

الدكتور ستيفن لاكنر

التحليل الذاتي

أو استكشاف النفس

برنامج في علم النفس التطبيقي

للعلاج والدراسة

يستخدم التحليل النفسي والابحار والتنويم والاشتراف وغيرها

علمي وعملي

ترجمة وقدم له ببحث سيكولوجي

الدكتور فريد سليمان صفحجي

دكتوراه في الطب من جامعة فينا

دراسات عليا

جميع الحقوق محفوظة

بطلب من مكتبة الانجلو المصرية بالقاهرة

0164940



Bibliotheca Alexandrina

الدكتور ستيفن لاکز

التخليك الذاتي أو استكشاف النفس

برنامج في علم النفس التطبيقي
للعلاج والدراسة

يستخدم التحليل النفسي والإبعاد والتنويم والاضطراد وغيرها
علمي وعلمي

ترجمة وتقديم
الدكتور فريد سليمان صفيحي
دكتوراه في الطب من جامعة
دراساته طيا

يطلب من مكتبة الانجلو المصرية القاهرة

كلمة العرب

يقضى المرء منا حياته فى دار واحدة لا يرحها ما ظل حيا ، وفى صحة رفيق دائم لا يفارقه لحظة واحدة - تلك هى النفس ، التى هى ائمن ما لديه فى الوجود . فليس بغير منه ان يتوق الى تعرفها واستجلاء اطوارها ، ولو بالاقول لدعم مسلكه بدمامة من المعرفة . فهى الاداة التى لا يملك سواها ، يستقبل بها مؤثرات بيئته التى يعيش فيها ، ويؤثر بها بدوره فى تلك البيئة .

ولقد عودتنا الكائنات الحية ان تنتهج فى تطورها ومسلكها طريقا يعود عليها بالنفع والجدوى . والانسان لا يملو ان يكون واحدا من تلك الكائنات . الا ان بيئته وامكانياته تعقدتا الى حد كبير ، على حين انه لا يزال مطلوبا منه ان يعيش قبل ان يعرف ، وان ينهج طريق الصواب وان لم يتلقنه . ولكن هيهات . ان الانسان فى مرحلته الراهنة من تطور المدنية لا بد له من علم النفس ، يتوقف كل شيء فى حياته على درجة معرفته بذااته . واى اختلاف ضئيل فى الصورة التى ترسم لديه عنها ، ويسلك بهديها ، لا بد ان يؤدى الى تحول بالغ الاثر فى معالم حياته وحصيلته عمره . ولقد تشعبت الاساليب التى يتفرع بها العلماء للاقترب من النفس . فترى علم النفس التجريبي او البحث جسمك باساليب العلوم الطبيعية ، فيقيس منها مقادير

الذكاء ، ويتتبع الاحصائيات ويجرى البحوث العملية . ولقد اتى هذا الاسلوب بشمل عملية في ميادين شتى ، كميدان الانتاج والصناعة ، وتقدير القوى العاملة وغيرهما ، وأفاد منه الفن العلاجي ، باستخدامه أسلوب الاشتراط (تجارب بافلوف) ، والإبحاء ، مما سيأتى ذكره في موضعه في هذا الكتاب . واستفلت بعض الجهات تجارب الاشتراط فيما (١)

قامت به من اعمال درجوا على تسميتها « باكتساح المخ » . كما ساعدتنا تلك التجارب على تفسير بعض الظواهر (٢)

النفسية الجماعية وارساء فهمنا لها على أساس علمي .

غير انه لا يسعنا الا التسليم بأن الفن العلاجي ، وكذا فهمنا للانفعالات ومشاكلها في الحياة اليومية لم يغيرا من علم النفس التجريبي او البحث الا بقدر محدود .

ولما اصاب تقدم المعرفة ركود في مطلع القرن الحالى في ميدان التعرف على النفس نشأت الحاجة الى دراسة الانسان المريض نفسيا ، ومحاولة التوصل بتلك الوسيلة الى بعض الحقائق عن الانسان السوى . وانتهج فرويد هذا

(١) اكتساح المخ Brainwashing وهى اجراءات استخدمت مع الاسرى وغيرهم وأدت الى السيطرة على تفكيرهم .

(٢) ورد في هذا الشأن كتاب

Battle for the mind by Wm. Sargant. Heinemann 1957

وقد تضمن هذا الكتاب نفسه بحثا مستفيضاً لعمليات « اكتساح المخ » ،

الطريق على أساس مشاهدات استرعت نظره على المرضى ،
فنشأ منها ج التحليل النفسى . ولقد أوضح العلامة كارل
ميننجر الكيفية التى نعيد بها من هذا الاسلوب بتشبيه رائع ،
(١)

اذ قال : « انه من غير اليسور ان تقف على الآليات التى
تبعث السيارة على الحركة من مجرد ملاحظتنا سيارة سليمة
وهى تتحرك . ومن ثم فان خير وسيلة لنا للتعرف على
كيفية تحركها هى ان نتوجه الى ورشة باحد الشوارع
الخلفية ونتفحص سيارة اصابها العطب واخذ المختصون فى
فك اجزائها .. »

ولما كانت الآليات النفسية التى تساهم فى ظهور
الاضطرابات ، توجد وتعمل ايضا فى الانسان السوى ، كما
لن شتى الظواهر النفسية التى تجتذب اهتمامنا ، وقد
نستخدمها فى العلاج ، ومنها الايحاء والتنويم والاشتراط
وعملية الاستعلاء الطليق للخواطر - التى هى عماد التحليل
النفسى - وهى عملية تشبه الاحلام - جميعها ظواهر طبيعية
تطرا بالمثل فى حياة الانسان السوى فى صورة من الصور ،
فما من شك ان دراستنا لها تسفر هى الاخرى عن تعميق
وازدیاد فهمنا للانسان السوى .

وتتصل معظم الاضطرابات النفسية بالجانب الانفعالى
من النفس ، وهو جانب من الطاقة النفسية يقع المقر المركزى

(١)

The Human mind, by Karl A menninger, Alfred Knopf, N.Y. 1948,
3rd ed.

للتعبير عنه في مراكز عصبية بالمخ أدنى درجة من اللحاء المخي،
(وعلى وجه اللدقة في الهيوتالاموس بالمخ البيني) . ويتشابه
الإنسان ويشارك في هذا الجانب الانفعالي وفي تلك المراكز
العصبية العليا مع كائنات أخرى أدنى منه مرتبة . فلما
تطور اللحاء المخي بالإنسان في ملطوح الأرقاء وأصبح اللحاء
مركزا للدراك والاستدلال العقلي أصبحت له السلطة العليا
بصفة عامة على السلوك ، وأصبح يتحكم في تلك المراكز

(١)

الدنيا بفعالية الكف . واللحاء ، ولو أنه ليست له السيطرة
المطلقة في جميع الأحوال على تلك المراكز العصبية المختصة
بالتعبير من الانفعال ، إلا أنه على صلة وثيقة بتلك المراكز
تنطوي على تأثير دائم متبادل بينهما .

وبرغم الاعتراضات التي قامت ضد نظرية وليم جيمس
و س. ج. لانجه في الانفعالات ، والتي مؤداها أن
مشاعر الانفعال إنما هي تعبير عن تغيرات بدنية تقع في باطن
الجسم ، فإن الأبحاث العملية الحديثة أبدت تلك النظرية إلى
حد بعيد . فالتعبير الانفعالي يتضمن تغيرات في الاحشاء تشمل
القلب (سرعة ضرباته بصفة خاصة) ، والأوعية الدموية
(اتساعها وتقلصها ، كاحمرار الوجه وشحوبه) ونشاط
العبد (كشد العرق والغدد اللعابية ، وإطلاق الجلوكوز
من الكبد وغير ذلك) ونشاط العضلات الملساء (عضلات

الامعاء وعضلات الاوعية الدموية والامعاء الداخلية بصفة عامة) . ان جميع تلك التغيرات الحشوية تمثل حالة التأهب للقتال أو الفرار ، وتنتج اللزها عن اهاجة القسم السمبناوى من الجهاز العصبى المستقل ، ومن الميسور استثارها باجمعها فى حيوان التجربة المنزوع اللحاء الخى بالعمل بالتنبيه الكهربى لمراكز التعبير عن الانفعال وهى المراكز^(١)

الخلفية من المخ البنى

ولقد قدمنا بهنا كى نتقدم الى ذكر الادرواج النفسى البنى . فالتفس ، على ما نراها فى مرحلة العلم الراحة ، انما هى جانب من جوانب الكائن الحى ، يتفاعل مع الظواهر البدنية تفاعلا متبادلا الى حد كبير .

لقد قيل ان اكثر من نصف العمل البدنية التى يكادها المرضى اساسها نفسى . وسجل الدكتور الفاريز عميد اطباء المايو كلينيك حشدا وافرا من تلك الاضطرابات البدنية الوظيفية واثبت ان اساسها سيكولوجى ، وضمنها^(٢)

مؤلفا كبيرا له اسماء « الاضطرابات العصبية » . غير

(١) نجد ملخصا وافيا لما ورد فى هذا الشأن من بحوث، مع ذكر المراجع ، فى كتاب «مدخل الى علم النفس الحديث» تأليف ا. ل. زانجيل ترجمه الى العربية الاستاذ عبدالعزيز جاويد ص ٢٠١-١٨٩ .

(2) Walter C. Alvarez, The Neuroses. Diagnosis and management of functional disorders and minor psychoses. Saunders 1961

انه لم يجد علاجاً لجانب كبير منها للأسف الشديد . الا أن
الاطباء المتفخين بالعلاج النفسى اوردوا في بحوثهم النتائج
الاجابية التى حصلوا عليها من العلاج النفسى لتلك الحالات .

غير ان هذا لا ينتقص من قيمة كتاب الدكتور الفاريز .
فحسبه كطبيب باطنى فـلـد ان عرض تلك العلل الوظيفية
البدنية التى لا عداد لها ، واتى بالبينة على أن تلك العلل
انما هى ذات اساس نفسى ، مشيراً فى كل حالة الى استيفاء
كافة الاختبارات والتحاليل والفحوص العملية والاكلينيكية .

اننا نسلم بالعلل البدنية ونعالجها ، ونحسب لها
الف حساب . اما التوقعات النفسية ، التى هى اكثر
اكتئاباً ، وتلازم المنغية اينما حلت ، فقد ترسب في اذهان
الناس منذ اجيال انها من العيوب التى تنتقص من كرامة
المرء . فيعمد الافراد الى انكارها واخفائها ، وبدلاً تحرم من
لبسط واجبات العناية .

ان بحث الاساس النفسى لشتى العلل هو موضوع
هذا الكتاب . فالقصد الاول منه هو أن يعرض برنامجاً
ملاجياً . الا انه بطبيعة مادته ويوصفه عرضاً للتحليل ،
يتضمن أيضاً برنامجاً دراسياً . وما دامت النفس تنطوى
على قوى تتنازع حيناً وتتآزر أحياناً ، فما من وصف
يؤدى الى تفهمها خير من العرض العملى . فضلاً عن أن

المعلومات التى تقدمها مثل هذه الدراسة لها قيمة وقائية لا تقدر . والى جانب هذا فان النفس البشرية تنطوى على احتمالات بالغة لنمو الكفاءة الشخصية ، والسعادة والقدرة الاجتماعية (وهى المقومات الثلاث التى تتسم بها السوائية) ، ولا يتأتى تحقيق تلك الامكانيات الا اذا تكونت لدى المرء صورة حقيقية عن النفس . كما انه لن يتسنى للانسان ان يرضى قدما فى نموه ويطوره ان ظل مثقلا بأراء خاطئة عن النفس وتحيزات تعوقه عن التقدم .

ولم يقتصر هذا البرنامج على استخدام التحليل النفسى (بعد ادخاله فى بوتقة من العلم والخبرة غيرت الكثير من معالنه) . اذ أن المدارس الحديثة فى الطب النفسى قد وسعت من مجاله وميدانه وأرهفت من اجراءاته ، فأضحت غنيا بالبحوث الاحصائية والتجريبية والدراسات المقارنه وما إليها ، حتى اوشك فى مرحلته الراهنة ان يشغل منزلة (١)

العلم المستقل . فلا غرو ان توسع العلاج النفسى فى أساليبه وأدواته ولم يقتصر على التحليل . فنرى ان هذا البرنامج العلاجى التحليلى الذى سيأتى بيانه فى هذا الكتاب قد استخدم على نطاق واسع المعلومات التى وصل إليها

(1) Behaviour Pathology by Norman Cameron and Ann Magare H. Moffitt 1951.

ولنا عود الى هذا المضمار بكتاب قادم ان شاء الله .

علم النفس الحديث ، كما اندمجت فيه إلى جوار التحليل النفسى أساليب أخرى منها الاشتراط والإبحاء فى صور متممّة ، بل وتعدى حدود الإيحاء إلى شىء من التثويم . وجملة القول انه استخدم كل أداة فى علم النفس ثبتت فى نظر واضعيه سلامتها .

ولمست مهمتنا فى هذا المقام التحدث عن التحليل النفسى وما أورده الباحثون له أو عليه ، وبحسبنا ان نشير إلى انه برنامج عملى فى أسلوبه وأهدافه . ولا يضمره فى شىء اتصاله بالتأمل الباطنى أو الاستبطان . فالتأمل الباطنى أشبه شىء بحاسة سادسة ينظم بها الجهاز الإنسانى نفسه بنفسه بنفسه منذ أقدم عهود الإنسان بالتفكير والثقافة . ولقد كان التأمل - وما زال - علة البشر وستدهم ، مما عاد على المدينة بأطيب الثمرات . ولا ينتقص من قدر هذه الحاسة السادسة أنها لا تفصل من فورها إلى لب المعرفة وجوهرها - فنحن فى سائر ميادين المعرفة قلما نصل إلى جوهر الحقيقة - وإنما نخترق الحجب على دفعات . فضلا من أن التحليل النفسى اضحى إلى جانب وظيفته كمنهاج علاجى نظرية من النظريات العامة التى تفسر بها الكثير من أوجه النشاط الإنسانى فى سائر الميادين .

على أن التحليل إذا ظل - كما هو الحال فى التحليل النفسى القياسى - محصورا فى تلك الفئة القليلة التى

تزلوله ، وتلك التي تفيد منه : « فسوف يبقى محدود النطاق مقصور النفع ، مهما أكثرنا من الوحدات العلاجية والعيادات النفسية . ومن ثم فإن الحاجة نشأت الى ابداع التحليل اللداني . ولنا ان نفتبط الى ان تلك الجهود التي قام بها ليف من العلماء المبرزين قد صادفها التوفيق ، فاضى في وسع المعالجين والمحليلين التفرغ للحالات التي لا غنى لها عن جهودهم . والى جلب هذا فان البرامج الدراسية في الصحة النفسية والعقلية لا تفي الناحية الوقائية حقها الا اذا سلطنا البقرة بدراسة موجزة لبرنامج علاجي كالذي نحن بصدده .

وعلينا دائما الا لنسى ، وخاصة عند تلاوة الكتب المترجمة في علم النفس ان النفس الى حد كبير ان هي الا حصيلة نشأة الفرد نشأة معينة تنطبع بثقافة البيئة التي ينشأ فيها . فالثقافة ، وقد حدد علم النفس تمريرها ، بأنها « اسلوب المعيشة » ، تحدد اتجاهات المرء وتطبع السلوك بطابعها . فقد يالف الفرد شيئا في احدى البلاد ، فيعتاد قبوله ويرواح اليه بوصفه الشيء الطبيعي أو السوى ، بينما يرى غيرهم يقيمون في بلاد أخرى نفس هذا الشيء شاذا وخطا بينا . ولقد افاد علم النفس من بحوث الاجناس البشرية *anthropology* ، حتى لقد اضحى هذان العلمان توأمين لا غنى لاحدهما عن الآخر ، يكمل كل منهما الثاني ويتممه .

فواجبنا من ثم هو ان نستخلص الشيء الاساسى فى الطبيعة الانسانية . والسوائية الحققة هى التى تتجه فيها جهود المرء الى تحقيق امكانياته الخاصة به بحيث تفتح نفتحها الطبيعى ، فتبرز طبعه السويه على سجيتها بقدر الامكان ، وتتطور مقدراته وآماله الحققة فتبرز مواطن القوة فيه وسعائه الاصيله . على حين ان الشخص المصابى يتحول عن تحقيق ذاته الحققة ، بفعل قسوة البيئة ، فتتملكه مشاعر الخوف ، او يسيطر عليه طابع الكبر المفتعل او القسر ، فيحاول دون جدوى ان يشكل نفسه فى قالب جامد صلب يجحف به ويمسود عليه بالشقاء والاخفاق

(١)

لا محللة

ويتميز هذا البرنامج بانه يبرز جوهر المسائل فى عبارات موجزة ، ويحدد الاجراءات التى يوصى بها فى عبارات مقتضبة وكافية فى وقت مما - كافية بفضل منهاجه اللادنى لان يقوم المرء بتبين الحقيقة بنفسه . بل ويمنحه القدرة على تجاوز نقطة الابتداء ، وانماء خبرته عن طريق الخبرة العملية التى تؤدى ما لا تؤديه مجلدات من الدراسة

(1) Karen Horney. Neurosis and Human growth. Routledge and Kegan Paul 1981

النظرية . ولم يجاوز كاتبه الصواب حين قال انه بعد ان يقوم المرء بهذه الدراسة فانه لن يعود في الامكان تسعيته بانه من غير الملين بهذا العلم .

وقد اوردنا المصطلحات الفنية في الهامش الاسفل بدلا من ايرادها على هيئة قاموس صغير في آخر الكتاب حرصا على تحديد مدلول تلك المصطلحات في المتن . وثالثا الحواشي السفلى جميعها من بيانات قلناها المترجم وفقا لادب المراجع .

ولا يفوتني في هذا المقام ان ارجى كلمة شكر للسيد الدكتور ملاك جرجس لما أسهم به من نصح ومراجع ساعدت على تحقيق الدرامات التي قمنا بها ، والسيد الاستاذ نسيم جرجاوى على ملاحظاته القيمة ، كما أسجل فائق شكرى للسيد الوالد على نصحه الثمين وتكرمه من طيب خاطر بمراجعة مسودات الكتاب ، والله ولى التوفيق .

الدكتور فريد سليمان صفلجى

١٠ شارع ماريت بالاسكندرية

مقدمة

يتساءل المرء ، اتطبيب له فترات التأمل التى يقضيها حين يخلو الى نفسه وحيدا ؟ انه لو قضى على هذا الوجه ساعة كل يوم ، ثلاث او اربع مرات فى الاسبوع ، لما كبده هذا عناء كبيرا ، على ان تلك الفترات من التأمل الانفرادى خليفة ان تحيله من كائن متبرم مضطرب النفس الى انسان ملؤه الرضى والطمأنينة .

ان عملية استكشاف النفس فيها دعة وراحة ، الا انها تستشر قوى المرء . وهى الى جانب هذا لا تتطلب تركيزا بالقسا من الذهن ، بل الاخرى ان القدرة على « التركيز » هى القدرة التى على الفرد ان ينميها فى هذا المجال .

ان الانتقال الى ضبط النفس عند مواجهة اغراء التجارب ، والفيض الناتج من ضبط النفس الذى يعرقل الانفعالات والوظائف الحيوية ، وكذا الوانا متنوعة من العجز العصبى من المستطاع التخلص منها تماما بتطبيق منهج التحليل الذاتى . كما ان فويكات الانقباض والكأبة ، والاغراق فى اللهو السطحي دون وعى ، والخجل المفرط ، وتصرفات القمر التى تستجلب الانظلم يستطاع بالمثل اقصاؤها

بالالتجاء الى موارد النفس الخبيثة . ومع ان التحليل الذاتي لا يوفر الشفاء الناجز لفئة معينة من الامراض (١)

العصبية ، كالتقلصات التي تعترى عضلات الوجه ، والتلعثم ، واضرب بعضها من الاضطرابات الجلدية ، الا انه اذا تضافر مع العلاج المناسب يغزو ذا عون بالغ في التخلص من العلة المشتركة بين هذه الافات ، الا وهي : الضغط النفسي الناشئ من العراقيل التي تعترض الاشعور .

ان منهاج التحليل الذاتي الذي نعرضه في هذا الكتاب مهيا ليلائم قناعات الانسان العادى دون معاونة من احد . ولعل المقام يدعو الى كلمة تحذير : لن الاشتغال به يتطلب قدرا من الطاقة ، ومن الخير الا يشرع في مباشرته من توزهم الطاقة التي لابد منها ، وعلى مثل هؤلاء ان يقصدوا الاطباء النفسيين ، اسوة بمن يشكون من امراض بالغة الشدة . فان التدريبات والتحليل التي سوف نورد يانها في هذا الكتاب تجدى ونأى ثمارها في الاضطرابات العصابية دون العقلية ، وحديثنا يساق الى الشخص العصبى دون المختل .

(١) كما اعتقال الوجه . تقلصات تشنجية او مفاجئة تعترى عادة احدى عضلات الوجه او الرأس ، ويكون مصدرها في العادة احد الاضطرابات العصبية النفسية .

(٢) الاضطرابات العصابية Neurotic disturbances

والى جانب هذا فان طائفة من اطباء النفس ، وبخاصة عندما يضطرون ضيق الوقت ، قد يرون انه من المفيد ان يضعوا كتابا مثل هذا بين ايدي اصداقائهم ومرضاهم ليمدهم بالمعلومات ويزودهم بالتدريب الاضافى المكمل للعلاج .

ويستخدم التحليل الذاتى على نطاق واسع الاساليب البنية على مكتشفات الرواد الاوائل من علماء التحليل النفسى ، ولكن فى نطاق امكان تطبيقها بمعرفة الفرد على متابعه الخاصة به . كما انه يستخدم وسائل اخرى ،

كالايحاء الذاتى ^(١) ، والاشتراط الذاتى ^(٢) ، والتأمل الباطنى ^(٣) او الاستبطان و « أدوات عقلية » اخرى .

ولما كان الشخص المنفرد بنفسه والغير متركز التفكير عرضة لان يسبح بفكره مبتعدا عن مشكلته ، فقد استحدث كاتب هذه السطور بعض الدعامات او المرتكزات الرمزية للمحلل الذاتى . فاذا احس الفرد مثلا بضيق يشعره انه على طرفى نقيض مع الدنيا فليكتب كلمة واحدة تتمثل فيها شكواه الرئيسية ، وليكن ذلك على سبورة مثلا . وبعد ان يقضى جلسة كاملة من جلسات التحليل الذاتى فى مواجهة تلك

(١) الايحاء الذاتى Auto-suggestion

(٢) الاشتراط الذاتى Self-conditioning

(٣) الاستبطان Introspection

الكلمة ، متشبها بما تشبهه من مستلزمات مقبلة ترتبط بها
فليصحها من اللوح . وله ان يوقن ان هذا الفعل الرمزي ،
على ما فيه من بساطة ، له من القوة الابدائية ما يحو تلك
الحالة المزاجية المغممة بالشكوى « فيحيلها الى صفحة
نظيفة بادية النقاء » .

وليس التأمل الباطني نوعا من « الاغراق في التفكير »
بل الاخرى انه عمل كادح يطبق على لب النفس وجوهرها .
فاذا شرع المرء في استكشاف نفسه فانه ينشد الوصول
الى المركز اللاشعوري لكيانه ، ثم يعمل جاهدا على جعل هذا
المركز يستجيب الى توجيهاته الواعية . ويكاد كل امرئ
يمتلك قلوا ملهلا من القوة النفسية الا ان جمعا وفيرا من
الرجال والنساء يعجزون عن استخدام قوة ارادتهم حينما
يكونون في حاجة اليها لتحسين ادايتهم النفسية . اذ يقتضى
(١)

الامر ان ينفذوا خلال القشرة الخارجية للاشعور ، وهي المكونة من
(٢)

الرقابة الخلقية والرقابة الدائمة ومن النسيان والقصور
(٣)

الدائي ومن المحظورات .

وانى لو قن ان هذا المنهاج من اليسير ان يفهمه
الكثيرون من الرجال والسيدات الذين تنجم متاعبهم عن

(١) اللاشعور The unconscious

(٢) الرقابة الخلقية Moral censorship

(٣) القصور الدائى Martin وهو قوة استمرار الشيء في الحالة
التي يكون عليها

(٤) المحظورات Taboes

اضطراب في المشاعر وليس عن اضطراب في التفكير .

ويتسم هذا العصر المضطرب بعدم استقرار ينتاب العدد الوفير من الافراد اصحاء البدن . ويرى المشتغلون بالاحصائيات ان واحدا من كل تسعة عشر من سكان الولايات المتحدة يقضي قسطا من ايامه نزولا بالمعاهد العلاجية والمستشفيات لاصابته بمرض عقلى او نفسى ، وهى نسبة مروعة ولا مراء . وقد يسهم انتشار المعرفة بالتحليل الذاتى واساليبه في الحد من أخطار الإصابة بتلك الامراض .

ان الكثيرين ممن هم في حاجة الى العلاج النفسى لا يحصلون عليه لاسباب عدة ، اهمها ثلاثة : هى الافتقار الى المال ، وضيق الوقت ، والموانع المثبطة ضد كشف الذات . ففي حالات كثيرة يكون العامل الحاسم هو الافتقار الى المال كما ان ضيق الوقت يبدو مانعا قويا ، اذ ان عالم التحليل النفسى يحتاج ، لكى يصل الى الغاية التى ينشدها ، الى عقد جلسات مع المريض ، او الشخص الجلى تحليله نفسيا ، يمنحه هذا خلالها تركيزا كاملا لالتفاته (او بالاحرى عدم تركيز) مدة ساعة يوميا ، خمس مرات فى الاسبوع ، لفترة من الزمن طويلة الامل ، قد تمتد الى بضع سنوات .

فان تيسر للمرء التغلب على العقبتين الماديتين ، تبقى العقبة الثالثة وهى النفسية . ان اغلب الرجال يحجمون عن الافضاء بسيرة حياتهم الخافية . اما النساء فيبدو لدى الكثيرات منهن دافع للافاضة عن اشخاصهن بضمير المتكلم للفرد (الاثا) الا ان حديثهن يهدف فى المادة الى التأثير فى الشخص المخاطب عن طريق التكلف الوجلى . على حين

(١)

انه من غير الممكن القيام بعلاج نفسى ناجح دون الطواء
المرء الى باطن النفس وتوغله فيها .

على ان اسلوب التحليل النفسى القائم على دراسة هذا
الفن من كتاب ، مع تدريب المرء نفسه بنفسه على تطبيق
المناهج التحليلية على اعراضه ، يتفادى تلك المساوئ . الا ان
الكتاب بطبيعة الحال ليس فى مقدوره القيام بما يقوم به
طبيب نفسى كفء ، ولو انه فى مقدوره ان يسدى مونا
كبيرا .

ولاستكشاف النفس تاريخ قديم . فلقد كان للتأمل
الباطنى شأن فى مغامرة الانسان فى طلب المعرفة عن ذاته .
ثم تناول التعديل هذا الاسلوب خلال الاجيال المتعاقبة ،
ابتداء من عهد بوذا فيلسوف الهند حتى عهد الرواد الاوائل
الذين اسسوا التحليل النفسى .

ولقد توصل فرويد فى الواقع الى الكثير من مكتشفاته
الرائعة عن طريق رصد مشاهداته على شخص فرويد نفسه ،
(فاثبت على سبيل المثال دلالة زلاقات اللسان عن طريق هذا
الاسلوب بعينه) . وينكر الكثيرون من اطباء النفس ان التحليل
اذا طبقه الفرد العادى الذى ليس من ارباب الفن ، على
اعراضه الخاصة به ، من شأنه ان يلقى بنتائج باقية . فاقصى
اوتورانك Otto Rank وهو احد تلامذة فرويد ، بوجود
الامتناع من افشاء الارشاد فى التحليل النفسى . الا ان فرويد
نفسه كان له رأى آخر . اذ كتب يقول : « يسر المحلل اذا
امكنه ان يتدخّر نصحه واستطاع الاستعاضة عن هذا النصيح

باحياء قوة الباداة في الشخص الجارى تحليله نفسيا .
ويبدو قوله هذا واضح الدلالة على أن قسطا من اعمال
التحليل الذاتى كلن يحظى بتأييده . ولقد قامت في الاونة
(١)

الاخيرة كلرين هورناى بدراسة شاملة لمنهاج التحليل
الذاتى . ويدين كاتب هذه السطور بالكثير لتلك الدراسات
كما يدين للمؤلفين الآخرين في هذا الميدان .

وعلى نقيض التحليل القياسى ، يقوم التحليل الذاتى
(٢)

باستكشاف الإيقاعات الباطنة ، وهى الدورات المتتابة
التى يخفق بها الكائن الحى . اذ لابد لخطواته التى يجربها ،
بنية الايمان بالتأثير المطلوب ، من أن يجرى تنسيقها مع
أوقات « المد والجزر » النفسية ، التى هى حالات الروح
المعنوية العالية والمنخفضة . وانها لفكرة ضائعة ان يسعى
(٣)

المحلل الذاتى الى الحصول على رسمه الحيوى ليرجع به ،
خلال دراساته وتدريبه ، الى الوقائع التى تشير الى إيقاعاته
النفسية .

(١) Karen Horney عميدة جمعية الارتقاء بالتحليل
النفسى بالولايات المتحدة . تخرجت في الطب من جامعات
المانيا ثم اخصمت في التحليل النفسى وغدت من أقطابه .
وبعد تدريس هذا الفرع اثني عشر عاما في برلين انتقلت عام
١٩٣٢ الى الولايات المتحدة بدعوة من فرانس اليكساندر
عميدا معهد التحليل النفسى بشيكاغو . وأصبحت منذ عام
١٩٤١ عميدة لجمعية الارتقاء بالتحليل النفسى في نيويورك .
ولها مؤلفات هامة منها : كتاب « التحليل الذاتى » Self-analysis

(٢) الإيقاعات الباطنة inner rhythms

(٣) الرسم الحيوى Biogram وسيأتي بيانه في الفصل الثالث عشر

ولكى يكون التحليل الدائى جهازا فعلا يحقق الغرض
 المأمول منه ، فانه يعتمد على الصفات الطيبة التى يتسم بها
 العقل الباطن . ان فريقا من اطباء النفس يصورون العقل
 الباطن وكأنه ملىء بالدوافع الهمجية والاصابات النفسية
 المعقدة ، دون غيرها . وبقينى ان هذا التصوير لا يمثل
 الحقيقة بأكملها . فان الاشعور هو ايضا موطن الشاعر
 الكريمة المكبوتة والاحاسيس الطفلية البريئة . الا ان الفرد
 الراشد يعضنا الراهن ينكرها عامدا متعمدا بدافع القسوة التى
 تلحق به من ظروف المعيشة . ولذا فانه فى امكاننا ان نحيل
 الجانب الاشعورى من النفس الى مصدر دائم من مصادر
 البهجة والرضى ، لنوازن بذلك قسوة الشدائد والحن الواقعية
 ونعادلها . فالاشعور هو للمرء فى الحقيقة صوت (ملاكه
 الحارس) اذا روض المرء نفسه على تفهم هذا الصوت بعد ان
 ينطلق خالصا من كل قيد .

التخلص من القلق

اعمل على أن تكون بمفردك فترة مدتها ساعة واحدة ،
تخلو فيها إلى نفسك .
وأغلق بابك .

ثم ارقد في راحة على فراش ، أو تمدد على أريكة ،
ولنسمها مضجع التحليل . ثم اطلق العنان لانشغال البال .
ان انشغال البال ليس في ذاته أمرا سيئا بالضرورة .
وقد تتضارب في شأنه آراء علماء النفس . بيد أنه من المحقق
أن ثمة مشاكل ليس في الامكان الوصول فيها إلى حل إلا عن
طريق التفكير فيها تفكيراً مشوباً بالانفعال . ويؤثر البعض
أن يسمى مثل هذا النشاط الذي يراود المرء على فترات
متقطعة باسم (أتعام النظر) . وإيا كان الأمر فإن فرط
الاهتمام بتفادي الهجوم بأي ثمن إنما هو أسوأ من قسط
سوى من الانشغال . وأنه لفي مقدور الفرد السوى مغالبة
قدر معين من العمليات العقلية المزعجة ، والتغلب عليها في
سر . فلو أن المرء اهتم بأمر يستحق الاهتمام ، وكان يتوقع
أن النتائج المرتقبة سوف تخفف العبء عن نفسه في نهاية
الأمر ، فليس هناك ما يخشى منه . ولن ينجم مثلاً عن الطاقة
النفسية أو العقلية التي تتولد من هذا النشاط قرحة بالمعدة،
(١)

ولن تتسبب عنها « فكرة ثابتة » . وسوف تستغل تلك

(١) الفكرة الثابتة *fixed idea, idée fixe* هي فكرة
تكون لها في العادة صبغة انفعالية ، وقد تلازم الفرد وتبطلو
ذات تأثير مسيطر على اتجاهاته وعلى حياته النفسية .

الطاقة ويطلق تأثيرها بتطور عملية الانشغال نفسها متجهة نحو انجاز الهدف .

فانشغال البال ، بمعنى التأمل وانما النظر ، ليس ق ذاته امرا ضارا . الا انه لى يكون مشمرا ينبغى القيام به على الوجه الصحيح .

فان كان الاهتمام يعين المرء على اجلاء الغموض من موقف ما او يرشده الى وجهة نظر جديدة ، او يؤدى الى القطع بقرار ذى قيمة ، فليس ثمة مبرر لان نفزع من مثل هذا الاهتمام . ان لنا كل الحق فيه .

ضرب واحد من ضروب الانشغال هو الذى يخشى اذاه ، وهو الانشغال الذى لانمرة له ولا فائدة . وهذا اللون لا يستمد طاقته من الموضوع وانما يستمدّها من الشخص نفسه . اذ يكون الموقف الفعلى فى الحياة الواقعية مما يتطلب المزيد من التأمل وامعان النظر . وفى استطاعتنا تمييز هذا الضرب من الانشغال من هيئته . فهو يشبه تعبانا يقضم ذيله بغمه . وهو انشغال يدور فى حلقة مفرغة لا تنتهى . وفى الامكان تسميته « بالانشغال الدائرى » .

وانشغالات البال التى من هذا النوع الدائرى هى امراض لاضطرابات اعماق قورا . فالعقل ينشد الوصول الى هدف ما ، الا انه لا يهتدى الى الطريق ، ويبقى مسجوناً فى اكدود يشبه الحزة فى اسطوانة الحاكي التالفة التى تظل الابرة بعيد منها نفس العبارة لبقائها فى تلك الحزة بعينها . فلقد انقطعت سلسلة الافكار فى نقطة معينة ، وظلت ضالة تائهة فى تلك النقطة ، بدلا من ان تسير فى الشوط الى نهايته ، وتجتاز

الطريق الذي يؤدي الى لب المشكلة وجوهرها . لقد أضحي الفكر ، وهو على حالته تلك ، عاجزا عن مجرد الاقتراب من المشكلة .

(١)

فالعقل الواعي يستجمع قوته ، ثم يتجه صوب العقدة اللاشعورية التي ينشد بينها ، وتزايد قوة الدفع مع المحاولة، ثم ينساق الى الانحراف عن هدفه ، ويضل ، ويبقى مرغما على اتفاق طاقته في دائرة او دوائر مفرغة . وتأبي العقدة النفسية ايا كانت صفتها ، جنسية كانت او اجتماعية او عقلية ، ان ترعجها مناضط العقل الواعي ، معلنة انه من المحذور اقترابه منها . فلقد اقامت على مدخلها حارسا على

(٢)

صورة الرقيب اللاشعوري . وتضفى العقدة على شخصية

(٣)

الفرد باجمعها احساسا بالمرارة وشعورا بالاحباط ، وذلك عن طريق تضليل الافكار . فيلوح للفرد ان هدفا مشوقا ينتظره في مكان ما ، على حين انه متسلود الوثاق في حلقة مفرغة من المشغولية .

وهذا اللون من انشغال البال انما هو من الاعراض العصائية في حقيقة الامر . ويساوى في ذلك مع الحركات العصبية الاجلوية التكرارية التي تترى احد الاطراف، فهو

(١) العقدة النفسية او المركب **Complex** : فكرة او عدة فكرات وثيقة الصلة ببعضها ، يشملها الكبت جزئيا او كلية ، ومصطبغ اصطبغا شديدا بالانفعال، وتكون في صراع دائم مع الخواطر الاخرى التي يرتاح اليها او يقبلها نوما ما .

(٢) الرقيب **censorship** (٣) الاحباط **frustration**

(١)

ضرب من الهزات أو « التقلصات » التي تعتبر وظيفة اللحاء المخي . ومن ثم فإن انشغال البال العصبي هو بمثابة نائاة أو تلثم يصيب العقل .

فإن أحس المرء بأن خواطر من هذا النوع لا تفتأ تطوف بذهنه ، فما عليه إلا أن يرصدها مسترشداً بما ذكرناه عنها من سمات ، وإن يلقي عليها نظرة متفحصة لترسم له عنها صورة عامة .

ولن ينتهي المرء من هذا الفحص في ساعة واحدة ، بل عليه أن يستأنف المسعى بضعة أيام متواليه ، مدة ساعة كل يوم . ولنسم هذه الجلسات باسم « جلسات التحليل الذاتي اليومية » .

فإن تبين الفرد أن انشغالاته هي من النوع غير الثمر ، انضح له أنها انشغالات عصبية ، وتصبح رغبته في التخلص منها - باعتبارها من « التقلصات العقلية المتواترة » - رغبة لها ما يبررها .

وسيلحظ أن تلك الانشغالات لا تجنيه بنفس الشدة على الدوام ، فإن فترات من التوتر الشديد تتناوب مع فترات أقل قسوة . وبلا نرى أن تلك الانشغالات لها معها وجزورها ،

(٢)

أو بمبالغة أخرى لن لها إيقاعاً أو وزناً . ففي بعض الاوقات يلوح للمرء أنها زالت ولم يعد لها من وجود في ثم تنهض من

(١) التقلصات

(٢) الإيقاع أو الوزن rhythm هو التعاقب المنتظم لغترات بعينها من الزمن تتميز بها عودة الاحداث أو التفجرات .

اعماق النفس من جديد في موجة عارمة تهل الروى أو «السطح»
الشخوى هذا عنيقا ، فتثور المتألم مرة أخرى .

وبالاستماعة عندئذ بقدر ضئيل من التأمل الباطنى
يكون فى مقدوره أن يضر على نقطة الضعف فى الدائرة . وفى
العادة تكون نقطة الضعف تلك هى صلة ترتبط بها خواطره
الانزعاجية بأحداث من الماضى بارتباط يشبه المنطق ، وتؤدى
(١)

الى الكشف عن ندبه (الر الثام) نفسية متخلفه عن جرح
نفسى قديم

وبعد عثوره ، على هذا التحول على (ذيل الثعبان) الذى
تمسك به الرأس يجدر به أن يتناول انشغالاته تلك كعرة أخرى
برمتها مع ادخال عنصر جديد ينطوى على إستخدام قدم من
(٢)

الايحاء الذاتى . فان عليه اثناء ذلك العرض المؤلم لهمومه.
التي اعتاد المرور بها أن يتصور فى الوقت نفسه أنه يطوى فى
مخيلته خيطا من الصوف الرمادى ، المرة تلو المرة ، ليصنع
منه كرة يمسك بها فى يده فى عزم وثبات . وليست تلك
العملية بالشئ المسير ، فهو لا تملو فى صعوبتها بعض تلك
العمليات التي ينصح بها من يصيبهم الارق ، كإن يحصى المرء
خرافا اثناء استسلامه للنوم . وجملته اقول : يلزمه أن يطلق

(١) اصابة نفسية *psychic trauma* صدمة أو
اصابة انفعالية يترتب عنها اضطراب فى الوظائف النفسية
قد يطول أمده .

(٢) الايحاء *suggestion* عملية عقلية يتجسم عنها
قبول أو استيعاب فكرة أو اعتقاد أو الايمان بعمل دون
تمحيص أو استدلال بحجة . (والايحاء الذاتى *auto-suggestion*)

العنان لانشغالاته وهو عاكف في الوقت نفسه على حزم ذلك الخيط، وبمضي الوقت سوف تندمج تلك الصورة الاضافية التي تتضمن كرة الصوف مع تلك الخواطر والافكار التي تزعجه ، فيبدو له انه انما يطوى بتلك الكرة متاعبه ويحزمها حزما . وليردد اثناء عملية الحزم كل شاردة من افكاره التي طالما اقضت مضجعه ، سواء كانت تلك الخواطر صورا او افكار مجردة . وفي اثناء تكراره لها واسترجاعه اياها سوف تدخل جميعها ضمن تلك الكرة اللينة من الخيط الرمادي . وحينما يخالجه احساس انه قد عاد من جديد الى نقطة الابتداء في تلك الخواطر ، فليقطع الخيط . ومتدئلا ينبغي ان يتصور في نفسه المشهد الآتي باكر قدر ممكن من الوضوح : انه يرتقى صخرة قائمة على جانب البحر ممسكا بيده تلك الكرة ، ثم يلقي بها نحو السحاب بأقصى قوة ، فتحملها الريح الشديدة وتختفي بها عن ناظره الى غير رجعة .

ولكى ياتي هذا الاجراء بالامر المطلوب ، ينبغي ان يبلغ المرء حالة من الانزال وعدم المبالاة اثناء رقاذه على مضجع التحليل . فان هذا العمل الذي هو بسبيل القيام به يكاد (١)

يكون من اعمال التنويم الذاتي . وفي امكان المرء ان ينفق بضع ساعات هادئة موزعة على ايام متتابعة في التدريب على تلك المهارة التي هي عمل بارع من اعمال الايحاء الذاتي .

(١) التنويم المغناطيسي Hypnosis حالة تتمتع اصطناعيا وتشبه النوم من نواح عديدة ، الا انها تتميز باستعداد مفرط لقبول الايحاء وباستمرار الصلة بالنوم .
التنويم الذاتي self-hypnosis

وينبغي قبل اقدامه على هذه الرمية الكبرى أن يألّف جيّداً تلك البكرة اللينة التي يمسك بها ، ويلتصق حقيقتها ، إنها مكونة من محنة التراكم . وينبغي أن يحس أنه يمسك بها في قبضته في عزم وثبات . ويجدر به أن يصوغ بعض العبارات المقتضبة التي تصور الموقف . مثل قوله : « قم بطيها ثم الق بها بعيداً » . وكلما طاف بذهنه خاطر من تلك الخواطر المرعبة وجب عليه أن يربطه بتلك العبارة : « قم بطيها ثم الق بها بعيداً » . وستحمل الريح تلك البكرة نحو الفضاء البعيد ، إلى غير عودة .

وترجع فعالية هذا الإجراء إلى اتصاله الوثيق بالعمليات اللاشعورية . فإن قوة الإرادة الواعية ليس في مقدورها بمفردها أن تتغلب على القلق ، كما هو معلوم لكل إنسان من خبراته السابقة . وحالة السبات تلك ، التي يتعين على المرء أن يضع نفسه فيها - ولو أنها حالة سبات ضعيف ، سوف تطلق طاقات من اللاشعور . ويربط هذه القوى المنطلقة بالمشغوليات الدورية (القلق) يكتسب المرء قوة السيطرة على هذه الأخيرة .

وفي الاستطاعة تعديل الإجراء اللاهني . الذي أوضحناه فيما تقدم بما يلائم اختيار الفرد . ففي وسع المرء أن يختار على سبيل المثال لونا من ألوان النشاط الذي يألّفه في مهنته . فإن كان من رجال الأعمال المشغولين بدقة التنظيم ففي إمكانه أن يدرج الأفكار التي تزعجه في فهرس من البطاقات - في ذهنه بالأقل - ثم يقوم في مخيلته بحرق المجموعة بأكملها . وإن كان له قم خصيب ، فلي وسعه أن يدون قائمة بأحقاده السطحية التي تبدو لخطره . إلا أنه من

اليسر ان ينساق الى المبالغة فيستمرسل في ذكر تلك الاحقاد اكثر مما ينبغي ، ولذا يجدر به ان يقصر السر فيها ويكتفى بالفترة التي تكفى للتنفيس عن البخار المحتبس ، (وان شئت ^(١))

التعبير بمصطلحات التحليل النفسى : للتصريف او استبعاد رجح القوة الاولى لحوافزه العدوانية) . وفى وسعه بعد اسبوع او اثنين ان يختصر الطريق ويستخدم الموقد ليستودعه تلك الاوراق بوصفه قلما للشكايات . ولتكن ناره وقادة عالية .

ولا ريب ان فكرة خيط الصوف ثلاثم النساء « كاداة عقلية » يطوين منه ويحزمن (بكرة) من المتاعب والهجوم التى تجتاح عقلهن الواعى .

وبعد ان ينتهى المرء من تلك المهمة ويفرغ من اطلاق رمز همومه سيحس براحة يكاد يحس بها جسمانيا . وسوف يحرره التخلص من القلق من خموله واستكانته ، ويعيده الى السوائية الطليقة الخالية من الانزعاج .

ان الانشغالات البورية هى على اية حال محض متاعب ظاهرية ، تعيش على السطح الخارجى للنفس ، الا انها تعترض فى اصرار وعناد الطريق المؤدى الى مشكلة المرء الرئيسية الحققة ، التى قد تكون حرمانا اجتماعيا او مسألة جنسية بعيدة الغور او اى ضرب من ضروب سوء التوافق التى سيكون علينا فى المراحل القادمة من هذا الكتاب ان

(١) تصريف (الانفعال) Abreaction هو عملية الافراج عن انفعال مكبوت من طريق استعادة المرء فى مخيلته للخربرة الاصلية من جديد .

تكشف النقاب عنها ، حتى يقدو في وسع المرء ان يتفحصها في ضوء من تفكيره الوامى . وسوف تكشف اسرار العقل خطوة بعد خطوة ، فيتبين للمرء الموارد العظيمة التى تفقو راقدة في عقله الباطن ، ويقدو في وسعه استخدامها والافادة منها .

فالخطوة الاولى اذن ، في عملية التحرر ، هى ان يتخلص الفرد من قلقه العصائى السطحى ، ويتحرر من ربة الانشغال ، ويستعيد استقلال تفكيره . فليحزم المرء امره ويقوم ببعض اعمال الياحء الللى ، فيطوى مشغوياته ويلقى بها الى الرياح ، وبدأ يبدأ في استكشاف الذات .

اللاشعور ، ومشتعلاته ، والرهبة منه

ترى أى شىء يكون هذا الطيف الذى فى مقدوره ان يصنع من المرء انسانا سعيدا او كائنا بائسا ؟ ما هو اللاشعور ؟ يودى أن أصوب خطأ شائعا ، هو الفكرة التى مؤداها ان اللاشعور روح مدمرة ، دابها ان تحيل حياة المرء شقاء . فالصواب هو تقيض ذلك . ان اللاشعور هو بالنسبة للمرء بمثابة ملاكه الحارس فى اغلب الاحيان .

والاشياء التى يفصح عنها اللاشعور ليست على الدوام بغيضة بآية حال . الا أن الكثيرين أصبحوا يحسبونه

(١)

شيئا مفعما بالاذى ، يتكشف فى تقلصات الوجه المتواترة ، وحالات الشلل ، وفى الموانع التى تحول دون نمو شخصية الفرد وتطور حياته تطورا سويا . غير أن هذا تصوير جائر فى صميمه . فنشاط الجانب المحتجب من العقل هو بوجه عام حميد . ولطالما قام البعض بتفسير خاطيء نسبوا به الى اللاشعور عددا من الظواهر القامضة الكريهة ، منها الاحلام المفزعة ، والهجرائم ، والتصرفات الاستبدادية مما افضى الى انتشار هذا التوجس من اللاشعور . فينبغى من ثم ان ينبذ المرء هذا التحيز ويتفادى الإدراك الخاطيء ، حتى لا يستعصى عليه اكتساب القدر اللازم من الثقة التى يحتاج اليها فيما هو بسبيل القيام به من استكشاف للنفس بالتحليل الذاتى .

(١) تقلصات الوجه أو امتقائه أو وعرة الوجه .

ان الاشعور رفيق مؤنس ولا ريب ، واذا ما اتخذ المرء منه صديقا فانه سوف يفتدو خير حليف يقف الى جانبه ، ومعينا لا ينضب من الهجة والرضى العميق ومصدرا للمسررات الخبيثة والاعمال البناءة البارزة .

على ان المرء ان يختار في معيشته طريقا خاطئا فان الاشعور سوف يثور ويتهمد .

فلااضطرابات الناشئة عن هذا المصدر ، اى عن التفكير الخاطىء ، والانفعالات الخاطئة ، والتصرفات الخنسية الخاطئة ، والعادات الخاطئة ، هى مجال التحليل الذاتى وميتدائه ، (ولا تعنى لفظة « خطأ » فى هذا الصدد ادانة او حكما خلقيا ، والما يفيد مدلولها مجرد الاضطراب الوظيفى) . وسوف نحاول فى معرض البحث خلال هذه الدراسة ان نحدد فى وضوح تلك الاخطاء فى اسلوب المعيشة .

تنزع تلك الاضطرابات النفسية الى التحكم فى شخصية المرء بكاملها ، حتى ليجد الفرد نفسه آخر الامر عاجزا ، باستخدام قوة ارادته وحدها عن صد الاحتجاجات العنيفة (١)

الصادرة من « الذات العليا » التى هى الرقيب الداخلى . وعندئذ تبرز اجدى العلل ، فى صورة من الصور ، وتخرج بالفرد عن مجرى حياته السوى ، كان ينتابه انهيار عصبي ،

(١) الذات العليا *superego* تركيب يتكون فى الاشعور وينشأ أكثره من خبرات المرء المبكرة على أساس علاقته بوأديه . ولهلب التركيب وظيفة الضمير الذى ينتقد افعال الذات الوامية وافكارها وترتب عنه مشاعر الأثم والقلق حينما تعمد الذات الوامية الى اشباع الدوافع الاولى .

أو نوبات من الصلح الشديد ، أو إصابة بدنية يتسبب الشخص في الحاقها بنفسه بطريقة لاشعورية ، أو ترحيب بمرض يعفيه من واجب كرهه أو بفض أو تبرم يستشعر بهما حيال المعيشة بوجه عام . ولن تزول تلك الاعراض الا بعد ان يعيد المرء الى اللاشعور حقه في الحنين الدوري والاشباع المتعاقب . وعندئذ فقط تفلو الطاقة البتة كان المرء يستغلها في كبت عديم المستوى وفي الهموم النفسية الدائرية ، طليقة متوفرة ، ومعدة لاستخدامها في وظيفتها الحققة ، البتة هي تشكيل الحياة على الصورة التي يرغب المرء في أن تكون حياته عليها . وسوف تؤازره عندئذ موجة الطاقة العارمة التي تنهض من اللاشعور ، بدلا من معارضتها لرغبات الذات الواعية وابطالها أي تأثير تقوم به .

ويرجع الامتقاد الشائع الذي يصور اللاشعور في صورة مفرقة الى خطأ غير مقصود ارتكبه الزواد الاولون من علماء التحليل النفسي .

فمصطلح « اللاشعور » الذي استخدمه فرويد لفظ سلبى ، يظهر اللاشعور بمظهر الشيء الذى يلغى العقل الواعى ويقاومه ، وقد لا يكون اختيار هذا المصطلح صائبا . ولقد صور فرويد اللاشعور في صورة الجسم المغفور الذى يقبع سطح اللثة اليقظة . وهذه التصوير هو مجرد تشبيه بطبيعة الحال وليس تحديدا تشريحيا للموضع . ولما كانت بعض معالم اللاشعور قد اُتِرح عنها الستار لأول مرة في الاحلام ، وكانت الاحلام تقع في المصاداة اثناء الليل ، اصبح اللاشعور يبدو لتفكيرنا وكأنه ينشط ليلا . والكثيرون يخشون الليل ويهابون الظلام . ولقد اُولع ك. ج. يونج

C. G. JUNG : وهو العلامة الذي ساعدت بحوثه في تعميق فهمنا عن النفس البشرية ، بالتحدث عن « الجانب الخبيء من العقل » وعن « ظلام العقل الرابطن » فاوحت تلك (١)

العبارات بعالم الاموات عند قدماء اليونان ، الذي زعموا عنه أن الأبطال يعيشون فيه بعد وفاتهم في صورة ظلال ؛ معيشة خالية من كل بهجة ، واتصلت تلك التصورات تارة أخرى بفكرة الجحيم أو جهنم التي ترسم في أذهان الناس في صورة هاوية بحقيقة تمتد تحت الأرض التي تعيش على وجهها .

وتشبيهه اللاشعور بالعالم السفلى ليس له ما يبرره من حقائق في علم التشريح أو علم النفس . فالحواجز اللاشعورية ترجع فيما تعلم إلى فعل الهرمونات والاحداث الكيميائية والالكترونية بالجسم أو تتأثر بها ، وليس في هذه جميعها ما يخيف أو يثير الرهبة .

وكان فرويد يشبه للعقل البشري بجبل الثلج العائم ، وهو رمز لا ترتاح إليه النفس ، وهدفه من ذلك أن يوضح أن جانباً كبيراً من العقل يظل مغموراً محتجباً . ولنا أن ندهش من أنه لم يختَر رمزاً أكثر دفئاً وبهجة . فجبل الثلج أشد الأماكن وحشة . ويرى كاتب هذه السطور أن النفس البشرية كانت تلوح للذهن فرويد وقد خالطها سمة التكبّات ، إذ ليست بنا حاجة لتشبيه خلجات وجداننا اللاشعوري بجسم صامت يهيم في مياه مقفرة قارسة ، ولا تشيع منه إلا البرودة ولا تصدر عنه غير التكبّات ، إذ

(١) عالم الأموات : Hades

لبس في الامكان ضبط وجهة سيره . وكان في وسعه الإشارة الى غيره من الاجسام التي تغمرها المياه جزئيا . وأغلب الظن ان فاجعة غرق الباخرة تيتانيك التي وقعت أبان تلك الفترة هي التي أوحى بهذا التشبيه . ومهما يكن من أمر فان الاضرار التي نشأت عن تلك المقارنة هي أكثر مما نشأ عنها من فوائد ، فلقد نسج اتباع فرويد مما كان لهم اثر بالغ في الحياة العامة وفي تطور علم النفس ، على هذا الموال .

