

150:F22A:c.1

فريد، عزيز

علم النفس العملي

AMERICAN UNIVERSITY OF BEIRUT LIBRARIES



01001771

تجلد كتب
صالح الدقر

150:F22A

فريد و عزيز.

علم النفس العملي.

DF 10 R368

150
F22A

~~Jan 5 65~~

~~16 Mar 65~~

JAFET LIB.

~~22 FEB 1983~~

JAFET LIB.

~~25 OCT 1977~~

JAFET LIB.

~~22 JUL 1977~~

JAFET LIB.

~~7 FEB 1983~~

8105

علم النفس العملي

العقل الباطن . التربية النفسية للطفل . أسباب الأمراض العصبية
والنفسية وعلاجها . التحليل النفساني نظريا وعمليا . الأحلام ومغزاها

وضع

الدكتور عزيز فريد

دكتوراه في علم النفس ودكتوراه في الميتافيزيقا

حقوق النشر والطبع محفوظة للمؤلف
الطبعة الأولى مارس سنة ١٩٤٥

68102

الناشر

مكتبة النهضة المصرية

٩ شارع عدلي باشا بالقاهرة

القاهرة

مطبعة لجنة التأليف والترجمة والنشر

١٩٤٥



شكر وتقدير

يقدر المؤلف الجهد المشكور الذي بذله حضرة
الأستاذ الكبير صاحب العزة مبارك بك إبراهيم
في مراجعة لغة هذا الكتاب وضبط ألفاظه .
ويقدم لعزته وافر الشكر والثناء ما



المؤلف

مقدمة الكتاب

إن علم النفس علم واسع الأرجاء متعدد النواحي متشعب النظريات .
وليست وجهات جميع ما نشر عن علم النفس بالوجهات العملية أو التطبيقية
التي يستطيع الفرد العادي الانتفاع بها ، كملومات عملية يمكن تطبيقها
على نفسه ، أو ممارستها مع الغير . . هذا وجل فروع علم النفس مبنية
على نظريات مطولة ، ومعقدة ومتشابهة ، بحيث يصعب جداً على غير
المنقطعين لدراستها ، استيعاب هذه النظريات واستخلاص الوسائل
العملية منها .

ولقد يعثر الباحث أحياناً على بعض مؤلفات في علم النفس تحمل
طابع الناحية العملية ، فينكب على قراءتها بشغف ، ويعيد القراءة مرارا
عساه أن يخرج منها بفوائد عملية ، فإذا به لم يفز إلا بنظريات غامضة ،
أو قصص لحالات عاجلها المؤلف ، وغير ذلك مما لا يشبع رغبته ، ولا يفي
بمطلبه كباحث عن شيء عملي يستطيع ممارسته .

ولذا رأينا أن نقدم للشعوب العربية بحثاً عملياً شاملاً لهذا العلم
الذي أصبح كعبة الأنظار في جميع أنحاء العالم . وقد توخينا فيه الإيجاز
المركز ، كي توفر على الباحث عناء الدراسات المطولة ولا نعرضه للملل . هذا
مع مراعاة عدم إغفال النقط الهامة ، أو اقتضاب النواحي التي تتطلب
شرحاً وافياً .

ومن البديهي أن إخراج هذا العلم في صورة عملية وتطبيقية يتم
علينا شرح القواعد والنظريات المؤسس عليها الوسائل العملية التي سنبينها ،
وذلك تيسيراً للقارى . . . ومن أجل ذلك قد تكلمنا في هذا الكتاب
عن أهم النظريات التي يجب ذكرها كقواعد يبنى عليها التطبيق والممارسة .
وبقدر ما حاولنا الإيجاز المركز ، وتحاشينا التطويل الذي لا مبرر له في
كتاب نرمى فيه إلى تقريب علم النفس من عقل كل قارى وتجنبيه
الملل ، فقد توسعنا بعض التوسع في الموضوعات التي تستوجب الإيضاح
الوافى ، ثم كررنا ذكر بعض النقط الهامة في مواضع متباعدة ، حتى لا يضيع
على القارى معرفة ما بينها من وشائج .

ولقد راعينا فوق ذلك تحاشي الكلمات العلمية على قدر المستطاع ،
وحرصنا على أن يكون الكتاب في أسلوب عادى مبسط ، حتى يتيسر
للخاصة وأشباه الخاصة فهم ما جاء به فهماً صحيحاً .

الباب الاول

العقل الباطن

لما كان العقل الباطن هو المحور الرئيسي الذي تدور حوله جميع نظريات علم النفس ، والمركز الذي تتجه إليه الوسائل التحليلية والعلاجية ، والمصدر الذي تستقى منه المعلومات الخفية ، أو المكبوتات والمكثونات المسببة للأمراض العصبية والنفسية ، وجب أن نغنى بدراسته دراسة وافية حتى يسهل علينا استيعاب نظريات علم النفس والقيام بتطبيقها ، وممارستها على أساس متين وثقة وطيدة .

ومن أجل ذلك يتعين علينا أن نتناول بالدرس والشرح كلا العقلين ، الواعي والباطن ، وعلاقتهما ببعضهما ، من الناحية العضوية التي تتمثل وتسرى فيها حركة كل منهما ، ومن الناحية النشاطية نفسها وأثر تلك الناحية ، حتى نستطيع فهم العقل الباطن فهما صحيحا .

وإذا قلنا إن للإنسان عقلا واعيا وعقلا باطنا تبادر إلى الأذهان بأن لنا في أنفسنا عقليْن منفصلين . بيد أن الحقيقة هي أن للإنسان عقلاً واحداً ذا وجهين : أحدهما الوجه الواعي أو المدرك ، وهو ما يسمى بالعقل الواعي . والآخر الوجه اللاواعي أو غير المدرك ويسمى بالعقل الباطن . فهما خاصيتان متصلتان لعقل واحد .

ويقابل اتصال واندماج كلتا الهيئتين من الوجهة العقلية ، اتصال

واندماج في كلا الجهازين الناقلين لسيالاتهما ، أو نشاطهما ، من الناحية العضوية . فتكونان بهذا الاتصال والاندماج الروحي والجسماني ذاتية واحدة للإنسان .

اندماج العقلين عضوياً

وسنبين الآن كيف يتم اتصال واندماج الهيئتين عضوياً .
تسجل حركة العقل الواعي في المخ إرسالاً واستقبالاً . وتسرى سيالاته في الجهاز الخي الشوكي ، وتسجل حركة العقل الباطن في الضفيرة الشمسية (كتلة ليمفاوية تقع وراء المعدة) وتسرى سيالاته في الجهاز العصبي السمبتاوي .

ويتصل الجهاز العصبي الخي الشوكي الحامل لسيالات العقل الواعي ، بالجهاز العصبي السمبتاوي الحامل لسيالات العقل الباطن ، بواسطة العصب القائمه ، وهو عصب يتفرع من المنطقة الخيمية كجزء من الجهاز الإرادي ، ويتجه إلى القفص الصدري ، حيث تتفرع منه شعب تتجه إلى القلب والرئتين ، وينتهي عند الحجاب الحاجز حيث يفقد هناك غشاءه الخارجي ، ويختلط متموجاً بأعصاب الجهاز السمبتاوي ، فيربط بذلك كلا الجهازين معاً ، جاعلاً من الإنسان ذاتية واحدة عقلياً وجسمانياً .

وإليك مثلاً واحداً صغيراً نذكره لك هنا لتلمس به وحدة

العقلين وارتباطهما :

تسرى في الجو موجة صوتية ، فيلتقطها المنخ ويسجلها في أعضاء السمع (الأذنين) فيتنبيه الإنسان للنعمة التي حدثت ويعيها . . وإلى هنا ينتهى نشاط العقل الواعى . ثم تستمر نفس الموجة في طريقها إلى العصب السمبىتاوى ، وتسجل في الضفيرة الشمسية ، فيشعر المرء بشعور خاص . فاما انشراح وإما انقباض ، وفقا لنوع النعمة وتأثيرها . وهذا الشعور هو من خصائص العقل الباطن .

وينفرد العقل الواعى بجميع الحركات الإرادية ، كالسير والحركة ووظائف الحواس الخمس . . بينما ينفرد العقل الباطن بجميع الحركات اللاإرادية ، والعمليات المتصلة بأسباب الحياة ، كالنبض والتنفس والدورة الدموية ، والحركة الهضمية ، والنشاط الإفرازى والامتصاصى ، إلى غير ذلك مما سيجي عنه الكلام تفصيلىا فيما بعد .

وإذا قارنا بين الحركات الإرادية والحركات اللاإرادية ، وجدنا أن الأولى تخضع للمشيئة الواعية ، إذ تتحرك الأعضاء وتنشط الحواس أو تسكن ، وفقا لإملاء المشيئة الواعية . وإن نشاطها متوقف على نشاط العقل الواعى . . هذا بينما تسرى الحركات اللاإرادية دون توقف وفى دقة تامة ونظام رتيب ، فلا تتوقف عن عملها ، ولا تغفل لحظة واحدة . مما يدل دلالة قاطعة على أن العقل الباطن الذى يدير شئونها دائم اليقظة .

العقل الباطن ونظرية الأميبا

والآن سنتناول بالتفصيل موضوع العقل الباطن ووظائفه وخواصه :
(١) يتركز العقل الباطن فى كل خلية من خلايا الجسم ويستوطنها

من أول نشأتها في رحم الأم ويتولاها بالتفريخ والانماء حتى يكون منها
جسما آدميا . . . وفي هذا العمل الدقيق دليل قوى على ما للعقل الباطن
من قوة ذكاء هائلة .

ويجدر بنا أن نذكر هنا نظرية الأميبا حتى تتسع مدارك القارىء
لماهية العقل الباطن .

الأميبا هي جسم حتى مكون من خلية واحدة تعيش في المياه الراكدة ،
وهي أصغر وأدنى وأبسط هيئات الحياة المعروفة حتى الآن . وهي أقرب
شيء يمكن أن نشبهه بالبروتوبلازم (النواة الأصلية التي تتكون منها
جميع الأجسام الحية) . وقد تمكن العلماء بمراقبة الأميبا ودراسة حياتها
وأطوارها وحركاتها ، من اكتشاف خاصية القدرة والذكاء المفرط في
الخلية الحية ، إذ وجد أن هذه الأميبا — التي ما هي إلا خلية واحدة لا ترى
إلا تحت مجهر قوى — أنها عندما ترغب في الصعود إلى سطح الماء تمتص
الأوكسيجين من الماء فتنتفخ ثم ترتفع إلى سطح الماء . وعند ما ترغب
في الهبوط إلى القاع تفرغ ما امتصته من أوكسيجين ، قهبط آليا كما
تهبط الغواصة .

وإذا وضعت تلك الأميبا بالقرب من محلول حمضى ولت الأدبار من
طريقه . وإذا ملئ الوعاء الموضوعه فيه ، بهذا المحلول الحمضى ، بحيث
لا تجد أمامها منفذا للهروب ، فإنها تفرز من ذاتها في الحال مادة غروية
تكتسى بها . . . وإذا علمنا أن هذه الأميبا تهلكها الأحماض ، تولتنا
الدهشة لما لها من قوة ذكاء وقدرة على التكيف والتهيؤ . ولاستخلصنا

من ذلك دليلاً حاسماً على ما لأدنى مراتب الحياة من قوة عقلية هائلة . . . وهذا هو العقل الباطن . العقل الغريزي الذي يتمثل في كل خلية من خلايا جسمك . . . ولقد رأيت كيف أن للأميبا — وهي جسم مكون من خلية واحدة — عقلاً جباراً مع خلوها من منح وأجهزة عصبية وأعضاء حسية ، مما يعطيك صورة قوية عن ماهية العقل الباطن الذي يتمثل في ملايين الخلايا المكونة لشخصك .

والحقيقة أن العقل الواعي لا يعد شيئاً يذكر بجانب العقل الباطن مع ما للأول من سلطان على الثاني كما سنوضح ذلك فيما بعد .

(٢) العقل الباطن هو المهيمن على حركة القلب والرئتين والدورة الدموية . وهو المفرز للعصارات الهضمية ، والمحرك للنشاط الامتصاصي للأغذية والنشاط الإفرازي للفضلات . وهو بناء الجسم والحاكم على جميع الوظائف اللاإرادية .

فإذا حدث أن تعطلت أو توقفت إحدى هذه الحركات ، فليس يرجع ذلك إلى قصور أصاب العقل الباطن ، أو ضعف انتباهه أو انحراف أزماعه عن نظامه المتبع . بل يرجع ذلك إلى تجاوبه مع حركة العقل الواعي كما سنبين ذلك فيما بعد .

(٣) ليست تلك القوة الحيوية العظمى — قوة العقل الباطن الماثلة في ذات الإنسان — هي القوة المحركة لوظائف الجسم والعاملة على نموه فحسب . بل هي أيضاً القوة الواقية التي تتولى حراسة وصيانة الجسم والذود عنه . . . فإننا إذا أصبنا بنخدش أو جرح — مثلاً — تولى العقل الباطن في التو واللحظة

قيادة جيوش جرارة قوية ومدربة . ودفع بها إلى مواجهة العدو المعتدى
لصد جيوشه الزاحفة علينا من الثغرة المفتوحة . فتندفع جنود الدفاع آتية
من كل حذب وصوب على هيئة كريات بيضاء ، فتلتف حول الأعداء ،
وتضرب حولها نطاقاً محكماً ، وتبدأ في ابتلاعها فتقضى بذلك عليها .

ولولا هذه الجنود الباسلة المتقدمة ذكاء وحكمة ، الدائمة التأهب
للذود عنا والفتك بمن يعتدى علينا ، لكانت أبسط الخدوش التي تصيبنا
كافية للقضاء علينا . إذ تندفع منها ملايين الميكروبات القتالة ، وتسرب
إلى كل خلية وذرة ، فتقضى علينا وتهلكنا . ولكن العقل الباطن الدائم
اليقظة ينهض في سرعة البرق عند أول إشارة يحس منها الخطر ، ويسرع
في إصدار الأوامر والتعليمات إلى قوات الدفاع لتخف حمايتنا من
المهاجمين ، فتسرع تلك الجنود إلى ساحة الوغى .

وكل هذه حركات تقوم دليلاً ساطعاً على الذكاء والمهارة التي يمتاز
بها العقل الباطن ، كما أنها في نفسها دليل قاطع على أن هنالك عقلاً غير
مدرك ، يفوق قوة العقل المدرك بمراحل .

(٤) والعقل الباطن هو مصدر جميع الحركات اللاإرادية أو
الانعكاسية . فمثلاً إذا حدث أن لمس الإنسان سلكاً كهربائياً عارياً .
فهو لا ينتظر حتى يفكر بعقله الواعي فيما حدث ، وفيما يجب أن يعمل به وقد
مس شيئاً مضرراً به أو مهلكاً له ، ولكنه يجذب يده بسرعة متناهية في
حركة انعكاسية خالية من التفكير الواعي لأنها حركة غير خاضعة للعقل
الواعي . وإنما هي من خصائص العقل الباطن وحده .

(٥) والعقل الباطن هو مركز العادات ومصدرها . وما العادة أصلاً سوى فعل ورد فعل لأمر معين تكرر مرات عديدة بفكر واع أو بيقظة وانتباه حتى خرج في النهاية من مستوى العقل الواعي ، ودخل في منطقة العقل الباطن ، وتأصل هناك فأصبح عادة متأصلة .

(٦) يعمل العقل الباطن بقوة ذكاء غريزي مجرداً من عناصر التحليل والمقارنة والتمييز التي هي من خصائص العقل الواعي وحده . ومن أهم خواص العقل الباطن أنه يتجاوب مع حركة العقل الواعي ويتأثر بها . . وهذا ما يكسب عملية الإيحاء قوة إيجابية فعالة ، إذ يتلقى العقل الباطن فكرة الإيحاء المرسله من العقل الواعي ، ويتجاوب معها فيتشكل بشكلها ويتزوي بزيتها دون تنقيح أو تغيير أو تحريف . لأن العقل الباطن — كما قلنا — لا يميز ولا يفرق ولا يختار . ولكنه ينفذ الأوامر في دقة ونظام ، وهي الأوامر التي تصله من العقل الواعي في صورة تفكير أو إيحاء أو تصوير أو خيال .

ولكي يلمس القارىء ما لتأثير حركة العقل الواعي أو التفكير ، في العقل الباطن ، نسوق إليه بعض الأمثلة والمشاهدات التي لا تنقطع :
يقص عليك شخص ملحة فتضحك ملء شديك ، وقد يهتز كل كائنك من فرط الضحك .

يقص عليك آخر قصة مؤلمة أو مأساة مفاجئة فتنبض أسارىك ويتولاك شعور من الحزن وقد تسيل من مقلتيك الدموع .
يوجه إليك بعضهم ألقاظاً نابية أو عبارات محرجة فيصعد الدم

إلى رأسك ويحتمن وجهك .
تصلك إشارة مقتضبة تحمل إليك نبأ ساراً فيتولاك شعور
بالغبطة والسرور .

تصلك إشارة تلغرافية تنعى إليك أحد الأعضاء ، فتضطرب ويتولاك
الذهول وتخور قواك ، وربما فقدت رشذك .

إن كل هذه الألفاظ والأخبار قد وصلت إلى مسامعك أو طرحت
أمام ناظريك ، وهي حواس تخضع لسلطة العقل الواعى . وإذا كنت
قد أدركت الملمحة المضحكة أو تأثرت بالعبارات المخرجة ، فإنما جاءك ذلك
الإدراك والتأثر عن طريق العقل الواعى أو التفكير أولاً ، ثم تبعها شعور
خاص نهض من العقل الباطن ، أو نشاط معين بعث به العقل الباطن بعد
أن تأثر بمضمون الفكرة الواعية وتجاوب معها .

فكان تغييرات وتقلبات الحركات الباطنية تتأتى من حركة العقل
الواعى أو الفكر . فلقد تجاوبت الغدد والأعصاب والعضلات اللاإرادية
مع نوع الفكرة الواعية ومضمونها .

فإذا كان لمجرد الفكرة العابرة مثل هذا التأثير الفعال في العقل الباطن
أو في مجموع أعضاء الإنسان . فكم بالحري يكون للفكر السائد أو المركز
أو المتكرر إن الفكرة المتكررة تصبح عادة متأصلة في العقل
الباطن . وكل ما يوحى به إلى العقل الباطن يغدو هيئة بارزة وثابتة .
وكما زاد الإيحاء قوة وتركيزاً أو تواتر الفكرة واستمرت زمناً طويلاً .
زادت الهيئة رسوخاً وظهوراً .

(٧) ليس للعقل الباطن سلطة الاختيار أو قوة الرفض والتمنع .
ولكنه ينفرد بالقوة التنفيذية ، ويخضع لأحكام وسلطة العقل الواعى
الذى يمتاز بسلطة الاختيار ، وإصدار الأوامر والأحكام .

(٨) العقل الباطن هو مخزن الذاكرة . فكل الذكريات تحتزن
فيه وتصرف منه . وهو مخزن لا نهاية لحدوده . فيه تحتزن كل علوم وحكم
ومعارف وذكريات جميع العصور ، وتظل هناك فى مأمن من أى ضياع
أو تلف . فكل علم وكل حكمة وكل فكرة وكل معرفة وكل ذكرى
تكن هناك فى انتظار مثير يشيرها أو دافع يدفعها لتخرج من هذا المستودع
الحصين إلى منطقة العقل الواعى .

أما المثير لها والدافع بها من منطقة العقل الباطن إلى منطقة العقل
الواعى ، فهى حركة اصطلاح على تسميتها فى علم النفس بتربط الأفكار .
وسيجى عنها الكلام فى باب التحليل النفسانى .

(٩) والعقل الباطن هو سجل الغرائز السلافية . وما الغرائز سوى
عادات السلاف وتقاليد المتأصلة . فكل ماصر بالسلافات فى مختلف
العصور الغابرة ، وما تأصل فى عقلم الباطن ، لم يضع ولم يمح . بل ظل
منقوشاً فى نواة العقل الباطن وتوارثته الآباء عن الأجداد والأبناء
عن الآباء .

(١٠) والعقل الباطن هو مركز ومصدر حياتنا النفسية . فكل
شعور يستولى علينا ، أو عاطفة تجتاحنا ، إنما تخرج من أعماق العقل الباطن .
ونفسيتنا وعواطفنا هى الشعور الخاص ، الذى يتملكنا إزاء موقف معين

أو حالة خاصة . فقد نشعر في موقف ما بشعور البهجة والسرور أو الحزن والألم ، بشعور الراحة والرضا أو النفور والامتعاض ، بشعور الرغبة والاهتمام أو الزهد وعدم المبالاة ، بشعور المحبة والوفاء أو الكراهية والبغضاء ، بشعور الثبات والشجاعة أو الرعب والخوف ، بشعور الأمل والثقة أو اليأس والملل ، بشعور التفاؤل أو التشاؤم ، بشعور القوة أو الوهن .

(١١) والعقل الباطن هو مصدر القوى الخفية الغامضة ، وهو النبع الذي يستقى منه السحرة ويرتوى منه الأنبياء ، وهو مصدر العجائب والمعجزات ، والوحي والإلهام وتبادل الأفكار ، وجميع العمليات والاستعراضات الخارقة للعادة . فكل إنسان يستطيع بوسائل خاصة وتدريبات معينة لا سبيل لشرحها هنا ، اكتساب كل قوة خفية عن طريق هذا العقل الباطن الذي هو حلقة الاتصال بين العقل الفردي والعقل العام .

(١٢) وجد بالتجارب العلمية أن الضفيرة الشمسية (وهي كما قلنا . عضو العقل الباطن) تنقبض في الحالات النفسية السلبية ، كحالات الخوف والذعر والألم والغضب والحزن والغيرة والكراهية . وأنه كلما اشتدت الحالة عنفاً زاد انكماش وانقباض الضفيرة الشمسية .

ووجد أن انقباض الضفيرة الشمسية يعقبه توتر عصبي وسوء هضم ، وحالة قلق واضطراب وأرق ، وخمول جسماني وعقلي . وكان هذا دليل على أن انقباض هذه الضفيرة يحبس عن الجسم الطاقة الحيوية ، وأن نشاط الجسم والعقل وقيام الأعضاء بوظائفها ، متوقف على حالة الضفيرة الشمسية .

كما وجد أيضاً أن هذه الضفيرة تفرج في الحالات النفسية الإيجابية
كحالات الانسراح والسرور . وأنه كلما زادت الضفيرة الشمسية انفراجاً
تجلت الحيوية في شخص صاحبها ، وبدأت عليه مظاهر القوة والنشاط
والذكاء والحماسة والإقدام والهدوء .

هذه هي خواص العقل الباطن ووظائفه ، ومنها ندرك أن حالة
الإنسان الظاهرية هي صورة معكوسة لحالته الباطنية ، أو بمعنى آخر ، أن
الإنسان في كل مظهره وهيئات حياته البارزة ، هو نسخة طبق الأصل
لمضمون مكنونات العقل الباطن .

ولما كان العقل الباطن خاضعاً لأحكام العقل الواعي ومتجاوباً مع
هيئته ومضمون كل فكرة واعية تصل إليه ، كما بينا . . . فيمكننا أن
نستخلص من ذلك أن للايحاءات والأفكار الواعية السائدة أكبر الأثر
في مصير حالة الإنسان النفسية ، وأن الفكر الواعي هو علة العلل ، وهو
المصدر الأول المسئول عما قد يصيب المرء من خير أو شر ، وأن الطريقة
المثلى لتغيير هيئتنا الظاهرة هي تغيير هيئتنا الخفية ، ولن تتغير
هيئتنا الخفية حتى يتغير مجموع أفكارنا الواعية (وهذا يعطينا
صورة واضحة عما للايحاء من مفعول قوى) . . . وحيث إن هيئتنا
الخفية أو حالة وعينا ، كما تسمى أحياناً ، هي مضمون مكنونات العقل
الباطن ، ومكنونات العقل الباطن هي مجموع ما انحدر إلينا عن السلالة
مضافاً إليه ما أوحى إلينا به في سنى الطفولة وما أطلنا التفكير فيه
وتصورناه طيلة عمرنا . فيجدر بنا أن نتناول بشيء من التفصيل دراسة

نفسية الطفل وما يتأصل في عقله الباطن ، موروثاً عن الأجداد ، والعوامل النفسية التي يصادفها الطفل في باكورة حياته ، والمراحل التي يمر بها ، حتى يستطيع كل امرئ أن يلمس مصدر ومنشأ العليل وموضعها ، فيعمل على وقاية الطفل وتقويم معوجات العقل الباطن الموروثة ، والتي لا تصلح لأيامنا هذه ، حتى يشب الطفل رجلاً قوياً وسليماً من كل مرض نفسي أو عصبي . كما يستطيع أن يعرف مواضع الضعف التي تتطلب العلاج في الكبار .

وبالإجمال ، سيجد القارئ في البابين التاليين — باب نفسية الطفل ، وباب التحليل النفساني — ما يوسع ويتم معلوماته النظرية والعملية التي يستطيع بها وقاية وعلاج غيره ونفسه من جميع المتاعب والاضطرابات النفسية والعصبية .

قانون الجاذبية

قبل أن نختم هذا الباب ، وزيادة للفائدة ، أود أن أنوه هنا عن إحدى الحقائق ذات الأهمية الكبرى .. وهي أنه ليست على هيئة العقل الباطن أو حالة الوعي الذاتي ، تتوقف حالة الإنسان النفسية والعصبية فحسب . بل وحالته الصحية عموماً .

ونستطيع أن نجزم دون أي مبالغة أنه في مقدور كل إنسان أن يتحاشى وبقى نفسه من تسعة أعشار الأمراض على الأقل ، وقد يصل المرء إلى عدم التأثر أو العدوى بأي مرض إذا ما بلغ حد الكمال من

النمو النفسى . . وعلى أى حال فليس بالعسير إطلاقاً على الشخص العادى أن يحيا أو أن يهيب نفسه لحياة قلما ينعصها مرض ، وهذا مايتأتى بتربية وعى باطنى قوى وسليم ، وذلك بجعل التفكير السائد مشبعاً بعناصر القوة والصحة ، ومجرداً من أفكار المرض والخوف من المرض من أى نوع كان .
وهذه نظرية وإن بدت غريبة فى أعين المبتدئين فى العلوم النفسية والميتافيزيقية ، إلا أنها حقيقة لا تتنافى بوجه من الوجوه مع نظرية الميكروبات والعدوى ولكنها نظرية ثابتة ثبوت البديهية ، ولا يجرؤ على نكرانها سوى الجاهل للحقائق العلمية أو المكابر والمضلل العنيد الذى لا يهمنه سوى نشر عقائده ، ولو كان يشك فى صحة ما يعتقد ، أو نشر المخاوف والأوهام والأكاذيب تأميناً للموارد أو دفاعاً عن مركزه وعلمه .

إنه من المسلم به لدى العلماء والأطباء أن كل إنسان يستنشق بغير انقطاع ملايين الميكروبات على اختلاف أنواعها ، ولم يعد لوجود جميع أنواع الميكروبات البسيطة والخبيثة فى الأشخاص السليمة الذين لا يشكون مرضاً ، ما يبعث على الدهشة ، بل أصبح ذلك فى عداد الأمور العادية الطبيعية . فأى شخص سليم ومعافى يحمل فى جسمه كل أنواع الميكروبات الفتاكة .

