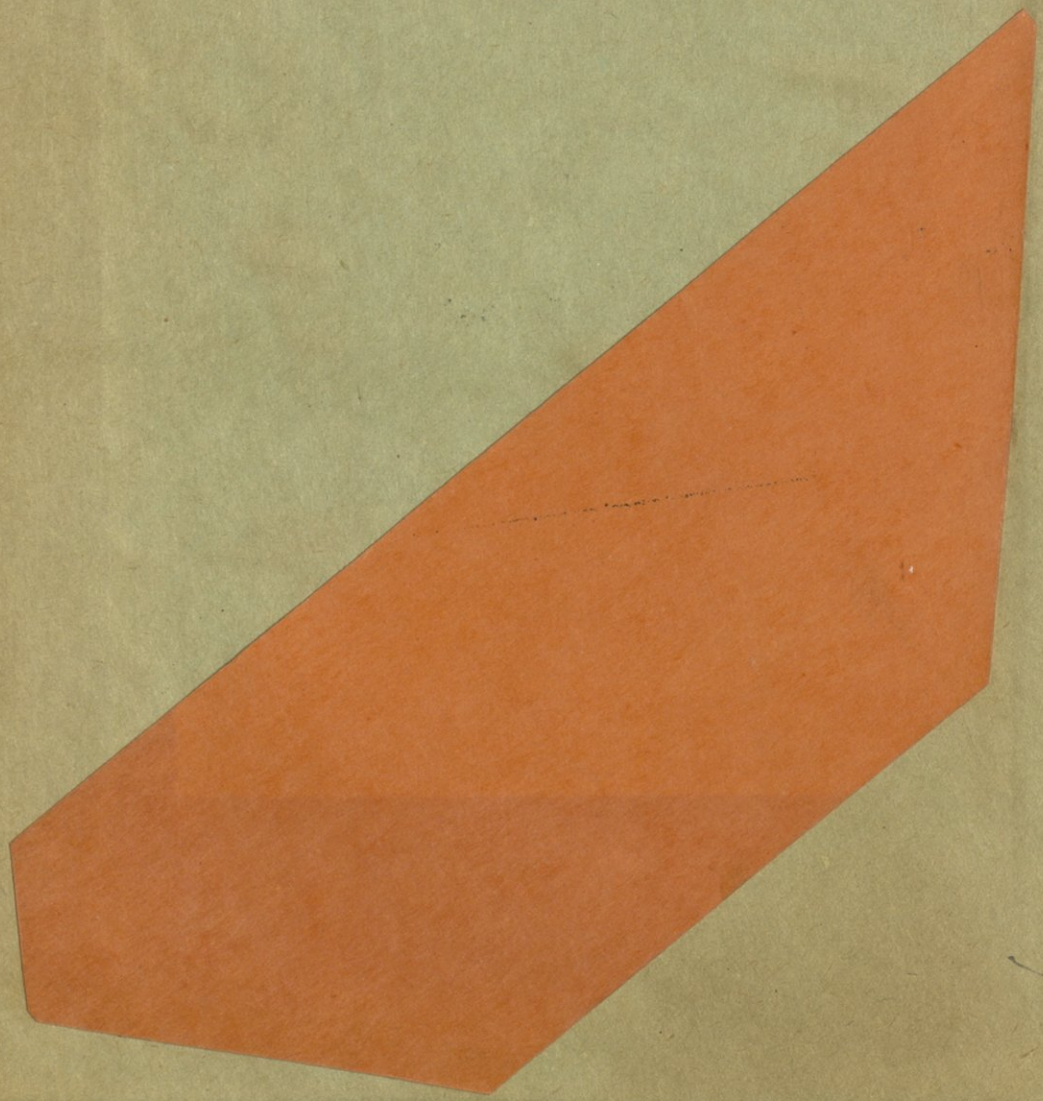


الشافعي ، ابو مدين .

الراحة النفسية .

# الرّاحة النفسيّة

للدكتور
**ابو مدين الشافعي**
مدرس علم النفس بجامعة فؤاد الأول

الطبعة الأولى
( ١٣٦٧ هـ — ١٩٤٨ م )

الناشر
**دار الفكر العربي**

مطبعة الاعتماد بمصر

# مقدمة

يعتقد أغلب الناس أن الراحة أمر سهل وأنه فى إمكان كل شخص أن يرتاح . ولكن المشاهد فى الحياة اليومية أن الكثيرين يتعرضون للإرهاق لأنهم يعملون ويتحملون أتعاب الكفاح اليومى دون أن يفكروا فى تجديد نشاطهم براحة منظمة .

وقد احتاطت الطبيعة لهذا النقص وجعلتنا نرغم على أخذ قسط من الراحة بواسطة النوم . ولكن النوم وحده لا يكفى ، خصوصا إن كان الشخص لايحتاط من حيث الهضم فيكون النوم سطحيا ومتقطعا . ويظهر أثر ذلك فى ارتفاع التوتر العصبى الذى يتعرض له الشخص . وتضيع على الشخص فرص كثيرة لأنه يكون فى حالة اضطراب مستمر وحالة عدم اطمئنان .

وظن قوم أن الراحة فى الانقطاع عن العمل . ولكن هؤلاء يتعرضون إلى الفراغ وما يتبعه من مشكلات نفسية ويشعرون بسأم وضيق . ويظهر لديهم فى بعض الأحيان تفكير غريب يميل بهم إلى التشاؤم . ويشعر الشخص الذى لا يقوم بعمل أنه ضعيف وناقص وتراه يحاول التعويض عن ذلك بالادعاء والكلام الوهمى ويحاول دائما أن يبرر موقفه .

ويقع فى مثل هذه الاضطرابات الأشخاص الذين يكونون متعودين القيام بالأعمال الكبيرة ، ويبذلون مجهوداً قويا ثم تضطرهم الظروف إلى الانقطاع عن العمل والتفرغ . فهؤلاء الأشخاص الذين يخيل لهم أنهم يتمتعون بكل أسباب الراحة يدهشون عندما تظهر لديهم هموم وأوهام واعتقادات غريبة تعرضهم لأتعاب كثيرة ، وقد تلازمهم فكرة تثبت مع الأيام وتسيطر على كل نشاطهم وتحول كل سلوكهم تحويلا تاما وتجعلهم يظهرون بمظهر شاذ

يعتقد الشخص الذى يعمل واقفا أن الراحة كل الراحة فى الجلوس ولكن الشخص الذى يقضى وقتا طويلا فى عمل يستدعى الجلوس يتمنى لو تتاح له فرصة الوقوف لحظة واحدة ليشعر بالراحة . وهكذا اكتشف الناس بالخبرة اليومية أن الراحة فى التغيير .

ونعلل هذه الظاهرة بما يحدثه الثبات والاستمرار من اتجاه فى النشاط فإذا بقى الشخص مستمراً فى اتجاه واحد فإنه يرهق أعضاء معينة من الجسم . فالتغيير يحدث اتجاها جديدا يجعل أعضاء أخرى تنشط وتعمل . ويرمى الكائن الحى بالتغيير إلى تحقيق التوازن فى توزيع النشاط الجسمى .

فالراحة عبارة عن توازن بين مختلف القوى لدى الكائن الحى ، وكل اضطراب يتلف هذا التوازن يعرض الكائن الحى إلى مختلف أنواع التعب .

ولو تأملنا هذه الحقيقة لوجدناها تنطبق على كل الوظائف الجسمية والنفسية . وما عليك إلا أن تلاحظ شخصا يستمر على طعام واحد من صنف معين . فإن هذا الاستمرار يحدث عنده اتجاهاً معيناً فى الهضم ، وكثيرا ما يؤدى ذلك إلى عدم ارتياح فى الحالة العامة . والصلة بين عملية الهضم والشعور بالراحة صلة وثيقة . وأغلب حالات القلق التى تؤدى إلى البكاء والانفعال فى بعض الأحيان ترجع إلى عسر فى الهضم . وأول خطوة يجب أن تخطى فى التحليل النفسى يجب أن يكون بعد التأكد من سلامة الوظائف الجسمية .

وقد يعتقد قوم أن الأعمال التى يشير بها المحلل النفسى تؤثر كإيحاء . ولو نتأمل أساس هذه الراحة التى تأتى من أعمال وهمية نجدها تقوم أغلبها على ظاهرة التغيير والابتعاد عن الاتجاه الأول .

وهكذا يمكننا أن نعلل الراحة التى وصلت إليها سيدة كانت فى ألم شديد وتعب نفسى مستمر . وعانت هذه السيدة آثار ندم شديد لارتكابها خطأ أخلاقياً ينافى المبادىء الدينية . فلم يكن كافياً أن تصرح هذه السيدة بسبب ندمها وتفصل القول فى خطئها الذى أوحاه ضعف وقتى ، ولكن الراحة

الحقيقية كانت تامة بعد ما قامت هذه السيدة باعمال فى معبد دينى قصدت بها محو آثار ذنبها . إن هذه الأعمال المعقدة التى يقوم بها طالب الغفران فى المساجد والكنائس وبيوت العبادة توجه الذهن توجيها جديداً يساعد على طرد الفكرة الثابتة مهما كان نوعها .

وليست فكرة التغيير لإحداث الراحة جديدة ولكن طريقة التغيير وعملية إقناع الشخص المتعب بالتغيير هى التى تحتاج معرفة خاصة بأحوال الشخص . وهناك وسائل عديدة يمكن للعالم النفسى الخبير بأسرار النفس البشرية عامة وأسرار نفس الشخص المتعب خاصة أن يستخدمها ليحقق الراحة .

ويتعرض المحلل فى أغلب الأحيان إلى كفاح شديد وطويل يقاوم فيه ميول المريض أو المتعب الذى يتمسك باتجاهه ومرضه خاضعا بحكم العادة . ويحتاج التغيير فى أغلب الأحيان إلى قوة إرادة . فكثير من الناس يتشبثون بأتفه الأشياء ولا يرضون تغييرها . فالبعض يكره تغيير ملابسه والبعض الآخر يكره تغيير منزله ولو كان فى إمكانه أن ينتقل إلى منزل أحسن .

وكذلك فيما يختص بالاتجاه الفكرى . فهناك أشخاص يعتنقون فكرة ما ويتشبثون بها تشبثا أعمى ولا يرضون التخلى عنها لا لسبب غير حب التشبث . وترى هؤلاء يتعرضون لأتعاب عديدة وآلام شديدة لوقوفهم عند فكرتهم . ومن بين هؤلاء نجد المتعصبين لمبدأ من المبادىء والاندفاع فى تيار اجتماعى معين ومحاولة حمل الناس على اعتناق هذا المبدأ . ويقول البعض إنهم يشعرون براحة فى اتجاههم هذا ، ولكن الواقع يدل على أن الاستمرار فى مثل هذا السلوك يجعل صاحبه يتعرض للإرهاق وكثيراً ما ينتهى إلى تعقدات نفسية واضطرابات عصبية .

والحياة الكاملة هى الحياة المنوعة والشخص السعيد هو الذى يقدر على اكتساب مرونة التغيير وسرعة التكيف . فالحياة أصبحت فنا يمكن استغلال

راحة مزيفة تعطى هبوطا وعجزاً ، وراحة حقيقية تقوم على الجمع بين القدرة والإرادة . وأفراد الإنسان يكوّنون سلما تختلف درجاته فى القوة النفسية . ومن العبث محاولة التغلب بالتمنيات والأحلام فالضعف الذى جعلنا نتأخر كشعب ونتفرق كأمة يقوم على نقص فى النفوس التى اختارت الراحة المزيفة .

فالراحة الحقيقية ضرورية لأنها تبعث الهمة وتقوى العزم بتجديد النشاط . فأرجو من القارىء الكريم أن يطلب الراحة النفسية ليعمل مكافحا فى سبيل أهداف قومية سامية . . .

القاهرة
بيت المغرب فى ١٩٤٨/٧/١٧

أبو صديق الشافعى

# ما هى الراحـــة ؟

يرغب الناس فى الراحة ويتعرضون لـكثير من أنواع التعب باحثين عن الراحة . وكثيراً ما نتعب الجسم لنريح النفس أو نتعب النفس لنريح الجسم . ويكاد أغلب الناس يعيش مدة طويلة من الزمن محروما من الراحة الحقيقية التى تحقق للجسم نموا مفيدا يقيه من التلف والتعرض للأضرار المؤذية . ويكون موقف الشخص الباحث عن الراحة شبيها بموقف الغريق الذى يلتمس النجاة من أى شىء ويتمسك بأقل سبب يعتقد أنه يعينه على الخلاص من الخطر .

وكلما تقدمت الحضارة وتعقدت المدنيـة زادت آثار التعب وتكاثرت الأخطار المهددة للصحة العقلية وأصبح الشخص قريبا من الاضطراب فى السلوك والانحلال فى الشخصية .

والذى نلاحظه بوضوح أن وسائل الاتصال بين الأمم أصبحت تنقل وسائل الراحة المتبعة فى أمة إلى أمة أخرى . وما علينا للتأكد من ذلك إلا أن نلاحظ الإقبال الـكبير فى شتى الشعوب والأمم على دور السينما التى تعرض فيها أفلام مختلفة . ويحاول كل فلم أن يعرض حالات متباينة للسلوك والحياة .

أصبحت السينما أكبر وسيلة من وسائل الراحة ويقصدها الشخص المتألم ألما نفسيا أو الذى يشعر بتعب ما ، راغبا فى التخلى عما يقلقه ويضايقه . ولـكن الذى نلاحظه هو أن كثيرا من حالات الألم التى يشكو منها الشخص والتى يحاول إتلافها بدخوله دار السينما لا تتفق مع موضوع الفلم ، وهناك حالات خفيفة من التعب النفسى تتعقد وتصير حالات مرضية .

ولا يعلم أغلب الناس كيف يختارون طرق الراحة الملائمة للحالة النفسية التى تـكون سبباً فى الألم والاضطراب ، وغاب عن الـكثير التمييز بين حالات التعب النفسى والمرض النفسى والمرض العقلى . وكل مرحلة من هذه المراحل

الثلاث أخطر من المرحلة السابقة لها ، كما أن التغلب على الأولى أسهل من التغلب على التى تليها كما أن أمل التخلص من المرض النفسى أقوى بكثير من أمل التخلص من المرض العقلى .

ولو أن الشخص يعنى بالراحة النفسية ويأخذ قسطه منها على أساس منتظم وبطريقة محكمة لوفر على نفسه عناء اضطرابات شديدة فى السلوك والأفعال .

ونحن اليوم أمام هذا التعقد الكبير فى الحياة الاجتماعية نشعر بالحاجة الماسة إلى معرفة أقرب الطرق المحققة لراحة نفسية حقيقية تعطى للنفس وللجسم فرصة استرجاع النشاط الضرورى للكفاح اليومى فكما أن التطبيق الفنى دخل فى الزراعة والصناعة وتوغل فى كل مظاهر الحياة لقد أصبح السلوك فناً يحتاج إلى مبادىء أساسية فى علم النفس تساعد الشخص على الاحتفاظ بنشاطه الجسمى والعقلى مدة طويلة ؛ إننا استطعنا الى حد كبير التغلب على الأمراض الجسمية وأعلنت حروب قوية على الأمراض الخطيرة التى كانت تفتك بالإنسان ولكن المستشفيات الجسمية أكثر من المستشفيات العقلية ، والتباعد يزداد من حيث النتيجة . ان عدد المرضى الذين يخرجون من المستشفيات الجسمية أكثر بكثير من عدد الذين يخرجون من المستشفيات العقلية ، ولذلك أصبح من الأحسن أن نغير اسم المستشفيات العقلية لنطلق عليها اسم ملاجىء عقلية .

وتعالى صراخ المسئولين فى أمريكا وارتفعت الاحتجاجات فى ألوان شتى ضد هذا الخطر الذى يزداد مع الحضارة ويتقدم بتقدم المدنية . إن الذى نبنيه فى المدارس والجامعات طيلة السنين المتتالية ينهار فى لحظات قصيرة ويتلاشى كل البناء الذى تعاون أشخاص كثيرون لإقامته .

ان الإنسان المتمدين يتأخر من الناحية النفسية وإن كانت بعض العلامات الخداعة تثبت غير ذلك ... لا شك فى أن ذكاء أشخاص معينين أصبح فى خدمة الأغلبية الساحقة فى كل الأمم ، وكثر استعمال الحيل للتغلب على

مشاكل الطبيعة وصارت الحياة سهلة من الناحية المادية ، وأثر ذلك كثيرا على الناحية النفسية، لأن أكثر الاختراعات وفرت علينا وقتا كما أنها وفرت علينا مجهوداً عضليا، وأعطى كل ذلك للناحية النفسية فرصا كثيرة لتظهر نشاطا شاذا .

اذا قارنا هـذه الحالة النفسية العامة الملاحظة فى الأوساط المتحضرة الراقية بحـالة الأطفال « المدللين » وجـدنا تشابها كبيراً فى آثار السـلوك ، فهناك حالات نفسية شاذة تظهر عند الأطفال الذين لم تستعمل معهم القسوة فى التربية وأبعدتهم المعاملة السهلة عن الخضوع لأى نظام ولم يضطروا فى حياتهم الى كفاح التكيف الصادر منهم شخصيا فلم يكتسبوا أى مرونة فى حل المشاكل الخاصة بهم الناشئة عن بعض الاضطرابات الجسمية أو الطبيعية أو الاجتماعية .

الراحة النفسية هى تغلب على كل المشاكل وتوازن بين كل القوى الحيوية التى يعول عليها الإنسان فى وجوده وفى كفاحه ونموه . وكل مجهود يبذل هو وسيلة لتحقيق هذه الغاية . كما أن الفرد لايقدر على بذل المجهود الضرورى لاكتساب عادة جديدة إلا إذا أخذ حقه من الراحة بعد التعب فالراحة الحقيقية تجدد النشاط وتدفع الشخص إلى العمل بفرح وسهولة فيشعر بالدافع الداخلى دون أن يحتاج إلى الضغط الخارجى أو إلى الضغط الإرادى القوى .

وكثير من الناس يفشلون فى أعمالهم وتضطرب أمورهم لأنهم أرهقوا أنفسهم واستمروا فى العمل دون أخذ الراحة الضرورية . وهناك طبقة من الناس تستريح أو يخيل إليها أنها تستريح ولـكنها لا تعلم طرق الراحة السليمة المؤدية إلى الراحة العميقة المفيدة التى تجدد النشاط وتوفر المجهود .

هناك ميزانية حكيمة فى المجهود لدى الإنسان وهذه الميزانية أكبر دليل على الترابط الموجود بين الجسم والنفس لان التعب الجسمى يحدث تعباً نفسياً كما أن العـكس صحيح . ولذلك إن وجدنا شخصا يشكو من تعب نفسى أو جسمى فلا بدا من البحث عن طرق الراحة التامة التى تحقق التوازن بين

مختلف القوى الإنسانية ، فالشخص الذى يجهل النوع الحقيقى من الراحة يكتفى بتلبية بعض الرغبات الجزئية للجسم أو النفس دون أن يلتفت إلى ما وراء ذلك من مشاكل أساسية تتطلب حلولا نهائية .

لا يشك أحد فى أن الراحة الحقيقية تدعو إلى التساؤل عما هى الراحة !

إذا رجعنا إلى الأصل اللغوى وجدنا كلمة راحة من راح وهى أوسع الكلمات العربية اشتقاقا ، فنجد فى نفس الدائرة كلمة روح بمعنى ملك وبمعنى القوة المسيرة للإنسان ونجد كلمة ريح بمعنى الغلبة والقوة والروح بمعنى الاستراحة وأطلق العرب على عملية الرجوع من العمل فى المساء كلمة رواح والارتياح النشاط وأطلق على الشخص الواسع الخلق الأريحى .

نستخرج من هذه المعانى كلها اتجاها إلى فكرة هى القوة والنشاط من جهة وفكرة هى الانتهاء من العمل أو ما يخفف عبء العمل من جهة أخرى فالراحة الحقيقية شعور بالانتهاء من العمل وركون استعدادا للقيام بعمل آخر .

ولكل حالة من التعب طريق خاص للراحة ويخلط الناس بين حالات التعب ، وبناء على ذلك لا يعرفون اختيار الطريقة الملائمة للراحة . هناك اتجاهات بسيطة للراحة يتجه إليها بعض الأشخاص فى كل لحظة يشعرون فيها بالتعب ، فكثيرا ما يتجه ذهن الشخص المتعب إلى إرضاء شهوة جسمية ولا يرى أن هذا الاتجاه فى الراحة قد يزيد فى التعب من ناحية أخرى .

إننا فى أغلب الأحيان نطلب الراحة بالفرار من الشعور بالتعب ونستعمل وسائل تنسينا الشعور بالتعب ويطلق العامة فى بعض الأحيان التعبير الحقيقى لهذا الموقف ويقولون عن ذلك « تسلية » .

وبما أن التعب حالة وضعية يمكن أن تقاس وتخضع لقوانين معينة فلا بد من أن تكون الراحة محاولة إيجابية لطرد آثار التعب بطريقة فعالة تترك آثاراً محسوسة لا فى الشعور فحسب بل فى تكوين الإنسان كله فى نواحيه الجسمية والنفسية والاجتماعية .

إذن يوجد نوعان من الراحة راحة وهمية تكون عن طريق تغيير الظروف وقتل الشعور بالتعب بأى وسيلة وراحة حقيقية تحاول أن تقضى على كل آثار التعب فى الإنسان لتضمن له نشاطا جديدا أو على الأقل ترجع له توازنه الطبيعى وتبعده عن الاضطرابات النفسية والأمراض الجسمية والاصطدامات الاجتماعية .

ولا شك فى أن أى اضطراب نفسى أو جسمى أو اجتماعى يكون له صدى فى الشعور ويظهر ذلك فى صور شتى من القلق وعدم الاطمئنان . إن وجود الألم كاف لجعل الشخص يشعر بفقد الراحة ولكن وجود اللذة لا يكفى لتحقيق الشعور بالراحة النفسية ، بل قد تكون اللذة سببا فى تعب جسمى وتعب نفسى واضطراب اجتماعى . واستعمال اللذه لتحقيق الشعور بالراحة طريق منحرف لا يؤدى إلى الهدف المطلوب .

لا تحدث اللذة الغرض المنشود للشعور بالراحة التامة إلا إذا كان الشخص فى تكوينه الجسمى قريبا من الراحة ، فالجسم المنهك إنها كا كبيرا لا يمكنه استغلال أية لذة من اللذات ، ويكون الشخص فى حالة عجز عن تقدير أى نوع من أنواع اللذات . ونلاحظ الكثيرين منا يخشون المرض فى أيام العيد أو فى مناسبة الزواج أو أية حفلة من الحفلات التى تتاح للشخص فيها فرصة التمتع بشتى اللذات .

يحتاج الشعور باللذة إلى قوة واستعداد ويكون من قلب الأوضاع محاولة استعمال اللذة لطرد الألم مهما كان نوعه .

ونضرب لذلك بعض الأمثلة الحية التى تتبعنا تطوراتها عند بعض الأشخاص . كلنا يسمع عن ميل الكثير من الناس إلى استعمال المواد المخدرة مثل الحشيش لتنبيه الناحية الجنسية . وقد تشتد هذه الرغبة عند الشخص إلى أن تراه يتناول كميات كبيرة من هذه المواد السامة لا لشىء إلا ليتمتع باللذة الجنسية وعندما يسرف الشخص فى الناحية الجنسية فإنه يفقد قيمة هذه اللذة

ويضعف تقديره لها فتراه يبحث عن غيرها ويكلفه هذا البحث تعبا فى التفكير والفعل . ويقع الشخص فى حالة تناقض إذ نراه يتعب ليحقق راحة وهمية تتمثل فى صورة لذة .

وأسرف م — ك ( ١٨ سنة ) فى العادة السرية ويقبل عليها فى كل لحظة يشعر فيها بالتعب أو الضيق عند محاولته القيام بعمل يتطلب مجهوداً ذاتيا — وكان هذا العمل لايخلّص الشخص بطبيعة الحال من الشعور بالتعب بل كان يزيد فيه ويضيف إليه تعبا نفسيا يظهر فى صورة فدم . وكثيراً ما تتعقد حالة هذا الشاب ويشعر بتضارب كبير ولا يدرى ماذا يفعل فيعود إلى طريقته باستعمال العادة السرية — وأخيراً عند ما حاول مرة القيام بالفعل الجنسى الطبيعى شعر بعجز واشتد حزنه وشعر بنفسه مريضا ناسبا مرضه إلى العادة السرية . ودخله شك فى سلامة جسمه ونفسه وأضاف إلى ضعفه الجنسى اعتقاداً بضعفه العقلى لأن والده ذكر له مرة أن ابن عم له قضى حياته فى مستشفى الأمراض العقلية نتيجة إسرافه فى العادة السرية .

وهكذا نرى من هذه الحالة أن البحث عن الراحة بواسطة الاسراف فى اللذة الجزئية أدى إلى نتائج خطيرة وحقق للشخص أتعابا معقدة يصعب التخلص منها .

وهذه الحالة شبيهة بحالة الأشخاص الذين يلجؤون إلى الفعل الجنسى ليحققوا الراحة . ولوحظ من زمان بعيد أن الفقراء هم أكثر الناس إنتاجا من ناحية النسل ، وذلك لأن الجماع يكون الطريق الوحيد لديهم للتنفيس والتخلص من التعب .

وهكذا نلاحظ أن الإنسان يتجه من نفسه إلى البحث عن وسائل الراحة ونراه فى بعض الأحيان يحقق الغرض ولكنه كثيراً ما يقع فى عكس ما يريد . فدراسة لطرق الراحة الطبيعية التى تحدث توازنا للجسم وقوة للنفس وتعيد للشخص إرادته ورغباته تكون من أهم ما يحتاج إليه الفرد .

ويمكننا أن نخرج من هذا الفصل بفكرة مجملة عن الراحة . فهى حاجة الكائن إلى التخلى عن مشاكله الحاضرة ليمكنه أن يعيد تكامله ويربط بين قواه النفسية والجسمية ويكيفها مع المجتمع والبيئة التى يعيش فيها . وذلك لأن كل مشكلة تتطلب نوعا من المجهود ، وتستنفذ نوعا من القوى وتوجه الكائن توجيها خاصا وتجعله فى حالة معينة لا يمكنه أن يبقى عليها مدة طويلة لأن ذلك الموقف يؤدى حتما إلى نوع من التفكك فى الشخصية . ولهذا السبب لا يجوز أن تكون الراحة دائما حالة سلبية بل قد تكون إيجابية . وهناك وسائل خاصة وطرق معينة تساعدنا على إرجاع الراحة للكائن بتحقيق التوازن الجسمى النفسى الاجتماعى .

---

## الراحة والهبـــوط

يخلط بعض الأشخاص بين الراحة النفسية والهبوط النفسى . ويحاولون تحقيق الراحـة بالميل إلى الركود والابتعاد عن الحركة والنفور من كل ما يتطلب النشاط ويعرض الشخص نفسه إلى هذه الحالة من الجمود معتقدا أنه بذلك يمكنه أن يصل إلى الراحة المنشودة .

ولـكن هؤلاء لا يستطيعون استعمال هذه الطريقة لتحقيق الراحة فى حالات الهبوط .

زُوِّد كل إنسان بدرجة معينة من النشاط تظهر فى أفعاله وفى كلامه وفى سلوكه الفطرى . نشاهد البعض من الناس يتكلم بسرعة أكبر من التى يتكلم بها أشخاص آخرون . نشاهد مثلا فرقا فى السير والـكتابة . وقد نتعرف على كل شخص بما اعتاد عليه من السرعة حتى أننا إن لاحظنا فى بعض الأحيان تغييراً بادرنا بالسؤال عن السبب الذى جعل هذا الشخص يتكلم ببطء أو يسير ببطء وتفسر تفسيرات مختلفة فنقول بنقص فى الاهتمام أو زيادة فى الـكبر أو غير ذلك .

والسرعة المعتـادة التى تظهر بها حركات الشخص وأقواله هى ما نسميه إيقاعا شخصيا . وذلك لأن هذه السرعة واحدة قد تلازم الشخص طول الحياة وتظهر فى كل نواحى نشاطه الجسيمة والنفسية . وتكون السرعة ثابتة تقريبا ويمكن التعرف عليها فهى مكونة من وحدات زمنية تفصل بين كل الأجزاء التى تتـكون منها الحركات والألفاظ . ووصفت هذا الإيقاع بالشخصى لأنه يختلف من شخص إلى آخر .

ويمكن ربط الإيقـاع الشخصى بالناحية النفسية لأنه يحقق تقاربا بين سرعة النطق وسرعة التفكير إذ يعتمد التفكير على النطق . ويمكنك أن تلاحظ

نفسك وأنت تفكر فتجد أنك تتحدث بصوت خافت وتدخل المعانى فى كلمات وجمل .

ويلاحظ من جهة أخرى أن أى تغير نفسى مثل شدة الانفعال يحدث تغييراً فى إيقاع التنفس وضربات القلب .

وكذلك أيضا ما أشرت إليه أعلاه من شعورنا بوجود تصنع وإدخال مظهر نفسى جديد كلما لاحظنا تغييراً فى الإيقاع الشخصى .

تفيدنا هذه الفكرة للتمييز بين الراحة والهبوط . فالراحة هى الرجوع إلى الإيقاع الشخصى الطبيعى بينما الهبوط هو ابتعاد عنه سواء كان بالزيادة أم بالنقصان .

وإذ يعتبر الهبوط النفسى من أهم أسباب التعب النفسى الذى يحاول الشخص التخلص منه فيحسن أن أذكر أعراض الهبوط النفسى لنميزها عما يسمى بالراحة السلبية .

إن الهبوط النفسى يكون حالة مرضية حينما يظهر لدى الشبان والكهول وهم فى حالة تدعو إلى الحركة والنشاط والإنتاج والعمل ولكنهم رغم ذلك يميلون إلى الراحة والسكون ويفضلون دائما الحلول السهلة والابتعاد عن كل مايدعو إلى بذل مقدار من المجهود .

إن أول سبب لهذه الحالة من الهبوط التى تصيب الشباب راجعة فى الغالب إلى المشاكل الجنسية . وهى المشاكل التى تغمر شباب كل أمة ، ويعرف كل من أصبح قادرا على تتبع هذا الكلام ما هى هذه المشاكل ، ويمكن الإشارة إليها بسرعة فى كلمتى التضارب العاطفى . ولا شك أن هذه المشاكل تزداد تعقيدا فى الشرق العربى بسبب بعض الظروف الاجتماعية .

وتتعقد المشاكل الجنسية عندنا وتحدث هبوطا نفسيا قويا وقلقا يكاد يكون مستمرا لكثرة الفراغ الملاحظ عند شبابنا وبتعريض الشباب للفراغ نخسر خسارتين . الأولى فى الأخلاق ، والثانية فى الإنتاج ، والاتجاه

الذهنى الذى اتجهنا إليه فى التربية لايفيد شبابنا فى كفاحه ضد المشاكل الحيوية الأولى .

يتعرض أغلب الشباب إلى الكبت الجنسى ، ويعرضون أنفسهم للحرمان الكامل . ويحدث الكبت الجنسى نوعا من الاندفاعات الفجائية فى الشعور وفى الفعل ، ويكونون معرضين للاضطرابات الناشئة عن أزمات الكفاح الداخلى فى سبيل قمع الميل الجنسى . وأغلب الأزمات تنتهى بحلول جانبية تبعد الشباب عن السلوك الفطرى ، وتخلق لهم الكثير من المتاعب النفسية تؤدى إلى الهبوط النفسى .

وقد تطول المقاومة ويقبل الشاب على التعلم والدراسة ، بعيدا عن كل حياة الاختلاط ، ممتنعا عن تلبية أى حاجة جنسية إلى أن يصل إلى سن اليأس فى الأيام الأخيرة من الشباب ، فهو بعد ما تكون وأصبح مسؤولا نراه يقبل على الحياة الصاخبة راغبا فى تعويض ما فات . وكثيرا ما يكون ذلك سببا فى سقوط خلق وخسارة فى الوقت وقضاء على المواهب ، وهكذا نكوّن بين نارين إما إقبال شديد فى أول الشباب يعوق التكون ، وإما تعويض متأخر فى صورة تهافت يقضى على كل ما اكتسبه الشخص فى أول شبابه .

ومهما كان الفرق فإننا لا نستطيع التفريق بين السلوكين ، فلكل منهما خطره ، فالإقبال الشديد فى أول الشباب يقضى على الكيان الجسمى والنفسى إذ يؤدى الإسراف الجنسى إلى هبوط فى النشاط العام ، فتضعف ملكة الانتباه فى الشباب ، ويقبل على الأحلام وتظهر عليه علامات الذهول والشرود الذهنى . ويصاب أغلب الشباب بهذه الحالة من الهبوط فى سنوات الدراسة ، والسبب راجع إلى الإسراف فى العادة السرية أو الانحراف الجنسى فى كل أنواعه ، وهذه الحالة تشل إرادة الشبان وتقضى على كل مواهبهم وتجعلهم فى حالة سلبية مستمرة تظهر فى صورة حزن وملا نخولية فلا تقدر المدرسة على تأدية رسالتها . أهملت مدارسنا هذه الناحية من العناية ، واتجهت إلى طرق

العنف لحمل الطلاب على التحصيل والدرس ظنا منا أن الهبوط والخمول حالتان إراديتان ، وأنه فى إمكان الشخص إبعادهما عن الطفل بسهولة حسب رغبته الخاصة، مع أن مقاومة هذه الحالة تتطلب عملا متواصلا يستند إلى معرفة دقيقة بظروف الأطفال والشباب الخصوصية من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية .

والمتاعب النفسية الناشئة عن مشاكلنا النفسية فى سن المراهقة ، والمتعلقة بالناحية الزوجية تحمل طابعا خاصا راجعا لظروفنا الإجتماعية وعوائدنا الشرقية

هناك متاعب خاصة يتحملها المتأخرون فى الزواج وعرض «أوسكار ولد» فى كتابه صورة « دوريان جراى » وعالج الموضوع بدقة حكيمة فيما يختص بمشاكل الشباب المتكون فى بريطانيا . استعمل الأدب كوسيلة للعلاج . فنحن فى حاجة إلى أدباء يدرسون هذه المشكلة عندنا فى مجتمعنا العربى ويعرضونها مفصلة حتى يبتعد الشباب العربى المثقف عن الطرق الملتوية لإرضاء الغرائز الجسمية والنفسية .

وأما علاج الهبوط النفسى الناشىء عن المشكلة الخاصة بأول الشباب ، فانه لا يكون إلا بواسطة المدرسة . فيجب اختيار الشباب حسب مواهبهم ، والعناية بالموهوبين واستعمال سلاح الإيحاء الموجه حتى يشعر هؤلاء بمواهبهم ليستغلوها وينموها .

ولا بد من استعمال طرق التنافس والشعور بالانتصار حتى يتقدم الشاب فى تكوينه بخطى سريعة ، وهذه العناية كفيلة بتكوين زعماء فى كل ميادين النشاط الإنسانى فضلا عما تحققه لهم من راحة نفسية وصحة عقلية .

إن المحاولات العدة التى يمكننا أن نقوم بها فى هذا الميدان توفر علينا جهودا جبارة نصرفها فى نواح أخرى . فعوض المجهودات المتواصلة المطلوب بذلها فى علاج الأمراض النفسية ، يمكننا أن نبذل مجهودات أقل منها وأكثر فائدة لخلق نفوس سليمة وقوية .

ليس الهبوط النفسى راحة نفسية وإنما هو حالة تستدعى السكون الذى نلجأ اليه فى بعض الأحيان لنحقق الراحة أو نوعا من الراحة . ووقع هذا الخلط عند بعض الناس لأنهم لا يعرفون إلا نوعا من الراحة يكون بمسايرة الرغبة . وبما أن أغلب حالات التعب تحدث هبوطا يدعو إلى السكون فيخيل للشخص أن الهبوط النفسى المشاهد فى عدة حالات دلالة على الراحة. ولكن مسايرة الهبوط يساعد على الانحلال ويزيد النقص الإرادى والفشل فى التكيف والإنتاج . ويخلف كل ذلك شعورا بالنقص وشعورا بالتقصير وألما نفسيا مستمرا يظهر فى صورة قلق وعدم ارتياح .

ليس من الضرورى أن تكون الراحة فى صورة هبوط لأن الشرط الأساسى من الراحة هو التكيف مع الوسط الخارجى مع إعادة النشاط للتغلب على المشاكل والصعوبة الجديدة التى تبرز فجأة وتهدد التكيف .

ويكون الهبوط فى أغلب الأحيان ناتجا عن عدم تكيف . يشعر الشخص بالهبوط إذا كان يعيش فى وسط طبيعى صعب مثل المناطق الجبلية ويكون ضعيف البنية لا يقدر على الصعود فيتكون لديه فى الأول شعور بالعجز والضعف ، وكذلك فى حالات المرض عندما يضعف الشخص من أسهل الأعمال يظهر فى نفس الشخص ميل إلى الحزن يؤدى إلى الهبوط . ويمكن للشخص فى هذه الحالة أن يقضى على الهبوط النفسى بطريقة منطقية فما عليه إلا أن يفهم الموقف ويقدر مجهوده ويتخلى عن محاولة التغلب بالواسطة الجسمية فيمكنه دائما أن يستعين بأشياء خارجة عن جسمه تحقق له بعض الغرض .

فإن لم تكن هناك أية وسيلة مادية تساعده على التكيف فما عليه إلا أن يخضع للأمر الواقع ويرضى بالحالة الراهنة وعملية الخضوع (résignation) من أهم العمليات النفسية التى تحقق أكبر قسط من الراحة بعد اليأس من المقاومة وعدم إمكان التخلص من الفشل .

تحدث عملية الخضوع راحة نفسية لأنها تقضى على النزاع الداخلى بين

الرغبة فى العمل وعدم القدرة على تنفيذ هذه الرغبة . وتعتبر عملية الخضوع أول مرحلة من مراحل الإيحاء، ويمكن للشخص أن يستعملها فى حالات كثيرة بعد التعود على القيام بها .

وتحتاج عملية الخضوع إلى شىء من الشجاعة يضمنها الشخص بسلامة التفكير وإقناع نفسه أن المحاولات التى قام بها ليتغلب على الصعوبات وفشله فيها كاف ليجعله مطمئنا إلى حالته وأنه غير قادر على هذا العمل الصعب . وعملية الخضوع فى الابتعاد عن المجهودات المادية التى لا يقدر عليها الشخص أسهل عمليات الخضوع .

قد تتحمل بعض الفتيات هما كبيرا لنقص فى جمالهن وقد يزيد هذا الهم إن كان هناك تشويه فى الجسم . تصاب الفتيات بالعاهات الجسمية كما يصاب أى شخص ولكن الأثر النفسى الذى تتركه هذه العاهات فى نفوس الفتيات لا يقاس من حيث شدة الألم والهبوط النفسى والشعور بالنقص بالنسبة لما نجده عند غير الفتيات . وهذا الأمر واضح لشدة تقدير الفتاة لجمالها وحفظ قيمتها بين زميلاتها فى ميدان تقدير الشباب لهن .

فى هذه الحالات من اليأس وتسلط الشعور بالنقص يمكن تحقيق الراحة النفسية لدى الفتيات المصابات بعاهات جسمية وما يتبعها من آلام نفسية . ولا يكون لدينا طريق آخر غير عملية الخضوع التى تحقق الاطمئنان وترجع الهدوء الفكرى والاستقرار الجسمى ويمكن بعد ذلك أن تعمل وتعوض نقصها الجسمى بإنتاج فكرى أو عمل اجتماعى .

يستطيع الناس طرد الآلام الجسمية الناشئة من أمراض مهما كانت معقدة . ولكن الآلام النفسية ومايتبعها من تعب جسمى مستمر وهبوط النفسى متسلط لا تزال تفتك بالنفوس وتقضى على راحة الكثيرين دون أن تقاوم

يجب على كل الفتيات المعرضات للآلام النفسية الناشئة عن الهبوط نفسى والشعور بالفشل أن يحللن أنفسهن تحليلا ذاتيا ويحاولن مجابهة الموقف .

والبحث عن أسباب التعب . فإن كانت هذه الأسباب خارجة عن إرادتهن وغير خاضعة لقدرتهن فلا فائدة فى استمرار المقاومة النفسية وحمل الهم . وأحسن وسيلة للراحة تكون بمواجهة الموقف والاعتراف بالنقص والتصريح به فى داخل النفس أولا ثم محاولة التصريح به للآخرين . إن التصريح والاعتراف يجلبان عطف المجتمع والإخفاء والمقاومة يجعلانه يميل إلى التعريض والسخرية ويعرض ذلك الشخص المصاب بالعاهة إلى أعنف الثورات النفسية . وأعترف بأن عملية الخضوع ليست بالسهلة فى كثير من الأحيان ولذلك يستعين المريض فى الحالات الشديدة بالمحلل النفسى ويكون عمله فى مثل هذه الحالات محصوراً فى الإقناع واستعمال كل الوسائل المنطقية للوصول إلى حمل الشخص على الرضا بالأمر الواقع . فيشعر بعد ذلك مباشرة براحة حتى يخيل إليه أنه كان حاملا ثقلا ووضع هذا الثقل الثقيل من على أكتافه .

وبراعة المحلل واختباره الحياة وفهمه لموقف المريض وأحواله العامة أمور تساعد على الوصول إلى الغاية فى مدة قريبة وبطريق سهل لا يثير آلاما

ونلاحظ أن عملية الخضوع النفسى تحرر الشخص من كثير من القيود والهموم كانت تستهلك كمية كبيرة من النشاط النفسى وكانت السبب فى الهبوط النفسى .

والنقطة الهامة فى توجيه المصابين بالهبوط هو إيجاد ما يثير الاهتمام الذى يحرك النفس ويجعل الشخص يميل إلى شىء يشغله . إن أغلب الأتعاب النفسية التى تنقلب إلى آلام تنشأ من أن الاهتمام ينقطع ويصاب الشخص بشعور بالملل ولا تميل نفسه إلى أى شىء . وتحتاج إثارة الانتباه والاهتمام إلى لباقة بحيث أن الشخص لا يشعر أنه موجه لهذا الغرض ولكن ذلك يكون بطريقة حكيمة تقنع الشخص أنه فى حاجة إلى ما يقدم له كموضوع للتفكير والتقدير .

ولاحظنا أن بعث الاهتمام كاف فى أغلب الأحيان لجعل المصاب بالهبوط النفسى ينشط ويتخلص من تعبه ليتمتع بلذة الحياة وبراحة النفس .

## انهاء الأعمال

لقـــد حاول بعض الباحثين ، تحت تأثير النزعة الفلسفية ، إنكار وجود « الإرادة » . وبذلت جهود أخرى جبارة فى مقابل الفريق الأول تحاول إثبات هذه القوة ، حتى لقد وصلت الحال عند بعض الفلاسفة إلى تعميم هذه القوة وفرض وجودها فى الإنسانية جمعاء .