لقد شبه الشعراء النفس بالفدیر ، أو بجذول تجری فيه المياه ، وهو تشبيه أكثر استسافة ويؤدي نفس الفرض . فالبحيرة فيها انعاش كما ان فيها أخطار لمن يغفل الحذر ، وفي امكان المرء أن يسطاد منها السمك في دعة كما أن في الامكان سبر غورها بوجدان الشاعر ، وأيضاً بالمقاييس المحسوسة التي يوفرها العلم .

ولنجرب ، باستخدام هذا التشبيه الأكثر رقة ، تحليل اسطورة الفلام . راعى الفلم الذي جلس ذات يوم الى حافة الفدیر يتسلل بطرح الحمى في مياهه الصافية ، فهاجت المياه فجأة وفاضت فيضا مزوها ، واجتاحت الشاطئ وجملت الفلام ، وقد تولاه الرعب ، فالتفت به الى الاعماق .

ترمز تلك الامثلة الى المراهقة . فانه عن طريق القاء خواطر الفضول وتجربة مشاعر حب الاستطلاع تنطلق قوى العقل الباطن من عقالها ، فيفرق الجانب الطفلي من الانسان ويجتاز من الإنظار ابتداء من تلك اللحظة . غير ان صفحة المياه تعوذ هادئة صافية من جديد .

أن الاحتفاظ بذكرات الطفولة دفيئة في اعماق
اللاشعور ، مغمورة تحت سطح الاحداث اليومية الظاهرة ،
هو العامل الذى يجعل ارنياذ اللاشعور وكنا هاما في عملية
استكشاف الذات ان كنا نبغى القيام بتلك العملية على
الوجه الاكمل .

ان الذكريات التى تشمل الأعوام الثلاثة او الستة
الاولى يحى اثرها من ذهن المرء بفعل ما يسمى « بفقدان^(١)

الذاكرة الطفلى » . أما السنوات التالية فتبقى عنها في
الذاكرة الواعية اثار شتى . ثم ابتلاء من سننى المراهقة
تظل في ذاكرة المرء صورة باقية من حياته النفسية تكاد
تكون بترايطة متصلة الحلقات . غير ان المراحل الاولى من
حياة الفرد ، وهى المراحل المبكرة التى تسبق تكوين
الشخصية ، من دأبها أن تتخلف عنها رواسب في اللاشعور ،
حتى ولو لم تتخلف عنها ذكريات . علما بأن الرواسب التى
لايستطيع المرء استعادتها وتذكرها وفق ارادته هى اكثر
الرواسب اهمية وبعدها اثرا . الا ان صورها تطفو مفاجأة
وترسم امام بصر المرء في الاحلام ، وفي الحالات التى تشبه
السبات والفيبوية ، وعند الاصابة بحمى عالية ، وبعد
الصدمات ، وما الى ذلك .

وقد يحى المرء بكحد وانقباض غامض وهو يقوم
باستكشاف الماضى في اصرار ومثابرة ، فيستشعر هائفا
خفيا يحلوه من المضى قدما . وفي هلا الموضع بالذات ينبغى

(١) فقدان الذاكرة الطفلى childhood amnesia

أن ينفذ التحليل اللاتى . وسيجد المرء نفسه مسوقا للعودة الى تلك البقعة المرة تلو المرة ، وكأنما يثير البها صولجان سحرى بصير . وبعد انقضاء اسابيع ، بل وفى اونة يكون فيها تفكير المرء بعيدا كل أبعد عن تلك الذكرى ، يجدها المرء تطفو الى ذهنه وتبدي لناظره . فيشاهد من جديد حادثا أو شيئا كانت رؤياه قد انثوت وجذانه أو سخطه منتما واجهه للمرة الاولى . ان تلك الذكريات التى ترجع الى عهد الطفولة قد تصور خصاما ماثليا ربما يلوح للمرء تافها لو أنه التقى به فى الوقت الراهن . وقد تطفو الى ذهنه لحاحات من أمور جنسية شاهدها مصادفة أثناء الطفولة وكانت مشاهدتها صدمة سابقة لاوانها آتت . (وربما رافقتها ذكرى عقاب جائر لم يكن له من مبرر) . وقد تميد تلك الذكريات الى ذهنه معاملة قاسية صدرت من الوالدين ولم تكن تتفق مع لئنهج الذى كانا يسلكانه بوجه عام فى تربية الطفل . ويسمى علماء النفس تلك

(١)

الصدمة باسم «الاصابات أو الصدمات النفسية» ، فهى ليست سوى جروح نفسية أصابت الذات ، واضطرابات كان يود لو أنه تخلص منها ، ولكنها ظلت باقية .

ولقد كان من أروع اكتشافات فرويد وأعظمها أثرا ما وجده من أن الرغبات والذكريات المكبوتة تظل باقية فى اللاشعور ، وأن الذات العليا ، وهى ذلك الجزء من النفس الذى يتشكل فى المرء على طراز والده أو والدته ، تقوم بوظيفة الرقيب الذى يلزم الحوافز والاندفاعات البدائية

(١) بالاخفاف : فكى يفلو الشخص لائقا للمعيشة في الوسط المتحضر .

إن تلك الرقابة - وأكثرها لاشعورى - تمنع الاندفاعات العلوانية المضادة للمجتمع ، كما تمنع أيضا الحوافز غير الأخلاقية من الظهور بالجزء الواعى من الشخصية، فلو أن شخصا تحدث وهو يؤمن بصلق مايقول (ونحن هنا نواصل الاقتباس من فرويد) واصفا نفسه بأنه كريم الخصال فإنه يكون صادقا لو أنه قصد ذاته الواعية بهذا الوصف ، أى « الإنا » الشعورية . فهو لا يدرى شيئا عن رغباته اللاشعورية التى قد تنزع الى المحرمات أو التمثل أو حتى الفتك بالآباء - اذ ينكر الرقيب القائم فى نفسه تلك الرغبات فى شدة ومنف . فإنها لا تبدى جهارا وإنما تظهر فى الأحلام وفى الأعمال الرمزية وفى انكار بعض النوايا التى يتجه اليها العقل الواعى . ويحتاج تلامذة فرويد واتباعه أن تلك الرغبات هى الأسباب التى تكمن وراء مختلف الاعراض ، كالمخاوف المرضية ، والضعف الجنسى، أو حتى بعض الامراض البدنية كالزرب مثلا .

ان هذا التصوير وان يكن صحيحا بوجه ما ، إلا أنه يحيز الى جانب واحد . ولقد نجم عنه فى مصرنا الحاضر، الذى هو المرحلة اللاحقة لمهد فرويد ، خوف من العقل (١)

الباطن . ومثل هذا الخوف من شاته أن يولد عقدة نفسية

(١) العقدة النفسية أو المركب *Complex* : فكرة أو عدة فكرات وثيقة الصلة ببعضها البعض ، ويشملها الكبت جزئيا أو كلية ، وتضطرب اضطرابا شديدا بالانفعال وتكون فى صراع دائم مع الخواطر الأخرى التى يرتاح اليها المرء أو يقبلها توها ما .

جديدة لم تجر بعد دراستها لم تحليلها فنياً. أعلم : وهو خوف شائع يعزى إليه الكثير من حب الاستطلاع الذي يدفع الكثيرين من المثقفين الى دراسة علم النفس . الا انه بالمثل خوف يبعث في المرء احساساً بالعجز ، فيشعر بأنه تنقصه القدرة على تولي زمام شخصيته ، وأنه ليس بالسيد المسيطر على نفسه . وفي امكان المرء ان « يخل » هذه العقدة، كغيرها من العقدة بان يكشف لعقله الواعي عن اسبابها من طريق ملاحظته للمحتويات التي لا يستسيغها في اللاشعور، ودراستها وهضمها .

قد يلقى المرء عند اطلاعه على مخطوطات علم النفس عبارة كهذه : « قام التحليل النفسي بانتقاذ الالف من كانوا مكبلين بقيود عقلهم الباطن ، يرزحون تحت طغيانه »^(١) فينكمشون ذعرا من هذا المارد المزعوم الذي يكمن في أعماقهم ويرجع الخطر في جملته الى خطأ في تفهم الموقف . فان القيود التي تعوق الانسان تصدر عن بعض محتويات اللاشعور ولا تنشأ عن اللاشعور نفسه . فان من يصاب بقرحة في المعدة لا يزعم ان معدته عضو شديد الخطورة . وبالمثل ايضا فان هذا الزعم ليس بجائر عن اللاشعور . فالانسان السعيد توجهه هو الآخر ذوافع صادرة من اللاشعور ، الذي هو في تلك الحالة لاشعور سوى . . .

وليس اللاشعور بأية حال « منطقة تناولها الكتب باكملها . فتنة سريان متبادل يتدفق ذهابا وإيابا على الدوام

(١) نقلا من كتاب Oscar Pfister

Some applications of Psychoanalysis.

بين كل من العقل الواضح واللاشعور . ويمثل اللاشعور
مستودعا مركزيا. رجبا يحوى رغبات كئيبة كما يحوى ايضا
مثلا عليا سلمية دفع بها المرء ابطن الطغولة الى اللاشعور
حيث استقر بها المقام ، ثم اعملها للفرح وتناولها النسيان .
لقد اعرض عنها المرء اذ وجد انها اكثر جمالا ومثالية مما
يتمشى مع قسوة العالم الذى يعيش فيه .

وان حاول المرء سرد بعض احلامه (وهو عمل ينبغي
التدرب عليه في سبيل استكشاف الذات) فانه قد تخالجه
غبطة هي اشد شئ بسعادة الطفولة . وكثيرا ما يلاقى في
احلامه بعض المشاهد ذات الرواء التى تستثير شاعريتها
ازدراؤه في سمات يقظته ، بوصفها غصه لا تليق الا
بالاطفال الصغار . ففي بواكير العمر يترك لهو الاطفال اثرا
راسبا في نفس المرء . ويشعر الراشد فيما بعد في احلامه
بسعادة دافقة عندما يلقي نفسه وقد استخفه الطرب في
الرؤيا فاخذ يشب بين الزهور ويركض في احضان الطبيعة،
وقد جمعت المصادفة بخلان واخوات تربطه بهم صلة من
الصداقة المثالية ، في جو من السمو والاثيرية . وقد تكون
لاحلام المرء (ولتخيلاته الاخرى) طبيعة اكثر واقعية . غير
انه من المحقق ان بعض تلك الاحلام تعوزها الخاصية الخسنة
التي تتميز بها حياة الفرد اليومية . وللا فخلق بنا عندما
نمثر على خيط مشرق في نسيج احلام المرء الا ننحيه جانبا
بعد تفسيره تفسيرا سطوحيًا بأنه انما يمثل بعض الرموز
الجنسية لو ما يشاكلها مما ليس له شأن يذكر .

إن المفحص الوافى للحقائق يكشف لنا أن الاشعور ليس بحدافيه ظلام في ظلام ، وأن فيضا من النور الاخاذيصلو عنه ويؤكد لنا أن النظرة المتشائمة ليس لها ما يبررها .

فمن الواجب أن نشق الى هذا المخير المكبوت في النواة المركزية للنفس طريقا واحدا على الاقل لكي نستطيع الكشف عنه ، وحتى نرى ما اذا كان في وسعنا (شتل) بعض هذه القوى وزرعها في العقل الواعي . ولعل المرء يفلح في اصفاء بعض الانعكاسات المضيئة على يئنه الواقعية ، بعد أن يستخلص تلك اللمحات المشرقة بمرآته من ذلك الجانب العاطفى الخبيء الذى تقبع فيه في حيلته الباطنة التى طالما تنالها الناس بالسخرية .

فحينما يرقد المرء على أريكته التحليلية يجدر به بالاحرى أن يتمثل مركز كيائه على هيئة ضوء محتجب وليس على صورة ظلام موحش . ولسوف تنبعث حقا من مركز شخصيته حالات مزاجية مبهجة وخبرات بريئة ترجيع الى عهد الطفولة ، فتضىء الطبقات الخارجية من ذاته المتفتحة الاخلاة في التطور والنمو ، ولئن اصاب ذلك النور بعض الشحوب بعضى السنين الطوال .

فلتعرّف المرء على الجانب المحتجب الذى يفسده الغموض في شخصيته ، وإن يلبث أن يتغلب بالتدريج على تلك الرهبة التى جعلت تنتاب الناس من الاشعور في الآونة الأخيرة .

٣

موعد مع الذات

ان كنت تنوى حقا ان تنجز في مضمار استكشاف
الذات قسطا يقام له وزن ينبغي عليك ان تبين عاداتك
المتحكمة وتتعرفها حق المعرفة .

فليخصص المرء ساعة يمينها من ساعات اليوم للتأمل
(١)

الباطنى الذى يهدف الى فحص النفس . وعليه ان يلتزم
بالمثابرة على هذا العمل ، وأن يقلع تماما أثناء تلك الفترات
من كل طموح شخصى . فان فكر في مهنته فعليه الا يتمثل
النتائج المرتقبة لأعماله التى اعتاد القيام بها ، بل ان يتصور
تلك النشاط في مخيلته في فضول منزله عن أى نفع ، وكأنه
يتفحص شيئا خارجيا بغية التعرف على خصائصه على النحو
الذى يخصص به آلة غير مألوفة أو حيوانا عجيبا . وليتأمل
الصورة التى تكونت في مخيلته عن ذاته (وسوف يكون عليه
فيما بعد أن يقارن تلك الصورة بالانطباعات التى تلوح
مرتسمة لدى الغير عن شخصيته ، ثم ان يحلل الفوارق ،
فان هذا التباين قد يكون هو مبعث المتاعب، ولكن مهلا ؛
اذ ينبغي في بادئ الامر ان يتعلم المرء تكوين صورة واضحة
عن ذاته أولا) .

(١) التأمل الباطنى أو الاستبطان *Introspection*
هو ملاحظة المرء لعملياته النفسية الخاصة به ودراستها
دراسة منظمة .

. ويتعين في تلك الفترات أن يستبعد المرء عنه كل تشويش . فان استطاع تدريب نفسه ورياضة أولئك الذين يعيشون معه على تركه منفردا مدة ساعة أو نحو ساعة كل يوم، أو بالقليل أربع مرات في الاسبوع فتلك خطوة طيبة ولا ريب . وليحاول المرء تكوين « فضاء » فكري في ذهنه الواسع . وليتح لهذا الفراغ الرسوخ تدريجا .

وعلى المرء أن يتيح لعقله التجوال دون تحكم واسع . وحينما يرى أنه ابتعد بما فيه الكفاية ، عليه أن يعود الى نفسه . وليفاجيء ذاته بطرح اسئلة من هذا القبيل : ترى اية خبرة كانت أكثر خبراتي بهجة ؟ وايها كانت أكثرها خزيا وحرجا ؟ على أي نحو تكون الشخصية التي يصدر عنها مسلك كهذا الذي انتهجته بتأثير هذا الحادث أو ذلك الامر ؟ ترى من أكون ؟

على أن تلك البداية ينبغي ألا تنحدر بالمرء الى جو مقبض يكاد يوحى بعمليات مقصودة «لإخراج الشياطين» ، وهو جو يلوح أن بعض المعالجين يعدونه ذا نفع . بل الأحرى بهذا الجو أن يشبه « فترات التأمل الصامت العلب » التي طالما إلهاد بها الشعراء وكان الحكماء في العصور القديمة يشيرون بها . ففي وقتنا الراهن المغمم بالمشكلات المتباينة التي تنشأ في معظمها من صلب توافق الإنسان مع بيئته التي أنشأها لنفسه وهي بيئة تفلقت فيها الصناعة ، لا يكاد الناس يعرفون معنى « للتفكير الصامت العلب » . أن معظم سكان المدن يخشون الهدوء والصمت ، ويلجؤون حتى في أوقات عزلتهم الى ضجيج الاذاعة ، كي تفلو أفكارهم تافهة مبتللة . فهم يعددون اليها في السيارة أثناء غدوهم ورواحهم ، أو عندما يصطلون

شتاء في دفع الشمس . ان الانسان في وقتنا هذا لا يعمل الى ملاقة الناف .

على ان المرء ان اراد في بداية عهده بالتدريب على التأمل الباطني ان يصفى الى صوت اللدياع أثناء محاولته تكوين عادة الاستبطان فلا ضرر في ذلك ، الا اننا ننصح عندئذ بالاتصاف الى لون من الموسيقى الفنية ، اذ يعينه منها صفاء النغم المتناسق على تجنب التورط في شرك الحياة اليومية والتخبط في دياجيرها .

ولئن احس ايضا بحاجة الى التدخين فلا مانع من قليل منه . فان تلك « العادات السيئة » قد يكون لها نفع مؤقت احيانا . غير أن حاله سوف يتبدل بعد فترة ، فيرى ان الاستغناء عن التدخين أو عن صوت الراديو أو غيرهما من الاشياء التي تجلب له الراحة - لا يتطلب منه مجهودا واعيا ذا شأن . وعندئذ ينبغي أن يكف عن متابعة تلك الهواية ، وأن يلقى بهذا الكتاب جانبا لحظة من الزمن ، ويعمد الى الاسترخاء مسجلا جفنيه بين آونة وأخرى ، وأن يحاول تركيز افكلره تركيزا موضوعيا على ذاته .

وقد يفيد من تدوين جانب من الملاحظات بين آونة وأخرى ، وخاصة في نهاية الساعة المخصصة للتأمل . اذ ان الهدف الذي يسعى اليه هو الوقوف على حقائق مما مضى من حياته وتاريخه الشخصي ، بحيث يغلو في مقدوره تذكرها والرجوع اليها في أية لحظة .

ولما أسئلة في إمكان المرء ان يلقيها على نفسه في تلك المرحلة محاولا الاجابة عليها ، فيستكشف مرحلة طفولته ليعين اي صنف من اصناف الاطفال كانه في حياته . وهل

كان إبان تلك المرحلة ماهرة في الألعاب ؟ أكان يتزعم الجماعة ؟ أم كان عضوا خاضعا يسير مكرها وراء الركب ؟ أم أنه كان تابعا معجبا بمعبود مترفع لا يبالى ؟

وترى هل كان يومئذ يؤثر العزلة ؟ أكانت له فترات من التبرم والملل يضيق بها ذرعا ؟ أو حتى حالات من الاكتئاب ؟ وهل قدر له إبان تلك المرحلة العثور على أسلوب أو حيلة يتخلص بها من الاكتئاب ومن ضيق المخلوق ؟ فإذا اتفق أن كانت لديه آتشد أساليب من هذا القبيل (مما يتوافر منها الكثير لدى المراهقين أحيانا) فمن المهم أن يتذكر تلك الأساليب في الوقت الراهن ، وهل كانت (الأساليب) تتصل بالاقلاع عن أمر ما ؟ وكانت عملا تقشفا يستعيد توازنه بوساطته ؟ أم أنها كانت على النقيض أساليب تقضي بالالتجاء الى اللاهو والمرح ؟

(١١)

وقد تكون الاهتمامات إبان الطفولة على نقيض مع جنس الطفل ، فيجد الفلام متعة في اللعب بالدمى والعرائس أو في الطهو والتفريش ، وقد تحاول الطفلة الاندماج في الجماعات المنتظمة فتلهو بتمثيل الشرطة أو ما يشبه المسرحيات البوليسية . وقد يندى الوالدان امتعاضا لأن طفلتهما جاء ولدا أو لانه جاء أنثى ، وكانا يؤثران ذرية من الجنس الآخر . وحينما يصل الفرد الى مرحلة اختيار المهنة فإنه قد يكون بعد متأثرا بميول تنقصها الرجولة أو الأنوثة ، أو على النقيض بميول فيها مضالاة ومبالغة الى جانب من تلك المشاعر .

وعلى المرء أن ينقب عن تلك الذكريات في تمهل ، حتى تتوفر لديه سلسلة متكاملة من الصور والأفكار ، ابتداء من أبكر احتمالاته وأقدم ألوان الرجز أو التعنيف التي تلقاها في طفولته ، وكذا ضروب التشجيع والعون ، حتى عهد وظيفته وهواياته المراهنة .

ووسيلته التي يتلوع بها إلى بلوغ هذا الهدف هي أن يتيح لأفكاره في تلك الجلسات الطواف بعيداً ويفسح لها مجال الانسياب ، مستسلماً لها دون قيد من المنطق ، وأن يطلق العنان لتيارات مفككة من الخواطر كتلك التي تسود الإحلام التي لا مهرب منها .

فإن تأملنا تلك الخواطر السابحة من وجهة نظر الذات الواعية ، وهي وجهة متفوقة تنفرد بها تلك الذات ، نجدها تبدو كالالتواءات أو الشوارد التي تكتنف مجرى مائيا بطيء السير ، وننسبها في العادة إلى احتدار التربة وتغير مستوى الأرض . وبالمثل فإن خواطر الإنسان وأفكاره تنجذب المقاومات والمراقيل اللاشعورية ، فتعمد إلى التخرج ، بل أنها لتفضل وتشرح مبتعدة عن مواضع خطر معينة . ولتلك التحولات « غير المنطقية » دلالات تشير إلى ملامح النفس الداخلية ومعالمها . فعندما يرى المرء أن مجرى أفكاره يكاد لا يجرؤ على الاقتراب من ذكرى حادث معين مر به في الماضي يتبين له أن هذا الموضوع يكمن فيه عائق شديد القوة . وتقف الرقابة النفسية أعلى ذلك التل غير المنظور مطالبة أفكاره الواعية بالارتداد والتحول إلى طريق آخر .

. وعلى المرء أن يميز تلك المواضع ويعينها ليرجع إليها المرة تلو المرة ، إذ أنها قد تشير الى مواضع خشنة أو عقد نفسية ، أو تكشف عن جروح نفسية قديمة لم تلتئم تماما . ولكي تستطيع الافكار الواعية شق طريقها عبر تلك العقد النفسية الشديدة التحصين يحتاج الامر الى تقوية الافكار الواعية ورهفها . وقد يستغرق الامر بضعة شهور ليتم المرء دعم افكاره الواعية وشحذها واستجلائها الى الحد الذي فيه تستطيع شق طريقها فجأة عبر تلك العقد النفسية الحصينة .

وحداد من سرب الشك الى نفس المرء في أن في مقدوره القيام بهذا العمل ، إذ لن يمكن ما يؤديه له أقدر أطباء النفس من معونة في هذا الشأن مساعدته على أن يكتشف بنفسه تلك المواضع المؤلمة . كما أنه لن يجد طريقا أسير منالا ، فليس هناك طريق مقتضب . وإنما يقتضى أن يزيع المرء بنفسه الستار عن تلك الجراح اللاشعورية فيخرج بها الى مجال العقل الواعي .

إن الطبيب النفسي عند قيامه بالتحليل قد يصل الى الاقتناع بأن عقدة ما تكمن في نفس الشخص الجارى تحليله قبل أن يصل هذا الفرد نفسه الى ذلك الاقتناع . غير أن عملية الشفاء لا تبدأ الا عندما يكتشف الفرد بنفسه تلك العقدة القديمة ويقوم هو بحلها . والمريض أو الشخص الذى ينشد التخلص من العقدة النفسية هو ، في حالة التحليل الدلائى ، نفس الشخص القائم بالتحليل . وهذا يعنى أن عليه واجبا مزدوجا ، هو ملاحظة الانشعاعات المختلفة في مجرى خواطره ، ثم حل للناز هذا الجرى .

وحدار ان يهن المزم منه ، وخاصة من جراء الاطوار التي تبدو غير منطقية في ظاهرها او التي يغلب عليها طابع الغرابة والشذوذ . وليوقن ان كل واحدة من تلك الانعطافات او الانحرافات هي ذات معنى وينبغى رصدها والتبصر فيها بمعرفة العقل الوامى .

وتوقف نجاح عملية استكشاف الذات في مجموعها على جعل ذكريات المرء طيعة سهلة الانقياد . اذ وقتما يتم للمرء تعلم استرجاع الذكريات وفق مشيئته سيفقد في مقصوره بالمثل ان يحملها على الاختفاء والتلاشى . وهذا امر بالغ الاهمية وخاصة في حالة الذكريات المرذولة التي قد تلازم المرء .

(١١)

وقد تزول الشحنة العصائية التي تلتصق بذكريات ظلت مكسوة ردحا من الزمان بمجرد الكشف عن تلك الذكريات والتفكير فيها بالعقل الوامى ، وذلك لانه يجرى هضمها ويتم نسيانها . وفي التحليل النفسى التقليدى تكون ازالة تأثير العقدة النفسية بهذه الوسيلة هي بيت القصيد من عملية التحليل .

غير اننا كثيرا ما نشاهد اشخاصا ليس في مقدورهم التخلص مما يكتنفهم من شعور بالذنب ، فما الذى يتبعه هؤلاء ليستعيدوا توازنهم النفسى ؟ ولنفرض على سبيل المثال ان شخصا الحق الاذى بصديق عزيز عنده ، ثم مات

(١١) العصب *neurone* : اضطرابات وظيفية بالجهاز العصبى ذات مصطلح نفسى ، وهي في احتساب المحللين النفسيين ظاهرة تتضمن عراقل تترس على طريق احد الحوافز الفطرية الاساسية . . .

هذا الصديق ، فاصبح يعجز بطبيعة الحال من اصلاح ما افسد ، ولن يؤدي تفكيره في الذنب الى تخليصه منه . على أن موقفه هذا سوف يلقنه درساً ولا ريب ، فيفقد مسلكه في مستقبل أيامه أكثر لياقه وأقرب الى الصواب . ولما كان على المرء أن يظل حياً يواصل معيشته فلن يجدى عنه هذا التهديد المستمر الذي يترصده من ذكرياته السيئة خلال حياته اليومية .

استحدث كاتب هذه السطور اسلوباً تحليلياً لمثل تلك الحالات من شأنه أن يعين على اقضاء الافكار غير المرغوبة فيها حتى لا تزعج المرء خلال قيامه بعمل أو ممارسة نشاطاً .

يحتفظ الفرد بمصباح كهربائي خاص ، خافت الضوء، يضعه على منضدة بجوار لريكة التحليل ، ولتكن قوته عشر شمعات مثلاً ، على ألا يستخدمه الا في الفرض الذي سنأتي ببيانه فيما يلي . وله أن يخصص للافراض الأخرى كالقراءة مثلاً ، مصباحاً آخر أكثر ملاءمة . وحينما يلج مثول إحدى الذكريات أتى لها عنده أهمية خاصة فليتعود أن يضيء ذلك المصباح الخافت ، وهذا في كل مرة تخطر له عنها فكرة بادية الوضوح . وعليه ألا يغفل طفله المصباح كلما لُحلت تلك الفكرة في التلاشي أو أخفت تحتل مكانها فكرة أخرى مغايرة أو شعور آخر . وسوف يترتب على هذا الجمع بين الفكرة والضوء أنهما يمتزجان فيصبحان استجابة واحدة تلقائية .

وبعد اتفاق بضع جلسات في هذا التدريب الإيحائي

الذي سيتم اشرافه ^(١) المرء الى الحد الذي يبحث فيه دائما
اطفاء المصباح استبعاد الفكرة واختفائها .

وليدرب المرء نفسه في اجتهاد على القيام بهذا الدور .
فيستلقي على اريكته ، ويتناول في يده مفتاح الضوء ،
ويقول مثلا : « سأستعيد الآن تلك الفكرة التي طالما الحت
على ولازمتني » ... ثم : « نلت الآن ما يكفي من ذلك
الاجترار ، وها انا احسن بتلك الفكرة تنسل عائدة الى
اللاشعور ، ولذا اطفئ المصباح » .

وسيدهش المرء فعلا للسرعة التي سيكتسب بها
القدرة على انهال فكرة من الأفكار مع اطفاء المصباح .

وبعد قليل ، يغلو في امكانه ، مع الاستعاضة بضرب
جديد من التدريب الاسترخائي ، أن (يلصق) ايضا بمفتاح
هذا المصباح التحليلي بعض الاعراض التي تضايقه . فيدرب
نفسه مثلا على القول : « سأبدأ الآن بالقلق ، أو بالملل والسأم ،
أو بتلك للتقلصات أسفل العين اليسرى ، أو باجتياز فترة
من فترات تأنيب الضمير ، أو الندم » ، بل سيكون في مقدوره
ايضا تحويل اضرب معينة من الآلام العصبية بنفس
الاسلوب الى استجابات شرطية تختفى باطفاء المصباح .

(١) الاشراف أو الاشتراط conditioning عملية تتم
بها استثارة لاستجابة معينة بفعل مؤثر جديد (وهو موقف
أو مواجهة شيء) مغاير للمؤثر الاصلى الذي كان يستجاب له في
باديء الامر ، ويتكون الفعل المنعكس الشرطي conditioned reflex
إذا اقترن المؤثر الجديد (ولنرمز اليه بالحرف
ب) مدة من الزمن مع المؤثر الاصلى (أ) الذي كان يستثير
الفعل المنعكس أولا .

على انه من الواجب أن يكون المرء مقتنعا واثقا انه متى اكتسب القدرة على استحضار المخاطر والأمراض بوساطة الضغط على مفتاح الضوء سيكون في مقدوره استبعادها أيضا وإزالتها وفق مشيئته ورغبته بسهولة نسبية ، بالضغط على المفتاح نفسه .

ولا يظن المرء انه يقوم بعمل اصطناعي أو غير طبيعى حينما يربط مرضا من الأمراض العصبية بعامل منه (مثل (١)

المصباح) . فان طائفة كبيرة من المخاوف المرضية مثلا تطرا في الحياة على هذا النحو بطريقة لا ارادية . فالطفل الذى يتنابه الخوف فجأة حينما ينطفئ ضوء الغرفة يكون قد مر بنفس هذا الاشتراط على غير وعى أو دراية منه ، وان يكن الاشتراط قد تم في هذه الحالة بطريقة عكسية . اذ يكمن في كل طفل ، كجزء من عقله الباطن ، خوف حيوانى بدائى لم يتخذ بعد شكلا معينا . ويبرز هذا الخوف للعيان عندما يتم اطفاء النور . وبعبارة اخرى فان الطفل لا يخشى الظلام في الاصل ، وانما يخاف عندما تتحول الحجرة الى ظلام .

من واجب المرء ان يتفحص نفسه جيدا عن مخاوف من هذا اللون ، فيعرف هل تبقت لديه من عهد الصغر مخاوف طفلية من الظلام ، أو من الدروب الضيقة ، أو على النقيض مخاوف من اجتياز الطرق المربضة أو الشوارع الواسعة .

(١) المخاوف المرضية *phobias* شرب من الفرع أو المخاوف التى لا تقاوم ولها صفة الشلوك أو المرض ، وتعتري الشخص في مواجهة موقف معين أو شيء بعينه .

وليربط بين مجرى ذكرياته تلك ، أو أية تقلصات
تنتابه - أن وجدت ، أو مناعمر ضيق تمر به ، وبين المؤثرات
الخارجية التي تصادفه في ساعة التحليل الذاتي ، والتي
هي عمليات نافهة مألوفة ، كعملية غلق الباب ورقوده على
الاربكة ، واضاءته المصباح الخافت بالضغط على الزر
الكهربائي . على أن المرء ينبغي في الوقت ذاته أن يمسك
بذكرياته الهنيئة وينشئ بها .

وحيثما يتم له انجاز عملية الاشتراط هذه فإنه سيغلو
متحكما في كافة معيرات شخصيته وخواصها .



الحب يتوارى خلف النعمة عسيمة

كانت سيدة من معارف تبدو هائلة بحياتها وان تكن قلقة نوعا ما . ثم لدهشنى منها ذات مرة ان ذكرت انها لم تكن موفقة في زواجها . وايدبت لها ان انجاب طفل ربما يصلح من متاعها . فاجفت واجابت انه من العسير أن تقوم بتنشئة اطفال في المنزل الضيق الذى تعيش فيه او في تلك المدينة الصاخبة التى تقيم فيها، وما الى ذلك. وقد كان حدى أن تلك التمللات لم تكن هى البواصت الحقيقية. فهل كان زوجها يعمت الاطفال ؟ كلا ، انه كان يحبهم حبا جما . ولما استطردت متسائلا عن بواصت عزوفها عن انجاب طفل ، اجابت ، ضمن اسباب اخرى : « ان الاطفال لا يثقون فى والديهم » . ولم انظر الى قولها هذا كتفسير أو شرح وانما اعتبرته عرضا يستدل منه على شلوذ . ولقد تكشف الفحص عن وجود احساس لديها لئن امها غلرت بها . فبدا ان الام كان يتملكها سرور وجدانى عندما تنبىء ابنها أن الاطفال انما يثبتون في بحيرة ، وان زهرات النياوفر المائية تطفو بهم على سطح الجاه . وكانت تلك القمص طريقة بوجه ما . غير ان الفتاة عندما واجهت فيما بعد مواقف تتطلب معرفة أكثر دقة ، نشأ لديها ارتياب عميق القور تجاه والدتها. وظلت فيما بعد تجهل مبعث هذا الارتياب . وغدت مقتنعة ان « الاطفال والوالدين تعوزهم الثقة فيما بينهم » .

وما ان كشفت تلك السيدة عن ذكرياتها جميعا ، وحلت ذلك التحامل القديم تحليلا ذاتيا ، حتى اتفقت تلك الحلقة المفرغة وانحلت . واصبحت سعيدة بأسرتها وصار لها طفلان .

ونسرد مثلاً آخر من الأمثلة التى توضح المضار التى
قد تنجم عن تضليل الأطفال فى المسائل الجنسية ، وهو عن
أبوين سويسريين :

تنتشر قصة خرافية حتى اليوم فى اوساط
تنشئة الأطفال فى بعض البلدان الاوربية مؤداها ان
الأطفال ينتون داخل « رؤوس الكرنب » . وكان لهلين
الزوجين ابن فى الخامسة من العمر أخبراه أن مولودا أو أختا
جديدا له قد حان موعد قلوبه . ولم يخطر ببالهما أن يصوبا
فى ذهنه ذلك الزعم الشائع بأن الأطفال يولدون من الكرنب .

وفات يوم شاهد الغلام فى لحد المحال التى تبيع اللعب
سيارة للأطفال أعجب بها فى شغف زائد ، الا أن الوالد أبى
إبتاعها له معتبرا بكثره المصروفات المتعلقة بمولد الطفل
المنظر . والارت تلك الإجابة صراعا فى ذهن الغلام : فاما
السيارة واما قدوم المولود . وكان بطبيعة الحال يؤثر
اقتناء السيارة .

واذ حان مولد الطفل أقصى الغلام عن الدار ، فأقام لدى
بعض الأقارب .

وجاء المولود ميتا ، فحزن الوالدان . ولرغبة متهمافى
ان تكون عودة الغلام الى الدار حاقلة بالبهجة ، خالية من
الاكتئاب ابتاعا له السيارة التى انكراها عليه فيما مضى .

واندفع الصبي فور قدومه الى داخل البيت مستفسرا
عن المولود الجديد — ولما أجيب أنه ليس ثمة مولود انتابته
حالة من الاكتئاب الشديد ، وأعرض عن السيارة ، ممتنعا
حتى من لمسها . وكاد يتوقف عن تناول الطعام ، وتسلطت
فى منامه الأحلام المرعبة .

دامت تلك الحال بضعة أسابيع متصلة. وذات يوم أرادت
الأم استئناف الاشتغال بالتركيب ، بعد أن كانت انقطعت عنه
شهوراً ، فاكشفت فقلبان ابرة من تلك الأبر الكبيرة التي
تستخدم في حياكة الصوف ، وقد كان مسلكا عليها ثوب لم
تكن انتهت بعد من حياكته ، ولما لم تعثر عليها سألت عنها
الغلام فأقر في فرع بالغ أنه هو الذي أخذها . وبسؤاله من
مكانها أبدى أنها في الحديقة ، إلا أنه أبى الذهاب بمفرده
إلى هناك . ولما رافقته الأم اقتادها إلى رقعة من الأرض
كانت منزرعة بالكرنب ، ووجدت ابرة الحياكة مفروسة في
أكبر « رأس » منها . وانهار الصبي وانخرط في البكاء
مبدئاً أنه عمد إلى اهلاك المولود الذي تسبب في حرمانه من
السيارة التي طالما تمنى أن يكتنيها .

وحتى بعد الأفاضة في الشرح ، وبعد أن فسروا له أن
من غير الممكن أن يكون له ذنب في موت الطفل توالى أسابيع
أخرى وهو يعاني أثر الصدمة في كيانه ، إلى أن تيسرت
أعادته إلى طبيعته السوية وأصبح من جديد ذلك الطفل
الودود الرقيق الذي كانه في حقيقة الأمر .

إن للخبرات المبكرة المتصلة بالحياة الجنسية أهمية
يستخف بها الكثيرون . فهي تفرس في النفس هراقل في
في سن مبكرة ، يظل الفرد يروح تحت وطأها سنوات عديدة
دون أن يدري . ولا يكون في مقدوره التخلص من آثارها
الباقية في كيانه إلا إذا أدرك ما لتلك الخبرات المبكرة من
أثر ووقع ، وكف عن استخفافه بملك الموضوع ، وعن نبذه
جانبا بوصفه من الأراجيف التافهة . فمن الأسئلة التي يجب
على المحلل الداعي أن يسأل نفسه أياها السؤال الآتي ، على

سبيل المثال : هل كان ابان طفولته يعتقد اعتقادا جديدا في اسطورة اللقلق الذى ياتى بالمولود ؟

وقد يتضح آخر الامر ان الولدين العزيزين وكلا السادة المربون لم يفضوا الطفل الناشئ الا بمحض ترهات واكاذيب عن الجنس ، مما ادى الى انه لم تتكشف له حقيقة الاشياء الا عن يد صبي من الاوغاد المتفاخرين . وعندئذ يتأثر تقديره لتلك المسائل بخيبة الامل التى يلقاها حينما يرى ان اقرب الناس له واميزهم اليه قد غرروا به في ذلك الامر الهام - فينشأ عندئذ في نفسه استنكار ومقت ازاء الموضوع باجمعه . واسوا من هذا انه قد تناسا لديه نظرة ساذجة تجاه موضوع الجنس تمنع تفكيره فيه او تحدده بشأنه الا بأسلوب هزلى ذئى .

ومن الاسئلة التى على الفرد ان يسأل نفسه اباهـا ابان التحليل ان يتقصى ان كان قد ناله زجر او تعنيف في صفه من جراء نشاط جنسى ، وهل عوقب عند اكتشاف الامر ؟ اما اهمية استرجاع تلك المشاهد المبكرة فترجع الى اسباب عدة ، منها مثلا ان ثمة زوجات لا يتحملن اى دليل من جانب الزوج الا ما كان خليقا بالاطفال الصغار ، وذلك لانه لم يتم لهن بعد نبل تائب الضمير الذى يرتبط بمثل تلك الرواسب ، فتؤثر طائفة من النساء البقاء في حالة برود جنسى ويفضالن تلك الحالة على التغلب على المغور الجسمانى والتهيب البدنى . ومن الواضح ان علاج تلك الحالة لا يكون الا باكتساب نظرة الرصيد البالغ التى ينظر بها الى الامور ، وان يدرك الفرد على وجه اليقين انه ليس فى مقدور انسان ان يعاقبه في الوقت الراهن على الاتيان بأعمال

كل يعاقب عليها أبان طفولته ، وبذلك يتم انقضاء زيجات كثيرة فاشلة عن طريق تحطيم تلك المحظورات الطفلية التي أضحت غير ذات موضوع في حياة الشخص الراشد .

ولرغم جماعة من علماء النفس انه يتحتم ان يمر الإنسان خلال مراحل نموه بعدة أطوار تتسم بسمات الانحراف لو نظرنا اليها بنظرة الإنسان الراشد وتقديره للامور . فيعتقد مثلاً اتباع فرويد ان كل فرد يحمل في نيايا نفسه ما يسمونه «ميولا للانحراف متعددة الاشكال» . ويجدر بنا الا نسلم على طول الخط بتلك النظرية ، فهي لا تصلح بآية حال كتقطة بداية للتأمل الباطني . الا انها قد تفيد نافعة فيما بعد وتأتي بنتائج . ومن ثم يجدر الا نستبعدا الفرد بوصفها شيئاً محالاً في حالته الخاصة أو مخجلاً ، وانما يتعين عليه أولاً وقبل كل شيء ان يسعى الى جمع المعلومات .

وعلى الفرد ان يتبين بيئته التي نشأ فيها ، وهل كانت بيئة مكونة من راشدين من الجنس الآخر ؟ وهل تشكلت عاداته ، كفلام ، بوساطة نسوة متقدمات في السن أو اخوات كبار ؟ وفي حالة الفتاة : هل كانت تنظر الى ابيها أو اخواتها للذكور نظرة الاجلال والتعجيد التي يرمى بها الفرد شخصيات رفيعة الشأن ؟ ذلك ان الكثيرين والكثيرات ممن تتميز فترة مراهقتهم بهذا النمط يفلتون فيما بعد مرضة لتعاب معينة تكتنف حياتهم . اذ يتأصل فيهم الازمات ان المرء قد يهيم حياً بشخص من الجنس الآخر دون ان يكون من الجائز التفكير فيه باعتباره ندا جنسياً . فينزع مثل هؤلاء الى الافراط في التاديب واظهار المودة دون ان يكون في مقدورهم تكوين زوجية ناجحة . فقد تكونت لديهم عقدة

« نحص » جنسية . وقد يستمعى التعرف - من مظهرهم الخارجى - على مدى الحرمان والاجباط الذى يكتنف نفوسهم . ومهما يكن من امر فانهم يمثلون حالات تستوجب التحليل اللاتى .

ولنوضح فيما يلى ، دون ان نخوض فى الموضوع الى ابعد مدى ، اسلوبا يودى الى التخلص من حالات العزلة والاكتئاب الناشئة عن هذا المصدر . ويتوقف النجاح فيه اولا . واخيرا على قدرة الفرد على سد الثغرة بين هذين النوعين من الشغف ، اذ عليه ان يعيد تشكيل تقديراته على اساس انهما شيء واحد . فليس ثمة ما يمنع من ان يكون الشخص الجدير بتقدير الانسان موزعا لشوقه الجنى العميق . ولا ينبغي ان يتسبب احترام الزوج فى استبعاد (١) التعلق الجنى به . فلقد كان « عيوس » اله الحب عند قدماء اليونان يردى اقنعة متعددة ذات وجوه متباينة ، ولكنه كان دائما « عيوس » .

ولنفرض ان اولئك الذين اشرفوا على تنشئة الشخص وتولوا تربيته كانوا قد وطلدوا العزم على ان يخلقوا منه كائنا لا يخفق فيه شعور بالجنس . فى هذه الحالة يقتضى ان يتبين الفرد ما ان كان قد حاول ايجاد متنفسات اخرى لطاقته الحيوية كالالعب الرياضية او الدراسة وشرب الخمر . وهل افضى الامتناع التقشفى الى تفوق فى قدرته على التحمل ؟ او الى اتيانه اعمالا باهرة فى مضمار الدراسات والشئون العقلية ؟ او فى ميدان الالعب البدنية الرياضية ؟ او انه على

التقيض تسبب في تعطيل تطور الفرد وتقدمه من طريق
اضعاف قوة التركيب ؟

ان تلك الاستقصاءات وما اليها سوف تمكن المرء من
ابداء حكم نزيه على طفولته ، فيتبين هل كان مقدرا لها ان
تكون طفولة هائلة ام شقية .

وتداب الاكثرية من علماء التحليل النفسى على توجيه
مجرى الومى والخواطر المستدعاة في مرضاهم اثناء سامة
التحليل الى اللكريات السيئة والجراح النفسية والى
احداث قمعت ذكرها لبشاعتها وما يجلبه استرجاعها من
الم . وهذه جميعها ذكريات هامة ولا ريب ، الا انه لو
جرى تتبع الخواطر من تلك الناحية وحدها فانها ستتجه
الى اضعاف جو مريض على جلسات التحليل . والراى عندى
ان المرء لا ينبغي ان ينحاز الى لون واحد من ألوان اللكريات .
فلو اخذت تطفو في مخيلته لحظات من الهناء المشرق فليكرم
وفادتها ، اذ لا ينبغي ان ينفضها عنه ويدفع بها ليميدها الى
اللا شعور . وليستمتع المرء من جديد بكل ما كان ممتعا في
ماضيه ، فيستشعر الرضى بعينى الذاكرة بمشاهدة الافاق
الاخلة في التفتح امامه ، والافتتان بالاعمال التى انجزها
والانتصارات التى حققها .

ان عملية استكشاف الذات لا ينبغي ان تغدو بآية
حال تفكيرا منصبا بصفة مستمرة على كوارث الماضى
وخطوبه ، اذ ان تحليل الجوانب المشرقة من هذا الماضى قمين
بان يكون له ابلغ الاثر في نصرة الفرد على متاعبه الحالية .
واذا ما اكتشف المرء مبعث هنائه وبهجته في مرحلة سابقة
فقد يستمد منه رباطة الجاش وشدة الباس ليبدد السحب
الداكنة التى تكتنف يومه الراهن .

ان المحلل الذاتي في حاجة لان تكون في متناول يده صورة كاملة عن مراحل الحداثة والمراهقة التي مر بها . وعليه ان يدرج البعد الزمني في تلك الصورة فيضمنها اياه فيكمل الصورة بشخصيته الراهنة بوساطة التعرف على الطريقة التي تم بها لماضيه تشكيل حاضره

وقبل ان نختم هذا الباب يجدر بنا ان نسال المحلل الذاتي في صراحة : هل قام بعد باستخدام مصباح التحليل الذاتي ؟ لقد توصينا بوضع مصباح خافت الضوء الى جوار الاريكة ، بضاء حينما تقفز من الاشعور خواطر ذات اهمية خاصة ، ويطفأ ليرمز الى انتهاء هذا القطع من الفكر . فلو ان المرء مارس هذا الاجراء خلال عدة جلسات فمن المحقق انه يكتسب القدرة على اذكاء واطفاء بعض الافكار والمشاعر المعينة ، وحتى ايضا بعض الظواهر العصائية .

ومنى اضحى الاشتراط راسخا فليس ثمة ما يمنع من تجربة التمرين الالى : حينما يصادف المرء ذكرى سعادة غامرة ، او يخالجه احساس غامض بغبطة لا حد لها فعليه عندئذ الا يطفىء المصباح حتى بعد انتهاء ساعة التحليل الذاتي . وليظل مضيئا اثناء مضي المرء في عمل آخر ، حتى يبقى ذلك الغاطر السعيد ماثلا في ذاكرته الواعية .

اختبار تجانس الالفاظ

وضع الاختبار الذى سنأتى ببيانه فيما يلى بقصد
 امداد المرء بفكرة أكثر وضوحا عن شخصيته .
 انك ان ذكرت كلمة « اليمين » لاحد القضاة فسيفترض
 من فوره انك تتحدث عن اليمين القانونية . فاذا خاطبت بها
 سائق السيارة فانه يفكر لتوه فى اتجاه السر . ولو سألنا
 عددا من الافراد عن تقيض « اليمين » فسوف يقول الكثيرون
 على الفور : « اليسار » ، الا أنه قد تخطر لأذهان البعض
 مواقف متباينة منها « الجانب الايسر للطريق » و « احزاب
 اليسار » و « البلد اليسرى » . وقد يفكر البعض فى التهرب
 من اداء اليمين وفى الحث باليمين وغير ذلك . ومن تلك
 الاجابات نستطيع بعد شئ من التمحيص ان تبين ما ان
 كانت الاستجابة تميل بطبيعتها الى الناحية العملية !
 العقلية او الادبية او الروحية . فنتنتج من ذكر احدهم
 عبارة « الحث باليمين » لمن شخصيته قد تتضمن اتصالا
 بالمحاکم . لما الذى يذكّر « يسار الطريق » فقد يكون ماهرا
 فى قيادة السيارة ، او أنه يفكر فى حادث مما يقع أثناء
 قيادتها ، وقد يكون من شرطة المرور - الى غير ذلك .
 فضلا عن هذا فان عبارة « الحث باليمين » قد تؤدى الى
 الكشف عن اتجاه عام فى الشخصية ينزع نحو فلسفة
 متشائمة فى الحياة او تائب من الضمير أو ندم مكبوت .

(١) يمثل هذا الباب ضربا من « اختبار يونج للتشخيص
 بالمستديمات الطليقة » . Jung's free association test

وان فاجات انسابنا بالسؤال « ما هي الفيرة ؟ » وذكر لك اشياء من « البيرة » فقد تشبه ان افكاره تتجه نحو الخمر في سهولة . ومن الجائر بطبيعة الحال أن يكون هذا الشخص قد شاهد اعلانا عن ذلك المشروب قبل مجيئه اليك ، وان افكاره لا تدور في العادة بناتا حول الخمر . وغنى عن البيان ان تلك الاختبارات تنطوي جميعها على بعض عناصر الشك . اذ ليس في مقدورنا ابداء الحكم على كائن حي بوسائل تقتصر على طرق آلية فحسب .

ومهما يكن من امر فان اختبار التجانس قد يكشف لتقديرنا عن بعض ميسول المرء الخفية . ولقد سطرنا فيما يلي عددا من الكلمات التي يحمل كل منها معنيين على الاقل . والمطلوب هو ان يدون المرء في الفراغ المقابل لكل منها وصفا مقتضيا لاول معنى يقفز الى خاطره ، وحتى اذا وضع المعنى الثاني المحتمل في نفس الوقت تقريبا فان عايه ان يدون المعنى الذي يخطر له أولا . وخير وسيلة للتأكد من السابق هو ان يخيل المرء صورة ذهنية مع كل كلمة . اذ من العسير ان تستبدل الافكار التصويرية بالسهولة التي تنبئ بها الافكار المستلصاة ذات الصبغة العقلية . وعلى المرء الا يحاول لتكوين تعاريف دقيقة ، فالامر الرئيسى هو ان يحدد اول صورة ذهنية تخطر له ، حتى يتيسر تمييزها فيما بعدا عندما يشرع في مقارنتها بالتقديرات التي سنوردها في آخر القائمة .

وحلار من ان يحاول المرء ابداء حذق أكثر مما ينبغي ، كان يجرب مثلا اكتشاف المعنيين في وقت واحد . فان معنى واحدا هو المطلوب .

ومن أجل هذا ينبغي العمل في شيء من السرعة ، وإن
ينبذ المرء التردد وخزاع النفس . أما التفسيرات المردوجة
فسوف يأتي دورها فيما بعد ، ولا يجوز البحث عنها قبل
أن يسجل المرء خاطرا واحداً توحى به أو تستلعيه كل
لفظة في القائمة . ويكفى أيضاً مجرد الإشارة أو التنويه
بفكرة ذات صلة بالكلمة ، أو أن يذكر المرء إحدى مرادفاتها
أو حتى إحدى أضدادها ، بل ويكفى ذكر إحدى الكلمات
التي تقترب منها في الأمثال أو العبارات المألوفة وما إليها .
وجملة القول فإن المطلوب هو مجرد الإشارة للمعنى أو
(١)

التلميح به ، حتى يستطاع فيما بعد فحص هذه الاستجابة
الاولية التي تصدر عن المرء . وهاك القائمة :

سائل	
ظرف	
رقيق	
ذهب	
عامل	
دائرة	
قلم	
خاتم	
عين	
سحر	
فانح	

صبر	
صلو	
قبض	
جميل	
نافل	
فريق	
هند	
دفع	
قضى	
مال	
موعد	
موقف	
دور	
حفظ	
وفر	
لهب	
وقع	
دقيق	
نقد	
شك	
جنس	
سلف	
قلب	
ملة	
وفيع	

نشر	
حاجب	
مركز	
طبع	
سن	
كف	
سیر	
نتیجه	
نذب	
مرتبة	
قريب	
فائق	
حمل	
نجم	
حلو	
عجلة	
رباط	
سوی	
رسم	
هام	
دخان	
قمع	
مقد	
زهر	
كره	

سائل : هل تبادرت الى مخيلة المرء صورة النسخ الذى يسال
المعونة ، ام خطرت له الحالة السائلة للمادة ؟

طرف : هل فكر فى مظهر الخطاب ، ام فى الظروف السعيدة او
السيئة ؟ وقد يشر ارتسام احداث سعيدة او سيئة
بالذهن الى اتجاه نحو التفلؤل او نحو التشاؤم . (بشرط
ان تتفق عدة اجابات على هذا المعنى) .

راقب : انشئ الضئيل . وقلة الشماثل . البودية والرق .
وبتنسيق تلك الاجابة مع غيرها فانها قد تشر الى بعض
اهتمامات المرء وميوله .

ذهب : هل ومض بريق الذهب فى ذهن المرء ام ذهب بفكره الى
الى اماكن بعيدة متفرقة ؟

عامل : هل طافت بخاطره « العوامل الفعالة » ام ارتسم فى ذهنه
عامل المصنع والانسان المجتهد . وهل كان التفكير تجريدا
ام ماديا ؟

دائرة : قد يتخيل المرء رسما هندسيا ، وقد يتجه فكره الى دائرة
الاعمال والمصالح ، او الى الدائرة الانتخابية (ان صادف
الوقت موعد استفتاء او انتخابات وشبكة) ، وقد تطفؤ
الى الدهن عبارة « على الباقي تدور لدوائر » ، او
صفات ومواقف اخرى متباينة . وعندئذ تضدو للاختيار
اهمية من حيث تقدير خلق المرء . ويختلف التقدير
باختلاف المقاييس التى يجرى تطبيقها ، كان تكون خلقية
مثلا او عقلية .

قلم : هل اتجه افكر الى أداة الكتابة ام الى اسلوبها ؟ ام تراه
اتجه الى آسان يصنع الآخر ؟ وفى تلك الحالة قد ينم
الاختيار عن كشف ميول عدوانية ، او مخاوف مرضية .
وكل تفسير من هذا القبيل لاضدو له أهمية الا اذا اجمعت
عليه عدة اجابات ، او تضافرت فى الاشارة اليه معطيات
سيكولوجية اخرى .

