

اقرأ

# النقائص والنجم



ضياء الدين أبو الحب

دار المعارف بمصر

## الغلاف بريشة إيهاب شاكر

٥	تروض ج.ع.٢٠	١٠٠	علم في ليبيا	١,٥٠٠	ديناراً في الجزائر
٦٠	ق. ل	٧٥	فلساً في العراق والأردن	١٥٠	فرنكاً في المغرب
٧٥	ق. س	١٢٠	فلساً في الكويت	١	ريالاً سعوديًّا
٦٠	علمياً في السودان	١٢٥	علمياً في تونس		

## النقائص والنجاح



ضياء الدين أبوالمحب

# القائص والنجم

٢٦٦ [قر]

دار المعارف بمط

اقراء ٢٦٦ - فبراير سنة ١٩٦٥

ملتزم الطبع والنشر: دار المعارف بمصر - ١١١٩ كورنيش النيل - القاهرة ج.ع.م.

## الإهداء

إلى :

الحيارى والمتألمين

الذين تفرزعهم أشباح موهومة

من وراء سجف الغيب

وطوايا المجهول

وتعتصر أرواحهم

البرحاء والضراء

فيتوهمون حياتهم

مفعمة بالمآسى

والبأساء





## تصديير

. . . تجمعت لدى أصول هذه الموضوعات من خطرات كنت دونها بين الحين والآخر ، أو ألقيتها على الناس ممن يشكون أو يتوجعون ، وقد لقيت منهم تشجيعاً ، ورضى وأساءة أيضاً . ولهذا فقد رأيت أن أضم شتاها في إضمامة يسهل معها على كثيرين أن يطلعوا عليها ، علها تخفف عنهم بعض المشاق ، وتزيد في اطلاعهم وفي إلامهم على خفايا هذه الآلام النفسية . وقد ألفت بين هذه الموضوعات أنها تشتمل على أنواع شتى مما تهجس به الخواطر المضطربة ، والنفوس المهقة من دواعى القلق والشك ، والتردد والارتباب في يسر الطريق الذى يمضى فيه الناس جميعاً ، وقد يضطرب بعض الناس في بعض مراحلها إما فزعين أو متعبين . وقد يوحى هذا الكتاب لمن تعترض سبيلهم العقبات والمشقات أن يمضوا فيه غير وكلين ولا جزعين ، ما داموا يستمدون العون من ضمايرهم الجريئة ، ومن طوايا نفوسهم المظلمة ، وفي همهم أن يبلغوا ناصية الخير والصلاح ، لصدق نواياهم وسلامة أهدافهم فيساعدتهم أن يعرفوا أن بإمكانهم أن يغدوا السير إلى الأمام وأن باستطاعتهم أن يتمردوا على مصاعبهم ، ويسهينوا بمشكلاتهم كلما وطدوا العزم على أن يقيدوا من مواطن القوة في أرواحهم والمقومات الأصيلة فيهم ، بصلاية من العزم على أن يواجهوا الأزمات بروية وتؤدة ، وألا يمنحوا أو يستكينوا

لأول بادرة وإخفاق يصيبهم فيشل جهودهم في معركتهم الوبيل مع الحياة ما داموا قوامين على الالتزام بسماة الرجولة الحقمة ، والعمل بمقتضى المبادئ السليمة .

والمرجو أن يحقق الكتاب المسؤولية الهادفة التي ينبغي أن يتولاها كل المعنيين بجل أزمات المجتمع ، والاضطرابات الانفعالية في الأفراد ، ما دام الكتاب يهدف إلى زيادة التوعية في مفاهيم الاختلالات النفسية التي بدأت تشيع وتنتشر مع زيادة تعقد الحياة وارتفاع مستوى الحضارة البشرية . فلم يعد سراً أن يزيد الاهتمام في البحث عن الحلول الناجعة لها تلك الأدوية للأخذ بضبع الأفراد والجماعات نحو سكيننة النفس وهدوئها واستقرارها .

المؤلف

## نقائصك تعينك على الفوز

يواجه بعض الناس نقائص أو عاهات حقيقية أو متصورة تفت في عضدهم وتبدد جهودهم فيتوانون عن السير حثيثاً إلى الأمام معتقدين أنهم غير صالحين لشيء أبداً . وقد يقف منهم الآخرون موقف الكيد أو العداة لهم ، وهذا ما يمنعهم فعلا عن إدراك نواحي القوة فيهم وتحقيق جوانب الفوز والنصر المخجل لهم لو أنهم اكتشفوا ما في أنفسهم من قوى وإمكانات أخرى قد تكون خارقة في حد ذاتها تدهش من حولهم من الناس الآخرين . إننا بشر معرضون إلى النقص في بعض النواحي سواء أكانت جسمية أم عقلية أم نفسية ولكن لا يوجد أي مسوّغ يجعلنا نسيء إلى أنفسنا فلا نستغل الجوانب الأخرى القويمة فينا . وما أدمنا معرضين للنقائص فلا بد من أن نسعى سعياً متواصلاً لتصحيح النقص الذي نشكو منه كلما استطعنا إلى ذلك سبيلاً . فهذه نخبة حية من الرجال العظماء الذين نعرفهم من بطون التاريخ تضع لنا نماذج مفلحة في الجِد والسعي والمواظبة . وقد فتحت أبواب التاريخ على مصاريعها لتنبؤ بشأنها أو تسجل لها المفاسر والمعجزات التي حققوها ، فقد كان هوميروس المؤرخ اليوناني كفيفاً لا يبصر طريقه ومع ذلك فقد وضع لنا الإلياذة والأوديسة الكتابين اللذين تعجب بهما البشرية في كافة عصورها لما سرد فيهما من

وقائع ومدهشات وسير الآلهة والأبطال والمعارك والأوصاف . وهذا إنشيتاين الذى يعتبر زعيم جبايرة العقول فى عصرنا الحاضر والذى وضع نظريته النسبية كان فى عهد طفولته يجد صعوبة كبيرة فى أن يتعلم كيف ينطق وتبدو على سياه علامات الغباوة والبلادة ، وكان معلموه ينعنونه بالغبي ، وحتى والداه كانا يعتبرانه متأخراً عن مستوى الأطفال الآخرين من عمره ولكنه أثبت للعالم أجمع أنه من أعمق المفكرين فى العالم كله .

وتولستوى الأديب الروسى العظيم كان فى شبابه تلميذاً فاشلاً يش مدرسوه الخصوصيون من أن يعلموه أشياء نافعة له ولكنه بعد ثلاثين سنة كتب أعظم الروايات التى عرفها الناس والتى سيكتب لها الخلود على مر العصور والأيام .

وفى تاريخنا العربى كان أبوتمام الشاعر العربى يشكو لكنته فى لسانه فلم يقعهه هذا عن البيان المعجز ، وكان أبوالعلاء المعرى أعمى ولكنه سجل أعظم الخواطر فى شعره وفى مؤلفاته وفقد ابن خلدون أعظم مؤرخى الإسلام كل أفراد عائلته ومع ذلك فقد أنجز أعظم فلسفة اجتماعية وتاريخية فى مقدمته المشهورة .

لقد كان من أحد الآراء الرئيسية التى أشار إليها العالم النفسى « ألفريد أدلر » أن البشر فى إمكانهم أن يحولوا خبيثتهم وفشلهم فى الحياة إلى وسائل نافعة لإدراك نجاح أعظم . وهو يعتقد أن نفس العاهات التى نشكو منها ستكون أدواتنا إلى الفوز والانتصار . وهناك فلسفة شائعة عند بعض الناس فى يومنا هذا تقوى من عزائمهم على فتح الطريق أمامهم وهو الهجوم

المباشر على المشكلة التي يعاني منها الشخص بدلا من الجلوس على التل أو التسليم بما حصل ، وهذه الفلسفة تتخذ لها شعاراً : « إنني سأواجه النقص الذي أشكو منه وجهاً لوجه إلى أن أنتصر عليه » . وهذا ما يخالف الموقف السلبي المضاد لذلك والذي يقفه أولئك الناس الذين ينكمشون على أنفسهم ويقعدون عن طلب الأمور السامية وتقديم الخدمات العظيمة ، فالإقرار بالهزيمة والفشل الذريع من شأنه أن يقضى عليهم .

ولعل من أعظم الفوائد التي يقدمها لنا علم النفس التطبيقي هو تعريفنا بإمكانياتنا الواسعة وتنويعه بالمصادر الزاخرة للقابليات التي نملكها والتي كنا نجهلها في السابق عن أنفسنا، وهذا معناه أننا نستطيع أن نستغل المواهب المعطلة فينا بالجد والكفاح والنشاط وكذلك بالإرادة والتصميم للتفتيش عن مجالات مريحة نستطيع أن نقدم فيها خدمات صادقة لأبناء البشر . وكثير من الأشخاص الذين نفعوا المجتمع البشري استغلوا مشكلتهم أو عاهتهم نفسها فجعلوها سلماً للارتقاء وسيلة للتقدم وحافزاً يدفعهم إلى إنجازات عظيمة فهذا «فرناندل» الممثل الهزلي الفرنسي الشهير كانت تنبت في «فه» سن ناشرة قبيحة اضطرت أن يبقى مبتسماً طول حياته ، وهذا «بيتهوفن» الأصم أنجز تأليف أروع السمفونيات الموسيقية الشهيرة ، وهذا الرسام الإيطالي الشهير «ليونارد دافنشي» كان أعسر اليد، وكل هؤلاء لم تمنعهم عاهاتهم عن الإبداع وتسجيل أروع المآثر في حياة كل منهم على صفحات التاريخ .

فإذا أردنا أن نسير قدماً إلى الأمام برغم العاهات التي نعاني منها

أو تصورها أو نخاف حدوثها فينا فعلينا أن نلجأ إلى الوسائل التالية :

### ١ - أن نعرف بأن الفرص في الحياة لا حدود لها :

فإذا شعرنا بالخيبة والفشل في ناحية من نواحي الحياة فإن ذلك ينبغي أن لا يقعدنا عن المثابرة في نواح نشعر أننا قادرون على العمل فيها، وإذا فشلنا في أحد التجارب فإننا لا ينبغي أن نستسلم ونترك الكفاح والمثابرة بل يجب أن نواصل السعى حتى نتغلب على صعوباتنا، وقد قالت إحدى الكاتبات الشهيرات في مقال حديث نشر لها: « إنه لا يوجد قائد يأخذ بأيدينا إلى الفوز مثل الدروس التي تعلمنا إياها أغلاطنا » .

والأمر الثاني الذي يجب أن نلجأ إليه لتصحيح فكرتنا عن أنفسنا والتعويض عن إخفاقنا هو :

### ٢ - أن نستغل كل صعوبة نواجهها لتعلم شيء جديد عنها :

أى أن الفشل الذي نعاني منه سوف يظهر لنا نقطة الضعف التي نعاني منها بتسليط الأنوار الكشافة على تلك الصعوبة وتركيز الانتباه إلى طبيعة تلك المشكلة فنفهمها حق الفهم ونحاول معرفة أين يكون موطن الداء وأين يثوى النقص، فإذا عرفنا العلة وشخصنا مصدر البلبلة والفشل في نفوسنا استطعنا أن نفعل شيئاً تجاهه فنحاول تبديل العادات السقيمة التي درجنا عليها بعادات أحسن منها سواء في التفكير أو في العمل وكذلك استبدال اتجاهات تافؤلية سليمة بالاتجاهات التشاؤمية والاستعاضة عن الجبن

والحمول والاستسلام بالشجاعة والكد والمعنوية وقوة الإرادة التي تمحق كل نواحي الضعف فينا .

٣- أن تكون لدينا مثل عليا نتعقبها باندهفاع خلال حياتنا :  
 فإذا كان هدفنا في الحياة شيئاً نؤمن به وندافع عنه ونناضل في سبيل الوصول إليه فإننا لن نهزم ولن نندحر وسنكون شبيهين بذلك الملاح الروماني الذي ظل يصرخ في وسط عاصفة هوجاء وهو يقود سفينته في البحر « إيه يانبتون الجبار ! إنك تستطيع إنقاذنا لو شئت، وإنك تحطمننا لو أردت، ولكنك مهما تفعل فإنني سأظل ملازماً دقة القيادة في سفينتي بأمانة وصدق » .

وأنت أيضاً تستطيع أن تقول لنفسك إنني سوف أصارع الصعوبة التي أشكو منها وأطرحها أرضاً وما من شيء سوف يقف في طريقي عن تحقيق أمنياتي ولو اقتضاني ذلك الوقت الطويل لإنجازها .

٤- أن نتذكر دائماً ما أنجزه الآخرون من قبلنا :  
 أي الاقتداء بسير الأبطال والمشاهير الذين فتحوا طريقهم إلى النجاح بالرغم مما يشكونه من نقائص أو عاهات أو عيوب . وقد قدمنا لك نماذج حية عنها في هذا البحث ولك أن تكتشف منها أنواعاً أخرى كانت عبرة لكل معتبر ، ولتذكر مثلما فعل هؤلاء أن الحياة معركة كبرى لا بد أن يخوضها الإنسان بعزم وتصميم . وعليك أن تدخل المعركة مسلحاً بالشجاعة والثبات والصمود لتنعم حقاً بالفرز المبين . .

## أضواء على الشعور بالنقص وطرق الخلاص منه

... الشعور بالنقص ، أو الإحساس بالدونية ، من الأدواء النفسية التي تنتظم طبقات الناس كافة ، لا فرق بين صغيرهم وكبيرهم ، غنيهم وفقيرهم ، وضعيهم والعظيم فيهم ، وذلك لأن الناس جميعاً يواجهون بعض المشاكل العصبية في الحياة ، والتي لا طاقة للواحد منهم على الصمود أمامها مهما أوتى من قوة وحول وسلطان أو جاه وعقار ، ولا بد له من أن يقف أمام تلك القوى الخارقة المسيطرة عليه وقفة المتحير . فنحن نرى البشر معرضون جميعاً لمواجهة التهديد بالمرض ، والإخفاق في تحقيق بعض آمانيها ، وبالعوارض والنكبات والحروب ، أو بفقد بعض من نحبهم ونصطفئهم من غير أن تكون لنا يد في رد عواقب الليالي والأيام .

ولقد قال الشاعر :

يا نائم الليل مسروراً بأوله      إن المصائب قد يأتين أسحارا  
وسيتعلم الناس جميعاً إن عاجلاً أو آجلاً ، أنهم لا يستطيعون عمل أى شئ حياها خفايا الحياة وضرائها ، وكل ما يخلفه لهم علمهم ذلك هو شعورهم بالعجز وإحساسهم بأنهم ناقصون وغير كاملين . إن هذا الشعور بالعجز من الناحية الفكرية هو الذى يوحى للعلماء فى العالم بأن يتحدوا



أسرار الكون وخفاياه . واكتشاف القبلة الذرية ، مثلاً ، ما هو إلا إحدى محاولات الإنسان الأخيرة للسيطرة على عوامل الطبيعة ، أى التغلب بصورة غير مباشرة على ما يحسه من عجز ونقص .

وهناك بعض النفر من الناس ممن يعانون نقصاً أو عاهة حقيقية دائمة أو نقصاً ملازماً يجعلهم يحسون بأنهم أقل من غيرهم حظاً في هذه الحياة . فالأعمى والجاهل والفقير والأعمى والأصم ، أو من ولدوا من أصل دون ، أو في بيئة وضیعة كل أولئك يحسون بنقص عميق فيهم يجعلهم يقلقون على مصيرهم بين الناس ، ويخفون مرارة هذا القلق في طوايا نفوسهم ، ويكتبونه فيها ، ولهذا فأنت تراهم يغبطون سواهم على ما يمتلكه من المزايا والصفات المكتملة .

ومعظم الأشخاص يحاولون أن يغطوا نقائصهم أو شعورهم بالنقص بالعمل الجدى ، والمثابرة ، والإنجازات كبرى تخلف لهم المجد والخلود في التاريخ ، ومن أمثلة أولئك الأفراد من الشعراء المعرى ، ومن المصلحين الدينيين الرافعى ، ومن الأدباء طه حسين ، ومن الكتاب المازنى ، ومن السياسيين في أمريكا فرانكلين روزفلت ، ومن الموسيقيين بيتهوفن ، ومن النساء هيلين كيلر ، ومن الأدباء الإنكليز وشعراءهم ملتون ، وبايرون ، وكيثس وستيفنسون وإدجار ألن بو وسواهم ، ومن المحترمين لإديسون . فهؤلاء وأمثالهم كثيرون لم يسمحوا لنقائصهم الجسمية أن تقف حائلاً دون تحقيق رسالتهم السامية في الحياة .

وعلى التتبع من ذلك يوجد أفراد يطغى عليهم شعورهم بالنقص

بحيث إنهم يتمردون على النظم الاجتماعية ، والمقاييس الأخلاقية ، ويفشلون في تحمل أعباء واجباتهم الاجتماعية ، فيقفون موقف الساخط على المجتمع ، ويحاولون الانتقام منه ، معتقدين خطأ أنه سبب بلواهم ، ولذلك نشاهد بعض من تظهر عليهم سمات رجال العصابات والمجرمين ، يتصرفون كأنهم أحد أفرادها . وكذلك نرى أن بعض من أصيبوا بالعمى والعرج يحاولون أن يأخذوا على المجتمع جريرة حظهم المنكود ، فيحاربون أفرادها ، ويكرهون الناس ، وينقمون على أفراد النوع الإنساني ، كأنهم هم المسئولون عما أصابهم من حيف ، ولحق بهم من بلاء ولا ذنب للمجتمع ولا لأفراده فيما ينتابهم من فشل أو نكبة أو عاهة .

وكيفما كان السبيل الذى يتسرب إليه الشعور بالنقص ، فعليك أن تنبى في نفسك مناعة داخلية ضد تأثيرات هذه المشاعر فتحول بينها وبين أن تطغى على معنوياتك فتضعفها . وكذلك بالاعتقاد الجازم بأن هناك شؤوناً فى الحياة لا تقوى على السيطرة عليها والتحكم فيها . وعليك أن تشعر بأن لنا خالقاً حكيماً وواجبنا أن نعتقد بأن من الحق علينا تجاه البارئ عز وجل الإحسان إلى أفراد أسرتنا وأصدقائنا وأبناء المجتمع الذى نتسبب إليه أن نقابل أمور الحياة بشجاعة وحزم والخوف والمثبطات بروح من العزم والثبات .

ويجب ألا نضيع أوقاتنا وجهودنا فى محاربة الأقدار أو سوء الطالع الذى يصيبنا إذ ما من أحد استطاع أن يبدل أبويه بسواهما أو حياة طفولته بغيرها ، أو لون بشرته أو أرومته التى انحدرت من أصلابها . وكل

من يحاول أن يفعل ذلك يكون شبيهاً بما وصفه الشاعر بقوله :

كناطح صخرة يوماً ليوهنها فلم يضرها وأوهى قرنه الوعل  
 ويعزى كثير من أنواع الشعور بالنقص إلى خبرات الطفولة الأولى  
 عند الأشخاص الذين أصبحوا كباراً في السن ، ولكنهم ما يزالون  
 يشعرون بعدم كفاءتهم ، وعدم أهليتهم وربما يتزعجون إلى التصرف تصرفات  
 تبدو شاذة في أعين الآخرين ، وليس هناك من داع يدعوهم ، إلى مثل  
 ذلك التشويز في السلوك . إنه في الواقع شعور بالاضطهاد خفي في أطواء  
 النفس يحركها نحو الإحساس بتفاهة قدر الفرد في أنظار الآخرين ،  
 وفي أعماقه يشعر بأنه غير قادر على مجاراة الآخرين والتبارى معهم  
 والتنافس وإياهم لأنه في الواقع خاضع لتلك الأفكار التي ترسخت في  
 أعماق روحه بأنه أقل شأنًا من غيره من الأفراد الآخرين عند ما قوبل  
 وهو بعد ما يزال غص الإهاب بالرفض أو التبدد ، أو عوامل معاملة  
 قاسية تمتاز بالحقوة والامتهان وعدم الاهتمام به أو رعاية مطالبه .

أما في الجانب الواعي من حياته فإننا نجد إنساناً طموحاً يحاول  
 أن يعوض عن نقص وأن يفعل الخير ويسعى إليه سعياً حثيثاً ، ونجد  
 بهم يكمال نقائصه والظهور بمظهر الإنسان المثقف الكامل . كل  
 شيء ، إلا أن الشيء الذي يبذل جهوده ويقعده عن المضي قدماً في هذا  
 السبيل ، شعوره بأنه غير قادر على إتمام هذه الصفقة التي انتواها .  
 فسرعان ما يستخلى ويستلين ، كمن يوجد في أغوار نفسه جرح  
 غير مندمل فزاه جريح الشعور ، منكسر القلب ، مشتت الفكر ،

لأنه لا يقوى طويلا على الصمود في الصراع مع القوى التي تنتاشه من كل جانب ومكان .

والسبب في ذلك كله له صلة بأيام الطفولة الأولى حيث يسبب تصرف الأيوين مثل هاتيك المشاعر المثبطة لهمة الطفل ، وإشعاره بالحطة والدونية . فالوالدان اللذان يؤكدان على بعض المزايا والصفات في أحد أطفالهم إنما يسيبان صدمة قوية لبقية الإخوة والأخوات في المنزل ، ويقللان من شأنهم في أعين أنفسهم لأن أولئك الصغار الناشئين يتصورون أن فيهم نقائص وهنات لا تغتفر فتظل هذه الأفكار عالقة بأذهانهم حتى بعد أن يتعرعوا ويخرجوا إلى الحياة الواسعة فهون عليهم نفوسهم ، وتتواني عن إدراك المطامح مداركهم ومساعدتهم ، ولهذا فهم من ضحايا مركب النقص الذي يمنعهم عن التقدم خطوات بعيدة إلى الأمام في جهودهم وفي منجزاتهم لا بل قد يسبب لديهم ردود فعل ناشزة كإضرار العداء ومحاولة الانتقام لكرامتهم وأخذ الثأر لعزيمهم المثلومة بمقابلة الآخرين بمخشونة ومعاملتهم بقسوة وإضرار الشر لهم . وليس هناك من سبب ظاهر يستدعى كل ذلك سوى الإحساس بالفشل الثاوي في أعماق النفس ، ومحاولة التنفيس عن تلك التصرفات التي لا يقرها الأشخاص الذين يتبادلون المصالح مع أشخاص تتحكم في أنفسهم مثل هذه العقدة الرهيبة .

وبنفس الشاكلة نجد أن السخرية اللاذعة بالطفل في المدرسة وانتقاص قدره أمام رفاقه لأية غلطة تافهة يرتكبها أو لأى نقص طارئ يلم به سواء في مظهره أو سلوكه سيؤدى به ذلك كله إلى الإحساس

بتخلفه أو بقصوره عن سواه من الأقران واللدات .

وهذا التصرف من جانب الكبار حيال الطفل هو في الواقع نتيجة سوء الفهم والحرق عند الكبار ينبغي تشييطه والقضاء عليه والتخلص من عواقبه الوخيمة ما دام كل طفل حساساً بطبيعته بالأشخاص الكثيرين من حوله ، فإذا سخر منه أمامهم أو قورن وإياهم أو انتقص قدره يحضر منهم ، فإنه يتحقق من عدم كفاءته أو لياقته ويظل هذا الشعور مستقرّاً في قرارة نفسه حتى بعد أن يخرج من طور الطفولة إلى عهد الشباب والرجولة ، فإن ذلك الإحساس الذي أصبح لاشعورياً فيه يظل الدافع المحرك لسوء تصرفاته وفساد خلقه أو لخموله واستكانته .

وقلما يدرك كثير من الكبار تأثير الصغار بكل ما يقال لهم أو يصنع بهم . فالطفل يعتبر الحكم الذي تصدره بحقه من الأمور التي لا تقبل الجدل ، ويؤخذ على علاقته على أنه صحيح بالنسبة إليه . فالطفل ذو المهبة الطيبة في الرسم قد يبرز لأحد أبويه أو معلميه صورة يعتبرها هو في غاية الكمال والامتياز ، ولكنها لا تحوز إعجاب أحد من الكبار فينتقدها أو يظهر نقصاً فيها من غير أن يحسب حساباً لمهبة الطفل التي لم تكتمل بعد ، فينظر إلى الصورة من الناحية التي ينظر بها الطفل إلى الصورة التي رسمها ولكنه يصدّم الطفل بتعبيراته الفجة وتعليقاته المؤذية ، فيؤدى به ذلك إلى الشعور بنقصه وأنه غير أهل للرسم ، فتقتل المهبة لديه في مهدها ، ويتعاسس الطفل عن التقدم كثيراً إلى الأمام .

وبناء على ما تقدم ينبغي ألا يحكم على الطفل بمثل ما يحكم به على

الإنسان المكتمل الصفات ، وذلك لأن الطفل محق في شعوره بأن الرسم الذى ابتدعه كان « تاماً » أى أنه تام في حدود النضج الذى بلغته ملكته في ذلك العمر . وربما تتطور موهبته الفنية خطوات أخرى كلما تقدم به العمر ، ويصبح الرسم « تاماً » لشكل أقوى وأحسن في مرحلة تالية يبلغها الطفل فيما بعد .

كيف تتغلب على الشعور بالنقص ؟

فلغرض التخلص من هذه الأربطة المتينة التى تربطك بالماضى النحس الذى تعرضت إليه فجعلك تشعر بأنك أخط قدراً مما أنت أهل له ينبغى عليك اتخاذ الإجراءات التالية :

أولاً - اقطع صلتك بأفكار الماضى التى تحاول النيل من أهليتك أو كفاءتك :

فكل فكرة تجعلك تشعر بأنك غير محبوب ، وغير مرغوب فيك ، وأنتك أقل قابلية من الأشخاص الذين هم من حولك ينبغى شجبها ودحضها من أعماق نفسك ، وذلك بالإحساس بأنك مقبول ومحترم وأن الآخرين هم في ميسيس الحاجة إلى جهودك وقابلياتك ولا بد من تسخيرها لفائدتهم . ولا تدع أحداً يختلس منك اعتقادك بنفسك وثقتك بها .

فبدون الثقة بنفسك سوف تخسر السيطرة الذهنية والجسمية على ملكاتك التي قد تحملك إلى درجة عليا من الإنجازات.

ثانياً — قلر أهمية إمكانياتك واعرف كيف تستفيد منها في حياتك :

إن الأشخاص الذين يشعرون بالنقص في أنفسهم هم في العادة أناس غير متأكدين من طبيعة الميزات التي لديهم فلا يقدرونها حق قدرها فيقولون من شأنها ، بينما هم ينتزعون إلى تجسيم ما لدى الآخرين من ملكات وقابليات . وكثيراً ما يلجأ الأشخاص الذين يشعرون بالنقص إلى تكوين صورة فريدة مركبة من عدة شخصيات يملك كل واحد منهم صفة متميزة واحدة ، فتحصل مجموعة من الصفات الممتازة متجسدة في إنسان كامل واحد يتطلع ذلك الشخص الذي يشعر بالنقص إلى مقارنة ذاته بذلك الخليط العجيب من صفات عدة أشخاص متمثلة في شخص نموذجي واحد . ومثل هذه العادة تعتبر نكوصاً من جانب هذا الشخص الذي يرى لنفسه ويقطع أنفاسه حسرات عليها وانتكاساً منه نحو عهد الطفولة الأولى وذلك لأن عزو الفضائل الممتازة للأشخاص الآخرين هو الاتجاه الذي يحملة الصغار عادة عن أنفسهم فحذار من هذا الاتجاه الصيبياني .

ثالثاً — مارس الأعمال التي تتناسب ومواهبك وقدراتك :

إن الأشخاص الذين ينتمون إلى مهن أو يمارسون أعمالاً لا تتكافأ

وأهليتهم أولئهم مجبرون على تأدية أعمال فوق مستواهم الجسمي والعقلي أو لأنهم لا يحبونها ولا يرغبون في مواصلة بذل الجهود فيها هم أناس أبعد ما يكونون عن راحة البال أو الشعور بالسعادة والتنعم بالثقة والأمن ، وإنما يشعرون في أعماقهم بأنهم غير أكفيا ولا أوفياء في عملهم وربما يشعرون بتبكيك الضمير وتقرع النفس لأنهم يخفون في طواياهم خفياً مريراً على عملهم وعلى الظروف القاسية التي ألجأتهم إلى الانخراط فيه . وبناء على ما تقدم فهم من أكثر الناس شعوراً بنقص في كفايتهم وفي مكانتهم الاجتماعية .

فعليك أن تختار من الأعمال تلك التي تتقنها وتحسنها وتبتكر فيها وتتماز بين الآخرين في التقدم والرقى فيها ليشعر الآخرون بأهيتك وكفاءتك .

رابعاً — لا تحاول تغطية النقائص التي لديك بل اكشفها للفحص وللتصحيح :

ومعنى ذلك أنك إذا كنت تشكو من نقص خفي أو ظاهر فلا تحاول إخفاءه عن الأنظار ثم تقلق خوفاً من انكشافه أمام الأعين ، وتخشى انفضاح ما حرصت على كتمانها عن الناس . وقد سبق للشاعر العربي الفذ أن قال :

ومهما تكن عند امرئ من خليقة وإن خالها تخفى على الناس تعلم  
وإنما ينبغي عليك أن تفهم طبيعة النقائص التي لديك وتعاون مع



الآخرين على تصحيحها بالطرق السليمة المأمونة العاقبة ، ولا يضيرك أن تشكو من نقص أو عاهة لا يد لك في وجودها لديك، ولكن الضير كل الضير أن تقعد بدون أن تبذل سعيك للتغلب على صعوباتها وتصحيحها كلما أمكنتك ذلك . وقد يساعدك انتقاد الآخرين لك ، أو انتقاد ذاتك أن تفهم طبيعة المشكلة التي تشكو منها فتسعى إلى حلها والخلاص منها . وحذار من أن تلجأ إلى التثبث بالمعاذير للفشل الذي تمنى به في كل ما تفعله . ولكن عليك أن تعترف بصراحة بأن إخفاك قد يكون معزواً إلى سوء تدبيرك ، أو قلة خبرتك أو إلى فقدانك بعض الصفات التي تؤهلك للنجاح في أعمالك ومساعدك .

خامساً — تقبل النقائص التي لديك :

من الخطر أن تناضل مشاعر النقص التي تشكو منها محاولاً بذلك إنكارها ، أو تبديدها من ذهنك، إنك تدفعها بذلك إلى منطقة اللاشعور في نفسك حيث تعود عليك بأضرار لا عد لها ولا حصر ، وذلك لأن مشاعر النقص التي تتغلغل في أعماق النفس هي التي تؤدي بالأشخاص لأن يتسموا بالغرابة وشدوذ الخلق في النواحي الاجتماعية .

وكثير من النقائص أدت بأصحابها إلى العبقرية والنبوغ . فبيتهوفن عندما أحس في نفسه بأنه سيصاب بالصمم صرح قائلاً : « إنني سأمسك بحظي من تلايبيه ، ومن المؤكد بأنه سوف لن يصرعني أرضاً » . وقد قال

عنه أحد مترجميه: «إننا مدينون دائماً لصممه . ومن المشكوك فيه أن مثل هذه الموسيقى الرفيعة القدر كانت قد خلقت إلا في هذا المنزل الذى حملته عاهته إليه .»

سادساً — تفحص جيداً فى الأشياء الممتازة التى لديك :  
لا تحاول أن تصنع لك مستوى عالياً أكثر مما تستطيع إمكانياتك أن تبلغها كما يفعل بعض قصيرى النظر ، فعند عدم إمكانهم بلوغ ذلك المستوى يلومون سواهم على إخفاقهم أو على الشعور بأنهم أقل من أن يحققوا نجاحاً ما . وقد قال جل وعلا فى محكم كتابه «لا يكلف الله نفساً إلا وسعها» فينبغى الالتزام بهذا المبدأ فى كل ما نحاول عمله فنستغل وسعنا لتحقيق ما نستطيع بدلا من الركض وراء الأمور المستحيلة بالنسبة لنا فنضيق ذرعاً بأنفسنا وبالعالم من حولنا .

سابعاً — اتجه بنفسك نحو تحقيق القيم السامية فى الحياة :  
إننا قد نقصنا المال أو الجاه أو العقار أو الذكاء أو المنصب الرفيع أو الشهرة الواسعة ، ولكننا لا نستطيع أن نعدم الإيثار ومحبة الناس ، ومساعدة من نستطيع مد يد العون إليه . كما لا يمكن أن يعوزنا أن نكون من ذوى الخلق الفاضل والسيرة الحميدة بين الناس ، أو نعدم أن نكون عطوفين ومخلصين وأوفياء ، وذوى تهذيب وأدب فى كل ما نقول أو نفعل ، فتوفر مثل هذه السمات فىنا تقيم أودنا فى الحياة وتعل

من مركزنا في أنظار الآخرين ، وترفع من أهميتنا في أعين ذواتنا وتقوى ثقتنا بأنفسنا ، وهذا من شأنه أن يبدد كل شعور بالنقص قد يعترض سبيلنا لأننا بذلك نكون قد أقمنا أنفسنا على قواعد رصينة لا يقوى على الصمود أمامها أى نقص أو شعور به .

ثامناً - اختلط بالناس ولا تنعزل عنهم :

فالشخص المنعزل عن الناس - ولا فرق في أن يكون انعزاله عنهم جسماً أو عقلياً أو عاطفياً - يعاني شعوراً بالنقص أكثر من سواه ، لأنه لا يضع نفسه تحت حماية الجماعة التي تستعين به لتبديد الشكوك التي تساوره في أنه ضعيف وناقص أمام قوى الطبيعة الخارقة . وقد قيل إن الحياة الاجتماعية هي الوسيلة الوحيدة التي أوجدها الإنسان والتي لا تفشل في مقاومة قوى الطبيعة وفي السيطرة عليها والأمان منها .

فأية مجموعة من الناس ، سواء كانت على شكل عائلة أو أسرة أو قبيلة أو طائفة أو شعب أو عنصرية تصبح حاجة الانتماء إليها ضرورة لازمة لحياة الإنسان ، وشعوره بالأمن والاستقرار . فالاجتماع هو الخط الأول والأخير للدفاع ضد عوارض الطبيعة التي لا تقاوم .

