

أدبيات

نبي الآداب والثقافة المعاصرة

Looloo

www.dvd4arab.com



سايكولوجية

الاعتراف بالنفس

يوسف ميخائيل أسعد

المقدمة

قبل أن أخط كلمة واحدة في مَثْن هذا الكتاب ، لا بد أن أعترف للقارئ بأنني مُقبل على تأليف هذا العمل لخدمة نفسي قبل أن أحاول خدمة من يطالعون عليه من القراء . ذلك أن اعتقادي الراسخ هو أن تناول المشكلات النفسية التي تجابه المرء بالفحص والتأمل والمدارسة المستأنية والطويلة والعميقة ، هو الكفيل الحقيقي لإخراجه من إطار تلك المشكلات والتخلص منها .

والواقع أنني أحسست بالهياج النفسي بسبب موقف ما من المواقف الكثيرة التي تسبب لي الضيق والتبرم والخروج عن الطُّور ، والتردد في هوة الانفعالات النفسية التي لا يتسنى للمرء أن يُفصح عنها ، أو أن يخرجها ويقذف بها بعيداً عن نفسه . فماذا أفعل ؟ لقد اهتديت إلى هذا المخرج مما أحس به من ضيق وتبرُّم وانفعال قد يهدد دخيلتي ويخرجني عن إطار السوية ويدفع بي إلى لُجَّة الانحراف النفسي .

ولما كنت حريصاً على أن أظل معتدل المزاج ، وخالئ القلب مما يعمل على إزعاجي ويحرمني من هدوئي النفسي ، فإني وَلَسَجْتُ أغوار نفسي ، وأخذت أتصفح أعماق مشاعري ، لعل أقف على ما يقلق بالي ، وأتمكن من اكتشاف خبايا أحنائي الداخلية ، وأقف على ما يزعجني . صحيح أنا أعرف جيداً الأسباب الخارجية التي صَوَّبَتْ سهامها نحوي فأقلقنتي وضايقتني . ولكن من المؤكد أن هناك عوامل تراكمية أخرى دفينة في لفائف لا شعوري لا أستطيع أن أتنبأ بسهولة وبسر ، هي تلك

الخبرات المتسبة والمترسبة في أعماقي ، والتي تكلدت بعضها فوق بعض ، بل وتفاعلت بعضها مع بعض ، بحيث صارت بمثابة المركب النفسي الخطير الذي يهدد كيانى الداخلى :

وبناء على هذا فإنى قررت بعزيمة صادقة أن أفحص نفسى ، ولكن بمنهج موضوعى . إذن فلا أكتب لنفسى كما لو أنى أكتب لغيرى . ولتأت الموضوعات التى أعرض لها فى هذا الكتاب بطريقة خالية من الانفعالات الشخصية ، حتى لا تكون على مقاس حالتي النفسية فحسب ، بل تكون مناسبة لجميع المقاسات النفسية لجميع الناس . فأننا لست بصدد كتاب من كتب الاعترافات أو السير الذاتية ، بل بصدد مشكلة عامة تقلق الكثيرين غيرى كما تقلقنى . فلا بد أن أعيد مائدة ثقافية مشتركة أقدم عليها جميع صنوف الطعام التى تناسب المعدات العقلية لدى جميع المقبلين إليها والأكليين من طعامها الثقافى الممدود عليها ، فأكل أنا وغيرى ممن يعانون من القلق أو من الهياج النفسى ، قهأ نفسى ، كما نهأ نفوس الآخرين من حولى ممن يتناولون الطعام الثقافى على هذه المائدة المتمثلة فى صفحات هذا الكتاب الذى يناقش قضية سيكولوجية أعتقد أنها من أخطر القضايا النفسية التى يعانى منها الإنسان المعاصر ، إن لم تكن أهم القضايا النفسية جميعاً بغير استثناء .

فأرجو إذن أن يعلم من يتناول هذا الكتاب بالقراءة التأملية المستأنية ، أنه شريكى فيما أقوم الآن بكتابته ، حتى وإن لم يجبر معى الكلام . فلا أكن لسان حاله ، وليحس أننا نقوم سوياً بالكشف عن أسرار قلوبنا ، لعلنا نهتدى معاً إلى ما يأخذ بأيدينا ، ويخلصنا مما يقلق حياتنا ، ويبيح مشاعرنا ، ويخرجنا عن طورنا .

ولعلنى فى نهاية هذه المقدمة الموجزة أهمسى فى أذن صديقى القارئ بعقيدتى التى أؤمن بها كل الإيمان ، وهى أن القراءة والكتابة وسيلتان تنفيسيتان عما يعتمل فى القلب من هموم وأوجاع . وإذا صح هذا بلزاء القراءة والكتابة بصفة عامة ، فإنه يصح بالأولى بلزاء القراءة والكتابة فى الموضوعات التى ترتبط بالنفس البشرية ، وبالتالى فإنهما قد يكونان المدخل الحقيقى المؤدى إلى تحقيق الهدوء النفسى .

أبريل ١٩٩٤

يوسف ميخائيل أسعد

الفصل الأول

معنى الهدوء النفسى

□ المعنى الوجدانى :

آثرنا أن نبدأ فى تناول معنى الهدوء النفسى بالمعنى الوجدانى ، على الرغم من أن المؤلف أن يبدأ من يعرضون للموضوعات النفسية بالناحية العقلية جرياً وراء (وليم مكيدوجال) McDougal, William (١٨٧١-١٩٣٩) الذى قال بالتسلسل النفسى بدءاً من الإدراك ، ثم الوجدان ، ثم التزوع . ولكننا وجدنا أن الأساس فى القوام النفسى عند المرء هو الوجدان ، وأن العقل لا يعدو أن يكون انبثاقاً منه وتالياً له .

فنحن نؤكد أن القوامات المتباينة عند الإنسان تبنى بعضها من بعض ؛ فالقوام الأول والرئيسى لدى الإنسان ، هو القوام البيولوجى ، ومنه ينبثق القوام الوجدانى . ومن القوام البيولوجى والقوام الوجدانى معاً ، ينبثق القوام العقلى . ومن القوام البيولوجى والقوام الوجدانى والقوام العقلى معاً ، ينبثق القوام التزوعى والقوام الإرادى .

وبالنسبة للهدوء النفسى ، فهو وإن كان مرتبطاً ارتباطاً كبيراً بالقوام البيولوجى من حيث البنية التى ورثها الإنسان ، بل ومن حيث النظم البيولوجى الذى ينتمى إليه المرء ، وما يكون قد ورثه من مقومات عضوية فى قوامه الجسمى ، فإننا نستطيع أن نبدأ بتناول القوام الوجدانى الذى قلنا إنه انبثاق مباشر من القوام البيولوجى .

ولعلنا لا نخطئ إذا ما قررنا أن البنية العضوية لدى المرء تشكل

القنطرة فيما بين البنية البيولوجية والبنية الوجدانية . فليس هناك إذن قطعة فيما بين القوام البيولوجي للمرء وبين قوامه الوجداني ، بل هناك استمرارية فيما بين هذين القوامين المتباينين مظهراً ، والمتفاعلين في حقيقة الأمر .

ولسنا نشك في أن البنية الوجدانية متلاحمة تمام التلاحم مع البنية الانفعالية لدى المرء . فعندما نذكر الحياة الوجدانية ، فلا يكون إذن من مناص عن ذكر الحياة الانفعالية . ولقد نجرؤ فنقول إن كل وجدان يكون مصحوباً بانفعال بطريقة أو بأخرى ، وبقدر ما . فحتى الحب الهادئ ، أو الكراهية غير المصحوبة بثورة انفعالية عارمة ، يكونان مصحوبين بانفعال بدرجة أو بأخرى . ونقصد بالانفعال تلك التغيرات الفسيولوجية التي تبدى على نحو أو آخر من تلك الأنحاء الجسمية العديدة ، كتصيب العرق ، وتغير نظام دقات القلب ، أو التغير في نسب تدفق الهورمونات التي تصبها الغدد الصماء في الدم مباشرة . ناهيك عن التغيرات التي تحدث في بؤبؤ العينين ، وما قد يصاحب بعض تلك التغيرات من دموع تكون بادية للعيان ، أو تكون قليلة مستخفية بحيث لا يكاد يلاحظها الآخرون الموجودون مع المرء .

ونستطيع أن نعرف الهدوء النفسي الوجداني ، بأنه عدم الإغراق في الانفعالات التي تصاحب الوجدانات المتباينة . ولكن علينا أن نحدد معنى الوجدان ، وأن نميز بينه وبين العاطفة . فالوجدان هو الانخامة التي تُصنَّع منها العواطف المتباينة ، سواء عن قصد ، أم عن غير قصد ، وسواء بطريق شعوري أم بطريق لا شعوري . وبتعبير آخر فإن العاطفة هي وجدان متبلور حول موضوع ما من الموضوعات . فلقد تكون العاطفة نتيجة تبلور الوجدان حول شخص أو أشخاص ، أو حول

جماعة أو جماعات ، أو حول حيوان فردى بعينه ، أو حول فئة من الحيوانات ، أو حول الكائنات الحية جميعاً . وقد يكون الوجدان متبلوراً حول بعض الجوامد أو حول الكون بأسره ، كما أنه قد يكون متبلوراً حول معان أو رموز أو مفاهيم أو قيم أو كائنات روحية كما هو الحال بالنسبة للقيم الدينية التي يكون الوجدان بإزائها متبلوراً حول الذات الإلهية والملائكة والأنبياء والرسل ونحوهم .

والشخص الهادئ وجدانياً يتمتع بحالة من الاستقرار الوجداني ، فبالنسبة لعواطفه ، فإنها تكون متبلورة بشكل ثابت تقريباً . فإذا نحن قارنا الشخص الهادئ وجدانياً بالشخص الهائج وجدانياً ، فإننا نجد أن عواطف الشخص الهادئ وجدانياً تكون غير قابلة للاشتعال والتفكك ، بينما تكون لدى الشخص الهائج وجدانياً في حالة عدم تبلور بالدرجة الكافية ، بمعنى أنه يكون مشتتاً على وجدان فائر ومتوهج ، كالنار التي تشتعل في أي شيء قابل للاشتعال تتصل به . والتبلور الوجداني كقيل في الواقع بالثبات الوجداني وبالانزان الوجداني . فالشخص الهادئ وجدانياً يكون في حالة استقرار نفسي ، ولا يكون عرضة للتقلبات الوجدانية التي تشير إلى عدم تبلور وجداناته حول موضوعات معينة ، أو تكون متبلورة حولها على نحو رديء أو ضعيف .

ولعلنا نطرح سؤالاً هاماً هو : هل الشخص الهادئ نفسياً يظل متمتعاً بالهدوء النفسي باستمرار ؟ وبتعبير آخر : هل تبلور الوجدان عند الشخص الهادئ نفسياً يظل على حاله واستقراره دون أن تتوره عوامل التحلل ؟ وللإجابة عن هذا التساؤل ، نؤكد أن الهدوء النفسي نسبي وليس مطلقاً . ومعنى هذا أننا إذا أردنا أن نصف شخصاً ما بأنه هادئ نفسياً ، فإن علينا أن نقف على الهدوء النسبي ، وبعبارة أخرى

العاطفية . فهل تلك البلورات العاطفية تتحلل بسهولة أم أنها تقف ضد عوامل التحلل والتفسخ ؟ هذا معيار . أما المعيار الثاني فهو التوصل إلى محصلة حياته الوجدانية .

إذا نحن تناولنا حياته كلها أو قطاعاً منها ، وليكن يوماً أو أسبوعاً ، وقسنا مدى استقراره الوجداني خلال تلك الفترة التي حددناها لنقيس في ضوءها حالته النفسية من حيث تمتعه بالهدوء النفسى ، أو من حيث تعرضه للانفعالات التي لا تبقى ولا تذر ، فإننا نستطيع أن نخلص من تقييم كهذا إلى الحكم على مدى تمتعه بالهدوء النفسى . على أن المرء مهما كان متمتعاً بالهدوء النفسى ، فإنه لا يمكن أن يصل إلى هدوء نفسى يقدر بمائة في المائة . لقد يبلغ ذلك الهدوء ٨٠ ٪ مثلاً . وبذا يكون متمتعاً بالهدوء النفسى إلى حد بعيد . ولكن إذا لم يصل الهدوء النفسى عند ذلك الشخص إلا إلى ٥٠ ٪ فأقل ، فإننا نحكم عليه إذن بأنه شخص قُلب غير متمتع بالهدوء النفسى .

والواقع أن الهدوء الوجداني محكوم بما تتمتع به قشرة مخ المرء من قدرة على الضبط inhibition في مقابل قوة الإثارة excitation . ففي قشرة المخ هاتان القوتان . والشخص الهادئ وجدانياً تكون لديه قوة الضبط أقوى من قوة الإثارة . وعلى عكس هذا يكون حال الشخص غير المتمتع بالهدوء النفسى ، إذ تكون لديه قوة الإثارة أقوى من قوة الضبط . بيد أن هناك ظرفين تعمل هاتان القوتان في ظلّهما : الظرف الأول يتمثل في حالة البنية الحية التي جُبل عليها المرء ، أو التي تأثرت بعوامل مرضية ، أو نتيجة حوادث تكون قد أصابت المخ . أما الظرف الثاني فيتمثل في المثيرات والأحداث الخارجية . فما قد يصادفه المرء في حياته من أحداث مثيرة لوجدانه بشكل عارم عنيف ، سواء كانت

مثيرات مكثّرة أو خفيفة ، أم كانت مثيرات سارة ومفرحة ، فإنها تعمل على إثارة قشرة المخ ، وبالتالي فإن قوة الإثارة تنطلق من عقلاها وتقهق قوة الضبط ، فيفقد اتزان الوجداني ، ويفقد بالتالى هدوءه النفسى .

□ المعنى العقلى :

إننا إذ نتناول الهدوء النفسى من زاوية المعنى العقلى ، فلا بد أن نتصفح العمليات العقلية التي يقوم بها مخ الإنسان ، فنجد أن هناك خمس عمليات عقلية تتفاوت في قوتها من شخص لآخر ، ولدى الشخص الواحد من وقت إلى وقت آخر ، ومن عمر إلى عمر آخر . فهناك :

أولاً - الإدراك الحسى : فنحن نُطيل على الواقع المحسوس من حولنا من خمس نوافذ تتمثل في الحواس الخمس . وما تستقبله حواسنا من انطباعات حسية يستحيل إلى تيارات عصبية تصل إلى مراكز الترجمة بالمخ حيث تم ترجمتها إلى مدركات حسية تبعاً لما تم استقباله من انطباعات حسية .

ثانياً - التذكر : فبعض ما تستقبله حواسنا الخمس يُودع بالذاكرة ، ويكون بمقدورنا أن نترد بعضه ونعيد التفكير فيه .

ثالثاً - التخيل : فبمقدورنا أن نركّب صوراً ذهنية من بعض المقومات الإدراكية ومن بعض المقومات التذكرية ، ويمكن أن ندخل تغيرات كثيرة على ترتيب الأحداث الذى حدثت وفقّه ، فنجعل الماضى حاضراً أو مستقبلاً ، أو نجعل الحاضر ماضياً أو مستقبلاً ، أو نجعل المستقبل ماضياً أو حاضراً ، كما يمكن أن نركّب من الكائنات الحية وغير الحية كائنات جديدة بفضل ما لدينا من قدرة تخيلية .

رابعاً - التصور : وهذه القدرة الذهنية مسئولة عن عمليتي التجريد والتعميم . فنحن نستطيع أن نجرد جميع الأشجار الكائنة الآن هنا أو هناك والتي كانت هنا أو هناك ، والتي ستكون هنا أو هناك ، بحيث نخلص إلى تصور أو مفهوم ذهني للشجرة . وبعد التجريد أو تخليص الشجرة من المقومات الجزئية ، فإننا نقفز إلى العملية الأخرى ، أعني عملية التعميم ، فنطلق لفظ « شجرة » على أى شجرة كائنة ما تكون هنا أو هناك ، والآن وقبلئذ وبعدئذ . فبالترجيح نبدأ من الواقع إلى العقل . وبالتعميم نبدأ من المفهوم أو التصور الذهني إلى الواقع الموجود أو الذي كان موجوداً أو الذي سوف يوجد .

خامساً - الفكر المستقبلي : وبهذه القدرة العقلية يستطيع الإنسان أن يستشرف المستقبل بما سوف يحمله من أحداث أو وقائع . ولقد تمخضت هذه القدرة التنبؤية عن بزوغ علم جديد هو علم المستقبلية Futurism .

ولعلنا نتساءل بعد استعراض هذه العمليات الخمس التي يمارسها العقل البشري عن الصلة فيما بين هذه العمليات والهدوء النفسي ؟ إننا نستطيع أن ننظر إلى هذه الصلة من خمس زوايا على النحو التالي :

أولاً - زاوية الإدراك : فالواقع أن تناولنا للإدراك لا يعني أننا ننظر إليه في استقلال تام عن الأجهزة النفسية الأخرى . فإنا إذا شاهدت حادثاً في الطريق نتجت عنه خسائر في الأرواح والسيارات ، فإني لا أدرك ما يقع أمامي وتلتقطه عيناى دون تدخل من جانب وجداني وعواطفى وانفعالاتى . فن المؤكد أن مشاهدتى لذلك الحادث يثير وجدانى ويبيح عواطفى ويفجر انفعالاتى . ولكن مما لاشك فيه أن المشاهدين لنفس الحادث لا يثارون ويهاجون وتتفجر انفعالاتهم بنفس القوة والدرجة .

ولكن مما لا شك فيه أيضاً أن حادثاً كهذا يؤثر على نحو أو آخر فيمن يقع عليه أو يشاهده . ولكن إذا كنت شخصاً متمتعاً بالهدوء النفسى ، فلا بد أن تعود حالتى الهادئة إلى كيانى النفسى بعد وقت قصير نسبياً ، فتنتشع الإثارة الوجدانية وتهدأ عواطفى وتنكش انفعالاتى . وبما لا شك فيه أن من يريد أن يتمتع بالهدوء النفسى إما أن يتبعد عن مصادر المذكرات التي تضر بهدوئه النفسى ، وإما أن يتكيف لتلك المذكرات كما يحدث فى حياة رجل الإسعاف ورجل الشرطة اللذين يشاهدان العديد من تلك الحوادث وأمنالها كل يوم .

ثانياً - زاوية التذكر : والشئ نفسه يقال عن التذكر . والتذكر هو استعادة الماضى أو جزء منه ، والمرور فى الوقت نفسه بالخبرات الوجدانية التي سبق أن مرَّ بها وقت إدراك تلك الخبرات التذكرية . فلنأخذ المراء يحيل الماضى إلى حاضر من جديد . ولكن من الطبيعى أن تكون الذكريات أضعف من المذكرات . ولكن المسألة نسبية من شخص لآخر . فثمة من الناس من تكون لديهم الذكريات قوية بدرجة تقرب من قوة المذكرات . وبالتالي فإنهم يعمرون فى نفس الحالات الوجدانية أو ما يقرب من قوتها لدى استعادتهم بالذاكرة ما سبق أن أدركوه . والواقع أن الذكريات لدى الشخص المتمتع بالهدوء النفسى أقل قوة من المذكرات ، وبالتالي فإن ما يتوازى معها من مقومات وجدانية ، يكون أضعف من تلك المقومات التي صاحبت المذكرات التي سبق أن التقطها من الواقع الخارجى . وبالمناصفة فإننا نقول إن الذكريات أو المذكرات الحسية قد تكون مستفادة من الواقع المحسوس نفسه مباشرة ، كما أنها قد تكون مستفادة من رموز مسموعة أو مصورة تشير إلى الواقع المحسوس .

ثالثاً - زاوية التخيل : والتخيل هو تركيب صور ذهنية جديدة من المقومات الإدراكية والمقومات التذكيرية. ومعنى هذا أن الصور الخيالية قد تبعد قليلاً أو كثيراً عن مصادرها التي استقيدت منها . ولعلنا نزع أن الصور الذهنية التخيلية قد تكون بمثابة مزيج ، كما أنها قد تكون بمثابة مركب . وما لا شك فيه أن الصور التخيلية المركبة تكون أكثر فاعلية في إثارة المقومات الوجدانية والانفعالية . فالطفل الذى يحدث لديه مركب لكائن حتى غامض ، لا يستطيع أن يفصل فيه مقوماته التي استفادها من الواقع الخارجى ، يكون معرضاً للشعور بالهياج النفسى والخوف من ذلك الكائن الغامض . ولكن الوقوف على مقومات الصور المتخيلة ، يكون أدعى إلى السيطرة عليها ، وبالتالي يكون أدعى إلى السيطرة على الوجدان والعاطفة والانفعال المتعلق بتلك الصور .

رابعاً - زاوية التصور : وهذه الزاوية تتعلق بالصور الذهنية التي تنصف - كما قلنا - بالتجريد والتعميم . والواقع أن كل شخص يحمل في قوامه الذهنى مجموعة من التصورات أو المفاهيم المجردة التي تعمل عملها في حياته الوجدانية . فالشخص الذى اكتسب صوراً ذهنية تشاؤمية بإزاء الناس من حوله - أقرباء أو غرباء - يكون أدعى إلى عدم التمتع بالهدوء النفسى . وعلى نقيض هذا فإن الشخص الذى حُكِّسَ إلى صور أو مفاهيم إيجابية متفائلة عن طبيعة البشر بحيث يكون مؤداها أن الأصل هو الخير في قلوب الناس ، وأن الشر وافر على قلوبهم ، أو هو بمثابة مريض يكون قد أصابهم ويمكن أن يتخلصوا منه ، فإنه بلا شك سوف يجعل من تصوراتهِ الإيجابية والمتفائلة هذه ، نقطة انطلاق في علاقاتهِ الطيبة بالآخرين ، وبالتالي فإنه يكون خليقاً بأن يكون متمتعاً بالهدوء النفسى .

خامساً - الزاوية المستقبلية : وهذه الزاوية ترتبط بالزاوية السابقة ولكنها تختلف عنها من حيث الزمان. فبينما تنصب التصورات أو المفاهيم على الحاضر والماضى ، فإن الزاوية المستقبلية - كما هو واضح من اسمها - تنصب على المستقبل . فمن يتوقع انتشار المخاعات الوشكة على مستوى الوطن أو القارة التي يقطنها ، أو على مستوى العالم بأسره ، لا يكون في الغالب متمتعاً بالهدوء النفسى . وعلى العكس من هذا نجد أن الشخص الذى يتوقع من التكنولوجيا الكثير ، أو يتوقع بزوغ مكتشفات جديدة في عالم الزراعة وتربية الحيوانات ، أو غير ذلك من فنون كيميائية تطبق في مجالات صنع الغذاء بحيث تغنى عن الاعتماد على الزراعة والتهام الكائنات الحية ، فإنه يكون بفضل تلك المفاهيم المستقبلية خليقاً بالتمتع بالهدوء النفسى .

□ المعنى النزوعى الإرادى :

وهذا المعنى ينصب على الإقدام على التصرفات المتباينة أو الاعتزام على القيام بها . فلقد أعتزم القيام بالاتصال تليفونياً بأحد الأصدقاء ، ولكن لسبب أو آخر لم أتصل به . فيكون اعتزائى على الاتصال بصديق نزوعاً *conation* على الرغم من عدم اتصالي به بالفعل . أما الإرادة *will* فهي النزوع الذى يخرج بالفعل من حيز الكون النفسى إلى حيز الواقع الخارجى . ومعنى هذا أن قيامى بوضع خطة لمشروع ما ، يكون نزوعاً . أما بدئى بالفعل في تنفيذ الخطة التي وضعتها ، فإنه يقع في نطاق الإرادة .

وهناك في الواقع مجموعة من الحالات التي يستحيل فيها النزوع وتستحيل فيها الإرادة إلى عوامل مشتقة للهدوء النفسى ، بينما هناك مجموعة من الحالات الأخرى التي يستحيلان فيها إلى عوامل مشتقة للهدوء النفسى .

ولنبداً باستعراض الحالات الأولى التي تعمل على تثبيت الهدوء النفسى على النحو التالى :

أولاً - مصادرة حرية المرء :

فالإنسان بطبيعته كائن مريد ، بمعنى أنه يترسم أعمالاً صادرة عن ذات نفسه ، ويُقدّم على إخراجها من نطاق الكمون بدخلته إلى الواقع الخارجى . فإذا كان هناك من يتربص به ويمتنع من القيام بعملية ترجمة خططله إلى واقع خارجى ، أو يعمل على مصادرة ما قام بتنفيذه بالفعل ، فإنه يحتاج نفسياً ويفقد هدوءه النفسى .

ثانياً - الفشل فى تحقيق الأهداف :

فن عوامل فقدان الهدوء النفسى فشل المرء فى تجهيز الوسائل الكفيلة بتحقيق الأهداف التى يترسمها . فالطالب الذى يستذكر دروسه بطريقة خاطئة فيرسب فى الامتحان ، يكون قد اختار وسيلة رديئة لتحقيق هدفه ، أعنى النجاح فى آخر العام . وبالتالي فإنه يفقد هدوءه النفسى .

ثالثاً - معاناة النفس على ما يصدر عن المرء من خطأ أو خطيئة أو

جريرة عن غير قصد :

والخطأ أو الخطيئة أو الجريمة يمكن أن تقترب عن قصد ، كما قد تقترب عن غير قصد . فالكثير من حوادث الضرب الذى قد يُقضى إلى الموت لا تكون عن قصد ونية مبيتة أو عن نزوع وإرادة معتمدة على خطة . ولكن المرء الذى يصدر عنه خطأ أو خطيئة أو جريمة ، يحس بالندم ، وبالتالي فإنه يفقد هدوءه النفسى .

رابعاً - معايرة الآخرين للمرء :

فإذا لم يجد المرء من يقف إلى جانبه بسانده فى حياته ، بل على

العكس من هذا يجد المحيطين به والمتعاملين معه ينظرون إليه شئراً واحتقاراً ، فإنه يكون معرضاً إذن لفقدان هدوءه النفسى .

خامساً - الأزمان الاقتصادية :

ومن عوامل فقدان الهدوء النفسى ، شعور المرء بأنه معرض للفاقة أو لمديده إلى غيره بالتسول أو الاستدانة ، فال حاجة إلى الآخرين تشكل عاملاً خطيراً ومزعجاً ومُفقدًا للهدوء النفسى ، بل عاملاً يضرب المرء بالذلل والقلق المستمرين .

أما الحالات التى يشكل فيها النزوع والإرادة عاملين من عوامل تحقيق الهدوء النفسى ، فلإننا نستطيع أن نحدد على النحو التالى :

أولاً - الوقوف على الاستعدادات والإمكانات الشخصية :

فن عوامل الحفاظ على الهدوء النفسى ، معرفة المرء لاستعداداته وإمكاناته الشخصية ، والتخلص من عوامل الخلداع الذاتى ، ذلك أن من الناس من يخذعون أنفسهم فيتخيّلون أنفسهم عابرة ومن ذوى الاستعدادات والمواهب والإمكانات الممتازة . فهؤلاء لا يتسنى لهم أن يتمتعوا بالهدوء النفسى . أما الشخص الذى يقف على حقيقة استعداداته وإمكاناته ويلركها بغير إفراط أو تفريط ، فإنه يكون خليقاً بالتمتع بالهدوء النفسى .

ثانياً - تعديل الخطط فى ضوء المستجدات الواقعية :

فن عوامل الحفاظ على الهدوء النفسى ، قدرة المرء على أن يوائم فيها بين خططله التى وضعها ، وبين ما يستجد من تغيرات فى الواقع الخارجى . وحتى بالنسبة للإرادة وما بدأ المرء بالفعل فى القيام بتنفيذه من الخطط التى وضعها ، فإنه يجب أن يخضع للتعديل فى أثناء التنفيذ .

فطالما هو ينجح في تحقيق التكيف فيما بين خططه وبين الوقائع الخارجية المتطورة والمتغيرة ، فإنه يظل متمتعاً بالهدوء النفسى .

ثالثاً — النمو الخبرى المستمر :

فكلما استفاد المرء من المواقف التى مرت من حياته ، فعدّل سلوكه الداخلى وسلوكه الخارجى فى ضوء الدروس التى استفادها من الأخطاء السلوكية السابقة ، فإنه يكون أكثر تمتعاً بالهدوء النفسى . والخبرة كلما كانت بمثابة كائن حى فى قوام المرء ينمو شيئاً فشيئاً بالتغذى على المكتسبات السابقة والمكتسبات الحالية ، فإنها تكون إذن خبرة حية طالما أنها مستمرة فى النمو وذات فاعلية فى توجيهه فى مواقفه المتباينة من الحياة من حوله .

رابعاً — الشعور بأن المرء مطلوب وليس منبوذاً :

فما لا شك فيه أن النزوع والإرادة يمتدان بتأثيرهما ليشملا العلاقات الاجتماعية . فكلما أحسّ المرء بأنه ناجح فى إقامة العلاقات الاجتماعية التى يرغب فى إقامتها ، وأن الناس الذين يمد إليهم يده بالتحية يقابلونها بتحية مثلها ، وأنهم يرحبون به ويرغبون أيضاً فى الاتصال به والتعامل معه ، فإنه يكون خليقاً إذن بالشعور بالهدوء النفسى . وعلى العكس من هذا فإن الشخص الذى يجد أن الناس ينفضون من حوله ويبتزمون به إذا وجدوا معه فى مكان واحد ، فإنه يحس بالاضطراب النفسى . فالواقع أن الإنسان اجتماعى بالطبع ، أو قل إنه بحاجة إلى غيره كما أنه بحاجة إلى الإحساس بأنه شخصية مرغوبة ، أو قل إن المرء بحاجة إلى أن يُحِبَّ (بكسر الحاء) وأن يُحَبَّ (بفتحها) . فإذا هو أحبٌ ولكنه لم يجد صدى لحيه فى تعامل الآخرين معه ، فإنه يفقد هدوءه النفسى .

خامساً — تقدير المنجزات الماضية :

فالنزوع والإرادة لا يتعلقان بالمستقبل فحسب ، بل هناك ما يمكن أن نعتبره تاريخاً شخصياً لهما . فالمرء يتصفح حياته الماضية ، وما استطاع أن يخطط له ، وما استطاع أن ينفذه مما قام بتخطيطه . وبتعبير آخر فإن المرء يقوم بتقييم نفسه فى ضوء ماضيه ، وما استطاع أن ينجزه . ولا شك أن عاطفة اعتبار الذات self-regarding sentiment التى أكد عليها (مكدوجال) تعتبر شاهداً على ما يحكم به المرء على نفسه ، فى ضوء ما أنجزه من مهام ، وما أُنْثِرَ به فى الناس من حوله طوال حياته الماضية ، فكلما كان راضياً عن تلك المنجزات التى اضطلع بها ، فإنه يكون خليقاً إذن بأن يتمتع بالهدوء النفسى . فالواقع أن أعمالنا تتبعنا فما سبق أن أنجزناه لا يُلْأَى ويتلاشى ، بل يظل مؤثراً فى حاضرتنا ومستقبلنا على السواء .

□ المعنى التوافقى :

كما سبق أن قلنا ، فإن الإنسان كائن اجتماعى . بيد أنه ليس كائناً اجتماعياً فحسب ، بل هو كائن منفرد أيضاً ، بمعنى أنه لا يستغنى عن الناس من جهة ، كما لا يستغنى عن الاعتكاف والانكفاء على دخيلته من جهة أخرى .

من هنا فإن هناك أمام المرء جبهتين لابد له أن يتوافق معهما ، وأن يحقق الانسجام بينه وبينهما :

الجهة الأولى : هى جيبته الخارجية المتمثلة فى المجتمع .

والجهة الثانية : هى جيبته الداخلية .

فإذا هو نجح فى تحقيق التوافق والانسجام مع هاتين الجبهتين .

فإنه يكون خليقاً إذ أن يتمتع بالهدوء النفسى . ولعلنا نتناول أوجه التوافق والانسجام بين المرء وبين كل من هاتين الجبهتين على التوالي . ولنبدأ بالجبهة الداخلية على النحو التالى :

أولاً - تحقيق الاتزان النفسى : ولعلنا نتناول هذا الموضوع فلهدوء النفسى لا يتأتى للمرء إلا إذا استطاع أن يحقق الموقف الوسط فى حياته النفسية الداخلية . فالإفراط والتفريط هما العدوان اللدودان للهدوء النفسى . فمن يُفْرِط فى الضحك، أو من يُقْصِر فى البكاء ، يفقد هدوءه النفسى ، ولا يكون منسجماً مع دخيلته النفسية . وكذا الحال بإزاء من يُقْصِر فى التعلق بالآخرين ، أو بالملكتك ، أو بالآمال والأحلام . وحتى الإفراط فى الاتصال بالناس يؤذى دخيلة المرء . فالإنسان كما قلنا كائن اجتماعى واعتكافى فى الوقت نفسه . فلا بد أن يأخذ حظه من العلاقات الاجتماعية من جهة ، كما لا بد أن يأخذ حظه من الاعتكاف من جهة أخرى . وبهذه المناسبة نشير إلى أن التوجه إلى السرير والانخراط فى النوم ، أو فى التفكير السابق على النوم ، أو حتى فى الأحلام التى تصاحب النوم أحياناً ، أو الانخراط فى أحلام اليقظة ، إنما هو اعتكاف (انظر كتاب « الاعتكاف : عودة إلى الذات » ترجمة المؤلف) ، وما يقال عن الإفراط ، ينسحب بنفس الأهمية بإزاء التفريط . فالحرمان من الضحك أو من البكاء ، أو الحرمان من النوم ، أو من الاعتكاف بأشكاله المتباينة ، أو الحرمان من العلاقات الاجتماعية ، إنما يعمل على تهديد الهدوء النفسى أو نفسه بالفعل .

ثانياً - تحاشى مصادر الإزعاج أو تهديد الأمن النفسى :

فكما سبق أن أخصنا ، فإن المرء بحاجة إلى الإحساس بأن له خصوصيات وجدانية وإرادية . فهو لا يريد أن يكون خاضعاً لمشية

الآخرين . فعندما يحس بأن ثمة شخصاً أو أكثر يريدون أسرته نفسياً بالسيطرة عليه وتوجيه الوجوهات التى يرغبون فيها ، فإنه يشعر إذ أن قد صار مهدداً فى أمنه النفسى الداخلى ، وبالتالي فإنه يفقد هدوءه النفسى ، مما يشير إلى تهديد صحته النفسية بالتالى .

ثالثاً - التلذذ بالتوتر العصبي المناسب :

فمن الخطأ الاعتقاد أن الهدوء النفسى يتطلب من المرء أن تكون أعصابه مسترخية تماماً . فالواقع أن المطلوب هو تحقيق التوافق فيما بين حالتين : حالة توتر عصبي مناسب والمرء مقبل على ممارسة الأنشطة المتباينة ، وحالة استرخاء عصبي فى أثناء النوم وفى الاسترخاء أثناء اليقظة من وقت لآخر . أما أن تكون أعصاب المرء مسترخية وهو يعمل ، فإن ذلك لا يسمح له بالنجاح فى الاضطلاع بما يقوم بعمله . ولكل عملية مقدار معين من التوتر العصبي المناسب لها ، حتى يتسنى له النجاح فى أدائها . فالزيادة فى التوتر عن المطلوب للموقف أو النقص فيه ، لا يسمح بتحقيق التوافق المطلوب توافره بين المرء وبين ما عليه أن يضطلع به من أنشطة متباينة .

وبعد أن عرضنا للشروط الواجب توافرها بالجبهة النفسية الداخلية ، فإن علينا أن نعرض للشروط الواجب توافرها بالجبهة الخارجية ، أعنى ما يتعلق بعلاقة المرء بالواقع الاجتماعى الذى يتعامل معه . والشروط هى :

أولاً - الوعى بالواقع الاجتماعى :

فحتى يتسنى تحقيق التوافق الاجتماعى مع الآخرين ، وبالتالي تحقيق الهدوء النفسى ، لا بد أن يكون المرء على وعى مستنير بواقع مجتمعه . ولسنا نزع أن بمقدوره أن يشف على دقائق المجتمع ، أو على جميع خصائص المجتمعات الفرعية المنبثقة من ذلك المجتمع الكبير ،

ولكننا نزع أن بمقدوره أن يقف على الخطوط العريضة بذلك المجتمع .
وبذا يكون خليقاً بأن يتعامل معه وقد وضع نصب عينيه في تعامله
تلك الخطوط العريضة .

ثانياً - ملاحظة التطورات الاجتماعية :

ونقص تلك الملاحظة ، ما يتعلق بالنشاط أو المهنة التي يزاولها
المرد . فالطبيب الذي يصبو إلى تحقيق التكيف أو التوافق مع مجتمع
الأطباء ومجتمع المرضى ، لا بد أن يدأب على تطوير معرفته ، وفنون
أدائه الطبية ، بحيث لا يتخلف عن الركب ، فينبذه عندئذ مجتمع الأطباء
ومجتمع المرضى على السواء . وحيداً لو استطاع الممتن بأى مهنة أن
يستشرف المستقبل ، فيسبق جميع أترابه ، ويكون ابناً لمستقبله ، قبل
أن يكون ابناً لحاضره وماضيه فحسب .

ثالثاً - التمييز بين المتضادات وبين المتناقضات بالمجتمع :

فتمة نقاط حساسة بالمجتمع يجب التعامل بإزائها بكل حذر واحتياط .
فتلك النقاط يعتبر المساس بها وقوعاً في موقف المتناقض مع ما يقول
به المجتمع ويتجه إليه ويتشبث به . وثمة فرق بين التناقض والتضاد .
فالتناقض كالحال بين الوجود والعدم . فهما لا يلتقيان ، وليس بينهما
تدرُّج . أما التضاد فهو كالحال بين الغنى والفقر . فبين الغنى والفقر
درجات . فلكي يتسنى للمرد التوافق مع المجتمع الذي يحيا في إطاره ،
لا بد أن يحذر من الوقوع في مطب المتناقضات معه ، وإذا اقتضت
الضرورة مخالفة بعض ما يشيع فيه ، فلا يرضى عنه المرء ، أو لا يوافق
عليه ، فإن موقفه لا بد أن يكون موقف التضاد ، وليس موقف
التناقض بأى حال من الأحوال ، فمن الممكن أن يكون المرء منتقداً
لبعض ما يتصف به مجتمعه ، ولكنه مع ذلك يستمر متوافقاً معه ومتكيفاً

له ، وذلك لأنه برغم اتخاذه موقف التضاد تجاه بعض شئونه ، فإنه
يتحاشى ما يتناقض معه .

رابعاً - التأثير والتأثير :

فالفرق في المجتمع كالعضو في الجسم ، ولكل عضو من أعضاء
الجسم وظيفة أو أكثر يضطلع بها . ومن المعروف أن العضو الذي لا يعمل
يأخذ في الضمور والذبول . كذا الحال بالنسبة للفرد بالمجتمع . فهو
إذا لم يأخذ ويُعط ، وإذا لم يتأثر ويؤثر ، فإنه يكون بالتالى تابياً عن ذلك
المجتمع ، وبالتالي فإنه يكون مرفوضاً من جانبه ، فيكون كالأخطبوط
الذى يمتص الدماء ، ولا يساعد على بقاء الفريسة التي يمتص دماها .
ومن الطبيعي أن شخصاً يأخذ من المجتمع ولا يعطيه ، ويعيش حالة
عليه ، لا يكون بالتالى عضواً حياً به ، فيعمل بطريقة لا شعورية على
محاولة التخلص منه ، أو على الأقل التبرم بوجوده ، وذلك لأن المجتمع
حتى بأفراده ، كما أن أفراده أحياء به سواء بسواء .

خامساً - لعب الأدوار الأساسية بالمجتمع :

ونعني بالأدوار الأساسية : دور المردوس ، ودور الزميل
أو التَّرب ، ودور الرئيس . والواقع أن التوافق الاجتماعي لا يمكن
أن يتأتى لأفراد المجتمع ، إلا إذا شَبَّهوا منذ نعومة أظفارهم على لعب
هذه الأدوار الثلاثة في مواقف الحياة المتباينة ، بدءاً بالأسرة ، ثم
بالمدرسة بمستوياتها التعليمية المتباينة ، ثم بمقار العمل المختلفة . فحتى
الأسرة باعتبارها الخلية الأولى للمجتمع ، يجب أن توفر في نطاقها
فرصة لعب هذه الأدوار الثلاثة من جانب أطفالها ، حتى يشبوا قادرين
على لعب هذه الأدوار الثلاثة التي تشكل المواقف التي يجد المرء نفسه
فيها ، فيتحمم عليه ممارسة الأنشطة المناسبة في كل موقف منها إذا

ما أسندت إليه . ومما لا شك فيه أن فشل الكثير من الموظفين في تولي مسؤوليات القيادة في مواقع العمل المختلفة ، إنما يُعزى إلى عدم تدريبهم منذ طفولتهم ، ومروراً بمراهقتهم وشبابهم على لعب هذه الأدوار الثلاثة التي تمكنهم من التوافق الاجتماعي السليم . ومن المؤكد أن الشخص الذي يفشل في النهوض بمهام القيادة لأنه لم يتدرب على أن يكون رئيساً ، إنما يكون بالتالي غير هادئ نفسياً ، بل يتخطى في قيادته ، وقد يعمد إلى ممارسة التصرفات الخرقاء ، كتوقيع العقوبات جزافاً على مرعوسيه ، ظناً منه أنه بهذه السياسة القمعية ، يتسنى له أن يكون ناجحاً في قيادته ، ويكون بالتالي هادئاً نفسياً ، مع أن الواقع أنه يزداد نبوءاً عن مرعوسيه ويُحكم عليه بالفشل ، فينحس عن موقعه الرئاسي ، وبالتالي فإنه يزداد اضطراباً وهياجاً ، ولا يتمتع بالهدوء النفسي بأي حال من الأحوال .

□ المعنى المستقبلي :

سبق أن ذكرنا أن الإنسان في نشاطه العقلي لا يركز فكره في الماضي والحاضر فحسب ، بل يمتد به إلى المستقبل أيضاً ، فيتوقع ما سوف يقع في المستقبل القريب وفي المستقبل البعيد على السواء . وقلنا أيضاً إن توقعات المستقبل يمكن أن تكون من العوامل المؤثرة في مدى طمأنينة المرء أو في مدى قلقه بإزاء ما سوف يحدث له أو لذويه أو للبشرية جمعاء من مجاعات أو كوارث .

ومعنى هذا في الواقع أن للهدوء النفسي ارتباطاً وثيقاً بتوقعات المستقبل ، ولكن لعلنا نسأل : هل جميع الناس الذين يتوقعون ما سوف تعرض له البشرية أو الجماعة التي ينتمون إليها من صعاب أو كوارث ، يفقدون هدوءهم النفسي ؟ الواقع أن هذا غير صحيح : ولعلنا نغزو تباين الناس بعضهم عن بعض في هذا الصدد إلى السببين الآتيين :

أولاً - العوامل اللاشعورية :

فئة نوعان من اللاشعور يعتلمان في قوام المرء : لا شعور فردي من جهة ، ولا شعور جمعي من جهة أخرى . فبالنسبة للاشعور الفردي فإن الخبرات الفردية المكثرة تتراكم فيه ، أما بالنسبة للاشعور الجمعي فإن الخبرات الجمعية المكثرة تتراكم فيه . فالفردي من الناس تتراكم لديه خبراته الشخصية المكثرة منذ الطفولة وعبر مراحل حياته حتى اللحظة التي يحياها الآن . وبالإضافة إلى هذا تتراكم لديه خبرات الأجيال السابقة البعيدة والقريبة . فما ذاقه الأجداد من اضطهادات المستعمرين والمستبدين والغزاة ، بل وما كانت تعاني منه القبائل البدائية البعيدة في الزمان ، صار متراكماً لديه في لاشعوره الجمعي على هيئة شغرات لم يتم بعد الكشف عنها ، ولكن واحداً مثل (كارل يونج Jung, C. G. ١٨٧٥-١٩٦١) تلميذ (فرويد) نبهنا إلى وجود ذلك اللاشعور الجمعي جنباً لجنب مع اللاشعور الفردي . ومما لا شك فيه أن ثمة تباينات بين الناس بعضهم وبعض بإزاء نشاط هذين الجهازين عند كل واحد منهم . فمن الناس من يعتمل لديه هذان النوعان أو أحدهما بشكل محتدم ، بينما يكون عمله ضعيفاً لدى غيره من الأفراد . فمن يكون نشاط اللاشعور الفردي واللاشعور الجمعي محتدماً لديه لا يكون متمتعاً بالهدوء النفسي ، وعلى العكس من هذا ، فإن الشخص الذي يكون اللاشعور الفردي واللاشعور الجمعي لديه هادئين ، فإنه يكون خليقاً بالتمتع بالهدوء النفسي .

ثانياً - ترابط توقعات المستقبل بخبرات الحاضر والماضي :

فئة ترابطات وجدانية فيما بين الخبرات التي حدثت ، والخبرات التي تحدث حالياً ، والخبرات التي يتوقع حدوثها فيما تحدث في مجال

الفكر من ترابط وانسيابية فيما بين الأفكار والذكريات القديمة والتوقعات التي ينتظر وقوعها في المستقبل، كذا فإن المخاوف والمضايقات والخبرات المكدرة المنسية والتي لم يعد المرء يتذكرها، ولكنه ما يزال يحس بوخزها وإيلامها له، ترابط بعضها مع بعض بطريقة لاشعورية. فكلما حدثت واقعة مكدرة في حاضر المرء، فإنها سرعان ما تجذب نحوها الخبرات المكدرة التي ترسبت في لاشعوره في الماضي، كما أنها تنجذب إلى ما يتوقع حدوثه من خبرات مكدرة في المستقبل. فكل خبرة مكدرة تشد من أزر الخبرات المكدرة الأخرى، بحيث تُقَوِّى بعضها بعضاً، وتُلحِّف على مشاعر المرء ووعيه أو تصيبه بحالة من الكدّر المستمر. وبالتالي فإنه يكون مفتقداً الهدوء النفسي، لأن مرجلاً مملوياً بالنكد يغلي في قرارة نفسه.

الفصل الثاني الاعتكاف والهدوء النفسي

□ إعادة التوازن بين الداخل والخارج :

من المعروف أن الواقع الخارجى مغمم بالحركة والصخب والأحداث المتلاحقة والمثيرات والاضطرابات والقلق، الأمر الذى يُحدث في دخيلة المرء قلقاً نفسياً عارماً. فإذا يكون علاج هذا الوضع إذن؟ إنه الاعتكاف، أى خلو المرء إلى نفسه وانكفاؤه على ذاته. فيتخلص بذلك الاعتكاف مما أثر به الواقع الخارجى في دخيلته، وبما عمل على إهاجة مشاعره الداخلية. ذلك أن هناك ما يشبه نظرية الأوانى المستطرفة، أحد طرفيها الواقع الخارجى بما يمتلئ به من اضطراب وصخب، والطرف الثانى هو دخيلة المرء، الهادئة والسكونية. فلا بد إذن للطرف الثانى الهادئ أن يهيج وبموج طالما أنه تحت رحمة الطرف الأول وخاضع له، أعنى الواقع الخارجى، حتى يتحقق التوازن والتجانس معه.

ولكن إذا انفصل هذا الطرف النفسى عن الطرف الواقعى لبعض الوقت، فإنه يخرج من إطار تأثير نظرية الأوانى المستطرفة، ويستعيد هدوءه النفسى الذى كان عليه قبل خضوعه لتأثير الصخب الذى يتسم به ذلك الواقع الخارجى الصاخب.

ولكن على الرغم من أن الاعتكاف شرط لازم للتخلص من صخب الحياة وبما أثرت به في النفس من تأثيرات دنيوية، أو من إثارة وقلقها واحتياج، فإنه بمثابة سيف ذو حدين ذلك أن الاعتكاف قد

يكون مصحوباً بما يزيد من الهيجان النفسى ، ومن الاضطراب الوجدانى ، ومن الوسواس الذهنية ، بل وفى بعض الأحيان من التنبيلات الانفرادية التى يلعب فيها المرء دور الممثل والمُشاهد دون أن يكون هناك ممثلون آخرون معه أو مشاهدون سواه ، اللهم إلا أولئك الممثلين وأولئك المشاهدين الذين يختلفهم اختلافاً بمخيلته النشيطة الهائجة .

فلقد يتوجه المرء إلى فراشه معتقداً أنه سوف يسعد بنوم هادئ يتخلص عن طريقه من صخب الحياة ، وما أثرت به في قلبه وعقله من مشاعر وأفكار صاخبة ، وأن يتخلص أيضاً من الآثار المدمرة لهدوئه النفسى بسبب الأحداث والمواقف التى قابلها أو اشترك فيها مع غيره من أشخاص في أثناء النهار ، أو يستعيد ما كان عليه قبلاً من هدوء نفسى ، ولكنه بالأسف ما يكاد يتدثر بلحافه حتى يجد أن مشاهد اليوم بأكمله قد بدأت تستعرض أمامه على شاشة غمغمة ، بل إنه يجد نفسه واقفاً بين مغالب تلك المواقف المثيرة التى عانى منها ، والتى تمنى أن يتخلص منها بالجوع إلى الفراش . ولكن هيات هيات أن يجد المقر في ذلك الاعتكاف الذى حل معه الصخب والمشاكل والاضطرابات والقلقل التى زعزعت أمنه الداخلى . فبدلاً من أن يكون الاعتكاف هو الوسيلة التى يتخلص بواسطتها مما لحقه من هياج نفسى ، فإنه يصير مصدرراً لمضاعفة ما يعانى منه ؛ فيزيد الطين بلةً ، وتندور حالته النفسية أكثر فأكثر .

وحتى إذا انخرط المرء في أغوار النوم ، وقد اعتقد ساعة موأنة النعاس له أنه سوف يهرب إذن مما شاع وانتشر في أنحاء النفس من اضطرابات ، وإذا به يهاجم بالأحلام المزعجة والكوابيس المقلقة والمنغصّة . فيرى في أحلامه أكثر مما لاقاه في نهاره ، بل إن الركامات القديمة التى تكسدت

في لاشعوره قد تتواكب مع الأحداث الجديدة التى لم يمر عليها يوم أو بعض يوم ، فتتشكل في هيئة جواهر من المشاغبين ، أو تتجسد في مناظر مخيفة لوحوش ضارية ، أو طيور جارحة ، أو مخلوقات لا يستبين كُنْهها ، فلا يعلم إذا كانت كائنات آدمية ، أم كائنات قردية ، أم كائنات حية لم ير مثلاً طوال حياته ولم يسمع أو يقرأ عنها في الكتب والمجلات ، ولم يشاهد مثلاً على شاشات التليفزيون . فتفسه المُعْجَوة هى التى قامت بتركيب تلك المخلوقات من العناصر الهائجة في دخليته . فمثل هذا النوم المغم بالأحلام المزعجة والكوابيس المضنية لا يكون كفيلاً بأى حال من الأحوال لتخليص المرء مما ران عليه من هياج نفسى داخلى .

فتمه إذن شروط لابد من توافرها في الاعتكاف حتى يأتى بالثمار المرجوة منه ، أعنى تخليص المرء من الهياج النفسى الذى حدث بسبب استغراقه في الواقع الخارجى ، وإصابته بالصدى الذى يتأتى عنه ، أو قل بالتفاعل معه ، فانتقلت إليه العدوى من ذلك الواقع الخارجى المغم بالصخب ، والشروط هى :

أولاً - التخلص من الارتباطات قبل الاعتكاف :

فالواقع أن الاعتكاف نشاط إيجابي وليس نشاطاً سلبياً ، بمعنى أن الاعتكاف ليس مجرد الانسلاخ عن الواقع الخارجى ، وإنما هو نشاط مابين للنشاط الذى يمارسه المرء في حياته اليومية ، وما دام الاعتكاف ليس مجرد فراغ من أى نشاط ، فلا بد إذن من الاستعداد لممارسته . وهذا الاستعداد يتضمن بضعة أعمال تتمثل أول ما تتمثل في التخلص من الارتباطات والمواعيد والمقابلات أو تأجيلها ، وإيقاف ما يمكن أن يعمل على الإقلاق أو الإزعاج مثل التليفون وغيره ، وقبل يتسنى الحرب

من عوامل القلق والإزعاج بالركون إلى مكان آخر مجهول لمن يدأبون على إزعاج المرء أو إخراجهم من اعتكافهم .

ثانياً - التهيئة الصحية :

كما سبق أن قلنا فإن ثمة علاقات حميمة فيما بين القوام الجسمي للمرء وبين حالته النفسية . فلا بد إذن من توفير الشروط الصحية بقدر الإمكان قبل الانخراط في الاعتكاف . ولعل من أهم تلك الشروط الواجب توافرها التأكد من انضباط ضغط الدم ، ونسبة السكر في الدم . ذلك أن الضغط المرتفع أو المنخفض عن المعدل السوي ، أو زيادة نسبة السكر في الدم ، يتوكان مع زيادة الاستعداد للهياج النفسى . فتتأثر متبادل بين هذين العَرَضَيْنِ المرضيين وبين الهياج النفسى . فكما أنهما يزيدان من ذلك الهياج ، كذا فإن الهياج النفسى يعمل على احتدامهما ، مما قد تكون له عواقب وخيمة ، والمرء لاه عن حالته ولا يكون منتبهاً لما يحدث في داخله من تدهور صحى وخيم .

ثالثاً - التهيئة النفسية :

فهناك ما يعرف بالإيحاء الذاتى auto-suggestion وبمقتضاه يكون المرء موحياً (بكسر الحاء) وموحياً إليه (بفتح الحاء) . فمجرد الإمساك بورقة وقلم وممارسة الكتابة الآلية ، أعنى ترك القلم يكتب أو يرسم ما يشاء دون تركيز الذهن فى شئ معين يراد كتابته أو رسمه ، فإن ذلك يعمل على تهيئة الذهن للبدء فى ممارسة الإيحاء الذاتى . فيتسنى عندئذ الإيحاء إلى النفس بالهدوء وخلو البال ، ومن يجرب هذه الممارسة البسيطة يستطيع أن يقف على فاعليتها وفائدتها . ولقد يستعين المرء بغير الورقة والقلم للتوصل إلى هذه النتيجة ذاتها . فلقد يمسك بشئ ما

(سنبلة قمح مثلاً) ويقوم بفك مقوماتها وتركيز ذهنه فى نطاقها . عندئذ يجد أنه قد هباً نفسه للبدء فى الإيحاء الذاتى .

والاعتكاف قد يتخذ صيغاً متباينة لعلنا نقوم باستعراضها على النحو التالى :

أولاً - تغيير نمط النشاط :

يقول لنا علماء النفس إن الوسيلة الفعالة فى التخلص من التعب ، تتأتى بإحلال نوع من النشاط محل نوع آخر . فالطبيب الذى يحس بالتعب نتيجة الإرهاق المتأتى عن مواصلة العمل باستمرار فى مجال العلاج ، يمكن أن يحصل على الراحة إذا لعب كرة القدم أو غير ذلك من ألعاب رياضية . أما لاعب كرة القدم فإنه بعد شعوره بالتعب نتيجة الإرهاق المتأتى عن ممارسة هذه الرياضة بكثرة ، فإنه قد يجد راحته فى القراءة والكتابة . أما المؤلف الذى يحس بالتعب نتيجة استمراره فى عمله الإبداعى ، فإنه قد يجد راحته فى مشاهدة مسرحية أو فيلم على شاشة التليفزيون . وهكذا قل بإزاء جميع الأنشطة التى يمارسها المرء ويحس بالتعب نتيجة استمراره فى أدائها ، أو بتعبير آخر بالهياج النفسى ، وفقدان جانب من هذوئه النفسى . فالعلاج منها جميعاً يكون بالاعتكاف . والاعتكاف كما قلنا ليس التوقف عن ممارسة أى نشاط ، بل هو تغيير نوع النشاط الذى يضطلع به المرء . ولقد يكون الاعتكاف بقراءة النصوص الدينية والصلاة ، وهما أيضاً نشاط مغاير لما يمارسه المرء فى حياته . ولعله يكون من أكثر أنواع النشاط جلباً للراحة وإخلاء النفس من الهياج والتقلقل .

ثانياً - تنوع الأنشطة الاعتكافية :

وحتى يتسنى للاعتكاف أن يكون متيناً فى التخلص من التوهم

النفسية واسترداد الهدوء النفسى ، لابد أن يعمد المرء إلى تنويع ما يمارسه فى اعتكافه من أنشطة . ويتطلب هذا القيام بوضع الخطط والمهام التى تمارس فى أثناء الاعتكاف . ذلك أن ممارسة لون واحد من ألوان النشاط ، يعمل على إصابة المرء بالتعب ، ومن ثمَّ بالهياج النفسى . من هنا فلا بد من القيام بألوان متعددة من النشاط متباعدة بعضها عن بعض ، حتى يتسنى عدم التعرض للوقوع فى مطب القلق النفسى . فكما وجد المرء نفسه - وهو فى اعتكافه - قد بدأ يحس بالضجر من النشاط الذى يضطلع به ، فعليه بالانتقال إلى ممارسة نشاط آخر مباين . وكلما كانت الأنشطة مختلفة بعضها عن بعض اختلافاً جديرياً ، كان الانتقال من ممارسة أحدها إلى ممارسة الآخر أكثر فائدة من الناحية النفسية ، وأكثر ضماناً لجلب الراحة النفسية والهدوء النفسى إلى القوام النفسى للمرء .

□ ضمان البعد عن المثيرات :

إن الاعتكاف كما حددنا مفهومه فى الموضوع السابق ، لا يعنى السلبية والتوقف عن ممارسة أى نشاط على الإطلاق ، بل يعنى ممارسة نشاط مباين للنشاط الأسمى الذى يضطلع به المرء ويعطيه زبدة جهده . ومعنى هذا فى الواقع أن المحور الذى تدور حوله حياة المرء ليس الاعتكاف بما يزرخ به من أنشطة متباعدة ، بل هو العمل الأسمى ، أو قل النشاط المحورى أو البورى الذى يركز المرء جل همه فيه ، ويدير حوله أحلامه وآماله ، وتتأق عنه همومه وما يترتب عليها من قلق نفسى ومن احتياج وجدانى .

والواقع أن الاعتكاف عبارة عن خروج من دائرة تلك المصوم المتراخمة والمتلاحقة التى تتكلس بعضها فوق بعض ، بل وتتفاعل بعضها مع بعض . فهو بمثابة توقف عن استمرار ذلك التكلس أو هذا

التفاعل فيما بين المصوم . وبتعبير آخر فإن الاعتكاف بمثابة سد منبع بين طرفان المصوم والمثيرات المتدفقة ، وبالتالي فإنه يساعد على الأقل على وقف تزايد المصوم وإقامة حاجز بين المرء وبين مصادر المشاكل المتباعدة ، بشرط أن يكون الاعتكاف غير زائف ، بل يكون كما وصفناه بأنه عامل على تهدئة النفسية ، وليس عاملاً على زيادة الاضطراب الداخلى كما يحدث بالنسبة للكثيرين الذين يعتكفون ، ولكنهم فى اعتكافهم يزيلون من اشتغال أوار الخبثات المؤلمة أو الخفيفة التى سبق أن مرت فى حياتهم ، أو قل اعتملت فى قوامهم النفسى فصارت شغلهم الشاغل ، سواء كانوا فى معمة الحياة ، أم كانوا فى خلوة اعتكافية بعيداً عن الناس جميعاً .

ولكى يضمن المرء أن يكون الاعتكاف فعالاً فيبعد به عن القلق النفسى ، لابد أن يقطع صلته عن مصادر الإثارة التى تسبب له الخروج من إطار هدوئه النفسى . على أن الواقع الخارجى الذى يسبب للمرء فقدان هدوئه النفسى لا يقتصر على مجال العمل أو النشاط الأساسى الذى يضطلع به ، بل إن هناك الكثير من المصادر الخارجية التى تسبب للمرء القلق وفقدان الهدوء النفسى ، لعلنا نذكر أهمها فيما يلى :

أولاً - المنافسون والمتربصون :

فئة أشخاص يتخذون من منافسين لهم أو حتى أعداء لهم . ومن الناس من يتربصون بالمرء بغير أن تكون هناك أسباب موضوعية لذلك التربص يستندون إليها . فتكون أسباب ذلك التربص نفسية ، كالغيرة والحقد ، أو الإحساس بالذلة بليقاع الأمل على المرء المسالم ، وهو ما يعرف بالسادية . فالساديون يوجدون بكثرة ، سواء فى مقر العمل أم خارجه . ربما يكون الحاقده عليك والمتربص عليك من الجيران ،

أو حتى واحداً ممن يبدون لك الود والصداقة ، بينما يكون في الحقيقة مترتباً بك ، ولكنه في الوقت نفسه يكون مستخفياً في رداء الود الزائف والصداقة الظاهرية التي تخفي وراءها العداء الأسود . فكلما استطاع المرء أن يبعد عن أولئك الأعداء المتربصين ، بل ويقطع كل وشيجة بهم ، كان بالتالي في مأمن من قحدهم وتربصهم ، وبالتالي فإن مؤامراتهم تخفت مع الوقت ، كلما استمر في الابتعاد عنهم ، وهو الابتعاد الذي يعتبر من أنواع الاعتكاف . فهو اعتكاف عنهم ، والتأني عن مسارات حياتهم واهتماماتهم .

ثانياً - تجنب إجابات الدينية والسياسية :

ومن مصادر القلق النفسي وانيار صرح الهدوء النفسي ، انخراط المرء في الجابلات الدينية والسياسية . والواقع أن من يجادل في أمر من الأمور - أباً كانت - لا يكون قد وضع نصب عينيه اكتشاف حقائق لم يكن يعلمها ، بل يكون قد وضع نصب عينيه إيقاع الهزيمة بك بكل الوسائل الممكنة . وكلما استطاع خصمك في الجابلة أن يثيرك ويحملك على الخروج عن طورك ، فإنه يحس بالرضا والانسراح . وإذا أنت قت بقمع مظاهر انفعال الغضب وحبسها في دخيلتك ، فإن هذا لا يشير إلى أنك متمتع بالهدوء النفسي ، بل على نقيض هذا يؤكد ما أنت فيه من قلق وفقدان للاتزان الوجداني .

ثالثاً - حل المشكلات المعلقة التي تقلق بالك :

فالواقع أن الشخص الذي يكون متورطاً في قضية أو مشكلة بينه وبين غيره ، لا يستطيع أن يتخلص من آثارها ، سواء اعتكف أم لم يعتكف . فلكي يكون اعتكافك فعالاً ومثمراً ، فلا بد أن تكون قد

قت بكل المشكلات المعلقة بينك وبين غيرك ، وأن تحسمها قبل ولوجك في الاعتكاف . أما أن تترك تلك المشكلات معلقة وتعتكف ، فإن ذلك يجعل من اعتكافك ناراً ملتهبة تأتي على البقية الباقية من هدوئك النفسي .

□ إعادة ترتيب الأوراق :

نستطيع أن نشبه الانهماك في الواقع الخارجي بمن يجلس إلى مكتبه وينهمك في أعماله ، فيجد أنه من وقت لآخر بحاجة إلى وقفة أو إلى توقف حتى يعيد تنظيم مكتبه وما عليه من أوراق ومستندات حتى لا يأخذ به الارتباك كل مأخذ . فالانهماك في ممارسة الأنشطة الخارجية ، أعني تلك الأنشطة الموضوعية المتعلقة بالأشياء والأحياء وإقامة العلاقات الاجتماعية أو التعامل في الحياة اليومية مع الآخرين ، شأنه شأن المشتغل على مكتبه الذي يحس أنه بحاجة إلى توقف مؤقت ليرتب أوراقه ثم يعود إلى ممارسة عمله المكتبي من جديد .

فمن الحقائق التي ينبغي ألا تعزب عن بالنا ، أن ثمة توازياً بين العالم الداخلي ، أعني دخيلة الواحد منا وما تتضمنه من عقول مفكر ، ووجدان يطمح ما تفكر فيه ، وتزوع تخطط به ، وإرادة تنفذ بها ما قنا بالاعتزام على أدائه في الواقع الخارجي أو التأثير فيه . والتزوع والإرادة يطنهما الوجدان أيضاً ، كما يقوم بتبطين الفكر . فمن الخطأ إذن أن تُسقط هذا العالم الداخلي من حسابنا ، أو أن نهمل في العناية به والقيام على شؤونه الخاصة . فالواقع أن هذا العالم الداخلي هو المسيطر على العالم الخارجي . فنحن لسنا مجرد صدى للواقع من حولنا ، بل إننا نقوم بصفة مستمرة بصياغة ما يحيط به ، ولا نكون مجرد مؤثرين فيه ، وبالأحرى لا نكون مجرد متأثرين به .

ومعنى هذا أن ما أسمىه بإعادة ترتيب الأوراق هو في الواقع التقاط للأنفاس ، وانكفاء على دخيلة المرء حتى يحدد دخيلته وينظفها مما يكون قد شابها من تلوثات أصابته من الاحتكاك بالواقع الخارجى . ذلك أن تعاملنا مع ذلك الواقع ليس مفروشاً بالورود والرياحين فحسب ، بل هو مفروش أيضاً بالأشواك . فالورود والرياحين متداخلة مع الأشواك التى تؤلنا في مسيرتنا في الحياة . فلا بد أن نتوقف من وقت لآخر حتى يتسنى لنا اقتلاع الأشواك التى انغrust في أقدامنا ، وحتى نطهر أنفسنا مما شابها من تلوث . ذلك أن البيئة من حولنا مفعمة بالكثير جداً من التلوثات التى تؤثر تأثيراً سيئاً في قوامنا الداخلى . فلا بد إذن من التوقف من فترة إلى أخرى عن التعامل معها حتى يتسنى لنا القيام بتنظيف وتقية بينتنا الداخلية - إذا صح التعبير - أعنى ما شاب فكرنا وعواطفنا ومخططاتنا من تلوث أو وهن .

وهذا التوقف عن التعامل مع الواقع الخارجى هو ما نقصده من الاعتكاف . فنحن بحاجة من وقت لآخر إلى مراجعة أنفسنا بإزاء ما علمناه وتصرفنا به ، بل وإبزاء ما قلناه واتخذناه من مواقف . ولسنا نقصد هنا معاتبة النفس على الأخطاء التى صدرت عنا فحسب ، بل نقصد أيضاً إلقاء الضوء على المنهج أو الطريقة التى اتبعناها في التعامل مع الواقع الخارجى ، والعمل على سد الثغرات فيها أو تقيتها من العناصر أو المقومات الملوثة أو المفسدة .

ولعل هناك من يتساءل : ألا يستطيع المرء أن يعدل من سلوكه وهو في تعامل مباشر مع الواقع الخارجى ، وبالتالي فلا تكون ثمة حاجة إلى الاعتكاف ؟ الواقع أن الاعتكاف بمثابة المشاهدة من مسافة تسمح للمشاهد بالرؤية الجليدة والدقيقة . فالمرء لا يستطيع أن يشاهد الشيء

إذا كان قريباً منه كل القرب ، تماماً كما لا يستطيع مشاهدته وهو بعيد عنه كل البعد . فثمة مسافة معينة يجب أن تكون بين العينين وبين الشيء الذى نرغب في رؤيته . فالخلق بالطائرة فوق ضاحية من ضواحي إحدى المدن يستطيع أن يُلِمَّ بمعاملها على نحو أفضل من ساكن تلك الضاحية . إنه يستطيع أن يبين العلاقات القائمة بين شوارعها ومبانيها ، أو قل إنه يستطيع أن يشاهدها ككل ، بينما لا يستطيع الساكن فيها إلا مشاهدة الجزء الموجود به . كذا الحال بالنسبة لمن يعتكف . إنه يستطيع أن يشاهد حياته التى مارسها في الواقع الخارجى من مسافة نفسية - إذا صح التعبير - تسمح له بأن يرى ما لا يستطيع أن يراه وهو في خضم الحياة بذلك الواقع الخارجى .

على أن هذه المشاهدة التى يشاهدها المعتكف للواقع الخارجى ، وما لعب فيه من أدوار ، لا تكون مجرد عملية إدراكية ، بل إنها تمتد لتشمل جوانب أخرى لعلنا نحدداه على النحو التالى :

أولاً - تحديد نقاط الضعف :

فن المنظور الاعتكافى يتسنى لمن يقع على الواقع الخارجى أن يحدد الجوانب أو الأنشطة التى لم ينهض بها كما يجب أن ينهض ، أو أن يتعامل معها كما ينبغي عليه أن يتعامل . بيد أنه لا يقف بإزاء تلك الجوانب أو الأنشطة موقف المعاتب لنفسه ، بل يقف موقف المعالج . فهو يستعرض المواقف التى بدت فيها تلك النقصان ، ويأخذ في تجريب عدة وسائل أخرى الواحدة بعد الأخرى في مخيلته إلى أن يطمئن إلى وسيلة بديلة يخلها محل الوسيلة التى لم يحس بالرضى بإبائها . ثم إنه يعزم على أن لا يقتصر ذلك الإحلال للوسيلة الأفضل محل الوسيلة التى لم يحس بالرضى نحوها في حدود خياله ، بل يشهد ويقر قواها ، وينقل

تلك المهمة وهذا القرار من حيز الفكر إلى حيز النزوع حيث يدخل التعديل الجديد إلى حيز التخطيط الذي يضطلع به النزوع كما قلنا .

ثانياً — تحديد نقاط القوة :

ولدى جانب الوقوف على نقاط الضعف ، فإن المشاهد من بعد وهو في الاعتكاف ، يقف أيضاً على نقاط القوة ، أعني النقاط التي يحس بالرضى بليزاتها ، ويتأكد من أنها أفضل وسائل ممكنة للنهوض بالأعمال والقيام بالأنشطة التي تمارس بالواقع الخارجى . بيد أن المرء لا يقنع بما يرضى عنه بلإزاء تلك الوسائل ، بل يعمد إلى تأكيد تلك النقاط وتقويتها . كما يعمد إلى استبعاد العوائق التي تحول دون توظيفها أحسن توظيف . فهو يجعل منها أسلحة مُعدّة لخوض غمار الواقع الخارجى بنجاح أسمى من النجاح السابق الذى أحرزه . وبالتالي فإنه يشحذ همته ويرقر قراره ويدعم نزوعه بالخطة التي يستطيع بواسطتها أن ينفذها ويحيد تنفيذها بعد أن يخرج من نطاق اعتكافه الذى ينطلق منه إلى الواقع الخارجى وهو أقوى مما كان عليه ، وقد تسلك بأسلحة أفضل مما كان في حوزته قبل اعتكافه .

□ الإحياء الذاتى :

سبق أن ألقنا إلى الإحياء الذاتى وكيف أنه يفيد المرء فيما يتعلق بالهدوء النفسى . وعلينا في هذا المقام أن نلقى بالضوء على هذا النوع من الإحياء فنتبين شروطه وما يجب أن يتوافر فيه ، فيتسنى لنا بعد ذلك أن نتناول الوظائف التي يمكن أن يحققها . ولنبدأ بالشروط الواجب توافرها في الإحياء الذاتى على النحو التالى :

أولاً — أن يكون المرء وجهاً لوجه أمام ذاته :

فلا بد لكي يتسنى للمرء أن يقدم لنفسه الإحياءات التي يريد لها أن تؤثر فيه ، أن يكون في حالة خلوة أو اعتكاف حقيقى ، وذلك حتى يتسنى له تركيز كل انتباهه في نفسه . فالواقع أن التواجد بالواقع الخارجى يعمل على توزيع الانتباه في أنحاء متباعدة ومتعددة ، وبذا يمتنع على المرء أن يركز انتباهه في شيء بالذات . ولكي يتسنى له أن يكون وجهاً لوجه أمام ذاته ، لا بد له أن يمر في مرحلتين متتاليتين : مرحلة الانسلاخ عن الواقع الخارجى dissociation ، ثم مرحلة توجيه الانتباه وتركيزه في قوامه الداخلى . وبذا يتسنى له أن يقدم ما يشاء من إحياءات إلى ذاته .

ثانياً — أن يتجنب المرء فوران أو اشتعال الركامات اللاشعورية :

فمن العوائق التي تقف كسد أمام الإحياء الذاتى ، تلك الركامات اللاشعورية التي تكون قد ترسبت في قوام المرء الداخلى منذ بواكير الحياة في الطفولة ، ومروراً بمراحل العمر التالية . على أن من الواجب أن نميز بين التخلص الكامل من تلك الركامات اللاشعورية ، وهو ما لا يتأتى إلا بالخضوع للتحليل النفسى ، وبين تجنب فوران أو اشتعال تلك الركامات . فبالنسبة لهذا الموقف التجنبى الأخير ، لا يكون المطلوب القضاء على تلك الركامات اللاشعورية ، بل إن أقصى ما يرجى هو الإبقاء عليها في حالة هدوء وسكينة . والموقف هنا يكون شبيهاً بالموقف من البركان . فأقصى ما يتمناه السكان المحيطون بمكان البركان هو أن يبقوا عليه في حالة سكون لو تسنى لهم ذلك ، دون أن يطمعوا في القضاء عليه ، ونسف أغواره الدفينة الملتبثة ، كذا الحال بالنسبة للمرء الذى يخلو إلى نفسه معتكفاً . إن أقصى ما يسعى إليه هو الإبقاء على تلك

الركامات اللاشعورية في حالة هادئة ساكنة أو خامدة حتى لا تشوش
تفسد عليه اعتكافه .

ثالثاً - توفير الشروط الفسيولوجية الملائمة :

أما الشرط الثالث الذي يجب توافره في الاعتكاف السليم ، فهو
العمل على توفير الحالات الجسمية الفسيولوجية الملائمة التي تساعد على
نجاح الاعتكاف . ولعل أهم تلك الشروط ما يتعلق بالجهاز العصبي .
فثمة علاقة وثيقة بين المؤثرات الجسمية وبين الحالة النفسية . فالحرمان
من النوم أو الشعور بالألم أو الجوع أو إصابة المرء بالدوار أو الغثيان
أو بغير ذلك من حالات مرضية ، يعمل بلا شك على إفساد ما يرنجى
الحصول عليه من فوائد في الخلوة أو الاعتكاف . ولكن من جهة
أخرى فإن الكسل والرفاهية الزائدة وإجهاد الجهاز الهضمي بالمواد
الغذائية الدسمة أو عسيرة الهضم والضارة ، أو الإضرار بالجهاز التنفسي
بالتدخين والتخدرات ، أو ما يضر الدورة الدموية ويعمل على اضطراب
ضغط الدم ... كل هذا وغيره من أحوال غير مواتية فسيولوجياً
تشكل عوائق أمام النجاح المأمول إحرازه من الاعتكاف .

أما بخصوص الوظائف التي يمكن أن يحققها الإيحاء الذاتي ، فإننا
نستطيع أن نحدددها على النحو التالي :

أولاً - التخلص من المخاوف :

فالواقع الخارجي الذي يتعامل معه المرء كثيراً ما يفت في عضده ،
بل ويستلبه أسلحته النفسية التي يجابه بها ، ومن ثم فإنه يصاب بالخاوف
المتباينة التي يمكن أن تراكب فيها بينها ، فتستحيل من كونها مخاوف
محددة ومتعلقة بموضوعات معينة يخاف منها المرء ، إلى كونها قلقاً ،
وهو عبارة عن مركب نفسي من الكثير من المخاوف التي أصابته .

ولكن إذا استخدم المرء الإيحاء الذاتي وسلطه على دخيلته ، فإنه يستطيع
في الغالب أن يفت ذلك المركب ، وبالتالي فإنه يقضي عليه ، بل ويقضي
بالأحرى على المخاوف التي لم يقض لها أن تراكب وتصبح مركبات
أو عقداً نفسية تتمثل فيها يعرف بعقدة القلق النفسي .

ثانياً - الثقة بالنفس :

وبعد أن يكسر المرء حدة المخاوف أو القلق بواسطة الإيحاء الذاتي ،
فإنه يستطيع أن يتقدم بتجاه الخطوة التالية ، وهي إفعام قوامه الذاتي
بالثقة بالنفس . والواقع أن الثقة بالنفس لا يمكن أن تتأتى للمرء وهو
يحس بالخوف أو بالقلق أو بأنه غير آمن على نفسه ، أو غير مهذب من
قِبل الآخرين . ولكن بعد تحطم أوهام الخوف والقلق ، يكون بمقدور
المرء أن يستثمر الإيحاء الذاتي في إفعام قلبه بالثقة بالنفس . فهو يقول
لنفسه : « أنا لست أقل من غيري ، ومن الممكن أن أشق طريق في
الحياة بثقة كاملة وبغير تهيّب أو وجل أو تقاعس » . وبتكرار هذه
العبارة وأمثالها - ويستحسن أن يخاطب المرء نفسه أمام المرآة - فإنه
يمتلئ ثقة بالنفس ، بشرط أن يكون قد قهر المخاوف والقلق كما سبق
أن قلنا .

ثالثاً - التحرر من ضغوط الآخرين :

ومن أهم الفوائد التي يمكن أن يجنيها المرء من الاعتكاف السليم ،
تحرير نفسه من الضغوط التي يفرضها الآخرون عليه . فالواقع أن الإنسان
في تعامله مع غيره قد يقع فريسة لما يفرضونه عن قصد أو عن غير
قصد عليه من سطوة وسيطرة واستلاب لحريته النفسية . فهو يحس
بأنه مسوق كالدمية التي يحركها شخص دون أن يكون لها إرادة فيها
تأتيه من حركات . فإذا يفعل المرء بلزاء ذلك الإحساس ؟ إنه يستطيع

أن يلقى عن نفسه عبء سيطرة الآخرين نفسياً عليه بواسطة الإيحاء الذاتي . فهو يقول لنفسه : « أنا لست عبداً بل أنا سيد . أنا سيد نفسي . أنا المشرع والمنفذ لتصرفاتي على مسئوليتي الشخصية . أنا لست لعبة في يد أحد . أنا إنسان ، فأنا إذن حر فكري وأوجدنا ونزوعاً وإرادة . » فإذا ما استخدم المرء هذا الإيحاء وأمثاله ، فإنه يكون عندئذ خليقاً بأن يتخلص من الضغوط النفسية البغيضة التي أحالته إلى دمية بلا إرادة مستقلة .

رابعاً — بالإيحاء الذاتي نستقبل الإلهامات الإبداعية :

فما لا شك فيه أن من السدود التي تحول بين المرء وبين استقبال الإلهامات الإبداعية العظيمة ما يكون قد ران عليه من ضباب نفسي ، إما بسبب المخاوف والقلق ، وإما بسبب انعدام الثقة بالنفس ، وإما بسبب الكسل العقلي ، والحمول الوجداني ، والذبول الزوغي . ولكن بفضل الإيحاء الذاتي يكون بمقدور المرء أن يقشع المخاوف والقلق وانعدام الثقة بالنفس من جهة ، وأن يقشع الكسل العقلي والحمول الوجداني والذبول الزوغي من جهة أخرى . وطالما أن هذه الشروط تتوافر في دخيلة المرء ، فإنه يكون بعد ذلك على أهبة الاستعداد لتقبل الإلهامات التي توجه إليه وإلى غيره من الناس . ذلك أننا بمثابة أجهزة استقبال ، وبعض تلك الأجهزة صالحة لاستقبال الإلهامات التي تنبعث من مصادر عديدة كما قلنا في كتاب آخر (انظر كتاب « سيكولوجية الإلهام » للمؤلف) . فإذا ما أحسن المرء استثمار الإيحاء الذاتي ، فإنه يكون خليقاً إذن باستقبال الإلهامات ، ويكون شأنه في ذلك شأن جهاز الاستقبال (الراديو أو التلفزيون مثلاً) الذي يتسنى له استقبال ما يذاع أو يُبث من محطات الإرسال الإذاعية أو التلفزيونية .