بيد أنى أترك هذا الجانب الفلسفى لرواده ، كما أنى لن أحاول أن أخوض غمار الجدل الخطير الذى أخذ مكانه على مسرح الفكر الفلسفى ، والفلسفى الدينى فى عصوره المختلفة ، أعنى به الجدل حول الجبر والاختيار أو بعبارة أخرى حول حرية الإرادة . أقول أدع هذا كله ، لنجابه الواقع المحسوس . فلنبدأ إذن من حيث يبدأ الشعور العادى الذى نصادفه فى حياتنا اليومية العادية

أذكر وقد كنت يومئذ أحد طلاب الليسانس ، أنه قد أثيرت مشكلة النفس بين أستاذ وبينى ، وكان الأستاذ ميالا إلى انكار كل ما هو خارج عن العوامل الفسيولوجية فى الإنسان ، ومن ثم صرح بأن القول بالنفس ضرب من الخـــرافة . ولم أجد فى خاطرى برهانا على إثبات وجود النفس سوى الإرادة . أذكر أنى قلت إن الإنسان يريد . وثمت فرق كبير بين إثبات وجود قوة « الإرادة » ، وبين التعبير البسيط المترجم للواقع : الإنسان يريد .

فلو ان الإنسان كان دائما يريد لما وجدت لدينا مشكلة . ولكن حيرة الإنسان وتردده فيما يختص بالإرادة بدأت من ملاحظاته لتغير أحواله الإرادية ، فتارة يريد ، وتارة أخرى لا يريد . فاستمرار الشىء على حال واحدة يجعل الناس يعتادونه ويألفون طريقه ، وبالتالى لا يلتفتون إليه ، أو على الأقل لا يعيرونه اهتمامهم البالغ . فالتغير أهم محرك للانتباه ، وأكبر باعث على البحث .

وليس تغير الأحوال الإرادية بالأمر البسيط ، إذ يتوقف عليه كل

اتجاه السلوك ، وبالتالى كل مراحل الحياة التى لها شأن كبير مما يتصف بالسعادة أو الشقاء ، بالراحة أو التعب .

وقد درجت الإنسانية منذ عهدها بالتفكير فى مشاكل الطبيعة والحياة أن تنسب كل سر أو غموض إلى علة بعيدة خفية ، وذهبت إلى أن التغيرات الإرادية من صنع الله ، ولا بد أن توجد صلة بين عمليات الإرادة الإنسانية وعمليات الإرادة المقدسة وما على الإنسان إلى أن يرضى بحكم الله وانتهاج السبل المشروعة فى مجال الإرادة المقدسة ، ليكون سعيداً ومستريحاً .

والحق أن ذلك كله نتيجة خوف الإنسان الشديد من تغيرات الإرادة ، وعدم الجرأة على التعرض إلى النقص الإرادى الذى يمكن أن يعترض سبيله

وبعد ، فنقصد بهذا التقريب بين الأحوال الإرادية والتغيرات الطبيعية اثبات أهمية الظواهر النفسية ، وخطورة آثارها فى التطور الحضارى ، وما يترتب عليه من تطور السلوك الإنسانى .

ولعل أهم ما شغل الإنسان فى موضوع الإرادة هو النقص الإرادى . لقد قال قوم بفقدان الإرادة ( aboulie ) وتناولوه على أنه مرض يصيب أشخاصا فى مختلف أطوار الحياة .

وفكرة فقدان الإرادة قائمة على ملاحظة اضطراب معين فى السلوك ، فقد يوجد أشخاص لا يستطيعون القيام بأعمال كانوا يقومون بها ، أو كان غيرهم ، وقد وجدوا فى ظروفهم ، يقدرون على القيام بها . وقد يعبر الشخص عن هذا العجز فيقول مثلا : إننى أسير ولكن لا أستطيع تنفيذ ما أريد . إنه ليجلس مدة إلى جوار النافذة ، ويحاول القيام ، ويفكر فيه جديا ، ولكنه مع ذلك لا يستطيع تنفيذ هذه الفكرة على بساطتها . مثل ذلك كمثل الذى يشعر بحاجة إلى لبس معطفه ، ويرى معطفه وهو فى متناوله ، ويجمع كل قواه ليرتدى المعطف ، وما هو بقادر .

وقد يصل العجز إلى أبعد من ذلك ، إذ يفقد البعض المقدرة على الكلام

مع الناس ، وكثيراً ما يؤثر ذلك فى حياتهم النفسية فيشعرون بالعجز عن التفكير المنطقى ، وتتضارب لديهم الآراء ويقعون فى شعور بالاضطراب وشعور بالتعب النفسى إذ يرى الشخص منهم نفسه ضعيفا ناقصا .

وقد أثبتت التجربة أن أهم الوسائل لإحداث الشعور بالراحة النفسية هو القدرة على إنجاز الأعمال التى صمم الشخص على القيام بها . فكثيرا ما يصحب إنهاء الأعمال شعور بالارتياح إذ تتم الراحة النفسية إذا كانت الإرادة فى الإنسان سليمة قادرة على التنفيذ ، ومن ثم كان تحقيق الراحة النفسية عن طريق علاج الإرادة بارجاع القدرة على تنفيذ الأعمال .

إن أهم سبل الراحة النفسية هو الثقة بالنفس القائمة على إنهاء عمل ما . وليس غريباً إذن أن نرى أغلب الأشخاص العاطلين أو المستبعدين عن العمل يصابون بهبوط يصحبه تعب نفسى .

تحتاج الراحة النفسية إذن إلى شىء من التعب يثبت للشخص حيويته ويجعله يبذل من نشاطه الزائد . ومن هنا يمكن تفسير حالة القلق التى تحدث من التعب وتزيد عند الأشخاص القادرين الذين لا يستغلون قدرتهم ، إذ تكون قدرتهم عندئذ سبباً فى غير صالحهم ، ولقد ضاق الشاعر ذرعا بمثل هذه الحال فقال:

ولم أر فى عيوب الناس شيئاً  كنقص القادرين على التمام

وليس من الضرورى أن يتم الشخص كل عمله ليشعر بالراحة النفسية ، لأن التعب يأتى فى أغلب الأحيان من التضارب فى التصميم الذى لا يتبعه تنفيذ والراحة تأتى عن طريق القضاء على هذا التضارب بأحد الأمرين : إما أن ينفذ الشخص الأعمال الذى أزمع القيام بها ، وإما أن يقلع عن التصميم ويتخلى عما نوى القيام به من الأعمال . فيطهر بذلك نفسه من الشعور بالنقص كما أنه يرجح الترابط بين نواحى النشاط فى كيانه ليتحقق تكامله النفسى ، إذ يقضى على العجز والتردد بالقضاء على موضوع الباعث لها . ومن ثم تعود الثقة بالنفس وتتحقق الراحة النفسية .

## الراحة والفكرة الثابتة

قد لا يشعر بعض الأشخاص أنهم أسرى لفكرة واحدة تسيطر عليهم وترجع فى كل مظهر من مظاهر حياتهم فى أشكال مختلفة وإن كانت ترمى دائما إلى غاية واحدة .

وتعتبر الفكرة الثابتة دليلا على الوقوف النفسى وركود النشاط وإن كانت الحالة فى آخر الأمر تؤول إلى التوتر النفسى والتهيج مع الشعور بالقلق والاضطراب وعدم الثقة بالنفس .

ولا يمكننا التخلص من فكرة ثابتة وإعادة الشعور بالحرية والتغير الشعورى إلا إذا عرفنا أصل هذه الفكرة والمصدر الذى جاءت منه . إذ لا يكون القضاء على أية فكرة ثابتة بمحاربتها رأساً بل لابد من البحث عن الأساس لهدفه وإلا تعرضنا لمطاردة مظهر من مظاهرها وتأييد الفكرة فى أصلها من حيث لانشعر .

تبدأ أغلب الأفكار الثابتة بإيحاء كأن يعبر شخص عن مرض خطير بجوار شخص ثان ضعيف النفس يحاول أن يتأمل حاله مع الخوف الشديد من أن يصاب فى المستقبل من هذا المرض .

ونلاحظ أن الكثير من السيدات يشعرن بهزة عنيفة عندما يسمعن حديثا عن مرض أو موت — فقد يتبع هذه الهزة تفكير واستعراض الشخص لحالته النفسية . وكثيراً مايعثر على عرض بسيط يكبره ويعطى له كل القيمة ويرجعه إلى المرض الذى سمع الناس يتحدثون عنه وعن الأخطار التى نشأت عنه . وتلعب هذه الأفكار فى مخ الشخص وتتوالد وتتفرع إلى أفكار تتعقد فيثبت بعضها البعض الآخر إلى أن يتم اقتناع الشخص بإصابته ومرضه ويجد الصعوبة فى التخلص من هذه الأفكار ويصير من المستحيل على الآخرين التغلب على إبطال حجج المريض وتخليصه من الفكرة المسيطرة .

ويكون فى إمكان كل أفراد الأسرة والمجتمع الإقتناع بخطا هذه الفكرة ولكنه يصعب عليهم مسها وحمل الشخص الذى اعتنقها على الشك فى صحتها . وكثيراً ما تحدث اضطرابات داخلية فى الأسرة ناشئة عن محاولة إبعاد فكرة ثابتة من نفسية شخص عقد عليها وتمسك بها وصار يشتد فى ادفاع عنها .

وقد حار علماء النفس فى محاربة الأفكار الثابتة واعترف ب . جانيه بالصعوبة القصوى فى ذلك وكاد البعض يقول بالاستحالة . هذا مع كثرة الإصابات وخطورة الآثار الناتجة عنها من الناحية الجسمية والاجتماعية ولو تأملنا المحاولات العادية التى يقوم بها عامة الناس لطرد الأفكار الثابتة لوجدناها مختلفة حسب سن الشخص المصاب وحسب ذكائه . وقد أثبتت الملاحظات اليومية أن طريقة النهى والتهديد لا تؤدى دائما إلى نتيجة ، وكثيراً ما يلجأ الأهل إلى لفت نظر الطفل إلى موضوع جديد وتحويل الانتباه إلى ناحية جديدة فيتخلى الطفل عن طلبه الأول وينساه .

ويحتاط الأهل أيضاً حتى لا يظهر فى مجال الطفل ما يذكره بموضوعه الأول الذى وقف عنده مدة طويلة .

ويجد الزوج اللبق دائما الحيلة اللطيفة التى يبعد بها عن ذهن زوجه فكرة تمسكت بها وأتعبته بالوقوف عندها ، يحوم دائما فكر الزوجة حول الطرق التى تحفظ بها زوجها وتبعد عنه غيرها من النساء وكل من ينافسها فى عاطفة زوجها نحوها ، وفى بعض الأحيان توجد ظواهر بريئة تؤولها المرأة تأويلا سيئا وتبنى عليها بناء شامخا تصل به إلى فكرة الخيانة .

فعلى الزوج أن يتفطن إلى السبب الأول ويحاول الوصول اليه ليهدمه بطريق غير مباشر . قد يكون السبب هو تأخره عن الرجوع إلى المنزل فى يوم معين من الأسبوع . فتلاحظ الزوجة ذلك وتؤوله تأويلا خاصا فيمكن للزوج أن يغير هذه العادة أو يثبت لزوجته بطريق حاسم ومقنع سبب تأخره عن المنزل .

لقد وصل الأمر بزوجة لاحظت مثل هذا من زوجها فسيطرت عليها فكرة الخيانة إلى أن اعتقدت أنها رأت مرة زوجها يمر مع سيدة أخرى بجوار المنزل فى الوقت الذى كانت هى تطل فيه صدفة من النافذة .

وقد شاهدت نفس المنظر مرة أخرى حينما كان زوجها نائما فى المنزل وذكرت ذلك لزوجها وهى ضاحكة فأسرع الزوج إلى شرح سبب تأخره فى الأيام السابقة وأقلع عن عادته واعتذر أسابيع عدة عن حضور جلسات جمعية كان عضواً فى إدارتها . واطمأنت الزوجة بعد ذلك ولم يساورها الشك فى إخلاص زوجها

تكثر الأفكار الثابتة مع الضعف . وتكون الشخصية فى حالة انحلال حين يمرض المرأ مرضا جسميا يؤدى به إلى الضعف ويمكننا أن نضيف إلى هذه الحالة حالة الشخص المنقاد لتيار عاطفة قوية تجعل العاطفة صاحبها يتعلق تعلقا قويا بكل ما يمس محبوبه الذى يعطف عليه ويقدره ، ويسهل على المرأ بعد ذلك الوقوع فى الفكرة الثابتة لوقوفه الطويل بفكره حول موضوع واضح ، إذ يؤدى به ذلك إلى توتر نفسى ناتج عن الاتجاه النفسى الموجه وجهة واحدة مدة طويلة من الزمن .

وأدخل الاضطرابات العاطفية فى باب الفكرة الثابتة لأنها فى الحياة الواقعية مرتبطة بها دائما . وتحدث العاطفة القوية تعبا نفسيا يشكو منه الكثير من الناس الذين يفقدون سلطانهم على أنفسهم ويشعرون بضغط العاطفة يقودهم إلى حيث لا يريدون .

وقد تصير حالة الشخص المقيد بعاطفة خطيرة إذا كانت ظروفه لا تسمح له بمسايرة عاطفته والقيام بما يرضيها . فكثيرا ما تدخل العوامل الجسمية والاجتماعية معارضة تيار العاطفة وتشب المعركة حامية بين رغبات الشخص الكامنة وبين ميوله البارزة .

ويتساهل البعض فى أول الأمر مسايرين ميولهم إلى أن يواجهوا المشكلة فى أعنف مظاهرها ويطالبون بالسير فى طريق واحد مجبرين مضحين بمصالح عديدة ومخالفين لاستعداداتهم الرئيسية .

ومن العبث محاولة إقناع مثل هؤلاء الأشخاص للاقلاع عن سلوكهم ، والتخلى عن عاطفتهم . وقد حاول الكثير من الآباء تغيير عواطف طائشة ظهرت عند أبنائهم بطريق المنطق والإقناع العقلى . وباءت كل تلك المحاولات بالإخفاق .

وذلك لأن الشخص نفسه يحاول قبل غيره فى الابتعاد بكل قواه فيفشل ويزيد الاخفاق فى الشعور بالألم لأنه يشعر الشخص بفقد حريته وأنه غير مختار فى أفعاله .

تقتضى الراحة النفسية فى هذه الحال تخليص الشخص من عاطفته بتحويل إيجابى لا بطرد سلبى . وتستدعى عملية التحويل معـــرفة عميقة بأحوال الشخص وميوله . فلا بد من أن تثار فى نفسه مشكلات أخرى تسترعى انتباهه . وقد فكر عامة الناس فى قتل العواطف بالسفر . ولكن هذه الطريقة لا تنجح دائما وليست ميسرة لكل الناس . فقتل العاطفة بالسفر هو فرار من المشكلة لا يساعد على حلها بل يدفنها فى اللاشعور .

وكثيرا ما ترجع المشكلة المدفونة فى صورة غريبة تعرض عما قام به الشخص من كبت وتحاول أن تجد الوسائل الملائمة للتنفيس . ويكون الكبت فى بعض الأحيان عميقا فيصل التحويل إلى الاضطرابات الجسمية . نجد بعض الأشخاص المحرومين من الحب والذين يميلون لاشعوريا إلى مايغذى هذا النقص فيهم وإلى بعض الأعمال مثل السعال مثلا وكثيراً ما يظهر أيضا فى صورة سلوك العطف على الآخرين .

قدتكون الفكرة الثابتة أساسا للعاطفة الثابتة فلا يمكن تخليص الشخص من عاطفته القوية إلا بابعاد الفكرة الثابتة عن طريق التحليل النفسى الذى يتبعه تركيب نفسى قائم على توجيه الشخص إلى أعمال جديدة وسلوك مغاير للسلوك الأول .

وكل المحاولات التى اختبرناها إلى يومنا هذا للقضاء على الأفكار الثابتة

كانت قاصرة من حيث استخدام قوانين علم النفس . اننا وجدنا الطب النفسى يميـــل إلى استخدام القوانين الطبيعية والكيمائية فى علاج آثار الاضطرابات النفسية وأهملت القوانين النفسية إهمالا واضحا يدعو إلى الاستغراب .

أعتقد أنه يمكن استخدام الأجهزة القياسية المستعملة لدراسة الملكات النفسية كأجهزة لعلاج الأمراض . وتعتبر الفكرة الثابتة الحجر الكؤود أمام الأطباء النفسيين .

وتحدث الفكرة الثابتة اضطرابات خطيرة لدى الشخص المصاب بها . وإذا تأملنا حقيقة الفكرة الثابتة وجدناها وقوفا للتيار النفسى . ونشاهد آثار الصدمات النفسية من فزع أوخوف يعرض الشخص إلى توقف الشعور وظهور الفكرة الثابتة .

تحدث الصدمة النفسية اضطراباً جسمياً يبدأ باضطراب الأعصاب عامة وأعصاب السنبتوى خاصة . وهذه التغيرات الجسمية المفاجئة تعرض النشاط النفسى إلى الاضطراب فى شكل توقف .

ومحاولات طرد الفكرة الثابتة بوسيلة اللغة الإقناع لم تصل إلى نتيجة ثابتة وكل طرق الإقناع المنطقى باءت بالفشل . والسبب فى كل ذلك هو جهلنا الأسس الفسيولوجية التى تحدث الفكرة الثابتة .

هناك نشاط نفسى يختلف لدى الشخص من وقت لآخر حسب أعماله وتأثير المحيط الذى يعيش فيه . ويتأثر النشاط النفسى تأثراً أولياً بالحالات الجسمية . ولا يشك أحد فيما بين الأعصاب والحالات النفسية من ترابط . لذلك أعتقد أنه يمكن التحكم فى الفكرة الثابتة عن طريق الأعصاب .

# التوازن العصبي

كنا نعتقد أن الأمراض النفسية مستقلة تماما عن الاضطرابات الجسمية . وتكلم بعض البحاث عن الأمراض النفسية البحتة . ولكن ملاحظات الصلة بين ظهور الفكرة الثابتة وحالات التعب والاضطرابات العصبية توجهنا إلى الاعتقاد بوجود أساس عصبي للفكرة الثابتة .

أذكر حالة سيدة بلغت الثامن والثلاثين من عمرها أصيبت بفكرة ثابتة تتلخص فى السؤال عن طرق تنظيف البلاط وتشعر هذه السيدة بكسوف كبير وحياء شديد يجعلان لديها عملية السؤال شاقة . وتشعر السيدة أن هذه الأسئلة غير طبيعية وجعلها ذلك تعتقد بقرب جنونها . وزادها إيمانا بهذا محاولات الأطباء تخليصها من فكرتها الثابتة بواسطة الصدمة الكهربائية .

وقد حاول بعض الأطباء طريق التحليل النفسى ووصلوا إلى أن هذه الفكرة الثابتة تشير إلى الصدمة النفسية التى أصيبت بها هذه السيدة عند ما فقدت بنتها فجأة فى حادث سيارة . ولكن هذا الربط لم يفد شيئا ولم يؤثر فى الفكرة الثابتة التى ظلت محتفظة بقوتها وسيطرتها .

وعرضت علىّ هذه الحالة بعدما وقف عليها الكثير من الأطباء وعلماء النفس وجربوا كل الطرق للقضاء على فكرتها الثابتة . ولاحظت أن ظهور الفكرة الثابتة مصحوب بانصباب العرق الشديد والدموع الغزيرة والشعور بالحزن والهبوط فى النشاط الجسمى . ولاحظت أن الحالة النفسية والجسمية تغيرت تماما عندما أرغمت هذه السيدة على التزام الراحة فى البيت وعدم التعرض إلى التعب .

واستعنت بجلسات الإيقاع لتحقيق الراحة العصبية والتوازن العصبى . وشعرت السيدة فى أثناء الجلسة بالراحة الجسمية وبعد ما كانت تلح علىّ فى إيجاد حل لمسألة وهمية فاجأتنى بحل اقترحته هى . كانت تتساءل عن بعض

المعانى التى وجدتها فى كتاب منزلى ولم يكن لهذه المشكلة أى أساس وكان من الصعب علينا رفض السؤال . وبعد ما كان الإلحاح فى أشد أطواره جاءت جلسة الإيقاع وإذا بها فى صباح اليوم التالى تتصل بى تليفونيا وتقول : إنك لا تعرف العلاج النفسى فكنت أنتظر منك رداً على سؤالى لتشرح لى ما استعصى علىّ فى الكتاب المنزلى ولكنك لم توفق إلى رد وكان فى إمكانك أن تقول لى فهل أنت فهمت القرآن وعرفت تفاصيل كنوزه لتشغل بالك بما كتبته سيدة معرضة للخطأ ..

إن التوازن العصبي المحقق بأية طريقة كانت يضمن توازنا نفسيا . وأسهل طريق لإحداث التوازن العصبي هو الإيقاع الذى يؤثر على الجهاز العصبي ككل . وكما أن الإيقاع يحدث التوازن فى بعض الأحيان فإنه قادر فى بعض الأحيان على إحداث الاضطراب . ويمكننا أن نرى الأشخاص الذين عرضوا إلى التأثر بإيقاع لا يوافقهم فإنهم يشعرون بدوار واضطراب . ولذلك يجب معرفة النوع من الإيقاع اللازم للشخص ليتم التوازن .

لا شك فى أن الإيقاع يرجع التوازن العصبي مهما كانت أسباب الاضطراب ، ولكن يحسن ألا نجعل الشخص معرضا إلى الاضطراب الانفعالى وذلك يكون بتقوية قدرته على التوازن النفسى ، وكل المحاولات التى استخدمت لإرجاع التوازن النفسى مثل محاولة الصدمات الكهربائية لم تعط نتائج حاسمة . وقد أفادت الصدمات الكهربائية فى إرجاع التوازن الانفعالى مدة من الزمن ولكنها لم تستطع التأثير فى التوازن السلوكى ، وتبقى الأفكار مضطربة متبلبلة وتسبب للشخص اضطرابا خارجيا فى صورة هذيان أو اندفاع حركى . وقد تنقطع حالات الحزن والكآبة التى كانت تستولى على الشخص .

وقد عرض العلامة أكارد فى كتابه Léncéphalite léthargique شرحا للاضطرابات النفسية التى تلحق السلوك من جراء إصابات مخية . فلا شك أن هذه الاضطرابات لا تزول والتوازن لا يعود إلا إذا سلمت المناطق المخية

مما أصابها من عطب ، لوحظ أن المصابين بقروح مخية تظهر عليهم أعراض أمراض مختلفة وإن كان الاضطراب النفسى أهم مايصاحب تلك الأمراض كلها.

إن الهبوط الفجائى لدرجة النوم علامة هامة لوجود إصابة مخيـة ناشئة من تأثير جرأته أو غيرها . وكتب الدكتور ل . عشار الجزائرى فى رسالة له للعلامة أكارد مؤلف الكتاب المذكور أعلاه أنه لاحظ شابا كان ينام دقيقة بعد عزف الكمان وكان ينام وآلة العزف فى يده[1] .

وفى مثل هذه الإصابات يشعر المصاب بميل إلى الهذيان وإلى الاضطراب فيصل الأمر بالشخص إلى الكسر والإتلاف وقد يؤذى نفسه .

إننا لا نستطيع أن نعيد التوازن فى مثل هذه الحالة بسهولة . فلا بد من مقاومة الاضطراب وإخضاع الشخص إلى الانتباه حتى يساير الإيقاع . وحاولت إرجاع التوازن العصبى لدى سيدة كانت تنتابها أزمات الاضطراب الحاد . فاستعملتُ النور المتقطع حسب إيقاع صوتى فى غرفة مظلمة وأعترف بالفشل الذى لاقيته رغم كل الجهود التى بذلت لإخضاع هذه السيدة للتأثر بالإيقاع .

وكان للتعب دخل كبير فى زيادة الهيجان والاضطراب فى الذهن والسلوك . وكانت الراحة الجسمية تساعد على إرجاع التوازن والهدوء وابتعاد الأفكار الثابتة . ووجدت للمجتمع أثرا كبيرا فى إحداث الهيجان لأن المريضة كانت تبذل مجهودا نفسيا فى صورة انتباه واهتمام وكان ذلك كله يرهق الأعصاب ويؤدى بها إلى الاضطراب .

لذلك حاولت عزل المريضـة عن أشخاص معينين وخلق مجتمع ملائم لميولها حتى لا تتعرض للاضطرابات المزعجة . ولكن المراقبة كانت صعبة التنفيذ وكان الاضطراب العصبى يعاود السيدة فى كثير من الأحيان .

ويستحسن عند ما توجد حالة من هذا النوع أن يعيش المريض تحت

---

(١) L'encéphalite léthargigue par le Pr. Achard p. 21 Paris Balliére 1921.

إشراف عالم نفسى مدة من الزمن يضمن فيها الخضوع للطرق المؤدية إلى عدم التعرض إلى مايثير الاضطراب العصبى . وبعد مايتحقق نوع من الهدوء ويخف الاضطراب يلجأ المشرف على الحالة إلى أنواع الإيقاع الإدراكية والحركية.

إذا ضمنا محاولة المريض الخضوع لأى إيقاع بحركة ما يقوم بها فإننا ضمنا بدأ التأثير على أعصابه . فيمكننا بعد ذلك بواسطة تغيير زمن الإيقاع بالزيادة والنقصان تحقيق المرونة العصبية .

يعتبر الإضطراب العصبى توترا عصبياً انفعالياً . وهو دائما خاضع إلى إيقاع معين . يحقق التوازن فى الحالات الطبيعية والتوتر العصبى الانفعالى عامل هام يؤثر فى الشخصية كلها ولا يمكن الوصول إلى تغييره إلا إذا طبقنا قوانين علم النفس الذى يعتبر الإنسان كلا متكاملا .

إن كثيرا من الاضطرابات النفسية الناشئة عن الاضطراب العصبى لايتغلب عليها إلا بالترابط العصبى عن طريق إدراك الايقاع بحواس مختلفة ومسايرته بحركات جسمية تستخدم وظائف جسمية مختلفة . ويحقق الرقص هذه الغاية ولذلك لجأ إليه الإنسان فى مختلف الشعوب والأجيال فى المناسبات الهامة التى تثير انفعالات قوية مثل الفرح والحزن .

نلاحظ أن الاضطرابات الجنسية عند الشبان والفتيات تحدث فى أغلب الأحيان توتراً عصبياً معيناً يؤثر على الناحية النفسية والانفعالية . وليس من العبث إقبال الفتيان والفتيات فى كل أمة إلى الرقص على اختلاف أنواعه . غير أن الاتجاه فى بعض الأحيان يكون خاطئا والإيقاع يكون غير ملائم لحالة الشخص النفسية . ويمكن بدراسة تجربية معرفة إيقاع الشخص الطبيعى وما يلائمه من إيقاع خارجى . ونرى الكثيرين يميلون إلى رقصة دون أخرى ويعرفون بالتقريب ما يلائم مزاجهم ، فالبعض مثلا يفضل رقصة الطنجو ويقال عن هؤلاء إنهم عاطفيون ويميل البعض الآخرون إلى باقى الرقصات

السريعة مثل السونج والرمبا ، وترى أشخاصا يشمئزون اشمئزازاً واضحاً من سماع ما يتنافر مع إيقاعهم .

وهناك أشخاص لا يستقرون على حال فى مزاجهم ويصابون باضطراب دورى يأتيهم من وقت إلى آخر وذلك ما يسمى فى الاصطلاح الأوروبى cyclothymie وهذه الحالة ناشئة من تغير الإيقاع لشخص وعدم استقراره فيكون الشخص هادئا متزنا ثم يصير سريع الحركة سريع التفكير متقلب الانفعالات مترددا فى أفعاله يبدأ ليقطع ثم يعود يحاول من جديد دون أن ينهى .

فهذه الحالة من الاضطراب لا يقاومها غير الخضوع لايقاع معين ثابت مدة كافية الزمن .

يمكن إبعاد الاضطراب العصبى بتخليص الشخص من فكرة ندم تؤثر على أفعاله وتجعله يثور من حين إلى آخر من غير سبب خارجى ظاهر . ويعمل الندم فى بعض الأحيان أعمالا خطيرة عند ما يحاول الشخص أن يقضى على كل مظاهر الندم فى الخارج ويعانى آلامه فى الداخل . ويكون هذا الموقف خطيرا لأنه يجعل الشخص ينعزل عن الناس ليتألم وحده .

فى هذه الحال يكون التعب والاضطراب العصبى ناشئين عن سبب نفسى بحت . ولا تسأل عن طريق الإنتقال من الظاهرة النفسية إلى الظاهرة الجسمية لأن الترابط بين الميدانين قوى والتداخل تام . يشعر النادم بتحمل مسؤولية تقصيره فيحدث ذلك ازدواجاً فى شخصيته وتفككا فى وحدة كيانه المتكامل ويؤدى ذلك الازدواج والتفكك إلى تطاحن فكرى يحكم فيه الشخص على نفسه بالتقصير والضعف . وتستمر المعركة مدة من الزمن تضعف الجسم وتفكك ترابطه فيتلاشى الضبط والمراقبـــة . ويكون ذلك سببا فى ظهور الحركات الطائشة لا تلبث أن تنقلب حركات عدائية يوجهها الشخص ضد نفسه فيؤذى جسمه ويشعر بالألم . وهذه المرحلة من التجزؤ أخطر مرحلة

على الصحة العقلية . وكثيرا ما يصل الأمر بالشخص إلى الانتحار ليخلص نفسه من آلام التضاب والتفكك ولا شك أن هذه الاضطرابات خطيرة ويجب إيجاد وسيلة لإبعادها . وقد حاولت الأديان أن تساعد الفرد على التخلص من هذا الارتباك وحلت المشكلة بفكرة القضاء والقدر ، وفتحت هذا الباب الفلسفى حتى يلجأ الشخص النادم إلى هذا المبدأ فينسب أعماله إلى الله ويقول أراد الله أن أسلك كما سلكت ؛ أو الشيطان هو الذى دفعنى إلى ارتكاب ذلك العمل ويستغفر الشخص ويسأل المعونة من الله .

وليست فكرة الخطيئة الأولى وفكرة نزول عيسى من السماء ليكفر عن ذنوبنا حسب معتقدات المسيحية إلا حلا نفسياً لكثير من المشاكل النفسية التى تؤدى إلى الاضطراب والتطاحن والتضارب بين الأفكار .

وتجد حلولا مختلفة فى كل دين من الأديان . وفكرة التحقير من هذه الدنيا وما فيها من لذات بالنسبة لما فى العالم الآخر من نعم باقية تساعد فى حالات الشعور بالندم . ونجد النهى الصريح على ألا نحزن على مافاتنا . كما نهى الدين عن اليأس ودفع فى نفس كل مؤمن رجاء واسعا فى أيام سعيدة .

لذلك يحاول التحليل النفسى أن يكشف عن أسباب الاضطراب بدفع الشخص إلى الاعتراف . ولكن التحليل النفسى وحده لا يكفى فلا بد من مساعدة الشخصية على استرجاع تكامله بتقوية الترابط الجسمى وإبعاد كل أثر للانفعالات مثل الاضطرابات الحشوية وغير ذلك من الآثار الاجتماعية .

فكثيرا ما يكون الوسط الذى ارتكب فيه الشخص ذنبا منبها للتهيجات العصبية . فعلى المحلل أن يراعى هذه العوامل ويحاول تعويد الشخص على تحملها أو إبعاده مؤقتا عن تأثيرها إن كان لابد من ذلك لإرجاع التوازن العصبى .

ووقفت عل حالات من التوتر العصبى ناشئة عن انفعال جنسى يثيره شخص يعيش وسط المريض . فى مثل هذه الحالة يكون من العبث محاولة

إرجاع التوازن العصبي والهدوء النفسي من غير الرجوع إلى هذا العامل الاجتماعي الذي يهدم كل عمل نقوم به لتحقيق التوازن العصبي لدى الشخص المضطرب .

والتهيجات العصبية من أسباب جنسية تأتي في الغالب من عامل اجتماعي أو ما ينوب عنه من تخيلات وصور يخلقها الشخص ويعوض بها ما ينقصه من مصادر اللذة الجنسية .

وقد اشتكى شخص من اضطراب جندي أدى به إلى الشذوذ وصار يقبل على الجنس المماثل له . وحاول أن يمنع نفسه عن ذلك الميل فلم يستطع واستعان بإرشاد العالم النفسي . فحاول بعضهم إقناعه بضرر هذا الفعل وحاول البعض الآخر إقناعه بالميل الإرادي إلى الجنس المخالف لجنسه ولكن ذلك لم يمنع المريض من الشعور بميله قوياً كما كان في الأول . وطلب تخليصه بواسطة الإيحاء أثناء التنويم المغناطيسي . ولكن كل ذلك كان عبثا مادام العامل الاجتماعي وهو وجود الشخص المثير للاضطراب موجوداً .

وقد يقال إننا في بعض الأحيان لا نستطيع التغلب على المشكلة الاجتماعية ففي هذه الحال نحاول أن نجعل الميل إراديا ونوحي للشخص بعدم المقاومة بحيث يصير راضياً عن عمله هذا ولا يرى فيه أي ضرر وبعد ذلك نحاول أن نجعله يصمم بالابتعاد . وهذه الطريقة غريبة وقد يدهش القارىء عندما يسمع القول بها لأول مرة ولكنه إذا علم الأساس النفسي الذي تقوم عليه فإنه لا يدهش ولا يستغرب .

وفي شرح ذلك أقول إن الشذوذ جنسيا كان أو غير جنسي يكون في الأول ميلا لا يرضى عنه الشخص ولكنه يقوم به مدفوعا بقوة غير القوة الإرادية . ففي الحالات الأولى الفطرية يوجد صراع بين الميل وبين الإرادة ويؤدي هذا الصراع إلى التفكك في الشخصية كما أشرت من قبل . فعندما نشجع الشخص على مسايرة الميل القوي نقضي على التنازع الداخلي

وذلك يرجع للشخص فرصة استكمال توازنه العصبي . وبعد ذلك يمكنه أن يقبل على التخلي بإرادته ليتغلب على كل المشاكل الخارجية والداخلية التي تقلق راحته .

وطريقة الإقبال على العمل الإرادي في الأول ثم الرجوع إلى الابتعاد عنه طريقة مفيدة في حالات كثيرة يمكن استعمالها في محاربة العادات السيئة مثل الإدمان على الخمر والتدخين وغير ذلك مما يقوم به أناس مجبرين . فإن أغلب الناس الذين يتعاطون السجاير يعلمون حق العلم أن هذا الفعل مضر وأنه يحملهم خسارة مالية ولكنهم رغم ذلك يجدون أنفسهم مضطرين إلى تناول السيجارة . في هذه الحالة يكون الاضطراب بين الفكر والإرادة شديداً ويستمر بطريقة شعورية ولا شعورية فيؤثر في تكامل الشخصية .

ونلاحظ أن الإيحاء في أثناء التنويم بارتكاب الفعل الموافق للميل يؤثر أثراً كبيراً في السلوك ويحدث نوعاً من الراحة النفسية ويبعد التردد عن الأفعال الأخرى . وكثيراً ما يكون الشخص بعد ذلك من نفسه قادراً على الإقلاع عما كان يقوم به من العادات السيئة بطريقة لا إرادية .

وجرت هذه الطريقة في إبعاد الأفكار الثابتة فإنها أعطت نتائج مماثلة مع شعور عميق بالراحة النفسية .

## الاطمئنان النفسى

يكون الشخص مطمئن النفس حين يكون راضياً عن أعماله . ويؤيد لنا هذا القانون الاتجاه المذكور لإرجاع التوازن العصبي . فنشاهد الشخص يبحث عن رضى الناس ليطمئن إلى رضاه هو عن نفسه ، لا نعرف قيمتنا الشخصية فى أول إدراكنا لشخصيتنا إلا عن طريق الآخرين . قد يكون الشخص موهوباً ولكنه لا يدرك مواهبه إذا هو وجد فى مجتمع يجحد كل قيمة له ، وترى هذه المواهب تموت ويكون الشخص عن نفسه فكرة خاطئة ويستولى عليه الشعور بالنقص ويصاحبه الفشل فى كل مراحل حياته . ويتطلب تخليصه من اليأس منه عناء كبيراً ومجهوداً جباراً .

ويشعر الشخص المعاشر لقوم لا يظهرون نحوه أى تقدير بضيق ويخيل له أنه ضعيف ويتضح شعور القلق بشعور السخط على النفس . ونجد البعض من الذين حكم عليهم بمجابهة هذه المشكلة يفرون من أنفسهم إلى مجتمع آخر يأنسون فيه تقديراً .

لهذا السبب كان الاستعمار سبباً لكثير من الأمراض النفسية تنتشر مثل العدوى بين أفراد الشعب المستعمر الذى تعتبره الدولة المستعمرة ناقصاً ضعيفاً . فتقتل الدول المستعمرة بذلك المواهب الخاصة بالشعب المستعمر بتحطيم روحه المعنوية فتنتشر الكآبة ويميل كل فرد إلى الخروج من ذلك الوسط والبحث عن الحياة فى أى وسط آخر .

فى هذه الحالة يكون العلاج بدفع الشخص إلى الكفاح والتعويض وقد أدرك هذه الحقيقة قوم نبغوا بسبب الضغط المفروض عليهم . بل إن التطاحن بين الفرد والمجتمع يؤدى فى أغلب الأحيان إلى ابتكارات هامة يلجأ إليها الشخص ليفرض نفسه على المجتمع الذى يحتقره . وهذا ما نشاهده دائماً عند الأقليات التى تستعمل الثقافة سلاحاً تدافع به عن كيانها وتفرض به نفسها على الأغلبية المتسلطة .

وإذا درسنا هذا الموقف الذى يؤدى إلى النجاح وجدنا فيه استسلاماً مؤقتا إلى الحالة التى يفرضها المجتمع القوى مع الميل إلى القيام بعمل آخر مفيد . إن التمرد والمقاومة المباشرة وعدم الخضوع كل ذلك يعرض الشخص إلى الانفعال والتطاحن والاضطراب ويذهب ذلك كل إمكان للعمل والفعل الموجه نحو غاية بعيدة .

فكأن الاستسلام رضى مؤقت عن الموقف ومسايرة إرادية مثل المسايرة التى أشرت إليها من قبل فيما يختص بقبول القيام بالفعل الشاذ وهذه المسايرة تعطى للشخص فرصة جمع القوى واستخدامها فى عمل مفيد .

وكثيرا مانجد الحياة الزوجية سببا لكثير من المشاكل والأتعاب النفسية وأغلب هذه المشاكل ناشئة من التوتر النفسى الذى يحدثه العناد . فلو أن أحد الطرفين تصنع المسايرة فى لحظة من اللحظات لاستطاع أن ينال كل مطالبه من الطرف الثانى . والعناد حالة توتر نشعر بها وقت الكفاح المباشر . يستطيع الشخص وقت التوتر أن يخاطب نفسه قائلا : ماذا يحدث لو أخضع وأرضى بالوضع كما هو إذ لا فائدة من العناد غير اضطراب الأعصاب والضيق والقلق » . إنه لا يلبث أن يشعر براحة نفسية عميقة ويجد لذة الشخص المتعب الذى يضع حملا من على كتفيه . والحمل فى حالة العناد وهمى والتعب مختلق ويمكن للشخص أن يقضى عليهما بجملة واحدة يحدث بها نفسه .

وهكذا ترى الكثير من حالات القلق نخلقها خلقا ويكون أساسها وهميا ويكفى الشخص أن يتحقق من أمر هذا القلق ويبحث عن أسبابه بكل صراحة ليتلاشى ويذهب بكل آثاره ويتمتع الشخص بكل الاطمئنان النفسى .

غير أن هناك حالات من القلق أسبابها عصبية . أشار إلى هذه الفكرة العلامة الألمانى جلدشتين . فهو الذى صرح بأن القلق يرجع فى بعض الأحيان إلى اضطراب فى التوتر العصبى .

ونقضى على هذا النوع من القلق بالقضاء على اضطراب التوتر العصبى .

قد يكون التوتر مضطربا لقلة فى النوم أو لإرهاق فى العمل . نشاهد التلامذة ساعة بعـــد الامتحان يضطربون فى حركاتهم ولا يعرفون ماذا يصنعون وتعتريهم حالة القلق ويكونون فى حالة عجز تام عن التركيز أو مسايرة أى موضوع فى العمل والحديث . ونشاهد ذلك يزيد من تعبه بتبلبله دون أن يشعر . ويحسن فى مثل هذه الحالة الاستحمام بماء درجة حرارته معادلة لحرارة الجسم أو تزيد عليها قليلا . والاسترخاء بعد ذلك مع القيام بتنفس بطىء عميق .

وهناك نوع من القلق عام بين الناس ناشىء عن الخوف من المستقبل وهو أيضاً الخوف من الحياة . فترى الكثير من الناس يحرم نفسه التلذذ بنعمة الحاضر ليتوهم صعاب المستقبل وتراه حزينا كئيبا يعدد لك الأخطار الممكنة . ويكون فى بعض الأحيان من العبث إقناع الشخص بخطأ تفكيره عن طريق المنطق وأن هذه الاحتمالات أوهام لا يجب التشبث بها ليحرم نفسه من الاطمئنان النفسى .

فى هذه الحال نعالج الداء بالداء نفسه . فنذكر للمريض كل الاحتمالات الخطيرة التى لم يذكرها وتزيد من قلقه بشتى الوسائل حتى يصل إلى الألم الأعلى فيقلع من نفسه عن كل الأوهام . ولكن يجب مراقبة المريض مراقبة شديدة وإفهامه القصد من التهويل .

ويقتضى العلاج فهما خاصا لحالة المريض وظروفه الاجتماعية وحالته الجسمية . ولذلك يصعب وضع مبادىء معينة ثابتة يشار بها على وجه العموم لكل الحالات وتفيد خبرة العالم النفسى إفادة كبرى لأنها تتيح له فرصة التعرف على الشخص والبحث فى قضيته بحثاً خاصا . ولذلك يجب أن يكون العالم النفسى متصلا بأهل المريض ليمكنه أن يتقصى كل الأحوال عله يجد من بينها أصل الداء .

وهكذا نفهم عمل العالم النفسى كعمل الباحث عن الآثار الخفية فى بطن

الأرض . فتراه يبحث ويفكر عن السبيل الذى يسلكه فى بحثه ولذلك يتطلب تدوين كل التفاصيل التى تتعلق بحياة شخص من أقوال وأعمال وتصورات وأحلام . وندرس تلك المعلومات كلها دراسة استنتاجية توقف العالم على أصل القلق الذى أبعد عن الشخص الاطمئنان النفسى .

ويجب أن نعلم جيداً أن الاطمئنان النفسى فى أتم معانيه وبأوسع مظاهره لا يشعر به كافة الناس ولو توفرت لهم كل وسائل السعادة . ولذلك ينبغى التدقيق فى الشكوى حتى لا نخلط بين القلق المرضى والقلق العادى الذى يشعر به كل شخص طمعا فى الزيادة من السعادة .

فى هذه الحال يستطيع العالم النفسى أن يقضى على القلق الوهمى بإفهام الشخص الحالة العامة والحظ المشترك من الراحة النفسية وأن هناك نوعا من المجهود يطلب من كل شخص أن يبذله وأن هناك حقوقا ولذات محدودة للشخص أن يتمتع بها . كثير من الناس يحرمون أنفسهم من حقوقهم ويطمعون فى أمور بعيدة التحقيق مدفوعين فى أغلب الأحيان بعوامل الاشعورية تجعلهم يحتقرون الحاضر ويفكرون فى المستقبل ويربطون هذا المستقبل بما هو مخالف لما يملكون وكذلك تتلف العادة الشعور باللذة وتجعلنا نفكر فى التغيير .

