الشافعي

# الصراع النفسي

الدكتور أبو حميد الشافعي

# الصراع النفسي

الناشر
لجنة البيان العربي





الثمن ٢٠ ص

مطبعة لجنة البيان العربي

بسم الله الرحمن الرحيم

# المقدمة

يعانى كل شخص فى معظم فترات حياته نزاعاً داخلياً بين عوامل مختلفة فيشعر باضطرابات فى الشعور وفى الوظائف النفسية وفى الأفعال الجسمية . وفى مثل هذه الحالات يكون الصراع النفسى طبيعياً لكونه مشعوراً به إذ يحاول الشخص أن يقضى عليه بشتى الوسائل التى تحدث الراحة وتحقق الطمأنينة .

ولكن الخطورة في الحياة النفسية تأتى من الصراع اللاشعورى الذى يجعل التطاحن الداخلى يتحول إلى أنواع من الشذوذ يظهر معظمها فى صورة قلق وضيق أو تعطل فى بعض الوظائف الجسمية و بعض مواقف التكيف الاجتماعى .

هذا النوع من الصراع الخفى يحتاج إلى بحث علمى يدرس أسبابه ويحدد مظاهره ويقدر آثاره ويحتاج إلى بيّنة علمية تنير له الطرق لكى يتخلص من البذور التى يمكنها أن تنمو وتجعل الداء يستفحل ويصعب علاجه . وقد راعينا ألا نتحيز لأى مدرسة من المدارس العلمية و إنما نحاول أن نعرض المشكلة فى مختلف صورها الطبيعية كما يمكنها أن تحدث عند أى شخص ونحاول فى آخر البحث أن نعرض بعض الطرق العملية التى

يمكنها أن تخفف من حدة الصراع النفسى . وقد استبعدت من هذا البحث الحالات المستفحلة التى تكون العوامل المتنازعة فيها عديدة وقوية بحيث أن آثارها تصل إلى إحداث اضطرابات عنيفة فى الأفعال كما هو الأمر فى داء الصرع وذلك لأنها حالات خاصة تحتاج إلى دراسات معينة تفرد لكل حالة لتتبع عواملها الخاصة . وعلى كل حال فإن هذه الصفحات توجه القارىء إلى أهم المشكلات المرضية فى الحياة النفسية لتساعده على الوقاية وتمكنه من استدراك الموقف فى حالة بدء الاضطراب عند أول ظهور الصراع النفسى . ونرجو من القارىء أن يحاول إكمال هذه الإشارات بالتأمل الذاتى ليتأكد من الظواهر النفسية المشار إليها حتى لا يتسرع فى الحكم ويتعرض للأوهام .

إن أهم ما يراد الوصول إليه من وراء هذا البحث هو الإشارة إلى الربط بين العوامل النفسية والجسمية والاجتماعية فيما يرجع إلى مجال الصراع النفسى ، فإن الكثير من الأطباء يغفلون النواحى النفسية والاجتماعية فى تشخيص بعض الأمراض المزمنة التى لا تؤثر فيها المركبات الكيمائية التى قد تخفى علامة المرض دون أن تقضى على سببه الأصلى .

فإلى الذين طال بهم الطواف على الأطباء دون أن يجدوا ما يرجع إليهم الشعور بالراحة والتمتع بالصحة ، نقدم هذه الصفحات علها توجههم أو ترشد أطباءهم إلى العوامل الخفية التى يمكنها أن تحدث اضطرابات قوية مع تفاهة حقيقتها وسهولة القضاء عليها بالطرق التى تعطى للعوامل النفسية والاجتماعية مكانتها فى محاولة إرجاع التوازن العام فى الإنسان .

# الغريزة والعاطفة

يعتبر اصطلاح « الغريزة » عبارة بالية فى علم النفس . فالاتجاه الجديد فى العلم يحاول أن يبتعد عن الألفاظ والكلمات التى كانت تخفى جهلنا بالحقائق النفسية . ولقد كان الفلاسفة الباحثون فى الظواهر النفسية يقولون بوجود ملكات نفسية مثل الغريزة والعاطفة والإرادة والذاكرة وغيرها من الوظائف التى تساعد الإنسان على التكيف فى المجال الطبيعى والبيئة الاجتماعية ، واستعمل اليوم كلمتى الغريزة والعاطفة كإشارة إلى مرحلتين هامتين من السلوك ولا أريد من القارىء أن يفهم أنى أحاول التعمق فى دراسة حقيقتين نفسيتين إحداهما تسمى بالغريزة والأخرى تدعى بالعاطفة ، ولكن بحثى يتجه إلى توضيح الصراع العنيف الذى يوجد فى كل لحظة عند كل شخص ، وهذا الصراع الدائم سر من أسرار التقدم الإنسانى كما أنه فى أغلب الأحيان مصدر هام لشتى الاضطرابات الجسمية والنفسية والاجتماعية .

ليست هناك ملكة كحقيقة ثابتة أو ظاهرة مستقلة تسمى بالغريزة كما أننا لا نجد فى النفس مكانا خاصاً تنزوى فيه حقيقة خاصة تسمى بالعاطفة . وقد اعتقد قوم من قبل أن العاطفة ظاهرة مستقلة وأنها موجودة فى القلب وميّزوها عن الغريزة المحصورة فى أسفل الجسم وعن

العقل الموجود فى الرأس .

وبدلا من هذا التشخيص والبحث عن الملكات يمكننا أن نقف عند الظواهر الخارجية مثل الأفعال التى يتكون منها السلوك والأفكار والأحلام التى تعوض الأفعال الخارجية وتكون السلوك الذهنى .

نجعل كلمة الغريزة تشير إلى الدوافع القوية التى تلبى الحاجات الأساسية فتعتبر الغريزة كمجموعة الميول العامة التى تشمل كل أفراد الإنسان ويوجد بينها وبين الميول الحيوانية بعض الشبه ، وهى متوارثة ثابتة لا يمكننا أن نقضى عليها قضاء كلياً ؛ ولذلك قيل إنها مغروزة في الإنسان وتشير كلمة غريزة إلى قوة هذه الميول ؛ وشعر الإنسان بقوتها بعد محاولته التغلب عليها والتخلص من بعضها .

ولو تأملنا كل الإنشاءات الاجتماعية العالية مثل النظم الفلسفية والأخلاقية والتيارات الدينية وجدناها تكافح كلها ضد الغريزة وتحاول أن تضع مكانها العاطفة . إن الكلام عن الغريزة والعاطفة يدعو إلى توضيح اتجاهين هامين أولهما جسمى نفسى وثانيهما نفسى اجتماعى ؛ ويفهم من هذا التعبير أننا لا نستطيع فصل الجسم عن النفس . وكذلك الأمر فيما يرجع إلى النفس والمجتمع ؛ فالنشاط النفسى وسيلة للربط بين الجسم والمجتمع ، ويمكننا أن نقول الآن إن الميول الغريزية تحاول أن تضمن راحة الجسم وتلبى حقوق الفرد كفرد ، وأما العاطفة فهى رمز الصلة الاجتماعية .

يقتضى العطف أن يشمل الشخص بعنايته شخصاً آخر ويضمن له

راحته فى سبيل مساعدته وخدمته .

ونحن نقدر الشخص الذى يميل إلى عواطف سامية ونحتقر الشخص الذى يخضع خضوعاً مطلقاً للغرائز ويعيش عيشة حيوانية . ولكن أغلب الناس يكافحون ضد الغرائز ويحاولون التخلص من الاندفاعات القوية التى تجعلهم يسلكون سلوكا غريزيا يفصلهم عن المجتمع فكل شخص يناضل حسب تجاربه البسيطة ولا تقوى هذه التجارب إلا بعد ما تكون الغرائز قد صارت عادات قوية ثابتة .

لهذا السبب أحاول أن أقدم بعض الفوائد العلمية التى قد تكون مساعدة للفرد فى كفاحه ضد الغرائز وتجعله يتغلب على الميول الجسمية التي تدعم الأنانية .

# الصراع بين الفرد والمجتمع

إن نظرة عامة على بعض الظواهر مثل الحياء والخجل والضحك التهكمى تجعلنا نشعر بالصراع الدائم المتواصل بين الفرد والمجتمع . فالحياء نوع من الخوف لأن الفرد يشعر دائما بضغط المجتمع الذى يحاول أن يوقف تيار الاندفاعات الجسمية ولكن الغريزة — وهى مصدر هذه الاندفاعات — قد تتعدى هذا الحد وتحاول تحقيق رغبات زائدة عن الحد بدافع الخوف من الهلاك .

إذا شاهدنا موقف شخص يتقن السباحة ويحاول القفز فى الماء من مكان مرتفع فإننا نلاحظ عنده نوعاً من التردد ويشعر الشخص وقت القفز بنوع من الخوف مصحوب بلذة الانتصار . قد يكون الخوف قوياً فيعوق فعل القفز وقد تكون اللذة متغلبة فيتم الفعل ولكن الصراع بين هذا الخوف وبين لذة الانتصار التى يقدرها الآخرون موجودة فى النفس بشكل واضح .

وقد حاول بعض علماء النفس تقسيم الغريزة إلى أنواع وأكبر تقسيم هو تمييز الغريزة الفردية عن الغريزة الاجتماعية . وحب التقسيم أدى بالعلماء إلى تناقض فى التعبير عندما قالوا بوجود غريزة اجتماعية لأن الغريزة هى

سلاح الفرد ؛ والمجتمع يحاول دائماً الحد من الغرائز . ويمكننا أن نضرب لذلك مثلا محسوساً هو النضال بين المجتمع والغريزة الجنسية ، فإن كل المجتمعات حاولت أن تحد منها وتضع فى طريقها صعوبات تقيدها وتنظمها. وليس الحياء الذى يحوط بالعملية الجنسية إلا دليل انتصار المجتمع على الفرد فى هذه الغريزة .

ليست الوظائف النفسية المختلفة إلا وسيلة لتحقيق التكيف بين الفرد والبيئة ، وعلى هذا الأساس لا يمكننا أن نفرق بين الوظائف أو نجعلها متعارضة لأنها كلها ترمى إلى غاية واحدة . لقد أشرت إلى أن المجتمع يحاول الحد من الغريزة الجنسية رغم أن هذه ترمى إلى زيادة النسل وتقوية المجتمع ولكن الإسراف فى الفعل الجنسى يعرض الشخص للخطر ؛ فالمجتمع يؤيد الغريزة فى المحافظة على حياة الفرد . وقد يتساءل بعض الناس عن حكمة الزواج أو القيود التى وضعتها الأديان فى سبيل الإسراف فى الفعل الجنسى والجواب على هذا السؤال سهل وواضح وذلك لأن الغريزة قد تضطرب وتزيد عن حدها فتضيع الغاية منها وفى مثل هذا الوقت يتدخل المجتمع ليحدث التوازن ويحقق التكيف .

ودراسة التكيف لا يمكن أن تكون نظرية لأن ظروف التكيف وعوامله عديدة مختلفة ولذلك لا بد من الرجوع إلى الملاحظة والواقع . فيحسن دائماً أن نلقى نظرة قريبة ومشاهدة دقيقة على بعض الحالات ، فنتبع السلوك الخارجى ونبحث عن الدوافع النفسية الداخلية التى هيأت

السلوك الخارجى .

إننا نلاحظ أن جمهوراً كبيراً يقبل على مشاهدة الأفلام السينمائية التى تمثل العواطف الشديدة والتعقدات النفسية المختلفة . كما أننا نجد الأطفال الصغار يميلون إلى الأفلام التى تكثر فيها الحركات العنيفة مثل القفز والجرى . ويمكننا أن نعلل هذه الميلول بالبحث عن التوافق والتكيف لأن أغلب هؤلاء الأشخاص الذين يرتاحون لرؤية الأفلام الغرامية بما فيها من مغامرات غريبة يحلمون دائماً بمثل المواقف التى يشاهدونها فى الأفلام . وكذلك الأطفال يرتاحون لرؤية الجرى والقفز لأن استعدادهم فى النمو يتطلب ذلك وفى الغالب لا يجدون فرصة لتصريف النشاط الزائد بطريقة فعلية .

وبناء على ذلك يمكننا أن نقول إن التكيف ضرورة حيوية ويكاد يكون الاتجاه الحديث فى علم النفس موجهاً توجيهاً كلياً نحو مشكلة التكيف . وكل الدراسات العملية الآن تدور حول وسائل التكيف الذى يضمن الراحة النفسية ويحقق النجاح فى السلوك العام .

ويعتبر موضوع التكيف النقطة المركزية فى علم النفس العملى وعندما وجّهنا الدراسة نحو ما يمكن أن يعوق التكيف وجدنا أن التضارب بين الغريزة والعاطفة يحدث تطاحناً داخلياً فى النفس . ويقضى هذا العراك النفسى على التكامل فى الكائن الحى ويعرض الشخص إلى ما يسمى بالعقد أو الأزمات النفسية التى تعوق الشخص عن التغلب على

المشكلات التى تعترضه فى طريقه .

إن الشخص المصاب بتطاحن بين ميول غريزية وميول عاطفية يقع فى حالة سلبية تظهر فى شكل الفعل الإرادى .

إنك تشاهد بعض الأشخاص يقومون بأعمال متقطعة لا يوجد أى تسلسل بينها ويكون هؤلاء الأشخاص مدفوعين بما يمليه عليهم الوسط الذى يعيشون فيه بخلاف الأشخاص الذين تكون لهم قدرة إرادية توجههم فإنهم يتغلبون على التيارات المؤقتة التى يمكن للبيئة أن توحى بها إليهم فنقول عن الحالة الأولى التى يكون فيها الشخص مدفوعاً بالعوامل الخارجية الحاضرة إنها حالة استجابة وقتية ويكون هذا السلوك عبارة عن حركات غير موجهة إلى هدف معين ، ولكن الحالة الثانية هى حالة النظام فى الحركة وحالة السلوك الموحد الذى يرمى إلى هدف محدد .

إن العاطفة القوية التى دخلت فى كل أجزاء الجسم تستطيع أن توجه الشخص نحو التكيف التام بل قد تكون العاطفة ضرباً من ضروب العلاج لتقضى على تعطيل وظيفى ونذكر حالة فتاة تعطلت عن الكلام مدة طويلة من الزمن وفشلت كل الوسائل التى اتبعت لاسترجاع نطقها وكان لا بد من أن تشعر بعاطفة قوية نحو شخص لتندفع بطريقة تلقائية فى كلام منظم موزون يحمل فى طياته نبرات موسيقية جميلة ؛ وذلك لأن الانفعال قد يعتبر صدمة تهز الجهاز العصبى وتفتح الطرق العصبية التى كانت متعطلة لأى سبب من الأسباب ولكن العاطفة التى تعالج قد تكون سبباً

من أسباب التعطل الوظيفى إن لم يكن هناك توجيه علمى يجعل الشخص يتفادى التعقدات الوظيفية سواء كانت فى السلوك الخارجى أو فى التفكير الداخلى .

ومشكلتنا التى نحاول أن ندرسها بتحديد العلاقة بين الغريزة والعاطفة يمكنها أن تفتح لنا مجالات واسعة النطاق للوقاية والعلاج . كل شخص فى بداية حياته يكون مدفوعاً بالغرائز أولا وتظهر بعض الوظائف بطريقة تلقائية فيندفع الشخص فى تأدية هذه الوظائف بطريقة قوية ومتقنة ولكنه لا يلبث أن يشعر بنكسة إذا حاول أن يدخل أفعاله الغريزية فى نطاقٍ نفسى ، وهذه المحاولة أى رغبة الشخص فى إدخال أفعاله الغريزية تحت إشراف النشاط النفسى موجودة منذ الطفولة . نلاحظ أن اللعب فى كل أنواعه ما هو إلا اندفاع غريزى للقيام ببعض الأفعال التى تحقق وظائف حيوية هامة . يتكلم الطفل أولا مدفوعاً بالغريزة فيستعمل ألفاظ النطق استعمالا حراً لا يرمى إلى أى غرض ولا يخضع لأى توجيه فتكون أفعال النطق مفككه من حيث الموضوع ولذلك يحاول الطفل أن يربط بينها من حيث الشكل فيدخلها فى إيقاع بسيط يخترعه من نفسه أو يتأثر فيه بإيقاع خارجى يوحيه له من حوله . ولا يلبث الطفل أن يشعر فى يوم من الأيام بحاجة تقوم على انفعال فيستعمل الكلام كسلاح يدافع به عن نفسه أو كوسيلة يحقق بها أغراضه التى يشعر بحاجة ماسه إلى تحقيقها . وهكذا يمكننا أن نجد الانفعال كوسيلة من وسائل التنظيم للافعال الغريزية ولكن الانفعال نفسه إذا زاد عن حده فإنه يعطل وظيفة الكلام كما

نشاهد ذلك فى ارتباك الخطيب عند ما يواجه جمهوراً جديداً بالنسبة إليه ، فإن الألفاظ وحركات النطق تنفصل عن المعنى وعن النشاط النفسى فلا تتم الوظيفة على الوجه الأكمل . ونلاحظ أن الانفعال الهادىء يتجلى فى عاطفة تقوم على أساس طبيعى أى عاطفة تحاول أن تربط الاتجاه الغريزى باتجاه نفسى فى أى ميدان من ميادين الوظائف الحيوية وهذا النوع من العاطفة يكمل الوظائف الغريزية . ونجد ذلك ممثلا أيضاً فى تفنن الشاب فى الحديث واكتساب سهولة فى التعبير عندما يكون مدفوعاً بعاطفة طبيعية هامة ولهذا السبب يجب أن ننادى بإصلاح اجتماعى يهيىء ظروف طبيعية سليمة لظهور عواطف طبيعية فى الوقت المناسب من حياة الشخص حتى لا يتعرض إلى العواطف العنيفة التى تهدم الأسس الغريزية بدلا من أن تقومها وتكملها.

