛ وذلك لأن المرضى العصائيين- وكلمة عصاب تطلق على المرضى النفسيين أي الذين يكون اضطرابهم نفسي المنشأ، وليس بسبب اضطراب في كيمياء المخ أو خلل ما في المخ - تكون فترة علاجهم أقل وأكثر استجابة فمهم من يجبط؛ لأنه قد فشل في حياته ومنهم من يعاني ألم الحزن لفقده عزيزًا ومنهم من يعاني الوحدة وآخر يعاني القلق أو الخوف من المستقبل، ومنهم من يعاني الخوف الشديد من بعض الحيوانات أو الحشرات أو المرتفعات أو الأماكن الضيقة.

ولا يكون العلاج نفسيًا إلا في الحالات الشديدة، يكون العلاج النفسي- مصحوبًا بعقاقير ويكون له نتيجة ذات أثر ملموس في أغلب الحالات، أما

المرضى الذهانيون "الذين يعانون من الاضطراب العقلي" تكون استجاباتهم ليست بسهولة المرضى العصائيين؛ نظرًا لعمق المرض والذي قد يكون سببه عضوياً لخلل ما في المخ، كما أن شخصيتهم في الغالب تكون مفككة وتحتاج لوقت طويل لإعادة هيكلتها إذا جاز التعبير أي " نللمها "، ويُستخدم في علاجهم الجلسات الكهربائية، التي تسمى علمياً جلسات تنظيم إيقاع المخ والتي تُختصر بالحروف ECT والتي ليست كما يتصورها البعض أنها عذاب، فالمرضى قبل الجلسة يُعطى بينج بشكل كامل؛ لكي لا يشعر بأي ألم، كما أن شدة التيار الكهربائي تكون محسوبة بالفولت، وليست بمحض الصدفة أو مثلما تضع يدك في التيار الكهربائي العادي في منزلك، الأمر ليس جرافاً كما تصور لنا بعض الأفلام، ويقوم هذا النوع من العلاج بتنظيم إيقاع المخ على نظرية مفادها أن المخ يعطي الأوامر للجسم في شكل نبضات، أو إشارات عصبية تشبه التيار الكهربائي الذي يسري في السلك ويؤدي دور السلك في الجسم ما يسمى الناقلات العصبية التي تنقل هذه الإشارات، وأن كل أمر في مخ الإنسان يريد تنفيذه يرسل هذا الأمر للجسم كله في شكل رسائل تحملها هذه النبضات

العصبية إلى المكان المرسله له هذه الرسالة، وأنه إذا ما حدث خلل في هذه النبضات أثر ذلك على الإنسان؛ لذلك يقول البعض إن الجلسات الكهربائية تنظم هذا الإيقاع للمخ الذي يختل، فيصيب الإنسان بالمرض النفسي، وهناك أيضًا من يقول إن هذه التغييرات في الهرمونات والناقلات العصبية التي تحدثها الجلسات الكهربائية هي من يسبب العلاج بعد أن تنظم حركتها في الجسم.

ويتم العلاج بالصدمات الكهربائية عن طريق توصيل قطبين كهربيين على جانبي الدماغ وتمهير التيار عبر قشرة الدماغ إلى منطقة تسمى الثلاموس، أو المهاد التحتاني في المخ التي تنسب في هذه التغييرات، وهي عبارة عن ثوانٍ معدودة من ٣ إلى ٥ ثوانٍ تستمر فيها هذه الصدمة الكهربائية وقبل أن يقرر الجلسات الكهربائية للمريض يجب أن يقيم طبيب استشاري حالة العقاقير التي تعطى للمريض، ومدى جدواها فإذا لم تكن تعطي النتيجة المطلوبة يقرر حينئذ إعطاء المريض جلسات كهربائية، ويتم فحص كامل لهذا المريض لكي لا تسبب له أي أضرار وهي من ٦ إلى ٢٠ جلسة حسب حالة المرض وشدته ويقرر ذلك الطبيب المعالج.

وقصدت من هذا التوضيح لأحد أنواع العلاجات التي تستخدم في مجال الطب النفسي أن هناك تصورات خاطئة عن هذا المجال.

وهناك ما يسمى العلاج النفسي- الذي قد يكون في شكل فردي، المريض والمعالج فقط، أو بشكل جماعي، معالج أو أكثر وعدد من المرضى، وهناك العديد من المدارس العلاجية التي تختلف في طريقة العلاج النفسي، لعلنا سنتعرف على بعضها وكيفية تطبيق ما توصلت إليه في حياتنا كأسياء، وليس كمرضى فقط؛ لأن هذه النظريات في العلاج النفسي قامت من الأساس بدافع إيصال الإنسان أيًا كان هو، سويًا أو مريضًا إلى حالة سوية، وتحقيق الصحة النفسية الجيدة له.

هذا بالإضافة إلى العقاقير المختلفة التي تختلف تبعًا لنوع المرضى النفسيين.

ولعل البعض يتصور أن المرضى الذهانيين لا يمكن علاجهم، أو لا يعطى نتيجة ملموسة، ولكن لن أذكر هنا الأبحاث التي تمت والنتائج التي توصلت إليها في نسبة شفاء المرضى الذهانيين، ولكن سأذكر فيلمًا اسمه العقل الجميل A

beautiful mind وهو عن قصة حقيقية لأحد الأفراد أصيب بأحد الأمراض العقلية، وهو الفصام، وهو مرض يكون التفكير والشخصية مفككتين والإدراك مشوهاً وقد يسمع أصواتاً لأشخاص لا وجود لهم أو يرى أشخاصاً غير موجودين.

وكان بالفعل يسمع أصواتاً عديدة غير موجودة، ويسمى هذا العرض هلاوس وكان جون ناش الشخص الحقيقي الذي يحكي هذا الفيلم قصته أحد الطلبة النابغين، ووصل إلى أن أصبح محاضراً للرياضيات بالجامعة، وعانى من ألم المرض العقلي كثيراً وأثر ذلك على نبوغه وعبقريته التي كان معروفاً بهما، ولكنه بقوة إرادة وعزيمة تحدى هذا المرض وجون ناش قد حصل على جائزة نوبل في الاقتصاد لنظرية كانت تسمى نظرية الألعاب التي تُستخدم في السياسة والاقتصاد والاجتماع، وقد قام ناش بتطويرها في الاقتصاد وجعل مبدأ أن يكسب كل أطراف المباراة دون أن يخسر- أيًا منهم ليكسب الآخر، وقام باكتشاف معادلة أسماها باسمه معادلة ناش Nash Equilibria؛ ولذلك حصل على جائزة نوبل في الاقتصاد.

وهناك أشخاص آخرون تحدوا هذه الأمراض بعزيمة وقوة إرادة من حديد جعلتهم يتكيفون مع المرض، ولعل ناش لم يتخلص تمامًا من أعراض مرضه، ولكنه تكيف معه، بمعنى آخر صاحب الأعراض المرضية، ولا تستغرب فالإنسان لديه العديد من الملكات الربانية التي لم يصل إليها كلها، ويعيش دائمًا في اكتشافها.

وسوف نستعرض في المواضيع القادمة لنظريات نفسية، وطرق علاجية بشكل مبسط ونستعرض بشكل سهل فهمه ما نرى أنه ذو فائدة عملية في حياتك اليومية.

مفهومك عن حياتك صح أم خطأ؟!

في المرض النفسي على عكس ما تتوقع تمامًا أن هذا المرض هو عبارة عن شخص مريض لا يعي الواقع يعيش في عالم من الخيال الدائم.

دعني أفاجئك أن هذا يا صديقي ليس المرض النفسي، هذا بعض أنواع المرض العقلي وحتى هؤلاء المرضى البعاد عن الواقع مما بعدت درجة فقدانهم للواقع، وانعزالهم عنه هناك خيط رفيع يربطهم بالواقع أو بالأدق أنهم يعودون إلى الواقع، ثم يهرون منه مرة أخرى.

كلنا يا عزيزي كما قال البعض أمثال إيزنك وغيره من العلماء: إننا على متصل ما بين السواء والمرض، وكما يؤكد ذلك الدكتور عكاشة بقوله: إننا لا نقول إن هناك شخصًا سويًا بالكامل إنما سنفترض أن هناك خطأ طوليًا طرفاه السواء والمرض ونحن نتدرج على هذا الخط.

لذلك قد تجد أن هناك مجموعة من مرضى الاكتئاب مثلاً، لكنهم مختلفون في درجة هذا الاكتئاب على أحد المقاييس؛ لقياس درجة الاكتئاب فمنهم من يعاني من اكتئاب بسيط ومنهم من يعاني من اكتئاب متوسط ، وآخر يعاني من اكتئاب شديد.

لذا اتجهنا قليلاً نحو الخيال الذي يعتبر عالماً بأكمله قد تسافر فيه، كما تشاء لا تحدك أية حدود ولا زمان ولا مكان؛ لذلك قد تجد شخصاً يتخيل أنه يعيش في القرن الخامس الميلادي، أو يعيش في عصر ما يتخيله في ذهنه، ولأنه يدرك أن هذا خيال وليس بواقع ولكنه يستمتع بذلك فما الضرر في ذلك؟ وإن كان هذا لا يرضيك فلا يعني ذلك خطأه، فقد تحكم على الأديب أو الرسام أو الممثل أثناء اندماجه في عمله الفني تماماً بأنه مجنون لو أنك لم تعرف أن هذا أديب أو رسام وقد عاشوا بخيالهم أثناء العمل بشكل كامل، وهذا ادعى أن تراهم مرضى نفسيين لو قابلت أحدهم في الأتوبيس، ووجدته يتحدث كشخص من عصور تاريخية ويكلم نفسه سوف ترى أنه بلا شك مجنون.

والفرق بين المبدع في أي مجال، والمريض النفسي، أن المبدع يستطيع أن يرجع للواقع متى شاء، لكن المريض الذهاني لا يستطيع ذلك، إذا فكلاهما يعيش الخيال، ولكن بشكل مختلف من منظور مختلف تمامًا.

والآن تعالَ تعمق قليلًا في الفكرة التي أريد إيضاحها، ولنترك المرض النفسي، وتكلم عن السواء ولكي نصل إلى الفكرة سوف نتدرج فيها.

أنت تعيش بما تعتقده عن العالم، وما تعتقد أنه صحيح وتعيش به.

فكرتك عن نفسك، فكرتك عن أهلك، عن والديك عن أصحابك، عن زملائك، عن جيرانك.

فكرتك عن العادات والتقاليد عما يجب ما ينبغي، وما هو جائز لديك بالتأكيد تخطيط لحياتك وسلوكياتك. تعرف ما هو السلوك اللائق والمناسب لشخصيتك في المكان والوقت المناسبين. أي أنك إذا كنت في محاضرة، تصرفك يختلف عما إذا كنت في حفلة كما يختلف عما إذا كنت في أداء الصلاة، وتدرك ذلك جيدًا.

كما تعرف أنك لا ينبغي أن تنتقد أحدًا قد تعرفت عليه لأول مرة، أو قد تكون
من اعتادوا أصلًا على النقد لأي شخص حتى، ولو كانت هذه أول مرة.

وقد تكون وضعت خارطة طريق لسلوكك فيما يمكن أن يفعل في المواقف
المختلفة، ومررت بك التجارب وطبقت هذه المعتقدات على أرض الواقع.

فأنت تعتقد مثلًا أنه في مواقف المساعدة، إذا وجدت أحدًا يحتاج لمساعدتك
في الطريق تفق وتساعد، أو تعتقد أنه لا يجب أن تدخل نفسك في إحدى
المشاكل، وقد تكون قد شكلت معتقدًا آخر غير ذلك.

قد تكون معتقدًا أن شرب الخمر محرّم؛ لذا فإن من يشرب خمرًا فهو شخص
سيئ أو تكون معتقدًا أن من يشرب الخمر هو شخص يستحق الشفقة، أو لو
ولدت في المجتمع الغربي، فسوف ترى أن الخمر شيء طبيعي، ومشروب ممتع
كالقهوة أو الشاي ولا مانع من شربه.

أيًا كان ما تعتقده أنا لا أصحح معتقدك، ولا أدينه أو أثني عليه، أنا أوضح لك الفكرة تدريجيًا؛ لكي نصل إلى الهدف من هذا المقال إذا كل هذا ما تعتقده أو اعتقدت أنه صحيح ومناسب بالنسبة لك، ويجب أن تلتزم به في حياتك.

ولو أردنا أن نتكلم عن الصواب والخطأ بالنسبة لك، وما يصح فعله وما يجب الابتعاد عنه، وما هو مفيد وما هو ضار فأنت بحاجة إلى معيار تقيس عليه الأشياء تبعًا له، فما وافق معيار الصواب بالنسبة لك، فهو صواب وما وافق معيار الخطأ فهو خطأ، ولكن ما هو هذا المعيار الذي يستخدمه الناس في حياتهم؟ وهل هناك معيار ثابت لذلك؟

هناك أكثر من معيار، لكن هذه المعايير في جوانب منها تقبل التأويل الشخصي، وتكون نسبية بين الأفراد عند استخدامها لها، فتجد اثنين يستخدمان نفس المعيار والنتيجة مختلفة.

ولنأخذ معيار الدين على سبيل المثال، والدين قاطع في مسألة المحرمات، ولكن لو أردت أن تثبت من موقفك من سلوك ما مثل أن تدخل كلية الشرطة أو

تدخل كلية الحقوق، كلا الأمرين صحيح أو محلل، ولا يدخل أي منها تحت الأمور المحرمة وقد تقوم بصلاة الاستخارة؛ لتحل تلك الحيرة أو أن هناك مسألة فقهية اختلف فيها الفقهاء منهم من يرى بجواز الإباحة، ومنهم من يرى بالتحريم، ومنهم من يرى بأنها مستحبة، ومنهم من يرى أنها مكروهة ولعلي أكرر أي أتكلم عن الأمور التي لم يرد فيها نص ثابت.

هذا في أمور تشريرية لكن ماذا إذا كان الوضع يتعلق بأمور أخرى مثل نظرتك للحياة كيف تراها؟ والنظرة للحياة هنا أقصد بها فلسفة الحياة بالنسبة لك، قد تستعين بالمنطق لتبحث فيه عن حل، وسوف تجد أنك إذا ما استخدمت المنطق أو الواقع في تكوين نظرتك للحياة سوف تكون نسبية أي يتفق معك فيها البعض، ويختلف البعض وأنه ليس بالضرورة أن المنطق الذي اخترته لحياتك يكون صحيحًا، فالبعض قد يمتنع الخطأ أي يجعل للخطأ سندًا وحجة فلا يعني إقامة المنطق أيضًا أن فلسفتك الحياتية صحيحة.

إذا ماذا تفعل؟

أنت لا تدري هل أنت صح أم خطأ؟ هل أصبت أم أخطأت؟ قد تستعين في بعض الأمور بالمشورة لكن هناك أمورًا لا تستطيع أن تشاور أحدًا فيها، وقد يدلي أحدهم برأي لا يعلم عنه شيء، وهذا الرأي يصيب بالضيق.

إذا ما هو الحل؟

كيف أصل إلى الصواب في حكمي على الحياة؟

لو أنك شخص رومانسي جدًا، ومفرط الإحساس هل أنت صح أم خطأ؟

لو أنك تريد أن تعيش في عالم الخيال الجميل، والرومانسية التي تراها في

المسلسلات التركية مع زوجتك هل هذا صحيح؟

هل هذا موجود في العالم أم أنك سوف تكون شخصًا غريب الأطوار إذا

تصرفت بالشكل الرومانسي أو هذه المعاملة الطيبة مع الناس أو هذا السلوك

الحسن؟ لو أنك شخص مرح تحب الضحك دائمًا، لكن من حولك لا يجنون

ذلك هل أنت صح أم خطأ؟

لو أنك شخص تريد أن تكون أديباً أو روائياً أو عالماً، وتتنظر للحياة من هذا المنظور وتريد أن تكون فيه، لكن تكتشف أنه لا يستطيع أن يكفل قوت يومك لك ولغيرك، هل أنت صح أم خطأ إذا مضيت برغم علمك في هذا الطريق؟

دائماً ما تواجهنا أسئلة من هذا النوع في طريقنا في الحياة أنا صح أم خطأ؟ أنا أريد أن أكون هكذا فهل أنا صح؟ أنا أريد أن أعامل الناس بهذه المعاملة، فهل أنا صح؟

أنا أريد أن أقضي حياتي الزوجية بهذه الطريقة.

أنا أريد أن تكون حياتي بهذا الشكل.

ولكنني أجد صعوبات في طريقي ليست صعوبات فشل. إنما صعوبات استغراب، إما نظرات استغراب أنظر بها لنفسي، أو لمن حولي أو ينظرونها من حولي لي.

فنظرتي الاستغرابية لنفسي- أني أرى ألا أحد حولي كذلك، أو يتصرف
بطريقتي فلو تعاملت بالخير والحب لا أجد فيمن أتعامل معهم هذا الخير والحب
بل على العكس أجد النكران، والصد والألم ممن حولي ومن تصرفاتهم، وإما أن
من حولي يرون أني غريب بينهم فما هو الصح، وما هو الخطأ إذا في ذلك؟

دعني يا صديقي أخبرك بأمر هام، ومقياس آخر.

إذا علمت أن الدين لا يجرم هذه الأمور، وأن المنطق لا يريخ أحد الأمرين.
فهناك معيار آخر، ألا وهو نفسك.

نعم احكم بنفسك حكماً ذاتياً. ما الضرر؟

بمعنى أنك ترى أن هذا الأمر إذا فعلته سوف يسعدك ما دمت لا تفعل خطأ،
فلم لا تفعله.

تعالوا نتعمق شوية، هناك حديث عن الرسول صلى الله عليه وسلم يقول: "
استفت قلبك ولو أفتاك الناس وأفتوك".

فالفطرة السليمة التي لم تُشوه أو تُطمس تستطيع أن تميز بين الصح والخطأ، والإنسان يحكمه الضمير الذي يسميه فرويد الأنا الأعلى، وهو جزء أخلاقي في الشخصية يميز بين الصواب والخطأ، وقد تجمعت البيانات التي في هذا الجزء من أحكام للصح والخطأ من الأبوين والمجتمع، والمعايير الدينية لعل هذا يبين لك أن الإنسان بداخله ما يعينه على الحكم على الأمور التي يختلف فيها، وتصيبه بالحيرة؛ لأن كلا الاختيارات ليست محرمة أو يجرمها المجتمع أو ينكرها المنطق، وهذا ما يصيبه بالحيرة والتوتر والقلق الذي قد يمنعه من الحياة بشكل سعيد.

ولنرجع للفطرة وسعادتك الشخصية، فلو أردت أن تقضي حياتك الزوجية في جو هادئ رومانسي طوال الوقت بعيداً عما تعلمته أنه لا يجب أن تكون كذلك مع زوجتك، وأن هناك بروتوكولاً للتعامل مع الزوجة "وادمج لها القطة"، وهذه الأفكار التي تقيد حياتك الزوجية.

فلم لا تعيش حياتك كما تريد؟ لماذا ترى الرومانسية في الأفلام والمسلسلات ولا تعيشها مادامت هي حلمك وما دمت لا تفعل ما هو خطأ؟

لماذا تجلس حزينا على حياتك الزوجية؟ وأنت ترى كل هذا الكم من الحب على شاشة التلفاز، وأنت تعلم أنك تستطيع أن تفعل ذلك، وتملوك الحسرة ويتعصرك ألم (لو).

فكلمة (لو) لها تبعاتها من الندم والألم والإحساس بالنقص، أي إحساسك الدائم أنه ينقصك شيء، ويجعلك ذلك في أغلب الوقت تشعر بجزن لا تدري ما سببه!

ألا ترى أن هذا الفعل هو ما يسعدك؟ ألا ترى أيضًا أنه سوف يحاول الطرف الآخر إلى نمط الحياة هذا ويجعل شريكك في الحياة يحاول هو أيضًا أن يسعد معك، كما تفعل أنت؟ فلو أنك تريد أن تعيش جوًا عائليًا مليئًا بالحب والود والعطف المتبادل، فما دام هذا ما تريده، فلم لا تفعله أنت؟ فلو أن تعاملك مع زوجتك، أو مع أهلك بالحب واللين واللطف يسعدك فلماذا لا تتصرف هكذا، ولا تجيئيني بأن الطرف الآخر لا يقدر ذلك؟ أو أي مبررات تمنعك من ذلك؟ فإدام هذا الفعل يسعدك افعله، حتى لو كان ما تقوله حقيقيًا عن الطرف

الآخر، فلو أنك تفعل الخير مع أهلك وتصل رحمك، وهذا يشعرك بالرضا عن نفسك والإحساس بقيمة نفسك فلا تتعذر بأن الطرف الآخر لا يبادلك نفس المعاملة أنت تتصرف هنا؛ لأنك عندما تفعل ما يرضي الله وما يلاقي صدى طيباً وأثراً إيجابياً بداخلك فلم لا تفعله وتتحير بين أن تفعل أو لا تفعل؟

ولو أنك تريد أن تضي حياتك بين الكتب، لم لا تفعل وتحقق حياتك بهذا الشكل؟

هناك ذات واقعية وذات مثالية، وتحقيق التوازن بينهما يحقق لك حياة سعيدة جداً، كما يقول المعالج النفسي كارل روجرز.

الذات المثالية هي ما تتمنى أن تكون عليه، والذات الواقعية هي ما أنت عليه فعلاً.

كان يجيرني سؤال، ألا وهو ماذا لو أنك ترى نفسك شخصاً ممتازاً وشخصاً راتعاً؟ أن ترى ذاتك بأنها أفضل ما أنجبت البشرية؟

وتدرك أيضًا أن هناك من هو أفضل أيضًا، ولا تصل إلى جنون العظمة، لكنك ترى ذاتك أنها ذات رائعة مع إنك مش كده.

وقد فاجأني رد أحد أساتذتي بأن هذا الاعتقاد جميل جدًا ما دام لا يصل بك إلى مرض.

وعندما تعرفت على الأمراض النفسية والعقلية وجدت أن ما يأتي بالمرضى إلى المستشفى، أو إلى العيادة النفسية أن أعراضه تؤرقه.

رابطة الأطباء النفسيين الأمريكية عندما حددت معايير لكل مرض نفسي تجد أنها تضيف بندًا هامًا جدًا للأمراض النفسية ألا وهو:

معاونة إكلينيكية أو مرضية، ويتدخل في الوظائف الاجتماعية المهنية للشخص.

يعني قد يكون الشخص متطرفًا في وجهة نظره، وهذا لا يضايقه أو يمنعه من

حياته الطبيعية مع أنه قد يكون سببًا في ضيق من حوله، لكن ما دام هو لا

يعكر صفو حياته هذا الاتجاه فهو لا يأتي للعيادة؛ لأنه لا يشعر أنه يعاني من

مشكلة، وأقرب أمثلة لذلك هم المبدعون أو العباقرة الذين قد يكون لديهم بعض التصرفات الغريبة، ولكنها لا تسبب لهم أي ضيق أو لمن حولهم.

إذا ما دمت أنك ترى حياتك من منظورك الذي تريد أن تحياه ولا يؤثر على من حولك بالسلب، ولا هو محرم، ما دمت سعيدًا بهذا وبرايتك في نفسك ومفهومك الذاتي عن نفسك، كما تراه إذاً ليس هناك مشكلة.

كل المشكلة تكمن عندما تريد أن تضع نفسك في قالب ليس لك، ولا تستسيغه أو يريحك إنما ترى أنه ما يريد الآخرون.

فتظل آسفًا على حياتك، وكيف قضيتها فيما لا تريده؟ الأمر متروك في كيفية رؤية حياتك. وقد قال الطبيب النفسي- الشهير فيكتور فرانكل ذات مرة: "الإنسان ليس مشروطًا أو محتومًا السلوك بصورة كلية ولكنه يقرر نفسه سواء سلم تسليماً كاملاً للظروف أو اتخذ بشأن هذه الظروف موقفًا، والإنسان بقول آخر إنما يقرر لنفسه، ينتقي الغاية والنهاية "المقرر لنفسه"، وهذا هو

جوهرة. فالإنسان ليس ببساطة أمرًا موجودًا، ولكنه يقرر دائمًا وجوده الذي سيكون عليه، ويقرر ما الذي سوف يصير إليه في اللحظة التالية."

حتى حماقاتنا لها تفسير!

من المؤكد عندما كنت في حفلة خاصة، لو كانت حفلة سمر، وفيها أصحابك
وبعدما حصلت على فيديو الحفلة جلست لتشاهده أنت وأصحابك، وترى ماذا
كنت تفعل في الحفلة من مرح، رقص واحتفال مع أصحابك، بل من الممكن أن
يكون من كان يرقص معك لا يعرفك.

ولكنك فرح ومبتسم وأنت تشاهد هذا الفيديو، وتتعجب وتقول لنفسك أو لمن
معك: هل أنا كنت أفعل ذلك؟! ما هذا إني أبدو كشخص أهبل لقد بالغت.
هل أنا من فعل هذه الحماقات؟

نعم.

هذا الصوت الذي تسمعه من صديقك أو قريب لك يشاهد معك الفيديو،
وكان حاضرًا لهذه المناسبة.

وإما أن تصادف شخصًا يعرفك، ولم يكن معك في هذه المناسبة وتراه يقول لك هذه أول مرة أراك هكذا أنا لم أعرف، أو أتخيل أنك تستطيع أن ترقص أو تفعل ذلك.

ما كل هذا؟

وهل له تفسير؟

تعالوا نشوف نظرية إريك برن (صاحب الصورة) تحليل المعاملات

transactional analysis

وهي نظرية تقول: إن هناك حالات للذات ego status، وهي تعني أن هناك

أكثر من حالة تكون فيها الذات.

بتوضيح أكثر.

إن كلاً منا جواه طفل، وراشد، ووالد.

وكل حاجة من دى اسمها ذات يعني ذات الطفل ego child وذات البالغ أو الراشد ego adult وذات الوالد ego parent.

وكل حالة من حالات الذات بتظهر بشكل معين، وفي وقت معين. فافكرين نظرية فرويد لما اتكلم عن الشخصية، وقسمها لثلاثة أنواع وقال الهو ID والأنا EGO والأنا الأعلى SUPER EGO.

وقال: إن الهو عبارة عن النزعات والرغبات والغرائز في الشخصية، وأنه بيدور على الإشباع بدون أي اعتبارات لأي واقع بجانب أنه بيتقى لا شعوري، وأن الأنا الأعلى بيكون على مستوى لا شعوري بردو، لكنه هو عبارة عن الضمير والقيم والأحكام والأخلاقيات، والسلوكيات خاصة تلك التي تعلمها الفرد من والديه في الطفولة من عادات وتقاليد ومعتقدات وأن الأنا هو اللي يوازن بينهم، وإنه اللي بيحقق رغبات كل منهم بما يتفق مع الواقع.

كذلك نظرية إريك بيرن تفترض أن بداخلنا ثلاث حالات لذاتنا وهي حالة الطفل التي يكون فيها متصرفاً على طبيعته، وتلقائيته غير عاين بالعادات

والتقاليد ولكن هذه ليست حالة موروثه كما قال فرويد بالنزعات والغرائز
وليست عبارة عن سلة بها العدوان والجنس كما قال عن الهوى.



إنما بكل بساطة هو الطفل فينا والي اتعلمناه وجربناه في خلال أول خمس
سنوات ما بين الانطلاق والتحرر، وعدم الاهتمام بالأعباء بالإضافة إلى هروبه
من المسؤولية، وإلقاء اللوم بكل تلقائية على الغير هذا هو الطفل.

أما الراشد بداخلنا هو ذلك العقل المنطقي الراشد الذي يتكلم بالوقائع
والمعلومات، والبيانات والواقع فهو منطقي لا يخضع للأهواء ولا تستدرجه
المشاعر فقط.

هو هنا ليس عقلاً إلكترونيًا ولكنه هو الإنسان في حالته الطبيعية، في العمل عندما يتناقش مع مديره في ميزانية المؤسسة، وأنها لا بد أن تزيد هذه السنة؛ لأن هناك بنودًا يجب تغطيتها بكل موضوعية وبالواقع والمنطق والعلم يحدثك، وهي الحالة العادية في العمل أو في نقاش شيء هام وهي الحالة السائدة أغلب الوقت لدى الإنسان السوي، فالراشد هو صوت المنطق والعقل.

وأنت هنا لا ترتدي القبعة البيضاء التي يقول بها إدوارد دي بونو عندما تتحدث عن القبعات الست التي يرتديها الفرد وقتما يجب، وهي قبعة الحسابات والمعلومات والحقائق التي تحتاجها أحيانًا فترتديها. الموضوع هنا مختلف تمامًا دي بونو يحدثك عن أشياء تفعلها لتحسن من مهاراتك بشكل واع، ولكن هنا أنت لا تعلم أنك تستخدم أي ذات من الثلاثة إلا إذا لاحظت سلوكك.

وهذا جزء من شخصيتك أنت لا تتقمصه هو موجود بداخلك وبداخلي، وليس كما تكون القبعة البيضاء، عبارة عن بيانات صماء فقط، إنما هذه حالة ذات تكون ديناميكية متفاعلة مع الواقع تستطيع أن تتكيف مع الواقع بما يتضمنه من

حقائق وبيانات، وهي تتكون بدءًا من قبل العام الأول في عمر الطفل فقد تجد الطفل يحاول أن يتذوق الملعقة أو يتذوق الشمعة أو يفتح أدراج المكتب، ويقلبها في محاولة منه لاختبار الواقع، فلعلك تكون قد شاهدت أن الطفل عندما يضع يده في النار وتحرقه، يعرف أن النار حارقة ولا يقترب منها مرة أخرى، هنا بداية تكوين هذه الذات التي تختبر الواقع وتتعامل معه.

هناك الحالة الثالثة من حالات الذات، وهي حالة الوالد، وهي اللي بنشوف فيها أحيانًا الحنان والعطف والأبوة التي تظهر في تفاعل مع شخص آخر مثل أن تجد أحد الأطفال بحاجة إلى مساعدتك فتقدم له مساعدتك، وأنت سعيد وتبتسم له. أو في توجيه اللوم والنقد، مثل لماذا لم تقم بهذا العمل؟ أنا أعلم أنك شخص كبير اللعب.

أنت لا يُعتمد عليك أبدًا أنت شخص لا يتحمل المسؤولية.

ولعل البعض كان يرى أو يتساءل، أو يستغرب أنه يشعر أنه في بعض الأوقات مختلف، أو أن يقال له من حوله عندما تكون في النادي تبدو مختلفًا

عما تكون عليه في الجامعة لا تقصد هنا السلوكيات أو التصرفات، ولكن هو ككل الشخص نفسه، فالجامعة يستخدم فيها ذات الراشد أما في النادي مثلاً فقد يستخدم ذات الطفل، وهي مناسبة للمرح أكثر.

هذه هي حالات الذات الثلاث.

ونحن بداخلنا كل هذه الحالات الثلاث، وكل حالة تظهر في وقت معين يكون هو الوقت المناسب لها.

تعالَ معي نَعُدْ إلى المثال السابق: (هل أنا فعلت هذا؟ هل أنا رقصت هكذا؟ هل أنا كتبت أضحك هكذا؟)

الإنسان الطبيعي لما يكون في حفلة سمر يضحك، ويرقص ويتصرف بشكل مختلف عن الهوية والوقار الاجتماعي المرسوم طوال الوقت؛ وذلك لأن هذه الأوقات يتصرف فيها الفرد بذات الطفولة لديه.

المرح واللعب والرقص والضحك والسمر كل هذا تجده في الحفلات، فالطبيعي أننا نجد في الأفراح الأشخاص يرقصون ويغنون، وفي الرحلات كل شخص يلهو

ويلعب، فهذه رحلة ليس من المقبول أن يجلس ساكناً في ركن بعيد في الرحلة أو في الفرح ويجلس ينتقد تصرفات من حوله أو أن يجلس؛ ليحلل الرقص بشكل علمي ويحلل موقف الرقص بأنه شيء فارغ لأناس ذوي عقول فارغة. كيف يرقصون ويفنون ويلعبون هكذا؟ أليس من الوقار أن يجلسوا هادئين ويستمتعوا في صمت بدلاً من كل هذا؟ وفي الغالب أنه قد يفعل ذلك من لديه مشكلة في تغليب حالة من حالات الذات طوال الوقت، فبعض المرضى النفسيين يغلبون حالة طول الوقت فتجد مرضى الاكتئاب غالباً ما يستخدمون شخصية الأب خاصة الجزء المنتقد، ويوجه النقد لذاته أو بالأدق يجدها دائماً ولو كان في حفلة أو احتفال يجلس بشخصية الأب التي تكون جادة، كما نرى الآباء والطبيعي أن تكون حالة الذات مناسبة للمكان والموقف ككل.

