

النفس



من سلسلة متعة العلم

د. غفار محمد

النفس ...

الإهداء :

إلى كل عاشق لخطايا النفس
البشرية ، يتوق لوضع اللاوعي
تحت مجهر الوعي ، كي يتسيطر
على نفسه بدل أن يتسيطر عليه

النفس ...

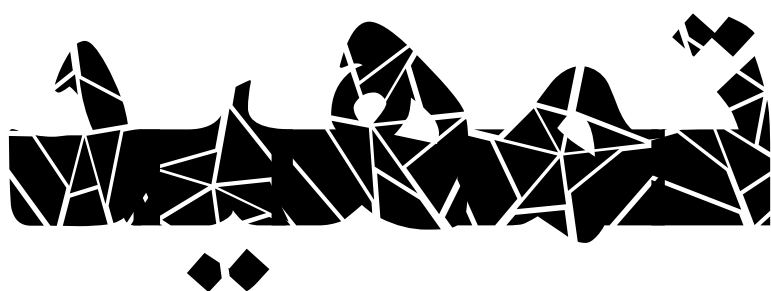
**” عندما تجبر النفس على الصمت ،
تتكلم بلغة المرض .”**

سيجموند فرويد

النفس ...

- تمهيد
- تاريخ علم النفس
- الأمراض النفسية
- التلاعب النفسي
- اللاوعي
- أشهر نظريات فرويد
- أشهر النظريات النفسية
- الوصمة الاجتماعية
- أمراض المشاهير
- مرحلة حرجة
- النفس في عالم الفنّ

النفس ...



ليست النفس صفحةً بيضاء كما تخيلها بعض الحكماء، ولا وحشاً
أعمى كما صوّرها آخرون؛ إنها بحرٌ تتجاور فيه التيارات،
وتتصالح فيه الأضداد، ويعبره الإنسان وهو يظن أنه الملاح، فإذا به
المركب والرياح معاً. في أعماقها تتراكم طبقات المعنى كما تتراكم
الرسوبيات في قاع الزمن، وكل طبقة تحكي حكاية رغبة قديمة، أو
خوفٍ نسي اسمه، أو أملٍ لم يجد طريقه إلى الضوء.

النفس سؤالٌ يمشي على قدمين. كل إجابة تُقدّم عنها تُخلف ظلاً
أطول من الحقيقة، وكل محاولة لترويضها تلد مقاومةً أذكى. هي
بيتٌ بابه مفتوح، لكن مفاتيحه مفقودة؛ من يدخله يظن أنه وصل، ثم
يكتشف ممراتٍ جديدة، وغرفاً سرية، ونوافذ تُطل على طفولةٍ بعيدة
أو مستقبلٍ لم يُكتب بعد.



النفس البشرية إذن هي لغز معقد، صعب الفهم، لا يمكن اختزاله
بكلمة أو بفكرة واحدة. حاول البشر عبر الزمن أن يفكوا شيفرتها ..
الفلاسفة بحثوا عن جوهرها .. الأطباء عن أسباب أوجاعها ..
الشعراء عن صورها في الكلمات .. و القديسون عن نقائها في

الصلوات.. كلهم حاولوا تقريب الصورة، لكن الحقيقة بقيت بعيدة، غامضة، كظل يختفي حين نحاول الإمساك به أو زئبق يتملص بين الأصابع.

فكل محاولات الفهم كانت جزئية ، و كل معرفة كانت سطحية، لأن النفس غير مرئية، لا تصدر صوتاً يُقاس، ولا شكلاً يُرى، ولا حرارة يمكن لمسها إلا من خلال انعكاساتها على الجسد أو الفكر أو السلوك. إنها أشبه بدمى الماتريوشكا الروسية الشهيرة .



أبعاد الإنسان الثلاثة : مثلث الوجود

النفس ليست الجسد الذي يُرى ويُلمس، وليست الروح التي تُربط بالمقدس أو باللامتناهي، بل هي تلك الرقصة الداخلية، التي تشعل الأحاسيس وتغذي الفكر وتوجّه الإرادة. في حركتها وعزلتها، تكشف عن خفايا الإنسان، عن مخاوفه وأمانيه، عن قوته وضعفه، عن سرّه الذي لا يُقال. فالإنسان يعيش في واقع ثلاثي الأبعاد آخر غير الواقع الهندسي ، حيث يمثل : **الجسد** ، **الروح** ، و **النفس** أبعاده تلك .

الجسد ظاهر، محسوس، خاضع للقوانين الفيزيائية والكيميائية، يمكن مراقبته، علاجه، فهمه بالكامل تقريباً.

الروح، إن شئنا استخدام هذا المصطلح، هي ذلك البُعد المقدس، النفحة التي تربط الإنسان بما يتجاوز المادة.

أما النفس فهي الغامض الأعظم، اللغز المعقد الذي لا يمكن وضعه تحت المجهر.



حين نتحدث عن النفس، لا نستطيع أن نفصلها عن جسدٍ يحملها كأمانة، ولا عن روحٍ تنفخ فيها المعنى. **الجسد هو الإيقاع، والروح هي اللحن، والنفس هي الرقصة التي تولد بينهما.** إن اختلَّ الإيقاع تعثرت الخطوة، وإن نشز اللحن اضطرب القلب، فتغدو النفس مسرحاً للقلق. لكنها أيضاً مساحة التلاقي؛ حيث يتحوّل الألم الجسدي إلى حكمة، والسمو الروحي إلى فعلٍ يومي بسيط.

النفس لا تعيش في السماء ولا تُحبس في اللحم؛ إنها الكائن الوسيط الذي يفاوض الواقع باسم الحلم، ويقايز الحلم بما يسمح به الواقع.

لذلك نراها تتلّون: صلبة حين يلزم الصبر، لينّة حين يقتضي الحب، عنيدة حين يُمتحن العدل، و هشة حين يقترب الفقد.

الذاكرة : أرشيف القلب

في النفس خزائن لا تصدأ، تحفظ ما لم يحفظه الوعي. هناك تُخزَّن
اللمسة الأولى، والخذلان الأول، ونبرة الصوت التي وعدت ولم
تف. الذاكرة ليست سجلاً محايداً؛ إنها شاعرٌ يبالغ، وقاضٍ يُخطئ
أحياناً، لكنه مع ذلك يصنع ملامحنا. من لم يصلح ذاكرته عاش
أسير تكرارها، ومن فهمها استطاع أن يحولها من عبء إلى دليل
طريق.

النسيان ليس خيانةً للذات، بل رحمةٌ تتقنها النفس حين تضيق
المساحة. إنها تُسقط الزائد لتُبقي الضروري، تماماً كما تفعل
الشجرة حين تُسقط أوراقها لتتجو في الشتاء. ومع ذلك، فإن ما ننساه
لا يختفي؛ يعود متخفياً في سلوكٍ، أو حلمٍ، أو خوفٍ بلا اسم.



الظل خلفك : ما نخفيه عنا – الآخر أمامك : مرآة النفس

لكل نفس ظلٌ يمشي خلفها، يحمل ما نرفض الاعتراف به : أنانيةً
صغيرة، غيرةً خجولة، قسوةً تبررها الذرائع. إنكار الظل لا يُلغيه؛
يجعله أكثر دهاءً. أما مواجهته فليست دعوةً إلى جلد الذات، بل إلى
المصالحة مع إنسانيتنا غير المكتملة.

حين نعتزف بظللنا، نخفف من سلطته. نراه، فنفهمه، فنختار ألا
يحكمنا. وهكذا تتحول المعرفة بالنفس من محاكمة قاسية إلى تربية
طويلة النفس.



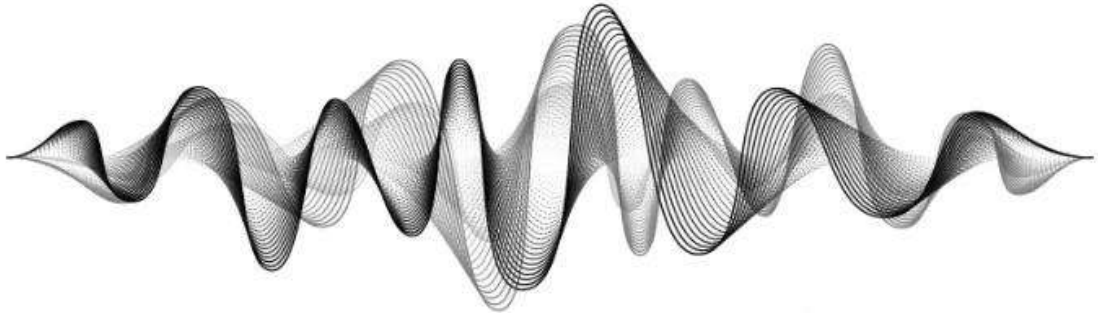
أما الآخر الذي أمامك فهو مرآة نفسك .. إذ لا تُعرّف النفس في
العزلة وحدها؛ تُختبر في الاحتكاك. في عيون الآخرين نلمح
انعكاسات لذواتنا لم نكن نراها. الحب يكشف سعة القلب، والعداوة
تكشف حدوده، والصداقة تُظهر قدرتنا على المشاركة دون ذوبان.
الآخر ليس جحيماً ولا خلاصاً؛ هو فرصة. من خلاله تتعلم النفس
التوازن بين القرب والبعد، بين الأخذ والعطاء، بين الدفاع
والانفتاح. وكل علاقة فاشلة درس مؤلم، لكنه صادق.



تفاعل النفس مع الجسد و المحيط : علاقة تبادلية

النفس تتأثر بكل ما يحيط بالإنسان : بالآخرين، بالزمان، بالمكان، بالماضي، وبالذكريات التي لم تُنسى بعد. هي مرآة صامتة لكل ما يلمسه الإنسان .. لكنها لا تلتقط كل شيء بدقة ، فهي تضرر السرّ، وتخفي الجرح، حتى على صاحبها أحياناً. الإنسان يُدرك الجسد ويتحكّم فيه، قد يُسافر به ، يُغيّر عاداته، لكن النفس تظل مسألة أكبر من إرادة واحدة، أكثر ثخانة من أي درع، وأكثر هشاشة من أي زهرة تتحدى الريح.

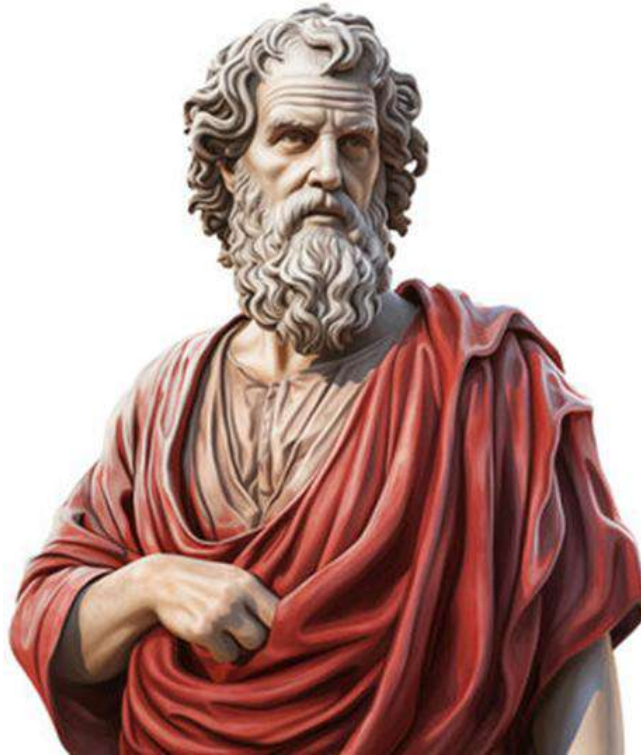
تتقلب النفس وتتغير مع كل تجربة، ومع كل صدمة، ومع كل فرح أو حزن. هي ليست ثابتة، هي بحر دائم الحركة، أحياناً هادئ وأحياناً عاصف .. أحياناً تشتعل رغبةً، وأحياناً تنطفئ غربةً. وكلما حاول الإنسان فهم نفسه بالكامل، وجد أنها تبتعد أكثر، كأنه يلاحق سراباً في صحراء لا تنتهي.



حتى الجسد، رغم أنه ملموس وواضح، يؤثر في النفس بشكل لا يمكن تجاهله؛ تعب الجسد ينهك النفس، مرضه يقيدّها، وقلة الراحة تشوه إدراكها. وعلى العكس، توازن النفس وهدوءها ينعكس مباشرة على صحة الجسد، فالأمرض النفسية غالباً ما تتحول إلى أعراض جسدية : توتر، صداع، آلام مجهولة، ضعف مناعة.

و حين تنهك النفس، وتفشل في خلق توازنها مع المحيط، تبدأ خطوط الانكسار بالظهور. النفوس المنهكة تصبح عرضة للاضطراب، وقد تتشكل الأمراض النفسية كعلامة على عدم القدرة

على التكيف. القلق والاكتئاب والغضب المستمر والحيرة
والاغتراب الداخلي هي صور مرئية لعدم توازن داخلي. كل مرض
نفسي هو صرخة خفية للنفس، طلبًا لفهمها، لعطفها على نفسها،
 وإعادة ترتيب عالمها الداخلي بما يسمح لها بالسلام.
الإنسان الذي يتجاهل إشارات النفس ويستمر في تجاهلها أو القمع
الداخلي، يواجه انهيارًا أعمق فيما بعد. لذلك، **فهم النفس ليس**
رفاهية، بل ضرورة : فهي حجر الأساس لكل حياة متوازنة، وكل
قرار رشيد، وكل شعور بالحيوية. لذا كانت هذه أهم وصايا
الفيلسوف الإغريقي **سقراط** : (اعرف نفسك) .



النفس، إذًا، ليست مجرد فكرة، ولا مجرد إحساس، ولا مجرد
صورة انعكاسية للجسد والروح. إنها لغز، لوحة معقدة، بحر عميق
لا يُعرف عمقه إلا لمن يغامر بالغوص فيه بصبر وحذر. الإنسان قد
يقضي حياته كلها في محاولة فهم نفسه، وكل اكتشاف جديد عنها
يفتح أبوابًا لألغاز أخرى، ويثبت أن **المعرفة المطلقة للنفس**
مستحيلة، لكن هنالك حد أدنى من الفهم واجب على كل إنسان كي
يحمي نفسه و يستثمر فيها .

مدينة النفس : أهل مكة أدرى بشعابها !؟

تخيل أن النفس هي مدينة ضخمة، ممتدة بلا حدود، تتقاطع فيها شوارع الضوء والظلال .. تعلو فيها الأبراج ، و تتشعب أسفلها شبكة من الأقبية و الكهوف .



في هذه المدينة، تصطف **المشاعر** كالجنود، بعضها صاخب ومندفع، وبعضها صامت يراقب الأحداث من خلف الأسوار. أما الأفكار فتمر كالسيارات المسرعة على طرق العقل، تحملنا من الماضي إلى الحاضر، ومن الخوف إلى الرغبة.

الرغبة هي الجاذبية التي تشدّ النفس إلى الأمام، و **الخوف** هو الفرامل التي تمنعها من السقوط. بينهما يتشكل القرار. ليست الرغبات شرّاً كما وعظ الزهاد، ولا الخوف حكمةً مطلقة كما زعم الحذرون؛ كلاهما ضرورة. الرغبة دون خوف تهوّر، والخوف دون رغبة شلل.

النفس الناضجة لا تُخمد رغباتها ولا تُقدّس مخاوفها؛ إنها تُصغي إليهما، وتختار. وفي هذا الاختيار تتجلّى الحرية بوصفها فعل مسؤوليّة، لا صراخاً عابراً باسم الإرادة.

و حيثما وُجد **القلق**، كان المعنى قريباً. القلق ليس عطباً دائماً؛ أحياناً هو إشارة نفس ترفض العيش بلا سؤال. حين يهدأ السؤال يموت شيء في الداخل، وحين يشتدّ يولد الإبداع. لذلك كان القلق وقود الفلاسفة، ومحرّك الشعراء، وجرس إنذار للباحثين عن حياةٍ أصدق. المعنى لا يُمنح جاهزاً؛ يُصاغ. والنفس هي الورشة. من يصبر على عملها الشاقّ يخرج بقطعة حياةٍ متقنة، ومن يستعجل يكتفي ببدايل لامعة سرعان ما تبهت.



لكن النفس ليست مجرد وعاء للمشاعر ، إنها رحلة، مغامرة، و ميدان معركة داخلي. كل ما نراه على السطح – كلماتنا، تصرفاتنا، حتى ابتسامتنا – هو مجرد انعكاس لما يجري في أعماق هذه المدينة الغامضة.

كل مدينة لها **أزقة مظلمة** بالطبع، والنفس ليست استثناءً. ففي ظلال تلك الأزقة تكمن الغرائز المكبوتة، الذكريات المؤلمة، والأحلام التي لم تتحقق. هنا تختبئ المخاوف القديمة، وحكايات الصغار الذين كنا هم، والصدمات التي شكلتنا بدون أن ندرك.

و إذا خرجنا من الظل إلى **الشوارع و الساحات المزدهمة** حيث نعيش (الأنا) لحظاتها اليومية بتفاصيلها ، نجد كل شيء يتحرك بسرعة. الأفكار تنساب ، المشاعر تتشابك، والقرارات تتخذ في

لحظة واحدة. هنا يكمن السحر الحقيقي للنفس : القدرة على الموازنة بين ما نريد وما يجب أن نفعله .. بين الحرية والواجب .. بين الماضي والمستقبل .. بين (الهو) و (الأنا العليا) .

لكن كثيراً ما ينسل المجرمون من الأزقة المعتمة و يعتدون على الأمنين في الساحات العامرة .. كفكرة سلبية مكبوتة من الطفولة مثلاً ، تفسد لك مناسبة مفرحة أو نجاحاً عظيماً و تحوله إلى حالة من الحزن و اللامبالاة .



و النفس ليست فقط صراعات بين الظل و النور ؛ فيها **حدائق سرية خلابة** ، حيث تنمو الأحلام بعيداً عن الأعين. هنا تزدهر البراءة، والإبداع، والخيال. هنا يمكن للإنسان أن يكتب، يرسم، يحلم بلا قيود. في هذه الحدائق، يلتقي الطفل الذي كنا مع الكبار الذين أصبحنا، وتتفتح أزهار الحب والحنان على أرصفة الزمن. إنها مساحة للسلام الداخلي، حيث يمكن للنفس أن تلتقط أنفاسها بعيداً عن صخب العالم.

و كما نّ لكل مدينة **أبراج مراقبة** ، فالنفس أيضاً لها مرصد يطل على كل شيء. إنه **العقل الواعي**، الذي يمكنه أن يراقب، يحلل، ويفهم ما يجري في الأزقة والشوارع والحدائق.

من هذا البرج، يبدو الصراع الداخلي كلوحة فنية متحركة : كل مشاعرنا، كل رغباتنا، كل خوفنا وحبنا، تتحرك وفق نظام خفي.

بالمراقبة الواعية، يمكننا فهم أنفسنا أكثر، اتخاذ قرارات أفضل،
وكشف الأسرار التي تحكم حياتنا دون أن نشعر.
ولكن أحياناً، يجب أن نترك الأبراج، ونهبط إلى أعماق النفس.
هناك، في **الأقبية المظلمة تحت الأرض**، يتسيد اللاوعي العالم
السفلي للنفس كهاديس الإغريقي .. حيث تبدأ الحكاية الحقيقية، و
يهمس اللاوعي للأننا في كل دقيقة فيملئ عليها أفعالها دون أن تشعر
أو تدرك ذلك ..



أين الدماغ من كل هذه الرواية؟! إنه **الملك الذي يحكم المدينة** ..

النفس البشرية بهذا التصور ليست مجرد وعاء للأفكار والمشاعر؛
إنها رحلة، مغامرة، وفنٌ للحياة نفسها. حيث يتصارع الضوء مع
الظلال .. **الأننا العليا مع الهو .. الوعي مع اللاوعي .. لتكون نتيجة**
الحرب بالمحصلة هي حالتنا النفسية الراهنة ..

وعندما نتقن فن معرفة النفس، نصبح أحراراً، قادرين على مواجهة

العالم بفهم أعمق لأنفسنا، و مفتاح لكل أسرار الحياة ..
و لعل أعظم سر في النهاية هو أن المدينة التي نبحث عنها دائماً،
هي نحن أنفسنا.. و أهل مكة أدرى بشعابها ، فالإنسان ليس بغريب
عن نفسه ، لذا من الأسهل عليه فهمها - على صعوبته - على أن
يفهم الآخرين .