وما يبعث على الدهشة والتساؤل هو ما نراه من تأثر بعض الأفراد بهذه الميكروبات ، ووقوعهم فريسة للمرض ، بينما لا يتأثر بها البعض الآخر إطلاقاً ويظل بصحته وقوته ، لا يشكو المرض ولا يتناول دواءً ، وكأنه خال من هذه الميكروبات !!

والرد على هذه الدهشة وهذا التساؤل ، هو فيما وصل إليه العلماء النفسيون والميتافيزيقيون بعد أن حللوا وطابقوا وقارنوا ، وجمعوا بين اكتشافات علماء الطبيعة والمادة ، واكتشافات علماء النفس . إذ تبين لهم بأدلة قاطعة ، أن قانون الجاذبية المعروف والمسلم به في عالم الطبيعة والمادة ، هو قانون كوني يسرى في عالم النفس والروح سريانه في عالم الطبيعة والمادة بغير تبديل أو انحراف .

وكيف يكون الأمر غير ذلك ، وكل ما في الوجود يتكون من جوهر واحد ، لا تختلف فيه الأرض عن الهواء ، ولا الحديد عن الماء ، ولا الصخرة عن الخلية الحية ، ولا النبات عن الصوت ؟ فالطبيعة والطبيعي يتكونان مما تتكون منه الجمادات والغازات . . وقد ثبت أن كل ما في الوجود إذا ما حلت ذراته انتهى إلى كهارب (نشاط تذبذبي) لا اختلاف فيها . وما اختلاف الظواهر وتنوع الهيئات والموجودات سوى اختلاف في معدل الكهارب الموجودة في كل ذرة .

فمن الطبيعي جداً أن يشمل قانون الجاذبية كل عناصر وهيئات الكون ، وهي جميعها مكونة من جوهر واحد . وهذا ما تمكن العلماء النفسيون والميتافيزيقيون من تحقيقه . فليس في كونية القانون دهشة . ولكن الدهشة كانت تكون لو أنه ثبت غير ذلك .

فقانون الجاذبية يسرى في كل نواحي الحياة ، فيجذب الشيء مثيله ويتحد معه . . وهذا ما دعانا إلى القول بأن في استطاعة كل إنسان أن يتحاشى ويبقى نفسه المرض ، وذلك بتربية الوعي الخاص في نفسه أولاً .

وذلك باشباع العقل الباطن بالتفكير السليم ، المتضمن معنى القوة والصحة .
ومتى امتلأ وعى المرء بهيئة معينة أصبح متجاذبا ومتجاوبا مع الهيئة
المماثلة تماما ، فلا ينجذب إليه ولا يدنو منه سوى ما هو من نوع وعيه الذاتى .
أما ما يخالف هذا الوعى فهو يتنافر معه و يبتعد عنه شأنه فى ذلك شأن
المغناطيس الصلب تماما . وكلنا يذكر ما قمنا به من تجارب بهذا المغناطيس
إبان دراستنا الأولية مما يذكرنا بقانون الجاذبية .

مقدمة الباب الأول

وتسهيلا لاستيعاب أهم النظريات التى مرت بالتقارى نحصرها له فى
النقط التالية :

- (١) الفكر هو القوة الخلاقة . وكل أحوالنا من بيئية وصحية وعقلية
 واجتماعية هى وليدة اتجاهنا العقلى الأكثر تسيطرا .
- (٢) يتوقف إصلاح العوامل البغيضة التى انحدرت إلينا من السلالة
 وورثناها عن آباءنا وأجدادنا والتى زرعتها فى نفوسنا الأهل والمعاشرون
 إبان طفولتنا ، على اتجاهنا العقلى بعد انتهاء مرحلة الطفولة .
- (٣) يتوقف اتجاهنا العقلى على نوع التفكير السائد ، ولذا كان
 سر النجاح والصحة والسعادة ، هو فى التفكير السائد .
- (٤) إننا لا نستطيع إظهار قوة لا نملكها ، والوسيلة الوحيدة
 لامتلاك هذه القوة هى بالعمل على تربيتها وإتمامها فى وعينا ، أو بمعنى

- آخر في شعورنا الذاتي أو عقلنا الباطن ، وهذا ما لا يتأتى إلا بمواصلة أعمال الفكر الواعي في ناحية القوة المنشودة .
- (٥) إننا نجذب إلى أنفسنا الأحوال والأشخاص التي تتفق مع حالة شعورنا الذاتي أو وعينا . .
- (٦) للعقل هيئتان : إحداهما واعية ، وتسمى العقل الواعي ، والأخرى لا واعية وتسمى العقل الباطن .
- (٧) العقل الواعي هو أداة التمييز والتحليل والفحص والمقارنة . وهو الحاكم على مملكة العقل الباطن ، والمسيطر على حركة الوظائف الإرادية .
- (٨) العقل الباطن هو أداة التنفيذ ، وهو مخزن الذاكرة ومستودع الذكريات والعادات والغرائز ومصدر الميول والدوافع ، وهو المسيطر على حركة الوظائف اللاإرادية ، وهو خاضع لأوامر العقل الواعي .
- (٩) العقل الواعي ، يستريح ويخمل وينام .
- (١٠) العقل الباطن ، دائم اليقظة ولا يعرف التعب أو الملل .
- (١١) العقل الواعي يعرف الحقائق الراهنة والماثلة دون سواها .
- (١٢) العقل الباطن يعرف كل خفية ويعي كل حكمة ، وهو مركز تلقى الوحي والإلهام والقوى الغامضة .
- (١٣) العقل الواعي هو عقل الحواس الخمس ، ومركزه المنخ .
- (١٤) العقل الباطن هو عقل الخلايا جميعها ومركزه الضفيرة الشمسية .
- (١٥) في حالة نشاط الضفيرة الشمسية يسرى النشاط الحيوى إلى جميع أجزاء الجسم ، فيشعر صاحبه بالانتعاش والانشراح والقوة والصحة .

(١٦) في حالة انقباض الضفيرة الشمسية ، يمتنع النشاط الحيوى عن بعض أجزاء الجسم أو عن الجسم كله ، فيحدث خلال موضعى أو كلى وفقاً للحالة .

(١٧) تنفرج الضفيرة الشمسية وتنشط في الحالات النفسية الإيجابية . كحالات الحماسة والفرح والتفكير العمرانى السليم .

(١٨) تنقبض الضفيرة الشمسية ، ويضعف نشاطها أو ينعدم في الحالات النفسية السلبية ، كحالات الخوف والجزع والغضب والحزن والغيرة الخ .

الباب الثاني

نفسية الطفل

علم نفس الطفل هو أهم نواحي العلوم النفسية . ومن الغريب أن يجد جل الشعوب ومعظم طلاب هذا العلم أقل اهتماماً به ، بل وكثيراً ما لا يعنون بدراسته إطلاقاً ، مع أنه أحق العلوم النفسية بالبحث والدراسة ، لأننا بدراسته نستطيع إعداد الأطفال — وهم رجال وسيدات المستقبل — إعداداً صحيحاً ، بعيداً عن التعرض للأمراض النفسية والعصبية التي ذاعت وانتشرت في هذه الأيام بحكم التطور الاجتماعي ، وبحكم فروض المدنية ، التي تتناقض مع فروض وميول العهود الغابرة . . . والتي سوف تعم وتنتشر وتزداد شيوعاً ، إذا لم يتداركها الأهلون والمدارس بالعناية الكافية بالتربية النفسية للطفل من بدء نشأته ، وجعل التربية النفسية أساس المناهج في رياض الأطفال ، وفي المدارس الابتدائية . فيوكل إلى إخصائين في علم النفس ، وضع ومراجعة مناهج التعليم في أدواره الأولية ، حتى تأتي متفقة تمام الاتفاق مع الغرض المنشود من وراء إعداد نشء صالح وسلم . . . وإلى أن تتخذ المدارس هذه الخطوة ، فسيظل الطفل معرضاً للمتعاب النفسية والأمراض العصبية ، التي تحول بينه وبين مستقبل قوى .

ونستطيع فوق ذلك ، بدراسة علم نفس الطفل أن نعرف ما يجب أن نبحت عنه في الكبار الشاكنين من الاضطرابات العصبية أو العلل

النفسية . ذلك لأن العقد النفسية تنشأ في الإنسان من الطفولة ، وليس للعوامل التي تصادف الإنسان بعد مرحلة الطفولة من أثر هام أو فعال في حياته ، وإن تركت أي أثر في حياة الإنسان ، فهذا الأثر يزول بزوال الظروف التي أوجدته أو بحل المشكلة التي نشأت ، فأرجو من القارىء أن يولى هذا الباب العناية اللائقة به .

إن أهم ما يعنيننا إزاء دراسة نفسية الطفل ، هو أن نذكر أن الطفل ليس بالشاب أو الرجل ، وليس هو بالشابة أو السيدة حتى نعامله أو نحكم عليه حكماً على الكبار والبالغين ؛ فالطفل ينفرد بقوانين وطبيعة ومدارك خاصة غير تلك التي يخضع لها الكبير أو يمتاز بها ، وله شخصية ونفسية قائمة بذاتها ، وعلينا أن نقوم بدراسة الطفل على هذا الأساس محاولين فهم عقليته ووعيه ومداركه الخاصة ، وإدراك نوع نهجه وتفاعلاته العاطفية ومراحل نموه العقلي .

مراحل نمو الطفل

يمر الطفل وهو في طريق النمو الإدراكي والعقلي بجميع مراحل السلالة البشرية ، وهذا هو مفتاح السر الذي يوصلنا إلى فهم الطفل فهماً صحيحاً .

فلو أننا نظرنا إلى الطفل بغير تلك النظرة التي تعتبر الطفل صورة مصغرة لأبيه أو أمه ، فنظرنا إليه كشمرة تحمل بين طياتها عناصر التطور الاجتماعي في جميع مراحلها المختلفة ، وأن هذا الطفل يعيد ، وهو في

طريق النمو ، تاريخ أجداده الأقدمين من حيث العادات والصفات
والغرائز ، لكننا أكثر صبرا ، وأوسع صدرا على احتمال سلوكه وتصرفاته
الغامضة ، ولكننا أكثر تسامحا وأعظم استعدادا لتوجيهه توجيهاً سليماً بعد
أن نعدره فيما يبدو منه .

مراحل البشرية

سواء قبلت نظرية النشوء والارتقاء ، وهي نظرية انحدر الإنسان من
طبقة الحياة الدنيا ، وقد أصبحت نظرية مسلم بها من جميع الطبقات
المتقنة ، أو كنت متمسكا بحرفية قصة التكوين وبدء الخليقة كما جاءت
في الكتب الدينية ، فإنه يتحتم عليك أن تذكر أن الإنسان الأول (الفطري)
كان أشبه بالحيوان ، فقد كان مخلوقا برياً ووحشياً أكثر مما كان آدمياً
بشرياً . كان مخلوقاً يحيا حياة قاسية ، ويعيش عيشة خشنة مجردة من كل
معاني الراحة والرفاهية والنظافة والنظام التي نعرفها الآن ؛ فكان يسكن
الغاور والكهوف كما كانت ولا زالت تسكنها الوحوش والحيوانات البرية .
وكان يجوب الأرض هائماً على وجهه ، دائم الشجار والنضال والنزاع مع
جميع هيئات الحياة أو جميع الكائنات ، ولا هم له سوى المحافظة على
حياته والحصول على حاجاته وتحقيق غايته بكل ما يستطيع من وسائل ،
بغض النظر عن حاجات الغير ، فما كان يعنيه شيء في الوجود غير نفسه ،
فعاش أنانياً مستعينا على قضاء حاجاته وتأمين حياته بأعنف الوسائل
الوحشية من ضرب وقتل وخطف .

ثم جاءت بعد ذلك مرحلة تميزت بشيء من التقدم الإنساني ، تنحى فيها الإنسان عن الحياة الفردية وأخذ في غرس أول نواة اجتماعية ؛ فبدأ في إنشاء حياة اجتماعية مشتركة تتبادل فيها الحماية وتمكاتف الجهود . ولكن ظل الإنسان كما كان وحشى الطبع أنانى النزعة متعطشا للدماء ، وكان القانون الوحيد السائد فى هذا الزمن هو قانون . الرغبة والقوة . فكان الإنسان يعتمد على القوة فى تحقيق حاجاته وأغراضه ؛ فإذا كان قوياً جباراً فاز بما ربه عنوة وقسراً ، وسخر الآخرين فى خدمته ، وفرض عليهم زعامته .

ويبدو أن الإنسان ظل قروناً عديدة ، وهو شبه رحالة لا يستقر فى مكان واحد ولا يهتم باحراز شيء من الموجودات أو اقتناء منقولات أو ممتلكات . إلى أن جاء دور الاستقرار فاستنبت الزراعة والفلاحة ، وبدأ فى وضع يده على الأرض التى يخدمها أو يقيم فيها ، واعتبارها ملكاً حلالاً عنزاً عليه ، محرماً على الغير مشاركتها فيها أو انتزاعها منه ، وأخذ الإنسان فى تلك المرحلة فى إقامة مساكن بسيطة يأوى عليها فى الليل ويحتمى فيها من الوحوش المفترسة ، ويلجأ إليها فى أوقات القميص أو البرد الشديد ، ثم أخذ يتدرج فى اقتناء بعض اللوازم والحاجات وتربية الدواجن والحيوانات الأليفة ، وكان يحافظ على كل ما يفتنى ويجمع محافظته على حياته نفسها ، والويل كل الويل لمن يحاول اغتصابها منه . ثم جاء بعد ذلك دور ملموس من أدوار التطور والرقى الاجتماعى ، وهو دور تميز بزيادة الألفة وإنشاء الروابط ، فاتخذ الرجل لنفسه رفيقة

كون معها عائلة قائمة بذاتها ، وكان اهتمام الرجل في البداية منحصر في هذه العائلة دون غيرها ، فكان لا يعنيه سوى أولاده هو وتلك التي أنجبت له هؤلاء الأولاد ؛ فلا يجتمع بسواهم ولا يتحدث إلى غيرهم ، طالما ليس هنالك ما يدعو إلى ملاقة الغير أو التحدث إليه . ثم أخذت الروابط تمتد شيئاً فشيئاً إلى أن شملت العشيرة والقبيلة فالشعب .

وكانت العلاقة بين الرجل وامرأته في هذه المرحلة مجردة من معنى الحب أو العاطفة ، ولا تتعدى مجرد رابطة مؤقتة تدرجت بعدها إلى زواج عرفي خال من القيود ، يجوز فيه اتخاذ أكثر من زوجة واحدة . وانتهى أخيراً بالاكتفاء بزوجة واحدة .

وكانت الزوجة بمثابة جارية للرجل . وملك كاله . وكان يعاملها معاملة حيوان أليف ثقيل الحمل كثير التكاليف .

ثم تدرجت بعد ذلك العلاقة بين الرجل وزوجته حتى وصلت إلى ود فعطف فحب خيالي ، فكان الرجل يتقرب من زوجته ويتودد إليها ، ويحسن معاشرتها ويعاملها برفق ولين ومحبة قوية ، ويفار عليها غير شديدة ، ويبذل الجهود في إرضائها .

ثم جاء بعد ذلك دور تحول الإنسان عن حصر اهتمامه في دائرة نفسه وأفراد عائلته ، فامتد اهتمامه إلى دوائر المجتمع وأخذ يعنى بأمور الغير ، ويفكر في خدمة الآخرين وتوسيع العلاقات وتبادل المحبة والزيارات وإقامة قواعد اجتماعية ونظم أخلاقية ومثل عليها .

مرحلة الأنانية

ولما كان الطفل هو الثمرة الأخيرة الجامعة لصفات كل البذور التي غرست في نفوس البشرية من بدء وجودها ، والخلاصة المركزة لمجموع تطورات الحياة الأدمية . فقد كان لابد له من عرض صفات وعادات وغرائز كل دور ومرحلة مرت بها البشرية . ولا بد أن يمر الطفل بجميع هذه المراحل حتى ينتهي عند المرحلة الختامية التي انتهى إليها التطور الإنساني .

ولذا كانت أولى استعراضات الطفل هي استعراضات الأنانية التي امتاز بها أناس المرحلة الأولى . . وهنا نجد الطفل أنانياً صرفاً ، يريد كل شيء لنفسه ويحب كل شيء يعجبه هو ، ويتعلق بالأشخاص الذين ينفذون له مطالبه ويحجبون دعوة أنانيته . أما هؤلاء الذين لا يعيرون صراخه التفاتاً ولا يناولونه ما يشير إليه ولا يداعبونه ويلطفونه ، فهو يرغب عنهم ولا يميل إليهم . بل وكثيراً ما يترقب شعور الحقد والكراهية في نفس الطفل ضد الأشخاص أو الشخص الذي يكرر مقاومة مطالبه . ويشب ويكبر وهو يحمل في نفسه دافع الكراهية لكل من يمثل الشخصية التي حرمته في الصغر من نيل مطالبه ولم تستجب لأنانيته . وكثيراً ما تتوهم الأم محبة طفلها لها وتفخر وتعز بشدة تعلقه بها ، وهي لا تدري أن ما تتوهمه وتزعمه هو زعم باطل ، وأن الطفل لا يهتم بأمه إلا لأنه يحب لنفسه ولأن الأم هي له واسطة لغاية ، فهي التي تحقق رغبته وتهتم لرضائه وتسعى لتسليمته وتعمل على إشباع غريزة الأنانية . . ولو

فرضنا أن نفس هذه الأم المعجبة بحب طفلها لها كانت قد وكلت أمر تربيته والعناية به إلى مرضعة ومربية لما وجدت من نفس هذا الطفل أى التفات لها أو اهتمام بها ، فالطفل يميل ويحب من ييسر له سبيل الوصول إلى رغائبه .

فهذه المرحلة هى مرحلة طبيعية تتمثل فيها نزعات الإنسان الأولى . وليس من لوم على الطفل من أجلها ولا غرابة فيها ، فهو من بذرة لم ينقرض نوعها .

وما يعنيننا فى هذه المرحلة هو أن نعمل على أن يخرج الطفل منها بسلام ، فلا نكبت فيه هذه الغريزة بالقسوة والمبالغة فى حرمانه مما يتطاع إليه ، وبالرفض المستمر لاستجابة مطالبه ، ولا بتلبية طلباته لمجرد أول إشارة تبدر منه . ويجب بصفة خاصة أن نحجم عن تحقيق مطالبه إذا ما عمد إلى الصراخ والعيويل أو الغضب لإجبارنا على تحقيقها له ، بل يجب أن نكون لبقين فى التصرف معه ، فنعد له تسليته ومطالبه الضرورية بحيث لا نترك له مجالاً للمطالبة والصراخ .

وبالإجمال يجب أن نكون حكماً فى تصرفاتنا معه إزاء هذه الغريزة التى تتطلب التقويم ، مع مراعاة أن لا تكون تصرفاتنا على طرفى نقيض ، حتى لا يشب الطفل والغريزة باقية . فالمأساة الوحيدة فى هذه المرحلة هى فى ثباته عليها وعدم تخطيها ، وهى مأساة كثيراً ما تحدث إذ يظل الطفل ثابتاً فى نفس المرحلة حتى يكبر ويشيخ وكل اهتمامه ونشاطه محصور فى ذاته ، يزعمه وينفره أى شئ خارج عن نطاق نفسه ، لايهمه سوى

ما يلد ويطيب له وينفعه هو ، يستحل لنفسه كل شيء ويحرمه على الغير ، يسعى لتحقيق مطالبه بكل الوسائل المشروعة وغير المشروعة ، وبذا يظل الطفل طفلاً في سن الأربعين والخمسين .

مرحلة الهمجية

ينتقل الطفل بعد ذلك من مرحلة الأنانية السابقة إلى مرحلة الهمجية . فيعرض الطفل ، وعلى الأخص الولد ، دور الوحشية التي كانت من مميزات الإنسان الفطري بعد أن كبر ونما . . . فينمو الطفل وتنمو معه غريزة الاعتداء والمهاجمة التعسفية ، مع احتفاظه بغريزة الأنانية ، فهو لا زال يمثل الإنسان البري الأول ، ولكنه هنا يمثل ما كان أكبر من طفل قادر على إبراز صفات الهمجية .

وهنا ترى الطفل عنيداً لا يخضع لأمر ولا يستمع لناه ، يقاوم المنع والتحریم ، يفترش الأرض ويحلو له التمرغ في الأتربة والخوض في الأوحال ، يعتدى على الآخرين ، ويحاول إيقاع الأذى بهم ، ويقذف المارة بالطوب والحصى ، ويكسر زجاج النوافذ ، ويتلف كل ما تصل إليه يده . . يعذب القطط والكلاب ، ويربط في ذيلها ورقابها الأثقال ، يدبر المكائد ويعد الأشرار ، وما إلى ذلك من الأمور المعبرة عن صفات الغريزة الأصلية ، وهي أمور لا تدعو للانزعاج ، ولا غرابة فيها ولا شذوذ ، وما الشذوذ إلا فيمن لا يمر بمثل هذه المرحلة ويقوم بتمثيل دور أجداده وأسلافه . . وليس علينا سوى ترقب هذه المرحلة من كل طفل والعمل

بلباقة وكياسة على تحويل نشاط هذه الغريزة إلى النواحي التي تتفق مع مستوى المدنية التي وصلنا إليها .

أما إذا قابلنا هذه النزعات بالعقاب والضرب والعنف والجزر والمنع والتحریم ، فإننا نسكوت عاملين على تقوية الغريزة الأصلية وزيادة همجية الطفل .

وما معنى الضرب والعنف وإنزال العقاب الصارم بمخلوق يكشف عما ورثه عن الأجداد والسلف ، ويظهر لنا عاداتهم وغلرائهم ؟ وما ذنب هذا الطفل وهو لم يأت بمجدید من عنده ؟

إذا كانت هذه الأخلاق والتصرفات التي تراها منه لا تحوز قبولنا ولا ترضينا ، لأنها لا تتمشى مع حضارة هذا العصر ، فعلينا تهذيبها وتقويمها بكل ما نستطيع من وسائل مجدية وحكيمة .

أما إذا نحن قابلنا الهمجية بالهمجية ، فأى علاج قدمنا ؟

مرحلة الألفة

ينتقل الطفل بعد ذلك إلى مرحلة الألفة والروابط العائلية ، فيتحول اهتمام الطفل عن نفسه إلى أفراد العائلة المعاشرين له ، وهو في هذه المرحلة يعرض علينا أول أدوار التطور الاجتماعي في حياة الإنسان الفطري حيث خرج من عزلته ووحده إلى اتخاذ قرينة كون معها عائلة له .

وهنا يتحول الطفل من أناني لا يجب غير نفسه إلى محب لأمه وأقرب الناس إليه .

وفي أواخر هذه المرحلة ، تمتد محبة الطفل فتشمل أقرانه الذين هم من جنسه ، ولكنه يحتفظ أيضاً في هذه المرحلة بشيء من نزعة العداة والخصام والشجار التي كانت من مميزات المرحلة السابقة ، إذ أن الإنسان ينتقل من مرحلة إلى مرحلة ، ولا يزال متأثراً بعناصر المرحلة التي سبقتها حتى تأخذ في التلاشي شيئاً فشيئاً .

وفي هذه المرحلة يتمثل ما تبقى من آثار نزعة العداة في خصومة الطفل ومعاداته للجنس المصاد ؛ فيحقد الولد على البنت وينظر لها نظرة استخفاف أو نظرتة إلى شيء تافه وضعيف ومخلوق لا يصلح إلا للتدليل أو المداعبة ، ويعتبرها عالة على الإنسانية ، بينما تنظر البنت إلى الولد نظرة قاسية ، فهو في نظرها مخلوق فظ وشرس وقذر ، لا يصلح إلا للمشاجرة ومضايقة الناس والافتراء عليهم .

وفي هذه المرحلة تنحصر الميول الجنسية ، بحكم قصور الألفة والمصاحبة على نفس الجنس ، في محبة الطفل لجنسه ، فينشأ اللواط بين الذكور والسحاق بين الإناث . لأن الدافع الجنسي لا يجد أمامه منفذاً إلا في هذه الناحية .

وهذه مرحلة بريئة لا يدرك فيها الطفل شيئاً عن نزعته ، ولا يعنى معنى ما قد يصدر منه من حركات تتم عن مبعث النزعة ، فهو يأتي حركاته واحتكاكاته والتصاقاته عن غير قصد أو انتباه ، ولا يدرك مطلقاً ماذا يفعل . وفي نفس هذه المرحلة يتركز اهتمام الطفل في الصحبة (الشلة) التي يختارها ويندمج معها وينسجم ، فلا يصغى ولا يهتم ولا يتصرف إلا بما

يرضى الصحبة ويحوز إعجابهم . . أما نصائح الأهل وإرشادات المعلمين وأوامر ونواهي رجال الدين ، فلا وقع لها في نفسه إلا بالقدر الذي تقبله الصحبة وتسلم به . والميزة الظاهرة في هذه المرحلة هي في خروج الإنسان من نطاق الأنانية وانصرافه عن الاهتمام الشديد بنفسه ، وإقدامه على توسيع دائرته الاجتماعية بعد أن كانت محصور في بداية المرحلة في أفراد العائلة .
وعلمينا في هذه المرحلة أن نحرض كل الحرص على عدم محاربة غريزة الألفة وتوسيع الروابط ؛ فكثيراً ما يعمد الأهل إلى نهى الطفل عن المصاحبة والخلطة ، بل وكثيراً جداً ما يعاقب الأهل أطفالهم إذا لمخوهم مختلطين مع الغير أو متحدثين إليهم . ولو أدرك مثل هؤلاء القوم ماذا يعدون لأطفالهم الأبرياء بتصرفاتهم هذه ومنعهم عن المعاشرة ، لكفوا في الحال عن الاسترسال في جهالتهم وتعسفهم ، بل ولعاونوا أطفالهم على توسيع مدى الخلطة وزيادة الألفة .

فواجبنا في هذه المرحلة هو العمل على ترقية الغريزة وإتمامها ، وليس على كبتها وتوقيع الحجر على الطفل ، ويجب أن نسعى لتهديب دافع الألفة بحيث يتمشى مع المستوى الراهن للحياة الاجتماعية وفروض المدنية . فإذا كنا نحشى على الطفل من المعاشرة الضارة أو غير المجدية ، فأمامنا الكثير من النواحي العمرانية النافعة التي تمثل المثل العليا للحياة الاجتماعية . . .
أمامنا الألعاب الرياضية المشتركة ، أمامنا الكشافة ، أمامنا فرق التمثيل المدرسية وفرق الموسيقى والفنون الجميلة ، وغير ذلك من النواحي التي تعطى الفرصة للغريزة على التعبير عن نفسها في ثوب جميل وهيئة راقية مقبولة من المجتمع ومقوية لنفسية الطفل .

مرحلة التملك

بعد ذلك ينتقل الطفل إلى المرحلة التي تقابل تلك المرحلة التي بدأ فيها الإنسان الفطري جمع المقتنيات وحياسة الأملاك .