□ تجديد الطاقة النفسية :

من الفوائد الهامة للاعتكاف ، تجديد الطاقة العصبية النفسية التي يتسنى بها مباشرة الأعمال والواجبات الموثقة بالمرء في الواقع الخارجي . فنحن عندما نعتكف لا نتوقف عن مواصلة استهلاك طاقتنا العصبية النفسية فحسب ، بل إننا أكثر من ذلك نقوم بتجديد تلك الطاقة بحيث نكون على استعداد لمواصلة نشاطنا على خير وجه وبأحسن حال عندما نخرج من إطار الاعتكاف إلى الواقع الخارجي . على أن هناك بعض العراقيل التي تحول بيننا وبين تجديد تلك الطاقة على الرغم من انخراطنا في إطار الاعتكاف ، نستطيع تحديدها على النحو التالي :

أولاً — الاعتكاف الزائف :

فلقد يكون الاعتكاف الذي ننخرط فيه اعتكافاً زائفاً ، لأنه لم يشتمل على الشروط الواجب توافرها فيه كما سبق أن قلنا . فهو يكون كالعملة الزائفة التي وإن اتخذت شكل العملة الحقيقية ، فإنها لاتساوى شروى فقير . فالشخص الذي يعتكف وقد حمل معه إلى اعتكافه هموم الحياة ، ولم يمر في مرحلة التهيئة التي عرضنا لها قبلاً ، فإنه يكون بذلك قد أضر بنفسه أكثر من الضرر الذي يلحق به لو أنه لم يعتكف وظل في غمرة الحياة دون التقاط للأنفاس ، ودون أخذ هدنة من الالتحام والتفاعل بالواقع الخارجي المستمر .

ثانياً — عوامل التشيت في أثناء الاعتكاف :

فما يمكن أن يعمل على إزعاج المعتكف وإقلاقه وإشعال جذوة توتره . من ذلك تدخل المحيطين به وتوجيه الأسئلة إليه ، أو وقوع حادث مثير حوله ، أو نشوء مشكلة بين الناس المحيطين به ، أو نشوب المناقشات الحتمة التي تجري حوله بين اثنين أو أكثر ، أو حتى وجود

أصوات مرتفعة بصخب قريباً منه صادرة إليه من الجيران أو من الشارع إلى غير ذلك من عوامل التشثيت المتباينة .

ثالثاً - ثورة الغرائز واحتدامها :

فلقد يوفر المرء لنفسه جو الاعتكاف المناسب لسبر أغوار نفسه ومواصلة تأملاته الداخلية ، ولكن بعض الغرائز ، كالغريزة الجنسية ، يمكن أن تلح عليه . فكما أن الأخيلة الجنسية تثير الغريزة الجنسية ، كذا فإن احتدام هذه الغريزة يمكن أن يعمل على إثارة الأخيلة الجنسية . فبالنسبة للمراهقين والشباب بصفة خاصة ، فإن الاعتكاف قد يشكل الفرصة السانحة لثوران الغريزة الجنسية وما يتأتى عن ذلك الثوران من اشتعال الأخيلة الجنسية المتباينة . وبذا يفسد الاعتكاف ، ويكون في هذه الحالة سلوكاً ضاراً بدلاً من أن يكون سلوكاً مفيداً .

وبعد أن عرضنا لمحنة من تلك العراقل التي يمكن أن تحول بين المرء وبين تجديد طاقته العصبية النفسية في الاعتكاف ، فإن علينا أن نلقى الضوء على الوسائل التي يمكن أن يستعين بها في اعتكافه أو خلوته ، للعمل على تجديد تلك الطاقة العصبية النفسية . والوسائل هي :

أولاً - تحقيق الاتزان الفسيولوجي :

فالواقع أن المرء لا يستطيع أن يجدد طاقته العصبية النفسية إلا إذا وفر لنفسه ما نسميه بالاتزان الفسيولوجي . وهذا الاتزان يتحقق عن طريق التوصل إلى نقطة وسط فيما بين الإفراط والتفريط في تناول المواد الغذائية ، بل وفي تناول كل نوعية من نوعيات تلك المواد بالقدر المناسب بغير زيادة أو نقصان . ومن شروط الاتزان الفسيولوجي أيضاً الحصول على القدر الكافي من النوم بغير إفراط أو تفريط أيضاً .

ذلك أن الحرمان من النوم أو الإفراط فيه لها أضرار بالدورة الدموية والأعصاب . ومن الأخطاء الشائعة الاعتقاد في أن كثرة النوم تحقق الاتزان الفسيولوجي ، كما أن من الأخطاء الشائعة أن السهر لا يضر بالصحة ، ولا يؤثر في الاتزان الفسيولوجي . فالواقع أن الموقف الوسط بين الإفراط في النوم والتفريط فيه هو الكفيل بتوافر الصحة وتحقيق الاتزان الفسيولوجي للمرء . ومما يوفر الاتزان الفسيولوجي والصحة بصفة عامة ، ما يجب أن يحظى به جسم المرء من تحريك مناسب في ضوء الحالة الصحية العامة ، وفي ضوء ما يتمتع به القلب والرئتان من مستوى صحي . فلقد ينصح الطبيب بالامتناع عن الحركة في بعض حالات أمراض القلب أو الرئتين . وعلى أية حال فإذا ما توافر للمرء هذا الاتزان الفسيولوجي ، فإن هذا يساعد إذن على تجديد الطاقة النفسية .

ثانياً - ممارسة الاسترخاء العصبي :

ومن الوسائل الفعالة في تجديد الطاقة العصبية والنفسية ، ممارسة الاسترخاء العصبي (انظر كتاب « الاسترخاء النفسي والعصبي » للمؤلف) . فالواقع أن بعض الأعصاب التي توترت نتيجة القيام بالأعمال وممارسة الأنشطة المتباينة ، لا تعود إلى ما كانت عليه قبل ممارسة تلك الأعمال أو الأنشطة ، بل تظل في حالة توتر مستمر . من هنا يكون من الضروري العودة بها إلى ما كانت عليه من ارتخاء بقدر المستطاع . ذلك أن استمرارها في حالة توتر وشدة عصبي ، يحمل استهلاك الطاقة العصبية والنفسية مستمراً بالتالي . أما إذا تسنى إرجاعها إلى ما كانت عليه قبلاً من ارتخاء نسبي ، فإنه يكون كفيلاً بتجديد طاقتها العصبية ، وما يترتب على ذلك من تجديد الطاقة النفسية والنفسية الطبيعية .

أن التدريبات على الاسترخاء العصبي والنفسي لا يمكن أن تتم إلا والمرء في حالة اعتكاف . (يمكنك الاطلاع على تلك التدريبات بالكتاب المذكور قبلاً) .

ثالثاً - الاستمرار في النمو الجبري :

ومن وسائل تجديد الطاقة العصبية والنفسية والمرء في حال اعتكاف العمل على الاستمرار في النمو الجبري . على أن ذلك النمو يتمثل أكثر ما يتمثل في تمثيل وهضم ماسبق أن استفاد المرء وحصله من معرفة أو مهارة بالواقع الخارجي . ذلك أن تحصيل الخبرات شيء ، وتمثلها وبالتالي إحراز النمو الجبري شيء آخر . ففي إطار الاعتكاف السليم ، يتسنى للمرء أن يهضم الخبرات التي سبق أن حصلها ، وأن يقيم فيها بينها توافيق وتبادل ، أو أن يحدث فيها بينها تفاعلات خبرية ، كتلك التفاعلات الكيميائية التي تحدث في عالم الكيمياء ، أو أن يتيح لتلك الخبرات الفرصة لكي تتلاقح فيما بينها ، لأنها بمثابة كائنات حية ، فتنتج أجيالاً جديدة ومتطورة ، ومن ثم تتجدد طاقة المرء العصبية والنفسية .

* * *

الفصل الثالث النوم والهواء النفسي

□ النوم الهادئ :

سبق أن قلنا إن النوم الهادئ يعتبر نوعاً من الاعتكاف السليم . وعلى العكس من هذا فإن النوم المضطرب يعتبر نوعاً من الاعتكاف الضار . وعلياً في هذا المقام أن نستعرض الشروط الواجب توافرها حتى يتسنى الانخراط في النوم الهادئ على النحو التالي :

أولاً - الحاجة الفسيولوجية للنوم :

فلنكن يكون النوم هادئاً ، لا بد أن يكون استجابة لحاجة الجسم إليه . ذلك أن بعض الانحرافات النفسية تكون مصحوبة بالنوم ، ولا يكون النوم لدى الأشخاص المصابين بتلك الانحرافات نتيجة احتياجهم إلى النوم ، بل يكون سحراً من أعراض تلك الانحرافات النفسية . ومن ثم فإن المعالج النفسي يعتمد في مثل تلك الحالات التي يكون فيها النوم بمثابة عرض مرضي إلى تخليص المريض مما أصيب به من تلك الانحرافات ، وبالتالي فإنه يخلصه من الاستمرار في الرغبة في النوم بالسرير وعدم الخروج من تحت الدثار .

ثانياً - عدم تناول المنبهات :

فالواقع أن هناك تعاضداً بين تناول المنبهات كالقهوة والشاي أو الأقرص المنبهة ، وبين الانخراط في النوم الهادئ . وهناك من الناس

من يشكون من الأرق بينما يكونون من مسلمى المنبهات ، علماً بأن الاعتياد على تناولها يمكن أن يصيب المرء بالأرق الدائم ، لأن الجهاز العصبي يكون قد اعتاد على الاستمرار في حالة انتباه . فبينما يكون المرء بحاجة فعلية إلى النوم ، فإنه يعجز عن الانخراط فيه ، وذلك لأن جهازه العصبي قد أصيب بهذه الحالة . وهناك أبحاث حديثة تشير إلى أن الأم الحامل التي تدمن المنبهات ، كالقهوة والشاي والأقراص المنبهة ، تعمل على توريث جنينها الأرق المستمر أو النوم المتقطع الذي لا يتناسب مع حاجة جسمه إلى النوم الهادئ والعميق .

ثالثاً - التخلص من المثيرات الحسية :

فلكى يتسنى للمرء أن يخرط في نوم هادئ ، لا بد أن يقام بينه وبين الواقع الخارجي حاجز حسي ، أعني أن تتوقف الحواس الخمس عن الاستقبال بقلع الإمكان . فالمقبل على النوم لا بد أن يغمض عينيه حتى لا يستقبل الموضوعات المرئية ، وأن يغطي أذنيه حتى لا يسمع الأصوات المحيطة به . ولكن إذا توافر الجو الهادئ الخالي من الأصوات العالية ، فلا يكون ثمة داع لتغطية الأذنين . وكذا فإن المرء المقبل على النوم لا بد أن لا يتعرض للذغ الناموس أو الحشرات الأخرى ، كما لا يكون معرضاً للأكسال أو لأي مرض جلدي يجعله على الحرش ، وبالتالي لا يسمح له بالانخراط في النوم الهادئ .

رابعاً - التهيئة النفسية للنوم :

فمن شروط النوم الهادئ ، أن يقوم المرء بتهيئة نفسه للنوم قبل انخراطه فيه . فبعد أن يضطجع بالسرير ، ويكون بحاجة فيسيولوجية فعلية للنوم ، فإنه يأخذ في إعداد نفسه ويهيئها للنعاس . والواقع أن الناس

بتيابنون بعضهم عن بعض في هذا الصدد ، وفيما يتلرعون به من وسائل يستعملونها حتى يتسنى لهم الانخراط في النعاس ، وهو المرحلة السابقة على النوم بالفعل . فالبعض منهم يفكرون في موقف ما من المواقف التي قابلوها في يومهم ، ويكون ذلك الموقف من المواقف التي تجلب الراحة النفسية لهم . وهم في تركيز ذهنهم في المواقف التي يرغبون في استرجاعها ، فإنهم لا ينتقلون من موقف لآخر ، بل يحرصون ذهنهم في موقف بالذات ، فينعسون . أما الانتقال من موقف لآخر بالخيال ، فإنه يجلب لهم الأرق .

خامساً - عدم توقع أى حدث مقلق :

فمن يتوقع وصول ضيف ، أو قرعاً على باب منزله ، أو مكالمات تليفونية ، أو غير ذلك من توقعات تعمل على إثارة وإخراجه من إطار النوم ، لا يستطيع أن يخرط في النوم بالفعل . وحتى إذا هو حظي بغفوة خفيفة ، فإنه لا يستطيع أن يغوص إلى أعماق النوم العميق بسبب توقعه لما سوف ينبه ويوقظه . وبالتالي فإنه يكون في الواقع في حالة أرق مستمر . وعلى العكس من هذا فإن الشخص الذي لا يتوقع ما يتدخل في سياق نعاسه الذي يسبق انخراطه في النوم العميق ، يكون خليقاً بالتمتع بالنوم الهادئ .

سادساً - الإحساس بالأمن والأمان :

ومن شروط الانخراط في النوم الهادئ ، أن يكون المرء شاعراً بأنه في أمن وأمان ، وأن شيئاً ما لا يهدده . وأكثر من هذا فإن من شروط النوم الهادئ أن لا تكون هناك مشكلات معلقة لم يبت فيها ، كأن تكون هناك قضية مرفوعة أو نزاع بين المرء وبين أحد الأشخاص ، والخوف

من النتائج السيئة التي يمكن أن يفرض عليها ذلك النزاع . وباختصار فإن من شروط النوم الهادئ خلو البال وعدم الشعور بأي خطر مادي أو معنوي يهدد كيان المرء الجسدي أو يهدد ملكيته أو مستقبله .
وبعد أن استعرضنا هذه الشروط الخمسة التي يجب توافرها حتى يتسنى للمرء أن ينخرط في النوم الهادئ ، فإن علينا أن نعرض للعلاقة فيما بين النوم الهادئ وبين الهدوء النفسي على النحو التالي :

أولاً - هضم الخبرات الضارة في أثناء النوم الهادئ :

فكما أن الجهاز الهضمي يميز المفيد من الأغذية التي يتناولها المرء ، بينما يعمل على التخلص من العناصر الضارة منها ، كذا فإن النوم الهادئ يعمل على الإفادة من الخبرات المواتية والمفيدة ، بينما يحاول جاهداً التخلص من الخبرات غير المواتية والضارة بالمرء . ففي خلال النوم العميق يتخلص المرء من كثير من المثيرات النفسية التي كان يحس بها وتثير أعصابه وتجعله غير سعيد . والواقع أن الكثير من حالات الانتحار تكون مصحوبة أو نتيجة عدم القدرة على الانخراط في النوم الهادئ العميق ، وبالتالي فإن هذه الفئة من المتحررين لم يتسنى لهم أن يتخلصوا أو أن يهضموا الخبرات الرديئة التي تلقوها في حياتهم اليقظة .

ثانياً - استرجاع حالة الاسترخاء العصبي :

فالواقع أن النوم الهادئ العميق يساعد المرء على أن يتخلص من التوترات العصبية التي أصابته . فمن المعروف أن ثمة تواكباً فيما بين النوم الهادئ العميق وبين الاسترخاء العصبي . وبالتالي فإن الانخراط في النوم العميق يعني تجديد نشاط المرء عصبياً ، ومن ثم فإنه يتمتع بالهدوء النفسي سواء في أثناء انخراطه في النوم ، أم بعد استيقاظه وإقباله على الأنشطة التي دأب على ممارستها في حياته اليومية .

ثالثاً - التخلص من مصادر الإثارة :

فالنوم الهادئ يكفل للمرء أن يغلق الباب الذي يتأتى منه ما يقلق باله ، أو قل إن النوم الهادئ يوقف استمرار تدفق المشكلات التي تعمل على الهياج النفسي أكثر فأكثر . وكما أن الطب يعمل على الابتعاد عن مصادر التلوث التي تزيد من وطأة المرض على المرضى ، أو تضيف أمراضاً جديدة إلى الأمراض التي أصيبوا بها بالفعل ، كذا فإن الانخراط في النوم الهادئ والعميق ، يعمل على عدم زيادة الطين بلة ، واستفحال أسباب القلق النفسي بإضافة عوامل تزيد من احتدامه .

□ النوم المضطرب :

من الواضح أن النوم المضطرب هو الصورة المضادة للنوم الهادئ . على أن المسألة نسبية في الواقع . فمن المستحيل أن نصف النوم بأنه هادئ مائة في المائة ، أو أن نصف النوم بأنه مضطرب مائة في المائة . فثمة حالات بينية كثيرة فيما بين هذين الطرفين المتضادين . ولكن من الممكن مع هذا أن نصف النوم بالاضطراب في الحالات التالية :

أولاً - تقطُّع النوم :

فمن لا يكاد يغفو حتى يستيقظ ، لا يكون متمتعاً بالنوم الهادئ . فعدم استمرارية النوم لساعات متصلة يشير إلى الاضطراب في النوم . ومن المعروف أن متوسط ساعات النوم خلال الليل هو فيما بين ست وثمان ساعات . أما القيلولة بعد تناول الغداء ، فهي تكون فيما بين نصف ساعة وساعتين . وحتى بالنسبة للقيلولة هذه ، فيجب أن تكون مستمرة خلال الفترة التي يقضيها المرء خلالها نائماً دون تقطُّع .

ثانياً - الأحلام المزعجة والكوابيس :

ومن خصائص النوم المضطرب اشتغال المرء بالأحلام المزعجة

والكوابيس . فالخبرات الحديثة المكثرة والخبرات السابقة المكبوتة ، إما أن تتكرر على النحو الذى حدثت به ، وإما أن تنحرف عنه كثيراً أو قليلاً ، فيحل أشخاص خياليون محل الأشخاص الأصليين الذين عانى منهم المرء فى الواقع ، وإما أن تحمل كائنات رمزية محل أولئك الأشخاص فىرى النائم فى أحلامه الثعابين والحيوانات المفترسة تترصد به الدوائر أو تهاجمه منقضة عليه بغير هوادة .

ثالثاً - الهلوسات المؤتمة والمسموعة أو الملموسة أو المشمومة قبيل النعاس أو بعده :

فن شواهد النوم المضطرب ، أن تترأى للمرء - وهو فى حالة تهويم وهى الحالة التى تقع فيما بين اليقظة والنعاس - أشباح على هيئة آدميين أو حيوانات . ولقد لا تترأى له تلك الأشباح فيقع عليها بعينيه ، بل يسمع فقط أصواتها بأذنيه ، فلقد يسمعها تناديه باسمه ، أو قد يسمع قهقهاتها أو نأوهاها ، أو قد تقترب منه وتنفخ فى وجهه ، أو قد يحس كما لو أنها نائمة وهى ملتصقة بجسمه ، أو قد يشم روائح كريهة تملأ الحجرة التى ينام بها . فإذا ما استيقظ من نومه ، فإنه لا يجد شيئاً مما رآه أو سمعه أو لمس أو شم من تلك الهلوسات المتباينة .

رابعاً - التجوال النوى :

ومن شواهد النوم المضطرب إصابة المرء بالتجوال النوى ، فلا يقتصر الأمر على تقطع النوم ، أو على مشاهدة الأحلام المزعجة ، أو على الهلوسات بأنواعها المتباينة ، بل يمتد إلى المجال الحركى للنائم ، فينبه من نومه ، وقد يرتدى ملابسه ويخرج من مسكنه ، أو يحاول الخروج . وقد يتعمّر فى شقته فلا يستبين الطريق إلى باب الحجرة التى

ينام فيها فيرتطم بالحائط . وفى بعض الأحيان قد يصاب الشخص المصاب بالتجوال النوى بالرضوض أو بغير ذلك من حوادث ، كحوادث الحريق أو تناول العقاقير بكميات كبيرة ، فيلقى حتفه ويعتقد أقرباؤه أنه مات متحرراً ، مع أنه كان ضحية التجوال النوى .

خامساً - ارتكاب الجرائم :

فلقد يعمل النوم المضطرب على ارتكاب بعض الجرائم ، سواء خلال النوم ، أم بعد اليقظة . فالكثير من حالات اضطراب النوم تؤدى إلى توترات عصبية عنيفة بحيث يكون المرء قابلاً للاستثارة لأتفه الأسباب ، ومن ثم فإن شخصاً كهذا يكون عرضة للهيّاج الغضبى الذى لا يبق ولا يذر ، فينقض على الشخص الذى استثاره ويخنقه ، أو قد يقوم بأعمال إجرامية بطريقة لا شعورية ، كإشعال الحرائق أو دهس أحد المارة لدى القيام بقيادة السيارة وهو هائج مانح نتيجة النوم المضطرب .

والواقع أن هناك مجموعة من الأسباب التى تعمل على جعل النوم مضطرباً ، لعلنا نقوم بتحديدها على النحو التالى :

أولاً - العوامل الوراثية :

فليس جميع الناس ذوى بنية بيولوجية سوية . فبعض الناس يكونون قد وراثوا بنية بيولوجية غير سوية ، من سماتها عدم القدرة على الانخراط فى النوم الهادئ العميق . فالواحد من هذه الفئة من الناس يكون فى حال يقظة شبه دائمة . وحتى إذا تسنى له أن يغفو قليلاً ، فإنه يستيقظ ولا يعود إلى النوم طوال النهار والليل إلا ليلماً .

ثانياً - العوامل البنيوية :

وإلى جانب العوامل الوراثية ، هناك تلك العوامل البنيوية التي تبدأ بالمرحلة الجنينية التي فيها - كما قلنا - تدمن الأم تناول المنبهات ، فيصاب الجهاز العصبي لجنينها بالتوتر المزمن . ناهيك عن حوادث الولادة التي قد تصاب خلالها قشرة مخ الطفل بالعطب ، فصيصة قوة الإثارة لديه أقوى من قوة الضبط ، وبالتالي فإنه يكون غير قابل للاستكانة أو الاسترخاء العصبي ، بل يكون دائم التنبه لما يدور حوله ، بل ويكون في حالة هياج أو انفعال مستمرة . وناهيك أيضاً عما تصاب به بعض الغدد الصماء من تلف بسبب تعاطي الأم وهي حامل ، أو بسبب تعاطي المرء في مرحلة من مراحل عمره بعض العقاقير التي تعمل على تلف الغدتين فوق الكليتين Super-renal glands أو غيرهما من غدد تساعد بما تفرزه من هورمونات بالقدر المناسب على تحقيق التوازن بين اليقظة والنوم .

ثالثاً - العوامل التربوية :

فالواقع أن التربية التي تتلوع بالتخويف والقمع في تنشئة الأطفال إنما تضرهم بالتوتر الدائم ، فيصابون بما عرضنا له من أعراض النوم المضطرب . فالكثير من الأطفال يقومون فزعين من نومهم ، لأنهم يعانون من تلك الحالات العصبية التي لا تسمح لهم بالانخراط في النوم ، فيرون في أحلامهم المدرس القاسي وهو يضربهم بغير هوادة . ناهيك أيضاً عن معاملة الآباء والأمهات الذين اعتنقوا عقيدة خاطئة في تربية أطفالهم ، فيؤمنون بأن الضرب بغير هوادة هو الوسيلة الفعالة في التنشئة الصالحة ؛ فيحرمون أولادهم من النوم الهادئ ، لا خلال طفولتهم فحسب ، بل طوال حياتهم كلها بغير استثناء .

□ الأرق والاكثاب :

إن تعريف الاكثاب كما ورد بقاموس مصطلحات علم النفس الذي قننا بترجمته هو « حالة انفعالية غير سارة ، أحسن ما توصف به أنها الإحساس بالافتقار إلى المساندة » . أما قاموس علم النفس لجيمس دريفر James Drever : A Dictionary of Psychology فإنه يعرف الاكثاب بأنه « اتجاه انفعالي يسود الشخصية ، يكون في بعض الحالات بمثابة حالة مَرَضِيَّة أَكِيدَة ، إذ يكون الشخص المصاب به مخفوقاً خلاله بالشعور بعدم القدرة على مجابهة الواقع والشعور باليأس ، وفي بعض الأحيان يكون مصحوباً بهبوط في النشاط النفسي العام إلى حد بعيد » . ونستطيع أن نضيف إلى هذين التعريفين بعض الجوانب التي يتسم بها الاكثاب على النحو التالي :

أولاً - الشعور بالقلق :

فالمكتئب يحس بمركب من أحاسيس غامضة تكون في الغالب مركباً من بعض المخاوف المكبوتة ، مما يحمله على محاولة الارتواء في أحضان من يحيطون به لعلهم يخففون عنه ما يحس به من مخاوف غامضة تتمركز حول ذاتيته بصفة خاصة .

ثانياً - ضيق النفس وارتفاع ضغط الدم أو هبوطه عن الحد السوي :

فالمكتئب لا يكون سويّاً من الناحية الصحية ؛ فإذا عرض نفسه على الطبيب وكشف عليه ، فإنه يجد لديه مجموعة من الأعراض الجسمية التي تتواكب مع تلك الحالات النفسية التي ذكرها (دريفر) في تعريفه للاكثاب ، من أهمها ضيق النفس وارتفاع أو انخفاض ضغط الدم عن المعدل الطبيعي . فعدم الاتزان الصحي يساهم في الشعور

بالاكتئاب ، لأن المكتئب يحس بأنه على حافة هاوية لا يستطيع تبشئها ،
هى بالطبع هاوية الموت .

ثالثاً - الرغبة في مغادرة المكان :

فالمكتئب يحاول الهروب من المكان الذى يوجد به . فهو يحس
بالرغبة في مغادرة المنزل إلى أى وجهة . فإذا ما طاع إحساسه هذا
فإنه يهيم على وجهه لا يلوى على شيء . وربما ينشد متمشجته في العثور
على من يستمع إليه أو يستمع منه ، أو ربما يعثر على مجموعة من
الأصدقاء المرحين الذين قد يخفون عنه ما يحس به من تهرم بالحياة .
وبعد استعراض هذه البود الثلاثة التي نرى أنها مرتبطة بالاكتئاب
فإن علينا أن نلقى بالضوء على العلاقة فيما بين حالة الأرق المتواتر وبين
ما قد يصيب المرء من اكتئاب ، فنجد أن تلك العلاقة يمكن أن تتحدد
على النحو التالي :

أولاً - التأثير المتبادل بين الأرق والاكتئاب :

فما لاشك فيه أن ثمة تأثيراً متبادلاً فيما بين هذين القطبين . فالأرق
يسبب ويدعم الاكتئاب ، كما أن الاكتئاب يسبب ويدعم الأرق .
فالشخص الذى لا يجد النوم إلى جفنيه سيلاً ، يكون معرضاً للإصابة
بالاكتئاب . ذلك أن النوم الهادئ - كما قلنا - يعمل على تنقية نفسية
المرء مما يكون قد شحنت به من مضايقات أو هموم . وقد شبهنا النوم
الهادئ بالجهاز الهضمي الذى يتناول الأطعمة التي تصل إليه ، ويقوم
بفرزها بحيث يتخلص من العناصر الضارة ويبقى على العناصر المفيدة
للجسم . كذا الحال بالنسبة للنوم الهادئ . وعلى النقيض من ذلك يكون
تأثير الأرق . فالأرق شبيه بالجهاز الهضمي الفاسد الذى لا يقوم بعملية
فرز وتنقية الأطعمة التي يتناولها المرء . فهو يبقى على الهوموم والمضايقات

كما هى ، بل وأكثر من هذا فإنه يعمل على تضخيمها ، فيبتلى المرء
بالاكتئاب أكثر فأكثر .

ثانياً - الوقوع في حلقة مفرغة :

ولعل من أخطر ما يمكن أن يصاب به المرء الوقوع بين مغالب
الأرق والاكتئاب . ذلك أن التخلص من الأرق بالمتنومات أو المهدئات
لا يزهق الاكتئاب إن لم يعمل على زيادته . ومن جهة أخرى فإن
الاكتئاب لا ينزاح عن كاهل المرء بمجرد التواجد في وسط مجموعة
مرحة من الأشخاص الذين يقضون الوقت في المرح أو التهريج . فربما
يكون لوجود المكتئب في مجموعة من الأشخاص المرحين مدعاة لزيادة
اكتسابه . ولكن لعل أن يكون العلاج في تغيير البيئة الاجتماعية المباشرة
التي يعيش فيها الشخص المكتئب ، أو ربما يكون من عوامل التخفيف
من شدة الأرق والاكتئاب معاً ممارسة الرياضة وأخذ الحمامات والنعاس
في أى مكان ، متى أحس الشخص الأرق بالرغبة في النعاس دون التقيد
بالسرير . ذلك أن الشخص الأرق ربما يجد النعاس يواتيه وهو جالس
بين مجموعة من الأشخاص يتسامرون أو وهو يستمع إلى الراديو . فعليه
أن ينتهز فرصة الرغبة في النعاس فينعس . وليساعده أقرباؤه في ألا
يقلقوه ويحشوه على التوجه إلى السرير . ذلك أن الشخص الأرق والمكتئب
في الوقت نفسه قد لا يكون السرير هو أصلح مكان لقضاء الليل عليه .

ثالثاً - مهاجمة الاكتئاب والأرق :

من المؤكد أن طب الأعصاب ، بل والطب النفسي ، وبخاصة
التحليل النفسي ، كفيلاً بإخراج المريض بالاكتئاب وما يصاحبه من
أرق ، من المأزق المرضي الذى يجد نفسه مرغماً في أحضانه . ولقد

يأنس المريض إلى شخص ما فيُفضي له بما ينقص حياته، ومن ثم فإن الكثير من همومه النفسية تنزاح عن كاهله فيخرج من الإطار الاكتسابي، كما يتخلص من الأرق . وبهذه المناسبة نقول إن بعض الناس لم يتمرنوا على فنون علم النفس ولم يمارسوا التحليل النفسي ، ولكنهم بالسليقة يمارسون العلاج النفسي . ولعل أهم خصيصة يتميزون بها من سواهم هي القدرة على الإنصات بغير ضجر أو ملل لما يفوه به المكتئب . فالواقع أن معظم الناس يترمون من طول الإصغاء إلى شكاوى وأنات الآخرين ، فيسارعون إلى الإفلات منهم والهروب من المكان الذي يوجدون فيه . ولكن هذه الفئة القليلة من الناس يتمتعون بالقدرة على الإصغاء والصبر عليه دون أن يبدوا أى قلق أو ضجر ، وبذا فإنهم يكونون معالجين نفسانيين دون وعى بذلك من جانبهم .

ولعلنا نسأل بعد هذا عن أثر الأرق والاكتئاب في الهدوء النفسي ؟
لإننا نستطيع تحديد هذا الأمر فيما يمكن أن نسميه الهياج الداخلي . فالواقع أن الشخص الأرق والمكتئب في الوقت نفسه لا ينجذ إلى الهدوء النفسي سبيلاً ، فهو وإن كان لا يبدى هياجاً خارجياً بادياً للعيان ، فإنه لا يكون مستقرّاً في دخيلته ، بل يكون مشتتاً هياجاً في قوامه . وليس من شك في أن الهياج الداخلي يؤثر تأثيراً ضاراً وخطيراً في الحالة الصحية الجسمية والنفسية على السواء . فتجد أن شخصاً كهذا يكون معرضاً للإصابة بالكثير من الأمراض المتأتمية عن ذلك الهياج الداخلي كارتفاع ضغط الدم أو السكر . أما ما يصيبه من أعراض نفسية فهو فقدانه للقدرة على التأزم مع الظروف الاجتماعية الخارجية التي تحيط به ، وبالتالي فإنه يكون فاشلاً في حياته العملية .

□ النوم والتفاعلات الخبرية :

لإننا نعتقد أن الحياة الوجدانية والذهنية لا تتوقف مع انخراط المرء في النوم ، بل إن النشاط الوجداني والذهني يكون مستخفياً في لفائف ما تحت الشعور واللاشعور . ومن المؤكد أن ذلك النشاط التحشعوري واللاشعوري ينهج على نحو معين لا بد من الكشف عنه وسير أغواره . فهو يسير على النحو التالي :

أولاً - المرحلة التقييمية :

ولعل العملية الأولى التي تتم في أثناء النوم ، هي عملية تقييم الخبرات الجديدة والقديمة على السواء . وبتعبير آخر فإن الخبرات جميعاً تخضع للترتيب من جديد ، فتتصدر الخبرات الخطيرة مركز الصدارة ، وتتولها الخبرات الأقل خطورة . ويتم هذا بطريقة شبه شعورية ولا شعورية .

ثانياً - المرحلة الاستيعادية أو التخزينية :

وفي هذه المرحلة يتم فرز وتخزين بعض الخبرات كما هي بغير أى تدخل في إطار العمليات التركيبية التي سوف نعرض لها فيما بعد . ومعنى هذا أن الرواسب الخبرية تصبّ في صنفين : أحدهما يكون نشيطاً فيدخل في نطاق العمليات التركيبية ، والآخر يكون خامداً ، ولكنه يكون في حالة استعداد للدخول في إطار العمليات التركيبية في الوقت المناسب .

ثالثاً - المرحلة التركيبية :

وفي هذه المرحلة تحدث تفاعلات خبرية فيما بين الخبرات بعضها وبعض ، بحيث يتأتى عن تلك التفاعلات مركبات خبرية يكون لها شأن بعيد في تسيير أنشطة المرء الشعورية بطريق غير مباشر ، بل إنها تعمل على تشكيل وإعادة تشكيل شخصيته بطريق غير مباشر أيضاً .

على أن المركبات الخبثية التي تنأى عن تلك التفاعلات الخبثية لا تكون وفق صيغة تراكية واحدة ، بل تتخذ مجموعة من الصيغ التراكية لعلنا نقدمها على النحو التالي :

أولاً - المركبات الخبثية السلبية :

وهي المركبات الخبثية التي أشار إليها (فرويد) والتي تسمى في بعض الأحيان بالعقد النفسية . وهذا النوع من المركبات الخبثية ضار بالصحة النفسية ، ويحاول التحليل النفسي تخليص المريض منه بالتداعي الحر بمساعدة المعالج النفسي الذي يستعين بفنون التحليل النفسي المتباينة والمتطورة معاً . ذلك أن البعض من المحللين النفسيين قد تدرعوا بالتنويم المغنطيسي إلى جانب تدرعهم بالتحليل النفسي في علاج المرضى بالعقد النفسية وما يكون قد ترتب عليها من أمراض نفسية .

ثانياً - المركبات الخبثية الإيجابية :

وهذا النوع من المركبات الخبثية ينحو إلى تكوين مركبات خبثية مفيدة للمرضى وللمجتمع الذي يعيش في ظله . فكم من مركب تكنولوجي أو استكشافي أو فلسفي أو علمي أو أدبي أو فني قد تراكب من الجزئيات الخبثية المفردة ، بينما كان التكنولوجي أو المكتشف أو الفيلسوف أو العالم أو الأديب أو الفنان مستغرقاً في النوم . وحتى بالنسبة لتلك المركبات الخبثية التي تم تراكبها والمرء في حال اليقظة ، فإنه كان في الواقع يمر في حالة يطلق عليها اسم التهويم drowsiness وهي حالة تقع فيما بين اليقظة والنعاس .

ومن الممكن أن نقول إن التهويم هو الطريق المفضي إلى النعاس ومنه إلى النوم ، وحتى النوم نفسه لا يكون مطلقاً كما سبق أن أخطأ ، بل هو يحدث على مستويات متباينة ، بدءاً بالنوم الخفيف إلى النوم

العميق . ومعنى هذا أن ثمة تدرجاً فيما بين اليقظة التامة وبين النوم العميق جداً . وأكثر من هذا فلإننا لا نستطيع أن نزعم أن هناك يقظة تامة ، ونوماً تاماً ، بل هناك درجات في اليقظة ، ودرجات أيضاً في النوم . وأكثر من هذا فلإننا لا نستطيع أن نزعم أننا نكون يقظتين بلإزاء جميع زوايا الحياة ، كما أننا لا نستطيع أن نزعم أننا نكون في غفلة تامة في أثناء النوم عن كل زوايا الوجود من حولنا . فثلاً يكون النائم مدركاً لأبعاد السرير النائم عليه ، بل ويكون مدركاً أيضاً لبعض ما يصل إلى أذنيه من أصوات ، أو ما يلامس جلده من أشياء ، بل ويكون مدركاً لمدى شعوره بالحر أو بالبرد . وباختصار فإن المركبات الخبثية يمكن أن تم والمرء في حال النوم النسبي أو وهو في حال التهويم أو ما قبله أو ما بعده .

ثالثاً - المركبات الخبثية العقلية الوجدانية النزوعية الإرادية :

وهذا النوع من المركبات الخبثية لا يكون بين المقومات العقلية وحدها ، ولا بين المقومات الوجدانية وحدها ، ولا بين المقومات النزوعية الإرادية وحدها ، بل إنه يتخذ من المقومات العقلية والمقومات الوجدانية والمقومات النزوعية الإرادية مادة خاماً يقيم فيها بينها تلك الشوائب التراكية التي تشكل جميعها مركبات خبثية لا هي عقلية ولا هي وجدانية ولا هي نزوعية إرادية ، بل هي مركبات جديدة ذات خصائص جديدة مابينة لما تركبت منه ، شأنها في ذلك شأن المركبات الكيميائية التي تنفرد بخصائص مابينة لخصائص المكونات التي تكونت منها . فالماء مثلاً لا يحمل في قوامه خصائص الغازين اللذين تركب منهما وهما الأوكسجين والهيدروجين . كذا فإن هذه المركبات المأخوذة من تفاعل المقومات العقلية والمقومات الوجدانية والمقومات النزوعية الإرادية

بعضها مع بعض ، تختص بخصائص جديدة مبيّنة لخصائص المقومات التي تراكبت فيها بينها وانتهت إلى بزوغه إلى حيز الوجود النفسى . والواقع أن هذا النوع من المركبات النفسية لا يتأق إلا والمرء في حالة نوم عميق ، أو قل إنه كلما كان المرء متمتعاً بالنوم الهادئ العميق ، كان إحرازه لذلك النوع من المركبات الخيبرية أوفر وأرقى مستوى .

ولعلنا تلقى بالضوء على علاقة التفاعلات الخيبرية وما يترتب عليها من مركبات خيبرية بالهدوء النفسى ، فنجد أن هذه العلاقة تتمثل فيما يلي :

أولاً - إن التفاعلات الخيبرية لا تتم إلا في حال الهدوء النفسى :

فكما أن المرء لا يستطيع أن يلهم بالأفكار الجديدة أو بالخطط العبقريّة إلا إذا كان متمتعاً بالهدوء النفسى في حالة يقظته ، كذا فإن تلك التفاعلات الخيبرية المتباينة لا يتسنى لها أن تحدث إلا إذا كان المرء متمتعاً بالنوم الهادئ والعميق . فالشخص الأرق لا يستطيع أن يمر في خبرة التفاعلات الخيبرية . وحتى في بعض حالات الأرق ، يكون الشخص الذى يظن أنه في حالة أرق ، في حالة تهويم في الواقع ، وهى الحالة التي تعتبر كما قلنا درجة من درجات النوم .

ثانياً - التفاعلات الخيبرية قد تكون من عوامل النوم العميق :

فلقد نزعنا أن ما يحدث في قوام المرء من تفاعلات خيبرية ، يكون عاملاً من عوامل النوم العميق . فكما أن النوم العميق يؤدى إلى انخراط المرء في العمليات التفاعلية الخيبرية ، كذا فإن تلك العمليات التفاعلية الخيبرية تؤدى بالمرء إلى الانخراط في النوم العميق . وبتعبير آخر فإن

ثمة تأثيراً تبادلياً فيما بين التفاعلات الخيبرية والنوم العميق . فكل من هذين الطرفين يؤثر في الطرف الآخر ويستحدثه .

ثالثاً - عنصر الإهام لا يمكن إنكاره :

فعلى الرغم من أننا نقول إن التفاعلات الخيبرية في أثناء النوم بأطرافه المتباينة تعتمد بصفة رئيسية على ما سبق للمرء اكتسابه من خبرات في الواقع الخارجى ، فلنا لاستطيع أن نسقط من حسابنا ما يلعبه الإهام من دور في العمليات التراكمية الخيبرية ، فالواقع أن المرء وهو في حال التهويم ، أعنى المرحلة التي تسبق مرحلة التعاس ، التي تسبق بدورها مرحلة النوم ، يجد أنه قد هبطت عليه بعض المقومات أو العناصر الإهامية . فلقد يشاهد فيما يشبه الأحلام أشخاصاً لم يقابلهم من قبل ، أو قد يسمع أحاديث تدور بينهم ، أو مناقشات بلزاء موضوعات لا يعرف عنها شيئاً ولا علم له بها . فتكون تلك الشخصيات المرئية أو تلك الأحاديث أو المناقشات بمثابة خامات تدخل في عمليات التركيب الخيبرى جنباً لجنب مع العناصر الخيبرية المستفادة من الواقع الخارجى .

ومن الطبيعى أن المرء ينسى ملامح أولئك الأشخاص الذين شاهدهم وهو في حال التهويم وما دار بينهم من أحاديث ومناقشات ، ولكنه يذكر تلك الحقيقة النفسية ، بل إنه يدهش لأنه يشاهد في تهويمه أشخاصاً لم يقابلهم قبل ذلك ويسمع ما يدور بينهم من أحاديث ومناقشات . المهم أنه من غير الممكن إغفال هذا المقوم الإهامى الذى يتفاعل مع المقومات الخيبرية السابقة بطريقة لاشعورية أو تحت شعورية ، مما يترتب عليه تشكيل مركبات خيبرية على جانب كبير من التعقد والاعتقال في شخصية المرء .

رابعاً - الوقوف على طرائق مستحدثة لترجمة ما يتم إنشاؤه من مركبات خبرية :

والواقع أن المركبات الخبرية لا تنصب على المضمونات الخبرية فحسب ، بل تمتد أيضاً لكي تشمل طرائق العمل وتنفيذ المركبات الخبرية التي يتم إنتاجها عن طريق التراكب الخبري . وبهذا يتسنى التوصل إلى الوسائل التي يتسنى بها إخراج تلك المركبات الخبرية التي تم تشكيلها إلى حيز الواقع العملي .

□ النوم وحل المشكلات :

يقول كثير من المفكرين إنهم اتجهوا إلى السرير بعد أن أعيتهم الحيل بإزاء حل إحدى المشكلات الفكرية الحيرة . ولكنهم بعد انخراطهم في النوم العميق ، توصلوا إلى الحل الذي لم يكن يخطر لهم على بال . والشيء نفسه بإزاء الكثير من المخترعات التي ألهم بها مخترعوها في أثناء استغراقهم في النوم . فما هي التفسيرات التي يمكن أن تقدمها في هذا الصدد لكشف النقاب عن هذه الظاهرة العجيبة ؟ إننا نجد أمامنا مجموعة من التفسيرات لعلنا نقوم باستعراضها على النحو التالي :

أولاً - التفسير بالإلهام :

فأول تفسير يخطر بالبال هو هذا التفسير الغيبي . والإلهام عبارة عن رسالة ترد إلى المرء من الخارج . وقد يكون مصدر الرسالة الإلهامية إلهياً ، وقد يكون مصدرها العقل الجمعي الخاص بفئة من الناس أو بال بشرية جمعاء ، وقد يكون مصدر الإلهام شخصاً بالذات ، حياً كان أم ميتاً ، ولكن روحه تلهم المرء ، وقد يكون مصدر الإلهام منظرأ طبيعياً أو نغمة موسيقية أو حركة تصدر من كائن حي ، وقد

يكون الإلهام صادراً عن رمز أو كلمة أو عبارة يقرؤها المرء أو يسمعها ، إلى غير ذلك من مصادر إلهامية عديدة .

وبالنسبة للمشكلات التي تجابه المرء ولكنه يجد حلها في أثناء انخراطه في النوم العميق ، فإن التفسير بالإلهام يعني أن المرء وهو نائم نوماً عميقاً ، يكون حساساً جداً لأي من تلك المصادر الإلهامية العديدة ، فيستقبلها ، وقد يحمل له بعضها الحل لمشكلته . فبالنسبة للرياضي الذي توارقه مشكلة في الرياضيات ، قد يجد في الأشكال الهندسية أو في الأرقام مصدراً لإلهامه وهو نائم . وقد يأتيه الإلهام بالأرقام بواسطة شبح يترأى له في حلم ويرسم أمامه الشكل الهندسي أو يهيمس له بالأرقام التي تحمل الحل الصحيح للمشكلة الرياضية التي تحيره .

ثانياً - التفسير بالتوافق والتبادل :

فلقد سبق أن ألقنا إلى ما يمكن القيام به من توافق وتبادل فيما بين الخبرات المفردة بعضها وبعض . وما لاشك فيه أن القيام بتلك التوافق والتبادل من الصعوبة بمكان بالنسبة للشخص اليقظان . ولكن بالنسبة لنفس الشخص وهو مستغرق في النوم العميق الهادئ ، فإنها تكون من السهولة واليسر بحيث يتسنى له عن طريقها حل ما يستعصى عليه القيام به وهو يقظان . فهو يعثر على المناسب من هذه التوافق والتبادل لحل المشكلة التي تجابهه .

ثالثاً - التفسير بالمركبات الخبرية :

فلقد يتأتى الحل المناسب للمرء الذي تجابه مشكلة كأداء لا يتسنى له حلها بما يقبض له في أثناء نومه العميق من مركب خبري أو أكثر يتسنى له بمساعدته التوصل إلى الحل السليم . فلقد تكون المشكلة بحاجة

إلى الاستعانة بذلك المركب الخبرى الذى بدوره لا يتسنى التوصل إلى الحل الصحيح أو بلوغ النتيجة المُفَضَّية إلى حل المشكلة .

رابعاً - التفسير بحجب المشوشات والمشتتات للذهن :

ولقد يكون التفسير الناجع الذى يفضله يقوم المرء بحل المشكلات التى تجابهه فى أثناء النهار وهو منخرط فى أعماق النوم الهادئ ، بما يتسنى له من استبعاد للعوامل المشتتة للذهن والمشوشة للتفكير السديد . فالواقع أن الحياة اليقظانة كثيراً ما تكون مشحونة بالكثير من الملوثات البصرية والسمعية واللمسية والشمية ، ومن ثم فإن تلك الملوثات تشكل ما يشبه الضباب بين المرء وبين الحلول الناجعة للمشكلات التى تجابهه فى الحياة الواقعية . ولكن الشخص نفسه الذى يعجز عن التوصل إلى الحلول الناجعة للمشكلات التى يجابهها فى يقظته ، قد يجد أنها سهلة الحل بعد أن يتخلص من ذلك الضباب التلوثى الذى ذكرناه ، وبذا فإنه يصير وجهاً لوجه أمام تلك المشكلات دون ما عائق ، فيقع على الحلول المناسبة مباشرة وبوضوح تام .

خامساً - التفسير بالأحلام :

أما التفسير الأخير الذى نقدمه بصدد حل المشكلات التى تجابه المرء فى يقظته ، ثم يجد لها حلاً فى أثناء نومه العميق ، فهو التفسير بالأحلام . فالواقع أن الأحلام تشكل المسرح الذى يلعب عليه اللاشعور الأدوار التى يرغب فيها دون قيد من جانب الشعور الواعى والملمج للفكر والخيال . والواقع أن الغالبية العظمى من المشكلات التى تجابه الإنسان ، تكون بحاجة إلى قدر كبير من حرية التفكير ومن حرية الخيال . والتعريف الصحيح للتفكير هو البحث عن حل لمشكلة

أو أكثر من المشكلات التى تجابه المرء . أما تعريف الخيال فهو الدور الذى تلعبه الخيلة بإزاء النتائج الإدراكية الحسية والنتائج التذكرية ، فهى تقوم بتشكيل صور جديدة من هذين النوعين من النتائج الذهنية . وحيث إن التوصل إلى أى حل لأى مشكلة بحاجة إلى تشكيل صور ذهنية جديدة من المدركات والذكريات ، فإن النشاط الذى يُكفَّل للمخيلة فى أثناء الاستغراق فى النوم ، يكون كفيلاً فى كثير من الأحيان بالتوصل إلى الحلول الناجعة للمشكلات التى يجابهها المرء ، وذلك عن طريق التعاون الذهنى الذى يتم فيما بين الخيلة والتفكير .

وبعد أن قدمنا هذه التفسيرات الخمسة التى يستعين المرء بواحد منها أو أكثر فى أثناء انخراطه فى النوم العميق ، أعنى وهو فى حالة لاشعورية ، فإننا نستطيع أن نقول إن من المؤكد أن الشخص الذى يتسنى له التوصل إلى حل للمشكلات التى تقلقه ، لاشك يتمتع بالهدوء النفسى الذى يحظى به بعد توصله إلى ذلك الحل . ولعلنا نضيف إلى هذا أن صاحب المشكلة لدى اضطجاعه بالسرير قبل أن ينخرط فى النوم ، لا يكون متمتعاً بالهدوء النفسى ، ولكنه بعد اهتدائه إلى الحل الناجع لما يؤرقه بسبب المشكلة التى تقلقه ، يصير لاشك صافى النفس ومتمتعاً بالهدوء النفسى العميق .

* * *

اتزانه النفسى والانخراط فى المرض العقلى . فعنى هذا أن الحلم هو بديل السلوك الخارجى الذى يخرج عن نطاق السوية النفسية ، وعن نطاق التكيف أو التوافق الاجتماعى المكين . فبدلاً من الانخراط فى إطار المرض النفسى ، أو الانخراط فى التصرفات الخرقاء التى لا تماشى التقاليد الاجتماعية السليمة ، فإن المرء ينخرط فى الأحلام التى تعتبر متنفساً لما كبت بدخلته ، سواء كانت أحلاماً صريحة ، أم كانت أحلاماً رمزية .

ولعلنا نتساءل عن الديناميات التى تعمل فى قوام اللاشعور حتى يتم التنفيس عن المكبوتات المعتملة بدخيلة المرء عن طريق الأحلام ؟ إننا نستطيع أن نستعرض تلك الديناميات على النحو التالى :

أولاً - ترابط المكبوتات :

فى المرحلة الأولى من الكبت اللاشعورى ، تكون المكبوتات متفرقة بعضها عن بعض ، ولا يربط فيما بينها رابط ، ولا تشد من أزرها وحدة تجمع شملها وتشكل منها قوماً متناغماً بعضه مع بعض . بيد أن هذه الحال من الفرقة فيما بين المكبوتات لا تستمر ، بل سرعان ما تلثم فيما بينها لتشكيل وحدة أو قوماً متكاملًا ومتناغماً بعضه مع بعض ، ومترابطاً بعضه ببعض . ولعلنا نقول إن هذه الدينامية هى الكفيلة بالوقوع على أول الخيط ، فيسحب بعضه بعضاً . وهذا ما يمكن أن نسميه بتداعى المكبوتات ، فكل مكبوت من تلك المكبوتات اللاشعورية يجذب نحوه ما يترابط معه ، فتصير هناك سلسلة متصلة الحلقات تؤدى كل حلقة منها إلى الحلقة التالية لها .

ثانياً - التلبس بما يناسب كلاً منها من أبواب رمزية :

ولكن لكى يتأتى لتلك المكبوتات أن تخرج من نطاقها الداخلى وتدخل إلى نخيلة المرء ، فلها لا بد أن تخرج من النطاق الوجداني إلى

الفصل الرابع

دور الأحلام فى الهدوء النفسى

□ التفرغ اللاشعورى :

من المعروف أن الحلم لا يحدث بطريقة واعية من قبيل صاحب الحلم بل يحدث بطريقة لا شعورية غير واعية . فيكون شأنه كشأن جهاز الاستقبال الذى يستقبل ما يذاع أو يبعث دون أن يكون له أى دور إيجابى فى صياغة ما يستقبله من إذاعات أو ميوثات . وتعبير آخر فإن المرء فى حلمه لا يكون مريداً أو إيجابياً ، بل يكون مطواعاً لا يفرض عليه من أحلام ، وسلياً ، أى مستقبلاً فحسب لما يتلقاه منها .

بيد أننا نواصل القول فنسأل : هل معنى هذا أن دخيلة المرء لا تلعب أى دور إيجابى بإزاء الأحلام ؟ الواقع أن ثمة جبهتين فى دخيلة المرء لا جبهة واحدة : إحداهما الجبهة اللاشعورية ، والثانية الجبهة المستقبلة للأحلام . والجبهة الأولى مفعمة بالمكبوتات اللاشعورية التى تشبه البركان فى تضرجه من وقت لآخر كلما احتلمت التيران المشتعلة فى أعماقه . أما الجبهة الثانية المتمثلة فى الأحلام ، فلها تقوم باستقبال بعض من تلك الحمم التى تقذفها فوهة ذلك البركان اللاشعورى ، إما بنفس الصيغ والأشكال التى قذفت بها ، وإما على هيئات رمزية تبعد كثيراً أو قليلاً عن قوامها الأصلى الذى تفجرت وفتقه .

فالأحلام تمثل صمام الأمان الذى يحمى الشخص الحالم من الانفجار النفسى الذى قد يحمله على الانتحار ، أو قد يحمله على الخروج من نطاق

النطاق الذهني العقلائي . ذلك أن المواقف والأحداث التي كُتبت تستحيل من كونها مواقف وأحداثاً معقولة وذات معنى ومغزى ، إلى مجرد طاقات وجدانية تشبه القنابل القابلة للانفجار . ولكن تلك القنابل التي تتشكل من طاقات انفعالية ووجدانية سرعان ما تستحيل إلى أخيلة معقولة ترسم في مخيلة الشخص النائم . فهو يستقبل بذهنه تلك الرموز المعقولة ويقوم بتخزينها في قوامه العقلائي . ومعنى هذا أن ما كان معقولاً في حياة المرء الواعية يستحيل إلى طاقة انفعالية ووجدانية غير معقولة ، ثم يعود مرة أخرى من كونه طاقة انفعالية ووجدانية غير معقولة إلى أخيلة وأفكار ومواقف وأحداث معقولة .

ثالثاً - التصيغ الخيالي للمكبوتات :

فانخيل يلعب دوراً إيجابياً بإزاء تلك المكبوتات التي استحالَت من كونها معقولات قبل أن تكتب إلى مكبوتات انفعالية وجدانية ، ثم استحالَت مرة أخرى إلى معقولات بواسطة اعتال الخيال فيها وقيامه بصياغتها من جديد وتحويلها من القوام الأخير الذي استحالَت إليه ، أعني القوام الانفعالي الوجداني ، إلى القوام العقلائي . فهمة الخيال في هذه المرحلة هي مهمة تصيغية. فهو لا يتوقف عند مجرد تحويل المكبوتات مما هي عليه من طبيعة انفعالية وجدانية إلى طبيعة عقلانية ، بل يقوم بعملية التشكيل المستحدثة . فهو يخرج بها عما كانت عليه في أصلها قبل أن تكتب لا شعورياً وتستحيل من النطاق العقلائي إلى النطاق الانفعالي الوجداني ، فيلبسها أثواباً جديدة ، بل قل يمجدها في صيغ مستحدثة تبعد كثيراً أو قليلاً عما كانت عليه في الأصل .

رابعاً - استمرار اعتال البطانة الانفعالية الوجدانية في الحلم :
يبد أن تلك الصياغة التي يقوم بها الخيال ، فيحيل القوام الانفعالي

الوجداني إلى قوام عقلائي ، لا يعني أن ما انتهى إليه المكبوتات فتصير صوراً ذهنية عقلانية ، أنها تكون قد تخلصت تخلصاً تاماً من المقومات الانفعالية الوجدانية . فالواقع أن الصور الذهنية التي تتأق للمرء في الحلم تكون قائمة على أسس من الانفعالات والوجدانات . فليس معنى أن تستحيل المكبوتات من النطاق الانفعالي الوجداني إلى النطاق العقلائي أنها تصير عقلانية بحتة ، بل إنها تظل في الواقع مفعمة بالطاقات الانفعالية الوجدانية ، أو قل إن هذه الطاقات الانفعالية الوجدانية تكون بمثابة الوقود الذي تشتعل به تلك الصور الذهنية العقلانية وتعمل وتنشط بواسطته .

خامساً - المسرح التمثيلي في الحلم :

على أن تلك الصور الذهنية العقلانية التي استحالَت إليها تلك المكبوتات ، لا تكون مجرد صور ذهنية جامدة لا تتحرك ، بل إنها تكون شبيهة بالممثلين الذين يلعبون على المسرح أدوارهم بالحركات والتصرفات والأقوال والتعبيرات المتباعدة . ومعنى هذا أن تلك المكبوتات لا تظل ساكنة ، بل تصير مفعمة بالنشاط والحياة ، أو قل بتعبير آخر إنها تصير قطعة من الحياة . فكأن الممثلين على المسرح يقدمون نماذج من صمم الحياة ومن المواقف المتباعدة التي يتضمنها الواقع الاجتماعي ، كذا فإن تلك الصور الذهنية المتخيلة تلعب أدوارها الحية على خشبة المسرح الذهني للمرء . فهي تقدم مشاهد مسرحية على جانب كبير من الإبداع الذهني ومن العلاقات المستحدثة . ولقد تبدو في إطار تلك التمثيلات المتخيلة شخصيات جديدة مبنية تمام التباين للشخصيات التي ألفها المرء وتعامل معها في حياته اليقظة .

ومن الواضح أن هذه الديناميات الخمس تلعب أدواراً جوهرية في عملية التفرغ للاشعوري . وبعبارة أخرى فإن ذلك التفرغ يشكل عاملاً

أساسياً في توفير الهدوء النفسي للمرء . فكما أن البركان بعد خروج الحمم منه يستحيل إلى وضع يمكن وصفه بالهدوء البركاني ، كذلك فإن المرء بعد قيامه بهذه العمليات الدينامية اللاشعورية يصير متمتعاً بالهدوء النفسي ، أو قل إن هذا التفريغ الانفعالي يعتبر من العوامل التي تساعد على تحقيق ذلك الهدوء النفسي للمرء .

□ الأحلام والتوازن النفسي :

من الحقائق التي يجب ألا تعزب عن البال أن الأحلام التي تترامى للمرء في المنام تلعب دوراً هاماً في تعويضه عما عانى منه وهو في حال اليقظة في حياته اليومية لدى انخراطه في علاقاته الاجتماعية القريبة أو البعيدة . ذلك أن الحلم كما قلنا بمثابة تنفيس عن المكبوتات ، سواء كانت مكبوتات قديمة العهد ، أم كانت بعيدة في مراحل عمر المرء السابقة ، ابتداء من طفولته حتى المرحلة العمرية التي يعيشها وقت انخراطه في الحلم .

وهناك في الواقع مجموعة من الوظائف السيكولوجية التي تضطلع بها الأحلام في سبيل تحقيق التوازن النفسي لعلنا تقدمها على النحو التالي :

أولاً - إعادة الثقة بالنفس للمرء :

فن المعروف أن بعض المواقف الاجتماعية التي ينخرط فيها المرء في حياته اليقظة مع الناس ، تعمل على إزدياد الثقة بالنفس ، كما أن بعض المواقف الاجتماعية الأخرى تعمل على فقدان تلك الثقة . فبالنسبة لهذا النوع الأخير من المواقف التي تضرب ثقة المرء بنفسه في الصميم ، فإن ما ينخرط فيه من أحلام كثيراً ما يقوم بتعويضه عما فقدته من ثقته بنفسه . فما يشاهده من أحلام كثيراً ما يعيد له ثقته بنفسه . فبدلاً من أن يرى نفسه في الحلم متخاذلاً ومحطم العزيمة ، فإنه يرى نفسه في أثنائه وقد صار

يلعب أدواراً تدل على تماسكه وعلى تمتعه برباطة الجأش وامتلأته ثقة بالنفس .

ولقد سبق أن ذكرنا أن الأحلام ليست مجرد صور ذهنية استاتيكية بل إنها تشبه الممثلين الذين يلعبون على المسرح أدواراً متباينة . فن بين تلك الأدوار التي يمكن أن تلعبها الصور الذهنية التخيلية تلك الأدوار التعويضية التي تبت الثقة بالنفس في عقل وقلب المرء في أثناء انخراطه في النوم . وبالتالي فإنه حال استيقاظه من النوم وإفاقته من الحلم المشجع ، يجد نفسه وقد نفّض عن شخصيته تلك الحالة المقبضة ، بل وتخلص من هزيمته النفسية بعد أن تذرّع في الحلم بالثقة بالنفس من جديد ، وهي الثقة التي كان قد فقدتها في أثناء تعامله مع الناس وهو في حال اليقظة .

ثانياً - التعويض عن الحرمان :

فالكثير من ألوان الحرمان التي يعاني منها المرء في حياته اليقظة ، قد يحصل على تعويض عنه في أحلامه . فالفقير الجائع يحلم بالطعام الشهي ، والمراهق أو الشاب المحروم جنسياً يحلم بالعلاقات الجنسية التي تعوضه عن حرمانه الجنسي ، والضعيف أو المغبون أو المضطهد يرى نفسه في الحلم قاهراً للأقوياء ، وتناصرراً للمغبوتين ، وهازماً من يضطهدون الضعفاء . وهكذا يلعب الحلم دور الأواني المستطرقة ، فيحقق بالتالي التوازن النفسي للمرء بعد أن كان مهدداً بالانهيار النفسي .

ثالثاً - التوصل إلى حل للمشكلات المعقدة :

فسواء كنا مؤمنين بالإلهام أم غير مؤمنين به ، فإن من الحقائق المؤكدة أن بعض الأحلام تحمل للمرء معها الحلول الناجحة لما يورقه من

التي فقدت زوجها أو غير هؤلاء من أشخاص ابتلوا بالخسائر المتبانية التي شكلت أمامهم سدوداً لا يمكن التغلب عليها . إن المخطوظ منهم يشاهد في أحلامه ما يفتح أمامه طريقاً جديداً أو ما يوفر له فرصة مواتية تعوضه عما فقدته . وبالتالي فإنه يتخلص من كابوس الخسارة المادية أو الأدبية وينهض من كبوته ويفيق مما ران عليه من همّ ثقيل ومن أزمة نفسية بسبب الخسارة الفادحة التي ابتلى بها ، فيدب الفرح من جديد في قلبه ، وتنتشر ألوية السعادة من جديد في حياته ويستعيد هدوءه وتوازنه النفسي .

والواقع أن هناك مجموعة من العوامل التي تساعد المرء على الإفادة من تلك الأحلام الإيجابية التفاضلية في تخطي الحواجز التي تقف سداً منيعاً بينه وبين تحقيق التوازن النفسي لعلنا نقوم بتحديثها على النحو التالي :

أولاً - تصديق تلك الأحلام والإيمان بها :

فالواقع أن الشخص المخطوظ هو ذلك الذي يتلقف تلك الأحلام التفاضلية ويتشبث بها ويجعل منها نقط انطلاق لحياته الواقعية . ولكن الشخص الذي لا يتلقف تلك الأحلام أو يضرب بها عرض الحائط ويعتبرها خرافات لا تستحق الاهتمام أو التصديق ، يكون في الواقع قد فوّت على نفسه فرص الإفادة منها وتوظيفها في حياته الواقعية التوظيف الناجع الذي تستحقه بالفعل .

ثانياً - إرادة التغيير بدلاً من إرادة النكوص :

فمن تنزل على قلبه السكينة ويستعيد اتزانته النفسي عن طريق تلك الأحلام الاستبشارية ، يجب أن يواكب اتزانته النفسي بما نسميه بإرادة التغيير ، وألا يقع في مطب إرادة النكوص . فالكثير من الناس بدلاً من

مشكلات كأداء لم يكن يعثر لها على حلول ناجعة وهو في حال اليقظة . فالحلم يحمل معه في تلك الحالات الحلول الفعالة لتلك المشكلات . ذلك أن المرء يكون قد تخلص من التشوشات التي تعمل على تشتيت ذهنه وحرمانه من التركيز وانحصار التفكير في المشكلة ، فيقضي له في الحلم أن يضطلع بعملية التركيز الذهني ، وبالتالي فإنه يقع على الحل أو الحلول المناسبة لما يعاني منه من مشكلات في الواقع الحياتي .

رابعاً - اكتشاف الجوانب المضيئة في الحياة :

فالكثير من الناس الذين كانوا على شفا الهلاك والاكئاب ، قد يشاهدون من الأحلام المتفائلة ما يعمل على خلاصهم من الحالة الانقباضية التشاؤمية التي كانوا يعانون منها . فلكأن الحلم بمثابة حمامة السلام التي ترفرف على أفقهم النفسي وتهب لهم الطمأنينة . فالواحد من المخطوظين بهذا النوع من الأحلام يتفاعل بما شاهده من أحلام مطمئنة ، فيستبشر بما رآه ويعتبره رسالة من السماء تطمئنه وتجلب له السكينة والهدوء النفسي وتعيد له ما كان قد فقدته من اتزانته النفسي .

خامساً - اكتشاف البدائل التعويضية :

فبعض الأحلام التفاضلية تحمل معها ما يعوّض المرء عما كان قد خسرته من مال أو جاه أو منصب أو غير ذلك من خسائر مادية أو أدبية . فلكأن الحلم بمثابة رسالة سمائية تفتح أمام المرء طاقة أو قُرْعة جديدة يمكن بها أن يعوض نفسه عما خسرته . فبعد أن كان التاجر الذي ابتلى بخسارة فادحة في تجارتها على وشك الانتحار أو الجنون ، فإنه يرى في حلمه وسيلة جديدة لم تكن تخاطر له على بال يُمكنه عن طريقها تعويض ما خسرته . وكذا حال الموظف المفصول أو الطالب الراسب في الامتحان أو الشاب

التقدم إلى الأمام بإرادة التغيير والتنفيذ وسبر أغوار المستقبل بقوة ونشاط ،
يرتمون في أحضان الواقع المؤلم الذى أحاط بهم من كل جانب وأسهرهم
لنفوذه . فبدلاً من تذرعهم بإرادة التغيير ، يتذرعون بإرادة النكوص
والاستسلام للهموم ، فيطفنون بذلك كل أمل وكل بصيص من رجاء
في الخروج من إسار المشكلات التى رزحوا تحت نيرها .

ثالثاً - نحاشى التأجيل :

فالواقع أن من أهم عوامل إجهاض ما تحمله الأحلام الإيجابية
التأويلية من فوائد وإفساد فاعليتها ، عدم تلقف ما تلهم به وتأجيل الأخذ
به . فذلك الإلهامات التى تحملها تلك الأحلام شبيهة بالطيور التى إذا لم يتم
القبض عليها فوراً ، فإنها تطير إلى غير رجعة ، أو كالسمكة التى تقترب
من الشص وتبدأ فى التهام الطعام ، فإذا لم يتم الصياد بجذبه بشدة فإنها
تهرب منه ولا تعود إلى الشص مرة أخرى . فلكى تصير تلك الأحلام
ذات فاعلية ، فمن الحتم توظيفها وعدم الاكتفاء بما تهب للمراء من توازن
نفسى . فذلك التوازن ليس سوى المقدمة لما يجب على المراء اتخاذه من
تصرفات ومواقف فورية .

□ الأحلام مرآة للمركبات اللاشعورية :

الواقع أن الأحلام تعتبر صورة صادقة خالية من التزييف والافتعال
عما تكون عليه حالة المراء . ولقد كشف (فرويد) النقاب عن هذه
الحقيقة مؤكداً أن ما يعتمل فى طيات اللاشعور أكثر صدقاً ومصداقية
مما يعتمل والمراء فى حال اليقظة أو مما يقبلى فى سلوكه البادى للعيان .
فبعد أن كان الناس يصفون الأحلام بأنها أضغاث ، فيقولون أضغاث
أحلام ، أى أنها رؤى مضطربة لا رابط بينها ولا ثقة تناط بها ، فإن

(فرويد) أظهر أن الحقيقة النفسية تبدى وتؤكد عن طريق تلك الأحلام
بينما لا تناط الثقة بالواقع الحياتى للمراء ولا بالعلاقات الاجتماعية التى
ينخرط فيها . فالعلاقات الاجتماعية الواقعية مشوبة بالنفاق والمداهنة
والزيف وعدم الصدق ، بينما الحلم مرآة صادقة لا تبدى سوى الحقيقة
العارية التى يحياها المراء بالفعل .

ومن الحقائق المؤكدة أن الصعوبات والمواقف الحرجة والصدمات
والإحباطات التى يصطدم بها المراء فى حياته الواقعية تركز إلى اللاشعور
وتقف متربصة للخروج والإفصاح عن نفسها بطريقة أو بأخرى ، فتجد
فى الأحلام مبتغاها ، فطفل برأسها من خلالها ، سواء بطريق مباشر أم
بطريق غير مباشر ، فتبدو فى صيغ رمزية وهى مستخفية ومقنعة ومغايرة
لما هى عليه فى حقيقتها . ولقد تبدى فى الحياة اليقظة للمراء على هيئة
فلتات لسان أو فى هيئة تصرفات أو مواقف غير مقصودة . ولكن على
أية حال فإن الأحلام هى المجال الذى تجدد فيه تلك المكبوتات الفرصة
الساحية للتعبير عن نفسها من خلالها بغير رقيب وبغير إلجام .

وما لا شك فيه أن التنفيس عن تلك المكبوتات عن طريق الأحلام
لما يكفل استعادة التوازن النفسى المهمدد بالانهيار من كثرة الضغوط
اللاشعورية على جدار الشخصية - إذا صح التشبيه - وعلى هذا نستطيع
أن نقرر أن للأحلام وظيفة علاجية تلقائية . فالكثير من الناس يستغنون
عن عرض أنفسهم على أطباء العلاج النفسى ، مكتمين بما يشاهدونه من
أحلام تعمل على التنفيس عن مكبوتاتهم اللاشعورية ، فيظنون بذلك
فى حالة من السوية النفسية النسبية ، لأنهم يتخلصون من الضغوط النفسية
اللاشعورية فيما يترأى لهم من أحلام . ولعلنا نزع أن الأشخاص المصابين
بالأرق المتواتر ، يكونون بالتالى محرومين من الاندفاعات فى الأحلام ،

ومن ثم فإن الضغوط النفسية اللاشعورية تعمل على تضخيم وازدياد ضغط المكبوتات اللاشعورية لديهم ، مما يهدد حياتهم النفسية ويعرضهم للانهايار العصبي أو اللجنون أو الانتحار .

على أن الأحلام تضطلع في الواقع بمجموعة من الوظائف في تعبيرها عن المركبات اللاشعورية ، ولعلنا نقوم بتقديمها على النحو التالي :

أولاً — الوظيفة التنفيسية :

وهي الوظيفة التي أشرنا إليها قبلاً . ذلك أن المرء بحاجة إلى التنفيس عما يتكدس بدخيلته من ضغوط نفسية أو من مقومات غير مواتية وضارة . فكما أن الجسم يتخلص من السموم في أثناء النوم ، كذا فإن الجهاز النفسى للمرء يتخلص من السموم النفسية التي تهدد كيانه واتزانه عن طريق ما يفرزه من أحلام في صور متبينة مباشرة أو غير مباشرة ، فيرى النائم الواقع قريبة الشبه بما شاهده في يقظته وفي تعاملاته مع الآخرين ، أو يراها في صور مغايرة أو في هياث رمزية بعيدة عن الأصل .

ثانياً — الوظيفة التحذيرية :

فالكثير من الأحلام التي يشاهدها المرء في أثناء النوم تحمل في طياتها الكثير من التحذيرات . من ذلك مثلاً انخراط المرء في حلم مخيف يشاهد نفسه فيه متورطاً في مسئولية جنائية أو إدارية ، وقد وَقَعَ في حَبِص بَبِص أمام وكيل النيابة أو أمام المحقق ، فيحمد الله أن ما عانى منه لم يكن سوى حلم . ولكنه لا يكتفى بالرضا لأن ما تورط فيه لم يكن سوى حلم وأن ما عانى منه بوقوفه أمام وكيل النيابة أو المحقق لم يكن سوى أضغاث أحلام ، بل إنه يصمم على أن يتحاشى في حياته الواقعية

ما يمكن أن يعرضه لثل تلك المواقف الرهيبة . فهو يستفيد من حلمه المزجج بأن يتنكب بالفعل عن طريق الجريمة أو المواخذة الإدارية .

ثالثاً — الوظيفة الإلهامية :

ولقد تحمل الأحلام رسالة إلهامية ، فيرى المرء في الحلم خطأً جديداً أو وسيلة عمل مبتكرة أو منهجاً للتفكير أو الأداء غير مسبوق . فهو يستيقظ من نومه مفعماً بذلك الإلهام الذي واثاه في الحلم ، فيذكر لمن حوله بعد وقت يقصر أو يطول أن الفضل في نجاحه في الحياة ينط بما شاهده من أحلام إلهامية صدقها وأمن بما أشارت به عليه ونفذ ما أوحى به له ، فكان أن نجح . ولعلنا نقول إن الكثير من الأدباء والفنانين والمفكرين يعترفون للأحلام الإلهامية بالفضل فيما أنجزوه من أعمال إبداعية .

رابعاً — الوظيفة التعديلية التنقيحية :

فالكثير من الأحلام التي يشاهدها المرء تساعده على تعديل أو تنقيح مسارات الحياة . من ذلك مثلاً إعادة ترتيب الأولويات أو إحلال وسيلة لتنفيذ الأنشطة محل وسيلة أخرى . وبتعبير آخر فإن المرء بحاجة من وقت لآخر إلى إعادة ترتيب أوراقه النشاطية — إذا صح التعبير — فلا يتأق له ذلك إلا عن طريق الأحلام ؛ فلكأنه يخلو إلى دخيلته في الحلم ، فيتسنى له النظر إلى أموره من زاوية جديدة لم تكن متوافرة له وهو في حال اليقظة . فيفتق من نومه وقد مُجِّهز بما يجب لإدخاله من تعديلات وتنقيحات متبينة إلى المجالات النشاطية الفكرية أو العملية التي يضطلع بها بالفعل في حياته العملية .

خامساً — الوظيفة العلائقية :

فالكثير من الأحلام تحمل في طياتها نصيباً من إتيانه من

مواقف وعلاقات اجتماعية متباينة . ففضل ما يترأى للمرء من أحلام فإنه يقيم علاقات جديدة ، أو يخفف أو يشدد من قوة علاقات اجتماعية قائمة بالفعل ، أو يهدم ويلاشئ بعضاً من تلك العلاقات . فالكثير من الساسة يُقْلَمون على تعديل علاقاتهم الاجتماعية نتيجة ما يشاهدونه في أحلامهم التي يعتبرونها هادية لهم في حياتهم السياسية وأنشطتهم العلائقية التي يضطلعون بها بالفعل في مواقعهم ومسئولياتهم .

□ الهدوء بعد العاصفة :

إننا نعتقد عكس الشائع في الأذهان ، أن الحلم كلما كان أكثر حُصْباً وإزعاجاً للحالم ، فإنه يكون بالتالي أكثر فاعلية في التنفيس عما هو خبيث من مكبوتات في دخیلته اللاشعورية . فالواقع أن الغالبية العظمى من الناس يحملون في جنباتهم ضغوطاً نفسية شديدة الوطأة عليهم ، ولكن الأحلام التي ينخرطون فيها تكون سطحية أو لا تكون مشحونة بانفعالات قوية ، وبالتالي فلنْها لا تكون موظفة التوظيف الناجع في العملية التنفيسية وتخليص المرء الحالم مما ران عليه من هموم لاشعورية . وعلى العكس من هذا فإذا ما قُيِّض له حلم عنيف أو مزعج ، فإن ذلك يشير إلى أنه قد تخلص عن طريق حلمه من كمية كبيرة من تلك المكبوتات الفائرة في أعماقه . فالحلم المزعج أو المخيف وإن كان مرهقاً للمرء في أثناءه أو حتى بعد استيقاظه مباشرة من النوم ، يشكّل عامل تنفيس يريحه بالفعل من تلك الهوم المضنية التي تعتمل بدخیلته .

وهذا في الواقع ما يقوم به العلاج النفسي عندما يعرض عليه المريض النفسي . إنه يحمله على أن يعاني من المواقف التي كبتت في نطاق لا شعوره . وكلما نجح العلاج النفسي في إثارة الكوامن الداخلية المكبوتة بحيث تبدو على أكبر مستوى من التفجر ، كان علاجه أكثر

نحوياً ، وكان الأمل في شفاء المريض مما يعاني منه من أعراض نفسية أقوى وأقرب إلى التحقق .

ولعلنا نزع أن الأحلام في بعض الحالات تكون هي البديل الطبيعي للعلاج النفسي . فكما أن الجسم يقوم في بعض الأحيان أو في كثير من الأحيان بمعالجة نفسه بنفسه بغير ما حاجة إلى الطبيب وإلى تناول العقاقير المتباينة ، كذا فإن الجهاز النفسي في بعض الأحيان أو في كثير من الأحيان يعالج نفسه بنفسه من الضغوط اللاشعورية التي يرزح تحتها ، وذلك بواسطة ذلك السلاح العجيب ، أعنى الأحلام التي ينخرط فيها المرء . وكلما نجح الجهاز النفسي في التذرع بالأحلام القوية والمفعمة بالحياة والنشاط والعنف ، كانت الفرصة أمامه للتخلص من المكبوتات النفسية أرحب وأوسع .

وهذا الواقع النفسي هو ما وصفناه بأنه الهدوء بعد العاصفة . والعاصفة التي تقصدها هي تلك الأحلام المضنية والموجعة التي يمكن أن يتعرض لها المرء وهو نائم . فكما كانت العاصفة الحليمية - إذا صح التعبير - أعنف ، كان الهدوء النفسي الذي يتلوها أعم وأشمل ، فإذا ما استيقظ المرء من الحلم المزعج وقد بلل الوسادة بالدموع واشتدت سرعة ضربات قلبه وتصبب عرقاً غزيراً ، فإنه يحس بالراحة النفسية بعد استيقاظه ، ويكون الحلم الذي انخرط فيه شاهداً على تخلصه من عبء نفسي كان يهدد صحته النفسية أيّما تهديد وأخطره .

على أننا نتساءل : هل من الممكن الاعتماد على ما يشاهده المرء من أحلام مزعجة معتقداً أنها خليقة بتخليصه من مشكلاته النفسية ؟ الواقع أن الكثير من الأحلام المزعجة تشكل شاهداً على الإصابة بالمرض النفسي فحسب ، ولا تكون دليلاً كافياً على التخلص بشكل ناجح من المكبوتات

اللاشعورية . فلقد تكون تلك المكبوتات اللاشعورية ضخمة جداً بحيث لا يتسنى للأحلام وحدها أن تخلص المريض من وطأتها والخروج به من إطار المرض النفسى إلى بر الصحة النفسية . ومن هنا فإن المرء فى تلك الحالات يجب أن يستعين بالمعالج النفسى الذى يأخذ بيده ويساعده على التخلص من تلك الضغوط اللاشعورية بوسائل التحليل النفسى أو بالاستعانة بالتحليل النفسى مع التنويم المغنطيسى فى الوقت نفسه ، فالواقع أن بعض المحللين النفسيين يستعينون بالتحليل النفسى والتنويم المغنطيسى أيضاً (انظر كتابنا المترجم بعنوان « التنويم المغنطيسى : ما له وما عليه ») ، وبذا فإن التوصل إلى بر الصحة النفسية يكون أكثر كفاءة وضماناً .