تاريخ علم

النفس

منذ أن رفع الإنسان رأسه عن التراب، ونظر إلى السماء متسائلاً،
لم يكن سؤاله الأول عن النار أو العجلة، بل عن نفسه.

من أنا ؟ ما الذي يفكر بداخلي ؟ من أين تأتي الأحلام ؟ لماذا
أخاف ؟ ولماذا أحب ؟

كانت النفس أول لغز واجهه الإنسان، وآخر لغز لم يفكه بالكامل.

النفس في فجر الإنسانية : روح تسكن الجسد

في المجتمعات البدائية، لم تكن النفس موضوعاً للدراسة ، بل سرّاً
مقدّساً .. و كان مفهوم النفس مرتبطاً بمفهوم الروح كما لو أنهما
شيء واحد .

كان الإنسان يرى في نفسه كياناً مزدوجاً : جسداً فانٍ وروحاً خفيّة،
تتحرك في الأحلام، وتغادر في الموت، وربما تعود في هيئة طيف
أو روح.

عند **المصريين القدماء**، لم تكن النفس واحدة، بل متعددة :

الكا (قوة الحياة)، البا (الشخصية)، الأخ (الروح الخالدة).



و كان الحفاظ على الجسد شرطاً لبقاء النفس، لذلك وُلد **التحنيط** من

خوفٍ نفسي قبل أن يكون طقسًا دينيًا.

أما في **حضارات الرافدين**، فقد كانت النفس كائنًا هشًا، مهددًا بقوى غامضة، تسكنها الأمراض والكوابيس، ولذلك ارتبط علاج النفس **بالسحر والتعاويذ**.



لم يكن السؤال آنذاك :

كيف تعمل النفس ؟

بل :

كيف نرضيها ، و كيف نحميها ؟

الفلسفة الإغريقية : النفس تدخل حقل العقل

مع الإغريق، خرجت النفس من دائرة الأسطورة، ودخلت ساحة السؤال العقلي.

هنا، لم تعد مجرد روح هائمة، بل موضوعًا للتفكير المنهجي.

سقراط حوّل الاهتمام من الكون إلى الداخل، وقال عبارته الخالدة :

(اعرف نفسك)

كانت النفس عنده مركز الأخلاق، ومصدر الفضيلة أو الرذيلة.

ثم جاء **أفلاطون**، فرأى النفس كيانًا ثلاثيًا :

نفس عاقلة تسعى إلى الحقيقة

نفس غضبية تبحث عن الشرف

نفس شهوانية تطلب اللذة

ورأى أن الصراع الداخلي هو جوهر المعاناة الإنسانية.

أما **أرسطو**، فأنزل النفس من عالم المثل إلى الواقع، إذ ربطها بالجسد، وعدّها **مبدأ الحياة ذاته**، تختلف درجاتها بين النبات والحيوان والإنسان.



هنا بدأت النفس تُفهم لا بوصفها لغزًا سماويًا فقط، بل وظيفة قابلة للفهم.

العصور الدينية : النفس بين الخلاص والاختبار

مع بزوغ الديانات الكبرى، استعادت النفس قدسيّتها، لكنها اكتسبت بُعدًا أخلاقيًا حادًا.

لم تعد النفس فقط ما نفكر به، بل ما سنُحاسَب عليه.

في الفكر الإسلامي، كانت النفس موضوعًا بالغ العمق :

النفس الأمّارة

النفس اللوامة

النفس المطمئنة

رأى الفلاسفة المسلمون، **كابن سينا**، النفس كجوهر مستقل، لكنه متصل بالجسد، وسبقوا عصرهم في فهم الذاكرة والانتباه والانفعال.

أما **المتصوفة**، فقد غاصوا في أعماق النفس، لا لدراستها، بل لتطهيرها، فكانت التجربة الداخلية طريق المعرفة.



في هذه المرحلة، كان علاج النفس أخلاقيًا وروحيًا، لا تجريبيًا.

العصر الحديث : النفس تُجرد من القداسة

مع عصر النهضة ثم التنوير، تغيّر كل شيء.

العقل صار سيّدًا، و التجربة معيارًا، و الروح موضع شك.

بدأ **ديكارت** بفصل صارم :

الجسد آلة

النفس وعي و فكر

لكن هذا الفصل كان بذرة أزمة كبرى :

كيف نفهم النفس إن عزلناها عن الجسد فهي غير محسوسة ؟
في القرن التاسع عشر، وُلد **علم النفس** بوصفه علمًا مستقلًا.

لم يعد سؤال النفس :

ما حقيقتها ؟

بل :

كيف تعمل ؟

ظهرت المدارس :

السلوكية : أنكرت الداخل، واهتمت فقط بالسلوك الظاهر ..

التحليل النفسي مع فرويد : أعاد للنفس عمقها المظلم، وكشف
اللاوعي، والصراعات المكبوتة ..

المدرسة الإنسانية : رأت الإنسان كائنًا يسعى للمعنى لا فقط
للغريزة ..



كانت النفس تُقاس، تُختبر، تُحلَّل ... لكنها فقدت شيئًا من غموضها
الشعري.

العصر المعاصر : بين الدماغ والمعنى

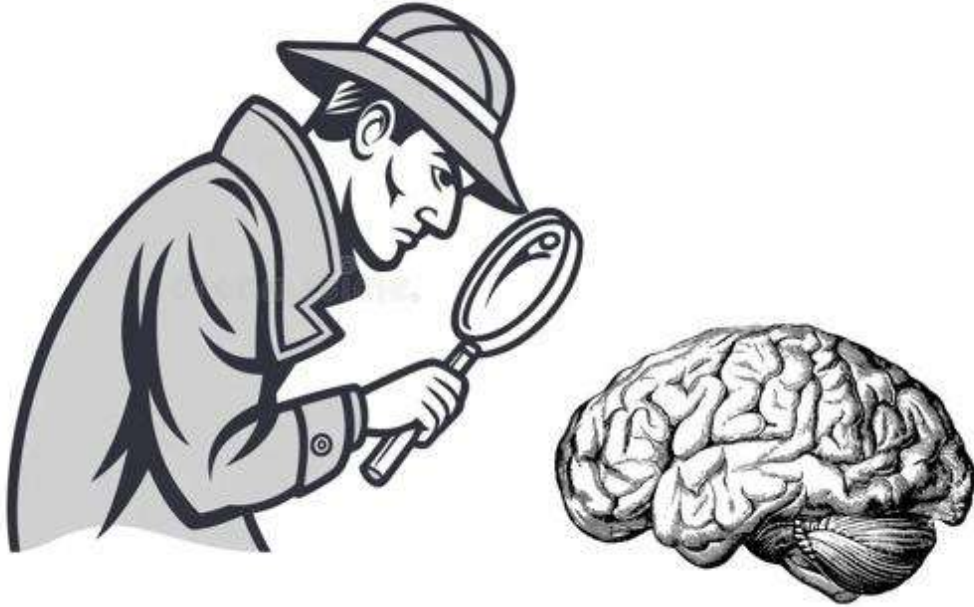
اليوم، تقف النفس على مفترق طرق.

علم الأعصاب يربط المشاعر بالخلايا، والذكريات بالتشابكات العصبية، ويكاد يختزل النفس في الدماغ.

لكن في المقابل، تعود الأسئلة القديمة بقوة :

هل الإنسان مجرد تفاعلات كيميائية ؟

أين الألم الوجودي ؟ أين القلق ؟ أين المعنى ؟



علم النفس المعاصر، رغم تطوّره، يعترف ضمناً بعجزه الكامل عن الإحاطة بالنفس.

فالأرقام لا تفسّر الحنين، والصور الدماغية لا تشرح الخوف من
العدم.

النفس... لغز لا يريد أن يحلّ

عبر التاريخ، تغيّرت نظرتنا إلى النفس، لكنها لم تفقد جوهرها الغامض.

كانت روحًا، ثم فكرة، ثم وظيفة، ثم شبكة أعصاب... لكنها بقيت
دائمًا أكثر من مجموع أجزائها.

ربما لأن النفس ليست شيئًا ندرسه من الخارج، بل مرآة نرى بها
العالم.

وكلما حاولنا الإمساك بها، انزلقت كالماء بين أصابع المفاهيم.
وهكذا ..

يظل علم النفس علمًا في طور التشكّل، وتبقى النفس وعدًا بالفهم، لا
اكتمالًا له .. لغزًا يسكننا، ويُذكّرنا، في كل عصر، بأن أعقد ما في
الوجود... هو الإنسان نفسه ..

الأعراف

النفسية

في البدء لم يكن الجسد هو الذي يمرض، بل الوعي. منذ أن أدرك الإنسان أنه يفكر، أصبح مهياً لأن يتألم. كانت أول صرخة في التاريخ صرخة خوفٍ من الداخل، لا من الخارج. ومنذ ذلك الحين، لم يكن المرض النفسي ضعفاً، بل انعكاساً لمفارقةٍ وجودية عميقة : أن الوعي ذاته - الذي يرفعنا عن الحيوان - هو الذي يجرّنا إلى الهاوية.

النفس ليست عضواً في الجسد، بل كيانٌ يعيش بين الضوء والظلال، بين المنطق والحلم، بين الماضي الذي لا يُنسى والمستقبل الذي لا يُمسك. وحين تختلّ تلك المسافة، حين يضيع التوازن بين الداخل والخارج، تولد الأمراض النفسية، لا كعدوّ من الخارج، بل كرسالةٍ من أعماقٍ تننّ تحت ثقل الفكر.



الاكتئاب - السقوط البطيء في الفراغ

الاكتئاب ليس حزناً، كما يظنّ العابرون، بل هو انطفاء الضوء الداخلي. هو أن يستيقظ الإنسان فيجد أن العالم نفسه فقد لونه. لا رغبة في الأكل، ولا شغف في الحياة، ولا معنى للنهار.

في الطب، يُعرّف الاكتئاب بأنه اضطرابٌ في المزاج يتميز بفقدان المتعة والطاقة والاهتمام، يمتدّ لأسابيع أو شهور. أسبابه متشابكة : اضطراب في كيمياء الدماغ، عوامل وراثية، صدمات الطفولة، خساراتٍ غير معلنة، وضغوطاً لا تُحتمل.

أما أعراضه فهي ذلك الخواء الذي يلتهم كلّ شيء، الأرق أو النوم المفرط، فقدان الشهية أو نهمها، شعورٌ بالذنب واللاجدوى.



التشخيص يعتمد على الحوار، على الإصغاء لما لا يُقال. أما العلاج، فهو مزيج من الدواء كمضادات الاكتئاب التي ترفع السيروتونين والعلاج النفسي الذي يعيد ترتيب أفكار المريض كما يُعاد ترتيب بيتٍ بعد إعصار.

والعجيب أن كثيرين من العظماء عبر التاريخ عانوا الاكتئاب كحال رئيس الوزراء البريطاني وينستون تشرشل الذي أطلق عليه اسم الكلب الأسود لما بث في عقله من أفكار سوداوية سلبية ، وكأنّ العبقريّة لا تُولد إلا في ظلّ الظلمة.

القلق - حين يتآكل الإنسان من الداخل قبل أن يحدث شيء

القلق هو شكلٌ آخر من العبادة، عبادة الخوف. يعيش صاحبه في

حالة استنفارٍ دائم، كأنّ الخطر يسكن في كلّ صوتٍ، في كلّ فكرةٍ، في كلّ احتمال.

طبيّاً، القلق اضطرابٌ يفيض فيه الجهاز العصبي بالأدرينالين، حتى يغدو الإنسان محاصراً بين أفكاره وخفقان قلبه. أسبابه خليط من **الوراثة والتربية والبيئة**، وتجاربه السابقة التي حفرت في الذاكرة خطوطاً لا تمحي.

تظهر الأعراض في الجسد كما في الروح : ضيق النفس، رعشة اليدين، تسارع القلب، إحساسٌ دائم بأنّ شيئاً رهيباً وشيكٌ. يُشخص القلق **بالحديث، لا بالتحليل**، ويُعالج **بالمهدئات والعلاج السلوكي** الذي يعلم المريض كيف يتحدث مع خوفه بدل أن يهرب منه.

القلق، في جوهره، ليس مرضاً بقدر ما هو وعيٌّ زائد بالحياة. ومن يعيش أكثر من اللازم في المستقبل، يعاقب بعدم القدرة على العيش في الحاضر.



الفصام - انشقاق الوعي على ذاته

الفصام ليس جنوناً كما توهم الناس، بل هو تصدّع في طريقة رؤية الواقع. المريض لا يفقد عقله، بل يعيش في عقولٍ متوازية. يسمع ما لا يسمعه الآخرون، يرى ما لا يرى.

في الطب، يُعرّف الفصام بأنه اضطرابٌ ذهانيّ يفصل المريض عن الواقع بفعل خلل في الدوبامين والمستقبلات العصبية. أسبابه مزيجٌ من الوراثة، والبيئة، والتجارب القاسية في الطفولة.

أعراضه تشمل الهلاوس السمعية والبصرية، والأوهام، واضطراب التفكير والكلام، وفقدان العاطفة. يُشخّص بالفحص السريري والملاحظة الطويلة، ويُعالج بمضادات الذهان والعلاج النفسي المساند.

لكنّ الفصام أيضًا تجربةٌ فلسفية : كأنّ الإنسان يجرب أن يعيش في أكثر من عالمٍ في الوقت نفسه. أحدهم في الواقع، والآخر في الداخل. وكأنّ الذات، وقد أثقلت بالمعنى، انفجرت لتولد ذاتين متناحرتين في الجسد نفسه.



الاضطراب ثنائي القطب - رقصة بين النور والظلام

هو المرض الذي يتقلّب فيه المزاج بين القمة والقاع، بين جنون النشاط وجمود الحزن. في لحظة، يشعر المريض أنه قادر على كل شيء، وفي اللحظة التالية ينهار تحت ثقل الفراغ.

السبب في جوهره خللٌ في تنظيم النواقل العصبية بين
السيروتونين والدوبامين. وراثية جزئية، وتجارب مؤلمة، ونظام
نوم مختل.

في نوبات الهوس، يتحدث المريض بسرعة، يخطط بلا حدود،
ينام قليلاً ويحب كثيراً. ثم تأتي النوبة المعاكسة، فيغرق في اكتئاب
عميق يلغيه.



العلاج يعتمد على الليثيوم كمثبت للمزاج و أدوية أخرى تخفّض
الدوبامين في الهوس و تحسن المزاج في الاكتئاب، مع العلاج
النفسي الذي يعيد المريض إلى توازنه بين القطبين.

إنه المرض الذي يجعل صاحبه يعيش تناقض الوجود كله : أن
تكون سعيداً حد الجنون، ثم حزيناً حد الصمت.

الوسواس القهري - سجناء الأفكار المتكررة

في الوسواس القهري، لا يهاجم العدو من الخارج، بل من الداخل.

أفكارٌ تتسلل إلى الوعي، تفرض نفسها عليه، ثم تتبعه طقوسٌ قهرية : غسل اليدين بلا نهاية، عدّ الأشياء، إعادة إغلاق الباب.



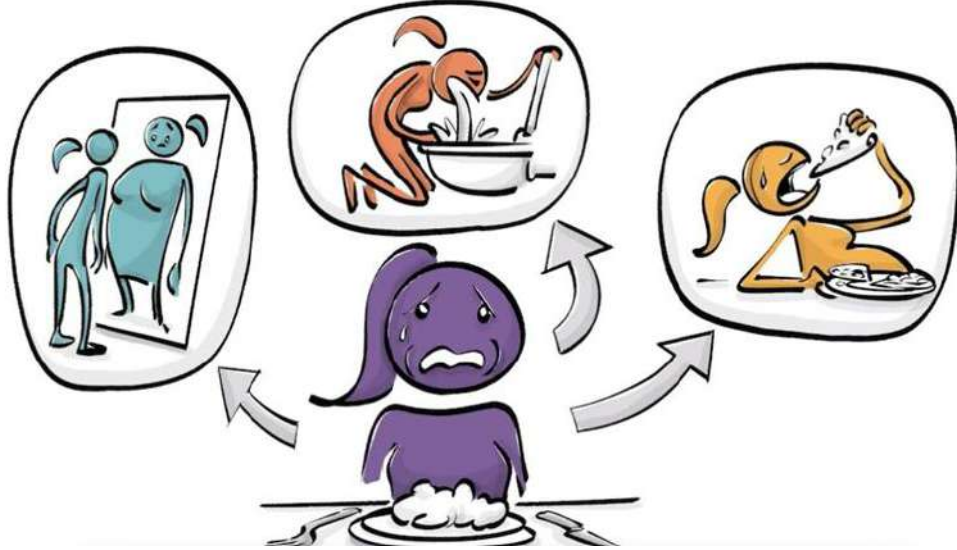
الأسباب عصبية - خلل في دوائر التحكم الدماغية - لكن جذورها تمتدّ إلى الخوف من الخطأ، وإلى البحث المحموم عن الكمال. التشخيص يعتمد على **ملاحظة التكرار وشدة القلق الناتج عنه**. والعلاج يشمل الأدوية التي تضبط السيروتونين، والعلاج السلوكي الذي يعيد للمريض حرية أن يخطئ.

الوسواس القهري هو مأساة الوعي المفرط، فكّما حاول الإنسان أن يكون كاملاً، ازدادت عبوديته لفكرٍ لا يرحم.

اضطرابات الأكل - الجوع بوصفه احتجاجاً على العالم

حين يرفض الجسد الطعام، أو حين يلتهمه بجنون، فالمشكلة ليست في المعدة، بل في المعنى.

في **فقدان الشهية العصبي**، ترى الفتاة نفسها سميكة رغم عظامها البارزة. في **الشراهة العصبي**، يأكل الإنسان بشراهة ثم يندم حدّ القيء.



تلك الأمراض ليست غريبة، بل شائعة بين المجتمعات التي ربطت الجمال بالهزال، والقيمة بالشكل. الأسباب **نفسية، بيئية، وجينية**. الأعراض تتراوح بين فقدان الوزن، واضطراب الدورة، والعزلة الاجتماعية.

العلاج يحتاج إلى فريقٍ من الطب النفسي والتغذية، وإلى إعادة تعريف الذات بعيداً عن الجسد.

فاضطرابات الأكل ليست عن الطعام، بل عن الحبّ الذي لم يُمنح.

اضطراب ما بعد الصدمة - حين لا تنتهي الحرب داخل

الجسد

الناجون من الحروب والحوادث والاعتصاب لا ينجون حقاً. يعيشون المشهد مراراً في الأحلام والكوابيس واليقظة.

في الطب، هو اضطرابٌ يُصيب من شهد حدثاً يفوق

قدرته على الاحتمال. **السبب ليس الحدث ذاته، بل العجز عن**

إغلاقه.

الأعراض : كوابيس، تجنب، يقظة مفرطة، وانفصال عن الواقع.



يُشخّص بالحوار النفسي، ويُعالج بالعلاج السلوكي والعلاج بالتعرض، وأحياناً بالأدوية التي تُسكّن الذاكرة لا الألم. إنه المرض الذي يثبت أنّ الماضي لا يموت، بل يتحوّل إلى مخلوقٍ يعيش في الداخل.

الإدمان - عندما يهرب الإنسان من نفسه إلى نفسه

الإدمان ليس حباً للمادة، بل كراهية للفراغ. سواء كان كحولاً أو مخدرًا أو شاشة، الفكرة واحدة : البحث عن خلاصٍ سريعٍ من الألم.

في الطب، هو اضطرابٌ دماغيّ مزمن يتميز بفقدان السيطرة رغم الأذى. أسبابه نفسية وبيولوجية واجتماعية. الأعراض معروفة : التوق، التحمل، الانسحاب، الانهيار.

العلاج يبدأ بالاعتراف، يمرّ بإزالة السموم، ثم بالعلاج النفسي الجماعي الذي يرمّم الذات من الداخل.

الإدمان ليس نهاية الأخلاق، بل بداية الخوف من الوعي.



اضطرابات النوم - حين تتمرد العتمة على النظام

الليل في عيون الأصحاء راحة، وفي عيون المرهقين جحيماً بطيء. الأرق، الكوابيس، النوم القهري، السير أثناء النوم ، كلها رسائل من اللاوعي.



الأسباب قد تكون **ضغوطاً، أو قلقاً، أو اضطراباً بيولوجياً**. الأعراض تتراوح بين الإرهاق والهلوسة وتششت التركيز.

التشخيص يتم عبر **دراسة النوم**، والعلاج بمزيج من **تعديل السلوك** **والأدوية المهدئة**.