وهنا يتجه اهتمام البنت إلى حيازة اللعب والعرائس والأشرطة وما إلى ذلك ... ويعود الولد إلى المنزل وجيوبه محشوة بكرات من الزجاج والمطاط والأحجار وخلافها (كالبييل والزلط ونوى المشمش) وبكثير من الأشياء الثمينة ، والتي لا قيمة لها في نظر الكبار ، ولكنها في أعين الطفل مقتنيات لها قيمتها ، وهي أعز عليه من الماء كل والمشرب ، وهو يحرص عليها حرص المقتري على ماله .

وواجبنا في هذه المرحلة هو أن لا نقابل تصرفاته هذه بالتمسك والسخرية أو باللعن والسب ، فما أقسى أن تشقى سعيدا وتحرم عليه أسباب السعادة ! وما أظلم أن تملككم على مالك برى وثرى شريف بالبله والجنون .

إن الواجب يقضى علينا ، والحكمة تتطلب منا ، تهذيب الغرائز وتقويمها بحيث تصبح نافعة ومقبولة . . وهذا لا يتأتى بمقابلتها بالعنف والسخرية أو التحريم ، بل بالعمل على توجيهه نفس الغريزة إلى الناحية المثمرة واستنفاد نشاطها في ناحية مشروعة أو مقبولة .

فلتساعد الطفل في هذه المرحلة على تقويم وتقوية الغريزة بمدد بما هو أجمل من «النوى» وأنفع من «الزلط» ، ولنعمينه على تهذيب الغريزة بتوجيه نشاطها إلى نواحي يقدرها المجتمع وتقرها المدنية الحديثة ؛ فهذه

مرحلة من مراحل التكوين التي يجب أن يمر بها الطفل مهذباً ويتخطاها إلى ما بعدها .

وأهم ما بعيننا هو عدم ترك الطفل متشبثاً بهذه المرحلة أو نابتاً فيها ، فكثيراً ما يحدث أن يثبت في إحدى المراحل فينمو ويكبر والغريزة الأصلية باقية معه ، فإذا ثبت الطفل في هذه المرحلة بالذات كبر وفيه ميول التجميع والتكويم ، وهي ميول فطرية تتطلب التهذيب ، وإلا أقبل صاحبها ، وقد كبر ، على شراء كل ما يصادفه وما يستطيع شراءه دون أن يكون في حاجة حقيقية إلى ما يشتريه ، بل ولأقبل على شراء لعب الأطفال نفسها دون أن يكون أمامه طفل يهديها له ، فهو يندفع إلى شراء كل ما يقع تحت نظره ، ويجد في ذلك لذة كبيرة ، وإذا عجز عن شراء ما يصبو إليه أحس بالحزن والألم وتولاه توتر في الأعصاب وعد نفسه بأساء .

مرحلة الأحلام

يلي المرحلة السالفة مرحلة الأحلام أو مرحلة التطور الخيالي .. وهنا نرى فكر الطفل مخلقاً في عالم الخيال والأوهام والأساطير . فيتراءى له الخيال حقائق والأساطير وقائع تاريخية لانزاع فيها ولا جدل . فيستمع إلى قصص البطولة الخيالية وأعمال القرصان الوهمية وكأنها حقائق علمية أو حوادث تاريخية . ويقصها بدوره متحمساً ومنتصراً لأبطالها . يسرح بأفكاره في عالم الجن والعفاريت ويتصور « الغولة » وهي ترد السلام على ملقيه قائلة « لولا سلامك غلب كلامك أكلت لحمك قبل عظامك »

ويتمثل بنت السلطان وابن الملك ، والساحرة وطاوية الإخفاء وخاتم سليمان وغير ذلك من الأوهام ، وكأنها أمور حقيقية ، فيتصور نفسه في أحد هذه المواقف ، ويتمنى لو أتيح له الحصول على خاتم سليمان هذا أو العثور على طاوية الإخفاء ليفعل كذا وكذا . . فيحيا الطفل بذلك في عالم من الأحلام والأوهام هو أكثر إغراء وأوسع مجالا من عالم الحقيقة الضيق . وهذه مرحلة هامة جداً من مراحل التطور العقلي ، إذ يبدأ فيها الذكاء في النمو والنبوغ في التكوين ؛ ويلعب فيها الخيال دوراً هاماً ، وإذا ما وجه توجيهاً سليماً انتهى بنجاح المرء في حياته العملية . . فهذا الخيال هو العنصر الفعال الأول في كل ما وصلت إليه البشرية من اختراعات واكتشافات وصناعات وفنون وعلوم وآداب .

فواجبنا في هذه المرحلة هو العمل على تحويل خيال الطفل إلى الحقائق . وتوسيعه في نطاق الفروض المعقولة ، فلا نأمره بالكف عن الأوهام والهذيان ، ولا نقره على الاستسلام المطلق للخيال الباطل ، بل علمنا أن نشرح له حقائق الحياة ، ونوجه قوى خياله إلى ما هو أجدى وأصلح له بعد أن نجعله يلمس بنفسه الفرق بين الأوهام والحقائق ؛ وبذا نحول بين الطفل وبين ما ينشأ عن الخيال الباطن من أمراض عصبية ، حيث يهرب في المستقبل من مواجهة الحقائق والتخلص من مصاعب الحياة وما تتطلبه من جهد وكفاح ، فيظل عائشاً في عالم من الخيال الذي لا يمكن تحقيقه .

مرحلة الحب الخيالي

تأتي بعد ذلك مرحلة الحب الخيالي وهي مرحلة لها أهميتها النسبية ،
التي تتطلب دقة التصرف وحكمة التوجيه والتهذيب ، وإلا كانت من شر
المراحل التي تترك الطفل في حالة ينبذها المجتمع ويحتقرها الفرد والمجموع .
ففي حوالي سن ^{الرابعة عشرة} ~~الرابعة عشرة~~ ^{والرابعة عشرة} ~~الرابعة عشرة~~ للذكور والسادسة عشرة للإناث ، يتحول
دافع المحبة عن « الشلة » وعن نفس الجنس إلى الجنس المقابل ، فيتودد
الولد إلى البنت ويتقرب إليها محاولاً إرضاءها واكتساب صداقتها وتقديرها
بكل ما يستطيع من حيل ، وترغب البنت في معاشرة الولد واكتساب
محبه لها وإعجابها بها ، فتتبادل بينهما عاطفة الحب في براءة وطهارة تامة
ملؤها الإخلاص والوفاء وصفاء الأغراض ، لولا تلك الإيحاءات الطائشة
والأفكار الملوثة التي يقذفها بها الأهل والمعارف والبيئة ، فيحولون بذلك
طهارتهم وبراعتهم إلى الأفكار الخبيثة ، والأعمال غير المشرفة .

وإذا اتجه الأهل في هذه المرحلة إلى زجر الطفل ومنعه عن مخالطة
الجنس المقابل ، وكتبوا بذلك غريزة الحب الجنسي ، تحول دافع الحب —
إذ ذاك — إلى نواحٍ أخرى ورجع القهقري إلى المراحل الأولى ، فيعود
الطفل مثلاً إلى مرحلة اللواط أو السحاق ، أو يتخذ الدافع هيئة انقلاب
جنسي أو انحراف غير طبيعي ، فيعود الطفل إلى دور الاستمناء ، ويلجأ إلى
جلد عميرة (العادة السرية) أو يتخذ أي ناحية أخرى من نواحي الانحرافات
الجنسية المعروفة .

فواجبنا في هذه المرحلة هو الكف عن محاربة العلاقات بين الجنسين والكف عن توجيه أفكار وإيحاءات السوء إليهما ، بل يجب علينا أن نساعدهما على إقامة روابط عنصرها الإخلاص والوفاء وتبادل الخدم والتفاني في نكران الذات ... وواجبنا أيضاً أن نمنع هؤلاء المتهمجين الجهلة المنحطى الأخلاق والنزعات من التصدى للأبرياء الحالمين في حب مقدس ، الفرحين بعاطفة قوية جميلة نبيلة .

وإذا كانت هذه الحلول تبدو في أعين البعض متعارضة مع تقاليد الشرق أو الأمم الشرقية ، فليدرس هذا البعض ما سببته لنا هذه التقاليد البالية من محن وبلايا ، وليكن أميناً في دراسته عادلاً في حكمه منزهاً عن التعصب الأعمى .

إن فصل الجنسين عن بعضهما وتحريم المعاشرة البريئة بينهما وتبادل العواطف السامية ، كان دائماً مشعباً بعنصر الخوف والفساد والمفاسد . فكان هذا التحريم في نفسه إيحاءً قويا وعاملاً فعالاً في تحويل أفكار الطفل النامي إلى موضع الخوف وأساس التحريم نفسه ، فشب الطفل لا يعرف في الحب غير المتعة الجنسية ، فاتجه إليها بكل قواه ، وانصرف إليها أكثر من انصرافه لغيرها ، فإذا خاب في سعيه شعر بمرارة الفشل . ليس في ناحية الحب فحسب ، بل في كل نواحي الحياة . وإذا فاز بها تضعفت قوى العاطفة عنده وانحصر ظهورها في فترات متقطعة هي فترات الهياج الجنسي ، وقضى بقية وقته ضعيف الهمة فاطر النفس والعقل ، كثير القلق والاضطراب ، لا يجد في نفسه دافعاً يحجب إليه الحياة .

إن الفساد لا يمكن أن يزول من المجتمع إلا إذا زال أولاً من الأفكار .
ولن يزول من الأفكار إلا إذا توقفنا عن الإيمان إليه والتحدث عنه .
ولو أننا استعصنا عن الكلام في الفساد وإصدار الأوامر والنواهي
القاضية بتحريم الفساد ، بالتحدث عن الفضائل دون ذكر الرذائل ،
وبنشر المحبة والوفاء والإخلاص ، لتقضيها تدريجياً على عناصر
الفساد نفسها .

مرحلة الغيرية

وآخر مراحل التطور الميولي للإنسان هي مرحلة الغيرية ، حيث تتحول
أفكار الطفل في الثامنة عشرة إلى تعميم عاطفة المحبة والخروج بها من
حيز روابط الألفة المحدودة والقاصرة على إشباع ميوله الخاصة ، إلى بسطها
على المجتمع أو توزيع نشاطها على الحياة الاجتماعية ، فيسيطر على الطفل
في هذه المرحلة خيال البطولة وتضحية النفس ونكران الذات . ويشترك
في الأبحاث الاجتماعية والشئون السياسية ، ويساهم في الأعمال المجردة من
الأنانية المتشعبة بحب مشاركة المجتمع في آرائه وعاداته ومتابعه ، ملبياً بذلك
دعوة أسمى مراحل التطور الخلقى للداعية إلى محبة المجتمع وتعميم الإخاء
وتوسيع دائرة الأصدقاء والمعارف والمساهمة في أمورهم .

وهذه هي خاتمة المراحل التي يجب أن نقود الطفل إليها ، ونتدرج
به إلى إرازها وإتمامها في هيئة متزنة ونافعة ومنظمة .

مرحلة الفهم
١ - مرحلة الرأفة
٢ - مرحلة المحبة
٣ - مرحلة الإخاء
٤ - مرحلة التسامح
٥ - مرحلة السلام
٦ - مرحلة التمسك بالحيات
٧ - مرحلة الفهم

نقط التوجيه

(١) حذار من العمل على كبت نزعات الطفل في أى مرحلة من مراحل التطور السالفة الذكر ، فكل مرحلة منها هي تعبير طبيعي لماهية النزعة الفطرية الأصلية التي تتميز بها كل جيل من الأجيال السالفة . ولا يمكن أن يؤدي كبتها إلى إخماد قوتها أو تهذيبها أو التسامى بها ، ولكنه يزيدا شدة وخطورة ، وهنا أساس العقد العصبية أو النفسية . فاعمل على تقويم النزعات وفقا لمطالب المجتمع ، وتجنب كبتها وإلا انفجرت وأهانت صاحبها .

(٢) بين للطفل في لين وهواده ، السبب في كل أمر توجهه إليه أو طلب تطلبه منه . فالأطفال مرنة الأخلاق وسريعة التكيف والتشكل ، وسرعان ما تجاوب كل دعوة إلى التعقل والتمييز والعدالة والتكيف وفقا للحاجة ، إذا ما أفصحنا لهم عن مغزى أو امرنا وأفضليتها .. ولكنهم يتنكرون للقسوة ويتحفزون للنضال والمقاومة والعناد إذا لمسوا في مطالبنا روح التعسف أو سوء العدالة أو تقلب الآراء أو تناقض التصرفات والأقوال ، فالطفل يدرك ويشعر آليا بكل هذا .

(٣) لا تنهر الطفل ولا ترغمه على تنفيذ إرادتك لمجرد أنك ولى أمره ، أو لأنك أكبر منه سنا ، أو لأنك تستطيع ضربه وإنزال العقاب به إذا لم يدعن لمشيئتك ؛ فهذه وسيلة تعسفية أساسها القوة الطائشة والاستبداد الهمجي الذي لا يليق بأناس نضجت عقولهم وقوم ارتقت

غرازهم ودوافعهم ، علاوة على ما لها من عواقب وخيمة على نفس الطفل .
(٤) قدر قوة الإيحاء حق قدرها ، واذكر أن الطفل يعمل ويسير
ويفكر ، ويتصرف بقوة العقل الباطن إلى حد كبير ، فالطفل يظل حتى
السنة السادسة من عمره معتمداً في أعماله وتصرفاته على العقل الباطن إذ
يكون المنح في دور التكوين . واذكر أن كل المؤثرات والعواطف المقررة
والمسيرة لمستقبله تختزن في العقل الباطن ، وتتجمع إبان طفولته الأولى ..
ولذا ينبغي عليك أن لا تسمع الطفل كلمة أو عبارة لا تتمناها له ولا ترجو
تحقيقها فيه أو أن تغرس في وعيه ومداركه . . بل عليك أن تحرص كل
الحرص على انتقاء الألفاظ والعبارات القوية السليمة التي ستكون وعيه
وتصبح جزءاً من شعوره الذاتي .

(٥) صور لابنك الحياة في أجمل وأقوى صورة تستطيع تصويرها .
وأكد له دائماً بأنه كفء وقدير ، وأنه سيصل بقوة ذكائه البادية ونشاطه
الظاهر إلى أسمى المراكز ، على شرط أن لا يركن إلى الكسل أو الوهم الباطل .
(٦) لا تفزع الطفل بالتهديدات المروعة ، ولا ترعبه بعبارات
التخويف الشائعة بين طبقة الجهلاء ، ولا توعدده بالنار وعذاب الجحيم .
فلقد أدت هذه الإيحاءات اللعينة إلى مقاعب الإنسانية وشقاؤها أكثر مما
أدت إليه جميع عوامل الحياة وتجاربها المتنوعة .

واذكر أن تقويم الأخلاق وتهذيب الطباع لا يمكن أن يتم بالوعيد
والتهديد والإرهاب ، وأن الوسيلة المثلى والوحيدة لتهذيب الطباع أو تعديلها
هي الحكمة والصبر والتسامي .

ولقد صرت على وعلى جميع سيكولوجي العالم حالات عديدة كان أصحابها فريسة الأمراض العصبية الخطيرة ، وكانوا من ضحايا التهديد والارهاب والوعيد ، فصاروا مجرمين أو محتالين أو سارقين أو خائبين بحكم « عقدة الخوف » التي عقدها الأهل أو جهلة المعلمين أو الجهلة من رجال الدين في نفوسهم فنموا وهي متأصلة في عقولهم الباطن . . . والحق أنك لو كويت وجهه الطفل بسفود (سيخ) محمي عقاباً له على خطأ ارتكبه أو زلة وقع فيها ، لكان ذلك مع وحشيته أخف أثراً وأهون عاقبة من دس سموم التهديد والوعيد والإرهاب في نفس الطفل البريئة .

(٧) لا تحاول أن تسلب الطفل قوة إرادته ، فتعظيم إرادة الطفل هو بمثابة تهشيم رأسه ، فبارك في الطفل قوة إرادته لأنها دليل القوة التي تبعث على الأمل في مستقبل باهر له .

وكل ما عليك هو توجيه هذه الإرادة وتشجيعها ، فتكون له حجر زاوية الحياة المقبلة أو المقبل هو عليها .

(٨) شجع في الطفل قوة الخيال وأمدّه بالمواد المنمية والمهذبة لهذا الخيال والمشبعة بعناصر البطولة الصادقة والعظمة الحقيقية المجردة من عناصر الوهم والغرور والخوف والغيرة والحسد والكراهية .

(٩) حاول التغلب على عادات وطباع الطفل الذميمة بتحويل انتباهه ونشاطه إلى النواحي الجميلة المحبوبة ، ولا تغال في وصف العادات السلبية البغيضة ، بل بين له أفضلية ونواحي جمال العادات الإيجابية الحميدة التي توجهه إليها .

وفي استطاعة كل امرئ أن يستغل قوى الإيحاء مع طفله في وقت

النعماس ، ففي هذه الحالة يكون للإيحاء أثر فعال وقوة نفاذة إلى العقل الباطن . فيمكن أن يوحى إليه في نبرات واضحة وهادئة بكل ما يريد منه ، فيقول له مثلاً بأنه سيعمل كذا وكذا من العادات الجميلة والتوجيهات المنشودة ، أو التي تقابل النواحي والاتجاهات المراد التخلص منها أو الإقلاع عنها .

ويلاحظ أن تكون الإيحاءات دائماً في صيغة إيجابية صرفة ، فلا تذكر الأمور التي يراد إبعادها .

(١٠) لا تتحدث ولا تتناقش في موضوعات المرض أو الضعف أو الفقر أو العوز أو الحظ العائر أو الموت أمام الطفل . بل أنكر هذه الأمور السلبية عليه واتركه ينمو مطمئناً غير مدلل ودعه ينطلق إلى النزاهات الخلوية ، ويلعب في كل الأجواء . تحت الشمس وتحت المطر . اتركه يعدو ويتسابق ويتسلق الحوائط والأشجار ، ويقفز ويلعب ويقوم بالحركات التي تتطلب مجهوداً جسدياً وعقلياً ، دون أن تطلب إليه الكف أو السكون بداعي التعب أو بحجة الحوادث والمرض .

(١١) اجعل من ابنك رفيقاً جديراً بثقتك ، وتبادل معه الآراء . وحدثه في معضلات الحياة وأسرارها وخفايا المسائل العمرانية . ولا تخجله ولا تصده . واشرح له أصل ومغزى ووظائف الحياة الجنسية ، وبين له كيف أنها متممة لرابطة الزواج المقدسة ، وكيف أنها خصصت للتناسل وحفظ النوع . وتكلم عن أعضاء التناسل كما تكلم عن اليد والرأس .

(١٢) لا تلب لطفلك مطلباً يطلبه بالصراخ والعيويل إطلاقاً . وسنزيد هذه النقطة إيضاحاً في باب التحليل النفساني .

الباب الثالث

التحليل النفساني

مركب النقص

يحسن بنا قبل الخوض في صميم موضوع التحليل النفساني أن نتناول بشيء من التفصيل موضوع مركب النقص لأهميته الكبرى كأقوى العوامل المسببة للأمراض النفسية والعصبية ، وكأول العوامل التي يسعى المحلل النفساني لاكتشافها وعلاجها ضمن مكبوتات العقل الباطن الأخرى ؛ فمركب النقص يلعب دوراً هاماً جداً في حياة المريض العصبي .

إن الشعور بالدونية أو بالنقص الذاتي لا يعتبر عقدة نفسية حقيقية ، إلا إذا كانت هنالك عاطفة قوية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بشعور النقص أو الدونية . ولكي نقرب إلى الأذهان مغزى هذا التعريف ، نضرب له مثلاً :

إذا شعر المرءوس بشعور النقص أو الدونية أمام رئيسه ، أو بمعنى آخر : إذا شعر بتفاوت المركز وأفضلية الرئيس وميزته عليه ، وما يتمتع به من قوة وسلطة ، فلا يمكن الحكم في هذه الحالة على أن ما يبدو على هذا المرءوس من شعور ، أو ما قام في نفسه من أحاسيس ، هو مركب النقص حتماً .

أما إذا كلف الرئيس هذا المرءوس بمهمة لها ما يبررها ، أو طلب إليه

أداء عمل مشروع خال من غرض الاضطهاد أو التعسف ، فثارت نائرة هذا المرءوس أو تولاه شعور بالانقباض ، أو رغبة في التمتع والمقاومة ، أو شعر ببعجزه عن أداء هذا العمل مع بساطته ، ففي هذه الحالة تعتبر تصرفات وشعور المرءوس ، مركب نقص مثالي .

ويمكن حصر العوامل المسببة لتكوين مركب النقص في النقاط التالية :

أولاً — قد ينشأ مركب النقص في بعض الأحيان عن وجود تشويه أو عجز عضوي في الطفل ... وفي أغلب هذه الحالات ، يعوض أصحابها عن شعور النقص بإيراز قوة في ناحية أخرى لمعادلة هذا النقص ، وتجرى عملية التعويض هذه دون وعي أو قصد . فهي من عنديات العقل الباطن .

ثانياً — وهناك حالات من حالات مركب النقص أكثر شيوعاً ، وأوسع انتشاراً من كل الحالات الأخرى التي ذكرت آنفاً ، والتي سيأتي الكلام عنها ، وهي تلك الحالات التي تنشأ عن سوء التربية النفسية للطفل بتوجيه عبارات الضعف والتهديد والإرهاب والتهكم والسخرية إليه ، مما يبعث في الطفل الشعور بنقص نفسه وضآلته بالنسبة للغير ، وعجزه الخاص ، وتعرضه لشتى الأخطار ومختلف التجارب القاسية لأتفه الأسباب ، فيشب الطفل هياباً جباناً عديم الثقة بنفسه غير مطمئن للحياة وعاجزاً عن مسايرة المجتمع ، ومواجهة حقائق الحياة ، فيحيا حياة ملؤها القلق والاضطراب والتشاؤم والنفور من المجتمع والتشكك له .

وقلما يعوض أصحاب هذا النوع من مركب النقص عما بهم ، وإن عوضوا عنه فعالباً ما يأتي تعويضهم في صورة مرذولة لا يقبلها المجتمع ،

ولا يستسيغها . إذ يتحولون في تعويضهم إلى الطرف النقيض لشعورهم الذاتي ، فيظهرون في هيئة زائفة من العظمة والقوة والبأس . وهي حيلة خداعية من حيل العقل الباطن ، يقصد بها إبراز صورة النفس الحقيقية في هيئة مستترة تخفي بها معالم الحقيقة ... فبدلاً من ظهور أصحاب هذا النوع من مركب النقص في مظهرهم الحقيقي أمام المجتمع ، يندفعون بغير وعي وعن غير انتباه إلى محاولة التسيطر على المجتمع ، والتعسف مع من يعاشرونهم والتحكم في رقاب من يتصل بهم ، وفرض أوامرهم على الزملاء والأصدقاء والجيران وإشعارهم بتفوقهم عليهم ، ومعاملة من يتأسونهم بمنتهى الشدة والقسوة .

وغرضهم اللاواعي في ذلك ، هو إرغام الناس على قبول القيام بدورهم الأصلي ، (دور أصحاب مركب النقص) وهم في ذلك الوضع يلبسون أنفسهم شخصية آبائهم أو أولياء أمورهم أو معلمهم الذين تسوا عليهم في الصغر وسخروا منهم وفرضوا عليهم فروض الضعف والذل والعجز .

ثالثاً - تنشأ أسوأ حالات مركب النقص مما قد يلحقه الطفل من فوارق في معاملة الأهل له ولأخوته ، أو مما قد يشاهده من اختلاف بين معاملة الجيران لأولادهم ، ومعاملة أهله وذويه له ، أو مما يشعر به من تفضيل الغير عليه .

رابعاً - وهنالك نوع آخر من مركب النقص ينشأ عن نمو الطفل جاهلاً لحقائق المسائل الجنسية .

وكتيراً ما نصادف هذا النوع في حالات العصبيين الذين يترددون

على مختلف العيادات ، فلا يجدون لأنفسهم علاجاً طبيعياً فيلجأون أخيراً إلى العلاج النفساني . . . فكم من شاب وشابة جاءتني وهي لا تدرك شيئاً البتة عن المسائل الجنسية . . . وفي معظم الأحيان كان مجرد شرح الحقائق الجنسية شرحاً صريحاً وواظياً ، كافياً لتلطيف حالتهم وتهديئة أعصابهم الثائرة . فهذه الحالات هيمنة العلاج إلا إذا كانت قد وصلت إلى حالة معقدة .

خامساً — وهناك نوع آخر من أنواع مركب النقص ، ولكنه أندرها حدوثاً . . . وفي هذا النوع يتمثل مركب النقص في شعور بالخطيئة ، ويسمى في علم النفس Sense of guilt . وهو شعور ينشأ عن إتيان المرء أموراً تعد في عرف المحرمات . . . وسنتوسع قليلاً في هذه الناحية في فصل خاص سميناه ، «إدانة النفس» سنذكره بعد الانتهاء من باب التحليل ، لما له من أهمية في بعض حالات المرض العصبي الذي يصيب الأشخاص أو يتأصل فيهم وهم في سن المراهقة أو بعدها .

ولأن مركب النقص هو كما قلنا من أكبر أعراض الأمراض العصبية والنفسية ، فسنفرده له صفحة علاجية زيادة على ما سبق أن بيناه من وسائل العلاج في الباب السالف وما سوف نبينه فيما بعد ، حتى يتسنى لكل إنسان علاج نفسه دون حاجة إلى عملية التحليل التي تتطلب إخصائياً مدرباً واسع العلم والخبرة في العلوم النفسية .

علاج مركب النقص

والآن . كيف يمكنك معالجة مركب النقص بنفسك ؟
إنك تستطيع أن تفعل الشيء الكثير بمواجهته بنفسك دون حاجة
إلى إجراء عملية التحليل الشاقة . . .

وأول ما يجب أن تعمله هو أن تبدأ في تكوين عادة التفكير
الإيجابي المضاد لفكرة النقص والعجز ، ومضمون الدونية . فإذا ما طرأ على
ذهنك أى فكرة تشعرك بالنقص الذاتى أو الخوف أو الفشل ، فاطردها
فى الحال من مخيلتك ، وأحل محلها فكرة القوة والمقدرة والاقدام
والأمل والسعادة والنجاح .

فإذا ما تابرت على هذه القاعدة مدة كافية ، فسرعان ما تجد نفسك قد
تحولت من إنسان ضعيف أو هزيل أو عاجز أو فاشل ، إلى إنسان قوى
سليم قدير كفء للقيام بكل عمل ، قادر على اكتساب رغباته وتحقيق
آماله ، وسرعان ما تجد أن شعور التشاؤم قد زال وحل محله شعور
التفاؤل والأمل .

وبالإجمال ، فإنك ترى نفسك سائراً فى الطريق المؤدى بك إلى
النجاح والقوة والهدوء والاطمئنان . . . ولكن اذكر أنه يتحتم عليك
المثابرة على مهاجمة الأفكار السلبية بأفكار إيجابية عمرانية .

وأنكر على نفسك كل نقص ، ولا تصغ إلى محدث يحدثك عن
الضعف ، ولا تهتم لساخر أو متهمك ، بل اتخذ من سخرية الغير حافزاً لك
على الوثوب إلى العلى .