وهناك فى الواقع مجموعة من الشروط التى يجب أن تتوافر للمرء حتى يتسنى له إحراز الهدوء النفسى بعد العاصفة التى يشاهدها فى الحلم ، أو التى يستحث المعالج النفسى هياجها . والشروط الواجب توافرها يمكن تحديدها على النحو التالى :

أولاً - الاعتكاف والبعد عن مصادر الإثارة :

فلكى يتسنى للمرء التمتع بالهدوء بعد العاصفة ، لابد من سد الطريق الذى يأتى منه ما يثيره أو ما يزيد من شدة الضغوط النفسية اللاشعورية عليه . فالواقع أن الطريق مفتوح فيما بين الشعور واللاشعور . فما يعانى منه المرء وهو فى حالة شعورية واعية ، يهبط إلى قوامه اللاشعورى . ويمكن تشبيه هذه الحالة بكوب الشاى ، فالشاى الذائب فى الماء بالكوب ينظر الشعور ، بينما يكون تُفُفُ الشاى المترسب بقاع الكوب منظرًا لللاشعور . فثمة اتصال وتفاعل مستمران فيما بين الشاى السائل والشاى المترسب بقاع الكوب . كذا الحال فى العلاقة بين الشعور

واللاشعور . فثمة اتصال وتفاعل مستمران بينهما . فكما أن الشعور يؤثر ويتأثر باللاشعور ، كذا فإن اللاشعور يؤثر ويتأثر بالشعور . فلا بد إذن من محاولة جعل الحياة الواعية خالية من التوترات النفسية حتى لا تؤثر تأثيراً سيئاً فى اللاشعور . وأفضل وسيلة لذلك تكون بالاعتكاف أى البعد عن مصادر الإثارة والتوتر .

ثانياً - الاستبطان والطفو بالرواسب اللاشعورية :

فلكما استطاع المرء أن يتدارس نفسه وأن يغوص إلى أعماقه الداخلية ، فإنه يكون إذن خليقاً بالطفو بالرواسب اللاشعورية إلى المجال الشعورى ، وبالتالي فإنه يكون خليقاً بالقضاء على تلك الرواسب . وهذا هو فى الواقع ما يفعله المحلل النفسى . فهو يساعد المريض على القيام بعملية الطفو هذه ، وذلك بأن يتدرج بتداعى الأفكار ، فينتقل من فكرة إلى فكرة أخرى ، ومن إحساس إلى إحساس آخر ، إلى أن يكشف النقاب عما هو مخبوء فى طبقات اللاشعور . ومن المؤكد أن المرء يستطيع أن يفعل ذلك مع نفسه إذا هو استبطن نفسه . وبتعبير آخر فإن من الممكن أن يكون المرء مريضاً من جهة ، ومعالجاً نفسياً لنفسه من جهة أخرى . ولقد سبق أن قلنا إن الطريق مفتوح بين الشعور واللاشعور . فمن الممكن إذن أن أبداً بتناول حياتى الشعورية ومنها أدلِفُ إلى حياتى اللاشعورية ، وأن أقف على تلك المكبوتات التى تنعّص على حياتى الواعية . ولكن المسألة بحاجة إلى الخلوة من جهة ، وإلى تصفح دخيلة المرء من جهة أخرى بتأن وتمهل وتركيز الذهن والسير وراء ما تستدعيه الأفكار وتترابط به .

ثالثاً - الاسترخاء النفسى والعصبى :

ومن الشروط الواجب توافرها للشعور بالهدوء والراحة النفسية والعصبية ،

العلاجية التي تتأتى له تلقائياً عن طريق الأحلام أو تلك التي يستحثها المعالج النفسى بتبنيج الرواسب اللاشعورية ، التلرب على الاسترخاء النفسى والعصبى . والواقع أن الحالة الجسمية والنفسية بعد الحلم العاصف تستدعى انخراط المرء فى ذلك الاسترخاء النفسى والعصبى حتى يتسنى له أن يواصل التخلص من تلك الرواسب اللاشعورية . (انظر كتاب « الاسترخاء النفسى والعصبى » للمؤلف) .

□ التعبير عن الرغبات والحاجات :

وإلى جانب التعبير عن المكبوتات اللاشعورية عن طريق الأحلام ، فإن هناك أيضاً التعبير عن الرغبات والحاجات التي يهفو المرء إلى إشباعها ، والرغبات والحاجات قد تكون رغبات وحاجات جسمية ، كالرغبة فى تناول طعام معين بالنسبة للجائع ، وهى قد تكون رغبة نتيجة حاجة فعلية إلى تناول الطعام ، كما أنها قد تكون رغبة دون أن تكون ثمرة حاجة جسمية إلى إشباعها ، أو تكون رغبة متعارضة مع الحاجة الحقيقية للجسم . من ذلك مثلاً الرغبة فى تناول نوع معين من الطعام بينما يكون ذلك الطعام ضاراً بالصحة أو لا يناسب حالة المريض الذى يتختم لديه تلك الرغبة فى تناوله .

والأحلام التي تنصب على الرغبات والحاجات ذات أنواع متباينة ، من أهمها الرغبات والحاجات التي تتعلق بالمأكولات والمشروبات ، والرغبات والحاجات التي تتعلق بالجنس ، والرغبات والحاجات التي تتعلق بالدفء فى حالة الإحساس بالبرد ، والتي تتعلق بالانتعاش فى حالة الإحساس بالحر .

وهناك ما يمكن أن نسميه بالرغبات والحاجات الاشتقاقية ، وهى

الرغبات والحاجات الاجتماعية ، والرغبات والحاجات الوجدانية ، والرغبات والحاجات الثقافية ، والرغبات والحاجات الاقتصادية . ونقول « اشتقاقية » لأن الأصل فى الرغبات والحاجات أن تكون رغبات وحاجات بيولوجية ، ولكن من المستوى البيولوجى تنبثق تلك الرغبات والحاجات المتباينة التي ذكرناها .

ومن الرغبات والحاجات ما هو إيجابى ، ومنها ما هو سلبى . فلفقد تتمتع رغبة وحاجة لدى المرء إلى الصلاة والصوم أو فعل الخير أو مداومة الاطلاع أو الكتابة . فهذه رغبات وحاجات إيجابية ، ولقد تتمتع لدى بعض الناس الرغبة فى الانتقام باللسان أو بالإيذاء الجسدى أو بالسرقة أو بإتلاف منقولات وممتلكات الآخرين أو الاعتداء على الأعراس أو مهاجمة الأمنين . فهذه رغبات سلبية .

وجميع الرغبات والحاجات التي ذكرناها يمكن أن تكون على المستوى الشعورى ، فيحس بها المرء وهو فى حال اليقظة والوعى ، كما أنها قد تكون على المستوى اللاشعورى فتنبدى فى الأحلام .

والقاعدة العامة بإزاء إشباع الرغبات والحاجات أن اشتعال الرغبة واحتدام الحاجة يكون متواكباً مع التوتر ، ولكن بعد إشباع الرغبة أو الحاجة ، فإن التوتر يتلاشى أو تخف وطأته . ومن جهة أخرى فإن القدرة على ضبط الرغبات والحاجات والتحكم فيها أو تأجيل إشباعها يعتمد على مدى قوة الكف inhibition فى مقابل قوة الاستثارة Excitement بقشرة المخ . هذا بالإضافة إلى فاعلية ما تلقاه المرء

من مؤثرات تربوية وما اكتسبه من عادات سلوكية متباينة . ولا شك أن المرء لا يكون محكوماً بالخط السلوكى الذي اكتسبه

خلال يقظته فحسب ، بل يكون خاضعاً للنمط السلوكي الذي اكتسبه وتحرس به ، فينعكس أثره خلال نومه وما يتقلب عليه من أحلام أيضاً . فالشخص الذي اكتسب عادات سلوكية جنسية سوية لا يحلم بأنه يهاجم فرائس جنسية وينتهك عرضها . والشخص الذي اعتاد الأمانة في حياته اليومية لا يحلم بقيامه بالسرقة . ومن اعتاد مقابلة الإساءة بالصفح لا يحلم بدخوله في معارك يستخدم فيها العُصيّ والسكاكين . ولكن العكس صحيح بإزاء كل ما ذكرناه وغيره في حالة من اعتاد ممارسة ألوان السلوك الرديئة . فكما سبق أن قلنا فإن الطريق مفتوح فيما بين الشعور واللاشعور ، بمعنى أن جميع الحالات الشعورية الواعية تتضمن بعض المقومات اللاشعورية ، كما أن جميع الحالات اللاشعورية تتضمن بعض المقومات الشعورية . ومن هنا فلننا نقرر أن ما ينخرط فيه المرء من أحلام إنما هو استمرار لحياته اليومية الواعية ، وأن لا فصام فيما بين حياته اليومية وبين ما يراه في منامه من أحلام متباينة .

الفصل الخامس أحلام اليقظة والهدوء النفسي

□ بين الشعور واللاشعور :

سبق أن قلنا إن الطريق مفتوح بين الشعور واللاشعور . ففي أشد الحالات شعوراً أو وعياً بما يدور حول المرء من أحداث ومواقف ، فإن الواقع النفسي لديه يكون مشوباً ببعض اللاشعور ، كما أنه في أشد حالاته اللاشعورية غير الواعية ، فإنه يكون مُفعماً ببعض الشعور والوعي . ويتضح هذا الطريق المنفتح بين الشعور واللاشعور بجلالة في حالات أحلام اليقظة .

والواقع أن ثمة أنواعاً كثيرة متباينة من أحلام اليقظة ، ولعلنا نقدم أهمها فيما يلي :

أولاً — أحلام اليقظة الجرمانية :

فالشخص المحروم من شيء معين يتعلق به قلبه ، سواء كان ذلك التعلق استجابة لحاجة بيولوجية معتملة في قوامه الجسدي ، أم كان نتيجة استجابة لحاجة وجدانية ، أم كان نتيجة استجابة لحاجة ثقافية أو اجتماعية أو غير ذلك من حاجات ، فإن ما ينخرط فيه من أحلام يقظة ، يكون محاولة لا شعورية من جانبه لإشباع تلك الحاجات .

ثانياً — أحلام اليقظة الانتقامية :

فالشخص الذي أقم قلبه بالحق ضد شخص بالذات أو ضد مجموعة معينة أو ضد فئة من الناس ، ولكنه يجد أن العوائق المادية أو العرفية

أو الخلقية أو الدينية أو القانونية تحول بينه وبين ممارسة الانتقام بالفعل ، فإنه يجد الطريق إلى إشباع رغبته الانتقامية في أحلام اليقظة . فهو ينزل بوعيه وشعوره إلى أغوار اللاشعور أو إلى درجة من درجات عمقه ، حيث يمارس تشكيل الأخيلة السلوكية الانتقامية دون أن يخرج بها في الغالب من ذلك النطاق اللاشعوري إلى النطاق الشعوري ، ومن نطاق الأخيلة إلى نطاق التنفيذ الفعل . فهو يكتفى بمحوك تلك الأخيلة فيحقق بذلك المعادلة فيما بين رغباته الانتقامية وبين عدم التورط في أعمال وتصرفات يؤاخذ عليها باللوم أو بالعقوبات المتبانية التي تهدد أمنه وتدفعه إلى صفوف المجرمين ، فيفقد هويته الاعتبارية أو يفقد احترام الآخرين له واحترامه لنفسه .

ثالثاً — أحلام اليقظة التحليلية :

وفي هذا النوع من أحلام اليقظة يقوم المرء باستحضار أشياء أو علاقات قائمة أو مواقف أو مشكلات إلى ذهنه ، ويقوم بتحليلها إلى وحدات أصغر فأصغر . فهو يحلل الكلمات إلى ما تتضمنه من جزئيات ، بل إنه يتناول كل جزئية من تلك الجزئيات ويأخذ في تحليلها إلى جزئيات أصغر منها . والواقع أن العلماء والمفكرين والأدباء والفنانين يدأبون على ممارسة هذا النوع من أحلام اليقظة قبل أن يشرعوا في العمليات التحليلية بالفعل .

رابعاً — أحلام اليقظة التركيبية :

وهذا النوع من أحلام اليقظة ينخرط فيه العلماء والمفكرون والأدباء والفنانون . فهم بعد انخراطهم في أحلام اليقظة التحليلية ، يعيدون الكرة من جديد بالتركيب . بيد أن ما يقومون بتركيبه يتباين عما كان عليه

الحال قبل التحليل . فهم يركّبون من الجزئيات المتبانية مركّبات غير مسبوقة . والواقع أن أحلام اليقظة التحليلية وأحلام اليقظة التركيبية متلازمان بوشائج متينة ، على الرغم من أن بعض المبدعين يرجّحون إحدى الكفتين على الكفة الأخرى . فالبعض منهم يميلون إلى التحليل أكثر من ميلهم إلى التركيب . والعكس أيضاً صحيح بالنسبة للبعض الآخر منهم ، فيميلون إلى التركيب أكثر من ميلهم إلى التحليل .

خامساً — أحلام اليقظة التاريخية :

وهذا النوع من أحلام اليقظة ينصبّ على سلسلة من الأحداث أو الوقائع يقوم الشخص الحالم اليقظان بتتبعها في ذهنه . وهو إما أن يبدأ من أول سلسلة الأحداث حتى آخر تلك السلسلة ، وإما أن يبدأ من نهاية السلسلة ويعود القهقري إلى الوراء حتى يصل إلى بدايتها أو إلى ما يقرب من بدايتها .

ويتصفحنا هذه الأنواع الخمسة من أحلام اليقظة ، فإننا نلاحظ اشتراكها على مجموعة من الخصائص التي تتباين بعضها عن بعض . ولعلنا نقوم باستعراضها على النحو التالي :

أولاً — من السطحية إلى العمق :

في المرحلة الأولى من حلم اليقظة يكون ذهن الحالم مُسطحاً ، أو قل إنه يكون مُشوَّشاً ، إما بسبب تداخل الأفكار أو الانفعالات أو الأحداث أو الأصوات المحيطة به وتأثيرها في سريان تفكيره ، وإما بسبب نقص التركيز الذهني في الموضوع الذي يشغل باله . وكلما دلّف المرء أكثر فأكثر إلى نطاق اللاشعور منسحباً بذلك من الشعور ، فإنه يكون قد أخذ في التخلص من عوامل التشوش والاضطراب والداخلية

ويكون مقترباً أكثر فأكثر من المجال الذي يعايشه بحلم يقظته . ومعنى هذا أن حلم اليقظة يكون خائفاً في بداية الأمر ، ثم يأخذ في القوة والتمكن والجلاء بعد لحظات من النوص إلى نطاق اللاشعور .

ثانياً - التنويم الذاتي :

فالمرء الذي ينخرط في حلم اليقظة يكون في الواقع ممارساً لما يعرف في مجال التنويم المغنطيسي بالتنويم الذاتي . فما يقوم به المنوم المغنطيسي بإزاء الشخص الذي يرغب في تنويمه بموافقته ، هو نفسه ما يقوم به الشخص الحالم اليقظان بإزاء نفسه . فهو يكون مُنَوِّماً (بكسر الواو) و مُنَوِّماً (بفتح الواو) . وفي هذا الموقف التنويمي يكون المرء شديد القابلية للإيحاء . بيد أن الإيحاء هنا يكون إيحاء ذاتياً غير مستورد من خارج نطاقه الداخلي .

ثالثاً - الإيجابية والسلبية :

فثمة أحلام يقظة تتصف بالإيجابية ، وثمة من جهة أخرى أحلام يقظة تتصف بالسلبية ، فالشخص المنخرط في حلم يقظة انتقائي يكون حلمه سلبياً ، لأنه لا يستتبع أى نشاط مفيد وبُناء خارج نطاقه . أما العالم أو المفكر أو الأديب أو الفنان الذي يستغرق في حلم يقظة تحليلي أو حلم يقظة تركيبي ، فإن حلمه اليقظان يكون من النوع الإيجابي ، وذلك لأنه يقوم بترجمته إلى علم أو فكر أو أدب أو فن .

رابعاً - الامتزاج والتفاعل :

وبعض أحلام اليقظة تظل العناصر التي تتضمنها بغير تفاعل فيما بينها ، بينما يتسم بعضها الآخر بأنه أحلام يقظة تفاعلية . فالمرء وهو غائص في اللاشعور ، يكون بذلك قد هيأ الظروف المناسبة لحدوث تفاعلات خبرية فيما بين العناصر الخبرية المتوافرة له . والواقع أن المبدعين

في المجالات الكثيرة المتباعدة يحوزون تلك المركبات الخبرية المتأينة عما مروا خلاله من تفاعلات خبرية في أثناء أحلام يقظتهم التي انخرطوا فيها . فما يقدمه المبدعون من إبداعات ليس سوى صدى أو صورة أو ترجمة لما اعتمل في عقولهم من تفاعلات خبرية تأتت عنها تلك المركبات الخبرية التي يقوم المبدع بتقديمها ، أو بمعنى أصح بتقديم صور أو ترجمة لها ، سواء بالقلم أو بالرسم أو بالتجسيد أو بالأنغام أو بغير ذلك من وسائل الإبانة التي تناسب التعبير عنها .

خامساً - النفس الطويل والنفس القصير :

فن الناس من ينصب اهتمامهم إلى الواقع الخارجي أو أن ظروفهم وأعمالهم تتطلب منهم أن يكونوا على اتصال شبه دائم بما يدور حولهم من أحداث . ولقد تكون التربية والعرف السائدان بالمجتمع والتقاليد الاجتماعية حاضرةً الناس على أن يكونوا في ارتباط دائم بالأحداث والوقائع المحيطة بهم . فهذه الفئة من الناس إذا تسنى لأفرادها أن ينخرطوا في بعض أحلام اليقظة ، فلهم مُبَرِّعون بسرعة إلى الإفاقة منها حتى لا يتهمهم المحيطون بهم بالسرхан أو حتى بالجنون . أما الفئة الثانية فهي فئة الحالمين اليقظانين . ولعل سقراط هو إمام هذه الفئة ويُضرب المثل به بفضل ما كان يتمتع به من قدرة على الاستمرار في أحلام يقظته لمدد طويلة . فكان بنهمك في حلم اليقظة لا يفيق منه حتى وإن كان الناس يحيطون به من كل جانب . وكان يجد هدوءه النفسي في الانخراط في تلك الأحلام اليقظانة .

□ التنفيس عن الطاقة الزائدة :

إن أحلام اليقظة شأنها شأن أحلام النوم من حيث إن لها وظيفة تنفيسية عن التوترات النفسية والعصبية التي تكون قد اكتتت بالمرء

وأخذت به كل مأخذ . والواقع أن هناك فيضاً من الطاقة التي لا تجد لها منصراً تنصرف إليه لدى كثير من الناس . ولا شك أن إنسان الحضارة قد حُرِمَ في الغالب من ممارسة الأنشطة الجسمية التي تكفل له التخلص من الطاقة الحيوية الزائدة . فالغالبية العظمى من الأعمال ليست بحاجة إلى أعمال العضلات ، بل بحاجة إلى أعمال الذهن . وبالتالي فإن الطاقة الحيوية لا يستهلك منها سوى قدر ضئيل . فشكلة إنسان الحضارة ليست في الافتقار إلى الطاقة الحيوية ، بل في حبس تلك الطاقة ، ومن ثم إصابتها بالتوترات النفسية والعصبية التي تسببها تلك الطاقة الزائدة والحبيسة في الوقت نفسه .

والواقع أن أحلام اليقظة تعتبر وسيلة من وسائل التنفيس عن الطاقة الزائدة . ولعلنا نقول إن الشخص الذي يستهلك الفائض من طاقته الحيوية في الممارسات الرياضية العنيفة ، لا يجد نفسه في حاجة إلى الانخراط في أحلام اليقظة . وإنك لتجد أن العالم أو المفكر أو الأديب أو الفنان أو أى مشغول بذهنه ، أو الذى يتطلب عمله الجلوس بغير حراك لمدة طويلة ، ينخرطون في أحلام يقظة لمدة طويلة ويعمق بعيد المدى . وعلى العكس من هذا فإنك تجد أن من تتطلب أعمالهم الحركة المستمرة بحيث يستهلكون الفائض من طاقتهم الجسمية ، لا يحتاجون إلى الانخراط في أحلام اليقظة ، وبالتالي فإنهم لا يدعون . ذلك أن الإبداع بشئ صوره يستلزم الغوص إلى الأعماق الداخلية والاقتراب من اللاشعور إلى أقصى درجة ممكنة .

ولعلنا نتساءل بعد هذا عن علاقة أحلام اليقظة بالصحة النفسية ، أو بتعبير آخر نتساءل عما إذا كانت هناك أحلام يقظة مَرَضِيَّة وأحلام

يقظة توصف بأنها صحية ؟ إننا نستطيع أن نبدأ بتصنيف أحلام اليقظة المرضية إلى مجموعة من الأنواع على النحو التالى :

أولاً - أحلام اليقظة الانحصارية :

فئة أحلام يقظة يكون الممارس لها حبس فكرة ثابتة لا يبرم عنها ولا يستطيع التخلص منها . فهى كالكابوس الذى يرين عليه لافارقه ، ولا يكون هو المسيطر عليه ، بل يكون ذلك الكابوس المتمثل في الفكرة الثابتة هو المسيطر والمهيمن والموجه للفكر . ومثل هذا الشخص المصاب بالفكرة الثابتة لا يستطيع أن ينتقل من فكرته الثابتة إلى فكرة أخرى ، كما أنه لا يستطيع أن يحضب تلك الفكرة المتسلطة على ذهنه ، بل تظل هى هى بغير تطور أو نمو .

ثانياً - أحلام اليقظة الانفعالية :

وهذا النوع من أحلام اليقظة تكون فيه الصبغة الانفعالية أشد وأعمق من الصبغة العقلانية . وما دام الانفعال هو السائد ، فإن الفكر لا ينمو ، وبالتالي فإن هذا النوع من أحلام اليقظة يكون أخذاً في تضخم الانفعالات وليس تقليصها أو إنقاص حدتها . فمن شروط التحكم في الانفعالات في أثناء حلم اليقظة تغليب الفكر عليها والإسك بأعنتها وقيادتها وأسرها . ولكن على العكس من هذا إذا كانت الانفعالات هى المسيطرة على الفكر ، فإنها سرعان ما تَحْنَقُ وتقضى عليه ، ويكون المرء في هذه الحالة عُرضة للتفجرات الانفعالية التي تكون شاهداً على فقدان عقله وخروجه من نطاق الاتزان النفسى والانخراط في نطاق الجنون .

ثالثاً - الانقصار إلى الخلفية المكنية :

فأحلام اليقظة التي لا تستند إلى خلفية مكنية تستند إليها ، تكون

أحلاماً خاوية من المضمون ، أو أنها لا تُفَضَّى إلى ثمار من أى نوع ولا تحقق الهدوء النفسى ، بل على العكس من ذلك تفضى إلى التوترات النفسية . فمن العبث أن يخطر الشخص الذى ليس لديه خلفية علمية فى مسائل علمية لا قبِلَ له بها ولا يحوز باعاً بصدها . والثىء نفسه ينسحب بإزاء أى شخص يدير أحلام يقظته حول أمور لا يكاد يعرف عنها شيئاً ، أو تكون خبرته بإزائها خبرة سطحية . فمثل تلك الأحلام اليقظانة لا تساوى شَرَوَى نَقِير ، ولا تفيد صاحبها من قريب أو بعيد ، ولا تفضى عليه أى ريق من الهدوء النفسى .

أما أحلام اليقظة الصحية ، فلها تسمة بمجموعة من الخصائص التى نستطيع تقديمها على النحو التالى :

أولاً — النزعة المستقبلية :

فشان ما بين حلم يقظة ينهك صاحبه خلاله فى الأحداث التى وقعت له خلال الأمس القريب أو خلال الأمس البعيد ، وبين حلم يقظة ينهك خلاله صاحبه فيما يمكن أن يكون له أثر فى غده القريب أو فى غده البعيد . فالواقع أن الشخص السوى نفسياً هو ذاك الذى يجعل من الماضى والحاضر ركائز انطلاق إلى المستقبل . أما الشخص الذى يجعل من الماضى أو من الحاضر قفصاً يسجن فيه فكره ووجدانه ، فإنه لا يكون بالتأكيد متمتعاً بالصحة النفسية .

ثانياً — خصوبة حلم اليقظة :

فشمة فرق بين حلم يقظة مغلق وأمامه سلود لا يتسنى اختراقها إلى رحابة الفكر والوجدان ، وبين حلم يقظة مفعم بالخصوبة ومفتتح على آفاق رجة يمكن غزوها بالخيال . فكلما كان صاحب الحلم قادراً

على تحرير خياله والانطلاق به إلى آفاق رجة ، فإن ذلك يكون شاهداً على سلامة صحته النفسية .

ثالثاً — الخلو من التناقضات :

فالشخص المتمتع بالصحة النفسية الجيدة لا يقع فى التناقضات الفكرية أو الوجدانية . فبينما نجد أن الشخص المنحرف نفسياً يقع فى صراع بين الفكرة ونقيضها ، أو بين حب الشيء الذى يفكر فيه وكراهيته فى أثناء انخراطه فى حلم اليقظة الواحد ، فإننا نجد الشخص المتمتع بالصحة النفسية لا يقع فى هذا الشَّرَك . وحتى إذا هو تناول فكرتين متعارضتين أو عاطفتين متنازعتين ، فإنه يقيم بينهما دياكتيكاً ينتهى به إلى نتيجة ذهنية أو عاطفية انطلاقاً مما يحدثه من تفاعل ذهنى أو عاطفى بين الأطراف المتعارضة . وهذا ما انخرط فيه كثير من الفلاسفة مثل (هجل) وغيره من فلاسفة تخلصوا من التناقض الفكرى والوجدانى بما استعانوا به من دياكتيك . وبما لاشك فيه أن الاستعانة بالدياكتيك فى الفكر والوجدان يهيء ذهن المرء وجهازه النفسى بالمناخ الذى يوفر له الهدوء النفسى .

□ التفاعلات الخبرية :

سبق أن ألقنا إلى أن هناك أحلام يقظة تخرج فيها المقومات الخبرية امتزاجاً دون أن يحدث فيها بينها تفاعلات خبرية كتلك التفاعلات التى تحدث فى عالم الكيمياء . والواقع أن أحلام اليقظة التى تحدث فيها مثل تلك التفاعلات الخبرية ، بحيث تنتهى إلى نشوء مركبات خبرية يتسنى لصاحب تلك الأحلام اليقظانة التعبير عنها بما يناسبها من وسائل التعبير ، فإن ما يعبر عنها به من تلك الوسائل يدخل فى باب الإبداع ، وهناك فى

الواقع أنواع متباينة من تلك التفاعلات الخبرية التي تتضمنها أحلام اليقظة ، لعلنا نقوم باستعراضها على النحو التالي :

أولاً - تفاعلات خبرية تتصف بالهدم والبناء :

فالواقع أن المرء في أحلام يقظته لا يقوم بعمليات بنائية فحسب لدى تذرعه بالتفاعلات الخبرية ، بل إنه ينحو إلى هاتين العمليتين : أعنى عملية الهدم وعملية البناء . ويخطئ من يعتقد أن التفاعلات الخبرية لا تتضمن سوى عملية البناء . فواقع الأمر أن هناك تماثلاً بين ما يتم في القوام البيولوجي للكائنات الحية وبين ما يتم في القوام الذهني والوجداني لدى المرء . وأكثر من هذا فثمة تماثل فيما بين القولم الذهني والوجداني وبين الكون الذي نحن جزء منه . فالكون من جهة ، والكائنات الحية من جهة أخرى ، لا تعتمد على التفاعلات البنائية فحسب ، بل تعتمد في وجودها على عمليتي الهدم والبناء معاً . وهكذا يقال عن النشاط الذهني والوجداني في أثناء أحلام اليقظة . فالحالم اليقظان ينخرط في عمليات تفاعلية خبرية تعتمد على هاتين العمليتين ، أعنى عملية الهدم من جهة ، وعملية البناء من جهة أخرى .

ثانياً - تفاعلات خبرية تتصف بالذاتية :

فثمة من التفاعلات الخبرية التي تحدث في قوام المرء في أثناء أحلام اليقظة تلك التفاعلات التي تنصب على القوام الذاتي للمرء . من ذلك مثلاً تلك التفاعلات التي تتعلق بكيفية تفكير المرء وسياسته لفكره ، وكيف يعبر عن ذلك الفكر أو عن تلك العواطف التي تتبلور لديه . ثم ما المجالات التي يصب تفكيره فيها ونحو ذلك من أنشطة ذهنية تتعلق بالمرء ذاته . ولعلنا نزع أن واحداً مثل (ديكارت) كان ينحو في

تفاعلاته الخبرية في أثناء أحلام يقظته هذا المنحى . ناهيك عن أن الكثير من الناس العاديين يلتفتون حول ذواتهم في أثناء أحلام يقظتهم بحيث يتأتى عن التفاعلات الخبرية الذاتية التي يتوصلون إليها منهج جديد في علاقاتهم وحياتهم ، وفيما يمارسونه من أنشطة متباينة .

ثالثاً - تفاعلات خبرية تتصف بالموضوعية :

وكما أن هناك تفاعلات خبرية تتصف بالذاتية ، فإن هناك من جهة أخرى تفاعلات خبرية تتصف بالموضوعية . والواقع أن العلماء والمفكرين والفلاسفة والكثير من الأدباء والقائمين ينهجون هذا المنهج في تفاعلاتهم الخبرية التي ينخرطون فيها . فهم يصبون اهتمامهم على الواقع الخارجي كما يتصورونه من منظارهم الداخلي ، وكما ترك انطباعات على صفحات عقولهم . فهم يستمدون الصور الموضوعية من الواقع الخارجي ، ثم يقيمون فيها بينها والشائج والعلاقات المتباينة ، ويتأتى عن ذلك ما يتم في دخالهم من تفاعلات خبرية موضوعية بين تلك الصور الذهنية ، ثم هم في النهاية يقومون بالتعبير عما يتأتى لهم من مركبات خبرية تتعلق بها .

رابعاً - تفاعلات خبرية تتصف بالعلاقية :

ومن التفاعلات الخبرية التي يمكن أن تحدث في قوام المرء تلك التفاعلات الخبرية التي تتعلق بالعلاقات بين الناس بعضهم وبعض ، أو بين المرء نفسه وبين غيره من أشخاص . ولعلنا نزع أن أولئك الذين تركوا بصمتهم على فلسفة السياسة أو على فلسفة الأخلاق ، إنما انخرطوا في تلك التفاعلات العلائقية ، فتأتى عن انخراطهم فيها تلك المركبات الخبرية العلائقية التي عبروا عنها وصوروها فيما دبجوه من مقالات أو كتب أو أحاديث سياسية أو أخلاقية . ولقد يتأتى عن تلك المركبات الخبرية العلائقية ما قد ينحو إليه صاحب تلك الأحلام اليقظة من أنشطة

اجتماعية يمارسها بالفعل في نطاق البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها كما يجري تجاربه السياسية في نطاق اجتماعي ضيق أو في نطاق اجتماعي واسع الأرجاء .

خامساً - تفاعلات خبرية كشفية :

ولقد تتضمن التفاعلات الخبرية التي ينخرط فيها المرء ما يمكن أن ينحو به إلى الكشف عن حقائق جديدة ، أو إلى افتراض فروض علمية تحمل محل الفروض التي سبق افتراضها والأخذ بها . ولقد يكون الكشف الذي ينتأى عن التفاعلات الخبرية تغيير العلاقات بين الأشياء فينتج عن ذلك إمكان اختراع أداة جديدة أو تكنولوجيا مستحدثة غير مسبوقة . والواقع أن مدارسة حياة الكثير من المخترعين تكشف النقاب عن تلك التفاعلات الخبرية التي انخرطوا فيها وتأتى عن ذلك ما توصلوا إليه من مخترعات استفادت منها البشرية على النطاق العالمى .

ولعلنا تلقى الضوء على العلاقة فيما بين التفاعلات الخبرية وبين ما يتأتى عنها من حالات نفسية من بينها ما نحن بصددده ، أعنى الهدوء النفسى . فنستطيع أن نحدد تلك العلاقة على النحو التالى :

أولاً - السباحة على الشاطئ :

فثمة حالة نفسية ذهنية يمكن أن نسميها السباحة على الشاطئ . ذلك أن هناك تماثلاً فيما بين من يبدأ في الانخراط في حلم اليقظة ومن يبدأ في السباحة على أحد شواطئ الأنهار أو البحار . فالمرء عندما يبدأ في التزول إلى النهر أو البحر تعتريه حالة من التيبب أو حتى الخوف والتردد . فهو يكون بين إقدام وتقهقر ، أو بين رغبة في العموم وإحجام عن التزول إلى الماء . فثمة نوع التعارض فيما بين درجة حرارة جسمه وبين درجة حرارة الماء الذى يضع قدميه فيه . ولكن هذه الحالة سرعان ما تأخذ

في الانقشاع ويحل الواقع محل ما يعتمل في دخيلته من تردد وإحجام . كذا الحال بالنسبة للمرء المقبل على الانخراط في حلم اليقظة . فهو في هذه المرحلة التي أسميناها بمرحلة السباحة على الشاطئ يكون في حالة إقدام نحو اللاشعور وبين إحجام ورجوع إلى الشعور أو الوعي الكامل ، أو قل بين الانزلاق في تيار داخلى لا يعرف له شواطئ ، وبين التلحف بالواقع المحيط به والاستمسك بما يحيمه من العواصف والأنواء التي ربما تغمره في ذلك المجال الغامض ، أعنى مجال اللاشعور .

ثانياً - التردد أمام الخيارات الكثيرة :

فالشخص الذى ينخرط في إطار أحلام اليقظة يجد نفسه أمام خيارات كثيرة . فهو لا يكون قد ركز ذهنه في خيار بالذات ، بل يقف حائراً أمام العديد من الخيارات ، ويكون عليه أن يختار خياراً من بينها وأن يعترف عن باقى الخيارات . ولكن هذا التردد ربما يستمر فترة من الزمن . فهو بعد أن يقع على خيار من بين الخيارات العديدة المطروحة أمامه ، يعود مرة أخرى عما وقع عليه اختياره ويقع على اختيار جديد . وربما يستمر التردد بين الخيارات فترة من الوقت إلى أن يجد أن أحد الخيارات الذى وقع عليه قد ساقه سوفاً وأخذ به كل مأخذ ، فيندفع في تياره لا يولوى على شيء ، ولكنه لا يعلم إلى أين سوف يتجه به ذلك الاختيار الذى استولى عليه أكثر من استيلائه هو عليه . فبعد أن كان هو سيد الموقف ، فإنه يجد نفسه وقد صار عبداً لذلك الخيار الذى استولى على جماع فكره وعواطفه جميعاً .

ثالثاً - الانخراط في التفاعلات الخبرية :

فبعد هذا يصير المرء بمثابة أداة في إحداث تلك التفاعلات الخبرية فيما بين المقومات الخبرية التي يعرضها ، أو قل يعرضها الاختيار الذى

أخذ به على ذهنه ووجدانه جميعاً . وتلك التفاعلات الخيرية التي تحدث في قوام المرء تكون بعيدة عن مجال وعيه تماماً . فكما أن التفاعلات الهضمية في الجسم تكون بعيدة عن مجال إدراك المرء ، كذلك الحال بإزاء التفاعلات الخيرية التي تحدث في أثناء أحلام اليقظة . فثمة دينامية داخلية تعمل بغير إرادة من جانب المرء يتأتى عنها ما يتأتى من مركبات خبرية . ومعنى هذا أن المركبات الخيرية التي تتأتى عن التفاعلات الخيرية لا تكون باختيار ورغبة وتوجيه المرء ، بل تكون متأتية بعيداً عن مجال وعيه وإرادته . فهو لا يصوّب فكره نحوها ، بل تحدث كثمار لمجموع التفاعلات الخيرية غير المحددة بطريقة مُسبَّقة .

رابعاً — الإفاقة والتعبير عن المركبات الخيرية :

وبعد أن تتكون الثمار الخيرية أو المركبات الخيرية ، يبدأ صاحب أحلام اليقظة في الإفاقة مما اغترط فيه . ولقد يحس بعض الحالمين بالإرهاق الذهني نتيجة ما بذلوه من جهد مضني في العمليات التفاعلية الخيرية . ولكن على أية حال فإن صاحب تلك الأحلام اليقظانية يحس بالرضى عندما يجد تلك الثمار الخيرية بين يديه وطوع بناته . فيأخذ في ترجعها إلى واقع مقروء أو ملموس أو مسموع أو غير ذلك من وسائل التجسيد الخيري . ولعلنا نقرر أن ما سبق أن حازه المبدع من مهارات ومن خبرات في مجال الأداء بمكثته من لباس تلك المركبات الخيرية ما يناسبها من أزياء يعبر بها عن قوامها وجوهرها ومضامينها .

خامساً — المراجعة والصقل :

وتأتى في نهاية المطاف المرحلة الأخيرة وقد أفاق الشخص الحالم اليقظان من أحلامه ، وهي المرحلة النقدية الصَّقلية . فالكثير مما قام صاحبنا بالتعبير عنه مصوراً ومجسداً تلك المركبات الخيرية لا يكون مناسباً

لتقديمه للآخرين . فلا بد من الصقل والمراجعة والحذف والإضافة والتقديم والتأخير . وربما تكون ثمة حاجة إلى عمل مقدمات أو إعادة ترتيب وتصنيف وتبويب لما جسَّده . وإذا كان المرء بصدد إبداء مكتوب ، فربما يرى أن من الواجب عليه إعادة النظر في الأسلوب وتصحيح الأخطاء اللغوية والإملائية ونحو ذلك . وبتعبير آخر يكون على المرء أن يكيّف ما انتهى إليه لذوق وثقافة الملقين الذين يتخيلهم وهو جالس وحده ولا يعرفهم ولكنه يفترضهم افتراضاً .

□ بدائل السلوك التصرفي :

الواقع أن الإنسان يتمتع بقدرة هائلة على الإبدال ، أي إحلال شيء محل شيء آخر ، أو حالة محل حالة أخرى ، أو رمز محل الأصل . وهذا يصدق بإزاء أحلام اليقظة التي تعتبر نوعاً من الإحلال ، أعني إحلال الأخيلة محل الوقائع . فبدلاً من القيام بالتصرفات الفعلية ، يقوم الخيالي بالمهمة . ولهذا الإحلال أنواع متباينة لعلنا نقدمها على النحو التالي :

أولاً — الإحلال التدريبي :

فلقد تجد الشاب الذي يجب الخطابة ومجابهة الجماهير ، يقوم بإحلال أحلام اليقظة محل الواقع الجماهيري . فهو يدرّب نفسه على الخطابة وقد رصت الجماهير في مخيلته أمامه رصاً وعللاً صياحهم بالهتاف له معبرين عن إعجابهم به . فهو يستغرق في أحلام يقظته تلك كل يوم مترسماً ما سوف يتخذه من مواقف ، وما سوف يبديه من انفعالات . ولقد تجد شاباً كهذا معبراً عما يتخبط فيه من أحلام يقظة بما يفوه به من كلام كأنه أمام الجماهير بالفعل يخطب فيها . وقد تجد المرأة وهو متقلب بين الإتيان باللامع المتباينة التي يعبر بها عما يتخبط فيه من أفكار ومشاعر وانفعالات .

ثانياً - الإحلال الانتقامي :

ومن وسائل الإحلال ما نسميه الإحلال الانتقامي . والواقع أن هذا النوع من الإحلال ينجب المرء الكثير من المشكلات ، بل والمسئوليات الجنائية أو الإدارية . ولقد نقول إن مشاهدة أفلام العنف والانتقام لا تعمل على إشاعة الجريمة كما يعتقد البعض ، بل إن الأطفال والمراهقين والشباب يتقصصون بعض الأبطال الذين يشاهدونهم على الشاشة ، فينتقمون من أعدائهم كما يحلو لهم وقد أخذوا ينخرطون في أحلام اليقظة التي يشعرون أعداءهم خلالها ضرباً ولطماً وعضاً وقرصاً وتجريحاً وتقتيلاً . والواقع أن هناك حاجزاً بين حلم اليقظة وبين الواقع السلوكي لا يمكن تخطيه . ولعلنا نزع أن القتلة والسفاحين لا ينخرطون في هذا النوع من أحلام اليقظة ، بل يمارسون القتل مباشرة . والموقف هنا كموقف الشخص النهم في تناول الأكل أو الجنس . فالتهم في تناول الأكل لا ينخرط في أحلام يقظة يشاهد نفسه خلالها يلتهم الطعام ، وكذا فإن الشخص النهم جنسياً والمنكب على الملذات الجنسية لا يمكن أن يفرض شعراً رومانسياً يعبر من خلاله عن شوقه إلى الجنس . فالجائع وحده هو الذي يمارس أحلام يقظة خاصة بالطعام ، والمحرور جنسياً هو الذي يهيم رومانسياً بحبيبته .

ثالثاً - الإحلال الأدبي والفني :

فالفنان والأديب في استغراقهما في أحلام اليقظة يحلان موضوعات يبتكرونها محل أشخاصهم أو محل شخص أو أشخاص يرغبون لاشعورياً في إخفاء شخصياتهم . فالإبدال أو الإحلال مشهور بلزاء النتاجات الفنية والأدبية . وليس يخاف أن هذه العمليات أو الفنيات التي يتدرع بها الفنان أو الأديب تمارس بطريقة لاشعورية . وهذه العمليات تعرف في علم

النفس بالإسقاط Projection . فها يعمل في قوام الفنان أو الأديب ولا يريد أن يكشف عنه النقاب أمام المتلقين يقوم بنسبته لغيره بالوسائل الفنية أو الأدبية التي يبتن استخدامها كل منهما حسب المجال الذي يمارس فيه نشاطه الإبداعي .

□ إيجابيات وسلبيات أحلام اليقظة :

علينا في نهاية المطاف أن نقدم إيجابيات وسلبيات أحلام اليقظة ومدى فاعليتها في تحقيق الهدوء النفسي . ولنبدأ باستعراض الإيجابيات وما يمكن أن تحققه من هدوء نفسي للمرء على النحو التالي :

أولاً - البعد عن المثيرات الخارجية :

فالواقع أن من يترسسون بأحلام اليقظة هم أولئك الذين ينخرطون في الاعتكاف والخلو إلى الذات . والمعتكف يدلف إلى عالمه الداخلي ويعيش في إطاره بعض الوقت . وكلما انخرط في اعتكافه وجد أنه خليق بالركون إليه معظم الوقت أو بجل الوقت . وإنك لتجد الرهبان والنسك والكثير من الفلاسفة والأدباء والفنانين ينتهزون كل فرصة ممكنة لكي يعتكفوا ، فيكتشفون بذلك كنوزهم الداخلية ، أعني مواهبهم المطمورة التي لم يتسن لهم بعد استنارها وإخراجها من مكانها إلى الواقع السلوكي . وبهذا المنهج الاعتكافي فإنهم يحققون لأنفسهم الهدوء النفسي . ومن الطبيعي أنهم في خلوتهم أو اعتكافهم يكونون في حالة أحلام يقظة طوال فترة الخلو أو الاعتكاف .

ثانياً - تحقيق الذات :

فالواقع أن حلم اليقظة هو الكفيل بتحقيق الذات ، فأنت تستطيع أن تتخيل ما تشاءه من أخيلة تسد بها الفجوات الموجودة في شخصيتك أو

في وضعك الاجتماعي . وليس من شك في أن الشخص الذي لا يتمتع بأحلام اليقظة يحس بالشقاء ملاماً جنباته ، لأن واقعه لا بد أن يكون مشحوناً بما لا يرضيه ويؤرق مضجعه . أما حلم اليقظة فإنه كالمسكن الذي يهدئ من شدة احتياج الجراح التي يسببها الواقع المؤلم .

ثالثاً - المعاشية الروحانية :

فالقديسون والنسّاك بجميع الأديان يقضون زُبُدة حياتهم في أحلام يقظة لذينة يعاشون فيها شخصيات تاريخية تحتل مكاناً رئيسياً في حياتهم وقلوبهم . ناهيك عن أن صلّتهم برهبهم وقرهبهم من الشخصيات المقدسة التي يتعشقونها ويناجونها وينهمكون في تأمل سيرها ، لما يجعلهم سعداء برغم ما قد يكتنف حياتهم من شظف العيش أو ما يوقع عليهم من اضطهادات أو ما يحكم عليهم به من عذابات متنوعة . وعلينا في هذا المقام أن نستبعد ما توصف به أحلام اليقظة من زيف وبهتان . فحلم اليقظة يمكن أن يكون رديئاً وضاراً كما سوف نذكر فيما بعد ، كما يمكن أن يكون جيداً ومفيداً كما نقرر هنا بلزاة المتعبدين الذين ينجون في دخالتهم بالاعتكاف وتحاشي مغريات وصخب العالم من حولهم .

أما بالنسبة للمثالب التي تؤخذ على أحلام اليقظة ، فلنأخذ نستطيع أن نقدمها على النحو التالي :

أولاً - الافتقار إلى خبرات الواقع الخارجي :

فن المعروف أننا نستمد خبراتنا مُبداءة عن طريق الحواس الخمس . فعلى أساس ما نكتسبه من محسوسات ، فلنأخذ نتمتد بها إلى مجال الذاكرة والخيلة ورتفع إلى مجال المفاهيم المخردة ، بل وإلى استشراف المستقبل القريب والبعيد على السواء . فإذا ما قطع المرء صلته بالواقع الخارجي

بما يزخر به من موضوعات حسية ، فإنه بضحي فقيراً من الناحية الخبرية ، ولا يقتصر فقره على المجال المعرفي ، بل يمتد ليشمل المجال المهاري والمجال الاجتماعي أيضاً .

ثانياً - الافتقار إلى التوافق الاجتماعي :

فالشخص الذي ينخرط في أحلام اليقظة لمدد طويلة يفقد قدرته على التوافق مع الواقع الاجتماعي الذي يوجد به . ذلك أن الانسحاب من الواقع الخارجي إلى العالم الداخلي يعمل على إحالة المرء إلى شخص غريب عن مجتمعه وعن بيئته التي يتعامل معها ، فيصير أضحوكة المحيطين به ، كما أنه يصير متبوّذاً ، وبالتالي فإنه يحس بأنه غير موفّق مع الآخرين فتشأ بينه وبينهم الخصومات والزاعات . ولقد يتهم المحيطون به بأنه شخص مجنون وغريب الأطوار .

ثالثاً - التعرض للإصابة بالهلوسات والوساوس والاكتئاب :

فن المعروف أن الابتعاد عن الواقع الخارجي بما يزخر به من علاقات وأحداث ، يجعل المرء على درجة عالية من الحساسية النفسية ، وبالتالي فإنه يكون عرضة للإصابة بالأمراض النفسية المتبانية ، وبخاصة الهلوسات المسموعة والمنظورة والوساوس ، كما يكون عرضة للإصابة بالاكتئاب .

وسواء بالتحسين أم بالتطوير ، وسواء باستحداث خصائص جديدة أم باقتباسها من أنواع أخرى من الكائنات الحية غير الإنسان . فلقد تُستخدم هذه الهندسة الوراثية في المستقبل لحمل الجسم البشري على تَقَبُّل واستيعاب بعض الأجهزة الجسمية الخاصة بأنواع أخرى من الكائنات الحية في الجسم البشري . من ذلك مثلاً تركيب كبد خنزير بدلاً من كبد الشخص الذي أصيب بعطب يستوجب استئصاله والاستغناء عنه .

يبد أن الشوط ما يزال طويلاً حتى يقسنى لتكنولوجيا الطب السيطرة على العيوب الوراثية . فما يزال الكثير من الناس يعانون مما ورثوه من استعدادات بيولوجية رديئة . فبعض الأسر تتناقل بالوراثة عبر الأجيال المتعاقبة أمراضاً معينة بالجهاز الهضمي ، أو بالجهاز التنفسي ، أو بالجهاز التناسلي ، أو بالجهاز الدوري ، أو تتناقل بعض أمراض العيون ، أو غير ذلك من أمراض وراثية يحار الطب أو يعجز حتى اليوم عن تلافئ توارثها جيلاً عن جيل أو عن أجيال بعيدة ، برغم البحوث الجارية على قدم وساق في مجال هندسة الوراثة .

ومن المؤكد أن الشخص المصاب بتلك الأمراض الوراثية لا يعرف إلى الهدوء النفسي سبيلاً ، بل يأخذ به القلق والتقلبات المزاجية كل مأخذ هو وأسرته والمهتمون بأمره . وما يقال عما تسببه الأمراض الوراثية من قلق نفسي وحرمان من الهدوء النفسي ، ينسحب أيضاً بإزاء الأمراض أو الإصابات أو الحوادث التي تسبب العاهات أو التشوهات الجسمية أو تلك التي تسبب العجز عن ممارسة الحياة بطريقة طبيعية . ولعلنا نحدد تلك النتائج النفسية والسلوكية التي تنبثق عن معاناة المصاب بالمعوقات الجسمية على النحو التالي :

الفصل السادس معوقات الهدوء النفسي

□ المعوقات البيولوجية :

من المعروف أن الأساس في بنية شخصية المرء هو الأساس البيولوجي ، ومن هذا الأساس تنبثق الأسس التالية بالشخصية ، أعني الأساس الوجداني ، والأساس العقلي ، والأساس الإرادي ، وأخيراً الأساس الاجتماعي . ومعنى هذا أن أى عطب يصيب البنية البيولوجية يؤثر على نحو أو آخر في جميع الأسس التي ذكرناها .

ولعل أول جانب في البنية البيولوجية يخطر على البال هو الجانب الوراثي . فالوراثة عبارة عن شَفَرَات تنتقل من السلف إلى الخلف تتضمن ما سوف يحمله الجنين ، ثم ما يمكن أن يتبدى لدى ذلك الشخص من خصائص ومواصفات بيولوجية عَبْرَ مراحل عمره التالية ، بدءاً من ميلاده حتى نهاية عمره . ومعنى هذا أن ثمة خصائص جسمية لا تتبدى في المرحلة الجنينية أو في مرحلة الطفولة ، ولكنها تتبدى في مرحلة ما من مراحل العمر التالية .

يبد أن هندسة الوراثة قد أخذت تستكشف الأسرار التي تتضمنها تلك الشَفَرَات البيولوجية ، ثم أخذت في إحداث تغيرات جوهرية فيها . ومعنى هذا أن هذه الهندسة الجديدة قد بدأت بالفعل في غزو ذلك المجال الذي ظل مَحْشُوطاً بالغموض ، بل وأخذت تهدد سلطان الوراثة وتهزمها بما يمكن أن تتدخل به من تعديلات ، سواء بالحذف أم بالإضافة ،

أولاً - الإحساس بالدونية :

فالمرء في أى مرحلة عمرية يميل بطبعه إلى مقارنة نفسه بالآخرين ، وبخاصة أولئك المناظرين له في السن أو في المرحلة التعليمية أو في المهنة التي يمارسها . فإذا ما أحس بما يكتنف حياته من معوقات جسمية ، فإنه يستشعر الدونية ، أى أنه يحس بأنه أقل مرتبة من الأصحاء أو الخالين من تلك العيوب الجسمية التي لحقت به أو التي ولد بها وورثها عن أسلافه القريبين أو عن أسلافه البعيدين . وهذا الإحساس يؤدي بالطبع إلى إشاعة القلق في قلبه فلا يعرف إلى الهدوء النفسى سبيلاً .

ثانياً - الارتواء في أحضان أحلام اليقظة الانتقامية :

ومن النتائج التي قد تترتب على ما ذكرناه من معوقات بيولوجية تصيب بعض الناس ، ارتماؤهم في أحضان أحلام اليقظة الانتقامية . فعلى الرغم من أن تلك الأحلام اليقظانية تخفف من وطأة ما يزرع تحته الشخص المصاب من معاناة نفسية ، فلإنها تشبه المسكن الذي ما يفتأ أن يفيق المرء المصاب بالمرض أو العاهة في جسمه من تأثيره ، فيشاهد واقعه البنيوى على حقيقته ، فيبتئس أيما ابتئاس ، ومن ثمَّ تنبج مشاعره ويفقد ما حظى به من هدوء نفسى مؤقت كان يتمتع به خلال انخراطه في أحلام يقظته .

ثالثاً - الإصابة بالأمراض النفسية :

وبينما نجد أن أحلام اليقظة قد تكون في بعض الأحيان وسيلة وقائية تحمى المرء من الإصابة بالأمراض النفسية ، فلإننا نجد أن تلك الأحلام يمكن أن تكون عَرَضاً من أعراض المرض النفسى . فعندما تكون أحلام اليقظة وسيلة للترويح عن نفس المصاب بالمعوقات البيولوجية وتكون في هذه الحالة مفيدة ، إذ أنها تشكل طَوق نجاة من الإصابة بالمرض

النفسى ، فلإنها عندما تتحول من كونها وسيلة إلى حالة مستمرة أو إلى داء مُخْطِط أو معوّق عن الانخراط في الحياة الواقعية ، فلإنها تصبح إذن من صميم المرض النفسى الذى يستدعى العلاج النفسى ، إذ أنها تعمل في هذه الحالة على الحط بقدرة المريض أو صاحب العاهة على التكيف لواقعه الجسمى .

رابعاً - اقتراف الجرائم :

هناك نسبة من ذوى العاهات لا يستهان بها ينزلون إلى مهاوى الجرائم المتبانية ، كالسرقة والنشل والاعتصاب وغير ذلك من جرائم ، ويكون الدافع النفسى المتمثل لدى صاحب العاهة أو المصاب بعائق بيولوجى هو التعويض عما يحس به من دونية . ومما لا شك فيه أنه يُقْبَدُ على اقتراف الجريمة ، لأنه لا يستطيع أن يتمتع بالهدوء النفسى بأى حال من الأحوال . فهو يكون قد افتقد الشعور بالأمان ، بل يتخيل نفسه باستمرار على وشك أن يقع في قبضة رجال الأمن ، فيساق به إلى النيابة فالمحكمة فالسجن أو الإعدام . فالأخيلة الرهيبة تتمثل في قوامه وتسيطر على مقاليد شخصيته ، فلا يذوق طعم النوم ولا يهتأ له بال ، كما يتوجس من كل شخص يقترب منه ، لأنه يرى فيه من يكشف عن حقيقته ويخشى به لدى رجال الشرطة والقانون .

خامساً - النبوغ وإبداء البراعة :

ولكن المصاب في بنيته البيولوجية أو المعوّق جسمياً قد لا يتعرض للانبهار النفسى ، ولا يفقد قدرته على شق طريقه في الحياة ، بل يكافح ضد ما يحس به من دونية ، وذلك بأن يبذل جهداً مركّزاً في مجال ما من مجالات الحياة الكثيرة ، ومن ثمَّ فإنه يَسْجُرُ أقرانه ، ويشار إليه بالبنان . فمن هؤلاء الذين هزموا معوقاتهم الجسمية : طه حسين وهيلين كيلر

وكثيرون غيرهما . بيد أن الإحساس بالنقص - وليس مركب النقص - المستمر في الاعتقال لديهم يكون بمثابة الوقود المتدفق في أعماقهم الذي يضمن استمرار بذلهم للجهد ، واكتشاف المناحي التي يمكن أن يتفوقوا فيها ، فيكونون قاهرين للصعوبات ومعلنين عن انتصارهم على ما أصيبوا به من نقائص أو أعطاب جسمية .

□ المعوقات الوجدانية :

يمكن تصنيف المعوقات الوجدانية إلى مجموعة من الأنواع التي نقدمها فيما يلي :

أولاً - الجيشان الوجداني :

فهذه الحالة من الجيشان الوجداني تبدى لدى بعض الناس ، فتجدهم يحسون بأن لديهم رغبة عارمة للبكاء أو الضحك أو الانفعال الشديد ، فتحمرّ وجوههم وتشتد ضربات قلوبهم حدة وسرعة ، كما ترداد سرعة تنفسهم ويحسون بالإرهاك الشديد نتيجة ما يعيش بدخائلهم من ذلك القوران الوجداني الانفعالي . وتربط هذه الحالة بمشاعر الخوف والغضب والجنس . فمن هذه الفئة هناك الشخص الذي يستشعر الخوف من المجهول أو من أشياء لا تخيف ، أو يتوقع أحداثاً أو مواقف مخيفة . ومن هذه الفئة أيضاً الشخص الذي يشتط غضباً لأنفه الأسباب . وكذا الشخص الذي تفور لديه البواعث الجنسية ، فيكون حساساً جداً لمسائل الجنس فتأخذه به النزعة الجنسية كل مأخذ .

وبينما نجد الشخص السوي يستثار من الخارج نتيجة وجود عوامل خارجية موضوعية تستثير فيه الخوف أو الغضب أو الرغبة الجنسية ، فإننا نجد أن المصاب بالجيشان الوجداني يكون مقمعا بذلك الجيشان

ويتبدى في سلوكه ، سواء كانت هناك موضوعات خارجية وأحداث تستحث لديه الخوف أو الغضب أو الرغبة الجنسية أو لم تكن موجودة . ومن الطبيعي أن يحمله احتدام ذلك الجيشان الوجداني على الاستجابة السريعة والقوية لما يمكن أن يستثيره من موضوعات تشعل فيه أوار الخوف أو أوار الغضب أو أوار الجنس .

ثانياً - الركامات اللاشعورية :

وبينما نجد أن الجيشان الوجداني يستند إلى عوامل بنيوية بيولوجية ، فيكون الجهاز العصبي لدى المصاب بهذا الجيشان على درجة عالية من الحساسية ، كما تكون غددته الصماء مضطربة بإزاء ما تفرزه من هورمونات وبخاصة هورمون الأدرينالين الذي تقوم الغدتان فوق الكليتين *super-renal glands* بإفرازه ، فإننا نجد أن الركامات أو المكبوتات اللاشعورية ، أعني الخبرات التي حملت شحنات وجدانية وكبتت في اللاشعور ، تعكس ما اختزن بعيداً عن المجال الشعوري للمرأة ، وقد أخذ يتفجر من وقت لآخر في مواقف لا يتوقع أن يتفجر انفعالياً خلالها . فكلما كان المرء مشحوناً بتلك الركامات اللاشعورية ، كانت تفجراته في المواقف التي تستثيره أعنف وبشكل غير متوقع وفي مواقف لا تستدعي نشوب الهياج الانفعالي الذي يبدو من الشخص المقم بتلك الشحنات الركامية اللاشعورية . فالشخص من هذه الفئة يبحث لا شعورياً عن تعلات يستند إليها ويتخذ منها تكتلات يبرر بها هياجه وحضه الغاضب الذي لا يبقى ولا يذر . ذلك أن الواحد من هذه الفئة ينحو في الغالب إلى إيذاء من يقابلهم في أثناء ثورته الغضبية أو حتى القتل بهم وقتلهم ، كما ينحو إلى التحطيم وإشعال الحرائق ، بل إن

ما يأخذ بعنانه من فوران غضبي قد يحمله على إيذاء نفسه بالانتحار بعد أن يكون قد أفسد ممتلكاته بالتعطيم والتحريق .

الثالث - التذبذب الوجداني :

ومن المواقف الوجدانية ما يصاب به بعض الناس من تذبذب وجداني . فالواحد من هذه الفئة يتذبذب بين طرفين متناقضين . فهو في لحظة ما يكون هائجاً مانحاً ، وفي لحظة تالية يكون بارداً خافئاً الشعور . على أن مقصود سلوكه لا يكون في قبضة الأحداث والعوامل الخارجية ، بل يكون صادراً عن دخيلته . فثلك الدخيلة هي التي تحدد لحظة الميكان ولحظة الفتور والحمود الانفعالي . فالعجيب أنك تجد الواحد من هذه الفئة يكي أو يصرخ ويتعارك بشدة لأسفله الأسباب ، بينما قد تجده بارد المشاعر وقد فقد أقرب الناس إليه الذين يحبهم حباً عميقاً . فهو لا يبدي أى سلوك يتم عما يعمل بدخيلته من مشاعر الحزن ، ولكنه يتعجب فجأة بعد وقت طويل وكان الوفاة قد وقعت في التو واللحظة ولم يمر عليها ذلك الوقت الطويل .

رابعاً - التناقض الوجداني :

فن المواقف الوجدانية التي تتعور الحياة الوجدانية لدى بعض الناس ، ما يحسون به من مشاعر متضادة بإزاء الشخص الواحد أو المجموعة الواحدة أو الشيء الواحد أو النشاط الواحد . فتجد الواحد من هذه الفئة يحس بأنه يجب زوجته من صميم فؤاده ، ولكنه يحس بعد لحظات أنه يكرهها من صميم فؤاده أيضاً ، ولا يكون حبه ولا تكون كراهيته لأسباب أو وقائع حدثت أو نتيجة تصرفات صدرت عن زوجته . والشيء نفسه قد يصدر عن الأب أو عن الأم المصابين بالتناقض الوجداني . فالواحد منهما يشيع أولاده حرصاً وتقياً ، وبعد

لحظات يشعبهم ضرباً ولطماً ، ولا تكون هناك أسباب تدفعه إلى الحزن والتقبل ، ولا إلى الضرب واللطم . فالتناقض الوجداني الذي يكون قد أصاب شخصيته هو الذي يدفع به إلى تلك التصرفات والمواقف المتناقضة . على أنه يتنحل أسباباً واهية لتصرفات يزعم أنها قد صدرت عن أولاده لتبرير موقفه المتناقض في معاملتهم .

خامساً - الاحتباس الوجداني :

إن الشخص المصاب بهذا المرض الوجداني يجد أنه عاجز عن الإفصاح عما يعمل بدخيلته من فوران وجداني انفعالي . فعندما يصاب بكارثة يحزن بسببها أشد الحزن في قلبه بالفعل ، فإنه لا يستطيع التعبير عن مشاعره الخبيسة . فهو يتمنى أن يذرف الدموع الساخنة الغزيرة ولكنه يعجز عن ذلك ، فيظل محطماً بدخيلته ويعتصره الحزن اعتصاراً ، دون أن يكون بمقدوره أن يعبر حتى بلامح وجهه عما يشعل بدخيلته من مشاعر محتدمة مفعمة بالحزن العميق ، فالحياج الوجداني الانفعالي يكون حبيساً بداخله ولا يجد له منفذاً إلى الخارج . فثمة قطيعة أو حاجز سميك بين داخلية وخارجية . ولا يوجد تيار سار بين مشاعره الداخلية وبين التعبير السلوكي الخارجي ، سواء بعضلات الوجه ، أم بالتدند الدمعية ، أم حتى بالأحبال الصوتية التي تعجز عن التعبير عما يحس به من مشاعر مهتاجة في أعماقه .

ولغده المواقف الوجدانية مجموعة من النتائج التي تتعلق بالشخصية المصابة بها ، لعلنا نحدددها على النحو التالي :

أولاً - فقدان تكامل الشخصية :

فالشخصية المتكاملة تنصف بتعاون أجهزها النفسية بعضها مع بعض من جهة ، وتعاون الشخصية ككل مع الواقع الاجتماعي المحيط بها

من جهة ثانية ، وبالتناغم المناسب مع ما تتطلبه المواقف المتباينة من تعبيرات خارجية أو من مشاعر داخلية من جهة ثالثة . وهى أيضاً الشخصية التى تتواكب مع الحاضر ولا تجعل خبرات الماضى مسيطرة عليها وممسكة بتلابيبها . صحيح أن الشخصية السوية تتأثر بأحداث الماضى وما تركته من رواسب فى قوامها اللاشعورى ، ولكنها تكون مسيطرة على تلك الآثار النفسية ، ومركزة الاهتمام فى نطاق الحاضر ، ومتطلعة فى الوقت نفسه إلى المستقبل .

ثانياً - فقدان الثقة بالنفس :

فالواقع أن الثقة بالنفس هى انعكاس أو صدى لثقة الآخرين بالمرء . فإذا ما فقد ثقة الآخرين به ، فإنه يفقد بالتالى ثقته بنفسه . ولعلنا نقول إن الشخص الذى لا يتمتع بالاتزان الوجدانى ويكون مصاباً بواحد أو أكثر من الأعراض المرضية الوجدانية التى ذكرناها ، فإنه يصير غير جدير بثقة الآخرين به ، وبالتالى فإنه يفقد ثقته بنفسه .

ثالثاً - الارتعاش فى أحضان اليأس :

ويرتب على فقدان الاتزان الوجدانى إصابة المرء باليأس والقنوط مما قد يدفع به إلى إنهاء حياته ، أو إلى التخبط فى التصرفات والعلاقات ، فلا يدري ماذا يفعل ، أو ما النتائج التى يمكن أن تترتب على تصرفاته الخرقاء . ومن ثم فإنه يجلب على نفسه المسؤوليات الأخلاقية والقانونية جميعاً .

□ المعوقات العقلية :

من المعوقات التى تعمل على حرمان المرء من الهدوء النفسى ما يتعلق بالناحية العقلية . ولعلنا نقوم باستعراض أهم تلك المقومات العقلية على النحو التالى :

أولاً - التشوش الذهني :

فالشخص المصاب بهذه الحالة يكون عاجزاً عن تمييز المفاهيم بعضها من بعض ، ويكون تداخل المفاهيم بعضها فى بعض واختلاطها بعضها ببعض ناجماً عن عدم نضجها فى ذهنه . والواقع أن مراتب الفكر تبدأ بالركائز الحسية ، أعنى المحسوسات التى يتلقاها المرء بطريق حواسه الخمس ويرجعها فى مخه إلى مدركات حسية ، ثم الركائز التذكرية وهى ما يقوم المرء بتخزينه بذكريته من تلك المدركات ، ثم الركائز التخيلية وهى ما تقوم الخيلة بتصنيعه من صور خيالية مستخدمة فى ذلك الخامات الحسية والخامات التذكرية ، ثم أخيراً التصورات أو المفاهيم المجردة المعسمة . وهذا هو أعلى مستوى يتأتى للمرء العادى . ولكن الممتازين من الناس يختصون بمستوى خامس هو مستوى استشراف المستقبل أو القدرة التنبؤية المستقبلية المبينة على أسس استقرائية لوقائع الماضى والحاضر جميعاً .

ولكن الشخصيات المصابة بهذا النوع من المعوقات العقلية لا يقيض لأفرادها تشكيل التصورات أو المفاهيم الواضحة ، بل إنهم بالإضافة إلى قلة ما يحوزونه من تصورات أو مفاهيم ، فإن ذلك القليل منها يكون مختلطاً بعضه ببعض ، بحيث لا يتسنى لهم استبانة كل تصور أو مفهوم منها ، فتكون له إنسية مستقلة خاصة به . وتكون نتيجة ذلك حدوث ذلك التشوش العقلى . والأشنع من هذا حدوث التشوش بإزاء ما سبق لهم تحصيله من صور إدراكية حسية أو من صور تذكرية أو من صور تخيلية . ففى تلك الحالات يكون التشوش العقلى على جانب أكبر وأشنع من الخطورة . فالحيطون بالمرء المصاب بتلك التشوشات العقلية يتهمونه

بالكذب ، ولكنه لا يعترف لم بهذا الاتهام ، ومن ثم فلانه يثور في دخيلته ويفقد هدوءه النفسى .

ثانياً - فقدان التكامل اللغوى :

ومن الناس من لا يتمتعون بالتكامل فيما بين ما ينطقون به من كلام أو ما يكتبونه وبين ما يعتدل فى أذهانهم من مفاهيم أو معان . والواقع أن القدرة على إلباس المفاهيم والمعانى ما يناسبها من كلام منطوق أو مكتوب ، لى قدرة هامة فى تحقيق الهدوء النفسى للمرء . واللغة التى نتحدث بها ليست مجرد تعبير عن المعانى والمفاهيم التى تدور بخلسنا ، بل إنها وسيلة للتوافق مع الواقع الاجتماعى المحيط بنا . فكما كان المرء أكثر قدرة على الإبانة ، فإنه يكون بالتالى أكثر قدرة على إقامة جسور اتصال متينة بالآخرين . ناهيك عن أن اللغة ليست مجرد جسور لنقل المعانى والأفكار ، بل إنها أيضاً جسور لتبادل العواطف والأحاسيس الوجدانية . فإذا كانت تلك الجسور مهشمة أو غير ناجعة فى تبادل العواطف والأحاسيس الوجدانية ، فإن ذلك يؤدى قطعاً إلى حدوث الاضطراب الوجدانى الانفعالى وفقدان الهدوء النفسى .

ثالثاً - التخلف الثقافى :

ونقصد بالتخلف الثقافى وجود فجوة بين خبرات المرء وبين خبرات الناس الذين يتعامل معهم وقيم اتصالات بهم . ومعنى هذا فى الواقع أن التخلف الثقافى نسبى . فالمطبيب الذى يجد نفسه فى زمرة مجموعة من علماء الفلك يحس بالتخلف الثقافى بينهم . والمواطن العربى الذى ينزح إلى أمريكا أو استراليا ولكنه لا يجيد التحدث بالإنجليزية ولا يفهم ما يوجه إليه من كلام ، يُحسب ضمن المتخلفين ثقافياً فى تلك البلاد . والثقافة وإن كانت ترتكز على الناحية العقلية ، فلإننا نشعب إلى

شعاب متباينة . فثمة الثقافة المعرفية ، والثقافة المهارية الحركية ، والثقافة المهارية العلائقية ، والثقافة التدوقية الجمالية ، والثقافة التدوقية الأخلاقية والدينية ، والثقافة الاجتماعية الحضارية . ولعلنا نزعج أن التخلف الثقافى فى أى جانب من تلك الجوانب التى ذكرناها يؤدى إلى فقدان الهدوء النفسى .

ولعلنا نشير هنا إلى أن فقدان الهدوء النفسى قد يكون فقداناً موقفياً وليس فقداناً مستمراً ومزمناً . فالمواطن العربى الذى ضربنا مثلاً به وقد نزح إلى أمريكا أو استراليا إذا ما عقد العزم على الرجوع إلى وطنه لأنه يحس بفقدان الهدوء النفسى فى الغربة ، يستعيد ذلك الهدوء الذى كان قد فقده عندما يعود إلى أهله ووطنه ، حيث لا يحس بأى عائق فى الاتصال لغوياً بالناس من حوله .

رابعاً - الاضطراب الموقفى :

فثمة بعض المواقف التى يضطرب فيها البعض ويفقدون ثقتهم بأنفسهم . من تلك المواقف ما قد يحس به بعض الناس لدى مجابتهم لجمهرة من الناس للتحدث إليهم ، أو ما قد يحس به الموظف الصغير لدى مقابله للوزير أو رئيس الوزراء أو رئيس الجمهورية . فلقد يضعف الكلام تماماً فى مثل تلك المواقف ولا يتسنى لذلك الشخص الإبانة عما كان يعتزم قوله أمام تلك الشخصية المهيبة ، ولقد يصاب بعض الناس بالجلجلة أو بالتهبة أو بالحُبسة أو بغير ذلك من عيوب الكلام لدى تعرضهم للمواقف المخرجة أو لتلك المواقف التى تُسَلِّق بالرهبة فى قلوبهم . ومعنى هذا أنهم يفقدون هدوءهم النفسى فى تلك المواقف .

خامساً - الإرهاق والسرور والجوع :

ومن المعوقات العقلية ما قد يترتب على إصابة المرء بالإرهاق

الجسمى بعد الاستمرار في العمل لمدة طويلة ، أو بسبب السهر عدة ليال متتالية ، أو بسبب الجوع وما يترتب عليه من اضطراب في الأجهزة الجسمية المختلفة ، لأن تلك الأجهزة مترابطة بعضها على بعض ومتضامنة بعضها مع بعض . فالجوع يؤثر فيها جميعاً وبخاصة في الجهاز العصبي ، فلا تصل الكمية اللازمة من الدم إلى المخ ، وبالتالي يفقد المرء القدرة على التفكير السديد ، كما يفقد القدرة على الإفصاح عن أفكاره بطريقة سوية .

□ المعوقات الإرادية :

ومن المعوقات التي يمكن أن تهدد المرء وتفقد هذوه النفس تلك المعوقات التي تتعلق بإرادته . فثمة في الواقع مجموعة من تلك المعوقات الإرادية التي نستطيع تحديدها على النحو التالي :

أولاً - الشلل الإرادي :

ثمة بعض الناس يصابون بنوع من الشلل الإرادي ، فلا يقضي لهم النبوض بالأعمال العادية التي تعتبر روتيناً يومياً كانوا يزاولونه قبل أن يصابوا بذلك الشلل الإرادي . ولقد يصاب المرء بالشلل الإرادي نتيجة صدمة نفسية تتعلق بنوع العمل الذي يرتبط بذلك الشلل الإرادي . من ذلك مثلاً عجز أحد الأطباء عن مزاوله العمليات الجراحية التي دأب على مزاولتها لعدة سنوات بعد أن نسي المشرط في بطن أحد المرضى بعد أن قام بإجراء جراحة له في بطنه . فكلما حاول أن يستأنف عمله الطبي كجراح ، فإنه يصاب بالاضطراب فترتعش يده ولا يستطيع أن يقبض على المشرط أو التحكم في الأدوات الأخرى التي تلزم لإجراء العملية الجراحية .

ولقد يقبدي الشلل الإرادي في القدرة على مواصلة التفكير أو الكتابة . فلقد يصاب أحد الصحفيين بالشلل الإرادي فلا يستطيع مواصلة الكتابة التي دأب عليها ، لأن رئيس التحرير قد عاتبه عتاباً مريعاً بلزاء ما قام بكتابته أو نشره من هجوم على إحدى الشخصيات المرموقة . فما كان من صاحبنا إلا أن قُت في عَصْده وأصيب بالشلل الإرادي بلزاء الكتابة . فهو ما يكاد يمسك بقلمه حتى تهرب الأفكار من ذهنه ، أو يرتعش القلم بين أصابعه فيتوقف عما شرع في كتابته .

ثانياً - التهور الإرادي :

وإذا كان الشلل الإرادي يصيب الشخصية بالقلق وفقدان الهدوء النفسى ، فإن ما يمكن أن يصيب الشخصية من تهور إرادي يفعل الشيء نفسه ، والشخص المتهور إرادياً يُقَدَّم على تصرفات خرقاء يندم بعد إتيانها على القيام بها . فلقد يندفع الشخص المتهور إرادياً ، فيتحمس لمشروع فاشل ينفق فيه كل ما يملكه من مال ، ولكنه يجد أن ماله قد ضاع سدى بسبب عدم تربيته ودراسة المشروع بروية . وكذا فإن المتهور إرادياً قد يندفع فيطأ زوجته لأنه شك في سلوكها . ولكنه بعد أن طلقها تبين له أن شكه لم يكن قائماً على أى أساس من الواقع وأن ما أقدم عليه كان نتيجة تهوره الإرادي . ومن ثم فإنه يدأب على معاقبة نفسه على تهوره ويظل هائج المشاعر لا يجد إلى الهدوء النفسى سبيلاً .

ثالثاً - التشتت الإرادي :

ومن أمراض الإرادة ما يمكن أن نسميه بالتشتت الإرادي . فثمة من الناس من يبدعون في عدة مشروعات ولا ينجزون أيّاً منها ، فإ يكاد الواحد من هذه الفئة يبدأ في أحد المشروعات حتى يقرر تأجيله لأن مشروعاً جديداً طرأ على ذهنه وأخذ يحلج أفكاره واستولى على

كياته العاطفي فتحمس له بكل قلبه ، ولكنه ما يكاد يبدأ في هذا المشروع الجديد حتى ينطق : بريقه أمام ناظره ، بينما يكون هناك مشروع ثالث قد طرأ على باله واستولى على مقاليد فكره وعاطفته فبركن مشروعه الثاني إلى جوار مشروعه الأول وبدأ في تنفيذ مشروعه الثالث الذي لا يكون حظه أفضل من حظ مشروعه الأول والثاني . وهكذا يستمر صاحبنا في التخطيط لمشروعات جديدة ، ولكنه ما يكاد يبدأ في أى منها حتى يملأ ويفقد طاقته الإرادية التي كان قد جهزها لتنفيذه أو يوجهها إلى مشروع آخر فأخّر الخ دون أن يقر له قرار ، ودون أن يستمر في أى من مشروعاته وخططه بحيث يتمه حتى نهايته ، فهو دائم التذبذب بين المشروعات ، ودائم التردد إرادياً فلا ينجز شيئاً ، بينما يحس بالحسرة بدخيلته وقد فقد هدوءه النفسى لأنه يستمر في عتاب نفسه ولومها ولا يجد سبيلاً للشفاء من هذا الداء الإرادى الوبيل .

رابعاً - سوء التوزيع الإرادى :

ومن أمراض الإرادة أيضاً ما قد تنتجى إليه بعض الشخصيات من سوء توزيع قدرتهم الإرادية بلزاء الواجبات المنوطة بهم . فالرجل الذى ينصرف عن زوجته وأولاده وبهمك في مشاريعه التجارية لا يكون مُقسطاً في توزيع طاقته الإرادية بالعدل بين أعماله خارج البيت وبين رعايته لزوجته وأولاده . وكذا حال الطالب المتدين الذى يهتم في الأنشطة الدينية وينصرف عن الاستذكار فتكون النتيجة فشله في الدراسة . فهو يكون قد أساء في توزيع طاقته الإرادية التي كان ينبغي عليه أن يوزعها بالقسطاس فيما بين أنشطته الدينية وبين أنشطته الدراسية ، ومن الطبيعى أن الشخص المصاب بسوء التوزيع الإرادى يكون مستهزئاً للقلق وفقدان الهدوء النفسى .

خامساً - البرود الإرادى :

وهذا النوع من المعوقات الإرادية بمثابة تناقض فيما بين ما يعتزم المرء النهوض به من أعمال وما وضعه من خطط ، وبين قيامه بتنفيذ ما اعتزم القيام به ، فهو يبني القصور الشاهقة في مخيلته ، ولكنه لدى قيامه بالتنفيذ يجد نفسه خالى الوفاض من الطاقة الإرادية اللازمة لإحالة مشروعاته إلى واقع ممارس بالفعل . فإفكر فيه ويخطط له في واد ، وما يُقَدَّر على القيام به في واد آخر . فبدلاً من الإقدام بالتنفيذ ، فإنه يقف عاجزاً واهناً ومتحسراً على ما يحس به من عجز عن العمل وإخراج ما في جعبته الفكرية من مشروعات ومن خطط إلى حيز الواقع .