النوم مرآة العقل، فإذا اضطربت، اضطرب الحلم.

في النهاية، لا تُشفى النفس كما يُشفى الجسد. **إنّها لا تلتئم بالضماد، بل بالفهم.** المرض النفسي ليس ضعفًا، بل شكلٌ من أشكال الوعي الزائد. فحين يرى الإنسان أكثر مما يحتمل، يفقد القدرة عن التعبير فيختلّ توازنه.



ربما **الجنون** هو الحقيقة حين تسقط الأقنعة، **والمرض** هو اللغة التي تتحدث بها الروح حين يعجز اللسان.

إنّ العقل البشري، في لحظات اضطرابه، لا يفقد إنسانيته، بل يكشفها. وربما في كلّ منا، في أعماق لا نصلها، ظلّ صغير من الجنون، يحرس توازننا الهشّ بين العقل والحلم، بين الواقع والهاوية.

فالنفس، مهما تعافت، تظلّ كائنًا يسير على حافة الضوء ، يرى،
ويخاف، ويحبّ، ويهذي، لكنه لا يتوقف عن البحث عن نفسه بين
أنقاض ذاته.

التلاعب

س

النقش

- كيف قضيت أمسيّتك يا صديقي ؟
- شاهدت برنامجاً وثائقياً مذهلاً ..
- عما يتحدث ؟!
- عن سبر أغوار النفس البشرية و اكتشاف الإنسان لخفاياه النفسية كي يتحكم بها و يقودها بدلاً من أن تقوده هي ..
- يبدو برنامجاً شيقاً ..
- بالفعل هو كذلك .. و أجمل شيء فيه هو بدايته ، فقد شرع يتحدث عن شيء لا علاقة واضحة له بالتحليل النفسي مما أثار حفيظتي ..
- و ما هو هذا الشيء ؟
- تحدث لعشر دقائق عن **بئر الكولا** ..
- بئر الكولا ، يا له من اسم غريب !!
- تماماً هذا ما لفت انتباهي و جذبني لاستكمال مشاهدة البرنامج
- و ما هو هذا البئر ؟
- بئر الكولا مشروع علمي أجري في الاتحاد السوفيتي لاستكشاف قشرة الأرض وهي أعمق بئر استكشافية في العالم ..



و قد بدأ الحفر عام **1970** و توقف عام **1989** مخلفاً ثقباً عمقه

أكثر من **12** ألف متر أي أنه أعمق من خندق ماريانا في المحيط الهادئ و الذي يعتبر أعمق نقطة طبيعية على سطح الكوكب ..

= مذهل !! لكن ما علاقة ذلك البئر بجوهر البرنامج ؟

= تماماً ، هذا هو السؤال ، فقد انتقل المخرج بعقريّة من فكرة محاولات البشر لسبر أغوار كوكب الأرض عبر هذا البئر إلى محاولاتهم سبر أغوار النفس البشرية و اكتشاف أسرارها ليتابع الحديث بعد ذلك عن التحليل النفسي بإسهاب تحت عنوان **بئر فرويد..**



= حركة ذكية بالفعل .. لقد شوقتني لمتابعة هذا البرنامج بنفسي ..

النفس البشرية الأمانة بالسوء ..

ذلك **الحصان البري الجامح** الذي يسعى الإنسان جاهداً خلال حياته إلى ترويضه حتى يصبح مطواعاً يلتزم بتوجيهاته فيقوده هو بدلاً من أن يقوده ذلك الحصان إلى الهاوية .. فهل هذا أمر قابل للتنفيذ عملياً ، أم إن الإنسان عاجز عن ترويض نفسه كلياً إذ يحكمها لاوعي مسيطر علينا على نحو مبهم كما يشاع بين الناس ؟

في الواقع الإنسان بالفعل قادر على تهذيب نفسه و ترويضها لتصبح كالعجينة بين يديه فيشكلها كما يشاء، و فكرة عجزنا عن

تدجين اللاوعي في حياتنا هي مجرد مغالطة شائعة لا أكثر تشكل هوية الفصل الجديد من الكتاب .. و لإثبات بطلان هذه المغالطة سنستعين بأشهر خيال محترف في تاريخ علم النفس ، و هو عالم النفس النمساوي **سيجموند فرويد** الذي روّض حصان النفس البشرية الجامح من خلال نظرياته النفسية العظيمة التي تركها وراءه كإرث هام للبشرية .. حيث سنقوم خلال الصفحات التالية بتحليل خفايا النفس البشرية و سبر أغوارها كبئر الكولا حتى نصل إلى أعماق الحقيقة المنشودة ، فنحكم قبضتنا على لاوعينا .. و لإنجاز ذلك سنقوم بمقاربة الموضوع من **5** زوايا شيقة و هامة للغاية :

- ① **نظرية الثلاث المتصارع ..**
- ② **دفاعات الأنا النفسية ..**
- ③ **تأثير الجنس على النفس ..**
- ④ **التلاعب النفسي الاجتماعي ..**
- ⑤ **أشهر اضطرابات الشخصية ..**

فهيا بنا عزيزي القارئ في مغامرة شيقة لترويض حصان النفس البشرية البرية الجامح ..



① نظرية الثالوث المتصارع :

تقول هذه النظرية بوجود صراع دائم بين 3 عناصر في أعماق النفس البشرية التي تشبه بنية الجبل الجليدي تماماً :

● **الأنا :** و هي الجزء الطافي من الجبل الجليدي و يشكل تصرفات الإنسان اليومية الظاهرة للآخرين ..

● **الأنا العليا :** و هي الجزء الأكبر من الجبل الجليدي تحت المياه ، و تمثل الأخلاق و المبادئ السامية و تحمي الأنا من الضياع (**النور**) ..

● **الهو :** و هو الجزء المظلم الأعماق من الجبل الجليدي و يمثل الوحش القابع في أعماق الإنسان و يجسد الغرائز و الرغبات الشاذة الدفينة ، و يعمل على ضعضة الأنا و ضياعها (**الظلام**)



فإن انتصرت الأنا العليا على الهو في صراعهما على التأثير على الأنا ظهر النصف الأبيض المشرق من الإنسان المتمثل بالمبادئ

السامية و الأخلاق الرفيعة ، و إن انتصر الهو على الأنا العليا
ظهر النصف الأسود المظلم منه فتاه الإنسان في ظلام الخطايا ..

لذا على الإنسان في حياته اليومية أن يستشعر هذا الصراع فيصغي
إلى أناه العليا و يصم أذنيه عن إغواءات الهو في حرب طويلة بلا
أسلحة أو ضحايا ستمتد على مدى حياته أقرب ما تكون على نحو
غريب إلى حرب **335** عاماً الشهيرة بين **هولندا** و **جزر سيلبي**
الواقعة في الجنوب الغربي من شاطئ **المملكة المتحدة**، و التي لم
تطلق فيها النيران أبداً مما جعلها أطول حرب في التاريخ وأقلها
خسائر في الأرواح ، و فهم طبيعة هذا الصراع هو أول خطوة
على درب ترويض النفس البشرية مما يقودنا إلى البند الثاني..

② دفاعات الأنا النفسية :

دفاعات الأنا إن جاز التعبير هي **تحايلات نفسية** يقوم بها الإنسان
باللاوعي لخلق توازن نفسي في أعماقه و التي ستدهشك بلا شك
عزيزي القارئ ، فلا ريب أنك تستخدمها يومياً في حياتك
الشخصية و المهنية دون أن تدرك ذلك :

❖ **القمع (الكبت)** : محاولة دفن أو إخفاء الأحاسيس أو
الأفكار المؤلمة من وعي الإنسان ، علماً أنّ هذه الأحاسيس أو
الأفكار قد تعود لتطفو مجدداً على السطح في ظروف معينة
بطريقة ما .. و يعتبر الكبت هو الأساس أو القاعدة التي تتبع منها
معظم الآليات الدفاعية الأخرى ..

مثال موضح :

طفل تعرض للتحرش الجنسي في طفولته ، يقوم بكبت هذه التجربة
في لا وعيه لكنها قد تتلاعب لاحقاً بعد البلوغ بميوله الجنسية ..

❖ **التماهي (التوحد)** : و هو التقارب اللاواعي مع

الأشخاص الذين يحملون نفس الأفكار..

مثال موضح :

التعاطف مع الآخرين الذين يشبهوننا في لون البشرة أو الانتماء أو الدين و غيرها و تمييزهم باللاوعي عن الآخرين بالمعاملة ..

✽ **التبرير :** و هو محاولة إيجاد سبب منطقي للسلوكيات أو الدوافع عن طريق اعطائها مبررات أو أسباب مقبولة ..

مثال موضح :

بعد رفض قبوله في الوظيفة الجديدة التي تقدم لها ، قال عبّاس لنفسه : إنها وظيفة تافهة بجميع الأحوال من الأفضل لي ألا أقبل فيها ..

و دفاع الأنا هذا يتقاطع مع المثل الشعبي الشهير :

(من لا يطول العنب يقول عنه حامض)



✽ **الكبح :** حيث يتم إيقاف المشاعر و الامتناع عن التعبير عنها ، لأن هذه المشاعر غير مقبولة اجتماعياً ..

مثال موضح :

عندما مرت تلك الفتاة الحسناء المثيرة بالجوار أراد حسّان أن يعاكسها بكلام بذيء لكن وجود الناس من حوله لجم لسانه ..

✧ **النكوص** : وهو العودة إلى المراحل الأولى من النمو النفسي أو البدني حيث تكون المسؤوليات أقل والشعور بالأمان أكبر..

مثال موضح :

بعد أن أخذ الجدّ أحفاده إلى مدينة الملاهي رآه أحد أصدقائه و هو يركب الأرجوحة و يضحك من قلبه كطفل و قد نسي نفسه للحظات



✧ **الإسقاط** : وفيه يتم نسب المشاعر غير المقبولة في داخلنا إلى الغير، كنوع من الراحة النفسية لنا..

مثال موضح :

غضب المدير بشدة من موظفه و اتهمه بالتقصير في عمله و أنه سبب انهيار الشركة فرفده من العمل .. و في الحقيقة المدير هو المقصر في إدارة شركته و يريد إسقاط تقصيره على الموظفين ..

✧ **التكوين العكسي** : وهو التصرف بعكس ما يمليه علينا العقل اللاواعي بشكل مبالغ فيه وبصورة مفرطة ..

مثال موضح :

راودت شاب أفكار ماجنة بشدة فلجأ إلى الصلاة بكثرة
و بشكل مبالغ به ..



❖ **الاستبطان:** عملية أشبه ما تكون بعملية التحليل النفسي إلا أن
الإنسان يجريها على نفسه بنفسه..

مثال موضح :

جلس أحمد مع نفسه يراجع سلوكه في الحفلة كي يفسر سبب
تصرفاته الغريبة فيها ..

❖ **التشبه :** تقليد جهة يعتبرها الإنسان مثلاً أعلى بكل شيء ..

مثال موضح :

لجأت لجين إلى تقليد الفنانة ميسون بلباسها و شكلها و طريقة
كلامها ..

✿ **التسامي** : وتعد واحدة من أكثر دفاعات الأنا إيجابية حيث يتم فيها التعبير عن الغضب أو التوتر بصورة مقبولة اجتماعياً ..

مثال موضح :

لجأ المراهق الذي يشعر بمشاعر غضب بداخله و نقمة على المجتمع إلى ممارسة رياضة الملاكمة كي يفرغ طاقته هذه بدلاً من إيذاء الآخرين ..



✿ **الفكاهة**: وهو التعبير عن الأفكار أو المشاعر والتي عادة ما تكون ذات طبيعة مؤلمة بصورة دعابة أو سخرية ..

مثال موضح :

لجوء الشخص الذي تعرّض لضغوط نفسية هائلة في طفولته إلى السخرية من الآخرين باستمرار ..

✿ **التعويض**: هو محاولة الفرد النجاح في ميدان لتعويض عجزه في ميدان آخر ..

مثال موضح :

بعد فشله في المدرسة لجأ حسن إلى الانضمام إلى فرقة غنائية لاستغلال موهبته في الغناء ..

✽ **الإيثار:** وهو الخدمة البناءة للآخرين والتي تجلب السعادة والإشباع النفسي لتعويض إثم مستبطن نرتكبه.

مثال موضح :

قيام زعيم المافيا بإنشاء جمعية خيرية لمساعدة الفقراء ..



✽ **التثبيت:** هو توقف نمو الشخصية عند مرحلة من النمو..

مثال موضح :

رغم بلوغ بلال عامه العشرين ، لا يزال والداه يساعدانه على إنجاز مهامه اليومية ..

✽ **العدوان المنفعل :** رد الفعل على فعل سلبي بطريقة غير مباشرة ..

مثال موضح :

لجأ الموظف الذي وبخه مديره بالأمس بشدة إلى التأخر عن دوامه
في صباح اليوم التالي كرد فعل على توبيخه ..

❖ **الإنكار** : التعامل مع الأمور السيئة التي تحدث و كأنها لم
تحدث ..

مثال موضح :

بعد وفاة زوجته المفاجئة بحادث سير ، تابع الزوج روتينه اليومي
كالمعتاد و شعر الآخرون بأنه يتجاهل وفاة زوجته ، لكنه في
الحقيقة يحاول إنكار موتها ..

❖ **أحلام اليقظة** : اللجوء إلى عالم الحلم و الخيال لعيش واقع
غير ممكن حالياً ..

مثال موضح :

كانت سيلين تسرح بخيالها باستمرار عن زوجها المستقبلي الذي
سيؤمن لها كل شيء تحبه .. فترسم تفاصيل السنوات القادمة
بإسهاب و كأنها ستحدث بشكل مؤكد !!



✿ **الإزاحة** : تكوين رد فعل تجاه جهة ما ضد جهة أخرى ..

مثال موضح :

قام الموظف الذي وبخه مديره في العمل بتوبيخ زوجته في المنزل دون سبب .. أي أنه أزاح غضبه من مديره إلى زوجته ..

✿ **الانقسام** : تقسيم كل شيء في الحياة إلى نقيضين

مثال موضح :

بعد خروجها من المشفى قالت بتول بأن جميع الأطباء هناك سيئون و جميع الممرضين جيّدون ..



هذه هي أشهر دفاعات الأنا النفسية ، و لا شك عزيزي القارئ أنك أصبحت الآن متمرساً في فهم أفعالك أو أفعال الآخرين غير الواعية بتحليلها نفسياً ، فإن عاد زوجك من العمل عزيزتي القارئة و صرخ في وجهك بدون سبب يمكنك ببساطة أن تفهمي أنه تعرض للتوبيخ من قبل مديره في العمل أو شخص آخر خارج المنزل و يقوم بإزاحة مشاعره لا أكثر .. لذا امتصّي غضبه و ساعديه على التفريغ عن مشاعره السلبية كي يرتاح بشكل واعي ..

③ تأثير الجنس على النفس :

إنَّ الغريزة الجنسية تؤثر على مشاعرنا و أفكارنا و أفعالنا باللاوعي ، و هذه النظرية تبناها فرويد كأول شخص و آمن بها ، إذ يقول فرويد بأن الغريزة الجنسية التي تبدأ براعمها بالتفتح عند الطفل بين عمر 3 و 5 سنوات بظهور **عقدة أوديب** عند الذكر (انجذابه لأمه) و **عقدة إكثرا** عند الأنثى (انجذابها لأبيها) سترسم ملامح الحياة المستقبلية للطفل في كافة نواحيها .. و يقول فرويد أن انجذابنا لمهن محددة أو هوايات معينة أو أشخاص دون سواهم بل إلى أماكن دون غيرها يعود كله إلى جذور جنسية في طفولتنا .. و يؤمن فرويد أن الجنس يتحكم بتفاصيل حياة الإنسان كلها ، في حين نجد تلميذه **آدلر** يخالفه الرأي في هذه النقطة و يقول بأن **عقد النقص** هي من يتحكم بحيوات البشر ..

و من وجهة نظر شخصية متواضعة فأنا أميل لتأييد فرويد أكثر ، بل أزيد على كلامه بأن الكون برمته مخلوق وفق نظرية جنسية .. فالجنس في الحياة مقدس سماوياً كونه الوسيلة التي يأتي بها البشر إلى هذه الحياة .. لذا لا عجب أن نجده في كل شيء من حولنا في الطبيعة ، فالجبل يشبه العضو الذكري و الوادي يشبه العضو الأنثوي ، و الشمس المانحة تعبر عن الذكر و القمر المستقبل يعبر عن الأنثى ، و الغيوم المعطاءة تمثل الذكر أيضاً و الأرض المتلقية تمثل الأنثى و هكذا .. فالجنس باختصار يحكم حيوات البشر باللاوعي بالفعل !!

④ التلاعب النفسي الاجتماعي :

هو نوع من التأثير على الجماعة يهدف إلى تغيير أفكار أو سلوك الآخرين من خلال تكتيكات مسيئة أو خادعة أو خفية لتحقيق غايات الشخص المتحكم وغالباً على حساب الآخرين .. لذا يمكن

اعتبار مثل هذه الأساليب استغلالية و ملتوية تتعامل مع البشر
كأحجار على رقعة شطرنج تحركها كما تشاء لتحقيق غاياتها ..



لكن من العدل أن ننوه إلى أنّ تأثيرات التلاعب النفسي الاجتماعية
ليست سلبية دائماً ، كأن يحاول الطبيب إقناع المرضى بتغيير
العادات غير الصحية بحيل نفسية ، و بالمجمل يمكن اعتبار التأثير
الاجتماعي للتلاعب النفسي غير مؤذٍ بشكل عام في حال احترامه
لحق الشخص المتلاعب به في القبول أو الرفض و تجنب الأساليب
التعسفية التي تفرض عليه ، و يشيع التلاعب النفسي في **السياسة**
و **الإعلان** بشكل خاص ، حيث تلجأ جهات معينة إلى التلاعب
بنفوس الجمهور من خلال حيل نفسية معينة كحال المرشح
السياسي الذي يُشعر الناس بأن مصيرهم الضياع إذا لم ينتخبوه و
أنّ أبواب الجنان و النعيم ستفتح أمامهم إن انتخبوه.. أو الشركة
التي تروّج لحبوب تنحيف الوزن فتظهر فتاة بدينة للغاية تحولت
إلى نحيلة بعد استخدام الحبوب علماً أن هذه الفتاة كانت بدينة
تنكرياً فحسب !!

⑤ أشهر اضطرابات الشخصية :

اضطرابات الشخصية شائعة للغاية في البشر من حولنا ، و إن تعرفنا عليها أكثر بتنا قادرين على تمييزها في الناس الذين نحتك بهم مما يساعدنا على تنظيم علاقتنا بهم على نحو أعمق و أفضل .. و أشهر هذه الاضطرابات هي :

✧ **الشخصية الفصامانية** : و تتميز بالانسحاب الاجتماعي الإرادي و قلة التعبير العاطفي ..

✧ **الشخصية فصامية النمط** : و تتميز بالمظهر غير الطبيعي من حيث اللبس و الحركات مع وجود أفكار سحرية و غريبة و كثيراً ما ترتبط بالفضائيين و الماورائيات ..

✧ **الشخصية المعادية للمجتمع** : و تتميز باحتقار حقوق الآخرين و خرق الأعراف و التقاليد مع ميول إجرامية كثيراً ما يتم التعبير عنها بحرق المرافق العامة و أذية الحيوانات ..

✧ **الشخصية الحدية** : و تتميز بعلاقات اجتماعية مؤقتة مع إيذاء الذات و الميول الانتحارية و أيضاً الفراغ العاطفي .. يميل هؤلاء إلى الحدية في قناعاتهم و مواقفهم، فالأشخاص و الأشياء عندهم إما أبيض أو أسود و تغيب الألوان و تدرجاتها من قاموسهم

✧ **الشخصية الهستيرية** : و تتميز بالسعي لكسب التعاطف و الاهتمام كالتظاهر بالمرض و استخدام الكلام الدرامي الذي يستدر التعاطف ، إضافةً إلى الأفعال المسرحية كالتظاهر بالإغماء ..