وزيادة على ما سيواجهه الشخص من تيارات عنيفة وقت ظهور العاطفة القوية فإنه يتعرض فى أثناء الكبت العاطفى إلى تطاحن قوى بين الغريزة والعاطفة طيلة مدة الكبت ، وقد ينقلب الصراع إلى تحول فى الوظائف الغريزية أو تعقد فى الشعور العاطفى ، وفى كلتا الحالتين يعانى الشخص متاعب شديدة للرجوع إلى الحالة الطبيعية . ويجب أن ننظم اللعب عند الطفل بناء على حالته الجسمية والنفسية لكى نوجه غرائزه توجيهاً طبيعياً ونعوق التحول الغريزى فيما بعد .

وقد أثبت Herman Nunberg أن الختان عند الطفل يحدث أثراً فى النفس حسب سن الختان لأن عملية البتر تهدد الطفل فى شعوره الجنسى .

ويرى هذا المؤلف أنه كلما تأخرت سن الختان فإن الأثر يكون أكبر وإذا استعمل الآباء عملية الختان كوسيلة من وسائل التهديد فإن ذلك يزعزع فى نفس الطفل أركان الغريزة الجنسية كما أن التهديد بأى طريقة أخرى أحدث أثراً فى نفوس الأطفال وولد نوعاً من الخوف صار طبيعة وقضى على وظائف هامة بل تعدى إلى القضاء على قوة إدراكية هى الشعور بالأنا أى الشعور بالذات ، ونذكر حالة فتاة كان والدها دائماً يهددها بوضعها تحت « الدوش » فتولد فى نفسها خوف دائم من الماء ووصل بها الحال إلى الامتناع عن الشرب كما أنها امتنعت من قبل عن الاستحمام وكانت تشعر بخوف كبير عند عملية التبول وانقلب حالها إلى تعقد فى وظائف أخرى منها تعطل الوظيفة الجنسية .

إن التطاحن بين الغريزة والعاطفة يعوق نمو الشخصية ويكون الشخص ضعيفاً فى عملية التكيف لأن جزءاً كبيراً من نشاطه يكون محولا نحو الكفاح الداخلى فتضعف قوى الانتباه والإرادة وهما السلاحان الهامان اللذان يستخدمهما الشخص فى فرض نفسه على الطبيعة والمجتمع . وزيادة على التشتت فى النشاط النفسى فإن التطاحن بين الغريزة والعاطفة قد يؤثر فى التركيب البيولوجى للجسم ويوجهه نحو الغريزة التى تسيطر فى الكفاح ، وكل يتوقف على السن التى يظهر فيها التطاحن وعلى مدة التطاحن وشدته .

إن الغرض الأول من علم النفس هو إرجاع السلوك إلى الحالة الطبيعية بجعل الشخص قادراً على التكيّف ، فإننا نلاحظ أن أغلب الأشخاص

الذين يعانون تطاحناً داخلياً بين الغريزة والعاطفة يشعرون بنوع من الاضطراب فى الفعل أمام المواقف الجديدة ولو كانت طبيعية جامدة فيتطلب الشخص مدة من الزمن لكى يستطيع أن يجد الفعل المناسب لكى يتغلب على المشكلة الطبيعية المادية ، ويحار عند ما يحاول أن يقوم بأعمال بسيطة تحقق له راحة أو تقرب له غاية . وأما فى المجتمع فإن الشخص المتعرض لنزاع بين العاطفة والغريزة يكون مكبلا بخجل مسيطر فلا يستطيع التحدث أو مجابهة المواقف الاجتماعية بحديث يساير أفكار الآخرين ، وقد يحدث نوع من الاضطراب الفسيولوچى فيشعر الشخص باحمرار الوجه كما وقع لحالة ( م . ش . ) فإنه كان يشكو دائماً من هذا الاضطراب لأتفه الأسباب وحاول كل الوسائل للقضاء عليه ولكنه لم يفلح فى ذلك إلا بعد القضاء على صراعه الداخلى بين الغريزة والعاطفة .

وقد يتساءل المرء عن أقرب طريق لتقوية التكيف بتخليص الشخص من الصراع الداخلى . وبما أن بذور الصراع قد تكون راجعة إلى السنوات الأولى من الحياة فإن الشخص يحتاج إلى قوة إرادية زائدة ليقضى على الإيحاء القديم المتجمع فى أعماق النفس ، ويكون من العبث إقحام آراء جديدة أو توجيهات إرادية خارجة عن إرادة الشخص لأننا بذلك سنزيد فى شدة الصراع ويصبح مثلث الأركان أى غريزة الشخص وعاطفته وإرادة الغير . ولا شك أن هذه الزيادة فى شدة الصراع قد تزيد من تشتت قوى النفس وقد تكون كافية مع أى إرهاق أو مرض عابر

أو انفعال مفاجىء ليقع الشخص فى مرض الفصام ، أى تتعرض القوى العقلية إلى الخطر وتخرج من نطاق المرض النفسى إلى نطاق المرض العقلى .

ولهذا يستحسن القضاء على النزاع بالقضاء على أى طرف من طرفى النزاع فيختار المحلل النفسى بعد دراسة دقيقة للموقف أحد الطرفين ليوجه المريض إلى مسايرته مؤقتاً فيقضى بذلك على التطاحن ليخفف من شدته ويعطى للشخصية فرصة لتتكامل . ولقد وجدنا بعض الأشخاص فى كفاحهم ضد بعض الميول يشعرون بتعب شديد يعوقهم عن التكيف وكلما حاولوا مواجهة الميل ومعارضته فإنهم يبذلون طاقة نفسية كبرى دون فائدة إلى أن يهتدوا إلى عملية الخضوع ، وكثيراً ما يكتسبون من هذه العملية —دون قصد— قدرة على التخلص من ميلهم الشديد . وكثير من الشيوخ الذين يحاولون أن يقاوموا الضعف الناتج عن السن يعرضون أنفسهم وشخصيتهم إلى التدهور السريع بخلاف شيوخ آخرين يحافظون على درجة من قواهم بعملية الاستسلام والخضوع للأمر الواقع فلا بد من أن نتبع فى حل مشكلة النزاع بين الغريزة والعاطفة البحث عن أخف الأضرار ، ويحتاج ذلك إلى مراحل للتوجيه وطرق مختلفة للتنفيذ .

# الصراع بين الغريزة والذكاء

إن أكبر وظيفة يحققها الذكاء هى التكيف سواء كان فى مظهره الذهنى أو العملى أو الإجتماعى . وإذا حللنا وظيفة التكيف وجدناها ترمى إلى تحقيق اللذة وإبعاد الألم ويمكننا أن نجعل الغريزة محصورة فى عملية المحافظة على الحياة أى أن الغريزة تحقق الأغراض الأساسية للكائن الحى ، وأما الذكاء فهو يحاول تحقيق رغبات زائدة عن المطلوب بحيث يجعل الكائن الحى يعيش عيشة سهلة مضمونة قائمة على قوة مختزنة تحقق الطمأنينة وتتيح فرصة الوصول إلى الفن والتعمق فى إدراك إحساسات دقيقة نسميها الذوق.

إن الغريزة متصلة بالذكاء العملى اتصالا وثيقاً أى أن أكبر عدد من الحركات التى يقوم بها الإنسان تقوم على ربط غريزى أى بدافع تلقائى لايدخل الشخص فيه أي مجهود ، ويمكننا أن نعتبر حركات الهضم الداخلية وغيرها من المنعكسات الطبيعية التى تربط بين إفرازات الغدد والأفعال الجنسية وأفعال التنفس واستجابة الحدقة للضوء ، كلها أفعال تكيف تنجح تارة وتفشل تارة أخرى ولكننا نلاحظ أن عملية التكيف فى الميدان الغريزى تكون مضمونة إن لم يحاول الشخص التدخل فيها على أساس غير علمى أى أننا نجد أغلب الناس يميلون إلى نوع من الطعام فى

أوقات معينة و ينفرون من نفس هذه الأنواع فى أوقات أخرى ، فى الغالب يكون الإقبال والنفور راجعين إلى تركيب كيميائى معين فى الجسم فكل تصرف بالضغط فى اتجاه مضاد للميل يحدث خللا فى التكيف و يؤدى إلى الاضطراب فى الأفعال الداخلية للهضم وما يتبعه من الحالات العصبية التى قد تؤثر فى السلوك العام .

ونلاحظ أن معارضتنا لبعض الميول الغريزية قد تجعل هذه الميول تشتد وتظهر فى صورة تعلق نسميه فى المجال الجنسى عاطفة ، أى أن تتغلب الميول الغريزية فتنقلب إلى سلوك ذهنى معين يحاول أن يجد الحجج الذهنية ليحقق رغبات الميول المكبوتة . وقبل أن يحدث هذا التحول فى اليقظة والشعور الكامل فإنه يبدأ فى مجال اللاشعور و يظهر أثناء النوم فى صورة أحلام . ولهذا السبب اتجه الأطباء والفلاسفة ورجال الدين إلى العناية بالأحلام كوسيلة من وسائل التعبير عن الرغبات المكبوتة .

إن تعرض الإنسان إلى صراع عنيف بين ميوله الفردية وميوله الاجتماعية يؤدى إلى تكون ما يسمى بالضمير الذى يقوم بدور الرقيب فيبيح بعض الأفعال و يمنع بعضها الآخر ، و يؤدى أيضاً إلى أن يتدخل الذكاء ليجد الحل الذى يحقق رغبات الشخص دون أن يجعله يصطدم بقوانين المجتمع ، ولهذا السبب نجد أن للذكاء صلة وثيقة بالغريزة والعاطفة لأن الشخص الذى يعانى صراعا عنيفاً يكون فى حاجة إلى قوة تفصل بين طرفى النزاع فالأشخاص الذين يغامرون و يتعرضون لنزاع داخلى يمرنون ذكاءهم ،

ولذلك نجد أن أكثر الأفراد الذين يتمتعون بذكاء راق يعرفون كيف يلبون كل مطالبهم الغريزية دون أن يجرحوا عواطف الآخرين . وهناك فئة أخرى تفضل أن تخضع لحكم الضمير وتعانى كبتاً شديداً إلى أن تحدث عادة ثابتة قريبة من حالة السلبية التامة ، وهناك أشخاص آخرون يندفعون مع تيار الغرائز دون تقدير العواقب فى الميدان الاجتماعى ويكون هؤلاء الأشخاص ناقصين من حيث الذكاء عامة أو يكون ذكاؤهم محولا نحو وظيفة معينة دون أن يعرفوا كيف يكيِّفون أنفسهم مع المجتمع باستخدام ذكائهم الجزئى .

ولو درسنا نفس كل شخص لوجدنا معركة قائمة فى أغلب الأحيان بين الميول الغريزية والميول العاطفية و بين القوة الإدراكية التى يمكننا أن نسميها بالذكاء . ويحار الشخص فى بعض الأحيان عندما يشتد هذا النزاع وتتعطل الحركة والفعل فيصاب الشخص بالتردد . يمكننا إذاً أن نعتبر التردد دليل نزاع داخلى ، ويجب تجنب هذا النزاع وإلا اشتد التردد وصار نواة التصدع فى تكامل الشخصية .

ولعله يكون من الخطر أن نرشد القارىء إلى الحل السهل الطبيعى الذى يضمن توازنا نفسياً وصحة جسمية وتكيفاً اجتماعياً . فلو كنا فى مجال دراسة الأخلاق لكنا نادينا بالتمسك الشديد بكل ما يملى به الضمير ولكُنا حرَّمنا على الشخص المعرض لنزاع داخلى تلبية أى ميل من الميول الغريزية . ولكننا فى المجال النفسى نرى أن ضمان الوظائف الغريزية البيولوجية هو

الخطوة الأولى التى تبعدنا عن أى اصطدام وأى ثورة قد تؤذى العقل وتتلف الأعصاب وتطلق الأفعال الشاذة . والذى ننكره أيضاً فى المجال النفسى هو الأسراف فى الوظائف الغريزية البيولوچية ، لأن الإسراف قد يعرض الشخص إلى نتائج أخطر من نتائج الحرمان فلا يكون الشخص ناجحاً فى حياته الذهنية والعملية والاجتماعية إلا إذا عرف بذكائه كيف يضمن لوظائفه الغريزية اتجاها طبيعياً يحقق الرغبات الضرورية فيقضى على كل اندفاع سواء كان فعلياً حركياً أو نفسياً وهمياً ، لأن الذى نلاحظه بالتجربة هو أن تعطل الوظائف البيولوچية يخلق أفكاراً وهمية تكون بمثابة تعويض ولكن الشخص لا يلبث أن يتعود هذا النوع من السلوك الشاذ فتكثر الأوهام التى لا تخضع للقوانين المنطقية ويؤثر ذلك بالتالى على العمليات العقلية التى تقوم على ربط دقيق بين الأفكار .

وأما الإسراف فإنه يجعل الشخص يشعر بضعف عام واضطرابات مختلفة ويتعرض بعد ذلك إلى إفلاس فى المجهود وخصوصاً فى درجة النشاط النفسى وبذلك تتأثر أيضاً عمليات الإدراك فتنخفض درجة الذكاء وتظهر على الشخص علامات البله أو الضعف الشديد فى الشعور ويكون الشخص فى حالة سلبية لا يعرف كيف يوجه نفسه التوجيه الملائم للظروف الخارجية .

ويمكننا أن نذكر حالة تثبت الصلة الوثيقة بين الإسراف الغريزى وبين درجة الذكاء وهذه الحالة بدأت منذ السنوات الأولى من الشباب إذ أسرف شخص فى مزاولة العادة السرية وكان يشعر بعد القيام بها مباشرة

بنوع من الهبوط يشعره بالضعف ، ولم يلبث هذا الشخص أن تزوج وأصيب باضطراب هضمى جعله معرضاً لسرعة ضربات القلب وما يصحبها من ارتباك عام فى السلوك الذهنى والحركى . وتكونت لديه فكرة ثابتة هى أن الفعل الجنسى يعرضه لخطر كبير ولهذا السبب انقلب من حالة الإسراف إلى حالة الحرمان والامتناع ولكن حالة الزوجية تقضى بميول إيجابية كانت تدفع الشخص إلى اتجاه مضاد للاتجاه الذى اختاره لنفسه .

واشتد النزاع بين الاتجاهين فأحدث ذلك تضعضعاً فى الشخصية وكانت النتيجة أن تفرقت القوى النفسية واضطرب النشاط الذهنى وانخفض مستوى الذكاء بدرجة محسوسة وأصبح هذا الشخص ميالا إلى الأعمال السهلة التى لا تتطلب أى مجهود ذهنى وتعقدت حالته عندما أصبحت الفكرة الثابتة متسلطة تظهر واضحة فى بعض الأحيان وتختفى وراء مظاهر أخرى مختلفة فى كثير من الأحيان ، وأصبح يشكو من ميول تنفره من زوجته وتصورها له فى صور يكرهها وتجعله ينظر إلى زوجته نظرة فيها كثير من الكراهية. وزادت حالته تعقيداً عندما عرض نفسه على محلل نفسى وذكر له ما كان يشعر به من كراهية نحو زوجته وشدة تطلعه إلى غيرها من النساء وأفتى المحلل النفسى بالطلاق على أساس أن هذا الشخص يكره زوجته وكان يرغب فى الزواج بغيرها . وانقلبت الحالة من نفسية إلى حالة اجتماعية عندما ارتكب المحلل النفسى خطأ إخطار الزوجة بهذا القرار ، فكان ذلك تأييداً للفكرة

الثابتة دون الوصول إلى أساسها الأول الذى أحدثها وأحدث غيرها من الأفكار الوهمية الباعثة للقلق النفسى .

وعند ما درست حالة هذا الشخص على ضوء التكامل الذى يربط بين الغريزة والعاطفة والذكاء وغيرها من الوظائف النفسية تجلى لى أن العلل الأولى ترجع إلى النزاع والتطاحن والتضارب وهى التى قضت على التكامل ، وجعلت النفس تتدهور ، والضبط يضعف ، والذكاء يقل . والأفكار الوهمية تتكاثر .

وقد أظهرت لنا دراسة هذه الحالة حقيقة نفسية هامة وهى أن الشخص السليم يتمتع بقوى قد تمكنه من القيام بوظائفه الحيوية وبذل المجهود المطلوب للنجاح فى الحياة اليومية ومن يهمل هذه القوى يتعرض حتما لكفاح داخلى لا يلبث أن يتخذ مظهر النزاع بين الغريزة والعاطفة ، ويكون العلاج الناجع بحمل الشخص على الشعور بالتعب الطبيعى الذى يأتى بعد العمل المنتج وإلا تكوّن فى نفس الشخص شعور بالتعب الوهمى ويكون الصراع النفسى مبرراً لهذا الشعور بالتعب . ولهذا السبب كان الفراغ أهم مصدر من مصادر تكون العواطف المزيفة التى تقوم فى نزاع حاد مع الغرائز لتعرقل سيرها وذلك لأن الإنسان فى حاجة ماسة إلى استعمال قواه المعنوية وخصوصاً الذكاء لكى يشعر بوجوده مستنداً إلى النتائج الوضعية التى ينتهى إليها فى عمله . فعند ما وجهنا الشخص المشار إليه سابقاً إلى إنتاج فكرى شعر باتجاه جدى إلى العمل والإنتاج وتلاشى النزاع شيئاً فشيئاً

من نفسه دون أن يشعر الشخص بأى حاجة إلى علاج صناعى . وتشرح لنا هذه الحقيقة العلمية الحالة النفسية التى نجد عليها الكثير من الطلبة فى كلية الحقوق وذلك لأن النظام الدراسى فى هذه الكلية لا يتطلب من الطالب أى طاقة من الذكاء وإنما هى معلومات مروية تحفظها الذاكرة ، وكأن الطالب لا يحتاج إلى عملية الربط ليصل إلى موضوع جديد يعتبر موضوعه الخاص فليس فى دراسات القانون لذة الاكتشاف لأنه لا يوجد مجال للابتكار ، فتحمل الذاكرة أكثر من طاقتها ويحدث نوع من الاضطراب النفسى قد يؤدى بالطالب إلى حالة القلق ، وقد تفاقمت حالة بعض الطلبة ووصلت إلى حد الخطورة بنسبة عالية .