تتعلق هذه المشاكل كلها بفلسفة الحياة . وقليل من الناس يدرك كيفية السلوك الملائم دون أن يسرف فى القناعة التى تشل كل فعل إرادى ودون أن يسرف فى الطمع الذى يحدث القلق ويحرم الشخص من كل اطمئنان نفسى

فلو تتبعنا سلوك كثير من الناس الذين يعيشون فى بيئتنا لوجدنا أغلبهم ساخطين ناقمين على الحياة لا لسبب غير الرضى عما هم عليه . ويلهيهم الطموح عن تقدير كل الفوائد التى حصلوا عليها ويمكنهم التمتع بها . ويتهاون هؤلاء فى الآثار التى يخلفها السخط والتذمر ، ولا يشعرون أنهم يعرضون كل

جسمهم إلى توتر فى الأعصاب وتقطع فى الوظائف وينتج عن هذا الاضطراب ضعف عام فى الإرادة يعوق الشخص عن مواصلة الكفاح ويعرضه إلى عدم التكيف مع بيئته وهكذا تتطور الأزمة النفسية إلى أزمة جسمية وأخرى اجتماعية .

وحل مثل هذه المشاكل يكون سهلا فى أوله ويكاد يستحيل بعد استفحال الأمر . نبدأ دائما بإقناع الشخص بتغيير مبدئه فى الحياة إن كان مسرفا فى القناعة ندفعه نحو السعى وراء ما هو مشروع ومباح فى بيئته لأمثاله وإن كان العكس فنحاول تذكيره بما يملك من فوائد وما يمتاز به من فضل على غيره من أمثاله .

وهناك عملية نفسية يجب الوصول إلى اكتساب القدرة على القيام بها . وهذه العملية شاقة فى الأول ولكنها تسهل بتعود الشخص عليها . وتتلخص هذه العملية النفسية فى « الخضوع والاستسلام بعد تيقن العجز عن تغيير الظروف الخارجية والتغلب عليها » .

تتطلب هذه العملية مرحلتين : الأولى فكرية تساعد الشخص على فهم استحالة الوصول إلى التغيير . وهذه المرحلة هامة لأن أغلب الناس يلهيهم الطمع عن الممكن من الأشياء ويظل مدة من الزمن متشبثا بفكرة يعتقد أنه من السهل تحقيقها ولا يرى الصعوبات التى يجب التغلب عليها .

وقد قال و . جيمز ( ١٩٠٢ ) أن الذى يحطم الأعصاب ليس التعب أو صعوبة العمل ولكن الانفعال والتوتر والسخط والتذمر والاستعجال وعدم الرضى . ويرى جيمز أن الخضوع والاستسلام وإرجاع العجز إلى الأسباب الخفية والعلة البعيدة يحدث نوعا من الراحة ويقى من الاضطرابات النفسيه والجسمية .

وأشار و . جيمز إلى قيمة بحث أنى بايسن كول Annie Payson Call

وكتابها Power Through Repose(1914 — 1891) الذى جمع خلاصة تجاربها أثناء تمريضها المصابين بالاضطرابات العصبية . وطريقة هذه البحاثة فى العلاج هو تعويد الذهن على الراحة وتصفية المشاكل وتعتقد أننا بغضبنا وسخطنا نعرقل سير الطبيعة نحو المفيد (١) .

وقد يتساءل قوم عن الطرق التى تمكنهم من العادة . وقد أشرت أعلاه إلى المرحلة الأولى التى تتلخص فى القدرة على فهم الصعوبات وتقدير الجهود المتوفرة لدى الشخص ومقارنتها بالمجهود المطلوب للقضاء على المشاكل المتعلقة بالفكرة التى يرمى الشخص إليها .

وعلينا أن نحتاط مع نفوسنا التى تحاول دائما أن تفتح لنا آفاقا واسعة لعمل جديد لتبعدنا عن بذل المجهود المطلوب لتحقيق العمل الممكن . وهذا ما يسمى بالتبرير . يكون الشخص مناشارعا فى عمل ويصل الوقت الذى يتطلب العمل فيه بذل المجهود وإذا بصوت يحدثه عن مشروع عمل آخر وتسوغ له الفكرة فى قالب مقبول وشكل جذاب وهذا ما نسبه القرآن إلى النفس الأمارة بالسوء وبكيد الشيطان . فترى الفكرة الدخيلة التى يتكوّن منها التبرير منطقية جميلة ولكنها لا تقوم على أساس إذا قارنا حالة الشخص الراهنة وشروعه فى عمل آخر يحتاج إلى بذل مجهود معين .

ويمكنك أن تشاهد ما يأتيك من أفكار مغرية تدعوك بطرق غير مباشرة للتخلى عن عملك فى الوقت الملائم . فالمرحلة الأولى للوصول إلى حالة الاطمئنان النفسى تتطلب فهم هذا الاتجاه الذى تتجه إليه النفس وفرارها المعتاد وقت بذل أى مجهود .

ويشعر الشخص المؤلف أو الشاعر وقت تدوين شعره باضطراب وتبلبل

---

(١) Personality and the behavior disorders J. Mc V. Hunt editor Volume II p. 1121

ويميل إلى الوقوف والمشى والخروج من المكان الذى يعمل فيه . ووصف برجسن هذه الحالة بالولادة الفكرية التى تشبه الاضطراب والمخاض الذى تشعر به السيدة وقت الولادة الحقيقية . ولا يفهم أصل هذا الاضطراب إلا إذا عرفنا أن هناك وقت العمل وبذل المجهود كفاحاً بين واجب العمل الذى تفرضه المصلحة أو الفكرة وبين ميل الفرار من التعب لتحقيق الراحة الحالية .

يجب أن يفهم هذا الاتجاه النفسى فى وقت معلوم يجعلنا نحتاط ويسهل علينا عملية الاستمرار فى العمل . ويحسن أن يخاطب الشخص نفسه بحديث نفسى ينكر فيه كل الميول المستترة فى ثوب الشروع فى عمل آخر بينما هى فى حقيقة الأمر ترمى إلى الفرار من بذل المجهود لإتمام عمل حاضر شرع الشخص فعلا فى القيام به .

ويدخل فى المرحلة الأولى اتهام الشخص نفسه ألا بد من بذل المجهود فى وقت من الأوقات ويكون التسويف من ضرب الفرار الموقت الذى لا يقضى على الخطر . ويمكن أيضا مراجعة العمل بدقة مع الإيحاء الذاتى بالتأنى . فإن كانت الحالة الجسمية سليمة يستطيع الشخص فى الغالب الاستمرار فى عمله . لاشك أن الشروع فى العمل يكون دائماً مصحوباً بشىء من القلق ناشىء عن النفور من بذل المجهود . ولكن الشخص قادر بالإيحاء أيضاً على التحايل على نفسه لتخضع وتميل للعمل شيئاً فشيئاً حتى يصير بذل المجهود آليا . وهناك أشخاص يشعرون بضيق إذا انقطعوا عن عمل تعودوا وتوقفوا عن بذل مجهود كان يبذل مدة من الزمن .

ويجب أن نتفطن أيضا إلى القلق الناتج عن عادة نفسية . تتعود النفس كما يتعود الجسم . إذا كان الشخص يعرض نفسه يوميا إلى ما يثير قلقه مثل مجالسة أشخاص لا يتفقون معه فى الأفكار والعقائد أو يجعل نفسه دائما فى موقف الانتظار الطويل فإن ذلك كله يدفعه إلى الشعور بالقلق .

فإذا تكرر هذا الشعور فى أيام مختلفة فإنه يترك أثراً ويصبح الشخص معرضا

إلى اكتساب عادة القلق تأتى فى صورة نوبات دورية تظهر فى أوقات معينة هى الأوقات التى كانت الظروف الداخلية أو الخارجية تحدثها . وبعد ذلك يظهر الشعور بالقلق من غير سبب . فالنفس تعودت الشعور بالقلق . ومما يزيد فى حيرة الشخص هو عدم وجود سبب واضح لآلامه النفسية وضيقه وعدم اطمئنانه النفسى .

فى مثل هذه الأحوال يتطلب الأمر نوعا من التحليل النفسى لنطلع على السبب الأصلى الأول الذى كان يحدث هذا القلق . ونفهم الشخص أن السبب قد تلاشى . فمرحلة الإفهام والإدراك العقلى يساعدانه على إرجاع الاطمئنان النفسى . ويحاول الشخص فى بعض الأحيان طرد القلق بطرقه الخاصة فالبعض يتناول الخمر والبعض الآخر يتعاطى الحشيش والبعض الآخر يحاول إرضاء نفسه بالأكل والإقبال على الأعمال الملبية للذات جنسية وغيرها .

ولكن أغلب هذه الطرق تزيد فى القلق لأنها ترفع التوتر وتحدث التعب والتوتر الجسمى والنفسى . . وذكر الدكتور ج ، بوريل حالة شاب تعود شرب الخمر من السنة الثامنة عشرة وأصيب باضطراب فى التوازن العصبى النفسى . فكان دائماً يشعر بغم وحزن يسيطران عليه . واشتدت الأزمة فى يوم من الأيام أثناء ركوبه القطار وابتدأ يخشى مثل هذه الأزمات ووصل به الأمر إلى عدم التأكد من الوصول إلى غايته التى يقصدها .

وصارت هذه الحالة من القلق المعقدة القوية تغمره دائما فى وقت معين . واستمرت المقاومة بواسطة الخمر إلى أن أصيب جسميا وانقلب اضطرابه العصبى إلى أعراض لأمراض مختلفة وتكون عند الشخص مرض الخوف من الزهرى[1] .

وخصص سريل بارت Cyril Burt كتابا لدراسة جناح الأحداث وأرجع أغلب حالات القلق الى سوء سلوك الشبان فى المدرسة وفى المنزل . وقال

---

(١) Le désèquilibre psychiqe Par Dr J. Borci Presses universitaires de France. P. 88

أن ذلك يجعل حالة الخوف تسيطر على النفوس[١] .

لا شك أن الراحة النفسية لا تتحقق فى مثل هذه الأحوال إلا إذا قضينا على أصل الاضطراب . وإذا كان الاتهام لا يفيد فإننا نلجأ إلى المرحلة الثانية المؤدية للإطمئنان النفسى وهى مرحلة الاسترخاء وهو على نوعين : تلقائى يتم بالنوم والضحك وإرادى يتم بواسطة التمرين الموجه والانطلاق المقصود . ويمكننا بذلك أن نتكلم عن راحة النوم وراحة الضحك وراحة الاسترخاء الجسمى .

---

(١) Cyril Burt. The young Delinquent P. 582 Fourth edit

# راحة النوم

تعتبر المرحلة الأولى لتحقيق الاطمئنان مرحلة استخدام القوى النفسية وحدها . واستغل العلاج النفسى هـذه المرحلة لأنه يمكن العلاج بالنفس أمراضاً كثيراً وهذا النظام فى تحقيق الراحة النفسية يتطلب قوة شخصية من المعالج يصعب إخضاعها إلى قواعد . لأن العلاج النفسى يستعمل طرقاً مختلفة أهمها التأثير الخفى لإدخال فـكرة أو عاطفة تبعث الشخص على تغيير اتجاهه .

ويعتبر النوم الوسيلة الهامة لتجديد النشاط والقضاء على كل انواع التعب. ونرى أن نقصا فى النوم لأى سبب من الأسباب يحدث اضطرابا نفسيا يبدأ بالهبوط وضعف الانتباه وكثرة أحلام اليقظة .

كل الاضطرابات التى نلاحظها على الأشخاص الذين يعملون بالليل ترجع بالتأكيد إلى نقص فى النوم . وثبت أن نوم الليل أفيد بكثير من نوم النهار. لأن نوم الليل أعمق وقلة الضوضاء تتيح الراحة التامة للأعصاب .

يعتبر النوم إيجازة يستريح فيها الكائن ويبذل فيها أقل نشاط ممكن . لا نقول إن الوظائف تتوقف على العمل ولـكن الواقع أن الوظائف الجسمية تستمر تعمل ولو ببطىء . فالهضم يتم أثناء النوم بصعوبة كما أن ضربات القلب تهدىء من سرعتها ويصير التنفس بطيئا وعميقا . والمهم هو أن عملية الهدم والبناء Métabolisme تقل فيها ناحية الهدم Anabolisme عن عملية البناء Catabolisme ولذلك أدرك الناس كلهم ما للنوم من فوائد فى زيادة الوزن .

ويمكننا أن نلخص كل ما تقدم فى أن النوم عبارة عن عملية هبوط النشاط فى كل مظاهره . وأهم وظيفة للنشاط هى المراقبة والاتزان . عند ما يأتى النوم ترتخى الأعضاء ونفقد كل ترابط بينها فيتلاشى الاتزان ويصير الشخص عاجزاً عن الوقوف أو عن اتخاذ أى وضع يتطلب قليلا من النشاط والمجهود . وبعد

ذلك يفقد الشخص كل قدرة على الحركة وإن كان الحس يستمر فيدرك الشخص المنبهات ولكنه لا يستجيب لها وهذه هى المرحلة التى تدعى بما قبل النوم أو السنة وكذلك فى الرجوع إلى اليقظة فإن الحواس تبدأ بالعمل وتوصل الشخص بالخارج فيدرك ثم تعمل أعصاب الحركة . وفى بعض الأحيان عندما يكون الشخص مصابا بإرهاق زائد فى الأعصاب تستيقظ الحواس ويدرك الشخص نفسه ويشعر بالاتجاه فى الزمان وفى المكان ولكنه لا يستطيع إحداث أى حركة ويخشى الشلل .

وكثيراً ما تحدث هذه الحالة من الانفكاك بين أعصاب الحس وأعصاب الحركة خوفا شديداً لدى الشخص وتزيد ضربات القلب زيادة شديدة . وهذه الحالة من التوتر العصبي تأتى فى الغالب من الإرهاق أو الإمساك .

وهذه الحالة لا تكون خطيرة فى الأول ولكنها إن تعقدت وانتشرت فى الأعصاب كلها وأصبح الشخص يصحو من النوم وكأنه يشعر بفقد كل جسمه فإن ذلك يتطلب اهتمام الشخص بمصير أعصابه . ويكون فى حاجة إلى راحة النوم بطريقة أتم من التى يكون عليها . فى أغلب الأحيان تتسلط هذه الحالة على المحرومين من النوم العميق الصحى والأشخاص الشديدى الانتباه الذين يتمتعون بنشاط عال فى اليقظة هم فى الغالب الأشخاص الذين لا يصلون إلى أعمق درجات النوم ويكون نومهم « خفيفا » وأقل منبه يوقظهم.

يحتاج هؤلاء إلى تعود إنزال نشاطهم بطريقة إرادية. يستطيع الشخص قبل النوم أن يهبط نشاطه بطريقة إرادية ، لأن النشاط عندهم لا ينزل نزولا طبيعيا وقد يظل مرتفعا مدة من الزمن بعد النوم وينزل أثناء النوم فجأة فيشعر الشخص بنفسه يسقط كأنه يهوى من أعلى إلى أسفل ، ويشعر بالهبوط الفجائى وفى بعض الأحيان ينزل النشاط بعد النوم تدريجيا فيخيل للشخص أنه ينزل طائراً من مكان مرتفع إلى الأرض وتكثر حالات الشعور بالقفز عند الطفل وبعد ذلك عندما يبتدىء النشاط ينزل تدريجيا تكثر أحلام تصور

الطيران . ويكثر الحديث عن الطيران عند الأطفال فى اليقظة وأغلبهم يتمنى أنه يعمل كسائق طيارة .

فهذا النزول التدريجى الطبيعى الذى نتعوده حتى يصير لا شعوريا يضطرب عند البعض ويجعل ذلك الاضطراب النوم صعبا فيتأخر الشخص فى النوم وإذا نام فإن نومه لا يكون عميقا وغير كاف لإحداث الراحة وإتلاف آثار التعب النفسى والجسمى .

ولا يكون من السهل فى بعض الأحيان حمل الشخص على النوم الطبيعى وتلجأ المستشفيات الحديثة فى العالم كلـــه إلى تنويم مرضاها بالأقراص الكيميائية . وشاهدت أن أغلب الاضطرابات الانفعالية تتلاشى بعد انقطاع المرضى عن تناول المواد المخدرة وحملهم على النوم الطبيعى بالطريق الطبيعى وهو السأم .

وكأن الأطباء فى كثير من الأحيان يتجهون فى علاجهم إلى وقف الأرق بالأقراص المنومة فيشعر الشخص بالهبوط والتخدير وينام نوما صناعيا لا يحدث له أية راحة بل يصحو الشخص شاعراً بتعب ويكون فى حال شبيهة بحالة النائم الذى يحلم أحلاما مزعجة فتكثر الأفكار المخيفه والحركات الطائشة .

ولا يمكننا أن نعرف وظيفة النوم إلا إذا تعطلت أو على الأقل اضطربت فيظهر النقص والخلل فى وظائف أخرى . وهذا النهج فى الدراسة المعروف بالطريقة السرية أفاد فوائد كبرى فى ميدان الدراسات النفسية ، وهو قائم على ملاحظة المرضى وتتبع اضطراب الوظائف النفسية النـــاتجة عن اضطرابات أخرى .

نلاحظ أولا أن اضطراب النوم الخفيف فى ليلة ما يكاد لا يظهر له أثر فى اليوم التالى . ويرى كلاپاريد أن الحيوان يحتاط فلا يتعرض للاضطراب ، ينام الشخص فى كل ليلة أكثر من الحاجة المطلوبة للراحة . إذا نقص النوم ساعات محدودة فى بعض الليالى فذلك لا يحدث أى تأثير فى السلوك العام ، ولا بد من أن ينقطع النوم عن الشخص ليلة كاملة ليشعر ببعض النقص فى نشاطه النفسى .

وأول اضطراب يظهر فى الحياة النفسية يتجلى فى نقص الانتباه، ويصبح الشخص عاجزاً عن تركيز ذهنه مدة معينة من الزمن. ولذلك يشعر المحروم من النوم أو من ينام بالمؤثرات الكيميائية بما يشبه التخبط فى الأفكار. وتضطر كل الوظائف النفسية العالية مثل الكف (inhibition) أى أن الشخص يكون سريع التهيج والاندفاع وتنطلق الانفعالات لديه بسهولة.

يمكن لكل شخص أن يشهد سرعة الغضب التى يتعرض لها بعد نقص فى النوم، يساعد النوم على ترابط المراكز العليا للمخ ويضمن هذا الترابط الاندفاع فيكون السلوك رزينا ويتمكن الشخص من السيطرة على الموقف الخارجى.

وذهب بعض العلماء إلى إرجاع التوازن النفسى بواسطة النوم المتصل. بجعل المعالج المريض يقع فى نوم عميق متصل. ولكن هذا النوم الصناعى بالمواد الكيميائية لايريح.

وأعتقد أن طريقة التنويم بواسطة السأم أفيد من التنويم الكيميائى لأن التنويم المشهور بالمغناطيسى ليس ببعيد عن ظاهرة النوم، بل فإن التنويم هو الأصل وأن النوم هو عادة قامت على التنويم والعلاقة بين النوم والتنويم متينة والتشابه كبير. وليس هناك فرق فان كان هناك فرق فهو الفرق الموجود بين أنواع النوم الكثيرة. فهناك نوم خفيف (السنة) ونوم عميق ونوم جزئى بحيث أن الشخص ينام عن كل شىء إلا عن منبه واحد فانه يصحو لأقل تأثير منه.

وكل الأشخاص ذوى الانتباه القوى يكون نومهم خفيفا، وذلك لأن درجة الانتباه العالية فى اليقظة يستمر نشاطها مرتفعا أثناء النوم. فأغلب الأشخاص الذين لا يستعملون المنبه ليستيقظوا فى ساعة مبكرة من الصباح تجدهم فى حالة معينة من الجسم قريبة من النحافة. وذلك لأن أجسامهم لا تستفيد من النوم الراحة الكاملة بحيث أنه يصعب على هؤلاء الأشخاص

تعود النوم بسهولة وسط منبهات حسية مثل النور والضوضاء .

فالشخص ينام نوماً عميقاً إن حل كل مشاكله اليومية ولم يبق ذهنه معلقا بأى مشكلة من المشاكل التى شغلت ذهنه بالنهار . وقد ينام الشخص بالنسبة للمشاكل المنهية ، ولكنه قد لا ينام بالنسبة لمشاكل أخرى . ومثل لذلك فى نوم البواب الذى ينام وهو ينتظر الطارق الذى يجب على البواب النائم أن يصحو ليفتح له الباب ، وكذلك حارس الرحى ينام ما دامت الراحة تدور ويصحو إذا وقفت .

وحالة التنويم شبيهة بحالة النوم الجزئى . فالشخص ينـــام للعوامل الفسيولوجية ولكن ذهنه يظل صاحيا ، ودرجة الانتباه تظل مرتفعة خصوصا فيما يتعلق بتأثير المنوم بعد النوم . ويكون التنويم نوما جزئيا قائما على عوامل فسيولوجية من جهة وعلى عزم الشخص على النوم من جهة أخرى . والشخص الذى يقاوم يستحيل تنويمه أو يتطلب وقتا طويلا لتنويمه . وقد يفيد التنويم الشخص الذى يجد صعوبة فى النوم الطبيعى فيجعله ينام بسهولة .

واضطراب النوم أكبر دليل على اضطراب فى النشاط النفسى . إذا كان الشخص غير مستقر فى انفعاله فإنه يحرم من النوم ويصاب بالتقلب فى الفراش . نرى الحساس المدقق فى معاملاته مع الناس عرضة للأرق فى ليال عديدة .

والنقص فى النوم يزيد فى الحساسية ويقع الشخص فى دور قد ينتهى به إلى اضطراب الأفعال والسلوك والوقوع فى الهذيان الفكرى .

فى هذه الحالة يجب الاهتمام بتنظيم النوم . ولا بأس من الالتجاء إلى طرق التنويم المستعملة للوظائف الجسمية مثل التنفس . إذا طلبنا من شخص أن يتنفس ببطء محاكيا تنفس النائم فانه لا يلبث أن يشعر بهبوط نحو النوم . ويمكن أيضا تغيير سرعة التنفس من سريع إلى بطىء بطريق فجائى فيعطى

ذلك التغير شعور الراحة ويكون شبيها بحالة الشخص الذى يكون يجرى جريا سريعا ثم يقف فجأة .

وهذه الطرق كلها تعوّد النشاط النفسى أن ينزل حتى لا يبقى الشخص فى حالة توتر يشعر بنوع من الراحة بعد هبوط النشاط النفسى .

ولكن الهبوط يجب أن يكون تدريجيا بعد الجلسات الأولى لأن هبوط النشاط النفسى بطريقة فجائية يحدث أضرارا خطيرة فى توجيه الأفعال وليس الصرع غير صورة من صور هبوط النشاط بطريقة فجائية . ولا يكون علاج الصرع إلا بتنزيل النشاط تدريجيا فى جلسات متتالية .

وقد صادفت حالة طفل أصيب بتفاوت فى توزيع النشاط فالجزء الأعلى مرتخى والجزء الأسفل متوتر وفشلت كل المحاولات الطبيعية والكيميائية فى إرجاع التوازن . وملاحظة الطفل أثناء النوم أعطتنى فكرة واضحة عن تأثير النوم فى الأجزاء الجسمية المختلفة . كنت لاحظت أن النوم لدى هذا الطفل العاجز عن المشى والمصاب بشلل فى اليد اليسرى لا يشمل الجسم كله بنفس الدرجة يظل الجزء المتوتر مضطربا وتكثر فيه الحركة التلقائية . وفى بعض الأحيان تكون الحركة موجهة كأن الطفل يرمى إلى إبعاد منبه دائم .

واتخذت الرجل الشكل الدال على علامة بابنسكى بطريقة ثابتة التى نستشهد بها عادة على اضطراب فى الجهاز العصبى فهذا التعقد فى الأعصاب وهذا التفاوت فى التوتر يسببان ضياع النشاط النفسى ويكون الطفل بناء على ذلك محروما من كل قدرة على توجيه الحركة وتركيز الذهن .

ويظهر الاضطراب بشكل واضح فى حركة المقلتين اللتين لا تستقران وتكونان فى حالة تشبه حالة المقلتين عند الأرنب . إننا لا نستطيع أن نتكلم عن التعب عند مثل هؤلاء الأشخاص لأن كل شعور بالألم واللذة يضطربان باضطراب النشاط النفسى ويكون الشخص فى حالة تشبه حالة الحيوانات . ولكن هذه الحالات تحدث أتعابا عند الآخرين . وكان أغلب هؤلاء الأشخاص

المصابين بالاضطراب فى التوتر العصبى إلى حد التوقف عن الحركة يوضعون فى الملاجىء ولم يكن هناك أى أمل لعلاجهم .

ولكننا إن عملنا بصبر متصل للقضاء على الاضطراب وإرجاع التوازن بواسطة الإيقاع اللمسى المصحوب بالإيقاع السمعى والإيقاع البصرى فنصل بذلك إلى التمييز بين حالة النوم وحالة اليقظة . ويستطيع المريض بذل مجهود فى وقت التوتر واكتساب الراحة من النوم ليعوض تعب اليقظة وبذلك نضمن ظهور التغيرات فى المزاج من الفرح إلى الحزن .

وقد يستغرب القارىء هذا الربط بين القدرة على النوم وبين القدرة على الحزن والفرح . ولكن هذا الاستغراب يتلاشى أمام ما وصل إليه العلامة جلدشتين من نتائج هامة فى الربط بين القبض والبسط وبين حالات القلق والراحة . فالقبض العصبى المؤدى إلى الانطواء يعطى للشخص شعوراً بالقلق والسأم ويؤدى فى أغلب الأحيان إلى النوم. وأما البسط فهو المؤدى إلى الانطلاق يعطى للشخص شعوراً بالراحة والفرح ويؤدى فى أغلب الأحيان إلى الحركة والانتباه أى إلى اليقظة .

ويعتبر النوم أحسن فرصة لإظهار العقد النفسية والانفعالات المكبوتة اللاشعورية . كل ما نراه فى أحلامنا هو صدى لحياتنا اليومية بكل ما عرض فيها من مشاكل واضطرابات . وقد تتأخر بعض الحالات النفسية المكبوتة عن الظهور فى الحلم ويراها الشخص مصورة أو مخرجة فى صورة حلم يشبه الإخراج السينمائى .

ولم يتفطن الناس أن للحلم وظيفة هى أهم الوظائف التى اكتشفها التحليل النفسى فى حل العقد النفسية . ولولا لأحلام لكان كل شخص مصابا بأعقد الأمراض النفسية . ولم يكتشف علم النفس الحديث جديداً بإحداث الراحة النفسية عن طريق التحليل النفسى والإيحاء أثناء التنويم .

لو تأملنا كثيراً من الأعمال التى يقوم بها المحلل النفسى بواسطة التنويم

والإيحاء لوجدناها مستمدة من الطبيعة . ودرس لوريا أثر الإيحاء فى المنوم ووجد أنه يحدث ما يشبه الحلم فكأنه قام بإحداث حلم صناعى . ولا يمكننا أن نفهم الصلة بين النوم وما يخلفه لنا من راحة إلا إذا وقفنا على آثار التحليل النفسى التنويمى . تثير المنبهات الحسية عند النائم صوراً تتصل بما يشغل ذهن الشخص. فالحلم تأويل مفيد لما يصل للشخص من تأثيرات حسية وتكون هذه التأويلات فى كثير من الأحيان محكمة وملبية لحاجات نفسية وجسمية حرم منها الشخص لأسباب خارجة عن إرادته .

وبهذا يبدو لنا أن النوم لا يحدث راحة جسمية فقط بل هو ضرورة لتحقيق الراحة النفسية .

## راحة الضحك

خص الإنسان بالضحك فلا شك أن عملية الضحك تقوم بوظيفة لا يحتاج إليها باقى الحيوانات . قد تشعر الحيوانات بالسرور والحزن ولكنها لا تستطيع التعبير عنهما بالضحك وبالبكاء . يبتدىء الإنسان حياته التعبيرية بالبكاء ثم يبتدىء شيئا فشيئا يتعلم التعبير عن السرور بالضحك . وأعتقد أن الطفل يضحك لأول مرة عند تلاشى النشاط قبل النوم . لقد أثبتت التجارب حتى عند البالغين أن هبوط النشاط التدريجى يبعث الشخص على الضحك . فى كل مرة نحاول أن ننوم فيها شخصا يقاوم التنويم فنراه يميل من غير سبب ظاهر إلى الابتسام والضحك . وقد يكون النوم كما أشرت مظهراً من مظاهر الارتخاء العصبى . تعتقد السيدات أن ضحك الأطفال الصغار أثناء النوم هو صدى لمداعبة الملائكة لهم .

وإذا قارنا هذا الضحك الذى يحدثه النوم بالضحك الذى تحدثه الدغدغة وجدنا السبب وهو الإرتخاء العصبى واحداً فى الحالتين . ليست الدغدغة غير تنبيه قوى فى مناطق حساسة من الجسم ، ويعمل التنبيه القوى عمل التخدير لأنه يحصر النشاط النفسى فى ناحية واحدة من الجسم . ونشعر بالميل إلى الضحك أيضا عند ما ينحصر الألم فى جزء من الجسم .

وقد لاحظت على نفسى أنى عند ما أجريت لى عملية الجفون من غير مخدر كنت أشعر أن كل انتباهى محصور فى جفونى وبعد لحظة كان النشاط يميل إلى التوازن الطبيعى مع ميل آخر إلى الضحك .

وتحدث الخمر نفس الأثر من الارتخاء العام فى الجسم فيشعر الشخص بميل إلى الضحك وكذلك الشأن فى الحشيش وما اشتهر به الحشاشون من ميل إلى النكتة . فالحشاش يحتاج إلى النكتة ليبرر ضحكه الفسيولوجى الناشىء عن الاسترخاء وهبوط التوتر فى التركيب العصبى .

وبعد ما كان الضحك نتيجة طبيعية للارتخاء العصبي ونتيجة للتفكك فى التركيب الكلى للجسم أصبح فى سن البلوغ فعلا إراديا يطلب به الشخص الراحة النفسية والجسمية الناتجة عن هبوط التوتر العصبي . لقد أشرت من قبل إلى أن الانقباض النفسى أو القلق تابع لحالة الانقباض العصبي أو ارتفاع التوتر فى الجسم .

وقد تفطن رابلى Rabelais من قديم إلى هذه العلاقة بين الضحك والتوتر العصبي وكان يعـــالج الـكثيرين من مرضاه باضحاكهم وكتب لهم قصصا مضحكة . ولعل هذه الطريقة فى العلاج كانت أول طريقة فى العلاج النفسى التكاملى . لأن الضحك وسيلة للتأثير الاجتماعى على النفس والجسم . يضحك الشخص لأنه سمع كلاما ، وتصور موقفا ، وتمثل نفسه بالنسبة لذلك الموقف وعبر عن استغرابه بالضحك الذى يدفع الأعصاب إلى الارتخاء والنشاط إلى الهبوط .

ولم يكن و . جيمز مخطئا إذ قال نحزن لأننا نبكى ونسر لأننا نضحك . وإن كان هناك خطأ فى هذا التقرير فيكون فى الحصر لأنه يبين جانبا من العلاقة بين الحالة الجسمية والحالة النفسية . فكما أن وضعا معينا من الموقف النفسى الاجتماعى يدعونا إلى اتخاذ وضع من الجسم وهو التعبير عن الفرح أو الحزن كذلك يكون العكس . لهذا يقول بعض أتباع و . جيمز إن كنت منقبض النفس شاعرا بالقلق فابتسم لتقضى على كل شعور بالانقباض .

واستخف كثير من الناس هذا الكلام ، وظنوا أنه لا يقوم على أساس علمى والحقيقة عكس ذلك ، لأن الضحك الإرادى عبارة عن استرخاء ويحدث الراحة الجسمية ويجعل الشخص يشعر بالراحة النفسية .

يمكننا أن نقف على آثار الضحك الجسمية فى حالات الضحك الشديد . عندما نستغرق فى الضحك القوى نشعر بأعصاب البطن تنقبض وترتخى

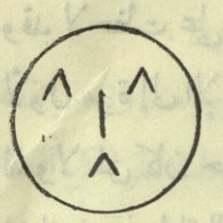
فجأة ويعبر عن ذلك عامة الناس بقولهم « ضحكت حتى تألمت من بطنى » . وكذلك تنطلق الدموع وقد يصل الأمر فى بعض الأحيان إلى ارتخاء المعصرة Sphincter ويبول الشخص من الضحك . فى هذه الحالة من الضحك الشديد تظهر علامات الانطلاق التى لا تظهر فى حالات الابتسام والضحك الهادىء ولكن ذلك لا يمنع من وجود ارتخاء ناتج عن أقل ابتسامة . ويمكنك أن تتأكد من هذا الكلام بنفسك فتحاول قبل النوم ، وأنت ممتد على الفراش الابتسام لتجد نفسك ميالا إلى الاستزادة من الابتسام فتقضى الابتسامة على الانقباض الوجهى ( التكشير ) وكان هذا الانقباض يستهلك كمية من النشاط ويحدث درجة من التعب ، ويتلاشى هذا المجهود ويشعر الشخص بالراحة .

يكون الكثير من المصابين بأمراض جسمية فى حالة توتر عصبى ويظهر ذلك فى ارتفاع الجفون التى تكشف عن اتساع العين كلها فيظهر باستدارته الحقيقية الكاملة وجعل الناس ذلك علامة على المرض . وقد يكون إنسان العين قد اتسع قليلا ولكن انقباض الجفون يظهر الإنسان بأكمله . فالضحك يقضى على الانقباض فى الجفون ولا يجعلها تنطلق بصورة آلية ولا يشعر بها الشخص . ولا شك فى أن هناك تقاربا بين الضحك والبكاء فى آثار الراحة . ويحدث البكاء كذلك أيضا ارتخاء فى العضلات والأعصاب الوجهية . ولكن راحة البكاء أقرب إلى الهبوط منها إلى الراحة الحقيقية كما عرفناه فى أول هذا البحث .

ويمكننا أن نقف على حالة النشاط النفسى العامة عند الشخص بدراسة حالة الوجه . وهناك تخطيط عام يمكننا من الحكم على الحالة الانفعالية عند الشخص قد يكون الشخص فى حالة توازن لا يعبر وجهه عن أى انفعال ونصور ذلك بالتخطيط التالى ( رقم ١ )

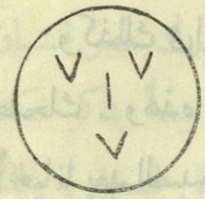
( رقم ١ )

وقد يكون الشخص شاعراً بانفعال الحزن الذى يؤدى إلى الهبوط ونصور ذلك بالتخطيط التالى ( رقم ٢ )



(رقم ٢)

وأما حالة السرور والشعور بالفرح فانهما يؤديان إلى الشعور بالراحة الحقيقة التى ترفع النشاط ونصور ذلك بالتخطيط التالى ( رقم ٣ )



(رقم ٣)

يكون التعبير بالطرق المشار اليها فى الحالات السوية ولكن إذا كان الشخص مصابا فى أعصابه وفى توازنه النفسى فإن التعبير يختلف . قد يكون النصف الأعلى وحده هو الذى يعبر عن انفعال الفرح أو الحزن كما هو مبين فى الرسمين (٤ و ٥ ) ولتتأكد من ذلك ضع ورقة لتحجب النصف الأسفل من الوجه التخطيطى .

(رقم ٤)

(رقم ٥)

وقد تحار فى بعض الأحيان أمام بعض الوجوه ولا تدرى إن كانت تعبر عن انفعال وإذا فرضناها معبرة عن انفعال لا نعلم أهو حزن أم فرح . .

وهذه الحالة ميالة إلى التعبير عن السرور الهادىء غير أن الضحك غير واضح فهو معبر عنه بالعضلات الجانبية المجاورة للشفتين

وفى بعض الوجوه يكون التعارض بين التعبير الأعلى والتعبير الأسفل واضحاً كما هو ظاهر فى الرسم ( رقم ٦ )

(رقم٦)

وتدل الملاحظات الإكلينيكية على الصلة التامة الموجودة بين الضحك والحالة العصبية العامة . تظهر الاضطرابات العصبية التركيبية فى الشكل الذى تكونه الملامح أثناء الضحك . ينم الوجه عن عدم انسجام فى أعصاب الوجه ويدل ذلك على وجود اضطراب فى التوازن الكلى للأعصاب .

ويعتبر الضحك أسهل وسيلة لصرف النشاط الزائد عن حاجة الجسم .

وقد لاحظت على شخص أصيب بتصلب فى العمود الفقرى أنه عند ما عرّض لأول مرة إلى الإيقاع انطلق يضحك ضحكا قوياً ومستمراً من غير أن يظهر له ولا لمن كان حوله أى سبب عادى للضحك واستغرب الشخص من نفسه إذ اندفع فى ليلة اليوم التالى الى ضحك مستمر قوى .

وكذلك فى الحالات الهسترية المختلفة تظهر أحياناً الاضطرابات فى صورة ضحك . وهذه الوظيفة للضحك الخاصة بتخفيف الاضطرابات تظهر أيضا أحيانا بعد الصدمات الانفعالية الشديدة . فترى الشخص المصاب يقبل على الضحك من غير أى سبب نفسى .

فالأثر الذى يحدثه الإيقاع يمس فى أغلب الأحيان تنظيم هذا النشاط الذى يظهر وقت الاضطراب فى صورة ضحك . فراحة الضحك العصبى راحة وقتية وتصريف جزئى . والصلة الوثيقة التى ظهرت بين الضحك الهسترى، والإيقاع تدل دلالة واضحة على وصول أثر الإيقاع إلى الجهاز العصبى ككل .

ويكون الضحك الناشىء عن التوتر العصبى معبرا عن اضطرابات وظيفية هامة مثل الكبت الجنسى أو انقطاع العادة أو تأخرها فى موعدها العادى . وإذا حاول الشخص تحت ضغط الظروف الاجتماعية إيقاف الضحك فانه يشعر بميل إلى التثاؤب وينقلب الضحك إلى تثاؤب .

وليست الضحكة الصفراء غير فعل تعويض يقوم به الشخص ليخفى تضايقه أو حسده فهو وسيلة يلجأ إليها الشخص ليخفى اضطرابه النفسى الداخلى. والضحك أصدق معبر عما يجول فى نفس الشخص فيمكنك أن تحلل الشخص من ضحكه وذلك لأننا نستطيع أن نمثل بسهولة البكاء ولكننا لا نستطيع أن نتصنع الضحك لأن الضحك فعل انطلاق فهو يتطلب توجيها . ولكل شخص توجيه معين يظهره الانفعال الحقيقى وأما البكاء فهو فعل انقباض ولا تظهر فيه الملامح واضحة كما هو الشأن فى الضحك ، ولذلك نجد الكثير من الممثلين

يخفقون فى تمثيل الفرح وأغلبهم يوفق فى تمثيل البكاء والحزن .

ولذلك أيضا نجد أغلب الأشخاص يبكون أثناء النوم بصورة مرتفعة والقليل منا يضحك بصوت مرتفع فى النوم. يستخدم الضحك المراكز العليا الموجهة للفعل . ولا يحتاج البكاء إلى هذا التوجيه .

فالضحك يؤثر فى الكائن كله وفى الشخصية كلها. وقد أدرك بعض الشبان هذه الحقيقة بالفطرة فعند مايريد شابا أن يؤثر على فتاة يبدأ بذكر نكتة مضحكة أو يحمل الفتاة على الضحك بأية وسيلة من الوسائل فيسهل له ذلك الدخول إلى نفس الفتاة ويشجعها على قبول الإطراء والمدح وتكون تلك أول خطوة تفتح باب الاتصال الروحى الذى نسميه الحب .

وينجح الناس فى معاملاتهم ويؤثر التاجر على المشترى إذا عرف كيف يحدث الراحة النفسية بإيثار الضحك . لأن الشخص الذى نستطيع إضحاكه نستطيع أن نؤثر فيه حتى لو كان ذكيا راقيا فى قوة التماسك الشخصى لأنه يعترف لك بفضل الراحة التى أحدثتها عنده ، وهذه الراحة تجعله يميل إليك ويأنس كما يقول عامة الناس .

ولو بحثت عن أسرار نجاح بعض الأشخاص العالميين مثل برنارد شو لوجدت العامل الأول لنجاحهم هو النكتة الصادقة والضحك الطبيعى المريح .

## راحة الاسترخاء

يحدث التعب والانفعال والندم توترا عصبيا يظهر فى أغلب الأحيان فى صورة اضطرابات هضمية أو صداع مستمر . ويصحب كل ذلك نوع من عدم الاستقرار فيشعر الشخص بتبلبل وحركة خارجية غير موجهة ويستطيع البعض التعبير عن الضغط النفسى بالألفاظ أو الألحان فيخفف ذلك من آلامهم ولكن أغلب الناس لا يحسنون التعبير عما يجيش فى صدورهم من أفكار متضاربة وعواطف متتابعة .

وأصعب مايشعر به الناس من آلام نفسية هو الحيرة والتوقف النفسى ، ويحدث الهبوط الناشىء عن الشعور بالذنب توترا عصبيا لأن الشخص يحاول أن ينتقم فتتجه الحركة ضد نفسه ويؤدى هذا الموقف إلى انقسام فى الشخصية فتتلاشى المراقبة . ويضعف الضبط وتظهر الحركات الطائشة والأفعال الشاذة

ويكون الشخص عاجزا عن أى تفكير مضاد للفكرة المسيطرة عليه وكذلك تراه ينفر من أى حديث يحاول أن يبرئه من ذنبه . وقد يؤدى الكلام عن موضوع الاضطراب إلى انفجار خطير ويدفع الشخص إلى ارتكابه أفعالا عنيفة مثل الكسر والتحطيم ونشاهد أشخاصا يتناولون أقرب الأشياء لديهم ويرمون بها عرض الحائط . فهذا السلوك وحده دليل على وجود اضطراب نفسى معين هو التوتر العصبى الناشىء عن الشعور بالنقص فإذا حللنا الحالة النفسية وقت الغضب وجدنا ميولا تحاول أن تظهر فى صورة أفعال وأن هذه الميول لم تصل إلى هدفها وقامت عقبات أوقفت الأفعال المحققة لها عن الوصول إلى الغرض .

أمام هذه المواقف التى تتعقد فيها نفسية الشخص ، وتظهر الأفعال الشاذة مع سيطرة التوتر العصبى لا يمكننا أن نقضى على الاضطراب بأى وسيلة كلامية . بل قد يزيد الكلام حالة الشخص تعقيدا . وليس أمامنا للتغلب على

مثل هذه الحال غير استعمال طريقة الاسترخاء .

غاية الكلام فى كثير من الأحيان التأثير على الشخص ليتخلى عن فكرة أو ليعتنق مبدأ . فإذا استحال طريق الكلام فيمكن الوصول إلى نفس النتيجة بطريقة الاسترخاء العصبي .

ويقوم النوم والضحك بإحداث انطلاق فى الأعصاب . وقد تصل حالة التوتر إلى الحد الأعلى فيستحيل على الشخص الوقوع فى النوم أو التأثر بالضحك . وقد يصل الاضطراب العصبي ببعض الأشخاص إلى حد الشعور بالتكهرب لأدنى حركة .