وفي الحفلة عندما تتصرف بذات الطفولة عندك فإنك كده اخترت الأول بذات البالغ اللي بتتحكم في أيهم يعمل الآن من الذوات، وأيهما المناسب للحظة الحالية!

فذات البالغ قد حلت لك أن هذا موقف فرح ورقص ولعب واستمتاع،
وبالتالي الذات المناسبة هي ذات الطفولة الحرة النشطة التي تجيد التعامل مع
هذه المواقف أكثر.

فمن غير الطبيعي أن يجلس الشخص حزينا في موقف فرح، الكل يرقص ويغني
ويستمتع، فهو موقف ملائم لذلك.

فأنت الآن عندما تشاهد الفيديو الذي كنت تترج فيه وتلهو، وتستغرب من
نفسك، فأنت الآن تشاهد بذات الراشد المنطقية التي تحلل الأمور، وتدقق
فيها وتحكم المعلومات والبيانات.

أو تراها بعين الأب الناقد للطفل السيئ الذي يسيء التصرف ذات الأب
تراك، وتحكم عليك وأنت تتصرف بذات الطفل.

أنت فقط من ترى ذلك!!

لو نظرت حولك، سوف تجد اللون الأخضر- أو الأحمر أو الأصفر.. إلخ وكل الألوان التي تعرفها،

فهل سألت نفسك: ماذا يحدث لو أنك لا تعرف هذا اللون؟ هل سوف ترى نفس المناظر بنفس الشكل؟

بالطبع سوف تجيب بنعم؛ لأن هذا المثال واضح جدًا، ولأن اللون لا يغير في شكل الأشياء، أى أن الشجرة ستظل بنفس الشكل حتى إذا ما كان لونها أبيض أو بنيًا.

لكن لو أنك لم تجرب إحساسًا من قبل، مثل أن تضحى من أجل الآخرين، أو تحب أن ترى ماذا يكون حالك حينها، وكيف ستفاعل مع نفسك ومع الحياة؟ قد تتسرع في قولك إنه لا يوجد حب في هذه الدنيا ولا تضحية، إنما هي موجودة فقط في الأفلام، أعتقد أنك سمعت هذه الجملة من كثير من الناس،

ولعلك اقتنعت بها أو استغربت من طريقة تفكيرهم! كيف لا يوجد حب؟ وكيف لا يوجد وفاء في هذه الدنيا؟ هل هذا معقول أم أن هذا الشخص لا يرى شيئًا محيرًا؟ وهو سؤال مطروح دائمًا.

لكن عندما نتعرف على آلية عمل العقل، وآلية التفكير وجوانب العقل الإنساني، سوف تجد أنها ليست بالغريبة على هذا العقل الذي أبدعه سبحانه.



انطلاقًا من مبدأ أنه لا يوجد حب في هذا العالم، سوف تجد أن الشخص الذي يرى داخل نفسه بعقله يقول هذه الكلمة بإيمان تام أنه لا حب في هذا الزمن. إنه يحكم بعقله، وبما يراه هو أو بما مر به من خبرات.

لعلك تعرف أن هناك بعض الأمراض التي تصيب الإنسان بما يسمى عمى الألوان. إن هناك البعض لا يرى الألوان مع أنها موجودة.

ولعلك تعلم أيضًا أن هناك ما يسمى بالإستجماتيزم في العين، الذي يجعل الإنسان إما أن يرى الخطوط العريضة فقط، أو الخطوط الطويلة فقط.

من الممكن أن تقول: إن عقولنا مثل شخصيتنا، قد تُصاب بالترجسية الفكرية، أي الصحيح هو ما أراه أنا، والترجسية هي الحب المفرط بالنفس، والذي يعمي الفرد عن رؤية أي عيوب في شخصه، بل هو يعتقد أنه أفضل إنسان على وجه الأرض، أما ما تقصده مجازًا بالترجسية الفكرية هي أن الشخص يعتقد أن تفكيره هو الأول والأخير، وأن منطقته هو المنطق الذي يجب أن تمشى عليه البشرية جميعًا؛ لأنه منطق رائع كما يتصور هو.

انظر لذلك الإنسان المحروم، والذي لم يجرب ما يسمى حبًا في حياته، نشأ في أسرة تحرم عليه الحب وتحلل معاملة العنف والقسوة، لا تعبًا باحتياجاته، ولا برغباته ولم يعرف معنى الحزن الأبوي، وانشغلت عنه والدته بأشياء تافهة، أو

نشأ في أسرة مشتتة لا تهتم ببعضها البعض، لم يعرف معنى كلمة الحنان أو العطف، فهما كلمتان غير موجودتين في قاموس المشاعر، لم يختبرهما من قبل أو يشعر بوجودهما في الحياة.

قد تجد أن هذا الإنسان بداخله عالم خارجي، لا يعرف فيه الحب، ووضع كل هذا بداخله فيما يُسمى بالعالم الداخلي أي باكتسابه أو تعلمه أو قراراته التي بنيت على ما يلاقيه من الآخرين.

فكل منا بداخله عالم داخلي، وهي ليست فكرة حديثة استحدثها علماء النفس. إنما لو رجعت للتراث العربي، سوف تجد أن ابن رشد، عندما أراد أن يناقش فكرة القضاء والقدر، تكلم عما يسمى بالعالم الكبير الخارجي، والعالم الصغير الداخلي وأنا نتحكم في العالم الداخلي والله سبحانه يتحكم في الكون الأكبر الخارجي، إذا هناك عالمان أو ما بداخل الإنسان وما خارجه.

وقد تحدث بعض علماء الفيزياء عما يسمى بالأشياء الثابتة، والأشياء الثانوية.

وأن اللون والرائحة والطعم، هي أشياء ثانوية لو لم توجد لما كان هناك مشكلة، فمثلاً إذا لم تستطع أن تشم رائحة العصير مثلاً، فهذا لا يؤثر في أن العصير موجود بنفس الكمية، كل ذلك خارج الإنسان.

وبتطبيق هذا المثال على العقل، سوف نجد أننا لا نتكلم عن فكرة أشياء موجودة أو غير موجودة في العالم، أو الواقع إنما هي كذلك متغيرة بالنسبة للشخص أي أن الشخص من يحكم برؤيته الذاتية على وجود مشاعر ما أو عدمها، ويرجع ذلك لتكوينه النفسي.

فلو قلت مثلاً: إن الحب موجود بالعالم لهذا الشخص السابق لن يصدقك؛ لأنه لم يعرفه وعندما يراه فعلياً على الواقع، وبعد معاناة الشك والحيرة والقلق، تجده قد يصل بعد فترة إلى أن يصدقه من خلال مراحل عديدة يمر بها تشعره أن هناك شيئاً يسمى الحب.

لكن المشكلة ليست في هذا، إنما هو لن يستطيع أن يصدقك في كل شيء تقوله ما لم يوافق عالمه الداخلي، وهكذا كل منا.

والأخطر أنه قد كون حدودًا ومعايير معينة لاستقبال ما يريد.

فلو كانت الأفكار تؤيد بالفعل ما يعتنقه، فسوف تجده يتقبلها، بل وينجذب إليها.

وإذا كانت غريبة، فسوف يتجاهلها.

لأنك كده هتكون بتعرضه لخطر قد يهز كيانه.

إنت كده جاي وكل بساطة بتقوله إنت كنت خطأ كل السنين اللي فاتت دي.

علشان كده في العلاج النفسي مش بتتعمل بالشكل النمطي ده.

اللي بيكون في شكل واحد قاعد بيقتنع واحد أنه خطأ.

إنما بتكون بتغيير صورة العوالم الداخلية بداخل الفرد اللي أخذت سنين معاه

قد تكون أدت به إلى الإنهاك والتعب، ومن الممكن أيضًا أن يكون قد تكيف

معها وهنا تجد صعوبة تغييره.

الفرد الذي يجد نفسه منبوذًا من العالم كله، ليس بالضرورة هو منبوذ فعليًا، أو هو مريض نفسي أيضًا، ليس بهذه البساطة.

لكن قد ترى أن هذا الشخص قد استقبل كل ما رآه، وما أحسه وما افعل به على ما يوافق هواه.

فقد تم تشويبه قبل أن يتم إدخاله إلى الداخل.

استعرض حياتك أمام عينيك، وفكر في كل صدمة قد مررت بها، وفي كل مواقف حياتية، ومواقف مصيرية مررت بها، أو اعتقد أنها كذلك، فكر وانقل معاييرك إلى وعيك، دعها أمامك على الطاولة.

واسأل نفسك: هل فعلاً كانت هذه الكارثة مصيبة بالفعل؟ أم أنك أنت من استقبلها كذلك؟ وقد توضح لك هذه الرؤية لماذا كان البعض يستغرب تصرفاتك في الموقف الفلاني أو يستغرب تصرفك، وسلوكك في الموقف الآخر؟ قد تجد أنك إذا راجعت كل مواقف حياتك، أن هناك موقفًا وجدته غريبًا، فاسأل نفسك هل هذا لأنه كان لا يوافق ما تعلمته وما بداخلك؟ هل هو كان

كذلك؛ لأنك لم تجربيه من قبل، أم لأنك قد شوهته، وحرفته قبل أن تسمح له بالوصول إليك؟ هل هناك أشياء عديدة لم ترها؛ لأنك قد شاهدت ما تريد أن تراه فقط؟ هل صديقك الذي تشاجرت معه هو فعلاً شرير؟

هل أخوك يكرهك، ويحقد عليك ويغار منك فعلاً؟ هل والدك يفضل إخوتك عنك؟ هل أنت صحيح فيما تراه دائماً؟

علماء النفس التحليليون يشترطون دائماً، أن المحلل النفسي لا بد أن يخضع أولاً للتحليل تحت أحد المحللين الأقدم منه، الذي هو بالضرورة قد تعرض للتحليل على يد أحد آخر.

لكن فرويد مؤسس التحليل النفسي كان يجلس دائماً مع نفسه يراجع تصرفاته، وسلوكياته ويعيها؛ ليغير ما يراه محتاجاً للتغيير.

إذا حاول أن ترى نفسك. أو كما قال سقراط: اعرف نفسك.

اقبل نفسك

كثيراً ما تلج علينا فكرة أنه لا يوجد ما نعيش له، ما بين من خانه حظه، وما بين من غدر به أصحابه وما بين من تخلت عنه شريكة حياته، إلى آخر هذه الأسباب التي نعلق عليها بقاءنا. هناك العديد من المشبطات والمهدئات التي نعطيها لأنفسنا؛ لكي نكره الحياة ونكره أنفسنا، وما أسهل هذه المشاعر، فيميل البعض للرتاء لنفسه، والآخر للحزن وآخر لفقدان الأمل، وما أكثر هذه المشاعر. لكن حينما ندقق قليلاً سوف نجد أن الحياة لها بُعد آخر. من البداية والإنسان دائماً ما يدور في مركز حول نفسه، ويحاول الفكك من أثر الأناية إلى الاجتماعية التي هي في طبعه وتكوينه، فالطفل يكون مركزه الأول هو نفسه إلى أن ينضج شيئاً فشيئاً، وينظر في المرأة ثم يعرف أن هناك آخر، ثم يستطيع أن يميز بين نفسه وبين الآخر. وهذا يعنى أن الإنسان محتاج أنه يقدر ذاته مش يكون متركز حولها. ودا فرق كبير؛ لأن التمرکز حول الذات يوصل

للحب الذاتي المبالغ فيه اللي يسمى بالنرجسية، وهى أن يكون الفرد عابداً لذاته.

إنما ما أقصده هنا هو أن تقدر ذاتك، أي تعطيها قدرها الذي تستحق. أنت تريد أن تتعلم لنفسك، تريد أن تعمل لنفسك، تريد أن تكون شخصاً ناضجاً محباً للحياة وللناس، منتجاً لنفسك؛ لأنها تستحق ذلك؛ لأنها من صنع الله.

وبالتالي في أي صدمات أو مواجهات مش هاتمتز هتقتك بنفسك، ولا هتتوقع وتدخل في كهفك وتصاب بالالاكتئاب من أقل صدمة، ولعل الصدمات ستكون أخف وطأة؛ لأنك لاتعلق سبب حياتك على أحد، أي لا تحيا فقط لشخص، قد يكون لوجوده معنى هام لحياتك، ولكن هل ستتتحر حينما تبتعد عن هذا الشخص؟

بالطبع لا، وهذا ما أقصده بأن تعمل كل هذا لنفسك، لذاتك.

يعني لو إنت بتقدر ذاتك اللي خلقها ربنا، وكرمك بيها وسخر لها حاجات كثيرة

في الكون

علشان تبقى بني آدم وتحس بوجودك مش علشان أي حد.

علشان كده لو شخص يبحب شخص آخر زي شريكة حياته، وفي أحد الأيام فضلت حد عليه، وطلبت الطلاق من الممكن أن ينظر إلى نفسه نظرة تشوبها الدونية والاستحقار لنفسه، وأنه أقل من الناس جميعًا بدليل أنها فضلت شخصًا آخر عليه، أو قد يكره نفسه؛ لأنه لم يكن كهذا الشخص الآخر ومع زوجته وهي من تركته؛ إلا لأنه لا يقبل نفسه ولا يحب هذه النفس التي تعتبر هبة من الله فيفقد الثقة في نفسه، ومن السهل أن يتحول شيئًا فشيئًا إلى أن يكره نفسه ويسعى إلى تدميرها شيئًا فشيئًا بشكل غير واع ويتصرفات لا شعورية إلى الانتقام من نفسه.

كذلك لو أن اثنين من الأصحاب أرادا أن يخطبا إحدى الفتيات، وقبلت أحدهما
ورفضت الآخر فيعتقد أن صديقه أفضل منه وأنه إنسان سيء، ولا يستحق
شيئاً.

فلماذا يفرح، وهو يرى أن الناس تراه هكذا؟
تعالى نتأمل المثال ده الأول، ونجاوب على اللي فات.
إحدى السيدات بعد أن وصلت إلى سن يتجاوز ال ٤٠ من العمر. قالت إنها
تريد أن تتعلم القراءة والكتابة.
لماذا؟

لنفسها وكانت بتقول إنها مش عايزة تتعلم لا علشان وظيفة، ولا علشان مفاخرة
أو شيء من هذا القبيل.

كم من الناس يتعلم الكتابة من أجل الوظيفة، من أجل التفاخر، من أجل تقضية
الوقت؟

إنما لأن هذه السيدة قدّرت نفسها فهي تريد أن تتعلم لنفسها؛ لأن ربنا أعطى لها قيمة كبرى وهي نفسها

يقول تعالى : ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ﴾ (الإسراء: ٧٠) ويقول في موضع آخر: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ (التين: ٤) إذا أنت مكرم من رب العالمين، فلو رجعنا للأمثلة السابقة، هي اختارت صاحبك علشان هو النمط المناسب ليها، يعني هيه مش نمطك، وإنك لما هاتلاقى نمطك اللي بتفضله هيقابلك هو كمان.

رفض الناس ليك مش بالضرورة معناه إنك شخص سيئ، والدليل أن سيدنا نوحًا وسيدنا لوطًا عليهما السلام- والكثير من الأنبياء رفضهم أهلهم حتى سيدنا عيسى- عليه السلام- وسيدنا محمد صلى الله عليه وسلم. كانوا مضطهدين، وليس بالضرورة أن تجعل قبولك لنفسك مرهونًا بإرضاء جميع الناس، فهذه الغاية التي لن تُنال، فالناس لا تجتمع على أحد حتى الأنبياء، بل

وحتى الله سجلّ في علاه- لا زال هناك أناس تنكر وجوده إذا كيف تجعل تأييد
الجميع لك سببًا في قبولك لنفسك!؟

تقديرك لذاتك، وقبولك لها لازم يكون غير مشروط.

مش لو عملت كذا ها أحب نفسي.

أنت بتقبل ذاتك، لكن ليس معنى ذلك أن تصاب بالعمى عن عيوبك،
وأخطائك ولا تغييرها.

وإيه الفرق؟

القبول أنك بتقول أنا قبلت نفسي بكل ما فيها؛ لأن دى خلقة ربنا وعطاؤه.

وعدم الرضا إنك مش بتعجبك حاجات في نفسك وعابز تغييرها.

اللي بيكره نفسه مش بيحب يغير فيها حاجة، ويقول ليس في الإمكان أبدع مما

كان، إنما اللي يقبلها بيكون متقبل إن جواه خير وجواه شر إن جواه طيب،

وأحيانًا بتظهر نزعات شريرة شوية إن الخير ده فطرته وأكد هايتغلب على أي

عوائق جواه، فلو إنك قبلت نفسك معنى ذلك أنك تحب نفسك والحب للنفس هنا ليس الأناية؛ لأن قبولك لنفسك معناه أنك ترى ما بداخلك من عيوب وأخطاء، ومميزات وحسنات ومع ذلك تقبل نفسك بكل هذا، وقبولك لنفسك يعني أنك ترى الآخرين، وتقبلهم أيضًا بما فيهم من أخطاء ومميزات، وقبولك لا يعني أن ترضخ لهذه العيوب، إنما قبولك معناه أنك ترى أن هذه العيوب هي موجودة بالفعل بداخلك؛ فإنكارها لن يغير من الأمر شيئًا فأسلم بوجودها، ولكن لا أسلم ببقائها أقتنع وأصدق أنها موجودة، وأصدق كمان إنها ممكن تتغير، فلو أنكرت هذه العيوب في نفسك لم ترَ أن بك هذه الاشياء السيئة. كيف ستغيرها من الأساس وأنت لا تعترف بوجودها!؟

جرب أن تقول جملة رفعت محفوظ، الطبيب النفسي الذى يعالج بها مرضاه: أنا بحب نفسي وأقابلها بجلوها، وبكل ما فيها.

إذا اقتنعت بالجملة اللي فاتت بكل حروفها أصبحت شخص زي الجبل مش بسهولة تأثر فيه الرياح.

أنا بحب نفسي ومتقبلها على حالها، وقل لنفسك لو أن هناك أناس ستختلف
معي لكن أكيد في أناس ستنتفق معي.

وأني مش هأبكت حاجات جوايا علشان الناس دي ترضى عني؛ لأنه إذا
حصل ده فاهيكون ده اسمه نفاق؛ لأني أظهرت غير نفسي ليهم، ومن لا يقبل
نفسه أو يجبرها يضطر إلى إظهار ما ليس فيه، والتكلف والتعامل بما ليس فيه
وينكر طبيعته، وفطرته التي خلقها له الله، وكأنه يدفن ذاته الحقيقية؛ ليخرج
لك قناعًا يلبسه في وجهه؛ لكي يرضي الناس، أو لكي يرى القبول لذاته الذي
يفتقده في نفسه في عيون الآخرين، فيسعى جاهدًا وبكل الأشكال أن يحاول
إرضاء كل من حوله؛ ليحظى بهذا القبول المفتقد.

لو أنه استطاع أن يقبل نفسه، حتى لو أن ليس كل من حوله يرضى عنه،
حينها سوف يتقبل الآخرين، بمن فيهم من لا يرضى عنه، وبشكل يساعد في نمو
شخصيته بشكل سليم وسوي.

وهذا القبول لنفسك منبعه شيء عظيم، وهو الله، فكيف لا تقبل نفسك وهي من خلقه وصنعه؟ وكيف لا تحب نفسك، وهو من أمرك أن تحبها وتقبلها؟ وكما قلنا من قبل الحب والقبول للذات هنا يختلف عن الأناية، فالأناي لا يجب نفسه كما يعتقد البعض، بل هو شخص كاره لنفسه، فاقد الحب والقبول بداخله، فيعوض بذلك وبشكل مبالغ حُبًا زائفًا يسجن فيه نفسه فهو يثور إذا ما انتقده أحد، ولا يرى إلا هو في العالم فقط.

لكن الذي يقبل نفسه يرى عيوبه قبل أن يُطلعه عليها أحد، ويرى أيضًا ما يميزه ويقبل نفسه حتى بعد النقد. محب لنفسه ومحب لمن حوله مادام قد وصل لدرجة السلام الداخلي، كيف لا يحب الناس؟ كيف لا يقبل الآخرين، ومن خلق الله أيضًا ويصل بهم إلى الله عندما يعاملهم بالرفق واللين والحب؟

اقبل نفسك حتى لو لم يرض عنك بعض الناس، اقبل نفسك حتى لو كنت ترى أخطاءك عديدة على الأقل حينها سوف تستطيع تغييرها إذا ما قبلتها، واقبل نفسك؛ لأن ربنا خلقك في أحسن صورة وأحسن حال، اقبل نفسك؛

لأنها تستحق، ولا تعلق قبورك أو تشترطه بأي شيء مادام الله موجودًا، فهذه
أدعى الأسباب أن تقبل نفسك كما خلقها الله.

على هذه الأرض ما يستحق الحياة

كثيراً ما نستغرب أو نتساءل، لماذا ينتحر البعض ويكره الحياة لهذه الدرجة؟ وكيف واثمة الشجاعة ليقدم على هذا الفعل، ويكتب نهاية حياته التي يتمنى البعض منا أن تطول لمئات السنين في غمضة عين؟ ولماذا يسلك البعض سلوكيات تصل به في نهاية المطاف إلى الموت المحقق أو العيش الذليل؟ لماذا يدمن البعض ويتحول إلى شخص ذليل لمادة بعينها، حشيش أو أفيون أو مواد كيميائية مخلقة معملياً، بالرغم من أن هذه المادة كل يوم تآكل في جسده وفي حياته إلا أنه لا يتوقف عن ذلك؟!

لماذا قد يدمر الإنسان نفسه بالدخول في حروب؟ لماذا قد يدفع الإنسان نفسه في بعض الأحيان إلى دماره؟ لماذا يقلق لدرجة أن يزداد القلق؛ ليؤثر على جسده من قرحة للمعدة أو للصداع، أو تتنابه نوبات فزع تدمر حياته، أو تمنعه من العيش بشكل سوي وسعيد؟ لماذا يكتب الإنسان، ويصيبه اليأس

وفقدان الأمل الشديد لدرجة قد تدفعه إلى إنهاء حياته أو إلى اعتكافه بمنزله بلا حركة، بلا وجود محسوس؟!

لماذا قد يصاب الإنسان بكل هذه الاضطرابات التي كأنها تمنع الإنسان من العيش من الحياة أحيانًا كما يجب؟!

ولأن هذه المسألة لم تشغلنا نحن فقط، بل شغلت الشعوب كلها؛ لأن الحرب نفسها قد تبيد شعوبًا بأكملها، ولأن الحرب من فعل الإنسان فلماذا يفعل ذلك؟! "في عام ١٩٣٢ نظمت عصبة الأمم -وهي المنظمة التي كانت منذ نهاية الحرب العالمية الأولى، أول تنظيم للأمم العالم، وكانت لاحقًا سلف منظمة الأمم المتحدة- حلقة خطابات متبادلة بين كبار مفكري العالم، مطلوب منها أن تساهم في خير البشرية عبر تبادل الأفكار.

وكان من بين المفكرين الذين اقترحت عليهم العصبة تبادل الخطابات والأفكار مؤسس التحليل النفسي سيغموند فرويد من ناحية، والعالم ألبرت أينشتاين من ناحية ثانية، ولسوف يكون السؤال «لماذا الحرب؟» العنوان العام لذلك

التبادل. علمًا بأن الخطاب الأول جاء من مكتشف نظرية النسبية، الذي بعث إلى فرويد رسالة يقترح عليه فيها أن يكون التبادل بينها متعلقًا بمسألة ما يمكن فعله؛ بغية حماية الإنسانية من لعنات الحرب.

يومها وبعد شيء من التردد، استجاب فرويد إلى الدعوة، وقرر خوض النقاش على طريقته، ورسالة الرد التي كتبها فرويد يومها، نشرتها عصبة الأمم في العام ١٩٣٣، في لغات ثلاث هي الألمانية - لغة الكتابة - والفرنسية والإنجليزية".

وفي هذه الرسالة التي أرسلها عالم النفس الشهير فرويد إلى أينشتاين أشار إلى تلك النزعة التدميرية الموجودة بداخل الإنسان نفسه، فجاء في هذه الرسالة تأكيد فرويد على أن هناك دوافع عديدة في الإنسان من ضمنها النزعة التدميرية فكتب يقول: "من المؤكد أن من ضمنها -أي ضمن الدوافع الموجودة بداخل كل إنسان- شهوة العدوان والتدمير، والقطاعات التي لا عد لها في التاريخ وفي عصرنا الحاضر، إنما تشهد على وجودها وقوتها، وبالطبع، فإن إرضاء هذه الدوافع

التدميرية يتيسر من خلال امتزاجها بالدوافع الأخرى ذات الطبيعة الجنسية والمثالية."

ولعل بذلك فسر لنا فرويد لماذا يلجأ البعض إلى العدوان؟ إما موجه للآخرين، أو موجه نحو نفسه بشكل تدميري.

ولكن السؤال هو: لماذا هذه النزعة التدميرية أو العدوان موجودة في الإنسان؟ نرجع إلى خطاب فرويد الذي فسر فيه ذلك إلى أينشتاين في خطابه قائلاً:

"بودي أن أتابع الكلام قليلاً عن غريزتنا التدميرية، التي تُعدُّ شعبيتها غير مساوية إطلاقاً لأهميتها، لقد توصلنا- نتيجة شيء من التخمين- إلى أن نفترض أن هذه النظرية نشطة في كلِّ كائن حي، وأنها تسعى لأن تودي به إلى الهلاك، رادّة الحياة بذلك إلى حالتها الأصلية، حالة المادة الجامدة؛ لهذا السبب فإنها تستحق في صورة جدية تماماً أن تُدعى "غريزة الموت".

ويوضح الدكتور العيسوي ما ذهب إليه فرويد في تفسيره للسلوك البشري، حيث يرى فرويد أن جميع دوافع الإنسان ورغباته وسلوكه، يمكن ردها إلى غريزتين فقط هما:-

غريزة الحياة أو الغريزة الجنسية (Life Instinct).

غريزة الموت أو العدوان والتدمير (Death Instinct).

وتظهر غريزة الحياة في كل ما تقوم به من أعمال إيجابية بناءة من أجل المحافظة على حياتنا، وعلى استمرار وجود الجنس البشري.

أما غريزة الموت فتبدو في السلوك التخريبي، وفي العدوان على النفس والآخرين؛ لذا فإن فرويد يفسر السلوك الإنساني بهاتين الغريزتين، وبما يقوم بينهما من صراع أو تعاون في الكائن الإنساني؛ فأحدهما تنزع إلى البناء والأخرى إلى التدمير، وللمجتمع وظيفة مهمة هي تغليب وظيفة البناء في الإنسان على وظيفة التخريب.

وهاتان القوتان يسميها البعض قوة الحياة وقوة الموت.

والأغرب الذي سوف تدهش له مثلي، أن هذه الغرائز، أو القوى الموجودة في داخلك، قد تتشكل، وتختفي وراء أشكال أخرى ولا تظهر بهذا الشكل النقي، وسوف تدهش حينما تعرف أن أنا، وأنت وجميع البشر نسلك بشكل أو بآخر سبلاً لو وقفت عندها، وحللت هذه الطرق وهذه السلوكيات التي لا تفهمها ولا تجد لها سبباً منطقيًا سوف تجد أن وراءها إحدى هاتين القوتين، فتجد أن العدوان والعنف من مظاهر الهدم في الإنسان، والتي تنزل إلى تدميره، أو بالأدق ينحو بها إلى تدمير نفسه أو تدمير غيره، فالعدوان غريزة تبحث لها عن إشباع.

العدوان كأحد أشكال تدمير الذات:

ولذلك قد اختلف معنى العدوان الموجود في الإنسان لدى علماء النفس، فنجد أن فريتس برلز، عالم النفس الألماني، رائد العلاج الجشطلتي لا يعتبر العنف غريزة، ولا طاقة رغم أنه وظيفة بيولوجية، ويرى أنه الوسيلة التي يتصل بها الكائن مع بيئته؛ لإشباع حاجاته، ولمواجهة المقاومة التي تقف في طريق إشباعه

لحاجاته، وليست وظيفة العدوان هي التدمير، وإنما التغلب على المقاومة،
وبذلك يمكن استخدامه في الإشباع كما يقول الدكتور محروس الشناوي ويرى
برلز أن الجنس البشري يعاني من العدوان الفردي المقموع، وأن البشر- قد
أصبحوا منفذين، وضحايا لكميات كبيرة من العدوان الجمعي المحرر من داخلهم.

أما عند ألفرد أدلر، عالم النفس الشهير، فالعدوان لديه هدف محدد، إذا لم
يصل إليه تحول إلى شكل تدميري، فالعدوان عند أدلر هو وسيلة للتغلب على
القصور والنقص والخوف من الفشل. هذه المخاوف الموجودة في داخل كل منا،
فإذا لم يتم التغلب على هذه المشاعر أصبح العدوان والعنف استجابة تعويضية
عن هذه المشاعر.

أي إذا لم يطمئن الإنسان من خوفه أو عوض نقصه، فكما يقول أدلر إن كلاً منا
لديه نقص ما يحاول التغلب عليه بأن يقبله وينجح في نواح أخرى، تجعل
إحساسه بهذا النقص يختفي.

وإذا لم يتغلب على هذا النقص أو الخوف من الفشل، أصبح العدوان هو سلوكه الدائم والعنف هو وسيلته في التعامل مع المشكلات، ولو ضربنا مثلاً بسيطاً بهذا الشخص المتزوج، التي اكتشفت زوجته أنه مصاب بعجز جنسي، وفضلت أن تكون بجواره، فتجد أنه طوال فترة المرض مصاباً بداء الشك القاتل الذي يبرر له ارتكاب العنف مع زوجته، ويثور لأتفه الأسباب فهو بذلك يعوض كينونته وهويته الذكورية، بالعنف والسلوك العدواني الخشن، الذي يداري عجزه الجنسي، الذي يشعره بشكل غير واعي أنه فقد رجولته.

أرأيت كيف يتنكر العدوان، وكيف تثنر قوة الموت وقوة الحياة؟ ولكن لا تفقد كل الدهشة فلأزال في جعبة هذه القوى الكثير، فالإنسان يعيش بهذا التناقض.

ويوضح الدكتور مصطفى محمود، الأشكال التي تتخذها كل من إرادة الحياة، وإرادة الموت فيقول :

إن الإنسان حياته مشوبة بالعدم؛ لأن الحياة المطلقة لله وحده، ولذلك فجسم الإنسان على المستوى الفسيولوجي يحمل مقومات الحياة والموت معاً، وأن هناك عمليتين تعملان في نفس الوقت، هما الهدم والبناء، وهما يمثلان الموت والحياة، فكل نقطة لعاب، وكل دمعة، وكل قطرة عرق، فيها خلايا ميتة نشيعها إلى الخارج دون احتفال، مع كل شهيق وزفير يدخل الأكسجين مثل البوتوجاز إلى فرن الكبد، فيحرق كمية من اللحم، ويولد حرارة تطهي لنا لحماً آخر جديدًا نضيفه إلى أكتافنا، هذه الحرارة هي الحياة.

الانتحار وسلوك تدمير الذات:

وإذا تكلمنا عن النفس، فهي أيضًا مثل الجسم، بها عوامل حياة، وعوامل موت فنجد أن التفاؤل والأمل والإشراق والإقبال والسرور، والإيجابية والإصرار، كلها عوامل حياة، وأن القلق واليأس، والندم والحسرة، والتشاؤم والاكتئاب، عوامل عدمية، فالإكتئاب بمفرده إذا تمكن من شخص أودى به إلى الانتحار، فالإكتئاب عنصر عدمي.

وظاهرة الانتحار، ولجوء الفرد إلى إنهاء حياته بيده، من أقوى الظواهر وأشدّها يأسًا، فكيف يصل الفرد إلى أن تواتيه الشجاعة ليمسك مسدسًا أو سكينًا وينهى حياته؟! والانتحار أشد أنواع إيذاء الذات self harm.

وإيذاء الذات قد يأخذ أشكالًا أخرى، فقد تجد الإيذاء تحول إلى سلوك غير سويّ أو غير طبيعي اعتاد الفرد على ممارسته، كتف الشعر بشكل مبالغ فيه، وبشكل مؤثر، قد يصل للصلع عند البعض، أو قضم الأظافر حتى يدميها.

وقد وصلت نسبة الوفيات من الانتحار على مستوى العالم ٨١٥٠٠٠ إنسان منتحر - كما ورد ذلك في تقرير منظمة الصحة العالمية المنشور في عام ٢٠٠٢ - أى بما يعادل ١٤.٥ وفاة لكل ١٠٠٠٠٠٠ أو حالة وفاة كل ٢٦ ثانية، وبذلك يكون الانتحار السبب الثلاثين المؤدي للوفاة .