خاتم : هل ببادرت الى الدهن الحلبة التى تتزين بها اصابع اليد ،
 ام ارسم له الخاتم الذى تمهر به المستنكات ؟ والى آية
 ميول تشير الإجابة ؟

عين : عضو النظر . ام العقار ، ام نبع المياه ؟ وربما اثرت فى
 الاختيار اهتمامات عرضت للمرء فى هذا اليوم بمحض
 الصدفة .

سحر : سحر الفتنة ، ام سحر البيان ، ام سحر المرافة ؟ وقد
 يكون اهتمام المرء بالشعوذة دليلا يشير الى استعداده
 منه للإيحاء الدائى .

فاتح : القائد المظفر ، اللون الزاهى ، فاتح الشهية .

صبر : هل اتجه التفكير الى طول الأناة ام الى مرارة الدواء ؟
 صبر ، هل خطرت للمرء سمة الصدر ام ضيقه ؟ ام تراه اتجه
 الى الصدر الناهض ؟

قبض : احتساب . لقاء القبض على ملتبس . تسلم المال .

جميل : صنع المعروف ام الوجه الجميل ؟

نافذ : نافذ المفعول ، ام الجسم الحاد الذى يخترق جسما آخر ؟
 وهل كان التفكير ماديا محسوسا ام تجريديا عقليا ؟

فريق : جماعة من الناس . الرتبة العسكرية الخطيرة .

هند : قد يذهب الفكر الى بلاد الهند ، وقد ترسم فى ذهن الفرد
 صورة امرأة .

دفع : استحث النفس وحفز الهمة . صدم جسما فازاحه من

مكانه . نقد انسانا قلدا من المال . اكان التفكير معنويا

وعقليا ؟ ام كان محسوسا ونم عن العنف ؟ ام انه كشف

عن غريزة امتلاك مستحكمة ؟

قضى : اصدر حكما ، قضى حاجة ، قضى الحج ، « فالذا قضيتم

الصلاة » ، قضاء وقت فى رياضة او عمل ، وقضى نجه .

سأل : هل فكر المرء فيما يقتنى من ربح وممتلكات ، أم خطرت له الحباياه والميل مع الهوى ، أم ارتسم في ذهنه شيء منحدر ، أم تمثل له الميل العاطفى والتعلق الوجدانى ؟

موعد : قديمتصل الموعد بالاعمال ، وقد يكون موعدا للقاء أو لحفل أو مناسبة ، أو لرباضة واستجمام .

موقف : قد يتمثل المرء مكانا لوقوف السيارات أو يطرا له ذكر الموقف المتازم العصيب . هل تساوره مخاوف مرضية ؟

دور : هل ارتسم في الدهن طابق من طوابق المبنى أم الدور الذى يلعبه المرء فى شأن من الشؤون ؟

حفظ : الاستيعاب الدهنى . المحافظة على الشيء والعناية به .

وفر : يختار المرء بين تقيضين : فاما تقديم ما يلزم وتهيتهته ، أو ادخاره والكف من بدله .

لعب : قد يختار المرء مجرد العبث كمعنى مفضل ، وقد يتجه بذهنه إلى المجازفة ولعب الميسر ، وقد يفكر فى الالعب الرياضية .

وقع : يتبادر الى ذهن المرء وقوع مازق من نوع أو آخر ، أو وقوع « الوقعة » بين الناس ؟ فان خطر له اول ماخطر سقوطه من هل فقد يكون مصابا بمخاوف مرضية . وبطبيعة الحال يحتاج هذا التفسير الاخير بالنسبة لاهميته الى التأييد بمعطيات سيكولوجية اخرى .

دقيق : هل طرات للدهن الدقة والاحكام أم المادة التى يصنع (١)

منها الخبز . فان تعقب المرء اجابته يبعث المستدعيات التى تبعثها تلك الاجابة من الذاكرة فاتة قد يستبعد احدى الخبرات ذات الاهمية الخاصة التى وقعت له فى الماضى .

نقد : هل خطر للذهن اظهار ما بالشئ من عيوب او محاسن ؟ ام
خطر له مبلغ من الدراهم ؟

شك : الريبة والتوجس ام الالم الجسمى الناشئ عن الوخز ؟
جنس : هل تبادرت للخطر الجنسية والوطن الذى ينتمى اليه الفرد ؟ ام
تراه فكر فى الجنس الآخر ؟

سلف : الاجيال السابقة والايام الخوالى . الاقتراض والاستعارة .
قلب : جوهر الشئ او نواته . الوجدان . العضو الرئيسى فى
الدورة الدموية . انقلاب .

علة : هل اخترت المرض ام السبب ؟
رفيع : يشير اختيار الجسم الضئيل الى ميل للتفكير المجسم
الملاى ، اما اختيار المنزلة الرفيعة فينم عن اتجاه معنوى
او تجريدى .

نشر : النشر فى الصحف ام نشر الاخشاب ؟
حاجب : حاجب المحكمة ام تقطيب الحاجب ؟
مركز : مركز الشرطة . منزلة الفرد ومرتبته .

طبع : اى الطباع ام الطبعة ؟
سن : الاسنان . العمر . اسنان العجلة المسننة (بالالات) . واذا
نسقت مختلف الاجابات مع بعضها فقد تلقى ضوما على
اهتمامات الفرد المهنية .

كف : راحة اليد . الامتناع او الانصراف عن امر من الامور .
سم : السعى الحثيث ، المسلك الحميد او الشائن ، سيرة المروحة .
نتيجة : هل وقع الاختيار على نتيجة الحائط ، ام نتيجة الامتحان ،
ام النتيجة التى افضى اليها امر من الامور ؟

نقد : الرئاء ؟ ام اسناد عمل ؟
موتبة : حشية الفراش ؟ ام الرتبة والمنزلة ؟
قريب : قرب الزمان والمكان . قرب الشبه . قرابة الاهل . قريب
الى نفسى .

فاتق : ممتاز ورائع . مفتبط . الافاقة من تأثير الخمر .
 حمل : النساء الحوامل ، رفع الشيء . والحمل الوديع (التفسير
 الآخر بفتح الم)
 نجم : نجوم السماء . نجوم المسرح والشاشة .
 حلو : حلو المذاق ، حلو المعشر ، حلو القسمات .
 عجلة : التمجل والاستمجال . « سيكليت » .
 رباط : الاتصال والترابط . رباط الجرح . رباط المحبة .
 سوى : هل طرات للذهن المساواة أم النضج ؟ أم الوفاق والاتحاد ؟
 أم الطريق السوى ؟ وهل طبق المرء عند اختياره مثلاً
 اخلاقية أو روحية أم مقاييس هندسية أم مادية ؟
 رسم : هل اختر الرسم الموضح للشكل والموقع أم الرسوم
 الواجبة الاداء .
 هام : صفة الاهمية للشيء الذى له وزن وشان . سار على غير
 هدى . أولع شغفا وحياً .
 دخان : التبغ . حصيلة الاحتراق .
 قمع : الكبح والاذلال ، أم القمع الذى تصب به السوائل .
 عقد : هل خطر للمرء تعقد الامور ؟ أم يبادر الى ذهنه عقد البيع ؟
 أم تراه ارتسم فى مخيلته العقد (بكسر العين) الذى يزين
 جيد الفتاة ؟ أم الفتاة التى تتحلّى بالعقد ؟
 زهر : ما الذى يبادر الى مخيلة المرء : زهر النبات ، أم زهر النرد ؟
 أم أن فكره انجه الى حديد الزهر .
 ان ايثر مستدعيات من نوع خاص وتفضيلها على
 غيرها له ابلغ الدلالة فى الكشف من ميول الفرد المهنية
 والعقلية والعاطفية وغيرها ، وخاصة اذا انفقت عدة
 اجابات على نفس المعنى . فينبغى من ثم تنسيق الاجابة
 مع اجابات اخرى غيرها .
 كره : هل فكر المرء فى الشيء الكرهه وفى الحق ؟ أم فى القهر
 والاكره ؟ أم فى لعب الكرة .

(١)

فاذا انتهى المرء من تلوين « الخواطر المستعدة » على بنود تلك القائمة بقى عليه أن يتفحص ما دونه من ملاحظات . فان افصح مثلا أنه كثيرا ما اختار المعنى الجنسى مؤثرا اياه على المعنى المحايد فقد يكون هلا الاختيار من امراض انشغاله برغبات جنسية تهفو اليها نفسه أو تفتقر اليها ، وليلحل في هذا الشأن المعانى التى دونها بصدد : سحر ، رقيق ، عقد ، صلد ، هام ؛ هند ، جنس ، وغيرها .

وقد يتوق الفرد في الخفاء الى تعاطى الخمر أو الى التدخين أو الانغماس فى ملذات الطعام والشراب ، فنتم من ذلك اجاباته حبال موعد ، سائل ، فائق ، حلو ، دخان ، وما اليها .

وقد يكون مشغوبا بالاشتغال بالالات والميكانيكا وماشاكلهما من هوايات أو مهلات مهنية ، فيبدو ذلك ممثلا في استجابته الى : مجلة رسم ، سن ، سر ، زهر ، دائرة ، وغيرها .

وان كانت به ميول خاصة للمجتمعات أو للالعاب الرياضية فقد تظهر في اجابته على : كره ، نجم ، عقد ، لعب ، مودر ، دور ، الخ . ولقد نشرت الكلمات ذات الدلالة متفرقة في تلك القائمة بين كلمات « محايدة » لاصبغة لها حتى لايفطن المرء الى مرماها . الا ان الكلمات الجارية قد تشير الى الاخرى الى ما يحويه ذهن المرء ويشغله أو يلزمه .

وينبغي عند تقويم اختبار التجاس ان يبدل المرء جهدا ليكون حكمه منزها وموضوعيا بقدر المستطاع . فلا يبدل من اجاباته بحجة انه انما كان يقصد كذا أو كيت ، اذ أنه لن يخدع بهذا الا نفسه . وليحصى المرات التى اخنار فيها المعنى « السيء » بدلا من المعنى « الحسن » - في حالة وجود مثل هلا الازدواج ، فقد كان كلاهما في متناول يده ، كما هي الحال في : قلم ، نافذ ،

دائرة ، موقف ، مدب ، سمر ، وغيرها . ولا يخللنه التائب ان تبادرت الى ذهنه خواطر حسية او بدنية . فان الهدف من الاختبار هو ان يتبين المرء اتجاهاته ومتى وضحت هذه له فعليه ان يعترف بها ، ويتدبر امر تفهمها وهضمها ، ثم يعمد الى ادراج ما انتهى اليه من هذا الاختبار ضمن الصورة العامة التي سبق ان كونها عن ميوله واتجاهاته .

وكثيرا ما يحدث ان احدى كلمات تلك القائمة تستثير سلسلة من الاستدعيات المتتابة ، فتستحضر او تستدعى الاجابة خاطرا آخر ، وهكذا الى ان تؤدي السلسلة الى اكتشاف عقدة نفسية يخبئها اللاشعور .

ربحدث في بعض الاحيان ان المرء لا يكون في مقدوره النور على معنى ثان لاحدى الكلمات ، فبلوح لعان تلك الكلمة ليس لها الا معنى واحد واضح كل الوضوح . فان حدث هذا فليتحقق بعناية ذلك المعنى الذى افلت منه اول الامر . اذ ان هذا المعنى المراوغ الهروب قد يفدو مفتاحا للكشف عن مقدرة نفسية ، فيمثل شيئا اجرى كبته وانمحي اثره بفعل الرقيب اللاشعورى .

وقد تبعث احدى الكلمات على « استحضار » فكرة بغض المرء تذكرها بغضا شديدا . وعندئذ تبرز فائدة تلك الكلمة بوصفها « منبها » يثير عقدة نائمة . وهذا هو تحليل الاهمية التي تعلق بالمعنى الذى أعرض المرء عنه ولم يقع عليه اختياره . فلي المرء اذن ان يفكر دون ابطاء في ذلك المعنى الذى أعرض عنه .

تذكر الأحداث المنصرمة

فمت ذات مرة بإجراء اختبار المستلزمات على سيدة لها سمات الهدوء والوقار . فكتبت أنطق بلفظة من قائمة بين يدي وعليها ان تجيب بذكر المعنى الاول الذى يقفز الى خاطرها . وانتقيت الفاظا مثل « معروف » التى قد تحمل معنى « الجميل » و « نفس » التى قد ترتبط عند الكثيرين بفكرة « الانا » فيختار هذا المعنى من يساورهم مزيد من الاهتمام بذواتهم . ولما وصلنا الى لفظة « حافظة » اجابت بأقوال تنصب على قوة الذاكرة ومعان تصل بتحصيل العلم ، الا انها اردفت بذكر لفظة « فبار » . وبطبيعة الحال استرعى اهتمامى ذكرها تلك العبارة الغامضة ، فادخرتها جانبا . وبعد الانتهاء من القائمة وجهت افكارها الى ما تاتى به لفظة « فبار » من مستلزمات ، اذ لاح انه يكمن وراء تلك اللفظة ما تجهله هى نفسها . فراحت تصف الفبار ، وما يشهده تنظيف الاثاث من بعثرة للاثيرة . ومضت ملامحها تنطق بما يشهده الفبار من مشاعر ، وكأنه قد ملا جو الغرفة . ولما حملتها على الاستفراق فى التأمل والتفكير فترة من الزمن، راحت تذكر ، وهى مسجلة الجفنين أن الفبار يغشى حافظة نقود عثرت عليها فى فناء المدرسة ، وهى بعد فى الحادية عشرة من عمرها ، وقد استولت على النقود برغم الإعلان من ضياعها والضجة التى أثارها البحث عنها فى ذلك الوقت، وابتضح لها أثناء التحليل أنها امرأت من تذكر هذا الحادث طيلة خمسة وثلاثين عاما . وفجأة تجسست امامها حافظة النقود وقد علاها الفبار وراحت تصف ليونة الجلد الملطخ بين يديها . وأكدت أنها للذكرى مثيرة حقا .

فما السر في أنها نطقت بمعنى الاستدكار أولا ، على حين أننا اكتشفنا سويا أن الإشارة الأولى التي بعثتها الكلمة في اللاشعور كانت في حقيقة الامر « سرقة حافظة النقود » ؟

لقد كان اختلاسها لكيس النقود منذ عشرات السنين جريمة تكراء ، فلم ترق لها ذكرى السرقة ولا الحديث عنها ، وأمرها الرقيب الكامن في باطنها باختيار معنى « الدرس » . ولئن أغفل اللاشعور ذكر لفظة « غبار » في اختبارنا لما كان في استطاعتنا أن نكشف عن الحادث ونفيده الى ذاكرتها بعد أن تناوله الكبت عشرات السنين

افهمنا تلك السيدة أن حالتها تحسن لو أنها تمكنت من الحد من صلابتها والتخفيف من اهتمامها المفرط وأنه من الخير لها أن تستجيب بين آن وآخر الى شيء من العناية البرئة . ولا تم لها ذلك أضحت حالتها أكثر سوءا و هباء

وينشأ لدى البعض امعان في نسيان ما لا يستسيغون من حقائق، كنسيان الالتزامات والمواعيد التي ينفرون منها ويكرهونها. والبعض منا يسبوهم هذا اللون من النسيان الذي يزيد الواجبات الكتيبة كآبة وتعقيدا نظرا لما يشهده من مواقف. فيعرض البعض اثناء اجتياز امتحان أو ما يشبه الامتحان من مواقف الى نسيان ماسبق لهم اعداده. ومهما يكن الامر فالنسيان يلوح لنظر الرائي وكأنه ضرب من الجنون الا أنه جنون بنظام واسلوب .

فكثيرا ما يتصل النسيان بمخاوف كامنه وتسلطات خبيثة . ونحن نعلم أن المخاوف والتسلطات توجد في الاضطرابات العصائية على الدوام . الا أن هذا لا يعنى أن النسيان هو أحد تلك الاضطرابات ، وان كان على صلة وثيقة بالاخناث العصائية .

(١) تسلط أو قسر أو اجبار *compulsion* قوة لا سبيل الى مقاومتها تدفع المرء الى الاتيان بأعمال دون ارادة منه أو حتى .. ارادته ومشيئته .

وكيف يتيسر لنا تفسير تلك الصلة ؟

ان الفارق بين فقدان الذاكرة وبين النسيان هو فارق في الدوجة وحسب . فقدان الذاكرة مرض يسترعى النظر ويتميز بأن الفرد الذى يتلى به يعجز عن استرجاع أية ذكريات من فترة بعينها من فترات حياته . وهو ينجم فى العادة عن اصابة ، كارتطام الرأس بجسم صلب ، وقد ينجم عن ورم من أورام المخ او عن اصابة المخ بقذيفة نارية . الا انه بخلاف هذا اللون من فقدان الذاكرة يوجد أيضا ما يسمى « بفقدان الذاكرة اليومى » .

ان أنصت الفرد منا الى حديث شيخ طاعن فى السن أو والد تقدم به العمر لراى ان القصص والنوادر التى يرويها هؤلاء لا تمتص من سائر الفترات المنصرمة من حياتهم بالتساوى . ان لهم ذكريات كثيرة محببة الى نفوسهم تعود الى اربع او خمس فترات قصيرة المدى نسبيا فى ماضيهم . اما الاغلبية العظمى من الحوادث التى مرت بهم فتبدو وكأنها لا وجود لها . لقد انمحت ذكراها بفعل « فقدان الذاكرة اليومى » . فان سئلوا عنها يقولون انه « لم يطرأ تلاها طارئ » ذو بال . ولكن ماذا تعنى عبارة « لم يطرأ طارئ » ذو بال ؟

انها تعنى فى الغالب انه « لم يطرأ ثمة ما يتباهى به المرء » ، وقد تعنى على النقيض انه « لم يطرأ ما يشكو منه المرء » . وفى حالات أخرى ، وهذه أكثر دلالة من الناحية السيكولوجية ، تعنى أن الشخص الذى مرت به تلك السنوات لا يهتم بتذكر شخصيته على النحو الذى كانت عليه فى الفترة التى تلاها النسيان .

وفى طائفة أخرى من حالات فقدان الذاكرة اليومى يتسبب الرقيب الباطنى فى نسيان الحوادث ، فيعبر فقدان الذاكرة من اتجاه « اللات العليا » الشبه واعية . ان اللات العليا وهى التى تؤدي وظيفة تشبه الضمير ، تحظر على اللات استعادة

مشاعر البهجة وتمنعها من استرجاع مشاعر الندم المرير المعزوجة بالعدوية - وهى المشاعر التى تستثيرها الذكرى .
ويهدف التحليل الذاتى الى التغلب على تلك الرقابة . فان كان الفرد ينشد للتخلص من المخاوف التى ليس لها من أساس معقول وانتهاء السلطات - من طريق التحليل الذاتى - فلا بد له من استرجاع الاحداث ذات الدلالة ، التى حدثت له فى الماضى . ويتحتم عليه ان يشق طريقه عائدا عبر حواجز الرقابة . وعليه ان يهدم تلك الموانع التى اقامها عقله الباطن ليحول دون تذكّر حوادث بعينها وقعت له فى سنى حياته المبكرة . وبعبارة اخرى ، عليه ان يشفى نفسه من فقدان ذاكرته اليومى .

وليعد بالذاكرة فيعيش حياته مرة اخرى ، على دفعات صغيرة . ومن غير المستطاع ان تذكر المرء كل شيء ، لان الومى لا يتسع الا لبضعة اشياء قليلة فى نفس الوقت ، وذلك لسبب فنى بسيط يتضح مما يلى : لا ريب انك موثق من اجداتك للفنك العربية ، وهذا يعنى ان اكثر من الف كلمة من كلمات تلك اللغة تقبع مخزنة فى مكان ما من عقلك . ولكن ، ايعنى هذا ان سائر الكلمات التى « تعرفها » موجودة فى وقت واحد فى عقلك الواعى ؟ كلا وبكل تأكيد . فان العقل الواعى ، بما يشتمل عليه ضمنا من ذاكرة واعية ، لا يحوى فى اية لحظة بعينها سوى ست او ثمان كلمات على الاكثر ، كان يحوى الجزء الاخير من الجملة السابقة على سبيل المثال . الا انه يوجد فى متناول هذا العقل نظام ما ، غامض التركيب من أنظمة « الفهرس » ، على درجة عالية من الكفاية ، ويقوم على قواعد عامة غاية فى الضبط والاحكام ، يمنح العقل الواعى بمقتضاها (التحدّث) فى اللغة العربية .

والذى نقصد اليه من قولنا انه يتعين على الفرد ان يتذكر ماضيه لكي يتم له استكشاف ذاته هو انه يتعين عليه ان يكتسب الاشراف على الوقائع الهامة من حياته والتحكم فيها . فيحصل

بذلك على القدرة التي تمكنه من استعادة ذكرياته الهامة وتنسيقها وفق مشيئته وأرادته .

فليبحث المرء اذن في ذاكرته من ابكر الآثار المتخلفة عن الحوادث المنصرمة . (وفي وسع الكثيرين ان يرجعوا الى اشياء شاهدها او سمعوا بها وهم بعد في الثالثة من العمر) ثم يسأل نفسه ان كانت تلك الصور التي ترجع الى ابكر سنن طفولته ترتبط بانفصال ، وهل يعلق بها خوف ، أو كراهية ، أو حب ؟ وهل في امكانه ان يحدد السبب الذي بعث على تذكره لحدث بعينه .

وليس من الصواب في هذه المرحلة التي نحن بصددتها من مراحل التحليل ان يحاول المرء انعام التسلسل المنطقي لصور الذاكرة . بل عليه ان يتخير من الآثار المتبقية ما كان له معنى مشدد او دلالة خاصة ، كالذكريات التي تفيض لوعة او مرارة ، او بهجة او انعاش . وان يعكف عليها محاولا تكملة المشهد بكامله وتذكر كافة الاشخاص الذين شاركوا فيه بنصيب ، واسترجاع الاحداث التي سبقت هذا الموقف او جاءت في اعقابه ، وان يعين النظر فيما نجم عنه من نتائج مباشرة أو متأخرة . وان بدا للمرء ان الذكريات البصرية تفلت منه فليحاول ان يستعيد انطباعات الصوت او المذاق او الرائحة من ذلك المهد الذي مر به في طفولته . فقد تناح له مداركه كبت الذاكرة البصرية عن طريق التفكير في الاصوات وتذكرها .

ولامندوحة بعضي الوقت من ان يتقدم المرء تدريجاً نحو مهام اكثر صعوبة ، فيعكف على الاشتغال بذكرات مرافقة او مبصرة . وله في هذه المرحلة ان يدون لنفسه بضغ ملاحظات عقب الانتهاء من الساعة او قرابة الساعة التي يقضيها في التأمل وهو مستلق على أريكته ، فيسطر في كلمات قليلة ما ساد خلال الجلسة في عقله الواسع من خواطر وافكار . وسوف تغدو تلك الملاحظات بعد

مضى يومين أو ثلاثة ، خير عون له على استئناف التوغل من جديد في تلك المسالك الفامضة العجيبة التي يتطوى عليها الانسحور .

وإن أحس المرء ذات يوم بعدم القدرة على التفرغ للتحليل الذاتي ، فلا ينبغي أن يحمل نفسه عليه قهرا . بل عليه أن يتقصى سبب احساسه بشرود الفكر ، ولتلمس مواضع أخرى يتطرق منها الى الهدف . فإن أبت ذكريات من عهد الطفولة المثل أمام بصره كان عليه أن يختار فترة أخرى من حياته ، كان يتأمل الايام الاولى من اشتغاله بعمله الراهن ، او فترة هام فيها بحب فتاة . وحينما تواجهه مشقة في شق طريقه صوب مرحلة بينها من مراحل تطوره ونموه تفترض استكشافها ، فليفطن الى رقيه الباطن وبسائل نفسه : أمن شيء أبى أن تتذكره الذات العليا لفرط تشدها في مثلها ومبادئها الخلقية ؟

فإن أخفقت محاولات عدة في استعادة الذكريات المفقودة عن فترات معينة من فترات الماضي حق لنا أن نفترض أن تلك الفجوة المحدودة لابد أن تكون لها دلالة خاصة . ومن الراجح أن يكون المرء قد متر على هذا النحو على موضع نواة لفقدان الذاكرة البومى او بعبارة أخرى على عرض من امراض عقدة مستقرة في اعماق النفس .

وعندئذ يتعين على المرء أن يتبين حدود هذا الفراغ النسيانى ويعينها بقدر ما يسعه من دقة ، وأن يدون ملاحظات من سائر الاستدعيات التي تخطر له عن كتب خلال محاولاته التي يبذلها للعثور على الذاكرة المفقودة . وقد يلوح أن بعض هذه الافكار المستدعاة لا صلة له بالحادث المفقود ، غير أنها تكون ذات مدلول رمزى . وقد يدينه من الهدف أو يرشده اليه ، حلم على سبيل المثال ، او ملاحظة عابرة يتفوه بها قريب او شخص كانت له به صلة ابان تلك الفترة .

وحتى أن أخفقت ذاكرة المرء في استحضار الحلقة المفقودة خلال بضعة اسابيع فلا محل للياس ، فقد تغفر تلك الحلقة

الى الوعى فى وقت تكون فيه بعيدة كل البعد عن تفكيره ، وعندئذ يمت ظهور تلك الذكرى انفعالا شديدا . وينبغى عندئذ على المرء ان يمسك بها ويحكم وثاق تلك الاحداث التى طالما تناولها الكتب، ويحاول بالتفكير الواعى ان ينفذ عنها الشحنة الانفعالية التى لصقت بها فانقلت كاهل الاشعور .

ولقد افلح الكثيرون ممن يسمون غير ملمين بهذا العلم فى السيطرة على حالاتهم العصائية وشغائهم آخر الامر . وتنحصر العقبة الكبرى التى تعترض سبيل استكشاف الذات ، كما تعترض ايضا سبيل التحليل النفسى الكلاسيكى . فى المقاومة التى يديها الشخص نفسه . ذلك انه يبدو وكأنه متمسك بمرضه . وبما هو انه يابى - بصفة لاشعورية - ان يستغنى عن تلك المزايا التى يوفرها له المرض ، ومنها العناية التى يلقاها من اهله ، والتى ما كان ليحظى بها لو انه كان سليما معافى . فضلا عن العناية التى تلقاها من جانب الطبيب ، وهى عناية تتعلق مشاعره وترضى ميله للاعتماد على الغير .

ان اصابة المرء مثلا بشلل جزئى او بامراض تنم عن اختلال فى وظيفة القلب لهى امور جديفة الى نفسه ، الا انها توفر له الامداد التى تعفيه من اداء واجبات معينة تفرضها عليه بيئته القاسية . فان تبين للاطبله ، بعد اجراء الفحص الواقي ان امراضه تلك التى يشكو منها هى محض اعراض عصبية فان المريض يابى ان يتفق معهم فى الراى وينشد المضى فى اسلوب معيشته فى جو مغمم بالمرض المألوف ، بل ربما يفلح فى تشديد الاعراض العضوية غير انه لا يقوم بهذا الفعل من قصد او بطريقة واعية . فلاضطرابات العصائية ليست ادعاء او تصنع للعرض . وفى حالة هذا المريض العصائى يقوم الاشعور بارشاد التركيب البدنى الى الطريقة التى يكسب بها تلك الاعراض وما يتبعها من مزايا غير عادلة تعود على الفرد . ولا يتدخل العقل الواعى او يدعى شيئا من هذا التواطؤ .

أما البدن . فيملك مسلكا يتفق تمام الاتفاق مع توصيات
"الاشعور وأومره .

ويتعين على الشخص الذى يقوم بتحليل الذاتى ان يخوض
بنفسه المعركة ضد مقاومته الذاتية الكامنة فى الاشعور . ويتطلب
الامر ان تقوى رغبته فى ان يصبح سليما معافى الى الحد الذى
يستطيع به ان ينفذ خلال الاشعور ليعيد سبكه وصيافته

وثمة تشابه عجيب بين العقد النفسية وبين « الارواح
الشريرة » او « الجن » كما تصوره لنا الكتب . « فالروح الشريرة »
تأبى مباحرة الانسان الذى تتخذ منه مقرا لها . ويتطلب الامر من
القائم بالعلاج ان يقل قسطا بالغا من الجهد لاجراج « الجن » .
وبالمثل فان الحالة تتطلب فى التحليل بذل الكثير من الحيلة والجهد للتغلب
على المقاومة التى تبديها العقد النفسية . لقد وجدت العقدة
النفسية التى تكمن فى اعماق الحالة العصائية رب منزل كريمة
مضياف . اذ ان المقاومة تبلغ فى بعض الاحيان حدا بالغا يبدى فيه
المريض حيال طبيبه نفورا وبغضا من اجل « الاضطراب » الذى
يبتعثه الطبيب فى « التوازن » العصابى الذى كان ينعم به المريض .

. وعند استخدام التحليل الذاتى فى محاربة العقد النفسية
يكون العقل الوامى هو القائم بعملية العلاج والتبرئة . ومن ثم
تصبح تقوية العقل الوامى وتزويده بأفق واسع وقوة . وشجاعة
او فر هو الواجب الاول . ويتم هذا عن طريق حمله (حمل العقل
الوامى) على هضم الاحداث الماضية . وحين يتم للجانب
الاشعورى والشبه شعورى تقوية العقل الوامى وتزويده بما
يخصبه ، فنندفئ بحس المرء بقوته ، ويرى ان فى امكانه خوض
معركة الهجوم على ذلك المرد الكامن فى باطنه والذى لا يكاد المرء
يعرف عنه شيئا .

ولا يفلتن المرء ان علاجاً بالتحليل النفسى القياسى (العادى) سيعفيه من بذل هذا الجهد ، اذ انه ايضا فى حالة التحليل على يد الاخصائى النفسى يغدو المرء فى احتياج بالمثل الى دعم العقل الواعى لينغلب على المخاطر التى تكتنف اللاشعور . فالطبيب لا يحقق الشفاء بمجرد اخباره المرء بان عقدة نفسية تكمن فى اعماقه . وسوف يظل اللاشعور يواصل المقاومة الى ان يوفق العقل الواعى عند المريض فى اكتشاف العقدة بنفسه . وبعبارة اخرى لا تكفى المرء مجرد الاحاطة والعلم ، بل يتحتم عليه ان يعيش تلك الخبرة ويعمر بها من جديد ويحيها بنفسه .

ان اكثر الذكريات ايلاما للبعض منا هى تلك التى تسبب فى الندم . وليس المقصود بلفظة « الندم » هنا الضمير المثقل بالذنب ، بل ندم المرء على افعاله بحين الفرص التى منحت له للاستفادة من الحياة والاستمتاع بها . ولقد وضع لى ان عددا وليرا ممن تحدثت اليهم عن مشكلاتهم كانوا يتميزون بضمير بالغ النقاء . وكان احدهم خلوا من الاثرة ومجبة الذات الى ابعد الحدود حتى انه كان يفصل فى الامور ضد مصلحته كلما اقتضى الحال ان يحزم امره فى شأن من الشئون . فكان يهتم لحق منافسيه فى شغل نفس الوظيفة التى يشدها . وان حدثته نفسه ذات يوم بتوقيق الالفة والتعارف باحدى السيدات كان ينكس على عقبيه عند اول اشارة يظنها تبدو على محياها من امارات الاستياء . وكان على الدوام يختار الصواب وينطق بالصدق ويفكر تفكيرا قويا . ولم يصل ابدا الى كسب أو فائدة . وعندما التقيت به اول مرة كان

(١)

ضميره الناصع قد اوردته ضعف الاعصاب (او الخور) .

(١) ضعف الاعصاب او الخور *neurasthenia* استعداد مغرط للامياء واقتلر الى النشاط البدنى والعقلى على السواء . وكثيرا ما يهتزن بتوهم المرض وبالمخاوف المرضية *phobias*

فأوضحنا له بالبينّة أن عقله الباطن يحوى قسطا من الندامة والاسف على الفرص التى ضيعها . وبعد أن أمعن التفكير فى النتائج السيئة التى تمخضت عنها تصرفاته التى افترض فيها الطيبة بدأ يحيا حياة جديدة . وشجعتهم مرات النجاح التى صادفها من أول الامر على نبذ مخاوفه الخبيثة التى كانت مبعث تهقيره الذى ظنه صادرا عن عدم الاثرة .

وتحسن حال الكثيرين أن سلموا لانفسهم بمشاعر الندم التى تضالجهم ، وفكروا تفكيرا واضحا فى الاشياء التى احجموا عنها والاقتوال التى امتنعوا عن النطق بها . أن الضمير المفرط الرهافة قد يفلو وخيم العاقبة عند العمل به فى حياتنا اليومية المفعمة بالمنافسة والتدافع بالمناكب ، إذ انه يؤذى الغير بنفس القدر الذى يعوق به تقدم الفرد نفسه .

غير ان الضمير المثقل بالذنب شئ آخر ، وهو اشد خطرا بطبيعة الحال . وحلار من أن يخلط المرء بين الامرين . فالندم على اتيان الالم أو تأنيب الضمير على النحو الوارد فى تراجيدى الادب من شأنه ان يسمم الاشعور بحلارفه فيحيل المرء الى كائن لا قدرة له على مسابقة الحياة . وهنا بالمثل لا يصلح الكبت كوسيلة لاتقاذ الاشعور من الاء الذى يكابده . وانما تتحقق فى هذا الشأن الحكمة الماثورة القائلة بأن الاعتراف بالذنب هو وحده الذى يعيد الى النفس اثرانها ويجعل الشفاء امرا ممكنا . وفى استطاعتنا أن نقيم الدليل ، فى ضوء من علم النفس الحديث على القوة الشفائية التى يملكها الاعتراف . انه يزيل الحاجة الى الكبت ويبيد التجاوب الطيق والاتصال المسور بين السوى والاشعور ، وبذلك يعيد تكامل الشخصية المفككة الاوصال .

على ان النوع الاول هو اكثر نوعى الندم استعصاء عندما يحاول المرء مكافحة مشاعر التلذذ وازالتها : وهو الندم على ما فوته من فرص .

ان الفرصة التى تضيق هياها ان تمنح مرة ثانية . ومن
النادر ان توفر لنا الحياة نفس المجموعة من الظروف من جديد
فان تصادف واجتمعت تلك الظروف للمرة الثانية فعلى المرء الا
يردد فى تجنبها هذه المرة . وسوف يحصل فى محاولته الثانية
على نتيجة افضل ، وعندئذ يكون التامل التحليلى قد ادى ثماره
وحقق الفرض المأمول منه .

فان لم تمنح للمرء فرصة لاصلاح خطأ سالف فقد يجتلب
العزاء ويبتعث راحة البال عندما يذكر المرء امورا اسوأ بكثير ربما
كانت تحدث لو انه اختار مسلكا مفضلا للذى سلكه فعلا . وله
ايضا ان يستعرض المتاعب التى تجنبها بعدم قيامه بتلك الافعال
او تجنبه لتلك الفرص ، كأن يذكر مثلا المسئوليات المضنية التى كان
ينوء بها كاهله لو انه تقدم لشغل تلك الوظيفة او لخطبة تلك الفتاة .
ولا سبيل الى التاكيد بطبيعة الحال ، من النتائج التى يتمخص
عنها الايمان بعمل ما او الاحجام عنه لو انه تم فعلا . وبالتالي
فانه ليس ثمة حدود لنشاط التصور فى هذا الشأن .

واحيانا ينشدا الانسان الخلاص من خواطر تلازمه يتمثل فيها
ذكرى احداث أضحى التفكير فيها مؤلما او بلا جدوى . وحيال تلك
البواقى الغير سائفة ، يجدر بالمرء ان يتعلم الاستفادة من قدرته على
« فقدان الذاكرة اليومية » . وبلاستعانة بالايحاء اللاتى يكون فى
مقدوره فعلا ان يتعلم محو تلك الذكريات .

ومن اليسر ان يضع المرء التجربة التى سنبينها فيما يلى
موضع التنفيذ ، فهى على بساطتها تحقق الفائدة المتبقاة :

يتناع المرء لوحا أو سبورة وقطعة من الطباشير وممحاه .
ولتسم هذا اللوح (بلوح أو سبورة التحليل اللاتى) .

ولنفترض ان انسانا يشكو من ذكريات بفيضة ، وانه لم

يستطيع التخلص منها عن طريق التصريف الكامل للانفعال او غيره من الوسائل الفعالة ، وانه ينشد افساح المجال في عقله الواسع للتفرغ لبعض الاعمال الذهنية الهامة : نوصي ان يركز المرء افكاره على الاجراء الرمزى المبين فيما يلي :

يدون المرء على السبورة الكلمة المميزة او الاكثر دلالة على موضوع الذكرى التى يبنى ازالتها ، ولكن مثلاً اسم عدو او صديق او حبيب غادر او التاريخ الذى وقع فيه حادث ما . ثم يقرأ تلك الكلمة ويردد تلاوتها جهراً طاقته مرات جد عديدة . وعلى طيلة ساعة بأكملها من ساعات التحليل الذاتى ان يفكر فيها ملياً وان يرمق في ثبات وجهه هذا الطيف الخيالى : وفي نهاية الساعة ، وعندما يصيبه منه السأم الشامل ، عليه ان يسأل المحاضر وفي تودة وثبات يمحو ذلك الرمز من السبورة . ولعل يقرن هذا العمل بتريديد عبارة مؤداها : « سوف ابدأ الآن صفحة نظيفة في هذا للشان » .

ان افعلنا يسره محسوسه ، ايدويه بسيطة من هذا القبيل لها قدرة على تعجيل التصريف وانمائه . كما ان تجسيمها يعين على استعادة تلك الانعكاسات الشرطية من عهد الصبا ومن ايام المدرسة ، التى كانت تفلح على النوم في ذلك العهد في التنفيسا وظلت دفينه في لصاق الاشعور . وسوف يستدير المرء ، دون وعى منه تاركا اللوحة ، ويشروع في عمل جديد لا صلة له اطلاقاً بذكرىات الكثيرة ، تماماً مثلما كان يفعل في طفولته السعيدة . وتنتمى تلك الوسيلة التى اسلفنا بيانها فيما تقدم الى نفس النوع من الوسائل الرمزية الاولى ، او الادوات العقلية ، التى تندرج

(١) تصريف (الانفعال) abreaction عملية الارجاع

عن الانفعال المكبوت بواسطة استعادة الخبرة الاصلية .

لصنعه البكرة الرمادية من خيط الصوف التي (يحزم) المرء بها
 مشاغله الدورية وقلقه الذي لا ينتهي ، ويلقى بها بعيداً عنه
 لتحملها الريح . وهي نفس الفصيلة التي ينتمى اليها المصباح
 الكهربائي الخافت الضوء الذي بوساطته تمكن المرء من اشراف
 نفسه بحيث يتم له « فتح » و « قفل » أية اعراض مرضية معينة .
 جميعها من اساليب الایحاء الذاتي ذات العون الكبير . وجدير
 بالمرء الا يكتفى بمجرد العلم بها ، بل يجدر به ان يستحضر من
 بوره لوحة تحليله الذاتي ، في التو واللحظة .



توازن الأفكار

في الامكان مؤازرة وتعضيد عملية استكشاف الذات عن طريق استخدام تدريب عقلي من نوع آخر . اذ كلما طرأ في ذهن المرء خاطر سيء بات في مقدوره ان يقرنه بفكرة حميدة طيبة الاثر .

ان المخ في استطاعته ان يربط برباط وثيق بين فكرتين ، بحيث تبدل الواحدة بالظهور كلما ومضت له الفكرة الاخرى . ولنضرب مثلاً : كانت العادة تجري في الجيل المنصرم بالبيوت الريفية (بالمرىكا) بان يقرع ناقوس نحاسى ايذاناً بوعود الفداء . فلئن حاول المرء تخيل استماع الناقوس وحده برنينه المستطيل الاجوف ، دون ان يخالطه التفكير في أى امر آخر ، لاختق دون ريب ، اذ يرسم في ذهنه تناول الطعام على الفور . ففى اى شئ ترى يشترك الرنين مع الطعام ؟

ان في مقدور المرء ان يربط بين اى عدد من الافكار - وله ان يختار تلك الافكار جزافاً وكيفما اتفق - ان هو مارس الازدواج بينها مدة من الزمن . وسرعان ما يستلعي ذكر الفكرة رقم ١ الفكرة رقم ٢ الى الوجود . (كما ان هذه القدرة التى يتميز بها مخ الانسان ^(١))

تتيح له اكتساب مهارة فائقة في تقوية الذاكرة (١) ان تم استغلالها على الوجه الصحيح) .

ولنفرض ان انسانا تعاوده صور مقيتة من الماضى ، وان لاشعوره يعجز عن ازالة الشحنة الانفعالية التى تلتصق بها ، وان تلك الخواطر تظل تلازمه من آن لآخر وتقض مضجعه على مر السنين ، وان ثمة فرصة لم تنح له في الحياة الواقعية لتصرف تلك

الأنفعالات القديمة . أن عليه أن يسعى الى ابطال اثر تلك الشحنة بوسيلة او باخرى . وسوف نرى أنه يتسنى له ذلك من طريق خلق توازن جديد .

مثل هذا الرجل يزعمه تانيب الضمير الذي لا ينفك يسأله أينما حل : « ما بالى في ذلك اليوم لم اطلب يد تلك الفتاة ؟ » لو : « لئن كنت طرقت مسلكا اكثر عدلا واستقامة لتغير مجرى حياتي بأسره » . أو : « أحقا بلغ بي التواني والرخاوة والاستخذاء مبلفا يتعلم معه النجاح » يجدر بمثل هذا الرجل أن يذكر إحدى المناسبات التي كان فيها ناجحا وشهما كلما خطرت له إحدى الذكريات المثبطة وأخلت بجر وراهها حلقات متتابعة من المخاطر المماثلة . فيقول على سبيل المثال : « أجل ، لقد كنت في تلك الحالة فرا بالغ الفباوة ، بيد أنه في استطاعتي مع ذلك أن أصيب نجاحا وإن أبلغ المرمى فحينما أردت منذ عام أن أوثق عرى الصداقة مع ذلك الزميل الذي يحظى بمكانة مرموقة في الوسط الرياضي (أو غيره) تم لي ذلك في سهولة ويسر . ولقد كانت تلك الصداقة متمعة حقا » . وعلى السراء أن يوقن أنه ما من حياة تخلو خلوا تاما من النجاح . فإن دفعت بالمرء بنيتة ، أو حاله أو سوء طالع له الى الاغراق في التفكير في المناسبات التي أخفق فيها ينفض عليه بالمثل لأن يروض نفسه على تذكر النجاح الذي أحرزه في مناسبة أخرى . وسوف يرى بعد فترة وجيزة أن ذهنه أخذ يتجه تلقائيا نحو استعادة الذكريات السارة دون مجهود واع . وعليه عندئذ أن يستبقى تلك المخاطر المشرقة وأن يعين التأمل فيها الى أن يتوفر له ثبات الجأش الذي يؤهله لأن يهزأ بخطوب الماضي وتكبائه .

ولنتمثل أنسانا أفضى الى شخص عزيز له بقول كاذب فالحق به من جراء ذلك ضررا بليغا لا سبيل الى اصلاحه ، ثم أمتراه

ندم قائل . ان مثل هذا المرء عليه ان يذكر مناسبة اخرى كان فيها صليدا كريبا نقي الفؤاد . ولئن اقضيت مضجعه ذكرى حادثة جنسية وقعت له فيما مضى، فليفكر في احلى المناسبات البارزة التي نال فيها سعادة حققة. وليربط بينهما برابط وثيق حتى ليبعث وجود احدي الفكرتين استدعاء الثانية (وليس التقيض) وسرعان ما تبين للمرء السهولة البالغة التي يستطيع بها بناء التوازن العقلي وهو مرتاح قرير العين .

ولو ان صداها اخذ يعاود المرء بين آونة واخرى ، او الما لا مهرب منه ، ففي مقدوره ان يحول هذا الالم بعينه الى اشارة تبعث على التفكير في اسعد الايام التي مرت به .

ان هذا التدريب الذي هو ضمن تدريبات التحليل الذاتي لشديد الشبه بتعمرينات الايضاح الذاتي الاخرى التي اوصينا بها آنفا . فلقد اوصينا ان «يطوى» المرء همومه وقلقه فيصنع منها بكرة يتخللها من خيط الصوف الرمادي - يطويها ويقذف بها بعيدا . وقد يتراءى له احيانا ان هذا الضرب من (التصفية) التي ينطوى عليها ايضا تدريب (اللوح الارذوازي) يقتصر نجاحها على المتاعب الهيئته السطحية وحزنها دون سواها ، والله ليس في امكانه طرد المحتويات الجوهرية الخطيرة الشأن التي ترجع الى الماضي - تلك الوسيلة - من صميم حياته . والحقيقة نقيض ذلك . ان الذكريات الراسخة المستعصية هي التي ينبغي ان نقرنها ونندمجها مع اخرى سارة ليغلب مجموعهما وحده متوازنة مستساغة .

(١)

ويعمل تلقائى الخواطر (او استدعاؤها) على الوجه الاتي:

(٢)

ينفد من العالم الخارجى الى عقل المرء مؤثر (او منبه) حسي

(١) تلقائى او استدعاء الخواطر thought association

(٢) عامل مؤثر او منبه stimulus

يستجيب له المخ برد فعل اشبه بالتذبذب الذى تستجيب به
(١)

شوكة الانغام الصوتية عندما يطلق بالقرب منها نغم يتفق طول موجته الصوتية مع موجة الشوكة . ويستجيب الجهاز العصبى ازاء مؤثرات بعضها باستجابة واحدة، سواء بدت له الاستجابة مقبولة منطقيا او غير مقبولة . وكثيرا ما تكون تلك الاستجابات النفسية آلية تماما ، على النحو التالى الذى تنطق به الردود السيكوفيزيه النفسية وبدنية معا)

فمثلا عندما يرتعد المرء لدى اقتراب عمو شديد البطش بحس بطن يسومونه «جلد الاوزة» يزحف على سطح بدنه ، وهى ظاهرة ترجع الى تقبض عضلات الشعر الدقيقة فى الجلد ، ويترتب عنها بروز حويصلات الشعر الدقيقة على سطحه بروزا واضحا ويفسرهما علماء وظائف الاعضاء بانها بقية متخلفة عن الاسلاف الذين عاشوا قبل الانسان فى العصور السحيقة . اذ ان فراء الحيوان ينتفش عند اقتراب الخصم المعتدى ، وبالتالي يفدو اكثر امانا وحساسة . وليس فى استطاعة المرء التحكم بارادته فى فى هذا الفعل المنعكس . كما انه ليس فى مقدوره التحكم فى اى انعكاس فكرى او نفسى متى دسَخ وتوطدت اركانه .

ويستعان فى التحليل الدائى بتلك القدرة التى يملكها العقل البشرى . فمن ايسر الامور مثلا ارساء المستلزمات والانعكاسات بوساطة عمليات التنويم المغناطيسى . ففى مقدورنا اصدار الامر الى شخص مستغرق فى حالة سبات ليعمد فيما بعد عندما تشر مقارب الساعة الى الساعة عشرة دقائق مثلا الى اذاحة آية زهور ، على سبيل المثال ، من قاعدتها . وبعد افاقته من السبات سوف يقوم بهذا الفعل فى الموعد المحدد دون ان يكون فى مقدوره تفسير هذا التصرف الغريب الذى اتى به . وبالمثل ، فانه فى استطاعة

(١) شوكة الانغام الصوتية tuning fork

المراء ان يوجه الى نفسه من طريق الابحاء الذاتى اوامر لهل نفس تلك القوة الخارقة .

ومن جهة أخرى يعتمد التحليل الذاتى على المجرى الحر^(١)

للخواطر المستدعاة الطليقة . ولذا فانه ينبغي أن يفكك المراء من الترابط بين افكاره حتى تفقد حياته النفسية ثلثته ومرة في الوقت نفسه . كما ينبغي ان تكون لديه الجراة على افلاح المجال لكافة الخواطر والافكار التى تنشأ الظهور . ويحتاج المراء في هذا الشأن الى بعض التدريب ولا حاجة لان يجرى هذا الجانب من التدريب بالضرورة في ساعة انفراد المراء بنفسه في غرفته للتحليل . فعن الميسور أن يقوم به في سائر اوقات اليوم اثناء مزاولته احداث حياته اليومية .

وعلى ذكر ما اسلفنا بشأن العدو المقرب ، فليجرب المراء اطلاق العنان لخواطره وانسيابها عندما يبصر شخصا مقبلا ممن لا ترتاح نفسه لرؤياهم كأن يكون من الرؤساء التعنتين بالقى الصرامة . ولينج لافكاره وقتئذ ان تطفو الى حيز الوهمى على صورة طبيعية . وليحاول تدوين عبارات مقتضبة من تلك الخواطر في تكم وحرص خشية افتضاح امره .

وبهذا الفعل اليسرى الذى ينطوى على تصريف الانفعال سيجد البخار المحتبس متنفسا ، فينجاب اثره الضار ، فضلا عن أن هذا العمل يهيئ للمراء بيانا مكتوبا يشير الى الاتجاه الذى ينبغي أن يتجه اليه التصريف الاكثر اهمية الذى سوف يجبان يقوم به . ومن ثم توصى بان يسطر المراء ملاحظت عن خواطره التى تحضره على سجيئها ، ايا كان نوعها ، وبصرف النظر عن أية مسئولية ، فيسجل خواطره في مختلف المواقف ، كان يصنع ذلك مثلاً حينما تقادر زوجه (أو زوجها) أو حماته القرنة . فقد يطرأ لخياله من قبيل الخواطر المستدعاة طيف حيوان كئيب ، أو صورة

من لحظات الهناء أو الشقاء التي مرت به في سالف أيامه في صحبة هذا الشخص ، أو صورة لحلم تتمثل فيه رغبة يتيقنها .

ولا يفزع المرء لو أن تصويره لأحد المقربين إليه أسفر عن رسم هزلى . ولا يظن أنه ينقصه الاحترام الواجب لو أن حكمه في الخفاء على أحد الأفراد بات مختلفا عن تصرفه المعتاد تجاهه . فاللميذ الذى يرسم على السبورة صورة كلريكاتورية للمعلم لا ينقصه احترامه في الحقيقة ، وإنما يتوقف إلى حين من ذلك الاحترام . أن أية شخصية مهيبة تفرض عبئا ثقيلا على أعصاب أولئك الذين يمشون بقربها ، فيبيتون في حاجة إلى « صمام أمن » كي يظلوا محتفظين بأنفسهم وأفكارهم . فالصورة الهزلية ليست من علامات العبداء وإن كانت تمثل انتقاما عديم الذى أزاء قمع الراى الطليق الخالى من كل قيدى مواجهة شخصية طافية . وبهذا المعنى فإن الصورة الهزلية ليست إلا تكريما لسلطة ذلك الشخص ، ولبأسه الشديد ، رغم التناقض الظاهرى .

عندما كنت فى الرابعة عشرة من عمري كان لى استاذ واسع

(١)

الثقافة والفضل ، طيب القلب ، أزعجتني منه تقلصات الوجه التى كانت تعرض منه ، والحزم المفرط الذى كان يديه فى الأمور . فأنشأت فى وصفه قصيدة هجو كانت آياتها المغيظة ملأى بالذم والمبالغة . ومرضها - لسوء حظى - أحد الزملاء المقربين على زميل ثالث ، فداع امرها ، وانتهى الأمر بمصادرتها . وكان أن قرأها ذلك السيد . ولا حاجة بى إلى وصف ما أفضى إليه الموقف من مشاهد اليمعة لا تمنحى من مخيلتى أبد الدهر . منها أنه اتصل بوالدى موضحا أن الكراهة والنفور اللذان تكشف عنهما تلكم الآيات اقتنعاه أن اختياره لمهنة التعليم كان اختيارا جانبى الصواب ومن ثم فإنه لا يصلح معلما يقود الشباب . ولم أستطع أن أغفر

لنفسى تلك القسوة الرعناء التى حطمت كبرياء ذلك الرجل الفد واستبان لى اتنى فى الحقيقة لم أبغضه أبدا . بل اننى كنت على النقيض اكن له احتراما يفوق طاقة احتمالى . فلقد وصل احترامى له الى الحد الذى أصبحت فيه فى حاجة الى التنفيس عنه .

ولقد تبدلت استجلبتى ازاء تلك الذكرى المريرة المنبعث من عتاب المراهقة ، واجريت تحليل تلك الاستجابات ، وطلال امد النحيل فاستغرق عدة سنوات . ولقد علمتنى تلك الذكرى قسما وفيرا بما تعلمته من علم النفس . حتى اننى الآن وأنا انظر الى الخلف واتأمل الماضى ابين بجلء ان ذلك السيد الذى وهنت عريته مؤقتا بسببى كان خليقا بأن يزهو مفتخرا بفنه التعليمى .

نلتقى فى سائر اوساط المجتمع : بين آن وآخر يقوم بتملكهم استياء زائد لا حاجة بهم اليه . فالشخص الاعلى منزلة يصدم عندما تنكشف له علامات الكراهية التى يضرها له من هم اقل منه شانا . غير انه فى اغلب الاحيان يكون مخطئا فى ظنه هذا . اذ ان العبارات التى تبدو معادية فى ظاهرها ليست فى جملتها سوى الوجه الثانى للاهتمام الحاد المتوتر الذى يمتلئ فى نفوسهم . ان الاعتماد المتواصل على الفهم كثيرا ما يولد فى النفس رد فعل عكسى ، وكثيرا ما يصاغ هذا الرد فى عبارات مفيدة . الا ان احترامهم له واستعدادهم للسير وفق مشيئته لا يتأثران من جراء تلك العمليات التصريفية .

ولنعد الى ذكر ذلك الاختبار الصغير الذى اسلفنا يياته ، وهو اختبار تدوين العبارات العشوائية التى يدونها المرء فى غير تدبر عن ذلك الشخص الذى لا يرتاح اليه . ينبغى الا يصدم المرء ان اتضح له ان ملاحظاته التى دونها تتم عن تمرد مفرط . ان ثمة فائدة مؤكدة يجنيها المرء من تلك المذكرات على الوجه الاتى : يقرأ المرء تلك العبارات ببطء خلال الجلسة الانفرادية التحليلية ، ويعيد قراءتها مرارا

وتكرارا ليجعلها تستندى كافة الخواطر الممكنة . وليتح لها ان تستشر مستنعبات أخرى بعد مدى . ولسوف تفقد عقله الواعى الى مناطق من اللا شعور تناولها الكتب ، فيتجاوب الغلاف الصلب الذى تختفى بداخله المقعدة النفسية خافقا برنين الاستجابة وبدا تبدأ عملية التفتح والتصريف والشفاء .