وحار الأطباء أمام التعقدات الجسمية والنفسية التى يحدثها التوتر العصبى وعندما نقول التوتر العصبي لا يجب أن يفهم التوتر الجزئى بل المقصود فى مثل هذه الحالات هو التوتر الكلى الذى يؤثر على التوازن النفسى ويجعل الشخص يشعر بحالة القلق وضغط الضيق .

وقد يظهر التوتر العام فى صورة اضطراب وظيفة محلية مثل زيادة ضربات القلب أو تعسر الوظائف الهضمية . وليس التوتر العصبى غير الاضطراب فى التوازن العام للجهاز العصبى وأحسن وسيلة لإرجاع التوازن العام فى النشاط النفسى الجسمى هى قيام الشخص بتمرينات الاسترخاء . ويميل البعض ومنهم Edmond Jacobson إلى البدأ بتمرينات الاسترخاء الجزئى ولكن الطريقة الصحيحة المضمونة هى الاسترخاء العام .

يمتد الشخص على فراش مريح ويحسن أن يكون الرأس فى مستوى واحد مع الجسم على عكس ما أشار به البعض فارتفاع الرأس يفيد فى حالة النوم العميق الطويل وذلك لأن ارتفاع الرأس يمنع تجمع الدم فى المخ ويقلل كمية الدم فى المنطقة المخية وهذه الحالة لا توافق عملية الاسترخاء الذى يرمى إلى إرجاع التوازن فى التيار العصبي العام . وأحسن وضع لإحداث التوازن فى التيار العصبى عن طريق الاسترخاء العام هو الذى يتم بالامتداد

والوضع وحده لا يكفى فلابد من القيام ببعض الأفعال الإرادية بصفة جدية . وعلى الشخص أن يطلق عضلات جبهته فلا يتركها تنقبض فى شكل أفقى ولا رأسى .

ومع الجبهة ترتخى عضلات العين وأعصابها . ويحسن أن يتخيل الشخص فى الأول طول متر ثم يضيف متراً آخر وهكذا ثم يرجع إلى تصور المتر الأول بالتدريج ، فالتخيل لطول معين يعطى للمقلتين وضعاً معيناً ولذلك يمكن استعمال التصور كوسيلة للتحكم فى أعصاب العين .

ندرك الصلة بين الوضع الجسمى والشعور بالراحة النفسية إذا جربنا الارتخاء فى أوقات التعب الشديد . يحدث التعب ارتفاعاً فى الحساسية وزيادة فى سرعة زمن الرجع . ونرى الشخص ينفعل بسرعة كبيرة ولا يمكنه السيطرة على أعصابه ويكون مندفعاً فى أفعاله . والمقاومة فى حد ذاتها عمل شاق عندما يكون الشخص المرهق معرضاً للأفعال الطائشة ويحاول منع الاندفاع القوى ، تتطلب هذه المقاومة مجهوداً يبذله الشخص ويحدث نوعا من التوتر العصبى .

فى مثل هذه الحالات يكون الارتخاء ضرورة هامة للقضاء على التوتر . فكثير من الاضطرابات النفسية والعصبية تنشأ عند الإنسان من التوتر وتخلف آثارا سيئة فى شكل عادات أهمها ما يسمى باللازمة Tic .

ويؤثر التعب فى الترابط بين الأعصاب وبين المراكز العليا والمراكز السفلى . ويحدث فى الأول انفصالا بين القشرة المخية وبين السرير البصرى أو مركز الانفعال المشرف على الأفعـ ـلحشوية اللإرادية التى يقوم بها الجهاز السمپتاوى .

وأول مانشعر به فى أوقات الارتخاء الإرادى المنظم هو انطلاق الأمعاء ونسمع حركة الانطلاق بما يصحبها من تنقل للسوائل الهضمية والغازات .

وبما أن كل الانفعالات تؤثر أول ماتؤثر على الأحشاء وما يدخل تحت إشراف الجهاز السمپتاوى فان عمليات الارتخاء ضرورية جدا للقضاء على

التعقدات البيولوجية التى تتبع اضطراب الأعصاب الحشوية .

ويتطلب الارتخاء الموجه ضد الآثار الانفعالية عناية خاصة فيما يختص بأعصاب البطن عموما . يمكن للشخص أن يحدث ارتخاء أعصاب البطن بطرق مختلفة أسهلها إدخال البطن مدة من الزمن فى شكل انقباض ثم إطلاقها لإرجاع الأعصاب إلى توترها الأول . ويحسن أن يكون ذلك مصحوباً بالتنفس العميق .

ويتعذب الكثير من الناس بتوتر أعصاب المعدة والأمعاء الراجع إلى الاضطرابات الانفعالية والتعب . وحار الأطباء فى القضاء على الآلام التى شعر بها المصابون بتوترات أعصاب المعدة . واعتقد قوم أنها راجعة إلى البرد واعتقد آخرون أنها إصابات جلدية .

ولا شك أن البرد قد يحدث نفس التعقدات العصبية ولكنها تكون فى الغالب محصورة فى منطقة محدودة لاتتعداها ويكون دفع حرارة الجسم أو حرارة الجزء المصاب بالبرد كافيا ليتلاشى الشعور بالألم .

وأما الآلام الناشئة عن التوتر العصبى من جراء الصدمة الانفعالية أو التعب فإنها تستمر مدة طويلة من الزمان ولا يمكن القضاء عليها بسهولة . ويتبع تعقد الأعصاب الهضمية اضطراب فى الأعصاب الأخرى عامة وكثيرا ما يصل الحال بالشخص إلى التشنجات العصبية الخطيرة .

فإن كانت الحالات النفسية تحدث اضطراباً فى الأعصاب فإنها تؤثر دائما عن طريق الأعصاب الحشوية وخصوصا أعصاب القلب والدورة الدموية . وتتطور هذه الاضطرابات بعد ذلك إلى هبوط فجائى فى التوتر العصبى العام وتقضى على التوازن النفسى الجسمى . وهذه الحالة من الهبوط الفجائى هى التى تحدث اضطرابا عاما فى الناحية العصبية وتراها تتعقد كلما كان الهبوط أكثر سرعة وأعمق انحدارا . وكان أهم هذه الاضطرابات مجهولا بتاتا الآن دراسته كانت من ناحية واحدة وهى الناحية الجسمية .

وهذه الناحية تكاد تكون عقيمة فى معرفة تطور النشاط النفسى الذى يعمل بواسطة الجسم ككل لا بد من تكوين فكرة عن النشاط النفسى فى تطوراته وفى زيادته ونقصه وهبوطه وارتفاعه . وليس الارتخاء المنظم غير الهبوط التدريجى للنشاط . فالنوم الصحى هو النوم الذى يهبط فيه النشاط بطريقة تدريجية ويشعر الشخص بلذة النوم وهو يقبل عليه شيئا فشيئا وكثيرا ماتكون هذه الحالة مصحوبة بحلم يتصور الشخص نفسه فيه طائرا وهو ينزل بالتدريج ، وفى خلاف ذلك عندما ينزل نشاط الشخص فجأة ، فان الشخص يشعر بصدمة وانتفاض كلى فى الجسم ويرى نفسه وكأنه وقع من أعلى إلى أسفل بطريق فجائى . وتحدث هذه الحالة فى بعض الأحيان بصورة جزئية فيشعر الشخص بانتفاض جزئى فى أحد الأعضاء فيشعر بانتفاض سريع . وهذه الحالات تحدث فى أغلب الأحيان بعد إرهاق شديد وتعب كبير .

وحالة الارتخاء تمنع تعرض الشخص إلى مثل هذه التوترات ولا تجعله يواجه هذه الصدمات .

وتعتبر الموسيقى وسيلة كبرى لإحداث الارتخاء خصوصا إذا حاول الشخص تتبع اللحن وتمثيله فى جسمه بطريقة واضحة . ولا يشترط أن تكون الحركات صريحة ظاهرة كما هو الشأن فى الرقص بل يكفى أن يتابع الشخص الموسيقى بالمحاولة الضمنية .

وهذا الاتجاه معروف منذ زمن بعيد واستعمله الهنود وأتباع طريقة اليوجى فى صورة التنفس الإيقاعى المصاحب لدقات القلب . وقد استعملت هذه الطريقة للقضاء على الشعور بالآلام وليست طريقة اليوجى غير الاسترخاء الذى يصل بالشخص فى بعض الأحيان إلى الإغماء . وقد عرفت فى بيروت شخصا اندفع فى طريقة اليوجى وأقبل على عملية التنفس متبعا دقات القلب ، ووصل إلى حالة الإغماء وفقد الشعور .

ويمكننا أن نجد فى مثل هذه الحالات ضربا من الهبوط الكلى للنشاط النفسى . ويقتضى الارتخاء نوعا من الهبوط فى بعض المظاهر والصور . وليس من الضرورى أن يكون الارتخاء مقصودا فيحدث الارتخاء بطريقة لاشعورية كما هو مشاهد فى آثار الروائح والعطور وقد لجأ رجال الدين إلى هذه الطريقة واستعملوا العطور لتهبيط النشاط النفسى وتمكنوا فى كثير من الأحيان من التأثير بواسطة الإيحاء فى صالح المجتمع والقضاء على الاتجاهات الفردية العدائية والميول إلى الأعمال الهدامة .

وكذلك المرأة الذكية تستعمل بفطرتها كل الوسائل لإحداث الهبوط فى النشاط النفسى بواسطة العطور والروائح الزكية . وقد أثرت الروائح على النوم وساعدت أشخاصا على إيجاد وسيلة للنوم . وهكذا نجد أيضا بعض المواد الكيميائية تبعث الشخص على الانفكاك والانحلال ويميل إلى الحياة الداخلية كما هو الشأن فى الأحلام . وتكلم الناس عن الحشائش المنبئة Les plantes divinatoires وقد استعملت فى الهند .

ويمكن الإقبال على الارتخاء كوسيلة مساعدة على الحديث الحر والتحليل النفسى . يصاحب الارتخاء أحلام اليقظة وكثيراً ما تكون هذه الأحلام مكملة لنقص يخفيه الشخص عن نفسه وعن غيره من الناس . وكل أحلام اليقظة التى تتمثل أمام الشخص تدور فى الغالب حول هذا النقص . لهذا نجد أغلب الأشخاص المحرومين من التعليم العالى ومن المركز الاجتماعى تدور أحلامهم حول التفكير فى مركز حسن جيد « حسب المناسبات أتخيل نفسى فى مركز مهم يعرض ما أتمناه فى حياتى فأتصور نفسى موسيقيار ، دكتورو عندما أرجع إلى الواقع أشعر بخيبة يصحبها ألم » .

وكل الاضطرابات النفسية الاجتماعية تحدث توترا يظهر فى صورة خجل فينعزل الشخص عن المجتمع ويميل إل الانطواء على نفسه منقطعاً عن كل اتصال بالآخرين وتحدث هذه الحالة من العزلة تعطلا لوظيفة الكلام والحديث

الاجتماعى ويضطر الشخص إلى مخاطبة نفسه وتتعقد مشاكله النفسية فى صورة هذيان وتظهر عليه أعراض التوتر العصبى فالارتخاء التام فى مثل هذه الحالات لا يكون إلا إذا أتحنا للشخص فرصة التكيف بالوسط الذى يعيش فيه ليمكنه أن ينطلق بسهولة فى الحديث .

وكثيراً ما يكون كتمان السر سبباً فى توتر يجعل الشخص يشعر بتعب واضح . ولهذا السبب تفشو الأسرار بين الناس ويوصف الأشخاص العاجزون عن الكتمان بالضعف . وكذلك التستر والإخفاء فى بعض الأعمال يجعلان الشخص يفقد كل لذة التمتع بلذة تلك الأعمال .

## التوازن النفسى

لقد سبق الحديث عن التوازن العصبى ورأينا أن التوازن النفسى مرتبط ارتباطا وثيقا بالحالة الجسمية . وليس صحيحاً ما يعتقده بعض الناس من أن الحالة النفسية قد تكون مستقلة استقلالا تاما عن الحالة الجسمية . فالكائن الإنسانى كل مترابط الأجزاء ولا يمكن التمييز بين أجزائه وليس هناك قوى منعزلة تعمل وحدها دون أن تؤثر أو تتأثر بغيرها .

يمكننا أن نربط التوازن النفسى بالتغيرات الطبيعية خصوصا الطقس من حيث الحرارة والبرودة . وقد ظهرت هذه الصلة وثيقة فى البلاد التى تغلب عليها الحرارة أو البرودة وفى البلاد التى تتغير فيهما الفصول تغيراً فجائيا .

تغلب علامات الحزن والكآبة على الشعوب التى تسيطر عليهما الغيوم . ويشعر الإنسان فى فصل الخريف والشتاء بانقباض وحزن ويكثر فى أوربا فى هذا الفصل الانتحار . وتظهر علامات الحزن والانقباض فى الإنتاج خصوصا فن الرسم والموسيقى ونجد عكس ذلك فى البلاد التى يغلب فيها الجو المنشرح والشمس المشرقة فان ذلك يؤثر فى نفوس الشعوب الشرقية ويعطيها ميلا إلى الزهو والفرح ولهذا السبب توجد عند الشعوب القاطنة فى البلاد المجاورة للبحر الأبيض المتوسط موسيقى منشرحة معبرة عن حركات سريعة توحى بالانطلاق . وهكذا يمكننا أن نربط بين حالة الجو والحالة النفسية ، وهذه الحالة النفسية تكون فى الغالب عامة يشترك فيها أغلب الأفراد وتصير طابعا عاما وصفة جتماعية .

ولهذا السبب يشعر الشخص باضطراب ظاهر فى توازنه النفسى عند ما يفارق مجتمعه ليعيش فى مجتمع آخر يتصف بصفات بعيدة عن صفات مجتمعه ويمكن للحنين إلى الوطن Nostalgie أن يحدث اضطرابا عاماً فى النفس وفى

الجسم يرجع إلى التباين بين الشخص وبين المجتمع الجديد الذى انتقل اليه .

إننا لا نقدر أثر المجتمع فى التوازن النفسى إلا إذا فارقنا المجتمع الذى ربينا فيه لنعيش فى مجتمع آخر .

واللغة من أهم ما يختص به المجتمع ولذلك ترى كل فرد يتمسك تمسكا قوياً بلغته الأولى التى تعلمها فى الطفولة لأنها تربطه بأفراد عائلته وأصدقائه الأوائل الذين أثروا فيه .

ويحتفظ الشخص بالشعور بالراحة الذى توحيه الطفولة والحنان العائلى فى صورة العبارات اللغوية التى كان يسمعها ويستعملها فى مجتمعه الأول . وكثيراً ما يلجأ الشخص إلى الأغانى والحكايات التى حفظهما من والديه وأهله الذين أحاطوا بطفولته .

واللذيذ فى هذا الموقف أن أغلب العبارات اللغوية تبعث فى ذاكرتنا صور الطفولة أو توحى إلينا بمعانى خاصة ويشعر الشخص بنوع من الراحة عندما يشرف على طفولته ويرى حالته النفسية مسجلة فى العبارات اللغوية والمعانى التى كان يفهمها على طريقته الخاصة .

والأشخاص الذين لا يحاولون فى أوقات الفراغ الرجوع إلى طفولتهم والتأمل فيما كان يبدو لنا مشكلا فى أيامنا الأولى محرومون من ابتسامة بريئة فيها الهدوء وفيها الاطمئنان .

ولعل أكبر راحة نفسية تتحقق حينما يلاعب الأب والأم طفلهما ويكلمانه بلغة الأطفال فيذكرهم ذلك بطفولتهما ويبعدهما عن مشاكل الحياة المعقدة . كما أن الشخص الذى عاش مدة من الزمن بعيداً عن وطنه وحرم من سماع لغته الوطنية يشعر بلذة كبرى وراحة نفسية تامة عند ما يسمع أناسا يتحدثون بلغته كما أنه يشعر براحة أكبر إن أتيحت له فرصة التحدث بلغته الأصلية .

والامتناع عن التحدث بلغة الوطن ووجود الشخص فى بيئة تتكلم لسانا

غريبا لا يفهمه تحدث اضطرابا خطيراً فى النفس . يبدأ أولا بشعور بالوحدة والعزلة ويؤدى هذا الشعور إلى الخوف وعدم الاطمئنان والشك فى نية الآخرين . وتظهر بعد ذلك أعراض الشعور بالاضطهاد . وقد يصل به الحال بعد ذلك إلى الاعتداء بنية الدفاع عن النفس . ويكون كل ذلك مصحوبا بشعور خفى بالنقص يغطيه الشخص بسلوك العظمة فيعبر عن نفسه وغيره بأنه صاحب مكانة اجتماعية كبيرة فالبعض يرى نفسه ملكا والآخر يرى نفسه نبيا وهناك من وصل إلى الاعتقاد بأنه إله .

وكل الاضطرابات الخطيرة التى تصيب الشخص بعد ذلك هى ناتجة عن اختلال التوازن النفسى . فنشاهد أولا اضطرابا فى العادات الذهنية يؤدى إلى اضطراب فى العادات الحركية . وكان بعض علماء النفس يميز بين العادات الذهنيه وبين العادات الحركية ولكن بول جيوم نفى هذا التمييز وأثبت العكس وأن الاتصال وثيق (١) .

ويبدأ اضطراب التوازن النفسى بفقد الشخص العادات الذهنية التى تظهر فى إدراك الرموز مثل القراءة . وبعد فقد العادات الذهنية يتعرض الشخص الى فقد العادات الحركية التى تسهل القيام بأعمال دون استخدام كمية كبيرة من النشاط .

ويمكن بقاء القدرة على القيام ببعض الأفعال السهلة القديمة التى تعلمها الشخص ولكنه يكون عاجزا عن تعلم العادات الجديدة ، كما أن التوازن النفسى شرط ضرورى للقدرة على التكيف . وقد أثبت جيوم قيمة التحضير الذهنى فى الاكتساب ونجد أن العادات المعقدة التى تحتاج الى نشاط نفسى عال تصاب بسهولة عند أى اضطراب يؤثر فى التوازن النفسى . ولذلك نجد بعض الأشخاص يفقدون القدرة على العزف على آلة موسيقية أو يعجزون عن النطق أمام جمهور وهذا ما يسمى بالخجل Trac وفى بعض الأحيان يكون

---

(١) P. Gufllaume. La formation des habitudes Alcan 1336 — P. 111

العجز ثابتا بعد القدرة وهذا ما ينسب عادة إلى الأمراض الهسترية .

نشاهد أن أغلب الناس بعد صدمات نفسية شديدة يفقدون القدرة على القيام بوظيفة ويستمر هذا العجز مدة طويلة . ولوحظ أن بعض هؤلاء المصابين ترجع لهم الوظيفة المفقودة بعد مدة من غير أى مؤثر ظاهر . وفى بعض الأحيان يكون العلاج التلقائى عن طريق صدمة أخرى يتعرض لها صدفة فترجع الوظيفة المعطلة إلى حالتها الطبيعية .

وهكذا يحكى أن جارية أحد الخلفاء العرب كانت مشهورة بجمال صوتها . فتعطلت عن الغناء والكلام وحار الأطباء فى أمرها . ودعى مرة طبيب ليحاول فهم سرها . وبعد ما اجتمع مجلس الخليفة بأعيانه وكبار رجاله دعيت الجارية لتسقى المجلس فعندما وصل دور الطبيب وقربت منه قيل إن الطبيب حاول أن يضع يده فى وسطها ليمس عضوها التناسلى فما كان من الفتاة إلا أن صرخت وفاهت بألفاظ السخط والاحتجاج وكان ذلك أول خطوة فى علاجها الذى أرجع قدرتها على الكلام والغناء .

وهكذ نجد الكثير من حالات الجيوش فى ميادين الحرب ، فيصاب بعض الجنود بتوقف وظيفى فى عضو من أعضائهم ويفقد الشخص القدرة على القيام بوظيفة من الوظائف التى كان يحسن القيام بها .

ومن الملاحظات الهامة فى هذا الموضوع أن بعض الوظائف المعينة تتعطل لتحقق رغبة خفية ظهرت لدى الشخص ليعفى من القيام بواجبه . فكثيرا ما يفقد الشاب المطلوب للجندية بصره لأنه لا يرغب فى الذهاب للجندية وكان يبحث فى نفسه عن وسيلة تحقق له هذه الرغبة وتبرر رغبته بحجة قوية وعذر قاهر . وكذلك ظهر مثل هذا التعطل عند فتيات حاول أهلهن إرغامهن على التزوج من أشخاص لا يملن إليهم .

وكان من المسلم أن هذه الاضطرابات الجسمية الراجعة إلى اضطراب نفسى . وحاول بعض أتباع مدرسة فرويد التحليل النفسى لإرجاع التوازن

النفسى ونجحت حالات معينة ولم تنجح أغلب الحالات .

ولكن الاتجاه الحديث يحاول أن يفهم الأساس الذى يربط بين الاتجاه النفسى والنشاط الجسمى . ويمكننا أن نستغل دراسات پول چيبوم فى كتابه « تكون العادات » إذ أثبت أن الحركات فطرية فى الإنسان وأنها تظهر بصفة تلقائية وأن التعود ليس إلا الربط بين المراكز العليا وبين الأطراف . وأعتقد أن الإصابات الوظيفية ناشئة عن الصدمات النفسية أو الايحائات الداخلية التى تعطل الصلة بين المراكز العليا والأطراف .

وكذلك يمكننا أن نرجع إلى هذه الظاهرة حالات الكسل والهبوط ففى أغلب الاضطرابات النفسية أو الجسمية يحدث تبديد للمجهود أو نقص فى مصدر المجهود يؤديان إلى ضعف فى الترابط يتبعه تفكك فى الحركات والأفعال .

على هذا الأساس يمكننا أن نعتبر التوازن النفسى نتيجة الترابط العصبى . ويمكننا أن نشاهد اضطراباً فى التوازن النفسى عند الأطفال الذين لا يعرفون مراقبة الغـــذاء ولا يعرفون كيف يصرفون مجهودهم فتجعلهم هذه الحالة معرضين دائما إلى اضطراب فى التوازن النفسى رغم سلامة الجسم وعدم وجود أى إصابة عضوية .

واذكر كمثل حالة طفل يدعى محمود فكان هذا الطفل دائما فى حالة تهيج يظهر فى كثرة الحركة وعدم الاستقرار ولم تستطع أى مدرسة قبوله كتلميذ فيها لأنه كان يرفض الجلوس ولم يكن فى إمكانه تركيز انتباهه ولو لحظة بسيطة فحار أهله وحاولوا العلاج الطبى فلم يصلوا إلى نتيجة ولم يحصل أى تغير ، فحاولوا أخيراً الاستعانة بعلم النفس واستطاع قوم من المدعين أن يقولوا بوجود عقدة نفسية عند هذا الطفل واتبعوا كل الطرق المعروفة لحل هذه العقدة ، فلم يصلوا إلى نتيجة تذكر وبعد دراسة تفصيلية لتطورات حالة هذا الطفل قبل فقده لتوازنه النفسى فوجدناه قد تعرض مرة إلى صدمة نفسية

أحدثها صراخ عائلته تحت تأثير موت فرد من أفراد العائلة . فحاولت أولا أن أرجع لهذا الطفل قدرته على التركيز فكنت أرغمه على الخضوع لإيقاع معين ولكن تلك المحاولات كلها كانت فاشلة من غير أى نتيجة وأخيراً تفطنت إلى وسيلة تنظيم الجهاز العصبى فجعلت الطفل يقوم بعملية ركوب العجلة التى تستدعى تآزراً بين أعصاب الرجل وأعصاب اليد وأعصاب العين ، فأدت هذه الرياضة التى كان الطفل يقوم بها فى صورة لعب إلى نتيجة سريعة وتغير كبير . فتحسن سلوك الطفل وأصبح هادئا وتمكن من التركيز وحده دون أى تمرين مباشر لتنمية الانتباه . ولذلك يمكننا أن نربط الانتباه والنشاط النفسى بالترابط العصبى . وحالة الطفل المذكور تدل على أن التهيج والاضطراب وعدم الاستقرار والعجز عن التركيز حالات كلها كانت راجعة إلى تفكك الجهاز العصبى .

ويمكننا أن نذكر حالة طفل آخر يدعى « فيفى » كان فى كل صباح يتعرض إلى فقدان التوازن الجسمى ويقع على الأرض ، فكان أهله يضعونه على السرير لحظة من الزمن ممتدا على ظهره وكان ذلك كافيا لتخليصه مؤقتا من اضطرابه. ولوحظ على الطفل تأخراً نفسياً وذهنياً فهو غير قادر على الانتباه ولا على الحديث رغم سلامة النطق . وهذا الطفل أيضا مصاب بشلل جزئى فى اليد اليمنى فالاضطراب فى التوازن النفسى مصحوب باضطراب فى ترابط أعضاء الجهاز العصبى والدليل على ذلك أن كل المحاولات الجزئية التى اتبعها الطب التشريحى لم تؤد إلى نتيجة . وحاول بعض اليهود الألمان فى فلسطين علاجه بواسطة حقن لتنمية الغدد فكانت النتيجة عكسية إذ بلغ الطفل قبل الأوان وزاد ذلك فى اضطرابه وتعبه .

ومحاولة العلاج الوظيفى الذى يستند إلى التمرينات الحركية التى تربط بين أجزاء الجهاز العصبى وترفع من درجة تكامله أحدثت تغيراً ملحوظا فأصبح الطفل قادراً على التكيف الاجتماعى وأصبح فى إمكانه أن يتعلم بعض الحركات

المعقدة لتنقلب إلى عادات راسخة وهذا دليل أيضا على أن التوازن النفسى متصل اتصالا وثيقا بالتكامل العصبى ويمكننا أن نحقق تغيرات كبيرة فى ناحية نفسية بتمرينات بسيطة تنظم تكامل الجهاز العصبى وظهرت نتائج هامة فى طرد حالات القلق التى تصيب بعض السيدات اللاتى تعرضن لاضطراب نفسى ناشىء عن الأزمات الجنسية أو الاضطرابات البيولوجية أثناء الحمل أو الإرضاع .

## الحركة النفسية

لقد كثر الحديث فى هذه الأيام عن الأمراض النفسية وانتشرت أسماء غريبة مثل ألمانية والسكيزوفرينية وغيرها من الأسماء الدخيلة التى يرسلها الكتاب والمتحدثون إرسالا دون أن يهتموا بالحيرة التى يوقعون فيها القراء .

ولا يخضع الإنسان عادة إلا بالطمع أو الخوف ، فقد أعلنت الإنسانية خضوعها للطب الجسمى تحت تهديد الموت وخوفا من الأمراض المؤدية إليه ، ويقدم الطب النفسى خدمات تدفع الإنسان إلى التمتع بالحياة التى التى يضمنها الطب الجسمى .

ولا شك فى أن الطب النفسى سيصل فى القريب العاجل إلى نفوذ لا يقل سلطة عن نفوذ الطب الجسمى . وبازدياد الإصابات العقلية والنفسية تزداد العناية بعلم النفس المرضى وطرق الوقاية والعلاج . وما على المصابين بأمراض نفسية إلا أن يسمعوا أوصاف أمراضهم ليتعرفوها كأمراض خاصة بهم ومن ثم يمكن علاجها والتخلص منها . ولكن موقف المتحدث عن الأمراض النفسية موقف دقيق لسهولة الإيحاء .

ويتطلب الحديث عن الأمراض النفسية سعة فى علم النفس وتعمقاً فى معرفة أسرار النفس البشرية ، وكيف يمكن مراعاتها وقت تحذيرها من الأخطار التى تهدد الحياة العقلية والصحة النفسية .

هناك طريقة حكيمة يمكن اتباعها لتحقيق الراحة النفسية وهى مزج الكلام عن الأمراض النفسية بالكلام عن طرق مقاومة هذه الأمراض وعلاجها ليجد القارىء أمامه السلاح حاضراً حتى يمكنه أن يحارب المرض الحقيقى إن كان مريضاً بالفعل أو ليطرد الوهم إن كان متوهماً . وسرعة التوهم مرض نفسى لا يمكن التخلص منه بسهولة . ويحتاج طرد الوهم إلى تعويد الشخص على التخلص من الوهم بسرعة ومن نفسه دون أن يلجأ إلى معرفة

الآخرين ؛ إذ كثيرا ما نؤيد وهما بمحاولتنا إزالته ، والطريق العلمى لطرد الوهم يكون بعدم التعرض للوهم فى حد ذاته بل يلجأ إلى القضاء على الضعف النفسى الذى يعتبر السبب فى كل الاضطرابات النفسية ، ويحاول أن يقوى أساس الصحة العقلية التى تظهر فى الحركة النفسية .

ولا يشعر الناس بأن النفس السليمة التى تتمتع بالراحة النفسية هى النفس التى تكون فى حركة مستمرة بمعنى أن الحالات النفسية فى تغير متواصل : تارة يشعر الشخص السليم بالفرح وتارة أخرى ينتقل إلى الحزن ومن الندم إلى الاطمئنان ومن الغضب إلى الهدوء والتسامح ، ويستطيع الشخص بذلك تكييف نفسه مع نفوس الآخرين بسهولة فينتبه إلى حديث مخاطبه أرغم تضايقه وعدم اهتمامه به . ويستطيع الشخص أن يكيف سلوكه الخارجى حسب المواقف المختلفة . لا يشعر الشخص بأى خوف من المجتمع ويمكنه أن يتذكر بسهولة أسماء أصدقائه . ويتمكن من ذكر بعض ما يخصهم ويهمهم ويمكنه أيضا التحكم فى انتباهه وفى ذاكرته أى يمكنه أن يلتقط حالات شعورية جديدة كما يمكنه أن يسترجع حالات نفسية قديمة .

وهذه العمليات النفسية كلها تستمد القوة المحركة لها من النشاط النفسى . وقد كان الناس فى الزمن الماضى يفهمون النفس فهما ميتافيزيقيا ويعتبرونها قوة مجردة ، وهى تعمل عمل الآمر الناهى . والجسم خاضع لها خضوع الخادم المطيع . ويرد العلم هذه الأفكار الفلسفية العتيقة فقد تضافرت العلوم الإنسانية المختلفة على إثبات التكامل الإنسانى وأن النشاط النفسى مستمد من النشاط الجسمى . فالجوع والمرض والتعب حالات تترك أثراً واضحاً فى الحالات النفسية . وبعد ما كان أطباء اليونان يطيلون الكلام فى صلة الأمزجة بالحالات الجسمية جاء العلماء المحدثون يثبتون صلة الشعور بأحوال الجهاز العصبى والغدد وأثبت آخرون صلة الشعور بالمجتمع . ولا يمكن فصل الشعور عن مختلف هذه العوامل التى تعتبر مولدة للنشاط النفسى وموجهة له .

ويمكننا أن نعتبر النشاط النفسى ظاهرة وضعية يمكن دراستها دراسة تجريبية . وقد حاولت تتبع مراحل النشاط النفسى فى التفاوت الموجود بين النوم واليقظة ، وبين الانتباه الإرادى وبين أحلام اليقظة . ولعلنا واصلون إلى قياسه والتحكم فى تغيراته لنصل إلى تغيير فعـــال فى الحالات النفسية والتأثير فى حركاتها المتمثلة فى مظاهر الشعور .

وهناك تشابه كبير بين التقاط النفس للصور الذهنية وبين التقاط الآلات التصويرية للصور التى ترتسم على الورق الحساس[1] . وقد قال فندت Wundt العالم الألمانى إن للشعور بؤرة تشبه العين وأن له مجالا معيناً يمكنه أن يدرك فى حدوده ولا يستطيع الخروج عنه . ويسمح لنا هـذا التصوير الحسى الذى أتى به العالم الألمانى أن نشبه بؤرة الشعور بالعدسة الفوتوغرافية التى لا يمكنها أن تلتقط إلا إذا كانت مفتوحة وكان الورق الحساس ( الفلم ) متحركا .

ولعله يمكن ، على هـذا الأساس ، اعتبار الذاكرة كفلم ولـكنه فلم غير منظم تنظيما سابقاً لعرضه كما هو الشأن فى الأفلام السنيمائية ، فالصور النفسية مرتبة حسب أهميتها بالنسبة للشخص ، فنرى أن الصور التى تهم الشخص ، وتثير فيه انفعالات شتى ترسخ بسهولة وتحضر أمام بؤرة الشعور بسهولة أيضاً . وقد تظهر هذه الصور الهامة لأدنى داع أو من غير أى داع فى بعض الأحيان . وذلك بخلاف الصور التى لا تثير أى انفعال ولا أى اهتمام فى الشخص فهذه الصور الميتة تمر سريعاً وتتلاشى دون أن تترك أثراً واضحاً وإن كان بعض أتباع مدرسة فرويد التحليلية ، يعطون لكل الصور مكانة فى اللاشعور وينسبون إليها آثاراً خفية . ومن هنا جاءت صعوبة إحياء هـذه الصور واسترجاعها بواسطة التحليل النفسى .

---

(١) تمثيل تخطيطى للتبسيط .

ولكى ترجع صورة ذهنية ماضية أمام بؤرة الشعور لا بد من أن يكون الشخص قادراً على الانفصال عن الواقع الحاضر أو عن الصورة الذهنية الأخرى أى لا بد من أن تتوقف إلى حد ما على الحالات الشعورية الجديدة ، وتتجه بؤرة الشعور إلى صور معينة. وما علينا إلا أن نلاحظ موقف شخص يحاول أن يتذكر صورة ماضية فنراه يبذل كل جهد لينفصل عن الخارج ، فيغمض عينيه ويتجه إلى الصورة الذهنية محاولا أن لا تشغل حواسه بشىء ما حتى يطلب ممن يخاطبه أن يترك له فرصة كى يتذكر ، ويحاول الشخص أن يصرف جهده عن الموضوعات الفكرية ، التى قد تشوش عليه وكثيراً ما يلجأ أشخاص إلى الاستعانة الروحية مثل الصلاة على النبى ، وفائدة هذه العملية هى صرف الإرادة عن التدخل فى توجيه النشاط النفسى. وقد ثبت تجريبيا أن أهم طريقة للتذكر هى التخلى مؤقتا عن الموضوع الذى نريد إحياءه فى ذهننا إن لم يأت بعد المحاولات الأولى ، لأن كل محاولة بعد ذلك تزيد الموضوع ابتعاداً عن بؤرة الشعور .

وقد تصادف الشخص حالة نفسية شديدة كألم من موت قريب محبوب أو كندم بخطأ ارتكبه الشخص نفسه فتتسلط الحالة النفسية القوية على بؤرة الشعور وتظل ماثلة أمام الشعور ، فلا يمكن للشخص أن يدرك الحالات الشعورية الجديدة ، كما لا يمكنه أن يتذكر الحالات الشعورية الماضية .

وقد أدرك الناس خطر هذا الوقوف النفسى ، واكتشفت الإنسانية طريقة بسيطة للعلاج ، وهى محاولة إبعاد الحالة بالتسلية والترويح عن النفس ليزحزحوا الحالة النفسية الواقفة أمام بؤرة الشعور . ويخطىء البعض فى المواساة فيحاولون تهويش الحادث عند الشخص ويطالبونه بألا يفكر فى مصابه وهم لا يفطنون إلى أنهم بهذا العلاج يمدون الفكرة الثابتة بقوة الرسوخ وقوة الاستمرار على البقاء .

ويرجع الكثير من الأمراض النفسية إلى هذا الوقوف النفسى ، فالمريض

الذى وصل إلى الجنون نجده يهذى ويخيل إليك أنه ينتقل فى كلامه من موضوع إلى آخر ونستغرب كثرة تنقلاته حتى أنه يتعذر عليك تتبع كلامه بل تلاحظ تفككا ظاهراً. بيد أنك لو تأملت كل الموضوعات التى يطرقها المريض تأملا دقيقا تجد أن هناك فكرة مشتركة تربط بين هذه الموضوعات كلها. ففى مستشفى العباسية يوجد شخص يدعى (ه . ب) كثير الكلام، عذب الحديث، لا يخلو من نكت ظريفة يرتاح إليها السامع وقد اكتشفه طلبة الطب وهم يتسابقون إلى نافذة حجرته ليستمعوا إليه يتحدث ويهذى. ولقد لاحظت على المريض رجوعا مستمرا إلى نقطة واحدة هى مشكلة القضاء والمحاكم والمظالم التى يتهم الناس بها.

فى يوم سمعته يتحدث قائلا: أنا إله لا ينقصنى شىء غير روب القاضى. وفجأة انتقل إلى الكلام عن الكذب وأضراره وقص حكايات شتى عن مساوىء الكذب ثم ضرب لذلك أمثلة بالمحامين والتفت إلىّ فجأة، وكأن سكوتى فى وسط ضجيج الطلبة لفت انتباهه، فقال: أنت تسمع ولا تتكلم أنت لا شك ابن مستشار. وهكذا نجد فى وسط كل جملة كلمة قضائية مقحمة بمناسبة أو غير مناسبة.

وأدى البحث ببعض العلماء إلى اكتشاف منطق فى هذيان المرض يدل على وجود فكرة خفية متسلطة ووقوف نفسى.

وتتجلى أضرار الوقوف النفسى فى الملانخولية أو الحسرة النفسية، وتوجد فى مستشفى الأمراض العقلية بالعباسية حالات من هذا المرض لها أهميتها من الوجهة العلمية. توجد طفلة صغيرة السن لا يزيد عمرها على العشرة، مصابة بالحصرة والغم المستمر. وهذه حالة غريبة إذ الأطفال أبعد الناس عن هذا المرض لشدة حركتهم النفسية. فالطفل مزود بقوة حافظة غريبة وبانتباه قوى فتراه ينتبه إلى الألفاظ اللغوية وإلى الأفعال التى يقوم بها الشخص أو الأشخاص الذين يحبهم ويحترمهم أو يخافهم ويستطيع تقليد كل ما يراه أو

يسمعه . لاتقول هذه الطفلة المريضة غير كلمات معدودة تكررها باستمرار مثل « أنا حاموت يا دكتور » [١]. وتقول ذلك بصوت منخفض لا نكاد نسمعه. ومن العبث محاولة إبعادها عن هذه الجملة ولفت نظرها إلى شيء آخر غير هذا المعنى ومهما سألتها فإنها لا تجيب إلا بجملتها الوحيدة .

وسبق أنى ذكرت الأمراض الخطيرة التى يؤدى إليها اضطراب الحركة النفسية وهناك حالات خفيفة منتشرة لا تعتبر مرضا ولكنها حالات شاذة ناشئة عن حالة خاصة للحركة النفسية وهذه الحالات شائعة : منها كثرة التردد وسوء الظن بالآخرين وكثرة أحلام اليقظة وكثرة النسيان وضعف الانتباه الإرادى فكل هذه آثار لنقص الحركة النفسية .

وفكرة الحركة النفسية كأساس للصحة العقلية تسهل على القارىء فهم العمليات النفسية وتطور الحالات الشعورية على حقيقتها دون رجوع إلى التخطيط الوهمى وتمثيل الشعور بعين أو عدسة ، وتقوم نظرية الحركة النفسية على الملاحظات الواقعية وتفيد فى الحياة العملية . وتؤدى هذه النظرية إلى توحيد الشعور بالانتباه وتغيير اتجاه النفس تحت تأثير العوامل الجسمية والنفسية والاجتماعية . وهذا الاتجاه فى حركة مستمرة . ومجال الشعور هو قدرة الانتباه على التنقل من نقطة إلى أخرى ويختلف الناس فى سرعة الانتباه أى فى سرعة تنقل الإدراك من نقطة إلى أخرى . ولهذا أرى أن لتمرين الانتباه فى الطفولة وتعويده على سرعة التحول وتغيير وجهة الاتجاه أكبر الأهمية فى تقوية الحركة النفسية .

وقد دلت بعض الملاحظات على أن الضعف البصرى الذى يعطل الانتباه قد يؤدى بالشخص إلى ركود نفسى يتجلى فيما نسميه غباوة . ونرى بهذا أن العناية بالانتباه يوفر علينا مجهوداً جباراً نصرفه فى محاولات حل العقد

---

(١) أنا على وشك الموت .

النفسية العويصة ، برفعنا مستوى الانتباه الذى به نضمن صحة عقلية ووقاية من الأمراض النفسية كما أننا نضمن قدرة أكبر على بذل المجهود والعمل الذى يتطلب تعباً . وتزداد قيمة الشخص الحيوية كلما استطاع الانتقال من عمل إلى آخر ولاحظ العلامة جلد شتين أن مستوى الانتباه فى الإنسانية لا يزال ضعيفاً بالنسبة لما يجب أن يكون عليه ولذلك يمكن لكل أمة أن تكافح بكل الوسائل الطبيعية والتربوية والإصلاحات الاجتماعية لترفع مستوى نشاطها النفسى برفع درجة الانتباه .

# التركيب النفسى

مهدت لنا العلوم الطبيعية طرائق العمل والتغلب على الصعوبات المادية التى كانت تحد من نشاطنا ، وكذلك فيما يختص بالناحية النفسية فان اطلاعنا على الأسرار النفسية العامة المشتركة بين مختلف أفراد الانسان مدنا بمقدرة كبرى على التكيف ، والانسان اذا عرف نفسه تنبأ بأفعاله وسلوكه فى ظروف حياته المختلفة . وعلم النفس يوقفنا من بعد على مشكلة هامة فى الحياة تتلخص فى كلمة « تركيب » وتقوم حالة التركيب على المقاومة والمسايرة . .

يصل الانسان الى التركيب النفسى ان استطاع أن يتصور الموقف بكل مايحتاج اليه من مقاومة ومسايرة . فهناك صعوبات يجب إيجاد الوسائل لقهرها وإبعادها ، وهناك اتجاهات يجب اتباعها واغتنام الفرصة للوصول بها إلى الهدف المطلوب .

ويشعر كل منا بحالة ازدواج بينه وبين « نفسه » فتارة يهون لها وتارة يُعنِّف عليها ، وكثيراً مانشعر بعراك عنيف بين قوتين تصطرعان لتُخضع إحداهما الأخرى ومن قديم ذهب الصوفية يحللون هذه الظاهرة ويقولون بوجوب المقاومة ليتغلب الشخص على كل ميل الى الراحة الجسمية ويظفر بالسعادة الروحية الخالدة . وتقوم هذه الفكرة على ما دعت اليه الأديان من الابتعاد عن اللذة الفردية اذ صرحت بأن « النفس أمارة بالسوء » .

وقال قوم إن اسم الشيطان ليس شيئاً آخر غير رمز لميول النفس الخاصة التى ترمى الى رغبات فردية لاتتلاءم مع الواجبات الاجتماعية العامة . فأعطت الأديان لهذه الميول النفسية الفردية شخصية مستقلة لها اسم معين . وقد قسم العلم الحديث القوى المعنوية لدى الإنسان الى الأنا Ego وما فوق الأنا Super-Ego الذى يشمل كل الرغبات والواجبات الاجتماعية . وسماه برجسن

Bergson الأنا الاجتماعى Le moi-social وميز قوم بين الذات المسيَّرة Le moi والأنا المسيِّر Le je .