وهذه النسبة هي فقط من حاول الانتحار ونجح، فهناك من يحاولون ويفشلون أو تكون أذيتهم لأنفسهم غير مميتة.

وقد رصدت منظمة الصحة العالمية العوامل النفسية التي ترتبط بالانتحار وهي :

الاكتئاب الكبير.

اضطرابات المزاج الأخرى، مثل الاضطرابات الثنائية القطب (وهي حالة تتميز بفترات من الاكتئاب تتناوب مع فترة من المزاج المبهج أو الهوس).

الفصام (وهو أحد الأمراض العقلية، التي يفقد فيها المريض القدرة على الاتصال بالواقع، وتفكك الأفكار والهلاوس والضلالات).

القلق، واضطرابات التواصل مع الآخرين واضطرابات الشخصية.

الشعور بفقدان الأمل.

وتؤكد منظمة الصحة العالمية، أن الاكتئاب يلعب دورًا بارزًا في حدوث الانتحار، ويعتقد بمشاركته في ٦٥-٩٠% تقريبًا من جميع حالات الانتحار ذات الباثولوجيا النفسية، أي التي لا تكون لها أسباب خارجية، أيضًا هناك الإدمان له دور قوي في الانتحار.

والانتحار قد لا يكون بالشكل التقليدي فقط بأن يقتل الشخص نفسه عندما ييأس فقط.

ولكن له أنواع أخرى، قد أوردتها عالم الاجتماع الشهير، إميل دوركايم، أوردتها الباحثة ندى محمد العتيبي وهي:

انتحار الوحدة، أو العزلة الاجتماعية (Egoistic Suicide): يظهر هذا النوع من الانتحار نتيجة لانعزال الفرد عن المجتمع لسبب ما يتعلق بالفرد نفسه، أو يتعلق بالمجتمع الذي ينتمي إليه الفرد ويتفاعل معه، فهذا الفرد لا يستطيع

تكوين علاقة طبيعية مع المجتمع؛ لعدم تذوقه لقوانين وعادات المجتمع، وسخطه على نظامه.

انتحار التضحية في سبيل الآخرين (Altruistic Suicide): يعتبر انتحار التضحية في سبيل الآخرين مناقضًا من حيث أسبابه ودوافعه لانتحار الوجدانية، فهو ناتج عن شدة تماسك وانسجام الفرد مع جماعته وقوة علاقته الاجتماعية معها. ذلك أن جماعته كما يعتمد لها أهميتها وفعاليتها في وجوده وكيانه، فهو لا يستطيع العيش دون وجودها، ويكون معتمدًا عليها ومتأثرًا بتعاليمها وفلسفتها وأساليبها السلوكية، كما يكون مستعدًا إلى التضحية بماله ونفسه من أجل بقاءه واستمرارها إذا تعرضت للخطر والتهديد، وعندما تتعرض الجماعة لخطر العدوان أو التفكك، فإنه يقوم بالدفاع عنها بكل ما يملك من قوة وبأس.

انتحار التفسخ الاجتماعي (Anomic Suicide): يظهر هذا النوع من الانتحار، عندما يفشل المجتمع في السيطرة على سلوك وعلاقات أفرادها،

وعندما تتفسخ الأخلاق والآداب والقيم، وتضعف العادات والتقاليد، وتعم الفوضى والفساد في ربوع المجتمع، هنا يفقد الفرد آماله وطموحاته وتضعف، أو تنعدم عنده الرغبة في التفاعل مع الآخرين والانسجام معهم .

وقد تكون هناك أسباب أخرى، يقسم لها الانتحار، كأسباب داخلية نفسية، وأسباب خارجية كفقدان العمل أو الطلاق، أو وفاة عزيز، وأيا كانت هذه الأسباب، فإن استقبال الفرد لها يجعله يصل إلى نتيجة واحدة، وهي إنهاء حياته بيده بشكل مأساوي.

الاكتئاب طريق نحو العدم:

وتتضح الدائرة التي تدور فيها إرادة الموت هنا، فالمكتئب قد يلجأ إلى الإدمان؛ لبحثه عن كل السبل التي تخرجه من تلك الحالة التي يصاب فيها بالأرق، الذي يمنعه من النوم، أو انعدام الشهية للأكل، والعكس بالعكس عند البعض.

ويبحث أيضًا عن أي وسيلة تخرجه من تلك الأفكار المؤنبة، والتي تجعله يجلد ذاته ويعاقبها بأي وسيلة مهما كانت مدمرة؛ ليخرج من ذلك الإحساس بالتفاهة وانعدام القيمة، وانعدام المعنى في الحياة. هذا المرض القاتل، التي تقول إحدى المصابات به، كت أتمنى أن أكون مصابة بالسرطان، فسوف يكون أرحم من هذا المرض المسمى بالاكتئاب، وتظهر هذه النزعة إلى العدم أو إلى الفناء، وتظهر إرادة الموت هنا بشكل واضح، فتجد بعض المكتئبين يصاب بما يسمى بضلالات العدمية، فيقول إنه يشعر أن قلبه توقف، أو أن معدته لا تعمل، وفي أوقات لدى بعض المرضى بالاكتئاب، قد يدخل على الطبيب، أو على أفراد

أسرته باسمًا، وكأن شيئًا لم يحدث، ويخفي هذا الشعور بالإثم والعار وتأنيب الضمير، الذي يفتك به من داخله، ويفاجئ الأسرة في اليوم التالي باتحاره. وبالإضافة إلى ذلك ما يؤكد جوانب العدم في مرض مثل الاكتئاب الذي يفتك بالإنسان ويصيبه باليأس والإحباط، وانعدام الأمل، أنه قد يظهر بهذا الوجه القبيح في أحد أنواع الاكتئاب التي يطلق عليها الدكتور يحيى الرخاوي: "الاكتئاب التبريري العدمي Rationalizing Nihilistic Depression"، ويتميز هذا النوع بنوع من اليأس المستسلم، وهو مكافئ للوجود الشيزويدي؛ حيث يتم التوازن النفسي من خلال اليقين الضلالي، من أنه "لا فائدة في أي شيء" و"لا شيء معين"، و"الكل باطل وقبض الريح"، و"العدم هو الحقيقة الوحيدة" إلخ.

والموقف الشيزويدي، هو الموقف الذي يتخذه مريض الفصام، وهو أحد الأمراض العقلية، بأن ينسحب من الواقع، وينقطع عن عمل علاقة مع الآخر بطريقة تلغي وجود الآخرين، ولجوؤه إلى العيش في عالمه الفردي الذي لا يدخله

في الآخرين، وإن كنا لا نريد الخوض في الفصام أيضًا، ولكن الشيء بالشيء يذكر، فقد رأيت العناصر العدمية والأسباب الانعدامية التي تطل من داخل كل مرض نفسي إذا تعمقته، فلو لجأت إلى المرض النفسي كوسيلة هروب من الحياة ومشاقها، ومسئولياتها وتعبها، وظننت أن المرض النفسي، أو انعدام المسؤولية، والتخلص منها سيكون متعة وفائدة، فأنت مخطئ. إنك تنحو بنفسك منحى، يلقي بك إلى العدم وإلى اللا شيء، إلى أن تكون شيئًا لا قيمة له، ولا نفع منه، وإذا كنت تعتقد أن هذا هو المطلوب؛ لأنك حينئذ لن تلقي بالآ لأي هموم، أو مصاعب في الحياة، ولن تكون الحياة ذات قيمة، وأنت ستكون مثل الرضيع الذي لا يملك القدرة على فعل شيء لنفسه، وأن هناك من ستعتمد عليه وسيتولى أمورك، فأنت واهم، المرض النفسي قمة العذاب لمن يعرفه، وسوف تسمع قمة الألم، في شكل كلمات من هؤلاء المجانين، وسوف ترثي لحالمهم، وما وصلوا إليه، ولو أتاحت لهم الفرصة لأخبروك عن وصف الجحيم المعاش، وسأريك بشكل موجز حتى لا تحزن من المعاناة التي يعانونها، وسوف تعرف حينها أن هناك ما يُستحق أن يُعاش من أجله، وما يستحق

الموت من أجله بشكل سوي، متحملًا كل الصعاب، ومتقبلًا لألم الحياة ومعاناتها بشرف وإخلاص وسعادة؛ لأنك تحيا وتحقق الهدف من وجودك.

وكما ذكرنا أن إيذاء الذات له أشكال متعددة أيضًا، فلا يكتفي الفرد الذي يوجه هذا الإيذاء إلى نفسه بالانتحار والخلاص الواهم، كما يتصور، ولكن الانتحار هو أعلى درجات إيذاء الذات، ولكن إيذاء الذات قد يظهر بأشكال أخرى، مثل التدخين بشراهة، أو الأكل بشراهة أو التجويع، أو الإدمان، وهذا العنف الموجه نحو الذات يكون بصورة مباشرة.

ولكن في أغلب الأحوال، يؤذي الإنسان نفسه بشكل قد يقبل العذر، والعطف أحيانًا من المجتمع، ولذلك يطور الشخص الذي يريد أن يوجه العنف نحو ذاته، أو يؤذي ذاته، أو يريد الفشل بشكل غير واع تسوقه إلى ذلك رغبته الكامنة في عقله الباطن إلى هذا السلوك المدمر من الداخل، والذي يحمل قناعًا من الخارج، ويحتاج بعض المرضى إلى هذا القناع الخارجي إما

لا تتزاع عطف الآخرين، وتأيدهم ومباركتهم، وإدخالهم في داخل هذه اللعبة التي يقوم بها، أو لتجنب اللوم والنقد من الآخرين.

الأمراض النفسية وتدمير الذات:

ولعل أحد هذه الأشكال التي يؤدي بها الفرد نفسه، أو بالأدق التي يدمر بها نفسه، الأمراض النفسية، ولتدرك مدى المعاناة والألم الذي يجرب الفرد نفسه إليه، لتتعرف على معاناة المريض النفسي- من الداخل، فلو قلنا إن مريض الوسواس القهري، هذا الشخص الذي يعيش في معاناة الخوف من تحقق فكرة موجودة في عقله، تلح عليه في تنفيذها أو حدوثها بشكل متكرر، ولا بد من أن يقوم ببعض الأفعال الاضطرارية؛ حتى تبعد عنه هذه الفكرة، أو يطمئن وأيضًا تجد هذا المريض يبدل جهده في إخفاء المرض عن المحيطين به، ويتحاشى أن يخبر من حوله عما به، مهما كانت درجة قرابته، فيتخيل مثلًا أن شخصًا لديه فكرة أن الهواء مصاب بالجراثيم.

وكل شيء مصاب بالبكتريا والفيروسات، وأنه يخشى أن يمرض بمرض خطير إذا لم يغسل يديه باستمرار، لدرجة أن بعض المصابين بوسواس النظافة عندما يدخل أحد الحمامات العامة ينتظر أن يأتي أحد من الخارج؛ ليفتح له الباب،

لأنه إذا أمسك مقبض الباب، فسيضطر إلى أن يغسل يديه مرارًا وتكرارًا
لدرجة قد تصل إلى أنه قد يغسل يديه أو يستحم في اليوم من ٢٠ إلى ٥٠
مرة في اليوم، وأن بعض المصابين بهذا الوسواس، قد اهترأ جلد يديه من كثرة
غسلها.

وحالة أخرى من المصابين بهذا المرض، كانت تتسلط عليها فكرة كلما دخلت
المطبخ أنها تريد أن تدخ ابنها بالسكينة التي تقطع بها الخضراوات هي فكرة فقط
لا تقوم، ولن تقوم بتنفيذها، ولكنها تلح عليها باستمرار، وصفة الوسواس، اندفاع
الأفكار والصور على عقل الشخص بشكل ملح، ومع أن المريض يدرك سخافة
الفكرة، وأنها مستحيلة، إلا أنه لا يستطيع التخلص منها. أتدرك كم هي معاناة
مريض الوسواس، وهو أحد الأمراض فقط، وليس جميعها؟ تخيل أيضًا معاناة
شاب مسلم، معروف بالتقوى والصلاح، تسيطر عليه فكرة سب الإله.

وتزداد هذه الفكرة كلما ذهب إلى المسجد، وآخر تسيطر عليه صور وأفكار
جنسية قبيحة. أضف إلى ذلك الطقوس التي تدعو إلى الملل والتعب. على

سبيل المثال المليونير الشهير هيوارد هيوز H.Hughes ، وهي الحالة التي أوردها الدكتور أحمد عبد الخالق، وهيوارد أحد أغنى الأمريكيين وملوك المال، ومنتهج للأفلام في هوليوود، طيار أصيب في النصف الأخير من حياته بالوسواس القهري، وكان غنيًا بما يكفي ليستأجر حاشية تقوم بالطقوس نيابة عنه، فقد شرح في مذكرة من ثلاث صفحات، كيف كان يريد أن يفتح علبة فاكهة؛ لمنع سقوط الجراثيم فيها، وطلب أن تُستخدم تجهيزات خاصة لفتح العلبة وكتب قائلا: "التجهيزات المستخدمة في هذه العملية تتكون من البنود الآتية: صفيحة غير مفتوحة، وفتاحة للعلب معقمة، وطبق كبير معقم، وشوكة معقمة، وملقعة معقمة، وفرشتان معقمتان، وقطعتان من الصابون، ولفتان من ورق الحمام معقمتان"، أما الطقوس التي وضعها لفتح العلبة فهي في تسع خطوات كما يلي :

إعداد منضدة، وإحضار علبة الفاكهة، وغسل العلبة، وتجنيف العلبة، وتعقيم اليدين، وفتح العلبة، وإخراج الفاكهة من العلبة، واستبعاد ما سقط حول العلبة، وإنهاء العملية.

ليس هذا فقط، بل وضع إجراءات معقدة لكل خطوة في هذه العملية يقوم بها الخدم؛ حتى يتم فتح علبة الفاكهة.

وأيضاً هذا الشخص الذي كان يقوم بخمس وعشرين خطوة يوميًا؛ لكي ينظف أسنانه ويغسل وجهه. سوف أكتفي بذكر بعض هذه الخطوات:
ادخل الحمام بقدمك اليسرى أولاً.

أغلق الباب بيدك اليسرى، ثم المس مقبض الباب بيدك اليمنى.

خذ منشفة من الشعاع، واحتفظ بها على حافة البانيو بيدك اليسرى، عندئذ المسها بيدك اليمنى.

خذ فرشاة الأسنان من الخزانة، وضعها على حافة حوض غسيل الوجه بيدك اليسرى، ثم المسها بيدك اليمنى.

فك غطاء الأنبوب وانزعه بيدك اليسرى، عندئذ المسه بيدك اليمنى.

ويستمر في خطواته هذه إلى أن يصل إلى آخر خطوة، وهي غادر الحمام
بقدمك اليسرى أولاً.

هذه إحدى معاناة بعض المصابين بأحد الاضطرابات النفسية، وهو الوسواس
القهري، لعلك تدرك الآن مدى المعاناة التي يعانيها هؤلاء الذين تنحو بهم إرادة
الموت والعدم، وتتمكن منهم إلى الوصول إلى هذه الحالة، قد تقول إن المرض
ليس بيد أحدنا. أوافقك أن بعض الأمراض النفسية قد يكون بها عامل وراثي
بنسبة كبيرة، ولكن أتدري حتى أن هذه العوامل الوراثية تخضع لنا؟! فإن قلت
إن هناك مرضًا نفسيًا وراثيًا صرفًا لا تجد ذلك، هذا إذا كنت تُخرج من هذه
الدائرة التخلف العقلي أو الصرع.

أتدري أيضًا أن بعض الأمراض الجسمية الخطيرة، قد أثبتت أبحاث أن شخصية
الفرد، والعوامل النفسية الداخلية لديه تلعب دورًا فيها، فتجد أن أمراض
القلب، والأوعية الدموية والضغط المرتفع، وقرحة المعدة، وغيرها من الأمراض،
قد وجدت الأبحاث تدخل الفرد بشكل أو بآخر للوصول إلى هذه الأمراض.

ولن يسعنا المجال هنا للتكلم عن هذا الفرع، الذي يدرس هذه الاضطرابات،
الذي يسمى الطب النفس - جسمي.

الذي يدرس تأثير النفس على الجسم بشكل علمي.

ولو رجعنا إلى مرض الوسواس، سوف تجد أن الخوف من الموت القابع فينا
يتجسد في هذا المرض، فالطبيعي أن يخشى - كل منا المرض والموت، ولكن
عندما يزيد هذا القلق بشكل غير طبيعي، يتحول إلى شكل مرضي، قد يكون
ظاهرًا فيما يسمى بقلق الموت الذي يُصاب به بعض المرضى أو بشكل مستتر.
ولكن لماذا يلجأ بعض الناس إلى الأمراض النفسية؟ ما السر وراء هذا السعي
للعدم؟ أهو فقط الخوف من الموت، فنسعى للخروج من حيز الوجود الحقيقي
الذي حتمًا لابد أن ندرك أنه سوف ينتهي بالموت؟

أعتقد ذلك، وأعتقد أيضًا أنه بما أن الحياة مليئة بالمصاعب والمشاق، والحوادث
التي ينبغي علينا تخطيها، وأن الحياة تظهر لنا بين الحين والآخر، حاجز علينا
تخطيه، ومع أن هذه الحركة بين الراحة واستمرار التقدم، وتخطي العوائق

والعصوبات، هي التي تعطى للحياة كينوتها واستمراريتها، إلا أن البعض يريد أن يهرب من التعب، وأن يهرب من تحمل الألم بشكل واع وإنساني، ويتخذ أشكالاً أخرى من دروب الحياة، قد تستغرب لها، مدمراً بذلك نفسه بشكل عبثي، ممكناً بذلك إرادة الموت من مبتغاها، وهو الهدم، ويعتقد أنه بذلك قد وصل إلى الراحة التي تخلو من المسؤولية، لا يدري -كما أسلفنا- كم المعاناة غير الشريفة التي يضع نفسه فيها من قلق وإحباط واكتئاب، وغيره من الأمراض النفسية، أو الجسمية التي تتكالب عليه من هذا الاختيار، الذي اختاره، وهما براحة غير موجودة في طريقه الخالي من تحمل مسؤولية الحياة التي يجيها، هذا هو التدمير الذاتي.

والأمراض النفسية، كما أنها تعتبر تعبيراً غير واعٍ عن إرادة الموت أو تلك الغريزة الموجودة في الإنسان، قد تعني لدى البعض رغبة في الحياة من ناحية أخرى، فهو قد أهقلته الحياة بهمومها ومسئولياتها، ولأنه لا يستطيع تحمل هذه المسؤولية، فلا خيار لديه إلا التخلص من حياته، ولكنه لا يستطيع ذلك، ويظل هذا الصراع بداخله.

فيذهب عقله اللاواعي إلى حل يريجه من عناء التفكير في ذلك، وهو أن يوقعه في المرض النفسي.

أيضًا هناك شكل آخر للهروب من الحياة، بما يسمى الخوف من النجاح، فكلنا نعرف أن هناك خوفًا لدى البعض من الفشل، ولكن هناك نوع آخر يسمى الخوف من النجاح، وفي هذا النوع لا يريد الشخص أن يصل إلى النجاح في حياته، أو يحقق النجاح بشكل كامل؛ لاعتقاده أنه إذا ما تم ذلك النجاح، فلا هدف ولا معنى لوجوده.

الخوف من النجاح:

إذا فيؤخر ذلك النجاح ويأجله ويماطل في تحقيقه، ليس حبًا في الفشل، ولكن خوفًا من العدم بعد ذلك، بمعنى أنه لا يريد أن ينتهي دوره في الحياة عندما يصل إلى تحقيق ما يريد تحقيقه وينجح في ذلك، ولقد علمنا أساتذتنا في العلاج النفسي، أن الإنسان أيضًا يخشى أن يصل إلى الله بالشكل الكامل خوفًا من

أن يموت إذا ما اقترب من الله تمامًا؛ لذلك يظل بعيدًا أو على مسافة ما من الله، ودعنا نرَ أمثلة واقعية للخوف من النجاح.

الحالة الأولى: حالة موظف عمره خمسة وثلاثون عامًا، وردت في كتاب الفشل ونتائج من زاوية التحليل النفسي، وهذا الموظف معروف بانتظامه في العمل والدقة الشديدة في عمله وهو عبارة عن محل تجاري كبير يعمل فيه، ويتفق كل رؤسائه، وزملائه بأنه رجل لاعيب فيه وقد تزوج من موظفة في المحل، ولهما ولد عمره سنتان، تسود حياتها السعادة والتوافق، وقد توفي مدير الفرع الذي يعمل فيه، ودعي لخلافته.

هذه هي اللحظة التي يتمناها أي موظف بسيط، أن يحصل على أعلى منصب في عمله، فهو يحلم أن يترقى من مكانه إلى مكان أفضل، وهذه هي أقصى درجة وظيفية، وهكذا يصل إلى النجاح في عمله، ولكن يبدو أن الأمر ليس كذلك، فمنذ هذه اللحظة تغيرت حياته، وسلوكه تمامًا، كان سابقًا منتظمًا في عمله، أما الآن فيصل متأخرًا وبدأ يؤنب مرؤوسيه، ويوجه لهم اللوم في أمور تافهة،

وكذلك الأمر مع زوجته، بدأ يشكو من القلق والأرق، وأخيراً اعتقد أنه مريض، وخشي من أن يكون مصاباً بالسرطان، و انتهى إلى استشارة الأطباء. وتبين أن لديه توتراً شرياً حقيقياً في خفقان القلب، فحضر للعلاج فافتنع بأنه مصاب بمرض قلبي، فترك عمله للاعتناء بنفسه، ونصحه طبيبه النفسي بتغيير المدينة، وأنظمة حميمة وأدوية، ولكن شيئاً لم يجد معه، وأصبحت حياة الأسرة صعبة، والعلاقات الحميمة تباعدت بينه وبين زوجته، وأصابته العنة (العجز عن أداء الواجبات الزوجية)، جعله كل ذلك يذهب للتحليل النفسي، الذي بدأ يكتشف له أنه بدأ كل ذلك منذ موت مديره، وأنه لم يحتمل نجاحه المادي. هذا النجاح الذي تسبب له في كل هذه الأعراض.

الهروب للفشل:

تبين هذه الحالة، أن بعض الناس تهرب من النجاح، ليس فقط بدافع من غريزة الموت، وإنما قد يكون بتشويه غريزة الحياة، فبدلاً من أن ينجح، ويكمل طريقه، يخشى أن يكون هذا هو نهاية المطاف بالنسبة له، وأنه عندما يصل إلى كل

هذا، فهو كل شيء، ومن يصل إلى كل شيء تكون قد اقتربت نهايته حينئذ،
ولذلك يهرب البعض من النجاح ويخشاه خشية الموت. كل ما هنالك، أنه
يحتاج أن يعرف كل منا أن له وقته وساعته، وأن الكمال لله وحده، وكما يقول
أحد الحكماء في حكمة لم أفهم معناها إلا عندما عرفت عن غرائز الحياة والموت،
فيقول هذا الحكيم: لا تخش من الكمال، فلن تصل إليه، فالكمال أيضًا قد يكون
مساويًا للنهاية لدى الإنسان كما بينا.

ولعل هذه الحالة الأخرى توضح لنا ما قد تفعله بأنفسنا دون أن ندري. كان
السيد أ يعيش سعيدًا مع زوجته وأولاده، وكان هو وزوجته يديران مرآبًا أو
ورشة صغيرة، ومع تطور صناعة السيارات ازدهر عملها، وبدأ يكبر يومًا بعد
يوم إلى أن تحولت الورشة إلى مصنع كبير، فغيرت العائلة عملها، واشترت
سيارات، وبدأت من هذه اللحظة أعراض الفشل في الظهور، فأصبح الزوج
يتصرف بغرابة مع زوجته، فأخذ يرسلها للتنزه مع بعض أصدقائه، ثم يسألها عما
حدث بالتفصيل.

فانغمست زوجته في هذه اللعبة في البداية كنوع من التسلية، وكانت تروي مغامراتها لزوجها فأظهر الغيرة لذلك، ثم أمضى الليل مع بائعات الهوى، وانفجرت نقاشات عديدة إلى أن سيطر الغضب على الزوج، فطاردها بالسكين مرة، وبالمسدس مرة أخرى، وهدد إما بقتلها أو بالانتحار، فتعرضت المرأة لانفيار عصبي؛ لشعورها بالذنب، وتأنيب الضمير، وأنها تدفع زوجها إلى الانتحار.

والغريب هنا أنه بدلاً من الراحة المادية والنجاح الذي وصلت إليه العائلة، إلا أن المسئول عن العائلة لم يستطع تحمل ذلك النجاح، وأدخل زوجته في لعبة مدمرة؛ حتى لا يكون هو فقط من يريد تدمير حياته، وكأنه يريد أن يقول لنفسه بلا وعي، لست أنا من دمر حياتنا، أو لست وحدي من يدمر حياة عائلتي.

فالنجاح مسئولية، وأحمال وأعباء، لا يستطيع كل الناس تحملها، فمن يُرد النجاح وتحقيق أهدافه وغاياته في الحياة، عليه أن يتحمل مسئولية ذلك النجاح

من تعب وألم، في الوصول إليه، وعند الوصول إليه يتحمل مسؤولية الحفاظ عليه وإكمال الطريق من نقطة إلى أخرى ويتحمل مسؤولية الحفاظ عليه؛ لأنه حينما يصل إلى النجاح تترج بداخل الإنسان كفة الفشل الذي يعني الراحة والاستسلام والتخلص من المسؤولية، ولعل أقرب تصور لهذا الإحساس هو مثال الرجل الذي يمشي على الحبل في السيرك، ويتحمل كل هذه الصعوبات؛ ليصل للطرف الآخر، لعله يتبادر لذهنه أن يقع إلى هذه الوسادات الموجودة أسفله، ويستسلم لنوم وراحة أفضل من أن يكمل هذا الحبل، ويتحمل هذا القلق وهذا الخوف من عدم وصوله، أو قلقه بالحفاظ على نجاحه والاستمرار فيه.

التعبير عن الحياة:

ومما رأيت فيه غريزة البقاء بقوة، رأيت في شعر محمود درويش في قصيدة أسماها: على هذه الأرض ما يستحق الحياة، ولفت نظري إلى كم الحياة المشبعة به هذه

القصيدة، وهذا العنوان، فاخترته لموضوعي هذا، فهو أكثر مناسبة له، يقول
درويش في قصيدته:

على هذه الأرض ما يستحق الحياة: تردد إبريل، رائحة الخبز
في الفجر، آراء امرأة في الرجال، كتابات أسخيلوس، أول
الحب، عشب على حجر، أمهاتٌ تقفن على خيط ناي، وخوف
الغزاة من الذكريات

على هذه الأرض ما يستحق الحياة: نهايةٌ أيلول، سيّدةٌ تترك
الأربعين بكامل مشمشها، ساعة الشمس في السجن، غيمٌ يقلد
سرباً من الكائنات، هتافاتٌ شعب لمن يصعدون إلى حتفهم
باسمين، وخوف الطغاة من الأغنياء

على هذه الأرض ما يستحق الحياة: على هذه الأرض سيّدة
الأرض، أم البدايات أم النهايات. كانت تسمى فلسطين. صارث
تسمى فلسطين. سيدتي: أستحق؛ لأنك سيدتي، أستحق الحياة

فما يلفت الانتباه هنا، أن الأمل لدى الشاعر المعبر عن أبناء وطنه لا يموت، ولا يكل، بل يدعو للحياة؛ لأنه له معنى يعيشون من أجله متحدًا بذلك كل عوامل الموت المتمثلة في الاحتلال لأرضهم، وما يتعرضون له من قتل، أو انعدام للأمن والطمأنينة.

ولقد تكلمنا فيما سبق عن غريزة الموت، والدمار في حياة الإنسان، ولكن ترى هل غريزة الموت بهذه القوة في حياة كل منا، وأنه كما يقول فرويد كل أشكال الحياة هدفها الموت؟ وأين إذا غريزة الحياة؟ وكيف تقوى بداخل البعض إلى أن يصل إلى تجاوز صعوبات عديدة ويجعلنا ننهر بأنه استطاع ذلك، ما السر- إذا؟

لا تتسرع يا صديقي فما زالت رحلتنا مستمرة، وسنلقي الضوء على هذا الغموض في الصفحات التالية....

حياتك لها معنى

تكلّمنا فيما سبق عن غريزة الموت وغريزة الحياة، أو كما نكا نقول دوافع التدمير بداخل الإنسان، ودوافع البقاء والحياة، ولعلنا الآن نريد أن ندخل في منطقة أعمق، وهي بما أن هناك دوافع تدميرية في الفرد تسعى إلى تدميره بيده، فكيف نحيّا؟ وكيف تتخطى هذه العوائق التدميرية التي بداخلنا؟ وكيف تتخطى العوائق الخارجية التي تقابلنا في الحياة؟ كيف يصل العديد من البشر إلى تحطّي عوائق كانت صعبة، وظن البعض أنها مستحيلة؟ بل ومنهم من تجاوز حدود إعاقته الجسدية في بعض الأمثلة، وبهر العالم بأنه يستطيع أن يحيى، وأن يثبت وجوده، وأن يجعل حياته مثالا يُضرب في قوة الجلّد والتحمل والصبر، أمام المعاناة التي يعانها كيف يحدث ذلك؟

عندما قرأت سيرة العالم ستيفن هوكينغ ، وهو أستاذ علم الكونيات ' Cosmology' أي العلم الذي يبحث في الكون وتكوينه ونشأته، وهو أستاذ الرياضيات في جامعة كامبريدج ويحمل لقب أستاذ الكرسي اللوكاسي منذ ١٩٧٩ .

والمعروف أن هذا اللقب يعود إلى هنري لوكاسي الذي أسس هذه الدرجة في عام ١٦٦٣ وكان نيوتن قد شغل هذا المنصب قبل ٣ قرون أيضًا.

هذا العالم الذي أصيب بمرض عصبي، وهو في عمر ٢١ وهو مرض التصلب الجانبي ALS وهو مرض مميت لا دواء له، وقد ذكر الأطباء أنه لن يعيش أكثر من سنتين، ومع ذلك جاهد المرض وهو في عمر ٦٨ الآن.

وهي مدة أطول مما ذكره الأطباء، ذلك المرض جعله مقعدًا تمامًا، غير قادر على الحركة، لكن مع ذلك استطاع أن يجاري، بل وأن يتفوق على أقرانه من علماء الفيزياء، رغم أن أيديهم كانت سليمة، ويستطيعون أن يكتبوا المعادلات المعقدة، ويجروا حساباتهم الطويلة على الورق كان هوكينغ وبطريقة لا تصدق.

كان يُجري هذه الحسابات في ذهنه، وكانت حياته في منتهى المعاناة، المرض من جهة، والإحباط واليأس من جهة أخرى. كيف لا يفكر في الانتحار؟ لعل هذه الفكرة أتته في غمار اليأس الذي اعتراه والإحباط وفقدان الأمل الذي شعر به آنذاك.

ومع تطور مرضه وأيضًا بسبب إجراءاته العملية للقصة الهوائية، بسبب التهاب القصبة، أصبح هوكينغ غير قادر على النطق، أو تحريك ذراعه أو قدمه، أي أصبح غير قادر على الحركة تمامًا، فقامت شركة إنتل للمعالجات والنظم الرقمية، بتطوير نظام حاسوب خاص متصل بكرسيه، يستطيع هوكينغ به التحكم بحركة كرسيه، والتخاطب باستخدام صوت مولد إلكترونيًا ومصدرًا للأوامر عن طريق حركة عينه، ورأسه، وعن طريق حركة العينين يقوم بإخراج بيانات مخزنة مسبقًا في الجهاز تمثل كلمات وأوامر.

كل هذه الآلام والمعاناة باستطاعتها أن تقتل أي شخص، وتقضي عليه، وتدفعه تحت اليأس والاكتئاب، بل والانتحار أيضًا، لكن ستيفن بكل هذه المعاناة

استطاع أن يصل إلى أن يكون أشهر علماء الفيزياء الآن، وله كتبه وأبحاثه ونظرياته، لعل أشهر كتبه التي بسط فيها علوم الفيزياء والكون، كتاب "موجز تاريخ الزمن" الذي أخذ شهرة كبيرة وحقق أعلى مبيعات.

وكتابه الآخر "الكون في قشرة جوز" الذي بسط فيه الفيزياء، النظرية للعامة، وهما مترجمان إلى العربية.

كل هذه المعاناة لم يتجاوزها ستيفن فقط، بل تخطاها بتحقيق هدف وجوده أي لم يكتفِ بالعيش، ومحاربة اليأس والاكتئاب، أو الانتحار، بل فعل ما هو أكثر من ذلك بدخوله معترك الحياة وتحقيقه لغاياته.