فالعضو المتوافق جيداً مع جماعة ما ينتسب إليها يحصل على الأمان والاطمئنان . وسعادة الإنسان لا تتوافر إلا في اللجوء إلى العمل في خدمة الإنسانية وكذلك الالتزام بالحب بمعناه الواسع ، حب الناس ، وحب

الحياة . والإيمان بالبشر ، وحب الطبيعة . وهذه كلها تقود إلى السعادة المثلى ، وإلى عزة الناس وسمو مكانتهم . وقد قيل قديماً : « إن العمل والحب يتغلبان على كل شيء في الوجود » .

### لماذا يتتابك الهم والاكتئاب

... الكتابة حالة من ضيق النفس ، واسوداد النظرة إلى الحياة ، وشعور يساور المرء بعدم لياقته وأهليته لما يقوم به من الأعمال ، وأنه غير مقدر أو محترم في أعين الآخرين . وهي بعد عامل يدفع المرء إلى اليأس والتقنوط والانكسار ، وفي بعض الأحوال يكون الغم طاغياً على كل نشاط الإنسان ، فيقعده ملوماً محسوراً لا يلوى على شيء ، فتقل كفاءته ، وينقص إنتاجه ، وقد ينزل عن الناس مستخديماً مستكيناً لأنه يشعر في أعماق نفسه بالتقص ، ويستولى عليه سأم قاتل ، وضجر مميت ، ويشعر بأنه مضطهد ، وأنه صاحب ذنب ، وإن لم يرتكب شيئاً إذناً يؤاخذ عليه ، ويخال أنه شقي وتعيس ، بالرغم من ابتسام الحياة له واستقبالها إياه بكل ما يحتاج إليه من مال وجاه وعقار .

والشخص الذي يعاني من الكتابة والهم إنسان فقد رغبته في كل ما في الحياة من متع ومسررات فتراه وقد أصبحت نظرتة إلى الأشياء قاتمة ، سلبية ، وعزف عن أصدقائه والمقربين إليه ، وفقد اهتمامه بشؤونه الخاصة

والعامة ، وبدأ يتراجع عن مواجهة مشكلاته بعزم وتصميم ، وعجز عن تحقيق مطالب العيش السامية ، واحت من قلبه ، وانطلمست فى عينيه قيمة المستقبل بكل ما يأتى به من آمال مشرقة ، وضاعة بالنسبة إليه .

فهاهى أسباب كل ذلك يا ترى ؟

لا شك أن لبعض العوامل الطبيعية التى تكثف المرء فى حياته اليومية أثراً لا ينكر فى تكوين هذه النظرة القاسية إلى الحياة . ومن هذه ما يعزى إلى اختلاف الأجواء كاشتداد الحرارة أو البرودة أو هبوب العواصف والأنواء ، واشتداد هطول الأمطار ، والنتائج السيئة التى تركها فى الزرع والضرع وما إلى ذلك . أو قد يكون للعوامل الاجتماعية والاقتصادية أثر بارز فى كتابة الفرد وتراكم الهموم عليه كارتفاع مستوى المعيشة ، وسوء الحالة الاقتصادية ، أو قيام الحروب والأزمات أو كثرة عدد الأطفال أو بالعكس عدم وجود الأطفال ، أو وجود الاختلافات بين أفراد الأسرة الواحدة ، وما إلى ذلك من العوامل والأسباب .

وقد تكون طبيعة مزاج الفرد نفسه ، وعاداته السيئة مصدراً لقتام نظرته إلى الحياة ، كإصابته بالضعف والهزال ، أو تعرضه للأمراض الخطيرة أو اتباعه أسلوباً غير مترن فى تناول الأطعمة ، كتناول الأغذية الدهنية الزائدة ، أو المواد النشوية بكثرة مفرطة أو الامتناع عن تناول الفواكه الطرية والخضراوات الطازجة ، أو عدم تناول كمية كافية من السوائل أو عدم حصوله على المقدار اللازم من النوم الهادئ . فهذه العوامل مجتمعة قد تكون أسباباً وجيهة لتعرض الإنسان للكآبة والغماء .

ولكن جذور الهم القاتل لا يمكن أن توجد في مثل هذه الحوادث العابرة والأزمات الاعتيادية التي يعانى منها كل فرد تقريباً . والدليل على ذلك أننا لا نرى جميع الناس مصابين بالكتابة ، مع أنك لا تجد أى واحد منهم خالياً من المشاكل والأزمات . فأسباب الكتابة الأصلية تنوى إذن في تلك المشاكل التي بقيت غير محلولة منذ عهد الطفولة الأولى ، والصراع النفسى العنيف الذى بقى كامناً في أطواء النفس منذ عهد الرضاعة حيث تكونت أنماط السلوك والانفعالات ، ومرت بالفرد مخاوف ومزعجات حجب تحت نقاب كثيف من النسيان ، ولكنها بقيت في منطقة اللاشعور فيه . وهى الأسباب الحقيقية لشعوره بالحرمان وبالأسى والكتابة التي تطفى في حياته اليوم .

وقد يختار الهم ضحاياه من بين الأشخاص الذين فقدوا القدرة على الصمود أمام أحداث الحياة ومصاعبها لا لنقص في كفاءتهم الجسمية والعقلية ، وإنما لشعورهم الطاغى بعدم أهليتهم لتولى الأعباء الجسام التي يحسون بأنهم غير أكفاء لها وغير قادرين على تحملها .

ولعل من أغرب الحقائق عن الهم والاكتئاب أن الإنسان الذى يعانى منهما يجد لذة داخلية خفية في النكوص إليهما ، واللواذ بهما ، وعدم التعرض لنكباء الحياة ومصاعب العيش وجهاً لوجه أو حل المشكلات التي تصادفه بصورة مباشرة وأكيدة ، وإنما الانصراف إلى اجترار الآلام ، والتخنى وراء الغم والابتئاس حرصاً منه على عدم كشف أوراقه الخاسرة في مقارعة الواقع المر الذى قد يعانى منه ، وإخفاء لنقائصه التي يستشعرها

ويتكّم عليها مهما كانت موهومة أو متخيلة أو أنها موجودة لديه على كل حال .

ويبدو الأمر الآن على درجة من الوضوح في أن الشخص المهموم والمغموم الذي تعصر قلبه الآلام وتتجاوب في نفسه الأحزان المتلبدة الثقيلة ، يلجأ إلى حيلة دفاعية واضحة المعالم تعودها منذ كان طفلاً غريزاً غرض الإهابة حيث تولى أبواه تحمل المسؤوليات عنه ، وصارا يدللانه ويمنحانه الحب ويقدمان كل عون له فصار الطفل معتمداً على حب أبويه فلم يسهم في تحمل المصاعب أو التفكير في حل مشكلاته بنفسه . وعندما فقد ذلك العون ، ولم يجد من يقف على أهبة الاستعداد لمساعدته كلما ألم به عائق ظل حائراً مقيداً عن ولوج أبواب التبعات ، وظل قاعداً على أبوابها لا يروم دق الباب أو حل أزمة من الأزمات ، وفضل أن يبتى متحسراً متطلعاً إلى من يؤاسيه ويرثى لحاله تلك بدلا من شحذ الهمة وامتشاق غارب الحزم للدخول المعترك وفض النزاع بقوة وعزم .

أو قد يكون الداعى إلى الغم ومعاناة حالة اليأس والقنوط على النقيض من ذلك وهو الشعور بالوحدة والانفراد منذ الطفولة المبكرة حيث يفقد المولود الحديد الحماية والأمن والرعاية اللازمة لتنشئته وهو شاعر بالأمان وسلامة الجنان . حيث تساء معاملته لعدم شعور الأبوين بالحاجة إليه إما لتعدد الأطفال في العائلة وكثرتهم أو لفقدان أحد الأبوين الاهتمام به لغرض في نفسه أو لعوامل أخرى لا حيلة لهما في ردها ، فينشأ الطفل وسط جو ملبد بغيوم الحرمان والضيق وفقدان المحبة والاهتمام ، أو قد

يكون قد شعر بالغيرة من ولادة طفل جديد في الأسرة فأحس بلذع خسارته جزءاً من عناية الأبوين ودفء العاطفة التي يتوقعها منها . وهكذا يعود الطفل أدرجه إلى أحضان الغم يجد فيه ضالة تخفف عنه وقع هذا الحرمان والضيق . وكلما ازداد حرصه على الخطوة بمحبة الوالدين وازداداً تمنعاً عن منحها له ازداد لجوؤه إلى ما ينفس هذا الكرب عنه بالإيمان في الاكتئاب ، واستدراج الهم إلى نفسه يجد فيه عزاء عما فقدته من عطف وحنان .

وهناك سبب آخر للغم واحتمال الهموم صادر عن السأم والضمجر اللذين يلازمان الفرد الذي يبقى عاطلاً عن تأدية أى عمل يقوم به أو خاملاً عن التفكير فيما يعود عليه بالنفع ، فيظل نهياً للضمجر الذي يفسد عليه أيامه . ويسد عليه مسارب طريق الأُنس والدعة إذ لا يجد سروراً في الإسهام مع الآخرين في أعمالهم ومشاريعهم ، كما لا يجد منهم إقبالا عليه لمشاركتهم في متعهم وهواياتهم وألعابهم وترويح أوقات الفراغ بصحبتهم فيعيش مع نفسه يناقشها الحساب ويغلظ عليها في العتاب فلا يطمئن ، ولا يرتاح لشيء أبداً فهاجمه فلول النحس وتنقص عليه جحافل الهم فتصرعه ، وتغلق أمامه كل باب فيفل عزمه ويضعف عن النهوض بالأعباء التي تتطلب منه الإنتاج والابتكار والمنافسة وإثبات الدليل على كفاءته وميزاته وقدراته التي لا بد لها من أن تكفل له مكاناً محموداً بين الناس ، وتخلف له ذكراً مقبولاً بينهم وتحقق له صيتاً ذائعاً ومركزاً مرموقاً لديهم . وهكذا تنحسر نفسه عن كآبة وغم شديدتين



تأساء عن قعوده عاجزاً عن تقديم خدمات جلى للمجتمع أو إسداء عون لأحد من الناس .

وثمة عامل آخر للشعور بالهم والاكتئاب أمام تيار الحياة الجارف من غير أن يستطيع الفرد تبديل ما بنفسه للتغلب على المصاعب التى تواجهه ، وهذا العامل هو من بقايا أيام الطفولة الأولى أيضاً حيث يعامل الطفل بقسوة وحناء كلما صدر عنه عمل شائن فى نظر أبويه فيقابله بالوعيد والتهديد أو باللوم والعقاب والتوبيخ فينشأ الطفل وهو كاره لهذه الصورة الجافية من المخاوف والمزعجات التى يقابل به من جانب أبويه كلما صدر منه عمل غير مقبول لا يرضيان عنه .

يضاف إلى ذلك ما يتعرض له الطفل من تهديد بسبب فقدان أحد الأبوين أو طلاقهما أو اختلافهما مع بعضهما البعض أو المنافسة الشديدة بين الإخوة والأخوات - كل هذه عوامل شاذة ترسب فى نفس الطفل على أنها تهديدات ماحقة تجعله شاعراً بالمرارة والألم فيخفيها فى طوايا نفسه وبين أحناء ضلوعه محاولاً كبئها وقمعها والاستعاضة عنها بطلب الرحمة بطفولته الغضة والبراءة الناعمة التى تستدر الحنان والعطف .

إلا أنه بعد أن يصبح شخصاً راشداً أو عندما تفاجئته الحياة بتيارها الزاخر بالمزعجات وبالملامات يستعيد من أعماقه تلك الصورة القائمة للشعور بالمرارة والألم وتعاوده القساوة التى عانى منها صغيراً فيقابل حياته الحاضرة بشيء من التزمت وعدم الرضى ، وبالبنى أحياناً كلما وجد قدرته على الاحتمال ضعيفة أمام الصعوبات التى يتصورها أو يتوهمها عسيرة الحل .

فتطغى عليه الموموم والأحزان من كل جانب ومكان، إذ يستعيد الصورة القاتمة التى ظلت حبيسة فى أعماقه مغلفة فى أطوائه .

### كيف تتخلص من الكآبة ؟

وخلاصة الأمر أن علينا دائماً أن نفتش فى تجاربنا الماضية كأطفال عن العوامل التى تثير أزمة من الهم والغم والاكتئاب فى نفوسنا لأن لتلك الخبرات آثارها البعيدة فى تكثيف غيوم البأساء فى أعيننا ولغرض أن نزداد إيماناً بأنفسنا ونستعيد قوانا فى مقاومة المصاعب التى تعترض سبيلنا كل يوم - علينا أن نلتزع بالذرائع التالية للتخلص من الموموم والأحزان :

#### ١ - اعرف نفسك جيداً :

وذلك بأن تربط بين كآبتك الحاضرة والمصاعب التى مرت بك فى عهد طفولتك الأولى ، والصراع النفسى الباقية آثاره فى نفسك من علاقاتك السيئة بأحد أبويك أو كليهما ، أو بإخوانك وأخواتك ، وحاول أن تتحدث عن ذكرياتك العاصفة تلك مع أحد خلانك الأقربين إليك ، أو أن تكتبها على القرباس وتستعيدها مراراً لتخرج إلى عالم الشعور والوعى ، وبذلك تقوى على صدها والتغلب عليها .

#### ٢ - خفف أثر العوامل الخارجية السيئة فى نفسك :

إذا كنا لا نستطيع أن نسيطر على المصاعب والنكبات ، والمشاكل والأزمات ذاتها ، فإننا نستطيع حتماً أن نتسلط على رد الفعل الذى يحدث

لها في نفوسنا ، فلا نتأثر بها كثيراً ، ولا نحسب لها حساباً كبيراً  
فالعامل الختمى ليس هو الموقف المؤلم ، وإنما هو الشخص الذى يتعامل  
مع ذلك الموقف ، وله القول الفصل . والقرار النهائى فى أن يقاوم  
الاستسلام للمواقف التى تثير الهم فيه والاكتئاب .

### ٣ - أوجد الاتزان بين عقلك وعاطفتك :

إن الكتابة معناها الخروج عن حدود الاتزان والتعقل والاستسلام  
إلى العواطف والانفعالات . أما التوازن بين العقل والعاطفة فهو دليل على  
الخلق الناضج والعقل الرصين . .

### ٤ - حاول التغلب على شعورك بالدونية وبالتقص والاحتقار :

فإذا كانت الأسباب الرئيسية للشعور بالهم والبأساء صادرة عن  
شعور طاغى فى أعماق النفس بالضعف والتقص ، وهى وليدة الظروف  
السيئة فى عهد الرضاعة والطفولة الأولى ، وأنها ظلت عالقة بالنفس  
وتوجهها الوجهة السيئة فى الحياة ، فإن من أولى الواجبات على الفرد أن  
يبدد هذه الصورة القائمة فى نفسه ، وأن يخرج إلى الحياة بصورة أخرى  
جديدة مبنية على الثقة بالنفس . مستفيداً من كل المؤهلات التى لديه ،  
وأنه كفاء إلى الدرجة التى يستطيع بها خدمة الآخرين وإسداء المعونة  
إليهم .

٥ - أن تتقبل بالواقع كما هو في أن الحياة مزيج من السرور والاكنتاب :

فكلما تأملنا واقع الحياة التي نحياها نجدها مشتملة على جوانب السرور والانسراح تارة مثلما تشتمل على نواح من الضراء والبأساء تارة أخرى ، وقد قام علماء النفس بدورهم في الكشف عن هذه الحقيقة في ذوات الناس أنفسهم فوجدوا أن الإيقاع الذهني في كل فرد يدفعهم إلى التصرف بصورة متباينة بين الوقت والآخر أمام نفس الحافز الانفعالي الذي يلم بهم .

فهناك حركات تشبه المد والحزر تنتظم أفعال الناس وتصرفاتهم تتجاوب فيها حالات السرور والاكنتاب في دورة متعاقبة لا مندوحة عن الرضوخ لها وتقبلها على أنها حقيقة لا مفر منها .

٦ - غير اتجاهك في طلب الحب الذي عدته صغيراً يجب الناس ومودتهم :

لعل من أقوى أسباب حالات الهم والاكنتاب الشعور بالحرمان من الحب منذ عهد الطفولة الأولى بالرغم من الاستماتة في سبيل الحصول عليه والتهافت في طلبه وركوب المستحيل في سبيل تحقيقه . وعند عدم بلوغ هذا الأمر تلتاث على النفس المصاعب وتطفئ الهموم والأحزان ، ويصبح هذا الاتجاه الصياني مصدرراً لرتاء النفس وطلب الشفقة

واستدرار الرحمة . وكلما أصبح هذا النمط المغلوط شائعاً في تصرف الفرد أصبح غير قادر على الانتفاع بالحب الذى يسدى إليه وغير مرتاح أو مستقر عند بلوغه بعضاً منه مثلاً . ولعل الطريقة المثلى في ذلك أن يتقبل الفرد ظروف الحياة القائمة التى لن تتغير بتعكير مزاجنا وتحميل أنفسنا فوق طاقتها من فساد الطبع لأن ذلك يعتبر تعويضاً رديئاً عن السعادة التى عدمناها والحب الذى نأى عنا والأصلح لنا أن نغير اتجاهنا إلى ما ينفعنا من الاكتفاء بما أصبناه من عافية الحب والرضى والقبول حتى الآن .

٧ — استغل الجوانب الطيبة في نفسك وسخرها في مصلحة الناس  
أجمعين :

إن خير تعويض عن النقائص التى تحسها وعن الآلام التى تجدها أن تستغل الجوانب الحميدة في خلقك والملكات القوية في إهابك لتسخرها في فائدة من هم بأمرس الحاجة إليها على شكل خدمات ومعونات تسديها إليهم جميعاً وبذلك تقتل الفراغ الذى تحسه ، وتصرع النقص الذى تستشعره وترتبط مع غيرك بوشيجة من الإخلاص والوفاء تكون خير عرض لك عن النقائص التى تحسها . وبذلك تمهد لنفسك سبيلاً إلى القناعة والرضى .. والأمان . . . والاطمئنان .

## الثقة بالنفس وسيلتك المثلى إلى النجاح

ينتاب بعض الناس شعور غريب في أنهم غير أكفاء لمواجهة مطالب الحياة بالرغم من أن لديهم الإمكانيات الوفيرة للدخول إلى المعترك بأهبة واستعداد ، والخروج منه ظافرين . وقسم آخر من الناس يضعون لأنفسهم أهدافاً سامقة فوق ما يقدرون على تحقيقه ، ثم ما يعمتون حتى يجدوا أنفسهم غير قادرين على بلوغ أغراضهم فيصيبهم الملح ويتولاهم الجرع لعدم تحقيق تلك الأهداف البعيدة جداً بالنسبة إليهم ويقعدون ملومين محسورين يعززون فشلهم إما للظروف السيئة التي صادفوها أو إلى الأشخاص الذين وقفوا في طريقهم وسدوا سبيلهم إلى النجاح .

فكلا هذين النوعين من البشر واهم في تقدير موقفهم في الحياة ، وهم فريسة لنوع من فقدان الثقة بأنفسهم ونقص في قدرتهم على تقدير قابلياتهم . فالأشخاص الذين يبخسون أقدار أنفسهم بالرغم من توفر الإمكانيات لديهم إنما هم أشخاص لا يصمدون لمواجهة المواقف الصعبة وقد يستخذون عند مصادفتهم أول مشكلة تعرض لهم فلا يواصلون بذل الجهد أو تقديم مزيد من الطاقة للتغلب على تلك الصعوبات ثم الشعور بالنجاح الذي يقود بدوره إلى نجاح أكبر فأكبر من ذى قبل .

أما الأشخاص الذين يضعون لأنفسهم أهدافاً أعلى من مستوياتهم

فإنهم يخرجون أنفسهم بطلب ما ليس بإمكانهم تحقيقه . وبدلاً من أن يضعوا أمامهم أهدافاً قريبة من متناول أيديهم ثم يسرون من خطوة إلى أخرى تناسب والإمكانات المتيسرة لهم فإنهم يحاولون النظر إلى قمة الجبل عند تسلقهم له بدلاً من أن يوجهوا كل اهتمامهم للخطوة التالية ريثماً يكتب لهم النجاح خطوة بعد أخرى إلى أن يصلوا إلى المكان الذين يمكنهم الوصول إليه وبذلك يأمنون على أنفسهم المتزلق الوخيم العاقبة إن لم يثبتوا أقدامهم حيث يصلون في كل مرة يتخذون سبيلهم نحو المراتى التى يستحثون خطاهم إليها . وفقدان الثقة بالنفس من شأنه أن يعكس صفوه هؤلاء الناس فيجعلهم يشعرون دائماً بالخيبة وبالغبن أو يستسلمون لأحلام اليقظة فلا ينجزون في الواقع شيئاً يذكر وإنما همهم أن يتصوروا أن الظروف تعاكسهم وأنهم لا بد يوماً أن يباغوا مقاصدهم عن طريق الصدفة أو عندما تنام عنهم عين الدهر . وهذا لعمر الحق مضیعة للوقت وتبديد في الجهود .

ومصدر انعدام الثقة في أولئك وهؤلاء الناس لا بد ناتج عن نوع المعاملة الجافية التى مروا بها في إبان عهد طفولتهم حيث فقدوا شعورهم بالأمن نتيجة سوء معاملتهم من أبويهم ، والضغط عليهم ، أو تعريضهم للقسوة والضرب أو منعهم وهم صغار من إبداء ملاحظاتهم والتعبير عن خلجاتهم أو لوجودهم في بيوت يكثر فيها التراع والخصام بين الأبوين والأقارب في الأسرة الواحدة فتنهار عزائمهم ويضعف اعتقادهم بأنفسهم . وقد يتعرض قسم من أولئك الأطفال إلى ملاحظات قاسية يوجهها إليهم

الكبار فيشعرونهم بالضعف أو عدم القابلية على تولي المسؤوليات والتبعات، أو قد يتعرضون إلى السخرية اللاذعة من ذويهم أو معلمهم لأى سبب من الأسباب فيشعرون بالهوان والضعفة مع أنهم ليسوا بأقل حظاً فى الذكاء والجد والمثابرة من سواهم .

ومن دواعى انعدام الثقة بالنفس تعرض الفرد للصراع النفسى الذى يتمثل فى عدم قدرته على الاختيار من موقفين متعارضين لا سبيل إلى التفضيل بينهما فيستنفد طاقاته العقلية فى محاولة التوفيق بين هذين الأمرين المتضادين أو اختيار أحدهما فيجد ممانعة ومعارضة من الجانب الآخر فتضيع جهوده وينقلب موقفه متردياً بين القلق والشك وعدم الثبات .  
وبناء على ما سبق بحثه يحسن أن تثبت من الطرق الواجب اتباعها فى سبيل استعادة الفرد ثقته بنفسه وإدراك النجاح فى حياته بما يلي :

#### ١ - معالجة الشعور بالنقص :

إن الثقة بالنفس تتزعزع عندما يكون الفرد قد تعرض للمهانة والذلة لشعوره الطاعى بعدم كفايته أو لإصابته بعاهة أعاقته فعلا عن تأدية الأعمال التى يريد إنجازها بالكفاءة المطلوبة لينافس الآخرين أو يمتاز عليهم . وقد يمكن للشخص الدؤوب والمصمم على قهر هذه الصعوبة التى تلازمه أن يتغلب عليها بالجد والمثابرة والتعويض عنها فى نواح أخرى يتمكن بواسطتها من تقديم منجزات يفخر بها وتضفى على شخصيته هالة من القنطة والألمعية التى تحسن ظن الآخرين به، إلا أن العوامل



الأشد إثارة والتي تترك آثاراً سيئة في نفس الفرد هو شعوره بعدم لياقته الناتج من إحساسه بالإثم من غير أن يكون هناك أى سبب معقول لهذا الإحساس سوى التعرض لمواقف قد يعتبرها المجتمع من الشؤون المحصورة أو قد يتعارف عليها الناس بأنها أمور لا ينبغي التفكير فيها والتحدث عنها بالرغم من ارتباطها بمحاجات أساسية في الفرد يتوق إلى إشباعها فينتج عن ذلك صراع نفسى تتنازع النفس فيه دواعى تقبلها أو رفضها ، الأخذ بها أو رفضها فينشأ عن كل ذلك شعور بالذنب يترك الفرد فريسة للهواجس وللتوتر الشديد والاضطراب والاختلال في حياته الانفعالية .

فخير سبيل ينبغي أن يتبعه الفرد للتغلب على مثل هذه المشاعر أن يفصح عنها ويخرجها إلى عقله الواعى بالتحدث عن الأمور التى يوجس منها فلا يخفيها لكي يعرضها لأشعة شمس الشعور الواعى الذى يذئبها ويبددها فيستعيد الشخص ثقته بنفسه من جديد . أما الانتقادات التى يوجهها الآخرون إلى الشخص فينبغى أن يستفيد منها في تصحيح أغلاطه بتحليلها ومعرفة طبيعتها ليكن تجنبها في المستقبل، فعلى سبيل المثال يروى أن فردريك الكبير الذى دوخ أوروبا بحروبه ونجاحاته وأصبح من ملوك ألمانيا البارزين كان في مبدأ حياته جندياً فاشلاً وأن أولى المعارك التى خاضها كانت سيئة في توجيهها وتنظيمها ولكنه أصبح من أعظم القواد لأنه لم يكن يخاف من أغلاطه ولكنه استخدمها فرصاً للتعلم والتقدم . ومن الكتاب المشهورين سنكلير لويس الكاتب الروائى المشهور كان في أوائل عهده بالكتابة من الضعف بحيث إنه طرد من عمله في

تحرير الجرائد الأربعة الأولى التي اشتغل فيها . ولكنه ثابر وواظب حتى تغلب على نقصه ولم يقعه هذا النقص عن مواصلة جده واهتمامه في إنجازات أحسن .

## ٢ - عدم مقارنة الشخص نفسه بالآخرين :

من الأمور التي تعكر حياة الإنسان أن يقارن نفسه دائماً بالآخرين ممن يتباينون عنه في خصائصهم وقابلياتهم وإمكانياتهم تبايناً تاماً . فلا يوجد فردان في هذا العالم متشابهين تمام التشابه من حيث الملكات والمؤهلات . وكل شخص فذ في مزاياه وفي قدراته فلا وجه للمقارنة بين فرد وآخر . وكل مقارنة من هذا النوع تؤدي إلى شعور الفرد بأنه أجنس حظاً وأقل شأناً من سواه فينشأ عنده مزيج من الإحساس بالضعف وبالدونية فلا يقوى على إتيان الأعمال الجليلة والقيام بالإنجازات المثمرة وقد يوجه اللوم إلى نفسه أو إلى سوء طالعته أو يعزو ضياع الفرص في التقدم إلى الآخرين فيتهمهم أو يتهم ذاته في تقصيرات لم تنشأ لديه إلا بعد أن اتخذ من إنجازات الآخرين سبباً للحكم على نقص في كفاءته وضعف في قدراته مع أنه لو تهيأ له أن يستفيد من تحقيق خير الإمكانيات التي لديه لوفق إلى النجاح . فكل عمل تقوم به مهما يكن صغيراً سيسعرك بالنجاح وكل نجاح مهما يكن ضئيلاً سيؤدي إلى نجاح أكبر ويجب أن يقنع المرء ذاته بالأهداف القصيرة المدى خطوة فخطوة حتى تؤدي به إلى التقدم والصلاح .

### ٣ - أتمن العمل الذى تمتهنه :

فإذا ركزت اهتمامك على العمل الذى ارتضيته مهنة لك فيجب أن تخصص فيه وتبدع فى فهمه والابتكار فيه ، وتوسع فى معرفة كل ما يرتبط به من التفاصيل مما يجعلك خبيراً فى هذا العمل وسيجد الناس أنفسهم محتاجين إليك فى معرفة أسرار مهنتك والاستفادة من خبراتك فيها . ويبدأ الناس يهتمون بك وهذا يعطيك فرصة الشعور بالامتياز ونسيان نقائصك أو إخفاقاتك السابقة كما يزيد فى تحدى مشاعر النقص التى قد يوجهها الآخرون نحوك . وتستغل مواهبك فى تقديم خدمات باهرة للمجتمع الذى تعيش فيه وهذا ما يزيد ثقة الآخرين فيك واحترامهم لشخصيتك .

### ٤ - الإيمان بالمبادئ السليمة وبالحياة :

إن العقدة الراسخة والإيمان بالقيم الإنسانية والتمسك بالفضائل تزيد المرء ثقة بنفسه فلا تراوده الفكر النحسة ولا تنتاشه بواعث القلق مادام يؤمن بأن الحياة شىء جميل تستحق أن تعاش وأن يشعر بالاطمئنان وأن يتسم للحياة بثقة واستعداد ، فالتفاؤل فى الحياة هو الوسيلة المثلى لطمأنينة النفس وانتعاشها . . .

## كيف تكون صفة الثقة بالنفس؟

. . . إن الواثق بنفسه شخص وهب نفسه للحياة ، ونذر روحه لخدمة المثل الإنسانية . إنه مقدم وجريء لا يتهيب المواقف الصعبة ، لا يحنث ولا يتردد ولا يعطى زمام نفسه لشيء أبداً . إنه متأكد من ذاته ، عارف لما قدرها ومقدارها . إنه يحترم نفسه ويجعل من حياته مغامرة كبرى يطرق أبواب الحياة الواحدة بعد الأخرى غير وجل ولا هيب ، ولا متعاس أو متواكل .

وإذا أردنا أن نحلل شخصية الفرد الذى يمتاز بأنه واثق بنفسه بحسب معايير علم النفس الحديث ، وجدنا أنه يمتاز بالميزات الأربع التالية على الأقل ، وما أحرانا جميعاً أن نربها وننمينا في نفوسنا وهي :

أولاً : إن الفرد الذى يثق بنفسه إنسان يشعر بأن حياة كل شخص إنما هي متميزة عن سواها ، وهي فردية وفذة في خصائصها .

فلا يتشابه فردان في خصائصهما كافة منذ الأزل حتى الآن ، وعلى مر العصور وكر الأيام . فعلى كل فرد منا أن يشعر بأن مميزاته الفذة هذه ستساعده على إسداء خدمات جلي خاصة به وبحسب

مؤهلاته وينتج عن ذلك كله أن يشعر بأنه لا مجال في عالمنا هذا للحسد والحقد والتباغض والتنافس والتكالب والمحاربة ولا داعي لمقارنة فرد بآخر ما دام لكل فرد خصائصه الخاصة به والتي يمتاز بها عن أى فرد آخر سواه ولا يتأتى لأى إنسان آخر أن يضارعه فيها .

ثانياً : يمتاز الشخص الواثق بنفسه بأنه مدرك مدى إمكاناته يعرف نقاط القوة لديه فيقويها ويطورها ، ويدرى نقاط ضعفه فلا يأسى لها :

فهو بصير بنفسه وسواه ويعلم أن لكل شخص نقاط قوة وضعف ، والشخص الحصيف هو الذى يستغل ما يكون قوياً لديه في خدمة أغراض الجماعة التي يعيش بين أفرادها ، وكذلك في صالحه . وبهذا يشعر بأنه قادر ومتمكن في تلك النواحي التي لا يبره فيها أحد . ولهذا فهو متأكد من نفسه وواثق بقابليته وإنجازاته ، وفخور بجهوده وخدماته فلا يتسرب إليه اليأس أو القنوط ، ولا يتحكم في أفعاله وأقواله الخور والتردد والاستخذاء .

ثالثاً : إنه يحاول اقتفاء خطى من سبقه من العلماء والحكماء والأشخاص البارزين في مضامير الرقى والتقدم ، ويجعل من سيرهم القدوة الطيبة له في أفعاله :  
إنه يحاول أن يكتسب من سير أعظم الرجال عوناً له على ممارسة

التجارب في حياته بصمود وتناؤل ، فلا يفل عزمه . ولا تستنفد طاقاته ما دام يجد في حيوات أولئك الأفاذ عرنناً له على قطع مراحل الطريق الشاق الذى يسير فيه . لأنه يستعير منهم الصبر الذى لا ينفد والمزايا التى لا تضارع لشق معالم الطريق ، والسير قدماً من غير تهاون أو اتكال على أحد سوى ذاته . ويبدل قصاراه للتغلب على العقبات . وتذليل الصعوبات متخذاً من سير أولئك القادة نبراساً يستضيء به كلما انعقدت أمام بصيرته حوائك الظلم ، وتعقدت الأمور عليه واعتاصت المشاكل وتداخلت الأزمان . ما دام يتقدم نحو أهدافه بمثابة وعزم ووثوق واطمئنان .

رابعاً : إنه يحتفظ في نفسه دائماً بالصورة المثلى التى ينبغى أن يكون عليها في حياته الكاملة عاقداً على بلوغ درجة الكمال في كل ما يقول أو يفعل :

ولهذا فهو متأكد مما يريد ، وراضٍ عن كل ما يتمنى . وعارف إلى أين يتجه ، وكيف يسير وإلى أين سيصل . فلا يأتيه الباطل من بين يديه أو من خلفه . لقد قال أحد علماء النفس « ضع أمام ناظريك دائماً صورة للنفس التى تود أن تكونها في اللحظات الهادئة من حياتك ، وابق مستحثاً خطاك نحو تحقيقها فيك ، وذلك لأننا نترعرع بحسب الأشياء التى نستلهمها في أعماقنا . وتلك الأمور التى يعتمد عليها العقل

بشكل عميق هي التي توجه جهودنا وتسيطر على فعاليتنا .» .