وما لا شك فيه أن لهذه الأنواع المتباينة من المعوقات الإرادية نتائج بعيدة المدى في فقدان المرء للهدوء النفسى لعلنا تلقى بالضوء على تلك النتائج فنجد أنها تشكل مما يأتى :

أولاً - فقْد القدرة على الإبداع :

فالمصاب بتلك المعوقات الإرادية لا يستطيع أن يترك بصمته الشخصية المتفردة على المجال الذى يعمل به . فخذ مثلاً لذلك بالفنان الذى ما يكاد ينتهى من رسم اللوحة الفنية أو من تحت التمثال حتى يمزق اللوحة أو يحطم التمثال ، أو الفنان الذى ما يكاد يبدأ في رسم لوحة أو في تحت تمثال حتى يتركها ليبدأ في لوحة جديدة أو تمثال جديد ثم يستمر في ترك ما بدأه من لوحات و تماثيل لكي يبدأ في لوحات جديدة و تماثيل جديدة إلى غير نهاية . فقل هذا الفنان لا يستطيع أن يشكل لنفسه صورة إنتاجية يستند إليها أو يحكم له بالإبداع في ضوءها .

ثانياً - ضياع الجهد لدى :

وواضح مما سبقه قبلاً بإزاء الفنان المتردد أنه يضيع وقته لدى . وهو ما ينسحب أيضاً بإزاء الكاتب الذى يضع المخططات لما يعتزم تأليفه من كتب ، ولكنه لا ينتهى من أى كتاب مما خطط له . فعلى الرغم من أنه يجلس إلى مكتبه منكباً على أوراقه لساعات طويلة ، فإنه لا يخرج بعد العناء الطويل بأى شيء ، وذلك بسبب توزيع جهده فى غير ما جدوى . ومن الشباب من ينكب على القراءة فى مجال ما يتعشقه ، وقد اعتقد أنه بعد عدة سنوات من القراءة ، سوف يبدأ فى الكتابة فيخرج ما اخترعته من معلومات ، فيشار عندئذ إليه بالبنان ويعترف النقاد بأنه كاتب مبدع . فعلى الرغم من أن شاباً كهذا يكون مفعماً بإرادة الاطلاع ، فإنه يكون محروماً من إرادة التأليف . وحتى إذا كانت لديه موهبة الإبداع فى الكتابة ، فإن انحيازه إلى القراءة يعمل على إجهاض موهبته الإبداعية فى التأليف .

ثالثاً - الكف عن مزاوله النشاط :

ويتأتى عن المعوقات الإرادية التى عرضنا لها توقف المصاب بتلك المعوقات عن مزاوله النشاط الذى كان يعتزم القيام به أو الاستمرار فيه . فالكثير من المتقاعسين والمتوقفين عن مزاوله النشاط الذى كان يرجى لهم إحراز النجاح الباهر فيه فى مستقبل شبابهم ، إنما يرجع قواعسهم وتوقفهم عن مواصلة النشاط إلى شعورهم بالخَوَر النفسى وبفقدان هدوئهم نتيجة ما عانوا منه من فشل بسبب أمراض الإرادة التى أجهضت جهودهم ووقفت حاجزاً بينهم وبين النجاح فى حياتهم .

□ المعوقات الاجتماعية :

وهذا النوع من المعوقات يمكن أن تلقى عليه الضوء ، فنجد أنه يتضمن عدة أنواع ، ولعلنا نذكر أهمها على النحو التالى :

أولاً - الإحساس بالاغتراب :

فلقد يتباين الفرد عن المجتمع الذى يعيش فى إطاره ، سواء كان ذلك راجعاً إلى تخلفه عن مجتمعه ، أم كان راجعاً إلى تخلف المجتمع عنه . ولقد يكون الإحساس بالاغتراب راجعاً إلى اختلاف القيم التى يأخذ بها الفرد عن تلك القيم السائدة بمجتمعه . ولقد يكون الإحساس بالاغتراب راجعاً إلى أن الفرد يكون مشدوداً إلى الماضى ، فىرى مجتمعه قد زاغ عن طريق الصواب وأنه تباين عن المجتمع القديم الذى يشاهد فيه ذلك المثل الأعلى الذى يجب قَفْضُهُ ، أو أن يكون المجتمع الذى ينخرط فيه الفرد مجتمعاً رجعياً ، بينما يكون الفرد تقدماً يرجح كفة المستقبل على كفة الماضى . ولقد يكون الإحساس بالاغتراب نتيجة انتهاء الفرد إلى أقلية لا يعترف بها المجتمع الكبير ، كما قد يكون الإحساس بالاغتراب نتيجة تباين الثقافة التى حصل عليها الفرد عن الثقافة الشائعة بالمجتمع الذى يعيش فيه . وعلى أية حال فإن الإحساس بالاغتراب يؤدى إلى إحساس الفرد بفقدان الهدوء النفسى .

ثانياً - انتشار الجرائم والإرهاب فى كل مكان :

ومما يعمل على فقدان الهدوء النفسى وعدم الشعور بالطمأنينة ، ما قد ينتشر بالمجتمع من جرائم السلبكروالنهب والاعتقال والاعتصام والإرهاب . فهذه الأحداث تعمل بلا شك على التوجس والترقب والشعور بالقلق والخاوف . فالمرء فى ذلك المناخ الاجتماعى لا يعرف هل سيعود إلى بيته سالماً ، أم أن قبلة يمكن أن تغتصب أو السيرة

التي يستقلها أو بالشارع الذي يسير فيه . وحتى وهو في بيته لا يستطيع أن يحس بالأمان . فهل سيستسلم من اللصوص الذين قد ينقضون على شقته ويقتلونه ويهبون ماله ومتاعه ؟ الواقع أن انتشار الجرائم والإرهاب على مستوى العالم وليس في بقعة بالذات ، لما يعمل على فقدان الطمأنينة والهدوء النفسى فى أى بقعة من بقاع الأرض يوجد بها المرء وليس على المستوى الإقليمى فحسب .

ثالثاً - الغلاء المستمر وعدم الاستقرار الاقتصادى :

ومما يعمل على القضاء على الهدوء النفسى وفقدان الشعور بالطمأنينة تزايد الغلاء بشكل مطرد ، بحيث لا يستطيع المرء أن يتنبأ بما سوف تكون عليه الأسعار فى المستقبل القريب ، بله فى المستقبل البعيد . ومن الطبيعى أن يكون صاحب الدخل المحدود عرضة أكثر من غيره للشعور بالقلق وبفقدان الهدوء النفسى . ومن المعروف أن الغلاء يتزايد على مستوى العالم ، وأن الموارد الغذائية فى تضال مع مستمر مع التفجر السكاني المتزايد .

رابعاً - الأوبئة الجديدة مثل الإيدز ومرض الكبد الوبائى :

ومن العوامل التي تعمل على انقشاع الهدوء النفسى ، الشعور بأخطار تلك الأمراض التي تشكل وباء يحصد السكان حصداً ولا علاج منها وأنها تزايد استفحالاً . ومن يدري فرما تظهر أمراض جديدة وفيروسات أكثر خطراً من فيروس الإيدز وفيروس التهاب الكبد الوبائى ؟ أليس هذه الأوبئة مدعاة لانتشار القلق والخاوف الدفينة وللشعور بالأخطار المستخفية التي لا يمكن درؤها وحماية المرء من الإصابة بها ؟

خامساً - الزلازل والبراكين والكوارث الطبيعية وهل لها صلة بالواقع الاجتماعى :

فما يزلزل الهدوء النفسى ما يمكن أن يحيق بالمرء وذويه من أخطار طبيعية تترك آثارها ونتائجها لا على المستوى القوى فحسب ، بل وعلى المستوى العالمى أيضاً . فما انتشر من زلازل فى أقطار عديدة خلال السنوات الأخيرة ، وما يقال عن وجود ثقب فى طبقة الأوزون نتيجة لإساءة استخدام التكنولوجيا ، لما يشعر الناس على المستوى العالمى بأنهم فى خطر محقق بالجميع . ولعلنا نتساءل : هل هناك علاقة ما فيها بين الزلازل والبراكين والكوارث الطبيعية وحركات النجوم فى الكون الخارجى ، وبين انتشار الحروب والقتال الاجتماعى المتباينة ؟ إن البعض يزعمون وجود تلك العلاقة . فهل هذا محض خرافة ، أم أنه يركز على شئ من الحقيقة ؟

والكراهية إليه هو قوام واحد ، أعنى التعلق بين المحبين أو بين الكارهين سواء كانوا شخصين أم أكثر . فالتعلق يمكن أن يستحيل إلى حب ، كما أن من الممكن أن يستحيل إلى كراهية .

ولعلنا تساءل بعد هذا عن العوامل التي يمكن أن تقلب الحب إلى كراهية في نطاق الأسرة التي كان الحب يرفرف على قلوب أفرادها ؟ إننا نستطيع أن نحدد تلك العوامل في النقاط التالية :

أولاً - انطفاء البريق :

فالواقع أن الحب يقوم أساساً على مبدأ الإحساس بالجمال . والجمال لا ينحصر من حسن الحظ في جانب واحد ، بل يشمل جوانب متعددة بالشخصية التي يتعلق بها قلب المرء . ولكن كل شخص ينجذب إلى جانب بالذات من شخصية من يحبه أكثر من انجذابه إلى باقي الجوانب . فإذا ما انطفأ بريق ذلك الجانب الذي يفصله المرء في الشخص الذي يحبه فإن حبه يخفت . وكما أن الجمال هو التقدير الإيجابي ، كذا فإن القبح هو التقدير السلبي لدى الناس بعضهم لبعض . فلقد تبدو جوانب قبيحة في شخصية الشخص الذي كان يحظى بالحب ، فيعمل ظهورها وتأكيدها على انطفاء البريق الجمالي الذي كان يعمل على انجذاب الحب إليه .

ثانياً - استيلاء شخص جديد على قلب المحب :

فلقد ينطفيء الحب لأن علاقة جديدة تنشأ بين أحد الطرفين الحبيين وبين طرف ثالث . وما لا شك فيه أن التقدير الجمالي بالمعنى الذي ذكرناه يلعب دوراً أساسياً في هذا التحول . فمسألة الاستمرار في الحب بين الحبيين تعتمد على قدرة كل من الطرفين على التأكيّد على الجوانب التي يحبها الطرف الآخر ويتعشقها . وللجمال مجال حبيب كما قلنا . ولعل

الفصل السابع الأحداث والظروف الصعبة

□ المشكلات الأسرية :

بقدر ما يمكن أن تكون الحياة الأسرية مشمولة بالحب والوفاء ، بقدر ما يمكن أن تكون محفوفة بالمشكلات والتناؤد . فليس من الغريب أن تجد زوجين ربط بينهما الحب العميق ، ثم انقلب جبهما بعضهما لبعض إلى كراهية وبغضاء . ولعلنا تساءل عن علاقة الحب بالكراهية ، فنجد أن هذه العلاقة يمكن أن تترجم في ضوء مبدأ التجاذب والتنافر : فكما سبق أن ذكرنا في عمل آخر (انظر كتابنا « الحب والكراهية ») فإن الحب تجاذب والكراهية تنافر . ومن الممكن ترجمة هاتين العمليتين في ضوء علاقة واحدة هي التعلق attachment . فالحب تعلق إيجابي ، والكراهية تعلق سلبي . فبغير التعلق لا ينشأ حب بين المحبين ، وكذا فبغير التعلق لا تنشأ كراهية بينهم عندما ينقلب جبههم بعضهم لبعض إلى كراهية .

ولعل التساؤل الذي يثار بإزاء هذه النقطة : أليس الحب هو الأساس أو هو الخلق بالاعتراف بوجوده ، وأن الكراهية ليست سوى تلاشي أو تبخر الحب ؟ إننا لا نوافق على هذا الرأي . ذلك أننا لا نستطيع أن ننظر إلى الكراهية باعتبارها مجرد تلاشي الحب ، كما نقول إن الظلام لا يعدو أن يكون عدم وجود الضوء ، أو أن الموت لا يعدو أن يكون عدم وجود الحياة . فنحن نعتقد أن للكراهية وجوداً قائماً برأسه لا يقل في متانته عن وجود الحب قائماً برأسه . ولكن ما يمكن أن نرد الحب

الشخصية الذكية قادرة على الوقوف على الجوانب التي تعجب الطرف الآخر ويقدرها ويحبها، ومن ثم التأكيد على إبرازها والحفاظ عليها حتى لا ينفق بربقها، فلا يشاهد فيه ما يعمل على الاستمرار في جذبه نحوه واستمرار حبه له.

ثالثاً - الأخذ والعطاء :

الواقع أن الحب عطاء ، والكراهية أخذ ، فكلما كان المحب يحب حبيبه ، فإنه يرغب في إعطائه من ممتلكاته بل ومما يحوزه من جهد ومن ثمار ذلك الجهد . ولكن إذا حلت الكراهية في القلب ، فإن الكاره يجب أن يستلب كل ما عند الشخص الذي يكرهه . ولعلنا نقول إن الغالبية العظمى من المشاكل الأسرية ترتكز على مسألة الأخذ والعطاء . فالزوجة التي لم تكن تحب زوجها ولكنها مثلت عليه قبل الزواج دور المحبة والولادة به فتزوجها ، ثم أعطاه كل ما يملك ، يمكن أن تقلب له ظهر المحن ، فتظهره على وجهها القبيح من شخصيتها ، وتضطلمه على حقيقة مشاعرها نحوه ، وتهجره أو تدينه الهوان إلى أن يطلقها إذا كان هناك سبيل إلى الطلاق والفرار .

ومما لا شك فيه أن العلاقات الأسرية إما أن تبعث على الوثام والهدوء النفسى إذا كان الحب بين الزوجين وأولادها - بفرض أنها قد أنجبا أولاداً - هو السائد بين أفراد الأسرة ، وإما أن يبعث على الخصاص والمراك والتنافر وكل ما من شأنه تنغيص العلاقات الأسرية والرغبة في فطم العرى بينهم ، وبالتالي اختفاء الهدوء النفسى من القلوب . ولعلنا نقرر فيما يلى بتقديم بعض العوامل التي تؤدي إلى اختفاء الهدوء النفسى في قلوب أفراد الأسرة إلى جانب ما ذكرناه بلزاء الناحية الاقتصادية . والعوامل هي :

أولاً - البخل أو التبذير أو التبيد :

فن عوامل انهيار صرح الحب بين الزوجين ، الإصابة بداء البخل أو بداء التبذير أو بداء التبيد . والبخل قد يكون بخلاً عاماً ، فيكتنز المرء المال ولا يرغب في إنفاق شيء منه حتى فيما هو ضرورى ، كما قد يكون البخل بخلاً نوعياً ، فتجد الزوج أو الزوجة مصابين بالبخل بلزاء شراء الملابس الجلدية أو تكاليف المعيشة ، أو بلزاء نفقات الترفيه ، أو بلزاء أى جانب من جوانب الإنفاق التي تعتبر ضرورية أو تعتبر عاملاً من عوامل سعادة الزوجة أو الزوج أو الأولاد . أما التبذير فهو على نقيض البخل ، وهو أيضاً قد يكون عاماً ، كما أنه قد يكون نوعياً . فالمبذر قد يجمع بين البخل بلزاء نوعيات معينة ، بينما يكون مبذراً بلزاء نوعيات أخرى . والتبذير معناه الإنفاق بمبالغة في ناحية ما من نواحي الإنفاق . أما التبيد فعناه إضاعة المال سدى بغير ما طائل . فن يترك الكهرباء مضاعة خلال النهار يكون مبدداً لأنه لا يستفيد هو أو غيره من تلك الإضاءة . ومن يشتري الملابس الكثيرة أو الكتب الغالية ولا يستخدمها فإنه لا يكون مبذراً بل مبدداً . ومن الطبيعى أن الزوج الذى يكتشف أن زوجته بها عيب من هذه العيوب الثلاثة ، فإنه يثور عليها وبالتالي فإن حبه لها يخفت شيئاً فشيئاً . وكذا حال الزوجة التي تكتشف في زوجها عيباً من هذه العيوب الثلاثة .

ثانياً - الانحرافات الجنسية :

فالكثير من الزيجات التي انبثت أساساً على الود والحب ونسج أخيلة وردية حول شخصية الطرف الآخر ، تنقلب بعد الزواج إلى كراهية وبغض ، وبالتالي فإن الهدوء النفسى لكلا الطرفين ينقسم إلى غير رجعة . ومن أهم العوامل المؤدية إلى ذلك ما قد يولد من انحرافات جنسية في طرف من الطرفين ، أعنى في الزوج أو في الزوجة . ومن أهم تلك الانحرافات

انعدام الكفاءة الجنسية ، أو الانكباب على الممارسة الجنسية والمبالغة فيها دون موافقة الطرف الآخر ، أو الشذوذ في طريقة المعاشرة الجنسية ، أو غير ذلك من انحرافات جنسية . (انظر « سيكولوجية الانحرافات الجنسية » للمؤلف بدار غريب) .

ثالثاً - السادية والماسوكية :

من عوامل انقلاب الحب إلى كراهية التذاذ أحد الطرفين بإيقاع الألم على الطرف الآخر ، أو التذاذ أحد الطرفين بتقبل الألم من الطرف الآخر . فالطرف السادي يجد لذته فيما يوقعه من ألم جسدي أو نفسي على شريك حياته . أما الماسوكي فإنه لا يعجبه ما يعامله به الطرف الآخر من دماء وحفاظ على كرامته وعدم إيذائه جسدياً أو نفسياً واحترام أفكاره ، فيتمه بالجين أو بضعف الشخصية ، متمنياً في قرارة نفسه أن يقوم بقمه وإيذائه بالضرب أو بوابل من الشتائم . فالشخصية التي تعجبه وتشبع ما تشبه ماسوكيته هي تلك الشخصية المؤذية العنيفة ، فهي الشخصية التي تحظى بتقديره واحترامه . والواقع أن بعض الرجال ساديون وبعضهم الآخر ماسوكيون ، كما أن بعض النساء ساديات وبعضهن الآخر ماسوكيات . ولكن لا ينبغي التعميم . فالكثير من الرجال والنساء غير مصابين لا بالسادية ولا بالماسوكية . وبذا فإنهم يكونون أسوياء . فإذا كان الزوج والزوجة من الأسوياء ، فإن العلاقة بينهما لا تستحيل من الحب إلى الكراهية .

رابعاً - تصيد الأخطاء :

ومن العوامل التي تؤدي إلى انقشاع الحب بين الزوجين أو خفوته ، ما ينتج إليه أحدهما أو كلاهما إلى تصيد أخطاء الطرف الآخر . فالتصيد للأخطاء يمتنى في قرارة نفسه أن يكشف خطأ ما يقع فيه شريك حياته

لكي يبرزه ويؤنبه بسببه . ولعل الباعث الداخلي لذلك هو الرغبة في السيطرة عليه والفت في عضده والعمل على فقد ثقته بنفسه . ولقد يكون تصيد الأخطاء مُصنَّعاً على الأخطاء الكلامية ، مما قد يؤدي بشريك الحياة إلى أن يصاب بالجلجلة والتهبة ، كما قد يكون منصّباً على التصرفات أيّاً كانت . المهم لدى من يرغب في تصيد الأخطاء أن يقع على خطأ يقع فيه شريك حياته لكي يؤنبه ويوبخه ، كما أنه قد يخلق أخطاء لم تصدر بالفعل عنه حتى يشبع رغبته في النقد والتجريح وتثبيط المهمة .

□ المفاجآت الاقتصادية :

من المؤكد أن المال يعتبر من مقومات الحياة الأساسية . فبالمال نقيم الأود ونلي مطالب الحياة وتتوافر لنا الضروريات والكماليات . على أن ما يكون كمالياً بالنسبة لشخص ما ، قد يكون من ضروريات الحياة بالنسبة لشخص آخر . وما يكون كمالياً بالنسبة لنفس الشخص قد يصير ضرورياً بالنسبة له بعد تغير ظروفه وواقعه الاجتماعي .

بيد أن الظروف والأحوال الاقتصادية ليست طوع بئان المرء أو تحت إمرته وسلطانه . فالفرد أو الأسرة ينتميان إلى مجتمع كبير متشابك المصالح ويتخضع لظروف إقليمية وعالمية لا يستطيع التحكم فيها . فهو يتمتع بقدر ما من الحرية الاقتصادية والتخطيط الاقتصادي ، ولكنه لا يستطيع أن يلم بأطراف الخيوط جميعاً التي تتحكم في ظروفه وأحواله . وبعبارة أخرى فإن المجتمع الذي ينتمي إليه الفرد أو تنتمي إليه الأسرة التي يعتبر الفرد جزءاً منها وعضواً فيها ، رهن بالظروف الخارجية التي لا قبل له بها ، كما أنه يخضع للأحداث الإقليمية والعالمية التي تؤثر بطرق مباشرة أو غير مباشرة في اقتصادياته . ناهيك عن الظروف الطبيعية وما يمكن أن

تشتمل عليه من كوارث ترك أثرها البالغ في اقتصاد البلاد فتنتشر البطالة والمجاعات ، وناهيك أيضاً عما يمكن أن ينتشر في البلاد من اضطرابات وقلقل وإرهاب ونهب وسلب ، فلا يأمن المرء على أمواله من الضياع . وهناك في الواقع مجموعة من المفاجآت الاقتصادية التي تحدث بالفعل أو يتوقع المرء حدوثها ، فيتأني عن حدوثها أو عن توقع حدوثها عجزه عن التلّصّح بالهدوء النفسى . ولعلنا نحدد تلك المفاجآت على النحو التالى :

أولاً - إفلاس المؤسسة التي يعمل بها المرء :

فالواقع أن الكثير من المؤسسات أو الشركات لا تستمر في حالة نشاط ورواج . فهي تشبه الكائنات الحية التي تولد وتنمو وتشيع وتموت أو قل إن ثمة صراعاً على البقاء بين المؤسسات والشركات التي تعمل في المجال نفسه . وكما تفرس الكائنات الحية بعضها بعضاً وتقتات بعضها على لحوم الضعفاء منها ، كذا فإن المؤسسات والشركات تلتهم بعضها بعضاً . فإثم التهامه منها فتلس وتُسرح العاملين بها . فيجدون أنفسهم بين عشية وضحاها بلا عمل . وقد يظل بعضهم في حالة بطالة فيكادون يتضورون جوعاً ، وبخاصة إذا لم يكونوا قد ادخروا المال الذي يقبهم شر الجوع ومد اليد طلباً لمساعدة الآخرين .

ثانياً - المستجدات التكنولوجية :

فثمة تطورات تكنولوجية تقتل تكنولوجيات قديمة كانت مزدهرة . فالسيارة تقتل الحنطور ، والطباعة بالليزير أو بالنوتيب تقتل الجمع اليدوى ، ثم دخل الكمبيوتر مجال الطباعة فقتل جميع التكنولوجيات التي سبقتة . وقل الشيء نفسه بإزاء الكثير من الحرف والمهن التي ذبلت أو ماتت بالفعل ، مثل حرفة صناعة الطرايش والقبعات وغير ذلك من

حرف ومهن كثيرة . فكل مهنة تذبل أو تموت تقذف أمامها العديد من الأيدي العاملة ، وما يتبع ذلك من بطالة وغلغول أبواب الرزق أمام من كانوا يعملون بها . ولعلنا نقول إن ما نشاهده من بطالة صريحة وبطالة مُتخفئة على مستوى العالم ، إنما هو نتيجة حتمية للتطورات التكنولوجية الهائلة التي تعتمد إلى كثرة الإنتاج وسرعته بواسطة الميكنة ودخول الإلكترونيات في خطوط الإنتاج . ولقد ظهرت الروبوتس (الأناسى الآليون) بالفعل ، وسوف يكون لانتشار استخدامها أخطر الآثار في انتشار البطالة واستفحال مشكلاتها . فهل من الممكن أن ينعم من لا يجد له عملاً يرتزق عن طريقه بالهدوء النفسى ؟

ثالثاً - إصابة عائل الأسرة بعاهة أو بالموت المفاجئ :

فالواقع أن الحضارة مفعمة بالحوادث التي لا يمكن حصرها أو اتخاذ جميع الاحتياطات التي تقى المرء من وقوعها . فالأسرة التي تحظى بدخل يكفى لمعيشتها دون حاجة إلى مساعدة من أحد ، قد تُسبَل بمحادث يصيب عائلها الوحيد بعاهة تقعه عن ممارسة العمل ، فيشرد أفرادها ولا يجدون ما يتلّغون به أو ما يسد نفقاتهم الضرورية . ناهيك عما يمكن أن يحدث من حالات الموت المفاجئ لرب الأسرة ، فتتبدد أحلام أسرته ويطردون من شقتهم أو يبيعون أثاثهم ومقتنياتهم وينفقون مدخراتهم ، وقد يضطرون لتقديم الانقاسات إلى مؤسسات البر والإحسان لنجدهم من جوع يتقرّع أبوابهم ، ومن ضنك يُبيلهم ويأتى على البقية الباقية من حياتهم .

□ الثقلات السياسية والاجتماعية :

الواقع أن الحياة الحديثة دائمة التغير ، وذات إيقاع سريع . ولعلنا نصف الأوضاع الاجتماعية والسياسية بأنها في حالة سباق مع الزمن

لا تلوى على شيء، بل إنها لا تستبين طريقها ولا تعرف ما سوف تؤول إليه في القريب العاجل أو في البعيد الآجل . فبعد أن كانت المجتمعات القديمة في حالة من الاستقرار النسبي ، بحيث لم تكن تطرأ عليها تغيرات تذكر إلا بعد سنوات كثيرة ، فإن المجتمعات الحديثة لا تكاد تلتقط أنفاسها لسرعة ما يعتمدها من تغيرات سياسية واقتصادية . فأجدادنا لم يكونوا يعيشون إلا تغيرات سياسية واجتماعية قليلة ، سواء في الدولة التي يعيشون في نطاقها ، أم على المستوى العالمي ، بينما نحن عايشنا ونعايش في حياتنا الكثير من التطورات المتلاحقة ، سواء في بلادنا أم على مستوى العالم . فمشة نظم سياسية نشأت ثم اندحرت واندثرت ، وثمة تغيرات اجتماعية متلاحقة بعيدة المدى تبدى في علاقات الناس بعضهم ببعض . فكما أن المجتمع العام يتسم بالسرعة والتغير ، كذا فإن العلاقات الاجتماعية أصبحت تتسم بالسرعة والتغير . فلم تعد الروابط بين الأفراد والأسر على نفس المستوى من المثانة التي كانت عليه عندما كان المجتمع يتصف بالاستاتيكية ، أو قل عندما كان يتصف بالتغيرات الاجتماعية البطيئة . فاليوم لا يكاد الجار يُحسِّي جاره ، وتكاد مسألة تبادل الزيارات بين الأسر تدخل لفائف التاريخ . ذلك أن الناس قد صاروا في عجلة من أمرهم ، وصار الكل يلهون ويمرحون وراء ما يهمهم وينفهم وما يعود عليهم بالكسب السريع .

ولعلنا نقوم فيما يلي باستعراض أهم ملامح تلك التغيرات السياسية والاجتماعية ، فنحدها على النحو التالي :

أولاً - صراع الرجعية والتقدمية :

فبينما نجد أن المجتمع الواحد فئات متحمسة للتقدم ومسارة للعصر ، بل ومتطلعة إلى المستقبل ، فإننا نرى بنفس المجتمع فئات نحن إلى الماضي

القريب أو إلى الماضي السحيق في القدم ، فتلبس بما كان يشيع به أو بما تتخيل أنه كان يشيع به من قيم وعادات ، بينما هي تنبو عما يأخذ به المجتمع الراهن الذي يعيشون في رحابه من اتجاهات . ولا شك أن التنايد بين الفئات العصرية التقدمية وبين الفئات الرجعية قد يصل في بعض الأحيان إلى درجة التصادم الفعلي ، فتحدث المارك لأن كل زُمرة من هاتين الزمرتين تحاول قهر ما تأخذ به الزمرة الأخرى وترغمها على الأخذ عنها والخضوع لها والتشرب بما تشرب به . وبما لا شك فيه أن المرء الذي يجد أن ثمة اتجاهات متنايدة تحاول جاهدة جذبه إليها ، بل وتحاول قهره على الانصياع لما تأخذ به نفسها وأفرادها ، فإنه يحس إذن بالتوتر والقلق ، كما أنه يفقد جانباً كبيراً من هدوئه النفسي .

ثانياً - التفوق والانفتاح :

وبينما نجد أن بعض المجتمعات تتفاعل مع التغيرات العالمية وتصبو إلى أن تتشبه بالمجتمعات المتقدمة ، سواء فيما تأخذ به من طرق معيشية ، وبما تستخدمه من تكنولوجيا العصر ، فإننا نجد في المقابل بعض المجتمعات المنغلقة على نفسها ، والتي ترى في التفاعل الثقافي غزواً ثقافياً يعمل على قهرها وعلى تقويض هويتها ، وبالتالي فإنها سوف تدوب في اتجاهات وأساليب وثقافة تلك المجتمعات المتقدمة . فبينما يجد المتحمسون للتفاعل الثقافي أن ذلك التفاعل سوف يُقضي إلى قوة وتقدم مجتمعاتهم ، فإن المتحمسين للتفوق يرون أن ذلك التفاعل سوف يلاشي أو يهدم هوية ذلك المجتمع ، بل إنه أكثر من هذا سوف يقضى على التراث الثقافي الذي يعتزون به . وإنك لتجد بعضاً من أفراد هذه الفئة المتفوقة يعتقدون أن تعلم اللغات الأجنبية فيه افتتات على لغتنا العربية ، كما يعتقدون أن الجهد الذي يبذل في تعلم إحدى اللغات الأجنبية كان الأولى أن يبذل

في العكوف على التراث الخاص باللغة العربية. وهم يؤكدون أن ما نلاحظه من ضعف في قراءة وكتابة اللغة العربية لدى خريجي المعاهد والجامعات إنما يعزى إلى ما يقضى من وقت يضيع سدى في تعلم اللغات الأجنبية .

ثالثاً - الثورة ضد الدول الأجنبية وضد المنظمات العالمية :

فئة ثلث بين ظهرائنا تعتقد أن أي تعاون مع الدول الكبرى أو مع الأمم المتحدة ، إنما هو عين الخيانة للوطن . فهم يعتقدون أن الدول الكبيرة ، وبخاصة أمريكا ، تتآمر باستمرار على الشعوب المستضعفة ، وأن الأمم المتحدة والمنظمات الدولية ما هي إلا ألعوبة في أيدي الدول الكبرى وبخاصة أمريكا . وفي المقابل فلأننا نجد بين ظهرائنا أيضاً فئة من الشعب تعتقد أن العالم قد صار اليوم في تلاحم وتشابك ، وأنه قد صار بالفعل بمثابة قرية صغيرة ، وأن من المستحيل عزل مصالحتنا عن مصالح غيرنا ، وأن الوقوف على واقعنا وظروفنا بموضوعية هو الخليق بمن يحب وطنه ، وأنها نستورد من غيرنا ما نحتاج إليه ، كما أننا نصدر إلى غيرنا ما هو بحاجة إليه . فالمصالح متشابكة بل ومتفاعلة بعضها مع بعض ، كما أن العالم كله يواجه مستقبلاً مشتركاً . فأي يحدث في أي بقعة من بقاع العالم من شر يرجع صدهاء في حياتنا بطريق غير مباشر . ومن الطبيعي أن المرء يحار في كثير من المواقف التي يتواجد بها بين هذين الطرفين المتعارضين . فربما يُتهم بالخيانة العظمى وبالارتقاء في أخضان الاستعمار إذا هو نادى بما ينادى به أبناء الفريق الثاني . وإذا هو تحمس لما ينادى به الفريق الأول فإنه سوف يحسب ضمن الجبهة المتخلفين الذين لا يدركون نبض العصر والظروف الدولية التي نحيا في ظلها .

رابعاً - صراع القيم :

إننا نعيش في عصر تتصارع فيه القيم كأعنف ما يكون التصارع .

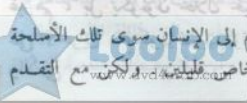
وعلى الرغم من أن الكثير من الناس يُخفون ذلك الصراع الذي يعمل في قوامهم ومع من يتعاملون معهم ، فإن حقيقته لا تخفى على من يتدارس ألوان السلوك البادية للعيان ، والتي يأخذ بها الناس أنفسهم والخاضعين لتوجيههم ، ولعل ذلك الصراع بين القيم يتبدى إما في الأخذ بالقيم المطلقة ، وإما في الأخذ بالقيم النسبية . وبعبارة أخرى فلما أن يعبر المرء إلى الاستمسك بالمبادئ ، وإما أن يدب على الجرى وراء المنافع . فأصحاب الاتجاه الأول يقولون إن من الختم على المرء تطبيق المبادئ أو القيم المطلقة بغض النظر عن المواقف المتباينة ، وعن النتائج التي يمكن أن تأتي عن الأخذ بتلك المبادئ المطلقة حتى ولو تمخض الأخذ بها عن التعرض لأضرار جسيمة . أما أصحاب الاتجاه الثاني فلأنهم يُستحون المبادئ جانباً وينظرون إلى ما قد يترتب على تصرفاتهم من نتائج فيحاولون جنى أكبر قدر من الفوائد ودب أكبر قدر من الأضرار . فالخليق بالاتباع في نظرهم هو المقيّد أو الأقل ضرراً ، وبعبارة أخرى فلأنهم يقولون إن الوسيلة لا تنهم والمهم هو ما يترتب على استخدام الوسيلة من نتائج .

□ شُرور الحضارة :

سبق أن ألقينا إلى ما تزخر به الحضارة من شُرور تبديى فيما تحمله إلى المستظللين بظلمها من حوادث وما يترتب على ذلك من فقدان الراحة النفسية والطمأنينة والهدوء . ولعلنا في هذا المقام نقوم باستعراض أهم الشُرور الحضارية على النحو التالي :

أولاً - الأسلحة والمتفجرات :

فالحضارة في مهدها لم تكن تقدم إلى الإنسان سوى تلك الأسلحة البدائية التي لم تكن تفتك إلا بأشخاص قليلين . ولكن مع التقدم



الحضارى، فإن الأسلحة قد تطورت حتى انتهت إلى اختراع واستخدام القنبلة الذرية . ويقال إن روسيا استطاعت أن تصنع منذ وقت قريب قنبلة نووية صغيرة في حجم فنجان القهوة الصغير، وبمقدور هذه القنبلة النووية أن تقضى على مدينة بأكملها مثل مدينة القاهرة خلال لحظات . واليوم نجد أن الإرهاب قد تذرّع بوسائل القتل من بُعد، سواء بالروموت كنترول أم بتحديد الموعد الذى تنفجر فيه القنبلة . ناهيك عن الأسلحة الكيميائية والأسلحة البيولوجية . فالخوف كل الخوف أن تصل هذه الأنواع الكيميائية والبيولوجية إلى أيدي الإرهابيين، فيقومون بأعمال انتحارية جماعية تأتى عليهم وعلى غيرهم في الوقت نفسه ، فتخرج العمليات الإرهابية من النطاق الفردى المحدود إلى النطاق الجماعى الشامل الذى يُنهى وجود مدينة بأكملها أو حتى عدة مدن متجاورة .

ثانياً - حوادث المواصلات :

قبيد أن صارت وسائل المواصلات على جانب كبير من السرعة والزحام ، وبعد أن صارت سيارات النقل الضخمة والطائرات العملاقة والبواخر التى تشبه المدن العائمة تحمل أعداداً هائلة من الركاب ، فإن الحادثة الواحدة يمكن أن يروح ضحيتها مئات الأرواح في دقائق معدودات . ناهيك عن الإصابات المتعددة التى تترك المصابين بين الحياة والموت وقد لحقت بهم العاهات التى تُقعدهم وتشل نشاطهم، وتجعلهم في حالة يرثى لها ، فلا يعودون ينفعون أنفسهم ولا ينفعون غيرهم ، بل يكونون خلال حياتهم المتبقية بعد تلك الحوادث عالة على الآخرين ، فتكون قلوبهم وقلوب المتعاطفين معهم مملوءة بالحسرة والأسى .

ثالثاً - حوادث التكنولوجيا :

فالتكنولوجيا التى زحفت بشكل مطّرد الزيادة إلى جميع أنحاء حياتنا ، لا تعمل معها الخير فحسب ، بل تحمل معها الشر الجسم أيضاً . ولعل الكهرباء تكونُ هى العدو المثلّم والمستخفى تماماً عن الأنظار . فكُم من شخص صعق في التو والمخطة بمجرد فتح التلاجة التى بها ماس ، أو وهو يقوم باستبدال إحدى المبات الكهربائية المحترقة . ناهيك عن الحوادث التى يتعرض لها عمال المصانع ، فتقوم الآلة ببتر ذراع العامل أو أصابعه . ولا ننسى أن الحضارة قد حلت معها أنواعاً متباينة من التلوث ، وبعض ما تبعث به السيارات والآلات من دخان يقتل الناس قتلا بطيئاً ، كما أن بعض الغازات يقتل من يستنشق فوراً دون أن تكون له رائحة تنبهه إلى خطورة استنشاقه .

رابعاً - الاتجار في الأعضاء البشرية :

فما كادت البشرية تتخلص من تجارة الرقيق ، حتى بزغت إلى الوجود تجارة أشنع منها هى تجارة قطع غيار الأعضاء البشرية ، وصار هناك نوع آخر من النخاسة لا تسوق الأطفال والمراهقين والشباب إلى سوق الرقيق لاستغلال جهدهم في الزراعة أو الصناعة أو الخدمة في المنازل أو للاستمتاع بهم جنسياً ، بل صارت النخاسة الجديدة تسوق الناشئة من الجنسين وفي مراحل العمر المختلفة إلى الميازير لكى تُستخلص من أجسامهم الأعضاء المختلفة التى تصير بمثابة قطع غيار آدمية جاهزة للاستعمال ، فتوضع في ثلاجات حتى تكون تحت الطلب . فإذا ما احتاج الطبيب إلى قطعة غيار بشرية ، فإنه يجدها تحت إمرته ، فيأخذها من الثلاجة ويركبها للمريض الرئى الذى يدفع مبالغ طائلة نظير العضو السليم الذى يحمل محل عضوه المطلوب . ومن المثير أن هنسة الورثة

بدأت تقدم العون للأطباء في هذا الصدد، وذلك باستخدام الوسائل التي تساعد الجسم على تقبل ما يركب فيه من أعضاء غير أعضائه الأصلية . وبدا تحمل مشكلة كأداء يلزاه استبدال الأعضاء البشرية . الواقع أن أبداننا تقشعر وتنفق هدوينا النفسي ونحن نشاهد الأفلام السينمائية الأجنبية التي تتناول هذا الموضوع مثل فيلم « كوما » .

خامساً - التضرع السكاني :

يعتقد البعض أن التضرع السكاني مسألة طبيعية ولا دخل للحضارة في إحداثه . الواقع أن الحضارة هي التي سببت هذا التضرع ، لا على المستوى القوى الإقليمي فحسب ، بل على المستوى العالمي أيضاً . فالواقع أن الطب وما قام ويقوم بتوفيره من الوقاية والعلاج من الكثير من الأمراض التي كانت تفتك بالناس قديماً ، وما يبذله من جهد في مقاومة ما يظهر من أمراض جديدة بسبب فيروسات لم تكن موجودة أو لم تكن نشيطة عبر العصور السابقة ، هو الذي ساعد على احتدام ذلك التضرع السكاني .

والعجيب أن الكثير من الناس الذين يعارضون استخدام الوسائل الطبية لوقف التضرع السكاني الذي يهدد البشرية بالمجاعات والأوبئة على المستوى العالمي ، قد نسوا أن الطب هو الذي وقف مدافعاً عن البشرية وحامياً لها من الانقراض عبر الأجيال المتعاقبة ، وهو يريد اليوم أن يكمل رسالته بأن يتدخل بالحد من التسل حتى يتحقق التوازن بين ما يتسنى للأرض تقديمه من محاصيل زراعية ومن لحوم الحيوانات التي نغذئ بها وبين عدد السكان المناسب للإفادة من تلك المحاصيل واللحوم . فالمعادلة صعبة كما ذهب إلى ذلك مالثوس Malthus (١٧٦٦م - ١٨٣٤م) . فإذا لم يقم الطب بالمهمة في تحديد التسل ، فكان أولى به

إذن أن يقف مكتوف اليدين أمام الأمراض المتباعدة منذ نشأة البشرية على الأرض ويترك الميسر الد طبيعي يعمل عمله يلزاه التوازن السكاني . ألا يحس أي إنسان عاقل بالخطر الداهم الذي يهدد الناس في كل مكان بالمجاعة ، وقد بدأت المجاعات بالفعل تنتشر في بقاع كثيرة بالعالم وعلى رأسها القارة المسكونة إفريقيا ؟ إننا نهمس في أذن الشخص الذي يتشكك أو يتوجس من تحديد نسله قائلين له : ألسنت معي أن تنشئة طفل في هذا المناخ الحضاري من الصعوبة بمكان ، فما بالك إذا كان الوالدان مسئولين عن تنشئة ثمانية أطفال كما هو الحال يلزاه بعض الأسر التي لا تعد إلى تنظيم نسلها والحد منه ؟

□ الكوارث الطبيعية :

ليس من الممكن أن نسي ما أصاب القاهرة من زلزال عنيف (في يوم ١٢ أكتوبر عام ١٩٩٢) أنهدمت بسببه بعض العمارات الشاهقة ، كما تصدعت منازل ومبان كثيرة على إثره . وهناك أقطار كثيرة تتواتر عليها الزلازل والكوارث الطبيعية المتباعدة ، كالزوابع والفيضانات والانهارات الأرضية ونحوها . ولعلنا نقوم فيما يلي باستعراض أهم النتائج النفسية التي تترتب على تلك الكوارث الطبيعية .

أولاً - انتشار حالات القلق :

والقلق هو مركب من المخاوف غير المعروفة تتم القوام النفسي للمرأة . فيكون في حالة ذعر دائم ويتوقع حدوث مصائب لا يعرف عنها . فالشخص الذي ألم به الخوف بشكل مركز عند وقوع زلزال عنيف وقد شاهد الناس من حوله وهم في حالة ذعر شديد ، أو وهم تحت أنقاض المنزل بعد سقوطه من شدة الزلزال ، فإنه بعد فترة طويلة وقد غاب الحادث الذي صدمه بذلك انشوف الفزع عن ذاكرته ،

يجد نفسه قلقاً مضطرباً وقد خيم عليه التوجس من أى شيء يفاجأ بظهوره في حياته اليومية .

ثانياً - فقدان الذاكرة :

وبالإضافة إلى الشعور بالقلق ، فإن الشخص الذى نجا من إحدى الكوارث الطبيعية ، ينسى في الغالب ما حدث له ، ولكن إلى جانب عجزه عن تذكر ما وقع له ، فإنه ينسى أيضاً الكثير من الأمور الهامة التى تتعلق بشئون حياته العملية . فإذا كان من المشتغلين بمهنة حساسة ودقيقة ، فإن المحيطين به والمتعاملين معه يلاحظون ضعف ذاكرته ، ولكنهم لا يعلمون أن ذلك الضعف يرتبط ارتباطاً حقيقياً بما سبق أن تعرض له من هول في أثناء معاناته للكارثة الطبيعية التى أحاطت به وبأسرته .

ثالثاً - سرعة الاستثارة والهياج العصبى :

والشخص الذى تعرض لإحدى الكوارث الطبيعية وكتب له النجاة يستحيل إلى شخص سريع الغضب والاستثارة . فبعد أن كان يُضرب به المثل في ضبط النفس والحيلُم ، فإنه صار من المعروف عنه أنه قد تغير واستبدل به شخص آخر ، ولم يعد يتحمل أية ملاحظة حتى ولو كانت ملاحظة عابرة . فهو يثور لأنفه الأسباب ، أو قد يخلق أسباباً تبرر هياجه وغضبه .

رابعاً - الأحلام المزعجة والكوابيس :

فالكثير من الناس الذين يتعرضون للكوارث الطبيعية وينجون منها بأجسامهم ، تظل تلاحقهم في أثناء نومهم بما تهاجمهم به من أحلام مزعجة ومن كوابيس تُقْضِ مضاجعهم وتشعرهم بالخوف الشديد . ولقد تُفْتَرِخ تلك الحالات المزعجة والاضطرابات النفسية الدفينة

والتي تتبدى في هيئة أحلام وكوابيس ، أمراضاً جسمية مستعصية ، كالسرطان وقرحة المعدة والربو ونحوها .

خامساً - الإصابة بالهلوسات المتبانية :

فالشخص الذى تعرض للكوارث الطبيعية وكتب له النجاة منها ، يكون معرضاً في الغالب للهلوسات المتبانية وبخاصة الهلوسات المرئية والهلوسات المسموعة . ولقد تكون الهلوسات التى تصيبه مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالكارثة الطبيعية التى تعرض لها ، كما أنها قد تتبدى له في هياث رمزية . فهو يرى الأشباح تخفيه أو تنذره بالمصائب ، أو توبخه على ما اقترفه من أعمال شريرة أو ما توهم أنه اقترفها ، كما أنه قد يسمع أصواتاً غريبة وخفية ، أو ربما يسمع أصوات أشخاص ماتوا يعرف أصواتهم جيداً وهم ينادونه بصوت واضح ، فيرتعد خوفاً ، ويضطرب اضطراباً شديداً ، لأنه يعتقد عندئذ أن تلك الأشباح تناديه لكي تقتله وتضمه إلى رحابها .

وثمة مجموعة من الوسائل الدفاعية النفسية التى يحاول المرء أن يذب عن نفسه بواسطتها تهديد أمته النفسى وفقدان هدوئه الداخلى ، لعلنا نستعرضها على النحو التالى :

أولاً - الصلاة والتدين العميق :

فعندما تزجر الطبيعة وتهاجم الناس في عقر دورهم وقد ساد الهَرَج والمرج بينهم ، فإن الغالبية العظمى من أولئك الواقعين بين مخالب تلك الكوارث الطبيعية ، يجدون أنهم قد صاروا في حالة من العجز الكامل عن درء المخاطر التى تحيط بهم من كل جانب ، فيُهرعون إلى رفع الصلوات والدعوات إلى خالقهم يستنجدون به حتى يرفع غضبه عنهم لأنه لا بد قد أغضبته الأعمال الشريرة التى يقترفها الناس ولكنهم

يطمعون في رحمته وعفوه ، فيتضرعون إليه حتى يوقف تلك الكوارث التي تهدد البقية الباقية من الأحياء ، فتعود إذن الطمأنينة إلى قلوبهم بعد ذلك التسليم الكامل لمقدراتهم في يد العناية الإلهية .

ثانياً - الاعتقاد في أن الأخيار معصومون من المخاطر :

ومن الوسائل النفسية التي يتدرع بها الناس في الوقت الذي تحجب بهم الكوارث الطبيعية من كل جانب ، الاعتقاد في أن الأشرار وحدهم هم المعرضون للوقوع في قبضة الكوارث الطبيعية ، بل إن تلك الكوارث قد صُوِّت بالفعل لإلهم لنيل جزائهم عما اقترفوه من معاص . وطالما أن المرء وأسرتة يسرون على الدرب المستقيم ولا يعصون الأوامر والنواهي الإلهية ، فإنهم سوف يظلون في مأمن فلا يصيبهم أى ضرر من أى نوع . فالأشرار يلاقون جزاءهم العادل عن طريق مايقع عليهم من أضرار في أجسادهم وأموالهم . أما الأخيار - وهم بالطبع ضمن زمرتهم حسب اعتقادهم - فإنهم يظلون في مأمن كامل من أى ضرر كائن ما يكون .

ثالثاً - الاستعانة بالسحر والدجل :

على أن المرء وهو في هذه الحالات قد لا يتسنى له التمييز بين ما هو من صمم الدين وبين ما هو من صمم السحر والدجل ، ويساعد على هذا الخلط استعانة بعض السحرة والدجالين بالآيات المستمدة من الكتب المقدسة في سحوك السحر أو الأحجية . فتجد أن الناس وهم في معمة الكوارث الطبيعية وقد أخذوا يرتدون تلك الأحجية ، كما أن البعض منهم يستعينون بمن يلجئون عنهم بالمخاطر بالتعاويد والبخور ، بل إن البعض منهم يلجئون إلى الجن وتخضير الأرواح حتى يتأكدوا من أنهم وأسرم في مأمن من غدر الطبيعة بهم ويلبسونهم .

الفصل الثامن

التفريغ الانفعالي والهدوء النفسى

□ التفريغ الانفعالي الغضبي :

من الحقائق التي ينبغي ألا نتغزب عن البال أن ما يثور لدى المرء من انفعالات ، إما أن يتجه إلى الخارج ، وإما أن يتجه إلى الداخل . ومن الطبيعي أن اتجاه الشحنات الانفعالية إلى دخيلة المرء يسبب له أضراراً نفسية وصحية قد تكون بالغة الخطورة . ولكن تفريغ الانفعالات أيًا كانت إلى الخارج هو الطريق الطبيعي للتنفيس عن تلك الانفعالات وبالتالي التخلص من وطأتها ومن ضغطها على الأجهزة الجسمية والنفسية للمرء على السواء .

وعلينا فيما يلي أن نلقى بالضوء على هذين المنحنيين لتوجيه الانفعالات . ولكن دعنا نركز في هذا المقام على الانفعالات الغضبية . ولتبدأ بالمنحني الداخلي ، أى المنحني الذي بمقتضاه يوجه المرء انفعالاته إلى دخيلته ولا يفصح عنها بخارجيته . إننا نجد أن هناك عدة خصائص يتسم بها توجيه الطاقة الانفعالية الغضبية إلى دخيلة المرء ، لعلنا نقوم بتحديددها على النحو التالي :

أولاً - الشلل الغضبي :

فالشخص الذي يوجه طاقته الغضبية إلى دخيلته ، إنما يكون في الواقع قد أصيب بما يمكن أن نسميه « الشلل الغضبي » . فكما أن الشخص المصاب بالشلل الجسمى لا يستطيع أن يتحرك ، فكذلك الشخص الذي يوجه

الاثيان بها ، كذا فإن الشخص المصاب بالشلل الغضبي لا يستطيع أن يعبر عن غضبه حتى ولو حاول أن يأتي بالتعبيرات المعروفة التي تبدى في حالة الشعور بالغضب لدى الأشخاص الذين لم يصابوا بهذا النوع من الشلل الغضبي . فالمشلول غضبياً يفقد القدرة على التعبير عن مشاعره الغاضبة ، ومن ثم فإنه يوجه تلك المشاعر إلى دخيلته فترسب في لا شعوره عن طريق الكبت اللاشعوري .

ثانياً - الكبت اللاشعوري :

فبدلاً من أن يقوم المرء بالتعبير عن مشاعره الغضبية وهو مدرك لأسباب غضبه ، ولأنحاء الموقف الذي أثار غضبه ، وللاتجاه الذي ينبغي توجيه غضبه إليه ، فإنه يهبط إلى مستوى اللاشعور ويخزن فيه تلك الطاقة الغضبية على نحو لا إرادي ولا شعوري . ومن الطبيعي أن هذا التخزين هو تخزين للطاقة الغضبية دون أن يتسنى للمرء استرجاعها أو التحكم فيها . فبعد تخزينها تنفلت من زمام سلطته فيصير عاجزاً عن التحكم فيها أو إعادة توجيهها . فما يتم تخزينه باللاشعور تصير له السيادة ، ولا يخضع بالتالي لإمرة المرء .

ثالثاً - الممارسة الغضبية التخيلية :

ولكن قبل القيام بعملية الكبت اللاشعوري أو في أثناءها ، فإن الشخص الذي يوجه تلك الطاقة إلى دخيلته ، يحك مجموعة من الأخيلة التي يرى نفسه عن طريقها قائماً بالتعبير عن مشاعره الغاضبة ، سواء بالكلام أم بالضرب أم حتى بالقتل . ومعنى هذا أن المرء في تلك الحالة ينخرط في أحلام يقظة يشاهد نفسه خلالها معبراً عن انفعالاته الغضبية على النحو الذي كان يمكن أن تتلبس به في الواقع لو أنه لم يوجه طاقته الغضبية إلى دخيلته بدلاً من توجيهها إلى خارجيته .

رابعاً - المشاعر الوجدانية :

على أن تلك الأخيلة التي تستحوذ على مخيلة المرء الغاضب الذي يوجه طاقته الغضبية إلى دخيلته لا تكون مجرد صور ذهنية تخيلية خالية من البطانة الوجدانية ، بل تكون مفعمة بالمشاعر التي تتسم في عموميتها بالكراهية . ولكن في بعض الحالات تكون تلك المشاعر مصطبغة أيضاً ببطانة وجدانية تتم عن الخوف . فالكراهية والخوف يكونان وقتئذ صنوان في تلك العملية التخيلية ، فتساق الصور التخيلية بطاقة وجدانية مركبة من مشاعر الكراهية ومن مشاعر الخوف على السواء ، بحيث لا يتسنى التمييز فيها بين الكراهية وبين الخوف ، لأن ذلك المركب الوجداني يكون شبيهاً بالمركب الكيميائي الذي لا يتسنى أن تميز فيه العناصر التي انخرطت في نطاق التفاعل الذي أدى إلى بزوغ ذلك المركب الكيميائي إلى حيز الواقع .

خامساً - المظاهر الفسيولوجية والتغيرات البيولوجية :

وإلى جانب تلك الصور التخيلية والشحنات الوجدانية المركبة من مقومين أساسيين هما الكراهية والخوف ، فلننا نجد تلك التغيرات الفسيولوجية التي تنتاب القوام الجسمي للشخص الذي يوجه طاقته الغضبية إلى دخيلته ، فيحدث تزايد في ضربات القلب وسرعة في التنفس ، كما أن ثمة تغيرات كيميائية تحدث في الدم نتيجة تصبب الهورمونات المتباينة من الغدد الصماء فيه مباشرة ، ولقد تعمل تلك التغيرات الفسيولوجية وما بطراً على القوام الجسمي من تغيرات بيولوجية على تعريض بعض أجهزة الجسم للخطر أو للإصابة ببعض الحالات المرضية المؤقتة أو الزمنية .

وبعد أن عرضنا لخصائص توجيه الشحنات الغضبية إلى دخيلة المرء

يكون لازماً علينا أن نستعرض الخصائص التي يقسم بها توجيه تلك الشحنات الغضبية إلى خارجيته ، فنجد أن تلك الخصائص يمكن أن تتحدد على النحو التالي :

أولاً - تخيير وسيلة التعبير عن مشاعر الغضب إرادياً وعن قصد :
فن يعبر عن مشاعر غضبه في الواقع الموضوعي إنما يطرح أمامه مجموعة من الخيارات التي تعبر عن الوسائل التي يمكن أن يستعين بها في تجسيد مشاعره الغاضبة في الواقع الخارجى ، ثم يقع على وسيلة من بينها يعتمد إلى لباسها تلك المشاعر الغاضبة المعتملة بدخيلته . وعلى الرغم من أن عملية الاختيار هذه لا تستغرق من المرء سوى بضع ثوان معدودات ، فإن هذا لا يحول دون الاعتراف بمرور الشخص الغاضب بتلك المحطات التي يقضيها في عملية الاختيار من بين تلك البدائل أو الخيارات المطروحة بالموقف .

ثانياً - الدور الذي تلعبه العادات السلوكية :

وإلى جانب تلك المرحلة الاختيارية التي تستمر لبضع لحظات يقع بعدها المرء على الوسيلة التي يفضلها للتعبير عن غضبه ، فإن الصيغة التي يصنع بها تلك الوسيلة التعبيرية التي يتم له اختيارها من بين خيارات كثيرة ، تكون متسمة بما سبق له اكتسابه من عادات تعبيرية ، وتقصّد بالعادات التعبيرية طريقة إحالة الوسيلة التعبيرية من نطاق الكون إلى نطاق الواقع السلوكي . فمثلاً إذا هو أختار وسيلة التعبير بالكلام ، فإنه يعتمد بطريقة شبه لاشعورية إلى صيغ ما يفوه به من ألفاظ وعبارات بصيغة تعبيرية معينة متسقة مع ما سبق له اكتسابه من صيغات تعبيرية قد اعتادها وممرس بها . من ذلك مثلاً نبرات الصوت وتنغيم الكلام ،

إلى آخر تلك الصيغات التي يكون المرء قد اكتسبها منذ طفولته ثم تطورت معه عبر مراحل عمره التالية لمرحلة الطفولة .

ثالثاً - التوقعات المستقبلية :

فالشخص الغاضب الذي يعبر عن مشاعره الغاضبة إلى خارجيته كثيراً ما يتشوف المستقبل أو يتوقع النتائج التي يمكن أن تترتب على ما ينخرط فيه من تعبيرات غضبية ، ولقد نزع أن الكثير من الناس الذين يغضبون ويعبرون عن مشاعرهم الغاضبة إلى خارجيتهم يقومون بتفصيل ما يعبرون به عن غضبهم على مقياس الموقف أو المواقف المتباعدة ، بل وعلى مقياس المستقبل المتوقع . وبتعبير آخر ، فإن ثمة أهدافاً يكون الشخص الغاضب قد ترسمها في ذهنه لما يبغى تحقيقه في المستقبل القريب أو في المستقبل البعيد يمكن أن تتأني نتيجة ما يبيده من من غضب .

وهنا نقول إن الناس يتباينون في مدى القدرة التنبؤية بما سوف يترتب على ما يعبرون به عن مشاعر الغضب . فهم لا يتركون لأنفسهم العنان في التعبير عن مشاعر الغضب ، وإلا فإنهم يكونون قد انخرطوا في إطار الجنون . فالشخص العاقل يقوم بتكييف تعبيراته الغضبية للخاضر والمستقبل على السواء ، أعني للموقف الراهن الذي يغضب فيه ، ولما يتسنى له توقعه من نتائج سوف تعود عليه أو على غيره من أشخاص ، أو ما سوف يتمخض عنه تعبيره عن غضبه من وقائع وأحداث ، وبذا يتحقق له الهدوء النفسى .

□ التفرغ الانفعالى الخوفى :

هناك صلة حميمة فيما بين الخوف والغضب ، بحيث إن الناس من حول المرء الخائف قد يترجمون مظاهر الخوف التي يبدونها على أنها تم

عما يعمل بدخيلته من انفعال الغضب . ولعلنا نزع أن كل غضب يكون مشوباً ببعض الخوف ، كما أن كل خوف يكون مشوباً ببعض الغضب ، أو لعلنا نزع أن ثمة جذعاً واحداً للغضب والخوف ، ولكن يتفرع من ذلك الجذع فرعان متمايزان هما فروع الغضب وفروع الخوف . ومعنى هذا أن ما يصح بلزاء التفرغ الانفعالي الغضبي يصح أيضاً بلزاء التفرغ الانفعالي الخوفي . بيد أن التفرغ الانفعالي الخوفي يتسم ببعض السمات الخاصة التي تميزه وتجعل له قواماً خاصاً به . والسمات هي :

أولاً - الحاجة إلى عون خارجي :

فالشخص الخائف يكون بحاجة إلى من يأخذ بيده فيساعده على التنفيس عما يستشعره من خوف . وهذا المبحين الخارجي قد يكون شخصاً أو جماعة أو شيئاً مادياً أو معنوياً . وقد يجد الخائف عونه في الصلاة فيستمد العون من خالقه . فالخائف يُسْرِغ طاقته الانفعالية الخوفية بطريقة أو بأخرى من هذه الطرق التي ذكرناها ، وذلك بأن يكمل ما يحسه من نقص أو ضعف بما يجده من قوة لدى من يلجأ إليه ويعينه على التخلص من الشحنة الانفعالية الخوفية .

ثانياً - التفرغ بالبكاء أو ببدائله :

فن سمات التفرغ الانفعالي الخوفي التذرع بالبكاء أو بعلامح الوجه أو بالكلام المنطوق أو بالكلام المكتوب أو بغير ذلك من بدائل البكاء .

ثالثاً - التفرغ الانفعالي الخوفي لا يكون تفرغاً كلياً :

فهما كانت قوة التفرغ الانفعالي الخوفي شديدة ، فإنه لا يستطيع أن يستنفد كل ما يعمل في قلب الخائف من خوف . فثمة جانب يُستنفد

بواسطة التعبير عنه إلى الخارج ، بينما يظل جانب آخر منه بدخيلة المرء فيترسب في لاشعوره .

رابعاً - التراكمات الخوفية باللاشعور تستحيل إلى قلق :

فلا يلبس التنفيس عنه واستهلاكه بالتعبير عنه إلى خارجية المرء ويهبط إلى أغوار اللاشعور لا يترامك بشكل استاتيكي مكوناً طبقات مكدسة بعضها فوق بعض ، بل يتفاعل بعضها مع بعض مثلاً يحدث في عالم الكيمياء ، ويتأتى عن ذلك التفاعل مركب نفسي يسمى القلق Anxiety .

خامساً - التفرغ الخوفي اللاشعوري :

بيد أن الركامات الخوفية اللاشعورية قد تجد متنفساً لها عن طريق الأحلام النومية ، أو عن طريق أحلام اليقظة ، أو عن طريق فلتات اللسان ، أو عن طريق التصرفات اللاإرادية ، أو عن طريق التحليل النفسي ، وذلك بالاستعانة بأحد الأطباء النفسيين .

وبعد أن استعرضنا هذه السمات الخمس التي يتسم بها التفرغ الخوفي ، فإن علينا أن نقوم باستعراض الوسائل التي يمكن أن يستعين بها المرء في هذا التفرغ الخوفي ، على النحو التالي :

أولاً - إحلال الغضب محل الخوف :

ففي كثير من المواقف يتذرع المرء بالغضب كقنطرة يمرر عليها شعوره بالخوف . ذلك أن المظاهر السلوكية للخوف تعتبر شيئاً شائناً في أنظار كثير من الناس ، بينما تناط المظاهر السلوكية للغضب بالثناء ، أو قل لإن الشخص الخائف يوصف بالجين ، بينما يوصف الشخص الغاضب بالشجاعة . من هنا فإن الشخص الخائف يحاول أن يذهب عن نفسه تهمة الجبن والضعف والخور ، ومن ثم فإنه يحاول لاشعورياً أن يحل المظاهر

السلوكية الغضبية على المظاهر السلوكية الخوفية ، ولكنه على أية حال ينجح في التنفيس عن مشاعره بالخوف برغم أنه يلبسها أثواباً خداعية ، وذلك بأن يلبس الخوف ويكسيه شكل الغضب .

ثانياً - الإقدام بدلاً من الإذبار :

وفي كثير من الحالات يعكس الشخص الخائف السلوك الطبيعي الذي ينجم عن مشاعر الخوف . فالسلوك الطبيعي الذي يترتب على الشعور بالخوف هو الهرب من الموقف . ولكن ما قد ينحو إليه كثير من الأشخاص الخائفين هو السلوك الإقدامي . وبعبارة أخرى فإن الشخص الخائف قد ينحو إلى التهور السلوكي . فبدلاً من أن يهرب من أمام الشخص الذي يخيفه ، فإنه يهجم عليه ويضربه أو حتى لقد يقتله . وهو بهذا السلوك الإقدامي التهورى يتخلص من الشحنة الانفعالية الخوفية ، برغم أن ما يتلذذ به من وسيلة تعبيرية تكون معكوسة أو معارضة لما هو طبيعي ومتوقع منه .

ثالثاً - استخدام التعبيرات الرمزية عن الخوف :

ولقد يستبدل الشخص الخائف بموضوعات الخوف التي أرعته موضوعات أخرى بديلة لتحل محلها . فالكثير من الروائيين يعمدون لاشعورياً إلى ما يسمى في علم النفس بالإسقاط Projection ، فيختلقون شخصيات ومواقف بعيدة كل البعد عن أشخاصهم وعن المواقف التي أشعلت جذوة الخوف في قلوبهم ويقومون بوصف تلك الشخصيات والمواقف على الورق . وبذا فإنهم يتخلصون من شحنة الخوف المحتللة في قوامهم عن طريق ما يحوكونه من مواقف وعلاقات بين تلك الشخصيات المختلفة في المواقف التي يشكلونها بالخيال ويعبرون عنها كما لو أنها حدثت بالفعل .

رابعاً - الإيحاء الذاتي بالشجاعة :

فقد يستعين الشخص الخائف بالإيحاءات الذاتية بوجهها بنفسه إلى نفسه . فهو لا يتلقى المعونة في هذه الحالة من خارجيته ، بل يتلقاها من دخليته . فهو يجعل من نفسه ذاتاً من جهة ، وموضوعاً من جهة أخرى . إنه يثبت في قلبه الشجاعة التي يتسنى له بواسطتها ذب المخاوف عن نفسه ويحل محلها مشاعر الشجاعة والجرأة والإقدام بغير تهيّب بلزاء المصادر التي ثبت في قلبه المخاوف فيقضي عليها ويحطمها بخياله . فإذا ما تحطمت تلك الأوثان التي كان يرتعد أمامها فَرَكَاً في دخليته ، فإنه يضحي عندئذ شجاعاً ، وبالتالي فإن حالته النفسية التي استحالَت من جانب الخوف إلى جانب الشجاعة تنعكس بصداها على سلوكه الخارجي وفي علاقاته بالناس الذين كان يخشاهم ويخاف منهم .

خامساً - التباهي بالمواقف المختلفة بالخيال :

ومن الوسائل التي ينفس بها المرء المفعم بالخاوف عن مشاعره الداخلية المفعمة بالرعب أو عما ترسب في نفسه من مقومات خوفية لاشعورية ، ما قد يستعين به من قصص مختلفة تم عن شجاعته فيقوم بسردها على مسمع الأشخاص الذين يأنس إليهم ويستشعر فيهم القابلية لتصديق ما يحوكون من تلك القصص والمواقف التي ليس لها رصيد من الواقع . فقد يأخذ الشخص الخائف في واقعه الداخلي في ذكر ما آثره ومواقفه التي تم عن شجاعة منقطعة النظير . فهو يلوى عنق الحقيقة ، فبدلاً من أن يقص المواقف كما حدثت بالفعل والتي كان فيها يرتعد فَرَكَاً ، فإنه يعكس تلك المواقف ، فيجعل من الأشخاص الذي ألقوا بالرعب في قلبه أشخاصاً تخائري القوة وجياداً ، زاعماً أنهم كانوا أمامه يرتعدون ويرتجفون ويلوذون بالفرار .

بهم ويشبعهم ركلاً ولكلاً ورفساً وعضماً . ولعله في ذكره لتلك الأوصاف المبالغ فيها يكون عامداً بطريقة لاشعورية إلى التنفيس عن مشاعره بالخوف والارتعاد .

□ التفرغ الانفعالي الجنسي :

تسم الحياة الجنسية بالتقلب فيما بين حالة الهدوء وحالة الانفعال . وكما هو معروف فإن الانفعالات - كائنة ما تكون - تشترك فيها الناحية الوجدانية والناحية البيولوجية . ففي حالة الانفعال الجنسي ، فإن المرء - ذكر أو أنثى - ينخرط في حالة تجمع بين العشق وبين الفوران البيولوجي أو توتر الأجهزة الجنسية واستعدادها للعمل . والانفعال الجنسي يمكن أن يستحدث نتيجة إثارة خارجية تصدر إلى المرء من شخص معين أو من بديل له ، كأن يقع على لقطات تثيرة جنسياً بأحد الأفلام السينمائية ، وإما أن تحدث الإثارة الجنسية نتيجة اعتمال بعض الذكريات الجنسية أو نتيجة اعتمال الأخيلة الجنسية التي تتشكل من تلك الذكريات وتضفي عليها ما تضيفه من تركيبات أو تعديلات بطريقة لاشعورية .

ولكن من المؤكد أن المرء لا يستثار جنسياً إذا لم يقع تحت تأثير مثيرات جنسية موضوعية ، وإذا لم تثر لديه تلك الذكريات والأخيلة الجنسية بواسطة موضوع خارجي يشاهده أو يسمعه . ومعنى هذا أن التفرغ الانفعالي الجنسي لا يتم والمرء هادئ وغير مستثار جنسياً .

والسؤال الذي يطرح نفسه هنا هو : هل يعتبر التفرغ الانفعالي الجنسي وسيلة لبلوغ الهدوء النفسي ؟ الواقع أن هذا صحيح . ولكن لعلنا نتساءل عن الوسائل المتبينة التي يمكن الاستعانة بها لإحداث ذلك التفرغ الجنسي ، فنجد أن تلك الوسائل تتحدد فيما يلي :

أولاً - الممارسة الجنسية :

من المعروف أن المجتمع في أي مكان وفي أي زمان يضع القواعد والشروط التي يجب مراعاتها في الممارسات الجنسية . وتتمثل تلك الشروط في الزواج وما يتواكب معه من طقوس وتقاليد اجتماعية محددة . وحتى المجتمعات البدائية يلتزم أبنائها بشروط وطقوس وتقاليد اجتماعية خاصة بالزواج والارتباط جنسياً بين الرجل والمرأة . لذا فإن الممارسة الجنسية التي تكفل التنفيس عن الانفعالات الجنسية يجب أن تكون خاضعة لما يسود المجتمع الذي يعيش المرء في إطاره من قيم وممارسات . ومعنى هذا أن التفرغ الانفعالي الجنسي بواسطة الممارسة الجنسية ليس مطلقاً بغير قيد أو شرط ، بل إنه مقيد بالحدود التي يفرضها المجتمع الذي يعيش المرء في إطاره والقواعد التي يستلزمها لأبنائه .

ثانياً - الاحتلام والاستمناء :

من المعروف أن المرء في المراهقة والشباب لا يكون في الغالب قد تزوج بسبب الظروف الحضارية السائدة التي تتطلب توافر النضج النفسي والنضج الاجتماعي والنضج الاقتصادي . ومن ثم فإنه يكون عرضة للفوران الانفعالي الجنسي في أثناء انخراطه في النوم ، فيصلى في فواره الجنسية إلى الشَّعَاطِ ، أعني قمة الشهوة . وهذه الحالة تعرف بالاحتلام . ولكن المراهق أو المراهقة أو الشاب أو الشابة يمكن أن يمارسوا الاستمناء وهم في حالة وعي وإدراك للموقف ، وذلك بتبجيل الأعضاء التناسلية وبلوغ التعاط .

وعلى الرغم من أن الاحتلام والاستمناء يتدخلان في إطار النشاط الجنسي غير السوي ، فإنه في ظل الظروف الاجتماعية والحيلولة بين المراهقين والشباب وبين الزواج للأسباب النفسية والتعليمية والاجتماعية

والاقتصادية غير المواتية ، نجد أن عدم الانخراط في هذين النشاطين قد يتأق عنه ما قد يتبدى في سلوكهم من اعتداءات جنسية أو من سادية تتجسد في الشجارات التي يمكن أن ينخرطوا فيها وتكون قد غلّفت ذلك الجوع الجنسي الذي يعانون منه . فالتنفيس الجنسي بالاحتلام والاستمناء يعتبر ضرورة حتمية بالنسبة لكثير منهم . ولكن هذا لا يشكل قاعدة عامة بإزاء جميع المراهقين والشباب من الجنسين ، بل يستثنى من هذه القاعدة أصحاب البنية الجنسية متوسطة القوة ، وكذا أولئك المنصرفون عن المسائل الجنسية إلى أنشطة أخرى بديلة . وهذا ما نعرض له في البند التالي .

ثالثاً - الإغلاء أو التماسي :

فن الحقائق المؤكدة أن لدى الإنسان القدرة على إحلال الرمز محل الأصل ، أو إحلال نشاط ما محل نشاط آخر . ومعنى هذا أن الطاقة التي يتمتع بها المرء يمكن أن توجه إلى وجهات متباينة . فن الممكن أن يحل التأمل محل المجهود الجسدي ، وأن يحل النشاط الفني أو الأدبي أو الديني محل النشاط الجنسي . فالشخص المهتمك في التفكير أو في العبادة بدأب يستهلك طاقته الحيوية بحيث لا يجد ما يصرفه منها في الأنشطة الجنسية . وثمة تدريبات قد يمارسها المتصوفة والرهبان والقديسون والفلاسفة والعلماء والأدباء في هذا الصدد ، سواء قصدوا إلى التخطيط لها أم واتهم عن غير قصد نتيجة استمرارهم في الانهماك في النشاط الذي كرسوا له حياتهم ، واستهلكوا فيه وقتهم وطاقاتهم الحيوية .

ولقد نقول إن الكثير من حالات الزواج الفاشلة إنما ترجع إلى أن الزوج قد انصرف عن الأنشطة الجنسية طوال مراهقته وشبابه وكهولته واستمر على ذلك النحو من الانصراف إلى أنشطة أخرى غير تلك

الأنشطة . فعندما انخرط في الزواج ، فإنه وجد نفسه غير قادر على ممارسة الجنس بكفاءة . ناهيك عن أن الاستمرار في حالة الهدوء الجنسي التام والمستمر طوال تلك السنوات التي قضاهها ذلك الشخص قبل الزواج ، لا بد أن تكون قد أثرت سلبياً في قوة الأعضاء التناسلية ، وذلك لأن ركونها إلى الاسترخاء باستمرار يكون قد أصابها بالضعف وعدم القدرة على الانتصاب والتوتر ، بل ويكون قد ضربها بالضمور شأنها في ذلك شأن أى عضلة أو عصب بالجسم لا ينشط ولا يعمل لفترات طويلة .

□ التفرغ الانفعالي العضلي :

إن الطاقة الجنسية بمثابة تيار جار وليست بمثابة بركة راكدة ، ولكن ذلك التيار الجارى أو النهر المتدفق بحاجة إلى منافذ يسلكها ويسرى من خلالها . فإذا ما وقفت أمامه السدود ، فإنه يستحيل من كونه تياراً متدفقاً أو نهراً جارياً إلى بركة ماء آسنة ومنتهنة . كذا الحال بالنسبة للقوام البيولوجي . فهو إذا لم تتوافر له سبل انصراف الموجود به من طاقة حيوية ، فإنه لا يستطيع أن يقدم الجديد من تلك الطاقة ، بل إن طاقته الراكدة تأسن وتستحيل إلى ما يشبه ماء البركة المنتنة .

ولقد كان الإنسان قبل نشأة الحضارة وتعقدتها في غير حاجة إلى البحث عن سبل يستنفذ فيها طاقته الحيوية ، ذلك أن حياته كلها كانت مفعمة بالأنشطة الجنسية المتباينة . فكان يجرى ويسلق الأشجار أو الجبال ويستخدم الغالبية العظمى من عضلاته . وبذا فإنه كان بالفعل كالنهر المتدفق الذي لا تقف الحواجز أمام تياره الجارى . فكان النشاط الجنسي بملأ مناحي حياته كلها بحيث لم يكن في حاجة إلى ممارسة أى نوع من الرياضة البدنية ككرة القدم أو ممارسة التلذذات الرياضية

ولكن الإنسان في ظل الحضارة قد ركن في الغالبية العظمى من الأعمال والوظائف إلى الجلوس لساعات متتالية مع الامتناع عن الحركة . وحتى بعد خروجه من المنزل ، فإنه إما أن يقود سيارته إلى مقر عمله ، وإما أن يستقل إحدى وسائل النقل . وفي الحالتين يكون جالساً لا يكاد يتحرك . وأكثر من هذا فإن التكديس السكاني قد حكم على الناس بالخلود إلى السكون أو إلى ما يشبه السكون بغير حراك . وحتى التلاميذ منذ مرحلة الحضانة لا يتسنى لهم التحرك بنشاط بمحركات الدراسة ، بل يحكم عليهم بأن يرضوا رصاً بها ، وأن يركزوا أعينهم على المدرس الذي لا يكاد يتحرك هو الآخر .

ومما لا شك فيه أن الطاقة البيولوجية الراكدة أو الآسنة تسبب للمرء الكثير من التوترات النفسية . وأكثر من هذا فإن معظم حالات الاكتئاب التي تصيب المرضى النفسيين يكون العامل الأساسي فيها هو ذلك الركود الجسمي وانعدام الحركة لممدد طويلة . ولقد يكون العلاج النفسي الذي يشير به الطبيب النفسي متضمناً ممارسة بعض الحركات الرياضية العنيفة أو المشي أو الجري أو ممارسة العوم أو غير ذلك من أنشطة جسمية متباينة .

ولعلنا نقوم بعد هذا بلقاء الضوء على المظاهر التي يتبدى فيها التفرغ الانفعالي الحركي ، فنجد أن تلك المظاهر يمكن أن تتحدد على النحو التالي :

أولاً - التوتر العضلي :

فالمرحلة الأولى في هذا التفرغ الانفعالي العضلي تتبدى في تلبس العضلات - وبخاصة عضلات الذراعين والفتحين - بالتوتر أو بالشد

العصبي . فتستحيل الطاقة البيولوجية إلى طاقة فيسيولوجية تتمركز في تلك العضلات الظاهرة التي تقع تحت سيطرة المرء ، ويكون بمقدوره توجيه ما تلبس به من توترات إلى المرحلة التالية .

ثانياً - التكامل العضلي التوتري :

وفي هذه المرحلة يتحقق التكامل بين العضلات المتباينة فتصير مستعدة للعمل سوياً وبشكل متآزر ، فلا تَنشُر عضلة في توجيهها عن باقي العضلات ، بل تتكيف للكل . وبذا فإن العضلات بأسرها تكون مستعدة للعمل سوياً لتحقيق ما يمكن ترسمه من أهداف . وهذا ما تضطلع به المرحلة الآتية .

ثالثاً - ترسم أهداف حركية خارجية :

وفي هذه المرحلة يقوم المرء بتحديد أهداف حركية خارجية يعتمز القيام بها . وقد يتم هذا التحديد على المستوى الشعوري الإرادي ، كما قد يتم على المستوى اللاشعوري كما هو الحال في التجوال النومي Somnambulism . ولقد تكون الأهداف المترسمة موجودة بالفعل ولكنها تكون بحاجة إلى ما يعمل على تنشيطها ووضعها في بؤرة انتباه المرء ، فتحل بذلك مكان الصدارة من اهتمامه .

رابعاً - شحذ الإرادة :

وبعد ترسم الأهداف وتحديدها - وهي بالطبع أهداف خارجية موضوعية - فإن المرء يعتمد إلى شحذ إرادته ، وذلك بأن يهيئ الكمية اللازمة من إرادة التنفيذ للنهوض بتلك الأهداف المترسمة . ومن المعروف أن المرء بعد مقداراً تقديرياً من الإرادة للقيام بأية عملية - كأنه ما تكون حتى يتسنى له تحويل التصورات الذهنية إلى واقع أداني مترجم إلى واقع محسوس .

خامساً - القيام بالتفريغ الفعلي للانفعال الحركي :

وفي هذه المرحلة يتحقق ما استهدفته المراحل الأربع السابقة ، وفيها يتخلص المرء بالفعل من الطاقة الزائدة التي كانت تضغط على جدار جهازه النفسي - إذا صح التعبير - وبالتالي فإنه يحس بالراحة النفسية والهدوء الداخلي .

وخلاصة القول إن التفريغ الانفعالي الحركي بشكل عاملاً هاماً من عوامل تحقيق الهدوء النفسي . ذلك أن الطاقة البيولوجية إذا لم تستنفد وتحل محلها بتدفقات مستمرة من الطاقة المتجددة ، فإن المرء يصاب إذن بالانحرافات النفسية التي لا محمد مغبتها .