ومن الراجح ان يتمكن المرء ، على ضوء تلك الملاحظات المتناثرة التى دونها ، من الظفر بصورة او فكرة صحيحة عن استجاباته محيال البيئة التى يعيش فيها ، فيغدو في مقدوره ان يقرر على ضوء تلك الصورة مدى جدوى محاولته التوافق مع الوظيفة التى يشغلها ومع افراد أسرته ، وما تعود اتباعه من فلسفة فى الحياة . وقد يتبين له بجلاء انه على طرفي تقيض مع تلك البيئة ، وتكشف له مواطن العيب ، وما ان كان النقص يكمن فى شخصه ام فى البيئة ، ام انه نقص فى التناسق والانسجام بينهما .

ويتيسر للمرء من ثم ان يحزم امره فيختار بين بقاءه فى مركزه الراهن ، مع الافادة منه بقدر الامكن ، او تغييره للبيئة ، وانتقاله الى ظروف خارجية اخرى اكثر ملاءمة . وسوف نستأنف الحديث عن هذا الامر من جديد فى الفصل التالى باذن الله . ولئن كان المرء قد نشط فيما سبق فى ممارسة الاساليب

(١)

النفسية الفنية التى اسلفنا بيانها وكانت قد حققت له نفعا حتى الآن (وهى اختبارات الصباح والسبورة وغيرهما) فسيغدو فى مقدوره ايضا ان ييسر الجرى المقبل لسعاه فى سبيل استكشاف النفس بأسلوب آخر يدرج به العناصر السلبية وكذا الإيجابية التى تخالط حياته الشخصية على هيئة « كشف ميزانية » .

والهيئة التى يصاغ عليها مثل هذا الكشف ان الجدول هى ان توضع القائمة بحيث تدرج الصفات او الخواص السلبية فى

شخصية المرء تحت بعضها تنعكس الى يمين الصفحة ، وتدرج امام كل منها الى اليسار خاصية او حقيقة ايجابية : ثم ينسق بين كل « موجب » منها و « السالب » الذى يقابله ، حتى وان لم يكن هنالك ارتباط موضوعى ظاهري بينهما . وعقب الانتهاء من وضع القائمة على هذا النحو يستذكر المرء تلك الثنائيات من الافكار عن ظهر قلب .

وليواصل هذا العمل مدة بضعة جلسات متعاقبة . وما ان تصبح تلك الازدواج بين الردى والحسن راسخة في ذاكرة المرء حتى يتبين له ان لها تأثيرا قويا على تفكيره اليومى . اذ كلما لاحظت لخطأه فكرة سلبية مألوفة يكون في متناول يده قبلتها الهام باهر يدعو الى الامل المشرق او خاطر فكه ينعش القلب . وبدا يغدو المرء قادرا على المعادلة بين هاتين الفكرتين على الفور ، فتتوازن احدهما مع الاخرى .

وان كانت ذاكرة المرء من النوع التصورى ففى وسعه ان يدفع الى اليمين بخبرة واقعية مرت به فعلا فيشاهد فكرة طيبة تتبدى قبالتها الى الجانب الايسر على « جدول الميزانية » العقلى .

ولا حاجة بالقارىء للانزعاج ان تبسدت على هذا التدريب سمات اللعب التسلية ، فهو تدريب مساعد للذاكرة يهدف الى المعاونة فحسب في تدريسه فكريا . وما ان يتم للمرء اكتساب عادة موازنة الخواطر السيئة باخرى طيبة حتى يتحقق له اتزان الفكر على وجه يوشك ان يكون تلقائيا . وما من حينه تغلو اطلاقا من العواطف للشرق . كما ان التوازن يعتمد على مدى القيمة التى يلصقها المرء بالعناصر الايجابية التى تنطوى عليها نفسه .

ولطالما جرت بشخصى فاعلية هذا الضرب من الثنائيات . اذ كانت تملكى خلال مرحلة المراهقة نوبات من الاكتئاب (كذلك التى يكابدها الكثر من فى تلك الفترة ، وان كان كل منهم يزعم ان حالته ليس لها من نظير وانها تتركز الى اساس ويطيد من الواقع)

وكان لها أسوأ الأثر في مجرى دراستي وفي اتصالاتي الاجتماعية وكنت أثناء تلك الفترات الاكتئابية أتوق إلى المعونة في يأس قانط ، وأذرع الطرقات دون هدف أو غاية . وذات يوم ترامت إلى مسمي بمحضر المصادفة بضغ نفعات رقيقة من موسيقى الكمان صادرة من إحدى النوافذ ، ولم يكن العزف متقنا كل الاقنان : إلا أن الصوت كان يتدفق عبر الهواء في سحر يفوق التصور . فكان لتلك المفاجأة - وهي التيقن المبغت أن في الوجود شيئا له روعة هذا اللحن الساحر - أقوى الأثر على حالتي النفسية. فصرت فيما بعد كلما تملكني ذلك الانتفاض المروع أبذل جهدي في استرجاع ذلك اللحن وكانت مذبذبة اللحن وجماله يتوازنان دائما مع حالتي المزاجية المنقبضة .

ولقد بين لي بجلاء أن مبلغ انشراحي عند الانصات إلى تلك النغمات القليلة كان ينبعث من الشدة التي كان الاكتئاب يمتلئ بها في نفسي . فكان اللاشعور يهب - أن شئنا هذا التعبير - لتلقي العون المسدي اليه، فينقلب الميزان وترجع الكفة المشرقة .

وبرغم البساطة البادية على تلك القصة ، فإن هذا المثال قد يعيد للذاكرة القارئ حادثا مماثلا في حياته هو . ولا قيمة للأهمية المادية التي تفشي الجانب « الموجب » ، إذ أن فاعليته تتوقف على الأسلوب الذي يستخدمه المرء ليعادل به جانباً « سلباً » . ويقيني أن القارئ سوف يجد اختبار التوازن الفكري حين الاجراء ، يسر التناول فيطبقه عمليا .



(١)

العصاب الالى أو الوترى

(٢)

ان الجراح النفسية التى تصيب الفرد اثناء الطفولة هى مصدر هام لتأعبه النفسية ولأريب. الا ان الامر لا يقتصر على جراح الطفولة . فشممة يواثم أخرى على جانب من الاهمية تبعث أيضا على التبرم بالحياة وعدم الرضى بها : وفى وسعنا ان نسميها « جراح كل يوم » فان وقع الاحداث الضارة التى تصدر من البيئة يوميا يعدل فى اهميته اثر الجروح المبكرة التى أصابت الذات فى أعوامها الاولى .

ابشعر المرء تأنيبا من ضميره عندما ينسب اللوم فى المساويه التى تلحق به الى غيره من الناس، أو الى الظروف ؟ انه قد يكون على حق ، ولا غرو ، فى اسناده اللوم الى الغير : فينبغى اذن الا يخالجه شعور بالالتم من جراء هذا الخاطر . فالبيئة التى تهيئها لنا حضارة هذا العصر لم تنشأ خصيصا لاجل اسعاد الانسان . ومن اليسير ان يعثر المرء على « كبش فداء » بين العوامل الضارة فى بيئته . ومن الراجح ان الظروف كانت تحول على

(١) العصاب الالى أو الوترى *automation neurosis* : تسمية اضافية ابتكرها المؤلف لعصاب القهر أو التسلط *compulsion neurosis* وسوف نرى ايضا أنه أطلق على هذا العصاب نفسه اسم « عصاب الاسر أو التقيد » *captivity neurosis* . اما الفائدة من تلك التسميات الاضافية فهى أنها توضح منشا الاضطراب . فعبارة العصاب الالى أو الوترى « تتم عن أنه ناشئ عن الحياة التى تسير على وتيرة واحدة . وعبارة « عصاب الاسر » تتم عن أن مصدره السجن أو التقيد الذى لا فكاك منه .

(٢) الجراح النفسية *psychic trauma*

الدوام دون تحقيق رغباته تحقيقا كاملا . بل ومن الجائز ان افراد آخرين او جماعات او « القدر » وقفوا بمثابة سد مانع حال دون بلوغ المرء مرتبة النضج في نموه النفسى . فينبغى من ثم الا يساورنا الخجل ان عمدنا الى ابعاد اللوم عن انفسنا . ولكن حللنا ان يرى المرء « كباش فداء » حيث لاشئ منها اطلاقا . وليتبين عوامل البيئة التى افضت حقا الى ما لقيه من احباط او فشل ، على الا يغفل فحص استجابته ازاء تلك العوامل الغير مواتية . اذ قد يكون مبغث الفشل هو معالجته للعقبات باساليب خاطئة . وقد نجد اسلوبا افضل لطرق به معالجة تلك الصعوبات الخارجية اذا نحن تفحصناها وبانت لنا طبيعتها على وجه اكثر وضوحا .

تتميز يثننا المعاصرة بظاهرتين متناقضتين . فاحيانا نرى تدقيقا زائرا يتبعه بعض الافراد فى اتباع النظام . بينما نشاهد فى مواضع اخرى نقصا مفرطا فى المحافظة عليه . ويصل هذا التضارب البين فى الاتجاه الى حده الاقصى فى مثالين متطرفين يقع كل منهما عند نهاية من المقياس : وهما « المصاب الآلى او الوترى » ، وهو الذى ينشأ من الحياة التى تسير على وتيرة واحدة و « عصاب الاذاحة » وهو عصاب الشخص الذى انتقل وضعه واقتلعت جلدوره من بيئته الاصلية ففقد القبضة الحقيقية على مجرى حياته وزمام امره .

وتقع فيما بين هاتين النهايتين كافة الاتجاهات موزعة على مختلف درجات المقياس شتى الاضطرابات التى تنشأ من البيئة وكذا يمثل كل فرد منا الى حد بعيد مزيجا من ذيك الطرازين المتناقضين المتطرفين .

ولنقم أولا بتحليل ماسميناه « بالعصاب الآلى » ، وسوف نتناول فى الفصل القادم الظاهرة المضادة ، ألا وهى « مركب الاذاحة » او « عصاب الشخص المنتقل الوضع » ومشكلته التى تدور فى

اعماله هي افتقاره الى اى ترتيب او نظام . اما الوثيرة
فمعناها الفيض الزائد من النظام والترتيب .

ان الحضارة الآلية التي همش فيها تفضي الى خلق طرز
من الناس يعمر ان تتخيل له ودا في عصر آخر . خذ مثل
العامل الذي يجمع اجزاء الآلة من الشريط المتحرك ، او الموظف
الذي يدير الآلة الحاسبة . ان الاناج الصناعي يتجه يوما بعد
يوم ليفقد اكثر شيئا بشريط التجميع ولا يزيد الفرد الواحد
من تلك الالوف العديدة من البشر عن كونه حلقة اتصال بين
ما تنتجه احدى الآلات وما يسلم الى اخرى لتمام تصنيعه .

ولا يكاد التقدم ينتهي من ابداع عملية من عمليات التخصص
الصناعي ، حتى يستبدل الانسان العامل بالآلة «مناولة» جديدة ، او
جهاز «تلقين» مبتكر متقن التركيب . وبذا تم التلقائية في
عملية الإنتاج . ولا اعتراض على هذا التطور طالما بقيت لدى
المستهلكين قدرة على استنفاد المصنوعات المنتجة .

غير ان تلك الحال يتولد عنها شعور خفي بالحقارة وعدم
التفكير في نفوس أولئك الافراد القائلين بعملية الإنتاج ، فهم يمثلون ثلث
قيامهم بالعمل جزءاً من تلك النمطية الرهيبة التي لا مهرب منها
حتى انه ليتعلم الاستغناء عنهم طيلة ساعات العمل الثمان ، يد
انه من الميسور جدا استبدالهم في الاطار العام الذي يمثلته التقدم
الصناعي الذي ينتجه نحو التلقائية التامة . ان ذلك التوتر المزدوج
يخلق مزيجاً عجيباً من الشعور بالاستقرار والشعور بعدم النفع ،
يصبح بصيفته حياة الكثيرين في عصرنا الراهن .

لن الحياة المنظمة تنظيماً مفرطاً تفضي الى اضطراب النفس

افبدو على قولنا هذا مسحة من التناقض ؟ يصود ذلك بأذهاننا
الى قصة الرجل الساذج الذي اصيبت زوجه بانهايار عصي
واخلدت تهلى وتوهم اوهاما كاذبة ولما سألها الطبيب عن
السبب الذي يمزو اليه تلك الاضطرابات في القالب
ابدى انه يعجب لتلك الاضطرابات ولا يتصور بامناً للافكار الجنونية

التي تنابها . اذ انها على حد قوله لم تكد تفارق المطبخ طيلة السنوات العشر الاخيرة .

فكيف يؤدي النظام الرتيب المحكم الى وقوع اضطراب ؟
انك ان راقت الرب القطبي في حديقة الحيوان لكان هذا الذي تشاهده مثالا واضحا لما يسمونه « عصاب التسلط او القهر » . يظل الرب يركض داخل قفصه في طريق واحد لا يتغير طيلة ساعات متوالية ، وبدفع براسه ، دائما في نفس الاتجاه نحو ركن بعينه ويعد مخلبا معيناً بنفس الحركة طيلة الوقت . وهو لا يغير من سرعته ، ولا يحدد من سبيله ابدا . وهذه الحالة التي في وسعنا ان نسميها ايضا « عصاب الاسر » قد تفضي الى سلسلة من الاضرار المختلفة ، ابتداء من الانهيارات الجلدية . التي تسبب من الحك المتواصل في بقعة واحدة من الجلد ، الى حلة من الاكتئاب العميق : او حتى الاضرار عن الطعام الذي يفضي الى الموت .
فان تبدت على شخصية المرء علامات الجروح النفسية ، او افصح له ' ان ايقاعا رتيبيا لا ينفك يتردد جنمدا في حياته على وجه مصطنع لا يمت الى الطبيعة بصلة ، وان الدروب التي تعاقبها قدماء في حياته اليومية باتت خلقة باليقين فرط تكرار السدوس الرتيب ، فليعلم انه اسير قضبان تحتجره في سجن غير منظور ، وان الاطار الفعلي لحياته الشخصية والاجتماعية لا يتفق مع الاماني التي يصبو اليها في صميم نفسه . حتى انه بات يشعر بالضيق وعدم الارتياح على الدوام . وقد يتدهور الضيق الى ما هو اسوأ فيغدو مرضا .

يتميز الكثير من اوجه نشاط هذه الحضارة بمفعول قسري اشبه بمفعول القفص الذي اسلفنا ذكره ، والذي سجن به ذئب الدب القطبي . فالعامل الفني مثالا ، يهب من نومه مستيقظا في السادسة صباحا ، ويسرع بارتشاف قلدح الشاي فتكون الساعة ٦:٢٨ بالضبط ، ثم يحيي اهل بيته قبل خروجه من الدار فتصبح الساعة ٦:٣١ ، ويقفز الى الحافلة (الاوتوبيس)

فيستقلها الساعة ٦:٢٥ يلحق بقطار الضواحي الساعة ٦:٥٥ الذي يقله الى عمله . وفي المساء يكرر تلك السلسلة نفسها من جديد بترتيب عكسي . ان مثل هذا النمط الاجباري الرتيب من المعيشة قمعين بأن يورثه عصاب الاسر او التقيد ، وخاصة ان كانت الاعمال التي يؤديها في وظيفته من شأنها ان تقتل فيه روح الإبداع . وفي الحالات الخفيفة يخنق فيه هذا التسلط الاستعداد والقدرة على تهذيب النفس وترقيتها ثقافيا . وللأسف الشديد لا يرى الكثيرون في هذا الامر شيئا خطيرا . اما الحالات الشديدة فيفقد فيها المرء القدرة على الإفادة والاستمتاع بأية عظمة ينالها من عمله . وقد يؤدي هذا النمط من المعيشة الى الاكتئاب ، وان تضافرت معه عناصر أخرى فقد يؤدي الى حالة من الانهيار العصبي :

ان حضارة الصناعة والاقتصاد التي نحن فيها تتضمن اجباريات او (سلطات) تتمثل في توحيد المقاييس والمعايير ، وفي امكانها الايثار بأمراض شديدة الشبه بالأمراض العصبية التي تناب الدب القطبي وهو في الاسر . ولا يقتصر قيام تلك الاعراض على اساليب المعيشة في العصر الحديث بأية حال . اذ لو تأملنا مثلا التدريبات العسكرية التقليدية المأخوذة من مصور سالفة ، نرى انها تؤدي الى الأخرى عند بعض الافراد الى اضرب بعينها من عصاب القهر والسلوك الشاذ والاستجابات الشرطية . فان ربط الاوامر الشفوية باستجابات معينة يفقد اجباريا ، حتى عندما يعبر تطبيقه في الحروب وغيرها على القتل وانهاك الروح - روح الآخرين او روح الفرد نفسه . وتسير بالمثل اوجه نشاط عديدة في الحياة المدنية وفق نفس المبدأ ، الا وهو مبدأ الاشراف القسري . فان لخد المرء في مراقبة يئنه من تلك الزاوية لتكشف له سلطات عديدة منشؤها الافعال المنعكسة

(١)

(او الانعكاسات) الشرطية ، حيث لا يخطر ببال انه سيجدها .
 ان مدنية عصرنا الراهن تفخر بما تتجزؤه من أعمال
 اساسها الإدراك العقلى ، الا انها لى تاتى بتلك الروائع تشوّء في
 اغلبية السكان عادات وانعكاسات آلية لتستخدمها لبلوغ تلك
 الأهداف ، فتضخى على هذا النحو بالتراث الثقافى الذى
 يتضمن حرية النفس ، على ملبع الشريط الآلى الذى تتجمع منه
 اجزاء الانتاج الصناعى ، وذلك لان هذا التراث يبدو عاقبا يعترض
 سبيل الانتاج . ان العامل الذى يشتغل على لوحة التوزيع
 الكهربائى، أو اى فرد يقتضى عمله اتباع خطوات جلمدة متعاقبة ،
 لا يملك الا ان يضطرب اذا ما دخلت في عمله الاهتمامات العليا
 أو حرية الإرادة أو نوعات الاشعور . فهو يضطر ، والحالة
 هذه ، لان يكبت تلك النوعات في سبيل الاحتفاظ بوظيفته ، فيظل
 بذلك حلقة آلية يركن اليها في سر العمل ويوفق بها . وعلى هذا
 النحو ينزع الفرد الى الوترية ويفقد شبيها بالتألق الثابت ضمن
 اطار النظام في المؤسسة التى يعمل بها .

ومن ابلغ الاخطار التى تنشأ عن اسلوب معالجتنا لمشاكل الحياة
 المعقدة في هذا العصر ان المرء يرى نفسه مضطرا لجعل أسلوبه في
 عمله آليا كي يحرز الجدارة ويصيب نجاحا . وتمثل تلك
 الآلية ذاتها « اجبارا » يفقد المرء استعملاده لأن يحيا حياته
 الاصيلة غير المصطنعة . وتلك معضلة مروعة ولا ريب .
 لقد أصبح الانسان في وقتنا هذا مقبلا أو « مشروطا » بقارب
 الساعة : وأضحت تلك العقارب وكأنها اصبع القدر التى تأمر
 لنطاق . فيستشعر المرء فيقالو ان ساعته توقفت ، حتى في
 يوم عطلة واثنا سيره للتريض خاليا من كل صبه ، ويبادر
 بالاستفسار عن الوقت ليصحح من موقفه ، ويجبل البصر فيما

حواله ، ناظرا الى الخلق : وهو في نزهته ووقت فراغه ، خوفاً من ان يكون قد تأخر . وهو لا يدري عن اى شيء تأخر ، بل يرى أنه تأخر وحسب . وهذا كله لا يعنى سوى انه اضحى فريسة لعصاب القهر او التسلط . فهو لا يجروء على ترك حياته تسير وفق ايقاعها الخالص الاصيل الذى يروق لها ، ولا يثق في ان لاشعوره في مقدوره ان يدير دفة يومه .

ولنتخلص في اقتضاب الطريقة التى يعمل بها الفعل المنعكس الشرطى (على النحو الذى اتبعه بافلوف في تجاربه) : لو ان المرء قام باطعام كلب ، واطلق في وقت اطعامه رنيناً خاصاً ، فسوف يربط الحيوان بين الصوت وبين الطعام . وبمرور الزمن سيكتفى ان يطرق سمع الكلب رنين الصوت لى يفرز عصارات الهضم من غدد المعدة والغم ، وذلك چون ان يشاهد الكلب طعاماً او يصل اليه رائحة طعام . فهو يسلك لدى سماعه الصوت مسلكاً مطابقاً لمسلكه القديم عند تقديم الطعام له . وهذا المسلك انما هو رد فعل ينبعث من اللاشعور .

ونحتل عقارب الساعة عند الانسان وظيفة رنين الجرس (او المؤثر) . وبخلاف عقارب الساعة فان المرء يستجيب مثلاً الى اشارات المصنع أو المكتب الذى يعمل به ، أو الى « كلام الناس » ، وإلى الاعلانات التى يشاهدها في الصحف وغيرها ، (وبالسخرى هذه الاستجابة الاخيرة) .

يشغل حشد من الناس لاعناد له بالأعمال الآلية أو التى تسير على وتيرة واحدة . وليس امامهم من مبدل يجنبون به انفسهم مخاطر هذا العصاب سوى حفظهم اللاشعور (وهو الأمن ما في النفس) بمنأى من تدخل العمليات العقلية الخاصة بالعمل . فيدخر المرء في نفسه مكاناً خفياً يستبقيه محتجواً ، خلوا من مؤثرات الحضارة ومشاكل العمل . إذ ان الفرد يفقد ولا ريب قدرته على الرضى والسعادة ان استحوذت على قواه الحيوية اجواء

الصناعة أو الاقتصاد أو تربط التجميع أو دورة انتاج السلع واستهلاكها . وهى دورات ليس لها من نهاية ، وينسب الناس اليها قيمة تفوق قدرها الحقيقى بكثير .

واذن فمن واجب المرء ان يحفظ الاشعور بمنأى من تدخل الدوامة الآلية الصماء التى تلامس مجرى المدنية ونبضاته الملزمة المتعاقبة ، وان يدخر داخل نفسه منطقة خاصة تبقى على فطرتها على الدوام .

أجرى البعض تجربة معملية قاسية ، فصل فيها راس كلب عن جسده ووصلت بالراس مضخة تحمل اليها الدماء . فظل الراس حيا عن طريق الدورة الدموية الصناعية ، وظل يسدى بعض الافعال المنعكسة . فكانت لتزيد اللعابية تطلق افرازها ان قربت من الراس قطعة لحم . ومن الجائز ايضا ان يكون تلك الراس قد خالجتها بعض الماشاعرة عند اقتراب كلب من الجنس الآخر . ولنا ان نصب انه بمرور الزمن يفقد الراس متوقفا مع موقعه الجديد فوق منضدة للعمل .

ترى افي استطاعة المرء ان يتصور ايامه المقبلة موصولة بجهاز دورة دموية اصطناعية ؟ كلا وبكل تأكيد .

انه في امكان المرء ان يفتن الى نذر العصاب الآلى في نفسه فمن الاعراض التى تتم عنه ان المرء يرى نفسه فائر الهمة متخاذلا ان تطلبت الظروف منه قيامه بعمل غير مألوف . ومنما ان المرء يفتقد في نفسه روح المبادرة والاقدام والمغامرة ، وتضيق اعصابه باقل انحراف من المألوف . ويجدر به عندئذ ان يستطلع رأى اصدقائه في هذا الشأن ، ويرقب رأى رؤسائه ومرؤوسيه ، فيعلم ما ان كان هؤلاء يعتبرونه « شيئا ثابثا » ، وهل يمهدون فيه شخصا يمكن التنبؤ بمسلكه : بمعنى ان كل فعل يقوم به ان هو في الحقيقة الارد فعل .

فإن صحت عزيمته واتجهت رغبته الى انهاء ما يخيم على
معيشتهم جمود وتكرار ، فمعالجه الا أن يطلق العنان لخفقات
(١)

الإيقاع الطبيعي في نفسه ، وأن يعود بهذا الإيقاع الى نشاطه
الاصيل وحيوته الطبيعية ، ويحرر ردود الافعال التي اصبحت
موقفة بالروتين من اغلالها . الذنبى أن يستعيد استقلال
لا شعوره وانفصاله عن القائية الجامدة التي يبدو أن نشاطه
المهنى قد فرضها فرضا على اسلوب حياته .

ان تلك الحال التي اضحت حياته فيها سلسلة من الافعال

المنعكسة الشرطية ينبغي إذن أن تنتهى . والطريق الى انائها
هو أن تعلم ازالة « الاشتراط » من تلك الافعال المنعكسة .

وغنى عن البيان أن المرء لا قبل له بالتخلف عن مواعيد العمل ،
وبالتضحية بمستوى كفاءته من أجل حالته المراجعية . وليست
مثل هذه التضحية أيضا من الامور اللازمة . ان في مقدوره أن يبدأ
بازالة الاشتراط من أفعاله الخاصة ، بأن يشرع في فك القيود
التي تربطها بمقارب الساعة ، وليكن على سجيته في معيسته
الخاصة ، وليحقق وجود ذاته الحقيقية ، وسيترب على هذا
أنه يقدو في عمله أيضا شخصية أقوى تأثيرا وأكثر وضوحا ومنهابة .
ولانهاء الاشتراط وتحقيق الذات الحقيقية ننصح ان يبدأ

المرء أولا بتدريبات سهلة تصادف منه قبولا فيتحدث مع أسرته مثلا
على مائدة الافطار بدلا من تلاوة جريدة الصباح على المائدة ،

-
- (١) إيقاع rhythm (٢) الفعل المنعكس reflex هو
الاستجابة الآلية أو التلقائية التي تستجيب بها العضلات أو الغدد
استجابة مباشرة ازاء مؤثر stimulus خلرجى
(٣) الفعل المنعكس الشرطى conditioned reflex هو استجابة
مرتبطة بشرط

ويبدل من الوان طعامه ، فيجرب اطباقا غير مألوفة ، وينصرف عن عادة الافتتان بالاسماء الرنانة والصلامات المسجلة (المراكات المسجلة) ، وهى عادة مهيمنة طالما استعبدت الكثيرين . وليسلك مثلا طريقا جديدة في سره الى مقر عمله ، ولو استلزم ذلك منه ان يصحو من نومه مبكرا بعض الشيء . وليرقب انماط عاداته الشخصية محاولا تعديلها : كان يقلع مثلا عن بدء الحديث كل هنية واخرى بكلمة (بمعنى...)، ويتخلى عن استخدام نفس الجموعة بعينها من الالفاظ ومفردات اللفظة . فلا يحجم او يعتربه التردد عند استعمال اللفاظ غير مألوفة . وسوف تبدأ افكاره عندئذ في اتخاذ مجرى جديد . وليحاول معالجة بعض الامور الأكثر اهمية بأسلوب مغاير من ذى قبل ، ولو كان في ذلك بعض للجبنفة . وسرعان ما تتشالديه عندئذ نزعة الى التجديد في الاجراءات وشغف بالافكار المستحدثة ، فينظر الى بيئته العتيقة بمنظار جديد .

وما من شك ان ازالة الاشتراط تنطوى على مجهود ذهنى ، الا انه مجهود لا ياتى بادنى اذى او ضرر . على حين ان الحياة المقصورة على افعال منعكسة شرطية لا تعنى سوى التخلي عن حرية النفس دون قيد او شرط .

وقد لا تكون الوظيفة هى التى ترغب المرء على حياة رتيبة تسير على وتيرة واحدة ، يبدو فيها وكأنه واقف امام « شريط التجميع » ، فقد يكون المرء اسير ظروف اخرى خارجية . وانه ليستطيع التخلص من تلك الظروف بوسائل متنوعة ، منها ان يوازن مثلا افكاره السيئة بربطها بأخرى طيبة على النحو الذى اسلفنا بيانه فى الفصل السابق ، فيفكر فى شيء طيب كلما طرأ له خاطر بغيض .

وتسبح الفرص على النوم فى كل بيئة سوية ذات ثقافة لان يعمل المرء من انعكاساته الشرطية ويغير منها حتى تتضمن تصرفات صحيحة نافعة .

فان كانت حالة المرء تشير الى ان اسلوبه في المعيشة والتفكير قد اضحى وتيريا فليعكف على دراسة الفصول التالية من هذا

الكتاب ، وخاصة تلك التي تبحث في « اللاتركيز »^(١) ، وتلك التي

تخوض موضوع الإيقاعات الحيوية . وعليه ان يتجنب السلوك الجامد المتشبث بالرسميات ، اذ ينزع هذا السلوك الى التدهور دوما نحو ما هو اسوأ فيتخذ آخر الامر صورة « التسلط او

القهر » . كما ينبغي الا يتقبل القضاء والقدر تقبلا سلبيا . ويليق باله الى ما حوله فيرى جمال الطبيعة وروعة الفن . وسوف تبعد تلك الاشياء ذهنه عن الانشغال بهموم المهنة ومتاعبها . كما ان الاشتغال بالهوايات ذات امر لا يستهان بنفعه في هذا المضمار .

ولا يفوتنا ان نذكر ان الارق من اسوأ امراض العصاب الوتيرى . وفي مقدور المرء عندما يستعصى النعاس عليه ان يجرب الاختبار الآتي : وهو ان يغمض عينيه بعد ان ياولى الى فراشه ، ويتميم وليس من الضروري ان يكون هناك اى مبرر للابتسام ، وكل ما عليه هو ان يرسم على محياه ابتسامة هادئة متراخية . وبطبيعة الحال فهو مشروط ومعتاد على اتجاه عكسى : اى ان الابتسامة تاتي عادة عقب احساسه بالسرور والنشوة . الا ان هذا الانعكاس الشرطى من الممكن الاتيان به مقابوا : اى انه عندما يتميم سوف يشيع يداخله شعور جمبل متراخ . من شأنه ان ينفض على الفور التوتر السائد في نفسه .

(١) اللاتركيز *decentration* (٢) الإيقاعات الحيوية *vital rhythms*

(٣) التسلط أو القهر أو الإكثار أو القسر *compulsion*

ان سلامة المرء تتوقف الى حد كبير على مدى قدرته على حمل انعكاساته اللاشعورية على أن تأخذ مجراها الطبيعي .
 فان اراد المرء ان يوفق في حل العصاب الوجداني عليه أن يخلص ذات الحقيقة من رقة ايقاعات البيئة المستبددة الدائمة الدوران في دوامة عالية . ولن ينجو من دائرة الخطر ما ينأ بالاشعور بعيدا ، وحينئذ يحيا ذلك اللاشعور في ايقاعاته الخاصة به ، ويخفق بنبضاته الاصلية ، ويتنفس تنفسه الطبيعي في حربة تامة .

ان تخلص اللاشعور من ضغط «جدول الاعمال» والبرامج التي تتحكم في المعيشة ، وحمله على اتباع نواحيه الطبيعية لشرط اساسي لا بد من توفره كي يظفر المرء بشعور السكينة والاحساس بأنه انسان حر . وهذا الاحساس هو الغاية التي يهدف اليها استكشاف الذات .

٩

(١) عصاب الإزاحة (أو عصاب الشخص المتنقل الوضع)

بحثنا في الفصل السابق أحد النقيضين اللذين يقعان عند طرفي المقياس ، وهو العصاب الآلى . وسنبحث فيما يلى النقيض الثانى .

ولنفرض ان القارئ ، أو شخصا ما ، لم يجد فى الصورة التى اسلفنا وصفها فى الفصل السابق من أسير الوترية وضجة الإجبار والتسلط أعراضا شبيهة بمتاعبه . فقد تكون الأعراض التى يشكو منها غير ناشئة من تشديد جائر فى اتباع النظام وإنما تنبع على النقيض من نقص مغل فى اتباعه . وعندئذ تكون استجاباته اقرب شجها لاستجابات «الشخص المتنقل الوضع» . ولتحاول فيما يلى تشخيص الحلة لتبين وجود هذا الاضطراب من عدمه .

مثل هذا الشخص قد لا يكون ممسكا بقبضة حقيقية على زمام حياته ومجراها . وقد تكون عوامل البيئة ، وهى التى وجبت فى الاصل لحمايته ، قد انقلبت عليه ، وتحولت الى قوى معادية كأنما بمفصول السحر . فقد الشك يساوره فى المبادئ والقيم التى اعتنقها أسلافه وقبلوها دون سؤال أو مناقشة . لقد اقتلعت جلوره وفارقت تربتها . كما انه فى الوقت نفسه لا ياتس فى نفسه القوة وعدم المبالاة ليحيا حياة اللب الوحيد .

قد نعتز على حالات من عصاب الشخص المتنقل الوضع بين الاثرياء ، كما نلتقى بها بين الذين انتقل وضعهم حقيقة فبالوا يحبون فى شدة وضنك كالضائع الطافية على صفحة الماء بعد غرق

السفينة . ويكثر امثال اولئك في اعقاب الحروب والقلافل ، ويتزايد عددهم مع الكوارث والتكبيات التي لا تفنا تتجدد . وفي ايامنا هذه يشيع عصاب الشخص المتنقل الوضع شيوع الصانع النصفى في الازمنة الهادئة .

وكما فعلنا في حالة الذب القطبى الذى اصابه عصاب التسلسل ، نال القارئ عددا انعمدنا في هذه الحالة بالمثل الى مقارنة المريض بحيوان آخر .

لقد افاض علماء النفس في دراسة العصاب عند احيوان ، فتيقنوا من نتيجة واحدة ، وهى ان الحيوان يصاب بالسلوك العصابى مثلما يواجه بمشكلة مستعصية الحل .

ونورد فيما يلى بياننا مقتضيا من بعض التجارب التى اجريت في هذا الشأن ، زيادة فى الايضاح :

ان لدى الكلاب من الذكاء ما يكفى لادراك الفارق بين الدائرة والمثلث . ومن المستطاع لتدريبها بحيث تبحث عن الطعام ان اخفيناه تحت رسم دائرة ، وتظل في حالة من عدم الاكتراث ان قمنا لها مثلنا . فبعد فترة من التدريب نراها تهب مقبلة كلما شاهدت دائرة . ومن المستطاع ايضا تدريب الكلب على ادراك الفارق بين الدائرة والشكل البيضاوى ان كان هذا الاخير ممتد الطول بمافيه الكفاية ، كان يكون على هيئة (بلسجق) او بيضة الدجاج غير انك ان قدمت له اشكالا بيضاوية تشبه الدائرة اكثر فاكتر فان ملكته هذه ستوقف آخر الامر . الا انه عندما يواجه مهمة

الاختيار التى تستعصى عليه ، وهى التى تتطلب منه التمييز بين دائرة وبين شكل بيضاوى يكاد يشبه الدائرة ، فانه ان يقبع في مكانه في غير اكتراث ، كأنما يعلن لسان حاله ان المهمة نصعب مما في استطاعته ، بل ستبدي عليه الاستجابة التى يسمونها « تفاعل

(١)

النكبة « وهى رد فعل نموذجى مثير شديد الوطأة يأتى من مواجهة المشكلات المتعلقة الحل. فتنتاب الحيوان حالة من الهياج واغلات الزمام ، ثم تتدهور حالته الى كئيب عميق ، وتختفى فجأة سائر افعاله المنعكسة الشرطية ، ويصبح الحيوان فى جملة عديم النفع .

ولقد قام علماء النفس باجراء تجارب مماثلة على حيوانات اخرى منها الخراف والفران لصغيرة والكبيرة فوجدوا ان تفاعلات النكبة تظهر دائما كلما واجه الحيوان - الذى سبق ان تلقى الدرس جيدا - صعوبات فى مهمته تتزايد الى الحد الذى لا طاقة له باحتماله ، وعندئذ يبدو الحيوان وكأنه يتطرد عليه ان ينقل انتباهه الى شيء آخر . وبدلا من ان نصيبه المهمة الصعبة بمجرد حيرة وارباك ، فانها تحطم الحيوان وتدمره تدميرا .

مثال : تم تدريب جرذ على ان يميز بين بطاقات من اوراق اللعب ذات الرسومات المتباينة ، مع استخدام طعام غذائى كجزء للاختيار الصائب . وعندما قدمت اليه بطاقات يستعصى عليه تمييزها كان يقف فى قفصه يحنون ويلبث على تلك الحال الى ان (٢)

يصاب فى النهاية بتصلب عصبى . وهذه حالة تكاد تتنبه الموت تظل فيها سائر اطرافه متخشب . كما ان حيوانات اخرى كانت تصبح بشدة ودون وعى ، وتصاب بتشنجات وترفض كل طعام .

وحينما يعاد مثل هذا الحيوان بالتالى الى رفقة القدمى فى القفص المشترك كان يعتمد منسجبا عن زملائه . ثم يهاوى فى حالة اكتئاب يفقد فيها من علاه ديم التألف . وعلى الجملة فانه يبدو فى حالة يرئى لها .

(١) تفاعل النكبة *catastrophe reaction*

(٢) تصلب عصبى ! وهستيرى *catalepsy*

ولم يقم علماء النفس بتجارب مماثلة لهذه على الإنسان بطبيعة الحال ، يد أن الساسة قاموا . ويشير الواقع الى أن بعض الاضطرابات العصائية التي تصيب الإنسان تبدو ذات شبه عجيب بتلك الاعراض سالفة الذكر التي تنتج صناعيا في الحيوان بتأثير الصراع الممتنع الحل .

ونلاحظ ظواهر ثلاث لها دلالتها الهامة :

أولا : لا يقع الحيوان فريسة لحالة عصائية طالما كانت بيئته التي يعيش فيها مناسبة له وتلائم احتياجاته الحيوية . كما أن توازنه الداخلي لا يتعرض للضرر إلا إذا أجرى تدريسه على أهداف لا صلة لها بحياته الطبيعية . أى أنه لن يكون عرضة لخطر العصاب إلا بعد أن يخضع من قبل لما يمكن أن نسميه (دون تهكم) « بتأثير التهذيب أو التثقيف » .

ثانيا : أن واجه الحيوان معضلة يستعنى عليه حلها فإنه لن « يهون » على نفسه ولا يبالي » ، ولن يظل منتظرا في ياس ، أو يتفلسف بطريقة أو بأخرى ، وإنما يحس أنه مضطر لأن يركز اهتمامه على مهمته التي ليس ثمة أمل يرجى في حلها ، الى أن يتولد عنده ذلك الاتجاه الخالي من كل نفع أو معنى ، الذي يسمونه « تفاعل النكبة » . وهو اتجاه يمثل المعجز الكامل ويؤدي الى تحطيم الحيوان نفسه بنفسه .

ثالثا : يظل الحيوان بعد مروره بتلك التجربة الفظيعة عصائيا على الدوام ، ويبقى فاقدا لتفاعلاته السوية ، وردود أفعاله الشرطية ، وعاداته المكتسبة . وسوف يظل مثل هذا الحيوان مرتابا ، متشككا ، مؤثرا البقاء بمنأى من خلانه في غير الفة . ونستخلص من تلك التجارب الملاحظات والقوامد الآتية :

١ - ان المؤثرات التهليلية والتعدينية تجعل الكائن الحي عرضة للاضطرابات العصائية .

٢ - لن تتأزم الامور وتستحكم المخاطر طالما ظل « السلوك المثقف » يواصل خدمة الفايات النافعة المطلوبة التي تطيب بها النفس .

٣ - بل تتأزم فقط عندما ينقلب التهليل (او المدنية) الى النغيض أى الى تهديد ليس للمعنى ، والى مهام مستعصية وليرق مسدودة لا تكتنفها سوى العقبات الصلابة . وعندئذ فقط تحل الاعراض العصائية محل العادات المكتسبة النافعة . ويزداد الضرر الناشئ عن تفاعل النكبة عندما تحل تلك

الصعاب بشخص سبق انتزاعه من مجرى حياته اليومية التي ألفها وتبوذها . ولقد حملنا هذا الامر على استخدام المصطلح « عصاب الشخص المتنقل الوضع » . ان وجود شخص بلا ماوى مستقر ، اذا صحبه احباط الشدائد والملمات ، يؤلف موقفا تتعرض فيه اقوى الشخصيات واكملها صحة للانهيال السريع . اذ ان ضبط النفس يتعلم اذا لم يكن في وسع المرء ان يستمد قوة من مبادئ القديمة المكتسبة . وفي « تفاعل النكبة » تبدو سائر الانكسالات الشرطية التي كللت من قبل ذات معنى وكافت لها فيما مضى اهداف حيوية ، تبدو وكأنها طرحت باهمال الى جانب ذلك الانفجار الذي اصبح بين عشية وضحاها مركزا للشخصية باكملها ، لا وهو تفاعل النكبة . ان التركيز الهائل الذي تتطلبه من المرء تلك المهمة الميثوس منها يستنفد كل قطرة من طاقته ، ويبدأ تبقى سائر النواحي الاخرى من الشخصية . وكأنما اعتصرت منها كل قوة .

ان مثل هذه المحن قد تنزل في اى وقت بالانسان . غير ان المدنية تزوده في العادة ، برغم ما يفشهاها من نقائص بالفرص

الكفيلة بسد حاجاته الحيوية والثقافية . ويرغم هذا ، فان تلك المدنية هي نفسها التي تجعل الانسان عرضة ، بصفة دورية لاختلاف الشدائد ، التي منها الحروب : والبطالة الجماعية والتزعزع السياسى الذى يفضى انحاء متفرقة من بقاء الدنيا .

وتتضخم المحن الشخصية في نظر الافراد ذوى الاستعداد العصبى او الذين يفتقرون بوجه ما الى ثبات الشخصية ، فتلوح لهم في حجم المتاعب لمعظمى لى تأتى في ركاب الزلازل والحروب . فقد يفاجأ الفرد بوفاة خل عزيز ، او تشاء المصادفة ان يكون الشخص الذى اختاره المرء شريكا لحياته مصابا بتأخر جزئى في نموه الجنسى النفسى ، مما يجعله عاجزا عن التجاوب معه عاطفيا . ولن يجعل عزاء الاسدقاء في الميت ، قولهم ان الوفاة امر طبيعى . وفي حالة الاخفاق في الحياة الزوجية ، لن يفلح في التخفيف عنه قولهم على سبيل المثال ، ان الشريك المختار لم يكن اجملا لما يدل في سبيله بسخاء من عاطفته وتضحيات ، وهلم جرا . فليس في امكان الفرد ان ينظر الى محنته الخاصة بالنظرة الهادئة المنزهة التى يراها بها العاقل . فان حصر المرء تركيزه الفهنى في المحنة التى بصاب بها يستنفد طاقته النفسية بأسرها ، فينتابه من ثم العجز وقلة الحيلة .

فأى نصح اذن يستطيع التحليل الدائى ان يسديه الى ضحايا نكبات البيئة في محتهم .

ينبغى ، قبل كل شيء ، ان يتجنب المرء تركيز جهته على المحنة . فن أى نشاط يبعدنا نظره عن مشكلته للتمترة الحل سوف يكون كالبلسم الشاقى لنفسه المصناه . فلقد كان لمسلك الشهداء في عهد الرومان اساس صائب من علم النفس حينما كانوا يرتلون التراتيم وهم يساقون الى المساحات الرومانية لتلتهمهم الاسود . ان الغناء لم ينقل حياتهم ، فمير انه جعل ويلات الموت قل شناعة .

ولقد اتبحت الفرص لكاتب هذه السطور لفحص ومناقشة الكثيرين من الأفراد المنتقلين لوضع عندما فتحت معسكرات الاعتقال النازية أبوابها لاطلاق سراح المعتقلين . ولكم كان مفاجئا أن ينصت المرء الى اقوال أولئك الافراد عجاف الاجسام ، وقد تكدمت الجثث حولهم وعلى صدورهم الأرقام مكتوبة بالقلم الأزرق . واسترعى نظرى على الدوام أن الاسرى الذين اتيح لهم الاشتغال داخل المعسكرات بأى نوع من أنواع النشاط المهني كانوا أحسن حالا ونجا منهم مددأكبر نسبيا . وكان تفسيرهم لبقائهم أحياء هو أن المشرقيين على تلك المعسكرات أبقوا على الاسرى ذوى المهن والصناعات للانتفاع بهم ، اذ كان منهم صانعو الملابس والاحذية وكان بينهم أطباء ، فوكل اليهم رتق ملابس او احذية او اجسام زملائهم من النزلاء . وفي رأى أن انشغال اذهانهم بما يعدها عما يترصد من سوء المصير في الغد أو في الاسبوع التالى لم يكن ليقل فى أهميته عما يبلوه من اسباب . فلم يظهر عليهم تفاعل النكبة المموجج وظلوا خالين من اعراض التخشب ، واكسبهم اللاتركيز حيوية ونشاطا كما اكسبهم الميزة التى ربما جعلتهم مفضلين ، فضحى بغيرهم عوضا عنهم ، وظلوا محتفظين نسبيا بالادراك والتعقل وسط ذلك الجحيم . فاعانوا انفسهم من طريق اسداء العون الى الغير . . ولربما بدت للقلوب هذه العبارة الأخيرة درسا معاداً ، الا أنها مبسلة على جانب كبير من الاهمية فى الطب النفسى .

وقد لوحظ أن الأطباء والمرضات الذين يؤدون واجبهم فى مكافحة الاويثة الويلة هم أكثر مناعة ضد العدوى من بقية الناس . ومن الجائز أن اجسامهم تكتسب قوة بصفة عامة بفضل انشغال قلوبهم عن الخطر المحدق بهم وعدم تركيز اذهانهم فى الاخطار التى تتهددهم .

وعلى هذا فان النصيحة التي اثير بها في التحليل اللاتى
للوفاية من اضرار النكبات والشداقد هي : الا يسمح المرء
للاخطار الخارجية ان تفز وشخصيته باية حال فتشغل منها
حيذا مر كريا .

ويتساوى الافراط الزائد في النظام في الاذى الذى ينجم عنهم
الافتقار الى النظام (اشتغلوا زائدا).

ولقد سبق ان اوضحنا فيما تقدم ان كلا من الحالتين المتطرفتين
وهما العصاب الالى ومعصاب الازاحة يقع عند احد نهايتى المقياس
اما حالة اى فرد منا فيكون موقعها في اى موضع من المواضع
او الدوجات الواقعة على طول المقياس بين هاتين الحالتين
المتطرفتين . فحياة الفرد العادى لايجرى مجراها في اغلب الاحيان
بالرابة والتلقائية التي تسود العمليات الوترية . ومن جهة
اخرى نامل طبعنا الا تكون جلورها قد اجئت من بيئتها المعتادة ،
اى انها لم تقتلع بفعل الاحداث والخطوب كما يحدث في حالة
الشخص المنتقل الوضع . الا ان الفرد ، مادام يعيش في القرن
العشرين ، فلا مفر من ان تصطبغ مشاكل بيئته بصبغة احد هذين
الكابوسين الجارين اللذين يخيمان على هذا العصر الحديث الذي
نعيش فيه .

ان تلك العبرة التي تلقناها عمليا من فحص هاتين الحالتين
المتازمتين اللتين هما على طرفي نقيض يبرى مفعولها ايضا على
سائر المؤثرات الخارجية الضارة الصادرة عن البيئة . فعند مواجهة
الحص يستلزم الامر ان يبدأ المرء اولا بالتفاوض عنها اى ابعاد ذهنه
منها ، ثم تاتى عقب هذه المرحلة الفترة التي يتعين على الفرد فيها
ان يهضم الامر بالتأمل وامعان الفكر . ومن واجبه الا يتبع
للحوادث المؤلمة ان ينفذ اثرها الى اعماق لاشعوره الى الحد الذي
يفوض فيه فتفقد الذات الواعية اثره وتعجز عن اللحاق به وفهمه .
اى انه يجب . الا يحاول المرء « نسيان الموضوع » وكبت

احساسه بان ضربة مؤلمة اصابته، بل ينبغي ان يعترف بينه وبين نفسه بما اصابه وآله ، والا فان الجرح سيتفاقم امره ويستشري في اصماق نفسه الدفينة .

ومن الواجب الا يتطرق اثر البيئة السيئة الى لب النفس فيتأصل في جوهرها ، ويستعصي فيما بعد التخلص منه . كما ^(١) ينبغي ان يستعيد المرء قدرته على تصريف العقدة النفسية - على حد تعبير التحليل النفسي ، او على « طرد الداء مع المرق » ، كما يقول المثل الدارج .

ومن الاهمية بمكان الا يداخنا الخوف من اللاشعور فتلك قاعدة أساسية من قواعد التحليل الدائى تتحقق فائدتها بوجه خاص عند مواجهة الامر الذى يتخلف عن تكبات البيئة ويأتى في أعقابها . فمن الخطأ المبين ان يدفن المرء ذكرى التوازل والخطوب دفنا محكما بحيث تد المناقل الى ذاكرته خلالها بحجر « عقلى » كبير الوزن . ان اللاشعور لا يتحمل بمعاملة المرء له معاملة القبر الذى توارى فيه الموتى .

وبإيجاز : على المرء ان يعمد أثناء الخطوب والمحن الى التفاوض، كما ان عليه بعد مرور السداد وانقضائها ان يأخذ بالتفكير الواسى التمهيل . فهاتان هما قاعدتا لتحليل الذاتى فى مناقلة الجروح النفسية التى يفرضها العالم الخارجى على الانسان فرضا . وسبيلنا الى احراز تلك القدرات والملكات هو ان نتعلم الطريقة الفنية المنصاه « باللاتركيز » ، وهى التى ستكون موضوع بحثنا فى الفصل القادم باذن الله .

(١) تصريف (الانفعال) abreaction

١٠

التركيز واللاتركيز

اتنابنى ألم الاسنان ذات يوم فتوجهت الى الطبيب ،
واشتد بى'الام بينما أنا فى طريقى اليه الى حد أصبت فيه بفشاة
فى البصر . وكنت أقود سيارتى .ان التوقف بالسيارة ما كان يفضى
الا الى مزيد من الالم . وفجأة طرات لى هذه الفكرة : «ما الخطب
فى أن تصاب سنة واحدة بالالام ؟ ان لديك ثمان وعشرين سنة
اخرى ، وكل واحدة منها فى حسن حال . ماذا تكون الواحدة
ازاء ثمان وعشرين غيرها ؟ »

واغتبطت بهذه الفكرة التى امانتنى على مقاومة الالم خلال
المسافة الباقية من الطريق وهونت على الامر .
وفضلا عن هذا فقد كانت تلك التجربة اختباراً ذا قيمة فى
اللاتركيز .

ان الحياة وحدها هى التى تستطيع التحكم فى احداث الحياة .
ولكى يقوى المرء على مضاربة مشاكل المعيشة يلزم ان تظل
النفس فى حيوية تامة ، لا تتخلل ثنائياها اجزاء ميتة ادركها اليأس
ولحقها الجفاف . ان النفس فى حاجة الى التنفس اسوة بالبدن .
اي الى ما يشبه الشهيق والزفير .

ان للنفس ايقاعا جيا واضح العبارة ، منظوما . وليس ثمة
وصف يوصف به ذلك الايقاع افضل من لفظتى التركيز
(١)

واللاتركيز .

واهمية التركيز معروفة ، إذ لا تكاد توجد مسألة يتيسر
حلها بغير أن يركز المرء ذهنه فيها . وفى خلال جلسات التأمل

(١) التركيز واللاتركيز . concentration and deconcentration

التحليل. تنشأ الحاجة الى التركيز الواسى التام بصفة دورية . وكما ان المرء لا يستطيع الشهيق على الدوام فانه بالمثل ، من الناحية النفسية فى حاجة الى 'التراخى واللاتركيز' ، الذى فيه تسبح خواطره بمنسابة ، فتصرف عن جبهة الوعى الامامية القاسية لتواصل نشاطها فى مكان الاشعور .

واللاتركيز سلوب فنى تمس الحاجة اليه ويزداد نفعه عند التعرض للاذى والالم والخسائر . وفى الامكان وصفه بأنه «اللامركزية النفسية» . غير انه ، على وجه الدقة ، هو الجزء المكمل للتركيز . ولذا فلا مناص من صياغة اسم خاص به ، هو لفظة «اللاتركيز» . ولكى يلحق المرء منهاج اللاتركيز ويملك ناصيته عليه ان يبدأ بالاحتفاظ فى ذهنه بفكرة ما ، بينما يقوم عقله فى نفس الوقت بالاشتغال بمسألة مغايرة .

وفى امكان الفرد ان يخفف من حدة وقع اية صدمة او اصابة عن طريق علمه (او اعتقاده) بان النفس لا يمكن الحاق لاذى بها . وفى اللحظات الحرجة والمواقف الكريهة ، وعندما تحرق الاخطار به ، نوصى ان يكون قد استظهر 'حدى المبارات' لیسعه تردادها لنفسه ، كقوله «ان تلك لمشكلة لاتعنينى فى حقيقة الامر» او «تنى أبعد من ان يمسنى هذا» . ولا داع لان تكون تلك الالفاظ بنصها ، اذ ان الهدف هو ان يكون بيد المرء احساس محدد شديد الوضوح ، مفاده : «ان هذا الامر بعيد عن شخصى فانى له ان يمسنى او يداهمنى» .

وسيحقق المرء كسبا مذهلا اذا تيسر له حمل مولوده النفسية الباطنة على التحرك بطريقة تلقائية فى خدمته . بتأثير عبارة قصيرة من هذا القبيل . فمن فى مقدوره ان يحقق اللاتركيز طيلة استمرار التهديد (او الإغراء) بواسطة ترداد عبارة واحدة ، المرة تلو المرة .

بل في امكانه ايضا ايقاف الالم البدني نفسه ايقافا يكاد يكون تاما لو انه تثبت بهذه الكلمات الأربع : | انه لأمسطحي محض) ، اذ ان الاشعور سيبادر لتعلق بذلك الإيحاء اللاتي قبل انتهاء الالم بوقت طويل .