فهل تجد ذاتك - أيها القارئ الكريم - متمتعة بسمات الشخص الواثق بنفسه المطمئن لها . فإذا أعوزتك بعض هذه الصفات : فما أحراك أن تعمل جاهداً على تحقيقها فيك . وإذا كانت الثقة بالنفس على هذه الدرجة من الأهمية في حياة كل منا ، وفي تكوين معالم شخصيته ، وفي الوصول إلى درجة أغنى وأكمل ، فلماذا لا نكتسب هذه الصفات الضرورية ولماذا يلح بعض الآباء والأمهات ، على مقاومة الروح الاستقلالية في أبنائهم ، ويلحون على حرمانهم من التمثل بروح المبادرة في كل ما يقولون أو يفعلون ؟

فعلينا إذن منذ هذه اللحظة أن نعتمد على أنفسنا ، وأن نستفيد من المزايا التي نملكها ، وأن نحاول جاهدين تسخيرها في سبيل الإنسانية وآثد نشعر بأهمية ذواتنا ، وترتفع منزلتنا في نظرنا نحن على الأقل بالإضافة إلى ما نناله من تأييد وتشجيع الآخرين لنا .

أما في تربية الصغار فإن على الآباء والأمهات أن يشعروا الطفل بأهمية ذاته ، وأنه شخص مؤتمن وطيب ، وأنه ميال إلى عمل الخير فيكسبون بذلك الثقة بنفسه فيندفع في حياته بكل جد ومثابرة وحماس . وختاماً نقول كما قال أحد الفلاسفة :

« ثق بنفسك ! فإن كل قلب يخفق أمام ذلك الوتر الحديدي » .

## اصرع عاداتك السيئة قبل أن تصرعك !

يتألف ما يزيد على تسعة الأعشار من سلوكنا من العادات ، إذ أنها تسيطر على أعمالنا وتصرفاتنا كافة سيطرة تامة ، وتطغى على مختلف العلاقات التي تربطنا بأبناء النوع البشرى . فبعض هذه العادات نافع لنا وللآخرين ، وبعضها ضار بصحتنا وبأخلاقنا وبروابطنا الاجتماعية . وكثير من الأشخاص يشعرون بضرر عاداتهم لكنهم لا يستطيعون التخلص منها والانفلات من قبضتها بالرغم من شعورهم بما تجر عليهم من وبال ، ومن أسقام وما تخلفه لهم من انحطاط في منزلتهم بين الناس . ومن أمثلة ذلك الإدمان على المخدرات وتعاطى المواد الكحولية ، وكذلك البخل والشح على النفس وغير ذلك .

إن عملية تحطيم أية عادة قديمة تشبه إلى حد كبير عملية بناء عادة جديدة ، وهما تعتبران من الناحية النفسية عملية واحدة . فبدلاً من ترك العادة القديمة تتحكم في مقدراتنا بعدم ملء الفراغ في مكانها بعادة جديدة ، فإن علينا أن نختار بمكانها عادة أخرى تلاقى الرضى والقبول من جانبنا ، ومن ناحية المجتمع على السواء .

هذا وإننا نكتسب العادات من المحيط الذى نعيش فيه ، إن خيراً فخير ، أو شراً فشر ، وهى الوسائل التي نعبر فيها عن حاجاتنا المختلفة



وؤدى بها كافة الأعمال التي نروم القيام بها فهي المظاهر البارزة لسلوكنا الظاهر والخفى الذى لا بد لنا أن ننفذه بصورة عملية فتبدو العادات على شكل صفات يميزنا بها الآخرون عن سوانا ويصدرون أحكامهم عنا على أساس العادات التي اكتسبناها منذ الصغر ونتيجة للآثار والانطباعات التي استحكمت في نفوسنا من البيئات التي عشنا فيها ولهذا فإننا عندما نكرر عملاً وجد له هوى من نفوسنا فإنه يصبح صفة ملازمة لا نعلم حتى نؤديه بشكل رتيب من غير بذل جهد ولا اهتمام خاص أو انتباه خاص أو انتباه من جانبنا إلى تفاصيل ذلك العمل، ومراراً نحاول أن نؤديه بصورة دقيقة ومنظمة ومتناسقة وبهذا نقول إن كل عمل ينتقل من بؤرة شعور الإنسان إلى هامش اللاشعور فيه بأنه أصبح عادة مستحكمة فيه لايسهل تبديلها أو القضاء عليها .

والعادة مثل التعلم تمر بدورين رئيسيين أحدهما دور التكوين على أساس أن العادة مجموعة من التغيرات التي تحدث للإنسان في أثناء تاديبته أحد الأعمال التي يروم القيام بها وثانيهما هو دور الثبات حيث يستحكم لديه نمط من أنماط السلوك فيصبح ثابتاً لديه كتعلم ركوب الدراجة أو السباحة يقوم الفرد فيهما بالأعمال المتعددة متناسقة مع بعضها البعض من غير أن يلتفت إلى حركة كل عضو فيه .

وقد يؤدى بدء الإنسان بتأدية إحدى الحركات إلى أن تنساب نفسه في حركات أخرى تأتي على أعقابها من غير أن يشعر بأنه يقوم بها فتصل به إلى نتيجة معينة . فلها بك من بيتك إلى محل عملك أو مدرستك أو معملك

لا يقتضيك أن تفكر كثيراً في السبيل الذي تسلكه أو الأماكن التي تمر بها وكل ما في الأمر أنك تجد نفسك وقد حللت في المكان الذي قصدت إليه . وهناك قصة عن أحد الأساتذة الذي دعى إلى حضور حفلة في المساء برفقة زوجته فصعد إلى غرفته ليستبدل ثيابه ولكنه لم يعد فانظرته زوجته في الطابق الأرضي فلم يهبط إليها وعندما صعدت إليه وجدته يغط في سبات عميق . فدهشت زوجته من ذلك ثم علمت أنه بمجرد شروعه في خلع ملابسه أتم الخطوات التالية التي اعتاد عليها في ارتدائه ملابس النوم ثم انطلاقه إلى الفراش فالنوم .

وشبيه بذلك العادات السيئة التي يكتسبها الإنسان فيجرد رؤية المدمن قناني الخمر أو الكؤوس والحانة حتى يندفع إلى ممارسة العادة التي تحكمت فيه وسيطرت عليه وهكذا المدخن الذي يندفع إلى التدخين لملء الفراغ الذي يشعر أنه حرى بأن يسده بعمل يقوم به ألا وهو التدخين أو عندما يجد نفسه وقد احتبست عليه مغاليت الأمور فيبدها بأنفاس من السجارة التي يدخنها . وهكذا الأمر في كافة العادات الأخرى التي اكتسبناها سواء أكانت نافعة أم ضارة .

فإذا أردنا أن نتخلص من عادة سيئة لا نجد أنها تتناسب مع مركزنا في المجتمع أو لا تتلاءم مع الوضع الذي نكون فيه فعلينا قبل كل شيء أن نقتنع جيداً من الأضرار التي تخلفها فينا لنجد أسباباً وجيهة ومرضية تكون خير حافز وخير معين لنا في الطريق الذي نريد أن نسلكه لتخطيم تلك العادات السيئة والتخلص من وبالها وأن نتصور أنفسنا في الدور

الجديد حيث لا تلعب العادات السيئة أى دور ردىء فى حياتنا .  
وعندما نتأكد من عزمنا على ترك تلك العادة فينبغى أن ننتبه إلى  
تفاصيلها ونحاول أن نكررها بوعى وإدراك تامين فنخرجها من متواها  
فى اللاشعور أو هامش اللاشعور إلى الشعور الواعى بها فلكى نتخلص  
من قضم أظافرك الذى أصبح عادة غير مرغوب فيها ينبغى عليك أن  
تعمد إلى ممارسة تلك العادة بصورة إرادية كل يوم ولعدة دقائق ولاحظ  
ما تعمله فى أثناء ممارستك تلك العادة والخطوات التى تمارسها فى قضم  
أطراف أصابعك لكى تستطيع فيما بعد قهر تلك العادة وكسر شوكتها  
والتغلب عليها .

وكذلك الأمر فى عادة التلغم التى يصاب بها بعض الناس ولذلك  
يمكن علاج هذا الأمر بمساعدتهم على أن يتدربوا على التلغم بصورة  
شعورية واعية وبشكل متقن ليتمكن معرفة تفاصيل الطريقة التى  
تقود إلى التلغم ومعرفة الحالات والعوامل التى تسبب لهم الارتباك فى إخراج  
الأصوات والتعبير عن خواجلهم .

والطريقة الحديثة المستخدمة فى قهر العادات السيئة تتفق والأسس  
النفسية التى توصل إليها علماء النفس إذ أنها تنسجم مع قوانين التعلم  
إذ أننا لا نستطيع السيطرة على جهازنا العصبى اللاإرادى ولكننا نتمكن  
من السيطرة والتحكم فى أعمالنا الإدارية والشعورية فالعادات التى أصبحت  
لا إرادية يمكن بعها من جديد إلى أنماط إرادية وشعورية من السلوك  
ليتمكننا أن نوجهها الوجهة التى نرضاها ولكنها ما دامت بعيدة عن سيطرتنا

فإنها تبقى هي الحاكم الجائر الذى يستعبدنا فلا نستطيع مقاومة سيطرته علينا والانفكاك من ربقته .

وبحسب هذه الطريقة المستحدثة فى علاج المرء من عاداته السيئة فإن على المدخن فى قهر عادة التدخين أن يعتمد إلى علبة السيجار فيدخن منها سيجارة بعد أخرى متبهاً إلى عمله هذا كل الانتباه وبحسب إرادته محدثاً نفسه عن رغبته فى ترك تلك العادة وتمثلاً لأضرارها عليه فلا يمر وقت طويل حتى يكره طريقته فى التدخين فيقلع عن تلك العادة برضاه وبشعور أكيد أنه عازم على تركها .

وهنا ينبغى أن نؤكد بأن من غير المناسب أن يبذل الإنسان جهداً كبيراً فى مقاومة العادة التى يريد قهرها والتغلب عليها . فقد اخترع أحد العلماء والمسمى (شيراوفر) رئيس معهد الأسطوانات لتعليم اللغات الأجنبية جهاز الحاكى وقت النوم أو ما يسمى ؛ (دورموفون) يرتبط بساعة ، ويعمل عندما يغفو المستمع أو ينام أو عندما يستيقظ من النوم مباشرة . وقد وجد أن ما يتعلمه الشخص فى هذه الحالات يكون أسهل وأبقى فى ذهنه من الحالات التى يبذل فيها جهوداً قاهرة . وسبب ذلك يقوم على الحقيقة النفسية القائلة إن التعلم يأتى بثمار طيبة إذا كان المرء فى حالة استرخاء وعدم توتر أى لا يعتمد إلى مضاعفة جهوده وتبديد طاقاته حيث يسبب له ذلك تعلماً بطيئاً وردئاً .

إن بذل الجهود الشاقة فى مقاومة العادة السيئة يجعل مهمة التغلب على تلك العادة من جانب الشخص عسيرة التحقيق لأنه تتجسم فى مخيلته

المصاعب التي سيعاني منها والمحاولات العديدة التي ينبغي له أن يتحملها في سبيل قهر العادة وبذلك تتأكد لديه صعوبة التغلب على تلك العادة وتغرز في ذهنه بحيث يصبح متوتر الأعصاب فتتهار إرادته من جديد فيعود إلى العادة القديمة نتيجة هذا الضغط الشديد والتوتر الذي ينبغي أن يتعد عنهما جهد المستطاع إذ أن الإرادة تعمل فينا أحسن في الحالات التي نسترخى فيها ونستجم ونأخذ الأمور بالموادة واللين وعدم التشدد في تكريس كل الجهود على العادة التي نحاول طمسها والقضاء عليها .

ومن الأمور الأخرى التي تساعد على الإقلاع عن العادات الضارة عدم تركيز جهودنا أو توزيعها في رقعة واسعة أو لمدد لا حدود لها وإنما نحدد هدفنا في حيز ضيق وفي عمل واحد بل أن نقتصر في اهتمامنا في خطوة واحدة في الوقت الواحد . أي ينبغي التفكير في اللحظة الحاسمة التي نحن فيها ولا نبني آمالا للمستقبل البعيد حيث تبدد جهودنا فالمدمن على الخمر ينبغي أن يحرص انتباهه على عدم القرب من الخمر في خلال الـ ٢٤ ساعة القادمة . بدلامن أن يقول إنني سأمتنع عن الخمرة من الآن إلى الأبد لأنه سوف يشعر بأن مهمته عسيرة تتطلب منه مكابدة لوقت طويل الأمد ويتصور حياته مرتبطة بنوع من المنع والكبت والقهر ، أو أنها مفعمة بالحرمان ، وهذا ما يجعله شديد المعازاة فيشتاق إلى الخمرة من جديد إذ يتصور حياته مجدبة بدونها ولا توجد فيها تلك المثيرات التي يجدها ويتصور وجودها في الخمرة التي يلجأ إليها للتنفيس عن همومه الطاغية .

وهنا لا بد لنا أن نؤكد من جديد أن النجاح في ترك عادة سقيمة يكون أكثر احتمالاً إذا استطعنا أن نغرس عادة جديدة تكون بديلاً عن العادة السيئة . وذلك لأن الحياة تمتق الفراغ ولا تعرفه . ولا بد من ربط العملية السلبية في تحطيم العادة غير المرضية بعملية إيجابية في بناء عادة مرضية . فعادة اللجوء إلى العزلة واجترار الموموم يمكن التعويض عنها بعادة الانهماك في النعاليات الاجتماعية وملاقة الأصدقاء ومبادلتهم الرأي والاشترك معهم في الأعمال السارة والنافعة . وكذلك عادة التدخين والإدمان على الخمر يمكن التعويض عنهما بالانصراف إلى الهوايات النافعة والأعمال ذات الأهداف السامية كالخدمات الاجتماعية أو التدبير أو تقديم المعونة إلى الفقراء والمحتاجين وكلها يكون فيها التعويض جسمي التأثير في النفس فتسمو بنا إلى مديات شاسعة . والخلاصة فإنك في حالة استبدال عادة مغلوطة بعادة صحيحة عليك أن تتبع الخطوات التالية :

١ - اعرف قبل كل شيء ماذا تريد أن تفعل بصورة مضبوطة :

أي يجب أن تتحقق من الهدف الذي تريد بلوغه وأن تجسم في ذهنك الوضعية التي تريد أن تكون عليها فما لم تعرف الهدف الذي ترى إليه فإن الصلية التي سترميها ستكون في الظلام الدامس حيث لا تصيب الهدف الذي تهدف إليه .

٢ - لا تحاول أن ترغم نفسك على الدور الجديد الذي تريد بلوغه : بل ينبغي عليك أن تسترخي وتأخذ الأمور بالهواة ولا تبذل جهوداً

مستميتة في هدم العادة التي تعاني منها. بل الجأ إلى الاستجمام وعدم توتر الأعصاب وقد يكون من المفيد أن تلجأ إلى تقليد شخص آخر يكون قدوة لك في ذلك لأن التقليد لا يتطلب بذل الجهد كما أنه يساعدك على أن تبقى هدفك نصب عينيك دائماً وأن تنقصر شخصية الفرد الذي نجح في التخلص من العادة الضارة بدلاً من الممارسة والجهد وبذل الطاقات .

٣ - لا تشعر بالإثم في حالة إصابتك بانتكاسات :

إذ يجب على الشخص أن لا يتصور أن فشله في بعض الأحيان يؤدي إلى نتائج وخيمة فيشعر بالإثم والخطيئة بعد الانتكاسات التي قد يتردى فيها إذ أنك إذا لم تشعر بالإثم عند حدوث بعض النكوص إلى الوراء فإن فرصك في النجاح ستزداد وبالعكس ذلك فإن شعورك بالذنب سيؤدي إلى انهيار مقاومتك للعادة الضارة .

٤ - كرس جهودك وقواك وإرادتك الواعية نحو اللحظة التي أنت فيها :

فلا ينبغي أن تقلق لما سيحدث غداً أو بعد غد وإنما ينبغي عليك أن تمتنع عن ممارسة العادة في اللحظة التي تكون فيها، فشارب الخمر لا يقول لنفسه إنني سأشربها طول حياتي المقبلة . بل سأشرب هذه الكأس فقط فعليك أن تبعد عنك العادة الضارة في اللحظة التي تكون فيها فحسب .

٥ - ينبغي علينا أن نكون جاديين في رغبتنا بنذ العادة :

بأن ندرك أضرارها بنا وبسوانا ونفهمها تفهماً عميقاً . وأن نصمم تصميماً قاطعاً على محققها والتخلص منها نهائياً ويجب أن يكون إدراكنا لا شائبة فيه في أن العادة بليغة الضرر بنا ، وأنا نريد لإحلال عادة أخرى في مكانها . فقد قال العالم النفسى والفيلسوف الأمريكى ( وليم جيمس ) في هذا الصدد : « إن علينا أن نمضى قدماً بمبدأة قوية ومصممة إلى أقصى حد مستطاع » . فالتقدم لاقتلاع العادة السيئة بنصف رغبة ، وبدون إدراك واقعى لأضرارها لا يعود علينا بالنفع .

٦- يصبح لنا أن نذيع تصميمنا على ترك العادة وننشره بين الناس :

خاصة بين أولئك الأشخاص الذين نحرض على كسب احترامهم ، ونيل المكانة الرفيعة لديهم . وذلك لأن التصميم الذى يتخذ جهازاً بين الناس يكون أقل تعرضاً للضحض والمخالفة والنكوص عنه بعكس القرار الذى يتخذ خفية عن الآخرين .

٧- علينا ألا نتقبل الحالات الاستثنائية للعودة إلى العادة المنتبذة :

فالرجوع إلى العادة بعد تركها يؤدى بطبيعة الحال إلى التحلل في قبولها والتساهل في ممارستها مرة أخرى وهذا معناه التراجع عن القرار



المتخذ ، والتصميم المزمع التقيده به ، فإذا قال المرء لنفسه : « هذه المرة فقط لا تهتم » أو « هذه ظروف خاصة تقتضى الاستثناء لمباشرة العادة القديمة » فإنه بذلك يعرض نفسه للانتكاس والتردد والتخاذل . فإذا تسامحت مع نفسك مرة ، فستعرض نفسك للتسامح معها مرار ومرات . فتقوم مناسبات تصبح بالنسبة لك حالات خاصة للتذبذبات والاستخذاء ، وقد وجد العلماء أن الارتباطات العصبية من الناحية الفسيولوجية لا يمكن تقويتها إلا بعدم الاستعمال . أما الاستعمال والتكرار فإنه يقويها ويبقيها مستمرة فالشخص الذى يريد التخلص من عادة ضارة عليه أن يفك وثاقها ويحطمها بعدم الاستعمال بصورة حاسمة وأكيدة .

#### ٨ - يجدر بنا الاستفادة من طريقة الإيحاء الذاتى :

للوصول إلى الجوانب اللاشعورية من العقل ، وذلك لأن مثوى العادات المستحكمة فى الإنسان تلك المنطقة اللاواعية من بنائه العقلى والنفسى ، ولهذا أصبح من المرغوب فيه التغلغل إلى أعماق النفس بواسطة أسلوب الإيحاء الذاتى لقلع العادات الضارة من جذورها . وتيسير هذا السبيل يكون عن طريق إثارة الصور الهادفة نحو تحقيق مزيد من القوة والسيطرة للنفس كما يشتهيها المرء أن تكون ، فيوحى لها مثلاً قبل الذهاب إلى النوم فى مساء هامساً ومتحدثاً إلى نفسه قائلاً : « إننى سأصبح على خير إن شاء الله ، وإننى قاهر هذه العادة وسوف أتخلص منها بإذن الله ، وستصبح العادة الجديدة أقوى وأقوى كل يوم » فبتكرار

أمثال هذه الصور الذهنية بهدوء مع الذات وترسيخها في الذهن عدة مرات في كل يوم قبل الانطلاق إلى النوم والإخلاء إليه يساعد كثيراً على الثبوت من النفس والتحكم في بعض ما تنطوي عليها الأعماق من عمليات .

أما السبل المقترحة لتكوين عادات جديدة فينا فإن علينا أن نستفيد من كافة الخطوات آنفة الذكر في دحض وعمى العادات الضارة التي سبق ذكرها ألا وهي :

- ١ - التصميم والعزم على اكتسابها وتثبيتها .
  - ٢ - الجهر باكتساب العادة الجديدة والحرص على ممارستها .
  - ٣ - رفض الاستثناءات مهما كانت في عدم الالتزام بها .
  - ٤ - التأكيد عن طريق الإيحاء الذاتي لعدة شهور على ترسيخها والأخذ بها .
- وبهذا نحقق لأنفسنا تكوين العادات الجديدة المرغوبة .

### تجنب الشكوى واستدرار الرحمة !

يصيب بعض الناس الخلعُ للمصاعب التي يواجهونها في حياتهم فيتذمرون ويشكون إلى هذا وذاك من الناس فتراهم وهم نادبون سوء حظهم يرتون لحالتهم تلك ويطلبون من الآخرين أن يبكوا معهم ويندبوا سوء طالعهم فيستعطفون الآخرين ويستدرن الرحمة والمؤاساة ، وما ينفكون

يعرضون همومهم التي لا أول لها ولا آخر على كل إنسان يمر في حياتهم فكان طلب الرحمة والمؤاساة والرثاء للنفس هو كل رائدهم وغاية الغايات فيتمادون في طلبها والدعوة إليها بدلا من الانصراف إلى البناء والإعمار والإنتاج الخلاق وتسوية الأمور بحسب الظروف الطارئة وتبديد الهموم في مبتكرات باهرة .

فالرثاء للنفس والشكوى من سوء الطالع ومصير الإنسان المظلم والاستغراق في سرد الهموم والمشكلات كلها انفعالات ضارة لأنها تبديد جهود الفرد وتقلل من منزلته في أعين الآخرين ولأن أمثال هذه الشكوى المرة لا تقع موقعا حسنا من نفوس الناس ولا تجد أذنا صاغية لها ولأن لكل فرد همومه ومصاعبه ولا يروق له أن يتحمل هموماً أخرى من شكواك وتدمرك، ولا يصبر على سماع مأساتك التي تتصورها جسيمة أو فظيعة فيجدها مبالغاً في تصور الأهوال والنكبات ولديه من المشاكل ما يشغله عن تقديم العون إليك فإذا تماديت في استدرا العطف من الناس فإنهم يزدرون منك تهويل الأمور واستفطاعها وسرد قصة حياتك كاملة محفوفة بالتشاؤم وينكد الحظ والمزعجات والآلام . وإنما يميل الناس بفطرتهم إلى البشوش المتفائل والذي يبدي جلدأً وصبراً تحدو الآمال العذبة ركائبه في كل ما يفعل أو يقول يبتسم أمام الصعوبات ويستهن بالخطوب والنكبات حيثما حلت ولا يستكين لها أو يستسلم لنكباتها .

هذا وإن التماس العطف واستدرا الرحمة من شأنهما أن يقضيا على البقية الباقية من الشجاعة والإقدام وأخذ المبادأة في الهجوم على المصاعب

ذاتها وتبديدها . كما يمنع إرادة المرء أن تنتصر على المشطات التي تعتمل في نفسيته وروح الأنهزامية المتمثلة في وجدانه فنجدته يقعد ملوماً محسوراً لا يلوى على شيء إلا ندب حظه العائر ومصيبته القاهرة فلا ينحسر إلا عن طلب الاستعطاف وطلب العون لفظاً أو عملاً فتتكون لديه عادة الرثاء لنفسه وطلب المزيد من المواساة . وهذا بعكس ما قام به القادة والأبطال والعظماء من الناس الذين اعتمدوا على أنفسهم كلية وقارعوا المصاعب حتى صرعوها ولم يهنوا ولم يحزنوا وهم الأعلون دائماً . فهذه قصة فتى عانى الفقر واليتم والحرمات والمرض يوم كان طفلاً صغيراً وترعرع شاباً مقعداً عاجزاً ولكنه واصل القراءة والبحث حتى أصبح من الكتاب البارزين وقد قال في سرد قصة حياته : « لقد علمنى مرضى الزمن فضيلة الصبر والرضا بقضاء الله وهو وحده يعلم كيف أشكر له دائماً جزيل نعمته ( وإن تعدوا نعمة الله لا تحصوها ) ، حقاً لقد حرمت نعمة القدرة على المشى ولكنه سبحانه لم يحرمنى من باقى النعم التى تجعل حياة الإنسان جديرة بأن يحياها . وأين هو الإنسان الذى توافرت له جميع نعم الحياة ؟ » (١) .

وهذا كاتب قصصى ورسام آخر أصيب بداء التهاب المفاصل فأقعده عن الحركة ما عدا مفاصل أصابع يديه فراح يمسك بها الفرشاة ليرسم ، والقلم ليكتب وبها تين الأداتين الصغيرتين تقب جدار سجنه وخرج إلى الحياة وسار فى ركب المكافحين فهو يقول: « إذا تأملت فى مرضى الطويل

(١) حسين القبانى فى مقدمة كتاب « لم قدر على هذا ؟ » تأليف إيرل شنك مايرز ، ترجمة فاطمة محبوب ، نشر مؤسسة الخانجي - مصر .

الذى أقعدنى - إلى الآن - تسعة عشر عاماً فى الفراش، رأيت أنه كارثة كبرى لكنها لا تخلو من ومضات هادية لا يحسبها إلا القلب المتفائل المؤمن بحكم الله . لقد أتاح لى المرض وقتاً طويلاً للتفكير والتأمل وفرصة كبيرة للاطلاع الغزير والإنتاج الأدبى واللقى . فاحترفت هواياتى وأصبحت عضواً عاملاً فى المجتمع أعتمد على نفسى وأكتسب عيشى بمجهودى ، أعيش مع الناس وأذيب آلامى فى ضحكات أطلقها من الأعماق . صدقونى أن الحياة حلوة إذا كان عمادها الكفاح والأمل» (١) .

أما البكاءون والمنادون بالويل والثبور فإنهم لا ينفكون عن التماس عطف الآخرين واستدرار الرحمة وينعون أنفسهم أنهم لم يصادفوا فى حياتهم أى حظ موفور . وهم يمتازون بأنهم يتزعون بكل قواهم إلى اجتذاب الأنظار إليهم لا عن طريق الإنجازات المفلحة والمرجحة وإنما عن طريق طلب المؤاساة وبث الهموم والشاؤم . فهم فى هذا إنما يلقون بأنفسهم إلى التهلكة والضير ليضيفوا مادة جديدة إلى شكواهم وذلك لأن النزوع إلى إيذاء أنفسهم ومشاعرهم إنما يتخذ وسيلة نحو اجتذاب عطف الآخرين فيتمتعون بالمكايده والمعاناة ، ويدعو رجال علم النفس والصحة العقلية ذلك الشخص بالماسوشست ما دام يجد المتعة واللذة فى إلحاق الأذى بالنفس وفى تلمس الآلام ومعاناتها .

وبعكس أولئك البكائين الحزائى نجد المتفائلين الذين يتغلبون على صعوباتهم بالعمل المثمر ، فيسوق لنا (كراهام ويندر<sup>(٢)</sup>) قصة شاب

(١) صحى الجيار - المصدر السابق نفسه .

(٢) سبيك إلى الشهرة مطبوع بالإنكليزية سنة ١٩٥٤ .

اضطر أن يقضى سنتين متواليتين في مصحة للتدرن الرئوى صمم على أن لا يخزن لنفسه أو يأسى لها فبدأ يكتب حول التجارب التى مر بها عندما كان صحيح الجسم وصار يعبر عنها بألوان فنية مدهشة فى كتاب أخذ طريقه نحو المطبعة فأثار صدى طيباً فى نفوس قارئيه وحاز صاحبه إعجاباً منقطع النظير . وبعد أن شفى كاتبه من مرضه استمر فى الكتابة والتأليف بنجاح وقد قال : « إن حصاراً مرضياً جيداً أنفع من ثقافة جامعية تعطى الإنسان وقتاً لكى يتأمل ماذا يجرى فى أعماقه . وبينما يكون جسمه فى حالة مرزية تجد روحه الفرصة للسمو والانتعاش » .

وهذا ما فعله « مورس » صاحب الإشارات التلغرافية بالذات والذى تمكن من أن يحول فشله وأحزانه إلى نجاح . فقد كان فى بادئ أمره من الرسامين الممتازين ثم تعددت هواياته وقابلياته . وفى سنة ١٨٣٢ ازداد حماسه فى تفهم مدهشات الكهربية والمغناطيسية الكهربية فأوجد له مصنعاً فى جامعة نيويورك فى أسرع وقت وقد كان أستاذاً للفنون فيها . ثم حدث له حادث طارئ غير مجرى حياته ومستقبله فقد حرمه أحد الأشخاص الذين يضمرون العداة له من رسم واجهات دار الحكومة فى واشنطن وهذا ما أدى به إلى أن يتقطع نهائياً عن الرسم والتصوير ، وأن يكرس جهوده كلها فى إجراء التجارب على الكهربية فى مختبره فأدى به ذلك إلى اختراع التلغراف وحصل من ذلك على شهرة واسعة . فخرج من ظلام النشل إلى نور النجاح الأكيد فى إسداء أعظم الخدمات للبشرية . وأنت - أيها القارئ الكريم - هل تشعر بالأسى لنفسك

وتطلب العزاء لها من الآخرين أم تنطلق إلى استثمار ما في نفسك من هبات وملكات بصورة منجحة ؟ فإذا كنت من الذين يبثون شكواهم هنا وهناك فإليك أوجه هذه السبل التي تساعدك على تبديد همومك وأحزانك ومعالجتها بالوجه الصحيح كما يلي :

#### ١ - تحول نحو ممارسة الأعمال الإيجابية :

فبدلاً من أن تبقى نهياً لطلب الرحمة واستندار العطف من غيرك اعتمد على نفسك في انتهاج تلك السبل الإيجابية التي توصلك إلى أهدافك عن طريق العمل الصالح الذي ينفعلك ويفيد الآخرين من حولك . فبيتهوفن الموسيقار العظيم ظل يؤلف القطع الموسيقية الباهرة بعد أن أصيب بالصمم ، وكتب ملتون الشاعر الإنكليزي الغد « اللجنة المفقودة » بعد أن أصيب بالعمى . ولم يسلما أمرهما إلى الله وإنما قابلا صعوبتهما بالشجاعة النادرة والعزم المصمم وبدلاً حياتهما من حال إلى حال .

#### ٢ - تعلم الشيء الكثير عن متاعب الآخرين وآلامهم :

لا يكفي أن يقعد المرء يندب حظه وينزل عن الحياة الحقيقية مع الآخرين وإنما ينبغي الاختلاط بالناس والتعرف على همومهم ومتاعبهم وما يانونه من الأسى والهوان فتصبح مآسى ذلك الفرد هيئة بالنسبة لمآسيتهم . فليضحوا طالبي الرحمة والعطف ينبغى أن نقول حطموا جدران سجنكم

الذى يعزلكم عن الناس وخذوا مكانكم فى خدمة المجموع واستفيدوا من مواهبكم لتأدية واجب معين للآخرين لكى تتخلصوا من الشكوى والأين الملازمين لكم .

٣ - أفض بمصاعبك إلى صديق تأمنه أو إلى طبيبك :

إن التحدث عن مصاعبك إلى صديق تأمنه فكرة صائبة من الناحية النفسية إذا لم تهلك فى ذلك بصورة أنانية ولكن تأكد أن الشخص الذى تتحدث إليه ممن يتعاطفون معك ويدركون طبيعة المصاعب التى تعانها فتستشير فى بعض الأحكام السديدة التى تنوى القيام بها وفى استشارة عالم نفسى ممتاز أو طبيب عقلى تجد طرقك إلى الخلاص من مشاكلك .

٤ - استنجد بعقيدتك الراسخة فى ساعات الشدة والحزن :

فالعقيدة الراسخة تعينك على تقوية معنوياتك وتساعدك على شق طريقك فى الصحراء القاحلة أو فى الظلام الدامس بأمن وصبر وطمأنينة نفس كما يصبح الناس أكثر ثقة بك لأنهم يودون صحة المؤمنين الصادقين الذين يتسمون للمصاعب والملمات ويحدوهم الأمل المشرق للمضى قدماً إلى الأمام . . .



## كيف تتجنب الإصابة بالانهيار العصبي ؟

شئ  
ت

تباين قوة احتمال الأفراد للمصاعب الخارجية التي يواجهونها تبايناً واسعاً فبينما نجد أشخاصاً يقاومون أى ضغط يصيبهم من بيئتهم بشجاعة وصبر ورباطة جأش نجد أشخاصاً آخرين يتعرضون إلى فقدان اتزانهم وانسجامهم مع الظروف القاسية التي تلم بهم . فينحرف سلوكهم عن المعتاد ويشذون عن المستوى اللائق من الخلق السائد في المجتمع كما تتبدل المستويات الخلقية التي كانوا قد اعتادوا عليها في السابق فالشخص الذي كان مقتصداً أو مقترماً في مصروفاته يصبح مبدراً وبتلافاً والشخص الذي اعتاد التواضع ومحترماً لنفسه في علاقاته بالآخرين يصبح مغروراً متباهياً لا يأبه بالآخرين ولا يعير وجهات نظرهم أى اهتمام . والشخص المتمتذ والمتحفظ في سلوكه يصبح داعراً أو مستهتراً بالقيم الخلقية ولا يرعوى عن غيه . فلكل شخص نقطة حرجة للصمود أمام المصاعب التي تلم به فإذا بلغت المصاعب درجة من الشدة والقوة والديمومة بحيث تفوق قوة احتماله قلنا إنه انهيار أمام تلك الصعوبات أو إن أعصابه تحطمت دون المقاومة للضغط الذي أصابه . ولهذا فإننا نجد بروز أعراض متعددة في سلوك الأفراد عندما يتعرضون للضغط الخارجى من أى نوع سواء أكان ذلك الضغط جسماً أم عقلياً أم انفعالياً أم غير ذلك عليهم . ومن تلك الأعراض القلق والخوف الشديد والتوتر العصبي والأرق والشكوى والتدمير

الذى ع وفقدان الصبر مضافاً إليها الأعراض الجسمية الأخرى كالاكتئاب  
 مواء نقباض وفقدان الشهية والصداع وما إليها وكلها من الأعراض التى تتمثل  
 اى سلوك الأشخاص العصائين غير أنها فى حالة الإصابة بالانهيار  
 العصبى تبدو مفرطة فى مظاهرها شديدة الوقع على النفس فى الآثار الناتجة  
 عنها لأنها تجعل الفرد بعيداً عن الروية والاتزان والمنطق فى تصرفاته وفى  
 سلوكه لا يحترم الموازين الخلقية ولا يعبرها أى اهتمام فيصبح وكأنه غير  
 مسئول فى تصرفاته . ولا يمكننا أن نعتبر الشخص الذى يصيبه الانهيار  
 العصبى إنساناً مصاباً بمرض عقلى وإنما نعتبره شخصاً مندهراً أمام تيار  
 جارف فى الحياة لا بد لنا أن نخلصه من متاعبه إما بإيقاف ذلك التيار  
 عنه أو بتزويده بالقوى التى تجعله صامداً أمامه إذا كان ذلك ممكناً .  
 وللانهيار العصبى أسبابه النفسية العميقة الناتجة عن حاجات طفلية  
 بدائية فى الجانب اللاشعورى من حياة الإنسان تبغى التعبير عن نفسها  
 على شكل مرض يحتمى به الفرد ليكون موضعاً للرعاية والاهتمام من الأشخاص  
 الأقربين إليه وليحظى بحبهم وعنايتهم كلما صادفه موقف عصيب لا يقوى  
 على الصمود أمامه فإنه يتناكص على عقبيه ليمثل دور الطفولة أو عهد الرضاعة  
 حيث يكون فيهما الفرد عاجزاً عن الاضطلاع بمسؤولياته وهكذا نجد  
 مثل هذا الشخص راغباً فى الإصابة بالانهيار عصبى ليحتمى به تخلصاً من  
 الواجبات التى لا يستطيع النهوض بأعبائها فيفضل حالة المرض على الصحة  
 ليرضى حاجات طفلية لديه ما دام غير ناضج من الناحية الانفعالية  
 ليتقبل حياة الواقع ويتطابق معها مع ما فيها من مصاعب وعقبات .