□ التفريغ الانفعالي الرمزي :

سبق أن قلنا إن الإنسان يمتاز بأنه يستطيع أن يحل الرمز محل الأصل وأن يشكل لنفسه عالماً رمزياً مستقلاً عن العالم الواقعي المحيط به ، فتكون لذلك العالم الرمزي من القوة ما يعادل قوة العالم الواقعي أو قد تزيد عنه . ومن هنا فإن الكثير من الناس يحذفون من أفقهم الذهني الواقع المحسوس مؤقتاً ، بينما يعيشون في عالمهم الرمزي ويحسون فيه الفكر والوجدان والإرادة ، بل ويقومون بالعمليات التفريغية الانفعالية في إطاره على النحو التالي :

أولاً - التكثيف :

فالمرء يقوم بانتقاء الكثير من المواقف والعلاقات الواقعية التي سببت له القلق والتوتر ، ويعتمد إلى دمجها بعضها في بعض بحيث يحل الكثير منها إلى وحدة أو حتى إلى رموز ذهني . وبذا فإن التكثيف يكون بمثابة عمليات تلخيصية حتى يتسنى تناول المواقف والعلاقات

التي سببت القلق والتوتر دفعة واحدة ، وذلك بتجميعها في حزمة واحدة والقضاء عليها بالجملة بدلاً من مهاجمة كل واحدة منها على انفراد .

ثانياً - الوقوع على أول الخيط :

فالكثير من المواقف والعلاقات التي سببت التوتر والقلق للمرء لا يبقى منه في دخيلة المرء سوى الآثار الوجدانية ، والشأن هنا كالأشأن بإزاء الحريق المدمر الذي نشب في أحد المحال التجارية . فالمشاهد لذلك المحل الذي أتى عليه الحريق لا يكاد يبين أسبابه ، بل يركز بصره في الآثار التي تركها وراءه . ولكن خبير الحرائق وحده هو الذي يتسنى له الوقوف على الأسباب التي أدت إلى اندلاعه . وبتعبير آخر فإنه يجربته يستطيع أن يلتقط أول الخيط ، كذا الحال بالنسبة للمرء الذي يتدرب بالتفريغ الانفعالي الرمزي . فهو يحاول التقاط أول الخيط فيما يحس به في دخيلته من توتر وقلق . وبتعبير آخر فإنه يحاول جاهداً تنجية المشاعر الوجدانية واستبعادها حتى يتسنى له أن يغوص إلى الأعماق وأن يقف على الأسباب والعوامل الفعلية التي سببت تلك المشاعر الوجدانية المتمثلة في القلق والتوتر . فإذا هو نجح في ذلك وأحل العقلاني محل الوجداني ، فإنه يكون بذلك خليقاً بأن يكون سيد الموقف لا عبداً له ومسيئراً بواسطته .

ثالثاً - المرور ذهنياً ووجدانياً بتأثيرات السابقة :

وبعد أن يتسنى للمرء السيطرة على الموقف بعقله ، فإنه يكون قادراً عندئذ على الإمساك بجذابي الموقف ، أعني الجانب الوجداني من جهة ، والجانب السببي أو الموضوعي من جهة أخرى . وهذا الإمساك أو السيطرة يجعله قادراً على القيام بتحميل الوقائع ذهنياً ووجدانياً على مسرحه الذهني الوجداني . وبتعبير آخر فإنه يمر ذهنياً وبطريقة رمزية

بالخبرات المؤلمة التي سبق أن عانى منها . ويكون حاله في هذه الحالة كحالة المعالج النفسى ، أو حتى لقد يستعين بالفعل بأحد المعالجين النفسانيين لمساعدته في المرور ذهنياً بتلك الخبرات المؤلمة أو المكدرية أو غير المواتية التي سببت له الانحراف النفسى . فهذه العملية هي ما نقصده بالتفريغ الانفعالى الرمضى . ذلك أن الرمز هنا هو تلك الصور الذهنية التي حلت محل الأصل أو محل الوقائع التي مرت بالفعل في حياة المرء . فهو يستعيد الماضى ويجعله حاضراً في ذهنه ، ولكنه لا يستعيده كما حدث بالفعل ، بل يستعيده كما أثر فيه وكما استحال إليه بعد وقوع التغييرات المتباينة التي فعلتها مخيلته فيه .

ولعلنا نتساءل بعد هذا عن العقبات التي تعترض طريق المرء في محاولته للقيام بالتفريغ الانفعالى الرمضى . إننا نستطيع أن نحدد تلك العقبات فيما يلى :

(أولاً) ضعف الذاكرة :

فالكثير من الأمور التي مرت في حياة المرء وسببت له المتغصبات والتوترات لا تظل محتلة موقعها بالذاكرة ، بل تخفت أو حتى لقد تلاشى كما يتلاشى الضباب . ذلك أن الأحداث المتتالية والمتلاحقة تراحم بعضها بعضاً ، وتقتل بعضها بعضاً . ومن ثم يكون من الصعب على المرء استرجاع المواقف الصعبة كما حدثت بالفعل ، لأن الكثير من قواماتها يكون قد تلاشى أو فقد من الذاكرة .

(ثانياً) العمليات التفاعلية بين الخبرات :

ومما يجعل من الصعوبة بمكان استرجاع المواقف والأحداث كما وقعت بالفعل ، ما نزعجه من أن الوقائع والأحداث التي ترسبت في قوام

المرء الداخلى لا تظل في حالات تعيين كما وقعت ، بل تتفاعل فيما بينها ، سواء أكان التفاعل بين المعقولات أم بين الآثار الوجدانية . وبتعبير آخر فإن ما كان منفصلاً بعضه عن بعض يستحيل إلى مركبات خبرية لاسبيل إلى فك أوصالها أو فسخ أو اصرها .

(ثالثاً) انشغالات الحياة والضغط الخارجى المتلاحقة :

فالواقع أن المرء خاضع في معظم الوقت - حتى خلال انخراطه في النوم - للواقع الخارجى . فإذا ما نام ، فإن ذلك الواقع الخارجى يلاحقه حتى في أحلامه . فهو إذن لا يجد الفرصة المناسبة للخلو إلى نفسه والقيام بتفحص ما مر به في الماضى القريب وفى الماضى البعيد من مواقف . فهو يخضع إذن للحاضر وما يقذف به باستمرار من أحداث ، أو قل إن المرء يخضع بصفة دائمة لعمليات التصنيع والتشكيل والتكييف للواقع الحادث آنياً ، ومن ثم فإنه لا يجد وقتاً أو جهداً للتخلص من تلك الضغوط الخارجى ابتغاء تفحص نفسه موضوعياً بحيث يتسنى له القيام بتلك العملية التفريغية الانفعالية الرمزية .

آخر فإن المضمون الأدبي والصياغة الأدبية جميعاً عند الأديب هما تعبير صادق عن شخصيته وعن مزاجه ، بل وعن اتجاهاته وقيمه وسيكولوجيته وأخلاقياته الشخصية التي تشكل العمود الفقري لشخصيته الأدبية .

ثانياً - حرية الاختيار :

والكتابة الأدبية تنسم بالحرية في تناول ما يرغب الأديب في تناوله من موضوعات . فهو غير مقيد بسلسلة ترتبط فيها كل حلقة بالحلقة التالية لها كما هو الحال بلزاء الكتابات العلمية . فالعالم ملزم بأن يبدأ من طرف السلسلة التي سبقه العلماء الآخرون بتناولها في سلسلة الإبداع العلمي ولكن الأديب - وأيضاً الفيلسوف - يتمتع بالحرية التامة فيها يقعان عليه من موضوعات . وليس من الأهمية بمكان أن يقع الأديب على ماسبق الوقوع عليه من موضوعات آلاف المرات . فموضوع مثل موضوع الحب الذي تناوله الشعراء والنثرون آلاف أو حتى ملايين المرات عبر العصور المتعاقبة وفي الأنظار المتباينة ، يتناوله أدياء اليوم في كل قطر من أقطار الدنيا بغير تثريب عليهم أو انتقاد يوجه إليهم . ذلك أن كل من يتناول هذا الموضوع وغيره من الأدياء ، إنما يتناوله بطريقة الخاصة مما يجعل له شخصيته المستقلة وقوامه الذاتي . فالأديب يترك بصمته على ما يتناوله من موضوعات ، سواء أكانت موضوعات غير مسبقة أم كانت موضوعات سبق أن طرقت عدة مرات .

ثالثاً - الرؤية الشخصية :

وتمتلك الأديب رؤيته الشخصية للواقع من حوله . فهو يشكل لنفسه عالماً خاصاً به لا يشاركه فيه أحد . وتعبير آخر فإن الأديب لا ينخرط في إطار الخطبة التي ينخرط فيها الكثير من الأشخاص المحيطين به . فهو ينظر من القوالب الخطبية العقلانية التي يعتمدها غالبية الناس

الفصل التاسع

القراءة والهدوء النفسي

□ القراءة الأدبية والهدوء النفسي :

تتمس الكتابات الأدبية بمجموعة من السمات التي يصح أن نستعرضها على النحو التالي قبل أن نعرض للقراءة الأدبية في علاقتها بالهدوء النفسي :

أولاً - التعبير عن ذاتية الأديب :

فما تمتاز به الكتابة الأدبية بصفة خاصة هو أنها تعبر عن حيث جوهرها عن ذاتية الأديب . فهي تعكس قوامه النفسي وقوامه العقلي وقوامه الثقافي . وتعبير آخر فإن الأديب في كتابته الأدبية يستوعب المواقف والأحداث والعلاقات ويهضمها ثم يحيلها إلى قوام من قوامه وإلى جوهر من جوهره ، بحيث يتأق له الجليد تماماً ، لأنه نتاج استحالة الموضوعي إلى ذاتي . ثم إن الأديب لا يتوقف عند هذه المرحلة الهضمية ، بل يقوم بعدها بالتعبير عن تلك العصورات الذاتية بأسلوب يختص به ، على الرغم من أنه يعبر باللغة التي يألها الناس ويستخدمونها شفاهاً وكتابة في حياتهم اليومية . ذلك أن ما يحدث بلزاء لإحالة الموضوعي إلى ذاتي بلزاء الانطباعات التي يستقبلها الأديب من واقعه الخارجي ، يحدث أيضاً بلزاء اللغة . فاستقبله الأديب من قوالب كلامية ، سواء بالسمع أم بالقراءة ، يُحيله بالمضم الخبري إلى كلام له صفاته الخاصة المستمدة من قوامه الداخلي . فاللغة التي يستخدمها الأديب في الكلام والكتابة تكون مصطبغة بصبغته الخاصة بعد أن صارت من جوهر قوامه . وتعبير

عقولهم فيصبرون نسخاً متطابقة لا تتباين إحداها عن سواها من باقى النسخ . صحيح أن ثمة عناصر مشتركة بين رؤية الأديب وبين رؤى الآخرين ، ولكن تلك العناصر المشتركة لا تعمل على نحو ما يتميز به من فردانية تميزه من غيره . فهو يقف على زوايا جديدة لم يسبق لأحد أن ينظر منها إلى الواقع الخارجى ، كما أنه يبحث عن زوايا جديدة ينظر منها إلى ما يحتمل بدخيلته من صور عقلية ومن اعتالات وجدانية متباينة . وأكثر من هذا فإنه يقع على استخدامات جديدة للغة التى يعبر بها عما ينهى إليه وعما تبلور فى ذهنه من أفكار وعواطف . ومن هنا فإن لغة الأديب تتميز لأنها تكون نتيجة تلك النظرة المتفردة التى استطاع أن ينظر بها إلى اللغة ونتيجة ما يمكن أن يتلوع به من الطرائق التى يستخدمها بها .

وبعد تناولنا للسمات الأساسية التى يتسم بها الأديب فى إنتاجه الأدبى فإن علينا أن نتناول فيما يلى السمات التى يتسم بها الشخص المتلقى ، سواء كان المتلقى بالسمع ، أم بالبصر أو بالقراءة :

أولاً - تقمص شخصية الأديب :

فالواقع أن المتلقى للأدب وإن كان من الناحية الصورية متخذاً الموقف السلبي التثبلى ، فإنه من الزاوية السيكولوجية يكون متخذاً موقفاً إيجابياً . فهو عندما يتعمق التناج الأدبى للأديب ، فإنه يشترك معه عقلياً ووجدانياً فى العملية التأليفية . فهو يستعيد الماضى ويجعله حاضراً ، بمعنى أنه فى تقمصه لشخصية الأديب يرجع إلى اللحظات الماضية التى كتب فيه ما يقوم بقراءته آنياً ويجمله إلى حاضر . فهو يستعيد المواقف التى كُتبت فيها أدب الأديب ، فيبدأ من اللحظة الأولى التى قام فيها بالكتابة ثم يتدرج معه ، ويتحسس مشاعره ، بل ويتتبع العمليات العقلية التى اعتملت فى

ذهنه حتى نهاية عمله الأدبى . فهو لا يقرأ أدب الأديب ك موضوع مطروح أمامه ، بل يتأمله بكل ما لديه من قدرة على التركيز مما يحمله هو والأديب إلى شخصية واحدة . فلنأخذ بعيد عملية الخلق الأدبى من جديد . وشأنه فى هذا الموقف كشأن الممثل على خشبة المسرح الذى يندمج فى دوره التمثيلى بحيث يجسد ما كتبه الأديب فى مسرحيته ويعيش المواقف موقفاً بعد آخر ، وقد عاش كل كلمة بحبوبة كاملة بغير فتور أو خفوت .

ثانياً - إسقاط الذات على ما يعرض له الأديب من شخصيات :

فسواء كان ما يقوم المرء بقراءته من أدب مصنوع فى شكل قصة أم فى شكل مسرحية أم شعر ، فإنه يعرض لشخصيات أو مجموعة من الصفات التى يتصف بها بعض الناس الذين يعرض لهم . ولكن تلك الشخصيات أو الصفات التى يعرض لها الأديب لا تظل فى منأى عن القارئ ، بل يرى فيها أو فى بعضها شخصيته وصفاته التى يتصف بها . فلنأخذ الأديب فى كتابته الأدبية قد رآه وعاشه فقام بوصف ما تبدى أمامه من تصرفات صدرت عنه بالفعل أو أنه تنبأ بأنه سيتخذها . ومن هنا فإن القراءة الأدبية تعتبر على نحو ما نوعاً من التحليل النفسى غير المقصود من جانب الأديب ، ولكنه تحليل نفسى تلقائى . فالقارئ المتمعن والمتعمق يخضع لهذا النوع من التحليل النفسى بحيث يتخلص من الكثير من الركامات النفسية اللاشعورية عن طريق هذا النوع من القراءة التأملية .

ثالثاً - الموسيقى الأدبية والهناء النفسى :

من المعروف أن الأديب إلى جانب كونه أديباً ، فإنه موسيقار أيضاً فى الوقت نفسه ، ولكنه يستخدم لغة الكلام المنطوق ولغة الكلام المكتوب للتعبير عن النغمت الموسيقية الكلامية التى يقوم بتأليفها . فالواقع أن

الأدب بغير موسيقى التعبير لا يعد أدباً . ولكن لكل أديب موسيقاه الكلامية الخاصة به تميزه عن سواه من أدباء . فثمة أدباء يتذرعون بالموسيقى الأدبية السجعية ، ومنهم من يتخلصون من السجع ، ولكنهم لا يستبدلون موسيقى الكلام ، بل ينوعون فيها ويجددون . فطله حسين موسيقاه الكلامية التي تلبين عن موسيقى الكلام عند العقاد والمازني وسلامة موسى وغيرهم . ومن المؤكد أن الموسيقى عموماً وموسيقى الكلام خصوصاً تؤثر في نفسية القارئ ، مما يعمل على تحليله من هوومه النفسية ومن التوترات العصبية ، فيتمتع بالهدوء النفسى وبالراحة النفسية عن طريق تذوقه للنفثات الموسيقية الكلامية الأدبية ، سواء بالاستماع بأذنيه أم بالقراءة بعينه .

□ القراءة الفلسفية والهدوء النفسى :

للفلسفة مذاق خاص وممتع للغاية . ذلك أن الفيلسوف الذى يسجل آراءه الفلسفية قد اختص بنظرة شاملة إلى الوجود ، بل إنه فى أثناء كتابته لتأملاته الفلسفية يحس بلا شك أنه يعبر عن الوجود الذى هو جزء منه . فهو ينظر من زوايا عامة وشاملة ، كما أنه يدق فى تأملاته ويصبغها بصبغة العمومية ، فيتجاوز فى تفكيره عن الجزئيات ويرى بصره إلى العموميات . فالفيلسوف صاحب رؤية شاملة عبر المكان والزمان جميعاً ، فلا يكتب فى نطاق ما يحيط به من أشخاص أو مجموعات ، بل يكتب للعالم بأسره ، بل وللأجيال التالية جميعاً . إنه يشرع للفكر ولا يشرع للموضوعات الخارجية . والفكر عالم قائم برأسه ويتسع لجميع المجالات .

وبتعبير آخر فإن الفيلسوف يتناول جميع القطاعات والميادين المعرفية فى سياق واحد . فهو كمن يرغب فى أن يقبض على الكون بأسره وبأسره

لتفكيره . ومن الطبيعى أن يهتم الفيلسوف بالمناهج التى يتبعها فى تناوله للموضوعات الفلسفية التى يتناولها بالتأمل والكتابة . وأكثر من هذا فإنه يهتم باللغة التى يسوق فيها فكره ، لا باعتبارها أطرأ جالية ، بل باعتبارها وسائل تنقل بواسطتها فكره . ولكن هذا لا يعنى أن الكتابات الفلسفية خلو من الجلال ، أو أنها لا تعتبر قطعاً أدبية . فالواقع أن من الممكن النظر إلى بعض النتاجات الفلسفية من منظورين : منظور الفلسفة من جهة ، ومنظور الأدب من جهة أخرى . من ذلك محاورات أفلاطون على سبيل المثال .

وقارئ الفلسفة يتذوقها بلا شك ويحيا موضوعاتها المتباعدة التى يعرض لها الفيلسوف . والواقع أن قراءة الفلسفة بحاجة إلى اعتكاف وولوج إلى دخيلة القارئ حتى يتسنى له تفهيم واستيعاب مايقوم بقرائه . فأى تشوش أو اضطراب ذهني يشكل سدوداً وعوائق أمام السياق الذهني الذى يلزم لقارئ الفلسفة لكي يتسنى له الاستمرار فى القراءة . وكما أن من شروط قراءة الفلسفة خلو البال وعدم وجود تلك التشوشات والاضطرابات الفكرية ، كذا فإن قراءة الفلسفة تساعد على تحقيق الهدوء النفسى والاتساق الذهني . ولعلنا نقول إن العكوف على القراءات الفلسفية بتعمق يخلص المرء من الكثير من المتاعب النفسية التى كانت تُثقل كاهله وتنغص عليه حياته وتبديد انسجامه الداخلى .

وعلىنا فيما يلى أن نقوم باستعراض الخصائص التى تتميز بها الكتابات الفلسفية والتى من شأنها أن تحقق الهدوء النفسى للمرء :

أولاً — الموضوعية بدلاً من الذاتية :

فالفيلسوف فى تناوله للكون والناس الإنسان الاجتماعية والنفسية

المتباينة ، إنما يكون متخلصاً من ألوان التعصّب والتحيز المتباينة ، كما يعلو فوق مستوى الفئات البشرية جميعاً . فهو يخرج ولو ذهنياً من أطر الالتئامات المتباينة ، ويتناول جميع الناس بمنظور موضوعي خال من العواطف والانفعالات بقدر الإمكان . فهو لا يدافع عن قضايا جزئية ، بل يدافع عن قضايا عامة تغطي المكان والزمان بأسرها . وهو لا ينحسب في إطار الماضي أو في إطار الحاضر ، بل يربط الزمان بعضه ببعض ، فيجعل من الماضي والحاضر والمستقبل سياقاً واحداً مستمراً بغير تقطع أو تجزؤ . وهذا الموقف الذهني الوجداني هو في الواقع ذروة الإحساس بالحرية . وهل من حرية يتمتع بها المرء أروع من هذه الحرية التي يصير بواسطتها متحرراً من قيود الزمان والمكان ؟ إنه ينظر إلى الوراثة حيث الفلاسفة الأولون في القرن السادس قبل الميلاد ، كما ينظر إلى الفلاسفة عبر العصور والأجيال المتعاقبة ، وما سبق أن تقلبت عليه المجتمعات البشرية خلال العقود والقرون ، وما سوف تنقلب عليه عبر العقود والقرون التالية . وهو لا يقتصر على تناول البيانات الاجتماعية المحيطة به أو القرينة منه والتي يرتبط بها بوشائج جغرافية ، بل يتناول البشر في كل الأمكنة والأزمنة مهما كانت الشقة بينه وبينهم بعيدة ، ومهما كانت معتقداته وتقاليدته الاجتماعية مبينة أو حتى مناقضة لمعتقداتهم . فلماذا كان هذا هو حال الفيلسوف ، فإنه في الوقت نفسه حال شريكه القارئ ثمار فكره . فالواقع أن الفيلسوف وقارئ الفلسفة مكملان لبعضهما البعض . فبغير الفيلسوف ما كان هناك إذن قارئ للفلسفة ، وبغير قارئ الفلسفة ما كانت لدى الفيلسوف رغبة في الكتابة .

وبما لا شك فيه أن الحرية التي يتمتع بها الفيلسوف لا تقتصر عليه وحده ، بل يشترك معه فيها المتابع لفلسفته والقارئ لها والمطلع على

خباياها وعمقها . والحرية الذهنية التي يتمتع بها الفيلسوف والتي سمحت له بالخروج بتلك العصارات الذهنية كانت مصحوبة بلا شك بالحرية النفسية الداخلية . وبالتعبية فإن قارئ الفلسفة يتمتع بقَبَس من تلك الحرية . فهو يدرب نفسه على التخلص من المهوم الخارجية حتى يتسنى له لباس ذهنه بتلك الحلة الذهنية التي لا تصير على مقاسه إلا إذا هو خلا إلى أعماقه وطرح الواقع الخارجي من حوله بعيداً عن مجال اهتمامه ، وتخلص من عوامل الإزعاج والإقلاق والتشوش التي يعج بها الواقع الخارجي .

ثانياً - الكشف عن حقيقة الإنسان الداخلية :

فعلى الرغم من استقلال علم النفس عن الفلسفة ، فإن هذا لا يحول بين الفيلسوف وبين تأمل أغوار الإنسان والكشف عن حقائق سيكولوجية جديدة . وبما لا شك فيه أن العلاقة ما تزال حميمة فيما بين الفلسفة وعلم النفس . فكما أن الفلسفة تستمد بعض مقوماتها وعصاراتها من علم النفس كذا فإن علم النفس يستمد بعض مقوماته وعصاراته من الفلسفة . صحيح أن المناهج الفلسفية تبتاز عن مناهج علم النفس ، ولكن الفيلسوف وعالم النفس يكملان بتناول الإنسان من زوايا متباينة . ولعلنا نزع أن عالم النفس لا يستغنى عن الفيلسوف ، كما أن الفيلسوف لا يستغنى عن عالم النفس . وعلى أية حال فإن قارئ الفلسفة وبخاصة تلك الموضوعات الفلسفية التي تهتم بالعلاقات الإنسانية وبما يعتمل في قوام الإنسان من ديناميات ومن أحوال ، لا بد أن يكتشف زوايا جديدة كانت مخبوءة عن أفقه الذهني ، بل إنه كثيراً ما يقع على طرائق علاج لجانب من مشكلاته الشخصية التي تُلحف عليه فيتخفف من وطأتها وينجو من ضغطها عليه ، وبالتالي فإنه يفوز بالهدوء والطمأنينة .

□ القراءة العلمية والهدوء النفسى :

بينما اثبتت الفلسفة من أحضان الأدب اليونانى وبصفة خاصة مما قدمه هوميروس وهزiod فى القرن السادس قبل الميلاد ، كذا فإن العلم الطبيعى وسائر العلوم الأخرى ومن بينها علم النفس قد اثبتت من أحضان الفلسفة . والواقع أن العلم الطبيعى وعلم النفس قد استمرا فى الأخذ عن الفلسفة تلك النظرة الموضوعية وتنحية العواطف والانفعالات بعيداً عن مجال النشاط الدهنى العلمى . فالفلاسفة والعلماء على تباينهم ومع اختلاف الموضوعات التى يتناولونها يستمسكون بالموضوعية ويتأون بأنفسهم عن الذاتية . وهذا الموقف مخالف بالطبع لموقف الأدباء الذين يبتجلون المشاعر والأحاسيس الوجدانية ، ويوفرون لها مكاناً متساوياً مع المكان الذى يحتله العقل فيما ينتجونه من أدب .

والمطلع على العلوم - شأن المطلع على الكتابات الفلسفية - يجد نفسه منكثراً على الواقع الخارجى بطريقتين : الطريق الألقى من جهة ، والطريق الرأسمى من جهة أخرى . وبالنسبة للعلوم الطبيعية وعلى رأسها الفيزياء ، فإن الطريق الألقى فيها يعرف بالمكروفيزياء ، بينما يُعرف الطريق الرأسمى باسم الميكروفيزياء . والعالم الطبيعى يرجح كفة الميكروفيزياء على كفة الماكروفيزياء فى أبحاثه . ذلك أن الموضوعات التى تتضمنها الميكروفيزياء تتسم بالاستخفاف والدقة ، وقد بلغت ذروة ذلك الاستخفاف وهذه الدقة فى مجال العلوم النووية . أما بالنسبة لعلوم الأحياء فإن الميكروبيولوجيا - وهو المنحى الرأسمى فى مجال تلك العلوم - يسير أغوار الخلايا البشرية والحيوانية ، وقد انتهت الدراسات الميكروبيولوجية إلى يزوغ علم جديد ، بل قل تكنولوجيا جديدة هى تكنولوجيا هندسة الوراثة .

وليس من شك فى أن العلم يتمتع بما يشاهده فى أغوار الطبيعة ، سواء فى المجال الألقى ، أم فى المجال الرأسمى ، وبما يلاحظه فيها من انسجام وجمال . فهو يستشعر ما فى الطبيعة من نظام فينطبع به . ولكنه لا يستحوذ على ذلك الشعور بالانسجام والجمال اللذين يقع عليهما فى الطبيعة بمفرده ، بل ينقله إلى من يطلعون على مناهج بحوثه ، وعلى ما يتوصل إليه من نتائج . فالمطلع على جهود العلماء وعلى ما يتوصلون إليه من نتائج ، يجد نفسه راغباً فى أن يشاركهم فيما يهتمون به . ولا شك أن الإنسان المحظوظ فى عصرنا هذا هو ذلك الذى يتسنى له الوقوف على الخطوط العريضة بالعلوم المتباينة .

وبما لا شك فيه أن الوقوف على ما انتهت إليه البحوث العلمية من نتائج رائعة ، لما يحقق للمرء الانسجام مع متطلبات الحاضر الذى يحيا فى إطاره . أما المتخلف عن ذلك والجاهل بما يتوصل إليه العلماء والتكنولوجيون من نتائج ، فإنه يكون بلا شك متخلفاً عن الركب . وليس من شك فى أن الكثير من الناس المعاصرين لا يعيشون عصرهم ، بل يعيشون بعقول أزمنة غابرة . وبذا فإنهم لا يتمتعون بما يمكن أن يفيدوا منه من ثمار البحوث العلمية حتى وإن هم قطفوا الثمار التكنولوجية المائتية عن تلك البحوث الطويلة والدقيقة التى توصل إليها العلماء فى تكاتف بعضهم مع بعض فى هيئة فرق بحثية دأبت على البحث والاستقصاء وتسجيل النتائج التى يتسنى لهم التوصل إليها .

ونحن إذ نقرر أن الإنسان فى العصور الحضارية المتعاقبة ينتمى إلى الحضارة أكثر من انتمائه إلى الطبيعة بقدر كبير ، فيرتب على هذا أن المرء كلما كان أكثر انتماء إلى الحضارة التى يعيش فى ظلها ، كلما تنسم به من رطب الماضى بالحاضر بالمستقبل ، وبما تنسم به من عظم للحواس

المكانية بحيث صارت الأرض بالفعل بمثابة قرية صغيرة ، فإنه يكون أكثر إحساساً بأخوة الإنسان لأخيه الإنسان . لقد كنا - نحن شعوب الشرق الأوسط - لا نقم أي حساب لشعوب الجنس الأصفر باليابان والصين وكوريا وغيرها . ولكننا اليوم ونحن نستخدم السيارات اليابانية وأجهزة الكمبيوتر المصنعة بسنغافورة أو الصين ، كما نستقبل الوفود والبعثات من تلك الأقطار ، ونرى على شاشات التلفزيون اللقاءات المستمرة بين أقطاب العالم ، وبعد أن صار بمقدور الواحد منا أن يتصل تلفونياً وهو في بيته بأصدقاء له في استراليا أو أمريكا أو الهند ، فإننا صرنا نحس بأن العالم قد صار بالفعل صغيراً للغاية .

من هنا فإن المرء يحس بالضرورة الملحة للاطلاع على التناجات العلمية التي تُفرخها عقول الشعوب المتباعدة . ولعلنا في المستقبل القريب سوف نرى انتشاراً هائلاً لبنوك المعلومات العلمية ، كما سوف تبتكر الطرائق المبسطة لتحصيل المعلومات العلمية . وبذا فإن المطلع على تلك العلوم سوف يُلم بأساسياتها على الأقل ، كما أنه سوف يكون واقفاً على ما يتدفق من تغيرات في النظريات العلمية . فيترك هذا أثره العميق في شخصيته وفي شخصيات مواطنيه . فنحن في الواقع مُقبلون على ثورات علمية وتكنولوجية هائلة سوف تنصب على وسائل تحصيل الخبرات بوسائل تكنولوجية ميسرة .

ولسوف يتسنى أيضاً اكتشاف المناطق الغامضة بالمخ البشرى ، بل إن هندسة الوراثة سوف تتدخل في البنية العقلية الوراثية بحيث ترتفع بمستويات الذكاء ، أو حتى لقد يتسنى إدخال أجهزة دقيقة بالمخ أو استخدام عقاقير تنشط المراكز الراكدة به ، فيتسنى للمرء أن يحصل

على المعلومات العلمية الكثيرة في أقصر وقت ممكن وبأعلى درجة من الإلتقان . ناهيك عن الارتفاع بمستوى الإبداعية العلمية ، فتفتقر البحوث العلمية والمبتكرات التكنولوجية قفزات لا يمكن تخيلها أو تحديدها أو الوقوف عليها حالياً .

وما لا شك فيه أن إنسان العصر الحالي والعصور التالية كلما كان أكثر قدرة على التواكب مع المتغيرات العلمية والتكنولوجية المتلاحقة ، فإنه يكون بالتالي أكثر قدرة على الانسجام مع متطلبات عصره ، وبالتالي فإنه يكون في حالة من الهدوء النفسي وفي انسجام وجداني . ولعلنا نذكر أن المتخلفين عن الركب ، وبخاصة الأميون وأشباه الأميين ، يعانون حالياً من القلق النفسي مهما كان حظهم عظيماً في إحراز الأموال الطائلة التي ترتفع بمستواهم المعيشي . فليس بالخبز واللحم وحدهما يحيا الإنسان بل يحيا أيضاً وبالدرجة الأولى بمتابعة نغمت العصر ونضاته العلمية والتكنولوجية .

وحبذا لو اهتم القائمون على التربية والتعليم بفتح المجال على مصراعيه أمام التلاميذ والطلاب لكي يتعرفوا من المكتشفات العلمية والثمار التكنولوجية سواء بواسطة المجالات العلمية ، أم بواسطة الكتب المبسطة ، أم بواسطة البرامج التلفزيونية والإذاعية . ولعل من وسائل تهذيب نفوس الناشئة ما يفتح من مجالات علمية اختيارية أمامهم ، فيتسنى لهم أن يقعوا على ما يحسون نحوه بالميل والرغبة في معرفته ، فيتخلصون بذلك من الكثير من التوترات النفسية التي تصيبهم نتيجة الظروف والملايسات العصرية غير المواتية ، فيحسون بفقد الهدوء النفسي وبالاعترا بوما يتبع ذلك الإحساس من كراهية للإنسانية والحضارة والتقدم على السواء .

□ القراءة السيكلوجية :

كان النداء الذي وجهه سقراط إلى تلاميذه والمحيطين به هو « اعرف نفسك » . ولعل هذا النداء كان بمثابة دعوة إلى الاهتمام بالنفس ، أو بتعبير آخر الاهتمام بما يدور يدخيلة المرء من صور ذهنية ومن عواطف ومن نزوعات نحو الإتيان بتصرفات متباعدة . فسقراط بهذه الدعوة لفت الأنظار إلى ما يسمى بالعالم الأصغر المتمثل في الأفكار والمشاعر والإرادات وترجيح كفة هذا العالم الأصغر على كفة العالم الأكبر المتمثل في الأحداث والوقائع الخارجية التي تصدر إلى الإنسان وتؤثر فيه ، وهو العالم الذي يعتبره كثير من الناس هو الموجود الوحيد ، وقد أغمضوا أعينهم عما يدور بدخائلهم من أحداث ونوازع .

وإذا كانت الوسيلة لمعرفة الذات قبل بزوغ علم النفس إلى الوجود هي القراءة الفلسفية ، فلأنها بعد بزوغ هذا العلم وترعرعه تمثلت في علم النفس . فعلى الرغم من أن هذا العلم يعتبر علماً حديثاً نسبياً ، فإنه حظي بموقع فريد بين سائر العلوم ، وقد تباينت بصده المدارس والاتجاهات مما أضفى عليه خصوصية عظيمة . ناهيك عن وسائل النشر الكثيرة والمتنوعة المتاحة أمام الباحثين في شتى مجالاته . فما من جريدة أو مجلة إلا وتُفرد مكاناً بصفحاتها لتقديم مشورة سيكلوجية من العلماء والمختصين في علم النفس ، وذلك لتذليل الصعاب السلوكية أمام قرائها ، والإسهام في حل مشكلاتهم النفسية .

والواقع أن ثمة ضرورات ملحة لممارسة القراءة السيكلوجية بالنسبة لإنسان العصر الحديث ، وذلك بسبب تعقد الحياة لأسباب متعددة ، لعلنا نورد هنا بليغاً على النحو التالي :

أولاً - التذبذب بين القيم المتعارضة :

فلقد كان الإنسان قديماً مثلباً بقيم منسجمة بعضها مع بعض ، ومتآزرة بعضها مع بعض بشكل عام . فكانت هناك حدود وقواصل بين ألوان السلوك التي ينبج المرء وفق نوع منها ، بينما بغضى أو يجنب النوع الآخر . ولكن بسبب الضغوط الحضارية ، فإن المرء في العصور الحديثة قد صار متآزجاً بين القيم المتعارضة . فخذ مثلاً لتدل به على ذلك بقول الصدق . لقد كان الإنسان قديماً يعرف ويؤمن أن الصدق هو مطابقة الكلام لما حدث أو يحدث أو يتوقع أن يحدث . ولكن تحت الضغوط الحضارية ، فقد بزغت اعتبارات جديدة تتعلق بالمنفعة وذبح الضرر . فنشأ مفهوم جديد للصدق هو المفهوم السلوكي (انظر كتابنا «سيكلوجية الصدق والكذب » بدار غريب) .

وبمقتضى هذا المفهوم السلوكي ، فإن الصدق هو الموقف الذي يأخذ في اعتباره جميع النتائج التي يمكن أن ترتب على السلوك اللفظي أو السلوك الأدائي . فهذا المفهوم استبعد أن يكون الكلام ومطابقته للواقع هو المعيار الوحيد للحكم بالصدق أو بالكذب ، وأحل محله تقييم النتائج المتوقعة حدوثها نتيجة ما ينطق به المرء أو يحكم به . وبتعبير آخر ضرورة تكيف الكلام في ضوء ذلك التقييم . ولكن الإنسان الحديث ما يزال متردداً بين الصدق اللفظي وبين الصدق السلوكي . فهو يتذبذب بين هذين النوعين من الصدق . إنه يتشدد بضرورة التزام قول الصدق اللفظي ، بينما تمثّل حياته الاجتماعية ويشيع بها الصدق السلوكي . ومعنى هذا أنه متناقض نفسياً بين هذين النوعين من السلوك ، الأمر الذي يجعل على إصابته بالآزمات النفسية ، لأنه يحسّ بين القيم المتعارضة شخصيته

ثانياً - الصراع بين الأنانية والتضحية :

فقدماً كان الناس ينقسمون إلى فريقين: فريق المضححين ، وفريق الأنانيين . وكان فريق المضححين هو الفريق الأكثر غلبة ، أو بتعبير آخر فإن الدعوة إلى التضحية كانت تَلقى استجابة سريعة وعميقة في قلوب الناس . أما اليوم فإن الدعوة إلى التضحية لا تكاد تلقى أى استجابة بينما تسود الأنانية على قلوب وعقول الناس بجميع الأعمار من الجنسين . وحتى العلاقات القائمة بين أفراد الأسرة الواحدة تقوم اليوم على أساس الأثرة والأنانية منذ اللحظة الأولى التي تنشأ فيها الأسرة . فما من خطوبة تعقد إلا ويكون الأساس فيها هو المصلحة المادية . وما بنى على الأساس الاقتصادي يظل قائماً عليه ولا يمكن أن يحل الحب محله ، سواء بين الزوجين ، أم بينهما وبين أبنائهما ، أم بين الإخوة والأخوات . وطالما أن المنافسة الاقتصادية قد استولت على مقاليد الأسرة ، فإن المشكلات النفسية تستشري بين أفرادها ولا تظلل حياة أفرادها المودة والتضحية .

ثالثاً - الحيرة بين الإطلاق والنسبية :

لقد كان الإنسان قديماً يؤمن بالإطلاق بإزاء قيمة الإنسان الفرد فلقد كان ينظر إليه بنظرة تقديسية إطلاقية . فبمجرد تكوين الجنين في بطن الأم ، فإنه كان يناط بالتقديس . وسواء ولد الطفل سليماً أو مشوهاً أو متخلفاً عقلياً ، فإنه كان يعتبر كائناً له قدسيته . ولكن هذه القيمة التقديسية الإطلاقية بدأت تتزلزل تحت الضغوط الاقتصادية . فبسبب التفجر السكاني على مستوى العالم ، علت الصيحات بضرورة الحد من النسل . وهناك من يحسون بالرضا والمواقفة على ممارسة التعقيم وعلى استخدام الوسائل المختلفة للحيولة دون الإنجاب ، بل إن البعض

يجدون أن الحروب الطاحنة التي تنشب أظفارها في بقاع كثيرة بالعالم تحمل معها الحل ، ويرون في المجاعات وانتشار الأوبئة ، مثل وباء الإيدز ومرض الكبد الوبائي وغير ذلك من كوارث تحصد الناس حصداً ، المخرج الناجع والحتمي من مشكلة التفجر السكاني .

ولقد نجد من يتساءلون في الأروقة عن مدى وجهة القتل الرحيم ، أى قتل المريض بمرض ميؤوس من شفائه لتخليصه من شدة الألم ، فالواقع أن الإنسان الحديث محفوف بالتقلب بين الإطلاق والنسبية ، فيحار إلى أى صف ينضم . فهل يأخذ بالإطلاق المحفوف بالمخاطر ، أم ينضم إلى النسبية التي تذلل الكثير من الصعاب بضربة واحدة ، ولكنها في الوقت نفسه ضربة تحطم الكثير من المقدمات التي نعز بها ؟

لقد عرضنا لهذه النوعيات الثلاث من المشاكل التي تسبب القلق والتوتر لإنسان العصر الحديث بقصد إظهار الأهمية الشديدة للقراءة السيكولوجية . ذلك أن علم النفس لا يعرض للخيلة النفس البشرية في عزلة عن المشاكل الخارجية التي تكتنف حياة المرء وحياة الجماعة التي ينتمي إليها . فتمه علم النفس الفردي من جهة ، وعلم النفس الاجتماعي من جهة أخرى ، بل هناك فروع كثيرة غير هذين الفرعين لعلم النفس . ومن هنا فإن خيارات القراءة السيكولوجية متسعة أمام المرء في ضوء ما يحس به من حاجات وفي ضوء ما يصبو إلى الإطلاع عليه . وليس من شك في أن الكثير من الناس قد وجدوا في قراءة فرع أو آخر من فروع علم النفس الحلول الناجعة والإيماءات الفعالة التي أدت إلى تعديل الكثير من المفاهيم التي راثت على أذهانهم وعلى اتجاهاتهم الوجدانية وعلى أساليب تعاملهم وعلاقاتهم الاجتماعية .

□ القراءة التاريخية والهدوء النفسى :

بينما نجد أن للزمان أضلاعاً ثلاثة ، هي الماضى والحاضر والمستقبل ،
كذا فإننا نجد أن ثمة ثلاثة أنواع من القراءة ، هي القراءة المنصبة على
الماضى ، أعنى التاريخ ، والقراءة المنصبة على الحاضر ، والقراءة
المنصبة على المستقبل . فالمرء المثقف لا يستطيع أن يستغنى عن أى
ضلع من هذه الأضلاع التى تتشكل منها القراءة . ومعنى هذا أن الثقافة
لا تتكامل إلا إذا هي اشتملت على هذه المناحى الثلاثة .

يبد أن القراءة التاريخية تنصرف فى الواقع إلى أنواع فرعية لعلنا
نقوم باستعراض أهمها على النحو التالى :

أولاً - القراءة التاريخية الحديثة :

وهي القراءة التى تنصب على الأحداث التى وقعت فى الماضى
القريب أو فى الماضى البعيد ، وهي لا تقتصر بالطبع على الأحداث
التي وقعت فى المجتمع الذى ينخرط فيه المرء ، بل تمتد بأفاقها إلى جميع
الأماكن على سطح الأرض ، بل وتمتد أيضاً إلى الأحداث التى يستنتج
أنها وقعت على الكواكب القريبة والكواكب البعيدة على السواء .

ثانياً - القراءة التاريخية الأدبية :

وهذا النوع من القراءة ينصب على تاريخ الأدب ، سواء كان
ذلك التاريخ متعلقاً بتاريخ الأدب العربى فى مصر أم فى أقطار عربية
أخرى ، أم كان ذلك التاريخ خاصاً بالأدب الخاص بإحدى اللغات
الأجنبية ، كأن يتناول تاريخ الأدب الإنجليزى أو تاريخ الأدب الأمريكى .

ثالثاً - القراءة التاريخية الفلسفية :

وهذا النوع من القراءة قد يمتد إلى التاريخ القديم حتى القرن السادس
قبل الميلاد ، فيقوم القارئ بالاطلاع على نشأة وتطور الفكر الفلسفى

اليونانى ، ثم يستمر فى تتبع التطورات التاريخية الفلسفية عبر العصر
الوسيط ثم خلال العصر الحديث حتى وقتنا الحالى (انظر كتابنا « قادة
الفكر الفلسفى ») .

رابعاً - القراءة التاريخية العلمية :

فن يتناول أحد الموضوعات العلمية بالدراسة والبحث ، فإنه
يمجد نفسه بحاجة إلى الإلمام بالتطورات العلمية التى مر بها موضوع بحثه
الذى يتناول له . فربما يجد فيها قام السابقون ببحثه علمياً أنه قد فاتهم طَرْقُ
جانب هام ، أو ربما تكون هناك أخطاء وقعوا فيها لعدم توافر الإمكانات
التكنولوجية المتوافرة حالياً بين يديه ، فيقوم هو بتناول تلك القطاعات
المهملة أو الخاطئة بالدراسة ، فيصل إلى نتائج باهرة . ولقد يتناول
الباحث العلمى تاريخ الفلسفة وما قدمه بعض الفلاسفة القدماء من
فروض ، فيعيد إليها الحياة والحيوية من جديد فى ضوء ما توافر حالياً
من أدلة مستحدثة وأساليب بحثية متطورة ، فيتسنى له بذلك التوصل
إلى نتائج عظيمة .

خامساً - القراءة التاريخية الدينية :

وهذا النوع من القراءة يعتبر أساساً لازماً بالنسبة لمعظم الناس
المؤمنين بالآديان المتباينة . ولعل أهم القراءات التاريخية الدينية ما كان
متعلقاً بسيرة الأنبياء والرواد الدينين ، وما حدث من اختلافات بين
أئمة الفرق الدينية وفقائها ، وما نشب من حروب بين الطوائف الدينية ،
سواء أكانت فى نطاق الدين الواحد ، أم فى نطاق دينين متباينين .

وبعد أن استعرضنا هذه الأنواع الخمسة من القراءة التاريخية ،
يجدر بنا أن نتناول أثر تلك القراءات فى إشاعة الهدوء النفسى فى عقل
وقلب القارئ على النحو التالى :

أولاً - التمتع بالتوازن النفسى :

فلقد قلنا إن حياة المرء لا بد أن تشمل الماضى والحاضر والمستقبل ، وأن الشخصية المثقفة إذا اجتازت بضلع واحد أو بضلعين فقط من أضلاع الزمان الثلاثة ، فإنها لا تكون بذلك شخصية متكاملة ، بل تحس بالتفسخ وانعدام التكامل . من هنا تبدى الحاجة إلى الوقوف على ما يتعلق بهذه الأضلاع الزمانية الثلاثة من وقائع وحقائق . فأى معرفة من المعارف التى تعلق بهذه الإنسان لا بد لها من ماضى ترتكز عليه ، ومن حاضر تبدى فيه الآن ، ومن مستقبل تصبو إلى تحقيقه . ولسنا نقصر الكلام على العلماء والفلاسفة والمثقفين فى الشؤون الثقافية فحسب بل نعم القول ، فنقول إن أى شخص يرغب فى أن يصير شخصية متكاملة ، لا بد أن يتناول ما يصل إليه من معرفة فى ضوء هذه الأبعاد الزمانية الثلاثة . ومن الواضح أن ثمة ارتباطاً حميماً بين إحراز المرء للتكامل ، وبين ما يمكن أن يتمتع به من هدوء نفسى .

ثانياً - الاستفادة من المثل العليا :

فالواقع أن من يتناول سيرة الأنبياء والقديسين والرواد الدينين والصالحين والحكماء وما اعترض حياتهم من صعوبات وتهديدات ، وكيف أنهم كانوا يقفون بصلابة وفنوة أمام كل المعوقات التى كانت تكثف حياتهم ، وكيف أنهم كانوا يتمتعون بالهدوء النفسى ، على الرغم من الشدائد التى كانوا يعانون منها ، فإنه بلا شك يفيد من اقتضاه آثارهم والضرب فى إرهم واستمداد القدوة الصالحة منهم . فالهدوء النفسى الذى يتمتع به المرء فى حاضره ، وإنما يكون مكتسباً أو مقبباً من قراءته وتأملاته لتلك الشخصيات العظيمة .

ثالثاً - تشكيل هوية شخصية :

فالواقع أن المرء الذى يداوم على القراءة التاريخية يتفاعل مع الكثير مما يحصله من تلك المعارف التاريخية ، فلا يكون ذلك التحصيل المعرفى مجرد حفظ لبعض الحقائق بالذاكرة ، بل يتعدى ذلك إلى ما نسميه « بالتفاعل الجبىرى » ، فستحيل المعرفة التى حصلها إلى قوام من قوامه وإلى نسج فى إنشئه الجبرية . وبالتالى فإن المرء ينمو فى دخليته ويصير لديه عالم داخلى مستقل عن عالم الواقع الخارجى ، ويكون ذلك العالم الداخلى من المثانة بحيث يقف صلباً مكتباً أمام الوقائع والأحداث الخارجية التى تحاول نزع الهدوء النفسى عنه وحرمانه منه . وبذا فإن ما استمدته من معارف تاريخية لا يكون مجرد صور مطابقة لما بالكتب والسجلات التاريخية ، بل يصير قواماً حياً نابضاً بالحياة ، بل ويكون قادراً على الصمود والتصدى لما يمكن أن يوجه إليه من تهديدات خارجية .



الخارجي من حوله يكون مرجحاً كفة الضبط على كفة الانطلاق .
فالواقع الخارجي يقبده بشكائهم متباينة ويلجئه بحيث يأتي سلوكه وكلامه
وتعبيراته المتباينة متوائمة مع ذلك الواقع ومع ما يتطلبه منه . ولكن
إذا ما اعتكف وانصرف عن ذلك الواقع الخارجي وركز ذهنه في
عالمه الداخلي ، فإنه بعد لحظات ينخرط فيها يعرف بحالة التويم
drowsiness وهي الحالة التي تقع بين اليقظة والنعاس . وعندئذ يكون
خليقاً بأن يُفصح عن نفسه بانطلاق وحرية . فإذا ما أمسك بالقلم
وأخذ يخط على الورق أي شيء يتوارد إلى ذهنه من أفكار أياً كانت
تلك الأفكار ، فإنه يجد نفسه بعد لحظات وقد انطلق في الكتابة لا يلو
على شيء ولا يتقيد بأي شيء ، فيكتب ما لا يرغب في أن يقرأه
الآخرون .

ومن هنا فإن على المرء أن يضمن إخفاء الأوراق التي يكتب عليها
ما يتوارد إلى ذهنه . ذلك أنه في تلك الحالة يكتب أسرارهِ الدفينة التي
تؤرقه والتي قد يحس أنها بمثابة فضائح إذا ما اطلع عليها غيره . ولعل
من الأفضل أن يقوم المرء بعد الانتهاء من الكتابة التنفيسية بتزويق تلك
الأوراق التي استخدمها في الكتابة أو إخفائها بحيث يضمن عدم وقوعها
في يد أحد سواه .

على أن هناك مجموعة من الشروط التي يجب أن تتوافر في عملية
الكتابة التنفيسية ، لعلنا نقوم بتقديمها على النحو التالي :

أولاً - **الطفاية وعدم الكلف بالنظام أو بترتيب الأفكار :**

فمن شروط الكتابة التنفيسية الحرية التامة في الكتابة ، ذلك أن النظام
الذي يراعيه المرء في الكتابة يهدف إلى مراعاة **الأطر الخارجية المنطقية**
عليها اجتماعياً ، ولكن حيث إن الهدف الأساسي من الكتابة التنفيسية

الفصل العاشر الكتابة والهدوء النفسي

□ **الكتابة التنفيسية :**

من الحقائق المؤكدة سيكولوجياً أن التنفيس عن المكبوتات
اللاشعورية وعن التوترات الشعورية ، يؤدي إلى التخفف من وطأتها
والحد من أوار اشتغالها وتوهجها . ولعل من بين الوسائل التي ينفس
بها المرء عن تلك الضغوط الداخلية المتمثلة في المكبوتات اللاشعورية
وعن تلك التوترات النفسية التي يشعر بها المرء هو الإفصاح عنها أو
التعبير بغير قيد أو شرط عما يدور بخلفه ، وعما يتبادر إلى ذهنه
دون إلجام أو تقيد .

فالواقع أن هناك بقشرة المخ قوتين متعارضتين هما : قوة الضبط
inhibition من جهة ، وقوة الانطلاق excitation من جهة
أخرى . وما تهدف إليه الكتابة التنفيسية هو توفير الفرصة أمام قوة
الانطلاق لكي تسمح باستخراج المكبوتات المتباينة والشحنات التوترية
التي تعتمل بدخيلة المرء . ولعل أفضل طريقة يقسنى للمرء بواسطتها أن
يرجح كفة قوة الانطلاق على كفة قوة الضبط هي الاعتكاف أو
الخلوة والغوص إلى أغواره الداخلية ، أو بتعبير آخر القيام بالعملية
الاستبطانية ، أي الولوج إلى لفائف النفس الداخلية الخبوءة عن أنظاره
وهو في حال الوعي والشعور .

ومن المعروف أن المرء وهو في حال اليقظة والانكباب على الواقع

هو التحرر من القيود الخارجية من جهة، وإحراز التحرر من المكبوتات الداخلية اللاشعورية منها من جهة والشعورى من جهة أخرى ، لذا فإن هذا النوع من الكتابة يتسم بالتلقائية التامة وبالحرية غير المقيدة بأى قيد . ولعلنا نزع أن مراعاة أى ترتيب أو نظام أو منطق فى هذا النوع من الكتابة التنفسية، يعمل على إفسادها والخروج بها مما جعلت له وما تهدف إليه من خدمة نفسية تتمثل فى التحرر من المعوقات النفسية التى تكبل حرية المرء الداخلية .

ثانياً - استخدام الخطوط والرموز المساعدة :

فن شروط هذا النوع من الكتابة التنفسية فتح جميع السبل أمام الوسائل التى يفصح بها المرء عما يتوارد إلى ذهنه بغير قيد أو شرط ، وحتى بغير التقيد بأن تكون وسيلة التعبير هى اللغة . فلقد يجد المرء نفسه ميالاً إلى استخدام الخطوط والرسوم التى يبتدعها ابتداءً ، والتى لا يكون لها مدلول عند غيره من الناس . بيد أن استخدام المرء للخطوط والأشكال الهندسية أو الرموز أو المقارنات الشكلية لا يكون بقصد التوجيه حتى لا يفهم غيره ما يكتبه أو يخطه ، بل لأن تلك الوسائل التعبيرية هى التى ترد إلى ذهنه . فالمهم فى الواقع هو ترك الحرية التامة أمام المرء فى استخدام ما يتأتى له وما يرد إلى ذهنه أو ما يحتمه الموقف التنفسى بغير قيود ، كائنه ما تكون تلك القيود . فالحرية المطلوبة فى هذا الموقف ليست الحرية فى التعبير عن المضمون فحسب ، بل هى أيضاً الحرية فى الوقوع على وسيلة الإبانة عن ذلك المضمون . فلقد تكون الوسيلة المستخدمة هى اللغة العربية الفصحى أو اللغة العامية ، أو بعض الكلمات أو المصطلحات الإنجليزية أو الفرنسية ، أو بعض الأشكال الهندسية ، أو بعض الرموز الجبرية ، أو غير ذلك مما يفرضه

المقام التنفسى الذى ينطلق خلاله المرء بحرية تامة . فالواقع التنفسى هو الذى يختار ما يشاء من وسائل تعبيرية وليس العقل الواعى المدرك للموقف .

ثالثاً - الاعتياد على هذا النوع من الكتابة يومياً أو فى فترات معينة : فكلماً وجد المرء نفسه بحاجة إلى التفريغ الانفعالى والتحرر من المكبوتات اللاشعورية ومن الضغوط العصبية ، فلا بد من مسارعة إلى الانكباب على هذه الكتابة التنفسية . ولعلنا نزع بحق أن هذا النوع من الكتابة يغنى المرء عن أن يعرض نفسه على أحد الأطباء النفسانيين . ذلك أن هذا النوع من التنفيس بمثابة الوقاية المستمرة من الوقوع تحت طائلة المرض النفسى الذى يصيب المرء الذى تراكم لديه المكبوتات اللاشعورية والضغوط النفسية دون أن يسمح لها بالانطلاق إلى الخارج فيتلخص منها . ناهيك عن أن هذا النوع من الكتابة التنفسية يغنى عن بث الشكوى فيمن يحيطون به من أشخاص ، فالكثير من الهموم التى يجد المرء نفسه مدفوعاً بإزائها إلى التشكى إلى الآخرين حتى يزيح العبء النفسى الذى يزرع تحته ، يجد طريقة إلى الانطلاق والتخلص منه عن طريق هذا النوع من الكتابة التنفسية .

رابعاً - شروق شمس الأمل من جديد :

والواقع أن من يمارس هذا النوع من الكتابة التنفسية كثيراً ما يجد نفسه فجأة وجهاً لوجه أمام آمال جديدة مبهجة ، قدشرق الجوانب الطيبة من الحياة على جوه النفسى الداخلى، بل إنه يرى المستقبل أرحب وأبهى ، وهو ما كانت تخفيه تلك الهموم النفسية والمكبوتات اللاشعورية والتوترات النفسية . ذلك أن ما يغلف الحياة النفسية من تلك الركامات يعمل على إخفاء الجوانب المشرقة من الحياة ، سواء كان الحاجز أو المستقبل .

فالمرء الممارس لهذا النوع من الكتابة التنفسية يجد أنه صار ينظر إلى الحياة بنظرة متجددة وعلى جانب أكبر وأعمق من الجلال والبهاء . فلقد ترد بعض الأفكار البناءة الرائعة على ذهن المرء وهو في سياق ما يقوم بتسجيله على الورق بهذه الطريقة التنفسية . فعليه أن يسارع باقتناص تلك الأفكار البناءة والإبداعية ، وأن يسجلها على ورقة جانبية حتى يتسنى له الرجوع إليها بعد ذلك في الوقت المناسب . ذلك أنه إذا لم يتم باقتناص تلك الأفكار البناءة الإبداعية ، فلإنها تطير إذن من ذهنه إلى غير رجعة ، وهي الأفكار الرائعة التي ربما كانت ستشكل خطوطاً جديدة يمكن أن تنفعه في حاضره ومستقبله جميعاً .

خامساً - الاسترخاء بعد عملية الكتابة التنفسية :

فالمرء يكون بحاجة إلى الاسترخاء بعد المعاناة التي تكبدها في تلك الكتابة التنفسية ، فتلك الكتابة شأنها شأن العملية الجراحية أو خلع الضرس أو فتح الخراج . فبعد التعب والمعاناة التي يعانيها المرء في تلك الكتابة ، فإنه يجد نفسه بحاجة إلى الاضطجاع بعض الوقت أو التنزه أو تغيير المكان الذي قام فيه بتلك الكتابة التنفسية .

□ الكتابة الاستراتيجية :

ينصب هذا النوع من الكتابة على تسجيل الأحداث والوقائع التي مرت في حياة المرء . ولعلنا نقول إن المفكرين والأدباء والسياسيين ينحون إلى هذا النوع من الكتابة بعد أن يوشكوا على الانتهاء من مشوار حياتهم الإنتاجية . ولقد يبالغهم المحيطون بهم والمتلقون عنهم والمعجبون بهم بأن يسجلوا التطورات التي مروا بها منذ طفولتهم الباكورة وحتى اللحظة الراهنة التي يمرون بها . فواحد مثل طه حسين قام في « الأيام » باسترجاع تاريخ حياته منذ أن نشأ بالقرية طفلاً بالكُتَّاب إلى أن تبوأ

مكانته بالمجتمع . والشأن نفسه بإزاء برتراند رسل في كتابه الذي ترجم إلى العربية بعنوان « فلسفي : كيف تطورت ؟ » وثمة كثيرون غير طه حسين ورسل ممن قاموا باسترجاع تاريخ حياتهم إلى أن تبلورت شخصياتهم وصاروا إلى ما هم عليه من وضع مرموق في المجال الذي يعملون به .

والواقع أن الكتابة الاستراتيجية تنسم مجموعة من السمات التي نستطيع أن نقدمها على النحو التالي :

أولاً - الانتقائية :

فكاتب الذكريات الاستراتيجية لا يقوم بكتابة كل ما يحظر له على بال ، بل يقوم بعملية انتقاء من بين العديد من المواقف التي مر بها . ولعله يقع بإزاء الاختيارات على الأهم قبل أن يقع على المهم ، كما أنه يستبعد ما يجد أنه غير جدير بالتسجيل . ومن جهة أخرى فإنه يراعى في تلك العمليات الانتقائية المناسب وغير المناسب ، فيسجل ما يجده مناسباً للذوق العام ولما سوف يجد قبولاً وتقبلاً من جانب القراء ، بينما يستبعد غير المناسب ، كالمواقف المشوهة للسمعة ، أو التي تمس أسرته أو تنافي الأخلاق والقيم الدينية والاجتماعية .

ثانياً - الانحياز إلى الآن :

والكاتب الاسترجاعي ينحاز لاشعورياً إلى نفسه . فهو يضخم من قدره بطريق غير مباشر . وإذا هو اضطر إلى التعرض للمواقف والحالات التي كان فيها ضعيفاً أو مهميلاً أو مخطئاً ، فإنه يحرص على تأكيد انتقاله من الضعف إلى القوة ، ومن الإهمال إلى الدقة ، ومن الخطأ إلى الصواب . فهو يركز على تلك القفزات التطورية التي تبذل في حياته . فالشخص اللامع قلما يذكر أنه منذ بواكير حياته كان لاسماً . ذلك أن

هذا لا يعمل على انهار القارئ الذي يتصفح تلك الذكريات ، ولكنه إذا وقف على أن صاحبنا كان متخلفاً عن ركب زملائه ، ثم وافته الحياصة المفاجئة للتفوق ، فبرز بين أقرانه واستمر في طريق التقدم باطراد ، فإن ذلك يعمل على جعله ينبر ويمتلى "تقديراً لشخصيته .

ثالثاً - تضخم الصعوبات والآزق :

ومن خصائص الكاتب الاسترجاعي أنه في كتابته الاسترجاعية ينتجى لاشعورياً إلى تضخم الصعوبات التي اعتورت طريق حياته . فهو يقرر أن النجاح الذي فاز به في سياق حياته لم يكن سهلاً ميسوراً ، ولم يكن الطريق إلى ذلك النجاح مفروشاً بالورود والرياحين ، بل كان مفروشاً بالشوك والعقبات الكأداء ، ولكنه بالإرادة الصلبة وبتوفيق من الله استطاع أن يحيل الصعوبات والأشواك إلى عوامل مساعدة على شق طريقه إلى النجاح والتبريز والتفوق على جميع الظروف الصعبة . ناهيك عن ذكره للمعاكسات والمضايقات التي لاقاها في حياته ، وكيف أن المنافسين له والمحاذين عليه كانوا يحاولون تعطيل مسيرته إلى النجاح ، فكانوا يسخّرون ذكاءهم في معاكسته والحط من عزيمته والقت في عضده ، ولكنه كان يصبر على هزيمتهم والتغلب عليهم وقهر حيلهم الدنيئة ، فكان له ما أراد فقهّر جميع الصعاب وذلّل جميع العقبات .

ولعلنا نقوم بعد هذا باستعراض ما تؤثر به الكتابة الاسترجاعية في تحقيق الهدوء النفسي لدى من يستعين بهذا النوع من الكتابة ، فنجد أن العكوف على هذه الكتابة يعمل على تحقيق الهدوء النفسي ، وذلك بفضل ما يتدرج به من عمليات على النحو التالي :

أولاً - نبش المكبوتات اللاشعورية :

فكاتب الذكريات الاسترجاعية يجد نفسه مقبلاً على كشف الغطاء عن الرواسب الخبيرة المكبوتة في لاشعوره . وبذا فإنه باستخراجها من مكمنها إلى الواقع الخارجي المتمثل في تجسيدها بالكلام المكتوب ، يقضى على آثارها وبطنى "هيبيا ويُفرغها مما احتبس فيها من طاقة وجدانية . فالمكبوتات الدفينة التي تعتمل بدخليته والتي يرجع تاريخها إلى أعمار سابقة بما في ذلك مرحلة الطفولة ، تجد المنفذ لها لكي تخرج ، وبالتالي فإن المرء يتخلص من ضغوطها على جدار شخصيته وإحافها عليه لاشعورياً .

ثانياً - تحقيق التواصل بين الماضي والحاضر والمستقبل :

ومن فوائد هذا النوع من الكتابة الاسترجاعية توفير الفرصة أمام المرء لتحقيق الترابط في حياته . ذلك أن التتابع الزمني كثيراً ما يتقطع ويتهلل . فالاستمرارية الزمنية لا تكون على المستوى نفسه من المثانة التي يجب أن تكون عليها . فالماضي كثيراً ما يُنسى أو يفقد حيويته ، كما أن الحاضر كثيراً ما يكون غير مرتبط لا بالماضي ولا بالمستقبل ، كما أن المستقبل غالباً ما يغيب عن ذهن المرء . بيد أن العكوف على هذا النوع من الكتابة يعمل على إحياء التواصل بين الماضي والحاضر والمستقبل ، فيصير المرء ممسكاً بمقشود حياته ، وقد استطاع أن يقف على الحاضر في ضوء الماضي ، كما استطاع أن يتوقع المستقبل في ضوء الحاضر والماضي جميعاً .

ثالثاً - تجسيد الثقة بالنفس :

فن الحقائق النفسية أن المرء يتعرض من وقت لآخر لحالة من الذبول النفسي وفقدان الثقة بنفسه . فبعض الحوادث المتعلقة

بالحاضر والتي تحدث آنياً ، لاتساعد على استنهاض ثقة المرء بنفسه ، بل على العكس تعمل على زلزلتها ، ولكن إذا ما عكف من يصاب بالفشل في حاضره على هذا النوع من الكتابة الاستراتيجية ، فإنه يجد في مرحلة ما من مراحل ماضية ، الكثير من المواقف العظيمة التي تعمل على إعادة ثقته بنفسه ، فما لاشك فيه أن ماضى المرء يحمل الكثير من الإيجابيات التي تساعده على إطفاء هيب الفشل الذي ابتلى به في حاضره . ذلك أن البصر بجوانب النجاح التي أحرزها المرء في ماضى حياته يحقق له التوازن في تقييم الحياة ، وذلك بتناوله الحياة كمحصلة واحدة مستمرة . ناهيك عما يمكن أن يتشوّفه من نجاح في المستقبل المتوقع في ضوء ما سبق أن أحرزه من نجاح في الماضي .

□ الكتابة التقريرية :

نقصد بالكتابة التقريرية قيام المرء بتسجيل ما يراه واقعاً أمامه ، أو ما سبق أن وقع أمامه من أحداث أو من مشاهدات . فالكاتب في هذه الحالة يعبر في تسجيلاته عما يعتقد أنه تسجيل موضوعي مطابق للواقع المحيط به أو الذي أحاط به ، أو عن الواقع الذي نعى إليه وسمع عنه أو قرأ عنه . ولعلنا نقوم بتحديد السمات التي يتصف بها هذا النوع من الكتابة التقريرية على النحو التالي :

أولاً- إن هذه الكتابة ترجمة للصور الذهنية المحتملة في ذهن الكاتب : فن يعتقد أن الكاتب التقريرى يعبر عن الواقع مباشرة وبمطابقة بين ما يقوم بكتابته وبين الواقع الموضوعى الخارجى ، إنما يخطئ أشد الخطأ . فنحن في علاقتنا بالواقع من حولنا لانتصص الواقع نفسه ، بل نشكل صوراً ذهنية له ، وذلك عن طريق حاسة أو أكثر من الحواس

الخمسة . فما نراه بأعيننا نستمد انطباعات بصرية عنه تكون عبارة عن تيار عصبي يؤثر في العينين ، ثم ينتقل ذلك التيار العصبي من العينين إلى مراكز الترجمة البصرية بالمخ حيث يستحيل ذلك التيار العصبي من قوامه البيولوجى إلى قوام جديد هو القوام العقلائى ، وتلعب الذاكرة دورها وذلك بأن تقوم بتخزين جانب من تلك الصور الذهنية البصرية . وتكون مهمة الكاتب التقريرى هي التعبير عن تلك الصور الذهنية البصرية ، سواء كانت صوراً ذهنية إدراكية ، أم صوراً ذهنية تذكيرية . وما يقال عن تلك الصور الذهنية البصرية ينسحب بنفس القدر من الصدق بإزاء باقى أنواع الصور الذهنية الأخرى ، أعنى الصور الذهنية السمعية ، والصور الذهنية اللمسية ، والصور الذهنية الشمية ، والصور الذهنية الذوقية .

ثانياً- الدور الذى يلعبه الخيال :

وبالإضافة إلى حقيقة أن تلك الصور الذهنية لا تتطابق تماماً مع الوقائع الخارجية ، بل تنحرف قليلاً أو كثيراً عنها ، فإن خيلة المرء هي الأخرى تلعب دوراً لا يستهان به في تركيب تلك الصور الذهنية . فالكاتب لا ينقل تلك الانطباعات الحسية مباشرة من مجاله الإدراكى ومن مجاله التذكرى إلى الورق ، بل يقوم بعملية تخيلية . ومن المعروف أن الخيلة تقوم بعمليات تركيبية تشتمل على الحذف والإضافة ، والتكبير والتصغير ، والتكثيف والتخفيف ، وتعديل مواقع الأحداث وترتيبها ، وذلك بتقديم حدث تال قبل الحدث السابق عليه ، وما إلى ذلك من تعديلات وتغييرات تضطاع بها الخيلة ، سواء عن قصد أم عن غير قصد . من هنا فإنك تجد الكُتّاب الذين يتعرضون لنفس الوقائع لا يتطابقون فيما يقومون بكتابته ، على الرغم من اعتقادهم جميعاً أنهم يلزمون التطبيق

بين ما يسجلونه خاصاً بالواقع الخارجى وبين ما يقومون بتسجيله على الورق .

ثالثاً - الدور الذى يلعبه الوجدان :

فبالإضافة إلى الدور الذى تلعبه الخيلة في التعديل والتغيير ، فإننا نجد أيضاً الدور الذى يلعبه الوجدان . فما يشمل عليه المرء من أحاسيس وجدانية ، يحمله على التلبس بالتحيز والتعصب . فهو يكيف الوقائع والأحداث تبعاً لما ينحو إليه من عاطفة ، فهو حتى يغير قصد من جانبه يلوى عنق الواقع ، وذلك إما تحت ضغط التحيز ، وإما تحت ضغط التعصب . وبذا فإن كتابته التقريرية التى يعتقد أنه ملتزم فيها بالواقع تخرج رغم أنفه عن حدود ذلك الواقع ، وتكون مشوبة بالتزييف بدرجة أو بأخرى .

رابعاً - العوامل اللاشعورية :

ولا يفوتنا أن نذكر الدور الهام الذى يلعبه اللاشعور فيما يقوم الكاتب التقريرى بكتابته حول الأحداث والوقائع ، سواء تلك الوقائع التى تصل إليه عن طريق حاسة أو أكثر من حواسه الخمس ، أم تلك التى تصله بطريق غير مباشر ، كأن يقرأ عنها في الكتب والمجلات ، أو يشاهدها على شاشات التليفزيون ، أو يسمع عنها في الراديو ، أو بتعبير آخر تلك الوقائع التى تصل إليه مجسدة ، وتلك التى تصل إليه بالطريق الرمزي المتمثل في الكلام المقروء ، أو في الكلام المسموع ، أو في الصور ، المهم أن الكاتب التقريرى لا يستطيع أن يخلع عن نفسه تلك العوامل اللاشعورية التى تحرك سلوكه بشكل عام وبصدد كتابته التقريرية بشكل خاص ، فتأتى كتابته بعيدة كثيراً أو قليلاً عن الواقع الذى حدث بالفعل .

خامساً - العوامل اللغوية :

ولعلنا نضيف إلى ما ذكرناه في البنود الأربعة السابقة ما يتعلق بلغة الكتابة نفسها . فالواقع أن ما يقوم المرء بتسجيله من تقارير عن الواقع الذى حدث أو كما يعتقد أنه حدث ، محدود بمحدود القدرة التعبيرية للكاتب من جهة ، كما أنه محدود بمحدود اللغة نفسها التى يقوم الكاتب باستخدامها في التعبير من جهة أخرى . فمن المعروف أن اللغة مهما كانت قوية ودقيقة ، فإنها لا تستطيع أن تنقل إلى القارئ جميع الانفعالات التى اعتملت في قلوب من تتعلق بهم تلك الوقائع التى يقوم بوصفها أو سردها وإبانتها . فاللغة بطبيعتها قاصرة . ونحن لا نهم لغتنا العربية بهذا ، بل نزع أن اللغات البشرية جميعاً لا تستطيع أن تقوم بنقل الواقع بأبحاثه المتباينة والمتشعبة إلى الورق ، بل هى لا تنقل سوى جانب من ذلك الواقع فحسب ، بينما تعجز عن نقل التفاصيل الكاملة ، وهى التفاصيل التى قد يتضمن بعضها ما هو جوهري .

وإذا نحن انتقلنا إلى سيكولوجية الكاتب التقريرى وما يتسنى له الإفادة منه بواسطة ما يقوم بكتابته في تحقيق هدوئه النفسى ، فإننا نجد أن مكتسباته في هذا الإطار يمكن أن تتحدد في ضوء مدى تلاحمه مع الواقع . فالكاتب التقريرى يبغي أن يكون في ارتباط وثيق بالواقع الذى يحدث أمامه ، أو الذى حدث بالفعل ، أو الذى يتوقع حدوثه . وليس من شك في أن القيام بالعمليات التسجيلية هذه ، يجعله في تلاحم حميم مع الواقع من حوله ، فشتان ما بين شخص يشاهد الوقائع ويقف عليها بحواسه ثم يتوقف عند هذا الحد ، وبين شخص يقوم بتسجيل ما يقع عليه بالكتابة . فالواقع أن الكتابة عملية تصديرية في غاية الأهمية .

فن يسجل الوقائع بكل ارتباطه بالواقع الخارجى . أما من يكتفى بالعمليات الإدراكية الاستباقية ، فإنه يكون شخصاً سلبياً فيجب .

ولعلنا نشبه موقف الكاتب التقريرى بالمثل على خشبة المسرح ومقارنته بالمتفرج على المسرحية . فما لا شك فيه أن الممثل يكون قد امتص الدور الذى يقدمه على خشبة المسرح ، بينما يكون دور المتفرج دور المستقبل ، أى أنه يقوم بدور سلبى فحسب . ومما لا شك فيه أن المعاناة التى ينخرط فيها الممثل والجهود التى يبذلها فى إعداد نفسه للدور أو فى أدائه ، لما يجعله متمصصاً له ومنخرطاً فى صميمه . وكذا حال الكاتب التقريرى من حيث إنه يحقق التلاحم مع الواقع الموضوعى من جهة ، كما أنه يحقق لنفسه الهدوء النفسى من جهة أخرى . وذلك لأنه جزء من ذلك الواقع الخارجى . وهو بتسجيله على الورق ما يراه ويدركه بإزائه ، إنما يكون محققاً ذلك التلاحم بينه وبين العالم من حوله ، وبالتالي فإنه لا يكون منفصلاً عنه . ومما لا شك فيه أن ذلك التلاحم يساعده على التمتع بالسوية النفسية وما يترتب عليها من هدوء نفسى .

□ الكتابة التخطيطية المستقبلية :

هذا النوع من الكتابة يلجأ إليه الشخص الذى يخطط لمستقبله ، أو الشخص الذى يخطط للمؤسسة أو لجمعية أو لشركة أو لهيئة من الهيئات الحكومية أو الهيئات الخاصة أو للدولة بأسرها . وهذا النوع من الكتابة التخطيطية المستقبلية يقسم بمجموعة من السمات التى نستطيع أن نتحدثها على النحو التالى :

أولاً — البصيرة المستقبلية :

فن يُرد أن يقوم بالكتابة التخطيطية المستقبلية ، لابد أن يتندر

ببصيرة مستقبلية . والواقع أن الناس منذ قديم الزمان وهم يتطلعون إلى المستقبل ويخطئون له . ولكن كلما تقدم المجتمع ، فإن قدرة الخططين المتبصرين بالمستقبلية تنسج من حيث نطاقها من جهة ، كما تكون على جانب أكبر من الدقة من جهة أخرى . وثمة فى الواقع مجموعة كبيرة من التكنولوجيات التى اخترعها الإنسان تساعده على سبر أغوار المستقبل لعل من أشيعها ما يتعلق بالأرصاء الجوية التى تنبئ بحالة الجو وشدة الرياح وأمواج البحر والعواصف والأمطار ودرجات الحرارة المتوقعة وغير ذلك مما يتوقف عليه القيام بالأنشطة المختلفة ، كالطيران مثلاً ورسو البواخر على الشطآن .

ثانياً — ربط المستقبل بالماضى والحاضر :

فن يرغب فى هذا النوع من الكتابة التخطيطية المستقبلية ، فإن عليه أن يكون متميزاً بالقدرة على ربط الأضلع الثلاثة للزمان . أعنى الماضى والحاضر والمستقبل . ذلك أن القدرة على استشراف المستقبل تعتمد اعتياداً أكيداً على مدى القدرة على الإفادة من معطيات الماضى والحاضر معاً . أما الشخص الذى يتنبأ بغير اعتداد على هذه المعطيات ، فإنه يكون قد انحرف فى حيز التخمينات أو الرجم بالغيب .

ثالثاً — الأخذ بمبدأ الاحتمالات :

فصاحب البصيرة التخطيطية المستقبلية لا يقول : « سوف يحدث كذا وكيت » ، بل يقول : « يحتمل أن يحدث كذا وكيت » . ومعنى هذا أن استشراف المستقبل هو استشراف احتمالى وليس إدراكاً مؤكداً لما سوف يقع بالفعل . ذلك أن المتغير أكثر من أن نحصى ، فلا يكون أمام المرء سوى اللجوء إلى الاحتمالات . أى أن البصير بالمستقبل يجب أن يكون على نحو نسبى وليس على نحو مطلق .

رابعاً - الواقعية في التخطيط :

فالشخص الذى يضع خطة مكتوبة للمستقبل يجب أن يتحرى الإمكانات المتاحة دون مبالغة في حجم وفاعلية تلك الإمكانيات ، وأيضاً دون إهمالها والتقليل من قيمتها الحقيقية . وبعبير آخر فإن الشخص المخطط للمستقبل يجب أن يكون واقعياً وأن يكون مرتكزاً على أرض صلبة . وهذا في الواقع ما يتأتى عن مدراسة الماضى والحاضر وربطهما بالمستقبل . ذلك أن الماضى والحاضر يتضمنان الإمكانيات التى كانت موجودة والإمكانات الموجودة بالفعل . ومن هذا المنطلق يستطيع المخطط أن يستشرف أو أن يتنبأ بالإمكانات التى سوف تكون متوافرة في المستقبل بناءً على مطالعته للإمكانات المتاحة في الحاضر وما كانت عليه في الماضى .

خامساً - فن الصياغة التخطيطية :

ولكى تأتى الكتابة التخطيطية المستقبلية على النحو المفيد والقبيل للتوظيف ، فإنها يجب أن تعتمد على أصول التعبير وفنونه ، وبخاصة ما كان متعلقاً بهذا النوع من الكتابة التخطيطية المستقبلية . فليس بكاف أن تتوافر الشروط الأربعة السابقة لى تأتى الكتابة التخطيطية المستقبلية مفيدة أو واضحة أو دقيقة ، فالواقع أن فن الإبانة يختلف باختلاف الميادين التى تشارك فيها الإبانة . فللكتابه التخطيطية المستقبلية خصائصها وفنونها التى يجب أن يترس بها من يشارك فيها .

وبعد أن استعرضنا هذه الشروط الخمسة التى يجب مراعاتها في الكتابة التخطيطية المستقبلية ، فإن علينا أن نستعرض ما يتصل بنوع معين من هذه الكتابة التخطيطية المستقبلية ، أعنى ذلك النوع الذى يرتبط

بالشخص نفسه والذى له علاقة بالهدوء النفسى ، فنجد أن هذا النوع من الكتابة يتسم بمجموعة من السمات التى نستطيع تقديمها على النحو التالى :

أولاً - تحديد الهدف المستقبلى :

فن يرغب في التمرس بهذا النوع من الكتابة التخطيطية المستقبلية ، فإن عليه أن يحدد ما يهدف إليه من إقباله على الكتابة . فقد يكون هدفه منصباً على إدخال تعديلات معينة في سلوكه الشخصى ، وقد يكون هدفه إدخال تعديلات معينة في علاقاته بالآخرين ، وقد يكون هدفه التخطيط لأنشطة معينة سوف تعود عليه بالفائدة أو بتقوية مكانته العلمية أو الثقافية أو الاجتماعية . وبما لا شك فيه أن تحديد الأهداف التى يبغي المرء تنفيذها وتسجيلها في الخطة التى يضعها ، لما يعود عليه بالهدوء النفسى . ذلك أن التخطيط للمستقبل هو نوع من تحديد آفاقه وإزالة الغموض الذى يكتنفه .