وثمة أمثلة للإيحاء اللاتي تمتاز بأنها تمثل الحقيقة في سائر الظروف ، وهالك نماذج منها : « سوف يزول هذا الامر وينتهي » او « لن يسدوم ذلك شيء ولن يبقى ابد الدهر » .

واكاد اجد نفسى مدفوعا لان اوصى باستخدام المسبحة ، وهى مادة مارسها الانسان جيالا كثيرة في الشرق والغرب ، وبها يرد المرء حكمة بعينها مع كل حبة تمرق بين امله .

غير أن المرء ابان الطوارئ يغدو في حاجة الى كلتى يديه ، وفي وسعه ان يردد ، دون مساهمة من ليدرين ، احدى العبارات ، مثل قوله : « سحابة صيف وتنقضى » او قوله : « ان هذا الامر وقتى وحسب » ، دون مساهمة من اليدرين .

ويتمثل اتجاه الاشخاص ذوى الميول الفلسفية والدينية حينما تتهددهم الشدائد والاطار من الخلع في قولهم ، على سبيل المثال : « ان هذا الامر لا يمس كيانى في جوهره » .

وليست للالفاظ في ذاتها أهمية . اذ ان الهدف هو ان يتزود الاشعور بتىء يتخيث به ، يختلف في طبيعته اختلافا بينا عن الخطر المائل الذى يهدد الفرد ، ويعرب من التفاضى والانفصال الداخلى من ذلك لخطر . وسوف تحمل الكلمات ، مع كل تردد جديد ، مزيدا من الاقناع .

لو تسنى للمرء ان يعمل نفسه على الاحساس بالابتعاد والتعالى فستكشف له سبيل الخلاص من مواطن الخطر بكيفية اكثر يسرا مما لو تخيل نفسه منجلبا نحو بؤرة الخطر والاذى .

(١)

فالإنسان اللاتى المركز يفقد النظرة الصالحة للامور بلا ريب .

(١) ذاتى المركز egocentris

ان الابرة المغناطيسية او البوصلة يختل دورانها اذا نقلت الى القطب الشمالى ، فتتأرجح نحو سلتر الجهات دون أن تشير الى جهة بعينها . وبالمثل فان المبادئ التى يسترشد بها المرء ، خلقية كانت اوسيكولوجية ، تفقد قوتها ومعناها اذا خيل له انه مركز الكون . ان الانسلن المركزى اللذات يصبح فى الشكائد بلا نفع لغيره او لنفسه ، لانه يعجز عن ادراك الموقف ادراكا موضوعيا على حقيقته .

فليحرص المرء اذن حتى لا تغلب نفسه فى نظره مركزا للعالم بأسرها . وثمة قاعدة ثائية أكثر أهمية من هذه ، وهى : الا يفسح المرء المجال لاي امر خارجى مهما كان نوعه ليصبح مركزا لكيانه . فاذا بدا له ان 'ضطرابا' أخذ فى الظهور فى الموضع الاوسط من نفسه ففى وسعه ازاحته جانبا من طريق 'الايحاء' الذاتى .

وباستعارة تشبيهه دارج نقول : أعجبت سيده بمعطف الفراء الثمين ، واشتات بها الرغبة فى اقتنائه . 'لا أنه يتعذر عليها ذلك ، اذ لو تم إتياعه لتحتم على الأسرة 'ن' تقصر طعامها طيلة عام كامل على الخبز والجبن وحدهما . و'ذن فرغبتها فى اقتنائه ليست بالأمر المعقول . وبالرغم من ذلك فهى لا تستطيع التخلص من هذا الاغراء ، او بعبارة أخرى فهى تعجز عن «اللاتركيز» . وعندئذ يجدر بها ان توجه الحديث الى نفسها قائلة : « أحقا هى نفسى التى تسود اقتناء معطف الفراء ؟ كلا ، بل التمسجد الزهو والغرور . ومجمل القول : ينبغى على المرء ان يسعى لاقضاء الرغبة الى مكان سطحي خارجى من نفسه ، وان يزحزحها عن مركز الذات . ومن المستطاع تحقيق هذا اللاتركيز فى كل حالة تقريبا .

مثال آخر : يشعر احد الناس بتعاسة ، اذ تعتبره رغبة حسية تجاه امرأة معينة كلما شاهدها . وهى ترغب منه ، اذ هى سعيدة فى زواجها ، ولا حقه فيها ولا أمل . وهو يدرك فى قرارة نفسه انها ليست مثله الاعلى . وبرغم ذلك فانه لا يستطيع

التحرر من هذا الانجذاب الجنسي. ولكن اترى هل حقا هي ذاته التي تنوق اليها ؟ في امكانه ان يصارح نفسه بلا مواربة بقوله : « ان مصدر هذا الاحساس هو الغدد وحدها » . فان عبد الى تردد تلك العبارة مدة كافية ، فسوف يستطيع التحرر والافضاء .

ولربما عدته فكرة ولازمته على 'لدوام' وهي تلح به قائلة : « لو انني كنت اشغل تلك الوظيفة المرموقة لكنك الآن اسعد حلا . » الا ان عقبات مائعة تحول دون ظفريه بها . في تلك الحالة يجب عليه الا يقضى ايامه في الرثاء لحاله ، بل عليه ان يردد لنفسه ما مؤداه ان الذي ينشد تلك الوظيفة انما هو طموحه ولبست ذاته .

ان هذا الاجراء يحوى ولا ريب بعض عناصر التنوير والسفسطة ، الا انه على الرغم ذلك من 'لتدريبات العظيمة' النفع في الايحاء اللاتى . وفي وسع المرء ان يبدأ ممارسته بتجربة 'الاقلاع' عن بعض الاشياء الدارجة البسيطة والتخلي عنها . كان يقول مثلا : « هل اريد تلك الشريحة من لحم البقر لطعام ؟ اقله ! لا ، لست انا ، بل ان جهاز الهضم هو الذي يودها » .

وليتعلم الفرد ان يظن عند الشدائد الى تلك الموضع من كيانه التي تختص بعدم الاكتراث . فكل منا يمثل جهازا هائلا معقد البنيان الى حد بعيد ، يضم نواحي متعددة ، ومن غير المستطاع في اى وقت اخضاع الانسان اخضاعا كليا ، باية وسيلة ، ولن ينهزم هنذا الانسان هزيمة كاملة اويلتهمه كائن ما ، طالما هو على قيد الحياة .

وليتعود ان ينظر الى الاشعور على انه خير مورد للمعونة فيرى فيه النبع الذي لا تنضب موارده . وحتى لو ان العقل الواسع يئس من الكفاح واراد القاء سلاحه ، فان الاشعور سيقوده حتما الى بر الامان عبر الهوة لسبحية .

وفي الاوقات العادية او القياسية ، وهي التي تندر الاحداث فيها، يهيبء التعاقب الدورى بين التركيز واللاتركيز ميزات هائلة

ويجدر بالإنسان الموهق بالأعمال لا يركز ذهنه طيلة الوقت في رهاقه بتلك المهام ، فلا يتصرف كما لو كان غارقا في مائة عمل بل ينبغي أن يتولى أعماله كسندم يحرف في وقته . فان هذا الاتجاه اللامركزي يبعده عن القلق ، فيخففه في مامن من الإصابة بقرحة المعدة وما شاكلها من العلل البدنية التي تنشأ عن القلق .

وان كان الفرد ، على النقيض مما اسلفنا ، انسانا متقاعسا مغمورا عديم النفع ، فلا أقل من أن يكتف تلك الحقيقة من الغير ، فيبدو كما لو كان لتصرفاته شيء من لاهية . فقد يتطور هذا الخلل تدريجيا وتصبح لأعماله همة حقيقية ، فيتخذ لنفسه عملا لا يجيده غيره من الناس . وعندما يشاهدونه فيما بعد مكبا على اسرّة العيون لرجل طاعن في السن او عاكفا على تنسيق ألعاب لبعض الاطفال الصغار ، او القيام بخدمة لناد أو لجماعة من الجماعات فيستبسمون لهذا لنشاط غير المألوف منه ، اذ انهم عهدوا فيه الاتركيز طيلة الوقت . ولن يصدقوا منه هذا التركيز الجديد الذي حل به . غير انهم يعتمدون عليه في انجاز هذا العمل أو ذاك . وسوف يدهش هو نفسه عندما يرى نفسه عضوا بعام له وزن بين جماعة صغيرة أو كبيرة .

فلما زل هذا الفرد وعاد الى سابق تخاذله واستكاته فسيلقى تائبا من ضميره أو ذاته العليا . ويجدر به عندئذ أن يبرر موقفه في مواجهة هذا التائب ويعتدل بفكره أو بقوله : « ان ذاتي الحقيقية ليست بهذا الوصف ، بل هو ذلك التكاسل اللعين القديم » .

وعليه ان يتخلى عن زعمه بأن شخصيته كما هي من نوع محدد ، وان قنبرته تقتصر على لون واحد من النشاط أو لونين . فان هذا الامر ليس طبيعيا . فكثيرا ما يتأى كل منا عن خطة المرسوم الذي اعتاد أن يسلكه ، بل اننا قد ننأى عن الطريق السوي الذي نغفر به كثيرا .

ان اكثر الرجال ازدحاما بالعمل سوف يجد متعة في اشتغاله بأعماله لو انه قام على سبيل التباين واظهر الضد بتدبير بضع دقائق قليلة من وقته وتبديدها . وسيجنى نفعا وفيرا لو انه صحا من نومه مبكرا عن مواعده بضع دقائق ، وتمطى بعض الوقت متكاسلا في فراشه ، قبل نهوضه منوقعا الى غمار يومه المغمم بالضجيج . ان هذا الفعل النافع سيبدو بافكاه ومشاعره من التركيز ويهيء لها ميدانا اوسع وفرصة جديدة تنشا فيها الخواطر المنعشة .

فان اعتاد الشخص المثقل بالأعمال التحليل اللامنى والفقه واضحى من ممارسيه فان خطر اقتصراره كلية على اشتغاله بالعمل سيزول بطبيعة الحال . اذ ان ساعة التأمل التى يقضيها كل يومين أو ثلاثة في « تكاسل » مفتعل تكون له بمثابة صمام أمن . وما الخطب في ان نسميه « تكاسلا » ؟ فهو تكاسل يخلو من تأنيب الضمير .

ان ثمة توتر يطفى على الفرد خلال ساعات العمل ، وعليه ان ينتزع نفسه من غماره ، فيردد لنفسه لقول مثلا : « انها لحالة طارئة تلك الحالة التى تفرضها الاعمال ويستدعيها الموقف » . اما ذاتي الحقيقة فهى تنشد الاسترخاء في وقتها الراهن » . ولسوف يرى ان في وسعه بعث الدعة والاسترخاء والسكينة في نفسه وتحقيقها جميعا .

اما الشخص الذى لا تملكه في حياته مهمة محددة المعالم ، فينبغى ، على النقيض مما سبق ، ان يعتبر جلسة استكشاف الذات اكبر أعماله اليومية واعظمها أهمية . وعليه ان يضع ليومه برنامجا صارما يحمله على الاحساس بأنه يؤدي شيئا ضروريا . وبعد ان يكتب التعود على مثل هذا البرنامج فان هذا النشاط سوف يصبح بالنسبة له من الضروريات ، بغير حاجة الى الإيحاء اللامنى .

وتتوقف الصحة النفسية على إنشاء توازن بين الاتجاهات النفسية المتضادة . فلا يكون الشخص مائة في المائة من هذا النوع أو ذاك ، بل كائنا حيا لامركزيا ، متعدد التواحي .^(١)

وليحل المرء من اختيار عبارة « فكرة مهيأة » لا تنطق بالصدق في حالته على الخصوص إذ أن هذا الأمر هو السبب^(٢)

الرئيسي الذي أدى على الأرجح الى فشل تعاليم اميل كويه في الإيحاء الذاتي في العقد الثالث من القرن الحالي بعد النجاح الباهر الذي أحرزته في أول الأمر . فلو أن مريضا رغب في أن يوحى الى نفسه بالشفاء فداوم على أن يردد لنفسه عبارة « اني احسن يوما بعد يوم » فانه لن يلبث يمر الزمن أن يحمل قدرته على التصديق فوق ما تتحمل . إذ أن عقله الباطن سيعود غير مصدق تلك العبارة التي تردها ذاته الواعية . على حين أنه لو اختار صيغة أقل ادعاء وأكثر تواضعا ، كقوله مثلا : « ان هذا أمر وقتي سرعان ما ينتهي » ، أو « ان هذا الشيء يتصل بالجسم وجهه ولا يمر النفس » فانه سيفلح في اغراء لا شعوره على التمشي مع تلك الفكرة الى آخر الشوط .

وتنحصر الصعوبة في الإيحاء الذاتي في أن ثمة فارق يقوم بين التفكير التصوري والتفكير الاعتقادي . ففي وسمى مثلا أن « أفكر » بوضوح في عبارة « ان السماء صفراء » متمثلا كل كلمة في مخيلتي ولو اني أراها امامي زرقاء ، كما انه في وسمى أن « أفكر » في أي

(١) « أسلوب الفكرة لمهيأة handy thought technique »

هو أسلوب في الإيحاء الذاتي يختار المرء فيه صيغة عبارة مناسبة يرددها لنفسه عند الحاجة كي يعينه ترددها على التركيز أو الابتعاد بلهذه عن أمر ما .

(٢) اميل كويه Emile Coué

كلب اختاره . غير ن لاشعورى سىظل على غير اقتناع بهذا التفكير السطحى ، حتى ولو اننى قمت بتزديد هذا الكلب الفسرة واذن فليتخذ المرء صيغة تروح اليها نفسه ويقلها خاطره ، مثل قوله : « كان الاجدر ان ينتهى الامر الى افضل مما انتهى اليه ، غير انه كان من الممكن ايضا ان ينتهى الى ما هو اسوأ » . وليردد تلك الجملة عند الحاجة فى المناسبات التى كان يخالها فوق طاقة احتمالها ، فهى تمثل الصدق ما فى ذلك ريب . وخلاصة القول : انه من الخير للمرء ان يدرب نفسه على التركيز بالاستعانة « بفكرة مهياة » .

١١

حقيقة السعادة

شهدت ذات يوم مشهدا طريفا . كلفت سيدة متقدمة فى السن ، تنوى الخروج من دارها فى يوم ممطر ، واطلت من الباب وهى بملابس الخروج . وكانت تحمل مظلتها ، وفى قدميها حذاء الوقاية من المطر . واستدارت على عقبيها تحدث ولدها الذى قبل بدووه الى عتبة الدار ليحلق بها . وقالت : « اهلا يوم ينفع للترييض ؟ .. تبأله .. يا الهى ! .. انظر الى تلك المرك الفظيعة .. ، قلت لك الف مرة انى لا اريد الخروج .. » فقال الابن : « الا ترى جمال الطريق يا اماء ؟ وصورة السماء تنعكس على صفحة الماء ! لكم هو رائع هذا الصباح . فضحكت قليلا ، وانطلقت تخطو فى صحبته مسرعة . لقد كان من الواضح انها تستمتع بنزهتها . ان اقلية الناس تنظر الى السعادة كشئ تسببه عوامل خارجية ، او على الاقل ان العوامل الخارجية لابد من توفرها للظفر بها . وهذا بطبيعة الحال صحيح الى حد ما . غير

انه تلاحظ انه يتيسر حمل البعض على التخلي ولو مؤقتا ،
عن تلك النظرة المفرطة في المادية وقد لاحظت في هذا الشأن اننا
بقليل من الایحاء نجنى الكثير من الفائدة .

وجدت انه من الخير للكثيرين ان يعلموا انه ما من انسان
تكتمل له السعادة بتمامها ، او لتعاسة بأكملها .

ومما يحول دون اكتمال السعادة او الشقاء ، ما نعرفه
من ان ايقاعا منظوما يتحكم في حياة الفرد منا ، ويطغى عليها
ويتخللها . ولنضرب مثلا بالمرآة التي تصف نفسها أثناء الفترة
الشهرية بأنها انسان بائس ، لتعود بعد أيام قليلة وتنسى
ما أدلت به عن تعاستها وشقاها . ان انقباض النفس وانبساطها
(١)

يتعاقب الواحد منهما لولا الآخر في كل انسان سوى . وقد تكون
نحن الاسوياء أشبه في هذا الامر بمرضى الجنون الدوري) . غير
ان الواحد منا لا يلاحظ ، من وعى او دراية ، ايقاعه الخاص به ،
على الرغم من أهمية تلك المعرفة وحاجته اليها ، اذ ينبغي أن نفيد
مما يكشفه لنا في هذا الشأن علم وظائف الاعضاء ، ونلتهمس منه
سندا وعزاء .

من المرء يجنى راحة عظمى اذا تذكر ان اى اكتئاب مهما
اشتدت قوته لا يد وان يعقبه من جديد الاستماع السوي بالحياة .
الا انه من العسير ان يذكر الانسان تلك الحقيقة وهو في
خضم المتاعب التي تبدو كأنها لا أمل له في الخلاص منها .
وخير علاج في تلك المواقف ايضا هو التركيز . اذ لو استطاع
الكل ان يتصوروا الحالة النفسية التي سوف يكونون عليها بعد
أيام قليلة لامتنع مثلا وقوع الكثير من حالات الانتحار . ان
الدورة الايقامية التي تتحكم في الاشعور تنقل الفرد تلقائيا من
مخالب أسوأ ضروب الانقباض .

(١) سوى normal هو السليم المعاني او الطبيعي ج
اسوياء - والمساوية normality

لو ان المرء اهتم بابعاد تركيزه فقط عن المحنة البادية
لنظريه لتغلب على الشقاء ، حتى انهاء فترة (الجور) التى تهبط
حيويته فيها الى الدرك الاسفل .

ولكى تتكشف له الدورة الإيقاعية الفطرية التى تحكم
بنيانه (وهى تتابع الانقباض بعد الحماس وتماقب التركيز
بعد التركيز وما الى ذلك) فمعليه الا ان يتحمل للاضى في مخيلته
وان يضيف بعدا رابعا يدمجه مع الابعاد الثلاثة التى يتصور بها
شخصيته . وهذا البعد الرابع هو (الوقت) . فحينما تتضمن
تلك الصورة الاحداث الماضية لن يعود فى امكانه ان ينعت نفسه
« بانسا كل البؤس » .

ان آثار السنين الخوالى ما فتئت باقية بلغسل النفس .
فانك ما زلت نفس الشخص الذى كان سعيها فى صبيحة ذلك
اليوم بعينه من ايام الربيع . وقد تقول بطبيعة الحال انك قد تغيرت
وان يئسك وهيتك وروحك المعنوية كمن تغيرت جميعا . ولكن
اين يوجد ماضيك ان لم يكن بعدائك ؟ ان هذا الماضى ينتمى
اليك وهو خاص بك ، وهو جزء منك . ويتوقف كل شيء على
استعادة تلك القدرة على الاحساس بالسعادة ، وبمعناها من جديد ،
ولو فى الداكبة وحسب . وسيساعدك هذا خلال فترة عبور
النفرة ، اما باقى العمل فسوف تقوم به من جديد الدورة الإيقاعية
وهى دورة المد والجور اللذان يكتنفان القوى الحيوية باللاشعور
كى تصبح نظرة الانسان الى الامور اكثر اشراقا .

وتختلف الصورة التى تبدى بها مشاعر الحماس او البهجة
التي هى الجزء السورى المكمل للانقباض ، فتظهر باشكل اعتبارية
فهى عند بعض الافراد تتمثل فى لحظة من السعادة الغامرة ، تآلى
الينا دون ان نعلم كيف تألى ولماذا . الا انه تصبحها فى العادة
احداث او مناسبات خارجية . ولكن تلك الاحداث ليست هى
المسببة لظهورها او البائمة على خلقها . اذ ان السبب الذى ترجع

اليه هو الدورة الایقامية التي تأتي بأوان نضوج البهجة والانسجام . وقد يدعو الى تلك البهجة مجرد التطلع الى رقعة السماء خلال السحاب ، او تدعو اليه ابتسامة انسان ، او بضع نبرات من الموسيقى . وقد يروق لنا ان نعزو هذا الاحساس بالسعادة الى مناسبة او اخرى . الا أننا كثير ما ندهش كيف سبب حادث تافه يثبث ذلك الموقع الشريد الغامض في نفوسنا فجأة وعلى غير انتظار .

ولضعف ما او نقص في بنيان الانسان فان المرء يعجز عن تحمل الاحساس بالسعادة الكاملة لاكثر من لحظات عابرة . الا ان تلك اللحظات وما يعقبها من أحداث في الاشعور لها أهمية بالغة نظرا لا تقوم به من رفع رصيدنا من القوى والمجهود النفسية . اذ انها تقوم على ما يبدو بشحن ما يشبه البطارية في النفس فتمكننا من مواصلة العيش عبر الاسابيع الموحشة والاشهر الكثيرة .

ولولا علم المرء بوجود تلك السعادة لما كانت لدى الاغلبية الساحقة من الناس قوة على مغالبة فترات الانتقباض الدورية التي تعترينا جميعا .

ولما افراد لا يعرفون البهجة في صورتها المركزة التي اسلفنا وصفها ، اذ يجري لديهم مزجها وتخفيفها باللون العادي الذي ينفي الحياة اليومية ، مع اطالة مدة وجودها الى فترات اطول ولعل التسمية الأكثر ملاءمة لهذا اللون من الاحساس هي القناعة او الرضى .

ويتوقف الكثير من الامور على ما يفهمه المرء من معنى للفظـة « السعادة » . فهي قد توحى للفرد بشتى الخواطر من الحبث والجبون ، كما ان نفس اللفظة قد تعنى لفرد آخر سعادة

من الاستجمام يقضيها في مقعد وثير مستعما في الاذاعة الى لون ساحر من الموسيقى . ان في استطاعتنا ان نربط لفظة « السعادة » بمعنى بعيد المنال كما ان في وسعنا ان نقرنها بشيء ياتينا به كل يوم من الايام العادية - عدة مرلت .

على ان الوصف المتقدم لا يعنى ان السعادة امر نبى او انها مجرد سراب لا حقيقة ، بل ان الشعور بالسعادة يقع عند مختلف الافراد في مناسبات متباينة كل التباين .

وتتوقف سائر الامور على اتخاذنا مفهوما للسعادة ينضم مواقف واحساسات في استطاعتنا بلوغها والحصول عليها .

وليس ههنا مسير التحقيق كما يبدو في ظاهر الامر . اذ ان نظاما يشبه « الفهرس » يكمن في ذاكرة المرء الواعية وغير الواعية ، وحينما ننطق بلفظة « السادة » تستجيب الى هذا النداء بعض الصور الذهنية من الفهرس بصفة تكاد تكون تلقائية . وعلى المرء ان يعود بذهنه الى الماضي ويعرف ان كانت تلك الصور حقيقة واقعة في حياته ، ومتى خطرت له ، او كيف ظهرت في احلامه ونزوات خياله . وعلى المرء ان يرتبط بههنا التعريف الذى يحدده للسعادة وينتاب على تنسيق موقفه طبقا للمعنى الذى تتضمنه له السعادة . فان استحال عليه ذلك فليتخذ مفهوما آخر للسعادة ، هو الذى يلى الاول جودة ثم يكف على تعديل حياته وفقا له . وقد يكون ههنا الابدال قاسيا ومرأ للبعض منا ، غير انه امر ممكن الاجراء ، وكثيرا ما يكون هو عين الشيء الذى ينقص المرء ، اذ يحيله تحقيقه الى فرد ناضج بطلا ان كانت له اطوار البافع الغريب .

وليس من اهدافنا في هذا الكتاب ان نورد قائمة بمفاهيم السعادة التى قدمها المفكرون في الازمنة المختلفة ، وحسبنا ان نقول انها تتباين متدرجة من الانغماس الطائش في اللذات حتى مربية العزلة الصارمة والتوحد . ولم تتفق الآراء في وقت من

الآوقات على العناصر التي تتألف أو تتكون منها السعادة أو على الظروف التي ترجع ظهور ذلك الاحساس المراوغ الذي نسميه السعادة .

على انه لا خير في ان نشير إلى ان انصار العزلة والتكشف الخيالي يمزجون فلسفتهم بأحلام ورغبات مضادة عندما يدعون الجمال إلى قبول أفكارهم تلك التي تنطوي على أحلام رغباتهم . فهم يجمعون مثلاً بين التخلي عن سررات الدنيا وبين هناء خارق مرتقب ، كان تقول الراهبة انها « تزوجت » السيد المسيح ، أو يتطلع التارك للنزوى في صومعته إلى الآلهة ايزيس أو إلى كوثون أو إلى السيدة العلواء .

وحتى كاهنات الآلهة (فستا) العلراوات ، رمز النقاء كان عليهن على ما يبدو واجب مقدس ان يهبن انفسهن ذات مرة في العبد لشخص غريب . وقد يكون التطلع إلى لقاء ذلك الغريب المرتقب هو الرغبة التي لا تغتا تستقر في اللا شعور وتدفع أنسائه في مختلف الحضارات والازمنة إلى المعابد .

والمة اغراء قوى آخر يخالط حياة النساك والاديرة في معنا تفسيره بالتحليل النفسي : ان لدى الاطفال حافز فطري يدفعهم إلى الاختباء في ركن صغير بلعوى انه مسكنهم . فيصنعون كوخاً صغيراً من منضدة يقبلونها ناصبين الستر على أرجلها ، أو يتوارون خلف الشجيرات الكثيفة مختبئين خلف أغصانها . وقد تكون حياة التارك الراهب في منسكه امتداداً مباشراً لهذا النهج الطفلي . فكلاهما ينشد الإبقاء على النعيم وتثبيته نهائياً أما الأشخاص الذين تلمعهم «سوين» فتنتابهم عادة مخاوف (١)

من الامتلاك المغلقة التي احتجزناهم في (زنزانه) السجن الانفرادي . ولعمد السلطات في كل قطر إلى استخدام الترهيب من

(١) مخاوف مرضية من الأماكن المغلقة claustrophobia

هذه العقوبة في قوانينها لتثنى الافراد ذوى الميل الاجرامى الكامن عن نواياهم .

فأى أغراء اذن تملكه الصومعة للراهب؟ ليس يكفى أن نقول انه عقاب اللذات . ويلذهب بعض علماء التحليل النفسى الى أن الصومعة ترمز الى بطن الام . ويتساءل نيقوديموس موجها قوله للسيد المسيح : « العمل الانسان يقدر ان يدخل بطن امه ثانية ^(١) »

ويولد ؟ »

ومرجح تلك الفشة من العلماء ان هذا السؤال يحمل في طياته معنى جنسيا ، هو رغبة محظورة تم كبتها في صرامة اديبة بالغة وتم اعلائها اعلاء تاما الى الحد الذى فيه لا تجرؤ على الظهور في ظل آية ظروف اعتيادية . وايا كان الامر فان ثمة علماء يحتاجون بانه امكهم اقامة الدليل على وجود تلك الرغبة وعلى مبلغ قوتها ، بواسطة التحليل النفسى وذلك بنجاسة بعض مرضاهم لحاجز الرقيب .

وتحمل لفظة السعادة للكثيرين معنى واحدا ليس له بديل ، هو فكرة الجلوس في هدوء شامل في ركن قصي متناسين منائر هموم الدنيا . وهذا المثل الاعلى وهو الذى يقول به مذهب « الهدونية » هو نقبض ما يعتنقه « اللون جوان » من امنية عليا تتمثل في سعادة صاخبة متهورة . ولتلقى بالهدونية كمثل اعلى في مختلف الحضارات وعلى مر العصور . وحتى في وقتنا هذا نجد ان لها جاذبية بالغة اذا اخلنا ترقب مدننا الكبرى التى تلخر بالضجيج .

وثمة احمال ان المرء يحتفظ ببقايا ذكرى ضئيلة للغاية عن الماضى البعيد ترجع الى الاشهر التسعة التى قضاها في بطن امه في هدوء مذهب . وأنه يضمم في نفسه حيننا خفيا الى ذلك المكان

الهانيء ، منذ اللحظة الاولى التى جاء فيها باكيا الى هذه الدنيا
والى ذلك « العصر الذهبى » حيث السلام الوارف والخير
الوفير . وحينئذ هلا انما هو اشتياق الى الانفراد والامان .
ولا اود ان اوصى بالهندوئية كمثل أعلى للسعادة ، اذ ان هذا
المبدأ كثيرا ما اسيء استخدامه لاغراض رجعية . ومع هذا فلتن
سئلت النصح اجدنى مضطرا للتسليم بانه المثال الثانى الذى
يلى الاول فى الجودة . فالاخصائي النفسى المخلص يحجم بالاحرى
عن التوصية باتبعاع النقيض الذى يخالف هذا
المبدأ الى ابعد الحدود الا وهو مذهب السعادة الوقتية او مله
الدون جوان الذى اسلفنا ذكره ، فهو يقع عند النهاية الاخرى او
الطرف الثانى من المقياس ، ويتضمن نشوة مبنية على التحلل
الذى يلزمه ضعف الراى وسوء التصرف وتنقصه المبالاة بعواقب
الامور التى تتضمن المتعة .

ولكن ، استحتم علينا التطرف ؟ ان المتطرفين بطبيعتهم فئة
قليلة من الناس ، وهم يجابنون . فالبعض نجدهم من طراز الدون
جوان ، وآخرون نجدهم هندوئين بلعقيدة او الاقتناع . الا ان
الاجلبية تبحث عن السعادة فى وضع ما على شتى الرتب الواقعة
بين هذين المبدأين المتطرفين . فضلا عن ان المرء يغير من مثله
مثله بتقدم السن ويبدلها وفق امكانياته الداخلية والخارجية .

ان احسن النعم التى يولينا اياها القدر او تكسبنا اياها
التجارب هى القدرة على التنوع اى الهبة التى تمكنا من الاستفادة
من المواقف المتباينة على افضل وجه ، وبذلك نجد دائما بعض
السعادة، حتى فى خلال الشدائد.

ان السند الذى نستمد منه علم وظائف الاعضاء ، او بصارة
لخبرى من وجود الايقاع النبوى الذى اسلفنا ذكره ، يسرى مفعوله
فى سائر الحالات . فان قوة الحالة المضوية ، العالية او المنخفضة ،
تطغى على المرء ، وتنفذ اقوى من لى لوم او اذاعة يحكم بها المنطق
سواء على الحياة فى جملةا او على ظروف المرء الفردية بصفة خاصة

ورقيني أن « السعادة » هي الحالة الطبيعية (أو السوية) للإنسان ، ما في ذلك ريب ، على الرغم مما ذهب إليه بعض المفكرين من أنها مجرد الخلو من الألم . فأتت سوي يادي السلامة طالما سرت في يدك التيارات والسوائل الطبيعية بنشاطها المهدود ، وطالما دار الايقاع النفسى المنظوم في نفسك دون عقبات ، وطالما اتفقت قابليتك للاستمتاع بالطايب الحياة مع ايقاعك النفسى ومع ظروف البيئة التى تعيش فيها ، ابتلاء من الغذاء - حتى الجنس . ولعمري ، يقصر الإنسان ، بعد أن بلغ هذا الحد الرفيع من التحضر والثقافة عن أن يحقق لنفسه هدفا بلفته الحيوانات لنفسها دون مشقة !

وانى حقا لا أجدا عبارة اختتم بها هذا الحديث خيرا من تلك الحكمة التى اهداها كاهن من الهندوس الى طفل حديث الولادة، فقال : « أيها الطفل ، انك جئت الى هذه الدنيا باكيا والكل حولك يضحكون ، فاسع جاهدا لتعيش على هذا النحو الذى به تغادرها ذات يوم ضاحكا والكل حولك يبكون » .

١٣

تقلبات الحالة النفسية بين صمود وهبوط

تعد أغلب الكائنات يومها منتهيا حينما يقترب المساء . فقبل مغيب الشمس بساعات قلائل ، تعتبر عمل يومها منجرا ، وتبحث عن ركن هادئ تاوى اليه . أما الانسان في وطمنا الراهن فليست هذه حاله . يفزعنا الشعور ان لبائنا قد هبط نشاطنا الى ما يشبه الجزر ، فنهرع الى حشدا من الناس تشغلنا ثمرته وضجيجه . وبعب البعض منا الشراب فيملأون بها بطونهم ولرواحهم . ولولا تخوفنا من سامة المساء هذه لكنا نجتازها في سر وراحة . غير ان الكثيرين منا لا يتحملون الاحساس بالاسترخاء ، حتى لو علموا ان هذا الخمول لن يفيهم الا ساعة

واحدة . وتحمل لنا عبارة « أنى انزلق » شعوراً بالفرع والهلاك الوشيك . ان المرء لا يتيح لنفسه الانزلاق لافتقاره الى الثقة في قدرته على الصمود ، وفي قوة دورته الآلية وإيقاعه للدائى ان المرء بعد اكتسابه شيئاً من التدريب والدراية في التحليل الدائى يضلوق قادراً ان يميز في سهولة وبساطة بين حالة من الانقباض الخطير وبين فترة التراخى المكتملة للتركيز ، وهى تاتى في اعقابها على الدوام . ولذا يمكنه ان يقرر بنفسه ان كان الافضل ان يتيح للطبيعة ان تأخذ مجراها . وسوف تعينه على اجتياز الفجوة برهة قصيرة الامد من اللاتركيز الكامل - على انفراد . غير انه يشترط الا يساوره خوف من « الاقصاء بنفسه » دون مبالاه . وتصلح لهذا الغرض ساعة الانفراد التى تعودها لاجراء التحليل ، فهى افضل عون له في هذا الشأن . وان جازت لنا صياغة هذا المنهج في عبارة متناقضة بعض الشيء ، نقول : « ان خير السبل لاجتياز انقباض عادى هو ان يظل المرء متقبضاً لفترة قصيرة » .

ان الانقباض والانبطاح يحكمان - بدرجات متفاوتة - كل فرد منا ، حتى اولئك الذين بلغوا من الرصانة والاناة والسكينة ابعاد الحدود . واذن فلتحاذر من قمع تلك التغيرات المنتظمة في انفسنا . والشئ الوحيد الذى يجدر ان يسعى اليه المرء في هذا الشأن هو اكتساب الجلد والقوة النفسية والصبر في ثقة الى ان تنتهى فترة الانقباض لتحل محلها الاوقات السعيدة واللحظات المشرقة .

وتعترف سائر الاديان بتلك التغيرات الدورية التى تتحكم فيما يسلك فى سائر الكائنات الحية ، بل وتقدها ، فنجد نظائر لدورة الانقباض والبهجة فى دورات الصوم وما يعقبها من اعياد ، وفي الموت يليه البعث ، وفي فترات الظلام الموحش تليها الاوقات للشرقة بالضياء ، وفترات اليسر بعد العسر . وحتى بين ايام

الاسبوع ينقلب الضيق الذى يخيم على اواخره الى بهجة تسود عطلة نهاية الاسبوع . ولقد سرت تلك الحكمة الملهمة الامور لقادة العالم وحكامه فافادوا من تلك الدورات التى تتحكم فى الافراد والجماعات وتمثل فى نفس الوقت قوى مخطرة لا تقاوم ، فاستخدموها وحكموا فيها ونظموها ١

ان الكثيرين من الشباب يساورهم خوف من الحياة ، وهى نفس الحياة التى يتوقون اليها ويتعشقونها . وفى الشيخوخة يحل بالشيخوخة خوف من الموت مكان خوفهم السابق من الحياة . وكلا الخوفين هو فى حقيقة الامر من اعراض مقاومتهم لجرى الاحداث الطبيعى ، وللتوازن الدورى الحيوى ، وللضريبة الطبيعية التى تجبى من كل كائن حى وفقا لناموس الكون .

فمقاومة النمو نحو النضوج ، والمعارضة فى التخلي عن الحواجز الطفلية التى تخلق من سائر التبعات واتكاز التداعى والتقدم فى السن بما يتضمنه من اقلع من الاطوار التى انقضى اوانها ، هذه الامور الثلاثة ترتبط فيما بينها ارتباطا وثيقا . وهى فى العادة تملأ حياة الفرد مرارة وحسرة ، على حين ان الحياة تسمى مرضية شاققة لو ان المرء استسلم للناموس الطبيعى وامتلئ فى حياته للدورة السوية المتعاقبة .

ولنعد الآن الى ذكر « العزاء المستمند من علم وظائف الامضاء » ، وهو يقيننا بان سائر مشكلات الحياة ، وحتى ما كان فيها مسرفا فى الالاحاق ستفقد اهميتها بعد امد قصير ، لان الحياة امامها اشياء اخرى مدرجة فى جدول اعمالها . ان هذا العزاء كثيرا ما يطيح به نفاد الصبر فى هذا العصر الاموج . فبدلا من ان يتقبل المرء التقلبات الدورية التى يالغها فى نفسه بين صعود وهبوط بوصفها امورا طبيعية ، نجد ان الفرع يصيبنا حينئذ نحس ان حيواننا قد اصابه شيء من الفتور .

(١)

ان دورة الايقاع الوظيفي تتولى العناية بأمر الفرد، فينتزعه الجوع مثلا من ركوده النفسى ، وقد ينتزعه منه أى احتياج وظيفي آخر . كما ان الأعمال البدنية وما شاكلها ، وحتى ما كان منها مفرط التفاهة ، كفصل الأطباق مثلا ، من شأنها ان تنزل الكتابة وتبدها عن طريق تزويد المرء بما يعينه على التركيز .

يبد ان الاضطرابات التى تعترض الدورة النفسية هى : قل خطرا من سر حياة المرء على ويرة واحدة . فجمود الايقاع أو سره بانتظام دقيق نذير سوء للصحة النفسية لا يعلله فى شره ظاهرة اخرى . فان طالعنا فى الرسم البياني ، أو الخط المنحني الذى يمثل الحالة النفسية نفس المنحنيات يوما بعد يوم متطابقة فى اشكالها متشابهة فى منورها تماما فانها تنلر بقرب انهيار عصبي دون ريب ، أو الى مرض نفسى وشيك الوقوع .

ان انطلاق الاوزان الحيوية فى حرية خالصة من العوائق هـو من المستلزمات الاساسية للصحة العقلية . فالاشخاص الذين لا يضحكون ولا يكون لبدا قد يتصفون بالوقار والمهابة ، غير انهم لا يظفرون بالقيم التى توفرها الحياة الخصبة المفعمة بالازايا من مختلف الالوان والرب . فالضحك والبكاء هما من الضروريات العاجلة اللازمة للتخلص من الطاقة الانفعالية الفائضة .

والفلام الصغير تاحقه الملامة حينما يبكى ، فينتهره ابواه بقولهما « ان البنات وحدهن يبكين » . غير ان البكاء لا ينهض دليلا على التخنث وعدم الرجولة ، وهو ليس مزريا بالكرامة . ولكنه فرصة تتاح للانفعالات لان تجتاز الظلاف الصلب الذى يمثل الكبت وبدا يتسنى للنفس ان تنال المزيد من حرية التنفس . وكثيرا ما يكون الباعث الحقيقى للبكاء شيئا لا صلة له بالسبب المباشر الذى ادى الى البكاء فى ظاهر الامر . ان البكاء والضحك قوة متفجرة ترجع الى تراكم المواد النفسية التى تجرى ازالنها فى

تلك العملية الصاخبة من عمليات التنفيس. ولذا فإنه من الاهمية
بمكان ان يستجيب المرء ويستسلم لضغط المشاعر الشديدة التي
تدفعه الى الضحك او الى البكاء. غير انه ينبغي ألا يريد أحدهما
عن الحد الملائم . فهما يتوازنان في كل امرئ بمقدار ونمط خاص
به . وعلى الفرد ان يتعرف على هذا النمط بنفسه ، كان تتوازن
مثلا الف عاصفة من المرح مع نوبة بكاء . وليس ثمة ما يدعو
الى قمع الرغبة في البكاء ان أحس المرء بحاجة تدفعه الى التنفيس
عن نفسه بالنشيع والبكاء . انها لرغبة حد طبيعية

ويشير بعض الاختصاصيين النفسيين بضرورة ارجاء الاعمال
ذات الخطورة والاهمية حتى تحين فترة النشاط في الدورة النفسية
ولا يخوض المرء غمار المهام العسيرة خلال فترات الركود
النفسى ، او الجزر الحيوى . وليس هذا امرا ممكنا في كل وقت
بطبيعة الحال . فالاعمال لا تحتمل الا رجاء الى ان تحين فترة نشاط
حالاتنا المزاجية . بيد انه من الصواب ان نفتنم فترات الدورة
الحيوية كلها أمكن ذلك .

ولكى يخوض المرء عملا من الاعمال العسيرة فان في وسعه، بدلا
بدلا من انتظار حلول الحالة المزاجية الملائمة ، ان يفعل النقيض :
ان في امكانه ان يغير حالته المزاجية عن طريق شروعه في اداء
تلك المهمة العسيرة . ان في مقدور المرء ، الى حد ما ، ان
يؤثر في دورته الحيوية باستخدام موارده النفسية المختزنة ، ليمهد
السبيل بذلك (لصعود) جديد يطرأ في الدورة الابقاعية الحيوية.
وبعد ان تبدأ تلك الدورة الجديدة مجراها وفقا لمشيئته فانها
ستواصل المسير بطريقة لا ارادية كالعادة . ولقد لاحظنا ان بعض
الأفراد قلرة على اخضاع ابدانهم لقوة ارادتهم لأكثر مما لغيرهم .
الا ان أكثر الناس بلبنا وأقلهم نشاطا سيجد لديه من القوة
المخدرة في داخله ما يكفي لتمكينه من تحطيم أغلال حالته المزاجية
ان هو تمكن من العثور على اللحظة المناسبة لتغيير دورته
النمطية .

غير أنه من الصواب في الحالات العادية التي لا يكتنفها الحاج
الا يقاوم المرء وزنه الدورى الإيقاعى ، بل ينبغى عليه ، على
النقيض ان يركن الى هذا الوزن في ثقة واطمئنان . فان علمه
بوجود « الغراء الفزيولوجى » سيصبح دعامة لنفسه ، اشبه
بفلسفة « نعيم الوحدة » التى يركن اليها فلاسفة الهند . ان
تذكر ابتهاجات الماضى ، والتفكير فى ابتهاجات المستقبل (أو بالأقل
نوبات الضبطة والتناول) سوف تدعم روحه المعنوية ، حتى فى
اثناء أسوأ درجات الركود النفسى

فليصغ المرء من ثم الى الصوت الذى تنطق به حالاه
المزاجية الدورية فى وضوح والحاج ، على الا يدعها تستعبده
أو تستأثر به . ولكل مرحلة من الدورة مهام تختص بها ، أو
كما يقول المثل الصينى : « هناك وقت لصيد السمك ووقت آخر
لتجفيف الشباك » .

وتحسن الإنثى صنعا بمراعاة دورتها ، فترسم خططها مقدما
لحياتها ، وتضع برامج للمعطلات ، وللرياضة ولاوجه النشاط
الآخرى . الا انها ليست اسيرة البدن .

وللرجال بالمثل حالاهم المزاجية التى ينبغى ان يرقبوها ،
ليتبينوا فترات ركود العزيمة فيهم وفترات نشاطهم واقتدارهم
أو بعبارة أخرى فترات الانطواء أو الاتجاه الى الداخل ، وفترات
الانبساط أو اتجاه الحواس والنشاط الى خارج اشخاصهم .
وقديعنيهم التأثير على (الاجزء) بأيام الركود والأيام ذات الروح
المعنوية العالية . ثم يرسم المرء على ضوء تلك التأثيرات رسما
بيانيا لوزنه الدورى . وسيوضح له من هذا أن مراقبة الذات
لازمه وأنها ايضا أمر سهل الاجراء كما ان تعديبه فى التحليل الذاتى
سيعاونه على تمييز دورات وزنه الحيوية .

وليحاول المرء أن يكشف التناسق الكامن وراء بعض
الظواهر النفسية كنواتج الاكتئاب التى ليس لها باء فى

ظاهر الامر ، لو اية ثورة مفاجئة من ثورات الغضب ، او رغبة حمقاء في بعثرة المال . وسيرى في الغالب ان تلك الانحرافات التي يظن ان لا تفسير لها تحدث في موعد التقاء خطوط دورتين او اكثر ، فتتضمن قوى الدورات بعضها الى بعض ، وبذلك يخرج الفرد عن اتزانه . ان المد يرتفع ارتفاعا زائدا لو ان سطح البحر وقع تحت التأثير المشترك لقوة جاذبية الشمس والقمر معا في وقت واحد ، عندما يجتد بانهم نفس الاتجاه . وبالمثل فان الحالة النفسية تناسب من مركز ثقلها وتفقد اتزانها حينما يطفى عليها حافزان فطريين او اكثر في وقت واحد . وعن طريق مراقبة اللات في ثمان وصبر يتسنى للمرء التنبؤ بمقدم زويدة عالية ، فيغدو في وسعه ان يحتاط لها باتخاذ الخطوات المضادة مقلدا . وعليه ان يظن الى القوة التي تغشى حوافره الدورية ، كاستهائه على سبيل المثال لفداء غير مطلوب او تنوقه على النقيض الى طعام فائق الطهو ، وكاستيافه الى المودة والصحبة المؤنة او الى الجنس البحت ، ولم يقب قابليته الثقافية نحو الموسيقى والمرح وقراءة الكتب . فكل تلك الضروب من الشوق والحنين تخضع للتغيرات الدورية . فيبدؤ احدها خلال اشهر وايام ، شبه باشتهاء تستعصى مقاومته ، ثم لا يلبث ان يتناوله النسيان . ويتفق حلول تلك الاطوار مع فترات من الزمن تنقضي في توسع الشخصية وانماؤها او فترات اخرى غير هاتنقضي في تجميد الشخصية وتثبيت ما احرزته واكتسبته .

ان سائر الكائنات الحية يتطلكها . دافع فطري مودوث لا يفتا يدفعها نحو النمو والتوسع . فالشجرة لا يصيبها الضمور او الاتكماش في اى وقت ، بل تظل ترسل افرع جديدة في كل عام ولا تفنا تنمو وتتوسع وتمتد الى ان يحين لوان موتها فتسقط في جملتها كوحدة كاملة وتنتهي الى التفتت . وتسرى نفس القامعة على عقل الانسان . فطالما نظلت ظروفه مواتيها تتعاقب عليه

فترات من التوسع مع فترات من التثبيت والتوطيد . وباستثناء الشيخوخة المتقدمة يكون ضومر العقل امرا مخالفا لسنة الطبيعة . وليتنبه المرء في بقطة الى مبلغ تأثيره بالامور . فاذا ما اتخذت صفائر الامور وتوافها مظهر الاحداث الجسيمة في نظره ، ولاح له انها تمز الدنيا هزاً ، فليتلرك امره وهو يعد في طور مبكر من تلك العملية الانكماشية ، ويدفع بسلار موارده وشتى امكلياته النفسية في النضال ضد الضلؤل وضيق الافق الذى يتهدد اهتماماته .

وثمة فارق كبير بين عملية انكماشية من هذا القبيل وبين فترات الانقباض الاعتيادية . ان الاولى اشد خطرا الى حد بعيد . فان لخطا المرء في تمييز حالة اكتئاب عادية ، فلنا منه انها عملية ضومر وانحلال فانه سوف يراها ختمة المطاف لنموه وتقدمه . وعندئذ نراه يذكر امال صباه وامالى شبابه ناظرا اليها وكأنها امور مضت وانقضت وانتهى امرها ، فاضحت لا تستحق منه غير انتسامة عابرة وهو بمسلكه هذا انما يقتل بيديه آمالا تستحق غالبيتها مصير افضل .

وإذا يفتطن المرء الى ان خطرا من هذا القبيل يلوح بمامه لو انه الفى نفسه يفكر في انشغاله بمخلال نزهة يقوم بها في يوم مشرق ، وقد تضخمت اهمية تلك الانشغالات امام ناظره . فيرى نفسه على سبيل المثال مكبا على قائمة حسابية عوضا عن التطلع الى الكون الرائع من حوله وتامل اسرار الحياة وروعها التى لا تنضب . فان وصلت به الحال الى هذا الحد فليوقن ان الوقت قد اذن لان ينقل نفسه من هذا الموقف بقوة سامعية . فان الفترات التى يتناول اهتمامات الفرد العليا لا سوى الف مرة من حال اكتئاب مؤلم عميق .

فطلما ان الانسان على قيد الحياة فان بدنه وروحه سوف يتعاونان سويا ، وسيان بمعجزة التغلب على الاصابات التى تلحق به ،

وابطال اثرها ، وهى اصابات كانت خليفة بأن تلحق العطب بآية آلة او جهاز لو انها اصابته . فالجراح التى تصيب الجسم تبرأ وتندمل من لقاء ذاتها ، لما الجراح النفسية فتكسى بطبقات واقية من الكبت والكف ، على ان تجرى ازالة تلك الطبقات الواقية فيما بعد بالتفريج ، بعد ان تلتئم الجروح النفسية ، على النحو الذى ننزع به اربطة الجروح عنها . فان اصاب المرء بخطر فلاح فقد يتخلى لو ان يد الموت اختطفه . الا ان بدنه لن يستجيب الى تلك الامنية . فستواصل دعوته دورتها تلقائيا وستؤدى رثاءه وغسله الداخلية اعمالها ، وتقوم الامصاب والمخ باصلاح الاضرار بطريقة آلية . وسوف تكفل دورة الايقاع النفسى استرداده للامن والطمأنينة الى حد بعيد . فاذا ما اسهم هو من جانبته بتكملة هذا « المزاج الفزيولوجى » برغبة صالحة منه فى ان يعيا حياته من جديد ، فلا بدله من ان يتنصر .

١٣

موجت الاوزان الحيوية

لعله من الملائم كى يفيد القارئ من هذا الباب ان نمهد له بتفريب فى الايحاء اللاتى بعيد المدى ، الذى يفضى الى درجة مخففة من التنويم اللاتى :

يستلقى المرء أثناء ساحة التحليل ، وليكن هذا فى آخر اليوم عندما تقترب الشمس من الغيب . وليضئ الى جوار الاركة مصباحه الصغير الكهربائى الذى تهادى التسريب عليه فاصبح له بمثابة اداة شرطية مولدة للافكار . ويعمل من وضع المصباح او يطويه فى بلاف ، بحيث يمس بقعة من النور على سقف الغرفة وليثبت نظاره على تلك البقعة من الضوء المتعكسة على السقف دهرين ان تطرف عيناه . وسوف تبدو تلك البقعة ازهى وضوحا

بالتدرج مع زحف الظلام. وحينما يكون المرء لا يزال منوركا ان عرفته ما زالت هناك في حين ان عينيه الثابتان في غير حراك قد اصبحتا في الوقت نفسه لا تريان الغرفة المألوفة من حوله ، عندئذ يكون قد وصل الى درجة مخففة من التثويم الذاتي .

وليتخيل نفسه من ثم في قلب صفر ، طافيا على صفحة البحر ، ولن القرب يواصل سيره في تلك اللحظة متجها الى أسفل على ظهر موجة عظمى . ولا بد له عندئذ من الوصول الى قاع الموجة . ثم مبداً سفينته اذ ذاك في الصعود من تلقاء ذاتها ، اذ ان الموجة ستترفع بها الى أعلى من جديد . وعلى الشخص ان يكرر هذا التدريب بضع مرات . وسيعتريه ان عاجلا أو آجلا احساس قوى بالنشوة والابتهاج عندما يقترب من لقوة الموجة . وهو سروره بعيد الى ذهنه النبيلة البرشة الساذجة التي كان يحس بها في طفولته على الارجوحة . وفي تلك اللحظة بالذات ، عليه ان يتنزع نفسه من ذلك المشهد .

وبعد ان يتقن المرء هذا التدريب ، فليبدأ في ربط حالاته المراجعية المكتوبة بصورة الموج ولمسوف يحمله الموج الى اسفل وأسفل ، ثم يصعد به بعدئذ بصورة حتمية لا مفر منها الى أعلى من جديد .

وينبغي في تلك المرحلة ان تكون حالة الماء النفسية قد تم

(١)

اشرائها على الافاقة الذاتية الى حد بعيد ، فيفقد في وسعه ان يتحمل جرعة قوية من الابهاء الذاتي دون ان ينزلق في مسبات لاحلة له فيه . فلا يفزعه مشهد المحيط الزاخر بالموج ، وذلك بفضل ما تعلمه من تحكم في تصوراتيه . وليست في الامر خطورة على اية حال . فلتن بلغ ابعاءه الذاتي حدا من القوة لا قدرة له على

(١) الاشرائط أو الاشتراط أو الارتباط الشرطي conditioning

وقد سبق شرحه .

مقاومته ، واضحى عاجزا عن انهاء تصوره نفسه وهو يعلو ويهبط على ظهر الموج في قلبه الصغير ، فلن يصيبه الاى . ان فى وسعه عندئذ ان يتيح لنفسه الاستسلام لتوم عميق ، تسترخى بوصاله به ، ويبحث على النسيان

ولمة وسيلة أخرى ربما كانت اكثر ملاءمة ، فى استطاعته ان ينتزع نفسه بها من تلك الرؤيا ، هى استخدامه صورة ذهنية مفارقة بجرى اشراط نفسه بوساطتها على الافاقة . كان يتخيل سفينة مقبلة لاتقلده ، فيراها تدنو منه شيئا فشيئا ، ويرى بحارها يلقون اليه يسلم من الحبال . . وفى اللحظة التى يرتفع فيها القلب الى ذروة موجة كبرى تتلقف هذه السلم الملقى اليه ، واذا بهم يجذبونه الى اعلى - لم يطف بيمينه ، فيجد نفسه على مضجعه المألوف . وينبغى أن يجرى التدرب مرارا مدبرة بالمثل أيضا على هذا التدرب الذى يمثل اتقاذا غفليا ، الى ان يتمكن المرء من ان يلقى بنفسه بالتمام وينزلق وهو والى فى الوقت نفسه بأنه سوف ينتزع نفسه ويغيق فى اللحظة المناسبة ، وهى لحظة ابتهاجه بالايقاع الصاعد .