وذهبت المدارس المختلفة تحدد وتميز بين القوى النفسية وتتنازع تنازع الاصطلاحات فقط وان كانت ترمى كلها الى قصد واحد . هناك اتجاهات مختلفة للشخص حسب حالته الجسمية وحسب التأثيرات الاجتماعية والطبيعية. ويمكننا أن نميز بين نوعين من الاتجاهات : نوع يرمى الى تحقيق رغبات حالية فى الحاضر ، ونوع يحاول أن يضمن سعادة المستقبل . فبعض الأشخاص تسيطر عليهم الرغبات الحالية ويعيشون للحظة الحاضرة بينما نجد آخرين يقيمون وزناً كبيراً للمستقبل فيقاومون كل الميول الحالية خوفا من أن نجعلهم يبذلون كل قواهم فيتعرضون لعجز فى يوم من الأيام ، ويتطلب هذا الاحتياط مقاومة هى أساس الإرادة .

يقوم التركيب النفسى الذى يتجلى فى صورة الشعور بالثقة والاطمئنان على سياسة النفس وحسن سلوكها إزاء الميول الحالية فى الحاضر استعداداً للتغلب على مشاكل المستقبل . يبذل الشخص مجهوداً لينال لذة أو ليدفع ضررا ، ويفضل دائماً أن يبذل هذا المجهود فى آخر وقت ممكن مدفوعاً برغبة الاقتصاد فى المجهود ونجد الشخص يتهرب دائماً من بذل المجهول . فالطالب يقرأ لكتابة موضوع انشاء ويهيىء كل الوسائل اللازمة ولكنه عند ما يصل الى آخر لحظة ويجد نفسه أمام الأمر الواقع الذى يتطلب مجهوداً ذاتياً لكتابة موضوع جديد نراه يتقهقر ويبحث عن الأعذار التى تخول له تأجيل القيام بالواجب . ويغالط نفسه باسطاً لنفسه أسبابا مهمة مثل ضرورة الاطلاع على كتاب موجود عند صديق فيقوى التبرير وتتكاثر الحجج ويرجىء الطالب عمله راضياً فى الظاهر ، ويشعر بلذة الراحة ويتفرغ للقيام بأعمال يدعوها الحال فى وقته الحاضر .

وهكذا يتبين لنا أن النفس قد تصل إلى تحويل الاتجاه بسياسة خاصة .

وقد أطلقنا على هذه السياسة كلمة التبرير . ويقوم التبرير بدور مهم فى توجيه السلوك . ونحتاج الى مهارة خاصة لنميز التبرير من الاتجاه الطبيعى للنفس . ويعتبر التبرير خداعا يبعد المشكلة لاعن طريق المقاومة بل عن طريق المسايرة الآخذة صورة مقاومة .

وليس لنا معيار نقيس به صحة الاتجاه النفسى غير الشعور بالتعب . فكل اتجاه نفسى جديد يرمى إلى تركيب نفسى يتطلب بذل مجهود معين يصحبه نوع من الشعور بالتعب . ان الحياة الطبيعية تحليل وتركيب ويأتى الضعف والاضطراب عند ما يسيطر التحليل على التركيب . تتحلل القوى وتنفك الوظائف وتتعطل المراكز عن عملها ، ويؤدى التحليل إلى الانحلال .

وقد ينتهى الإسراف فى المسايرة إلى القضاء على كل القوى النفسية ولهذا السبب نجد الأشخاص العاطلين عن العمل يصلون إلى أخطر الآلام النفسية . وملاحظة الأمراض النفسية الناشئة من إسراف الشخص فى المسايرة والابتعاد الكلى عن المقاومة أعطتنا فكرة واضحة عن حقيقة التركيب النفسى . لقد أشار علماء النفس إلى الناحية الفعالة فى النفس وقالوا بالآلية الفعالة للنفس (Psychodynamic Mechanisms) (١) .

عند ما يصادف الشخص مشكلة ويفر منها معرضاً بذلك نفسه للكبت والإخفاء فإنه حسب فلسفة فرويد يبقى أثر فى الذاكرة سماه ما تحت الشعور ويترك ذاك الأثر تغييراً فى الشخصية يظهر فى وقت ما من تاريخ الشخص . وتعمل هذه الآثار عملها فى السلوك ويضطرب التفكير والعاطفة وتظهر الميول الشاذة أو القلق والاندفاعات الهسترية . ويقتضى فهم فرويد للتركيب أن نرجع الى هذه الآثار نبحث عنها فى أعماق اللاشعور بالحديث الحر .

ولكن الآلية الفعالة ليست إلا مظهراً من مظاهر النشاط النفسى وهو صورة للتركيب النفسى .

---

(١) Personality and the Behaviour disorders J. Mev. Hunt editor P 261-264.

وبالرغم من أن فرويد كان طبيباً جسمياً فى الأصل فانه حاول أن يبعد كل مظاهر النشاط النفسى عن الجسم وقال بمنهج غريب فى العلاج النفسى وهو الاقتصار على الوصول لأصل الاضطراب وإرجاعه إلى ذاكرة المريض. وأستغرب كيف ساير فرويد علماء وأطباء وقالوا معه بفائدة الطرق الغريبة فى العلاج النفسى. وأغرب ما قيل فى هذا العصر هو تأويل الأحلام والربط بين الرموز والحقائق. وأغرب من ذلك كله هو حصر أسباب الانحلال النفسى فى الظواهر الجنسية. مع أن هذه الظواهر ليست الا جزءاً من النشاط الحيوانى وهى مشتركة بين الإنسان وسائر الحيوانات وكثير من الأعراض الهستيرية الجسمية مثل الإسهال والإمساك وسرعة ضربات القلب التى أرجعها فرويد إلى مجرد الكبت لم تظهر فى الحيوانات المعزولة عن الجنس الآخر والتى لم تتح لها فرصة القيام بالفعل الجنسى. وكذلك استطاع قوم أن يعيشوا بصحة جيدة ممتنعين عن الفعل الجنسى لأسباب دينية.

على أنى أعتقد بأن فرويد بسط كثيرا من الحقائق النفسية الجسمية الاجتماعية المعقدة التى أصبح فهمها متعسرا على غير أساس التركيب النفسى.

هناك أنواع من الوظائف الجسمية تنتج قوة عضلية ونشاطا جسميا، وهذا النشاط الجسمى المشترك بين مختلف الحيوانات يتفاوت فى التوجيه حسب مستوى الحيوان فى سلم الرقى النوعى.

يتوقف توجيه النشاط الجسمى على درجة التركيب الجسمى، ويختلف سلوك الحيوانات حسب تكاملها التشريحى وترابطها البيولوجى وتآزرها الفسيولوجى. إنك تجد الحيوانات تقوم بنفس الفعل وترمى لنفس الغاية ولكن بدرجات تختلف فى الدقة والضبط. ولعل أرقى وظيفة تتسابق اليها الأنواع الحيوانية هى مراقبة الأفعال ويمكننا أن نعتبر الفعل الإرادى فى قمة الوظائف العالية التى تتطلب تكاملا نفسيا تاما وتركيبا قويا.

وأحسن طريقة إذن للوقوف على التركيب النفسى هى دراسة الفعل

الإرادى لأنه يعطينا الترابط بين الجسم والنفس والبيئة . وقد يكون الشخص مضطربا أو مريضا فتكون الأفعال شاذة . ويمكننا أن نستند إلى هذه النظرية لنعرف حالة النشاط النفسى عند الشخص ، ونستعمل لذلك جهاز «الديناموجراف» أى الجهاز الذى يقيس النشاط وهو عبارة عن شكل بيضوى يمكن للشخص أن يضغط عليه ليحرك عقربا تشير إلى مقدرة الشخص على الضغط بالكيلوجرام .

نطلب من الشخص أن يضغط بكل قواه بيده على طرفى الجهاز فيشير العقرب إلى رقم ونعيد هذه العملية مرات لنقف على التغير فى قوة الضغط ونحصل على منحنى فى شكل معين .

فالمهم هو طريقة الانخفاض والارتفاع فى المنحنى فإن كان التفاوت بين كل رقم وآخر كبيرا فهو يدل على وجود اضطراب فى النشاط النفسى وإن كان المنحنى منسجما والخطوط متقاربة يدلنا ذلك على أن النشاط النفسى منسجم ويبدو لأول وهلة أن التجربة خاطئة وليس لها علاقة بالنشاط النفسى إذ يقيس الجهاز قوة الضغط الجسمية . وهذا الاعتراض غير صحيح لأننا نجعل الشخص يكرر التجربة . فإننا ندرس طريقة توزيع الشخص لقواه الجسمية وهى فى صورة فعل إرادى محاولا أن يصل إلى غاية معينة وهى الرقم الأعلى .

ولكى نطمئن إلى أن القياس غير خاضع لعوامل جسميه موضعية فإننا نجعل الشخص يقوم بعملية السحب باليدين لندخل عمل الكتفين . ويمكن أيضا جعل الشخص يسحب بكل جسمه ونقارن المنحنيات المختلفة فإن كانت كلها منسجمة لا يبقى لدينا شك فى انسجام النشاط النفسى وإن كانت كلها متفاوتة مضطربة نتيقن أيضا بوجوب اضطراب ، وفى حالة التساوى نلجأ إلى جهاز « الإرجوجراف » وهو الذى يسجل طرق التعب بدقة .

وأقدم الآن نماذج لمنحنيات أخذت لشخص واحد ودل المنحنى الثالث على اضطراب وقتى ورجع التركيب النفسى إلى التوازن .

فالتركيب النفسى يظهر فى تكامل النشاط النفسى أى فى دقة الاتجاه وحسن توزيع القوى الجسمية وسهولة التكيف مع الوسط الخارجى .

قد يضطرب التركيب النفسى لزيادة النشاط عن الحد المطلوب فيندفع الشخص إلى أعمال لا تتفق مع البيئة . ولاحظ ب . جانيه أن أغلب طرق العلاج النفسى هى طرق الاقتصاد فى المجهود لإرجاع التوازن بين القوى النفسية ومحاولة إبقاء كمية من النشاط النفسى والعمل على تنميته [1] .

ويقتضى التركيب النفسى تمرينات لاكتساب عادات جديدة مفيدة وطرد عادات سيئة قديمة . فكثيرا ما تنشأ العادات السيئة لملء فراغ كان يسيطر على الشخص من هذه العادات بطريقة سلبية . فلا بد من خلق اتجاهات جديدة تستهلك كمية من النشاط للحصول على فوائد تولد فى الشخص الشعور بقيمته ويكون ذلك عن طريق التمرين واكتساب عادات جديدة تركب النفس تركيباً جديدا . وهذه هى الغاية البعيدة لعلم النفس وهى مقدرته على إحداث تغيير فى وضع من الأوضاع النفسية من ناحية السلوك والحالات الشعورية .

هل يستطيع علم النفس أن يزيد فى نشاط شخص ويقوى انتباهه ويزيد فى سرعة الاستجابة الفكرية والحركية ويجعل الشخص ينتقل بسهولة من حالة خوف إلى حالة اطمئنان ومن حالة حزن إلى حالة فرح فذلك ما نحاول الإجابة عنه .

لست أدرى ما الذى جعل الناس يسكتون عن الآلام الناشئة عن الصدمات النفسية ، فلم يحاول المفكرون والعلماء الوقوف ملياً على ما يخلصنا من آثارها المتنوعة . كل منا يشاهد ما ينجم عن الصدمة النفسية من اضطرابات خطيرة قد تزعزع أركان التركيب الجسمى وتقضى على التوافق بين الأعصاب . وكل إنسان يعرض لاضطراب فجائى يهدد حياته أو يفصله

---

1) P. Janet : La médecine psychoiogique. Parfs Flammarion 1924. P. 180.

عن أعز الناس لديه . يفقد كل منا قريباً له فى يوم من الأيام وتترك تلك الخسارة أثراً بالغاً فى الكيان الإنسانى كله من الناحيتين الجسمية والنفسية .

ولو أنك بحثت عن أصل الأمراض النفسية لوجدت أغلبها راجعاً إلى عقدة نفسية قوية أفقدته توازنه الشخصى ، فحرمته من الراحة والقدرة على العمل والتكيف مع البيئة . وقد تركت الغارات الجوية ، أثناء الحرب إصابات ، وبات المرضى فى كل بقاع العالم يائسين من العلاج إذا كانت إصاباتهم عصبية نفسية ، والحرب متعبة وإن لم تكن هناك غارات لأنها مصدر تعب نفسى وتوتر عصبى يحدثان ضعفاً وخللا واضحين فى الشخصية . وتظهر خطورة هذا الضعف فى قابلية المتعبين نفسياً والمتوترين عصبياً لفقدان التوازن حيال أولى الصدمات التى تصادفهم .

لقد فكرنا فى الآلام الجسمية على اختلاف أنواعها وأغفلنا الآلام النفسية المعقدة التى تعرض أصحابها لأخطر الاضطرابات فقد يصل الألم النفسى بالمريض إلى الانتحار أو إلى القيام بالأفعال المؤذية لغيره حتى يشركهم فى آلامه .

وبقطع النظر عن كل هذه الاضطرابات الخطيرة قد تقضى الصدمة النفسية على الكيان من أساسه ويفقد الشخص حياته . فكثيراً ما يموت الأب لموت ابنه أو قد تلحق الأم من يتوفى من أولادها . وهذه الحوادث شائعة ومعروفة فى كل جيل . وكان الناس يهتزون لها اهتزازاً كبيراً معجبين الإعجاب كله بما هو فى اعتبارهم دليل تعلق متين وحب قوى .

وللشعراء نترك حرية التخيل فى تصوير هذه الظاهرة وعلى العلماء عبء تخليص الناس منها وإيجاد الطرق لتفاديها وتجنب آثارها .

وأعتقد أن كل محاولات الأطباء الجسميين كانت جزئية ، ولذلك لم تصل إلى نتيجة تذكر . يحار الطبيب الجسمى أمام مظاهر الاضطراب النفسى والسلوك إذا صدرت من شخص سليم البنية . ولكن أغلب الأطباء يصرون

على الإشارة بدواء يهدىء الأعصاب ويرجع إليها توازنها . وشاعت فى هذه الأيام الإشارة بتناول تركيب Passiflorine وتركيبات فوسفرية أخرى ولاشك فى أن حضرات الأطباء لم يجربوا على أنفسهم هذه المواد ولم يحاول أحدهم مرة تناول ما يشير به يومياً على مرضاه .

إن المشكلات النفسية والاضطرابات العصبية لتحتاج إلى علاج آخر غير تناول جرعة من تركيب يصل بعد حين إلى الأعصاب عن طريق الدم مارا بالأمعاء . لأن الاضطرابات العصبية النفسية تظهر دائما فى الاضطراب الحشوى فيصير المريض عاجزا عن الهضم وتتجمع الفضلات فى الأمعاء وتتحول إلى مواد مخدرة بعد اختمارها وتعمل عن طريق الدم عمل الخمر ويشعر المريض بالهبوط تارة وبالتهيج تارة أخرى .

لذلك يجب على الشخص المصاب حديثاً بصدمة نفسية أن يلتفت يومياً إلى معدته فيفك انقباضها ، وإلى أمعائه فيخلصها من حملها . بذلك يحفظ الدم صفاءه فلا تتعرض الأعصاب للتخدير والاضطراب . وقد أدركت الأمهات هذه الحقيقة فترى بعضهن يسرعن إلى حمل الأطفال «المخضوضين» على تناول «الحلبة» أو أى مادة ملينة أخرى .

وقد صرخت مرة فى كلية الطب بجامعة فؤاد الأول محتجاً ضد موقف بعض حضرات الأطباء الذين يشيرون بتناول التركيبات الكيميائية المعقدة قبل أن يتبينوا حالة الأمعاء وما فيها من مواد مختزنة مختمرة . شكا الكثيرون أنهم عند تناولهم الأدوية المشار بها من الطبيب المستعجل أو المهمل أنهم يشعرون بهزة عنيفة يعقبها توتر عصبى شديد وخوف واضح من الشلل أو من الموت .

ولا أتهم كل الأطباء بالإهمال ولكنى ألوم أستعجالهم وخصوصاً إن كان المريض مصابا بآثار صدمة نفسية . والتخلص من آثار الصدمة سهل

يسير ولكن التفريط فى أخذ الاحتياطات فى الوقت المناسب يخلف تعقدات نحار فيما بعد فى تخليص المرضى منها .

هناك جيش من الأطفال المضطربين الذين لا يعرفون الاستقرار ويصعب عليهم تتبع الدرس فى المدرسة فيتأخر ذكاؤهم وتقل معلوماتهم ويميلون إلى السلوك المنطلق المبعثر الخالى من الضبط ومن التوجيه . وتضيع عقول فى الأمة فنفقد أشخاصاً نحن فى حاجة إليهم وأغلب هؤلاء المضطربين من الأطفال يصير شقياً خطراً على الأمن العام .

أعصاب الطفل قليلة المقاومة وتترك الصدمة الإدراكية كالأصوات المزعجة والأنوار الساطعة تعباً عاماً يتبعه انفكاك . ويرتبط الاضطراب الناشىء من الصدمة باضطراب فى الجهاز الهضمى ويكثر الإمساك والإسهال عند الأطفال لهذا السبب . وبعد اضطراب الهضم يضطرب النوم . إن كانت الصدمات النفسية تؤثر فى النوم فذلك لأنها تجعل الجهاز الهضمى فى حالة عدم استقرار وخصوصاً المعدة التى قد تؤثر على القلب بواسطة المنعكس المعدى القلبى Reflexe Gastro-Cardinaque وبذلك تضطرب الدورة الدموية ويفقد القلب إيقاعه .

وأدركت الأمهات كيف تقضى على الاضطراب العام فى جسم طفلها الصغير . إنك تراها تمسه بضربات خفيفة تخضع لإيقاع معين يبعثه على الهدوء والنوم . وقد تضيف الأم إلى الإيقاع اللمسى إيقاعاً سمعياً وآخر اتزانياً بهز المهد هزات منتظمة . هذه كلها حقائق غنية تنطوى تحتها أسرار لم يستغلها الإنسان وبقيت كالمواد الخام لم تتجه إليها صناعة الطب الذى عاقه منهجه عن الاهتمام بها .

اعتاد الطب أن يجزىء الإنسان إلى جسم ونفس ويجزىء الجسم والأمراض فلم يسمح له هذا المنهج أن يخطو فى ميدان الأمراض العصبية النفسية . وجاءت خطوة المنهج التكاملى منقذة للموقف ومكن لأستاذى

الدكتور يوسف مراد فرصة الافتخار بفضل السبق فى هذا الميدان (١) فى الشرق العربى . وستشهد نتائج أبحاثنا العملية على قيمة هذا الاكتشاف . فلولا المنهج التكاملى لما استطعنا أن نتجه إلى بحث المشكلات النفسية من الوجهة العصبية الفسيولوجية . وظهرت لنا قيمة هذا البحث عند ما وجدنا العلامة جولدشتين ينسب فى الأعوام الأخيرة حالة القلق النفسية إلى اضطراب فى النشاط العصبى العام . فلا ريب فى أن موضوع الصلة بين الجسم والنفس قديم وضعه أرسطو ولكن طريقة الوصول إلى فهم الترابط بين الجسم والنفس والمجتمع كانت خفية مستعصية .

رميت بنفسى فى ميدان علم النفس المرضى مدفوعا بحب الاستطلاع وراغبا فى التأكد من صحتى النفسية . تعرضت فى وطنى الجزائر إلى شعور بالاضطهاد لم ينته بفرارى على طريق غير قانونى . وأحدثت عندى متاعب السفر من وهران إلى طنجة مختفيا فى قاع الباخرة دون أكل ولا شرب ولا نوم حالة ضعف واضطراب فى المعدة . وقضيت أعواما فى مصر غير مستقر على حال يعاودنى الشعور بالاضطهاد من حين إلى آخر . وزادتنى المعركة النفسية بين الشعور الدينى والنزعة الجنسية متاعب كانت تقضى على كل انتباهى وترمى بى فى أحضان أحلام اليقظة . دفعنى كل ذلك إلى الانكباب على الحالات النفسية عند غيرى — فسرعان ما تكشفت لى أسرار الناس ووصلت إلى أدق التفاصيل التى يصعب على الآخرين أن يصلوا اليها . وخرجت من مباحثى بذخيرة غنية أضفتها إلى ذخيرتى التى اكتسبتها من تجاربى الخاصة .

ولكن الذين قدموا لى أسرارهم طلبوا منى تخليصهم من آلامهم ولم تفدنى الكتب كثيرا فى هذا الموضوع واستثنى كتب ب . جانيه فوجدت طرق التحليل عقيمة وطويلة . وهناك كثيرون يقولون بالتحليل النفسى ويحاولون

---

(١) مجلة علم النفس مجلد ١ عدد ٣ المنهج التكاملى وتصنيف الوقائع النفسية الدكتور يوسف مراد ص ٢٧٣ .

العلاج به وحده فمع كل احترامى لإخلاصهم فإنى أشك فى نتائجهم .

إن دراســـة الصدمات النفسية وما ينجم عنها من اضطرابات جسمية لتوضح لنا طريق الوصول إلى مانسميه نفسا . أنظر إلى شخص بعد «خضة» وفزع تلاحظ سرعة التنفس وسرعة ضربات القلب ويشعر الشخص بحالة الهدوء تعاوده إذا تنفس تنفسا طبيعيا وكانت دورته الدموية عادية فان لم تسلم بالجملة السابقة لا تستطع أن تنكر الصلة بين الاضطراب النفسى والاضطراب الجسمى الذى ينجلى فى صورة اضطراب الإيقاع العادى للشخص وقد ثبت تجريبيا أن لكل شخص إيقاعا خاصا به [1] وفى حالة الاضطراب يفقد الشخص إيقاعه فى الكلام وفى المشى وفى الدورة الدموية وفى التنفس. وهنـاك إيقاع خاص يخضع له التيـار العصبى ويتغير حتما بتغير كل مظاهر الشخص الأخرى .

وتترك الصدمات النفسية القوية آثارا ثابتة فى الأعصاب لا يكشفها الفحص الطبى المعتاد ، كما أن التعب يفك تآزر الجهاز العصبى دون أن تظهر لذلك علامة يدركها الطبيب . استعمل الناس فى مختلف العصور الإيقاع الموسيقى فى مناسبات الحزن أو الفرح كما استعملوه فى حالات التعب . ومن شـاهد سيدات اصابتهن صدمة نفسية أليمة رآهن يرقصن رقصا عنيفا يدخل الحركات فى شكل إيقاع . فلا شك أن هذا الاتجاه اللاشعورى هو محاولة الفرار من الألم . وكذلك المريض الذى ضغط عليه الألم يئن أنينا ينظم تنفسه .

يقوم الإيقاع بعملية التنظيم فى الجسم . فبعد ما تحدث الصدمة اضطرابا جسميا يـكون سببا فى اضطراب نفسى دائم يمكن تخليص الشخص من آثار تلك الصـدمة النفسية بواسـطة الإيقاع . وذلك لا يكون إلا بتنظيم

---

(١) مجلة علم النفس القاهرة : التركيب النفسى والايقاع الشخصى ، أبو مدين الشافعى مجلد ٢ عدد ٣ ص ٤٧٣ .

الجهاز العصبي وما يقوم به من وظائف بواسطة الإيقاع . وما ظهر من أثر الإيقاع فى بعض الأشخاص بتنويمهم يدل على وصوله إلى أعلى مراكز المخ فيعطلها ، فالاستعمال الحكيم يؤدى إلى نتائج حسنة دائمة . وقد جربت أثناء السنة الماضية أثر الإيقاع فى الأطفال الشواذ بالكلية الفرنسية بالقاهرة فكانت النتيجة جيدة مرضية .

إننا فى حاجة إلى عناية واسعة بهذا الموضوع وذلك لعموميته ولا يخلو شخص من التعرض إلى صدمة نفسية قوية تهدد أعصابه ويكون فى حاجة إلى ما يرجع توازنه إليه حتى لا يقع فى اضطراب عصبي ينتج عنه اضطراب نفسى .

وأذكر حالة سيدة مصرية فقدت ثلاثا من بناتها وزوجها . وكان موت إحدى بناتها فجأة فقد قضت عليها سيارة بينما كانت الفتاة بجانب والدتها تحادثها وتضحك معها . فتركت هذه الصدمة أثراً كبيراً فى الأم واضطرب جسمها فى الهضم والعادة والنوم وسيطرت عليها فكرة تصور لها بقعة سوداء فى كل مكان جعلها تسأل عن طرق محوها .

حاول البعض التحليل النفسى لعلاجها وحملها البعض الآخر على تناول الأدوية المنظمة للأعصاب فكانت تصل إلى أقصى حالات التخدير وتفقد اتجاهها فى الزمان والمكان وحكموا عليها أخيراً بالجنون فهزوا جهازها العصبي بصدمات كهربائية . ومن سوء حظها أنها فى الجلسة الثالثة لم تفقد وعيها وشعرت بالصدمة كاملة تهز كيانها . فأحدث ذلك عندها حالة رعب وفقدت ثقتها بالأطباء .

ولم أكن أؤمن بأن الإيقاع قد تصل آثاره إلى القضاء على كل هذه الاضطرابات المتداخلة رغم العقبات الاجتماعية التى كانت تثير فى نفس المريضة مشكلات يصعب حلها .

وأرجو أن تتوافر نتائج إيجابية كافية تساعدنا على إقناع الأطباء والبحاث بفوائد هذه الطريقة السهلة السليمة . ولا ندعى الاختراع لأن استعمال الإيقاع للقضاء على الاضطرابات العصبية وسيلة معروفة فى مصر منذ زمن قديم فى « الزار » الشعبى وفى صورة « الذكر » عند الصوفية . ولكن هذه الطرق لم تكن مهذبة وكانت تقوم على أساس ساذج ، فعلى العالم أن ينقح الأساس ليضمن النتيجة بالتجربة والإحصاء .

## أثر الموسيقى فى الأمراض النفسية

لا توجد مستشفيات للأمراض النفسية فى بلاد المغرب ، لذلك يلجأ الأهالى إلى ربط المصابين فى صحتهم العقلية بجوار ضريح ولى من الأولياء المعتقد فيهم الصلاح والبركة . وكثيرا ماتعزف أنواع من الموسيقى الأندلسية القديمة فى هذه الأضرحة تقرباً إلى الولى . ويلاحظ أن الكثيرين من المرضى يشفون من مرضهم فى هذا الجو المشبع بالألحان ولا ننسى أن أفراد الشعب يعتقدون أن إطعام هؤلاء المرضى عبادة فيوفر لهم بهذه العقيدة غذاء كاف متنوع . ونشاهد أيضا من جهة أخرى أن الجيوش المتنقلة فطنت إلى حيلة تطرد بها التعب عن الجنود وتستطيع تشجيعهم على السير بعد التعب الشديد باستعمال الموسيقى والألحان .

وبجانب هاتين الملاحظتين لا يجب أن ننسى الأهمية التى احتفظت بها الموسيقى فى كل مجتمع ونلاحظ أنها وإن كانت تختلف من بيئة إلى بيئة ومن جيل إلى جيل فإنها لا تفقد أى شىء من قيمتها ومن تأثيرها على النفوس . ووجدناها تلعب أهم دور فى مساعدة النفوس على الخشوع والدخول إلى النفس للتمتع بلذة عقيدة تربط الشخص بمجتمعه فيرى فى ذلك اتصالا بقوة روحية مجردة وينسى المادة والجسم ليسبح فى عالم غير محدود ولا نهائى .

نستطيع إذن أن نقول إن للموسيقى تعبيراً يؤدى تأثيراً أبعد من التأثير الجسمى المادى . فلعالم المسموعات حقيقة نحاول إدراكها كما أن عالم المرئيات يحاول بعلومه الطبيعية وفنونه الهندسية والرسمية أن يصل إلى حقيقة أساسية . نلاحظ أن التعبير الموسيقى يتراوح فى تطوره الموازى لتطور نشاط البيئة العام بين التقطع الخشن وبين الاتصال المستمر . فالموسيقى البدائية دائما متقطعة قوامها ضربات الطبل أو هى عبارة عن مزمار متصل الصوت متشابه . وأما الموسيقى الراقية فإنها تستطيع أن تعبر عن الانحناء لا التقطع ولا الاتصال المتشابه .

والغريب أن الإنسان وجد ، ولا يزال دائمـــاً يجد ، الصعوبة فى تمثيل المنحنى الطبيعى ، لقد حار الحفارون والرسامون فى تمثيـل انحناءات الملابس أو غيرها من الأشياء التى ليست متقطعة تقطعا صارما ولا متصلة اتصال المستقيم . ويحار الأطفال فى المدارس عندما يطلب منهم رسم قلة أو أى شىء له جوانب منحنية . وهذا العجز موجود فى كل نفس وتحقيقه يحدث راحة فى النفوس . فإننا نطرب عندما نسمع لحنا يعـبر لنا عن تموجات أصوات بخـلاف الصوت المتشـابه المتصل فهو يحدث قلقا وضجرا وكلنا جرب نفسه فى هذه الحالة عندما يكون بجوار سـيارة امتد صوت منبهها . وتزيد قيمة التأثير فى النفس وإحداث الشعور بالراحة إذا تفنن الموسيقار فى التعبير وخلق ألحانا كثيرة التداخل ، ويحتفظ كل لحن باستقلاله ومن هنا كانت قيمة السنفونية — واستطاع أعلام الموسيقى مثل بتهوفن وموزارت وفاجنر وغيرهم من المؤلفين الـكبار فى الموسيقى أن يقربوا من الحقيقة الموسيقية بشتى الطرق ويجعلوا السامع يشعر براحة نفسية تمتعوا بهـا عندما أوحتها لهم حالات نفسية داخلية حاولوا تصويرها أو تصوير شعورهم عند سماعها .

وما علينا إلا أن نلاحظ أنفسنا عندما نـكون تحت تأثير موسيقى لها تعبير نفسى واسع فإن القطع الموسيقية تستخرج لنا الحالات الشـعورية المـكبوتة التى لم تجد فرصة للظهور بوسيلة خارجية .

وإننا نلاحظ إن سامع الموسيقى المعبرة عن حالات شعورية لا يستطيع إحضار تلك الحالات والشعور بها إلا إذا وضع نفسه فى مواقف تستدعى تلك الحالات الشعورية التى توحيها الموسيقى من حزن أو فرح ، حب أو حقد . وإذا كان للنوم فائدة كبرى فى حل العقدة النفسية كوسيلة للتحليل النفسى . فلا شك أن التعبير الموسيقى النفسى يصعب إدراكه على بعض الناس ولـكن للتمرين أثره ويمكن استعماله للوصول إلى تحليل أى نفس . والتحليل

النفسى بواسطة الموسيقى يكون أسهل من أى طريقة أخرى ، خصوصاً طريقة الأسئلة التى تعرض الشخص إلى التأثر بواسطة الإيحاء ، وتعقد حالة المريض لأننا نوجه ذهنه بالإيحاء إلى أمراض لم يعرفها من قبل .

تتبعت حالة طباخ كان فى أزمة نفسية من جراء حب متبادل بينه وبين سيدة ممرضة . ودام هذا الحب عشر سنوات رغم إبعاد السيدة عنه طيلة هذه المدة — وبعد رجوع الممرضة كان الطباخ متزوجاً وصاحب عائلة كبيرة. ورغم ذلك كان يشعر بحبها وكانت ترغمه دائما على إيجاد حل لمشكلتهما فكان غير مسموح لها بالزواج كما أن قيود الطباخ الاجتماعية كانت دائما تعوقه عن التفكير فى هذا الموضوع . . ولم أتدخل جدياً فى محاولة حل هذه المشكلة إلا بعد ما أوشكت العقدة النفسية أن تنقلب إلى ظاهرة اجتماعية فى صورة جريمة . وإذا كان التحليل النفسى يقتضى شرح حالة المرض وتعليلها فان ذلك كان مستحيلا مع الطباخ لجهله ومع السيدة لقوة إيمانها بحبها وبأخذ حقها من الحياة . ويئست من السيدة وأصررت على تتبع حالة الطباخ . وكثر تردده على خصوصا فى الأوقات التى يشعر فيها بضعف وقد اتفق أن زارنى مرة فى حالة من حالاته الانفعالية وكنت أثناء سماع قطعة شوبين المسماة بالليلية (Nocturne) وكانت دهشتى كبيرة أثناء عزف القطعة إذ لاحظت انتباه زائرى واتجاه ذهنه نحو الموسيقى التى كنت متجها إليها ، وزادت دهشتى عند ما أخبرنى فى آخر القطعة بأنه شعر بشىء من الراحة ، وحاولت أن أسمعه بعد ذلك قطعا أخرى مع شىء من التوجيه كلما جاءنى فى حالة انفعال . . واستطاع أن يتخيل وأن يتصور أثناء السماع صوراً تظهر فى صورة أحلام اليقظة ولاشك أن ذلك يحدث الراحة بإخراج الحالات اللاشعورية المكبوتة .

واستعملت هذه الطريقة مع عدد كبير من أصدقائى ولاحظت أثراً بليغاً للموسيقى المتصلة التى لا يكون الإيقاع فيها بارزاً وإنما يكون هناك لحن

متصل كأساس وكأرضية لأصوات أخرى فى صورة ألحان تبرز من حين لحين وهذا هو أساس السنفونيات التى شبهوها تشبيها رقيقا بتخطيطات النقش العربى على الجدران ( arabesques ) فإننا نجد دائما هذه النقوش والرسوم التى تمثلها خطوط متصلة فى رسم شكل متكرر يتخلل رسوما أخرى متغيرة ، وتستطيع الموسيقى فى أقرب وقت وأقصره أن تقدم لنا تموجات صوتية بعضها متصل يشعرنا بجريان الشعور المتصل والتغييرات وتدفع عنا السأم الذى قد يحدثه هذا الشعور بالوحدة والاتصال .

فالموسيقى إذاً حيلة اخترعها الإنسان ليحقق لنفسه بيئة متجددة تبعد كل الأمراض النفسية . عندما يقع الإنسان فى المنخولية يشعر بسأم شديد وكأنه فى غرفة لم يتجدد هواؤها من مدة طويلة ، وفى الغالب يقف المصاب بمرض نفسى عند فكرة واحدة تسيطر على ذهنه فلا يستطيع الالتفات إلى غيرها وتصرفه عن الانتباه إلى ما حوله فيعيش فى الداخل سجين حالة شعورية معينة . كما أن حالة النوم الشديدة تكون خطيرة مادام الشخص عاجزاً عن إبعاد ذهنه وشعوره عن خطته وطالما كانت فكرة خطته حاضرة فى ذهنه فإنه يكون فى ألم شديد .

وهكذا نجد أن الناس بتجاربهم اليومية أدركوا بعض الحقائق ويحاول بعضهم مساعدة البعض بالتسلية طمعا فى إحداث النسيان وليس النسيان غير تباعد الأفكار التى كانت ماثلة أمام الشعور عن بؤرة الشعور الضيقة ولكنه يمكن لحالات شعورية جديدة أن تظهر مادامت حالة شعورية معينة واقفة . وقد يتعذر على الحالات الشعورية الجديدة إبعاد الحالة الشعورية الواقفة ، فعندئذ تكون الموسيقى الوسيلة المهمة لإحداث الحركة الطبيعية للنفس . وبذلك تمر الحالات الشعورية أمام الشعور كما تمر مناظر الفلم السينمائى أمام عدسة آلة الإسقاط . يمكن حل ما يمكن أن يوقف جريان الشعور وتخليص النفس من العقد .

وبذلك تكون الموسيقى قادرة على حل العقد القديمة الناشئة عن حالات لا شعورية مكبوتة كما أنها قادرة على إبعاد الحالات الشعورية المسيطرة على الشعور والمعطلة للانتباه الذى هو أساس الحياة النفسية . . ومن بين الأمراض النفسية الاجتماعية الخطيرة نجد الإجرام والميل إلى إيذاء الغير فهذه الحالة راجعة فى أغلب الأحوال إلى الشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس ، ويحاول الشخص أن يعوض هذا النقص بالقيام بأعمال تلفت النظر كما هو واضح لدى الأطفال الذين يقومون ببعض الأعمال العنيفة التى لاغاية لها إلا التدمير والإتلاف . فالإجرام واللعب العنيف عند الطفل سببه اضطراب النشاط النفسى فى اتجاهه الذى يصير غير خاضع إلى غاية معينة مثل التكيف مع البيئة وأن أى منبه يحدث انطلاق النشاط يتجه دائما لإشباع غرض واحد هو إخفاء الشعور بالنقص باثبات القدرة الشخصية التى تشعر الشخص بثقته بنفسه . وفكرة الشعور بالنقص مسيطرة لا تترك فرصة الرجوع إلى النفس ليمكن للشخص أن يحيا حياة نفسية متنوعة . وهذا العجز عن الرجوع إلى النفس هو الذى يجعله غير قادر على إطالة مرحلة اختيار العمل ويتسلط على التنفيذ . وكثير من الناس يصابون بضعف فى المرحلة الأولى . ويختارون أعمالا مضرة للغير وفى بعض الأحيان تكون مضرة بأنفسهم أو بأى عزيز لديهم . هكذا كانت سيدة تأتى إلى الدكتور جورج دوماس وتشكو له من أن أفكاراً غريبة تتسلط عليها وأن نفسها تحدثها بقتل ابنها . وكثير من الناس يكونون واقفين فى مكان عال مشرف على هوة فتحدثهم أنفسهم بأن يلقوا بأنفسهم منه . ويستغربون هذه الأفكار ويقفون عند ذلك غير واصلين إلى التنفيذ .

فهذه الحالة تساعدنا على فهم موقف المجرم الذى لا يستطيع الوقوف عند الاختيار لينفذ أو لا ينفذ فهو مصاب فى نفسه بحيث أن أفكاراً غريبة تغلب عليه ولكنه لا يستطيع توجيه النشاط توجيها يلائم بين

الفكرة الداخلية والموقف الخارجى . وتراه يندفع إلى تنفيذ أول فكرة تخطر على ذهنه .

ولعل القارىء يتساءل عما يمكن للموسيقى أن تقوم به فى هذا الميدان المعقد ؟ والحقيقة أنه من السهل فهم أثر الموسيقى فى الحالات الإجرامية بصفتها حالات نفسية فإن الألحان الموزونة تعود الأذن وبالتالى الحالات الشعورية على الخضوع إلى بيئة منسجمة لا اضطراب فيها ويستطيع الشخص بذلك تتبع حالاته الشعورية الداخلية التى قد توحيها إليه الموسيقى . ومجرد الرجوع إلى النفس والمقدرة على الوقوف على بعض الحالات الشعورية تفيد المريض المجرم إفادة كبرى ويمكنها أن تؤدى به إلى مقدرة التوفيق ليقوم بالاختيار وليفكر فى نتيجة العمل الذى سيقوم به ويستطيع بعد ذلك أن يصير قادرا على توجيه نشاطه حسب ما يتطلبه الموقف وما يتفق مع العرف والقانون . وبهذا نرى أن القانون والتهديد لا يفيد فى المريض لأن الشخص لا يجهل تلك العواقب ولكنه دائما يكون عاجزا عن التكيف مع أى شىء ويكون مدفوعا إلى التنفيذ فى حالة « جنونية » أو مرضية .

والموسيقى يستطيع إبعاد سيطرة حالة الشعور بالنقص ويستطيع الشخص بذلك التخلص من عدم الثقة بالنفس التى هى السبب الرئيسى فى اندفاعه ليثبت للناس ولنفسه أن له قيمة . وقد خاطرت مرة مع مجرم شعرت بسوء نيته نحوى فما كان منى إلا أن أظهرت له إخلاصا حقيقيا ووضعت فيه كل ثقتى وقدمت له كل ما كان معى من نقود ، وكانت دهشتى كبيرة إذ رأيته يخلص لى كما أخلصت له ويخدمنى خدمة كبرى ، ويعترف لى بنواياه السيئة قائلا : كنت أريد أن آخذ منك هذه النقود وما معك من أشياء ثمينة ، ولكنك بثقتك فىّ لم تترك لى رغبة فى ذلك . وإنى لا آخذ إلا بالحيلة أو القوة لأشعر بلذة الغلبة . وإنى الآن لمسرور إذ وجدت فى الناس من يثق بى وأنا لم أعرف منذ ولدت ثقة أحد فىّ ، ووالدى كان أكثر الناس احتياطا منى .

وكانت والدتى تخفى عنى الفاكهة فكنت أسرقها وتعلمت السرقة وكنت أسرق البلح من المنزل ولا آكل البلح من الحقول وكان مباحا لى . وكنت أصطحب هذا المجرم معى فى مطعم تعزف فيه الموسيقى فى المساء وكان يتلذذ بسماعها وينسى عراكه مع المجتمع وصار كل مساء يحاول أن يشغل وقته بسماع الموسيقى ويكفينى أن أقول إن هذا المجرم عاهدنى ألا يعود إلى وظيفته الدنيئة القديمة . والفضل فى ذلك راجع إلى الثقة بالنفس التى لا يمكن أن تأتى إلا من معرفة الشخص لنفسه والتأمل فيها . والموسيقى أحسن وسيلة لتحقيق هذه المهمة الضرورية للحياة السليمة . لأنها تبعث الشخص على تغيير حالاته النفسية وإخضاعها إلى عوامل خارجية .

# التقدير الاجتماعى

اعتقدنا مدة طويلة أن الحياة الإنسانية متوقفة على العوامل الجسمية والوظائف الفسيولوجية وحدها . ولكن النظرة التكاملية جعلتنا نهتم اهتماما كبيراً بالعوامل الاجتماعية كضرورة من ضرورات الحياة . فإذا كان الإنسان مدنياً بالطبع فهو حى بهذا الطبع . وكل نقص يلحق بصفة « المدنية » عند الإنسان أى كل ميل إلى العزلة والانفراد يحدث تعباً نفسياً كما أن التقدير الاجتماعى والترابط بين الشخص والأقربين يبعث فى النفس راحة نفسية عميقة .

لا بد إذن من إدخال عامل التقدير الاجتماعى فى تتبع أركان الراحة النفسية . وصلة التقدير الاجتماعى بالشعور بالراحة تفتح أمامنا أبواباً هامة فى دراسة العواطف والصداقة والاستعدادات السياسية ، والتقلبات الدبلوماسية .

هناك حقيقة واقعية تسمى المركز الاجتماعى . وكل التطاحن بين الناس وكل الجهود الجبارة التى يبذلها الفرد ترمى إلى تقوية المركز الاجتماعى . والحقيقة الواقعية الثانية الملازمة للحقيقة الأولى هى أن القليل منا راض عن مركزه . ويحاول كل شخص تحسين مركزه بشتى الوسائل الممكنة وكثيراً ما يكون التحسين مستحيلا ويظل الشخص متشبثاً بفكرة الارتقاء والتغيير فيحدث ذلك عنده توترا نفسيا وتضاربا فكريا يؤديان به إلى حالة من التعب العام .

وفهم قوم هذا الاتجاه وحاولوا استغلاله لأغراض شخصية ، فأثاروا عند الأقليات الشعور بالضعف واتجهوا بهم إلى خدمة الاستعمار ضد المصالح الوطنية ، ويشعر أفراد الطوائف التى تكون أقلية بنوع من النقص ويعتقدون أنهم مضطهدون ، فتراهم يلجأون إلى التعويض بالتعويل على النفس والتسلح

بإتقان العمل . كما أننا نلمس عندهم تعصباً طائفياً وتماسكا اجتماعياً يقوم على تعاون فعال .