فهذه حالة امرأة متزوجة كانت قد نشأت وترعرعت في عالم الخيال والسحر الحلال وكانت تتوقع أن يكون في أحلامها كاملاً في كل شيء وعندما تروجت شخصاً من عالم الواقع له حسناته وله هناته ، وأصبحت مسؤولة عن النهوض بأعباء الزوجية لتدبر شؤون البيت وتؤدي واجبات تشعر أنها فوق مقدورها، بلحأت إلى المرض العصبي بدلا من تقبلها حقائق الحياة الواقعية والتطابق معها .

وهذه حالة فتاة تصطرح في أعماقها قوتان طاغيتان إحداهما ناشئة من نفسها البدائية والحسية التي تصر على حياة الطيش والاستهتار بالقيم وإراء لذات الجسد، والأخرى قوة مسيطرة تمثل سلطة الأب الأمر الناهي والمحافظ والذي يلتزم بالمثل الخلقية السائدة بالمجتمع والذي يأبه كثيراً بتقاليد العفة والشرف والسمعة الطيبة . وما دامت الفتاة غير قادرة على الالتزام بأحد هذين الطرفين المتناقضين فإنها تلجأ إلى الانهيار العصبي للخروج من المأزق العسير الذي تتعرض له للتعبير عن انفعالاتها الطاغية .

وهذه حالة رجل كان عليه أن يتخذ قرارات خطيرة في المستقبل القريب إلا أنه كان في أعماقه موزع الفكر مشوش الخاطر فاتجه إلى الانهيار العصبي كي يجد فيه مسوغاً لعدم اتخاذ تلك القرارات وتحمل المسؤولية وصار يتأدى في احتساء بنت الحان . فالانهيار العصبي هدف لا شعوري يتعارض والهدف الشعوري الذي يريد الفرد تحقيقه وما دام عاجزاً عن تحقيقه فإنه سوف يستسلم إلى المرض عندما تنهار أعصابه . كما أن الفرد قد يفرع إلى الانتقام والثأر من أساءوا إليه أو تعسفوا في

معاملته عن طريق إصابته بالإنهيار العصبي ليجعلهم يكابدون أضرار العناية به والسهر عليه وتحميلهم تكاليف العلاج .

فهذه امرأة يدفعها اللاشعور وهو الجانب البدائي من عقلها إلى قبول الإنهيار العصبي لتتخذ منه وسيلة للانتقام والتأمر من أمها المتعسفة عليها والمتحكمة فيها والتي نغصت عليها حياة طفولتها بتزمها وانصرافها عن حب فتاتها والتجاسها إلى زوج آخر بعد وفاة أبي الفتاة هذه . فالطاقات والقوى التي كان ينبغي لها أن تفيض بالحبة والمنجزات النافعة انحرفت نتيجة لطفولتها المعذبة - إلى رغبة عارمة للتأمر والانتقام من الأم في أعماقها رغبة عارمة أن ترى أمها محطمة تماماً أمام المرض الذي تعانى منه الفتاة نتيجة للقسوة التي سببها لها .

فيتجلى لنا من كل ما سبق أن الإنهيار العصبي غير ناتج عن مرض أصيل في النفس وإنما ينشأ عن كيفية مواجهة مصاعب الحياة والتغلب على عقباتها ولهذا فإنه ينبغي أن نتخذ من الإجراءات ما يساعدنا على الصمود أمام تلك الصعوبات ولهذا يجب التشفع بالوسائل التالية عند ظهور أول علامات وأعراض الإنهيار العصبي في سبيل عدم الإصابة به .

### ١ - فهم المشكلة الحقيقية فهماً تاماً :

وذلك بتمييز الرغبات التاوية في أعماق النفس والمشاعر والأحاسيس المحتربة مع التزعات اللاشعورية حيث تصبح النفس منقسمة على ذاتها . فالجانب الشعوري منا يريد أن يتجه ناحية معينة بينما يسوقنا الجانب

اللاشعورى ناحية أخرى ولا يتركنا فى سلام أو اطمئنان حيث تتجه نزعات بدائية ومتوحشة ناحية طلب الثأر والانتقام ممن حرمتنا الحب والعطف والحنان وذلك بتحمله مغبة إصابتنا بأنهار يعوضنا عن ذلك الحرمان بالرعاية والاهتمام الذى يطمع فيها اللاشعور ذى النزعات الطفلية . ويتأتى لنا هذا الفهم لطبيعة مشكلتنا بالاسترخاء كلياً على فراش وثير وأن نترك أفكارنا جواله وأحاسيسنا حرة ثم أن نراقب عن كثب تيار تلك النزعات أين اتجاهاها وأين مستقرها ؟ فإذا اتجهت المشاعر نحو طلب اهتمام أحد الناس أو الانتقام والثأر من أحد الأشخاص الذى نريد أن نحمله متاعب إصابتنا بالإنهار تسنى لنا معرفة طبيعة المشكلة التى نعانى منها وبذلك يتيسر التبصر فيها وحل عقدها بسهولة أكثر مما لو لم يتيسر ذلك الفهم والإدراك للمشكلة الأساسية التى نكابدها منها ونتخوف من إصابتنا من جرأتها بالإنهار العصبى .

٢ - تدريب العقل الواعى ( الشعور ) للسيطرة على الرغبات اللاشعورية :

لما كان اللاشعور بما فيه من نزعات ورغبات ونزغات وطيش صيغى وشهوات حيوانية هو المسيطر فى سلوكنا من حيث لا نعلم فإن علينا أن نتيح لمشاعرنا الواعية أن تتعرف على تلك القوى الخفية فىنا بأن نترك لأفكارنا العنان فى حالة ارتخاء تام لنعرف الاتجاه الذى تأخذه أحاسيسنا ثم بأن نوحى لأنفسنا فى كل يوم بأن كافة الأعراض العصبية التى نكابدها منها إنما هى وسيلتنا إلى معرفة دخائل اللاشعور فىنا فنحاربها بالسبل

الإيجابية بمشاعر مطمئنة وأفكار مسرة تشعرنا بالسعادة وأنا مهياون للنجاح والفلاح في مساعينا . وكلما داهمتنا فكر نحسة وأحاسيس سلبية فعلينا أن نتذكر أن حياتنا سوف تكون بحسب اللون الذي نسكبه عليها ولهذا علينا - كلما أحسننا بالهم والنكد ونغصه العيش - أن نتحول سريعاً إلى كل ما يشعرنا بالثقة بالنفس وبالسعادة والحبور . وعلينا أن نتذكر دائماً أنه ليس بوسعنا أن نتخلص من العادة التي درجنا عليها منذ أمد طويل في التفكير بالنواحي المظلمة من حياتنا ما لم نحاول مجدداً أن نقسر أنفسنا في التعود على استئصال تلك الجوانب السلبية بالاستمرار على محاربتها في عمر دارها في الحالة التي نكون فيها مسترخين مع ذواتنا لنجد بالتبصر في حالتنا تلك وسيلتنا إلى الكشف عن مخابئ النزعات اللاشعورية وإدراكنا لها لنخفف من غلوها ونبددها كلما وجد الشعور سبيله للتعرف عليها والتحكم فيها والقضاء عليها . وكلما كانت عقيدتنا راسخة بالله وبأنفسنا استطعنا أن نحيل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية نافعة .

٣ - لا تحمل نفسك فوق طاقتها ولا تطلب الأشياء المستحيلة :

تتعاطم العقبات أمام الأفراد الذين يحملون أنفسهم وزر طلب الأمور التي لا تصل إليها أيديهم وبذلك يكابدون ويعانون الأمرين من جراء ذلك . كما أن عليك أن تكون في أخلاقك ومعاملتك مكشوفاً غير مبطن وذلك لأنك كلما كتمت في نفسك النعمة والاشمئزاز وطلب الثأر والانتقام لرغبات لم تستطع تحقيقها مباشرة فإنك ستخلف في ذلك ندوباً ناغرة

سرعان ما تنفجر عن رغبات حبيسة لا تجد لها تعبيراً إلا بالأمراض العصابية ومنها الانهيار العصبي الذي يعبر عن تلك الرغبات عن طريق المرض وطلب العطف والحنان والتذمر والشكوى والرثاء للنفس . فلا تكتم مشاعرك أو تكتبها بل عبر عنها بصورة واضحة وليكن لديك من الشجاعة في أن تفصح عن آرائك ومعتقداتك في وقوفك إلى جانب الحق والعدل ومحاربة الباطل وذويه بصورة علنية لكيلا تفقد الثقة بنفسك أو تنقصها أو تأخذها بشيء من اللوم والتشريب والشعور بالإثم .

٤ — تمتع بمسرات الحياة وانعم بتكوين العلاقات الاجتماعية :

في الحياة ألوان زاهية وسارة ينبغي طلب المتعة والسرور والحبور فيها فهناك أماكن جديدة تستطيع أن تزورها بين الحين الآخر لتنعم برؤيتها والتعرف عليها وهناك خلق كثير مبعوثون في كل مكان فيا حبذا لو شاهدتهم في أثناء جدلهم وهزلهم وهناك مناظر طبيعية أخاذة يا حبذا لو تمكنت من قضاء فسحة من الوقت ترتوى من معينها وهناك أفراد خيرون وصالحون ينبغي عليك أن تنعم برفقتهم والتعاون معهم والاستفادة منهم فكلما وجد الإنسان سبيله إلى مثل هذه الاتجاهات فإنه لا يجد وقتاً لاجترار الآلام وتكديس الهموم على بعضها بل يبدها ويتخلص بالانهماك في الأشياء السارة وتكوين الصداقات الخالصة والارتباط بروح المودة بالآخرين وحسن الظن بالناس الذين هم من حولك . فكلما خرجت من قوقعة التحسس بالذات والانطواء عليها واجترار آلامها وخلصت نفسك من الأفكار

السوداء التي تتحكم فيك كنت أبعد ما تكون عن الإصابة بالانهيار العصبي وكنت أقرب ما تكون إلى حياة الطمأنينة والدعة والسرور .

### كيف تطرد الوسواس من صدرك ؟

. . . يضحى عدد كبير من الناس أحلى أيام سعادتهم على مذبح الوسواس الكالحة التي تنغص حياتهم وتربك تفكيرهم وتضيق أجمل القصر عليهم وتحيل أمنهم وراحتهم إلى جحيم مقيم . لأنهم نهب للمخاوف والمقلقات وفريسة هينة للهواجس والمنغصات تعصف بكيانهم وتهد بنيانهم فإذا بهم كعصف ماأقول تستحوذ عليهم أفكار حزينة ، وتصورات لا أول لها ولا آخر تبدد طمأنينتهم وتحول بينهم وبين إنتاج ما يفيدون منه من أعمال وخدمات أو ما ينتظر منهم الناس من تكريس الجهود لخدمة أبناء مجتمعاتهم . إنهم يتوقعون دائماً حدوث أمر جسيم خطير لهم أو لمن يرتبط بهم بعلاقة المودة أو القرى بهم يتوجسون خفية مما سيحقيق بهم من مكروه أو ما يحل بهم من نازلة وبلاء . إن حياتهم موزعة بين الخوف والقلق العصابي والكآبة والحزن والهم والتشوش والارتباك وهم فى خشية ورهبة تلازمهم وعذاب جاثم على صدورهم لا يستطيعون منه فكاً . فاهى طبيعة هذا المرض النفسى الذى يلازمهم ؟ وما أسراه ؟ وما سبيل الخلاص منه ؟



إنه « الوسواس الحساس الذى يوسوس فى صدور الناس من الجنته والناس » كما يصفه القرآن الكريم فى معجز بيانه . إنه التوجس والارتباك وهو نوع من الخوف . ولكنه يختلف عن الخوف فى أنه يرتبط بشىء معين ومحدود كما أن أسبابه غالباً ما تكون مجهولة ولا يمكن معرفتها بسهولة أو التكهن بها من جانب الشخص المصاب بهذا المرض النفسى : وأنه فرغ من تهديد يتوقعه المرء يشمل حياته كلها فيهبها هزاً عنيفاً ويربكها . ويقلب مشروعاته التى ينوى القيام بها إلى مآتم وأحزان وعذاب يحز فى النفس وينخر الجسم ويثير الانفعالات . ويختلف الوسواس أو القلق العصابى عن الخوف فى أن الشخص لا يكون مهياً له أن يستجيب له بسرد فعل تجنبى أو هروبى مثلما يفعل المرء عادة عندما يحل به مكره مباشر فيتقيه كالخوف من حيوان مفترس فيهرب منه أو يهاجمه كما أنه لا يستطيع أن يدرك ما هو الشىء الذى يخاف منه أو الأسباب التى تثير فيه هذه الحالة من التشوش والاضطراب وذلك لأن مثيراته مجهولة المصدر بالنسبة إليه . ولكنها تنبثق من أعماق اللاشعور فتطغى على أفكاره وتتحكم فى تصوراتهِ ولا سبيل لديه للتخلص من آثارها فى سلوكه ، وتحمله أو تدفعه دفعاً نحو الإتيان بأعمال معينة مشوبة دائماً بالانفعالات . فهذا صديق أعرفه يشعر بأنه معرض لمرض خطير وتظل الفكرة تلازمه وتعاوده كل حين وفى كل خطوة يخطوها فى الحياة بالرغم من عدم وجود مبرر يسوغ هذه الفكرة من الفحوص الطبية العديدة التى أجريت له . وهذه فتاة على جانب من الرشاقة والوسامة والجادبية تشعر بأنها ليست على شىء من

الجمال وأنها غير محبوبة ولا تحظى بالقبول والإعجاب بين الناس. وهذا شاب يظل شارد اللب موزع الفكر هائماً على وجهه بين الأسى والألم الشديد والعذاب لأنه يعتقد بأنه معرض للجنون وستضيع أيام شبابه نزيلاً في المارستان غير مأسوف عليها .

فهذه حالات تبدو غريبة حقاً للناظر إليها من بعيد ولكن عند تأملها عن قرب وتفحص ظروف أصحابها نجدها مرتبطة بأحداث الطفولة . ومصاعب الحياة التي مروا بها يوم كانوا ما يزالون رضعاً وصغاراً، فتلك الفتاة التي كانت تشعر بأنها غير محبوبة ولا جذابة كانت تتعرض في أيام طفولتها للمهانة من جانب أمها أمام الآخرين لأنها تبلل ثيابها أثناء النوم فظلت تشعر بالخزي والعار أمام أنظار من تشعر أنهم تعرفوا على نقصها هذا فظلت الحيبة والفشل يلانزمانها حتى بعد أن كبرت . وهذا الرجل الذي تلازمه الوسوسة من الإصابة بمرض خطير كان يفقد الثقة بنفسه دائماً لشعوره بتفاهة قدره . لأن أبويه كانا يقارنانه دائماً بأطفال سواه ويعتبرانه ناقصاً وغير قادر على تأدية أى شىء نافع فظل القلق والخوف يعاوده في أنه غير كفء حتى من الناحية الصحية . وهذا الشاب الذي يشعر أنه معرض للإصابة بالإنهيار العصبي والجنون فقد كل اتصاله بأبويه اللذين انفصلا عنه بالطلاق من بعضهما البعض وتركاه نهب الوسواس عند إحدى قريباته لا يشعر بدفء العاطفة والحنان اللذين حرم منهما وهو ما يزال صغير السن .

وقد أظهر التحليل النفسى أن من الأسباب الرئيسية للقلق العصائى

والوسواس الذى يصيب الناس شعورهم بالحياة النفسية منذ عهد ولادتهم إذ يواجهون صعقة الميلاد حيث يخرجون إلى هذا العالم الواسع بعد أن تنقطع صلتهم بالأمهات اللأئي يغذونهم فى الأرحام فيلقون إلى عالم مليء بالضوضاء والبرد والقسوة بعد ولادتهم فيمرون بأوقات عصبية حقاً عليهم ، كما أن بعض الأطفال يعانون من عدم عناية الأم بهم إما لإخفاقهم فى حياتهم الزوجية أو لانشغالهم بأطفالهن الآخرين ، أو نتيجة لتعرضهم للاضطرابات العصبية مما يجعلهم يعرضن أطفالهن للعجز والخوف والمراهمات أو قد يمنع العطف والحنان ودفء العاطفة عن الرضيع الحديد فينشأ شاعراً بعدم الأمن معرضاً للفرع والتهديد . وهكذا ينشأ كثير من الأطفال يعانون الحية والحرمان فلا يقابل متطلبات حياته المتحدية فى عهد رجولته بما تتطلبه من شجاعة وجرأة وإقدام بل يلازمه التردد والجبن والتهيب والانكماش على النفس يجتر الآلام ويبقى نهياً للهواجس والوسواس والمقلقات ، أو قد يعانى من اضطرابات انفعالية فى جهازه العصبى يتمثل فى تأرجحه بين التيارات المتضاربة من الأفكار السوداء والتشاؤم والشعور بنكد الحظ .

أما خير السبل التى تتبع لمعالجة حالات الوسواس والهواجس والمقلقات  
فهى الوسائل التالية :

### ١ - الانهماك فى تأدية الأعمال النافعة :

وذلك بانشغال الذهن طول الوقت بالعمل المثمر والمشاريع النافعة

والانهماك في وجوه النشاط التي تجلب الراحة للذهن والترويح عن النفس وخلق متنفسات صحية للطاقت الجسمية . فعلى الشخص أن يلقى بكل ثقله وبكل رغبته في تأدية رسالة ترفع من قدره في عيني ذاته وفي أعين الناس . وبهذا سيكون أقل معاناة من الوسواس والأوهام .

## ٢ - مواجهة المصاعب وجهاً لوجه :

وذلك في سبيل سبر غورها ومعرفة العوامل التي أدت إليها والربط بين الوضع الحالي الذي يعاني منه والخبرات الماضية التي أدت إلى نشوئها ، وتقدير نوع الأسباب التي تؤدي إلى اضطرابه وعدم استقراره ، وقد يتطلب الأمر التحدث بمشكلته إلى صديق يأتمنه أو خبير يكشف الستار عن طبيعة المشكلة التي يعاني منها والتعرف على جذورها لاقتلاعها كلية من ذهنه وصلوره .

## ٣ - ركز مطامحك على أسس واقعية :

إن كثيراً من الأشخاص الذين نشأوا محرومين من العطف والحنان والمحبة التي هي كل شيء بالنسبة إليهم يظلون نهمين وجشعين طول حياتهم للحصول على ما يرضى هذا الحرمان الذي يشعرون به في أعماقهم ولهذا تظل مطامحهم لا حدود لها ومطامعهم غير مشبعة في الحياة فيعيشون قلقين مفرطين في هواجسهم ويطغى عليهم عدم الرضى وعدم الأمن ويشعرون

أن حياتهم مهددة دائماً ومعرضة للمآسى والنكبات . فلكي يتغلب على هذه الصعوبة عليه أن يضع لنفسه حدوداً لا يبغى تجاوزها لما يريد الحصول عليه في الحياة بحسب طاقاته وقدراته لا يبغى عنها حولاً . وقد أحسن من قال : « إن القناعة كثر لا يفنى » .

#### ٤ - كرس جهودك على الأمور العظيمة :

فلا تبعتها في الأمور التافهة وتضيع أوقاتك في الأشياء الصغيرة أو تهتم بمجاذب جزئية لا قيمة لها تبدد عليها قواك واهتماماتك بل ناضل طول حياتك على إعلاء كلمة الحق وتأدية الواجب وتقديم المساعدات لمن يحتاج إليها لتجد لك عوضاً عن الهم والكآبة بما تسديه من خدمات وتنتج من فضائل وأعمال خيرة ونزاهة تضفي على نفسك من جراتها شرفاً وكرماً ومقاماً مرموقاً في أعين الناس .

#### ٥ - تمسك بالعروة الوثقى التي لا انفصام لها :

ألا وهي العقيدة الدينية الفضلى والاعتقاد بالله العلي العظيم خالق كل شيء وهو على كل شيء قدير واعتقد بأن الله هو الذي يمدك بالعون ساعة الشدة وبالأمن عند اشتداد الخوف وبالنعيم المقيم والرخاء عند اشتداد الأزمة وبالسفر بعد العسر ، فاللجوء إلى كنف الله وطلب عفو وغفرانه ورحمته فيه رضی للنفس وراحة للضمير واطمئنان للجنان ولهذا قال الله

تعالى في محكم كتابه وأمرنا أن نتعوذ به في قوله : « قل أعوذ برب الناس .  
ملك الناس . إله الناس . من شر الوسواس الخناس . الذي يوسوس في صدور  
الناس . من الجنة والناس » . صدق الله العظيم .

## القلق وجذوره النفسية

القلق ظاهرة نفسية خطيرة ، تلم بالفرد فتعكر عليه صفو أيامه ، وتنغص عليه راحة ليايله . إنه اضطراب عصبي شامل ومستديم ، يثير في النفس كوامن الألم الدفين ، ويرهق الروح بعذاب مقيم ، وهو حالة تنصف بتوتر الأعصاب ، واختلال توازن الفرد ، واستخذاء عن طلب الأمر العظيم . وأنكى ما فيه أن المصاب به لا يعرف له سبباً معلوماً ، ولا يجد إلى التخلص من تبعاته من سبيل . إنه المادة الخام لكافة الأمراض النفسية والعصبية ، وهو أكثرها شيوعاً وانتشاراً .

أما أعراض المرض فمنها جسمية ومنها نفسية ، فالجسمية تشيع في كل عضو من أعضاء البدن الإنساني تقريباً أو في وظائفها ومنها اضطرابات القلب ، واختلالات التنفس ، والجهاز الهضمي وتوتر العضلات وضمورها أو انكماشها ، ومن ثم الإحساس الرهيف بالآلام .

وأما الأعراض النفسية فمنها الفزع والخوف المفرطين ، ولكن لا من شيء معين معلوم بالذات وكذلك فقدان الثقة بالنفس وعدم الطمأنينة والشعور بالنقص وبالتخاذل والتحسس بالدوار والصداع ، وتقض مضجع المصاب به أحلام مخيفة وأوهام مرعبة لا يجد إلى اتقانها من سبيل ، وتبدو الحياة أمامه شاقة ومرهقة وصعبة الاحتمال ، وكل ضغط عليه من الخارج

يؤدى إلى عدم ارتياحه بل يكون مهدداً لأمنه وسعادته وحياته . وقد يعزو حالته هذه إما إلى توقعك فى المزاج أو الإعياء الفكرى ولكن واقع الأمر لا هذا ولا ذلك .

ويختلف القلق الدائم الذى يرجع لأسباب نفسية عن القلق العارض المؤقت والذى هو اعتيادى ناتج عن أسباب حقيقية ، أما الأول منهما فليس له سبب معلوم ، كما أنه ناتج عن أسباب خفية أو ضمنية فى ذات الشخص الذى يعانى منه ، بينما القلق الاعتيادى ينتج فى الغالب عن أسباب معلومة وخارجية فإذا عرضنا قطعة وادعة آمنة إلى الأشعة السينية ( إكس ) فى حالة تناول طعامها نجد أن عملياتها الهضمية تسير بصورة رتيبة ومنتظمة ، ودورها الدموية تظل سائرة على النحو الإيقاعى المطلوب فإذا ما أدخلنا الاضطراب إلى عالمها بتعريضها إلى كلب بهم بالوثوب عليها وقد أخذ يصم الآذان بالنباح ، فإننا نلاحظ تبديلاً فجائياً فى حركات القطة وفى فعاليات أحشائها كما يبدو لنا ذلك من خلال الشاشة السينية إذ سرعان ما يقف الجهاز الهضمى أعماله وينسد المعى الاثنا عشر سداً محكمًا ، وتبطل حركات الأمعاء ، وتمتنع الإفرازات المعوية عن الجريان وتفرز مادة الإدرنالين من الغدد الصماء إلى الأوعية الدموية ، وتتجه حركة الدم من الجهاز الهضمى ناحية الدماغ والعضلات ونرى آثار هذه الانفعالات فى الطاقة الخارقة التى تمتلكها القطة الوادعة حتى لكأنها الوحش الضارى وذلك فى قدرتها الوثوب والنط أضعاف ما كانت عليه من ذى قبل .

فقارنة حالة القطة هذه فى وقت الأزمة النفسية الحادة الطارئة وحالة



المريض العصبي نجد أن القطة تعود إلى حالتها الاعتيادية حالا بعد غياب الكلب عنها بينما الإنسان القلق يظل نائر النفس متوتر الأعصاب ومعدوم الراحة أبداً ودائماً لا يعرف إلى الراحة والاستقرار سيلا .

وخذ مثال الجندي الفزع الذي يصارع غمرات الحرب الضروس ، وهو في خط النار معرض للمتفجرات والمفرقات من كل جانب ومكان ، فإنه قلق تائه اللب ، ضائع الرشاد ، ولكن بعد أن يضرب الأمن أطنابه في الربوع ، وتنجاب غمة المحنة السوداء عن عينيه وينسدل الستار على آخر فصل في تلك المأساة الإنسانية الدامية يعود كل فرد من ممثلي هذه الرواية والمتفرجين فيها إلى مضجعه قرير العين ساكن الجنان وقد يغط في نوم عميق ، ما لم يكن أحدهم مريضاً عصابياً بالقلق ، فإنه يظل يحارب أمراً دخيلاً في نفسه لا يعرف المهادنة ولا يهتدى إلى السلام ، إذ يظل الصراع قائماً على مسرح حياته ، إنها مأساة ولكن من نوع آخر تقوم بين اللاشعور وبين القوى الحيوانية الخفية في ذاته تلك القوى التي يروم تحطيمها والقضاء عليها ويسخر نفسه لمصارعتها ومقارعتها بكل ما أوتي من حول وطول . . وبدلاً من أن يمتطي جانح هذه القوى الحارقة وكأنها الثور الشموس يخضعه ويروضه فإنه يقف في طريقه طالباً الصراع أو التزال مع هذه القوى الغريزية ، والبواعث الطبيعية البدائية العارمة التي لم يتخذ لتزائها الأبهة والاستعداد الكافيين كما أن الهيئة الاجتماعية لم تجد لها متنفساً مقبولاً ولا مخرجاً مشروعاً . إنها حوافز بهيمية توصف بأنها صبيانية منعت عن التطور منذ عهد الطفولة الأولى إلى دوافع أكثر رشداً ونضجاً وتعقلاً .

لإنها عواطف مكبوتة ضيق عليها الخناق فظلت حبيسة اللاشعور لم تتكامل ولم تجد لها منقلاً عن دائرة اللاشعور إلى منطقة الشعور ، فظلت تضطرم وراء غيب الرجل الحالم الفزع الواهم ، فهو أبداً دائماً يخاف سطوتها عليه ، ويخشى أن تبوء ذاته أو « الأنا » فيه بالفشل والخذلان .

فالمأساة إذن مأساة لاشعورية تولد خوفاً وفزعاً موهومين لا أساس لهما من واقع الحال ، يتهم المرء بها نفسه ، ويمحق ذاته ويتنقص كفايته ، أو يلحق الأذى بجسمه أو يحتقر كل ما يقوم به من الأعمال . وكلما أمكن بعث هذه الصورة اللاشعورية المكبوتة من منطقة اللاشعور إلى عالم الوعي والإحساس والشعور ، أمكن القضاء على مخاوف الفرد وأوهامه ومثيرات القلق والاضطراب فيه .

ويمكننا القول عموماً بأن حالات القلق العصبي تعتبر من أكثر الأمراض الانفعالية شيوعاً بين الأفراد تتفاوت بدرجات بين الشدة والضعف يجابهها الأشخاص في مواقف عديدة في حياتهم وتشمل كثيراً من فعاليتهم ونشاطهم .

أما سبل العلاج والشفاء فلا بد لها من فصل آخر .

## كيف تتغلب على القلق؟

. . . صاحبي الذي يستشيرني في حالته النفسية غير المستقرة شاب وسيم الطلعة ، مفتول العضل صحته الجسمية ممتازة ، وحالته الاقتصادية على خير ما تكون ، ولكنه أضحى منذ سنتين ونصف تقريباً في جحيم مقيم ، إن حالات القلق والخوف التي تلم به تفسد عليه أحلى أوقاته ، وتعكر عليه صفوليا ليه. إنه يخاف من المجهول ، ولا يدري طبيعة ما يشكو منه ، ولكنها مخاوف وهمية تسد أمامه مآرب الطريق فلا يدري له نهاية ، وينتابه التشويش والارتباك ، والوحشة القاتلة ، فلا يعرف كيف يتخلص منها . إنه لا يعلم من أى شىء يخاف ، ولماذا هو خائف ، إنها حالة من الخوف المستديم الذي لا يعزى إلى سبب معلوم ، ولو كان موتاً محققاً لاستهان به لأنه مؤمن بالله ، ويعرف أن الموت حق ، وأن الآجال بيد الله ، ولكنه مرتبك الجنان ، ضائع الرشد ، زائع النظر لا تسعه الدنيا بما رحبت ، وساعة يضيق صدره بالقلق القتال تنجذب عن روحه مباهج الحياة ويحل مكانها ألم قاتل ، وبرم وضيق شديدان ، وكآبة مؤلمة ، فلا يدري ماذا يفعل وكيف يتخلص من نوبات القلق التي تلم به بين حين وآخر . إنه توتر ذهني يصاحبه شعور بالفرع ، تنتج عنه أعراض جسمية متنوعة أقلها الشعور بالاختناق ، وضيق النفس وانصباب العرق في الجسم وتزايد ضربات القلب إلى آخر ما هنالك من الأعراض .

أما الأسباب الحقيقية لنشوء مثل هذه المخاوف المتهتجة فيمكن إرجاعها إلى قوى حيوانية عارمة في ذات الفرد تريد التعبير عن نفسها ، ولكن حياة الواقع تنكرها وتجحدها لأنها تتعارض والقيم الخلقية السائدة في المجتمع ، ولا بد من كبتها والقضاء عليها ، ولكنها لما كانت قوى طاغية ، ودوافع مستبدة لا سبيل إلى إبطائها والقضاء عليها فإنها تظل في صراع دائم مع الأعراف والتقاليد الخلقية السائدة ومع عادات الناس اليومية المقبولة ، وعندما يحاول الفرد تجاهل هذه الرغبات العارمة والمشاعر الخفية واللجوء إلى المثل المرغوبة في المجتمع ، فإنه سرعان ما يجد نفسه نهباً للوساوس ، والمخاوف الموهومة ، والقلق الطاغى الذى يبدد طمأنينته ، ويعكس عليه صفو ليايله وأيامه .

وقد اقترح علماء النفس عدداً من الطرق المباشرة للتغلب على هذه المخاوف الموهومة . ولعل من أولى هذه الطرق استعمال الإيضاحات اللفظية والتأكيدات العملية وإعطاء الشخص القلق الثقة الكافية بنفسه ، إذ يحفز نحو محاولة التغلب على أوهامه ومقلقاته بشيء من الصبر والصمود وقوة الجنان .

كما قد يصح إلفات نظر الفرد القلق المتوجس خيفة من المجهول إلى وجوب الالتزام بسيرة أشخاص آخرين من لداته وأقرانه ورؤسائه وزملائه ممن يعجب بهم ، ليقتندى بنفس الأساليب التي يلتزمونها في معاملاتهم وتصرفاتهم ، إذ يحفزهم حب الاقتداء إلى السير على منوال من يفضلون من الناس ، ويحاكونه وينسجون على منواله .

كما يمكن من الناحية الأخرى أن نتعرف على الأمور التي تزيد في اضطرابه ، وفزعه ونحاول أن نقرنها بأشياء أخرى جذابة أخاذة : تثير المسرة لديه والشجاعة والمقاومة ، فالشخص الذى تقلقه الوحشة والوحدة نحاول أن نشغل وقته كله فيما يرغب فيه كثيراً كالهواية النافعة أو كتابة الرسائل إلى أشخاص يحبهم كثيراً ، أو فى تقديم العون والخدمات للآخرين فهو لا شك يزداد بذلك اطمئناناً بنفسه ، ورضى يعيد إليه كثيراً من راحة البال .