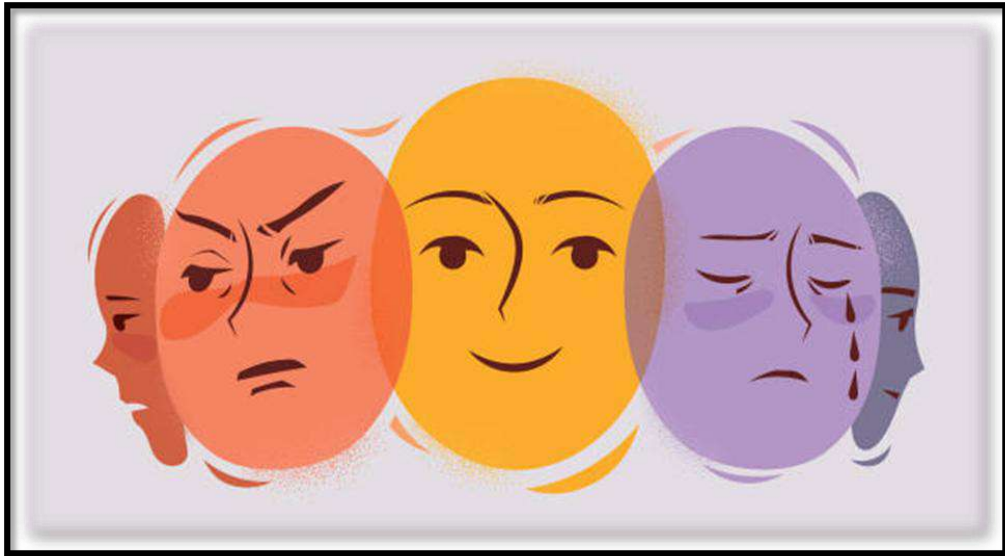
✧ **الشخصية النرجسية** : و تتميز بالشعور العظمة و تكثر من تمجيد الذات و الإطراء على الإنجازات الشخصية ، كما أنها

مغرمة بمدح الآخرين لها و تكره النقد كثيراً ، و مفعمة بالغيرة من الآخرين و إنجازاتهم ..

✿ **الشخصية التجنبية :** و تتميز بالانسحاب الاجتماعي بسبب الخوف من النقد أو الرفض من قبل الآخرين رغم الرغبة بعيش حياة اجتماعية طبيعية ..

✿ **الشخصية الوسواسية القسرية :** و تتميز بالسعي للكمال و السيطرة على كل شيء و التحكم بالآخرين ، و قد تعاني من بعض الأعراض الوسواسية القسرية فتهم مثلاً بترتيب الأشياء بنمط معين أو غير ذلك ..

✿ **الشخصية الاعتمادية :** و تتميز بضعف الثقة بالنفس و الحاجة الدائمة للدعم من قبل الآخرين ..



و بالمحصلة عزيزي القارئ احترس مما يجري داخلك من صراع بين عناصر الثلاث (الأنا و الأنا العليا و الهو) ، و مما يحدث كتفاعل بينك و بين المحيط عبر دفاعات الأنا التي يستخدمها لاوعيك ، و من تأثير غريزتك الجنسية على سلوكك و حياتك بالمجمل ، و من تلاعب الآخرين نفسياً بك لاستغلالك و استنزاف

طاقتك لأجلهم .. و أخيراً من الناس الذين يعانون من اضطرابات
شخصية في محيطك كي تتجنب أذاهم..



في ختام مقاربتنا لموضوع فصلنا الجديد (**التلاعب النفسي**) ،
من الأنسب بعد الآن ألا نقول :

✿ النفس الأمانة بالسوء تحكمني و تقودني ، و لا سبيل أمامي
للسيطرة عليها ..

بل أن نقول :

✿ للنفس خفايا و أعماق جلاها علم النفس ، و بإمكاننا ببساطة إن
اطلعنا قليلاً على آليه تحكّم اللاوعي بنا أن نروّض أنفسنا و نقودنا
و ليس العكس ، و لنا في الخيال فرويد عراب التحليل النفسي أسوة
حسنة في هذا المجال ..

و أتركك يا صديقي أخيراً مع هذه **الحيل النفسية البسيطة** التي
تعبد طريقك إلى قلوب الآخرين فتكتسب محبتهم و ثقتهم بطريقة
أشبه بالسحر :

① **الاقتران العيني** : عندما تتحدث مع شخص ما ثبت نظرك
على عينيه .. و في الحقيقة قام العلماء بالقيام بتجربة بسيطة بوضع
شخصين من جنسين مختلفين في غرفة و جعلوهم يتكلمون مع
بعضهما لبعض الوقت و طلبوا منهما التركيز على عيون الشريك
الآخر ، و كانت النتيجة أن **80 %** منهم وقعوا في حب
بعضهم !!

② **نظرية المرأة** : وهي أن تقوم بتقليد حركات معينة يعتمدها
الطرف الآخر كحركات اليد او النقر بالأصابع أي احفظ حركات
هذا الشخص و قم باستخدامها ، هذا سيجعل عقله اللاواعي أو
الباطن يظن أنك تشبهه فيشعر بالتماهي و الانسجام معك ، لأن
الناس بشكل عام تكره من يختلف عنهم و يشعرون بالتهديد منه ..

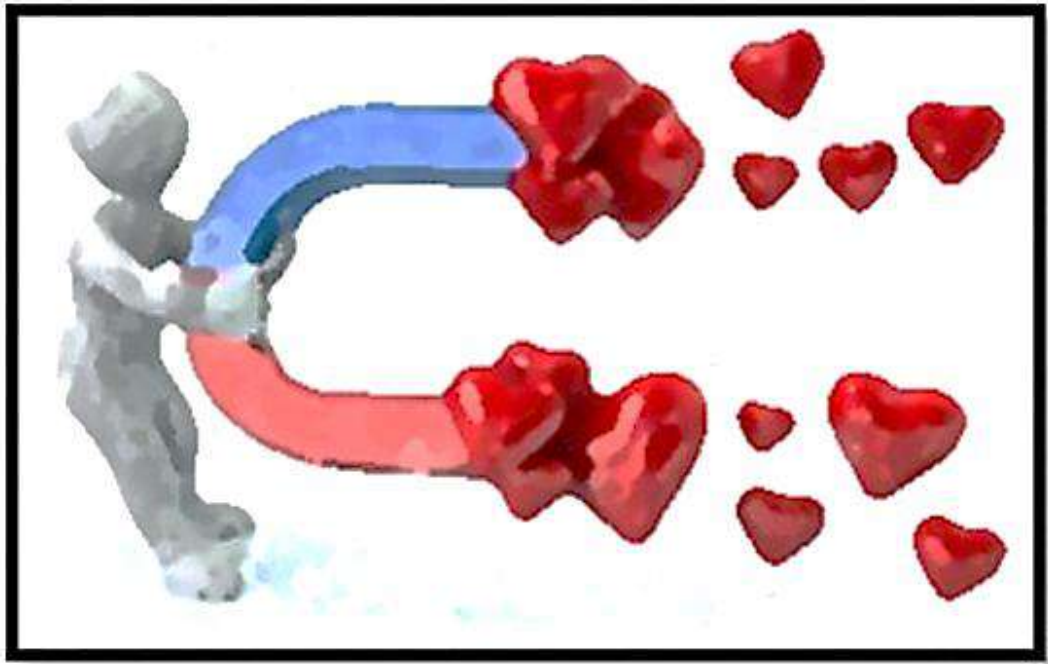
③ **الابتسامة الثابتة** : فالابتسامة تذيب الجليد بينك و بين
الآخرين و تعطي عنك انطباعاً بأنك لطيف و مسالم و تمنح
الآخرين شعوراً بالراحة و الإيجابية و تزرع محبتك في قلوبهم ..

④ **نظرية الحزن الدافئ** : عليك إشعار الطرف الآخر أنك
ملاذ آمن له يدعمه في ضعفه و يتفهم شكواه ، و ذلك بالإصغاء
الجيد له و تكرار الإيماءة برأسك أثناء حديثه و استعمال عبارة (**أنا أفهمك**)
من حين لآخر و استخدام لغة الجسد المعززة كالربت
على كتفه مثلاً .. و بالطبع الإطراء عليه من أونة لأخرى ..

⑤ **نظرية البئر العميق** : بدأنا الفصل ببئر الكولا العميق و

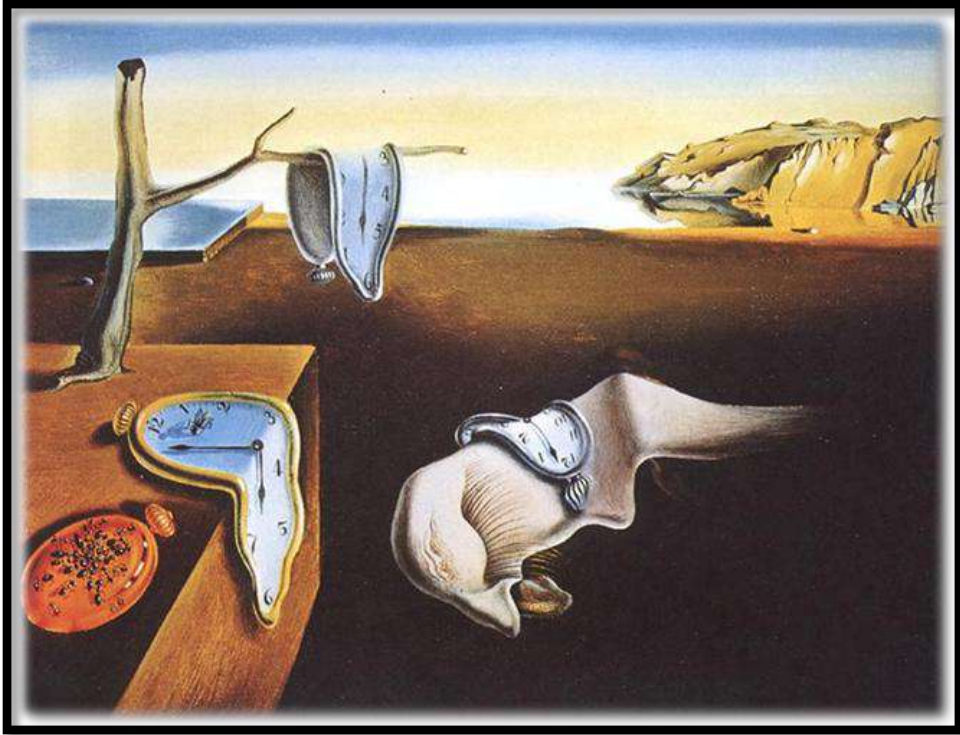
نختمه ببئر عميق آخر .. هذه النظرية تنص على قيامك بالبوح
ببعض أسرارك غير الحساسة للطرف الآخر ، فذلك يشعره بأنه
مهم بالنسبة لك ، و بأنك تعتبره مصدر ثقة مما يزيد ثقته بك بشكل
انعكاسي و يعتبرك ببئر أسرار ه فتتفاقم محبته لك ..

أنجز هذا الخماسي بإتقان و أنا أضمن لك اكتساب محبة أي
شخص من حولك خلال فترة قياسية !!..



اللاوي

وقف الشاب أمام إحدى لوحات الفنان الإسباني الشهير سلفادور دالي يتأملها بعمق ثم التفت إلى مرشد الجولة و سأله بدهشة ..
= سيدي ، ما المبهر بهذه اللوحة ؟ لا أرى سوى أشياء غريبة لا معنى واضح لها أو رابط منطقي بينها ؟ أين هي الطبيعة أو الأجساد البشرية التي تضج بالحياة كحال بقية اللوحات في المعرض .. إنها أشكال عبثية عشوائية بلا هدف أو غاية ؟



ابتسم المرشد بلطف :

= محق .. لكن هذا النوع من الفن يدعى بالفن السريالي و هو ليس فناً واقعياً يجسد الأمور كما هي من حولنا ..

= و كيف يجسدها إذن ؟!

= لفهم الفن السريالي علينا فهم **العقل الباطن** أو اللاواعي أولاً ..
فهذا الفن هو تجسيد لما يجول في هذا العقل تماماً على شكل لوحات فنية أو موسيقى أو حتى شعر .. و العقل الباطن بالأساس ضبابي بالنسبة لنا و مبهم لذا تكون نتيجة ترجمته إلى أعمال فنية ضبابية و مبهمة بدورها ..

= فهمت ، لكن ما الفائدة من هذا الفن أساساً إن كان بالأساس مجرد أعمال غير واضحة ..؟!

= لأن الفنانين و بشراً كثيرين يؤمنون بأن اللاوعي هو المحرك الأساسي لأفعالنا و إن كنا نجهل الآلية بدقة ، كما يؤمن كثير منهم بأنه صلة الوصل بين العالم المادي و العالم الغيبي الروحاني ..
= لم أفهم !!

= مثلاً تعتبر الأحلام جوهر السريالية و متنفس العقل الباطن عندما يعبر عن نفسه بحرية ، و يؤمن السرياليون بأن الأحلام أيضاً وسيلة السماء لمخاطبتنا بشكل مباشر .. لذا يعتبرون ترجمة الأحلام إلى أعمال فنية كرسالة من السماء تحتاج التفسير و التقصي ..

= و ما الذي يقصده الفنان دالي مثلاً من الساعات الذائبة في هذه اللوحة أمامنا ؟!

= الله أعلم ، لكن بحكم أنني مسلم العقيدة ، فأرى هذه اللوحة تنسجم بقوة مع آية مذهلة من القرآن الكريم ..

= أثرت فضولي ، و علام تنص هذه الآية ؟

= تقول :

(و إن يوماً عند ربك كآلف سنة مما تعدون)

و كما تلاحظ ، هذه الآية تشير بشكل صريح إلى أن الوقت في العالم الآخر أبطأ بكثير من الوقت في عالمنا الأرضي ، و بإسقاط هذه الآية على لوحة سلفادور دالي التي تجسد كما يبدو عالماً غريباً على البشر يمر الوقت فيه ببطء .. فيمكننا القول بأن دالي رأى في أحلام اليقظة أو الأحلام الحقيقية ما يشبه جنان الله و ترجمها إلى لوحته هذه بطريقته الخاصة .. طبعاً هذا افتراضي الشخصي لا أكثر ..

= و هو افتراض مناسب بشكل مثالي .. لا أنكر ..

= هل فهمت الآن سرّ شعبية الفن السريالي ؟

= بالطبع .. إنه الفسحة التي يعبر فيها اللاوعي عن نفسه بحرية
كرسائل سماوية لنا ..



= بالضبط .. أحسنت التلخيص و التشبيه ..

= لكن ما درجة سيطرة اللاوعي على وعينا سيدي ؟

= سيطرة أكبر و أخطر مما يعتقد كثير من البشر ، لكن المكان هنا
غير مناسب للحديث فهو موضوع شائك و مطول ..

= أتحب أن نلتقي في أحد المقاهي مساءً كي نتابع هذا النقاش مع
فنجان قهوة .. فلطالما أثار موضوع اللاوعي اهتمامي و فضولي و
يبدو أنك تملك معلومات قيمة و مثيرة عنه ..

= و شيقة أيضاً .. لا مانع من اللقاء أبداً ، يناسبك موعد على
الساعة السابعة في مقهى العرّاب ..

= مناسب تماماً ..

اللاوعي .. العقل الباطن .. اللاشعور ..

مصطلحات كثيرة تدور في فلك مفهوم واحد و هو الخلفية النفسية للإنسان التي تحرك وعيه كرجل الدمى و بخيوط متينة للغاية لكنها غير مرئية، فنتحكم بأفكارنا و أقوالنا و افعالنا و قراراتنا ..



فهل هذه الفرضية حقيقة بالفعل ، أم أنها محض مغالطة شائعة لا أكثر ، و إن كانت صحيحة ، فإلى أي درجة يتحكم اللاوعي بالوعي و يملئ قراراته عليه ؟!

هذا ما سنحاول معرفته عبر الصفحات التالية في محاولة متواضعة منا لرفع النقاب عن عالم اللاوعي الغامض و الساحر .. و لإنجاز ذلك سنقوم بمقاربة العقل الباطن من 6 زوايا هامة و شيقة تشتمل على :

- ① **نظرية جبل الجليد ..**
- ② **نظرية الصندوق الأسود ..**
- ③ **نظرية الدولة العميقة ..**
- ④ **كيف يعبر اللاوعي عن نفسه ؟ ..**

⑤ السريالية ..

⑥ قوة الإيحاء (قانون الجذب) ..

فهيا بنا عزيزي القارئ نمخر عباب محيط اللاوعي .. بحر ظلمات النفس البشرية لتشرق الحقيقة بوعي كامل عليه و نكتشف عالماً جديداً من الحقائق المذهلة ..

أولاً ، نظرية جبل الجليد :

نظرية وضعها عالم النفس النمساوي سيجموند فرويد في القرن الماضي ، قد شرحناها في الفصل السابق و سنذكر بها هنا مجدداً باقتضاب نظراً لأهميتها و عمقها رغم بساطتها :

تقول النظرية أنّ حجم تأثير الوعي و اللاوعي على النفس البشرية هو كجبل الجليد تماماً الذي يظهر جزء يسير منه فقط فوق سطح الماء و يمثل الوعي ، أما القسم الأكبر منه فيكون تحت سطح الماء و يجسد اللاوعي ..



و التحليل النفسي للإنسان يثبت بأن حجم تأثير اللاوعي مهول بالفعل على حياته و إن كنا لا نشعر به بوضوح ، بل إن الغالبية الساحقة من قراراتنا يتخذها العقل الباطن و ليس الوعي ..

ثانياً ، نظرية الصندوق الأسود:

تشبه هذه النظرية اللاوعي أو العقل الباطن بالصندوق الأسود للطائرات الذي يحمل تسجيلات لكل ما جرى على سطح الطائرة خلال رحلتها ، كذلك العقل الباطن يحتوي على كل ذكريات الإنسان منذ ولد و كل المعارف و الخبرات التي اكتسبها و كل غرائزه المكبوتة أو مشاعره السلبية التي عانى منها ثم رماها إلى الحديقة الخلفية (اللاوعي) ، و كما أن الصندوق الأسود مفيد في حالات الكوارث الجوية لفهم أسبابها ..



كذلك يأتينا **التنويم المغناطيسي** أو **التحليل النفسي** بيد خبير مختص كي ينبش صندوق العقل الباطن و يخرج منه أسباب كثير من مخاوفنا أو تصرفاتنا غير المنطقية ، و كمثال معبر للغاية عن هذه الفكرة سنحكي قصة حقيقية عن طبيب عسكري عانى من فوبيا الأماكن المغلقة.. فكان يشعر بفزع شديد عندما يركب القطار،

خصوصاً إذا مر من نفق أو توقف في داخله.. أما إذا كان مدعواً إلى حفل أو اجتماع فقد كان يحرص كل الحرص على البقاء قرب الباب، استعداداً للمغادرة في أي لحظة، ناهيك بأنه كان مهتماً بقراءة قصص المحبوسين وقصص الذين يدفنون أحياء.. وذات يوم تم استدعاء الطبيب للالتحاق بساحة المعركة بقصد تقديم العلاجات الأساسية لجرحى الحرب.. وبمجرد وصوله وجد الجنود مكдسين في الخندق، فبدأت مخاوفه من المكان المغلق، ومما عقد الأمر أكثر أنه أعطي فأساً لكي ينقذ نفسه في حال ردم عليه الخندق، مما زاد من قلقه، ولم يعد يحتمل الوضع إلى درجة أنه أصيب بشلل تام نقل على إثره إلى المستشفى، ليتبين أن شلله ليس عضوياً بل نفسياً.. وخضع لعلاج عند محلل نفسي لمدة طويلة.. وتمكن الطبيب من جعله يتذكر مجموعة من الأحداث المنسية، اعتماداً على التنويم المغناطيسي، وتفكيك بعض الأحلام التي كان يرويها له أثناء العلاج، وفي النهاية، وبعد طول عناء من الطبيب والمريض نفسه، تم التوصل إلى الحدث الأساسي الذي يقف خلف مخاوفه كلها، فكان على الشكل التالي :

(كان هنالك في بلد المريض متجر لشيخ عجوز يبيع فيه الأغراض القديمة والمستعملة، وكان الأطفال، بمن فيهم الطبيب المريض، يأخذون إليه كل شيء قديم حصلوا عليه مقابل دراهم معدودة تمكنهم من شراء الحلوى.. و قد تذكر الطبيب بالتنويم المغناطيسي أنه حين كان في الرابعة من عمره ذهب إلى المتجر لبيع بعض الأغراض، وعندما همّ بالعودة وجد باب الممر المؤدي إلى بيته مغلقاً.. التفت إلى الجهة الأخرى فرأى كلباً ينبج عليه بوحشية..