وفى غير هذا الميدان أيضاً نجد أن كل المواقف التى تسيطر فيها وظيفة معينة يحدث نوع من الاضطراب فى توازن القوى النفسية ، ولهذا السبب كان من الصعب على الإنسان أن يصل إلى السعادة المطلقة التى تقتضى توازناً كاملا بين مختلف مظاهر النشاط النفسى . وفى إمكاننا أن نخلق توازناً ثابتاً يضمن راحة نفسية مستمرة وما علينا إلا أن نستغل نظرية الإسقاط فى علم النفس لكى نحدث تجاوباً وانسجاماً بين الحالة الذهنية النفسية الداخلية وبين الحالة الطبيعية الخارجية ؛ وهذه أيضاً إشارة إلى حالة التشاكل ( Isomorphisme ) التى قالت بها مدرسة الجشتالت ، ولكننا لا نتجه الاتجاه المجرد الذى يحاول أن يخلق الحالات النفسية بطريقة صناعية ومن بينها الايحاء ، وإنما الطريق القويم الذى يتطلب علماً تجريبياً وكفاحاً

يقوم على الصـــبر هو الطريق الذى يستخدم الوظيفة التى تؤدى إلى نتيجة مفيدة .

والعلاج الوظيفى الذى يقوم على التدرج فى استخدام القوى الجسمية والنفسية يضمن لنا إصلاحاً شاملا ليربط بين أجزاء الجسم كما أنه يحدث تداخلا طبيعياً بين القوى البيولوجية والنفسية و يطرد الفراغ ، كما أنه أيضاً يعوض الشخص عن بدل درجة من المجهود ليمكنه أن يكوِّن فكرة واضحة عن نفسه و يصل إلى الشعور ( بالأنا ) وتفيد هذه الطريقة فى تربية الشعور بالثقة لتنميتها .

و يساعد ذلك أيضاً على تحويل النشاط من الناحية التلقائية الغريزية إلى الناحية الإرادية التكاملية . ونعنى بـ « التكاملية » الصفة التي تربط بين القوى فى داخل الكائن الحى و بينه و بين الطبيعة الخارجية والبيئة الاجتماعية. ونكون بذلك قد زودنا الكائن الحى بالسلاح الضرورى لتحقيق التكيف الذى يحتاج إلى درجة عالية من الذكاء ليمكن الشخص من الوصول إلى حالة التكيف التام عن طريق يسير .

# صلة الانتباه بالنزاع الداخلى

وقبل أن أتعرض للبحث النظرى فيما يتعلق بصلة الانتباه بالصراع أقدم للقارىء صورة حية لنزاع داخلى شعر به على أفندى توفيق الجزار فى مرحلة انتقاله من التحليل النفسى إلى التركيب النفسى . فهو يصور لنا بدقة وصراحة استبطانية ما شعر به قبل محاولته بذل مجهود ذهنى يتطلب انتباهاً . فإننا نشاهد المعركة مصورة تصويراً حياً بين الدوافع الفردية والجسمية والاجتماعية . ويجب أن نلاحظ الدورة النفسية البديعة بمقارنة أول القطعة بنهايتها عندما يقول :

« أتعلم أنك الآن مرموق من آخرين ؟ وأنهم اعترفوا بأنك على شىء من التقدم عنهم ؟ إن عصمت صرح أخيراً بأنه متحير فى أمر نفسه وأنه اعترف بأن على الجزار ... إلى آخر حديث فهمت منه الثناء على لأتحمس وأشرع فى الكتابة على الصراع النفسى ، واكتب قصة كالسابقة تفيد بتصويرها الصراع الشخصى للكاتب من أن يوضع على المشرحة ، ويعمل فيه المبضع العلمى من تحليلات واستنتاجات ؛ أقوال سررت منها كنوع من الاطراء ، سرعان ما زال هذا السرور ليحل محله عدم ارتياح ، لكونى سأصبح موضع دراسة وتنشر عيوبى على الملأ لينال بها شخص آخر شهرته بأن يحمل عليها بمحمولات علمية قاسية بما فيها من

جفاف الحقيقة المؤلمة .

كنت الهث من الانفعال وأنا أحادث نفسى قائلا « ولما اكتب له ليظهر بمادة حية جديدة كما يدعى ؟ فليستحضر مادته من أى مجنون غيرى ، ولكننى ذو كرامة سأحافظ عليها ولا أغتر بطريقته لاستدراجى إلى شركه الذى ينصبه لى بإطرائه ومديحه ، نعم سوف لا أكتب شيئاً وسوف أفعل ما يحلو لى ، إننى كنت أحادثه عن موضوع الخير فى ذاته وإذا به يقرأ لى ما كتبه عن رأيه فى مذهب اللذة والأبيقوريين وعند ما أعترض عليه بأن هـذا ليس موضوعى ، يحمر انفعالا ويجيب ضاحكا بأن الأفكار متقاربه ! هه ماذا يعنينى من ذلك جميعـــه لا شىء إلا أن أكون كبش الفداء . »

« ثم ماذا يفعله هؤلاء العلماء « السيكلوجيون » غير أن يأخذوا من أشخاص ليقولوه لآخرين ؟ إن كل ما يفعلونه هو بعض التنظيم والتزويق .

« هنا يحضر فى ذاكراتي أيام الامتحانات المدرسية ، كنت أتحاشى مراجعة الإجابة ، بل كنت أتلهف لأنتهى من الإجابة لأسرع مهرولا خارج اللجنة ، وإذا سألنى أحـد من زملائي الطلبة عن إجابتى كنت أتهرب بكافة الطرق بل وبصورة فيها ذعر وخوف « كأني أعانيه الآن وأنا أكتب » ورغم هذا كنت أسترق السمع عن إجابات الطلبة الآخرين ليمكنى أن أرد على من يسألنى فى المنزل . ومن التصرفات العجيبة فى هذا الحين أننى كنت أتلعثم إذا سألنى والدى ولكنى عندما كنت أدخل على

مربيتى حجرتها أنطلق فى الكلام معها عما أجبته فى الاختبار « علماً بأنى أدرك أنها جاهلة حتى بأصول القراءة » وكانت رحمها الله تستمع إلى بعيون مفتوحة مما كان يخيل إلى أنها تفهم ما أقول ، ثم تربت على كتفى قائلة « ما شاء الله ، ربنا يحرسك يا بنى » .

ها أنذا أسرد لك واقعة تسعفنى بها ذاكراتى لأعتذر أو لأبرر ما قلته سابقاً ، أود أن أقول إننى نشأت فى وسط مضطرب لا استقرار فيه ولا أمان إذ كنت أعاقب فى وقت لا أجد فيه « فى ذلك الوقت طبعا » أحقية للعقاب ، وكان يحسن فى الوقت الذى كنت أحس فيه أننى أستحق العقاب ، فخلط على الأمر وأصبحت عادة الانقباض هى المتسلطة وأصبح الشك والتهيج هو دور الفعل الدفاعى ضد هذه البيئة .

ولكن مالنا وهذا الآن ؟ إننى لا أجد تشبيهاً لهذه الحالة إلا بطلمبة « مضخه » ماصة كابسة عند ما تدور يقفل الصمام الأعلى و يفتح الأسفل ليسحب ما فى الباطن من مادة وعند ما تصل المضخة إلى آخر المجهود يقفل الصمام الأسفل و يفتح الأعلى لتعلو المادة إلى المستوى المرتفع . هكذا صور لى عقلى طريقة تفكيرى بعد أن راجعت ما كتبت ووجدت أن تفنيده والردود عليه ميسورة ، فعجباً لهذا الجدال المضنى ! ألم يكن أفضل وأوفر أن نفهم هذا من أول الأمر ؟

ألا تعلم يا سيد على أن مجرد تكليفك بالكتابة هو إقرار ضمنى بأنك فى درجة من الرقى أعلى مما تظن ؟ لأنه من الممكن تصوير الصراع الذى

تدور رحاه داخل نفسك من ملاحظة سلوكك وربط اعترافاتك وتكون بذلك فى مرتبة الحيوان أو على أحسن تقدير فى درجة الإنسان العاجز عن التعبير تعبيراً إرادياً منظماً عن ما يضطرم فى وجدانه من غليان .

« شكك فى الإطراء يفيد ضمنياً أنك تود توكيده أى تود منه المزيد لأنك متعطش إليه لا شعورياً ولأن الاحساس بالدونية الذى لم تتمكن من إزالته لعدم إنتاجك وكسلك . كسل الطفولة هذا الذى لا تود أن تتخطاه إلى مرحلة النضوج بما فيها من مخاطرة وحرية اختيار ، لا لشىء إلا لتستمر فى سلوكك الفج ومبالغتك فى إيذاء نفسك . وتشبثك بهذه السفاسف التى يكشف عنها قولك ما يحلو لك فعله ستفعله بينما تخاف من كشف عيوبك على الملأ لأنك تود أن تكرر هذه العيوب ولا تود إصلاحها ، ثم بأى منطق تتشبث بعادات تعلم أنها عيوب إلا إذا كان لديك تلذذ خفى بإيذاء نفسك ومعاقبة ذاتك . وإذا كنت لا ترغب فى معاقبة ذاتك فلم كل هذا الابتآس والقهر على عيوب لم تصل إلى مرحلة الشذوذ الخطر؟ (فإنه لم يتبق إلا بعض الإسراف الجنسى ، وخمول الاستيقاظ صباحاً ) أضف إلى ذلك المزاج السوداوى المتسلط عليك وإذا كنت تود اعتباره من عيوبك علماً بأنه خارج عن نطاق إرادتك ، وأنك مصمم على محوه بإذن الله . فلم إذا كل هذا الغليان ؟

وعلى ذكر كبش الفداء الذى تتمشدق به ألا تذكر أنك فى يوم كنت تقرأ عن قرد كان يعمل عليه تجارب التعلم عند الحيوانات الراقية

فقلت « إن هذا القرد كان أعلم أهل زمانه من القردة وأكثرهم خبرة بالحياة ثم أنه قد خلد فى كتب العلم » وهنا أتركك تجاوب . وتقول أن السيكلوجيين لا يعملون إلا التنظيم والتزويق !! هل نسيت ما قاله أحد علماء الطبيعة من قانون كدت من إعجابك به أن تحفظه عن ظهر قلبك ، ألم يكن نص القول « إن الإنسان فى صراع دائم كى يفرض على الجزيئية غير المنتظمة ، عنصراً من الانتظام » .

وبعد هـذا المثل الحى للصراع النفسى الداخلى نحاول أن ندرس الأسـباب والعوامل التى يمكنها أن تولد صراعاً نفسياً . وأعتقد أن تغيرات درجات الانتباه تقوم بعمل هام فى إحداث الصراع .

وقد لاحظ بيرون Pieron أن الشخص الذى يقوم بعمل ذهنى فى جو هادىء هدوءاً تاماً لا يلبث أن يشعر بهبوط محسوس فى درجة انتباهه ، بينما أن الشخص الذى يقوم بعمل مماثل فى جو صاخب تغلب عليه الضوضاء يشعر بانتباهه يرتفع ونشاطه النفسى يزيد . وبناء على هذه الملاحظة المطابقة للواقع وجدنا أن الأشخاص الذين يتمتعون بهدوء داخلى يتعودون الـكسل ويصابون بنوع من الهبوط بخلاف الأشخاص الذين يعانون نزاعاً داخلياً فإنهم يشعرون بارتفاع فى نشاطهم النفسى وبمرونة فى قوة انتباههم . وتعليل ذلك أن الشخص الذى يتمتع بالهدوء لايشعر بأى حاجة إلى المقاومة فيتحول نشاطه النفسى إلى نشاط بيولوجى ، وأما الشخص الذى يكون فى كفاح ليتغلب على مشكلات قائمة فإنه يعبىء قواه النفسية تعبئة مستمرة تعوده

التركيز ، وتبعث فى نفسه روح المقاومة التى توحى باليقظة المستمرة ، وتجعل النشاط البيولوجى يتحول أولا بأول إلى نشاط نفسى ويُحدث ذلك عادة فى ظهور النشاط النفسى وتتوفر المادة التى يستند إليها الانتباه ، فحالة الهدوء التام قد تؤدى بالشخص إلى النوم أى هبوط فى نشاطه النفسى بخلاف حالة التغير خصوصاً إن كان فجائياً فإنه يحقق حالة التيقظ .

ويمكننا الآن أن نقارن هـذه الحالة النفسية الداخلية بحالة السلوك الخارجى عند الشعوب . إننا نلاحظ أيضاً أن الشعوب التى تعيش فى بيئات جغرافية سهلة تميل إلى الركود والخمول وتغلب عليها ميول المسالمة وصفات الوداعة بخلاف الشعوب التى تقطن مناطق جبلية صعبة فإنها تـكون ميالة إلى السلوك الاندفاعى وتغلب عليها الميول الحربية وتمتاز بنشاط مستمر لأن كفاحها ضد الطبيعة يمرنها على القوة والصلابة ويتحول ذلك إلى نشـــاط زائد فى السلوك يحتاج إلى تصريف فى شكل حركة مستمرة وحروب دائمة .

ولوحظ أيضاً أن تربية التيسير التام التى يتبعها بعض الآباء مع أبنائهم لشدة التعلق بهم تقضى على الحاجة لبذل أى مجهود من جانب الطفل ، وتظهر عليه ، نتيجة لذلك ، علامات الاستسلام التام ولا يلبث أن يصاب بضعف فى التركيز لأنه تعود أن يعتمد على غيره فى تحقيق رغباته ويشعر وقت حاجة التركيز بحاجة المساعدة ويحاول أن يؤجل المطلوب منه ويخلق التبريرات المختلفة ليفر من بذل المجهود الضرورى ويمـكننا أن نعتبر هذه

الحالة نتيجة خلو النفس من الصراع الضرورى لخلق الدرجة الكافية من الانتباه .

ويمكننا أيضاً أن نلاحظ من طرف آخر أن زيادة الصراع عن حده سواء بكثرة الاتجاهات أو بأهمية الموضوع وخطورته وسرعة الحاجة إلى البت أو الضوضاء الخارجية الزائدة قد تعرض الشخص إلى تعب ذهنى يجعل الانتباه مستحيلا ، وأغلب الإصابات التى تصيب بعض الأشخاص فى انتباههم تكون ناتجة عن انتقال مفاجىء من حالة هدوء تام إلى حالة مقاومة شديدة يتقرر عليها مصير الشخص فى حياته . إن أغلب الشبان الذين يتمتعون بحياة هادئة ثم يجدون أنفسم أمام مشكلات الحياة المعقدة دون أن يكون لهم أى معول يعولون عليه فإنهم يصابون بنوع من الذهول يشبه الحيرة التى تقضى على الانتباه والتركيز ؛ ويشكو الشخص فعلا من حالة اضطراب داخلى يجعله قلقاً غير مستقر لا يعرف كيف يتجه ولا يمكنه أن يتخذ لنفسه أى قرار ، ويحتاج مثل هذا الشخص إلى وقت طويل ليكيف انتباهه مع المشكلة التى فرضت عليه فجأة ويشعر فى بادىء الأمر بأفكار كثيرة تمر فى ذهنه وآراء مختلفة تتضارب أمام بؤرة شعوره . وهو إما أن ينجح فى التغلب على المشكلة ويسلك طريقه منتصراً فى الحياة وإما يفشل ويلجأ إلى غيره ليحل مشكلاته شاعراً بالانهزام فاقداً كل ثقة بنفسه . وقد تتعقد حالة هذا الشخص إن وجد فى مجتمع لا يقر سلوكه ويظهر ضعفه سواء بالسلوك المقارن أو بالعبارة الصريحة . وأغلب الموظفين

يقومون بأعمال محدودة تضمن لهم كسباً معيناً ولا يشعرون بالتعويل على أنفسهم للتغلب على مشكلات الكسب اليومية . فحياتهم المادية مضمونة ، ولهذا السبب نجد أن حالتهم الفسيولوجية تكون فى بادىء الأمر مائلة إلى الراحة التامة ولكن لا تلبث بعد مدة أن تتغير لظهور صراع بين النشاط البيولوجى والنشاط النفسى ، فأغلبهم يشعر بنفسه ناقصاً لأنهم لا يبذلون أى مجهود شخصى فأعمالهم تقريباً كلها تنفيذ لإرادة غيرهم ، وتنتهى الحالة ببعضهم إلى تعود السأم أوالانشغال بأمر غيرهم وقد يصل بهم الحال إلى البحث عن عرقلة سير الآخرين بدافع الغيرة التى تكون نتيجة الشعور بالنقص. والمهم هو أن حالة الانتباه تتدهور تدهوراً واضحاً عند مثل هؤلاء الأشخاص فتصير أعمالهم آلية لا ابتكار فيها كما أن حياتهم تكون فقيرة من حيث الأعمال المفيدة التى قد تجعل الشخص يشعر بوجوده . وعندما تصادف هذه الحالة نفساً حية تشعر بحاجة الانتباه والابتكار فإن الصراع يتفاقم كأنه وسيلة يلجأ إليها الشخص ليشعر بوجوده وينمى الملكات الذهنية التى تحتاج إلى حركة نفسية . ولهذا السبب فإن الجمعيات الإصلاحية فى بعض الشعوب المتقدمة تشجع الألعاب الرياضية بين الموظفين للقضاء على الخمول والهبوط ولتحفظ لديهم القدرة على بذل درجة من المجهود فيحفظ ذلك الوظائف الأساسية ويجعل الشخص قادراً على مقاومة الصعاب مهما كان نوعها .