أما الطريقة الأخرى المجدية فى السيطرة على المخاوف والمقلقات فتكون عن طريق مواجهة تلك المواقف المثبطة الخيفة وجهاً لوجه ، وعدم الهروب منها ، فالشخص الذى يقلقه أن يتعرض للسقوط من الأماكن العالية علينا أن نحمله على الصعود إلى الأماكن العالية ، والشخص الذى يخاف أن يسبح أو أن يعبر الشارع علينا أن نكثر من تعرضه لهذه المواقف حتى يجد نفسه أمامها فلا يجد بداً من خوضها وممارستها والتدرب عليها فيألفها . كما يصح للشخص القلق أن يتعرف على الأشياء التي تثير قلقه ورعبه أكثر من سواها ، ثم يحاول التقرب منها شيئاً فشيئاً حتى يمحسها ويتعرف على حقيقتها .

ومن الطرق المقترحة للتغلب على القلق زيادة المهارة فى الشيء الذى يقلق منه ، فالشخص الذى يخاف من السباحة فى النهر ومن الأمراض السارية عليه أن يتعرف على طبيعة تلك العمليات والأمراض ويفهم أعراضها

جيداً ثم لا يقيم حتى يجد نفسه بعيداً عن الإصابه بها .  
 أما طرق العلاج النفسى فى معالجة القلق فإنها تقترح أن يخصص  
 الإنسان القاق جزءاً من وقته للتفكير فى مشاكله الخاصة ثم يبدل جهه  
 فى مراجعتها والتعرف على تفاصيلها ، وكذلك أن يربط بين عوامل القه  
 الحالية وخبراته الماضيه ، فإنه بذلك يقوى على إعادة تقدير موقفه الح  
 بشيء من سعه البال ورحابة الصدر وأن يتعرف على الظروف القاه  
 التى تسبب له كثيراً من الاضطراب وفقدان الأمن ، وبذلك يزداد  
 على إحداث تغييرات كثيره فى أساليب تفكيره وطرائق معيشته ، وأساليب  
 التعامل مع الناس الآخرين . كما أنه يفتش عن أصدقاء جدد  
 ومسلات جديدة وهوايات نافعة . ولعل أجدى السبل له فى أن يتحدر  
 إلى حد المؤمنين من أصدقائه عن كل ما يمحش فى نفسه من الآلا  
 والمقلقات وأن لا يتركها حبيسة فى نفسه ، وأن يحد لها متنفساً ومخرجاً بدء  
 من تركها مكنومة فى أعماق النفس . . .

### كيف تتقى مصادر الخوف والقلق ؟

تحدثت إليك أيها القارئ الكريم عن بواعث القلق وجذوره النفسية ؛  
 وقد آن لى أن أبحث معك فى الطرائق المتبعة للتغلب عليه ، واستعادة سكينه  
 النفس واستقرارها من هذا الاضطراب النفسى الويل .

هذا ولما كان الفرد ذاته يحمل في أطواء نفسه الظروف المباشرة التي تثير فيه القلق المستديم منذ عهد طفولته ، فليس بالإمكان تجنب بعض المقادير من القلق النفسى . ولكن المؤمل أن يتمكن الطفل الآخذ بأسباب النمو والتطور بعد أن ينضج ويترعرع من أن يمارس درجة ما من الضبط الذاتى ، وبذا يستطيع أن يتجنب كثيراً من الأوهام الصيبانية ويتخلص من المخاوف العارضة .

ومن أحد مصادر تخليص النفس من المخاوف الغامضة والأوهام المهمة التعرف عليها وفهم طبيعة ما تخاف منه ، وجلاء صورته المنطبعة عنه فى عقولنا . فهناك عدد من الناس يظنون دائبين على التخوف من الأمراض السارية التي يجهلون طبيعتها وطرق انتقالها فكلما أمكنهم أن يعرفوا مصادر انتشارها وحالات الإصابة بها بالطرق العلمية المسلم بها ثم الاستفادة من وسائل سبل الفحص والاختبار للتأكد من سلامة الجسم منها ، أمكن التخلص من القلق والارتباب اللذين يساوران النفس عنها .

ومن الطرق الأخرى للتغلب على مشاعر القلق والخوف فى أنفسنا هو فى تهيئة الذات للطوارئ والمفاجآت واتخاذ وسائل الأمن والاطمئنان الكافية أمام المخاوف والمقلقات التي نخشى منها . فالأشخاص الذين يقلقون على ثروتهم أو مقتنياتهم يمكنهم التأمين عليها وحفظها فى حزر حريز يحجبهم القلق المستمر من فقدها وضياعتها من أيديهم .

وثمة طريقة أخرى يمكن بواسطتها تجنب بواعث القلق الفكرى ، وذلك بالانهماك فى العمل الدائب ، وتكريس الجهود المستمرة فى أعمال مشمرة لتحقيق أهداف بعيدة المدى يرسمها المرء لنفسه . وهكذا فإننا نرى شيوع القلق وتعدد بواعثه الغامضة فى أوقات البطالة والفراغ ، وكثير من الأشخاص ينتابهم الخوف ويسيطر عليهم فى حلقة الليل البهيم . ولكنه سرعان ما يتبدد ويزول فى وضوح النهار . وكذلك فإن الشخص الذى يقابل مصاعبه ومقلقاته وجهاً لوجه فإنه يزداد قوة وأيداً فى ركوبها والتغلب عليها .

وكل ما ذكرناه آنفاً يمكن تطبيقه على الذات ، أو إسداء المساعدة عن طريقه إلى الأشخاص القلقين الفزعين من حولنا بطرق شتى ، منها أن نقدم لهم الإيضاحات اللفظية والتأكيدات التى تجلو أمام أعينهم الموقف الغامض الذى يساور نفوسهم . فالطفل الذى يخاف من « الجن » أو « البعيع » أو الرسوب فى الامتحان نوضح له أن مخاوفه لا أساس لها ونحفزه نحو محاولة التغلب عليها . وهذا أمر طبيعى يلجأ إليه معظم الآباء والأمهات .

وفى أحوال أخرى نلفت نظر الطفل أو الشاب إلى من هم فى سنهيا من الأفراد الحقيقيين كالأصدقاء والإخوان والأخوات مشيرين إلى أنهم لا يخافون ولا يقلقون من هذا الشيء أو ذاك ، أو أن الفتاة الفلانية لا تنزع من النوم لوحدها فى غرفة مظلمة . فهذا مما يشجع الطفل أو الشاب على المضى قدماً لإنجاز مهامه فى الحياة من غير أن يتولاه أى عارض من الفزع الموهوم .



والطريقة الثالثة التي قد تتبعها تستمد جذورها من عملية الاقتران الشرطي ، وذلك بأن نقرن ما يخاف منه الطفل والرجل أو يقلقان عليه بخافز يثيرهما ، أو ثواب يطمعان فيه ، من دون أن يقعدهما ما يخافان منه عن بلوغه . فمثلاً إذا كان الطفل يخاف من حيوان أليف كالكلب أو سواه يؤخذ إلى بعض الأماكن العامة للأطفال حيث يستطيع أن يلعب ويمرح بالأراجيح وأدوات الترحلق وسواها فيشاهد في أثناء ذلك الحيوان الذي يخاف منه وهو في حالة المتعة والسرور فيرتبط ذلك بالموقف الذي كان يخاف منه ، فتحل عقده ، والحبور بالأرجوحة يطمس الخوف من الحيوان وبذلك يتعود على عدم الخوف منه . وهكذا الأمر في سائر قضايا الحياة الأخرى .

ومن الطرق الأخرى أن نجبر الفرد على الدخول في المواقف التي تثير فزعه فالطفل الذي يخاف أو يتهيب من القفز على الأدوات نضطره إلى القفز عليها خشية ازدياد إخوانه وسخريتهم به وانتقاصه ، وبذلك يتشجع على المضي قدماً في إنجاز المهمة التي أمامه متناسياً ما يخاف منه .

أما الطريقة الخامسة فتتألف من تهيئة المجال للفرد في أن يتقرب من الشيء الذي يخاف منه أو يضطرب من الدنو إليه ، وذلك بالتقرب إليه من بعيد أولاً ثم الدنو إليه شيئاً فشيئاً في مناسبات متعددة حتى يستهين بالشيء الذي يقلق منه ويألفه ويتعود على مواجهته . وذلك جرياً على القاعدة التي تقول : « إن الألفة تولد الازدياء » .

والطريقة الأخرى وهي السادسة تتصل بما سبق بيانه ، بتقريب الشيء الذى يخاف منه الفرد ويقلق منه بدل اقترابه هو إليه . فالطفل الذى يخاف الثعبان أو يقلق من رؤيته يمكن تعريفه إليه بين حين وآخر قليلاً قليلاً مثل الدواء الذى يعطى منه الشيء القليل أولاً ، ثم تزداد الكمية يوماً بعد يوم .

والطريقة السابعة المتبعة فى التغلب على القلق تكون بزيادة مهارة الفرد أو قدرته للصمود أمام كل ما من شأنه أن يثير القلق لديه ، ومقاومة البواعث التى تخلف الرعب والفرع فى النفس . وهذه الطريقة تتحرى عن الأسباب الرئيسية للقلق ألا وهو الشعور بالخيبة ، والوحدة ، والتحسس بالنقص فتحاول معالجتها بزيادة الكفاءة والمهارة ، فمثلاً كلما ازدادت الكفاءة الجسمية والمهارة فى السباحة قل تخوف الفرد من الدخول فى الماء وقل قلقه من مصارعة الأمواج العاتية .

والطريقة الثامنة فى التغلب على المخاوف المثيرة يكون بإنكارها وغض النظر عنها كلية على أمل أن يمر الأمر بسلام . فقد يقلب الأبوان صفحة على الموضوع الذى يثير قلق الطفل وفزعه ويتناسيان على أمل أن ينساه الطفل ، ويفعلان الإشارة إليه أمامه فلا يخاف منه .

أما الطريقة التاسعة والأخيرة فهى فى تشجيع الفرد على الإنهماك فى الأعمال التى تترك فى نفسه شعوراً غامراً بالأمن والدعة والاطمئنان ، وهذه كلها تحمله إلى عالم مليء بالثقة والقوة وبالارتياح . وكلما ألم

عارض من خوف أو قلق بدأ يدرسه ويتفهم أصوله ، ويتعرف على بواعثه ويدرك المسببات ، فلا يتركه يتحكم فيه ، بل يسيطر هو عليه . مؤملاً أن ينال التأييد التام من الجميع ، كلما صمد بشجاعة أمام مخاوفه ، وبذل من نفسه في المواقف الحرجة بما يعود عليه وعلى سواه بالخير العميم -

## قد يكون تعبك نفسياً فكيف تتخلص منه ؟

كل إنسان معرض للتعب الجسمي عندما يزاول عملاً مرهقاً يتطلب منه بذل الطاقة والجهد الجسميين . وكل ما يحتاج إليه الجسم في هذه الحالة هو اللجوء إلى الراحة أو النوم أو الرياضة البدنية أو الاستحمام والتدليك وتناول الأغذية المناسبة التي من شأنها أن تعيد إليه راحته المتقدمة وتعويضه عن طاقاته المضاعة .

كما أننا جميعاً معرضون للإصابة برهق عقلي ونصب ذهني محض نتيجة اشتغالنا ساعات طويلة بالدراسة والقراءة والتتبع أو الاشتغال في قضايا تتطلب تركيز الانتباه مدة طويلة فيها وحصر العقل للعمل ضمن دائرة ضيقة واحدة لغرض معرفة النقطة التي نعالجها أو حل العقدة فيها بإدراك عناصر الموقف الذي نعمل فيه للوصول إلى النتيجة المطلوبة، وهذا التعب شيء لا يترك وراءه رواسب مستديمة وإنما يمكن التخلص منه بمجرد حل المشكلة أو تأجيل النظر فيها وتمتيع النفس بأشياء أخرى لا تقتضي لها الجهد العقلي كاللجوء إلى الفراش والراحة التامة أو تجديد النشاط بتناول بعض الأطعمة والأشربة التي تعوض الجسم والعقل عن طاقتيهما المفقودتين .

وهناك أشخاص يكونون معرضين للإصابة بهذين النوعين الجسمي

والعقلى من التعب نتيجة لإصابتهم ببعض الأمراض الجسمية التى يستطيع الكشف عنها بوساطة وسائل الفحص الطبى كالإصابة بالتدرن الرئوى أو فقر الدم أو الكبد أو الكليتين والسرطان وما إليها من الأمراض الخبيثة التى يتخذ لها الأطباء البدنيون إجراءات حازمة فى التشخيص والعلاج . ويمكن فى كل هذه الأحوال معرفة مصدر التعب والعمل على الخلاص منه .

إلا أن هناك حالات من الإصابة بالتعب والإعياء الشديدين ليست ناتجة عن أسباب جسمية أو ذهنية يشعر فيها الشخص بالتعب المستمر والمستديم الذى لا ينفع معه أى نوع من الراحة والاسترخاء ويبقى يلازم الفرد طول أوقاته تقريباً. وإن إخلاده إلى النوم ساعات طويلة لا يقلل من شعوره بالتعب ولا يمكن أن نجد له أى مبرر فى الحالات التى يكون فيها الشخص متمتعاً بكافة المزايا التى تساعده على أن يكون صحيحاً وسليماً ومعافى ما دامت صحته الجسمية ممتازة لا غبار عليها كما أنه من الناحية العقلية لا يشكو أية علة تتنابه ولا يعوزه شىء من الغذاء الصحى أو النوم أو المال أو الأصدقاء ولكنه مع ذلك إنسان تراكم عليه المهوم والمتاعب المستديمة التى لا يعرف أسبابها . وهذا ما يطلق عليه اسم «التعب النفسى» أو التعب العصبانى . والشخص الذى يصاب بهذا النوع من التعب يكون مرهقاً حقاً مهدود القوى يلازمه الإرهاق والإعياء بصورة مستديمة ما لم يسع إلى العلاج النفسى لحل المشكلات التى تسبب له هذا النوع من الشعور بالإجهاد .

ولنتذكر دائماً أن هذا التعب ليس مصدره التخيل . كما أن الشخص المصاب به لا يمثل بواسطته دوراً تمثيلاً أو رواية تمثيلية فحسب وإنما هناك من الأسباب الوجيهة ما تستدعي حصول هذا التعب النفسى وهى أسباب نفسية محضة لا علاقة لها بأجهزة الجسم وأعضائه أو بنائه العصبى وتكوينه العصبى أو شروط توزيع الهرمونات فى دمه .

فهذا شاب بدأ يشكو من التعب النفسى عندما فسح عقده خطوبته إلى الفتاة التى اختارها شريكة لحياته ولكنها فى آخر الأمر فضلت عليه شاباً آخر وجدت أنه أصلح لها منه . فعندما كان يجاهد فى كسب رضاها والحصول عليها كان يواصل الليل بالنهار همّة ونشاطاً من غير انقطاع ولكنه بعد ما فقد الأمل فيها نجده قد أصبح متعباً متيه الرشد لا يستطيع تركيز جهوده فى العمل الذى يقوم به ولا طاقة له على مواصلة العمل باستمرار كما أنه أصبح ملولاً ضجرأً وسئماً فيمكننا أن نقول إن تعبته نفسى محض . وهذه زوجة يضجرها أن تتولى شؤون البيت بنفسها وقد اعتادت أن تعتمد على الخادمة فى تأدية كافة شؤونها وعندما غابت الخادمة عنها ووجدت نفسها منفردة صارت تشعر بالتعب المفرط فلا تهتم حتى بالقيام بشؤونها الخاصة التى لا يمكن للخادمة أن تقوم بها .

وهذا كاتب شاب فى إحدى الدوائر اعتاد رئيسه المباشر أن يستدعيه قبل نهاية اليوم لإتمام كافة شؤون اليوم المتأخرة فكان هذا الشاب عندما تقرب الساعة الثانية بعد الظهر يصاب بنوبة شديدة من التعب ويود لو أنه هرب من دائرته، ولكنه فى الأيام التى كان يغيب فيها رئيسه عن الدائرة

أو يسافر ، في مثل ذلك الوقت نشاهده غير متعب ولا يشكو أى إعياء .  
 فالأسباب لكل هذا الشعور بالتعب ترجع إما إلى عوامل انفعالية  
 أو أسباب لا شعورية تنبثق في ذات الفرد وتنشأ عن صراع نفسى وهى  
 حرب شعواء مضطربة الأوار في أعماق النفس ناتجة من عهد الطفولة  
 المبكرة حيث يتعرض فيها الطفل إلى الكبت والحرمات وعدم تطمين  
 حاجاته الأساسية من الحب والعطف والحنان أو مقابلته بالشراسة  
 والفظاظة في المعاملة وعدم الرعاية التامة فتتحلف عن ذات ذلك الطفل  
 رواسب من القمع والكبت والأسى على شكل تمرد اعتدائى مكبوت يبقى  
 محتججاً في الذات ينزع إلى التآمر وإلى الانتقام في الداخل ولكنه يبدو  
 هادئاً ومتعاوناً مع الراشد الذى يخاف منه ، ويخضع ويستسلم في ذلك  
 الوقت ولكن يظل في أعماقه تمرداً لم يستطع التعبير عنه إلا بعد أن يصبح  
 كبيراً أو راشداً ، وعندما يواجه صعوبات جديدة فإنه على عادته السابقة  
 لن يظهر عداوته ولا احتجاجه اللفظى على تلك الصعوبات وإنما  
 يعبر عن ذلك بشكل انعدام الطاقات التى لديه واستخدام القوى التى  
 يمتلكها استجابة للظروف القاهرة التى يواجهها ولا يستطيع الثورة أو التمرد  
 عليها . وهذا معناه أن قوى الفرد وقابلياته تتخذ أسلوب العصيان المدني  
 وعدم التعاون والإضراب عن العمل ، وتظهر على شكل انحلال مفرط  
 في قوى الجسم والعقل وممارسة النصب والتعب الملازمين وحصول السأم  
 والضجر من الاستمرار في نشاطه .

وقد يأتي التعب النفسى نتيجة للصراع الحاصل بين حاجتنا الأصلية

إلى تأكيد ذاتنا والمتطلبات التي يفرضها علينا المجتمع أو تتطلبها واجباتنا اليومية في العمل الذي نزاولة . فإذا طلبنا من الفتيان والفتيات المراهقين أن ينهضوا ببعض شؤوننا الخاصة فإنهم سرعان ما يشعرون بالتعب الشديد لأن الحاجة الأصلية فيهم هو التمتع وتحقيق ذواتهم فإذا خالفنا هذه السنة الطبيعية وطلبنا إليهم الخضوع لإرادتنا والعمل وفق مشيئتنا أو العمل في الشؤون التي لا تعنيهم وإنما تهمننا حصل ذلك الصراع بين حاجاتهم الأساسية وبين ما يطلب منهم ويفرض عليهم فيلجأون إلى التعب الذي يخلصهم من هذا الموقف الرهيب الذي يعانون منه . فإذا كنت تعاني من تعب مستمر من غير سبب حسي أو عضلي أو جسمي أو عقلي فلا بد أن تكون في حرب مع الظروف القاهرة . وهناك شيء في أعماقك يمنعك من الاحتجاج إما لفظاً أو فعلاً ولكنك سوف تلجأ إلى أسلوب تتعطل فيه طاقتك عن العمل المثمر وانفعالاتك عن السير في الطريق القويم .

فإذا أردت أن تتخلص من مشكلة التعب الذي يلازمك والرهق الذي يستولى عليك فلا بد لك من أن تعني بالتوجيهات التالية :

١ - فتنش في الحياة عن الشيء الذي يثير اهتمامك وممارسه :  
إنك لا تستطيع أن تنهض بالأعباء التي لا توافق ميلاً ذاتياً لديك،  
وعليك أن تختار العمل الذي تحبه وترضى عنه . وهذا ما يجعلك ميلاً دائماً للاشتغال فيه ولا تشعر بأى تعب مهما واصلت بذل الجهود فيه .  
كما أن هواياتك التي تحبها وتميل إليها ستكون دائماً ملجأً لك عندما تشعر



بالضيق والحصر والسأم والتعب فتبدد عنك النحس الذى يلم بك عندما تواجه مصاعب لا تقوى عليها أو أشخاص لا تستطيع التعامل معهم .

٢ - واجه ما فى ظروفيك من الأمور التى تعاريفها سراً :

فإذا فشلت آمالك وتبددت أحلامك فواجه الظروف القاهرة التى صادفتها بشجاعة وعزم وحاول أن تعوض عنها ما يصلح أن يكون بديلاً عنها فإذا كان الأشخاص الذين تعمل معهم متعسفين أو متحكمين يتطلبون منك الخضوع والاستسلام فواجههم بالمشكلة بصراحة وبقوة وأظهر لهم قدرتك وكفاءتك وأنتك لست من الضعف بحيث لا تستطيع مقارعتهم وإظهار ما لديك من خصائص وميزات ، لتستعيد مركزك من الاحترام والتقدير الجديرين بك بدلا من اللجوء إلى الطرق السلبية اللاشعورية من الإعياء والعجز الظاهرين .

٣ - لا تتطلب من الآخرين الحب والعطف بل ابذله أنت لهم :

إن معظم حالات التعب المزمن يرجع سببها إلى فقدان الحب والعطف يوم كان الفرد صغيراً ولهذا نشاهد التعب النفسى يصيب الأشخاص الذين حرموا العطف والحنان والدفء فى علاقاتهم مع الكبار فإذا داومت على طلب الحب من الآخرين فإنك ستنال منه الشيء القليل والأحسن من ذلك هو أن تبذل أنت الحب لهم وتقدم لهم الخدمات لتضع منة فى نفوسهم لك وسيعود ذلك إليك بالحب والتقدير العظيمين .

٤ - عش اللحظة التي تكون فيها ولا تعش في زمانين متباعدين :

كثير من الناس الذين تظل عيونهم مرتبطة في الماضي يضيعون جهودهم في أشياء لا يمكن أن تعود . كما أن الأشخاص الذين يحاولون التفكير في المستقبل البعيد يخطئون التقدير ويظنون نهب الوسواس والأوهام التي قد لا تقع مطلقاً . فعليك أن تركز جهودك في القضايا الآتية وتحلها بروح الواقع وأن لا تشعر بالأسى لما فات ولا تشغل نفسك بمصارعة حوادث الغد البعيد وأن تعيش يومك الذي أنت فيه لكيلا تعاني من التعب النفسى .

هل يساورك الشعور بالإثم ؟

فما أسبابه الخفية وما طرق علاجه ؟

الشعور بالإثم وازع داخلى فينا يشوش حياتنا ويربكها خوفاً من توقع العقاب لأعمال لم نرتكبها فعلا بل نتصورها جسيمة فظيعة فنحاسب أنفسنا عليها حساباً عسيراً . وهو يختلف عن التشوش والقلق الناتجين عن قيامنا بأعمال سيئة يحاسبنا عليها المجتمع أو الأشخاص الذين قصرنا في حقهم أو أسأنا إليهم لأننا في هذه الحالة قد نتوقع شراً ومنتظر عقاباً نخاف منه فعلا فيصيبنا الاضطراب وتوجس شيئاً من الخوف من ذلك ،



ترى أية نقیصة فیها ، دفعها إلى النجاح فی الموسيقى؟



قزم . . نبيغ في الفن !  
تمثال من روائع معروضات متحف « بيتي » بفيلورنسا .

ولكننا عندما نشعر بالإثم ، فإننا في الواقع لا نخشى العقاب الحقيقي بقدر إحساسنا الكامن باستحقاق العقوبة لذنوبنا لم يصدر عنا إلا أننا نتوقع صدوره من جانبنا أو نتخيل أن الأشخاص الآخرين سيلحقهم الضرر الناتج من تقصيرنا وإهمالنا فيلاحقنا شبح الهزيمة ونهال علينا بوابر الإحساس بالفشل فنشعر بذنوبنا محقة تعكر علينا صفو الليالي والأيام . فتحزن في الواقع في اعترافك مع أنفسنا وفي حرب شعواء مع ذاتنا . فكأننا نهم الذات ونأخذها بالإثم والجرائر لأننا غير راضين عنها ولا نصادق على ما يصدر منها من أعمال ونوازع وميول فنحاربها سراً وجهراً فينتج عن كل ذلك شعور بالإثم وتقريع للذات ولو عن أعمال لم ترتكبها في هذه اللحظة بالذات . وهذا ما أشارت إليه الآية الكريمة « لا أقسم بيوم القيامة ولا أقسم بالنفس اللوامة » إذ قرن سبحانه وتعالى هذه النفس المعتركة مع ذاتها بيوم القيامة يوم قيام حساب الأنفس عن جرائمها وذنوبها وجاء ذكر هذه النفس في القرآن الكريم بقوله: « وما أبرئ نفسي إن النفس لأمارة بالسوء إلا ما رحم ربي » . فإذا كان الشيء الذي يخاف منه الإنسان لا يمكن تعيينه أو تمييزه بالنسبة إلى فعل لم يرتكبه صاحبه فإن تقريع الضمير هذا لا موجب له فهو اضطراب عصابي يحمل المرء نفسه فيه وزر عمل لم تجنه يدها ولكن شبح الذنب خفي في الذات ورمز الخطيئة كامن في النفس يوهم المرء بأنه مأخوذ معاقب على الإثم وإن لم تجرّمه يده . وكثيراً ما يحقق استشعار الإثم نفعاً لصاحبه إذ يبعده عن الموبقات ويصبح دافعاً قوياً نحو اجتناب ارتكاب بعض المنات والخطايا والإساءة

إلى الناس الآخرين فهو وازع قمين بالتقدير إذا ظل في حدود رعاية الآداب العامة والأخلاق الفاضلة وعدم الاقتراب من الرجس . أما إذا حاسب الإنسان نفسه على كبائر لم يرتكبها أو حمل نفسه هموم الدنيا كلها لتخليص نفسه من جرائر الأعمال فإن هذا جانب من تأنيب الضمير لا داعي له وهو في واقع أمره من أحد الأمراض العصائية الذي يؤدي إلى احتقار النفس وازدراءها واتهامها بوضاعة القدر وانتقاصها كما يولد شعوراً بالتردد والحجل والتيب عن القيام بالأعمال الإيجابية البناءة التي تتيح للنفس الأمن والرضا والتمتع في رحاب الحياة الواسعة بأمن ووداعة وانتعاش .

وقد ينشأ الشعور بالإثم في الإنسان نتيجة لأعمال سابقة قام بها ، فيستشعر الندم ، إذ يؤنبه ضميره بعد فوات الوقت فيعود إليه رشده وهذا ما يطلق عليه عامة الناس اسم « صوت الضمير » إذ تنبثق في نفسه مشاعر الإحساس بالذنب فيعاقب نفسه على أعمال يعتبرها مغلوبة أو وضعية أو يرتكب أعمالاً تعتبر متناقضة والمثل والأعراف السائدة في المجتمع فحينئذ يتنبه فيه الوجدان فتظهر آثار ذلك الشعور بالإثم في أعماله وتصرفاته بشكل طاغ كأن يعتزل الناس أو يلجأ إلى الكآبة والحزن الشديد ويعاف الاختلاط بالناس أو التعامل معهم . لأن العالم كله يعتبره مذنباً وأن الله يعاقبه أشد العقاب وأنه يحتقر نفسه ويزدرى بها على ما ارتكبت من آثام . فقد ظل أحد الهنود معلقاً على جبل رقيق بين عمودين مدة ٢١ سنة ليل نهار وذلك استغفاراً وندماً لأنه لم يقف عنديما ذكر أمامه اسم إله من الآلهة . كما طبعت

إحدى السيدات الإسبانيات وشماً يمثل صورة زوجها على لسانها لتعاقب نفسها على ما كان من إرهابها لذلك الزوج وإيذائها له بالكلام المقذع الذى توجهه إليه حتى فضل الانتحار على الحياة معها . وقام أحد الرهبان اليونان باستنساخ الإنجيل خمس عشرة مرة تكفيراً عن خطاياها ، وقد كلفه هذا العمل بقية أحيام حياته كلها .

ويتعلم الطفل الصغير من الكبار الطريقة التى يحاسب بها نفسه ويحكم على أعماله . فإذا رأى الكبار يؤيدون بعض الأعمال التى تصدر عنه بالابتسامه والرضا والقبول والكلمات الطيبة والثناء والتقدير فإنه سيعتبر تلك الأعمال طيبة فيأرسلها ويتحلى بها . أما إذا رأى الكبار يوجهون إليه النقد المرير عند قيامه بأعمال أخرى تعتبر رديئة ويقابلونه بالفتور وعدم الرضى أو يغفلون عليه القول ويشتمون فى مهاتته واحتقاره وتوجيه اللوم والتوبيخ إليه فإنه يتعود على أن يستمد تلك النظرة التى يوجهها الآخرون إليه فيتبناها ويتخذ من ذلك الأسلوب الذى قابله به الكبار وسيلة للحكم على ذاته فيأخذها بالشده والهوان والتأنيب والتثريب على تلك الأعمال التى يعتقد أنها فظيعة فيعاقب نفسه عليها .

ولهذا فإن الطفل الذى يظل معرضاً للانتقاص من أبويه باستمرار أو يبقى سلوكه محطاً للانتقاد والنبد والازدراء يبقى دائماً يتوجس من يراقبه ومن يريد توجيه الإهانة إليه فينشأ وهو متحسس بشىء من الذنب وتصدر منه استجابات تدل على الارتباك والتشوش فى النواحي التى يكثر فيها أبواه التنبيه والتأنيب والحث والأمر والنهى ؛ فإذا كانت تلك النواحي تتعلق

بالسرقة أو الكذب فإن الطفل يبتغى قلقاً في نواحي الأمانة والصدق حتى عندما تثار الشكوك حول الآخرين عنها فإن الطفل يعتاد على اتهام نفسه وأخذها بتلك الجريمة التي لم يرتكبها . وإذا كانت الناحية التي يؤكد عليها الأبوان ترتبط بموضوع التصرفات الجنسية وتجنب الطفل التفكير فيها والابتعاد عنها فإن الطفل سرعان ما تنتابه الهواجس في هذه الناحية بحيث تجعله يتوجس خيفة منها حتى في أحوالها المشروعة فيما بعد ويحصل عنده نوع من رد الفعل نحوها فلا يجد يسراً في علاقاته الجنسية الطبيعية . ونجد بعض الأشخاص يتهمون ذواتهم في المواقف التي لا تحوم حولهم فيها الشبهة في ارتكاب ذنب معين مع أنهم أبرياء . وذلك لأنهم منذ نعومة أظفارهم دربوا على التشكك بأنفسهم بارتكاب الذنوب . وبعض الأشخاص قد يعترفون بجرائم وجنایات لم يرتكبوها مطلقاً ولكنهم قد يكونون قد سمعوا بها وقرأوا عنها في القصص . وهذه أمور قد تتجلى لرجال علم الجريمة ورجال القانون إذ يصعب عليهم تخليص البريء المصاب بقلق ذهاني وشعور طاغ بالإثم من اتهام أنفسهم وتعريضها للعقاب في الوقت الذي لم يصدر منهم أي ذنب جنوه . ومن أمثلة ذلك الحادثة التالية فقد حصل لأحد الأشخاص المتزوجين أن فقد زوجته في حادثة انفجار الطباخ عليها بينما كان هو غائباً عن البيت في سفرة إلى بلد قريب . وعند ما عاد وصعقته الحادثة ظل يؤنب نفسه ويتهم ذاته على أنه هو الذي كان سبباً في وفاة زوجته مع أنه لم يكن له أي يد في وفاتها ولكن مشاعره المكبوتة والناجثة عن ميول شاذة كانت تدفعه بعيداً عنها . وأنه إنما توجهها للتخلص من تلك الميول الشاذة



التي كانت تطغى عليه ومن ثمّ بدأ يتهم ذاته، ويستشعر الذنب الذي لم ترتكبه  
بدهاء .

والخلاصة أن علينا أن نتبع الخطوات التالية للتخلص من آثار  
الشعور بالذنب من النوع العصبي والمرضى :

أولاً — قطع الصلة بحياة الماضي المخلوطة :

فعلينا أن نتجنب صورة الأب المنطبعة في الذات والتي توحى دائماً  
باللوم والتأنيب والتوبيخ مما تجعلنا نحس بكل الأعمال التي نقوم بها  
فتتوجس منها ريبة كما لو كنا ما نزال صغاراً ولكننا بعد أن شبننا عن  
الطوق علينا أن نبدد الهواجس الخيفة وأن نزاوّل أعمالنا بشيء من الثقة  
والاعتماد على النفس واستعمال الروية فيما يجب الأخذ به أو عدم الأخذ  
به بحسب ما نراه نافعاً أو ضاراً بنا .

ثانياً— تجنب وضع القيود الكثيرة والتحديدات في حياة الطفل :

إن الإفراط في وضع القيود والمحظورات والنواهي على كاهل الطفل  
يجعله متحسناً بكل ما يقوم به فيتنصور أن الأبوين سوف لا يسامحانه  
على القيام به ، كما ينبغى عدم الإفراط في لوم الطفل وتعذيله وتقريعه على  
الهفوات التي تصدر عنه كما لا يسوغ توجيه الانتقادات والسخرية بأفكاره  
ورغباته فنعرضه إلى ازدراء نفسه والشعور بالعار لما يقوم به من الأعمال  
التي قد لا تتفق مع مستوياتنا الحلقية العالية .

ثالثاً — ينبغي التخلص من المخاوف الملائمة :

وذلك بفهم طبيعتها وتحليلها وإدراك المواقف التي أدت إليها وأن تذكر حوادث الطفولة بكل ما فيها من تفاصيل ممكنة بيعها إلى الجانب الواعي من عقولنا من أعماقها في عقلنا الباطن لأن إخراجها إلى النور يبدها ويضعفها وقد يقضى عليها نهائياً؛ فلا نظل شاعرين بالخطيئة والإثم كما كنا وقت أن كانت تلك المخاوف ما تزال في القسم اللاشعورى فينا .