و قد تفاجأ الطبيب من تذكر ذلك فقد نسيه بالكامل.. ومع استمرار العلاج، حلم بأنه حصل على منحة للدراسة في اسكوتلندا.. وعندما استيقظ تذكر اسماً اسكوتلندياً وهو اسم صاحب ذلك المتجر.. وبهذا يكون الطبيب قد استعاد الحدث المؤلم بجميع

تفاصيله، و بالمحصلة تمكن من الشفاء من فوبيا الأماكن
(المغلقة)



و كما نلاحظ عزيزي القارئ مشكلة نفسية تسببت في عرقلة الحياة الطبيعية لإنسان كان سببها الأساسي حادثة في العقل الباطن تعود لسنوات الطفولة الأولى ، مما يوضح أكثر تأثير هذا العقل على حياة البشر ..

ثالثاً ، نظرية الدولة العميقة :

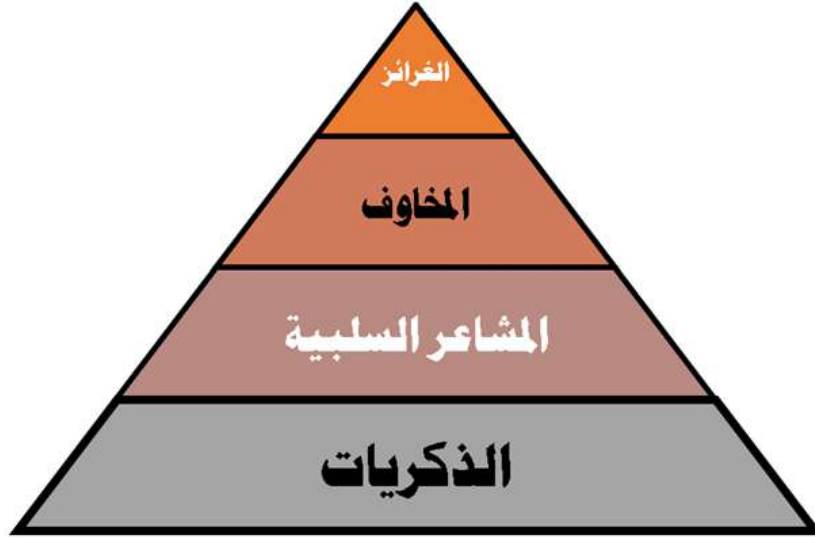
الدولة العميقة مصطلح سياسي يقصد به وجود قوى عسكرية و سياسية خفية داخل الدولة ذات نفوذ كبير و تعمل في الظل لفرض توجه سياسي معين دون أن يشعر المواطنون بأي شيء ، و يشار إليها أيضاً بالدولة داخل الدولة .. و هذا المصطلح ينطبق تماماً على مفهوم العقل الباطن ، فالوعي هو الدولة ، و اللاوعي هو الدولة العميقة التي ترسم شكل الدولة الخارجي .. أما عناصر الدولة العميقة فهي كما أسلفنا منذ قليل :

● الغرائز المكبوتة ..

● المخاوف ..

● المشاعر السلبية ..

● الذكريات ..



و هذا الرباعي هو من يحرك الوعي بخيوط غير مرئية و يضع لمساته الأخيرة على قراراتنا النهائية في حياتنا اليومية ..و تعتبر الغرائز هي الجنرال الذي يقود الدولة العميقة (العقل الباطن) كلها

رابعاً ، كيف يعبر اللاوعي عن نفسه ؟:

في الحقيقة اللاوعي يعبر عن مكنوناته بطرائق شتى و لعلّ أهمها :

✿ **الأحلام :** و هي الطريقة الأشيع و الأوسع و تشمل أحلام

اليقظة و أحلام النوم و في كلتي الحالتين ينفك لجام العقل الباطن ليعدو بحرية و يعبر عن نفسه كما يحلو له دون عوائق أو محظورات ..



✿ **الزلات و الهفوات :** سواء اللفظية منها أو الجسدية ، فكثيراً ما يقول المرء كلمات غريبة في موقف ما يكشف كثيراً من أسرار القابعة في لاوعيه ، و هذا هو التعبير الحرفي لمقولة :

(المرء مخبوء تحت لسانه)

✿ **الأفكار الطارئة :** التي يشبهها الناس بالمصباح الذي يضيء فوق رؤوسنا .. فما هذه الأفكار الطارئة سوى نتيجة نهائية لعملية معالجة مزمنة و طويلة للبيانات في عقلنا الباطن حتى توصل بنهايتها إلى الحل أو الفكرة الجديدة الخلاقة ، و في قصص العباقرة خير دليل على هذه النقطة عندما استيقظوا ذات يوم من نومهم مذهولين و قد توصلوا لحل مسائل أو معضلات شائكة يفكرون بها منذ سنوات ،حتى تمكن أخيراً العقل الباطن في نومهم أن يحلها ..



✿ **الخيال :** فخيال الإنسان هو الحقل الذي يعدو فيه لاوعيه على

هواه فيزور أماكن أو يلتقي أشخاص أو يقوم بأشياء كثيرة يحرمها الوعي في الحالة الطبيعية ..

✧ **التنويم المغناطيسي :** و الذي شكل ثورة طبية في علم

النفس ، عندما نحل لجام العقل الباطن و نسمح للوعي بالتعبير عن نفسه بحرية كاملة ، كما لو كنا في جلسة استحضار أرواح ، لكننا هنا في جلسة استحضار بيانات الصندوق الأسود في أعماقنا بكل ما يحمله من ذكريات و مخاوف و غرائز مكبوتة ..



خامساً ، السريالية :

هي نوع من الفنون يعتبر سفير العقل الباطن إلى الوجود الظاهر ، إذ يقوم بتجسيد أفكارنا اللاوعية (التي نصبح على تماس معها عبر الأحلام أو الزلات أو الأفكار الطارئة أو الخيال ...) بطريقة فنية كلوحة أو قصيدة أو مقطوعة موسيقية أو منحوتة أو أي عمل فني آخر ليحتفظ بهذه التجارب اللاشعورية كتذكارات عابرة للأجيال ، و كثيراً ما تبوح هذه الأعمال الفنية مع مرور الوقت بأسرار كبيرة و مذهلة ، كالكشف جديد يفسر مضمون لوحة ما أو

اختراع تم ذكره في قصيدة قديمة و هكذا .. و قد اشتهر فنانون كثير
بنمطهم السريالي و يعتبر عرابهم بلا منازع هو الرسام الإسباني
الشهير **سلفادور دالي** الذي أتينا على ذكره في مقدمة مغالطتنا، و
قد وصفه نقاد كثير بالفنان المجنون ، كون أغلب لوحاته تجسد
أشياء غامضة و غريبة لا معنى واضح لها في واقعنا الملموس ..



و كما يقال بين العبقرية و الجنون شعرة ، و **هذه الشعرة ببساطة هي التي تربط الوعي العاقل باللاوعي المجنون** ، لذا يقال عن أي
شخص تأتية حالة وجدانية ينجز بها عمل فني مميز بأن شيطان
العبقرية لبسه ، و هذا صحيح علمياً بالفعل ، إذ أن هذه اللحظة هي
اللحظة التي يسلم فيها الوعي زمام القيادة لللاوعي ليعبر عن نفسه
كما يريد ، حتى أن كلمة عبقرية في اللغة العربية يعود أصلها إلى
مكان في شبه الجزيرة العربية يدعى **عبر** و تقول الأسطورة أنها
أرض سكنها الجن ، و كأن الإنسان العبقرية يسيطر جني بالفعل
على عقله فيمنح اللاوعي الحرية كي يبدع على هواه !!

سادساً ، قوة الإيحاء (قانون الجذب) :

كما سبق و ناقشنا فإن مخزون عقلنا الباطن هو ما يحدد قراراتنا و أفعالنا و بالتالي نجاحاتنا بشكل عام مستقبلاً ، فإن كان هذا المخزون سلبياً كانت النتائج سلبية ، و إن كان إيجابياً كانت إيجابية ، و هذا ببساطة هو مفهوم قانون الجذب ، **أي أنك كما توحى لنفسك أن تكون ستكون** ، و هذا يؤكد بدوره قوة تأثير الإطار الذاتي للمرء على نفسه ضمن حدود المعقول و تشجيع ذاته في تحقيق النجاحات ، كما يفسر تأثير الدعاء مثلاً على قدرنا المستقبلي .. لذا احرص عزيزي القارئ على ضحّ كل ما هو إيجابي إلى عقلك الباطن ، لأن ذلك بنفسه هو من سيتخذ قراراتك المستقبلية ، فإما أن تكون سلبية و انهزامية أو إيجابية و حماسية ..



في ختام مقاربتنا لمفهوم (**العقل الباطن**) ، من الأنسب ألا نقول بعد الآن :

✿ أنا مسيطر على حياتي و قراراتي بكامل وعيي ..

بل أن نقول :

✿ تأثير اللاوعي على وعينا يشبه بنية جبل الجليد حيث يشكل الجزء البارز فوق الماء منه (الوعي) نسبة صغيرة فقط .. كذلك الحال يمكن تشبيه تأثير اللاوعي بالكون من حولنا .. فالنسبة الساحقة من الكون هو مادة مظلمة غير مرئية و مجهولة التكوين (العقل الباطن) في حين تشكل المجرات (الوعي) نسبة صغيرة من الكون .. لكن التأثير الأكبر هو للمادة المظلمة التي تحافظ على النسيج الكوني متماسكاً .. و بالتالي العقل الباطن هو المؤثر الأكبر على قراراتنا اليومية من أبسطها إلى المصيرية منها ، و لكل قرار منها أسباب عميقة تتنوع بين الغريزة و المخاوف و المشاعر السلبية و الذكريات و الخبرات ، و يقوم اللاوعي بمعالجة كل ذلك ليخرج بنتيجة معينة تدفعنا إلى اتخاذ قرار بعينه دون سواه ..

يقول شاعرنا السوري الكبير نزار قباني :

ذروة العقل يا حبيبي الجنون

و مما سبق و ناقشناه ، فهذا الكلام منطقي علمياً للغاية **فالجنون هو حالة اتحاد الوعي باللاوعي** و هو ذروة العقل بلا أدنى شك عندما نفهم الخلفية النفسية التي تؤثر على قراراتنا ، مما يمكننا من التحكم بها و توجيهها كما نريد بدلاً من توجيهها هي كما تشاء ..



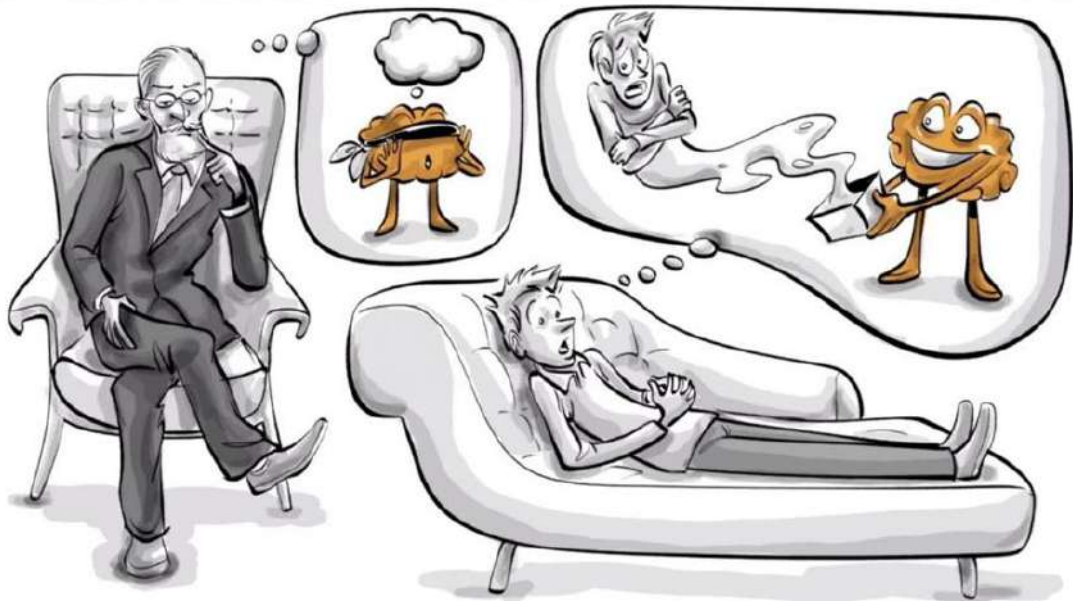
اشعر نظریات

فروید

لم يكن سيغموند فرويد مجرد طبيب أعصاب، بل كان زلزلاً فكرياً هزّ صورة الإنسان عن نفسه.

قبل فرويد، كان الإنسان يعتقد أنه سيد أفكاره، قبطان سفينة عقله، يوجه الدفة حيث يشاء. فجاء فرويد ليهمس همسة صادمة : (**أنت لست الحاكم هنا... هناك قوى خفية تعمل في الظل**) .

من هنا، وُلد علم التحليل النفسي، لا بوصفه علماً فقط، بل مرآة تكشف ما نخجل من رؤيته. وفيما يلي، أربعة عشر نظرية هي الأعمدة التي شيد بها فرويد صرحه الفكري، كل واحدة منها نافذة تطل على جانب مظلم ومضيء من النفس البشرية.



نظرية اللاوعي : القاع العميق للنفس

المضمون

يرى فرويد أن الجزء الأكبر من حياتنا النفسية يقع خارج نطاق الوعي. اللاوعي هو مستودع الرغبات المكبوتة، الذكريات المؤلمة، والدوافع التي لا نجرؤ على الاعتراف بها.

التفسير العلمي

السلوك ليس وليد اللحظة، بل نتيجة صراعات قديمة مخزنة في

اللاوعي. الأحلام، زلات اللسان، الهفوات، كلها رسائل مشفرة من هذا القاع السحيق.

مثال

شخص ينسى باستمرار موعدًا مع شخص لا يطيعه، رغم حرصه الظاهري. النسيان هنا ليس صدفة، بل قرار لا واعٍ بالهرب.



نموذج جبل الجليد : هندسة النفس

المضمون

قسّم فرويد النفس إلى :

الوعي (ما ندركه الآن)

ما قبل الوعي (ما يمكن استدعاؤه)

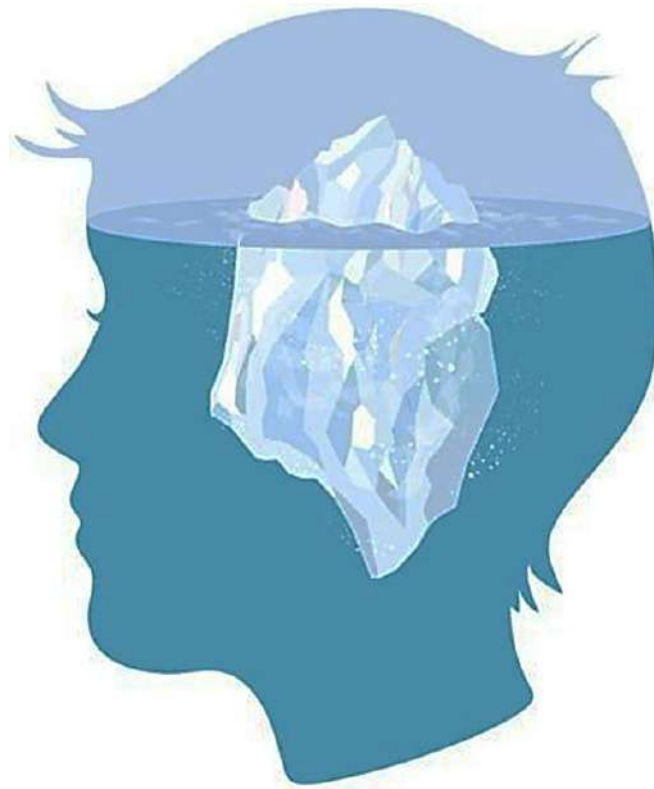
اللاوعي (المغمور والخطير)

التفسير العلمي

كما أن الجزء الأكبر من جبل الجليد مغمور تحت الماء، فإن معظم الدوافع الحقيقية للسلوك غير مرئية.

مثال

غضب مفاجئ و غير متناسب مع الموقف قد يكون في حقيقته
انفجاراً لمشاعر مكبوتة منذ الطفولة.



الهو، الأنا، الأنا الأعلى : مسرح الصراع الداخلي

المضمون

الهو : غريزي، بدائي، يبحث عن اللذة

الأنا : العقل، الوسيط، الواقعي

الأنا الأعلى : الضمير، القيم، السلطة الأخلاقية

التفسير العلمي

السلوك نتيجة صراع دائم بين هذه القوى الثلاث.

مثال

رغبة في الانتقام (الهو)، يقابلها صوت أخلاقي يمنعك (الأنا

الأعلى) ، فتتدخل (الأنا) لتجد حلاً أقل تدميراً.



نظرية الغرائز : إيروس وثاناتوس

المضمون

حياة الإنسان تحكمها غريزتان :

غريزة الحياة إيروس (الحب، البناء، البقاء)

غريزة الموت ثاناتوس (العدوان، التدمير، الفناء)

التفسير العلمي

التناقض الإنساني نابع من هذا الصراع بين البناء والهدم.

مثال

فنانة تنجح ثم تدمّر نجاحها بتصريح متهور، كأن داخلها نزعة خفية للفناء.

آليات الدفاع النفسي : أقنعة النفس

المضمون

وسائل لا واعية تحمي الأنا من الألم (كالكبت ، الإنكار، الإسقاط،

التبرير و غيرها).

التفسير العلمي

هي استجابات طبيعية، لكنها تصبح مرضية إذا استخدمت بإفراط.
مثال

شخص عدواني يتهم الآخرين بالعدوان، مسقطاً ما بداخله عليهم.



التحليل النفسي للأحلام : لغة اللاوعي

المضمون

الحلم هو الطريق الملكي إلى اللاوعي.



التفسير العلمي

يميز فرويد بين المحتوى الظاهر للحلم، ومحتواه الكامن الرمزي.

مثال

حلم السقوط قد يرمز لفقدان السيطرة أو الخوف من الفشل.

المراحل النفسية الجنسية : طفولة لا تموت

المضمون

يمر الطفل بعدة مراحل خلال نشوئه النفسي (الفموية، الشرجية، القضيبية، الكمون، التناسلية).

التفسير العلمي

التثبيت في مرحلة ما ينعكس لاحقًا في الشخصية.

مثال

شخص مفرط في النظام والسيطرة قد يكون مثبتًا في المرحلة الشرجية.



عقدة أوديب : الحب المحرّم

المضمون

رغبة الطفل اللاواعية في امتلاك الوالد من الجنس الآخر.

التفسير العلمي

حل هذه العقدة أساس تشكّل الهوية والضمير.

مثال

غيرة طفل شديدة من والده دون سبب ظاهر.



الانزلاق اللغوي : زلات اللسان كرسائل من اللاوعي

المضمون

الأخطاء في الكلام أو الكتابة ليست مجرد صدفة، بل تعبيرات خفية عن الرغبات والمخاوف المكبوتة.

التفسير العلمي

كل كلمة نختارها بلا وعي يمكن أن تعكس صراعًا داخليًا، رغبة سرية، أو خوفًا دفينًا.

مثال

شخص يلقب زميله باسم خاطئ يشبه اسم شخص عزيز سابق، فاللاوعي يعيد عرض ما كُبت في الماضي.



الرمزية الجنسية في الفن والأدب : اللاوعي المبدع

المضمون

الفنون والأدب وسيلة لتصريف الغرائز والرغبات المكبوتة.

التفسير العلمي

الأحلام، الرموز، الإيحاءات الجنسية المخفية في اللوحات أو الروايات هي انعكاسات رمزية للغريزة المكبوتة.

مثال

رواية تحمل موتًا أو ولادة غير مباشرة، قد تعكس صراعات الكاتب الجنسية أو رغباته اللاواعية.



العدوان المكبوت : غريزة الموت تتحرك في الظل

المضمون

العنف أو العدوان غالبًا ما يكون انعكاسًا لغريزة الموت المكبوتة.



التفسير العلمي

السلوك العدوانى الظاهر، كالجيرة أو الحقء، قد يكون استجابة طبيعية لقوة مكبوتة تعمل تحت السطح.

مثال

شخص يغضب بشكل مبالغ فيه من نقد بسيط، ربما لأن داخله رغبة مكبوتة للانتقام من مواقف قديمة.

الهروب النفسى : السلوكيات التهربية كدرع دفاع

المضمون

ميل البشر للهروب من مواجهة صراعات داخلية صعبة، سواء بالعمل، الهوايات، أو الإدمان.