وكثيراً ما نجد لكل طائفة ناديها الخاص الذى يجمع الأفراد فى مكان واحد يظهرون فيه نشاطهم ويبرز من بينهم زعماء يقدرونهم ويفخرون بهم ، لأن هؤلاء الزعماء لا يجدون فى الغالب المجال العام سهلا للتمتع بالشهرة المستحقة .

وساعدت هذه النوادى فعلا على ظهور نبغاء فى الطوائف المختلفة ، واستطاع بعض من نبغ فى وسطه الخاص التقدم إلى الميدان الواسع وأظهر كفاءات قوية .

فإن كانت الطائفة مكروهة ومنبوذة من الأغلبية فإنها تنتقم فى نواديها وتتشدد فى قبول فرد من أفراد الطوائف الأخرى التى تكرهها أو تحتقرها وهكذا دخلت يوما فى مدينة بور سعيد مقهى وطلبت قهوة فلم تحضر بعد مدة طويلة وأعدت الطلب مرات عديدة من غير أن يلبى طلبى . ولاحظت أن كل رواد المقهى كانوا سوداً وكنت وحيداً من بينهم ففهمت فى آخر الأمر أن جلوسى من بينهم لم يكن مرغوبا فيه . ودون أن يصرحوا بأى لفظة احتقار شعرت بنفسى مطرودا . وقيل لى من بعد إن هذا المكان خاص بالبرابرة المهاجرين من السودان وعددهم قليل فى أقصى الشمال وتراهم أكثر تعصبا من مواطنيهم فى المدن الأخرى القريبة من الجنوب .

وهذا السلوك متشابه فى كثير من الأقطار ، نجده فى أمريكا ، كما نجده فى أوروبا ، كما نجده فى باقى القارات الأخرى . وقد كسبت الأديان السماوية عطف الطبقات التى كانت تعتبر طبقات سفلى ، وغزا الإسلام قلوب الحبش بقوله : لافرق بين عربى وحبشى إلا بالتقوى . وخضعت أيضا للإسلام كل طبقات الأرقاء الذين كانوا يعاملون معاملة خاصة لأن الإسلام سعى سعياً جدياً فى تحريرهم وإعطائهم المركز الاجتماعى الملائم لتكوينهم الشخصى . فإن خضوعهم

للإسلام لدليل على اعترافهم بالخدمة الكبيرة التى قدمها لهم والراحة النفسية التى حققها لهم . كما أننا نلاحظ الألم الذى نحدثه عند الشخص إذا ذكرنا له أصله الوضيع ومركزه الواطىء ، فإن الألم يكون قوياً وقد يثير انفعالا واضطرابا وسلوكا شاذاً يؤدى بالشخص إلى أفعال ضارة به أو بغيره .

ويجب على دارس الإنسان أن يعطى قيمة هامة لسلم الطبقات الاجتماعية وأن يكون له جرأة الوقوف عليها والاتصال بأفراد من كل طبقة . إننا نجد حياء ونوعا من الخجل يعوقان كلا منا عن النزول إلى الطبقات « السفلى » . ويعتقد بعض الناس أنه لا يجوز لمثقف أن يجالس جهالا أميين كما أنه يعتبر من الجرم وجود شخص «محترم» وسط أشخاص عرفوا بانحلال أخلاقى ...

ويشعر الشخص « المحترم » بخجل وضيق إذا لوحظ فى أحياء معروفة بنقص فى التقدير الاجتماعى ، ولذلك ترى أفراد الطبقة المحكوم عليها بالسقوط الأخلاقى تشعر بنوع من الحقد ضد أفراد الطبقة المعتبرة راقية .

وقد سمعت مرة امرأة من الطبقة المنبوذة تدافع عن طبقتها وتهاجم أفراد « الطبقات العالية » ، وقالت إننى إن خرجت من منزلى نصف عارية لعجز عن شراء الكساء الضرورى قبض علىّ الشرطى بدعوة العمل على إغراء الناس إلى الفساد الأخلاقى ، ولكن بنات الذوات يقمن بكل أنواع الإغراء الصريح فى الحمامات والنوادى وعلى الشاطىء . وهب أنى أغريت رجلا لأعيش فلم لا تحل مشكلتى بطريق آخر غير الاحتقار والعزل » .

وتجد عامل النقص فى التقدير الاجتماعى يعمل بشكل قوى ، ولذلك يجتمع أهل الدعارة المنبوذون فى حفلات خاصة بهم لا يقبل فيها غير المنبوذ مثلهم . ومن الأشياء الطريفة أن تجد فى مثل هذه الحفلات الأشخاص المزدوجى الجنس أو الميالين نحو الأنوثة . وأهمية هذه الحفلات ، وأغلبها فى شكل زار ، هى تغذية النفس بالتقدير الاجتماعى ، فيشعر الشخص من هؤلاء بنوع من الراحة لخروجه من القيود الاجتماعية الثقيلة التى تعزله عن المجتمع . وأعتقد أن

الخدمة الإنسانيه الكبرى لمثل أفراد هذه الطائفة تكون ببحث مشكلتهم بحثا علميا وعرضا صريحا .

وقد اتجهت جمعية الأمم إلى دراسة هذا الموضوع[١] ولكنه لم يتم . وقد قامت فى مصر جمعية تعالج موضوع الأمهات اللاتى حملن بطريقة غير شرعية . وتحاول الجمعية أن تتوسط بين الفتيات الساقطات وأهلهن . وقد أدت هذه الجمعية خدمات نفسية جليلة واستطاعت أن تنقذ أشخاصاً كثيرين وترجع لهم ثقتهم بأنفسهم بمساعدتهم على الحصول على مركز إجتماعى لائق بهم . وقد لوحظ أن فكرة المركز الاجتماعى تلعب دوراً هاماً فى علاج هذه الحالات .

قد وجدت الجمعية فتاة مشردة خرجت من ملجأ الأطفال غير الشرعيين وعندما أدركت نفسها وفهمت حقيقة المركز الاجتماعى وقيمة الاسم العائلى بذلت جهوداً جبارة لتعثر على اسم والدها وكان كل فشل فى هذا الميدان يعرضها لأزمات نفسية .

ولعل القارىء المتأثر بفكرة المركز الاجتماعى يجد شيئا من الغرابة فى عنايتنا بهذا الموضوع . ولكن الواقع هو أن هؤلاء الأشخاص الذين نعتبرهم فى الطبقة السفلى من المجتمع يتألمون آلاماً نفسيه مرة ، وتحطم أعصابهم وتنقلب فى كثير من الأحيان آلامهم النفسية إلى حركات عنيفة مؤذية تهدد حياة الشخص ومن حوله بالخطر .

كل شخص يفتقر إلى عطف الآخرين ويكاد يكون العطف من ضروريات الحياة لأن الشخص المحروم من العطف معرض إلى الاضطرابات الفعلية والتضارب الفكرى . وذلك لأن الحرمان العاطفى يجعل الشخص يعوض بالخيال والصور وتراه يقبل على حياة داخلية وتأملات ذهنية يصنعها بنفسه .

وليس من قبيل الصدفة ظهور التعلق الشديد بين شخصين فى أول عهد الشباب . فى هذه السن يبدأ التعرف على الكيان الاجتماعى ويكون الشخص

---

(١) Prevention of Prostitution. Geneva 1943 series of League Nations Publications IV Social.

فى حاجة إلى التقدير الاجتماعى ليطرد الشعور بالنقص الذى تخلفه سن الطفولة فلو تتبعنا أزمات الحب الشديد المسيطر على الشخص سيطرة مرضية لوجدنا التعلق قويا لأن الشخص يعتقد أنه لايجد شخصا آخر يقدره .

ونلاحظ أن المرأة تجد نوعا من الراحة النفسية عندما تشعر أن شخصا يقدر جمالها . وكذلك يكون الشاب فى شك فى رجولته إلى أن يجد فتاة تركن إليه وتثق فى قوته . ويجد الشاب لذة كلما لاحظ أن الفتاة تحتمى به ، وكثير من حالات الزواج المبكرة تتم عندما يعلم الشاب أن الفتاة فى ضيق وأنها فى حاجة إلى رجل يحميها . وتكون غالبا لذة الحب مصحوبة بنوع من الألم لأن الشخص يحاول دائما أن يثبت قيمته فيبذل مجهوداً ذهنيا وجسميا .

وفى بعض الأحيان عندما يكون تعلق عاطفى بين شخصين تفصل بينهما عوامل اجتماعية فإن الشخص المعتبر فى درجة أوطأ يشعر بتعلق أشد ويكون الفصل شاقا من ناحيته وقد يؤدى به إلى المرض أو إلى الانتحار .

وقد حار كبار علماء النفس فى إيجاد حل حاسم لمثل هذه المشاكل . ولكننا على ضوء هذه الدراسة يمكن مساعدة الشخص الذى وقع فى هذا المأزق . إذ يسهل إيجاد تقدير للشخص الذى يحب ليعوض تقدير الحب وفى أغلب الأحيان يكون التعلق قائما على عوامل اجتماعية . نجد الحب عند الكثير من الفتيات عبارة عن مدعاة للفخر أمام باقى الفتيات . ولذلك يكون التخلص من الحب صعبا إذا كان معروفا من الآخرين . ونجد الفتيات اللبقات أو اللاتى جربن مشكلة الحب يحتطن فى الغالب ليكتمن وجود العلاقة أو الميل خوفا من أن يحدث تراجع من الطرف الثانى .

وهكذا يكون هذا النوع من الحب كله قائما على مراحل اجتماعية . ولهذا السبب يفر الشخص من مشكلته الى بيئة جديدة بعيدة عن البيئة الأولى التى ظهر فيها التعلق . وهنا يأتى الحديث عن الآلام النفسية المرة التى تسمى الغيرة .

## علاج الغيرة عند المرأة

أشرت الى الغيرة إشارة خفيفة فى أثناء الحديث عن الفكرة الثابته . ولكن الغيرة خصوصا عند المرأة تحدث فى حالات كثيرة أتعاباً نفسية شديدة لا يجد الأطباء وسيلة للتغلب على آثارها .

ونلاحظ أن الشعور بالغيرة يتفاوت من شخص لآخر ، كما أنه يزيد وينقص حسب سن الشخص نفسه . فلو أننا تتبعنا هذا التغير وجدناه راجعا إلى شدة العاطفة وضعفها . وأدرك العامة هذه الحقيقة وترى بعض الأفراد يتحملون ضغط الشخص الذى يغار عليه لأنه يتمتع فى الوقت نفسه بلذة الحب . ويقال عادة إن الغيرة وليدة الحب . ولذلك تجد بعض الأشخاص من الرجال يعمدون إلى إثارة الشعور بالغيرة ليتمتعوا بشعور الحب أو ليتأكدوا منه .

وهناك حقيقة نفسية يجهلها الكثير منا إذ يقع الكثير من السيدات فى الحب عن طريق الغيرة ، فإذا علمت امرأة أن رجلا ما محبوب حباً قويا من عدة نساء فإنها تكون معرضة بسهولة للوقوع فى حب قوى نحو ذلك الرجل . والأب اللبق والزوج المتيقظ يمنعان الحديث عن الحب أمام السيدات . ونجد عند المرأة عامة أذنا صاغية لكل حديث حول الحب لأنها فى حاجة دائمة إلى هذا الشعور . وأغلب الفتيات اللاتى يقعن فى حب « أعمى » مخالف للأوضاع الاجتماعية والمنطق المعقول يقعن فيه عن طريق الشعور بالغيرة .

ويمكننا تعليل ذلك بميل المرأة إلى مقارنة نفسها بغيرها من السيدات كما أنها تقارن دائماً زوجها بغيره من الرجال . وفى نفس الوقت تريد المرأة أن تكون مسيطرة فى ميدان التقدير ولا تسلم بسهولة وتدعوها المنافسة إلى إبراز ما تتمتع به من فضائل جسمية ونفسية .

وهناك تمييز واضح بين نوعين من الغيرة غيرة طبيعية توجد عند كل

السيدات وغيرة مرضية توجد عند البعض فقط وهى شديدة تعرض الشخص المصاب بها إلى اضطرابات شديدة .

إن بعض السيدات لايسمحن لأزواجهن أن ينظروا إلى أية امرأة أخرى ، بل قد يتعدى الشعور بالغيرة هذا الحد ولا يسمح الشخص بوجود أى عطف على أى شىء . ولذلك لاتسمح المرأة المصابة بالغيرة المرضية أن يشغل زوجها بأى موضوع ولا تتيح له فرصة التفكير فى أى شىء غير حبها ومحاولة إرضائها .

وقد يتحول هذا الشعور ويصير بعيدا عنه فى شكل حركات وأفعال ، فترى الشخص يعذب محبوبه تعذيبا قويا لا لشىء غير إشغاله بموضوعه ولو عن طريق الألم .

وهذا الاتجاه فى الغيرة هو الشعور الذى نشعر به فى الموضوعات الأخرى التى نحتاج فيها إلى العطف . ولو تأملنا العلاقات العائلية لوجدنا تطاحنا بين الأفراد على الحب . ويمكننا أن نفهم أننا فى حاجة إلى العطف كما نحن فى حاجة إلى أية ضرورة أخرى من ضرورات الحياة . وما علينا إلا أن نتأمل حالة الأم النفسية بعد ما يتزوج ابنها ويصير يعطف على زوجه ويسعى لراحتها . إن أغلب الأمهات يشعرن بضيق وألم ويقعن فى مأزق وتضارب فكرى ، وكل ذلك راجع إلى تحول عطف ابنها عنها . وينسى بعض الأبناء نفسه ويطلق العنان لحبه الجديد ويغفل التعبير عن حبه لوالدته فيزيد ذلك فى آلام الأم وتميل إلى إظهار العداء نحو زوجة ابنها ، وتقاوم بطريق العنف لتقلل من عطف ابنها نحو زوجه .

وكل من لاحظ أزمات الغيرة المرضية وجد الأعراض العصبية قوية التعبير . قد تصل الحالة بالمرأة المصابة بالغيرة إلى فقد كل سلطة على إرادتها وتبدو فى حالة شبيهة بحالة الجنون لأنها تقوم بأعمال عنيفة فتؤذى نفسها أو تؤذى غيرها .

وإذا جاءت الأزمة وظهرت آثارها فلا يمكن الوقوف أمام الأفعال الشديدة والسلوك الشاذ الذى يقوم به الشخص المصاب بداء الغيرة . وتمتاز أزمات الغيرة عن باقى الشذوذ فى السلوك بأن الشخص نفسه يحكم على أعماله بأنها أعمال شاذة .

وكل الاضطرابات الفعلية الحركية تكون مصحوبة بشحنات انفعالية ناتجة عن شعور بالإهانة وفقد التقدير الاجتماعى والقيمة الشخصية .

ولذلك أعتقد أنه من السهل دفع كل هذه الاضطرابات وإرجاع التوازن النفسى لدى الشخص المصاب بالغيرة إذا عرفنا كيف نعوض ما فقده الشخص من تقدير .

وفى أغلب الأحيان يلجأ الشخص إلى الانتقام من الشخص الذى مال إلى غيره بالبحث عن شخص آخر والتظاهر بالميل إليه .

ولكن هذه الطريقة فى العلاج التى يلجأ إليها أغلب الأشخاص ليست بالطريقة المضمونة لأنها فى الغالب لا تحقق الراحة النفسية بل تراها فى أكثر الأحيان تحدث ألوانا مرة وتعوق الشخص عن التمتع بلذة ما مع الشخص الجديد. وقد يغتر هذا الشخص الجديد الذى قصد به سد الفراغ ويقع فى حب يزيد الحالة تعقيداً بتعلقه . وقد ينقلب الألم إلى مأساة حقيقية وتطاحن بين الأفراد واضطرابات اجتماعية واسعة النطاق .

ووقفت على حالات تتبعتها فوجدت شخصا أراد أن يشعر بحب خطيبته فصار يقص عليها حكايات وهمية لا تنطبق على أشخاص موجودين، وأطلق لخياله العنان وصور لها مواقف لم تقع أبداً . فكانت النتيجة عكس ما كان الشخص يعتقد وبدلا من أن تظهر هذه الفتاة الخطيبة حبها وتعلقها فإنها فكرت هى الأخرى أن تتبع نفس الطريقة لترجعه إلى السلوك الطبيعى والانتصار للخروج معها وحدها والاتصال بها دون غيرها .

ولكن الظروف تطورت وغضب الخطيب واتهم أخلاق خطيبته وأدى

الخلاف بهما إلى الانفصال . ولا غرابة فى هذه النتيجة لأن هذه الخطة فى السلوك الناتج عن الغيرة أدت إلى الطلاق بعد الزواج بين زوجين لهما أولاد كبار .

وهناك قاعدة عامة فى الحياة يجب التأمل فيها لكى نسد باب التعب النفسى ونحقق الراحة النفسية ، فهذه القاعدة تنص على أن الحل الذى يكون مسايراً للنفس ويحقق الراحة النفسية المؤقتة وقت الغضب لا يؤدى فى أغلب الأحيان إلى نتيجة مرضية فى المستقبل .

وهذه القاعدة العامة تنفع بشكل قوى فى حالات الغيرة . فالمرأة الغيورة التى تشك فى زوجها توحى إليه بالخيانة ، وتعوده أن يتصور مواقف غريبة . فيمكن المرأة أن تتحمل تعبا وقتيا وتضغط على نفسها لتغطى الأوهام المتسلطة عليها ، فإن هى لاحظت كثرة التصورات التى تبين لها إمكانيات الخيانة فيحسن أن تستعين بزوجها وتصارحه . إن ذهنها يقدم لها دائما تصورات لا يريحها وتطلب منه التعاون على قتل هذه الأوهام بأخذ الحيطة والحذر .

فى أغلب الحالات التى حاولت المرأة أن تعترف فيها بمرض الغيرة وتطلب المعونة من الشخص الذى تغار عليه انتهت بتحقيق الراحة النفسية وتخليص الشخص مع الزمان من مرضه .

ولو بحثنا أصل داء الغيرة النفسى وجدناه متحداً بالشعور بالنقص . ولذلك يمكن أن نقضى على داء الغيرة بالقضاء على الشعور بالنقص . وتحتاج المرأة دائما إلى سماع التعبير عن كل ما تكسبه من جمال وأى إهمال يؤدى إلى ظهور الأفكار الوهمية والشعور بالقلق كما أن التعبير عن الجمال والتقدير يحدث راحة نفسية عميقة .

وهناك بعض الحالات الخاصة تكون فيها السيدة ناقصة الجمال . فى مثل هذه الحالات تكون الغيرة نتيجة طبيعية للنقص الواقعى . ويمكن التنبؤ بمثل هذه النتيجة من الأول . ولذلك يجب على رجال التربية أن

يتفطنوا إلى مثل هـذه الحالات منـذ الطفولة الأولى ويراعوا الفتيات الناقصات فى الجمال ويزودوهن بسلاح ثقافى أو فنى يعوض لهن النقص الجسمى .

واستطاعت بعض المدارس الأمريكية أن تتغلب على النقص الجسمى عند الفتيات بشكل قوى وأن تخرج أشخاصا أقوياء فى الثقافة والفن كان لهما أثر كبير فى المجتمع .

وهناك آفة الفراغ التى تحيط بكثير من السيدات ويعرضهن للتفكير فى الأمور الصغيرة التى تتعلق بالجسم . وتكبر هذه الصغائر وتتضخم وتسيطر على التفكير لتنقلب إلى سلوك شاذ .

وأهم موضوع يظهر أمام الذهن فى أوقات فراغ المرأة هو المقارنة بينها وبين السيدات اللاتى يحطن بها . ويتبع ذلك دائما شعور بالحرمان . خصوصا وأن أغلب السيدات يعوضن النقص الموجود لديهن بالكذب فتصدق المرأة غيرها من السيدات وتعتقد أنها محرومة فعلا وأنها ناقصة .

ولهذا السبب يجب أن تنبه المرأة الصغيرة السن إلى ما تسمع من كلام غيرها من السيدات وألا تصدق كل ما يقال عنها . فأغلب السيدات عند الحديث عن لذاتهن الجنسية مع أزواجهن يبالغن مبالغات تعرض الأخريات إلى الشعور بالحرمان ويتهمن أزواجهن بالضعف أو بعدم حبهن ويؤدى ذلك إلى تضارب نفسى وتطاحن بين الأفكار .

ولا تستطيع المرأة التصريح بهذه المشاكل الخاصة حتى لزوجها وتكبتها فى نفسها مدة من الزمن تقضيها فى عذاب نفسى . ويحسن أن يصارح الزوج زوجته ويعلمها التصريح بمشاكلها الداخلية ليكون على بينة من تطورات حالاتها النفسية .

وهكذا استطاعت امرأة أن تكذب على جارتها وجعلتها تعتقد أن

زوجها يخونها معها . وأتقنت الجارة التمثيل إتقانا محكما لأنها كانت تختفى فى الأوقات التى يبعد فيها الزوج عن زوجته . ودخلت الفكرة فى ذهن هذه السيدة إلى أن أصيبت بأزمات عصبية خطيرة . وبعد التحليل والتحقيق تبين أن كل ما قيل كان من خلق الجارة .

فالغيرة القوية مرض يأتى من النفريط فى التصريح بالحقيقة . فإن صارحت المرأة الجميلة وذكرت لها محاسنها وصارحت المرأة القبيحة منذ الطفولة بقبحها وجعلتها تعوض ذلك النقص بكفاءة أخرى تعطى لها قيمة اجتماعية ، فإنك تقضى على الآلام النفسية الناتجة عن الأوهام . كذلك إن صارحت المرأة بحقيقتك وجعلتها تطمئن إلى حقها فإنك تتغلب على كل جرثومة للوسواس الذى يهدد راحة المرأة ويدفعها إلى السلوك الشاذ .

فالغيرة دفاع عن الكيان بطريق التنافس . والمرأة التى لاتغار هى المرأة القوية الواثقة من نفسها . فإذا جعلنا المرأة قوية بأية وسيلة فإننا نبعد عنها كثيرا من الأتعاب النفسية .

وقد قامت الجمعيات النسائية فى العالم تدافع عن حق المرأة وأهم هذه الحقوق هى التى تجعلها تطمئن على مستقبلها . فالمرأة تتعب إن شعرت بنفسها مهددة بالإهمال من الرجل لأن امرأة أخرى يمكنها أن تستولى عليه أو لأن القانون يبيح للرجل أن يتخلى عنها حينما يريد ليتزوج غيرها أو ليجمع فى الزواج بينها وبين غيرها .

والغيرة عند المرأة أقرب إلى المعقول منها عند الرجل . لأن المرأة التى تشعر بوجود صلة أخرى بين زوجها وبين امرأة أخرى لا تتمتع بنفس اللذة التى يمكنها أن تتمتع بها لو كانت وحدها . والرجل الذى تكون له إمكانيات الاتصال مع عدد كبير من السيدات يتعرض للتشتيت الذهنى والاضطراب فى السلوك ، وقد أثارت بعض الأحزاب السياسية المتطرفة موضوع الزواج وحملوا على النظم الاجتماعية القائمة وحاولوا إطلاق العنان

فيما يختص بالاتصالات الجنسية . ومالت المرأة اليائسة من الزواج إلى هذا الاتجاه ، ولكنها لم تعلم أنها تتعرض بذلك إلى كل ما يحافظ على كرامة المرأة ويقضى على كل مكانة اجتماعية لها لتكون لعبة فى يد الرجل وعرضة لتغيرات الهوى .

ونظرة تاريخية لما كانت عليه حالة السفاح قبل الإسلام تكفى للتنبؤ بكل الأخطار التى يمكن للمجتمع أن يتعرض لها . والاضطرابات الاجتماعية تابعة دائما لتدهور العائلة فى الأمة . فالأسرة خلية المجتمع ، ففيها تتكون الفردية بعيدة عن العواصف والتيارات الاجتماعية القوية . فالمرأة التى تدافع عن نفسها بالغيرة القوية تضحى بكل عواطفها الشخصية فى سبيل إرضاء عاطفتها نحو ابنها .

فعاطفة الأمومة أكبر مؤثر فى نفسية المرأة وفى سلوكها . فإن كانت المرأة مريضة بالغيرة وكانت أسيرة الأوهام التى تجعلها تخاف على زوجها فإنها تتغير تغيرا فجائيا بعد ماتصير أما ، إذ أنها تركز كل اهتمامها فى طفلها ويبعدها ذلك عن الفراغ الذى يخلق الأوهام .

ولعل القارىء يجد نوعا من الغرابة فى فكرة علاج الغيرة بجعل السيدة الغيور تصير أما ولكن هذا العلاج الطويل هو أضمن طريق لتخليص السيدة المريضة بالغيرة من أزماتها الشديدة ـ ويمكننا أن نجد صلة بين حالة المرأة الغيور قبل الولادة وبين حالتها بعد الولادة . فالسيدة الغيور على زوجها تظل غيورا بشكل أخف لأن جزءاً كبيراً من الاهتمام يحول نحو الابن وتراها أيضاً فيما يختص بابنها تبحث وتقارن ابنها بأبناء الآخرين ولكنها فى الغالب ، مهما كان حال ابنها تنتهى إلى أن ابنها أحسن ولا يدخلها شك فى أن الناس يرونه كذلك .

وبعد ما كانت المريضة بالغيرة تلجأ إلى التجميل وشراء الملابس الغالية لتغطى شعورها بالنقص فإنها تنقلب إلى العناية بطفلها . وملاحظة الأطفال

الآخرين لتقارن بينهم وتقنع نفسها بأن طفلها أجمل الأطفال . وكنا نعتقد أن هذا التبرير يختلف باختلاف درجة الثقافة ولكن الملاحظة أثبتت أن الأم تحاول دائماً أن تسلك سلوكا فطريا دون أن تتأثر بالعوامل الخارجية وما عليك إلا أن تسأل أما عن صفات ابنها لتوقعها أولا فى نوع من الحيرة وتجعلها بعد ذلك تنطلق لتطرى ابنها بإسراف .

وفى الحقيقة إذا تعمقنا فى البحث عن أسباب الغيرة وجدناها ترجع إلى التربية فى السنوات الأولى من الطفولة . وتجد الأب فى كل عائلة يحاول أن يخلق تنافسا بين أولاده فيفضل أحدهم على الآخر ويذكر محاسن من يميل إليه وينفى كل فضيلة عند الآخرين . فهذه الطريقة تغرس بذور الغيرة التى قد تصادف ظروفا خاصة فتنمو وتؤثر على التكوين الشخصى فتصل الآثار إلى السلوك ويرتكب الشخص أفعالا شاذة .

ولذلك بدلا من مطاردة آثار الغيرة بعد توغلها فى عناصر الشخصية يحسن أن نحتاط من الأول ونتبع طريق الوقاية . وما علينا إلا أن ننبه الآباء حتى لا يرتكبوا أخطاءهم الخطيرة بواسطة الإيحاء . ليعلم كل أب أنه إن أطرى أولاد الزائرين تقربا لآبائهم على مسمع من أولاده فإنه يخلق فى نفسهم أساسا متينا لمرض الغيرة مع أنه كان فى غنى عن هـذا الاتجاه وكان فى استطاعته أن يستخدم الإيحاء لغرض أفيد .

وهناك حالة هامة وقفت عليها بطريق الصدفة فى عائلة أصيب كل أفرادها بالداء النفسى . وهذه حالة سيدة كانت تشعر بغم مستمر وقلق دائم وشعرت فى أغلب الأحيان بميل قوى إلى البكاء . واعتقد الأطباء فى أول الأمر أن هذه الاضطرابات كانت راجعة إلى مشكلة جنسية على مذهب فرويد وبذلت جهود جبارة للبحث عن العقدة النفسية التى تحدث هـذه الاضطرابات ثم صرف النظر عن الناحية النفسية . وقيل إن الداء راجع إلى تسمم فى الجسم من أثر الأمراض التعفنية فى اللثة وحول الأسنان . وكانت النتيجة أن خلعت

هذه السيدة أسنانها فزادت اضطراباتها وتحولت الأزمات من نفسية إلى عصبية وتعقدت حالها وأصبحت تقوم بأعمال عنيفة تهدد حياتها وحياة من حولها ، وقيل بعد ذلك إن المشكلة جسمية راجعة إلى المبايض فتناولت المريضة كمية من الحقن والأدوية دون أن ترى أى تغير فى حالتها النفسية .

وتفاقم حالة هـذه السيدة بعد خلع الأسنان جعلنا نقارن بين حالتها وبين حالة غيرها من النساء . واستطاعت هذه السيدة بعد خلع الأسنان أن تعترف بأنها بائسة لأنها كانت دائما فى كل طور من أطوار حياتها ناقصة لا تتمتع بما يتمتع به غيرها من جمال ورشاقة .

واتضحت هذه الفكرة عقب أزمة شديدة انتابت هذه السيدة بعد ما رأت فتاة جميلة . وتكررت هـذه الأزمات عدة مرات فى دور السينما بعد ظهور ممثلات يمتزن بجمال فائق فكان التحليل طبيعيا أظهرته الظروف وكان جديراً بالعقل الإنسانى أن يصل إلى هذه النقطة التى كانت مصدر الداء وهذه النقطة تدور حول الغيرة . فيجب أن نتطفن دائما فى أثناء تحليل نفوس السيدات إلى أثر الغيرة الخفى فى النفس فكما أن الإنسان يخفى ضعفه وكل مشاكله الجنسية فكذلك تخفى المرأة كل شعور يتعلق بالغيرة . وهكذا ارتكب خطأ كبير بجعل هذه السيدة تخلع أسنانها لأن هذا العمل شوه منظرها وزاد فى آلامها .

وبقطع النظر عن كل هـذه الآثار الخطيرة فإن داء الغيرة كما يدل عليه اسمه يجعل الشخص يعيش فى غيره ولا يتمتع بحياة نفسية طبيعية ، ولا يستفيد من نعم الحياة التى تتمثل فى الشعور الهادىء والتكيف التام .

---

## اللعب

يبدأ كل كائن حى نشاطه فى صورة لعب . ولا نستطيع أن نقول إن اللعب اتجاه إرادى كما أننا لا نستطيع أن نقول إنه اتجاه فطرى لا إرادى . فاللعب مرحلة هامة تأتى دائما بعد التكوين الجسمى ونمو الأجهزة البيولوجية ، فيكون الكائن فى حاجة إلى تصريف نشاطه . وإذ أنه يكون فى حالة عجز وضعف ولم يكتسب بعد أى تمرين ولا أية عادة فإنه لا يستطيع أن يوجه هذا النشاط توجيها معيناً .

ونعلم من جهة خرى أن الكائن الذى لا يعرف نشاطه يتعرض إلى نوع من التعب تصحبه درجة من الانفعال ، فلذلك يكون الكائن الحى مضطرا إلى بذل الزائد من النشاط فيصرفه حسبما اتفق ويسلك سلوكا توحيه الظروف الحاضرة وهذا هو ما يسمى باللعب .

فالشخص الغنى الذى يتمتع بغذاء وافر وراحة تامة يشعر بتجمع النشاط فيميل إلى بذل هذا النشاط فى صورة الألعاب الرياضية فتراه يحمل الأثقال ويجرى المسافات الطويلة ، ويقفز من المرتفعات العالية . يقوم بكل هذا ليصل فى النهاية إلى شعور بالراحة ، فلو أنك طلبت هذا من شخص يقوم بالأعمال الثقيلة مضطرا ليعيش للاحظت منه استغرابا يتبعه رفض واحتجاج . فإن العامل الذى يحمل الأحجار الثقيلة لا يمكنه أن يقوم بحمل الأثقال المستعملة فى الألعاب الرياضية . بل قد يسألك إن طلبت منه أن يحمل ثقلا ، عن الأجرة التى تقترح تقديمها إليه لأنه اعتاد أن يحمل الأثقال مقابل أجرة يعيش منها .

ونلاحظ اللعب عند الحيوانات وعند الطفل كوسيلة يتمرن بها على القيام بوظائف الحياة الضرورية مثل الوقوف والمشى .

ويجد الطفل راحة كبرى عندما نخلق له فرصة يصرف فيها نشاطه

ونلاحظ كل حركات اللعب عند الطفل مصحوبة بانبساط أسارير الوجه وعلامات السرور والفرح . وما عليك إلا أن تحاول تقديم شيء للطفل ثم تسحبه فى اللحظة التى يكون على وشك الوصول إليها لترى فى أول الأمر نوعا من الضيق ثم عندما يتمكن من الشيء تظهر عليه علامات الفرح لأنه وصل إلى غرضه بعد بذل مجهوده الخاص .

وهذه الحالة موجودة عند الحيوانات أيضا ، فإننا نشاهد القطط الصغار تحاول صرف مجهودها فتجرى وراء كل حركة تظهر وتختفى .

وهكذا نجد اللعب يقوم بدور الممرن والمنشط ، ويبعد الكائن الحى عن الركود والهبوط . ويمكننا من ملاحظة اللعب عند الكائن الحى معرفة اتجاه نشاطه وكمية هذا النشاط .

إن كان الشخص ضعيفا مصابا بنقص فى كمية النشاط النفسى فإنه لا يستطيع التفكير فى اللعب وتراه يبتعد عن كل ما كان يقوم به من قبل من ألعاب . وبعد تجمع قواه ومثوله للشفاء تراه يبدأ القيام بالألعاب التى تلائم قوته .

ومن أهم ما يلاحظ فى اللعب أنه نسبى يختلف باختلاف السن وباختلاف التكوين . فيكون اللعب فى أول الطفولة موجهاً إلى جمع الحركات فى صورة أفعال والربط بين أجزاء الجسم ليصل الشخص إلى تآزر .

ويكون المجهود المطلوب فى اللعب دائماً أعلى بقليل من المجهود الذى اعتاد الشخص بذله فى أعمال الحيـــاة اليومية . وأهم ميزة يمتاز بها المجهود المبذول فى اللعب هى صفة الاختيار التى يتصف بها ، ولذلك ترى الشخص يقوم به من وحى ذاتى لا يخضع فيه لأى ضغط خارجى . فالفرق بين العمل المفروض واللعب راجع إلى دخول عنصر الاختيار فى اللعب . فالشخص الذى يقوم بعمل مختار لا يشعر بالتعب الذى يشعر به عند القيام بأعمال مفروضة عليه فرضا .

ويمكننا أن نشرح هذه الظاهرة على ضوء دراستنا للفعل الإرادى [١] . فنقول إن حالة الاضطراب التى يمكنها أن تعترى أى شخص عند ما يشعر بالضغط المفروض عليه ليقوم بأى عمل ترجع فى الغالب إلى التفكك فى الشخصية . فالحالة الطبيعية للكائن هى الحالة التى تكون فيها الإرادة متصلة بالفعل . ففى الحالة التى يكون الشخص فيها مجبراً على القيام بعمل من وحى تأثير خارجى فإن الفعل يكون خاضعا لإرادة خارجة عن كيان الفرد . وفى هذه الحالة يكون الشخص مفكك الشخصية . ونحن لا نستطيع أن نقدر آثار هذا التفكك الذى يظهر فى عدة حالات إلا إذا تأملنا شعور الشخص الذى يعمل تحت الضغط ، فمهما كان العمل بسيطا فإنه يلاقى صعوبات ليصل إلى التمام وإذا تم فإنه يستغرق وقتا طويلا ويستهلك مجهوداً كبيراً ويشعر الشخص كبير وملل مصحوب بالضيق والضجر .

والأمر على عكس ذلك تماما إذا كان الشخص يقوم بعمل مختاراً شاعراً بحرية ، ففى هذه الحال تكون الشخصية موحدة ولا يكون هناك أى انفصام ، ويمكن للشخص أن يعمل بكل راحة ويشعر بفرح وسرور وهو يعمل لينهى عمله بتعب بسهولة وعلى الوجه الأكمل .

وهناك طلبة فى مدارس ثانوية يجدون صعوبة فى الخضوع للأعمال المدرسية ويحاولون دائما أن يبتعدوا عن كل واجب مدرسى . وبعضهم يجرب العمل ويشعر بملل يؤدى به إلى التنحى عن العمل والوقوع فى الفشل . وأغلب هؤلاء ينقطعون عن الدراسة ويضيع مستقبلهم لأسباب تافهة يمكن لعلم النفس أن يتفادى آثارها التى تحرم المجتمع من عناصر هامة .

وقد تتبعت حالة الطالب « و . ت » : حاول أهله بكل الوسائل إخضاعه للعمل المدرسى دون أن يوفقوا بل كان الطالب ينقطع فى أغلب الأيام عن المدرسة ليقبل على الفراغ ومايتبعه من أعمال سيئة ضارة . وكان هذا الطالب

---

(١) «الفعل الإرادى» للدكتور أبو مدين الشافعى سنة ١٩٤٨ الناشر دار الفكر العربى

يشكو من صداع مستمر يشتد فى الصباح كما أنه كان يشعر فى بعض الأحيان بأزمات عصبية جزئية تظهر فى صورة انقباض فجائى « Crampe » وحاول معه أحد الأطباء طريق الإيحاء البسيط فلم يصل إلى نتيجة تذكر .

وعند ما درست مشكلته دراسة تحليلية تامة وجدنا هذا الشاب ميالا إلى الأعمال التى تتطلب السرعة وكان شغفه الوحيد أن يقود سيارة بأقصى سرعة ممكنة كما أنه كان يكره الرياضيات كرها شديداً يفوق كرهه لأية مادة أخرى فهذه الظواهر دلت على أن الاضطراب كان عميقاً راجعاً إلى أساس التكوين الشخصى فى حد ذاته . فالصداع كان ناشئا عن التردد الذى كان هذا الشاب يتعرض له كل صباح متسائلا هل هو ذاهب إلى المدرسة فى ذلك اليوم أم لا . كما أن كرهه للرياضيات كان راجعا إلى ميله الشديد إلى السرعة وعدم القدرة على التكيف والخضوع للمبادىء الرياضية التى تتطلب المرور بمراحل متسلسلة تسلسلا دقيقا .

فكنا أمام مشكلة عويصه تلخص فى الضعف الإرادى خصوصا وأن هذا الشخص كان يرفض القيام بكل الأعمال التى تفرض عليه ومن هنا جاءتنا فكرة استخدام اللعب كوسيلة للجمع بين الارادة والفعل فى مثل هذه الحالات التى لاتستطيع أن تسميها حالات مرضية رغم كل الآثار السيئة التى تنشأ عن هذا التفكك فى الشخصية .

ويمكننا أن نعتبر اللعب علاجا وظيفيا إذا عرفنا كيف نختار نوع اللعب للشخص المصاب بالتفكك والانحلال واعتقد أن الجيش الكبير من الأشخاص الذين لا يقبلون على العمل يمكن انقاذهم من التعطل وإرجاع الميل الى بذل المجهود بواسطة اللعب كعلاج لأن الفترة التى يلعب فيها الشخص هى فترة تمرين تتيح للشخص فرصة الربط بين النشاط النفسى والنشاط الجسمى . وهناك العاب تميل أكثرها الى الناحية الجسمية كما أن هناك العابا تميل إلى الناحية النفسية . وإذا كان كل شخص يميل الى نوع من اللعب فذاك دليل على أنه فى حاجة الى نوع

من التمرين فنجد أغلب العمال الذين يبذلون جهوداً عضلية يميلون الى الألعاب التى تتطلب قدراً من النشاط الذهنى مثل « الداما » و « الطاولة » و « لعبة الورق » . كما انا نجد الطبقة المثقفة التى تقوم بأعمال ذهنية تميل فى الغالب إلى ألعاب رياضية .

العلاج باللعب يحقق أولا الراحة النفسية التى تنشأ عن إنهاء العمل . فالأشخاص الذين يشعرون بضيق لعجزهم عن إنهاء أعمالهم يستطيعون أن يجدوا راحتهم النفسية فى إنهاء أعمال يقدرون عليها ويقومون بها مختارين بمحض إرادتهم ، فيكون اللعب عبارة عن تعويض ، ولذلك يجب على المحلل النفسى ألا يسمح بالإسراف فى هذا النوع من اللعب لأنه قد يهدد العمل الضرورى الذى يحفظ مكانة الشخص فى المجتمع .

وهناك حالات كثيرة تدل على أن بعض الألعاب شبيهة بالتبرير الذى يظهر فى صورة الحديث النفسى والذى يستعمله الشخص ليقنع نفسه بقيمة أعماله وسلوكه ولإسكات الأصوات الداخلية التى تطالب ببذل المجهود المفيد وهذه الحالات التى تستعمل اللعب كوسيلة للابتعاد عن القيام بالمجهود الضرورى تنتهى فى أغلب الأحيان بتكون عقدة نفسية ناتجة عن الكبت المحكم الذى يقوم به الشخص بفراره من الواقع ، ولا يمكن أن نرجع التوازن النفسى للاضطراب الذى ينشأ عن آثار هذه العقدة إلا إذا دفعنا الشخص إلى القيام بأعمال ترجع له الثقة بنفسه، ولا يمكننا أن نبدأ بالأعمال الاضطرارية المفروضة على الشخص فرضا ، ولذلك يحسن أن نستعمل بعض الأعمال الاختيارية فى شكل لعب والاضطرابات النفسية تختفى دائما بالتغلب على الفراغ بأية وسيلة كانت . وقد لجأت بعض المدارس الى استعمال اللعب كوسيلة من وسائل التربية والتكوين .

ولعل البعض من الناس يقتنعون باهمية اللعب كوسيلة علاجية يتساءلون عن كيفية اختيار نوع اللعب الملائم للشخص المعين ؟ . وللإجابة على هذا السؤال يجب أن نرجع الى تأمل الحالات الطبيعية إننا نبدأ بالتفكير فى

الألعاب التى تتطلب مجهوداً أو نوعاً من المجهود لا يبذله الشخص لأن هذا الاتجاه يتيح للشخص تصريف النشاط الزائد ويحدث راحة جسمية نفسية . وبعد ذلك نحاول أن نفكر فى الألعاب التى تتطلب مجهوداً جسمياً نفسيا وبذلك نضمن تداخلا بين النشاط النفسى والنشاط الجسمى لنحقق التكامل الذى يعطينا أفعالا إرادية موجهة .

ففيم يختص بالأطفال الشواذ الذين أصيبوا بتفكك فى الجسم تبعه اضطراب فى النفس حاولنا فى الأول أن نجعل الأطفال يقومون بألعاب بسيطة تتلخص فى إصابة هدف معين برمى كرات صغيرة ، لأن هذا النوع من اللعب يتطلب من الشخص أن يوفق بين حركة الرمى التى تقوم بها اليد وبين حركة مقلتى العين التى تحدد الهدف وبين توازن الجسم الذى يساعد حركة اليد على الاتجاه نحو الهدف .

وبذلك استطعنا أن نحدث تغييراً واضحاً فى حالة الطفلة « ت » وقد ظهر عندها من أول يوم اضطرابات مختلفة فى التآزر بين أعضاء الجسم وظهر الاضطراب النفسى بعد ذلك ويمكن لأى شخص أن يتنبأ بحالتها النفسية من نظرة يلقيها على ملامح وجهها ، ولاحظنا أن هذا النوع من اللعب ظهرت آثاره فى التوفيق بين حركتى المقلتين كما أنها أثرت فى مختلف الأفعال الضرورية للحياة وخاصة المشى والقفز . وكانت الطفلة الشاذة تصحب دائما افعالها بأصوات غير منتظمة ومالت الى الانسجام بتأثير توجيه الحركات « انظر الرسم » .