رابعاً — صلح الأغلاط التي تشعر بها بالقيام بأعمال باهرة :

فأى شعور دخيل بالإثم ينبغي تبديده بالقيام بمبرات وخيرات وأفعال صالحة تبذل فيها من مالك ومن جهدك ومن نفسك الشيء الكثير تعوضك عن الشعور بالإثم والخطيئة وتبدد عنك الوسوس والمزعجات ، فتقدم خطوة إلى الأمام وافعل الأعمال الخيرة التي ترضى ضميرك وتشعرك بأنك رسول للمحبة والوثام والوفاء والإخلاص وأنتك رائد للفضيلة ومحجة للحق لتبعد عنك شبح الخطيئة والإثم وتبدد عن ذاتك نحس الأيام الكثيرة التي تعاني منها . ولا شك أن لكل ذلك أثره في الرفع من معنوياتك وتحطيم القيود التي تقعد بك عن التمتع بآيات الحياة الحسنى .

## لماذا تعاقب نفسك وتلحق الضرر بها ؟

يلتذ كثير من الناس لدافع قوى مبهم فى نفوسهم بتحميل الآخرين جريرة الألم ومغبة العقاب ومآسى المكابدة والمعاناة ويطلق علم النفس على مثل هؤلاء الأفراد أنهم ذوو شخصيات سادية ، لا تكمل لذتهم ، ولا يزداد ارتياحهم إلا أمام من يصيبونه بالأذى والعذاب المقيم . وأغرب من هؤلاء هم الأفراد الذين يطلبون العقاب لأنفسهم ، ويفتشون عن الآلام والمتاعب ، ويحملون أنفسهم أوزار الرهق والأذى وربما تعريض أجسامهم وأعضائهم للقطع أو البتر والجراحات وما أشبه حباً للانتقام من أنفسهم ما يدينون به ذواتهم من جرائم أعمال لم يرتكبوها ولم تصدر منهم ، وإنما يتهمونها ويرمونها بجلائل الأعمال المنكرة أو ارتكاب ما لا يرتضيه المجتمع منهم . وطلب مثل هذا العقاب لأنفسهم من الآخرين ، من قبل ذواتهم يتجلى فى الأفراد الذين يطلق عليهم علم النفس أنهم ذوو شخصيات ( ماسوشيزية ) . إلا أن معاقبة النفس بيد صاحبها تتميز فى الفرد ( الماسوشيزى - السادى ) .

ولا تحسبن - أيها القارئ الكريم - أن مثل هذه الصفات تظهر فى الأشخاص الشاذين ، فحسب ، وإنما للأفراد الأسوياء حظ من ذلك ، غير أن درجة تحميل أنفسهم مغبة هذا الألم والعقاب يكون بدرجات مخففة أحياناً حتى إذا ما اشتد فيهم الوجد إلى نيل أنفسهم بالأذى والعقاب بشكل

أشد وبصورة متهادية أصبحوا في عداد الشاذين الناشزين الذين يجب أن تتخذ في حقهم كافة الإجراءات الكفيلة بردهم إلى الحالة الاعتيادية التي عليها كافة الأسوياء من الناس .

إن دواعي هذين الشذوذين وأهميتهما في حياة الأفراد مما يثير مشاكل اجتماعية خطيرة يجب السعى لملاقاتها والوقاية منها منذ الابتداء كلما أمكن ذلك . وكثير من المشتغلين الأوائل في هذا الحقل عزا هذين النوعين من الشذوذ إلى تأصلهما في الغريزة الجنسية وأنهما مظهران من مظاهرها ، واستتجوا بأتهما كليهما ما هما إلا مغالاة في الغريزة الجنسية والدور الذي يلعبه كل من الأثني والذكر فيها .

ومن الواضح أن الدور الذي يلعبه الذكر ، سواء في أفراد البشر أو في الحيوانات ، يتمثل بالمبادرة والاعتدائية واستعمال شيء من العنف والشدة وهي من طبيعة الذكر البيولوجية وكما قال الله تعالى في محكم كتابه « الرجال قوامون على النساء » أي المتكلفون بالأمر بما في ذلك الناحية الجنسية . هذا بينما نجد أن من طبيعة الإناث في الإنسان وفي الحيوانات الخضوع والاستسلام والتحمل ولهذا فإن من المتوقع أن نجد ميلا أكبر إلى السادية في الذكور بينما نجد ميلا أكبر إلى الماسوشيزية الاستسلامية في الإناث . . .

ومع ذلك فإن هناك بطائفة كبيرة من الناس من كلا الجنسين يحملون جذور هذين الاتجاهين المتناقضين بنسب متفاوتة تقوم على أساس جسم من التعقيد بحيث يصعب عزوهما إلى مغالاة في الناحية الجنسية ، وهذا

ما يشترك فيه البشر وكثير من الحيوانات اللبونة أيضاً .  
ولعل أكبر الأثر في ظهور هذين الشذوذين في الأفراد عائد إلى  
نوع المعاملة التي نعامل بها الصغار الناشئين في تربيتهم . فمن عادة  
الأبوين مثلا معاقبة الأطفال فيما يأتون من الحركات والأفعال ولأنفه  
الأسباب مما يولد فيهم حاجة إلى الخضوع والاستسلام فيما بعد ، وإلى  
طلب المزيد من العقاب كلما شعروا بإدانة أنفسهم وتقرير ضمايرهم ولو  
لأعمال لم يقوموا بها فعلا . فمن هذه التربية المبنية على العقاب تتولد في  
الأطفال عقدة الشعور بأنهم النفس واستخذائها ، وتتولد فيهم انفعالات  
متضاربة ومتعاكسة تتطور معهم عندما يترعرعون ويخرجون إلى المجتمع  
الأكبر فيحسون بالحاجة الملحة إلى بناء علاقاتهم مع الآخرين على أساس  
الخضوع والاستسلام وأخذ أنفسهم بالذلة والهوان ، وعقاب النفس شبيه  
لما وقع لهم يوم كانوا صغارا يدرجون تحت حكم أبويهم الصارم .  
وما من شك أن أثر ذلك عليهم وعلى مجتمعاتهم يكون خطيرا ، فيحسن  
بنا أن نعيد النظر في كيفية معاملة الصغار ومحاسبتهم على ما يبدو منهم  
لأننا في مثل هذا الدور قد نبذر ما يحصدونه من اتجاهات خاطئة في  
حياتهم . فعلينا التروي في كل خطوة نتخذها تجاههم لتأمن غائلة الشذوذ  
والانحراف في شخصياتهم وأخلاقهم .

## هل الأرق مشكلتك ؟

يتعرض كل واحد منا في أوقات مختلفة من حياته إلى السهاد وعدم النوم والتقلب على الفراش لمدة متفاوتة تتراوح بين الأرق الجزئي لبضع ساعات أو الأرق الكلي الذي قد يستنفد الليل بكامله . فالأرق إذن هو عدم القابلية على النوم بالرغم من الحاجة الملحة إليه والرغبة الشديدة فيه . وكلما استعصى على الإنسان أن يجد سبيله إلى النوم الهادئ الطبيعي أخذ يتضايق بحالته هذه ويتبرم منها ، وقد تتوزر أعصابه ويشمتر ويتألم ويضيق ذرعاً بهذا الطارئ المصنئ وكثيراً ما تباعده الحيوية ويصبح متعباً مرهقاً مكثوداً معرضاً للأزمات النفسية التي يجب أن يسعى لإيجاد حل عاجل لها .

على أن الأرق لمدة قصيرة شئ طبيعي يتعرض له كل فرد بين حين وآخر إذ أن من النادر أن تجد شخصاً يستطيع أن يتمتع بالنوم ثوا بعد أن يأوى إلى فراشه ثم يظل مستغرقاً في نومه حتى الصباح وبصورة مستمرة ، وإنما القاعدة العامة الشائعة بين الناس أن يأرق معظمهم بعض الوقت لكي يستعرضوا عمل يومهم وما قدموا لأنفسهم ولجميعهم من خير وشر ويحسبوا لغدهم ما يقتضى من خطط ونيات إلى أن يحوم على أعينهم طائر الكرى فيتأمون . ولهذا فإن بوسعنا أن نقول إن الانحراف في النوم يتبع مقياساً متدرجاً ما بين النوم الهادئ العميق لمدة كافية إلى الأرق الشديد .

فالأرق حالة شاذة تستدعى تأمل الأسباب والدواعى التى تجعل الحاجة الطبيعية إلى النوم معدومة جزئياً أو كلياً وبصورة مستديمة .  
ويمكننا أن نرجع أسباب الأرق إلى أصناف عديدة فهنا عوامل بيئية أو محيطية ، ومنها أسباب ناتجة عن العادات التى تعود عليها النائم ، ومنها أسباب فسيولوجية ، ومنها أسباب نفسية أو سايكولوجية .

أما الأسباب البيئية فهى الناتجة عن تغير فى الظروف الطبيعية التى تحيط بالنائم كتغيرات الطقس والمناخ المفاجئة وازدياد رطوبة الجو أو اشتداد درجة الحرارة أو البرودة ، أو ربما استعمال الدثار الثقيل أو الخفيف أو فساد هواء الغرفة أو هبوب بعض العواصف المطرية أو الرملية أو وجود الرياح العاتية التى تصدر عنها أصوات مزعجة تمنع النائم من أن يجد ضالته فى النوم . وكذلك وجود المؤثرات غير المعتادة لدى الشخص الناتجة عن تغير فى نمط ما يحيط بالفرد من ظروف طبيعية . فابن المدينة قلما يستطيع النوم بسهولة فى جو الريف ، وكذلك الحال مع ابن الريف الذى يقصد المدينة ثم لا يرتاح فى نومه فيها بما فيها من أضواء شديدة المعان وضجة وضوضاء وصخب غريبة عليه كل الغرابة .

أما أسباب الأرق الناتجة عن عادات الفرد فى كيفية ذهابه إلى النوم ، فإنها تلك العادات القاهرة التى اعتادها الشخص لمدة معينة وظل يخضع لها فى أوقات متكررة ، فطلاب الكليات الذين تعودوا ألا يلدجوا إلى الفراش إلا فى ساعات متأخرة فإنهم يعانون مشقة فيما بعد لكى يناموا فى وقت مبكر وكذلك الحال مع العمال والحراس الليليين وبعض أرباب

الصحف والمغنيات والراقصات والموسيقيين في النوادي الليلية . وكذلك يجد الشخص الذى تعود النوم فى وضع معين أن يلتبس النوم فى حالة اضطرابه إلى تغيير ذلك الوضع ، والشخص الذى تعود أن ينام فى صحبة شخص آخر كالطفل وأمه فإنه قد لا يذوق طعماً للراحة والكرى لو ترك ينام بمفرده . وتعود كثير من المتعلمين على القراءة فى الفراش قبل النوم يصبح عادة مستحكمة بحيث إنه قلما ينام إن لم يجد ما يقرأ قيل إيوائه إلى الفراش : أو قد يكون لافتقاده حافز معين تعود الشخص عليه كالحيوب المنومة أثر فى السهر والسهاد . وعلينا أن نشير هنا أيضاً إلى الدور الذى تلعبه بعض المثبرات والمهيجات فى عدم ذهاب الفرد إلى النوم كالكافيين والسكركنين .

أما الأسباب الفسيولوجية التى لها يد فى إصابة المرء بالأرق فقد تكون ناتجة عن تعرض المرء للألم الجسمى أو الجروح والقروح فى الجسم أو فى الدماغ أو مسببة عن انهماك الفرد فى فعاليات مهيجة طوال يومه كالتعب الشديد والإرهاق المتواصل فى عمله إلى ساعة متأخرة من النهار أو العمل الذهنى أو حضور بعض الحفلات الموسيقية والمسرحية المؤثرة والألعاب الرياضية المثيرة .

ولعل من أخطر الأسباب التى تنغص على المرء راحته واطمئنانه فى نومه هى التعرض للاضطرابات الانفعالية والتيارات الوجدانية كالغضب والحزن والقلق والاكتئاب والأمراض النفسية الأخرى وما إليها ، وكل ما له علاقة بالأشياء المكتوبة فى منطقتة اللاشعور من حياة الإنسان ، إذ عندها



يحاول الفرد أن ينام وإيقاف عمله الواعي الشعوري فإن الأشياء المكبوتة أو المنسية - والتي يقول عنها علماء النفس إنها مختزنة في الطبقة اللاشعورية من العقل وكذلك صراع النفس بين عوامل مختلفة من تجاربه اليومية - غالباً ما تتاح لها الفرصة في أن تتبعث إلى الشعور الواعي للإنسان لكي تشغل الذهن بها وتجتلب عناية الفرد بها واهتمامه بأمرها .

هذا ولما كانت ساعة الذهاب إلى النوم تمتاز بأنها ساعة هدوء وطمأنينة في الطبيعة التي تحيط بنا وتساعد على انبثاق مختلف الصور والمعاني والحالات بشكل أجلى وأوضح منها في ساعات النهار فإن شعور الإنسان سرعان ما يجرد ما يتلهى به من رغباتنا المكبوتة وتجاربنا المنسية ، وخاصة إذا كانت تلك الرغبات والتجارب قوية الأثر في نفوسنا وكانت متعارضة فيما بينها ولا مجال لإيجاد المخرج منها وكونها توشك أن تسبب لنا صراعاً نفسياً يكبد أذهاننا ولا ندرى كيف نجد الخلاص .

وتتجلى هذه الحالة في أبرز صورها في الإنسان الذي يخلد إلى النوم جزءاً من الليل ثم لا يعم حتى ينتبه من رقادته من غير أن يستطيع استئناف نومه حتى الصباح . والواقع أن في عقله الباطن أو اللاشعور أمراً أو اضطراباً يصرخ في أعماقه قد يتمكن أن يتمثل له في حلم من أحلامه ولكن الشعور سرعان ما يأتي إلى نجدة الفرد بما ينقذ الموقف له ، ولكي لا يخلف هذا الصراع النفسى قلقاً مستديماً في حياة الفرد .

فإذا أصبح الأرق ملازماً للفرد على هذه الصورة فإن الحاجة إلى مراجعة الطبيب العقلي والعالم النفساني تصبح ملحة لغرض تحليل العمليات

الذهنية المتعارضة في حياة الإنسان واستقرار التيارات الانفعالية الشديدة التي تسيطر على سلوكه .

وقد أمكن دراسة النتائج النفسية التي يخلفها الأرق المتواصل في الإنسان على يد زمرة من علماء النفس وقد وجدوا أن بإمكان الفرد أن يفقد نومه لمدة تتراوح بين عدة ساعات إلى حد ١١٥ ساعة بصورة متوالية فلم ينتج عن ذلك تبدل في قدرات الإنسان وقابلياته في إصابة الهدف مثلاً وقوة مسكة اليد ، وسرعة الاستجابة للمؤثرات التي ترد إليه ، وفي التذكر والتعلم وفي الأعمال الحسائية الذهنية ونتائج اختبارات الذكاء وما إلى ذلك .

ولا يصح لنا أن نستنتج من هذه الدراسات أن الأرق لا يخلف آثاراً سيئة في مثل هذه الأمور إذا امتدت مدة الأرق إلى أكثر من ذلك ، إذ ظهر من تجارب مماثلة أجريت على أفراد آخرين بأن نتائج السهر المتواصل تسبب ظهور أعراض حاسمة للتهيج والارتباك الشديد والتباس الأمور لدى الأفراد الآخرين ، ولذلك نتج عنه الصداع والفرقة والاضطرابات الانفعالية الأخرى كما تبدو في وجوههم وأجسامهم علاماً واضحة من التعب والرهق والاستخذاء . مع العلم بأن الاختبارات التي استخدمت لقياس هذه التغيرات في سلوك الأفراد ما تزال غير نهائية ، فالنتائج التي توصل إليها العلماء في هذا الخصوص لا يمكن أن نعتبرها حاسمة في الوقت الحاضر .

ولعل كثيراً من الناس الذين يتعرضون لأزمة الأرق النفسية يستطيعون

التعويض عنها ولو بصورة مؤقتة بإنجازات أخرى تجعلهم في دعة وأمن واطمئنان بعيدين عن الآثار السيئة التي يخلفها الأرق في نفوسهم .

### كيف تقوى على الأرق وتنام نوماً هادئاً ؟

لا شك أن للنوم الهادئ العميق أثراً كبيراً في صحة الإنسان وفي حيويته ، وفي قابليته على إنجاز أعماله بكفاءة واستعداد كبيرين . والنوم بالإضافة إلى ذلك أساسى للحياة ، فالحيوان الذى يمكنه أن يعيش ٢٠ يوماً دون أن يتناول قطعة صغيرة من الطعام يتوفى بعد أربعة أو خمسة أيام من حرمانه من النوم . أما الإنسان الذى يرغب على اليقظة مدة ١٠ أيام فإنه يموت بعدها في حين أن باستطاعته العيش بدون الطعام مدة ستة أسابيع .

أما الأرق فإنه عبارة عن جرس الإنذار الذى ينبهك إلى وجود شيء مغلوط في حياتك الانفعالية ، ولا بد لك من أن تحزم أمرك للملافة وإصلاحه . وإن كثيراً من حالات الأرق نفسية في أصلها أى أنها ناتجة عن مشكلة سيكولوجية تثوى في أعماق النفس ، لا يقوى المرء على مواجهتها في وضوح النهار فينتابه القلق الممض منها عندما يأوى إلى الفراش ويخلع عن نفسه متاعب اليوم التى تشغله عن مشكلته الحقيقية في إبان أعماله اليومية .

ففي أثناء الحرب العالمية الأخيرة تشكى رجل متزوج عمره ثلاثون سنة من الأرق الشديد فقد ظل ليلة بعد أخرى وهو مستلق على فراشه

وعيناه مفتوحتان مسهدتان والنوم عصى ممتنع عليه . وقد أظهرت التحريات النفسية التي أجريت له أن سبب إصابته بالأرق يعود إلى اشمئزاه من أن يدعى إلى الخدمة العسكرية . وهذا السبب كامن في منطقة اللا شعور من عقله . أما من الناحية الشعورية فإن من العسير عليه أن يتقبل هذه الفكرة الثاوية في أعماق نفسه خوفاً من العار الذي يلحقه من جراء امتناعه عن خدمة وطنه في سوح الشرف والنضال . وقد ظهر من تحليل شخصيته تحليلاً نفسياً بأنه تعرض لهزة عصبية وهو في الرابعة من عمره عندما ترك وحده في الدار فلأزمه الرعب والخوف من ذلك الحين وظل كامناً في طوايا نفسه ينغص عليه أمنه واطمئنانه ، وعندما ساعده العالم النفسى على بعث هذه الحادثة إلى شعوره الواعى عاد إليه النوم الهادئ العميق . ويبدو أن معظم مشاكل الإصابة بالأرق ناتجة عن أمور تتعلق بالكره والحقن والاشمئزاز أو المنافسة والغيرة والحصام ، وهى التى يحملها المرء نحو أشخاص يستيئون إليه ، وأحياناً ينتج الأرق عن شعور كامن بالذنب لا يجرؤ المرء على قبوله في حياته الواعية ، ولكنه ينغص عليه أمنه ودعته ويبدد نومه الهادئ الوديع . وفى أحيان أخرى ينشأ الأرق عن الشعور بالسخط والمرارة والانزعاج لمصاعب يلاقها المرء في حياته الجنسية كالزمت والحرمات . فقد تشكت امرأة متروجة من إصابتها بالأرق وقد أعطاها الطبيب حبوباً منومة لمدة من الزمن ولكنها لم تنل التحسن المنشود في حالتها وأخيراً قصدت عالماً نفسياً أجرى التحليل النفسى لها فظهر أنها مولعة بزوجها أشد الولع ولكنها لم تصب متعة من حياتها الجنسية نتيجة للزمت الذى أنشئت

عليه والحرمان الذي قاست منه رديحاً من الزمن في حياتها .  
 فإذا أردت أن تنام نوماً هادئاً عليك أن تفرغ من إلقاء متاعبك  
 وهواجسك اليومية خارج الفراش وأن تذهب إلى النوم بذهن صاف خال  
 من المتاعب والمزعجات ، فإذا كان أرقك ناتجاً عن قلقك المفرط على  
 عملك أو أحد أقاربك أن يصاب بسوء ، أو على وضعك المالى أن يتدهور  
 فحاول أن تجدد العلاج الناجع لهذه الأشياء قبل إيوائك إلى الفراش وقدر  
 لكل حالة حلاً مناسباً بحسب مقتضى الحال من غير أن تزيد في وساوسك  
 حين تأوى إلى غرفة نومك .

ومن أصعب الأمور التي تزيد في مضاعفات الأرق شعور المرء بأن  
 الإنسان الذي لا ينام مدة معينة من الزمن معرض للإصابة بالجنون أو  
 المرض الجسماني . والواقع أنه لا توجد علاقة بين الأرق وبين الإصابة  
 بالجنون أو المرض وكل ما في الأمر أن الإنسان الاعتيادي يحتاج إلى النوم  
 بين ساعتين إلى أربع ساعات كل يوم والزيادة على ذلك ليست ضرورية  
 محتمة لكل إنسان ولكن الأجدى من ذلك كله أن ينال الشخص الراحة  
 التامة والارتخاء للجسم والعقل بين ست إلى ثمانى ساعات يومياً وذلك لغرض  
 إفراز المواد التوكسينية . فإذا ما عانينا من ليلة مسهرة فإن فقدان النوم  
 ليس هو سبب الاضطراب بقدر ما هو فقدان راحة الجسم والعقل وهدهوء  
 الانفعالات وارتخاء العضلات .

فإذا تهرب عنك النوم فإياك أن تنصيده أو أن تبذل جهداً واعيماً  
 في سبيل الحصول عليه . فإن القلق حول النوم بالضبط هو الذي يبني

عدداً كبيراً من الناس مؤرقين .

والخلاصة فإنه ليحسن بنا أن نوجه إلى الأشخاص الذين يتعرضون للأرق التوجيهات الضرورية التالية في سبيل حصولهم على النوم الهادئ المريح :

أولاً - إن فقدان النوم ليس من الضرر بمثل ما يتصوره كثير من المصابين بالأرق . فقد أخبرنا « ديل كارنجي » عن محام مشهور لم يكن لينام نوماً هادئاً ومع ذلك فقد كان من المحامين الممتازين ، وقد أصاب نجاحاً منقطع النظير في مهنته ، وعاش حتى الثمانين من عمره . وأديسون مخترع المصباح الكهربائي وغيره لم يكن لينام أكثر من أربع ساعات يومياً . وقد عاش حتى عمر الأربع والثمانين سنة . وكليمانصو وزير خارجية فرنسا في نهاية الحرب العالمية الأولى والذي لعب دوراً هاماً في مؤتمر فرساي لم يكن ليصيب من النوم كفايته ويظل ساهراً حتى الفجر يومياً ، ومع ذلك فقد عمر حتى سن الثامنة والثمانين . وكذلك بسمارك بطل ألمانيا وموحدها في القرن التاسع عشر لم يتل من نومه غير أربع ساعات وقد امتد عمره حتى الثالثة والثمانين .

ثانياً - إن ارتخاء الجسم في أثناء الاستلقاء على الفراش يهدىء الأعصاب الثائرة ، ويساعد على النوم ، وقد قال أحد علماء النفس إنك لن تستطيع أن تمارس الانفعالات المثيرة إن كان جسمك في حالة الارتخاء .  
ثالثاً - إن الأرق علامة ظاهرة على إصابتك باضطرابات نفسية عميقة وخفية في شخصيتك ، ولذلك فإن عليك أن تفتش عن الحلول

لمشاكلك في أقرب وقت مستطاع .

رابعاً – إذا كنت لا تستطيع الحصول على المساعدة من خارج ذلك في سبيل حل مشاكلك فجهز نفسك بقلم وقرطاس ، واكتب في حالة الاستلقاء على قفاك وفي وضعية مرتخية على الفراش كل ما يتبادر إلى ذهنك من الخواطر المزعجة والأفكار الملحة التي تسيطر على ذهنك من هذه الفكر العارضة . حاول أن تهتدى إلى ما يزعجك ثم حاول أن تضع على القرطاس بعض الوسائل الإنشائية لمعالجة الموقف الذي أنت فيه .  
خامساً – حاول أن تقاوم الميل فيك إلى إتمام عمل يتطلب تركيزاً متزايداً للانتباه في وقت متأخر من مسائك .

سادساً – قاوم ميلك إلى التقلب في الفراش ، واضطجع فوقه بهدوء ، وأرخ كافة عضلاتك إلى أن تشعر بأن لجسمك وزناً ثقيلًا عليه وتنفس تنفساً عميقاً .

سابعاً – إياك أن تتناول وجبة ثقيلة من الطعام قبل موعد إيوائك إلى الفراش بساعتين على الأقل كما لا يجوز لك أن تذهب إليه جائعاً ، ولا تتناول المواد المثيرة كالقهوة والشاي قبل النوم .

ثامناً – اقرأ قليلاً في فراشك ولكن لا تقرأ الأشياء المثيرة والمهيجة ، وسرح خواطرك في الأشياء السارة .

تاسعاً – لا تستعمل الحبوب المنومة إلا في الحالات الاضطرارية وبحسب تعليمات الطبيب .

## هل تحس بالعزلة والفراغ في حياتك ؟

يتملك بعض الناس شعور طاغ بالعزلة عن المجتمع ، ويحسون بأنهم معزولون تماماً عن المشاركة وجدانياً بالأفراد والجماعات الذين يعيشون معهم . ويضربون من حولهم سجعاً قائماً من الوحدة والانفراد ، ويقيمون ستاراً سميكاً من الشك والريبة في الآخرين فيعيشون لوحدهم إلا يشاء ركههم أحد أفراسهم ، ولا يقاسمهم أتراسهم . فبدلاً من الاختلاط بالناس وتبادل المصالح معهم والتعاطف وإياهم وتبادل الرأي والمشورة ، نجدهم يحصنون أنفسهم من المخاوف التي يترددون فيها ، ويتعرضون لمكروهاهم بإقامة جدران من حولهم يقبعون في داخلها بدلاً من أن يضعوا أنفسهم وجهاً لوجه أمام المجتمع الذي يرعاهم ، ويبدد مخاوفهم ويزيد في منعتهم والحفاظ على مصالحهم . وذلك لأن المجتمع هو الخط الأول والأخير للدفاع ضد قوى الطبيعة ومخاوفها ، وضد المصاعب والملمات ، وكل إنسان ناجح في حياته ينبغي أن يكون عضواً في جماعة من الناس ترد الكيد عنه ، وتعينه على حل مشكلاته ، وتساعد على أن يحظى بالأمان وبالأستقرار ، أما الشخص المنعزل والوحيد . فهو نهب للقلق والوسواس ، والشك والتردد ، وهو عرضة لجميع الاضطرابات النفسية ويبقى حاسر الطرف أبحس بفراغ عميق ، وهوة بعيدة الغور تمنعه من أن يجد المتعة في حياته أو اللذة بما يمتلك من أموال ومقتنيات .



إن الشخص الذى يشعر بالوحشة والافتراق عن بقية أبناء مجتمعه إنما يفرض على نفسه عقاباً صارماً يعكس عليه أجمل ما فى الحياة من متع وملذات . إنه فى الواقع امرؤ مضطرب انفعالياً ومريض نفسياً ، لأنه يشعر بأنه لا يفهمه الناس ولا يقدرونه حتى قدره بينما الواقع الصحيح أنه لم يبذل سعيه فى فهم الآخرين بالتقرب منهم ومعرفة هواجسهم وأفكارهم ، والاختلاط بهم ومعاشرتهم ، وبذل المساعدات الممكنة لهم ، ولهذا فقد بقي معزولاً عنهم ، فهو برم ، وهو متوحش ، وهو ضجر وسئم ، وهو متشائم يشعر بأنه مخذول ، وأنه مغمور فلا يعطف عليه أحد ، ولا يشعر معه فتضجره الوحدة القاتلة وتنتهبه الوحشة المريرة . أو كما قال أحد رجال الدين : « حينما تبدو لنا الحياة مجموعة من المرايا بلانواخذ فسرعان ما يستبد بنا الشعور بالحسرة ، ونصبحُ فى حالة تبعثُ على الأسى » .

وقد كان أبو العلاء المعرى من الشعراء العظام المبتسئين ، وقد أطلق عليه لقب رهين المحبسين : العمى والعزلة ، لهذا فقد وجدنا شعره يفيض بالتشاؤم وبالرؤية والشك فى الناس ، وتتجلى مسحة التشاؤم فى شعره بهذا المثل الواحد من جملة أمثلة عديدة من شعره فقد قال :

قد فاضت الدنيا بأدناسها على براياها وأجناسها  
وكل حى فوقها ظالم وما بها أظلم من ناسها

أما المجتمع فيراه المعرى فاسداً يسود فيه الهوى والجهل والغرور والرياء ، ولا يرى أرباب السلطة إلا أهل المطامع ، وإذا كان الأفراد والمجتمع مغمورين فاسدين لم يبق للإنسان إلا الانعزال وممارسة الغضبيلة .

وقد كتب الشاعر الإنكليزي ملحمة الشعرية الشهيرة التي أسماها « الفردوس المفقود » بعد أن فقد نعمة البصر ، وأحس بالوحشة القاتلة تمخض أحشائه وتفتت كبده .

وكثيراً ما تنفسد طباعُ بعض الناس وتساءُ أحوالهم عند ما يفرضُ عليهم المجتمعُ العزلةَ القتالة ، فيأجأون إلى التردد والعصيان وإلى الظلم والشره والفساد يحاولون الانتقام لأعظم متعة حرموا منها وهى الاختلاط بالمجتمع والحصول على المركز المرووق فيه ، وهكذا يفعل الطفل الذى يقابل بالرفض والحرمان من أبويه . فبدلاً من أن يوجه جهوده إلى الأعمال الطيبة نجده ينحرف فى سلوكه لممارسة أخط الأفعال إذ يكذب ويسرق، ويتمرد ويعتدى ويتنقم من الآخرين الذين أسأوا إليه . وكثيراً ما ينطوى الطفل على نفسه لأنه لا يجد من الأشخاص الذين يحيطون به اهتماماً ورعايته وحباً وعطفاً تضمن له المتعة والسرور .

والأشخاص الذين يصابون بالخاوف الوهمية والحصر والقلق والحمول والرفزة هم أشخاص فقدوا التزامهم بعد أن عزلوا أنفسهم عن المجتمع فظلوا يشعرون بخطور دائب مستمر ، يركبهم الشعور بالدونية وإحساس مفعج بالتقص يمتلك عليهم كل أسباب الراحة والاطمئنان فهم جزعون مترددون شكاً كون يطغى عليهم الهوس والجزع والتردد وعدم الثبات . بل منهم الحساد والحاقدون على الناس وعلى المجتمع لأنهم يتصورون أنه نبذهم وراء ظهره ولم يهتم بهم فهم يقابلون جفاء بجفاء وريبة بريبة .

وقد نبى العالم النفسى « ألفريد أدلر » طريقته فى العلاج النفسى

على أساس أن يعى المريض نفسانياً ما فقدته من التعاون مع الآخرين والتجاوب معهم في أحاسيسهم وأفكارهم ونشاطهم ، وقد وضع هذا العالم مبدأه هذا على أساس أن الإنسان لا يتعرض للمشاكل في حياته إلا من النوع الاجتماعي وهذه لا يمكن حلها إلا إذا كان ذلك الشخص مهتماً بالآخرين متعاوناً معهم ومشاركاً لهم في سراتهم وضررهم . بينما الشخص الذى يظل معزولاً عن الأفراد من حوله فإنه يعانى أصعب المشاكل ويحمل سواه جريرة المصاعب التى يتردى فيها ، وكثيراً ما يضمرك الكيد والعداء ويبطن الشر لهم جميعاً على السواء .

فمن أولى القواعد التى تحقق للإنسان إنسانيته أن يكون على علاقة طيبة بالناس الآخرين من حوله ، إنه لا يحصل على السعادة المثلى إلا بالتعاون معهم والتكاتف وإياهم ، والاستناد إلى حمايتهم وعونهم ورعايتهم ، أما الإنشقاق على الناس ، والانطواء عنهم والأنزواء بعيداً عن مشاركتهم الشعور .

فمن شأنه أن يبدد ثقة الإنسان بنفسه ويمزق نفسه حسرات على ما فاتته من اهتمامهم واحترامهم له . ومعظم الأشخاص الذين فشلوا في الحياة هم من بين أولئك الأشخاص الذين بنحسهم المجتمع حقهم في الوصول إلى المترلة الرفيعة عنده ، أو أنهم فرضوا العزلة على أنفسهم من دونه . وقد تحقق العلماء من أن التوافق الاجتماعي هو خير وسيلة يمكن بواسطتها أن ينال الفرد سعادته وينال فوزه فلا بد من أن يسعى جاهداً إلى ضمان ذلك التوافق والحصول عليه بأى ثمن ممكن من التضحيات والممتلكات والقابليات التى عليه أن يقدمها ويستغلها فيه لصالح المجموع من الناس

الذين يحرص على إرضائهم والفوز بصدقاتهم وثقتهم به .  
 فعلى الشخص الذى يحس بالوحشة والانزعال عن مجتمعه فيبذل سعيه  
 للتغلب على صعوباته فى هذا السبيل أن يتبع بعض الأساليب التالية  
 أو كلها ليستطيع التمتع بالأمن والسعادة والاستقرار :

١ - أن يكون على صلة ودية وممازة مع الناس الآخرين :  
 فيحاول أن يحترم الناس ويتعاملهم ويقوى صلة الصداقة معهم  
 بفهم مزاياهم ونصالحهم ورعاية مصالحهم قبل مصلحته الشخصية ،  
 وأن يبذل كل عون ومساعدة ممكنة لهم ومساعدتهم كلما استطاع إلى  
 ذلك سبيلا ، وأن لا يقصر بقول أو فعل مهما كان فى حقهم أو  
 الإساءة إليهم ، لأنه بذلك يفقد أعظم رصيد يحصن به نفسه ضد  
 الأخطار ، فلا بد له من أن يتعاون وإياهم على تجنب تلك الأخطار  
 ويبذل وإياهم السعى لمبادلة المصالح والمنافع لخير الجميع فلا يشد  
 وينبو عنهم أو يخالف رأى الأكثرية إذا أجمع على شىء بأنه صحيح  
 ومقبول .