وحدد لنفسك الهدف الذى تصبو إليه واسع فى الوصول إليه ، وأنت ممتلئ ثقة وأملا .. وإذا اعترتك الوسوس والشكوك ، فقابلها فى الحال بقوة إيجابية من أفكار مضادة ، ولا تحجم عن معاشره الناس والتحدث إليهم ، ومشاركتهم فى الآراء والتعاون معهم على حل معضلات الحياة . ولا تتهيب كبيراً أو عظيماً مهما كان مركزه ، ذاكراً أنه إنسان مثلك ، وربما بل من المحتمل جداً أنه لا يخلو من عيوب خفية عليك .

والآن فلننتقل إلى صميم موضوع التحليل النفسانى . وسيجد القارئ فيه ما يلقى ضوءاً أقوى على ما مر به .

إن النظرية التى بنى عليها التحليل النفسانى هى أن فى ذات كل إنسان قوة خفية ، أو بمعنى آخر ، دافعاً باطنياً . ويسمى فى علم النفس بالليبدو Libido ، وهذه القوة الباطنية دائبة السعى للانطلاق فى حرية تامة وفى كفاح ونضال مستمر لا يجاد منفذ تنفذ منه .

ومقر هذه القوة الباطنية أو الليبدو هو العقل الباطن . ولو ذكرنا كيف أن العقل الباطن هو مصدر تسعة أعشار عقليتنا ونفسيتنا وحالاتنا ، على أقل تقدير ، كما هو مسلم به من جميع العلماء والباحثين ، لأدركنا مبلغ مأساة المجتمع فى حالته العلمية الراهنة وفساد أساليب التعليم والثقافة فى مختلف المدارس والمعاهد من روضة الأطفال إلى الكليات والجامعات ... فجل اهتمام المدارس فى جميع مراحل التعليم منصرف إلى تربية وتهذيب وإثناء قوى العقل الواعى ، دون أن تعير العقل الباطن أى اهتمام ، اللهم إلا فى ناحية الحفظ والاستذكار واختزان المعلومات ، وتكوين العادات الثانوية ...

فلم تكن المدارس والمعاهد يوماً بوضع النظم والقواعد لتدريب وإتقان قوى العقل الباطن وتهذيبه ، مع ماله من أهمية كبرى وأثر فعال في حياة الإنسانية ومستقبلها .

ويقيناً أنه بإبدال أساليب التربية العميقة وإحلال التربية الحديثة المنصبة على العقل الباطن والمعنية به أكثر من عنايتها بالعقل الواعي . . . لا بد أن ينجح عن مثل هذا التغيير خروج نشء فذ وسلالة جبارة العقل والنفس ومتمتعة بالكمال المثالي في جميع نواحي الحياة .

ولوحاول امرؤ تربية طفل من أول نشأته على أساس تهذيب واستعمال واستغلال وإتقان العقل الباطن والاعتماد عليه ، لهذا هذا الطفل أعجوبة زمانه قوة ومقدرة وحكمة ونبوغاً وكالاً ، لا يعرف ضعفاً أو مرضاً أو فشلاً أو عجزاً .

البييد

ولقد اختلف أقطاب علم النفس في تحديد ماهية البييد ومضموناته ووجهاته ، بعد أن سلم الجميع بأنها قوة باطنية تسعى للانطلاق والتعبير عن نفسها وبلوغ أهدافها في حرية مطلقة كتملك الحرية التي كانت للإنسان الفطري قبل أن تفرض المدنية فروضها وقيل أن تسن شرائعها ونظمها ، وتحد من حرية الإنسان المطلقة .

وقد حدد فرويد Freud وهو طبيب نمساوي إخصائى في الأمراض

العصبية والعقلية ، وأول من وضع علم النفس والتحليل النفساني بعد أن تحقق من عدم صلاحية الطب البشري في علاج الأمراض العقلية والعصبية التي احترفها وكان فيها من أساطين الطب .

فوصل بعد مجهود عنيف وسنوات عدة وحفكة واسعة إلى اكتشاف مصدر وأساس هذه الأمراض ، وانتهى من دراساته لها بإخراج علم النفس . قد حدد هذا النابعة « اللبيد » بالدافع الجنسي ، وقرر بأن جميع الأمراض العصبية والنفسية تنشأ عما يصادف هذا الدافع الجنسي من تنازع في باكورة حياة الطفل . . وعلى هذا الأساس كان كل اهتمام فرويد وأتباعه موجهاً لاقتفاء أثر الحياة الجنسية ابتداءً من أول مراحل الطفولة ، وكانت وسائل التحليل النفساني معنية بالبحث في هذا النطاق . ثم جاء بعد ذلك يونج Jung . وهو أحد زملاء فرويد ومساعدته الأول ، وحدد اللبيد بأنه هو «دافع الذاتية» ، وهو يتضمن مجموع رغبات الفرد وميوله المتوثبة للانطلاق واسترداد كامل حريتها للتعبير عن نفسها وتقضى موضوع الرغبة . وقال إن الدافع الجنسي هو أحد هذه الدوافع ، ولكنه ليس بالوحيد . . وعلى هذا الأساس سار يونج وأتباعه في معالجة مرضاهم . فكانوا يبحثون عن كل رغبة مكبوتة وكل غرض لم يحقق ، وكل أمر صادف تنازعا .

أما أدلر Adler وهو ثالث زملاء فرويد ، وأحد الذين شاركوه وعاونوه في أبحاثه ، فقد حدد اللبيد « بالطموح الذاتي » ، ويعني بذلك ، الدافع الباطني الراغب في النمو . . وهو يعتقد أن خيبة هذا الدافع في

الوصول إلى الهدف المنشود هو السبب في الأمراض العصبية والنفسية .
وهو في هذا الرأي وبهذا التعريف يتفق كثيراً مع نظرية يونج .

التنازع

وعلى كل حال ، علينا عند الشروع في إجراء عملية التحليل النفساني أن نفرض وجود تنازع ما ، سواء كان وفقاً لنظرية فرويد أو نظرية يونج أو نظرية أدلر . فلكل من هذه النظريات قيمتها ، ولا يمكن إغفال واحدة أو تفضيلها .

وقد قلنا فيما سلف ، إن العقل الباطن هو مستودع جميع الغرائز السلالية أو بمعنى آخر ، هو مخزن جميع رغبات وميول ونشاط البشرية منذ بدء الخليقة حتى يومنا هذا . . . أعني أن بجانب غرائز السلالة ، توجد أيضاً ميولنا الخاصة مخزنة في العقل الباطن .

وإذا نحن سلمنا بنظرية النشوء والارتقاء كما هو مسلم بها من جميع علماء العالم ، كان علينا أن نعتبر الغرائز السلالية المخزنة في العقل الباطن كأنها ليست هي غرائز الإنسان الفطري فحسب ، بل كل ما مر بالحياة في جميع مراحل التطور من ميول ورغبات — ابتداء من مرحلة الحيوان — وهي ميول ورغبات كبتت واستقرت في العقل الباطن بما أملاه المجتمع وفرضه في كل جيل وفي كل مرحلة من مراحل التطور .

والآن ، فإن فوق هذا العقل الباطن بميوله المتحفزة للانطلاق في حرية تامة والخروج من معقلها إلى جميع النواحي ، جنسية كانت أو غير

جنسية ، فوق هذا العقل الباطن يقف حاكم شديد وقاس ، هو العقل الواعي مسلحاً بعقائده الدينية وآرائه الاجتماعية وفروضه وشرائعه التي أورثها إياه المجتمع ، يقف هذا العقل الواعي مراقباً ومتربصاً لحركات العقل الباطن الفطري النزعة غير المروض ترويض العقل الواعي .

ففي العقل الباطن قوة تسمى للحصول على أمر بالإفراج . وفي العقل الواعي سلطة وقوة تحول بينه وبين نوال مشتهاه ، قوة تدفع به إلى سجنه وتحرم عليه إخراج شيء من رغباته ... ومن هنا ينشأ التنازع النفساني . فالبيد هو إذن ، مجرد الرغبة الباطنية التي تناضل في سبيل الحرية وتلح في طلب الإفراج وتكافح لنيل العفو وتحقيق موضوع الرغبة وتأدية رسالتها . ولكنها عاجزة عن ذلك بما للعقل الواعي من سلطة المنع والتحريم التي استمدتها من المجتمع .

وليس يهمنا قط أن تكون هذه الرغبة الباطنية هي عند حد تعريف فرويد أو يونج أو أدلر .. إنما الذي يهمنا معرفته هو وجود رغبة ما تتطلب الحرية وتسمى إليها بكل قواها ولا تميل في سعيها وكفاحها .

الاضطرابات العصبية

إذا حاولنا حبس طاقة طبيعية ، كطاقة البخار مثلاً في إناء ، بحيث البخار عن منفذ يخرج منه ، فإذا لم يجد أمامه منفذاً طبيعياً يتسرب منه هشم الإناء الذي يحبسه وخرج في دوى عظيم مندفعاً ودافعاً أمامه كل ما يعترضه .

هكذا الأمر حيال التنازع والقوة المكبوتة بضغط العقل الواعى
المنفذ لأحكام المجتمع ، فهى إذا لم تجد أمامها منفذاً تنفذ منه ، ثارت
ثورتها وانفجرت فى هيئة اضطرابات عصبية .

ومن المعلوم تماماً أن جميع الاضطرابات العصبية مصدرها كبت الميول
والنزعات . ويندر جداً أن يكون مصدرها أمراضاً عضوية .

ولقد قام كبار الأطباء بمختلف التجارب والأبحاث الدقيقة على جميع
الأجهزة العصبية ، فأسفرت تجاربهم وامتحاناتهم للأعصاب على أن هذه
الأعصاب غير عرضة لأى اختلال عضوى أو تلف ، ولقد حصروا أبحاثهم
الطويلة فى أعصاب المصابين بأمراض عصبية خفيفة أو مستعصية ، فلم
يجدوا أى أثر عضوى يشير إلى مرضها أو أى دليل على مرض هذه الأعصاب .
ولقد ثبت قطعاً بأن ٩٨ ٪ على الأقل من الأمراض العصبية ترجع
إلى الحالة النفسية أو العقلية .

ويزعم فرويد بأن مصدر جميع الأمراض العصبية هى بعض صعوبات
أو شذوذ فى الحياة الجنسية أو وجود كبت قوى للنزعات الجنسية . . ولم
تصادف هذه النظرية قبولا إجماعيا ، بل لاقت مناهضة واسعة لأنها
حيرت ولم ترض هؤلاء الذين يفضلون أن يظلوا عصبين .

ولقد صرح فرويد بأن اللبىد قد حرمت عليه الحرية وتعسفت به
المدنية وسدت فى وجهه الطرق والمنافذ . . . ولقد ادعى خصوم فرويد
ومناهضوه بأنه دافع عن حرية الميول الجنسية ونادى بإباحتها . وهو ادعاء
مدسوس عليه أو أن قائله لم يفهموا جيداً عبارات فرويد ونظر ياته .

ويؤلمنى جداً أن أذكر هنا ماجاء إلى علمى بأن بعض المحللين النفسيين الذين يتبعون فى علاجاتهم مذهب فرويد ووسائله العلاجية . يبيحون لمرضاهم مطلق الحرية فى الناحية الجنسية ظناً منهم بأن فرويد نصح بذلك وأباحه لمرضاها أو نادى بإباحته إباحتها مطلقة .

إن فرويد لم يكن يوماً ما مدافعاً أو مطالباً بإباحة العملية الجنسية أو إطلاق الحرية لها كما يزعم الجهال ويذيعون ، وكل ما نادى به فرويد ونصح هو بالامتناع عن كبت الغريزة بالعنف والقوة لما فى الكبت من عواقب وخيمة ، وطالب غير القادرين على إشباع الرغبة بالوسائل المشروعة أعنى بالزواج ، أن يعملوا على السمو بالدافع الجنسى بتوجيه قوته ونشاطه إلى النواحي الاجتماعية المشروعة ، ووضع لذلك نظريته المعروفة وهى نظرية « التسامى » Sublimation .

إن الغريزة التناسلية ماثلة فى كل إنسان عادى بقوة وقدرة كبيرة ، فهى العامل الأساسى فى حياة البشرية وحفظ النوع ، ولولا وجود هذه الغريزة فى الإنسان لتعرضت الحياة البشرية للانقراض السريع .. فكبتها الذى ينصح فرويد بتجنبه معناه إضعافها وانهزامها وانحلالها أخيراً ، والقضاء بذلك على قوة التناسل علاوة على ما يصيب الإنسانية من آلام واضطرابات مفاجئة بسبب الكبت لقوة هى أساس الحياة .

إن واجبنا الوحيد إزاء المسألة الجنسية ، هو الإقلاع عن التمسك بالتقاليد البالية المجردة من معنى التعقل واتساع المدارك ، تلك التقاليد التى لا يمكن أن تؤدى إلا إلى خلق نسل هزيل وضعيف .

يجب أن نكف عن توجيه عبارات اللوم والتأنيب لأطفالنا ، ومنعهم من الإشارة إلى أو التحدث عن الأعضاء التناسلية أو المسائل الجنسية .
يجب أن نمتنع عن كلمة « عيب يا ولد واختشى يا بنت يا قليلة الأدب » ،
يجب أن نحجم عن تخويف الجنسين من بعضهما وتحذيرها من المصاحبة والاختلاط ، بل يجب علينا أن نشرح ونبين لهما المسائل الجنسية شرحاً علمياً طبيعياً ليشب الطفل وهو مدرك لأعراض ووظائف الأعضاء التناسلية ومستعد للعمل بموجبها في وضعها الصحيح ، فإن الطفل إذا تشبع من صغره بمعرفة مهمة ووظيفة أعضاء التناسل والقوة الجنسية وأدركها في صراحة تامة ووضوح جلي ، أصبح في غير حاجة — عندما يكبر — إلى الاستقصاء الذي كثيراً ما يقوده إلى الاندفاع في التيمار الجنسي أو الانحراف أو الشذوذ ، واحتفظ بقواه الجنسية لاستعمالها في حينها ووضعها الخاص حسبما تشبع به في الصغر .

أما هؤلاء القوم المتعصبون الذين ينظرون إلى المسائل الجنسية نظرة استهجان وازدراء ، ويعتبرونها قذارة ورذيلة لا يجب التحدث إلى الطفل عنها أو حتى السماح له بالإشارة إليها ، فقد وصلوا هم أنفسهم إلى نهاية محزنة ولم يتركوا في الحياة سوى آثار الضعف والجهل والمرض ، ولم ينجبوا سوى نسل هو المثل الأدنى للإنسانية .

العصبي

تطلق كلمة عصبي على كل شخص يشكو اضطرابات عصبية أو على أي شخص تبدو عليه أعراض الاضطرابات العصبية في هيئة ما أو في

ظرف ما . . . ولو توخينا الحقيقة لوجدنا أنه ما من شخص يخلو من عقدة نفسية تجعله على شيء من العصبية ، ولو أن آثارها قد لا يراها غير المحنكين . . . وأما إذا صادفنا إنساناً خالياً خلوا تماماً من أى عقدة عصبية أو أعراض عصبية ، فيجب أن نعهده فلتة نادرة ، قد تربى أو ربى نفسه تربية نفسية أو روحية عالية .

ويمكن القول بأن كل الناس عصبيون ، ولكننا فى الواقع لانعمت بهذا النعت سوى الأشخاص الكثرى العقد النفسية ، الذين تبدو عليهم أعراض الأمراض العصبية فى وضوح وجلاء .

ومن وراء كل حركة عصبية يوجد سبب أو دافع لها كما فى العقل الباطن . . . وعلمنا أن نعتبر منشأ هذا السبب أو الدافع على الحركة العصبية أو المرض العصبى ، هو هذا التنازع القائم بين اللبىد الساعى فى التحرر من أغلاله ، والانطلاق فى أثر رغباته وبين قوى العقل الواعى الخادمة لأنفاسه والحائلة دون حرىته تنفيذاً لأحكام المجتمع .

إن معظم العقد النفسية تتكون فى السنين الأولى من حياة الإنسان . ويمكننا أن نقرر ، ونحن على تمام الثقة وبغير مبالغة ، أن معظم ما يصيب البالغين من شذوذ جنسى أو مرض عصبى ، إنما يرجع إلى ما صر بهم من كبت فى مراحل الطفولة .

أما أحداث الأمس أو ظروف الشهر الماضى أو العام المنصرم فليس لها أهمية تذكر فى حالات الإنسان العصبية ، بل وإن منشأ العلة هى تلك الأحداث التى نسيت نسياناً تاماً ، والتى مرت بالمرء فى طفولته .

الكبت

ويجدر بنا أن نوضح هنا معنى الكبت والمقصود به تماماً . فلقد أخطأ الكثيرون فهم معنى الكبت ، وذهبوا إلى الاعتقاد بأن مجرد انصراف الإنسان عن تأدية مطالب الغريزة يعد كبتاً . وهذا خطأ . فالكبت لا يتأتى ولا يعد كبتاً إلا إذا هوجم الدافع الغريزي بعنف وعن قصد . فمثلاً قد تقوم في الإنسان رغبة جنسية ، ويشعر بميل شديد إلى ممارسة العملية الجنسية ، فيفكر في الموضوع ملياً ويحسب له ألف حساب ، ثم يقرر أخيراً وجوب الامتناع عن ممارسة هذه العملية لما لها من عواقب وخيمة أو لما فيها من خطيئة ورذيلة ، ويستعين على إطفاء جذوة الدافع بوسائل اصطناعية ، ويظل متمنياً وفي ذات الوقت متمنعاً أو متمنعاً مع التمني .

في هذه الحالة يكون الإنسان كابتاً للغريزة ، على حين لو أن هذا الإنسان كان في الأصل منصرفاً إلى التفكير في نواح عمرانية وشاغلاً نفسه في الحياة الاجتماعية والعملية غير شاعر أو مبال بما قد يقوم في نفسه من رغبة جنسية بين حين وحين مستنفداً بذلك قوة الدافع غير المرغوب فيه حالياً في النواحي الاجتماعية الأخرى . لما عده هذا كبتاً بل هذا هو التسامى .

فمن أراد مواجهة الدوافع المتطرفة مواجهة سليمة خالية من معنى الكبت ، فليمنصرف عن التفكير في موضوع هذا الدافع المراد تأجيله أو تبديله ، وليشغل نفسه بالتفكير أو بالعمل في نواح مجدية .

أعراض المرض العصبي

وأهم أعراض المرض العصبي هي :

أولاً — بعض اضطرابات أو شذوذ في الحياة الجنسية ، وهي أعراض قلما يخلو منها أى عصبي .

ثانياً — مركب النقص ، وهو من أهم خواص العصبيين ، فكل مريض عصبي يشعر في أعماق نفسه بشعور العجز أو النقص أو الدونية من أى نوع .

ثالثاً — قلق مستمر . . فالعصبي دائم الاضطراب المتمثل في حركاته السريعة غير المتزنة . . وهو إما متخلل بيده شعره أو لاعب في أنفه أو هازل لرجله أو محرك ليده أو أصابعه أو متمشٍ في الغرفة جيئةً وذهاباً ، إلى غير ذلك من الحركات الجسمانية الدالة على اضطراب النفس .

رابعاً — حزن وكآبة ، فالمرضى العصبي ميال للحزن لا تؤثر فيه المبهجات ولا تغير منه المسرات .

خامساً — كثرة النقد والحصام ، فهو يهتم جداً للبحث عن نقط ضعف وعيوب الغير ، ويلد له أن يكشف عن أسرار الغير ويفضح أعمالهم ، وهذا يؤدي إلى الخصومة والمعاداة . . . وهذه الأعراض تنجم عن وجود مركب النقص .

سادساً — أما سادس خواص العصبي ، وهي أيضاً من أهم مميزات جميع العصبيين ، فهي الهروب من الحياة . فالعصبي يحاول الهروب من مواجهة الحقائق والتخلص من مسئوليات الحياة ، ويفضل الاتجاه إلى

النواحي الأنانية ، فالحياة لديه أرض وعرة المسالك كثيرة العقبات متشعبة المتاعب ؛ وعوضاً عن محاولته سلوكها ببذل الجهود واتباع الوسائل الطبيعية التي يتبعها كل الناس أو يستعينون بها ، فهو يعمد إلى عالم الخيال والأوهام ليجد فيه ملجأً أميناً يقيه شر متاعب الحياة ، ويؤهل لحياة سعيدة هائلة ومرحة لا جهد فيها ولا عناء .

ويزعم البعض بأن معظم العصبيين مجرمون ، وهذا زعم باطل ، والحقيقة هي أن معظم المجرمين عصبيون ، فجلهم ذوو ميول عصبية لأنهم يستصعبون الحياة بما تتطلبه من كفاح ونضال في حين أنهم يستطيعون بشيء قليل أو كثير من السهولة الحصول على ما يرغبون دون بذل مجهود عملي شاق .

ويعانى المجرمون — بحكم نشأتهم — مركب النقص ، إذ أن المجرمين غالباً ما يكونون من طبقة الفقراء الذين ينظرون إلى الثرى نظرة إكبار وتعظيم ، فلم يدركوا أن الغنى الحقيقي الذي يستحق التقدير ويستوجب الحسد هو غنى العقل والشخصية والأخلاق . . ولم يصل إلى علمهم أن الإنسان الأرستقراطي الحقيقي — رجلاً كان أو سيده — هو ذلك الشخص الذي يحيا حياة ملؤها احترام الذات وثقة النفس وعلو الشامل ومحبة أخيه الإنسان وخدمة المجتمع . . . وكل ما يدركونه ويتقبلونه كحقائق لا نقض فيها ولا إرم ، هو ذلك الرأى الزائف ، رأى الجهلة الضعفاء الذين يقيسون عظمة الإنسان وقدره بما يملك من مال وحطام .
إن كل إنسان طبيعي يفكر في الأعمال والاتجاهات التي تصلح

ويصلح هوها ، ويفكر في الوسائل الطبيعية التي يستطيع بها تأدية هذه الأعمال على الوجه الأكمل ، حتى تعود عليه بأكبر قسط من الجزاء العادل ، فيضع الخطط ويعين الاتجاهات ويوالى الجهد والكفاح ، ويشابر على بذل الجهود حتى لو أدرك أنه لن يبلغ غايته أو يصل إلى هدفه إلا بعد عشرات السنين من كفاح متواصل ودراسات مضمّنية .

أما الشخص العصبي فهو يستطول المدة ويستصعب الجهود والكفاح وطول الطريق ، فيحاول اختصاره واختراقه من الجو مستعيناً بأجنحة الخيال والأوهام ، فيتخلى عن السير على الأقدام وهي حركة بطيئة ومتعبة ويقنع بما يعينه به الخيال الباطل ، أو بما تدفعه إليه الأوهام وتصوره له الأحلام ، فيستعين بالأحجية والتعاويد والسحر والجن على قضاء حاجاته وتحقيق مطالبه ، أو يقدم مثلاً على اقتراض بضع مئات أو ألوف من الجنيهات من الخزانة التي في عهدته لينزل بها إلى الأسواق مضارباً أو مغامراً عساه يظفر بصفقات كبيرة تسرع إليه بالثراء والجاه ، فتوفر عليه عناء الأعمال وطول الانتظار ومواصلة الكفاح ... وإذا بالسلفة المؤقتة تتبخّر منه بين عشية وضحاها ، ويخرج من الأسواق صفر اليدين ويفتضح أمره ، فلا تعتبرها الحكومة سلفة من غير سابق إصرار . ولكن تسميها سرقة واختلاساً تودعه من أجلها السجن ، مع أن المسكين كان خالي الذهن من فكرة السرقة ، ولم يك هو بالشخص الذي يجرؤ على مديده إلى درهم لا يخلصه ، وكل ما في الأمر أنه تخيل أن في مقدوره إتيان العجائب ، بهروبه من مواجهة الحقائق .

إن الناس العاديين لا يجروون على التسلسل إلى بيوت الأثرياء ليلاً
ليستولوا على ما يغنيهم أو يسد مطالبهم ، لأنهم يرون في هذا المسلك
مضيعة للشرف والوقار ، ويرون فيه مخالفة للضائر واغتصاباً لحقوق الغير ،
ويرون فوق ذلك أن هذا التسلسل أو بمعنى آخر السطو على الغير ، هو عمل
شاق جداً ويتطلب استعداداً خاصاً وكفاحاً وقتالاً ، بينما لا يرى العصبيون
شيئاً من ذلك ، فهم لا ينظرون إلا إلى ناحية واحدة ، هي سرعة الغنى
بغير عناء .

التعويض

قد أشرنا في باب مركب النقص عن التعويض ، ولا بأس من إعادة
توضيحه هنا لما له من أهمية في صميم موضوع التحليل النفساني .
التعويض عند العصبي هو انتحال فضيلة يعادل بها رذيلة ، أو انتحال
قوة يعادل بها نقصا .

ولكى أقرب موضوع التعويض إلى الأذهان ، فإني أعرض على
القارئ إحدى الحالات التي عالجتها وفيها يتمثل التعويض بأجلى مظاهره .
جاءتني شابة متزوجة تشكو اضطرابات عصبية ، وبسؤالها عن حياتها
الزوجية اتضح لي أنها في نزاع دائم مع زوجها ، ولما استوضحنا أسباب
النزاع علمت بأن زوجها يهملها إهمالاً تاماً ، في حين أنه كثير السعي وراء
النساء وله منهن أكثر من واحدة يومياً يتولى أمر زهتها والإغداق عليها
وتمضية كل الأوقات معها ، فلا يدخل منزله إلا في آخر الليل ثملاً وتأثراً .

فطلبت إليها مقابلتي بزوجهما لأنه هو الأحق منها بالعلاج قبلها... وبالفعل تقابلت معه واستدرجته في الحديث إلى أن تأكدت من صدق ظني ، وعلمت بأن هذا الزوج المستهتر الذي لاهم له سوى معاكسة السيدات ومغازاتهن واصطحابهن إلى دور اللهو والمنتزهات بحيل واسعة وفي جرأة كبيرة لا يقدم عليها إنسان عادي متزن ، مصاب بالضعف الجنسي عامة والعنة خاصة ، فهو لا يستطيع إتيان العملية الجنسية إلا نادراً جداً ، وإذا أتاها مرة فسرعان ما ينتهي بالقذف قبل الإيلاج .

هذا هو التعويض ؛ فقد عوض عن ضعفه بانتحال مظاهر الرجل الكامل القوة الجنسية أو القادر على حياة الشرة الجنسي الذي لا تشبعه زوجة ولا تكفيه امرأة واحدة... ولقد توهم كل من عرفه بأنه رجل لا يضارب في المضار الجنسي بما يبيديه من خلاعة وجرأة وقوة حديث وادعاء غير مكشوف بطلانه إلا لمن سايره حتى النهاية... هذا كان تعويضه في الطريق و خارج نطاق المنزل . أما داخل المنزل فكان تعويضه عن نقص الرجولة هو فيما كان يبيديه من شدة وقسوة وتعسف ، وهي مظاهر أو خصائص الرجل القوي في هيئة متطرفة ، كي يكون التعويض واضحاً وبارزاً أمام زوجة تلمست موضع النقص ، ولو في صورة مبهمه عندها . فكل إنسان متطرف في الأخلاق والعواطف ، يشير إلى ماخفي في نفسه من نقص ويشير إلى ما به من مرض عصبي .