إن ستيفن هوكينغ وضع في رأسه فكرة ثابتة، تتمثل في أنه طالما كان قلبه ينبض بالحياة، وعقله يتوقد بالذكاء، فلا بد أن يعيش؛ لأن ذلك يستحق الحياة، وبالفعل ها هو ستيفن هوكينغ ما زال على قيد الحياة، جاوز الستين، وهو مستمر في العطاء والبحث العلمي .

يقول لاوتسي: من أعياء الألم، أحياء الأمل، أي من اشتد ألمه واشتدت معاناته، اشتد تمسكه بالحياة والأمل أكثر وأكثر، لكن هناك حلقة مفقودة هنا بين الألم والحياة، فالألم لا يصنع حياة لدى كل الناس، ولكن فقط من يُعطي لهذا الألم معنى، فمن ينتحر تكن حياته مليئة بالمعاناة، ولكنه لا يستطيع تحمل هذه المسؤولية، فينهي حياته ويتخلص من مسؤولية وجوده.

هذه الحلقة هي المعنى الذي تضعه في حياتك وحياتك، وتبدأ قصة اكتشاف هذا المنحى في العلاج النفسي منذ أن تم الزج بالطبيب النفسي النمساوي فيكتور فرانكل في سجون النازيين، ومن هنا بدأت معاناته، وبدأت فكرة هذا المنحى في العلاج النفسي الذي أسماه العلاج بالمعنى Logotherapy.

عانى فيكتور فرانكل -كما يقول في سيرته الذاتية- من كافة أشكال العذاب في المعسكرات النازية هو ومن معه، ومن انتظار الموت، والخوف، والرعب، من ذلك، أو من الانتقال من معسكر إلى آخر خوفاً من المصير المحتوم، ولكن بالرغم من ذلك، كان فرانكل يلاحظ أشياء جديدة بالملاحظة، جعلته يفهم أن

الحياة ليست بالشيء الهين الذي يمكن التخلص منه أو تركه، وأن الإنسان يتمسك بحياته لآخر لحظة في حياته، وأن ما يدعوه لذلك أنه يعطي لحياته معنى يعيش من أجله، معنى يربطه بالحياة.

فبرغم أنهم لا ينامون في المعسكر إلا أنهم مازالوا على قيد الحياة، يقول فرانكل: " قد عرف من كان بيننا من رجال الطب أولاً وقبل كل شيء، أن الكتب تحكي الأكاذيب، يقال مثلاً إن الإنسان لا يمكنه البقاء بدون نوم لعدد مقرر من الساعات، وهذا خطأ تماماً، لقد اقتنعت أن هناك أشياء معينة لا أستطيع أن أعملها، لا أستطيع النوم بدون هذا، أو لا أستطيع الحياة بدون هذا، أو ذلك، ففي الليلة الأولى بهذا المعسكر خلدنا إلى النوم في فراش يتألف من طبقات، على كل طبقة (ومقاسها من ستة ونصف قدم إلى ثمانية أقدام) يرقد تسعة رجال على الألواح الخشبية مباشرة، ويشترك كل تسعة في الغطاء بيطانيتين...وقد استخدمنا الأحذية سراً كوسادة..ومع ذلك كان النوم يراودنا وكنا نجد فيه النسيان للألم".

هل ترى معي أن أناسًا مقبلين على الموت، أو على مصير مجهول، غامض
مخيف، لا يعانون من الأرق ولا صعوبة النوم، وبمجرد وضع رأسهم على الوسادة
يأتيهم النوم.

تري ماذا يعني ذلك؟ هل يعني أن كلاً منهم يريد أن ينسى فقط أم أنه لديه
شيء يعيش من أجله ويريد أن يراه، ولو حتى في الحلم؟ أم أن كل شخص لديه
ما يعيش من أجله؟ سواء كان ذلك أبناءه أو أسرته، كما كان دكتور فرانكل
يتمنى أن يخرج؛ ليرى أسرته ويتحمل ذلك من أجلهم، أو أحد المساجين
الآخرين، الذي كان يعيش من أجل طفله ويتخيل صورته؟

في المعسكر النازي يذكر فرانكل أن أحدهم نصحه بأن يحلقوا ذقونهم يوميًا لبيدوا
شبابًا، وتبدو وجوههم متوردة؛ لأنهم إذا ما أظهروا عدم قدرتهم على العمل،
سوف يكون مصير ذلك الشخص المعدم الذي لا فائدة منه هو غرف الإعدام
بالغاز، وأن أحد الأصدقاء كان متوقعًا لفرانكل أن يكون هو من عليه الدور
القادم للإعدام بالغاز لضعفه، وأنه تقبل ذلك بابتسامة لعل فرانكل كما قال فيما

بعد كان لديه سبب قوي، لأن يجيا هو وأسرته وبعد أن خرج فرانكل من هذا المعتقل كان قد دون أفكاره عن كل هذا من خلال تجربة واقعية، أسست مدرسة جديدة في العلاج النفسي- تُستخدم -ومازالت- حتى الآن، وهي العلاج بالمعنى، وسوف تتعرض له بشكل مبسط.

السعى للمعنى:

يقول فرانكل: إن سعي الإنسان إلى البحث عن معنى، هو قوة أولية في حياته، وليس تبريرًا ثانويًا لحوافره الغريزية.

فالإنسان في سعيه للحياة، يبحث عن المعنى لحياته، قد يكون هذا المعنى لديه في أشخاص أو عائلة، أو أي ما كان ما يجعله يستمر في الحياة، ولا بد من ربط هذا المعنى بالشيء الدائم الذي لا ينتهي أو ينفد، وهو الله.

والإنسان في سعيه للمعنى، هو بذلك يشبع ما أسماه فرانكل إرادة المعنى، وقد تكون هذه المعاني في الحياة هي المثل والقيم، فالإنسان قادر على أن يحيا، وأن يموت من أجل مثله وقيمه وطموحاته، فلو رحنا إلى نكسة ١٩٦٧ وحرب الاستنزاف وما تلاهما من تهجير إلى مدينة السويس، كان أهل المدينة والمقاومة الشعبية تتغنى بالحياة، برغم الموت المحيط بهم من كل جانب، فكتب الأبنودي للسويس آنذاك:

"يا بيوت السويس يا بيوت مدينتي... استشهدت تحتك وتعيشي انتي.. والله بكره ياعم أبو رية راح تضحك واحنا ماشيين شوية.. على المينا ولا عند الزيتية... وهتاخذ بنتك وابنك ومراتك... وتعودوا على نفس المعديّة... وتقولى يادنيا والله وصدقتي..."

فالمقاومة الشعبية عبارة عن أشخاص تطوعوا لرد العدوان عن مدينتهم، ثرى ما الذي يجعلهم يلقون بأيديهم في أحضان الموت بهذه الروح القوية المبتسمة؟ ليس هذا دليلاً على أن الإنسان قد يموت من أجل مثله أو يجيأ من أجلها؟ وقد أورد فرانكل استطلاعاً للرأي العام أجري في فرنسا منذ عدة سنوات، وقد أظهرت النتائج أن ٨٩% من الأشخاص المستفتين، قد أقرّوا أن الإنسان يحتاج شيئاً ما لكي يعيش من أجله بالإضافة إلى ذلك، فإن ٦٠% منهم، يسلمون بأنه كان يوجد شيء ما، أو شخص ما في حياتهم، والذي كانوا من أجله على استعداد حتى للموت.

والإنسان لديه الحرية، أو كما يسميها فرانكل "حرية الإرادة" يقول فرانكل:
"حرية الإرادة تعني حرية الإرادة الإنسانية، وإرادة الإنسان هي إرادة كائن
محدود. هي ليست حرية من الظروف، وإنما هي حرية اتخاذ موقف معين تجاه
أي ظروف قد تواجه الإنسان".

فحرية الإنسان في الاختيار بين القبول أو الرفض لما هو معروض عليه، أي في
تحقيق إمكانات المعنى.

فمننا من يعيش لسبب يوطن نفسه عليه، أو من يكون المعنى لديه العيش من
أجل إله يعبده، أو من أجل شخص يحبه كما يقول فرانكل.

وكما يقول الدكتور أحمد المحمدي: "يكون للوجود أهمية تستحق أن نحياها،
عندما يكون هناك معنى، وهدف نسعى في هذه الحياة لمعايشته، والاستمتاع
بمغزاه، بل وأن نتخطاه دومًا في رحلة تسام متعالية".

أي أن تصبح الأهداف في حياتنا جزء من تسامي الذات لدينا، فلا يصيبنا
إحباط أو إحساس بانعدام القيمة حينما تتأخر، أو تؤخر سعادتنا لتأخرها، أو

أن نخشى الوصول إليها؛ لأنها تعني لنا أنها نهاية الطريق، وأنها بعدها سوف نتجه للفراغ، أو العدم، أو الموت.

فعلى الإنسان أن يبحث عن معنى حياته، ويفكر في ذلك؛ ليجد ذلك المعنى لحياته، وأثناء بحث الإنسان عن معنى حياته يكون هناك توتر وصراع لدى الإنسان، وهي من مؤشرات الصحة النفسية، فطبعي أن يكون هناك في رحلة البحث عن المعنى توتر داخلي بسبب ما أنت عليه، وما تريد أن تكون، أو ما أنجزته وما تريد أن تنجزه.

معنى الحياة:

ولعل رحلة البحث عن المعنى، تجدها في حياة الكثير منا، يسميها البعض رحلة البحث عن النفس، وهو بذلك يحاول أن يجد سبباً؛ ليحيا من أجله، ومعنى لحياته يحاول فيه أن يجد نفسه.

وقد نجد في قصة الأديب الأمريكي أرسكين كالديويل كما ذكرها عبد الوهاب مطاوع - بحثاً عن المعنى في حياته، ثم بعد ذلك تحمل المعاناة في سبيل هذا المعنى الذي أعطاه لحياته، فقد ترك أرسكين كالديويل منزله، وذهب لبيت آخر. عاش سنوات يزرع البطاطس في الأرض المحيطة بالبيت الحجري الذي استأجره في مقاطعة أمريكية قليلة السكان، يأكل البطاطس فقط، ويكتب طوال الليل في غرفة باردة تتجمد فيها أصابعه وهو يكتب بها على الآلة الكاتبة، ويرسل القصة وراء القصة إلى المجلات الأدبية، فتعيدها إليه بعد الرفض.

حتى تجمعت لديه مجموعة كبيرة من بطاقات الرفض احتفظ بها، ومع ذلك لم ييأس ولم يتوقف عن الكتابة، ولم يندم على قراره بالاستقالة من وظيفته

كحرف صحفي بجريدة محلية كان يتقاضى منها أجرًا مضمونًا؛ ليتفرغ لكتابة القصة، ولم يكن في جيبه سوى بضع دولارات يشتري بها الورق، وبدور البطاطس وطوابع البريد؛ لإرسال القصص للمجلات ويطول انتظاره سنوات وسنوات، وتصاب أصابعه بقرح البرد، ويفقد عشرين كيلو جرامًا من وزنه ولا يجعله ذلك يتراجع عن الاستمرار فيما يريد هو، قد أدرك معنى حياته جعله يتحمل في سبيله هذه المعاناة، وكما يقول فرانكل: " إن الانسان يستطيع أن يتحمل أي ألم ما دام لهذا الألم معنى".

وليس هذا فقط كل شيء في حياة كالديويل، بل أيضًا منذ المرحلة الثانوية، بدأت رحلته في الحياة للبحث عن معنى، فعمل بمصرة للزيوت بالليل سرًا؛ ليوفر له بعض الدخل الإضافي؛ ليعينه على مطالبه، واشترى بمدخراته من هذا العمل، آلة كتابة مستعملة، ظلت هذه الآلة معه طويلًا، حتى في هذا البيت الذي استأجره مؤخرًا، وكان كلما اشتد البرد فيه ذهب جنوبًا إلى كوخ صغير إلى أن يتحسن الجو، وذلك بعد أن نفذ الخشب المخزون للمدفأة، وكان يكتب من ١٠ إلى ١٢ ساعة كل ليلة، كما يقول كالديويل في مذكراته.

وبعد عامين من التفرغ الكامل للكتابة، تلقى خطابًا من مجلة أدبية متخصصة، تصدر من نيويورك اسمها "كارفان" تبلغه فيها بقبول أول قصة له للنشر- مقابل ٢٥ دولارًا، وتوالت النجاحات في حياة كالديويل، وتوالت صدور كتبه، ورواياته ومجموعاته القصصية وقدمت أعماله كأفلام سينمائية.

تُرى ما الذي جعل كالديويل يتحمل كل هذا العناء في طريقه إلى أن يصل للنجاح؟

الإجابة تتلخص في أنه يريد أن يحقق معنى وجوده، ويعيش كما يريد ويتحمل "شجاعة المعاناة" كما يسميها فرانكل.

وقد ضرب فرانكل مثالًا لما يقصده من معنى الحياة، فكان هناك اثنان من السجناء يريدان الانتحار في المعسكر النازي، فقد فقدوا أية جدوى للحياة، وفقدوا أي أمل في أن يخرجوا من هذا المكان، وكرها هذا العذاب والخوف المستمرين، وأراد فرانكل مساعدتهما وإثناءهما عن الانتحار، ووجد أن كلاً منهما لا بد أن يكون في حياته سبب ليعيش من أجله، فالأول كان لديه ابن يجب

جدًا، وكان ينتظر الخروج من أجله، فكان هذا هو السبب للأول الذي أقنعه به فرانكل بأن ينتظر منه في المستقبل أن يخرج له، أما الثاني فكان السبب لجعله يبتعد عن فكرة الانتحار، أو تنفيذها، هو أنه كان عالمًا، وقد ألف سلسلة من الكتب، تحتاج إلى الإتمام وأنه لا يستطيع أحد غيره أن يقوم بذلك. ولعل من صفات معنى الحياة للشخص التفرد، أي أن ما يحيا من أجله لا يستطيع غيره أن يقوم به، وهذه حكمة الخالق -جل في علاه- فلو أننا عالة على هذا الكون، وأن ما أقوم به تستطيع أنت أن تؤديه، إذًا فلم يخلقني الله وهو سبحانه لا يخلق أحدًا إلا بحكمة ويقدر معلوم؟!

"لكل شخص مهنة، أو عمل محدد في الحياة، ويجب على الجميع القيام بمهمة محددة تتطلب الوفاء. أنه لا يمكن أن يحل محله أحد، ولا يمكن أن تكرر حياته، وبالتالي، فإن الجميع في مهمة فريدة من نوعها، له فرصة محددة لتنفيذ ذلك."

والشيء الثاني في معنى الحياة، أن كل شخص عليه أن يبحث عن معنى حياته بنفسه؛ لأنه لن يجده لدى أحد غيره، وبعض الناس الذين تصل معاناتهم في تأزمها إلى حد الاضطراب النفسي يكون المعالج مساعدًا له في تبصيره على أن يرى حياته بأكملها، ويرى معناها ويساعده على الرؤية السليمة، وليست الرؤية المشوهة.

وقد قال فرانكل:

”الكائن الإنساني ليس شيئًا واحدًا بين أشياء أخرى، مما يحدد بعضها البعض الآخر، ولكن الإنسان هو الذي يحدد في النهاية ذاته. فما يصير عليه داخل حدود الوراثة والبيئة- إنما يكون قد حققه انطلاقًا من ذاته. على سبيل المثال في معسكرات الاعتقال-أي في هذا المعمل الحي، وفي هذا المجال الاختباري- لاحظنا وشهدنا بعضًا من زملائنا يسلكون كالحنازير، في حين يسلك البعض الآخر كالملائكة، ويوجد هذان النمطان من الإمكانيات كلاهما بداخل الإنسان،

ولكن النمط الذي يتحقق منها إنما يتوقف على ما يتخذ من قرارات، ولكنه لا يتوقف على الظروف. إن جيلنا لجيل واقعي؛ لأننا قد توصلنا إلى أن نعرف الإنسان كما هو في الواقع، ومع كل ذلك، فالإنسان هو ذلك الكائن الذي ابتدع غرف الإعدام بالغاز في آوشويتز، وبالرغم من ذلك فإنه هو أيضًا ذلك الكائن الذي دخلها شامخ الأنف، مرفوع القامة، شاكرًا ربه".

معنى الحب ومعنى المعاناة:

يقول فرانكل: "إن الحب هو الطريقة الوحيدة، التي يدرك بها الإنسان كائنًا إنسانيًا آخر في أعماق أغوار شخصيته، فلا يستطيع إنسان أن يصبح وأغيا كل الوعي بالجواهر العميق لشخص آخر إلا إذا أحبه".

والحب لدى فرانكل والمعاناة، هما من الوسائل التي تعين الإنسان في أن يجد لحياته معنى، فالحب هو الوحيد القادر على تغيير حياة الإنسان، وهو الذي يحل مشكلة معاناته ويخثه عن معنى لها "من الحب وفي الحب يكون خلاص الإنسان" كما يقول الدكتور أحمد الحمدي: "إن الحب طموح غائي يجب أن يسعى إليه كل إنسان في عمق كل أزمة".

فكما يقول فرانكل: "خلاصة الإنسان لا تكون إلا بالحب، وفي الحب. لقد فهمت كيف يمتلك الإنسان المعدم المفلس الثروة الحقيقية، سواء للحظة أو للأبد عبر امتلاك القدرة على استعادة حبه، ولحظات قربه من محبوبه في الذهن".

فالحب، هو الشيء الوحيد الذي يستطيع أن يجعل الإنسان يحيا محبًا لنفسه، وللعالم من حوله وللحياة بأكملها متحملًا حياته ومعاناته، واضعًا لها معنى يعيش من أجله، بل إن فرانكل يتجاوز ذلك ويقول: "إن الشخص المحب، بحبه إنما يمكن الشخص المحبوب من تحقيق إمكاناته".

والوسيلة الأخرى لأن يجد الإنسان معنى لحياته، هي أن يجد معنى للألم. يقول نيتشه: "من يمتلك سببًا يعيش من أجله، فإنه يستطيع غالبًا أن يتحمل بأية طريقة وبأي حال".

وهذا ما يسميه فرانكل بشجاعة المعاناة، ويضرب مثالًا بطبيب متقدم في العمر، قد زاره مرة طلبًا للاستشارة بسبب ما كان يعانيه من اكتئاب شديد بعد وفاة زوجته التي كان يحبها منذ عامين، وقد سأله فرانكل: "ما الذي كان يمكن أن يحدث لو أنك توفيت أنت أولاً، وأن زوجتك ظلت باقية على قيد الحياة بعد وفاتك؟"

فأجابه الطبيب بنبرة مليئة بالدهشة والألم: سيكون هذا أمراً رهيباً للغاية لها،
إذ كانت ستحس باللوعة والمعاناة.

فقال له فرانكل: هكذا ترى يا دكتور أنها كانت ستعيش تلك الآلام، وهذه
المعاناة وأنت أنت الذي عشت من أجلها تتحمل المعاناة، وعليك الآن أن
تضحي من أجلها بالبقاء وتقديس ذكراها. فلم ينطق الزائر بكلمة، وصاغني
وانصرف بهدوء، هكذا يقول فرانكل، إن المعاناة تتوقف على أن تكون معاناة
بشكل ما في اللحظة التي تكتسب فيها المعاناة معنى، مثل معنى التضحية، وأن
ما حدث هنا هو أن فرانكل لم يغير قدر هذا الشخص، أو أعاد زوجته للحياة
مرة أخرى، ولكنه نجح - كما يقول - في تغيير اتجاهه نحو قدره غير القابل
للتغيير، حيث إنه صار يرى معنى في معاناته.

وهكذا هي حياتنا جميعاً، إذا وجدنا معنى للصعوبات التي نواجهها في طريق
نجاحنا، وفي طريق ما نريد وما نسعى إليه، إذا وجدنا معنى لكل ما نواجهه في
الحياة من أقدار ومصاعب سيكون لهذه العوائق شكل آخر، فهي لن تتغير،

ولكن ستتغير طريقة تعاملنا معها، وتتغير طريقة إدراكنا لها، فلن تسبب لنا الأحزان بالشكل الكبير الذي كانت تسببه من قبل، ولن تؤذينا أو توقفنا أو تحبطنا، أو تمنعنا أن نرى الأمل كما كانت تفعل من قبل، ولعل قصة حياة الأديب مارك توين، وما بها من معاناة والآلام، يبين لنا هذا المعنى.

مارك توين كما ذكر موقع المعرفة- أن حياته كانت سلسلة من المصائب، فهو الطفل المشاغب الذي لا يقول إلا ما يريد مما كان قاسياً أو مريزاً؛ لذا ظفر بعداء الجميع .. وهو الاقتصادي الفاشل، الذي يطارده الإفلاس في كل لحظة، وهو البائس الذي رأى أخاه يحترق فوق سفينة في البحر، حتى إن شعرة شاب في دقائق بعدها، ولم تكن هذه آخر مآسي حياته. مات ابنه الأول، وتوفيت أعز بناته، وتوفيت زوجته. فكان لهذا الأثر العجيب في أدبه، لقد ازداد سخرية، سخرية مريرة قاسية.

وكل ذلك لم يجعل مارك توين يتوقف عن كتاباته، أو عن أدبه الذي ساد العالم، وأعماله التي تحول بعضها إلى أفلام.

وكانت شعبية (توين) تتزايد، حتى إنه من الكتاب القلائل، الذين كانوا يقدمون حفلات قراءة جماعية. يشتري الناس التذاكر لها فقط؛ كي يجلسوا في مسرح كبير؛ ليصغوا إلى (توين) وهو يتلو ما كتبه.

يقول دستيوفسكي: "يوجد شيء واحد فقط يروعي، وهو ألا أكون جديرًا بالآمي" ومعنى ذلك أن الإنسان مهما كانت حياته قاسية وصعبة في الخارج، فلا يستطيع ذلك أن ينزع من داخله أمله ومعنى الحياة، والمعنى الذي يضيفه لذلك الألم الذي يلاقه، وأن كل هذا ليس عبثًا أو بلا جدوى؛ لأنه يعرف لماذا يعيش، وماذا تمثل الحياة بالنسبة له، حتى في أشد الظروف والأحوال الصعبة قد لا يكون جزءًا، أو غير متحمل لها؛ لأنه شخص قد وصل إلى السلام مع نفسه ومع حياته بأكلمها، ولعل الإيمان، والعلاقة القوية مع الله هي من تعطي أكبر معنى للإنسان، فتجعله مدرّكًا لحياته، وما يحدث فيها، مطمئنًا بأنه ليس بمفرده في هذا العالم، وأن لكل شيء معنى وهدفًا، وأن كل هذا ليس مصادفة، أو من قبيل الحظ.

ونجد أيضًا، الشاعر الفلسطيني محمود درويش، يعبر عن تجاوز تلك الآلام؛ لأنه يدرك معنى رسالته في دفاعه عن أرضه المحتلة في قصيدة جدارية :

سأصيرُ يومًا فكرةً. لا سيِّفٍ يحملها

إلى الأرضِ اليبابِ، ولا كتابٍ ...

كانها مطرٌ على جبَلٍ تصدَّعَ من

تفتُّحِ عُشْبَةٍ،

لا القوَّةُ انتصرت

ولا العذلُ الشريدُ

سأصيرُ يومًا ما أريدُ

سأصيرُ يومًا طائرًا، وأسلُّ من عَدَمِي

وجودي. كلُّما احترقَ الجناحانِ

اقتربتُ من الحقيقة، وانبعثتُ من

الرماد. أنا حوَّارُ الحالمين، عَزَفْتُ

عن جَسَدِي وعن نَفْسِي لأُكْمِلَ

رحلتي الأولى إلى المعنى، فأخِرَقَنِي

وغاب. أنا الغيابُ. أنا السماويُّ

الطريدُ .

ولعل هذه الصورة في تحمل المعاناه والتسامي بالنفس فوق كل هذه المعاناة والالام، تتضح في حياة الأنبياء عليهم السلام- بشكل واضح وأردت أن أذكر بشرًا عاديين في البداية؛ لكي لا تعتقد أننا نتكلم عن أشياء يفعلها الأنبياء، وكل قصص الأنبياء جميعًا، من آدم إلى محمد عليهم السلام- قد عانوا، وكانت معاناتهم ذات معنى أكبر، وهو متعلق بالله -جل وعلا- وإيمانهم به وبالخير ووجوده، وإيمانهم برسالتهم التي يبلغونها، كما أمرهم الله -جلّ وعلا-.

ولعلك تعرف قصة نبي الله أيوب عليه السلام- ذلك النبي الذي رزقه الله المال والبنين، والصحة والرخاء، والزوجة الوفية، وكان عبدًا شكورًا لربه، كان يطعم المسكين ولا يأكل إلا ومعه فقير، ويجعل أبناءه يبحثون عن الفقراء، ويعطونهم، ولكن أهل حوران قد وسوس لهم الشيطان أن أيوب يعبد الله؛ لأنه قد أعطاه المال، والصحة، والأبناء، وأنه لو كان فقيرًا لكان بعيدًا عن الله، وهذه المنطقة موجودة في نفوس البعض من الحقد، أو الضغينة، ولكنها تحتاج من يضغط عليها لتنشط، وأصيب أيوب عليه السلام- بالابتلاء لثمانية عشر- عامًا؛ ففقد أولاده وأمواله وتدهورت صحته، ولم يكن هناك إلا بيته وزوجته، وظل صابرًا؛ لإيمانه بالله وعمق يقينه به.

ولم يتركه أهل البلدة فطردوه؛ خوفًا من أن يكون قد أذنب ذنبًا؛ فيحل الابتلاء على البلدة كلها وتناسوا ما كان يفعله معهم، فذهب إلى الصحراء، ولم يستطع التحرك، وكانت زوجته تعمل كخادمة في البيوت؛ لتأتي بأكل لها، حتى أن أصحاب البيوت رفضوا خدمتها؛ خوفًا من أن انتقل عدوى المرض من زوجها لهم، إلى أن اضطرت أن تبيع إحدى ضفيريتهما مقابل رغيفين من الخبز، فحزن

لذلك نبي الله أيوب، ودعا ربه حينئذ: ﴿أَيُّ مَسْنِي الضُّرِّ- وَأَنْتَ أَرْحَمُ

الرَّاحِمِينَ﴾ (الأنبياء: ٨٣)، فأمره الله أن يضرب برجله الأرض من تحته، فانبتق

نبع بارد عذب المذاق، اغتسل منه أيوب عليه السلام- فعادت إليه صحته،

وقوته حتى إن زوجته حينما عادت لم تعرفه، وجعلها تغتسل من هذا الماء، فرد

الله عليها شبابها، وورزقها فيما بعد بمزيد من الأبناء، يقال إن الله أمطر من

السماء الذهب لأيوب عليه السلام- حتى استعاد ماله، وذكر الله قصته في

القرآن في قوله -تعالى:-

﴿وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسْنِي الضُّرِّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾ (٨٣) فَاسْتَجَبْنَا

لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِّنْ عِنْدِنَا وَذَكَرَى

لِلْعَابِدِينَ﴾ (الأنبياء: ٨٣، ٨٤)

وفي قوله -تعالى- أيضًا:

﴿ وَاذْكُرْ عَبْدَنَا أَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الشَّيْطَانُ بِنُصْبٍ وَعَذَابٍ ﴾

﴿ ٤١ ﴾ اذْكُرْ بِرَجْلِكَ هَذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ ﴿ ٤٢ ﴾ وَوَهَبْنَا لَهُ أَهْلَهُ

وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِنَّا وَذَكَرَى لِأُولِي الْأَلْبَابِ ﴿ ٤٣ ﴾ وَخُذْ بِيَدِكَ ضِغْثًا فَاضْرِبْ

بِهِ وَلَا تَحْنُثْ إِنَّا وَجَدْنَاهُ صَابِرًا نِعْمَ الْعَبْدُ إِنَّهُ أَوَّابٌ ﴿ ٤٤ ﴾ ﴿ ص: ٤١ -

٤٤ ﴾.

لعل حياة الأنبياء عليهم السلام- كلها كانت مليئة بالمعاني السامية والعميقة،

والإيمان الصادق، الذي لا يتزحزح، والروحانيات المنيرة لطريقهم في الحياة؛

ليكونوا قدوة يقتدى بهم في حياتنا، وما نلاقه من صعوبات ومعاناة.

زوال الحياة دافع للحياة

يقول فرانكل: "ينبغي أن يكون هناك معنى للآلام والمعاناة، فالآلام والمعاناة، جزء من الحياة ويتعذر الخلاص منها، شأنها في ذلك -بل في مقدمتها- القدر والموت، وبدون المعاناة وبدون الموت لا تكتمل حياة الإنسان".

ويبين فرانكل، أن هناك أشياء يبدو أنها تنتزع المعنى من الحياة الإنسانية، ومن بين هذه الأشياء، المعاناة وفقدان الحياة، كما أن من بينها الضيق والموت، وأن زوال وجودنا لا يحتم أن يجعل وجودنا هذا بلا معنى، لكنه يحدد التزاماتنا بالمسؤولية، واستعدادنا لتحملها.

وهذا يجعل الإنسان، يقرر في كل لحظة ما سيتركه من أثر لوجوده، وذكريات لحياته سواء أكانت آثارًا حسنة أو سيئة، ذكريات عطرة أو عكس ذلك، ويقول الدكتور عادل صادق: "لا يمكن أن ينزع الإنسان من وعيه أنه سيموت، فالموت

هو من يعطي للحياة معنى، ولو لم يكن بعد الموت حياة، لما كان لحياتنا على الأرض أي معنى".

إذًا، الموت هو مرحلة ما بين الحياة وحياة أخرى لا نعرفها، بل الموت نفسه قد يكون حياة بشكل آخر.

فالحمد لله أننا سنموت، والحمد لله أننا سنعيش مرة أخرى بعد الموت، وبذلك نستطيع أن نعيش حياتنا؛ لأنها لها قيمة.

ولذلك، فالاختيار متروك لك، هل ستقرر أن تعيش أم تموت؟ وبما أن الاختيار في يدك، فالمسئولية تقع أيضًا على عاتقك، وأنت من سيتحمل مسئولية هذه الحرية وهذا الاختيار، ولو اخترت أن تحيا وأن تعيش، فابحث لحياتك عن معنى، وعش هذه المعاني بكل ما فيك. انغمس في معنى حياتك، وحقق الغاية من وجودك، ولا تعش نصف حياة، أو حياة بلا أي معنى؛ حتى لا تصل إلى ما يقول دشتيوفسكي على لسان أحد أبطال روايته: "وقد بلغت

من شدّة عدم أكثرائي أن تمثيئ في النهاية أن أقبض على دقيقة واحدة، أحسّ فيها أن شيئًا ما يستحقّ الاهتمام".

فتذكر أنك ستموت، وأن هذا يجعلك تحيا الحياة بكل ما فيها، ولا تهدر أي لحظة منها، فكل لحظة لها هدف وغاية، وكل شيء بقدر.

ويذكر أحد المعالجين النفسيين، وهو أرفن يالوم، أن محاولة الإنسان لتجاهل فكرة الموت وما تتضمنه من معانٍ، تجعل من الحياة أن تكون عديمة المعنى والفائدة، وعلى الإنسان أن ينظر لمفهوم الموت على أنه قيمة تعزز الحياة وتتطلع للمستقبل، وتساعد على عملية التغيير، والإدراك للمفهوم لا يعني التواكل والركون بقدر ما يعني الحافز لاستثمار الوقت، واستغلال القدرات والمصادر المتاحة للتغيير.

عش حياتك:

"عش كما لو كنت تعيش مرة ثانية، وكما لو كنت قد تصرفت بشكل خاطئ في المرة الأولى."

لا تجعل حياتك حبيسة ماضٍ أو حبيسة قلق من مستقبل، وامضِ بحياتك في الطريق المناسب، وتخيل أنك كلما هممت بأحد الاختيارات، التي تملأ الحياة وقد تكون قرارات مصيرية، تخيل لو أنك بعد عشر سنوات هل ستتمنى أن تغير قرارك هذا أم أنك لا زلت مقتنعًا بمجدواه، وأنه يصير في صالحك؟ أما ما مضى قبل ذلك فلن يرجع مرة أخرى، ولكن أنت الآن مسئول عما ستعطيه من معنى لكل حياتك، بالأمها ومعاناتها، وبكل ما فيها.

فتأمل جسدك، تجد أن هناك خلايا تسمى المستقبلات التي تستقبل الحدث الخارجي، الذي يحيط بنا فأذنك بها مستقبلات، وأنفك كذلك، وجلدك أيضًا، وكلها تختلف على حسب العضو نفسه.

ولكن تجد أنك إذا لمست شيئًا تبدأ بالإحساس أولًا، ثم تحوله لإدراك؛ فتنبه إليه.

ولو لم تحوله لإدراك فاتك هذا الشيء.