التفسير العلمي

الابتعاد عن الواقع وسيلة دفاعية للحفاظ على الأنا من الانهيار أمام الصراع الداخلى.

مثال

مراهق يغرق فى الألعاب الإلكترونية هرباً من صراع عائلى أو شعور بالذنب المكبوت.



القلق والشكوك المبكرة : أشكال تحذير النفس

المضمون

القلق ليس مجرد شعور عابر، بل رسالة من النفس تشير إلى صراع محتمل بين الهو والأنا الأعلى.

التفسير العلمي

القلق المبكر أو الشعور بالذنب هو طريقة اللاوعي لتنبيه الوعي بوجود دوافع لم تُحل.

مثال

شخص يشعر بالذنب دون سبب واضح بعد خطأ بسيط ، فالقلق هنا انعكاس لصراعات أعمق لم يتم التعامل معها.



العلاقة بين الطفولة والذكريات المبكرة : الطفولة كأساس

للنفس

المضمون

شخصيتنا وبنياتنا النفسية تتشكل منذ السنوات الأولى من الحياة،

وأن الصدمات أو التجارب المبكرة تترك بصماتها العميقة.

التفسير العلمي

الذكريات المبكرة، حتى لو نسيناها، تظل تتحكم في مشاعرنا وتصرفاتنا كبالغين.

مثال

شخص يخاف من فقدان الآخرين بشكل مفرط، ربما بسبب شعور بالهجر أو الإهمال في الطفولة.



بالختام :

كل نظرية من نظريات فرويد ليست مجرد فكرة علمية، بل رحلة إلى قاع النفس البشرية ، حيث تختبئ الرغبات و الذكريات و المخاوف.

إنه يقدم لنا مرآة مزدوجة : نرى فيها ما نحن عليه، وما نخاف أن نكونه.

مع فرويد، لم تعد النفس مجرد عقل يفكر... بل هي بحر عميق من الدوافع، الرموز، والأحلام، تنتظر من يجروء على الغوص فيها، ليكتشف أن أعظم مغامرة ليست في العالم الخارجي، بل في مملكة اللاوعي الداخلية.

أشعر النظريات

النفسية

حين قال فرويد إن اللاوعي يحكمنا، ارتجف العالم.
لكن العلماء الذين جاؤوا بعده لم يكتفوا بالارتجاف، بل سألوا :
هل الإنسان أسير ماضيه فقط ؟
هل هو رغبات مكبوتة لا أكثر ؟
أين العقل ؟ أين المعنى ؟ أين الحرية ؟
وهكذا، وُلدت مدارس نفسية جديدة، كل واحدة منها تحمل مصباحًا،
لا ليُطفئ ظلام فرويد، بل ليضيء زاوية أخرى من الكهف
الإنساني.

اللاوعي الجمعي : ذاكرة البشرية الخفية

(كارل يونج)

المضمون

يرى يونج أن في داخل كل إنسان طبقة أعمق من اللاوعي، ليست
شخصية ولا ناتجة عن الطفولة، بل إرث نفسي مشترك بين جميع
البشر.



التفسير العلمي

هذا اللاوعي الجمعي يحتوي أنماطًا بدئية موروثة تظهر في

الأساطير، الأحلام، الأديان، والفنون عبر الثقافات.

مثال

إنسان لم يقرأ أسطورة واحدة في حياته ، يحلم بصورة البطل، أو
الأم العظيمة، أو الشيخ الحكيم ... لأنها صور تسكن النفس
الإنسانية منذ فجرها.

نحن لا نحمل تاريخنا فقط ... بل نحمل تاريخ النوع البشري كله.

الشعور بالنقص : الشرارة الأولى للحياة النفسية

(ألفرد أدلر)

المضمون

يرى أدلر أن الإنسان يولد بشعور بالنقص، جسدي أو نفسي، وهو
محرك النمو الأساسي.



التفسير العلمي

السلوك محاولة دائمة لتعويض هذا النقص وتحقيق التفوق.

مثال

طفل ضعيف جسديًا يصبح مفكرًا لامعًا، لا هربًا من ضعفه بل لتجاوزه.

النقص ليس لعنة... بل بداية الطريق.

السلوكية : الإنسان كما يرى لا كما يحلم به

(واتسون – سكينر)

المضمون

السلوكية ترى الإنسان ككائن يتشكل عبر المثير والاستجابة. ما لا يمكن ملاحظته وقياسه، لا يدخل العلم.

التفسير العلمي

السلوك نتيجة التعلم، التعزيز، والعقاب، لا نتيجة صراعات داخلية غامضة.



مثال

طفل يتعلم أن يبتسم حين يُكافأ، ويتوقف حين يُعاقب. شخصيته تُصاغ ببطء، كما تُصاغ العادة.

السلوكيون لم يسألوا : ماذا تشعر ؟

بل سألوا : ماذا تفعل ؟

الاشتراط الكلاسيكي : حين يتعلم الجسد قبل العقل

(بافلوف)

المضمون

ربط مثير محايد بمثير طبيعي يولد استجابة جديدة.

التفسير العلمي

الدماغ يتعلم عبر الاقتران، دون حاجة للوعي.

مثال

شخص يشعر بالقلق كلما دخل مستشفى، لأن تجربة ألم قديمة ربطت المكان بالخوف.

أحياناً، لا نخاف الفكرة... بل السياق.



الاشتراط الإجرائي : السلوك ابن نتائجه

(سكينر)

المضمون

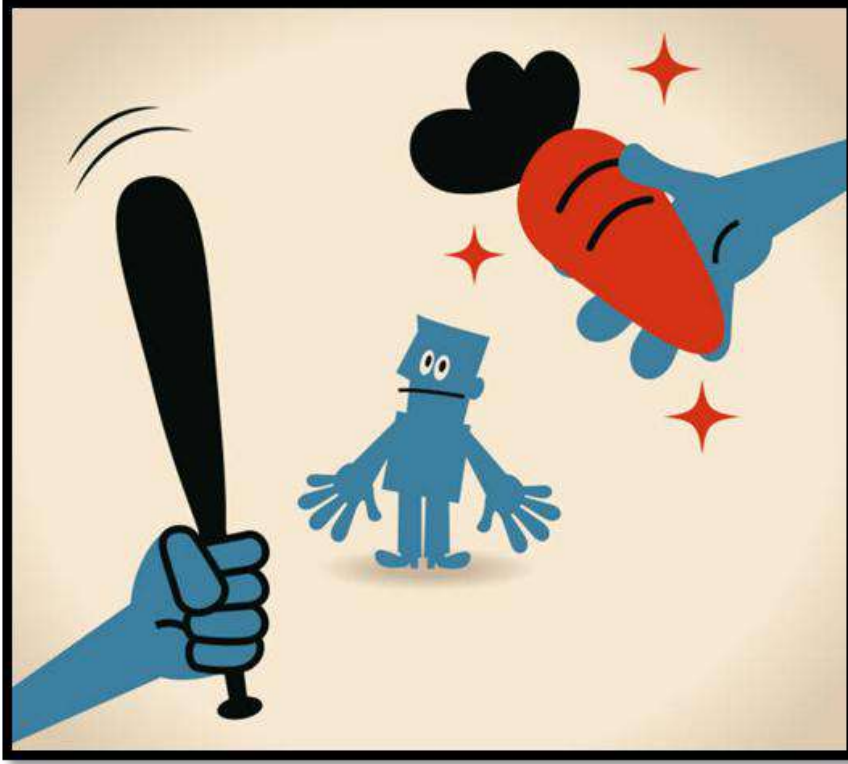
السلوك يتكرر إن كوفئ، ويختفي إن عوقب أو أهمل.

التفسير العلمي

التعزيز الإيجابي أقوى من العقاب في تشكيل السلوك.

مثال

موظف يعمل بجد لأن جهده يُكافأ، لا لأنه "يحب العمل".



نظرية التعلم الاجتماعي : نحن نتعلم بالمشاهدة

(ألبرت باندورا)

المضمون

الإنسان لا يتعلم فقط بالتجربة، بل بتقليد الآخرين.

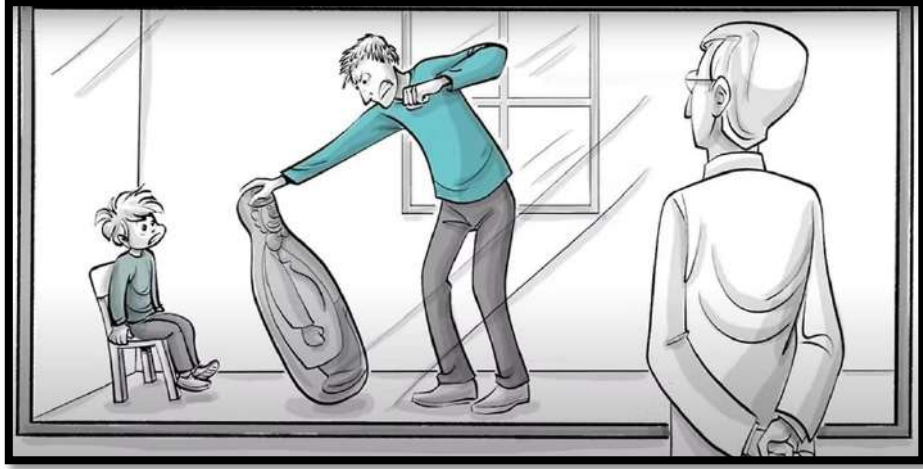
التفسير العلمي

النمذجة والملاحظة تلعب دورًا محوريًا في السلوك.

مثال

طفل يتعلم العدوان لأنه يراه في والده، لا لأنه جرح سابقًا.

نحن مرأيا تمشي على قدمين.



المدرسة المعرفية : الأفكار تصنع الألم

(آرون بيك – إيليس)

المضمون

ليست الأحداث ما يؤلمنا، بل تفسيرنا لها.

التفسير العلمي

الأفكار التلقائية المشوهة تولد القلق والاكتئاب.

مثال

شخص يُرفض في وظيفة فيقول : “أنا فاشل”، فيغرق في الاكتئاب.

الألم يبدأ بجملة داخل الرأس.



نظرية الجشالت : الكل أكبر من مجموع أجزائه

المضمون

النفس لا تُفهم بتفكيكها، بل برويتها ككل متكامل.

التفسير العلمي

العقل يميل لتنظيم الخبرة وإعطائها معنى شاملاً.

مثال

نحن لا نرى نقاطاً سوداء... بل وجهًا كاملاً.



الإنسانية : الإنسان ليس مريضاً بطبيعته

(ماسلو – روجرز)

المضمون

الإنسان كائن خير، يسعى للنمو وتحقيق ذاته.

التفسير العلمي

الاضطراب نتيجة بيئة خانقة، لا نفس فاسدة.

مثال

شخص يزدهر حين يفهم ويُقبل دون شروط.
هنا، النفس لا تُحلَّل... بل تُحتضَن.



هرم ماسلو : الجوع قبل الفلسفة

المضمون

الحاجات الإنسانية مرتبة من البقاء إلى تحقيق الذات.

التفسير العلمي

لا يمكن للإنسان أن يبحث عن المعنى وهو جائع أو خائف.

مثال

طفل محروم لا يهتم بالإنجاز، بل بالأمان.



نظرية التعلق : الحب الأول يكتب النص

(بولبي)

المضمون

نمط علاقتنا بمقدمي الرعاية يشكل علاقتنا لاحقًا.

التفسير العلمي

التعلق الآمن أو القلق أو المتجنب يُعاد تمثيله في الحب.

مثال

شخص يخاف الهجر في كل علاقة لأنه عايشه أولاً.

نظرية السمات : الشخصية كخريطة

(السمات الخمس الكبرى)

المضمون

الشخصية تتكون من سمات مستقرة نسبيًا.

التفسير العلمي

الانبساط ، العصابية ، الضمير ، الانفتاح ، المقبولية.

مثال

شخص عالي العصابية يتوتر أسرع من غيره، مهما تغيرت الظروف.



النفس التطورية : العقل ابن البقاء

المضمون

سلوكنا الحالي امتداد لآليات تطورية قديمة.

التفسير العلمي

الخوف، الغيرة، التفضيلات... كلها أدوات للبقاء.

مثال

الغيرة ليست ضعفًا أخلاقيًا فقط، بل آلية حماية تطورية.

الوجودية : المعنى قبل العلاج

(فيكتور فرانكل)

المضمون

الإنسان لا ينهار من الألم، بل من غياب المعنى.

التفسير العلمي

إيجاد معنى للمعاناة يقلل وطأتها.

مثال

سجين يصمد لأنه يرى في الألم رسالة، لا عبثًا.

حين يفهم الإنسان لماذا يعيش، يتحمل أي ظرف.



بالختام :

لو كانت النفس كتابًا، لما كتبه فرويد وحده.

هو كتب فصلًا مظلمًا عميقًا ..

ثم جاء الآخرون وأضافوا الضوء، السلوك، العقل، المعنى،
والعلاقة.

وهكذا، لم تعد النفس سجنًا للاوعي فقط ..

بل ساحة صراع، ونمو، وتعلّم، وحلم.

والحقيقة الأجل :

أن كل نظرية تصيب جزءًا...

لكن الإنسان لا يُختزل أبدًا في نظرية واحدة .

الوصية

الاجتماعية

ثمة أمراضٌ لا تنزف دماءً، ولا تُظهر كسورًا، ولا تُعلن عن نفسها في صور الأشعة أو تحاليل المختبر. أمراضٌ تسكن الداخل، تتخفى في زوايا النفس، وتتكلم بلغة الصمت والاضطراب والإنهاك.

وحين يمرض الجسد، يهرع الناس بالعزاء والاهتمام، أمّا حين تمرض النفس، فإنها تُترك غالبًا وحيدة، محاصرة بنظرات الريبة، وأحكام الخوف، وسيط الوصمة الاجتماعية.

الوصمة من المرض النفسي ليست مجرد فكرة خاطئة؛ إنها بنية ثقافية كاملة، تُدين الإنسان لأنه تألم، وتُجرّمه لأنه طلب النجاة.



ما هي الوصمة الاجتماعية ؟

الوصمة الاجتماعية ليست كلمة، بل موقف.

هي تلك النظرة التي تختزل الإنسان في تشخيصه، وتحوّل معاناته إلى عيب، وطلبه للعلاج إلى فضيحة.

هي الهمس الذي يسبق الاسم، والتشكيك الذي يسبق الفهم، والحكم الذي يسبق الرحمة.

وحين تتعلّق الوصمة بالمرض النفسي، فإنها تتضاعف :

وصمة من المرض نفسه

وصمة من زيارة الطبيب النفسي

وصمة من العلاج النفسي وكأنه اعتراف بالضعف أو الجنون

فيصبح المريض متهمًا ثلاث مرات : لأنه تألم، ولأنه اعترف،
ولأنه حاول أن يشفى.



أسباب الوصمة ... الجذور العميقة للخوف

الجهل بطبيعة النفس البشرية

النفس لا تُرى ولا تُقاس بسهولة، وكل ما لا يُرى يُخيف.

الجهل يجعل الناس يخلطون بين المرض النفسي والجنون، وبين الاضطراب والخطر، وبين العلاج والعار.

الإرث الثقافي والديني المشوّه

في كثير من المجتمعات، يُفسّر المرض النفسي على أنه :

ضعف في الإيمان

قلة صبر

مسّ أو عقاب

لا كحالة إنسانية معقدة تتداخل فيها البيولوجيا، و التجربة ، و الصدمة، والظروف.

الخوف من الاختلاف

المجتمع يحب القوالب الجاهزة.

ومن يخرج عن "المعتاد النفسي" يُقصى، لأن الاختلاف يهدد وهم الاستقرار.

صورة الطبيب النفسي في المخيال الجمعي

يُقدّم الطبيب النفسي في الحكايات أحيانًا كحارس الجنون، لا كطبيب للمعاناة، فيتحول الذهاب إليه من فعل شجاعة إلى تهمة اجتماعية.

الربط الخاطئ بين المرض النفسي والعنف

وهو من أخطر الأسباب، إذ تُشيطن فئة كاملة بسبب حالات نادرة، بينما الواقع يقول إن أغلب المرضى النفسيين ضحايا لا جلادون.



لماذا الوصمة خطأ كارثي ؟

لأنها تمنع العلاج

الوصمة تجعل المريض يؤجل طلب المساعدة، حتى يتفاقم الألم،

وتتعدد الحالة، وقد يصل الأمر إلى الانهيار الكامل أو الانتحار.

لأنها تضاعف المعاناة

المريض لا يعاني من المرض فقط، بل من نظرة المجتمع، فيعيش أَلَمًا مزدوجًا :

ألم الداخل، وقسوة الخارج.

لأنها تقتل الصدق

الوصمة تعلم الناس الكذب :

أن يخفوا اكتئابهم خلف الابتسامة، وقلقهم خلف الإنجاز، وانهيارهم خلف الصمت.

لأنها تناقض أبسط مبادئ الإنسانية

كيف نطلب من الإنسان أن يكون قويًا، ونحن نجلده لأنه تعب ؟

وكيف نمجد الرحمة، ثم نمارس النبذ ؟

لأنها تعيق تطور المجتمع

مجتمع يخجل من آلامه النفسية، هو مجتمع مهدد بالانفجار الصامت، حيث تتراكم المعاناة دون تفريغ أو علاج.



الوصمة ككذبة فلسفية

فلسفيًا، الوصمة تقوم على وهم خطير :

وهو أن الإنسان “يختار” ألمه النفسي.

لكن الحقيقة أن النفس، كالجسد، تتأثر بما :

وُرث

وعُيش

وفُقد

وكُبت

وتعرّض للصدمة

المرض النفسي ليس فشلًا أخلاقيًا، بل تعبير عن حدود الإنسان.
ومن يرفض الاعتراف بهذه الحدود، يرفض إنسانيته هو قبل غيره.



حلول لتخفيف الوصمة... من الصمت إلى الوعي

نشر الثقافة النفسية

حين نفهم، نخاف أقل.

التعليم، والإعلام، والمحتوى الصادق يمكن أن يحوّل المرض النفسي من موضوع محظور إلى موضوع إنساني طبيعي.

تطبيع زيارة الطبيب النفسي

كما نذهب لطبيب القلب بلا خجل، يجب أن نذهب لطبيب النفس بلا

خوف.

الطبيب النفسي ليس قاضيًا، بل شاهدًا على الألم ومرافقًا للشفاء.

إعطاء المرضى صوتًا

حين يتكلم المتعافون، تنهار الأساطير.

القصص الشخصية أقوى من أي خطاب نظري.

دور العائلة

العائلة إما أن تكون الجرح، أو تكون البلم.

الدعم الأسري يختصر نصف طريق العلاج.

لغة جديدة

علينا أن نغيّر مفرداتنا:

لا "مجنون" بل "إنسان يعاني"

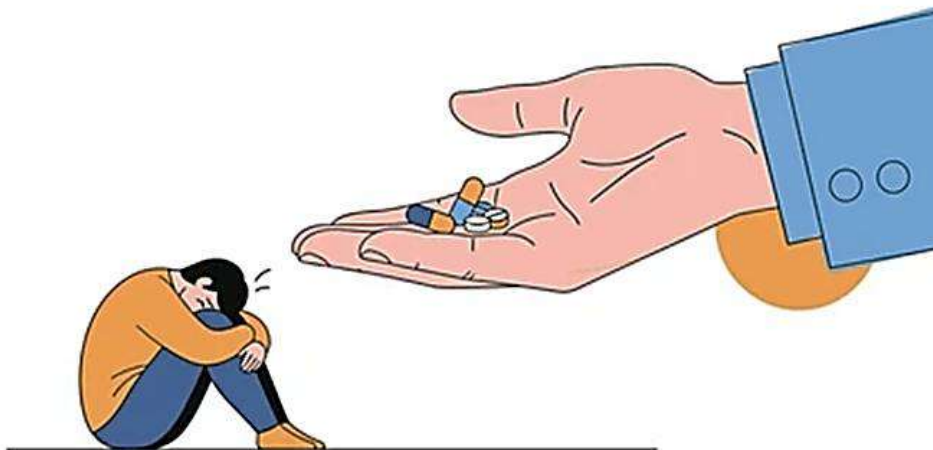
لا "ضعيف" بل "يطلب المساعدة"

اللغة تصنع الواقع.

دمج الصحة النفسية في السياسات العامة

حين تعترف الدولة، يعترف المجتمع.

الصحة النفسية ليست رفاهية، بل ضرورة وجودية.