٢ - أن يكرس جهوده فى تأدية عمل مناسب وناجح فى خدمة المجتمع :  
 يتخصص كل فرد بحسب ملكاته ومؤهلاته فى مزاولة إحدى المهن  
 والأعمال التى يكون الغرض الأول منها خدمة المجتمع وإعلاء شأن أفرادها .  
 فيجب أن تكون تأديته لذلك العمل مبنية على الفهم والاستقامة وحسن  
 القيام به ، لما يعود على الأفراد منه من المنافع وتخفيف المصاعب عليهم

والآلام . فكلما عاد عمله عليهم بالفائدة المحققة اعتبر ذلك العمل الذى قام به الفرد ناجحاً مفلحاً ومفيداً ، وذلك يعود عليه بالطمأنينة والأمن والسعادة بدوره أيضاً .

٣ - أن يكون المرء على وفاق وانسجام فى حياته العائلية الخاصة :

أى أن تكون صلات الود والحب الشخصى مع أفراد أسرته تنطوى على توافق أكيد ، وانسجام مضمون لأن من شأن ذلك الود أن يبدد ظلمات المصاعب من أمام ناظره وأن يؤكد عزمه فى أنه محبوب ومرموق ؛ وأنه مفضل وعليه مهمة خطيرة فى أن يقدم لأسرته مزيداً من الخدمات التى بها يعلى شأنها ويثبت أركانها ويبدد الضراء عنها . وحياة الحب نفسها ذات أثر فعال فى تبديد المخاوف والشكوك والمقلقات من حياة الفرد الذى يرتبط برباط وثيق بها .

٤ - أن يكون لدى الفرد نشاط آخر يشغل أوقات فراغه :

فالشخص الذى يبنى دؤوباً على تأدية الأعمال البدنية كل وقته يبدد طاقاته ولا يجددها . بينما يحتاج الإنسان إلى ساعات من الفراغ يملؤه بما يعود عليه بالمسرة والهناء كتمزولة الألعاب الرياضية وممارسة الهوايات النافعة ، والانهماك باللهو البرىء والمسليات التى تبعد عن النفس وعتاها وعن الجسم متاعبه . ولا شك أن تلك الهوايات والمسليات

لا تبقى فردية طول الوقت فلا بد أن يشترك مع الآخرين في ممارستها،  
فتزداد صلته بهم وثوقاً وقوة .

٥ - أن يكون للمرء أهداف دينية نبيلة تقود خطاه في  
الحياة :

إذ على المرء أن يؤمن بأن الله معه طول الوقت وأنه يسدد خطاه ويعينه  
كلما ألت به وحشة وأصابته نكبة أو ضائقة فقد قال الدكتور فرنك  
لوباخ مرة إنه «مهما يكن شعورك بالوحدة فاعلم أنك لست بمفردك أبداً  
لأن الله معك . سر على جانب الطريق وأنت على يقين من أنه يسير على  
الجانب الآخر . رتب أمورك على أساس أن ربك شريك لك في كل  
شئ تفعله » وبذلك تزداد طمأنينة نفسك ، وتشعر في قرارة نفسك أنك  
على الصراط المستقيم لا يأتيتك الباطل من بنى يديك أو من خلفك وهذا من  
أعظم نعم الله على الإنسان الذى يرضى عنه الله والناس أجمعون .

## كيف تصبح إنساناً ناضجاً ؟

كثيراً ما نصادف في حياتنا أشخاصاً نعتبرهم غير ناضجين من النواحي العقلية ، والاجتماعية والانفعالية ، ونعتبر تصرفاتهم صبيانية لأنهم يتصرفون كما يتصرف الصغار تماماً ممن لم يبلغوا تمام نموهم وتطورهم وتعوزهم في كثير مما يقومون به من الأعمال الخيرة الكافية ، والحكمة والسداد وبعد النظر . وهذه الصفات الأخيرة التي ذكرتها دليل البلوغ وتمام النضج واكتمال الخلق الرصين . . .

فالنضج أو البلوغ هو السبيل الذي يسلكه الفرد عن طريق الفعالية الموجهة لتفهم علاقته بالآخرين وبالأشياء التي تحيط به للوصول إلى التحسن المطرد الذي يهدف في نتيجته إلى التلاؤم تلاؤماً معقولاً مع الأوضاع القائمة والأحوال التي تسود الموقف الذي هو فيه .

فإذا كان الشخص غير قادر على إدراك الظروف التي تكتنفه لإيجاد سبيله إلى التوافق معها، وإذا كان يحكم أهواءه في الأحكام التي يصدرها ، وإذا كان يغضب لأقل طارئ ، ويجب ويكره بدون وجود عوامل قوية ومبررة ، وإذا كان ينظر إلى الحياة نظرة سطحية ، بعيدة عن الحقيقة والواقع ويتهرب من مواجهة مشاكله ويطلب من الآخرين أن يحلوا له ، فهذه الأشياء وغيرها كلها تعتبر حقاً دليلاً قاطعاً على أن

من يتعامل بها شخصاً غير تام النضج ، وأن طريقته في مواجهة مسائل الحياة فجة وغير نامية بعد .

ولا أريد لك أن تكون أحد هؤلاء الأشخاص الذين لا يقدرّون المسؤولية حقها ؛ ولا يعرفون كيف يتصرفون في المواقف التي تتطلب حزمًا ومثابرة ؛ وفهمًا تاماً بكافة ظروف الموقف الذي يكونون فيه ليتعودوا حل المشاكل التي تعترض سبيلهم .

فتحمل المسؤولية يعني القدرة وكذلك الرغبة في أن يتحمل المرء عاقبة أعماله وأنه قادر وحر في ذلك على أن يكبح جماح عواطفه وانفعالاته ، وفيما يلي بعض التوجيهات التي يصبح التشبث بها لغرض الوصول إلى تمام النضج في كافة ما يقوم به من الأعمال .

### ١ — النظر إلى الحياة نظرة واقعية :

فالشخص التام الناضج ينظر إلى حياته نظرة حقيقية بعيدة عن الخيال والوهم والتخمين ؛ أي مواجهة مسائل الحياة على صعيد واحد ، الإحساس بها ومحاولة إدراكها بشكل محسوس وليس بشكلها الخيالي . فلا يستسلم الشخص للأفكار الخيالية ، والأوهام والأباطيل ولأحلام اليقظة في حل مشاكله . فن طبائع الأشخاص غير الناضجين رسم الأخيلا والابتعاد عن رؤية الحياة في إطارها الواقعي الصميم . وكثيراً ما نراهم وهم برمّون ستمون عندما تحل بهم واقعة أو تلم بهم مصيبة لأنهم يتصورون أن الحياة يجب أن تسير بحسب مشيئتهم هينية لينة خالية من المصاعب



وحافلة باللذات والمسرات . بينما الواقع أن الاستعداد لمواجهة الحياة بكل ما تحمله في طياتها من أشياء حلوة ومررة ، وتقبل الظروف كما هي برحمتها ومآسها إنما هو أحد سمات الشخص الناضج الحليم .

## ٢ - لتكن شخصيتك وحدة غير مجزأة :

منذ ألى سنة قال أحد الحكماء إن « البيت المقسم على نفسه لا يصمد طويلا » وما يزال قوله هذا صحيحاً فهناك عدد من الأشخاص ممن يبذلون جهوداً ضائعة لأن قسماً من شخصياتهم يحارب القسم الآخر ، فينغص عليه صفو حياته ، لأن الإنسان يتعرض للتوتر والقلق ، القاسيين ، والتعب والرهق الشديدين من جراء ذلك .

فهذا شخص يحاول أن يتقدم ، ولكن عقله الباطن يجعله يتردد ويستخذى ويستهن بالقيم التى وضعها وتجعله يرتكب بعض الحماقات التى تمنه من تحقيق مبتغاه .

وهذه فتاة تريد أن تجد زوجاً تأوى إلى كنفه ولكن الأحلام التى تساورها والطلبات الكثيرة التى تريد تحقيقها من الزواج تجعلها تتشدد فى قبول من يعرضون أنفسهم عليها فتظل طول عمرها حائرة وفاشلة . وتهمها نحن بأنها غير ناضجة لأنها لم تقدر الأمور حق قدرها ولأن الجزءين فى شخصيتها يبدوان متعارضين تماماً .

### ٣ — النظر إلى النفس نظرة موضوعية :

أى الانفصال عن الذات والنظر إليها من عن بعد ، بدون التأثير بوجهة النظر الشخصية لتصبح أحكامنا عن أنفسنا وعن قدراتنا وقابلياتنا. فمن سداد الرأى وتمام النضج أن يفلح المرء فى التوفيق بين ما عنده من قابلية واستعداد وبين ما هو ميتسر بلوغه من الأهداف ، وبين ما يتوفر لديه من الوسائل والسبل ، والوسائل والسبل المتيسرة لدى الآخرين ، وبين نظرتة هو إلى نفسه ونظرة الآخرين إليه .

وهذه القدرة على رؤية النفس من زاوية موضوعية يطلق عليها فى علم النفس « الاستبصار » ولها اتصال وثيق بحضور البديهة والحدس الواقعى ، وكل هذه من عناصر الشخصية المهذبة الناضجة والقوية .

ومن صواب الرأى أن تعمل قائمة بالمهارات والقابليات والرغبات التى هى طوع يدبك ، ثم اسأل نفسك ، ما هو نوع العمل أو الهوايات التى يمكنك أن تجمعها معاً . وانتخب شيئاً يعطيك الرضى الداخلى والاطمئنان وكذلك تقدير الآخرين لك .

فالعمل المناسب والهوايات الملائمة تعطى معنى جديداً للحياة التى تعيشها وتوسع فى آفاقك الفكرية ، وتجلب لك أعمق أنواع الصداقات والإيحاء وتقوى فى نفسك الشعور بالثقة والأمان .

٤ - لتكن لديك فلسفة خاصة في الحياة تقود خطاك :

إننا لا نستطيع أن نحصل على الاستقرار والاتزان في حياتنا ما لم يكن لدينا هدف دائمى نصبو إلى تحقيقه ، وفلسفة خاصة نسعى إلى تطبيقها والوصول بها إلى أهدافنا المرسومة .

وقد اعترف العالم النفسى « يونج » الذى يعتبر من أعظم علماء النفس المعاصرين ، وهو يستعيد فى ذاكرته السنوات الطويلة التى قضها فى معالجة المرضى النفسيين ممن تجاوزوا الخامسة والثلاثين والذين جاءوا إليه من مختلف أنحاء المعمورة - اعترف مصرحاً بأنه لم يكن ليتاح له شفاء أولئك الأشخاص ما لم يدخل فى روعهم اتجاهها دينياً فى الحياة ، فالاتجاه الدينى يعنى الاقتناع من وجود قصد جدى وذى قيمة يتنظم جميع ما يقوم به الإنسان من الأعمال ، ووجود غرض نبيل فقلده ونسعى إلى تحقيقه .

فهذه الاتجاهات الأربعة الحقيقية فى الحياة هى المزايا التى تسير جنباً إلى جنب مع النضج الصحيح فى شخصية الإنسان ؛ فعلينا أن نوفرها فى أنفسنا لكى نسير سيراً حثيثاً إلى الأمام . .

## سبيلك إلى المنزلة الرفيعة بين الناس

يتطلع كل إنسان سوى إلى الخطوة بالسمعة الطيبة والمكانة المرموقة بين الناس فهذه حاجة نفسية أصيلة في كل فرد تدفعه دفعاً إلى نيل المكرمة والتمتع بالشهرة وكسب الذكر الحميد في المجتمع عن طريق قيامه بالأعمال الحسنة والأفعال الطيبة التي تعود عليه بحسن العاقبة في رضى الله عنه وتأييد أفراد المجتمع ومصادقهم على كل ما يصدر عنه من إنجازات ناجحة وأعمال باهرة وقضائل محمودة. وكلما حظى المرء بالأحدثة الطيبة والذكر الحميد انبسطت نفسه انبساطاً وقويت روحه المعنوية فدفعته من نجاح إلى نجاح أبعد. أما إذا واجه المرء نتيجة لسوء عمله المثبطات والحجبات النفسية لعدم رعايته موازين المجتمع في الاستقامة والخلق الرضى والسيرة الفاضلة فإنه يظل مخدولاً ومنبوذاً تعافه النفوس وينفر منه الأصحاب وتنفض عنه الجموع لأنه لم يحسن الاختيار ولم يحترم القيم الاجتماعية المرغوبة فظل في معزل روحى عن أبناء مجتمعه وحيداً ومنكسراً لا يقوى على رأب الصدع وتصحيح الوضع السيئ الذى تردى فيه نتيجة لسوء صنيعه وإيثاره مصلحته الخاصة على مصلحة الجماعة التى يعيش بينها .

وكلما استطاع الإنسان أن يألف الجماعة ويادها المودة ويشارك فى سرورها وضرائها - خلف له ذلك نوعاً من الاطمئنان النفسى



ترى لو كانت أكثر جمالا ، هل كانت تنبغ في «الدانتيللا» ؟



هل كان شعور « داود » بالضعف ، أمام غريمه الجبار ، حافظاً له في الحياة ؟  
عن تمثال في متحف « بورجيزي » بروما

والاستقرار الروحي إذ تنتعش نفسه كلما شعر أن الجماعة تقبله وتؤيده وتصادق أعماله الطيبة وتشجعه على السير في النهج الحميد والسير الوئيد ضمن الموازين الاجتماعية المقبولة، بينما تذوى النفس وتذبل الجهود عندما يرتكب الفرد خطأ في حق الجماعة التي ينتسب إليها فتقابل مكره وسوء منقلبه بالرفض والإنكار وعدم الرضى وبالاحتجاج الصارخ. ومن شأن ذلك أن يحيل أعمال الفرد الذي لا تؤيد الجماعة أعماله إلى انتكاسات متوالية والتعريض للفشل الذريع في كافة ما يقوم به من جهود ونشاط، كما أنه يصاب بنوع من الاختلال في اتزانه الانفعالي الذي يحول بينه وبين إدراك المطالب السامية أو المقاصد النبيلة في المجتمع الذي يعيش فيه. وقد اعتقد العالم النفسى « ألفريد أدلر » أن هذه الحاجة إلى الحصول على تأييد الهيئة الاجتماعية ومصادقتها على أعمالنا هي من أعظم الدوافع الأساسية في النفس الإنسانية التي تقود خطأ كل فرد في كل لحظة من حياته بقوة واطراد. وكذلك فإن كل فرد منا يتزع نزوعاً بعيد الغور نحو الفوز بمحبة الآخرين وتقديرهم وإعجابهم بكل الجهود التي نبذلها يومياً من أجلهم وإننا في الواقع لشغوفون حقاً بتأييدهم ورضاهم بل بمساهمتهم الفعلية في كافة ما نواجهه من مسرات أو نعانى من مشكلات وأن نشاركهم بدورنا في سرائمهم وضرائهم وتبادل معهم وجوه النظر في كل ما يهمهم ويهمنا. وكما أن الأمم والشعوب لا تصلح حياتها ولا ينصلح حالها بالعزلة عن بعضها فكذلك الأفراد لا يستقيم أمرهم ولا تنتعش شخصياتهم إلا في ارتباط المصالح وتبادل الرأي بعضهم مع البعض الآخر. وقد وجد

علماء النفس وعلماء الاجتماع « أن الشعور بالانتباه » يعد من أقوى الحوافز البشرية التي تدفع كل فرد للانتساب إلى جماعة من الناس يألفها ويشعر بالأمن معها ويتطلب الحصول على عونها وأسنادها في الملمات ، فإذا فقد المرء هذا الشعور بالانتباه فإن ذلك قد يسبب له أن يصبح في عداد الشاذين من الناس وهم طبقات «العصبيين» و«الذهانيين» و«المجرمين» في المجتمع والذين يفقدون الشيء الكثير من جراء عدم قدرتهم على التلاؤم مع القيم الاجتماعية السليمة والمقبولة فيظلون في معزل عنه ، ولا يمكن أن تستقيم حياتهم إلا بعد أن يستطيعوا العودة إلى رعاية تلك المعايير المقبولة التي يرتضيها المجتمع ويتقبلها ويؤيدها .

ولعل من أولى متطلبات الشخصية الناجحة ، الصدق في معاملة الناس ورعاية مصالحهم والالتزام بالمبادئ السليمة التي يعتقدون بها وعدم التفریط . في ذلك كله فالشخصية الأصيلة والجذابة في المجتمع تبنى حقاً على حسن النية التي يبديها الفرد نحو الآخرين والاهتمام الخالص بمصلحتهم . وفي التعليمات الخلقية والمبادئ الدينية أو قوانين الصحة العقلية نجد تشابهاً في التأكيد على هذه القيم التي ينبغي لكل فرد أن يلتزم بها ويحرص على مراعاتها في كل نأمة من حياته وفي كل خطوة يخطوها . وتنبثق الفضيلة عموماً من ائزان الفرد فيما يطلب لنفسه من حق وما يرمى للمجتمع من حقوق فيوازن بينها ويؤاخي بين الحق الذي له والواجبات التي عليه ليحظى بالثواب الجزيل وهو الذي يطلق عليها المجتمع « طيبة النفس » أو « دماثة الخلق » ، ولهذا فإننا نرى الأشخاص الذين يتمسكون بالتعليمات



الدينية والذين ينعمون برعاية الآداب الخلقية يعتبرون أشخاصاً تمتعوا عموماً بما يطلق عليه اسم « الصحة العقلية » السليمة وهذا هو أعظم ما يتطمع كل فرد للوصول إليه في حياته الاجتماعية بل هو السعادة القصوى والفوز المبين .

فلكى تحظى بالمنزلة الرفيعة بين الناس واكتساب مودتهم واحترامهم عليك أن تراعى التعليمات التالية التي تفتح الطريق السوي أمام بصيرتك بما يتفق والموازين الخلقية السائرة في كل مجتمع ونظام اجتماعي :

#### ١ - تخلص من تركيز الاهتمام على ذاتك :

وذلك بعدم تركيز جهودك واهتماماتك على المنافع الشخصية والمصلحة الفردية دون النظر في نفس الوقت إلى تأمين المنافع الاجتماعية للأشخاص الذين تعيش بينهم ، ولا يمكنك من خلال التفريط في كسب ما تريده لنفسك أن تخلد مكاسب غيرك من الناس ولا بد أن ينتبه الناس الآخرون إلى أن ما يقوم به الفرد من أعمال يناقض القيم الخلقية التي تتطلب عدم الانفراد والاستئثار بما يحقق فوزه ولكنه يغط حقوق الآخرين ويحرف بمصالحهم .

#### ٢ - لا تعز خيالاتك النفسية إلى تقصير الآخرين ومكابدتهم :

يواجه كل فرد منا في حياته اليومية بعض الخيالات النفسية الناتجة عن اضطراب في شخصياتنا أو نتيجة لسوء التصرف بحكمة وروية

في مواقف شتى في الحياة . وكثير من الأشخاص العصبيين ومرضى النفوس يعزونها إلى سوء تدبير الآخرين ومكايدهم ويسقطون ما في أنفسهم على سواهم من الناس؛ والحق أنها ناتجة عن صراعات نفسية تجعلنا نتوق إلى تجميل غيرنا ما ارتكبنا من أغلاط في حياتنا الماضية . وقد نعتقد خطأ أن اتهام الأشخاص من حولنا بنفس عنا الكرب ويصرف البلاء إلا أن الواقع يتطلب منا أن نكشف الغطاء عن تلك الوسواس والحييات بالاستعانة برجال التحليل النفسي وعلماء النفس كلما وسعنا المجال إلى ذلك .

### ٣ - ابتعد عن الأساليب السلبية في حل مشكلاتك :

إن كثيرين من الناس يتوسلون بأساليب سلبية في حل مصاعبهم كالالحجل والتردد اللجوء إلى التواضع في غير مناسباته المرغوبة وفقدان المبادأة والمهجوم على معضلاتهم ليفهموها وقد يلجأون إلى الاستسلام للقضاء والقدر وعدم التنافس والطموح وكل هذه سبل زرية لا تصلح أساساً للفوز في المعترك الاجتماعي ويعتبرها المجتمع براء غير سليمة . وقد تنشأ عن تعرض الطفل لسلطة أبوين متحكمين متعسفين يمنعان الطفل عن تحدى مشكلاته اليومية وحلها بنفسه وهذا ما يؤدي بالطفل إلى أن يبيع على نفسه وأن يبتغى خجولا غير اجتماعي وغير متحمس في حياته .

### ٤ - توافق مع الناس كما هم لا كما تحبهم أن يكونوا :

فليس باستطاعة الفرد أن يغير الصفات الأساسية في الأشخاص

الآخرين وإنما يستطيع أن يستفيد من الجوانب الحسنة التي توجد في الآخرين بتأكيده عليها وإطرائها وتأييدها لأنها تناسبه وبهذا يمحق جوانب الضعف التي يستشعرها في الناس الذين يتبادل معهم المصالح ، والقيم الخلقية الفاضلة ...

### الإيحاء مصدر للطاقة البناءة في سلوكك

يعتبر الإيحاء مصدراً رئيسياً للطاقة البناءة في سلوك الأفراد والجماعات فهو فيض زاخر بالقوة يتسرب من مناطقه العالية إلى المناطق الأدنى منها وينتقل من الأشخاص الذين يمتازون بدرجة شائخة في المزايا الشخصية والسمات الخلقية وبالمعرفة والاطلاع إلى أشخاص آخرين يكونون في العادة أدنى منهم في تلك السجايا والحلال فيملئهم ذلك حيوية ونشاطاً ويزيدهم إدراكاً للمعاني السامية في الحياة الاجتماعية فيقبلونها ويسعون جاهدين إلى الالتزام بها والعمل وفق مقتضياتها فعن طريق الإيحاء تنتقل القيم الحية والمثل الرائعة والعادات المقبولة والاتجاهات المختارة من فرد لآخر فتحسن من سلوكه وتبدل في أوضاعه إلى ما فيه الكفاية والرضى والخير فيتأثر الأدنى بمن هو أعلى منزلة منه وأوفى حظاً في المواهب والصفات بصورة مباشرة أو غير مباشرة . على أن الإيحاء لا يقتصر في طبيعته على نقل المكتسبات الحيرة والصالحة دائماً من شخص

لآخر أو من فئة إلى أخرى من الناس وإنما قد تشوبه شوائب الشر والفساد فيتشكل بحسب الوسط الذى يكون فيه كما يتشكل السائل بالإناء الذى يحل فيه ويتلون بلونه إذ تنتقل الشرور من فرد يكون أرسخ فيها قدماً إلى شخص أو أشخاص يكونون فى العادة أكثر تقبلاً للاستهواء . فكم من علل اجتماعية أو شرور انتقلت ممن أوحوا بها إلى من عداهم من الأفراد فظهرت فى سلوكهم عن علم أو بغير علم بها فى أغلب الأحيان . وخير دليل نذكره فى هذا المجال أثر الأفلام المتحركة فى شيوع كثير من ضروب الخير والصلاح أو انتشار الجرائم أو معالم الجنوح فى المراهقين والأحداث .

على أن المجتمعات الحية تقف رقيقة حذرة أن يصاب أبنائها وفلذات أكبادها بالويلات التى يجرها عليها ما يستوحونه من شرور وآثام عن غيرهم من المجرمين الكبار أو الجانحين والصغار ممن يفتحون الطريق لمن عداهم ممن يكونون عرضة للتقبل والاستهواء فتتفقد سداً حائلاً دون تسرب تلك الأفكار الشريفة إلى أبناء مجتمعاتها وتمنع ههنا الظروف المواتية لاكتساب الأساليب المقيمة فى ارتكاب الأخطاء فى حق الآخرين من الأشخاص الذين عرفوا بأنهم المصدر الخطر لمثل تلك الإيحاءات .

وقد شاعت ظاهرة الإيحاء فى علم النفس فى أوائل عهدها على يد رجال التنويم المغناطيسى عندما اكتشفوا أن بإمكانهم توجيه بعض الإيحاءات إلى من ينومونهم تنويماً مغناطيسياً لا يعتم النائم حتى يطبقها ويعمل

بمقتضاها بعد نهوضه من النوم مباشرة أو بعد فترة لاحقة قريبة الأمد أو بعدته فيندفع ذلك الفرد إلى تنفيذ ما أمر به في أثناء نومه المغناطيسى مهما تكن طبيعة ذلك الأمر سواء أكان تافهاً أم جليلاً القدر معقولاً أم سخيفاً على أن لا يخالف العرف الذى اعتاده الفرد في حياته الاعتيادية المقبولة بخلاف ما كان شائعاً عن التنويم المغناطيسى من أنه يشجع على ارتكاب الموبقات والآثام إذا عمد الموحى بها إلى الإيحاء إلى النائم .

وهكذا يجد النائم من حياته الاعتيادية سبباً مبرراً وعذراً معقولاً لاندفاعه نحو تأدية الأعمال التى أوحيت إليه أثناء نومه الاصطناعى على غير بصيرة أو علم منه بها .

وقد تمكن علماء النفس بعد ذلك من التيقن من أن ظاهرة الإيحاء التى تظهر فى شكلها المتطرف فى أثناء التنويم المغناطيسى ما تزال نشطة قوية الأثر فى حياة الناس الاعتيادية أيضاً وأنها تلعب دوراً رئيسياً فى حياة كل فرد وفى تطوير شخصيته وفى بناء كيانه الاجتماعى ، وأن الإيحاء من العمليات النفسية المستمرة الحدوث فى كلا حالتيهما الشعورية واللاشعورية ولكنها أبعد شأناً وأكثر شيوعاً فى الحالات اللاشعورية التى تظهر فيها سواء من جانب الشخص الموحى أو الشخص الموحى بها إليه وهكذا يبدو لنا فى كثير من الجلاء والوضوح أننا إنما نقوم بأعمالنا وندفع إليها نتيجة لتأثرنا اللاشعورى غالباً بأفكار الآخرين واتجاهاتهم

بمحابهم ومكارههم، وأنا مسيرون في الواقع أكثر مما نحن مخيرون في تقبلها وتطبيقها من غير أن نكون على بينه من الأمر الذي نزاوله أو نسعى إليه سعياً إلا كونه موحى به إلينا من أشخاص نصطفيهم قدوة صالحة لنا نعجب بمزايهاهم فتأثر بها ونعمل بمقتضاها .

على أن درجة استعداد الفرد لتقبل الإيحاء أى قابليته على الاستهواء من الناحيتين الذهنية والانفعالية غالباً ما تتوقف على درجة وعيه لما يتلقنه من الأفكار والسمات وكذلك درجة موافقة ما يوحى به لأهوائه وميوله ومقاصده في الحياة ؛ فكلما كانت الأمور التي توحى إليه موافقة لأغراضه وكانت تثير فيه رغبة وتحوز على إعجابها ورضاه كانت أبعد أثراً في التأثير فيه، كما يتوقف أمر تقبل الأشياء المستوحاة على الحالة المزاجية والانفعالية التي يكون فيها الفرد فكلما اضطربت أحواله وتنازعت انفعالاته وتحكمت فيه البلبلة والقلق وعدم الاستقرار كان أقل إلى قبول آراء غيره ومعتقداتهم وأساليبهم في مواجهة مواقف الحياة، كما أن الجهل بموضوع ما يوحى به إلى الفرد يجعله أكثر طواعية لشعوره بعدم الصمود أمام تيار الوحي الخارف الذي يلفه ويطنخ عليه، كما أن ثقة الشخص بقدرة الوحي وقابلياته الخارقة وخبراته الممتازة تجعله أطوع إلى الإيمان بما يقوله له الموحى أو يحمله على الاعتقاد به . ويتمثل هذا في أجلى مظاهره في متابعة التلميذ إيحاءات معلمه الذي يعجب به ويؤمن بأنه أكثر معرفة واطلاعاً بمداخل الأمور ومخارجها منه . وها هنا تتجلى لنا أيضاً كيف يصبح الإيحاء مصدراً للطاقت البناءة في حياة

الناشئين وفي تقويم سلوكهم وبناء شخصياتهم فينبغي الحرص على أن يكون الإيحاء على درجة كبيرة من التأثير البالغ في نقل الفكر السديدة والمثل الصائبة والخلق الفاضل إلى أولئك الذين يتعرضون لتيار الإيحاء هذا . فيكتشف الصغار والكبار في أثناء تعلمهم قبا خلقية باقية الأثر شديدة الوقع في نفوسهم نتيجة للإيحاءات الصادرة إليهم من أولئك الأشخاص الذين يتولون مركز القيادة والإرشاد لهم . وهذه القيم لم يعمد إلى تعلمها مباشرة وإنما تعرضوا إليها من غير قصد أو عمد أى أنها أشياء عضوية يطلق عليها المربون اسم « المتعلمات المصاحبة » والتي لها أبعاد الأثر في بناء السلوك وتقويم وإقامة أسس الأخلاق الشائخة في حياة أولئك الذين نعى ببناء شخصياتهم لنجعلهم صالحين للاندماج بالمجتمع والانسجام مع المبادئ السليمة التي نروم ترسيخها وتثبيتها في النفوس .

وهناك مصدر آخر للإيحاء فيما عدا الأشخاص الذي نعجب بهم ونستوحىهم مثلنا وعاداتنا وأفكارنا وهذا المصدر هو الفكر التي تبثها في نفوسنا الأشياء التي تتوفر في محيطنا كجمال الطبيعة ومظاهر الحياة الأخرى من حولنا والفنون والآداب وسحر الخيال ومعالم الخير والصلاح في كل مكان والحوادث والقصص والأخبار والكتب والصحف وما إليها وكلها شواخص بارزة الأثر في بناء محتويات عقولنا الواعية وغير الواعية لتؤثر في تكوين مآثرنا وسجاياتنا فننشق طريقنا في الحياة ونحن في الواقع ملك لكل هذه الموحيات التي ترسخت في كياناتنا وطبعتنا بالطابع الذي حملته إلينا . وقد عمد علم النفس الحديث إلى الاستفادة من الإيحاء في تقوية عزم

المريض النفسى فى التغلب على مصاعبه ومشاكله وذلك بإعطائه الثقة على أن يقاوم كل ما يريد أن يهد من قواه ويقلل من كفاءته فيصمد أمام تلك المشاكل وهو على ثقة وتيقن من أنه قادر على الوقوف أمامها ومهاجمتها إذا لزم الأمر وتحطيمها ثم المضى قدماً إلى الأمام، وهو ذو عزم أكيد على أن يكافح ويناضل فى سبيل حفظه وبقائه وعدم الانهزام أمام العوارض والنكبات، ويكون هذا الإيحاء بأسلوب إيجابى فى حالة اليقظة والوعى لا فى حالة النوم المغناطيسى كما كان الأمر فى السابق . إذ يكون الفرد انشطراً فى تقبل الحالة التى يكون فيها وفى سبر أغوار أفكاره ومعرفة جوانب المشكلة التى يعانى منها كما أنه يصبح أكثر استبصاراً فى السبل التى يتهجها والتى تكفل له الشفاء التام من الأزمة النفسية التى ألمت به .

وقد أشار فرويد إلى أن العلاج النفسى عن طريق الإيحاء فى أثناء التنويم المغناطيسى من شأنه أن يخفى الأشياء الموجودة فى الحياة النفسية أو يخفى معالمها ويموه عليها مع أنها موجودة فعلاً ولا يصح تجاهلها بينما يسعى العلاج عن طريق العلاج التحليلى إلى إماطة اللثام عن المرض النفسى وإبراز معالمه للنفس الواعية وإدراك أغواره البعيدة الشأو فى المنطقة اللاشعورية من عقل الإنسان لإدراكه والسعى لإزالته . فالعلاج بالتنويم المغناطيسى بحسب رأى فرويد يحاول الحجر على أعراض المرض النفسى وتقوية ضروب الكبت فى حياة الشخص المريض بينما يعمل العلاج بالتحليل النفسى والتداعى الحر إلى نفاذ فكر المريض إلى أصول المرض الذى يتشكى منه حيث تنوى الأصرعة التى نشأ منها ذلك المرض ثم يتخذ



من الإيحاء وسائل مجدية لتغيير عواقب تلك الأصرعة والتحكم فيها وفك عقدها كما أن الإيحاء عن طريق العلاج التحليلي يساعد على تغيير حياة المريض النفسية تغييراً تاماً والرفع من معنوياته ليكون في حرز حريز عن المرض النفسى، بينما يبقى المريض في حالة الإيحاء في العلاج التنويمى خاملاً وسلبياً ومنفعلاً ومنظورياً على نفسه ولا تصيب شخصيته التغيرات المرغوبة التي تراد له إلا بصورة طفيفة ووقتية .

فالتغلب على الصعوبات من جانب المريض بنفسه نتيجة للإيحاء والاستبصار في حالته يعنى تربية المريض تربية مجددة تساعده على المضي بعزم أكيد في الحياة . . .

### أفد من الإيحاء الذاتي في شفاء النفس

... يعنى الإيحاء الذاتى حمل النفس على تقبل الآراء الجديدة والقناعة بوجاهة الأفكار التي يوحى بها الفرد إلى ذاته كأسلوب جديد في العمل تهفو إليه نفسه وكحافز مثير إلى النشاط يتطلع إلى الاستفادة منه . ويختلف الإيحاء الذاتى عن الإيحاء الخارجى في أن مصدر الأول منهما هو النفس بكاملها أو الشخص بينما الإيحاء الخارجى يأتى من الأشخاص الآخرين أو من الحوادث والأشياء المحيطة بالإنسان . ويلعب الإيحاء الذاتى دوراً كبيراً في تصميم حياة الفرد وفي مد حياته بالثقة المتجددة التي

تدفعه، إلى بذل مزيد من الجهد النافع المثمر وكذلك في مقاومة عاداته السيئة وتبديلها بأحسن منها وهذا كله متوقف على الطريقة التي يوحى بها المرء إلى نفسه إن خيراً فخير وإن شراً فشر. ومن طبيعة الإيحاء الذاتي، إن كان من النوع الإيجابي أن يزيد من كفاءة المرء في التغلب على صعوباته وأن يضاعف ثقته بنفسه ويقوى من المبادأة الشخصية في مشروعاته وأن يخفف عنه ضغط الظروف الماحقة ويقلل من التوتر العصبي ويجعله أميل إلى الهدوء والاتزان والروية وسداد الرأي . فالإيحاء الذاتي قوة مدخرة في ذات المرء يستمد منها العون في ساعات الشدة ليأمن بها عوامل الأزمات والنكبات .