كيف؟

قد تجد أنك قد مررت من نفس هذا الشارع، لكن أول مرة تلاحظ أن هناك تمثالًا على هذه العمارة، أو أن هناك آيات، أو أدعية مكتوبة على هذا المنزل، أو أن هذه أول مرة ترى اسم هذا الكافي شوب، مع أنك قد تكون مررت من هذا الشارع أكثر من مرة.

ألا تحدث معك؟!!

وتجد أن العلماء يبدأون بالإدراك هذا.

فتجد مثلاً الفنان على سبيل المثال، الذي يقوم برسم لوحة لطفل من أطفال الشوارع، أو لمنظر لأحد الأماكن الشهيرة، ومع أنك تعرف هذه الأماكن إلا إنك أول مرة تحس إنك بتشوفها ولذلك دائماً ما يحاول الرسام أن يدرك كل شيء، وأن يلتقط بعيونه وحواسه أكبر قدر ممكن من الأشياء التي حوله.

ولو طبقنا موضوع الإدراك على السمع أو على الأفكار، فسيعطي نفس النتائج السابقة.

فممكن تكون ماشي في شارع كله ضوضاء، لكن تلاقى نفسك مركز مع صوت معين زي خناقة مثلاً، أو صوت مذياع في إحدى السيارات، وقد يبادر ذهنك إلى العديد من الأفكار في موقف ما أو لحظة ما، وتختار فكرة واحدة فقط، أو أن يعرض عليك أصدقاؤك أفكارهم لحل مشكلتك، ولكن لا تفتنع إلا بفكرة واحدة منهم، وقد لا تسمع الباقين وهم يتحدثونك، أو تسمعهم ولا تركز فيما يقال ترى ما السر في ذلك؟

كل الحكاية أننا ندرك الأشياء التي تهمننا، وتحديد ما يهمنا عن غيره، ارجع إلى التكوين والنشأة والشخصية نفسها، فلو أنك قد تربيت على أن السعادة في المال، وقد عرفت ذلك من تكألب كل من حولك على جمع المال؛ فسيصبح المال شيئاً مهمّاً، ولو أنك تمشي في شارع ما وتكررت هذه الكلمة على لسان أحدهم، تستطيع أذنك أن تلتقطها بسهولة، برغم كل هذا الضجيج الذي يملأ الشارع، ولعل أقرب مثال أيضًا، أنك تجد من يفكر أن يشتري سيارة جديدة، تجذب اهتمامه السيارات، فكلما مر في شارع لاحظ كل سيارة، ولاحظ كل تفاصيلها، وكذلك من يريد أن يشتري ملابس، يلاحظ المانيكان في كل محل ملابس أكثر من أي شيء، فالإدراك يتأثر بجالتك النفسية، واهتماماتك بشكل ملحوظ .

وأنا أريد من هذا الموضوع، ألا تثقف عند أشياء معينة في إدراكك، وأن تدرب نفسك على أن تدرك بشكل أفضل.

حاول دائماً أن تدرب إدراكك وتنشطه، فالعقل هو الشيء الوحيد الذي كلما استعملته، ازدادت كفاءته، وكفى أن تعلم أننا لم نصل إلى ٥٠% أصلاً من الاستعمال الحقيقي للعقل.

تعال نشط إدراكك بقي معايًا.

ياترى ليه بتلاقي إننا أول ما بنلاقي كتاب عليه اسم خواجه بنروح نشتره فوراً ونبقى سعداء بيه؟

ياترى ليه أي مكان يبقى مكتوب عليه بالإنجليزية يبقى ده مكان راقى ومحترم، وأي شخص يتكلم بالإنجليزية إذا كان عربي يبقى ده راجل ابن ناس؟

ياترى ليه كل محلات ومطاعم وكافيهات العرب أغلبها أساميا إنجليزية، مع إننا عمرنا ماشوفنا مطعم في الغرب مكتوب باسم عربي، إلا لو كان صاحبه مثلاً عم أحمد؟

ياترى ليه جلسات تعاطي المخدرات والكحوليات ما بتكونش إلا في جماعة، وتروق أيضاً

وسط الأفراح هنا ؟ ولماذا يرتبط شرب الخمر في أذهاننا بالإنسان الحزين ؟

ياترى ليه أي مكان يبقى مكتوب عليه بالإنجليزي يبقى ده مكان راقى ومحترم،

وأي شخص يتكلم بالإنجليزي إذا كان عربي يبقى ده راجل ابن ناس ؟

ياترى ليه كل اللي بيتكلم باسم الشباب بيكونوا فوق ال ٦٠ سنة ؟

ياترى أخذت بالك أن الجملة اللي فوق مكررة ؟

فكر وحاول تدقق، وتعمل إدراكك في حاجات كثير، وأفكار أكثر لو انتبهنا ليها

هنعمل كثير.

فاراداي مخترع الدينامو فكرة الدينامو جت؛ لأنه كان يهرر بالصدفة سلك كهرباء

في أحد السلوك، فوجد أن بعض المعادن اتحركت، كررها لقي أن الطاقة

الكهربائية بتولد طاقة مغناطيسية، ففكر شويه طيب ماهو ممكن يحصل

العكس.

وينوتن لما وقعت عليه التفاحة كان ممكن أي حد مكانه يطير من الفرخ، ويأكل التفاحة وخلص، إنما لأنه حاول يدرك أن التفاحة وقعت، وده معناه إن في حاجة جذبتها ووصل للجاذبية.

ياترى إنت ناوي تنشط إدراكك بعد كل ده؟

سر القلق من الامتحان

من التقليدي أني أكلمك هنا في المقال هذا، وأقولك ما تقلقش والكلام اللي بيتقال في كل مقالات علم النفس الموجه للطلبة، أو لمن هو مقبل على امتحان أو اختبار أو شيء مهم يحتمل النجاح والسقوط، لكن أنت لو كتبت قلق الامتحان على جوجل هايطلعلك العديد من النتائج، ولا جديد إذا.

لكن أظن أن هناك جديدًا، فأنا لن أعطيك نصائح، أو كتيب إرشادات، أو الأحكام التي عفا عليها الزمن، ولا ندرك إلى الآن معناها!

موضوع القلق من الاختبار هذا، هو مش منفصل أو بمعزل عن باقي حياتنا، وسلوكياتنا وأفكارنا إطلاقًا.

طيب تعال ندخل في الموضوع.

قلق الاختبار هذا شيء طبيعي جدًا، ولا بد منه؛ لأن هذا هو القوة المحركة؛ لأنك تجتهد، وأنك تذاكر، وأنك تحصل على أعلى الدرجات.

و أكد بتنام تحلم إنك في الامتحان، أو إن وقت الامتحان فاتك، أو إنك سقطت، كلنا كما نحلم هذه الأحلام، وكانت هذه الأحلام بتغرز فينا قوة الأمل، والإصرار للنجاح.

طيب في قلق يكون بدرجة غير طبيعية عند البعض، ويكون بشكل معيق، أو بشكل مثبت للشخص.

كيف تكتشف ذلك؟

لو جعلك هذا القلق تضيي- كل وقتك في النوم، أو في الأرق وقلة النوم، ويعطلك عن المذاكرة ويبعدك عنها ومش قادر تفتح كتاب، أو فاقد الشهية للأكل، أو مرعوب جداً لو ذكر أحدهم أمامك كلمة امتحان، وتسارع بالبسمة والحوالة، والاستعاذة من الشيطان لو كان عندك كده.

فتعال تتمرّد شويه على موضوع النصائح والإرشادات.

تعال نزرع فكرة تخلصك من الأفكار، والسلوكيات اللي عندك.

الجماعة بتوع الأفكار، وهم أصحاب مدرسة العلاج المعرفي، يقولوا إيه عن القلق؟ أولاً (جورج كيلى) يقول:

"بما أن القلق هو عبارة عن توقع وخوف من المستقبل، إذا فالتوقع المعرفي هو أساس هذه التوقعات".

إذا كان الذي يمتلكك الخوف من الامتحان، والخوف من الفشل هو توقع في أساسه مبني على بعض الأفكار غير السليمة والمهددة لذاتك زي إنك ممكن تفشل أو تسقط.

إذا كان هذا الامتحان موقف مهدد؛ فبالتالي الإنسان لما بيكون أمام موقف مهدد، إما يواجهه وإما يهرب وتلك الطبيعة *fight or flight* وذلك لأنك قد جعلت من الامتحان موقف مهدد لذاتك.

لو انت واقف في غابة، وهجم عليك حيوان، إما تقاتل لو أن معاك سلاح، وإما تهرب وده لأنك في موقف مهدد.

إذا إنت ممكن تقدر تقول في الحالة السابقة، إنك من حقا تخاف، وتقلق لأنك في موقف مهدد واقعي.

إنما في الامتحان إنت تبني خوفك وقلقك على موقف متوقع، يعني توقعت النتيجة السيئة، وبالتالي بدأت تخاف إنها تتحقق، فهذا في حد ذاته شيء مقلق؛ لأنك لو توقعت نتيجة إيجابية لما كان موقف الامتحان مهدد بهذه الطريقة وهذا الشكل، وتذكر إننا نتحدث عن القلق المبالغ فيه والذي يعيقك وليس القلق الطبيعي الموجود عند مواجهة موقف جديد أو عند الاختبارات.

وهو يوضح أصحاب مدرسة العلاج المعرفي، في النموذج المعرفي للقلق المعمم *cognitive model of generalized anxiety* والذي يفترض أن خبرات الأفراد تثير القلق بسبب فكرهم عن أنفسهم، وعن العالم من حولهم وتجعلهم يميلون إلى تفسير كثير من المواقف على أنها موقف تهديد لهم.

والفكرة التي نحتاج زرعها هنا ونرى نتائجها بسرعة "هي أن موقف الامتحان موقف أقدر أخليه موقف مهدد، أو أجعله موقف تحديد لمستوى مجهودي".

وهذه الفكرة كيف تتمكن من ممارسة دورها في عقلك؟

بزرع أفكار قوية بجانب كل أفكار التهديد عندك التي يقومون فيها بعملية دحض، أو تفنيد، أو إزالة للأفكار غير المفيدة، أو اللاعقلانية، وأن تكون متأكدًا أن:

أولاً: أنت مسئول عن العمل ليس على النتيجة. إذ يقول الله - تعالى -:

﴿وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ﴾ (التوبة: ١٠٥)

هل النتيجة هي مسؤوليتك لكي تستحوذ علي تفكيرك ليلاً ونهارًا بهذا الشكل؟ أنا متفق معك أن على عاتقك مسؤولية في كل مواقف المواجهة، ولكن هي مسؤولية السعي لإدراك النجاح، ومسئولية العمل والإلتقان، وليس مسؤولية النتيجة فهي ليست بيدك.

ثانياً : الثقة في الله - عز وجل- وعدالته إنك لو عملت بجد وذأكرت بإتقان؛ فإن

الله لا يضيع عملك بأي شكل من الأشكال. قال الله -تعالى- : ﴿ إِنَّا لَا نُضِيعُ

أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا ﴾ (الكهف: ٣٠)

وقال الله -تعالى- : ﴿ وَلَا يُظْلَمُونَ شَيْئًا ﴾ (النساء: ١٢٤) صدق الله العظيم.

بمعنى أنه لا يوجد ظلم لأي شخص، حتى لو كان في حجم النواة الصغيرة.

ثالثاً : ما دمت قد أتقنت عملك، ستكون قد أدت الدور الذي يرضيك عن

نفسك، والتي إنت مكلف بيه، يقول الحسن البصري عندما سُئل عن سر

زهده في الدنيا. قال: "علمت أن عملي لن يقوم به غيري، فاشتغلت به وحدي،

وعلمت أن رزقي لن يأخذه غيري، فاطمأن قلبي."

دي أساسيات الفكرة اللي بتزرعها داخل عقلك.

هيا نلتي نظرة على فنيات من العلاج المعرفي اللي زهقتك بيها من الصبح، وقد

تأتي إحدى هذه الفنيات بنتيجة إيجابية.

في حاجة اسمها الاسترخاء relaxation وهي إنك بتأخذ وقت صغير، حوالى نص ساعة في مكان هادي بعيد عن الضوضاء، وأي شيء يشتت تفكيرك، وتسترخي على سرير أو كرسي مريح، وترخي كل عضلة في جسمك بدءاً من أصابع قدمك إلى رأسك وأنت مغمض العينين وبعد ذلك تبدأ تفكر في صورة جميلة هادئة، مثل صورة البحر، وانت واقف على الشاطئ وتستمع بالجو الجميل.

طيب إيه المغزى من هذه الطريقة دي؟

كل الفكرة قائمة على أن القلق يسبب توتر لعضلات جسمك كلها، لدرجة إنك تجد بعض الآثار الجسمية لهذا القلق تبدو في الظهر على جسمك، فتبدأ تعاني من أرق، أو فقدان للشهية أو مغص أو صداع، أو تحس إنك منهك أو تعبان. فمن الطبيعي إننا علشان نضيع القلق المبالغ فيه، أو نخفضه، لازم نتخلص من أعراضه، وترجع بعد نصف ساعة نشيط وتقدر تكمل عمالك تاني.

هناك شيء آخر يسمى الحوار الذاتي self dialogue ومفاده أن الأبحاث
أكتشفت أن الكلام اللي بنقوله لنفسنا في المواقف المختلفة ممكن يآثر بالسلب
على طريقة عملنا، أو طريقة تفكيرنا، أو رؤيتنا للموقف نفسه.
ولو استرجعت كل ما تقوله لنفسك في مواقف الامتحان، وتثير الرعب
بداخلك أو القلق.

هتجد في الغالب إنها عبارات من النوع المقلق أو النوع المشبط لك مثل:

"إنت فاشل، ومش هاتفلح أبدًا".

"هذا الامتحان صعب جدًا، ومش هاعرف أحله".

"يا للكارثة قد يأتي السؤال الذي أخاف منه في الامتحان".

"من الممكن أن أنسى الإجابة، وأنا في الامتحان".

دقق في كل العبارات اللي فاتت هتجدها إنها كفيلة إنها تدمرك من القلق. ماذا لوكلها تدور في الجانب السلبي المحبط المقلق، مش في جانب مفيد إنك تسترجع المادة؟

مثل: "أنا من عادتي إني بأتقن المادة، فأنا متأكد إني مذاكرها كويس وراجعتها كمان".

"أنا هاجاب كويس إن شاء الله؛ لأني متوكل على ربنا".

والمشكلة الكبرى أنه عندما يكون هناك قلق بشكل كبير. أنه يسيطر على عقلك بشكل كامل، فقد تجد أنك استذكرت دروسك، ولا تتذكر منها شيئًا في الامتحان، وهذا الموقف قد يكون متبوعًا بخوفك من أن تنسى- المعلومات في الامتحان، مما يعني أنك تحول الخوف في عقلك إلى حقيقة في الامتحان، فكن واعيًا بذلك.

وحاول أن تجعل من قلقك وقودًا يدفعك للأمام ولا يقتل.

من أسرار الطفولة

من الطبيعي إننا نفتكر إن الأطفال مش بياخدوا بالهم من حاجات، ومش يفهموا حاجات كثير من اللي بنقولها.

لأننا كبار، لكن المشكلة إن الحكاية مش كده خالص.

وإن الطفل الصغير عبارة عن صفحة بيضاء بيتنقش عليها كل اللي بنقوله، واللي بنعمله

لدرجة إننا ممكن نخلي الطفل يكبر بسرعة، أو يدخل مرحلة المراهقة قبل أوانه بسبب سلوكياتنا معاه.

كان سيجموند فرويد رائد التحليل النفسي- يقول إن أهم سنوات في عمر الطفل هم الخمس سنوات الأولى؛ لأنهم فيها بيتشكل أساس الطفل.

ولأن فرويد قسم الشخصية إلى ID ego and super ego،

Super ego الأنا الأعلى هو اللي بيبقى جواه الضمير والمبادئ التي بيعتنقها الفرد بتتكون منذ الطفولة بدءاً من الوالدين.

وزي ما بيقول فرويد إن الطفل يبدأ يدخل الوالدين بصورة جواه يعني يدمجهم جواه.

ثم يحدد الصواب والخطأ من خلال القيم اللي اعتنقها التي أساس تشكيلها هما الأب والأم،

و الطفل مش زي ما احنا فاكرين إنه لما يكون يلعب أو مندمج في لعبة ما أو غير مهتم بما يحدث دا مش معناه إنه مش فاهم اللي بيدور حوله.

الطفل يسجل كل حاجة بتحصل، حتى لو مش فاهمها دلوقتى لما يفهم المعنى العام لما يكبر يسترجع الأحداث من جديد، أو أن هذه الصورة أو الاشياء التي لا يفهمها تتحول إلى صراع بداخله لا يعرف سببه، وتكون هذه المواقف خاصة لو مؤلمة مسببة لقلق غير معلوم الأسباب بالنسبة له، فما يراه لا يتم نسيانه كما نعتقد، بل يذهب إلى منطقة تسمى اللاشعور، التي يتم فيها دفن

الذكريات المؤلمة والخبرات السيئة، مثل الإساءة الجسدية، أو النفسية، أو الجنسية التي يتعرض لها، وتحاول أن تخرج بين الحين والآخر للعقل، فيمنعها ببعض الحيل التي تشمل حيل الدفاع التي يدافع بها الإنسان عن نفسه ضد خروج هذه الأشياء التي إذا ما خرجت ستسبب له ألماً أو شعوراً بالخزي، أو أية مشاعر أخرى سيئة.

وعلشان كذا الطفل بيوصله إذا كان والده، أو والدته يضره به علشان مصلحته، ولا لأنهم يفرغوا بدا شحنة سلبية جواهم؛ لأن في حاجة اسمها ضرب بحب، وهي إني بضربك علشان مصلحتك، بضربك علشان بحبك وأتمنى إنك تكون شخص جيد، بضربك علشان أعلمك، مش بضربك علشان أنا مكبوت، ونفسي أطلع كبتى أو أفرغ عن نفسي ضيق من خلالك، أو زي ما بنقول بالبلدي كذا (يفش غله فيه) أي يخرج هذا الغل والضيق الذي بداخله على طفله.

فأي ألفاظ بتقولها قدام الطفل، أو أفعال، أو سلوكيات تعملها هو يبسجلها عنده، حتى لو مش فاهمها دلوقتي؛ لذلك راقب تصرفاتك مع شريكة حياتك من

خناق، أو من أي كلمات بذيئة، أو كلمات، أو حركات ذات مضمون جنسي-
بجحة أنه لا يفهم ما يحدث، فهذه الخبرة تظل مسجلة في عقله ولا تمحى، وقد
تشوه الصورة، أو يشوه الموقف بأكمله، ولكن لن يتم نسيانه ويظل موجودًا في
اللاشعور.

فاحذر؛ لأن الطفولة مرحلة استكشاف، فيظل الطفل يبحث عن معاني
للمواقف أو للأشياء.

فلا تستغرب حينما تجد أن ابنك عصبي بشكل مفرط، هي مش شرط إنها
تكون جينات وراثية، إنما في حاجة اسمها جينات اجتماعية زي ما بيسموها
علماء الاجتماع، وهي أن الطفل يكتسب منك كل حاجة؛ لأنه زي ما يقول
الفيلسوف جون دوى إن الطفل يولد مثل الصفحة البيضاء، وأنا ننقش عليها،
أو بنكتب عليها اللي إحنا عايزينه.

فلو أردت أن تنقش على أبنائك الخير والمحبة لنفسه وللناس، فراقب تصرفاتك هل هي تؤدي إلى ذلك أم لا؟ وطريقة تعاملك أيضًا تحدد شكل شخصيتهم، هل سيكونون أسوياء أم مرضى بسبب تصرفاتك معهم؟

وكان ديل كارنجي يضرب مثالاً قبل ذلك بخالته، وسيدة أخرى، كانت تسكن بجوارهم، الأولى أولاد أختها، كانوا دائمي الزيارة لها، وكثيراً ما يترددون عليها، ويتمنون أن تبقى معهم طوال الوقت، ويسعون إلى إرضائها وإسعادها بشكل كبير، أما الأخرى، فكان أولاد أختها يكونون في غاية الضيق، عندما يأتون لزيارتها، ويأتون لزيارتها كل عام مرة، وتكون من أسوأ الأيام لديهم.

تُرى ما السبب في ذلك؟

يقول كارنجي: لأن خالته كانت تعاملهم وهما صغار معاملة الكبار، تراعي وجودهم، وتهتم برأيهم، علمتهم من سلوكياتها ما معنى شكر؟ وما معنى عرفان بالجميل؟ إذا جاتلها هدية مهما كانت صغيرة، فهذا يكفي أن المشاعر الإيجابية وراها وعلمتهم ما معنى رد الجميل. بتفتخر بهم في كل مكان.

طبعا على عكس الثانية التي كانت بتحسسهم إنهم مقصرين دائما... كمان السلوكيات دي هي سلوكيات اكتسبوها منها، وهما صغيرين.

لأنهم مافيش مرة وجدوا أنها بتزد الجميل أو بتشكر حد... الخ.

بسبب ذلك خلي بالك، طفلك مرآة لأفعالك، خلي بالك من الألفاظ اللي بتقولها، خصوصا الألفاظ التي تسجل في عقل الطفل، سواء كانت كلمة أو صورة.

يكون الطفل عقله زي الرادار - إذا جاز التشبيه - يلقط كل معنى، وكل لفظ غريب عنه، أو مش فاهمه، فبعد ذلك لا تسأل نفسك، لماذا أصبح طفلي عصبيا أو لماذا أصبح عنيدا؟ بل راقب ما تفعله معه، أو أمامه؛ لتعرف السر.

زوايا الرؤية النفسية

لكي تشاهد أي شيء تحتاج مكان تشاهد منه، لو بتتفرج على مشهد طبيعي، أو على تليفزيون أو سينما.

ولو إنت ليك في التصوير هاتعرف أن كل حركة بتتحركها، وكل ميل، وكل زاوية تختلف ولو الثانية، بمعنى لو جريت إنك تميل شوية لليمين، الصورة ستكون بشكل مختلف عن قليلاً عن زاوية الميل اليسار، فكل زاوية سوف تلتقط منها الصورة ستظهر شيئاً مختلفاً عن الآخر، هذا بالنسبة للناحية الهندسية للزوايا والتصوير. ولكن ما علاقة هذا بالناحية النفسية؟ كان في حكمة بتقول بص لنصف الكباية المليان، ودي كل الناس عارفاها. ولكن اللي ما اخدناش بالنا منه أن الكباية بيتقى فيها نص فاضي ونص مليان، وأنت بتحدد بعينك الزاوية اللي هاتلقطها عدسة العين. طيب بردوا يعنى إيه الكلام ده؟ لو

دخلنا في علم الأمراض النفسية والطب النفسي- هاتلاقي إن المريض النفسي-
شخص بيدشوف بعينه هو، ومن زاويته الأحداث والحياة.

يعنى هاتلاقي مثلا مريض الفوبيا phobia اللي هو معناها شخص مريض
بالخوف المرضي المبالغ فيه من شيء محدد.

فهناك من يخاف من الحشرات، وفي اللي بيخاف من الكلاب، وفي اللي
بيخاف من المرتفعات... الخ.

هاتلاقي الشخص دا شايف الحياة من زاويته هو.

بمعنى إنه لو بيخاف من المرتفعات مثلا فهذا معناه إنه شايف المكان اللي هو
واقف فيه من زاوية مختلفة، خاصة به، مع أن ملايين الناس واقفة معاه ومش
خايفين، إنما هو شايف المكان من زاوية الخوف إن المكان ممكن يقع أو هو اللي
هايقع، أو إنه خايف ليلقي بنفسه من المكان.

ولو دقتت في مريض البارانويا، وهي نوع من الفصام اللي هو في الأساس مرض
عقلي، وفيه يتخيل الشخص نفسه يا إما عظيم جدًا يا إما مضطهد والمخبرات

العالمية، والموساد وكل الناس بتطارده، وعازيه تفتاله؛ لذلك يسمى مرض الاضطهاد والعظمة.

سوف تجد أن هذا الشخص يرى الدنيا من منظوره الشخصي الخاص، فيرى نظرتك له بأنها شك أو أنك تراقبه، ويرى السيارة التي تقف في الشارع بها عملاء من الاستخبارات الأمريكية تطارده، أو يرى أن العالم يتجسس عليه، ويكون معتقدًا بذلك تمام الاعتقاد، وقد يصل به الأمر إلى أن يرى نفسه قائدًا تاريخيًا أو المهدي المنتظر.

علشان كذا فرويد -وهو تقدر نقول عليه كبير العلماء النفسيين، وأكبر معالج نفسي- أخذ حفاوة كبيرة من التاريخ.

كان يقول إن العلاج بالتحليل النفسي Psychoanalysis من أقصى- غاياته ويكون وصل العلاج إلى أقصى مداه، عند وصول المريض للاستبصار بحالته insight، وهو إن المريض يوصل لمعرفة سبب مرضه، وماهية مرضه، أو بمعنى

أدق، خبايا مرضه؛ علشان يقدر يتخلص منها، ولا يسلك هذا السلوك المرضي من جديد ويتوقف عنه.

وبلغة ثانية يقدر يشوف الدنيا من زاوية ثانية.

طبعا هي فكرة بسيطة جدا، وتظهر إنها سهلة.

لكنها من أصعب ما يمكن، وبعد ما جمعت خبرة لا بأس بها في المجال التطبيقي، أقدر أقولكم إنه من الصعب الوصول للاستبصار فعلا.

وإن الشخص اللي بيوصل لهذا الاستبصار، أو الرؤية الدقيقة لنفسه، يستطيع أن يغير حياته، ويطلع من مرضه، ومن مشاكله كلها.

ومن هنا جاتلي الفكرة، وهي تحويل الزاوية المرضية، أو زاوية المشاكل اللي تعباك في حياتك إلى زاوية ثانية.

وتعال نطبقها بمثال:

لو إنت مثلاً عليك ضغوط كبيرة جداً في حياتك، من الشغل الصباح، للشغل بعد الظهر، لطلبات البيت، لمسئوليات اجتماعية.

كل دا إنت شايفه من زاوية إنه ضغط، ومش لاقى وقت تستريح فيه، وإن الدنيا ضيقة جداً، والحياة مقفلة، هاتحس بالإحباط والتعب، وهاتبقى عايز إنك تقعد كام يوم تستريح فيهم، وهاتدور على عطف وشفقة اللي حواليك، ويمكن تدخل في مزاج اكتئابي، وبالتالي

هاتعمل كل حاجة بلا معنى من غير أي اهتمام، أو حب، كل دا من زاوية، إنت شوفت حياتك منها.

إنما أنت لو جريت تغييرها، وتشوف من زاوية ثانية.

وشفت إنك طول ما أنت بتشتغل فأنت سعيد؛ لأنك بتنتج، ولأن الدنيا ما اتخلقتش علشان نرتاح فيها، وإن ربنا قال لسيدنا آدم: ﴿فَلَا يُخْرِجَنَّكَ مِنْ الْجَنَّةِ فَتَشْقَى﴾ (طه: ١١٧) فالتعب في الدنيا شيء طبيعي لكل الناس.

وإن الأرض دائماً مهمتنا فيها العمل، وإن طول ماهو يشتغل هو ثابت وجوده،
وله دور في الحياة، على عكس الشخص الميت، وهو حي ماحدث بيحس
بوجوده، ولا حد حاسس إنه موجود أصلاً ولما يموت لا يحدث أي فرق في
الحياة.

كمان لو طبقنا نفس الفكرة على اضطراب الفوبيا phobia هانلاقى إن الشخص
في العلاج كل أملنا بنحاول إننا نوصله إنه بدل ما يبشوف المكان اللي بيخاف
منه؛ لأنه مرتفع مثلاً وإنه هايقع، إننا نخليه يقف في المكان، ويتأمل الجمال
الموجود من فوق، وإنه يشوف الحياة خصوصاً حياته هو من زاوية ثانية،
جرب تشوف حياتك من أكثر من زاوية؛ لأن الحياة عمرها ما كانت أبيض ولا
اسود، الحياة فيها ألوان كثير.

كيف نختلف؟

كل مرة نقول إننا صح أو مال أمتى بنغلط؟

كما بنتكلم قبل كدا في معايير الصحة النفسية السوية إنك إزاي تكون سوي مش مكتئب، ولا قلقان، ولا متوتر، ولا محبط.

وإنك إزاي تقدر تجعل لحياتك معنى، وتقدر إزاي تزرع لنفسك الفكرة اللي بتقربك من جانب السواء أكثر من الجانب المرضي.

طيب في الحياة دلوقتي إيه اللي بيحصل في حياتنا؟

إزاي ممكن أقل خناقة تعمل مذبحه، وإن مجرد كلمة ممكن تولع الدنيا؟

مبدئيًا إحنا لم نخرج إلى الآن برا النص، ولا برا الموضوع.

إنما تعالوا نتبحر شوية ونغوص أكثر.

لما بنقول اختلاف، وإنك تتقبل إنك مش دايمًا صح إنت كدا شخص سوي؛ لأن بعض علماء النفس قالوا: إن الشخص كلما كان متكيف مع بيئته وعائشها باستمرار، كان إدراكه للواقع صحيح مش مشوه، ومن تنطبق عليه هذه السمات استحق إنه يقال عليه إنه سوي أو شخص طبيعي.

والناس بتشوف دا إزاي؟

إنك لو اختلفت مع واحد، أو مجموعة ما في وجهات النظر، فالطبيعي بتبقى شايف إنت الصح

ودا؛ لأن الرأي بالنسبة ليك بقى عبارة عن اتجاه تتخذه في الحياة، واختلط بقمك، ومعتقداتك ومش بس كدا، إنت كمان خلطت عليه تقديرك الذاتي.

يعني بتقول لنفسك في الرأي دا (أنا رأيت هو شخصيتي، ولو هو غلط، أبقى أنا كمان غلط ودا مش ممكن أبدًا)

ومن هنا يبيح دور ثقافة الاختلاف، وفنون الحوار، والتي لو اقتصر بس على الشكل الفني لهما تفقد معناها الإنساني، يعني إنك تبقى فاكِر إن كل الحكاية إنك تعرف تتكلم كويس مع اللي قدامك بس، تبقى غطان.

إنما القصة بتكون إنك تدرك كلام اللي قدامك وكلامك، ومدى منطقية الكلام، أو الرأي واحتمالية الخطأ، وكان أحد أئمة الفقه، وهو الإمام أبو حنيفة يقول: رأي خطأ يحتمل الصواب، ورأي غيري صواب يحتمل الخطأ، فالصحة النفسية في هذه المقولة، هي القدرة على سعة الإدراك، والتوافق النفسي، الذي يمكن الشخص من رؤية الأمور بشكل طبيعي غير محرف.

وترى ما يحدث في انتخابات مجلس الشعب، والتي يحدث فيها صدمات كثيرة بين مرشحين، وفي ناس كثير دفعت ثمن لدا، خصوصاً المجلس الذي قامت عليه ثورة يناير، وأسقطته والذي دفع العديد من المرشحين فيه ثمناً للغشاوة، والعمى النفسي، الذي يجعلهم يعتقدون أن مجرد أنك منافسي، إذن أنت عدوي، وأنا أكسب وأنت تخسر، وهذا هو الحل السليم بالنسبة لهم بدلاً من

أن أكسب أنا، ولا تخسر أنت، فلو كنت ناضلت بشرف وأمانة ورضيت عن نفسي في ذلك، فهذا مكسب، أما بعض الأعضاء في هذا المجلس، قد كسب الانتخابات، وقد ولده بسببها في المنافسة بين المرشح الآخر، والأغرب أنه بعد كل هذا، وبعد أن يصارع كل شخص للجلوس تحت قبة البرلمان، تجدهم لا يفعلون أي أمر جليل يستدعي أن يخسر الإنسان حياته ونفسه بهذا الشكل.

فلو قلت للمرشح الفلاني إني مش هانتخبك، وهانتخب اللي نازل قصادك (أنصحك ساعتها إنك تختفي من قدامه بسرعة؛ لأني مش مسئول عن اللي هايحصلك).

وفي نفس الإطار لو لقيت اثنين يلعبوا بلاي استيشن، وواحد اتغلب في المباراة اللي هيه عبارة عن لعبة أصلاً مصممة للإمتاع.

هاتلاقيه اتعصب جداً، ولو اتغلب أكثر من ماتش ممكن يخبط اللي قدامه بالشاشة.

وأنا أذكر مرة خناقة قامت على ربع جنيه ٢٥ قرشاً.

طبيعي إذا دقت النظر من برا في الأمثلة دى بتقول لنفسك دا إيه الجنان
والهبل دا؟

إنما صدقتى لو إنت جوا الموضوع بتبقى وجهمة نظرك مختلفة، وبتعيش الموضوع
بشكل كامل.