ويجب أن نتذكر دائماً قانوناً نفسياً يثبت توازياً بين درجة الانتباه

و بين مرونة الحركة فإن الطفل الذى نعوقه عن القيام بالحركات الضرورية لا يلبث أن يقع فى حالة هبوط قد تؤدى به إلى النوم العميق . ونلاحظ أيضاً أن الأطفال الذين يكونون مصابين بطيش فى الحركة ونقص فى مرونتها يكونون أيضاً مصابين بنوع من التأخر فى الذكاء ونقص فى درجة الانتباه . ولهذا السبب يمكننا أن نربط شدة الصراع وكثرة الحركة وسهولة الإدراك لأن الشخص يكون فى حاجة إلى حصر الحركة فى موضع معين من الجسم ليمكنه أن يتكيف وأن يتغلب على المشكلات الخارجية فيؤدى به ذلك إلى التعود على حصر نشاطه الذهنى فيصل إلى درجة هامة من الانتباه .

وعلى هذا الأساس يتبين لنا أن هناك نوعاً من التضارب فى صلة الصراع الداخلى بالانتباه لأننا رأينا أن الصراع قد يكون سبباً فى ظهور الانتباه وقد يكون عائقاً لظهوره فيكون الصراع مساعداً لظهور الانتباه إن كان صراعاً طبيعياً يستطيع الشخص معه أن يحتفظ بتوازنه الذهنى ولكنه ينقلب حالة خطرة إن أحدث الصراع اضطراباً فى التكامل النفسى والترابط العصبى فالشخص الذى يكون خالياً من كل عاطفة يكون ميالا إلى حالة السلبية ، ولا يجد فى نفسه أى ميل إلى الابتكار و بذل مجهود ذهنى أو جسمى بعكس الشخص الذى يكون مرتبطاً بعاطفة هادئة مع شخص يلبى هذه العاطفة بميل صريح فإنه يجد فى نفسه دوافع تملى عليه أعمالا يقوم بها عن طيب خاطر دون أن يشعر بأى تعب أو ملل وكلنا يعلم أن

العاطفة الشديدة التى تزيد عن الحد الطبيعى نحو شخص لا يلبى هذه العاطفة بأى ميل أو يخفى ميله بإتقان فإنها تحدث اضطراباً شاملا فى الكائن الحى، وتقضى على التكامل وتتلف الترابط وتجعل الشخص يقوم بأعمال غير موجهة فيسلك سلوكا تعسفياً دون توجيه إرادى ، ويكون موجهاً بالعوامل التى يصادفها فى طريقه فيعيش كأنه آلة تستجيب للمنبهات الخارجية أولا بأول ، ويمكننا أن نسمي هذا السلوك بالسلوك الاستجابى وهو عكس السلوك الإيجابى الذى يتطلب انتباهاً وإرادة يقومان على مجهود ذهنى ونشاط نفسى .

# صلة الصراع بالمرض النفسى

يمكننا أن نجد مثلا واضحاً للسلوك الشاذ عند الأشخاص الذين يسرفون فى مطالبهم من الحياة وتكون مطالبهم فى حاجة إلى نشاط زائد يفوق كمية النشاط الموجود لديهم ، فنرى هؤلاء الأشخاص يصرفون كل مجهودهم فى البحث عن الوسائل التى تحقق أغراضهم البعيدة و بعد إفلاسهم فيما يختص بالنشاط النفسى فإنهم يصرفون من نشاطهم البيولوجى ، ولذلك تتأثر صحتهم الجسمية وخصوصاً الوظائف الهضمية التى قد تؤدى إلى قرحة فى المعدة ، و بعد أن يكون الاضطراب عصبياً فإنه ينقلب إلى اضطراب عضوى وتظهر الإصابة فى المعدة ، كما أنها قد تظهر فى الرحم لدى المرأة وتسمى بالتليف Fibrum .

أغلب حالات الصراع التى تنقلب إلى حالات عصبية تبدأ فى الغالب بشعور مستمر بصداع كلى أو جزئى ، وذلك ناشىء عن النزاع الداخلى الذى يؤدى إلى حالة التعب العام و يؤثر فى المراكز المخية على الخصوص كما هو الشأن فى حالات التردد الكبرى . وفى مثل هذه المواقف يحتاج الشخص إلى حل حازم ينظم فيه شئونه فلا بد من رسم خطة للعمل تجعل الشخص يقوم بالمجهود المطلوب فى الوقت المناسب لحل مشكلة معينة بالذات . وقد تتغلب العواطف وتحاول توجيه الشخص بعيداً عن عمله ،

ولـكنه يستطيع أن يتغلب إن عرف كيف يحدد أجزاء عمله بحيث يدخلها فى إمكانياته وإلا شعر بخوف من العمل الـكلى ، ويثير هذا الخوف فى نفسه نوعاً من العجز قد ينقلب إلى شلل إرادى ، ونجـد الضغط فى بعض الأحيان سواء كان فى الميـدان النفسى أو الجسمى أو الاجتماعى يجعل الـكائن فى حالة اضطراب حسى أو حركى أو هما معاً .

إن أغلب حالات الهستيريا التى يتكلم عنها الأطباء الفسيولوچيون ، ما هى إلا حالات تعطل جزئى أو كلى فى الحس أو الحركة لا يشك أحد فى أن الحس والحركة مرتبطان ارتباطـاً وظيفياً بعملية الانتباه التى تجعل الشخص يسيطر سيطرة تامة على موضوع إدراكه . ويحـدث الاضطراب انفصالا بين الانتباه والحس والحركة . وهـذا ما وجدناه عند بعض الجنود الذين يهـابون الحرب ، فتتعطل وظيفة من وظائف الإحساس مثل البصر أو اللمس وقد تتوقف حركة اليد تماماً وتـكون شبيهة بحالة الشلل الجزئى ، وعلاج مثل هـذه الحالات يكون بإرجاع النشاط النفسى إلى حالته الطبيعية ، ويحتاج ذلك إلى تنظيم التموجات على طريق العموم ، ويمـكن للعالم النفسى أن يكتشف طرقاً خاصة يمـكنه بها أن يرجع الحركة الطبيعية والإحساس الضرورى ، ليعيد الوظيفة إلى مجراها الأصلى .

ومن الصعب تحديد العـلاج فى الحالات النفسية مهما كانت الاضطرابات متشابهة من شخص إلى آخر وذلك لأن المرض النفسى يتخذ

صورة شخصية الفرد و يتطور فى اتجاه معين يصعب علينا اكتشاف مظهره الحقيقى من أول وهلة فلا بد من معاشرة المريض مدة من الزمن تكفى للوصول إلى الخصائص الفردية التى تتحكم فى سير المرض .

يتكون الانتباه عند كل شخص بطريقة خاصة و يصل إلى مستوى معين يعتبره المستوى الأعلى . فعندما يحدث النزاع الداخلى فإنه يؤثر على درجة الانتباه الأصلية لدى الشخص ، وهبوط الانتباه يجعله يشعر بالضعف فيكون من الخطأ أن نقيس حالة شخص على أى حالة أخرى عرفناها فلا بد من محاولة الوصول إلى درجة انتباه الشخص قبل المرض . و يعرف ذلك بدراسة سلوكه السابق والوقوف على نوع إنتاجه فيما كان يسميه حالة طبيعية .

ودراستنا التطبيقية لبعض الحالات أثبتت أن علاج الأفراد فى سن الشباب أسهل بكثير من علاج الأشخاص الذين تقدموا فى السن . وذلك راجع إلى تحكمنا فى درجة الانتباه التى تسهل فى مقتبل العمر وتصعب بعدما يستقر الشخص على حالة نفسية معينة .

وصلة النزاع الداخلى بدرجة الانتباه تحدد اختصاص العلاج النفسى وتخرج من نطاق الدراسات التشريحية لتدخله فى نطاق فسيولوجية السلوك الخارجى ونطاق الأبحاث النفسية . فرغم كل اهتمامى بإرجاع أغلب المشكلات النفسية إلى بعض العوامل البيولوجية فإننى لا أنكر أن مبدأ

الاضطراب الأصلى هو النزاع النفسى الداخلى الذى يقضى على درجة الانتباه ويجعل الشخص يشعر بالهبوط النفسى والجسمى . ويكون الشعور بالهبوط هو أول سبب لتدهور النشاط العصبى الذى يتبعه دائماً تدهور فى النشاط العضوى أى أن الاضطراب النفسى يحدث اضطراباً عصبياً يؤثر فى سير الوظائف العضوية .

إذا كان الشخص يعيش فى وسط يسوده الخلاف بين أفراد يعزهم بدرجة واحدة مثل الأبوين فإنه لا يلبث أن يشعر بنزاع داخلى يكون بمثابة انعكاس للنزاع الخارجى . ويعتبر الانتباه مقياساً لحالة التكامل والانسجام فى الجسم . وكذلك يمكننا أن نقول عن صلة الاضطراب الجسمى بالانتباه إذ أن الضعف الجسمى العام يحدث ضعفاً نفسياً يظهر فى هبوط درجة الانتباه فيكون الشخص معرضاً للتشتت الداخلى ونراه يميل إلى التردد فى أفعاله وفى أفكاره ونكون فى حاجة دائمة إلى العناية بالانتباه بعد خروج الشخص من مرض جسمى لأن الاضطراب البيولوجى يمس من قريب الحالة النفسية ، فإن لم نعتن بها فى أثناء المرض وفى فترة النقاهة فإن الاضطراب النفسى يبدأ منذ تلك اللحظة ليتطور تطوراً واضحاً ويؤدى إلى تعقد يصعب علينا بعد ذلك حله وهذه حالة أغلب الأشخاص الذين أصيبوا بمرض التيفود الذى يضعف تكامل الجهاز العصبى ويهبط بدرجة محسوسة مستوى الانتباه الذى يكون مصدراً للضعف النفسى فتتلاشى الإرادة ويميل الشخص إلى الانطواء والحياة السلبية ويفقد القدرة على

المقاومة ويتعرض إلى الاضطرابات المختلفة مثل الشعور بالنقص والخجل المرضى وضعف الذاكرة وغير ذلك من القدرات النفسية التى تجعله عرضة لكفاح داخلى بين حالته السابقة وحالته الراهنة ويزيد النزاع شدة بما يطمع فيه الشخص من الوصول إلى مستويات من النشاط يلاحظها لدى غيره من الأشخاص الذين يعيشون حوله .

فى مثل هذه الحالات لا بد من العناية التامة بالحالة الجسمية كأساس طبيعى لظهور النشاط النفسى السوى ، ولا يعنى هذا أننا ندخل الحالات النفسية كلها فى الحالات الجسمية ، ولكن الطبيعة تثبت أن النشاط النفسى الكامل يتطلب حالة جسمية طبيعية . فبعد تحقيق هذا الشرط الأساسى يجب أن ندرس الحالة الاجتماعية التى يعيش فيها الشخص ، فإن كان هناك نزاع بين أشخاص يتصل بهم المريض اتصالا روحياً بعاطفة قوية فإنه يكون من المستحيل تحقيق الراحة النفسية التى تضمن نشاطاً نفسياً منتجاً لأن النزاع الخارجى ينعكس دائماً فى النفس بطريقة شعورية أولا ليستمر بعد ذلك فى حالة لا شعورية .

فكأنه يحدث انقساماً فى عاطفة الشخص يؤدى إلى توزيع النشاط النفسى وانقساماً فى الشخصية فيحدث ضعف نفسى يجعل الشخص عرضة لظهور الاتجاهات الغريزية المختلفة ، ونلاحظ أن الحياة اليومية التى نحياها تعرض أغلبنا إلى توزيع عاطفته بين أشخاص عديدين ويحاول كل شخص من الأشخاص الذين نحبهم ونوجه عاطفتنا نحوهم أن يستأثر بعطفنا ويحدث

نوع من النزاع يحتم علينا العناية بتوزيع اهتمامنا بين هؤلاء الأشخاص لأن الاهتمام هو المقياس الذى يدل على عطفنا . وهكذا نرى أن للحياة الاجتماعية وسياسة توزيع العطف متصلة اتصالا مباشراً بحالتى الانتباه والاهتمام ولذلك يجب أن نوجه عناية كبرى لحالة الشخص الاجتماعية إن أردنا أن نقضى على أساس الاضطرابات النفسية التى تولد نزاعاً داخلياً قد يقضى على توازن النشاط النفسى ، ويعرض الانتباه إلى الاضطراب والضعف .

# آثار العاطفة

نجد أغلب الناس يحرم نفسه من أشياء كثيرة فى الحياة بتأثير دوافع لا نتبينها فى أول الأمر . هناك أشخاص يتجهون اتجاهاً خاصاً فى حياتهم ويمتنعون عن أعمال يقوم بها الجمهور من الناس ولو سألتهم عن السبب الذى يحملهم على سلوكهم المعين لقالوا إنهم يرغبون فى ذلك بإرادتهم الخاصة . ولكن البحث على أساس تحليل نفسى يثبت أن الشخص موجه بعاطفة تجعله يشارك شخصاً آخر فى أعماله أو يشترك معه فى عدم القيام بأعمال معينة . وهنا يدخل أثر المشاركة الوجدانية وتظهر قوته فى التأثير على السلوك .

يمكننا أن نذكر مثلا محسوساً لأثر العاطفة على الوظيفة الجسمية فى حالة سيدة شكت شكوى متكررة فى عدة سنوات من فقدان حساسيتها بالوظيفة الجنسية . واتجهت أول الأمر إلى الأطباء الجسميين تستشيرهم فى سر سكوت الرغبة الجنسية عندها بالرغم من أن سنها كان يسمح لها بالتمتع الجنسى . وضايق موقفها الزوج الذى ظن بزوجته الظنون واتجه ذهنه إلى الخيانة أو الكره نحوه . وكادت هذه الحالة النفسية تنقلب إلى حالة اجتماعية وتقضى على حياة أسرة كانت تعيش فى سعادة ووئام . وزاد

خوف الزوج من أن يكون السبب هو كره زوجته له عندما سمع كلام الأطباء ينكرون وجود أى سبب يمكنه أن يعوق الوظيفة الجنسية .

ولكن التحليل النفسى أثبت أن الحساسية الجنسية يمكنها أن تكون متصلة بمشكلة هامة كانت تشغل ذهن الزوجة بصفتها أماً لفتاة أدركت سن الزواج . وبما أن التعلق كان شديداً لكون الفتاة وحيدة أبويها فإن الأم كانت تسرف فى تدليلها وتفضلها فى كل شىء عن نفسها . واعترفت الأم مراراً أنها تحرم نفسها من أغلب الأشياء لتحقق راحة ابنتها . وتبين فى آخر الأمر أن عطف الأم على بنتها جعلها تشعر أن بنتها محرومة من اللذة الجنسية التى كانت الأم تنفرد بها . وبما أن الأم لم يكن فى وسعها أن تحقق هذه اللذة لأعز الناس لديها وهى ابنتها فإنها لا شعورياً حرمت نفسها منها لتتساوى معها . ويؤيد هذا التأويل ما لاحظناه فى أيام الحرب العالمية الثانية من أن بعض الأمهات اللاتى كان لهن أولاد فى المعتقلات وعلمن أنهم كانوا يجوعون كن يمتنعن عن تناول الطعام ولا يشعرن بأى ميل للأكل رغم كل إلحاح المعارف والجيران .

وتعتبر هذه الحالة أعقد مشكلات علم النفس لأننا لا نستطيع أن نحدث أى تغيير فى العاطفة ، كما أننا لا نستطيع أن نرغم الأم على اتخاذ موقف طبيعى بالنسبة للوظائف الحيوية .

وهنا نتعرض لأصعب مشكلة فى الحياة وهى الاضطرابات الشديدة

التى يتعرض الإنسان لهـا من جراء العاطفة . إننا نلاحظ كل يوم أن الانفصال بين شخصين يتحابان حباً قوياً يحدث آلاماً نفسية شديدة وقد تنقلب هذه الآلام إلى اضطرابات جسمية تبدأ أولا فى شكل اضطرابات هضمية لتتطور إلى أمراض مختلفة تصيب الأعضاء الضعيفة من الجسم .

وكل منا شاهد حالة أم فارقها ابنها بالموت أو الإبعاد ، وشاهد الحركات العنيفة والأصوات الحزينة المعبرة عن أعمق الآلام ، كما لو كان السبب جسمياً . وأغلب الاضطرابات العصبية تنشأ عن الصدمات التى تتعرض لها الأمهات فيما يختص بعاطفتهم نحو أولادهم . وكذلك يحدث فى كل ما يتعلق بالروابط العاطفية الشـديدة ، وعند حالة الانفصال بالسفر أو الموت .

ورغم صـعوبة الآلام النفسية وما يتفرع عنها من آلام جسمية ، فإننا لم نول الاهتمام الـكافى لهـذه الحالات ، فى حين أن سائر الآلام الجزئية العضوية وجدت المختصين لتخفيفها والقضاء عليها . فما هى النسبة بين آلام أم فقدت ابناً لها من آلام عضو من أعضاء الجسم . فالشخص الذى يؤلمه ضرسه فى إمكانه أن يجد عشرات الأطباء لتخفيف آلامه . ولـكن المصاب بصدمة فى عاطفته يعانى آلاماً شديدة وحده دون أن يجد مساعداً إلا من الأصدقاء الذين يسلـكون حسب خبرتهم الخاصة دون أن يكون لهم إلمام بالموضوع وكثيراً ما يسيئوون التصرف ويؤذون الشخص بدلا من أن يساعدوه .

ولهـذا السبب أرى أنه من الواجب تحقيق مشروع هام وهو إنشاء غرفة مزودة بأجهزة إيقاعية صوتية و بصرية وتوازنية لإرجاع حالة الشخص المصاب بصدمة نفسية إلى حالته الطبيعية . وذلك لأننا نلاحظ أن كل انفعال وكل صدمة تحدث اضطراباً شديداً فى الدورة الدموية فتظهر ذلك فى اضطراب ضربات القلب والتنفس . ومن هنا يبدأ التأثير على الأعصاب والخلايا المخية التى تتحكم فى كل أجزاء الجسم . وكلما يتذكر الشخص سبب الصدمة فإن مفعولها يتجدد وتحدث الاضطرابات . وفى مثل هـذه الحالات يكون الإقناع المنطقى غير مفيد ولا يترك أى أثر يذكر بل قد يحدث أثراً مناقضاً للغرض المطلوب .