وهناك أطفال أثر فيهم لعب الاكتشاف [ استغاية ] الذى ينمى ملكة

الانتباه ويعلم الطفلة أن تتبع طريقة المحاولة والخطأ التى تؤدى الى اكتساب المبادىء المنطقية الأولى. فيتعلم الطفل التمييز فى المكان . وهناك أطفال ينقصهم التمييز فى الاتجاه المكانى فتجد بعضهم يعتقد أنه فى إمكانه أن يصل إلى نقطة معينة من كل الجهات . ولا يستطيع أن يحدد الاتجاه الطبيعى الذى يؤدى الى الهدف بأسهل الطرق . ويوجد أطفال شواذ إذا ما قدمت لهم شيئا مغريا فانهم يحاولون الحصول عليه مادام هذا الشىء فى مجالهم البصرى وإذا اختفى لا يحاولون الحصول عليه ولو كان هذا الشىء خلفهم يستطيعون الحصول عليه بالتفاتة بسيطة . فلعبة الاكتشاف فى وسط أطفال سويين تساعد الطفل الشاذ على الاحتفاظ بالاهتمام ومحاولة بذل المجهود الضرورى للالتفات والوصول إلى الهدف .

وهناك ألعاب أخرى تتطلب بعض الأدوات البسيطة التى فكر فيها الأمريكيون والأوربيون ولم نفكر فى صنع مثلها للآن فى بلادنا العربية ولا تزال أغلب هـــذه الألعاب مشروحة باللغات الأوربية ، ولا يمكننا أن نستخدمها بسهولة مع أطفالنا . ومن هذه الألعاب الصورة المقطعة التى يمكن أن يركب منها صورة واحدة ذات معنى معين Puzzel . وهناك بعض الألعاب التى تتيح للطفل أن ينتقل من الصورة المسطحة الى الصورة البارزة ، وهذه اللعبة تفيد الفكر عند الطفل لأنها تعلمه الانتقال من السطح الى الفراغ ذى الأبعاد الثلاثة .

وقد آن الوقت الذى وجب التفكير فيه للوصول إلى اكتشاف ألعاب تلائم النفس العربية . ويلاحظ أن أغلب الألعاب تكون بين أفراد عديدين فيقوم اللعب على العامل الاجتماعى . وهناك ألعاب تحتاج إلى استخدام اللغة بينما أن ألعابا أخرى يقوم بها الأشخاص وهم فى سكون أو تظهر منهم ألفاظ عابرة تدل على الفرح والسرور .

فكما أن هناك ألعابا تنمى الناحية الجسمية وألعابا تنمى الناحية الفكرية

فهناك أيضا ألعاب تثير الناحية الانفعالية . وكثيراً ما يجمع اللعب بين ناحيتين من هذه النواحى الثلاث مثل لعب الورق ( الكوتشينه ) الذى يخاطر فيه الشخص بكل ماله أو بمبلغ كبير من المال . ولا نستطيع أن نقول إن كل الألعاب التى يتعرض فيها الشخص الكسب والخسارة تستدعى مهارة واستخدام قدرة وكفاءة لأننا نجد ألعاب الحظ التى تعول على وقوف حركة بالصدفة تسيطر على سلوك كثير من الأشخاص .

ويعتبر اللعب الذى يقوم على الصدفة والاحتمال أكبر ـة تستحكم فى إرادة كثير من الأشخاص وهذا المرض النفسى والاجتماعى يصير مرضا عضالا بعد مايتمكن من الشخص عن طريق العادة . لأن الانفعالات سواءا أكانت محزنة أم مفرحة تجعل الشخص فى حالة من الحركة النفسية تشعره بالحيوية . فهناك أشخاص يقبلون على شراء أوراق يانصيب لا لشىء غير خلق فرصة للانتظار وحاول المجتمع أن يفيد من هذا الميل ليخلق تعاونا لجمع المال واستخدامه فى المشروعات الخيرية .

ويصير الميل إلى اللعب الذى يقوم على مفاجأة الحظ مرضيا إذا كان هذا الشخص مصابا بالملل أو الركود العاطفى أو الفراغ من الأعمال . ويكون من العبث تخليص الشخص من هذا الداء دون التفكير فى القضاء على السبب الأساسى الذى دفعه إلى البحث عن الانفعال الشديد .

وأدى التمثيل خدمة كبرى فى هذا الميدان لأن الرواية التمثيلية أو السينمائية تبعث عند الشخص انفعالات شديدة تحرك نفسه وتثير صورا وحالات شعورية كان الشخص يكبتها فى نفسه . وفى أغلب الأحيان يتمثل الشخص نفسه فى الأدوار التى يراها ويختار له شخصا يتقمصه ويحاول أن يجد سلوكه القديم أو يتخيل السلوك الذى يرغب القيام به .

ويذكرنا هذا النوع من التسلية والراحة بلعب الأطفال الذين يمثلون أدوارا جدية فى لعبهم مهما كلفهم ذلك من تعب . فكثيرا ما نرى الأطفال

يقومون بتمثيل أعمال الرجال ولو تأملنا هـذا النوع من اللعب لوجدنا فيه نوعا من التوجيه . والغريب أن كلا من الجنسين يتجه اتجـاها خاصا فالطفلة تمثل أعمال المرأة فى المنزل فتقلد الطبخ والتربية وتلاعب دميتها ، بينما يميل الطفل إلى تقليد العمليات الحربية والبيع والشراء والسباق وغير ذلك من أفعال الرجال .

وهكذا يظهر الفرق بين الذكر والأنثى فى اتجاه اللعب ويلاحظ أن الأشخاص الذين تغلبت عليهم صفات الجسم الآخر يميلون أيضا إلى نوع اللعب الذى يميل إليه الجنس الآخر .

وهذه الفوارق فى اختيار نوع اللعب فى الطفولة تظهر أيضا فى اختيار نوع الرواية بعد سن البلوغ . فهناك أشخاص يبحثـون عن الروايات التى تمثل القتال ويرتاحون لرؤية المناظر التى يغلب فيها الضرب والعنف ، والبعض الآخر من الناس يحاول أن يرى الأفلام الغرامية التى تمثل الحياة العاطفية . وهكذا تجد كل شخص يبحث عما يلائم ميـوله وعما يريد القيام به ومنعته الظروف عن القيام به .

يرتاح الـكثير من السيدات راحة نفسية إذا شاهدن امرأة تصرح للرجل الذى تحبه بما تشعر به من حب نحوه . وذلك لأن المرأة عادة تقع فى مأزق حرج إذا أحبت ولم يبدأ الرجل بالتصريح بحبه . فإن الـكثير من الآنسات يتساءلن عن الطريق اللائق الذى يمكن للمرأة أن تتبعه لتعبر به عن حبها للرجل الذى تحبه . فيقع مثل هذه المرأة فى تضارب فـكرى يحدث نوعا من الضيق لأنها من جهة تشعر بحب وتشعر بالحاجة للتعبير عنه ، ومن جهة أخرى تقوم الحواجز التربوية التى تتمثل فى حياء المرأة وعدم قدرتها على التعبير بميلها نحو الرجل . فمهما كانت الجرأة قوية والإقدام متغلبا فإن المرأة لا تستطيع أن تخطو الخطوة الأولى بصراحة نحو الرجل ، وتجدها تشعر بنوع من الراحة إذا شاهدت امرأة ، و لو فى عالم الخيال ، تقوم بما كانت تميل إلى القيام به .

كما أننا فى أغلب الأحيان نجد الروايات تقضى على الميل إلى القلق والشعور بالظلم من أشياء أو أشخاص معينين . إذا رأى الناس اعتداء على رجال الشرطة فى الأفلام « البوليسية » فإنهم يشعرون بنوع من الراحة وخصوصا الأطفال الذين يخافون خوفا قويا من البوليس بتأثير الإيحاء فى البيت إذ يلجأ الأهل إلى التخويف من البوليس ليتغلبوا على طيش الأطفال

وليست الأحلام سواء كانت ليلية فى النوم أو نهارية فى اليقظة إلا ضربا من اللعب . وتحولا للأعمال الجسمية إلى الصور الذهنية بتأثير النمو والتكامل كذلك التعب يكون فى الأول جسميا فقط ليصير نفسيا

يكون اللعب فى الأول ظاهراً فى المجال الجسمى ثم ينتقل إلى المجال الذهنى وتكون الصور نائبة عن الأفعال . ولذلك يمكننا أن نستخدم الأحلام الصناعية للتغلب على العجز الإرادى فنمثل للمريض روايات تظهر فيها الأعمال التى لا يستطيع الشخص أن يقوم بها فيحدث ذلك راحة نفسية .

هناك مجال واسع لعلم النفس فى المستشفيات الجسمية التى يضطر المريض إلى الانقطاع عن العالم الخارجى فيمكننا أن نستخدم اللعب بالصور لتحدث عند المريض حركة نفسية تساعده على مقاومة الضعف والمرض . وهنا يحسن أن نستغل كلمة « كلود برنار » إذ قال ( لا أهمية للميكروب وإنما المهم هو الوسط الذى ينمو فيه ) فان كان الجسم ضعيفا فإن الميكروب يؤثر فيه بسهولة وإن كانت هناك مقاومة فإن الكيان الإنسانى بما فيه من جسم ونفس يستطيع أن يوقف الأضرار مؤقتا إلى أن تأتى الإسعافات الخارجية فتقضى على سير الداء وانتشاره .

فلا شك أن حالة المريض النفسية تؤثر تأثيراً واضحاً على حالته الجسمية وقد ظهرت بعض الإصابات الرئوية من آثار صدمات نفسية وقد تبين أخيراً أن الضيق النفسى قد يحدث مرض الربو وبينت التجارب أن هذا الداء الجسمى ظهر مع أسباب نفسية واختفى باختفائها .

ويمكننا أن نلجأ الى اللعب كوسيلة هامة لتعويض النقص الذى يمكنه أن يحدث اضطرابا فى أحد المجالات الحيوية . إذا كان شخص ضعيف الجسم مع طموح الى القيام بأعمال جسمية لا تتم إلا بوجود قوة جسمية فائقة . فإننا نستطيع أن نجعل هذا الشخص يشاهد روايات تمثل له ما يعجز عن القيام به من أفعال ، فلا شك أن هذه المناظر تثير فى نفسه أول الأمر نوعاً من الآلام لأنها تمس نقطة الضعف عنده . ولكن هذه المناظر لا تلبث أن تصير محببة لديه وتمنع كل التصورات الذهنية التى كان يميل الى القيام بها ليعوض نقصه . كما أنها تجعله يألف نقصه ويخضع اليه ولا يميل الى إخفائه عن الناس بل يصير فكاهة يقدمها ليضحك الناس منها ويضحك معهم ضحكة بريئة تدل على صفاء النفس وطهارتها من العوامل اللاشعورية .

وليست النكتة إلا نوعا من التحليل النفسى الذى يكشف الغطاء عن العيوب والنقص الموجود عند كثير من الناس . ولذلك تحدث النكتة نوعين من الشعور فإما أنها تحدث نوعا من الألم فى الأول وإما أنها تحدث آثارا سواء كانت مؤلمة أم مفرحة وتعتبر النكتة فى بعض الأحيان سلاحاً اجتماعياً يرغم به الفرد على عدم الخروج عن حدوده حتى لا يطغى على حقوق الآخرين كما أنها تحارب السلوك الشـــاذ وظهر ذلك فى النكت الكثيرة التى قيلت فى أغنياء الحرب .

وقد استطاع موليير ولابروييير أن يستغل الضحك والنكتة لإظهار عيوب الناس . وقد نجح موليير إلى حد كبير إذ استعمل التمثيل وسيلة من وسائل النقد الاجتماعى واستطاع تحت ستار اللعب أن يؤدى مهمة خطيرة فى الإصلاح الاجتماعى .

## راحة الحديث

أشرنا من قبل إلى حاجة الإنسانية إلى وظيفة اللغة وقد بينا أن تعطل الحديث يعرض الإنسان إلى اضطرابات فى الأفعال والتفكير . وإذا منع إنسان لأى سبب من الأسباب عن التحدث مع الآخرين فإنه يقبل على التحدث مع نفسه .

ويحدث الإسراف فى الحديث النفسى نوعا من التفكك فى الشخصية لأنه يرغمها على الازدواج ، وكثرة الحديث مع النفس تنسى الحدود المنطقية فيميل الشخص إلى المبالغة كما أنه يميل إلى القفز ويبتعد عن الربط و«العقل» ( بمعنى الربط ) فترى أفكاره تفقد التسلسل ويشعر الأشخاص الذين حوله أنه أصبح يقول كلاما غير معقول أى غير مربوط الأجزاء ولا غرابة فى أن يؤدى انقطاع الحديث مع الناس إلى أمراض خطيرة مثل مرض البارانويا .

لهذا السبب فإن الأشخاص الذين يضطرهم عملهم الى العزلة يميلون الى البحث عن الراحة فى صورة التحدث مع الآخرين فكثيراً ما نلاحظ عند معظم السيدات شغفاً كبيراً وميلا قوياً الى الحديث فتنطلق السيدات فى التحدث بشكل قوى وسرعة غريبة تجعل السامع يشعر بأن المتحدثات مدفوعات إلى الحديث كما لو كان هناك كبت . ومن ألطف المناظر أن نرى بعض الأشخاص يتحدثون ليتحدثوا دون أن يكون هناك موضوع معين يرغبون فى التعبير عنه . وكلمة التعبير فى اللغة العربية تشير إلى أن الشخص يستعمل اللغة كجسر تمر عليه الأفكار منتقلة من ذهن إلى آخر . فيكون الحديث وسيلة ربط بين الشخص والمجتمع ويبعد عنه الشعور بالوحدة والعزلة وإذا كان الشخص مدنياً بالطبع واجتماعيا بالفطرة فإنه فى حاجة إلى الحديث ليربط نفسه بالمجتمع ويبعد الخوف والوحشة والوقوف الفكرى .

لذلك يمكننا أن نعتبر الحديث أكبر وسيلة للراحة النفسية بل هو ضرورة يجب العناية بها . وعلى الشخص أن يبحث عن الوسط الملائم الذى يمكنه أن

يشعر فيه براحة الحديث . ولهذا السبب ظهرت المجالس الخاصة التى تجمع طائفة معينة من الأشخاص يتبادلون الحديث ليشعروا بتضامن فى مجال اجتماعى واحد . وقد اشتهرت صالونات أوربا التى كانت تجمع أصنافا من الناس يتمتعون بالحديث وأصبحت هذه الحاجة عندهم ترفاً يتفننون فيه ويتعسفون فى البحث عن الأفكار والكلمات الغريبة إلى أن صار ذلك سلوكا شاذاً يثير الضحك وتناوله موليير بالنقد فى روايته الشهيرة Les Femmes savantes .

وتقوم النفس فى بعض الأحيان بتمثيل أدوار داخلية ترمز إلى اتجاهات عاقت الشخص ظروف عن اتباعهما . . فإذا كان هذا الشخص فى وسط غير ملائم لطباعه ويشعر بضيق إذا وجد فى ذلك الوسط فإنه يضطر الى الرجوع الى نفسه ويظهر الحديث النفسى وما يتبعه من اضطرابات ذهنية وسلوكية .

وليس التحليل النفسى غير فرصة التحدث عن الأشياء المكبوتة التى لايجد الشخص سهولة فى التحدث عنها . ومهما كانت براعة المحلل النفسى كبيرة فإن بعض الأشخاص لايبيحون بحالاتهم الخاصة إلا إذا قضينا على وظيفة الشعور ووقع الشخص فى حالة نوم مغناطيسى . وكتم الأسرار يكلف الشخص مشقة ونوعا من التعب . والكثير من الناس لايطيق كتم السر ويشعر بنوع من الراحة عند إفشاء السر وأغلب الناس يشعر بأن إفشاء السر ضعف لأن كتمه يتطلب مقاومة وقوة صبر .

فكذلك ، بشكل أكبر فيما يختص بأسرار الشخص فإنه يشعر بنوع من الضغط ولكن عامل الحياء والخجل يدفع الشخص إلى الكبت . ويقع الشخص فى بعض الأحيان فى نوع من التضارب بين ميل التحدث والتصريح وبين ميل الكبت والكتمان . ويستهلك هذا التضارب مجهوداً جباراً ونشاطاً نفسياً قوياً . وفى مثل هذه الحالة يظهر نوع من الصداع المستمر الذى لايقضى عليه أى مسكن . والصداع العصبى ينشأ عادة عن التردد . وفى حالة كتم الأسرار يكون الصراع بين الميل إلى التصريح والميل إلى المقاومة وعدم التصريح .

وان كان التحليل النفسى يحدث نوعا من الراحة فلأنه يقضى على هذا الصراع ويجعل الشخص قادراً على التصريح بكل ماهوموجود فى نفسه . فهناك بعض الأفكار التى تتمثل أمام ذهن الشخص مثل التفكير فى نقص لديه فإنه يحاول أن يبعده ويطرده بالتفكير فى موضوعات أخرى .

تعرف بعض السيدات سنهن بالضبط ولكنهن لايردن التفكير فى العدد الحقيقى من سنوات العمر ويحدث هذا الفرار نوعا من القلق . وكذلك عندما يسأل الشخص عن سنه ويخفى الحقيقة فإنه يشعر بوخز فى الضمير .

وفى كل حالات الكذب يوجد عند الحديث الكاذب نوع من الألم تختلف درجته حسب الأفراد وحسب تعود الكذب عند الشخص. ويحدث أحيانا أن الشخص ينسب شيئاً إلى نفسه بالكذب . كما أنه يتألم إذا صادف وتحقق يوم مانسبه لنفسه بالكذب لأنه لايستطيع أن يذكر من جديد ما ذكره قديماً . فالتلميذ الذى يخبر أهله أنه نجح كاذبا فى الدور الأول ويفرح أهله لنجاحه يكون متألما فى ذلك الوقت ولا يستطيع التعبير عن آلامه بل يزيد شعوره بالألم وسط تعبيرات أهله عن الفرح . وكذلك يقع فى نوع من الضيق فى الوقت الذى ينجح فيه حقيقة ويشعر بالفرح وحده دون أن يستطيع التصريح بذلك لأهله .

وإن كان فرويد أعطى أهمية كبرى للموضوع الجنسى فذلك راجع للعوامل الاجتماعية التى أرغمت الفرد على إخفاء هذا الموضوع . ونجد الآباء أنفسهم لايجرأون على مس الموضوعات الجنسية ويتركون أولادهم يتخبطون وحدهم فى المشكلات الجنسية رغم تعقدها . ويشعر الشخص بالنسبة للموضوعات الجنسية كأنه فى سجن ويبقى بعض الشبان جاهلا لكثير من الحقائق الهامة المتعلقة بالموضوع الجنسى إلى سن متأخرة . ويشعر باضطراب كلما أرغم على التحدث فى موضوع سلوكه الجنسى . وبالرغم من أن الموضوع متشابه عند كافة الناس فان الستار يسدل على المشكلات الناتجة عن هذا الموضوع خارجاً

عن حدود الأدب . ولذلك ينطلق بعض الشبان فى الحديث عن حالاتهم الجنسية ويشعرون براحة لأنهم تحرروا من قيود المجتمع التى تحرم الحديث فى هذا الموضوع .

واعتقد أن التحليل النفسى يفيد فى طرد الضيق بحمل الشخص على التحدث فى الكبت الجنسى كما يفيد فى جعل الشخص يتحدث عن أى موضع آخر حرم من التحدث فيه . إن الملاحظات الكثيرة لأحوال الأشخاص الذين يكتمون سراً هاما تدل على ظهور بعض الأعراض العصبية الخاصة .

وقد حاولت أن أقارن بين هذه الحالة وحالة الأشخاص الذين أصيبوا بتعطل فى الكلام فإنى لاحظت ظهور أزمات عصبية عند طفل زود بدرجة فائقة من الذكاء ولكنه أصيب بتعطل فى الكلام . فكان فى بعض الأحيان يقوم بأعمال شاذة عنيفة دون أن يكون هناك أى دافع خارجى سبّب ذلك وكان الطفل نفسه فى بعض الأحيان يعبر لأمه بإشارات حركية يدوية عن رغبة فى الخروج من البيت حتى لا يضايقهم . ويشعر هو الآخر بالضيق وقال مرة لأمه أريد أن أذهب وكان فعلا يقضى أكبر جزء من وقته خارج المنزل . واستهوته السينما فكان يبذل كل جهده ليشاهد أكبر عدد من الأفلام ووضع أخيراً هذا الطفل فى معهد الأطفال الشواذ وحاولت أن أجد له طرقا للتعبير فاختار أسهل الطرق بالنسبة إليه وهو الرسم فكان هذا التعبير يحدث عنده نوعا من الراحة وضربا من الفرح وكانت أعصابه تهدأ بعد الفترة التى يحاول أن يخرج فيها ما يجول فى ذهنه من أفكار ومعانى .

ولاحظنا استعداداً للسمع إذا خاطبناه من خلف واستطعنا بهذه الطريقة أن نوصل الى ذهنه بعض الحكايات التى يوجد فيها أشخاص يمثلون دوره فكان يرتاح راحة كبرى ويحاول أن يعبر لنا عن التشابه بينه وبين هؤلاء الأشخاص الذين نحدثه عنهم فكأننا كنا ننوب عنه فى الحديث ، فكان

يرتاح وينفعل انفعال الفرح لأنه كان يعتقد أنه أصبح من السهل عليه بذلك أن يصور لنا مشاكله الداخلية .

ونجد فى تاريخ الأدب الفرنسى حالة جان جاك روسو الذى كان مزوداً بدقة كبرى فى الحس واستطاع أن يشعر شعوراً خاصاً أمام الطبيعة وكان يعتقد أن ذلك النوع من الشعور تافه لا يستحق أن يذكر وأخفاه فى نفسه مدة طويلة من الزمن الى أن صادف مرة « مدام هدوتو » وخرج معها فى ليلة مقمرة وسمعها تعبر عن شعور شبيه بالشعور الذى كان يكمنه فى نفسه ، فطرب طرباً شديداً ورجع الى أوراقه وجدد اهتمامه بموضوعه وأخرج كتاب « هلويز الجديدة » وما تبعها من مؤلفات وقطع تدور كلها حول التعبير عن جمال الطبيعة وما يمكنه أن يثيره فى الإنسان من عواطف .

وتبعه فى ذلك رجال الرومانتزم او الأدب الحر الذين اهتموا بوصف الحالات النفسية وراج هذا النوع من الأدب واثر تأثيرا بليغا فى القراء لأنه كان يعبر لهم عما كانوا عاجزين عن الوصول إليه بالتعبير المعتاد ، ولذلك يشعر القارىء بهذا النوع من الأدب أنه فى استطاعته أن يقول مثله ولعل هذا هو المقصود من عبارة الناقد العربى إذ عرف البلاغة بقوله هى ما إذا سمعه الجاهل ظن أنه يحسن مثله .

ونشاهد أن سهولة التعبير طابع من طوابع الحضارة ورقى الأمم اننا نلاحظ أن سكان الريف فقراء فى التعبير ، ألفاظهم قليلة ويندر وجود من يعرف منهم كيف يملأ محادثة طويلة . ويمتاز أهل الحضر ببراعة الحديث ، وكثيرا ما يستعملونه كسلاح ضد أهل الريف .

وقد ظهرت قيمة الحديث فى الحرب الأخيرة لاستغلال جهاز الراديو وأصبح الحديث سلاحا قويا يستخدم لتوجيه الرأى العام ، فلعب الحديث دوراً أهم من السلاح . وقد ظهرت حرب الأعصاب التى تقوم على سلاح الحديث وارتفعت الأصوات فى الأثير تتضارب وتتسابق إلى أذهان السامعين فى العالم

وكانت كل دولة تحاول أن تثبت بأساليب الحديث المتقن أنها على حق وحاولت كل أمة شاهدت أياما صعبة فى نضالها أن تطمئن شعبها وتبعد الرعب عن قلوب الأفراد بواسطة الحديث . وهكذا أصبح للأدب وطرق التعبير قيمة كبرى تعول عليها الأمة وتستند إليها الدولة لتضمن حياة هادئة للشعب .

ويقوم تأثير الأدب على الألفاظ تارة وعلى المعنى تارة أخرى ويهتم الشعب بالألفاظ التى تمتاز بجرس رنان لأنها لا تكلفه انتباها قويا يتعبه ولذلك يفشل الخطيب أمام جمهور شعبى إذا عول على المعانى المترابطة التى تقوم على منطق دقيق، ومن هنا يجب أن نستخرج قانونا يثبت لنا أن حديثنا مع الشخص هو فى الغالب صدى لآراء موجودة عندهم وإذا أتينا بآراء جديدة فلا بد من أن نراعى اتصالها بالآراء الموجودة فعلا فى نفس السامع. ولعل هذا هو المعنى المقصود من القول : « خاطبوا الناس على قدر عقولهم » فكما أن الشخص المتحدث يرتاح راحة كبرى إذا صدقه السامع ، فكذلك يرتاح السامع إذا خاطبته بما هو متفق مع آرائه القديمة ولذلك يلاقى المصلح الذى يعرض بصراحة آراء جديدة مقاومة عنيفة قد تؤدى به إلى الهلاك .

فراحة الحديث مرهونة بالحالة النفسية التى يكون عليها الشخص وبالتوافق بين الحديث وهذه الحالة النفسية . كما يمكنك أن تطمئن شخصا بألفاظ وتبعد عنه اضطراباً شديداً يمكنك أن تحدث ثورة نفسية لدى شخص إذا ذكرت له ألفاظا تشير إلى نقص فيه أو تنافى عقيدة تربى عليها . ولهذا يلجأ بعض الأطفال ومن يشبههم من الرجال إلى الإيذاء بواسطة الألفاظ المعبرة عن النقص، وهكذا تجد بعض الأطفال يكتفون بالانتقام من شخص آخر يذكر عورة أقدس شخص عنده . فإننا نشعر دائماً بنوع كبير من الاحترام نحو والدينا والتحريم المتواتر فى الاتصال الجنسى بالأقارب يجعلنا نشمئز عند ذكر أى لفظة تشير إلى ما يتعلق بالموضوع الجنسى منسوبا إلى أهلنا الذين حرم علينا الزواج بهم . فهذه الطريقة التى يستعملها السفهاء بذكر ألفاظ تتعلق

بموضوع مقدس أو محرم تدل على أن الشعب عرف طريقة الإثارة بالتعبير والألفاظ لإحداث الألم ، وكذلك نجدهم يستعملون أيضا طريقة سب الدين .

كما أننا نلاحظ من جهة أخرى استعمال ألفاظ بسيطة لاحداث الراحة النفسية وإن كانت هذه الألفاظ فقدت معناها الأساسى وأصبحت تستعمل بطريقة آلية ، ونجد مثلا لذلك فى كلمة «السلام عليكم» و « سعيدة »و « أهلا وسهلا » « ومع السلامة » وإن كنا نعلم أننا أصبحنا لا نفكر فى معنى هذه الألفاظ ، إننا نغضب إن لم يذكرها لنا الشخص فى وقتها المناسب .

والحقيقة أن تقديرنا لهذه الألفاظ راجع إلى رغبتنا فى وجود صلة بيننا وبين الأشخاص الذين نتصل بهم ، وكما أن الابتسامة وإن لم تكن مسببة بسبب نفسى تحدث راحة نفسية لدى الشخص فان القاظ التحية قادرة على تبديد كل الأوهام التى تهدد الصلة بين شخصين ، ولذلك أوصى النبى بإفشاء السلام فإن هذه طريقة حكيمة للربط بين الأفراد والقضاء على كل نزاع .

ونلاحظ أيضا أن الأشخاص الذين يكونون موهوبين من ناحية التعبير ويعرفون كيف ينوعون أحاديثهم يفوزون دائما على غيرهم ويسيطرون على المجتمع . وسهولة الحديث شرط ضرورى للنجاح فى بعض المهن مثل السياسة والمحاماة والتجارة .

وكثيراً ماتكون سهولة التعبير آفة على الشخص إذا أسرف فى الحديث ولم يتح لغيره فرصة الحديث ، فإن المجلس يضجر مهما كان الحديث شيقاً لأن السامع يرغب فى أن يدلى بالآراء التى تحضره ليثبت وجوده ويطرد الشعور بالنقص . ولذلك يحتاط بعض المحدثين اللبقين فيعطى للسامع فرصة الحديث ويرضيه من حين إلى آخر أو ينسب بعض الآراء اليه فيسترسل فى الحديث ويكتفى فى بعض الأحيان بقوله « على رأيك » مع أن السامع لم يفكر قط فى هذا الرأى . ورغم ذلك يشعر السامع براحة واطمئنان ويجعل المتحدث يتمتع بانتباهه . وهذا أهم ما يحرص عليه المتحدث اللبق ، فإنه يبذل كل مافى

وسعه بتغيير الموضوع ويذكر كلمة «على رأيك» أو «كما قلت» ليحتفظ بانتباه السامع ، وإذا تعرض المتحدث الى فراغ فى الذهن وضاع منه الموضوع أو لم تحضره الآراء الملائمة ، فإنه يسترسل فى الكلام ذاكراً جملا عامة ليس لها معنى محدد ، وكل ذلك لكى لا يسكت ويفقد انتباه السامع أو يعطيه فرصة التحدث .

وهكذا نجد فى المجتمع أشخاصاً يتشبثون بالحديث ولا يسمحون لغيرهم بالتحدث أمامهم ، ولذلك يضطر بعض الأشخاص إبعادهم من المجالس الهامة التى ينبغى أن يسود فيها الوقار وتكون أدب معين للحديث خصوصاً مع الأشخاص الذين يتمتعون بمكانة عالية فى المجتمع ، فلا يجوز لشخص أن يسترسل فى الحديث أمام شخص أعلى منه مقاما وانتجت هذه الأصول فى أدب المحادثة نوعا من الرهبة حتى أن بعض الأشخاص لا يستطيعون الكلام أمام الأشخاص الذين هم أعلى منهم درجة . وهذه الظاهرة ملاحظة أيضاً فيما يختص بالفرد أمام المجتمع فرغم كل براعة الشخص فى الحديث فإنه يضطرب ويفقد كل توجيه وكل سيطرة على المعانى إذا وجد أمام شخص أعلى منه أو أمام مجتمع ، فهذه الظاهرة أيضاً تثبت لنا أن الحديث يكون سهلا إذا كان الطرفان المتحدث والسامع فى مستوى متقارب . وهذا مما يؤيد لنا أيضا دقة كلمة تعبير التى تشير إلى أن الحديث هو جسر تعبر عليه المعانى ، فلا بد من أن هذا الجسر يكون رابطا بين مستويين متكافئين وإلا حدث اضطراب وتعطل وفى أغلب الأحيان إذا وجد شخص أمام مجتمع وطلب منه التحدث فإن مجرد الطلب يحدث انفعالا شديداً ولكن هذا الانفعال لا يلبث أن يتلاشى بالتمرين إلى أن يصير الشخص قادراً على التعبير عن آرائه بسهولة ولباقة .

والحديث المؤثر هو الحديث الذى يكون ناشئا عن تكامل الشخصية . فهناك أشخاص يتحدثون بلسانهم فقط وتضمر قلوبهم ما يخالف تعبيرهم فيمكن للسامع أن يفطن الى هذا الاتصال إلا إذا كان المنافق مثلا ماهراً . وكما أن الضحكة الصفراء تظهر منعزلة عن الوضع الكلى للجسم فكذلك حديث النفاق

يكون فاترا وحرارة الصدق تظهر لأن الشخص الصادق يتحدث بكل جوارحه وهذه الصلة بين الانفعال الذى يعترى الجسم كله وبين النطق تتأيد بملاحظة بعض الآثار الخطيرة التى ينتجها انفعال يعطل الكلام تعطيلا ثابتا يسمى بالحبسة Aphasia .

إن بعض الأشخاص ينقطعون عن الكلام فجأة وعندما نحاول أن نبحث عن الأسباب الجسمية فلا نجد أى أثر لعطب جسمى ، وقد حار الأطباء فى العصور السابقة فى هذا النوع من المرض وعزوه الى آثار الجن واعتقدوا أن التعطيل ناشىء عن عامل خفى راجع إلى تاثير الجن .

وجاء بروكة Broca وحاول أن يثبت أن هناك مركزا فى المخ خاص بالإشراف على وظيفة اللغة ولكن هذه الفكرة تلاشت بعد تجارب « پيير مارى » لأن نظرية بروكة كانت تتجه الى القول بوجود صور لفظية محفوظة فى المنطقة التى سميت بمنطقة بروكه فى المخ ، واستمر جاكسون فى تجارب هامة أوضحت لنا هذا الموضوع . والمهم هو أن الحديث ناتج كعملية كلية وقد كانت اللغة عبارة عن حركات يقوم بها الشخص فى جسمه كله ليعبر عن الموضوع الذى يشغل ذهنه وبعد ذلك أصبحت اللغة عبارة عن حركات شفوية لسانية وأصوات الحنجرة لأن هذه الحركات سريعة ويمكنها أن تعبر عن أكبر عدد من المعانى والأفكار وأننا لانزال الى يومنا هذا نصحب التعبير اللغوى بحركات يدوية وإذا تحدثنا فى موضوع يمس عاطفتنا فإن الحديث يكون مصحوباً بتعبيرات انفعالية فى الجسم كله .

وهناك بعض الظواهر الغريبة التى عجز علم النفس إلى يومنا هذا أن يشرحها كظواهر علمية . إننا وجدنا فى كل جيل وفى كل شعب أشخاصا يصابون بأزمات عصبية ويفقدون كل وعى ويشرعون فى حديث طويل بلغتهم أو لغة أجنبية يجهلونها وكثيرا ما يكون لهذا الحديث معنى مرتبط يقوم على أفكار سليمة متسلسلة مترابطة ومن هنا جاءت فكرة الأرواح والعفاريت

التى تسكن الأجسام ويمكنها أن تنتقل من جسم إلى آخر ، فكما أن الجن يستطيع أن يمنع شخصاً عن الحديث ، فكذلك يمكنه أن يوحى إليه بحديث لا يستطيع فى حالاته العادية أن يتحدث به .

والكلام الذى قيل حول هذا الموضوع هو تعليلات سريعة لا يعترف بها العلم الذى يحاول أن يتتبع أكبر عدد من الحالات ليقارن بينها ويصل إلى نتيجة ثابتة . فإذا كان موضوع الحبسة Aphasia قد أمكن للعلماء أن يدلوا فيه برأى ، فإن موضوع الحديث بلغة راقية أو أجنبية عن الشخص لا يزال موضوعاً غامضاً . وعلى كل فإننا وجدنا بعض الأشخاص يستطيعون التحدث فى أثناء النوم ويذكرون حقائق ذات معانى معقولة ومترابطة ، وقد أمكن أن نحدث نوماً صناعياً ونرغم بعض الأشخاص على الإدلاء ببعض الحقائق التى كانوا يخفونها فى نفوسهم وكثيراً ما يحدث هذا الحديث اللاشعورى راحة نفسية .

وقد ادعى قوم أنه فى إمكان النائم نوما مغناطيسيا أن يعبر عن حقائق غائبة لا تزال فى طى المجهول ووراء ستار المستقبل ، وادعى هؤلاء أيضا فى إمكانهم بالتحدث مع النائم تنويما مغناطيسيا أن يؤثروا فى نفوس أخرى ليقنعوها بما هو مناف لعقائدها .

ويذكر بعض الآباء الذين لا نشك فى صدق روايتهم أنهم شاهدوا سيدات طاعنات فى السن أو أفراداً عاديين يقعون فى نوبة عصبية . وفى أثناء ذلك تصدر منهم أحاديث طويلة ويأتى شخص معين يمتاز بصفة دينية فيتحدث مع هؤلاء الأشخاص وهم فى حالة الإغماء كما لو كان هذا الحديث صادراً عن شخص آخر غير الشخص المغمى عليه .

وقيل إنه فى إمكان رجل الدين أن يقنع هذه القوة الناطقة فى جسم المصاب بالنوبة العصبية ليخرجه من الجسم ، وقيل إنه وقع فى كثير من الأحيان تغيير نحو التحسن وأصبح الشخص غير معرض لمثل تلك الأزمات التى كانت تنتابه من حين لآخر .

ودون أن أمس عقيدة أى شخص أرى أن هذه الحقائق ستتضح أكثر على ضوء العلم ، وهناك حقيقة ثابتة علمية يمكنها أن توضح لنا فى المستقبل هذا التغيير وما يحيط به من أسرار غامضة . والحقيقة الثابتة التى أشير إليها هى قوة الإيحاء فإننا نلاحظ أنه فى إمكاننا أن نحدث تغييراً كبيراً فى الشخص إذا كررنا أمامه عبارات توحى إليه بذلك التغير . وقوة معانى الألفاظ قد تنقلب إلى ظواهر فسيولوجية . فيمكننا أن نوحى إلى شخص بالنوم فينام كما أن بعض أفراد الكشافة يمزحون مع زملائهم فيوحون إلى بعضهم بالتبول فى أثناء النوم فكثيراً ما ينقلب هذا الأمر إلى حقيقة ويتبول الشخص فعلا .

وقد استعملت الأديان قوة التعبير للوصول إلى غرس الإيمان الجديد فى نفوس الأشخاص ويتبع الإيمانَ سلوك خاص قد يختلف اختلافا كليا عن السلوك الأول .

ولا غرابة فى هذه الصلة القوية بين الحديث والحالات النفسية وما يتبعها من حالات جسمية ، إذ أن الذهن عندما يفكر يقوم بعملية التحدث ، فالتفكير حديث ضمنى حتى أن بعض الأشخاص الذين أصيبوا بنوع من التفكك فى الشخصية يفكرون بصوت عال .

وكذلك الأطفال يكون تفكيرهم مصحوباً بألفاظ تعبر عن الصور التى تمر بالذهن . وكثيرا ما تظهر الحالات النفسية فى صورة حديث يفرضه الشخص على الآخرين لا لشىء غير التأكد من صحة تفكيره ، وتلعب المشاركة الوجدانية دورا هاما فى جعل الحالات النفسية تنقلب فى صورة حديث بسهولة كبرى ، ويرتاح الشخص المتحدث إذا لاحظ من السامعين ما يؤيد تفكيره مثل التصفيق والهتافات ، فإن السامعين يعبرون عن ارتياحهم إن كان الحديث ملائما لما فى نفوسهم كما أن المتحدث يشعر براحة إذا رأى دليلا على تلاؤم نفسى بينه وبين سامعيه ، فالحديث هو وسيلة للربط بين الأشخاص وكل وسيلة تجعل الفرد يتصل بالمجتمع فإنها تساعد أولا التكامل الفردى لإدخال العامل الاجتماعى فى الشخصية وتحقق التكامل الاجتماعى الذى يرمى إليه كل فرد الذى يعتبر الحلقة العليا فى سلم التطور والرقى .

# راحة الايمان

من أطرف البحوث المتفرعة من علم النفس الاجتماعى بحث فى تطور معانى الكلمات من المعنى المادى إلى المعنى المجرد البعيد عن كل ما يشوب المادة. ونشعر بلذة عند ما نعلم أن كلمة عقل مثلا التى هى شعار التجريد والتى تدل على ما هو مصدر المعنى ترجع إلى أصل مادى وترجع إلى فعل محسوس وهو الربط : عقل البعير أى ربطه وقد جاء فى الحديث الشريف : «اعقلها وتوكل».

ولا شك فى أن وصول معنى العقل من معنى الربط المادى إلى معنى الربط المعنوى الذى هو من عمل الفكر هو تطور لغوى ، وأن كلمة العقل المعنوى معناها الربط أيضا ، وعملية التعقل فى حد ذاتها ليست إلا عبارة عن ربط الأسباب بالمسببات والعلل بالمعلولات ، فالشىء يكون معقولا إذا اعتقدنا أنه مرتبط مع ما عرفناه من قبل وتوهمنا اتصاله بما نعهده ونعرفه . ويكون المعقول هو المرتبط . فإذا قلت لك مثلا : انتهت الحرب فإما أنك تستغرب وتقول هذا أمر غير معقول وإما أنك تصدق وتقبل هذا الخبر وتراه معقولا.

وموقف سامع الخبر متوقف على ما وصل إليه من أخبار قبل سماعه النبأ ، فإن كان الشخص قد وصل إلى علمه أن زعماء الأمم المتحاربة فى مفاوضات صلح وتتبع بنفسه هذه المفاوضات خطوة خطوة وانتهى به الأمر إلى أن مشكلة الصلح متوقفة على خلاف جزئى فإننا نتوقع حتما أن نرى هذا الشخص يتقبل خبر الصلح ويصير ذلك الخبر معقولا لديه أى مرتبطا بما كان قد وصل إليه من معلومات ويحكم على خبر الصلح بأنه معقول ويشعر بنوع من الراحة .

وهذا الموقف يجعلنا نتصور الموقف المقابل له بسهولة عندما نأتى إلى شخص كان قد وصله قبل لحظة نبأ غارات المتحاربين المتبادلة على عواصم بلادهم واشتداد المعارك فى جميع الميادين وتنبؤ الكتاب الحربيين بفتح ميدان جديد

فلا يمكن لمثل هذا الشخص أن يتقبل بسهولة نبأ الصلح ويرى ذلك أمراً غير معقول ويشعر بضيق وضجر .

ولقد كنا فى زمن مضى نعتقد بسهولة أن عدم رجوع شخص نزل إلى بئر راجع إلى خطف العفريت الموجود فى البئر . وذلك لأن فكرة العفاريت وقوتها ونفوذها كانت سائدة فى القرون السابقة ، ولكن هذا التأويل صار غير معقول لأنه لم يعد يرتبط بما وصل إلينا من معلومات متسلسلة يرتبط بعضها ببعض . فإننا لا نستطيع أن ننتقل اليوم من مجموعة هذه السلسلة التى نسميها العقل إلى فكرة تأثير العفاريت ، فأصبح هذا غير مقبول عقلياً وأن المعقول هو أن يكون امتناع رجوع النازل إلى البئر ناشئاً عن سبب مادى كنقص المواد الضرورية للحياة مثل الاكسجين الذى عرفنا صلته بالحياة ودوره الهام فى التنفس واحتراق خلاصة المواد الغذائية .

نستطيع الآن أن نخطو خطوة واسعة متسائلين عن كيفية هذا العقل أو هذا الربط وعلى أى أساس يقوم . لقد كانت هذه النقطة مشكلة دقيقة فى تاريخ الفكر الإنسانى واصطدمت بها عقول الفلاسفة ، وكانت أفضلية السبق للغزالى فى وضعها وإثارتها ، وساهم مع مفكرى اليونان فى هدى الفكر الإنسانى إلى التأمل فى ذاته بالانعكاس على نفسه : فكان التفكير فى التفكير وتعقل العقل . وتكونت مشكلة فى تاريخ الفلسفة عرفت باسم مشكلة العلية . وأوضح الغزالى عدم وجود شىء يربط بين العلة والمعلول أو عدم ربط حقيقى فيما يصفه بالمعقول والواقع أنه يحصل فى أنفسنا اقتناع ويصير المعقول لدينا مرتبطاً تمام الارتباط مع ما كنا نعرفه من قبل ولكن البحث الدقيق لا يجعلنا نجد أى شىء يربط بين العلة والمعلول وكل ما شعر به هو نوع من الراحة العميقة والاطمئنان الثابت . وجاء دفيد هيوم D. Hume بعد الغزالى وأفاض القول فى هذه النقطة التى صارت تنسب إليه . وجاء E. Kant عيمانويل كانت بعده واستخرج من هذه المشكلة فرعا جديدا فى الفلسفة وهو نقد العلم الذى أعطاه تقدم العلوم مكانة كبيرة من بين البحوث العالية .