مش دفاعاً عن حد، ولا بتقول إنهم صح، إطلاقاً؛ لأننا مش في مساحة إطلاق
أحكام على الناس إحنا بتفسر، وبتشوف ليه يحصل كدا.
تعال ندخل لجوا الأمثلة:

هاتلاقي إن لاعب البلاي استيشن اللي اتهمز إنه حول إدراكه للعبة اللي
المفروض إننا بنتسلى بيها (ترفيه) إلى إدراك لذاته.

يعنى إنت همزت فريقى في اللعبة، معناها عندي إنك همزمتنى أنا وأنا اللي باخد
عار الهزيمة والنكسة، ولازم أرجع حقي.

والناس اللي اتخافوا على ربع جنيه مش في حاجة، في الربع جنيه إنما حاجة في نفوسهم،

فتتحول الفكرة جواه بدلًا من إنك أخذت مني ربع جنيه، وهاتبقى ترجعه لو معاك فكة.

إلى إدراك الفكرة على أنها (إنت كدا بتضحك عليا ومش عامل ليا أي اعتبار) وأن هذه إهانة يعنى بالبلدي كدا هاتلاقيه راح راشق نفسه في قلب الجملة (يعني مخلي نفسه أو ذاته هي مركز الحوار والفعل والحدث).

فبالتالي ومن دلوقتي بلاش تستغرب لما تلاقي واحد ضرب واحد بالسطور؛ لأنه أخذ منه اللبانة بتاعته (العلكة زي مايقولوا بالفصحى).

أو واحد ولع في بيت واحد علشان مريض يديله سيجارة، أو زي الخناقة اللي قامت علشان قميص اتحرق، أو الخناقة الكبيرة اللي قامت، علشان ربع كيلو جبنة مع البقال.

كل سلوك، مهما كان بساطته هاتلاقي وراه سبب يبرر النتيجة الكبيرة الي
وصلها السلوك
وفكروا كده.

ما وراء الرأي؟

ومن المعروف أيضًا أن من يتبنى رأيًا يحاول أن يبحث عن الحجج، والآراء التي تدعم رأيه، وهي تسمى ظاهرة جمع الحجج، وفي هذه الحالة لا يرى الشخص إلا ما يريد أن يدعم رأيه، وليس ما يخالفه؛ لذلك قد تجد الحكام الذين تقوم شعوبهم بالثورة عليهم، لا يرون إلا المؤيدين الواقفين في الميادين لتأييدهم، أيًا كان عددهم، في مقابل هؤلاء الرافضين لحكمه، وهذا بالمناسبة هو حال الإدراك، فلو كنت قد اشتريت الآن دراجة جديدة أو سيارة، فإنك قبل أن تشتريها وبعد أن اشتريتها لا تزال تلاحظ كل السيارات الموجودة في الشوارع، أو الدراجات، وتبحث عن أنواعها، وأسعارها، وعيوبها ومميزاتها، حتى ولو كنت في أتوبيس على سبيل المثال، وتتحدث مع صديقك، فلا تهتم بما يقوله الناس، وما يتحدثون فيه في الأتوبيس، لكنك سوف تنتبه فجأة إذا ذكرت كلمة سيارة، أو اسم ماركة سيارات، وسوف تتوقف لتسمع ما يقال. لماذا اختار عقلك الانتباه وإدراك هذه الكلمة بالذات؟

لأنها من اهتماماتك، فأنت تتحدث بعقلك الواعي، ولكن طول الوقت العقل اللاواعي يعمل حتى وأنت نائم، يكون نشاطه أكبر، فهو قد اختار الكلمة التي تهتم بها؛ ليقف أمامها، وكذلك آراءنا فنحن لا نريد عندما نختلف، أن نبحث عن الحقيقة، أو الحق، بل نبحث عما يدعم أفكارنا وما يدعم موقفنا الذي قد يكون أيضًا تم تدعيمه بأشياء خاطئة من إعلام موجه، أو من صحف تعرض أفكارها لا أفكارنا، فلماذا إذاً نسلم عقولنا للغير، ونظل طوال الوقت نبحث عما يدعم هذا الافتراض حتى لو كان خاطئًا، ولماذا لا نعرف أن نختلف؟

كان الإمام أبو حنيفة، عندما يختلف مع أحد ويطول الجدل، يقول: هيا نحتكم للحق، أنت تأخذ رأيي وحججي، وتدافع عنها في محاولة إقناعي، وأنا آخذ رأيك وحججك؛ لمحاولة إقناعك لكي لا يكون التحيز للآراء، وليس للحق، كما أنه عندما كان هو وتلامذته مجتمعين، يتداولون المسائل الفقهية وعرض رأيه، وتم عرض رأي آخر، والاثنان صحيحان يكتبها كما هما في المسألة، ليس فقط رأيه، وأنه في إحدى المرات، كان الإمام أبو حنيفة يقول رأيه في مسألة فقهية، فكان أحد تلامذته يقول له: أخطأت يا إمام، فيقول رأيًا آخر، فيقول تلميذ آخر:

أخطأت يا إمام، وأبو حنيفة في ذلك الوقت من أعلم أئمة الفقه، وهؤلاء تلاميذه، ويسمع بصدر رحب لا يعتبرها مهانة لشخصه، فدخل عليهم رجل عجوز في إحدى المرات، وسمعهم يقولون للإمام أبو حنيفة: أخطأت، فقال لهم: ألا توقرون الشيخ؟ يقول له أخطأت، فيقبل ويسكت ولا تتكلمون؟ فقال أبو حنيفة: دعه، لقد عودتهم ذلك من نفسي، فقال: عودتهم يقولون أخطأت، فقال: لا نفقه إلا هكذا.

فكرة الاختلاف وقبول الحقيقة، والبحث عنها ليست قاصرة على العلماء وحدهم، بل على من يتحمل شعاع الحقيقة، حتى لو كان بما يخالف أهواءه.

فلتر حياتك

هذه الفلتر، هي أولى خطوات العلاج النفسي الذاتي، التي تقوم بها؛ لمداواة أي مشاكل في حياتك النفسية.

وقبل أن تصل إلى السواء، وتبعد عن الخط المرضي، وتتسق مع ذاتك، لا بد أن تقوم بهذه الفلتر بشكل كامل؛ لكي تصلح حياتك بشكل أفضل، وترممها -إذا جاز الوصف-. بس مبدئيًا في المقالة دي لازم نبدأ بحاجة أساسية ومهمة جدًا علشان ندخل بعد كدا في كيفية إصلاح حياتنا. وهو إنك تفلتر حياتك.

يعنى إيه فلتر حياتك؟ أليس هذا الفلتر يوضع في صنادير المياه؟

لا الحكاية مش كدا، الموضوع إن في حاجات كتير مالهاش أي لزمة في حياتك يعني عندنا في العلاج النفسي مصطلح اسمه فلتر الأفكار يعني إن إزاي تخلي

من أفكار بس اللي ينفعك، وأي فكرة مرضية تولع فيها وتعملها دحض، أو تمحيها خالص، بمعنى آخر تتخلص منها.

كذلك الأمر لما بنتكلم عن السلوكيات المرضية، أو السلوك اللي بيبقى ضرره أكثر من نفعه أو السلوك اللي بيدمرك، في إنك بتتخلص منه.

لأن في حاجة اسمها تدمير الذات، هانبقى نتكلم فيها بعدين، وهي إن الفرد يقوم بسلوكيات بتدمره، وبتبقى اسمها سلوكيات مرضية.

ولأن الأفكار دي بقالها فترة كبيرة معاك، وعايشة جواك، فإنت بترجحها على السلوكيات السوية أو السليمة.

طيب دا الكلام النظري.

خلينا نشوف أمثلة للكلام دا.

دلوقتي لو إنت مدمن فيسبوك مثلاً أو إترنت، ودا من السلوكيات اللي بتضررك أكثر مابتنفعك يعني إنت بتشتغل في أي شغلة والوقت مش بيقضيك

إنك تتبكر في مجالك، أو تنجز، أو تقعد في بيتك مع أهلك الوقت اللازم، أو تخرج مع أصحابك، أو أي نشاط ثاني عايز تعمله، لكن مش لاقيله وقت ولو عملته بييجي على حساب الثاني.

إحنا هنا مش بتتكلم في إدارة الوقت، لأ الفكرة أكبر من كدا، وهي لو قلنا مجازًا، إنها إدارة حياة؛ لأنني أنا مش بتتكلم عن الوقت.

طيب خيلنا نروح لمثال ثاني، يمكن يوضح الفكرة شوية.

لو فكرت في حياتك بالإجمال كلها، ممكن تلاقي إنك مدخل فيها أشخاص، وحاجات بتضرك أكثر مابتفيدك، ومالمش أي لزمة.

ويمكن كمان كانوا هم من يسبب لك المشاكل النفسية في حياتك.

زي الشخص المدمن، اللي بيخلي في حياته بعد التوقف عن التعاطي، أصحابه المدمنين القدامى في دائرة حياته.

مع إن ما همش أي فائدة، بل بالعكس، هما اللي ممكن يساعدوه على انتكاسته
أو عودته تاني للتعاطي.

ولو سألته، إنت أصلاً لسه مصاحبهم ليه، ويتقعد معاهم؟ ممكن تلاقي إجابات
غريبة، أصحابي، وأنا ببقى مبسوط إني بطلت.

مع إنه لما بيستمر أكثر من مرة معاهم بيرجع علطول تاني للإدمان.

وقيس على المثال دا حاجات تانية كتير في حياتك العادية كشخص سوي.

لو إنت مثلاً مدخل في حياتك سلوكيات، أو افكار بدل ما بتدفعك لقدام نحو
السعادة أو الصحة أو السواء، بترجع بيك لورا.

احذفها فوراً، واعملها ديليت من حياتك كلها.

بتشرب خمر، أو بتضرب مخدرات دا سلوك هايدمر باقي حياتك.

بتدي النت وقت كبير، أو أصحابك بس، وبتنسى- عيلتك ومسؤولياتك، دا
هسيجي على باقي حياتك بالسلب.

وتخيل إنها دائرة، وكل جزء فيها محسوب، ومقدر له مساحة، وإنك المفروض توازن بين احتياجاتك، واحتياجات من حولك.

هيه قصة التوازن دي أساس السواء النفسي، والصحة النفسية.

ولأنها مش مسألة سهلة، مش هاتلاقي كل الناس بتمتع بالصحة النفسية.

وعلشان كدا هانتكلم عن معنى التوازن بالتفصيل، ويعني إيه إنك ممكن تنزلق وتقع في المرض النفسي مجرد إنك مش عارف توازن في حياتك، وحياتك دي شاملة سلوكك، وأفكارك ووجدانك ونشاطاتك.

الموضوع مش هابتقى نظري أكثر ماهيبقى واقعي جداً، ومن خبرات وتجارب ممارسة.

إما في الحياة أو في المرض النفسي، أو في العلاج النفسي.

شايف نفسك مسكين وتستحق كل عطف؟!

دائماً الأحزان جوانا وملتنا، يوم حلو وأيام ضنك، بفرح يوم وبجزن باقي العام، اللي بحبهم مش ييجبوني، أنا دايمًا مظلوم كدا، وكلهم بيدوسوا على قلبي وييجرحوني، وماحدش يقدر إحساسي.

فعلاً أنت معاك حق في بعض اللي قولته دا، لكن مش بالصورة اللي إنت أو إتي شايفنها.

هاتلاقي الصورة دي كثير خصوصاً في البنات؛ لأنهم المفترض إن مشاعرهم بنسبة أكبر منا كشباب. ودي حاجة خلقها ربنا في الأثى.

والدليل على كده إن المرأة هيه أكثر حد يكثر يستحمل الأطفال، ويربي فيهم المشاعر من صغرهم، دا بجانب إن المرأة بتربط كل حاجة بعواطفها؛ لذلك بتبقى ذاكرتها قوية على عكس عقل الراجل الصناديقي. إن كل حاجة فيه مقسمة في صندوق لوحدها.

على أي حال دا مش موضوعنا.

إنما موضوعنا هنا هو إن ليه تلاقي البعض يقول الكلام دا، وتلاقيه دايمًا عايش بيحكملك قد إيه هو اتظلم من الناس، وقد ايه الناس جرحته أو جرحتها.

مش بس كده، هو نفسه بيتقى مقتنع بالفكرة دي، وتلاقي موده أو مزاجه دايمًا في حالة تقلب دايمًا بيتقى عايش في مود الحزن، وتلاقيه بعد شوية جه وقالك: ياعم سييك الدنيا ماتستهاهلش يلا نضحك ونعيش.

وفي الحالة دي بيتقى شديد النشاط والحركة، لماذا؟

بردوا مش لأنه مبسوط، إنما لأنه ماشي بمنطق خدنا منها إيه وتعالى نعوض، وفي الحالة دي بيكون كأنه بردوا بينتحر، أو إن هو دور المجروح اللي وصل للامبالاة بقى والحياة عنده طولها زي عرضها طيب ليه كل ده ؟

علشان أخينا دا عايش دور الضحية، ومتممصه بجانب إنه بيبالغ في إدراك الواقع؛

لأن المبالغة ثلاثة أنواع: مبالغة في إدراك الذات إنه يشوف نفسه إنه حد نضيف بتعبير مجدي كامل، أو العكس في مبالغة في إدراك الواقع، يعني الدنيا زي الزفت، والحياة مافياش حد عدل، والناس كلها خاينة؛ علشان شاف حاجة ما عجبتوش، وكأنه فاكر الدنيا المفروض تبقى الناس فيها ملايكة ماشيين على الأرض.

دا لما جه أحد الصحابة لرسول الله صلى الله عليه وسلم وقال له: إنه بيحس إنه منافق لأنه عنده بحالة الإيمان العميق، وبرا بيهتم بأولاده، وأهله فقال له الرسول صلى الله عليه وسلم: "لو أنكم على حالتكم عندي هذه لصاغتكم الملائكة في الشوارع ساعة وساعة".

والمبالغة الثالثة بتبقى في إدراك المواقف، يعني ممكن واحد يكون عمل معاه موقف مش اللي هو، ودقة نقص.

تلاقيه قعد يعني ويلحن الموقف ده، ويحكاه لكل واحد يقابله، وكل شوية يتفنن
في إثارة مشاعره بالحزن والشجن؛ علشان يعرف يحكاه بضمير، هو مش
يتصنع، دا هو فعلاً شايف كدا.

لكن للأسف إن مش دائماً بيتقى منطقنا وحكمنا على الأمور في كل الحالات
صح؛ علشان كدا ربنا قال: ﴿وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ﴾ (آل عمران: ١٥٩)

يعني في حالات إدراكنا فيها للأمر بيتأثر بحاجات تانية زي طريقة تفكيرنا.
عقلك زي الرادار حدد السرعات اللي يلقطها بتفكيرك، وهو هايشغل لوحده.
لو إنت ميكانيكي، هاتلاقي نفسك عقلك بيجذبك نحو الحاجات الميكانيكية من
الآلات وماكينات وحاجات من النوع دا.

ولو إنت بنفس الطريقة بتفكر بشكل يكبر من أمور صغيرة، وإنك قاعد للناس
على الوحدة، هاتلاقي عقلك مارد بيلقط كل غلطة يعملها حد قريب منك،

ويكبرها لك، ويقعد يعملها زي فطيرة البيتزا، كل شوية يكبر فيها، مع إنها أصلًا حاجة صغيرة.

ويردوا بنفس المنطق، لو إنت حابب إنك تتعامل مع الناس على إنهم بشر-، ساعتها هاتكسب كثير.

لأنك هاتدرك أخطاءهم، وهاتحطها في مكانها الصحيح، وهاتعرف إنك ماكنتش ضحية ولا حاجة، بل بالعكس، الناس كلها فاكرة اللي يضايقها، وإن ممكن لو أعدت التصرفات اللي عملوها معاك وضايقتك منهم، هاتلاقي إنها كانت حاجات صغيرة، ولو دقت أكثر، وبقيت منطقي أكثر هاتلاقي كمان إن لها مبررات مختلفة.

الحياة لا دايماً وحشة، ولا كل اللي فيها أشرار، إنما بمنطق التعامل مع الناس، بتحدد إنت هاتتعامل مع أي فئة، وإيه طريقتهم ومبررهم في التعامل معاك، ولو جربت تحط نفسك مرة مكان الناس، هاتشوف الدنيا بمنطق تاني تمامًا بدلا من منطق الضحية.

عقدة نقصك

ياترى إنت عندك نقص زي ما بيقول عالم النفس ألفرد أدلر ولا لأ؟ لو عرفت فكرة النقص ممكن تبص في كل سلوكك، وتعد تراجع كل تصرفاتك فعلاً؛ لأنه مش شرط إنه يكون النقص، والتعويض حاجة وحشة. الفردي أدلر، من رواد علم النفس اللي انشقوا على فرويد، صاحب نظرية التحليل العالم النفسي اللي بيقول إن الإنسان بيتحكم فيه غريزتين كبار، هما الجنس والعدوان فأدلر دا قالوا: لا يا كبير الحكاية مش كده، الناس بيتحكم فيها فكرة اسمها فكرة النقص والتعويض. إزاي يا عم أدلر؟

كأن تجد بعض الأشخاص المتعلمين في الكلام، أي الذي لا ينطق الكلام بشكل صحيح يتحول إلى خطيب ماهر، ويشهد الكل ببراعته، لعل أقرب مثال، هو واصل بن عطاء، الشاعر المعروف الذي كان ألدغ في حرف الراء، ونظم قصيدة تسمى القصيدة الصماء؛ لأنها من غير حرف الراء، حتى إن ديل كارنيجي (صاحب الصورة) وهو أشهر معلمي الخطابة، وكان لديه معهد كارنيجي

لتعليم فنون الخطابة، كان يقول عن نفسه إنه كان ينجل إنه يتكلم وهو صغير
وكان يتهته في الكلام إلى أن تغلب على هذه المشكلة، أو عقدة النقص كما
يسميا ألفرد أدلر.



طيب تعالوا نطبق الكلام دا على الواقع. النقص مش دائماً معناه إن واحد
عنده مشكلة، فعوض عنها بشكل إيجابي دائماً، لأ في شكل ثاني، وهو الشكل
المبالغ فيه، أو الشكل المريض، تلاقي واحد مركزه الاجتماعي عادي، وتلاقيه
يبالغ في تعامله، وفي كلامه عن نفسه وفي حواراه مع الناس. يعني إنما هو هنا
بيحاول يعوض نقص عنده بشكل مبالغ فيه، ويفضخ في نفسه مع أنه الموضوع

مش مستدعي كل دا. قد يكون النقص دا في ثقته بنفسه فيحاول يظهر العكس، أو لأنه مثلاً شخصية ضحلة أو لشعوره بضعف شخصيته وسط أقرانه، أو في مشكلة ما عنده فشايف نفسه صغير زمان كان يقولك في الأمثال ((رينا يكتيك شر اللي شبع بعد جوعة)) يعني اللي بيتقى في مكان ما كويس، وهو عنده نقص ما في حياته بتلاقيه بيتعامل بمنطق غريب إنه عاوز يوري الناس إنه أحسن. فتلاقي مدرس مساعد مثلاً في الجامعة، ويتعامل بمنطق يا أرض انهدي ماعليكي قدي، وإنه راجل بقى عالم وناطقة. هو هنا يحاول يعوض نقص فيه بالشكل اللي إنت شايفه دا. ولو أنت بتقول إنه معاه حق في إنه يتقى كذا مادام مركزه يسمح. هقولك إن أينشتين وقبله نيوتن، وحاليا زويل كانوا يقولوا إن علمي عبارة عن حجر على شاطئ المعرفة، أو طابع بريد على مسلة العلم. وكان الإنسان كل ما يتقدم ويزداد علم يزداد تواضع، كما يقول علماء المسلمين القدامى؛ لأنه بيدرك جهله ولو طبقت الفكرة دي بردوا في أحوال الناس؛ هتلاقي إن ممكن بنت مش جميلة جداً أو لإحساسها الداخلي إنها مش جميلة هتلاقي إنها بتعوض الإحساس دا وبتحاول تخفيه، إما في ملابس شديدة

الإثارة، أو ضيقة جدًا، أو بمكياج صارخ، أو في طريقة مشي، أو كلام مبالغ فيه، وهذه تسمى بالأنوثة المزيفة. فتبقى إنسانة مبالغ فيها كلها على بعضها. يعني أحيانًا في ناس بتستخبي ورا اللبس، وفي ناس بتستخبي ورا الكلام لو تعرف مثل هؤلاء الأشخاص سوف تجد أنهم لا يرون تصرفاتهم، ولا يشعرون أنهم يتصرفون بفرابة، وأن اللاشعور عندهم هو اللي يعوض النقص اللي بيحسوا بيه بشكل غير واع؛ لكي لا يشعر بالمهانة من أفعاله هذه، وأنا هنا أقصد بالتعويض السلبي عن النقص، وليس التعويض الإيجابي كمن يكون جسده ضعيف، ويمارس لعبة الملاكمة؛ لكي يقوى جسده، أو أن يرفع أتهالًا أو يمارس أعمالًا إبداعية لا علاقة لها بالموضوع من الأساس، وهذا هو التعويض الإيجابي. وأدلى نفسه بيقولك إن عقدة النقص بتدفع الناس للكفاح في الحياة والتطور؛ من أجل الكمال، وإنه بيدفعه للتميز. *superiority* بس دا لما بيراعي الأهداف الاجتماعية، ويراعي المعايير الاجتماعية، وإنه لو تخطى دا يبقى كدا يعتبر دافع غير سوي.

وصفة سحرية

عمل الإنسان في حياته من أجل توفير حياة يكون فيها سعيدًا.

بدأ في كل حياته بالسخط من عيشته، ومن رزقه، ومما قُسم له، كما عرفنا من اعتراض قابيل على رزقه الذي قسمه الله له، وبدأ في التمرد على عيشته؛ فكان جزاءه الندم، عندما أراه الله -سبحانه وتعالى- أن الغراب أفضل منه؛ لأنه على الأقل قد عرف كيف يوارى جثة أخيه؟

في هذا العالم، أصبح الإنسان عبارة عن سلعة يسوق لها مثلما يسوق لأي سلعة، أو للأشياء التي صنعها، قد يحولنا البعض إلى اناس تافهين، لا بد أن يبيعوا أنفسهم؛ لكي يكونوا ناجحين.

وهناك العديد من المشترين، منها الحياة العقيمة المملة، التي توصلنا إلى أقرب مصحة نفسية أو الحياة الخادعة الواهمة، التي نبيع فيها الوهم للآخرين، وأيضًا نمل منها.

ويجعلنا البعض بعد أن يفرينا بالأشياء التي نستعملها في حياتنا ومقتنعين أنها كاليات، فيقتنعنا أنها أساسيات، ويجعلنا نريد أن نرمي بأنفسنا في أي حجم من أجلها، من أجل أن يكون لديك تكييف في منزلك لا بد أن تفعل، وتفعل من أجل أن يكون لديك سيارة، لا بد أن تفعل وتفعل.

والغريب أنك تجد في وسط كل هذا أناسًا لا يجدون قوت يومهم، ويختار الإنسان ما بين أحدهم الذي يحمسه ويشعره أنه لاقية له إلا إذا وصل لهذه الأشياء، وما بين أنه جرب ذلك، وإما أنه لم يستطع الوصول إليها دفعة واحدة، أو أنه لم يجد فيها سعادته المنشودة .

أصبحت الكاليات أساسيات، وأصبح الكذب تجميلًا، وأصبح الخداع والوهم، سلعة تُباع والإنسان أيضًا سلعة.

أصبحنا وكأننا نعمل في مطحن لا يهدأ أبدًا، ولا يسكت صوته، وعليك أن تكون بداخل المطحن طوال الوقت.

هل هناك وصفة سحرية نخرج بها من هذا المطحن النفسي الذي نحن فيه؟

هل هناك وصفة سحرية تجعلنا نرتاح، أو نهدأ من هذا القلق على مستقبلنا
وعلى عملنا وعلى وظيفتنا وعلى بيتنا، وعلى حياتنا؟

أي وصفة سحرية تلك التي تجعلنا نجلس قليلاً؛ لنقول الحمد لله؟

أو أي وصفة سحرية التي تجعلنا ندرك آدميتنا وإنسانيتنا، وندرك أننا بشر- لنا
حق في الحياة، في السعادة؟

هل فعلاً هناك هذه الوصفة التي لا تجعلنا نرى الآخرين، عبارة عن وحوش،
إذا لم ناكلهم سوف ياكلوننا؟

وَأَلَا نرى أن الآخرين هم أعداؤنا؟ وَأَلَا نرى أننا لا قيمة لنا، كلما سمعنا كلاماً
يشعرنا بالدونية، عندما يروون لنا قصص الأغنياء، ويقارنون بيننا وبين أحد
الأثرياء؟

يبدو أن هناك وصفة سحرية فعلاً.

تعالَ نَرَ ذلك.

يقول تعالى:- ﴿وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَالْمُؤْمِنُونَ﴾

(التوبة: ١٠٥)

أي أنك إذا ما عملت، فالله مطلع ورسوله أيضًا، وسوف يرى ذلك المؤمنون.
ورد في الخبر: "لو أن رجلاً عمل في صحفة لا باب لها ولا كوة، لخرج عمله إلى الناس كائناً من كان" لا يخفى شيء على الله، ولا على من حوله.
فعملك إذا لم تجده نتيجة في الوقت الحالي، فهو عند الله لن يضيع.

أتريد وعدًا من الله بذلك؟

قال تعالى: ﴿وَلَا يُظْلَمُونَ نَبِيًّا﴾ أي يستحيل الظلم على الله. سئل الحسن

البصري -يرحمه الله- ما سر زهدك في الدنيا يا إمام؟ فقال أربعة أشياء: -
"علمت أن رزقي لا يأخذه غيري فاطمأن قلبي، وعلمت أن عملي لا يقوم به
غيري، فاشتغلت به وحدي، وعلمت أن الله مطلع علي، فاستحييت أن يراني
على معصية، وعلمت أن الموت ينتظرني، فأعددت الزاد للقاء ربي".

رُوي أن امرأة دخلت على داود عليه السلام- فقالت: يا نبي الله، ربك ظالم أم عادل؟ فقال داود: ويحك يا امرأة، هو العدل الذي لا يجور، ثم قال لها: ما قصتك؟ قالت: أنا أرملة عندي ثلاث بنات أقوم عليهن من غزل يدي، فلما كان أمس، شدّدت غزلي في خرقة حمراء، وأردت أن أذهب إلى السوق؛ لأبيعه و أبلّغ به أطفالي، فإذا أنا بطائر قد انقض عليّ، وأخذ الخرقة، والغزل وذهب، وبقيت حزينة، لا أملك شيئاً أبلّغ به أطفالي ...

فبينما المرأة مع داود عليه السلام- في الكلام وإذا بالباب يطرق على داود، فأذن بالدخول وإذا بعشرة من التجار كل واحد بيده مائة دينار فقالوا: يا نبي الله، أعطها لمستحقها. فقال لهم داود عليه السلام:- ما كان سبب حملكم هذا المال؟ قالوا: يا نبي الله، كنا في مركب، فهاجت علينا الريح، وأشرفنا على الغرق، فإذا بطائر قد ألقى علينا خرقة حمراء، وفيها غزل، فسدّدنا به عيب المركب، فهانت علينا الريح، وانسد العيب ونذرنا لله أن تتصدّق. كل واحد منا بمائة دينار، وهذا المال بين يديك، فتصدق به على من أردت!! فالتفت داود -

عليه السلام- إلى المرأة و قال لها: ربُّ يتجر لك في البر والبحر، وتجعلينه ظالمًا؟! وأعطاه الألف دينار، وقال: أنفقيها على أطفالك !!

إذا هل تكفي هذه الوصفة أن تعمل؟ فإذا عملت؟ فالله يرى عملك، ويراك ويعرف ماذا فعلت، وما قمت به. فإن لم تكن ترى نتيجة الآن، ولا يراه أحد من الناس، ولا يعتقدون أنك عملت، أو سعيت، فتذكر أن الله سبحانه يرى ذلك، وهو المطلع وأن النتيجة عنده.

وتأكد أن رزقك المقسوم لك، سوف يأتي لك، طالت الأيام أم قصرت، وأنك سوف تحوز نتيجة عملك.

وأن رزقك لا يأخذه غيرك، وأن ماهو لك لا يستطيع أهل الأرض جميعًا أن يمنعوه عنك، مادام الله قد كتبه لك.

فإذا أردت أن تكون، سعيدًا فهذا بسيط.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ((من أصبح آمنًا في سربه، معافي في جسده، عنده قوت يومه؛ فكأنما حيزت له الدنيا بحذاقها)).

إذا المستقبل والغد ليس ملكك لكي تقلق عليه.

وقال الشعراوي إن الله -تعالى- يقول في حديث قدسي: "يا ابن آدم لا تطلب مني رزق غد لأنني لم أطلبك بعمل غد."

إذا كيف تتعب أو تحمل همًا، أو تقلق، أو ترى أن العالم ظالم، وأن الحياة لا تساوي، وأنك لن تصل إلى شيء؟

أرضيت الآن بعد أن علمت أنك غير منسي، وأن كل شيء يمر في حياتك بقدر معلوم؟!!

علشان بنفكر كدا

كلنا عارفين الاكتتاب؛ لأننا أكيد في مرة من المرات وقعنا فيه؛ وهو بيبقى إحساس صعب إنه يتوصف متفقين على كدا؟

لكن بردوا يفضل السؤال المحير، وهو ليه بندخل في اكتتاب أحيانًا من حاجات صغيرة، ولما بنخرج برا الاكتتاب بنكتشف إننا كما مكتتبين من حاجات تافهة ونقول لنفسنا: (ايه اللي كما فيه دا، قد ايه كما بنفكر غلط).

وهي دي الإجابة.

التفكير الخطأ.

إزاي: في العلاج المعرفي الحديث. في حاجة اسمها الأفكار اللاعقلانية. والأفكار الخاطئة.

الموضوع دا أعمق مما تتصوروا، يعني بييجي عمقه كدا بتاع نص كيلو، ولأ حاجة.

لكن أنا مش هاتعمق فيه بصراحة؛ لأن الجو برد والميه ساقعة.

أنا هاضربلكم مثال وهانطبق عليه.

ليه لما صاحبتك تقولك إنها مش هاتطلع معاكي النهاردة؛ لأنها مشغولة، مثلاً بأنها بتدور على عريس النهاردة مع مامتها، أو مشغولة لأي سبب ثاني، تلاقى نفسك زعلتي واتضايقتي وقولتي لنفسك، اشمعنى هيه لما بتعدي عليا كل مرة بخرج معاها علطول؟ حتى المرة اللي فاتت لما كنت بجهز الغش للامتحان، وعدت عليا سبت كل حاجة، وخرجت معاها اشمعنى أنا وتقلب بنكد وينضرب باقى اليوم؟

ولا لما انت تقرا عن وظيفة جديدة في مكان مرموق، وتبص تلاقى نفسك فرحت جداً أول ماشفتها، ولكن فجأة تقرر إنك مش هتروح. ليه ياعم؟ هما بيخطفوا العيال الصغيرة ولا إيه؟ إنما لا، إنت قلت أشغل مخي.

دي وظيفة في إعلان، يعني معنى كدا أن مصر كلها رايحة تقدم للوظيفة، وفي ناس أكفاً منك أكيد بكثير، وإنك أكيد مش هاتقبل؛ لأن في ناس معاها شهادات أكثر منك، وفي ناس معاها لغات، ومعاها عربيات، إنما انت هتروح

الوظيفة بالتوك توك، يعني انت أقل واحد، يبقى تاخذها من قصيرها وتفكك منها.

أو مثلاً تلاقي بنت عاملت زميلها معاملة جافة؛ لأنه كان عاوز يتجاوز حدوده معاها، أو عاملت زميلتها معاملة جافة؛ لأنها عملت معاها موقف سيئ، تلاقيها بعد كذا دخلت في مود اكتئاب، وتقول لنفسها ياه كذا مش هايجبوني، كذا الكل هايزعل مني، وهايكروهوني، كذا هايقولوا عليا إني قليلة الذوق، كذا هايتعدوا عني، وتفضل تلوم نفسها.

تعالوا نفسر المواقف بسرعة:

المثال الأول، السبب في حالة الاكتئاب فيه إن تفكير البنت في المثال الأول، يميل إلى الكمالية يعني إيه يعني المعايير العالية في التعامل مع الناس؟ يعني أنا بعامل الناس بطيبة وحب وود وكل خير، يبقى لازم هما يعاملوني كذا، أنا خرجت معاها، في كل مرة يبقى لازم هيه تعمل كذا معايا، وتخرج معايا زي ما خرجت معاها.

مع أن المفروض إن العلاقات الإنسانية عمرها ما بتقوم على مبدأ أنا عملت كذا،
يبقى لازم الطرف.