والواقع أننا إذا نظرنا إلى جميع الاضطرابات العصبية بمختلف هيئاتها لوجدناها جميعاً عبارة عن تعويض أو في حكم التعويض . إذ ترى أن العقل الباطل قد استنبط وسائل غير طبيعية تؤهل لصاحبها للفوز بميزات

خاصة لا يتمتع بها أصلاً إذا ظهر في صورة الإنسان السليم مع وجود عوامل
مركب النقص والميول المكبوتة .

وأهم الميزات التي تعود على المريض العصبي من اتخاذ صورة
المريض هي :

أولاً — تسمح حالة المريض لصاحبها باتخاذ أقرب الطرق وأقلها عناء
للوصول إلى أهدافه . . فجل العصبيين ينتحل لهم عقلهم الباطن (المرض)
لأنه يسهل لهم الفوز بالعطف والملاطفة والمواساة والعناية التي يتعطشون لها
ويتلهفون عليها . . فإذا لم يفز العصبي بالرعاية وإجابة مطالبه — وهو
دائم التطرف والمغالاة في طلب العطف والإشفاق والرغبة في أن تجاب
مطالبه سريعاً — فهو يلجأ إلى المرض يستعين به على قضاء مطالبه
وإرغام الناس على مساعدته وملاطفته ، وكل هذا دون وعي منه طبعاً
وعن غير قصد .

ولقد يكون من العسير جداً على هواة علم النفس أو المبتدئين فيه ،
إدراك كيف أن العقل الباطن يحقق رغبته مستعيناً بالعوامل التي يعرف
ويثق من صلاحيتها ونفعها كسلاح قوى يحقق به النصر لصاحبه غير
مراعٍ نوع هذا السلاح البغيض الذي يستعين به لنصرة صاحبه . على حين
أن رغبات الشخص لم تتحقق بوسائل أخرى .

ثانياً — والميزة الثانية هي في أن مرضه هو بمثابة سلاح قوى يشد
من أزره ويعطيه سلطاناً فوق الناس ، فيتحكم فيهم ويهددهم به بغض
النظر عن مخالفته للقوانين الطبيعية بشهر هذا السلاح في وجوههم . . .

وهذا هو مادعانا إلى مطالبة الأهل بوجود الامتناع عن تلبية مطالب
الطفل ، أو تنفيذ رغباته التي يطلبها صارخاً أو باكياً ؛ فالطفل الذي تلبى
مطالبه مجرد عويله وصراخه ، يكتشف بعقله الباطن وسيلة فعالة للتحكم
وفرض الإرادة وإرغام الغير على طاعته ، والإذعان لرغباته ومشيمته ،
فيلجأ إلى الاستعانة بهذه الوسيلة ، كلما تتطلب الأمر الاستعانة بها ، حتى
تتأصل العادة وتتمكن من العقل الباطن ، فيشب الطفل متشبعاً بها ، حتى
إذا ما صادفه مطلب لم ينفذ في الحال أو رغبة لم تتحقق ، قام العقل الباطن
الحافظ للوسيلة الفعالة التي استخلصها في الصغر وعمل بموجبها ، فألجأ صاحبه
إلى استعانة بها ودفن به إلى الصراخ والغضب أو الوقوع في مرض الهستيريا ،
ليجذب إليه عطف الأصدقاء والأقارب والزملاء فيحققون له ما ربه شفقة
به ، ويسعون إلى تهدئته وتدليله .

ثالثاً — والميزة الثالثة هي أن العلة تحمى صاحبها من سخرية الناس
وتهكمهم عليه في حالات فشله ، (وهذا هو إخراج لمركب النقص) .
قال شخص العصبي يشعر في ذاته بعجزه أو دونيته ، فهو لذلك فاشل وخائب
لا حول له ولا قوة ، ولذا فهو يغالى في حقيقة ضعفه ويحتمى وراء المرض
فيعذره الناس ويرثون لحاله ، ولا يرمونه بالخيبة أو العباوة أو الكسل ،
طالما كان عليلاً أو سقيماً لا ذنب له ولا جريرة .

رابعاً — الميزة الرابعة ، هي أن العلة تضمن لصاحبها نيل الفخر
واكتساب المدح والإعجاب بأى شيء يحسن إنتاجه أو يتقن صنعه
فبالرغم مما به من علة أمكنه أن يؤدي عملاً له قيمته ، فاستحق بذلك

أكبر الفخر الذي لا يناله إنسان سليم يؤدي أحسن مما يؤديه هو ويخرج
أفضل مما يخرج .

النجاح والاضطراب العصبي

أود قبل الدخول في موضوع ممارسة التحليل النفساني أن أشير إلى
حالة خاصة من حالات الأمراض العصبية لما يبدو فيها من غرابة قد تدعو
الطبيب النفساني إلى الحيرة والوقوف ، مكتوف الأيدي أمام مريضه ...
وهي الحالة التي يصاب فيها الإنسان باضطرابات عصبية عقب نواله مآربا ،
كان يرغب فيه رغبة قوية أو عقب وصوله إلى غاية كان لا يأمل في
اكتسابها ، فيبدو وكأنه لا طاقة له على احتمال النعمة التي حلت به والسعادة
التي سعت إليه . . . فمثل هذه الظاهرة المعكوسة النتائج تجعلنا نقف
مذهولين أمام انقلاب الأوضاع ، ولكننا لو أمعنا الفكر قليلا لزالنا
دهشتنا ولعلمنا أن السبب في ذلك يرجع إلى أن المريض كان تواقا إلى
هذا الذي تحقق له ، ولكنه كان في نفس الوقت مستبعدا تحقيقه ،
أو بمعنى أوضح : كان يشعر في نفسه بأنه غير أهل لهذه النعمة . . . فلقد
أدان هذا الشخص نفسه في الماضي على ما أقدم عليه من أعمال وتصرفات
تتنافى مع مطالب المجتمع وأوامر الدين ، أعمال تستحق العقاب الذي اعتاد
أن يوعده به أو ينزله الأهل والمعلمون ورجال الدين . فـشعر — واعيا
أو لاواع — بأنه مستحق للعقاب على ما أتاه ، وأنه سينال عقابه حتما ،
وفقا لما طبع في عقله الباطن . . . فينشأ عن ذلك تلك العقدة النفسية

المسماة « الشعور بالخطيئة » التي يشعر معها باستحقاقه لعنة والحرمان من كل نعمة لأنه انتهك حرمة الدين وخالف أوامر المجتمع وشرائعه .
فاذا تحققت لهذا الإنسان رغبة مسعدة . تولاه اضطراب شديد لتناقض ما حدث وتم بالفعل مع ما هو متأصل في العقل الباطن من ترقب للعقاب واستحقاق للعذاب .

وسيجد القارئ ما يتمم هذا البحث في فصل إدانة النفس الذي سنذكره فيما بعد .

ممارسة التحليل النفساني

شروط المحلل

يجب أن يكون المحلل في أثناء عملية التحليل متيقظا تمام اليقظة لكل كلمة وحركة وإيماءة تصدر من المريض . وأن يكون متالكا لعواطفه رابط الجأش رحب الصدر واسع الخيلة فلا يهتز لما يسمع من أحداث ، ولا يتأثر بما يبدو من مريضه من حركات بذيئة أو بما يسمعه منه من عبارات يفوه بها . وأن لا يأبه لغضب أو سخط أو نفور أو سب المريض له ، وإلا أفلت زمام التحليل من يده .

وليذكر المحلل أن عملية التحليل النفساني هي عملية تجريد المريض من أثوابه التنكيرية وإظهاره في صورته الحقيقية . . هي عملية كشف القناع عن العوامل الخفية المتأصلة في نفس المريض وعن الدوافع والميول المقيدة بقيود الفضيلة والشريعة وأحكام المجتمع . والأيماءات المخترنة في

العقل الباطن التي أوحى إليه بها الغير أو أوحاها هو لنفسه ، لتبرز من ورائه شخصية غير تلك الشخصية المصطنعة المصبوغة بصبغة زائفة
وفي هذه الأثناء يتعرض المحلل للعوامل السلبية المسماة في علم النفس بالتحويل السلبي . كما يتعرض للعوامل الإيجابية المسماة بالتحويل الإيجابي .
وعلى المحلل في كلتا الحالتين أن يقابلها بمرونة ولباقة .

التحويل السلبي

يظهر التحويل السلبي على هيئة كراهية يبدئها المريض للمحلل أو تنفيذ لأقواله وتفسيراته أو تكذيب لاستنتاجاته ، أو اتهام له بالنصب والاحتيال أو سبه بمختلف السباب أو التهمك عليه أو التمسك فيه وفي نياته .
وما كل هذه الأمور إلا مجرد أعراض المرض ، يجب أن يقابلها المحلل كما يقابل الطبيب البشري سعال مريضه المصاب بالالتهاب الرئوي ، فلا ينزعج لها ولا يتبرم بها ولا يغضب من أجلها ، فهي أعراض لا يملك المريض القدرة على إخفائها .

التحويل الإيجابي

التحويل الإيجابي هو الأكثر حدوثا . عاجلا أو آجلا . وهو يظهر في هيئة حب زائد وميل شديد يبدئ به المريض للمحلل ، سواء كان المريض ذكراً أو أنثى ، وعلى المحلل في هذه الحالة أن يقابل هذا التحويل بسعة الحيلة والكمياسة والمرونة ، فلا يبدئ نفورا أو امتعاضا ، ولا يقابل الظاهرة

بالتشجيع والإذعان ، وإلا أفلت زمام التحليل من يده .
ويجب أن يحتفظ المحلل طيلة عملية التحليل بالاتزان التام والاستقلال
الشخصي ، ولذا يجدر به أن يجلس في أثناء التحليل بعيداً عن نظر المريض
محاوياً أن لا يشعره بوجوده مع توجيه كل انتباهه إلى أقوال وحركات
وإيماءات المريض وعندما تدعو الحاجة إلى التكلم ، فليكن حديثه
في صورة صوت آت من بعيد يستحث المريض على مواصلة فض
مكثوناته ويستفز العوامل الدفينة على الخروج من مكمنها إلى العراء
مكشوفة وجلية .

ويجب أن يستلقي المريض فوق مقعد مريح أو شيزلونج مرخياً كل
أعضائه ، ومن ورائه يجلس المحلل على مسافة متر تقريباً متأهباً لتدوين
ملاحظاته متوثباً للتشبث بأذيال ما يظهر من عقد حتى يخرجها من مكمنها .
وتنحصر مهمة المحلل في البحث والتنقيب في منطقة العقل الباطن
عن العقد النفسية وتحديدتها ومتى اكتشف واحدة منها ، وجب أن
يبينها ويشرحها للمريض وينبئه إليها كي تنتقل من منطقة العقل الباطن
إلى منطقة العقل الواعي ، فتزول آثارها ويتلاشى مفعولها بإرشادات
وتوجيهات المحلل .

وأعم شيء في التحليل النفساني هو أن يقنع المحلل مريضه بوجود
التعاون معه ، والتزام الإخلاص التام والصدق والحرية المطلقة في كل
أقواله وتصريحاته ، فلا يحاول — عن عمد — إخفاء أفكاره أو إبهام
ألفاظه أو إعاقة أو تأخير عملية التحليل .

وليبين المحلل لمريضه أن ليس في علم النفس خطيئة أو رذيلة يدان عليها المريض أو يعاب من أجلها أو يقل قدره ، فهي أمور تسرى بحكم قوة لا يستطيع معها مقاومة لأنه يجهل مبعثها ، ولا يعلم كيف تقوم وتهذب . . فلا يجب أن يشعر بأى غضاضة في الإدلاء بما يكون قد مر به من تجارب يستهجنها المجتمع ، فلو أن المجتمع عرف الحقيقة لهون من أحكامه ولعذر صاحب الرذيلة وغير نظرتة إليه .

وللأسباب التي ذكرت ، ولما يتطلبه التحليل من صراحة ومصارحة ، فإن تحليل نفسية الأقارب والأصدقاء والمعارف غير مستطاع تقريباً إلا إذا كان المحلل قديراً جداً وواسع الخبرة والمران ، فهو إذ ذاك يستطيع مهاجمة المريض ومواجهته بمقائق مكبوتاته ، وهو على تمام الثقة ، دون حاجة إلى تصريحات المريض عن نفسه . . . وعلى كل فإننا ننصح الممارسين للتحليل النفساني بالامتناع عن معالجة الأقارب والمعارف ، وبصفة خاصة الذين تجاوزوا سن الأربعين .

وسائل التحليل

الأحلام

تحليل الأحلام هو من أهم وسائل التحليل النفساني ، بل ولعل الأحلام هي أهم العناصر التي يمكن أن نستعين بها على إدارة دفعة التحليل ؛ فالأحلام تبين لنا الاتجاه العقلي للمريض ، وتكشف عن ميوله الواعية واللاواعية ، وتشير من طرف خفي إلى ما به من عقد نفسية وما مر به من

أحداث منسية مما قد لا يتاح لنا الوصول إليها أو الكشف عنها بغير الرجوع إلى الأحلام ، فتحليل الأحلام هو من أهم مستلزمات المحلل أو المعالج النفساني ، فإذا ما أتقن دراستها وبذل مجهوداً صادقاً في استيعاب مغزى وعوامل وهيئات الأحلام سهلت عليه مهمة التحليل .

وكثيراً ما ساعدتني أحلام المريض على أن أقدم له الدليل الحاسم على أصل وحقيقة علته كما شخصتها له في البداية ، وأرغمته على التسليم بصحة نظريات علم النفس بعد أن لمس الحقيقة بنفسه .

فالأحلام من أهم أسلحة عملية التحليل ، وليست مهمة تحايل الأحلام بالمهمة الهينة ، بل هي مهمة عويصة ومعقدة تتطلب حكمة وخبرة وبعد نظر . أما إذا اكتفى في تحليلها وتفسيرها بالتحليل والتفسير السطحي فلن ينتهي العلاج بما يسر أو يرضى الطرفين .

ولقد كانت الأحلام موضع اهتمام الإنسان الفطري ، فكان كثير التعليق عليها والثقة بصحة رسالتها ، وكان يعرض أحلامه على الحكماء لتفسرها له . . هذا بينما استخف بها الإنسان الحديث واعتبرها مجرد هذيان ، وظل زمناً طويلاً لا يعيرها أى اهتمام حتى جاءنا ذلك الفيلسوف النفساني العظيم سيجموند فرويد ، فأبان للعالم أهميتها وأعاد لها مركزها القديم بعد أن نسقه ونظمه ، فجعل من الأحلام دراسة علمية واسعة مبنية على أسس قوية .

ومن المحتمل جداً ، أن تكون الأحلام هي مبعث ذلك الاعتقاد الشائع بين العامة القائل بأن للإنسان - خلاف جسمه - روحاً قائمة بذاتها .

فلقد كان الإنسان الفطري يرى نفسه في الأحلام متنقلاً بين مكان ومكان يقضى ليلاليه في الصيد والتقص أو المسامرة مع الأصدقاء والمعارف ، القريب منهم والبعيد . وكان يستيقظ في الصباح ذا كراً كل أو بعض ما حدث في الليل واثقاً من صحة ما حدث وثوقه من صحة عدم تحرك أو انتقال جسمه من مكانه أيضاً . فاستخلص من ذلك وجود شيء آخر باطني غير جسمه الخارجي وسماه الروح ، وأيقن أن هذا الروح هو الذي ينتقل ويتحرك ويتحدث في أوقات النوم .

ولما رأى الإنسان نفسه مخاطباً في نومه ومتعاملاً مع الأموات أيضاً ، اعتقد بأن الروح لا بد أن يكون أدياً لا يموت ولا ينقرض من الوجود . ولقد كان الاعتقاد السائد عن الأحلام — في العصور الأولى — بأنها إما بشير أو نذير ، بمعنى أنها كانت بمثابة رسالة روحية تنبئ بالمستقبل وتشير إلى ما ينتظر الإنسان من خير أو شر .

ولا يزال نفس هذا الاعتقاد مسيطراً على عقول معظم الشعوب ، وبصفة خاصة الطبقات غير المثقفة .

ومن المحتمل أن تكون في بعض الأحلام رسالات إخبارية تنبئ بحدوث حدث لا يدري الخالم عنه شيئاً ، أو تشير إلى أمر مقبل ، ولكن حدوث مثل هذه الأحلام نادر جداً ، ولا يمكن الاعتماد عليها إطلاقاً ، كما لا يمكن اعتبار كل أحلامنا من هذا النوع . فالحقيقة أن كل أحلامنا — ماعدا القليل النادر — هي أحلام مصوغة من مكنونات العقل الباطن مختلطة بحدوث وذكريات اليوم السابق .

ولقد يدعو تحقق المغزى الظاهري لحلم من الأحلام بعض الناس إلى الاعتقاد بأن الحلم كان حقاً بشيراً أو نذيراً . ولكن لو أننا أمعنا الفكر في نفس هذا الحلم ودرسناه وحللناه لاتضح لنا أنه حلم متمم للرغبة ، (وسيجي الكلام عن هذا النوع من الأحلام) ولعلمنا أن صاحب هذا الحلم كانت له رغبة قوية في شيء معين ، وقد حققه له العقل الباطن في الحلم عاملاً على تهدئة خاطره وأما أن موضع الحلم قد تحقق بالفعل ، فهذا يرجع إلى اتجاه عقل صاحب الحلم نفسه ، فقد كان دائم التفكير فيما يرجو ويتمنى ساعياً إلى تحقيق أغراضه سائراً في طريق هدفه وبهذا التحفز وبهذه العوامل النفسية والاتجاه العقلي وصل إلى غايته المنشودة ، ولم يكن الحلم بشيراً وإذا كان ما تحقق له بعد الحلم هو أمر بغيض ، فهذا لا يعني أكثر من أن اتجاهاته العقلية كانت تتجه إلى نفس الناحية ، كأن يكون خائفاً من حدوثها أو مترقباً لها أو حاكماً على نفسه بها .

وحتى ذلك الحلم التاريخي الذي نذكره جميعاً ، حلم يوسف الصديق الذي اعتبره العالم رؤياً بشرت يوسف بما ينتظره من مستقبل باهر ، لم يكن في الواقع كذلك ، بل كان حلاً متمماً لرغبة قوية كانت تجيش في صدر يوسف الطفل عندما كان يرى نفسه بين إخوته كجرو صغير يسخرون منه ويحاولون إرهابه ، ويكلفونه تكليف السيد للعبد وهو المدلل من والديه كأصغر إخوته وأجملهم ، والمفضل عليهم والشاعر في نفسه بميزته عليهم . فلقد نما الطفل يوسف وهو متشبع بروح الطموح متحفز للعلى راغب في السيطرة التامة .

أما حلمه الذي رأى فيه حزم القمح التي جمعها إخوته تنحني أمام حزمته التي جمعها هو ، فهو يشير إلى ما كان بنفسه من رغبة قوية في التفوق على إخوته الذين يهزأون به وإرغامهم على الخضوع له بدلاً من خضوعه هو لهم .
أما حلمه الثاني الذي رأى فيه الشمس والقمر يسجدان له فهو دليل أيضاً على رغبته في إخضاع والديه ، فالشمس في حلمه كانت تمثل الأب ، وكان القمر رمزاً للأم ، فهذه هي لغة العقل الباطن الاستعارية ... فالعقل الباطن إذ يخاطبنا فهو يخاطبنا بلغة الطبيعة وبالصور والتمثيل ، وهي لغة السلالة والأقدمين ، فلقد كانت الرموز والصور الطبيعية هي الوسيلة الوحيدة للتعبير بها عن أفكارهم .

ولا زلنا إلى يومنا هذا نستعمل هذه اللغة في بعض أحاديثنا وتصوير أفكارنا إذ نقول : فلانة شبة القمر . وكلام كأنه الشهد . وانقض كالصاعقة . ووديع كالحمل ، وقوى كالحصان ، وصبور كالجمل ، وراسخ كالجبل ، ولئيم كالثعبان ، وواضح كالشمس في رابعة النهار . الخ .
ومن الطبيعي أن يدخل على الاستعارة الفطرية القديمة استعارات حديثة مستمدة من صور جديدة وهيئات حديثة ، فيستعمل العقل الباطن في التعبير الأدوات والأجهزة والحاجات الحديثة التي يعرفها ويستعملها الإنسان الحالي ، كالقطار والطائرة والراديو وما إلى ذلك .

ويمكن تقسيم الأحلام إلى ثلاثة أقسام هي كل ما يعنيننا في التحليل النفساني ، وفي الأنواع الثلاثة ، لا يعني العقل الباطن بما ينسجه من أحلام سوى تعزيز النوم ، حرصاً على النائم من القلق والتعب . . . ولكن

النسيج الذى ينسج منه الأحلام ، هو نفس مكونات العقل الباطن ،
ومكوناته منسوجة فى هيئة معقدة ومشبكة ومختلطة ومندمجة بأحداث
وذكرىات متباعدة إمعاناً منه فى الإخفاء لأمر يجب أن تظل خفية عن
وعى النائم .

تقسيم الأحلام

وأقسام الأحلام الثلاثة هى :

أولاً — أحلام تنشأ عن وجود بعض المزعجات فى غرفة النائم أو بالقرب
منه ، أو عن وضع غير مريح للنائم أو فيه خطر عليه . . فلكى يعزز
العقل الباطن نوم صاحبه ويحول دون استيقاظه ، فهو يستنبط الحيل
وينسج له حلاً مضمونه : أن النائم يسير فى وسط حدائق غناء تغرد فيها
الطيور بألحانها الشجية . . وذلك تغطية من العقل الباطن ، وإخفاء لما
يدور حول النائم من ضوضاء أو أصوات مزعجة ، وكأنه هنا يخاطب صاحبه
قائلاً : نم يا صديقى ولا تقلق فما الأصوات التى تسمعها سوى أغاريد الطيور
المنتشرة فوق غصون الأشجار التى تسير بينها .

أو أن يرى النائم نفسه صاعداً فوق جبل وعر المسالك كثير
الصخور محاولاً الوصول إلى قمته لمشاهدة المناظر الخلابة من فوقها ، وذلك
تغطية من العقل الباطن ، وإخفاء للألم الذى يشعر به النائم من جراء
ما بالوسادة التى ينام عليها من تحجر فى حشوها . . فكأن العقل الباطن
يخاطبه قائلاً : نم ولا تنزعج ، فما تشعر به من ألم أو تحجر وصلابة إن

هو إلا تلك الصخور القائمة على الجبل الذي تصعده للتمتع بمشاهدة المناظر الجميلة ، فتحمل وستنال جزاءك .

أو أن يرى النائم نفسه في وسط بحر كغطية على شعوره بالظما الشديد .
وأما في حالات أوضاع النوم الخطرة ، فإن العقل الباطن يعمل على إيقاظ النائم حفظاً على حياته ، فينسى له حلماً مزعجاً في هيئة كابوس ، فيرغمه على الاستيقاظ ليصلح من وضع نومه .

ثانياً — أحلام تنشأ عن ما يصادف الإنسان في نفس اليوم من مضايقات ... فقد يتضايق الإنسان في النهار من شخص لا يقوى عليه ، أو من رئيس متعجرف ، فيرى في الحلم هذا الشخص في هيئة حمار وحشى في حديقة الحيوانات يقذفه (الحالم) بالحصى والحجارة . . فكأن العقل الباطن يقول له : نم ولا تخش شيئاً ولا تزعج نفسك ، فهوذا الشخص الذي يضايقك ويخيفك ، حمار مقيد الخطا وسجين في قفصه فأشبعه ضرباً ولطماً واسترح .

أو قد يرى الإنسان نفسه في الحلم يسير مع أسد جنباً إلى جنب ، ويقصدان معاً مكاناً للنزهة والأسد يتبعه منقاداً ... فكأن العقل الباطن يقول له هوذا الأسد الخفيف ، قد صار كالحمل الأليف يتبعك أينما سرت ، وهاك رغبتك قد تحققت وتم لك ما تشتهى ، وغدا الوحش الذي تهابه وتخشى سطوته مخلوقاً وديعاً خاضعاً لك ، فم ولا تنزعج .

ثالثاً — أحلام تصاغ من مكنونات العقل الباطن ومكبواته والحوادث والمناظر والذكريات القديمة التي نسيها صاحبها نسياناً تاماً ،

فيفرج عنها العقل الباطن ويحل قيودها مؤقتاً تنفيساً له عما تسببه من ضغط شديد فتخرج هذه المكنونات بعد أن يتناولها الرقيب بالإصلاح «والمكياج» وبعد أن يلبسها زياً تنكرياً حتى لا يكون في بعثها سبباً لانزعاج صاحبها بما تثير من ذكريات أليمة وميول دفينية فيستيقظ . . . ويتمثل هذا النوع من الأحلام في مثل تلك التي يرى النائم نفسه فيها محلقاً في الجو أو طائراً في أى مكان بأجنحة جدت له فخلق بها فوق المنازل والجبال ، وعبر بها الأنهر والبحار هازئاً وساخرًا بهؤلاء القوم الذين يمشون من تحته ويسرون في بطء ومشقة ، بينما يشق هو الأجواء في سرعة وسهولة مذهشة ، فصار في هذا الوضع ساخرًا بدلاً من مسخور منه ، ومتفوقاً بدلاً من فاشل بطيء التقدم ، قوياً وقديراً بدلاً من الشعور بالانقص الذاتى .

أو أن يرى الإنسان نفسه مغازلاً أو مقبلاً أو محتضناً لإحدى المحرمات عليه كإخفاء أو تعديل وتلطيف لعقدة أديب .

أو أن يرى الإنسان شخصاً آخر في موقف مشين بدلاً من رؤية نفسه هو في هذا الموقف ، وهذا تخفيف لحدة ما بنفسه من ميول واتجاهات يلام عليها ولا يقرها المجتمع .

فعلى الحلال أن يطلب إلى مريضه الإدلاء إليه ببضعة أحلام من التي يذكرها وبخاصة تلك الأحلام المتكررة والمتشابهة ، ثم يضيف إليها ما سوف يقصه عليه المريض من أحلام كل يوم من تلقاء نفسه ، ويقوم بدراستها محاولاً إيجاد العامل المشترك في جملة الأحلام التي جمعها ، ونواحى اتجاه المريض العقلية ونوع مكبوتاته ، وليذكر ما قلناه على أن

العقل الباطن ينطق في صور ورموز شفرية ، فمثلا قد يخبره المريض بأنه رأى في أصبعه خاتماً جميلاً ، فالأصبع هنا يشير إلى عضو التناسل للذكر والخاتم إلى عضو تناسل الأنثى ، والحلم في مجموعه يشير إلى رغبة جنسية مكبوتة ولذا تمثلت في صورة فيها معنى التستر . . وإذا فرضنا أن ما لفت نظر المريض في الخاتم الذي رآه في حلمه هو فسه ، دل ذلك على أن موضوع الرغبة هو آنسة (بنت بكر) فالقص هنا يمثل البكارة .