شجاعة الاعتراف

الاعتراف بالمرض النفسي ليس ضعفًا، بل أرقى أشكال الشجاعة.
وزيارة الطبيب النفسي ليست هروبًا، بل مواجهة.
والعلاج النفسي ليس وصمة، بل فعل حب للذات.
ربما آن الأوان أن نفهم أن أخطر الأمراض ليست تلك التي تصيب
النفس، بل تلك التي تصيب القلوب بالتحجر، والعقول بالجهل، و
المجتمعات بالخوف من الألم.
وحين نكسر الوصمة ..
لا نُحرر المرضى فقط ..
بل نُحرر الإنسان فينا جميعًا .



أعراض

المستأجر

ليس التاريخ سجلاً للمنتصرين الأقوياء كما نتخيّل، بل هو — في عمقه الإنساني — دفتر اعترافات مكتوب بالحبر والدمع. خلف التيجان، وتحت عباءات العبقريّة، وفي ظلال الشهرة، سكنت نفوس مضطربة، تعبّت، وانهارت، وشكّت، وخافت. المرض النفسي لم يكن يوماً نقيض العظمة، بل كان — في كثير من الحالات — رحمها الخفي.

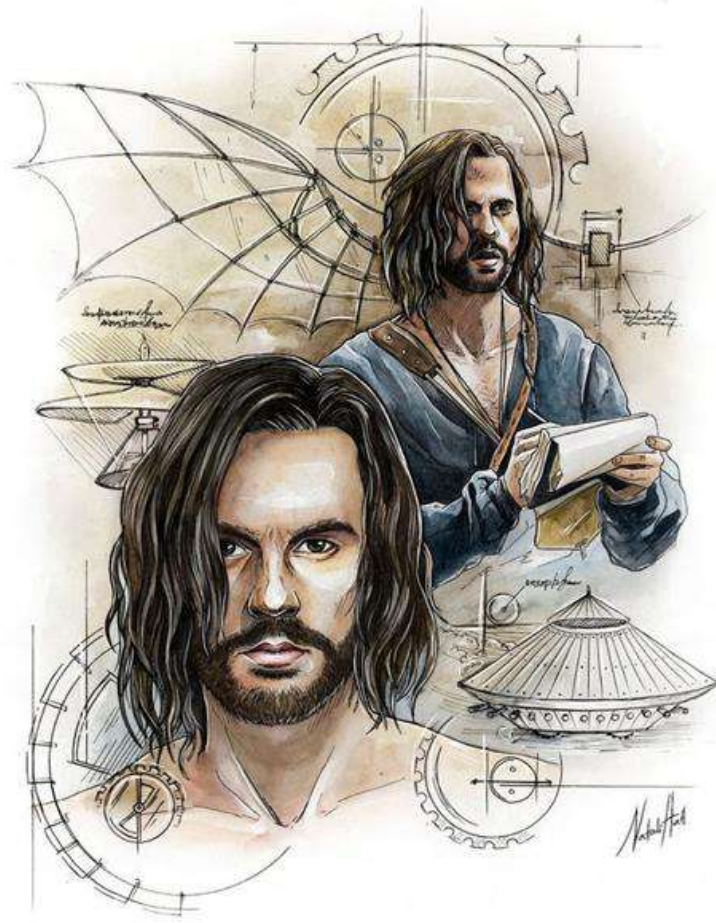
هذا الفصل لا يسعى إلى تمجيد الألم، بل إلى تحريره من الوصمة، عبر استحضار أربع عشرة شخصية من التاريخ القديم والحديث، واجهت اضطرابات نفسية مختلفة، ولم تُهزم بها، بل حوّلتها إلى قوة خَلّاقة، وإلى معنى.

كان **ماركوس أوريليوس** إمبراطوراً يحكم العالم وساكنًا في الوقت نفسه بقلق لا يهدأ عن الموت والمعنى وزوال كل ما يُمسك به الإنسان. هذا القلق الوجودي لم يبتلعه، بل دفعه إلى أن يكتب لنفسه نصوصاً قصيرة صارت لاحقاً من أعمدة الفلسفة الرواقية. بالانضباط الداخلي وقبول ما لا يمكن تغييره، حوّل اضطرابه إلى حكمة عملية، فصار القلق بوصلة أخلاق لا هاروية. التشخيص المرجّح : **قلق وجودي مزمن**.



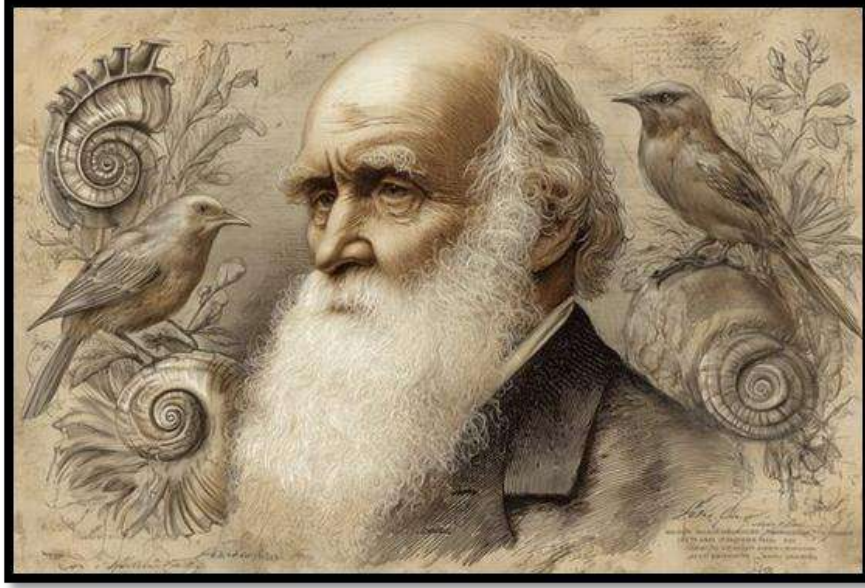
و **ليوناردو دافنشي**، بعقله الذي لا يستقر، كان ينتقل بين الرسم والتشريح والهندسة بلا توقف، يعاني تشتتًا وفرط حركة يجعلان الإتمام عسيرًا. لم يقاوم طبيعة ذهنه، بل أفسح لها المجال؛ فكانت كثرة المسارات سرّ عبقريته الشاملة. انتصر حين قبل الفوضى الخلاقة ونظّمها بدل أن يخنقها.

التشخيص المرجّح : اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه
(ADHD).



أما **تشارلز داروين** فكان جسده مرآة قلقه؛ نوبات هلع وأعراض جسدية مزمنة رافقته سنوات طويلة. ومع ذلك، لم يتخلّ عن مشروعه الفكري. ربّ حياته على إيقاع هادئ، عمل في عزلة واعية، وواصل البحث خطوة خطوة حتى خرجت نظرية غيّرت نظرة الإنسان إلى نفسه. كان انتصاره في المثابرة لا في إنكار الخوف.

التشخيص المرجّح : اضطراب القلق المعمّم مع أعراض جسدية.



نيكولا تسلا عاش أسير دقة قهرية وطقوس رقمية ونفور شديد من الجراثيم. الوسواس لم يُطفئ ابتكاره؛ على العكس، جعله مهووسًا بالتفاصيل إلى حد العبقرية. حين وجّه صرامته القهرية نحو الهندسة، صارت أدواته النفسية نفسها مفاتيح اختراع.

التشخيص المرجّح : اضطراب الوسواس القهري (OCD).



يوليوس قيصر، في زمنٍ كانت فيه نوبات الصرع تُفسّر باللعنة، لم يسمح للوصمة أن تهزّ صورته القيادية. واجه مرضه بشجاعة،

وبنى سلطته على الكفاءة والهيبة والتنظيم، فكسر الخرافة بالفعل،
وجعل من الضعف الخاص شأنًا شخصيًا لا عائلاً عاماً.

التشخيص المرجّح : **الصرع (اضطراب عصبي ذو انعكاسات
نفسية).**



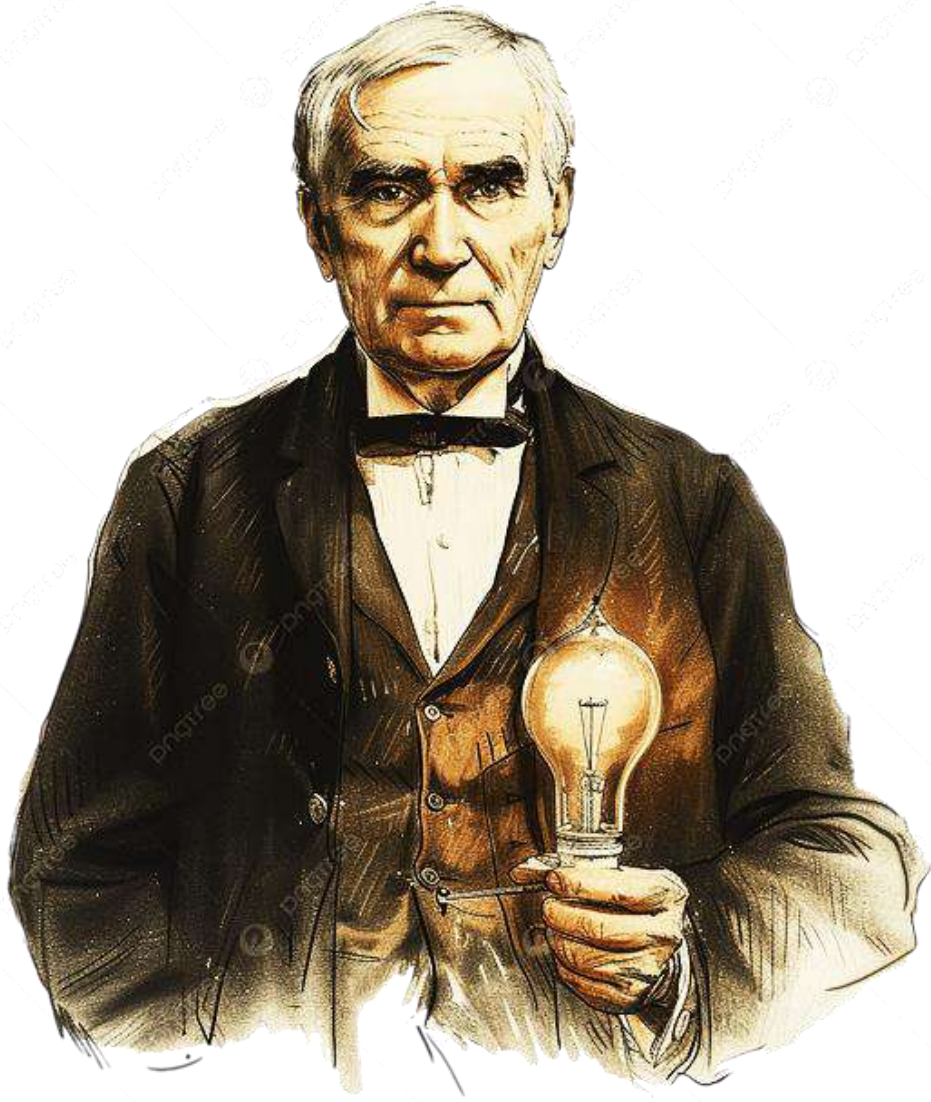
فريدا كالو حملت صدمة جسدية ونفسية عميقة بعد حوادث قاسية
وآلم مزمن. الصدمة لم تصمتها؛ جعلتها تتكلم بالألوان. في لوحاتها
استعاد الجسد صوته، واستعادت النفس سيادتها. انتصرت حين
حوّلت الذاكرة المؤلمة إلى خطاب فني يملك زمام السرد.

التشخيص المرجّح : **اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD).**



توماس إديسون، بطاقة لا تنام وأرقٍ دائم، عرف نوبات نشاط مفرط تقترب من تقلبات المزاج الخفيف. بدل أن تشتته، صاغ لها إطارًا عمليًا صارمًا، فحوّل الاندفاع إلى إنتاج، والأرق إلى وقت عمل، حتى صار اسمه قرين الاختراع.

التشخيص المرجّح : اضطراب ثنائي القطب – النمط الخفيف
(Cyclothymia).



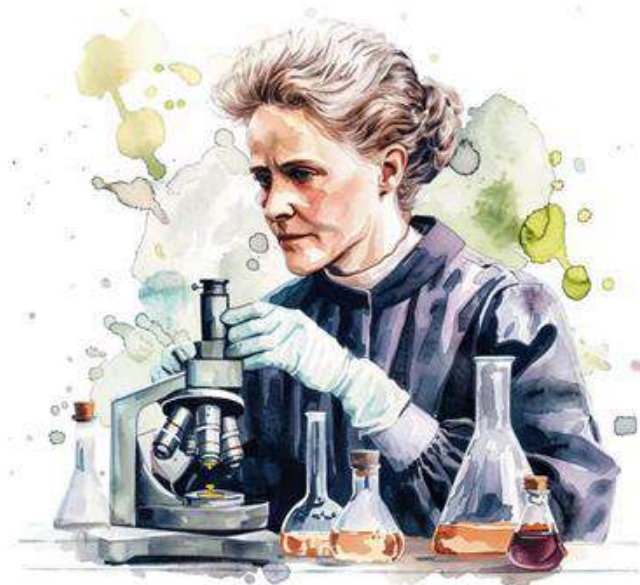
نابليون بوناپرت عانى أرقًا وقلقًا حادين، ومع ذلك قاد حملات عسكرية معقدة تتطلب تركيزًا نادرًا. استثمر يقظته الذهنية في التخطيط الاستراتيجي، فجعل من الليل مساحة تفكير لا استنزافًا، ومن القلق حذرًا محسوبًا لا شللًا.

التشخيص المرجح : اضطراب القلق مع أرق مزمن.



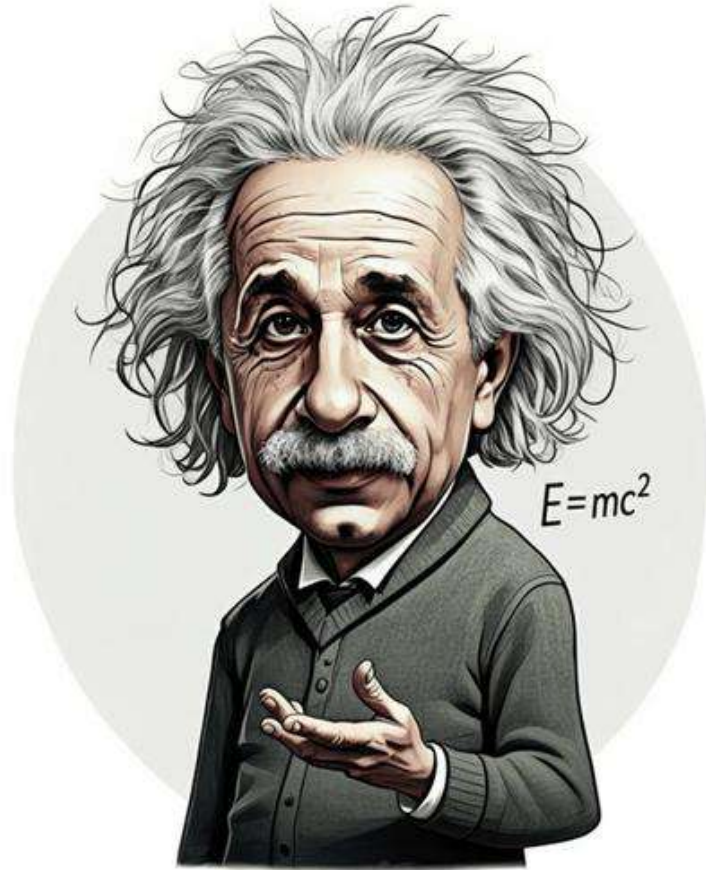
ماري كوري عاشت قلق إنجاز لا يهدأ، توترًا دائمًا وخوفًا من التقصير. لم يدفعها ذلك إلى الانسحاب، بل إلى انضباط علمي صارم، دقة في القياس، وصبر طويل في المختبر. هكذا صار القلق وقودًا للاكتشاف لا سببًا للتراجع.

التشخيص المرجح : قلق إنجازي (أحد أشكال اضطرابات القلق).



ألبرت أينشتاين، بعزلته الطويلة وشروده العميق، عاش داخل عالم ذهني خاص، قليل الاكتراث بالأعراف الاجتماعية، بطيئاً في الكلام في طفولته، ومفرطاً في الغوص في الفكرة الواحدة حتى الذوبان فيها. هذا الانفصال الظاهري عن العالم لم يكن هروباً، بل كان طريقة وجود. لم يحاول أن يتكيف مع الإيقاع السائد، بل أعاد تشكيل العالم على إيقاعه الداخلي، فخرجت النسبية من صمت طويل وتأمل قاسٍ. انتصاره لم يكن في التغير، بل في القبول الجذري لذاته، وفي تحويل الاختلاف المعرفي إلى ثورة علمية.

التشخيص المرجح : سمات طيف التوحد عالية الأداء (متلازمة أسبرجر وفق التصنيفات القديمة).



ستيف جوبز كان حادّ المزاج، حساساً للنقد، متقلّباً في علاقاته، سمات شخصية جعلت العمل معه صعباً. مع الزمن تعلّم ضبط اندفاعه وتوجيه حدّته نحو رؤية واضحة، فصارت الصرامة أداة إبداع، لا سلاحاً على الآخرين.

التشخيص المرجّح : سمات اضطراب الشخصية الحدية مع سمات نرجسية.



ونستون تشرشل عاش فترات اكتئاب كان يسمّيها «الكلب الأسود»، لكنها لم تُسكت صوته في أحلك ساعات الحرب. واجه نوباته بالعمل والكتابة والانضباط، واستعان بالدعم الطبي حين لزم، فقاد أمة بأملٍ صلب وهو يفاوض ظله الداخلي يومًا بيوم. التشخيص المرجّح : اضطراب اكتئابي جسيم متكرر.

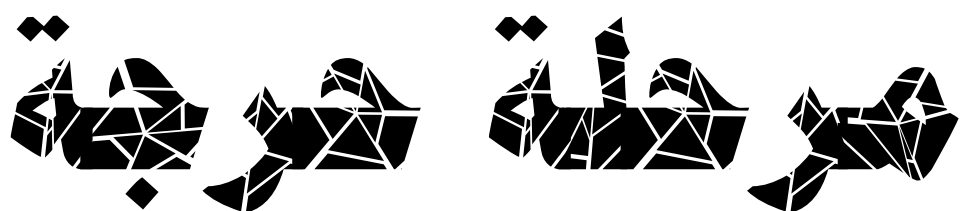


الأميرة ديانا واجهت اضطراب الأكل (النهام العصبي) في عالم يضغط على الصورة والكمال. لم تُخفِ معركتها، وتقدّمت للعلاج، وحوّلت تجربتها إلى تعاطف إنساني صادق مع المتألمين. كان انتصارها في الاعتراف والشفاء النسبي، وفي تحويل الألم إلى رسالة.

التشخيص المرجّح : النهام العصبي (Bulimia Nervosa).



هوّلاء المشاهير لم يكونوا "ناجين" لأنهم شُفوا تمامًا، بل لأنهم لم يسمحوا لمرضهم النفسي أن يكون تعريفهم الوحيد. الانتصار الحقيقي لم يكن في اختفاء الألم، بل في تحويله إلى معنى، وإلى أثر، وإلى بصمة في تاريخ الإنسان. إن المرض النفسي ليس عارًا، بل تجربة إنسانية عميقة؛ وقد يكون — إن أحسن فهمه واحتواؤه — أحد الأبواب الخفية للعظمة. فالتاريخ لا يكتبه الأصحاء فقط، بل يكتبه أيضًا أولئك الذين تألموا... ولم يستسلموا.



الزمن المعاصر ككائن حي متوحش

الزمن المعاصر ليس مجرد عقارب أو دقائق، إنه كائن حي، يركض بلا توقف، يتسلق على ظهورنا، يضغط على صدورنا بصمت. كل ثانية تمر وكأنها صاعقة، كل لحظة هدوء تتحطم أمام زحام الإشعارات، الرسائل، المواعيد، وألوان الشاشات المتلألئة. في هذا الزمن، يشعر الإنسان وكأنه مركب صغير في بحر متلاطم، لا يعرف إلى أين يتجه، ولا متى سيصل البرّ.



النفس البشرية هنا تشبه زهرة في صحراء جافة؛ تبحث عن قطرة ماء، عن شعاع شمس يرونها، عن مساحة صغيرة للراحة والهدوء. لكن السرعة والضغط والعزلة الاجتماعية تمنعها من أن تجد ذلك الملاذ. وهنا تبدأ الأمراض النفسية، كالظلال التي تتسلل من بين الشقوق، لتملأ الفراغ بحزن صامت وقلق لا يرحم.