ثانياً - تحديد وسائل تنفيذ الأهداف :

وبعد تحديد الأهداف ، يكون على المرء القيام بتحديد الوسائل الكفيلة بتحقيق تلك الأهداف . ومن الأهمية بمكان أن تكون الوسائل التى يحددها المرء لنفسه لتحقيق أهدافه كافية وناجعة ، وأن تتضمن الدلائل التى يمكن الاستعانة بها عند اللزوم . ذلك أن الاعتماد على إحدى الوسائل وعدم توفير بديل لها يمكن أن يضع المرء في مأزق عندما يكتشف أن الوسيلة التى حددها غير متوافرة لسبب أو آخر .

ثالثاً - الزمن اللازم لتنفيذ الخطة :

ولكى تكون الخطة مكيئة وناجحة ، فلا بد من تحديد الوقت

اللازم لتنفيذها ، وأكثر من هذا فلا بد من تحديد موعد البدء في التنفيذ وموعد الانتهاء منه . ذلك أن الزمن بمثابة الإناء الذى تصب فيه الخطوة . بيد أن من الممكن أن تكون الخطوة مرنة ، فلا يحدد بها الوقت بشكل قاطع ، بل تكون هناك حدود زمنية تقريبية . ذلك أن التحديد القطعى للزمن قد يعمل على إصابة المرء بالتوتر النفسى . أما إذا كانت الخطوة مرنة ، فإن ذلك يكون أدعى إلى توفير الهدوء النفسى وتحاشى التوتر والقلق .

رابعاً - صياغة التخطيط وفق عناصر محددة :

فن الخطأ أن يقوم المرء بسرد تخطيطه بغير أن يكون متركراً على عناصر محددة . وهنا تتضح أهمية الترس بفن الكتابة الخاصة بهذا النوع التخطيطى ، ذلك أن لكل نوعية من الكتابات ما يلزمها من فنون يجب أن تراعى . فبالنسبة لهذا النوع التخطيطى ، فإن من الضرورى الارتكاز على نقاط محددة بحيث تكون الأفكار متبلورة حولها وألا تكون الخطوة عبارة عن موضوع إنشاء لا تتحدد فيه النقاط الواحدة بعد الأخرى . وباعتبار آخر فإن الكتابة التخطيطية يجب أن تلتزم بالمنطق الذى تتضح فيه الأسباب والنتائج ، أو العلل والمعلومات . فبغير تحديد النقاط فإن المرء لا يستطيع أن يعرف من أين يبدأ وإلى أين ينتهى .

خامساً - ربط الخطوة الحالية بالتخطيط السابقة وبالتخطيط اللاحقة :

فالخطوة التى يضعها المرء لنفسه يجب ألا تكون منعزلة عن التخطيط التى سبقها والتخطيط التى سوف تلحق بها . ومعنى هذا أن من الضرورى توفير عنصر الاستمرارية فى الخطوة . والاستمرارية لا تنوافر إلا إذا ارتبطت الخطوة بسوابقها وبلواحقها . ومعنى هذا أن من يريد أن يسير حياته بطريقة منظمة ومفيدة وناجحة لا بد له من الاستعانة بالتخطيطات

المستمرة وغير المتقطعة . والواقع أن هذه الاستمرارية فى التخطيط تجعل المرء فى حالة استقرار نفسى ، وبالتالى فإنه يتمتع بالهدوء الداخلى ، لأنه يكون على بينة من أمره وقد ربط بين ما تم له لإنجازه بالتخطيط السابقة وما يقوم بإنجازه فى خطته اللاحقة ، وما سوف ينجزه فى الخطط التالية .

□ الكتابة الإبداعية :

تتألف الكتابة الإبداعية للشخص المبدع نتيجة ما حدث فى دخليته الذهنية من تفاعلات خبرية بين ما تم له تحصيله من مدركات حسية ، ومن ذكريات استوعبتها الذاكرة تتعلق بتلك المدركات الحسية ، ومن أخيلة وتصورات ذهنية مجردة ومُعَسَّمة فى الوقت نفسه . فالكتابة الإبداعية ليست مجرد محصلة لما تم للمرء تحصيله من الخارج . أو لما قام بقراءته فى الكتب أو سماعه أو مشاهدته ، بل هى عملية تسجيل لما تم تركيبه من تلك المكتسبات الخبرية فصار مركبات خبرية تشبه إلى حد بعيد المركبات الكيميائية التى تتباين تبايناً جوهرياً عن المقومات التى تركيب منها .

وهناك مجموعة من السمات التى تتصف بها الكتابة الإبداعية ، لعلنا نقوم بتقديمها على النحو التالى :

أولاً - الهوية الإبداعية غير المسبوقة :

فالكتابة الإبداعية لا تكون مستشفة من كتابات سابقة حتى وإن اشتملت على بعض العناصر أو المقومات المسبوقة . فكما أن قوالب الطوب فى البناء الإبداعى الذى ليس له نظير تشبه قوالب الطوب المستخدمة فى الأبنية الأخرى ، ولكنها استخدمت بطريقة إبداعية غير مسبوقة فلم يقلل وجودها من المستوى الإبداعى الذى تتصف به ذلك

البناء الإبداعي ويمتاز عن الأبنية الأخرى ، كذا فإن استخدام المبدع لعناصر خيبرية سابقة لا يقلل من إبداعية العمل الإبداعي أو الكتابة الإبداعية . فالمفردات اللغوية التي استخدمها واحد من المبدعين مثل طه حسين أو شكسبير ، توجد لدى غيرهما من السابقين عليهما ، ولكن استخدامهما لتلك القوالب اللغوية بطريقة إبداعية ، هو الذى يضفى على أعمالهما سمة الإبداعية .

ثانياً - إبداعية المضمون وإبداعية الصياغة :

ومن خصائص الكتابة الإبداعية أنها تطرُق مجالات أو مناحي لم يسبق لأحد أن تطرُق إليها . وحتى إذا طرق المبدع بقلمه موضوعاً مألوفاً ، فإنه يكتشف فيه جوانب بكر لم يسبق لأحد أن طرقها أو تناولها بالمعالجة . بيد أن الإبداعية التى تتسم بها كتابات المبدع لا تقتصر على جودة المضمون ، بل تتعدى هذا إلى جودة الصياغة وإلى الجدة فى طريقة التناول بالمعالجة . فلكل مبدع طريقته فى الكتابة ، بل ولكل مبدع أسلوبه الذى يميزه عن سواه ، سواء من حيث استخدامه للغة ، أم من حيث طريقة التناول وعرض الموضوع الذى يقوم بمعالجته .

ثالثاً - استمرارية التجديد الإبداعي :

فالمبدع لا يركن إلى ما تشكّل لديه من مركبات خبرية لا يريم عنها ولا يجدد فيها ، بل إنه دائم النمو خبرياً ، ومستمر فى تكوين مركبات خبرية جديدة بفضل استمراره فى التحصيل التجبرى ، وفى التأمل والمضم والدأب على تقديم الجديد باستمرار .

رابعاً - عدم شعور المبدع بالرضى وعدم الاكتفاء بما قدمه :

فما يعتبر فى أنظار المتلقين عن المبدع كتابات إبداعية لا يظن بنفس المستوى من البهاء والرونق فى نظره ، فهو لا ينظر بعين الرضى

إلى ما سبق له إبداعه ، ذلك أن ما قدمه من أعمال إبداعية لا ترقى إلى مستوى الصور الذهنية التى اعتمدت فى ذهنه قبل قيامه بصياغتها فى الصورة أو الصيغة التى قام بتقديمها إلى القراء . من هنا فإن عدم الرضى يحمله على محاولة تقديم ما هو أفضل مما سبق له تقديمه . وهكذا نجد أن الكاتب المبدع يثور على نفسه باستمرار ، ويشوّف إلى ما هو أكثر إبداعية وأكثر رونقاً وبهاء عما سبق له تقديمه من أعمال .

خامساً - نقد الذات والتخلص من المثالب :

فالكاتب المبدع لا يظن فى عسَاء عن المنهج الذى يتبعه ، بل هو دائم البحث عن مناهج جديدة يتذرع بها . فكلما استخدم منهجاً فى الإبانة ، فإنه سرعان ما يكتشف به بعض العيوب ، ومن ثم فإنه يأخذ فى نقده وتعديله ، أو الاستغناء عنه تماماً وإحلال منهج جديد محله . والواقع أن المنهج الذى نقصده ليس منهج التفكير والصياغة فحسب ، بل إنه أيضاً منهج الأداء . فالكاتب المبدع قديماً كان يفتن فى تخير الأقلام والأوراق التى يكتب عليها إبداعاته ، بل إنه كان كليفاً بالخط الجميل . ولكن بعد انتشار الآلة الكاتبة ثم الكمبيوتر ، فإن منهج الأداء عند المبدعين من الكتاب قد تساوق مع تلك التكنولوجيات الجديدة ، فتجد أن الواحد منهم قد أقطع عن استخدام القلم ، ثم أقطع عن استخدام الآلة الكاتبة بعد انتشار الكمبيوتر بأسعار معقولة ، وصار يسجل إبداعاته بواسطة ، ثم يطبع ما يكتبه بواسطة البرنتر الملحق به ، فيتمتع بذلك بالقدرة على الإبانة السريعة والدقيقة مع سهولة التصحيح والمراجعة والتعديل والتنقيح .

ولعلنا نسأل عن العلاقة السيكولوجية بين الكتابة الإبداعية وبين تحقيق الهدوء النفسى للشخص المبدع . فنجد أن تلك العلاقة تتمثل فيما يلى .

أولاً - تحقيق الذات :

فالبداع في مجال الكتابة الإبداعية يحقق وجوده كذات مفكرة قائمة برأسها فيما يقدمه من إبداعات كتابية غير مسبوقة . وبتعبير آخر فإن الإبداع غير المسبوق شاهد على استمرارية الوجود وعدم الضمور فالأعمال الإبداعية لا تذبل . وحتى إذا أهملت لعدة سنوات ولم يأبه بها أحد ، فإنها تظل محتفظة بقيمتها ، فيأتي اليوم الذي تخرج فيه إلى النور ، فهي تكون راقدة أو نائمة ، ولكنها لا تكون مائتة وبالية ، كالأشأن بالنسبة للأعمال الخطية غير الإبداعية . فلإحساس المبدع بأن أعماله مستمرة في الوجود حتى بعد موته ، يكفل له الطمأنينة النفسية .

ثانياً - أصالة التعبير عن الذات :

ومما يوفر للمبدع الشعور بالهدوء النفسي ، إحساسه بأنه مالك لنوعية الموقف التعبيري ، وأنه ليس تابعاً لأحد أو خاضعاً لتأثير أى إنسان . والواقع أن شعور المبدع بالحرية والانطلاق ، لما يوفر له الشعور بالهدوء النفسي والخلو من التوترات النفسية .

ثالثاً - الارتقاء إلى القمة :

فالواقع أن المبدع بكتابته الإبداعية يحس بمنتهى الثقة بالنفس . فهو يعلم جيداً أن المبدعين يترعون على القمة حتى وإن كانوا من فقراء القوم ولم يحتلوا أماكن ومواقع اجتماعية ممتازة ، ولم يحصلوا على المناصب الرفيعة التي تعتبر في نظره زائلة ، بينما يمتاز عمله الإبداعي بالتفرد خلافاً لأى عمل نمطي . فالبداع يحس أنه نسيجٌ وحده ، وأنه ليس صورة مكررة من الكُتُاب الآخرين . فشعوره بالتفرد والتميز يكسبه الشعور بالسعادة ، وبالتالي فإنه يستشعر الهدوء النفسي والخلو من عوامل الابتئاس والكدر .

* * *

الفصل الحادى عشر

العلاقات الاجتماعية والهدوء النفسى

□ العلاقات الأسرية والهدوء النفسى :

يولد المرء وينشأ في نطاق أسرة مكونة من الوالدين ويكون له في بعض الأحيان أخوة وأخوات . وبعد أن يشب عن الطوق وينتهي من الدراسة ويلتحق بأحد الأعمال ، فإنه يبدأ في الاستقلال عن أسرته مكوِّناً لنفسه أسرة مستقلة حيث يصير زوجاً ، ثم أباً . وكذا الحال بالنسبة للبنات ، إذ تنشأ في أسرة ثم تزوج وتخرج من نطاق أسرتها إلى أسرة زوجها ثم تصير أمّاً في الغالب . وهكذا تدور الدورة عبر الأجيال المتعاقبة فيولد المرء وينشأ ، وينمو وينضج ، ويشكّل لنفسه قواماً أسرياً مستقلاً به ، ثم يفعل أولاده الشيء نفسه ، وهذا يعنى أن المرء يظل في رحاب الأسرة منذ لحظة ميلاده حتى لحظة وفاته باستثناء الحالات التي تشذ عن هذه القاعدة العامة .

وهناك مجموعة من العوامل التي تؤدي إلى إشاعة الطمأنينة والهدوء النفسى في قلب المرء بإزاء علاقاته الأسرية ، كما أن هناك مجموعة أخرى من العوامل التي لا تسمح بتوفير الطمأنينة والهدوء النفسى في قلب المرء بإزاء تلك العلاقات ، ولعلنا نبدأ بتقديم العوامل التي توفر الطمأنينة والهدوء النفسى في قلب المرء وهو في نطاق أسرته على النحو التالى :

أولاً - تلبية المطالب البيولوجية والنفسية :

فثمة ما يعمل في قلب المرء من رغبات من جهة ، ومن حاجات

من جهة أخرى ، والرغبة قد تكون متساقطة ومنسجمة مع الحاجة وقد تتنافر معها . فتناول الحلوى بالنسبة لمرضى السكر قد يمثل لديه رغبة ملحة لتناولها ، ولكن تناول السكريات يناهض حاجته الصحية التي تحتم الامتناع عن تناولها . ولكن في الحالات التي لا تتعارض فيها الرغبة مع الحاجة ، فإن إشباع الرغبة والحاجة جميعاً يعمل على إشاعة الطمأنينة والهدوء النفسى فى القلب . والشأن نفسه ينطبق بإزاء الممارسات الجنسية . فطالما لا توجد مشكلات صحية كإصابة الزوج أو الزوجة بأمراض القلب فإن الرغبة فى الممارسة الجنسية تكون متساقطة مع الحاجة بهذا الصدد وتكون تلك الممارسة من عوامل ترسيخ قوائم الحياة الزوجية الناجحة وتوفير الهدوء النفسى لكلا الزوجين .

ثانياً - الاعتراف بالفروق الفردية :

فإذا ما شاعت الروح الديمقراطية والاعتراف بوجود فروق فردية بين أفراد الأسرة الواحدة ، وعدم محاولة تحقيق المطابقة الكاملة بين أفرادها ، فإن ذلك يعمل على تحقيق الانسجام إلى أقصى درجة ممكنة بين أفرادها . فالأب الطبيب المشهور والناجح فى عمله كطبيب إذا ما اكتشف أن أولاده لا يحبون ممارسة مهنة الطب ، وأن كل واحد منهم يرغب فى ممارسة مهنة أخرى غير مهنة الطب ؛ إذ أن واحداً منهم يهوى الفلسفة ، والآخر يهوى الفن التشكيلى ، والثالث يهوى الحمامة ، فإنه إذا ما ترك كل واحد منهم ينحوى المتحى الذى يحبه ويملا عليه قلبه ، فإنه يوفر لهم بذلك الطمأنينة النفسية والهدوء النفسى .

ثالثاً - المبادرة إلى تحجيم المشكلات :

فالواقع أن نشوب المشكلات فى نطاق الأسرة يشبه اشتعال النار فى المنزل . فإذا كان من الواجب المسارعة إلى إطفاء الحريق فى اللحظة

الأولى لاشتعاله ، كذا فإن القضاء على المشكلات التى تنشأ فى مهددها هو الخلق بالاتباع حتى لا تستفحل ويتعذر القضاء عليها ، تماماً كما يحدث بإزاء الحريق إذا ما اشتعل فى أنحاء البيت ، والحكيم هو الذى يأخذ المبادرة بتقديم الحلول الناجعة لما ينشأ من مشكلات فيبقى على أسباب النزاع والخصام فى مهددها قبل استفحالها وتعذر التوصل إلى حل بإزائها .

رابعاً - توفير الأنشطة الإيجابية التى تملأ أوقات الفراغ :

فن عوامل توفير الطمأنينة والهدوء النفسى فى قلوب أفراد الأسرة ، العمل على ملء أوقات الفراغ بالأنشطة البناءة أو الأنشطة الترفيهية التى تجمع القلوب حولها . والواقع أن الكثير من الأسر تجد فى برامج الإذاعة والتلفزيون ما يثرى ثقافتها ويروح عنها . وبالتالي لا تكون هناك فرصة لبزوغ الخلافات والمناقشات الصاخبة بين أفرادها . فما تشغل الأسرة به وقت فراغها بشكل عاملاً أساسياً من عوامل الطمأنينة والهدوء النفسى .

وعلىنا بعد تقديم هذه العوامل التى تساعد على توفير الطمأنينة والهدوء النفسى فى قلوب أعضاء الأسرة ، أن نقوم بتقديم العوامل التى تنشع الطمأنينة وتقضى على الهدوء النفسى لديهم . والعوامل هى :
أولاً - التقلبات المزاجية :

فشمه أشخاص لا يستقرون على حالة مزاجية واحدة ، بل يتقلبون بين الهدوء والصخب ، وبين الانسراح والاكتئاب ، وبين الهدوء والثورة العارمة التى لا تُبقي ولا تذر ، وبين رباطة الجأش والخوف ، وبين الرجاء واليأس ، وبين الود والمخاصمة إلى آخر تلك التناقضات التى يتقلب حال المرء بين أقطابها المتضادة . ومن الطبيعى أن تقلب المزاج

دون توافر أسباب وجبة تعمل على ذلك، لما ينعكس بآثاره على الحالة النفسية للمرء، سواء كان تقلب المزاج من سمات الوالدين أم كان من سمات شريك أو شريكة الحياة . والخطر في هذه الحالة أن رد الفعل لا يكون متوقفاً، فيعمل ذلك على إصابة المرء بصدمة نفسية تُفقد هده الداخل .

ثانياً - التهديد بالإيذاء الجسدي :

ولقد تتوأكب التقلبات المزاجية مع التهديد بالضرب أو حتى بالقتل . وسواء أقدم الأب أو الأم أو الزوج أو الزوجة على ما يهددون به من ضرب أو إيذاء جسدي بالتجريح أو بالكي أو بغير ذلك من وسائل الاعتداء الجسدي أم لم يُقدم على ذلك، فإن مجرد التهديد بتلك الإيذاعات ينزع الهدوء النفسي عن قلب المرء ويفقده الشعور بالطمأنينة .

ثالثاً - التهديد بفصم العرى :

فبعض الآباء والأمهات يهددون أبناءهم بالطرد من البيت، وبعض الأزواج يهددون زوجاتهم بالطلاق . فالمرء في ظل ظروف كهذه يفقد هدوءه النفسي ، إذ يستشعر خطر الحرمان من الجو الأسري بين لحظة وأخرى . ومن الطبيعي أن يتوأكب مع التهديد بفصم العرى التهديد الاقتصادي والتعرض للتضور جوعاً إذا لم تكن هناك موارد مالية تكفل مستوى معيشياً مناسباً لا يقل عن مستوى المعيشة المتوافر في إطار الأسرة .

رابعاً - التهديد وتعريض الأسرة للحاجة :

فمن عوامل انتزاع الهدوء النفسي من القلب ما يمكن أن يتصف به أحد أفراد الأسرة من تبذير أو تبديد أو بذخ . فثمة أمراض سلوكية تتعلق بالإففاق . فمن الأشخاص من تنفق نفسه على تبديد أمواله بأي شكل

يمكن حتى ولو بدده على مائدة القمار . ذلك أن بعض العقد النفسية الانتقامية تعمل في قلبه ، فيجد نفسه رغباً بطريقة لا شعورية في أن يعرض أسرته للفاقة والفقر المدقع ، حتى وكأنه يجد متعته في أن يضج الناس من حوله بسبب تبذيره وإسرافه . ولقد تتخذ هذه العقدة طريقة غير مباشرة ، من ذلك إصرار الزوجة أو إصرار الزوج على كثرة الإنجاب ، وما يمكن أن يترتب على ذلك من عوز وفقر مدقع وضياح في متاهة الجوع .

□ الصداقة والهدوء النفسي :

قبل أن نتناول الصداقة في علاقتها بالهدوء النفسي ، يجدر بنا أن نحدد معناها ، فنجد أنها تتضمن مجموعة من المعاني نستعرضها على النحو التالي :

أولاً - التجارب النفسية :

فالصداقة هي تجاذب شخصين الواحد منهما للآخر، ويكون التجاذب بينهما متبادلاً ولا يكون من طرف واحد دون الطرف الآخر . على أن ذلك التجاذب الوجداني في الصداقة يكون مستمراً ولا يكون مؤقتاً أو منقطعاً ، وكلما كان التجاذب الوجداني بين الصديقين على مستوى أكبر من القوة ، كانت الصداقة التي تجمعهما معاً أكثر متانة .

ثانياً - التعلق وعدم الاستغناء :

والصداقة بهذا المعنى تعني التلاحم بين الصديقين بحيث لا يستغني الواحد منهما عن الآخر . فإذا اضطرتهما الظروف إلى الافتراق ، فإن كلا منهما يحس بالألم ويعتصر قلبه ، بل ويحس بالحرمان من منهل عاطفي كان ينهل منه ويغتذي على ما يفيض منه من غلاء روحه يدعم الصداقة فيما بينهما .

ثالثاً - كتمان الأسرار المتبادلة :

والصداقة تعني أن كل صديق يُفَضَّى لصديقه بما لديه من أسرار وهووم وهو مطمئن كل الاطمئنان إلى أن صديقه سوف يظل حافظاً لتلك الأسرار بكتان تام في قلبه فلا يبوح بها لأحد كائناً من كان ، وفي ظل أي ظرف من الظروف . فكما أن المرء يتحدث بينه وبين نفسه ، فإنه يتحدث بينه وبين صديقه بكل ما يعين له من أفكار وأسرار . ذلك أن الصديق يعتبر أن صديقه جزء لا يتجزأ من قوامه وكيانه .

رابعاً - الاستعداد للتضحية :

والصداقة صينو للتضحية . فكل من الصديقين يكون على استعداد تام للتضحية من أجل صديقه . والتضحية هنا لا تعني التضحية المادية فحسب ، بل تعني التضحية بكل شيء حتى بالحياة نفسها إذا ما اضطر الصديق إلى أن يفدى صديقه بروحه بغير تردد أو تمهل .

خامساً - الحفاظ على سعة الصديق :

فالصديق يحرص على الدفاع عن صديقه في غيابه . فإذا ما اغتابه شخص ، فإنه يتبرى للدفاع عنه ، أو على الأقل يبدي استياءه من ذلك الغتاب ، ولا يسمح له بمواصلة الكلام الرديء عنه ، فإذا ما أصر ذلك الغتاب على الاستمرار في اغتيابه ، فإنه يخاصمه ويقاطعه .

وبعد أن قدمنا هذه المعاني الخمسة للصداقة ، فإن علينا أن نلقى بالضوء على أثرها في إشاعة الهدوء النفسي في قوام الصديقين على النحو التالي :

أولاً - الدفء الوجداني :

فالصداقة بهذه المعاني الخمسة التي ذكرناها تكفل الإحساس

« بالنحن » . فلا يحس الواحد منهما بأنه منفرد بنفسه ومنعزل وحده ، بل يحس كل منهما بالدفء الوجداني وبأنه في أمان وهدوء نفسي .

ثانياً - الشعور بالعضوة :

فما يربط الصديقين بعضهما ببعض من تآزر وتماسك وتضامن ، يوفر لكل منهما الشعور بالأمان والقوة . ذلك أن قوة كل منهما تتضاف إلى قوة الآخر ، بل إن ذكاء كل منهما يتفاعل مع ذكاء صديقه ويشقان طريقهما بثبات في الحياة ، وبخاصة إذا ما توافرت الحكمة لها ، فإن ما وهبها منها يحملهما على أن يتصرفا بحكمة ويخطى راسخة ثابتة . ويستتبع هذا بالطبع شعور كل منهما بالطمأنينة وبالهدوء النفسي .

ثالثاً - التكافل والتضامن :

وفي ضوء ما أوردناه قبلاً بخصوص معاني الصداقة ، فإننا نستطيع أن نحس بأن الصديقين يتكافلان ، ويتضامنان بحيث يكمل ويحمي كل منهما الآخر ، ويسانده في الشدة ، ويضمن له عدم التورط في برائن الفقر أو في مسؤوليات من أي نوع . ذلك أن الصديق المخلص يسلم لصديقه النصائح التي تكفل له العيش في أمان بلا عوز أو إذلال أو تعرض لمسؤوليات من أي نوع كانت .

رابعاً - المساندة المستقبلية :

إن الشعور بالصداقة يعمل على إشاعة الطمأنينة بإزاء ما قد يحمله المستقبل من مفاجآت ومن نوايب أو كوارث . فكل من الصديقين يحس بأنه إذا ما ابتلى بموقف صعب في المستقبل ، فإنه سوف يجد من صديقه سنداً له . وحتى إذا وافته المنية ، فإن صديقه سوف يتكفل برعاية أسرته ، ويساند أبناءه ويتولى رعايتهم بدلاً منه حتى يشوا عن

الطوق . ونحن في هذا نفترض في الصديق أن يكون وفياً بالعهد وحافظاً لأمانة الصداقة حتى بعد موت صديقه .

خامساً - النهوض بمشروعات مشتركة :

مما لا شك فيه أن توافر الصداقة المتينة والتقبة بين الصديقين يضمن لكل منهما الحفاظ على حقوق صديقه إذا ما انخرطا في مشاريع تجارية أو عقارية مشتركة . فكل منهما يتكاتف مع صديقه لتوفير فرص النجاح للمشروع الذي يشتركان فيه ، بحيث لا يجوز على حقوق الطرف الآخر ، بل يني بالترامته . وإذا انهار المشروع ، فإن الخسارة تتوزع بينهما في ضوء رأس المال الذي أسهم به كل منهما .

على أن هناك مجموعة من المحاذير التي يجب أخذ الحذر منها في الصداقة . ذلك أن ما كان متوافراً في الصداقة قديماً ، قد تعرض للاهتزاز والضباب ، ويمكن تلخيص تلك المحاذير على النحو التالي :

أولاً - الصداقة الزائفة :

فالكثير من الصداقات يبنى على الغش والخداع . فربما يتلبس أحد الأعداء بزى الصداقة ويلعب الأدوار التي تلبو فيها الشبهة والمودة لكي يؤمن من يريد إيقاعه في شركه بصداقته . ولكنه يكون قد بيئت الغدر إلى أن يحين الوقت المناسب فينقض عليه ويسلبه ماله أو عرضه أو ينتقم منه شر انتقام وأشنعه .

ثانياً - مخلب القط :

وقد يستخدم أحد اللثام شخصاً ما يومه بصداقته المتينة معه كمخلب قط ، فيوقعه في مسؤوليات مالية أو جنائية . من ذلك مثلاً توريطه في حمل حقيبة بها مخدرات بصفة أمانة لتسليمها لشخص معين

سوف يقابله بالمطار ، فيقع صاحبنا في يد رجال الأمن ، ولا تنفعه ثقته بنزاهة صديقه أمام طائلة القانون .

ثالثاً - انقلاب الصداقة إلى عداة :

ومن الناس من يسهل قيادهم ، بل ويسهل تأليبهم على أحب أحبائهم وذلك بالإيقاع بينه وبينهم . فيقلب الصديق إلى عدو لدود . وعندئذ يفشى أسرار صديقه التي ائتمنه عليها ، أو قد يعرضه لمسؤوليات جسام ويحيط به في الحضيض .

□ زملاء الدراسة والهدوء النفسي :

من الحقائق المؤكدة أن الدراسة في أى مرحلة دراسية تجمع التلاميذ أو الطلاب حول محاور مشتركة . فهم جميعاً يكلفون بنفس الأنشطة الذهنية والفنية والرياضية والاجتماعية . ومن ثم فإنهم يشكّلون وحدة اجتماعية يتحقق فيها جهاز « نحن » . بيد أن هناك مجموعة من الشروط الواجب توافرها في الحياة المدرسية حتى يتحقق هذا الجهاز النفسي بطريقة سوية ، وحتى يحس التلاميذ أو الطلاب بالطمأنينة والهدوء النفسي . والشروط هي :

أولاً - تحقيق المساواة بين التلاميذ أو الطلاب :

بيد أن للمساواة معنيين : المعنى الحسابي ، والمعنى الهندسي . فوق المعنى الحسابي ، فإن كل تلميذ أو كل طالب يحصل على نفس القدر من الاهتمام والعناية والرعاية ويستوعب المعلومات والأنشطة نفسها التي تتطابق من حيث الكم والكيف جميعاً والتي يستوعبها زملاؤه بنفس الفصل .

أما المعنى الهندسي للمساواة فإنه يعني أن كل تلميذ أو كل طالب يجب أن يحصل على ما يستثمر به ما لديه من استعدادات ومواهب . وتعبير

آخر فلماذا نحن أخذنا بالمعيار الحسابي ، فإننا نكون في هذه الحالة ضارين في إثر الأيديولوجيا التربوية الأحادية التي تتعامل مع تلاميذ أو طلبة الفرق الدراسية باعتبارهم متساوين جميعاً في مستوى الذكاء ، وفي مستوى التحصيل . أما إذا أخذنا بالمعيار الهندسي فلأننا نكون معترفين بما بين التلاميذ أو الطلاب من فروق فردية ، سواء بإزاء الذكاء أم بإزاء القدرات الخاصة أم بإزاء القدرة على التحصيل المعرفي ، بل وإزاء جميع الاستعدادات الذهنية والوجدانية والاجتماعية . ونحن نميل إلى وجوب تحقيق المساواة الهندسية بين التلاميذ والطلاب وذلك لأن عدم مراعاة هذا النوع من المساواة يسبب انتشار التورثات النفسية في شخصياتهم ولا يساعد على تحقيق الهدوء النفسي في قلوبهم . (انظر كتابنا « التربية لمجتمع متحرر » (دار نهضة مصر بالقاهرة) .

ثانياً - الأخذ بمبدأي التعاون والتنافس :

فن عوامل تحقيق الانسجام بين التلاميذ أو الطلاب ، عدم الاجتزاء بواحد من هذين المبدأين . ولكن كيف السبيل إلى تطبيق هذين المبدأين في وقت واحد وإزاء النشاط الواحد؟ إن الطريق الوحيد المُنْفَضِي إلى تطبيق مبدأي التعاون والتنافس ، هو الأخذ بنظام المجموعات الصغيرة في نطاق الفصل الواحد . خذ مثلاً لذلك بمدرس حساب يقوم بتقسيم تلاميذ الفصل الذي يقوم بتدريسه إلى خمس مجموعات ، ويعيّن لكل مجموعة رئيساً من نفس تلاميذ الفصل ، ثم يقدم إلى الفصل ككل عدداً كبيراً من المسائل الحسابية أكثر من قدرتهم جميعاً على الانتهاء من حلها ، ثم يترك المجموعات التي قسم إليها الفصل تتنافس فيما بينها من جهة ، بينما يتعاون أفراد كل مجموعة في حل أكبر عدد منها من جهة أخرى ، علماً بأن التقييم لا يكون بنهاية عظمى ونهاية صغرى ، بل يكون بالقطعة ،

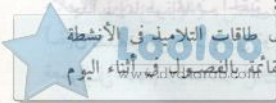
أي في ضوء عدد المسائل التي تقوم كل مجموعة بحلها . فإشغال جلوة التعاون وجلوة التنافس بين تلاميذ الفصل الواحد يؤدي إلى تحقيق أعلى مستوى من السوية النفسية لديهم . ذلك أن المرء ليس بحاجة إلى التعاون فحسب ، أو إلى التنافس فحسب ، بل هو بحاجة إلى أن يتعاون مع بعض الناس من جهة ، وإلى أن يتنافس مع البعض الآخر من جهة أخرى .

ثالثاً - تحقيق التكامل بين المدرسة والبيت :

فالواقع أن المدرسة نشأت أول ما نشأت بالمجتمعات البشرية لمساندة الأسرة ولخدمة أهدافها . ولكن مع تعقّد الحضارة ومع تكسّد الخبرات البشرية ، فإن الصلة بين المدرسة والبيت قد انقطعت ، أو قل إن المدرسة قد صارت مسيطرة على التلاميذ وامتدت بسلطانها إلى المنزل . وحيث إن المدرسة لا تكتسِفُ إلا بالمعلومات ، فإنها صارت تهمل شخصيات التلاميذ ، ولا تلتقي بالآ إلى ما قد يتعرض له التلاميذ أو الطلاب من مشكلات نفسية . وحتى ما يتلقاه المدرسون من تربية وعلم النفس بالمعاهد والكليات ، فإنه يهدف إلى اكتساب المهارات التي تمكنهم من نقل المعلومات إلى التلاميذ أكثر من الاهتمام بشخصياتهم وسلوكهم . ولكن إذا تحقق التعاون بين المدرسة والبيت بروح الود والتعاون ، فإن ذلك يعمل على تحقيق التكامل بينهما ، وبالتالي فإنه يحقق الهدوء النفسي في قلوب التلاميذ بدلاً من انتشار التورثات النفسية التي يعانيها الكثيرون منهم بسبب الاجتزاء بالمناهج الدراسية وتنحية شخصياتهم جانباً وعدم الاهتمام بالتخفيف من المشكلات النفسية التي يعانونها .

رابعاً - القضاء على البطالة التعليمية :

ونعني بالبطالة التعليمية عدم استغلال طاقات التلاميذ في الأنشطة المتباينة . فلماذا نحن تدارسنا الأوصاف القائمة بالبطالة أثناء اليوم



المدرسى وخلال الفسح ، فإننا نجد أن الكثير من الوقت يضيع سدى ، مما يعمل على انحراف طاقات التلاميذ والطلاب إلى محاولات التدوير والعبث ، بل وإلى نشر العدوى السلوكية التي تحصل معها الكثير من المشكلات الأخلاقية فيما بينهم . فالتلميذ الذكي الذي ينتهى من الواجب الذى يُكَلِّف به المدرس الفصل ككل يجبر على التزام الهدوء وعدم ممارسة أى نشاط من أى نوع كان اللهم إلا العبث . وما يقال عن التلميذ الذكي والمتفوق ينسحب بإزاء التلميذ أو الطالب الذى يعجز عن التلق فيتوقف عن ممارسة النشاط ويظل متعطلاً لا يفعل أى شئ . والخليق بالمسؤولين عن التعليم أن يتداركوا هذا الوضع الذى يهيم على الحياة التعليمية ، وبالتالي فإنه يسبب الكثير من التوترات النفسية ويحرم التلاميذ والطلاب من الهدوء النفسى .

خامساً - تقييم التلاميذ في ضوء الكيفيات وليس في ضوء الماديات :
فالواقع أن النداء الذى أطلق منذ عهد بعيد وبخاصة بواسطة الفلسفة التربوية البرجماتية الأمريكية التي يمثلها جون ديوى بصفة خاصة ، هو جعل التربية والتعليم لأجل الإعداد للحياة وليس لحشو ذهن بالمعلومات أياً كانت . وإذا نحن تدارسنا عصرنا هذا فلنأخذ نجد أنه عصر (كيف تشق طريقك في الحياة ؟) وليس عصر (كم حصلت من معلومات في ذاكرتك ؟) . فالكسب التلميذ القدرة على التعبير عن أفكاره وكيف يقرأ كتاباً وكيف يعمل بحثاً ، أو كيف يجرى تجربة ، أو كيف يستخدم الآلة الحاسبة أو الكومبيوتر وكيف وكيف من الكيفيات الكثيرة جداً ، إنما هو الهدف الحقيق من المدرسة . وبتعبير آخر فإن على المدرسة أن تستبعد كل ما لا يتسنى توظيفه أو ممارسته . فالممارسة هي بيت القصيدة وليس الفهم والتذكر فحسب . صحيح أن الفهم والتذكر مرحلتان

أساسيتان تأتيان قبل الممارسة ، ولكن الاجتزاء بهما لا ينفع ولا يساوى شروى تقرير . فالكثير من الطلبة يفشلون في اجتياز الامتحانات لأنهم لا يعرفون كيف يجيبون عن الأسئلة أو كيف ينظمون ورقة الإجابة . والكثير من خريجي كليات الآداب والحقوق لا يعرفون كيف يستخدمون المعلومات التي في رءوسهم في واقع الحياة . فإذا ما أحس المرء بقدرته على كيف يمارس الحياة ، فإنه ينعم إذن بالطمأنينة وبالهدوء النفسى .

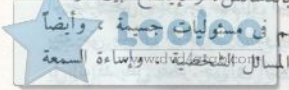
□ في مجال العمل :

إن الغالبية العظمى من الأعمال تتطلب تعاون العاملين بها بعضهم مع بعض ، بل تتطلب تواجدهم بعضهم مع بعض في مكان العمل في أوقات معينة ، وخلال فترات محددة . كما تتطلب الأخذ والرد فيما بينهم ، وتحقيق التكامل بين أفكارهم وعواطفهم وإراداتهم . وكلما كان التكامل بين العاملين في المجال الواحد أكثر اكتمالاً واستمراراً ، كان العمل نفسه متصفاً بمستوى أعلى من التكامل .

يبين أن التكامل المنشود بين العاملين كثيراً ما لا يتوافر ، وذلك بسبب اعتمال بعض الأسباب التي نستطيع إيرادها على النحو التالي :

أولاً - التنافس غير الشريف على الترقى والمكافآت :

فعلى الرغم من أن التنافس بين العاملين في المجال الواحد ليس شراً في ذاته ، بل قد يكون من المزايا ومن عوامل تقدم العمل وإتقانه وتحقيق تكاملية ، فإنه قد يتخذ صيغاً لا توصف بالزاهة ، بل توصف باعتمال الحقد والتدبر بالوسائل الملتوية وبالسداسات ، والإيقاع بين الزملاء والرؤساء والمرءوسين ، وتوريثهم في مسئوليات جسيمة ، وأيضاً استخدام النجاسة واللعب على أوتار المسائل الشخصية وإساءة السمعة



والاقتراءات المتباعدة وبخاصة ماكان متعلقاً بالمسائل الجنسية ، وما يتعلق بالذمة والزاهة بإزاء الشئون المالية ونحو ذلك من وسائل قد يستخدمها البعض من العاملين في سياق تنافسهم حتى يزجوا المتنافسين معهم عن طريقهم ، فيخلو لهم الجو للترقى والاستئثار بالزاياء المادية كالعلاوات والمكافآت ونحوها . ومن الواضح أن تفشى استخدام تلك الوسائل الدنيئة يؤدى إلى شحن جو العمل بالمضايقات والتوترات النفسية ، وبالتالي حرمان كثير من العاملين من التمتع بالهدوء النفسى .

ثانياً — الظلم وعدم تحرى العدالة في توزيع الأعباء والمسئوليات :
فكثيراً ما يبتلى مجال العمل برؤساء ساديين يجلدون متعتمتي في إيقاع الظلم على مرءوسيهي ، فيوسعونيهم إهانات وعقوبات لأسباب تافهة . فتجدد الرئيس السادى يفتن في إيلام مرءوسيه وذلك ببذر بذور الحقد والشقاق فيما بينهم وتمييزهم بعضهم عن بعض . فهو يعامل البعض منهم باللين والتساهل ، بينما يعامل غيرهم بالقسوة والزمتم ، فيؤلهم بعضهم على بعض ويشيع الكراهية في قلوبهم . ناهيك عن تعمد إرهاب البعض منهم بالأعمال الكثيرة والمضنية . وحتى إذا هم نهضوا بما يوكله إليهم من تلك الأعمال المرحقة ، فإنه لا يشكرهم بل يدأب على توبيخهم ، كما يحاول جاهداً أن يكتشف أخطاء ربما يكونون قد وقعوا فيها . فإذا أعبته الحيلة ولم يجد أى خطأ وقعوا فيه ، فإنه يخلق أخطاء ويتهمهم بارتكابها أو ينسب أخطاء غيرهم إليهم . وهكذا يستمر الرئيس من هذه الفئة في تنغيص حياة مرءوسيه وإرهابهم حتى لقد يحملهم على إتمام بعض المهام الوظيفية حتى بعد رجوعهم إلى البيت ، فما يكاد الواحد منهم يرجع إلى بيته حتى يبدأ في الانخراط في دوامة العمل الذى كلفه به رئيسه من جديد بل إنه قد يظل يفكر حتى في أثناء نومه فيما سوف يلقاه من إهانات من

رئيسه في اليوم التالى . وبذا فإنه يحدد نفسه مشحوناً بالتوترات النفسية ، ولا يجد الهدوء سبيلاً إلى نفسه المرحقة والمتأزمة بسبب ذلك الرئيس الظالم .

ثالثاً — توريط بعض الرؤساء لمرءوسيهي في مسئوليات مالية :

وفي ظل الإرهاب النفسى الذى يمارسه بعض الرؤساء ذوى الذمم المتسوية الذين يستخدمون القهر النفسى في القضاء على إرادة بعض مرءوسيهي ، فإنهم يحكون الألأعيب على من يتوسمون فيهم العجز الإرادى والطاعة العمياء ، فيحققون المكاسب المالية لأنفسهم ، كما يحصلون على الرشاوى عن طريق أولئك المرءوسين الذين يصيرون بمثابة مغالب قط ، كما يخلصون بواسطتهم أموال المؤسسة التى يعملون فيها . ولكنهم يظلون هم في مأمن من أن يوجه إليهم لأصبع الاتهام ، بينما يقبض على أولئك المرءوسين الذين جعلوا منهم الوسائل للتأليب الخبيث بينما يظلون هم في أنظار مؤسستهم أشخاصاً زهيين . فالرئيس من هذه الفئة يكون السارق والناهب من جهة ، والمبلع عن أولئك الذين استخدمهم في السرقة والنهب من جهة أخرى .

رابعاً — المؤامرات التى يحكوها بعض العاملين ضد رئيسهم :

ولكن رئيس العمل لا يكون هو الجانى في جميع الحالات ، بل قد يشكّل المرءوسون من أنفسهم عصابة تحوك المؤامرات ، فيفتنون في مضايقة الرئيس التزيه الذى لايجرى في إرهم ، بل يعمد إلى مقاومة اعوجاجاتهم ، فقد يعمد أحد اللثام إلى الحصول على توقيع ذلك الرئيس التزيه على أوراق يترتب عليها مؤاخذته وإيقاعه في مهابى المسئوليات المالية أو الخائنية . ومن الطبيعى أن الرئيس الذى يقع في براثن مرءوسين من هذه الفئة اللثيمة لا يتسنى له الشعور بالهدوء النفسى ، بل إن

الطأينة تهرب من قلبه ، سواء وهو في مقر العمل أم بعد رجوعه إلى بيته .

خامساً — الفصام فيما بين الرئيس ومرعوسيه :

هناك نوع من الفصام النفسي قد يصيب العلاقة بين الرئيس ومرعوسيه . فأى أمر يصدره لا يجد أذاناً صاغية أو إرادة منفذة . ولقد يتذرع المرعوس بالتباطؤ في التنفيذ . فالعملية التي لا تحتاج إلا إلى دقيقة واحدة لإتمامها ، تنفذها في ساعة أو ساعتين . وقد يتفنن بعض المرعوسين في تأجيل الأعمال وتعطيلها استناداً إلى اللوائح والروتين . وربما يعمد أحد اللتام إلى إخفاء أو تمزيق بعض المستندات الهامة من الأضابير ، فتتوقف عجلة العمل وتظل الأعمال معطلة . وبالتالي فإن صورة رئيس العمل أمام رؤسائه تصبح شائبة وبهم بالتقصير والتواكل أو بضعف الشخصية .

وفي مقابل هذه الحالات الخمس التي عرضناها قبلاً ، وهي الحالات التي تؤثر تأثيراً سلبياً رديئاً في تكامل العاملين بعضهم وبعض ، وتؤثر بالتالي تأثيراً سلبياً وسيئاً في العمل نفسه ، فإننا نقدم فيما يلي بعضاً من العوامل التي تعمل على تحقيق التكامل فيما بين العاملين بعضهم وبعض ، كما تؤثر إيجابياً بالتالي في تكاملية العمل نفسه .

أولاً — إشاعة الحب والمودة بين العاملين :

فإذا ما توافر لإحدى المؤسسات رئيس يعرف كيف يُلِمُّ الشمل وينشر ألوية الحب والوثام فيما بين الزملاء والمرعوسين ، فإنه يكون بذلك قد أمسك بدقة العمل ، بل يكون قد سيطر على القلوب والعقول والإرادات جميعاً ، وبالتالي فإنه يكون قد استطاع أن يمهّد الطريق للعمل الناجع ولتكامل العاملين والعمل على السواء .

ثانياً — الحفاظ على الحقوق والواجبات :

فالعاملون — سواء كانوا رؤساء أم مرعوسين أم زملاء — إذا ما حافظوا على حقوقهم وواجباتهم ، فيؤدى كل واحد منهم واجباته ويحرص على نيل حقوقه ، فإن العمل يسير عندئذ على النحو الأكمل ، فلا يعتدى أى منهم على حقوق الآخرين ، بل يحافظ على حقوقه وعلى حقوق غيره ، كما يقوم بأداء واجباته ولا يتدخل في الوقت نفسه في أداء واجبات غيره .

ثالثاً — المعاملة المُقسّطة بغير إفراط أو تفريط :

فالرئيس المُقسّط في معاملته ، لا يتهاون من جهة ، ولا يتجبر من جهة أخرى . وهذا الموقف هو ما يعرف بالعدالة . فالخطئ يعاقب بغير إفراط في العقوبة ، وبغير تخفيف منها . أما المجيد فيحظى بالمكافأة بغير إفراط أو تفريط أيضاً .

فإذا ما روعيت هذه البنود الثلاثة ، فإن العلاقات بين العاملين جميعاً تكون في حالة توازن ، ويسير العمل على خير وجه من جهة ، كما أن الحالة النفسية للعاملين تكون على خير وجه من جهة ثانية . وبذا يسود الهدوء النفسي على القلوب ، كما يجد الجميع سعادتهم في التواجد بمقر العمل وفي ممارسته ، ومن ثم يتحقق التكامل بين جميع العاملين ، سواء كانوا رؤساء أم مرعوسين أم زملاء .

□ العلاقة بالجيران :

هناك ثلاثة أنواع من الجيران : النوع الأول : يحب الخير لجيرانه ويفرح لأفراحهم ويحزن لأحزانهم ، ويقف معهم بقلبه وعقله وإمكاناته في السراء والضراء . أما النوع الثاني فهو النوع الشرير الذي يسعى

الشر لجيرانه ، ويوقع بينهم وبين الجيران الآخرين ، ويربص بهم الدوائر ، ويتمنى أن يقعوا في خطأ فيشهر بهم ، ويحاول جاهداً تعكير صفوهم وخلق المشاكل التي تقلق بالهم ، ويتمنى أن تقع المصائب على رؤوسهم فيشمت ويفرح ، وعلى العكس فإذا ما أصابهم خير من أى نوع فإنه يبتئس كل الابتئاس ويحس أن ضرراً خطيراً قد أحاق به وأصابه في الصميم . أما النوع الثالث من الجيران فهو النوع الحيادي تماماً ، والذي لا يكاد يعرف عن جيرانه شيئاً . فلا يكلف حتى بمعرفة اسم جاره أو عمله ، وبالتالي فإنه لا يهتم بأحواله . وإذا وقعت مصيبة لجاره فإنه لا يابه ولا تهتز له شعرة ، بل ينهج في حياته كأن شيئاً لم يحدث . فهو لا يعبأ بما يحدث حوله معتبراً أن كل ما يحيط به وكل من يحيطون به لا علاقة له بهم . فلا يتأثر بهم ولا يؤثر فيهم .

وعليها فيما يلي أن تلقى بالضوء على أثر كل نوع من هذه الأنواع الثلاثة من الجيران في الهدوء النفسي لجيرانه . ولنبدأ بالنوع الأول الذي يحب الخير لجيرانه ويمد إليهم يد العون ويتجاوب معهم وجدانياً ويحس بهم ، فنجد أن أثر هذا النوع من الجيران في إشاعة الهدوء النفسي في جيرانهم على النحو التالي :

أولاً - الشعور بالنحسنة :

فهذا النوع من الجيران المتسم بالإيجابية يشكّل من نفسه بؤرة نفسية تلفت حولها مشاعر الجيران الآخرين ، فيتأق في ذلك الشعور جهاز نفسي جماعي هو ما يسمى « بالنحن » . وبالتالي فإن التزعة التحنية تكون هي العبادة التي تظلل هؤلاء الجيران . فهم بمثابة أسرة واحدة يحس كل عضو فيها بمشاعر وأحاسيس الآخرين ، وتتناغم مشاعرهم بعضهم مع بعض ويتضامنون بعضهم مع بعض في السراء والضراء .

ثانياً - التكافل الاجتماعي :

وهذا النوع من الجيران لا يقتصر على التناغم الوجداني مع جيرانهم ، بل يمتد شعورهم إلى مجال التصرفات واتخاذ المواقف العملية . فإذا ما حدث ضرر أو وقعت مصيبة - كائنة ما تكون - لجيرانهم ، فإنهم يسارعون بالمساندة الفعلية ، سواء بالمال أم بالتصرفات . وأكثر من هذا فإذا ما اعتدى معتد على أحد الجيران ، فإنهم ينبرون له ويدافعون عنه ، بل وقد يشتركون في مهاجمة ذلك المعتدى كما لو أنه قد اعتدى عليهم . ذلك أن التقارب القلبي يشعر المرء بأنه ملتحم مع جاره وليس منفصلاً عنه ، فتمتد جسم جماعي أو كيان اجتماعي يكون قد تأق من الألفة والحب والوثام ، فإذا ما اعتدى معتد على ذلك القوام الاجتماعي فإنه يتألم ككائن حي واحد وينهض للدفاع عن نفسه . فالجار من هذا النوع يحس بأن من يهاجم جاره قد هاجمه هو أيضاً ، وبالتالي فإنه ينهض للدفاع عنه بكل ما لديه من قوة وقدرة .

ثالثاً - القضاء على أسباب النجاسة أو الفرقة :

والجار من هذه الفئة لا يسكت عندما يحس بأن ثمة عدواً لثيماً من الجيران ينخر كالسوس في قوام الحب والصفاء والوداد . فهو ينهض للقضاء على ما يدسه ذلك الجار اللثيم من افتراءات وتمايم وأكاذيب ، فالواحد من الجيران الأخيار لا يكون ساذجاً فيصدق التمامين المفترين ، بل يجتهد في تقييم المواقف والشخصيات كما ينبغي أن تقييم به . فإذا ثبت له كذب وافتراء أحد الجيران على واحد منهم ، فإنه يسقطه من قائمة أحيائه ، ويستبعده من قلبه ويقاطعه ، ولا يلتقي به ولا يتزاور معه . ومعنى هذا أن هذا النوع من الجيران الأخيار لا يكون مسالماً على طول الخط ، بل يكون هادماً أيضاً لجدار الشر ، ويجتهد للقضاء على الأعيب

الأشرار الذين لا يحبون الخير ، بل يحاولون بدأب إشاعة الفرقة والخصومات بين الناس .

وبعد أن عرضنا للنوع الأول من الجيران وهو النوع الحب للخير ، فإننا نستعرض النوع الثاني وهو النوع الشرير ، فنجد أنه يتصف بالصفات التالية التي يكون لها أبعد الأثر في زلزلة الهدوء النفسي لدى جيرانهم :

أولاً - حب الخصام وكراهية السلام :

فهذه الفئة من الجيران يناهضون أي ألفة تنشأ بين جارين ، ويحاول أفرادها إشاعة الخصومات بين الجيران ، أو قل إنهم يرغبون في أن يكونوا هم وحدهم محور أو بؤرة الحب من جميع الجيران ، بينما يصير كل جار كارهاً لجيرانه وفي خصومة ونزاع ومشاكل معهم . فكلما لمح الواحد من هذا النوع من الجيران الأشرار أن بشائر الصفاء قد بدأت تلمع في أفق العلاقات بين جارين متخاصمين فإنه يسارع ببيت الفرقة والخصومة من جديد بينهما حتى يظل هو في قمة العلاقات والمسيّر لدفعها والمهيمن على جميع الجيران والمخطط لخصومات التي سوف ينفذها في المستقبل القريب وفي المستقبل البعيد .

ثانياً - استنزاف خيرات الجيران :

ومن خصائص هذه الفئة من الجيران الأشرار محاولة امتصاص خير كل جار من الجيران المحيطين به ، فالواحد من هذه الفئة دائم التفكير فيها يمكن أن يحصل عليه من هذا الجار أو ذاك . وقد يستخدم صنارته - إذا صح التعبير - فيضع الطعم فيها حتى يتسنى له اصطيد أكبر قدر من المنفعة من جاره . فهو يقدم لجاره الهدايا التافهة لكي يحصل منه على أضعاف أضعاف ما قدمه إليه . فإذا خاب ظنه ولم يحصل على فائدة

أكبر بكثير مما أنفق ، فإنه ينتقم منه بالتشجيع عليه وإعلان الحرب الشعواء ضده .

ثالثاً - استخدام سلاح الافتراءات والدخول في مشاجرات مع الجيران :

فإذا ما انكشفت حقيقة هذا النوع من الجيران الأشرار ، فإنهم يكشفون القناع الذي تستروا خلفه ، ويعلنون الحرب الصروس ضد جاره . ولكنهم قد يتخذون الطريق الملتوى في تلك الحرب . من ذلك مثلاً حثوك مؤامرة خبيثة ضده . فقد تلفق له التهم أو قد تدس له المخدرات في بيته ، أو قد يبلغ عنه بأنه إرهابي أو متآمر لقلب نظام الحكم . فإذا لم ينجح الجار اللئيم في هذا الصدد ، فإنه يعلن إفلاسه لا بالندم بل بالشجار العلني والشائم المستمرة التي يوجهها إلى جاره كلما شاهده أو قابله . ومن الطبيعي أن تلك التصرفات تستهدف الإقلاق والخوف وفقدان الهدوء النفسي من قلوب الجيران .

أما بالنسبة للنوع الثالث من الجيران فإن وجودهم كعدم وجودهم . ومن ثم فإنهم لا يتركون أثراً في قلوب جيرانهم ، ولا يكون لوجودهم أو غيابهم تأثير في زيادة أو نقص الهدوء النفسي .

Looloo

www.dvd4arab.com

(١٥٢ - سيكولوجية الهدوء النفسي)

اللاشعورية تعمل عملها في سلوكه وفي نشاط قوامه النفسي ، بل وفي سلوكه بوجه عام . ومن أهم تلك الديناميات اللاشعورية ما يعرف بدينامية الإسقاط Projection .

وعلينا أن نبدأ بتقديم تعريف بالإسقاط قبل أن نتناول أثره في النشاط الأدبي عند الأديب ، وبالتالي أثره في تحقيق هدوئه النفسي . فالإسقاط يعنى ما يأتي :

أولاً - الإسقاط عملية غير إرادية :

فالواقع أن جميع الأنشطة اللاشعورية أو شبه اللاشعورية تتم بعيداً عن وعي المرء وعن مقصده . وطالما أننا اعترفنا بوجود تدرج فيما بين الشعور واللاشعور ، أو بين الوعي واللاوعي ، أو بين القصد وعدم القصد ، أو بين التصرفات الإرادية والتصرفات غير الإرادية ، لذا فإننا نستطيع أن نقرر أن الإسقاط يمكن أن يحدث والمرء في حالة وعي بدرجة ما من الوعي بما حوله من أشياء وأشخاص . ولكن علينا أن نتحاشى الاعتقاد بأن المرء وهو واع بما حوله يكون واعياً بكل شيء يحيط به أو بكل ما يقع أمامه من أحداث . ومعنى هذا أن المرء حتى وهو في أشد حالاته وعياً بما يدور حوله ، لا يكون واعياً ببعض الأشياء بل تقلت منه بعض المواقف ولا يدرك بعض الأحداث أو حتى بعض الأشخاص . فبالنسبة لتلك الأشياء والأشخاص الذين لا يعيهم المرء برغم وعيه بما حوله ، فإن الإسقاط - وهو تعبير عن المضامين اللاشعورية المكبوتة - يمكن أن يظل برأسه من خلال تلك المنافذ التي لا يدركها بل تقلت منه . ولا تكون تحت سلطة الإدراك الواعية ، بل تكون ناشئة عن سيطرة إدراكه وإرادته .

الفصل الثاني عشر الإسقاط والهدوء النفسي

□ الإسقاط الأدبي والهدوء النفسي :

من الحقائق التي يجب ألا تعزب عن البال أن الأديب في إلتناجه الأدبي يكون في حالة تهويم ، وهي - كما سبق أن قلنا - حالة تقع بين اليقظة والتعاس . وبتعبير آخر فإن الأديب يكون أقرب إلى اللاشعور منه إلى الشعور في أثناء التهويم . ونحن نستخدم كلمة (أقرب) ، لأننا ننظر إلى الشعور واللاشعور بنظرة نسبية وليس بنظرة مطلقة . فالعلاقة فيما بين الشعور واللاشعور هي علاقة تضاد وليست علاقة تناقض ، وعلاقة التضاد مثل علاقة الأبيض بالأسود ، بينما علاقة التناقض مثل علاقة الوجود بالعدم . فبينما نجد تدرجاً أو قنطرة فيما بين الأبيض والأسود ، فإننا لانجد مثل ذلك التدرج أو هذه القنطرة فيما بين الوجود والعدم ، فالقرب أو البعد عن اللاشعور هو قرب أو بعد نسبي وليس قرباً أو بعداً مطلقاً ، وكذا الحال بلزاء القرب والبعد عن الشعور ، فهو قرب أو بعد نسبي وليس قرباً أو بعداً مطلقاً .

من هنا فإننا إذ ننظر إلى النشاط الأدبي بهذه النظرة النسبية ، بمعنى أن الأديب يكون في تهويمه قريباً بشكل نسبي من اللاشعور . فهو قد يكون في بعض حالاته أكثر بعداً عن الشعور وبالتالي فإنه يكون أكثر قرباً من اللاشعور عنه في بعض حالاته الأخرى . وعلى أية حال فطالما أنه قريب من اللاشعور بدرجة أو بأخرى ، فإن الديناميات

ثانياً - الإسقاط طرح للمكبوتات اللاشعورية على أشخاص آخرين :

فحيث إن المكبوتات اللاشعورية تتصل بشخصية المرء ويقوامه النفس والسلوكي ، فإنها لدى انبعائها وخروجها - أو بالأصح قذفها - إلى خارج المرء ، فإنها تبحث عن شخص آخر تتحد به ، بمعنى أن الإسقاط هو عملية لصق بعض المكبوتات اللاشعورية بشخصية أخرى . فلكأن المرء يتخلص من تلك المكبوتات التي تلوث شخصيته وينسبها إلى غيره ، فيتخلص منها بأن يعزوها إلى الشخص الذي يلقي بها عليه . فالمكبوتات اللاشعورية التي تعلق المرء إما أن تظل لصيقة به ، وإما أن تجدها مستقرأ أو أن تجدها شخصاً آخر تلتصق به . فهي غير قابلة للفناء وخروجها من قوام المرء لا يعني أنه يتخلص منها تماماً ، بل يكون بذلك قد قام بنقلها أو يحدغ نفسه بأنه استطاع أن ينقلها من قوامه الشخصي إلى قوام شخص آخر .

ثالثاً - ضرورة وجود قنطرة بين الشخص الذي يقوم بالإسقاط وبين الآخرين :

فلكي يتم الإسقاط ، لا بد من وجود صلة بين المرء الذي يقوم بالعمليات الإسقاطية وبين من يسقط عليهم مكبوتاته اللاشعورية . فمن المستحيل أن يسقط المرء شيئاً من مكبوتاته اللاشعورية على أشخاص لا يعرفهم أو لا وجود لهم متمثلين في قوامه النفسي . فليس مجرد الوجود الخارجي للأشخاص خليف بنقل الإسقاط من المرء إليهم ، بل لا بد أن تكون هناك حالات وجودية نفسية بدخيلة المرء تتعلق بتلك الشخصيات الموجودة بالخارج وذلك حتى يتسنى القيام بالعمليات الإسقاطية اللاشعورية . وباعتبار آخر لا بد من أن تكون هناك قنوات اتصال فيما بين المرء الذي

يقوم بالعمليات الإسقاطية وبين الأشخاص الذين يسقط عليهم مكبوتاته اللاشعورية .

وبالنسبة للأديب فإنه لدى قيامه بالعمليات الإسقاطية فإنه يقوم بمجموعة من العمليات اللاشعورية لعلنا نقوم بتحديدتها على النحو التالي :

أولاً - العمليات التكوينية :

فالأديب في تعامله مع الناس من حوله أو مع الشخصيات التي قرأ عنها أو شاهدها على شاشات التلفيزيون ، لا يكتفي بالعمليات الإدراكية الحسية ، بل يقوم بتخزين الصور الإدراكية الكثيرة ، ثم يقوم بعد ذلك بعمليات تكثيفية ، أي أنه يرد الكثير إلى القليل ، أو بتعبير آخر فإنه يقوم بعملية الحذف والإضافة . وتعبير ثالث فإنه يشكل من الشخصيات الكثيرة شخصيات قليلة أو شخصية واحدة يركز فيها جميع الصور الذهنية التي استقاها من الخارج خاصة بأشخاص عديدين . فهو يجعل من الشخصيات الكثيرة التي استقى منها صوراً ذهنية إدراكية خامات ينتقى من بينها بعض العناصر لكي يشكل شخصيات تعتبر من ابتكاره الشخصي ، وليست مجرد نماذج لشخصيات منقولة عن الواقع الخارجي مباشرة . ومعنى هذا أن الشخصيات التي يتصورها الأديب تكون مستفادة من الواقع الخارجي من جهة ، ومصاغة أو مشكّلة بطريقة معينة مبتكرة من جهة أخرى .

ثانياً - إقامة العلاقات بين الشخصيات التي يخلقها الأديب :

على أن تلك الشخصيات التي يقوم الأديب بخلقها لا تظل ساكنة راکدة ، بل هي شخصيات حية بمعنى الكلمة . فهي تكون مفعمة بالحياة والحركة والنشاط ، بل وبالتفاعلات الحياتية - إذا صح التعبير . وهذه العلاقات التي تقوم فيها بين شخصياتها ليست علاقات سطحية ومقسمة

بالخير دائماً وعلى طول الخط ، بل إنها علاقات تنسم أحياناً بالخير ، وأحياناً بالشر .

ثالثاً - الخير والشر في العلاقات بين الشخصيات التي يخلقها الأديب :
الواقع أن الخير والشر اللذين يتبديان في الشخصيات التي يخلقها الأديب والتي يجعلها تلعب أدوارها في أعماله الأدبية هي التعبير الحقيقي عن قوامه النفسي . فالمرء - كائنات من كان - يحمل في قوامه الخير والشر جميعاً . ومعنى هذا أن العمليات الإسقاطية التي يقوم بها الأديب وتنصب على الشخصيات التي يقوم بخلقها ، لا تكون عمليات إسقاطية شريرة فحسب ، بل تكون متضمنة بعض الشر وبعض الخير في الوقت نفسه . ولكنه يحاول بطريقة لا شعورية أن يسقط مكبوتاته التي احتزنها بدخلته وتضغط على جهازه النفسي فيسوقها إلى الخارج وينسبها إلى تلك الشخصيات التي يخلقها في سياق وصفه لها ، ولكنه يخفف من غلواء تلك المكبوتات التي يتخلص منها بالحيل الإسقاطية ، وذلك بأن يسوق في تبارها بعض المقومات التي تتم عن الخير . ولعلنا نقرر أن ما يضيفه الأديب من عناصر طيبة على بعض الشخصيات التي يكون قد خلقها في رواياته ، إنما يعبر بها عن حيلة أخرى محاولاً إخفاء ما يعتمل في قوامه النفسي من مكبوتات شريرة . فهو يخفف من الصبغة الشريرة بما يضيفه من صبغة خيرة على تلك الشخصيات التي يقدمها . وبالتالي فإنه يحصل على الهدوء النفسي بواسطة الإسقاط الذي يتخلص بواسطته من الركامات الرديئة في لا شعوره من جهة ، وأيضاً بواسطة ما يقدمه من مقومات حسنة يضيفها على الشخصيات التي يقدمها من جهة أخرى ، فيحقق بذلك معادلة نفسية ترضيه وتحقق له هدوءه النفسي في الوقت نفسه .

□ الإسقاط التبريري والهدوء النفسي :

لقد قتنا في الموضوع السابق بتقديم تعريف عام للإسقاط ، وفي هذا المقام سوف نلقى الضوء على الإسقاط التبريري ، فنجد أن هذا النوع من الإسقاط يتضمن المقومات التالية :

أولاً - إزاحة المسؤولية عن كاهل المرء :

ففي كثير من المواقف تصدر أخطاء عن المرء أو يتسبب في وقوع أضرار تصيب ممتلكاته أو ممتلكات غيره كأن يحطم آنية ثمينة ، أو يفسد جهازاً كهربائياً ، فيسارع بتلقائية وعلى نحو لا شعوري بتعليق المسؤولية على أي شيء أو على أي شخص ، فيتخلص بهذه الحيلة اللاشعورية من مسؤولية الخطأ أو مما يكون قد تسبب فيه من خسارة أو إفساد ، أو مما يكون قد أحدثه من أضرار أو أعطاب ، فالشخص الذي يتسبب في تحطيم إحدى الأواني القيمة يحتاج بأنها لم تكن موضوعة في المكان المناسب أو أن بها شرخاً ، أو أنها قديمة ولا تحمل أي قيمة ، ومن ثم فإن من الأجدر التخلص منها . وحتى إذا كانت تلك الآنية من ممتلكاته شخصياً فإنه يقول لمن حوله إنه كان يعتزم التخلص منها ، فالأفضل أنها تحطمت وبذا تحقق ما كان يرجوه . فلو لم تكن قد تحطمت دون إرادة من جانبه فقد كان عليه أن يتخلص منها بأي طريقة . والشئ نفسه يقال بإزاء ما قد يفسده المرء من أجهزة كهربائية . فهو يبرر إفساده للجهاز الكهربائي بأنه قديم وزائد عن حاجته وربما كان التخلص منه أفضل من الإبقاء عليه أو ركنه بغير استخدام .

ثانياً - التبرير الأخلاقي :

فما يصدر عن المرء من تصرفات خارجة عن أصول القواعد الأخلاقية ، يحاول لا شعورياً أن يجد تبريراً لها أو الإقدام

عليها . فهو يحاول بهذا النوع من الإسقاط ذب الاتهامات الأخلاقية عن حياته ، فلا يبدو مخطئاً بأى حال من الأحوال . وبتعبير آخر فإنه يلتمس العذر لنفسه فيما انتهجه من سلوك مناف للأخلاق الكريمة . فالمعتدى بالشتائم يبرر سلوكه بأن الشخص المشتوم هو الذى بدأ بإغاضته أو بتوجيه الشتام إلى . ومن ثم فإنه اضطر لحمايته عدوانه عليه بعدوان مماثل . وفى معظم الحالات لا يكون الشخص الذى يبرر سلوكه الأخلاقى الردىء مدركاً للموقف بتفصيلاته أو مدركاً لما يعتمل بدخيلته من إسقاط بل هو ينهج وفق الطريق الإسقاطى على نحو لا شعورى ، وإن كان السلوك نفسه - أو قل جسم السلوك نفسه - مؤدّى بطريقة شعورية واعية .

ثالثاً - فى تفسير الأحلام :

فما يراه النائم من أحلام تشير إلى مستقبل مشوم أو إلى نذر شر سوف يقع ، فإن صاحب الحلم لا يصب التفسير التشاؤى على شخصه ، بل ينوطه بالأشخاص الآخرين المحيطين به وبخاصة أولئك الذين يكرههم ولا يُمكن لهم الحب والأمانى السعيدة . فهو يسقط عليهم المصائب التى يتقبا بها نتيجة تأويله لحلمه ، بينما يضمن لنفسه الأمن والأمان ، معتقداً أن نذر الشر التى لاحت له فى المنام لا تخصه ولا تخص أعباءه من قريب أو من بعيد .

رابعاً - التمسح فى الظلم والحماة والتعصب :

فالطالب الذى يرسب فى الامتحان الشفوى ، والموظف الذى يتخطاه رؤساؤه فى الترقية ، والتاجر الذى لا يقبل عليه الزبائن فيضطر إلى إعلان إفلاسه ، يتمسحون جميعاً فيما يتصف به المتعاملون معهم أو

المتحكمون فى مصائرهم بالظلم والحماة والتعصب . ومن الطبيعى أن هذه المواقف التى يتخذها الفاشلون هى مواقف إسقاطية تتم بطريقة لاشعورية .

خامساً - الاعتقاد فى الجبرية :

فيعض الناس يعتقدون أن القدر متر بص بهم ، بل إنهم خلُقوا للشقاء والعذاب والفقر والجهل والمرض ، وأن ليس بمقدورهم أن يغيروا ما كتب عليهم وقدّر لهم أن يضاربوا به ويعانوا منه . فهؤلاء الناس لا يحركون ساكناً ويتقاعسون عن أى محاولة للتخفيف مما يعانون منه ، وقد قاموا بتخدير أنفسهم وعزائهم بتلك العقيدة الإسقاطية . فبدلاً من أن يحسّلوا أنفسهم المسئولية بإزاء ما أصابهم من نوائب نتيجة تقاعسهم عن البحث عن الحلول المناسبة ، والوقوف على أسباب الوقاية والعلاج ، فإنهم يعلّقون المسئولية على القدر المكتوب . فهم يعمدون لاشعورياً إلى إسقاط مسئوليتهم الشخصية على القدر الغيبي الذى لا قبيل لهم به ، ولا قدرة لهم على التحكم فيه أو تطويره لمصلحتهم .

ولعلنا نقوم بعد ذلك بإلقاء الضوء على علاقة هذا النوع من الإسقاط التبريرى بما يحصل عليه المرء من هدوء نفسى ، فنجد أن هذه العلاقة تبدى على النحو التالى :

أولاً - الحفاظ على الأنا :

فكلمة استطاع المرء أن يحافظ على قوامه الشخصى وعلى إنجته من الانشلال ، فإنه يكون بالتالى محتفظاً بهويته النفسى . فمن الخطورة بمكان أن ينظم الأنا ، وأن يفقد المرء ثقته بنفسه ، أو أن ينهار ذلك البناء الداخلى الذى يشكل جوهر الشخصية . من هنا فإن هذه العملية الإسقاطية التبريرية تشكل درعاً واقياً يحمى دخيلة المرء من الانهيار . وبالتالى فإنه يحتفظ بهويته النفسى إلى أبعد حد ممكن

ثانياً - تحقيق التوافق الاجتماعي :

وبالإضافة إلى الحفاظ على الأنا ، فإن المرء يتذرع بالإسقاط التبريري لكي يظل محتفظاً بالتوازن بينه وبين المجتمع المحيط به . ذلك أنه إذا ما فقد التوازن أو التكيف مع البيئة الاجتماعية التي يتعامل معها ويحيا في كسَفها ، فإنه يكون قد فقد مقوماً أساسياً من مقومات صحته النفسية ، وبالتالي فإنه يكون قد فقد هدوءه النفسي .

ثالثاً - تأكيد الانتماء الاجتماعي :

فالواقع أن المرء يحمل في قوامه ذاتيته من جهة ، متمثلة في جهاز (الأنا) ، كما يحمل في قوامه من جهة أخرى جهاز (الأنا الأعلى) الذي يمثل المجتمع الذي ينتمي إليه . فكلما تحقق التوازن فيما بين هذين الجهازين في حياته وسلوكه وفكره ومشاعره ، فإنه يكون بذلك محققاً الانتماء إلى البيئة الاجتماعية التي يحيا في إطارها من جهة ، ولا يكون في الوقت نفسه قد سحق ذاتيته أو الأنا من جهة أخرى . بل يكون قد حقق التوازن فيما بين ذاته والمجتمع ، وبالتالي فإنه يكون قد حقق التوازن النفسي بدخيلته وما يتواكب مع ذلك التوازن من هدوء نفسي .

□ الإسقاط الانتقامي والهدوء النفسي :

يتسم هذا النوع من الإسقاط بمجموعة من الخصائص التي نستطيع أن نقدّمها على النحو التالي :

أولاً - الخوف من كشف المستور :

فالشخص المنتقم يكون مفعماً بالخوف من أن عدوه سوف يقوم بفضح المستور الخبوء في طيات لا شعوره . ذلك أنه يعتقد أن مقدور عدوه أن يكشف النقاب عما يجنبه من اعوجاجات نفسية وأخلاقية ،

وسوف يقوم بمعارفته بما انحدر إليه من مزالق سلوكية . فهو يتذرع بوسيلة نفسية ملتوية ، وذلك بأن يبادر بإلقاء الاتهامات التي يحس بها قبالة نفسه على عدوه قبل أن يتجرأ ويلقيها عليه . فإذا كان من المنحرفين جنسياً ، فإنه يتهم عدوه بالانحراف الجنسي . وإذا كان كذاباً فإنه يتهم عدوه بالكذب . وقس على هذا جميع المزالق الأخلاقية والنقائص السلوكية التي يرغب الشخص المنتقم إسقاطياً في إخفاها وقد امتلأ قلبه بالخوف من افتصاحها على الملأ فيبادر هو بإلصاقها بعدوه .

ثانياً - الخط بعدوه إلى الحضيض الذي انزلق إليه :

والشخص المنتقم إسقاطياً يحس بالدونية من جهة ، وبالعجز عن الارتقاء إلى المستوى الرفيع الذي يحتله عدوه من جهة أخرى . فإذا يفعل ؟ إنه يحاول إذن إنزال عدوه إلى ذلك الدرك الأسفل الذي هو فيه بدلاً من محاولة الارتقاء إلى المقام السَنِيِّ الذي يتبوّؤه عدوه . فهو يستعمر بهذه الحيلة اللاشعورية انخفاضاً في مستوى توتره النفسي ، بل إنه يخدع نفسه بأنه سوف يحرز الهدوء النفسي إذا ما استطاع أن ينزل عدوه من مكانه السَنِيِّ ويخسف به إلى الحضيض الذي يرين عليه ويكبّله . فإذا هو استطاع أن يُلطخ سمعة عدوه ، فإنه يكون بذلك قد اقتسم معه الذنوب والمعاصي والدنابات التي ارتعى في أحضانها ، وبالتالي فإن ذلك قد يخفف من وطأة ما يحس به من احتقار لنفسه ، ومن شعور بالذنب يؤرقه عندما يقارن نفسه بذلك العدو الزيه عن تلك السقطات الأخلاقية التي ارتعى فيها .

ثالثاً - الضغط النفسي للمكبوتات اللاشعورية :

ومن أسباب إحساس الشخص الذي يقوم بهذا النوع من الإسقاط الانتقامي بإلقاء الاتهامات التي يحس بها تجاه نفسه على عدوه ، ذلك

الضغط اللاشعوري الذي تمارسه مكبواته اللاشعورية على جدار شخصيته .
فبدلاً من الارتقاء في حمأة الجنون ، وبدلاً من الإقدام على الانتحار ،
فإن ذلك الشخص المنتقم إسقاطياً يعتمد على محاولة التنفيس عن تلك
المكبوات ، وذلك بالعثور على هدف يقذف بها إليه ، فيعثر على ذلك
الهدف في شخص عدوه ، فلا يتوانى عن تسديد سهام الاتهام إليه بأنه
موصوم بتلك الرزايا والانحرافات الأخلاقية التي يشن هو تحت نيرها .

رابعاً - العثر على البديل للذات التي تستحق الانتقام :
فالشخص الذي يحس بوطأة تلك الضغوط اللاشعورية على جدار
شخصيته ، يجد نفسه مندفعاً نحو الانتقام من ذاته ومحاولاً هدم كيانه
الشخصي ، ولكنه يتقاعس عن ذلك حفاظاً على قوامه النفسي . ومن
هنا فإنه يبحث عن بديل يوجه إليه الضربات القاسية التي يرغب في
توجيهها إلى نفسه ، فيعثر على البديل في ذلك العدو ، فيقذف بمكبواته
نحوه ويسدها إلى صلب شخصيته ، بل إنه يقوم بتعنيفه بشدة على
ارتكابها . فهو لا يكتفى بأن ينسب تلك السقطات الأخلاقية إليه زوراً
وبهتاناً ، بل يعاقبه عليها أيضاً بوابل من النقد والتجريح أو حتى بالضرب
أو بالقتل إذا تسنى له أن يقتله . فبدل أن ينقد نفسه ويؤنبها ويضربها
أو يبيدها ، فإنه يفعل ذلك بذلك البديل الذي يشخصه في عدوه الذي
يجد في وجوده والعثر عليه الفرصة السانحة لإنقاذ نفسه وإحلاله محلها ،
فينتقم منه بدل أن ينتقم من نفسه .

خامساً - الانتقال من نطاق الذاتية إلى نطاق الموضوعية :
فالشخص المنتقم بالطريقة الإسقاطية يجد أنه لا يستطيع أن يتدين
ما هو فيه من برائن وانحطاطات وقع فيها بطريقة موضوعية . ذلك
أن المرء لا يستطيع أن يدرك الحالات والمواقف إلا إذا كانت على

بعد نفسى معين منه . فالمقيم بأحد الشوارع لا يستطيع أن يدرك
الشارع أو المنطقة التي يقطنها بشكل كلى إلا إذا كان مرتفعاً عنها من
فوق عمارة شاهقة مثلاً . فالإدراك الصحيح لا يتأتى والمرء غارق حتى
أذنيه في لجة الذاتية ، بل لا بد أن ينظر إلى موضوع الرؤية وهو على
بعد نسبي منه . فالشخص الذي يحس بوطأة المكبوات النفسية التي
تقلقه مع عجزه عن استبانتها ، يجد نفسه مدفوعاً إلى الوقوف على تلك
المكبوات وهو بعيد عنها نسبياً . ولكن هذا مستحيل إلا إذا هو أخرجها
ورآها ملصوقة بغيره .

من هنا فإن الشخص المنتقم إسقاطياً يعتمد لا شعورياً إلى هذه
الحيلة . فهو باتهام عدوه بما يزرع هو تحت من ألوان متباينة من الرزايا
والانحطاطات النفسية والخلقية ، يكون خليقاً عندئذ بالوقوف على تلك
الرزايا والانحطاطات النفسية بطريقة موضوعية . فهو يستطيع عندئذ
تقييم وضعه النفسي بشكل موضوعي دقيق . ذلك أن المرء لا يستطيع
أن يتخلص من الانحياز إلى ذاته وأن يحكم موضوعياً على وضعه طالما
هو سجين الذاتية ، ومن ثم فإنه يتخذ هذه الحيلة اللاشعورية حتى يتسنى
له إصدار أحكام موضوعية على واقعه النفسي بعد طرحه خارج ذاته
ولصقه بشخصية ذلك العدو .