وقدم نقد العلم خدمات كبيرة للعلوم وصار حافزاً للعلماء على التوسع وقرب العلوم التجريبية من الفلسفة التى تحاول عن طريق النقد أن تمحص وتشرح التفهم ، وخرج « كانت » من بحوثه بنتيجة عظيمة نحن فى أشد الحاجة إليها فى هذا الشرق المتبلبل الفكر بين العلم والدين .

وصل « كانت » إلى حل ، فميز بين شيئين طالما خلطنا بينهما : ميز بين العقل النظرى الخالص وبين العقل العملى ، ونستطيع أن نعبر عن ذلك باصطلاح عامى فنقول ميز بين العقل والقلب ، ولكن تمييزه لم يكن فصلا وإنما هو تمييز بين مستويين من العقل أو هما عقلان بمعنى سلسلتين ترتكز إحداهما على المحسوس وتقوم الأخرى على الإيمان وأعتقد أن كل الجهود فى محاولة التوفيق بين السلسلتين عبث رغم كل الجهود التى بذلت فى هذا السبيل

فالتفكير الدينى تفكير يتطلب الرجوع إلى ما نعرفه عن الدين ويكون الأمر معقولا دينيا إذا كان متفقا مع ما ورد فى الدين ؛ ينتهى العقل الدينى إلى نص قرآنى أو انجيلى وكل انفصال وعدم ارتباط بين المعلومات الدينية فهو غير معقول .

ليس من المعقول دينياً ألا يجازى الظالم وإن كنا نرى بعض الظالمين يتمتعون بالفرار من الجزاء وذلك لأن هذا القول لا يرتبط مع قول الله تعالى « وكذلك نجزى الظالمين ( الآية ) فكل من السلسلتين عقل وكل عقل يقوم على الإيمان ، وقد أشرنا من قبل إلى أن الربط بين العلة والمعلول لا يقوم على شىء محسوس ، وإنما هو عبارة عن كثرة تتابع شيئين نربط بينهما ونجعل الثانى معلول الأول ، وكلما رأينا ذلك وجدناه عاديا ومعقولا لأن التكرار أكسبنا عن طريق العادة ثقة قوية وصلت إلى درجة الإيمان الشبيه بالثقة التى يتطلبها الدين فى تصديق النبى المرسل .

وقد أوضح ذلك De Lacroix فى بحثه النفسانى للإيمان ، ووجد أن الإيمان هو عبارة عن حدود الإنسان لأن العلم نفسه ينتهى إلى إيمان فنعقل الأمور

بالإيمان بوجود صلة بين العلة والمعلول ، ونصل فى الأخير إلى مبادىء يقوم عليها العلم دون أن تكون المبادىء معقولة لدينا أى مرتبطة بشىء آخر نعرفه فالعلم كالدين يقوم على الإيمان .

ولكن ما الحكمة فى ازدواج العقل فى الإنسان أليس من الأحسن أن يخضع الإنسان إلى عقل واحد ليشعر بالراحة ؟ بل من الأسلم أن يكون ذلك لأن ازدواج العقل يؤدى إلى الفساد . ولهذا يعتقد البعض أنه يجب أن نقضى على أحد العقلين أو يجب أن نوحد بينهما ونوفق بينهما ، والحقيقة أن ليس من مصلحة الإنسان أن يوفق بينهما أو يقضى على أحدهما وزيادة على ذلك أن محاولة الجمع والتوفيق كمحاولة القضاء على أحد العقلين محاولة عبث لأنه لا يوجد فى الحقيقة إلا عقل واحد يقوم بوظيفتين مختلفتين : إحداهما خاصة بتكيف الفرد فى المجتمع والأخرى داخلية خاصة بسريرة الشخص فيما يتعلق بحياته الفردية ، وهذه تتطلب التكيف فى الوسط الخارجى الطبيعى وتقوم على الحواس وتتطور إلى أن تكوّن الأنا الفردى ( Le moi individuel ) الذى يريد دائماً أن يفهم الموقف الخارجى على ما عرفه من حواس وما اختزنه من تجارب فى ذاكرته . وهذا الأنا الفردى يبدأ مع الولادة وينتهى مع الموت ، وهو يسير حسب السلسلة الحسية التى تكونت بمرور الأيام ولا يحكم إلا بالنسبة لهذه السلسلة فالمعقول عنده هو ما يتفق مع الحس وغير المعقول هو الذى لا يمكن ربطه مع سلسلة التجارب الحسية . وهذه إحدى وظيفتى العقل وهى التى تشرف على الحياة الفردية .

وكما أن الطبيعة تقاوم الإنسان بما تفرضه عليه من قوانين لا مفر له من الخضوع لها كذلك المجتمع الذى هو أكثر فاعلية من الطبيعة يقاوم الفرد ويعمل على الحد من طغيانه فتراه يفرض عليه قيودا وقوانين لا يستطيع الإنسان الخروج عنها إلا باستعمال الوظيفة الثانية .

ومن بين هذه القوانين الاجتماعية التى تحاول أن تحد من طغيان الفرد على مصلحة الجماعة نجد الأوامر الدينية . فهى دائما تعمل على

تنظيم أعمال الإنسان وهى ترمى كلها إلى غاية واحدة هى المحافظة على النوع الإنسانى ، ونفس الحلول التى تقدمها للفرد ترمى دائما إلى إخضاعه إلى رأى كلى ، ولا يستطيع الشخص أن يقوم بأعمال تخالف مصالح النوع ، فجاءت الأديان لتقوى قوة فطرية موجودة فيه وهى الضمير الذى هو عبارة عن الوظيفة الثانية للعقل ، وهذه الوظيفة مختصة بتنظيم حياة الفرد فى المجتمع وجعلت الأديان التى هى عبارة عن أوامر ونواه ترمى إلى مصلحة الإنسان فى شخصه كفرد وفى شخصه كعضو فى مجتمع ، وخدمته مباشرة وبواسطة المحافظة على مجتمعه ونوعه . فهذه الوظيفة تنظم عمل الإنسان أكثر من أى شىء آخر وتكاد تكون مختصة بذلك .

وبهذا نرى أن العقل واحد فى الإنسان وهو قائم فى كل لحظة على الإيمان وهو يرمى إلى غاية واحدة هى المحافظة على الفرد ويقوم بوظيفتين هامتين : إحداهما نسبناها إلى العقل والأخرى إلى القلب أو الضمير وهما فى الحقيقة شىء واحد نستطيع تسميته العقل .

وظاهرة الإيمان النفسية ضرب من التسليم والخضوع المصحوب بالراحة . والإيمان السليم هو الإيمان الطبيعى أى الإيمان الذى يأتى بعد التفكير العقلى فعلى الإنسان أن يبدأ أولا بالبحث فى حل المشكلات التى تصادفه وعليه أن يبذل مافى وسعه من مجهود ليجد علة الشىء ، فإذا شعر بالصعوبة القصوى والغموض الأكبر فيجب الفرار إلى الإيمان الذى يفرض الصلة ثابتة . فالإيمان عملية نفسية مؤقتة يلجأ إليها الفرد ريثما يجد السبب للظواهر التى تتم حوله .

ولنضرب لذلك مثلا محسوساً من مشكلة الموت . إن الوفاة كانت من أول ظهور الإنسان المشكلة العويصة التى شغلت ذهنه . لقد تيقن الإنسان باستناده إلى الملاحظة اليومية أنه فان ، وتيقن أيضا أن الوفاة قد تحضر فجأة وحاول الإنسان أن يمد أسباب الوفاة ليحتاط منها ولكنه عجز عن حصرها وشعر بنفسه مهدداً بالموت فى كل لحظة .

وأحدث هذا الشعور اضطرابا نفسيا واضحا . وكل وفاة تحدث تترك أثراً أليماً فى نفوس الذين عرفوا المتوفى . ويشعر الشخص الذى شاهد وفاة شخص بعدم اطمئنان ويبحث عن المفر ويملأ الموت قلوب الناس بالرعب والخوف . وأحدث التعرض للموت نوعين من السلوك عند الناس ، فالبعض يحاول أن ينسى هذا الخط ويحاول اغتنام فرص الحياة والبعض الآخر أثر عليه الخوف واستولى عليه اليأس وسيطرت عليه فكرة الموت وشلت كل أفعاله . وظهر الاتجاهان فى المذهبين الفلسفيين المتعارضين مذهب إبيقور الذى ينادى بالإقبال على اللذة ومذهب الرواقية التى تحاول أن تتمثل الموت وتتذكره فى كل لحظة ومقاومة الخوف منه .

ولو تأملنا باطن النفوس البشرية لوجدنا لمشكلة الموت مكانا هاما يؤثر على كل الأحوال النفسية . وسواء كان الخوف ناشئا من موت الفرد نفسه أو من موت أشخاص يعزهم فإن القلق كامن فى النفوس ويظهر لأدنى سبب . ولذلك نجد أغلب الاضطرابات النفسية قائمة على الخوف من الموت وكل أنواع الخوف المرضى تتصل بالخوف من الموت .

فالعقل لا يستطيع أن يحل مشكلة الموت سواء كان للاطمئنان قبل وقوعه أو للصبر بعد فقدنا لشخص عزيز لدينا ـ فكل الاتعاب النفسية التى يمكنها أن تثار بالعقل تتلاشى أمام قوة الإيمان . وقد قال قوم إننا نستطيع أن نستغل الخوف من الموت لنقلل منه ـ بالوقاية من الامراض الخطيرة . ولكن هذا الخوف يزيد إذا ربطنا الموت بالأمراض الخطيرة التى لا تزال خطيرة بكل معانى الكلمة .

إن الخطوة الأولى فى الوصول إلى أسباب الموت الخفية ترجع إلى اكتشاف الجرثومة الفتاكة ، ولكن المرحلة النهائية فى اكتشاف كل أنواع الجراثم واكتشاف طريق القضاء عليها فى الوقت المناسب لم تتم بعد ، ومن الغريب أننا نلاحظ الخوف من الموت ينتقل إلى الخوف من أسبابه مثل

الخوف من المسكروب نفسه . وتكونت وساوس الوقاية عند بعض الأشخاص الذين تراهم يقبلون على غسل أيديهم لأتفه الأسباب . وأعتقد أنه كان من الخطأ استعمال التخويف من الموت لبعث الناس على التزام الدفاع بواسطة الوقاية . فلا شك أن هذا الاتجاه يفيد المجموع بنشر النظافة والتغلب على أصل الداء ولكن هذا الاتجاه يكبر فى نفوس بعض الناس الشعور بالخوف من الموت .

وقد وقع فى مثل هذا الخطأ جورج دوماس عند ما جاءه شخص يشكو من ألم فى الكبد معتقداً أن دوداً يأكل كبده . وبعد الفحص الدقيق لم يجد الأطباء ما يؤيد هذه الشكوى ولكن المريض ألح فى التعبير عن آلامه وكان يستنجد باكياً ليخلصه الأطباء من آلامه . وقيل إن هذا المرض وهمى ناشىء عن الخوف من الموت ويستحسن إبعاد الخوف من الموت بإبعاد المظهر الذى اتخذه هذا الشعور كسبب يهدد الحياة ويخطر بالموت ، فأجريت للمريض عملية وهمية وأظهروا له دوداً وأوهموه أنهم أخرجوا هذا الدود من كبده . فاطمأن المريض وشعر بالراحة مدة شهر ثم عاد إلى المستشفى يشكو من آلام يدعى أنها أشد من الآلام التى كان يشعر بها قبل العملية الوهمية . وبعد ماسئل عن موضع الألم وما كان يعتقده هو من أسباب لدائه ، قال إن نفس المرض الذى كنت أشعر به من قبل وأنا الآن متأكد أن نفس السبب هو الذى يحدث هذه الآلام المرة فى كبدى لأننى أذكر أنكم حينما قدمتم لى الدود الذى كان موجوداً فى كبدى فإنى لم أر معه بيضه ونسيتم أن تنظفوا الكبد من آثار الدود الذى توالد بعد العملية وصار أكثر خطراً من الأول . ولم يعبأ الأطباء بكلامه ولم يجد وسيلة لتخليصه من فكرة كانت وهمية ضعيفة فصارت عقيدة راسخة .

وتثبت لنا هذه القصة الأخطاء التى ترتكب فى أغلب الأحيان مع المرضى المصابين بالأوهام . فإننا لا ندرى كيف نقضى على الفكرة الضعيفة فنتهاون أو

نتبع طريقا منحرفاً فتصبح الفكرة الوهمية عقيدة راسخة يؤمن بها الشخص ويستحيل بعد ذلك تخليصه منها .

وفى هذه المرحلة الخطيرة التى يكون الشخص فيها أسيراً لعقائد خلقتها الظروف حوله لا يمكن إحداث الراحة النفسية إلا عن طريق إيمان آخر أقوى من الإيمان الذى كونه الشخص بنفسه بعد حوادث معدودة .

ومشكلة الموت والأوهام التى تنتج عنها مشكلة عويصة فى إمكانها أن تحدث اضطرابات خطيرة فى السلوك وقد تؤدى إلى الموت أو على الأقل إلى أمراض جسمية معقدة . ولذلك نجد الأديان كلها حاولت أن تعالج هذا الموضوع . ولعل أكبر فائدة أفادها الإنسان من الأديان هى فائدة الاطمئنان وعدم الخوف من الموت . وحلت مشكلة الخوف من الموت بنفى حقيقة الموت : إن الإنسان لا يفنى ولكنه ينتقل من «دار أولى» إلى «دار أخرى» . ولا يمكن دفع الخوف من الموت إلا إذا آمن الفرد بالحياة الأخرى واعتبرت عقيدة الإيمان بالحياة الأخروية شرطاً أساسياً من شروط الإيمان وكان من السهل على الإنسان أن يؤمن بهذا المبدأ لأنه كان فى حاجة ماسة إليه . فإنه استطاع أن يطمئن أولا على حياته ، وأبعد عن نفسه القلق الناتج عن الخوف من الموت بل استطاع الإنسان تحت تأثير الإيمان بالحياة الأخرى ألا يخاف من الموت وأصبح يقبل عليه ويموت فى مصلحة المجتمع . ونجد هذه الفكرة موضحة فى ديانة البراهمية التى قالت بالنرفانا وهى الوجود المطلق الذى يأتى الإنسان منه ثم يرجع إليه فالشخص لا يفنى وإنما يمتزج بالنرفانا كما يذوب الملح فى الماء فيصبح الملح ماء ويصير الماء مالحاً .

وهكذا نجد أغلب الأديان والمذاهب الفلسفية على اختلاف مشاربها تبحث عن الطرق التى تحقق الخلود للإنسان . ونجد فى نفس كل شخص تقديراً عميقاً للأشياء القديمة التى تجمع بين القرون والأجيال فيرتاح الشخص لرؤيتها

لأنها تحمل صفة من صفات الخلود ومهما كان الشخص قوى الإيمان بالحياة الأخرى فإنه يحاول أن يترك أثراً يذكر به فى هذه الحياة .

ونحن لا نستطيع أن نقدر راحة الإيمان بالحياة الأخرى إلا إذا تتبعنا حالة الأشخاص الذين لا يؤمنون باليوم الآخر ، فإن أغلب حوادث الانتحار تكثر من بين هؤلاء الملحدين وعملية الإقبال على الانتحار وتحمل الآلام النفسية التى يعجز الحى عن تحملها .

وما علينا إلا أن نشاهد شخصا فقد عزيزا لديه ويشعر بأعنف الآلام النفسية والجسمية لنشعر بعجزنا عن التأثير بواسطة العقل فى مثل هذه الحالات التى تصل فيها الآلام إلى إحداث اضطرابات فى كل الكائن الإنسانى . فقد ثبت أن الإيمان وحده يستطيع أن يساعد الشخص مع إيجاد الحل لمشكلته والتغلب على آلامه ونحن لا نستطيع أن نؤثر من الخارج نفس التأثير الذى يقوم به الإيمان فى الداخل وكل الاضطرابات التى تنشأ عن آلام الفقدان لا يمكن أن نتغلب عليها إلا إذا استطعنا أن نخلق عند الشخص أملا قويا فى رؤية الشخص الذى فقده .

وبعد ما عجز الإنسان عن الوقوف على كل أسباب الموت فجعل الموت بيد قوة مطلقة تسخر هذا الكون وتجعله يحدث حسب إرادة هذا الكون . وحاول بعض العلماء أن يربط الموت بأسباب معقولة . وأثبتت بعض جمعيات التأمين على الحياة أن الوقاية من الأمراض بعناية كبرى قللت من نسبة الوفيات فى المناطق التى أقبل فيها الناس على التأمين على حياتهم . ولكن رغم كل ذلك بقيت أسباب أخرى خفية أرجعها العلماء إلى قانون الاحتمال فليس لنا أى حيلة نصل بها إلى معرفة وقت الوفاة وسببها المباشر . وهكذا نجد أنفسنا أيضا فى حاجة إلى جعل هذا الموت مرتبطا بالإيمان .

وقد لاحظ أيضاً بعض علماء النفس فى أمريكا أن الابتعاد عن الإيمان أنتج إصابات كثيرة بأمراض القلب ، ولعل ذلك راجع إلى التعب النفسى

الذى يتعرض له الملحد إذ يتحمل كل المسئوليات ويحاول أن يسلك سلوكا عقليا محضا يؤدى إلى الإرهاق ،ولعل أكبر المشاكل التى ترهق الإنسان هى مشكلة التنبؤ ، وحاولت العلوم المختلفة أن تسلحنا لنتنبأ بالحوادث التى يمكن أن تحدث حتى نعد أنفسنا ونتوقع الحادثة فنستعد لكى لا نعرض أنفسنا للانفعال وفقد التوازن والابتعاد عن التكيف .

وقد أفدنا فوائد كبرى من العلوم الطبيعية التى سهلت الحياة المادية وعودتنا قدرة التغلب على كثير من مشاكل الحياة المادية ولكننا رغم ذلك لا نزال عرضة لكثير من الآفات التى يعجز العقل عن التنبؤ بحدوثها وهناك حوادث تقع رغم كل الاحتياطات التى يتخذها الإنسان ليدفع عنه الخطر .

وجاءتنا الأديان بعلاج نفسى يفيدنا حين العجز وهو الإيمان بالقضاء والقدر ، فيشعر الإنسان براحة نفسية عميقة إذا اعتقد بعد الحادثة التى أحدثت له أضراراً خطيرة أنها كانت مقدرة وكان من الضرورى حدوثها ومن المستحيل دفعها ، فهذا التفكير يحدث نوعا من الراحة لأنه يبعد آلام النوم والتفكير فيما كان ينبغى أن يعمل لتفادى الحادث ، وكل تمادى فى هذا الاتجاه يحدث اضطرابات نفسية فى صورة تضارب أفكار وضيق قد يؤدى إلى صداع وتبلبل فى الأفكار .

وفكرة القضاء والقدر تفيد فائدة كبرى إذا عرف الإنسان كيف يستعملها فى الوقت المناسب ولكنها قد تحدث أضراراً خطيرة إذا هى استعملت فى وقت غير ملائم ، فنجد بعض الأشخاص يبتعدون عن الأعمال الضرورية للحياة منتظرين أن يتم ما يتمنونه بواسطة القضاء والقدر وهذا التفكير يحدث نوعا من الشلل الإرادى لأن الإنسان يصير عاجزا عن القيام بأى عمل تحت تأثير فكرة القضاء والقدر .

وهكذا ينقلب الدواء داء ويصير السلوك شاذاً ويتدهور المجتمع الذى تتفشى فيه هذه الفكرة . وقد نتعرض إلى خطر بعض المصلحين الاجتماعيين الذين يرون فى فكرة القضاء والقدر الناحية السيئة التى يتجه إليها الشعب

ليبرر عجزه وضعفه وهروبه من العمل وبذل المجهود الضرورى للمحافظة على الحياة والوصول إلى الهدف الأعلى بالطرق الملائمة ، ونحرم من الراحة النفسية التى يمكن لفكرة القضاء والقدر أن تحققها لنا إذا تأثر المصلحون الاجتماعيون بفكرة الأضرار التى يمكن للشعب أن يتعرض لها إذا هو استعمل فكرة القضاء والقدر فى غير محلها . ولكننا فى الحقيقة لا يمكننا أن نستغنى عنها بعد الإصابات المفاجئة التى تصيب الإنسان وتحدث لديه آلاما نفسية يعجز العقل عن إبعادها أو إخمادها .

فلولا فكرة القضاء والقدر لحدث ضغط نفسى شديد على بعض الأشخاص قد يؤدى بهم إلى أمراض عقلية خطيرة ، وإن أغلب إصابات الجنون لتأتى من المأزق الذى يقع فيه الشخص عند ما يحار فى تعليل بعض الحوادث الخطيرة التى تنزل به دون غيره . وكثرة التساؤل والتفكير فى العلية لا تقوى عليه كل العقول ومن هنا تحدث الإصابات العقلية عند الأشخاص الذين لا يخضعون لأى إيمان ويتعرضون للحديث النفسى مدة طويلة من الزمن تحدث لديهم توترا نفسيا ينتج عنه تحلل فى الشخصية وتلاش فى التكامل .

وغير الفوائد التى تتمثل فى صورة الراحة النفسية بعد الحوادث المؤلمة يمكننا أن نفيد من الإيمان فوائد هامة تعود بالنفع على الفرد والمجتمع . إننا نشاهد آلاما كبرى يتعرض لها الإنسان إذا كان لا يضمن سلوكا معينا يرعبه من شخص آخر ، فإن كل المحاولات التى حاولتها التربية لتقوية الضمير عند الإنسان قد باءت بالفشل ولا يمكننا أن نأمن شر الآخرين إذا أتيحت لهم الفرصة ليرضوا أنفسهم ويستولوا على حق الآخرين فإن القوة المادية التى يستند إليها القانون المدنى تعجز فى أغلب الأحوال عن خلق أمن تام بين الناس ، بل أصبح القانون سلاحا ضاراً فى أيدى بعض الناس يطبقونه تطبيقا حرفيا دون أن يحققوا الغرض منه . ونشاهد أن الشخص المؤمن الذى يخضع

لدوافع نفسية فيه هو الشخص الذى يمكننا أن نأمنه أكثر من غيره . وكل المشكلات السياسية فى العالم وما ينتج عنها من مشكلات اقتصادية وعسكرية عرضت الناس إلى أهوال خطيرة ولا نزال فى كل لحظة مهددين بالخطر لأن النفس البشرية لا تزال قادرة على إحداث الأضرار التى تعود بالشر والوبال على الآخرين .

وقد استطاعت الإنسانية أن تتحكم فى أقوى مظهر من مظاهر الطبيعة وأطلقت الطاقة الذرية ولم تستطع وقف الميول الشريرة فى النفس البشرية ولست أدرى إن كنا نقدر فى يوم من الأيام على إيجاد الوسائل العلمية المضمونة لخلق ضمير جديد يؤثر فى النفوس الإنسانية تأثيرا مضمونا يوجهها نحو الخير . إن وجود العنصر الطيب فى بنى الإنسان وتجربة الأديان القائمة على الإيمان لدلائل قوية تشجعنا على التفكير فى العزم على البحث عن الطرق المضمونة التى تؤدى بنا إلى تنظيم الشعور الإنسانى فيما يختص بتحقيق الراحة النفسية كما استطعنا أن نخطو خطوات هامة فى تحقيق الراحة الجسمية.

## راحة الجمال

لقد أشرت فى أول الكتاب إلى الطرق الشاذة التى يلجأ إليها بعض الأشخاص ليوهموا أنفسهم بالشعور بالراحة . وتتلخص هذه الطريقة فى الإسراف فى الأكل أو فى الشرب أو فى الإفراط من العادة السرية أو الفعل الجنسى .

وهناك طريق سليم يحدث الشعور بالراحة النفسية دون أن يترك آثاراً سيئة فى التركيب الإنسانى . وطريقة الشعور بالجمال طريقة فطرية يميل إليها كل شخص سليم . وقد وجد رجال مدرسة الجشتلت Gestalt الألمانية أن هناك ميلا ثابتا عند الإنسان يدفعه إلى إدراك الأشكال الناقصة على الوجه الأكمل خصوصا إن كان النقص طفيفا . فكلنا نرى الشبه دائرة التى ينقصها جزء بسيط دائرةً كاملة . فهناك ميل التكميل الناقص . ويشعر الشخص بضيق إذا وجد أمام شىء ناقص وهو قادر على إكماله ويعوقه عائق عن ذلك .

وقد ذكر لى صديق أنه كان يسكن فى غرفة لها أحد الجدران منحرفاً لا يكوّن زاوية مستقيمة مع ما يتصل به من الجدران . فكان هذا الشخص الساكن فى الغرفة يحلم دائما أنه يدفع الجدار المنحرف وكان نومه يضطرب ويشعر بانزعاج طول الليل لهذا الخوف الذى يدفعه إلى إرجاع الجدار إلى المكان اللائق حتى يكون الشكل كاملا .

وقد تتبع بعض العلماء ظهور الشعور بالجمال عند الإنسان فوجدوه يظهر من سن مبكرة فى عهد الطفولة . وإن كان الطفل لا يستطيع التعبير عن الشعور بالجمال فإنه يسلك بازائه سلوكا معينا يجعلنا نتيقن أنه أعطى للشىء الجميل اعتبارا خاصا ويظهر ذلك أيضا فى معاملة بعضهم لبعض إذ نلاحظ أغلب الأطفال يميلون فى تكوين الصداقة مع الأطفال الذين يمتازون بمظهر حسن .

وما عليك إلا أن تختبر بنفسك وتقدم صورا شمسية لطفل وتطلب منه أن يختار فإنك تلاحظ أنه فى أغلب الأحيان يختار الصور التى تثير شعورا بالجمال . وحاول بعض الفلاسفة القدامى أن يدرسوا هذا الموضوع وقال بعضهم بوجود استعداد فطرى فينا لتقدير الجمال .

ولكن التجربة العلمية دلت على أن لكل سن نوعا من التقدير . ولو تعمقنا فى دراسة هذا الشعور الذى ينشأ من اتصالنا الإدراكى بالجمال لوجدنا الأساس الأول للشعور بالجمال هو الشعور بالراحة . يبعث فينا المنظر الجميل شعورا بالقدرة وشعورا بالثقة . وقد يستغرب القارىء من هذه الصلة بين الشعور بالجمال والشعور بالقدرة والثقة بالنفس ولكن هذه الصلة موجودة ويكشفها لنا التحليل النفسى .

إن كل شعور بالجمال يكون لإدراك شكل منسجم سواء كان سمعياً أو بصريا أو لمسيا . وقد يكون الشكل جميلا لبساطته مثل الحركة الرشيقة . والأشكال المعقدة مثل الحركات العنيفة لا تثير غير الشعور بالإعجاب الذى ينطوى على شىء مثل الشعور بالعجز . فالإدراك فى حد ذاته هو تركيب جديد يقوم به الشخص عن طريق الحواس فإن كان الشكل المدرك معقداً يشعر الشخص بتعب فيحاول التخلى عن القيام بباقى مراحل الإدراك ولكن المدركات البسيطة التى يقدر الشخص على تركيبها فإنه يشعر بعد الإدراك مباشرة بنوع من الراحة يشبه الشعور بانهاء عمل ، ولهذا السبب قلنا إن الشعور بالجمال يختلف حسب السن وحسب حالة التركيب النفسى عند الشخص ويترتب على تلك الحالة قوة التركيز . ولكن إن كان الشكل بسيطا جدا بالنسبة لشخص هو قادر على إدراك الأشكال المعقدة فإن إدراك ذلك الشكل البسيط يحدث شعوراً بالملل ويظهر ذلك واضحا فى الفرق بين الموسيقى الشرقية والموسيقى الغربية فإن الأولى تحدث نوعا من الراحة فى بادىء الأمر ثم لا تلبث أن تفقد قيمتها وتصبح خالية من كل تأثير بخلاف الموسيقى الغربية التى تنطوى

على تداخلات لحنية معقدة فإنها تحتاج الى تمرين لتعطى السامع شعورا بالراحة ، والجمال فى الموسيقى الغربية لايدرك بسهولة ولا ينفذ بسرعة فان السامع يجد فى كل وقت نوعا من الاكتشاف يصحبه شعور باللذة . ولا يمكن لهذه اللذة أن تقوى وتحدث راحة حقيقية إلا إذا تعود الشخص سماع هذه الالحان المتتالية ، وأصبح قادراً على التعرف على دقائق التركيبات التى وضعها المؤلف ، وهناك تفاصيل لامتناهية يمكن للسامع أن يشغل ذهنه بمراقبتها فينحصر ذهنه فى القطعة الموسيقية ليتخلى عن كل الأفكار التى كانت تشغله قبل دخوله فى عالم الألحان ، وقد يوحى اليه اللحن الجميل وهو اللحن الملائم لإدراك الشخص أحلاماً ، فيتصور السامع مواقف معينة تلبى شعوراً بالعظمة أو شعوراً بالمقاومة ويكون ذلك ضربا من التحليل النفسى الذى يكشف عن الميول اللاشعورية التى تستهلك فى الخفاء كمية من النشاط النفسى وقدرا من المجهود الذهنى .

ويتغلب الجمال الموسيقى على كل أنواع الجمال الأخرى لأن الألحان الموسيقية سهلة التغير ، ويمكنها أن تساير تغير الحالات النفسية . فيمكننا أن نستغل اهتمام الشخص الذى يحاول أن يتتبع التموجات الموسيقية ليحدث توافقا بين الحركة النفسية وحركة الألحان ، ويمكننا بذلك أن نبعد عن الشخص وقوف الحالات النفسية وركودها لندفع عنه الشعور بالملل ونجعله يشعر بالراحة

وعلى هذا الأساس يمكننا أن نقول بوجود رسالة نفسية يتحملها الفن وهو وليد الحاجة الى الكمال الذى ينشده الإنسان فى تطوره نحو التكامل .

فإذا تأملنا الشعور بالجمال الناشىء عن حاسة الشم فإننا نجد الجمال متمشيا مع الحركات المفيدة للجسم ، فالرائحة الذكية هى التى تبعثنا على القيام بعملية التنفس بشكل أقوى وأعمق . وأما الرائحة الكريهة تمنع عملية التنفس لعدم تلاؤمها مع ما يتطلبه الجسم . وتستعمل بعض الشعوب العربية كلمة « ريحة » لتعنى بها العطر الذى يجبر الشخص على استنشاقه ويميل الى شمه ، ولو تأملنا كلمة رائحة لوجدناها متصلة فى الاشتقاق بكلمة راحة ، ولذلك

استعملت بعض الأديان فى معابدها العطور لتبعث فى الحاضرين شعورا براحة جسمية نفسية ناشئة عن الهبوط والسكينة التى تحدث بعد التنفس العميق، وبعد ذلك يسهل على الواعظ أن يوصى للحاضرين بمبادئه الأخلاقية السامية، وكذلك تستعمل العروس الروائح الذكية لتبعث فى نفس زوجها الشعور بالاطمئنان والراحة.

وروى بعض الأطباء أن سيدة لم تكن تعرف النوم ما لم يكن بجوار سريرها تفاحة تبعث برائحتها الطيبة. كما أن بعض الروائح مثل رائحة الزهر قد تستعمل لتبعث الحياة فى شخص أغمى عليه ليفوق ويتنفس. وهذه الرائحة إذا ضمت إليها روائح أخرى تعطى للشخص قابلية للأكل. ويهتم الكثير من الأشخاص برائحة الأكل أكثر من اهتمامهم بفائدته الغذائية.

وهناك إقبال كبير على الزهور فتزين بها البيوت لأنها توحى بالحيوية خصوصا إن كانت ذات جمال ورائحة فى نفس الوقت. وعرف الناس تأثير هذا النوع من الجمال فاستعانوا به على إحداث الراحة عند المرضى كما أنهم استعملوه لإشعار أهل الفقيد بالحيوية وتقدم الزهور أيضا للاشخاص الذين وجدوا فى جو من الفرح الشديد. وهكذا نجد هذا النوع من الجمال الطبيعى يحدث الراحة فى كل الحالات مهما كانت متباعدة النوع ومتباينة المظهر.

ومما يدل على أن الجمال نوع من التقدير فإنك تجد كل الأديان تصف القدرة العالية بالجمال المطلق. وذلك لأن الجمال المطلق يساعد على توحيد شعور الناس. فالمهمة الكبرى للجمال هى التوحيد بين النفوس ولذلك تتكون نسبية فى الجمال حسب المجتمعات المختلفة، فلكل بيئة ذوقها فى الجمال. ويصير الجمال فى بعض الأحيان طابعاً اجتماعياً قومياً، فإذا كان شخص فى وطن غريب بعيدا عن وطنه الأصلى وسمع صدفة فى ظلام الليل ألحانا ألف سمعها فى بلده وهى من إنتاج بنى قومه، واعتاد كل مواطنيه أن يسمعوها ويطربوا لها، فإن هذا الشخص يشعر بنفسه مدفوعا إلى الوصول إلى مصدر هذه الألحان،

ويحاول التعرف على الشخص الذى يسمعها لأنه يشعر بشبه قرابة بينه وبين من يطرب لألحان بلده .

وعندما يصاب شخص باضطرابات نفسية راجعة إلى الحنين إلى الوطن ويصعب إيجاد من يحدثه بلغته ويشاركه فى ذكرياته فإنه يلجأ إلى الموسيقى يسمع بعض ألحانها فيشعر بالأنس الذى يدفع عنه بعض آلام الغربة . وقد أثرت آلام البعد عن الوطن فى نفس آنسة تشيكوسلافية إلى حد الانقطاع عن الابتسام والحديث . وصارت حركاتها بطيئة تدل على الهبوط والسأم وتغلبت عليها علامات الحزن والانقباض . ولم نجد أى وسيلة لإخراجها من جوها القاتم غير صلتها الإدراكية بفن بلادها . لقد كانت تهتز لسماع موسيقى سميتانا Smetana اهتزازا قويا وكانت تنفعل انفعال الألم فى أول الأمر ثم صارت ملامح وجهها تعبّر عن حزن تارة وعن فرح تارة أخرى

إن الشعور بالجمال فى بعض الأحيان يكون راجعاً إلى الشعور بالتفاصيل الدقيقة التى لا يعجز الشخص عن تحليلها . وكثيرا ما نجد شخصين يدركان نقطة دقيقة فى لحن من الألحان ولكنهما لا يستطيعان أن يعبرا عن شعورهما فينظر أحدهما إلى الآخر معبرا كل منهما عن إدراكه للنقطة الحساسة فى اللحن .

وهناك نوع من الجمال راجع إلى فهم الأشياء الصعبة وكثيراً ما نرتاح عند ما نلاحظ شخصا سريع الفهم . ولذلك نجد أغلب الفتيات اللاتى بلغن درجة من النضوج الفكرى يقدرن الرجل الذكى أكثر من تقديرهن للرجل الجميل كأن الذكاء ضرب من الجمال يحدث الصلة القوية بين المرأة والرجل . وأغلب المشاكل العاطفية الثابتة التى تتطور تطوراً خطيراً تكون قائمة على ميزة الذكاء وقدرة الفهم . وتميل المرأة دائما إلى الرجل الذى يفوقها ذكاء فتشعر بالسيطرة التى تسيرها وتطمئن إلى نفوذه فتسلم له كل أمورها ، بخلاف

الرجل فإنه يهتم فى أغلب الأحيان بالناحية الجسمية فى المرأة . ويقدر بعض الأشخاص الناحية العاطفية فى المرأة فتتظاهر بعض السيدات اللاتى اكتسبن خبرة فى التأثير على قلوب الرجال بقوة العاطفة وكثرة الحنان ، فالمرأة اللعوب تتظاهر بالحنان وتحاول أن تعبر عن عطفها نحو الفقراء وتحاول أن تثبت للرجل الذى تحاول كسبه أنها حساسة تدرك الجمال . ولكن أغلب السيدات يحاولن الظهور بمظهر صناعى يبعد عنهن صفة الجمال الطبيعى . إن الجمال الحقيقى فى المرأة أو فى الإنسان على العموم هو كل ما يدل على الصحة الجسمية وما يتبعها من راحة نفسية ، فالحمرة التى تستعملها المرأة ما هى إلا خداع يحاول أن يذكرنا بالحمرة الطبيعية التى تأتى من سهولة الدورة الدموية فى الجسم وكثرة الدم وصفائه . ولذلك يستطيع الشخص الذى يحافظ على صحته الجسمية أن يحفظ أصول الجمال الجسمى الذى يظهر فى الانحناءات الطبيعية إذ يدل ذلك على وجود كمية من العضلات تغطى العظام وتبعد عن الجسم مظاهر التقطع .

كذلك كثرة الشحم التى تعطى للجسم مظهراً ثقيلا وتعوقه عن القيام بالحركات الضرورية تبعد عن الجسم كل صفات الجمال لأننا عند ما ننظر إلى مثل هذا الجسم نشعر بميل إلى الضحك .

وقد استعملت بعض الأديان الفنون الجميلة كوسيلة من وسائل تهذيب النفس . والشخص الذى يستطيع أن يتذوق الجمال هو الذى يستطيع أن يتصل بالعالم الخارجى وأن يدرك تفاصيله ، بخلاف الشخص الذى لا يستطيع أن يدرك الجمال فهو شخص سجين فى نفسه لا يستطيع أن يتصل بالعالم الخارجى فلا يفهمه ولا يمكنه أن يتكيف معه . والتربية الفنية مرحلة هامة يجب أن يمر عليها الشخص الذى يرغب فى الوصول إلى فهم الحقائق المجردة . فالجمال هو نتيجة تركيب منسجم بين عناصر مختلفة فقد يكون الجمال صفة

للأشياء المادية كما أنه قد يكون صفة للمعانى والمبادىء التى تنسجم لتعطينا مذهبا من المذاهب الدينية أو الفلسفية .

وتأتى الراحة من شعورنا بالكمال الذى نرمى إليه فى تطور الحياة من الخلية الآلية إلى العقل المبدع . وأعتقد أن استعمالنا للجمال هو أهم الوسائل التى ستساعدنا على الوصول إلى المرحلة القصوى فى التكامل . إن الجمال يستطيع أن يربط بين أفراد المجتمع الواحد ويوجه سلوكهم توجيها واحدا يساعدهم على التفاهم والاتحاد والتعاون ويبعدهم عن التناحر والتطاحن والتفنن فى أنواع القتال .

# مراجـــع


Allen (Frank) : Learning and relearning. British Journal of Psychology 1939-37.

Bergson (H.) : Données immédiates de la conscience 1936.

Chin (R.) : An Analysis of conformity Behavior. N. Y. 1934.

Claparéde (Ed.) : L'Education Fonctionnelle 1931.

Delmas (Achille) : Psychologie Pathologiqne du suicide.

Dumas (G.) : Nouveau Traite de Psychologie.

Guillaume (P.) : La Formation des habitudes.

Gross (K.) : Le Jeu.

Heymans : La Psychologique Des Femmes.

Ivanoff : Recherches Experimentales sur le dessin des ecoliers de la suisse romande.

Janet (Pierre) : L'automatisme Psychologique.
De L'angoisse à L'Extase.
Les Medications Psychologiques
Nevroses et idees fixes.
Les obscessions et la Psychastenie.

Koffka (K.) : Les forces motrices du comportement journal De Psycl oge 1930

Levy : De L'auto-suggestion à l'education. Archives De Psychologique tome. 22.

Macchurdy : The Psychologique of emotion Morbid and Normal.

Montpellier (G.) : Réactions conditionnèes volontaires et involontaires.

Yung (E.) : Contribution à l'étude de la suggestion à L'etat de veille 1909. Tome 8.

# فهرست

صفحة


مقـــدمة . . . . . ٣
ماهى الراحة . . . . . ٩
الراحة والهبوط . . . . . ١٦
إنهاء الأعمال . . . . . ٢٣
التوازن العصبى . . . . . ٣١
الاطمئنان النفسى . . . . . ٣٩
راحة النوم . . . . . ٤٨
راحة الضحك . . . . . ٥٦
راحة الاسترخاء . . . . . ٦٢
التوازن النفسى . . . . . ٦٩
الحركة النفسية . . . . . ٧٦
التركيب النفسى . . . . . ٨٣
أثر الموسيقى فى الأمراض النفسية . . . . . ٩٦
التقدير الاجتماعى . . . . . ١٠٣
علاج الغيرة عند المرأة . . . . . ١٠٨
اللعب . . . . . ١١٦
راحة الحديث . . . . . ١٢٨
راحة الإيمان . . . . . ١٣٩
راحة الجمال . . . . . ١٥١

# تصويب

| الصفحة | السطر | الخطأ | الصواب | الصفحة | السطر | الخطأ | الصواب |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ٩ | ٦ | من | فى | ٤٨ | ١٣ | إيجازه | اجازة |
| ١٠ | ١٠ | لقد | فقد | ٥٠ | ٩ | وشاهدت | ويشاهد |
| ١٤ | ٧ | فدم | ندم | ٧٢ | ٢٣ | الراجعة | راجعة |
| ١٤ | ١٧ | يلجؤون | يلجأون | ٧٣ | ٢٤ | فوجدناه | وجدناه |
| ١٦ | ١١ | يبطىء | يبطء | ٨٠ | ١٨ | الحسرة | الحصرة |
| ٢١ | ٢٢ | النفسى | نفسى | ٨٤ | ١٦ | المجهول | المجهود |
| ٢٥ | ٢٠ | الذى | التى | ٩٩ | ٩ | يقع | يصاب |
| ٢٨ | ١٣ | واضح | واحد | ٩٩ | ٩ | فى المنخولية | بالملانخولية |
| ٣٠ | ١٥ | الاقناع | والاقناع | ١٢٢ | ٦ | ففيم | ففيما |
| ٣٥ | ١٠ | الزمن | من الزمن | ١٢٤ | ٤ | الشخص | الشخص إلى |
| ٣٦ | ٢ | القضاب | التضارب | | | الكسب | الكسب |
| ٣٦ | ١٧ | الشخصية | الشخصى | ١٢٤ | ٧ | فة | آفة |
| ٣٦ | ٢٤ | وسط | فى وسط | ١٢٤ | ١٠ | محزنة | محزنة |
| ٣٧ | ٧ | جندى | جنسى | ١٣٠ | ٧ | سننه | سنة |
| ٣٧ | ١٧ | بالابتعاد | على الابتعاد | ١٣٠ | ١١ | يوم | يوما |
| ٣٨ | ١٢ | يبعدد | يبعد | ١٣١ | ٥ | موضع | موضوع |
| ٤٢ | ١٣ | الاشعورية | لا شعورية | ١٣١ | ٢٣ | الحسديث | الحديث |
| ٤٤ | ٢١ | الرضى | عدم الرضى | ١٣٣ | ١٨ | تشير | تشير |
| ٤٥ | ١٢ | من حزب | حزب من | ١٣٥ | ٢٣ | مثلا | مثالا |
| ٤٨ | ٣ | كثيرا | كثيرة | ١٤٨ | ١٣ | النوم | اللوم |