وهناك رموز خاصة تظهر في الأحلام لا يعرف مغزاها ، ولا ما ترمز إليه سوى الحالم نفسه .

كما أن هنالك رموز ملتقطة من وسط بعض حاجات أو هيئات كانت موجودة في ظرف معين أو حالة خاصة صرت بنفس الحالم ونسبها تماماً أو كتبها . . . ويمكن الوصول إلى حل تلك الرموز وتحليل الحلم بعملية تسلسل الأفكار التي سنشرحها فيما بعد .

ولقد يزعم امرؤ بأنه لا يحلم إلا نادراً ، أو أنه لا يحلم البتة ، والحقيقة أن الأحلام لا تنقطع طليئة النوم ولا يقف سيلها ، فبمجرد وقوع الإنسان في حالة النوم تبدأ الأحلام حركتها ونشاطها ، ولا تقف حتى يستيقظ صاحبها . . . أما ما يزعمه البعض بأنه لا يحلم فهذا يعني أنه ينام نوماً عميقاً ولا يذكر أحلامه ، ولو طلبنا إلى مثل هذا الشخص محاولة تذكر أحلامه بعد أن نشرح له الحقيقة لبدأ بعد قليل في تذكرها أو تذكر بعضها . وعلى المحلل ألا يقدم إطلاقاً على تفسير حلم واحد على حدة ، بل يجب أن يجمع عدة أحلام ويربطها ببعضها محاولاً إيجاد العامل المشترك كما قلنا .

جمع المعلومات

على المحلل أن يتوغل في تاريخ وحوادث طفولة مريضه محاولاً إخراج
الذكريات الدفينة ، التي طال عليها الأمد ، وأصبحت في عالم النسيان ،
واستقرت في العقل الباطن . . .

وليبدأ معه بسؤاله عن أبعاد الذكريات التي يستطيع تذكرها . . .
ويستطيع بعض الناس تذكر أمور ومناظر مرت بهم ، وهم في السنة
الأولى من عمرهم . . . فعلى المحلل أن يبدأ مع مريضه في جمع المعلومات على
أساس أنه يستطيع تذكر ما مر به أو بعض ما مر به ، وهو ابن أشهر ،
فيسأله عن مكان ولادته ويطلب إليه تخيل هذا المكان ووصفه ، ومن
عساه يذكر من أشخاص وهيئات ومناظر ، وأي البلاد قد زارها أو انتقل
إليها أو مر بها ، وعن مربيته وكيفية نشأته ، وعن معاملة أهله وذويه له ،
وعن مبلغ علاقته بأخوته وشعوره نحوهم وبصفة خاصة نحو الأصغر
منهم . . . وبالإجمال عن كل ما يستطيع الحصول عليه من معلومات
وذكريات للطفولة . فمن المحتمل جداً ، بل ولا بد ، أن تثير هذه الأسئلة
ذكريات لها شأنها في موضوع التحليل والكشف عن العقد . . . ويستطيع
المحلل منها أن يعين ويحدد بالتقريب اتجاه سير الخطوة التحليلية التالية ،
خطوة تسلسل الأفكار التي سنذكرها .

وعلى المحلل أن يبذل جهده في ربط الوقائع والتواريخ ببعضها ،
بعد أن يلتقط كلمة من هنا وجملته من هناك محاولاً ملء الفراغ الذي يقع
بين فترة وفترة أو مكان ومكان أو حدث وحدث .

وليذكر المحلل أن أهم العوامل الفعالة المؤدية إلى تكوين العقد النفسية والاضطرابات العصبية ، هي تلك العوامل التي تمر بالإنسان من ساعة مولده حتى سن السادسة ، حيث يكون العقل الباطن هو العقل العامل ، وحيث لا يكون العقل الواعي قد تم نشاطه إذ يكون المنح في طريق النمو والنضج . . . فالطفل يظل يعمل بقوى العقل الباطن وحده حتى سن الخامسة أو السادسة ، وبعد ذلك يتدرج في استعمال العقل الواعي رويداً رويداً ، حتى إذا وصل إلى سن الثالثة عشرة أو الرابعة عشرة يكون المنح قد تم نموه فيكمل نشاط العقل الواعي ، ويصبح هو العقل العامل ظاهرياً ، ومن ورائه يعمل العقل الباطن ويسير متخفياً غير مدرك .

تسلسل الأفكار

النظرية المبني عليها تحليل النفسية بطريقة تسلسل الأفكار ، هي نظرية « ترابط الأفكار » ، وهي تعني أن كل فكرة أو صورة أو هيئة أو حالة تنطبع في العقل الباطن مشتركة أو مرتبطة بفكرة أو صورة أو هيئة أو حالة أخرى . . . فمثلاً إذا قلت لك « بحر » فإنك تذكر في الحال المراكب . . . وإذا قلت لك « جامع » أو كنيسة ، ذكرت الصلاة أو القس أو الأمام . . . وإذا قلت لك « زرع » ذكرت اللون الأخضر وإذا قلت لك « فنجان » ذكرت القهوة أو الشاي . . . وهلم جرماً ، والمهم في هذه الناحية أن ما تشير الكلمة أو الفكرة في ذهنك من ذكرى هي الأشياء المرتبطة بها ارتباطاً وثيقاً في عقلك أنت ؛ فقد يجابو شخصاً على

كلمة « كأس » بكلمة خمر ، ويجاوب آخر عليها بكلمة دواء . . وقد تذكر
كلمة « أحر » شخصاً بفستان كانت تلبسه حبيبتة أو صريبتة ، بينما تذكر
آخر بالدماء ، فكلُّ يتجاوب بما يقوم في نفسه مترابطاً مع الكلمة
أو الفكرة المثيرة .

هذا هو ترابط الأفكار ، فالمرء لا يستطيع أن يفكر في شيء معين
دون أن يصحبه تفكير في شيء آخر ملازم له ومترابط معه .

وفي عملية التحليل يتسلسل الأفكار ينتقل المريض من فكرة إلى
فكرة ، ومن هيئة إلى هيئة مترابطة معها . فهذا يذكره بذلك ، وذلك
يذكره بذلك ، وهلم جرّاً .

وعلى المحلل عند الشروع في التحليل النفساني بهذه الطريقة ، أن
يبدأ أولاً بتوجيه المريض إلى التفكير في الموضوع الأكثر أهمية بالنسبة
له ، فيبدأ المريض حديثه ، وكأنه حديث عرضي جاء كيغما اتفق غير باذل
أى مجهود في محاولة الإدلاء بشيء معين ، فيزعم أن ما يعنيه هو العمل
— مثلاً — وبمجرد ذكر كلمة عمل جاءت إلى فكره الصورة أو الهيئة أو
الظروف أو الشخصية المترابطة مع كلمة عمل ، فيفكر مثلاً في زميله الذي
يجاوره في مكتبه أو غرفة العمل ، ويذكر ما عليه من طباع جميلة
وما يؤديه له من معونة ، أو أنه يذكر مثلاً النزاع القائم بينه وبين أحد
الزملاء أو القسوة وسوء المعاملة التي يلقاها من الرئيس أو كثرة ما يعانيه
من مشقة في العمل وما يلحقه من غبن وظلم . . . وبالإجمال فإن أفكاره
تتسلسل في النواحي الأكثر تأثيراً عليه .

ويستمر المريض في التسلسل والانتقال من فكرة إلى فكرة حتى يصل إلى نقطة حدث فيها كبت يكره ذكره وتذكره ، فيقف عن الاسترسال في الكشف عن مكنوناته ؛ ذلك لأن الإنسان يميل بطبيعته إلى نسيان الأمور البغيضة ، التي لا يود أو لا يجرؤ على ذكرها ، فيحاول المريض استبعادها .

ففي اللحظة التي يتوقف فيها المريض عن الاسترسال في التفكير مدعياً بأنه لم يعد لديه ما يفكر فيه . . فليتنبه المحلل عند النقطة التي وقف عندها ، فمن هناك تبدأ أحداث إحدى العقد ، وليتشبث بها ويثبتها في صفحة المريض . ثم يستوضحه سبب التوقف ويحثه على معاودة التفكير من حيث وقف مؤكداً له حدوث حدث ما في تلك الآونة أو في ذلك المكان أو ما يماثله ، وأنه لا بد أن يكون هنالك أمر بغيض حدث في الظرف الذي توقف فيه أو أمر يرتبط بالنقطة التي وقف عندها .

وإذا لم تحل العقدة وتنطلق إلى عقله الواعي ، فليرجع به المحلل إلى نفس النقطة التي توقف عندها مرة ثانية وثالثة غير منخدع بما يدعيه المريض من عدم وجود ما يذكره ، فلا بد أن يكون لتوقفه هذا سبب . . فهنالك نقطة هامة تتطلب البحث والدراسة .

الحركات اللاإرادية

يجب أن يكون المحلل متيقظاً تيقظاً تاماً ، لكل حركة أو إيحاءة لاإرادية تصدر من مريضه في أثناء عملية التحليل ، فكثيراً ما يكون

لذكريات التي يذكرها ، أو الألفاظ التي يفوه بها أو يسمعها من المحلل ،
صدي خاص في نفسه ، فتشير حركة انعكاسية مترابطة مع الفكرة الطارئة
أو الكلمة المسموعة . . فمثل هذه الحركات أهمية كبرى كمفتاح إلى
أبواب التحليل ، ولو أن المحلل درسها دراسة دقيقة لوجد أنها حركة
رمزية تشير إلى إحدى العقد أو إلى إحدى مكبوتات العقل الباطن التي
تتطلب التنفيذ عنها .

فمثلا قد يجد المحلل أن المريض قد انتفض عند ذكر نقطة ما ، مع أنه
لم يذكر شيئاً مزعجاً ، ثم يستمر المريض على الاسترسال في تفكيره وحديثه
دون أن يذكر شيئاً يبرر هذه الحركة اللاإرادية التي صدرت منه .
ففي هذه الحالة يجب أن يصر المحلل على عدم ترك النقطة التي ارتجف
عندها المريض حتى يذكر ما يعبر عنها .

أو قد يجد المحلل أن يد مريضه قد اتجهت إلى ناحية عضو التناسل
في شكل واضح بينما هو مسترسل في أفكار خالية من الحوادث أو
الذكريات الجنسية ، مما يدل على أن هنالك حادثاً جنسياً مرتبطاً بكلمة
أو اسم صورة مما كان يفكر فيه عند إتيان الحركة اللاإرادية المذكورة .
فيجب أن يعيده المحلل إلى إعادة التأمل والتفكير في نفس النقطة حتى
ينخرج مكبوتاتها التي تفسر معنى الحركة التي صدرت منه .

ومن الطبيعي أنه لا يجب أن يعين المحلل لمريضه — في مثل هذه
الحالة — أسباب تمسكه بهذه النقطة أو تلك ، وإلا تيقظ المريض لنفسه
وحاول مراقبة حركات نفسه فتضيع الفرص .

اختبار مفعول الكلمة

التحليل النفسى بطريقة اختبار الكلمة ، هى الطريقة التى يفضلها
يونج ويؤثر استعمالها على غيرها . . . ولكننا ننصح الممارسين للتحليل
النفسانى ، بالبدء فى تحليلهم بطريقة تسلسل الأفكار والاستمرار فيها ،
لبضعة أسابيع ينتقل بعدها إلى طريقة اختبار الكلمة .

والمقصود باختبار الكلمة ، هو اختبار مفعول الكلمة فى نفس
المريض وما تثيره فيه من رد فعل وإحياء ذكريات ، فهى مبنية على
أساس نظرية ترابط الأفكار التى شرحناها .

وتتطلب هذه الطريقة إعداد كشف يحوى حوالى مائة كلمة يدخل
ضمنها تلك الكلمات التى يرى المحلل أنها تتفق مع أعراض المرض واتجاه
عقل المريض وبيئته التى نشأ فيها . . .

ثم يطلب المحلل إلى مريضه ، أن يجاوبه على كل كلمة يسمعا بكلمة
أخرى دون تفكير ومن غير توقف . . . ثم يلفظ المحلل كلمته فى هدوء
ووضوح ، فيرد عليه المريض بكلمة لا بد أن تكون هى الكلمة المترابطة
مع كلمة المحلل ، فيعرف بها أى أثر تترك كلمته فى نفس مريضه .

وعلى المحلل أن لا يعطى مريضه سوى فرصة ضئيلة للرد على كلمته .
فرصة لا تتجاوز خمس ثوان ، فإذا تأخر المريض فى الرد أو توقف كلية ،
كان ذلك دليلاً على وجود عقدة مترابطة مع الكلمة التى سمعها . . .
فتوقف المريض عن الرد هو دليل على وجود فكر دفين نسيه نسيانا
تاماً . كحادثة مؤلمة أو ذكرى بغيضة حاولت الخروج إلى العقل الواعى

والكشف عن نفسها، ولكن منعها العقل الباطن ودفع بها إلى الأعماق، أو وجود فكرة يعيها، ولكنه يكتمها ولا يستطيع إباحتها لما فيها من غضاضة عليه.

وسيجد المحلل أن لبعض الكلمات صدى جميلاً في نفس المريض، بينما يجد أن لبعض كلمات أخرى صدى سيئاً . . . فلقد يجاب على كلمة « حديقة حيوانات » — مثلاً — بذكر القردة والأعبيها المسلية المبهجة أو بذكر العقارب والحيات، أو قد يقابل كلمة « مدرسة » بتقطيب الجبين وكلمة نفور أو يقابلها بالانشراح وكلمة (علم) مثلاً.

فمن ردود المريض وإيماءاته يدرك المحلل اتجاهات عقله وطبيعة نفسه . فعلى المحلل، عندما يشك في ناحية، أن يضرب على وترها الحساس فيعيد نفس الكلمة أو مترادفاتهما بين حين وحين ليتثبت من اتجاهات وميول وعقلية مريضه . ومتى حدد اتجاهاته ورأى أنها تستوجب التقويم أو الإرشاد أو التنظيم، فعليه أن يوجهه ويرشده إلى طرق إصلاحها .

مدة التحليل

تستغرق عملية التحليل حوالي ثلاثة أشهر في الحالات العادية، ولكنها كثيراً ما تمتد إلى سنة وأكثر من سنة في الحالات المتقدمة والحالات الشديدة .

وتجرى عملية التحليل خمس مرات أو ستاً في الأسبوع، وتستغرق الجلسة الواحدة مدة ساعة .

العقدة النفسية

العقدة النفسية هي ارتباط لاواع بين فكرة وفكرة أو بين فكرة ومنظر ، أو بين فكرة وحاجة ، أو بين حالة وظرف ، أو بين حدث وحالة اشتركا معا في ظرف واحد أو مكان واحد .

والسكى نزيد نظرية الترابط إيضاحاً نسوق لك إحدى التجارب العملية التي أجريت لإثبات النظرية .

جاء بكلب وثقبت معدته وأدخل فيها أمبوبة اختبار ، وقدمت له وجبة يومية في ساعة محددة مكونة من قطعة لحم مشوى مشير للشهية ، وفي نفس الوقت الذي كانت تقدم له فيه قطعة اللحم كان هنالك ناقوس يدق ، أعنى أن دق الناقوس ومناولة الطعام للكلب كانا يجريان في وقت واحد ، وكان من الطبيعي أن تسميل العصارة المعدية في الأنبوبة عندما يشرع الكلب في مضغ قطعة اللحم واستمرت التجربة على هذه الحالة أسبوعين ، حتى تمكن الارتباط بين الأكل ورنين الجرس . . . وفي نهاية المدة دق الناقوس في ساعة معينة دون أن يصحبه تقديم الطعام ، فسالت العصارة المعدية وتدفقت في الأمبوبة .

فهذا هو الترابط ، فلقد اعتاد الكلب سماع رنين الجرس في نفس الوقت الذي يقدم له فيه الأكل ، فارتبطت بذلك العصارة المعدية التي تفرز عادة وقت المضغ لمساعدة الهضم برنين الجرس ، فكان هذا الرنين وحده كافياً لإثارة الحالة والشعور الذي ينتاب الكلب في حالة الأكل .

التحويل

متى اكتشف المحلل العقدة النفسية ، أو بمعنى آخر ، متى لمس موضعها ، انطلقت قوى العقل الباطن المكبوتة وتحررت من قيودها ، وطاحت بمن يقف في طريقها باحثة لنفسها عن هدف آخر تتمثل فيه أو تتحول إليه . . . ولما كان المحلل هو أقرب الأهداف أمامها ، فإنها تتجه إليه وتتركز فيه .

ولقد يستاء المريض من عملية التحليل المزعجة التي تكشف عن خفاياه وتخرج مكنوناته ومكبواته ، وتفضح أسرارها الباطنية ، وتحول بينه وبين تستره وراء الأمراض العصبية — فتنتطلق الطاقة المكبوتة وتبرز في هيئة كراهية مرة للمحلل أو المعالج النفساني ، وهي كراهية لا مسوغ لها ، فيعمد المريض إلى إعاقة أو تعطيل الشفاء بكل الوسائل السلبية ، على اعتبار أنه لو تم له الشفاء على يد هذا المحلل لاستحق الثناء والإعجاب . وكان المحلل اعتبره وأهميته ، وهو (المريض) لا يريد ذلك ، لا يريد أن يفوز المحلل بالتقدير والفخر — لأنه يكرهه حالياً .

ويسمى هذا النوع من التحويل بالتحويل السلبي ، وقد يتطور هذا التحويل أحياناً تطوراً خطيراً ، إذ قد تدعى عليه سيده أو آنسة بأنه تصرف معها تصرفاً مشيناً أو مخرلاً بالشرف ، أو قد تحاول الحط من كرامته والتشنيع عليه بمختلف الإدعاءات .

وقد يتخذ التحويل وجهة إيجابية ، وهو بطبيعة الحال ، اتجاه أسلم عاقبة على المحلل وأخف وقعاً ، ولذا كان من أهم واجبات المحلل أن يحاول

تغيير اتجاه التحويل السلبي إلى الناحية الإيجابية تفاديا للمتاعب والأخطار ،
وحتى لا تتعقد عملية التحليل والشفاء . . . ولكن فلتسكن محاولة الحلل في
توجيه التحويل إلى الناحية الإيجابية محصورة في ربط القوة المنطلقة
بشخصه في صورة إعجاب وتقدير مؤقت ومتزن . . . وليذكر الحلل أن
هذه المحاولة ليست بالمهمة اليسيرة ، ولكنها مهمة عسيرة تتطلب اللباقة
والمرونة وسعة الخيلة وطول الأناة حتى يمكن أن تنتهي مأمورية التحليل
والعلاج بسلام وعلى أكمل وجه ، وينصرف المريض وهو لا يكن لطيبه
سوى الاحترام والتقدير .

وأهم ما يجب أن يكون الحلل مستعداً له هو ملاقاته المقاومة والتحويل
بكلتا وجهتيه بحكمة بالغة وصبر طويل .

التسامي

والآن ننتقل إلى مرحلة العلاج الشافي الذي يجب أن يختم به
الحلل علاجه .

يحسن أن أنبه القارئ هنا إلى الزعم الخاطيء الذي يزعمه الكثيرون
من المحللين النفسانيين ، وهو زعمهم بأن مجرد اكتشاف العقدة النفسية
وشرح أطوارها ومفعولها للمريض ، وكيف كانت هذه العقدة مبعث العلة ،
يكفي لتجريد الطاقة المكبوتة من قوتها وإحداث الشفاء التام
حقا أنه كثيراً ما تتبخر العقدة بمجرد اكتشافها وإخراجها من مكناها ، ويتم
الشفاء في بعض الحالات ولكن هنالك حالات أعم وأوسع انتشاراً .

تتطلب الذهاب إلى أبعد من مجرد تعيين وحل العقدة وشرحها ...
فاكتشاف العقدة وحل قيودها هي خطوة أولى يجب أن تتبعها خطوة
ثانية لها أهميتها وهي خطوة التسامح ، أو السمو بالقوة المنطلقة . والتي
كثيراً ما تتركز في شخص المحلل متحولة من باطن صاحبها إليه هو .

فإذا انصرف الشخص المعالج عند نقطة التحول ، ولم تتبعها خطوة
الأسماء أو التسامح ؛ انصرف تاركاً القوة المحررة مركزة في شخص المحلل
فيظل متعلقاً به أو مغرماً ... وهذه حالة لا تنفع المحلل في شيء ، كما أنها
لا تعدل من حالة المعالج ، لأنها تحد من حريته وتصرفاته وتجعله على شيء
كثير أو قليل من الارتباك . كما أن العلاقة نفسها في تلك الحالة تعد غير
طبيعية البتة . وفي كل هذا ضرر بليغ على المعالج .

والواجب يقضى على المحلل بجمع القوى المحررة التي تركت مركزة
في شخصه وتوجيه المعالج بها إلى النواحي الإنشائية والاجتماعية النافعة
والمشروعة ... وعليه أن يحاول معرفة نواحي النشاط الاجتماعي الذي
يميل إليه مريضه أو عنده استعداد لها أو النواحي التي يجب أن يعنى بها
مريضه ويهتم فيوجهه إليها ويعاونه على سلوك طريقها ويرشده إلى أحسن
الوسائل وأساليبها حتى يستغل في هذه النواحي كل القوى المحررة استغلالاً
نافعاً وسليماً ... فمثلاً يستطيع أن يوجه الرجل إلى الاهتمام بأعماله والسعي
على تحسينها وتنظيمها ، والعمل على توسيع ثقافته ودائرة معارفه وأصدقائه
وتعيين أهداف المستقبل يسعى إليها ببذل الجهود السليمة الصادقة .

كما يمكنه أن يوجه السيدة المتزوجة مثلاً إلى وجوب الاهتمام بتربية

أطفالها تربية تسمو من الغرائز الوراثة وتصونهم من العلل العصبية
والنفسية . ووجوب الاخلاص والوفاء لزوجها وتنمية العلاقات الاجتماعية
على أساس من حب التعاون والمساهمة في أمور الحياة وتعيين هواية خاصة
تصرف فيها أوقات الفراغ ... وبالإجمال ، يجب على المحلل أن يزود
مريضه بكل ما يستطيع من إرشادات حكيمة ويرسم له خططا مجدية
يستنفذ فيها نشاط القوى التي أفرج عنها . . وبهذا فقط يكون المحلل
قد قام بواجبه خير قيام .

الباب الرابع

سنعنى فى هذا الباب بتلك المواضع التى طالما كانت سبباً فى إثارة الاضطرابات العصبية فى الكبار .

إدانة النفس

يرزح الكثيرون فى هذا العالم تحت حمل ثقيل ومضن ، هو حمل « الشعور بالخطيئة » إذ نراهم دائماً الادانة لأنفسهم يقضون جل أوقاتهم فى الندم والتأسف على تصرفاتهم الماضية وسالف أخطائهم .

وقد لا يعدو الأمر أن يكون مجرد خطأ تقديرى لعملية مالية أو مشروع تجارى خرجوا منه بخسارة مادية كبيرة ، فلا يسمحون لأنفسهم بنسيان الموضوع ولا يقبلون مهادنة أنفسهم .

وهناك فريق آخر يعيش عيشة مريرة مضطربة من جراء شعور الخطيئة وإدانة النفس . . وهم هؤلاء الذين يوالون إتيان أمور تعتبر غير مشروعه ولا يصح فعلها ولكنهم يندفعون فى طريقها ويعاودونها مراراً وهم شاعرون بالأسى والحجل لما يفعلون .

والآن ، سنتولى بحث النواحي المسببة فى تكوين شعور الخطيئة بشيء من التفصيل ، وكيفيه علاجها :

أولاً — قد تكون قد ارتكبت فى ماضيك أمراً يخالف نزعتك وضميرك ولا يتفق مع مثلك الأعلى ، أو أمراً يخالف الفروض الاجتماعية ،

أو الشرائع الدينية . أو أنك قد أتيت أمرا كانت له عواقب سيئة أو وخيمة على الغير . فندمت على ما فعلت وحزنت لما اقترفت من إثم وداومت على مؤاخذة نفسك على ما أتيت شاعراً بالحزن والأسى والندم كلما خطرت الفكرة بذهنك حتى تربي في وعيك أو شعورك الباطني ذلك الشعور المضمي شعور الخطيئة وإدانة النفس الذي يسبب الاضطرابات العصبية وسوء الحالة الصحية عموماً .

وهذه أمور وأخطاء يندر جداً أن يسلم إنسان من الوقوع فيها . ولكنك تتوهم أنك فريد في ذنوبك وأخطائك . بيد أن الحقيقة أنها تجارب عامة وشائعة . وربما كانت أخطاؤك أخف أثراً وأهون عاقبة من أخطاء كثيرين غيرك ... والآن ! ما الحل لهذه المشكلة المضمية ؟ ليس لمثل هذه الحالات من حل سوى النسيان . وقد لا يكون النسيان هيئناً . ولكن على كل حال ليس هو باليسير . ويستطيع كل إنسان أن يفسي ... فكلما جاءتك الفكرة فتميقظ لنفسك . ووجهه في الحال أفكارك إلى ناحية عمرانية سليمة . فكر في أمور مسعدة . فكر في أمور ينشرح لها الصدر . انكب على أعمالك . تناول مجلة أو كتاباً وطالع فيه .

فإذا ما تأبرت على مقابلة الفكرة في كل مرة بهذا الدفاع القوي . فسرعان ما تفقد الاهتمام بأمور الماضي الأليمة . هذا علاوة على ما تحققه لنفسك من نفع ومزايا بتحويل الأفكار السلبية المتعبة المعززة للألم والحسرة والموسعة لثغرة المرض إلى أفكار إنشائية نافعة ومقوية للعزيمة ومحقة للصحة وسلامة العقل .

ثانياً — قد تكون قد فشلت في الماضي في عمل مارسته أو مشروع أقدمت عليه أو فقدت مركزاً هاما شغلته وكنت فيه سعيداً . أو أضعت على نفسك فرصة طيبة كنت ترجو من ورائها نفعاً كبيراً ولكنها ضاعت عليك بسبب إهمالك أو إغفالك لها والآن تذكر كل هذا وتعرف ماذا كان يجب أن تفعله وما كانت تقتضيه الحكمة والواجب ، ولكن هيهات قد أفلتت الفرصة .

تلازمك الفكرة ، وتدلّ بها لأصدقائك وذويك متحسراً ومتألماً ، ومشيراً إلى الشخص الذي كان في نفس مركزك ووضعك وظروفك ولكنه سلك مسلكاً غير مسلكك فنجح وارتقى وأثرى . . . فما عسى أن تكون عواقب هذه الحالة العقلية ؟

إن مثل هذه الحالة المشبعة بأفكار الحسرة والندم وتأنيب النفس والاشفاق الذاتي لا يمكن أن تؤدي إلا إلى المرض وتوثيق الرابطة بينك وبين ما تشكو منه من فشل وخيبة أمل . لأن الفكر هو كما قلنا في أول الكتاب قوة خلاقية تخلق مثيلها وتتجدد مع نوعها .