مافيهاش لوازم الإنسان نفسه متغير كل شوية، ويمكن أكون منتظر الرد بطريقة
معينة، لكن اللي قدامي معتاد على الرد على الموقف دا بشكل تاني وهكذا....
ومن هنا بيحصل تشوش الاستقبال.

إنما أصحاب التفكير الكمي دا زي ما يقول علماء العلاج المعرفي إنه بيميل دائماً
إنه يفالي في معيار التعامل مع الناس، يعني تلاقيه دائماً مع أصحابه يا إما يكون
صاحبه صح ١٠٠% يا إما مش لازم نتصاحب، يا إما تكون إنسان كل
تصرفاتك صح يا بلاش.

الدنيا عنده مافيهاش مجال للعلاقات الإنسانية القائمة على الخطأ.

يعني هاتلاقي التفكير دا بينزع دائماً إلى أن يجبط دائماً من معاملة أصحابه، ومن
معاملة الناس له، مش متخيل إن الطبيعية البشرية عمرها ما كانت في يوم ثابتة
على حاجة بعينها،

وإن الخطأ دا طبيعية بشرية.

إنما تلاقي مثلًا البنت، اللي بتفكر التفكير دا، أو الولد دايمًا مخدوع، ومصدم من أصحابه من وجهة نظره.

دايمًا أصحابه، أو زمايله جارحينه، يقولك: أنا عملت معاها كل خير، وعملت معاهم اللي مفروض أعمله.

كصديق، إنما لما حصلي الموقف الفلاني، لقيته اتصرف معايا على عكس ما عملت معاه.

ولو سمعت الموقف هاتلاقيه عادي جدًا، ويمكن يكون في سبب لتصرف صاحبه دا،

إنما مش مقتنع إلا أن صاحبه دا صاحب أي كلام.

خلوا بالكوا أو عوا يكون عندكوا النوع دا من التفكير!

هانكمل باقي التفاسير للمواقف، وأنواع ثانية من التفكير المسبب للاكتئاب في
المقالة الجاية؛

لأني حاسس إني طولت عليكم.

إذا فكرت هكذا سوف تخسر كثيرًا.

كلنا نمر بأزمات وظروف تعصف بنا، لكنه كان يرى الدنيا غير ذلك، كان يرى
أن هذه هي نهاية المطاف، كان كلامه يدل على اليأس والإحباط والضجر، من
كل شيء. قال: إن الحياة لا هدف منها ولا سبيل، وأنها حياة قاسية علينا. لماذا
هو بالذات أنه تعيس الحظ؟ لم يصادفه مرة واحدة في حياته في أي شيء من
أهدافه، أو أحلامه، أو ما يريد، ولو في أبسط الأشياء

، وعندما سألته عن السبب قال لي: إنه لم يصل للوظيفة التي كان يحلم بها،
فأقرب شيء يراه إلى باله أن القدر يتآمر عليه. وخطر وأن الدنيا لا تساوي أي
شيء. ما نراه هو اكتئاب واضح، ولكن لماذا يرى الدنيا هكذا؟ هو اكتئاب
عرفنا، وبعدين إيه اللي يوصل إنسان للحالة دا خسر وظيفة؟

طيب ماناس كثير خسرت وظائف، وأفضل العباقرة كانوا دائماً مهديين بالرفد
والطرء من الوظائف، أو الأعمال في أول حياتهم.

وكان دا سبب للبعض في الدفع لقدام.

إنما ليه بنوصل للحالة دي لما بنقع في مشكلة بسيطة، وبنشوفها إنها نهاية
الكون؟ ليه لما تكون مشكلة عندنا بنحس بالإحباط واليأس والزهد والبعد
عن كل حاجة؟!

ياترى إيه السبب؟

إيه السبب إن في واحد بيقابل أزماته عادي كدا، بيحزن شوية، لكنه تاني يوم
تلاقيه فرفش، وكأنه كان بيحلم.

وناس تانية تلاقيها في المشكلة ما تقدرش تخرجها من حزنها، وتلاقيه قعد
يحكيك المشكلة بجرقة تخليك تتأثر بيها؟

إيه الأسئلة الكثير إحنا في امتحان!

على كل، هاقولكم السبب مع إني كنت ناوي آآجله للحلقة الجاية.

في حالة يا جماعة اسمها تفكير، كلنا عارفينها طبيعي يعني.

لكن علماء النفس الحديث خصوصًا في العلاج المعرفي الجديد.

اكتشفوا حاجات لها تأثير غريب من خلال التجارب.

اكتشفوا إن إنت، لو قولت لنفسك أنا سعيد، وكررتها، فمؤشراتك

الفسولوجية بتدي نفس القياسات في حالة السعادة الفعلية، وكذلك لو قلت

أنا حزين، بيدي نفس المؤشرات اللي بتحصلك وإنت حزين فعلاً.

يعني إيه الكلام اللي كله إشارات دا؟

يعني لما بتقول لنفسك مثلاً أنا أشعر بألم، زي ما عملوها في التجارب، جسمك

بيحسسك فعلاً بالألم، وييدي نفس استجابة الجسم للألم مع إنك قلت مجرد

كلمة بس مش أكثر.

وبالمناسبة دي، استفادوا من التجارب دي، في إنهم كانوا بيستعملوا أقراص
إيهامية (placebo) يعني مجرد أقراص سكر، ويقولوا للمريض إنها أقراص
مفعولها سريع جدًا فالغريبة إنها كانت بتجيب نتيجة!

حل اللغز بقى، إن مش الأقراص هيه اللي بتعالج، إنما لأننا قدرنا نحول تفكير
المريض لناحية معينة، فعقله قدر يصدر أوامر بالاعتقادات اللي صدقها فنفذهها.
المخ يا جماعة مش بيتعامل مع الموضوع على إنه هزار، هو الراجل إنت بتقوله
شمال هايقولك يا باشا عنيا، هاتقوله البس في حيطه هايقولك عز الطلب؟
طيب إيه دخل كل دا بمجالات الاكتئاب اللي بنبقى فيها، وليه لما بننصدم بنقعد
فترة مالينا الحزن وفقدان الأمل؟ وليه لما بنقع في مشكلة بنحس بضغط جامد
وحالة محبطة؟

ممكن المواضيع الجاية تجاوبك على الأسئلة دي.

شكل ثاني من التفكير الخاطئ

بنكمل في طريق الأفكار اللاعقلانية اللي ممكن تؤدي بينا إلى الاكتئاب وطرق التفكير الخاطيء اللي على استعداد تصيبك بالاكتئاب، والإحباط في أي وقت. بس في البداية.

كنت حابب أرد على التساؤلات عن المقالات السابقة، عندما نشرت تلك المقالات في موقعنا فقد جاءت بعض التساؤلات وهي:

الأول: إن البعض يفترض إننا لما بنقول إن الكلام بيأثر في حالتك، يعني لما تقول أنا سعيد بتبقى دائماً سعيد، حتى لو أنت متنكد، ومش لاقى شغل والحياة ضلمة في وشك.

يعني في الحالة دي هل من المفترض أنك هاتقول أنا سعيد هاتبقى سعيد؟

لا طبعا انا ما قصدت كذا إنما أنا كمت بوضع التجارب اللي اتعملت علشان تبين مدى تأثير الكلام اللي بتقوله لنفسك عن حالتك المزاجية في الأوضاع الطبيعية.

إنما واحد فعلاً عنده ظروف منكدة عليه طبيعي لو قعد يقول لتاني يوم أنا زي الفل، أنا تمام، أنا بيس، مش هاحصله حاجة دا ممكن يتجنن بس.

الثاني: أن البعض فآكر أننا بتقسم شخصيات. لا إطلاقاً احنا بتقول الأفكار اللاعقلانية أو طرق التفكير الخاطئ اللي بتبقى عند الغالبية منا وكل واحد عنده بدرجات، ويمكن يكون بيستخدم أكثر من طريقة.

علشان نفهم المقصود هنا ايه هافكركم بحكمة زمان كانت بتقول (كل الطرق تؤدي إلى روما) يعني في طرق كثير بتسبب اكتئاب، وتسبب اضطرابات نفسية.

والكلام دا غير تقسيم الشخصيات إللي شخصية اكتئابية أو شخصية انبساطية... الخ

نكمل بقى موضوعنا.

في المقال السابق قلنا المثال دا:

" لما أنت تقرا عن وظيفة جديدة في مكان مرموق ، وتبص تلاقي نفسك فرحت جدا أول ماشقتها ولكن فجأة تقرر إنك مش هاتروح ليه ياعم؟ هما بيخطفوا العيال الصغيرة ولا ايه؟ إنما لا، انت قلت أشغل مخي.

دي وظيفة في إعلان يعني معنى كدا إن مصر- كلها رايحة تقدم للوظيفة وفي ناس أكفأ منك أكيد بكتير وأنت أكيد مش هتقبل لأن في ناس معاها شهادات أكثر منك وفي ناس معاها لغات ومعاها عربيات إنما انت هاتروح الوظيفة بالتوك توك يعني أنت أقل واحد يبقى تاخدها من قصيرها وتفكك منها"

هو ايه اللي حصل اهنا ماهو كلنا ممكن نفكر وتقول دا.

لكن مش كلنا بنقرر اننا مانروحش نتقدم للوظيفة وهنا تفرق مدى الاعتقاد في الأفكار دي وتصديقها.

يعنى ايه الكلام دا؟

يعني كلنا عندنا أفكار لاعقلانية لكنها بتبقى بدرجات سوية، أو بطرق ما تجيبش اضطرابات لكنها ممكن تغير حياتنا، وكمان في ناس بتبقى اتعودت عليها في تفكيرها زي شخص اتعود يلبس نضارة.

نرجع للمثال السابق هو ايه الخطأ في تفكير الشخص دا، وليه راح للقرار دا؟
أرون بيك، رائد العلاج المعرفي حدد بعض الأفكار الخاطئة في التفكير زي ماقلنا قبل كدا.

واللي في المثال السابق دا،

استخدم فكرتين خطأ، وهما:

قراءة المستقبل السلبي.

والتحويل والتهمين.

يعني إيه؟

قراءة المستقبل دي، بيكون الشخص اللي بيتبع منحى التفكير دا دائماً فاهم إنه قادر يحدد إيه اللي يحصل في المستقبل، ودايمًا هايكون أسود، يعني مش هاروح أقدم؛ لأنى كدا كدا مش هاتقبل.

مش هاصاحب حد؛ لأنه أصلاً هايغدر بيا.

مش هاحب؛ لأنى كدا كدا هاتخان.

دايما شايف إنه فى المستقبل بتاعه دا الحياة هاتكون ضلمة، وسودة والحياة محنية ليه أسوأ ماعندها.

وعلشان كدا تلاقي النوعية دي من الناس فى الغالب بتخاف إنها تقدم على عمل أي جديد فى حياتها، أو على أي تغيير، ودايمًا بتهاب الجديد، وعندها قلق دايمًا بالإضافة إلى الاكتئاب؛ لأنه بيعيش فعلاً جوا إنه راح قدم وفشل.

وتلاقيه دايمًا يقول لنفسه أنا حظى كدا، أنا قلت كدا، إشمعنا أنا يارب؟ ليه أنا بالذات؟ ماهو كل الناس زي الفل أهو الولا سعيد جارنا ما شاء الله، قبل

ساعى في مكتب المحامي جارنا أي نعم المكتب مش شغال أصلاً بس أهو اسمه قبل في شغلانه.

مع إن المفترض إن المستقبل دا بيد رينا.

رينا بيقول: ﴿وَعِنْدَهُ مَفَاتِحُ الْغَيْبِ لَا يَعْلَمُهَا إِلَّا هُوَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْبُرِّ وَالْبَحْرِ وَمَا تَسْقُطُ مِنْ وَرَقَةٍ إِلَّا يَعْلَمُهَا وَلَا حَبَّةٌ فِي ظُلُمَاتِ الْأَرْضِ وَلَا رَطْبٌ وَلَا يَابِسٌ إِلَّا فِي كِتَابٍ مُبِينٍ﴾ (الأنعام : ٥٩)

وأي دين بيقول إن الغيب دا من اختصاص رينا، فاليه تقرأ المستقبل، وكمان تقرأ بالسلب؟

ما حدش يعرف قدره فين، ولا يعرف إيه اللي مكتوبه قدام إيه.

ما هو يمكن مكتوبك إنك هاتروح تقدم وتقبل ليه لأ؟

ما هو يمكن لما تحب إنك تصاحب هاتلاقي ناس ممتازة تنفع أصحاب كويسين؟

إنما دائما فآكر إن المستقبل سلبي؁ وإنك تقدر تعرف اللي ها يحصل؁ هاتفضل
دائما شخص متشائم ونمطي خايف من أي جديد؁ وخايف من أي تغيير.
—أما التهويل والتهوين دا قصته كبيرة. نكملة في المقالة الجاية إن شاء الله.

التحويل والتحويلين

لقد تناولنا في المقالات السابقة توضيحًا لبعض الأفكار الخاطئة، التي تقود بالحثم إلى الاكتئاب أو الأشكال الأخرى، من الاضطرابات النفسية، والآن مع تناول فكرة التحويل والتحويلين، وهي مشكلة كبرى وليست هينة.

يعني إيه التحويل والتحويلين؟

تعالوا نعيش الموقف دا وبعدين نعرف بالتفصيل.

شريف شاب ممتاز، بشهادة من حوله، وراجل زي مايقولوا ((مصيلحي في الشغل سيد الكل)) يعني شغال تمام والناس بتشكر فيه.

فاجه مرة غلط في حاجة صغيرة -عادي يعني- فأحبط بعدها، ودخل في حالة يأس وملل وفتور من همته في العمل.

ياترى إيه اللي حصل؟

اللي حصل هنا إنه كان ماشي على نفس فكرة التهويل والتهوين.

إنه يهول من سلبياته ويكبرها، ويهون من إيجابياته.

يعني إيه أو كان يقول لنفسه إيه أو يفكر إزاي؟

- هايقول لنفسه أنا شخص فاشل، أنا أخطأت في خطأ بسيط مع إن ما كانش مفروض أعمل كذا أنا دائماً كذا بغلط في حاجات كثير، أنا إنسان مالهوش أي فائدة، أنا خسرت الشركة فلوس، وجيت عليها بالخسارة، دول حتى لو طردوني هايقتي معاهم حق.

هو هنا عمل إيه؟ دمر كل إيجابياته إنه شخص مجتهد، والكل بيحبه وإنه بيحب يخدم الناس، وإن مديره يشكروا فيه.

وحل مكانهم الأفكار السلبية دي، اللي هولها، أو كبرها أو ضمنها.

هي دي كل المشكلة؟

ياريت كانت تهون يا باشمهندس.

إنما المشكلة إن الشخص دا، أو اللي بي فكر بنفس الطريقة دي هاتلاقه بيعمها مع كل الناس في التعامل.

إزاي؟ يعني هاتلاقه يشوف في أصحابه كلهم سلبياتهم، وينكر إيجابياتهم.

تلاقي صاحبه مسلفه امبارح ٣٠ جنيه، وكل مرة بيسلفه، ولإنه النهاردة صاحبه دا كان محتاج الفلوس فاعتذرله.

هايمسك بقى صاحبه دا ويقول عليه كل سلبياته، وعمره ماهيفتكراهه أي إيجابيات.

المشكلة مش في صاحبه، يولع صاحبه بجاز.

المشكلة إنه حتى بيستخدم نفس النمط دا مع زوجته، ومع أولاده، وكذلك الزوجة لو بتستخدم نفس النمط دا، هاتستخدمه مع جوزها وأولادها. فأتلاقه مثلاً قاعد كل شوية يلعن اليوم اللي اتجوزها فيه؛ لأنها نكد طول الوقت، ودايمًا منكدة عيشته ومبوظه حياته.

ما بتعرفش تعمل أي حاجة، تلاقيه فاكر لها زرار القميص اللي نسيت تخطيه من سنة.

وفاكر لها إنها مريضيتش عمله ملوخية؛ لأن الولد كان سخن ومهمته بيه. وطول ماهو قاعد على القهوة، جايب في سيرتها (دى ولية نكد، ربنا يولع فيها، دا انا متجوز واحد صاحبي).

وهكذا عطلول الخط.

تلاقيه مع أولاده دائماً شايفهم إنهم أفضل أولاد، وفي الغالب بتبقى على لسانه مقولة انتوا مش هاتفلحوا أبداً آدي دقني لو فلحتوا، مع أنه ممكن يكون لسه حالقها.

ودائماً شايف إن الأولاد التانيين أحسن منهم.

بمعنى أصح نازل زل فيهم.

لكن إحنا نسينا نفسر الموقف دا.

" مثلاً تلاقى بنت عاملت زميلها معاملة جافة؛ لأنه كان عاوز يتجاوز حدوده
معاها، أو عاملت زميلتها معاملة جافة؛ لأنها عملت معاها موقف سيئ تلاقيا
بعد كذا دخلت في مود اكتاب، وتقول لنفسها ياه كذا مش هايجبوني، كذا
الكل هايضل مني، وهايكرهوني، كذا هايقولوا عليا إني قليلة الذوق، كذا
هايبتعدوا عني، وتفضل تلوم نفسها "

ودا اللي هنتسره في المقال التالي:

لازم كل الناس تحبك

مثال البنت اللي اتعرضت لمضايقة من زميل ولكنها بعد أن أوقفته عند حده، أنبت نفسها على معاملتها الشديدة، أو التي طلبت منها صاحبها تخرج معها، ولكنها تذاكر، وبعد أن ترفض تجدها تؤنب نفسها؛ لأنها صديقتها. هذه الفتاة ليس كما تعتقد إنها بنت مش كويسة؛ لأنها لامت نفسها على الفعل الصواب.

كل الفكرة هيه بتفكر إزاي؟

يعني هيه لما فكرت إنها توقف زميلها عند حده، هيه عملت كدا من منطقتريبتها.

ولما أنبت نفسها على إنها ممكن تكون أخرجته وما كانش في داعي للمعاملة دي كان ممكن توقفه عنده حده بطريقة ثانية.

هيه هنا بتستعمل فكرة لاعقلانية زي ما اتفقنا مفادها.

"إنه ينبغي إن كل الناس تحبني".

ومن المنطلق دا بتبقى خايفة ترفض طلب لحد، حتى لو كان خارج عن إرادتها،
أو خارج عن إرادته؛ لأنه خايف إن الناس ماتجهوش.

وهاتلاقي الشخص دا بيوصل دائماً لطريق إنه يضغط على نفسه ويتحمل
حاجات كتير على حساب وقته، وعمله علشان الناس ما تكروهوش وتفضل
تحبه. ومن بعض الأمثلة، أحد الطلاب اللي كان في كلية الطب، ولكنه رسب
في أول سنة لماذا؟

لأنه كان دائماً في جلسات وزيارات لأقربائه، ويقوم بأعمال كثيرة يستطيع غيره
القيام بها خصوصاً أيام الامتحانات.

إلا إن حتى أيام الامتحانات لم يستطع أن يركز في دراسته بسبب كل هذه
الزيارات.

هذا الطالب يريد أن يكون محبوباً من كل الناس.

مع إنه لو قالمه إنه مشغول الأيام دي علشان عنده امتحانات هايقدروا دا،
خصوصاً إنه طول السنة معاهم.

بل إنه كدا بينظم وقته.

وهاتلاقي دائماً الشخص اللي بيستخدم التفكير دا بيعمل أي حاجة؛ علشان
يخلي كل الناس تحبه.

وهاتلاقيه حتى لو البعض اتجاوز معاه، أو طلب منه أشياء مملكة لوقته، أو
متعبة هاتلاقيه بيتحامل على نفسه؛ علشان يعملها حتى لو كان عنده الأهم.
دايماً يحب يجامل الناس كثير، حتى لو كانوا الناس دول بيحاولوا يستغلوه.

ولو قتلته ارفض، هاتلاقيه يقول لنفسه الناس كدا هاتزعل مني.

ولو واحد صاحبه، أو واحدة صاحبها، ماسلمتش عليها في الصبح يبقى الدنيا
خربت، أكيد تبقى زعلاثة منها، أو إن صاحبه دا أكيد عمله حاجة فاضايق منه
وهاتلاقيه الموضوع دا شاغله طول اليوم، ويعكر صفو يومه.

بمعنى، إن المفروض ما فيش حد محبوب من كل الناس، وإنه حتى النجوم عليهم اختلافات مهما كانت جماهيرية النجم، هاتلاقي ليه ناس مش بتجبه، لكن دا عمره ما بمنعه من إنه يكون محبوب، وإنه يكمل في طريقه.

حتى الأنبياء نفسهم عليهم اختلاف، والناس ما أجمعتش عليهم.

وفي مقولة بتقول مادام في جدل يبقى في وجود.

إنما الشخص صاحب طريقة التفكير السابقة دي، هاتلاقيه دائماً ترعبه فكرة إن واحد صاحبه يزعل منه.

حتى لو قتلته يابني دا سرق منك القلم بتاعك، هاتقولك يا أخي تلاقيه عاوز يشوفني هاضايق ولا لأ، دا بيختبرني.

ويصاحب التفكير دا ممكن نظرة غضب، أو زعل من الناس المحيطة بيهم ممكن تربكهم وتقلب تفكيرهم.

من الطبيعي إننا نسعى لحب الناس، دا شيء طبيعي، لكن الشيء المبالغ فيه
إننا مانعرفش فن الرفض إمتى نرفض الحاجة اللي مش عايزينها بدون وجود فكرة
إنهم هايكرهونا.

وكان لازم نعرف إن الجملة، والمحابة دائماً وفي كل وقت بتتفقد رونقها، أو بتتفقد
فعاليتها

حتى ديل كارنيجي في كتابه، كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر على الناس؟ كان
يقول إن الجملة المستمرة بعد فترة بتتفقد معناها، والناس بتحس إنها نفاق .

مطلوب إننا نكون في حدود المنطق في التعامل مع الناس بدون المبالغة،
والرعب من إن شخص ما يكونش بيحبك.

لكن المشكلة إن حتى الرفض دا فنون وبيقع تحت مايسمى بالتوكيدية، وهي إن
الشخص يكون مؤكد لذاته assertive.

بمعنى أنه يستطيع الدفاع عن حقوقه في أي وقت، والتوكيدية لا تعني العدوان،
إنما هي كيف تتعامل بفعالية مع حقوقك؟

ما فيش وقت

نعم أعلم أنه لا يوجد لديك وقت حتى لحك أنفك، نعم أعلم أنك مشغول طوال اليوم، وطوال الأسبوع، وطوال الشهر، وطوال العام، ليس لديك وقت لتأكل ماتحب.

ولا لديك وقت لتشرب ماتحب، ولا لديك وقت لتستريح، أو تذهب لمكان تحبه، نعم أعلم ذلك أعلم أنه ليس لديك وقت؛ لتحب زوجتك.

أو لتحب أطفالك، وواثق أنه ليس لديك وقت لتحب والديك، اللذين أنفقا كل الوقت في حبك ورعايتك، أنا متأكد أنك أيضًا ليس لديك وقت لحب الناس، أو لحب نفسك، أنا أعذرك وألتمس لك هذا العذر، لكنهم هم الآخرون دائماً هم من لا يلتمسون لك هذا العذر.

تري لماذا؟ هل لأنهم لا يصدقون ذلك؟

أم لأنهم على تمام العلم أنك إذا أردت أن يكون لديك وقت فسوف يكون؟

لكي أرى شيئًا آخر هم رأوه بفطرتهم السليمة.

أرى أنك لا تريد أن تتف لخمس دقائق لخوفك من مواجهة نفسك ..لا تريد أن تتف لدقيقة واحدة لتعرف من أنت؟ وإلى أين أنت ذاهب؟ هل أنت في الطريق الصحيح أم الطريق الخاطئ أم أنك لا تريد أن تعرف ذلك؟

أنت تخشى أن تواجه نفسك، ولو لدقائق؛ لتري لماذا تنصرف هذه التصرفات؟ هل تريد أن تثبت لأحد ما أنك تختلف عما يعلمه عنك، لدرجة أنك تبالغه في المشي في الطريق الآخر بكل قوة أم أنك تريد أن تثبت لآخر أنك فعلاً كما يراك، وتريد أن تحقق له الصورة التي يريدك عليها، مهما كان الذي تفعله عكس ما تريده، أو أنك لا تجد سعادتك فيه، ولكنك توهم نفسك بالسعادة.... هل سألت نفسك ولو لمرة واحدة لماذا لا تتوقف؟ لماذا دائماً تريد أن يكون هناك أشياء توجّلها دائماً؟ لماذا تريد أن تكون دائماً مشغولاً ووقتك مليء؟ هل تريد أن تحس بالحياة؟

أو لعلك تخشى إن وقفت لدقائق سوف تكتشف الطامة الكبرى، أنك لا
تنشغل بأي شيء، كلها أشياء تافهة، تنشغل بأشياء لا طائل من ورائها،
وتهمل الأشياء الهامة في حياتك.

هل تخشى أن تعلم أو تواجه نفسك بالحقيقة؟ وهي أنك لا تنشغل في الحقيقة
بشيء، إنما تشغل نفسك بسفاسف الأمور، أو صغائرهما؛ لخوفك من العمل في
الأمر الهامة التي يجب عليك أن تعملها.

هل سألت نفسك لماذا تهرب وتبعد كل هذا البعد كلما أردت أن ترى حقيقة
أمرك؟

هل سألت نفسك لماذا تبعد كل هذه الأميال عن الأشياء التي يجب عليك أن
تفعلها بحجة أنك مشغول؟

لعلك لست الدكتور أحمد زويل، الذي في كل انشغالاته هذه يجد وقتاً؛ لسماع
أغنية جميلة لأم كلثوم يحبها، أو لعلك لست أمير المؤمنين أبا بكر، أو عمر بن
الخطاب اللذين كانا يجدان وقتاً ليتمشياً فيه، أو لعلك لست مثل الدكتور

مصطفى محمود، الذي كان يجد الوقت الذي يذهب فيه إلى فوق المسجد؛ لرؤية الكواكب من التليسكوب، أو ينشأ جمعية خيرية تتبنى الآلاف من الأسر. قد يكون وقتك مليئًا بالمشاغل أكثر من هؤلاء، أنا قد أصدقك، وغيري أيضًا، وقد نجد لك كل الأعذار، أو نقبل ما نقوله لنا من أعذار. لكن ترى هل أنت تقبل فعلاً هذه الأعذار أم أنها تبريرات واهية؟! قف لحظة مع نفسك؛ لتعلم إلى أين أنت ذاهب؟

لماذا لانجرب ذلك؟

نعم إنه غبي، عندك حق، فأنا لم أستطع أن أجاريه في الحديث التافه الممل الذي يقوله.

كيف يقوم بفعل هذه الأشياء؟ أليس من الأفضل أن يعمل ماقلت له أن يقوم به؟!؟

بلادنا من أحسن البلاد! أنا لا أتصور كيف يعيشون في هذه البلاد الأخرى؟! أنا أهلي أفضل أهل، ولا أتخيل كيف يتحملون أهلهم بهذا الشكل؟!؟

كل تلك الأحكام تقوم بإطلاقها بمتهى السهولة، ونظن دائماً بأننا نمتلك الحقيقة المطلقة، نعتقد بأننا دائماً على حق، وأننا الأفضل في كل شيء، وأن الآخر هو مجرد شخص، لا بد أن نشفق عليه؛ لأنه ليس مثلنا، ليس في عبقريتنا أو ذكائنا. ولكن لو دققنا وأردنا ألا نخدع أنفسنا، أو نشوه الواقع أو نعمى عن تلك الرؤية

الواقعية، فلا بد أن نرى أن الدنيا ليس مركزها نحن، والأنا ليس هي من يتحكم في كل شيء، نحن لسنا أرباباً أو آلهة، نحن مخلوقون، لدينا ضعفنا، وقصورنا الطبيعي الذي يجب أن نقبله، ولدينا محاسننا وميزاتنا التي نفخر بها.

ولكن ماذا يحدث هنا؟

هناك في مكان ما من المخ، يسمى باللاشعور، تتبع أنظمة مختلفة؛ لتنظم عمل العقل، وكل أموره فهي أكبر من منطقة الشعور، وكما شبهها فرويد بجبل الثلج الذي يظهر منه جزء فقط، أما الجزء الأكبر منه، فهو مختبئ عن الأنظار، كذلك اللاشعور. إننا نمر بصراع رهيب عندما نريد أن نتمركز حول الأنا، عندما نريد أن نكون أمام أنفسنا أننا في مركز الكون، أننا من تشرق الشمس له، وتدور حوله، أننا ومن بعدنا فهم لا شيء.

ويبدأ ذلك بشيء بسيط يسمى بالإسقاط، وهي أن ألصق كل شيء بك، كل ما أراه على المستوى اللاشعوري الذي لا أشعر به وأعتقد أنه سييء، أريد أن ألصقه بك، وأن أجعلك تلبس هذا الثوب الذي صنعتته بجزء من عقلي، يسمى

اللاشعور الذي تقبع فيه كل الغرائز، والكوارث، والوحوش التي تدور في عقل الشخص، إنه المكان الذي ندفن فيه أسوأ خبراتنا وأخطرها.

كما أننا دائماً من السهل أن نحكم على الناس بذلك الجزء من شخصيتنا، وهو الأب افعل ولا تفعل، هذا صواب وهذا خطأ، أنت لا تدرك شيئاً، أنت لا بد أن تعاقب، أنت لا نفع منك، كل هذه الأحكام بهذا الشكل تكون تابعة من شخصية الأب التي نجعلها في أغلب الأحيان، هي السائدة بدلاً من استخدام شخصية البالغ في العادي، مع التغيير إلى شخصية الطفل متى اقتضى ذلك.

إننا لا نمتلك الحقيقة المطلقة نحن مختلفون، واختلافنا ليس معناه أننا صح، وأنت خطأ، أو العكس بل معناه أننا بشر، وتلك طبيعتنا، إذا ذهب إلى بعض القبائل، سوف تجد أن لهم عادات غريبة لا تتماشى معك، لكن أفراد تلك القبيلة سوف يرون أنك أنت الغريب، إذا ذهبت إلى فرنسا، أو أي دولة أخرى غريبة عن بلدك، سوف تجد أن لهم عادات وتقاليد غريبة عنك. ماذا ستفعل حينها؟ هل ستعود إلى بلدتك وتغلق بابك، وتكتمى بالنظر إلى خيالك فقط؟

صديقي دعني أصارحك. إن الإنسان الذي يتمتع بالصحة النفسية، هو ذلك الإنسان الذي يكون قادرًا على فهم كل ما هو خارج ذاته، والتكيف معه، يكون قادرًا على فهم الاختلاف والتناقض وقبوله والتعايش معه، أن يكون مدرّكًا أنه ليس هو الصواب المطلق، أو كما قال سقراط عن نفسه عندما كان السوفسطائيون يتجولون في المدينة، معلنين أنهم يمتلكون الحكمة والمنطق والمعرفة، فقال عن نفسه هذا الفيلسوف الكبير: "أنا أعلم أنني لا أعلم، بينما الآخرون لا يعلمون أنهم لا يعلمون" أو فضيلتي هي أنني أعرف أنني جاهل.

وقال أحد العلماء: كلما ازدادنا علمًا، ازدادنا تواضعًا؛ لأننا نعرف حينها أننا لا زلنا جهلة.

أنا بقيت مدمن

طبقاً كل ما بنشوف شخص مدمن بنقول: لاحول ولا قوة إلا بالله، كان من خيرة الشباب والله.

وأتوقع أن تسمع كثيراً من القصص، التي تدل على أنها كانت لشخص متفوق، أو كانت لشخص رائع بكل المقاييس، فقد كان متفوقاً في دراسته، وقد تجد أن من يحدثه أستاذ له، أو قريب له، ويتعجب على حاله.

بل ليس هذا فقط، بل قد يكون الشخص غير مدمن، ولكنه لا يكلم أحداً، قطع كل علاقاته الاجتماعية، أو في بعض الحالات النادرة، قد جُن تماماً، وأصبح هائماً في كل شارع، وفي كل وادٍ، وأتوقع أيضاً أن تسمع أيضاً بعض القصص التي قد لا تصدقها عن بعض هؤلاء، من أنه كان شخصاً محترماً وسويّاً، بل قد يكون من الأذكاء والمتفوقين في عمله، أو كان يعمل في منصب مهم، أو بمركز اجتماعي عالٍ.

كيف يحدث هذا؟ ما الذي أوصل هذا الشخص إلى ما آل إليه حاله؟

لكي لا نطيل الحديث دعنا نأخذ المدمن هنا على سبيل التوضيح:

في حياتنا المعتادة تتوالى علينا الضغوط، والمشاكل وأحداث الحياة المختلفة، التي تمر بنا ويتقلب الإنسان تبعًا لذلك من الضيق إلى الحزن إلى الإحباط، أو الفرح والسرور، والملل وهكذا.