يجنى المرء نفعا بالفا لو أنه تصور فترات انقباضه : وهى التى لا مفر منها ، على انها اجزاء لازمة تتضمنها دورات المد والجزر المتعاقبة فى شخصيته . فالمد الذى يملو والجزر الذى يهبط يمثل كل منهما جانباً وحسب من دورة كاملة . وينطبق ذات الشيء على سائر التغيرات التى تغشى حالاته المزاجية ، سواء كانت شهرية او يومية ، او تغيرات كل ساعة .

من الواجب الا يسعى المرء الى الفاء تلك التغيرات الدورية او تسويتها واقرانها من الوجود : فلن الشيء الوحيد الذى ينبغى ان يسعى اليه هو ايجاد ايقاع متزن .

ان المحلل اللائى يفيد من هذا التدرب فائدة لا يستهان بها اذ كلما احس بنفسه يهوى خائرا ويتدهور منزلقا سيكون فى مقدوره

أن يتصور نفسه وهو يرتفع من جديد ، فيزوده ذلك التصور بالباس والشجاعة من جديد .
والدورة التي تفوق سائر الدورات أهمية في معيشة الفرد ، رجلا كان أو امرأة ، هي على الأرجح دورة المد والجزر التي تكتنف الحافز الجنسي وما يفشاه من رغبة أو اكتفاء ، وتهافت أو ارتداد ، ولأمل يدفعه أو فشل يقعه حسبما تقضي حالته . فالاحساس الجنسي يفوق معظم الاحساسات الأخرى في شدتها وفي المد الذي يرتفع اليه الخط المنحني الذي يمثل إيقاعها الثوري وهو إلى جانب هذا يسيطر سيطرة فعالة على الوظائف الأخرى ابتداء من وظائف الفلد ذات الإفراز الداخلي حتى اسمى ضروب الإبداع الفنى الخلاق .

وكثيرا ما يبعث اضطراب الإيقاع الجنسي على اختلال إيقاعات الوظائف الأخرى . فقد يفضي الإحباط في الحب إلى خفقان القلب أحيانا ، أو إلى تصبب العرق ، أو إلى ضرب من ضروب العصاب . إذ أن الأوزان الأخرى تتغير بالتعبية ، ومنها على سبيل المثال أوزان القلب أو الجلد أو التنفس . ولنا أن نتوقع أن الوضع سيستقر على صورة وزن عصابي جديد يحق للمرأة أن ينظر إليه بوصفه « استسلاما فلسفيا » . غير أن الحل الأقرب إلى سنة الطبيعة خليق بأن يكون في إعادة الكرة والمحاولة من جديد فان تحقيق بعض الحوافز الجنسية المختبة قد يكون من وجهة النظر السيكولوجية أجدر وأهم شأنًا من مراعاة حظر اجتماعي متعنت . إذ أن طاقة الدوافع الجنسية المعاقبة قد تلعب وهي محتبسة أدوارا شاذة وقاسية في حياة الفرد وذلك لأن

(١)

عملية الإغلاء أو التسمي لا تقوم بتحويل تلك الطاقة إلى أوجه نشاط مشبعة إلا في حالات قليلة العدد نسبيا .

(١) الإغلاء أو التسميد أو التسمي . sublimation

وفي حالة الفشل الجنسي هذه نرى أن تلك الصورة اللهنية التي تصور الموج الذي لا يقاوم سوف تعين المرء على أن يستعيد حماسه ويقبل على الحياة من جديد ، ولو بالأقل في مغامرة اطلاق ثقافية .

ويميل البعض الى صم اوزان مختلف الدورات المتباينة بعضها الى بعض . فيعمد الشخص المترف المولع يرغد الحياة في مورد لقاء له الى اشباع قابليته للطعام بوجبة مختارة من الفداء واشباع حافزه العاطفي بجانب من الحان الموسيقى الشجية . فان تلك الاوزان الثلاثة (وهي منتقاه اتفاقا من بين مجموعات كثيرة ممكنة) تعمل على تقوية بعضها بعضا :تماما مثلما يجتذب القمر الجديد صفحة الماء متضافرا مع الشمس وهما يؤثران عليها من اتجاه واحد فيتسببان في أحداث فيض وافر من المد العالي على شاطئ المحيط .

ان مزيجا كهذا قد يكون وقد لا يكون منهاجا يوصى به المرء ليظفر بالقسط الاوفر من المتعة في الحياة . الا انه احرص به ان يلجأ الى النقيض فيساعد بين الاشياء السيئة . فان لقي أمعه عددا من الواجبات البغيضة فمن المصواب الا يرجئ العمل حتى تتأزم الأمور . فان للحظات السيئة أسلوبا تتجمع به وتتراكم فتتألف منها سنوات سيئة . وليكن حاضر البديهة فيعمل على منازلة انزعاجاته أولا فأول ، وبلا يجذب نفسه شر الهزيمة .

ان اجتماع المكارِه في وقت واحد بخليق بأن يورث المرء اكتئابا يزيد مما يعهده من قوة في كل منها على حدة . فهي تبعث وهي مجتمعة احساسا بالكثرة والشبكة الوقوع . التي لا يستطيع المرء منها فككا وهو احساس لا يمرض له في مواجهة كل منها على حدة . فان اجتمع مثلا الانهاك العضلي مع الجوع ، لم تصادف أن رافقهما نقص في النوم ، فسوف تصبح للعلاج قوة تفجيرية هائلة . اذ تضم ارتعاشات التخنيات (الخطوط البيانية) الخاصة بكل

فيثقل حملها على قوة الإرادة الى بعد الحدود . فوظيفة المدة تعتمد سلامتها على تنابع الاحداث في برنامج معين . كما أن الجهاز العضلى يحتاج بالمثل لى يحتفظ بكفاياته الى تناوب متصل بين الاجهاد والتراخى . وتتضمن حالات اليقظة والنوم تناوبا متواصلا يدور فى النظام الكيمىالى للبدن . فمن اتفق أن اجتمعت ثلاث انخفاضات دورية فإن الموقف الناجم عنها حرى عندئذ بأن يصيب سائر الوظائف البدنية والعقلية بـلاخلال والفوضى .

فليبعد المرء اذن بين انخفاضاته ، ونربسا يفيله أيضا لو باعد بالمثل بين ارتفاعاته . وسيظفر من اشباع حافز واحد بمفرده بكافة المنفعة التى يسعه استيعابها .

ان التغير الدورى الإيقصى اهم شأنًا لسلامة موارد القوى النفسية من سعى المرء وراء الحصول على حالة من المنفعة المستمرة : وهى حالة يتعلم على البشر باوعها على أبة حال .

وكيف يتيسر لنا الحكم على حالة النفس . انه ليس فى إمكاننا ان نحكم من مجرد النظر الى بطارية كهربائية على شحنتها فنتبين ما اذا كانت فارغة او مشحونة أو انها تحمل شحنة متوسطة ، لان الامر يحتاج بطبيعة الحال الى اجهزة نسلط عليها هذه البطارية ، ثم نبنى حكمنامن واقع التأثير الذى تحدثه البطارية فى تلك الاجهزة .

وينطبق ذات الامر على النفس . فليس من الصوابه فى شىء ان يستدل المرء على حالة العقل الباطن من مجرد شعوره انه فى حالة طيبة ، فيستنتج من ذلك ان عقله الباطن هو ايضا على احسن حال ، بل يقتضى الامر ان نرقب التأثيرات التى يسببها الاشعور كى نصلد حكما على الشحنة التى يحملها . فاذا الفينا الفرد يتعلم ويثانى فى عصبية ، أو وجلنا انه يحجم عن السير فى زقاق ضيق ليس فيه اذى ، او ابصرنا انه يردد أفملا

« فائدة منها ، أشبه بالمراسيم ، ويشعر في الوقت ذاته انه مجبر على ادائها ، على الرغم من انه لا يستطيعها ، فعندئذ يكون عقله باطن في حالة سيئة ، حتى وان كان شعوره الواحي ينبئه انه « في حالة طيبة » . فان الطاقة اللاشعورية التي يحتاج اليها ينبغي ان يستخدمها هذا الشخص في حل مشكلات معيشته قد تحولت عن هدفها الطبيعي واستنفدت في مشاغل الكبت . وكذلك لو أحس امرؤ على العكسهما اسلخا بفتور او انقباض يون ان يرى لهما سببا ظاهرا فليس له ان يزعم ان لاشعوره قد أصابه اضطراب . فقد يكون اجسامه بالفتور امرا طبيعيا ينبغي ان يساوده في ايام بيمينها . وقد يكون الانقباض بالذات هو الشيء الذي يحتاج اليه بدنه وتطلبه نفسه لفترة من الزمن ليهضم امرا وقع له في الاونة الاخيرة . فلا خوف من هذا الاكتئاب الذي سوف ينتهي بعد ان ينجز مهمته في غمار التأثير المتبادل الذي تبديه الدورات النفسية .

فلا يفزع المرء من ثم من فترات الصمود والهبوط التي تتأهبه ، لانها جواب دوراته النفسية ومرابطها التي لا بد منها بل عليه ان يوليها ثقته ، فيركن الى ايقاع المد والجزر الذي يتحكم في مشاغلته العقلية والغددية ، ولا يقاوم تلك التغيرات طالما بدت طبيعية .

توليت ذات مرة حالة امرأة كانت لا تفتأ كل صباح تصمد الى التلمر والشكوى . فكان يتولاها السخط عنلها تصحو من نومها وتشاهد اليوم الجديد ، فتهمس « هو ذا يوم آخر ، لا سحقا له ، لمر السنوات ويتقدم بي العمر ، وسرعان ما يقبل يوم مولدى متعجلا ! » انها تنسى انها تظفر بالحياة في مقابل هذا الوقت الذي يضي . وسألتها : ترى اكانت تتخلى عن تلك الحياة التي عاشتها ومازالت تحياها لو ان ذلك الوقت المجرى الخاوي أميد اليها ؟ كلا وبكل تأكيد . وسرعان ما اقتنعت بهذا المنطق حينما بقيت اليها بذلك السؤال ، وحادت الطمأنينة الى نفسها وزال عنها الضجر

ان لكل حافز من الحوافز وزنا امثل خاصا به ومواقيت مثلث
ثلاثه . فان زاد مددا وجبات الطعام التى تناولها عن حدها
المألوف ضاعت المتعة التى نالها من وظيفة التغذية . ولو اجهد
المرء حافزه الجنى فوق طاقته، سواء بكبحه وأدخاره أو بفرط
الاستجابة اليه فلن تتوفر له حياة عاطفية مرضية . وثانى
حوافزنا ودوافعنا وتوافقاتنا على شكل موجات . وحتى اهتماماتنا
الاكثر سموا وروحانية تاتى على هذه الصورة . يشعر الشخص
التدين فى صبيحة الجمعة أو الاحد بحزن روحى . وبعد ان
يشبع هذه الحنين بالصلاة والتهجد والترتيل والعبادة ، يغيب ذلك
الشعور فى اغفاءة الى حين . وفى اليوم التالى يتحمس البعض منا
لاستئناف عمله ، غير ان البعض الآخر ينقصه هذا الحماس ، وفى
بلادنا تتضائل الرغبات مادة فى بلد أى مجهود مهنى فى مساه
الخييس ، حتى الاصلة منها . وتلك هى دورة الاسبوع ، اذ
يبدؤ أن للاسبوع جاذبية خاصة تخفق بها الانسانية جمعا ، كل
سبعة ايام .

وقد يشعر المرء احيانا بحب المخاطرة ، ويدفع يدفعه الى
المغامرة وهدم الجباله بالمخاطر ، وفى اوقات غيرها يستشعر
الحاجة الى الانسحاب والهدوء لفترة يتأمل خلالها تجاربه
وخبراته ويهضمها . ولتلك الدورات فترات محددة تحديدا
فائقا ، وفى استطاعة المرء التعرف على مداها بالتقريب عن طريق
تدوين يوميات . وعلى المرء الا يتناضل لبقاعاته الحسوية التى
يخفق بها كيانه . بل أن يتيح لها الانطلاق والتدفق لتفقد ضغطها
وتأزمها وفقا لنواميسها الخاصة بها .

وفى الانثى تتوافق الدورة الجنسية فى جملتها بالتقريب مع
دورتها الشهرية أو الغددية بطبيعة الحال . ويلل العلماء جهودا
متفرقة لاكتشاف دورة (غددية) مماثلة عند الرجال . وقد ذهب
البعض الى احتساب مدة هذه الدورة بثلاثة وعشرين يوما . الا

من الذكر يبدو أقل تقيداً من الأنثى بالدورة القلبية . وهو شديد التقيد ، من جهة أخرى بدورته الهضمية ، فتسوء حالته ويبدو مضطرباً لو طلب إليه مثلاً أن يؤدي عملاً مرهقاً قبل تناول افطوره . وتعتبره أيضاً تلك الحالة النفسية التي يرثي لها أن أعترضه معترض خلال فترة الراحة التي يهضم فيها غذاءه ، ويمول خلالها إلى الانشغال بمشاغل جد سطحية كقراءة صفحة الوفيات والاعلانات في صحيفته . ونجد المرة أكثر مرونة في معظم أعمالها الدورية وأوجه النشاط الإيقاعى لديها ، باستثناء تلك الدورة التي تنقبد فيها بمجلة الوظائف المبيضة .

ويجدر بالأنثى أن تولى من رضى واختيار ، دورة المد والجزر الشهرية التي تحكم وظائفها البدنية حقها . فتن شاب تلك الفترة انقباض وكأبة كان عليها ألا تحاول الإفاقة منه . بل يجدر بها أن تبقى منقبضة بضعة ليالٍ ، إذ لا ينالها من ذلك أذى بومضة . ولتحاول خلالها أن يدعها الغير وشأنها ، وأن تعفى نفسها ، جهداً الطاقة ، من الواجبات المرهقة ، مددلة نفسها ما استطاعت إلى ذلك سبيلاً . فهو انقباض ماله إلى الانتهاء على أية حال . وليس نمة ما يدعو للمكابرة والإسراع على المضي في نشاط مفروط الأرهاق . فان « سبحت مع التيار » خلال تلك الفترة فإنها تدخر قواها لتناضل نضالاً مجيداً عندما تأتى الاضطرابات الحقيقية .

وتلائم الفترة الشهرية عند الكثرات جلسات التحليل اللاتى ملائمة خاصة . ففى تلك الأيام تميل الأكثى للتأمل الباطنى (أو)^(١)

للاستبطان) ، مما يجدر الاستفادة منه في قصد مفيد . إلا أنه يجدر بها فحص قيمة النتائج التي تستخلصها في تلك الفترة بالانتظار والتريث إلى أن يتيسر لها اكتشاف (صعود) في دورة حيوية جديدة أو تقوية صعود ناشئ أو النجاح في بحث مثل هذا الصعود إلى حيز الوجود .

(١) التأمل الباطنى أو الاستبطان *introspection* وقد سبق شرحه .

ولطالما ألفى سكان المدن أن الذنوبة التي تخفق بها حياتهم بين
 لبتهاج وانتباض قلباتها بالفتور وأن الخط المنحني الذي يمثلها
 قد أصيب (بتفريط) وتقلص الارتفاع . فتبطل لهم الحياة
 وكأنها لم يعد بها ثمة تبديل أو تغير في مجراها ، وأن الأحداث لم
 تعد تستثير أعصابهم المتبلدة وتنعشها . وقد يصل هذا
 الفقدان للحساسية تجاه الأحداث اليومية، وذلك التقص في الحماس
 للوظائف الثقافية والحيوية إلى درجة تتحط فيها قيمة الحياة ،
 وتضيع فنتتها وبذهب رواؤها ، إذ يفقد المرء كل تقدير للدورات
 الطبيعية المبهدة التي تكنف كيانها ، على اختلاف أحوالها ،
 ما بين تلك التي لا تفتأ تتباطئ من بعضها البعض، وتلك التي تتنافر
 وتلك التي تنضم وتتجمع بعضها فوق بعض ، أو التي تتنافس
 وتبلى على الظهور . وتكون النتيجة أن يحل بالمرء الضيق
 والملل .

يهرع البعض منا وراء اشغالهم طيلة اليوم . غير أنهم بعد أن
 يتم لهم انجازها يتفكرون إلى الداية بأسلوب يفهمون به من
 وقت الفراغ ، فيذهبون إلى حفل أو اجتماع حيث يتظاهرون بالمرح
 بينما يملؤهم الضجر في قرارة نفوسهم . كما أنهم في الوقت
 نفسه لا يلعبون إلى دورهم ليقروا كتابا قيما . إن شيئا في
 الوجود ليس في مقلوبه أن يملك اقتباههم .
 والملل اضطراب نفسي من الرتبة الأولى .

فالكائن الحي لا يملك من الوقت فائضا يزيد من حاجته
 إلا عندما يكون سجين الأسر . أما الشخص
 المطلق السراح فإنه يتزود بالإنارة الكافية من انتقاله بين اهتماماته
 الحيوية المتباينة الملحة - من طعام إلى نضال إلى حب . ونجد أن
 الحيوان الأسير يستنفذ في قصصه القدر الوفير من طاقته الباطنة
 في انتظار موعد الطعام . ولمدة فارق كبير بين « الانتظار » و
 « الفراغ » . فالحيوان الطليق الذي يلهو أن يجتر طعامه لديه

فراغ ، على حين أن الشقى الأسير الذى يقضم أطرافه فى سجنه لديه وقت ، ولا شيء غير الوقت .

ونرى ان ظاهرة المثل سمة مشتركة بين المنية المفرطة وبين الأسر فى السجن . وأمرها متناقض بالنسبة إلينا : فنحن نحس أن الحياة جد قصيرة ولا ريب ، على حين أن الكثيرين منا إذا لمحفوا من واجباتهم يجدون بين أيديهم فيضاً زائداً من الوقت يضيقون به ذرعاً .

فسواء كانت الموانع التى تقتل التفرغ الإيقاعى قضباناً من حديد أو موانع كبت داخلية ، فإنها تأتى على التبدل الدورى فى المرء بين توفيق وإشباع . وتكون النتيجة دائماً واحدة ، وهى فقدان الاهتمام بالاحظة الراهنة .

ولقد غمرت تلك الحالة المزاجية دنيا الامبراطورية الرومانية القديمة فى عهد انحلالها وتدهورها ، وتغلغل فى مسالك الحياة فيها جميعاً . ولعل التضجر من الحياة هو الذى أفضى إلى انهيار تلك المدنية الشامخة بنفس القدر الذى أفضت إليه الفزوات التى قامت بها قبائل الأجلاف ، فانتهت كيائها وقضت عليها .

وبطبيعة الحال يتضائل السام بين المشغلين بالأعمال كالاداريين ورجال الأعمال الذين يشغلون المناصب ذات المسئولية كما يتضائل أيضاً بين ربيت المنازل القائمات على رعاية بضعة أطفال . فهؤلاء وأولئك يعمدهم انشغالهم التواصل بالأعمال عن الملل والسآمة . والشخص الذى لا عهد له بالملل ينفذ فى غير حاجة إلى ما سنبديه فى الفقرات التالية من توصيات . غير أننا كثيراً ما تلقى أفراداً من النابهين ممن انقلبتهم الأعمال وقد اضحى الملل رفيقاً لهم يلأثمهم ملازمة الظل فى ساعات الفراغ . ومثل هؤلاء يفيدون مما ستورد ذكره فيما يلى من توصيات وتحاليل .

أوضحنا فيما تقدم أن الملل ليس اكتئاباً . ففي الحالة المزاجية المسماة بالاكتئاب أو الانقباض يشعر المرء بالاسى والقلق ، وبأنه أشبه بالشخص المطارد ، على حين أنه في الحالة المزاجية المسماة بالملل لا يكون حزينا ولا جديلا مسرورا ، بل أنه قد يشعر بشوق نابع من اللامعور ، يهفو به إلى قلب من الحزن الحاد العميق ، وذلك لأنه يرحب بأي ضرب من ضروب الانفعال .

ومن الواضح أنه ليس في مقدور المرء أن يطبق على الملل أسلوب الإحياء الدائى في صورة الموجات الصاعدة والهابطة ، إذ أن الموجات النفسية في تلك الحالة تسمى مفرطحة ، ليس بها ثمة نزول أو صعود مما يسعنا تحويله إلى وزن مثير عن طريق أضواء لون شيق عليه . ومن ثم ينبغي أن يستخدم المرء في مكافحة الملل الذى يلزمه أسلوبا مغايرا من أساليب التحليل الدائى ويطرق اتجاهها جديدا .

ونوصى باتباع الاجراء الآتى: يستلقى المرء واقفا على مضجع التحليل ، ويطلق العنان للمل ساعة من الزمن يتيح فيها لنفسه أن تعرب عما يساورها من سام وضجر . كأن يقول : « كم هي مملة تلك الحياة ، وخاصة على هذا المضجع . سحقا له ، كم أنا سئم . أننى سئم حتى الموت ..! »

وسرعان ما يحس المرء بدافع يدافع به إلى القيام قفرا ، وفعل أى شيء للافلات من هذا الملل المطبق ، التقن الصنع . وطبعه منسلط أن يقاوم هذا الدافع ، ويجرع كأس الملل حتى الثمالة . ومهما كره هذا الاجراء بعقله الواسى ، فإن عقله الباطن ينبغي أن ينال في هذه الدفعة كفايته من الملل ، إذ أنه قد يكون في حاجة إليه لأسباب هامة تتعلق بموارده النفسية أو ما يمكن أن نسميه باقتصاده النفسى .

وليكسر تلك الجلسة من الملل الشديد الذى قدعنا وصفه ، ثلاثة أيام متتالية . وليتفحص هذا السام من كل نواحية ، وهو

مكب عليه . وليقم حاجزا من التحليل اللداني يحول دون انبعث
اية اهتمامات ، حتى لا يسلم ويلقى سلاحه وهو في منتصف
الطريق .

وعندما ينهض من رفته بعد ان يقضى ساعة كاملة على
تلك الحال سيجد أنه ما من شيء الا ويسدو شائقا وجذابا
وحيويا بالنسبة اليه . ذلك لانه اخزن في اللاشعور من النشاط
ما يكفي ليبدأ به الحياة من جديد .

وعليه خلال بضعة الجلسات التالية ان يفل الجهد البناء
وقداه على مضجع التحليل لاعادة ذلك الاحساس المضي بالملل
الى نفسه ، ولو انه لا يخالجه شيء منه اطلاقا ،
الى ان تبلو عليه لعراض السام الحسية ، كالتشاؤب وبهد الجسم
في عصبية ، بل عليه أيضا ان يتشاوب ليعت الملل في نفسه
وعندما يقدو في مقدوره ان ينتج الملل وفق لادته فانه يكون
ايضا قد اكتسب القفزة على اقصاده وازالته .

وعلى اثره ان يكثر من ممارسته تلك التجربة مرارا عديدة .
فد يتعين ان يشتبك في نضال مع الاحساس الفعلي المحدد الذي
يتضمنه « الملل » وهو الذي سبق ان تعرف عليه من كل
وجوهه . ولا يكفي ان ينفضل فكرة عامة لو مبدا نظريا مشوشا
عن الملل ، كمن يكافح مثلا « النقص في اهتمامه بالحياة وشغفه بها »
وغير ذلك من الفكرات التي ليست لها صورة واضحة محدودة
ولن يعاوده فتوره السابق بعد مرور تلك الخبرة ، اذ انه
لن يعطل مثلا الى البدء في غير اهتمام في عمل عارض ينتقيه اتفاقا
بأمل ان يعود عليه بالسوى . بل سيمهد أولا الى طرد احساسات
الملل واقصائها عن طريقه ، ثم يتناول نشاطا جديدا ذا جدوى ،
كان يشرع في هواية قيعة او عمل من اعمال الخير ، او نشاط
اجتماعي يتعامل مع الغير فيه .

واذا ما احس بالملل يعاوده من جديد فليعلمه يجرى مجراه
وليكن سئما مدة ساعة لا يصرف فيها فكرة عن الملل ، اذ عليه ان

يبحث في طويته انخفاضاً نفسياً واضح المعالم . وسوف يقهر الملل في سهولة ويسر بعد ان يصل بهذا النزول الى أخفض درجاته .
والسأم أو الملل ليس من الاشياء النافعة التي يستخف بها

(١)

بل هو مشكلة جدية للغاية لها أثر كفى شديد . والملل وثيق الصلة بجنون الاكتئاب . فان تدهور وغلب اكتئاباً حقيقياً فقله قد يورد المرء موارد الهلاك

وثمة حيوانات عليا تعاني مللاً اكتئابياً خطيراً بعد أسرها وجسمها سجيناً في الأقفاص . فيواجه المسئولون من حدائق الحيوان تلك المشكلة السيكولوجية البهيمية عندما يضطرون الأمر مثلاً الى العناية بحيوان الأوران أو تان . وكانت القردة الأسيرة من هذا النوع تعالج حتى عام ١٩٠٠ بتقديم الخمر لها عندما تصاب بالكآبة بالغ . فكانت تزود بالشبائيا وبأنواع التبغ فتغلب مبعث تسليّة المتفرجين . ولما لم يسفر هذا العلاج عن شفايتها اضطر علماء الحيوان أن يركزوا جهودهم طيلة سنوات في بحث الأمراض المعدية التي تصيب تلك الحيوانات ، ظناً منهم أن حالة الانقباض التي تعترها ستنجاب متى صحت أعضائها . بيد أن تلك المفكرة لم تفلح أيضاً في القضاء على تلك الحالة . وفي وقتنا هذا يتم شفاء الانقباض الذي ينتاب قردة الأوران أو تان بإجراء غاية في البساطة ، وهو أن يلبس لها القائمون بأمرها شيئاً من العطف فنشاهد مثلاً حارساً يكف بصفحة متواصلة على رعايتها والانشغال بأمرها . ونراها تستجيب لتلك العناية الشديدة فتغلب مرحلة دمة الاخلاق .

والقردة بطبيعة الحال ليست أناساً ، إلا أنه في الوسع أن تؤيد في حالة الإنسان تأييداً قاطعاً أن العطف هو خير ترياق ضد اكتئاب الملل .

(١) الكف أو المنع inhibition

١٤

التعاطف والحب والجنس

قام أحد الأمراء في القرن الثامن عشر بتجربة مروعة على الإطفال الرضع ، فأتى بمجموعة منهم وأنشأهم تنشئة عجيبة ، إذ وفر لهم الغذاء والملبس على أحسن وجه ، وتمهدهم بالنظافة اللازمة ، إلا أنه حرّمهم من تلقى أية علامة من علامات الحنان والعطف ومنع منهم التذليل . ولم توجه إليهم أية إغسامة . وكنت النتيجة أن هلكوا جميعا كما يهلك النبات حينما يحرم من ضوء الشمس .

(١)

وكانت وفاتهم بالهزال العام . وثمة تشابه ملحوظ بين تلك الظاهرة العجيبة التي قضى بها أولئك الإطفال التمساء نجهم وبين بعض الاضطرابات التي تمتد جذورها في هذه اللنية الآلية الراهنة ، التي هي مظية مناعة للخير ، مجردة من التعاطف والحب .

وثمة أعراض تظهر في زيجات كثيرة على أحد الزوجين أو عليهما معا ، ولتمت بشبه واضح للأمراض التي ظهرت على أولئك الإطفال الذين حرّموا من العطف ، غير أن حالة هؤلاء لا تفضى بهم إلى الموت ، وذلك لأن الباتقين يختزنون في أعماق نفوسهم موارد خفية من القوة النفسية . إلا أن التشخيص الطبى لهذه الحالات يظل كما هو : « الحرمان من العطف » .

لقد كان في الوسع انقاذ أولئك الصغار من النهاية التي انتهوا إليها بالهزال العام لو أنه تيح لهم فسحة من الوقت لإنشاء ذلك الدرع النفسى الواقى الصلب الذى يبتنيه الراشدون فتتحصن وداء نفوسهم ، وهو الذى نسميه مادة « بالخلق » . إلا أن ذلك

الدرع ، او تلك القشرة تميل مع الاسف الى مضاعفة سمكها شيئاً فشيئاً مع الزمن ، ولذا تستنفد طاقة النفس الحيوية ، فتتحول النفس الى ما يشبه المومياء من صورها الاولى ، وتغدو سهلة الكسر لما أصابها من جفاف .

وفي استطاعة المرء ان يتجنب ذلك المصير الذى يتهلده لو انه أفلح فى الاحتفاظ فى صميمه بجانب دفين من حياله الفطرية كما نرى فى قرارة نفسه .

ان تلك الوسيلة - وهى التى سنورد بيانها فيما يلى - تعين على اتقاد الزواج بشكله الخارجى الذى يبدو به . الا ان السؤال يبقى دائماً : اكلن مثل ذلك الزواج الاجوف خليقاً بالانقراض .

ولنحاول فيما يلى معرفة الوسائل التى تمكن المرء من مكافحة الموانع الجنسية (نرى بواضه الكف الجنسية) وعناصر الاحباط الاكثر شيوعاً .

لم يبد التحليل التقليدى اهتماماً كافياً بالسمة الإبقاعية الدورية التى تتسم بها حوافرنا الفطرية . فلقد تمثل الرواد (١)

الاولاء من المفكرين والمصلحين النفسيين الحافظ الجنسى على صورة ساكنة جامدة لا حراك فيها فكانوا يعتبرون مشحنة ثابتة لا تتغير قوتها . وزعموا ان ذلك الحافظ امر لابد منه ، وان كبت تلك الشحنة سيغضى الى دفعها الى مسلك عصاية ، مع بقاء قوتها دائماً على ما هى عليه . ولم يحسبوا حساباً للحقيقة الواقعة ، وهى ان الدافع الذى يتم اشباعه يختفى ولا يتبقى منه شيء الى ان تنتججه مواردنا النفسية من جديد .

لو اردنا ازالة شحنة وحملها على الانقضاء فان اقرب السبيل هو صرفها وإخلاء سبيلها . وينطبق هذا الامر على كافة الحوافر الاولى . فالجوع يختفى بكل بساطة بعد ان يتناول المرء

طعاما والوليدا لا يواصل الرضاعة بصفة دائمة ان كان خلوا من ضروب الكف ، بل يبعد اليها حوالى ست مرات فحسب في الاربع والعشرين ساعة . وبالمثل فان التشوق الجنسي لن يظل مسألة محيرة أو غريبة كما نراه يبدو الآن في مراجع التحليل النفسى لو ان اشبعه تم في فترات مقبولة منتظمة .

وبالرغم من وضوح هذا المبدأ وضوحا جليا فان أحدا لم يقره . وحتى فرويد نفسه ، على ما بلغ من شأن ، لم يفتن اليه . اذ كان يعتقد انه من غير الممكن اشباع الحافز الجنسي اشباعا تاما وكان يرى أن ذلك الحافز ، لو أنه كان مقبولا له أن يعطى لبشر بللرغضى الكامل ، فانهم ، بكل بساطة ، ما كانوا يشغلون انفسهم عندئذ بشيء آخر . وفي رأيه ان المدنية لايسمحها الوجود جنبا الى جنب مع الاشباع الجنسي ، أى لن وجود أحدهما يحول دون وجود الآخر .

افتيحين على الإنسان ان يتخلى عن نعمة الهنالك لينعم بنعيم الحضارة، أو على النقيض ينصرف عن الأخيرة من أجل الأولى ؟ لقد تبينت في كثير من الحالات انه في الامكان الجمع بينهما .

على انه من المسلم به أن معظم اضطرابات الاكتفاء الطبيعى في الجنس ترجع الى الالتزامات التى تفرضها المدنية ، غير أن هذه الظاهرة تمثل عارضا سلبيا فحسب . فاللبنية بوصفها أطارا عاما يتضمن كافة القيم الممكنة التحقيق لا تحول دون القوز بالسعادة . اذ انه يتوفر لدى الإنسان من الطاقة الحيوية (وهى التى اطلق عليها فرويد أول الامراسم « أليبيدو » أو الحافز الجنسي) ما يكفى للابداع الثقافى وكذا الاستمتاع الكامل بلجنس

(١)

ومن الحقائق المثيرة ان الضعف الجنى أمر لا وجود له

بين الحيوانات الطليقة ، على حين إن العقم يعترى الحيوانات البرية غالباً عندما تسجن . وثمة أنواع من الحيوان لا تتناسل إطلاقاً في حديقة الحيوان .

فما هي الصفة المميزة التي يتصف بها الأسر أو السجن التي تسلب الحيوان الحبيس وظيفته الجنسية ؟ إن الخلايا الجنسية أي البويضة والحيوان المنوي لا تزال حية في الحيوان الأسير كما هي بالطلاق تماماً . ومن المشاهد بوجه عام أن الرجل المصاب بالضعف الجنسي وكذا المرأة التي تعاني بروداً جنسياً كلاهما سوى من الناحية الفسيولوجية . أي أن اضطرابهما يتركز في النفس « فحسب » . فما الذي يجردهما من المرات الفاتقة التي تلازم الحرية ؟ إنه لو تيسرت لنا الإجابة على هذا السؤال لأصبحنا أكثر اقتداراً على التوفيق بين المدنية والسعادة الجنسية .

ونرى أن الباحث الرئيسي على هذا النقص في القوى الحيوية يرجع إلى أن البرامج المكونة التي تفرضها للبيئة على الفرد تحل محل التدفق الحيوي لأوزانه الدورية .

وكثيراً ما تبلى الظروف جدموانية لكي يحيا الزوجان جنباً إلى جنب حياة ملؤها التماطف والحب ، إلا أن حياتهما معا يجانبها التوفيق . وكثيراً ما تتحطم زيجات لان 'لمشاركة الجنسية بين الجانبين لا تسير سراً مرضياً . وتنشأ التصلب الرئيسية من الضعف الجنسي عند الرجل والبرود الجنسي عند المرأة . وهذه الاضطرابات كثيرة الانتشار بالولايات المتحدة ، إذ تقدر المصادر الوثيقة الطبية والسيكولوجية بأن ٢٥ إلى ٤٥ في المائة من النساء في تلك البلاد يتسمن بالبرود الجنسي ، وإن النسبة تزيد بين الرجال إذا قلنا أن الاضطرابات عند هؤلاء تتضمن صوراً مختلفة ، منها الضعف الجنسي ، ورمع الانزال

، وعوامل الكف النفسية الاليفة، وكلها مشاعر من النفود الجنسي لا مبرر لها .

ويبدو في حالة الرجل أن « التوقيت الخاطئ » للاهاجة والاشباع هو العامل الفاصل . وهذا يؤيد أهمية اكتساب أيقاعات طبيعية طليقة لا تعرضها عوامل الكف . كما أنه في حالة المرأة يتوقف الاكتفاء الجنسي على التوقيت السائد عند الرجل . ولدينا ما يؤيد الاعتقاد أن مشكلة البرود الجنسي عند المرأة يفلح في إزالتها الاهتمام بالإيقاع والتوقيت . فالتعاب تنشأ من الإخفاق في إيجاد اتفاق بين أيقاع الطرفين . إذ يحدث أن تكون أوزان كل منهما طبيعية بفطرتها ومقبولة في حلاذاتها ، إلا أنها لا تعود مرضية لهما وهذا مجتمعين . فكلا الحنين موجود إلا أنه يتملأ ادماجهما في معزوفة واحدة .

إن الرسم البياني الشائع للوزن الجنسي يختلف في الذكر عنه في الأنثى . فيصمم الخط المنحنى الذي يمثل الإثارة الجنسية عند الذكر في انحدار شديد نسبياً ثم يهبط هبوطاً مفاجئاً . ويصعد المنحنى الأنثوي ببطء تنخلله مقفلة مطولة ، وبعد أن يبلغ درجته القصوى في ذروة قصيرة يهبط على نحو أكثر بطئاً . يعتمد الأنثى في الحصول على الاكتفاء الكامل على مقدرة الذكر على الاحتفاظ بالإثارة الجنسية أو بالأقل على الاحتفاظ بجو مشبع بالحب لمدة أطول من الزمن الذي يحس هو فيه بالحافز البدائي . وفي هذا التضارب في المشاعر تتركز المشكلة الأساسية في الكثير من حالات اضطراب العلاقة الجنسية . وفي الامكان سد هذا النقص بإبداء العطف وبلل العناية .

وفي أكثر الأحوال يقوم الخوف بدور الكابحة أو الفرمة في المجرى الطبيعي الذي يتدفق به تيار الانفعالات ، وقد يكون خوفاً يدركه الوعي أو خوفاً دفيناً في اللا شعور . وننتسلسل مم الخوف ؟ فنرى أن الفرد نفسه لا يدرك له سبباً ، إذ أنه لا يجرؤ

(أو تجرؤ) على نبش المصائر التي يتبعث منها ذلك الخوف الجنسي البعيد الفور . ومن شأن النداية بالتحليل الذاتي أن تسهل الكشف عن مصادر أنواع الخوف المتباينة .

فمن الجائز مثلا أن تبقى في ذهن المرأة بعض الرواسب من خرافات قديمة بالية ، كذلك التي مؤداها أن الأنثى لا تحمل إلا إذا تملكها رغبة جامحة عند الاتصال ، لذا قد تكون إحدى الصديقات قد أسرت إليها وهي بعد في سن المراهقة أن البويضة لا يتم (١)

إخصابها إلا أثناء وقوع ذروة للشعور الجنسي عند الأنثى . ومن الواضح أن تلك الفكرة تعمل في اللاشعور بمثابة سد مانع فتحول دون نيلها الرضاء الأقصى عند الاتصال . ويجدر بنا أن نبادر فنضيف أن هذه الفكرة خاطئة من أساسها وأنها أصبحت نافذة اللبوع . على أنه من الصواب أن ينقب المرء في نفسه باحثا من بقايا مثل هذه المخاوف وأن يعمد إلى إبطال أثرها بتسليط تفكيره الواعي عليها . وعليه أن ينبذها إذ لا أساس لها من الصحة علميا .

وإذا حالات من الخوف تمثل تقيض ذلك النوع الذي أوردنا وصفه ، ويعترض فيها الخوف طريق الطاقة الانفعالية فيشيع الاضطراب في الهناء الزوجي . أن بعض الأزواج يشعرون انجاب ذربة في شوق بالغ دون جدوى ، وبعد محاولات عديدة يتصلع الزواج وتنقص عراه . وهنا تختلط العلة بالآثر : فالآثر هو نتيجة الحساس للشديد والرغبة في انجاب طفل . وهذا (٢)

التوتر بعينه يقل بدوره من فرص الإخصاب . ولم يتضح بعد الصلة الفسيولوجية بين هذين الآخرين . بيد أن الوقائع تشهد بأنه متى خف التوتر تحل المرأة في سهولة أكثر من ذي قبل .

(١) ذروة الشعور الجنسي orgasm

(٢) الإخصاب conception

وكثيراً ما شاهدنا أزواجاً عمداً إلى بنى طفل بعد أن يشوا من انجاب طفل ، إلا أنه بعد أسابيع من التبنى وقع الحمل . وكأنها نكابة من القدر . ذلك لأنه زال عنهم القلق الكايب فاضحت وظائفهم البدنية تخفق على وزن اقرب الى الطبيعة الفطرية .

ان مخاوف لا شعورية تصحب الكف في معظم الاحوال . فاذا اراد المرء استعادة حيويته وجب عليه التخلص من عوامل الكف التي تعوق وظائفه الدورية، ويتضمن هذا ايضاً وجوب نيل مخاوقه . فالخوف تقهقروا المحبة اقدم وكلاهما يضاد الآخر ويعارضه حتى في أعماق اللاشعور .

وتتكون المخاوف الجنسية في معظم الاحوال نتيجة لاسلوب التنشئة . ولتضرب مثلاً بفتاة عنفتها أمها - تعنيفاً شديداً - لامسها اعضاءها الجنسية بيديها ، فاكسبت من هذا الزجر كفا يردعها عن اية ملامسة بين اليك وأعضاء التناسل ، حتى أنها بعد أن تزوجت نشأ لديها نفور جنسى شديد كان يتبدى كلما أخذ زوجها في ملاطفتها أو تدليلها . ذلك لأنها احتفظت بتأنيب الضمير الذي قامت أمها باشرطها أو تعويدها عليه . ولعل الاستعانة باللمس ربما كانت تعوض الفارق بين المنحى الايقامى الخاص بزوجها وبين منحناها هي . وبلا يكون هذا الكف ، وهو الخوف اللاشعورى من أمها ، قد تسبب في حرمانها من الاستعداد بالجنس ، وبالتالي من الهناء الزوجى .

وكثيراً ما يكسب الافراد نظرة الراشد البالغ الى الامور عن طريق استكشاف الذات بشر أن يستخدما هذا المصطلح (أى استكشاف الذات) . فيذكر الواحد منهم لنفسه ، على سبيل المثال ، أن امه (أو اباه) ، لذا تصادف أن كان هذا الاخير هو الذى تعود أن يضيق عليه الخناق لم تعد أو . لم يعد موجوداً معه ليقوم بتعنيفه ، أو أنه لم يعد له حق التدخل في افعاله ، فيحمله مجرد وضوح تلك الحقيقة على التقليل من شأن يواث الكف ،

والاستهانة بها . وفي الموقف المناسب يجب على الفرد ان يظن الى انه السيد المتصرف في ذاته ، بل وأن يهرب لنفسه من هذا الخاطر بعبارة ملفوظة واضحة . وسوف يقضى هذا الاجراء الى تحريره من الاغلال القديمة الموحى بها من الابوين في عهد الطفولة ، وهى التى لا تنفك تقيد فيه الاشعور . وبدا يفدو في مقدوره مطاوعة دوافعه الحسية المدمية الاذى التى قد تتسم بالانانية الا انها الطريق الحقيقى الذى يؤدى الى الهناء الشخصى .

فللفرد الذى يعنى بشيء من تلك الاضطرابات عليه أن يؤكد نفسه اذن انه « السيد المتسلط في بدنه » ، بل عليه أن يردد تلك العبارة بما فيه الكفاية ، وخاصة عندما يجد الجد ويجابه بالاختيار بين الاحجام والاعتماد . وسوف يتضح له آتئذ انه قد تم له اشراط تصرفه وانه سيطر فعلا على بدنه .

وبرغم استطاعتنا أن نعت هذه المذبة بنقائص عديدة ، منها المباعدة في استعمال الآلات ، ومنها التبرم والقلق اللذان خلقتهما الانسان لنفسه ، فلا مفر من الاعتراف بأنها حققت تقدماً اكيداً في مضمار واحد ، هو انها هيات له أن يتمتع بالجنس دون ماخوف من عواقبه .

فلقد اكتسب الانسان القدرة في هذا القرن وحده على التحكم في النسل ، وأضحى في استطاعته أن يياخذ في الزمن بين المواليد . ١ . حج في متناول لام ان تولى وليده 'كبر قسط من العناية . كما انه فدا في لامكان ان يرفع عن كاهل الامهات اذى الازهاق الناجم من مرات من الحمل لا آخر لها . فانه حيثما يتوفر لمجتمع ما في وقتنا هذا مستوى فكري واقتصادي معين يصبح تنظيم انجاب اللرية وفق ارادة الزوجين هو القاعدة المتبعة تقريباً . او على الاقل هذا هو السائد في البلدان الغربية . فلم يمد الخوف من الانجاب امراً ملازماً لهناء الحياة الزوجية .

وانتهت حالة القلق والحيرة التي كانت لا تفتأ تلازم الاسرة طيلة شهر الى ان يحين موعد الدورة الشهرية .

ومن عجب ان ضيقا يساور بعضهن في ظل هذا الجو الجديد نعم بالامن . لن الطاقة التي كانت فيما مضى تستنفد في الخوف تواصل لا تعثر لها دائما على متنفس جديد ، فأضحت مجرد لائحة مخالفة للعقل . ومن الراجح ان الاجيال القادمة سوف تكيف عقليتها مع هذا الموقف الجديد ، اذ ليست هناك حجة بيكولوجية صالحة ضد تحديد النسل . بل وفي وسع البشر في وقتنا هذا ان يقيّدوا بالاقل من ذلك القند الضئيل من «التقنية» حتى طالما كلفتهم غالبا في الميادين الاخرى .

ان الخوف عامل مؤخر . غير ان تأخير لحظة النضوة عند حد الزوجين الى ما بعد ذروة الطرف الآخر يؤدي في معظم الحالات الى تضحية الطرف البطيء وحرمانه . ويرداد اكتئاب هذا شخص بفعل الاحساس الذي يساوره بعدم قدرته الجنسية زرعوره بالكبرياء الجريحة . ثم تقوم هذه العقدة النفسية الناشئة ان ثم يولد الكابحة في المناسبة القادمة ، على وجه اكثر قوة من جديدة وسرعان ما ينمو الضعف الجنسي او البزود الجنسي على هذا التوالي فيغدو عادة راسخة نموذجية .

ولما كانت عملية استكشاف اللات تتم في عزلة الرء وانفراده بنفسه ، على حين ان المسائل الجنسية تتجه وظائفها الى « الاستقطاب » او الاتجاه صوب العالم الخارجى وتعتمد على تفاعل التأثير بين الاشخاص والظروف الخارجية ، فانه قد يبدو من المناقض ان توصى بالتماس العون في المسائل الجنسية من عملية استكشاف اللات . غير انه لن يكون في استطاعة سائر المؤثرات الخارجية في الوجود ان تمنح الرء الهناء والسعادة لن كان الشخص في ذاته يابس القلب مفتقرا الى القدرة على الانعطاف والمحبة والاستمالة ، عاجزا عن تلقي المحبة وضمها . ان ذلك الاشعاع

المنبثق أو المغناطيسية المتوجهة التي لا تفسر لها ، التي يوجهها الرجل في بساطة طبيعية الى المرأة أو بالعكس ، انما هي قوة أساسية يتحتم أن تتبع من المركز الاشعوري في شخصية المرء . والاشعور هو الموضع الذي يستطيع التحليل الذاتي أن يعاون في مضماره ، فيعمل على تحرير المرء .

لو قام الفرد مباشرة بالتحليل الذاتي فترة كافية من الزمن ، وعكف على ممارسته على خير وجه ، فمن المحقق أن تلك الممارسة ستعود أيضا بالخير والفائدة على حياته الجنسية .

فساعة التأمل اليومية التي يقضيها المرء مستقيا على مضجع التحليل الذاتي من شأنها أن تغير من موقفه تجاه العمليات الاشعورية التي تشمل في نفسه فتتلاهي مخاوفه القديمة أو على الأقل تفقد شحنتها الشديدة الانفجار . وأن أفلح في كشف النقاب عن ذكرياته المبكرة التي أوثرته ضروب الكف والمنع في حياته النفسية ، فإن الاشعور تنجاب عنه عندئذ الانتقال لتي طالما أرهقت كاهله . كما يزول الاتواء واللبس من الاشعور بعد أن لبثت تلك العيوب بضميه طالما ظل يضارع وعاء مليا لاستقبال الانصاف الحلول . وبدأ تتحول نواة النفس التي هي الاشعور من نواة متوترة قانطة منكششة الى أداة منبسطة تنفخ في انطلاق وتنميج في تكامل وتانسق مع بقية النفس - أي مع الدكاء والوجدان ومع قوة الإرادة وكافة وظائف النفس الأخرى العجيبة الساحرة .

وما أن يتم للحرء هضم المحتويات المرعبة : لكلمة في الاشعور ، والتخلص منها حتى يتغير موقفه تجاهه . ولتردد ما قلنا ذكره فيما سبق : أن الاشعور بعد أن يغدو سوا سائلا لا يعود يشبه المارد الذي يتهدد المرء بالخطر الويل ، إذاته في الواقع وحقيقة الأمر هو ملاك لمرء الحارس .

ان السعادة في الحب والجنس تتوقف الى حد بعيد على الاستجابات اللاشعورية والنصف شعورية . اذ لا تنجح قوة الارادة التي يوجهها المرء الى الهدف توجيها واعيا في شق طريقها الى الهناء العاطفي . فان قيض للمرء ان يكفل المعونة من اللاشعور فان احتمال نيله السعادة في الجنس يزداد زيادة بالغة .

اما اولئك الذين تجمدت استجاباتهم وتحجرت ، وتعقدت منحنيات دوراتهم ، وارتمى خلقهم دروعا سميكة ، فاولئك لا فرصة لهم لارضع الحافز الجنسي ارضاء كاملا الا انشاء فترات الاتركيز الشبه تلقائية . ان فن الحياة الحقيقي يكمن في ان يحق المرء مناقشه وافعاله وفقا لاوزان نفسه ودوراتها وايضاها التي تخفق بها . فلن ساعدته الاقل في تحقيق الجمع بين الظروف المواتية وبين الحالة النفسية المناسبة فسوف يتخلص من الفشل والاحباط مهما كلفه هذا الفشل مزمنا وداسخا ، اذ انه يفسد على دراية بحظنه المواتية

١٥

خلف الحياة التي تجري على وتيرة واحدة

يقضي اغلب الناس ايامهم في سير رتيب ، يرتدون به نفس الدروب والمساالك ، ويعاودون السير في دوائر لا تنتهي . الا ان تلك المعيشة ليست اسلوبا خليقا بالحياة .

ويفسدو تنظيف الدار وترتيبها غابة في حد ذاتها لكثيرات من ربات البيوت . فالعناء الذي يلدنه ليس له من آخر ولا يأتي لهن بتقدير ، كما انه لا يبقى لهن وقت يفدن منه في ثقافة اصيلة . ومع هذا فليس في مقدورهن التخفيف من طغيان اعمالهن المنزلية ، اذا اصبح يريق الاثاث لهن عبادة .

يرقى مثل هذا الضرب من التشلط الى مرتبة الوسوسة
فحالتهن تشبه حالة الرجل السكر الذي لا ينفك ينتقل
من حان الى حان دون ان يحس رضى او يلقى اوهيلا . او مر
أشبه بالشواغل او الانزعاجات التى لا تفنا تلازم رجل الاغمص
الذى لحقه فشل لا ينتهى .

ان الحياة الصداقة الاصيلة لا يبنى أبدا ان تكون حلقا
مفرغة .

كان لى صديق تملكه عادة مستحكمة ، وكان يظنها طيبة
فلقد تعود ان يقوم بترتيب فراشه قبل ان يأتى الى فراشه
ليلة . فبدأ بتنظيم الكتب والملابس ، وينسق من وض
القدم ، ثم يتناول مشطاً يسهل به (شراريف) السجادة ، ح
يسلو أهدابها متوازية . ، تأمة التنسيق . ولم يكن يستطيع
النوم الا بعد ان ينتهى من أداء تلك الشعائر فى دقة وحرص
وقد يستعصى علينا الحكم أحيانا على فعل من الافعال ، (١)

ان كان صادرا من قهر عصائى او عن حافز حيوى ودافع سوى
فاى فرد منا لا يخلو من الاجبارات الوترية ، وهذا يعنى انه ما
واحد منا يتنعم بحرته كاملة .

ان تلك الاجبارات المتوافرة تحمى الفرد عادة مما هو
ضررا منها . وهى أيضا من الامراض التى لا تكشف من
مدلولها فى سر . فالمرء لا يدرك على وجه التحقيق السبب الذى

(١) وسوسة - حواز - انحصار obsession
تلازم الفرد أو تعاوده وتكون فى العادة محبوبة الى حد بعيد
بالانفصال ، وقد تتضمن دافعا يدفع بالشخص الى الايمان بم
معين . ويمثل الموقف بخلافه حالة مرضية بطبيعة الحال (١)
ج. ديرفتر .

(٢) قهر - اجبار - تساط compulsion

من اجله يتحتم عليه التعليم بتلك الافعال ، تباعا مثلما يجهل الغلام
المطلوب على امره سبب توقفه عن السير كل صباح عننا مريضات
بمعينها من ارض الطوار وهو في طريقه الى المدرسة . ولا مفر
للمرء من أن يلحق لتلك القواعد غير الممونة . فان اعترضت ظروف
خارجية سبيل تلك الشعائر وادت الى توقفها عندك يساور المرء
احساس غلغلة بالاثم ، بل واحيانا بالهلاك الوشيك . ولكي يتجنب
هذا الشعور فانه يؤثر المضي في ادله ذلك الهراء المفتعل يوما بعد
يوم .

وتتوارى تلك الاجبارات احيانا فتتخذ لنفسها معنى من
المعنى للتعمية ، وتزعم ان لها وظيفة مرسومة في حياة المرء .
الا انها عندها يجرى تحليلها يتضح بجلاء انها ليست ذات معنى .
ولا شك عندى لن عددا لا يستهان به من الثروات الكبيرة
التي كتمها اصحابها في القرن الاخير نشأ عن مثل تلك الاجبارات
« المعقمة » . لا ليس من الممكن ان يتمتع صاحب الالف مليون بشر .
اكثر الف مرة ممن يملك مليوناً واحداً . ويرزى ان واحداً من
ولئك الاثرياء القدامى المترمتين اذن له طبيبه بتناول وجبة
فاخرة فولية الثمن وتجبر مشروب جيد الى جانبها . وبعد ان امتع
مداه بتلك المادة لازمه تانيب الضمير لتليثه داعى التبديل
والاستهتار ، اذ كان تكديس المال هو القسر الذى استولى عليه
طيلة عمره ، ولم يطرأ لخطره يوما ان ينعم بشيء ذى قيمة
مقابل بعض هذا المال . فلقد قنع من عيشه بمجرد المضي في جمع
المال ، لان القدرة اموزته من استخلاص أى متعة اخرى من
تكوينه النفسى والبدنى .

ان جمع المال لا يمدد اغلب الناس امرأ عديم المعنى . بيد ان
الغنية منه هي ان يرقى بهيشة المرء الى مستوى افضل واكثر

خصيبا وغنى . وفى الكثير من الحالات يزول هذا الطابع اى طابع الأغناء عن عملية تكديس المال بعد ان كان الهدف من تلك العملية فى بداية الامر . ان كل نشاط يتحول الى غرض فى حد ذاته يغزو اجبارا اشبه بالمرض . ذلك لانه يستنفد الطاقة المخصصة لتقريب المرء الى ما يبتغيه قلبه ويتوق اليه . ولقد ادرك قسما من اليونان ان فى وسع الانسان ان يحيا سعيدا وهو يقيم فى برميل فارغ .

ولو ان المرء نفّض عنه الآراء المنحرفة ، والقى حوله بنظرة فاحصة فسوف تتبدى له تلك الاجبارات فى المحيط الذى يعيش فيه ، بل سيجد بعضها منها فى نفسه هو لو انه دقق النظر .