فعليك أن تعمل في الحال على التخلص من هذه الأفكار الهدامة وأن تقصى عن وعيك وشعورك تلك التجارب الماضية المؤلمة حتى تتقي شر استفحالتها . . . وكلما جاءتك هذه الأفكار المؤلمة . فاضحك هازئاً وساخرأ . نعم اضحك ولو لم تكن لك رغبة في الضحك . اضحك وقل لنفسك إنك لست بالأول ولا بالأخير الذي صرت وستمر به مثل هذه التجارب . وإن الحياة لا ولن ينضب معينها من النعم والخيرات . واجعل تفكيرك وخططك

منصبة على الحاضر والمستقبل الجميل . فمن العبث أن تضيع لحظة واحدة فيما لا ينفع من أمور الماضي . فالحاضر هو كل ما تملك من وقت . والحياة كلها حنكة وتجارب مختلفة تؤدي بنا إلى اكتساب الحكمة .

ثالثاً — قلنا في مستهل هذا الموضوع إن هنالك من يوالون إتيان أمور تعتبر غير مشروعة ولا يصح فعلها ، ولكنهم يندفعون في طريقها ويعاودونها سرارا وتكرارا وهم شاعرون بالأسى والحجل لما يفعلون فهؤلاء القوم يدينون أنفسهم ويتحملون عبء شعور الخطيئة لأنهم يعتقدون بخطأ ما يفعلون .

وهنا يجب أولاً أن ندرس موضوع الخطأ وما تعنيه كلمة خطأ أو خطيئة . إننا قد ورثنا عن الأقدمين آراء خفية واعتقادات غامضة عن ما هو الخطأ وما هو الصواب وأطلقنا كلمة خطأ أو خطيئة على عدة أمور متنوعة تسليماً بما انحدر إلينا من آراء ومعتقدات الأقدمين والتي لا يزال يكررها كثيرون من المعاصرين دون أن يعنى أحد بأن يكون له رأى في الموضوع ، ودون أن نكلف أنفسنا مؤونة البحث والتحليل . ودون أن نفتح فاهنا ونقول لماذا تعتبر هذه الأفعال أو تلك التصرفات خطأ أو خطيئة أو رذيلة ! أو ما هو أثر وعواقب هذه الأمور على أنفسنا أو على الغير !! وما دخلها في نظام العالم وسيرة الحياة !! وماذا يضير العالم أو الحياة أو الطبيعة أو الله لو أننا فعلناها .

إن كل ما فعلناه ازاء هذه الاعتبارات هو التسليم المطلق والإذعان التام لمشيئة وعقيدة الغير .

ولقد صدق أحد كبار المفكرين حين فسر كلمة صواب بأنها هي أى
شئ أو أمر يعمله الإنسان وتكون له عواقب حميدة أو نافعة لنفس فاعله
أو لمن يعنيه الأمر أو يمسه .

كما فسر كلمة خطأ بأنها أى شئ أو أمر يأتية الإنسان وتكون له
عواقب سيئة أو ضارة بنفس فاعله أو بمن يعنيه الأمر أو يمسه .

وهذا تفسير صحيح ومنطقي وسليم ، ولو إلى حد ما . ولكن على الأقل
يتنافى مع التسليم المطلق بالتفسيرات والمعتقدات القديمة عن ما هو الخطأ
وما هو الصواب . إن الإنسانية لا تزال مكبلة بأصفاد فولاذية تحول بينها
وبين الخلاص والسلامة والسلام . وهذه الأصفاد هي الخرافات البالية
والتقاليد العتيقة والآراء المهلهلة التي لازلنا نتمسك بها ونعنى بالمحافظة عليها .

فعلى طالب الخلاص الساعى لصيانة نفسه وسلامة بدنه وعقله أن يطرح
عنه تقاليد الجهالة الغابرة ، بأن يحكم بنفسه على ما هو الصواب وما هو
الخطأ . مع مراعاة العدل في حكمه بحيث لا يتضمن إباحة الاعتداء على ما للغير
أو اغتصاب حقوقه ، ومع احترام عقائد ونظريات الغير مهما كانت مخالفة
لعقائده ونظرياته ، ومهما تراءى له من ضلال الغير فلا يرغمه على قبول آرائه
هو ... فالمهم هو أن يظل هو قائما ناعما البال لتصرفاته وعقائده ما دام قد
وثق بعد الدراسة والتحليل من أنه على صواب وهدى في حكمه . . . وليقم
من نفسه قاضيا على نفسه . وليحكم إذا ما كان يجب أن يواصل السير
في الطريق الذي يسلكه أو يجب أن يعدل عنه . وإذا ما اقتنع بسلامة
الطريق فليقتدم ولا يخش شيئا ولا يأبه بأحد ولا يصنع لمعارض .

وأختم هذا الموضوع قائلاً :

لا تأت أماً ثم تؤاخذ نفسك عليه وتدينها .. وإذا لم تستطع اقناع نفسك بالموافقة التامة عليه ، فاغفله نهائياً . وتجنب هذا الطريق وإلا كان لسلوكك هذا الطريق مع عدم رضاك به عواقب سيئة إذ تنشأ حالة تنازع نفساني تقضى على سلامتكم وهنائكم .

راع شعورك الباطني عند ما تحاول الإقدام على أى عمل واعمل بموجب هذا الشعور .

ضبط العواطف

يخطئ الكثيرون ممن يحاولون ضبط عواطفهم باتباع طريقة كظم العاطفة أو كبت الثورة النفسية ، ظناً منهم بأن عملهم هذا هو عين ضبط العواطف الجدير بكل إنسان متزن أن يعمل له . والحقيقة أن ضبط العواطف هو شيء آخر غير الكظم والكبت الذي تتبعه الأغلبية ويورثون أنفسهم به الاضطرابات العصبية التي يحاولون تحاشيها أو الظهور بمظهر الخالي من العصبية . . ولذا وجب أن نوضح هنا معنى ضبط العواطف والمقصود به . والطرق الصحيحة لممارسته .

إن ضبط العواطف من الأهمية بمكان . ويجب أن يتعلم كل إنسان ويدرب نفسه على ضبط العواطف جميعها ، بما في ذلك تلك العواطف التي تثار رغم إرادته والعواطف التي تتطلب التهذيب . وليس ذلك فحسب ، بل ويجب أن يتعلم كيف يضبط ويسيطر على العواطف الإيجابية السليمة حتى

لا يوزع قواه ويستنفدها في غير حاجة .. فكثيرا ما نرى أفراداً يطلقون لعواطفهم المتباينة العنان . فنراهم أحيانا شديدي المحبة في ناحية ، وفي نفس الوقت شديدي الكراهية في ناحية أخرى . أو نراهم اليوم في غاية الانشراح والمرح وفي الغد في غاية الانقباض والحزن . فيستنفدون قواهم في غير ربط أو اتزان .

والآن سنتناول الموضوع بشيء من التفصيل :

قد يقدم شخص ما على عمل شيء يثير غضبك إلى حد بعيد ويستفز عواطفك ، فتتبادر إلى ذهنك خواطر هائلة وتشعر بدوافع قوية تدفعك إلى الثورة أو رد النصل إلى صدر موجهه أو أن تقوم بحركة ما تعبر بها عن غضبك . وبينما أنت على هذه الحال من الثورة النفسية وهياج العواطف ، تتيقظ لنفسك وتتدارك الموقف ذا كراً ما رسمته لنفسك من وجوب ضبط العواطف فتكظم غيظك وتكبح قسرا جماح ثورتك ، فتجلس في هدوء ظاهري أو هدوء مزيف بينما تستعر الثورة وتأجج نيرانها بين جوانحك . فلقد كانت ميولك الحقيقية متجهة إلى العنف ومقابلة العدوان بالعدوان ، وهي ميول ونزعات ورثناها عن السلالة كما بينا في باب نفسية الطفل ، وتطلب التقويم والتهذيب ..

ولكن كبتك لها وكظمك للغضب والانفعال الذي تثار في نفسك

ليس هو بالتقويم ولا هو بضبط للعواطف بالمعنى الحقيقي .

أما الوسيلة المثلى التي يجب أن تقابل بها ثورة النفس فهي أن تحاول

تغيير اتجاه عاطفتك الراهنة بالعمل على إيجاد شعور جميل ومرح ليحل محل

الشعور السيئ المضني ويزيله .. وهذا ما يأتي بخلودك إلى السكون والهدوء
مفكراً في السلام والسلام وحده .. قل لنفسك : « أنا في سلام » وكرر
القول عدة مرات مؤكداً لنفسك بنفسك أنك حقاً في سلام ووثام ..
وتأمل ملياً في معنى السلام ومضمونه .. فإذا ثابت قليلاً على هذا المنوال
سرعان ما تشعر بالهدوء والسلام ، وتكون بذلك قد واجهت ثورة النفس
مواجهة سليمة وتكون قد عملت حقاً على ضبط عواطفك .

فداوم على مواجهة الحالات السلبية بحركات إيجابية . ليس في ناحية
الغضب فحسب . بل وفي كل النواحي السلبية ، كالخسد والغيرة والكرهية
والاضطراب والحزن والقلق والنقد وما شاكلها . وذلك بتوجيه شعورك
وتفكيرك إلى الناحية المضادة .

ولأنك قد قضيت طيلة أيام حياتك الماضية متشبعا بعواطف عنيفة ،
فلقد ترى أن الوسائل التي تقدمها إليك عسيرة التنفيذ .. وإذا أمكن أن
نسلم بصعوبتها فلا يمكن أن نسلم بامتثالها . وهي الوسائل الوحيدة
لضبط العواطف .

ولقد يبدو لامرئ أن الاندفاع في التيار أهون عليه من بذل مثل
تلك الجهود . ولكن مآل هذا الاندفاع هلاك محقق .

إنك إذا تعهدت نفسك بالمثابرة على التمكن من ضبط عواطفك
بالوسائل التي بيناها ، فسرعان ما تصل إلى ما تصبو إليه من اتزان وهدوء .
قلنا في مستهل هذا الموضوع إن الكثيرين يذهبون في محاولة ضبط
عواطفهم إلى كبتها ، بدلاً من ضبطها ، فتسوء العاقبة وتنعكس النتائج ...

والحقيقة أن العواطف والشعور التي يترك لقواها العنان لتأخذ مجراها ، لها
أخف وقعا وأسلم عاقبة إلى حد كبير من كتبها في النفس حيث تعمل بمعولها
الهدام على هدم قوى الحياة .

فلقد يغضب إنسان ويشور لعمل أتاه الغير أو لقول وجه إليه أو لعبارة
مسته عن قرب أو عن بعد ، فيكبت غضبه ولا يظهره ولا يبدو منه ما يشير
إلى غضبه . . . ففي هذه الحالة لا يكون غضبه قد زال وتبدد أو يكون قد
قام حقا بضبط عواطفه . ولكنه يكون قد وارى ثورته وأخفى عاطفته في
أعماق النفس وتصبح الثورة المكبوتة بمثابة لغم دفين . فإذا ما هدأت الحالة
وانصرف العقل الواعي عن حراسته وفرض أوامره على العقل الباطن .
انفجر اللغم لأقل لمسة فسبب تلفا مروعا . وقد لا تعدو اللمسة أن تكون
منذ يلا نسيت زوجته أن تضعه له في سترته ، فتثور ثورته ويشتد هياجه ،
ور بما وصل به الهياج إلى ما لا تحمد عقباه .

فكبت الشعور والعواطف والميول لا يحل العضلات ولا يلطف من
حدة الموقف ولا يمكن أن يعتبر ضبطا للعواطف . . . ولكن العلاج الوحيد
هو ، كما قلنا ، بتحويل الشعور المائل إلى شعور مضاد .

ولقد تشعر أحيانا بشعور مقبض أو شعور سلبي لا تعرف له سببا ، وقد
يكون السبب كامنا في ذاتك ولكنه خفي عليك ، أو قد يكون هذا الشعور
قد جاء نتيجة لتفكير سلبي تذكره أو لا تذكره ، أو نتيجة لأفكار أو آراء
أو إيحاءات الغير ولكنها وصلت إلى عقلك الباطن وتمكنت منه . . . ومهما
تنوعت الأسباب واختلفت مصادر الشعور والعواطف . . . فكل ما يعينك

هو التخلص من نفس الشعور الذي يزعجك . وليس البحث عن مسبباته ومصادره . وهذا ما يتأتى بمزاولة التدريب الذي شرحناه لك .. ولا بأس من الاستعانة بالغناء على تغيير الشعور السلبي . فللغناء أثر فعال إذ أنه يبعث ذبذبة رقيقة ومریحة في الجهاز العصبي السمبتاوى القريب من الزور . وهذا الجهاز متصل بالضفيرة الشمسية . كما شرحنا سابقا . وهذه الضفيرة هي مركز ومصدر الشعور بجميع أنواعه .

ضبط حركة الفكر

يبدأ العقل الواعى بعد السنوات القليلة الأولى من حياة الإنسان . بالانهماك طيلة الوقت في أفكار متنوعة ومتقلبة . ولا ينقطع نشاط العقل الواعى أو يتوقف تفكيره إلا في أوقات النوم أو تلك الفترات النادرة التي يشرد فيها العقل الواعى ويسبح فيها متأملا في موضوع ما ، تأملا عميقا خالياً من الوعى ، وإذ ذاك يكون النشاط العقلي السارى هو نشاط العقل الباطن . وهذه حالات نادرة الحدوث كما قلنا . ولذا يمكن القول بأن كل إنسان يقضى حوالى ست عشرة ساعة في اليوم في تفكير مستمر .

ويقضى المرء عادة جزءا صغيراً من هذا الوقت في التفكير فيما يؤديه من أعمال ، بينما يصرف الجزء الأكبر في تفكير غير مجد أو تفكير ليست له أية علاقة بالأعمال التي يقوم بها .

ولو خصص الإنسان هذا الوقت الطويل الذى يصرفه في أفكار لا طائل لها ولا نفع من ورائها للتفكير الجدى لا استطاع أن ينمى حياته

نموا عظيما ولأمكنه أن يؤدي لنفسه والمجتمع خدمات جليمة ولحقق لنفسه كل ما تصبو إليه ... وهذا أمر لا يتطلب سوى المران والمثابرة .

إن نجاح الإنسان في هذه الحياة لا يتوقف كثيراً على درجة قواه العقلية بقدر ما هو متوقف على كيفية استخدام هذه القوى .. وذلك لأن كل إنسان يستغل مواهب نفسه وقوة عقله الشخصية استغلالاً سليماً لا بد أن يحقق النجاح لنفسه ... ولا يقاس نجاح الفرد بنجاح غيره . فرب نجاح للبعض يعتبر فشلاً وخذلانا للآخرين . فلكل امرئ ناصيته ورسالته .

ويجدر بنا أن نشير هنا إلى إحدى نواحي النشاط العقلي التي يسميها البعض تفكيراً بينما هي مجردة من المعنى الحقيقي لكلمة تفكير . وهي تلك الحالات التي يسترسل فيها الإنسان في تفكير غير مترابط ينتهي عند موضوع لا يمت إلى الموضوع الأصلي الذي بدأ تفكيره فيه بصلة . والحالات التي يستغرق فيها الإنسان في تفكير وهمي وهو التفكير المسمى في علم النفس بأحلام اليقظة ... ولا يعود مثل هذا النوع من النشاط العقلي على المرء بأى نفع ، بل كثيراً ما يؤدي بصاحبه إلى الأمراض العصبية والمتاعب النفسية ، ذلك لأنه بتوالي شرود الفكر في النواحي الوهمية المشبعة بالخيال الباطل المجرد من الحقائق ، ينغمس مضمون هذه الأفكار في العقل الباطن ويعمل بموجبها فيمتلىء وعي الإنسان بأوهام باطلة فينحرف عن جادة الصواب ، وابتعد عن الحقائق ويظهر في مظهر غير طبيعي وتبدو عليه أعراض المرض العقلي ، أعراض متفاوتة في درجتها وقد تصل إلى حد خطير ... وأمامنا مستشفيات الأمراض العقلية مملأى بأناس ذهببت عقولهم ضحية أحلام

اليقظة وعدم ضبط حركة أفكارهم .. فالجنون الذى يتخذ لنفسه شخصية نابليون ويؤكد لنا أنه هو نابليون بعينه إنما يعرض علينا ما كان يحلم به فى يقظته ويبين لنا كيف أنه كان يطلق لأفكاره العنان .

إن التفكير الحقيقى الذى يستحق أن يسمى تفكيراً هو التفكير المركز وهو حصر الفكر والانتباه فى موضوع واحد حتى نفرغ منه أو نقرر تأجيله إلى حين لاستيفاء المعلومات أو بسبب شواغل خارجية طارئة ... هذا هو التفكير الحقيقى الذى يجب أن يتبعه كل ساع للنجاح وكل من يريد تجنب الاضطرابات العصبية أو النفسية أو العقلية .

وإتماماً لموضوع ضبط حركة الفكر .. ولما للفكر والتفكير من أهمية كبرى ، إذ تتوقف عليه سلامة الإنسان فى جميع نواحي الحياة ، فسنتناوله بشيء من التفصيل حتى نوفى الموضوع حقه .

قد تكون قد شعرت ذات مرة برغبة قوية فى سلوك ناحية معينة من النواحي العملية وتمنيت الوصول إلى مركز معين أو احتراف مهنة خاصة ثم أغفلت هذه الرغبة وأهملتها دون أن تتخذ أية خطوة عملية حاسمة ودون أن تتخذ لنفسك قراراً فى الموضوع الذى رغبت فيه ، ومع ذلك تظل الفكرة مترددة على عقلك تطرقه من حين إلى حين فتتنبه إليها وتعاودك الرغبة الشديدة فترة وجيزة ثم تغفلها ثانية ... وهذه حالة مصيرها الاضطراب العصبى والشعور بالعجز والفشل ... حالة لا يجب تركها دون البت فيها ، بل يجب أن توليها العناية الكافية من التفكير المركز ، يجب أن تفكر ملياً فى موضوع الفكرة والرغبة ، يجب أن تدرسها وتحللها من جميع الوجوه حتى نصل فيها إلى قرار نهائى .

ولقد تجد بعد معالجة الأمر بهذه الوسيلة أن رغبتك كانت رغبة زائفة وأنت لا تميل حقا إلى هذا النوع من الأعمال وأن مبعث هذه الرغبة الزائفة إنما نتج عن مشاهدتك لأحد الأشخاص الناجحين في هذه الناحية أو لأنك وجدت ناحية جذابة أو مغرية في هذا العمل أو تلك المهنة . ولم تكن ميولك الحقيقية هي التي دفعت بك إلى الرغبة في هذا العمل . . . فإذا كان الأمر كذلك فاطرح الفكرة من عقلك حالا واهزأ بها ووجه عقلك إلى الأفكار المجدية التي يمكن أن تتفق مع حقيقة ميولك واستعدادك . .

ولقد تجد أنه لكي تسلك هذه الناحية التي أجهت رغبتك إليها ولكي تصل إلى هذا المركز الذي اخترته . يجب عليك بذل تضحيات خاصة والتنازل عن كثير من الامتيازات أو المسرات التي تتمتع بها حالياً . . وإذا كان الأمر كذلك فعليك أن تقر في الحال إذا كنت مستعدا لدفع الثمن وبذل الجهود وتحمل المشاق التي يتطلبها هذا المركز . . وقبل أن تتخذ قرارك النهائي يجب أن تولى هذه الناحية جل عنايتك وتفكيرك . فكثيراً ما يحدث أن يرى الإنسان الناحية المغرية فقط دون أن يلتفت إلى النواحي المتعبة أو النواحي التي قد لا تتفق مع ميوله أو أخلاقه أو تمنياته . . ومتى ظهرت له النواحي المتعبة وانكشفت عيوب ما اختار لنفسه تألم وتدمر وندم أشد الندم على اندفاعه في هذا المضمار الذي قد يفقده مركزا هاما أو عملا كان يمكن أن يعود عليه بالنفع الكبير لو أنه لم يسلك تلك الناحية .

فعليك أن تدرس رغباتك بدقة وتفكير متزن قبل أن تقدم على تنفيذها أو إغفالها .

إن المفكرين الحقيقيين في هذا العالم نذرة . وهم دائماً في مركز الزعامة من كل أمة سواء في الناحية العملية أم الناحية الأدبية أو السياسية أو العقلية . أما الأغلبية الساحقة فهم أتباع تقبلوا وسموا بآراء وأفكار وتعاليم الغير دون أن يكون لهم رأى خاص أو فكر معين .

إن كثيراً من المؤلفات التي كتبت في مختلف العصور كتبت لأناس أبوا إلا أن لا يفكروا هم لأنفسهم .. لأناس لا يهمهم أن يعرفوا شيئاً معرفة صادقة لأنهم يفضلون عدم التفكير .

إننا نشاهد معظم الناس ولا هم لهم من القراءة إلا الاطلاع على الأخبار والحوادث والولائم . أما الموضوعات التي تتطلب إمعان الفكر وتركيز التفكير فيمرون عليها مر الكرام .. ومن كان هذا شأنه فلن يستخلص من القراءة والاطلاع أى شىء ذا قيمة لأنه يرفض أعمال الفكر . . . ومن كان هذا شأنه فسوف يظل بعيداً عما قد تصبو إليه نفسه من التقدم والرقى ويظل عرضة للفشل المتواصل المؤدى إلى القلق والاضطراب والسخط على العالم وعلى الحياة . وليس للعالم أو الحياة جريرة . فالجريرة جريرته هو إذ أبى استغلال أعظم قوة يمتاز بها .

يجب أن تكون القراءة لغرض تنشيط الفكر وتقوية العقل وليس لمجرد جمع المعلومات التافهة . ومن راض نفسه على القراءة بتفكير عميق ومركز . قد يصل في قراءته إلى استكشاف حقائق لم يكن نفس الكاتب أو المؤلف مدركاً لها .

ومن يعمل على إنماء قواه العقلية بالتفكير العميق . تطورت ميوله

القراءة والاطلاعية مع تطور الزمن وتقدمت مع تقدم العمر... أما إذا ظل
اهتمام امرى في سن الأربعين متجها إلى نفس ما كان يهتم بالتفكير فيه
عند ما كان في سن العشرين مثلا . كان ذلك دليلا على أن قواه العقلية لم
تسائر في نموها نمو الجسم ولم تتقدم مع تقدم العمر . فتظل حياته بذلك في
حالة ركود مجردة من كل تقدم أو نجاح مما يبعث على اليأس والقنوط .
فالواجب على الإنسان أن يضبط حركة أفكاره ولا يطلق لها العنان .
كما يجب عليه أن يعين الفكر في كل شيء وأن يدرس كل ما يواجهه
دراسة وافية قبل اتخاذ خطوة حاسمة . ويجب عليه أن لا يسلم بكل ما يقرأ
أو يسمع من رأى أو إعلان أو دعاية إلا بعد أن يحلل كل كبيرة وصغيرة دون
تحيز وفي غير تسرع مهما كانت شخصية الكاتب أو المؤلف أو المتكلم .
إذ لا يبعد أن يصيب نابغة في ناحية ويخطئ في ناحية أخرى ولقد
كان الأخذ والتسليم بصحة كل ما يقرأ أو يسمع سببا في نكبة الكثيرين .
فعلى طالب السلامة أن يعتمد على تفكيره هو فلا يرضن بوقته وفكره
على أمور تقرر مصيره ومستقبله .

عدم مقاومة الشر

لقد كان التفسير الشائع لقانون عدم مقاومة الشر حسبما تراءى لبعض
الجماعات الفقهية والطوائف الدينية سببا في بث روح الضعف في نفوس
الكثيرين بغير مسوغ ، ذلك لأن تفسيرهم لهذا القانون كان يقضى بأن يدعن
الإنسان لا ضطهاد الغير ويستسلم لكل معتد دون أن يبدي مقاومة لدفع

الظلم عن نفسه اعتماداً على أن العناية الإلهية كفيلاً بأخذ الثأر أو رد المعتدى وإنصاف المظلوم .

ويرجع الخطأ في هذا التفسير والتأويل إلى أن قائله قد فاتهم أن العناية الإلهية والعدل الإلهي إنما يعمل للفرد عن طريق الفرد نفسه ، الأمر الذي يقضى على المرء بأن يهتم بنفسه للحفاظ على حقوقه والتشبث بما فاز به من نعمة وخير وأن لا يفرط في حقوق اختصته بها تلك العناية الإلهية نفسها . والمقصود بعدم مقاومة الشر هو أن لا نقاوم الشر بشعور مماثل - كما سنشرح بالتفصيل - حتى لا نكون بتصرفنا الخاطي عاملين على إيذاء أنفسنا .

إن الغرض الشائع لقانون عدم المقاومة يفرض خطأ . بأنك إذا كنت تشغل وظيفة مثلاً أو تحتل مركزاً ثم جاء شخص آخر وسعى لاغتصاب مركزك هذا وطردك منه بحيلة من الحيل وجب عليك أن تصبر وتتحمل ملقياً حملك على العناية الإلهية لتدافع عنك أو تنتقم لك ... وهذا لا محالة رأى خاطي .

ليس هذا هو طريق الحق ، وليس هذا هو المعنى المقصود به من هذا القانون . فالواجب يقضى أن تهب لحماية نفسك ودفع المعتدى من طريقك . بل ولا حق لك في الاستسلام لاعتداء الغير أكثر مما لك من حق في اغتصاب حقوق الغير .

إن المقصود بعدم مقاومة الشر هو أن لا تقاومه بشعورك وعواطفك كي تحتفظ بسلامتك وهدوئك وورباطة جأشك وصفاء ذهنك حتى تستطيع الدفاع

عن نفسك وعن حقوقك من غير أن تعرض نفسك لعواقب الثورة النفسية .
فنحن نستطيع أن نتخذ الخطوات الضرورية اللازمة لوقاية أنفسنا
وصيانة حقوقنا دون أن نجعل هذه الخطوات مقرونة بالانفعالات النفسية
المتجاوبة مع الشر المائل ودون أن يتطرق إلى أحاسيسنا شعور الحقد والغضب
والكراهية . لأن هذا الشعور السلبي يضعف قوانا ويمكن المعتدى منا
فنعزز بذلك محاولته .

ويستطيع كل إنسان أن يحتفظ بالمثل الأعلى للقوة النفسية بحيث
يظل هادئاً ووديعاً مع صموده أمام هجمات المعتدى ومع وقوفه موقفاً حازماً
في الدفاع عن حقوقه . فبدلاً من أن يشور ويهدر فليهدىء نفسه وليطمئن
للخاتمة وليدعو المعتدى في صبر وطول أناة إلى التفاهم بالحسنى من غير ضجة
أو شغب حتى إذالم يقتنع بالعدول عما هو قادم عليه وظل متمادياً في اعتدائه ،
انصرف الإنسان لاجراء اللازم من غير انفعال وبكل هدوء واطمئنان .

هذا هو قانون عدم مقاومة الشر . ولكن مما يؤسف له أن المتبع
غالباً ما يكون عكس ذلك . فلقد جرت العادة أن يشور الإنسان بمجرد أن
يحاول إنسان آخر إيذائه أو الاعتداء على حقوقه فيندفع متهوراً وصاخباً دون
أن يحاول تحليل الموقف أو التفاهم وإعمال الروية ، فيطأوع عواطفه الثائرة
بدلاً من ضبطها ، وغالباً ما ينتهي به الأمر إلى عاقبة سيئة ... وبمثل هذا
التصرف يكون قد قاوم الشر بالشر .