والمدمن هو شخص طبيعي جدًا مثلي ومثلك.

لكن كل ما هنالك، هو عبارة عن شخص، في الغالب كثرت حوله الضغوط الحياتية، والمشاكل التي تحتاج إلى حل، أصابه بعدها شعور بالضغوط التي وضعت على عاتقه مسئولية حل المشكلة. قد يحل هذه المشكلة، ولكن عند تكاتف الظروف عليه، يجد أنه عاجز تمامًا، وأنه ليس لديه القدرة على حل أي مشكلة.

لا يمتلك أي قدرة على تغيير الوضع الحالي، وكلنا قد نتعرض لذلك، لكن الأسوأ، أنه لا يجد أحدًا بجواره، لا يجد أحدًا يلبي احتياجاته. ليس شرطًا أن

يكون من واقف بجواره هو شخص يعينه مادياً أي يمدّه بالأموال، أو يحل المشكلة بدلاً عنه.

إنه يحتاج إلى شخص يقويه، يسانده، يدعمه؛ لذلك تجد الدراسات التي صُممت بخصوص موضوع المساندة الاجتماعية على الأرامل والمتزوجين، أن نسبة الوفاة المبكرة في الأرامل أكثر من المتزوجين الذين يجدون أحدًا يساندهم في الحياة. كما قارنوا أيضًا في بعض الدراسات بين الأرامل الذين يجدون مساندة اجتماعية، وبين الأرامل الذين يعيشون وحيدين، ووجدوا نفس النتيجة. الأرامل الذين يعيشون وحيدين، كانت نسبة الوفيات بينهم أكبر من الذين يجدون مساندة اجتماعية.

وكان ديل كارنيجي يطرح في كتابه "دع القلق وابدأ الحياة" مثالين لسيدتين، إحداهما تجد مساندة اجتماعية، وكيف تحيا حياة سعيدة، مقارنة بأخرى، تشعر بأنها وحيدة، وكيف كان شعور كل منهما. إذاً ذلك عامل له أهمية كبرى.

تعال نذهب في رحلة؛ لكي نبين هذا العامل.

عندما تقع في مشكلة ما، أو تشعر بالحزن لأي سبب، وتجد الأشخاص الذين تثق فيهم وتحبهم وتشعر بحبهم يساندوك، بجوارك، يشاركونك ألمك وحزنك، سوف تجد أن الأمر بدأ يهون مرة بعد أخرى.

وأورد الدكتور مصطفى زيوار، حالة من حالات الاكتئاب الحاد، لأخت كانت ترعى أختها الكبرى، وكانت تكتم مشاعر الغيرة نحوها، وحولتها لمشاعر حب، واعتادت على وجودها في حياتها بعد وفاة الوالدين، وكيف أنه عندما رحلت أختها عنها بدون تقدير لما فعلته أختها الكبرى وبدون أن تعاتبها، حتى وفجأة عندما مات قلبها انهارت ووقعت في الاكتئاب، وكان السبب غير منطقي، هل يحزن الشخص بهذا الشكل لمجرد أن قلبه مات، وتبين أنه كان بسبب بُعد أختها؟

إذا رجعنا للمدمن تجد أنه شخص، قد كانت له أحلام وأهداف في الحياة، تكافقت عليه الضغوط والمشاكل من كل ناحية.

شخص قد فقد أعلامًا له، أو لم يحقق أهدافه في الحياة، شخص طموح، لا يعرف شيئًا عن الفشل، قد لا يكون قد شرب في حياته سيجارة واحدة، ونجأة! فقد كل هذا، أو كثرت عليه الضغوط.

وكل هذا يحتاج إلى حل، وهناك أكثر من طريقة لحل المشكلة، أسماها علماء النفس، أساليب مواجهة الضغوط ما بين الأساليب المفيدة التي تحل المشكلة فعلاً مثل مواجهة المشكلة، ومحاولة تحليلها، أو طلب المساندة الاجتماعية، وضبط النفس، أو محاولة ممارسة نشاط لمواجهة المشكلة، والتفسير الإيجابي للموقف، وتحليل أبعاده بالمنطق.. إلخ.

هناك أساليب أخرى لا تجدي عند مواجهة الضغوط في الحياة، منها التجنب أو الهروب من المشكلة، والبحث عن التدعيم الاتفالي أي بحث عن أشخاص يكون من أجله، ويحزنون من أجله فقط. دون الخروج من المشكلة.

إلى جانب أسلوب آخر، يلجأ إليه الفرد حينما يقع تحت ضغوط، وهو أسلوب غير سوي، ألا وهو الإدمان.

قد وجد أنه لم يحقق أي شيء في حياته. لم يصل إلى ما يرضي أهدافه وأحلامه
وطموحاته، كلها ضاعت، في الواقع لم يعطه شيئاً.

إذا هيا نهرب من الواقع، هيا نهرب من الصراع المرير، أو الحزن الشديد
لفقدان الأحلام.

في الغالب قد يكون المدمن شخصاً واقعه مؤلم فعلاً دون تمثيل أو إدعاء، ولكن
لو أن الإدمان هو الطريق الوحيد لكل من لديه مشكلة. كان أكثر من نصف
العالم -أو أغلبه- أصبح مدمناً،

ولكن هو شخص، وجد أن هذا هو الحل المرشح بالنسبة له.

فالأم والحزن مسئولية، ولأن مسئوليته ثقيلة، فهو لم يستطع أن يتحملها.

ومسئولية الأم والحزن، هو أن تتقبل ما سبب لك هذا الحزن أو الألم، وتحاول
التكيف معه، أو تغييره، وتحاول أن تقف من جديد وتتحرك، فقد يكون الألم
والحزن دافعاً.

إذا المدمن اختار أن يصنع عالمًا له وحده، يشاركه فيه كل أصدقاء الكيف.

الذين يصنعون عالمًا مشتركًا يحققون فيه كل ما يريدون، أو يهربون مما لا يطيقون.

هي معادلة، يحاولون أن يضبطوا بشكل وهم وخيالي حياتهم فيها.

الحياة مليئة بالحزن والتعب والمسئولية، مليئة بالألم والكفاح والتعب، وهو قد أخفق في البداية في ذلك، ولا يستطيع أن يتحمل كل هذا، بعض هؤلاء يصاب بالأمراض النفسية والبعض الآخر يصل إلى الانتحار. أما المدمن فقد اختار أن يعيش في عالم آخر، يفقد فيه كل يوم جزءًا منه في مقابل أن يبعد عن كل هذا الحزن، المدمن هو شخص يُرثى له، ليس لأن الظروف كانت ضده، أو لأن الحياة تعانده.

بل لأنه اختار هذا الطريق الذي يفقد فيه كل يوم شيئًا، واختار هذا الأسلوب في مواجهة كل مشكلة، أو كل إخفاق في الحياة، ولم يعلم أن النجاح ليس فقط

أن تصل إلى ما تريد، بل مجرد إكمال الطريق هو في حد ذاته نجاح؛ لأنك في يوم ما، سوف تصل إلى المكان الذي تذهب إليه تأخر ذلك أو تقدم.

هذا هو حال المدمن، الذي يكون أي شخص فينا واجه بعض العضلات في الحياة، التي تعتبر ملح الحياة، ولكنه لم يستطع أن يحمل على عاتقه مسؤولية ذلك أو تغييره، أو التعايش معه؛ فوصل إلى هذا الطريق،

الذي يصنع فيه أحلامه كيفما شاء من أوهام، وبمجرد أن يفيق، تهدم الأحلام الوهمية التي صنعها، فيحتاج أن يبنها من جديد، وكل هذا لا يحتاج إلى مجهود ولا تعب ولا مسؤولية، بل فقط مجرد قطعة صغيرة من المخدرات تُعيد له انتصاراته، ومجده الزائف.

الحب غير موجود!!

عرفت أن الحب هو الفطرة التي زرعها الله فينا، وأنه لا يحتاج الكثير للتعبير عنه..عندما رأيت أن الناس البسيطة بتعبيرها عن الحب، تنسف كل كلامنا، تنسف أشعارنا وأغانينا، تنسف فلسفتنا، ببساطة منطقهم وقوة معانيهم، وروعة رؤيتهم للفطرة المحبة..

فتجد من يقول لك عن حبه لزوجته: "دي شايلا ني من زمان، أو دي شافت معايا كتير واتحملتني، أو دي سائدة ضهري".

أجد حينها أن قوة الأشعار، أو الألفاظ المعجمية التي يستخدمها فطاحل الشعراء، قد ذابت أمام كلام بسيط يعبر عنه إنسان بفطرته.

أعتقد أن هذا هو أيضًا حب نقي، كما أوجد الخالق بداخل كل منا.

تراه أيضًا، عندما تجد رجلًا لا يملك قوت يومه، يهيمه أن يطعم قطة جائعة، أو أنه يخشى أن يدهس بقدمه نملة...أن تجد من يخرج من حقييته علبة العصير،

التي كان يوفرها في طريق، ترتفع فيه درجة الحرارة؛ لأنه رأى طفلاً يعاني العطش... قد يصل البعض إلى أنه لا يتردد في أن يعبر عن حبه بدمائه، مثلما رأينا في حروب عبر أبناء أوطان كثيرة عن حبهم بأنفسهم.

وقد لا تكون التضحية بالنفس على شكل الموت، فقد تأخذ شكل التضحية بما يريد مقابل ما يريد من يحبهم.

كالأب الذي يضحي بسعادته في أن يلبس ملابس جديدة، في مقابل أن يرتديها أبناؤه، ويسعدوا بها.

أو كأن يضحي بنفسه في أن يبذل كل طاقته؛ لتوفير الحياة الطيبة لهم، كالأب والأم، اللذين يفنيان عمرهما، مثل زجاجة العطر التي يخرج منها رائحة تشع في نفوس كل من يستنشقتها الجمال مع أن ذلك يستنزف من مخزونها، ومن حياتها. أعتقد أن هذا هو الحب، يوماً ما سوف يدرك الجميع مدى روعته، ومدى عمق وجوده، ولا أستطيع أن أصدق من يقول بأنه غير موجود.

فكيف لا يكون وقد خلقه الله.. وأن من الذين يظلمهم الله في ظله، يوم لا ظل إلا ظله، رجل قلبه معلق بالمساجد، وشابان تحابًا في الله، اجتمعوا عليه، وتفرقا عليه؟!

أليس هذا هو الحب الذي يهدي إلى الجنة؟

كيف لا وقد قال رسولنا صلى الله عليه وسلم: "إن الرجل يؤجر على ما يفعله مع زوجته، حتى اللقمة التي يضعها في فمها"؟!

أليس هذا أعمق وأنبل مضامين الحب، ومكنونه؟ الحب لا يستطيع أن ينكره أحد، إلا إذا كان لديه مشكلة معه.

شيء يخصه، إما ألمه، فلم يعد يحتمل هذا الألم، وإما أنه يخاف أن يقترب منه لخوفه؛ لأنه قد يضيع منه، وإما أنه قد غير في فطرته؛ فلم يستطع أن يعرف كيف يجب؟ وإما أنه لا يجب نفسه، أو لا يجب غيره، أو لا يجب الله.

هل بعد ذلك تعتقد أن الحب غير موجود؟ ابحث بداخلك لعلك تجد الإجابة..

سكرك قد ايه؟

في ناس بتشوف إن لازم إنها تكون من الأوائل، وإنها لازم تكون في الأمام دائماً، وإنها تكون ناجحة طول الوقت، وأن تبقى مصيبة أو كارثة لو لم تنجح، وأن من الطبيعي أن تأتي الظروف بما يريدون، وتكون مصيبة إذا لم تأتِ الظروف كما يشتهون.

في حياتنا كل شخص لديه مجموعة من القيم والاعتقادات، والاتجاهات، وهي التي بتحدد معياره في حياته.

وهي مش بس دي، إنما كمان في ضميره، اللي هو بالنسبة للتحليل النفسي هو جزء من الأنا الأعلى super ego.

ودا بيتكون من الصغر من تعاليم، ومبادئ الوالدين، وقيم المجتمع اللي اتربي فيه الشخص منذ صغره.

فهتلاقي الشخص يتصرف طول حياته بالشكل دا، قد تجد أن بعض الأطفال الذين تربوا في بيئة فقيرة، عندما يكبرون يسلكون أحد السلوكين، إما أن يخاف جدًا على المال، وهي تكون بالنسبة له أهم من أى شيء؛ لأنه تربى على أن هذا الشيء هو غير الموجود، وأن البشر دائمًا موجودون، وإما أن يسلك سلوكًا آخر ويكون شخصًا مسرفًا؛ لأنه يريد أن يستمتع بهذا الشيء الذي لم يعرف قيمته منذ صغره.

إذًا الناس تسلك في الكبر على حسب ما مر بهم منذ صغرهم.

فقد تجد أيضًا أن بعض الناس، أصبحت تستعبدهم أشياءهم بدلًا من أن تخدمهم، فأصبح يملكهم التلفاز، ويتحكم فيهم الكمبيوتر، وأنه لا بد من هذه الكماليات التي تحولت لديهم إلى أساسيات .

لن نبحث عن مرض نفسي لهؤلاء، لن نقول إن من يفعل هذا هم أحد المصابين بالوسواس القهري، الذين يعانون من داء التخزين، ويريدون كل شيء لديهم.

إنما كل شخص لديه ما تربى على أنه مهم بالنسبة له، فالبعض قد تربى على أن الأموال هي أهم شيء في حياته، في يومه، أصبحت رقم واحد، ويعيش على هذا الأساس، يصبح في تقييمه للأفراد أولاً المال، إذا كان لديه المال، فهو شخص جيد، وإذا لم يكن، فهو لا قيمة له. والبعض تربى على النجاح، إذا لم يكن شخصاً ناجحاً في حياته، فهو لا قيمة له، وهكذا.... ويمكن تلاقي إن بعض الناس يصعب المشكلة شوية، ويوصل بينها للمثالية، فهو يطالب الآخرين بالكمال في كل شيء، في أفعالهم، في تصرفاتهم معه، في حياتهم، في أحوالهم، وإذا لم يفعلوا هذا فهم أشخاص أي كلام.

وتلاقي إنهم كثروا في مجتمعا اللي اتحولت فيه الكماليات إلى أساسيات، الثلاجة والغسالة وبوتاجاز الإشعال الذاتي، والعريية والتلفزيون والكمبيوتر، وغيرو وغيرو.

مش غلط إننا نستعمل التكنولوجيا في راحتنا، أو إمتاعنا، لكن كل المشكلة حينما نجعل هذه الأشياء تتحكم فينا. ممكن تلاقي واحد إتقدم لخطبة بنت يريد

الارتباط بها، وهي أيضًا وتتعطل الجواز، يا إما علشان التكييف، يا إما
علشان أوضة النوم بدل ماهي ب ٢٠ ألف لازم تكون ب ٣٠ يا إما لأنه
ماعدهوش عريية.

فجأة أصبح الإنسان بلا قيمة إذا لم يمتلك كل هذا، وكأننا نشترى السعادة بهذه
الأشياء.

هل أصبحت الحياة التي تخلو مؤقتًا- من التلفاز لا تكون حياة؟ هل أصبح
التكييف هو عماد الحياة!؟

كيف عاش العلماء والمخترعون والكتّاب، والأدباء والساسة، وكل الناس العادية
قديمًا قبل اختراع التلفاز!؟

هل لم يعرفوا السعادة!؟

إذا فمن الذي كتب لنا عنها؟ لو بحثت في كتب العصور دي هتلاقي وفره
للإنتاج، وكلام كثير عن معنى السعادة وجوهرها.

بل في عصرنا هذا، سوف تجد أن من يكون ذا إنتاج وفير، أو غزير الإنتاج،
أيًا كان في العلم أو الأدب أو الإنتاج، في المصانع والشركات، هم نادرًا ما
يستمتعون بالترفاز، أو يستخدمون هذه الكماليات بالكمية التي بنسختها إحنا
بيها.

أصبحت أشياءنا تستعبدنا!

قناع الطيبة

(ملحوظة: لو مش عاوز تتعرف على نفسك، أو تكتشف أشياء في نفسك جديدة، أو مش عاوز تصدم بنفسك، فلا تقرأ هذا المقال من البداية).

طبعا العنوان ممكن تستغربه، وهنرجع نقول الكلمة اللي بنقولها دائما أول ما نلاقي تعميم في النفس الإنسانية "مش كلوا كدا طبعا".

على أساس إننا نفتح المجال؛ لكي نستثني أنفسنا من هذا التعميم مهما كان صادقا.

عندما بدأ فرويد في طرح نظرية التحليل النفسي،- التي ترجع سبب الاضطرابات لصراعات بين خصائص الشخصية لدى الفرد، التي تكون في الأساس عبارة عن نزاعات غريزية أساسها الجنس والعدوان، كما قال فرويد، وأطلق عليها رغبة الموت والحياة.

واعترض العديد على هذه النظرية.

قال فرويد: "إن الناس لا تريد أن تعترف بما في داخلها، وأن هذه مقاومة
"resistancy" وهي في نظرية فرويد تعني أن المريض يكون لديه مقاومة عندما
تريد المكبوتات في اللاشعور، أو في العقل الباطن أن تخرج للشعور، وهذه
المقاومة تتم على مستوى اللاشعور.

أي لا يعيها الفرد فيظل ينكر، ويستنكر ويستغرب، حتى إذا أطلعت على
حقيقة تخصه، وكانت سيئة فتجد منه كل استنكار، وقد يتهمك بأنك تكرهه،
أو تحقد عليه، أو لا تفهمه.

طبعا العلاج النفسي الوضع يختلف؛ لأن المريض يبقى جاي للمكاشفة، جاي
يشوف نفسه مش يهرب منه كعادتنا في الحياة.

إيه دا أنا قولت كعادتنا في الحياة؟!

يعني كدا احنا كلنا مرضى؟!

أكد لا. مش دا المقصود. وتعال نوضح شوية حقائق:

إننا في حياتنا العادية بنستخدم بعض الحيل التي أطلق عليها فرويد ميكانيزمات الدفاع defense mechanism.

هذه الحيل نستخدمها جميعًا بشكل غير واع على مستوى اللاشعور؛ لنحمي أنفسنا والجميع يستخدمها، وإحدى هذه الحيل ما يسمى الكبت repression ، وهو ما يعني أننا عندما نمر بخبرة سيئة أو شيء سيئ لا نرضى عنه. نعتقد أننا نسيناه.

لكنه لم ينس ما حدث له أنه تم كبته في اللاشعور، أو بمعنى أدق، دفناه في منطقة ما من عقلنا لا نعلم عنها شيئًا، لكنه موجود.

والفائدة من هذا الميكانيزم أننا نريح أنفسنا من عناء هذه الخبرة السيئة، فالعقل يتولى مسؤولية راحتنا.

هل تريد أن تنسى هذه الخبرة، وكأنك لم تمر بها؟ هل تريد أن تنسى أنك فعلت شيئًا سيئًا حتى لا تظلم تلوم نفسك أو تظلم تعكر صفو حياتك؟ إذا لا تقلق،

فالعقل سوف يقوم بهذه المسئولية، ويخفي هذه الخبرة في مكان ما، لا تعتقد أنه موجود فيه.

وبالتالي هو لم يختف، ولم ينس أنت ستعتقد ذلك؛ لكي يكون العقل قد أتم مهمته على أكمل وجه.

وهناك العديد من الحيل التي نستخدمها، ليس مجالها الآن.

ثانياً: المريض هو شخص عادي، لكنه يعاني من بعض الاضطرابات، ومهما كانت درجة سوء المريض، هناك درجة من العقل والمنطق الذي يظل محتفظاً به، مهما كانت حالته، وهذه الدرجة قد تظهر في شكل نوبات تعقل، ومن هنا جاءت فكرة حكمة المجانين، عندما تأتي فترة يكون هذا الشخص المريض العقلي (الذي يختلف عن المريض النفسي) تأتي فترة تجده يتكلم بكل عقل ومنطق في كلامه، أيضاً قسم بعض العلماء المرض النفسي، والسواء إلى متصل هكذا. المرض النفسي __ السواء

فهذا المتصل نحن نكون في درجة ما منه إذ المريض النفسي- هو شخص أعلى درجة على هذا المتصل من الشخص العادي.

إذًا ماعلاقة هذا بالموضوع الذي نتحدث عنه اليوم؟

لا بد من التمهيد لفكرة اللاشعور، وحيل الدفاع التي نستخدمها جميعًا؛ حتى لا يكون هذا المقال سيئ النية، ويفترض فيك ما ليس موجودًا، وتقول علم النفس يفتري على الناس.

تعال نشوف المواقف دي، وأكد حصل معاك واحد شبه المواقف دي.

تلاقي الأم بتتعد تطلب من بنتها طلبات تحييا، وهي راجعة، أو حاجة تعملها ليها وهاتبقى عاوزة تبوس على إيدها والبنت مافيش، وما تلاقيش إلا الصوت العالي في الرد على أمها....وهي هي نفس البنت اللي لما بتخرج برا، وتلاقي ست كبيرة طلبت منها حاجة، أو جارتهم مثلاً طلبت منها أنها تعملها حاجة، يا خبر أبيض تبقى عاوزة تطير، وتعملها الطلب اللي طلبته منها ولما عمله تبقى سعيدة جدًا!!!!!!

تلاقية بيروح الملجأ ويسعى في طلبات الخير للأيتام مثلًا والمحتاجين وبيقعد
يلعب معاهم ويستحمل رخامة الأطفال بكل حب، وعلى قلبه زي العسل،
وأول ما يرجع البيت وأخوه الصغير جه ناحيته، تلاقية ممكن يرميه من الشباك،
ولو اخته طلبت منه طلب مثلًا ممكن وقتها يولع في البيت كله إيه اللي حصل
يا عم إيه اللي غيرك!!!!!!!

وفي نفس السياق تلاقى ناس برا البيت، وبرا الأهل بيتصرفوا بكل ذوق وأدب
وأخلاق مع الناس اللي برا وفي البيت صوته دايماً عالي، ودايماً خناق ودايماً
عصبية....تلاقى بنت برا البيت مطيعة، ومحبة للخير وللأطفال وللجمال،
والكلام الكثير(الرغي) أما في البيت فهي مش مستحيلة أي كلمة ولا أي
طلب ولا أي حد يجي ناحيتها!!!!!!!

شكلك بتستغرب، وكأنك لسه واخذ بالك من المواقف.

بس تعال نفهم المواقف دي هو ليه الحلو للناس وللأهل أو البيت أو الأقارب
بيكون الوجه الثاني؟!!

طبعًا لن أقول كما قال أحد الفلاسفة تحت أسقف البيوت تسقط الأقنعة، وإن كل الناس حينما تخرج من البيت ترتدي القناع المناسب لطبيعة المكان الذي يذهبون إليه، فقد ترتدي قناع الطيب، أو قناع الرومانسي، أو قناع الشهم، أو قناع الكريم... إلخ.

مع إن الكلام دا يحصل بس مش دا التفسير، وإلا بالشكل دا هتكون كل الناس لابسة أقنعة.

إنما في حاجة ثانية.

الإنسان دايماً بيحب إنه يكون محبوب من الناس، بيحب إن الناس تاخذ فكرة عنه إنه كويس، ويحاول أحيانًا البعض الوصول بذلك إلى المثالية أي جعل الناس تاخذ انطباع مثالي عنه.

كمان إحنا بنرسم لنفسنا صورة بنكون عاوزين نوصلها للناس، وبنشوف هما شايفينا إزاي؛ علشان ندعم الصورة اللي عندهم عننا دي.

في حاجة اسمها الصورة الذاتية self image، وهي الصورة اللي بيبقى
الشخص راسمها لنفسه.

وفي حاجة اسمها الشخص كما يراه الآخرون، وهي الصورة اللي أنا شايف إن
الناس شايفيني بيها.

يعني لو أنا شايف إن فلان دا شايفني على أساس إني شخص خير، ومحب
الخير، وطيب ودا بيظهر في كلامه ليا في أي موقف هاتصرفه قدامه هيدعم
الصورة دي هحاول بشتي الطرق أني أدعمله الصورة، واعمل قدامه الحاجة
اللي متماشية مع الصورة اللي راسمها عني مع إنه أنا متصور إنه شايفني كدا،
ويمكن أكون أنا مش كدا ممكن أكون لا طيب ولا حاجة.

طيب دا في الجزء الخير.

تعال في الجزء الثاني الشرير، شوية في شلتنا اللي في الجامعة مثلا شايفيني إني
البوس أو الرئيس بتاع النشلة وإني آخر حاجة في الصياغة - مع العلم أني ممكن
أكون محترم جدا- لكن طبعا قدامهم بالشكل دا ماينفعش أقولهم تعالوا نعمل

خير أو بلاش الحاجة دي لأنها مضرّة أو سيئة المفروض إني القائد بتاعهم، وهما
فاكرين إني وإني ... أحيانًا يجبرنا المجتمع واللي حوالينا أننا نعيش زي ما هما
عايزين مش زي ما بنتمنى إننا نعيش.

بالتالي بندفن رغباتنا، واحتياجاتنا الخاصة علشان الناس اللي حوالينا عايزين
كدا.

علشان كدا لو دقت هتلاقي إنك ممكن تكون بتعمل تصرفات تحسن بيها
صورة نفسك، وتحسن بيها صورتك في عيون الناس مع إنك في البيت، وبعيد
عن رقابة عيون الناس بتعمل العكس.

مش مطلوب إنك تبطل عمل الخير، لكن تشوف إنت بتتصرف إزاي لو في
البيت بتعمل عكس اللي بتعمله برا، فالله ماتغيرش دا؟

ولو بتعمل حاجة علشان الناس تقول إنك وإنك.. فاخلي بالك من دا، وانت
تقدر تغيره.

دلوقتي انت اللي هتغير في نفسك شوف نفسك اعرف بتعمل ايه، وافهم
نفسك وشوف ايه اللي من الأفضل إنه يتغير، وإيه اللي محتاج إنك تغيره.
شوف نفسك، كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لا تقل أنا مع الناس
إن أحسنوا أحسنت، وإن أساءوا أسأت، ولكن وطنوا أنفسكم".

الفكك من أسر الاكتئاب

هناك الكثير مما يدعو للاكتئاب، ودعك من هذا الكوب التافه، الذي يطلب منك البعض أن تركز على نصفه المليء.

طيب ولو كان الكوب كله فارغ هتعمل إيه هاتتخيل يعني!!!!!!

كل ما هنالك عزيزي القارئ أن هناك ما يمكن أن ندعوه بالحزن الذي يزيد عن الحد الطبيعي؛ لأن كل إنسان من حقه أن يحزن ومن حقه أن يفرح، ومن حقه أن يتألم، لك الحق في كل هذا كيف لا وهو جزء منك لا يتجزأ؟! هل سوف تنكره؟

أنا لي الحق أن أحزن كما لي الحق أن أفرح.

ولكن ما تتكلم عنه اليوم أنت تعرفه جيدًا، وهو الحزن اليأس، العاجز الذي لا يتحمل فيه صاحبه أى مسؤولية.

فالحزن مسؤلية، مثله مثل الفرح، والألم أيضًا هو قمة المسؤولية.

وهل ترى الشخص الذي لا يبالي بأي شيء يحزنه شيء؟

هل ترى معي أن من يتألم يحمل على عاتقه مسؤولية نفسه، ومسؤوليات أخرى، وهذا قمة الإنسانية والتفاعل والفاعلية؟
لن نزيد وتتكلم عن هذا الآن.

ولكن دعني أكلمك عن أسلوبين في الخروج من دائرة هذا اليأس، أو الاكتئاب، أو الملل.

الأول هو الخروج من الدائرة المفرغة.

يقول ليفنسون: "إن لكل حلقة مفرغة سلبية، دائماً حلقة إيجابية".

والحلقة السلبية المفرغة التي يدور فيها مريض الاكتئاب، تكون من سلوك اكتئابي إلى آخر، فقد خرجت اليوم في نفس الموعد، ووجدت أن مديرك قد غضب منك لشيء ما، أصبحت تشعر أنك شخص لا قيمة لك، رجعت البيت، وجدت أن زوجتك لم تقم بما طلبته منها - مع أن الطلب ممكن أن يكون

بسيط جدًا - فقد ثبتت لديك فكرة أنك لا قيمة لك، وهكذا تدور في هذه الدائرة المفرغة، التي تجرك من سلوك، وتفكير اكتئابي إلى آخر.

ولكن ما الحل؟

الحل: هو كسر هذه الدائرة.

مثل هذا المثال على الدائرة المفرغة، وتحويلها إلى دائرة إيجابية.

مثل أن تحاول أن تقوم بنشاط إيجابي، وليكن مثلاً التنزه على الشاطئ، وتشعر بأن التنزه يبعدك عن التفكير المتشائم، وتشعر بشعور طيب بسبب التغيرات العضوية الصحية التي يتركها المشي والتنزه، ومن ثم يشجعك هذا على مزيد من التصرفات الإيجابية (الاتصال بالأصدقاء مثلاً) التي قد تنتهي بكف الاستجابة الاكتئابية، وفتح مجالات تدعيمية أكثر فأكثر (عبد الستار إبراهيم، ١٩٩٨)

وإحدى الحالات التي عرضها عبد الستار إبراهيم ١٩٩٨ لطبيبة شابة، كانت تشكو من الاكتئاب والشعور بالوحدة، وأنها لا تجد تقديرًا من زملائها ورئيسها في العمل، بالرغم من الجهد الدائب الذي تبذله والعمل المتواصل الذي كان

يجعل زوجها يشكو، وينتقد تأخرها الدائم في العمل الزائد عن المواعيد الرسمية، وأضاف ذلك مزيدًا من الاضطراب في حياتها (وهذه هي الحلقة المفرغة التي تدور فيها).

وبعد وصولها لكرسي العلاج النفسي، تبين أنها كانت تبحث عن التقدير بهذا العمل بشكل قهري، وعلى استعداد للقيام بأي عمل يُطلب منها، أو تتطوع لأدائه بشكل يجعل زملاءها يشعرون بالغيرة منها مع أن هدفها الأساسي هو أنها تتول تقديرهم، ونجحت في كسر الدائرة المفرغة دي، وكانت النتيجة إيجابية جدًا. كما قالت هي بعد ذلك، وأنها وجدت وقتًا بعد التخلص من هذه الدائرة المفرغة التي كانت تدور فيها وأداءها لعملها فقط أنها وجدت وقتًا تقضيه مع أسرتها، ووقتًا لعمل علاقات اجتماعية مع زملائها، ووجدت تدعيمًا لذلك.

هذا التكنيك من فنيات العلاج النفسي- السلوكي، يرى أننا إذا ما كسرنا النشاط السلبي الذي يوصلنا للإجباط، فإننا ننجح في الفكك من أسر الاكتئاب، على اعتبار أن سلوكياتنا هي من توصلنا للحالة التي نريدها.

هناك أسلوب آخر يسمى:

اليوم غير الغد.

وهذه الطريقة، الهدف منها توسيع منظورك الزماني للمشكلة، فمشكلات اللحظة قد تصبح في ساعة، أو يوم، أو سنة مجرد ذكرى، وتتطلب هذه الطريقة أن ترى نفسك بطريقة التصور الحي vivid imagery كيف ستكون في المستقبل؟ والهدف هنا من الوجهة السلوكية أن تكتسب صورة واضحة عن الشروط المعوقة لك في اللحظة الراهنة ، وتطلعك على مصادر التدعيم التي سوف تكون في المستقبل. ولو فكرت في هذه الطريقة، سوف تجد أن هناك قاعدة معرفية أيضًا تقول، إنك لا تحزن فقط على فقدانك لهذا الشيء، لهذه المشكلة الحالية فقط. إنما تحزن؛ لأنك تنظر إلى ما بعد بنظرة سوداوية.

يعنى مثلاً لما بتسيب وظيفة أو تفصل من عملك، سوف ترى أنك حزين أكثر؛ لخوفك أنك لن تجد غير هذه الوظيفة، ولكن بهذه الطريقة التي تجعلك ترى المستقبل بنظرة بعيدة عن السوداوية التي ترى بها. سوف ترى أنك قد تجد

وظيفة في مكان آخر، وأنت كنت تفكر في مكان تريد أن تعمل به، وأنت من الممكن في المستقبل أن تعمل به.

وهذه الطريقة أيضًا تتطلب القيام بأنشطة إيجابية، ليس فقط الاكتفاء بالتخيّل الحى أو كما يسميها دايرينجر طريقة الإسقاط الزمني **time projection method**، والتي تعطي نتائج إيجابية مع الحالات التي تُعاني من فقدان عزيز، أو المرض أو الهجرة، أو فقدان العمل).

وإلى اللقاء في مواجهة الحياة بكل ما فيها.