وليس لنا إلا أثر الإيقاع الخارجى الذى يؤثر فى الجهاز العصبى عن طريق الإحساس والإدراك . وحاول الطب أن يصل إلى التأثير على الجهاز العصبى بواسطة المواد الكيمائية التى تصب فى الدم أو بالحقن المتصلة بالعصب مباشرة . ولكننا فى كل هـذه الحالات نبدأ بتأثير جزئى يتطلب وقتاً ليصل إلى المراكز . وفى أثناء هـذا الوقت وفى الطريق إلى المراكز فإنه يفقد قوته بتكيف الجسم السريع . ولهذا السبب حاولوا أن يستعملوا الشحنات الكهربائية للتأثير على المراكز مباشرة . ولكن الصدمات الكهربائية لخطورتها لا تعطى إلا فى الحالات الميئوس من علاجها النفسى ، فهى الوسيلة الأخيرة فى الحالات المستعصية . وأما طريقة التأثير بالإيقاع الخارجى فإنها تحدث أثراً محسوساً فى إيقاع

التموجات المخية . وقد جاء بحث Jean Delay «التموجات المخية وعلم النفس» مؤيداً للطريقة التى اهتديت إليها صدفة منذ سنة ١٩٤٢ للتأثير فى الاضطرابات النفسية . وقد كان أستاذى الدكتور يوسف مراد مع تأييده لها ينظر إلى الإسراف فيها بشىء من الحيطة والتحفظ وقد قال لى يوماً أرى أنك تستعمل الإيقاع مفتاحاً يفتح كل الأبواب . وأثرت فى هذه الكلمة وأوقفت الكثير من المحاولات فى علاج الصرع النفسى الذى فشلت فى مقاومته كل المحاولات الفسيولوجية .

ولكن بحث دولى Delay أيد وجود إيقاع فى تموجات ألفا المخية وأثبت أن هذه التموجات تظهر فى أثناء الراحة والاسترخاء وأنها تختفى عند وجود منبهات حسية وخصوصاً المنبهات البصرية ، وكذلك فى حالات الانفعال وصرف النشاط .

لهذا أرى أنه من الممكن إحداث تأثير فى التموجات المخية بتعريض الشخص المصاب بصدمة عاطفية أو غيرها إلى إدراكات حسية ترجع إلى الجهاز العصبى هدوءه . وقد لاحظنا أن الإيقاع الذى ينزل تدريجياً قد يؤدى إلى حالة النوم ولنا مثل واضح فى أثر الإيقاع على الطفل . فإن الأم تستطيع أن تنوّم ابنها بواسطة الإيقاع اللمسى أو الصوتى أو التوازنى بالمهد . بناء على هذه الملاحظات أرى أنه فى إمكاننا أن نجمع فى غرفة واحدة أجهزة تصدر أنواعاً من الإيقاع المتوافقة لإحداث تغيير فى الحالة العامة عند شخص تعرض لاضطرابات مختلفة في نواحى النشاط المتعددة . ويكون

هذا التأثير سواء للوقاية أثناء الصدمة أو للعلاج من آثاره بعد حدوث الاضطرابات وظهور أنواعها .

وكل أملى فى الحياة أن أصل إلى تحقيق هذه الرغبة التى ترمى إلى تخفيف الآلام النفسية ووقف آثارها حتى لا تتعدى الناحية الجسمية وتولد الأمراض المعقدة مثل الصرع وغيره من الأمراض العصبية والعقلية . وأرجو إن لم أوفق أن تجد هذه الفكرة من يحاول تحقيقها ولو بعد عشرات السنين .

وغايتى من هذا البحث ، أن يتذكر الأطباء والمهتمون بالشئون الإنسانية أن السعادة البشرية متوقفة على التوازن بين الناحية النفسية والناحية الجسمية وقد رمزت للوظائف النفسية بالعاطفة وأطلقت على الميول الجسمية كلمة الغريزة بقطع النظر عن الموقف العلمى الحديث من الغريزة كحقيقة أو كوهم .

تمثل العاطفة الاتجاهات التى تحاول أن تربط الشخص بالمجتمع لتضمن سلامة الجسم وتحقق لذات العقل . ومهما حاولنا أن نحدد الكلمات وأن نجد فوارق واضحة فإننا نشاهد أنفسنا ندور فى دائرة مقفلة ، وذلك لأن الإنسان وحدة فى حياته الطبيعية . فيجب أن نضمن التكامل الجسمى ووحدة الجهاز العصبى لنضمن إنسجاماً فى الوظائف فتكون الميول النفسية تكملة للوظائف الجسمية ومحققة للتكيف الاجتماعى .

والغاية البعيدة التى يجب أن نرمى إليها هى أن نحيط الكائن بالعناية

الـكافية لتضمن وحدته التى تمـكنه من توليد طاقة النشاط النفسى فى صورة انتباه وهو أساس كل تفـكير كما أنه أساس الفعل الإرادى . ونعتبر أنفسنا فشلنا فى دراستنا النفسية إن لم نصل إلى تحقيق هذه الغاية البعيدة التى تحقق إستقلال الفرد وقدرته على الابتـكار والتغلب على مشـكلات الحياة ومصاعب الطبيعة .

وآمل أن أكون قد عرضت أهم المشـكلات التى قد تنتج عن توزع النشاط الإنسانى لنعلم أن هذه المشـكلات راجعة لأسباب معروفة وأنه فى إمكاننا أن نتفاداها بتفادى أسبابها أونحاول أن نقضى على آثارها فى الجسم لنقوى الوظائف النفسية عامة ، والانتباه خاصة .

وأعتقد أنه آن لعلم النفس أن يقتحم الموضوعات التطبيقية بعد ماقضى مدة كافية فى ميدان البحث المجرد ، ورجاؤنا أن نوالى تلخيص الاتجاهات العملية على ضوء الملاحظة المباشرة والمحاولات التطبيقية سـواء كان ذلك فى ميدان التوجيه فى الحياة أو العلاج النفسى .

# الخوف من الموت

إن أكبر مشكلة تلازم الإنسان منذ بدأ الإدراك إلى الشيخوخة هى الخوف من الموت . نلاحظ السعادة المطلقة عند الأطفال الذين لا يعرفون شيئاً عن الموت سواء فيما يختص بهم أو ما يختص بغيرهم . ويكون من السهل علينا إقناع طفل مات أبوه بقولنا إن أباه سافر ولا يلبث الطفل أن يقتنع ويتعود غياب من كان يلاعبه ويداعبه يومياً .

وأغلب الناس تتاح لهم فرصة مشاهدة شخص يتوفى فى العائلة أو يشعرون بآلام أهلهم عندما يفارقهم قريب عزيز عليهم . ويمكننا أن نعتبر الخوف من الموت ناتجاً عن تمسكنا بالحياة وعن الإيحاء الاجتماعى . إننا نتوهم آلاماً عند الموت ولكننا لم نقف على تعبير واضح لشعور شخص وهو يفارق الحياة . إن الخوف يستولى على كل إنسان عندما يبدأ يفقد الشعور فى غير حالة نوم ، وكثيراً ما يشعر الإنسان بنوع من الانتصار عندما يوقع نفسه فى حالة استرخاء مع فقد الشعور بالضبط وبقاء الشعور بالوجود . ودفع ذلك الكثير من الصوفية إلى البحث عن هذه اللذة بالحرمان والرياضة والإقبال على تحمل آلام الجوع .

ولو تأملنا الدوافع التى تحرك النشاط الإنسانى كفرد أو كعضو فى

مجتمع لوجدنا لمقاومة الموت دخلا كبيراً فى كل اتجاهاته . ويمكننا أن نتتبع مراحل صراع نفسى عنيف فى داخل كل فرد ، وقد يكون هذا الصراع شعورياً عند وجود منبه ، وقد يكون لا شعورياً عندما يبتعد الفرد عن مشاهدة شخص يموت .

ونشاهد فرقاً شاسعاً فى موقف الناس من الموت حسب السن وحسب الحالة الاجتماعية للبيئة التى يعيش فيها . إن الشعور الدينى الذى يعتبر أكبر سلاح ضد الموت يكون وليد البيئة الصغيرة لأن الاتصال والتعارف يجعل أعضاء القرية أوالمدينة الصغيرة يشعرون بأثر الموت عند وفاة أى فرد أو وفاة أى شخص فى القرية تحدث تنبيهاً وتذكيراً بالموت ويوجه ذلك سلوك الفرد إلى نوع من الخضوع لهذا الخطر الذى يهدد كل أعمالنا . وأغلب حالات الصراع النفسى تكون قائمة على تردد بين الإقبال على الحياة أو الإحجام . ويؤدى الإحجام إلى نوع من السلبية فى الأفكار والأفعال . وقد ظهرت فى أيام الحرب العالمية الثانية حالات غريبة من السلبية .

فقد امتنع شخص عن أى عمل ثم امتنع عن الخروج من منزله بدعوى أنه فى الإمكان أن يتعرض لخطر الموت فى أى لحظة بسبب حادث اصطدام . وكان داخل المنزل يتنقل من مكان إلى آخر بفكرة الخوف من سقوط قنبلة على المكان الذى يكون فيه . وكان من العبث إقناعه بضعف تفكيره وأن ما يتوقعه وهم .

ظهرت فى هذه الحالة ميول المحافظة على الحياة بقوة عنيفة تقضى على

كل اتزان فكرى وحركى وتجعل الشخص يشعر بالتهديد المستمر و يؤدى به ذلك إلى عدم الاستقرار ويكون الخوف من الموت الكامن فى كل نفس موجهاً الفكر والنشاط النفسى إلى الفرار السلبى والإيجابى ، وينتج عن ذلك نوع من الشلل الإرادى .

وحاولت الأديان أن تحل هذه الأزمة النفسية وتقضى على الصراع الناتج عنها بتوجيه الذهن إلى ما بعد الموت من حياة أبدية فيها النعيم لمن عمل وأنتج وفيها الشقاء لمن أهمل وأتلف . وحاولت بعض الأديان أن تستعين بالفن لتخفف الصراع النفسى لأن الإنتاج الفنى قابل للخلود ، و ببقاءه يشعر الشخص أنه تغلب على الفناء واتصل بالأجيال اللاحقة . وتسيطر على أغلب الفنانين الميول المتناقضة إما حياة غريزية « بوهيمية » وإما حياة عاطفية مجردة عن كل شائبة جسمية . وقبل أن يصل الفنان إلى اتجاه معين فإنه يعانى صراعاً نفسياً مؤلماً بين المحافظة على الحياة أو القضاء عليها والتهاون فى العناية بها .

ويوجد أشخاص تكون أجسامهم سليمة ونشاطهم النفسى متزناً ويشعرون بخطر يهدد حياتهم فإنهم يتخلصون من النزاع بالميل إلى الإنتاج مع التسليم بالأمر الواقع . ويحتاج هذا الموقف إلى تمرين سابق فى الحياة يولد لدى الشخص قدرة على الخضوع بعد التأكد من عدم الفائدة فى المقاومة . فبدلا من ضياع الوقت فى الحزن والتفكير فيما سيترتب على الحادث يتجه الشخص إلى الإفادة من الوقت ليحقق ما يمكنه تحقيقه من

رغبات ولذات . وكثيراً ما يؤدى الخضوع للأمر الواقع والتسليم بانتظار الموت إلى القضاء على الخوف من الموت . ويساعد هذا الموت على استغلال المدة الباقية من الحياة .

وقد تكونت مذاهب فلسفية تقاوم الخوف من الموت وتحاول أن تجعل المقاومة تحل محل الخوف . واشتهر مذهب الرواقيين باتجاهه نحو المقاومة والصبر والاستعداد لمواجهة الموت . واعتقد مؤسسوا هذا المذهب أن أحسن وسيلة للقضاء على الخوف من الموت هو تذكر الموت فى كل لحظة من لحظات الحياة فكان أغلبهم يضع أمامه فى أغلب أوقات يومه جمجمة إنسان ميت تذكره بالموت وتصور له مصيره .

واختار مذهب فلسفى آخر اللذة والإقبال عليها إلى حد الإسراف منها كوسيلة للتغلب على الصراع النفسى الناشىء من أثر الخوف من الموت . واشتهر أبيقور بهذا الاتجاه الذى يقدم سياسة التمتع بالحياة إلى أقصى حد على سياسة السلبية والاستعداد لتحمل الآلام كتمرين لتحمل الموت .

وقد ظهر حديثاً مذهب يشبه مذهب الابيقوريين وهو مذهب يدعو إلى استغلال الوجود والقيام بكل ما يجعل الإنسان يتمتع بكل لحظات وجوده . وقد أعطى مذهب الوجودية L' Existentialisme أهمية كبرى للميول الفردية وحاول أن يجد الوسائل الممكنة لتلبية رغباتها بقطع النظر عن آثارها الاجتماعية لأن مذهب الوجودية حاول أن يحارب الضغط الاجتماعى الذى زاد عن حده بعد التقلبات السياسية والثورات

الحزبية التى حرمت الناس من حاجة الاستقرار .

ويعتبر السلوك الوجودى ثورة ورد فعل أدى إلى تطرف فى الانطلاق وحدثت اصطدامات اجتماعية بناء على الانهيار الخلقى وكان الانطلاق عاماً إذ وصل إلى الفروض وواجب العمل والإنتاج ، ولذلك يعتبر المذهب الوجودى فى الحياة العملية خطراً اجتماعياً ونفسياً ، ويمكننا أن نعتبره نتيجة خوف من الموت ، وتشبث قوى باللذات ، استعداداً لمواجهة فقد الوجود .

والواقع أن مشكلة الموت من المشكلات التى تؤثر تأثيراً مباشراً فى السلوك الإنسانى فإن الخوف من المرض أو من الفقر كلها مراحل تعتبر مقدمة للخوف من الموت . فإن الخوف من الأخطار المفاجئة التى يمكنها أن تنتج فى أثناء تعلم عادات جديدة هو عبارة عن دافع حب الذات والمحافظة على الحياة وقد حاولت بعض الأمم المدافعة عن كيانها القومى مثل النازية أن تطهر أولا نفوس الشباب من الخوف من الموت واستطاعت بذلك أن تجد فيهم كل الاستعدادات لمواجهة الأخطار التى يمكنها أن تهدد الحياة فأغلب الشبان الذين تخلصوا من الخوف من الموت أقبلوا على تعلم الطيران واستطاعوا أن يصلوا إلى البراعة الفائقة لأنهم فرضوا أنفسهم مائتين فقضوا بذلك على التردد الذى يقضى على اكتساب أى عادة جديدة . فإننا نلاحظ عند أغلب الأشخاص اضطراباً عاماً فى الحركات المختلفة عند ما يختل توازن الشخص اختلالا بسيطاً كأن هذا الشخص أصبح مهدداً فى حياته وبذلك

تظهر انعكاسات عديدة ومتناقضة .

وكذلك فيما يختص بكفاح الشبان فى الحياة فإن أغلبهم يبحث عن الكسب المضمون الذى يبعده عن خطر الحاجة ، وترى هؤلاء يتجهون اتجاهاً واحداً وهو التعويل على الهيئات الحكومية وما يشابهها من شركات فيقضون بذلك على عنصر الحيوية الذى يظهر فى سن الشباب ويتعلمون التواكل، فيكون سلاحهم محصوراً فى الطلب والرجاء ويظلون تابعين لغيرهم لا يفكرون فى الوصول إلى أن يكونوا متبوعين موجهين لغيرهم .

وأغلب الأشخاص الذين وصلوا إلى القمة فى المستوى الاقتصادى أو العلمى أو غيره من أنواع النشاط الإنسانى هم الأشخاص الذين خاطروا بحياتهم واستعدوا لمواجهة أقصى مايمكن أن يصيب الإنسان وهو الموت . فإن هذا الاستعداد لمواجهة الخطر الأقصى يقضى على كل صراع نفسى ويحرر الشخص من كل القيود الاجتماعية التى تعتبر عوائق وهمية قد تعوق الإنسان عن الوصول إلى هدفه مستخدماً قواه الخاصة ، ونستغرب فى بعض الأحيان إذ نجد أشخاصاً وصلوا إلى إنتاج كبير دون أن يكون لهم ذكاء خارق . فبتحليلنا العلمى لمثل هذه الحالات وجدنا الدافع الأساسى الذى يدفعهم فى أعمالهم هو عدم الخوف من الموت الذى حرر نفوسهم من كل صراع داخلى ، وامتياز هؤلاء الأشخاص بالمخاطرة على أساس استعدادهم لمواجهة الموت فى أى لحظة من لحظات حياتهم .

و بناء على هذا يمكننا أن نعتبر الخوف من الموت ، وهو شعور واقعى كامن فى كل نفس، أخطر مرض نفسى منتشر بين الناس وخطورته تتفاوت من شخص إلى آخر حسب تذكر كل منهما للحرب . وقد أثرت الحرب الأخيرة تأثيراً مزدوجاً متناقضاً فيما يختص بالشعور بالموت فإن كثرة الموت قد تجعل الأشخاص الذين يتعودونه يحتقرون فكرة الموت و يستعدون له بخضوع يسهّل عليه قبوله كمصير محتوم للأغلبية الكبرى ، كما أن الحرب الأخيرة جعلت بعض الأشخاص الذين عاشوا بأعجوبة بعد أخطار قضت على الأغلبية الساحقة يشعرون بتهديد الموت فى كل لحظة من لحظات حياتهم . وكبر هذا الخوف فى أنفسهم وعاقهم عن كل عمل إيجابى وأصيبوا بنوع من السلبية فى الأفعال الفكرية والحركية ، وصعب على رجال علم النفس أن يرجعوا إلى هؤلاء توازنهم الطبيعى ، فأصبح نشاطهم محصوراً فى نطاق ضيق من تلبية بعض الميول الجسمية إلى أن انقلب سلوكهم إلى سلوك حيوانى . و يشتد فى بعض الأحيان الصراع النفسى عند هؤلاء بشكل واضح فيما يختص بالنزاع بين الحياة والموت وتظهر لديهم عواصف انفعالية تجعلهم فى أغلب الأحيان يقومون بأفعال عنيفة ، ولكننا نشاهد عند معظمهم سلوك المسايرة والخضوع فيكون تفكيرهم ضيقاً وتكون أفعالهم محدودة المجهود فمجالهم الحيوى يتأثر تأثراً واضحاً بخوفهم المستمر من الموت .