ولعلنا تساءل بعد هذا عما إذا كان هذا النوع من الإسقاط خليق
بأن يوفر الهدوء النفسي للشخص الذي يستعين به ؟ الواقع أن هذا صحيح
وغير صحيح في الوقت نفسه . فكما أن الأجرب قد يجد أن قيامه بهرش
جلده يعمل على التخفيف من وطأة الأكال الذي يلحف عليه ويزعجه ،
كما فإن الشخص المغمم بالمرات الأخلاقية يجد في عملية الإسقاط الانتقامي
ما يخفف من وطأة واعتال تلك المرات التي اضطر إليها . ولكن من

الجهة المقابلة ، فكما أن عملية الهرش تزيد الطين بلة ، وتعمل على إلهاجة البشرة وزيادة المشكلة تعقيداً ، فلا يكون علاج ذلك الشخص مما أصيب به من جرب بالهرش ، بل بالاستعانة بوسائل طبية معينة ، كذا فإن انتهاج هذا المنهج الانتقامي لا يشكل الدواء الناجع للتخلص من وطأة المكروبات النفسية على الجهاز النفسي للشخص المنتقم ، بل يؤدي على العكس من هذا إلى زيادة المشكلات النفسية واستفحال احتمالاتها .

□ الإسقاط الغيبي والهدوء النفسي :

سبق أن أئحنا إلى الإسقاط الغيبي بمناسبة حديثنا عن الإسقاط التبريري . وفي هذا المقام سوف نستعرض الأنواع الفرعية لهذا النوع من الإسقاط على النحو التالي :

أولاً - الإسقاط السحري :

وفي هذا النوع من الإسقاط الغيبي نجد أن الساحر يستبدل بالشخص الذي يحاك ضده السحر شيئاً من متعلقاته ، وهو ما يسمى (الأطر) . وهو أى شيء من ملابسه أو من الأدوات التي يستخدمها ويلابسها بيديه . فبذلك الأطر تحاك الأعمال السحرية . وقد يستبدل بالشخص الذي يحاك السحر ضده ورقة ترمز له تقص على هيئة دمية ، ثم توجه إلى تلك الدمية التي اتخذت شكل إنسان بعض الكلمات أو بعض العبارات السحرية ، ثم يقوم الشخص الذي يريد إيذاء الشخص الذي يحاك السحر ضده بتخريم الورقة بدبوس وهو يردد عبارات معينة ثم يشعل فيها النار . فيكون الإسقاط في الحالة الأولى موجهاً إلى البديل المتمثل في الملابس ، بينما يكون موجهاً في الحالة الثانية إلى تلك الدمية الورقية البديلة للشخص الذي يحاك السحر ضده .

ثانياً - الإسقاط القدائي :

وفي هذا النوع من الإسقاط يحل طائر أو حيوان مما يؤكل لحمه محل شخص عزيز يخشى عليه ويراد حمايته من المخاطر والحوادث . فتستبدل به حمامة أو بطة أو بقرة أو خروف أو غير ذلك من الطيور أو الحيوانات وتنحصر على نيته ، ويلطخ الشخص المفتدى بدمها مع ذكر بعض العبارات السحرية . وبذا يطمئن الأهل والأصدقاء عليه ، معتقدين أن الطائر أو الحيوان المذبوح قد افتسدى ذلك الشخص العزيز بسفك دمه نيابة عنه . وقد يتم الفداء بطريقة رمزية تلقائية غير مقصودة . ومن أهم المعتقدات في هذا الشأن انسكاب القهوة بطريق الخطأ ؛ فيقول الحاضرون : « انسكاب القهوة خير » . والحكمة في هذا أن لون القهوة شبيه بلون الدم . فانسكاب فنجان القهوة يشير إلى عملية فداء تلقائية ، أو أن القهوة كانت بديلاً لدم كان لا بد أن يسفك بقتل الشخص الذي تسبب في سكب فنجان القهوة . وعندما يتحطم كوب أو آنية زجاجية ، فإن الأهل يذهبون هذا المذهب الإسقاطي فيقولون إن تحطيم الكوب أو الآنية هو عملية فداء لشخص من أهل البيت أو للبيت ككل . فبدلاً من أن يلقى أحد أفراد الأسرة حتفه ، أو بدلاً من أن ينشب حريق بالبيت فيأتى على كل شيء ، فإن ذلك الكوب أو تلك الآنية قد تحطمت كبديل رمزي لما كان يمكن أن تدور عليه الدوائر .

ثالثاً - الإسقاط الشبحي أو الهلوسي :

ويتمثل هذا النوع من الإسقاط فيما يترأى لبعض الناس من أشباح أو من هلوسات مرئية أو مسموعة أو ملموسة أو مشمومة أو مذاقة . وفي تلك الحالات لا يكون هناك وجع نفسي خارجي لما يقع

عليه المرء بحاسة أو أكثر من الحواس الخمس . فبدلاً من أن تبدأ إحدى الحواس باستقبال المؤثرات الحسية من الواقع الخارجي ، فإن النشاط يبدأ من عقل المرء متوجهاً إلى الحاسة . فالصور الإدراكية التذكيرية المختزنة بالذاكرة تنشط وتنتج بالطريق العكسي من المنع إلى العينين ، فتترامى للمرء مجسدة أمامه فيراها بأمر عينيه مؤكداً لمن حوله أنه شاهدها بالفعل وأن من المستحيل أن يشك في وجودها ، وهو لا يدري أن ما يترامى أمام عينيه إنما هو تلك الصور الذهنية المختزنة بمخه والتي اتخذت المسار العكسي فتجسدت أمامه .

رابعاً - الإسقاط القلدي :

فعندما تقع كارثة في بقعة ما من بقاع الأرض ، فإن الناس الذين لم تصبهم كارثة من هذا القبيل ينتحون إلى إسقاط ما يعتل في قواهم من مشاعر بالذنب تحملهم على الإحساس بوخر الضمير ، فيقولون إن ما أصاب الناس في تلك المنطقة من كوارث ، إنما هو بسبب ما اقترفوه من شرور وآثام . فهم يترهون أنفسهم عن الوقوع في تلك المعاصي ، على الرغم من أنهم غارقون فيها حتى آذانهم ، أو أنهم كانوا غارقين فيها في الماضي . فالتاس يمارسون هذا النوع من الإسقاط مدعين أنهم بعيدون كل البعد عن تلك الآثام والشرور ، وأن العصاة في تلك البقعة البعيدة عنهم قد لاقوا ما يستحقونه من عقوبة أنزلتها السماء عليهم .

والعجيب أن المصائب إذا ما وقعت على رعوس الآخرين ، فإننا نقول إنهم ينجون ثمار ما اقترفوه من شرور ، ولكن إذا وقعت المصائب نفسها علينا ، فإننا نقول إن ما تعاني منه إنما هو تجربة أو امتحان لمدي قدرتنا على الاستمرار في الثبات على المبدأ والاستمسك بالفضيلة والتزام التقوى . فالمسألة إذن لا تعدو عن أن تكون إسقاطاً ، سواء كان الإسقاط

إسقاطاً اتهامياً لأولئك الذين لاقوا العذاب ، أم كان الإسقاط إسقاطاً دفاعياً تبريراً إذا كان دفعاً للاتهام بالشر عن أنفسنا ، زاعمين أن ما تلاقيه من مصائب إنما هو قدر أو ضريبة لا بد وأن يقوم بتسديدها القديسون الأتقياء من أمثالنا .

خامساً - الإسقاط التكيفي :

فنحن نميل إلى تقسيم الناس إلى قسمين لا ثالث لهما : قسم الأخيار ، وقسم الأشرار . ولعلنا نقسم : أليس هناك فئات بئسية فيما بين الأخيار والأشرار ؟ ، إنما إذا بحثنا ودققنا النظر في السبب الذي يحملنا على تقسيم الناس إلى هاتين الفئتين دون الاعتراف بوجود فئات بئسية ، فإننا نكتشف أن العامل الأساسي في هذا هو ما نقوم به من إسقاط إيجابي ومن إسقاط سلبي ، فنحن نكثف الخير في فئة الأخيار ، بينما نكثف الشر في فئة الأشرار . وبذا فإننا نجتمع الناس جميعاً في هاتين الفئتين دون أن نعترف بوجود فئات بئسية تتصف بالخير وبالشر في الوقت نفسه .

وعلى بعد هذا أن نلقي بالضوء على علاقة هذا الإسقاط الغبي بالهدوء النفسي ، فنجد أن هذه العلاقة تتمثل فيما يلي :

أولاً - التخفف من التوترات النفسية :

فالواقع أن الإسقاط الغبي يهدف إلى التخفف من الضغوط المتعلقة بالتوترات النفسية التي تتمثل بدخيلة المرء . فهذا الإسقاط يسمح بالقيام بعملية تفريغ انفعالي إلى خارجية المرء بطريقة أو بأخرى . فطالما استطاع أن يتخلص من الشحنات الانفعالية التي تضغط عليه من الداخل ، فإنه يتخفف بذلك من إحساسه بالتوتر ، وبالتالي فإنه يحرز جانباً من الهدوء النفسي .

ثانياً - تحقيق التوازن الاجتماعي :

فالواقع أن هذا الإسقاط الغيبي هو البديل للتصرفات الواقعية الخارجية . فبدلاً من الانتقام المباشر فإن المنتقم ينحو إلى الأساليب السحرية مثلاً ، فلا يقترف جرائم واقعية بيديه ، بل يكتفى بتلك التصورات الذهنية أو الأعمال السحرية التي لا تخرج عن حدوده الشخصية . وبذا فإنه يتخفف من ثوراته النفسية الداخلية من جهة ، كما أنه لا يقترف جرائم فعلية من جهة أخرى . فالمسألة تكون شبيهة بأحلام اليقظة التي يمارسها المراهق أو الشاب في خلوته حول الأخيلة الجنسية . فهو لا يقترف جرائم اغتصاب فعلية يحاسبه القانون عليها ، كما أنه في الوقت نفسه يشبع غريزته الجنسية بهذا الطريق الخارج عن نطاق السوية .

ثالثاً - الشعور بالطمأنينة :

فنحن إذ نقوم بتقسيم الناس إلى أختيار وإلى أشرار ، فإننا نطمئن عندما نتعامل مع الأختيار ، كما نطمئن عندما نجتنب معاشرة الأشرار . وبذا فإننا نحز الهدوء النفسي بمخالطتنا للأختيار من جهة ، وباجتنابنا للأشرار من جهة أخرى .

□ الإسقاط التفسيري والهدوء النفسى :

يتضمن الإسقاط التفسيري مجموعة من المعاني التي نستطيع تقديمها فيما يلي :

أولاً - تفسير الملامح ونظرات العينين :

فالواقع أن الناس في تعاملهم بعضهم مع بعض تتلاقى نظراتهم ، ولا يكون ذلك التلاقى خالياً من المعاني والعواطف ، بل يكون مفعماً

بهما حتى ولو كان التقاؤهما لأول مرة وبغير سابق معرفة . فكل منهما لا يكون مجرد مستقبل لنظرات الطرف الآخر ، بل يتم في هذا الموقف تبادل لرسائل معنوية وعاطفية بغض النظر عن مدى عمق ما تحمله النظرات المتبادلة من معان عميقة أو غير عميقة أو من عواطف جياشة أو فاترة . المهم أن جميع النظرات المتبادلة تحمل هذين المقومين ، أعنى المقوم العقلاى من جهة ، والمقوم العاطفى من جهة أخرى .

ومن الطبيعي أن الاستقبال الذى يتم عند تبادل النظرات لا يكون استقبلاً مجرداً أو خالياً من اعتال عقل المرء وعواطفه ، بل تكون ثمة عملية إسقاط عقلانية وعاطفية يضطلع بها كل من الطرفين اللذين تلتقى أعينهما بعضهما ببعض . فكل منهما يفهم نظرات الطرف الآخر ، لا كما نظر بها ذلك الطرف الآخر ، بل كما تأتى عنها بعد صبغها بصبغته الشخصية . وأكثر من هذا فإن كل واحد من الطرفين اللذين التقيا بالنظرات يرغب في أشر نظرات الطرف الآخر لما تحمله نظراته من معان أو من عواطف . فالصبغة الإسقاطية التي يسقطها كل منهما على نظرات الطرف الآخر ليست صبغة استقبالية - إذا صح التعبير - فحسب ، بل إنها تكون صبغة استقبالية وإرسالية أيضاً . فتللك الصبغة الإسقاطية تحمل رسالة معينة إلى الطرف الآخر . وبذا فإن كلا من الطرفين يقوم بتفسير نظرات الطرف الآخر في ضوء ما لديه من قدرة تفسيرية .

ثانياً - تفسير الحركات :

وكما أن هناك لغة متبادلة فيما بين الأعين ، كذا فإن هناك لغة متبادلة فيما بين الحركات التي يأتيها المرء وبين من يقع على تلك الحركات ويدركها . فلقد تم بعض أوضاع الجسم أو بعض حركات اليدين أو الرجلين عن معان معينة وعن عواطف .

في إيصالها إلى الطرف الآخر أو إلى مجموعة من الأشخاص الموجودين بالموقف . وقد تشير بعض الحركات أو الأوضاع الجسمية إلى ما يحمله المرء للطرف المتلقى لتلك الحركات من تقدير أو حب ، كما أنها قد تشير إلى ما يحمله له من كراهية وبغض أو احتقار . فالمتلقى يضطلع بالعمليات الإسقاطية العقلانية والعاطفية بلزاء ما يتلقاه لدى مشاهدته لتلك الحركات أو الأوضاع الجسمية ، فيترجمها بطرائق تناسب خلفيته الثقافية وخلفيته الوجدانية .

ثالثاً - تفسير كلام الآخرين :

فالواقع أن الكلام الذي يتلقاه المرء يمكن أن يفسر من زاويتين : من زاوية المتكلم ، ومن زاوية المتلقى . فالكلام شركة فيما بين صاحب الكلام والمتلقى له . فالتحدث عندما يحتمل كلامه المعاني والعواطف ، فإنه لا يضمن إيصال كلامه بهاتين الشحنتين المعنوية والعاطفية كما حمله بهما إلى المتلقى ، بل إن ثمة ما يستعين به ذلك المتلقى من فهم وعواطف . فهو يتناول الكلام الذي يصل إلى أذنيه ويقوم بتفسيره معنوياً من جهة ، كما يتنوقه وجدانياً من جهة أخرى . ومعنى هذا أن قوام الكلام ليس قواماً واحداً ، بل قوامين : قوام عقلائي وعاطفي خاص بالمتكلم ، ثم قوام عقلائي وعاطفي خاص بالمتلقى .

والسؤال هو : هل يؤثر القوام العقلائي والعاطفي للمتلقى فيما يتلقاه من كلام ؟ الواقع أن هذا صحيح تماماً . ولعلنا نقول بحق إن المتلقى يقوم بعملية إسقاطية لا شعورية على الكلام الذي يتلقاه من المتحدث فيصبغه بصبغته الخاصة ، سواء كانت الصبغة التي يصبغه بها صبغة عقلانية ، أم كانت صبغة وجدانية . ومن ثم فإن ما ينتج إلى المتلقى من تفسيرات عقلانية أو تأويلات عاطفية قد يتساق مع ما أراده المتكلم من سؤقه

للمعاني ومن سؤقه للعواطف أو قد لا يتساق مع ، بل قد يتعارض معه كل التعارض ، فيكون الكلام المنطوق والمصدر من جانب المتكلم في واد ، بينما يكون نفس الكلام المسموع من جانب المتلقى في واد آخر .

رابعاً - تفسير الكلام المكتوب :

فالقارئ لا يكون شأنه كشأن جهاز الاستقبال الذي يتلقى ما ترسله إليه موجات الأثير ، ولا يكون كالصفحة البيضاء التي يكتب عليها المرء ما يشاء ، بل يكون هناك دور إيجابي للقارئ بلزاء الكلام المرصوص أمامه . فثمة الحصيلة المعرفية التي سبق أن حازها المرء من جهة ، وثمة البطانة الوجدانية التي تشكلت لديه من جهة أخرى . ولعلنا نقول إن ثمة تفاعلاً كالتفاعل الكيميائي يحدث فيما بين هاتين الحصيلتين المعرفية والوجدانية وبين ما يتضمنه الكلام المرصوص أمامه من معرفة ومن وجدان . ويتأتى عن ذلك التفاعل زيادة في تراكب المركب الخبري الذي سبق للمرء حيازته نتيجة التفاعلات الخبرية التي سبقت تلك القراءة . ومعنى هذا أن القارئ يقوم بعملية إسقاط معرفي وعملية إسقاط وجداني على ما يقوم بقراءته . ومن الطبيعي أن هذا الإسقاط يؤثر فيما ينحو إليه القارئ من فهم للمعاني ، ومن استشفاف لما حمله الكاتب من عواطف حاول أن يودعها فيما قام بكتابته ويصبغه بها .

خامساً - تفسير تصرفات الآخرين :

والشيء نفسه ينسحب بلزاء ما يصدر عن الآخرين من تصرفات . فالشخص المدرك لتصرفات الآخرين يصبغ ما يتلقاه من مدركات حسية بصبغته العقلانية وبصبغته الوجدانية الخاصة به . ومعنى هذا أن تفسير الوقائع والأحداث والعلاقات التي يقع عليها المرء لا يتم بطريقة مجردة عن اعتمال العاطفة فلا يكون للوجدان دور فيما يؤول إليه العقل .

الصحيح . فالواقع أن المشاهد أو السامع لا يكون متجرداً وموضوعياً بمعنى الكلمة ، بل إنه يقوم بعملية إسقاطية على ما يصل إلى مجاله الإدراكي من تصرفات أو علاقات .

خذ مثلاً لذلك لقاء شاب وشابة في الطريق فتصافحا ، فشاهد هذه الواقعة اثنان من معارفهما أو أقربائهما . إن واحداً منهما لا يرى في تلك المصافحة سوى لقاء زميلين بالمصادفة ، ولا تكون هناك أى شائبة تشوب تلك المصافحة : أما الشخص الثاني الذي شاهد ذلك اللقاء ، فإنه يقول إن تصافحهما لم يكن بريئاً ، بل كان مشمولاً بالأحاسيس الجنسية المتدفقة . فلقد كانت نظراتهما مغممة بالعشق . وقس على هذا جميع التصرفات التي يقع عليها الناس فينحو كل شخص إلى التفسيرات التي تم عن ذلك الإسقاط الذي يسقطه على ما يقع عليه من أحداث أو تصرفات أو علاقات اجتماعية كائنة ما تكون تلك العلاقات .

ولعلنا تساءل بعد هذا عن العوامل المساعدة المؤثرة في هذا النوع من الإسقاط التفسيري وعن مدى تأثيرها في تحقيق الهدوء النفسي أو ملاشاته ، فنجد أن هذه العوامل يمكن أن تتحدد على النحو التالي :

أولاً - الحب والكراهية :

من الطبيعي أن التفسيرات الخمسة التي سقناها قبلاً تحصل في طياتها شحنات وجدانية ، سواء كانت تلك الشحنات دالة على الحب ، أم كانت دالة على الكراهية . فإذا كانت مغممة بالحب ، فإن ذلك يُفضي إلى إشاعة الهدوء النفسي في القلب . وعلى العكس من هذا ، فإذا كانت مغممة بالكراهية ، فإنها تثير القلق والتوتر وتقشع الهدوء النفسي وتعمل على ملاشاته من القلب .

ثانياً - مستوى الصحة النفسية :

فالواقع أن ما يتمتع به المرء من صحة نفسية يحدد ما ينحو إليه من تفسيرات . فالشخص المريض نفسياً ينحو في العادة إلى تفسيرات ملتوية لما يقع عليه ولما يصل إليه من مدركات حسية ، بل إنه بإسقاطاته المريضة يؤثر في إسقاطات المتعاملين معه أو المشتركين معه في التفسيرات الخمسة التي عرضناها قبلاً ، وبالتالي فإن ما ينحو إليه من تلك الإسقاطات يؤثر تأثيراً سلباً في هدوء الآخرين نفسياً . وعلى العكس فإن الشخصية السوية المتسمة بالصحة النفسية ، تعمل عن غير قصد على إشاعة الهدوء النفسي في قلوب المتعاملين معها .

ثالثاً - الخلفية المعرفية والوجدانية :

وما لا شك فيه أن الناس يتباينون بعضهم عن بعض بإزاء الخلفيات الثقافية التي حازوها . ويتأتى عن ذلك التباين تباينهم فيما ينتحون إليه من تفسيرات . وبوجه عام نجد أن الناس ينقسمون إلى متفائلين وإلى متشائمين . فالمتفائلون ينتحون إلى التفسيرات المتسمة بالهدوء النفسي ، بينما ينتحى المتشائمون إلى تفسيرات تنسم بالقلق والتوتر . (انظر كتابنا « التناؤل والتشاؤم ») .

الجمادية والنار والمواد القابلة للاشتعال ، فقد كان شغفه بالوقوف على خصائصها كثيراً ما يردبه قتيلاً . فالنار كانت تشتعل في جسده وممتلكاته . ولكنه في النهاية اكتسب خبرة مكنته من السيطرة على النار وعلى المواد القابلة للاشتعال ، بل وعلى الوسائل التي يتبنى له استخدامها لإخماد النار أو للحد من اشتعالها . وصار بمقدور الإنسان أن يميز بين المواد القابلة للاشتعال والمواد التي لا تقبل ذلك . وأكثر من هذا فقد صار على علم بخصائص المواد المختلفة من حيث التمدد والانكماش . وكذا فإنه أدرك أن الماء يتبخر بالحرارة ويستحيل إلى ثلج إذا ما انخفضت درجة حرارته إلى حد معين .

وهكذا تدرج الإنسان في الوقوف على خصائص الأشياء الجامدة عن طريق الخبرة المباشرة ، ثم إلى الخبرة المستندة إلى حقائق علمية . ذلك أن الإنسان استطاع أن يقوم بتخزين خبراته بعد أن تعلم الكتابة . فالتجارب المكتسبة والعلوم المستفادة عن طريق الخبرة ظلت حية لا تموت ، بل تحفظ حية بتدوينها وقابلة لاستخدامها من جديد إذا ما أراد المرء استخدامها . وهكذا بزغت الفيزياء إلى الوجود . وعلى النحو نفسه بزغت العلوم المتباينة المتعلقة بعالم النبات وعالم الحيوان ، وأخيراً عالم الإنسان .

ثانياً - استئناس الطيور والحيوانات :

ومن المغامرات الكشفية التي اضطلع بها الإنسان منذ بداياته وحتى اليوم ، ما يتعلق باستئناس بعض الطيور والحيوانات ، فبعد أن كان يهاجم فرائسه لاقتناصها والتهاهما ، فإنه اكتشف أن من الممكن إقامة علاقات وجدانية بينه وبين بعض الطيور والحيوانات ، وبالتالي صار يشعر بالاطمئنان إلى عدم مهاجمتها له والعدوان عليه . فاستأنس الدجاج

الفصل الثالث عشر المغامرات والهدوء النفسي

[١] المغامرات الكشفية والهدوء النفسي :

منذ أن فتح الإنسان عينيه على الوجود من حوله وهو دائم البحث عن كشوف جديدة يتبنى له الوقوف عليها وكشف النقاب عنها . على أن المسألة لم تكن مجرد حب استطلاع ورغبة في الوقوف على الجديد المخبوء عن مجال علمه ، بل كانت - وما تزال - إرادة محتدمة لركوب الأهوال ، والمغامرة حتى بالحياة وبالممتلكات في سبيل الكشف عن الجديد المستخفي .

والواقع أن الاستخفاء عن المجال الإدراكي والتفسيرى للوجود يتبدى في مناح متباينة ، لعلنا نقوم بتحديددها على النحو التالي :

أولاً - فيما يتعلق بخصائص الموجودات :

فعل أول شيء بدأ الإنسان في استجلائه هو الوقوف على خصائص الموجودات المحيطة به ، سواء كانت موجودات جمادية ، أم موجودات نباتية ، أم موجودات حيوانية . وفي نهاية المطاف في العصور الحديثة بدأ الإنسان يتحسس ويكشف النقاب عن الجوانب المخبوءة والغامضة في القوام البشري ذاته . ومن الطبيعي أنه في جميع تلك الكشوف المتعلقة بخصائص الموجودات كان يركب الصعب ، ويجاوز بجمياته في سبيل الوقوف على خصائص ما يتناوله من الموجودات التي تحيط به والتي يقسنى له الاقتراب منها ومدارسها عن كُتِّب . فبالنسبة للموجودات

والبط والأوز ثم البقرة والجاموسة والجمال وغير ذلك منطيور وحيوانات ، فصار مستهلكاً لبيض الطيور والاعتداء على لحمها ، كما استفاد من ألبان البقر والجاموس ، واستخدم الحمار والحصان والجمال بركوبها والانتقال بواسطتها من مكان لآخر ، فكانت تلك الحيوانات وسيلة المواصلات الأولى ، كما كان الحمام الزاجل الذي استأنسه وسيلة الاتصال الأولى .

ثالثاً - في مجال التسليح :

ومن المكتشفات الخطيرة التي غامر الإنسان في ارتياد آفاقها مجال التسليح . والواقع أن السلاح بدأ بالعصا والمقلع ثم تطور إلى السيف والبندقية والمدفع . وكلما تنافست الشعوب في المجال العسكري ، بزغت أسلحة جديدة ، لعل من أخطرها الأسلحة النووية والأسلحة الكيميائية والأسلحة البيولوجية .

رابعاً - الكشوف الأفقية والكشوف الرأسية :

كان من الطبيعي أن يبدأ الإنسان بالكشوف الأفقية ، أعني تلك الكشوف التي يستطيع أن يقع عليها بالعين الخردة أو بأى من حواسه الخمس بغير مساندة من أجهزة مساعدة على الكشف . ولكن مع التطورات الحضارية المتلاحقة والمتراكبة بعضها فوق بعض ، بل والمتفاعلة بعضها مع بعض ، استطاع الإنسان أن يقوم بتصنيع أجهزة مساعدة من أهمها المناظير المكبرة والمناظير المقرّبة ، أعني الميكروسكوب والتليسكوب . فاستطاع بذلك أن يشق عباب الكشوف المختلفة الدقيقة والبعيدة . وبواسطة الأجهزة الإلكترونية كالـميكروسكوب الإلكتروني استطاع أن يغوص إلى أسرار المادة ، سواء كانت مادة جاذبة أم مادة

حية ، فوقف على الذرة ومقوماتها من جهة ، كما استطاع أن يكتشف الخلية ومقوماتها من جهة أخرى . وهكذا نجد أن الإنسان انتقل من الماكروفيزياء والماكروبيولوجيا إلى الميكروفيزياء والميكروبيولوجيا .
خاصة - الكشوف الكونية :

ولم تتوقف كشوف الإنسان ومغامراته الكشفية عند حدود الكرة الأرضية ، بل تعدت ذلك إلى الفضاء الخارجي ، فاستطاع أن يرسو على القمر وعلى غيره من الكواكب ، بل إنه امتد بكشوفه إلى خارج مجموعتنا الشمسية التي تنبها إلى مجموعات شمسية أخرى . وما يزال العلماء دائبين على محاولات الكشف عن أسرار الكون بأفاقه البعيدة والغامضة .

ولعلنا تساءل بعد هذا عن علاقة المغامرات الكشفية بالهدوء النفسي ، فنجد أن تلك العلاقة تبدى على النحو التالي :

أولاً - ذب الخوف الناجم عن الغموض والإبهام :

فعل أول باحث على إقدام الإنسان منذ أن كان في حال البداوة على الكشوف المتباعدة التي عرضنا جانباً منها في البنود الخمسة السابقة ، هو ما يتساق مع الغموض والإبهام من شعور بالخوف والرعب . ولعلنا لنجاو الحقيقة إذا ما قلنا إن الخوف التي تشيع في مرحلة الطفولة ، إنما تنأى عما يحس به الطفل من غموض فيما يحيط به من موجودات ، أو بتعبير آخر نتيجة ما يحس به من عجز عن الربط بين الأحداث وأسبابها ، فالشيء الغامض يثير الخوف في القلب . فإذا ما استجلى الطفل حقيقة وطبيعة الشيء أو الكائن الحي ، فإن الخوف ينقشع من قلبه تماماً . والشيء نفسه ينسحب لزاء الإنسان منذ بلوغه حتى الوقت الحاضر . فكلما كان الإنسان يحيط بالغموض والرعب

والردة تملأ قلبه بسبب الغموض الذي يكتنف الكون من حوله وبشيع في الموجودات الجهادية والنباتية والحيوانية ، فإنه كان يجد لديه الدافع محتدماً نحو الكشف عن غوامضها . وكلما كان يقبض له النجاح في هذا الصدد ، فإنه كان يتخلص بالتالي من مخاوفه ، وبالتالي فإنه كان يحس بالطمأنينة والهدوء النفسي .

ثانياً - امثلة ناصية القوة :

فالإنسان منذ بداوته الأولى وهو تواق إلى أن يكون كائناً قوياً . بيد أنه كان يحس بالضعف والخور أمام قوى الطبيعة ، سواء كانت قوى جهادية أم قوى حيوانية . فكان يحس بالقصور لإزاءها . فإذا يفعل إذن ؟ هل يستكين ويعترف بهزيمته ؟ إنه وهب قوة كامنة في دخيلته هي قوة الذكاء والكشف عن أسرار القوة الحقيقية . فأبدل بقوة العضلات قوة العقل والحيلة . فكان له ما أراد من انتصار على القوى الطبيعية بما صار يكتشفه شيئاً فشيئاً من أسباب السيطرة والسطوة ، وبالتالي فإنه صار السيد والمهيمن والقاهر لكل ما يحيط به ، بل صار يمثل خطراً يهددها بالقضاء والإبادة التامة . ومن ثم فإنه استحوذ على الطمأنينة ولم يعد يخشى بأس الكثير من القوى الطبيعية والكائنات التي كانت تترهب من به الدوائر .

ثالثاً - التخطيط المستقبلي للكشوف القادمة :

ولم يعد الإنسان خاضعاً للظروف الراهنة والمصادفات السعيدة ، كما لم يعد معتمداً على الخيرات التي سجلها بوسائل التسجيل المثبتة فحسب ، بل صار يتطلع إلى المستقبل ويحدد ملامحه بالتفصيل ، مستعيناً في ذلك بالأجهزة الإلكترونية التي قام باختراعها وتسخيرها لوقفه على ما سوف يتسنى بزوجه في المستقبل من إمكانات بل ومن

مخاطر . فلم تعد الكشوف محصورة إذن في نطاق الحاضر ، بل شملت المستقبل أيضاً . فالكشوف المستقبلية صارت تخضع لبرامج زمنية دقيقة . وبعبير آخر فإن ما لم يتم الكشف عنه حتى اليوم ، صار محدداً بخطوطه العريضة وصار مأخوذاً في الاعتبار وتعد له العدة لاكتشاف تفاصيله . فلم تعد الحاجة أو الرغبة المعتملة في قوام المرء هي الباعث الوحيد على الاكتشاف ، بل صارت الحاجات المستقبلية تحتل المقام الأول والأهمية القصوى .

فمثلاً بالنسبة للطاقة صار العلماء يضعون المخططات المستقبلية لمصادر جديدة لها ربما لا تكون متعينة بدقة في الوقت الحالي ولكنها متعينة من الناحية النظرية العلمية على الأقل ، أو ربما لا تكون إمكانات الكشف عن تواجدها قد توافرت بعد ، أو أن الوسائل التي سوف يستعان بها في المستقبل غير متوافرة حالياً . بيد أن التخطيط المستقبلي للكشوف القادمة يجري على قدم وساق ، بل إن التفوق الحضاري يتبدى اليوم أكثر ما يتبدى في القدرة على التخطيط للكشوف المستقبلية . وبالتالي فإن الإنسان يحرز الطمأنينة والهدوء النفسي ، لأنه إذا ما اطمأن إلى ماسوف يتصرف بمقتضاه في المستقبل ، فإنه يطمئن إذن على مصائر الأجيال القادمة التي تضم أبنائه وأحفاده الذين هم امتداد البشرية واستمرار وجودها .

□ المفاهيم الإبداعية والهدوء النفسي :

إن أفضل تعريف للإبداع هو سبر المجهول وشق خط جديد غير مسبق . فالبدع يقدم نماذج التفاعلات الخيرية التي فيها بين المثيرات التي يستقبلها من الخارج عن طريق الحواس الخمس ، أو بين

آخر مستوى بلغه مركبه الخبرى الذى توصل إليه وبين المثيرات الجديدة ، أو بين المركبات الخبرية التى تأتت له بعضها مع بعض . ومعنى هذا أن القوام الداخلى للمبدع ليس مقوماً استاتيكيًا ، بل هو مقومٌ ديناميكي دائب الحركة والاعتال والتضخم باستمرار ، فالنفاعلات الخبرية لا تتم بين دخيلة المبدع وخارجيته فحسب ، بل تتم أيضاً فيما بين المقومات الخبرية الداخلية بعضها وبعض .

ومعنى هذا أن النفاعلات الخبرية أشبه ما تكون بالنفاعلات الكيميائية التى تتم فيما بين العناصر بعضها وبعض من جهة ، وبين المركبات الكيميائية والعناصر من جهة ثانية ، وبين المركبات الكيميائية بعضها وبعض من جهة ثالثة .

بيد أننا نستطيع أن نشبه العمليات التى تتم فى قوام الشخص المبدع بطريقة أخرى ، فنحنو هذه المرة إلى البيولوجيا ، فنقول إن الخبرات التى يستقيها المرء من خارجيته أشبه ما تكون بالكائنات الحية التى تتلاقح فيما بينها فيتأق عن تلاحقها أنسال جديدة . وهذه الأنسال تتلاقح بدورها مع الكائنات الحية الأصلية من جهة ، ومع بعضها من جهة أخرى ، فيتأق عن ذلك التلاقح أنسال جديدة . وهكذا دواليك . فيتم التكاثر باستمرار فى دخيلة الشخص المبدع .

ونستطيع أن نفسر ما يحدث فى قوام المبدع بتفسير ثالث هو فى هذه المرة تفسير رياضى ، فنقول إن ما يحدث فى دخيلة المبدع عبارة عن عملية توافق وتبادل بين الخبرات التى يستفيد منها الواقع الخارجى فيتأق عن تلك التوافق والتبادل عدد أكبر بكثير من الخبرات التى استُمدت من الواقع الخارجى .

وسواء أخذنا بواحد أو اثنين من هذه التفسيرات الثلاثة أو بها جميعاً ، فإننا نؤكد بهذا حقيقة هامة هى أن ما يستقبله المبدع من خارجيته أقل كماً وأخفض كيفاً مما يتم له إبداعه . وعلى أية حال فإننا بتقديم هذه التفسيرات الثلاثة نكون قد كشفنا النقاب عن سر الإبداع فى أى مجال من المجالات الإبداعية الكثيرة التى لاحصر لها والتى تتم فى دخيلة المبدع بطريقة لاشعورية ولا إرادية ، سواء كانت إبداعات معرفية ، أم إبداعات فنية ، أم إبداعات عملية ، أم مخترعات ، أم إبداعات تتعلق بالعلاقات الاجتماعية ، أم غير ذلك من إبداعات يشار إليها بالبيان . فكل ما يضطلع به المبدع هو توفير الظروف والأجواء النفسية المناسبة لتوصل إلى تلك النتاجات الإبداعية والحفاظ عليها من الفساد أو الذبول قبل تجسيدها فى الواقع الخارجى .

على أن المغامرات التى يضطلع بها المبدعون تتمثل فى الواقع فيما يعبرون به عن تلك النتاجات الإبداعية التى يحصلون عليها كثمار لتلك الأنشطة التى تحدث بدخلاتهم . فثمة ثلاث عمليات إذن تحدث فى نطاق المبدع : العملية الأولى : هى عملية الاستقبال الخبرى ، والعملية الثانية : عملية التفاعلات الخبرية ، أو التلاحقات الخبرية ، أو التوافق والتبادل فيما بين تلك الخبرات المستقاة من الواقع الخارجى ، أما العملية الثالثة فهى عملية الإبانة أو الإفصاح أو تجسيد تلك الإبداعات أو الثمار الإبداعية فى الواقع الخارجى . فالمغامرة الخلقية بالتقدير والإشادة هى تلك المغامرة التى تتعلق بما يستعين به المبدع من وسائل للإفصاح عما اختصر بدخلته من إبداعات ، أو لتجسيد تلك الخلاصات الإبداعية التى تبلورت فى نطاقه الداخلى . ففعل من أخطر العمليات التى يمارسها المبدع هى عملية تجسيد الإبداعات فى صيغ يتسنى نقلها إلى المتلقين . فكأنكم فسل

كثير من المبدعين في عملية التجسيد هذه ، فذهبت إبداعاتهم هباءً منثوراً .

وحرى بنا أن نلقى الضوء على علاقة هذه العملية التجسيدية للتصاقل الخيرية الإبداعية التي يقوم المبدع بتجسيدها في الواقع الخارجى بما يمكن أن يجرزه من هدوء نفسى ، فنجد أن هذه العلاقة يمكن أن تتحدد على النحو التالى :

أولاً - التعبير الإبداعى وخفض التوتر النفسى :
فالواقع أن المبدع يبذل الكثير من الجهد الحيوى في النشاط الداخلى الذى تتأتى عنه تلك المركبات الخيرية ، أو تلك الأنسال الجديدة ، أو تلك التوافيق والتباديل . فهو يصل إلى قمة التوتر قبل أن يقبل على العملية الإفصاحية أو التعبيرية وإخراج ما بداخلته من نتائج إبداعية إلى الواقع الخارجى ، ولكنه ما إن ينتهى من العملية التجسيدية هذه حتى يتنفس الصعداء ، ويحس بانخفاض مستوى التوتر الذى كان يعاني منه . والواقع أن الكثير من المبدعين يقررون أن عملية الإبداع التى يمزون بها أشبه ما تكون بانخفاض الذى تعاني منه المرأة في الولادة ، ولكنها ما إن تلد طفلها حتى ينخفض مستوى التوتر الذى كانت تعاني منه قبيل الولادة وفي أثناءها ، كذا الحال بالنسبة للمبدع الذى يحس بكثير من الاسترخاء بعد انتهائه من ولادة عمله الإبداعى .

ثانياً - تنقيح النتائج الإبداعى :
ولكن كما أن الأم بعد ميلاد طفلها تبدأ في الكلف به ، والقلق على صحته ، وما يجب أن تفعله بإزائه ، وبخاصة إذا كان الطفل الوليد مصاباً بمرض أو بأى اعوجاج أو انحراف عن السوية ، كذا حال المبدع بعد تجسيد عمله الإبداعى ، فهو ما يكاد يفرغ من إنتاجه ، ويتنفس الصعداء

بعد ميلاده ، حتى يبدأ من جديد في الكلف به ورعايته ، وذلك بمراجعته وتنقيحه قبل أن يعرض على الملأ . فطالما هو في حضنه فهو ملك له يفعل به ما يشاء ، ويصلح من أمره كما يرغب وكما يترأى له . ولكن ما إن يتسلمه الناشر إذا كان عملاً مكتوباً ، أو ما إن يعرض بالسوق على الملأ إذا كان عملاً مجسداً ، حتى يكون قد خرج من نطاقه ولا يظل ملكاً له . فهو في هذه المرحلة التنقيحية يكون متوتراً من جديد ، ويظل على هذا الحال حتى يطمئن تماماً إلى أن جميع التنقيحات الممكنة قد عملت بإزائه . فعندئذ تهدأ نفسه ويستعيد هدوءه النفسى واسترخاءه العصبى .

ثالثاً - آراء النقاد والمتلقين :

وبعد أن يحس المبدع بشيء من الاسترخاء والهدوء النفسى ، فإنه يعود مرة ثالثة إلى التوتر عندما يتلقى النقاد والمتلقون عمله الإبداعى ويقدمون آراءهم بإزائه . فهو يهتم بما يقرره كبار النقاد ومن لم شأن أو خبرة من المتلقين لثأر عمله الإبداعى بعد خروجه إلى الرأى العام . ولعل المبدع يكون على أحر من الجمر خلال الأيام الأولى لعرض عمله الإبداعى على الملأ . ولكن هنالك من المبدعين من لا يتحملون تلك التوترات المتلاحقة ، فيعفون أنفسهم من خوض هذه المرحلة الثالثة ، وذلك بالابتعاد عن مصادر النقد ابتعاداً تاماً ، أو قل إنهم يقيمون حاجزاً بينهم وبين المستهلك لأعمالهم الإبداعية . فهذه الفئة من المبدعين لا يقدمون أعمالهم إلى النقاد ، بل يعملون في الظل ، ويوكلون مهمة تقديم أعمالهم الإبداعية إلى المتلقين إلى غيرهم .

فالكتاب المبدع من هذه الفئة لا يحب الدخول في منازعات نقدية فتت في عضده ، وتوهن عزيمته ، فبنأى بتقييمه عن وسائل الإعلام ،

ويكتفى بأن يقدم أعماله إلى الناشر وينتبه دوره عند هذا الحد ، فيغمض عينيه ويصم أذنيه عن أى نقد يمكن أن يوجه إلى أعماله الإبداعية . ويكون شأنه كشأن بعض الآباء والأمهات الذين لا يرغبون في الاستماع إلى آراء الناس في أبنائهم خوفاً من هياج مشاعرهم وانتلامها فيصابون بالكدر الذى لا يتسنى لهم تحمله . فهذه الفئة من المبدعين يكونون على درجة عالية من الحساسية والقابلية للانتلام ، فيجدون في الانكفاء على أنفسهم ، وفي الاعتكاف بعيداً عن الأضواء ، ما يضمن لهم الهدوء النفسى وعدم زيادة التوترات النفسية ، مكتفين بما سبق أن عانوه في أثناء قيامهم بالإبداع .

□ المغامرات الروحية والهدوء النفسى :

عندما نتعرض لما هو روحى ، فإن الذهن ينصرف إلى جوهر الإنسان ، وإلى تلك الثنائية الثليدة المتعلقة بالروح والجسد ، باعتبار أن الجسد فان والروح باقية . والمغامرات الروحية في ضوء هذه الثنائية هي تلك المحاولات الشجاعة التي تعمل على استنهاض الروح وسيطرتها على الجسد وقهرها له أو إمساكها بزمام قياده ، فيكون الجسد مجرد خادماً لتحقيق أهداف الروح . ولعلنا فيما يلى نقوم باستعراض المقومات الأساسية للمغامرات الروحية التي تهدف إلى سيطرة الروح على الجسد :

أولاً - ترويض الجسد لكي يكون خادماً للروح :

والواقع أن هذا الترويض يمارس وفقاً لأهداف متباينة بقبان الديانات والملل ، بل وبقبان الأشخاص المنخرطين في الدين الواحد أو في الملة الواحدة . فتمت من يفهمون ترويض الجسد بمعنى التوفيق بين مطالب الروح ومطالب الجسد . وبهذا المعنى فإن الترويض يعنى تحقيق

العادلة بين هذين الطرفين ، فتحصل الروح على حاجاتها ، كما يحصل الجسد على حاجاته ، وبالتالي فلا ينشأ نزاع أو عراك بينهما . وثمة - من جهة ثانية - من يفهمون الترويض ويمارسونه على أساس التحيز للروح وترجيح مطالبها على مطالب الجسد ، ولكن بشرط عدم الإضرار بالجسد والحفاظ عليه سليماً معافى ، فلا يقوم المرء بقهره ، بل يقتصر على عدم إطلاق العنان له ، والعمل على انضباطه وجعله في المرتبة الثانية من حيث الحصول على الرعاية والعناية والقوة ، بينما تحظى الروح بالنصيب الأكبر من العناية والرعاية وتكون هي الأقوى في نشاطها وفعاليتها .

أما الفئة الثالثة من المؤمنين بترويض الجسد فإن أفرادها يفهمون الترويض بمعنى سحق الجسد وإضعافه إلى أقصى حد ممكن . فكلما ضعف الجسد في رأيهم ، قويت الروح بالتالى . فأفراد هذه الفئة لا يرغبون في تشذيب الجسد والتخفيف من شهواته فحسب ، بل إنهم يقهرونه ويعذبونه إلى حد يكون فيه معلقاً بين الحياة والموت ، ولكنهم لا يصلون بتصرفاتهم القهرية ضد الجسد إلى حد الانتحار . فهم يُسحقون عليه ولكن عند الحد الأدنى من الحياة . فهذه الفئة من الناس يعتقدون أن تعذيب الجسد يمهد السبيل أمام الروح لكي تقوى وتنتعش ، فيتسنى لها بذلك أن تعبر إلى معارج الروحانية فترى ما لا تراه عين ، وتسمع ما لا تسمعه أذن ، وتعاين ما لا يخطر على قلب أى من الناس العاديين .

وواضح أن المغامرات الروحية التي يشخرط فيها أفراد هذه الفئة الأخيرة تعد أعنف وأقوى المغامرات الروحية ، ولعل بعض الرهبان في المسيحية ، وبعض المتصوفة في الإسلام ، وبعض الرهبان في البوذية

ينخرطون في هذه الفئة التي تؤمن بسحق الجسد وقهره تماماً حتى يقسّي الروح أن تبسط سلطانها على المرء .

ثانياً - الزهد في المال :

وفي هذا الصدد نجد أن الساعين للارتقاء بمستوياتهم الروحية ينشعبون إلى ثلاث فئات أيضاً :

الفئة الأولى : لا تجد أى تعارض بين أن يحصل المرء على المال الوفير ويحوز الممتلكات الهائلة ، وبين أن يرعى روحه وتكون علاقته بربه على ما يرام ما دام يتعبد ويرعى الفقراء ويحل مشكلاتهم ويؤدى الفرائض التي يقررها دينه .

أما الفئة الثانية من الناس الذين يهتمون برعاية شئونهم الروحية فإنهم يرجحون كفة القناعة على كفة الطموح المادى ؛ فهم لا يخططون لمستقبلهم المادى لكى يصيروا من الأغنياء ، بل يعتقدون أن كثرة المال تصرف المرء عن إشباع حاجات روحه ، فهم يعتقدون أن خير الأمور الوسط . فكما أن الفقر هو عدو المرء الساعى إلى انتعاش الروح ، كذا فإن الثراء الفاحش يقتل الروح ويصرف المرء عن إنقاذها من الهلاك . فهذه الفئة هي الفئة الوَسْطِيَّة التي تستخدم المال كوسيلة ، ولا تجعل منه غاية تستحق السعى . وبشعير آخر فإن هذه الفئة تهتم بالضروريات ، ولا تصبو إلى الكاليات التي تتمثل في البذخ والإسراف والجاه والسلطان والظهور بمظهر الأبهة والفخامة .

أما الفئة الثالثة من الناس المهتمين بحياتهم الروحية ، فإن أفرادها يعتقدون أن المال هو العدو اللدود للحياة الروحية . فمن يُردُّ أن يُنْشِئ روحه ، فلا بد أن يزهد في المال والمِلْكِيَّة زهداً تاماً ومستمرّاً . فالغنى

لا بد من أن يتنازل عن كل ماله ويقوم بتوزيعه على الفقراء مع التقشف وتناول ما يقيم الأود من الطعام فحسب ، وارتداء أرخص الملابس ، والنوم على فراش خشن غير وثير ، وعدم ركوب السيارات الفاخرة . وباختصار عدم التعلق بأى ملكية ، لأن من يمتلك شيئاً ، فإن ذلك الشيء يمتلكه ويسيطر عليه ويعرقل مسيرته الروحية . وواضح أن المغامرات التي يضطلع بها أفراد هذه الفئة الأخيرة تشتمل على تضحيات هائلة .

ثالثاً - الاستمسك بالمبادئ الإطلاعية :

وبهذا الصدد أيضاً نجد أن الناس المؤمنين برعاية أنفسهم روحياً ينقسمون إلى ثلاث فئات :

الفئة الأولى : يعتقد أفرادها أن الحياة الروحية تقاس في ضوء ما يترتب على ممارستها من فوائد . فكل ما لا يتأتى عنه فائدة فهو مُعْراء ، ولا يكون من الثمار الروحية في شيء . فما يمارسه المرء من عبادات يجب أن يعتبر مجرد وسائل تتأتى عنها ثمار عملية ووظيفية في الحياة الاجتماعية . ويرى أفراد هذه الفئة أنه لا توجد مبادئ روحية مطلقة يجب تطبيقها بغض النظر عن النتائج التي تترتب عليها . فالصدق مثلاً يجب أن ينظر إليه من حيث النتائج المترتبة عليه . وأكثر من هذا فإن الصدق ليس مطابقة الكلام للواقع ، بل هو مدى الفائدة وتقييم النتائج المترتبة على القول . وبتعبير آخر فإن هناك نوعين من الصدق : صدق لفظي وهو مطابقة الكلام لما حدث أو يحدث أو سيحدث ، وصدق سلوكي وهو النظر إلى الأحداث والوقائع التي يمكن أن تترتب على الكلام ، فصاغ القول في ضوء تلك الأحداث والوقائع المستقبلية . فالغنية صدق لفظي ، وتشجيع المريض بطمأنته على صحته برغم خطورة مرضه صدق سلوكي .

أما الفئة الثانية من الناس المهتمين بشؤونهم الروحية فإنهم يعتقدون

أن هناك نوعين من المبادئ : نوع لإطلاق وآخر نسبي . فالصدق يعتبر من المبادئ المطلقة . وبذا فإنهم ينكرون وجود نوعين من الصدق . أما المبادئ النسبية فهي الحب والكراهية . فلكي تتعامل مع الناس بنجاح فعليك أن توزع حبك وكراهيتك عليهم وفق ما يستحقه كل واحد منهم من حب أو كراهية . أما أن تحب الناس جميعاً بنفس القدر فإنك تكون بذلك قد جعلت من الحب مبدأ مطلقاً ، بينما يجب أن تجعله ضمن المبادئ النسبية .

أما الفئة الثالثة من الناس المؤمنين برعاية الروح فلأنهم لا يعتقدون أن هناك مبادئ نسبية ، بل هناك مبادئ إطلاقية فحسب . ومن يقول بالمبادئ النسبية فإنه يكون قد ضل سواء السبيل . فالحب مبدأ إطلاقي يجب مراعاته في معاملة جميع الناس حتى الأعداء والغرباء . فالكراهية يجب أن تستبعد تماماً من قلب سلوك المرء . وواضح أن هذه الفئة الأخيرة تنخرط في مغامرات روحية من الصعب أن يضطلع بها سوى قلة قليلة جداً من الناس .

والواقع أن هناك استعدادات شخصية وعوامل لا شعورية تحمل المرء على الانضمام إلى فئة من تلك الفئات التسع التي عرضنا لها في سياق تناولنا لما يمكن أن يتخذه المرء من مواقف ، سواء تجاه التقشف الجسدي أم تجاه المال والملكية ، أم تجاه المبادئ المطلقة والمبادئ النسبية . فالناس ليسوا نسخاً متطابقة ، بل يحمل كل شخص سمات شخصية موروثة بهم علم نفس الأنماط بتصنيفها . وبالإضافة إلى تلك الاستعدادات ، فإن هناك الخبرات التي مرت في حياة المرء منذ بواكير طفولته ومروراً بمراحل النمو التي عاشها ، فتلك الخبرات المتفاعلة بعضها مع بعض تشكل دينامية تحرك المرء وتحمله على الانخراط في فئة أو أخرى من تلك الفئات

التي ذكرناها . وبالتالي فإنه يجد راحته وهدوءه النفسي عندما ينضم إلى الفئة التي تناسبه فيتمرس بما يحرص به أفرادها ، ولا يخالف ما تقول به ، بل يؤمن به ويسير على دَرَجته بالتزام قلبه وعقله وعمله كامل .

□ المغامرات الاجتماعية والذوقية والهدوء النفسي :

هناك أهداف اجتماعية متباعدة لا بد من اقتحامها بشجاعة وهي في انتظار صفوة من المغامرين الاجتماعيين ذوى البصائر النافذة والإرادات الصلبة لتحقيقها ، لعلنا نقدمها على النحو التالي :

أولاً - توظيف الطاقات البشرية العاطلة :

فن المشكلات التي تجابه المجتمعات الحديثة بصفة عامة ، وجود فائض كبير في الأيدي العاملة ، واستغناء مجالات العمل عن الكثير من العاملين فيها ، لأن التكنولوجيا الحديثة تضطلع بكثير من المهام التي كان الناس يضطلعون بها ، وقد حلت الآلات والأجهزة الإلكترونية محلهم . ناهيك عن التفجر السكاني على مستوى العالم ، وقلة الموارد وانخفاض القوة الشرائية ، إلى آخر تلك الأسباب أو العوامل التي تؤدي إلى البطالة الصريحة والبطالة المقنعة على السواء . وهذه المشكلة تتفاقم أكثر فأكثر ، وذلك لأن التكنولوجيا تتطور وفقاً لمتتالية هندسية ، أي بطريقة تضاعفية سنة بعد أخرى ، وبزوغ الروبوتس (الأناسي الآليون) وزحفها إلى مجالات العمل المختلفة . فهاذا يكون التصرف إذن بإزاء هذه المشكلة التي تتفاقم سنة بعد أخرى ؟

مما لا شك فيه أننا مقبلون على عصر جديد يمكن أن نسميه عصر الفراغ ، أي أن وقت العمل سوف ينقل إلى حد بعيد جداً ، بينما يمتد وقت الفراغ ليشمل معظم النهار والليل .

الاجتماعيين سوف يقومون في المستقبل القريب بتوزيع وقت العمل على الشباب والكهول القادرين على العمل والمؤهلين للنهوض به بحيث لا يعمل الواحد منهم سوى ساعة واحدة كل يوم ، بل إن معظم الأعمال سوف تؤدي بالبيت ، إذ إن ما سوف يتبقى من الأعمال ينحصر في نطاق الأعمال المكتبية التي يمكن أن تؤدي بالبيت وترسل بالفاكسميلي . أما الأعمال الإنتاجية بالمصانع ، فلها سوف تؤول إلى الروبوتس . ومن الواضح أن المسكين بأزمة الوظائف مايزالون حتى اليوم محجّمين عن توزيع وقت العمل على الأيدي العاملة . فهم يصرون على أن يقضى العامل ثمانى أو ست ساعات بمقر العمل كل يوم ، على الرغم من تزايد البطالة الصريحة والبطالة المقنعة يوماً بعد يوم .

فليس من منقذ من هذه الورطة الاجتماعية سوى بزوغ مغامرين ينفذون ما اقترعناه هنا وهو توزيع وقت ومسئوليات الأعمال على جميع الأشخاص القادرين على النهوض بها ، فنتلاشى بذلك البطالة الصريحة والبطالة المقنعة على السواء . فالخل الناجع يكمن في تقليص وقت العمل إلى ساعة واحدة أو حتى إلى نصف ساعة إذا ما اقتضى الأمر ذلك ، بحيث يقضى قضاء تاماً على البطالة وتحل المشكلة من جذورها ، وبالتالي فسوف يقضى على الكثير من المشكلات النفسية وبالتالي فإن الهدوء النفسى سوف يتوافر للشباب ، إذ يحسون أنهم ليسوا أصفّاراً على الشال ، وأنهم زائدون عن حاجة المجتمع ، بل لمجايبون وهو بحاجة إلى جهودهم .

ثانياً - التربية الفارقة بدلاً من التربية الأحادية :

إن الإيديولوجية التربوية السائدة على أذهان وقلوب المسكين بأزمة التربية والتعليم في البلاد العربية ، بل وفي معظم الأقطار ، هي

ما سبق أن أسمىناه في عمل آخر بالإيديولوجية الأحادية (انظر كتابنا « التربية مجتمع متحرر ») ، وهي التربية التي تجمع العديد من التلاميذ والطلاب في مجموعات متقاربة في المستوى التحصيلي ، أو تزعم أنهم في مستوى تحصيلي واحد ، ثم تقدم إلى كل مجموعة مقررات دراسية يقوم المدرسون بشرحها ، فيقوم كل منهم بمخاطبة المجموعة كما لو أن جميع أفرادها عقل واحد . وإذا ما أراد المدرس أن يراعى ما بين تلاميذ أو طلبة الفصل الواحد من فروق ، فعليه أن يشكّل من المجموعة الواحدة مجموعات متقاربة المستوى ، ويخاطب كل مجموعة منها كما لو أنها تلميذ واحد أو طالب واحد . ولكن هذه العقيدة التربوية الأحادية تنكر حق أصحاب المواهب في سرعة التحصيل وسرعة الإنجاز ، كما أنها تنكر حق بطيئ التعلم في تحصيل الخبرات حسب ما لديهم من إمكانيات محدودة وبما يتسمون به من بطء في الفهم والتحصيل .

وفي مقابل هذه العقيدة الأحادية هناك عقيدة مضادة لها هي العقيدة الفارقة التي تعتبر أن كل فرد من أفراد التلاميذ والطلاب فئة قائمة برأسها ، ومن ثم يجب العناية به لذاته . ولكن على المغامر التربوي الذى يقبى هذه الطريقة الفارقة أن يغيّر من نظام العمل بالقصول ، وأن يغير المناهج أيضاً ، بل وأن يميز بين « الكيفيات » الخبرية وبين « الماديات » الخبرية .

ونقصد بـ « الكيفيات » تلك المهارات الثقافية البدوية والاجتماعية ، أما « الماديات » فلإنها تتضمن المضامين الخبرية . فعلى المغامر التربوي أن يستبعد « الماديات » من عمل المدرس ، وأن يكتفى بلينكال « الكيفيات » إليه ، أى أن عمل المدرس يصير عملاً تدريبياً لا عملاً شَرْحياً إنهمايماً . فالمدرسة الابتدائية مثلاً يكون عليها أن تقلّص عملها

في نطاق تدريب التلاميذ على القراءة والكتابة والحساب والمهارات اليدوية ، كالكتابة على الآلة الكاتبة والكمبيوتر والآلة الحاسبة ونحوها .

أما بالنسبة للمضامين المعرفية فإنها تترك كخيارات عديدة أمام التلاميذ والطلاب لكي يقضوا الوقت المخصص للمكتبة في قراءة ما يرغبون في قراءته ، وهو الوقت الذي سوف يمتد إلى حوالى ثلاث ساعات بمكتبة المدرسة أو الكلية كل يوم . ناهيك عن الوقت الذي سوف يقضونه في المعامل وحجرات الموسيقى والفنون الأخرى ، وبما لا شك فيه أن المدرسة التي تأخذ بنظام التدريب على المهارات الحركية والاجتماعية سوف تتمتع بمحو يسمح بتوفير الهدوء النفسى ، بل والسعادة للتلاميذ والطلاب ، وأيضاً للمعلمين والمسؤولين عن الإشراف والتوجيه والإدارة التعليمية على السواء .

ثالثاً - إحياء الآلة الكاتبة والكمبيوتر محل الأقلام :

ومن المجالات الهامة التي سوف يغزوها المغامرون التربويون وسيلة التعبير الكتابي . فبعد اختراع الآلة الكاتبة ثم الكمبيوتر وانتشارهما على نطاق واسع وبأسعار زهيدة نسبياً ، فقد لزم أن تكون الأداة التي تستخدم في الكتابة متمشية مع التطورات التكنولوجية الحديثة . فبدلاً من البدء في تعليم الطفل الكتابة بالقلم ، من الأسهل والأسرع تعليمه الكتابة على الآلة الكاتبة أو الكمبيوتر . ومن الممكن في المستقبل تصميم وإنتاج آلات كاتبة صغيرة وبفس نظام حروف الكمبيوتر تثبت على أدرج التلاميذ بالفصول ، ويكون لكل تلميذ آلة كاتبة مماثلة على مكتبه بالبيت .

والواقع أن تعليم الطفل الكتابة على الآلة الكاتبة أسهل بكثير من

تعليمه الكتابة بالقلم . ذلك أنه لا يبذل أى مجهود في رسم الحروف لأنها جاهزة أمامه على الآلة الكاتبة أو الكمبيوتر ، وما عليه إلا أن يديق على الأزرار ولا شك أن الكتابة سوف تكون بهذه الطريقة أسرع وأدق وأوضح . وبهذا يتوفر الكثير من الوقت . وبالتالي فإن الكثير من التوترات النفسية والعصبية التي تصيب التلاميذ والطلاب بسبب الطريقة التقليدية في تعليم الكتابة بالأقلام سوف تخف وطأتها ، بل إن الهدوء النفسى سوف يسود آفاق التربية والتعليم .

□ المغامرات السياسية والهدوء النفسى :

نستطيع أن نقسم المغامرات السياسية إلى نوعيات متباينة ، لعلنا نقوم بتقديمها على النحو التالى :

أولاً - المغامرات السياسية الدينية :

قائمة نوعان من الأدبان : نوع فردى يقتصر على تحديد العلاقة فيما بين الإنسان وربه ، والعلاقة بين الإنسان وأخيه الإنسان ، ونوع آخر جماعى يغطى المسائل الفردية والمسائل الاجتماعية على السواء ، كما يحدد نظام الحكم وعلاقة الحاكم بالمحكومين ، بل ويحدد جميع الخطوط العريضة والخطوط الدقيقة في حياة الناس وبلذاء سلوكهم وعلاقاتهم بعضهم ببعض ، سواء كانت علاقات داخلية في نطاق المجتمع ، أم كانت علاقات خارجية فيما بين المجتمع والمجتمعات الأخرى .

ولا شك أن من يقومون بتنفيذ السياسة الدينية بكل دقائقها يكونون من الشجاعة والمغامرة بحيث يتسنى لهم القيام بالمحاولات التوفيقية فيما بين ما ينص عليه الدين وبين الظروف والأوضاع الحضارية المتطورة والمتبدلة . فهم يقومون بعمل تخريجات وشروح وتفسيرات قد يباينون

بصدها بعضهم عن بعض ، بل وقد يختلف بعضهم عن بعض فيما يتعلق بالتفاصيل التي لم ترد بصدها نصوص دينية صريحة . وكل واحد من أولئك المجتهدين يعتبر من المغامرين ، إذ أنه لا يهاب ما قد يوجه إليه من نقد قد يصل في بعض الأحيان إلى حد استباحة دمه ، فيكون معرضاً بذلك للاغتيال بسبب ما ذهب إليه من تفسيرات يراها البعض خروجاً على القيم الدينية وتشوهاً للدين نفسه .

ثانياً - المغامرات السياسية الإيديولوجية :

فثمة - من المغامرين السياسيين - من يفلسفون السياسة ويشكّلون لأنفسهم ولغيرهم مجموعة متماسكة من العقائد السياسية تلتحم في عقيدة واحدة كبيرة تشبه إلى حد بعيد العقيدة الدينية ، بل وتنافس وتتصادم معها . من ذلك على سبيل المثال العقيدة الشيوعية التي رسم خطوطها ماركس وإنجلز ، وقد تأثرا إلى حد بعيد في تحديد معالمها بفلسفة هيغل .

ثالثاً - المغامرات السياسية الفلسفية :

وهذا النوع من المغامرات لا يخرج في الغالب عن حدود الكتابات الفلسفية . فالفيلسوف لا يكون في الغالب منخرطاً في دولا ب السياسة ، بل يكون منكمهاً على نفسه ، وفي حالة اعتكاف فكري . فهو يشاهد الواقع السياسي الواقعي من بعيد نسبياً ، بمعنى أنه ي طرح ذلك الواقع السياسي أمامه على مسرحه الفكري ، ثم يقوم بالتخطيط الإبداعى لما ينبغي أن تكون عليه الأوضاع السياسية . ولقد يقدم نتاجاته السياسية الفلسفية إلى من يقومون بإحالتها إلى خطط قابلة للتنفيذ في الواقع السياسي وقد يكتفى بأن يسجل آراءه على الورق .

رابعاً - المغامرات السياسية العسكرية :

وفي هذا النوع من المغامرات يتم الاستيلاء على الحكم أولاً ، ثم يتلو

ذلك تنفيذ ما يكون قد بُنيت من خطط سياسية قابلة للتنفيذ ، وقد يكون القادة العسكريون مساندين من قبل محترفي السياسة أو من أصحاب الفلسفات السياسية ، وقد تكون التغيرات السياسية التي ينتجون إليها نتيجة مضايقات وأزمات كانوا يعانون منها . وقد تتعاقب السياسة مع الفكر العسكري كما حدث بالنسبة ل هتلر وموسيليني ، وقد يتعدد العسكريون عن مجال السياسة بعد أن يمكّنوا أصحاب الاتجاهات السياسية التي يتحمسون لها من الإمساك بمقاييد البلاد لكي يديرها شؤون البلاد وينفذوا مخططاتهم السياسية التي يمحّلونها محل المخططات والفلسفات السياسية السابقة .

خامساً - المغامرات السياسية الخارجية :

فعبء العصور المتعاقبة كانت الدول القوية تُغيّر على الدول الضعيفة ، وتفرض سياستها عليها ، أو تفرض عليها السياسة التي تراها مناسبة لها . فيكون واضح السياسة ومنفذاها من الأجانب ، أو يكون مستمداً روح تلك السياسة التي ينفذها منهم بطريق مباشر أو بطريق غير مباشر . والواقع أن الشعب المستضعف الذي يقع تحت نير الاحتلال يمكن أن يستفيد من التجارب المرة التي يخوضها ، تماماً كما يتعلم المرء من المواقف الصعبة التي يعاني منها في حياته اليومية . ومن ثم فإن الكثير من تلك الدول التي استضعفت وعانت من الاستعمار تنضج سياسياً ويظهر بها سياسيون عظام يخططون سياسة جديدة للبلادهم . ولعلنا نذكر بهذه المناسبة مانديلا بجنوب أفريقيا الذي عانى من استعمار البيض لبلاده ، ولكنه أفاد كثيراً من الخبرات التي اكتسبها ، فتبلورت شخصيته السياسية وانضج أمامه الطريق السليم المنفضى إلى الارتقاء بمكانة السود في جنوب القارة السوداء .

والواقع أن حياة الجماعة شديدة بحياة الأفراد من حيث إنها سلسلة متصلة من التغيرات المستمرة والتدفقات التي لا تتوقف بحال . فإكانت عليه الجماعة في الماضي لا يظل كما هو في الوقت الحاضر . وما يبين على المجتمع في الوقت الحاضر سوف يتلاشى ويحل محله حال جديد في المستقبل . وحيث إن السياسة هي القوالب التي تتشكل وفقاً لحاجات المجتمع وما بلغه من مستوى تطوري ، لذا فقد نَحْمُ أن تتغير الأوضاع السياسية كلما وصل المجتمع إلى مستوى جديد من النضج وقد تبلورت لديه حاجات ومستجدات لم تكن موجودة بنفس الدرجة من النضج والتبلور في الماضي .

وكما حدثت تغيرات وتطورات كبيرة بالمجتمع ، فإن المغامرين السياسيين يحسون بأن ثمة حاجة تعمل في قوامهم إلى القيام بثورات سياسية يعتقدون أنها تتلاءم مع ما استجد من أوضاع وتطورات . وطبعاً أن أولئك المغامرين السياسيين يتوترون وتتأجج حماسهم لتحقيق التغيرات التي آمنوا بمجدوها ، فلا ينامون الليل حتى يحققوا ما صَبَّروا إليه من تغييرات جذرية في سياسة بلادهم . فإذا ما تحقق لهم ما أرادوا من المواءمة فيما بين معتقداتهم السياسية الجديدة وبين الواقع الذي بلغه مجتمعهم ، فإنهم ينعمون عندئذ بالهدوء النفسي .

الفصل الرابع عشر الاعتقاد والهدوء النفسي

□ الاعتقاد الديني والهدوء النفسي :

على الرغم من أن البيئة الحضارية التي تُغْلَفُنَا وتضغط علينا من الخارج وتشكلنا وفق الأطر التي تزيدها لنا ، فإننا في النهاية أبناء هذا الوجود الطبيعي الذي انبثقت منه الحضارة الإنسانية . والواقع أن انبثاق الحضارة من الطبيعة شبيه بانبثاق الماء نتيجة تفاعل الأوكسجين والهيدروجين . فالحضارة وإن كانت تنمرد على الطبيعة ، بل وتعمل على الإجهاز عليها وتمزيقها ، فإنها في نهاية المطاف ابنة لها ومن صميمها . وعلى النحو نفسه ، فعلى الرغم من أننا كثيراً ما نغتر بما زُرَّنا به من ذكاء يفوق ذكاء الكائنات الحية الأخرى ، فإننا في النهاية مخلوقون مثلها . فكما أن الطبيعة بأسرها نحن إلى خالقها وتسبح بحمده ، كذا فإننا نجد في قوامنا وصميم طبيعتنا ميلاً فطرياً إلى الارتقاء في الأحضان الإلهية ، فنجد أنفسنا متحينين إلى الصلاة والارتفاع بقلوبنا إلى الخالق الذي جبلنا من التراب وبعيدنا إليه بالموت الجسدي .

يبد أن تَوَقُّنا إلى الذات الإلهية هو اعتال رغبة عميقة في قوامنا للرجوع إلى المنبع الذي أوجدنا . فالروح التي نحس بها في أعماقنا تهفو إلى خالقها وترغب في الاتصال به ومناجاته إلى أن تنبأ لها الفرصة للقائه وإحراز السعادة الكاملة بذلك اللقاء المرتقب . وإذا كانت المشاغل الحضارية والاهتمامات والملذات تُغَشِّي أعين قلوبنا فلا تشاهد الطريق

الروحاني الذي ينبغي أن نسلكه ، فإن تلك الغشاوة تنقشع عندما نقع في مأزق ، أو عندما نتخلى الحضارة عن رعايتها . ففي أوقات الشدة ، أو عندما يدهم الموت أحد أحبائنا ، أو عندما يصاب بمرض خطير ، أو عندما نجد أنفسنا في مأزق أو في خطر وشيك ، فإن تلك الغشاوة التي كانت تغطي أعيننا سرعان ما تنقشع ، فلا نجد ملجأً لنا نختصم فيه سوى الملجأ الإلهي ، فترفع أصواتنا إليه بالدعاء ، ونعني على الحضارة التي خدعتنا وهنتنا عن الاستمرار في مداومة الصلة بيننا وبين الذات الإلهية المتمثلة في الصلاة ووسائل التنقية الروحية التي تعلمناها واكتسبناها منذ طفولتنا ، واستمرت عميقة في قوامنا الداخلي ، بالرغم من أنها ظلت نائمة هاجعة ولكنها لم تمت ولم تتلاش .

ولعلنا لا نخطئ إذا ما قررنا أن الاعتقاد الديني مغروس في دخالنا . وإذا نحن صدقنا (كارل يونج) تلميذ (فرويد) الذي قال إن كل فرد يحمل في قوامه الداخلي لا شعوراً جمعياً إلى جانب اللاشعور الفردي ، وأن ذلك اللاشعور الجمعي يحمل في طياته ما يشبه الشقرات التي سجلت عليها خبرات الأجيال السابقة وانتهت إلى القباطيل البدائية ، فإننا نستطيع أن نقول إذن إن في قوام كل منا تلخيصاً جامعاً مانعاً لجميع الخبرات التي أحرزتها البشرية بما في ذلك الخبرات الدينية الروحية .

فإذا صح ما نذهب إليه هنا ، فيجوز لنا إذن أن نقول إن كل واحد منا يحمل في لاشعوره الجمعي المعتقدات الدينية التي اعتقدها أسلافه القريبون والبعيدون على السواء ، بالإضافة إلى ما يحمله في لاشعوره الفردي من معتقدات اكتسبها منذ طفولته حتى اللحظة العمرية التي يجيها الآن .

والمعتقدات الدينية التي نحملها في قوامنا- سواء كانت نازلة إلينا من أسلافنا القريبين والبعيدين ، أم كانت نازلة إلينا من مراحل عمر كل منا التي مر فيها- فإنها تشكل قوة أو طاقة روحية في أعماقه تنفوز وتنشط في مواقف معينة . فإذا ما تهيأ المناخ المناسب لفورانها ونشاطها ، فإنها تبدو في سلوكه الداخلي المتمثل في الفكر والوجدان والزوع (والزوع conation هو الإرادة Will بالقسوة قبل ترجمتها إلى سلوك خارجي باد للعيان) وفي سلوكه الخارجي المتمثل في العبادة وفي التصرفات والمواقف المتبينة التي ترجع عن تلك المعتقدات الدينية ، وهي الترجمة التي تبرهن على تلك الشافية الروحية التي هي بمثابة اللغة التي تنطق بالمعتقدات الدينية عن طريقها .

ومما لا شك فيه أن للمعتقدات الدينية وظائف كثيرة وفعالة في تحقيق الهدوء النفسي ، لعلنا نقوم باستعراضها على النحو التالي :

أولاً - التفاضل بدلاً من التشاؤم :

فظالما أن المرء متمسك باعتقاده الديني ، ويحس بأنه في حابة ورعاية أقوى الأقوياء ، وقاهر الصعاب أباً كانت ، والقادر على كل شيء ، فإنه يجد أن الظلمات التي تلفه في لفائفها وقت الضيق قد استحالت إلى أنوار مبهرة ، وأن المخاوف التي حامت حول ذهنه قد تبددت وحلت محلها الطمأنينة والهدوء النفسي . فكم من قديس استشهد وهو راضى النفس مرحباً بالموت ، لأنه ينطلق من أسر الحياة الأرضية إلى رحابة الحياة السماوية . وكَم من شخص تحمل صعاب الحياة ومشقاتها فلم يحس بالفقر أو المرض أو الاضطهاد أو كراهية الحاقدين عليه ، لأنه كان ملتصقاً بالاعتقاد الديني الذي يمنحه روحاً القدوة التي

عاجلت جروح نفسه وابتئاسها ، فظل التفاؤل مهيمناً على نفسه وقلبه وعقله جميعاً ، ولم يجد التشاؤم إلى حياته سبيلاً .

ثانياً - تجديد أهداف الحياة :

فالواقع أن انتعاش الاعتقاد الديني في قوام المرء يث الحياة والحيوية باستمرار في حياته . فهو يجد أن الأهداف تتجدد باستمرار أمامه بشكل لا يقبل النضوب ، وكيف يتسنى لنضوب الأهداف أن يجد طريقه إليه وهو الذي يعتقد في استمرارية الحياة . فالموت الجسدي لا ينهي الحياة ، بل ينقل المرء من مرحلة حياتية إلى مرحلة حياتية أنصع وأروع . وإذا كانت هذه الحياة الدنيا وسيلة لحياة أخرى عظيمة ، فكيف لا نهتم بها وهي القنطرة التي إذا ما حافظنا عليها وأوليناها بالرعاية والعناية ، فإننا نستطيع أن نمر عليها بسلام إلى الحياة الأخرى . فلا بد إذن من الاستمرار في تجديد الأهداف الحياتية الدنيوية حتى نحقق استمرارية وجودنا . وإنك لتجد الناس الذين يفقدون الإيمان الديني وبالتالي لا يعتقدون في الحياة الأخرى ، ينتحون إلى اليأس ، وكثيراً ما يتعرضون للتوترات النفسية وإلى افتقاد هدوئهم النفسي ، وبالتالي فإنهم يكونون عرضة للإقدام على الانتحار ، لأنهم يجدون حياتهم قد ذبلت وجفت وخلت من الأهداف .

ثالثاً - انتعاش التدوق الجمالي :

حيث إن الإنسان يحقق وجوده عن طريق السعي نحو إحراز الحق والخير والجمال ، فإن الشعور بالجمال وانتعاش هذا الشعور بدخيلة المرء هو الخلق بالوقوف على الحق واتباع طريق الخير . فالمدخل الحقيقي للتدين هو الإحساس بالجمال وتذوقه والاستمتاع به . ولعلك تلاحظ أن الأدباء المتبائنة تحفل بالوسائل التي تنعش الإحساس بالجمال في قلب

المرء . فالكتب المقدسة مفعمة بالجمال اللغوي والجمال المعنوي ، وجميع الشعائر الدينية تنحو إلى إشعار المودين لها بما فيها من جمال . والواقع أن الشعور بالجمال يتحقق إذا ما تحقق الانسجام النفسي الداخلي الذي يكفله الاعتقاد الديني ويُنعشه في قوامه .

□ الاعتقاد السحري والهدوء النفسي :

هناك نوعان من السحر : نوع غيبي يعتمد فيه الساحر على مساعدة الجن والأرواح الشريرة ، ونوع سيكولوجي غريزي أو مكتسب . ولعلنا نقوم بإلقاء الضوء على هذا النوع الأخير من السحر ، فنجد أنه يتضمن أنواعاً فرعية على النحو التالي :

أولاً - السحر الطقسي :

فئة من الناس من يربطون فيما بين بعض العادات التي تمارسوها وبين تفاؤلهم أو تشاؤمهم بما يمكن أن يترتب على ممارستها أو التوقف عنها من نجاح أو فشل بصدد ما ترسموه من أهداف ومقاصد . فن التجار من يحرص على أن يدخل محله التجاري في الصباح قبل مقابلة أى زبون ومباشرة عمله برجله البني . فإذا أخطأ ودخل برجله اليسرى ، فإنه يتشائم، معتقداً أنه سوف يُعسنى بالخسارة أو بأحداث مفاجئة ووخيمة العواقب خلال ذلك اليوم .

والكثير من الباعة يُقَسِّلون النقود التي يبيعون بها أول سلعة في نهارهم اعتقاداً منهم أنهم بذلك سوف ينجحون في تصريف البضاعة في سهولة ويسر وبربح وفير . وثمة تلميذ بالابتدائي كان يمارس طقساً في كل يوم من أيام الدراسة عندما يجلس على مقعده بالقصص في أول حصّة بالصباح ، كان يفتح درجه ويلحسه بلسانه في مكان معين منه ثلاث

مرات . فإذا أهمل في أداء ذلك الطّقس ، فإنه كان يتشاءم ، معتقداً أن أحد المدرسين أو أحد الزملاء سوف يضربه ، أو أنه سوف لا يوفق في فهم الدروس أو يرتكب في المناقشات التي سوف يشترك فيها في ذلك اليوم .

والمارس لهذا النوع من السحر الطقسي يلتزم بالسرية في أدائه . فالاعتقاد السائد لديه هو أن فاعليته تتلاشى إذا ما أُطلع أحد على ما يضطلع به من طقوس . وواضح أن ممارسة تلك الطقوس السحرية الشخصية تعمل على التخفف من التورات النفسية ، كما أنها تُضفي الهدوء النفسي على قلب المرء الممارس لها .

ثانياً - السحر بالاشتهاء :

ومن المعتقدات السحرية أن من يشتهي شيئاً ويستحسنه ويعبّر بالحركات أو بالكلام عن استحسانه ، فإن ذلك الشيء يفسد أو يفقد قيمته . وهذا النوع من السحر الاشتهائي يُعرف أيضاً بالحسد . والكثير من الناس يستعينون بالكتمان وعدم الإعلان عما أصابوه من نجاح خوفاً من هذا النوع من السحر بالاشتهاء أو الحسد . وكذا فإن بعض الناس يتوقعون عن مدح الآخرين أو إبداء الإعجاب بهم أو بأولادهم أو بما أحرزوه من نجاح ، حتى لا يُشبهوا بأنهم حسّاد أو أن ما يبذلونه من إعجاب يحمل في طياته هذا النوع من السحر الاشتهائي .