امتدت مرة من ترقب جارا الى رقيق الحال ، متقدما فى العمر ، كان يقطن الى جوارى . ولقد كان دائم الانشغال بحديقة داره الصغيرة . وكنت زوجه ترمقه دوما بنظرة ارتياب طيلة وجوده بالمدينة ، اذ كان يجمع مقدار من العشب الجاف ثم يمضى اليها بين حين وآخر يطلب منها بعض عيدان الثقب . ولم تكن تعطيه فى كل مرة اكثر من عودين او ثلاثة ثم ترقبه من نافذة المطبخ وهو يوقد الشعلة الصغيرة المتوهجة ، التى كان يتسلى بها فيها يبدو .

ثم مرضت الزوجة بالسرطان وحانت وفاتها . وفى اواخر ايامها كانت دائمة الانزعاج من شغلة الجبال بسائر الامور ، وخاصة فيما يتعلق بجنائزها . فلم تكن تثق فى قدرته على القيام بتلك الامور . وراحت تلقنه تفصيلا الترتيبات التى عليه ان يقوم بها ، وترسم له كيف يواصل حياته بعد رحيلها .

غير ان ذلك الرجل الصغير اضحى معتليا بالنشاط منذ اللحظة الاولى لوفاة الزوجة . فاستصدر امرا من السلطان بالا تدفن الرفعت وان يتم حرقها ، فلما كانت رغبته . وبعد ان تم له ذلك لم يعد يضيع وقته فى الحديقة هباء . وانصرف عن حرق الاعشاب . واتقاه الدليل على انه جد قادر على العناية

بشئونه وبفسه . ان طاقته التى كان يستنفدها من قبل فى تلك الافعال العجيبة التى تشبه الشعائر انطلقت من عقالها وانشأت معدة للانادة منها فى أغراض نافعة يقبلها العقل . ولما اخذت استوضحه عن الباعث الذى كان يدفعه الى اشعال تلك النر على اللوام انكر وهو مستغرق فى الضحك ، ان هذا الفعل كان دأبه الرئيسى طيلة الاموام الاخيرة التى عاشها قبل احراق جثة الزوجة . ولعله انمى من ذاكرته حقا . ومهما يكن الامر ، فقد انصرف الرجل عن « شعائر » الاشعال واقلع عنها . لقد اذاب القيد عقدته النفسية وازالها الى غير رجعة .

ومن هذا المثل وحالات اخرى مشابهة نصل الى استنتاج جدير بالملاحظة ، هو ان مركب النقص قد يتحول الى افضل قسرية .

ان تقيدا للفرد ببرنامج ثابت فى أعماله اليومية من شأنه ان يحدد الاعمال التى يؤديها فيحميه من الاخفاق ويرد عنه غلطة الفشل . اذ يكف المرء على انجز عمل واحد يحسن ان الواجب يقتضيه القيام به وحده دون غيره ، وبذا تتضائل فرص الفشل . الذى قد يفاجئه عند مواجهة واجبات اخرى . وهذا هو السبب الذى من اجله تعتبر مهنة الاخصائى مهنة مريحة للغاية ، ولو ان المجتمع يفتق عليها اجراسخيا يثقل به كاهله من جراء تخصص بعض افراده تخصصا مفرطا .

وحيانا يواصل الشخص المصابى حياته المألوفة برغم وضوح اعراضه العصابية لمن حوله بل وله نفسه . ويتفاوت العذاب الذى يقاسيه الفرد من تلك الاضطرابات . فالشقاء الذى يلقاه (١)

الفرد من جراء « اجبار النظافة » ، وهو الاجبار الذى يجد فيه نفسه مضطرا الى غسل يديه من لحظة الى اخرى ، ولو انها

نظيفة ، على النحو الذى تصنعه اللىدى ماكبيث فى مسرحية شكسبير ، يبدو ضئيلا اذا قيس بتعاقب التغير والتبدل فى حياة المرء اليومية المنظمة . ان الشخص يصل الى حالة من التوازن العصابى بتكرار تلك الافعال . فهو ، يؤدى مراسيم او شعائر معينة لا ضرر منها ، وكأنى به يقدم قربانا لكائن قوى غير منظور دفعا لقسوته وبطشه . على ان تلك التقدمة الرمزية تبدو للنظر . وكأنها تهلىء فضلا من لائحة ذلك الكائن غير المنظور ، اذ يعود الى الفرد بها توازنه .

فلن اضطر ذلك الشخص العصابى لطرف من الظروف الى

(١)

وقف تكراره تلك الافعال القسرية فسوف يلزمه مركب ذنب لانفسه له . ولن تفلح اعتراضاته المنطقية قراء تلك العقدة النفسية بأنه ليس له مبرر لشعوره بالذنب ولن تعيد اليه راحة البال . ان مركب الذنب تبعاً لثورته مؤقتا بتقديم ذلك القربان اى بفعل تلك الاعراض او الافعال القسرية التى ليس لها من مبرر فى ظاهر الامر . ثم يعود المركب من جديد ويطفو الى حيز الوعى وينفص حياة الفرد مرة أخرى الى ان يقدم قربانه من جديد فيستعيد به توازنه العصابى ، او الى ان يجبر هذا الشخص بحثا تحليلا مستفيضا للتعرف على السبب الحقيقى الذى ادى الى شعوره بالذنب .

ومن المشاهد ان حالة القصر تثبت بالبقاء ، وانها صفة الازالة ضئيلة القليلة لان تمنح بالشفاء . ولعل تلك الصعوبة كانت هى الباعث فى العصور الماضية على الاعتقاد الذى انتشر آنثا بان الشياطين والارواح الشريرة تقاوم التعاويل التى كانت تستخدم لاجراءهم من حلت بهم . فبالرغم من ان

(١)

التخصص العصابي يعمت تقلصات الوجه التي قد تعتريه،
او يخفض عمليات اللبت التي تعمل في نفسه ، وعلى الرغم من انه

(٢)

لا يرتاح الى المحظورات التي تفرضها عليه حالته العصابية ،
ومن نافلة لعجزه عن مناصرة مطالب البيئة التي يعيش فيها ،
فانه في الوقت نفسه لا قدرة له على تخليص ذاته من تلك الاعراض
ولو بذل في هذا لسبل قوة لادة خارقة . ففوة الارادة لا حيلة لها
في اساليبه الفاسدة في التفكير والعمل . ان قمة شيئا في داخله
ينمو وكأنه لا يود الانطلاق بل يميل نحو التثبيت بالمرض ،
وبعبارة اخرى فان عقله الباطن يدافع عن المرض ويتمثل به لانه
في حاجة اليه .

ان ذلك التثبيت بالبقاء الذي تبديه الاعراض العصابية ،
وهذا الاصرار من جانب الشخص على تكرار تلك المراسيم الجوفاء،
لهي امور واسعة الانتشار بين الناس ولا ريب ، في مختلف
الظروف والشئون . وهي الصفة التي تجعل من الواظظ المتزمنة
امورا مئيرة للخوف والرهبة . وتبلغ الصموية في التفريق بين
عرض من امراض العصاب وبين المبادئ المتحركة هذا يكاد يصل
الى الاستحالة عندما تنشأ لدى المرء نزعة وحماس يحتكر كافة قوى
الشخص ويستولى على جميع امكانياته ، كما يحدث في بعض
الاحيان . وهو عندئذ لا يسلق كيف يجري أحد في الوجود او
تسول له نفسه ان يختلف معه في رايه هذا الذي كرس نفسه
لاجله .

ان مجموعة من المبادئ الصارمة ، عندما تهيمن على تصرفات
للرء في مقبورها ان تؤدي الكثير من الاشياء ، الا انها ليس في
مقبورها ان تؤدي الفرض الذي خلقت لاجله ، الا وهو تخليص

(١) تقلصات الوجه tics وقد سبق شرحها .

(٢) المحظورات taboos

صاحبها من مركب الائم . وتلك حجة من اهم الحجج التى يدلى بها علم النفس ضد التزمت والصرامة فى المبادئ . ذلك لانه فى اى بقعة من بقاع الدنيا وفى كافة العصور والازمنة يكون الفضل دائما هو نصيب الفرد المتزمت . اذ انه لا يرضى من اى عمل ينم ، ولو كان هو نفسه الذى انجزه ، فكيف يرضى عما يعمله زملاؤه ورفاقه .

وترجع تلك الظاهرة الى ان الشخص المفرط الفيرة والتشدد لا يقنع الا بالامتنال مائة فى المائة للقواعد التى اخذها . والكنية الانجليزية التى تعبر عن هذا الشخص *prude* تنصب على التقى والطهارة . والنقاء بحكم لفظه وتعريفه لا يكون نقاء الا اذا خلا من كل شائبة . فى حين ان الكائن الحى لا يمكنه ان يبلغ المائة فى البتة من نية صفة يكون عليها . اذ انه بموجب تكوينه كائن متطور متغير ، متعدد الصفات والوجوه . الا ان الشخص المفرط التدقيق ليس فى امكانه ان يتقبل هذا الوضع . ولا يخفف من غلوائه او من مطالبه علمه بان الانسان فى هذه الدنيا خيال زائل وانه سيوارى تحت التراب . ولما فهو لا يلتبس العلم لاسى ضعف انساني . بل ان ادنى مخالفة للقواعد التى استسن بها تسمره بان سراب النقاوة المطلقة قد ولى وادبر . فيشتط غضبه متجاوزا كل حد معقول .

وبرغم تدقيقه فانه هو ايضا لا يفدو فى مقدوره ان يتبع تلك القواعد على النحو الذى ينشده . فهو نفسه لا يستطيع الاحتفاظ بالمستوى البالغ السمو الذى ينادى به . ولما فانه يعانى على الدوام شعورا بالائم لا قبل له بالتخلص منه . فان الشوائب الصغيرة ، والهفوات الضئيلة الساحرة لا وجود لها فى نظره . وهو لا يعرف الوسط ، فاما الكل او لا شيء . ان نضوبا انفعاليا عتريه ويتسبب فى تضخيم مركب اللذبة الذى يملكه الى الحد الذى يطفى فيه هذا المركب على افق تفكيره . ومن ثم

فان فكرة تساوره تهتف به قائلة: « اننى مخطىء ، ولكن الآخرين يقتربون ما هو أكثر خطأ وانما . فلئن كنت وأنا أكثرهم صلاحا وتقوى - اشعر بهذا الاحساس بالذنب ، فكم اذن يكون شعورهم بالاثم ؟ لابد وأنه يكون فظيما قويا » .

ان مركب الائم الذى ينتاب الشخص المفرط فى صرامة المبادئ يفضى الى عدم تسامحه مع الغير .

الا فليفكر الثرى فى تلك الامور خلال جلسته القادمة فى استكشاف الذات . ان الآراء تتضارب وتتباين حول كل موضوع تقريبا . فلماذا يا ترى تكون آراؤك ائت فى المبادئ والمبادئ هى الصيغة الوحيدة الممكنة ؟ فلماذا استبان للبرء اية بلادة من يوادد الاجار العصابى فى فلسفته عن الحياة او فهمه لها : مهما قل شأن تلك البلادة ، عليه الا يتهيب من إعادة النظر فى الخواطر الصلبة المتطرفة التى تلازمه .

ان صلابة الخلق وجوده هى السبب الذى يرجع اليه الكثير من اضطرابات النفس ، بل انها لاعظم خطرا من النقيض الذى هو قلب الخلق وعدم ثباته . وقد يبدو هذا القول عجيبا للكثيرين ممن اعتادوا أن ينظروا الى صلابة الراى والى القنابة التى لا تلين والى فرط التشديد فى الصرامة او الرجولة او الفضيلة على انها اسمى الموهب وأفضل النعم . بل انها لفكرة خاطئة تلك الفكرة الشائعة التى تقول بأن « الشخصيات القوية » تكون محصنة ضد الاضطرابات العصبية وضد إشقاء الشخصى . فالتقيض من ذلك هو الواقع فى اغلب الحالات . ان الاخلا بموقف مرن نوعا ما تجاه الحياة لهو افضل ضمان ضد انهيار المرء . فالشخصية المرنة اللينة تمتص الاحداث الجارحة بأكثر سهولة ، اذ ان وسائلها اللينة أقدر على امتصاص الصدمات وابطال اثرها من الشخصية اليابسة القابلة للكسر . ان عدم الاكتراث او مايسمونه (البرود) لصفة مفيدة حقا .

يسر الكثيرون في حياتهم في تعنت ظاهر ، وشعورهم : « تلك ارادتي ، وهذا ما سيكون » . فان واثم الرياح بأمر مغاير قضت به الظروف شعروا أن ذواتهم قد جرحت ، ولو أنه لم ينجم ضرر ما . ان التكيف وفق الاحداث لا يكون دائما علامة ضعف ، بل العكس هو الصحيح ، فالتكيف يستخدم موارد نفسية على نطاق أوسع . والمرء يفقد طاقة ذاتها ان هو طالب الظروف الخارجية أن تكون على صورة محددة لا يبريل لها ، أو اذا عاش وكأنه ملزم بأداء مراسيم متواصلة على النوم . فالحياة ليست شعائر محددة لا يفتأ للمرء يرددها .

كان كاتب هذه السطور يقوم منذ وقت بعيد بالعمل في بستان من بساتين الليمون بكاليفورنيا . ولما كان لا خبرة له بهذا العمل لحدائث عهده به ، أخذ يهبط صاحب الضيعة بأسئلته الكثيرة ففى أى بقعة يبدأ الحرث ؟ وأى الشجر يسقى أولا ؟ ... ولما ضاق الفلاح به فرعا صاح قائلا : « اسمع يا فتى ، هناك طرق مختلفة لسلخ القطعة » وكان هذا المثل الأمريكى غربا على مسامحه وقتئذ نظرا لحدائث قدومه من أوروبا . غير أنه بحث فيه القوة ، فأضحى ذا جنادة ، وأصلب نجاحا . ولقد احتفظت في ذهنى منذ ذلك الحين بهذا المثل « كفكرة مهياة » .

وقد يظهر المرء بفهم الأمور فهما جديدا مستحدا ، نتيجة لإشارة عابرة من شخص ما ، أو نصح عارض يدلى به صديق ، أو نتيجة لاكتشاف مباغت يقابله به هو نفسه . فان العقل الباطن يتخلص من الشعور بأنه عبد للظروف اذا ما استعاد عدم الجبالة . فيفسدو في امكان المرء القيام بتعديل بالالتركيز والتخلص من روتين لامعنى له .

على أن أسوأ ضروب الشعائر القسرية اللاشمورية هي عادة التشاؤم من « النحس » التي تملك الكثيرين .

فقد يكون الشخص في ذاته يادى المهلوسه رابط الجاش ،
سويا ، وهو في وحدته . الا انه عندما تملحن كفايته
المهنية ويحتك بالعمل ، او حينما يضطر لمواجهة عميل مرتقب او
رئيس ممقوت تستولى عليه اجبرام غريبة ، فترسم على
وجهه ابتسامة حمقاء لا معنى لها ، وتأخذ في التلطم ، ويحمر
وجهه ، وتنصب راحتا يديه عرقا .

فان لارمت المرء خلال مقابلاته الهامة امراض من هذا
القبيل يجلد به ان يجرب حياها بالتركيز عن طريق « فكرة مهية »
يردها آليا . كقوله مثلا : « ماذا بالي اذا كانت يدك تهتران قليلا ؟
فليس هذا طابى في حقيقة الامر ، وانما هي عوائق الكف التى
تعرض للاشعور » . ان منهاج « لفكرة الهية » تظهر قيمته
بالاخص عند افتقار المرء الى عدم المبالاة . ولذا فليقم المرء بالتركيز
لكي يستعد من ذلك الاجبار التكرار السيء الذى يتضمن « نصا » .
وعليه طيلة وجوده تحت تأثير ذلك الاجبار الا يوجه افكاره الى
النتيجة المرتقبة من اى مشروع . فقد ينزل الى توقيع الفشل ،
وهو الامر الذى يطمئن عليه ان يتجنبه بآية حال .

هل يستطيع الفرد ان يدرب نفسه على حياها المهية وهو
راقد على مضجع التحليل الدائى ؟ نعم وبكل تأكيد . وذلك عن طريق
محاولته ان ينتج تلك الاعراض التى تتنبه آفئدها ، طوما واختيلوا
فيحمل بارادته وجنتيه على الاحمرار ويجعل راحتي يديه
تنصبان عرقا بلراده ، كل ذلك وهو وحيد في غرفته . بل وقى
استطاعته ايضا ان يحمل خفقات قلبه على الاسراع . وما عليه الا
ان يجرب !

ولكى يتيسر للمرء بمث تلك الظواهر سوف يحتاج في بداية الامر
لان يستعيد الى ذاكرته لقاء مؤلا يتخلله في مخيلته بوضوح بلغ .
وفيما بعد يصبح في مقدوره ربط او اشراط تلك الظواهر على
الصباح الصغير الذى يحتفظ به على مقربة من مضجع التحليل ،

فيحتجز التنفس ، ويرفع النبض، ويبعث الحمرة الى وجهه ، في نفس الوقت الذي يضيء فيه الصباح .

تخضع تلك الاعراض البدنية لتي قدما ذكرها ، ومبعثها الكف (ولنسبها بايجاز اعراض الكف) لهيمنة الجهاز العصبي (١١)

المستقل . وكما بينا فانه في وسع الفرد بشيء من التدريب ان يربط تلك الاعراض بالمصباح ربطا شرطيا ، لكي يكتسب التحكم فيها . وحينما يكتسب القدرة على استئصالها وفق ارادته ، فما عليه الا ان يتدرب على ازالتها باطفاء ذلك الضوء والاسترخاء بجسمه .

ونوصي بالمثابرة على تلك التدريبات خلال بضعة اسابيع . وسوف يرى المرء ان في مقدوره آخر الامر ان يسيطر على ذلك الجانب من عقله الباطن الذي تصدر عنه تلك الاعراض (١٢)

البغيضة . فهي اولا ليست اعراضا طبيعية، بل مستعديات (١٣)

وانعكاسات شرطية تعودها منذ لمعد بعيد . وفي وسع المرء ان يفصل من جديد بينها وبين مقابلاته الهامة بالخير ، فيزيلها ويبعدها من حياته المهنية .

(١) الجهاز العصبي المستقل *autonomic nervous system*

يتكون من شقين متضادين هما : الجهاز السمبتي والعصب الحائر . ويتضمن الاول (اي الجهاز السمبتي) سلسلتين من العقد المكونة من نسيج عصبي تمتدان على جانبي السلسلة الفقرية وكلا من بعض العقد بداخل الجمجمة . ويتحكم كل من الشقين المتضادين المذكورين في العضلات المسماة كمضلات الاحشاء والشرابين وكذا في وظائف الغدد .

(٢) مستعديات *associations*

(٣) انعكاسات شرطية *conditioned reflexes*

فعلى المرء اذن الا يتوانى عن الاحتفاظ « بفكرهوية » يكون فى تناولها استخدامها ، كقوله : « ان ذلك الملك الابله لا يصلح عنى وانما هو من فعل الاعراض العصبية الزائلة » او : ان هذا التصرف يرجع الى عمليات الكف وحدها . وسوف يكتسب (١)

الفرد بذلك ابعاد ذهنه عن العرض فتتحرر الطاقة الحتمية التى تتولى الضغط فى عمليات الكف وتنطلق . ويغدو فى مقدور المرء استخدام تلك الطاقة فى اغراضه الخاصة الحقيقية . (٢)

وحتى مركب الاضطهاد سوف يصبح فى استطاعة الفرد السيطرة عليه بهذا الاسلوب . فيقول مثلاً : « ان هذه الخوف لا وجود له فى نفسى ، بل يكمن فى المركب وحده » . الا فليجعل المرء عمليات الكف التى تنوء بها نفسه خارجية وسطحية وظاهرية وليبعدا عن طريقه وعليه بالتركيز ، فيزول ما يراوده من اجبارات .

١٦

الاختيار بين الثقافة والحوافز البغائية

. اقبل المرء سلعة منخفضة القيمة ان كان فى مقدوره ان يقتنى شيئاً ثميناً بدلاً عنها بنفس الثمن ودون تضحية من وقت ؟ ان مجرد طرح مثل هذا السؤال يسلو اغراقاً فى العبث . فالمرء يشهد من الاشياء اجودها جهد طاقته . ولكن هذا حقاً هو ما يفعل ؟

ان يعترض احد ان زعمنا مثلاً ان قصيدة من شعر المتنبى هى الامن ولطفاً قدرنا من الصفحة الاولى فى جريدة يومية . فالوقت

(١) عرض ج اعراض symptom

(٢) مركب الاضطهاد persecution complex

اللى تستغرقه قراءة القصيدة لا يدلو أن يكون جزءا مما يحتاج اليه جانب من تلك الصفحة والقصيدة أيضا ليست أغلى ثمناً فثمة مكنتات على درجة من الروعة في كل مكان ، وفي الوسع الحصول على طبعات من الكتب القيمة ذات لمن بخس .

تري كم مضى من الوقت منذ ان قرأت قصيدة ؟
وفي ليلة الامس ، هل اصبغت في الاذاعة الى برنامج من الموسيقى الفنية ؟ ام تراك استمعت الى بعض الافانى النافهة ؟

لا تحسب انى بسبيل القاموسظة انصح فيها بالثقافة العالية ، فهذا كتاب في علم النفس . والباعث الذى يدفع بنا الى الاهتمام بالثقافة في هذا المقام انما هو انها تعين المرء في نضاله ضد الامراض العضائية .

يتفق علماء النفس في أن نشاطنا الثقافى على صلة جد

(١)

وثيقة بعملية الاحباط أى الفشل والحرمان . فحينما تصبح الحقيقة غير مرضية أو غير مشبعة يعتمد الفنان الى تحويل طاقته وتوجيهها نحو بناء عالم خاص به . ان الاعمال الفنية الجليلة قد تم انبعاثها من اجل اضفاء صفة خلداعة من الحقيقة على احلام الرغبة ، التى هى احلام تسمو في جمالها ونبيلها من أن تتحقق في الحياة الفعلية . وفي استطاعة المرء ان ينال نصيباً من الروح العالية والحماس عن طريق احلام الرغبة هذه متى تغلب على التردد الذى يخالجه في البداية . ففي مقدوره ان يعرض عن حقارة الامور وكن يتجنب الفشل والقصور في الكثير من الاشياء متى امكنه ان يهتم بقبول ما سبق أن قدمه ائمة الفن على مر العصور من اعمال باهرة . واذا كان الامر فان الشعر الساحر والموسيقى الرائعة هما جزء من الحقيقة الواقعة التى نعيش فيها . وذلك على الرغم من انهما ابتكرا اصلا كاحلام رغبة . انهما موجودان لكى تستمتع انت بهما

إن في مقدور المرء أن يصفى إلى الموسيقى الأصلية ولو أنه من غير الابتكرين أو الذين يقومون بالإبداع الفني الخلاق . وفي استطاعته اجتلاء الأعمال الفنية والتطلع إلى اللوحات في نسخها الأصلية في المتاحف أو إلى النسخ المنقولة عنها نقلا أميناً وفي تناول كل أمرىء الوصول إليها .

وعليه ألا يفسح المجال لأن تخيفه التسميات الرنانة مثل قولهم « موسيقى جليلة » وغير ذلك من التسميات التي لا معنى لها . فإن موسيقى هايدن مثلاً أو بارتوك تحصى من البهجة والجلل أضفاف ما يحويه الكثير من الألحان النافذة التي تزدهم بها موجات الأثير .

« فالن الجدوى » - وكان الأحرى أن يسمى « الفن الجيد » وحسب - يفرض مجهوداً كبيراً على الإدراك . إذ يضطر المرء لأن يوليّه اهتماماً كي يستمتع به . وتلك الصفة بالذات هي التي تدفعنا إلى التوصية به . فالسرويلظر بتخفيف الحوافز الأولية^(١)

لوفر اكتمالا كلما قصد إلى إعلانه تلك الحوافز إلى مرتبة أعلى . ولكي نزيد هذه القائمة أيضاً نقول :

يتدفق سبل خفى ، بالغ القوة ، من الطاقة ، خلال سائر طبقات اللاشعور ، وعبر ثباب الإدراك الجرنى (الذى هو مادون^(٢)

الوعى - أو تحت الشعور) . وينبع هذا السبل من ذات الوضع الذى تتولد منه الحوافز الأولية . غير أن تلك الطاقة تتحول خلال مجرىها وتتمثل مراراً وتكراراً . فالثقافة لا تسبح

(١) الإعلام *sublimation* هو العملية اللاشعورية التى يتحول بها الدافع الجسمى أو طاقته إلى ضرب من ضروب النشاط غير الجسمى يتقبله المجتمع قبلاً حسناً

(٢) ما دون الوعى ، تحت الشعور *subconscious*

(١)

لتلك الطاقة الاولى (أو الليبدو) يبلوغ هدفها في طريق مباشر فالمرء مثلاً لا ينقض على الأرنب فيلتهمة حياً ، وفتى لا يداهم فتاة استلفتت نظره . ولذا فإن جزءاً من تلك الطاقة النفسية يتبقى بلا استخدام ، فيصبغ الكثير من نواحي النشاط الانساني بالصبغة الدافئة المشعة التي تصطبغ بها الليبدو .

وأذا ما أترضعت مقبات جديدة مسر تلك الطاقة فانها تلتهمس

(٢)

متنفساً في المناشط العصائية كالمخاوف المرضية ، والتقلصات

(٣)

العصبية ، وفي الثأرة والتلثم وما الى ذلك . او تظهر تلك الطاقة في تصرفات تنافي الالفة الاجتماعية وقد تتدهور فتظهر في صورة الجريمة (وتلاحظ ان الرذيلة والجريمة لا تكونان أبداً مجرد اشباع مباشر للرغبات الاولى الليبينية . اذ انهما تمثلان دوماً مسوخاً من الطبيعة ، تصطبغ بالاجباط ، ومعناها الحقد والضغينة) . وان كان الضمير (او اللات العليا (٤)) في لشخص

(١) الليبدو libido استعمال التحليل النفسى هذا

المصطلح أصلاً بمعنى :الحافز الجنسي وفيما بعد استعمله بمعنى الطاقة النفسية الاولى عامة . الا ان المصطلح مازال يستعمل بمعناه الاول في البحوث المتصلة بالمسائل الجنسية .

(٢) المخاوف المرضية phobias

(٣) التقلصات العصبية tics and twitches

(٤) الذات العليا superego تتكون ينشأ عند الراشد في اللاشعور وريبتنى من خبرات الفرد المبكرة على تماس علاقته بوالديه . ولهذا التكوين وظيفة الضمير الذى ينتقد خواطر وافعال اللات الواعية ، وقد ترتب عنه مشاعر الائم والقلق حينما تعد اللات الواعية الى اشباع الدوافع الاولى .

المصائب قويا بما فيه الكفاية فان النبار يتحول عن الجريمة ، وقد يتجه نحو اطلاق الذات (بولانتجار) احيانا . والمدنية ، على الرغم من انها تخلق للمرء الوانامن المتاعب والاحباط . كما اسلفنا فانها ايضا تيسر له سبيل الخلاص ، اذ توفر له فرص النشاط الثقافي الذى يرضى النفس ارضا عظيما مشبها

على ان هناك بطبيعة الحال عدد وفير ممن لا يتفق ميولهم مع اى نشاط فنى . ومثل هؤلاء يعجزون عن ادراك مواطن الروعة فى الموسيقى او الرسم مثلا مهما بدلوا من جهد . ولما آخرون

لا يواسون الفن اهتماما حتى لا يظهروا بمظهر المتخشين تجنبا لما يخشونه من سخرية الغير واستهزائهم من ذوى النزعة المدنية . ومثل هؤلاء كثيرون بالولايات المتحدة . اذ ان الثقافة كانت ابن عهد الرواد لا وآل فى تلك القارة وفقا على النماء المشرفات على تنشئة الاطفال الصغار . ولما فان الفلام ، عقب انتهائه من تلك المرحلة ، ينشد التحرر من الوصاية النسوية ، فيعمد الى ترك الاهتمامات الثقافية المرتبطة بها لتتولاه النوادي النسوية . وقد خفت وطأة هذا الاتجاه فى الآونة الاخيرة ، ولو ان الامر لا يزال فى حجة لبلل جهدا ومناء لاصلاحه وثمة تفسير عندي لامتناع البعض عن ان ينعموا بهذا المصدر الخصب من مصادر السعادة : ان الفن لا يتفق مع النمط الجمد للايقاع الذى تخفق به هذه المدنية الصناعية التى يلزمها شريط التجميع الآلى . فطعام الإفطار تلازمه تلاوة الصحيفة اليومية . وكأنى به على هذا النحو ضرب من المراسيم والشعائر . اذ لو عمد المرء الى قراءة بضع صفحات من قصة كلاسيكية او مقال فلسفى فى الصباح لاختل النظام الآلى للبورة وأتقلب راسا على عقب . وتتفق موسيقى الجاز العادية التجارية مع تلك

الدورة الجامدة وتتمشى معها ، ولذا فإنه يسهل الاصغاء اليها .
ويميلو الحان يتهوفن بإيقاعاتها الطليقة وقوتها التعبيرية ذات
طفيان لا يقبله التوازن العصبي . ان الشخص المصاب بالمصايب^(١)

الالى قد تم اشراطه على دقات الساعة فاصبح مبلا لها . وغدا
يخشى الخروج على نظام الجماعة ويؤثر ايقاعا آليا حتى في لهوه
ورباضته .

لقد اضحى المثل الاعلى للشباب هو « الفرد القياسى » .
فهم يتخذون من القياسية والانتظام تيممة يستبشرون بها - في
الولايات المتحدة بالاقول . واصبحت العادات المنتظمة ، والتقدم المتتابع
المنتظم ضالتهم المنشودة . (واحد ي نمرات هذا التقدم مثلا هي ان
يتناع المرء سيطرة جديدة كل عام ، بوصفها الطراز الحديث ، غير
آبه لعدم وجود اى تعديل يذكر بهذا الطراز) . وحتى الذهاب
الى دورة المياه اضحى موضع تنظيم . ومجمل القول انهم
اصبحوا ينظرون الى مدم الانتظام وكأنه يمثل خطيئة
واثما .

يسلك الانسان فى عصرنا هذا مسلك حيوان التجربة الذى
اجرى عليه الدكتور ديفالوف تجاربه المعروفة فى الاشتراط لى الارتباط
الشرطى (وفيهنا يسيل لعاب الحيوان حينما يلقى سمعه رنين
جرس معين ، ولو لم يصحب ذلك الرنين تقديم طعام - اذ ان
الرنين قد ارتبط بالطعام منذ بداية التجربة) . واسوة بهذا
الحيوان يبنى الفرد فى وقتنا هذا حياته من مجموعة من الانفعال
الالية . فينهض من نومه فى الصباح ، ويتوجه الى الحمام ،
ثم يطمم . ويقوم بعمله ، ويسترخى فى ارتباط وثيق مع مواضع عقربى

الساعة . فتطلق دقات ساعة الظهيرة أفرار عصار معدته ، وتطلق دقات المساء شهيته الثقافية من عقالها ، فيقبل على اشباعها بالمجلات والتلفزيون . وبظل انسانا قياسيا لا يحدد من هذا الروتين الا الى حتى ولو ادى الى اصابته بالاضطرابات العصبية .
وحيثما يصيبه آخر الامر الانهيار العصبى المرتقب فانه لا يرى انه يتحتم عليه ان يغير من عاداته ، بل يطلب الطبيب بان يعيده الى حالته « السوية » المطبوعة بالانتظام .

كما ان عطلته السنوية لا تجلب له هي الاخرى روح الانطلاق والتجديد . فرياضته اثناء تلك العطلة تتضمن رحلة يقوم بها بقيادة مرشد ، او الإقامة في شاطئ مكظ بالزحام ، يعيش فيه طبقا لبرنامج زملائه المصطافين . وان توجه في موسم الشتاء للانزلا على الجليد فانه يستقل مصعدا الى اعلى الجبل ، وينزل منحدرًا في طريق محدود الجانبين بطرقه زملاؤه . وهو يكرر هذه الاداء مائة مرة صعودا ونزولا على نفس الطريق الا الى ذاته . ولا يخطر بباله الا في القليل النادر أن يتزود ذات يوم بالعتاد والغذاء ويرتاد الوديلن والتلال البكر التي تحيط بقرية المشتى .

فان القيت اليه السؤال : لماذا تحولت رياضته هي الاخرى وانتقلت الى قسر واجبار ، اجابك ان هذا مرده الى انه لا يطبق الوحدة .

ولماذا تراه لا يطبق الوحدة؟ انه يضيق بها لانها تجرده من اية نماذج يستطيع ان يحدوحدوها . فليس ثمة فرصة « للانتظام » وراء القسر والسر على منواله .

ان معيشة المرء ان اقتصر على سلسلة من الاستجابات الشرطية فان كيانه يحدو آليا ، ويصبح هذا الانسان اشبه بالالة الاوتوماتيكية التي تلقى اليها بمعدة معدنية فتصدر منها افعال محددة . واسوة بتلك بالالة تقضى الاوامر التي تلقى الى جهازه الحسى الى بعث الاعمال من جانبه دون اى تفكير ، وبلا تفقد فكره

الواعية سلطانها على استجاباته . اذ أن الاستجابات الشرطية تنتمي الى اللاشعور ، وتقوم بعملها في الحيز اللاشعوري وحده دون غيره .

وشيثنا فشيئا تحل الاجبارات المتواترة التي تشبه الشعائر محل النوايا الصادرة عن ميول المرء ورغباته . ولسوف تأتي اللحظة التي يفتن فيها بعد فوات الاوان انه واقع بين برائن حياة مرسومة محددة المعالم ، لا اختيار له فيها . ويجد نفسه انه منى بحياة فاقرة الشخصية بفضل تلك المدنية الصناعية الشبيهة بشريط التجميع الهائل . ولملهمذندل يشك في قيمة الحياة التي يحيها ، ويتساءل : « ترى ايساوى هذا الى ظفرت به كل ما عانيت من جهد وما بدلت من مشقة ؟ » .

ويتبدى لنا الرضى الشامل والاشباع العميق الذى توفره لنا الفنون اذا تذكرنا ان الطاقة التي تتدفق في الابداع الفنى الخلاق وفى الاعجاب بالفن ليست سوى طاقة الحوافز الاولى التي لم يتم اشباعها . فكيف يتم هذا لتحول العجيب في الطاقة ؟ اتنا لى نوضح هذه العملية سنبادر الان بتحليل قصة بسيطة من قصص الجريمة :

ويبدو ان قصص الجرائم هي انسب الاشياء للقيام بدراسة من هذا القبيل ، وذلك لانهما تستخدم للهروب من الواقع على نطاق اوسع مدى من معظم ضروب الادب الاخرى ، حيث انها توفر ثلاث اشباعان واضحة المعالم لثلاثة عناصر نفسية مختلفة في المرء : وهى اللاشعور واللغة الواعية والميلات العليا (الضمير) .

(١)

فأولا : فى اللاشعور جانب سادى التزعة محتبس مكبوت ، يستمرىء جريمة القتل . ففي بداية القصة يتبع القارئ لنفسه

(١) سادى sadistic محب للقسوة (ويطلق ايضا هذا المصطلح على ضرب من الانحراف الجنسي يستمد فيه الفرد لذة جنسية من الحاق الاذى بالغريم من كلا الجنسين) .

(١)

لدة الانحيز الى جانب القاتل ، ويتقمص شخصيته ، فيحس انه هو نفسه ذلك الوحش الكاسر الحاذق . وينصب اهتمامه الاول دون شك ، على الاسلوب الذى تتم به الجريمة . فاذا تكسفت له ثغرة في الخطة التى دبرها ذلك الوغد ، يود لو أمكنه ان يتب الى جانبه ليسدى اليه النصح بالطريقة التى يراها هو . وبهذا التقمص^(١)

تنطلق بعض الحوافر الاوديبية والميلوانية المحبسة فى لاشعوره . وبذلك يكون هذا الاشباع الاول قد تم عن طريق النقل أو^(٢)

التحويل .

ويأتى الاشباع الثانى على صورة يقظة متأخرة . اذ يعقب تلك المشاعر الاولى تحرك الذات الواعية عند القارئ . لقد وقعت الجريمة وانتهى الامر ، ومن ثم يفتن القارئ الى انه مواطن يؤمن بالقانون وليس وغداً . ويتبين له ان المجرم ان كان يمكنه ان يفتك بالضحية دون مقاب ، فان المرء لن يستطيع ان يحمى نفسه . وعندئذ ينتقل اهتمامه الى المجنى عليه ، وتقف ذاته الواعية الى جانب الضحية . وتمثل هذه العملية نقلاً أو تحويلاً ثانياً . وبهذا

(١) التقمص *identification* يتصور المرء نفسه ذلك الشخص نتيجة لرابطة انفعالية ، وقد ينصرف أيضاً على هذا الأساس (١) نسبة لاوديب *oedipus* وهو مركب لاشعورى فى معظمه ، يلتصق به الابن بأمه وترتبع عنه غيرة تجاه الاب . وينشأ نتيجة لهذا الموقف شعور بالاثم وصراع انفعالى لدى الابن . وهى نظرية يفترضها التحليل النفسى فى السويين .

(١) النقل أو التحويل *transference* مصطلح فى التحليل النفسى يطلق على نقل الاتجاه العاطفى الذى يكنه الفرد او يلمصقه بشخص أو شيء من الاشياء الى شخص آخر أو شيء خلاف الاول لارتباطهما مما برابطة ما فى ذهن الفرد .

القارئ مدفوعاً بوجع ضميره لسابق تقصيره شخصية الجاني بحماس مضاعف . وتنطق ذاته الواعية خلال تدرج أحداث القصة الكثير من الطاقة النفسية والعقلية الفائضة في المعاونة على مطاردة الجاني والامساك به وعقابه ، مستهدفة إعادة التوازن السوى لميزان العدالة . وهذا يفسر الطموح الذى يستولى على القارئ لأن « يحدس الصواب » . فهو ينشد القيام بنفسه بهذه العمل لكي ينخلص من الطاقة الفائضة.

وثمة عملية ثالثة : ان الذات العليا للقارئ ألقية تتقمص شخصية رجل الامن الواثق من فوزه واللى سيطفر حتما بالنجاح . ولقد عهدنا أن الذات العليا لا يشملها الوعي الاجزئيا ، وانها تتولى ارشاد المرء وهدايته الى ما ينبغى عليه وما يجدر به ان يفعل . ولما كان الكثير من افعال تلك الذات العليا وتصرفاتها يتم في حيز اللا شعور ، فنن هذا الامر يفسر طابع القموض والخفاء الذى يكتنف الشرطى الخاص فى القصة حينما يبرز فيها لاول مرة فهو يتفادى المظهر الروتينى الصريح الذى يتقدم به الشرطى الحكومى فى طته الرسمية . وهو شخص له فى العادة موارد واسعة ومصادر خفية من القوة ، ويحتجب وراء ستار من الرقابة النفسية ، تماماً مثلما تحتجب الذات العليا جزئياً عن الفحص الوامى . فهى الذات التى يشغف بها المرء ويخشاها فى الوقت نفسه . وتمثل هذه العملية عملية التحويل أو النقل الثالثة والاخيرة . ولقد أوضحنا انها تتضمن تقمص قارئ القصة لشخصية رجل القانون والامن . الا ان القارئ لا يكون بكيته على اية حال فى جانب العدل بمعناه المألوف . فلقد سبق له ان امتع ثلثى كيانه بمتع مختلفة من تلك المغامرة . وذلك هو السر فى ان قصة الجريمة لا تأتينا عادة بتصوير للعقاب الذى يحق بالمذنب ، على الرغم مما قدمته تلك القصص من مادة وفيرة لافذاذ الكتب . وبانتهاء الذات العليا من مهمتها التى يتم بها حل مشكلة القصة يطمئن القارئ الى

انه ليس نمة خطر يتهدد الموقف ويدلى لمن حوله بنبا اكتشاف الجاني ، ثم يعضى في اغفلة من النوم الهادئ العميق .

غير ان الفن يختلف عن واقع الحياة . ففي الحياة الواقعية ترتكب الجرائم أيضا ، غير أن البحث لا يسفر إلا عن القبض على الجاني في جانب منها دون الجانب الآخر . وهذا لا يحدث في القصص ، لان الذات العليا حريصة على ان تثبت ان الجريمة لا تفيد .

فهل لنا أن نفترض من ثم بأن الحافز الاخلاقي هو وحده الذى يدفع بالمرء الى قراءة القصص البوليسية ، استنادا الى ان تلك القصص توقع العقاب وتطبق العدالة . كلا ، فاننا لو سلمنا بتلك اللوافع البريئة ببساطة لا تكون علماء نفس ، وعلى هذا نسجل ان قصص الجريمة تستهوى محبى قراءتها فيتعاطونها كالمخدس . فالبعض لا يسعهم الاستغناء عن تأثرها النوم . وفي حالات منها يفضى « تعاطى » تلك القصص الى ضرب مخفف من الجنون . فلا سبيل إذن للتوفيق بين هذا الاتجاه والاتجاه الاخلاقي . في قصص الجريمة ، ولو بالاقل عند نهاية القصة .

ان حل ذلك اللغز يكمن كما بينا في تقمص القارئ الثنائى والثلاثى للشخصيات المتباينة التى تتضمنها القصة . فهو يتقمص في البداية شخصية المجرم فيرضى بذلك بعض حوافزه الخفية ، ثم يتجه نحو رجل القانون والامن فيخال نفسه واحدا منهم ، ويروق له في هذه الصفة ان يكشف دائما ان لا مفر من وقوع ثغرة في الخطة التى تدبرها أية جريمة . ويسبغ عليه اكتشاف هذا النقص لذة اضافية لانه لم ينتهج طريق الجريمة او يحترفها كمهنة . وبعد ان ينتهى من الكتاب ويعود الى حياته الخاصة تتوثق لديه عقيدته ان حياته التى يحياها ، والتى هى اخلاقية نسبيا هى الافضل آخر الامر . فيرتاح القارئ الى ان عمليات الكبت تلك ، التى تمتلئ في نفسه ، لها في الحق ما يبررها

ولو انه يشعر ايضا بالارهاق بعد انغماسه في ذلك الاشباع الخادع لرغباته .

وقد نعثر ايضا في البعض من مسرحيات أو بريبيدليس وشكسبير الرائعة ذات السمو ، على تلك الدوافع بعينها التي شاهدناها في قصص الجريمة . واما كنت التسمية البيولوجية التي نطلقها على التأثير الحميد الفن - وسواء كان الامر يتضمن تنفيسا أو تحولا أو لطاء للحوافر البدائية ، وسواء كان العمل الفني الذي يطالعه المرء من لاعمل الخالدة ، أو كان من قصص « الجريمة لا تفيد » فان تأثيره النفسي له قيمة لا تقدر . وعندئذ ان جودة العمل الفني تلعب دورا حاسما . فلن 'روع (١)

اعمال الفن ترسم (أو تسقط) على صفحة النفس البشرية أسس الخواطر واعمق المواقف والانفعالات . وان شئت التعبير باللغة العلمية البعيدة عن الخيال : فان اعطاء انفعالات المرء المكبوتة يغدو اكثر اشبعا حينما يكون تقمعه المؤقت للشخصية القصصية قمعا سارا مرضيا . وسواء كان التقمص منصبا على شخصية رائدة في قصة أو على اللوحة الرقيقة من خيال شاعر ، أو على الموجات الساحرة الحية التي تخفق بها الموسيقى الكلاسيكية

(١) التنفيس catharsis (٢) التحول conversion

(٣) الالعاء أو التسامي sublimation (٤) الإسقاط projection

وهو تفسيرنا للمواقف والحوادث الخارجية بأن نرى فيها أو نقرأ خلالها خبرا لنا نحن أو مشاعرنا الخاصة بنا. وفي التحليل النفسي : ان ينسب المرء افكاره ومشاعره أو افعاله الى الغير كاجراء دفاعي ضد مشاعر المؤلمة التي منها احساسه بالاثم أو شعوره بالنقص وبذا يبرر نفسه في نظره .

فان الفن لا يمد المرء بمجرد المتعة فحسب ، بل يوفر له اطلاق الطاقة المكتومة .

وهذا التخلص من الضغط اللاشعورى لكنت هو عين الشيء الذى ينبغى أن يسعى اليه المحنن الدائى .

١٧

للسوانية - والسوانية المصطنعة

في هذه المرحلة التى انتهينا اليها من التحليل يصل الفرد فى تطوره الى حالة تزول فيها أو تتحسن ، بعض أعراضه الأكثر ايلاما ، وذلك لو أنه مارس التحليل اللاتى لاشهر قليلة باجتهاد . وتتوقف عملية الشفاء على قسوة المرء على اجتياز الحواجز التى تفصل ذاته الواعية اليومية عن محتويات اللاشعور الخبيثة ، التى منها الجراح النفسية التى أصابته فى أحداثه المبكرة ، وأثناء سن المراهقة ، ومنها العقد النفسية التى تسببها لمتاعب والشغائد الناجمة من نقائص البيئة وقصورها ، وما الى ذلك . بيد أنه من واجبنا أن نؤكد أن عملية الشفاء هذه تتوقف أيضا على نجاح الفرد فى معاودة الاتصال بالبهجة التى تختبئ فى صميم كيانه ، بروثها الاول ونضرة الصبى ، وبذلك الفتنة العذبة التى كانت عليها روحه الفتية قبل أن تخالطها الشوائب وفى خلال تطور المرء لكسب السيطرة تدريجا على اكتساباته ، وعلى ضروب إجاباته وفشله ، وعلى التقلصات العصبية وضروب القلق التى تنبأه فانه يساوره الظن أن تلك المتاعب لم

تكن كلها حقيقية ، وإنهاريما كانت أمراضا سطحية
(هستيرية) فحسب فيرتاب في صدق خضوعه بكليته فعلا
لتلك الاضطرابات .

وكيف ينتهى تفكير المرء الى مثل هذا الافتراض ؟ ان الكثير من
الاضطرابات التى ينجح العلاج النفسى فى التغلب عليها يقع ضمن
(١)

نطاق الهستيريا ، الا انها مع ذلك اضطرابات حقيقية فعلا. ويخطئ
الفرد ان ظن انه كان يتصنع العجز عند ما كان يعاني تلك الاضطرابات .
على انه قد يكون لديه دواعى صحيحة فى جميع تلك الحالات تبرر
اصطناع تلك الأمراض وقتئذ . فضلا عن ذلك فالمسألة الى
حد بعيد مسألة الفاظ . فالتصنع هو دائما عرض من أعراض عدم
التوافق مع البيئة ، وهو أحد الاساليب التى يناضل بها المازق ،
بل انه أيضا ليس بالاسلوب الهين اليسر .

ويرى كاتب هذه السطور ان التصنع وسيلة شائعة
يستخدمها الناس فى نضالهم فى سبيل العيش . فالكثيرون منا يصطنعون
للسوائية طيلة حياتهم . واغلبهم راضون كل الرضى ضمن نطاق

(١) الهستيريا hysteria اضطراب عصبى يتصف بالتفكيك
dissociation (الذى هو فصل الارتباطات التى مقرها لحاء المخ
والتي يتوقف عليها استدعاء الذكريات والافكار ومجموعاتها
كما يتوقف عليها أيضا التحكم فى الاعصاب الحركية . وترتب عن
هذا التفكيك ضروب من النسيان والالوهام السلبية وفقد الاحساس
المخ) . وتتصف الهستيريا أيضا بقابلية مفرطة للايحاء اللاتى
وضروب متباعدة متفرقة من الاضطرابات الوظيفية فى الجسم
نفسية للنشأ . ويسلك المحللون النفسيون الهستيريا ضمن ضروب
العصاب النفسى psychoneurosis التى تنشأ عن الصراع ومن الكبت
حيث تتخذ الدوافع والاتجاهات المكبوتة شكل ظواهر بدنية متنوعة
تعبّر فيها عن وجودها .

(٢) السوائية normality

ذلك التصنع الاعظم . فكم ، نجاح في ميدان الاقتصاد ، و في الاعمال والادارة اعتمد بكله على اصرار الفرد على التثبيت عن قصد بالمعايير المزعزعة التي تنطوي عليها هذه المدينة بالاحرى . فهل في امكاننا تسمية مثل هذا السلوك تصنعاً دون ان نحكم في الوقت ذاته على هذه المدينة نفسها بانهارباً وتصنع واسع النطاق ؟ انه في استطاعة الجندي ان يصطنع الشجاعة ويقوم بالعمل المسند اليه ولو انه يعقته . وفي وسع العامل الذي يقوم بتجميع اجزاء الانتاج على الشريط المتحرك ان يصطنع الثبات للطواب منه . وفي استطاعة مدير المصرف ان يكبح جماح خواطره العابثة ويظل مصطنعاً الملك الصحيح في الاعمال . الى ان توافيه منيته فيقضى نحبه مواطناً محترماً كريماً .

ومن ثم فلا ضرر عندي في ان يتخذ المرء لنفسه هذه القرار: الآن وقد ظفرت ببعض الراحة من طريق التحليل الذاتي ، فقد صحت عزمي على ان اصطنع السوائية .

وسوف يعينه هذا القرار على التخلص من قط آخر من اضطراباته الباقية . ذلك لان رفاقه من الناس سوف يعتبرونه سوياً ، فيعود عليه هذا الامر بدوره بتأثير نافع مفيد .

فاذا عول المرء على ان « يصطنع السوائية » او ان يجرب اصطناعها فترة من الزمن فعليه لا ينسى ان هذا الفعل ، حتى اذا انتهى الى نجاح فانه لا يرقى الى مرتبة الشفاء . وعليه من ثم ان يواصل تمرينات الابهاء الذاتي ايضاً ، وذلك اثناء جلسات التحليل الذاتي المنتظمة التي عليه ان يعقدها ثلاث مرات بالاقل اسبوعياً والا يغفل (لوح التحليل) او سبورته ، فيدون عليها اللفظ الرئيسي الذي يتمثل فيه ابة ضمنية عملاً نفسه ، ثم يتلو هذا اللفظ ويردده بسرعة تلو المرة مفكراً فيه ومحساً به احساساً قوياً حتى يتشبع به ويضيق به صدره ويسأله . وعندئذ عليه ان يمحوه من لوحته ومن ذاكرته ايضاً .

كما ان عليه الا يغفل الصباح الخافت الذى اشرط بوساطته نفسه على اذكاء واطفاء الخواطر والكربات والاعراض ، وتآلتها واذا ما حلت هموم جديدة محل انشغالاته القديمة ، فعليه الا ان يستلقى على مضجعه ويردد تلك المجوعة من الهموم باكملها متخيلا اثناء ذلك انه يطوى كرة من خيط الصوف . وعند انتهائه من سرد تلك الهموم وعودته الى نقطة البداية منها فليقطع الخيط ، وليطوح بتلك الكرة اللينة نحو السحاب العاصف وليرقب اختفائها من مجال تصويره الخيالى .

وعليه ايضا الا يغفل اية فرصة للتنفيس بتجرها . لمادات ويقبلها العرف . اذ ان اجابة الرغبة ، ذا تيسرت ، فى الحياة الواقعية لخير وسيلة لاستعادة توازن الايقاع الحوية . على الا يترك المرء استخدام وسائل لتحليل اللذاتى الحاذقة التى ادلىنا بوصفها فيما سلف .

ومن واجبه الا يحسب فى تقديره انه نال الشغل ويبت على احسن حال الا اذا الفى نفسه راضيا عن سلوب الحياة التى يحيها . اذ ان العلامة الوحيدة المؤكدة التى منها يستدل المرء على نيره المتناجز هى ان يكون على درجة لا باس بها من السعادة والانطلاق اللذائى .

وقد يستعصى علينا البت احيانا فى امر احد الاعراض لنحكم بأنه اصطناع محض من عدمه

لى عم متقدم العمر ، بالغ المودة ، رقيق الحجاب ، غير ان عيبه الوحيد هو نه مولع بالخمر ولقد اصببت زوجه مرارا بنوبة قلبية اثناء غيابيه عن الدار فى حدى الحانات القريبة . وكان عند عودته يجدها ملقاة فى ركن من اركان المنزل مكتومة اللون فاقدة السوى . وكان تشخيص الطبيب انها مصابة بمرض خطير بالقلب ، فتملك على خوف بالغ وعول على البقاء بجوارها يشرف عليها ويرماها . وذات يوم برح الدار ليلقى خلاه القدامى ، وبادر الى خطرها انه قد يعود مخمورا ، فاكثبتها النوبة من جديد .

وأصيب العمم بعرض الزمه الفراش طيلة عامين كاملين لم يكن في وسعه خلالها تناول أى مشروب . واثناء هذه المدة عانيت الزوجية وارهقت نفسها بالعمل دون أن يلحقها تعب أو أن تعاني اضطرابا مما هو معروف عن مرضى القلب حين يرهقون أنفسهم . فلما شفى وعاد الذهاب الى الحانة ذات يوم ، عاد الى الدار فوجدها ملقاة على الأرض كسابق عهدها .

من الواضح الجلى أن نوبات القلب التى كانت تتأبها ، كان لها غاية ، هى أنها تستهدف منعه من الشراب . غير أننا لانستطيع القول بأية حال أن تلك الأمراض كانت مصطنعة ، فالقلب بوصفه جزءا أميننا قد حقق مأربها اللاشعورى .

وليس الاصطناع على الدوام تلفيقا أو زيفا كاذبا . فانه قد يكون اسلوبا من أساليب مناضلة الشدائد يكاد يكون مرضا . وفى الكثير من الحالات يكون المتصنع مدفوعا الى موقفه المريب يباغت خالجه عن ارادته ، بل انه قد ييقض موقفه التملص كل البغض ومع كل قلن يعفيه من عبء دوره هنا أى تصميم قوى من جانبه . وعليه كى يحرر نفسه ، أن يسلك الطريق غير المباشر ، فيحطل حوافزه أولا ، ثم يتجه بملئد نحو الاعراض فيهاجمها ويزيلها .