و يمكننا أن نعتبر الخوف من الموت فكرة ثابتة قد تكون شعورية أو لاشعورية ، ونعلم كلنا الصعوبات التى نواجهها فى مطاردة الأفكار الثابتة

بكل أنواعها ، إذ تعتبر هذه المشكلة فى علم النفس العائق الأكبر الذى يعوق كل تغير حاسم فى نفسية الشخص .

والتحليل النفسى فى مثل هذه الحالات لا يأتى بالنتيجة المرضية لأننا نجد أنفسنا أمام مشكلة اعتياد عادة نفسية رسخت فى سلوك الشخص الشعورى واللاشعورى . إن الخوف من الموت ينقلب خوفاً من كل شىء و يميل الشخص إلى التردد فى كل فعل و يمتنع فى أغلب الأحيان عن بذل أى مجهود و يصعب عليه بدء أى فعل جديد ، فالخوف عدو الابتكار و بذلك يكون الشخص تابعاً لغيره لا يمكنه أن يبدأ مشروعاً يتحمل أعباءه وحده . والقدرة على الابتكار سلوك راق يعتبر مقياساً للحالة النفسية الطبيعية التى كان يجب أن تكون موجودة لدى الأغلبية من الناس ولكننا فى الواقع ومع الأسف نشاهد أن عملية الابتكار والمخاطرة بالسير فى طريق جديدة من طرق الحياة لا يوجد إلا لدى الأقلية الضئيلة من الناس .

وقد يتساءل القارىء عن العمل الحاسم الذى يمكننا أن نقوم به لنقضى على هذا الضعف عند الإنسان فأقول إن التغيير يحتاج إلى تربية نفسية طويلة لأن الداء الكامن نتيجة إهمال أجيال متتالية و يمكن للانسان فى أى لحظة من لحظات حياته أن يوحى إلى نفسه بقوة بعدم الخوف من الموت وما عليه إلا أن يتصور أن هذه النهاية التى يخشاها قد تحدث صدفة فى مرحلة من مراحل حياته ولكنها النهاية المحتومة التى لم يستطع الطب التغلب عليها . وفى مثل هذه الحال يمكننا أن نقول بالمثل الشائع « وداونى

بالتى كانت هى الداء » أى أن الخوف من الموت الذى يضعف الإرادة والشخصية قد يصل بالشخص فى حالة اليأس إلى عدم الخوف من الموت فيتغلب سلوك المغامرة بعد ما كان محصوراً فى قيود الاحتياط ولكن هذا التغيير يحتاج إلى عمل منظم يدفع الشخص الضعيف بإيحاء تدريجى إلى الأعمال الإيجابية ، ويستحسن أن يكون الإيحاء غير مباشر فنؤثر على الشخص الضعيف بذكر الأمثلة العديدة لأشخاص خاطروا بحياتهم وانتهت مخاطرتهم بفوز كبير .

# الانفعال المكبوت

فى أغلب مواقف التحليل النفسى عندما نلجأ إلى تداعى المعانى ونطلب من المحلَّل أن يجيب بطريقة تلقائية عند ذكرنا كلمات معينة فإنه يحدث نوع من التوقف عندما نذكر كلمة حقد . وفى أكثر هذه الحالات يكون الداء النفسى القائم على صراع داخلى ناتجاً عن انفعال مكبوت .

ونذكر كمثل حى لمثل حالات الانفعال المكبوت قصة شاب مزود بثقافة جامعية جاء يشكو من شعور بالنقص وزيادة فى الخجل وتردد فى الأعمال مع ضعف فى الانتباه؛ وتعقدت حالة هذا الشاب برغبته الملحة فى الابتعاد عن مسكن والديه فاتجه إلى أعمال خارج القطر . ومن الظواهر الهامة فى سلوك هذا الشاب أنه لا يستطيع تنفيذ أمر يأمره به شخص وزيادة على هذه الأعراض مجتمعة فإنه تحت ضغط قلق فى اليقظة واضطراب فى النوم قدم نفسه إلى التحليل النفسى .

صرح هذا الشاب مرة لمحلله أنه يكره الموسيقى الكلاسيك لأنه يكره كل قديم وذلك راجع إلى كرهه لأيام الطفولة : وشعر الشاب بآلام شديدة عندما حاول فى أول الأمر تذكر حوادث طفولته واتجه ذهنه إلى بعض الحوادث الأخلاقية التى لم يكن لها الأهمية الخطيرة التى كانت للأسباب الأساسية التى أحدثت الصراع النفسى الدائم فى شكل تعقد وتعطل فى الوظائف النفسية .

ويجب أن نلاحظ من الآن أن هذا الشاب كان مثالياً ، مسرفاً فى المثالية يعطى للناحية العاطفية الدور الرئيسى فى كل اتصالاته النسائية. وأظهر نوعا من التحول فى الرغبة الجنسية واتجه اتجاهاً شاذاً فى شكل العادة السرية التى زادت النشاط النفسى هبوطاً .

وأغرب ظاهرة فى هذه الحالة هو نسيان كلى لكل ما يتعلق بالطفولة قبل السنة السابعة من عمر الشخص، ورغم كل محاولات التذكير من الأهل والأقارب فإن الشاب لم يستطع أن يسترجع أى صورة من صور الطفولة . ووصل به النسيان إلى عدم القدرة على تصور المواقف الأولى لتعلم القراءة والكتابة .

وقد يحق لنا أن نشك فى الحالة النفسية وقت الطفولة وفى سلامة الذاكرة والانتباه فى السنوات السابقة للسابعة . ولكن شهادة الأهل جاءت لتنفى هذا الشك ولتثبت أن هذا الشاب كان سليما فى طفولته وكان متفوقاً فى المدرسة بسرعة تحصيله وحسن تكيّفه لدرجة أن المدرسة اختارته رئيساً لإنشاد نشيد الترحاب فى حفلة كبرى أقامتها المدرسة . وحتى هذه الصورة البارزة التى كان يجب أن تظل محفوظة فى الذاكرة لم يبق لها أثر فى شعور الشاب المريض .

وأظهر التحليل أن هذا الشخص لا يشعر فى الوقت الحالى بانفعال الحزن على فقد شخص . وظهر ذلك بصور واضحة فى موقفه من موت والده الذى كان أكثر الناس صداقة له وأرحمهم عليه ، وكان يشعر نحوه بعطف عظيم وحب خالص .

وبجانب هذا الجفاف العاطفى فى المواقف التى تتطلب ظهور انفعال الحزن فإن هذا الشخص لا يجد فى نفسه نحو أمه أى تعلق عاطفى ، بل تراه يدرك واجبه نحوها بعقله مستخدما قضايا منطقية تحتم عليه احترام أمه . بل نراه يصرح أنه فى أغلب الأحيان يشعر بنوع من الانفعال يوحى إليه بمقاومة والدته خصوصاً عندما تعتدى على إخوته وهم أطفال صغار .

وبناء على هـذه الحقائق المشعور بها لم أدهش عندما رأيت الشاب يربط لا شعورياً بين كلمة كره وكلمة أم وكذلك بين كلمة جهل وكلمة أم أيضاً.

ولذلك كان من الواجب تمرين الشخص على الالتقاط السريع بواسطة جهاز العارض السريع ( Tachystoscope ) . ووقف الشاب موقفاً يدل على تعبه فى محاولة الالتقاط ، وكان يميل إلى النقل والرسم ويفر من تأويل الأشكال المبهمة التى تشبه بقع رورشاخ Rorschach . وظهرت بعض الميول الجزئية فى التأويل ، وكان الشخص يهرب من الصور الكلية وحصر اتجاهه فى الأشكال التى تتصل بعلم الحيوان . ولم يرض أبداً عن أى تأويل من تأويلاته ، بل كان دائماً مستعداً لرفضها أو تغييرها مع العلم أن الحرية المطلقة كانت تحيط به فى سلوكه حين طلب إعادة العرض أو تحديد مدة التأمل .

وظهر ميله للتشبث بأوضاع معينة فاحتج على عرضنا شكلا معيناً فى وضع مقلوب بالنسبة للعرض السابق وذلك لأنه شعر بتعب من بذل مجهود ذهنى جديد يبعد الصورة السابقة . وأثبتت تجربة هامة أن سلوكه

كان يرمى إلى الطريق السهلة ويتفادى الطرق التى تتطلب درجة من المجهود . فعند ما عرضنا عليه صورة مبهمة ، شبيهة بصور رورشاخ وتركنا له الحرية فى تأويلها بالتأمل أو نقلها بالرسم اختار النقل . وكان يتعذر عليه أن يدرك الرسم عندما يحاول تأويله . وهذه الأعراض كلها تدل على نقص فى مرونة توجيه النشاط النفسى . ومن المعروف أن تمرينات العرض السريع تقوى الإدراك وتربطه بالحركة لتقضى على التفكك فى الأساس البيولوجى للانتباه وهو ترابط الطرق الصاعدة ( الحس ) بالطرق الهابطة ( الحركة ) .

وأوحت كلمة نار بذكر اسم « ع » ولم يكن فى ذهن الشخص أى تصوّر محدد يمكن أن ينطبق عليه اسم « ع » وبعد توجيه شعورى تذكر الشخص أن ( ع ) اسم خاله وأن هذا الخال قام بدور دفاع عن الشخص عندما كان طفلا فى مناسبة وجد فيها فى مأزق . والغريب أن الشخص المحلل لم يكن راضياً عن موقف خاله فى ذلك الوقت لأنه كان يرغب فى قيامه بدور أكبر ، وأما اليوم فإنه يرى أن ما قام به خاله فى دفاعه عنه كان كافياً . ويستخرج من هذه المقارنة أن الشاب فى طفولته كان يشعر بحاجة إلى من يدافع عنه ويحميه ، ومن هنا جاء تعلقه الزائد بوالده الذى كان يحميه فى البيت من قسوة الأم . ولا شك فى أن شعور الطفل بقسوة الأم قد يكون خاطئاً فى فترة من الزمن ولكنه ليس من الطبيعى أن يستمر هذا الشعور طيلة سنوات عديدة . وأثبت الشخص أن قسوة والدته لم تكن موجهة نحوه وحده بل شملت كل إخوته .

وذكر هذا الشاب أنه لا يزال يتصور نفسه يضرب أمه فى السنوات الأولى من الطفولة بعد ما سمع إيحاءها له بالدونية والضعف . ومن هنا أثبت أن هذه الطريقة فى المعاملة كانت موجودة قبل إدراكه وقدرته على التذكر ، فلا شك أنها بدأت قبل تعلم الطفل الكلام وفى أثناءه فيكون انتباهه للألفاظ الأولى مقروناً بإيحاء بالدونية ، وتثبت الأم أن هذا الشخص عند ما كان طفلا صغيراً كان مسرفاً فى البكاء إلى حد الإزعاج وكان الجيران يشكون من بكائه ؛ لأنهم كانوا يقلقون بسبب ذلك . ووصل الأمر بوالده إلى أنه كان يدفع أجراً لخادمة تزور به أحد الأضرحة على قصد العلاج من شدة البكاء . فيستدل من هذا أن الشاب كان متعباً فى تربيته ، ولا شك أن ذلك كان سبباً فى حدوث نوع من الفتور فى عاطفة الأم نحو أولادها جميعاً . كما أن السبب قد يكون راجعاً إلى الحالة البيولوجية عند الأم نفسها ؛ لأنه تبين لنا أنها عصبية لا تصبر على تحمل أى تعب .

وبنينا على موقف الأم القاسى من الشاب فى طفولته فى الوقت الذى كان فيه ضعيفاً لا يستطيع المقاومة ، حدوث نوع من الدفاع السلبى يمحو أثر الإيحاء بالدونية الذى تلقاه فى وقت تعلمه اللغة أثناء السنوات الخمس الأولى . ويمكننا أن نرجع إلى ذلك الحين البذرة الأولى للشعور بالنقص الذى شعر به ،ولا يزال يشعر به إلى اللحظة الحاضرة .

وعند ما حاولت معه طريق التحليل اللامباشر بواسطة تأويل

الصور تبين لنا موقف معين فى نظرته لصورة تمثل عطف الأمومة . نشاهد فى الصورة سيدة تضم طفلا وهو يميل برأسه على ثديها وكأنه يطلب الرضاعة ، ومظهر السيدة الخارجى يدل على فقر وحاجة مادية ، ونشاهد وراءها أرضية زرقاء تمثل لون السماء .

اتجه ذهن الشاب ، رأساً ، إلى فكرة الأمومة قائلا : هذه امرأة ساذجة و يبدو عليها أنها فلاحة فقيرة جاهلة بكل شىء لا تشعر بأى شعور غير الأمومة ، وهى قبيحة المنظر لا تصلح كزوجة ، و إنما هى أنثى قامت بوظيفتها وهى إنتاج طفل ولا قيمة لها بعد ذلك .

والغريب ، أن الشاب أظهر نوعاً من الضيق ورمى الصورة مكتفياً بما قاله . وعند ما حاولت أن ألح عليه فى الرجوع إليها والاستمرار فى التأمل عبَّر عن ضيق ثم نظر إلى الصورة وقال : أشاهد بحراً وراء هذه السيدة ، وأعتقد أن هذه الأم تهم بإلقاء ابنها فى البحر .

والغريب ، أنه أدلى بهذا دون أن يذكر الدوافع والأسباب التى يمكنها أن تجعل هذه الأم تقوم بهذا الفعل الجنائى الشنيع .

وظلت الفكرتان المصحوبتان بشعور العطف والكره تتصارعان فى ذهنه بشكل واضح ، وقد ظهرت عليه علامات التعب والقلق بما كان يقوم به من حركات تعبر عن الضيق والتذمر . وأعتقد أن طريقة التأويل هذه كانت خير وسيلة لإظهار الصراع النفسى الذى كان كامناً فى نفس الشاب منذ الطفولة . وقد أيد لنا هذا الموقف قيمة ما أدلى به المريض فى التحليل

النفسى المباشر ؛ إذ أثبت أن الأم كانت غير حنون نحوه فى الطفولة فأحدث هذا الموقف عند الطفل نوعا من التضارب بين الميل الطبيعى الذى يدفع كل طفل نحو أمه ، و بين ما كان يشعر به من قسوة الأم وخشونة معاملتها ، فكأنه كان مضطراً إلى أن يفر منها إليها .

وجاءت أسباب أخرى ناتجة عن ضعف أعصاب الأم زادت فى الصراع النفسى عند الطفل وأحدثت توتراً نفسياً وعصبياً ، إذ بدأت الأم تخاطبه بطريقة توحى إليه بالنقص فكانت أول الألفاظ مؤذية ؛ ولذلك لجأ الطفل إلى الدفاع السلبى فمحى من ذاكرته كل ما يتعلق بالطفولة إلى الوقت الذى بدأ يقاوم فيه بطريق أخرى وهى الضرب والسب .

وفشلت كل محاولات استرجاع الذاكرة الخاصة بالطفولة الأولى ؛ وذلك لأن التوتر كان موجوداً طيلة حياة الشاب ، وزاد بتأثير صدمات نفسية جرحت شعوره الخلقى ، إذ تعرض إلى إهانات أخلاقية ، ولذلك نراه فى حياته الجنسية يكره ( الجنس ) ويميل إلى الناحية العاطفية ليسرف فيها . وأحدث له التعلق العاطفى المثالى قلقاً لازمه فى أوقات النوم وأبعد عنه الهدوء الضرورى المطلوب فى حالة النوم الطبيعى ؛ ولذلك لم يعرف الاسترخاء بمعناه الصحيح .

ويتطلب العلاج تحليلا نفسياً عميقاً عن طريق مباشر وغير مباشر ، ولكن التحليل النفسى وحده لا يكفى فلا بد من القضاء على التوتر البيولوجى الذى كان نتيجة الاضطرابات الاجتماعية التى أحدثت العقد النفسية بكبت الانفعال .

إن الانفعال يقضى على الانتباه . وطول الاضطرابات تولد الانفعال فى فترات متقاربة وتقضى على الأسس البيولوجية التى يقوم عليها الانتباه الإرادى . ولذلك يجب العنـاية بتمرين الشخص على اكتساب قدرة التركيز . وأحسن وسيلة للوصول إلى تـكوين درجة من الانتباه تمـكن الشخص من التقدم فى الحياة هى فرض نفسه للتـكيف مع البيئات الاجتماعية التى يصادفها فى سلوكه .

وأحدث الانفعال المـكبوت عند الشاب ازدواج القطبين فى كل اتجاه (Ambyvalency) واتضح موقف التناقض فى كل شعور وفى كل فعل وأصبح التردد مسيطراً . فنراه يحب و يكره ، و يقوى و يضعف ، يقدم و ينفر، و يشعر بالألم و باللذة ، يميل إلى التجريد و إلى الموضوعية ، و يشعر بدوافع الذكورة والأنوثة ، تتغلب عليه نزعات النشاط والهبوط ، يقبل على الحياة ولا يخاف من الموت .

وشعر الشخص بنوع من الغرابة ؛ إذ أنه لم يجد فى نفسه أى ميل للبـكاء بعد ما سمع خبر وفاة والده ، وكان والده يسنده و يؤيده و يحميه فى كل مرحلة من مراحل حياة الطفولة والشباب . وكان الوالد يعامل ابنه كصديق لا يفرض عليه أي رأى ولا يـكلفه أى عناء بالخضوع إلى طرق خاصة فى المعاملة كما هو شأن بعض الآباء الذين يحرصون على معاملة معينة .

وحالة الازدواج فى الاتجـاه تعرض كل الشخصية إلى الانحلال .