فالإيحاء الذاتي عملية ذهنية يوحى بها المرء إلى ذاته أنه قادر على أن ينهض بالأعمال الجسمية التي يضعها نصب عينيه وأنه مستطيع أن يكسب ما يرغب فيه . فالشخص الذي يوحى لنفسه أنه مستطيع أن يؤدي عملاً يود القيام به فإنه سيتمكن من مضاعفة جهوده فلا تفت في عضده صعوبة فيتردد أو يتهاون عن مواصلة الكفاح والعمل ، بينما الشخص الذي توحى إليه ذاته بأنه ضعيف وغير قادر على إنجاز مهامه فإنه سرعان ما يتخاذل ويتراجع وينكص عن تحقيق أمنيته وهذه بذرة روح الانهزامية عند بعض الأشخاص الذين يجدون أن من الصعب عليهم أن يحققوا الآمال فيستولون عليهم الإخفاق والفشل حتى قبل أن يبدأوا المشاريع التي ينوون القيام بها . أما الإيحاء الذاتي الإيجابي فهو الذي يقوى العزم ويضاعف الهمة في الشخص الذي يوحى لنفسه أنه قادر على الاضطلاع بالمسؤوليات

كما يضرم في النفس روح الرجاء والحماس ويهيئ للنفس ذخيرة حية من النشاط المتجدد والصبر العجيب والصمود وهو الروح والمعنوية الخلاقة المبدعة التي تدفع بالإنسان إلى مراحل شاسعة وبعيدة في طلب الخير والفضل وتحقيق الرجاء والسؤدد إنه شبيه بالريح العاصفة التي تدفع بأشعة السفن إلى الأمام .

هذا وإننا مدينون باصطلاح « الإيحاء الذاتي » وبفكرته إلى العالم النفسى الفرنسى « إميل كوتى » (Emile Coué) الذى عاش بين سنة (١٨٥٧ - ١٩٢٦) وحجر الزاوية في فلسفته هو الطاقة الحارقة للخيال في السيطرة على سلوك الإنسان . وقد صرح بقوله « إن قوة الخيال تتناسب تناسباً طردياً مع مربع قوة الإرادة وعند ما يتعارض الخيال مع الإرادة فإن الخيال هو الذى يكسب نتيجة المعركة بلا استثناء » . ويتمثل هذا الصراع بين الإرادة والخيال في قول الشخص لنفسه إننى أريد الحصول على هذا الشيء ولكن ينبغي أن أجتازه لأنه ملك لغيرى نجد أن الإرادة هي التي تحفزه للحصول عليه ولكن الخيال يتقاعس عن الوصول إليه . أو قول الفرد لنفسه « إننى أريد الشفاء من القلق ولكننى لا أستطيع فالإرادة هي التي تسعى إلى الشفاء ولكن الخيال يرفض التعاون أيضاً معها ولهذا فلن يتم الشفاء » . فالمرضى الذى يريد الاستفادة من الإيحاء الذاتى والذى يوحى لنفسه أن الآلام التي يعانى منها ستبرحه إذا قال لنفسه إننى أريد أن تذهب عني الآلام ، فإنه يستخدم أسلوباً مغلوطاً لأنه يستعين بالإرادة دون الخيال والأحسن من ذلك أن يستعين في التخيل والتصوير

فيقول كما كان « كوفى » يطلب من مرضاه أن يقولوا لأنفسهم « إننى كل يوم وبكل وجه أتحسن وأتحسن » وذلك لأن الخيال والتصور يسيطران على العمليات الجسمية الفسيولوجية، فإذا كان التصور إيجابياً وبناء فإن الانفعالات السارة التى توحى بالثقة يصاحبها انطلاق الأسارير واسترخاء التوترات العصبية ويؤدى إلى انتظام عملية الدوران وهدوء التنفس والشعور بالطمأنينة والارتياح وانتظام عمليات الهضم وتناسق الإفرازات الغددية التى تساعد فى هذه العمليات وما إلى ذلك...

فالإرادة لوحدها لا تكفى إذا كانت توحى للمرء بأن يكون عظيماً لأن الخيال يحدد من ذلك إذ يوحى للفرد بقوله « إنك تعرف بأنك لا تستطيع ذلك » فللنجاح الكامل فى الحياة ينبغى علينا أن نعلم كيف نوفق بين الإرادة والتصور. وذلك لأن الإيحاء الذاتى إنما هو إيحاء لإحدى الفكر بصورة متقنة وواعية إلى العقل الباطن أو اللاشعور فإذا قبلها اللاشعور فإن الفكرة الموحى بها سوف تحقق ذاتها. وقبول إحدى الفكر من جانب اللاشعور يتوقف على التداعى الذى تحدثه بين الفكرة الحاضرة والأفكار السابقة كما يتوقف على أن تكون الفكرة محملة بنفس الخصائص الانفعالية. فمثلاً إن الطفل الذى تعرض عليه صور مرعبة بواسطة السينما أو التلفزيون سرعان ما يستحوذ عليه الخوف والفرع إذ يتصور أنها تهدده هو ذاته بينما الشخص الكبير والناضخ لا يصاب بأى خوف وذلك لأن تجاربه وخبراته الماضية عودته أن لا يخاف من الصور ما دامت الأشياء أو الحيوانات المرعبة بعيدة عنه. وكذلك الشخص الوسواسى والأرق إذا

قلنا له إنك تبدو مصاباً بالمرض فإن هذا الإيحاء سوف ينجد له مرتعاً خصباً من المشاعر والأحاسيس التي يحملها عن نفسه بينا الشخص الآخر الذي يعتقد بأنه قوى وسليم فإنه لن يتزعزع لقولنا له إنك مريض ما دام يعتقد أنه في صحة جيدة . ولهذا السبب فإن « إميل كوثي » كان يقول إن كل فكرة يأخذها العقل الواعي في الإنسان فإذا قبلها العقل الباطن أو اللاشعور فإنها تتحول بواسطته إلى حقيقة واقعة . فإذا علمنا أن اللاشعور هو مخزن القوى الذي تسيطر عليه المشاعر والأحاسيس والانفعالات وهي القوى التي تقرر طبيعة حياتنا فكل فكرة تصاحبها الانفعالات يصبح الإيحاء الناشئ عنها أشد وأقوى في نفوسنا .

ولغرض الاستفادة من الإيحاء الخارجي ومن الإيحاء الذاتي ينبغي عدم اللجوء إلى ملكة المحاكاة العقلية النفاذة أو الاستدلال . وقد قيل إن رطلاً واحداً من الإيحاء يعادل طناً من النقاش والجدال . وذلك لأن الإيحاء الذاتي يتطلب تكوين صورة لما يريد الإنسان أن يكونه وبتكرار هذه الصورة المصورة في الذهن مرات كثيرة تنساب من الشعور إلى منطقة اللاشعور في العقل فتتغرس فيها إلى أن تصبح تلك الفكرة القوة المسيطرة في حياة الفرد بكاملها . وقد قال أحد الفلاسفة البارزين في إحدى محاضراته « إن الإنسان يعيش بواسطة التصور والتخيل فالتخيل هو الذي يسود الحياة بكاملها والعقل الإنساني ليس كما يدعى بعض الفلاسفة « قاعة للمناظرة » وإنما هو « معرض فني للتصاوير » .

فالإيحاء الذاتي إذن أداة قوية ينبغي للإنسان استغلالها بصورة بناءة

وبصورة إيجابية في صالح الإنسان . وأولى الخطوات التي ينبغي للإنسان أن يتبعها في الإيحاء الذاتي أن يمحق من ذهنه كافة الأفكار السلبية والتعابير الضعيفة والآراء المتواكلة . فبدلاً من أن يقول المرء « إنني سأفشل » عليه أن يقول : « إنني أنجح في عملي هذا وإنني موفق وإنني سأجد الفرص سانحة للحصول على هذه الأمنية وهكذا . » وينبغي تكرار الفكرة بصورة مستمرة في ساعات استجمام العقل في الصباح بعد النهوض من النوم مباشرة وفي المساء بعد اللجوء إلى الفراش قبل أن يستسلم العقل إلى الرقاد . إذ تتغلغل الفكر التي نحملها عن أنفسنا إلى مناطق اللاشعور فلا يمنحها الشعور ولا يقف حائلاً دون تسربها إلى تلك المناطق الخفية من العقل . وإن هذا الأسلوب من الإيحاء الذاتي يساعد على قهر الأعراض المرضية من الخوف والتردد والحجل والقلق والحصر وغيرها من الأمراض النفسية لأنه يبدها ويقضي عليها ويخلف في مكانها القوة والعزم والشجاعة والمبادأة وهدهو النفس وطمأنينتها ومواصلة الكفاح وقائمة طويلة من السجايا والحلال الإيجابية .

فطريقة العالم النفسى « كوثى » في الإيحاء الذاتى تشتمل على ثلاثة مبادئ رئيسية :

### ١ - تكرار الإيحاء الذاتى كل صباح ومساء :

لكى تكون الملكات الذهنية النقدية معطلة لتصل الأفكار المستوحاة إلى منطقة اللاشعور بسهولة ويسر كبيرين ولكى تتعارض الأفكار المضادة

والعادات السقيمة المقيمة في اللاشعور منذ عهد طويل وتقضى عليها لتحل مكانها ، ولتؤدى مهامها ومدحشاتها الشفائية .

٢ - أن تكون الإيحاءات بلغة إيجابية وبناءة :

فلا يصح لنا أن نقول إننا نريد التخلص من عادة التدخين فركز اهتمامنا على هذه العملية وبذلك تزداد تأكيداً في نفوسنا بدلا من دحضها والخلاص منها وإنما نقول «إننا أحسن حالا من ذي قبل، إننا لسنا أسرى عادة معينة، إننا نقوى للتغلب على كل عادة .. » وهكذا .

٣ - أن نربط في إيحاءاتنا بالحاضر لا بالماضى ولا بالمستقبل :

ذلك لأن الحاضر أكثر واقعية ولأننا ننال الفائدة بصورة مباشرة من الإيحاء الذاتى الجيد بدلا من انتظار نتائج قد لا تتحقق في المدى الطويل كما أن الإيحاء الذاتى في الحاضر يؤدي إلى تنشيط الثقة بالنفس والارتياح فتقول في نفسك إننى الآن أتحسن وأتحسن وإن صحبى آخذة بالتحسن بدلا من قولك إننى سأنال التحسن فيما بعد .

والخلاصة أن الإيحاء الذاتى قوة زاخرة بالحياة وبالطمأنينة وراحة الضمير فينبغى أن تتعلم كيف تجعل جسمك وعقلك في حالة استرخاء تأمين لتتسلم الإيحاءات الإيجابية التي تفتح لك آفاق الحياة النابضة بكل حسن وجهل وؤل وسعادة ورك أن تكون متأكداً من نفسك وراسخاً

من عقيدتك في التحسن والتقدم إلى الأمام وتحقيق الأمنيات التي تهفو إليها بعزم أكيد فإذا كنت توحى إلى نفسك بكفاءة أكبر في الحياة وقضايا سابقة تريد بلوغها فعليك أن تكون في نفسك مزايا الثقة بالنفس والاعتماد عليها ، وأن تكون لديك الشجاعة والحكمة والاتزان والحب لكي تشق طريقك في الحياة وأنت مستعد لتحمل المسؤوليات الجسيمة التي تريد النهوض بها ...

### ذاكرتك – كيف تصقلها وتقويها ؟

تعتبر الذاكرة الجيدة من نعم الله الكبرى التي إذا أنعم الله بها على أحد من الناس فإنها ستجلب له فوائد عظيمة لأنه ينال عن طريقها الكفاءة المتزايدة في عمله . كما أنه يحسن الاختيار بين الأشياء المختلفة مما ينفعه ويحتزنه في ذهنه ويدخره لساعة الشدة وسرعان ما يستحضره في الوقت الذي يحتاج إليه، كما أن الذاكرة القوية تهيئ للشخص فرص التحدث بما يناسب المقام، كما يتمكن صاحبها من تصور الأمور وتخيلها بالربط بين الأجزاء المتشابهة وذات العلاقة بعضها ببعض لتكوين صورة كلية . ولهذا السبب فقد نعت الروائي الإغريقي أسخيلوس الذاكرة بأنها « أم الحكمة » منذ حوالي خمسة قرون قبل ميلاد السيد المسيح عليه السلام .



ومن فوائد الذاكرة الجيدة أيضاً أنها تخلصنا من بعض المواقف المزعجة التي يسببها لنا النسيان كالشعور بالنقص وفقدان الثقة بها عند ما نحتاج إلى تذكر بعض الأشياء في الوقت المناسب فلا تسعفنا الذاكرة على ذلك كتذكر اسم صديق مألوف أو صوت شخص بالتليفون يبدو غير غريب عليك كما أنها تخلصنا من الارتباك في المواقف التي لا تربط فيها بين سلسلة الأفكار التي نتحدث عنها .

فالذاكرة الجيدة مفتاح إلى الشخصية البارعة لأن الشخص الذي يتذكر أحسن من سواه يجد سبيله إلى تعلم تفاصيل مهنته وعمله بمهارة ما دام يتذكر كافة التفاصيل عنها ويربط بين أجزائها ويتقن الأساليب التي تساعد على تأديتها ببساطة ويسر مما يضمن له النجاح الأكيد بعكس الشخص الآخر الذي لا تعينه ذاكرته على إتقان تفاصيل العمل أو تذكر الأجزاء فيه وقد يضيع كثيراً من وقته ويبدد معظم جهوده في إدراك ذلك فلا ينفعه، ومع ذلك فقد وجد العلماء للنسيان فوائد وميزات إذ أنه يساعد على طمس تلك الصور التافهة التي ترد إلى أذهاننا كل يوم من الحياة والتي لا تستحق أن نتذكرها كما أنه يسدل الستار على تلك الحوادث المزعجة التي مررنا بها فلا تنغص علينا طيب أيامنا ولياليتنا ولو كنا نتذكرها كل حين لشق علينا ذلك ولأظلمت كل مباحج الحياة في أعيننا ولتنغص عيشنا ولتحتطم قوانا التي ينعشها الأمل دون النهوض بالأعمال الجليلة .

وهناك عدة أغلاط شائعة بين الناس عن الذاكرة فيعتقد بعض

الناس أن للذاكرة مركزاً خاصاً في العقل مسؤولاً عن بعث الصور التي حفظناها إلا أن الواقع هو خلاف ذلك لأن العقل كله يعمل على اختزان الخبرات وبعثها من جديد - قد قال جونسن أحد فلاسفة القرن الثامن عشر « إن الذاكرة هي القوى الأساسية والأصلية التي لا تعمل بدونها أية عملية عقلية أخرى»، إذ بدون الذاكرة لا يحصل أى تعلم وبدونها لا يمكن من تنفيذ القابليات والقدرات التي تتوافر فينا . ولهذا فإن التذكر يدخل إلى عقولنا من كافة الحواس التي نمتلكها وكلما تعددت الحواس التي ندرك بها أو نحصل على صور العالم الخارجي بواسطتها أخذناها في أذهاننا أحسن من ذي قبل كما نستطيع تذكرها بسهولة ويسر عظيمين . فليست الذاكرة إذن ملكة منفصلة عن القابلية العقلية وإنما هي الوظيفة الأساسية لكل تلك القابلية، ويختلف الناس في طبيعة اختزانهم الصور الذهنية من الحياة فقسم منهم سمعيون أى أنهم يعتمدون في الحفظ على السماع، وقسم منهم أميل إلى الرؤية منهم إلى السماع فما يرونه يسجلونه في خواطرم فيتذكرونه، وقسم منهم يعتمد على الحاسة العضلية كاللمس والعمل والتطبيق أو بكتابته. وإذا اجتمعت هذه الوسائط مع بعضها في اختزان المدركات الحسية في الذهن كان ذلك أيسر على الذاكرة تذكره من جديد .

ومن الأغلاط الشائعة عن التذكر أنه ملكة عامة وليست نوعية أو خاصة إلا أن علم النفس يثبت خلاف ذلك فالتذكر عملية نوعية فبعض الناس أقدر على تذكر الأسماء وآخرون أقدر على تذكر ملامح الوجه

وآخرون يذكرون أرقام التليفونات أو السيارات وأشخاص آخرون أقوياء في تذكر الحوادث المكانية بينما هناك نفر من الناس أكثر مهارة في سرد الحوادث الماضية والتواريخ وهكذا .

وبما يجدر ذكره هنا أن الأشخاص الذين يمتازون بذكاء أوفر من غيرهم يكونون أقدر على تذكر الحقائق والأفكار من غيرهم كما أن الأشخاص الذين يمتازون بشخصيات قوية يكونون أقدر على تذكر الأسماء والوجوه من سواهم ، وأن بالإمكان تحسين الذاكرة وصقلها وتقويتها بزيادة المهارة في التذكر باتباع بعض القواعد الأساسية في الحفظ والتعلم وبتجنب العقبات الكثيرة التي تقف في طريق التذكر والتي يمكن أن ندعوها بأعداء التذكر ، وإليك بعضاً من هذه السبل التي تعينك على شحذ ذاكرتك وتنميتها .

١ — تركيز الانتباه فيما تريد تعلمه أو تذكره :

فالتركيز أساسى لطبع الصور التي نحسها في الذهن وكلما اشتركت عدة حواس في هذا التركيز كان السبيل إلى تذكره أحسن فقد تسمعه وتراه وتكتبه وتقرؤه بصوت جهورى أو ترسم له مخططاً أو تطبقه — كل هذه تستدعى بقاءه في الذهن لمدة أطول وبشكل أوضح .

٢ — ليكون لديك ولع واهتمام فيما تريد تذكره :

إننا ميالون بطبيعة الحال إلى تذكر الأشياء التي نولع بها ونحبها

ونشاق إليها والتي نهتم بها خاصة أو الشغف بها قليلاً فكل ما نرغب فيه يثير انتباهنا وكل أمر له معنى خاص في نفوسنا يكون أكثر إثارة لتذكره في أذهاننا وبالعكس ذلك فإن الأمور التي لا نحبها أو نكرهها سرعان ما ننساها وتغيب عن خاطرنا فالأمور غير السارة والحوادث المزعجة لا نشعر بأننا ميالون إلى تذكرها وسرعان ما تغيب عن أذهاننا فننساها .

٣ - استخدام التداعي بين الأفكار والمعاني لأغراض التذكر :

فكلما ارتبطت الأفكار التي تريد تذكرها بشكل سلسلة متصلة الحلقات فإن تذكرك إحدى الحلقات سوف يستدعي بروز الحلقة المرتبطة بها، ولهذا استخدمت طريقة التداعي الحر بين الأفكار لغرض معرفة تلك الخبرات المؤلمة التي حدثت للأشخاص الذين يتعرضون للاضطرابات العقلية والأمراض النفسية بالسماح له بأن يخرج سلسلة أفكاره وذكرياته الماضية من منطقة اللاشعور إلى عالمه الشعوري الواعي . ولهذا أيضاً كان سر الذاكرة الجيدة إنما هو إيجاد هذه الارتباطات بين الأفكار الجديدة والخبرات الماضية بين المعاني الجديدة والمعاني المتعلمة سابقاً ليتمكن تذكرها بشكل أحسن من ذي قبل .

٤ - اتبع أسلوب التمرين والتكرار الواعين في الحفظ :

لا شك أن للتدريب أثراً واضحاً في الاحتفاظ بتفاصيل الخبرات التي يمر بها الشخص الواعي في الذهن كما أن للتكرار وإعادة فوائدها

الملحوظة في تركيز الذهن وفي بقاء المعلومات في الذهن وقد قال الشاعر  
العربي :

ألم تر الحبل بتكراره في الصخرة الصماء قد أنرا

٥ - تخلص من عقبات التذكر ومثبطاته :

وهي أمور كثيرة منها عدم الثقة بالنفس واعتقاد الشخص بأن ذاكرته ضعيفة مما يقلل من كفاءته في ذاكرته ومنها التبرير وهو إيجاد عذر لعدم أهمية ما نتعلمه أو نتذكره وقد سماه أحد علماء النفس بأنه القزم القابع في أعماق النفس أو الشيطان الذي يثبط الهمة عن بذل المزيد من السعي والانتباه، ومن هذه المثبطات أيضاً اختلاط الحفظ أو تدخل عناصر جديدة في التعلم تطمس المعالم القديمة وتعطلها ، ويسمى هذا التدخل بالمانع المستعاد، فتعلم لغتين مختلفتين للطفل في آن واحد يجعلهما متداخلتين وملتبستين عليه . ومن الموانع على التذكر تدرى الحالة الصحية وانشغال البال والتعب الذهني والنفسي وكذلك الهوائج والانفعالات المضادة للتذكر ككره الشيء وعدم الاطمئنان إليه . وكذلك الضوضاء وارتباك المادة التي يراد حفظها وتذكرها أو تناقضها وما أشبه ذلك.

٦ - صمم على أن تتذكر وابدل الجهد الواعي فيه :

يحدث النسيان نتيجة لعدم عقد النية الصادقة على تذكر ما يراد تذكره، وما من شك في أن الإرادة والتصميم على تذكر ما يراد تذكره

من أحد أسرار التقابلية على التذكر . وقد قال أحد أساتذة علم النفس « إن السبب الأكثر شيوعاً للتعلم الرديء وغير النافع انعدام الإرادة الهجومية على ما يراد تعلمه » . فبذل الجهد الواعي والإرادة المصممة كفيلا بأن يتيجا تثبيت ما يتعلمه الإنسان في ذهنه وتذكره حيناً أراد .

#### ٧ - توزيع العمل على أوقات متباعدة :

لا يتم رسوخ الصور الذهنية للخبرات إذا أخذت مرة واحدة فهي شبيهة بالدواء الذى يؤخذ فى جرعات متناوبة ولا يؤخذ مرة واحدة فإذا كان لديك دور فى أحد التمثيليات تريد حفظه فمن الأحسن أن توزع عملك على عدة أيام تقرأ كل قسم فى اليوم ١٥ دقيقة بدلاً من توزيعه كله على مرتين فى كل مرة تحفظ مدة ساعتين . لأن الطريقة الأولى أسلم وتعطى نتائج أحسن من الطريقة الثانية .

#### ٨ - تعلم الكل بدلاً من الأجزاء :

فإذا أردت أن تحفظ وتذكر قصيدة شعرية فحاول استعادتها بكاملها عدة مرات بدلاً من حفظها على شكل أجزاء متناثرة لا وحدة تربط فيما بين أجزائها .

#### ٩ - اختر الأوقات المناسبة على التذكر :

وهذا يقتضى منك أن تنام بعد الحفظ مباشرة لتحفظ بما تعلمته فلا

يتداخل فيه شيء جديد فيطمسه من الذاكرة . أو على الأقل الاستراحة لمدة طويلة قبل دراسة أشياء جديدة . كما أن الحفظ بعد النوم حيث يكون الفكر صافياً والذهن مرتاحاً يؤدي إلى نتائج طيبة في الحفظ والتذكر .

١٠ - التسميع يساعد على الحفظ والتذكر :

إن شرح ما تريد تذكره لإنسان يساعد على حفظه وبقائه في الذاكرة كما أن إعادة تنظيم الخبرات وإنتاجها بصور جديدة عن طريق التحدث بها أو تدريسها يكون خير حافز على التذكر . وعلى رسوخ الأفكار في الذاكرة واستعادتها من جديد .

١١ - استخدام بعض الرموز والإشارات للتذكر :

وهذا أسلوب آخر لتداعى الأفكار وتذكرها بأجزائها المختلفة كوضع كلمة مألوفة أو غريبة للاستدلال بها على الحروف الأولى في قصيدة شعرية وعدم إهمال بعض أبياتها نتيجة النسيان .

١٢ - اربط ما تريد تذكره بهدف تسعى إليه :

إن الهدف يكون قوة دافعة وحافزاً مثيراً إلى مواصلة العمل وبذل الجهد وتمارين طاقات التذكر فتعلم اللغة الأجنبية في سبيل الحصول على

مركز خاص أو وظيفة معينة يؤدي إلى بذل جهد أحسن مما لو لم يكن هناك أى هدف، على أنك يجب أن لا تتعجل الوصول إلى النتيجة كما لا ينبغي لك أن تبقى طويلاً في تأدية واجب بل نوع فيه بالتنوع خير ضمان لتجديد النشاط والحصول على النتائج الباهرة .



## استخدم ذكائك استخداماً واعياً!

يزخر العقل الإنساني بقوى وإمكانيات لا حدود لها ينبغي على كل فرد منا أن يسخرها بالقدر الذى يتوافر لديه منها لتحسين ذاته بآيات العلم الحديث لخدمة أغراضه النبيلة فى الحياة . والذكاء من الملكات الجليلة القدر الذى يجدر بنا أن نستفيد منه للحصول على تلك الحقائق التى تساعدنا على اكتساب أكبر قدر من المعلومات والخبرات من التراث الفكرى والعلمى للأجيال السابقة التى وضعت بأيدينا مفاتيح مغاليق الكون للاطلاع على ما فيه من أسرار وخفايا نستطيع بعد الاطلاع عليها أن نتحكم فى قوى الطبيعة ونسخرها لمصالحنا ونفيد منها فى تحسين ظروف حياتنا واكتساب الفوائد العظيمة فى المحافظة على الصحة ونيل أعظم الأمنيات التى لم تكن لتيسر لنا لولا جهود العقول النيرة من المهويين والعلماء الذين توصلوا إلى تلك الحقائق بالجهود المضنية والمتواصلة التى بذلوها فهدونا والسبل الواسعة للوصول إلى الرخاء والتعمير المقيم والصحة وكل شىء نتمتع به البشرية الآن .

غير أن الذى يقعد بالكثيرين عن استخدام ذكائهم إلى الدرجة القصوى ليس هو قصور ذكائهم إلى درجة دنيا بحيث لا يستوعب الفرد الحقائق والمعلومات اللازمة لتنقيف نفسه والاستفادة من الخبرات.

ولكن هناك كثيراً من المؤثرات الجسمية والانفعالية والبيئية تقف حائلاً دون الاستفادة من إمكانياته بل قد تقف حائلاً دون إنجاز ما هو بحاجة إليه من المهمات - الشخصية كانت أو الاجتماعية - ولهذا فقد كانت الميزة الكبرى لمهنة التعليم ووظيفة التعليم اكتشاف تلك العوائق ومحاولة التغلب عليها لغرض إتاحة الفرصة للذكاء الفعال في الطالب أن يفيد من خبراته اليومية - العلمية والحיוية - التي من شأنها أن تزيد من كفاءته وتطلعه على أمور هو بمسئس الحاجة إليها لتحسين أوضاعه وزيادة فهمه لما يقع حوالبه من الشؤون التي لا يحصى له من الاطلاع عليها واستغلالها لأنها مادة حياته وأداة حفظه وبقائه والوسيلة التي بها يتمكن من حفظ حياته واستمرار نوعه .

ولا يكفي المرء اليوم باكتساب الخبرات المباشرة عن الطبيعة ذاتها بل ينبغي عليه أن يهضم كل ما فعلته الأجيال السابقة من الخبرات وما توصلت إليها من الحقائق ومواصلة البحث عن حقائق أخرى جديدة فإمكانيات كل فرد في استخدام عقله وملكاته ومواهبه لبلوغ أهداف جديدة في الحياة ينبغي شحذها وتبهيئها لاكتساب مزيد من الحقائق والمعلومات ، فإذا ظل الفرد خاملاً أو متكاسلاً عن الاستفادة من الذكاء والآوری العقلية الأخرى التي يمتلكها فإنه بذلك يصبح أداة معطلة عن تقديم الخير لنفسه والفائدة للآخرين . وربما عانى في حياته مصاعب لا حدود لها كما أنه يصبح عالة على غيره وسبب شقاء ونكد لمن حوله من الأشخاص . ويتجلى لنا ذلك واضحاً أشد الوضوح في الأفراد

الذين يهبط مستوى ذكائهم إلى درجة لا يسعهم معها النهوض بأعبائهم في الحياة ولا أن يتفهموا الحقائق الأولية التي تنير لهم سبيلهم اليومي فيظنون عاجزين عن معرفة ما ينبغي لهم عمله لإعالة أنفسهم والحفاظ على صحتهم وكسب ما يحتاجون إليه . ويتجلى لنا ذلك أيضاً في الأشخاص الذين هم مصابون بعاهات تقعدهم عن كسب قوتهم بأنفسهم فإذا توافر عدد كبير من هؤلاء الأشخاص الذين يعجزون عن كسب الحقائق والمعلومات أو استخدام عقولهم بالدرجة التي تكفل لهم الكفاح في سبيل توفير لقمة العيش لهم ولن يعيولونهم فإن القطر الذين يؤوى هؤلاء سوف لا يخسرهم فحسب بل سينخر جهد أبنائه الكادحين الآخرين ممن يستغلون ذكاءهم يومياً لتحقيق إمكانيات كبيرة في الحياة ولكن جهودهم سوف تتبدد والثروة الترموية سوف تقل في إعالة قلوب متزايدة من تعطل ملكاتهم فإذا هم إما نهب للجهل والمرض والفقير أو متواكلون لا يستغلون طاقاتهم إلى حدها الأقصى لخدمة أنفسهم وبقية الأفراد . وما قولك بأشخاص امتلكوا من المواهب أسماها ثم عطلوها عن العمل إما بعدم اكتساب الحقائق والمعلومات التي تفتح لهم سبلات شتى في الحياة أو لأنهم فضلوا الاعتماد على غيرهم كى يعملوا وظلوا هم في كسل تام وتواكل لا يفيدون من تلك الإمكانيات الهائلة التي لديهم .

ولهذا فقد قال الفيلسوف الأمريكي وليم جيمس إن الشخص الاعتيادي بين الناس يشبه كتلة الثلج العائمة فوق الماء لا يظهر منها إلا جزء ضئيل وأما الجزء الأكبر منها فيظل مغموراً تحت الماء وهكذا إمكانياتنا فنحن

لأنستفيد منها إلا بقدر ضئيل وعلينا أن نكشف القناع عن تلك الإمكانيات ونستغلها أبعد استغلال في فهم الحياة وفي اكتساب الحقائق التي هي لنا التحكم في الطبيعة لصالحنا وصالح البشرية جمعاء . ولهذا يصح لنا توجيه الأنظار إلى النقاط التالية لكل فرد يحتاج إلى تسخير ذكائه لتحقيق إمكانيات أكبر في الحياة :

لا تضع الحدود أمام قدراتك وملكاتك :

فكثير منا يضعون العوائق والحدود أمام أنفسهم إما بعدم بذل الجهد في الدراسة وطلب العلم أو الاكتفاء بالرزق النزر دون محاولة أشياء جديدة وابتداع وسائل أخرى تفتح له آفاقاً واسعة في الحياة فالتاجر مثلاً لا يبحث عن أسواق أخرى يتبادل معها السلع والطالب لا يفتش عن مصادر بحث جديدة توسع مداركه لما ينبغي فهمه من المعلومات والمدرس لا يستخدم طرقاً أخرى يزيد فيها من كفاءته ومن ولع طلابه في درسه وهكذا دواليك .

٢ - تخلص من قناع التواكل والكسل :

واخرج إلى الحياة بعزم أكيد على بلوغ أهداف جديدة أو تحقيق آمنيات أكثر مما تحقق لديك ولا ترض بما كسبته حتى الآن ما دمت تستطيع أن تبذل مزيداً من الجهد لخدمة أغراضك وأغراض الأشخاص الذين تعيش معهم فترض نفسك وتروضي الآخرين عنك ، بابتداع سبل جديدة تطمئن بها رغباتك ورغبات من تتعامل معهم من الأشخاص من حولك .

٣ - استغل خيالك إلى أبعد الحدود :

أى أنه ينبغي أن تتصور لنفسك مزيداً من التوفيق وأنتك قادر على بلوغ درجات أعلى من النجاح وأن تربط بين خبراتك وخبرات الآخرين لتصور مواقف أخرى جديدة تكون أبعد أثراً في تحسين الوضع القائم وتحقيق نفع أوفر وتطبيق القوانين الطبيعية في منجزات أكثر رفاهاً للناس أجمعين .

٤ - ينبغي مواصلة الجهد والكفاح المستمرين :

لا تتحقق إمكانيات الفرد ما لم يستغل قواه العقلية وذكائه بصورة متواصلة بالكفاح والعمل الدائب والتفكير في مشاريع جديدة وتطبيقات أخرى لكل ما يعرف ويطلع عليه من حقائق الكون وآيات العلم . كما أن مواصلة البحث والدراسة واكتساب المعلومات الجديدة تهيئ له فرصاً أكبر لاكتشاف سبل جديدة لخدمة أغراضه وتحقيق مطامحه ولا يصل المرء إلى أعلى درجات الكفاءة ما لم يكتسب حقائق أخرى جديدة عن طريق الخبرة والممارسة والملاحظة والتجربة وهذه هي الأدوات التي يستطيع أن يتوصل بواسطتها إلى عوالم لم يكتشفها أحد من قبله فلماذا يظل هو عاطلاً عن إدراكها وهي قريبة من متناول يديه، فليعمل وليكسب ...

تم طبع هذا الكتاب بالقاهرة  
على مطابع دار المعارف بمصر  
سنة ١٩٦٥



قلعة صناعة الأسمدة  
والكيماريات في الشرق

تفخر بتقديم  
انتاجها الجديد

السماد الأصيل لجميع المحاصيل

نيتروكيما  
٤٦٪ آزوت

شركة الصناعات الكيماوية المصرية

أحد شركات المؤسسة المصرية العامة للصناعات

27

Bibliotheca Alexandrina



0215927