ثالثاً - السحر ضد الذات :

ومن السحر السيكولوجي ذلك النوع الذي يتعلق بالإفصاح عما يعتزم المرء القيام به من أعمال أو مشروعات . فبمجرد التعبير عن الأهداف المستقبلية التي يعتزم المرء النهوض بها وهو مُمتش بها ومسرور لأنه سوف ينجزها ، فإنه يجد أن همته قد قُترت ، وأن البريق الذي كان

يحيط بتلك الأهداف الشائقة قد انطفأ ، بل إن الكراهية لها تحل محل حبها ، والحماسة تستحيل إلى فتور وتقاعس . فيعتقد المرء عندئذ أن الذين أعلن أمامهم ما يعتزم القيام به قد حسدوه ، أو قد يعتقد أنه هو الذي حسد نفسه بعد تعبيره عن رغبته في إنجاز أهدافه .

رابعاً - السحر الافتخاري :

ومن المعتقدات السحرية التي تنخرط في إطار هذا النوع من السحر السيكولوجي أن الشخص الذي يفتخر بما أحرزه فإنه يفقد ذلك الشيء الذي يفخر به . فن يفخر بنجاح أولاده يرسبون أو يكرهون الدراسة ، ومن يفتخر بما ربحه من أموال ، فإن تلك الأموال تنفق على العلاج من الأمراض ، أو قد ينشب حريق في ممتلكاته ، فيضيع كل شيء ويضحي فقيراً ، ومن يفتخر بصحته يصاب بالمرض . وقس على هذا جميع ما يفخر به المرء .

من هنا فإن الكثير من الناس يدأبون على التشكي من الفقر والمرض وعزوف الأولاد عن الاستذكار ، كما يتدبّون حظهم في الحياة ، حتى يدروا عن أنفسهم وعن أسرهم فاعلية هذا النوع من السحر الافتخاري .

خامساً - السحر بقلب الأوضاع :

ومن المعتقدات السحرية السيكولوجية ما يتعلق بقلب نظام بعض المقتنيات أو تعطيمها . فن الممارسات الشهيرة بهذا الصدد قلب الشبشب والأحذية على وجوها . فالمارس للسحر من هذا النوع يعتقد أن قلب الأوضاع ، أو تغيير آخر إفساد النظام ، يثير الأعصاب ويُشعل الخصومات وينشب الشجارات . فما أن تبدأ مناقشة عادية بين أحد الجيران وزوجته حتى تسارع الجارة التي تكررهما إلى قلب أحد الشبشب أو أحد الأحذية ،

اعتقاداً منها أنها بذلك سوف تشعل أوار الشجار بين ذلك الزوج وزوجته وتحدث المعركة بينهما . وكذا فإن تلك الجارة العدو قد تنتهز فرصة سفر هؤلاء الجيران ، فتحطم إحدى الأواني الفخارية (قُلَّةٌ مثلاً) وراءهم ، اعتقاداً منها أن هذه الممارسة السحرية السيكولوجية كفيلة بعدم عودتهم إلى بيئتهم سالمين أو عدم عودتهم إليه على الإطلاق .

وبعد استعراضنا لهذه الأنواع الخمسة من المعتقدات السحرية السيكولوجية ، فإن علينا أن نقوم بإلقاء الضوء على العلاقة فيما بين هذا النوع من السحر السيكولوجي وبين الهدوء النفسي ، فنجد أن تلك العلاقة يمكن أن تتحدد على النحو التالي :

أولاً - ذب الشكوك والخاوف :

فالواقع أن الباعث الرئيسي في كثير من هذه الأنواع من الممارسات السحرية السيكولوجية هو محاولة التخلص مما ران على عقل وقلب المرء من شكوك وخاوف . ذلك أن سياق الأحداث القادمة في المستقبل بعيد عن منال المرء ، ولكنه يرغب في أسرها والتحكم فيها ، لأنها طالما هي بعيدة عن مجال سيطرته ووسطوته ، فإنه يحس بالخوف تجاهها وبالقلق والشكوك تملأ عليه حياته . من هنا فإنه يتذرع بتلك الممارسات السحرية التي يخلفها اختلاقاً ، أو التي يكتسبها من الناس المحيطين به والممارسين لها ، وبالتالي فإنه يكتسب الثقة في أنه قد ملك ناصية المستقبل ، وأنه صار متحكماً في سلسلة الأحداث التي كانت نائية عنه ، فصار موجهاً لها ومتحكماً في مسارها .

ثانياً - تغليف الضعف والتخاذل بالقوة والهجوم :

فالساحر السيكولوجي يكون شخصية ضعيفة متخاذلة وقليل الخيلة وغير متذرع بالسلوك العمل المنتج والفعال ، ولكنه بدل أن يُقَيَّرَ بضعفه

وخذلانه ، فإنه يتذرع بتلك الأسلحة السحرية السيكولوجية ، فيستبدل بضعفه قوة ، ويحل الإقدام والسطوة النفسية محل التقهقر والتخاذل . وبتعبير آخر فإنه يحل الرموز المتمثلة في تلك الأعمال السحرية محل السلوك الواقعي العملي . وبهذا السلوك التعويضي فإن الساحر السيكولوجي يتخلص من ضعفه وتحاذله ويستبدل بهما هدوءه النفسي ، كما يتخفف من التوترات النفسية التي تنشب أظفارها في قلبه .

ثالثاً - ما بعد أحلام اليقظة :

فالعالمية العظمى من الممارسين لهذا النوع من السحر السيكولوجي فاشلون في حياتهم ، ومن ثمَّ فإنهم ينخرطون في أحلام اليقظة ويتخيلون خلالها أنهم في قمة النجاح ، ولكنهم لا يركنون إلى تلك الأحلام ولا يفعلون شيئاً بعد تشكيلها بمخيلاتهم المريضة ، بل ينتحون إلى ممارسة تلك الطقوس السحرية السيكولوجية التي يبتدعونها أو يتناقلونها عن معارفهم وأصدقائهم ويقلدونهاهم .

رابعاً - الحب والكراهية :

الواقع أن السحر السيكولوجي لا يتأتى عن كراهية الآخرين فحسب ، بل قد يصدر أيضاً عن حب المرء لنفسه ، أو عن حبه للآخرين . فقد يحول المرء السحر السيكولوجي لكي يحوز نجاحاً أكثر ومالاً أوفر ، كما قد يحوكه لصالح من يحبهم ، لكي يحجبهم من الشرور والمخاطر . ومن الطبيعي أن من يمارس السحر السيكولوجي ، سواء كان معبراً به عن حبه لنفسه ولأحبائه ، أم كان معبراً به عن كراهيته لأعدائه وأعداء أحبائه ، فإنه يكون مستهدفاً للتخلص من التوترات النفسية التي رانت على قلبه من جهة ، ولكي ينعم بالهدوء النفسي من جهة أخرى .

خامساً - لئى تحقق القدر المكتوب :

فإن المعتقدات السائدة على عقول وقلوب كثير من الناس أن المستقبل مرسوم بدقة وأن الأحداث والوقائع التى سوف تقع للمرء قد تحددت بتفصيلاتها . ولكن إلى جانب هذه العقيدة الجبرية ، هناك عقيدة أخرى تخفف من وطأة هذه العقيدة تنحو إلى الاعتقاد فى إمكان تعديل تلك الأحداث والوقائع المستقبلية بما يمكن أن يحوكه المرء من سحر سيكولوجى . فأنت تستطيع أن تحيل الشر الذى كتب عليك والذى سوف تلاقيه فى المستقبل إلى خير ونجاح إذا أنت مارست تلك الطقوس السحرية السيكولوجية . بيد أن تلك الطقوس لا تكون مستمدة من كتب السحر التراثية ، بل عليك أنت أن تختارها وأن تقوم برسم خطوطها ووسائل تنفيذها .

□ الاعتقاد العلائقي والهدوء النفسى :

إن الاعتقاد قد يرتبط بالعلاقات التى تنشأ بين المرء وبين غيره من أفراد ، أو بينه وبين بعض الجماعات ، أو بين الجماعات بعضها وبعض . ولعلنا نقوم فيما يلى باستعراض أهم تلك العلاقات التى يتجسدها إليها الاعتقاد :

أولاً - الاعتقاد الأسرى :

فنعندما يرتبط الخطيبان بعضهما ببعض وينتشر ارتباطهما بالزواج ، فإن العلاقات التى تنشأ بينهما تقوم على أساس اعتقاد كل منهما فى التكريس القلبي والجنسى المتبادل بينهما ، بل إن كلاهما يعتقد أنه قد صار أثيراً عند الطرف الآخر ، وأنه يفضلّه عن سائر أفراد الجنس الآخر ، بل إنه وإياه قد صارا بمثابة شخص واحد ، فيتطابقان فى الفكر والوجدان والإرادة ، ويتحدان معاً فى السراء والضراء ،

ولا يفصل بينهما سوى الموت . وطالما أن هذا الاعتقاد مشتركاً فيما بينهما ، فإن علاقتهما الزوجية تظل متينة . ولكن إذا حدث شرخ فى هذا الاعتقاد ، فإن الزواج حتى ولو استمر قائماً ، فإنه يكون زواجاً صورياً بلا مضمون وقد انهار جوهره . فالاعتقاد الزوجى هو الجوهر ، وما عداه فهو القشور أو الكماليات .

ومن الطبيعى أن الزواج إذا أثر أولاداً ينمون فى كنف والديهم عبر مراحل النمو مروراً بالمرحلة والشباب ، وبعد استقلالهم وإنشاء أسر جديدة ويكونون قد بلغوا الكهولة (فيما بين ثلاثين وخمسين عاماً) والشيوخه ، فإن ارتباطهم الاعتقادى بالأبوين يظل قائماً حتى بعد نزوحهم عن الأسرة وحتى بعد موت الوالدين . فمن ينشأ فى أسرة يسودها الاعتقاد الأسرى ، فإنه ينشأ على هذا الاعتقاد ، فيقتضى له بالتالى أن ينشئ أسرة جديدة على المنوال نفسه من الاعتقاد الأسرى المكين ، وتكون خليفة بأن تسود الطمأنينة على قلوب أفرادها وأن يستمتعوا بالهدوء النفسى المستمر .

ثانياً - الاعتقاد الوجداني :

فالواقع أن ثمة ارتباطات وجدانية تنشأ بين المرء وبين الناس من حوله ، ولا تقتصر تلك الارتباطات على نطاق الأسرة ، بل تمتد إلى مجال الصداقة ، وإلى مجال العمل ، وإلى مجال التعليم . فتحن فى تلك العلاقات نحب بعض الناس بينما نكره بعضهم الآخر . ونعتقد ضمناً أن من نحبهم يبادلوننا الحب ، وأن من نكرههم يبادلوننا الكراهية . وعلى أساس هذا الاعتقاد نتخذ المواقف ونقيم العلاقات أو نهملها . والواقع أن التعاليم الدينية تحضنا على أن نعتقد فى فاعلية الحب ، فنحب الناس بحيث يكون اعتقادنا فى الحب اعتقاداً إيجابياً ، موطناً فى

المواقف المتباينة ، فيعمل على انقشاع الكراهية من معظم العلاقات التي تربطنا بالناس الآخرين . وبتعبير آخر فإن الإيحاء بالحب تكون له فاعلية في قلوب من لديهم الاستعداد لتقبل ذلك الإيحاء . ألم يكشف التنويم المغنطيسي عن هذه الحقيقة وقد تأكد أن الإيحاء بالعواطف المتباينة تجاه بعض الأشخاص يترك أثره العميق في الشخص الموحى إليه بتلك العواطف ؟ (انظر كتابنا المترجم « التنويم المغنطيسي : ما له وما عليه ») .

بيد أن المسألة ليست بحاجة إلى استخدام التنويم المغنطيسي بإزاء الناس من حولنا . فمجرد إحساسنا بالحب وتوجيهه إلى الآخرين ، فإنه يؤثر في كثير من الناس ويأسرهم الحب فيبادلوننا حباً مجب ، ولا شك أن جو العلاقات التي يسودها الحب يكون جواً مفعماً بالهدوء النفسي والراحة النفسية والبعد عن التوترات العصبية ، على أننا نحذر من التعميم ؛ فإذا كان سلاح الحب صالحاً بإزاء بعض الناس أو معظم الناس ، فإنه لا يصلح مع بعضهم . فلنكن إذن حذرين من تلك القلة الخبيثة من الناس الذين يستغلون الحب لتحقيق مآربهم الدنيئة . فمن المستحيل أن نحب جميع الناس أو أن نحمل جميع الناس على أن يحبونا . فقد يكون في مقاطعة بعض الأشخاص تحقيق للهدوء النفسي ، ويكون في إقامة أى علاقات بهم مجلبة للتوترات النفسية التي تتأتى عن تصرفاتهم الدنيئة ومخططاتهم الشيطانية .

ثالثاً - الاعتقاد الخبثي :

فنحن نعتقد في أصحاب الخبرة ونثق فيهم ، فنتقبل ما يشيرون به علينا ، كل واحد منهم في تخصصه . فالمرضى عندما يعرض نفسه على الطبيب ، فإنه يكون معتقداً على نحو مُسبق بأنه خليف بعلاجه مما أصابه من مرض . وصاحب القضية يكون معتقداً في حفاضة محاميه ، والطلاب

يكون معتقداً في صدق وصحة ما يقوم المدرس بتقديمه من معلومات أو مفاهيم . وقس على هذا جميع أصحاب الخبرات المتباينة الذين نؤمن بصحة ومثانة ما يُدّعون به ، وما يقولونه أو ما يتخذونه من إجراءات أو مواقف . ولكن إذا تزلزل اعتقاد المرء في صاحب الخبرة ، فإن صلبته به تنقطع ، ولا يتسنى له أن يفيد من خبراته . فالمرضى الذي يتسرب الشك إلى قلبه في قدرة الطبيب على علاجه ، لا يخضع لما يشير به عليه . وكذا حال صاحب القضية بإزاء المحامي ، والطالب بإزاء مدرسه ، وجميع المتلقين للخبرات أياً كانت بإزاء أصحاب الخبرة الذين لا يحظون بالثقة من جانب أولئك المتلقين . والواقع أن الطمأنينة والهدوء النفسى لا يتأتيان للمرء بإزاء أصحاب الخبرة التي يكون بحاجة إليها إلا إذا توافر لديه الاعتقاد في حفاقتهم ومثانة خبراتهم وقدرتهم على توظيفها فيما يحتاج إليه في مواقف الحياة المتباينة .

رابعاً - الاعتقاد المعرفي :

وإلى جانب الخبرات الموظفة في المواقف والعلاقات المتباينة ، هناك المصادر المعرفية كالكتب والمجلات والبرامج التليفزيونية والإذاعية . والواقع أنه لولا ما يعتمد لدى المرء من اعتقاد معرفي في صحة المصادر المعرفية ومثانتها ، ما كان له إذن أن يستفيد منها ، أو أن يتلقى عنها . فلولاً ذلك الاعتقاد المعرفي ما كان للمرء إذن أن يتلقى أى معرفة من أى مصدر معرفي . فعندما نقوم بالكشف عن معنى إحدى الكلمات في أحد القواميس ، فإننا نكون معتقدين بشكل مُسبق في صحة ما سوف نجده من معنى أو معانٍ تتعلق بتلك الكلمة .

خامساً - الاعتقاد الاقتصادي :

فالواقع أن الناس يرتبطون بعضهم ببعض في المعاملات المالية

المتباينة . فالموظف الذى يتوجه إلى الصراف لصرف مرتبه ، يوقع أولاً على كشف المرتبات ، ثم يقوم الصراف بعد توقيعه بصرف راتبه له . ومن المؤكد أن الموظف لدى توقيعه على كشف المرتبات يكون معتقداً ضمناً أن ذلك الصراف سوف يسلمه المرتب . فالمسألة مسألة ثقة واعتقاد فى نزاهة الصراف وأمانته . ذلك أن توقيع الموظف على كشف المرتبات يعنى ضمناً تسلمه لراتبه . فالعلاقات الاقتصادية تعتمد فى جوهرها على الاعتقاد الاقتصادى . وقل الشيء نفسه بإزاء جميع المعاملات المالية التى تنشأ بين الناس بعضهم وبعض . فالاعتقاد الاقتصادى هو جوهر تلك العلاقات الاقتصادية بين الناس . ولولا سيادة هذا الاعتقاد على أذهان وقلوب الناس فى معاملاتهم الاقتصادية ، لما استطاعوا أن يتعاملوا فيما بينهم بصدد الشؤون المالية بأى حال من الأحوال .

□ الاعتقاد الذاتى والهدوء النفسى :

هناك علاقة فيما بين المرء وذاته أطلق عليها (مكدوجال) اسم « عاطفة اعتبار الذات » « Self regarding sentiment » . وواضح أن هذه العاطفة تهتم بالذات ، وتعبير آخر فإنها عاطفة تحافظ على ثقة المرء بنفسه وإيمانه بقدرته على الصمود والتصدى للأحداث والصعاب التى تجابهه من كل جانب . ولعلنا نقوم فيما يلى باستعراض الناحى التى ينصب عليها هذا النوع من الاعتقاد ، أعنى ما أسمىناه بالاعتقاد الذاتى :

أولاً - اعتقاد المرء فى منطقية تفكيره :

فجميع الناس - بغض النظر عن مستوياتهم العقلية أو العمرية - يعتقدون أنهم يمتلكون أداة عقلية سوية يفكرون بها ، فأى منهم لا يمكن أن يشك فى صواب تفكيره ، بل يؤمن بأنه يفكر بطريقة صائبة ،

وحتى أخطر الناس جنوباً وأكثرهم تخلفاً فى قدرتهم العقلية ، لا يشكّون لحظة واحدة فى قدرتهم على التفكير السديد ، صحيح أن الناس من حولهم يحكمون عليهم بأنهم يفكرون بطريقة شائبة ، ولكن المحنون أو المتخلف عقلياً لا يعترف بجنونه وبالتواء فكره ، أو ببعجزه عن التفكير السديد . وبهذه المناسبة نذكر ما قاله (ديكارت) من أن الله قد خلق الناس متساوين فى القدرة على التفكير المنطقى السليم . ويتضح من هذا أن الإنسان لا يتزعزع فى اعتقاده فى سداد تفكيره وفى قدرته على أن يفكر بطريقة سليمة . وبالتالي فإن هذا الاعتقاد يكفل له الطمأنينة والهدوء النفسى .

ثانياً - اعتقاد المرء فى قيمته الذاتية :

قائمة جهاز نفسى لدى كل إنسان هو جهاز « الأنا » . وهذا الجهاز يتبوأ المكانة العليا بالشخصية أرقى من المكانة التى يحتلها الجهازان النفسانيان الآخران وهما جهاز « النحن » وجهاز « الهم » . وجهاز « النحن » يمثل المجموعة التى ينضوى المرء تحت لوائها ويحس بالانتماء إليها ، بينما يشير جهاز « الهم » إلى الناس الآخرين الذين لا يحس المرء بالانتماء إليهم أو أنه ليس عضواً فى جماعتهم . فجهاز « الأنا » يشكل جوهر الشخصية والقيمة العليا بها . والواقع أن أى إنسان يعتز بالأنا وينوطها باهتمامه .

صحيح إن بعض الناس يبالغون فى هذا الاعتزاز ، كما أن البعض الآخر منهم يرجحون كفة النحن على كفة الأنا . ولكن هذه حالات مستثناة من جهة ، كما أنها حالات طارئة فى حياة المرء وفى ظل ظروف معينة من جهة أخرى ، ولكن القاعدة العامة أن اعتقاد المرء فى قيمته الذاتية وفى جوهر شخصيته لا يدانيه شك . فإذا ما غلب الاعتقاد

فإنه يكون معرضاً عندئذ للإقدام على الانتحار. ولكن طالما أنه محتفظ باعتقاده في قيمته الذاتية ، فإنه يظل في حالة من الاطمئنان والهدوء النفسى ، لأنه يكون إذن محتفظاً بأهم شيء في الوجود ، أعنى وجود ذاته وقيمة ذلك الوجود الذاتى .

ثالثاً - اعتقاد المرء في أن له قيمة في نظر الآخرين :

إننا نستمد اعتقادنا في قيمة ذاتنا من نظرة الآخرين إلينا ومن تقييمهم لنا . فطالما أننا نحس بأن من نتعامل معهم يقدروننا وأنا نحوز قيمة عظيمة في أنظارهم ، فإننا نظل محتفظين بتقدير ذاتنا . وهناك في الواقع تبادل تقييمي بيننا وبين الآخرين الذين نتعامل معهم . فبينما نقوم بتقييم الآخرين وتقديرهم ، فإن الآخرين من جهتهم يقومون بتقييمنا وتقديرنا . وكما أن الآخرين يستمدون تقييمهم وتقديراتهم لأنفسهم من تقييمنا وتقديرنا لهم ، كذا فإننا نفعل الشيء نفسه ، فنقيم ونقدّر أنفسنا في ضوء تقييم وتقدير الآخرين لنا . وطالما أننا راضون عن أنفسنا في ضوء ما نصل إليه من تقييم وتقدير لأنفسنا ، فإننا نكون بالتالى في حالة من الاطمئنان ومن الهدوء النفسى .

رابعاً - اعتقاد المرء في أن ما أحرزه من خبرات عظيم القيمة :

فأى إنسان في أى مرحلة عمرية يحس في قرارة نفسه أن ما اكتسبه من معرفة ومهارات في حياته السابقة ، وفي المواقف المتباينة التي صادفها ، قد حصل عن طريقها على مجموعة من الخبرات العظيمة ، بما في ذلك الخبرات التي حصل عليها من معاناته في المواقف الصعبة ومن تعرضه للأزمات والمشاكل . ويتعبّر آخر فإن الخبرات التي حصل عليها المرء عبر ماضيه ، قد شكّلت لديه ما يشبه المركب الخبيرى المتأسك الذى يستطيع أن يجابه بواسطته مواقف الحياة الحالية مهما

كانت صعبة وكأداء . فلماضى بالنسبة للمرء ذخيرة عظيمة ومصدر للتسلح بأسلحة خبرية ماضية وفعّالة في التغلب على أية صعاب تعترض طريقه في الحاضر والمستقبل على السواء . وهكذا يحس المرء بالاطمئنان ، فتتخفّف تورّاته النفسى ، لأنه واثق في أن ما في حوزته من خبرات ومن وسائل يتسنى له الاستعانة بها في مجابهة المواقف المختلفة ، يمكنه من التغلب على جميع المشاكل الحالية والمستقبلية .

خامساً - الاعتقاد في أن مستقبل المرء سيكون أفضل من حاضره :
فلولا اعتقاد المرء في أن مستقبله سوف يكون أفضل من حاضره ، ما كان له إذن أن يظل نشيطاً ومثابراً في حياته ، ولكان قد أنهى حياته بيده . ولكن الذى يحول بين المرء وبين الانتحار ، هو إيمانه واعتقاده الجازم بأن مشكلات الحاضر سوف تجد لها الحلول الناجعة في المستقبل ، وأن الأحداث والمواقف القادمة سوف تكون لصالحه ولتذليل مشكلاته وللارتفاع بشأنه . ولسوف نعرض لهذا الاعتقاد المستقبلى بالتفصيل في الموضوع التالى .

□ الاعتقاد المستقبلى والهدوء النفسى :

ذكرنا في الموضوع السابق أن من عوامل اعتقاد المرء في ذاته اعتقاده في أن المستقبل سوف يحمل له حلولاً لمشكلاته الراهنة ، وأنه سوف يكون أكثر نجاحاً وازدهاراً في مستقبله مما عليه حاله في الحاضر . وعليّنا فيما يلى أن نستعرض الجوانب المتباينة من الاعتقاد المستقبلى وما يتركه من أثر في الحالة النفسية للمرء وما يتعلق بتلك الحالة النفسية من هدوء نفسى أو من اضطراب وقلق واكتئاب :

أولاً - الاعتقاد المستقبلى المادى :
شئمة اعتقاد مستقبلى مادى يتعلق بالفرد ، واعتقاد آخر يتعلق

بالمجتمع الخلى أو المجتمع القوي أو المجتمع القارّى أو المجتمع العالمى . بيد أن المستقبل المادى لائى من هذه المجتمعات يؤثر بشكل أو بآخر فى مستقبل الفرد ، وبعض الناس ينتحون إلى التفاؤل بإزاء المستقبل المادى المتعلق بالفرد والمجتمع ، بينما ينتحى بعضهم الآخر إلى التشاؤم بإزاء هذا المستقبل ، فالتفاؤلون يؤكدون أن المستقبل المادى للفرد والمجتمع على السواء سوف يكون مستقبلاً مبشراً بالخير ومُطمئناً وبنى على المرء الهدوء النفسى ، سواء فيما يتعلق بالغذاء أم بالنسبة للأوضاع الاقتصادية بكافة معانيها ، بينما ينتحى المتشاؤون إلى عكس هذا ، فيعتقدون أن المستقبل المادى مظلم ، سواء بالنسبة للأفراد أم بالنسبة للجماعات على المستوى الخلى والمستوى العام على السواء ، وبالتالي فإنه سوف يكون كجيلة للقلق وانقشاع الهدوء النفسى .

ثانياً - الاعتقاد المستقبلى العلمى والتكنولوجى :

وبإزاء هذا المستقبل أيضاً ينقسم الناس إلى متفائلين ومتشاؤمين ، فالتفاؤلون يعتقدون أن العلم والتكنولوجيا المستقبليين خليقان بكلّ جميع المشكلات التى يجابهها البشر فى الوقت الراهن . فبالعلم والتكنولوجيا سوف تفتح مجالات كثيرة جديدة تماماً يمكن أن تُحَلَّ عن طريقها مشكلات النقص فى الغذاء على المستوى العالمى مما يدعو إلى انقشاع القلق والتوتر . أما المتشاؤون فى المقابل فهم يعتقدون أن العلم والتكنولوجيا مهما تقدما ، فإنهما سيقفان مكتوفى الأيدي أمام المشكلات المادية التى بدأت بالفعل تطحن الكثير من الشعوب . وهم يقولون إنه لو كان العلم والتكنولوجيا خليقين بالتوصل إلى حلول ناجعة للمشكلات المادية وعلى رأسها مشكلة الغذاء على مستوى القارّات وعلى مستوى العالم بأسره ، لما كانا قد تأخرا ولم يقصّرا فى مد يد العون إلى الشعوب

الجماعة . ناهيك عن أن العلم والتكنولوجيا يقفان عاجزين أمام الكثير من الأمراض ، مثل مرض الإيدز وما يستجد من أمراض أخرى فى طى الغيب ، سوف يحملها المستقبل للبشرية فيقضى عليها قضاءً مبرماً . وطبيعى أن يتواكب مع هذا الحال الكثير من التوتر والقلق النفسى .

ثالثاً - الاعتقاد المستقبلى الدينى :

وبالنسبة للمتعوق بإزاء مستقبل الاعتقاد الدينى ، فإننا نجد أن المتفائلين يؤكدون أن الدين مغرور فى جِبِلَّة الإنسان ، وأنه حتى وإن اتسمت بعض العصور بعدم المبالاة بالقيم والمشارع الروحية ، فإن تلك المشارع النائمة فى جِبِلَّة البشر سوف تنبض فى المستقبل . وشاهد ذلك أنك تشاهد الكثير من الشباب الذين لم يكونوا يحفلون بالدين ، وقد صاروا متدينين ، بل إنهم صاروا من المتحمسين للدعوات الدينية ، فنبذوا ما كان يهيم على عقولهم وقلوبهم من أفكار الحادية وتلفّحوا بالمعتقدات الدينية وامتلاؤا بالمشارع الروحية العميقة . وفى المقابل فلنك نجد أن المتشاؤمين يؤكدون أن المستقبل لا يبشر بالخير بإزاء المعتقدات والمشارع الدينية . فالقيم المادية والمصلحية هى التى تسود حالياً وسوف تسود أكثر فأكثر على العقول والقلوب ، وحتى أغلب المتدينين لا يأخذون من الدين إلا القشور ، بينما هم نابون عن صلب وجوهر الدين . وشاهد ذلك ما تشاهده من انتشار الجرائم وتعاطى المخدرات والانحرافات الجنسية وانهيار الكثير من الأسر لدرجة تهدد نظام الأسرة ذاته .

رابعاً - الاعتقاد المستقبلى الأخلاقى :

وبالنسبة لهذا الاعتقاد فإن المتفائلين يعتقدون أن المستقبل يحمل فى طياته مستوى راقياً من الأخلاق . فأخلاق المستقبل سوف تراعى

الظروف الحضارية التي يتوقع أن ينخرط فيها مجتمع المستقبل . فلسوف تتلبس أجيال المستقبل بقيم أخلاقية جديدة أفضل من القيم التي تشيع اليوم ، وعلى رأس تلك القيم قيم العدل والمساواة . ولسوف يتلبس الخير والشر بأثواب جديدة تتمركز بصفة خاصة في معيار جديد هو معيار المناسب وغير المناسب . فصاحب الأخلاق الكريمة سوف يكون الشخص الذي يأتي بالسلوك المناسب لما يماشى الذوق العام . وعلى العكس من هذا فإن الشر سوف يفهم بأنه الضرب صفحاً بالمناسب لذلك الذوق العام . وبتعبير آخر فإن الشخص صاحب الأخلاق الجيدة سوف يكون الشخص المفيد والمؤثر بطريقة جيدة في الآخرين الذين يتعامل معهم . أما الشخص الشرير فإنه سوف يكون ذلك الذي يتأتى عن وجوده ضرر ويكون تأثيره في الآخرين تأثيراً رديئاً . ومعنى هذا أن الخير والشر سوف يتلبسان بأثواب سيكولوجية ، بينما يتنحى الناس في المستقبل عن تقييم الأخلاق في ضوء القوالب السلوكية الشكلية . وفي مقابل المتفائلين فإن المتشائمين يقولون إن المستقبل لا يبشر بالخير فيما يتعلق بالأخلاق الكريمة .

وها نحن نشاهد انهيار الكثير من القيم الأخلاقية التي كانت مرعية من قِبل الأجيال السابقة . فكلما تقدمت الحضارة وشاعت المدنية ، انهارت كثير من القيم الأخلاقية ، كالصدق والأمانة ورعاية الجار والعطف على الفقراء ونحو ذلك . وبتعبير آخر فإن أخلاق المستقبل سوف تركز على أساس واحد هو السعي وراء المصلحة الشخصية لا المصلحة العامة . فطالما أن المرء مصدر للجلب الفائدة ، فلا يهم ما يحمله في شخصيته من قيم أخلاقية . فطالما هو مستحوذ على المال ، فلا داعي

للبحث عن الوسائل التي حصل بها على ذلك المال ، ومعنى هذا أن القيم الأخلاقية ستتهار في المستقبل انهياراً تاماً وإلى الأبد .

خامساً - الاعتقاد المستقبلي بالجمال :

أخيراً فإنه بصدد المستقبل والموقف من القيم الجمالية ، فإن المتفائلين يؤكدون أن لكل عصر معايير جمالية الخاصة به . ومن الخطأ أن يقاس الجمال في عصر ما بالقيم التي كان يأخذ بها عصر آخر . وبذا فإنهم يؤكدون أن المستقبل سوف يحمل معايير جمالية الخاصة به . فالتناس على أي حال لا يمكن أن يعيشوا بغير الإحساس بالجمال في معاملاتهم وفي اختياراتهم للأشياء أو في استعجالهم لها . أما المتشائمون فلأنهم يتعول على المستقبل كما يتعول على الحاضر . ذلك أن الإنسان يرجح كفة الفائدة على كفة الجمال . فالسعي وراء الجمال لذاته والقيام بإنتاج لوحات تُقضى لذاتها وليس كسلعة تباع وتشتري ، سوف ينهار أو بدأ في الانهيار بالفعل . فال مستقبل لا يبشر بازدهار الجمال ، كما لا يبشر بانتشار القيم الجمالية المطلقة في المجالات المتباينة .

بما يعود على زوجته أو أولاده باللذة بصدد هذه الأمور ، وعلى الرغم من أن الزوجة والأولاد يشكّلون بدخيلة ذلك الزوج جهاز « النحن » ، لأنه ينتمى إليهم ويحبهم بالفعل ، فإن حبه لهم أقل بكثير من حبه لنفسه ، فإنه لذلك يسمح لجهاز « الأنا » بأن يستبد بجهاز « النحن » ، بينما يضرب صفحاً عن الأنشطة التي تجلب اللذة لمن يشير إليهم هذا الجهاز الأخير من أشخاص . وإذا كان هذا هو حال ذلك الزوج بإزاء جهاز « النحن » فإنه بالأولى حاله بإزاء جهاز « الهم » الذي يمثل الجيران وزملاء العمل ونحوهم . فطالما أنه يسمح لجهاز « الأنا » بالاستبداد ، فإنه لا شك يسمح له بالضرب صفحاً عن رغبات من يمثلهم جهاز « الهم » . ذلك أنه لا يقيم أى وزن للناس الذين يمثلهم هذا الجهاز بدخيلته .

ثانياً - عدم التناغم وجدانياً مع آلام الآخرين ، سواء الأقربين منهم أم الغرباء :

فطالما أن المرء من هذه الفئة يتمركز وجدانياً حول ذاته ، فإنه يحافظ على جهاز « الأنا » من أى ألم أو كدر يمكن أن يصيبه نتيجة ما يمكن أن يتخذه من مواقف وجدانية متناغمة مع الآخرين ، سواء كانوا من الأقرباء أم من الغرباء . فالمصائب التي تقع لغيره لا يهتزلها قيد أتملة ولا يتأثر لوقوعها بحال طالما أنه في أمان ولا تضره تلك المصائب التي وقعت لغيره . وباعتبار سيكولوجي فطالما أن جهاز « الأنا » بخير ، فلا بهم إذن ما يصيب الذين يرمز لهم جهاز « النحن » أو يرمز لهم جهاز « الهم » من كدر . فبالنسبة للشخص من هذه الفئة فإن ما يصيب غيره لا يتعدى النطاق المعرفي في ذهنه . وحتى إذا هو أبدى بعض الأسف لما أصاب غيره من كوارث أو نواب ، فإن ما يبدى لا يتعدى نطاق التعبير اللفظي الذي يعبر به خيبة قلب الناس له ، ومن ثم

الفصل الخامس عشر الصحة النفسية والهدوء النفسى

□ التكامل النفسى :

نقصد بالتكامل النفسى تعاون الأجهزة النفسية بعضها مع البعض ، بحيث تهدف إلى القيام بالعمليات النفسية المتباعدة على الوجه الأكمل ، وبأيسر مجهود ممكن ، وبأفضل نتائج ممكنة . وأهم الأجهزة النفسية جهاز « الأنا » وجهاز « النحن » وجهاز « الهم » . وهذه الأجهزة الثلاثة يمكن أن تتعاون بعضها مع بعض ، كما يمكن أن تتعارك أو أن تتنافر بعضها مع بعض ، كما يمكن أن يستبد جهاز منها فيسيطر على الجهازين الآخرين ، وبالتالي فإنه يحرمهما من التمتع بالقيام بوظائفهما التي كان ينبغي أن يضطلع بها .

وعلينا أن نقوم باستعراض الحالات التي يستبد فيها جهاز « الأنا » بالسيطرة على الجهازين الآخرين ، فيتأتى عن استبداده تعطيل عملهما . والحالات هي :

أولاً - السعى لإشباع الرغبات الشخصية والضرب صفحاً عن رغبات الآخرين :

فشمة بعض الناس يتمركزون نفسياً حول ذواتهم ، فيكون كل مهمهم إشباع رغباتهم دون إقامة أى اعتبار لرغبات الآخرين . فالزوج من هذه الفئة من الناس لا يهتم سوى نفسه ، وما يتسنى له تحقيقه من إشباع ملذاته الجنسية أو ملذاته المتعلقة بالطعام والملبس ، ولا يعبأ

فإنه بعد لحظات معدودات يكون قد نسى ما حدث وبنحدر فيما كان ينحدر فيه من هو ومرح .

ثالثاً - العجز الإرادى :

ومن مظاهر استبداد جهاز « الأنا » بجهازى « النحن » و « الهى » ، تقاعس المرء من هذه الفئة عن التعاون أو المشاركة مع غيره فى أى عمل تعاونى . فثمة ما يمكن أن نسميه « بموت الإرادة الغيرية » . فثمة إزادتان توجدان لدى المرء : إرادة ذاتية تنحو إلى الاضطلاع بالأنشطة التى تخدّم جهاز « الأنا » ، وإرادة أخرى تقوم بخدمة الأنشطة التى تهّم جهاز « النحن » وجهاز « الهى » وهى الإرادة التى أمسيناها « الإرادة الغيرية » . فهذه الإرادة الثانية تكون ميسنة عند هذا النوع من الأشخاص الذين يستبدل لديهم جهاز « الأنا » ، ولا يكون مُقسطاً بإزاء جهازى « النحن » و « الهى » .

ومن الواضح أن شخصاً كهذا لا يتسنى له أن يشتمل على الهدوء النفسى ، وذلك لأن الناس الذين يمثلهم جهاز « النحن » وجهاز « الهى » ، لا يقفون مكتوفى الأيدى بإزاء استبداد جهاز « الأنا » لديه والضرب صفحاً بما بهمهم ، بل يناصبونه العداء ويعلنون عليه حرباً شعواء بما يوجهونه إليه من كلام جارح ، وبما يتخذونه بإزائه من تصرفات لا تنسم بالود والتعاون .

وعلىنا أن نتخذ فيما يلى السمات الرئيسية التى يتسم بها الشخص المتمتع بالتكامل النفسى ، والمتمتع بالتالى بالهدوء النفسى ، فنجد أن تلك السمات يمكن أن تتحدد على النحو التالى :

أولاً - ترجيح كفة الحاجات على كفة الرغبات :

فالحاجات تهدف إلى تحقيق المصالح الحقيقية للمرء . ذلك أن بعض

الرغبات تكون معارضة لما يعود على المرء من صحة وسلامة طيبة . أما الحاجات فإنها تخدّم المرء بشكل متكامل وتجنبه المزالق التى يقع فيها الشخص الأنانى . فمن بلبى رغباته فيما يتعلق بالطعام أو بالجنس قد يصاب بالأمراض أو قد يكون معرضاً لزيادة وطأها عليه . أما من يتحرى حاجاته الصحية منها وما يجب الإقبال عليه والنأى عنه ، فإنه يكون فى مأمن من الإصابة بالكثير من الأمراض .

ثانياً - التوفيق بين السوية النفسية والسوية الاجتماعية :

فالسوية النفسية تنأت عن إشباع الحاجات البيولوجية الضرورية . ولكن ذلك الإشباع البيولوجى ، قد يتعارض مع ما تتطلبه القيم الاجتماعية . فإشباع الحاجات الجنسية خارج نطاق الزواج بالنسبة للشباب والشابة العاجزين عن الزواج بسبب الظروف الاجتماعية والتعليمية والاقتصادية الراهنة ، يتضمن افتئاتاً على القيم الدينية والأخلاقية . ولعلنا نقرر أن التكامل النفسى للمرء لا يتحقق إلا بالتوفيق فيما بين الحاجات الجنسية وغيرها من حاجات ، وبين القيم الدينية والأخلاقية والاجتماعية التى يقرها المجتمع ، أعنى القيم المتعلقة بالخير والشر ، والمناسب وغير المناسب ، والجميل والقبيح .

ثالثاً - تحديد موقف المرء من القيم المطلقة والقيم النسبية :

فثمة قيم مطلقة من جهة ، وقيم نسبية من جهة أخرى . ومن الخطأ اعتبار بعض القيم المطلقة قيماً نسبية ، أو اعتبار بعض القيم النسبية قيماً مطلقة . فالأمانة قيمة مطلقة لا يمكن اتخاذ موقف وسط بإزائها ، ولكن الحجاب والسفور بالنسبة للمرأة قيمتان نسبيتان ، فالمرأة الفاضلة يمكن أن تكون محجة كما يمكن أن تكون سافرة ، ويمكن أن ترتدى من الأزياء ما يجمع بين الحجاب والسفور .

□ التكامل الاجتماعي :

نقصد بالتكامل الاجتماعي الاتساق مع الآخرين والتناغم وجدانياً مع أهدافهم ، فتكون بين المرء وبينهم أهداف عامة يرغبون تحقيقها ، بينما تكون الأهداف الشخصية ، حتى وإن كانت متميزة من تلك الأهداف العامة ، فإنها لا تكون في الوقت نفسه متعارضة معها . وبذا لا يكون هناك تضارب بين الفرد والمجتمع ، بل يكون هناك انسجام فيما بينهما ، مما يضفي على المرء الهدوء النفسي .

ولكن لعلنا نتساءل : هل المجتمع الذي يحيا الفرد في إطاره مجتمع واحد ، أم أنه مجتمعات كثيرة ؟ الواقع أن من يزعم أن مجتمع القرية أو مجتمع المدينة أو المجتمع الإقليمي أو المجتمع القوي أو المجتمع العالمي مجتمع واحد ، فإنه يكون قد عمى عن الحقيقة . فالواقع أن المجتمع الواحد من تلك المجتمعات التي ذكرناها يضم في رحابه الكثير من المجتمعات . وحتى إذا كانت هناك محصلة تجمع في إطارها جميع تلك المجتمعات الفرعية ، فإن هذا لا يحول دون القول بأن المجتمع الواحد من تلك المجتمعات التي ذكرناها يضم في إطاره الكثير من المجتمعات الفرعية .

وبالنسبة لتلك المجتمعات الفرعية ، فإن من الخطأ الزعم بأنها تنسجم بعضها مع بعض ، ولا يكون هناك تضارب أو تعارض أو تناقض فيما بينها . فالواقع أن المجتمعات الفرعية التي ينضم إليها أي مجتمع كبير لا تكون منسجمة بالضرورة بعضها مع بعض . بل إن البعض منها ينسجم بعضها مع بعض ، بينما يتنازع بعضها الآخر بعضها مع بعض وتتضارب مصالحه فيما بينها ، كما أن بعضاً من تلك المجتمعات الفرعية لا تنشأ فيما بينها أي علاقات تتم عن الانسجام أو التنازع .

ولعلنا بعد هذا الكشف عن حقيقة المجتمعات الكثيرة التي تحيط بالفرد في المجتمع الكبير أياً كان ، فإننا نتساءل : هل الشخص المتمتع بالصحة النفسية الجيدة بالهدوء النفسي هو ذاك الذي يبذل الجهد لكي ينسجم مع جميع تلك المجتمعات الفرعية وما تنحو إليه وترغب فيه ؟ الواقع أن شخصاً كهذا يكون كالحرباء التي تتلبس بالألوان التي تحيط بها ، ولا يكون من الصحة النفسية في شيء ، بل إننا نؤكد أن شخصاً كهذا يكون بالضرورة مريضاً نفسياً ، بل ويكون بلا شخصية أو هوية محددة المعالم وراسخة المقومات والسمات . فالشخصية السوية المتمتع بالهدوء النفسي ، لا بد أن تتمتع بالأنسية الذاتية بل وبالفرد . فلا يكون المرء مثلاً بما يحيط به ، بل تكون له ذاتيته المستقلة عن المجتمعات التي تحيط به أو التي يتعامل معها .

من هنا فإننا نستطيع أن نقرر أن صاحب الصحة النفسية القوية والمتمتع بالتالي بالهدوء النفسي هو ذاك الذي يتمتع بالقدرة على الاختيار من بين المجتمعات الكثيرة الفرعية التي تحيط به ويتخذ موقفاً من كل منها . فبمجتمع المدينة مثلاً مجتمعات كثيرة فرعية ، منها على سبيل المثال : مجتمع المثقفين ومجتمع الأميين ، ومجتمع العمال ومجتمع الموظفين ، ومجتمع الطلبة ومجتمع العاملين ، ومجتمع الشرفاء ومجتمع الخارجين على القانون ، ومجتمع المسالمين ومجتمع الإرهابيين ، إلى آخر تلك المجتمعات الفرعية التي توجد بالمدينة والتي يجتهد كل منها في إثبات قوته وضم الأنصار إليه حتى يظل قوياً ومسيطرأ على المجتمعات الأخرى أو يظل محتفظاً بهويته فلا يذوب في غيرها من مجتمعات فرعية . من هنا فلا مناص من أن يقوم المسرع بالاختيار بين المجتمعات الفرعية تلك المجتمعات

الفرعية الكثيرة ، ولا ينحرف في التيار الذي ترغب كل فئة من تلك الفئات جرفه فيه .

وعلى هذا فإننا نستطيع أن نقرر أن التكامل الاجتماعي الذي يضمن للمرء الهدوء النفسي يتضمن مجموعة من الخصائص التي نستطيع أن نستعرضها على النحو التالي :

أولاً - انعدام التذبذب بين المجتمعات الفرعية :

فالواقع أن كل مجتمع من تلك المجتمعات الفرعية يرغب في جذب المسرء إلى صفه وإذا بته في بوتقته . فإذا ما تذبذب في اختياراته من بين تلك المجتمعات التي تتنافس لسحبه نحوها وإذا بته في بوتقتها ، فإنه لا يكون في هذه الحالة قد حقق التكامل الاجتماعي . فالثبات على اختيار واحد يعد من أهم سمات الصحة النفسية . ولكن هل يعنى هذا أن الشخص الذي اختار الانضمام إلى صفوف مجتمع قطاع الطرق واستلاب راكبي وسائل النقل العام ، ولكنه وجد أن هذا المجتمع الذي انضم إليه وشارك في نشاطه ردىء ، وقد صحا ضميره فنبذ خروجه على القيم والدين ... نقول : هل شخص كهذا يعتبر متذبذباً ، وبالتالي يكون غير متمتع بالصحة النفسية الجيدة ؟

نجيب عن هذا التساؤل بأنه إذا تذبذب المرء بين الشر والخير ، فعاد بعد توبته إلى طريق الأشرار مرة أخرى ومارس نشاط قطاع الطرق الذي كان يمارسه من قبل ، فإنه لا يكون إذن سوى النفس ، وبالتالي فإنه لا يكون متمتعاً بالهدوء النفسي . أما إذا عدل اختياره ، فانضم إلى طريق الأخيار ولم يرجع إلى الزمرة الشريرة التي كان منصرفاً فيها قبل ذلك ، فإنه يكون سليماً نفسياً ، ولا يكون مصاباً بالمرض النفسي ،

بل يكون شأنه كشأن المريض الذى وجد طريقه إلى الشفاء من مرضه ، وبالتالي فإنه يتمتع بالهدوء النفسى .

ثانياً - التفاعل الاجتماعي :

فن خصائص الشخص التكامل اجتماعياً ، تفاعله مع المجتمعات الفرعية التي يتعامل معها . فهو لا يكون شخصية هامشية ، كما لا يكون شخصية متفرجة على ما يقع حوله من أحداث في إطار المجتمع الفرعى الذى ينتمى إليه . فهو لا يكون بمثابة عضو مشلول في جسم حى ، بل يكون بمثابة عضو حى في جسم حى . فكما أن العضو الحى يتفاعل باستمرار مع الجسم الحى الذى يوجد به ، كذا يكون حال الشخص السوى نفسياً والمتمتع بالتكامل الاجتماعى . فهو لا يقف موقف المتفرج أو الموقف الحيادى أو اللامبالى ، بل يكون إيجابياً بإزاء المجتمع الذى ينتمى إليه ، فيأخذ منه ويعطيه ، ويتفاعل معه بحيث يتأتى عن ذلك التفاعل الكثير من المواقف الحية والمفيدة له ولذلك المجتمع على السواء ، فلا يחס إذن بتفاهة وجوده ، بل ينعم بالانتماء الحسى ، مما يضفى عليه الهدوء النفسى .

ثالثاً - الدفاع عن قضايا المجتمع :

والشخصية المتصفة بالتكامل الاجتماعى تتحمس للمجتمع الذى تنتمى إليه وتحس بتحقيق وجودها في إطاره وفي أثناء تفاعلها معه . فهي تعتبر أن قضايا ذلك المجتمع من صميم قضاياها ، ومن ثم فإنها تلتب حماساً للدفاع عن تلك القضايا وتأكيد وجاهتها ولكن بتبصر واقتناع وإيمان . ومن ثم فإن ذلك الدفاع قد يتضمن الهجوم على المجتمعات الأخرى المناوئة لمجتمعها . ومعنى هذا أن الدفاع عن قضايا ذلك المجتمع الذى تنتمى إليه الشخصية المتسمة بالتكامل الاجتماعى ، يعنى في الوقت نفسه

التدرب بالمهجوم على أعدائه ونسف الحجج الواهنة والبراهين المزيفة التي يتذرعون بها . ومن الطبيعي أن المرء كلما ناصر المجتمع الذي آمن بقضائيه وحقق له الانتصار على أعدائه من المجتمعات الأخرى ، فإنه ينعم بالتالي بالهدوء النفسى .

□ النمو التجبرى المتسق :

الخبرة هي المركب الناتج عن تفاعل المرء مع الواقع الخارجى ، أو تفاعل ما تأتى له من مركبات خبرية سابقة مع المكتسبات الجديدة من الواقع الخارجى ، أو تفاعل المدركات الحسية بعضها مع بعض ، أو تفاعل المدركات الحسية مع المخزونات التذكرية ، أو تفاعل المدركات الحسية أو المخزونات التذكرية مع الصور الذهنية التخيلية ، أو تفاعل المدركات الحسية والمخزونات التذكرية والصور الذهنية التخيلية مع المفاهيم المجردة والمعصمة للتوصل إلى مفاهيم مجردة ومعصمة أكثر خصوصية وأعمق غوراً . وأخيراً فإن الخبرة تعنى الانجاهات والقيم التي يكتسبها المرء والتي تشكل لديه فلسفة حياتية يستهديها في حياته .

بيد أن هذه التفاعلات التي ذكرناها لا تخلو من الأخطاء التي تقع عرضاً في سياق العمليات التفاعلية ، بل إنها قد لا تخلو من التناقضات التي تنشأ وتحدث بعضها مع بعض . وينأت عن ذلك إصابة المرء بالقلق والتوتر وحرمانه من الهدوء النفسى . ولعلنا نستعرض فيما يلى الشروط الواجب توافرها في النمو التجبرى لكي يكون متسقاً ، ويكون بالتالى من عوامل تحقيق الهدوء النفسى :

أولاً - دينامية الاكتساب التجبرى :

فئة نوعان من الاكتساب التجبرى : نوع ميكانيكى ، وآخر

ديناميكي . والاكتساب التجبرى الميكانيكى يكون المرء فيه منطبعاً بما يوجهه إليه الواقع الخارجى من مؤثرات خبرية ، فهو يكون شبيهاً بالصلصال الذى يخضع للتشكيل بغير أدنى مقاومة ، وبدون أن يلعب أى دور في عملية التشكيل وفيما يتعلق بنوعية الأشكال التي يتخذها . فهو يخضع لما يفرضه عليه الواقع الخارجى من انطباعات . أما الاكتساب التجبرى الديناميكي ، فإنه يتم عن طريق تفاعل الكائن الحي مع المؤثرات الخارجية . فكما أن الأوكسجين والهيدروجين يتفاعلان فيما بينهما فيتأق الماء عن تفاعلها ، كذا يكون حال المرء بلزاء المؤثرات الخارجية في هذا النوع من الاكتساب التجبرى الديناميكي .

وكما أننا لا نستطيع أن نقول إن الأوكسجين أو إن الهيدروجين هو الذى يبدأ أولاً في عملية التفاعل ، كذا فلنأخذ لا نستطيع أن نزعّم أن المرء أو أن الواقع الخارجى هو الذى يبدأ في عملية التفاعل التجبرى أولاً . فكلاهما على قدم المساواة في تلك العملية التفاعلية ، فلا يسبق أحدهما الآخر أو تكون له اليد الطولى في أدائها . وواضح أن النمو التجبرى المتأق بطريقة الاكتساب الميكانيكية يكون مخوفاً بعدم الاتساق ، وذلك لأن الواقع الخارجى وما يتضمنه من خبرات متباينة مفعم بالتغيرات والتناقضات . فخصوع المرء لتلك الخبرات المتنوعة والمتناقضة يحيله إلى شخصية خولو من الهوية الذاتية ، بل شخصية مهلهلة مفعمة بالتناقضات وعدم الاتساق .

ثانياً - وضوح الأهداف :

هناك ارتباط حميم فيما بين الاكتساب التجبرى وبين الأهداف الشعورية والأهداف اللاشعورية التي يترسمها المرء . والمقصود بالأهداف اللاشعورية تلك التي يصبو المرء إلى تحقيقها وهو لا يدركها أو يتبينها . فتمتة خبرات بيولوجية يكتسبها جسم المرء فيتأق له النمو الجسمى ، طالما أن تلك

الأهداف اللاشعورية الفطرية متسقة ومتكاملة بعضها مع بعض . ولكن إذا كانت تلك الأهداف اللاشعورية الفطرية متناقضة فيما بينها ، عندئذ يصاب جسم المرء بالتصادم فيما بين مقوماته ، كما هو الحال لدى الإصابة بالأمراض السرطانية . أما بالنسبة للأهداف الشعورية فلإنها إذا لم تكن خيلاً من التناقضات فيما بينها ، فإن المرء لا يستطيع أن ينمو وهو غير مصاب بالتناقضات الخبيرة . ولكن إذا كانت الأهداف التي يبني المرء تحقيقها متسقة فيما بينها وخالية من التناقضات ، فإن ذلك يكون أدعى إلى تحقيق النمو الخبيري المتسق بين مقومات شخصيته .

ثالثاً - التوزيع العادل للنمو الخبيري بين مقومات الشخصية :
فتمتة بالشخصية ثلاثة أجهزة أساسية : جهاز العقل ، وجهاز الوجدان ، وجهاز الإرادة . والجهاز الأول يتكون من أجهزة فرعية هي : جهاز الإدراك الحسى ، وجهاز الذاكرة ، وجهاز الخييلة ، وجهاز تشكيل المفاهيم المجردة . أما جهاز الوجدان فإنه يشتمل على أجهزة فرعية هي : جهاز التنويع الروحي أو الدينى المتعلق بالخير والشر ، وجهاز التنويع الأخلاقى المتعلق بالمناسب وغير المناسب ، وجهاز التنويع الجمالى المتعلق بالجميل والقيح . أما جهاز الإرادة فإنه يتكون من جهازين فرعيين : جهاز الإقدام على الفعل ، وجهاز الضبط أو الامتناع عن الفعل . والنمو الخبيري يجب أن يراعى فيه التوزيع العادل بإزاء هذه الأجهزة الرئيسية الثلاثة ، وأيضاً بإزاء فروع كل منها . فإذا حدث خلل فى توزيع النمو الخبيري عليها ، فإن الشخصية تحرم عندئذ من الاتساق ، وبالتالي فإنها تكون معرضة للتوترات النفسية والحرمان من الهدوء النفسى .

رابعاً - ملاحقة التغيرات التى تحدث بالواقع الخارجى :
فالواقع الخارجى المحيط بالمرء ليس واقعاً استاتيكيّاً ، بل هو واقع

ديناميكى متحرك ومتطور أبداً . من هنا فلا بد أن يلاحق النمو الداخلى تلك التطورات الخارجية المتدفقة باستمرار . فبينما نجد أن النمو الجسمى يتوقف عن الاستمرار فى النمو عندما يبلغ المرء حوالى السادسة عشرة أو الثامنة عشرة ، فإن النمو الخبيري لا يتوقف عند سن معينة حتى الشيخوخة . ومما لا شك فيه أن الاستمرار فى النمو الخبيري يكفل للمرء التكيف لتلك التغيرات التى تحدث بالواقع الخارجى . فإذا لم يلاحق تلك التغيرات الخارجية باستمرار وتختلف بالتالى عن ملاحظتها ، فإن ذلك يصيبه بالتوترات النفسية والحرمان من الهدوء النفسى .

خامساً - التوظيف الخبيري المتطور والفعال :

فالنمو الخبيري لا يقصد لذاته ، بل هو وسيلة لعملية التوظيف فى مواقف الحياة المتباينة . فكلما كان ذلك التوظيف أكثر فعالية وأكثر إنتاجاً وفائدة للمرء وللآخرين ، فإن النمو الخبيري يكون بذلك قد اكتسب معنى وقيمة . وسواء امتنع النمو الخبيري على التوظيف فى مواقف الحياة المتباينة ، أم وُظِفَ بطريقة غير سليمة ، فإن ذلك يكون مَحْجَبَةً للتوترات النفسية والحرمان من الهدوء النفسى .

□ التوقعات المستقبلية :

هناك نوعان من التوقعات المستقبلية : نوع يرتبط بالواقع ويعتمد على المنطق الواقعى الذى يسلك ذلك الواقع وَفْقَهُ ، ونوع ينبع من خيال المرء ومما يحوكه من صور ذهنية مستقبلية غير مرتبطة بالواقع أو بالمنطق الذى ينبع وَفْقَهُ من قريب أو من بعيد . ولعلنا نزع أن النوع الأول من التوقعات هو النوع الذى يتدرع به العقلاء والأهواء نفسياً ، بينما ينهج المختلون عقلياً والمهووسون وَفْقَى النوع الثانى . وسوف تقدم

أولاً السمات التي تنسم بها التوقعات المستقبلية غير السوية ، ثم نقدم بعد ذلك السمات التي تنسم بها التوقعات المستقبلية السوية وعلاقة كل نوع من هذين النوعين من التوقعات بالهدوء النفسى . ولنبداً بسمات النوع الأول من التوقعات غير السوية على النحو التالى :

أولاً - تجسيد المخاوف المعتملة فى قلب المريض نفسياً فى توقعاته :
فالتوقعات التي يعتقد الشخص المريض نفسياً أنها سوف تحدث فى المستقبل ، تعبر عما يمتلئ فى قلبه من مخاوف . فهي تجسيد لتلك المخاوف الدفينة فى قوامه النفسى . فبدل أن تظل تلك المخاوف حيصة نفسه ، فإنها تنطلق من عقلاها إلى ذهنه حيث تتلبس بصور خيالية . ثم تستحيل تلك الصور الذهنية إلى معتقدات راسخة فيؤكد لمن حوله أنه واثق من أن تلك الصور الذهنية التنبؤية سوف تحدث بالفعل وتستحيل إلى واقع لا محالة .

ثانياً - الإسقاطات الانتقامية :

والشخص المريض نفسياً يعمد لا شعورياً إلى الانتقام من عدوه ، لا بالإيذاء الفعلى أو بمهاجمته بيده فيصيبه بالضرر المباشر ، بل يستعين بالعملية الإسقاطية فيلقى بأمنيته الانتقامية عليه ، ولكنه يستعين فى ذهنه بقوة وهمية خفية هي التي سوف تنتقم له . فهو يتنبأ لعدوه بالمصائب التي سوف تهبط عليه من عل وبطريقة مستخفية ، مؤكداً للناس من حوله أن لحظة الانتقام الحتمية آتية لا محالة ، وأن المسألة مسألة وقت لا أكثر . فبدل أن يحدث الانتقام العجيب فوراً ، فإنه سوف يهبط على عدوه بعد حين . ولكنه على أية حال متأكد من تلك التوقعات التي يراها رؤية العين ويثق فى حدوثها ، بل إنه يربطى لحال ذلك العدو ،

لأن ما يتوقعه له من مصائب خطير للغاية ولا يكاد أحد يستطيع تصوره أو تحمل لإجالة التفكير فيه .

ثالثاً - تحقيق الأمنيات :

والتوقعات غير السوية التي تصدر عن الأشخاص غير الأسوياء تنصب على الأشياء التي يكون المريض نفسياً محروماً منها . فالفقير يتوقع الثراء المفاجئ الذي سوف يهبط عليه من حيث لا يدرى ، وكذا حال المريض بمرض ميؤس من شفاؤه . إنه يتوقع المعجزة التي سوف تشفيه من مرضه . صحيح أن هناك معجزات يحار المرء فى تفسيرها ولكن هذا لا يننى وجود تلك التوقعات المريضة التي تهيم على أذهان بعض المصابين بالأمراض النفسية الذين يعتمدون على أخيلتهم المريضة فينأون عن الأطباء مؤكدين لمن حولهم أن الطب لا ينفع شيئاً ، وأن توقعاتهم التي يترجون حدوثها هي الخليفة بالتقدير والتصديق .

ومن الواضح أن التوقعات غير السوية التي ينحو إليها الأشخاص المتحرفون نفسياً لا تكفل لهم الهدوء النفسى أو الاسترخاء العصبى ، بل على العكس من ذلك تزيد من شدة توترهم النفسى ، كما تعمل على انقشاع الهدوء النفسى من قلوبهم . وحتى إذا هي عملت على التخفيف من حدة التوتر النفسى ، فإنه تخفيف مؤقت شبيه بالخدر الذي يتعاطاه المدمن فيخدر مشاعره دون أن يوفر له العلاج الحاسم .

وفى مقابل السمات التي تنصف بها التوقعات المريضة التي ينحو إليها الشخص المريض نفسياً ، فإننا نجد أن ثمة مجموعة من السمات التي تنصف بها توقعات الشخص المتمتع بالصحة النفسية الجيدة تقدمها على النحو التالى :

أولاً - الربط المحكم فيما بين الماضي والحاضر والمستقبل :

فالشخص السوي نفسياً يمسك بزمام سلسلة الأحداث ويربط فيها بينها في سياق واحد ، فيلقي بالضوء على ما حدث في الماضي ، وعلى ما يحدث في الحاضر ، ثم يشكل صوراً ذهنية سياقية بناء على استقرائه لأحداث الماضي والحاضر جميعاً . فهو لا يقفز من صورته الذهنية التي حاكمها بخياله إلى المستقبل ، بل يظل ممسكاً بتلابيب الواقع ، سواء كان ذلك الواقع قد حدث بالفعل أم أنه يحدث الآن ، أو أنه سوف يحدث في المستقبل .

ثانياً - التثبيث بالموضوعية المنجردة عن العواطف الشخصية :

والشخصية السوية في توقعاتها تتناول تلك التوقعات المرتقبة بطريقة وصية خالية من تأثير الرغبات أو المخاوف أو الأمنيات . فكما أن العالم في عمله يطرح عن نفسه ما يتعلق برغباته الشخصية أو بأمنيته التي تعتمد في قلبه ، كذا فإن الشخص العاقل يتخذ الموقف نفسه . فهو يتجرد عن أية عواطف أو أمنيات ، فيرى المستقبل المتوقع حدوثه بغير أن يضيئ عليه أو أن يصبغه بالصبغات العاطفية التي تملأها عواطفه وتنحو إليها .

ثالثاً - نحاشي التهويل والتهوين :

ومن سمات التوقعات المستقبلية التي ينحو إليها الشخص المتزن نفسياً عدم المبالغة في تصوير ما سوف يقع في المستقبل من أحداث بالتضخم والتهويل ، وكذا عدم التهوين من شأنها بالتخفيف منها أو بتقليل حجمها أو محاولة طمأنه المثلثين لتلك التوقعات بأنها سوف تكون أحداثاً عارضة بلا نتائج تذكر . وبتعبير آخر فإن ما يقدمه الشخص العاقل من توقعات مستقبلية يعبر تعبيراً صادقاً وواقعياً بغير زيادة أو نقصان . وواضح أن تلك الحيادية التي يتخذها الشخص العاقل في توقعاته تنبع

من استيعاده للميول العاطفية والإصغاء إلى صوت الواقع ، والتلفح بالموضوعية البحتة التي لا تسيطر عليها أهواء العاطفة أو الأبهة الخاوية من المضمون .

رابعاً - وضع الخطط المستقبلية :

على أن الشخصية السوية لا تتخذ الموقف المتشائم ، كما لا تقف مكتوفة اليدين أمام تلك التوقعات التي تحمل معها الكثير من الآلام أو النتائج الوخيمة ، بل إنها تسارع إلى التخطيط الواقعي الذي يعدل من مسار تلك التوقعات ، بل يُحيل محلها توقعات أخف وطأة منها ، أو توقعات تبشر بالخير . فالواقع أن ما يُتوقع حدوثه في المستقبل ليس قدراً حتمياً لا فكاك منه ، بل هو مستقبل لم يقع بعد ، ولكنه يمكن أن يقع في ظل ظروف وأسباب وعوامل معينة . فإذا تسنى أن تستبدل بتلك الظروف والأسباب والعوامل ظروف وأسباب وعوامل أخرى منتقاة وهي الظروف والأسباب والعوامل التي تؤدي إلى تقديم نتائج طيبة ، فإن التوقعات غير المواتية تحل محلها توقعات مواتية وطيبة .

خامساً - بالإرادة الصلبة تتغير التوقعات غير المواتية :

فالشخصية المتمتعة بالصحة النفسية الجيدة ، هي في الوقت نفسه الشخصية المتمتعة بالإرادة القوية والنافذة بغير تردد أو توان . من هنا فإن الشخصية السوية تحيل المخططات التي وضعها لتغيير التوقعات السلبية الرديئة إلى توقعات طيبة ومبشرة بالخير . فهي الشخصية التي لا تستسلم للمتوقع الرديء ، بل هي الشخصية التي تلوي عنق الواقع لصالحها ولصالح الآخرين أيضاً . فبقوة الإرادة تنصلح الأحوال وتتغير صورة المستقبل البشعة إلى صورة تبعث على التفاؤل والانشراح ، وتبث السعادة في قلب المرء وقلوب الآخرين أيضاً .

□ التأثير والتأثير :

لكي يتحقق التوازن للشخصية ويسودها الهدوء النفسى ، فإنها يجب أن تحقق نوعاً من التوازن أو التعادل فيما بين تأثرها بالبيئة المحيطة بها ، وبين التأثير فيها . ولعلنا نزع أن من عوامل انتشار التورات النفسية ، بل والانحرافات النفسية على نطاق واسع ، تثبت الحضارة بمدومة التأثير فى الناشئة ، بل وحتى فى الكبار أكثر من ثقلها لتأثيرهم فيها . فكلما تقدمت الحضارة خطوات إلى الأمام ، فإن مجال التأثير فيها بالنسبة للأشخاص العاديين يقل بشكل متزايد . وبعبارة أخرى فإن مجال التأثير فى الحضارة قد انحصر فى أيدي قلة قليلة من الناس ، بينما تخضع الأغلبية لما توجهه إليهم من تأثير فى شخصياتهم .

ولعلنا نلتقى بالضوء على ما يمكن أن يتأتى من نتائج نفسية رديئة عن توقف أغلب الناس الذين يعيشون فى ظل الحضارة عن التأثير وخضوعهم للتأثر ، فينتطق الهدوء النفسى فى قلوبهم ، وقد فقدوا ذلك التوازن فيما بين التأثر والتأثير ، فنجد أن تلك النتائج يمكن أن تتحدد على النحو التالى :

أولاً - الإحساس بالهامشية :

فالشخص الذى يحيا فى ظل الحضارة ولا يكون من صفوة المبدعين الذين يؤثرون فيها ، يحس بأنه على هامش الحياة . فهو ينصب فى قالب معدة له ولأمثاله من قبل ، ولا قبل له فى تعديلها أو استبدالها أو شق طريق جديد غير مسبوق . فعنى أن يحيا الإنسان على هامش الحياة أنه عضو مشلول الإرادة وغير متمتع بالهوية الذاتية التى تميزه من سواه من أشخاص هامشين . فهو لا يختلف عن أى آلة أو عن أى حيوان أعجم تُرسم له الخطوط التى يسلكها ولا ينأى عنها أو يخرج عن حدودها .

ثانياً - الشعور بالعبودية :

فطالما أن المرء الذى يحيا فى ظل الحضارة قد صار خاضعاً للتأثر ، ولا تكون له حيلة فى التأثير فى مجرى الحياة الحضارية ، فإنه يحس بأنه مسوق سقوفاً فى كل صغيرة وكبيرة ، وأنه قد حرم من حرية الاختيار من بين البدائل الكثيرة التى يمكن أن ينتقى من بينها ، فهو عبد للحضارة وليس سيداً عليها .

ثالثاً - الحقد على المبدعين المؤثرين :

ومن النتائج النفسية التى تترتب على خضوع الشخص العادى الذى يعيش فى ظل الحضارة ، شعوره بأن المبدعين الذين يؤثرون فى الحضارة ويرسمون لها الخطوط التى ينبغى عليها أن تسلكها ، هم الذين يستحقون الإعجاب والتقدير . أما هو وأمثاله من الأشخاص الذين يتأثرون بالحضارة دون أن يؤثروا فيها ، فلهم لا يساؤون شيئاً ، بل إن وجودهم وعدم وجودهم سيات . فهم عالة على المجتمع ، أو هم عيال على الحياة يمتصون لبنائها ولا ينقطعون ويستقلون بأنفسهم وأفكارهم وإراداتهم . ناهيك عن أن الأشخاص المتأثرين عاجزين عن التأثير فى الحضارة يحسون بأن البون شاسع بينهم وبين أولئك المؤثرين فى قسوامها . فكان أولئك المؤثرين قد خلقوا من طين مغاير للطين الذى خلقوا منه .

ولعلنا نقرر بهذه المناسبة أن الشعوب المتخلفة عن ركب الحضارة والى تتلقف التدفقات التكنولوجية والمكتشفات العلمية عن الشعوب المتقدمة ، تحس بالحقد تجاه تلك الشعوب الراقية المؤثرة فى العالم أجمع . فكأنها تتلقف الفتات الساقط من موائد السادة المؤثرين بمخترعاتهم وعلومهم ومناهجهم المتجددة فى تشكيل

رابعاً - القهر التربوي والإداري :

قنعة إيديولوجية تربوية سائدة على الأذهان والقلوب تقول إن واجب التربية ينحصر في تشريب الناشئة التراث الحضارى وحفظه بالذاكرة . وحيث إن ذلك التراث ضخم للغاية ، فلا سبيل لإذن إلى استيعابه بأكمله ، ومن ثم فلا تكون هناك فرصة للإبداع أو التأثير بأى شكل في القوام الحضارى . وعلى النحو نفسه فإن المرء بعد انخراطه في سلك الوظيفة أو الأعمال الحرة ، فإنه يكتسب الخبرات الإدارية والمهنية المتباينة دون أن يمسه من قريب أو من بعيد بالتغيير والتعديل والتطوير . فالأنماط السلوكية العملية المتباينة محددة مسبقاً ، وما على المرء سوى أن يتشربها ويلتزم بها ولا يخرج عنها قيد أنملة . وبالتالي فإنه يكون متأثراً باستمرار ، ولا يكون مؤثراً بأى حال من الأحوال .

خامساً - ترجيح كفة الذاكرة على كفة الذكاء :

ففي مجال التعليم ابتداء من الحضانة حتى الجامعة ، فإن القائمين على شئون التعليم يمجّدون المعلومات التي تحشد بالذاكرة ويرجّحون كفتها على كفة إعمال الذكاء في المواقف والمشكلات . وثمة اعتقاد خاطئ سائد هو أن من يحشد أكبر قدر من المعلومات في ذهنه ، فإنه يكون خليقاً إذن بأن يقدم الإبداعات الجديدة . والواقع أن إنحياز الذاكرة بالمعلومات الكثيرة يشكل عائقاً أمام الذكاء وأمام إعمال الفكر في المواقف والمشكلات . فالتخمة المعرفية ضارة شأنها شأن التخمة المعدية . والمهم ليس الاحتفاظ بالمعلومات كما هي في الذاكرة ، بل المهم هضمها وإحالتها إلى عصارات ذهنية ومهارية ، أو قل إن المركبات الخبيرية التي تتأقن عن تفاعل الخبرات بعضها مع بعض هي الخليقة بإتيان المرء بالجلديد غير المسبوق ، وبالتالي تقديم مؤثرات جديدة عن طريق النتائج

المتكررة التي تتمثل في تلك المركبات الخبيرية التي تبلور في قوام المرء الذهني .

وبتعبير آخر فإن الشخصية المؤثرة هي تلك الشخصية المنفردة التي لا تكون مجرد نسخة مكررة من الكثير جداً من النسخ البشرية . لأنها الشخصية التي ترك بصمتها الذاتية على الواقع الاجتماعى . ولعلنا نقول إنه إذا لم تتحقق الحرية النفسية للمرء ، فإنه لا يستطيع أن يحس بالهدوء النفسى . والحرية النفسية التي نقصدها هي تحرير المواهب والاستعدادات الشخصية التي تتميز بها شخصية المرء ، والتي يتفرد بها وتميزه من سواه . وخلاصة القول إن الصحة النفسية لا تتوافر للمرء في أى مرحلة عمرية يمر بها إلا إذا كان متأثراً من جهة ، ومؤثراً من جهة أخرى . فإذا حقق المعادلة في قوامه بين التأثر والتأثير ، فإنه يتمتع إذن بالصحة النفسية وينعم بالهدوء النفسى والاستقرار الوجدانى . فالشخصية المتمتعة بالصحة النفسية الجيدة هي تلك التي تتفاعل بصفة مستمرة مع الواقع الاجتماعى الذى تعيش في إطاره . فالتأثر من خبرات من ذلك الواقع لا يظل كما هو ، بل يتفاعل مع قوامها الخبيري ، ومن ثم فإن ذلك التفاعل يستحيل إلى سلوك تأثري . وهكذا فإن التأثر والتأثير يتكاملان بحيث لا يطغى أحدهما على الآخر ، بل يتكافآن ويتآزران ويحققان الاتزان والهدوء النفسى للمرء .

الهدوء النفسى

الهدوء النفسى

الهدوء النفسى

Looloo

www.dvd4arab.com

الموضوع	الصفحة
الأرق والاكتئاب	٥٥
النوم والتفاعلات الخيرية	٥٩
النوم وحل المشكلات	٦٤
الفصل الرابع	
دور الأحلام في الهدوء النفسي	
التفريغ اللاشعوري	٦٨
الأحلام والتوازن النفسي	٧٢
الأحلام مرآة للمركبات اللاشعورية	٧٦
الهدوء بعد العاصفة	٨٠
التعبير عن الرغبات والحاجات	٨٤
الفصل الخامس	
أحلام اليقظة والهدوء النفسي	
بين الشعور واللاشعور	٨٧
التفيس عن الطاقة الزائدة	٩١
التفاعلات الخيرية	٩٥
بدائل السلوك التصرفي	١٠١
إيجابيات وسلبيات أحلام اليقظة	١٠٣
الفصل السادس	
معوّقات الهدوء النفسي	
المعوّقات البيولوجية	١٠٦
المعوّقات الوجدانية	١١٠
المعوّقات العقلية	١١٤

الموضوع	الصفحة
المعوّقات الإرادية	١١٨
المعوّقات الاجتماعية	١٢٣
الفصل السابع	
الأحداث والظروف الصعبة	
المشكلات الأسرية	١٢٦
المفاجآت الاقتصادية	١٣١
التقلبات السياسية والاجتماعية	١٣٣
شروع الحضارة	١٣٧
الكوارث الطبيعية	١٤١
الفصل الثامن	
التفريغ الانفعالي والهدوء النفسي	
التفريغ الانفعالي الغضبي	١٤٥
التفريغ الانفعالي الخوفي	١٤٩
التفريغ الانفعالي الجنسي	١٥٤
التفريغ الانفعالي الحركي	١٥٧
التفريغ الانفعالي الرمزي	١٦٠
الفصل التاسع	
القراءة والهدوء النفسي	
القراءة الأدبية والهدوء النفسي	١٦٤
القراءة الفلسفية والهدوء النفسي	١٦٨
القراءة العلمية والهدوء النفسي	١٧٢
القراءة السيكلوجية والهدوء النفسي	١٧٦

الصفحة الموضوع

١٨٠ ... القراءات التاريخية والهدوء النفسي

الفصل العاشر

الكتابة والهدوء النفسي

١٨٤ ... الكتابة التنفيسية

١٨٨ ... الكتابة الاسترجاعية

١٩٢ ... الكتابة التقريرية

١٩٦ ... الكتابة التخطيطية المستقبلية

٢٠١ ... الكتابة الإبداعية

الفصل الحادى عشر

العلاقات الاجتماعية والهدوء النفسي

٢٠٥ ... العلاقات الأسرية والهدوء النفسي

٢٠٩ ... الصداقة والهدوء النفسي

٢١٣ ... زملاء الدراسة والهدوء النفسي

٢١٧ ... في مجال العمل

٢٢١ ... العلاقة بالجيران

الفصل الثانى عشر

الإسقاط والهدوء النفسي

٢٢٦ ... الإسقاط الأدبى والهدوء النفسي

٢٣١ ... الإسقاط التبريرى والهدوء النفسي

٢٣٤ ... الإسقاط الانتقامى والهدوء النفسي

٢٣٨ ... الإسقاط الغيبي والهدوء النفسي

٢٤٢ ... الإسقاط التفسيري والهدوء النفسي

الصفحة الموضوع

الفصل الثالث عشر
المغامرات والهدوء النفسي

٢٤٨ ... المغامرات الكشفية والهدوء النفسي

٢٥٣ ... المغامرات الإبداعية والهدوء النفسي

٢٥٨ ... المغامرات الروحية والهدوء النفسي

٢٦٣ ... المغامرات الاجتماعية والتربوية والهدوء النفسي

٢٦٧ ... المغامرات السياسية والهدوء النفسي

الفصل الرابع عشر

الاعتقاد والهدوء النفسي

٢٧١ ... الاعتقاد الدينى والهدوء النفسي

٢٧٥ ... الاعتقاد السحرى والهدوء النفسي

٢٨٠ ... الاعتقاد العلائقى والهدوء النفسي

٢٨٤ ... الاعتقاد الذاتى والهدوء النفسي

٢٨٧ ... الاعتقاد المستقبلى والهدوء النفسي

الفصل الخامس عشر

الصحة النفسية والهدوء النفسي

٢٩٢ ... التكامل النفسي

٢٩٦ ... التكامل الاجتماعى

٣٠٠ ... النمو الخبيرى المتسق

٣٠٣ ... التوقعات المستقبلية

٣٠٨ ... التأثير والتأثير



يوسف ميخائيل أسعد

سيكولوجية الهدوء النفسى

يعرض لموضوع من أهم الموضوعات السيكلولوجية التى تهتم القارئ المثقف ، والقارئ المتخصص فى علم النفس . وهو يبدأ بمعنى الهدوء النفسى ، ثم يعرض لعلاقته بالاعتكاف والنوم والأحلام وأحلام اليقظة ، ثم للمعوقات التى تحول دون تحقيقه ، ولأثر الأحداث والظروف الصعبة فيه ، ثم للدور الذى يضطلع به التفرغ الانفعالى والقراءة والكتابة والعلاقات الاجتماعية فى تحقيقه . كما يناقش موضوع الإسقاط والمغامرات والاعتقاد ، وعلاقة الهدوء النفسى بصحة المرء النفسية .

المؤلف

الناشر
المؤسسة العربية الحديثة

للطباعة والنشر والتوزيع

١٠ شارع طاهر مدني - القاهرة - ١١١١١١١