# آثار الصراع النفسى

ليمكننا أن نقف على آثار الصراع النفسى بطريقة وضعية ثابتة لا دخل للتخمين فيها يجب أن ندرس حالة معينة لشخص عانى هذا الداء مدة طويلة من الزمن وضج من آثاره الجسمية والاجتماعية والنفسية .

إنه شاب فى الحادية والعشرين من عمره يشكو مر الشكوى من الصداع المستمر ومن الضعف الجنسى وبحة فى الصوت . وكل من هذه المظاهر متصل بالناحية الجسمية ولذلك حاول هذا الشاب التغلب على هذه الاضطرابات بالوسائل المادية الكيمائية التى تؤثر فى الجسم . ولكنه لم يلاحظ أى أثر للعلاج الفسيولوجى ؛ واستمرت الاضطرابات على ما كانت عليه ، بل إن بعضها مثل الصداع زاد فى كثير من الأحيان .

وتحت ضغط الآلام العصبية الناتجة عن هذه الاضطرابات وتحت أثر الآلام النفسية الناتجة عن الشعور بالحرمان الجنسى والنقص فى الرجولة جاء ينشد العلاج النفسى ، ويجب أن نشهد لهذا الشاب بصفاء ذهنى فطرى وقوة متزنة فى المنطق تبشر باستعداد قوى فى ميدان الانتاج الفكرى . فالصراع النفسى الأساسى نشأ من ضعف فسيولوجى مقابل لتفوق ذهنى ، والصراع النفسى كان متوقعاً ولو لم يكن فى الجسم ضعف ، وقد أشار المتنبى من قديم إلى أن الأجسام تتعب فى تحقيق مراد النفوس الكبيرة .

وعندما نكون أمام اضطراب متسع الأطراف كما هو الشأن فى حالة هذا الشاب يحسن أن نقسم مراحل التحليل ، و يحسن أيضاً من أول لحظة استعمال بعض الصدمات النفسية البسيطة لنرى مدى مقاومة الشخص ودرجة اعتقاده فى مرضه وأمله فى الشفاء .

لقد لاحظت أن الشاب كان يتوقع كل الآثار الممكنة لحالته ، وقَبِلَ، رغم قوة تمييزه ، أنه قد يكون لتركيبه الفسيولوجى الجنسى دخل فى ضعفه . وكان هذا الموقف بمثابة خط للرجعة حتى لا يكون المريض مساقاً إلى التحليل النفسي عن طريق إيحاء ضمنى أو صريح منى ، فأغلب الناس يقبلون على التحليل النفسى مدفوعين بإيحاء تتأثروا به عن طريق القراءة أو عن طريق المحلل نفسه . فيجب على كل محلل مخلص أن يضع نوعاً من الصعوبة فى وجه الشخص الذى جاءه ينشد التحليل . وقد اختار فرويد ودى سوسور وغيرهما العقبة المادية ليبعدوا الأشخاص الفضوليين . وابتكر دي سوسور طريقة خاصة للكشف النفسى لمعرفة المرضى بالنفس مرضاً حقيقياً . ولكن هذا الكشف طويل ومعقد و يمكن لمن اطلع عليه أن يتلاعب و يتصنع فيتقن التظاهر بالمرض النفسى .

وقد بدأت مع هذا الشاب بتحليل نفسى مباشر عن طريق التذكر الحر وتداعى المعانى . وأول ما بدر إلى ذهنه صورة محاولته الجماع مرتين وانتهاء كل محاولة بالفشل المؤلم . وكان يشعر بآلام الصداع تشتد عند تفكيره وتذكره لفشله فى الفعل الجنسى ، ولم يخف هذا الشاب

عنى ميله إلى الجنس المماثل وعن إسرافه فى العادة السرية بل قد دفعه الضغط الجنسى إلى القيام بأفعال جنسية مع الحيوانات . ويفهم من هذه المواقف أن هذا الشاب كامل من حيث الوظيفة الجنسية فى أساسها الفسيولوجى . وكان أهم ما جاء فى التحليل النفسى المباشر وله صلة بالفعل الجنسى هو محاولة هذا الشاب فى أول أيام بلوغه القيام بالفعل الجنسى مع فتاة كانت ضيفة عندهم وحاول ذلك ليلا وهى نائمة فشعر من طرفها بنوع من الاستسلام فى أول الأمر ولكنها ما لبثت على تلك الحال حتى بدأت تحتج رافعة صوتها وأثارت ضجة أيقظت أهل الشاب من نومهم ، فذهب صاحبنا هذا وأحضر مصحفاً ليقسم لها على عدم محاولته هذا العمل فى المستقبل ، ولكنها ثارت من جديد وفاهت بألفاظ تعيره بمعناها وجاء والده وقال له « ادخل إلى غرفتك لتنام ولا تعرضنا للفضيحة » . وكان هذا الحادث بارزاً فى حياة الشخص وأثار آلاماً مرة فى نفسه وأوجد شعوراً بالذم وخوفاً مستديماً من الفضيحة ، واعترف الشاب بأن هذا الحادث كان بمثابة صدمة شديدة زاد من أثرها أنها صادفت نفساً مرهفة حساسة . وأحدث هذا الموقف الحرج وما أثير حوله من شعور عند الآخرين وخصوصاً عند الوالد والوالدة وما نشأ عنه من خوف عند الشاب من الفضيحة والشعور بالذنب ، أحدث ذلك كله انفعالا عنيفاً ظل مكبوتاً فى النفس .

ومما يدل على أن هذا الانفعال القوى ظل مكبوتاً بقوته وشدته هو

ما شعر به هذا الشاب من ثورة عنيفة عند ما ذكَّره أخوه بهذا الحادث في أثناء الكلام عن الجمال والحب فكان كل من الأخوين يتحدث عن مثله الأعلى فى الجمال و إذا بأخيه يفاجئه قائلا « أليست ليلاك هى فلانة » وذكر اسم الفتاة التى كانت السبب فى الحادث منذ أمد بعيد ، فأثار ذلك التذكر فى نفس الشاب ألماً شديدا ، وأحيا الجرح النفسى كما لو أن الحادث كان قد وقع من يوم واحد . ولا يزال الشاب يذكر هذا الألم بنفس الانفعال إلى وقت التحليل ، وكان صوته وهو يصور موقفه الانفعالى خافتاً مشوباً ببحة تشبه بحة الخائف وكان الصوت متقطعاً والنطق مرتجفا .

والدليل على قوة أثر حادث هذه الضيفة ، التى كانت فقيرة وكانت تساعدهم فى المنزل كما لو كانت تقوم بأعمال الخادمة ، هو أن الشعور بالإثم والشعور بالخوف كانا يثوران فى نفس الشاب كلما جاء ذكر الخدم أو كلما استحضروا فى المنزل خادمة ، وكان يرفض ، كلما طلبوا منه ، أن يساعد فى استحضار خادمة .

ومما كان يقوى ألم الحادث هو تنبيه الوالد على الشاب ليغلق باب حجرته كل ليلة وكان ذلك يذكره بالموقف الحرج الذى وقفه أمام والده .

وذكر هذا الشاب حادثاً آخر له علاقة جنسية وهو محاولته الاتصال الجنسى بخادمة عجوز متقدمة فى السن ، فلم يستطع أن يقوم بالفعل الجنسى رغم كل التسهيلات التى لاقاها سواء من العجوز أو الجو الذى كان هادئاً ؛ ويقول أن منظر جسم العجوز لا يزال يؤثر فى نفسه بما يثيره من اشمئزاز .

وتؤثر هذه الصورة اللاشعورية تأثيراً قوياً فى إيقاف الفعل الجنسى وذلك لوجود صراع نفسى بين الإحساس بالجمال الذى كان هذا الشاب مأخوذا به و بين صورة جسم المرأة العجوز .

وقد أحدث تعطل الوظيفة الجنسية فى محاولة الاتصال بالعجوز شعوراً بالذنب وتمسك بالفرار الذى اتخذ المظهر الدينى ، وثار الشخص على نفسه وشعر بالسخط وعدم الرضا عن النفس .

و يمكننا أن نرى بوضوح ما يمكن لهذين الحادثين أن يتركا فى النفس من انفعال يفكك الشخصية ، و يفقده سيطرته على ملكاته وقواه الإرادية ، وظهور الضعف واضحاً فى العجز الجنسى ، واستمرار الصراع داخل النفس قوياً بين الغريزة الفطرية التى تدفع إلى القيام بالفعل الجنسى و بين الموانع التى نتجت عن الانفعال المكبوت وظهر هذا الصراع واضحاً فى صورة تردد مستمر فى كل الأعمال .

وظهر من التحليل النفسى المباشر أن الصراع النفسى الناشىء عن مواقف شاذة فى الفعل الجنسى كانت أساس الضعف فى الإرادة وظهور التردد والتفكك فى الشخصية . ولنتأكد من هذه النتيجة يحسن أن نقوم بتحليل نفسى غير مباشر بواسطة بقع رورشاخ لنصل إلى ما يشغل الشخص من مشكلات فى اللاشعور، ومعرفة الصور المسيطرة المكبوته. وقد استجاب إلى الأشكال العشرة المشهورة فى تجارب رورشاخ بما يأتى :

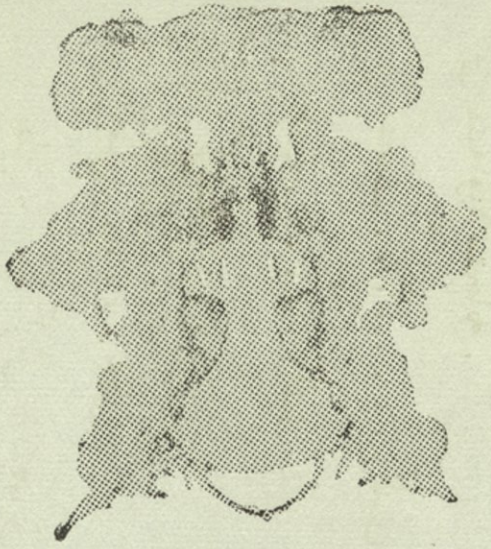
١ ، (1) : خفاش — ٢ ، (2) : حوض امرأة — ٣ ، (3) : حوض

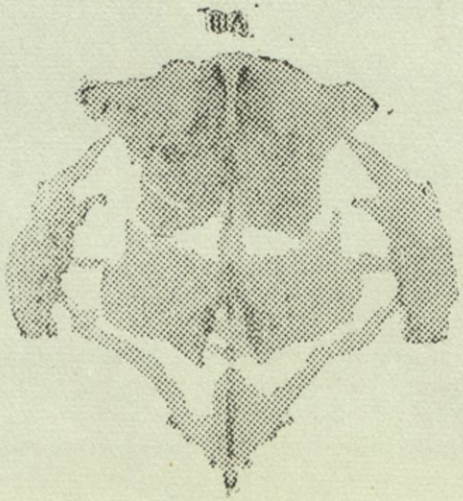
امرأة — ٤ ، (4) : حوض امرأة ، زهرة قطن ، عظام الظهر — ٥ ، (5) : طائر ، حمارة — ٦ ، (6) : الأعضاء التناسلية والعملية الجنسية . ٧ ، (7) : زهرة قطن ، دودة قطن ، عضو التناسل الذكر ، الفناء أو الموت ٨ ، (8) : الأسنان ، ثقل الألم ( الدب ) ، الصداع — ٩ ، (9) : الرحم ، عدم الترتيب ، الصداع ، كمثرى . ١٠ ، (10) لخبطة — دود — بحة صوتى ، غزلان ، موسيقى .

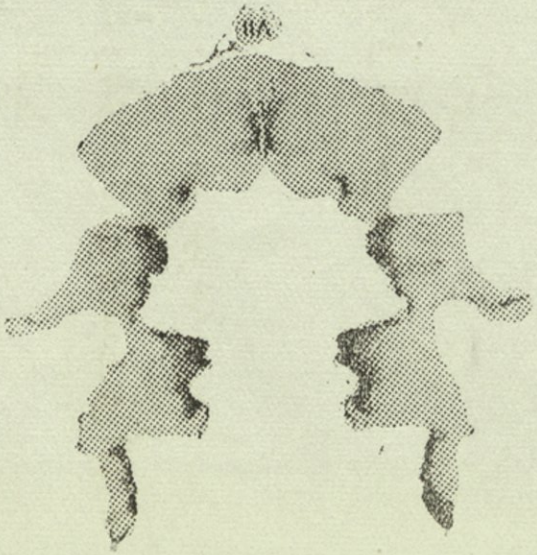
قد يستغرب القارئ هذا الاتجاه فى الشرح وفى الادراك لأنه يلاحظ سيطرة الأشكال الجنسية . كما أن المريض أوّل بعض الأشكال تأويلا خاصاً لأنه تصور أصواتا مثل بحة الصوت والموسيقى . كما أنه عبر عن عدم الترتيب وعن الفوضى فى بعض الأشكال . ويلاحظ أن الاتجاه التركيبى الكلى واضح فى تأويلاته وهذا ما يؤيد رأينا فيما يرجع إلى نضوجه الذهنى ، رغم وجود الصراع النفسى الكامن . ويؤيد هذا التحليل غير المباشر تحليل آخر عن طريق تداعى المعانى ، فطلبت إليه أن يستعد ليستجيب إلى كلمات تلقى عليه بذكر أول ما يخطر على ذهنه من ألفاظ ومعانٍ ، فذكر صورة الفتاة التى أحدثت عنده الانفعال الأول بالصدمة النفسية المتعلقة بالمحاوله الجنسية الأولى . ونذكر هنا الترابط بين الكلمات التي اختارها المحلل وبين الكلمات التى خطرت فى ذهن المريض بطريق الصدفة الظاهرة والترابط اللاشعورى الداخلى .

وقد راعينا تحديد الزمن بين المنبه بذكر الكلمة ، والاستجابة بذكر

I
II
III
IV
V







كلمات أخرى من المريض، بنقط تمثل الثوانى يحدد مجموعها الفاصل الزمانى بين المنبه والاستجابة .

غضب . . . . . والدتى ووالدى

أب . . . . . والدى

كراسة . . . . . « ز » ، كراسة

جمل . . . . . عض

بطن . . . . كرش « متضايق من كرشى »

عصا . . . . جدى « كان يمسكها فى آخر حياته »

جيل . . . . . خيبة

حقد . . . . . شيوعية

بيت . . . . . والدى ووالدتى « البيت فى البلد »

ريح . . . . . البحر، النيل ، الغيط .

كرسى . . . . . بلكونة ، المرأة

أخ . . . . . « س »

أكل . . . . . سمنة . باذنجان

جمال . . . . . « ر »

طبع . . . شاذ ( ز ، س وأنا )

سرور . . . . . قليل

أخت . . . . « ف »

باب . . . . . « ف »

نار . . . . . الغيط عندنا

سرير . . . . . .

« ز ، ف ، س ووالدتى ووالدى »

طريق . . . . ثعبان

نفس . . . . . ألم

جد . . . . . جدى

خضار . . . . . أم عبده

كتاب . . . . . مكتبة ؛ عقاد ، ممتاز

وهم . . . . . « س »

خوف . . . . ثعبان ، النيل ، البلد

اسم . . . . « ى »

كره . . . . . « ى »

سرير . . . . . اتصال جنسى

جهل . . . . . « ى »

طويل . . . . عقاد ، سعيد

خسارة . . . . . « ز ، ف

ورقة يا نصيب »

نوم . . . استرخاء

حب . « ر »

سفر .....البلد وحادثة عربية كانت ستقع فى الترعة وأنا مسافر مرة

رجل ..... ..... ..... .... (س) ، والدى والعقاد

ومصطفى كامل

حرب ..... كوريا

وهم ..... حب

يبدو من هذا التحليل عن طريق تداعى المعانى الموجه أن الشخص يعطى أهمية كبرى للعلاقات العاطفية وهو متجه فيها اتجاهاً مثالياً مجرداً عن الميل الجنسى. وكان لكلمة سرير أهمية كبرى إذ ذكر كل أفراد العائلة وذكر الناحية الجنسية ، ويعانى الشخص زيادة فى الصراع لقلة فى النوم ناتجة عن اشتراكه مع بعض أفراد العائلة فى سرير واحد . كما أن هذا الشاب ذكر بمناسبة تداعى المعانى خلافاً مستمراً بين والديه وأنه يحاول دائماً أن يتدخل ليوفق بينهما ، فزاد صراعه النفسى تحت تأثير المشاركة الوجدانية وتقمصه عن طريق الإسقاط للخلاف بين والديه .

وبعد هذا التحليل الدقيق طلب من الشخص أن يمتنع عن كل محاولات شاذة للفعل الجنسى ، وأهمها العادة السرية ، وطلب منه أن يصمم فى نفسه على قتل كل الطرق التى يمكن للفعل الجنسى أن يسلكها سلوكا شاذاً ، وبعد مدة وجيزة من الزمن استطاع أن يعبر عن صدماته النفسية المتعلقة بالفعل الجنسى دون انفعال ، كما أنه وفق إلى حد كبير فى

وقف الاتجاهات الشاذة للفعل الجنسى ، واستطاع بذلك أن يشعر بثقة فى نفسه وقام بالفعل الجنسى الطبيعى بكيفية ناجحة ، وتحسنت حالته إلى حد كبير فيما يختص بشكواه من الصداع ، ولو ان هذه الشكوى كانت تظهر دائماً متصلة بالشكوى من عدم الراحة فى النوم الناتج عن اشتراكه فى سرير واحد مع إخوته . وشعر الشخص بتحسن كبير فى وظائفه النفسية ، وظهر صفاؤه الذهنى واضحاً فى مناقشاته لبعض المسائل الفلسفية . ويمكننا بذلك أن نقول : إننا قضينا على أساس الصراع النفسى ولم يبق أمامنا إلا تشجيع الشخص على تحمل بعض التعب للقضاء على آثار الصراع النفسى فى الجسم والنفس .

# الصراع النفسى فى المجال الفكرى

لقد حاول فشر أن يدرس أسس الفكرة الثابتة « مدخل إلى علم النفس الشاذ » وربط دراسة الفكرة الثابتة بكل أنواع التسلط فى السلوك سواء كان سلوكا ذهنياً أم حركياً . وقرب فشر بين هذه الأنواع من الاضطراب و بين مختلف الانفعالات الشاذة .