ذكريات الزمن الجميل

إذا نظرنا إلى الزمن السابق، قبل أن تسود التكنولوجيا، كان كل شيء مختلفًا. كان الليل يمتد بسكون، والنهار يعانق الروح بإيقاع هادئ. لم يكن الإنسان مطاردًا بالإشعارات، ولم يكن كل ثانية محسوبة بالسرعة والإنتاجية. كان هناك وقت للجلوس أمام البحر، وقت لسماع أصوات الريح، وقت للحديث مع الآخرين وجهًا لوجه.

كان الإنسان يعرف معنى الانتظار، معنى اللحظة الواحدة، معنى السكون. لم يكن مجرد مستهلك للوقت، بل كان شريكاً له، مستمتعاً بتفاصيله الدقيقة، يلمس الحياة ببطء ويشم رائحة الأيام، ويتذوقها كما يتذوق الخبز الطازج حول التنور أو عبير الورد في صباح دافئ.

في ذلك الزمن، كانت الروابط الإنسانية أقوى، النفس أكثر وعياً بذاتها، والعالم يبدو أوسع وأكثر رحمة، لأن الإنسان كان يعيش اللحظة، بدل أن يعيش كل ما بعد اللحظة قبل أن تأتي.

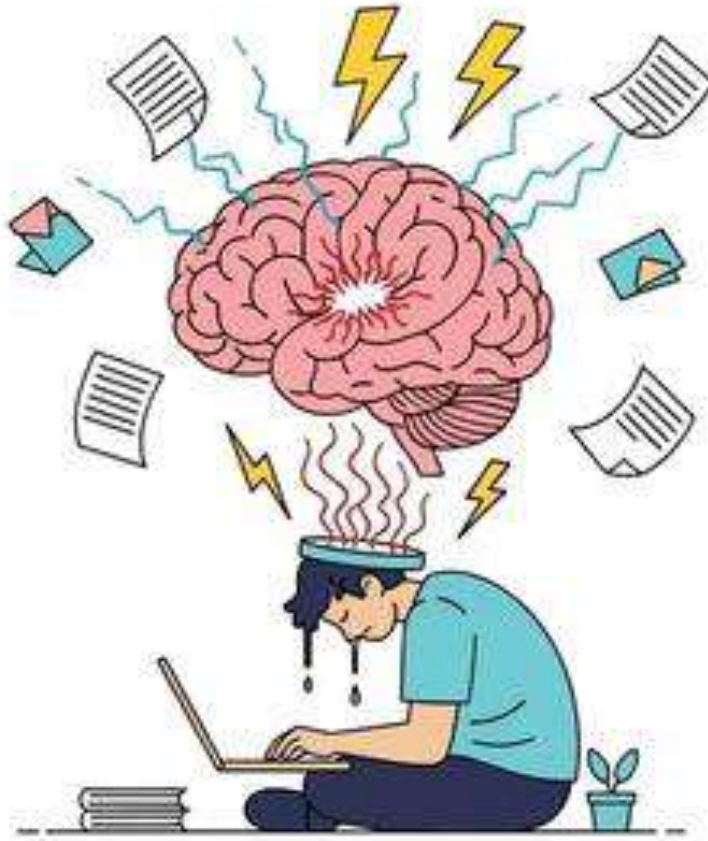


الحالة النفسية للإنسان الحديث المشتت

اليوم، الإنسان يشعر وكأنه يعيش في قفص زجاجي، يرى العالم من حوله لكنه غير قادر على التفاعل الحقيقي معه. كل اتصال رقمي يخنقه أكثر، كل رسالة متأخرة تزرع شعوراً بالرفض أو الوحدة. العقل مشغول دائماً، والجسد والروح يبحثان عن ملاذ، لكن لا يجدانه.

القلق والاكتئاب والإرهاق النفسي، لم تعد مجرد كلمات، بل هي صرخات صامتة من داخل النفس، التي فقدت القدرة على أن تكون وحدها بلا شعور بالذنب. الإنسان الحديث يعيش في صراع مستمر

بين ما يراه على الشاشات وما يشعر به في قلبه، بين العجلة وما يريد أن يعيشه بعمق، بين العالم الرقمي وعالمه الداخلي الذي يتوق للهدوء.

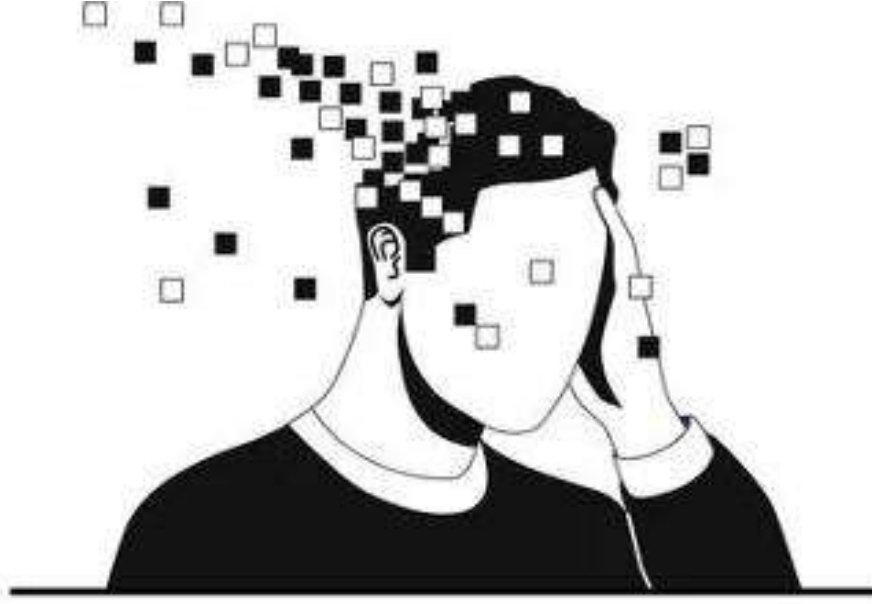


التكنولوجيا والعزلة – صراع مزدوج

التكنولوجيا، التي وُلدت لتسهيل حياتنا، صارت الآن سيدةً متسلطة على وعينا. الإشعارات المستمرة، الاجتماعات الرقمية، الرسائل، كلها تجعلنا نشعر بأننا متصلون دائماً، في حين أننا في الواقع أكثر عزلة من أي وقت مضى.

الزمن المعاصر أصبح اختباراً لوعينا. كل ثانية سريعة، كل تجربة مختصرة، كل محادثة سطحية، تجردنا من عمقنا الإنساني. النفس بحاجة إلى التجربة، إلى التفاعل المباشر، إلى الصمت الذي يسمح لها أن ترتب أفكارها، أن تفهم مشاعرها، وأن تجد توازنها. بدون

ذلك، ينهار الإنسان تدريجيًا، وكأن الزمن يبتلعه قطعة قطعة.



و هذا ما يفسر الارتفاع المهول في نسبة الإصابة بالأمراض النفسية حول العالم في هذا الزمن ، كما أنه يقدم **علم النفس و الطب النفسي** كقيمة هائلة لا غنى عنها للإنسان المعاصر ، حيث ارتفعت أسهمهما في بورصة الحياة لتعيد إليهما جزء يسير من حقهما الضائع .

حلول على حافة الأمل – إعادة التوازن

الإنسان مبدع بطبعه. يمكنه أن يعيد تشكيل علاقته بالزمن المعاصر بطرق شتى ، فالتوازن النفسي روما ، و دروب كثيرة تؤدي إليها :

التأمل : أوقات محددة للابتعاد عن الشاشات، للسفر في أعماق الذات.

الارتباط بالطبيعة : المشي، مراقبة السماء، الجلوس أمام شجرة، لتغذية الروح.

إحياء الروابط الاجتماعية الحقيقية : لقاء الأصدقاء والعائلة وجهاً لوجه، بعيداً عن الشاشة.

المساحات الهادئة : حدائق، مقاهي صامتة، نوادي قراءة، أماكن للابتعاد عن صخب الحياة.

التعليم النفسي والعاطفي : تعلم كيفية التعامل مع القلق، وكيفية إدارة المشاعر، وإيجاد توازن بين العمل والحياة .. و بالطبع اللجوء إلى العلاج النفسي السلوكي أو الدوائي إذا اقتضت الضرورة .

بهذه الطرق، يمكن تحويل الزمن المعاصر من عدو إلى تحدٍّ يعلم الحكمة، ويتيح للإنسان أن يعيش تجربة أكثر عمقًا ووعيًا.



بالختام ..

الزمن المعاصر ليس مجرد عقارب تدور، إنه اختبار لقدرتنا على العيش، على التأمل، على استعادة الهدوء وسط الفوضى. الصحة النفسية ليست رفاهية، بل هي شرط للبقاء. كل لحظة تأمل، كل لقاء حقيقي، كل ابتعاد عن الإشعارات، هو انتصار صغير على هذا الزمن المتسارع ..

الإنسان هو من يحدد شكل زمنه، وليس الزمن من يتحكم فيه. بالإرادة والإبداع والوعي، يمكننا إعادة صياغة علاقتنا بالسرعة، وخلق مساحة للروح أن تتنفس، للحياة أن تُعاش بعمق، وللنفس أن

تجد السلام وسط الضوضاء. الزمن المعاصر ليس نهاية، بل فرصة
لإعادة اكتشاف الإنسان ذاته، للعيش بوعي، للحب بصدق، وللتأمل
في عمق اللحظة الواحدة .

النفس في

س

عالم الفن

لم يكن الفن يومًا ترفًا جماليًا، بل كان منذ فجر الإنسان محاولة
يائسة ونبيلة لفهم ما يضطرب في أعماقه. قبل أن يولد علم النفس
كعلم، وقبل أن تُسمّى الاكتئاب والقلق والهواجس بأسمائها، كان
الفنان قد سبق الطبيب والفيلسوف معًا، ونزل إلى دهاليز النفس
البشرية عاريًا من الأدوات، مسلّحًا بالحدس، وبالقدرة على
الإصغاء لما لا يُقال.

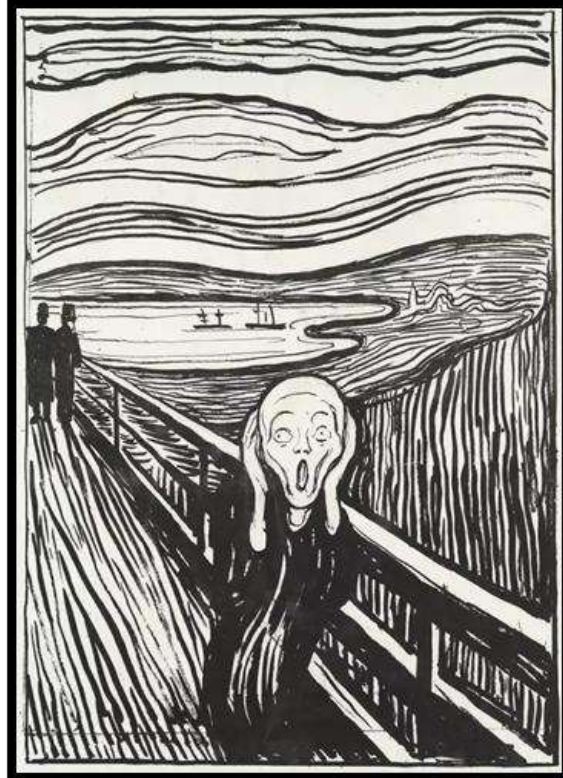
الفن، بكل فروعه، هو اعتراف طويل للنفس أمام نفسها.

الرسم – الوجه بوصفه خريطة للروح

الرسم ليس تصويرًا لما تراه العين فحسب ، بل لما تشعر به النفس
حين تنظر.

الصرخة – إدوارد مونك

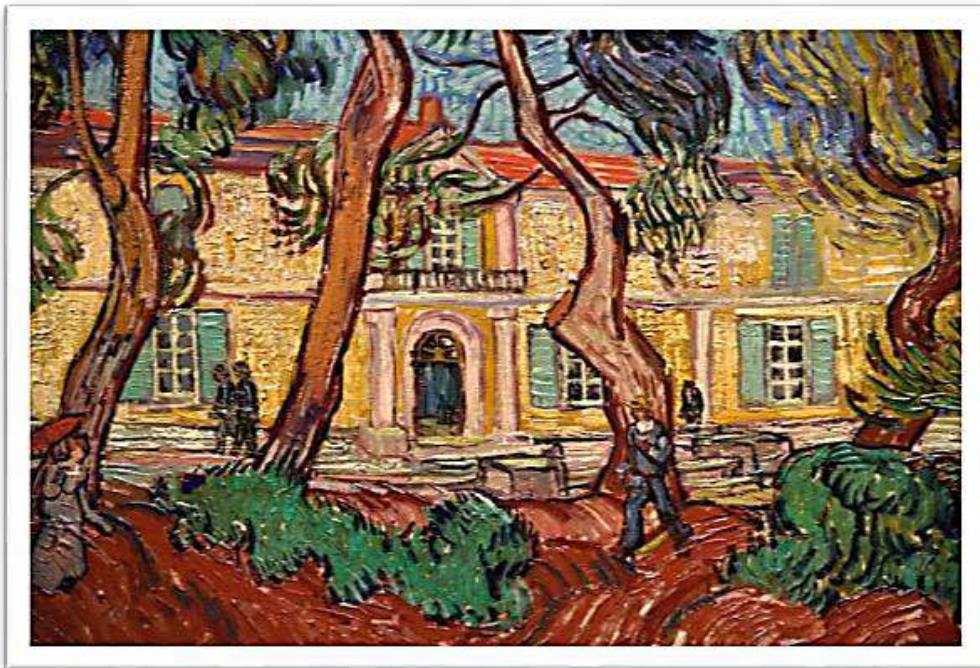
ليست لوحة بقدر ما هي نوبة هلع مرسومة. وجهٌ يذوب، فمٌ مفتوح
بلا صوت، وعالمٌ يلتف حول الذات كدوّامة.



هذه اللوحة تجسيد بصري للقلق الوجودي، للانفصال عن العالم، وللخوف غير المسمّى الذي تحدّث عنه علم النفس لاحقًا بوصفه قلقًا وجوديًا واكتئابًا عميقًا. مونك لم يرسم شخصًا يصرخ، بل رسم النفس حين تُترك وحدها مع وعيها.

مستشفى سان بول – فنسنت فان غوخ

ليست هذه اللوحة مشهدًا طبيعيًا، بل مشهدًا داخليًا. الأشجار الملتوية، السماء المضطربة، الخطوط غير المستقرة... كلها انعكاس مباشر لحالة نفسية تعاني من اضطراب المزاج والقلق الشديد. هنا نرى كيف يرى المريض النفسي العالم : ليس كما هو، بل كما يهتز داخله. اللوحة تُجسّد الإدراك المشوّه الذي يرافق الاكتئاب والهوس، حيث يفقد الواقع صلابته، ويصبح امتدادًا للحالة الشعورية.



امراة تبكي – بابلو بيكاسو

هذا الوجه المفكك ليس تشويهًا تشكيليًا، بل تشريح نفسي. العين في اتجاه، الفم في اتجاه آخر، والملامح لا تتفق على هوية واحدة.

اللوحة تمثيل بصري للصدمة النفسية، للانقسام الداخلي الذي يلي
الفقد والألم العاطفي العنيف. في علم النفس، نسمي هذا التفكك
الوجداني، حيث تعجز النفس عن استيعاب الألم كوحدة متماسكة.



بيت المجانين – فرانسيسكو غويا

هنا نبلغ منطقة صادمة في العلاقة بين الفن والمرض النفسي. غويا
لا يرسم الجنون كفكرة، بل كواقع اجتماعي ونفسي.



الأجساد المبعثرة، النظرات الشاردة، الحركات غير المنسجمة...
كلها توصيف دقيق لحالات اضطراب عقلي حاد، في زمن لم يكن
يفهم المرض النفسي إلا بوصفه عارًا أو مسًا شيطانيًا. اللوحة
ليست عن الجنون فقط، بل عن الوصمة، وعن كيف يُعامل
المجتمع النفس حين تنكسر.

النحت – الجسد كقشرة، والنفس كسؤال

في النحت، لا يُشكّل الجسد، بل ما يسكنه.

المفكر – أوغست رودان

ليس تمثال تفكير، بل تمثال صراع. الجسد متوتر، الرأس منحني،
وكان التفكير عبء جسدي. هنا يتجسد القلق التأملي، والوعي
المفرط، ذلك النوع من التفكير الذي يسميه علم النفس "الاجترار
الفكري".



العبيد – ميكائيل انجيلو

أجساد تحاول الخروج من الحجر ولا تتجح. هذه الأعمال تجسيد
بصري مذهل للصراع بين الرغبة والقيود، بين الذات الحقيقية
والذات المكبلة. هي استعارة عن القمع النفسي، وعن الذات التي لم
تُولد كاملة.



الموسيقى – حين تتكلم المشاعر بلا كلمات

الموسيقى هي اللغة الأم للعاطفة.

السيمفونية الخامسة – بيتهوفن

طرقٌ عنيف على باب القدر. هذه الموسيقى صراع داخلي مع
العجز، مع الصمم، مع الإحباط. هي تمثيل سمعي لآليات التكيف
النفسي، وللإصرار على المعنى وسط الألم.

قداس الموتى – موزارت

ليست موسيقى عن الموت، بل عن الخوف منه. العمل يغوص في
قلق الفناء، والرغبة الوجودية، ويعكس علاقة الإنسان الهشة
بالمصير، وهي موضوع محوري في علم النفس الوجودي.

مقطوعات شوبان الحزينة

هنا الاكتئاب لا يُشرح، بل يُعاش. حزنٌ شفيف، لا صراخ فيه، يشبه الاكتئاب الهادئ الذي يبتسم خارجيًا وينهار داخليًا.



الأدب – الرواية بوصفها تحليلًا نفسيًا مطوّلاً

الأدب هو العيادة النفسية التي لا تُغلق.

الجريمة والعقاب – دوستويفسكي

رواية عن الذنب، والتبرير، وانقسام الذات. راسكولنيكوف نموذج مبكر لما يسميه علم النفس “التنافر المعرفي”، وصراع الأنا مع الضمير.

الغريب – ألبر كامو

بلادة الشعور، اللامبالاة، والانفصال العاطفي. ميرسو نموذج لما يسمى بالتسطيح الوجداني، حيث يعيش الإنسان دون رابط عاطفي مع العالم.

المسخ – كافكا

تحول الإنسان إلى حشرة ليس خيالاً، بل توصيف للاكتئاب،
والاغتراب، والشعور بعدم القيمة. الرواية تشرح نفسياً كيف يرى
الإنسان نفسه حين يفقد الاعتراف الاجتماعي.



التمثيل و السينما – النفس وهي تتحرك وتكلم

السينما تجسّد ما درسه علم النفس نظرياً.

فيلم البجعة السوداء

انشطار الهوية، الكمال القهري، والذهان. الفيلم رحلة داخل
اضطراب الشخصية والصراع بين الأنا المثالية والذات المكبوتة.

فيلم عقل جميل

تجربة إنسانية مع الفصام، لا بوصفه مرضاً فقط، بل كطريقة
مختلفة لرؤية العالم، وصراع بين العقل، والحب، والواقع.

فيلم الجوكر

سيرة سقوط نفسي. يشرح كيف تصنع الصدمات، والعزلة،
والوصمة الاجتماعية عقلاً منكسراً. هنا نرى التقاء المرض النفسي
مع القسوة المجتمعية.



بالختام :

إذا كان علم النفس يحاول أن يفسّر النفس، فإن الفن يجروّ على أن
يعيشها.

العلم يضع التشخيص، أما الفن فيضع اليد على الجرح دون أن
يسأل عن اسمه.

ولهذا، سيبقى الفن أصدق سجلّ للنفس البشرية، وأعمق مختبر
لدراسة الإنسان...

لأن النفس، في نهاية الأمر، لا تُفهم بالكامل، بل تُحسّ ..
ولا تُعالج دائماً، بل تُروى.

النفس ...

- تمهيد
- تاريخ علم النفس
- الأمراض النفسية
- التلاعب النفسي
- اللاوعي
- أشهر نظريات فرويد
- أشهر النظريات النفسية
- الوصمة الاجتماعية
- أمراض المشاهير
- مرحلة حرجة
- النفس في عالم الفنّ