وإين نجد الحصد الفاصل ، على وجه التحقيق ، بين الاستجابات « الحقيقية » والاستجابات « الزائفة » ؟ انه من العسير أن نعين حداً فاصلا كهذا . فعندما تحص حشرة كالخنفساء مثلا بمقدم حيوان يفوقها قوة وبأسا وتشعر انه يوشك أن يدهمها : فانها تتماوت ، أى تتظاهر بالموت ويصدر عنها هذا التصرف بكيفية تلقائية . فهى تعلم يفرزتها انها طالما كانت على تلك الصورة فهى أكثر أمنا مما لو حاولت الفرار . إذ أن أغلب الطيور والوحوش تأبى التهام الجثث ويؤثر أكل اللحوم الحية التى لم يلحقها فساد ولا عطب . فالخنفساء ان تتصرف كما لو كانت كائنا عاقلا ، فتتصنع الموت . وهل فى امكاننا لمتنكار تصنع كهذا ؟ كلا

وبالتأكيد . وبالمثل فإنه لا يسعنا أيضا أن نستنكر ضروب التمييز العديدة التي ينتهجها الرجال والنساء في صراعمهم السرير من أجل الحياة ، أو نصدر حكما بأدانتها .

وإذا افترضنا ، من جهة أخرى ، أن تلك الخنفساء التي اخلدنا منها مثلا ، نسيت أنها على قيد الحياة وظلت بلا حراك إلى أن اشرفت فعلا على الهلاك ، فأننا نستنكر تصرفها . ولو أنها كانت كائنًا عاقلا لكنا ننصحها بالعدول من مسلكتها وأن تجرى شيئا من التحليل الذاتي .

ولما فمن المناسب أن نصوغ القاعدة على الوجه الآتي : إذا اخفق التصنع في تحقيق الغاية المقصودة به فمن الخير أن يتخلص المرء منه .

إن أساليب الدفاع التي يملكها الفرد - والتصنع احتلاها - تتحول إلى أعباء وتبعات إن هي أضحت عاجزة عن معاونته في صراعه الجبار من أجل المعيشة ، بعد أن كانت عتادا يتمتع به . إنها تصبح أمرا مرذولا إذا أدت إلى عزل المرء عن بيئته وعالمه الخارجي، وما تحويه تلك البيئة من قوى في وسعها أن تتحالف معه وتعينه في هذه الدنيا .

وقد يزداد التصنع ويستفحل أمره ، فيذهب اللاشعور في أسطناغ المرض إلى أبعد مدى . ولتوضيح ذلك نسوق المثال الآتي : كانت سيدة تعالج في موسيرها بالتحليل النفسي . وأنها الحل ذات يوم أنه لكثرة مشاغله الطائرة سيضطر لخفض عدد جلسات الأسبوعية . وطلب إليها أن تعين التحليل بما أسماه (واجبا منزليا) ، يتضمن تدوين مجرى مستلزمات

(١)

الطليقة في دلرها ، على أن يجيئه بما دونته ليقوم هو بتحليله .

(١٧)

ولما كانت تلك المرات قد كونت « نقلا أو تحويلا » تجاه المحلل ، فقد خيل لها أنها لن تتحمل الاستماعة عن المقابلة الشخصية بالكتابة الصماء وهي منفردة بنفسها . وادى توقعاتها إلى عنائته الشخصية إلى أصابتها باكتئاب عميق . وذات يوم زلت قدمها وهي تصعد الدرج فأصيبت بكسر في المعصم الأيمن ، وغدا من التعامل عليها بطبيعة الحال ، وبهذا في قالب من الجبس ، أن يكون واجبها المنزل . فاضطر المحلل إلى العودة بها إلى الجلسات المنتظمة .

ولما سألها مستوحا عن سبب الإصابة عجزت عن أن تنظر خلال الحادث بنظرة عاقبة . ولم يكن لديها من تفسير لعدم وقوع الكسر في قدمها مثلا ، أو في معصمها الأيسر . وزعمت أن الإصابة لا تعود أن تكون محض مصادفة . وهذا رغم أنها قضت بضع سنوات في التحليل على يد محلل كفاء .

أن « الإصابات المقصودة » يتكرر وقوعها بكثرة تفوق ما ما نظنه ممكنا . فهي اصطناع المرض يصل إلى حده الأقصى . فما من أحد يجرو على الشك في وجود مرض واضح المعالم ككسر بالمعصم — حتى ولا المريض نفسه

(١) المستمعات الطليقة *free associations* وهي جوهر طريقة التحليل النفسي . وهي أن يسرد المرء بلا انقطاع سائر الخواطر التي تطرأ له بعد أن يكون قد أعطى في أول الأمر كلمة تكون بمثابة منبه أول . وبخلاف ذلك تطلق هذه التسمية أيضا على اختبار تجانس الالفاظ الذي سبق وأوضحنا بيانه في الفصل الخامس من هذا الكتاب وهو يمثل « اختبار يونج التشخيصي بالمستمعات الطليقة » .

(٢) النقل أو التحويل *transference* وقد سبق شرحه .

وليس فمة فارق غير الاختلاف في الدرجة بين التصنع وبين كل من الإيحاء الذاتي ، والعجز العصابي ، والمرض النفسي (١)

الجسمي . فكل واحدة من هذه الظواهر في وسعها ان تتحول الى الأخرى في سهولة بالغة .

ولذا فلو أننا طلبنا الى فرد ما ان يقلب الاجراء ويصطحب السوائية فما من شك ان الفرصة ستوفر له كي يحول هذا « الاصطناع » الحديث الى « حالة حقيقة » هي الحياة السوية اذ انه سيأمن الى اتصاله بالغير الحديثة العهد ، ويرداد بها تعلقا . وبمرور الزمن ينحلي لا شعوره شيئا فشيئا عن آلياته العصابية واساليبه الدفاعية الشوهاء . فما على المرء من ثم الا ان يلعب الدور . وسوف يكسب قدرات جديدة تضي على شخصه أهمية عند الغير ، وعندئذ لن تعود به حاجة الى تلك الأمراض الدفاعية . لو ان المرء ثابر على التحليل الذاتي ، دون افاضة في التحديث عنه فانه سيجنى الكثير عن طريق اصطناع السوائية ، وينال قوة ونشاطا .

١٨

التبرئة من الشعور بالاثم

ان الحلقة الأخيرة من حلقات التدريب في التحليل الذاتي هي تبرئة الذات ، وهي وسيلة من وسائل تخليص الفئات من عوائق الشعور بالاثم . (٢)

عوائق الشعور بالاثم .

(١) المرض النفسي الجسمي psychosomatic illness

العلل البدنية التي تترتب عن ظواهر أو اضطرابات نفسية .

من : A.T.W. Simoons. Man's Presumptuous Brain

(٢) تبرئة الذات Actabolution

على أن هذا الشوط هو أكثر المراحل صعوبة بين أطوار العلاج جميعا ، وينبغي ألا ينتهجه المرء إلا بعد التريب وأنفستيفض في اساليب التحليل الذاتى . والتبرئة لا تنصب على مركب (١)

ائم فطرى غامض يفرض أنه يكمن في اللاشعور . اذ ينبغي قبل أية محاولة يبللها المرء لمنح نفسه التبرئة من مركب الائم ، أن يكشف الستار أولا عن الاسباب الخفية التي ترجع اليها أمراضه وحالات الشقاء والضيق التي تعتريه . وذلك بأجراء بعض بحوث التحليل النفسى الاصلية للكشف عن منشأ ميوله العدوانية ورغباته المنحرفة . وحتى لو إن الذنب الذى ينسبه لنفسه كان في معظمه محض خيال فإن شعوره بالذنب يظل مصدرا للاذى النفسى ويبقى مكبوتا لا تدرك منه الذات الواعية شيئا . غير أن تلك المشاعر ما إن تبدأ في التكشف للعيان حتى يصبح في وسع المرء مهاجمتها وعزلها وإبطال اثرها بأساليب التحليل الذاتى .

إن النموذج الذى تتبعه عملية التبرئة الذاتية يدرج على منوال عادة كانت فيما مضى واسعة الانتشار ، ويتلخص وصفها في هذه العبارة : أن المرء اذا زلت قدمه أثناء السير فعليه أن يعود ادراجه متتبعا خطاه ، وأن يمشى مرة أخرى على البقعة التى زلت فيها قدمه .

ومن الواضح أن تلك العادة القسرية كانت تمثل « اجبارا » وقسرا . بيد أن هذا الاجراء لم يكن محض عبث ، بل اجراء ينم ، فيما أرى عن تفكير يتمشى مع علم النفس . ويسد منه أن الاجتهاد ادركوا هم أيضا أن اخطاء معينة يرتكبها المرء تكون أكثر من مجرد أحداث عارضة . فزلات اللسان مثلا ، وزلات القدم ، كثيرا ما تكون رموزا لمقاومة للإشعورية فالشخص يأبى في قرارة نفسه ، على سبيل المثال ، أن يسلك طريقا معيناً ، ومن ثم فإن دوافعه

البنيّة الآلية تأبى الامتنال للامر الوامى الصادر اليها . والقصد من اعادة الكرة هو ان يختبر المرء الموضع الخبيثة المستترة في نفسه، وما اذا كانت هذه الموانع اشد قوة من لئادته الواعية . كما ان تلك الاعادة توفر له فرصة جديدة لتعديل زايه واختيار مملك مقابر . واذا اقلح المرء في التغلب على العقبة اللاشعورية فانه سيمضى بعدئذ في طريقه قدماً في سر ولين .

وثمة مثل لتلك العادة ذات لطابع الخرافى نجده في عادة نهساوية قديمة كان القصد منها المعاونة على استعادة الذاكرة . وكان مؤداها : لو ان فكرة هامة تاهت عنك اثناء السير ، واستعصى عليك استعادتها ، فقد ادراجك بضع خطوات ، وستعود اليك الفكرة المفقودة على حين غرة خلال مشيك من جديد على نفس الرقعة من الارض .

وقد لا يفلح تحوير هذه الفكرة لتطبيقها بمعرفة شعب شغوف بقيادة السيارة ، يبد أنها - على المستوى العقلى - فكرة جد نافعة .

وكثيرا ما نلتقى اثناء التحليل بمشاعر اثم في اللاشعور ، تكون هى السبب الكامن وراء حالات الاكتئاب في احيان كثيرة تزيد عما نخاله ممكناً . وكلما توغلنا في اللاشعور يبين لنا فرط انتشارها وتغلغلها فيه بحيث يكاد أثرها يعم اللاشعور بأكمله . فمن اجبارات لامعنى لها ، الى نظريات معقدة في الفقه او في اللاهوت ترمى الانسان بالانحطاط والفساد الشامل . وقد لاحظ المحللون النفسيون ، على سبيل المثال ، ان اجبارات غريبة تظهر عقب وقوع حادث وفاة بين افراد الاسرة . فيستولى على الشخص ضيق بالغ عقب وفاة ابيه أو امه ، لا يتناسب مع سابق افعاله لذلك الوالد عندما كان على قيد الحياة . ويفسر التحليل النفسى هذا الانتفاض بأن رغبة لا شعورية في موت الوالد أو الوالدة كانت قائمة ، مما دعى الى ضرورة التكفير عن تلك الرغبة ، بوصفها

الما ، عندما تقع الوفاة بالفعل . ويشتهب الشخص في أن تلك الرغبة اللاشعورية كانت هي السبب الذي أفضى بطريقة غامضة سحرية الى وقوع الوفاة . وتكون النتيجة أن يتخلى ذلك الشخص عن هناء اضحي ممكن التحقيق بعد ذهاب الراحل أو الراحلة ، (كان يعرض عن الزواج مثلاً أو يرجئه دون مبرر الى أجل غير مسمى) . فالعادة المأثورة بالتزام الحداد مدة عام بعد وفاة الأب أو الام ليست ناجمة من ورع أو تقوى ، وانما هي تكفير عن اثم لا شعوري .

فان تمخض هلة الموقف عن اكتئاب بالغ أو اضطراب شديد فان الالتجاء الى الطبيب النفسى يصبح امراً ضرورياً اما في الحالات الهينة فيفيد المرء من مجابهة شغوره « بالنفب » وجها لوجه (اي ما قد يساوره من رغبة في موت ذلك الشخص) . فيوضح لنفسه ان تلك الرغبة أو الامنية كانت عديمة الاثر ، وأن كل حياة مآلها حتما الى الموت ، بما في ذلك حياته هو نفسه ، وانه لم يهمل نجدة الراحل حينما كانت النجدة أمراً ميسوراً .

وقد يفيد المرء أيضاً ان يذكر ان الحب والكراهية لا ينهض وجود أحدهما حائلاً دون وجود الآخر . فان اغلب المشاعر لها (١)

طابع مزدوج ، أى انها تتم « بالتناقض الوجداني » . فلقد كانت المرأة في بعض بلدان الشرق الاوسط ، حتى عهد قريب ، يداخلها الشك في حب زوجها لها ان هو كف من ضربها . فالحب والاذى يتحدان اتحاداً وثيقاً في اطار تلك الكتلة المعجبة المغفلة بالتناقض الا وهى النفس البشرية . فهل يستحيل اذن على الابن أن يخامر بعض احساس العدوان تجاه والده المحبوب ؟

(١) التناقض الوجداني ambivalence هو اتخاذ اتجاه عاطفي حيال فرد من الافراد يتضمن تعاقب المشاعر المتضادة وهى الحب والكراهية

ان تلك اللحظات الخاطفة من العنوان المستتر لتمر دون ان

(١)

تلمحها عين الرقيب الداخلي الذي يسجل على المرء من فوره كل شاردة من هذا القبيل، فتلمحه مثلا وهو يقول في نفسه : لعمري، نابال هذا المتعنت ، عدو التجديد لا يسقط ميتا لساعته ؟ « فتقوم الذات العليا لفورها بكبت هذا الخطر واقتضائه الى اعماق افوار العقل الباطن ، حيث يخف اواره، الا انه يظل يحترق بلا لهب . وعندما تقع الوفاة فعلا ، فيما بعد ، وانشاء حسرتة وحزنه الصادق لوقوع المصائب، يبرز من اللاشعور احساس خافت بان المرء نفسه كان ينبغي هذا الذي وقع . وها هو ذا اخيرا مركب الائم قد تكشف في متفوان شدته وقوته .

على ان مركب اللذب او الائم لا يكون بالضرورة دائما رغبة في موت احد . فان اى فعل يمثل المصيان او العقوق نحو والد مستبد او ام قاسية، وائاهمال في العناية بعزير يكفى لبعث هذا النوع من الاضطراب .

(٢)

فقد يستولى على المرء تشاؤم طاغ بان « نحنا » يعرقل اعماله جميعا وانه سيظل يعوقها عن النجاح ما لم يقم بالتكفير من ذنب خفى مبهم يتصلر عليه تحديده . وترة تفصح «العصبية» او الترفزة من وجودها في صورة اعراض اخرى ، فتظهر في صورة الشعور بان الشخص « مستأصل من جلوره » ينقصه الامن وتموزه الحصانة والطمأنينة ، او بعبارة اخرى فانه يشعر انه ضائع في هذه الدنيا الواسعة . واحيانا اخرى تظهر في صورة علل جسمية ملموسة . فنكون اكزيما الجلد مثلا هي النميط الذي

(٣)

يستجيب به الكائن العضوى لتأثير الكبت . ويوضح طباء

نحس (٢) *hater*

الرقيب (١) *observer*

الكائن العضوى *organism*

الجلد رايهم في هذا الامر بالقول ان الاشخاص الذين يعجزون عن اليكاء او بر التنفيس من انفسهم بشكل ما خليون ان يصاروا بمرض جلاى . بل ويفصح بعض هؤلاء الاطباء عن تلك الظاهرة بقولهم ان هؤلاء المرضى « ييكي جلدهم » .

والدموع هي ثمن اللتب ، وهي قربان وضحية يقدمونها للموتى . وهذا الراى الموروث عن الاجيال الغابرة انما هو راي سليم من الناحية السيكولوجية . ومن ثم ينبغى الا يكبد المرء نفسه جهدا او ارهاقا لجيس الدموع من اجل كبرياء كاذب او عن خجل . اذ لو اتيح له ان ييكي مصابا لافضى به هذا الى ازالة الكبت ، وعندئذ يتفتح اللاشعور وتتفححه الذات الواعية .

وانها لحقيقة على جانب من الغرابة ، ومن السهل اليسر ان يتبينها المرء بنفسه ان الاحساس باللتب لا علاقة له بالضرر الذى يلحقه الفرد بالغير . فمشاعر الائم تتولد في اللاشعور نتيجة لاسباب تبدو غير مترابطة عندما تتفحصها الذات الواعية . فضلا عن ان الاذى الذى يلحقه المرء بممتلكات الغير او ببدنه ، او حتى بحياته ، لا تتولد منه مشاعر ائم مطلقا ان تمت تلك الافعال طبقا لنظام اجتماعى و نفسى معترف به . علما بان تلك الانظمة نفسها تختلف اختلافا بينا باختلاف الزمان والمكان . ولذا فان « الضمير المثقل باللتب » لا يربط باللتب الذى يشير اليه الوضع القانونى . واذن فعلى أى شيء تدل مشاعر الائم ؟ انها فى معظم الحالات امراض لامور اخرى غير الاسباب التى يفترضها الوعى . ويتضح هذا التحايل والالتواء الذى يكتنف مركب الائم من المثال الآتى :

خاض احد معارف محنة مفزعة . فلقد شبت النار فى دياره وائت عليها ، وماتت زوجه فى الحريق ، بينما كان هو متغيبا فى سفر . وعاد من فوره للماتم ، ولفرط حزنه بدا عليه انه لن

يشعزى . وخلال الاسابيع التالية تدهورت حالته النفسية وانهارت .
 وغلبا عاجزا عن اداء اى عمل ، حتى لقد ساورنا الخوف بعض
 الوقت انه قد يصاب بالجنون . وذات ليلة ، قصد الى احد
 المشارب والتناول بضعة اقذاح ، فأخذ يندى الى من رضى الاصفاء
 اليه انه وحده الملوم في وفاة زوجته . وبالقدر من الجدية
 الذى املحته له حالة الشغل التى كان عليها أصر على انه قاتل
 اثيرم .

وكان من المقطوع به انه من المحال أن يكون هو المتسبب في
 اشتعال النار . وحار اصدقاؤه كما تحير هو نفسه في تفسير
 مشاعر اللتب المفرطة التى كشف عنها تأثير الخمر واطلق لها
 العنان .

ولما حملته على أن يعود الى الماضى بخواطره ويتتبع خطاه في
 ذهنه ، اعترف بأنه على الرغم من كلفه الرائد وجه البالغ لروجه
 (1)

كانت له ميول جنسية مثلية . بل انه في الواقع تزوج تلك السيدة
 لانها صرفته عن تلك « الاشياء الفظيعة » على حد تسميته لتلك
 الميول . وفجأة عثر على تفسير لركب الاثيرم : فلقد تذكر انه قام
 بزيارة صديق ذى ميول جنسية مثلية ، وتصادف ان تمت تلك
 الزيارة في نفس الساعة التى قضت فيها زوجه نجها بفعل
 الحريق . ولقد كان يعلم طيلة الوقت بهذا الاتفاق الزمنى في
 قرارة عقله الباطن ، الا ان عقله الواهى أبى أن يسلم به . ولذا
 فان تفكيره طاف يشقى ضروب التجميع حتى برهن لنفسه أن
 اهماله هو الذى تسبب في اشتعال النار وبالتالى في موت
 الزوجة .

(1) الميول الجنسية المثلية homosexual inclinations

هى ميل الذكر للذكر والانثى للانثى .

ولما تكشف له أخيراً أن جريمته لم تكن جريمة قتل ، بل كانت خيانة يشوبها الانحراف ، أمكنه أن يفكر في الأمر تفكيراً عقلياً وأن يقطع فيه برأى منطقي . وما لبث أن استعاد توازنه واستقراره .

والتوازن النفسي من الأمور الأساسية اللازمة للصحة العقلية . فمن الضروري أن تتعادل الحالات النفسية المتضاربة . أي أن كل انقباض لابد له من حماس أو بهجة تتوازن معه ، وهلم جرا .

ويعنى هذا بالتبعية أنه لا يكفي أن يكشف المرء عن المصدر الخفي لشعوره بالآثام ، بل ينبغي أن يزِيل من ذهنه أثر هذا الآثم (١)

بما يتكافأ معه من كفارة تمحو أثره من الذهن . وعندئذٍ أنه من الخير أن يواجه المرء الآثم الخفي بتكفير خفي ، كأن يقوم بعمل من أعمال الخير أو فعل رمزي يظل خافياً عن غيره من الناس . وفي حالة ظهور الذنب بجلاء ينبغي أن يكفر المرء عنه باقامة الدليل الواضح والبرهان الملموس على أنه قد غفر من مسلكه . فان كان قد ألحق أذى بإنسان فليكبح جماح كبريائه - وأهم من هذا وأكثر مشقة أن يتغلب على موانعه النفسية - ويحاول الاتصال بهذا الشخص ليصلح ما أفسد ويعوضه عما ألحقه به من أذى وسوف يكون حقاً سميد الحظ إذا لم يكن فرصة التكفير قد أفلتت . لأن اللياقة الخالصة من الرياء هي خير ضروب علم النفس .

فان لم تكن هناك أضرار فعلية تتطلب إصلاحاً فقد يوجد برغم ذلك آثم في حيز الذهن أو العاطفة . ومن الجائز أن يكون مبعث هذا الآثم الذهني مجرد تصورات أو تخيلات ، إلا أن الذنب يظل في تلك الحالة في طوية النفس حقيقة واقعة ويتطلب التكفير . وقد يستشعر المرء حينئذٍ أو شوقاً غامراً ، فيقوده

مثل هذا الاحساس . بطريق الصدفة الى اكتشاف رمز يحقق له التكفير ، ويتم له الارتياح بعد تقديمه هذا القربان في الخفاء . وسيجد مركب الذنب بعدئذ وكأنه ينشد الزوال . فان عادت ذكرى ذلك الذنب القديم ذات يوم من جديد فانها تطفو من الاشعور مقرونة

بذكرى التكفير ، اذ تكون الفكرتان قد اترابطتا معا برباط وثيق ، فلا يستطيع المرء التفكير في احدهما دون استلحاق الاخرى . ولقد اعرضت مدونة فرويد في التحليل النفسي في اصرار بالغ من الاهتمام بالافعال الرمزية وتجنبت بضفة خاصة موضوع التكفير وما شابهه . فزعم اغلب المحللين النفسيين انه يكفي ان يكشف القناع عن مركب الاثم الاشعوري لكي يفقد هذا المركب تأثيره الويل ، منذ اللحظة التي يفتن اليه فيها العقل الواعي ، وبصرف النظر عن الناحية النظرية ارجو ان نخطو الى الامام خطوة واحدة . فيعد ان يعثر المرء على المصدر الذي تنبعث منه مشاعر الذنب المبهمة ، عليه ان يعادل هذا الذنب عن طريق قيمته بعمل ذي فائدة ، او عدل من اعمال الخير ، او باى فعل له اثر حميد من شأنه ان يلغى الاساءة الاصلية . ثم يقوم المرء بربط هاتين الوحدتين للعقليتين في وحدة جديدة متعادلة تضمهما معا . وسوف يرى بهذا انه من الميسور ان يحس المركب باكماله بعد ان تم له تفرغ الشحنة الكهربائية وتقصير التيار الكهربى على هذا النحو .

واى ضرب من ضروب التكفير يجدر بالمرء ان يختار ، اذا ما صحت نيته واتجهت الى اصلاح ما افسد ؟
ان نختار الوسائل هي ان يتعقب المرء خطاه في مخيلته ،

فيعيش من جديد في الموقف الذى نشأ عنه مركب الاثم . وباستعادة الذكرى سيمرى انه كان عليه ذات يوم ان يختار بين مسلكين مختلفين عند نقطة معينة في الطريق .

ولعله في وقته الراهن يجد ان في امكانه ان ياتى بعمل مث
يشبه القرار الذى لم يقع اختياره عليه آنث .
وحذار من أن يساء فهم هذا الاجراء . فليس مطلوباً ان
يسجد المرء في ذلة وخضوع امام ضمير قاس او ذات عليا طائفية .
بل عليه ان يؤدي عملاً واحداً من اعمال التوبة ، محدد المعالم ،
قصر المدى ، يستطيع استعادته وتصوره في السنوات المقبلة كلما
اراد التفكير في الامر . فان كان المرء موسراً فليبدل العطاء من
سعة في سبيل غاية نبيلة ذات مرة ، وليسخو في هذا السبيل سخاء
تملكه منه هزة جامحة من الارهاق . ومن الواجب الا ياتيه
هذا الفعل بانقباض ، بل ينبغي ان يضى على شخصيته زهوا
وشعوراً بالتائق .

ويقبنى آت من الميسور ان يجد كل امرئ في كتب الدين آية
تم من حالته وكربه ، او حتى في آيات الشعر مما نطق به
الشعراء المتصوفون ، فيستظهرها لنفسه ليستعيد بها كلما عاودته
ذكرى هذا الائم القديم . ولاعبرة بنوع الفعل الرمزي الذي يقع
عليه اختياره . ففي وسعه ان يشعل شمعة ، او يصعد جبلاً ،
لو ان يمضي الى عمله سراً على الاقدام عوضاً عن استخدام
وسائل النقل . وقد يكون في السر مشقة ، الا ان فيه متعة
ايضا ، اذ يوفر الفرصة لرؤية الاشياء وتبع الخواطر . وهى
فرصة لا يلقاها المرء عادة اذا استقل السيارة او غيرها من
طرق النقل .

ان اى تبديل او تغيير في العادات المتأصلة يمثل لبعض
الناس ضرباً من ضروب العقاب . وللبعض الآخر تقوم هفواتهم الى
مقرهم الاول وماواهم القديم بنفس هذه المهمة . فليتخير المرء
بنفسه الضريبة التى يفرضها على ذاته والتى تلائم موارده النفسية
وليست شدة العقوبة ولا قسوة الجزاء هى التى تسبغ على
المرء الشعور بالمفكرة ، بل السلطة الكامنة وراء هذا الاجراء ومبلغ

سيطرتها ونفوذها . فبعد ان يكتسب المرء هيمنة كافية على نفسه فان اى احياء ذاتى بالغ القوة يحرقه من اى مركب اثم . على ان الشرط الرئيسى الذى لا بد اولا من توفره هو بطبيعة الحال ان يكون المرء قد اُصلح من طريقه . والشرط الثانى هو ان يقتنع المرء اقتناعا وثيقا بفاعلية هذا العمل من أعمال التوازن الدهنى فى انقاذه من مركب الاثم .

ومن واجب الفرد ان ينمى فى نفسه قوة المبادرة كى يقوم باختيار رمز التكفير الذى هو فى حاجة اليه ، مادام يشهد اتمام التبرئة والتخلص من وخز ضميره . فهذا الاختيار انما هو جزء لا يتجزأ من العلاج . وتكرر ان علينا الا ننسى ان الاثم الدهنى يلائمه التكفير الدهنى .

ساد الاعتقاد فى العصور الوسطى بان الشعور بالاثم فيه تقويم للروح وتلميم لقوتها . غير ان علم النفس الحديث قد أثبت فساد هذا الزعم . فان مشاعر الاثم هى مصدر وبيل من مصادر الاضطرابات العصائية، وقد تلحق العجز وتبعث القصور فى انسان وافر الصحة طبيعى التكوين .

واذا ما كانت السبورة التى اسلفنا ذكرها فى تناول اليد، وهى التى اوصينا فى جلسات سابقة باستخدامها ، فليدون عليها المرء الكلمة الرئيسية التى تمثل مركب الذنب الذى يراوده . وليضف اليها لفظا يمثل كيفية التكفير عنه . وايقراها معا . وخلال الشطر الاكبر من ساعة اليوم التحليلية عليه ان يفكر فيهما معا ويعيد التفكير، حتى تربط الفكرتان معا ارتباطا لا فكاك منه ، فتظلا متلازمتين . ثم يقوم بمحوهما من كلتا الصفحتين : صفحة السبورة و صفحة عقله الوامى ايضا .

فان كانت خطيئة المرء مما لا يقتصر على التفكير وحده ، بل كانت من المساويء الخطيرة التى لا يأتى له فيها ان يصلح ما افسد من ناحية الواقع، فما زالت امامه وسيلة عملية لتخفيف اضطرابه

النفسى . ان فى امكانه ، كمنفذ أخير - إما كان ذلك الشيء الذى يلزم ذكره - ان يقول لنفسه : « اجتنى على أية حال سوف اكفر عن ذنبى هذا ما دمت سأموت يوما ، ما من ذلك بد ، واذن فلنته من اجترار هذه الذكرى، ولنعض وقتنا الراهن » .

ليست بالمرء حاجة الى الكمال . فالحياة نسيج واه لا تفلح صياغته فى عمل فنى كامل الاتقان . وانما المرء فى حاجة الى الاتزان لينعم بوجه ما بسنوات عمره المقبلة ، على الرغم من النقص الذى يفتى قدراته . والوقت كفى بالكثير . فمسائل عديدة من التى « ليس لها حل » تحل مثلا عن طريق « سن اليأس » ، وغيرها يحل بالتقاعد او احتزال الخدمة، كما يتم ايضا حل جميعها بالوفاة . ان تلك الصورة المرتقبة ليست بلا معنى ، او هى بالاقل ليست كذلك فى كل حالة .

ومشاعر اللذنب التى تكمن وراءها أسباب جنسية من الخير يناضلها المرء بالتفكير العقلى . فمنطقيا او عقلا ، يقوم الاثم فى المسائل الجنسية عندما يقع اذى فعلى للشريك . فاغتصاب القاصر او الاثيان بحمل لفتاة غريبة برغم ارادتها لهى من المجرمات الشنيعة والبشعة . وكثيرا ما يتوارى جوهر المشكلة من بصر المرء . فالنشاط الجنسى فى حد ذاته ليس جرما . ولقد كانت هناك نزعة ، طال أمدها قطعاً ، ترمى الى بث مشاعر الاثم فى المراهقين خلال المرحلة التى يجتازون فيها اولى خبراتهم الناجمة عن نشاط الفد الجنسية وأنه لجدير بالانسان ان تكون اولى خبراته الجنسية امرأطيعيا وجميلا . بيد أن تلك الخبرة تكتنفها فى الغالب سحب داكنة من عقد الاثم ذات القوى الايحائية الطاغية . اذ ان المربون

(١)

يفترضون (او يسقطون) ضروب احباطهم وفشلهم فى تلك النفوس الفضة . والجنس فى حد ذاته ليس بطبيعته جرما .

(١) الاسقاط projection هو افتراض المرء مشاعره فى الغير

فان كانت ضروب الكف والاجبار مصدورها احساس بالاثم
ناجم من خبرة جنسية فليحاول المرء جاهدا علاجها عن طريق

(١) التبرير العقلى ، أى بان يجعل المركب مفهوما أو معقولا لديه .
وليطبق أووضح ضروب تفكيره الولقى فى تلك الامور .
فان ظل هذا الاحساس بالا ثم يلاحقه من حين لآخر ويكدره
ويعوقه عن بلوغ اهدافه التى يسمي اليها فليجرب التركيز
(على النحو الذى اوصينا به فى الفصل العاشر) . وله ان يصوغ من
مبارات (الفكرات المهيأة) ما يعرب به فى صراحة ان ذلك التصرف لم
يصدر عن ذاته بل انه صادر عن مركب الائم وحده دون غيره ، او
ما يؤكد به ان منشأ ذلك التصرف هو « الفقد » وحدها ليس الا .
فاذا اخفق هله الاسلوب فى تخليصه من تلك الاعراض البغيضة

(٢) والمشارع المؤلمة فليطبق التبرئة الذاتية . غير ان هذه العملية
الاخيرة تتضمن الاعتراف بالاثم ، ولذا فانها ليست خير ما يوصى
به فى حالة الخبرات الجنسية . الا ان مع ذلك فى الوسع استخدامها
فى حالة اخفاق اسلوب التبرير العقلى . وليختبر المرء اسلوب
التكفير الذى يناسبه ، فيختار احد اعمال التكفير القصيرة ذات
المصبغة الرمزية . ويربط بين هذا التفكير وفكرة « خطيئته »
ربطاً وثيقاً ، بحيث تتألف منهما وحدة عقلية واحدة . وبذا تصبح
ذاته الواعية على وفق مع ذاته الطيبة ، ويسودهما اللوئام . واذا
برزت فيما بعد فكرة الائم القديمة سوف يفتدو فى وسعه ان يجيب
على الفور بقوله : « لقد تم تكفيرى عن هذا الذنب وتبرأت منه » .

(١) التبرير rationalization عملية عقلية يبرر بها المرء
فعلا اتى به بعد حدوثه وهى من آليات الدفاع النفسية
defence mechanisms ضد اتهام الذات وضد الاحساس بالاثم .
(٢) التبرئة الذاتية autoabsolution

موقف الذات من استكشاف النفس

لما كانت دراستنا هذه - في علم وفن استكشاف النفس - تقرب من نهايتها ، فانه يخلق بنا أن تلقى عليها نظرة شاملة .
ان قراءة هذه الصفحات هي في حد ذاتها من الظواهر النفسية التي تستلفت النظر وتدعو الى التحليل . اذ انها تدل على ان المرء شغوف بنفسه ، وانه يهتم بها بالقدر الذي يدفعه لبلل تضحيات غالية من وقت وطاقة ذهنية في سبيلها .

واذن فانه شخص اناني ، محب للذات و يتركز افكاره حولها .
ان المربين ينكرون ذلك الا تعامدة ، وكثيرا ما ينكروا ايضا بعض الفلاسفة والمفكرين . وحتى علماء النفس يستنكرون الكثيرون

منهم السلوك الذاتي ويرمونه بأنه امر سوء ويعدون الذاتية (١)

وعشيق الذات الذي هو أسوأ منها ، عللا وأمراضا تتطلب العلاج ، ولذلك فانهم ينظرون شذرا الى الانانية المجردة .

وفي مدارسنا ومعاهد العلم بين ظهرانينا نجد انه ليس من وصمة يوصم بها الفرد أسوأ من اتهامه « بالانطواء على ذاته » .
والشخص المنطوي على نفسه هو الذي يهتم بأفكاره الخاصة الى الحد الذي يجعله يقنع برفقة نفسه ويكتفى بصحبته . ومن الافكار الشائعة بين الناس ان اهتمام المرء بشخصه ينم عن السقم . بيد انه ليس في وسع أحد منهم أن يفسر لنا السبب الذي يحدو بهم الى هذا الرأي .

(١) السلوك الذاتي *antisocial* (٢) الذاتية *antisocial*

(٣) عشيق الذات *narcissism*

ان كل كائن مضموى يكافح ضد فناءه وتحطه فى البيئة التى تحوط به . وحتى الاميبا تناضل فى سبيل بقاء مادتها معا . ويتميز العقل فى حالته السوية باصراره، دون تفكير منه ، على مناقلة حوافزه اللاشعورية نحو الفناء .

فان كانت « ذات » المرء خيرة فائى دافع ترى يدعو به الى الكف عن محبتها ! وفى هذه العبارة يجدر بنا بالاحرى ان نؤكد لفظة « الخيرة » لا لفظة « الذات » . فغير محبة المرء لذاته ينصدم كل امكان لتنمية تلك الذات ويمتدح كل مسمى ن جابه نحو تقويمها وازدهارها .

وليس فى مقدور المرء ان يياثر التحليل اللاتى بنجاح اذا اعاق سبيله تانيب ضميره عن انشغاله ببلاده .

لقد بدلت جهود جبارة لخلال اجيال متعاقبة فى تلقين النشء تحجب ال اثره والاذنية . فكان ينحى عليهم باللائمة وكانوا يرمون بالسلوك المستقيم اذا ما انتهج الفرد منهم مسلكا يرمى من وده الى اغتنام ربح لنفسه . والمفروض فى تلك التعاليم انها تتمشى مع فلسفة التزمت التى تأمر بالنقاء التام والخلو من كل شائبة . فكان التطلع الى المرأة محظورا على الفتيات الصغيرات الا عند تصفيف الشعر او ضفره . وكانت الراهبة ترتدى اللثة الاستحمام قميصا فضفاضا حتى لا تعدها مشاهدتها لجسدها بآراء خاطئة من الفاية المقصودة منه .

ان الاقبياء من المسيحيين يبنون الا يبالفوا فى سياسة محو الذات لصيانة مصالحها الحقبة . ففي المسيحية تقول الآية الاولى : « احب قريبك كنفسك » . (ويدر جمعا اخرى : جارك ، والمقصود بهما اللفظ الانسانية جمعه) . ومن الواضح ان تلك الوصية تشمل ضمنا ان يحب المرء نفسه . ولافراض التحليل اللاتى، خطر لكتاب هذه السطور ان يوحى بان نجرب تلاوة هذه الآية من طرفها الثانى فنقول : « احب نفسك كما لو كنت تحب

جارا طبيبا « كى تسلفنا هذه الصيفة بمقياس مادي او موضوعي للمدى المتاح فى محبة الذات لصيانة مصالحها الحققة . ولعمري اى مانع يقضى بمنع المرء من ان يعنى الذات ويحيطها برعايته ؟ انه بذون الذات لا يكون لدى المرء شئ ادلاقا ، على حين انه فى امكاننا ان نحذف كافة الاشياء تقريبا ، فيما خلا لذات ، من الصورة التى نتخيلها من الدنيا ، ومع ذلك تبقى « لدى المرء » الدنيا . ولكننا ان حذفتنا الذات من صورة العالم فيخفى ايضا كل شئ آخر . وعلى هذا فان عناية المرء « بالانا » لها ما يبررها .

ان « ذات » اى شخص انما هى جزء مكمل لبيئته وللعالم . ويعنى هذا انه من واجب المرء ان يرى نفسه ضمن البوضوح العام ، مع تقديره للذات تقديرا صحيحا « حكما » .

اما ان كانت الذات قد اصابها فرط انتفاخ من جراء احتباس الضغط اللاشعورى بداخلها فان التحليل الذى سيمد المرء بصمام الامن الذى يخلى به سبيل البخار المحبوس .

وعلى الفرد ان يقرب ما يمكنه من الخلاف بين الصورة التى يتخيلها عن نفسه وتلك التى يراه الغير عليها ويقدرونه بموجها ، فيوفق بين الفكرتين ما استطاع الى ذلك سبيلا .

وما ان يسود الصفاء بين الـ « هي » اى اللاشعور وبين الذات الواعية حتى تزول معظم امراض المرء « العصبية » .

ولعل اختيار الكثيرين من الناس اسلوبا عصائيا فى حياتهم يرجع الى انهم حسبوا انهم بذلك الوسيلة يستطيعون ارضاء جهم لدوائهم على وجه اكثر سهولة . فرغموا انهم اذا امتنعوا من الاعتراف بميولهم فسوف تتوارى هذه الميول وتخفى . الا انه لكى يحتفظ المرء بهذا الوهم يحتاج الى جهاز ضخ ، كثر التعقيد ، من الاجبارات والمحظورات الواقية ، حتى انه

لا تبقى آخر الامر اية ميزة لهذا الخداع النفسى العصابى . ولما
لماه خير للمرء ألف مرة ان يعرف نفسه من ان يخلصها .

ومن الناس من اوجعوا في حياتهم وجهة أخرى مضادة ، فلم
يسبقوا على اللات أو يجودوا عليها بما يكفيها بل سحجوا منها
اكثر مما تحمل . فضحوا بمحتهم كى يهدثوا من ثورة القدر وقسوة
الحظ المائر الحمرد ، فاكسبوا شكلا همتريا ، أو تقلصت
عصبية أو اجبرات واقية ، كى يمدوا عن نفهم شرا أسوا ،
وملأوا أنفسهم للقلق العصبى المتواصل ، ظنا منهم أن هلكا
الفعل اما هو بمثابة « ثمن » يدفعونه على أقساط « يسرة »
يتأخرون بها التخلص من كارثة آخذة في الاقتراب منهم . ويعين
التحليل الدالى «او تلك القوم على تولى زمام حياتهم كما هى على
حالتها ، فيبين لهم انه في استطاعتهم ارضاء حب اللات
الطبيعى على وجه طبيعى . وحينما يتم لهم ذلك فيسجناب عنهم
« التماس المرض » اللاشعورى ، الذى تتطلبه ونشدانه .

وعلىنا أن نقوى اللات الواعية بمداها بمجل اوسع من
مجالات اللاشعور ذات القوى الخفية . فيفلو في مقدور المرء
الصعود امام الضغط الخارجى . سواء كان هذا الضغط صادرا
عن الشدائد أو عن الملل . وبذلك يقوى المرء على دفع اخطار
العصاب الآلى أو مركب الشخص المنتقل الوضع وما اليهما .

ومن واجب المرء ان يولى ذاته اهتماما بالقدر الذى يمكنه
من التعرف على ما فيه الخير له . فيمتنع ذاته . لهاخية بالاقبال نفس
القدر من الاهتمام الذى يصيره ما يرتقى من ملبس أو ما يملك
من مال .

ان التحليل الدالى يمنح الفرد قدرا من الثقة يزيد عما
يوليه آياه أى منهاج سيكولوجى آخر . إذ يستخدم حب اللات
وتقدير الإنسان لذاته ، بينما تستخدم المناهج الأخرى ارتباط
الفرد بالحلل الذى يعالجه واعتماده عليه .

وليس اعتماد المرء على نفسه نقيصة يخشى ضررها . ففي

(١)

التحليل النفسي التقليدي يقوم المرء « بنقل » أو تحويل مشاعره إلى المحلل . ويمثل هذا ارتباطا إجباريا بالمحلل يؤدي آخر الأمر إلى خيبة أمل ، ونشتم نحو هذا الارتباط قبل انتهاء العلاج . ويتفق كافة المحللين النفسيين في الرأي بأنه ينبغي ألا تختلط شئون حياتهم الخاصة باهتماماتهم المهنية . ويعنى هذا أن التعلق الذي يبديه المريض ينبغي ألا يبدله إياه المحلل . وإذن فإن الاهتمام الذي يبديه المحلل حيال المريض لا ينبغي إطلاقا ولا يسهه أن يحل محل اتصال هذا الأخير بالرفاق والزملاء وغيرهم من الناس .

وكليلا ينشغل أو يهتم المريض اهتماما زائدا بنفسه ينبغي أن يقصر نشاطه التحليلي على ساعة واحدة يوميا ، يكرسها لاستكشاف اللغات دون غيره من الأعمال ، على أن يتوقف في نهاية الساعة ويرجع ما تبقى من مسائل إلى جلسته القادمة . على أنه ليس ثمة حائل يمنعه بطبيعة الحال من تدوين وتجميع المواد أي ما يتبادر له من نقاط في غير تلك الفترة ؛ بإيجاز ، في أي وقت ، على قصاصات يحتفظ بها في مكان واحد ، وإيكن أحد الجيوب ، لينشئ بذلك عادة نموذجية ، على أن يتناسى تلك الخواطر ظهريا إلى أن تحين ساعة التحليل .

ومن الواجب ألا تدفع المرء ملاحظة النفس إلى عزلة مقفورة ، بل ينبغي أن توفر له تلك الجلسات فترات من التنفيس عن ضروب نشاطه الاجتماعي . وسوف يجد نفسه بعدها ، بلا ريب ، أوفر

(١) النقل أو التحويل *transference* وقد سبق شرحه .

وفي التحليل النفسي يصب الفرد الجمل على تحليله ، مشاعره الانفعالية ، سلبية كانت أم إيجابية (كراهية أم حب) ، التي تساوره نحو الغير - على المحلل .

حماسا عندما يستأنف الاتصال بغيره من الناس ، من الجنسين ، سواء كانت علاقته بهؤلاء قديمة أم حديثة .

ولكل امرئ نمط يلائمه للكيفية التي تتعاقب بها دراساته اللابائية مع خبراته . لواقعية الحياة ، وعلى الفرد أن يتعرف بنفسه على النمط الذي يلائمه . ومبيله لمعرفة هذا النمط هو أن يتيح لنفسه المرور بمواقف متبينة مع بعضها تباينا بعيدا . وسوف يكتشف تحرا وانطلاقا جديدا في اتجاهاته ، وأنه اكتسب مرونة تنطوي على إيقاع متوازن يتضمن فترات من التركيز في الذات مع فترات من الاستقبال والتفتح ، أي تولنا بين التباعد عن الغير وبين الحماس للقيام .

فإذا ما تحدث من خبرته لحدثيئة المعهد يعلم النفس ، وما أتت به من اثر في أسلوب حياته ، ففطن من أن يتيح لاي أحد أن يوهن من عزمه ، يزعم أنه ليس من اهل هذا الفن . فانه يترجم المرء بدراسة هذا الكتاب ومشايرته بمعدن على تطبيق قواعده التي تضمنها على مشاكله الخاصة به ، فمن تسميته بأنه « ليس من رباب هذا الفن » لا تعود خليفة بأن تطلق عليه . إذ أن أولئك الذين تصورهم الخبرة تجاه هذه الاعراض يكون من دابهم " يتخلدوا أسلوبا آخر يفصحون عنه بمبارات من قبيل : « استجمع قواك » ، أو « يمكنك أن تفوز لو كنت حقيقة تريد التغلب على هذا الضعف » .

(١)

فالشخص مثلا ، الذي يتنا به التلغم لا ينجح في التغلب على علته ان استخدم قوة عزيمته وحدها . إذ أن قوة الإرادة الموجهة من وصي ، لا تغد الى الطبقة التي ينبع منها الاضطراب . وينطبق نفس الشيء على الاجبارات والمخاوف التي هي أمراض تكاد تصحب كافة الاضطرابات المعصاية . كما أنه لا يجدي مجرد

(١)

استخدام الفهم الفطرى العام (او ما يدعونه الادراك الشائع)
 حيال تلك الاضطرابات ، لان ذلك الضرب من الادراك ما هو الا
 « قضاب للطريق الصحيح الواجب اتباعه الذى هو اسلوب للدراسة
 واستيعاب لحقائق التى توصل اليها العلم ، وهو اسلوب بعيد
 لى شاق المسلك . وعندى ان الادراك الشائع فى عجل القادم
 سوف يكون قد استوعب معلومات هذا الجيل السيكلوجية . اذ ان
 لكل عصر « ادراكه الشائع » الخاص به والذى يميزه عن
 الاجيال المنصرمة .

ولعل القارئ بعد قيامه بهذه الدراسة ولتمرنات التى
 يتضمنها كتابنا هذا قد اخذ يلحظ فى نفسه اتجاها اضحى
 بالنسبة له شيئا طبيعيا ، يتسم « بالتحليل . للذاتى » . بمعنى انه
 كلما اراد اختبار صواب ميوله الراهنة اصبح يرجع الى ذكرياته
 المبكرة . كما انه اكتسب ايضا ولا شك عادة للتركيز وللتركيز
 بالتبادل فى فترات متعاقبة ذات ترتيب ايقى . وانه بالمثل يجد
 بين يديه « فكرة مهياة » معدة لاستخدامها كلما دعت الحاجة
 اليها ، كقوله « ان ينوم هذا الى الابد » او « ان هذا العيب امر
 سطحي ليس الا » ، واصبح يتمسك بتلك الفكرة كلما احس
 به خطرا او ساوره الممض . وانه ايضا اضحى يربط ، عن قصد
 ووعى الذكريات التى يسوؤه استرجاعها بذكرات اخرى طيبة
 مستنافة ، فامسى فى وسعه ان يوازن المشاعر الممضة بأخرى
 سارة تشرح صدره . ويعلم حق العلم انه حتى فى انسوا حالاته
 للزاجية المكتسبة سوف يرفعه ايقاعه الداخلى الى قمة الموجهة من
 جديد كما انه اضحى شديد الثقة فى الاشعور بوصفه ملاك الحارس
 وحتى عندما يرسخ هذا الاتجاه التلقائى ، فانه يجد
 بالقراءة على اية حال ان يحتفظ بهذا الكتاب على مقربة منه ،
 ليرجع اليه من ساوره شك حيال اى مسلك فى مستقبل الايام .

ان المرء كل الحق في ان يحيا في طويته الداخلية حياته الخاصة به. اذ ان معجزة الوجود الكبرى في حياة الانسان هي انه يضم بين جوانحه ثروة خفية هي دائما طوع امره . وينبغي الا تلغ تلك الثروة الداخلية بانها محض أوهم لو أنها بدت غير متمشية مع بيئتنا المحيطة بنا والتي الفناها .

انه لتناقض عجيب ان يبدو مرأى حياتنا من الخارج مناقضا لمرآها من الداخل ، وأن بينهما تباین تام . وعلى الرغم من هذا التباين فكلا المشهدين امر واقع وصحيح على السواء .

فهذا البيت يبدو لعابر السبيل انه مبنى مصنوع من آجر واخشاب وزجاج ، ولا يمر بخا طره الا انه بناء مشيد ليصمد امام تقلبات الجو . الا ان الامر يختلف بالنسبة للشخص الذى يقيم فيه . فكل ركن من اركانه له عنده ذكريات . فرائحة التفاح التى تتضوع من الخزانة العليا تعيد الى نفسه ذكرى مشاهد محببة من طفولته البعيدة . والظل الذى يلوح في نهاية الدهليز يمثل له مخاوف قديمة منصرمة . اما الدوج الذى يجرى الى اللور الاملى فانه يعنى بالنسبة له سلسلة من التحركات الاجبارية المحددة . ويمثل الستار حظرا عميق الغور . أما الباب الخلفى فيشير في نفسه شعورا لا قبل له بدفعه ، يحذوه للانطلاق نحو الفضاء الواسع . وحتى الارض الثابتة تحت قدميه ، والسما الفسيحة التى تعلو راسه ، كلاهما جزء لا يتجزأ من هذا البيت .

ويصلق هذا الراى الزدوج عن كل فرد من الناس . فنحن نشاهد له من الخارج حدودا واضحة لمعالم ، ونرى ان هذا الكائن الحى له سماته البدنية والنفسية الموروثة ، كما نلاحظ عليه التشكل الذى لا يبد منه لدى تسبغه عليه بيئته وتجاربه التى يمر بها . ونعلم ان تلك الكتلة من المادة تحتفظ بكياتها بفضل ظروف معينة ، وانها لا تقوى على السير الا اذا زودت

بكمية يعينها من البروتينات والاكسوجين وما إليهما ، وانها سوف تسير مددا يعينه من الخطوات بين للهد والحد. فهي في « نجازة » قمتزة فحسب من الشرى الذى خلقت منه والذى يطفى اديم هذه الأرض .

الا أن الروح التى تقيم في هذا الجهاز لا تراعى تلك الصورة . فاهمية « اللت » في نظرها تعدل بتقليل اهمية سائر الكواكب التى تشغل أفلاكها رحاب السماء التى لاحصر لها . ولكم خبرت تلك النفس نعيما جلويا ، وحزنا اليما . يرفعها أمل غير ذى متعلق ، ومصوقها خوف ذى ادراك . ولهذه النفس قوة من السحر ، تحول موجات الهواء الى موسيقى اخاذة ، ويقبذا من حبر الطبع الى خواطر سامية ، وبعض انعكاسات من قوس قزح الى هجة طاغية . فلا تح لشيء في الوجود ان يسلبك تلك القوة الداخلية الغالية .

محتويات الكتاب

صفحة	
٣	كلمة العرب
١٤	مقدمة
٢٢	الفصل الاول : التخلص من قلق
٣١	الفصل الثاني : الاشعور ومشتعلاته ، والرهبة منه
٤٢	الفصل ثالث : موعد مع اللات
٥٣	الفصل الرابع : الحب يتوارى خلف فتنة عديدة
٦١	الفصل الخامس : اختبار تجانس الالفاظ
٧٣	الفصل السادس : تذكر الاحداث المتصرمة
٨٦	الفصل السابع : تؤزن الافكار
٩٦	الفصل الثامن : العصب لالى او الوترى
	الفصل التاسع : عصاب الازاحة (او عصاب الشخص
١٠٨	المتقل الوضع)
١١٧	الفصل العاشر : التركيز واللاتركيز
١٢٥	الفصل الحادى عشر : حقيقة السعادة
	الفصل الثانى عشر : تقلبات الحالة النفسية بين
١٣٣	صعود وهبوط
١٤١	الفصل الثالث عشر : موجات الاوزان الحيوية
١٥٥	الفصل الرابع عشر : انعطاف الحب والجنس
	الفصل الخامس عشر : خط الحياة التى تسير على
١٦٥	وترة واحدة
	الفصل السادس عشر : الاختيار بين الثقافة والحواجز
١٧٧	البدائية
١٨٩	الفصل السابع عشر : السوائية والموائية المصطنعة
١٩٦	الفصل الثامن عشر : التبرئة من الشعور بالاثم
	الفصل التاسع عشر : موقف اللات من استكشاف
٢٠٩	النفس

تكملة

صفحة	سطر	خطا	صواب
٢٢	١٢	اذ	الا لا
٢٥	٢٠	في ثم	، ثم
٢١	٢٢	وعرة الوجه	عرة الوجه
٢٣	٢٠	سطح	تحت سطح
٥٠	١٢	الاستماع	الاستماع
٧١	٢٣	وليحصى	وليحصى
٨٠	١	اما ليدن . فيسلك	اما ليدن فيسلك
٨٢	٥	كانت	كانت
٨٤	٢	يستطيع	يستطيع
٩٧	٢٢	فتى	وشى
١٠٦	١٠	ذات	ذات القيمة
١٠٧	٥	ما بنا	ما لم بنا
١١٦	٢٠	القبول	القبول
١٢١	١١	الرغم	الرغم من
١٢٣	٦	يا فكاك	يا فكاكه
١٢٦	١٨	الاستماع	الاستماع
١٤٢	٢	التائبان	التائبان
١٤٥	٢٧	يكل	يكل منها
١٥٢	١٤	راقدا	راقدا
١٦١	٤	تضيق	تضيق
١٦٣	١٧	جديده	جديده
١٦٥	٢٤	اذنا	اذنا
١٨٣	٢٦	بالاله	بالاله

يصدر قريباً للعرب
كتاب

خلاصة الأبحاث العلمية
في الإيحاء والتنويم المغناطيسي
عن أوثق المراجع