ولكى يمكننا أن نتعمق فى فهم الصراع النفسى فى المجال الفكرى فلا بد من أن نقف على حالة واقعية يشكو منها شخص وصل إلى درجة عالية من النضوج العقلى .

حضر شاب يشكو من تسلط فكرة على ذهنه وصلت خطورتها إلى درجة التأثير على السلوك . اعتقد هذا الشاب أن رؤساءه فى مكتب عمله يظهرون ميلا إلى شذوذ جنسى نحوه ، ومع أنه متأكد من الميل عند هؤلاء الرؤساء فهو غير مدرك للدافع ويشك فى قصدهم هل هو مجرد شذوذ قد يظهر نحو غيره من الناس أو هو اتجاه إرادى يقصد منه الإهانة والانتقام . ولكن فكرة الإهانة بدأت تختفى أخيراً لأنه يعتقد أن آخرين من أصدقائه وزملائه خارج مكتب عمله يظهرون هذا الميل الشاذ فيما يرجع إلى القيام بالفعل الجنسى معه . ويشعر الشاب وقد بدت عليه علامات الإعياء والتعب أنه متعب من جراء المقاومة التى يبذلها باستمرار للتغلب على فكرته الثابتة .

وهنا يجب أن نذكر أن هذا الشاب ليس فيه من المغريات التى قد توجد عند غيره بل يشعر من يجالسه بوقار ونوع من الرجولة المسلحة باتزان عصبى وعمق فكرى . وكذلك نجد فى الواقع بعد الاستماع إلى هذا الشاب استعداداً قوياً للتفكير المنتج الذى لا نصادفه بسهولة فى مجالاتنا الفكرية .

ولكى نُخلّص هذا الشاب من فكرته الثابتة لا بد من الرجوع إلى الماضى وتتبع مراحل الحياة علنا نجد سبباً مباشراً أو غير مباشر أحدث هذه الفكرة . واتجاهنا هذا نحو الماضى يتطلب تأكداً أوليا من أن الفكرة لا أساس لها من الواقع فى الوقت الحالى . ويمكننا أن نتأكد بأسئلة دقيقة عن سلوك الشخص فى الوقت الحاضر . وجاءت كل الأسئلة نافية لكل احتمال يثبت واقعية الفكرة .

وهناك قاعدة معروفة فى علم النفس المرضى تثبت أن كثيراً من الأشخاص الذين يقاومون ميلا من الميول الشاذة ولا يستطيعون التصريح بهذه المقاومة فإنهم يسقطونها على الآخرين ، وقد يحدث أيضاً إبدال الميل بفكرة أخرى يشرف الشخص مقاومته لها وترضى حبه لذاته وتحافظ على كرامته .

وفى أغلب الأحيان تكون الفكرة الثابتة مدعاة لصراع داخلى شعر به الشخص بمخالطته يومياً لأشخاص يعزهم ويتعلق بهم ويهابهم دائماً فى خلاف وصراع مستمرين ، فإن هذا الصراع الخارجى بين شخصين

يقدرهم الشخص بدرجة واحدة قد يحدث صراعاً نفسياً يتمثل فى فكرة ثابته يعرف الشخص أنها خاطئة ووهمية ولكنه رغم ذلك يقاومها و يتعب فى مقاومتها و يبذل مجهوداً جباراً لإبعادها عن ذهنه . ولكنه فى نفس الوقت يتمسك بها كوسيلة نافعة لإبراز الصراع النفسى اللاشعورى الذى تأثر به من الجو الخارجى .

وأكثر الشبان الذين يشاكسون الناس دون سبب ظاهر يكونون متأثرين بالخلاف العائلى فى المنزل و يشعرون بميل إلى الصراع فيظهرونه فى الأوساط التى يعيشون فيها .

و يفيد التحليل النفسى إفادة كبرى مثل هذه الحالات لأن التعبير عن الخلاف وتصوره تصوراً ذهنياً واضحاً يحدث نوعاً من التفريغ الذى يبطل التصريف اللاشعورى عن طريق الأفعال اللا إرادية .

و يفيدنا هذا القانون فى الربط بين الخارج و بين الصراع النفسى فيما يرجع إلى حالة الشاب الذى ذكرناها كمثل واقعى لهذه الدراسة . إننا وجدنا عنده فى حياته الأولى مشاركة فعالة لخلافات عائلية بين أفراد الأسرة ، لقد كان أعمامه يضايقون والدته كما أن جدته كانت فى حالة صحية شاقة ورغم ذلك كانت مهملة وتعامل معاملة قاسية من زوجة عم الشاب ؛ ولم يستطع هذا العم أن يحمى أمه من زوجته رغم تدخل الشاب وسعيه فى استفزازه . وذكر الشاب مواقف نزاع عديدة رسخت آثارها فى ذهنه منذ الطفولة ونسى الكثير منها مدة طويلة من الزمان إلى أن جاء التحليل

يرجعها للذاكرة منذ ذكرها الشاب مع شيء من الألم والشعور.

ومن أصعب المواقف التى وقفها هذا الشاب موقف التحيز إلى الوالد وتأييده له ونصرته على عمه رغم علمه أن والده كان مخطئاً فى اتجاهه ، لا لشيء إلا لأنه والده وأنه يجب أن يؤيد والده .

ولعل السبب الأساسى الذى أيد هـذا النزاع فى نفس الشخص هو معارضة أهله لميوله الدينية الأولى ، فقد كان الشاب يحاول أن يعيش عيشة رجال الدين المتصوفين المنقطعين للدراسات الدينية ، وقاوم أهله هذا الاتجاه مقاومة شـديدة وأرغموه على الالتحاق بكلية الحقوق فلم يكن راضياً عن هذا الاتجاه وأقبل على مطالعة الـكتب الفلسفية والأدبية ، وتـكونت عنده رغبة لسماع الموسيقى الراقية لأنه كان دائماً يشعر بارتياح كلما سمع الألحان الدينية ، ولـكن فرصة سماع الموسيقى الـكلاسيك لم تتح له . وهنا نشعر ببدء مظهر من مظاهر الصراع يتخذ شكلا فـكريا ، فإن عدم رضاه على اتجاهه الدراسى وتشوقه إلى اتجاهات فنية وفـكرية جعله يشعر فى داخل نفسه بنزاع ظهرت صـورته بتعبير واضح فى حلم من الأحلام تـكرر مراراً « يرى الشاب فى أغلب الليالى أنه يفتح كتاباً من كتب القانون المدرسية فيجد رموزاً موسيقية بدلا من الحروف العادية ، وتـكررت هذه الأحلام كثيراً » .

لقد مثلت هذه الأحلام بطريقة واضحة الصراع بين الاتجاه الذاتى إلى دراسـة الفن والمواد التى تتعلق بالتفـكير والابتـكار و بين الاتجاه

المفروض من الخارج الذى يقوم على الحفظ والتحصيل دون أن يكون هناك مجال للبحث والتجديد . وأثر الصراع النفسى فى الشاب إلى درجة أنه كان يشعر بضيق واضطراب وشعور بالفراغ . وكافح وحده و بحث عن الحل للخروج من هذا المأزق فلم يجد غير الإقبال على التعمق فى دراسة القانون على أساس فلسفى يمكنه أن يبحث فيه بحثاً خاصاً يقوم على تفكير يؤدى إلى اكتشاف خاص ، ولولا سرية الموضوع لذكرت المراحل الهامة التى اجتازها هذا الشاب ، وهى مراحل تدل كلها على وجود صراع نفسي عنيف فى ميدان فكرى بعد ما كان فى ميدان اجتماعى وجنسى .

ولعل الذى قوى الصراع وزاد من خطورته هو امتناع الشاب عن أى تصريف جنسى وابتعاده عن المرأة مما جعله يتعرض فى بعض الأحيان إلى العادة السرية بالرغم من إرادته .

وأثبت التحليل النفسى غير المباشر حدة الصراع فيما يختص بالاتجاهات الأساسية للحياة . فعندما سمع قطعة موزارت : « ليلة موسيقية صغيرة » قال : يخيل إلى أنها موسيقى موضوعة للأطفال . فهى موسيقى خفيفة وغير عميقة . وخفة هذه الموسيقى جعلتنى أدرك فكرة لم تتضح فى ذهنى إلا الآن .

« وتقوم هذه الفكرة على مقارنته بين نوعين من الحياة : نوع خفيف لَيِّن يوحى بالراحة والاطمئنان ، و بين نوع آخر من الحياة القوية العنيفة التى تتطلب سلاحاً قوياً وأفكاراً عميقة ونضالا متواصلا يوحى بالقسوة

ويسيطر عليه الحزن ، ولكنه نوع من الحياة يرضى النفس ولا يترك لها مجالا للندم أو الخوف من الراحة الكاذبة . ولذلك لا أرضى عن هذه الموسيقى الخفيفة ، وكنت أود أن أسمع موسيقى أكثر عنفاً من هذه حتى أشعر بالتجاوب بينها و بين نفسى . ولا شك أننى كنت أتمنى أن أصل فى فى يوم من الأيام إلى الميل الذى كنت دائماً أميل إليه وأتوق إليه وهو أن أنعم بالحياة الهادئة التى تتيح لنا فرصة التمتع بالفن والإقبال على الصلاة والتوجه إلى الكون وجهة حرة تمكننا من إدراك اللطف والجمال . وعندما أرى غيرى يتمتع بالحياة اللطيفة الهادئة التى يكاد يكون أساسها مبسطاً لا عثرة فيه ولا عقبة تعوق الاسترسال فيها فإنى أشعر بنوع من القلق والحزن ولا شك أننى فى داخل نفسى أرمى إلى أن أحب هذا النوع من الموسيقى ولكن الحالة التى أعانيها لا تسمح لى بالتمتع بها ولذلك ترانى أحبها وأكرها فى نفس الآن » .

وأسمعنا الشخص قطعة لباخ وهى الكونشرتو المزدوج « D. Minor » وهى عبارة عن أربع وصلات الأولى منها عنيفة قوية سريعة والثانية هادئة بطيئة ناعمة . فقال عن الأولى إن صوتها عال وغير مريح . وقال عن الثانيه إنها أشعرته براحة أقوى وشعور ألطف وقال « كما لو كان هناك فى هذه القطعة ما يوحى بشعور قوى يحمينى ، بل قد اتجه ذهنى إلى التفكير فى شخص قوى يحمينى . إن النغمات التى سمعتها فى القطعة الثانية بعثت فى نفسى اطمئنانا عميقاً » و بذلك لاحظنا أن موقفه من القطعة

الأولى أظهر نوعا من النفور عكس ما كنا نتوقع و بمناسبة سماع الشخص للموسيقى اعترف أن ميوله الأولى كانت فنية وأن شعوره وحساسيته للفن أظهر رغبات قوية ظلت مكبوتة فى نفسه وجاء الاتجاه الدراسى للقانون معاكساً للاتجاه الفنى الأصلى فأحدث ذلك صراعاً نفسياً فى المجال الفكرى .

« وأنى قاومت الميول الفنية والاتجاه الأدبى لأنى كنت أشعر بانفعال قوى يقوينى عندما أتصل بالفن والأدب وكانت هذه الميول الفنية تبعدنى عن الحياة العملية وتوجهنى وجهة مثالية خيالية بعيدة عن الواقع : وكنت أؤمن بالمثل الأعلى إيماناً قوياً إلى درجة أنى لم أكن أتصور أن أستاذاً جامعياً يمكنه أن يغادر الجامعة وكرسيها المقدس ليخرج للقيام بأعمال خارجية ، وكنت أتصور أن الحياة الجامعية وما يحوطها من قدسية الدراسة والبحث أسمى شىء فى الوجود وأعمق لذة للإنسان ولكنى بعد ذلك أصبت بخيبة أمل إذ لاحظت أن كل من حولى يتسابق إلى المادة و يضحى بالرغبة العلمية ولا يوفيها حقها فبدأت أكافح داخل نفسى لأوجهها إلى الحياة العملية ولذلك بحثت عن وظيفة حكومية وخضعت إلى العمل المادى الذى يتنافى مع ميولى الأصلية وشعرت بتطاحن قوى فى نفسي وكنت دائماً أحاول أن أقضى على سؤال يحز فى نفسى و يظهر دائماً أمامى ليدفعنى إلى تحديد الأفضلية بين الحياة العلمية المثالية أو الحياة العملية الواقعية وكنت قد قضيت على الاتجاه المثالى وخضعت للحياة العملية إلى أن جاء التحليل النفسى وأظهر من جديد الصراع وأحيا ميولى الفنية وجعل صرختها

تقوى فى نفسى ولو أنها لم تنقطع لحظة منذ ظهورها فى الأيام الأولى . وكنت أعتقد وأنا أشعر بالميول الفنية العلمية التى غزت نفسى فى أول إدراكى للحياة انفرادى بذلك الإدرالا وعدم مشاطرة أهلى وزملائى وحتى أساتذتى بتلك الميول فحكمت عليها بالانحراف والشذوذ وأقنعت نفسى بذلك وحاولت قتلها والقضاء عليها وكنت أعتقد أنها قد تلاشت آثارها ولكننى أشعر الآن أنها لا تزال كما كانت قوية مخبوءة فى طوايا نفسى . وأعتقد أننى سأتمتع بالراحة الكبرى إن استطاع علم النفس أن يساعدنى على إرجاعى إلى تلك الحياة الفكرية الطاهرة على أسس ثابتة تتفق مع الحياة العملية ولا تتعارض مع الاتجاهات الاجتماعية الحالية فى البيئة التى أعيش فيها .

وهنا يجب أن نأسف أسفا شديداً على كل شاب عانى مثل هذا الصراع العنيف بين الميول الفردية الراقية و بين ميول المجتمع الرخيصة وما نشاهده عند هذا الشاب نشاهد مثله عند الكثيرين من الشبان الآخرين الذين يبدأون حياتهم بآمال واسعة تدفعهم إلى البحث ومحاولة الابتكار ولذة الاكتشاف ولكنهم لا يلبثون أن يصطدموا بصخرة المبدأ التى يضعها فى طريقهم من سبقهم فى الحياة وابلوا بالخوف من الحياة وفرضوا عليهم اتجاهات سهلة معبرة لا تتطلب أى جهد ولا تتيح الفرصة لأى ابتكار وتجمع الشباب فى شبه قطيع يسير فى موكب مشترك يزاحم بعضهم البعض الآخر دون أن يكون هناك أى مجال للطابع الشخصى الذى يعطى الإنسان الشعور بفرديته والتقدير لشخصيته فإن أغلب الشبان المسلحين الذين

يشعرون باللحن يولد لحناً مجرداً كاملا ويظهر فجأة بطريقة لا شعورية أو فى صورة حلم كامل مستقل لا يستطيعون الاحتفاظ بصورة اللحن الطبيعية الفكرية ولكنهم تحت تأثير البيئة يتحتم عليهم إظهار اللحن فى شكل مبسط سهل تؤيده الحركة ويبرزه اللفظ . ولكن ابتعادنا فى الشرق عن سماع الموسيقى الكلاسيك الراقية ذنب نحو أنفسنا وتعذيب لمواهبنا المحرومة من الغذاء الذى يقويها وقد شاهدنا فيما يختص بموقف الشاب المشار إليه من الموسيقى أنه أظهر تعطشاً قديماً ومجرد اتصاله بالألحان المركبة تركيباً فنياً أدرك بعض ميوله الفنية التى كانت تأكل من نشاطه النفسي وتضغط على أعماق اللاشعور لتحدث اضطرابات فكرية وتضاربا فى السلوك وضعفاً فى الإرادة . إنه فى استطاعتنا أن نجعل مثل هذا الشاب يوفق بين ميوله الفنية وميوله الفكرية وبين اتجاهاته المثالية واتجاهاته الواقعية إن نحن وجهناه إلى سماع الموسيقى الفنية بالألحان المركبة تركيباً فنياً يعبر عن تيارات النفس الدقيقة فإن المؤلفين الموسيقين الكبار ألفوا فى أغلب الأحيان قطعهم الخالدة تحت تأثير أزمات نفسية ورغبات شعورية ويمكن لأى إنسان أن يشعر بالراحة عند سماعه للقطعة التى تعبر عن الحالة التى تشبه حالته النفسية . وما علينا إلا أن نتصور الأزمة النفسية التى تعرض إليها بتهوفن وهو علم من أعلام الموسيقى الكلاسيكى إذ فقد السمع الذى كان يصله بأدق الأصوات الطبيعية وكان يميز به أرق الألحان المتناغمة ويعتبر فقده للسمع الذى كان لذته الوحيدة في وسط فقره وحرمانه وعزلته الاجتماعية

أكبر صدمة نفسية يمكن للإنسان أن يعانيها . فلا شك أن الصراع النفسى قبل الخضوع للواقع الذى قضى عليه بسجن الصمت والسكوت الناتجين عن الصم ، كان صراعاً عنيفاً مزّق الأحشاء وولد الصرخة العنيفة فى ألحانه الخالدة . إن الموسيقى بمختلف أنواعها علاوة على ما تحدثه من توافق فى الموجات المحنية من الناحية البيولوجية فإنها تعبر أدق تعبير عن الألوان النفسية التى تعجز أى لغة عن تصويرها فإن كل محاولة للتخلص من الصراع النفسى تدعونا أولاً إلى التعبير عن أسبابه المتطاحنة المتباينه واعتقد اعتقاداً جازماً أن لغة الموسيقى هى أكبر ترجمان يساعدنا على القضاء على كل آثار الصراع بعد إبراز أصوله وأسسه ومظاهره .

[ تم طبع كتاب « الصراع النفسى » فى مطبعة
لجنة البيان العربى بالقاهرة فى يوم ١١ محرم سنة ١٣٧٠
الموافق (٢٣ أكتوبر سنة ١٩٥٠) والحمد لله أولاً وآخراً ]

سيد محفوظ

المدير الفنى للمطبعة

# الفهرس