ولا ينحصر قانون عدم المقاومة في حدود المحافظة والدفاع عن حقوقنا
المكتسبة بل هو يشمل جميع نواحي حياتنا اليومية لأننا معرضون على

الدوام لمقاومة الشر بطريقة ما وفي ناحية ما . فمثلا . قد نكون كارهين
لنوع ما من الأعمال المكفين بأدائها ، فنقوم بتأدية هذا العمل بروح الملل
والامتعاض والتذمر . ومع علمنا بأن امتعاضنا وتأففنا لن يعفينا من هذا
الفرض . فإننا نستمر على الضجر والنفور منه ... وفي هذه الحالة نكون
مقاومين للشر بالشر في نفوسنا وشعورنا . الأمر الذي لا يعود علينا إلا
بالحرمان من النشاط الحيوى الذى لا يمكن أن نبقية لأنفسنا لنشعر بالبهجة
والقوة والانشراح والصفاء طالما كانت الضفيرة الشمسية منقبضة بفعل
شعورنا الواعى وحركاتنا السلبية المضنية .

ولقد نكون مثلا مسرعين فى التوجه إلى محال أعمالنا أو للحاق موعد
هام . ثم يتفق أن يتأخر الترام أو تتعطل حركة المواصلات . فنتمرم ونتذمر
ونتضايق ونكون بذلك مقاومين الشر بالشر فى نفوسنا عاملين على مضاعفة
الأذى ، مع علمنا بأن قلقنا وثورتنا لن تسرع فى وصول مركبات النقل إلينا .
ولو أننا قابلنا الموقف بالابتسام وعدم المبالاة وهونا على أنفسنا بقبول
الأمر الواقع على اعتبار أننا لم نكن السبب فى هذا التأخير . ولو أننا لم نستسلم
للقلق والأزعاج والحيرة إزاء هذا التعطيل العارض وانصرفنا إلى التمتع بما
قد يحوطنا من مناظر جميلة أو إلى التفكير فى النواحي الإنشائية المثمرة
المشبعة بعناصر البهجة والانشراح والقوة والأمل - كنعنا على الأقل معوضين
بتصرفنا هذا عما قد يلحقنا من ضرر مادي أو أدبي مؤقت بسبب التأخير .
بما نكتسبه من قوة وسعادة من احتفاظنا بالهدوء والاطمئنان والتفكير
المتزن السليم ... ولو أن جميع الناس استغلوا أوقات فراغهم وانتظاراتهم

التي يقضونها عادة في التفكير المزعج ، في أفكار مسعدة لذهلوا لما يطرؤ
على نفوسهم من تغيير كلى في جميع نواحي الحياة .

ولقد يفلس أحد البنوك مثلاً وينجم عن إفلاسه أن يفقد شخصان
كل ما ادخرا طيلة أيام حياتهما . وتقع الخسارة على كليهما وقع الصاعقة ،
لأن هذا الافلاس قد جردها من كل ما يملك في الحياة من مال وليس
أمامهما حيلة يستردان بها بعض ما ضاع عليهما .

ويحدث أن يظل أحدهما مضطرباً أمام الأمر الواقع رافضاً أن ينسى
أو يتناسى أمراً لارجاء فيه ، فيداوم على التأمل في خسارته الفادحة شاكياً
ساخطاً نادماً حزينا وثائراً حتى تهدم أعصابه ويفقد كل همة ونشاط ...
في هذه الحالة يكون قد قاوم الشر بالشر فاستفحل الخطب .

ولقد يشعر الشخص الآخر بفداحة الخسارة وشدة الكارثة ، ولكنه
يقنبه بسرعة لنفسه ويدرك عدم جدوى الحزن والعيول والاسترسال في
التأسف والحسرة على ما قد ضاع فيقرر في الحال وقف التفكير في الموضوع
نهائياً ، ويسير في حياته العادية مستأنفا الكفاح والجهود لتعويض ما فقده ..
فإنجاه هذا الشخص وتصرفاته هذه تعد في هذه الحالة تصرفات إيجابية
سليمة تتفق تماماً مع مضمون قانون عدم مقاومة الشر ... ومن شأن هذه
التصرفات أن لاتضيع عليه فرصة التقدم والتجديد ومواصلة الحياة الهانئة .
وكثيراً ما يقاوم الناس كل ما يصادفهم . بل وكثيراً ما يقاومون الجو
نفسه فيسمحون بذلك لكل حركة وحالة بالتأثير في شعورهم وإحساساتهم
فتزعجهم وتقلق راحتهم ويعيشون مهدي الأصاب ، عالة على أنفسهم وعلى

من يعاشرهم ، ومصدر تعب لكل من يحيط بهم .
تدرك مما سلف ، أن المسألة بخذا فيرها هي مسألة وعى أو شعور ذاتي .
وأن المقصود بعدم مقاومة الشر ليس هو السماح للغير باغتصاب حقوقك
أو التساهل مع المعتدى أو ترك نفسك معرضا لتأثير الطبيعة القاسية دون
محاولة وقاية نفسك . . إنما المطلوب هو الاحتفاظ بشعور الهدوء إزاء كل
موقف وحالة حتى تتحاشى العمل النفسية والاضطرابات العصبية التي علاوة
على ما تتضمن من عواقب وخيمة في الناحية العقلية والبدنية ، فهي أيضا
لا تؤدي إلا إلى زيادة التعب والحسارة والنشل المادى والأدبى .

الخاتمة

أختم كتابي هذا بكلمة أبسط فيها القانون الوحيد السارى في الحياة .
ذلك القانون الذى لا ينحرف ولا يتبدل . والذى هو على قدر توافقنا معه
وإذعاننا لأحكامه تتوقف سعادتنا وسلامتنا ، سواء أكان إذعاننا له وتوافقنا
معه يسير بوعى منا وعن قصد أو بغير وعى ولا قصد . فهو قانون يتحكم فى
جميع نواحي الحياة ويسيطر عليها . إذا تمردنا عليه وخرجنا على أحكامه
كفنا نحن الخاسرين وفقا لنفس القاعدة التى يسرى بموجبها هذا القانون
لتحقيق سعادتنا وسلامتنا .

وهذا القانون هو قانون العلة والمعلول الذى تفسره الحكمة الشائعة
« كما تزرع تحصد » ويؤيده المثل القائل « كل إناء بما فيه ينضح » .
فنحن لا نستطيع أن نغير من معلولاتنا حتى نغير من علاتنا .
لا نستطيع أن نغير ظواهرنا حتى نغير بواطننا . لا نستطيع أن نغير ما بنا
حتى نغير ما بأنفسنا . لا نستطيع أن نغير وعينا وشعورنا حتى نغير ماهية
أفكارنا . ولا نستطيع أن نغير دوافعنا وميولنا الخفية حتى نغير
اتجاهاتنا العقلية .

فالعلة تسبق المعلول . والنبت يبرز من الباطن . فلكى نغير حالة
بغیضة يجب أن نبدأ بتغيير الأفكار البغیضة التى كانت العلة لهذه الحالة
التى ننشد الخلاص منها .

ولكى نصل إلى هذا التغيير أمامنا عدة طرق نذكر أهمها .

أولاً - تركيز أفكارنا في الناحية المنشودة مع إغفال التفكير فيما لا نريده أو نخشاه أو نرغب في الخلاص منه .

ثانياً - المثابرة على التفكير الإيجابي الذي ننشد نتائجه الإيجابية ، بإيمان ثابت وعقيدة راسخة في صحة ما نفكر فيه وسلامته . . فالاعتقاد الراسخ في شيء ما يعجل في إيصال مضمونه إلى العقل الباطن فتسرع إلينا النتائج .

ثالثاً - هنالك فرص من أعظم الفرص المواتية التي لو انتهرناها وأحسننا استغلالها لكانت عاملاً قويا فعالاً في سرعة تحقيق مطالبنا . وهذه الفرص هي ما نسميه في علم النفس «اللحظات السيكلوجية» ، وهي الحالات التي يكون فيها الإنسان في موقف عاطفي حاد . . ففي مثل هذه الحالات يكون العقل الباطن مفتوحاً على مصراعيه فيمتلئ أي إيجاء يصله ويتجاوب معه في الحال ... ولكي أبين للقارئ ما اللحظات السيكلوجية من قوة خارقة للعادة على تحقيق الرغبة سريعاً وفقاً لمضمون الإيجاء وبشكل يسميه الناس أمجوبة أروي قصة واقعية هي مثل بارز لمفعول اللحظات السيكلوجية .

في سنة ١٩٤٠ عندما اشتدت وطأة الغارات على مدينة الاسكندرية . حدث أن أقيمت القنابل ودوت أصوات الانفجارات المفزعة بغتة قبل أن تطلق صفارات الانذار . وكان هنالك في أحد المنازل شيخ مسن مشلول الرجلين قد استيقظ مرعوباً على أصوات انفجار القنابل وهزاتها العنيفة من حوله . واستيقظ على أثره أفراد العائلة المقيمون معه . وهرعوا إلى

غرفته بعد أن أعدوا أنفسهم لمغادرة المنزل ليحملوه إلى الخبأ مع ما حملوا .
ولشد ما كانت دهشتهم عند ما أبصروا فوجدوه مسرعاً على قدميه يتقدمهم
إلى الخبأ . وكانت الظاهرة في تقديرهم أعجوبة أنستهم هول ما يدور حولهم .
والحقيقة أن المسألة لم تكن سوى رغبة قوية في لحظة سيكولوجية . فقد
انتفض الشيخ رعباً من نذير الموت وصحبت هذه العاطفة القوية العنيفة
رغبة ملحة في الإسراع إلى الخبأ هروبا من الموت . فكان له ما أراد وقام
يعدو على قدميه بقوة تجاوب العقل الباطن مع الرغبة القوية المنشودة .
فتلاشى الشلل الذي أقعده سبعة أعوام .

هذا هو أثر اللحظات السيكولوجية ومفعولها الملموس .

فلواتهمز كل امرئ لحظاته السيكولوجية في توجيه رغباته بقوة وبأس

إلى عقله الباطن لغاز بالنجاح السريع

ومن اللحظات السيكولوجية تلك الفترات التي تلي اليقظة مباشرة
وتلك التي تسبق النوم . . فعلى كل من أراد أن يفكر ويتأمل فيما ينشد
ويبتغى في هذه الأوقات التي تكون فيها النفس هادئة أو آخذة في الهدوء .
حيث يكون العقل الباطن أكثر نشاطاً من العقل الواعي وأكثر استعداداً
لتلقي الأوامر والإيحاءات .

رابعاً — الاستعانة بالحواس الخمس على تعزيز الإيحاء الفكري الموجه

إلى العقل الباطن .

فإذا فرضنا أنك تشد قوة البصر مثلاً . فما عليك إلا أن تفكر في

هذا وتتأمل في هيئة ما تريد ثم تعزز ذلك بعبارات منطوقة فيصّل مضمونها

إلى ضفيريته الشمسية عن طريق الجهاز الارادى والعصب السمبثاوى .
ثم تستعين أيضا بحاسة البصر نفسها ، وأن تنظر إلى المرآة وأن تصور عينيك
في الصورة التي ترجوها من قوة وحدة ، وقل : «عيناي قويتان وحادتان
وسليمتان» ، قل ذلك بصيغة التأكيد . وبذلك تكون قد عملت على
مضاعفة قوة الإيحاء وسرعة تحقيق النتائج .

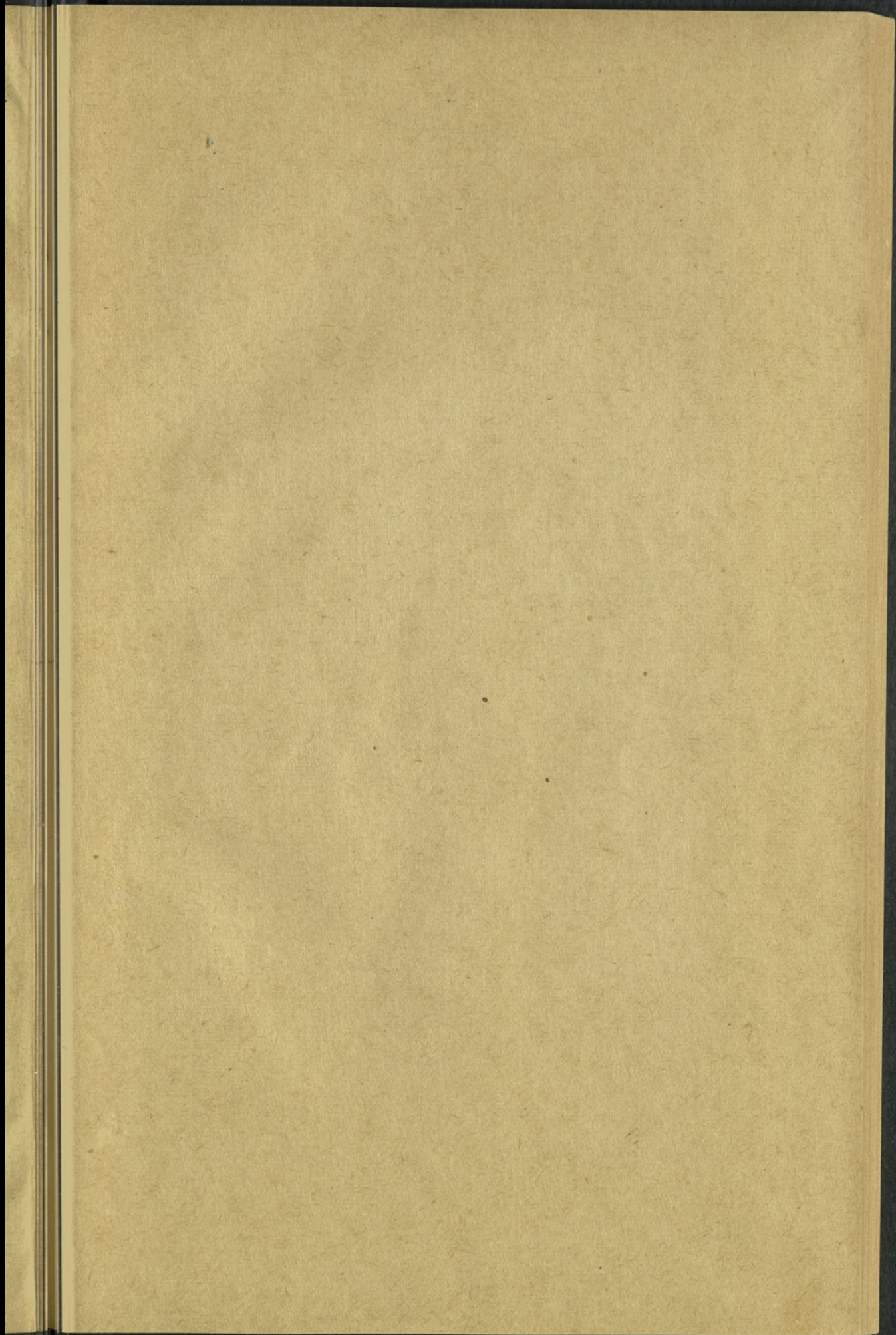
خامساً — ومن أهم الوسائل المؤدية إلى سرعة إيصال الإيحاءات
وتحقيق مضمونها وسيلة التصوير العقلي Visualization فاستعن بها على
قضاء مطالبك . وذلك بأن تتصور نفسك في الحالة أو المركز الذي ترجوه .
هذا مع وجوب مراعاة عدم إهمال عمالك الحالى وضرورة أدائه على الوجه
الأكمل . فلقد يكون نفس هذا العمل هو الطريق المؤدى إلى ما تشتهى
ولو كنت لا ترى أنت ذلك .

استعن بهذه الوسائل على قضاء مآربك في كل ناحية ، سواء أكانت
صحية أو نفسية أو مادية ، وثق بأنها تجمع الوسائل وأجداها .

ملاحظة : هذا وغنى عن البيان أن مؤلف هذا الكتاب سوف
لا يتوانى في الرد على أى سؤال فى أى موضوع ورد شرحه أو الإشارة
إليه فى هذا الكتاب .

دكتور عزيز فريد

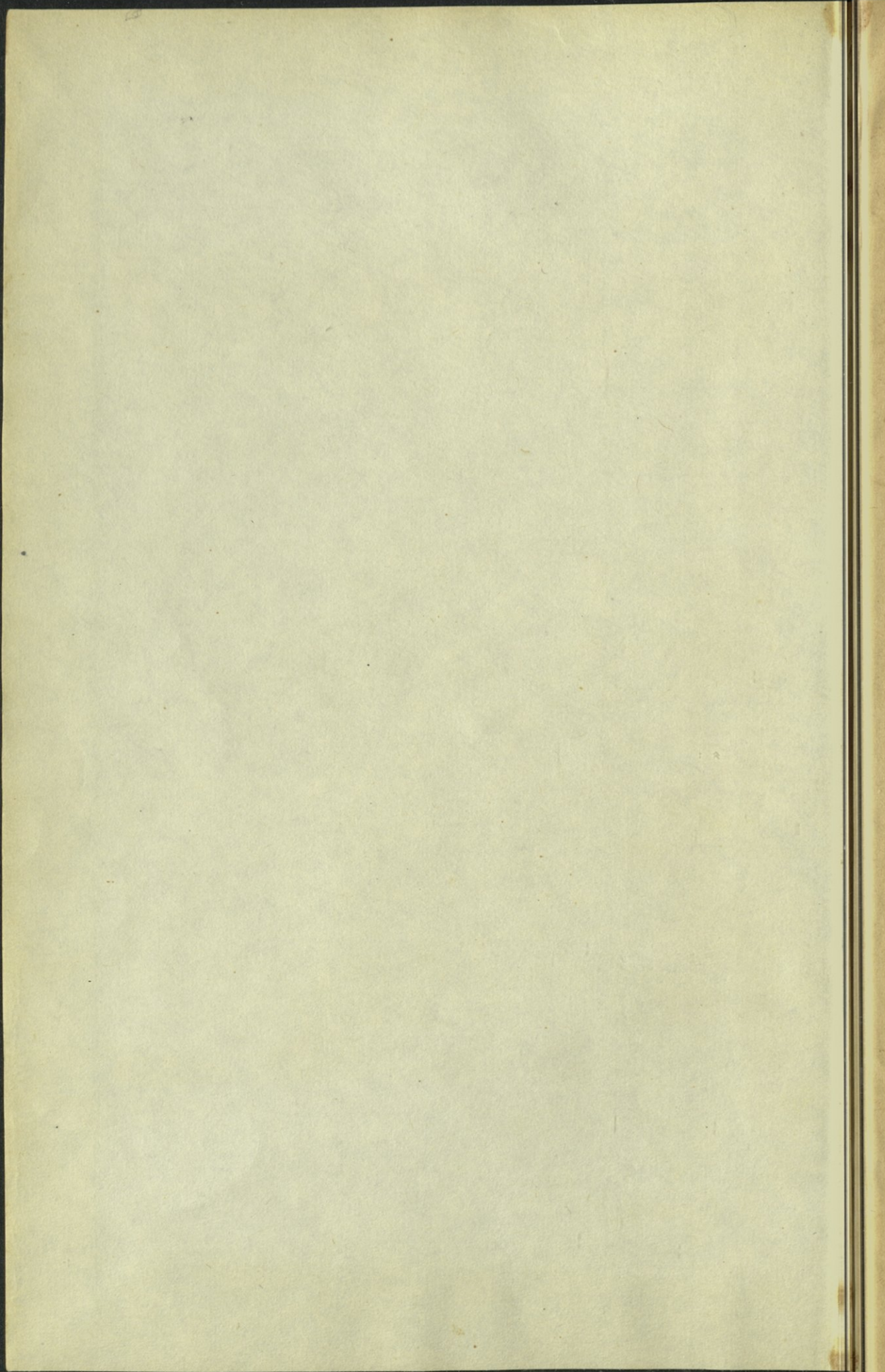
٢ ميدان الجامع
مصر الجديدة

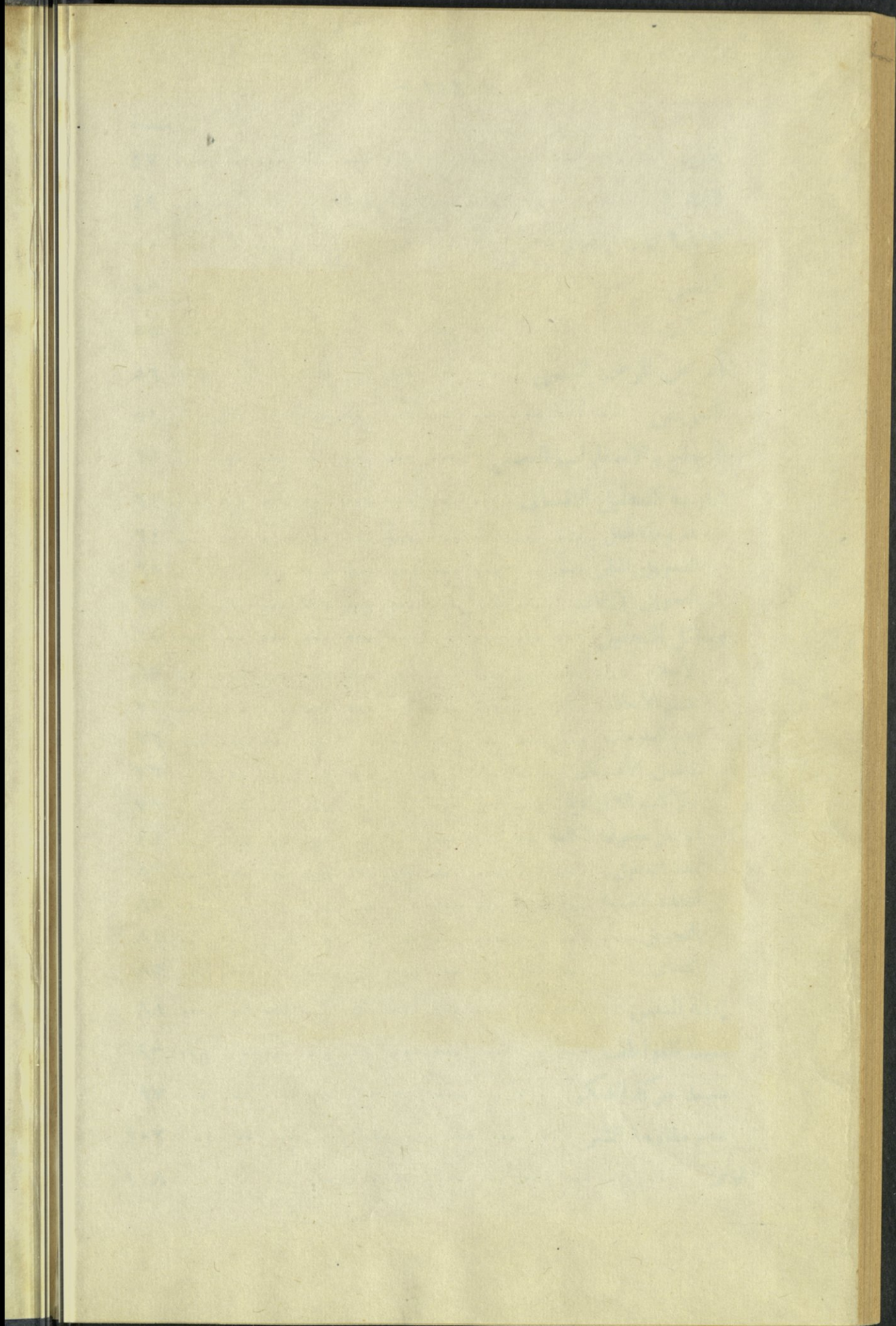


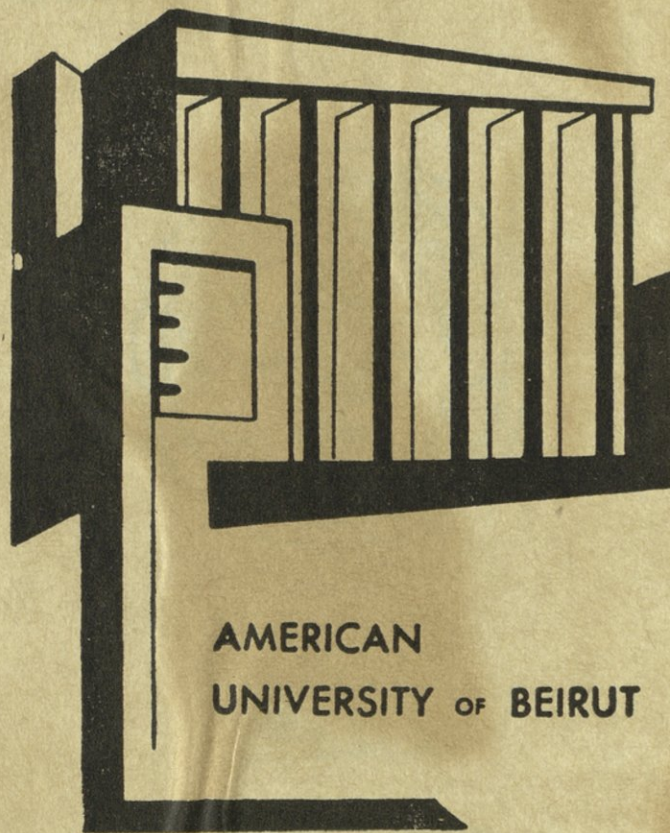
فهرس

صفحة	
١	مقدمة الكتاب
٣	العقل الباطن (شرح ميتافزيقى)
٤	اندماج العقلين عضويا
٥	العقل الباطن ونظرية الاميبا
٧	العقل الباطن وخواصه
١٤	قانون الجاذبية
١٧	خلاصة الباب الأول
٢٠	نفسية الطفل
٢١	مراحل نمو الطفل
٢٢	مراحل البشرية
٢٥	مرحلة الأناية
٢٧	مرحلة الهمجية
٢٨	مرحلة الألفة
٣١	مرحلة التملك
٣٢	مرحلة الأحلام
٣٤	مرحلة الحب الخيالى
٣٦	مرحلة الغيرية
٣٧	نقط التوجيه
٤١	التحليل النفسانى
٤١	مركب النقص
٤٥	علاج مركب النقص

صفحة	
٤٧	المهيد
٤٩	التنازع
٥٠	الاضطرابات العصبية
٥٣	العصبي
٥٥	الكبت
٥٦	أعراض المرض العصبي
٥٩	التعويض
٦٣	النجاح والاضطراب العصبي
٦٤	ممارسة التحليل النفساني
٦٤	شروط المحلل
٦٥	التحويل السلبي
٦٥	التحويل الإيجابي
٦٧	وسائل التحليل
٦٧	الأحلام
٧٢	تقسيم الأحلام
٧٦	جمع المعلومات
٧٧	تسلسل الأفكار
٧٩	الحركات الإرادية
٨١	اختبار مفعول الكلمة
٨٢	مدة التحليل
٨٥	العقدة النفسية
٨٤	التحويل
٨٥	التسامي
٨٨	إدانة النفس
٩٣	ضبط العواطف
٩٧	ضبط حركة الفكر
١٠٢	عدم مقاومه الشر
١٠٨	الطائفة







AMERICAN
UNIVERSITY OF BEIRUT

150: F 21A: C-1